

PORTUGALSKA, LIZBONA – julij 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Karmen Krejan, 3. letnik (karmen.krejan@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Lizbona je prestolnica Portugalske, ki leži na zahodu države ob reki Tajo. Mesto je nadvse prikupno, ne preveliko in ne premajhno, zgrajeno na številnih gričih, ki mu dajejo svojevrstno razgibanost (obiskovalcu pa boleče noge). Bogatijo ga številne znamenitosti, od bolj klasičnih kot sta grad Sao Jorge in predel Belem, kjer je zbranih več ogleda vrednih točk, do bolj alternativnih, kot je npr. ulica Lx factory. O državi sem dobila res prijeten vtis in vsekakor se želim kdaj v prihodnosti vrniti tja, saj so peščene plaže ob Atlantskem oceanu preprosto preveč očarljive, obenem pa se na vsakem koraku ponuja priložnost za spletnje novih prijateljstev in poznanstev, saj so Portugalci neverjetno odprti, prijazni in družabni.

Viza

Viza ni potrebna, saj je Portugalska članica Evropske unije.

Zdravje

Skupaj s prijavo sem poslala skenirano cepilno knjižico, sicer pa niso bili potrebni nobeni dodatni testi ali cepljenja. Zdravstvene razmere na Portugalskem se mi zdijo precej podobne slovenskim, tako da sem od zdravil vzela s seboj samo tista, ki jih uporabljam tudi doma.

Varnost

Portugalska je precej varna država. Na javnih prevoznih sredstvih so sicer opozorila glede tatvin, vendar se tekom meseca nikomur izmed udeležencev izmenjave ni pripetila nobena negativna izkušnja. Tudi

ponoči me nikoli ni skrbelo kam iti, vendar običajno nisem bila sama. Svetujem določeno mero razumne previdnosti, ampak na splošno večje nevarnosti ni.

Denar

V uporabi je evro, tako da ni nobenih posebnosti.

Prevoz

V Lizbono sem šla z letalom (Ryanair), za katerega sem v eno smer odštela približno 100 € (z doplačilom za prtljago). Letela sem iz Milana, do tja pa sem šla z GoOpti prevozom, ki je stal okoli 30 € v eno smer. Rezervacijo leta se splača opraviti čimprej, jaz sem to uredila v začetku maja, ampak bi se dalo potovati ceneje, če bi kupila karto prej. Po Lizboni smo se vozili s podzemno železnico in avtobusi ter vlaki, za ves javni prevoz znotraj Lizbone smo kupili mesečno karto (za katero potrebujete svojo sliko, tako da če imate kakšno na zalogi doma, jo vzemite s sabo; tam se sicer lahko slikate v 'photo booth-ih', ampak bo to najverjetneje najbolj grozna slika, ki jo boste kdajkoli imeli na dokumentu), ki je stala malo manj kot 50 €. Za izlete izven Lizbone smo uporabljali avtobuse in vlake, ki niso bili pretirano dragi.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Portugalci si ne porazdelijo prihajajočih študentov po kontaktnih osebah, temveč vsa komunikacija poteka direktno z njihovim LORE (oz. LEO), med izmenjavo pa se lahko vsak obrne na kogarkoli od kontaktnih oseb, saj so vsi na voljo vsem. Kontaktirala sem jih jaz, na moja vprašanja pa so odgovarjali dokaj hitro, le včasih je malce trajalo, saj so bili sredi izpitov. Mesec in pol pred izmenjavo so organizirali tudi webinar, kjer so odgovarjali na pogosta vprašanja, ta pa je bil potem dostopen za ogled tudi na Youtube-u. Ustvarili so nam tudi Facebook skupino, kjer je potekal del komunikacije pred izmenjavo, še bolj pa je bila v uporabi med izmenjavo. Imeli smo tudi skupni pogovor na Whatsapp-u. Na odhod sem se počutila kar dobro pripravljeno.

Sprejem s strani tujih študentov

V Lizboni je letališče zelo blizu mesta, tako da sta me prišli dve kontaktni osebi iskat ter me odpeljali do hostla (v Lizbono sem namreč prispela nekaj dni pred začetkom izmenjave, v študentski dom, kjer smo sicer bivali, pa sem se lahko vselila šele 1. julija). Na prvi dan izmenjave smo se vsi zbrali v skupnih

prostorih njihovega društva, nato pa so nas pospremili do oddelkov/laboratorijev in nas predstavili našim mentorjem. S kontaktnimi osebami sem se videla vsak dan.

Nastanitev

Živeli smo v študentskih domovih (v tistem, kjer sem bila jaz, nas je bilo 10, ki smo bili na izmenjavi). Večina nas je bila v dvoposteljnih sobah, ki so bile dovolj prostorne, da je bilo udobno bivati. Večina sob je imela tudi balkon, kjer so bile razpete vrvi za sušenje perila (naš študentski dom je imel 2 pralna stroja, ki sta nam bila na voljo za uporabo). Kopalnica je bila skupna za 6 oseb, vsak dan pa so jo prišle čistilke pospraviti; obenem so nam tudi pometle sobe, vsak teden pa smo dobili tudi svežo posteljnino. Situacija s kuhinjo je bila malce nenavadna, saj je bila kuhinja v dveh nadstropjih (od štirih), vendar je bila v eni samo mikrovalovna pečica, v drugi pa je bil dejansko štedilnik (se pravi samo eden za celoten dom). Moj študentski dom je bil od bolnice oddaljen dve postaji s podzemno železnico, za pot do tja sem skupaj s hojo potrebovala 15-20 minut (vsi študentski domovi niso imeli tako ugodne lokacije – nekateri študenti so se z avtobusom vozili 45 minut, vendar so jim še v prvi polovici meseca uredili bivanje v študentskem domu bližje bolnici, ko se je sprostilo več sob).

Prehrana

Za vsak delovni dan smo dobili kuponček za kosilo v bolnici. Hrana je bila dobra, vsak dan so bili na voljo trije meniji (2 mesna, 1 ribji; lahko si prosil tudi samo za prilogo ali solato, tako da si si lahko 'sestavil' svoj vegi meni), vendar so se pogosto ponavljali, tako da je za izbirčne kmalu postalo malce enolično. Porcije so bile precej velike. Zajtrke sem si pripravljala sama (razen kave, ker je stala samo 50 centov), večerje pa smo si včasih skuhali skupaj v študentskem domu, pogosteje pa smo šli jesti v restavracije, kjer so cene primerljive s slovenskimi oz. malenkost višje.

Družabni program

Resnično dvomim, da ima še katera država tako dobro organiziran socialni program, kot ga ima Portugalska. Aktivnosti so nam pripravili za čisto vsak dan, dva vikenda sta bila namenjena nacionalnem socialnem programu (enkrat v Portu, drugič v Lizboni), pa tudi za ostala dva vikenda so nam organizirali izlete. Občasno smo si kaj organizirali tudi študentje sami, vendar ne pogosto, saj ni bilo potrebe. V laboratoriju se jim je zdelo samoumevno, da se bomo udeleževali socialnega programa, tako da niso zahtevali, da ostajamo tudi popoldne. Naše aktivnosti so vključevale podrobno spoznavanje Lizbone, surfanje, obisk vasi Cascais in izlet s kolesi, izlet v Coimbro, obisk parkov, izlet do Arrabide, izlet v Sintro, fado night, izlet v Obidos, pubcrawl in še in še. Večkrat na teden smo se družili

tudi ob večerih in hodili ven. (Vse te aktivnosti so seveda tudi nekaj stale, običajno 10-20 €, občasno več, tako da se je na koncu kar nabralo.)

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Zdravstvo na Portugalskem je zelo podobno našemu v Sloveniji; zdravstveni sistem je organiziran na nacionalni ravni ter dostopen za vse prebivalce Portugalske. Prav tako je zelo podoben tudi potek študija - traja 6 let, pri čemer so prva 3 leta namenjena bazičnim predmetom in uvodu v klinične, nadaljnja tri leta pa so klinična. Najpogostejši zdravstveni problemi, s katerimi se srečujejo, sovpadajo s splošno razširjenimi težavami zahodne civilizacije.

Raziskava

Strokovni del moje izmenjave je potekal na Instituto de medicina molecular (IMM; <https://imm.medicina.ulisboa.pt/en/>), ki je vodilni portugalski raziskovalni inštitut, ki pokriva številna področja biomedicinskih raziskav, od tistih v bazičnih znanostih, do kliničnih in aplikativnih študij. Sestavlja ga več kot 30 različnih laboratorijev, jaz sem julij preživela v laboratoriju za nevronske mehanizme percepcije, spomina in odločanja, ki ga vodi Miguel Remondes, PhD (<https://imm.medicina.ulisboa.pt/en/investigacao/labs/remondes-lab/>). Tekom izmenjave sem dobila občutek, da je raziskovalna dejavnost v Lizboni precej utrjena in spoštovana (za celotno Portugalsko si ne drznem posploševati, saj se z razmerami drugod nisem spoznala). Infrastruktura, ki je na voljo, je zelo dobra in omogoča številne pristope, financiranje pa je zadostno (vsaj na IMM). Tudi študenti imajo mnogo priložnosti se vključevati v delo raziskovalcev in izvajati lastne projekte, poleg tega pa na fakulteti pogosto gostijo predavanja raziskovalcev z različnih področij, kar predstavlja še en dodaten stik z raziskovanjem tekom študija.

Laboratorij, v katerem sem bila, se ukvarja s preučevanjem anatomskih povezav med tarčnimi predeli možganov podgan med naučenim, usmerjenim vedenjem. Njihovo delo je izredno fascinantno, vendar tudi kompleksno in dolgotrajno, v enem dnevu se ne zgodi pretirano veliko (k temu pripomore tudi, khm, recimo temu 'sproščenost glede dela', ki je značilna za Portugalce). V laboratoriju sva bili dve študentki z IFMSA izmenjave (ter študentka iz ZDA), veliko večino časa pa sva preživeli z magistrskimi in doktorskimi študenti. Najin vsakdan se je začel tako, da sva prišli v laboratorij ob 9.30 (ko sva predlagali, da prideva ob 8.00, se jim je zaletelo) ter se običajno lotili branja člankov, ki so nama jih dali, nato pa sva tekom dneva pomagali eni od doktorskih študentk učiti podgane določenega vedenja.

Nato sva se vrnila k branju člankov ali pa sva postavljali vprašanja in diskutirali z raziskovalci, včasih smo se pogovarjali tudi o povsem random stvareh. Delo je bilo torej zelo zelo sproščeno, nezahtevno in predvsem v malih količinah. Ob 12. uri smo odšli na kosilo in s tem je bil najin dan v laboratoriju končan. Samo dvakrat sva ostali tudi popoldan, ko so izvajali perfuzijo podgane z odvzemom možganov ter operacijo na podgani, tekom katere so ji v možgane vbrizgali viruse. Samostojno delo je potekalo le v obliki branja člankov, na koncu pa sva imeli predstavitev o vsem, kar sva se naučili tekom meseca pred osebjem laboratorija. Sporazumevali smo se v angleščini, ki so jo zelo dobro obvladali, angleško pa so večino časa govorili tudi med sabo, kadar sva bili prisotni, da sva se počutili bolj vključeni.

Mentorstvo

Moj uradni mentor je bil vodja laboratorija za nevronske mehanizme percepcije, spomina in odločanja Miguel Remondes. Kot osebnost me je precej navdušil, saj je zelo odprt, zabaven in konstruktivno kritičen. Videla sem ga skoraj vsak dan, vendar samo bežno, veliko večino časa sem namreč preživela z njegovimi magistrskimi in doktorskimi študenti. Izven laboratorija mentorja nisem videvala, le ob koncu izmenjave so nam organizirali poslovilno večerjo, ki je bila res zelo sproščena, skupaj smo pili značilna portugalska vina in se pogovarjali o vsem mogočem, izvedela sem mentorjevo celotno življenjsko zgodbo in podobno.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Znanje, ki sem ga pridobila, je predvsem teoretično. Podrobno sem se spoznala z anatomijo in histologijo podganjega hipokampusu ter ključnih nevronskih povezav, za katere se trenutno domneva, da so udeležene pri odločanju, precej več vem o delu z laboratorijskimi živalmi in o treningu podgan, spoznala sem se z metodami, ki jih uporabljajo pri svojem delu (npr. izgradnja zadeve, imenovane 'hyperdrive', katere ključni del so tetrode, ki jih vstavijo v možgane, kjer merijo aktivnost posameznih nevronov; optogenetika, kemogenetika), obenem pa sem se precej ukvarjala tudi z razumevanjem spomina in s tem, kako možgani ustvarjajo prostorsko ter časovno percepcijo. Tekom študija v Sloveniji bi podobno znanje morda lahko pridobila (ker je večina teoretična), vendar pa sem s svojo izkušnjo vseeno zelo zadovoljna, saj sem lahko delala z laboratorijskimi živalmi ter razpravljala o izredno kompleksnih in borderline filozofskih temah z zelo usposobljenimi raziskovalci, kar je samo po sebi predstavljalo svojevrsten izziv.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Izmenjava mi je bila na splošno zelo všeč, saj so bili ljudje izredno prijetni, organizacija je bila odlična, Lizbona z okolico pa je resnično čudovita. Če bi imela še vsaj malce več dela v laboratoriju, bi bilo popolno.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Tovrstno izmenjavo bi priporočala predvsem tistim, ki si želite več kot imenitne socialne izkušnje. Če je vaš cilj se čim več naučiti in čim več narediti, pa rajši pojdite kam drugam :D

Potrebnik

Slika za dokumente, sicer pa običajne stvari, ki se vzamejo na potovanje (osebna izkaznica, zdr. zavarovanje, splača se imeti študentsko izkaznico, ker lahko z njo v muzejih in galerijah dobiš popuste).

Približna razdelitev stroškov

- *povratna letalska karta: 200 €*
- *povratni prevoz z GoOpti: 60 €*
- *mesečna karta za javni prevoz: 50 €*
- *stroški prehrane in družabnega programa, ostalo: 700 €*



Slika 1: Razgled z enega izmed lizbonskih hribčkov.



Slika 2: July incomings v vsem svojem sijaju (in škiljenju zaradi sonca).



Slika 3: Plaža v bližini vasi Cascais.



Slika 4: Če se ne boste zredili zaradi njihovih nenavadno velikih porcij, se boste pa zaradi pastel de nata. Best thing ever.