

Rusija, Čeljabinsk – september 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Ana Bošković, 6. letnik (tel. št.: 051 354 214, email: ana.boskovic223@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 1.9. do 30. 9. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Čeljabinsk je mesto s približno 1.1 milijonom ljudi na 530 km², ki leži vzhodno od Uralskega gorovja ob reki Mjass. Je industrijsko mesto (glavni panogi sta cinkarna in elektrometalurgija) in zato tudi precej onesnaženo mesto, ki kljub številčni populaciji nima veliko za ponuditi. Najbolj znan je po tem, da je tam februarja 2013 padel meteor, ki je tudi razstavljen v tamkajšnjem prirodoslovnem muzeju. Ta nenavadni dogodek tamkajšnje prebivalstvo opisuje predvsem kot zaslepljujočo



Slika 1: Meteor, ki je padel na Čeljabinsk 15.2.2013

svetlobo in močen zvočni val, ki je razbil okna po celem mestu. Mnogi so zato utrpeli ureznine, vendar nihče ni bil smrtno poškodovan, saj je meteor padel v jezero.

Rusija je po drugi strani precej raznolika država s prekrasnimi mesti kot so prestolnica Moskva, St. Petersburg in Nižni Novgorod in s "pravo Rusijo", ki jo predstavljajo industrijska socialistična mesta kakršno je Čeljabinsk. Ljudje so generalno izredno prijazni in ustrežljivi, a jih le malo govori angleško, zato je bila komunikacija resnično problem. Kljub temu priporočam Rusijo vsakomur, ki jo želi obiskati, ker je resnično svet zase in po enem mesecu bivanja v njej samo komaj čakam, da jo spet obiščem.

Viza

Za Rusijo je potrebna viza. Vizo najlažje pridobite na Ruskem vizumskem centru Republike Slovenije (<https://vhs-slovenia.com/page/147?domain=28&language=14>). Na spletni strani rezervirate termin

in na dogovorjeni dan pridete z vsemi potrebnimi dokumenti. Viza je narejena v roku 1 tedna, vendar kljub temu priporočam, da se pridobitve vize lotite vsaj 1 mesec pred odhodom zaradi morebitnih zapletov. Zaposite za študijski vizum (cena je 25€), za katerega potrebujete naslednje dokumente: Invitation Letter tamkajšnje univerze, potni list, natisnjen spletni obrazec (<https://visa.kdmid.ru/PetitionChoice.aspx>), fotografijo in zdravstveno zavarovanje za tujino z zavarovalno vsoto vsaj 50.000€. Moja zavarovalna vsota je bila namreč le 25.000€ in mi vize niso hoteli izdati dokler nisem spremenila zavarovanja.

Zdravje

Pred izmenjavo sem morala opraviti Quantiferon test za tuberkulozo in anti-HBs test. Oboje sem opravila na Infekcijski kliniki v Ljubljani. Na kliniko greste z napotnico osebnega zdravnika in dobite termin. Testov se lotite vsaj 1-2 meseca prej, saj so meni dali termin zelo pozno in sem še 1 dan pred odhodom čakala rezultate Quantiferonskega testa. Ob mojem prihodu se za opravljene preiskave na kliniki nihče ni zmenil.

Pred odhodom v Rusijo ne potrebujete nobenih dodatnih cepljenj. Tudi potovalna lekarna ne rabi biti nič posebnega. Jaz sem vzela s seboj Lekadol, vitamine, Linex in oglje za zastrupitve in Amoksiklav. Na koncu sem potrebovala samo ogromno tablet za grlo, saj se zaradi spremenljivega vremena težko izogneš prehladu.

Varnost

Rusija je načeloma precej varna država. Čeljabinsk naj bi veljal za enega izmed bolj nevarnih mest, vendar jaz osebno nisem imela slabih izkušenj. Res pa je po ulicah zvečer ogromno pijanih ljudi, kar je neprijetno, zato po 10. uri nisem hodila sama ven. Avtobusov v Čeljabinsku nismo uporabljali skoraj nič, saj so bili majhni, neudobni razpadajoči kombiji, kjer se je stlačilo noter po 25 ljudi, voznik pa je brez dileme vsakič vozil kot norec. Zato smo za prevoz raje uporabljali Uber, ki je bil zelo poceni. Tudi vozniki Ubra so sicer v 50% vozili nenormalno hitro, vendar se človek nore ruske vožnje sčasoma navadi.

Denar

V Rusiji uporabljajo ruske rublje (RUB). Menjalni tečaj je trenutno 1€=77₽. Jaz sem že v Sloveniji zamenjala 400€ in to je zadostovalo za cel mesec. Kolegi iz izmenjave pa so večinoma denar menjali v bankah, dvigoval ga ni nihče. Mislim, da je najbolje zamenjati denar na banki in za večje nakupe uporabljati kreditno kartico. Ne menjajte denarja v menjalnicah izven bank, saj vam lahko dajo ponarejene bankovce.

Prevoz

Do Čeljabinska sem letela z letalom iz Dunaja z rusko letalsko družbo Aeroflot. Povratna karta s prestopom v Moskvi je stala 366€. Karto sem kupila 2 meseca pred odhodom kar preko Aeroflotove spletne strani. Možni so tudi poleti iz Brnika, vendar je bil za let s prestopom Dunaj cenejša kombinacija.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

V začetku junija 2018 me je preko emaila najprej kontaktirala LEO iz Čeljabinska z vsemi potrebnimi informacijami v zvezi z mojim oddelkom, potrebščinami, ki jih moram vzeti s sabo, zdravstvenimi testi, ki jih moram opraviti in informacijami v zvezi s prihodom v Čeljabinsk. Na vsa moja vprašanja je odgovorila v roku 3 dni in tudi potrebni dokumenti kot na primer Invitation Letter so bili poslani v dogovorjenem roku preko emaila. 1 teden pred pričetkom izmenjave me je kontaktirala tudi moja kontaktna oseba in se z mano dogovorila glede prihoda na letališče. Glede komunikacije tako resnično nikoli ni bilo problemov in pred odhodom sem se počutila maksimalno pripravljeno.

Sprejem s strani tujih študentov

Moja kontaktna oseba Anna je bila odlična. Ne samo da me je pričakala na letališču in pospremila do študentskega doma, ampak mi je tudi razkazala mesto, pokazala kje naj bi jedli vsak dan, mi pokazala kje se nahaja moja bolnica, šla z mano prvič v trgovino in na koncu izmenjave se je še ponudila, da me pelje na letališče. Vedno je bila dostopna in uredila je vse probleme, ki so se pojavili med mojo izmenjavo npr. problem z mojo kartico za telefon, problem z letalsko karto itd. Tekom meseca se je udeležila tudi številnih dogodkov v socialnem programu, tako da sem jo videla čisto vsak teden.

Tudi ostali člani HCCM (IFMSA organizacije za Rusijo) so bili izredno prijazni in ustrezljivi. Na katerega koli bi se lahko obrnila brez problema.



Slika 2: Jaz in moja kontaktna oseba Anna po baletni predstavi

Nastanitev

Vsi študenti na izmenjavi smo bili nastanjeni v istem študentskem domu, ki se je nahajal 10 min od moje bolnice. Spali smo po dva v eni sobi in imeli smo dve kopalnici in en tuš, hladilnik, mikrovalovko in vrelec vode v našem nadstropju ter kuhinjo v pritličju. Študentski dom je bil zastarel, kopalnica razpadajoča in cevi so puščale, vendar je bila soba v redu, čeprav je bila majhna (vsaj ni bilo mrzlo v njej) in na splošno je bil dom zelo čist (čistilke so prihajale vsak dan). Super je bilo, da smo bili vsi študentje v istem domu, saj smo se tako zelo povezali med sabo. Dom so vodile tri starejše gospe, katerim smo morali vedno vrniti ključ predem smo zapustili sobo in ga prevzeti ob vrnitvi. Bile so zelo prijazne, čeprav spet nobena ni znala angleško. ^_(ツ)_/^-

Prehrana

Med delovnikom smo imeli zagotovljen en topel obrok na dan v gostilni z imenom People's Cafe, ki je bila oddaljena 5 min od študentskega doma. Hrana je bila zelo okusna; po navadi smo jedli solato za predjed in glavno jed ali pa juho in sladico. Zraven so nam vedno postregli čaj ali šipkov sok. Gostilna je bila srednjecenovna in hrana, ki so jo nudili, je bila tradicionalna ruska. Čez vikend smo si kuhali sami ali pa odšli v gostilne v centru mesta, kjer smo vedno dobili dobro hrano po zmerni ceni.



Slika 3: Tradicionalna ruska hrana

Družabni program

Socialni program je bil najboljša stvar izmenjave. Bil je odlično organiziran s strani tamkajšnjega lokalnega komiteja. Prav vsak dogodek je bil neverjetna izkušnja, zato bi rekla, da drži, da ima Čeljabinsk najboljši socialni program v Rusiji (poleg Samare). Prvi teden smo tako imeli Welcome Dinner, ogled mesta in NFDP (sami smo odšli še v živalski vrt pogledat polarne medvede in na proslavo njihove 82. letnice ustanovitve mesta). Drugi teden smo imeli kirurško delavnico (za katero smo prejeli tudi certifikat), hokejsko tekmo med njihovim klubom Traktor in hokejskim klubom iz sosednjega Ekaterinburga ter vikend izlet v Ekaterinburg. Tretji teden smo imeli delavnico javnega zdravja, Brain Game iz interne medicine, drsanje, obisk prirodoslovnega muzeja, balet in izlet na Ural. Zadnji teden pa smo odšli samo na razgledno kolo, v simulacijski center in imeli Goodbye Dinner. Vse dejavnosti so bile poceni in so naredile izmenjavo v relativno dolgočasnem mestu nepozabno izkušnjo.



Slika 4: NFDP



Slika 5: Izlet v Ekaterinburg



Slika 6: Hokejska tekma



Slika 7: Izlet na Ural

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Zdravstveni sistem v Rusiji temelji na principu obveznega zdravstvenega zavarovanja, do katerega je upravičen vsak državljan, torej tako kot v Sloveniji. Ocenjujejo, da je na 10.000 prebivalcev približno 44 zdravnikov, vendar le 12 v ruralnih območjih, kar je najbolj skrb vzbujajoče (v Sloveniji jih je bilo leta

2013 27 na 10.000 prebivalcev). Na splošno se javnozdravstvene bolnice med seboj izredno razlikujejo (od naprednih kardiovaskularnih centrov do razpadajočih klinik z zastarelo opremo).

Študij medicine v Rusiji traja 6 let kot pri nas, vendar mislim, da nimajo skoraj nič predklinike. Specializacija pa nato traja 2 leti neglede nato, kaj izbereš, zato ni redko, da ima zdravnik 2 ali 3 specializacije. Zanimivo pa je, da imajo ločen študij Pediatrije (tudi 6 let).

Zdravstveni problemi, s katerimi se srečujejo, so podobni kot pri nas, vendar je občutno več alkoholnih jetrnih odpovedi in rakov pljuč, saj ogromen del prebivalstva kadi (40% prebivalstva) in uživa alkohol (19% prebivalstva je alkoholikov).

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Delala sem v Chelyabinsk Railway Hospital na oddelku za splošno kirurgijo. Bolnica je bila vizualno ena izmed lepših javnozdravstvenih bolnic v mestu, vendar sta bila njihov standard in oprema v operacijski dvorani mnogo nižja kot v Sloveniji neglede na sodoben izgled bolnice. Na splošnokirurškem oddelku so po večini operirali ingvinalne, diafragmalne in popkovne kile ter opravljali holecistektomijo. Ogledali pa smo si tudi par plastičnih operacij na primer facelift in liposukcijo in eno travmatološko operacijo.

Na oddelku splošne kirurgije smo bili trije (jaz, kolega iz Brazilije in kolegica iz Indonezije). V bolnico smo prihajali ob 8:30 ter se preoblekli v scrubse. Nato smo v zdravniški sobi čakali na začetek operacij ter si ogledali po navadi 2 operaciji ter zaključili nekje ob 14ih. Žal smo le dvakrat v celem mesecu opazovali operacije pri našem mentorju, ki je govoril angleško. Drugi kirurgi niso znali angleško, zato nam tudi niso mogli razložiti poteka operacij ali odgovoriti na naša vprašanja. Niso nam dovolili asistirati pri operacijah ali opravljati dežurstev. Tudi nismo smeli opravljati drugih posegov kot na primer vstavljati vensko kanilo ali urinski kateter. Pacientov po oddelku nismo videli, saj smo skoraj ves čas preživeli v operacijski dvorani.

Ker je bilo opazovanje vedno istih operacij sčasoma dolgočasno, sem vsak ponedeljek, ko ni bilo operacij, in 4 proste dni, ki so mi bili dodeljeni, preživela na internističnem oddelku v drugi bolnici imenovani State Hospital Nr. 11, kjer je bil program mnogo bolj zastavljen. Tam smo se pridružili razredu ruskih študentov in mentor je svoje predavanje sproti prevajal v angleščino. Po predavanju pa smo šli pogledat par pacientov s tipično klinično sliko obravnavane tematike. Največ sem se tako naučila na tem oddelku in na delavnicah, ki nam jih je organiziral ruski komite.

Močno bi svetovala, da se pred odhodom naučite vsaj osnov ruščine, saj to zelo cenijo in mnogo več pustijo delati študentom, ki vsaj malo govorijo rusko.



Slika 8: Naša IFMSA ekipa



Slika 9: Laparoskopska operacija ingvinalne kile



Slika 10: Mi in naš mentor dr. Dmitriy Smirnov

Mentorstvo

Naš mentor je bil dr. Dmitriy Smirnov, ki je bil priznan splošni kirurg in tudi eden izmed redkih, ki je zna angleško v bolnici. Bil je izredno prijazen ter nam je vztrajno prigovarjal, da ga lahko prosimo za karkoli in si čas organiziramo po svoje, vendar na koncu nobena naša prošnja ni bila realizirana (nismo smeli na nočno izmeno, ni nam pokazal kako se vstavlja venska kanila in ni nam dovolil asistirati). Videli smo ga sicer vsako jutro, vendar je zaradi preobilice dela po navadi samo rekel, naj sami gremo v operacijsko dvorano in gledamo operacije drugih kirurgov. Tako smo večino časa preživeli s tremi specializanti splošne kirurgije, ki so nas peljali gledat operacije.

Vendar pa nam je mentor na koncu dal ogromno angleških knjig na USB-ju in kirurške igle v katere sam vdeneš nit ter se ponudil, da nam napiše priporočilo za specializacijo, če bomo kdaj potrebovali.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Na izmenjavi sem se naučila ogromno o interni medicini, saj sem poleg rednih obiskov oddelka za interno medicino sodelovala tudi na delavnici za Interno medicino. Ponovila sem šivanje na prašičji in piščančji koži, naučila sem se delati kirurške vozle, naredila sem svoj prvi laparoskopski šiv na modelu in ponovila sem prvo pomoč v bolnici pri infarktu, anafilaktičnem šoku in astmatskem napadu na modelu v simulacijskem centru. Na mojem oddelku sem opazovala in se naučila postopke laparoskopske operacije ingvinalne kile, laparoskopske holecistektomije ter številnih drugih operacij. Tako da sem se kljub nekoliko nezadovoljivi izkušnji v moji lastni bolnici uspela naučiti ogromno veščin na delavnicah in samoiniciativno. Novo znanje mi bo sigurno pripomoglo v zadnjem letniku mojega študija.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Izmenjava v Čeljabinsku je bila sigurno nepozabna izkušnja in ni mi žal, da sem se je udeležila. Od prvega šoka in nezadovoljstva, ker so me dodelili v neko obrobno rusko mesto, ko pa sem si kot najbrž vsak izbrala Moskvo ali St. Petersburg, sem prišla do tega, da močno pogrešam mesto in ljudi v njemu, saj resnično toplejših prebivalcev še nikjer nisem srečala.

Delo v bolnici bi sicer lahko bilo bolj dinamično, ampak je potrebno kot povsod tudi tukaj sam poskrbeti za svojo izobrazbo in izkoristiti priložnost ter si narediti izmenjavo čimbolj poučno.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Izmenjavo v Čeljabinsk bi priporočala vsem, ki vam je bolj kot mesto s številnimi muzeji in znamenitostmi pomemben dober pester socialni program in dobra družba. Izleti so bili nepozabni, vse ruske kontaktne osebe so bile prijazne in zabavne. Že po parih dneh sem se v mestu počutila domače in sprejeto.

Če si izberete Čeljabinsk močno priporočam interni oddelek (oni to imenujejo General Therapy) bolj kot katero koli kirurgijo, saj so kolegi na izmenjavi, ki so si zbrali kardiovaskularno kirurgijo, prav tako samo opazovali operacije. Priporočam, da v Čeljabinsk odidete septembra, saj se takrat ruskim študentom

medicine že začne novo šolsko leto, kar pomeni, da ima mentor po navadi predavanja, ki jih lahko poslušate.

Potrebnik

Na izmenjavo moraš vzeti belo haljo, čiste čevlje za bolnico (okoli tega so zelo striktni), stetoskop in scrubse (ki sem jih jaz komaj našla v Sloveniji, čeprav jih tam prodajajo za polovično ceno na vsakem vogalu). Vzemite topla oblačila IN tudi majice s kratkimi rokavi, saj ni tako mrzlo kot si predstavljate (mi smo imeli 22 stopinj septembra) ter nujno dežni plašč, ker ko dežuje dežnik prav nič ne pomaga. Vzemite tudi ogromno Septolet za grlo, ker se skoraj po pravilu vsaj enkrat prehladiš in pa ne pozabite IN ne zgubit potnega lista!!

Približna razdelitev stroškov

Za letalsko karto sem odštela 366€. Za socialni program, hrano, Uber po Čeljabinsku, suvenirje, vodko in obleke pa sem plačala vsega skupaj 400€.