

ŠKOTSKA, ABERDEEN - avgust 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Nuša Stopar, 6. letnik

Čas izmenjave:

od 6. 8. do 31. 8. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Aberdeen je industrijsko, pristaniško mesto na severo-vzhodni obali Škotske. Je 4. največje mesto na Škotskem in ima 200.000 prebivalcev. Aberdeen je naftna prestolnica, veliko ameriških in evropskih naftnih podjetij ima tu svoje glavne pisarne. Mestece je očarljive sive barve, večina hiš je iz granita, ravno tako vse cerkve in mestno središče. Čutiti je, da za mesto lepo skrbijo, veliko je zelenih površin, spodbujajo javni promet in ob mestnem jedru je urejena lepa peščena sprehajalna pot ob obali. Škotska je pravljica dežela, ki se ne da opisati z besedami. Pokrajina je slikovita, povsod se prepletajo zlate barve pšeničnih polj, zelenih gričev z listnatimi gozdovi, mogočnimi klifi in temnim razburkanim morjem. Majhne vasice skrivajo bogato dediščino s številnimi gradovi, polnimi škotske zgodovine.



Slika 1: Prvo popoldne v mestnem središču. Od leve, Isa (Španija), jaz, George (Grčija), Katja (Litva) in Magdalena (Češka).

Viza

Škotska je del Velike Britanije, ki je letos še del Evropske unije, zato za vstop v državo nisem potrebovala vize.

Zdravje

Pred prihodom sem morala izpolniti obrazec Occupational Health Form, kamor sem vpisala datume cepljenj za otroške bolezni, cepljenje za Hepatitis B, rezultate testiranja na Hepatitis C, neobvezni pa so bili datumi testiranja na Tbc in HIV. Izpolnjen obrazec sem odnesla potrdit zdravniku in ga nato skenirala in poslala organizatorjem izmenjave. Za Škotsko nisem potrebovala nobenih dodatnih cepljenj. V osebni lekarni sem imela protibolečinske tablete, septolete za boleče žrelo in antihistaminike. Vse našteto bi

lahko dobila tudi v lokalnih lekarnah. Pred odhodom sem preko Zavarovalnice Triglav sklenila turistično zavarovanje za tujino, ki v paketu zajema zdravstveno zavarovanje in zavarovanje odgovornosti.

Varnost

Škotska in natančneje mesto Aberdeen sta izjemno varna, nikoli se nisem počutila ogroženo. Po mestu sem čez dan sama hodila peš ali uporabljala avtobus. Po večernih zabavah sem domov vedno odšla s sostanovalci. Aberdeen ima zelo dober javni prevoz, poleg dnevnih avtobusnih linij ima tudi nočne avtobuse, ki tekom cele noči vozijo na več koncev mesta. Omeniti moram, da je bilo velikokrat slišati, da je Aberdeen britanska prestolnica heroina in, da imajo najvišje število odvisnikov od heroina. V centru mesta je po ulicah moč videti brezdomce, ki prosijo za denar, a ob tem ne nadlegujejo ljudi.

Denar

Na Škotskem uporabljajo britanski funt (GBP). Menjalni tečaj je bil avgusta 2018: 1 GBP = 1,2 EUR. Pred odhodom sem na slovenski banki v funte zamenjala 50 €. Za vse nakupe hrane, oblačil, kart za vlake sem uporabljala bančno kartico Maestro. Za plačevanje pijače in hrane v pubih sem uporabljala denar, saj so mi študenti iz Aberdeena povedali, da ima veliko barov provizijo ob kartičnem plačevanju tudi za domačine. Ob dvigovanju denarja na bankomatih ali plačilu s kartico sem vedno izbrala, da mi storitev obračunajo v domači valuti (torej v funtu). Menjavo v € je nato po uradnem menjalnem tečaju opravila moja banka.

Prevoz

Do Aberdeena sem potovala z letalom in vlakom. Z Easyjetom sem letela iz Benetk do Edinburgha. Let je trajal malo manj kot 2h, letalsko karto sem kupila preko spletne strani Easyjeta. Letalsko karto sem rezervirala 1 mesec pred odhodom. Iz Edinburgha pa sem do Aberdeena potovala z vlakom Scotrail. Karto za vlak sem kupila ob nakupu letalske karte na spletni strani Scotrail. Kupila sem vozovnico z oznako Anytime, ki je bila malo dražja kot vozovnica za ob točno določeni uri, a me je skrbelo, da bo imelo letalo zamudo. Pri britanskem vremenu nikoli ne veš. Tekom izmenjave smo s kolegi iz izmenjave z vlakom potovali do slikovitih mestec okoli Aberdeena, povratne karte so bile manj kot 10 funtov. Karta za vlak do Edinburgha je bila 25 do 40 funtov, odvisno od ure in dneva potovanja. Po Aberdeenu smo za transport uporabljali avtobuse. Enosmerna vozovnica je 2 funta, nočna enosmerna vozovnica pa 3 funte.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Dva meseca pred izmenjavo sem se preko Skype videla z Michael Rossom (LEO iz Aberdeena). Vprašal me je kaj pričakujem od izmenjave, ali sem zadovoljna z oddelkom, ki so mi ga zagotovili, kako bom prispela v Aberdeen in mi dal logistične napotke, predvsem kakšna oblačila prinesiti s seboj. Po najinem Skype pogovoru mi je poslal nekaj obrazcev, ki sem jih morala izpolniti pred prihodom (Occupational Health Form in obrazec za uporabo osebnih podatkov). Tri tedne pred izmenjavo nas je ekipa izmenjav iz Aberdeena dodala v Group chat na Facebook Messenger. Tam smo dobili podatke, kdo je naša kontaktna oseba in kje bomo bivali med izmenjavo. Ponudili so se tudi, da nas poberejo na letališču ali železniški postaji. V primeru vprašanj in morebitnih težav so bili zelo odzivni in težave hitro rešili.

Sprejem s strani tujih študentov

V Aberdeen sem prispela z vlakom. Na glavno železniško postajo me je z avtom prišla iskat moja kontaktna oseba, Cindy. Odpeljala me je do moje nastanitve, kjer sem bivala še z 2 sostanovalkama. Prvi večer smo se vsi iz zbrali v našem stanovanju, kjer so nam domači študenti pripravili večerjo. Prvi dan so nas peljali do fakultete, kjer nas je sprejela dipl. med. sestra Ashleigh, ki nam je razkazala fakulteto in kampus z bolnišnicami. Vsakega od nas je odpeljala do naših mentorjev in nas predstavila osebju na našem bodočem oddelku. Kontaktne osebe sem videla večkrat na teden, večinoma v času kosila v bolnišnici.



Slika 2: Z našo gostiteljico Rushi (tretja iz leve), pred Sleigh Castle.

Nastanitev

Med izmenjavo sem bivala v enodružinski vrstni hiši, kjer so med letom živele študentke iz Aberdeen University. Avgusta deklet v hiši še ni bilo, ker so s poukom začele šele začetek septembra. Sobo sem si delila s kolegico iz Češke. Najina soba je imela 2 postelji, mizo in omaro. V drugi sobi je bivala kolegica iz Španije. Hiša je bila zelo prijetno urejena, videti je bilo, da v njej živijo dekleta. S Sostanovalkama smo si delile kopalnico, kuhinjo in dnevni prostor. Naša hiša je bila 15 min hoje (proti severu) do bolnišničnega kampusa in 15 min hoje (proti jugu) do mestnega središča. 2 min od naše ulice je bil velik supermarket in druge trgovine, kjer smo kupovali hrano.

Prehrana

Ob pričetku izmenjave smo od LEO dobili 90 funtov žepnine v gotovini. En obrok v bolnišnici je stal približno 4 funte. Večino dni sem se zaradi težav s prebavljanjem laktoze trudila pripraviti hrano doma, (stir fry, wrap, sendvič, hladna makaronova solata itd.), ko nisem uspela pripraviti hrane doma, pa sem v bolnišničnem Marks&Spencer kupila Meal Deal (solata in pecivo ali sendvič in sadje). Hrana je bila zelo

okusna, a nisem imela veliko izbire zaradi vsebnosti mleka ali mlečnih izdelkov. Zajtrkovala sem doma, pripravila sem si ovseno kašo s sadjem. V bolnišnici sem pojedla en lažji obrok (opisan zgoraj). Zvečer sem si sama ali s sostanovalkami pripravila kuhano večerjo.

Družabni program

Naš prost program ni bil strogo splaniran. Na izmenjavi v Aberdeenu nas je bilo na izmenjavi 5. Med tednom smo delali plane sproti, organizatorji so nas odpeljali poskusiti tradicionalno hrano in na škotski glasbeni večer. Velikokrat smo si plan naredili tudi sami (Quiz Night, Burger Night, nakupovanje v mestu, izleti do bližnjih mestec, Movie Night). Med vikendi sta nas glavna organizatorja peljala na številne izlete, odpeljali so nas do vasice Crathie, kjer smo videli britansko kraljico, do čudovitih klifov na vzhodni škotski obali, v univerzitetno mestece St Andrew, kjer sta se spoznala Prince William in Kate. Vse izlete so organizirale kontaktne osebe, razen prvega vikenda, ko smo se v lastni režiji odpravili v Edinburgh in tam 2-krat prespali. Nacionalni program ni bil organiziran.



Slika 3: Na klifih pred Donotharr Castle.

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Škotska ima, znotraj Velike Britanije, svoj National Health System, ki vsem zavarovancem krije nujne in nenujne zdravstvene storitve (iz tega so izvzeti estetski posegi). V pogledu kritja vseh storitev iz zavarovanja in organizacije dela v bolnišnici se Škotska ne razlikuje od Slovenije. Prav tako primanjkuje zdravnikov in drugega medicinskega osebja. Študij medicine je ravno tako enovit magistrski študij. Študenti začnejo študij medicine pri 17. letih. Študij traja 5 let, prve tri leta predelajo snov po organskih

sistemih, 4. in 5. letnik pa sta podobna našim trem kliničnim letnikom. Po končani fakulteti študenti prvi dve leti delajo kot t.i. Junior Doctors (podobno kot pri nas sobni zdravniki), na oddelku delajo sprejeme in odpuste pacientov, jemljejo kri, izvajajo ambulantne posege itd. Po prvih dveh letih, ko zaključijo t.i. Foundation Years se po strokovnem izpitu odločijo za smer, ki jo želijo specializirati. Bolniki imajo v splošnem zelo podobne zdravstvene probleme kot v Sloveniji. Sama sem bila na oddelku za plastično in rekonstruktivno kirurgijo, kjer je bilo po besedah specializantov, več kemičnih opeklin kot drugje po Škotskem.



Slika 4: Na odmoru med operacijami.

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Svojo enomesečno klinično izmenjavo sem opravljala v Plastic Reconstructive Surgery and Burn Unit v Aberdeen Royal Infirmary, ki je del Foresterhill Health campus-a, del katerega je tudi Maternity Hospital, Children's Hospital, hospic in medicinska fakulteta iz Aberdeena. Bolnišnica sprejema celotno severno Škotsko in severne škotske otoke, ki imajo malo manj kot milijon prebivalcev. Daleč največ pacientov, ki so jih obravnavali dnevno so bili bolniki s kožnimi raki, ki so potrebovali ekscizijo z ali brez kožnimi presadki.

Vsak dan sem v bolnišnico prišla ob 8ih zjutraj. Na oddelku smo se zbrali vsi študenti, vsi specialisti in specializanti. Z glavno sestro oddelka smo opravili vizito, kjer smo pogledali vse paciente, ki so okrevali

po operacijah in se podrobneje pogovorili s pacienti, ki so na oddelek prišli za pripravo na njihovo operacijo. Ob 9ih se je začel jutranji program, ob 13h pa popoldanski. Vsak teden smo dobili tedenski raspored, kjer so bile zapisane zadolžitve vseh specialistov in specializantov. Jaz sem se vsako jutro s svojim mentorjem sproti dogovorila, kje bom tisti dan. Ko sem bila v operacijski sem tja odšla s specializanti, v garderobi sem se preoblekla v zelene filter obleke in vstopila v del, kjer so operacijske dvorane. V operacijski dvorani sem se vsako jutro predstavila osebju, predvsem medicinskim sestram in inštrumentarkam. Pri preprostejših posegih, eksciziji kožnih znamenj, lipomov, odstranitvi vraščenihtov sem kirurgom asistirala in, odvisno od kirurga, kdaj rano zašila. Po jutranjem programu sem s specializanti odšla na malico in čaj. Popoldne sem ostala do konca zadnje operacije, večinoma sem iz bolnišnice odhajala okoli 17. ure. V primeru daljših operacij sem ostala do 20. ure. S pacienti sem komunicirala v angleščini. Prve dni sem imela nekaj težav z razumevanjem severnoškotskega naglasa, a sem se ga hitro navadila. V ambulantah sem imela možnost sama vnaprej izprašat pacienta in ga pregledati, poročati o tem mentorju in še enkrat skupaj z njim pregledati pacienta, če sem v anamnezi in statusu kaj pozabila, pa me je mentor na to opomnil. Proti koncu izmenjave sem lahko tudi diktirala izvide. Na oddelku sem preživela še najmanj časa. Za oddelek je bil odgovoren t.i. junior doctor, s katerim sem kdaj previla kakšno rano in opazovala, ko je vzel kri.

Mentorstvo

Moj mentor je bil eden od specialistov, Mr Kaz Rahman. Mentor je bil gospod v štiridesetih, vedno dobre volje in pripravljen za pogovor in razlago. Vsako jutro sva se videla na jutranji viziti, kjer sva sproti naredila plan kam bom šla tisti dan. Vedno je govoril, da se mu lahko pridružim pri njegovem delu, a mi je v primeru, da je bil tisti dan v ambulanti spodbujal, da se pridružim drugim mentorjem v operacijski. Veliko časa sem preživela s specializanti, s katerimi sem se spoprijateljila, hodila z njimi na malico in čaj, naučili so me šivati in mi velikokrat dovolili, da jim asistiram pri enostavnejših posegih.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Na izmenjavi sem izboljšala svoje znanje angleščine, se naučila komunikacije v angleščini s pacienti in osebjem, videla sem veliko posegov s področja plastične in rekonstruktivne kirurgije, ki jih v Sloveniji nisem imela priložnosti videti. Predvsem pa sem postala malo bolj suverena v apliciranju lokalnega anestetika, ocenil globine rane, šivanju rane in kakšne šive se ob tem uporablja.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Izmenjava v Aberdeenu je bila moja prva IFMSA izmenjava. Tako s strokovne plati, kot iz strani socialnega programa je bila izmenjava nepozabna. Britanski študenti, ne le organizatorji, temveč tudi vsi, ki sem jih srečala v bolnišnici in na fakulteti, so nas izjemno lepo sprejeli. Če sem prosila za pomoč ali le vprašala za razlago so si zame čas vzeli specializanti in specialisti. Najraje sem imela čas za čaj (tea time), s katerim so si vzeli odmor med operacijami in pokramljali o medicinskih in nemedicinskih tematikah.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Izmenjavo bi priporočila vsem, ki jih zanima klinična izmenjava. Foresterhill Health Campus je ponujal skoraj vsa klinična področja. Ravno tako pa bi izmenjavo priporočila vsem, ki želijo izkusiti mesec študentskega življenja v Veliki Britaniji. Sama sem po koncu izmenjave pred odhodom domov za dva dni odpotovala v Edinburgh in si ogledala mesto. Ima pa Škotska še toliko neraziskanih kotičkov, da se bom tja definitivno še vrnila.

Potrebnik

Na izmenjavo sem kljub avgustu vzela tanko puhovko, kapo, rokavice in tanjši šal, ter čevlje, ki se ne premočijo takoj. Študenti in vsi zdravniki v bolnišnici ne nosijo belih plaščev, belih hlač in majice, temveč lepe hlače, srajco ali bluzo in balerinke oz. mokasine. O vseh nasvetih za t.i. dress-code se imam zahvaliti Michaelu (Aberdeen-LEO), ki nas je vse iz izmenjave en mesec pred odhodom poklical preko Skype in nam dal napotke.

Približna razdelitev stroškov

Za povratno letalsko karto Benetke - Edinburgh sem odštela približno 300€. Za povratno karto za vlak med Aberdeonom in Edinburghom sem odštela dodatnih 80€. Prehrana, ki sem jo kupovala v suermarketu me je za cel mesec prišla 100€. Za hrano in pijačo, v restavracijah in barih ter socialni program sem odštela 100€. Za vikend nastanitev v Edinburghu sem odštela 80€. V celoti sem okvirno porabila 700€.