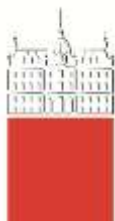


University of *Ljubljana*
Faculty of *Medicine*



Erasmus+

ŠTUDIJSKA POROČILA ERASMUS+ ŠTUDENTOV MEDICINSKE FAKULTETE UNIVERZE V LJUBLJANI

(poročila so v obliki, kot so jih predložili študenti)

za študijsko leto 2022/2023

DISCOVER the WORLD
with  Erasmus+



Ljubljana, oktober 2023

Vsebina

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE	6
1. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Tim Medved).....	6
2. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Jakob Timotej Stojanov Konda)	7
3. BELGIJA – Katholieke Universiteit Leuven (Gaja Turk)	9
4. BELGIJA - University of Antwerp (Petra Olenik)	11
5. BRAZILIJA – FMUSP, Universidade de Sao Paulo (Miha Tavčar).....	12
6. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Nina Jadrič)	16
7. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Tim Jaklič).....	17
8. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Nina Karner)	18
9. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Primož Pungertnik)	20
10. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Martin Rigler)	21
11. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Ema Dobrin).....	22
12. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Eva Oršič).....	23
13. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Matej Lokar)	25
14. ESTONIJA - Univerza v Tartuju (Sara Popović)	27
15. FINSKA – Univerza v Ouluju (Valentina Turk).....	29
16. FINSKA – Univerza v Ouluju (Nina Kotnik)	30
17. FINSKA – Univerza v Ouluju (Ana Retko)	32
18. FRANCIJA – Univerza v Parizu (Anastazija Zajec)	33
19. FRANCIJA – Univerza v Parizu (Lucija Lucie Laubry)	35
20. FRANCIJA – Univerza Bordeaux Segalen (Eva Vengušt)	37
21. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Dan Ažman Pistotnik)	38
22. HRVAŠKA – Univerza v Zagrebu (Satja Škobalj)	40
23. ITALIJA – Univerza v Sieni (Kristjan Dekleva)	41
24. ITALIJA – Univerza v Padovi (Nina Vrabec)	43
25. LIBANON - American University of Beirut (Blaž Kosmač)	44
26. LITVA - Lithuanian University of Health Sciences (Maša Debelak)	46
27. NEMČIJA – Univerza RWTH Aachen (Tadej Počivavšek).....	48
28. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Ines Žabkar).....	49
29. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Petra Prosen)	51
30. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Luka Kunej)	52
31. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Anamarija Mihovec)	54

32.	NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Manca Bregar)	56
33.	NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Rok Renko)	59
34.	NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Martin Verbič)	60
35.	NEMČIJA – Univerza v Lübecku (Adriana Mediževc).....	62
36.	NEMČIJA – Univerza v Lübecku (Nina Žunič).....	63
37.	NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Nuša Šlebinger)	66
38.	NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Lucija Vegan)	68
39.	NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Andrej Omejc)	72
40.	NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Ana Rajačič).....	75
41.	NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Luka Marinko)	77
42.	NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Vita Stražišar).....	78
43.	NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Hana Kos)	79
44.	NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Julija Vita Glas)	82
45.	NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Lota Zal Gomezelj)	83
46.	POLJSKA – Medicinska fakulteta Univerze v Gdansk (Nika Česen).....	84
47.	POLJSKA - Jagiellonska univerza v Krakowu (Hana Marzidovšek)	85
48.	POLJSKA - Medicinska univerza v Varšavi (Erazem Bahčič).....	87
49.	POLJSKA - Univerza Mikolaja Kopernika v Torunu (Matic Gregorčič)	88
50.	POLJSKA - Univerza Mikolaja Kopernika v Torunu (Patricija Jakoš)	90
51.	ŠPANIJA – Univerza v Cantabriji Santander (Kristina Arih).....	92
52.	ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Maša Marija Buscarino).....	93
53.	ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Ajda Galič)	95
54.	ŠPANIJA – Univerza La Laguna, Tenerifi (Aljaž Prijon).....	97
55.	ŠPANIJA – Univerza v Granadi (Satja Škobalj)	98
56.	ŠPANIJA – Univerza v Granadi (Maša Smajla).....	102
57.	ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Petra Vidmar).....	104
58.	ŠVICA – Univerza v Zürichu (Jakob Timotej Stojanov Konda).....	105
59.	TURČIJA – Univerza Yeditepe v Istanbulu (Laura Ahlin)	108
60.	TURČIJA – Univerza Acibadem v Istanbulu (Žan Kroflič).....	110
61.	TURČIJA – Univerza Acibadem v Istanbulu (Anastazija Paskali)	111
	POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA.....	113
1.	AVSTRIJA – A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt (Martin Verbič)	113
2.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Nika Špes)	114

3.	AVSTRIJA –KABEG Celovec (Jan Kafol).....	115
4.	AVSTRIJA –KABEG Celovec (Sara Jensterle).....	116
5.	AVSTRIJA –KABEG Celovec (Miha Kerin).....	116
6.	AVSTRIJA – AKH Wien (Teja Alegro).....	118
7.	AVSTRIJA – Medicinska univerza na Dunaju (Žan Milan Žujić).....	119
8.	AVSTRIJA – LKH Gradec (Špela But)	120
9.	AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Neža Pezdirc).....	120
10.	AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Nejc Kastelic)	121
11.	BELGIJA – Nuudent, Antwerp (Ana Markelić).....	123
12.	BELGIJA – Nuudent, Antwerp (Katja Cesar).....	123
13.	BELGIJA – Ghent University Hospital (Alja Esih).....	124
14.	ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Urša Prevolšek)	125
15.	ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Ada Zora Polak).....	126
16.	DANSKA – Aarhus University Hospital (Lina Čadež).....	126
17.	DANSKA – Aarhus University Hospital (Tia Knific)	128
18.	FRANCIJA – Univerza v Bordeauxu (Jakob Nečemer).....	129
19.	FRANCIJA – American Hospital of Paris (Anamarija Skrt).....	131
20.	HRVAŠKA – Poliklinika Šljaj-Anić Zagreb (Amina Ibrahimpašić)	132
21.	HRVAŠKA – Univerza v Rijeki (Adelisa Živic)	132
22.	ITALIJA - Stomatološka klinika Univerze v Sassariju (Gregor Brajnik).....	134
23.	ITALIJA – Univerzitetna bolnišnica Ospedale Maggiore (Eva Klara Merzel Šabović).....	135
24.	ITALIJA – Università Degli Studi di Padova (Matej Grižančič)	136
25.	NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Zala Mlinarič).....	137
26.	NEMČIJA – Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St. Antonius Hospital Kleve (Lucija Parkelj)	137
27.	NEMČIJA - Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St.-Antonius Hospital Kleve (Ingrid Tušar)	139
28.	NEMČIJA - Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St.-Antonius Hospital Kleve (Lucija Tolar)	141
29.	NEMČIJA - Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St.-Antonius Hospital Kleve (Sara Ilc)	142
30.	NEMČIJA – KBO Isar Amper Klinikum v Münchnu (Eva Vidović).....	143
31.	NIZOZEMSKA - Orthodontie Museumplein, Amsterdam (Nika Okorn).....	144
32.	NIZOZEMSKA - Orthodontie Museumplein, Amsterdam (Nadja Okorn).....	145
33.	NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Daša Hafner).....	147

34.	NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Hana Hrobat)	148
35.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Alenka Kozjek)	149
36.	PORTUGALSKA Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Ana Heberle)	151
37.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Anja Sedej)	152
38.	PORTUGALSKA - Stomatološka klinika Medicinske fakultete Univerze v Coimbri (Juš Jagarinec).....	153
39.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Urška Kocutar).....	154
40.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Živa Dolenšek)	155
41.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Matej Drglin)	156
42.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Dušica Prodanova)	157
43.	PORTUGALSKA – Hospital de Santa Maria Lisboa (Ana Mervič)	158
44.	SRBIJA - Iskradent, Novi Sad (Hana Novaković)	159
45.	ŠPANIJA - Clínica dental Pilar Fenoy., Barcelona (Neja Knavs)	160
46.	ŠPANIJA – Clinica Dental Incilex, Valencija (Tina Pretnar)	161
47.	ŠPANIJA – Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla (Bernard Čizman)	163
48.	ŠPANIJA - Hospital Universitario La Paz, Madrid (Alenka Penko).....	163
49.	ŠPANIJA - Complejo Hospitalario Universitario Insular - Materno Infantil, Las Palmas (Ekaterina Lazhovska)	164
50.	ŠVEDSKA – Karolinska Inštitut v Stockholmu (Cene Jerele)	166
51.	ŠVICA - Kantonsspital St.Gallen (Jan Stanič)	166
52.	ŠVICA - Kantonsspital St. Gallen (Luka Kropivšek).....	167

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE

1. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Tim Medved)

Na dunajski medicinski fakulteti (Medizinische Universität Wien - MUN) sem opravljal zimski semester 5. letnika medicine. Študij se začne z začetkom oktobra, sam pa sem prvo namesto prvega predmeta opravljal klinične vaje iz pediatrije (Famulatur), zato se mi je pouk zares začel drugi teden oktobra (izbirni predmet pa že prvi teden). Jezikovnega tečaja se pred začetkom pouka nisem udeležil, saj je bil že v začetku septembra, ko še nisem imel časa, druga možnost pa je bila kot izbirni predmet 2x po 2 šolski uri tedensko tekom celotnega semestra, česar tudi nisem izbral. Celoten študij poteka v nemščini, zato je kak teden pred izmenjavo pametno malce ponoviti nemščino. Bivam v študentskem domu Base 19 v 19. okrožju. Celoten Dunaj je dobro povezan med seboj z javnim transportom in mestnim kolesom. Starejši kolegi so mi priporočali tale študentski dom. Prijavil sem se že konec aprila, saj je povpraševanja veliko in si moraš že spomladi rezervirati sobo. Za svojo sobo z lastno kopalnico in skupno kuhinjo plačujem 380 e mesečno. Kasneje sem izvedel tudi, da obstaja slovenski študentski dom Korotan v 8. okrožju. Možno je bivati tudi v WG-jih, a so običajno malce dražji. Semestrsko karta za javni transport stane 73e oz. 156e odvisno od stalnega prebivališča, a jo bodo že z naslednjim letom poenotili na 73e za vse študente (drugače pa se prvo spleta sebe prijaviti v okrožju, da bivate sedaj na Dunaju ter označiti, da je to vaše novo glavno bivališče, saj lahko potem kupiš cenejšo semestrsko vozovnico za javno transport), mesto kolo pa stane 25e na leto (in je prvih 30 min vsake uporabe brezplačnih) ali pa 1 e in stane nato vsakih 30min 30 centov. Iz Slovenije na Dunaj so dobre povezave tako z busi (FlixBus) kot vlaki. Jem v menzi v bolnišnici, kjer študentje plačujemo od 2,5 do 5 e za obrok odvisno, od tega ali želiš, juho, solato, sladico poleg glavnega obroka. Kave se na Dunaju gibljejo od 2e za espresso oz. 3,5 za kapučino naprej.

Nekje v začetku aprila so me preko maila kontaktirali iz dunajske fakultete in mi podelili uporabniško ime in geslo za njihovo spletno platformo, preko katere poteka prijava in registracija na MUW. Vse skupaj je zelo organizirano in preprosto – najprej si izbereš rotacijo (Zug), možno je opravljati le 1 semester v 5. letniku, saj se programa med seboj razlikujeta – možno je samo opravljanje avstrijskih predmetov 5. letnika. Jaz bom delal vaje iz pediatrije (Famulatur) 4 tedne, od katerih se mi bosta 2 tedna štela kot obveznosti za predmet splošna pediatrija, 2 tedna pa se mi bosta pripisala k diplomski kot dodatne študijske obveznosti. Poleg prakse bom opravljal še redne predmete ginekologija, ORL in oftalmologija ter 2 izbirna predmeta (English Communication and Interaction Skills for the Medical World in Vertiefte Ausbildung in Medizinischer Psychologie). Tekom prijave sem moral poslati še mojo cepilno knjižico (podpisan obrazec o vseh cepljenjih s strani družinskega zdravnika) in opraviti titer protiteles za VZV (napotnica od osebnega zdravnika za infektologa) Na koncu sem poleti dobil odobreno zeleno rotacijo in prakso na pediatriji ter learning agreement z njihove strani. Ker je bila mednarodna pisarna takrat na dopustu, sem poslal slovenski learning agreement za podpis na Dunaj (vse poteka preko platforme), kar je zadoščalo. Pred pričetkom pouka na Dunaju je potrebno v njihovi mednarodni pisarni prevzeti še študentsko izkaznico (to je lahko tudi datum začetka prejemanja štipendije, če zaprosiš, da ti v dunajski mednarodni pisarni (tajnica je res prijazna) podpišejo, da si ta dan moral že biti na fakulteti.) Prav tako je potrebno pred pričetkom pouka na MUW prevzeti še dostop do spletne učilnice oz. spletnega kampusa, kjer so naloženi urniki. Ker preko te spletne učilnice poteka prijava na izbirne predmete predlagam, da že poleti (jaz sem na začetku septembra) zaprosiš preko maila za dostop, da se lahko prijaviš na izbirne predmete, saj se jih nato veliko zapolni. Pred tem je potrebno še plačati vpisnino za MUW. Z začetkom septembra se odprejo tudi prijave na športne

vsebine (<https://www.usi.at/>), ki jih ponuja univerza tekom semestra, vsebin je sicer res veliko, a se hitro polnijo.

Welcome-week-a MUW ne organizira, se pa naj bi študente povežalo preko Whatsapp in FB skupine. Drugače pa je na FB veliko skupin za Erasmus študente, v katere se lahko pridružiš, obstajajo tudi Whatsapp skupine za vse Erasmus študente na Dunaju, kjer se nato dogovarjamo med seboj, kaj bi počeli, kam bi šli žurati, na izlet, športati... Obstajata tudi spletni strani EBN Wien in ESN uni Wien, ki vsake toliko organizirata kakšen dogodek za Erasmus študente. Potrebno je veliko samo iniciative, a je dogodkov in druženj lahko res veliko.

Predavanja smo imeli online – vse je v spletni učilnici in si, če želiš, pogledaš, ko to želiš. Seminarji so bili prav tako online (pri ginekologiji sta najprej dva tedna tako samo online, pri oftalmologiji en teden, ORL pa ima dopoldne vaje popoldne pa seminarje). Ob ponedeljkih nismo imeli pouka, zato se da za (podaljšane) vikende in tedne na daljavo potovati. Tekom semestra te enkrat naključno izžrebajo in takrat imaš pri tistem predmetu praktični kolokvij (Tertialprufung) – to zveš en teden vnaprej (anamneza, status in še kakšno vprašanje o tisti temi). Izpiti se pišejo na koncu semestra na isti dan (dobiš več pol na enkrat, jaz sem pisal 80 min in mel skupaj za vse tri predmete 50 vprašanj). Lahko je za obkroževati ali kot smo imeli mi, da smo sami morali pisati odgovore (to zveš dva tedna pred izpitom), nato pa en mesec čakaš, da popravijo. Pri izpitu (ki je samo pisni) imaš lahko slovar. Izpit iz pediatrije bom delal v Sloveniji.

Izmenjavo priporočam vsem, ki govorijo nemško vsaj toliko, da se lahko normalno sporazumevajo. Več kot znaš jezika, več podatkov in nasvetov odneseš iz vaj (če pa česa ne razumeš, lahko vprašaš v angleščini in bi ti verjetno tudi razložili). Na vajah je veliko odvisno od tebe, koliko želiš odnesti – več kot sprašuješ in se zanimaš bolj ti bodo razlagali in kazali oz. ti pustili, da še kaj opraviš ti (jaz sem npr. asistiral pri carskem rezu, naredil UZ in parkrat vzel kri), lahko pa se iz vaj pobereš že po dveh urah in ne bo nič narobe (vaje običajno trajajo tor-pet 8-13), če te na vajah ali seminarju ni pa moraš nadomeščati (seminarje kot izpraševanje o snovi ena na ena, vaje pa prideš kakšen drug dan, ko še poteka ta predmet, kot pri nas imaš en predmet na enkrat). V samem mestu, pa se poleg nemščine dosti uporabljata še angleščina in srbsčina, saj je dobra tretjina prebivalcev Dunaja tujcev. Mesto je idealno izhodišče za potovanja (bolj v tujino kot po Avstriji, saj je avstrijski vlak dokaj drag – običajno dražji kot Flixbus ali Ryanair). Tudi samo mesto ponuja nešteto doživetij (zlasti kulturnih).

Moram reči, da je bila izkušnja na izmenjavi 5/5 in da je Dunaj presegel moja pričakovanja. Je več kot opravičil sloves enega izmed najkvalitetnejših mest za živeti.

2. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Jakob Timotej Stojanov Konda)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V 6. letniku študija sem se odpravil na 3-mesečno izmenjavo na medicinsko fakulteto na Dunaju v Avstriji (MedUni Wien). V sklopu izmenjave sem opravljal vaje iz predmetov pediatrija ter perioperativna medicina (anesteziologija) ter dodatne izbirne prakse iz dermatologije in oftalmologije. Izmenjavo sem si izbral zaradi želje po dodatnem praktičnem usposabljanju v nemško govoreči deželi in želje po spoznanju delovanja zdravstvenega sistema v Avstriji. Predhodno sem bil namreč že na dveh izmenjavah v Nemčiji in Švici, tako da me je zanimala primerjava zdravstvenega sistema v Avstriji ter zdravstvenih sistemov v drugih nemško govorečih deželah kot tudi v Sloveniji, ki je po kulturi ter nasploh Avstriji zelo podobna. Seveda me je zanimalo tudi življenje na Dunaju, ki ga mnoge organizacije uvrščajo na prvo mesto na svetu po kvaliteti življenja. Vaje iz pediatrije, anesteziologije in

oftalmologije sem opravljal v univerzitetni bolnišnici (AKH Wien – Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien), vaje iz dermatologije pa v eni izmed mestnih bolnišnic (Klinik Donaustadt). Nastanjen sem bil v študentskem domu Milestone Vienna Prater, ki se (že po imenu sodeč) nahaja precej blizu parka Prater, največjega dunajskega parka. Študentski dom je bil sicer zelo visoke kvalitete, imel sem svojo sobo s kuhinjo in kopalnico, vendar ga v nadalje zaradi pretirane cene ne bi priporočal. Življenjski stroški so bili tako višji kot sem pričakoval, če odštejem študentski dom, pa so cene v Dunaju morda nekoliko dražje kot v Ljubljani, pretirano pa ne. Prav tako imajo študentje možnost obroka v bolnišnični menzi, za katero je potrebno aktivirati svojo študentsko izkaznico.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Kar se tiče prijavnih postopkov, se večino administracije opravi že pred izmenjavo (prijava v Mobility Online, pošiljanje dokumentov ipd.). Po prihodu na Dunaj se je potrebno registrirati pri mestni upravi ter na sestanku s koordinatorico za mednarodne študente pridobiti študentsko izkaznico, s katero je mogoče jesti v prej omenjeni menzi ter uporabljati ostale storitve za študente. Kot omenjeno, sem na Dunaju opravljal 2 tedna vaj iz pediatrije, 2 tedna vaj iz anesteziologije, 4 tedne izbirnih vaj iz dermatologije in 2 tedna izbirnih vaj iz oftalmologije. Vaje so organizirane s strani mednarodne pisarne na Dunaju, potrebno je le sporočiti, na katerih oddelkih in koliko časa bi jih opravljal. Dobro se je tudi zavedati, da je med opravljanjem vaj na Dunaju potrebno vseskozi svoje aktivnosti vnašati v nekakšen dnevnik (Logbuch – kamor je potrebno vpisati opazovane bolezni, postopke ipd.), ki ga je na koncu vaj potrebno dati v podpis ter ob koncu izmenjave poslati koordinatorici. Tako se namreč pridobi Transcript of Records.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Na Dunaju sem opravljal le vaje, tako da se bom osredotočil na opis le-teh. Potek vaj je načeloma podoben kot v Sloveniji. Trajajo v povprečju 5 ur, od 8h do 13h, možnost nabiranja znanja pa je odvisna od oddelka oz. mentorja. Načeloma si pri vajah na Dunaju precej prepuščen sam sebi, saj si lahko študentje načeloma prosto izberejo, na katerih oddelkih bodo opazovali, pri katerih postopkih sodelovali ipd. Na vajah iz anesteziologije sem si tako vsak dan izbral operacije, pri katerih bom opazoval ter pomagal anesteziologom pri raznih postopkih, med drugim sem celo pomagal pri intubaciji. Na vajah iz pediatrije sem bil predvsem na oddelku za neonatologijo, kjer se je bilo mogoče največ naučiti ter pomagal pri pregledovanju novorojenčkov. Na vajah iz dermatologije in oftalmologije pa sem izpopolnjeval znanje kliničnih slik obeh predmetov v ambulantah ter občasno opazoval/pomagal pri operacijah.

Jezik izvajanja študijskega programa

Jezik na vajah je nemščina, ki jo Avstrijci sicer govorijo z naglasom, kljub temu pa naglas ni premočan, tako da se jo vsaj v Dunaju da brez težav razumeti. Pred vajami bi priporočal znanje nemščine vsaj na nivoju B2, saj se je sicer precej težko sporazumevati na oddelkih, čeravno je potrebno priznati, da so Avstrijci Erasmus študentom pripravljani razlagati tudi v angleščini (npr. kolegom, ki niso znali tako dobro nemško). Nekateri pacienti, ki prihajajo iz okolice Dunaja (iz Spodnje Avstrije) sicer govorijo v dialektih, ki jih je nekoliko težje razumeti, zaradi česar je znanje nemščine vsaj na nivoju B2 priporočljivo, sicer pa jezik ne bi smel predstavljati posebnega problema.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na MF

Kot omenjeno, so vaje v Avstriji precej podobne tem v Sloveniji, možnost izboljšave vidim predvsem v posnemanju strukture medicinskega izobraževalnega programa tako v Avstriji kot tudi v drugih nemško govorečih deželah. V vseh teh deželah je namreč 6. letnik t.i. praktično leto, v katerem izpitov ni (razen zaključnega), študentje pa leto preživijo na različnih praksah na različnih oddelkih. Tako

dobijo pristen vpogled v kasnejše delo zdravnika, se mnogo naučijo ter so veliko bolj usposobljeni za kasnejše delo kot pri nas.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Izmenjava v Avstriji je bila v glavnem dobra izkušnja. Imel sem možnost spoznati delovanje avstrijskega zdravstvenega sistema, življenje na Dunaju ter pridobil mnoga poznanstva ter izkušnje, ki se jih bom spominjal še dolgo časa. Kot omenjeno, sem bil pozitivno presenečen nad strukturo vaj v Avstriji, bilo mi je všeč, da sem imel proste roke ter se lahko sam odločal, čemu bom posvečal več pozornosti. To je nekoliko drugače od preteklih izkušenj, ki sem jih imel v Nemčiji in Švici. Po drugi strani bi lahko to navedli tudi kot slabost, saj lahko pri manj motiviranih študentih pomeni izogibanje obveznostim ter minimalen trud. Vseeno pa ocenjujem, da se na vajah lahko vsakdo nauči toliko, kolikor hoče in cenim takšno strukturo izobraževanja. Druga slabost izmenjave je bil drag študentski dom, čemur pa se je z bolj zgodnjim prijavljanjem (vsaj kakšna 2 mesec prej) mogoče relativno lahko izogniti. Avstrijska družba je sicer zelo podobna slovenski, tudi kultura nam je daleč od tuje, tako da se nikomur zagotovo ne bi bilo težko navaditi na njihov življenjski stil. Dunaj pa je tudi že znan kot izjemno lepo mesto, ki nudi še marsikaj drugega od najbolj znanih turističnih točk. Zaradi navedenega lahko izmenjavo vsekakor priporočam tudi bodočim generacijam.

Za morebitna vprašanja mi lahko pišete na: jakob.jakobtimotej.timotej@gmail.com

3. BELGIJA – Katholieke Universiteit Leuven (Gaja Turk)

Na Katholieke Universiteit Leuven (KU Leuven) sem opravljala prvi semester 5. letnika, in sicer predmete Obtočila, Dihala, Prebavila ter dva izbirna predmeta, ki so se izvedli v angleškem jeziku.

PRIJAVA, NASTANITEV IN ORIENTACIJSKI DNEVI

Prijava je potekala brez težav, strošek uradnega vpisa v mesecu avgustu je bil 40 €, cena je med drugim vključevala tudi polletno avtobusno vozovnico.

Kljub temu da se zimski semester uradno začne 26. septembra 2022, sem zaradi težav pri iskanju nastanitve v Belgijo prispela že 1. septembra 2022. Vsem študentom, ki se v prihodnje odpravljajo na KU Leuven, bi svetovala, naj se aprila prijavijo za eno izmed nastanitev, ki jih študentom ponuja univerza, četudi še niso dobili potrdila o sprejetju s strani univerze, saj so univerzitetni študentski domovi najbolj zanesljiva nastanitev. Jaz sem namesto tega čakala na dokončno potrdilo o sprejetju na KU Leuven, ker pa je to prispelo šele v juniju, sem tako zamudila vse roke za prijavo na univerzitetne študentske domove. V takšnih primerih KU Leuven svetuje, naj si nastanitev študenti poiščejo prek nepremičninske spletne strani Kotwijs, ki je namenjena prav študentom. Čeprav sem kontaktirala zares veliko število ponudb na strani Kotwijs, nisem skorajda nikoli dobila odziva. Na koncu sem šele konec avgusta uspela dobiti nastanitev prek oglasov na Facebooku, in sicer za 690 € na mesec (vključno s stroški).

Izmenjavo sem uradno pričela 19. septembra, ko so se na univerzi pričeli t. i. orientacijski dnevi. V tem času so za študente organizirana številna uvodna predavanja in delavnice, na katerih so predstavljene praktične informacije o življenju in izobraževanju v Leuvnu, kot na primer postopek registracije na izbrani fakulteti, registracija prebivališča, izposoja kolesa, ki predstavlja glavno prevozno sredstvo v mestu, ustanavljanje bančnega računa in študijski nasveti. Študijski semester se je uradno pričel 26. septembra.

ŠTUDIJ

KU Leuven za Erasmus+ študente na področju medicine organizira "English semester", ki traja od zadnjega tedna septembra do prvega tedna februarja in vključuje predmete Obtočila, Dihala, Prebavila

ter Sečila. V 4. letniku sem na UL MF predmet Sečila že opravila, zato sem na izmenjavi opravljala le prve tri predmete izmed naštetih. Ker pa skupaj ne zadostujejo za potrebnih 20 ECTS na semester, sem izbrala še dva izbirna predmeta: "Laboratory animal science" in "The science of human movement". Vseh šest predmetov poteka hkrati, pri čemer so bila v oktobru le teoretična predavanja in klinični seminarji, v drugi polovici novembra in v decembru pa so sledile klinične vaje v bolnišnici. Predavanja so bila pri nekaterih predmetih po obliki in vsebini zelo podobna predavanjem na UL MF, pri določenih predmetih (predvsem Prebavila) pa so bila predavanja precej bolj kvalitetna, saj je bil primarni cilj, torej priučiti študente postopka obravnave pacienta od prvega snidenja do postavitve prave diagnoze prek dobro zamišljene diferencialne diagnoze, dosežen v mnogo večji meri kot na predavanjih na UL MF. Vaje na bolnišničnih oddelkih so potekale na enak način kot na UL MF. Pogovor s pacienti je potekal v nizozemščini, vendar so nam nadzorni zdravniki večino obravnave prevajali. V okviru vseh treh glavnih predmetov je vključena tudi kirurgija obravnavanega organskega sistema, zato smo imeli pri vseh tudi vaje v operacijski dvorani.

Vse gradivo (predstavitve s predavanj) se objavlja na spletni učilnici, ki se imenuje Toledo in omogoča tudi dostop do individualnega urnika. Prek Toleda je že v oktobru potekala tudi prijava na vse izpite, ki so sicer potekali od sredine januarja do začetka februarja.

Izpit pri vseh glavnih predmetih je bil ustni. Pri predmetu Obtočila je bilo za izpit treba pripraviti predstavitev in obravnavo vnaprej določenega kliničnega primera, nato pa so na dan izpita po sami predstavitvi sledila tako vprašanja, vezana na primer, kot tudi vprašanja, ki niso bila povezana s primerom, in na koncu analiza naključne patološke EKG meritve. Izpit pri predmetu Prebavila je bil sestavljen iz obravnave treh kliničnih primerov, za kar smo imeli na voljo eno uro priprave, predmet Dihala pa je vključeval pet kliničnih primerov. Pri izbirnih predmetih je bil izpit le pisni, sestavljen iz esejskih vprašanj, ki niso bila zahtevna. Težko je oceniti, ali so bili ustni izpiti zahtevnejši od tistih na UL MF, vsekakor pa so bili mnogo bolj smiselni, saj so bili osredotočeni na ocenjevanje sposobnosti obravnave pacienta, torej je hkrati ocenjena tako usposobljenost študenta za delo v realnem bodočem kliničnem okolju kot tudi njegovo teoretično znanje, ki je predpogoj za sposobnost obravnave. Na UL MF (ustni) izpiti pri kliničnih predmetih v 4. in 5. letniku izredno redko temeljijo na prenosu teoretičnega znanja v prakso (pri čemer govorim o obravnavi pacienta od prvega sprejema do terapije, ne npr. le izvedbi specifičnega rutinskega kliničnega pregleda) in še pri predmetih, kjer je opisano prisotno, predstavlja to običajno le krajši del celotnega spraševanja, medtem ko večina ustnega izpita temelji na teoretičnih vprašanjih (pri veliko predmetih pa v celoti). Po videnem na KU Leuven menim, da so tamkajšnji študentje zaradi opisanega študijskega sistema občutno bolj pripravljeni na zdravniško delo na svoji prvi izmeni po prejetju diplome.

Naj izpostavim še nekaj zanimivih razlik z UL MF. Na vseh treh ustnih izpiti je bilo prisotnih več spraševalcev hkrati (dva do pet), s čimer verjetno skušajo zmanjšati subjektivnost spraševalcev in ustvariti ustne izpite čim bolj enakovredne. Druga razlika, po mojem mnenju bolj nenavadna kot koristna, je dejstvo, da pisni izpiti praktično niso imeli časovne omejitve oz. je uradna časovna omejitev (tri ali celo štiri polne ure) močno presegala realen čas, potreben za dokončanje izpitne pole. Slednje niti ni bilo več presenečenje, ko je postalo jasno, da ni v belgijskem izobraževalnem in zdravstvenem sistemu pravzaprav nikoli čutiti časovne stiske kakor pri nas, kajti poleg večurnih izpitov, ki bi bili pri nas najverjetneje omejeni na 1 minuto na izbirno vprašanje ali 10 minut na esejsko vprašanje, tamkajšnji izpiti tudi niso sledili predavanjem oz. vajam z nekaj- ali celo enodnevnim zamikom, kot je to pri kliničnih predmetih na UL MF, pač pa so se vse študijske obveznosti zaključile že v sredini decembra, nakar se je izpitno obdobje začelo skorajda mesec kasneje, torej je časa za pripravo na izpit veliko več kot na UL MF. Za nameček sem podobno izkušnjo glede časovnih okvirov doživela še v bolnišničnem okolju: obravnava pacientov v ambulantah je tam potekala popolnoma brez naglice in vsaj še enkrat

dlje kot v Sloveniji (kar primerjam na podlagi doživetega na obveznih vajah v ambulantah v UKC Ljubljana in UZ Leuven – univerzitetni bolnišnici Leuven), saj sem npr. v štirih urah vaj na pulmološkem oddelku UZ Leuven uspela prisostvovati obravnavi le štirih ali petih zaporednih pacientov, kar je bila na prvi pogled predvsem posledica njihovega načina temeljitega uvajanja njihovih specializantov.

4. BELGIJA - University of Antwerp (Petra Olenik)

V poletnem semestru študijskega leta 2022/2023 sem opravila študijsko izmenjavo na medicinski fakulteti Univerze v Antwerpnu, Belgiji. Tu sem ostala od začetka februarja do konca junija in opravila predmete ginekologija in porodništvo, endokrinologija, pediatrija ter izbirni predmet.

Potek izmenjave:

Prijava na fakulteto je zelo dobro organizirana in mednarodna pisarna je vedno pripravljena priskočiti na pomoč, ko je potrebno. Prijava poteka preko spleta nekaj mesecev pred izmenjavo (jaz sem se morala prijaviti do začetka oktobra za izmenjavo v drugem semestru) in ni težavna, saj so navodila zelo jasna.

Med prijavo nudijo tudi možnost, da zaprosiš za nastanitev v študentskem domu, ki ti jo organizirajo oni. Velika večina študentov, ki sem jih spoznala tu, so nastanitev dobili na tak način. Edina težava je bila v tem, da so dokončno ponudbo za nastanitev poslali šele par tednov pred začetkom izmenjave, tako da bi bilo skoraj nemogoče dobiti kaj drugega, če mi ta možnost ne bi bila všeč. V svoji prijavi sem na primer zaprosila za študentski dom blizu Campusa Drie Eiken, kjer se nahaja medicinska fakulteta, oni so mi pa ponudili sobo v študentskem domu v centru. Vendar sem na koncu dobila odlično nastanitev in nisem imela nobenih težav. Pravzaprav sem bila res srečna, da sem dobila nastanitev na tej lokaciji, ker je Campus res precej oddaljen od vsega.

Pred samo izmenjavo smo imeli online srečanje, kjer so nam podali še zadnje potrebne informacije in kjer smo že malo spoznali tudi ostale študente. V prvem tednu pa so organizirali orientacijske dneve, ki so bili zelo uporabni za spoznavanje bodisi univerze, bodisi samega mesta. Po tem pa je tudi vsaka posamezna fakulteta organizirala krajši uvodni sestanek, kjer so razložili vse, kar je bilo potrebno vedeti, glede dotične fakultete. Vsak študent je dobil tudi svojega belgijskega tutorja, ki mu je lahko pomagal.

Študij:

Študij poteka, podobno kot v Ljubljani, po sklopih, to se pravi, da imajo en predmet na enkrat. Vendar, z razliko od naše domače fakultete, so izpiti vseeno vsi na koncu semestra, med izpitnim obdobjem, kar je lahko malo naporno. Sama nisem opravljala veliko predmetov, tako da nisem imela težav, nekateri pa so imeli tudi več izpitov v istem tednu. Večina izpitov je ustnih in dajo večjo težo na klinično razmišljanje kot na znanje podrobnosti. Vse ocene izveš šele na koncu izpitnega obdobja preko njihovega sistema SisA. Za 3 ECTS sem opravljala tudi jezikovni tečaj franščine pri Linguapolis, ki je bil zelo uporaben.

Zaradi ukrepov, ki so bili še v veljavi zaradi Covida, in organizacijskih težav, nismo imeli skoraj nobenih kliničnih vaj, kar sem res pogrešala. Pravijo pa, da bo z naslednjim šolskim letom boljše. Predavanja pa so bila zelo dobra in klinično usmerjena, tako da so bila zelo zanimiva. Nekateri predmeti potekajo v celoti v angleščini, tisti pa, ki imajo predavanja v nizozemščini, imajo vseeno vso študijsko gradivo v angleščini.

Življenje:

Kot sem omenila, lahko za pomoč pri iskanju nastanitve, zaprosiš samo univerzo. Lahko pa si sobo poiščeš tudi sam preko spletnega portala Kotweb, ki je zelo kvaliteten. Povprečna cena najemnine se

je v tem letu zvišala. Jaz sem na primer za sobo 20m² v študentskem domu z deljeno kopalnico in kuhinjo, plačevala 400€ mesečno in je bilo relativno malo v primerjavi z ostalimi. Če vam je všeč živeti v mirni okolici, vam svetujem poiskati sobo blizu Campusa Drie Eiken. Če pa bi želeli res izkusiti življenje v Antwerpnu, je definitivno boljše živeti v centru in se voziti do fakultete. Antwerp je namreč študentsko mesto, ki gosti ogromno internacionalnih študentov, ne samo iz Evrope, temveč iz celega sveta in je res vredna izkušnja.

Center mesta je majhen in se lahko povsod premikaš peš. Do fakultete pa svetujem kolo, ki si ga lahko sposodiš pri različnih družbah, ali bus, ki pa je lahko včasih problematičen zaradi velike gneče na cestah. Vse potrebne informacije glede prevoznih sredstev podajo tudi na orientacijskih dnevih.

Samo mesto je bilo meni izjemno všeč. Kljub slabemu vremenu, ki je vztrajalo kar do maja, je mesto vseeno lepo in se vedno kaj dogaja. Ni preveliko, ampak je zelo živahno, stalno se kaj dogaja in nikoli ni dolgčas. Nudi ogromno različnih dogodkov za vse okuse. Predvsem na začetku semestra je njihov ESN organiziral veliko dogodkov, kjer si lahko spoznal ogromno erasmus študentov.

Hrana je v restavracijah zelo draga, zato sem si večinoma kuhala doma, saj so cene v trgovinah podobne našim. Veliko pa sem tudi uporabljala aplikacija Too Good To Go, ki jo svetujem. Vsak kampus ima tudi študentsko menzo, kjer nudi tople zdrave obroke za povprečno 5€. Nudijo tudi študentska dela, ki so dobro plačana, večinoma pa zahtevajo znanje nizozemščine.

Mnenje:

S svojo izmenjavo v Antwerpnu sem izjemno zadovoljna. Mesto je krasno, univerza pa je na nivoju. Če vas zanima izkusiti življenje v internacionalnem mestu, vam res svetujem za študij tu. Verjetno vam bo malo težko, če vam niso vsčem deževni dnevi, vendar se drugače res splača preživeti nekaj mesecev tu!

5. BRAZILIJA – FMUSP, Universidade de Sao Paulo (Miha Tavčar)

Od maja do avgusta 2023 sem opravljal trimesečno Erasmus+ študijsko izmenjavo v Hospital das Clinicas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sao Paulo (HCFMUSP), v Braziliji. Gre za največjo in letos uradno razglašeno najboljšo bolnišnico v Južni Ameriki, ki se sploh z nekaterimi oddelki in klinikami uvršča v sam svetovni vrh zdravstvenih in raziskovalnih ustanov. Opravljal sem vaje iz Kirurgije, dodatni tedni pa se mi bodo v obliki dodatnega praktičnega usposabljanja pripisali k diplomu.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

Za bivanje v Braziliji, če je to daljše od 90 dni (v mojem primeru uradno 90 dni, a je bilo nekaj dni še za potovanje, zato skupno 95 dni), je potrebno na brazilski ambasadi v Sloveniji urediti vizo. Postopek poteka zelo gladko in enostavno. Vizo je potrebno urediti čim prej (priporočam vsaj 1 mesec pred odhodom). Vse informacije so na spletni strani brazilске ambasade in postopek je zelo enostaven. Po oddaji vseh dokumentov in prijavi dobite termin na ambasadi in tam s slovensko govorečim predstavnikom uredite vse potrebno. V našem primeru gre za študijsko vizo (VITEM IV). Ta stane 105€, stroške povrne mednarodna pisarna UL. Prav tako mednarodna pisarna UL uredi tudi zdravstveno zavarovanje za trajanje izmenjave. To je potrebno urediti pred vizo, ker je eden od zahtevanih dokumentov pri pridobivanju vize tudi potrdilo o zavarovanju. Hkrati z vizo na ambasadi nujno zaprosite tudi za izdajo CPF (to je brazilska davčna številka). Namreč CPF se uporablja povsod in se je izkazalo, da je v Braziliji eden najpomembnejših dokumentov. Brez njega se ne da kupovati na spletu, potrebujejo ga za registracijo bolnišnične kartice za dostopanje do operacijske dvorane... skratka

zelo pomemben dokument, pridobivanje pa je brezplačno in enostavno na ambasadi. Mednarodna pisarna povrne tudi stroške letalske vozovnice.

Mednarodni študenti na FMUSP smo nastanjeni v zgradbi za specializante v kompleksu Hospital das Clinicas. To je odlično, ker je kompleks v bližini vseh klinik, do vseh potrebujete 5min hoje. Jaz sem bil nastanjen v 6. nadstropju. Sobe so zelo preproste. Dve osebi si delita sobico z dvema enojnima posteljama in mizama ter kopalnico, v nadstropju je za vse skupa kuhinja in dve učilnici. Vsako jutro je med tednom tudi zajtrk v 3. nadstropju, zelo preprost- kava, štručka, maslo, sadje. Meni je to popolnoma zadostovalo. Vsak dan pometejo sobe, enkrat na teden zamenjajo posteljnino, enkrat mesečno generalno očistijo sobe. V 8. nadstropju je tudi pralnica, kjer lahko tedensko operete do 20 kosov oblačil, vse tudi lepo zložijo. Jaz sem se počutil kot hotelu, vse mi je bilo super. Res je preprosto, ampak stalno čisto in urejeno. Slaba stvar je edino glasen bolnišnični filter ravno na strani sob, ampak jaz s tem nisem imel težav, ker ponavadi spim s čepki za ušesa.

Študenti na FMUSP imamo ogromno ugodnosti. Jemo lahko namreč v odlični šolski menzi, bolnišnični menzi (tudi čez vikend in zvečer) in v nekaterih drugih menzah v bolnišničnem kompleksu, in to za 2R\$ (0,50€), tako da se da pri hrani marsikaj prišparat. Fakulteta da ogromno na šport, mene je to zelo razveselilo, ker se rad ukvarjam s športom. Pri njih skoraj vsak študent dokaj resno trenira enega ali več športov, resno se pripravljajo tudi na InterUSP, ki je junijsko tekmovanje vseh fakultet USP (Universidade de Sao Paulo). Za to imajo namenjen tudi odličen športni kompleks- Atletica Center. Jaz sem bil nad njim navdušen. Nahaja se v bolnišničnem kompleksu, tam pa so zunanja igrišča za nogomet, atletske steze, igrišča za tenis, košarko, namizni tenis, olimpijski bazen in še več. Center je poln zelenja, tako da sem imel stalno občutek, da treniram v džungli, kar se mi je zdelo blazno zakon. Dostop do vseh igrišč in bazenov je brezplačen. V centru je tudi super fitness, zanj je sicer treba doplačat, jaz sem doplačal 30€ na mesec, ampak se je splačalo, ker je samo vzdušje v fitnessu super.

Braziliya je draga. Jaz sem pričakoval, da ne bo, ampak sem šel dokaj nepripravljen. Imajo 100% davek na uvožene stvari, tako da sem se jaz pri določenih stvareh kar križal. Ko sem hotel kupit proteine, jih namreč nisem dobil pod 50€ za manjšo embalažo. Zato je potrebno nakupovat lokalne brazilske stvari, pa tudi te niso ravno poceni. Sao Paulo velja za najbogatejše mesto v Braziliji, in temu primerne so tudi cene. Moji prijatelji so plačevali za najemnine 450-600€, pa niso imeli nič posebna stanovanja. V zadnjih letih so v tem gromozanskem 12 milijonskem mestu najemnine skokovito narasle, in z njimi tudi cene vsega ostalega, tako da ne pričakovat, da se bo dalo kaj prišparat. Potovanja znotraj Brazilije so tudi zelo draga. Večina mojih prijateljev sploh še ni bila po Braziliji, ker je to tako drago. To ni Evropa, kjer letiš v Pariz za 20€. Meni je zadoščala Erasmus+ štipendija, ampak prišparal nisem pa nič. Prav tako sem zapravil še kar nekaj mojih prihrankov, če sem iskren, ampak je šlo čez. Hočem reč, da zgleda Erasmus+ štipendija zelo velika, pri čemer so pokriti viza, letalska karta in nastanitev, ampak je na koncu denarja ravno dovolj ali pa malenkost premalo, definitivno pa ne preveč.

Jaz sem priletel na letališče Guarulhos (GRU), ki je največje letališče v Južni Ameriki. Od letališča je do nastanitve najbolj priti z Uberjem, ki je dokaj poceni, naročite ga preko aplikacije. Pravzaprav je to najboljše prevozno sredstvo po mestu- zanesljivo, točno, varno in poceni. Sicer je mesto odlično povezano s podzemno železnico, jaz sem večinoma uporabljal za prevoz to, ampak deluje samo do polnoči, po tem je potreben Uber.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Prijava poteka preko brazilske mednarodne pisarne, preko gospoda Douglasa Bartholomeua. Gospod je super in zelo hitro odziven, vse se da urediti. S tem nisem imel niti najmanjših težav. Tudi naša mednarodna pisarna je v veliko pomoč, meni sta ga. Čelofiga in ga. Rudel že velikokrat rešili rit, tako da sem vedno izjemno hvaležen. Na FMUSP ponujajo številne elektive za tuje študente. Jaz ne govorim portugalsko, zato sem iskal takšne, ki so v angleščini. Tako ali tako sem želel opravljati vaje in prakso iz kirurgije, zato sem izbral to in vse željeno tudi dobil. Vse predmete sem dobil potrjene neke decembra, začel pa sem maja.

Opravljal sem vaje iz Kirurgije, prav tako pa se na koncu ločeno udeležil še Winter School na FMUSP, v dogovoru z našo Mednarodno pisarno, kar izjemno priporočam. Vedno sem se pred začetkom rotacije zgledal v mednarodni pisarni pri g. Bartholomeu, ki mi je izročil vse papirje in me popeljal do mentorja. Tam me je potem mentor vedno predstavil ekipi, pokazal oddelek, potem pa sem se počasi vključil v delo, vsak teden več. Naj povem, da Brazilci slovijo kot eni najboljših kirurgov na svetu. Nasploh je Hospital das Clinicas, največja in letos tudi uradno najboljša zdravstvena ustanova v Južni Ameriki, tudi ena najboljših na svetu. Bolnišnični kompleks je gromozanski. Za primerjavo lahko povem, da je na kirurgiji neke 36 operacijskih dvoran, pri čemer so te namenjene le splošni in travma kirurgiji, žilni kirurgiji, nrvrokirurgiji, ORL, oftalmologiji... Ostale ustanove (Onkološki inštitut, Ortopedska klinika, Srčna klinika, Pediatrična klinika...) imajo svoje operacijske. Center je kvartarnega značaja, kar pomeni, da se vanj stekajo bolniki, ki jih ostale bolnišnice Južne Amerike ne znajo obravnavati, ker so prezahtevni. Tu sem torej videl malo morje neverjetnih kliničnih slik, ki nisem mislil, da jih bom kadarkoli videl. Videl sem na primer operacije megakolona in megacozofagusa zaradi Chagasove bolezni (pri nas je ni, je pa zelo pogosta v predelu Brazilije, imenovanem Minas Gerais), videl sem tudi veliko travma operacij, ker je HCFMUSP Nr. 1 trauma center v Sao Paulu, tako da dnevno vsako uro pristajajo helikopterji s kritičnimi bolniki za na travmo. Na oddelkih sem imel vedno proste roke oz. si ponavadi lahko ogledal najbolj zanimive zadeve tistega dne. Ali so bile to kakšne operacije, ali dogajanje na urgenci, ali pa zanimivi primeri na oddelku. Na HCFMUSP imajo ogromno (za moje pojme preveliko) število specializantov, kar pomeni veliko gužvo ob operacijskih mizah. Vsi se gnetejo in želijo čim več videti, asistirati. Priložnosti za asistenco sem imel torej bolj malo, večinoma v večernih urah, ko je bilo v službi manj zdravnikov, ali pa če so morali kirurgi na kakšne druge urgentne operacije in sem se lahko pridružil pri mizi, ker jim je prišel prav kakšen par rok. Iskreno je bilo zame zanimivo že samo opazovanje, ker sem kar nekaj že prej asistiral, tu pa sem se lahko osredotočil na potek operacij. Sem pa na primer dobil veliko drugih priložnosti za trening. Vsako sredo in petek zvečer so me specializanti povabili, da sem z njimi vadil kirurške tehnike in posege na truplih v mrtvašnici. Uradno s tem kirurgi pomagajo patologom, ki jih je premalo, da bi zmogli obducirati vsa trupla sami. Zato en del naredijo kirurgi, vmes pa lahko povadijo še nekatere posege. Tako sem se lahko torej naučil izvesti svojo prvo apendektomijo in holecistektomijo. Poleg tega pa veliko vadil šivanja in vozlanja. Večinoma sem v bolnišnici ostajal od 7h zjutraj do 19h/20h, ker je bilo zanimivo. Bi lahko ostal pa manj časa, nihče ni kompliciral. Ko sem vmes zbolel, so mi tudi brez problema dali nekaj prostih dni, da sem se pozdravil, vse se da zmeniti.

Nasploh so brazilski zdravniki odlični mentorji. Brazilci so zelo odprti ljudje, in tako je tudi v bolnišnici. Mene je presenetilo, kako sem ponavadi vstopil v operacijsko dvorano in so se tako zdravniki kot sestre začeli predstavljati meni. Pri nas je ravno obratno. Vsi te grdo gledajo, dokler ne zbereš poguma in se vsakemu posebj predstaviš, potem se njihov odnos korenito spremeni. No tu je okolje veliko prijetnejše in bolj sproščeno. Vsi so v bolj prijateljskih odnosih, specializanti se radi učijo, specialisti radi poučujejo. Študenti imajo več odgovornosti in so del tima. Mene je ovirala portugalsčina, ampak ostali tuji kolegi, ki so znali portugalsko, so na primer na urgenci obravnavali svoje kirurške paciente in če česa niso vedeli, zgolj poklicali specialiste za pomoč in mnenje. Vseeno sem se naučil ogromno, ker

so se veliko ukvarjali z mano. Predvsem sem spoznal, na kakšne vse raznolike načine je mogoče biti zdravnik, kar mi je pomagalo, da sem se bolj našel v medicini.

Konec julija sem dodatno opravljal Winter School, ki je odličen dvotedenski program FMUSP, na katerem se zberejo študenti iz vsega sveta in se priključijo enemu od številnih kliničnih tečajev (infekcijske bolezni, ginekologija, kardiologija, geriatrija...). Pri nas je bilo kar 60 študentov z vsega sveta. Program je v angleščini in odlično zasnovan. V teh dveh tednih sem spoznal ogromno zanimivih ljudi, se naučil zelo veliko in se tudi zelo zabaval. Tudi če ne greste v Brazilijo na izmenjavo v okviru Erasmus+, priporočam iskreno. Prijave so v marcu, večinoma pa vsi dobijo mesto na tečaju.

Jezik izvajanja študijskega programa

Kot rečeno, ne govorim portugalsko. To sem na začetku še kako obžaloval. Namreč Brazilci zelo slabo govorijo angleško. Razlog je v tem, da jih v šolah poučujejo angleško zelo površno in okrnjeno, tako da je to bolj privilegij bogatih, ki si plačajo zasebne šole. Sam sem na začetku torej moral osvojiti osnove portugalsčine ali vsaj nekaj izrazov, da sem lahko šel v trgovino, naročil v kavarni kavo in podobno. Sicer me je to spodbudilo, da sem se hitro naučil kar nekaj jezika, je pa bilo stresno. Tudi na letališču zelo malo ljudi govori angleško, tako da sem imel zaradi tega res ogromno težav in občutka nemoči. Ampak sproti je šlo, definitivno mi je to veliko dalo. V bolnišnici večino zdravnikov govori angleško, ne pa vsi, sestre pa ponavadi sploh nič. Tako da se bolj uporablja pantomimo in Google Translate. So pa vsi pripravljeni pomagat in na koncu se vse da zmenit, tako da naj vas to ne ovira, bo pa na začetku težko. Drugače je na Winter School, tam vsi profesorji odlično govorijo angleško, tako da ste v dobrih rokah.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF

Kot omenjeno že prej, ekipe delujejo v Braziliji drugače, kot pri nas. Več je sproščenosti, vsi so člani ekipe in bolj v prijateljskem odnosu. Ugotovil sem, da si v prihodnosti v zdravniškem poklicu tako želim delat tudi jaz, to me je zelo pozitivno presenetilo. Prav tako je več praktičnega dela, kot na primer učenje kirurških veščin in tehnik na truplih. Vem, da je to v Sloveniji težko izvedljivo, bi pa želel že nasploh več treningov praktičnih veščin, ker se potem tudi študenti lahko lažje in bolj zanesljivo vključimo v zdravniške time ter tako opravimo določen del dela na oddelkih in v operacijskih dvoranh, kar bi verjetno v našem zelo natrpanem zdravstvenem sistemu prišlo še kako prav. Ostale stvari se mi zdijo na naši fakulteti v redu, z znanjem sem bil primerljiv ali največkrat boljši od njihovih študentov, tako da znanja imamo ogromno. Delajo pa zdravniki v Brazili, sploh specializanti, veliko več kot pri nas, tako da mi je tu evropski sistem definitivno bolj všeč.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

V Braziliji sem v kratkih 3 mesecih doživel ogromno, bi lahko rekel, da so bili eni najboljših mesecev mojega življenja. V bolnici sem odnesel ogromno, predvsem dobil nov zagon za delo in nadaljnje izobraževanje v medicini, ki mi je proti koncu študija že pojenjal. Najlepši del izmenjave zame so bili Brazilci, zelo lepi, odprti in srčni ljudje. Spoznal sem nekaj boljših ljudi v življenju, sicer ne v bolnišnici, ampak na plesnih workshopih. Sem namreč plesalec in za vse plesne nadušence je vredno omeniti, da je v Sao Paulu podružnica najbolj znanega svetovnega kompleksa plesa, Millenium Dance Complexa, iz Los Angelesa. Tam so vsakodnevno odprti plesni workshopi, kamor sem hodil, ko sem imel čas in tam spoznal prijatelje, s katerimi sem preživel večino časa na izmenjavi. Skupaj smo preživeli vikende na obali Sao Paula, odpotovali v Rio de Janeiro, se udeleževali zabav, nekajkrat sem z njimi tudi

nastopal na nekaterih dogodkih v Sao Paulu, skratka imeli smo se nepozabno in sem se od njih naučil ogromno. Brez njih moja izmenjava verjetno nebi bila tako neverjetna, ampak osamljen nebi bil nikoli, ker so tudi brazilski študenti edinstveni in drugačni od naših. Imeli smo veliko zabav na fakulteti, skupaj trenirali, se družili po vajah... Tako da sem na splošno zelo navdušen nad Brazilijo, predvsem pa njenimi prebivalci. Brazilija je res lepa, odprta, ljubezniva, sicer tudi nevarna, ampak če si v osnovi pazljiv in pozoren na to, da paziš na svoje osebne stvari, je vse ok. Jaz nisem imel nobene slabe izkušnje, je pa res, da so me na primer moji prijatelji stalno opozarjali, naj ne nosim mobitela v rokah, ne razkazujem osebnih stvari, pomoči potujem le z Uberjem... Če upoštevaš vse to, bo vse ok in boš lahko le sproščeno užival v prelepi in odprti Braziliji. Vmes sem nekakjkrat zaprosil za kakšen prost dan, da sem lahko potoval. Ogledal sem si Uguazu Falls, Rio, Guarujó, Jericoacoara. Želel sem si ogledati še več, pa mi je zmanjkalo denarja. Brazilija je zame res iskreno ena najboljših izkušenj v življenju, ki je ne bom nikoli pozabil.

6. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Nina Jadrič)

Na svojo študijsko izmenjavo sem se v 5. letniku odločila odpraviti na Češko, in sicer sem izmed ponujenih možnosti izbrala Masarykovo univerzo v Brnu, ki velja za drugo največjo univerzo na Češkem.

Brno je takoj za Prago drugo največje mesto na Češkem, vendar pa deluje v primerjavi s prestolnico nekoliko bolj umirjeno in sproščeno. Samo mesto šteje okoli 380.000 prebivalcev, kar je primerljivo z Ljubljano, zelo primerljive pa so tudi sicer cene in stroški vsakodnevnega življenja. Štipendija, ki je namenjena za izmenjavo, v veliki večini pokrije osnovne mesečne stroške, ki zajemajo prehrano, samo nastanitev in stroške javnega prevoza. Seveda se stroški malo povečajo, v kolikor je posamezniku v interesu tudi potovati, vendar se zmore s preudarnostjo in nekaj organizacije poiskati ugodne možnosti. Priporočam, da poleg že precej razpoznavnega *Flixbusa* pregledaš tudi cene na spletni strani ali aplikaciji *Regiojet*, kjer lahko uveljavljaš popust prek svoje ISIC študentske kartice. Ta kartica je ključnega pomena tudi za identifikacijo in dostopanje do študentskih domov, če se odločiš za bivanje v študentskem domu. Poleg ISIC kartice se lahko odločiš tudi za nakup ESN kartice, ki nudi še nekatere druge ugodnosti za raznorazne zabave ali potovanja, ki jih organizira študentska organizacija *Erasmus Student Network*. ESN kartico lahko pridobiš kmalu po prihodu na izmenjavo, v t.i. *Orientacijskem tednu* (*Orientation week*), za katero si je najbolje že predhodno pripraviti 500 čeških kron gotovine in fizični duplikat svoje fotografije na osebni izkaznici ali passportu.

Sama sem se odločila za bivanje v študentskem domu Vinarska, ki je sicer najdražji, vendar tudi največji, v primerjavi s preostalimi študentskimi domovi v Brnu, poleg tega pa naj bi veljal za najbolj priljubljenega med Erasmus študenti. Celoten kompleks Vinarska sestoji iz treh blokov, A1, A2 in A3 – izmed slednjih največ Erasmus študentov prebiva v bloku A1. Sobe bloka A1 so bile v tem letu (2022/2023) prenovljene, z modernejšo kuhinjo in opremo. Za mesečno najemnino sem morala odšteti približno 230 EUR.

Na izmenjavi sem opravljala predmete *Ophthalmology*, *Otorhinolaryngology*, *Pediatrics I in II*, *Internal Medicine part 3 - Nephrology, Diabetology, Rheumatology and Endocrinology*, *Internal Medicine part 2- Pneumology*, *Internal Medicine part 5 - Cardiology and Angiology* ter *Surgery 1*. Predmet *Surgery 1* je bilo potrebno izbrati le kot dopolnilo k predmetoma *Internal Medicine part 2- Pneumology* in *Internal Medicine part 5 - Cardiology and Angiology*, za priznavanje predmetov Obtočila in Dihala na naši univerzi. Glede izbirnih predmetov sem se odločila na izmenjavi opravljati enega, in sicer *Czech for Foreigners I*, ki je bil ne le zelo zabaven, ampak se je izkazal tudi kot dobrodošla pomoč pri komunikaciji v trgovinah ter na kliničnih vajah. Predavanja

in vaje so organizirane na podoben način kot na univerzi v Ljubljani. Predmeti si tako sledijo eden za drugim, posamezna rotacija oz. blok pa traja v povprečju okoli 2 tedna. Predavanja potekajo v angleškem jeziku, kot že omenjeno pa je za klinične vaje priporočeno osnovno znanje češčine, saj večina pacientov uporablja svoj materni jezik za komunikacijo s študenti oziroma ne govori angleško. Ob zaključku bloka opravljaš ustni ali pisni izpit.

Če bi morala izpostaviti nekaj stvari, ki so me na izmenjavi prav posebno impresionirale, bi najprej definitivno izpostavila organizacijo javnega prevoza. Mesečne vozovnice so izjemno ugodne, poleg tega pa je urnik prihodov in odhodov tramvajev ter trolejbusov neverjetno dobro zamišljen. Tudi, če zamudiš tramvaj ali trolejbus, na katerega si želel iti, bo dobesedno čez par minutk že pripeljal naslednji, tako pogosto namreč odhajajo. Poleg javnega prevoza je name pustil velik vtis tudi vrhunski medicinski simulator Masarykove univerze. Simulacije, ki smo jih izvajali, so bile izredno poučne, nazorne in uporabne. Občutek imam, da sem od vaj veliko odnesla in svoje znanje uspešno nadgradila, še posebno takrat, ko smo imeli možnost delati s simulatorjem. Teh dni sem se tudi najbolj veselila.

Če bi morala potegniti črto in oceniti izkušnjo svoje Erasmus izmenjave, bi svojega pol leta v Brnu celokupno ocenila kot čudovito življenjsko izkušnjo. Znanje, potovanja, nenazadnje pa tudi doživljenjska prijateljstva, so resnično nekaj neprecenljivega, zato sem prav zares srečna, da sem vse to lahko izkusila v tako kratkem času. Definitivno priporočam izmenjavo v Brnu.

V kolikor te zanima še več informacij o sami izmenjavi, me lahko kadarkoli kontaktiraš na moj e-mail naslov: nina.jadric@gmail.com

7. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Tim Jaklič)

Svojo študijsko izmenjavo sem opravljal v Brnu, drugem največjem mestu na Češkem. Ta v primerjavi s prestolnico Prago ponuja bolj umirjeno in zmogljivo alternativo. Brno na trenutke spominja na Ljubljano zato uvajanje v novo okolje ni prevelik zalogaj. Je pravo študentsko mesto, ki je zaradi pridiha vplivov iz vseh kotičkov Zemlje presenetljivo multikulturno obarvano.

Med izmenjavo sem bival v študentskem domu Vinařská. Ta je izmed vseh študentskih domov največji in najbolj opremljen ter zato tudi najbolj priljubljen med Erasmus študenti. Poleg tega se strateško nahaja med centrom mesta in kampusom medicinske fakultete. Vinařská ponuja tudi prostore za druženje in obštudijske dejavnosti, kar predstavlja še dodatne možnosti za spoznavanje drugih študentov. Blok A1 (kjer prebiva večina Erasmus študentov) je bil letos prenovljen zato je bivanje tu verjetno še bolj prijetno kot pretekla leta. Sobo, ki vključuje tudi lastno kuhinjo in kopalnico, si delita 2 študenta. Mesečna najemnina znaša okoli 230 evrov.

Življenjski stroški so primerljivi s Slovenijo in v nekaterih primerih celo nižji. Finančna pomoč za izmenjavo večinoma pokrije vse stroške, zato je plačevanje »iz lastnega žepa« redko potrebno. Pred prihodom na izmenjavo vam Masarykova univerza omogoči nakup ISIC kartice, študentske izkaznice, ki je nujno potrebna identifikacijo, dostopanje študentskih domov ter pridobivanje popustov pri nakupu hrane in vozovnic. Javni prevozi v Brnu so odlično organizirani. Mesečne in večmesečne vozovnice za mestni avtobus in tramvaj so izredno poceni. Avtobusi in tramvaji vozijo zelo pogosto, prav tako pa so prevozi organizirani skozi celotno noč, kar je čudovito za študente, ki želijo proslaviti opravljen izpit.

Čeprav je priprava študijskega sporazuma in prijava na gostujočo univerzo lahko stresna za vsakega Erasmus študenta, so na Masarykovi univerzi odlično organizirani nuditi pomoč in odgovarjati na vsa morebitna vprašanja.

Na izmenjavi sem opravljal predmete oftalmologija, ORL, pediatrija I in II, kardiologija, pulmologija, endokrinologija, kirurgija 1 (kot dopolnilo predmetoma Obtočila in Dihala). Poleg tega sem za izbirni predmet izbral Czech for Foreigners I, ki ga organizira medicinska fakulteta. Toplo priporočam izbiro tega predmeta, saj olajša vsakodnevno bivanje v mestu in klinične vaje, kajti le malo število ljudi na Češkem govori angleško.

Organizacija in izvedba pouka je podobna kot v Ljubljani. Praktično vsi predmeti so ločeni na »lecture« in »practice« dele, kar pa v širšem kontekstu ne igra pomembnejše vloge, saj se oba dela izvajata skupaj. Posamezen blok v povprečju traja okoli 2 tedna. Kot Erasmus študent se pridružiš skupinam rednih študentov angleškega programa. To omogoča spoznavanje še večjega števila študentov ne le iz Evrope temveč tudi s celotnega sveta. Študenti angleškega programa so zelo gostoljubni in pripravljeni pomagati s kakršnimikoli težavami. Ob zaključku vseh obveznosti lahko študent opravlja izpit, ki je pisni ali ustni (nikoli oboje). Na pisne izpite se ponavadi ni treba posebej prijavljati, ustni izpiti pa imajo v določenih terminih omejeno število razpisanih mest. To lahko predstavlja nekaj stresa, vendar so profesorji pripravljeni razpisati dodatne termine za Erasmus študente.

Posamezni predmeti so nekoliko krajši kot v Ljubljani, prav tako pa je krajši tudi posamezen dan. To je zato, ker fakulteta poudarja klinične vaje in diskusije na praktičnih primerih, medtem ko učenje teorije prepušča študentu, da to stori, kot njemu najbolj odgovarja. Iskreno mi je taka izvedba pouka zelo odgovarjala, saj sem imel občutek, da sem se vsak dan naučil ogromno novih informacij in pridobil številne praktične izkušnje, ob enem pa sem si lahko zaradi kratkih »delavnikov« po mili volji organiziral učenje in prosti čas za druženje ter raziskovanje. Pouk se vsak dan uradno začne ob 7:30, vendar sem za čisto vse predmete pred začetkom izvajanja od profesorjev dobil obvestilo, da začnemo ob 8:00 ali 8:15 (včasih celo kasneje). S predavanji in z vajami smo vedno zaključili pred 12:30. Pouk poteka v angleškem jeziku. Profesorji so v veliki večini spretni z jezikom in imajo ogromno izkušenj s tujimi študenti zaradi poučevanja rednega angleškega programa. Kot omenjeno pa zelo malo pacientov govori angleško, zato je potrebno poznavanje osnov češkega jezika. Zaradi podobnosti s slovenščino in interaktivnega učenja na izbirnem predmetu mi jezik ni predstavljal večjih težav, izkušnje s pacienti pa so bile vedno zelo prijetne. Klinične vaje potekajo v parih ali manjših skupinicah, zato v primeru nerazumevanja na pomoč priskočijo redni študentje, ki so jezika bolj navajeni.

Na Masarykovi univerzi me je najbolj očaral njihov medicinski simulator. Del kliničnih vaj se je izvajal na simulacijah, kjer smo lahko študenti v nestresnih okoliščinah vadili medicinske posege in svoje teoretično znanje utrdili s praktičnimi primeri. Želim si, da bi lahko izobraževanje na simulatorju nadaljeval v Sloveniji, kajti izkušnje, ki smo jih odnesli s teh vaj, so bile neprecenljive. Največji minus organizacije Masarykove univerze je omejeno število mest za ustne izpite, vendar na koncu s tem nisem imel preveč težav, saj so se profesorji zelo potrudili, da so ugodili Erasmus študentom. Zaradi vseh omenjenih razlogov menim, da je Masarykova univerza v Brnu popolna izbira za Erasmus izmenjavo. Če vas zanima še več, me lahko kontaktirate na: jaklict@gmail.com

8. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Nina Karner)

Letni semester 5. letnika medicine sem opravljala na 1. Medicinski fakulteti na Karlovi Univerzi v Pragi (*First Faculty of Medicine, Charles University / 1. Lékařská Fakulta, Univerzita Karlova v Praze*).

Stanovala sem v študentskem domu *Kolej 17. listopadu* na severnem delu Prage, ki je od središča mesta oddaljen slabe pol ure z javnim transportom. Stavba in pohištvo v domu sta stara, kar se odraža z dostopno mesečno najemnino, katera je znašala 180€. Par sob, kjer vsaka soba nastani dva študenta, si deli kuhinjo in kopalnico. V pritličju stavbe je trgovinica z najnujnejšimi živili in potrebščinami, soba

za učenje, prostor za druženje, v kleti pa tudi menza, skupna kuhinja, soba za telovadbo in še ena za igranje klavirja. Za pranje perila so na voljo plačljivi pralni stroji in prostor za sušenje. Glede na višino najemnine sem bila z nastanitvijo zadovoljna, saj so sobe v deljenih stanovanjih relativno drage, okoli 400 ali 500€ na mesec. Prednost študentskega doma je seveda tudi prisotnost drugih študentov medicine oz. ostalih smeri, kar olajša tvorbo prijateljev.

Javni transportni sistem v Pragi deluje brezhibno, študentska mesečna karta stane približno 5€ in velja tako za avtobuse kot tudi za metro, tramvaje in nekatere ladijske povezave preko reke Vltave. Cene živil so v trgovini približno enake kot v Sloveniji, v restavracijah pa na splošno nekoliko nižje kot v Ljubljani, z nekaterimi izjemami – kava z mlekom ne stane manj kot 3€. Pomnite, da na češkem uporabljajo češke krone (pretvorba ob času pisanja poročila je 24czk za 1€).

V prijavnem postopku za študij ne izstopa nič posebnega, lokalna koordinatorka za prihajajoče študente medicine je nadvse prijazna in v pomoč ob kakršnikoli težavi. Priporočam, da želene predmete čim prej posredujete koordinatorki, saj je število mest omejeno (vsa navodila glede prijave predmetov boste dobili po elektronski pošti kar nekaj mesecev pred začetkom izmenjave). Pouk na Češkem poteka podobno kot pri nas. Vsak predmet traja od dva do štiri tedne, s končnim izpitom, večinoma ustnim. Vsak dan se običajno od 8.00 do 12.00 predavanja kombinirajo z vajami na kliničnih oddelkih. Vse je v angleškem jeziku, saj so predmeti namenjeni bodisi študentom na izmenjavi, bodisi tujim študentom, ki v Pragi redno študirajo. Informacije glede predmetov, lokacije predavanj, izpitni roki in končne ocene se nahajajo na spletni platformi *SIS* (podobno kot naš *VIS*), dostop pa pridobite v prvem tednu izmenjave. Lokacije, kjer se izvajajo posamezni predmeti, se razlikujejo, saj je fakultetnih bolnic več – na primer *Všeobecná fakultní nemocnice* v središču mesta, *Fakultní nemocnice v Motole* slabo uro z javnim transportom od študentskega doma in *Fakultní nemocnice Bulovka*, oddaljena 15 minut od študentskega doma.

V Pragi sem opravljala ORL, oftalmologijo, ginekologijo in porodništvo, endokrinologijo ter izbirni predmet – češčino za tuje študente, kar je skupaj zneslo točno 20 ECTS. Pri nobenem od predmetov nisem imela težav, profesorji so prijazni in večinoma dobro govorijo angleško, poleg tega pa se trudijo narediti vaje zanimive in poučne. Rada bi pohvalila ne samo odnos zdravnikov temveč tudi sester, saj so na splošno zdravstveni uslužbenci na Češkem bolj sproščeni ter prijazni do študentov. Starejši bolniki večinoma ne govorijo angleško, zato zdravnik pogovor ponavadi prevede. Pri nekaterih predmetih, na primer pri ORL, sem morala opraviti tudi klinični pregled za priznanje predmeta v Ljubljani, to pa je povsem odvisno od dogovora, ki ga sklenete s katedro posameznega predmeta že pred izmenjavo.

Praga je tudi odlično izhodišče za izlete ob (podaljšanih) vikendih ne le po Češkem, marveč tudi po sosednjih državah. Relativna bližina in urejene transportne povezave omogočajo obisk Berlina, Dresdna, Bratislave, Dunaja, Budimpešte in Krakova. V sklopu medicinskega študentskega društva so za nas organizirali tudi nekaj izletov po Češki Republiki, ogledali smo si mesta Karlovy Vary, České Budějovice in Český Krumlov, odšli na pohod na hrib Ještěd blizu mesta Liberec, organizirali pa so tudi spoznavni žur in vodeni ogled Prage. Vsak izlet/dogodek je bil denarno krit s strani društva oz. fakultete.

Življenje v Pragi bi lahko enačili življenju v veliko večji Ljubljani, s pridihom sproščenosti in topline češkega naroda. Češčina je v osnovah tako podobna slovenščini, da je vsakodnevno sporazumevanje z lokalnimi ljudmi lahko, poleg tega pa večina mlajših prebivalcev dobro govori angleško. Pouk je primerljiv z našim, čeprav priznam, nekoliko manj stresen, nivo predavanj in vaj pa odličen. Semester v Pragi bi tako priporočila vsem, ki si želijo izkusiti izvrstno akademsko, kulturno in družabno izmenjavo.

9. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Primož Pungertnik)

V zimskem semestru študijskega leta 2022/2023 sem na 1. medicinski fakulteti (1. Lékařská fakulta) Karlove univerze v Pragi opravljal študijsko mobilnost. V Pragi sem preživel 5 mesecev, delno ali v celoti pa sem opravil predmete Ginekologija in porodništvo, Onkologija, Dihala, Obtočila, Oftalmologija, Otorinolaringologija, Maksilofacialna kirurgija ter dva izbirna predmeta. V Prago sem odšel 30. avgusta 2022, saj sem v zadnjih dneh že začel obiskovati intenzivni tečaj češčine, ki ga je organizirala Karlova univerza. Tudi za ta del izmenjave sem dobil stipendijo. Tečaj je bil izpeljan slabo vsaj za mojo skupino, saj je bila to skupina naknadnih prijavljenih - kar je pomenilo, da so nam naknadno določili učiteljico, ki ni dobro govorila angleško. Sicer pa sem na tečaju spoznal ogromno tujih študentov, s katerimi smo se družili največ do konca izmenjave. Pouk na fakulteti smo začeli prvi teden oktobra, že prej pa sem se o izbiri predmetov in vseh ostalih informacijah dogovarjal s koordinatorko. Ta je zelo odzivna in vedno pripravljena pomagati, zato je bila komunikacija z njo odlična. Splača se čimprej izbrati predmete, ki jih boste opravljali, saj se mesta za predmete kar hitro zasedejo. Pouk je potekal podobno kot pri nas - v rotacijah in blokih. Nekaj predmetov je bilo organiziranih samo za Erasmus študente, nekaj pa smo se jih udeležili skupaj z angleško govorečimi rednimi študenti. Pouk je potekal v različnih bolnišnicah po Pragi, vendar pa se vse informacije o pouku nahajajo na njihovem informacijskem sistemu. Tega se boste naučili uporabljati na orientacijskem dnevu. Predmeti so izvedeni različno, vendar pa se mi zdijo primerljive kakovosti kot na UL MF. Res pa je, da od Erasmus študentov profesorji ne zahtevajo toliko kot od rednih študentov. Zato smo včasih naleteli na slabše izvedeno predavanje ali vaje. Predvsem je odvisno od lastne motivacije in angažiranosti. V Pragi nikjer ni več omejitev, kot so bile v času Covid-19. Tudi v bolnišnicah maske niso obvezne. Od pandemije naprej pa imajo na 1. LF večino predavanj posnetih in si jih ogledajo študenti sami doma.

Vselil sem se v študentski dom Kolej 17. listopada, ki se nahaja v predelu Prage, ki se imenuje Troja. V domu sem si delil sobo z 1 osebo, dve sobi pa si delita kuhinjo, kopalnico in stranišče. Približen strošek najema postelje na mesec je 180 evrov, kar je mnogo ceneje, kot če bi najemal sobo nekje v središču mesta. Z domom sem bil precej zadovoljen, saj je v domu mir in nikoli ni razgrajanja. Pričakoval sem, da bo v domu veliko zabav, a temu sploh ni bilo tako. V domu pa večinoma živijo češki študenti, nekaj manj je začasnih Erasmus študentov. Imajo vse potrebne storitve - pralne stroje in sušilnice, manjšo trgovino z osnovnimi potrebščinami, menzo, fitnes. Težava se pojavi le pri uporabi pralnih strojev, saj jih je malo za tako veliko število prebivalcev. Javni promet je bila ena mojih najljubših stvari v Pragi. Trimesečna vozovnica namreč stane manj kot 15 evrov za vse tipe javnega prevoza (tramvaj, avtobus, metro in vlak). Ves javni prevoz je točen, ne zamuja, povezave pa so zelo pogoste - tudi do študentskega doma. Sicer pa so povezave do tja od središča mesta slabše ponoči. Težave pa sem imel, ko je bilo potrebno urediti dokumente in vozovnico za javni prevoz, saj sem to urejal v času največje gneče (začetek septembra). Cene na češkem so primerljive cenam v Sloveniji, nimajo pa študentskih bonov za prehrano, hrana v restavracijah pa ni najbolj poceni. Tako sem si na izmenjavi večinoma kuhal sam. Univerza pa vodi tudi menze, kjer z ISIC kartico študentje jedo lahko za 2,5 evra (ISIC kartico si uredite na eni izmed mnogih univerzinih poslovalnic) - jedilnik je raznolik, na njem pa se težko znajdejo veganske jedi. V Pragi se za vsakega najde nekaj - od neskončno mnogih športnih aktivnosti, kulturnih dejavnosti, narave pa do nočnega življenja. Za vse te aktivnosti sem imel dovolj časa, tudi čez teden, večinoma pa ob vikendih. Na 1. LF obstaja tudi študentska organizacija za Erasmus študente, ki organizira dogodke in aktivnosti vsak mesec. Vsem, ki odhajajo v Prago bi priporočil učenje vsaj osnov češčine, saj je jezik zelo podoben slovenščini, hitro se ga usvoji, večkrat pa se zgodi, da starejši ne govorijo angleško. Moja izkušnja je bila čudovita. Spoznal sem nove prijatelje, ki mi bodo do konca življenja ostali v spominu. Pojavili so se tudi težki trenutki, ki pa sem jih zaradi

super ljudi z lahkoto premagal. Izmenjavo v Pragi bi toplo priporočal tudi drugim. Za druge informacije, mi lahko pišete na facebook.

10. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Martin Rigler)

Na izmenjavo sem odšel v drugem semestru 5. letnika in sicer na Dansko, v mesto Aarhus, kjer sem opravljal ginekologijo, porodništvo, pediatrijo in klinično genetiko.

Postopek prijave na program je bil zelo enostaven, saj imajo vse razloženo na svojih spletnih straneh, poleg tega pa ponujajo samo zgoraj naštetе vnapreј usklajene predmete, tako da se študentu samemu ni potrebno ukvarjati z usklajevanjem urnikov. Paket predmetov zajema 30 ECTS, pri nas pa so mi šteli: Ginekologijo in porodništvo, Pediatrijo 1 in 2, ter dva izbirna predmeta, kar na koncu nanese 27 ECTS. Tajništvo danske medicinske fakultete je na vse maile odgovarjalo zelo hitro, tako da sem dobil Learning agreement brez težav. Danska univerza zahteva raven znanja C1, a nisem rabil pošiljati nobenih uradnih potrdil. Ko si enkrat na izmenjavi nihče ne pričakuje dejanskega znanja C1, tako da z jezikom nihče ni imel težav.

Stanovanje sem dobil preko strani <https://studenthousingaarhus.com/>. Stanovanje sem dobil šele mesec pred odhodom. Poleg tega tudi univerza sama ponudi 1 stanovanje vsakemu študentu, a je bila moja ponudba zelo oddaljena od bolnice in mesta, tako da sem jo zavrnil. Večina stanovanj je praznih, a je bilo veliko pohištva mogoče kupiti preko facebook marketplace, v centru mesta pa se nahaja skladišče REUSE, kjer lahko veliko pohištva dobite zastonj. Živel sem v predelu Skejby, ki ga priporočam, saj je zelo blizu bolnice in blizu narave. Na splošno so vsi predeli v Aarhusu zelo lepo urejeni in dobro povezani z javnim prevozom, je pa vseeno lažje, če imaš stanovanje blizu bolnice, v kateri potekajo tudi predavanja.

Na izmenjavo sem odšel konec januarja, saj je bil organiziran spoznavni teden, ki pa je bil precej ne informativen, tako da ne bi bilo nič hudega če bi ga zamudil. Nato sem imel februarja in marca predavanja, aprila in maja vaje, junija pa čas za pripravo na izpit. Izpit je bil le en za vse predmete in sestavljen iz 70 MCQ vprašanj in 10 OSCE ustnih primerov.

Ob prihodu sem moral pridobiti njihovo CPR številko in online identiteto. Postopek je bil zelo enostaven in zelo hiter. CPR številka je potrebna za stanovanje, delo in ti da zdravstveno zavarovanje (ne vključuje zobozdravnika, ki je na danskem zelo drag, zato pojdite k zobarju pred odhodom). Online identiteta je potrebna za dostopanje v kartoteke pacientov.

Predavanja so vsak petek, ostale dni v februarju in marcu pa smo imeli 3-5 drugih seminarjev in TBL (team based learning). Način dela mi je bil zelo všeč, saj smo imeli veliko časa za sprotno delo. Priporočam sprotno delu v prostem mesecu predavanj, saj je bolje imeti več časa aprila in maja, ko je bolj toplo, snovi pa je na koncu zelo veliko saj je en izpit. Predavanja so bila posneta in naložena na njihovo spletno učilnico. Poleg tega je bilo na njej tudi veliko drugega materiala in powerpointi.

Vaje v aprilu in maju so potekale v ponedeljek, torek, sredo, četrtek od 8.00 - 15.00. To so uradne ure, a sem bil na vajah nekoliko manj časa, saj od tujih študentov niso zahtevali, da hodimo na menjave izmen, ki so potekala v danščini in kjer so zdravniki predali informacije o bolnikih naslednji izmeni. Za vaje dobiš knjigo Logbook, v katero moraš zbrati podpise nekaj zdravnikov. Priporočam, da se to naredi čimprej in da prosite za podpis za vsako stvar, ki jo naredite. Od vaj sem odnesel manj, kot

ponavadi v Sloveniji, saj je bilo pogosto težko najti bolnike, ki so pripravljeni govoriti angleško. Poleg tega slovenski zdravniki med vajami postavljajo več vprašanj in dajo več razlag.

Izpit ni bil zelo težek, se pa nabere ogromno snovi, tako da je potrebno čim bolj sprotno delo. Pediatrijo sem se učil iz Nelsona, za Ginekologijo in porodništvo iz njihovih spletnih strani, za genetiko pa res priporočam obiske predavanj in TBLjev, saj tam študent dobi vse informacije, ki jih potrebuje.

Mesto je ob morju in ima ogromno zelenih površin. Sam center mesta mi ni bil najbolj všeč, so pa vsi ostali deli mesta zelo lepi, urejeni in blizu gozdov in morja. Leta 2023 je bilo mesto izbrano za mesto z najvišjim standardom življenja, kar se pri bivanju tam resnično opazi. Kampus se nahaja nad centrom mesta in ima knjižnico s prostori za učenje in druženje, veliko menz in prostorov za druženje, kjer so vsak petek organizirane zabave, na podoben način kot so bili pri nas Pajzli. Na zabavah je ogromno tujih študentov, tako da je mogoče spoznati veliko ljudi. Poleg tega njihova ESN organizacija organizira vsak teden nekaj dogodkov, kjer se lahko študentje družijo in spoznajo.

Mesečno sem dal 350e za stanovanje in okoli 250e za hrano. Živel sem precej varčno in si vedno kuhal doma, saj je hrana v restavracijah zelo draga. Ob prihodu sem kupil kolo za 70e, ki mi je služilo do konca izmenjave in sem ga na koncu prodal. Mesečna urbana stane okoli 60e, tako da je prevoz s kupljenim kolesom najcenejša možnost. Kar mi je ostalo denarja sem uporabil za izlete.

11. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Ema Dobrin)

Izmenjavo sem opravila v prvem semestru 6. letnika na Univerzi v Kopenhagnu na Danskem. Kopenhagen je prestolnica Danske kraljevine, ima 600.000 prebivalcev. Je živahno obmorsko mesto, polno študentov, z dobro urejenim javnim prevozom in hkrati obvladljivo tudi s kolesom. Za Dansko sem se odločila, ker sem želela izkusiti skandinavski način življenja in zaradi informacij o kvalitetnem izobraževalnem sistemu in odlično organiziranih bolnišnicah.

V Kopenhagnu sem opravljala Course package II, ki vključuje 5 tednov vaj iz interne medicine, 5 tednov vaj iz kirurgije in 2 tedna vaj iz anesteziologije in ima 17,5 ECTS. Opravljanje teh treh izpitov ni možno. Prijavila sem se na izbirni predmet v sklopu Danish Culture Courses, in sicer Danish Design Course s 15 ECTS, pri katerem za zaključno oceno pripraviš obsežno seminarsko nalogo. Postopek prijave je potekal gladko. Po nominaciji na Ljubljanski fakulteti in na fakulteti v Kopenhagnu, prejmeš email, ki vsebuje vse potrebne informacije za prijavo na izmenjavo. Izmenjave so tam odlično organizirane, koordinatorka v mednarodni pisarni ti vedno prijazno in hitro priskoči na pomoč.

Ob prijavi na izmenjavo lahko označiš, če želiš nastanitev rezervirati preko Housing Foundation-a, ki te redno obvešča o datumih razpisa za študentske domove in vodi nadaljnji proces. Študentski dom lahko najameš za fiksnih 6 mesecev in ne manj, sama sem se odločila za opcijo skrajšanje pogodbe za en mesec (»shortening offer«), za sam administrativni postopek skrajšanje ti vseeno zaračunajo okoli 300€. Mesečno sem plačevala 640€, plačati moraš tudi okoli 1000€ depozita. Pri pregledu stanovanja so izredno natančni in študentom velikokrat celo neupravičeno zadržijo večji del depozita. Sama sem imela dobro izkušnjo, vrnilo so mi celotni depozit. Po priporočilu starejših kolegov sem bivala v študentskem domu Mariendalsvej. Stanovanje sem si delila še s štirimi tujimi študenti. Vsak je imel svojo sobo, v odprtem prostoru so kuhinja, jedilnica in kavč. Kuhinja je velika, ima dva hladilnika, stanovanje ima dve kopalnici. Skupni prostor je terasa na strehi študentskega doma, ki pa je uporabna le v toplejših mesecih. V pritličju stavbe študentskega doma je tudi fitnes, za katerega je potrebno plačati mesečno naročnino. Študentski dom je od Hvidovre Hospital, kjer smo imeli 10 tednov vaj oddaljen 8,2km. Vseh pet študentov medicine, ki so nas sprejeli na izmenjavo v tem semestru smo

bivali v istem študentskem domu in smo skupaj kolesarili na vaje. Zadnja dva tedna smo vaje opravljali v bližji, Rigshospitalet, ki pa je od študentskega doma oddaljena 12 minut s kolesom. V center Kopenhagna smo hodili s kolesom. Ta študentski dom bi izbrala ponovno, saj je relativno blizu bolnišnic in blizu centra mesta. Izkušnja bivanja v apartmaju je bila odlična. Z drugimi študentkami in študentom v apartmaju smo se odlično razumeli, vsak večer smo skupaj kuhali večerjo in postali res dobri prijatelji.

Za prevoz priporočam uporabo kolesa, saj so kolesarske poti v Kopenhagnu odlično urejene. Sama sem kolo najela pri podjetju Swapfiets, ki za mesečno najemnino računa približno 24€ na mesec, vključena so tudi popravila kolesa, ki pa ga v vsem tem času nisem potrebovala. Priporočam, da kolo rezerviraš že nekaj tednov vnaprej, saj lahko ob začetku semestra čakaš na najem tudi mesec dni. Nekateri študentje so se odločili za nakup mesečnih vozovnic za avtobus in podzemno, ki pa so precej drage.

Na začetku izmenjave sem uredila Residence Permit in CPR number (danska 'emšo' identifikacijska številka), ki ti dodeli tudi osebnega zdravnika. S CPR številko imaš pravico tudi do osebnega zdravnika. CPR številko potrebuješ za registracijo za vaje v bolnišnici, zato priporočam, da si jo urediš čimprej ob prihodu.

Vaje iz interne medicine sem opravljala na Oddelku za infekcijske bolezni (infekcijske bolezni so na Danskem del interne medicine), kirurgijo na Kirurškem oddelku za Gastroenterologijo, vaje anesteziologije pa na Oddelku za ortopedijo in Oddelku za plastično in rekonstrukcijsko kirurgijo. Delo je zelo individualno, mentorji se ti res posvetijo, znajo angleško, tudi večina pacientov govori angleško in se ponavadi strinjajo, da anamnezo in klinični pregled vodiš v angleščini. Več študentov je bilo na istem oddelku le pri vajah iz kirurgije, pri vajah iz anesteziologije je na oddelek ali celo dva oddelka samo en študent in imaš možnost videti res veliko. Sicer je delo v bolnišnici odlično organizirano in oskrba pacientov na visoki ravni. Na Oddelku za infekcijske bolezni sem se počutila res sprejeto, saj so vsi zdravniki na oddelku 5 tednov vaj na raportnih govorili angleško, čeprav sem bila izmed 4 študentov medicine edina tujka. Na oddelku občasno nisem razumela stvari zaradi jezikovne bariere, vendar so se mentorji trudili, da si se vsak dan nekaj naučil. Oblačila za vaje dobiš v bolnišnicah, vsak dan si iz sobe za zaposlene lahko vzameš sveža oblačila. Dobiš tudi omarico in kartico, s katero lahko prideš na oddelke.

Izmenjavo na Danskem zelo priporočam, boljše izkušnje si ne bi mogla želeli. Ljudje so izredno prijazni, hierarhija pomembna (vikajo samo kraljico). Javne službe in gospodarstvo so zelo napredno in inovativno organizirani. Danci zelo cenijo svoj prosti čas. Arhitektura mesta je osupljiva. Mesto ima svoj skandinavski čar in zagotovo ga bom še obiskala.

12. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Eva Oršič)

Splošne informacije

Študijsko izmenjavo sem opravila na Danskem, na Københavns Universitet. Na izmenjavo sem odšla v 6. letniku, na Danskem pa sem opravljala vaje iz interne medicine, kirurgije in perioperativne medicine. Opravila sem tudi izbirni predmet.

Danska in Kopenhagen

Za izmenjavo na Danskem sem se odločila, ker me je zanimala skandinavska organiziranost študija in zdravstvenega sistema. Obenem, sem želela preizkusiti bivanje v Kopenhagnu, ki že leta dobiva naziv enega najboljših mest za življenje. Poleg tega pa so Danci znani kot eden najbolj srečnih narodov na

svetu. Po zaključeni izmenjavi lahko rečem, da me je Kopenhagen in danski način življenja zares navdušil in vsem brez dvoma priporočam to destinacijo.

Nastanitev in bivanje

Bivala sem v študentskem domu, s katerim sem bila zelo zadovoljna. Imela sem lastno sobo, kuhinjo in dve kopalnici pa sem si delila s še štirimi sstanovalci. Študentski dom je zelo lepo urejen, ima pa tudi odlično lokacijo. Če želite prebivati v študentskem domu, se morate prijaviti preko Student Housing Foundation, ki je organizacija, ki skrbi za študentske namestitve. Sam proces pridobitve nastanitve je precej stresen, saj nekaj tednov pred začetkom semestra pridobiš dostop do spletne strani, kjer lahko vidiš vse proste sobe. Ker pa je zanimanje za sobe zelo veliko, moraš odločitev glede izbire sobe sprejeti takoj in nimaš veliko časa za premislek. Sicer pa so nastanitve, ki so na voljo, večinoma enoposteljne sobe, nekatere imajo tudi svojo kopalnico in kuhinjo. Za najemnino sem odštela približno 700 eur na mesec, kar pa je za Kopenhagen standardna cena.

Tudi sicer so življenjski stroški v Kopenhagenu precej višji kot v Sloveniji. Mesečna karta za javni promet na primer stane 80 eur, sama sem sicer uporabljala kolo, za katerega sem plačevala 25 eur na mesec. Tudi stroški živl v trgovini so višji, če pa se boste odpravili v lokal, boste za kavo odšteli okoli 6 eur.

Fakulteta in študij

V Kopenhagenu sem opravila pet tednov vaj iz interne medicine, pet tednov vaj iz kirurgije in dva tedna vaj iz perioperativne medicine. Prvih deset tednov sem vaje opravljala v bolnišnici Hvidovre, ki je splošna bolnišnica na obrobju Kopenhagna. Vaje iz perioperativne medicine pa sem opravljala v Rigshospitalet, ki slovi kot najboljša danska bolnišnica in ena najboljših bolnišnic v Skandinaviji. Vse vaje, ki sem jih opravljala na Danskem so bile zelo prijetne in vedno sem se počutila zelo dobrodošlo. Vsi zdravniki in drugi zaposleni so zelo prijazni in govorijo odlično angleško. Vaje so potekale tako, da nam je bil študentom vsak dan dodeljen mentor, kateremu smo sledili čez dan. Kvaliteta vaj v bolnišnici Hvidovre se je od dneva do dneva razlikovala, v odvisnosti od mentorja in delovnih nalog tistega dne. Klinične vaje v Rigshospitalitet pa so me zelo navdušile, saj sem imela veliko priložnosti za praktično delo, poleg tega pa sem imela priložnost videti najrazličnejše paciente.

Za izbirni predmet sem izbrala "Danish Culture Course", kjer smo vsak teden imeli predavanja o najrazličnejših tematikah o danski kulturi. Tako smo se učili o danski literaturi, arhitekturi, prehrani, kolesarski kulturi in marsičem drugem. Obenem, so bile del predmeta tudi študijske ekskurzije po različnih znamenitostih na Danskem. Izbirni predmet se mi je zdel zelo zanimiv in mi je omogočil boljši vpogled v dansko kulturo.

Obštudijske dejavnosti

V Kopenhagenu je zares veliko možnosti za obštudijske dejavnosti. Preko univerze lahko, za precej nizko ceno, obiskujete najrazličnejše športne aktivnosti. Vsem tujcem pa na Danskem pripada tudi brezplačen tečaj danščine. Preko Erasmus Student Network je organizirano tudi veliko izletov po Danskem in preostali Skandinaviji.

Vtisi

S študijsko izmenjavo v Kopenhagenu sem bila zelo zadovoljna. Osebe v bolnišnici je bilo zares zelo prijazno in vzdušje na oddelkih je bilo zelo prijetno. Kopenhagen je zelo zanimivo in živo mesto, kjer se vedno nekaj dogaja, obenem pa ni preveliko in ga lahko povsem obvladaš s kolesom. Moja izkušnja na Danskem je bila zares nepozabna in to destinacijo vsem priporočam za izvedbo študijske izmenjave. Če potrebujete kakršnekoli dodatne informacije, mi lahko pišete na eva.orsic@gmail.com.

13. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Matej Lokar)

V prvem semestru 6. letnika sem opravil študijsko izmenjavo na Univerzi v Kopenhagnu.

NASTANITEV: Prebival sem v študentskem domu *Mariendalsvej kollegiet*, ki se nahaja v soseski Frederiksberg. Soseska velja za urejeno in prestižno, od mestnega jedra je oddaljena približno 15 minut vožnje s kolesom, nekaj ulic stran pa je tudi postaja podzemne železnice s katero ste v centru prav tako v 15 minutah. V bližini študentskega doma so številne trgovine in bari, večje nakupovalno središče pa tudi čudovit Frederiksberg park in soseska *Norrebro*, ki je bila v letu 2021 proglašena za »the world's coolest neighborhood«. V kleti študentskega doma je tudi fitnes, ki ga je potrebno doplačati. Medicinska fakulteta je od študentskega doma oddaljena 10 minut vožnje s kolesom, bolnišnici v katerih sem opravljal klinični del izmenjave pa 15 minut (*Rigshospitalet*) in 30 minut (*Hvidovre hospital*). V študentskem domu sem imel sobo v stanovanju, ki sem si ga delil še s štirimi mednarodnimi študenti (študentski dom je namreč namenjen le mednarodnim študentom). Najemnina s stroški je znašala 630 EUR mesečno, kar je v primerjavi z ostalimi študentskimi domovi v Kopenhagnu še relativno primerna cena. Načeloma se cene za sobe gibljejo od 400 EUR pa do več kot 1000 EUR na sobo. Ob prihodu sem moral prevzeti ključ študentskega doma na južnem kampusu. Termin za prevzem ključa sem rezerviral preko spleta, tam pa je prevzem potekal zelo gladko. Ko sem zapustil Kopenhagen, sem ključ vrnil v poštni nabiralnik na južnem kampusu. S študentskim domom sem bil zelo zadovoljen in bi ga priporočil vsem. Je namreč med najbolj ugodnimi in na super lokaciji. Poleg tega pa je iskanje sobe v Kopenhagnu lahko zelo težavno, saj je povpraševanja zelo veliko, na raznih spletnih straneh in na Facebook skupinah pa je tudi veliko prevarantov. Poleg tega je najemodajalec (Housing foundation) tudi relativno hitro poskrbel za odpravo kakršnihkoli težav, ki so se pojavile v stanovanju.

STROŠKI: Kopenhagen je zelo drago mesto. Jed v restavraciji stane nekje med 10 in 30 EUR, kozarec piva v baru pa hitro nanese na okroglih 10 EUR. Fitnes v študentskem domu stane približno 30 EUR na mesec, plezališče 70 EUR na mesec. Vse je torej nekoliko dražje kot v Sloveniji. Na mesec sem tako za hrano zapravil nekje do 300 evrov. Obstaja nekaj »trikov«, kako se izogniti prevelikim stroškom. Večina študentov se redno vozi s kolesom, saj je cena javnega prevoza (za študente) okoli 100 EUR na mesec. Imel sem kolo podjetja *Swafjets*, ki me je stalo 28 EUR na mesec. Prav tako obstajajo številni lokali in restavracije, ki študentom nudijo nižje cene, zato se vedno splača vprašati ali ponujajo študentski popust. V bolnišnicah in na kampusih so kantine, ki so po navadi relativno ugodne, v bolnici *Hvidovre* je ena jed okoli 30 DKK, torej 4 EUR, dobra rešitev pa je tudi, da kuhate doma in hrano v bolnišnico prinesete s seboj. Imel sem tudi aplikacijo *Rista*, s katero lahko za 10 EUR na mesec enkrat na dan dobiš kavo v izbranih kavarnah. Poleg tega Študentje Univerze v Kopenhagnu organizirajo tudi vodene športne aktivnosti, ki so relativno ugodne.

DOKUMENTI: Vsak evropski študent, ki na Danskem ostaja več kot 3 mesece, mora pridobiti evropsko potrdilo o prijavi prebivanja. Internetni obrazec za pridobitev dokumentov sem izpolnil že pred odhodom iz Slovenije, po prihodu pa sem moral obiskati prostore Agencije za mednarodno novačenje in integracijo (*Danish agency for international recruitment and integration, SIRI*), kjer so preverili mojo prijavo in identiteto ter izdali ustrezne dokumente. S potrdilom o prijavi prebivanja sem se nato prijavil še za CRP številko, ki je kot nekakšen danski EMŠO in je potrebna za dostop do zdravstvenih storitev. Skupaj s CRP številko namreč vsak dobi tudi osebnega zdravnika, ki ga lahko nato kontaktira v primeru kakršnih koli zdravstvenih težav. Po pridobitvi CRP številke, sem preko spleta naročil še NEM ID (digitalna identiteta, kot nekakšna SIGEN-CA), ki se nato uporablja za urejanje vseh birokratskih postopkov. Večinoma so vse storitve digitalizirane in potekajo relativno hitro, vseeno pa je potrebno ob pridobivanju CRP številke in NEM ID obiskati tudi mestno hišo, kjer potrdijo vašo identiteto.

PREDMETI, ŠTUDIJ: Na Danskem sem opravljal študijski paket II (*Course Package II*), ki ga sestavlja 5 tednov vaj iz interne medicine, 5 tednov vaj iz kirurgije in 2 tedna vaj iz anesteziologije. Vaje iz interne medicine in kirurgije so se mi priznale v okviru rednega pouka, vaje iz anesteziologije pa so upoštevane kot dodatno izobraževanje. O poteku vaj sem bil sproti primerno obveščen. Interno medicino sem opravljal na Oddelku za kardiologijo bolnišnice *Hvidovre*. Vaje so se vsak dan začele z raportom ob 8.00. Študentje smo bili razporejeni po raznih deloviščih, tako da smo nekaj časa preživeli na oddelku, nekaj časa v ambulantah, kjer smo lahko opazovali UZ srca, cikloergometrije in kardiološke preglede, pa tudi na internistično urgenco, kjer smo sledili specializantom. Mentorji so se vedno potrudili odgovoriti na vprašanja, a so bili, sploh na oddelku, pogosto prezaposleni, da bi tujim študentom namenili veliko pozornosti. V ambulantah in na urgenci so povzeli pogovor s pacientom in nam kaj razložili, na oddelku pa so pogosto pustili, da smo si sami našli kakšno zaposlitev. Sam sem se zato »prilepil« na Danske študente in na oddelku večinoma sledil njim, da smo se skupaj pogovorili s pacienti in jih pregledali. Pogosto smo tudi drug na drugemu opravljali UZ srca. Najbolj so mi bile všeč vaje na urgenci, saj sem lahko videl veliko zanimivih urgentnih situacij, prav tako pa so bili specializanti bolj angažirani od starejših zdravnikov in smo zato na urgenci prejeli več razlage in zadolžitev. Vaje iz kirurgije sem opravljal na Oddelku za abdominalno kirurgijo iste bolnišnice. Pri teh vajah smo veliko časa preživeli v operacijskih dvoranh. Ker ima Danska veliko kirurgov, jih je bilo pri vsaki operaciji prisotnih več in zato pogosto ni bilo prostora za študenta ob operacijski mizi. Prav tako je velika večina posegov izvedena laparoskopsko, pri teh operacijah pa študentom niso pustili asistirati. Mislim da bi pri opravljanju vaj v Sloveniji, definitivno bolj pogosto asistiral in zato od kirurgije najbrž odnesel več praktičnega znanja. Poleg operacijskih smo lahko obiskali tudi kirurško urgenco, ki je bila izredno zanimiva in pa razne ambulate ter endoskopske preiskave. Študentje smo lahko opravili tudi dežurstvo v popoldanskem času, ko je bilo prisotnih manj kirurgov in je bilo tako več možnosti, da so študenta vključili pri operacijah. Vaje iz anesteziologije sem opravljal v bolnišnici *Rigshospitalet*, ki velja za najboljšo bolnišnico na Danskem. Ta del vaj mi je bil izjemno všeč, saj so nas študente zelo aktivno vključevali v delo, prav tako pa so bile vaje odlično organizirane. Dodeljen mi je bil oddelek za abdominalno, urološko in vaskularno kirurgijo. Pacientom sem lahko vstavljaj venske kanale, jih predihaval, sodeloval pri intubaciji, pripravljaj terapijo, poleg tega pa so bile operacije zelo zanimive, saj je bilo veliko presaditev organov in raznih drugih težjih operacij.

Pred začetkom semestra sem opravil tudi pouk danščine in zgodovine Kopenhagna. Program vključuje 4-6 ur predavanj na dan v treh tednih v avgustu in pa dva obsežna izleta. Izpit obsega 3-5 strani eseja o zgodovini Kopenhagna. Program se mi zdi zanimiv za tiste, ki vas zanima zgodovina in bi si želeli naučiti osnov danščine pred začetkom kliničnega pouka. Poleg zgoraj naštetega Univerza v Kopenhagnu ponuja tudi številne predmete o danski kulturi, umetnosti in politiki, ki so namenjeni mednarodnim študentom in vsi potekajo v angleščini. Te predmete se lahko na MF uveljavlja kot izbirni predmet. Jaz sem na primer izbral predmet o danskih filmih in serijah, ki zajema štiri ure tedensko, kar sestavljajo predavanja in ogledi filmov. Za konec mora vsak napisati 11-15 strani eseja o poljubni temi, kar je precej zamudno, a dokaj poučno, če vas zanimajo tudi razne teme izven medicine.

Univerza se je izkazala za zelo napredno in študentom prijazno. Kampusi so izjemno urejeni in lepo zasnovani, pouk poteka nadvse digitalizirano in vključuje redno uporabo intraneta Univerze v Kopenhagnu, kjer lahko študentje dostopamo do raznih študijskih vsebin, poleg tega preko internega omrežja poteka tudi vsa komunikacija s profesorji, razni birokratski postopki in pa tudi večina izpitov.

JEZIK: Presenečen sem bil nad tem koliko Dancev, tudi starejših, govori izjemno dobro angleščino. Tako je angleščina v vsakdanjem življenju izven bolnišnice povsem zadostovala. Kljub temu pa je pomankanje znanja danskega jezika (znanje osnov od predsemestrskega tečaja ni zadostovalo)

predstavljalo veliko bariero pri komunikaciji s pacienti na oddelku, predvsem na področju interne medicine. Žal se mentorji niso potrudili, da bi mednarodne študente napotili k mlajšim, angleško govorečim pacientom, zato sem opravil relativno malo anamnez in pregledov, kar sem moral nato nadoknaditi ob opravljanju preostanka vaj v Sloveniji. Danščina je sicer slovnično dokaj lahek jezik, izgovorjava pa je izredno zahtevna. Meni je bilo sicer všeč, da sem imel krajši tečaj jezika, vendar dvomim, da bi lahko kdorkoli v kratkem času dovolj obvladal danščino, da bi mu to koristilo pri delu v bolnišnici.

PREDNOSTI, SLABOSTI, OVIRE: Kopenhagen me je zelo navdušil in je definitivno postal ena mojih ljubših evropskih prestolnic. Mesto je prijetno in lepo, prepojeno s prečudovitimi kavarnami in restavracijami ter arhitekturno nadpovprečnimi zgradbami. Nekako se zdi, da je vse od mostov pa do kolesarske steze zasnovano zelo premišljeno in z obilico čuta za estetiko. Tudi bolnišnice so zelo dobro organizirane, delo pa je izjemno digitalizirano. Danski zdravstveni sistem tako teče zelo gladko in zaposlenemu v zdravstvu bistveno olajša delo in življenje. Zdravniki po navadi delajo 37 ur tedensko in imajo tako odlično ravnovesje med profesionalnim in zasebnim življenjem. Tudi vse uradne upravne storitve so povsem digitalizirane in mi niso povzročale pretiranih problemov. Z izmenjavo sem tako zelo zadovoljen. Zadovoljen sem z izbiro tečaja pred začetkom semestra, saj sem tako dobil vpogled v zgodovino mesta, prav tako pa sem se naučil nekaj osnov jezika. Poleg tega sem vesel, da sem si za prebivanje izbral študentski dom, saj sem tako hitro spoznal številne tuje študente in si prihranil ogromno skrbi pri iskanju stanovanja. Kopenhagen je zelo pisano mesto, saj privabi številne mednarodne študente, tako ponuja tudi veliko možnosti za druženje in odlično nočno življenje. V bližini je prav tako veliko zanimivih destinacij, ki se jih da obiskati ob vikendih (Louisiana Museum, Frederiksborg, Malmö, Aarhus itd.). Edino omejitev pri tem predstavljajo visoke cene, ki pa se jih z nekaj pametnimi ukrepi da nekoliko omiliti. Izmenjavo bi tako priporočal vsem, ki vas zanima kako življenje poteka v Skandinaviji in kako izgleda odličen zdravstveni sistem, predvsem pa tistim, ki si želite spoznati veliko novih ljudi iz celega sveta in doživeti nepozabno ERASMUS+ izkušnjo.

14. ESTONIJA - Univerza v Tartuju (Sara Popović)

Za svojo študijsko izmenjavo, ki sem jo opravljala v drugem semestru 6. letnika, sem izbrala Tartu, drugo največje mesto v Estoniji.

Ob prevladujočem zanimanju za nemško govoreče in skandinavske države kot destinacije za izmenjavo se povsem spregleda dejstvo, da je Univerza v Tartuju ena od najstarejših univerz v severni in vzhodni Evropi, saj je bila ustanovljena že leta 1632. Univerza v Tartuju je uvrščena med najboljših 1 % svetovnih univerz. Prav tako Univerzitetni klinični center v Tartuju izstopa s svojo več kot 200-letno tradicijo.

NASTANITEV IN BIVANJE

Glede nastanitve sem preprosto sledila navodila po e-mailu, ki sem ga prejela od Univerze v Tartuju po uspešni prijavi na izmenjavo.

Že v oktobru so mi poslali povezavo do študentskega hostla za prihajajoči poletni semester. Skoraj vsi Erasmus študenti so nastanjeni v Študentskem hostlu ki ima več stavb po mestu. Cene so bile ugodnejše v primerjavi z drugimi nastanitvami. Sobe so prostorne v prostranih, lepo urejenih stanovanjih z novejšim pohištvom. Stanovanja so osnovno zasnovana za 6 oseb - 3 dvoposteljne sobe ki si delijo kuhinjo in kopalnico. V ceno je vključeno enkrat tedensko čiščenje stanovanja, zamenjava posteljnine in nekaterih potrebščin za kopalnico ter kuhinjo. Jaz sem bila v Raatuse študentskem hostlu ki se nahaja v samem centru mesta; v neposredni bližini Univerze v Tartuju, glavne mestne hiše, glavnega parka in različnih supermarketov (2 sta praktično 2 minuti stran od vhoda v Raatuse, medtem

ko so 3 veliki trgovski centri - Kvartal, Kaubamaja in Tasku - oddaljeni le eno avtobusno postajo stran od hostla). Poleg tega je ena od najprivlačnejših knjižnic za učenje - Delta – zelo blizu hostla. Poleg tega, avtobusna postaja za mestni avtobus je dobesedno pred vhodom v študentski hostel Raatuse in pelje dobesedno pred vhodom v bolnico kjer so mi potekale skoraj vse vaje, seminarji in predavanja. Naj ne pozabim še to omeniti – v okviru nastanitve v Raatuse študentskem hostlu, za starše in prijatelje je mogoče najeti sobo v turističnem delu hostla, kjer ni študentov, kar je zelo priročno, če vas med trajanjem izmenjave želijo obiskati.

ŠTUDIJ

Na začetku je potrebno registrirati se v njihov spletni sistem in prijaviti izbrane predmete za izmenjavo. Mednarodna pisarna na Medicinski fakulteti v Ljubljani je izjemno ažurna in zelo hitro odgovarja na maile, obenem pa mi je nudila veliko podpore, ko nisem vedno najbolje razumela, kaj in kako moram urediti. Tamkajšnja mednarodna pisarna Univerze v Tartuju je tudi ažurna in vse poteka prek spleta. Zato, če skrbno spremljate sporočila, roke, »boldovano« besedilo v e-mailu vam ni treba skrbeti glede »oh in sploh« Erasmus birokracije, dokumentacije in dodatnega dela, ki je pogosto demotiviralo številne študente, da se prijavijo na izmenjavo.

Še posebej je celoten postopek registracije in urejanja, kot tudi življenje na splošno v Estoniji, precej olajšan, saj se Estonija zares trudi izkoristiti digitalni potencial in vlagati v digitalno družbo, tako da skoraj vse, kar si lahko zamislite, je mogoče urediti online. Bila je celo prva država na svetu ki je uvedla online glasovanje na volitvah!

Par dni pred začetkom semestra, Univerza v Tartuju organizira enourni online »orientation course« preko Zooma, ki zagotavlja ključne informacije ter zares pomaga lažje se prilagoditi novemu okolju in začeti univerzitetno življenje tam. Zelo toplo priporočam da se udeležite! Poleg tega je bil še en Zoom sestanek organiziran posebej za Erasmus študente z non-EU potnimi listi za dodatna vprašanja glede vize.

Jaz sem bila v poletnem semestru v Tartuju in imela sem interno medicino in estonsščino (kot izbirni predmet 2.semestra 6.letnika se šteje na MF). Razen tega, hodila sem še v Tartu Welcome Centre ki organizira popolnoma brezplačen tečaj estonsščine enkrat tedensko, kar zelo priporočam! Poleg tega sem opravljala dodatno klinično prakso kirurgije. Praksa pri kirurgiji v kirurških ambulantah mi je žal zmanjkala zaradi omejenega znanja estonsščine, toda kljub temu pa sem imela neprecenljivo izkušnjo asistiranja v operacijskih dvoranah pri različnih vejah kirurgije, vključno s kardiokirurgijo, nevrokirurgijo, deseturno operacijo pri onkološki kirurgiji...Vse, kar nam je bilo v času Covid-19 omejeno glede kliničnih vaj, sem v veliki meri nadomestila v času izmenjave. Skratka, če ste samoiniciativni, vpljudni in prosite, slej ko prej boste srečali odličnega zdravnika in mentorja, ki vam lahko zelo veliko ponudi in pomaga, še posebej na oddelku kirurgije, kot tudi anesteziologije.

Kar se tiče interne medicine, Erasmus študentje smo bili razdeljeni v tri mednarodne skupine, kjer se je poučevalo v angleščini, in večinoma smo bili skupaj s študenti iz Finske. Med februarjem in junijem smo imeli 10 predmetov v okviru interne medicine, pri čemer smo morali opraviti nekaj manjših testov. Za opravljanje končnega izpita iz interne medicine je bilo potrebno uspešno opraviti vsak od teh manjših izpitov in pripraviti "Patient case", oz. opraviti anamnezo, status, predlagati diagnozo ter terapijo in »follow-up« ter predstaviti vse to za pacienta ki vam ga dodeli mentor. Urniki so se spreminjali ob zaključku vsakega izmed teh 10 predmetov. Moj študijski dan je bil običajno sestavljen iz nekaj ur predavanj ali obveznih vaj/seminarjev, nato pa sem odšla na klinično prakso s področja kirurgije. Vso gradivo, potrebno za učenje, je na voljo v njihovi spletni učilnici Moodle, za katero boste prejeli dostopne podatke ("credentials") pred začetkom semestra.

Študij je potekal brez težav, organizacija je bila zelo dobra, profesorji in asistenti so bili prijazni in dostopni, odlično govorijo angleško. Edina opazka je bila, da so bili pacienti, s katerimi smo se srečevali med vajami, večinoma govorili estonsko ali rusko, le z eno mlajšo pacientko in pacientom za moj

"Patient case" sta potekala anamneza in status v angleščini. Toda, brez skrbi, kolegi iz skupine ali profesorji, ki vodijo vaje, pomagajo s prevajanjem.

OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

Kar se tiče obštudijskih dejavnosti, Tartu je pa res grad priložnosti! Še posebej izstopa ESN - Erasmus Student Network. Ob začetku izmenjave je dobro postati njihov član in tako pridobiti številne ugodnosti ter nižje cene za zabave, žure, karaoke večeri ter raznovrstne ustvarjalne in zanimive aktivnosti, vključno z izleti in ekskurzijami, ki so bili, mimogrede, organizirani zelo dobro in zelo pogosto. Zaradi svoje ugodne geografske lege in razvite prometne mreže je mogoče med izmenjavo zelo enostavno potovati znotraj Estonije kot tudi obiskati sosednje države (Finska, Latvija, Litva...). Za zaključek in motivacijo kolegom da se odpravijo na Erasmus mobilnost, naj povem še en estonski pregovor ki so me tam zelo dobro naučili: "Kes otsib, see leiab", kar v slovenščini pomeni "Kdor išče, najde!"

*Če imate kakršna koli vprašanja ali potrebujete dodatne informacije glede zgoraj navedenih zadev, sem na voljo in z veseljem pomagam. Lahko me kontaktirate na sp2789@student.uni-lj.si ali preko Facebooka.

15. FINSKA – Univerza v Ouluju (Valentina Turk)

Pot do Ouluja je bila kar dolga, saj sem jo začela z vožnjo do Bologne, nato je sledil let do Helsinkov, zatem pa še en let do Ouluja. Za lažji začetek bivanja tukaj sta poskrbela moja starša, ki sta odšla na pot z mano in bivala v Ouluju en teden, preden sta se poslovila. Ko sem prispela, mi je moja "kummi student" ali ttorska študentka predala ključe študentske sobe, kar mi je zelo olajšalo prihod. Prvo, kar sem opazila, ko sem sestopila z letala, je to, kako mrzlo je! Zares priporočam vsem, ki se odpravljate tja, da prinesete svoja najtoplejša oblačila in dobre čevlje. Zatem ko sem se ustalila v svoji sobici, smo šli z mamo in očetom naokrog po mestu. Mesto samo ni veliko, niti nima posebnih znamenitosti, je pa vseeno zelo prikupno in lepo za videti. Sledil je orientacijski dan, kjer smo se vsi Erasmus+ študenti zbrali na kampusu Linnanmaa, kjer so nam dali nekaj navodil in napotkov. Zatem sem imela še medicinski in posebej dentalski orientacijski dan. Sprva sem bila razočarana, ko sem izvedela, da sem edina, ki sem na izmenjavi za dentalno medicino, ampak potem mi je postalo super in nisem pogrešala tega, da bi imela še kakšnega "dentalca" tukaj. Nisem bila tudi samo edina študentka dentalne medicine, ampak tudi edina Slovenka! Sprva mi je bilo malce nelagodno, vendar sem se tega privadila in je bil to še večji vzgib, da sem šla izven svoje cone udobja in spoznala ljudi različnih narodnosti in kultur.

POUK IN KLINIČNA PRAKSA

Moj Learning Agreement je bil sestavljen iz izpitov, enega online predmeta, klinične prakse in pa tečaja finščine. Klinična praksa je potekala tako, da sem asistiral eni izmed študentk 5. letnika. Pouk se izvaja na kampusu Kontinkangas oz. na kliniki Dentopolis. Povedati moram, da je Dentopolis najsodobnejša klinika, kar sem jih kadarkoli videla. Vse je zelo novo, sodobno, sterilno, avtomatizirano in digitalizirano. Zares imajo odlično učno okolje.

IZPITI

Izpiti so bili sestavljeni iz esejskih vprašanj, pisala sem jih pa večinoma v učilnicah z računalniki, ki so video in avdio nadzorovane.

NASTANITEV

Živel sem v PSOAS študentskem domu Tirolintie, za katerega sem odštela 345€/mesec. Soba je bila ogromna in povsem nova. Moji cimri sta bili Španki in z njima sem se super ujela. V domu se je skozi nekaj dogajalo, veliko sem se družila z drugimi Erazmovci.

ŽIVLJENJE IZVEN FAKULTETE

Neprestano so bili organizirani razni dogodki, druženja, zabave, filmski večeri itd. Poleg tega pa sem odšla marsikam okrog po Finskem s prijatelji, skočila v jezero po savnanju, se udeležile dveh "sit-sit-ov", kanujala, videla severni sij, taborila, tekla na smučeh, hodila po zamrznjenem jezeru, videla divje jelene, štirikrat odšla na Laponsko, obiskala Božičkovo deželo in še ogromno drugih reči.

FINCI

Finci so najbolj prijazen in vljuden narod, kar sem jih kdajkoli spoznala. Skoraj vsi govorijo angleško in vedno so pripravljeni pomagati. Še nikoli ni toliko ljudi pristopilo kar tako do mene, tako da tudi stereotip, da so zadržani in introvertirani, ne drži popolnoma.

JEZIK

Finščina je zelo poseben jezik, ki spada v ugrofinsko jezikovno skupino. Popolnoma nič se ga ne da razumeti. Vendar brez skrbi, kot sem že napisala, skoraj vsi obvladajo angleščino. Nekaj pomembnih besed, za katere je dobro, da jih poznate vsi, ki se odpravljate tja:

Kiitos = hvala

Hei/Moi = živjo

Hei Hei/Moi Moi = adijo

Anteksi = oprost

CENE

Cene so nekoliko višje kot v Sloveniji, vendar Erasmus+ štipendija zadostuje za plačilo študentskega doma, hrane in osnovnih potrebščin.

PREVOZI

Večina študentov se prevaža s kolesom, zato je priporočljivo, da za čas bivanja kupiš kolo, ki ga po koncu izmenjave spet prodaš. Jaz sem imela tudi mesečno vozovnico za avtobus, ki sem jo uporabila ko se mi ni ljubilo kolesariti ali je bilo za to premrzlo.

SPLOŠEN VTIS

Erasmus je bila najboljša odločitev mojega življenja. Ogromno sem prepotovala, veliko novega se naučila, spoznala ljudi, za katere vem, da bomo v stiku tudi po izmenjavi. Zdaj imam "dom" po skoraj celotni Evropi! Zares toplo priporočam to izkušnjo vsem, ki imate vsaj malo želje po tujini.

16. FINSKA – Univerza v Ouluju (Nina Kotnik)

Na Erasmus+ izmenjavo sem se odpravila v poletnem semestru 2022/2023. Na Finsko sem prispela 3. januarja in se vselila v študentski dom. Prvi teden je namenjen spoznavanju mesta, vselitvi in prilagajanju na novo okolje. V prvem tednu je potekal tudi informativni dan za vse Erasmus+ študente (4. januarja 2023), kjer so na fakulteti razložili vse pomembne informacije in birokratske zadeve, ki jih je potrebno urediti. Študentski zvezi se plača 28 evrov in tako si pridobiš vse potrebne ugodnosti za študente.

Glede nastanitve za študente je v mestu Oulu zelo dobro poskrbljeno, saj imajo prav posebne domove za internacionalne študente. Za nastanitev skrbi zveza PSOAS, ki 1 mesec pred izmenjavo organizira »home-run«, kjer si potem izbereš dom in sobo, ter tudi ceno najemnine (okoli 300 evrov). Tako je seveda lažje spoznati nove ljudi in se aklimatizirati na novo okolje. Vsak ima svojo sobo, deli pa se kuhinja in kopalnica. Sama sem živela v domu Tirolintie, ki je od medicinskega kampusa oddaljen 30 min z kolesom ali pa 30 min z javnim avtobusom. Vse aktivnosti, ki so povezane s študentskim domom (pranje perila, uporaba savne) se lahko rezervirajo na aplikaciji ponudnika namestitve. Tako je na razpolago obisk savne, uporaba kleti, zastoj koles in uporaba sobe za druženje. Kar se tiče prevoza – na voljo je le avtobus (40 evrov na mesec) ali pa kolo, katerega sem tudi v zimskih razmerah uporabljala sama (Finci uporabljajo kolo v vseh vremenskih razmerah, v vseh letnih časih). Življenjski standard je nekoliko višji – cene v trgovinah so nekoliko višje, vendar je za študente priskrbljeno – v kantinah na kampusu je obrok od 1 pa do 3 evrov, vsepovsod po mestu (kino, kavarne, zabavišni parki, muzeji) se lahko dobi študentski popust.

Okoli 12. januarja smo imeli informativni dan na Medicinski fakulteti. Vsak študent je dobil svojega kliničnega tutorja, ki so nam kasneje razkazali dentalni del medicinskega kampusa, dodeljene so nam bile omarice za preoblačenje. S seboj nismo potrebovali belih halj/oblačil, saj klinika nudi študentom vsak dan nova oblačila, ki jih potem tudi tam operejo. Potrebovali smo le čevlje za gibanje po kliniki. Dentalni del medicinskega kampusa je zelo napreden, vsak študent dela v svojem »boxu«, kjer je na voljo vsa oprema, vse je digitalno, celo asistenta se pokliče preko računalnika. Večina osebja govori tudi angleško in so neverjetno odzivni (če imaš kakšno vprašanje, odgovorijo na e-pošto zelo hitro). Pridružila sem se tudi nekaj vajam na fantomih (če imaš posebno željo se pridružiti na specifičnih fantomskih vajah, se da vse zmeniti z osebjem). Na Finskem študentje na izmenjavi ne morejo opravljati kliničnega dela, vendar nam je kljub temu omogočeno klinično opazovanje. Vsak je pridobil svojega kliničnega tutorja, s katerim se posebej dogovarja kdaj in katere postopke bi si rad ogledal.

Opravila sem več različnih predmetov, nekateri so povezani samo s prisotnostjo na vajah in predavanjih in drugi so sestavljeni le iz izpita (po konceptu – prebereš knjigo in opraviš izpit kadarkoli želiš). Predmeti, ki sem jih opravljala: [Dental traumas, tooth transplantations and maxillomandibular fractures](#), [Introduction to orthodontics](#), [Periodontology: Periodontal therapy](#), [Periodontology: Periodontal surgery](#), [Periodontal instrumentation, phantom training](#), [Light curing technique for dental exchange students](#), [The principles of endodontics](#), Literature exam: [Fixed prosthodontics](#), [Esthetics in prosthodontics](#), [Glass fibers in periodontal and prosthetic treatment](#), Literature exam: [Prosthetic treatment of the edentulous patient](#). Kot izbirni predmet sem si izbrala Introduction to Biomedical Imaging methods in začetni tečaj finščine (ki pa sem ga opravljala na drugem kampusu).

Finska je predvsem dežela narave, tako da smo se s kolegi velikokrat odpravili na kakšen pohod ali izlet na Švedsko/Norveško. Narava je čudovita, ljudje malo sramežljivi, pa vseeno prijazni. Kar se samega mesta Oulu tiče, me ni razočaralo. Je mesto ekstremov, na začetku je bilo le 2 uri svetlobe na dan, v mesecu maju pa sploh ni bilo več teme. V mestu je veliko internacionalnih študentov, tako da dolgčas ni nikoli. Spoznala sem veliko ljudi, iz vseh kontinentov, preizkusila različne športe. Študentska kultura na Finskem je zelo zanimiva, predvsem drugačna od slovenske - imajo posebne obleke za zabave, prireajo zabave, kjer se poje, vsak dan se na kampusu dogaja kakšen dogodek (sama sem se pridružila »knitting circle« in se naučila plesti). Na Finskem je zelo popularna tudi prodaja »second-hand« stvari, tako da se da ugodno kupiti obleke, pohištvo, dekorativne izdelke za sobo itd.

mesto Oulu ponuja veliko aktivnosti, predvsem v zimskem času. Od kulinaričnih doživetij do plavanja v zamrznjeni reki, lovljenja rib, drsanja, opazovanje severnega sija. Kasneje ko se dan podaljša, pa so na voljo čisto drugačne aktivnosti, od igranja odbojke na mivki, kajakanja po reki, kolesarjenja,

pohodov v naravi in pikniki. Izmenjavo vam toplo priporočam, saj se veliko naučiš, ne samo s kariernega področja, ampak tudi osebnostnega.

Nina Kotnik (ninakotnik123@gmail.com)

17. FINSKA – Univerza v Ouluju (Ana Retko)

Oulu je obmorsko mesto s približno 210.000 prebivalci, leži v centralni severni Finski. Je najbolj poseljeno mesto na severu Finske, in 5. največje finsko mesto. Zaradi svoje lege je vreme tukaj precej drugačno, v zimskih mesecih so značilne zelo nizke temperature (tudi do – 30), pričakujete lahko obilo snega, tudi ledu. Značilno pa je tudi, da je dnevne svetlobe v zimskih mesecih zelo malo, v začetku januarja je samo 4 ure svetlobe na dan. Vendar se dan postopoma daljša, konec maja je že skoraj 21 ur dan in samo 3 ure teme. Finci so kot narod malce drugačni od nas, zato sem prvi teden doživela rahel kulturni šok. So zelo urejeni in disciplinirani, radi sledijo predpisom in zelo radi se držijo pravil. So bolj zadržani, tihi, vendar zelo prijazni, ko jih spoznaš. Če jih ogovoriš, skoraj 100% znajo angleško in ti bodo z veseljem pomagali. Imajo bolj umirjen način življenja, kar se v vsakdanjem življenju res občuti. So okoljsko boljše osveščeni, zato se večino stvari da kupiti v t.i. »second hand« trgovinah, ki so prisotne povsod po mestu.

Živela sem v študentskem domu, ki je namenjen izključno erasmus študentom. Na voljo sem imela 3 različne lokacije, sama sem se odločila za študentski dom, ki je bližje centru ter bolnišnici v kateri opravljam vaje. Študentske domove v Oulu-tu vodi organizacija PSOAS. Dobra dva meseca pred začetkom semestra je na njihovi spletni strani prijavitni obrazec za sobo v študentskem domu. Na podlagi tega ti pošljejo informacije kdaj bo izbirni postopek, namreč gre po principu »prvi pride prvi melje«, vendar za zimski semester ni bilo težav, da ne bi dobil proste sobe. Najemnina je za vse mesece enaka, od prbl. 280-340 evrov. Odvisno s koliko osebami si deliš stanovanje (2-7) ter kakšno velikost sobe si izbereš. V sobi bivaš sam, imaš vso potrebno pohištvo, svoj hladilnik, mikrovalovno pečico. V skladišču lahko pogosto najdeš ogromno stvari, ki so jih pustili študentje pred tabo (luči, napihljive blazine, oblačila, sesalec, drsalke, smuči). Skupni prostori so res ogromni, v kuhinji imaš pečico, dodaten hladilnik ter kup drugih pripomočkov. Vsak študent ima tudi sauno, ki jo lahko stanovalci uporabljajo zastonj (pripada ti en obisk na teden). Na voljo je tudi pralni stroj ter sušilni stroj. Vsak študent pa ima tudi opcijo uporabe koles, tako da si svojega res ni potrebno kupovati. Oulu je namreč zelo znan po tem, da ima več kot 1000 km urejenih kolesarskih poti (v večini primerov te niti ne prečkajo glavnih cest), tako da je tudi ob nizkih zimskih temperaturah pogosto transportno sredstvo izbora.

Stroški življenja so primerljivi s Slovenijo (verjetno na račun ogromne inflacije v zadnjem letu). Imajo trgovine kot je Lidl, kjer je cena hrane približno enaka kot v Sloveniji. V primeru, da si hrane ne pripravljáš sam, je vsem študentom na voljo znižana cena obrokov v določenih menzah (ponavadi na fakultetah, univerzi, v mojem primeru tudi v bolnišnici). Obroki so absurdno poceni (od 50 centov do največ 3 evre). V obrok je vključena glavna jed s solato, dva kozarca pijače, kava/čaj z mlekom, kruh z maslom. Obroki so nadpovprečno dobri za takšno ceno, vedno imajo opcijo veganske, vegeterijanske prehrane ter prehrane za ljudi z alergijami/intolerancami. V primeru, da se odločiš obiskati restavracije, pa so cene višje kot v Sloveniji (od 15-20 za glavno jed). Kot študent imaš subvencioniran javni prevoz (avtobus, vlak) – mesečna karta znaša prbl. 35 evrov. Do Oulu-ta sem prišla z letalom in vlakom. Letela sem iz Benetk do Helsinkov (enosmerna prbl. 120 evrov s prtljago vred), potem pa sem se odločila da grem na vlak (vožnja traja prbl. 6h, cena enosmerne vozovnice je 25 evrov s študentskim popustom), obstaja pa tudi možnost leta (Oulu ima manjše letališče, kjer večinoma pristajajo letala iz Helsinkov).

Pridružila sem se članstvu ESN (priporočam), članarina stane 12 evrov. So organizacija, ki prireja veliko zabav, potovanj (do Švedske s trajektom, do otokov na Norveškem, do Laplandije etc.). Na univerzi pa nam prav tako ponujajo obilo aktivnosti – šport (badminton, plavanje, ples etc. za 30 evrov na semester), štrikanje/pletenje, risanje, oblikovanje gline, učenje tujih jezikov, kuharski tečaji, druženje ob kavi, filmski večeri, drsanje, smučanje...Možno se je udeležiti tudi tečaja finščine.

Na izmenjavi sem opravljala izključno vaje, predavanj se nisem udeležila (jih niti ni na voljo v angleškem jeziku), na žalost prav tako nisem imela opcije opraviti nobenega izpita. Pred pričetkom vaj sem se sestala s koordinatorko mednarodne pisarne (ga. Elisa), razkazala mi je bolnišnico, povedala urnik, pravila. Oulu University hospital (OYS) se nahaja malenkost odmaknjen od samega centra mesta, z avtobusom porabim prbl. 25 min. Približno isto časa traja vožnja s kolesom, Oulu je znan po najbolj urejenih kolesarskih poteh v celi Evropi. Vožnja s kolesom je možna tudi pozimi pri -25, poti so pluzene na vsakih 15 min. Bolnišnico od leta 2017 prenavljajo oz. bolje rečeno rušijo in gradijo popolnoma novo. Do leta 2030 naj bi bila bolnišnica v Oulu najbolj tehnološko napredna na svetul. Meni osebno je že trenutna bolnišnica iz 70-ih vseeno napredna, urejena, prostorna.

Vaje iz pediatrije sem opravljala na oddelku za interno medicino ter na oddelku za infekcije. Prihod na vaje je ob 8.00, kjer začnejo z raportom ter izobraževanjem za mlade specializante – vse poteka v finščini, tako da smo se z zdravniki dogovorili, da prihajam ob 9.00, ko se raport zaključí. V bolnišnici si načeloma vsak dan do 16.00, vmes imaš čas za kosilo. Pogovor med pacienti in zdravnikom poteka v finščini. Preden smo šli do pacienta mi mentorica vse razloži v angleščini, tako da vem kakšno je ozadje bolnika. Sistem dela je drugačen od našega v Sloveniji, tukaj imajo ogromno časa za enega pacienta, ogromno se pogovarjajo, razlagajo, pregledujejo opcije. V njihovem svetu je gužva na urgenci, če je v vrsti 6 bolnikov. Imajo pa tudi veliko birokratičnih opravkov, od telefonskih klicev, konzultacij, pisanja poročil/odpustnic. Svojih oblačil ne potrebujete (dobite dnevno sveže »scrubse« in haljo), potrebni so samo čisti čevlji in stetoskop, ob prihodu v bolnišnico dobite identifikacijsko kartico ter omarico. Prisotnost preverjajo s podpisi v evidenčni list (ga dobiš pri ga. Elisi). Vaje iz kirurgije sem opravljala na 3 oddelkih – gastroenterološka krg., travma in kardio kirurgija. Imaš možnosti asistence, kirurgi so bili vsi prijazni, vedno so mi odgovorili na vsa vprašanja. Vaje iz interne medicine so bile pričakovano nižje kvalitete, saj v celoti pogovori potekajo v finščini. Vendar sem imela odličnega mentorja, ki mi je pred vizito in po njej vse razložil/prevedel.

Izmenjava je bila res posebna in nepozabna izkušnja. Sama izbire države in mesta ne bi spremenila in bi se ponovno odločila za Oulu! Spoznala sem ogromno dobrih ljudi, ki jim danes lahko rečem prijatelji. Z veseljem odgovorim na vsa vprašanja, ki kogarkoli zanimajo v primeru, da se odloča za izmenjavo V Oulu-tu! Moj email: ana.prevalje@gmail.com, lahko mi pa pišeš tudi na fb-ju.

18. FRANCIJA – Univerza v Parizu (Anastazija Zajec)

Destinacija izmenjave:

Fakulteta se nahaja v centru Pariza in je trenutno še vedno v teku združitve med dvema univerzama, kar pomeni, da ima prostore za predavanja in izpite v 4 različnih kampusih v Parizu. Prav tako se lahko pohvali s kar šestimi medicinskimi knjižnicami, ki pa so večinoma polno zasedene. Koordinatorica na univerzi, gospa Erichietta, je vedno dostopna po e-pošti, tudi mednarodna pisarna je odprta večino dopoldnevov. Za več informacij in opis predmetov poiščite aktualni Livret de l'étudiant.

Nastanitev:

Ob online prijavi na faks, ki jo izpolniš okoli maja, lahko označiš ali želiš nastanitev v študentskem domu ali ne. To vam res toplo priporočam, saj so stanovanja zelo draga in hitro zasedena. Problem pa

je, da te univerza CROUS-u (agenciji za študentska stanovanja) lahko le predlaga, zagotoviti ne morajo ničesar.

Jaz sem na koncu dobila stanovanje, ki obsega 14m² s kuhinjo in kopalnico, za katerega sem odštela 530€ mesečno. Predlagam vam tudi, da se prijavite za denarno pomoč države, ki naj bi bila dostopna tudi tujim študentom. Jaz je najverjetneje ne bom dobila, ker se je zapletel prijavi postopek, zato vam priporočam, da se ga lotite takoj, ko pridete v svojo nastanitev. Prijavo urejate na strani caf.fr, potrebovali boste naslednje dokumente: kopija rojstnega lista, ki ne sme biti starejši od 3 mesecev (zaposlite na uradni enoti, lahko online), kopija potnega lista, kopija zdravstvenega zavarovanja, kopija potrdila o šolanju (dobite na univerzi). Če vam ne odgovorijo v nekaj tednih predlagam, da jih kontaktirate in vprašate, če kaj manjka.

Okvirni življenjski stroški:

- Soba: 530€/mesec
- Mesečna vozovnica (bus, metro, tramvaji): 350€ / leto (1 mesec 84€, ostalih 9 pa 38€) (Imagine RER, prijavo oddate po spletu, kartico dobite po pošti)
- Telefon (sim + 80 giga podatkov + klici/smsi v fr): 15€ / mesec
- Hrana je tukaj dražja, se je treba vedeti kje kupiš kaj, jaz sem si kuhala doma, kar me je stalo približno 200€ na mesec.

Prijavni postopki:

Ko si sprejet na univerzo ti pošljejo link do strani, kjer opraviš prijavo in oddaš dokumente.

Na ločeni strani oddaš tvoje želje za "stage", se pravi 3 predmete, ki jih želiš opravljati na trimesečni praksi. Letos nismo imeli možnosti izbire bolnic kar je nekoliko neugodno, saj jih je veliko in so nekatere res zelo daleč od tvoje nastanitve.

Izbire predmetov:

Predmete izbereš, ko podpišeš LA in jih lahko delaš v kakršnem koli zaporedju in obsegu želiš. V Franciji se mi zdi super to, da si lahko opravljanje izpitov res prilagodiš, vsa predavanja so posneta, če se jih ne uspeš udeležiti. Priznani so tudi vsi izpiti iz petega letnika razen sodna medicina, če iz pediatrije opravljaš stage sta ti priznani obe pediatriji. Kar se tiče predmeta Maksilo facialna kirurgija ga na naši katedri načeloma ne želijo priznati, a lahko naredijo izjemo, saj se v Franciji piše izpit ORL-MAFA-ofthalmologija skupaj. Razen prisotnosti na stagu ni nič obvezno. Izpiti se pišejo večinoma vsi v istem dnevu. Sestavljeni so iz kliničnih primerov, kjer pacientu slediš od začetnih simptomov, do preiskav in nazadnje do verjetne diagnoze in zdravljenja. Nato pa še sklop MCQ, kjer je lahko pravih več ali en odgovor. Izpite lahko opravljaš večkrat, šteje se najvišja ocena. Na spletni platformi Theia boste imeli dostop do izpitov iz prejšnjih semestrov in prejšnjih let, kar je dobra vaja. Pretvorbe v slovenske ocene so lepe, a

vseeno pričakujte nekoliko slabše rezultate kot ste jih vajeni od doma.

Način študija:

Študijsko leto je razdeljeno v tri semestre, kot Erasmus študent lahko opravljaš izbrane izpite v katerem koli semestru in jih lahko ponavljaš vsak semester. Večino svojega časa preživiš v bolnici, kjer si smatran kot del ekipe. To pomeni, da pričakujejo da boš točen in vedno prisoten, zadolžen si za spremljanje "svojih" pacientov, obravnavo sprejemov, papirologijo pri odpustih, ipd. Večina bolnic organizira tudi interna predavanja enkrat na teden. Predavanja, ki jih organizira faks potekajo v popoldanskih urah (14.30-17.30) in se jih v resnici lahko udeležiš le, če si na praksi, ki se opravlja v polovičnih dnevih (9.00-12.30) in ne celih dnevih (9.00-18.00). Od kdaj do kdaj poteka praksa je odvisno od bolnice, to ti razložijo na prvem dnevu. Za delo si plačan: mesečna plača znaša

okoli 260€, dodatek za nočno dežurstvo je 40€, za celodnevno dežurstvo (24h) ob nedeljah ali praznikih pa 80€. Plačilo ti lahko nakažejo tudi na slovenski bančni račun, a bodo želeli uradni dokument z vašimi podatki in podatki banke, ki ga morate it iskat OSEBNO na vašo banko. Tudi to, ali dežurstva so ali ne, je odvisno od bolnice in staga. Poleg tega je na koncu prakse še praktični izpit.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Obveznosti in vaj je veliko več kot pri nas. Vaje, ki ne spadajo v izbrane tri prakse, a jih moramo vseeno opraviti za priznavanje predmetov doma je treba opraviti v popoldanskih urah. Vsak predmet ima svoj učbenik, ki obsega večinoma od 300 pa do 800 strani in vsa snov, ki je v učbeniku, lahko pride v poštev za izpit. Izpiti so manj podrobni kot pri nas, a veliko bolj klinično orientirani - se pravi na katere diagnoze moram pomisliti ob takšnem pacientu, kaj bi naročila kot preiskave, kaj mi pove ta rtg slika, katera zdravila bi predpisala ipd.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Predavanja, praksa in vsa literatura so v francoščini. Predvsem na praksi traja kar nekaj časa, da se na jezik navadiš, saj govorijo zelo hitro, veliko uporabljajo kratic in langage familier, ki se ga iz knjig ne moraš naučit. Do zdaj sem imela sicer super izkušnje, jih ne moti, če se ti zatika in so ti vse pripravljeni še enkrat razložiti - seveda v francoščini. Na izpitu je dovoljeno imeti slovar, a ga večinoma ne rabiš. Za študij vam priporočam nakup medicinskega slovarja, na izpit pa ti ga ne pustijo vzeti. Za nazaj sem izvedela, da Francoski inštitut organizira tečaje francoščine za medicino, kar vam res toplo priporočam.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF:

Predvsem sem zelo navdušena nad prakso, od katere odneseš veliko, je pa zelo naporna. Če bi jo uspeli prenesti k nam v neki krajši obliki, bi bilo to super. Všeč mi je bila tudi klinično-orientirana oblika izpitov, ki ti da občutek da se zares pripravljáš na svoj vsakdan opravljanja poklica.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednosti so, da se zelo hitro se naučiš francoščine in pridobiš veliko kliničnega znanja.

Slabosti so to, da v bolnici preživiš res veliko večino svojega časa. Francozi se zdaj pripravljajo na njihov velik izpit na koncu faksa, tako da študentsko življenje večinoma niha med bolnicami in knjižnico. Ob prihodu so stvari izjemno slabo organizirane, ogromno je papirologije, ki ti je nihče ne razloži in jo je včasih težko razumeti. Poleg tega je welcome week organiziran po enem tednu prakse, se pravi ko si se moral že znajt sam. Vsi pravijo, da so ti na voljo, a so navodila velikokrat nepopolna, odgovori na maile tudi. Organiziran je samo en večer za tuje študente, kjer je cca 500 ljudi v eni stavbi, to je to. Kar se tiče socialnega življenja vam predlagam, da se čimprej pridružite ESN networku, ki organizira dogodke za Erasmus študente. Za tečaj francoščine so nas obvestili, ko je bil že zapolnjen. Študij je zelo težek in vzame ogromno časa, zelo v nasprotju s pričakovano Erasmus izkušnjo. Želim izpostaviti tudi to, da so se letos spremenili krediti dodeljeni za vaje in izpite : 8 kreditov za vsak stage (kljub temu da to obsega 3 mesece vaj) in po 2 kredita za vsak izpit. To pomeni, da morate za priznavanje celoletne Erasmus izmenjave opraviti še najmanj 8 izpitov, kar je zelo zahtevno in se mi zdi nepravilno, glede na to koliko časa gre za vaje. Zelo bi vam priporočila izmenjavo iz vidika vaj, morda vseeno boljše za pol leta, kjer je potrebno zbrat le 20 kreditov.

19. FRANCIJA – Univerza v Parizu (Lucija Lucie Laubry)

V šolskem letu 2022/23 sem odšla na izmenjavo v Francijo, na medicinsko fakulteto Université Paris Cité. V letu 2022 je prišlo do združitve dveh univerz (Paris V in VII) v omenjeno univerzo, prej je potekala izmenjava s fakulteto Université Paris Descartes (Paris V). Ravno zaradi te združitve in reform

na področju študijskega programa, je bilo kar nekaj problemov z administracijo, saj je bilo nemogoče dobiti katalog z vsebino predmetov, vendar bodo verjetno do naslednje izmenjave to uredili. Pouk se nam je začel 19. septembra, zaradi omenjene reforme letos ni bilo organiziranega kratkega tečaja francoščine niti uvodnih ponavljalnih predavanj. Prav tako smo imeli sprejem šele po dobrih dveh tednih po začetku faksa, kar pomeni, da smo se morali na začetku znajti sami oz. bili kar precej zmedeni. Načeloma na spletni strani najdeš vse pomembne informacije (Livret d'étudiant, lokacije in zasedenost medicinskih knjižnic, pravilnik s pravicami in dolžnostmi študentov, dostop do spletnih učilnic itd.) Vodji mednarodne pisarne Erichetta in Anne sta zelo prijazni in odzivni, tako da priporočam, da se brez zadržkov obrneš na njiju vedno, ko imaš vprašanje, sploh na začetku, ko ne poznaš še nobenega francoskega študenta.

V Franciji je šolsko leto razdeljeno na trimestre, v vsakem trimestru opravljaš eno prakso oz. stage po želji. Jaz sem si izbrala kardiologijo, pediatrijo in ginekologijo. Stage, ki poteka od ponedeljka do petka dopoldne ali pa cel dan vsak drugi teden (odvisno od dogovora) se je začel 3. oktobra, si pa kot študent, t.i. externe, dejansko del zdravstvenega sistema, kjer sprejemaš paciente na oddelek, prvi vzameš anamnezo in narediš status in nato vse zapišeš v njegov karton, ki je v računalniškem sistemu. Pogosto moraš kakšnega pacienta pospremiti na preiskave, kjer ti, če imaš srečo, zdravniki tudi malo bolj podrobno kaj razložijo, kličeš druge bolnice za manjkajoče izvide, naročaš paciente na preiskave ipd. Občasno delaš tudi ob sobotah dopoldne (max. Do 13h) in tudi dežuraš-koliko je odvisno od specializacije, oddelka in bolnišnice. Tudi med dežurstvom veliko delaš, seveda se zgodi tudi, da zaradi količine dela sploh ne greš spat. Pri ginekologiji sem sama med dežurstvi ogromno časa preživela v operacijski in porodni sobi ter na urgenci. Ko si dežuren, imaš svoj telefon, kamor te pokličejo sestre iz sprejemne sobe. Prvi pregledaš paciente na urgenci in nato pokličeš specializanta, ki je s tabo dežuren. Sama sem se s skoraj vsemi specializanti res super razumela, od njih se lahko ogromno naučiš na prijeten način, razumejo te, ker so še nedolgo nazaj bili v tvoji koži in so ponavadi zelo veseli, če jim postavljaš vprašanja. Med dežurstvi se ogromno naučiš, praktično vse, kar je v knjigi, tako da če res slediš, sodeluješ in delaš, se tega predmeta skoraj da ne rabiš učiti za izpit. Tvoja naloga se sicer razlikuje tudi od tvojega nivoja francoščine, poznam Erasmus študente, ki med dežurstvi niso skoraj nič delali in tudi take, ki sploh niso dežurali. Za delo v bolnišnici si tudi malo plačan, nekje 200-400 evrov na mesec, znesek variira glede na število dežurstev. V vsakem trimestru ti pripada tudi en teden dopusta, ki ga koristiš po želji. V mnogih bolnišnicah organizirajo med delovnim časom obvezna kratka predavanja, ki so zelo uporabna. Predavanja, organizirana s strani fakultete so na sporedu popoldne in so neobvezna, da se jih spremljati tako v živo kot prek zooma in so tudi posneta.

Študentje medicine v Franciji so veliko bolj obremenjeni, z manj prostega časa. V bolnici si vsak dan, tam ves čas delaš, na žalost pogosto tudi dlje kot bi moral. Sicer res vidiš, kaj te čaka, ko boš specializant in se ob delu ogromno naučiš, kar je posebnost študija v Franciji. Kot študent na izmenjavi bi si vseeno želel več prostega časa, da raziščeš mesto, v katerega si prišel, zato workload-a definitivno ne morem šteti pod svetle točke te izmenjave. Slabost se mi zdi tudi to, da vsak trimester menjaš bolnišnico in s tem tudi prijatelje, ki si si jih ustvaril v tem trimestru. Šele v zadnjem trimestru sem se sama spoprijateljila s toliko Francozi (na oddelek ne dajo dveh Erasmus študentov skupaj, tako da si vedno s Francozi), da smo skupaj hodili na kosilo, se skupaj učili v knjižnici ali pri komu doma. Francoski študentje v 5. letniku se že pripravljajo na končni izpit, t.i. concours, zato veliko večino svojega časa preživijo v bolnici in za knjigami. Do izpitnega roka, ki je na koncu vsakega trimestra je potrebno predelati veliko snovi-gradivo. Kot Erasmus študent si lahko izbereš izpite, ki jih boš delal, tako da lahko opravljaš izpite tako iz njihovega 4. letnika (npr. kardiologija) kot tudi iz 5. letnika. Za vaje iz ostalih predmetov, za katere si nisi izbral stage-a se je potrebno dogovoriti posebej in se jih opravlja po dogovoru. Kar se tiče stroškov bivanja, hrana je v Franciji seveda veliko dražja kot pri nas, kar se

najbolj pozna, če hodiš jest v restavracije. Zelo ugodno (za slabe 3 evre) lahko ješ v menzi bolnišnice, v kateri opravljaš stage, saj imaš kot študent popust ali v resto U, kjer stane obrok 3,5 evra. Letna študentska karta za javni prevoz stane 350 evrov, polovico ti po obrokih krijejo bolnišnice, v katerih delaš. Ena knjiga stane povprečno 40 evrov, vendar se jih da izposoditi tudi v knjižnici.

Še ena stvar, ki bi jo rada izpostavila je, da so zmanjšali število kreditov, ki ga dobiš za stage iz 12 na 8, kar pomeni, da v celem letu dobiš s stage-em zgolj 24 kreditov (napram 36 prej), kar zelo spremeni obvezno število izpitov, ki jih moraš opraviti. Tako da veliko več časa zapraviš za učenje, izpitov ne moreš opravljati v Sloveniji. Druga slabost pa so vaje za vse ostale predmete (vse, razen tistih 3, ki jih opravljaš na stage-u), za katere nihče ne ve, da jih moraš opraviti, zato ti tudi nihče ne more pomagati, zanje se moraš dogovoriti sam. Veliko vodij oddelkov je neodzivnih, tako da je že dogovarjanje samo po sebi bilo precejšen izziv.

Če na kratko povzamem svojo izmenjavo, v tem letu sem osvojila ogromno medicinskega-tako teoretičnega kot praktičnega znanja, pridobila veliko motivacije za naprej, spoznala veliko čudovitih ljudi v mestu, ki ga obožujem. Sicer to ni bila Erasmus izmenjava, polna izletov, raznoraznih dogodkov, ogledov in zabav, saj imaš za to bistveno premalo časa in prestrog urnik. Najboljši nasvet, ki ga lahko dam pa je, da se ne boj spoznavati novih ljudi in spraševati, ko česa ne veš. Tudi, če se ti zdi, da ne obvladaš francosko. Prej kot se soočiš z neznanimi in mogoče neprijetnimi situacijami, prej se boš znebil strahu in nepotrebnega stresa. Za marsikaj se moraš angažirati sam in pomanjkanje samoiniciativnosti zelo oteži samo izmenjavo.

20. FRANCIJA – Univerza Bordeaux Segalen (Eva Vengušt)

Erasmus+ študijsko izmenjavo sem opravljala v mestu Bordeaux v drugem semestru 6. letnika. Za Francijo sem se odločila z razlogom, da obnovim svoje srednješolsko znanje francoščine. Bordeaux pa mi je bil predlagan s strani sošolcev, ki so tudi tam opravljali svojo Erasmus+ izmenjavo.

Prijavni postopek se je začel z e-pošto iz njihove mednarodne pisarne, kjer so posredovali vsa navodila v francoščini in angleščini ter povezavo do spletne strani, kjer moraš naložiti vso potrebno dokumentacijo. Med drugim tudi potrdilo o B2 znanju jezika (potrdilo ne rabi biti uradno), saj ves študij poteka v francoščini. Na tej točki se tudi dokončno odločiš katere predmete boš opravljal na njihovi univerzi. Pošljejo ti svojo različico učnega sporazuma, kjer imaš naštete vse možne predmete ter pripisane okvirne kreditne točke. Imaš možnost opravljati cel predmet, vključno s predavanji, vajami ter izpitom, lahko pa opravljaš samo vaje ali samo predavanja. Na spletni strani imaš tudi možnost, da zaprosiš za bivanje v študentskem domu. Najemnine v mestu Bordeaux so zelo drage (povprečno 600€ za sobo), med tem ko je cena študentskega doma veliko bolj sprejemljiva. Zaradi tega priporočam, da se čim hireje prijavite na spletnem portalu ter si zagotovite mesto v študentskem domu. Meni je bilo dodeljeno mesto v študentskem domu Clairefontaine, za katerega sem mesečno plačevala 360€. Soba je s svojimi 20m² bila zelo prostorna in vključevala majhno kuhinjo ter kopalnico. Za sobo moraš poiskati tudi zavarovanje. Jaz sem ga poiskala kar na Google-u ter zanj odštela približno 5€ na mesec. Dom je lociran v Mérignac-u (predmestje Bordeaux-a) 10 minut hoje od bolnišnice Pellegrin. Naslednjic te kontaktirajo tik pred začetkom izmenjave. Od tu naprej so vse informacije in vsi pogovori izključno v francoščini. S teboj stopi v kontakt koordinator klinične prakse, s katerim se dokončno dogovoriš, katere klinične prakse lahko opravljaš. Posalti mu moraš potrdilo o opravljenih cepljenjih ter se zavarovati kot zdravstveni delavec.

Izmenjavo sem začela 24. januarja 2023 s tečajem francoščine. Organiziran je s strani univerze in vključuje obvezni in neobvezni del. V obveznem delu so učili medicinsko terminologijo.

Na izmenjavi sem opravljala štiri mesece klinične prakse ter dva izbirna predmeta. Praksa lahko poteka v eni od treh bolnišnic – Bolnišnici Pellegrin, Bolnišnici Saint-André ali Bolnišnici Haut-Lévêque. Prvi mesec sem bila na oddelku Vaskularne in splošne kirurgije v Bolnišnici Pellegrin. Tu te vključijo v delo, če jih prosiš. Pri operacijah splošne kirurgije sem pogosto lahko asistirala, pri vaskularni kirurgiji pa zelo redko.

V marcu sem nadaljevala s Hepatobiliarno kirurgijo in transplantacijami v Bolnišnici Haut-Lévêque. Tega oddelka ne bi priporočala nikomur. Predstojnica oddelka zelo rada kriči na vse navzoče, tako na študente in medicinske sestre kot na druge zdravnike. Ta oddelek je med francoskimi študenti opravičeno znan kot najslabši.

V aprilu sem bila na oddelku Interne medicine v Bolnišnici Saint-André. Tu te zelo lepo vključijo v svoje delo. Imaš veliko mero samostojnosti. Jaz sem bila dogovorjena s svojo nadzorno zdravnico, da vsako jutro sama naredim vizito ter ji poročam, če je kaj nujnega, vsak dan sem napravila vsaj en sprejem. Zadolžena sem bila tudi za kartoteke vseh njenih pacientov. Z njimi si sicer cel delavnik, kar se je včasih zavleklo tudi do 19h. Vsak petek zjutraj je bilo organizirano interaktivno predavanje za vse študente oddelka.

Izmenjavo sem zaključila na oddelku Revmatologije, zopet v Bolnišnici Pellegrin. Tu imajo vsak dan kratko predavne pred začetkom dela na oddelku. Vaje so organizirane tako, da je vsak študent zadolžen za enega pacienta. Izbirna predmeta sta bila sestavljena zgolj iz predavanj, ki pa so potekala v poznem popoldanskem času.

Bordeaux je dokaj majhno mesto, zato je zelo dobro obvladljiv s kolesom. Kolo si lahko sposodiš od samega mesta brezplačno. Za bolj lene dneve pa imajo zelo dobro organiziran javni prevoz, vključujoč tramvaje, avtobuse in ladje. Zelo dobra stvar v Franciji je TGV (hitri vlak), s katerim si povezan z množico večjih mest. Med drugim lahko do Pariza pripotuješ v dveh urah. Živilske trgovine bi ocenila kot veliko dražje kot v Ljubljani, prav tako restavracije. Imaš pa na razpolago študentske kantine, kjer lahko ješ za 3,3€.

Študij v Franciji je bila dobra izkušnja (izključujoč meseca v Bolnišnici Haut-Lévêque). Koliko se boš naučil pa je v veliki meri odvisno od tega, koliko se sam angažiraš ter koliko uspeš prepričati svoje nadrejene, da znaš francosko.

21. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Dan Ažman Pistotnik)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V drugem semestru 5. letnika sem se odpravil na izmenjavo v Split, na Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu. Pri njih sem delal oftalmologijo, otorinolaringologijo, ginekologijo s porodništvom in izbirni predmet Hipertenzivna bolezen u trudnoći. Zaradi njihove razporeditve predmetov sem se v Dalmacijo odpravil že v sredini januarja (do konca februarja sem opravil ORL in oftalmologijo), marca sem bil prost in sem na hitro skočil v Slovenijo, kjer sem delal še 3 izpite za nazaj, od aprila naprej pa sem imel še ginekologijo, ki traja dlje kot pri nas, in izbirni predmet.

Ker se je na izmenjavo v Split prijavil tudi prijatelj, ki študira ekonomijo, sva si poiskala dvosobno stanovanje, ki nama zelo ustreza. Po mrzličnem iskanju na njuskalo.hr (hrvaška različica bolha.com) sva ga našla preko platforme Airbnb in se z lastnico nato dogovorila individualno, mimo uradnih kanalov, ki jih ponuja platforma. To metodo tudi najbolj priporočam, saj so bila na Njuškalu dvosobna stanovanja v rangi 650-750 € brez vključenih stroškov, za to stanovanje pa sva se dogovorila za ceno 600 € mesečno z vključenimi stroški, kar pomeni 300 € na osebo.

Življenjski stroški so sicer približno podobni kot v Sloveniji, nekatere stvari v trgovini so dražje, nekatere pa tudi cenejše. Če odštejem stroške stanovanja sem mesečno porabil še okrog 500 €, kar poleg prehrane in nakupov v trgovini zajema tudi pijače s sošolci in vse ostale zabavne aktivnosti. Kar se tiče kosil, se zelo izplača njihova menza, saj za kosilo plačaš v povprečju 2 €.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Po nominaciji na splitsko fakulteto sem v začetku oktobra prejel spletni obrazec za prijavo na izmenjavo, kamor je bilo treba naložiti tudi Learning agreement. Iz splitske univerze so me s podpisanim LA in Letter of Acceptance kontaktirali konec novembra. Kar se izbranih predmetov tiče, mi v Ljubljani priznajo vse opravljene obveznosti. V Splitu imajo enak način študija kot pri nas, kar pomeni en predmet na enkrat in potem takoj izpit, razlika pa je, da izpit opravijo v enem ali dveh dneh (pisni in ustni) in takoj naslednji dan že začnejo z novim predmetom. Opomba v zvezi s prijavnim postopkom: gospa, ki je navedena kot kontaktna oseba za prihajajoče Erasmus študente (Tatijana Zemunik) je preko maila popolnoma neodzivna, tudi v živo je nisem nikoli srečal. Zato vsa morebitna vprašanja, ki jih imate, naslavljajte na Andreo Buzov (andrea.buzov@mefst.hr), saj se z Erasmus študenti dejansko ukvarja ona. Tudi ob prihodu in odhodu se vsa dokumentacija ureja pri njej.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Količina predavanj se mi zdi podobna kot pri nas, imajo pa skoraj pri vsakem predmetu obveznosti razporejene tako, da imajo vsak dan predavanja, seminarje in tudi vaje (npr. pri ORL: 1 ura predavanja, 2 uri seminarjev in 3 uri vaj vsak dan zapored dobra 2 tedna). Glede na to imajo vaj več kot jih imamo v Sloveniji, vendar niso vse najboljše – z vajami ORL sem bil zelo zadovoljen, vaje pri ginekologiji, ki mi je bila iz tega razloga tudi najmanj všeč, pa so bile precej neuporabne. Na določena delovišča, za katere je dovolj, da jih vidiš enkrat (npr. ambulanta za IVF), smo bili razporejeni tudi trikrat ali štirikrat, medtem ko smo bili npr. v splošno ambulanto, kjer delajo ultrazvoke, razporejeni samo enkrat ali dvakrat.

Jezik izvajanja študijskega programa

Na splitski medicinski fakulteti imajo redni program v hrvaškem jeziku, poleg tega pa tudi plačljiv program v angleščini, na katerem študira veliko nemcev. Na angleškem programu imaš manj stika z bolniki, prav tako pa je angleški program slabše organiziran in manj resen, saj je plačljiv. Sam sem se vpisal na program v hrvaščini, saj je bila moja največja želja družiti se z domačini - Dalmatinci, ker se vračam v Dalmacijo vsako leto že od malega in se tam počutim kot doma. Vsakemu, ki ima malo predznanja hrvaškega jezika, priporočam enako. Ravno iz tega vidika to ni bila tipična Erasmus izkušnja, saj praktično nisem bil niti enkrat v stiku z drugimi Erasmus študenti, sem pa zato dodobra spoznal domačine in njihov način življenja, kar se mi zdi še mnogo bolje.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF

Primer dobre prakse je ravno že omenjena količina in konstantnost kliničnih vaj, kar bi izpostavil predvsem pri ORL, saj se mi je predmet zdel organiziran res vrhunsko. Na vajah smo imeli ves čas isto mentorico in smo jo spremljali na deloviščih, kjer je bila tisti dan razpisana, zato smo videli res veliko različnih stvari. Eno popoldne smo se ji pridružili tudi na dežurstvu v urgentni ambulanti. Na oftalmologiji smo imeli drugačen sistem (dober teden samo predavanja in seminarje in potem vaje), ki mi je bil malo manj pri srcu, ampak so bile vaje tudi dobro organizirane.

Drug primer dobre prakse pa je organizacija študentske prehrane. Na Hrvaškem nimajo subvencionirane prehrane v restavracijah, temveč v študentskih menzah, ki jih je v Splitu sedem. Sprva sem bil do menz skeptičen, saj sem si predstavljal, da bo kvaliteta hrane precej slaba, ampak so me zelo pozitivno presenetili. To se mi zdi veliko boljši sistem prehrane kot pri nas, sploh po trenutnih

podražitvah. Tukaj imaš na študentski kartici subvencijo, ki se obnavlja vsakih 14 dni, v menzi pa plačaš stvari, ki jih dejansko vzameš in ne nekega v naprej določenega menija, kot pri nas. Za kosilo, sestavljeno iz juhe, glavne jedi s prilogo (in včasih še dodatne priloge), solate, sladice (slaščice, pudingi, Kinder Pinguin, Corny ploščice itd.) ter vode ali soka sem povprečno plačeval med 1,5 in 2,5 €.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Pravih slabosti izmenjave v smislu študija v Splitu sicer ne vidim, bi pa poudaril, da je na splošno življenje tukaj zelo »balkansko« in precej drugačno kot v Sloveniji. Mesto je (razen starega mestnega jedra) rahlo zanemarjeno, večina upravnih postopkov še vedno poteka na papirju (manj digitalizacije), bolnišnice in druga infrastruktura ter oprema je v slabšem stanju kot pri nas ... Zanimivo mi je tudi, da imajo študenti še vedno fizične indekse in so šele s tem študijskim letom postopno začeli uvajati informacijski sistem, podoben našemu VIS-u. Edina manjša nevšečnost pa se je zgodila že pred izmenjavo – v Splitu sem želel opravljati tudi maksilofacialno kirurgijo, ki pa mi je v Sloveniji niso hoteli priznati oz. bi moral doma opraviti seminar in še enkrat izpit, kar pomeni, da bi učinkovito predmet opravljal dvakrat.

Prednost izmenjave je seveda spoznavanje drugačnega načina življenja in drugih (slabših) zdravstvenih sistemov, kar ti odpre oči, da zdravstvo v Sloveniji sploh ni tako slabo, kot mnogi mislijo. Še ena prednost je seveda samo življenje v Splitu, saj sem se lahko praktično od konca aprila kopal v morju in med študijskimi obveznostmi užival na soncu. Na izmenjavi mi je bilo zelo všeč, pridobil sem veliko novih izkušenj in poznanstev in vsakomur vsaj enkrat v času študija priporočam Erasmus izmenjavo. Vseeno pa se bom zdaj z velikim veseljem vrnil nazaj v objem gora. ☺

22. HRVAŠKA – Univerza v Zagrebu (Satja Škobalj)

Na Medicinski fakulteti v Zagrebu sem v 5. letniku poletnega semestra opravila Erasmus+ študijsko izmenjavo. Na njihovi fakulteti imajo redni program medicine, kamor so vpisani hrvaški študentje in pouk poteka v hrvaščini, prav tako pa imajo tudi izredni angleški program, kamor se vpišejo tuji študentje, pouk pa poteka v angleščini. Sam se lahko odločiš v katerem jeziku bi želel študirati. Angleški program je za njih plačljiv in se mi zato zdi manj resen, pouk ni tako dobro organiziran in študentje imajo veliko manj stika s pacienti, saj ne govorijo hrvaško. Odločila sem se za hrvaški program, ker sem želela spoznati hrvaške študente in profesorje, saj nameravam zaradi bližine Zagreba Sloveniji z njimi še naprej sodelovati. Komunikacija z mednarodno pisarno je bila hitra, saj je gospa Jasna Turković zelo odzivna in zmeraj vse uredi. Prijava je zato potekala gladko.

Študij je organiziran zelo podobno kot v Ljubljani, in sicer v večtedenske bloke. Vaj je v povprečju več kot pri nas (sicer zelo variira od predmeta do predmeta), predavanja pa zanimiva in praktična. Vsak dan potekajo predavanja, vaje in seminarji. Nasploh je medicinska fakulteta velika, študentov je ogromno in posledično tudi skupine za vaje niso majhne, tako da se včasih dogajajo podobne stvari kot je standard pri nas (sicer sama nisem imela nobene slabe izkušnje). Glede učenja za izpite iz hrvaške literature ni bilo problemov, saj sem predhodno že opravila izmenjavo v Splitu. Opravljala sem predmete Anesteziologija (za 6. letnik, pri nas je to Perioperativna medicina), Maksilofacialna kirurgija ter Otorinolaringologija. Vsi predmeti so priznani v celoti, sama pa sem se odločila za opravljanje izpita iz predmeta Anesteziologija v Ljubljani. Predmeti potekajo v različnih bolnicah po celem Zagrebu (na Rebru, KBC Sestre milosrdnice, KB Sveti Duh, KB Dubrava, na Petrovi...). Kot Erasmus študent si pri nekaterih predmetih lahko izbereš kje bi opravljal vaje (kot na primer pri Otorinolaringologiji in Anesteziologiji). Definitivno priporočam KBC Sestre milosrdnice na Vinogradski. Vaje tam so odlične (medtem ko na Rebru večinoma nimajo časa za tebe). Ko smo prišli prvi dan na Anesteziologijo nam

je mentor rekel, da se ne strinja z načinom delovanja današnjih medicinskih fakultet in da je pri njemu pravilo, da ima študent pravico vse probati sam. Tako smo se naučili intubiranja, vstavljanja nazogastričnih sond, dajanja zdravil, spinalne in epiduralne anestezije in podobno. Pri Otorinolaringologiji smo vsak dan na pacientih vadili otoskopijo, rinoskopijo in orofaringoskopijo.

Najela sem si sobo v deljenem stanovanju, cene najemnin in stroškov so podobne kot v Ljubljani (torej od 300€ naprej). Iskala sem predvsem na spletni strani njuskalo.hr (po mojem mnenju najboljša stran za iskanje stanovanj), obstaja pa tudi nekaj facebook skupin za študente, Realitica oglasi, Crozilla.com... Študentski domovi pa so cenovno veliko bolj ugodni, tudi po 65€ na mesec. Dom Ante Starčević in Cvijetno naselje sta relativno blizu centra, dom Stjepan Radič pa je blizu jezera Jarun, ki je v poletnih mesecih čudovito mesto za sprehajanje in druženje. Nasploh pa lokacije ni lahko izbrati, saj vsak predmet poteka na drugi strani Zagreba. Jaz sem živela na Trešnjevki. S študentsko kartico (Xico) lahko v menzi dobiš tri obroke dnevno, ki povprečno stanejo okoli 1,5€. Menz je veliko po celem mestu, imajo 'hitre' (fast food) in normalne menze.

Prednost Zagreba je v njegovi bližini Ljubljani, saj lahko tako v prostem času med predmeti opraviš tudi kakšen predmet doma, hkrati pa lahko z novimi kolegi obiščeš in jim razkažeš Slovenijo. Potovanje po Zagrebu je najlažje s tramvajem ali avtobusom, imajo pa tudi Uber in Bolt. Mesečna vozovnica za tramvaje in avtobuse je za študente okoli 25€, ena vozovnica pa stane okoli 50 centov. Ljubljana, Maribor in Zagreb so odlično povezani s flibusom, vlakom in Bla Bla Carom. Zagreb ima tudi zelo dobre povezave preko Ryanair-a, kjer lahko potuješ po Evropi za 15-30€. S strani Erasmus organizacij smo bili vključeni v whatsapp skupino, kjer so se organizirali vsakodnevni izleti in druženja. Za študente so organizirane tudi različne športne aktivnosti, kot so na primer fitnes, tečaj plesa, plavanje, različni športi z žogo... Iskreno priporočam tudi udeležbo na humanijadi (letos je bila v Umagu, lani pa v Rovinju, podrobno sem jo opisala v poročilu iz Splita). Zagreb je trikrat večji od Ljubljane, kar se pozna v kaotičnem prometu. Po drugi strani pa je zato poln dogodkov (zelo popularen je Wine & paint) in festivalov (kot je na primer Zagreb Classic open air, kjer več tisoč ljudi sedi na travi na Trgu kralja Tomislava in posluša klasično glasbo) - prav vsak dan se najde kakšna zabavna aktivnost. Tudi narave ne manjka, park Maksimir z jezeri je čudovit. Prav tako vzpon na Sljeme, ki je najvišji vrh Medvednice. Če imaš avto, priporočam enodnevne izlete do Samobora, Karlovca, kopanje na Mrežnici...

Za študijsko izmenjavo v Zagrebu sem se odločila, ker sem predhodno opravila izmenjavo v Splitu, kjer me je navdušila hrvaška medicina in kvaliteta njihovega študija. Prav tako sem prvi semester 5. letnika preživela v Španiji in sem zato želela biti bližje doma, saj sem tako lažje uskladila urnik in nekatere predmete opravila tudi doma. Študijsko izmenjavo v Zagrebu priporočam zaradi same fakultete, velikega študentskega mesta, bližine Sloveniji in spoznavanja kolegov in zdravnikov, s katerimi lahko v prihodnosti še naprej sodeluješ.

23. ITALIJA – Univerza v Sieni (Kristjan Dekleva)

Spomladanski semester šestega letnika sem preživel na Erasmus+ študijski izmenjavi na Univerzi v Sieni. Tekom izmenjave sem opravil 6 tednov vaj iz kirurgije in 8 tednov iz interne medicine. Vse vaje sem opravljal v Univerzitetni bolnišnici Siena. Udeležil sem se tudi italijanskega jezikovnega tečaja, ki je trajal dva meseca, skupaj 80 ur in je stal 75 evrov.

V Sieno sem prispel 19.2.23 z vlakom. Teden, ki je sledil je bil spoznavni teden (Welcome week), kjer smo dobili informacije v zvezi s študentsko prehrano v Sieni, mestnim prometom, razkazali so nam

medicinsko fakulteto in bolnišnico. Njihova študentska organizacija je skozi celoten teden organizirala razne dogodke in ogleds mesta ter znamenitosti. Če imate možnost, vam toplo priporočam, da v Sieno pridete že v času spoznavnega tedna, saj boste v tem času spoznali veliko ljudi, uredili zadeve v bolnišnici oz. na fakulteti za medicino in tako lažje začeli z izmenjavo.

Vse potrebne informacije v zvezi s prijavo na univerzo in Learning agreement-om sem dobil po e-pošti s strani Univerze v Sieni. Informacij s strani medicine pa nisem dobil, saj nima svoje mednarodne pisarne. Posebnih testov (npr. MRSA) ni potrebno opraviti. Po registraciji na univerzo je v spletni učilnici kontakt Erasmus+ koordinatorja, ki je oseba, ki mi je podpisala Learning agreement.

V študentski pisarni za medicino, ki se nahaja v didaktičnem centru v bolnišnici, je gospa Annalisa Vivi, ki koordinira vse študijske obveznosti tekom izmenjave, predvsem vaje na oddelkih. Do nje je najlažje priti v uradnih urah. Gospa je zelo zaposlena in na elektronska sporočila skorajda ne odgovarja. Sam sem se za vaje dogovarjal sproti z njo, sem pa pred prihodom v Sieno poslal elektronska sporočila vodjem oddelkov na katerih sem želel opravljati vaje. Tako sem se jim predstavil in jih vprašal za potrditev poteka mojega študija.

Z delom v bolnišnici sem večinoma začel med 8.00 in 8.30, zaključil pa običajno ob 15.00. Na travmatologiji sem bil na oddelku, kjer so pacienti, ki čakajo na operacijo ali so ravnokar po operaciji; v operacijskih dvoranah ali v ambulantah. Na vajah sem večinoma opazoval kirurge pri delu, odvisno od razporeditve kirurga/kirurginje sem dobil razlago v angleščini ali italijanščini. Na oddelku za abdominalno kirurgijo je bilo podobno. Na oddelkih za kardiologijo in pulmologijo sem lahko bil na oddelku ali v ambulanti. Sodeloval sem pri obravnavi pacientov, viziti in tudi sam pregledali paciente ter poročal mentorju. Delal sem tudi z medicinskimi sestrami in tako lahko opravljal posege, kot je jemanje krvi, merjenje krvnega sladkorja in snemanje EKG. Univerza v Sieni zahteva znanje jezika B1, vendar je mnogo lažje, če je vaše znanje italijanščine boljše. Na splošno so bili do mene prijazni in mi pomagali. Za delo v bolnišnici sem potreboval svojo obutev in uniformo. Na kirurgiji sem dobil uniformo tam. Bolnišnica je precej oddaljena od centra mesta, zato sem se tja vozil z mestnim avtobusom, kar mi je vzelo okrog 25 minut v eno smer. V bolnišnici je študentska menza, z obrokom za 4.50 evre.

Moje stanovanje je bilo oddaljeno 20 minut hoje iz centra mesta, z dobrimi avtobusnimi povezavami s centrom in bolnišnico. Mesečna karta za mestni avtobus stane 35 evrov, mogoče jo je kupiti na avtobusni postaji ali prek aplikacije TABNET, za nakup karte si je najprej potrebno zagotoviti Codice fiscale, prek Agenzia delle Entrate. Ugodno stanovanje je v Sieni težko najti, predvsem pa se morate paziti prevarantov in nikoli ne plačevati vnaprej. Univerza ponuja tudi študentske domove, vendar so jih letos renovirali.

Sam sem imel največ težav s kontaktiranjem gospe Vivi in pridobivanjem raznih informacij, saj res zelo redko odpiše na e-mail. Druga velika težava je iskanje stanovanja na daljavo. Obstaja veliko 'facebook skupin' in spletnih strani, ki vam to vsaj delno olajšajo.

Siena je študentsko mesto, z veliko Erasmus študenti, zaradi svoje majhnosti ni preveč kaotična, vendar se vedno nekaj dogaja in ni nikoli dolgčas, sploh v spomladanskih in poletnih mesecih, ko se začnejo priprave na 'Il palio'. Center Siene je razdeljen na 17 okrožij (contrada), ki izvirajo iz srednjega veka. Vsaka kontrada ima svoje ozemlje, grb, cerkev, vodnjak, muzej, boks za konja, prijatelje in sovražnike in seveda svojega konja ter jahača, ki sodelujeta na konjski dirki, Il palio, na osrednjem trgu Piazza del Campo, julija in avgusta. Sienčani kontrade in konjsko dirko jemljejo skrajno resno, kar daje mestu

prav poseben čar, saj kaj podobnega verjetno ne obstaja nikjer na svetu. Obenem je tudi zgodovinsko in kulturno zelo bogato mesto, predvsem zaradi svoje zgodovine tekmovanja s Firencami.

Siena je zelo lepo toskansko mesto, z bogato kulturo, prijaznimi ljudmi in veliko študenti. Je uro in pol oddaljena od Firenc in v njeni okolici se nahaja veliko lepih krajev, ki so več kot vredni obiska. Sieno bi priporočal vsem, ki bi radi preživeli nekaj mesecev v majhnem, umirjenem toskanskem mestecu, izpopolnili svoje znanje italijanščine in se spoznali z zgodovino kontrad in palia. Če kdo želi še dodatne informacije, mi lahko piše na: kristjan.dekleva@gmail.com

24. ITALIJA – Univerza v Padovi (Nina Vrabec)

Na Univerzi v Padovi sem opravljala poletni semester 6. letnika. Ker je v študijskem letu 2020/2021 izmenjavo tu opravljala še ena študentka MF, priporočam da si za informacije o splošni organizaciji pouka preberete tudi njeno poročilo.

Študijske obveznosti: V Padovi sem opravljala 6 tednov vaj iz kirurgije (4 tedne splošne in 2 tedna plastike), 6 tednov vaj iz pediatrije (oboje priznано kot del predmetov na ULMF) in 4 tedne vaj iz gastroenterologije (dodatne obveznosti zaradi lastnega interesa). Izpita iz pediatrije nisem opravljala, saj ga imajo v zimskem semestru, jaz pa sem prišla v poletnem. Poleg vaj sem opravljala še dva izbirna predmeta: Aspetti clinici del maltrattamento ai minori (zanimiva predavanja z odličnimi profesorici, priporočam) in Nutrizione umana (prav tako priporočam). Seznam izbirnih predmetov objavijo v začetku zimskega semestra za celo leto. Poleg tega, da želene obveznosti vpišeš v LA, se je treba nanje prijaviti tudi na njihovem spletnem portalu (podobno našemu VISu), da se lahko kasneje prijavljaš na izpite. Letniki so sicer v Padovi razdeljeni na 4 skupine (MED 1-4), ki imajo tekom leta enake predmete pri različnih profesorjih ob različnih časih, tako da je kombinacija predmetov tudi iz različnih letnikov sicer zelo preprosta. Vsi mednarodni študenti se lahko zastonj udeležijo semestrskega pouka italijanščine preko univerzitetnega centra CLA (prijave so se za drugi semester odprle februarja). Profesorica je bila odlična in kljub temu, da nas je bilo v skupini okrog 30, je bil pouk izjemno kvaliteten in učinkovit z veliko diskusije, ena najboljših izkušenj. Pouk je na splošno dobro organiziran, na medicinski fakulteti so izjemno prijazni in dobro odzivni (če ne na mail, po telefonu v minuti vse uredijo). Z organizacijo, raznimi dokumentacijami ob dodajanju obveznosti na LA nisem imela nobenih težav in vse je bilo urejeno zelo hitro. Izpitne roke profesorji sporočijo med potekom pouka in niso kot pri nas znani že na začetku semestra, ampak ponavadi nekje 1 mesec prej. Večja razlika z ULMF je, da se je treba na vaje naročiti preko njihovega internega sistema rezervacij in so popolnoma ločene od predmetov (med opravljanjem predmeta Pediatria tako vaj ne bi imela, nanje sem se prijavila ločeno). V Padovi se, kar se praktičnih vaj tiče, daje veliko poudarka na teorijo, kar je podobno baje tudi drugje po Italiji. Od študentov se na vajah ne pričakuje drugega kot to, da se pojavijo na oddelku, gledajo in večinoma so njihovi študenti po 1-2 urah hodili domov, ker so se morali učiti. Na to je treba biti pripravljen predvsem če se vaje opravlja v glavni univerzitetni bolnišnici (podobno kot pri nas je baje v manjših regionalnih bolnišnicah več priložnosti, da lahko kaj praktičnega delaš). Zdravniki ne jemljejo plinskih analiz ali venske krvi (vse opravljajo sestre), UZ večinoma znajo samo profesorji/specialisti, CVK so vedno prišli naredit anesteziologi. Sicer lahko z obilico samoiniciative ter nekaj sreče pri specializantih, ki te večinoma vzamejo pod neuradno mentorstvo, tudi v Italiji odneseš veliko. Izpopolnila sem se v jemanju statusa in anamneze v italijanščini, jemala sem vitalne parametre, sicer pa večinoma spremljala specializante pri raznih opravkih, v ambulantah itd. Ker gre za eno najpomembnejših in največjih bolnišnic na severu Italije, sem videla ogromno zanimivih redkih bolezni, predvsem med vajami iz pediatrije. Tudi najbolj spoštovani profesorji so me med vizito vprašali, ali imam kako vprašanje, mi na vsako vprašanje podali obširno razlago in nasploh sem se

počutila zelo dobro sprejeto. Dobila sem tudi vtis, da je moje medicinsko znanje z domače univerze odlično in predvsem v praktičnih spretnostih sem imela več izkušenj kot njihovi študenti, kar mi je dalo še dodatno samozavest in zagon. Za izmenjavo je obvezno vsaj A2 znanje italijanščine - iz izkušenj ostalih mednarodnih študentov zatrdim, da je res dovolj tudi osnovno pogovorno znanje in se ostalega hitro priučiš, če se za znanje jezika aktivno trudiš. Veliko izbirnih predmetov poteka v angleščini in imajo tudi program v angleščini, tako da se določene predmete lahko opravlja z njimi, če v jeziku niste tako samozavestni.

Nastanitev: Kot v vsakem študentskem mestu je tudi v Padovi trenutno velika kriza z nastanitvami. Ker sem na izmenjavo prišla v post-Covid obdobju z novim navalom mednarodnih študentov iz držav tudi izven Evrope, je bilo mesto v študentskem domu praktično nemogoče dobiti - prijav za študente EU sploh niso odprli, mail s preostalimi prostimi posteljami smo dobili 2 tedna pred pričetkom semestra. Obstaja obilica Facebook skupin (ki seveda vsebuje veliko vsakovrstnih prevarantov), tako da je stanovanje najlažje najti preko njih oz. drugih študentov, ki zapuščajo Padovo – iščite takoj, ko dobite odobreno izmenjavo! Jaz sem začela iskati septembra in preko znanke uspela dobila sobo za 350€/mesec na ugodni lokaciji 2 km od bolnišnice.

Življenje v Padovi: Padova je mesto, ki je zraslo skupaj z univerzo (ustanovljena 1222). Tretjina prebivalcev je dejansko študentov in se to zagotovo čuti. Študentskih zabav, raznovrstnih kulturnih dogodkov, športnih aktivnosti je ogromno in njihova ESN (Erasmus student network) organizacija je ena najbolj aktivnih v Evropi (organizirali so vsaj 2-3 dogodke na teden). Ker je veliko programov na univerzi tudi v angleščini in ima dolgo zgodovino poudarka mednarodnega povezovanja, sem se v okolju počutila res odlično. Veliko je knjižnic in nasploh se mi je zdelo, da je mesto prilagojeno študentom. Ker javni prevoz ni najbolj blesteče učinkovit, je praktično nujna potreba kolo. Najbolje ga je kupiti od drugih študentov, ki odhajajo, ponavadi stanejo med 40 in 70€. Ob začetku semestra sem dobila tudi Erasmus buddyja, študentko medicine, ki mi je pomagala prvi teden in s katero sva ostali v stiku tudi kasneje.

Finance in drugo: Za najemnino sem plačevala 350 €/mesec (v povprečju so drugi študenti plačevali med 250 in tudi do 600€), za hrano ocenjujem da sem porabila približno 50-70€/teden. Dodatno sem morala kupiti nekaj posode, kolo, ventilator. Precej sem tudi potovala, saj je lokacija Padove res dobro izhodišče z odličnimi železniškimi povezavami in pol ure oddaljenim letališčem Marco Polo. Štipendija zato mojih življenjskih stroškov seveda ni popolnoma pokrila, a so cene v primerjavi z drugimi mesti občutno manjše (npr. Rimom, Milanom, Benetkami), zato se mi zdi mesto res popolna izbira za študentsko izmenjavo.

Če povzamem, z izmenjavo sem izjemno zadovoljna. Padovo bi priporočala vsem, ki želite izpopolniti svoje znanje italijanščine in uživati v italijanski kulturi in študentskem življenju na eni najstarejših univerz na svetu. Za podrobnejše informacije mi lahko pišete tudi na nina.vrabec3@gmail.com.

25. LIBANON - American University of Beirut (Blaž Kosmač)

Med aprilom in julijem 2023 sem na American University of Beirut (AUB) v Libanonu opravljal 13-tedensko študijsko izmenjavo. Opravi sem celotne vaje iz kirurgije (6 tednov) in pediatrije (4 tedne) ter dodatne klinične vaje iz urgentne medicine (3 tedne).

PRIJAVA

Prijavni postopek je bil zelo preprost. Po nominaciji na naši fakulteti sem od njihovega koordinatorja preko maila prejel prijavnico, ki sem jo, po prejemu podpisov kateder na listini študenta, izpolnjeno

poslal nazaj. V podpis sem poslal tudi Learning agreement. Na tem mestu opozarjam, da so njihovi koordinatorji precej počasni pri odgovarjanju oz. lahko celo pozabijo nate, zato jih moraš včasih opomniti, da čakaš na kak podpis ipd.

LET

V Bejrut sem letel z družbo Turkish Airlines iz Ljubljane z vmesnim postankom v Istanbulu. Za povratno karto, ki sem jo kupil približno 2 meseca pred odhodom, sem plačal 368 evrov in si jo z Erasmus sofinanciranjem (360 evrov) skoraj v celoti pokrili. Turkish Airlines študentom nudi tudi popust na karto in dodatno prtljago. Posebne vize pred odhodom mi ni bilo treba urejati, ker sem dobil trimesečno turistično vizo kar na letališču.

NASTANITEV

Stanoval sem v Luna s Village, ki je nekakšen hostel, v katerem prebivajo tako Libanonci kot tudi precej mednarodnih ljudi. Ker je Erasmus študentov in na splošno študentov na izmenjavah na AUB precej malo, je to idealen kraj za ustvarjanje novih poznanstev.

Za dokaj veliko dvoposteljno sobo (manjših in cenejših namreč nimajo) s kuhinjo in kopalnico, ki sem si ji delil s prebivalcem sosednje sobe, sem mesečno odštél 300 dolarjev. Opozoriti moram, da je bila elektrika v stanovanju na voljo le 16 ur na dan (po nekem stalnem urniku), česar sem se pa precej hitro navadil. Voda iz pipe ni pitna, zato si jo moraš bodisi kupovati ali pa si jo dotakaš na AUB kampusu, kjer je pitna. Wifi je bil v hostlu na voljo cel dan. Trikrat tedensko so sobarice počistile stanovanje.

V pritličju stavbe je tudi prijeten bar in veganska restavracija, na strehi pa lepo urejena terasa.

Od AUB Medical Center, kjer sem opravljal vaje, je oddaljena 15 minut hoje.

LIBANON IN BEJRUT

Uradna valuta v Libanonu je libanonska lira (LL), vendar večina trgovin, restavracij, itd. sprejema tudi ameriške dolarje (USD). Zaradi hude inflacije v državi je bila v času moje izmenjave uradna pretvorba $1 \text{ USD} = 15.000 \text{ LL}$, medtem ko je bila vrednost dolarja na »črnem trgu« tj. menjalnicah na ulici približno $1 \text{ USD} = 100.000 \text{ LL}$. (za spremljanje pretvorbe, ki se je precej hitro spreminjala, sem uporabljal aplikacijo »Lira rate«). To pomeni, da ti bančne kartice tam ne koristijo in moraš zato s seboj prinesiti ves denar v gotovini, priporočljivo v ameriških dolarjih. Cene so zelo podobne slovenskim. S sabo sem prinesel 2500 \$. 1100 \$ sem porabil za nastanitev, ostalo pa za hrano, izlete ipd.

Predlagam, da v Bejrut prispete par dni pred začetkom izmenjave, da si uredite SIM kartico in se malo navadite mesta. SIM kartico je najbolje kupiti direktno pri ponudniku (Alfa), ker ti bodo ulični prodajalci precej nabili ceno. Za SIM kartico in trimesečni paket 100 GB mobilnih podatkov sem plačal približno 50 dolarjev.

Javnega prevoza z voznimi redi in postajališči v Bejrutu ni. Po mestu se po približno stalnih linijah vozijo kombiji, na katere lahko vstopiš in iz njih izstopiš kjerkoli na poti. (trase so na spletni stran <http://busmap.me>) Vozijo tudi taxiji, na voljo pa so tudi aplikacije Bolt, Uber,... Jaz sem si kupil rabljeno kolo in se prevažal izključno z njim. Opozoriti pa moram, da je promet precej kaotičen, zato je potrebna previdnost.

UNIVERZA IN KLINIČNE VAJE

Izmenjavo sem pričel šesttedenskimi vajami splošne kirurgije. Prvi dan sem se zjutraj oglasil pri gospodu Baytamu, Erasmus koordinatorju, si uredil ID kartico in nato šel do tajnice na oddelku, kjer me je sprejel specializant in odpeljal na oddelok. Običajen dan se je začel z jutranjo vizito, po viziti pa sem se odpravil v operacijski blok, kjer sem se priključil operacijam. »Visiting students« smo uradno samo opazovalci, ampak če jih prosiš, ti bodo

skoraj zagotovo dovolili tudi asistirati. Udeležil sem se tudi nekaj neobveznih predavanj, ki jih zelo priporočam.

Nadaljeval sem s štiritedenskimi vajami pediatrije, ki sem jih opravljal na »out-patient department«. Vsak dan v tednu je bila ambulanta druge specialnosti, tako sem lahko videl širok spekter bolezni, ki se pojavljajo pri otrocih. Na koncu sem opravil še tri tedne dodatnih kliničnih vaj urgentne medicine, kjer sem spoznal način dela na urgenci in obravnavo življenje ogrožajočih stanj.

Kljub temu, da je AUB ameriška univerza, večina komunikacije s pacienti (in tudi med osebjem) vseeno poteka v arabščini in velikokrat nisem razumel, o čem teče beseda, prav tako sem bil zaradi jezikovne ovire omejen pri pregledovanju pacientov. Kljub temu pa vsi zdravniki govorijo tekoče angleško in ti na koncu z veseljem naredijo kratek povzetek. Predavanja so bila v celoti v angleščini. Vsekakor pa priporočam kak kratek tečaj libanonske (levantinske) arabščine pred prihodom.

Izmenjavo v Libanonu zelo priporočam. Libanon je čudovita država, ljudje so zelo gostoljubni ter ustrezljivi in AUB je kvalitetna univerza, kjer lahko precej izpopolniš svoje znanje. Če te še kaj zanima, me kontaktiraj na bkosmac98@gmail.com.

26. LITVA - Lithuanian University of Health Sciences (Maša Debelak)

Erasmus+ študijsko izmenjavo sem opravljala v poletnem semestru 5. letnika na Lithuanian University of Health Sciences oz. LSMU v Kaunasu v Litvi.

Malo o državi:

Uradni jezik Litve je litovščina, ki je precej nepodobna kateremukoli drugemu jeziku. Z angleščino se z mlajšo generacijo lepo shaja, s starejšo pa je potrebno nekaj pantomime. Je pa zato znanje ruščine pri starejši generaciji koristno za sporazumevanje. So pa Litovci glede na moja opažanja po naravi večinoma bolj zadržani ter mirni, vendar zelo prijazni. Vendar pa Litva na moje presenečenje ni poceni država, ni pretirano draga, vsekakor pa je dražja od Slovenije.

Potovanje:

Kaunas sicer ima letališče, vendar ni do tja nobene direktne povezave iz nam bližnjih letališč. Sama sem zato letela z Ryanairom z Dunaja do Vilne ter nato z vlakom do centra Vilne in naprej do Kaunasa. Letalske karte niso bile drage, vendar pa sem pri tem imela nekaj sreče, saj so bile za kakšne druge časovne termine krepko dražje. Pri iskanju letalskih kart zato predlagam, da se išče za Kaunas, Vilno ter tudi Rigo (ki ima vsakodnevno in poceni Ryanair povezavo z Dunajem, od tam pa se za 20€ dobi Flixbus do Kaunasa). Na vlakih v Litvi se da dobiti študentski popust, zato so cene potovanja med Kaunasom in Litvo popolnoma normalne.

Bivanje:

Bivala sem v svoji sobi v dvosobnem stanovanju, v katerem je živela še ena litovska študentka, ponudbo pa sem našla na eni izmed FB skupin, ki ponujajo stanovanja v Kaunasu. Cena je bila 180€ + stroški, ki so se gibali od 50-100€ na osebo, odvisno kateri mesec. Drugače ima LSMU na voljo svoje domove, izmed katerih je 5. dom namenjen predvsem medicincem in je cca. 10 min hoje od bolnišnice, imajo pa tudi druge, ki pa so od bolnišnice oddaljeni dlje. Vendar pa so mi, ko sem vprašala za možnost bivanja v domu, rekli, da je ta že zaseden. Kasneje sem sicer izvedela, da ni bil zares zaseden oz. so se študenti na izmenjavi v 1. semestru selili ven ravno, ko sem jaz prišla, zato se mogoče splača bolj vztrajati ob spraševanju za dom. Vendar pa sta bila tako 5. dom kot moje stanovanje izven centra, saj je tudi bolnišnica locirana izven centra. Za stanovanja v centru se cene na osebo gibajo med 250 do

350€ brez vključenih stroškov. Imajo pa v Kaunasu tudi kar nekaj privatnih študentskih domov, npr. Solo Society, ki pa imajo tudi precej zasoljene cene.

Prijava:

Pri prijavi sem imela nekaj težav, saj so ravno menjali elektronski sistem za prijavo, ki pa na koncu ni delal, tako da je bila prijava kar prek Google Form in zelo enostavna. Tudi z vsemi ostalimi dokumenti nisem imela težav, je pa bila odgovorna oseba iz njihove Mednarodne pisarne na nekatere maile zelo odzivna, na druge pa sploh ne, tako da sem včasih kakšno stvar morala vprašati tudi večkrat oz. čakati na odgovor relativno dolgo. Točen urnik predmetov preko spleta ni dostopen, zato ti ga ona pošlje in si sam sestaviš zaporedje predmetov, kakor jih želiš opravljati.

Predmeti, pouk in izpiti:

Univerza ima na voljo redni študijski program medicine v angleščini za študente iz tujih držav, zato so prav vsi predmeti na voljo v angleščini. Od 4. do 6. letnika imajo pouk v manjših skupinah po približno 10 ljudi, ki se pri predmetih izmenjavajo (kot pri nas rotacije), zato je skoraj vsak predmet na voljo vsaj v 3 terminih na semester. Posledično sem imela precej svobode pri izbiri predmetov, ki sem jih tam opravljala ter pri časovnem razporejanju le teh. Tam sem opravljala Obtočila, Dihala, Endokrinologijo in bolezni presnove, Kri in Onkologijo, slednje dva sta v Kaunasu en skupen predmet. Doma so mi priznali vse obveznosti pri teh predmetih, tako da po prihodu nisem imela dodatnega študijskega dela. V Kaunasu so to predmeti 4. letnika, ki jih opravljaš z rednimi tujimi študenti, ki prav tako ne govorijo litovščine, z litovskimi študenti pravzaprav nimaš stika. Zna se tudi zgoditi, da si pri predmetih edini Erasmus študent, vendar so me vse skupine zelo lepo sprejele. Časovno sosledje opravljanja predmetov sem si sestavila sama pred prihodom tja, so mi pa urnik med semestrom malo obrnili, ampak nič hujšega. Predmeti imajo na voljo res odlično spletno učilnico, kjer imaš na voljo vse študijsko gradivo, oz. so potrebno gradivo večinoma le PPT-ji ter vnaprej posneta predavanja. Pri nekaterih predmetih pouk poteka hibridno, predavanja imaš posneta vnaprej in si jih pogledaš sam, v živo pa potekajo le bolj interaktivne stvari (seminarji, vaje, tutoriali), pri nekaterih pa je vse potekalo v živo. Je pa za ves pouk, ki poteka v živo, obvezna 100% prisotnost, ki pa jo dejansko upoštevajo bolj tako tako. Izpiti so bili za moje pojme lažji kot v Sloveniji, vsi so potekali online, nekateri na daljavo drugi pa v živo v računalniški učilnici. Sem pa glede na zgodbe ostalih slučajno tam opravljala lažje predmete, ginekologija, pediatrija ter ortopedija naj bi bili kar zahtevni.

Socialno življenje:

Toplo priporočam, da si za enosemestrsko izmenjavo izberete poletni semester, saj je Kaunas kot mesto med zimo, razen Erasmus študentov, rahlo mrtev. Pomladi pa zelo oživi z vsem zelenjem, ljudmi na cesti in raznimi dogodki. Za spoznavanje na začetku semestra poskrbi ESN (Erasmus Student Network) LSMU, ki v prvem tednu organizira veliko družabnih dogodkov, nekaj dogodkov in izletov pa organizirajo tudi tekom semestra. Prav tako te dodajo v Whatsapp skupino, kjer objavljajo dogodke ter so zelo odzivni. Erasmus študentov je v mestu zares veliko, tako medicinskih kot tudi ostalih, sama sem se družila s študenti različnih univerz. Kar se tiče nočnega življenja so v nekem baru vsak torek karaoke, kamor zahaja res veliko Erasmus študentov, pa tudi druge dni se najde klube ali bare, kjer se lahko družiš. Je pa Litva tudi kar dobro izhodišče za potovanja v druge države, kar je dobro, saj sama po sebi nima veliko turističnih znamenitosti. Ker so moji izbrani predmeti v Kaunasu časovno zavzeli manj časa, kot bi ga doma, sem imela med semestrom dobre 3 tedne prostega časa. Posledično sem tako z avtobusom in letalom obiskala kar nekaj bližnjih držav.

Sama bi izmenjavo v Kaunasu ponovila oz. podaljšala v drugi semester, če bi tja odšla v prvem. Erasmus izmenjava je bila zame zares eno od najboljših obdobj mojega življenja, predvsem zaradi vseh prijateljstev, ki sem jih tak pridobila. Pa tudi Kaunas kot mesto priporočam, sploh pomladi, saj je

zelo lepo in življenja polno mesto, predvsem pa se za Erasmus študente z lahkoto najde dosti družbe. Tudi pouk v bolnišnici je bil zelo korekten in prijeten pa tudi zelo poučen in bolj praktično usmerjen kot v Sloveniji. Zato odhod na Erasmus izmenjavo definitivno vsem priporočam. Za kakšna dodatna vprašanja pa sem dosegljiva na FB ali pa na mail masa.debelak@gmail.com

27. NEMČIJA – Univerza RWTH Aachen (Tadej Počivavšek)

V šestem letniku sem opravil 8-mesečno izmenjavo v Aachnu. Opravljal sem vaje iz interne medicine, kirurgije, pediatrije in perioperativne medicine ter še nekaj tednov dodatnih vaj. Septembra sem opravljal še intenzivni tečaj nemščine. Aachen je najbolj zahodno nemško mesto na tromeji z Belgijo in Nizozemsko, kar odpira pestro izbiro možnih potovanj.

Tako kot povsod v Nemčiji je tudi v Aachnu največji problem najti stanovanje. Jaz sem uporabljal aplikacijo WG-gesucht in najel sobo v deljenem stanovanju še s štirimi drugimi. Cene se gibajo od 300 pa vse do 600 na sobo. Univerza sicer ima nek oddelek, namenjen pomoči študentom pri iskanju nastanitve, vendar pomagajo samo s splošnimi nasveti. Cene hrane so v trgovinah, kot so Lidl, Aldi in Netto, podobne kot pri nas. S študentsko kartico lahko ješ v študentskih menzah, kjer dobiš klasičen obrok za 2,80. Lahko bi jedel tudi v bolnišnični menzi, vendar so tam cene obrokov nad 5.

Pri vpisu na RWTH Aachen moraš za vsak semester plačati nekaj čez 200 eurov, vendar če izmenjavo zaključiš sredi semestra, ti vrnejo sorazmeren delež vpisnine, saj je večina gre za nakup semestrskе vozovnice. Ta ti omogoča zastoj javni prevoz po celotni regiji Nordrhein-Westfalen in do nizozemskega mesta Maastricht. Za vpis moraš naložiti tudi potrdilo o znanju nemščine na nivoju vsaj B1 in potrdilo, da imaš zdravstveno zavarovanje, veljavno v Nemčiji. Pri izbiri oddelkov za vaje imaš na spletni strani seznam možnosti. V šestem letniku spadaš pod njihov PJ, zato moraš na vsakem oddelku biti najmanj 4 tedne. Nekateri oddelki imajo še svoje dodatne zahteve, npr. kardiologija je zahtevala, da jim pošljem svoj CV in potrdilo o nemščini na nivoju vsaj B2. Je pa vsak teden vaj v Aachnu vrednoten z njihove strani le z 1,25 ECT (z naše strani je 2).

Opravljal sem 6 tednov vaj iz interne medicine na kardiologiji, en mesec vaj iz kirurgije na travmatologiji in en mesec na nevrokirurgiji, en mesec vaj iz pediatrije in dodatno še en mesec otroške srčne kirurgije in pediatrične kardiologije, en mesec anesteziologije in dva tedna nevroradiologije. Vaje na travmatologiji so bile čisto razočaranje, saj tukaj študenti le jemljejo kri, previjajo rane in pišejo odpustna pisma. Ko sem vprašal, če lahko grem v operacijsko, sem dobil nazaj val ogorčenja, da to ne spada pod delo študentov. Tam sem moral biti od 7:00 do nekje med 15:00 in 16:00.

Vaje iz pediatrije sem si s pomočjo izredno prijaznih pediatrov uspel organizirati podobno kot v Sloveniji, in sicer so mi dovolili, da si sam organiziram kroženje po različnih pediatričnih oddelkih. Bil sem na otroški kardiologiji in oddelku za prirojene srčne napake, neonatologiji, prenatalni diagnostiki, otroški intenzivi, pediatrični onkologiji in hematologiji. Tukaj je bilo delo zelo različno, so me pa na vsakem oddelku poskušali vključiti v čim več različnih dejavnosti. Zato sem nato spremenil svoj osnovni načrt in ostal tukaj še dodaten mesec. V sklopu pediatrične kardiologije izvajajo dvakrat na teden tudi operacije prirojenih srčnih napak, kjer sem večkrat gledal in tudi asistiral, še posebej, ker so operacije potekajo tudi preko 21h in sem lahko šel popoldne po delu na drugem oddelku v operacijsko. Tu sem videl praktično vse prirojene srčne napake, o katerih smo se učili pri pediatriji, kar se mi je zdela izjemna priložnost.

Sledil je mesec vaj na anesteziologiji, od katerega se mi en teden prizna kot vaje za Perioperativno medicino. Tukaj sem bil zelo zadovoljen, saj so se zdravniki trudili, da bi me čim več naučili – tako sem se naučil intubirati, predihavati, vstavljati katetre, uporabljati ultrazvok, dajati anestetike in

analgetike in še marsikaj. Tukaj sem začel ob 7:30 in končeval zelo različno, odvisno od trajanje dela v operacijski dvorani, v katero sem tisti dan šel – to je bila moja izbira, tako da sem videl veliko različnih kirurških strok.

Vaje na kardiologiji so bile odvisne predvsem od moje zagretosti. Vsi so bili zelo prijazni, vendar se nihče ni ukvarjal z mano, če nisem sam aktivno spraševal. Načeloma je moral vsak študent na dan narediti 1-2 sprejema, vendar pogosto ni bilo nobenega novega pacienta. Tudi tu so mi zdravniki dali svobodo, da grem gledat različne stvari na oddelku – od zanimivih pacientov, ultrazvoka, poliklinike in katetrskega laboratorija. Podobno je bilo na nevrokirurgiji, kjer sem si moral sam organizirati, kaj bi rad videl in delal. Lahko sem bil na oddelku, pri diagnostiki, v operacijski. Zadnji oddelek je bila famulatura na nevrologiji, za katero sem se sam dogovoril. Tukaj so se vsi zelo trudili, da so me največ naučili in sem čim več videl. Na oddelku sem bil od 8:00 do 16:00, v tem času pa sem lahko svobodno krožil med CT, MRI in angiografijo.

Aachen v smislu zabav nima velike ponudbe, ima pa odlične možnosti za potovanja. Bruselj in Amsterdam sta 3 uri z vlakom iz Aachna, prav tako so dobre in poceni povezave po celotni Belgiji in Nizozemski, znotraj Nordrhein-Westfalen pa je tudi veliko lepih destinacij, kamor lahko greš s semestrsko karto zastonj. Izmenjava v Aachnu mi je koristila predvsem za izboljšanje nemščine in da sem videl, kako poteka zdravstveni sistem v Nemčiji. V smislu pridobljenega znanja na vajah pa sem verjetno odnesel manj kot bi v Sloveniji, saj se zdravniki le redko ali sploh ne ukvarjajo s študenti. Za dodatna vprašanja sem na voljo na naslovu tadej.pociva@gmail.com.

28. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Ines Žabkar)

V študijskem letu 2022/23 sem poletni semester vaj 6. letnika in 6 tednov prakse opravljala na Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Za izmenjavo sem se odločila zaradi kvalitete univerze in želje po pridobivanju kliničnih izkušenj v lokalnem jeziku ter želje po življenju v Berlinu, ki me je s svojo raznolikostjo očaral že pred več leti.

Začetki: Ker sem na izmenjavi opravljala samo vaje, sem se o famulaturah (kliničnih praksah) morala sama vnaprej dogovoriti s posamičnimi oddelki. Treba je bilo poslati kar nekaj mailov in izpolniti veliko obrazcev, med drugim potrdilo o cepljenju in protitelesih (HBV nad 100 IU/ml, VZV), zahtevali so tudi npr. obnovitveno dozo kombiniranega cepiva Te-Dip-Per, ki pri nas sicer ni potrebna. Ob samem prihodu sem morala samo aktivirati svojo študentsko kartico, račun in mail. Berlinska mednarodna pisarna ima sistem Erasmix-Freunde, kjer dobiš tutorja, ki ti je na voljo za vsa vprašanja, pogosto organizirajo dogodke za mednarodne študente. Sicer pa sem bila na oddelku z lokalnimi študenti v zadnjem letniku, s katerimi smo se hitro spoprijateljili.

Nastanitev in drugi stroški: Iskanje nastanitve v Berlinu je vedno problem, sama sem imela srečo, da sem v podnajem dobila sobo prijateljice iz Berlina, ki je bila v tem času na izmenjavi. Mesečno sem plačevala 490€, lokacija je bila v Weddingu, 10 minut s kolesom do kampusa Virchow ali Mitte. Sicer je tudi nekaj študentskih domov v sklopu Studierendenwerk, ki so malo dlje od klinik in so cenovno ugodni, vendar se mesta hitro zapolnijo, na trgu pa so cene za sobo tudi do 750 €. Javni prevoz je sicer zelo dobro urejen, s študentsko izkaznico imaš avtomatsko brezplačen prevoz po ABC conij. Cena hrane je v Berlinu enaka ali celo nižja kot v Ljubljani, tako v supermarketih kot v restavracijah. V menzi na Chariteju dobiš sicer kosilo za 3–4 €.

Prosti čas: Berlin je mesto z ogromno priložnosti, kulture, umetnosti, glasbe in raznolikimi ljudmi. Erasmus skupnost v Berlinu nudi ogromno dogodkov, prav tako so na voljo dogodki FU, HU, TU. Imaš tudi možnost športa, za približno 40 € na semester. Z Erasmixom smo šli npr. veslati na Spree in na tečaj barvanja keramike, sama sem se sicer več družila z lokalnimi študenti.

Študijske obveznosti: Na kampusu Virchow sem opravljala sedem tednov vaj na kirurgiji (štiri na abdominalni in tri na žilni kirurgiji) in tri tedne vaj na pediatriji (gastroenterologija/nefrologija). Ostale ECTS kredite, potrebne za izmenjavo sem si zapolnila s praksami, ki štejejo kot dodatna klinična praksa – tri tedne infekcijskih bolezni na kampusu Virchow in tri tedne na nevrologiji na kampusu Mitte.

Na kirurškem oddelku sem bila dnevno približno 9 ur, od 7.00 do 15.30/16.00. Po jutranjih odvzemih krvi si lahko bodisi pomagal na oddelku z vstavljanjem perifernih venskih dostopov, odstranjevanjem drenaž ali šivanjem, bodisi asistiral pri operacijah, za katere se je skoraj pri vsakem posegu pričakovalo prisotnost/pomoč študenta. Imaš tudi možnost biti zraven na dežurstvih, lahko se tudi vpišeš na njihovo telefonsko listo, da te pokličejo za vsako transplantacijo tudi izven običajnega delavnika. Pri operacijah se res veliko naučiš, meni so bile med zanimivejšimi posegi transplantacija pankreasa in endovaskularni posegi, pri lažjih posegih (npr. vzpostavljanju anastomoz za dializo) študentom pustijo biti tudi prva asistenca, naučiš se tudi šivati z različnimi tehnikami. Žilni kirurgij so bili sploh pripravljeni predajati znanje, kljub temu, da specializanti opravljajo zelo naporene delavnike (tudi do 11 24-urnih izmen mesečno). Doma moram opraviti še izpit, obvezne seminarje sem opravila že pred odhodom na izmenjavo.

Tri tedne vaj iz pediatrije sem opravljala Kliniki za gastroenterologijo, nefrologijo in presnovne bolezni na Virchow kliniki, preostali del vaj in seminar so mi upoštevali že iz Heidelberga. Klasičen delavnik je potekal od 8.00 do 17.00, jutra so se začela z jemanjem krvi in vstavljanjem perifernih venskih katetrov, kar je pri otrocih pogosto zahtevno, nato pa sem sodelovala pri viziti in delala sprejeme z anamnezo in statusom, pisala najdbe v potek in odpustno pismo. Lahko sem tudi izbrala enega bolnika na teden, ki sem ga bolj "vodila" oz. natančneje preučila preteklo dokumentacijo in sproti vsak dan vnašala morebitne novosti. Vaje na pediatriji so bile zelo poučne, primeri pa zelo zanimivi, na to kliniko pridejo izredno kompleksni primeri, ki pogosto zahtevajo daljšo obravnavo. Pravzaprav me je praksa zelo navdušila nad pediatrijo, na koncu so mi celo napisali priporočilo.

Tri tedne "dodatne klinične prakse" sem opravljala pri prof. Trampužu na infektologiji/septični kirurgiji na Virchow kliniki. Bila sem skupaj z drugimi observerji, zdravniki specializanti/specialisti infektologije iz celega sveta, ki se pridejo k dr. Trampužu učiti o različnih pristopih h kirurškim okužbam, saj gre za enega izmed redkih centrov na svetu, kjer tako tesno sodelujejo kirurgi (travmatologi/ortopedi) z internisti, bolniki prav tako prihajajo iz celega sveta, po že številnih posegih in z multirezistentnimi okužbami prostetskega materiala. Sodelovala sem tudi pri sestankih njegovega laboratorija, kjer se ukvarjajo z raziskovanjem biofilmov, bakteriofagov in novih tehnologij antibiotikov. Povabili so me tudi na dvodnevni workshop o kirurških okužbah, kjer so predstavili številne novosti iz raziskovalnega sveta ter praktične nasvete kirurgov in infektologov. Večino časa sem bila s specializanti, tako pri vizitah kot pri posamičnih posvetih, pri katerih sem pod zdravniškim nadzorom pomagala v sklopu konzultacij priporočati antibiotično terapijo.

Zadnje tri tedne "dodatne klinične prakse" sem preživela na eksperimentalni nevrologiji na kampusu Mitte. Tu je bil delavnik najdaljši, 8.00-17.30, delo pa izredno zanimivo. Poleg sprejemov bolnikov sem lahko (pod nadzorom specializantov) vodila njihovo obravnavo z izbiro diagnostike, terapije, opravljala dnevne vizite in pisala odpustna pisma. Primeri bolnikov so bili kompleksni, saj gre za center z zelo široko laboratorijsko in eksperimentalno diagnostiko, kamor bolnike preusmerjajo manjše klinike iz celotne Nemčije. Večkrat sem imela ob zdravniškem nadzoru tudi priložnost lumbalno punktirati.

Z lokalnimi študenti v zadnjem letniku (PJ) smo se na vseh oddelkih super razumeli, čeprav si formalno famulant, imaš enake odgovornosti kot oni. Tudi s specializanti smo na vseh oddelkih imeli super odnos, vsak dan smo skupaj jedli kosila (razen na kirurgiji, kjer niso imeli časa). Odnos z mentorji je v Nemčiji običajno zares dober, študente aktivno spodbujajo h kritičnemu mišljenju, vedno imaš priložnost karkoli vprašati.

Vsem lahko priporočim izmenjavo/prakso v Berlinu, saj poleg priložnosti izboljšanja znanja jezika in samozavesti v klinični praksi dobiš tudi precej praktičnih veščin in priložnost videti izredno redke in zanimive klinične primere. Življenje v Berlinu pa je prav tako nekaj posebnega. Za vsa vprašanja sem na voljo tudi na izabkar@gmail.com

29. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Petra Prosen)

NASTANITEV

V študijskem letu 2022/23 sem od aprila do konca julija opravljala Erasmus+ študijsko izmenjavo na Charité Universitätsmedizin v Berlinu. Za izmenjavo v Berlinu sem se odločila zaradi navdušenja nad mestom, kot tudi na podlagi izkušenj študentov, ki so v prejšnjih letih v Berlinu opravljali izmenjavo. Z iskanjem sobe sem začela dva meseca pred izmenjavo, vendar žal neuspešno. Pri iskanju sem večinoma uporabljala wg-gesucht, kjer so na voljo tudi cenejše sobe, vendar je zaradi velikega povpraševanja potrebno imeti poleg potrpežljivosti tudi nekaj sreče. Zadnja možnost nastanitve je bila soba v privatnem študentskem domu Village M, v katerem sta pred mano stanovali dve prijateljici in sta bili s sobo zadovoljni. Žal so se v zadnjem letu najemnine v domu zelo povišale in sem za sobo plačevala 800€. Študentski dom v katerem sem živela se nahaja v četrti Wedding. Postaja U-bahn se nahaja v neposredni bližini doma. Kuhinjo in kopalnico sem si delila s tremi sostanovalci. Perilo je možno prati in sušiti v kletnih prostorih doma, vendar je potrebno za vsako pranje plačati 2,5€, za vsako sušenje pa 2,8€. Če bi šla v Berlin ponovno, bi poskušala poiskati nastanitev kje drugje, vendar je Village M odlična možnost, če z iskanjem sobe nimate uspeha.

PRIJAVNI POSTOPKI IN POTEK ŠTUDIJA

Po nominaciji s strani naše fakultete sem v sledečih mesecih iz Berlina prejela e-maile z vsemi pomembnimi podatki in navodili za potek izmenjave. Ker sem Erasmus+ izmenjavo opravljala v 6. letniku, sem vaje v Berlinu opravljala v obliki Famulatur, kar pomeni, da sem imela samo praktične vaje na kliniki, izpite pa se opravlja v Ljubljani.

Jeseni smo iz mednarodne pisarne v Berlinu dobili navodila glede samega poteka izmenjave. Načeloma moramo študentje 6. letnika sami kontaktirati oddelke, na katerih želimo opravljati vaje. Priporočam, da to naredite čimprej, saj so mesta na željenem oddelku ali pa v željeni bolnišnici za določen termin velikokrat že zasedena.

Prvih 6 tednov sem opravljala vaje iz kirurgije v bolnišnici Vivantes im Friedrichshain, ki je učna bolnišnica Chariteja. Vaje sem imela na oddelku za travmatologijo. Začenjala sem ob 7.00 in v povprečju ostajala do 15.00. Po jutranjem raportu sem večinoma pomagala pri jemanju krvi, kasneje pa sem se pridružila zdravnikom in zdravnicam pri viziti ali pa sem odšla asistirati v operacijsko dvorano.

Sledili so štirje tedni vaj iz anesteziologije v bolnišnici Vivantes am Urban. Začenjala sem ob 7.30 z raportom, nato pa smo si študentje večinoma sami izbrali operacijsko dvorano, v kateri smo želeli preživeti dan. Če kakšen dan ni bilo veliko študentov, smo lahko poljubno krožili med operacijskimi dvoranami in imeli tako možnost biti zraven pri večih uvodih v anestezijo. Za razliko od dela na kirurškem oddelku, študentje na oddelku za anesteziologijo nismo imeli posebnih zadolžitev. Več interesa kot si pokazal, več so ti dovolili in se s teboj ukvarjali. Pri uvodu v anestezijo sem lahko (seveda odvisno od anesteziologa/anesteziologinje) uvajala periferne venske katetre, predihavala pacienta in poskušala intubirati. V operacijski dvorani pa je sledil pogovor o teoriji.

Zadnjih 6 tednov izmenjave sem opravljala vaje prav tako na oddelku za anesteziologijo, vendar v bolnišnici Charité Mitte. Delovnik se je začel ob 7.10 in končal ob 15.00. Zjutraj po raportu, smo bili študentje dodeljeni v operacijsko dvorano, seveda pa smo lahko izrazili tudi željo glede področja ali glede anesteziologa/inje s katerim smo želeli biti. Nekateri zdravniki ti dovolijo intubirati že prvi dan

dela z njimi, drugi kasneje. Tako da smo si študentje večinoma izbirali operacijske dvorane, kjer smo imeli možnost več praktičnega dela. Večinoma so se vsi zdravniki, katere sem spoznala tekom vaj, trudili čimbolj doprinesiti k vajam, tako z učenjem predihavanja preko obrazne maske, intubacije, vstavljanja kanil kot tudi s poučevanjem teorije. Obseg praktičnega dela je bil seveda odvisen od stopnja zaupanja in izkazanega zanimanja ter predznanja. En dan sem preživela tudi v anesteziološki ambulanti, kjer se zdravniki pogovorijo z bolnikom in naredijo približen načrt anestezije ter ocenijo možna tveganja. Z vajami sem bila v zadnji bolnišnici najbolj zadovoljna, kar pripisujem postopnemu izboljšanju nemščine, predvsem konverzacije kot tudi že dvema predhodno opravljenima famulaturama, saj si z vsakimi opravljenimi vajami bolj pripravljen na naslednje.

JEZIK

Vsa komunikacija od samega začetka poteka izključno v nemščini. Predpogoj izmenjave je, da se pred začetkom vaj opravi tudi spletni jezikovni test, na katerem je potrebno doseči neko število točk. Sama sem bila kljub predznanju nemščine na začetku vaj nekoliko nesigurna. Težavo so mi na začetku vaj predstavljali predvsem medicinski izrazi v nemščini, vendar se po tednu vaj na nove izraze že navadiš in delo postane veliko lažje. Menim, da sem tekom izmenjave izpopolnila svojo nemščino, kar vidim kot eno izmed glavnih prednosti izmenjave. Poleg tega je Berlin res multikulturno mesto in se bolnišnici nemalokrat zgodi, da se znajdeš v kolektivu ljudi iz celega sveta, tako da so glede jezika tudi sami zdravniki/zdravnice zelo razumevajoči.

PREDNOSTI

Berlin je res ogromno mesto, kjer se za vsakega najde nekaj zanimivega – od glasbe, raznoraznih prireditev in številnih galerij ter muzejev. Prav tako te življenje v novem mestu prisili, da stopiš iz cone udobja in postaneš bolj samostojen. Izmenjava je bila odlična izkušnja, ki mi bo ostala v lepem spominu, spoznala sem veliko novih ljudi, izpopolnila nemščino ter pridobila veliko novega znanja. Za vprašanja me lahko kontaktirate na petraprosen@gmail.com.

30. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Luka Kunej)

V Freiburg sem sem se odpravil na celoletno izmenjavo. V tem času sem opravljal vse predmete 5. letnika razen Kri, Onkologija, Maksilofacialna kirurgija in Sodna medicina. V Nemčiji se 1. semester začne v začetku oktobra in traja do sredine februarja. Temu sledijo skoraj 2 meseca dolge počitnice, ki sem jih izkoristil za opravljanje predmetov Kri, Onkologija in Maksilofacialna kirurgija v Sloveniji. Nato sem se vrnil v Freiburg konec marca in tam ostal do začetka avgusta, ko se je končal 2. semester. Poleg tega se mi Pediatrija, ki sem jo opravljal v Nemčiji, šteje tudi za Pediatrijo, ki jo imamo v 6. letniku.

PRED ODHODOM

Po nominaciji s strani naše fakultete, sem konec maja od nemške mednarodne pisarne prejel mail z navodili glede nadaljnjih postopkov prijave. Moram reči, da je bil ta del kar naporen predvsem zaradi obsežnosti birokracije, nejasnosti postopkov in slabše odzivnosti njihove pisarne. A s potrpežljivostjo in vztrajnostjo se na koncu vse razreši. Predlagam tudi, da se povežete z drugim študentom/študentko, ki gre v Freiburg, saj je v dvoje vse nekoliko lažje.

NASTANITEV

Ob prijavi na fakulteto lahko izberete možnost, da vam oni pripravijo ponudbo nastanitve. Izbirate lahko med različnimi študentskimi naselji v mestu in vrstami stanovanj (garsonjera, stanovanje z 1/3/več sostanovalci, kjer si delite kuhinjo in wc itd.) Prav tako označite najvišjo ceno, ki ste jo pripravljeni plačati. Nato z njihove strani prejmete ponudbo. Jaz sem stanoval v garsonjeri z ločeno

kopalnico in manjšo kuhinjo. Ob prihodu je v stanovanju samo osnovno pohištvo, tako da sem kuhinjske pripomočke (lonec, ponev, krožniki, pribor itd.) in stvari za spalnico ter kopalnico (povšter, kovter, posteljnino, brisače itd.) kupil v obliki 2 Starter paketov, ki jih ponuja študentsko naselje, in sta me ob prihodu tudi pričakala. Vsak je stal 50 EUR, kar se mi zdi kar ugodno, in tako sem imel vse, kar potrebujem. Mesečna najemnina je znašala okvirno 340 EUR (fiksno vključno s stroški), kar se mi prav tako zdi ugodno glede na cene drugod v Freiburgu. Z izbiro garsonjere sem bil na koncu zelo zadovoljen, saj sem lahko imel svoj mir in red ter stanovanje v katerega sem se lahko umaknil, medtem ko sem lahko, ko sem imel željo po druženju, preprosto šel ven, saj se je v študentskem naselju vedno nekaj dogajalo in je tam stanovala tudi večina ljudi, ki sem jih poznal in s katerimi sem se družil. Stanoval sem v študentskem naselju StuSie, ki ga toplo priporočam tudi vsem ostalim. Gre za največje študentsko naselje v Freiburgu, kjer se posledično tudi največ dogaja. Nahaja se ob velikem jezeru s čudovito okolico, ki je predvsem v toplejših mesecih središče druženja vseh študentov v Freiburgu. Prav tako se v StuSie nahaja klub, kjer se redno dogajajo zabave (npr. vsak torek Beer pong turnir). Poleg tega se StuSie nahaja v bližini kliničnega centra (5 min s kolesom ali 20 min peš), do centra mesta je 10 min s kolesom ali slabe pol ure peš. Se pa v neposredni bližini nahaja tramvaj postaja, linija pelje direktno skozi center.

ŠTUDIJ

V septembru sem se udeležil tečaja nemščine, ki ga ponuja tamkajšnja jezikovna šola SprachLehrInstitut (SLI). Tečaj se mi je zdel uporaben in bi ga priporočal tistim, ki si želite svojo nemščino obnoviti in se nekoliko vpeljati v okolje ter spoznati mesto še pred začetkom faksa. Ta se je nato začel oktobra. Predmeti so sestavljeni iz predavanj, ki se izvajajo skozi celoten semester (z nekaterimi izjemami), in vaj, ki se izvajajo v obliki blokov ter trajajo po večini 2 tedna za vsak predmet, razen interna traja 5 tednov. V sklopu blokov vaj se izvede tudi praktični izpit, ki predstavlja del končne ocene. Na koncu semestra sledijo pisni izpiti, ki predstavljajo drugi del ocene. Učil sem se predvsem iz powerpointov predavanj, ki so bili naloženi v njihovi spletni učilnici. Večina predavanj je bila tudi posnetih in sem si jih lahko po želji ogledal. Poleg tega je zelo uporabna spletna stran Kreuzmich, kjer so zelo organizirano zbrani izpiti iz prejšnjih let in mi je bila v veliko pomoč. To dvojje je po mojem mnenju več kot zadostovalo za pripravo na izpit. Študentje dobijo tudi brezplačen dostop do Ambossa, ki je zelo dobro strukturirana in uporabna platforma za učenje. Menim, da je težavnost izpitov primerljiva ali celo nekoliko lažja kot pri nas. To pa zato, ker je snov na predavanjih razložena veliko bolj jasno in strukturirano, s poudarki na glavnih podatkih in splošnem razumevanju. Tako mi je bilo jasno, kaj se od mene pričakuje in iz kje se moram učiti. Vaje so izvedene podobno kot pri nas, pri nekaterih predmetih je več poudarka na praktičnih spretnostih, kar je bila tudi prijetna sprememba. Prav tako sem opravljal Famulature, ki je praksa za nemške študente, a se je lahko udeležijo tudi Erasmus študentje. 2 tedna sem bil vpeljan v delo na oddelku torakalne kirurgije. Zjutraj sem bil prisoten na viziti, nato pa sem pomagal na oddelku pri jemanju krvi, vstavljanju kanalov, snemanju EKG, jemanju anamneze itd. Po dogovoru sem šel večkrat v operacijsko dvorano, kjer sem lahko asistiral, ali v ambulantno. Izkušnja je bila super, saj sem lahko pridobil nekaj praktičnih spretnosti, ki pri nas niso v ospredju, v Nemčiji je pa skoraj samoumevno, da jih študent medicine ima.

ŽIVLJENJE V FREIBURGU

Freiburg je čudovito mesto. Je zelo čisto in ekološko z veliko parki in zelenimi površinami. Je študentom zelo prijazno mesto, ki nudi mnogo najrazličnejših aktivnosti. Res mislim, da lahko prav vsak najde nekaj zase, pa naj gre za šport, glasbo, zabave, kulturne dogodke, razne tečaje, itd. Prav tako je ob študiju dovolj prostega časa za razno razne aktivnosti. Fakulteta na začetku vsakega semestra odpre prijave za organizirane športne aktivnosti, ki se izvajajo tekom leta in so zelo ugodne. Jaz sem na primer za 13 EUR/semester 1x na teden hodil na košarko. Seznam športov je res obsežen in sem

bil zelo presenečen nad nekaterimi, ki jih ponujajo, tako da res vsak lahko najde nekaj zase. Se pa prijave hitro zapolnijo, tako da je treba biti kar pozoren, kdaj se odprejo. Mesto se nahaja na robu Schwarzwalda, ki ponuja številne pohodniške poti. Prav tako se nahaja v neposredni bližini meje s Francijo in Švico, kar ponuja lepo priložnost za obisk bližnjih mest, kot so Strasbourg, Colmar, Basel. Freiburg ima dobre železniške in avtobusne povezave tudi z bolj oddaljenimi evropskimi mesti in je zaradi svoje lege dobro izhodišče.

Glavno prevozno sredstvo so kolesa. Še nikoli jih nisem videl toliko na enem mestu kot tu. Vsak študent si lahko brezplačno naredi naročnino na Frelo. To je feiburški BicikeLj, samo da so kolesa veliko bolj kvalitetna in sam sistem boljši. Prve pol ure vožnje po izposoji kolesa je brezplačne, nato pa se vsake naslednje pol ure obračuna po 1 EUR. Po mestu prav tako vozi več linij tramvajev. Vsak dan po 19. uri in ob nedeljah je za študente vožnja brezplačna, a si morate na internetu enkrat narediti *19Uhr Ticket* in ga imeti natisnjenega pri sebi. Sicer lahko kupite tudi semestrsko vozovnico, ki stane 89 EUR in pokriva tudi javne prevoze v širši regiji. V mestu sta 2 menzi, kjer lahko izbirate med večji obroki, ki jih s svojo študentsko izkaznico dobite za 2 - 3,8 EUR.

Kar se znanja nemščine tiče, mislim da je seveda dobro, da imate neko osnovno znanje jezika. A naj vas nikakor ne skrbi, če le-to ni na zelo visoki ravni. Tekom življenja v nemško govorečem okolju, se boste nemščine zagotovo priučili in jo ob redni uporabi tudi hitro izboljšali. Medicinsko nemščino sem se priučil ob spremljanju predavanj, branju nemške literature, sodelovanju na vajah. Velikokrat se je zgodilo, da se v določeni situaciji nisem znal najbolje izraziti, pa mi nihče ni zameril, če sem se malo lovil in povedal bolj po svoje. Tako profesorji kot nemški študentje so bili zelo razumljivi in potrpežljivi, tako da brez skrbi.

Z izmenjavo v Freiburgu sem bil zelo zadovoljen in sem res vesel, da sem se zanjo odločil. Predlagal bi jo vsem, ki želite izkusiti življenje in študij v tujini, spoznati nove kraje in ljudi, doživeti in se naučiti veliko novega in same sebe bolje spoznati.

31. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Anamarija Mihovec)

OPRAVLJENE OBVEZNOSTI

V Freiburgu sem opravljala celoletno izmenjavo (oktober – avgust, s semestrskimi počitnicami v februarju in marcu). V tem času sem opravila vse internistične predmete 5. letnika (Maksilofacialno kirurgijo, Kri in Onkologijo med študijskimi počitnicami, ko sem se vrnila v Slovenijo, s kombiniranjem dveh rotacij) in Klinično pediatrijo (6. letnik). Od predmetov 5. letnika mi je ostala Sodna medicina.

PRIJAVA

Prijava poteka preko spleta v komunikaciji z njihovo mednarodno pisarno. Kot omenjeno v prejšnjih poročilih so nekoliko bolj neodzivni in na sporočila odgovorijo v roku tednov. Pomembne maile torej pošljite večkrat in v en mail napišite vsa pomembna vprašanja. Če boste imeli komplikacije priporočam, da se osebno oglasite – če boste že v Freiburgu. Sama sicer nisem imela izkušnje, vendar so nekateri Erasmus kolegi osebno veliko enostavneje uredili kot po mailu.

Priporočam, da v mesto prispete kakšen teden prej, da uredite vse s stanovanjem, prijavo prebivališča itd.

NASTANITEV IN STROŠKI ŽIVLJENJA

Iskanje nastanitve poteka skupaj z vpisom na univerzo preko študentskega servisa SWFR. Ponudbo si je mogoče predčasno ogledati. Na razpolago je kar nekaj študentskih naselij, ki so razposajena po celotnem mestu. Kot večkrat omenjeno tudi jaz študentom medicine priporočam Studentensiedlung

(StuSie) am Seepark, ki je zaradi lokacije (5min s kolesom oddaljen od Kliničnega centra) zares priročno.

Izbiraš lahko med sobo za enega ali pa WG-jem (torej stanovanjem za več oseb). Sama sem živela v samostojni sobi – dva prostora – ločena kopalnika in večja soba s posteljo, kuhinjo, mizo in malo kuhinjo ter omaro in predali. Sobica je drugače zelo svetla, ima majhen balkon in dovolj prostora tudi za inštrumente (sem jih vzela s sabo). Naj le opozorim, da v sobi za enega ne dobiš nobene »dodatne opreme« - žimnica na postelji je edino, kar je všteto v ceno, blazino, deko, posodo, krožnike, pribor itd. si moraš priskrbeti sam. Najemnina je bila zaradi inflacije okoli 340EUR, plus 18EUR za Nemški RTV. Drugače je v stanovanju za več oseb – res je sicer, da »nikoli ne veš, koga dobiš za sostanovalca«, vendar pa je kuhinja precej večja in opremljena (tudi pomivalni stroj, pečica), tudi sobe so izjemo dobro izolirane (učenje, branje ni problem) in prostorne skoraj toliko kot celotno stanovanje za enega. Kolikor sem bila v stiku z ljudmi, imaš seveda lahko smolo, vendar mislim, da so po večini zares prijetni, če pa ne to, pa najmanj znosni. Tudi čiščenje se deli. Mislim, da je tudi super, če dobiš Nemca za sostanovalca, saj lahko vadiš jezik. Najemnina je podobna. Če bi izbirala še enkrat, bi verjetno izbrala večsobno stanovanje.

ŠTUDIJ IN OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

Semester se začne sredi oktobra. Režim študija je na voljo na portalu ILIAS – vzporednica naši spletni učilnici. Tam se po tem, ko si prijavljen, pojavijo mape s predmeti, ki jih opravljaš. Ocene vpisujejo v portal HisinOne (pod »my achievements«) – analog našemu VIS-u. Poleg tega imamo vsi študentje možnost brezplačne prijave v AMBOSS (kot neka spletna zbirka snovi pregledno razložena – interne predmete sem se veliko učila od tu) – zelo priporočam! Drugače pa sem se učila tudi iz prosojnic. Izpiti so po težavnosti primerljivi našim, nekateri celo enostavnejši – Nemci gredo manj v podrobnosti in raje večkrat poudarijo pomembne, pogoste patologije, ki si jih potem bolje zapomniš. Stara vprašanja so zbrana na portalu Kreuzmich – tako kot pri nas, obvezno skozi pred izpitom. Jezika naj vas ne bo strah, ga tekom semestra sproti vsrkaš – izpite imajo večinoma konec Semestra torej po 4 mesecih! Erasmus študenti nismo bili ločeni od Nemcev, tako si tudi na vajah primoram govoriti s pacienti in poročati zdravnikom. Vendar brez skrbi, vsi so zelo prijazni, potrpežljivi in večinoma navdušeni, da govorimo medicinsko nemščino.

Študentje dobimo tudi brezplačno registracijsko kodo za Eduoram - wifi, ki je povsod po Kampusu. Frela je analog našemu BicikeLJS – študentje imamo prvih 30 minut brezplačno (sama sem naredila napako in plačala letno prijavnino, ki pa je tudi le 24EUR). Po mestu se lahko prevažate tudi s tramvaji ki vozijo zelo redno. Semestrsko vozovnica stane 89EUR in pokrije tudi avtobuse in vlake na področju Freiburga in Okolice. Drugače pa imamo študentje po 19. uri in ob nedeljah in praznikih tako brezplačen vstop na prevozna sredstva. V prvem semestru sem imela semestrsko vozovnico (slabše vreme), v drugem ne.

V času, ko nisem imela vaj, sem opravljala Famulature na oddelku Srčne kirurgije – to je kot neka zelo intenzivna praksa. Toplo priporočam vsem, saj si res globoko vplet v delo – jemanje krvi, vizite, operacijska dvorana in oddelek. (plus, dodatne točke pri specializaciji!). Drugi semester si lahko najdete tudi Mini-job – minimalna študentska plača je dvakratnik slovenske. Moja službica ni bila povezana z medicino, vendar mi je dala dosti znanja jezika. Mogoče pa je najti tudi delo na področju medicine.

MESTO, LOGISTIKA IN PROSTOČASNE AKTIVNOSTI

Mestece je podobno Ljubljani – po velikosti in tudi občutku. Najpomembnejše prevozno sredstvo so kolesa, ki jih tudi priporočam, saj te res najhitreje pripeljejo od točke A do B (pa tudi poti so dobro organizirane in varne za kolesarje). V dar sem od svoje super Erasmus norveške kolegice za drugi semester *dobila svoje kolo*. PROSIM, javite se mi, ko greste v Freiburg, saj sem kolo postila tam in ga z veseljem predam naslednjim Slovincem. ☺ Imeti svoje kolo je res priročno in prihrani toliko časa!

Zaradi svoje lege je Freiburg super izhodišče za izlet v Basel, Strasbourg, Colmar, pa tudi povsem v bližini Freiburga je nekaj krasnih izletnih točk za pohode. Tudi povezave niso slabe.

Prostočasnih aktivnosti je malo morje in študentov tudi – če želite vsak dan žurati imate na voljo ogromno klubov v mestu (in slavni TIK z beerpongom v Stusie-ju), potem sem se prijavila na plesni tečaj, študentski AKA kino (kino v veliki predavalnici fakultete za Biologijo), pridružila sem se orkestu (kar je bila morda najboljša odločitev tega Erasmosa – če igrate inštrument, zares priporočam!), s kolegi smo obiskali kar nekaj koncertov (tudi Mischa Maisky in Martha Argerich sta igrala!), spontanah dogodkov v Centru. Mesto je res polno dogajanja, samo gledati moraš okoli.

V Freiburg sem se pripeljala s Flixbusom, sedaj obstaja tudi neposredna povezava mislim da okoli 19.10. Vožnja traja sicer 11-12ur, vendar sem večinoma potovala ponoči in celo nekoliko spala.

NASVET

Bodite odprti – to je skoraj pomembneje kot odlično znanje nemščine (ki je seveda priporočljiva, vendar se tekom študija spontano nadgradi – poleg tega se lahko prijavite na tečaje v okviru fakultete). Erasmusci so vsi zelo odprti in se med seboj zares dobro razumejo. Tudi Nemci so zelo sprejemajoči in prijetni – pa še dosti več vpogleda imajo, kaj se še dogaja po mestu. Iz lastne izkušnje lahko povem, da se je super družiti tudi z domačini – brezplačni tečaj jezika ;) .

Erasmus izkušnja je nekaj, kar bi priporočila čisto vsem, mislim, da ti poleg razširjenega horizonta znanja ponudi tudi osebno rast v samostojnosti in tem, da se moraš v neki situaciji sam znajti.

32. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Manca Bregar)

odločila zaradi odličnega ujemanja heidelberskega študijskega programa z našim, želje po poglobitvi znanja nemščine na medicinskem področju in bleščečih priporočil kolegov, ki so to izmenjavo izbrali pred mano.

PRIHOD: Pred in ob prihodu na izmenjavo je treba ogromno časa nameniti birokraciji. Od mednarodne pisarne gostiteljske univerze smo prejeli seznam nalog, ki smo jih morali opraviti v zvezi z vpisom na univerzo in selitvijo v Nemčijo. Seznam je vključeval vpis, prijavo začasnega bivališča na upravni enoti, ureditev nastanitve (sama sem dobila mesto v študentskem domu, kar je ta korak znatno poenostavilo), vpis v knjižnico itd. Imeli smo tudi možnost sodelovanja v “Buddy Program“, tamkajšnjem programu tutorstva za mednarodne študente, vendar sem sama prejela tutorko s fakultete v Mannheimu, ki mi žal ni mogla biti v pomoč, saj se tamkajšnji program in vpisni postopki precej razlikujejo od tistih v Heidelbergu.

JEZIKOVNI TEČAJ: V marcu sem obiskovala pripravljalni tečaj nemščine, kjer smo bili razdeljeni v manjše skupine glede na naše predhodno znanje, temu je bil prilagojen tudi program, po katerem smo ponavljali znanje jezika tekom meseca. Tečaj uradno prinese 8 ECTS, ki vsi štejejo v kvoto, ki jo je treba pridobiti tekom izmenjave. Na naši fakulteti je tečaj tudi možno uveljavljati kot en izbirni predmet v vrednosti 3 ECTS, ki pa ni ocenjen.

ŠTUDENTSKI DOMOVI: Prostorska stiska v študentskih domovih, ki jih upravlja organizacija Studierendenwerk, je primerljiva s slovensko. Sama sem imela srečo in tik pred zdajci prejela sobo v dvosobnem WG-ju v enem izmed domov na kampusu Im Neuenheimer Feld. Mesečno je najemnina znašala 340 € (cene so zvišali z letnim semestrom letos, delno zaradi višanja stroškov in delno zaradi renovacij domov). Prijavo za sobo sem morala oddati prek obrazca, ki smo ga prejeli od mednarodne pisarne konec decembra, odgovor pa sem prejela šele proti koncu januarja, čeprav sem z izmenjavo začela že marca. Slaba plat bivanja v študentskem domu so številni skriti stroški, ki jih v sami najemni

pogodbi ne omenijo. Kljub temu sem bila z mojim domom izredno zadovoljna, saj je bil popolnoma prenovljen tik pred mojo vselitvijo, hkrati pa sem bila od obeh klinik, v katerih sem opravljala predmete, oddaljena manj kot 10 min hoje. Poleg tega sem imela 2 min hoje oddaljeno postajo z Nextbike kolesi (podobno BicikeLJ), ki sem jih tekom izmenjave s pridom izkoriščala, 1 min hoje oddaljeno pralnico, 5 min hoje oddaljena športna poslopja univerze z odprtim kopališčem in 15 min hoje do trgovin.

STROŠKI: Stroški so bili podobni kot v Ljubljani, v restavracijah mogoče kakšen evro več, v trgovinah z živili pa celo kakšen evro manj. Cena obroka v menzi se je gibala med 4–7€, v restavracijah okoli 17 €. Sama sem večino obrokov kuhala sama, za nakupe sem zaradi tega dajala približno 120 € mesečno. Na kampusu so trgovine Rewe, Aldi, Rossmann (podobno DM-u), pekarna in pub. Pralnica se je nahajala v enem izmed bližnjih študentskih domov, eno pranje je stalo 1,7 €, sušenje pa 1 €. Plačevati je bilo možno le s študentsko kartico, na katero je denar možno naložiti na avtomatih, razpršenih v univerzitetnih stavbah po celem mestu, ali prek PayPal-a. Enak način plačila se je uporabljal v menzah, kavarnah, knjižnicah itd.

TRANSPORT: Med Ljubljano in Heidelbergom obstaja neposredna povezava z vlakom, ki vozi približno 9 ur. Priporočam nakup MyBahnCard-a, ki ob nakupu katerekoli vozovnice priskrbi znaten popust. Poleg tega obstaja Flixbus povezava z Mannheimom, od koder v Heidelberg redno vozita S-Bahn in tramvaj. Bližnja letališča so Frankfurt, Stuttgart itd., ki imajo vsa dobre železniške povezave s Heidelbergom. Javni prevoz upravlja VRN in je relativno dobro urejen, čeprav se pogosto zgodi, da na določenih linijah prihaja do izpadov posameznih avtobusov. Mednarodna pisarna nam je v poslanih navodilih svetovala nakup Semesterticket-a, vendar nakup močno odsvetujem, saj vozovnica stane 185 € (ob nakupu online 176 €), pokriva pa izključno VRN področje. Namesto tega svetujem nakup Baden-Württemberg Jugendticket-a, ki stane 140 € in pokriva celotno zvezno deželo Baden-Württemberg (torej vsa regionalna prevozna sredstva, iz vseh tovrstnih vozovnic so izključeni ICE, IC in EC vlaki!), pridobijo pa jo lahko vsi študenti, mlajši od 27 let. Opozorila bi tudi, da z zimskim semestrom 2023/2024 ne velja več, da študenti znotraj VRN potujejo zastonj po 19.00, med vikendi in prazniki, saj je univerza s podjetjem prekinila pogodbo. Znotraj mesta je odlična izbira tudi Nextbike, saj imamo študenti ob prijavi v aplikacijo z e-naslovom Univerze v Heidelbergu prvih 30 minut vsake vožnje zastonj. Postaje so številne in dobro razporejene po celem mestu, koles je vedno dovolj in so v dobrem stanju, sama za vožnjo nikoli nisem porabila več kot 25 min. V preteklih poročilih so kolegi omenjali Swapfiets, ki v Heidelbergu na žalost od marca letos ne obratuje več. Če bi se odločili za nakup lastnega kolesa, je dobra strategija spremljanje Whatsapp skupin z mednarodnimi študenti, ki po zaključku izmenjave kolesa vedno prodajajo (predvsem marca in septembra je izbire veliko), ali pa spremljanje malih oglasov na e-bay. Sama bi se izogibala Facebook skupinam, saj naj bi veljalo, da so kolesa tam večinoma ukradena.

MEDICINSKA FAKULTETA: Univerza študentom ponuja številne obštudijske dejavnosti in priložnosti, ki izboljšajo kvaliteto življenja med študijem. Menze ponujajo pestro izbiro kvalitetne hrane, skoraj vsaka fakulteta ima eno v bližini. Ponujajo nešteto športnih aktivnosti in tečajev, sama sem po predhodni prijavi obiskovala pilates in tenis. Med letom za vse študente ponujajo številne jezikovne tečaje, vse od splošnih do tematsko zelo specifičnih (npr. medicinska terminologija, filozofija, književnost itd. v različnih jezikih). Poleg tega imajo študenti možnost brezplačnega ogleda vseh predstav in koncertov v organizaciji Theater Heidelberg. Medicinska fakulteta vsem študentom omogoča dostop do platforme Amboss, ki je v nemškem jeziku obsežnejša in kvalitetnejša kot angleška. Dodatno vsi študenti ob vpisu prejmejo knjižno zbirko Heidelberger Klinischen Standards, ki so odlična pomoč pri študiju.

ŠTUDIJ IN IZPITI: Skupaj s pripravljalnimi jezikovnimi tečajem in famulaturjo je izmenjava trajala 5 mesecev. Študij je zelo dobro organiziran, saj večina predmetov traja 4 tedne, kar močno olajša organizacijo študija (nikoli ni zares treba paziti, ali se bodo predmeti v določenem zaporedju skladali, saj se vsi moduli začnejo in končajo na iste dni), izjema so npr. Interna medicina in Kirurgija, ki trajata cel semester. Vsi moduli so izvedeni večkrat letno v obeh semestrih. Predmeti oz. moduli so razvrščeni v posamezne tematsko povezane Block-e, en Block načeloma predstavlja en semester (to ne pomeni, da se predmetov iz različnih Block-ov ne da kombinirati!). Sama sem v letnem semestru opravljala Ginekologijo s porodništvom, Pediatrijo (oboje Block 4), Oftalmologijo in Otorinolaringologijo (oboje Block 3). Poleg tega sem na Kirurški kliniki opravljala tudi dvotedensko prakso (Famulatur). Organizacija pouka je odvisna od katedre, moja izkušnja je bila, da so Pediatrija, Oftalmologija in ORL odlično organizirani, medtem ko bi Ginekologija na tem področju lahko še veliko spremenila. Na splošno je bil pri vseh predmetih študij močno praktično naraven, poslužujejo se tudi številnih posebnih pristopov, ki izboljšajo celotno študijsko izkušnjo. Tako študij na primer vključuje številne Skills Lab-e, tekom katerih se študenti naučijo različnih posegov na lutkah (vse od pregleda dojk in Leopoldovih prijemov pri ginekologiji, do lumbalne punkcije in punkcije mehurja pri pediatriji), POL (sistematska obdelava kliničnih primerov po korakih od predstavitve primera do zdravljenja z diskusijo v manjših skupinah), MediKit (vadba anamneze in statusa z za to posebej usposobljenimi igralci). Poleg tega smo imeli možnost dodatnega izpopolnjevanja znanja na različnih simulatorjih (ginekologija – endoskopija, oftalmologija – simulator za učenje mikrokirurških posegov, ORL – otoskopija). Pouk na kliničnih oddelkih je sicer potekal podobno kot pri nas. Osebnostno mi je bilo izredno všeč, da smo imeli bistveno manj predavanj in seminarjev oz. na splošno pouka v predavalnicah, in bistveno več praktično naravnanih ur. Izpiti so bili pri vseh predmetih, ki sem jih opravljala med izmenjavo, v obliki MCQ in OSCE oz. Skills Check. Število in struktura OSCE postaj se razlikuje od predmeta do predmeta, na splošno pa vedno pripravijo mešanico praktičnih postaj, na katerih izvedeš pregled ali določen poseg na lutki, interpretacijo izvida itd. Za pripravo na izpite sem uporabljala Amboss, uradne skripte in posneta predavanja kateder, knjige iz zbirke Klinischen Standards. Za učenje ORL in Oftalmologije priporočam tudi knjigo iz zbirke Endspurt (HNO, Augenheilkunde).

FAMULATURA: V juniju sem v času počitnic opravljala še dvotedensko klinično prakso na Kirurški kliniki. Opravljanje famulature (na kateremkoli oddelku) priporočam vsakomur, ki si želi pridobiti več praktičnih izkušenj. Na splošno so vsi študenti zelo veseli in nikoli nisem imela občutka, da bi bila kjerkoli odveč. V Nemčiji je stalna praksa, da vse odvzeme krvi in vstavitve katetrov opravljajo študenti, tako da je bilo že delo na oddelku zelo pestro. Zanimiva izkušnja je bilo tudi spoznati koncept HIPSTA, v sklopu katerega študenti medicine, zdravstvene nege in fizioterapije pod mentorstvom specialistov posameznih strok stalno vodijo del oddelka in samostojno skrbijo za paciente, s čimer že pred zaključkom študija osvojijo neprecenljive izkušnje, ki jim bodo olajšale prehod iz študija v redno klinično prakso. Poleg tega imajo študenti na kirurških oddelkih priložnost usvojiti ogromno praktičnih znanj, saj so mesta 1. ali 2. asistenta večinoma rezervirana za študente. Dnevi so bili sicer dolgi, z začetkom ob 7.30 uri in zaključkom med 17.00 do 19.00 uro, vendar mi osebno ni bilo niti malo žal, da sem izkoristila to priložnost.

ZAKLJUČEK: Izmenjava v Heidelbergu je resnično edinstvena izkušnja, ne samo zaradi odlične fakultete in univerzitetne klinike, temveč tudi zato, ker je samo mesto izjemno kulturno bogato ter odlična izhodiščna točka za odkrivanje širše okolice, ne glede na to, ali je cilj narava ali pa druga večja nemška (kot tudi evropska) mesta. Če bi sama morala odločitev ponoviti, bi na izmenjavo odšla za celo leto (delno zaradi količine birokracije, ki ostaja enaka ne glede na dolžino izmenjave, in delno zato, ker čas tako hitro mine, da se v pol leta komaj zaveš, da sploh si na izmenjavi). Zagotovo bi se za izmenjavo ponovno odločila v 5. letniku, saj skladnost predmetnikov in posledično količina priznanih obveznosti

skoraj ne bi mogli biti boljši. Poleg novo pridobljenega znanja in samozavesti v klinični praksi ter občutnega izboljšanja znanja nemškega jezika sem pridobila tudi nekaj tesnih prijateljev, ki jih bom ohranili za vse življenje.

Kontakt: manca.bregar@gmail.com

33. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Rok Renko)

Pol 6. letnika sem opravljal na Univerzi v Heidelbergu. Spada med najstarejše evropske univerze in je najstarejša v Nemčiji. Heidelberg je izrazito študentsko mesto v zvezni deželi Baden-Württemberg z nekaj več kot 150000 prebivalci in zelo popularna turistična destinacija.

Vse informacije glede vpisnega postopka in pa ostale informacije, recimo glede nastanitve, prejmete od univerze preko elektronske pošte. Večinoma je komunikacija potekala zelo dobro. Možna je nastanitev v študentskem domu (česar sem si tudi sam želel), kjer si izbereš eno od treh kategorij bivanja, cene pa so precej nižje, kot če nastanitev iščeš privat (približno 2x). Letos je bil žal problem, da so enega večjih študentskih kompleksov renovirali in zato ni bilo dovolj prostih mest za prihajajoče študente. Tako predlagam, da nastanitev začnete iskati dovolj zgodaj (več mesecev), saj je v mestu ogromna študentska populacija, ki se bo borila za proste sobe. Najbolj uporabna stran je WG-Gesucht, poleg tega pa lahko poizkusite še z direktno komunikacijo v WhatsApp skupino tekočega leta. Obstaja tudi zavihek na strani univerze, kjer pa je ponudba precej okrnjena. Za enoposteljno sobo je potrebno odšteti približno okrog 400–450 eur. Življenjski stroški so nekoliko višji od tistih v Ljubljani, vendar v istem rangi.

Kot že omenjeno so vse informacije glede vpisnega postopka zelo dostopne. Ker sem v Nemčiji opravljal predvsem vaje iz interne medicine (6 tednov) in kirurgije (6 tednov), sem se za to dogovoril s tamkajšno erasmus koordinatorko za medicino. Razložiš situacijo, vprašaš za specifične oddelke, ki jih potrebuješ za priznavanje vaj v Sloveniji (sploh pri kirurgiji), nato pa mi je ponudila prosta mesta. Potrebno je priložiti še certifikat o znanju nemščine. Semester se začne precej kasneje kot pri nas, aprila, pred tem je še spring break. V marcu je organiziran tečaj nemščine za prihajajoče študente, ki bi ga res močno priporočal. Na začetku pišeš online uvrstitveni test, na podlagi katerega te dodelijo v skupino. Marec je res super, saj spoznaš prvi pravi krog ljudi, s katerimi vsakodnevno obiskuješ tečaj (traja 4 tedne, od 9:00-12:30) in ko imaš še največ časa za raziskovanje novega mesta in širjenje socialnega kroga. Ena od najboljših stvari je samopostrežna menza v centru mesta (poleg glavne je še ena v centru in ena na Neuenheimer feldu – kjer so bolnišnice in večina študentskih domov) z res veliko ponudbo. Sistema študentskih bonov ni, ampak menza funkcionira mnogo bolje, tam se zbira ogromno študentov, poleg tega pa ni dosti čakanja. Poleg kirurgije (4 tedni abdominalne kirurgije in 2 tedna žilne kirurgije) in interne medicine (internistična urgenca), sem opravljal še 4 tedne jezikovnega tečaja in pa famulature iz diagnostične radiologije (2 tedna). Bil sem del tako imenovanega 'praktičnega leta' (Praktisches Jahr) – torej 6. letnik v Nemčiji, kjer študenti rotirajo med različnimi oddelki.

Razlik med domačini in Erasmus študenti ne delajo, pričakujejo dobro znanje nemščine (vse seveda poteka izključno v nemščini) in pa Erasmus rotacija, kot pri nas, ne obstaja. Poleg tega se pričakuje, da obvladaš osnovne praktične veščine (ker pri nas tega rutinsko ne izvajamo, niti ni tako grozno, saj jih hitro usvojiš). Na abdominalni kirurgiji sem začel ob 7:15. Študenti so zadolženi za odvzem krvi na celem oddelku in nastavljanje perifernih venskih katetrov, potem te pokličejo v operacijsko, kjer asistiraš. Na koncu lahko šivaš, če izraziš interes, pospremiš pacienta v prebujevalnico in na hitro razložiš. Lahko opraviš sprejem novih pacientov in primere predstaviš na popoldanskih razgovorih.

Občasno pridejo vmes še ostale zadolžitve. Delo sem zaključeval okrog 16ih, včasih v primeru daljše operacije (Whipple, transplantacije) tudi dosti kasneje! Torej iz tega vidika je dosti bolj obremenjujoče kot pri nas. Delo na žilni kirurgiji je bilo podobno, ampak ker je oddelek manjši, meni osebno boljše. Na interni delaš podobne stvari (odvzeni krvi, nastavljenje kanalov), sicer si zadolžen za sprejem novih pacientov, spišeš začetno dokumentacijo, ki jo nato pregleda eden od specializantov, si zraven na viziti ipd. Nimaš uradnega mentorja ampak se priključiš specializantom.

Heidelberg je res lepo mesto z izrazito študentsko dušo in super destinacija za Erasmus. Kar se medicine tiče sem odnesel dosti znanja, sploh praktičnega, saj določenih praktičnih stvari doma enostavno ne delamo rutinsko. Na Neckarwieseju se že od prvih toplejših dni naprej začne zbirati ogromno študentov, tam so številni pikniki, redno se igra odbojka na mivki. V bližini so zelo ugodna teniška igrišča, sicer je športni program, ki ga univerza ponuja, zelo pester. Zaradi centralne lege in dobrih železniških povezav je možno obiskati številne kraje z ICE-jem (super povezava z Amsterdamom in Parizom, preostala francoska in nemška mesta, Švica). Za konec lahko rečem, da sem zelo zadovoljen z Erasmus izmenjavo, morda bi pa, kot je že bilo omenjeno v prejšnjem poročilu, še bolj priporočal izmenjavo pred 6. letnikom. Heidelberg kot destinacijo definitivno priporočam. Za dodatna vprašanja me seveda lahko kontaktirate.

34. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Martin Verbič)

V šolskem letu 2022/23 sem se odločil, da zimski semester 5. letnika opravi na univerzi v Heidelbergu. Tam sem opravljal ginekologijo, pediatrijo, oftalmologijo in otorinolaringologijo ter dvotedensko prakso iz ortopedije in otorinolaringologije. Še pred začetkom pouka pa sem se udeležil tečaja nemščine, ki se mi prizna kot izbirni predmet. Za te predmete sem se odločil, ker sem vedel, da so iz strani naše fakultete na tej univerzi priznani in, ker sem internistične predmete 5. letnika vseeno želel opravljati v Sloveniji.

Po nominaciji s strani naše fakultete, se je začel postopek urejanja vsega potrebnega za izmenjavo. Maja ali junija sem od tamkajšnje univerze začel dobivati sporočila, ki so me vodila prek vseh birokratskih postopkov. Najpomembnejši sporočili sta bili za tečaj nemščine in stanovanje, saj so mesta omejena.

Sam že nekaj let dokaj tekoče govorim nemško (nivo C1), vendar sem se za tečaj vseeno odločil, kar svetujem prav vsakemu. Študentje smo bili razporejeni v nivoje s študenti drugih smeri in prav vsak se lahko izboljša na željenem področju. Predvsem je koristen za obnovo jezika, spoznavanje novih ljudi in dober uvod v študentsko življenje v Heidelbergu.

S stanovanjem sem imel malo manj sreče. Sobe prek tamkajšnje študentske organizacije (Studierendenwerk) nisem dobil - morda sem bil s prijavo prepočasen. Prijavo je potrebno oddati zares hitro, saj v Heidelbergu vlada precejšnja stiska s študentskimi stanovanji. Na srečo pa je faks dobro organiziran in so hitro vzpostavili portal, kjer so študentje oddajali stanovanja v podnajem. Tako sem dobil študentsko sobo v stanovanjski skupnosti (Wohngemeinschaft - WG) v predelu Im Neuenheimer Feld, ki je 5-10 min oddaljen od vseh lokacij pomembnih za študij (bolnice, trgovina in športna dvorana). Predlagam, da pri izbiri stanovanja pozabite na izbirčnost, saj je standard v Nemčiji lastna soba in deljeni skupni prostori, kar je za večino študentov več kot dovolj. Stroški za WG, ki sem si ga delil s še enim študentom, so znašali €200 mesečno.

V Heidelberg sem se odpravil z neposrednim vlakom na relaciji Zagreb-Frankfurt. Postajališča ima tako v Ljubljani (oz. Kranju) kot tudi v Heidelbergu. Po mojem mnenju je to najugodnejša in

najučinkovitejša opcija. Po prihodu v Heidelberg sem se najprej lotil vseh birokratskih postopkov. Potrebno si je bilo urediti študentsko izkaznico, s katero se plačuje obroke v menzi in uporablja pralnice v študentskih domovih. Obvezno je potrebno prijaviti prebivališče na tukajšnjem občinskem uradu (in ga spremeniti, če se ta spremeni). Ostane le še nakup semesterske vozovnice za javni promet, ki ga toplo priporočam. Veliko študentov upravlja kolesa (najem preko Swapfiets, nakup in kasneje prodaja, ali pa bike-sharing). Jaz se nakup nisem odločil, ker nisem pričakoval, da ga bom med zimo veliko uporabljal - sem pa zato priložnostno upirabljal bike-sharing. Prav tako javni promet funkcionira odlično.

Birokracije je sicer veliko, vendar ko gledam nazaj, vse skupaj ni preveč zahtevno. Sploh zato, ker vsak študent s strani faksa dobi "To-Do List" z vsemi stvarmi, ki jih mora urediti - pred začetkom in koncem izmenjave. Moji skupni življenjski stroški so bili malo višji od Erasmus+ štipendije. Te bi se najbrž dalo omejiti, vendar pa nisi vsako leto na izmenjavi in se izplača.

Za študentsko življenje v Heidelbergu je odlično poskrbljeno. Že prvi teden je Erasmus Student Network (ESN) organiziral opening week, ki je odlična priložnost za spoznavanje ostalih Erasmus študentov. Prav tako imajo študentje veliko ugodnosti - ena izmed najbolj priljubljenih so menze, ki se nahajajo na več različnih lokacijah v Heidelbergu.

Študij izvajajo v nemščini, na kar se je potrebno privaditi. Tudi zato je uporaben jezikovni tečaj. Ob začetku predavanj je bil prvi šok sledenje pouku, česar sem se po kakšnem tednu ali dveh dobro navadil. Večje težave kot razumevanje mi je predstavljalo govorjenje, sploh s pacienti. Vendar tudi to je le stvar treninga in privajanja na okolje. Je pa na začetku potrebno vložiti malo več truda.

Obremenitev na faksu je podobna kot pri nas. Zdi se mi le, da se bolj posvečajo klinični medicini. Pri ginekologiji in pediatriji je bilo vaj kar veliko, pri ORL in oftalmologiji manj (oziroma te niso bile obvezne). Te so praviloma kvalitetne, dobro organizirane, mentor pa se študentom z veseljem posveti in odgovarja na vprašanja. Predavanja in seminarji potekajo za vse študente skupaj, pri drugih oblikah študija (POL - Problemorientiertes Lernen) pa v manjših skupinah. Pri POL-ih študentje pod vodstvom zdravnika obravnavajo klinične primere resničnih pacientov. Pri tem je zdravnik zgolj moderator, študentje pa morajo sami priti do končne diagnoze z vsemi vmesnimi koraki.

Zanimiv del pouka so mi bili tudi igrani scenariji, kjer se moraš sam pogovoriti z igralcem, ki igra pacienta ter npr. napraviti anamnezo oziroma mu razložiti potek nadaljnjega zdravljenja. Pri pediatriji sta bila na teh vajah prisotna psiholog in zdravnik, ki sta študentom dala tudi konstruktiven feedback. To večino, pa tudi nekaj praktičnih, nato preverjajo na ustnih izpitih (OSCE - objective structured clinical examination). Tako sem moral na OSCE iz pediatrije na primer na lutki izvesti lumbalno punkcijo.

Zdi se mi, da poudarka na klinično medicino pri nas manjka. Tamkajšnji študentje se že od začetka kliničnega pouka trenirajo za zdravniški poklic - od praktičnih veščin do samega pogovora s pacienti. To je bilo potem vidno tudi na praksi (oz. famulaturi), kjer se ta "trening" tudi pozna. Tudi to, da je famulatura za študente v Nemčiji nekaj normalnega, v Sloveniji pogrešam. V Nemčiji si od spoznavanja katerega koli področja oddaljen praktično le eno elektronsko sporočilo. V Sloveniji se mi zdi, da je včasih do takšnih izkušenj (sploh v nižjih letnikih) priti občutno težje.

Izmenjava je bila zame ena velika pozitivna izkušnja. Najvrednejša stvar se mi zdi, da ti da neko drugo perspektivo. Vidiš kaj je boljše kot pri nas in kaj slabše, kaj funkcionira in kaj ne. Moram reči, da je

nemška učinkovitost in organizacija zdravstva včasih mit, včasih pa še kako resnična. Negativnih stvari je bilo na moji izmenjavi bolj malo, morda lahko malo potarnam le nad vremenom, ki je v Heidelbergu (pa tudi Nemčiji na sploh) v jesenskem in zimskem času skoraj vsak dan oblačno. Tako sem se povratka v Slovenijo tudi zaradi tega zelo veselil. Bom pa pogrešal super študentsko okolje in prijateljstva, ki sem jih stkal s študenti iz vsega sveta. Za kakšna bolj specifična vprašanja sem vedno na voljo.

35. NEMČIJA – Univerza v Lübecku (Adriana Mediževc)

Destinacija, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V študijskem letu 2022/23 sem na Univerzi v Lübecku opravljala zimski semester 5. letnika.

Lübeck se nahaja na severu Nemčije v regiji Schleswig-Holstein. Je simpatično manjše mesto, v katerem živi veliko študentov. V preteklosti je bil glavno mesto trgovske Hanseatske zveze in je sedaj uvrščen tudi na Unescov seznam svetovne dediščine, poleg tega pa je poznan tudi po svojem marcipanu. Stari center mesta je zaradi gotske arhitekture izredno lep. Nahaja se na otoku, okrog katerega so speljane tudi sprehajalne poti. Lübeck je poznan tudi po svojem božičnem sejmu, ki naj bi bil med lepšimi v Nemčiji in se začne že konec novembra, mesto pa spremeni v pravo adventno pravljico.

Kot večina Erasmus študentov sem živela v enem izmed študentskih domov v kompleksu Studentendorf Lübeck v ulici Anschützstraße, ki se nahaja v mirni okolici zelo blizu fakultete in bolnišnice. Za študentski dom se prijavite ob prvi priložnosti, saj je na voljo samo omejeno število sob za Erasmus študente, druge nastanitve v mestu pa so dražje in jih je težko dobiti.

Stanovanja v študentskem domu so različno velika in so v obliki WG (Wohngemeinschaft), kar pomeni, da v enem stanovanju živijo 2-4 osebe. Vsak ima svojo sobo, kuhinja in kopalnica pa sta skupni. Opremljenost skupnih prostorov je odvisna od prejšnjih prebivalcev in se zato lahko kar malo razlikuje med stanovanji. V stanovanju sem živela še z dvema sostanovalkama, s katerima smo si delile kuhinjo in eno kopalnico. Najemnina za mojo sobo je bila 257 evrov, v zadnjem mesecu so jo dvignili na 287 evrov, kar je zelo ugodno in cenejše kot večina privat nastanitev v mestu. Vsak dom ima svojo pralnico v pritličju, prav tako je študentom na voljo hišnik za vsa vprašanja in morebitna popravila. Obiski niso problem, pri hišniku se lahko dobi tudi dodatni jogi. Večina Erasmus študentov je imela sobo v tem kompleksu, tako da smo se lahko zelo veliko obiskovali in družili. Pogodba se sklene za obdobje od septembra do konca februarja, tako da plačate najemnino že za september, tudi če vas še ni tam. Na kampusu se nahaja tudi menza, v kateri je jedla večina študentov, cene obrokov pa so bile med 2 in 5 evrov. Od študentkega doma je 15 minut peš oddaljen nakupovalni center, kjer se nahajata Aldi in nekoliko dražja Edeka ter drogerije, pošta in še nekaj drugih stvari.

Poleg ostalih stroškov se plača tudi vpisnina v višini 256 evrov, ki pa zajema tudi semestrsko karto za javni prevoz, ki pokriva celotno območje regije Schleswig-Holstein in tudi Hamburga. To torej zajema avtobus, vlak, v nekaterih obalnih mestih in Hamburgu pa tudi trajekt. Cene javnega prevoza so dokaj drage, zato ceno semestrsk karte dobiš zelo hitro povrnjeno. Lahko se udeležite tudi različnih športnih aktivnosti, za katere se, odvisno od športa, plača tudi prispevek nekje v višini 20-30 evrov za celotni semester. Večina študentov si je tudi kupila kolo, ki je tudi meni prišlo zelo prav.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Konec aprila nas je kontaktirala koordinatorka univerze v Lübecku – Una Doherty, in nam dala navodila glede vpisa ter seznam dokumentov, ki jih moramo poslati, takrat pa smo tudi izpolnili vlogo, katere predmete želimo na izmenjavi opravljati. Ob prijavi na fakulteto smo že vnaprej oddali prijavo za študentski dom. V začetku julija smo bili obveščeni o tem, če smo dobili sobo v študentskem domu in informacijo o tem, če lahko opravljamo vse željene predmete. Konec julija so nam poslali najemno

pogodbo in dokumente v zvezi z nastanitvijo v študentskem domu. V začetku avgusta nam je še poslala informacijo o tečaju nemškega jezika, na katerega smo se takrat lahko prijavi.

V Lübecku sem opravljala ginekologijo, ORL, oftalmologijo in dva izbirna predmeta. Izbirni predmet sem izbrala konec septembra – v Moodleu je seznam izbranih predmetov in kateder oz. profesorjev, ki ga izvajajo, potem pa napišeš mail s prijavo. Sicer so mi sporočili, da lahko opravljam samo en izbirni predmet, vendar sem za tečaj nemščine dobila priznane ECTS točke za drugi izbirni predmet. Tečaj je potekal 2 tedna pred začetkom semestra, približno 4 ure na dan, prvi teden 4 dni in drugi teden 3 dni, skupaj nekje 32 šolskih ur.

Vsa predavanja, seminarji, vaje in izpiti so potekali v živo. Predavanja so za vse tri predmete potekala čez cel semester, vsak predmet je imel 2 uri predavanj na teden. Vaje pa so se malo razlikovale; pri ginekologiji smo imeli na začetku vstopni kolokvij, nato pa so vaje potekale kot Blockpraktikum – malo več kot 1 teden smo imeli vaje in seminarje vsak dan, glede na razpored pa si krožil med različnimi oddelki. Vaje so bile pestre in zelo zanimive. Pri ORL in oftalmologiji pa smo imeli 4 oz. 5 terminov vaj, ki so potekale enkrat na teden v dopoldanskem času. Vsi trije izpiti so bili pisni (MCQ). Pri izbirnem predmetu pa sem imela 4 termine po 3 ure. V primerjavi z ostalimi Erasmus študenti sem imela malo manj predmetov in s tem več prostega časa, kar mi je prišlo zelo prav, saj sem imela tako več časa za različne aktivnosti in potovanja, v času izpitnega obdobja pa za učenje.

Jezik izvajanja študijskega programa

Ves pouk poteka v nemščini, vendar so profesorji in asistenti zelo uvidevni, tako da so se na vajah trudili govoriti počasi in razločno. Prav tako so študenti zelo prijazni in so radi pomagali, če je imel kdo težave z jezikom. Vsi smo učili iz nemške literature, saj tudi končni izpiti potekajo v nemščini. Na začetku je bilo malo nenavadno, nato pa se nas je večina hitro privadila na jezik, saj smo se tudi med sabo zgovarjali v nemščini, ne samo v angleščini, tako da je sčasoma postalo vedno lažje.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF

Nemški študenti imajo občutno več prakse v času študija, ker imajo vsako leto poleg vaj v sklopu predmetov tudi obvezno enomesečno prakso – famulaturu, 6. letnik pa je pri njih praktično leto. Prav tako se mi zdi, da na vajah spodbujajo študente, da več sodelujejo pri delu zdravnikov. Kar se tiče fakultete pa imajo tudi veliko projektov, pri katerih dajejo med drugim povdarek na dobro počutje in mentalno zdravje študentov.

Prednosti in slabosti izmenjave

Erasmus izmenjava je bila meni osebno čudovita izkušnja, za katero sem zelo hvaležna, da sem jo lahko doživela. Poleg nadgradnje jezika in spoznavanja druge kulture in načina študija, mi je izmenjava dala možnost spoznati krasne ljudi iz cele Evrope, s katerimi smo se res povezali in smo tudi po izmenjavi še vedno v stiku. Sicer z birokratskimi postopki in vsklajevanjem urnika res pride tudi dodatna količina stresa, ampak na koncu se je vse izplačalo. Lübeck je res lepo mesto, ki mi je v teh 5 mesecih zelo priraslo k srcu, tako da sem vesela, da sem ga izbrala za svojo Erasmus destinacijo.

Za vprašanja mi lahko pišete na: adriana.medizevec@gmail.com

36. NEMČIJA – Univerza v Lübecku (Nina Žunič)

V študijskem letu 2022/2023 sem v Nemčiji na Univerzi v Lübecku opravljala zimski semester 5. letnika.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Lübeck je mesto na skrajnem severu Nemčije v regiji Schleswig-Holstein. Po številu prebivalcev je še manjši od Ljubljane, kar ga po nemških standardi označi za zelo majhno mesto, še posebej v primerjavi

z bližnjim Hamburgom. Kljub temu, da je precej majhen, je dejstvo, da je bil v preteklosti pomembno bogato trgovsko mesto še zmeraj opazno, saj je v centru moč najti čudovite stare zgradbe, izmed teh so še posebej znane njegove cerkve po katerih je še danes znan kot mesto sedmih stolpov. Njegova zgodovina pa se še zdaleč ne zaključuje pri tem, poznan je tudi kot eno izmed izvornih mest marcipana, danes se lahko marcipan pridelan v Lübecku, ki ga prideluje znamka Niederegger, dobi skoraj po vsem svetu. Center mesta je odlična lokacija za sprehode ali druženje, v času božičnih in novoletnih praznikov pa slavi tudi po Weihnachtsmarktu, ki je opisan kot eden izmed boljših v Nemčiji.

Iskanje nastanitve v bližini univerze je v Lübecku velik problem, saj marsikateri Erasmus študent ostane brez mesta v študentskem domu, zato je potrebno prijavo poslati čim bolj zgodaj. Tudi alternative je težko najti, še posebej če na razpolago nimate veliko finančnih sredstev. Sama sem imela srečo, da sem dobila sobo v trisobnem stanovanju v kompleksu Studentendorf Lübeck na AnschützstraÙe, ki je bila kljub izjemno grdi barvi sten v sobah odlična nastanitev. Dom je lociran v bližini vseh delov v katerih se izvaja univerzitetni program ter v bližini kliničnega centra ter vseh njegovih oddelkov. Kompleks ima svoj park in nakupovalni center, do katerega potrebujete približno 5 minut s kolesom ali 20 min počasne hoje, ob njem pa je lociran tudi manjši gozdček, polja s sadovnjaki in pašniki mimo katerih je zelo prijetno teči ali se sprehajati.

Stanovanje je bilo popolnoma opremljeno, s funkcionalno kuhinjo ter kopalnico. Tudi posodo in nekatere pripomočke za čiščenje sem že imela v stanovanju ob prihodu, saj so jih tam pustili prejšnji stanovalci. Oprema sicer ni bila najboljša, štedilnik in pečica sta bila nekoliko slabša prav tako je bil moteč varnostni sistem, zaradi katerega je bilo včasih težko vedeti če štedilnik sploh greje ali ne. Prav tako smo imeli nekaj problemov z ogrevanjem, saj so zaradi krize varčevali in ogrevanje marsikateri dan ni bilo zadostno. Ponekod so v stanovanjih imeli tudi samo okoli 15 stopinj, zato bi definitivno priporočala, da se v času zimskega semestra kupi kak cenejši prenosni grelec. Vsak študent v stanovanju ima svojo sobo, kuhinja in kopalnica pa sta skupni. Če ste v stanovanju trije je kopalnica ena, če pa ste štirje pa so kopalnice tri, ena le s straniščem, ena le s tušem in ena z obema. Vsaka zgradba ima v pritličju svojo pralnico s tremi pralnimi in dvema sušilnima strojema. Večina Erasmus študentov je nastanjena v istem kompleksu zato je druženje precej enostavno. V stavbi 15 se nahaja tudi študentski bar, ki se imenuje Stress, v stavbi 11 pa je prostor v katerem pogosto prirejajo zabave.

Najemnina za sobo je v začetku leta znašala 256 evrov na mesec, vendar se je v novem letu zaradi krize podražila za 30 evrov na mesec. Najemnino je potrebno plačati že za september ne glede na vaš čas prihoda. Dodaten strošek je tudi plačevanje za RTV, ki pa si ga razdelite z ostalimi sstanovalci in za en semester pride okoli 45 evrov. Poleg tega vsak plača tudi semestrski prispevek, ki znaša nekaj čez 200 evrov, ki pa v bistvu sploh ni pretiran, kot se na prvi pogled sliši. S tem si namreč pridobite semestrsko karto za transport po mestu, celotni regiji in še Hamburgu in vam odpira brezplačne potovalne možnosti in dodatno še športne aktivnosti v sklopu fakultete. Sama nisem jedla v restavracijah ali v menzi na kampusu, zato sem hrano kupovala iz nakupovalnega centra na kampusu, kjer se nahajata trgovini Edeka in Aldi. Edeka načeloma velja za dražjo trgovino, vendar so cene precej primerljive s slovenskimi cenami, ki bi našli v Sparu ali Mercatorju. Nekateri izdelki so celo cenejši kot pri nas, kot so na primer sojini jogurti ali čičerika v konzervi. Tudi cene sveže zelenjave in sadja so precej podobne našim. V Aldiju pa je celo bolj ugodno nakupovati, kot je recimo v slovenskem Hoferju. Na teden sem za nakup enakih izdelkov v Nemčiji porabila v povprečju najbrž celo nekoliko manj kot doma.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Komunikacija je potekala preko koordinatorke Una Doherty, ki mi je povedala, katere podatke moram poslati in katere dokumente izpolniti za prijavo ter redno odgovarjala na vprašanja. Tam sem opravljala ORL, oftalmologijo, ginekologijo in dva izbirna predmeta, za dodatne ECTS točke pa sem se prijavila tudi na psihiatrijo, ki sem jo sicer naredila že doma. Želela sem opravljati tudi nekatere predmete iz interne ter pediatrijo, vendar niso želeli sprejeti Erasmus študentov. Za en izmed izbirnih predmetov je štel tečaj Nemščine, ki je potekal na začetku izmenjave, nekaj tednov pred samim začetkom študija. V Nemčijo sem se odpravila v sredini septembra z vlakom, česar res ne priporočam saj so nemške železnice, ne glede na njihove lepo urejene nove vlake, zelo nezanesljive, zato je bilo moje potovanje stresno in zamudno. Nekaj težav sem imela z iskanjem izbirnega predmeta, saj sem se začela prijavljati nekoliko prepozno in so bili vsi izbirni predmeti z manj obveznostmi in enostavnejšimi načini ocenjevanja že zasedeni. Izbirni predmet, na katerega sem se uspela prijaviti je bil po dveh mesecih čakanja odpovedan, saj ni bilo prijavljenih dovolj študentov, zato sem se znašla v manjši stiski, saj sem potrebovala ECTS točke. Na srečo sem se uspešno dogovorila za individualno opravljanje predmeta na hematološkem oddelku z zelo prijaznim profesorjem in prilagojenim urnikom. Celoten semester je potekal v živo, nekatera predavanja pa so bila na voljo tudi online.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Študij poteka nekoliko drugače kot v Ljubljani, predavanja so razporejena preko celega semestra ali celotnega študijskega leta, vaje pa potekajo v sklopih imenovanih Blockpraktikum, ki so med predmeti različni. Predavanja za vsak izmed mojih treh glavnih predmetov - ORL, oftalmologija in ginekologija, so bila enkrat na teden po dve uri, tako da sem imela v ponedeljek dve uri predavanj, v torek pa štiri. Vaje pri ORL in oftalmologiji so potekale 4 oz. 5 tednov skupaj, po en dan v tednu in so trajale približno 5 ur. Vaje iz ginekologije so potekale 5 dni zapored, začele so se v sredo s kratkim ustnim kolokvijem, nato pa je bil vsak študent razporejen na svoj oddelok pri določenem mentorju. Vsak dan si bil na drugem oddelku, tako da sem imela priložnost videti veliko zanimivih stvari. Po kliničnih vajah je sledil še seminar, kar je bilo na koncu dneva zame precej naporno. V primerjavi s 5. letnikom v Ljubljani je program na izmenjavi veliko manj časovno zahteven, saj sem imela skozi skoraj celoten semester četrtke in petke popolnoma proste.

Jezik izvajanja študijskega programa

Vsa predavanja in vaje potekajo v nemščini, vendar za osnovno razumevanje zadostuje že B1 nivo, morda celo B2. Svoje znanje nemščine ocenjujem kot daleč od perfektnega, v začetku me je skrbelo, če je sploh zadostno, vendar sem se tekom izmenjave popolnoma navadila na jezik. Menim, da mi je v bistvu pomagalo bolje slediti na predavanjih, saj sem morala bolj pozorno slediti in ves čas ostati osredotočena na snov, zaradi česar sem odnesla veliko več, kot če bi bila v slovenščini. Tudi vsi izpiti so v nemščini, tako pisni kot tudi ustni.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF

Primer dobre prakse, ki bi ga želela videti v Ljubljani je to, da predavanja niso obvezna vendar so zelo relevantna za izpit. Podajo tako osnovne teoretične vsebine predmeta, brez da bi se spuščali v pretirane podrobnosti, ki v kliniki niso pomembne, kot se to včasih dogaja pri nas, prav tako pa na koncu podajo zanimive klinične primere. Včasih so na predavanjih podani tudi namigi glede vsebine izpita, da se lahko bolj usmerjeno učimo. Zelo všeč mi je bilo tudi to, da so študentom pri ginekologiji pustili asistirati. Pred tem še nikoli nisem imela priložnosti asistirati pri operaciji, kar njihovega osebja sploh ni motilo, sestra, ki mi je pomagala obleči haljo in rokavice me je vprašala, če sem že kdaj asistirala, ko sem rekla, da ne, mi je čisto na kratko razložila kaj naj naredim. Njihov pristop zelo spodbuja pridobivanje praktičnih izkušenj, saj neznanje ni pomanjkljivost temveč priložnost za učenje.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednost opravljanja 5. letnika v tujini je definitivno manjša delovna obremenitev v smislu količine obveznih predavanj, seminarjev in vaj. Vendar pa ima to tudi svoje slabosti, saj na koncu izmenjave sledi izpitno obdobje v katerem je potrebno v roku enega tedna odpisati vse izpite. Velika ovira zame je bil na začetku tudi jezik, saj se je bilo potrebno naučiti veliko novih strokovnih izrazov in posebnosti načina opisovanja različnih zdravstvenih problemov.

37. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Nuša Šlebinger)

Sem študentka dentalne medicine in sem na LMU opravljala zimski semester 6. letnika.

V tem poročilu bom poskušala svojo izkušnjo opisati čim bolj enostavno in iskreno in upam da vam s tem vsaj malo olajšam vašo odločitev. Če imate še kakršna koli dodatna vprašanja, mi vedno lahko pišete na nusa.slebinger@gmail.com.

Sama sem izmenjavo pričela že septembra s tečajem nemškega jezika, ki ga organizira jezikovna šola IUCM v okviru LMU. Iskreno to priporočam čisto vsem, če imate le možnost, ne glede na to, kako dobro govorite nemško. Jaz sem v tem mesecu pridobila mnogo več, kot sem pričakovala, saj je bila to idealna priložnost, da se prilagodim na življenje v Minhnu še preden se začnejo obveznosti faksa in dobila super družbo.

Na LMU se predmeti delijo nekoliko drugače kot pri nas, saj naši OPZ, UBP in ZB vse spadajo pod en predmet, ki se imenuje KONS. Poleg tega imajo še KFO (naš ČZO), MKG (naša MAFA) ter PROTHETIK (FP in SP). Predmete potem delijo še na stopnji I in II, odvisno v katerem semestru si. Jaz sem izbrala KONS II, KFO II in MKG, saj se vsebine kar lepo skladajo s temi na UL MF. Pomembno pa je vedeti, da KONS-a in PROTHETIK ni mogoče izbrati v istem semestru. Poleg tega sem vpisala še septembrski tečaj nemškega jezika kot izbirni predmet.

VPISNI POSTOPEK IN ADMINISTRACIJA

Za začetek morate narediti na naši fakulteti listino študenta in potem na podlagi tega še študijski sporazum oz. »Learning agreement«, ki ga podpišete vi, prof. dr. Maja Ovsenik in na koncu še Erasmus koordinatorica za dentalno medicino na LMU.

Že med poletjem, morate speljati preko njihove spletne strani prijavi postopek, kjer vpišete svoje osnovne podatke in označite ali želite sobo v študentskem domu in LMU-Buddyja. Oboje vam priporočam, da izberete. LMU-Buddy je študent dentalne medicine, ki je verjetno kakšno leto starejši in vam je na voljo celoten čas izmenjave, podobno kot izgleda tutorstvo na naši fakulteti, le da sem dobila občutek, da tukaj to nalogo jemljejo še nekoliko bolj resno in se večina Buddy-jev zelo potrudi za nas, v akademskem smislu in tudi v družabnem smislu.

Vpisni postopek poteka konec septembra popolnoma elektronsko. Potrebno je plačati vpisnino v višini 138€, o vseh potrebnih dokumentih in korakih pa vas pravočasno obvestijo po e-mailu. Ena od potrebnih stvari je, da si uredite zdravstveno zavarovanje. Postopek je zelo enostaven, le poslikati je potrebno modro kartico evropskega zavarovanja in jo poslati na elektronski naslov, ki ga boste prejeli v mnogih e-mailih na to temo.

NASTANIVEV

Sob v študentskem domu je zelo malo in jo je zelo težko dobiti, tudi sama je nisem, vendar se vseeno izplača poizkusiti, saj so stanovanja v Minhnu drugače zelo draga. Po mojih izkušnjah se cene gibljejo tudi do preko 1000€ na mesec, tudi izven centra. Najbolj ugodna opcija takoj za študentskim domom so sigurno WG-ji, kjer si stanovanje deliš z enim ali več drugimi študenti. Priporočam, da se iskanja stanovanja lotite kar čim prej, saj je včasih težko sploh najti koga, ki ti odgovori na e-mail. Priporočam

tudi, da izpolnite prijavnico za iskanje stanovanja, ki jo najdete na LMU spletni strani, s čimer pridete na listo študentov, ki jim univerza redno pošilja e-maile z vsemi možnimi izbirami prebivališča in kontakti le-teh. Dva tedna po prihodu v Nemčijo morate svoje prebivališče prav tako prijaviti na KVR in na koncu tudi odjaviti. Glede te prijave nas vsi zelo strašijo, v resnici pa je zelo enostavna. Tudi časovnica ni tako striktna, lahko se prijavite tudi kasneje kot po dveh tednih, menim da je vse v roku enega meseca po prihodu še sprejemljivo. Mi smo prijavo morali speljati v živo, online pa se moraš prijaviti na termin, kar pa je potrebno narediti zgodaj zjutraj, saj odpirajo termine samo za en dan v naprej in se ti tudi kar hitro zapolnijo. Priporočam, da izberete kakšno od manjših enot, saj vse skupaj poteka dosti hitreje.

ŠTUDIJ

Semester se tukaj začne dva tedna kasneje, kot v na naši fakulteti, večina predavanj pa se začne še en teden kasneje. Tako smo imeli prvi teden le uvodno predavanje in potem vaje endodontije na plastičnih zobeh ter razdelitev materialov. Je pa bilo potrebno v tem tednu opraviti krajši spletni test glede varnosti pri delu, da imaš potem dovoljenje dela na pacientih. Prav tako se je bilo potrebno vsak teden PCR testirati v sklopu ViSiTe študije. Vse je zastoj, testiraš se sam doma in potem v svoj spletni portal dobiš dovoljenje do kontakta s pacienti.

Osebnost sem imela največ težav s tem, da imajo domači študenti tukaj vsak svoj inštrumentarij, tako za klinično delo kot za laboratorij. Za klinično delo sicer dobimo Erasmus študenti od njih celoten inštrumentarij, vendar ga je še vedno manj, kot ga imajo domači študenti, za laboratorij pa nam ni nič dodeljeno in se je potrebno za vsako stvar posebej izmišljevati, kje in pri kom si jo boš izposodil. Svetujem vam le, da vztrajate na tem, da si Erasmus študenti teh stvari ne potrebujemo kupiti sami in nam jih morajo priskrbeti oni. Nekajkrat si zavrnil, češ da si moraš to kupiti sam, vendar na koncu preko pravih oseb dobiš vse potrebno, tako da kar brez skrbi.

Prav tako opravljajo tukajšnji študenti vse laboratorijsko delo sami, ne le pri protetiki ampak tudi pri konzervativni (inlayi, onlayi, delne krone, prevleke) in ortodontiji (mi smo izdelali aparat Sander II). Prav tako ni določenih terminov, kjer to vsi skupaj izdelujemo, vendar si sam organiziraš svoj čas in greš kadarkoli v laboratorij.

ŽIVLJENJE

Osebnost mi je München kot mesto zelo všeč, izbira aktivnosti je neskončna, in božično vzdušje je res super. Ob nedeljah je prav tako večina vstopnin za muzeje in galerije le 1€. Poleg tega pa študentske organizacije, kot je MESA (predstavljena vam bo na »Introduction Day-u«), organizira res super dogodke in izlete za zelo ugodno ceno.

Hrana je tukaj v restavracijah nekoliko dražja kot v Sloveniji, vendar imajo polno študentskih menz, ena je tudi na kliniki in jo obiskujejo vsi dentalci, pripravljajo pa super hrano za res nizko ceno, tako da se lahko konkretno naješ za približno 4€.

Semestrsko karta za javni prevoz stane 209€ in vključuje vse oblike javnega prevoza za praktično ves München in bližnjo okolico. Če dobite stanovanje blizu klinike pa te karte morda sploh ne rabite saj že sama študentska izkaznica velja kot vozovnica vsak dan po 18:00 uri in ob vikendih. Povsod pa so tudi zelo lepo urejene kolesarske steze.

IZPITI IN OSTALE OBVEZNOSTI

Pri KONS smo imeli vsak dan od ponedeljka do četrтка od 13:00 do 17:00 vaje, kjer je za domače študente do konca semestra potrebno zbrati 150 točk (na koncu vsakih vaj ti jih dodeli nadzorni asistent, glede na to kaj si na tistih vajah delal), kar pa za Erasmus študente ni tako pomembno, zato se glede tega ni potrebno stresirati, kot se domači študentje. V sklopu teh vaj se dela konzervativa,

endodontija, parodontologija in otroško zobozdravstvo (le 2 termina) ter 1x v semestru še »Röntgendienst«, kjer pomagaš pri rentgenskem slikanju pacientov od ostalih študentov.

Pri KFO se v paru pripravi referat in potem tudi predstavi pred letnikom, izdelata se ortodontski aparat Sander II, eno popoldne se asistira v ortodontski ambulanti in pa vsega skupaj moraš analizirati 5 telerentgenov.

Pri MKG sem imela le predavanja, ostali sošolci pa so imela zraven še »Praktikando«, kjer vsak teden en par pregleda enega pacienta in ga predstavi sošolcem.

Na koncu sem pisala 3 izpite, KONS, MKG in KFO. Na splošno se mi niso zdeli tako težki, večinoma so le vprašanja izbirnega tipa, edino pri KFO je potrebno analizirati še en telerentgenski posnetek, vendar tudi za to veliko treniraš tekom semestra, tako da ni na koncu noben problem.

ZAKLJUČEK

Iskreno lahko rečem, da je bila ta izmenjava ena lepših izkušenj v mojem življenju in jo absolutno priporočam vsem, ki o tem razmišljate. Tudi kliničnih izkušenj sem na področju konzervative pridobila zares veliko, ki mi bojo prišle prav skozi celotno kariero. Tudi sošolci so me zelo lepo sprejeli in mi pomagali čisto vsakič, ko sem prosila in še kadar nisem. Tako da naj vas ne odvrne vsa birokracija, ki je potrebna pred izmenjavo, ker je vse vredno!

38. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Lucija Vegan)

Erasmus+ izmenjavo sem v šolskem letu 2022/2023 opravljala na Ludwig-Maximilians-Universität v Münchnu. Na izmenjavi sem bila v zimskem semestru, od 17. 10. 2022 do 3. 2. 2023. V tem času sem živela s fantom, ki opravljal enako izmenjavo kot jaz, v podnajemniškem stanovanju, za katerega sva plačevala približno 1750 € na mesec, okvirno sva poleg tega za osnovne življenjske stroške plačevala še 300 € na mesec. München je v času najine izmenjave slovel kot mesto z enim najbolj neusmiljenih nepremičninskih trgov v Evropi, na kar so nas ves čas opozarjali tudi na gostiteljski univerzi. Povpraševanje je bilo ogromno, cene pa astronomske. Stanovanje sva iskala preko aplikacije Housing Anywhere in Immoscout, pri slednjem sva si kupila tudi »premium« naročnino (približno 50 €), da sva bila prva obveščena o nekaterih ponudbah, da se je najino povpraševanje prikazalo višje med sporočili, da sva videla število povpraševanj za stanovanja, ipd. Vseeno sva imela z iskanjem stanovanja velike težave – za stanovanja, ki niso bila tako draga, je bilo navadno že v prvi uri poslano skoraj sto prijav; tudi, če si se za kakšno stanovanje uspel dogovoriti za ogled, ga je po eni uri že najel nekdo, ki na ogled sploh ni šel; skratka, aplikacije in spletne strani je bilo potrebno osveževati praktično 24 ur na dan, napisati tisoč in eno povpraševanje ter opraviti tisoč in en telefonski klic. Fakulteta v Münchnu ponuja tudi nastanitve v študentskih domovih, vendar več o tem žal ne vem, saj sva s fantom od začetka vedela, da želiva najeti stanovanje. Fakulteta pošlje vse informacije o prijavi za stanovanje v študentskem domu, poleg tega pošlje tudi nekaj namigov o tem, kako in kje iskati stanovanje izven okvirov študentskih nastanitev in nudi pomoč, a kljub temu iskanje ni enostavno in zahteva precej iznajdljivosti, časa in živcev, velika večina je še vedno na študentu samem.

Sami prijavitni postopki na LMU so dokaj enostavni in jasni, pot do tja pa je nekoliko bolj zakomplicirana. Po nominaciji s strani medicinske fakultete v Ljubljani tudi fakulteta v Münchnu pošlje mail z informacijami o postopki prijave. Vse poteka prek fakultetne internetne strani (ekvivalent našega vis-a) in ne vzame veliko časa. Pred prijavo v Münchnu pa je treba izpolniti še OLS (online test nemščine, ki ga zahteva fakulteta v Ljubljani pred in po izmenjavi), kar vzame približno eno uro ter pripraviti še listino študenta, iz katere nato izhaja learning agreement form, ki ga morajo podpisati fakulteta v Ljubljani, fakulteta v Münchnu ter študent. Za listino študenta je potrebno napisati opise predmetov, ki jih boš kot študent opravljal na izmenjavi. Že to nama je s fantom predstavljalo nekaj

problemov, saj nisva nikjer našla režimov študija predmetov, kot jih imamo pri nas. Znašla sva se tako, da sva združila predvsem informacije s starih poročil z izmenjave, informacije s spletne strani fakultete in spletnih strani bolnic, v katerih naj bi opravljala izmenjavo sodeč po starih poročilih z izmenjav, ter lastno iznajdljivost in tako nekako pripravila opise vseh treh predmetov. Že tu je potrebno poudariti, da ima medicinska fakulteta v Münchnu večinoma izredno slabo organizirane spletne strani, informacij ni na pretek, če so, so dvoumne in je težko ugotoviti, kaj točno velja za tvoj program in kaj je namenjeno drugim, uslužbenci na LMU so sicer prijazni in nudijo pomoč, uslužbenci na sami medicinski fakulteti pa daleč od tega. Pri kakršnem koli vprašanju glede navodil zelo radi še enkrat pošljejo link do istih navodil in napišejo, da je bilo tam že vse razloženo (čeprav ni, linki ne delajo, informacije so pomanjkljive ali napačne, ipd.). Mentorji so večinoma neodzivni in ne opravljajo svojih nalog, tudi ko npr. ob koncu izmenjave nujno potrebuješ pravočasen podpis, nihče ne odpiše na e-mail. Skratka, če je na naši fakulteti v Ljubljani pogosto zmeda, je je na fakulteti v Münchnu še za nekaj potenc več.

Naslednji, še večji problem, je bilo usklajevanje ECTS točk. S fantom sva se na izmenjavi odločila opravljati izključno vaje, saj sva v starih poročil z izmenjav prebrala, da je na vajah predvsem ogromno prakse, za katero se nama je vsa leta študija v Ljubljani zdelo, da nama primanjkuje. Na fakulteti v Ljubljani en teden vaj prinese 2 kreditni točki, na fakulteti v Münchnu pa krediti niso točno določeni in se, kot so nama razložili po mnogih obupanih e-mailih, dodelijo študentu naknadno, po končani izmenjavi. Problem pri tem pa je, da si kot študent **dolžen** vpisati število predvidenih pridobljenih kreditov tako na domači kot na gostiteljski univerzi v learning agreement form, drugače ga univerza v Ljubljani ne podpiše in ne moreš pridobiti denarne pomoči. To pa je potrebno storiti pred začetkom izmenjave. Tako nama ni preostalo drugega, kot da sva sama »predvidela«, da bova v Nemčiji pridobila 1,5 kredita na teden vaj in to vpisala v learning agreement form. Le-tega so nama sicer podpisali, še vedno pa je bilo vse do konca izmenjave v zraku, če bo vse skupaj sploh dovolj za zahtevanih 20 kreditov na izmenjavi. Skratka, zelo neprijetno. Predmete sva na gostiteljski univerzi izbrala enostavno tako, da sva jim poslala learning agreement form, kjer sva napisala, vaje iz katerih predmetov in koliko časa vaj želiva opravljati. Le pri interni medicini naju je nato koordinatorica vprašala še bolj specifično, kateri del interne medicine naju zanima in izbrala sva kardiologijo.

Sam potek študija je bil pri nama precej specifičen, saj sva izbrala opravljanje vaj v okviru PJ – Praktisches Jahr. Pri nemških študentih medicine je namreč tako, da sam študij medicine poteka le 5 let (2 leti predklinike, 3 leta klinike), 6. leto pa je praktično leto, ko študenti nimajo več izpitov ali predavanj, le praktično delo na oddelku, za kar so tudi plačani (tuji študenti nismo). Ker sva bila v Ljubljani v času izmenjave v 6. letniku medicine, sva tudi za izmenjavo izbrala PJ program 6. letnika. Na izmenjavi sva opravljala vaje iz pediatrije (4 tedni), vaje iz interne medicine (6 tednov) ter vaje iz kirurgije (4 tedni). Potek samega študija se je med različnimi oddelki zelo razlikoval. Najbolj pomemben faktor, ki je odločal o kvaliteti vaj, je bil seveda to, kakšen oddelek in mentorje so ti dodelili. Na pediatriji, ki sem jo opravljala na kliniki Innenstadt, sem prišla na zelo dober oddelek z odličnimi mentorji. Bila sem na splošnem pediatričnem oddelku, tako da sem videla mnogo različnih patologij - od infekcij in malignih obolenj do redkih imunskih in metabolnih motenj. Že tu sem ugotovila, da v Nemčiji javno zdravstvo temelji na zelo mladih zdravnikih – specializantih in (zelo) mladih specialistih. Starejši zdravniki (Oberarzt-i) pridejo na vizito na oddelek maksimalno dvakrat na dan, kjer jim mladi zdravniki poročajo o poteku zdravljenja na oddelku, oni pa nato svetujejo in dajejo navodila, kaj naj mladi zdravniki še storijo in kako naj nadaljujejo zdravljenje. Mladi zdravniki v bolnici delajo minimalno 10 ur na dan, najpogosteje pa še več. V tem duhu pogosto nimajo časa za študente, prav tako svojih »uradnih« starejših mentorjev praktično ne vidiš, potek tvojih vaj je popolnoma odvisen od specializanta na oddelku (ki oddelek pravzaprav vodi) in od tega, koliko si vzame oz. sploh

ima časa zate in koliko mu je pri srcu poučevanje. Kot rečeno pa sem imela na pediatriji glede tega izjemno srečo. Z delom smo začeli ob 8.30 z vizito z Oberarztom, nato je potekalo raznovrstno delo na oddelku, sama sem imela največkrat nalogo poiskati vire in nekoliko bolj preučiti kakšno redkejšo patologijo pacienta, ki je bil sprejet na oddelk in nato o tem poročati zdravnikom na oddelku, da so se nato lažje odločali glede zdravljenja ipd. Pogosto so me tudi poslali s pacienti na kakšen poseg, da sem lahko videla, kako potekajo in tudi pomagala, kolikor sem lahko – to je bila npr. lumbalna punkcija, dajanje odmerka Spinraze, plazmafereza, ledvična punkcija, itd. Vsak dan smo se pred kosilom v dvorani udeležili srečanja zdravnikov z vseh oddelkov, kjer so poročali o stanju na oddelku. Po poročanju je bilo še 45-minutno izobraževanje, kjer so bile obdelane najrazličnejše teme. Kosilo je bilo organizirano v kantini v bolnici, edini minus je bil, da sva si žetone za ta kosila morala s fantom kupiti sama, čeprav so jih drugi PJ-študenti dobili zastoj in sva jih na drugih dveh rotacijah (interni in kirurgiji) dobila tudi midva. Najverjetneje je bila to napaka koordinatorja, ki na pediatriji v Innenstadt žal ni bil najboljši (neodziven in nezainteresiran za svoje delo). Po kosilu se je spet nadaljevalo delo na oddelku, v bolnici sem v povprečju ostajala do treh, je bilo pa vsak dan zelo različno, odvisno od količine dela na oddelku. Praktičnega dela sicer ni bilo veliko, ker so pri otrocih posege kot npr. odvzem krvi večinoma opravljali zdravniki, sem se pa imela priložnost marsikaj naučiti, tudi Oberarzt mi je dal kar nekaj nalog in mi tudi pogosto kaj razložil, opravila sem tudi kar nekaj statusov in anamnez, kar je bilo odlično za trening moje nemščine, ki je bila na začetku izmenjave daleč od blesteče.

Na kardiološkem oddelku v sklopu interne medicine je bilo povsem drugače. Z delom smo začeli ob 8.00, na vizito večinoma nisem mogla zraven, saj so bili odvzemi krvi izključno moja naloga in so morali biti opravljeni čim bolj zgodaj. Tako sem vsako jutro prvih nekaj ur jemala krvi (v povprečju 15 vsako jutro), nato so bili moja naloga tudi sprejemi novih bolnikov (v povprečju 3 na dan), od katerih sem morala vsakemu nastaviti tudi periferni venski kanal, in pisanje statusa in anamnez v program. Vmes so prišle zame še naloge, kot so bili novi periferni venski kanali, odstranjevanje centralnih venskih kanalov, odstranjevanje plevralnih drenaž, EKG, kontrolni odvzemi krvi, UZ po operaciji zaradi iskanja perikarditisa, transport pacientov po bolnici, itd. Vse to so namreč v Nemčiji naloge zdravnika (medicinske sestre npr. ne jemljejo krvi in ne zapisujejo EKG-ja), kar v praksi pomeni, da to delajo PJ študenti. Tako sem pridobila ogromno praktičnega znanja, glede teoretičnega znanja pa imam občutek, da skoraj nič. Odnos na oddelku je bil namreč tak, da moram biti zgolj v pomoč mladim zdravnikom pri nalogah, za katere sami nimajo časa; tudi če sem kaj vprašala, so me bolj kot ne čudno gledali in ne preveč navdušeno odgovorili, kar je bila po pogovorih s kolegi PJ študenti večinska izkušnja na interni medicini na kliniki Großhadern, še posebej na kardiologiji. Tudi pridobljeno praktično znanje je bilo marsikdaj vprašljivo, saj me je skoraj vsega naučil drug PJ študent z oddelka. Mladi zdravniki na oddelku enostavno niso imeli niti časa niti interesa, važno jim je bilo večinoma le, da je bilo opravljeno, kako kvalitetno opravljeno pa niti ne. Oberarzta smo videli na oddelku zelo poredko. Zgolj primer: pravilo naj bi bilo, da PJ študent trikrat poskusi odvzeti kri ali nastaviti PVK. Če ne uspe, to naredi zdravnik. Ko mi enkrat v 3. poskusu ni uspelo nastaviti CVK, sem prosila enega od zdravnikov, če mi lahko pomaga. Rekel je zgolj, da nima časa in da naj čez pol ure poskušam dalje. Skratka neprijetno zame, še bolj pa za bolnike. Tako smo delali bolj kot ne mimo en drugega in se drug za drugega nismo pretirano zmenili. Enkrat na teden je bilo na kliniki »obvezno« predavanje za študente, kar je bilo precej zanimivo in uporabno. Druge dni so potekali najrazličnejši online-seminarji, za kar pa žal zaradi dela na oddelku ni bilo časa. Domov sem odhajala večinoma med 16.30 in 17.00.

Žal se je slaba izkušnja na vajah iz kirurgije le še stopnjevala. Bila sem na privatnem kirurškem oddelku abdominalne kirurgije (v Nemčiji se imenuje visceralna kirurgija), prav tako v kliniki Großhadern. Z delom smo začeli ob 7.00. Vsem prej naštetim nalogam se je pridružilo še menjavanje prevez,

odstranjevanje šivov in sponk, odstranjevanje najrazličnejših drenaž ter asistiranje pri operacijah. Spet so imeli zdravniki na oddelku bolj malo časa za poučevanje in demonstracijo, kako se kaj dejansko pravilno naredi, so pa kljub temu pridobili posebno veselje za kritiziranje, ko po njihovo kaj ni bilo narejeno pravilno. Prav tako je vsak zdravnik imel nekoliko svoj način dela in ni bil zadovoljen, če si kaj naredil po načinu drugega zdravnika z oddelka, ki ti je postopek razložil en dan prej. Je bila pa to najbrž specifična mojega oddelka, saj je bilo na privatnem oddelku veliko več zdravnikov in je bilo veliko bolj pomembno, da je bilo vse narejeno tako, da se pacienti niso pritoževali. Prav tako so v pri operacijah za asistenco pogosto potrebovali PJ študenta. Tu je bilo vse odvisno od tega, kako prijazen je bil kirurg. Nekateri so bili zelo prijazni in so veliko razlagali, nekateri so delali v tišini in si zraven pač delal in držal tisto, kar ti je dal za delati in držati, nekateri pa so bili naravnost nesramni. Ko so videli, da še nimaš veliko izkušenj iz operacijske (po pogovoru z drugimi nemškimi študenti sicer tudi oni do praktičnega leta večinoma ne pridobijo nikakršnih izkušenj z operiranjem), so se jezili, da oni nimajo časa za poučevanje in da potrebujejo nekoga, ki ve, kaj dela, ter se posmehovali, da zdaj zgleda uvažajo tuje študente v Nemčijo, da se potem učijo na njihovih ubogih pacientih. Operacije so bile večinoma zelo dolge, od pet do šest ur, pogosto v celem dnevu ni bilo časa za kosilo. Domov sem odhajala v povprečju okrog pol štirih.

Na koncu izmenjave pošljejo z LMU obrazec o končanju izmenjave (certificate of completion), ki ga morajo podpisati mentorji. V praksi to pomeni, da za vsako »rotacijo« napišeš okvirno število ur, ki si jih opravil – tako ali tako nihče od mentorjev v resnici nima pojma, koliko časa si bil tam, ker te večinoma noben uradni mentor v času tvoje izmenjave ni videl. Na obrazcu piše, da za en kredit potrebuje študent od 25-30 ur, zato si je dobro vnaprej izračunati, koliko ur je potrebno vpisati, da boš pridobil dovolj kreditov. Obrazce je treba poslati takoj, ko se da, saj mentorji ne odpisujejo in je potrebno več tednov prositi za podpis, obrazce pa naj bi bilo potrebno podpisane oddati do določenega datuma. Ker nama s fantom mentorji niso pravočasno podpisali Learning agreement forma (po mnogih mailih in klicih, ki so jih večinoma ignorirali), sva glede tega pisala mednarodni pisarni medicinske fakultete v Münchnu, kjer so nama nato zagotovili več časa za oddajo podpisanega Learning agreementa. Ko sva dokument le dobila, je bil izpolnjen napačno, saj nama pri interni medicini niso vpisali kreditov in so Learning agreement izdelali kar brez tega, s 15 krediti. Da so potem dokument popravili, je spet trajalo več kot dva meseca, kar je zakompliciralo tudi zaključni postopek na univerzi v Ljubljani. Na koncu sva sicer dobila več kreditov, kot bi naj jih dobila glede na opravljene ure. Je pa to je vse v rokah dobrote neznanega mentorja in pod vprašajem vse do takrat, ko si že dolgo doma, tako da si ne predstavljam čisto, kaj bi se zgodilo, če ti ne bi napisali dovolj kreditov. V sistemu je potrebno pred oddajo Learning agreementa sestaviti tudi svoj urnik, da ga potem s strani univerze lahko podpišejo, kar je tudi precej kaotično, saj v urniku ni specifičnih datumov, potrebno je le rezervirati tri sklope ob čisto napačnih datumih, ki jih potem LMU prilagodi, da ustrezajo tvoji izmenjavi. Količina obremenitve je v primerjavi z medicinsko fakulteto v Ljubljani neprimerno večja, saj si na vajah res okrog 45 ur na teden (v Ljubljani niti pol toliko), s čimer pa pridobiš le 1,5 kredita na teden (v Ljubljani 2).

Vaje potekajo praktično izključno v nemščini. V seznamu, ki ga posreduje univerza v Ljubljani, je navedeno, da je zahtevani nivo jezika B2. S strani medicinske fakultete v Münchnu nato prejmeš mail, da je za opravljanje praktičnega leta potrebno znanje nemščine C1. Prav tako certifikat ne sme biti starejši od pol leta. Če ne moreš predložiti ustreznega dokumenta, erasmus koordinatorka medicinske fakultete v Münchnu organizira zoom sestanek s tabo, na katerem te v nemščini sprašuje, kako je s tvojim znanjem, kako si si to zamislil, da moraš nujno na intenzivni tečaj nemščine, po katerem ji moraš poslati certifikat in jo obveščati o svojem napredku, ter da se moraš pravzaprav tudi naučiti (v najinem primeru) celo interno medicino, kirurgijo in pediatrijo, ker nemški PJ študenti to že vse znajo, drugače

ne boš mogel uspešno opraviti izmenjave oz. boš moral ostajati tudi med vikendi v bolnici (?). Iz teh groženj na koncu ni nič, vseeno pa pusti lep vtis in priokus celotni izmenjavi, da zares do konca nisi prepričan, če ti jo bodo sploh priznali. Kar se tiče realne slike glede znanja jezika, sem imela sama iz gimnazije certifikat B1, svoje znanje bi ob končani gimnaziji ocenila z B2, seveda pa se je do 6. letnika na medicinski fakulteti to precej porazgubilo. Na sami izmenjavi sem svojo nemščino res občutno izboljšala, po mojem občutku pa bi za pomoč na oddelku bilo dovolj oz. bi te »porabili« bil tudi, če nemško sploh ne bi znal; da bi resnično razumel in se tudi kaj »teoretično« medicinskega naučil, pa bi glede na didaktičnost in trud večine mentorjev potreboval znanje nemščine na nivoju C2, da bi na primer na viziti in v zdravniški sobi razumel, kaj se zdravniki pogovarjajo med sabo, saj je bila to velika večina poučevanja, ki si je kot PJ študent deležen.

Skratka, celoten duh izmenjave je bil nekoliko drugačen od pričakovanega. Po končani izmenjavi imam občutek, da sem bila v nemški bolnici nekje med še eno tujo pomočjo, ki so jo z veseljem izkoristili, in še eno nadležno tujko. Je res, da sem imela v večini precej smolo z oddelki in z mentorji, vendar se tudi sama medicinska fakulteta v Münchnu ne potruži za tuje študente in ne organizira vaj tako, da bi bilo kakorkoli drugače. Najverjetneje je spet drugače, če opravljaš vaje, izpite in predavanja v okviru famulature (prvih petih letnikov) in ne praktičnega leta. Prav tako se mi zdi, da je sistem pridobivanja kreditov na PJ enostavno preveč nekompatibilen z Erasmus programom in da študent ne bi smel bit dolžan si izmišljevati ur in kreditov na vsakem koraku; LMU po mojem mnenju enostavno ni zrela za Erasmus partnersko univerzo, vsaj kar se tiče Erasmus izmenjave v praktičnem letu. Nemški študenti v tem času namreč ne pridobivajo več kreditov, za tuje študente pa ni vzpostavljenega posebnega sistema za le-to. Kljub vsemu bi izmenjavo priporočila vsakomur. Nadgraditev znanja jezika je skoraj neverjetna, predvsem pa postaneš veliko bolj samozavesten, saj si že preživel vse zgoraj navedeno, prav tako ugotoviš, da pri nas v zdravstvu sploh ni tako slabo in da v idealizirani Nemčiji pravzaprav še bolj škripa. Skratka, meni je vse skupaj prineslo veliko večji občutek zadovoljstva in hvaležnosti za sistem in ljudi pri nas, kar se mi zdi za nadaljnji študij in delo skoraj najbolj pomembno.

39. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Andrej Omejc)

V zimskem semestru študijskega leta 2022-2023 sem se v šestem letniku študija medicine udeležil 4-mesečne izmenjave na Medicinski fakulteti Univerze Ludwig-Maximilian v Münchnu. V Nemčiji sem opravljal 4 tedne vaj iz pediatrije, 6 tednov vaj iz interne medicine in 4 tedne vaj iz kirurgije.

S punco, ki je opravljala isto vrsto izmenjave, sva živela v stanovanju, ki sva ga našla preko platforme Immoscout. Stanovanje z razumljivo ceno najemnine v Münchnu je najti težko- München velja za mesto z najvišjimi cenami najemnin v Nemčiji. Priporočam, da z iskanjem stanovanja pričnete že precej prej- vsaj pol leta pred začetkom izmenjave. Medicinska fakulteta univerze LMU stanovanj za svoje študente nima, lahko pa se prijavite za mesto v študentskih domovih, kar je prav tako potrebno storiti precej vnaprej. Obstaja več spletnih platform s ponodbami za najem stanovanja, med katerimi univerza priporoča Housinganywhere in Immoscout. V času iskanja stanovanja je najbolje na nek način že bivati v mestu, saj je le tako možno v kratkem priti na ogled stanovanja- le to je treba opraviti zelo hitro, saj so vse dostojne ponudbe na spletnih platformah v roku enega ali dveh dni že zasedene. Na spletnih platformah je zato po najinih izkušnjah potrebno biti registriran (plačevati naročnino, da si prej obveščen o ponodbah) ter prisoten ves dan in v trenutku poslati zanimanje za želeno nastanitev. Kljub temu so razočaranja pogosta in celoten proces iskanja stanovanja je zelo naporen. Pri procesu iskanja namestitve pomaga tudi mednarodna služba LMU, na katere se je možno obrniti, če v svojem iskanju niste uspešni. Življenjski stroški v Münchnu so višji kot v Ljubljani in so za naju znašali približno 300

eur mesečno. Ker je bilo najino stanovanje precej oddaljeno od lokacije študija, sva si morala priskrbiti še Semesterticket za javna prevozna sredstva, ki stane okrog 200 evrov.

Po nominaciji za izmenjavo s strani Univerze v Ljubljani, Univerza LMU o nadaljnjih postopkih vpisa obvešča preko emaila. Navodila so jasna in postopek prijave ni zahteven. S kolegico sva v procesu prijave izrazila želje katere vaje želiva opravljati. Mednarodna pisarna medicinske fakultete LMU nama je nato poslala razpored vaj, njihovo okvirno lokacijo, kontaktno osebo za posamezen predmet ter predviden čas trajanja vaj. Nekaj težav nama je predstavljala priprava learning agreementa, saj sistem vrednotenja študijskih obveznosti z ECTS točkami med fakultetami ni poenoten. Prav tako medicinska fakulteta v Münchnu nikjer ne da točnega podatka kolikšno število ur kliničnih vaj se vrednoti z eno ECTS kreditno točko (napisano je le, da ena ECTS točka velja za od 25 do 30 delovnih ur- za pripravo learning agreementa bi bil vsekakor dobrodošel točen podatek), prav tako pa se ECTS točke dodeljujejo šele po koncu izmenjave, zato do konca izmenjave ne moreš biti prepričan, če je bil learning agreement sploh ustrezno zastavljen. Svoj learning agreement sva tako sestavila po nama logičnem približnem izračunu; jamstva, če bo ta ob koncu izmenjave sploh pravilen kljub številnim napisanim emailom v nemško mednarodno pisarno nisva dobila, k sreči pa se po poslanem learning agreementu in ob koncu izmenjave glede tega tudi nihče ni pritoževal. Na tem področju bi bila lahko komunikacija in obveščanje vsekakor boljše. Pred začetkom izmenjave mednarodna pisarna organizira še online-srečanje, ki je namenjeno morebitnim vprašanjem, a bolj deluje kot preverjanje ustreznosti znanja nemščine s strani uslužbenk na način, da se z vsakim od študentov zapleteta v kratek pogovor in na koncu sestanka vsem še večkrat poudarita kako pomembno je znanje nemščine za uspešno opravljanje izmenjave. Pred ali ob začetku izmenjave je potrebno bivališče prijaviti na upravno enoto, na kateri si je potrebno vnaprej rezervirati termin. Ker so ob začetku semestra termini polni svetujejo, da se termin poišče zgodaj zjutraj ali pozno zvečer, saj takrat pogosto pride do odpovedi terminov za naslednje dni v zadnjem trenutku.

Vaje iz pediatrije sem opravljal na kliniki Innenstadt, na oddelku za otroško onkologijo. Oddelka si sam ne moreš izbrati, pač pa ti ga dodeli tamkajšnji koordinator. Delo se je začelo ob 8.30 in končevalo po 16h. Vsako jutro sem kot študent praktičnega leta moral na vizito k vsem otrokom na oddelku in jih okvirno pregledal. Nato je sledila skupna vizita v zdravniški sobi, kjer sem vodil oddelka moral predstaviti svoje ugotovitve in podrobneje predstaviti enega bolnika ali bolnico. Z zdravniki smo nato pregledali še vse nove izvide in se nato odločali o nadaljnjem zdravljenju. Po skupni viziti sem vsak dan sestram pripravil material za odvzeme krvi in punkcije. Kasneje sem lahko prisostvoval in asistiral ob punkcijah kostnega mozga in lumbalnih punkcijah, konzilijih, sprejemih novih bolnikov. Delo je bilo vsekakor zelo zanimivo, naučil sem se veliko novega, a hitro sem se moral znebiti pričakovanj, da me bo na oddelku kdo zares »poučeval«- študent je na oddelku namenjen za pomoč zdravnikom, nikakor pa ni samoumevno, da bo zdravnik študentu razlagal in ga učil. Naučil sem se, da razlage dobim, če za njih prosim- tako je z redkimi izjemami skoraj vsak zdravnik odgovoril na vprašanja, a samo od sebe razlagal in poučeval ni skoraj nihče. Ta vzorec je pravzaprav veljal za celotno izmenjavo, a verjetno ni samo slab, saj me je naučil proaktivnosti v iskanju znanja. Na kliniki Innenstadt žetonov za kosilo nisva dobila, zato sva med kratkim odmorom kupovala hrano v trgovinah pred bolnico.

6 tednov vaj iz interne medicine sem opravil na kardiološkem oddelku klinike Großhadern. Delovni dan se je začel ob 8:00 in običajno končeval ob 16:30 ali kasneje. Zjutraj sem bil zadolžen za odvzeme krvi na oddelku in nastavljanje perifernih venskih kanalov pred vizito, nato sem šel z

zdravnikom na vizito. Sledili so sprejemi novi pacientov, kjer sem izvedel anamnezo in klinični pregled in ju zapisal v sprejemno pismo, nastavljal venski kanal in odvzel kri. Tekom dneva sem delal orientacijske ultrazvočne preiskave srca in pljuč, izvajal EKG preiskave, ob asistenci zdravnika sem punktiriral plevralne izlive, pisal odpustna pisma, če je čas dopuščal sem šel lahko na radiološki oddelku spremljat ultrazvoke srca. Nemški študentje šestega letnika običajno znajo dobro odvzemati krvi in nastavljal kanale, to je tudi samoumevna naloga študentov na oddelku. Prvi dan vaj je zame predstavljal kar manjši šok, saj me je zjutraj čakalo za odvzem krvi 15 bolnikov. Ko sem zdravniku pojasnil, da s tem nimam kaj dosti izkušenj, saj pri nas tega študentje še ne delamo, je preprosto odvrnil, da naj pač trikrat poskusim pri vseh bolnikih, sicer pa naj se znova oglasim. K sreči je bila na nasprotnem oddelku še ena študentka, ki mi je približno pojasnila princip. Razen omenjene izkušnje prvi dan so bile vaje odlične. Dela je bilo sicer zelo veliko, toda dobro sem se naučil nastavljanja kanalov, odvzemov krvi, ultrazvočno preiskavo z iskanjem plevralnih izlivov, motenj srčnih zaklopk, ter drugih patologij srca in pljuč, plevralne punkcije, pisanja in interpretacije EKG, kliničnega pregleda, pisanja sprejemnih in odpustnih pisem, predvsem pa sem dobil občutek samostojnosti pri delu in občutek, da je moje delo koristno in da sem zanj odgovoren. Zdravnika na oddelku sta se mojim vprašanjem zelo posvetila, me spremljala ob punkcijah in me poiskala na oddelku, ko se je dogajalo kaj zanimivega. Na kliniki Großhadern sva dobila žetone za hrano, zato sva kosilo lahko zastonj prejela v bolnici.

4 tedne vaj iz kirurgije sem opravil na oddelku za visceralno kirurgijo, prav tako na kliniki Großhadern. Delovni dan se je tu začel ob 7:00 z odvzemi krvi, končeval pa ob 16:30 ali kasneje. K vsakodnevni jutranji dejavnosti se je poleg jemanja krvi in menjave venskih kanalov tu pridružila še menjava prevez, odstranjevanje drenaž, šivov in sponk, čigar poznavanje prav tako velja za samoumevno - k sreči so bili na oddelku tudi nekateri drugi študentje, ki so mi to pokazali. Žal je tako, da vsak študent to počne po svoje in s svojimi pravili, zato včasih nisi prepričan, če je to kar počneš sploh pravilno. Zdravniki na oddelku so bili precej zasedeni z drugimi dejavnostmi in žal pogosto nedostopni za vprašanja in razlage. Na splošno je veljalo, da dlje kot si ostajal popoldne na oddelku in več kot si kazal interesa za delo, toliko več možnosti si imel, da ti je kdo kaj pokazal ali razložil. Tovrstna potreba po proaktivnem pristopu do študija je bila včasih naporna, a verjetno koristna za prihodnost. Vaje na kirurškem oddelku skoraj dnevno vsebujejo tudi asistiranje pri operacijah, kar je bilo zame na začetku zaradi nepoznavanja kirurških izrazov v nemščini kar zahtevno. Prvih nekaj asistenc je bilo precej stresnih, nato pa je delo v operacijski dvorani postalo zelo zanimivo. Odnos do študenta v operacijski dvorani zavisi od zasedbe in kompleksnosti operacije, po večini pa so zdravniki in sestre do študenta prijazni, dokler ta počne vse prav. Žal po štirih tednih šele dobro spoznaš ustroj dela, svojo vlogo v delovnem procesu in zdravnike, ki so za delo s študenti bolj ali manj dostopni, a kljub temu, so bile vaje na kirurgiji s strani osvojenega znanja zelo koristne. Na mojem oddelku so operacije pogosto trajale po šest ur ali več, zato se je delo pogosto zavleklo precej dlje kot do 16:00.

Vsem trem oddelkom je bilo skupno, da posebnega posluha ali drugačne obravnave ali programa za tuje študente ni bilo. Nujno je zares odlično znanje nemščine, povsem samoumevno pa je, da imajo tudi tuji študenti povsem enak spekter znanj kot nemški študentje. Če temu ni tako obvelja praksa, da nemški študentje učijo tujce, a ker so zgolj študentje, kljub prijaznosti in naprežanju po vseh svojih močeh, to nehoti pogosto delajo pogosto narobe. Žal si za tovrstne stvari zdravniki časa ne vzamejo, sploh na nekaterih oddelkih pa so prošnje za pomoč pri nalogah, ki »pripadajo« študentom celo nezaželene. Za pridobitev teoretičnih znanj o boleznih in načinih obravnav je potrebno zares veliko

proaktivnosti, na splošno pa je bila izmenjava bolj koristna predvsem z vidika pridobivanja praktičnih spretnosti.

Količinsko je kliničnih vaj v šestem letniku v nemškem sistemu medicinskih fakultet precej več kot pri nas. Tako je tudi obremenitev študenta večja in pogosto v bolnici ostaneš devet ur ali še več na dan.

Za izmenjavo je zares nujno potrebno odlično znanje nemščine. Uradno izmenjava zahteva znanje nemščine na nivoju B2, a menim, da to nikakor ne zadostuje. Tujim študentom so namenjene povsem enake morebitne razlage kot nemškim študentom, jezikovnih poenostavitev ali kakršnihkoli prilagoditev ni, za delo z bolniki in razumevanje navodil zdravnikov ni nujno le dobro razumevanje nemških dialektov, temveč tudi nemške medicinske terminologije. Tudi s slabšim poznavanjem nemščine lahko opravljaš osnovne naloge, ki pripadajo študentom, a teoretičnih znanj tako žal ne moreš osvojiti, prav tako ti zdravniki ob slabem znanju nemščine ne bodo zaupali zahtevnejših in zanimivejših nalog.

Na izmenjavi sem osvojil predvsem veliko več praktičnih znanj, kot bi jih sicer v rednem študijskem programu šestega letnika na ljubljanski medicinski fakulteti. Fakulteta LMU mi je dala zares veliko priložnosti za osvojitev in utrditev znanj o odvzemih krvi, nastavljanju venskih kanalov, pisanju in interpretaciji EKGja, orientacijski ultrazvočni preiskavi, prevezih ran, asistiranju pri operacijah, ... Po drugi strani se mi zdi, da ljubljanska fakulteta študentom da več teoretičnega znanja, prav tako pa imamo študentje v Ljubljani boljši dostop do največjih strokovnjakov s posameznih področij, česar se pogosto ne zavedamo. Na vajah nas pogosto poučujejo zdravniki z več desetletno zgodovino dela, medtem ko so v Nemčiji za študente »zadolženi« zdravniki, ki v našem sistemu po letih sodeč še ne bi bili specialisti in kot zdravniki delujejo šele nekaj let.

Največjo oviro na izmenjavi mi je predstavljala zelo težavna komunikacija z mednarodno pisarno medicinske fakultete LMU in stalna potreba po izjemni proaktivnosti in skoraj prošnjah za pridobitev razlag določenih bolezni in medicinskih posegov z izjemami (zdravnika na kardioloških oddelkih in nekateri operaterji na oddelkih). Slednjo oviro smatran za pozitivno, saj sem se iz nje marsikaj naučil, prva pa mi je pred začetkom in po koncu izmenjave povzročala zgolj preglavice. Sistem pridobivanja transcript of records in certificate of completion je izjemno kaotičen, študentske pisarne v bolnišnici in erasmus koordinatorji (za pridobitev transcript of records moraš iz birokratske službe vsakega oddelka pridobiti potrdilo o opravljenih vajah) se na emaile odzivajo zelo slabo, tudi ni jasnih navodil, kam se za določena dokazila sploh obrniti. Sistem dokazovanja opravljenih vaj je na vsakem oddelku različen in vnaprej ni določen, kar po koncu izmenjave predstavlja težavo. Spletna platforma, s katero začneš ustvarjanje transcript of records je sestavljena povsem nejasno, navodila in pojasnila delavk v mednarodni pisarni pa pogosto niso v pomoč.

Celoten vtis izmenjave je kljub precejšnji obremenitvi in številnim izzivom zelo pozitiven. Izmenjava v Münchnu mogoče res ni najbolj prijetna in ni tip izmenjave, kamor bi šel, da bi si ob študiju še ogledal tujo državo in spoznaval nove prijatelje (zato preprosto zmanjka energije in časa), a nauči te zares ogromno in je v tem pogledu povsem preseгла moja pričakovanja.

40. NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Ana Rajačič)

Na Norveškem, v Oslu, sem preživela zimski semester 5. Letnika, kjer sem na Univerzi v Oslu opravljala predmete iz njihovega modula 6 - MED5600 (Ginekologija in porodništvo, Pediatrija 1,

Pedriatija 2, IP IX - Global health in IP X - Child psychiatry). To je edini semester v angleškem jeziku, ki ga imajo v angleščini tudi vsi norveški študentje, tako da težav pri izbiri predmetov ravno nisem imela.

Bivala sem v študentskem naselju Kringsjå na SZ delu Osla, zelo blizu narave. V naselju smo imeli pralnico, trgovino Kiwi, restavracijo in fitnes. Postaja za metro je bila 3 minute, postaja za avtobus pa 7 minut stran od stanovanja. Do Rikshospitalet, kjer smo imeli vsa predavanja in del vaj sem potrebovala 10-15 min (s prestopanjem), v centru mesta pa sem bila v 15 min.

Nastanjena sem bila v študentskem stanovanju (prijava preko sio.no čimprej, ko zveš, da si sprejet), kjer sem imela svojo sobo, s cimrom pa sem delila kuhinjo in kopalnico. Stanovanje je bilo nedavno prenovljeno, tako da je bilo res lepo in čisto. Sama sem si izbrala neopremljeno sobo, ki pa je že imela nekaj osnovnega pohištva, tako da sem morala kupiti le posteljo, mizo in stol. Sva pa morala s cimrom kupiti tudi vse kuhinjske pripomočke, tako da sem skupno za "opremo" porabila prbl. 600€. Del tega se mi je povrnil, ko sem stvari konec semestra stvari prodala naprej. Za sobo sem plačevala 3860 NOK na mesec (prbl. 380 €). Okoli 150-200 € na mesec pa za hrano - v to sicer ne štejem pijač in obrokov v restavracijah ali kavarnah. Strošek študentske 30-dnevne (mesečne) karte za javni prevoz je bil 488 NOK (prbl. 49 €).

Semester se je začel 15.8., začeli smo z dvema tednoma predavanj in uvodnimi vajami Gyn&Ob in Ped, kjer smo vadili klinične veščine na lutkah. Odvisno od skupine smo nato začeli z vajami v bolnišnicah (Rikshospitalet, Ullevål in Ahus). Vaj je bilo več kot jih imamo pri teh predmetih v Ljubljani, navdušena pa sem bila tudi nad njihovo kvaliteto in količino praktičnih veščin, ki smo jih osvojili (samostojni pregledi novorojenčkov, otrok sprejetih na dežurni oddelek, ginekološki pregledi, asistiranje pri porodih, carskih rezih...). Med semestrom je bilo nato še nekaj tednov namenjenih samo predavanjem, občasno pa so bila nekatera predavanja tudi v tednih, ko smo imeli vaje. Zaradi razporeditve predavanj in načina organizacije vaj se je tako zgodilo, da sem imela kakšen teden na urniku zapolnjen samo en ali dva dni, ostale dni pa proste.

Spredavane snovi se mi je zdelo na začetku manj od pričakovanega, vendar se je potem čez semester nabralo ogromno materiala, saj se spredava celotna snov oz. vse kar je pomembno za izpit (večina norveških študentov se primarno uči iz predavanj) - na koncu pa je samo en izpit, ki vključuje snov vseh predmetov. Vendar pa so bila predavanja res zelo dobra, zanimiva in interaktivna z veliko primerov oz. kliničnih vprašanj/dilem v obliki Menti kvizev, ki so nas na zabaven način spodbudili k sodelovanju. Tako je že med predavanji pouk zelo dobro praktično naravnan, študente pa ves čas navajajo kako razmišljati kot zdravnik, katero preiskavo izbrati prvo, kaj so možne ddx... - kar se mi je zdela ena največjih prednosti v primerjavi z našimi predavanji doma.

Po tem semestru na Norveškem bom doma definitivno pogrešala tudi njihov portal z urnikom, ki je bil dostopen v aplikaciji ter prilagojen za vsakega posameznika. Za vsako predavanje so bili tam že vnaprej dostopni ppt-ji, informacije kdo predava, kje je predavanje in izredna sporočila glede odpovedi predavanj/vaj. Po predavanju pa so tja objavili še posnetek predavanja.

Druga takšna stvar pa so uniforme za študente na vajah. Pri njih namreč nima vsak študent svoje uniforme kot jo imamo mi, temveč se v bolnišnici preoblečejo v čiste bele bolnišnične scrubse/uniforme, ki jih nosijo tudi zdravniki in medicinske sestre in jih po koncu vaje pustijo v bolnišnici za pranje.

Končni izpit v Oslu pa je bil ena od mojih lepših izpitnih izkušenj. Vključeval je praktični (OSCE) del in pisni/digitalni del. Praktični del je sestavljal 8 postaj, kjer smo morali izvesti preglede na lutkah, vzeti anamneze od igralcev, prepoznati preparate iz patologije... V našem semestru smo ta izpit opravili vsi študentje, saj vse te veščine vadiš na vajah čez celoten semester, vseskozi pa so na voljo tudi učilnice z lutkami, kjer smo študentje lahko vadili sami. Pisni del pa se opravlja na računalnikih univerze v posebni učilnici. Za približno 115 vprašanj smo imeli na voljo 4 ure, vendar je večina končala že dosti prej. Izpit ima več delov z različnim številom vprašanj, vračanje ni mogoče. Najbolj zanimiva pa so vprašanja, kjer dobiš klinični primer in so vprašanja oblikovana kot postopna obravnava bolnika. Tako z vsakim naslednjim vprašanjem dobiš pravi odgovor na prejšnje vprašanje in dodatne informacije za naslednje vprašanje.

V Oslu sem res neizmerno uživala. Mesto je dovolj veliko, da se vedno kaj dogaja, hkrati pa tudi še vedno dokaj majhno, da ima zelo prijetno, domačo atmosfero. Ima tudi super povezave za kakšna potovanja in izlete. Sama fakulteta in bolnišnice v Oslu (predstavljajo tudi terciar za celotno Norveško) pa so iz vidika pridobljenega znanja in izkušenj res odlična izbira za Erasmus+ izmenjavo, ki bi jo sama takoj ponovila še enkrat in priporočila prav vsakemu.

41. NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Luka Marinko)

V zimskem semestru 2022/2023 sem se odpravil na izmenjavo na v Oslo na Norveškem. S študijsko izmenjavo sem začel v sredini avgusta, končal pa v sredini decembra. Pred začetkom izmenjave sem se moral prijaviti na razpis za študentski dom. Cena najemnine se giblje med 460-700 evrov na mesec. Izbiraš med študentskim domom v Sognu in Kringsju. Oba študentska domova sta blizu bolnišnic, najdlje se vozim 1h stran od študentskega doma. Pred izmenjavo sem moral opraviti tudi obvezni test na MRSA in potem še enkrat v Oslu. V primeru pozitivnega testa izmenjave ne bi mogel opravljati. Prav tako sem se moral prijavi pri policiji, saj je moje bivanje na Norveškem daljše od treh mesecev. Priporočam, da se za testiranje odločite malo prej, vsaj kakšen teden, ker se zna zgoditi, da vam osebni zdravnik ne bo napisal napotnice.

Samo življenje v Oslu je približno trikrat dražje kot v Ljubljani, ampak se da z malo iznajdljivosti kar dobro prebiti skozi mesec. Univerza v Oslu ponuja Modul 6/MED5600 v angleščini, in sicer gre za sklop ginekologije in porodništva, pediatrije, patologije, otroške psihiatrije, javnega zdravja itd. Veliko je poudarka na praktičnem znanju in kako zdraviti različne bolezni kot GP (general practitioner). S programom sem zelo zadovoljen in je zagotovo primerljiv, če ne celo malenkost boljši od našega. Znanje angleščine medicinskega osebja v bolnišnicah je na visokem nivoju, tako da vaje nemoteno potekajo v angleščini. Menim, da je izmenjava na Norveškem nepozabna izkušnja, ki bi jo priporočal vsakemu, ki se želi odpraviti na izmenjavo.

Med praktičnim usposabljanjem (klinične vaje) si zdravniki in ostalo medicinsko osebje vzamejo veliko časa ter poudarijo najpomembnejše stvari, ki se tičejo pregleda pri splošnem zdravniku. Vsak študent mora biti prisoten pri 3 porodih in 1 carskem rezu, opraviti vsaj 3 preglede nosečnic. Če ste zainteresirani, lahko opravljate prakso tudi, ko nimate vaj na urniku. Med vajami zbiraš podpise udeležbe, tako kot v Sloveniji, ki jih moraš po koncu vaj oddati v pisarno, da se lahko udeležiš izpita.

Izpit je sestavljen iz dveh delov, in sicer iz praktičnega dela imenovanega OSCE in pisnega izpita. OSCE je sestavljen iz 8 postaj, na katerih moraš pokazati znanje ginekologije, pediatrije in patologije. Za opravljen OSCE rabiš opraviti 6/8 postaj, kar ni pretirano težko, saj postaje zajemajo osnovno znanje, ki smo ga pridobili tekom semestra. Pisni izpit je v elektronski obliki in kar obsežen (4 ure).

Vsak študent ima možnost nakupa študentske mesečne vozovnice, ki vključuje prevoze z avtobusom, vlakom, metrojem, tramvajem in trajektom. Vsak predel mesta je dobro pokrit z javnim prevozom, tako da se da priti na katerikoli del mesta z javnim prevozom. Cene v restavracijah so zelo visoke, tako da je obvezno kuhanje, včasih mi je zmanjkalo časa in sem se odločil za kosilo v bolnišnični menzi, kar je primerljivo z našimi cenami. Zagotovo bi izkušnjo ponovil in mi ni bilo žal, da sem se odločil za izmenjavo na Norveškem, četudi se je začela v sredini meseca avgusta.

42. NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Vita Stražišar)

V spomladanskem semestru sem bila na Erasmus+ študijski izmenjavi na Arktični univerzi v Tromsu (UiT), v Univerzitetni bolnišnici severne Norveške (UNN). Opravila sem 7 tednov vaj iz kirurgije in 7 tednov vaj iz interne medicine. Izbrala sem kombinacijo predmetov Clinical rotation 2 weeks in Clinical rotation 12 weeks, znotraj tega pa potem razdelila na 7 tednov kirurgije in 7 tednov interne medicine. Začela sem 23. januarja, vendar sem v Tromsø prispela 5 dni prej, da sem se vselila v stanovanje in uredila vse potrebno za začetek izmenjave.

Podpisan LA in vse dokumente sem s strani UiT dobila razmeroma pozno, šele v začetku januarja, zato priporočam, da si dobro preberete kaj potrebujete za izmenjavo in to uredite že vnaprej. Sama sem potrebovala bris na MRSA, kvantiferonski test za tbc in rtg pljuč (ampak le zaradi predhodnega dela v bolnišnici v Sarajevu, sicer državljani Slovenije potrebujejo samo bris na MRSA).

Zjutraj se je delo v bolnišnici začelo z raportom, ki je bil (odvisno od oddelka) nekje med 7.30 in 8.30. Delo poteka veliko počasneje kot pri nas (npr. 2 urne pavze med operacijami), pacientov je manj, zaposlenih pa ne primanjkuje, tako da mi je bilo občasno tudi dolgčas. Prve tri tedne sem preživela na oddelku za kirurgijo prsi in endokrinih organov (v praksi ščitnica, obščitnica in nadledvična žleza). Zjutraj smo se zbrali na sestanku, potem pa sem se priključila kirurgom na operacijah ali v ambulantni. Na operacijah sem večinoma asistirala, kdaj sem tudi kaj zašila. V ambulantni sem večinoma opazovala, saj zaradi jezikovne prepreke nisem mogla komunicirati s pacienti, vendar so mi sproti ali kasneje vse pojasnili v angleščini. Oddelek je precej majhen, zato včasih ni bilo operacij in hkrati zelo malo pacientov v ambulantni. Takrat sem se priključila radiologom, kirurgom z drugih oddelkov ali pa sem šla na kirurško urgenco. Naslednje 4 tedne sem bila na oddelku za plastično kirurgijo, ki je bil moj najljubši in bi ga zelo priporočila, če vas kirurgija zanima. Oddelek je malo večji, zato se več dogaja, kot študent se lahko sam odločiš, kam se boš priključil. Imajo tudi malo operacijsko na polikliniki, kjer se kot študent lahko ogromno naučiš – šivanje, odstranjevanje znamenj ipd. Zadnjih 7 tednov izmenjave sem opravljala na oddelku za infekcijske bolezni. Vsi sestanki, raporti in vizite na oddelku so zaradi mene potekali v angleščini. Večinoma sem se po jutranjem raportu pridružila enemu od zdravnikov. Jezikovna prepreka je bila pri interni medicini večja, ampak je vseeno kar nekaj pacientov govorilo angleško. Kot študent lahko delaš karkoli te zanima, nimaš posebno določenih nalog. Jaz sem zato veliko časa preživela z zdravniki na oddelku za intenzivno nego. Mislim, da sem glede oddelkov imela veliko srečo, saj nekateri drugi študenti niso imeli tako dobrih izkušenj, zato priporočam, da izberete te tri, še posebej plastično kirurgijo.

Norvežani so po mojih izkušnjah topli in prijazni ljudje. Tudi zdravniki in sestre v bolnišnici so bili zelo prijazni, večinoma so se trudili, da so mi stvari razložili v angleščini. Občasno so bili na oddelku tudi norveški študenti. Občutek imam, da jim je učenje študentov dejansko v veselje in se jim zdi pomembno. Do študentov imajo pozitiven in spoštljiv odnos, veseli so vsakega vprašanja. Če študent stori napako, ga prijazno popravijo in usmerijo. Všeč mi je njihov sistem študija. Nimajo ocen, ampak samo pass/fail. Študij traja 6 let. V 5. letniku nimajo izpitov, ampak celo leto opravljajo prakso v

bolnišnici in pišejo magistrsko nalogo. V šestem letniku poleg vaj v bolnišnici opravljajo državne izpite za zaključek študija.

Za delo v bolnišnici sem potrebovala svojo obutev, uniformo pa sem vsako jutro dobila tam. Kot študent dobiš tudi kartico, ki odpira večino vrat, in dostop do njihovega informacijskega sistema.

Živela sem v študentskem domu, v delu Tromsa, ki se imenuje Stakkevollan. To je nekaj lesenih hišic, v katerih je več stanovanj. Imela sem svojo sobo, kuhinjo sem si delila še s 3 študenti, kopalnico pa z eno študentko. Najemnina je bila 4600 NOK na mesec. Poletni semester se tu začne že v začetku januarja, kar je dobro imeti v mislih, če želite bivati v študentskem domu. Erasmus študenti dom namreč dobijo z začetkom semestra (2. januar), tudi če začnejo šele kasneje, kar seveda pomeni, da je potrebno plačati bivanje. Od bolnišnice je bil dom oddaljen okrog 15 minut hoje oziroma 5 minut vožnje z avtobusom. Do centra mesta sem imela okrog 20 minut z avtobusom. V bližini je bila tudi proga za tek na smučeh, ki poteka čez celoten otok Tromsøya. Mislim, da je to zares krasen del Tromsa, obkrožen z naravo in lepimi razgledi. Avtobusna postaja je tik ob domu, trgovina prav tako. 30-dnevna karta za mlade odrasle je bila v času mojega bivanja 320 NOK in sem jo kupila v aplikaciji Troms Billett.

V začetku mojega bivanja je bila še polarna noč, zato ne pozabite na vitamin D, če nameravate izmenjavo opraviti v temu času. Temperature so bile okrog 0, šele aprila je bilo nekoliko topleje. Nujno morate imeti nepremočljivo obutev in obleke. Tromsø je na otoku, podnebje pa je otoku primerno, kar pomeni, da večinoma nekaj pada z neba (sneg, dež, ledene kroglice ...) in zaradi vetra nikoli ne pada naravnost navzdol, dežniki so torej neuporabni. Obvezna oprema so tudi derezice in odsevni trakovi za na oblačila. V jasnih nočeh smo lahko vse do začetka aprila občudovali severni sij, aprila pa so bili dnevi že zelo dolgi. Februarja je bil tudi Sami teden, ko praznuje Sami ljudstvo. Organiziranih je bilo več dogodkov, med drugim norveško prvenstvo v dirkah s severnimi jeleni v centru mesta. Januarja je ESN Tromsø organiziral tudi opazovanje kitov, ki v vodah v bližini Tromsa bivajo do konca januarja. Zame je bila to izjemna izkušnja in jo priporočam, če boste imeli možnost. Poleg tega je v okolici neskončno možnosti za turno smučanje, pohode in tek na smučeh.

Za konec: Tromsø leži znotraj polarnega kroga – od tu mnogo njegovih poimenovanj, npr. vrata Arktike, prestolnica severnega sija ... Že zaradi geografske lokacije je izjemen privilegij, da sem lahko nekaj mesecev preživela tam. Izmenjava je bila zagotovo pomembna izkušnja zame in osebno mislim, da bi prav vsak študent moral za nekaj mesecev v tujino, tako da vam res priporočam, če boste imeli možnost. Tromsø bi priporočila tistim, ki vas zanima skandinavsko življenje, imate radi mirno okolje in stik z naravo. Če vas karkoli zanima, mi lahko pišete: vitastrazisar@gmail.com

43. NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Hana Kos)

Tromsø je mesto daleč na severu Norveške v okrožju Troms og Finnmark. Izmenjavo sem opravljala v zimskem semstru svojega 5. letnika - od sredine avgusta do sredine decembra. Ves semester poteka v angleškem jeziku. University in Tromso (= UiT ali kar Arktična univerza) je najbolj severna univerza na svetu.

Prijavni postopek se mi je zdel formalno-birokratsko kar obsežen, zelo priporočam, da si v poseben dokument sproti shranjujete vsa uporabniška imena in gesla, ki vam jih pošljejo, saj imajo več "spletnih učilnic" – nekaj za prijavo na izmenjavo, nekaj za prijavo na izpit, nekje so informacije o predmetu,

spet drugje je urnik. Če boste prebrali vse maile, ki jih dobite iz njihove univerze, pa nimate česa zgrešiti. Gospa Elin Holm, ki dela v njihovi mednarodni pisarni, je izredno prijazna in vam je v veliko pomoč.

Na fakulteti smo se tuji študentje pridružili norveškim v njihovem 4. letniku v zimskem semestru, ki v celoti poteka v angleščini. Sicer je za tuje študente malce več obveznosti v oktobru, ko morajo Norvežani pisati neke seminarske naloge, mi pa smo imeli takrat organizirane dodatne vaje. Opravljala sem predmet, imenovan kar "International semester", s 30 kt, ki je sestavljen iz več modulov: pediatrija (1 in 2), ginekologija in porodništvo in medicinska genetika (sicer nič zelo novega, ampak dobra ponovitev) ter global health (nekako kot javno zdravje, ampak zastavljeno iz širše perspektive in tudi bolj zanimivo kot naše javno zdravje). Genetika in global health se mi priznata kot izbirna predmeta.

Zdelo se mi je, da imajo na Norveškem veliko več predavanj kot mi in malo manj kliničnih vaj. Predavanja imajo tako rekoč vsak dan 3-4 ure. Sama jih niti nisem obiskovala, saj jih tudi doma ne, nivo pa je – nekatera so dobra, pri drugih se samo berejo pptji. Vaje iz pediatrije in ginekologije smo imeli 2 tedna z Norvežani in 3 tedne z ostalimi tujimi študenti (slednje so oktobrske). Vaje niso enakomerno razporejene preko semestra – nekateri so z Norvežani opravili vaje že v začetku septembra, drugi pa šele tik pred izpitom. Imeli smo veliko (ne najbolj uporabnih) seminarjev, nekaj malega kliničnih vaj (parkrat sem bila v ambulantni, kjer večinoma čakaš, da se zmenijo v norveščini). Kljub ne najboljšim kliničnim vajam pa mi je bilo po drugi strani zelo všeč, ker smo imeli enkrat skills lab, kjer smo vadili na lutkah ginekološki pregled, vstavljanje IUD, jemanje brisa materničnega vratu in vzorcev endometrija. Drugič smo imeli še simulacijske vaje, kjer smo vadili pregled nosečnice, oživiljanje novorojenčkov, manevre pri distociji rame, protokol pri poporodni krvavitvi in (pre)eklampsiji. Večkrat smo imeli tudi neobvezne vaje iz anatomije za ponovitev – zarodki, ženski spolni organi, modeli embriologije... Take vaje bi lahko imeli tudi pri nas, saj se res veliko naučiš. Za global health smo morali dvakrat sodelovati pri vaji v skupini, kjer debatiraš o zdravstvenih problemih v manj razvitem svetu, pri genetiki pa so samo predavanja. Dobro je, ker so posamezni moduli povezani med sabo, pri genetiki je bil poudarek na genetskih testih pri defektnih zarodkih in pri genetskem svetovanju staršev z boleznimi v družini, pri javnem zdravju pa smo se učili veliko o smrtnosti nosečnic in novorojenčkov po svetu. Zelo dobro je tudi, ker so brez izjeme vsi pptji objavljeni v spletni učilnici.

Na koncu semestra je samo en izpit, ki ima 80 vprašanj izbirnega tipa, večino vprašanj je zelo klinično orientiranih, na voljo smo imeli pa kar 3 ure. Izpit se piše v predavalnici, a na lastnih računalnikih v programu WiseFlow. Zelo mi je bilo všeč, ker so na spletni učilnici objavljene vse stare pole z odgovori + z razlago, kar je v veliko pomoč pri študiju. Zelo dobro je tudi to, da po koncu izpita objavijo rešitve aktualnega izpita, svoje odgovore pa lahko v WiseFlow-u tudi vidiš in tako kar hitro oceniš, kako dobro si izpit opravil. Ocen sicer nimajo, imajo samo pass/fail, kriterij pa boja določijo glede na Gaussa. Izpit se mi ni zdel težek, a kakšna dva tedna prej so bili vsi Norvežani izredno pod stresom, saj so imeli dotlej samo 3 izpite – enega na koncu vsakega letnika, zato se ne pustite prestrašiti. Pediatrijo in ginekologijo sem se sicer učila iz učbenikov, vendar bi bili načeloma lahko tudi powerpointi dovolj. Genetiko in global health sem študirala samo iz drsnic. Obvezno rešite vse stare pole, saj se veliko vprašanj (vsaj po temah) ponovi.

Živela sem v študentskem domu, kjer sem imela svojo sobo. Dom je oddaljen slabe pol ure hoje do univerze oz. 10 minut vožnje z avtobusom, od centra pa 20 minut z avtobusom. Najemnina (+ vključeni stroški) je znašala 450 eur mesečno, da se dobiti tudi za 350 (vendar so bili ti domovi večinoma bolj oddaljeni, ker niso na otoku, ali pa si deliš sobo). Lahko se plačuje tudi do 550 eur (npr. če želiš lastno kopalnico in manj cimrov). Bila sem v študentskem domu, kjer sem si kopalnico delila

še z eno študentko, kuhinjo pa s sedmimi. Predlagam, da se za sobo čim prej prijavite (to ima čez študentska organizacija Samskipnaden), saj ne potrebujete nobenih potrdil za prijavo (naložite pa letter of acceptance, ko ga dobite) – sobo ti dodelijo šele kakšna 2 tedna pred prihodom. Izbereš si več različnih študentskih domov in prej ko se prijaviš, več možnosti imaš, da dobiš svojo prvo (oz. drugo, tretjo) izbiro – jaz sem dobila šele peto, pa sem se prijavila kar zgodaj. Priporočam, da se prijavite res na vse, kjer bi želeli biti, definitivno pa ne na nekaj, kar vam ni všeč, saj če zavrnete pogodbo, greste nazaj na konec vrste. Po ključe je treba na kampus (vsaj tako je bilo pri nas, pred covidom so ti ga pripeljali do letališča), tako da če pridete zunaj uradnih ur, je dobro, da prosite nekoga, da vam gre iskati. Mi smo se kmalu našli na Whatsapp skupini. Na tej točki naj še opozorim, da so se potem v tej skupini začele prodajati karte za "welcome party", ki pa je bil žal nateg – nekateri so plačali po 20 eur in več za karte, tako da zelo pazite na te stvari. Sem slišala, da so iste osebe tako okradle več študentov tudi po drugih mestih Evrope. Nobena zabava, ki jo je organiziral ESN, ni bila plačljiva.

Ker sem prišla že avgusta, je bilo dovolj toplo, da sem se okoli vozila s kolesom, ki sem si ga sposodila od ene punce (kolesa in podobno si je dobro ogledati na finn.no, to je nekakšna norveška bolha). Študentska mesečna karta za avtobus je 30 eur, kupi se na aplikaciji Troms Billett, na aplikaciji Troms Reise pa je spored, povezave so kar dobre. Avtobusi načeloma ponoči ne vozijo, se mi zdi, da gre najpoznejši (vsaj ta, ki je vozil do mene) okoli 0.30h. Taksiji niso najboljše prevozno sredstvo, ker so zelo zelo dragi (že štartnina je okoli 7eur, kamorkoli greste, bo težko pod 15–20eur).

V Tromsu je ogromno študentskih organizacij in društev, ki ponujajo veliko različnih aktivnosti – športne aktivnosti (odbojka, nogomet, plezanje, fitnes, joga, plavanje, kajak, tek na smučeh ipd.) pa tudi skupine za ročna dela (Norvežani so zelo obsedeni s štrikanjem), kuhanje ... Večina športnih aktivnosti se odvija v dvoranah športnega centra Kraft, ki je v neposredni bližini fakultete, mesečna karta (tudi za fitnes) je okoli 30 eur.

Tromsø ponuja tudi ogromno hribov za pohodništvo ter podobnih izletov. Nekaj enodnevnih izletov je na začetku semestra brezplačno organiziral ESN. Organizirali so še dva večdnevna izleta – do Lofotov in na Finsko za okoli 300 eur (vendar so bile vse aktivnosti za doplačat). Sama se jih sicer nisem udeležila, tudi vtisi ostalih so bili mešani. Smo pa šli v lastni režiji na izlet do Lofotov, kamor se resnično splača iti za vsaj nekaj dni. Najlepše v Tromsu je seveda severni sij, ki se prvič začne javljati okoli septembra, ko se dovolj stemni. Avgusta je bilo namreč še zelo svetlo, ob 3h zjutraj me je že prebujala jutranja svetloba. Tekom mesecev se dolgi dnevi spremenijo v polarno noč, ko sonce ne vzide več, kar je izjemno doživetje.

Če ste veliki žurerji, Tromsø morda ni najboljša izbira, saj klubi niso najboljši, cene alkohola pa so zelo visoke (npr. 1 koktelj zunaj ni pod 15 eur, pivo od 7 eur gor). Poleg alkohola so seveda tudi ostale stvari dražje kot pri nas, hrana je okoli 2x dražja, obleke in podobne stvari pa stanejo bolj ali manj enako kot pri nas. V restavracijah je hrana zelo draga (še posebej v primerjavi z našimi doplačili na bone), a se da relativno ugodno jesti na univerzi v menzah. Študentski domovi večinoma nimajo posteljnine, blazine in kovra, vendar se vse da dobiti v JYSKu po normalnih cenah.

Plačevala sem samo s kartico – povsod se jo da uporabiti, tako da gotovine sploh ne potrebujete (tudi za plačilo taksija ne). Uporabljala sem Revolut, ker lahko parkrat na mesec zastonj pretvoriš eur v norveške krone (razmerje je okoli 1eur = 10 nok).

44. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Julija Vita Glas)

Študijsko izmenjavo na NTNU sem opravljala v letnem semestru 2023. Pred začetkom študija smo imeli uveden spoznavni teden za erasmus študente, kjer sem spoznala kar nekaj ljudi, s katerimi sem se družila tekom semestra. Pričakovala sem veliko diverziteto erasmus študentov, zato me je kar šokiralo, ko sem ugotovila, da je velika večina nemcev.

Na faksu sem opravljala ginekologijo in porodništvo, pediatrijo, infekcije, endokrinologijo, nefrologijo, urologijo in radiologijo. Pri vsakem predmetu je tudi nekaj farmakologije in patologije. Predavanja so 3 dni v tednu, vaje oz. clinical teaching 2 dni v tednu ter PBL oz. problem based learning 1 dan v tednu, kjer v skupini po 6-7 študentov skupaj z mentorjem zdravnikom preučuješ primer pacienta. Predavanja so kar dobra, vaje pa so super. Nikoli ne čakaš mentorja in vedno (z redkimi izjemami) se potrudijo za kvalitetno predajo znanja. V sklopu vaj za porodništvo moraš prisostvovati štirim porodom. Že na začetku semestra se splača pozanimati, na kakšen način poteka izpit, in sproti reševati stara vprašanja, iz katerih se veliko naučiš za pisni del, pa pregledati kakšen star OSKE izpit, za občutek, na kakšen način se lotiti učenja in čemu tekom semestra posvečati več časa.

Nekaj prednosti in slabosti letnega semestra: prednost je zagotovo zima, ki nudi ogromno aktivnosti - od teka na smučeh, smučanja/bordanja, turnega smučanja, do sankanja kar na manjših smučiščih v mestu. Glede tega je Trondheim res izjemna lokacija: v mestu deluje več organizacij, pri katerih si lahko zastonj izposodiš športno opremo (smuči, nahrbtnike, spalne vreče, šotore ...), poti za tek na smučeh pa se začnejo na robu mesta, tako da so zelo enostavno dostopne tudi za popoldansko smučanje. Blizu trondheima je tudi zelo simpatično manjše smučišče Vassfjellet, kjer je študentska karta za 4 ure 25eur. Še ena prednost letnega semestra je daljšanje dneva in prihajajoče poletje, ki ga lahko izkoristiš po opravljenem izpitu. Možnosti za raziskovanje je ogromno.

Še ena prednost je to, da se lažje dobi sobo v študentskem naselju Moholt, kar je v zimskem semestru težje, saj v Trondheim pride več Erasmus študentov. Zelo priporočam sobo v Moholtu, kjer imaš svojo kopalnico, kuhinjo pa deliš s 14 ljudmi - stanovanje ima zelo zelo dober skupni prostor z veliko kuhinjo in dnevno sobo, kjer se odvijajo tudi zabave, večerje, kratka druženja vseh vrst (sobe so na srečo - bolj ali manj - zvočno izolirane). Še en velik plus tega stanovanja je večja možnost, da dobiš cimre, ki so družabni - sama sem na začetku živela v drugem študentskem naselju, kjer sem kuhinjo in kopalnico delila s 3 Norvežani - bili so zelo introvertirani in vse obroke so jedli v svoji sobi, kar se mi je zdelo precej nenavadno. Veliko Erasmus študentov, ki so živeli v manjših stanovanjih, je imelo podobno izkušnjo s svojimi cimri. K sreči so skoraj vse študentske nastanitve v Trondheimu v lasti podjetja Sit, tako da se da zelo enostavno preseliti iz enega stanovanja, ali celo študentskega naselja, v drugega, kar sem tudi sama izkoristila.

Slabosti letnega semestra so slabše pokrivanje s predmeti v Ljubljani - verjetno se da, če nekaj predmetov jeseni opravljaš hkrati, nekaj pa poleti (sama sem se odločila, 5. letnik ponavljam). Poleg tega je v letnem semestru manj erasmus študentov, medicincev nas je bilo le 12.

Trondheim je res študentom prijazno mesto. Ogromno je športnih društev in tečajev, ki se jim lahko pridružiš (za študentom prijazno ceno), sama sem obiskovala tečaj plesa ob drogu (nekateri sošolci so hodili na dva ali celo tri različne plesne tečaje), in poskusila jiu-jitsu. V študentskem naselju Moholt je prostor, imenovan Loftet, kjer poteka veliko kviz-večerov, na voljo je veliko družabnih iger, namizni tenis, inštrumenti, vedno je tudi zastonj kava, kar pride prav v izpitnem obdobju. V okolici Trondheima je tudi ogromno koč v naravi, ki jih lahko najameš za 40NOK na osebo na noč, in so zelo popularne za vikend izlete.

Življenje na Norveškem je drago, a je tudi vredno svojega denarja. Obstaja pa tudi nekaj trikov, kako zmanjšati stroške na ne preveč nelegalen način. Eden od teh je dumpster-divanje, ki je med študenti

kar priljubljena aktivnost. V začetku semestra, ko si moraš opremiti sobo, je v veliko pomoč tudi ReStore, kjer študenti, ki zapuščajo Trondheim, pustijo svoje stvari - te pa so nato na voljo novim študentom (na določen datum - potrebna je prijava!). Tudi jaz sem nekaj praktičnih stvari pustila v Moholtu pri svojih cimrih za študenta medicine, ki se bo naslednji odločil za Trondheim, tako da puščam svoj kontakt za srečnega dobitnika: julija.vita.glas@gmail.com

45. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Lota Zal Gomezelj)

V Trondheim sem prispela 10.8. 2022, 4 dni pred orientacijskim tednom, uradno pa so se predavanja letos začela 22.8.. Če bi še enkrat izbirala, bi tja odšla že prej in pred začetkom študija potovala, ker je Norveška res kul.

nastanitev: Organizacija Sit ponuja študentom najemanje sobe v študentskih naseljih. Letošnji jesenski semester so imeli veliko stisko s prostori tako daniso vsi mednarodni študentje dobili možnosti nastanitve v študencih. Tudi sama sem mislila, da sem med temi, nakar sem šele konec julija (22.7.) dobila geslo za rezervacijo, ki sem ga morala uporabiti v roku 3 dni - in izbrala sobo v študentskem naselju Berg. Večina mednarodnih študentov biva v Moholtu, kjer so sobe opremljene z osnovnim pohištvom, v Bergu pa dobiš v sobi le omaro in tudi cimri so povečini Norvežani. Je pa to študentsko naselje bližje fakulteti in bolnišnici (St. Olav's hospital). Po prvotnem šoku in strahu pred velikim finančnim zalogajem opremljanja sobe, sem uspela opremiti sobo z budgetom 100€ (tips: finn.no, stran kot je pri nas bolha in študentska organizacija prostovoljcev ReStore, ki zbira in shrani pohištvo študentov, ki se izselijo in jo preda naprej brezplačno prihajajočim študentom na sejmih ob začetku novega semestra - priporočam za karkoli; omare, mize, stoli, kuhinjski pripomočki, ... res vse, razen jogijev:)).

Trondheim je prikupno mesto, malo spominja na norveško verzijo naše Ljubljane - malo manjše, študentsko, ima reko in naravo dosežeš povsod v manj kot 30min hoje, ne glede na to, kje se nahajaš. Stroški: Oh ja, Norveška je pregrešno draga, tukaj ni kaj dodati. Minimalni mesečni stroški osnovnega bivanja so 1000€ in več (cca 500€ najemnina, 50€ avtobusna karta, 450€ hrana) potem pa še dodatno za izlete, potovanja in letalsko karto. Najcenejše se da kupiti živila v supermarketih Rema 1000 in Kiwi in spremljati cene za kakšne popuste. Hkrati pa imajo res dobro zadevo 'Too good to go', kjer trgovine, pekarnice in restavracije ponujajo obroke, živila, ... po znižanih cenah. Bodisi kar jim ostane na koncu dneva ali pa živila pred iztekom roka uporabe. Res super zadevica, jo priporočam in upam, da nekoč doseže tudi nas.

Mesto je zelo obvladljivo s hojo, kolesom (rabljena kolesa lahko kupiš prek finn.no ali ReStore - kjer jih prodajajo, kot zastopniki odhajajočih študentov, kjer jim nato pošljejo prejeti denar od kupnine, zmanjšan za servis kolesa), prav pa pridejo tudi avtobusi, ki peljejo pogosto in so zanesljivi in večinoma točni. Še posebej jih vzljubiš, ko cel dan dežuje :)

Vreme v avgustu je bilo pravo olajšanje po vročini v Sloveniji, večinoma presenetljivo sončno in čez dan malo prek 20°C. Dan je bil še vedno dolg, čista tema je nastopila šele po 22h. Se pa dnevi krajšajo hitreje, kot pri nas, in na v decembru je sonce vzšlo malo pred 10to zjutraj in zašlo pred tretjo. Tudi temperature se spustijo in pridejo dnevi teme in dežja, meni je bil najtežji konec novembra. Potem pa zapade sneg in pridejo hladni, a sončni dnevi in je spet lažje.

študij: Na NTNU sem odšla v 5. letniku. Vpis na fakulteto in komunikacija z mednarodno pisarno je enostavna, podajo jasna navodila in so ažurni pri odpisovanju. Sem pa čakala na potrditev sprejema na fakulteto dlje, kot ponavadi, šele konec junija sem dobila potrditev vpisa, so pa nas o zamudi obvestili in se opravičili.

Z letošnjim študijskim letom se je predmetnik na NTNU nekoliko spremenil. NTNU ponuja, tako kot druge univerze na norveške, njihov angleški semester, ki je vključuje ginekologijo, porodništvo,

urologijo, nefrologijo, pediatrijo, endokrinologijo, nekaj patologije, radiologije in mikrobiologije. Meni je uspelo v celoti uveljaviti priznanje 4 predmetov: Ginekologija in porodništvo, Splošna pediatrija, Klinična pediatrija in Endokrinologija in bolezni presnove. Žal na predmetniku ni več Adolescentne psihiatrije, ki so jo do sedaj lahko uveljavljali kot izbirni predmet. Kljub temu mi ni žal, da sem izbrala to univerzo, študij je kvaliteten, dobro organiziran in po večini so vaje zares dobre. Poleg tega se mi je zdel koncept PBL (problem based learning) super za pridobivanje znanja, kako pristopiti h kliničnim primerom. Za vaje ne potrebuješ lastnih oblačil, ampak jih dobiš tam, vsak dan nove, oprane :) Je pa seveda potreben lasten stetoskop in čista obutev.

Zaključni izpit obsega pisni del, 4h MCQ, ki niti ni tako zahteven, kot sem na začetku pričakovala, je pa dolg in zato naporen. Nekaj dni kasneje pa sledi praktični del, ki mu rečejo OSCE. Izpit, kjer se premikaš po postajah, kjer v skladu z navodili pokažeš svoje znanje v jemanju anamneze, status ali pa pokažeš določene veščine, ki ste se jih učili (mi smo na primer letos pri ginekološki postaji morali med drugim na modelu pokazati vstavev subdermalnega kontracepcijskega sredstva). Sama imam rada izzive, tako da lahko rečem, da sem na koncu skoraj uživala.

Verjetno, če tole bereš, ne rabim prepričevati, zakaj iti na Erasmus. V vsakem primeru je to ena super izkušnja. Norveško pa posebej priporočam zaradi kvalitetnega študija in res izjemnih potovanj, predvsem za vse ljubitelje narave, ki je na norveškem malo drugačna, kot pri nas. Sama sem naredila dva malo daljša potepa - obiskala sem jugozahodno obalo, kjer so 'OG' fjordi in Lofoten - otoke na severu, ki so drugačni od česarkoli, kar sem do zdaj že videla. Poleg tega pa smo s sošolci naredili kar nekaj vikend izletom v bližini Trondheima. Priporočam 'cabin trip' v kočice v sklopu NTNUI, kjer je nastanitev za člane le nekaj € po osebi, hkrati pa je to nekaj, kar Norvežani sami počno - preživljanje prostega časa v naravi, pristno, v primanjlovanju luksuza :) Le glejte, da ne naredite enake napake, kot mi in se odpravite na najbolj deževen dan v letu. Mogoče pa tudi to ni slaba ideja, ker bo zagotovo postala prigoda, ki je ne boste nikoli pozabili.

46. POLJSKA – Medicinska fakulteta Univerze v Gdansk (Nika Česen)

Izmenjavo sem opravljala v zimskem semestru 5. letnika. Erasmus študentje smo bili priključeni študentom angleškega programa, večinoma 4. in 5. letnika, tako da je bil celoten pouk v angleščini. Tako kot pri nas, imajo sistem blok predmetov, ki pa trajajo le teden ali dva, večinoma s pisnim izpitom na zadnji dan. Vsak predmet se ponovi osemkrat v letu, kolikor je skupin angleškega programa, tako da je veliko možnosti pri oblikovanju svojega urnika. Izbiranje predmetov je potekalo šele avgusta v spletnem sistemu fakultete na določen dan in ob določeni uri, po sistemu "kdor prvi pride, prvi melje". Jaz sem imela nekaj problemov, ker so se nekateri predmeti, ki sem jih nameravala izbrati, izvajali le v drugem semestru, tako da jih nisem mogla izbrati. Zato sem morala spremeniti nekatere listine študenta. Na koncu sem tam opravljala predmete Oncology, Oncological Surgery, Otolaryngology, Internal Medicine – Pneumology, Internal Medicine – Haematology, Gynaecology and Obstetrics 1 in Gynaecology and Obstetrics 2, za kar bom dobivala priznanje predmetov Onkologija, Otorinolaringologija, Dihala (z opravljanjem dodatnih 20 ur vaj), Kri in Ginekologija in porodništvo (z oddajo poročil dveh kliničnih primerov). Opravljala sem tudi Internal Medicine - Cardiology 2, Vascular Surgery in Cardiac Surgery namesto naših Obtočil, ker pa nisem mogla izbrati tudi Internal Medicine – Cardiology 1, bom morala doma opravljati izpit iz obtočil. Tam sem opravljala tudi Internal Medicine – Endocrinology, ker pa bi potrebovala tudi Internal Medicine - Hypertension and Diabetology za popolno priznavanje predmeta, moram prav tako pri nas opraviti izpit. Poleg tega sem tam opravila tudi dva izbirna predmeta za to leto, ki pa se izbirajo po začetku leta, izbire je veliko in predmeti so zanimivi. Predavanja so večinoma dostona na spletni učilnici in namenjena, da si jih študentje pogledajo v svojem času, najbolje pred začetkom vaj. Pouk ponavadi poteka od osmih do

dvanajstih. Večinoma smo imeli vsak dan eno ali dve uri seminarjev in preostalo klinične vaje na oddelkih ali ambulantah. Sama bolnica je zelo moderno opremljena in zdravniki aktivno sodelujejo pri raziskovanju in sledijo aktualnim smernicam. Vaje so precej zanimive, videla sem veliko pacientov, posegov in operacij. Je pa potrebno več samostojnega učenja, če želiš slediti na vajah, saj tam ne razlagajo vsega od začetka. Ker posamezen predmet traja le en ali dva tedna, mislim, da se mi nekaterih predmetov ni uspelo naučiti kot bi si želela. Študentje angleškega programa prihajajo iz zelo različnih držav. Veliko jih je s Skandinavije, Indije in bližnjega vzhoda. Univerza organizira veliko dogodkov za študente, na primer orientacijski teden pred začetkom semestra. Zraven fakultete se nahaja tudi nova knjižnica, ki je prijetna za učenje. Ostali erasmus študentje so bili večinoma iz Italije, Španije, Nemčije, Francije in Slovaške.

Bivala sem v domu medicinske univerze v sobi s sostanovalko, prav tako Erasmus študentko. Domovi so stari, vendar dobro vzdrževani. Cena mesečne najemnine je bila 125eur. Kuhinja in kopalnica sta skupni. Moja izkušnja z domom je bila prijetna. Imela sem srečo s super sostanovalko, v našem nadstropju je bilo vedno mirno, kuhinja in kopalnica sta bili vedno čisti. Poleg tega je dom zraven bolnice in 15 minut stran od centra z javnim prevozom. Kljub temu obstaj trend, da večina Erasmus študentov izbere zasebne študentske domove ali stanovanja, ki jih je veliko na izbiro. Kar se tiče prehrane, tam študentskih bonov nimajo. V bolnici je bar in menza, kjer si lahko kupiš sendvič za 2-3eur ali kosilo za okoli 4-7eur. Sama sem si večinoma kuhala v domu. Restavracije v mestu so nekoliko cenejše kot pri nas.

Cene so povprečno nižje kot v Sloveniji. Mesečna karta za javni prevoz za študente je 10eur, mesečna karta za fitnes 20eur, pivo 2-3eur, vstopnija za klub 4eur. Zelo so razširjene aplikacije kot sta Bolt in Uber, ki ponujajo zelo ugodne prevoze.

Samo mesto je zelo lepo, s starim mestnim jedrom. V centru je veliko lepih lokalov, restavracij, muzejev, trgovin in nočnih klubov. Študentov je veliko, a ne preveč, kot v nekaterih večjih mestih, zato je lažje najti svoj krog prijateljev. Decembra imajo zelo lep božični sejem. Nekoliko izven središča se nahaja tudi peščena plaža. Poleg Gdanska se nahaja še eno manjše obmorsko mesto s plažo, Sopot. ESN organizira veliko dogodkov. Znanje slovenščine pride zelo prav v primeru, ko kdo ne govori angleško, saj ji je poljščina nekoliko podobna. Lokacija mesta ponuja veliko možnosti za potovanja. Sama sem veliko potovala po Poljski, v Krakov, Auschwitz, Wroclow in Varšavo. Poleg tega ima super letalske povezave s skandinavskimi državami. Bila sem v Stockholmu in na severu Finske.

Erasmus izmenjavo bi zagotovo priporočala vsem. Naučila sem se veliko o sebi in drugih kulturah, spoznala sem mnogo čudovitih ljudi, pridobila veliko lepih spominov in zabavnih izkušenj ter sedaj še bolj cenim našo državo. Sama fakulteta se mi zdi pri nas nekoliko boljša, a mislim da je Gdansk vseeno dobra izbira za izmenjavo zaradi lepega in živega mesta, nizkih cen, dobre lokacije in veliko študentov.

47. POLJSKA - Jagiellonska univerza v Krakowu (Hana Marzidovšek)

V študijskem letu 2022/23 sem zimski semester 5. letnika medicine opravljala na Jagiellonski univerzi v Krakovu na Poljskem. Na izmenjavo sem se odpravila konec septembra in ostala tam do začetka februarja. Za Krakov sem se odločila, ker sem želela pouk imeti v angleščini, poleg tega pa so me pritegnile tudi nizke cene in ugodna destinacija v centru Evrope z dobrimi in poceni povezavami. Krakov sem v preteklosti tudi že enkrat obiskala in v spomin se mi je vtisnil kot čudovito, urejeno in živahno mesto.

PREVOZ

Do Krakova sem potovala s Flixbusom, saj je med Ljubljano in Krakovom direktna povezava, vožnja pa traja nekje 12-13 ur. Cena se giblje nekje od 30€ naprej za eno smer, odvisno kako zgodaj rezerviraš. Javni prevoz v Krakovu je super urejen, vsi deli mesta, z izjemo starega mestnega jedra, so povezani s tramvaji in mestnimi avtobusi. Študentska izkaznica za 20 minutno vožnjo stane 2 zł (okoli 50 centov), za 40 minutno vožnjo pa 4 zł (okoli 1€). Sama sem si za prve tri mesece izmenjave kupila trimesečno karto, ki je bila okoli 45€, zadnji mesec pa sem karte kupovala sproti.

Poleg tega smo imeli Erasmus študentje za 22 zł (okoli 5€) tudi možnost naročiti poljsko študentsko izkaznico, s katero smo lahko uveljavljali 51% popust na ves javni prevoz na Poljskem. Poljske železnice sicer niso najbolj zanesljive, namreč nič nenavadnega ni, če ima vlak tudi po več ur zamude, so pa zato vsaj toliko bolj cenovno ugodne. Enosmerna karta do Gdanska, ki se nahaja okoli 600 km stran od Krakova, me je na primer stala samo 32 zł (okoli 6,5€).

NASTANITEV

Sama sem imela glede nastanitve v Krakovu na začetku kar nekaj težav. Prijavila sem se namreč za bivanje v študentskem domu, vendar sem po prihodu izvedela, da sem bila nastanjena v študentski dom za študente medicine. Ta študentski dom je sicer nov in zelo urejen ter se nahaja zraven univerzitetne bolnišnice in pediatrične klinike, vendar pa je od centra mesta oddaljen okoli 7 km, oziroma nekje 40-50 min vožnje. Glede na to, da sem v teh bolnišnicah zraven doma opravljala samo en del vaj, ostale pa sem imela v bolnišnici v centru in na kardiološki kliniki na čisto drugem delu mesta, se mi je zdelo zelo neugodno, da bi stanovala tu. Poleg tega sem bila tudi edina Erasmus študentka v domu, ostali študentje pa so bili Poljaki, zato sem se počutila zelo neprijetno. Vsi ostali Erasmus študentje so bili namreč nastanjeni v študentskih domovih v centru mesta, meni pa so na prošnjo za premestitev v enega izmed tistih domov, odgovorili, da se tam ne morem stanovati, ker sem študentka medicine. Nad tem sem bila zelo razočarana, zato sem se odločila, da si poiščem stanovanje. Pri tem sem imela nekoliko več sreče, saj je imela moja prijateljica v sobi dodatno posteljo, in tako sva se odločile, da si bova delile sobo. V stanovanju, ki je bilo od glavnega trga oddaljeno 10 min hoje, nas je vseh skupaj bivalo 5, skupaj s stroški pa sem plačevala nekje okoli 210€ mesečno. Cene za svojo sobo v bližini centra mesta pa se drugače gibljejo nekje med 300-400€, medtem ko bi za študentski dom morala odšteti 125€ mesečno, če bi se odločila ostati.

ŠTUDIJ

V Krakovu sem opravljala splošno pediatrijo, dihalo, kardiologijo in vaje iz ginekologije. Pri prijavi sem imela na začetku nekaj težav, saj sem urnik prejela šele konec julija. Tako sem šele takrat ugotovila, da se nekateri predmeti, ki sem jih sprva izbrala, izvajajo šele v drugem semestru. Zato sem morala narediti nekaj menjav, a na koncu se je vse v redu izšlo. Imeli smo tudi možnost, da lahko predmete izbiramo iz programa School of Medicine in English, ki je sicer redni študijski program ampak poteka v angleškem jeziku. Sam potek prijave je bil precej stresen in je od mene zahteval veliko potrpežljivosti, saj nismo imeli na voljo veliko informacij, poleg tega pa se je vse urejalo precej pozno. Poljska koordinatorica je bila sicer v pomoč, vendar je včasih potrebovala malo več časa, da je odpisala, zato sem jo v nujnih primerih kar poklicala.

Vaje na splošno so bile zelo raznolike, nekatere boljše organizirane in nekatere slabše. Ponavadi so se začele neke okoli 8.00-9.00 in končale nekje okoli 12.00-13.00, razen na pediatrični kliniki, kjer smo jih imeli od 11.00 do 16.00. Načeloma so bile precej zanimive, zdravniki so dobro govorili angleško in se trudili, da bi na vajah pridobili čim več praktičnih izkušenj. Imeli smo možnost veliko delati s pacienti, vendar je bilo to včasih nekoliko oteženo, saj starejši pacienti pogosto niso govorili angleško. Izpiti na koncu predmetov so bili precej lažji kot sem jih navajena, zato se na njih ni bilo treba veliko pripravljati. Poleg tega sem imela med posameznimi predmeti kar nekaj lukenj, ko nisem imela pouka, zato sem imela na voljo ogromno časa za raziskovanje mesta in potovanja.

SPLOŠNI VTIS

S svojo izbiro mesta sem zelo zadovoljna in bi se definitivno še enkrat odločila zanj. Krakov je čudovito mesto, kjer ti nikoli ne zmanjka stvari za početi. Ne glede na to, ali je sobota zvečer ali pa ponedeljek, ulice, bari in klubi so vedno živahni in polni ljudi. Mesto je tudi polno Erasmus študentov, zato mi ni bilo nikoli težko najti družbe. Ponuja tudi veliko zanimivih muzejev in restavracij z izvrstno in poceni poljsko hrano, hkrati pa imaš tudi ogromno možnosti za zelo poceni potovanja. Kljub nekaj začetnim težavam v organizaciji predmetov in nastanitvi bi Krakov brez dvoma močno priporočila vsakomur. Za kakršnokoli dodatno informacijo sem na voljo na hana.marzidovsek@gmail.com ali na facebooku.

48. POLJSKA - Medicinska univerza v Varšavi (Erazem Bahčič)

V poletnem semestru 2022/23 sem se udeležil ERASMUS+ študijske izmenjave v Varšavi na Poljskem.

Varšava je odlična izbira za ERASMUS+ izmenjavo, saj je, kljub splošnemu vtisu, da gre za betonsko sivino (v 2. svetovni vojni je bilo skoraj 90 % starega dela mesta porušenega), obvladljivo, zelo mobilno, polno lično urejenih parkov in študentu prijazno mesto.

Letel sem iz Ljubljane v Varšavo s poljsko letalsko družbo LOT. Cene vozovnic niso pretirane, vendar so odvisne tudi od časa nakupa. V vsakem primeru priporočam let na Chopin airport in ne Modlin.

Javni prevoz je v Varšavi zelo dobro razvit; imajo tramvaje, avtobuse in tudi 2 metro liniji (podzemna železnica). Območje Varšave je razdeljeno v cono 1 in 2, pri čemer se v coni 1 nahaja velika večina »študentu pomembne Varšave«, sam na primer nikoli nisem zašel v cono 2. Za študente subvencionirana 90-dnevna karta za cono 1, ki dovoljuje uporabo vseh treh tipov prevoznih sredstev, stane približno 30 EUR, kar je zelo poceni. Glavni kampus »Banacha« je od študentskega doma oddaljen približno 20 min s tramvajem št. 1.

Tekom izmenjave sem bival v študentskem domu (Dormitory No. 2 Medical University), kjer stanujejo skoraj sami študenti medicine. Nastanjen sem bil v novejšem delu, kjer je pritličje običajno rezervirano za Erasmus+ študente. Vsaka soba ima svojo kopalnico, manjši predprostor s hladilnikom, omarami in kuhinjskim koritom ter glavni prostor, kjer sta postelji, pisalna miza in druge omare ter police. V vsakem nadstropju je tudi večja skupna kuhinja z dvema štedilnikoma, mikrovalovko in dvema običajnima pečicama. Cena za 1 mesec je bila 820 pln, kar je približno 180 EUR, pri čemer administracija izračuna dokončno ceno glede na točno trajanje bivanja (za manj kot en mesec plačaš manj kot 180 EUR). Brez dvoma priporočam bivanje v študentskem domu, saj ima odlično lokacijo (vsi predmeti se ne izvajajo na glavnem kampusu Banacha, vendar tudi v ostalih bolnicah po Varšavi) in omogoča veliko spoznavanja in druženja z ostalimi Erasmus študenti. Dom ponuja tudi »quiet room« za učenje, sobo z računalniki v kateri je tudi tiskalnik, TV room in telovadnico, ki je žal zaradi poškodbe nekega študenta nismo smeli uporabljati brez spremstva osebnega trenerja. Imajo tudi pralnico s 3 pralnimi stroji in 2 sušilnima strojema. Pranje stane 5 pln (cca 1 EUR), sušenje pa 1 pln. Tekom izmenjave je tudi ESN Varšava organiziral veliko raznoraznih družabnih dogodkov.

V Varšavi sem opravljal nekaj predmetov 5. letnika in sicer Endokrinologijo (pri njih sestavljeno iz endokrinologije in diabetologije), Dihala, Onkologijo, Ginekologijo in porodništvo ter 2 izbirna predmeta (v obliki »e-learning«; vse narediš sam na spletni učilnici). Vse izpite so mi na UL MF priznali, opraviti moram še dodaten teden vaj pri ginekologiji. Kot omenjeno, se predmeti izvajajo v blokih in na različnih lokacijah, npr. pulmološka klinika, ena izmed porodnišnic in klinik za ženske ipd. Študentski dom je zato odlično izhodišče za študijske obveznosti. Predavanjem in vajam sledi izpit, ki je po navadi zadnji petek (podobno kot v Ljubljani).

Življenje v Varšavi je predvsem zelo ugodno, s časovnega in finančnega vidika. 5 min hoje stran od študentskega doma je bila trgovina Biedronka (pikapolonica), kjer si lahko kupil skoraj vse. Cene so za 20-30 % nižje kot v Sloveniji. Imajo tudi druge trgovske verige kot so ALDI, francoski Carrefour, Spar, Lidl ipd. Dobrih 5 min vožnje s tramvajem proti severu od študentskega doma je tudi veliko nakupovalno središče Westfield Arkadia z ogromnim Carrefourjem in raznoraznimi trgovinami – kot ljubljanski Citypark ali Aleja. Posebnost Poljske pa so zagotovo manjše trgovine Żabka, ki jih najdeš praktično »na vsakem vogalu«. Odprte so od 6.00 do 23.00 vsak dan v tednu in tudi na praznike, v bližnji okolici študentskega doma sta bili dve (1-3 min hoje). Kljub svoji velikosti ponujajo veliko stvari – pijače, prigrizke, sveže pekovske izdelke, nekaj mlečnih izdelkov in tudi slavni Żabka hotdog za 1 EUR.

Varšava je tudi odlično izhodišče za ogled ostalih poljskih mest – priporočam predvsem Gdansk in njemu pridružena Sopot in Gdynia, Wrocław in Krakow. Cene vozovnic za vlak so za študente 51 % cenejše in zato zelo ugodne.

Izmenjava je bila zares lepa in izpopolnjujoča izkušnja, ki jo toplo priporočam. V kolikor razmišljaš o Varšavi in imaš še kakšno vprašanje oz. želiš nasvet, mi lahko pišeš na eb9233@student.uni-lj.si.

49. POLJSKA - Univerza Mikolaja Kopernika v Torunu (Matic Gregorčič)

Na svojo Erasmus + izmenjavo sem se v drugem semestru študijskega leta 2022/2023 odpravil na Univerzo Mikolaja Kopernika v Torunu, kjer sem opravljal obveznosti 5. Letnika in en predmet 6. letnika. Kljub imenu univerze se je izmenjava odvijala v mestu Bydgoszcz, ki leži 30 minut zahodno od Toruna in predstavlja skupaj s slednjim glavno mesto Kujavsko-Pomorjanskega vojvodstva. Na izmenjavo sem se odpravil v začetku februarja, zaključil pa sem jo konec junija.

PRED ODHODOM: Sestavljanje LA je bila na začetku precejšnja težava, saj so predmeti v njihovem Erasmus + katalogu po ECTS točkah bistveno nižji kot pri nas. Kljub temu, sem se uspel z našo in njihovo Erasmus pisarno dogovoriti za dodatne vaje in dodatne ECTS pri posameznih predmetih, kar mi je omogočilo opravljanje izmenjave brez težav. Erasmus koordinatorka njihove univerze odgovarja hitro in je pripravljena pomagati pri vseh mogočih težavah. Omogočajo le izbiro predmetov iz Erasmus + kataloga za 4. In 5. letnik, ampak znotraj teh predmetov so se pripravljene prilagoditi potrebam posameznega študenta.

KAKO DO BYDGOSZCZA: Do Bydgoszcza se lahko pride s FlixBusom, letalom ali avtom. Najcenejša in najdaljša možnost je FlixBus, ki stane okrog 60€ in traja dobrih 23 ur s 3 urnim postankom v Pragi ali Katovicah. Samo mesto ima letališče, ki ima dobre povezave z Varšavo, London in Dublinom. Sam sem se v Bydgoszcz in nazaj odpravil z Flixbusom, vmes izmenjave pa sem se vrnil z letalom iz Varšave do Trevisa. Cena letala je okoli 60€, lahko pa tudi 20€, če imate srečo. Iz Trevisa sem z GoOptijem odšel v Ljubljano.

NASTANITEV: Univerza omogoča bivanje v študentskih domovih. Imajo 3 študentske domove, pri čemer je tretji dom skoraj vedno poln, saj v njem prebivajo študenti angleškega oddelka univerze. Druga dva doma se nahajata v relativnem centru mesta blizu univerze in bolnišnic, prvi dom pa se nahaja v okolišču Fordon, ki ga od centra mesta ločuje okoli 30 minutna vožnja s tramvajem ali avtobusom. Živel sem v Fordonu, saj je edini imel prosta mesta. Nastanitev je zelo poceni, mesečna najemnina je 350 zł za sobo za dva, kar je približno 75€/mesec. V enem stanovanju so 3 sobe, ena za 4 ljudi, ena za dva in ena soba za enega. Skoraj nobeno stanovanje ni bilo polno. Sobe so nekoliko starejše in osnovne, ampak vsako stanovanje ima svojo kopalnico, tuš in kuhinjo. Glede na ceno je

dom v Fordonu definitivno dobra izbira, kljub oddaljenosti od mesta. Vsi Erasmus študenti smo živeli v istem domu, kar se je izkazalo za zelo prijetno izkušnjo, saj smo bili ves čas zgolj par nadstropij narazen, kar je omogočilo veliko druženja in nepozabnih noči. Dom ima tudi biljardno mizo, namizni tenis, skupno sobo s televizijo, fitness, sušilnico ter pralnico. Uporaba teh stvari je zastonj za vsakega študenta doma, le pranje se računa 3zl (60centov) na pranje. Alternativa domu so zasebna stanovanja, ki jih je precej težko dobiti glede na izkušnje drugih študentov, ki so živeli v stanovanjih. Mesečna najemnina za enega je okoli 300€ skupaj s stroški.

POUK: Na Univerzi Mikolaja Kopernika v Torunu sem opravljal kardiologijo, kardiokirurgijo, vaskularno kirurgijo, pulmologijo, torakalno kirurgijo, endokrinologijo, ginekologijo, pediatrijo 1 in geriatrijo. Večino predmetov se opravlja v eni od dveh glavnih bolnišnic v centru mesta, izjema je le pulmologija, ki se jo opravlja v bolnišnici za pljučne bolezni in torakalna kirurgija, ki se jo opravlja v onkološkem centru, ki je zelo blizu doma, v katerem sem bival.

Začel sem z ginekologijo, ki je bila v splošnem dobro organizirana. Večino pouka smo imeli skupaj z njihovim angleškim oddelkom. Začenjali smo tipično okrog 8.30 ali 9.00 in končali okrog 12 ali 13. Zjutraj smo imeli predavanja ali seminarje, kasneje pa smo bili na oddelkih, kjer smo se pridružili vizitam, ambulantam, opazovali razne posege. Kvaliteta vaj je zelo odvisna od mentorja, osebno sem imel precej srečo, saj je bil mentor zelo prijazen in mi je veliko razlagal ter pokazal. Če imate srečo lahko pri vajah iz ginekologije vidite porod ali dva, carski rez in veliko nosečniških ultrazvokov. Več poudarka pri predmetu je na vajah, ki so precej praktično orientirane. Izpit je bil ustni in ne preveč zahteven. Sledila je pediatrija, ki je bila ločena na gastroenterološki in onkološki del. Predmet je bil zelo podoben ginekologiji. Zjutraj okrog 9.00 seminarji in predavanja, kasneje pa vaje na oddelkih, kjer smo opravljali veliko anamnez in statusov otrok z različnimi boleznimi. Vaje potekajo do 13.00 s tremi različnimi mentorji na 3 različnih oddelkih. Po opravljenem posameznem delu pediatrije smo pisali kratek kolokvij, nato pa smo imeli še ustni izpit iz celotnega predmeta. Izpraševalec je bil zelo prijazen in korekten. Kardiologija, kardiokirurgija in vaskularna kirurgija so bili tri predmeti, ki se pri nas priznajo za kardiologijo. S samo kardiologijo smo imeli precej težav, saj je prišlo do nesporazuma med oddelkom in univerzo zaradi česar je nastal urnik, v katerem se je večino kardiologije prekrivalo z drugimi predmeti. Kljub temu smo se uspeli dogovoriti za ustrezne termine in nadoknadili vse vaje in seminarje. Kardiokirurgija in vaskularna kirurgija imata seminarje zjutraj in nato vaje v operacijskih dvoranh, kjer, če imaš srečo lahko tudi asistiraš pri operacijah. Izpit iz kirurgij je kratek kolokvij. Pouk kardiologije poteka z angleškim oddelkom in je sestavljen iz predavanj seminarjev in vaj ter pisnega izpita na koncu. Pulmologija in torakalna kirurgija se pri nas priznata za predmet Dihala. Pouk pulmologije poteka v pulmološki kliniki v centru mesta in kliniki za tuberkulozo, ki se nahaja okrog 40 minut severno iz centra. Predmet ima predavanja, ki trajajo od 8.00 do 12.00 in nato vaje do 14.00. Vaje so deljene v več sklopov, ki pokrivajo vse glavne pulmološke bolezni. Torakalna kirurgija ima nekaj seminarjev in nato vaje v operacijski dvorani ter ambulantah. Izpita iz obeh predmetov sta ustna. Endokrinologija poteka na oddelku za interno medicine v glavni bolnišnici. Pouk je v večini praktičen in poteka od 8.00 do 12.00. Vaje sem imel oddelku za endokrinologijo, kjer nam je mentorica predstavila posamezne endokrinološke težave s pomočjo pacientov, nato pa smo imeli vaje še v diabetološki ambulanti, kjer smo šli čez celoten potek zdravljenja diabetesa v vseh populacijah. Izpit iz endokrinologije je ustni. Geriatrija je bila zelo sproščen predmet. Mentorica je bila za prijazna in srčna oseba, ki nam je pokazala oddelek in omogočila stik s pacienti. Predmet se je izvajala v obliki praktičnih vaj na geriatričnem oddelku.

STROŠKI: Cene splošnih živil in potrebščin na Poljskem so občutno nižje kot v Sloveniji. Najemnina sobe v domu znaša od 300 do 400zl (70-80€) na mesec, 3 mesečna vozovnica za javni prevoz je 30€. Najcenejša trgovina z živili je Biedronka, sicer pa so cene tudi v ostalih trgovinah precej zmerne.

V namen hitrega premikanja čez mesto priporočam uporabo aplikaciji, kot so Uber, Bolt in Freenow, saj so ti taksiji zelo poceni, hitri in učinkoviti.

MESTO IN SOCIALNI PROGRAM: Bydgoszcz je precej tiho mesto v zimskem obdobju zaradi slabega in hladnega vremena, v poletnih mesecih pa mesto oživi in je polno življenja. Center mesta je zelo lep in prijeten. Ne more se seveda primerjati z večjimi mesti, kot so Krakow in Varšava, ampak ima neko posebno dušo, še posebno s pravimi ljudmi. Z drugimi Erasmus + študenti v mestu smo organizirali

nešteto srečanj, druženj, dogodkov in izletov, poleg tega je v sosednjem mestu Torun zelo aktivna ESN organizacija, ki ravno tako ponuja veliko izletov in dogodkov. Meni najlepši del neuradnega dela Erasmusa so bila vsa potovanja, ki smo jih skupaj z drugimi študenti izvedli. Poljska ima 51% popust za študentske vozovnice na vlakih, kar omogoča zelo poceni potovanje v katerikoli del Poljske. Letalske karte iz Gdanska v skandinavska mesta pa se lahko dobijo že za 15€. Berlin je le 5 ur s FlixBusom stran. S pravimi ljudmi in voljo se lahko lokacijo Bydgoszcza zelo lepo izkoristi za pregled celotne severne in centralne Evrope.

VTIS: Ker sem se odpravil v ne ravno znano in manjše mesto na Poljskem nisem mel realnih pričakovanj ne o mestu ne o izkušnji, ampak ta izmenjava je bila definitivno ena najboljših izkušenj mojega življenja. Nikoli ni bilo dolgčas, spletel sem veliko poznan in prijateljev, videl pol Evrope in spoznal ljudi z vseh koncev in krajev sveta, mnogi od katerih mi bodo zavedno ostali v spominu.

50. POLJSKA - Univerza Mikolaja Kopernika v Torunu (Patricija Jakoš)

Na svojo Erasmus + izmenjavo sem se odpravila na Poljsko, kjer sem na Univerzi Mikolaja Kopernika v Torunu opravljala drugi semester 5. letnika v študijskem letu 2022/23. V nasprotju z imenom univerze se fakulteta za medicino (Collegium Medicum) nahaja v mestu Bydgoszcz, ki je približno 30 minut zahodno od Toruna.

PRED ODHODOM:

Za Erasmus študente nimajo fiksnih rotacij, predmete, ki jih želiš opravljati si lahko izbereš sam. Jaz sem si izbrala ginekologijo, splošno pediatrijo, endokrinologijo, kardiologijo in pulmonologijo iz 5. letnika ter geriatrijo iz 6. letnika. Za režime študija v angleškem jeziku sem pisala njihovi koordinatorki ter predstojnikom posameznega predmeta (njihove maile sem našla na spletni strani). Pri tem je treba biti pozoren, saj so mi za nekatere predmete pošiljali režime angleške divizije, ne pa iz Erasmus programa, ta dva se namreč razlikujeta. Za ginekologijo, kardiologijo in endokrinologijo sem se s koordinatorko dogovorila za dodatne vaje in seminarje, da sem tako pokrila razliko v kreditnih točkah. Koordinatorica je zelo prijazna in odzivna.

KAKO DO BYDGOSZCZA:

V obe smeri sem se odločila potovati s Flixbusom. Cena vozovnice z dvema kovčkoma stane okoli 60€, vožnja z enim postankom traja 23 ur. Druga možnost je potovanje z letalom. Splača se pogledati povezave med Benetkami ali Trstom in bližnjimi poljskimi mesti kot so Gdansk, Varšava ali Poznanj, od tu naprej pa obstajajo dobre povezave z vlakom do Bydgoszcza. Tretjo možnost predstavlja potovanje z avtom, pot znaša okoli 13 ur vožnje.

NASTANITEV:

Sprva sem se lotila iskanja stanovanja, vendar sem idejo kmalu opustila, saj je bilo težko najti nastanitev, ki bi jo želeli oddajati le za nekaj mesecev, zato sem se odločila za prebivanje v študentskem domu.

Fakulteta ima za študente na voljo 3 študentske domove. Domova številka 2 in 3 se nahajata v centru mesta, vendar sta ponavadi hitro zasedena, v najnovejšem živijo večinoma študenti angleške divizije. Dodeljen mi je bil študentski dom številka 1, ki se nahaja na obrobju mesta, v predelu Fordon, 40 min oddaljenem od središča mesta. Dom je preprost, vsako stanovanje ima od 3 do 4 sobe, z 1 do 4 posteljami, skupno kopalnico, stranišče in kuhinjo. Pralnica in sušilnica sta skupni za celoten študentski dom, cena enega pranja je 60 centov. Imela sem precejšnjo srečo, saj smo bile v mojem stanovanju načeloma le 3 punce, tako da smo imele veliko prostora zase. S študentskim domom sem bila na koncu zelo zadovoljna, saj sem tam prebivala s skupino Erazmovcev, s katerimi smo organizirali skupna kosila, igrali bilijard in namizni tenis v skupnih prostorih, na voljo pa nam je bil tudi dobro opremljen fitness. Mesečna najemnina za študentski dom znaša okoli 75€.

POUK:

Pouk je podobno kot v Sloveniji organiziran v obliki predavanj, seminarjev in vaj na posameznih oddelkih. Pri nekaterih predmetih smo se priključili angleški diviziji, drugod pa so pouk organizirali samo za nas. Pouk poteka na različnih lokacijah, v dveh univerzitetnih bolnicah Jurasz in Biziel, ki se nahajata v središču mesta, ter na Centrum Onkologii in Centrum Pulmonologii, ki se nahajata rahlo ven iz centra. Večinoma so se nam predavanja ali vaje začela zjutraj ob 8.00 ali 9.00 in so trajala nekje do 13.00. Kdaj se je zgodilo, da so predmeti potekali vzporedno, zato so bili nekateri tedni bolj polni študijskih obveznosti, posledično pa so bili potem kakšni tedni bolj prosti. Ob koncu opravljenih obveznosti pri posameznem predmetu je sledil izpit, ki je bil največkrat ustni, ocene se gibajo od 1 do 5.

STROŠKI:

Stroški življenja so podobni kot v Sloveniji, večinoma nekoliko nižji. Cene v trgovinah so rahlo nižje kot v Sloveniji, najcenejši trgovini sta Biedronka in Auchan. Hrano sem si večinoma kuhala sama, vendar se da poceni jesti tudi zunaj, saj imajo ponekod študentski popust na izbran obrok. Študentska trimesečna vozovnica, ki velja za avtobuse in tramvaje, stane 30€. Cena ene 20-minutne vožnje z avtobusom ali tramvajem s študentskim popustom znaša 30 centov. Na spletni strani Polish trains ali aplikaciji Koleo lahko najdete odlične povezave v vsa poljska mesta, hkrati pa lahko s študentsko izkaznico vnovčite 50% popust na ceno vozovnice. Cene študentskih domov se gibljejo od 75 do 150€ na mesec, cene stanovanj pa od 350€ na mesec na osebo.

MESTO IN SOCIALNI PROGRAM:

Bydgoszcz je malo večje mesto od Ljubljane, s prijetnim mestnim središčem, reko Brdo in malim otočkom znotraj rečnih kanalov. V mesto sem prispela sredi februarja, ko se zimske temperature spustijo do -10°C, zato je bilo središče dokaj prazno in skoraj zapuščeno. S prvimi pomladnimi žarki sonca pa je mesto oživel in zasijalo. Glavni trg in lokali polni ljudi, večerni koncert na "mestni plaži" in stojnice z italijanskimi dobrotami. Malo ven iz mesta se nahaja lep in velik park Myślęcinek, kjer smo organizirali piknike ali šli na paintball. V smislu zabave sta na voljo dva večja kluba ter mnogo barov in lokalov, ki nudijo tudi karaoke. Od hrane me je poleg tradicionalnih pierogov navdušila poljska veriga restavracij, ki se imenuje Manekin, notri pa lahko pričakujete palačinke pripravljene na sto in en način. Stvar, ki me je pozitivno presenetila, so odlične javne povezave. Mesto je prepredeno s tramvaji in avtobusi, ki so točni in vozijo na vsake 10 minut, poleg tega pa obstaja nočni avtobus, ki vozi na vsako polno uro. Dobro so povezave tudi med drugimi poljskimi mesti. Z vlakom sem tako obiskala državo od severa do juga, vse od Gdanska, Varšave in Krakova do Zakopan. Bydgoszcz z okolico pa je tudi odlična izhodiščna točka za potovanja po Evropi, od Češke in Nemčije do Skandinavije in Baltika.

VTIS

Pred izmenjavo nisem imela pretiranih pričakovanj, zato pa sem se nazaj vrnila še toliko bolj navdušena. Zdi se mi, da je edinstvena izkušnja, ki te obogati z novimi spoznanji, z iskrenimi in dobrimi ljudmi in odpre tvoje srce svetu. Ogromen del moje pozitivne izkušnje moram pripisati krasnim ljudem, ki sem jih tam spoznala in s katerimi sem tudi po koncu izmenjave ohranila stike. Vsakomur, ki razmišlja o ideji Erasmosa, bi vneto priporočila, naj naredi korak proti neznanju in vznemirjivi dogodivščini, ker bi prav to lahko bila najboljša izkušnja v njegovem življenju.

51. ŠPANIJA – Univerza v Cantabriji Santander (Kristina Arih)

Izmenjavo sem opravljala v zimskem semestru 6. letnika na Universidad de Cantabria. V Španijo sem prispela v začetku septembra, letela sem iz letališča Benetke, Marco Polo; v Santander. Majhno letališče je od centra mesta oddaljeno le 5km, povezuje pa ju avtobusna linija.

Santander je glavno mesto pokrajine na severu Španije, Cantabrie. Je manjše pristaniško mesto, obdano z morjem in peščenimi plažami. V njem se prepleta čudovita arhitektura centra mesta ter razgledi na morje, klife ter v notranjost celine na hribe in gore. Zanj je značilno pogosto deževje, vendar v času moje izmenjave ni veliko deževalo. V septembru je bilo vreme poletno, od oktobra do januarja so se temperature gibale med 15-20 stopinj, januar pa je bil hladnejši in bolj deževen.

Mesto je v nekaterih pogledih bolj cenovno ugodno kot Ljubljana. Vožnja z avtobusom s kartico javnega prevoza stane 66 centov, brez nje pa 1,30eur. Prav tako je cenejša tudi hrana v trgovinah ter pijača v kavarnah in barih; cena obrokov v restavracijah pa je nekoliko višja. Najem sobe povprečno znaša 250 – 400eur mesečno z vključenimi stroški. Jaz sem odštela nekoliko več kot povprečno, 420eur z vključenimi stroški, vendar je bila soba prostorna, svetla in okusno opremljena. Sobo sem poiskala preko spletne strani Idealista, vendar priporočam iskanje stanovanja preko podjetja emancipia, če iščeš nižje cene. Stanovanje sem imela v neposredni bližini bolnišnice Valdecilla, kjer sem opravljala vaje. Najboljša lokacija za bivanje, v primeru, da opravljaš le vaje v bolnišnici, je v bližini le-te ali v centru mesta. Univerza se nahaja na drugem koncu; prav tako Medicinska fakulteta: ne ob univerzi, niti ne ob bolnišnici.

Za transport sem za daljše razdalje uporabljala mestni avtobus, v večini pa sem šla kar peš. Mesto je majhno in čudovito. Od bolnišnice do centra mesta je 20 minut hoje.

Izmenjavo sem opravljala v zimskem semestru 6. letnika, od septembra do februarja. Univerza je bila dobro odzivna pri urejanju vse dokumentacije. Prvi teden je nekoliko zmeden, saj je potrebno urediti mnogo stvari. Svetujem, da se že pred izmenjavo povežeš z erasmus skupino ESNSantander na FB, instagramu in preko whatsapp aplikacije; saj so ti v veliko pomoč. Prav tako svetujem prihod na izmenjavo v času welcome week-a, saj je tako lažje spoznati ljudi ter mesto. Jaz se ga nisem udeležila, ker se 6. letnik medicine začne 1 mesec kasneje kot ostali programi, kar je nekoliko otežilo moj začetek. Na izmenjavi sem opravila 7 tednov vaj iz interne medicine in 7 tednov vaj iz kirurgije. Glede opravljanja vaj se dogovoriš osebno z nosilci predmeta, v pomoč pa ti je tudi predstavnik letnika. Začela sem oktobra z interno medicino na oddelku za kardiologijo, nato pa decembra nadaljevala z vajami iz kirurgije na splošni kirurgiji in travmatologiji. Mesta, kjer boš opravljal vaje, si izbereš sam. Na vajah iz kardiologije pričakujejo nekoliko več sodelovanja, kot na kirurgiji. Na kardiologiji sem opravljala klinične preglede, sodelovala ob načrtu zdravljenja, pisala odpustnice. Na kirurgiji pa sem na operacijah in v ambulantah delo zdravnika le opazovala. Vaje so potekale popolnoma v španščini, zato svetujem vsaj osnovno znanje jezika. Zdravniki in bolniki so izredno strpni in veseli, ko se trudiš. V bolnišnici slišiš vse vrste španskih naglasov, saj osebje prihaja iz cele države, tudi iz Latinske Amerike. Vaje sem opravljala v bolnišnici Hospital Universitario de Marques de Valdecilla. Razlika z bolnišnicami v Sloveniji je občutna. Je moderno opremljena, zračna in svetla, z mnogo umetniškimi instalacijami; včasih spominja na muzej. Osebje je bilo v večini izredno prijazno, odnos med zdravnikom in medicinsko sestro ter zdravnikom in bolnikom je veliko bolj oseben in tople. Vsi se

med seboj tikajo, tudi študenti kličejo zdravnika po imenu, ne priimku. Največje število bolnikov v sobi je 2, vendar je v večini v vsaki sobi bil le en pacient, saj imajo dovolj prostora. Vsaka soba ima svojo kopalnico; ves čas je ob bolniku prisoten svojec, mnogokrat tudi ponoči.

Izmenjava v Santanderju je bila odlična izkušnja. Ker mesto ni veliko, je tudi število erasmus študentov manjše, zato poznaš skoraj vse ljudi ter zahajaš v iste konce mesta. Družabni program za erasmus študente s strani študentov prostovoljcev ESN Santander je dobro zasnovan. Večino dni v mesecu so organizirani različni dogodki, od zabav, športnih aktivnosti, izletov do obiska restavracij. Sama nisem spoznala veliko kolegov iz medicinske fakultete, saj si na vajah večinoma sam z zdravnikom, španski študenti 6. letnika pa so tudi zelo obremenjeni zaradi priprav na zaključni izpit po končanem študiju. Na izmenjavi sem spoznala veliko ljudi, navezala prava prijateljstva in obiskala čudovite kraje. Santander je odličen za surfanje, uživanje v kulinarčnih dobrotah ter kot izhodiščna točka za izlete po pokrajini Cantabria ter drugih delih Španije.

Moram priznati, da pred prihodom v Santander nisem imela posebnih pričakovanj (google search mestu ne dela usluge), vendar me je izredno pozitivno presenetilo, izmenjavo bi v tem kraju brez pomisleka z veseljem ponovila. Izkušnjo erasmus izmenjave priporočam vsakomur, ki želi iti iz svoje cone udobja, nadgraditi znanje tujega jezika, spoznati nove ljudi in kulture ter obiskati različne kraje. Za dodatna vprašanja me lahko brez težav kontaktiraš.

52. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Maša Marija Buscarino)

Destinacija izmenjave: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se nahaja na obrobju mesta Las Palmas, največjega mesta na otoku Gran Canaria. Gran Canaria je tretji največji otok vulkanskega otočja Kanarski otoki. Nahajajo se v Atlantskem oceanu blizu obale Maroka, a zaradi zgodovinskih razlogov pripadajo Španiji.

Nastanitev: Na otoku ni študentskih domov, zato si je potrebno poiskati sobo. A s tem ni prav velikih težav, če se naloge lotiš pravočasno. Sama sem našla stanovanje že nekaj mesecev prej. Priporočam spremljanje skupin na Facebooku in spletnega nepremičninskega portala Idealista. Cene se gibljejo okoli 300-350 eurov skupaj s stroški (za naselje leto so se žal že malo dvignile). Ne priporočam, da začnete z iskanjem šele ko pridete sem, saj so v septembru sobe že dokaj zasedene. Večina študentov živi v okolici najslavnejše mestne plaže Las Canteras, nekateri tudi v starem mestnem jedru Triana, a ni ob plaži. Edini minus lokacije Las Canteras je oddaljenost od medicinske fakultete – 7 km, kar je z avtobusom okoli 40 minut. A kljub temu bi to lokacijo izbrala ponovno.

Okvirni življenjski stroški: soba 350 eur, mesečna karta za avtobus 14 eur, hrana enako kot pri nas, erasmus aktivnosti 12-25 eur na izlet, 5-30 eur vstopnina na zabavo. Vse je odvisno od tvojega življenjskega sloga, a če si varčen, ne potrebuješ veliko več od štipendije, ekstra stvari pa stanejo in se da napraviti zelo veliko.

Prijavni postopki: Ko si enkrat sprejet na univerzo, ti pošljejo email z uporabniškim imenom in geslom za tvoj profil. Oddati moraš še nekaj dokumentov (kartica evropskega zavarovanja, dodatno zavarovanje za tujino, potrdilo o nekaznovanosti). Ko prispeš na otok, moraš poslati svoj boarding pass in še nekaj dokumentov o čemer te obvestijo v emailu in nato ti pošljejo potrdilo o vpisu ali matriculo (lahko se zgodi, da si uradno vpisan kakšen teden po začetku pouka). Pozoren moraš biti na izbiri terminov vaj. Prosi moraš, da te dodajo v WhatsApp skupine 3., 4. in 5. letnika in v skupino že pred začetkom predavanj pošljejo link do Google form, kjer poveš, kdaj imaš čas za katere vaje in izbereš v kateri bolnišnici bi rad bil. Imajo dve veliki bolnišnici – Insular, ki je blizu fakultete in Negrin, ki je bolj oddaljena.

Izbire predmetov:

Prvi semester:

Pedriatrija: Priznana Splošna pediatrija in vaje Klinične pediatrije (1.5 tedna moraš še vseeno opraviti doma). Predmet je razdeljen v dva delna izpita. Za vsakega 450 strani zapiskov. Dva tedna vaj. Predavanja so obvezna v 50%, seminarji v 75%, odstotki ti izboljšajo oceno. Zbirajo podpise. Včasih je bilo več starih, letos skoraj nič. Študentje so se pritoževali glede ocen, a je vsak svojo dobil na email, zato za ostale ne vem, sama sem dobila zelo dobro oceno.

Dihala: Predavanja se začnejo šele novembra. Vaje so 4 dni v ambulantah in 4 dni na torakalni kirurgiji. Nič ni obvezno, a se ti prišteje nekaj odstotkov k končni oceni. Zelo težek predmet, tudi njihovi študentje ga težko opravijo. Sama ga nisem opravila.

Obtočila: Predavanja niso obvezna. Vaje so obvezne, a nam nihče ni rekel, da bi potrebovali oddati podpise. 4 dnevi na oddelku, 2 dni na srčni kirurgiji. Izpit relativno velik glede slovenskega, a ne ogromen. Če hodiš na seminarje dobiš dodatnih 10% (sama tega nisem vedela in nisem hodila, pa so mi še vseeno dvignili oceno). Ocene so okej.

Otorinolaringologija in maksilofacialna kirurgija: Predmet je razdeljen na stomatološki in otorinolološki del. Predavanja na stomatološkem delu niso obvezna, na otorinolološkem včasih profesor prosi za podpise. 2 dni v ambulantni/maksilofacialni kirurgiji, en dan trening virtualne simulacije kirurgije, en dan informatike. 4 dni vaj za otorinolološki del. Izpit je esejski, lahko se dobi zelo lepo oceno, samo nekaj dni učenja.

Izbirni predmet 1: španščina - dvakrat tedensko po 2.5h, kar je kar naporno zaradi veliko drugih obveznosti in učenja. A super priložnost, da se udeležiš brezplačnega tečaja. Ocena se ti ne vpiše v VIS.

Izbirni predmet 2: Sama sem imela predmet Introduccion a la anestesiologia y control de dolor. Predavanja vsak petek zjutraj ob 8ih v drugem semestru, enkrat moraš iti na vaje, kjer se učiš postopkov oživljanja na lutki. Predavanja obvezna, a lahko včasih manjšaš. Zelo prijazen profesor, ki dobro predava, a te za razliko od nekaterih izbirnih predmetov na koncu čaka izbit iz 10 vprašanj izbirnega tipa. Profesor pravi, da če hodiš na predavanja, nihče ne pade, ampak zelo dobre ocene pa ni lahko dobiti. Ni starih vprašanj in slaba literatura.

Oftalmologija: 50% prisotnost na predavanjih, na koncu te čaka seminar 100 vprašanj, za katerega imaš nekaj dni časa in šteje 10% tvoje končne ocene. Izpit šteje 90% in ima 100 vprašanj, od tega 25 prepoznavanje slik. Težavnost izpita je zelo odvisna od roka, od 50% starih vprašanj do 95%, tista ki so pa nova, so pa zelo težka. Jaz sem imela srečo in dobila zelo dobro oceno, prejšnji rok pa slabše. Vaje 4 dni.

Endokrinologija in presnova: Velik predmet. Uradno 70% obvezna prisotnost na predavanjih, a lahko manjšaš več. 100% prisotnost na seminarjih (sama sem enkrat manjkala in je bilo okej). Vmesni kvizi, naloge, ki se ocenjujejo in oddajajo redno. Na koncu so ocene kar slabe in veliko učenja, se pa profesorji potrudijo. Vaje 4 dni na oddelku endokrinologije, 4 dni na intenzivi. Sama nisem opravila izpita.

Onkologija: Izredno lahek predmet. Izpit se piše nekje februarja in sestavlja stara vprašanja. 4 dni vaj.

Kri: Relativno veliko dela, sploh glede na raven težavnosti v Sloveniji. Dva o tri tedne učenja, zelo malo starih vprašanj. 4 dni vaj. Ocena onkologije in hematologije je skupna, ocene so okej.

Ginekologija in porodništvo: Zelo velik predmet. Vsake dva tedna delni izpit za katerega se učiš kar veliko in ga včasih kljub temu padeš, esejski izpit. Na koncu imaš ECOE, kar je praktični izpit, ko profesor igra pacientko in ti narediš anamnezo, postaviš diferencialno diagnozo in ukrepanje (vsi naredijo). Ocene so na koncu okej, ampak absolutno preveč dela in stresa zaradi odnosa profesorjev. Vaje 2 tedna po 4 dni, kar strogi. Sama izpita nisem opravila.

Način študija: Vaje so podobne kot pri nas, a več kirurgije. Študijsko leto je razdeljeno na dva semestra, tako da poslušas več predmetov hkrati.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF: Obveznosti in vaj več kot doma, pa tudi učenja je veliko več kot ga je bilo v 4. letniku pri nas. Če kakšen izpit narediš na koncu doma poleti, je najbrž lažje.

Jezik izvajanja študijskega programa: Pouk in vaje potekajo v španščini. Sama sem pred tem govorila bolj malo špansko, a se zelo hitro uvedeš in jezik na koncu res ni problem.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF: Tukaj je več kliničnih vaj, sicer se mi kvaliteta pouka zdi podobna.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli? Prednosti so, da se zelo hitro se naučiš špansko, brezplačen tečaj španščine, toplo vreme, več kliničnih vaj, možnost popusta za notranje lete v Španiji, zelo veliko tujih študentov, ogromno organiziranih dogodkov za izlete in aktivnosti, prijazni domači študentje. Slabosti so nepriznavanje nekaterih predmetov, znatno večji obseg snovi pri nekaterih predmetih in pa da Španci ne poznajo študentskih bonov 😊. Vsekakor najboljše leto mojega študija in vse ekstra ure učenja so vredne te izmenjave!

53. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Ajda Galič)

V letu 2022/2023 sem opravljala celoletno študijsko izmenjavo v Las Palmasu na Gran Canarii, kjer sem opravljala predmete 5. letnika. Za to destinacijo sem se odločila, ker sem želela opravljati izmenjavo v špansko govoreči državi ter zaradi dobre skladnosti predmetov.

Destinacija:

Gran Canaria, otok večne pomladi, je odlična destinacija za tiste, ki želite pobegniti od evropske zime. Otok ponuja veliko možnosti za aktivno preživljanje časa v naravi; pohodništvo, srfanje, ... Glavno mesto je Las Palmas, ki je približno enake velikosti kot Ljubljana. Mesto je dokaj živahno, z južnoameriškim pridihom in veliko možnostmi nočnega življenja(reggaeton, salsa,...). Medicinska fakulteta je izven mesta, približno 30-40 min z avtobusom(odvisno od tega, v katerem delu mesta živiš, lahko tudi manj, npr. 15 min). Po otoku in mestu se je najbolje premikati z avtobusi, ki so zelo pogosti. Mesečno karto za avtobuse, ki velja za vožnje po mestu in celem otoku, si urediš na začetku leta, na podlagi študijskega sporazuma in NIE(identifikacijska številka, ki jo lahko pridobiš). Letos je bila mesečna avtobusna karta 10 eur, po novem letu pa celo brezplačna.

Do Las Palmasa sem letela iz Milana, drugače so ugodne možnosti še iz Benetk, Bologne, Dunaja... Povratne karte so okoli 150 eur, najboljše pa je rezervirati vsaj mesec prej.

Nastanitev:

Z iskanjem nastanitve sem začela šele v sredini avgusta. Definitivno priporočam, da začnete z iskanjem nastanitve že prej, naprimer junija. Priporočam strani kot so Idealista, Piso Compartido, Milanuncios, FB strani... Večina študentov živi v predelih Santa Catalina, Guanarteme, Mesa y Lopez, ki so blizu plaže, lahko pa si izbereš stanovanje v starem delu mesta(bližje faksu), vendar malo bolj v notranjosti. Cene v starem delu mesta so malenkost nižje, drugače pa za sobo odšteješ okoli 350 eur z vključenimi stroški. Nekateri zahtevajo nakazila vnapre, zato previdno zaradi prevar...Jaz sem živela v Santa Catalini, blizu plaže, za sobo sem odštela 310 eur. Stanovanje je bilo super, lahko me tudi kontaktiraš za kontakt lastnika.

Prijavni postopki

Ko si enkrat sprejet na izmenjavo, dobiš iz strani španske univerze mail, kjer dobiš uporabniško ime in geslo za njihovo spletno platformo,, kamor moraš naložiti zahtevane dokumente(fotokopija passporta in slike, evropsko zdravstveno kartico, privatno zavarovanje, Learning agreement,...). Po

mailu jim moraš poslati še LA, knjižico o cepljenju in potrdilo o nekaznovanosti. Za potrdilo o nekaznovanosti lahko zaprosiš na Ministrstvu za pravosodje. Da se izogneš prevajanju potrdila v španščino(stane 30 eur), pri oddaji vloge za potrdilo oddaš še vlogo za večjezični standardni obrazec, ki ga nato priložiš potrdilu. Vlogo moraš oddati fizično, saj preko eUprave ne moreš označiti, da želiš še ta obrazec. Prijavni postopek je potekal gladko, koordinator mednarodne pisarne je odziven in hitro odgovarja na maile.

Priporočam, da si pridobite NIE in potem Empadronamiento, ki ti omogoča 75% popusta na lete znotraj Španije in tudi na cene trajektov med otoki. Za pridobitev NIE si moraš rezervirati termin(cita previa), kar lahko narediš online, zato vam svetujem da si rezervacijo uredite že pred odhodom in nato septembra že imate termin(drugače se lahko čaka, tudi po 2 meseca...). Zahtevani dokumenti, ki jih moraš prinesiti so: potni list/osebna izkaznica + fotokopija, fotokopija podpisanega vpisnega lista ali učnega sporazuma, EU zdravstvena kartica in fotokopija, fotokopija nastanitvene pogodbe. Potem moraš plačati 12 eur za stroške in še isti dan lahko prevzameš NIE. Nato potrebuješ urediti še Empadronamiento, za kar prav tako potrebuješ rezervacijo termina. To lahko urediš preko interneta, zato svetujem da tudi to opravite že pred prihodom na otok oz. lahko tudi septembra. Pazite morate samo na to, da imate termin Empadronamintota po terminu za pridobitev NIE. Za Empadronamiento torej potrebuješ NIE, nastanitveno pogodbo za več kot 6 mesecev, potrdilo o plačilu stroškov stanovanja(npr. elektrika, voda...). Ko to opraviš moraš počakati 24 delovnih dni za prevzem certifikata za popuste(certificado de viajes), ki ga lahko prevzameš online.

Najprej sem nameravala ostati na izmenjavi samo pol leta, nato pa sem decembra začela z urejanjem dokumentov za podaljšanje izmenjave. Tukaj bodite pozorni, da v kolikor želite podaljšati, obstaja nek rok, na katerega nismo bili opozorjeni, oziroma nismo vedeli da obstaja(prejšnja leta na tej univerzi ni bilo roka), zato smo imeli študenti, ki smo želeli podaljšati, kar nekaj težav, vendar je na koncu uspelo.

Osnovni življenjski stroški

Stanovanje 310 eur z vključenimi stroški, hrana okoli 150-200 eur na mesec, organizirani izleti okoli 10-15 eur, tečaj surfanja 70 eur(5x), zabave in drugo okoli 40 eur na mesec.... Cene v trgovinah so podobne cenam v Sloveniji. Super je, ker za prevoz nismo zapravili skoraj nič.

Študij

Na izmenjavi sem opravljala predmete 5. letnika: Splošna pediatrija, Otorinolaringologijo, vaje Maksilofacialne kirurgije s temelji dentalne kirurgije, Dihala, Obtočila, Hematologijo in Onkologijo(v Španiji en predmet), Oftalmologijo, vaje Sodne medicine, Endokrinologijo in bolezni presnove, Ginekologijo in porodništvo, španščino kot izbirni predmet ter izbirni predmet Diferencialna diagnostika. Prav tako so mi priznali del vaj pri predmetu Klinična pediatrija.

Študijsko leto se začne malo prej kot pri nas, že v sredini septembra, prvo izpitno obdobje pa je v začetku januarja.

Študij poteka v obliki vaj, predavanj in seminarjev. Na začetku leta od predstavnikov letnika dobiš mail, kjer se potem razporediš, kdaj bi rad opravljal vaje pri določenem predmetu. Komunikacija s predstavniki letnikov poteka preko Whatsapp skupin. Vaje potekajo v dopoldanskem času(8,9-12), predavanja pa se začnejo ob 12.30 in običajno trajajo do 16.30. Predavanja niso obvezna, razen pri predmetu Pediatrija. Vaje pri vsakem predmetu trajajo približno teden ali dva, 4 dni v tednu. Pri nekaterih predmetih je polovica vaj kirurških, polovica pa v ambulantah/na oddelku. Običajno si sam z zdravnikom/specializantom, včasih pa sta tudi 2 študenta na enega zdravnika. Zdravniki so zelo prijazni. Imajo pa močen kanarski naglas, zato jih je na začetku malo težje razumeti.

Izpitni so pisni, običajno tipa MCQ, lahko pa tudi esejskega tipa(Pediatrija, Otorinolaringologija). . So težji kot v Sloveniji, ocene pa običajno slabše. Nekatere predmete se da opraviti z delnimi izpiti:

Pedriatrija in Ginekologija. Vse poteka v španščini, dodatnega časa pri reševanju izpitov Erasmus študenti nismo imeli. Slabost je, da so izpiti običajno v zelo kratkem časovnem obdobju, npr. 7 dni.

Moja izkušnja na Kanarskih otokih je bila neverjetna in bi jo z veseljem ponovila.

Če imaš kakšno vprašanje mi lahko pišeš na: ajda.galic@gmail.com

54. ŠPANIJA – Univerza La Laguna, Tenerifi (Aljaž Prijon)

V 6. letniku sem se udeležil celoletne izmenjave na Univerzi La Laguna, na otoku Tenerife. Izbral sem predmete Kirurgija, Interna Medicina, Pedriatrija in dodaten predmet Urgenca.

Dobiti sobo ni enostavno in priporočam zgodnji začetek iskanja. Če se meniš na daljavo je problem, da večina najemodajcev želi predčasno vplačilo varščine ali prvega obroka. Kasneje sem od erasmus študentov slišal več zgodb goljufij, tako da ne priporočam nakazila na daljavo, razen če dobiš priporočilo iz prve roke. Obstaja več portalov (npr. Idealista), najbolje pa je iskati preko fb in whatsapp erasmus skupin. Še zlasti je težko dobiti sobo kot fant, velika večina ponudbe je izključno za študentke. Sam sem pričel z airbnbjem, hodil na ogleda in se uspel organizirati s tujo erasmus študentko, da sva skupaj najela stanovanje. Bival sem v Santa Cruz, ki je lepo in živo obmorsko mesto mediteranskega tipa, je pa nekoliko odmaknjeno od študentskega in erasmus življenja, ki skoraj v celoti poteka v La laguni. Bolnica je situirana na polovici poti med omenjenima mestoma in je s tramvajem od kjerkoli lahko in hitro dostopna. Sobe se dobi med 200e in 400e, cene hrane in pijače v lokalih so občutno nižje kot v Ljubljani.

Ob prihodu je potrebo pridobiti NIE (osebno izkaznico za tujce) in se nato z njo vpisati na fakulteto (matriculación). Pridobivanje NIE se lahko zavleče, najbolje je že iz Slovenije na spletni strani rezervirati termin. Iz Univerze ti na mail posredujejo potrebna navodila. Na fakulteti sem prišel v stik s predstavnikom letnika, ta me je dodal v whatsapp skupine študentov in to je bil od tedaj glavni vir informacij. Profesorji o moji participaciji niso bili obveščeni, a so se zmeraj izkazali za razumevajoče in niso komplicirali, ob srečanju na prvi dan izbrane rotacije sem se jim predstavil in priključili so me skupini.

Na tamkajšnji fakulteti se kurikulum nekoliko razlikuje od našega. Medtem ko je do vključno petega letnika zelo primerljiv, bazira v šestem izključno na kliničnih vajah. Predavanj v 6. letniku ni, je le nekaj obveznih seminarjev. Izpitov ni ali pa so le formalnost. Večina erasmus študentov opravlja 4. in 5. letnik, v 6. sem bil jaz edini. Za nas iz MF je ta sistem zelo kompatibilen, saj nam naše katedre izpita tako ali tako ne bi priznale, potrebujemo le klinične vaje, ki se pretvorijo v domače vaje. Spodaj bom komentiral posamezne predmete in možnosti priznavanja domačih.

Interna Medicina – Gre se za predmet "Rotatorio Médicas" in niso vsi razporejeni na specialnost interne medicine, a se zmeniš z organizatorjem na prvi dan rotacije. Spremljaš izbranega mentorja, opraviš preglede in statuse ter poročaš. Izpit je simboličen, vsi opravijo. Pri nas je potrebno opraviti še 2 tedna.

Kirurgija – Vsakemu študentu je dodeljen mentor in z njim ostaneš tekom celotnih vaj. Tamkajšnji študentje vnaprej izberejo oddelek, ti pa ne moreš izbirati. Sam sem bil dodeljen na kardiokirurgijo. Večino dni sem bil v operacijski in bila je pretežno dolgočasna izkušnja. Operacije so zelo dolge in nikoli ne asistiraš. Na ostalih oddelkih so sošolci asistirali. Izpit je simboličen. Pri nas je potrebno opraviti samo seminar iz množičnih nesreč.

Družinska medicina – Spremljaš zdravnika pri ambulantnem delu, popoldne so obvezni seminarji. Ni navada, da bi sam pregledoval paciente. Doma je potrebno opraviti 2 tedna ambulate in prisostvovati na 3 seminarjih. Da se kontaktirata mentorja in oddelati ambulanto že pred izmenjavo.

Pedriatrija – 4-tedenske vaje, vsak teden na drugem oddelku (ZD, neonatalni oddelek, specialistične ambulate, oddelek). Dobiš avtonomno delo, pregledi, statusi... Doma je potrebno opraviti še 1 teden vaj, se pridružiš poljubni rotaciji. Tam brez izpita.

Urgenca – Izbral sem, da dopolnim 40 tamkajšnjih kreditov. Doma priznajo le kot dodatne klinične vaje. Izkazal se je za najzanimivejši predmet in ga zelo priporočam. Vsak tretji dan, vključno z vikendi, prideš na dopoldanski ali popoldnaski turnus, lahko ostaneš tudi ponoči. Pridružiš se in spremljaš specializante. Manj urgentne paciente tudi sam pregledaš in poročaš. Brez izpita.

Geriatristika – Navajam, ker sem stopil v stik z domačo katedro in bi mi priznali obveznosti (razen zaključni seminar), če bi opravil tamkajšnji predmet "Medicina de familia, comunicación, geriatría y cuidados paliativos" (iz 5. letnika), a sem se na koncu odločil, da je pretvorba preslaba. Gre se za 6 ECTS predmet z veliko seminarji in predavanji, pa tudi izpit nebi bil priznan.

Vse poteka v španščini. Sam tečaja nisem potreboval, a naj bi se jih veliko ponujalo v sklopu univerze. Predmeti, ki sem jih opravljal, niso zapolnili celotnih dveh semestrov, tako da sem si lahko organiziral pavzo po vajah interne medicine ter prišel naredit izpit v Slovenijo (dodatna 2 tedna sem k sreči oddelal že lansko poletje). Z zadnjo rotacijo vaj sem zaključil v začetku Junija in tekom poletja računam zaključiti vse obveznosti za 6. letnik, oktobra pa še Peri in Geri. Slednji bi se verjetno z dobrim razporedom dalo opraviti že v sprotne letu. Torej, opogumiti te želim, da je 6. letnik erasmus na Tenerifih možno izvesti celoten in brez resnega zaostanka. Pri meni je bila majhna žrtev v smislu zaostanka s prihodnjim letnikom več kot odtehtana. Če se odločaš in te še karkoli zanima, me lahko kontaktiraš na: aljaz.prijon@gmail.com

55. ŠPANIJA – Univerza v Granadi (Satja Škobalj)

Zimski semester 5. letnika sem preživela v Granadi, v Španiji. Opravljala sem predmete Oftalmologija, Obtočila, Kri, Dihala, Onkologija, Endokrinologija in izbirni predmet Angleščina v medicini (priporočam, saj je predmet vreden 6 ECTS in tako lažje izpolniš kvoto za štipendijo, hkrati pa je to edini predmet, ki ga tam lahko opravljaš v angleščini in ne v španščini). Večina predmetov našega 5. letnika se tam izvaja v prvem semestru, zato ga je lažje uskladiti kot poletni semester. Opravljanje izključno vaj ni mogoče. Prav tako so večkrat opozorili, da ne bojo izdali nobenih potrdil o opravljenih vajah in da je nujno opravljati končni izpit. ECTS se torej priznajo samo, če opraviš celoten predmet, vključno z izpitom (kar je težje, kot na nekaterih drugih španskih fakultetah). Tudi ne dovolijo opravljanja samo dela predmeta. Na primer, pri njih je predmet Triple, v katerem so vključeni naša Onkologija, Dihala in Kri. Ne moreš torej opravljati samo Dihala, ampak je obvezno opraviti celoten njihov predmet.

Če si želite tipično Erasmus izkušnjo, vas že takoj na začetku opozarjam, da se morda raje obrnite kam drugam. Španija namreč ni lahek zalogaj. Izpiti so precej težji kot pri nas, prilagoditev za tuje študente pa nobenih. Domači študentje se začnejo učiti in pripravljati na izpite že od prvega dneva faksa. Žal sem prepozno izvedela, da je Granada znana po tem, da njihovi študenti praktično ne vidijo bolnice do 6. letnika. Nimajo res nobenega praktičnega znanja (jaz sem študentki 5. letnika morala razložiti kako se vzame osnovna anamneza in status, ker ni znala niti pravilno avskultirati pljuča in srce), saj je večina njihovih 'vaj' pravzaprav samo še eno predavanje oziroma seminarji, v bolnici pa smo tako bili v celem semestru morda 3x. Ogromen poudarek je na teoriji, podajanje znanja bolj slabo, od študentov pa se na izpiti zahteva neverjetne podrobnosti in znanje na nivoju specializanta.

S vpisnim postopkom in papirologijo ni bilo nobenih težav, saj je gospa Elena iz mednarodne pisarne odlična koordinatorica, ki ažurno odgovarja na e-maile ter zmeraj pravočasno pošlje nazorno podana navodila. Pred odhodom nisem znala govoriti špansko (nekaj malega sem razumela iz serij in uporabe

Duolinga), saj se je nikoli nisem učila v šoli. Vendar pa se tam hitro navadiš in naučiš, saj vsa predavanja, vaje in tudi urejanje dokumentov poteka v španščini. Osebo mi je bilo celo najlažje učenje medicinske tematike, saj so izrazi zaradi latinskega izvora večinoma podobni. Težja mi je bila vsakdanja komunikacija in uporaba časov, za kar je predhodno znanje jezika sigurno priporočljivo in v pomoč, vendar pa se da tudi brez. Univerza ponuja tečaj španščine, ki pa je plačljiv (okrog 450-500 eurov za 60 ur). Prav tako ponuja tečaj španščine njihova Erasmus organizacija Emycet, ki je veliko bolj poceni, vendar se tečajev nisem udeleževala, tako da ne vem koliko so kvalitetni. Vsekakor so pa priložnost za sklepanje novih poznanstev z drugimi Erasmus študenti. Poleg mene je bilo na izmenjavi kar nekaj tujih študentov. Vsaj polovico so predstavljali Italijani, veliko je bilo tudi Nemcev. Vsa komunikacija (tako za faks kot z Erasmus organizacijami) poteka preko Whatsapp.

V Granado je najceneje potovati z Ryanairom do Malage (jaz sem zmeraj letela iz Zagreba, mislim pa da leti tudi iz Benetk). Karte so večinoma stale od 20 do 40 eurov, brez kovčka. Potem greš z Alsa avtobusom direktno iz letališča v Malagi do avtobusne postaje v Granadi, vozovnica stane približno 15 eurov, pot pa traja okoli 2 uri. Iz Malage lahko v Granado potuješ tudi s Bla Bla Carom (isto kot naši prevozi.org). Ko sem prispela v Granado, sem prve par dni živela v hostlu in iskala nastanitev. Nisem hotela rezervirati vnaprej, saj od tebe večinoma želijo podpisano pogodbo, plačano najemnino za prvi mesec in polog. To je v Granadi nevarno, saj so številni 'scammerji' in veliko študentom se je zgodilo, da ob prihodu v Granado stanovanje sploh ni obstajalo oziroma je bilo čisto drugačno kot na slikah, denarja pa seveda niso dobili nazaj. Če boste izbrali opcijo kot jaz, torej da si prvo v živo ogledate stanovanja, priporočam, če je le mogoče, začeti že konec avgusta ali najkasneje začetek septembra. Sobe se namreč izredno hitro zasedejo in na koncu dobesedno ne ostane nič več, kar pomeni, da so nekateri študentje vsak mesec živeli v drugem airbnbu/hostlu, ki so pa tudi izredno dragi. Na splošno obstaja neko prepričanje, da je Granada zelo poceni za študente, sploh najemnine in podobno... To se je žal spremenilo (ne vem ali zaradi covida ali česa drugega). Še vedno je veliko cenejša kot na primer Malaga, vendar pa je včasih veljajo, da se več kot 200 eurov na mesec za sobo ne izplača. No, danes je zelo težko najti sobo pod 300 eurov (brez vključenih stroškov). Večina študentov poišče privatno namestitev v deljenem stanovanju. Če ste dogovorjeni s prijatelji/partnerjem, da bi radi poiskali celotno stanovanje za sebe, vas opozarjam, da je to praktično nemogoče, saj od tebe zahtevajo dokaz, da si na 'Spanish payroll' in da imaš nek stabilen dohodek. Prav tako večina išče stanovalca za celo leto in je težko najti sobo le za en semester, saj je v Granadi ogromno študentov, ki ostajajo za dlje časa. Obstaja več spletnih strani (npr.: Idealista, Fotocasa, Enalquiler, Milanuncios, Pisos en Granada, priporočam tudi včlanitev v Erasmus skupine na Facebooku), ki ponujajo stanovanja. Preverjena je tudi BeGranada, kjer gre za stanovanjske komplekse z več deljenimi apartmani na različnih mestih Granade, namenjene izključno študentom. Edini problem je, da je pogodba 10-mesečna, kar pomeni, da moraš (v primeru, da greš za en semester) najti zamenjavo za drugi semester (po izkušnjah prijateljev to ni bilo tako težko, vendar pa vseeno predstavlja dodaten rizik). Sama sem pred odhodom v Erasmus Facebook skupini spoznala študentko medicine iz Mehike, s katero sva skupaj iskali dve sobi in ju našli na spletni strani Idealista. Stanovanje sva si delili še s tretjim domačim študentom medicine. Za sobo sem plačala 260 eurov mesečno, brez vključenih stroškov. Stanovanje je 7 minut peš oddaljeno od medicinske fakultete, ki je v Ziadinu (PTS), kar pomeni, da si posledično kar oddaljen od centra mesta (nekje 25 minut z avtobusom). Če bi se še enkrat odločala, bi definitivno poskušala vzeti nekaj v centru mesta, saj se tam vse dogaja, ostali deli so pa bolj 'mrtvi'. Zaradi oddaljenosti od centra pa je bila cena sobe posledično nižja. Stroški so se zelo razlikovali iz meseca v mesec, sploh ko je postalo hladno in smo začeli greti (takrat je bilo tudi po več kot 100 eurov na osebo).

Mesto Granada je čudovito, po mojem mnenju je poleg Seville najlepše mesto Andaluzije. Prav tako je glede na svojo velikost definitivno najbolj živahno mesto, v katerem se vsak dan nekaj dogaja. Zelo

zanimivo je bilo videti dan San Lucas-a, ki je zaščitnik medicincev. Takrat študenti priredijo ogromne parade, predstave, krst brucev in zvečer zabavo. Poseben čar daje Granadi njena avtentičnost, flamenco, tapasi, festivali in podobno. Odlično je pozicionirana, saj si lahko naokoli pogledate Cordobo, Seville, Rondo, Setenil, Jaen, Cabo de Gato, Malago, se greste kopati v reko Guejar Sierro ali pa smučati na Sierro Nevado ter še bi lahko naštevala. Je topla in sončna, poleti tudi 40 stopinj, pozimi pa od 0 to 10 stopinj, kar se tam občuti kot veliko manj, saj nimajo razvitega sistema gretja. Večina stanovanj nima centralnega gretja, ampak samo klimo, ki ne koristi veliko. V knjižnici in aulah je prav tako mrzlo, da sem na koncu izpite pisala v jakni.

V mestu je ogromno tujih študentov, kar pripomore k dodatni živosti mesta in organiziranih zabavah vsak večer v tednu. Imajo tri Erasmus organizacije (Bestlife, Emycet in ESN), ki so odlično organizirane in imajo na svojih spletnih straneh, Facebooku in Instagramu objavljena potovanja in dogodke za celo leto. Vsaka od organizacij ima tudi Whatsapp skupino v kateri odgovarjajo na vprašanja tujih študentov in obveščajo o vsakodnevem programu. Prvi mesec je bil Welcome Month in takrat so organizirali različne aktivnosti, da smo se lažje spoznali med seboj in z mestom. Organizirajo tudi več športnih dogodkov in plesne tečaje, ki se jih definitivno izplača izkoristiti, saj so zelo poceni. Skoraj vsak večer potekajo plesni večeri (meni osebno najboljši v diskoteki Aliatar ob torkih, četrkih in nedeljah), kjer se celo popoldne in celo noč plešejo salsa in bachata. To je tudi bil vrhunec Erasmusa in edini del, ki ga zares pogrešam. Prav tako organizirajo potovanja po dobesedno celi Španiji, Portugalski in Maroku po zelo ugodnih cenah. Iz vidika spoznavanja države in različnih kultur, definitivno priporočam izmenjavo v Granadi, tudi do morja ni daleč, do Maroka pa se lahko gre kar s trajektom, medtem ko si na izmenjavi na kakšnem od Kanarskih otokov veliko bolj izoliran, avionske karte na celino pa drage.

Ob prihodu na izmenjavo si je potrebno narediti študentsko kartico (TUI), ki jo lahko koristiš tudi kot avtobusno vozovnico (ena vozovnica tako stane nekje okoli 35 centov, medtem ko normalna vozovnica stane 1,4 eura). Za metro ne moreš uporabljati TUI, ena vozovnica pa stane okoli 1,5 eura. Vendar pa avtobusi tako pogosto vozijo, da metroja nisem veliko uporabljala. Prav tako je TUI potrebna za vstop v menzo na faksu, kjer kosilo stane 3,5 eura (imajo tudi vegetarijansko opcijo). Kosilo lahko ješ tudi v kavarni na faksu, vendar stane 6 eurov. Jesti zunaj v restavracijah je kar drago, cene v trgovinah pa podobne kot pri nas, zato sem sama večinoma kuhala doma oziroma jedla na faksu. Odlična stvar so tudi tapasi, ki so v bistvu manjša verzija različnih jedi in jih dobiš zastoj zraven pijače. Torej na primer vzameš pivo in dobiš zraven neko manjšo jed (na primer krokete) vse skupaj za okoli 2,5 eura. V Granadi je zelo popularna pijača tinto de verano, ki je kot neka cenejša verzija sangrije. Dobro je vedeti, da imajo Španci nekje od 15. oziroma 16. ure pa do 20h tako imenovano 'siesta', kar pomeni, da so večinoma vse restavracije zaprte in boš težko nekje našel za jest.

Fakulteta je kompletno nova in zares čudovita, vendar kar oddaljena od centra mesta (nekje 25 minut z avtobusom). Ima velike prostorne sobe za učenje, knjižnico, menzo, kavarno itd. Petega septembra smo začeli uvodni teden na univerzi, pouk pa se je začel 12.9. Tudi vpisali so nas že takoj naslednji dan. Predmeti so sestavljeni iz predavanj, vaj in seminarjev. V kopirnici na fakulteti je mogoče kupiti zapiske predavanj prejšnjih let (priporočam zapiske od Andrea, Ramon, Rosa, ki so definitivno najboljši). Pouk se vsak dan začne ob 8h. Prisotnost na vajah in seminarjih je obvezna, na predavanjih pa večinoma ne, z nekaterimi izjemami kot je na primer Otorinolaringologija. S tem, da je za vsak predmet največ dvakrat po tri dni seminarjev/vaj, kar pomeni, da imaš kar nekaj prostega časa, če ne hodiš na predavanja. Pri večini predmetov okoli 30% končne ocene pridobiš z drugim delom in ne le s končnim izpitom. Teh 30% lahko predstavljajo pisanje različnih seminarskih nalog, kolokviji (oni temu rečejo evaluacion continua), lahko pa tudi delo pri pouku in predavanjih (npr. kardiologi radi

dajejo kratke, nenapovedane teste na začetku ure, s katerimi zbiraš točke). Načeloma imajo vsi predmeti samo pisni izpit, vendar pa si se lahko na primer pri Kardiologiji kot Erasmus študent dogovoril samo za ustni izpit. Ker pri tem predmetu del pisne ocene predstavlja esejsko odgovarjanje na vprašanja iz različnih kliničnih primerov, smo mislili, da bo lažje, če gremo na ustni izpit, vendar smo se zelo motili. Padli so namreč vsi tuji študenti razen dva, zahtevali so znanje na nivoju specializanta kardiologije, če si pa znal odgovoriti na vse, je bila najvišja možna ocena 8. Na splošno tam tudi pri domačih študentih redko vidiš kakšno 9 ali 10, tako da je nekoliko nižje povprečje skoraj neizogibno. Vendar pa lahko ob prihodu domov prosiš, da ti ocene ne vpišejo v VIS in greš doma še enkrat na izpit. Prav tako je pretvorba ocen v Sloveniji ugodna za nas, tako da se na koncu še kar lepo izide. Kamorkoli boste šli v Španijo, bodite pozorni, da ne vzamete Pediatrije, ker se večinoma na vseh njihovih faksih šteje za najtežji predmet v vseh 6. letih. Priporočam Oftalmologijo, ki je edini normalen predmet od teh, ki sem jih jaz izbrala in se da dobiti odlično oceno. Bodite pozorni pri izbirnih predmetih, saj so nekateri kolegi morali pisati seminarske naloge, kolokvije in se naučiti več sto strani za izpit.

Jaz sem izbrala Angleščino v medicini, ki je bila super in ni zahtevala veliko truda za odlično oceno. Imela sem tudi predmet v katerem so združena Dihala, Hematologija, Onkologija in Kirurgija toraksa. Predmet velja za enega izmed najtežjih v 4. letniku tako zaradi svoje obsežnosti kot tudi zaradi zahtevnosti Hematologije, tako da smo ob odhodu iz dvorane videli kar nekaj objokanih domačih študentov. Skoraj vsi izpiti imajo minus točke (za vsak nepravilen odgovor je odbitek 0,33 točke), pri nekaterih predmetih je meja za narediti ocena 5, pri nekaterih 6, nemalokrat pa se zgodi, da mejo zelo spustijo zaradi pretežkega izpita in posledično prevelikega števila padlih študentov. V našem letniku se je zgodilo, da so mejo pri Genetiki spustili celo na 3, ker je toliko študentov padlo. Pri veliko predmetih ni točno jasno točkovanje in koliko procentov so vredna sprotna preverjanja znanja, tako da se večinoma do zadnjega trenutka ne ve kakšno končno oceno boš dobil. Tu in tam se je dalo najti kakšnega zelo prijaznega in razumevajočega mentorja, večinoma pa je bilo s profesorji potrebno veliko pogajanja in težav, če si potreboval kakršnokoli pomoč.

Domači študenti niso pokazali nobenega interesa za druženje z nami. Na začetku smo večkrat poskušali pokazati iniciativo za druženje in pogovor, vendar se na to praktično nikoli niso odzvali, posledično pa je moje znanje španščine napredovalo počasneje, kot sem to pričakovala. Sama sem sicer imela srečo, ker sem dobila tutorico iz 3. letnika medicine (večina ostalih tujih študentov je dobilo tutorje iz drugih fakultet oziroma jih sploh niso dobili), ki je bila izredno prijazna ter mi je zmeraj bila pripravljena pomagati in odgovoriti na vprašanja. Italijani in Nemci so se prav tako družili samo med sabo, saj je njih tudi bilo največ. Tako smo se večinoma družili Erazmovci iz ostalih manjših držav. Mene je to malo motilo, saj to ni bil moj prvi Erasmus in vem kako lepo je, ko se vrneš v mesto, v katerem si preživel nekaj mesecev in lahko napišeš prijateljem, ki tam živijo, da pri njih prespiš oziroma greš z njimi na kavo in podobno. Tega v Granadi ni, saj se Erazmovci seveda vrnejo v svoje države, lokalci pa so zelo zaprti. Nasploh sem imela pred izmenjavo napačno predstavo o temperamentnih in toplih ljudeh, ki pa se je izkazala za popolnoma drugačno (seveda z nekaterimi izjemami). Kasneje smo izvedeli, da imajo poleg skupne Whatsapp skupine za 5. letnik tudi svojo skupino, ki je naslovljena 'brez Erasmosa', kamor so pošiljali veliko več informacij in izpitov, kot nam. Če si jih posamično prosil za informacije glede faksa, pa so večinoma zmeraj bili pripravljeni pomagati.

Morda sem imela previsoka pričakovanja zaradi svoje predhodne izmenjave v Splitu, v katerem sem pustila srce. Vsekakor je Granada božansko mesto, s številnimi dih jemajočimi 'miradorji' in slavno Alhambro. Tudi ostala mesta Španije te pustijo brez besed, vendar pa od izmenjave nisem želela samo turističnega zadovoljstva, ampak še kaj več. V primeru, da želite kompleten paket - torej če želite veliko vaj in prakse, odlične profesorje in mentorje, normalno količino učenja in večno prijateljstvo z

domačimi študenti in konec koncev tudi ogled čudovitih krajev, potem raje preberite moje poročilo iz Splita.

56. ŠPANIJA – Univerza v Granadi (Maša Smajila)

Zimski semester 5. letnika sem opravljala na Univerzi v Granadi v Španiji. Sprva sem v LA imela planiranih 5 predmetov, in sicer otorinolaringologijo, oftalmologijo, obtočila, "triple" (kombinacija onkologije, hematologije in dihal) ter endokrinologijo. Prvi 4 so pri njih predmeti 4. Letnika (4° curso), endokrinologija pa 5. letnika. Zaradi prekrivanj z urniki in datumi izpitov (organizacija za erazmovce je tam precej slaba, saj se ne obremenjujejo s prekrivanji in pričakujejo, da jih boš sam razrešil – tudi v primeru 2 izpitov na isti dan) sem se odločila, da endokrinologije ne bom opravljala. S tem sem imela precej lažje delo, saj sem opravljala vse predmete v istem letniku in sem enostavno koordinirala vaje in predavanja.

ŠTUDIJ:

Ob pregledu študijskih režimov za posamezne predmete (t. i. "guías docentes") sem mislila, da bom imela pri vseh predmetih precej vaj, saj je bilo predvidenih 2 tedna vaj/predmet in ostalo predavanja. Vaje se naj bi opravljale 3 dni v tednu (ponedeljek, sreda in petek zgodaj dopoldne), predavanja prav tako (torek, četrtek, petek po vajah). Na žalost se to ni zgodilo. Vaj je bilo zelo malo (beri: za vsak predmet 1 dan v bolnici), ostalo so bili seminarji (ki so se na urniku šteli pod "vaje"). Predavanja so bila kot predvideno. Organizacija vaj na začetku semestra je precej slaba, saj traja dosti časa, da objavijo urnik in skupine. Kljub temu, da je vaj malo, sem sama z njimi imela odlične izkušnje, saj so se mentorji zares zavzeli, da so nam v tistem 1 dnevu (8 ur) pokazali kar se da čimveč. Sploh moram pohvaliti mentorja iz kardiologije, ki mi je poslal še nekaj člankov na mail za dodatno branje, prav tako je ponudil, da lahko pridem še kdaj (torej se da dogovoriti za več vaj, vendar v obliki dodatnih obveznosti). Je pa potrebno znanje španščine (kakšno besedo seveda lahko rečeš v angleščini), saj mentorji v večini ne znajo dobro angleško in se bolj zavzamejo za predajo znanja, če znaš špansko.

Predavanja so v večini dobro strukturirana, profesorji se res potrudijo, dostikrat prinesejo tudi svoje makete (npr. pri oftalmologiji). Priporočam obisk, saj se s tem naučiš španščine in dobiš občutek, kaj bo pomembno na izpitu. Prav tako je pri njih popularno preverjanje prisotnosti («Asistencia de clase») in (ne)napovedana preverjanja znanja (t. i. «evaluacion continua»), ki se ocenjuje in je del končne ocene. Pri vsakem predmetu je na koncu še »končni« izpit («Evaluacion final»), za katerega imajo samo 2 roka: ordinaria (v januarju) in extraordinaria (v februarju). Izpiti so pisni, oblika multiple choice, a zelo težki (z izjemo oftalmologije). Pri kardiologiji smo se erazmovci lahko dogovorili za ustni izpit kot edine oblike preverjanja znanja, saj imajo Španci v decembru pri kardiologiji najprej izpit iz «casos clinicos», kjer so esejska vprašanja, na katera je potrebno odgovarjati v španščini, in je za tujce precej težek. Predlagam, da se vseeno odločite za »špansko« verzijo z izpitom casos clinicos (30% ocene) in pisnim »končnim« izpitom v januarju (70 % ocene), saj je ustni izpit bil zelo težek in sva ga opravili zgolj 2 erasmus študentki.

Večina informacij o poteku pouka dobiš na spletni učilnici »PRADO«, ki je dobro zasnovana, v njej so tudi pptji predavanj (ponekod, v večini jih sicer ne objavljajo), večina izpitov in sprotnih preverjanj prav tako poteka na tej platformi.

NASTANITEV:

Kar se nastanitve tiče, sem jaz verjetno slab naslov za pomoč, saj sem s tem imela ogromno težav, bivala sem v 3 stanovanjih v roku 1 semestra. Je pa res, da sem iskala stanovanje, ne sobe, saj sem v Španijo potovala s fantom. V kolikor iščeš sobo, se jo da najti, a je najbolje, da se odpraviš v Španijo

cca. 2-3 tedne pred začetkom pouka (ali še prej) in sobo iščeš »v živo«, saj ti jo drugače težko oddajo, hkrati pa je veliko prevar. Veliko lažje je najti sobo/stanovanje za 10-12 mesecev, za 1 semester pa težko, saj raje oddajajo za daljše obdobje. Priporočam včlanitev v različne erasmus FB skupine za iskanje stanovanj (npr. »pisos en granada«, »Granada erasmus housing«, »erasmus ESN Granada alojamiento«,...) in iskanje po spletnih straneh fotocasa.es, idealista.com in uniplaces. Sobe se da dobiti za cca. 200-300 €/mesec (z ali brez stroškov, odvisno od najemodajalca), v centru so malo dražje kot ob faksu (območje »Zaidin«, »Ronda«). Priporočam življenje v centru mesta (npr. calle de los reyes catolicos) ali v zaidinu/rondi, kjer si blizu faksa, imaš dobre povezave z busom/metrojem in je v okolici veliko restavracij in trgovin, ki so cenejše kot v centru.

SOCIALNO ŽIVLJENJE & PREHRANA:

Cene v restavracijah so podobne ljubljanskim, se pa da najti tudi ugodnejše opcije (npr. papas Elvira), ponudbe »kosil« (npr. v MostazaGreen, Pupu poké) in študentsko kosilo v menzi na kampusu (3,5 €/kosilo, priporočam!), kjer imajo vegeterijansko in mesno verzijo. Od kavarn priporočam Kono in kavarno Baraka by Moma, kjer imajo dejansko dobro kavo (kar je v Španiji redkost), v Baraki tudi odlične palačinke.

Imajo veliko barov in klubov (npr. Granada10 in Mae West, kjer so vsak teden zabave za erazmovce, ki jih organizirata BestLife in Emycet, glavni organizaciji za erazmovce v Granadi). Priporočam tudi bara Basaba in Aliatar, kjer imajo večere salse & bachate, ki so po moje najboljši del erazmusa v Španiji. Prav tako je možno obiskovati tečaje salse in bachate, ki so zelo ugodni (npr. 15 € za 4 obiske) ali 3 €/obisk, odvisno od šole. Vse informacije posreduje Emycet in BestLife, kamor zares priporočam, da se včlanite (10 € je članarina za posamezno organizacijo), saj s tem dobite prednostni vstop v klube in popuste na izlete. Teh organizirajo zares veliko, od Seville, Malage, Cordobe, Jaena (priporočam Ferio de Jaen, ki je nekakšen »karneval« v oktobru), Gibraltarja (priporočam!), plaž (npr. Duna de Bolonia), Maroka (priporočam 5-dnevni izlet z obiskom puščave, čeprav sama na žalost nisem imela časa it), Salamance (nochevieja de Salamanca, ki je praznovanje božiča za študente okoli 15. decembra, kar je španska tradicija). Priporočam tudi 1-dnevni obisk Sierra Nevade, katere del je Mulhacén, najvišja celinska gora v Španiji.

Kar se hrane tiče priporočam obisk Galletanas v Granadi, kjer delajo zelo dobre artesanske piškote, in pa tipične španske krokete (npr. špinačne v restavraciji Hicuri ali 4 quesos & de cerdo (svinjina) v Taberni Perla Negra). Priporočam tudi Pionono, tradicionalno granaško sladico, ki jo lahko dobiš na vsakem koraku (priporočam kavarno Ysla).

ZNAMENITOSTI, TURISTIČNE TOČKE:

Glavna znamenitost je definitivno Alhambra, pri kateri je ogled potrebno rezervirati vnaprej, saj se sploh za palače Nasrid vstopnice hitro prodajo. Kot študent v Granadi imaš možnost zastop vstopa in ogleda, česar sama pred obiskom na žalost nisem vedela in sem karto že kupila. Priporočam tudi ogled raznih razglednih točk »miradorjev«, npr. Mirador San Miguel Alto in Mirador de San Nicholas). Zanimiv je tudi njihov muzej znanosti, »Parque de las Ciencias«, kjer je veliko interaktivnih razstav (ena je posvečena človeškemu telesu in je zelo zanimiva), planetarij in t. i. BioDomo (kot nekakšen mini živalski vrt). Priporočam tudi sprehod po arabski četrti Albayzín in kakšno tradicionalno limonado z meto ali čaj.

SPLOŠNO MNENJE O IZMENJAVI:

Zaradi težav z nastanitvijo, pomanjkanjem vaj, sprotnimi preverjanji znanja in težkimi izpiti (ki so precej otežili socialni del izmenjave), ima izmenjava v Granadi zame rahel negativen priokus, čeprav mi je v osnovi bila všeč. Naučila sem se boljše govoriti špansko, spoznala nove ljudi (večinoma erazmovce, saj Španci niso tako družabni, kot si mislimo) in poskusila veliko španske in arabske

kulinarike. Če iščeš izmenjavo, ki bo teoretično precej podkovana, zahtevna, in te pomanjkanje vaj pri dotičnih predmetih ne moti, jo priporočam, sploh če si želiš dobrih organizacij izletov in zabav za erazmovce. V kolikor ne rabiš povprečja za štipendijo, se sploh ne rabiš obremenjevati, tako da ti bo super in se boš lažje udeležil/a socialnih dogodkov. V kolikor iščeš zelo praktično izmenjavo, z lahkim pridobivanjem dobrih ocen, potem ta izmenjava ni zate.

Za kakršnokoli vprašanje sem dostopna na messengerju ali mailu: masa.smajila@gmail.com.

57. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Petra Vidmar)

DESTINACIJA IZMENJAVE, NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

V zimskem semestru šolskega leta 2022/2023 sem se udeležila študijske izmenjave na Karolinska Institutet (KI), v Stockholmu. Opravljala sem predmet Kirurgija, ki je pri njih celosemesterski predmet (traja od zadnjega tedna avgusta do konca decembra), pri nas pa bom s tem opravila predmet kirurgija ter prejela dodatne ECTS točke za dodatne študijske dejavnosti. Nastanitev je za tuje študente, ki prihajajo na KI zagotovljena s strani univerze. Ob prejetju »*Acceptance letter*« s strani KI, je preko pisarne KI *housing* mogoče izbrati nastanitev. Jaz sem stanovala na kampusu Flemingsberg, kjer je tudi bolnišnica v kateri sem opravljala klinične vaje, fitness, ki je za študente brezplačen, knjižnica in nekaj drugih izobraževalnih ustanov. Kampus je od središča mesta oddaljen pol ure vožnje z vlakom, ki odpelje vsakih 10 minut. Stanovala sem v študentskem stanovanju, v samski sobi. Kuhinjo in kopalnico sem si delila z eno sostanovalko. Stanovanje je bilo novo in polno opremljeno (vsa kuhinjska oprema in posoda, oddeje ter vzglavniki so v nastanitvi). Življenski stroški so pričakovano višji kot v Sloveniji. Za najemnino sem odštela 480 evrov mesečno, mesečna vozovnica za javni promet stane 60 evrov (znižana cena za študente), ostali stroški pa so nanesele še dodatnih 500 evrov. Hrana je po moji oceni dražja za okoli tretjino, bistveno dražje so storitve. Ima pa Švedska kar veliko študentskih popustov za razne vstopnine, javna prevozna sredstva, ipd.

PRIJAVNI POSTOPKI, AKADEMSKI POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV, NAČIN ŠTUDIJA

Sama prijava je zelo enostavna in KI ima dobro urejeno tehnično podporo za študente. Po nominaciji s strani UL, sem se prijavila na KI preko spletnega obrazca, kjer sem izpolnila vse svoje podatke in željen potek študija. KI za nas ponuja le možnost opravljanja predmet Kirurgija, ki šteje 27 kreditni točk in poteka celoten semester. Tukaj sem opravila tudi izpit, ki ga na domači fakulteti priznajo. Študijsko leto na domači fakulteti bom morala nekoliko podaljšati, da bom lahko opravila vse obveznosti. Študij na KI se kar precej razlikuje od študija na domači fakulteti. Razdeljeni smo bili v skupine po 3 ali 4 študente (1 mednarodni, ostali Švedi) in v sklopu skupine krožimo po oddelkih. Vsak teden smo imeli od ponedeljka do četrta vaje po različnih oddelkih. Dolžina dneva v bolnišnici je bila odvisna od oddelka. Večinoma se je dan začel ob 7:45 na jutranjem raportu, nato smo se priključili izbranemu zdravniku in dan se je končal okoli 16:00. Petki so bili rezervirani za predavanja, ki niso bila vedno obvezna.

KOLIČINA PREDAVANJ IN OBREMENTEV V PRIMERJAVI Z UL MF

Vse vsebine, razen nekaj petkov, so obvezne. Dnevi se običajno začnejo ob 8ih in končujejo ob 16ih. Kljub dolgim dnevom, je urnik zelo zanimiv. Študij je usmerjen v klinična znanja, kako diagnosticirati/obravnavati/zdraviti paciente z najpogostejšimi, najnevarnejšimi in najbolj akutnimi stanji. Velik del študija je temeljil na diskusiji, bodisi z ostalimi študenti, bodisi s profesorji. Na ta način, sem se sama naučila mnogo več, saj sem lažje sledila in ostala skoncentrirana med pogovorom. Odnos profesorjev, mentorjev ter drugih zdravstvenih delavcev je bil zelo prijeten in spoštljiv. Med seboj smo se vsi nazivali zgolj z imenom, kar je pripomoglo k sproščeni klimi, ki mi je zares ugajala.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Jezik izvajanje programa je angleščina. Zahtevano je znanje B2. Predavanja, seminarji, diskusije so potekali v angleščini. V bolnišnici pa smo se veliko srečevali s Švedščino, zato je osnovno znanje zelo dobrodošlo (predvsem s strani pacientov). Zdravniki in sošolci so prevedli večino pogovora s pacienti in pojasnili stvari v angleščini. Pacienti sicer dobro govorijo angleško vendar cenijo trud in osnovne fraze v Švedščini, nato pa pogovor lažje steče v angleščini.

PRIMERI DOBRE PRAKSE, KI BI SI JIH ŽELELI PRENESTI NA UL MF

Primerov dobre prakse je zares veliko. Mentorji, zdravniki, predavatelji, so kot že omenjeno spoštljivi in prijazni. Splošna švedska vrednota je namreč enakost med posamezniki, kar se čuti tudi v izobraževalnih ustanovah. Študijski program je usmerjen v praktično znanje in znanje o prepoznavi in ukrepanju ob pojavu najpogostejših, najbolj akutnih in najnevarnejših kliničnih primerih. Tudi končni izpit je usmerjen v omenjena znanja. Tak način mi je osebno zelo ustrezal, saj imam občutek, da sem pridobila zares veliko uporabnega znanja. Dodatna aktivnost, ki se mi je zdela izjemno smiselna in enostavna je izvajanje tako imenovanega »Time out« pogovora pred operacijo. Ko je v operacijski sobi vse pripravljeno, je naloga kiruruga, da tik preden prične poseg, vodi omenjenega pogovora. Ob tem pogovoru se vsak predstavi z imenom in funkcijo (tudi študent), opravi se osnovna komunikacija o pacientu med anesteziologom, kirurgom, medicinskimi sestrami in instrumentarji z upoštevanjem ustaljenega seznama, ki je nalepljen na vsaki steni vsake operacijske sobe. Ob koncu operacije se postopek ponovi (brez predstavitve osebja). Sam pogovor vzame le nekaj minut, vendar ima po mojem mnenju izjemno vrednost. Vsi v operacijski sobi vedo kako bo poseg potekal, koliko časa bo trajal, vsak pozna svoje mesto in mesto drugega ter preveri se nekaj osnovnih informacij. Time out je tudi priložnost, da se vsi nekoliko umirijo in zadihajo pred operacijo ter nadaljujejo poseg usklajeno, umirjeno in varno.

PREDNOSTI IN SLABOSTI IZMENJAVE

Izmenjava se mi zdi odlična izkušnja in preizkušnja, ki je ne bom nikoli pozabila. Na začetku je bila sama sprememba okolja, jezika, načina študija kar težka. Tekom prvih tednov sem pridobila prijatelje, spoznala nove kraje in se nekoliko udomačila v novem okolju. Stockholm je lepo in živahno mestno, kjer se vedno najdejo novi kotički, nove znamenitosti, nove možnosti za pestro popolne. Narava je vedno na doseg roke in je vredna raziskovanja. Naučila sem se ogromno o medicini, o različnih načinih poučevanja le te, veliko pa sem spoznala tudi sama o sebi in pridobila samozavest v komuniciranju v angleščini. Spoznala sem mnogo novih kultur, ljudi in imela nadvse zanimive pogovore o medicini in o vseh ostalih aspektih življenja tako z zdravniki kot tudi z drugimi študenti. Švedi so zelo olikani in prijazni, toplo sprejemajo tujce, včasih so le malo zadržani. Odkrila sem, da ko z lastno iniciativo premagaš njihovo zadržanost, odkriješ da so zelo komunikativni in željni pogovora ter različnih mnenj in izkušenj. To po mojem mnenju izhaja in njihovega značaja, ki je nevsiljiv in vsakemu dovoljuje lasten osebni prostor. Slabost izmenjave je v mojem primeru predvsem poraba finančnih prihrankov, poleg tega pa izmenjavo na KI in na splošno katerokoli študijsko izmenjavo toplo priporočam.

V kolikor vas zanima več o izmenjavi na KI ali življenju na Švedskem me lahko kontaktirate na petra.vidmar12@gmail.com ali Facebook. ☺

58. ŠVICA – Univerza v Zürichu (Jakob Timotej Stojanov Konda)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V 6. letniku študija sem se odpravil na polletno študijsko izmenjavo na univerzo v Zürichu v Švici.

V sklopu izmenjave sem opravljal vaje iz predmetov kirurgija ter interna medicina. Za izmenjavo v Švici sem se odločil zaradi večletne želje, da bi izkusil delovanje zdravstvenega sistema v tej državi, na podlagi preteklih vtisov ter tudi zaradi znanja nemščine, ki sem ga pridobil že na predhodni izmenjavi v Heidelbergu v 5. letniku. Zürich je sicer največje mesto v Švici s približno 400.000 prebivalci ter tudi glavno gospodarsko in finančno središče države. Ponuja ogromno možnosti za enodnevne izlete v različne dele Švice, mesto samo pa ima prav tako zelo lep stari center ter se nahaja na robu estetskega züriškega jezera. Vaje sem opravljal v dveh züriških bolnišnicah, kirurgijo na USZ (Universitätsspital Zürich – univerzitetna bolnišnica), interno medicino pa v Triemliju (Stadtspital Triemli – mestna bolnišnica). V obeh primerih sem bival v nastanitvi, ki jo bolnišnici ponujata za zaposlene ter študente praktikante. Imel sem svojo sobo, z ostalimi bivaajočimi smo imeli skupno kuhinjo ter stranišča. Najemnina obeh, še posebej nastanitve v Triemliju, je bila znatno nižja kot cena primerljivih stanovanj, prav tako sta bili nastanitvi zelo blizu bolnišnic, tako da sem do USZ-a potreboval kakšnih 5 minut peš, do Triemlija pa samo minuto. Za nastanitev se je potrebno sicer predhodno prijaviti, vendar sem se jaz v primeru Triemlija prijavil le kakšen mesec prej in brez težav nastanitev tudi dobil. Življenjski stroški so v Švici sicer seveda dražji kot pri nas, vendar pa po mojem vtisu v trgovinah cene niso nevzdržne, tako da je bolje, če si kot študent sam pripravljaš hrano. V restavracijah (tudi v restavracijah s hitro hrano) so namreč cene za naše razmere nepredstavljive. Tudi potovati je v Švici lahko zelo drago, zaradi tega se je priporočljivo naročiti na "Halbtax" pri švicarskih železnicah, neke vrste letno karto, s katero na vse cene potovanj z vlaki dobiš 50% popust. S preudarnostjo tako življenjski stroški niso nujno astronomski, vseeno pa bi jih osebno ocenil na okoli 900 evrov/švicarskih frankov mesečno.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Večino administrativnih postopkov sem moral urediti že pred prihodom v Švico. Po nominaciji namreč preko e-maila stopiš v stik z univerzo, preko katerega urediš vso potrebno dokumentacijo, podpišeš Learning Agreement in dobiš internetni račun na spletni strani züriške univerze. Pomembno je poudariti, da izmenjava v Švici ne poteka preko programa Erasmus+, temveč preko programa SEMP (Swiss European Mobility Programme), zaradi česar praktično vse urejaš s švicarsko univerzo, tudi izplačilo štipendije (440 frankov mesečno) je s strani Švice. Po prihodu v Zürich v glavni stavbi univerze dobiš študentsko izkaznico (s katero se lahko npr. prijaviš v športni center ASVZ, ki ponuja številne športne aktivnosti po zmernih cenah), v roku 2 tednov po prihodu se je potrebno tudi registrirati pri mestni imigracijski upravi ("Migrationsamt"), po čemer dobiš termin za odvzem biometričnih podatkov ter celo neke vrste osebno izkaznico za kratkoročno bivanje v Švici.

Kar se tiče predmetov, sem, kot omenjeno, v Švici opravljal 2 meseca vaj iz kirurgije (november in december) in 2 meseca vaj iz interne medicine (januar in februar). Glede tega sem sam univerzi le sporočil, katere predmete bi opravljal in koliko časa, oni pa so se domenili ter me razporedili po bolnišnicah. V sklopu izmenjave je sicer kot študent potrebno opravljati vaje na posameznem oddelku vsaj 1 mesec, zaradi česar je npr. potrebno opraviti 8 tednov vaj iz kirurgije namesto 6ih, kot v Sloveniji (2 dodatna tedna lahko potem vpišeš kot dodatne študijske obveznosti). Predavanj nisem imel, sem pa prisostvoval internim izobraževanjem v obeh bolnišnicah.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Ker sem v Švici opravljal le vaje, se bom v tem odseku osredotočil na potek le-teh. Potek vaj je bil načeloma odvisen od oddelka in bolnišnice. Na univerzitetni bolnišnici sem bil en mesec na oddelku za travmatologijo in en mesec na oddelku za srčno kirurgijo. Na oddelku za travmatologijo smo začeli ob 7.30 z jutranjim raportom, nato je načeloma sledila vizita, zapisovanje dokumentacije ter mnogo priložnosti za asistiranje pri operacijah. Na oddelku za srčno kirurgijo smo začeli že ob 7.15 z jutranjim raportom, nato pa smo študentje predvsem delali sprejeme novih pacientov na oddelek ter pisali

sprijemno dokumentacijo, nekaj je bilo tudi priložnosti za opazovanje operacij, nekoliko manj pa je bilo asistiranja. V obeh primerih sem hodil domov okoli 16.00 ure. Na splošno je pri vajah kirurgije v Švici potrebno biti samoiniciativen, saj je možno videti oz. se naučiti marsičesa, vendar je potrebno tudi pokazati interes. Z vajami kirurgije v Sloveniji jih žal ne morem primerjati, saj sem celotne vaje iz kirurgije opravljal v tujini. Vaje iz interne medicine v Treimlju so se pričenjale ob 8.30 ter so bile vsebinsko zelo raznovrstne, saj sem med njimi krožil po številnih oddelkih. Vsebinsko je vključevala sodelovanje pri viziti, pisanje dokumentacije, jemanje EKGjev ter arterijske krvi za plinsko analizo, prisostvovanje internim izobraževanjem, sprejemanje novih pacientov na oddelk itd. Med drugim sem bil tudi na njihovem IPPju, kjer sem imel priložnost videti zelo veliko pacientov in kjer sem se verjetno še največ naučil. V primerjavi z 2 tednoma vaj iz interne medicine, ki sem jih opravil v Sloveniji, bi poudaril, da študentje na vajah v Švici morda dobijo več praktičnih izkušenj, po drugi strani so nekoliko manj v stiku s starejšimi zdravniki in je morda težje pridobiti več teoretičnega znanja.

Jezik izvajanja študijskega programa

Jezik na vajah je seveda nemščina, pri čemer je potrebno poudariti, da Švicarji govorijo dialekt nemščine („švicarska nemščina“), ki je v primerjavi s standardno nemščino precej težji za razumeti. S švicarsko nemščino sem sicer imel več stika v Triemlju, saj je v USZ-u več zdravnikov od drugod in se zato govori več standardne nemščine. Za izmenjavo v Švici je tako potrebno dobro predhodno znanje nemščine, po mojem mnenju vsaj B2, če ne celo C1. Sicer Švicarji znajo tudi standardno nemščino ter brez težav preklopijo nanjo, če jih prosiš, kljub temu pa se med sabo pogovarjajo v svojem dialektu oz. cenijo, če ga kot mednarodni študent razumeš. Kar se tiče jezika bi tako priporočal izmenjavo le tistim, ki že dobro govorijo nemško, poleg tega pa si je pred izmenjavo morda priporočljivo prebrati o nekaterih osnovnih značilnostih švicarske nemščine. Z dobrim znanjem nemščine se na dialekt ni težko navaditi in ga je možno vsaj do neke mere razumeti v relativno kratkem času (jaz sem potreboval kakšen mesec).

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na MF

Kar se tiče vaj, vidim sicer dosti podobnosti s temi v Sloveniji, vseeno pa je možno identificirati določene aspekte, ki bi jih bilo morda dobro prenesti na našo univerzo. Predvsem se mi zdi dobro, da so študentje v Švici bolj vključeni v samo delovanje bolnišnice, ponekod ima na vajah študent dejansko že svoje „naloge“ in se tako počuti kot del delovnega procesa. Po drugi strani je tudi dobro, da kot študent dobiš več praktičnih izkušenj oz. ti specializanti morda nekoliko bolj zaupajo pri izvedbi raznoraznih postopkov (poskusiš lahko npr. torakalno punkcijo, lumbalno punkcijo in kaj podobnega). Kar se tiče študijskega programa v Zürichu in Švici, imajo 5 letnikov predavanj, vaj in izpitov, zadnji letnik (v Zürichu izjemoma 5. letnik) pa je praktično leto, med katerim študentje krožijo po različnih oddelkih in bolnišnicah ter nabirajo praktične izkušnje. Na koncu sledi še vsedrjavni izpit. Podoben sistem imajo tudi v Nemčiji in Avstriji, praktično leto pa poznajo tudi po nekaterih drugih državah, npr. na Portugalskem in v Italiji. Praktično leto ima sicer tako prednosti kot slabosti, kljub temu pa bi bilo nemara dobro vsaj razmisliti o njegovi vrednosti, saj so med njim študentje po eni strani manj obremenjeni zaradi izpitov, po drugi strani pa ponujajo veliko potenciala za nabiranje dragocenih izkušenj ter navajanje na kasnejše delo v medicini.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Izmenjavo v Švici zagotovo ocenjujem kot dobro odločitev. Država je izjemno lepa, v marsičem podobna Sloveniji, po drugi strani pa je ravno zaradi njenega dobrega slovesa v svetu zanimivo izkusiti življenje v njej kot tudi delovanje njenega zdravstva. Vaje v Švici študentu ponujajo oboje, hkrati pa tudi ni težko spoznavati novih ljudi, posebno prek vključenosti v ESN („Erasmus Student Network“)

organizacijo ter sodelovanja pri njenih dogodkih. Ker izmenjava v Zürichu ni bila moja prva izmenjava, nisem potreboval zelo veliko časa za navajanje na življenje v tujini ter sem Zürich precej hitro "posvojil" kot svoj nov dom. Kot slabost bi lahko morda navedel, da so vaje nekoliko drugačne kot pri nas ter znajo biti obremenjujoče v primeru, da študent na takšen način dela ni navajen. Kot omenjeno, imajo študenti na vajah v Švici ponekod svoje lastne naloge, ki jih morajo izpolniti, na vajah je tudi potrebno ostajati dlje, zaradi česar se kot študent včasih počutiš, kot da bi v bolnišnici že bil zaposlen. Po drugi strani ima švicarska družba tudi nekatere posebnosti, na katere se je potrebno navaditi in ki se tujcu morda zdijo nekoliko nenavadne (pravila glede odnašanja smeti, hrupa itd.). Vsekakor pa ima izmenjava v Zürichu več prednosti kot slabosti, preko nje je možno spoznati življenje študenta medicine v tej državi, izkusiti samostojno življenje v tujini, izpiliti znanje nemškega jezika ter se spoznavati z enim izmed najbolj mednarodnih mest v Evropi. Zaradi tega lahko izmenjavo brez težav priporočam tudi prihodnjim generacijam študentov. Za morebitna vprašanja mi lahko pišete na: jakob.jakobtimotej.timotej@gmail.com

59. TURČIJA – Univerza Yeditepe v Istanbulu (Laura Ahlin)

Izmenjavo sem opravljala v Istanbulu, največjem evropskem mestu. Je ogromno, rahlo kaotično mesto, za katerega potrebuješ kar nekaj časa, da se ga navadiš. V času moje izmenjave sem bila nastanjena v stanovanju z dvema sostanovalcema v Kadıköyü. To je najbolj liberalen predel Istanbula, kjer biva ogromno mladih, predvsem pa veliko drugih Erasmus študentov z različnih fakultet. Predmeti so se izvajali v dveh bolnicah, manjša 20 minut hoje, glavna pa 45 minut vožnje stran. Do fakultete sem potrebovala okoli uro in pol, vendar sem tja šla le zaradi administrativnih razlogov. Stanovanje sem našla na Facebook skupinah, je pa trenutno pomanjkanje nepremičnin, tako da je priporočljivo poiskati stanovanje precej vnaprej. Za moje stanovanje sem odštela 5000 TL, kar je v času mojega bivanja padlo iz 275 EUR na 190 EUR, saj je inflacija v Turčiji zelo visoka, zato je večina najemnin postavljena v EUR. Cene se spreminjajo praktično mesečno, zato se nikoli ne moreš čisto navaditi pretvorbe iz EUR v TL.

Hrana je nekoliko cenejša kot v Sloveniji, če paziš kje ješ lahko dobiš obrok za 5 EUR. Potrebno je kupovati vodo, vendar ni draga. Za javni prevoz plačaš na mesec okoli 7 EUR, za ogleda pa si lahko narediš študentski Müzekart, ki stane 1,5 EUR, vendar imaš s tem zastoj vstop v večino muzejev, drugje pa imaš s študentsko izkaznico ali vizo prav tako velik popust. Taksiji imajo minimalno ceno 40 TL (takrat 1,5 eur), vendar so na splošno precej ugodni. Proces pridobivanja vize je sicer lahko nekoliko kompliciran, vendar ni drag, saj smo odšteli nekje 150 TL (takrat 7,5 eur) administrativnih stroškov ter okoli 400 TL (20 eur) za celoletno zdravstveno zavarovanje, saj je nujno imeti zavarovanje pri turški zavarovalnici. SIM kartico najprej dobiš turistično, ko pa dobiš vizo lahko kupiš stalno. V okviru stalne imaš po navadi pakete okoli 200-400TL (10-20 eur) na mesec, odvisno koliko interneta potrebuješ.

Prijava na fakulteto ni pretirano komplicirana, poteka preko online portala, vendar meni osebno sistem ni delal, zato sem morala dokumente poslati kar po emailu. Izbira predmetov ni težka, saj imajo zelo lepo napisan program javno objavljen na spletni strani, kjer lahko tudi vidiš urnik. Pomembno je, da dobro preveriš podrobnosti glede predmetov, še posebej ali se predmet izvaja samo v javnih bolnicah ali tudi v Yeditepe bolnicah, saj smo tuji študenti lahko prisotni le v Yeditepe bolnicah, saj se lahko na koncu izkaže, da teh predmetov v Turčiji ne boš mogel opraviti. Pouk poteka za klinične letnike enako kot v Ljubljani v obliki rotacij, ker pa so predmeti iz različnih letnikov si moraš sam sestaviti urnik na tak način, da se ti vsi predmeti izidejo. Predmeti 6. letnika niso več navadni predmeti, temveč kroženja, saj je 6. letnik v Turčiji bolj podoben našemu pripravništvu.

Večina predmetov, še posebej večji, imajo na začetku nekaj tednov predavanja, nato pa nekaj tednov vaj, kar mi je bilo zelo všeč, saj se že kar nekaj naučiš preden prideš do vaj iz določenega predmeta in bolj veš kaj se dogaja. Predavanja so po navadi med 9.00 do 15.00/17.00. Žal pa še vedno obstaja velika jezikovna prepreka. Kljub temu, da je celoten program v angleščini in naj bi vsako predavanje bilo v angleščini, tudi če to zahteva samo ena oseba, se profesorji občasno odločijo, da ne želijo predavati v angleščini. Tudi turški študenti imajo po navadi raje predavanja v turščini, prav tako so lahko zadržani do pogovorov v angleščini, saj jih je strah uporabljati angleščino.

Vaje potekajo v manjših skupinah oz. posamezno. Na urniku so po navadi od 9.00 do 17.00, vendar se dogovoriš z mentorjem, da prideš ko ima paciente, včasih (če si zainteresiran) te povabijo tudi ob sobotah. Profesorji so bili zelo prijazni, ostali študenti bolj krožijo med različnimi profesorji, jaz pa sem pogosto ostala s tistim, ki dobro govori angleško. Nekateri profesorji so mi tudi ponujali, da obiščem javne bolnice, kjer je več primerov ali soudeležbo pri raziskavi, tako da če imate interes za določeno področje ne bo nobenega problema, da dobite več izkušenj.

Sama organizacija je lahko rahlo kaotična, zato je veliko dela na vas, da imate pregled nad tem kaj morate narediti in kontaktirati kontaktno osebo, profesorje ali predstavnike skupin za dodatne informacije. Ker tudi v bolnicah večina zaposlenih ne govori angleško se moraš malo znajti, da najdeš pravi oddelek in svojega profesorja. So pa Turki zelo prijazni in radi pomagajo, če pa se naučiš še nekaj besed turščine pa še toliko bolj.

Izpiti so bili popolnoma v angleščini, pri predmetih ki imajo več delov izpitov (pisni, ustni, praktični) se vsak del šteje kot del ocene, ki se na koncu sešteje v končno oceno, kar mi je bilo bolj všeč, saj se mi zdi da bolj pokaže povprečno znanje celotnega predmeta.

Ker ni veliko Erasmus študentov na medicinski fakulteti, se lahko občasno počutiš osamljen, saj z vsakim predmetom menjaš skupino in se težko bolje spoznaš s turškimi študenti. Na Yeditepe University imajo zelo dobro organiziran ESN, ki organizira veliko dogodkov (1-2 tedensko), kjer lahko spoznaš študente iz drugih smeri. Vse poteka preko Whatsapp skupin, ki jih imaš na koncu izmenjave ogromno. Ker je v Istanbulu veliko univerz je tudi kar nekaj Erasmus študentov, zato je organiziranih zelo veliko Erasmus dogodkov, kjer lahko spoznaš ljudi iz najrazličnejših držav. Večina ljudi sicer odide po enem semestru, tako da če ostaneš celo leto ostaneš sredi leta spet sam.

Istanbul je izredno mesto, s 16 milijoni prebivalcev se vedno nekaj dogaja, ni pravega centra mesta zato ga nikoli ne moreš čisto odkriti, ne glede na to koliko časa tam živiš. Je izredno lepo mesto, kjer se nikoli ne moreš naveličati lepih razgledov iz ladjic in sončnih zahodov ob Bosporju. Raznolikost Istanbula je neverjetna, spoznaš lahko ljudi iz celega sveta in ugotoviš, da v bistvu nismo tako zelo različni. Menim, da ima veliko ljudi v Evropi predsodke do Turčije, saj sem dobila ogromno opozoril preden sem šla, vendar se nikoli nisem počutila, da ne bi bila varna ali da bi se morala obnašati drugače kot se doma.

Težko je utrinke celotnega leta strniti v nekaj besed, tako da če razmišljaš, da bi šel v Istanbul ali pa so se za to že odločil/a, mi le napiši, z veseljem delim svojo izkušnjo.

60. TURČIJA – Univerza Acibadem v Istanbulu (Žan Kroflič)

V zimskem semestru študijskega leta 2022/2023 sem opravljal Erasmus+ izmenjavo na univerzi Acibadem v Istanbulu.

Pred odhodom sem si najprej nameraval poiskati stanovanje s pomočjo spletnih strani, ki ponujajo nastanitev posebej za Erasmus študente. Ta možnost se je izkazala za slabo, saj so bile njihove cene veliko višje v primerjavi s drugimi stanovanji na istanbulskem trgu. Nato sem poskusil s Checknchill kompleksom, ki so ga priporočali prejšnji Erasmus študentje, ampak žal tudi to ni bilo uspešno, saj lastnik ni bil odziven. Na koncu mi je uspelo najti stanovanje preko ene izmed Facebook skupin (npr. Sharing flats in Istanbul), kjer je ponudba res ogromna in cene primerne. Dve stvari, za kateri menim, da jih je nujno treba upoštevati pri iskanju stanovanja sta lokacija in sostanovalci. Istanbul je res ogromno mesto in lahko z javnim prevozom za tranzit iz enega dela mesta v drug del porabiš tudi več kot 3 ure. Kljub temu, da se univerza Acibadem nahaja v centru azijskega predela, definitivno priporočam, da si stanovanje poiščete v evropskem predelu, kjer boste opravljali večino vaj. Osebnostno bi toplo priporočal okrožja Beşiktaş in Şişli, saj imata najboljše povezave z javnim prevozom, najboljšo infrastrukturo, sta izmed najvarnejših okrožij in tukaj živi večina Erasmus študentov ter imata res bogato dnevno in nočno dogajanje. Žal je na univerzi Acibadem slabo poskrbljeno za spoznavanje in druženja Erasmus študentov, zato si je potrebno poiskati družbo drugje (npr. sostanovalci, interesne skupine...). Priporočal bi, da se na izmenjavo odpravite nekaj dni pred začetkom predavanj in si najdete nastanitev v Airbnb-ju ali pa v hotelu, saj se tako izognete raznim prevaram, hkrati pa si stanovanje ogledate na licu mesta. Sam sem plačeval mesečno najemnino okoli 300 €, za vsakdanje stroške pa sem porabil še okoli 15 € na dan. V Turčiji imajo v tem trenutku res ogromno inflacijo in se cene višajo dnevno.

Vso dokumentacijo in potrebne informacije se ureja direktno z lokalno Erasmus koordinatorko. Na tem mestu bi rad opozoril, da je žal ta komunikacija na trenutke res počasna in skopa ter da se vse potrebne dokumente (Learning Agreement in urnike) dobiš tik pred začetkom izmenjave. Na izmenjavi sem opravljal otorinolaringologijo, obtočila, oftalmologijo ter ginekologijo in porodništvo. Njihov predmetnik je po vsebini, po dolžini trajanja nekega sklopa in po težavnosti, zelo podoben našemu. Vaje so potekale v privatnih bolnišnicah, ki so za nas nekaj popolnoma novega – odpre se ti pogled v privatni zdravstveni sistem, torej dobiš občutek kako poteka zdravljenje v tako prestižnih in luksuznih ustanovah. Večino vaj sem opravljal sam oziroma v paru z drugim študentom tako, da sem sledil določenemu zdravniku skozi njegov dan. Večina zdravnikov zelo dobro govori angleško, tako da mi komunikacija z njimi ni predstavljala problema. Po drugi strani pa pogovor v ambulantah s pacientom poteka v turščini in je razumevanje le tega zelo odvisno od mentorja. Načeloma več interesa kot pokažeš, bolje ti mentor prevede in obrazloži primer. Sam sem se nekje na polovici izmenjave dogovoril, da sem imel vaje vedno skupaj z isto sošolko, ki je govorila turško in mi je nato še dodatno prevajala pogovore pri zdravnikih, ki so mogoče malo manj dosledno upoštevali dejstvo, da sem študent na izmenjavi. Vaje so mi bile vseč tudi, ker so nam pokazali ogromno kirurgije in ne samo ambulantnega dela. Tako, da bi priporočal to destinacijo tudi vsem tistim, ki razmišljajo oziroma jih zanimajo kirurške specializacije. Poleg tega so tukaj zaposleni svetovno znani zdravniki, ki res obvladajo svojo stroko in imaš kot študent možnost videti tudi bolj eksotične posege (npr. fetoskopsko lasersko operacijo TTTS ali robotske operacije srčnih zaklopk). Kar se tiče predavanj so praviloma v angleščini, ampak se je velikokrat zgodilo, da se predavatelji tega niso držali. Večina študentov se za izpite uči iz PowerPoint prezentacij, sami izpiti pa po težavnosti ne predstavljajo resne ovire.

Celotno izmenjavo bi opisal kot res prijetno in neprecenljivo izkušnjo ter bi jo priporočal prav vsem. Kot največje evropsko mesto ti Istanbul omogoča vpogled, kako poteka življenje v velemestih, hkrati pa je stičišče različnih kultur in religij ter ti omogoča spoznati ogromno novih ljudi iz celega sveta. Tako lahko tukaj razširiš svoje znanje in se naučiš novih, drugačnih (kliničnih in življenjskih) praks. Skleneš ogromno novih prijateljstev in preživiš veliko norih, nepozabnih trenutkov, ki ti bodo ostali za vse življenje. Velikokrat si postavljen iz svoje cone udobja in zaradi tega postaneš bolj neodvisen, iznajdljivejši ter predvsem bolj samozavesten, kar vse pripomore k osebni rasti. Če bi izbral še enkrat, bi moja odločitev za destinacijo ostala ista.

61. TURČIJA – Univerza Acibadem v Istanbulu (Anastazija Paskali)

V okviru Erasmus+ študijske izmenjave sem poletni semester 5. letnika splošne medicine opravljala v Istanbulu na univerzi Acibadem (Acibadem Üniversitesi).

Istanbul je največje evropsko mesto, ter največje mesto, ki sem ga do zdaj obiskala. Življenje poteka zelo hitro in kaotično, kar je bila zame osebno ogromna sprememba v primerjavi z življenjem v Ljubljani. Javni prevoz je zelo obremenjen, skoraj vedno je gneča kamorkoli greš, ampak je hkrati tudi zelo organiziran, točen in povezave so dobre v kateremkoli delu dneva. Za javni prevoz imamo študenti mesečni 'abonma', ki stane okoli 7 evrov in omogoča uporabo vseh oblik javnega prevoza (metro, trajekti, avtobusi ipd.).

V Istanbul sem prispela 10. marca z avtobusom iz Makedonije, saj sem se med spomladanskimi počitnicami vrnila domov k družini na Ohrid. Nastanitev sem našla po priporočilih kolegov, ki so bili na izmenjavi leto pred mano. Bivala sem v privatnem študentskem domu (Check and Chill) v prede lu Şişli, ki je bil oddaljen le par postaj s podzemno železnico od bolnišnice, kjer sem opravljala vaje, sicer pa tudi relativno blizu centra in v dobrem naselju. Sobo sem rezervirala že novembra in plačala 130 evrov varščine. Najemnina je bila 215 evrov na mesec, v sobi sem bila sama, v nadstropju pa nas je bilo nastanjenih 12, delili smo si eno skupno kuhinjo in dve kopalnici.

Drugače pa obstaja veliko skupin na facebooku "Erasmus students in Istanbul" kjer med drugim objavljajo tudi različne nastanitve. Moram omeniti, da je zelo pomembno, da si dobro pogledate naselja v Istanbulu in kakšne povezave imajo z javnim prevozom, preden iščete nastanitev. Poleg naselja Şişli sta za študente najbolj primerna še Kadıköy in Beşiktaş. Večkrat sem slišala različne zgodbe, kako so študenti naleteli na lažna stanovanja in plačali denar, ki jim nikoli ni bil povrnjen, stanovanje pa ni obstajalo, zato toplo priporočam, da ne plačujete vnaprej in ste previdni glede prevar.

Osebno sem imela srečo, da je bila moja sošolka že par mesecev na izmenjavi v Istanbulu in mi je pomagala, da sem se navadila na novo okolico. Če pa na izmenjavi ne boste poznali nikogar, lahko vsa vprašanja vedno napišete v WhatsApp skupino za Erasmus študente (odprt dostop) in boste dobili nasvete in pomoč od drugih študentov, ki tam že živijo.

Standard v Istanbulu je podoben slovenskemu, hrana je malenkost cenejša, podobno kot da bi jedli na študentske bone. Priporočam da se hitro naučite spraševati za cene v turščini, zato ker se zgodi, da je cena malenkost višja, samo zato ker ste iz tujine. Ena stvar, ki mi ni bila všeč, je to, da voda iz pipe ni pitna, zato je treba kupovati vodo iz trgovine. V trgovini sem za večji nakup osnovnih potrebščin in hrane (toliko stvari kot sem jih naenkrat lahko nesla) odštela največ 20€. Trenutno se s pretvorbo iz evra v lire v Turčiji lahko zelo dobro živi, tako da mi je Erasmus štipendija pokrila večino stroškov celotne izmenjave.

Dokumentacijo sem začela urejati že septembra, sama sem kontaktirala fakulteto v Istanbulu preko maila. Sprva sem čakala na odgovore od fakultete kar dolgo (tudi do 20 dni), zato sem podpisan LA in

preostalo dokumentacijo dobila šele februarja, en mesec preden sem odšla na izmenjavo. Na univerzi v Istanbulu je samo ena koordinatorica, ki je zelo zasedena, zato je bil postopek počasen. Pred mojim odhodom na izmenjavo pa sem dobila Whatsapp kontakt koordinatorice, kjer je bila bolj dosegljiva. Kasneje mi je uredila tudi vizo, ki jo tujci potrebujemo za bivanje, daljše od 3 mesecev ter mi pomagala urediti zdravstveno zavarovanje.

Moja izmenjava v Istanbulu je potekala od začetka marca do začetka julija, opravljala sem ORL, kardiologijo, ginekologijo in oftalmologijo. V Sloveniji sem pred tem opravila ostale izpite, kjer sem kombinirala urnik z različnimi rotacijami, tako da so na koncu ostali le še predmeti, ki naj bi jih opravila v tujini. Predavanja so bila včasih le zaradi mene v angleščini, kar je definitivno prednost Acibadem univerze, saj je privatna in imajo že na splošno pouk oz. literaturo v angleškem jeziku. Večina profesorjev jo obvlada, prav tako tudi študenti, zato z jezikom res ni bilo problema. Nasprotno je sicer v bolnicah, kjer skoraj nihče ne govori angleško, vendar smo imeli vaje ena na ena s profesorji, ki so ti primere nato prevedli in govorili angleško. Za tiste predmete kjer so bila predavanja v turščini sem dobila google drive s posnetki večine predavanj, ki sem si jih lahko pogledala doma. Predavanja so bila kombinirana, v živo ali online, vaje pa na kliniki. Acibadem univerza ima v lasti več bolnic, zato sem vaje opravljala na različnih lokacijah (vozila sem se s podzemno železnico med 30 min in 1 uro in pol, odvisno od lokacije). Količina vaj in predavanj je bila podobna kot v Sloveniji, predmeti so trajali med 3 in 6 tednov, od tega smo imeli polovico časa predavanja, polovico pa vaje. Prednost vaj je definitivno individualen pristop in dobri mentorji, ki se v večini zelo potrudijo za študenta, slabost pa to, da smo na vajah večinoma le opazovali.

Acibadem je skupina prestižnih bolnišnic, sama še nisem videla lepših prostorov in bolj idealnih pogojev za delo, kar je velika prednost, vendar pa so privatne in tudi za paciente kar drage. Slaba plat je dejstvo, da so pacienti večinoma bogati ljudje Istanbula, kar nekoliko zmanjša raznolikost primerov, vendar je po svojem tudi to svojevrstna izkušnja, sicer odvisno od področja. Slabost je zame bila tudi, da zdravniki s pacienti govorijo turško, vendar žal drugače ne gre. Profesorji so bili prijazni, izpiti morda nekoliko lažji kot v Sloveniji, sestavljeni iz pisnega in ustnega dela. Zelo mi je bilo tudi všeč, da smo imeli v vseh bolnicah zastoj kosilo v menzi, svojo omarico in zastoj vodo na vsakem koraku. Življenje v Istanbulu je, kot sem že omenila, zelo različno od tega kar smo navajeni. Mesto ponuja ogromno raznolikost muzejev, lokalov, knjižnic, koncertov in seveda ljudi iz celega sveta. S 16 milijoni prebivalcev se vedno nekaj dogaja, ni pravega centra mesta zato ga nikoli ne moreš čisto odkriti, ne glede na to koliko časa tam živiš. V teh 4 mesecih dokler sem bila na izmenjavi sem imela priložnost spoznati veliko ljudi iz različnih držav in kultur. Večkrat sem slišala zgodbe o konzervativnosti Turčije na splošno, ampak moram priznati, da je sama nisem preveč začutila, poleg tega se nisem niti enkrat počutila nevarno na kakršnem koli način. Ker je medmestni prevoz zelo dobro organiziran mi je tudi uspelo obiskati nekaj drugih turških mest. V celoti je bila izkušnja neverjetna in nepozabna, perfektna priložnost, da spoznate sebe, da razširite svoja obzorja in da se naučite prilagajati na vse izzive, ki vam jih življenje postavi.

Za več informacij me lahko kontaktirate preko facebook-a ali e-maila (anastazijap@hotmail.com), z veseljem vam povem še vse kar vas zanima.

POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA

1. AVSTRIJA – A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt (Martin Verbič)

Poleti 2023 sem opravljal enomesečne vaje iz kirurgije v Allgemeines öffentliches Krankenhaus der Elisabethinen (EKH) v Celovcu. Je majhna bolnica v lasti Cerkve, ki deluje že 300 let. Za praktikum sem se 3-4 mesece prej dogovoril z doc. dr. Jurijem Gorjancem, slovenskim kirurgom in predstojnikom oddelka za splošno kirurgijo v omenjeni bolnišnici. Na naši fakulteti sem se dogovoril za priznavanje obveznega dela vaj iz kirurgije, kar je s predstojnikom dogovorjen tudi dr. Gorjanc.

Prakso sem si organiziral samostojno, brez Erasmus štipendije. Ker pa sem bil prijavljen kot KPJ študent, mi je pripadalo nadomestilo v višini 900EUR bruto. Neto znesek z odštetimi kosili v bolnišnici je na koncu znašal okrog 600EUR, s čimer sem si udobno pokrila vse stroške. Bival sem v slovenskem Mladinskem domu in za enoposteljno sobo s kopalnico ter deljeno kuhinjo odštela 316EUR. Lokacija je odlična, saj je dom od bolnice oddaljen le 10 minut hoje.

Nad vajami sem bil navdušen. Dan sem začel ob 7:45 z raportom, nato pa sem bil razporejen kot asistencija na operacije z različnimi kirurgi. Ko sem bil prost, sem prosti čas lahko izkoristil za opazovanje ambulantnega dela ali pa vadil kirurške veščine. Dan sem po navadi zaključil okrog 14h, včasih prej, nekajkrat pa se je tudi zavleklo do 17-18h zvečer. Skratka, zelo odvisno od programa tisti dan.

Oddelek za splošno kirurgijo je dokaj specializiran in se več ali manj ukvarja s trebušnimi kilami, krčnimi žilami, z žolčniki, ranami, vstavljanjem portov in drugimi manjšimi posegi. Včasih pa so na sporedu tudi operacije ščitnice in večji ter zahtevnejši abdominalni posegi.

Ker je bolnica majhna, kirurgov in študentov relativno malo, dela pa veliko, sem imel priložnost asistirati pri vsaj eni operaciji vsak dan. Tako sem skupaj v enem mesecu asistiral pri več kot 50 operacijah in se naučil zares veliko. Zadnja dva tedna, ko sem osvojil kirurško šivanje in vozlanje, so mi med operacijo večkrat dovolili tudi to. Pred začetkom pa je bila moja naloga priprava sterilnega polja in po potrebi vstavljanje urinskega katetra.

Doc. dr. Gorjanc je bil izjemen mentor. Vedno je bil na voljo za vprašanja in učenje šivanja ter vozlanja, med samo operacijo pa je veliko razlagal in včasih preveril znanje anatomije. Na koncu sem pripravil tudi kratek seminar. V celoten tim sem se počutil sprejetega, tako da so bile vaje tudi zaradi tega odlične. Odnos do študentov je na visokem nivoju s strani vseh zaposlenih, saj se zavedajo, da smo jim v veliko pomoč.

Komunikacija je potekala v nemščini (ki je tudi pogoj za opravljanje prakse). To mi ni delalo velikih težav, saj sem bil v zimskem semestru na izmenjavi v Heidelbergu, že dolgo let pa imam tudi opravljen Goethe-Zertifikat C1. Avstrijsčine oziroma koroščine sem se navadil relativno hitro, velikokrat pa je prišlo tudi do pogovorov v slovenščini s Slovenci ali koroškimi Slovenci.

Vaje priporočam vsakomur, ki zna nemško in ga vsaj malo zanima kirurgija. Za kakršnakoli vprašanje sem na voljo na mv2168@student.uni-lj.si.

2. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Nika Špes)

V jeseni, v začetku 6. letnika, sem v okviru Erasmus+ praktične izmenjave 3 mesece opravljala praktično usposabljanje v največji bolnišnici avstrijske Koroške – v Klinikum Klagenfurt am Wörthersee v Celovcu. Z izmenjavo sem pričela septembra na Oddelku za pulmologijo in nato oktobra in novembra nadaljevala na Oddelku za ginekologijo in porodništvo.

Za prakso v Avstriji sem se odločila, saj sem predhodno izmenjavo opravljala že na Dunaju in sem želela še dodatno izboljšati znanje nemškega jezika, kot tudi pridobiti nova praktična znanja ter dosedanja ponoviti in poglobiti. Bolnišnico mi je priporočil kolega, ki je tam tudi sam opravljal izmenjavo ter kolegica, ki trenutno tam opravlja specializacijo. Po pregledu podatkov o bolnišnici na spletu, sem s pomočjo bolnišničnega portala izpolnila prijavo za praktično usposabljanje, kjer sem navedla tudi željene oddelke in časovni okvir prakse na posamičnem oddelku. Sledila je prijava na naši fakulteti preko portala VIS, kjer sem morala oddati motivacijsko pismo, življenjepis ter Learning Agreement podpisan z vseh treh strani (fakulteta, bolnišnica in jaz). Po enem tednu me je kontaktirala vodja praktičnega usposabljanja za študente in mlade zdravnike v Celovcu ter mi posredovala dodatno dokumentacijo, ki jo je bilo potrebno izpolniti pred opravljanjem praktičnega dela. Zahtevana dokumentacija je vključevala izjavo o varstvu podatkov, izjavo o seznanjenosti z ukrepanjem v primeru infekcije, izjavo o izpostavljenosti sevanju ter potrdila o cepljenjih, pri čemer je bilo potrebno predložiti tudi potrdilo o zadostnem titru protiteles proti hepB in noricam. Tako mednarodna pisarna kot bolnišnica sta bili zelo odzivni in sta mi z veseljem pomagali.

V času izmenjave sem bivala v slovenskem mladinskem domu, za kar sem izpolnila prijavo na spletu in v stik stopila z upravo. Ob vselitvi so me zaposleni prijavili tudi na avstrijski urad, kar tako nisem rabila opraviti sama. Dom je od bolnišnice oddaljen peš slabih 25min, celotno mesto pa ima prav tako zelo dobro urejene kolesarske poti in tako da na delo prispeš s kolesom zelo hitro. Sobo sem si delila s kolegico, ki prav tako študira medicino v Ljubljani, s preostalimi študenti pa sva si delili študentsko kuhinjo.

Delo v bolnišnici je potekalo v nemškem jeziku, vendar mi to ni predstavljalo večjih težav, saj sem predhodnih 5 mesecev opravljala izmenjavo na Dunaju, kjer sem znanje jezika dodatno izpopolnila. Pred izmenjavo priporočam vsem, ki ste se jezik že v preteklosti učili, udeležbo na obnovitvenem tečaju nemškega jezika, saj vam bo le ta omogočil hitrejšo vključitev v samo delo ter lažje razumevanje koroškega naglasa, s katerim sem v začetku imela tudi jaz nekoliko težav.

Prvi dan prakse sem se najprej oglasila v tajništvu, kjer sem prejela kartico z dostopom do oddelkov in sob v bolnišnici, dostop do bolnišničnega portala ter ključ garderobe in garderobne omarice. Posamezni oddelek je priskrbel praktikantom tudi uniforme, ki so se nahajale pred vhodom v preoblačilnice. Pred pričetkom dela na novem oddelku sem se oglasila tudi pri tajnici oddelka, ki mi je dala dodatne informacije o samem delu, jutranjih/popoldanskih razgovorih, konferencah, izobraževanjih... Vsak dan se je pričel tako na pulmologiji kot na ginekologiji z jutranjim razgovorom ob 7.30 uri. Sledilo je delo na oddelkih, v sprejemnih in urgentnih ambulantah ter sodelovanje pri diagnostičnih posegih in asistiranje pri operacijah. Na pulmološkem oddelku sem sodelovala predvsem pri sprejemih in odpustih pacientov, pri razgovorih o preiskavah, opravljala sem odvzeme krvi, odstranjevala centralne venske katetre, izvajala UZ preiskave pod nadzorom specialistov, opazovala potek bronhoskopij itd. Na oddelku za ginekologijo sem prav tako sodelovala pri poprej omenjenih posegih, hkrati pa sem spremljala specialiste pri viziti, asistirala pri operacijah, carskih rezih in manjših ginekoloških posegih (termoablacija, konizacija...). V ambulantah pa sem opazovala ginekološke preglede, perinatalne preglede, vstavljala urinske katetre, pripravljala in administrirala cepiva itd. Dan sem zaključila večinoma med 14.00 in 16.00, odvisno od količine dela in stvari, ki sem jih želela videti. Delo je bilo zelo razmigano, poučno in predvsem praktično naravnano, zdravniki specialisti in specializanti pa zelo prijazni in so mi rade volje razložili kar sem videla in odgovarjali na moja vprašanja.

Čez teden zaradi dolgih delavnikov nisem pretirano potovala ali se odpravljala na daljše izlete. Tako sem večinoma raziskovala in se sprehajala v okolici Celovca ter odšla na kavo v številne prikupne lokale in kavarne. Med vikendom, ko pa sem imela veliko več časa, pa sem pohajkovala po bližnjih hribih in gorah ter se z vlakom odpravila tudi v Beljak, Salzburg in na Dunaj, saj so povezave z javnim potniškim prometom zelo dobro organizirane in ugodne za študente.

Izmenjava je zame bila fantastična in izjemna izkušnja, kjer sem ne le izboljšala in dopolnila svoje medicinsko znanje, temveč tudi izpopolnila znanje nemškega jezika. Zanimivo je bilo spoznati kulturo avstrijske Koroške ter spoznati življenje in vlogo slovenske manjšine za mejo. Praktično izmenjavo v Celovcu bi priporočila predvsem tistim, ki imajo že kakšno izkušnjo z nemškim jezikom in se želijo seznaniti predvsem s praktičnim delom v bolnišnici.

3. AVSTRIJA –KABEG Celovec (Jan Kafol)

Od začetka aprila do konca julija 2023 sem v Splošni bolnišnici Celovec (KABEG Klagenfurt) opravil 4-mesečno Erasmus praktično usposabljanje. Za samo prakso sem se dogovoril in prijavil 1 leto vnaprej (Aprila 2022). Svetoval bi vsem študentom, ki se bodo odločali za praktično usposabljanje v Celovcu, da tudi sami poskusijo prijavo oddati čim prej, saj je predvsem v poletnih mesecih veliko interesa za opravljanje prakse in tako lahko ni več na voljo prostih mest v primeru pozne prijave. Vse kar se tiče administrativnih zadev za potrebe praktičnega usposabljanja sem urejal z gospo Gabriele Wider (gabriele.wider@kabeg.at). Pred začetkom usposabljanja sem moral poslati potrdilo o titru protiteles za VZV in hepatitis B. Zelo pomembno je, da sta titra dovolj visoka, saj se je pri meni šele na začetku prakse izkazalo, da hepatitis B titer ni bil dovolj visok, kljub temu da je titer na Medicinski fakulteti v Ljubljani zadoščal. Posledično sem se moral cepiti s poživitvenim odmerkom in čakati 5 tednov na ponovno testiranje. V tem času v bolnišnici nisem smel delati s krvjo.

Za namestitev sem se dogovoril v Slovenskem mladinskem domu, kjer sem stanoval skupaj s kolegom, ki je istočasno opravljal praktično usposabljanje. Za bivanje sem plačeval skupaj z doplačili okoli 280€ na mesec. V Celovcu same namestitve niso zelo drage, tako da je možno najti tudi boljšo opcijo, saj je v poletnih mesecih v mladinskem domu izjemno vroče – v sobah ni klime, v deljeni kuhinji je bilo precej problemov s čistočo, prav tako pa sem imel veliko težav z Wi-Fi povezavo, ki je izjemno slabo delovala.

V bolnišnico sem se vozil vsak dan s kolesom, za kar sem potreboval okoli 10 minut. V primeru slabega vremena sem peš potreboval slabe pol ure. Prvi dan v bolnišnici sem se zjutraj zgasil v pisarni gospe Gabriele Wider, kjer sem prejel vsa navodila in identifikacijsko kartico s katero sem odpiral svojo omarico v garderobi in vsa vrata v bolnišnici. Sama delovna oblačila so bila na voljo v garderobi.

Praktično usposabljanje sem opravil na 4 različnih oddelkih: za interno medicino, travmatologijo, anestezijo in srčno-,torakalno- ter žilno kirurgijo. Na interni medicini se je delovnik začel ob 7:30 z jutranjim sestankom, na ostalih treh oddelkih pa ob 7:00. Načeloma se je delovni dan končal med 13. in 14. uro. Na oddelku za interno medicino so bile moje naloge: jemanje krvi in nastavljanje venskih kanalov, jemanje anamneze in izvedba kliničnega statusa ter pridobivanje soglasja za različne posege. Na oddelku je bilo dovolj zdravnikov in tudi študentov, tako da dela ni bilo zelo veliko. Na srčni-,torakalni- in žilni kirurgiji sem večino časa preživel v operacijski dvorani, kjer sem včasih lahko tudi asistiral pri operacijah, vendar so bile možnosti za to pogosto omejene, saj na oddelku že sami kirurgi ne operirajo zelo pogosto. Na travmatologiji sem bil večino časa na urgenci, kjer sem pomagal pri sprejemu in oskrbi različnih poškodb. Naučil sem se oskrbeti rane in jih včasih tudi pod nadzorom zdravnika samostojno zašil. Najbolj od vseh oddelkov mi je bila všeč anestezija, kjer sem se tudi največ naučil. Ekipa je bila zelo sproščena in pripravljena učiti. Tekom operacij sem lahko večkrat poskusil intubirati in predihavati paciente, prav tako pa sem se naučil veliko o zdravlilih, ki jih uporabljajo za anestezijo. Anestezisti so v Celovcu zadolženi tudi za dnevno

bolnišnico, v kateri sem se zelo dobro naučil nastavljanje venske kanale, saj jih nastaviš tudi po 40/dan.

Delovni jezik je bila seveda nemščina, ki jo je treba kar dobro obvladati. Poleg tega na Koroškem govorijo v svojem narečju, ki se ga je potrebno navaditi. Sicer pa je praktično na vsakem oddelku prisoten kakšen slovenski zdravnik, tako da sem veliko lahko komuniciral tudi v slovenščini.

Vzdušje v bolnišnici je izjemno prijetno, saj vlada pozitivna delovna klima. Vsi zaposleni so me odlično sprejeli in bili pripravljeni pomagati. Verjamem, da sem se tekom same prakse veliko novega naučil, predvsem praktičnih veščin, ki se jih v Sloveniji na vajah pogosto nimamo priložnosti naučiti. Zelo sem zadovoljen, da sem se odločil za prakso v Celovcu in bi jo toplo priporočil vsem nemško-govorečim študentom.

4. AVSTRIJA –KABEG Celovec (Sara Jensterle)

Oktobra 2022 sem pričela z 10-tedenskim praktičnim usposabljanjem na otorinolaringološkem oddelku bolnišnice v Celovcu. Na prakso sem se prijavila z motivacijskim pismom preko elektronske pošte, ki sem jo poslala gospe Gabriele Wider, ki ureja študijske izmenjave. V koordinaciji z njo ter Mednarodno pisarno sem izpolnila Learning Agreement, ki mi je omogočil pridobiti Erasmus finančno pomoč. Gospa Wider mi je že vnaprej poslala podrobne napotke za prvi dan prakse. V njeni pisarni sem nato dobila identifikacijsko kartico, ki je služila kot čip (za vrata, parkirišče, v jedilnici za brezplačno kosilo ...). Prvi dan sem se predstavila zaposlenim. Dobila sem tudi svoj telefon in omarico. Dan smo vedno začeli ob 7.00 z jutranjim raportom, ki mu je sledila vizita. Večino dni sem bila v ambulantni, kjer sem opazovala preglede paciente in izvedbo pojasnilne dolžnosti. Vsakodnevno sem imela tudi sama priložnost pregledovati paciente. Zadolžena sem bila za odvzemanje krvi, vstavljanje perifernih venskih poti in jemanje brisov na COVID-19. V alergološki ambulantni sem ob četrtkih delala vohalne in kožne vbodne teste. Velikokrat sem asistirala, predvsem pri (lateralnih) parotidektomijah. Če ni bilo moč asistirati, sem imela vedno možnost prisotvovati operacijam. Kirurgi so zelo prijazni, mirni in te med samo operacijo veliko naučijo. Imela sem tudi priložnost dela v operacijski sobi, namenjeni posegom v lokalni anesteziji, kjer sem lahko sama pod nadzorom izrezovala aterome ter delala kritje rane s prostim kožnim režnjem. Podrobneje sem spoznala tudi logopedsko obravnavo. Vsako sredo smo imeli izobraževanje iz različnih področij medicine za študente 6. letnika in pripravnike. Poleg tega smo na kliniki imeli večino četrtkov kratka interna izobraževanja iz ORL tematike. Izkušnja mi je bila res nepozabna, saj sem bila lepo sprejeta kot del ekipe, v kateri sem imela določene zadolžitve in sem se posledično naučila ogromno. Izboljšala sem tudi znanje nemščine, saj smo se sporazumevali samo v nemščini.

5. AVSTRIJA –KABEG Celovec (Miha Kerin)

OPRAVLJENE OBVEZNOSTI

V Celovcu sem opravljal klinične vaje za predmeta Kirurgija in Interna medicina. Svojo prakso sem prostovoljno razširil v 4 mesece (april 2023 – julij 2023), v tem času pa sem bil na naslednjih oddelkih: splošna in visceralna kirurgija, srčno-žilna in torakalna kirurgija, travmatologija, nevrokirurgija ter interna medicina z gastroenterologijo, hepatologijo, revmatologijo, nefrologijo in internistično prvo pomočjo. V Sloveniji sem imel v celoti priznane vaje iz kirurgije (7 tednov) in del vaj iz interne medicine. Katedra za interno medicino namreč zahteva, da se 2 od 8 tednov vaj opravita v Sloveniji, kar sem opravil avgusta po prihodu domov.

PRIJAVA

Prijava je potekala tako, da sem eno leto pred pričetkom preko e-pošte kontaktiral gospo Gabriele Wider (gabriele.wider@kabeg.at), ki je odgovorna za vse študente v bolnišnici. Gospa je zelo prijazna in odzivna, preko e-pošte vam pošlje vso potrebno dokumentacijo in zahteve pred

pričetkom prakse. Ker je bolnišnica tako med domačimi kot tudi tujimi študenti zelo priljubljena, priporočam prijavo vsaj eno leto pred željenim terminom.

NASTANITEV IN STROŠKI ŽIVLJENJA

V Celovcu sem po priporočilih mojim predhodnikom živel v Slovenskem mladinskem domu, ki je s kolesom dobrih 10 minut oddaljen od bolnišnice. Sobo sem si delil skupaj s kolegom, s katerim sva opravljala prakso, v sobi sva poleg postelj in miz imela tudi svoj WC in svojo kopalnico. Kuhinja je skupna za celotno nadstropje, kar se žal odraža na njeni čistoči. Dom sicer ponuja tudi možnost enojne sobe, v kolikor prihajate sami, a je mesečna najemnina zanjo dražja. Najemnina v dvojni sobi skupaj z doplačilom za internet in kuhinjo znaša okoli 280 EUR na mesec na osebo. Dom ponuja brezplačno parkirišče, z doplačilom pa tudi možnost toplih obrokov in fitnesa.

Stroški življenja so v večini primerljivi s Slovenijo. Če študent prakso v bolnišnici opravlja kot 'Famulant' (druga opcija je KPJ), potem ima na voljo brezplačno kosilo v bolnišnični menzi, s čimer si prihraniš ogromno denarja, hkrati pa je tudi zelo okusno.

KLINIČNA PRAKSA V BOLNIŠNICI

Na oddelkih v osnovi pomagaš pri delu na oddelkih (jemanje krvi, nastavljanje perifernih venskih kanalov, sprejem novih pacientov (status in anamneza), po želji pisanje odpustnih pisem, razlaganje posegov pacientom,... Na kirurških oddelkih zraven spada še asistiranje pri operacijah. Bolnišnica ima za svoje potrebe dovolj personala, tako da je delo študentov zaželeno, praktično nič pa se od tebe v naprej ne pričakuje, tako da imaš kot študent možnosti od samostojnega dela v operacijski dvorani do počivanja v kotu.

Splošna in visceralna kirurgija: Oddelek je v bolnišnici in okolici zaradi napetih odnosov med specialisti in pomanjkanjem personala na slabem glasu, zato je oddelek na splošno pri študentih najmanj priljubljen. Kaj je vzrok in kaj posledica, presodite sami. V tem času sem v večini asistiral pri operacijah, kjer sem se kljub slabi pripravljenosti specialistov za učenje naučil precej novega in imel precej možnosti za asistenco ter videl širok spekter od navadnih kil do kompleksnejših tumorskih resekcij. Oddelka zaradi omenjenih razlogov ne priporočam tistim, ki jih abdominalna kirurgija ne zanima, sicer pa se tisti, ki jih področje veseli, lahko s trdo kožo in pripravljenostjo za delo veliko naučijo. Delovni dan je trajal od 7.00 (Morgenbesprechung) do 14.00-15.00.

Srčna, žilna in torakalna kirurgija: Oddelek vključuje kar tri kirurške specializacije, čeprav imajo na voljo le 2 operacijski dvorani, kar se pozna na zmanjšanem obsegu operacij. Študentu ni potrebno opravljati oddelčnega dela, tako da sem ves čas preživel v operacijskem bloku, kjer sem praktično vsak dan dobil možnost asistiranja. Študentje asistirajo predvsem pri odvzemih vene za koronarni bypass in pri žilnih operacijah. Naučil sem se veliko novega in oddelek priporočam vsakemu, ki ga področje vsaj malo zanima. Dan se začne ob 7.00 (Morgenbesprechung) in konča po želji, odvisno od operacijskega programa.

Travmatologija: Na travmatologiji smo študentje vsak dan razporejeni v različne ambulate. V kontrolnih ambulantah ima študent možnost opravljanja prevez, odstranjevanja šivov, pridobiti znanje o oskrbi kirurških ran. Sam sem večino časa raje preživel v urgentni ambulanti, kjer sem na koncu lahko že sam pregledoval paciente, naročal preiskave in v šivalnici šival manjše rane. Oddelek omogoča tudi opravljanje 24-urnih dežurstev, po katerih dobiš 3 dni prosto. Dežurstva priporočam vsem, saj v popoldanskem in nočnem času zaradi manjšega števila osebja naučiš precej več kot v normalnem dopoldnevu, hkrati pa dobiš še proste dni, ki jih lahko izkoristiš za odkrivanje dežele Koroške. Travmatologi imajo na voljo le eno operacijsko, saj se v mestu nahaja še druga, za travmatologijo specializirana bolnišnica, tako da možnosti za asistiranje žal ni bilo veliko. Dan se začne ob 7.00 (Morgenbesprechung) in konča ob 13.30 (Mittagsbesprechung)

Nevrokirurgija: Oddelek za nevrokirurgijo je na visokem nivoju, spekter zajema vse razen kirurgije epilepsije. Sam sem iz lastnih interesov na oddelku preživel največ časa. Hkrati je to tudi edini oddelek, kjer se je od mene od prvega dne zahtevalo delo na oddelku (sprejemi, pisanje pisem, jemanje krvi, nastavljanje kanalov,...) in asistiranje pri operacijah. Naučil sem se ogromno, vsi

zdravniki so bili vedno pripravljeni dodatno razložiti vsak poseg in odgovoriti na vsako moje vprašanje. V ekipi sem se res počutil sprejetega, na lastno željo sem z njimi opravljal tudi nočna dežurstva. Vse skupaj je vodilo v to, da mi je predstojnik oddelka ponudil mesto za specializacijo, katerega sem z največjim veseljem tudi sprejel. Dan se je začel ob 7.00 (Morgensbesprechung) in končal ob 14.30 (Mittagsbesprechung).

Interna medicina (gastro, revma, nefro in IPP): Internistični oddelki so glede personala precej večji od kirurških, kar ponuja ogromno možnosti za učenje. Na omenjenem oddelku smo študenti lahko bili zraven v endoskopirnici (gastroskopije, kolonoskopije, ERCP,...), v različnih specialističnih ambulantah, na urgenci ali pa na oddelku, kjer smo pomagali s pisanjem odpustnih pisem, sprejemu pacientov in ostalim klasičnim oddelčnim delom. Na oddelku se vedno nahaja vsaj en zdravnik pripravnik, ki ti pomaga in usmerja, vedno pa so na voljo tudi specializanti in specialisti. Vzdušje je zelo sproščeno, kot študent pa imaš proste roke, kje želiš preživeti dan. Če pokažeš pripravljenost se lahko naučiš res veliko. Dan se je začel ob 7.30 (Morgensbesprechung) in končal ob 13.00 – 14.00.

MESTO, LOGISTIKA IN PROSTOČASNE AKTIVNOSTI

Celovec je glavno mesto dežele Koroške in od Ljubljane oddaljeno le dobro uro. Prelepa narava omogoča ogromno možnosti za raznovrstne izlete, v poletnih mesecih pa Vrbsko jezero skrbi za osvežilno popestritev dneva. Gradnik javnega prevoza so mestni avtobusi, a je najboljše transportno sredstvo ob suhem vremenu definitivno kolo. Iz vseh omenjenih stvari zato prakso v Celovcu priporočam v toplejših pomladanskih in poletnih mesecih.

NASVET

Za polno izkušnjo in maksimalen izkoristek izmenjave priporočam res dobro znanje nemščine že pred odhodom na izmenjavo. Sam sem bil pred izmenjavo na nivoju C1, a sem v prvih tednih imel nekaj problemov z razumevanjem koroškega dialekta. Brez skrbi, precej preglavic povzroča tudi nemških študentom, a se ga hitro navadiš. Na katerikoli oddelok pridite, NE POZABITE se predstaviti vsem sestram in zdravnikom, odnos veliko šteje in za to imate le eno priložnost. Nihče vas v nič ne bo silil, tako da ves čas izkazujete pripravljenost za delo, vprašajte ali lahko asistirate pri operacijah, pojdite zraven na konzilije, na tumorboard,... S pravo mero proaktivnosti je učna krivulja lahko zelo visoka. Slovenski študentje se sicer radi držimo bolj nazaj, ampak to ni pravi način. Bodite pogumni in pokažite interes, pa boste videli, da vam na koncu nihče ne bo rekel 'ne'. Za dodatne informacije ali nasvete mi lahko pišete na miha.kerin8@gmail.com.

6. AVSTRIJA – AKH Wien (Teja Alegro)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v splošni bolnišnici AKH na Dunaju (v sklopu Medizinische Universität Wien - MUW).

Prijave sem uredila direktno preko e-pošte s tajništvu posameznih oddelkov (vsi kontakti so napisani na spletni strani posameznega oddelka - vsak oddelok ima tajnico za študente, ki ji pišeš). Ko od njih dobiš uradno potrditev in podpisan Letter of Intent, slednje prepošlješ mednarodni pisarni MUW, ki uredi postopek prijave. Na odgovore oddelkov sem čakala tudi po 8 dni, mednarodna pisarna pa je vedno odgovorila še v istem dnevu. Za vse kirurške oddelke ima spletna stran AKH tabelo s prostimi mesti za študentska pripravništva (Famulature), ki se sproti posodablja, tako da za prijavo nista potrebna življenjepis in motivacijsko pismo. Če je mesto prosto, se lahko nanj prijaviš in ga tudi dobiš. Za internistične oddelke in anesteziologijo pa je potrebno po prostih terminih najprej povprašati in že pri informativni prijavi dodati kratek opis dosedanjih izkušenj in CV. Velikokrat so pri slednjih na voljo zgolj 3 ali 4-tedenski termini v času izpitnih obdobij njihove fakultete, zato je potrebno zbrati več različnih oddelkov, da se doseže 10-tedenski Erasmus minimum. Sama sem izbrala kombinacijo anestezije in kirurgije. Poleg Famulatur se lahko kot

Erasmovec prijaviš tudi na KPJ, vendar je takrat potrebno na enem oddelku ostati vsaj 4 mesece. Svojo prijavo za KPJ pošlješ tajnicam (enak postopek kot za Famulaturu).

Za iskanje namestitve priporočam stran <https://housinganywhere.com> (zelo podobno Airbnb), študentski domovi namreč pridejo v poštev zgolj, če začneš z izmenjavo v začetku semestra in ostaneš vsaj en semester.

Hrana v supermarketih je na Dunaju malenkost dražja hrani pri nas, lahko pa s študentsko izkaznico (in spletno prijavo na <https://oehmedwien.at/mensapicker1/>) ješ v bolnišnični menzi za cca. 3EUR.

Mesečna karta za ves javni transport stane 55 EUR, semestrska študentska pa 75 EUR (sept-jan in feb-junij). Do Dunaja lahko prideš z Flix Busom za cca 35EUR, vlakom za cca 30EUR, ali s prevozi (prevozi.org ali fb skupina Prevozi Slovenija - Dunaj) za cca 25EUR.

Sam potek prakse je zelo podoben kliničnim vajam v višjih letnikih pri nas. Mentorja imaš zgolj na papirju, tako, da se največkrat priključiš specializantom. V primeru izkazanega interesa pa lahko pod nadzorom delaš praktično vse - lahko sem se celo priključila transplantacijski ekipi za explant na Nizozemskem.

Erasmus prakso na Dunaju bi priporočila prav vsem, še posebej absolventom in mladim diplomantom, saj je odlična priložnost, da poglobiš in utrdiš svoje znanje, hkrati pa vidiš in se naučiš veliko novega. Popoldneve imaš proste za raziskovanje mesta in druženja (saj so izpiti že za tabo 😊).

7. AVSTRIJA – Medicinska univerza na Dunaju (Žan Milan Žujić)

4-mesečno Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljal na Oddelku za oftalmologijo in optometrijo v Splošni bolnišnici Dunaj (AKH Wien).

Na Dunaj in nazaj sem potoval s Flixbusom. Cena enosmerne karte Ljubljana-Dunaj je bila okrog 25 €. Povezav na Dunaj iz Slovenije je sicer veliko.

Nastanjen sem bil v Študentskem domu Korotan, ki se nahaja v 8. okrožju. Načeloma je dokaj težavno dobiti nastanitev na Dunaju, za študentske domove se je priporočeno prijaviti okvirno vsaj pol leta (ali več) vnaprej, veliko je interesa tudi za sobe v deljenih stanovanjih (WG). V prvih dneh po prihodu je bilo potrebno opraviti prijavo bivališča na magistratu. Mesečna najemnina za enoposteljno sobo je znašala 368 €, sobi je pripadala tudi svoja kopalnica in stranišče, kuhinjo smo si delili vsi nastanjeni v istem nadstropju. Lokacija študentskega doma je bila idealna, peš sem do bolnišnice potreboval slabih 20 minut.

Vso dogovarjanje za praktično usposabljanje je potekalo s tajništvom (ga. Postl in ga. Leitner) na oftalmološkem oddelku. Rok za prijavo je bil 1 mesec pred pričetkom mobilnosti. Poleg osnovnih cepljenj je bilo ob prijavi potrebno poslati tudi titer protiteles proti VZV. Ob prijavi sem dobil dostop do spletnega portala, kamor potem nalagaš vse zahtevane dokumente.

Praktično usposabljanje je v večjem delu potekalo kot opazovanje dela v različnih ambulantah (pregled oči z mikroskopom skupaj z zdravnikom, ki ti ob tem razlaga), pod nadzorom zdravnika sem lahko opravil nekatere očesne preiskave. Prosto sem si lahko izbral, v katerih ambulantah želim biti in kdaj. Tudi delo v operacijski dvorani je potekalo kot opazovanje različnih operacij na očeh (operacije roženice, vitrektomije, okuloplastika, operacije katarakt, strabizma,...), tako da ni bilo veliko praktičnega dela. So pa bili vsi zdravniki prijazni in pripravljeni razlagati. 2x/teden so potekala tudi predavanja na oddelku in predstavitev kliničnih primerov. Komunikacija je potekala v nemščini, vendar so bili pripravljeni razložiti tudi v angleščini. V bolnišnici je menza, za katero se rabiš prijaviti s svojo študentsko izkaznico, ki jo prejmeš v mednarodni pisarni, potem na to

izkaznico naložiš denar in z njo plačuješ obroke. Cena hrane v menzi je ugodna, kosilo znaša okrog 3,5 €. Dunaj je zelo lepo mesto, v katerem lahko vsakdo najde, kar ga zanima. V mestu je veliko mednarodnih študentov, organizacija Erasmus Student Network organizira veliko dogodkov, na katerih lahko spoznaš nove ljudi. Povezave z javnim prevozom so dobre, kupiš lahko semestrsko vozovnico. Življenjski stroški na Dunaju so višji kot v Sloveniji, hrana je v trgovinah nekoliko dražja (z izjemo v Hoferju), še večja razlika je v restavracijah. Vključno z najemnino so stroški znašali okrog 800 €/mesečno. Z dunajsko izkušnjo sem zadovoljen, osvojil sem novo znanje in veščine in izboljšal govorjenje nemškega jezika. Izmenjavo na Dunaju bi priporočal vsem, ki bi si želeli izboljšati nemški jezik in uživati v lepotah mesta.

8. AVSTRIJA – LKH Gradec (Špela But)

Svojo Erasmus+ prakso sem od januarja do aprila 2023 opravljala v bolnišnici LKH Graz. Prvi del izmenjave sem preživela na Očesni kliniki (Universitäts-Augenklinik), drugi pa na Dermatovenerološki kliniki (Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie).

Prijava je potekala preko ge. Marković, koordinatorice izmenjav Medicinske fakultete v Grazu. Približno pol leta pred začetkom sem v njihovo Mednarodno pisarno poslala e-mail s svojimi podatki in željami glede oddelkov. Ga. Marković je zelo prijazna in ažurna; pozitiven odgovor sem prejela v roku parih dni. Pred začetkom izmenjave je poleg podpisanega LA potrebno poslati še potrdilo o cepljenju in titer protiteles proti VZV ter HBV. Nemščina ni pogoj za izmenjavo, vendar je znanje osnov, predvsem pri komunikaciji s pacienti, zelo dobrodošlo.

Stanovala sem v študentskem domu FSSH Graz, ki je od bolnišnice oddaljen slabih 10 min, od centra mesta pa 25 min hoje. Dom ponuja tri različne razporeditve sob (Ost-, West-, Nordtrakt), najemnina pa znaša od 320€ navzgor. V bližini sta tudi trgovina (Spar) in postaja za tramvaj.

Prvi dan izmenjave sem spoznala svojega mentorja oz. mentorico, ki mi je nato predstavil/a kliniko in vse zaposlene. Dobila sem tudi urnik ambulant in se lahko vsak dan sama odločila, kam bi rada šla. Krožila sem med dnevno kliniko, oddelkom, splošno in specialističnimi ambulantami, ter operacijskim blokom. Na klinikah sem bila od 7:30 do 14/15h, vmes sem imela čas za kosilo. S prakso na obeh klinikah sem zelo zadovoljna, saj so bili vsi nadvse prijazni in vedno pripravljeni razložiti karkoli me je zanimalo. Navdušena sem bila tudi nad kolegialnostjo in res dobrim vzdušjem na obeh klinikah.

Graz je študentsko mesto, ki ponuja veliko možnosti za druženje, prostočasne aktivnosti in izlete, zato mislim, da lahko vsak zagotovo najde nekaj zase. Izmenjavo bi priporočala vsem, ki se želijo čim več naučiti, izboljšati znanje nemščine in pridobiti veliko novih poznanstev.

9. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Neža Pezdirc)

Po končanem študiju splošne medicine sem kot diplomantka opravila 16-tedensko Erasmus+ praktično usposabljanje pod okriljem Medicinske univerze v Gradcu na klinikah tamkajšnje univerzitetne bolnišnice. S prakso sem pričela 2 meseca po zaključku študija, prijavo na izmenjavo prek vis-a in potrebno dokumentacijo z Medicinsko univerzo v Gradcu (»learning agreement«, dokumente povezane z vpisom) pa sem uredila zadnji mesec študija. Za Erasmus+ praktično usposabljanje kot mladi diplomant se je sicer mogoče dogovoriti kadarkoli znotraj 12 mesecev po uradnem zaključku študija, v Gradcu pa so mi omogočili največ 16 tednov (tj. 4 mesece) prakse. Dogovarjanje glede programa izmenjave (časovni okvir, željeni oddelki...) in sama prijava na izmenjavo je vseskozi potekalo prek mednarodne pisarne Medicinske univerze v Gradcu. Zaprošila sem za prakso na 4 različnih oddelkih bolnišnice in bila zelo zadovoljna z upoštevanjem mojih želja

glede oddelkov. S stališča organizacije je vpisni postopek ves čas potekal brez težav – tako na gostujoči, kot tudi na matični fakulteti oz. univerzi. Navodila in roki glede predložitve potrebne dokumentacije so bili jasni, o vsem sem bila pravočasno obveščena.

Pred izmenjavo sem si morala samostojno organizirati nastanitev, saj Medicinska univerza v Gradcu ne ponuja lastnih namestitvenih kapacitet. Odločila sem se za bivanje v študentskem domu Friedrich Schiller Studentenheim, ki je od bolnišnice oddaljen dobrih 5 minut hoje in glede na lokacijo in kakovost bivanja zame tudi cenovno ugoden. Nastanitev v domu sem si uredila takoj, ko sem imela potrjen »learning agreement«.

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala na klinikah oz. oddelkih univerzitetne bolnišnice, kjer sem se pridružila njihovim t. i. KPJ-šudentov. Za vključitev v delo in lažje sledenje poteku dela mi je zelo prav prišlo znanje nemščine, zato vsem, ki se odločate za praktično usposabljanje v nemško govorečem okolju (in želite od njega čim več odnesti), priporočam zadostno znanje jezika, poleg tega pa tudi poznavanje medicinske terminologije. Delo KPJ-šudenta načeloma poteka vsakodnevno od 8h do 16h, v času prakse na Kliniki za anesteziologijo in intenzivno medicino smo začnili zjutraj že prej (7:15-7:30). Za študente na izmenjavi urnik dela sicer ni tako zelo obvezujoč kot za ostale njihove KPJ-šudente, predvsem je odvisno od tega, koliko se sam vključiš v delo na danem oddelku oz. koliko interesa za samostojno delo pokažeš... Kot KPJ-šudent imaš tudi možnost zastoj kosila v menzi za zaposlene.

Mesto Gradec je po velikosti in tudi sicer zelo podobno Ljubljani, življenjski stroški pa so v Avstriji malo višji kot pri nas. V bližini študentskega doma, v katerem sem stanovala, je več trgovin z živili (Spar, Billa), najbolj cenovno ugoden sta se mi zdela sicer Hofer in Lidl. Za transport po Gradcu zelo priporočam lastno kolo, sicer pa ima mesto tudi zelo dobro razvit sistem javnega prevoza. Javni prevoz sem uporabljala tudi za transport med Gradcem in Ljubljano. Ob prihodu je potrebno na izpostavi mesta Gradec prijaviti začasno bivališče in se ob odhodu odjaviti. V primeru bivanja dlje kot 3 mesece se je potrebno prijaviti tudi v zvezni deželi Štajerski. Vse potrebne informacije glede bivanja v Gradcu vam posreduje tudi mednarodna pisarna univerze.

Erasmus+ praktično usposabljanje z nadgradnjo teoretičnega in praktičnega medicinskega znanja, bivanje v tujini in vpogled v delo v tujini je bilo zame neprecenljiva izkušnja. Poseben izziv zame je bilo tudi izboljšanje znanja nemščine in uporaba nemščine pri strokovnem delu s pacienti in zdravniki. Pomemben del izmenjave mi je pomenilo tudi spoznavanje novih ljudi in kolegov, ki so me z veseljem vključili v njihov delovni vsakdan in tudi sicer v (družabno) življenje v Gradcu. Izkušnje in strokovne kompetence, ki sem jih pridobila v času praktičnega usposabljanja bodo pomembno prispevale k moji samostojnosti pri delu zdravnika, kar mi bo še posebej koristilo, ko po koncu izmenjave pričnem s pripravištvom doma. Medicinski fakulteti in Univerzi v Ljubljani se zato iskreno zahvaljujem za dano možnost praktičnega usposabljanja, ki mi je dalo dodaten zagon in motivacijo za nadaljnje zdravniško delo.

10. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Nejc Kastelic)

Od začetka oktobra 2022 do konca decembra 2022 sem opravljal 12 tedensko Erasmus praktično usposabljanje v LKH Stolzalpe.

LKH Stolzalpe je druga največja avstrijska ortopedska bolnišnica (največja je na Dunaju). Leži sredi Alp na sončnih pašnikih na nadmorski višini približno 1200 metrov, 450 višinskih metrov nad mestecem Murau na avstrijskem Štajerskem. Bolnišnica je razdeljena na dve stavbi (zgornja in spodnja), v katerih je 5 oddelkov.

PRIJAVA NA IZMENJAVO

Konec maja 2022 sem napisal mail na Medicinsko univerzo v Gradcu, da se zanimam za opravljanje Erasmus praktičnega usposabljanja pri njih. Že takoj naslednji dan so mi odgovorili in mi ponudili 3 mesečno kroženje po kirurških oddelkih bolnišnice v Gradcu. Ker me zanima ortopedija, sem vprašal ali je možno prakso opravljati tudi v LKH Stolzalpe, na kar so odgovorili pritrdilno. Napisal sem mail tajnici ortopedije v LKH Stolzalpe in po enem tednu dobil odgovor, da je moja praksa pri njih vsekakor možna. Urejanje vseh dokumentov je nato potekalo približno tri tedne pri čemer so bili tako v Gradcu, kot tudi v LKH Stolzalpe zelo odzivni. Mesec dni pred odhodom smo uredili še zadeve okoli nastanitve in prehrane.

PRIHOD NA IZMENJAVO

Na izmenjavo je najbolje oditi kar z avtom, saj je povezava z javnim prometom iz Ljubljane praktično nemogoča. Iz Ljubljane pot vozi čez prelaz Ljubelj in nato čez Celovec proti Murauu (za to pot ne potrebujete avstrijske vinjete). Pot traja približno 2 uri in 45 minut. Edina možnost javnega prevoza je, da pridete v Celovec in se peljete najprej cca 1 uro z vlakom in nato še približno pol ure z avtobusom. Iz Muraua nato do bolnice nekajkrat na dan vozi minibus (ne med vikendom). Ključi nastanitve so me pričakali na vhodu v bolnico en dan pred začetkom izmenjave, nato pa je prvi dan potrebno iti v zgornjo stavbo, kjer sem šel do tajnice, ki je skupaj z mano odšla urediti vse zadeve. Dobil sem 3 pare hlač, 3 halje in 3 kratke majice, ki jih nato tekom izmenjave lahko kadarkoli odvržeš v za to namenjen koš in čez nekaj dni dobiš nazaj oprane obleke. Prav tako sem dobil telefon na katerega te pokličejo, ko te potrebujejo in pa kartico, ki odpira vrata po bolnici. Ko sem uredil zadeve s tajnico, sem se odpravil v spodnjo stavbo v kateri so 3 oddelki in operacijski blok. Tam me je pričakala zdravnica, ki je pri njih zadolžena za famulante, in mi razkazala bolnico ter mi razložila potek izmenjave.

NASTANITEV IN PREHRANA

Študentom ponudijo brezplačno nastanitev v Schwesternheimu, ki je od bolnice oddaljen 5 minut hoje. Dobil sem sobo s posteljo, dvema manjšima foteljema in manjšo mizico, pisalno mizo in umivalnikom. V pritličju (8 sob) so 3 skupni wc-ji in 3 skupni tuši ter ena kuhinja (v kateri ni nobenih posod). V času mojega bivanja smo bili v pritličju hkrati največ trije, zato ni nobenih problemov z deljenjem sanitarij in tušev. Študenti so upravičeni tudi do 3 brezplačnih obrokov (zajtrk, kosilo in večerja) na dan, ki jih naročiš 1 teden vnaprej. Izbiraš lahko med različnimi meniji, hrana je nasplošno zelo dobra.

JEZIK

Sam sem se učil nemško v gimnaziji, vendar po tem nemščine nisem prav veliko uporabljal. Na začetku me je presenetil močan štajerski naglas, vendar se ščasoma človek navadi. Vsaj osnovno znanje nemščine je sicer nujno, saj so z mano vsi komunicirali nemško. Zdravniki sicer znajo angleško, vendar načeloma v ambulantni in v operacijski dvorani nimajo časa (ali volje) za prevajanje.

DELO V BOLNICI

V bolnici te od prvega dne dalje obravnavajo kot sodelavca. Ekipa je super, vsi so zelo prijazni in zdravniki radi razlagajo, če pokažeš določeno stopnjo znanja in zanimanja. V bolnici sem bil voden kot famulant. Moja primarna naloga je bila asistiranje pri operacijah. Veliko večino dni sem cel dan asistiral pri operacijah, saj nujno potrebujejo ljudi za asistenco. Praktično vedno sem lahko na koncu šival, zelo dobro se naučiš tudi vozlanja kirurških vozlov in ostalih praktičnih znanj. Odlično je, če tja prideš z nekaj izkušnjami, saj ti na ta način dovolijo mnogo več praktičnega dela. Če sem želel kakšno operacijo videti, sem jim to povedal in ponavadi so me nato tja tudi razpisali kot asistenta. Ko nisem bil v operacijski dvorani, sem lahko vedno šel v različne ambulante, kjer sem opazoval delo in občasno naredil kakšen pregled. Dela na oddelku ali administracije kot famulant nisem imel.

Delovnik poteka od ponedeljka do srede od 7 do 16, v četrtek od 7 do 15 in v petek od 7 do 12. Nasplošno sem bil z delom v bolnici zelo zadovoljen.

SOCIALNO ŽIVLJENJE

Socialnega življenja na sončnem pašniku na 1200 metrih sredi Alp praktično ni. Tudi Murau je zelo zaspano mesto. Občasno je prišel na kroženje kakšen študent ali pa Turnusarzt, ki so prav tako bivali v istem objektu kot jaz. Sicer je v okolici precej možnosti za hojo v hribe in pozimi za smučanje.

11. BELGIJA – Nuudent, Antwerp (Ana Markelić)

Spomladi 2023 sva s kolegico kot absolventki dentalne medicine opravljali Erasmus + praktično usposabljanje na kliniki Nuudent v Antwerpu. Praksa je trajala dobra 2 meseca. Kliniko sva našli naključno na internetu in jim pisali mail. Dogovarjanje za opravljanje prakse in podpisovanje Learning agreementa smo opravili preko e-pošte.

Delali sva za kliniko, kjer je zaposlenih 7 zobozdravnikov (splošni zobozdravniki, ortodonti, kirurgi, endodonti, parodontologi). Najino delo je bilo predvsem asistiranje. Asistirali sva vsem zobozdravnikom na kliniki in tako lahko videli vsa področja zobozdravstva. Videli sva delo z mikroskopom, različne tehnike endodontskega zdravljenja zob, ortodontskega in kirurškega zdravljenja ter tehnike dentalne fotografije. Večina postopkov v protetiki je bilo digitaliziranih. Vedno so si vzeli čas za razlago in odgovorili na najna vprašanja. Poskrbeli da sva ves čas lahko aktivno sodelovali. Komunikacija je potekala v angleščini, saj so vsi zaposleni tujci. Tudi pacienti so bili večinoma tujci, ker v Antwerpu živi veliko priseljencev iz celega sveta. Delovnik je bil od 9h do 18h, vmes 1h za kosilo. Na kliniki so naju vsi lepo sprejeli in sva se z vsemi zaposlenimi dobro povezali.

Živeli sva v centru mesta Antwerpen. Stanovanje sva našli na internetu. Najemnina za obe je bila 700eur, kar je zajemalo sobo z dvema posteljama, dnevni prostor, kuhinjo in kopalnico. Stanovanje je bilo del stanovniške hiše, v kateri tudi živi najemodajalka. Pri iskanju nastanitve je lahko precej težko najti najemodajalca, ki ponuja najemanje za karjše časovno obdobje. Nama se je to uspelo dogovoriti. Stroški življenja so nekoliko višji v primerjavi s Slovenijo. Cene v restavracijah so višje, kot v Sloveniji. Hrana v trgovini stane podobno. Za prevoz po mestu je na voljo tramvaj. Večina ljudi pa kolesari. Na voljo so tudi javna mestna kolesa, ki pa jih lahko najameš za 1 dan, teden ali leto. Midve pa sva skoraj povsod prišli peš. Sicer pa je javni promet po Belgiji dobro razvit, prav tako so dobre povezave v sosednje države (Nizozemska, Francija), kar nama je omogočilo veliko potovanj. Ker je Antwerpen flamsko mesto, je jezik, ki ga govorijo v tem delu Belgije nizozemščina. Mesto ima nekaj manjših parkov v centru mesta in večji park v okolici. Je tudi dobro izhodišče za izlet do morja.

Prakso priporočam vsem, saj je super izkušnja življenja v tujini. Na strokovnem področju lahko vidiš različne klinične primere ter razlike in podobnosti z načini dela, ki jih že poznaš.

12. BELGIJA – Nuudent, Antwerp (Katja Cesar)

Aprila in maja 2023 sva s kolegico kot absolventki dentalne medicine opravljali dvomesečno Erasmus + praktično usposabljanje na kliniki Nuudent v Antwerpu. Za prakso sva se dogovorili preko maila. Iskali sva kliniko na Nizozemskem in v Belgiji, vendar sva kmalu ugotovili, da so stroški življenja na Nizozemskem precej višji, zato sva se odločili, da bova najino iskanje usmerili v Belgijo. Maile sva poslali večim klinikam, na koncu sva se dogovorili s kliniko Nuudent. Sam process podpisovanja pogodbe ni bil zahteven.

Delali sva za kliniko, kjer je zaposlenih 7 zobozdravnikov (splošni zobozdravniki, ortodonti, kirurgi, endodonti). Začeli smo ob 9h in končali okoli 18h, vmes smo imeli 1 uro pavze za kosilo. Najino

delo je bilo predvsem asistiranje. Vmes sva tudi želeli malo potovati, zato sva se s šefom klinike zmenili tudi za nekaj prostih dni. Na dneve, ko naju niso potrebovali za asistiranje, sva lahko opazovali, kar koli nama je bilo tisti dan zanimivo. Vsi na kliniki so bili zelo prijazni in so naju lepo sprejeli, tako asistentke kot zobozdravniki. Ker je nekoliko večja klinika, kot so normalno pri nas, sva imeli možnost videti veliko različnih vej dentalne medicine. Videli sva delo z mikroskopom, različne tehnike zdravljenja koreninskih kanalov, ortodonskega in kirurškega zdravljenja. Vedno so si vzeli čas za razlago in diskusijo. Ker večina zaposlenih prihaja iz drugih držav, je zanimivo videti različne pristope zdravljenja, hkrati pa tudi pokaže, na kakšnem nivoju je zobozdravstvo drugod po Evropi. Nivo znanja je primerljiv s Slovenijo, zato sva svoje znanje samo še nadgradili. Komunikacija je potekala v angleščini, saj so vsi zaposleni tujci. Tudi velika večina pacientov je govorila angleško, saj je Antwerp mesto z velikim deležem priseljencev.

Živelii sva v stanovanju, ki sva ga našli preko spleta. Najemnina za obe skupaj je bila 700eur, kar je zajemalo sobo z dvema posteljama ter manjšim dnevnim prostorom v najvišjem nastropju stanovanjske hiše, ter kuhinjo in kopalnico v nižjem nadstropju. Stanovanje je bilo del stanovnske hiše, v kateri tudi živi najemodajalka. Kuhinjo in kopalnico sva si delili s študentom, ki je najemal drugo sobo v hiši. Z iskanjem nastanitve sva imeli kar nekaj sreče, saj večinoma stanovanj ne oddajajo za tako kratko časovno obdobje. Stroški življenja so nekoliko višji v primerjavi s Slovenijo. Sicer pa je javni promet po Belgiji dobro razvit, prav tako so dobre povezave v sosednje države (Nizozemska, Francija). Midve sva v službo večinoma hodili peš, ob nekaterih dnevih pa sva šli na tramvaj.

Prakso vsekakor priporočam vsem, ki želijo spoznati delo ter življenje v tujini in pridobiti nove izkušnje, tako strokovno kot osebno. Belgija mi je ostala v res lepem spominu, veliko sva lahko potovali, pridobili novo znanje in izkušnje ter navezali nove stike in poznanstva. Priporočam!

13. BELGIJA – Ghent University Hospital (Alja Esih)

2-mesečno Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala od meseca maja do julija 2023 v univerzitetni bolnišnici v Gentu, Belgija. Tam sem opravila 9 tednov vaj iz hepato-biliarne, torako-vaskularne, gastrointestinalne in kardiokirurgije. Prijavni postopek je moral biti končan do sredine novembra, okoli januarja pa so potrdili sprejem na izmenjavo. Za prijavo sem morala na njihovo spletno bazo prenesti motivacijsko pismo, potrdilo o opravljenih izpitih, potrdilo o znanju vsaj B2 angleščine, potni list, CV in cepilno knjižico. Tajnica iz mednarodne pisarne je pred izmenjavo hitro odgovarjala na vsa vprašanja glede prijave in pomagala pri prijavnih postopkih.

Ker sem prakso opravljala samo 2 meseca in ne cel semester, se nisem mogla prijaviti za nastanitev v študentskem domu, zato sem morala sama iskati stanovanje v mestu. Ker sem bila na izmenjavi skupaj s kolegico, sva si našli stanovanje skupaj. Žal pa sva morali za najemnino porabiti skoraj celotno štipendijo (1400 EUR na mesec) in si druge stroške kriti iz svojega računa. 1 mesec pred izmenjavo so iz univerze sporočili, da imajo še nekaj sob prostih v študentskem domu in da se lahko zdaj prijavimo tudi študenti, ki ne opravljamo celotnega semestra, vendar sem imela takrat že podpisano pogodbo z najemodajalcem stanovanja.

Vaje iz kirurgije so se običajno začele okoli 7.45 z jutranjim raportom, ki je bil v nizozemščini in ga nisem razumela. Nato sem odšla v operacijski blok, kjer je bil seznam operacij, ki bodo potekale tisti dan in si izbrala katere bi rada videla. Študentje v Belgiji morajo biti na vajah običajno cel dan, zato so bili dnevi v bolnišnici precej dolgi. Nekoliko je bilo odvisno od oddelka, vendar po navadi sem operacije lahko le opazovala, ponekod pa sem lahko tudi asistirala in s specializanti na koncu tudi šivala. Nekateri kirurgi se bolj potrudijo in ti poizkušajo med operacijo čim več razložiti in pokazati, nekateri pa te pustijo samo opazovati. Vaje sem zaključila običajno okoli 17.00 ure, nekatere dneve prej (14.00) ali kasneje (21.00). Ker je bolnica v Gentu ena največjih v Belgiji, sem videla zelo veliko različnih operacij od tistih najbolj kompleksnih (presaditev srca in jeter, operacije prirojenih srčnih napak in zaklopk, odstranitev različnih tumorjev, operacije pri nedonošenčkih...)

pa do običajnih operacij, ki jih opravljajo v vseh bolnicah (odstranitev žolčnika/slepiča, hernije...). Nekoliko me je presenetil njihov način ocenjevanja študentov, saj te po večini ocenijo samo s povprečno oceno, le redki z boljšimi ocenami, prav tako sem dobila občutek, da bi težko naredil dovolj, da bi bili zadovoljni.

Pred začetkom vaj je potrebno urediti kar nekaj birokratskih zadev glede scrubsov, kartice za dostop do operacijskega bloka, zdravniškega pregleda in ostalih dokumentov, zato bi priporočala, da odidete tja kakšen dan prej, da lahko uredite vse potrebno za začetek vaj.

Gent je drugače zelo lepo mesto, nekoliko večje od Ljubljane, cene hrane in bivanja pa nekoliko dražje kot pri nas. Ker sem imela stanovanje približno na pol poti do mesta in na pol poti do bolnice, nisem uporabljala javnega prevoza, ampak sem hodila kar peš. Prav tako imajo v Belgiji zelo dobre povezave z vlakom do drugih mest, ki si jih lahko obiščeš čez vikende. Ker sem bila na izmenjavi v mesecu maju in juniju, so imeli takrat drugi Erasmus študenti izpitno obdobje, zato ni bilo veliko organiziranih izletov ali dogodkov.

Po koncu izmenjave sem imela kar nekaj problemov s pridobivanjem potrebnih dokumentov za priznavanje vaj in drugega dela štipendije, saj je tajnica iz njihove mednarodne pisarne odšla na dopust, brez da bi poslala kakršnokoli potrditev, da sem opravila vaje, zato sem morala poslati kar nekaj mailov in počakati do konca dopusta, da sem dobila potrebno dokumentacijo (priporočam, da kar zadnji dan osebno uredite dokumentacijo v mednarodni pisarni).

Na splošno je bila izmenjava v Gentu zelo lepa izkušnja, ob enem tudi zelo naporna in bi jo priporočala tistim, ki imate radi kirurgijo.

14. ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Urša Prevolšek)

Spomladi, natančneje aprila in maja 2023, sem opravljala svoje praktično usposabljanje v VFN (Všeobecná fakultní nemocnice v Praze) Oftalmološki kliniki v Pragi (del 1. Karlove univerze).

Za odobritev oz. izvedbo praktičnega usposabljanja sem morala najprej kontaktirati mednarodno pisarno 1. Medicinske fakultete v Pragi, slednja mi je nato posredovala kontakt od bolnišnice oz. mentorja, ki sem ga kontaktirala približno 2 meseca pred odhodom. Vsa komunikacija pred odhodom je potekala tekoče, razen manjših zapletov z izpolnjevanjem LA-ja, saj (češka) spletna stran ni delovala pravilno. Ob prijavi na univerzo v Pragi ti ponudijo opcijo stanovanja v študentskih domovih, kar je bilo res prikladno, saj posledično nisem potrebovala iskati stanovanja (cene najema v Pragi so dokaj visoke, višje kot v Ljubljani). Sami stroški življenja so nekoliko višji kot v Sloveniji, javni promet pa je za razliko od slovenskega zelo dobro urejen in cenovno ugoden.

Izmenjavo sem opravljala na oddelku za oftalmologijo v VFN bolnišnici. Prva dva tedna sem skupaj z ostalimi Erasmus+ študenti poslušala predavanja iz oftalmologije, nato pa sem vsakodnevno opravljala oz. opazovala delo na oddelku. Začejala sem približno okoli 8:30 ure, kjer sem se vsako jutro najprej dobila z mentorjem, s katerim sva se za vsak dan posebej dogovorila kaj naj bi tisti dan delala oz. v kateri izmed ambulant naj bi bila prisotna. Ponedeljke in torke sem tako najpogosteje preživljala v nevro-oftalmološki ambulanti s svojim mentorjem, kateri se je res vsak dan trudil, da bi mi pokazal in me naučil čim več. Srede sem preživljala v operacijski dvorani, kjer sem med drugim opazovala razne operacije, pri nekaterih pa sem lahko tudi asistirala. Ob četrtek in petek pa sem počela različne stvari, odvisno kaj je bilo na voljo, del časa sem tako preživela v operacijski dvorani (kjer sem opazovala razne operacije, vse od katarakte pa do operacij posteriornega dela zrkla), kirurgi, ki so operacije opravljali so si vedno vzeli čas zame, mi razložili kaj točno delajo oz. so naredili in zakaj, vedno sem bila deležna natančne razlag in opisa operacije. Ogledala sem si tudi OCT in fluoresceinsko angiografijo očesnega ozadja, del časa pa sem preživela tudi v ambulanti za glavkom.

Vsi zdravniki so večinoma govorili zelo dobro angleško, tako da z jezikom nisem imela večjih težav, razen pri komunikaciji s sestrami in pacienti, saj so ti le redko govorili angleško. Glede izbire bolnišnice in oddelka sem izredno zadovoljna, saj so se vsi zdravniki vedno trudili da bi videla čim več zanimivih in redkih primerov, ter da bi mi pokazali in naučili kar se le da veliko. Vedno so si bili pripravljeni vzeti čas zame in mi vsako stvar posebej razložili, posledično sem se res veliko naučila in izboljšala tako svoje teoretično kot praktično znanje oftalmologije. Izmenjava je bila res super in bi jo priporočila vsem, ki si želite poglobiti vaše oftalmološko znanje.

15. ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Ada Zora Polak)

V poletnem semestru absolventskega leta sem opravljala dvomesečno prakso v bolnici FN Motol v Pragi na oddelku za anesteziologijo in intenzivno medicino. Na Češkem potekajo prijave na prakso preko mednarodnih pisarn medicinskih fakultet, zato sem kontaktirala predstavnico 2. Medicinske fakultete, gospo Pavlo Byrne. Prijavni postopek se je rahlo razlikoval od standardnega, saj sem morala izpolniti prijavo neposredno na njihovi spletni strani, ki je potem avtomatično generirala learning agreement. Pred izmenjavo sem mednarodni pisarni posredovala še potrdilo o cepljenju proti Covidu-19, Rubeli in HepB, negativen Quantiferonski test, zavarovanje odgovornosti in pa še nezgodno in zdravstveno zavarovanje.

BIVANJE

Nastanitev sem si uredila preko univerze v študentskih domovih. Lokacija bloka je bila super, saj sem bila od bolnice oddaljena 10 min z metrojem in 30 min peš. Sobo sem si delila s kolegico, ki je sočasno opravljala prakso, kopalnico in kuhinjo pa sem si delila še s preostankom nadstropja.

PREHRANA

Vsi zaposleni in študenti, ki opravljajo vaje/prakso v bolnici FN Motol so upravičeni do subvencioniranega kosila, ki stane približno 2.5 evra (hrana je ponavadi bolj tradicionalna, pogosti so kruhovi cmoki, krompir, kaše, meso...). Za preostalo hrano ter druge bivalne stroške (šamponi, čistila,...) sem dala več kot bi sicer v Sloveniji, saj so cene v njihovih trgovinah v letošnjem letu kar precej narasle, hkrati pa je tudi pretvorba evro – czk manj ugodna kot v preteklosti.

PREVOZ

Prvi dan v Pragi sem si uredila ISIC kartico (mednarodna študentska kartica), s katero sem kupila subvencionirano mesečno vozovnico za 5 evrov. Poleg tega ta kartica nudi še številne druge ugodnosti, kot so znižane vstopnine za muzeje, opere,..

PRAKSA

Prakso sem opravljala na oddelku za anesteziologijo in intenzivno medicino. Prvi mesec sem preživela večino časa v operacijskih sobah, kjer sem opravljala kup kliničnih veščin, kot so vstavljanje venskih kanalov, vstavljanje i-gela, intubiranje. Veliko sem se naučila tudi o različnih anestezioloških zdravilih, ki se jih uporablja med operacijami. Drugi mesec sem opravljala vaje na oddelku intenzivne medicine. Tu so se dnevi med sabo kar razlikovali, kjer so šli od tega, da sem nekatere dni samo sledila zdravniku, do tega, da sem izvajala preglede bolnikov, e-FAST, PAAK, spremljala bolnike na CT in še drugo. Ta oddelek mi je bil še posebej všeč, saj sem celostno obnovila obravnavo pacienta ter se naučila ogromno novih stvari.

16. DANSKA – Aarhus University Hospital (Lina Čadež)

Med januarjem in marcem 2023 sem v Aarhus University Hospital v okviru Erasmus+ praktičnega usposabljanja opravljala vaje iz interne medicine.

Za prakso v Aarhusu sem se odločila zaradi izjemno dobre izkušnje z izmenjavo, ki sem jo tam opravljala v 5. letniku študija.

Iskanja oddelkov, kjer bi prakso lahko opravljala, sem se lotila kar tako, da sem pošiljala maile z življenjepisom in motivacijskim pismom predstojnikom različnih internističnih oddelkov približno

pol leta pred prihodom. Od večine odgovorov nisem prejela, sem se pa za izmenjavo uspela dogovoriti na oddelku za pljučne bolezni in alergije ter na oddelku za endokrinologijo in diabetes - na vsakem od oddelkov sem nato preživela en mesec.

Nastanitev, okvirni življenjski stroški

Stanovala sem v študentskem domu (Vilh. Kiers Kollegium). Imela sem svojo sobo in kopalnico, kuhinjo in dnevno sobo pa sem si delila s 14 sostanovalci. Nastanitev sem poiskala preko portala Studenthousing Aarhus, vendar so te sobe načeloma namenjene samo študentom ali tistim, ki na praktičnem usposabljanju pridobijo ECTS točke. V kolikor gre torej za prakso med absolventskim letom, je potrebno nastanitev načeloma poiskati na zasebnem trgu. Potrebno je biti pozoren še na to, da so sobe na Danskem (tudi v študentskih domovih) načeloma neopremljene.

Na mesec sem za najemnino in stroške zapravila približno 440 evrov. Ker je hrana v restavracijah zelo draga (glavna jed stane približno 20 evrov), sem si praktično ves čas izmenjave kuhala sama. V živilskih trgovinah so cene nekoliko višje kot v Sloveniji.

Večinoma sem se prevažala s kolesom, za javni prevoz pa sem si uredila Rejsekort, ki ponuja popust za študente in nižjo ceno voženj izven "rush hours". Navadna cena vozovnice za avtobus sicer stane okrog 3€.

Administrativni postopki

Za izmenjave, daljše od 3 mesecev (ali če želiš na Danskem tudi delati) si je potrebno urediti CPR številko. Ob tem je potrebno dokazati, da imaš na računu dovolj sredstev, da si se sposoben preživljati eno leto (tudi, če ostajaš tam manj časa) - ta znesek je bil letos približno 10.000 evrov.

Postopki za pridobitev CPR številke so natančneje opisani na strani newtodenmark.dk.

V bolnici so pred prihodom od mene zahtevali tudi negativen izvid testiranja na MRSA.

Delo na oddelku

Moji delovni dnevi so se pričnili ob osmih z raportom. Po tem sem se priključila delu na oddelku ali v ambulantah. Domov sem ponavadi odhajala okrog 14h. Na oddelku za pljučne bolezni sem bila edina študentka, na oddelku za endokrinologijo pa je vaje hkrati z mano opravljalo še 8 danskih študentov.

Na Danskem večina ljudi odlično govori angleško, vendar zdravniki tudi v prisotnosti tujih študentov s pacienti načeloma komunicirajo izključno v danščini. Nekateri mentorji so bili glede tega nekoliko prijaznejši in mlajše paciente vprašali, če bi lahko pogovor potekal v angleščini.

Sama sem se sicer danščine učila že med izmenjavo lansko leto, za nekoga, ki danščine sploh ne razume, pa vaje v ambulantah najbrž žal niso preveč zanimive.

Pri njih imajo študentje medicine sicer bistveno več odgovornosti, pogosto so že v nižjih letnikih zadolženi za samostojne sprejeme bolnikov, odpuste ipd. Velika razlika je tudi v tem, da v bolnici ni tako stroge hierarhije kot pri nas. Študenti vse profesorje na primer kličejo po imenih; prav tako vedno brez strahu pristopijo do zdravnikov (ne glede na njihovo starost in pozicijo), se z njimi pogovorijo o kliničnih primerih ipd.

Splošen vtis

Z izmenjavo sem imela zelo pozitivno izkušnjo. Sicer sem za samo prijavo in iskanje oddelkov, kjer bi prakso lahko opravljala, porabila kar nekaj časa, vendar bi se kljub temu za izmenjavo zagotovo odločila še enkrat (in jo toplo priporočala tudi vsem ostalim).

Danska je (kljub nekoliko višjim cenam in mokrem vremenu v zimskih mesecih) izjemno prijetna država, Aarhus pa je simpatično živahno študentsko mesto.

Zelo mi je odgovarjal njihov način dela v bolnicah, bolj neformalni odnosi, večje zaupanje v sposobnosti študentov in bolj prijeten odnos do njih, kot sem ga navajena od doma. Če imate glede življenja in izmenjave na Danskem še kakšna vprašanja, mi lahko pišete preko Facebooka ali na lina.cadez@gmail.com :)

17. DANSKA – Aarhus University Hospital (Tia Knific)

Začetek januarja 2023 sem se kot absolventka odpravila na 10-tedensko Erasmus+ praktično izmenjavo v Aarhus na Danskem. Osem tednov je moja izmenjava potekala na Aarhus Universitet hospital, prve štiri tedne sem preživela na oddelku za Ginekologijo in porodništvo, naslednje štiri tedne sem se pridružila enoti, ki je pokrivala področje funkcionalnih motenj, psihosomatike in kjer je delovala tudi klinika za bolečino. Zadnja dva tedna sem obiskala Kliniko za neplodnost v Horsensu, spremljala delo družinskega zdravnika v zasebni kliniki in ambulate na oddelku za genetiko.

S pripravi na praktično izmenjavo sem pričela konec meseca julija, moj cilj so bile Nizozemska, Švedska ali Danska. Iskala sem možnosti na področjih ginekologije in porodništva, družinske medicine, onkologije, psihiatrije in funkcionalnih motenj s psihosomatiko. Iz Nizozemske sem dobila negativne odgovore, saj zahtevajo znanje nizozemščine, Švedska in København študente sprejemata le v poletnih mesecih ali pa zaradi prilagoditev v pandemiji COVID-19 še ne sprejemajo tujih študentov. Iz Aarhusa sem v roku 1 tedna dobila potrditveni odgovor za 4-tedensko izmenjavo na Ginekologiji in porodništvu, nato pa sem po ogledu ostalih oddelkov kontaktirala predstojnico oddelka za Funkcionalne motnje in psihosomatiko, s katero sva se dogovorili za ostale 4 tedne izmenjave. Za oddelke v zadnjih dveh tednih sem se dogovarjala tekom same izmenjave, kjer sem spotoma dobila priložnost. Izjema je bila ambulanta družinskega zdravnika, ki sem si jo res želela obiskati in sem 4 tedne na Danskem res intenzivno iskala možnost, da bi uspela priti do ambulate, ki bi me sprejela. Po podpisih sporazuma so zahtevali le test na MRSO, uniforme sem dobila v zdravstvenih ustanovah, zaščitne maske se na Danskem ne uporabljajo več.

Na Dansko sem po dvodnevem popotovanju z avtom prispela 29.12.2022, domov pa sem se vrnila z letalom. Prtljago sem poslala prek Eurosender-ja, saj sem se pred vrnitvijo odpravila še na izlet po Skandinaviji. Obstaja tudi Flixbus povezava prek Berlina, ki traja okoli 24 ur in pa letalo prek Aarhusa, Billunda in Kobenhavna, ki večinoma letijo v Milano, Treviso in Zagreb.

Nastanitev sem prek skupin na Facebooku začela iskati v prvi polovici novembra in jo našla v roku dveh tednov. Cene se večinoma gibljejo med 400 in 800 euri s stroški, pri tem pa je velikokrat težava vrtoglava varščina. Kakovost nastanitve je res visoka, to me je ves čas pozitivno presenčalo, saj jso nastanitve prostorne in vedno vsebujejo tudi dnevno sobo. Sama sem izbirala lahko med neopremljeno sobo v študentskem domu ali sobo v 100 let staro barvito hišo s sedmimi cimri in mačko. Izbrala sem slednjo. Imela sem veliko srečo, saj mi ni bilo potrebno plačati varščine, najemnina pa je bila 390 eurov s stroški. Za premikanje po Aarhusu so na voljo avtobusi (vožnja stane 3 eure), Voi, osebno pa sem se po večini posluževala kolesa, ki sem si ga izposodila od najemodajalke.

S praktično izmenjavo sem pričela v ponedeljek, 2.1.2023. Pred tem sem od tajnice prejela urnik, kjer sem bila vsak dan razporejena na drugo subspecialnost. Na ta način sem imela res možnost spoznati vse mogoče vidike obravnave in dela določene medicinske specialnosti. Na področju Ginekologije in porodništva sem vsak dan pričela z raportom ob 7.45, nato pa sem se pridružila mentorju, ki sem mu bila dodeljena tisti dan. Domov sem odhajala okoli 15.00. Na Kliniki za bolečino in funkcionalne motnje ter psihosomatiko sem pričela ob 9.00 s srečanjem mentorja, ki sem ga spremljala tisti dan, domov sem odhajala okoli 14.00. Pogovor s pacienti je večinoma potekal v danščini, saj so zdravniki želeli, da vlada kar najbolj sproščeno vzdušje. Zdravniki so mi med samo obravnavo ali po koncu obravnave prevedli in pojasnili vse dogajanje. Včasih so me vključili tudi v samo delo, nekateri paciente pa so med pregledom sami pričeli govoriti angleško.

Pri kirurškem delu izmenjave sem lahko asistirala in se učila spretnosti na učnih pripomočkih na oddelku.

Zdravstveno osebje vseh oddelkov, ki sem jih obiskala, me je izredno toplo sprejelo in bilo zelo odprto ter pripravljeno deliti svoje znanje. Hkrati sem imela svobodo, da sem svoj program lahko prilagodila temu, kar me je najbolj zanimalo. Delo na Danskem je zelo prijetno, saj vlada pravilo "flat hierarchy" (tikanje, vsi položaji pripomorejo svoj del do učinkovite celote), hkrati pa je tudi odnos med zdravniki in pacienti drugačen, saj temelji na večjem medsebojnem zaupanju in spoštovanju, hkrati pa je pacientom na voljo res širok spekter možnosti za farmakološkega in nefarmakološkega zdravljenja (akupunktura, psihoterapija v povezavi z različnimi subspecialnostmi, izobraževanja o boleznih, podporne skupine itd.). Bolnišnice so novodobne ter polne najnovejše opreme. Na Kliniki za bolečino in funkcionalne motnje ter psihosomatiko smo imeli vsak četrtek 30-minutno vodeno vadbo joge med delavnikom.

Aarhus je mesto s približno 300 000 prebivalci in je drugo največje mesto na Danskem. Leži v regiji Jutlandija in je pristaniško mesto z vetrovnim podnebjem. Gre za izjemno mednarodno mesto, kjer se angleščina uporablja ves čas, srečaš celo paleto ljudi na različnih stopnjah kariernih poti in študente pa lahko najdeš za vsakim ovinkom. Socialno življenje nudi polno možnosti, med drugim so Danci veliki navdušenci nad družabnimi igrami.

Že večkrat je bilo proglašeno za najbolj srečno mesto na svetu, kar je podprto z količino nasmehov, ki jih prejmeš že ob prehodu po ulici. Ljudje imajo ogromno zaupanja (to se opazi na neverjetno visoki ravni varnosti v mestu) in potrpljenja, hkrati pa so redno prakticirajo dansko umetnost udobja »Hygge«. Čeprav je vreme hladnejše, bolj vetrovno in deževno od slovenskega, se tudi temu hitro privadiš in dežni plašč hitro postane tvoj najboljši prijatelj.

Cenovno je Danska približno 1,5-2 krat dražja od Slovenije, najdražji so zagotovo gostinski lokali, kjer za tople napitke odšteješ med 5 in 8 eur. Sama sem se želela preizkusiti tudi v danskem »študentskem delu« in se zaposlila v enem od mednarodnih barov, kjer sem še natančneje spoznala kulturo in navade prebivalcev Aarhus (tako Dancev, kot priseljencev).

Za konec bi rekla, da je izmenjava v Skandinaviji res čudovita izkušnja, ki ti da ogromno navdiha, kar se tiče življenja, še posebej pa kariere. Zame je to tretja izmenjava in čeprav je bila vsaka odlična in posebna, je bila Danska akademski razvoj definitivno najboljša.

Za več informacij pa lahko napišeš na tia.knific@hotmail.com

18. FRANCIJA – Univerza v Bordeauxu (Jakob Nečemer)

ERASMUS+ praktično usposabljanje na Univerzi v Bordeauxu sem opravil v septembru in oktobru 2022. Izmenjava je trajala dva meseca (študijsko leto v Franciji se začneja septembra). Praktično usposabljanje se vedno prične s prvim dnem in konča z zadnjim dnem v mesecu. V Bordeaux sem se odpravil teden dni pred začetkom, saj takrat poteka spoznavni teden in tečaji francoščine. Komunikacija z mednarodno pisarno je bila zadovoljiva, vendar vseeno zahteva dobro mero potrpežljivosti in predvsem dobro znanje francoskega jezika (kot tudi vse stale institucije v Franciji). Pred pričetkom je potrebno posredovati tudi dokumente o cepljenju (izpolni vaš osebni zdravnik) Pri urejanju dokumentacije za vpis na univerzo smo vsi tuji študentje imeli kar nekaj težav, saj je le-ta zgodil po dveh tednih od začetka našega opravljanja dela v bolnišnici. Kar je pomenilo, da nismo prejeli študentskih kartic, dostopa do bolnišničnega sistema, dokumentov ter parkirišča.

Bivanje v mestu Bordeaux lahko povzroča kar nekaj preglavic, saj je stanovanjska kriza velika, še posebej za Erasmus študente. Še večjo težavo predstavlja najem za časovno obdobje manj kot eno leto. Zaradi tega sem se odločil za CROUS (ekvivalent študentskim domovom v Sloveniji). Pri prijavi potrebujete dokumente priložiti dokumente kot so kopija osebne izkaznice, bančni račun

(lahko slovenski), garantno pismo (bodisi francoskega držaljana bodisi preko spleta pridobljen certifikat t.i. Visale), potrdilo o zavarovanju sobe (možnost pridobitve on-line, približno 25 eur, odvisno od ponudnika). Potrebno je poudariti, da je v mestu 5 bolnišnic, ki so bolj ali manj oddaljene od centra mesta. Če navedem nekaj primerov, staži za nevrologijo, ortopedijo, splošno kirurgijo v Hospital Pellegrin, vse kardiološke stroke v bolnišnici Haut-Leveque (oddaljena 45 min z avtobusom), interna medicina (bolnišnica Saint Andre, v samem centru mesta).

Sam sem bival v Residence Clairefontaine, ki je oddaljena 5 min s tramvajem oziroma 10 min peš od glavne bolnišnice Bordeaux Pellegrin. Do centra mesta je potrebno približno 25 min s tramvajem. Soba v velikosti 20 kvadratnih metrov je imela lastno kopalnico in kuhinjo za katero je najem znašal 360 € na mesec. Obstaja tudi možnost sofinanciranja najemnine CAF, vendar pa se zaradi kratkega bivanja in dolgih postopkov zanj nisem odločil. Nobena nastanitev v sklopu CROUS ni opremljena z vzglavnikom, oddeji, kuhinskimi in čistilnimi pripomočki. Javni prevoz je dobro organiziran in zanesljiv, mesečna karta za avtobus, tramvaj in kolo je stala 34 €, možen nakup tudi letnih vozovnic. V mestu je možna tudi izposoja kolesa (Bordeaux Metropole) s kavcijo 250 eur, ki jo povrnejo v primeru nepoškodovanega kolesa. Ker pa so kraje le-teh koles pogoste, so se kolegi odločili, da si kupijo svoje kolo preko LeBonCoin (bolšjak) ali drugih ekvivalentnih spletnih strani za približno 50 eur.

Stroški življenja so v Bordeauxu nekoliko višji kot pri nas. Večino nakupov sem opravil v Auchanu, ki je praktično lociran na poti Tram A domov iz centra. Mesečno sem zapravil okoli 250 eur za hrano. Na začetku sem porabil več za nakup osnovnih potrebščin (čistila, posoda, vzglavnik) ob tem priporočam obisk "second-hand" trgovin in študentske organizacije EtuRecup, kjer lahko dobiš opremo za res ugodno ceno. S kolegi smo se vsak vikend odpravili na izlete bodisi v regijo ali izven (Toulouse, Biarritz, Bayonne Saint-Emillion, Arcachon, Lourdes, Pyrenees), tako sem celokupno zapravil več. Celotni stroški (letalske karte, nastanitve, hrana, turistični ogledi, mesečne vozovnice, restavracije) so znašali 2600 €. Dobil sem Erasmus štipendijo v višini 1500 €. V času bivanja v Bordeauxu si nisem ustvaril francoskega bančnega računa ali francoske telefonske številke. Moj operater me je obvestil, da bi mi, v primeru daljšega bivanja v tujini (po približno dveh mesecih in pol), pričeli zaračunavati stroške po drugačnih tarifah.

Prvi mesec sem opravljal staž iz nevrologije v bolnišnici Pellegrin, natančneje na oddelku za motorične motnje in epilepsijo. Dan sem začel ob 9. uri z vsakodneвно vizito oddelka s specializanti in nadzornim zdravnikom. Vsak študent je bil zadolžen za obravnavo 3 oziroma 4 bolnikov, katere smo na viziti 2-krat tedensko predstavili tudi profesorju. Nato smo s specializanti oblikovali načrt obravnave. Študentje smo bili zadolženi za statuse in anamneze, snemanje EKG-jev, izvajanje testov MoCA, priprave vozičkov s potrebnimi pripomočki, vsakodneвно beleženje stanja v bolnišnični sistem, oblikovanje odpustnih pisem. Od 12.30 do 14.00 je potekal odmor za kosilo, večinoma sem uspel kuhati v svoji nastanitvi, ostali pa so se posluževali bolnišnične menze. V popoldanskem času pa so potekali sprejemi novih pacientov s pregledom in anamnezo. Na oddelku sem bil s 4 francoskimi študenti. Obseg dela je odvisen predvsem od znanja francoščine, zanimanja in samoiniciativnosti ter pripravljenosti specializantov. Bolnišnico sem zapustil okoli 16. oziroma 17. ure. Z delom sem bil izredno zadovoljen, saj so bili specializanti zelo prijazni in pripravljeni pomagati. Potrebno pa je poudariti, da je bila večina stvari, ki sem jih naredil oziroma videl, posledica lastnega zanimanja. Tako sem se spoznal z različnimi patologijami, spremljal bolnike na slikovno diagnostiko, opravil lumbalne punkcije in opazoval različne terapevtske postopke.

Drugi mesec sem bil dodeljen na internistični oddelek v bolnišnici Saint-André, s pretežno hematološkimi in imunološkimi bolniki. Na delo sem prihajal ob 8.30 z jutranjim pregledom in

pripravo predstavitve stanja 7 pacientov, za katere sem bil odgovoren. Na oddelku sta bila poleg mene še dva francoska študenta. Po vsakodnevni viziti s profesorjem oziroma nadzornim zdravnikom sem zapisal opazanja v bolnišnični sistem in opravil dodatne preglede, urejal in pridobil dokumentacijo IOZ ali prejšnjih hospitalizacij. S specializanti smo nato opravili potrebne preiskave (mielogram, punkcije ascitesa, biosije bezgavk), ki pa zaradi narave patologij niso bile zelo raznolike ali številne. Večino dela je potekalo ob računalniku s planiranjem nadaljne obravnave in naročanjem preiskav. Izpolnjeval sem naročilnice za transport pacientov, recepte za zdravila in odpustna pisma. Sam bi si želel več kliničnega dela, kar pa je seveda odvisno od pacientov in razmer na oddelku. Z delom sem zaključil ob 13.30, v primeru številnih sprejemov v popoldanskem času pa sem pomagal tudi v popoldanski izmeni.

Zaradi celodnevne dela v bolnišnici in francoskega tečaja sem imel med tednom bolj malo časa. Tako smo večere preživljali z ostalimi študenti na dogodkih organiziranih s strani ESN Bordeaux ali univerze. Skoraj vsak vikend smo se s prijatelji odpravili na izlete (večinoma v lastni režiji) ali raziskovali Bordeaux in okoliš.

Z izmenjavo sem izredno zadovoljen. Edina stvar, ki bi jo morda spremenil, je daljše časovno obdobje trajanja. Zaradi obsežne birokracije, ki je bila potrebna, in začetnih tednov prilagajanja novemu okolju in spoznavju ljudi, bi priporočil trajanje praktičnega usposabljanja vsaj 6 mesecev. Pridobil sem ogromno izkušenj, spoznal delovanje tujega zdravstvenega sistema, izboljšal znanje francoskega jezika in spletel nova prijateljstva. Mesto Bordeaux je naravnost čudovito, s številnimi možnostmi izobraževanja, zabave in raziskovanja francoske kulture.

19. FRANCIJA – American Hospital of Paris (Anamarija Skrt)

Erasmus+ raziskovalno prakso in praktično usposabljanje sem opravljala v Parizu pod mentorstvom dr. Becker v privatni bolnici American Hospital of Paris, na oddelku za plastično kirurgijo septembra, oktobra in novembra 2022. Na izmenjavo sem se odpravila kot mlada diplomantka splošne medicine.

Ker sem jeseni 2021 že opravljala praktično usposabljanje pri isti mentorici, ki se ukvarja predvsem s pacienti z limfedemom in lipedemom, je dogovarjanje glede izmenjave preko elektronske pošte potekalo brez problemov.

Pri iskanju nastanitve sem si pomagala s facebook skupinami z oglasi za oddajanje sob in apartmajev in spletno stran Airbnb. Na koncu sem se odločila za najem sobe, v kateri sem že stanovala v času svojega prvega praktičnega usposabljanja. V stanovanju sem živela še z dvema sostanovalkama z lastnimi sobami. Skupni prostori (kuhinja, dnevna soba in kopalnica) so bili deljeni. Najemnina je znašala 700 eur/mesec. Z nastanitvijo sem bila izredno zadovoljna, predlagam pa, da se z iskanjem nastanitve začne vsaj nekaj mesecev pred začetkom izmenjave. Všeč mi je bila lokacija, saj se je nahajala v mirnem distriktu, nedaleč strani od bolnice, obenem pa sta bili v neposredni bližini trgovina in metro postaja. Javni prevoz v Parizu je dobro organiziran. Večinoma sem uporabljala kolo Velib, ki deluje na isti princip kot Bicikelj, z zadostnim številom in ugodno razporeditvijo postaj za kolesa. V deževnem vremenu in nočnem času pa sem se posluževala metroja. Mesečna karta stane približno 70 eur vendar vključuje vse oblike javnega prevoza, tudi tramvaj in avtobus. Do bolnice sem z metrojem potrebovala 40 min, vožnja do katerikoli drugih lokacij v mestu pa ni trajala več kot 30 min.

Delovni dnevi so bili vsebinsko zelo raznoliki. Konzultacije s pacienti so potekale v dopoldanskem času, od 9:00 do 13:00. Prisostvovala in asistirala sem pri relevantnih operacijah (presaditev bezgavk, limfatično-venozne anastomoze in liposkulptura). Te so potekale v popoldanskem času, od 14:00 do 18:00. Poleg konzultacij in operacij sem se ukvarjala tudi z zbiranjem podatkov za našo raziskavo in pripravljala protokol za prihodnjo klinično raziskavo.

Pariz je zelo prijetno in živahno mesto, ki ponuja dovolj možnosti za aktivno preživljanje prostega časa. Lahko obiščeš število muzejev in galerij (prost vstop za študente!), razglednih ploščadi, greš na sprehod ob Seni, uživaš prefinjeno francosko kulinariko (izvrstne slaščičarne),...

Erasmus+ raziskovalno prakso bi ocenila kot izjemno izkušnjo, v sklopu katere sem pridobila novo znanje o zasnovi in izvedbi raziskovalne naloge in nadgradila svoje znanje francoskega jezika.

20. HRVAŠKA – Poliklinika Šljaj-Anić Zagreb (Amina Ibrahimpašić)

Kmalu po zaključku študija dentalne medicine sem se kot mlada diplomantka odpravila na Erasmus+ prakso na Hrvaškem. Prakso sem opravljala na privatni stomatološki kliniki – Poliklinika Šljaj-Anić – v Zagrebu, in sicer od polovice marca do približno polovice julija.

Polikliniko Šljaj-Anić sem izbrala saj sem se tam, že kot srednješolka, zaljubila v dentalno medicino in se posledično odločila za ta študij. O možnosti prakse sem osebno kontaktirala prof. dr. Martino Šljaj, ki je z veseljem odobrila prijavo.

Na polikliniki delajo različni zobozdravniki specialisti, specializanti in splošni zobozdravniki. Polikliniki pripadajo še dentalni rentgen, dentalni laboratorij in dermatološka ordinacija. Skoraj vsak ali vsak drug teden sem bila pri drugemu mentorju. Delala sem izmensko, odvisno od urnika posameznega mentorja. Večino časa sem opazovala in asistirala. Pogosto sem pacientom odtiskovala zobe, jih fotografirala, izvajala kontrolne preglede, beljenje zob, čiščenje trdih zobnih oblog, motivacijo in poduk o ustni higieni, prilagajanje in predajo retainerjev, ter sodelovala z laboratorijem. Včasih sem tudi izdelala in cementirala kakšen provizorij. Imela sem priložnost videti in sodelovati pri različnih posegih. Vsi na polikliniki so bili izjemno prijazni in spoštljivi do mene. Pridobila sem ogromno novega znanja in novih veščin. Moji učitelji niso bili samo zobozdravniki, pač pa tudi dentalne asistentke in vsi, s katerimi sem prišla v stik. S pacienti sem se sporazumevala v hrvaščini, včasih v angleščini, vendar tudi v slovenščini, saj sem srečala presenetljivo veliko slovenskih pacientov.

Nastanjena sem bila v najetem stanovanju, kjer je najemnina znašala 350€ plus stroški. Stanovanje sem precej težko našla, zato svetujem, da z iskanjem začnete čim prej. Obstaja kar nekaj strani z različnimi ponudbami, po potrebi lahko posredujem tudi kontakt mojega najemodajalca.

Na Hrvaškem se je, zaradi prehoda na evro, nekako vse podražilo. Zato je cenovno Zagreb kar podoben Ljubljani. Nekatere stvari so sicer cenejše, nekatere dražje. Ponekod pa lahko uveljavljate tudi študentske popuste.

Po mestu sem se večinoma vozila s tramvajem in busom. Pravice do študentske vozovnice nisem imela, saj nisem bila vpisana na nobeno zagrebško fakulteto. Zato sem uporabljala enkratne vozovnice, ki se jih da dobiti na vsaki trafiki in pri voznikih. Za vse informacije priporočam ogled spletne strani ZET-a.

Zagreb ponuja ogromno različnih možnosti za preživljanje prostega časa. V Zagrebu lahko najdete skoraj vse, kar vas zanima. Več informacij o dogodkih in festivalih ter tudi muzejih, gledališčih, ipd., dobite na spletu ali na različnih Instagram profilih. Zelo dobro je povezan tudi z drugimi evropskimi mesti.

S svojo prakso v Zagrebu sem zelo zadovoljna – pridobila sem nova znanja in izkušnje, spoznala nove ljudi, preživela čas z že znanimi, in se imela zelo lepo. Definitivno priporočam! Za kakršnokoli vprašanje mi lahko kadarkoli pišete na ibrahimpasic.amina@gmail.com.

21. HRVAŠKA – Univerza v Rijeki (Adelisa Živic)

Erasmus praktično usposabljanje sem opravila na Medicinski fakulteti na Rijeki. Odločila sem se za Hrvaško zaradi bližine in znanja jezika, hkrati pa sem spoznala Paolo Car, predstavnico mednarodne pisarne na njihovi fakulteti. Vse tri oddelke sem izbrala na podlagi zanimanja, kljub temu da pediatrije, ginekologije in porodništva na faksu nisem še opravljala.

Prve 4 tedne sem preživela v KBC Rijeka, ki je njihov univerzitetni klinični center, na oddelku za Dermatovenerologijo. Moja mentorica je bila Nika Hlača, dr.med, specializantka dermatovenerologije tik pred specialističnim izpitom, tako da sva poleg časa v ambulantni in na oddelku, skupaj preleteli vsebino, ki jo je čakala na izpitu in tako sem imela ena na ena ponovitev kožnih in spolnih obolenj. Pridružila sem se ji v različnih ambulantah (splošna in nujna ambulanta, ambulanta za dermatoskopijo, ambulanta za venske bolezni, kozmetična in estetska ambulanta, kirurška ambulanta) in pri delu na oddelku. V ambulantah sem lahko zaradi tekočega govorjenja hrvaščine, jaz vodila anamnezo, na momente pa me je dopolnjevala. V kolikor sva imeli dovolj časa, sem jaz pregledala paciente, predstavila njihov dermatološki status, nato pa sva skupaj pogledali pacienta in pokomentirali njegovo delovno in diferencialno diagnozo in terapijo. Tekom prakse sem v ambulantni izvajala tudi krioterpijo različnih dermatoloških lezij, kot so verucce vulgare, seboroične keratoze in kondilomi, odstranjevala sem šive po manjših kirurških posegih, v kirurški ambulantni pa sem v prostem času vadila šivanje na umetni koži. Obiskala sem tudi njihov laboratorij, kjer odpravijo testiranja na mikrobe in kjer opravijo eliso in dif bioptata kože pri sumih na razna kožna obolenja npr.vaskulitisi. Videla sem različna kožna obolenja od tistih najbolj pogostih kot so urtikarija, akne, dermatitis različnih vrst, do tistih bolj redkih, kot so Steven-Johnsonov sindrom, Klinfeleteryjev sindrom in sapho sindrom. Praksa na oddelku za dermatologijo je bila pestra in zanimiva, velika ponovitev snovi, ki smo jo predelali pri predmetu Koža in spolne bolezni, hkrati pa sem videla razlike pri terapiji nekaterih bolezenskih stanj, saj uporabljajo nekatero lokalno terapijo, ki pri nas ni v uporabi.

Naslednjih 5 tednov sem preživela na Kliniki za pediatrijo, lokalitet Kantrida. Klinika je sestavljena iz 5 oddelkov (Oddelek za intenzivno zdravljenje in neonatologijo, Oddelek za hematologijo, onkologijo in linično genetiko, Oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo, endokrinologijo in nefrologijo, Oddelek za kardiologijo, pulmonologijo, revmatologijo, alergologijo in imunologijo, Oddelek za nevrologijo in otroško psihiatrijo).

Teoretično naj bi vsak teden preživela na drugem oddelku, vendar dela na oddelku v popoldanskem času ni bilo veliko, zato sem popoldneve preživela v ambulantah – večinoma v nujni ambulantni in v kirurški ambulantni. Videla sem tudi različne posege Cat-Lab – zapiranje ASD, VSD, bronhoskopije (diagnostična in rigidna terapevtska), gastroskopije. Zadnje dva tedna sem večino časa preživela v kirurški nujni ambulanti in v OP bloku otroške kirurgije, posega sta bila cca 2/dan (večinoma travma, nujne abdominalne operacije – apendicitis, invaginacija, urološke operacije – fimioza). Moja mentorica je bila prof. dr. Jelena Roganović, vendar je bila nekaj časa na dopustu, tako da je nisem veliko videla. Na vsakem oddelku sem se priključila predstojniku oddelka in nato z njimi preživela čas na oddelku in ambulantni.

Zadnje tri tedne sem bila na Kliniki za ginekologijo in porodništvo. Moj mentor je bil predstojnik klinike doc. dr. Marko Klarič. Prve dva tedna tam sem preživela na ginekološkem oddelku, zjutraj sem se priključila sestanku in jutranji viziti. Nato sem odšla v ambulanto dnevne bolnice, kjer so bile pregledane pacientke, ki so naročene na male kirurške posege (histeroskopska odstranitev polipa, kiretaža, biopsija vulve, biopsija cerviksa, LLETZ, odstranitev kondilomov). V ambulanto so prišle tudi bolnice na kontrolni pregled po opravljenem kirurškem posegu, na teh pregledih sem šive odstranila jaz. Po pregledih sem z zdravnikom odšla v operacijsko sobo, kjer je opravil te male kirurške posege. Po dogovoru z mentorjem sem odšla tudi v takoimenovano veliko operacijsko sobo, kjer so opravljali različne posege (LPSC cistektomija, LPSC operacija endometrioza, diagnostična LPSC, lap. miomektomija, LVH BSO, LVH USO, konizacija, LPSC supracervikalna histerektomija, itd.), pri nekaterih posegih sem tudi asistirala. Zadnji teden sem preživela v porodnišnici, večinoma v porodnem bloku bodisi na carskih rezih, kjer sem asistirala in šivala podkožje ali pri vaginalnih porodih, kjer sem opazovala.

Živela sem v stanovanju, ki sem ga našla preko fb skupine in bila sama v najemu, nekaj minut stran od bolnišnice, zanj sem odštela 300 eurov + stroške. Pred tem sem iskala stanovanje na njihovih spletnih straneh, klicala agencije, vendar tega ne priporočam, saj med poletjem težko dobite stanovanje preko uradnih kanalov. V Rijeki se nahajata tudi dva študentska domova, ki sprejemata erasmus študente, vendar Trsat (nov študentski dom) ni omogočal najema v tem času. Kljub temu, da sem imela bolnišnico blizu, sem si uredila mesečno karto za avtobus, ki je organiziran podobno kot naš v Ljubljani in je zelo uporaben za obisk mesta, gradu Trsat in bolj oddaljenih mest in plaž. Tekom prasko sem spoznala tudi druge študente (cca 15), ki so tudi prišli na prakso, spoznali smo tudi študente, ki so bili na IFMSA izmenjavi, skupaj smo odšli na plažo, pijačo in med vikendi, smo se lahko pridružili njihovim izletom.

Čas na Erasmus+ praktičnem usposabljanju je bil izjemen - pester, študijsko in poletno obarvan. Videla in naučila sem se mariskaj in imela priložnost početi stvari v bolnišničnem okolju, ki jih prej nisem (asistiranje, šivanje, UZ preiskave v nosečnosti itd.). Hkrati pa sem imela priložnost spoznati nove ljudi in obiskati nove kraje. Priporočam vam prakso v Rijeki, v kolikor govorite tekoče hrvaško in ste pripravljeni večkrat vprašati, da vam pokažejo in dovolijo sodelovanja pri posegih.

22. ITALIJA - Stomatološka klinika Univerze v Sassariju (Gregor Brajnik)

Erasmus+ prakso sem opravljal po končanem 6. letniku, in sicer na Stomatološki kliniki Univerze v Sassariju. Za to institucijo sem se odločil, ker so predhodno študentje iz naše fakultete tam Erasmus praktično usposabljanje že opravljali, hkrati pa sem zaradi znanja jezika želel izmenjavo opravljati v sosednji državi – Italiji. Moja praksa je trajala dva meseca, in sicer od 1.9.2022 do 2.11.2022.

Kliniko sem prvič obiskal dan pred uradnim začetkom prakse. Takrat sem spoznal mentorico prof. Patrizio Egle Milia, ki mi je razkazala kliniko in me seznaniila z urnikom in načinom dela. Kliniko sem nato obiskoval vsak delovni dan. Z delom sem običajno pričel ob 9.00 in zaključil ob 14.00, včasih kasneje odvisno od števila naročenih pacientov tisti dan.

Na kliniki sem imel možnost prisostvovati posegom na različnih oddelkih. Največ časa sem preživel na Oddelku za konzervativno in protetiko ter na Oddelku za oralno kirurgijo. Na katerem oddelku bom posamezni dan, sem se odločil glede na posege, ki so bili predvideni za določen dan. V prvih dveh tednih sem posege zgolj opazoval in asistiriral, kasneje pa sem posege izvajal tudi sam. Na Oddelku za konzervativno in protetiko sem samostojno izvajal enostavna endodontska zdravljenja in zdravlil kariotične zobe z zalivkami. Na Oddelku za oralno kirurgijo pa sem lahko sodeloval pri enostavnih in kompliciranih ekstrakcijah zob. Poleg tega sem opravljal rentgensko slikanje zob, ki ga na tej kliniki izvajajo zobozdravniki sami. V oktobru sem se na povabilo mentorice udeležil tudi implantološkega tečaja, ki je bil sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela.

Osebe na kliniki je zelo gostoljubno in prijazno. Uniformo in obutev sem si moral zagotoviti sam. Nositi sem moral temno modro tuniko in hlače, kar sem si zagotovil pred prihodom na Sardinijo. Garderobo sem delil s tamkajšnjimi študenti, nisem pa imel svoje omarice, zato sem moral uniformo vsak dan nositi domov.

Na kliniki komunikacija poteka v celoti v italijanščini, zato je priporočljivo, da pred odhodom poznaš vsaj osnove tega jezika. Prav tako je pogoj za samostojno delo na pacientih znanje italijanščine in obiskovanje vsaj 6. letnika dentalne medicine, ko tudi pri njih uradno začnejo s praktičnim delom na pacientih. Če se na izmenjavo podajaš v začetku oktobra, imaš možnost obiskovanja tečajev italijanskega jezika, ki jih Univerza v Sassariju organizira za tuje študente.

Stanovanje, kjer sem bival v času prakse je bilo približno 500m oddaljeno od klinike, zato mestnega prevoza nisem uporabljal. Najemnina je za enoposteljno sobo znašala 300€/mesec, dodatno pa sem plačeval še stroške interneta in čiščenja stanovanja. Cene živil v trgovinah so nekoliko dražje kot v Sloveniji, prav tako je s ceno hrane v restavracijah. Nekoliko ugodneje je mogoče jesti v picerijah, kjer za pico normalne velikosti odšteješ okoli 6€. Sam sem pogosto obiskoval menzo, ki je organizirana za domače in Erasmus študente. Cena obroka je tu znašala 3,8€, vključevala pa je glavno jed, solato, sadje in kos kruha.

V času opravljanja prakse sem bil na kliniki edini Erasmus študent, zato sem večino popoldanskega prostega časa preživel z domačimi študenti dentalne medicine ter Erasmus študenti drugih fakultet, ki sem jih spoznal prek druženj organiziranih s strani ESN Sassari. Sassari je sicer simpatično mesto in po velikosti drugo največje mesto na Sardiniji. Na žalost nima neposrednega dostopa do morja, vendar je do najbližjega mesta s plažo oddaljen približno 20min z vlakom, tako da lahko proste popoldneve in vikende izkoristiš za izlete ob morju.

Na splošno bi Erasmus+ prakso ocenil kot zelo lepo in nepozabno izkušnjo. Poleg tega da sem užival v italijanski kulturi in kulinariki, sem se seznanil s tamkajšnjim načinom dela, izboljšal sem znanje italijanskega jezika ter spoznal veliko prijetnih ljudi iz vsega sveta. Za dodatne informacije sem na voljo na: gregor.brajnik@gmail.com

23. ITALIJA – Univerzitetna bolnišnica Ospedale Maggiore (Eva Klara Merzel Šabovič)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

V oktobru 2022 sem kot študentka 2. letnika podiplomskega študija v sklopu programa Erasmus opravljala kratkoročno mobilnost za doktorske študente v univerzitetni bolnišnici Ospedale Maggiore (Azienda sanitaria universitaria Giuliano Isontina) v Trstu v Italiji. Za čas trajanja izmenjave sem najela stanovanje, saj so kapacitete študentskega doma popolnoma zapolnjene. Zaradi kratkotrajnega najema je bila cena najemnine precej visoka, prav tako je bilo precej težko najti stanovanje za kratkotrajni najem. Drugi stroški (hrana) so podobni kot pri nas.

Izobraževanje

Moje izobraževanje je potekalo pod mentorstvom priznane dermatovenerologinje, prof. Iris Zalaudek. Vključena sem bila v delo v bolnišnici na Oddelku za dermatologijo, ki ga vodi prof. Zalaudek. Poleg mene sta bili na dodatnem Erasmus izpopolnjevanju še dve podiplomski študentki iz Romunije, prav tako specializantki dermatovenerologije ter številni italijanski specializanti dermatovenerologije iz različnih delov Italije. Klinično delo je bilo organizirano podobno kot v Sloveniji. Imela sem priložnost vključitve v klinično delo (kot specializantka dermatovenerologije), ob tem pa sem se vključila tudi v njihovo raziskovalno delo, za kar sem izrazito hvaležna. V času moje izmenjave so vsi specializanti imeli tudi letno preverjanje znanja, kjer so pripravili seminar na določeno temo, nato pa so jim trije profesorji postavljali še vprašanja glede kliničnega dela. Ta seminar je bil tudi zame izrazito poučen.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF

Motivirani specializanti pod mentorstvom objavljajo številne članke in so vključeni v številne raziskave, ki se jih izvaja na oddelku. Tisti, ki so motivirani za raziskovalno delo, so tudi nekoliko razbremenjeni kliničnega dela. V raziskovalno delo se lahko vključi vsak, ki ga to zanima in je pripravljen v to vlagati svoj čas in energijo. To se mi zdi izrazito smiselno in vsekakor primer dobre prakse, katere uvedbe bi si želela tudi pri nas, saj se s tem hkrati izboljšuje tudi kvaliteta dela, ob tem pa ni zaznati tekmovalnosti. Prav tako se mi zdi izrazito smiselno preverjanje znanja specializantov ob vsakem končanem letniku specializacije. Pri njih je zaradi tega specialistični izpit

bolj formalnost in poteka bolj kot zagovor raziskovalne teze (bolj podoben našemu zagovoru doktorske teme).

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

V nasprotju z izmenjavo v času dodiplomskega študija, kjer si kot študent vključen predvsem v klinično delo, vidim izrazito prednost izmenjave v času podiplomskega študija v tem, da navežeš izrazito dragocene stike in pričneš (idealno) dolgoročno sodelovanje. Vse to je ključnega pomena na začetku naše raziskovalne poti, zato Erasmus prakso v času podiplomskega študija izrazito priporočam.

24. ITALIJA – Università Degli Studi di Padova (Matej Grižančič)

Za Erasmus+ praktično usposabljanje v Padovi sem se odločil, ker je imela študentka leto pred mano zelo dobro izkušnjo. 4 mesece pred odhodom sem stopil v stik s primariji oddelkov interne medicine in urgence bolnišnice Ospedali Riuniti Padova Sud (Schiavonia). Vse informacije sem dobil na njihovi spletni strani. Opravi sem dva meseca na vsakem oddelku.

V Padovi je zelo huda stiska z iskanjem stanovanja. Študentski domovi so polni in večkrat ne vedo ali bodo imeli sobo zate do zadnjega dne. Na različnih straneh (facebook, bacheca itd.) lahko najdeš različne nastanitve, ampak moraš biti pazljiv, saj je dosti tudi goljufov. Ker je bolnica na lokaciji med Padovo in Rovigo, sem poiskal študentski dom v Rovigu (Studentato Cur Rovigo). Najemnina je bila 340 evrov (za dvoposteljno sobo), živel sem v apartmaju s 3 cimri, na dva tedna je prišla čistilka. Tedensko so nam menjal posteljnino in brisače. Dom ima tudi učilnico in parking. Javni prevoz do bolnišnice obstaja, vendar bi potreboval z njim vsaj eno uro, zato sem se odločil, da bom uporabljal svoj avto. Tako pri domu kot pri bolnici je brezplačen parking, poleg tega pa sem velikokrat šel na različne zabave in druženja v Padovo, odkoder pa je zadnji vlak odšel že ob 22, zato sem bil z avtom kar svoboden.

Kontaktiral sem njihovo koordinatorko za prakse, izpolniti sem moral google form, verjetno največ časa sem porabil s potrdili za cepljenje. Želeli so namreč tudi protitelesa za VZV in tuberkulinski test. Zaradi vsega navedenega priporočam, da začnete postopek najkasneje 4 do 5 mesecev pred izmenjavo!

Praktično usposabljanje je bilo enkratno. Na obeh oddelkih sem glede na LA moral opraviti 5 ur na dan, vendar sem verjetno na vsakem oddelku opravil tretjino ur več. Na urgenci sem vsak dan pogledal kdo je od zdravnikov in se priključil nekomu. Razdeljena je na zeleni del (naš SNPM) in rdeči del (naš IPP). V dveh mesecih sem videl vsega, od odprtih zlomov, hudih opeklin, zastrupitve z opiat, psihoze, epileptične napade itd. Večkrat sem odšel tudi v triažo in pomagal sestram z nastavljanjem kanalov, merjenjem ekg in odvezmom krvi. Kdaj sem tudi kakšno sondo dal, vsak dan sem opravljal tudi ultrazvoke (eFAST, focus).

Na oddelku interne medicine sem večinoma sledil specializantu. Vsak dan sva imela vizito in nato pogovore z svojci. Nato sva pregledala terapijo ter pisala odpustna pisma. Tudi tu sem opazoval vstavljanje cvk-jev, kdaj sem vzel PAAK. Večinoma so na oddelku bili paliativni bolniki, delo pa je bilo veliko bolj sproščeno kot na urgenci.

Znanje italijanskega jezika je NUJNO.

Rovigo je majhno, zelo mirno mesto. Vsa Erasmus druženja so v Padovi, zato sem vsaj enkrat tedensko odšel v Padovo. ESN pripravlja različne zabave, tudi medicinska fakulteta ima svoje žurke. Javni prevoz po Italiji je odličen, z vlakom lahko greš kamorkoli. Erasmus štipendija mi je

pokrila verjetno 80% stroškov (hrana, avto in bencin, dom, fitnes, potovanja). Če imaš še kakšno vprašanje me lahko kontaktiraš na mail: matej.grizancic@gmail.com.

25. NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Zala Mlinarič)

Aprila in maja 2023 sem opravljala 2-mesečno Erasmus+ prakso v Charité-ju. Prvi mesec sem bila na oddelku za muskuloskeletno kirurgijo pri dr. Trampužu, drugi mesec pa na oddelku za endokrinologijo.

Stanovanje sem našla preko strani WG-Gesucht kot začasni sublet in za sobo v 4 sobnem stanovanju v Moabitu plačevala 600 eur/mesec. Cena mesečne je bila prvi mesec 29 eur, drugi mesec pa 49 eur (ker so zamenjali na Deutschland ticket in tiste akcijske pogodbe za Berlin ni bilo več). Za Deutschland ticket ne rabiš najemne pogodbe, ne vem pa kako dolgo bodo imeli to akcijo. Drugače je redna mesečna cena vozovnice za Berlin 91 eur. Jaz nisem imela uradne pogodbe za najemnino, mi je pa punca od katere sem subletala podpisala en obrazec o subletu in je bilo to dovolj za cenejšo vozovnico.

Za prakso na endokrinološkem oddelku sem se dogovorila sama in sicer sem oddelku pisala preko kontaktnega obrazca na njihovi strani, da se zanimam za opravljanje praktikuma pri njih. Odgovorili so mi, da sprejemajo "famulante" le za en mesec, tako da sem se potem dogovorila še za en mesec pri dr. Trampužu. Glede dokumentacije mi je LA podpisal dr. Trampuž, ki mu je Erasmus+ program dobro znan, tako da je vse potekalo zelo gladko.

Praksa pri dr. Trampužu je potekala večinoma v angleščini, saj ima precej mednarodni team, istočasno sta bila pri njemu še dva specializanta iz Italije, ki nista govorila nemško, tako da smo komunicirali v angleščini. Na oddelku za endokrinologijo pa je delo potekalo v nemščini.

Na oddelku za endokrinologijo, ki je v Charité Campus Mitte (oddelek 118) sem opravljala delo njihovih famulantov, kar pomeni, da smo zjutraj odvezemali kri, potem pa tekom dneva pomagali specializantom pri raznih nalogah in opravljali sprejeme (anamneza, status, kanal in EKG). Na oddelku sem večinoma ostajala do 8-16. Poleg mene sta bila na oddelku istočasno še dva Pjterja (njihov 6. letnik) in Blockpraktikanti (na 1-tedenskih vajah), tako, da nas je bilo vedno več in smo si delo porazdelili. Oddelek ima 12 postelj, tako da ni bilo preveč naporno. Sama praksa je bila super, veliko sem se naučila in bi ta oddelek toplo priporočila za prakso. Slišala sem, da niso vsi oddelki na Charitéju tako učno naravnani, tu pa so se nam res posvetili, nam veliko razlagali ter nas vključevali v njihovo delo. Na oddelku so bili 3 specializanti, potem pa je dnevno prišla na vizito še Oberärztin. 1x na teden je bila Chefarzt vizita, kjer smo morali tudi vsi študenti predstaviti svojega pacienta na viziti, kar je bilo tudi fajn in zelo poučno.

Na oddelku za muskuloskeletno kirurgijo, ki je v Charité Campus Virchow pa smo se pridružili infektološkemu teamu dr. Trampuža, ki ima svoje specializante. Večinoma dobivajo razne konzultacije glede prilagoditve antibiotične terapije. Enkrat na teden ima dr. Trampuž ambulantno, tako da smo bili ob sredah tam. Dr. Trampuž nas je vzel tudi na njegove sestanke glede novih projektov in laboratorij, kar je bilo sploh zanimivo videti, kako združuje kliniko in raziskovalni svet. Ni pa v njegovem teamu tipičnih nalog za famulante, tako da smo na oddelku ostajali manj časa. Samo mesto pa mislim, da ne potrebujem preveč besed. Carsko mesto, kjer vsak najde nekaj zase in ti ni dolgčas.

Za dodatna vprašanja mi lahko pišete na facebook ali mail: mlinaric.zala@gmail.com

26. NEMČIJA – Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St. Antonius Hospital Kleve (Lucija Parkelj)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v svojem absolventskem letu in sicer 2 meseca (od sredine novembra 2022 do sredine januarja 2023) na internističnem oddelku v St. Antonius Hospital Kleve. Na tem oddelku trenutno opravlja specializacijo tudi ena Slovenka, s katero sem prišla v kontakt že kmalu po poslani prošnji za opravljanje prakse. Šef oddelka ji je namreč povedal

za mojo prijavo in me je nato sama kontaktirala preko Facebooka ter mi tudi veliko pomagala pri urejanju same prakse. Sicer pa sem vse urejala preko tajnice, ki je bila zelo prijazna.

Potovanje: Letalsko karto sem kupila približno en mesec pred samo izmenjavo. Letela sem iz Zagreba v Düsseldorf – Weeze in od tam šla nato z vlakom do Kleveja.

Nastanitev: V času prakse sem brezplačno bivala v domu, ki je v lasti bolnišnice in se nahaja v njeni neposredni bližini. To je bilo zelo priročno, saj mi ni bilo treba iskati stanovanja, hkrati pa sem do bolnišnice potrebovala le 3 min. V domu sem imela svojo sobo z umivalnikom, medtem ko so bili drugi prostori (kuhinja, pralnica, WC in tuši) skupni. V kuhinji je bil na voljo štedilnik, pečica, mikrovalovka in hladilnik. Prav tako je bilo tudi veliko pripomočkov za kuhanje, vendar sem za lastno uporabo kupila raje svoje, saj kuhinja ni bila ravno čista. Tuše in WC-je pa je vsak dan očistila čistilka.

Prehrana: Ob začetku prakse sem dobila kartico, s katero sem lahko enkrat na dan dobila zastonj obrok v bolnišnični menzi (zajtrk ali kosilo). Ostalo hrano sem nakupovala v bližnjih trgovinah (največ v Edeki, ki je primerljiva z našim Sparom).

Praksa: Prakso sem opravljala na oddelku Splošne interne medicine, diabetologije, hipertenzije in infektologije. Poleg kartice za kosilo sem prvi dan dobila tudi čip, da sem se lahko sama gibala po bolnišnici, ključavnico za garderobno omarico ter manjšo knjižico z najpogostejšimi internističnimi stanji za v haljo. Haljo sem prav tako dobila v bolnišnici in jo lahko zamenjala, kolikokrat sem želela. Delovni dan se je začel z jutranjim sestankom ob 8.30, temu pa je sledila vizita, pisanje odpustnih pisem ter razne preiskave. Vsak dan ob 13.30 smo imeli tudi sestanek na oddelku za radiologijo, kjer so internisti skupaj z radiologi pregledali vse slike preiskav, ki so jih opravili prejšnji dan. Enkrat na teden pa je bil organiziran tudi »diabetološki konzilij« in »konzilij za antibiotike«. Večino časa sem preživela s specializanti, v času moje prakse pa sta bila na oddelku tudi dva nemška študenta. Vsi so bili zelo prijazni in razumevali ter mi z veseljem pomagali. Zelo so si prizadevali, da sem od prakse odnesla čim več. Na začetku mi je največ težav povzročalo sporazumevanje, saj je celotna praksa potekala v nemščini, vendar je bilo z vsakim dnem lažje in sem se po parih tednih že čisto privadila. Poleg tega pa so zdravniki navajeni, da ne znamo vsi perfektno jezika, saj je tam veliko tujcev (tako med zdravniki kot med pacienti). Na oddelku sem opravljala predvsem naloge, ki so mi jih dali specializanti – večinoma sem jemala kri in vstavljala kanale (to v Nemčiji namreč večinoma počnejo študenti medicine in zdravniki), diktirala odpustna pisma, pisala poročila 24 urnega merjenja krvnega tlaka, se učila ultrazvoka, itd.

Mesto: Kleve je manjše nemško mesto ob nizozemski meji. V samem mestu se ne dogaja prav dosti, je pa dobra izhodiščna točka za številna druga nemška in nizozemska mesta (npr. do Amsterdama je z vlakom 2,5 h), kar sem izkoristila za številne vikend izlete.

Prakso na kliniki v Bad Aiblingu sem poiskala in organizirala sama. Za kliniko sem se odločila na podlagi poročil na spletni strani <https://www.pj-ranking.de/>, kjer so bile opisane dobre izkušnje študentov, ki so tam opravljali vaje. Stran priporočam tudi sicer, saj razpolaga z zajetno bazo poročil s praks in vaj pretežno na nemškem govornem področju, nekaj manj pa tudi drugod. Klinika je 50 km oddaljena od Münchna in 13 km od Rosenheima. Ima okoli 440 postelj, večinoma namenjenih zgodnji rehabilitaciji po bivanju na intenzivni negi, pretežno z nevrološko patologijo, nekaj je pa tudi drugih (npr. po hipoksičnih okvarah možganov po oživljanju ipd.), imajo pa tudi geriatrični in paliativni oddelek ter veliko število konziliarnih internistov. Izjemno veliko je traheotomiranih pacientov, zato zelo dobro obvladajo nego traheostom, prav tako imajo zelo dobro razvito logopedsko službo. Imajo tudi oddelek intenzivne terapije s 24 posteljami in akutno postajo z okoli 30 posteljami.

Bad Aibling je manjše mesto, tako da v samem mestu ni na voljo veliko zanimivosti ali aktivnosti, toda narava je čudovita, v neposredni okolici pa je veliko pohodniških poti. Z vlakom se do Münchna pride v slabi uri, sama pa sem se med vikendi večkrat odpravila tudi v Rosenheim, v

Avstrijo in v Berlin. Prakso na Bavarskem sem izbrala, saj niso komplicirali z organizacijo v času epidemije COVID-19. Zahtevali so potrdilo o cepljenju; vsi, ki niso cepljeni, ali je od drugega odmerka poteklo 6 mesecev ali več pa so morali ali prejeti poživitveni odmerek ali pa se testirati dvakrat tedensko.

Prakso sem opravljala med 06.09. in 31.10.2021, od tega sem šest tednov opravila na oddelku za možganske kapi, dva tedna pa na intenzivi. Za razvijanje praktičnih veščin klinika ponuja precej možnosti, kot študent se lahko vključiš v delo na oddelku oz. je to skoraj neizogibno, saj ne marajo, da le opazuješ, dovolijo ti pod nadzorom sam pregledovati in voditi paciente, če želiš lahko zjutraj jemlješ kri (ni pa treba), vstavljaš periferne venske kanile, učiš se ultrazvoka vratnih žil, TCD, EMG/ENG, analize hoje/gibanja. Sodelovala sem tudi pri vstavitvi stenta v ACI, kjer sem lahko celo pacientu vbrizgala nekaj zdravil med samim posegom (seveda tudi pod nadzorom). Višji specialisti so zelo dostopni in pokažejo interes tudi za študente, veliko sprašujejo in tudi poučujejo. Dvakrat na teden poteka Chefarztvisite, kjer vodja klinike obišče vse paciente in tudi debatira o zanimivih primerih. V ambulantno za nujni sprejem so redno prihajali pacienti s sumom na možgansko kap, tako da sem se naučila postopka od sprejema do morebitne trombolize ali trombektomije ter nadaljnje obravnave na oddelku.

Na intenzivi je bilo podobno, tam sem lahko npr. tudi menjala cevke pri traheotomiranih pacientih, bolj invazivne posege kot je vstavev CVK pa sem le opazovala. Vmes sem nekajkrat šla zraven na vizito tudi na oddelkih za rehabilitacijo, dobila sem vpogled tudi v delo logopedov.

Vsak drug četrtek je potekalo izobraževanje za vse nevrologe, vsak drug četrtek zjutraj (izmenično) pa je bil predstavljen zanimiv primer ali obravnavano določeno bolezensko stanje ali novost v terapiji. Mreža klinik, del katere je tudi omenjena sicer ponuja redna izobraževanja za specializante, tako teoretična kot tudi praktična (npr. nega traheostome, manipulacija vozička, predpisovanje antikoagulacijskih zdravil...). Delovni čas je bil od 8:00 do 16:30, pol ure je premor za kosilo. Večino časa sem sicer hodila domov ob 16:00, se je pa nekajkrat zgodilo tudi, da sem ostala dlje.

Za prakso sem se dogovorila pol leta prej, pisala sem neposredno zdravniku koordinatorju. Pogoji je bilo predvsem dobro znanje nemščine (C1 ali več). Zagotovili so mi brezplačno namestitev, na voljo sem imela celo dvosobno stanovanje, ki je bilo oddaljeno 5 minut hoje od klinike. Brezplačno sem imela tudi kosilo in zajtrk v bolnišnični menzi. Zavoljo tega mi sicer niso plačali t.i. Aufwandsentschädigung, ki je denarno nadomestilo, ki ga prejmejo študentje, ki opravljajo praktično leto v Nemčiji in znaša v tem primeru 500€.

Izmenjava je predstavljala super priložnost za učenje. Ena stvar, ki me je nekoliko presenetila je, da ima klinika, ki sicer sprejema vse paciente, tudi z navadnim zavarovanjem, nekaj posebnih oddelkov, namenjenih izključno zasebnim pacientom, ki imajo boljše namestitev (zasebno sobo, več osebja na razpolago), s tem da je tudi namestitev za „navadne paciente“ bila nadpovprečna, z največ dvema posteljama in kopalnico v vsaki sobi, vsi pacienti so lahko izbirali meni za vsak obrok. Hecno se mi je zdelo, da so pri nenujnih pacientih, ki so prišli na načrtovan sprejem (skupaj s pacientom) diskutirali, koliko časa naj bi ostal, glede na to, kako dolg obisk je njihovo zavarovanje pripravljeno pokriti – v nekem smislu me je to spominjalo bolj na hotel z oskrbo kot na bolnišnico. Pozitivno je pa to, da je nadstandard pri zasebnih pacientih temeljil predvsem na dodatnem udobju, medtem ko so medicinska oskrba, kakor tudi čakalne dobe za preiskave in posege za vse bili enaki in so se določali na podlagi medicinskih kriterijev.

27. NEMČIJA - Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St.-Antonius Hospital Kleve (Ingrid Tušar)

Za dvomesečno (maj, junij) Erasmus+ prakso, ki sem jo opravljala kot mlada diplomantka, sem se odločila dober mesec pred zadnjim izpitom na fakulteti in tako ujela zadnje roke prijave in urejanja

dokumentacije. K odločitvi je prispevala navezanost na in navdušenost nad Nemčijo, kjer sem v 6. letniku (na RWTH Aachen, prav tako na območju North Rhine-Westphalije) opravljala že Erasmus+ študijsko izmenjavo.

Iskanja mesta za opravljanje prakse sem se lotila zelo intenzivno, nekje na sredini marca, ko sem številnim nemškim bolnišnicam, pa tudi nekaterim avstrijskim, poslala e-mail s povpraševanjem po prostem mestu. Sporočila sem naslovila na predstojnike oddelka ali na odgovorno osebo/pisarno za organizacijo praks (na primer PJ Büro). Predlagam, da si ob ciljanju na opravljanje prakse v točno določeni bolnišnici, mesto zagotovite dovolj zgodaj (recimo pol leta prej, za nekatere bolnišnice pa še prej), saj je bila v mojem primeru večina bolnišnic v tako kratkoročnem okviru že polno zasedenih z nemškimi študenti ali drugimi praktikanti. Prav tako je postopek prijave nekaterih univerz bolj kompleksen, traja dlje in vključuje več oseb, za kar sama nisem imela časa. Ciljala sem tudi na manjše, bolj splošne bolnišnice. To pomeni manjši kolektiv, splošnejše patologije, bolj intimno delovno okolje in manj drugih praktikantov. Vtise nemških študentov posameznih oddelkov učnih bolnišnic lahko najdete na portalu PJ Berichte (<https://www.pj-ranking.de/review/read/>). Na Katholisches Karl-Leisner-Klinikum (KKLE), ki je tudi ena od učnih bolnišnic univerze v Düsseldorfu, sem imela prakso skupaj z nastanitvijo zagotovljeno praktično takoj po prvem sporočilu. Morala sem predložiti le še dokazilo o znanju nemškega jezika (B2 nivo).

Prakso sem opravljala na oddelku za travmatologijo in ortopedijo, saj sem si želela pridobiti več izkušenj iz področja obravnave poškodb in urgentne medicine. Mislim, da sem z izbiro zadela zame najboljši oddelk bolnišnice. Oddelčni tim so sestavljali pretežno Nemci in Nizozemci, sicer je v bolnišnici zaposlenih tudi veliko tujcev. Poleg mene je bila na oddelku samo dva tedna prisotna še ena praktikantka. Večina praktikantov v bolnišnici opravlja prostovoljno hospitacijo na oddelku interne medicine, kot pripravo na jezikovni izpit, ki je potreben za delo zdravnika. Prvi dan so mi dodelili čip, telefon, dostop do računalnika in kartico za en brezplačni obrok na dan, v bolnišnični menzi. Z za izobraževanje odgovornim specialistom sva se pogovorila o mojih željah in pričakovanjih ter sestavila okvirni načrt moje prakse. Vsi so se zares potrudili, da sem od prakse odnesla veliko. Načeloma sem krožila med tremi delovišči: operacijsko dvorano, oddelkom in urgenco. V bolnišnici sem bila prisotna med 8 do 9 ur na dan. Zjutraj in popoldne smo imeli raport s pregledom vseh aktualnih izvidov slikovnih diagnostik. Na oddelku sem zjutraj velikokrat pomagala pri odvzemih krvi in nastavljanju kanalov ter nekajkrat prisostvovala oddelčni viziti in drugemu delu specializantov. Večino časa sem preživela na travmatološkem delu urgence, prav tako s specializanti. Z nekaterimi smo se v delu odlično ujeli in tako sem lahko sama pregledovala paciente, naročala preiskave, pisala izvide, oskrbovala rane... Nekajkrat sem oddelala popoldansko/nočno/sobotno izmeno, ki mi je ustrezala celo bolj kot normalen delovni dan. Prisotnega je manj osebja in tako deluješ v timu zdravnik, praktikant, odgovorna sestra in lahko zares veliko delaš, ponoči pa se na urgenci tudi veliko dogaja. Nekatere dni sem bila na poklic ob zdravniški intervenciji z reševalnim vozilom. V operacijsko dvorano sem odšla takrat, ko so potrebovali asistenco. Vsak ponedeljek smo imeli tudi pouk za specializante s predstavitvijo različnih travmatoloških tem. Omogočili so mi tudi kontakt z radiologi, vendar mi je za nekajdnevno menjavo delovišča za radiološki oddelek na koncu zmanjkalo časa.

KKLE sestavljajo tri med seboj povezane bolnišnice v treh bližnjih mestih: Kleve – Goch – Kevelaer. Kleve je majhno, mirno mesto na meji z Nizozemsko. Za letalsko povezavo s tem področjem se splača preveriti sezone povezave z Weeze Airport. Živela sem v domu na ozemlju bolnišnice, za 160€ na mesec, kjer je živel tudi nekaj drugih praktikantov – dolgčas mi v prostem času nikoli ni bilo. Ves javni potniški promet sem lahko uporabljala za 49€ na mesec (Deutschlandticket). Stroški trgovine in življenja so primerljivi s Slovenijo. Jezik izmenjave je bil v mojem primeru tako v bolnišnici kot v domu nemščina, ki me ni pretirano ovirala, vedno pa si

lahko priskočiš na pomoč z angleščino. Zdravniški pregled »pred zaposlitvijo« opraviš pri odgovornem zdravniku v prvem tednu prakse.

Sama sem z izkušnjo z manjšo bolnišnico zares zadovoljna. Dežurni specializant na urgenci pride tako v stik z večjim naborom različnih patologij – je pa res da tiste redkejšje in resnejše prej usmerijo v večje klinike, večjih mest. Posebno prednost pripisujem tudi temu, da te vsi na oddelku poznajo, se te navadijo in je tako delo prijetnejše in učinkovitejše. Bolnica je moderno opremljena in odlična tudi iz strokovnega vidika. Velikost mesta me ni motila, ker lahko čez vikend z vlakom obiščeš njegovo okolico. Življenje v domu mi je iz stališča stalne družbe zelo dobro delo, prav tako sem se veliko naučila od drugih praktikantk, ki so se v naši skupni dnevni sobi pripravljale na zdravniški jezikovni izpit. Ocena 10/10.

Ingrid Tušar (tusar.ingrid@gmail.com)

28. NEMČIJA - Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St.-Antonius Hospital Kleve (Lucija Tolar)

Svoje Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala aprila in maja 2021 (torej 2 meseca) od sredine septembra do sredine decembra 2022 (torej 3 mesece) na oddelku za anesteziologijo bolnišnice v Kleveju in Kevelearju. Za bolnišnico sem izvedela preko predhodnih študentskih poročil, sicer nihče od njih ni opravljal prakse na anesteziologiji, ampak sem iz njih pridobila dovolj informacij. Z iskanjem same Erasmus+ prakse sem začela aprila 2022, torej približno pol leta pred samim odhodom, odgovor sem prejela 2 tedna kasneje. Želijo znanje nemščine na nivoju B2 in tudi certifikat. Tudi sama svetujem čimboljše znanje nemščine, saj se lažje vklopiš v kolektiv in v delo. Svetujem, da e-mail pošljete gospe Melanie Klein, ki je zaposlena v kadrovski službi in z njo lahko uredite vse potrebne papirje in tudi ona vam posreduje vse potrebne nadaljnje kontakte.

Potovanje: Na prakso sem se odpravila s Flixbusom, saj lahko ceneje s seboj odneseš več prtljage. Sicer ni najbolj udobna in hitra opcija, ampak gre. Potovala sem iz Ljubljane do Duisburga (16h) in nato z lokalnim vlakom do Kevelearja (1,5h). Za nazaj sem se z vlakom iz Kleveja odpeljala do Dusseldorfa in nato do Munchna, kjer sem presedla na Flixbus do Ljubljane. Če ti tako potovanje ne diši, je veliko letov v Amsterdam in Dusseldorf, od koder si z lokalnimi vlaki tudi hitro prideš (1-2h) do Kleveja.

Namestitev: Imela sem sobo v bolnišničnem domu, ki je bila zastoj. Bolnišnični dom se nahaja na samem ozemlju bolnice, tako da sem imela idealno lokacijo in sem lahko zjutraj malo kasneje vstajala. V domu je približno 10 sob (s posteljo, omaro, umivalnikom in mizo), v času mojega bivanja nas je v njem živelo 7 oseb. Poleg sobe so na voljo tudi skupni prostori (kuhinja, kopalnica, pralnica in dnevna soba). Hkrati z namestitvijo prejmeš tudi brezplačen internet, skupne prostore pa vsak dan očisti čistilka.

Mesto: Kleve je "manjše" nemško mesto v bližini Dusseldorfa (samo mesto ima cca. 50.000 prebivalcev, z okolico skupaj pa okrog 300.000). Gre za srednjeveško mesto, kjer si je mogoče ogledati veliko zgodovinskih znamenitosti. V času mojega bivanja je bila na žalost večina stvari zaradi korone zaprtih. Samo mesto je sicer obdano z naravo, tako da ponuja veliko možnosti sprehodov in krajših pohodov. Je na meji z Nizozemsko, kar je idealna lokacija za krajše izlete tja.

Hrana: Prejela sem kartico, s katero naj bi mi bil na voljo en zastoj obrok na dan v menzi. V bližini je več trgovin, sama sem največ nakupovala v Lidlu in Aldiju, cene so primerljive s slovenskimi. V domski kuhinji je na voljo štedilnik, pečica in mikrovalovna pečica ter veliko pripomočkov za kuhanje. V času mojega bivanja je bila kuhinja zaradi nevestnosti ostalih stanovalk precej umazana, zato svetujem, da s seboj prinesete svojo posodo.

Praksa: Na oddelku dela skupaj 12 zdravnikov in sicer 5 Oberärzten (specialisti z več odgovornosti, na višjem položaju) in 7 Assistentenärzten. Delo poteka vsak dan od 7.30 (raport) do približno 16.00. S prakso v bolnišnici sem bila zelo zadovoljna. Prva dva tedna sem imela sicer nekaj težav, da sem se navadila na jezik, po enem mesecu pa sem začela govoriti že precej tekoče, pa tudi razumela sem večinoma vse. Prakso se opravljala v operacijskem bloku.

Ko so me malo spoznali in mi začeli zaupati, sem dobila vsakič več nalog in se na praksi počutila v resnici uporabno. Sodelovala sem pri pripravi pacienta na operacijo, vstavljala venska kanila, pripravljala zdravila za anestezijo, vstavljala laringealno masko, intubirala, naučili so me uporabljati anestezijski aparat, izpolnjevala anestezijski protokol itd. Po enem mesecu prakse sem pod nadzorom samostojno odvodila celotno anestezijo pri ASA1 bolniku.

Celotno prakso bi ocenila kot zelo dobro, saj sem se naučila veliko novega, poglobila svoje znanje anesteziologije ter se na svoji praksi na sploh počutila zelo uporabno. Tudi z zdravniki na oddelku sem se zelo dobro razumela, na koncu so vsi želeli, da bi še ostala. Zelo priporočam vsem, ki vas zanimata anesteziologija in ki bi radi imeli več prakse kot na vajah na faksu. Za vsa vprašanja v zvezi s prakso sem z veseljem na voljo.

29. NEMČIJA - Katholisches Karl-Leisner-Klinikum, St.-Antonius Hospital Kleve (Sara Ilc)

Erasmus+ prakso sem opravljala kot mlada diplomantka od 3.10.2022 do 14.12.2022 v bolnišnici na skrajnem zahodu Nemčije, tik ob Nizozemski meji. Gre pravzaprav za "združenje" štirih bolnišnic tega geografskega področja, sama sem prakso opravljala le v bolnišnici Antonius Hospital v mestu Kleve.

Predhodno sem vedela, da želim prakso opravljati na ginekološkem oddelku, saj me to področje zanima, hkrati pa sem se želela naučiti čim več praktičnih kirurških veščin. Zaradi tega sem po elektronski pošti kontaktirala direktno dr. Lubosa Trnko, predstojnika ginekološkega oddelka. Nato me je kontaktirala zdravnica, ki ureja prakse po celotni bolnišnici, predvsem za nemške študente, ter ga. Melanie Klein (melanie.klein@kkle.de) iz kadrovske službe, s katero sem uredila vse tehnikacije in mi je bila vse do začetka prakse na voljo za vsa vprašanja. Pred začetkom prakse sem pridobila B2 certifikat iz znanja nemščine. Z nastanitvijo nisem imela težav, saj so mi jo brezplačno ponudili v domu ob bolnišnici (Wohnheim), kjer sem imela svojo sobo s skupno kopalnico in kuhinjo, prav tako sem brezplačno dobila en tople obrok dnevno v menzi bolnišnice. Celotno prakso sem opravljala na ginekološkem oddelku, kjer so me aktivno vključili v delo, zares sem se počutila koristno in del tima. V bolnišnici sem bila načeloma celoten delovni dan (od 8h do 16h), če pa sem kakšen dan morala prej domov to tudi ni bil proble. Razpisana sem bila na asistenco v operacijski dvorani, smela sem tudi šivati in asistirati pri laparoskopijah. Ko nisem bila razpisana v operacijski blok sem dneve preživljala s specializanti na oddelku ali v ambulantah, ali z babicami v porodni sobi. Če sem želela, sem se lahko pridružila tudi specialistom v ambulantah, vendar sem se v splošnem raje pridružila specializantom, saj sem z njimi v splošnem lahko več počela sama, in tako nabirala več praktičnih izkušenj.

V splošnem je bila celotna ekipa zelo prijazna, počutila sem se dobrodošlo. Specializanti so me vzeli kot del ekipe. Bi pa opozorila, da v večini niso govorili (dobro) angleško. Sama sem nekoliko računala, da bom lahko vsaj s kolegi govorila angleško, če bo potrebno, vendar številni specializanti niso znali angleško, pravzaprav se je nekajkrat zgodilo, da sem morala jaz prevajati iz nemščine v angleščino bolnikom, ki niso znali nemško.

Prevoza do bolnišnice nisem potrebovala, saj sem stanovala tik ob njej. Do centra mesta sem imela približno 20 minut peš, do železniške postaje 30 minut. Teoretično bi lahko za to uporabljala mestni avtobus, vendar je vozil redko in nezanesljivo. Za "vikend izlete" sem uporabljala javni prevoz,

priporočam izlet čez mejo v Nijmegen, ali v morda manj znano mesto Xanthen. Nakupovala sem v Lidlu ali Aldiju (Hofer), oba sta bila od bolnišnice oddaljena približno 15 minut peš.

Antonius Hospital Kleve bi toplo priporočila za klinično prakso, če si pa želite bolj tipične Erasmus izkušnje z veliko druženja to mesto morda ni pravo za vas. Sama izven sodelavcev v službi nisem spoznala dosti novih ljudi, tudi v Wohnheimu vzdušje ni takšno kot v naših študentskih domovih, ampak gre bolj za bežne stike. Kljub temu je bila izkušnja lepa in sem se na njej ogromno naučila.

30. NEMČIJA – KBO Isar Amper Klinikum v Münchnu (Eva Vidovič)

Decembra 2022 do februarja 2023 sem opravljala dvomesečno praktično usposabljanje v psihiatrični bolnišnici kbo Isar Amper Klinikum v Münchnu, Nemčiji.

PRED IZMENJAVO

Postopek za pridobitev izmenjave je bil zelo preprost in precej last minute. 2 meseca vnaprej sem kontaktirala ustanovo (več info: <https://kbo-iak.de/karriere/praktisches-jahr-fuer-medizinerinnen>). Posebnost je morda edino ta, da so zahtevali overjen prevod zaključka gimnazije. Na spletni strani bolnišnice imajo zavihek za študente, kjer so dostopni vsi kontakti in informacije potrebne za prijavo. Poslati je potrebno potrdilo o vpisu, termin, željen oddelek. Ob začetku je potrebno podpisati pogodbu ter s sabo prinesiti neg. COVID test ter cepilno knjižico.

BIVANJE IN PREVOZ PO MESTU

Iskanje stanovanja je zaradi velikega povprasevanja precej zahtevno. Svetujem, da se vključite v fb skupine študentov medicine in morda tam poskusite srečo: (<https://www.facebook.com/groups/497689324084589/?ref=share>), ali če poznate koga, ki je v študentskem domu in tam povprašate po prostih sobah (Zwischenmiete). Cena sobe v stanovanju je prbl. 600€ z vključenimi stroški.

Javni prevoz je precej drag. Vozovnica v eno smer je od 3,70 € naprej, odvisno od dolžine potovanja. Mesečna vozovnica za cono M stane 63,20 €, lahko pa oddate zahtevek za Ausbildungstarif, kjer dobite vozovnico za relacijo dom-delo, ki je ugodnejša. Idealno je, če imate potrdilo o vpisu iz nem univerze, saj ste potem upravičeni do študentske vozovnice, a to odpade, če delate samo prakso.

Osebnopriporočam kar kolo. Bodisi od doma, ebay ali Swapfiets.

DELO

Prakso sem opravljala na oddelku za gerontopsihiatrijo.

Delo na oddelku je zaobjemalo jutranje jemanje krvi ter vstavljanje kanalov. Tedensko je delo zaobjemalo glavno vizito z oddelčnim zdravnikom, multiprofesionalno vizito, Kurvenvisite (papirnata vizita), pogovore s pacienti ter sprejeme in odpuste. Pomagala sem tudi pri potrebni dokumentaciji na oddelku: pisanje odpustnih pisem, poteka.

PROSTI ČAS

München kot 2-milijonsko mesto ponuja zelo veliko. Osebnopriporočam, da izkoristite gledališča in koncerte, saj kot študent oz. semi mlad posameznik dobiš vstopnice po zelo ugodni ceni. Zaradi ugodne lege ponuja tudi veliko možnosti za vikend izlete v hribovito naravo.

STROŠKI:

- Prevoz SLO-München (enosmerna vozovnica): Flixbus 25-30 €, vlak 30-70 €, prevozi 25 €?
- Nastanitev: 600 €/mesec (stanovanje)
- Javni prevoz: 3,70 €/vožnjo; 62 €/mesec
- Hrana: cene v trgovinah primerljive; restavracije so nekoliko dražje; v bolnišnici je menza za zaposlene/študente (4 €)

MNENJE

Erasmus prakso bi priporočila vsakemu, ki bi želel pred pripravištvom razširiti portfolijo praktičnih znanj, v primeru Nemčije to vsebuje tudi marsikatera dela nege. S prakso je možno tudi поблиžje spoznati tuj zdravstveni sistem, način in organizacijo dela.

Za več informacij: vidovic.eva96@gmail.com

31. NIZOZEMSKA - Orthodontie Museumplein, Amsterdam (Nika Okorn)

V svojem absolventskem letu sem se odločila za dvomesečno opravljanje ERASMUS+ praktičnega usposabljanja, katerega sem opravljala na Nizozemskem in sicer v Amsterdamu v času od 1.3 do 1.5.2023. Nizozemska me je pritegnila zaradi kombinacije pestrega mladostniškega življenja v Amsterdamu in hkrati dobrega življenjskega standarda in dobrih pogojev na področju dentalne medicine.

ISKANJE USTANOVE

Iskanje ustanove za opravljanje praktičnega usposabljanja ni bil ogromen izziv. Iskanja sem se lotila kar tako, da sem odprla aplikacijo Google Maps in tam v področju Amsterdama iskala dentalne klinike in jim pisala. Hkrati sem na internetu našla spletno stran Taandarts.nl. To je spletna stran, kjer so razpisane ordinacije in klinike različnih zobozdravnikov na Nizozemskem. Tudi tu sem našla ogromno ordinacij/klinik katere sem kontaktirala preko maila. Pisala sem okoli 30 klinikam in v roku parih dni sem dobila pozitiven odgovor klinike, na kateri sem na koncu tudi delala.

ŽIVLJENJE NA NIZOZEMSKEM - AMSTERDAM (nastanitev, stroški, prevoz, jezik)

Amsterdam je čudovito, pestro mesto, kjer živi ogromno mladih, ambicioznih ljudi. Rekla bi, da je mesto zelo pestro in raznoliko.

V Amsterdamu sem bila prvič. Počutila sem se zelo varno, domače in sprejeto. Ljudje so odprti in zelo prijazni, z veseljem priskočijo na pomoč. Samo mesto je precej ravno, kar je super za prevažanje s kolesom.

V Amsterdam sem se odpravila skupaj z mojo sestro dvojčico. Obe sva opravljali prakso na isti kliniki, kar je bil seveda še dodaten faktor, da sem na prakso sploh šla. Z iskanjem nastanitve sva začeli 4 mesece pred odhodom ampak sva stanovanje v Amsterdamu izredno težko dobili. Včlanili sva se v ogromno skupin za iskanje stanovanj/sob na Facebooku, pisali ogromno ljudem. Na koncu sva v zadnjem trenutku dobili stanovanje. Priporočam, da si za iskanje stanovanja vzamete veliko časa in da ste zelo pozorni, saj je ogromno tudi prevarantov. Težko je dobiti tudi stanovanje za tako kratek čas (2 meseca), saj po navadi oddajajo stanovanja/sobe za najmanj pol leta oziroma leto. Tudi cene stanovanj/sob so velike. Najin budžet je bil 600e/osebo, vendar za ta denar načeloma ne dobiš niti sobe v več sobnem stanovanju. Po navadi so cene nepremičnin v okolici Amsterdama nižje, vendar pa moraš upoštevati stroške prevoza.

Povprečna cena sobe je v Amsterdamu okoli 750e/osebo (ponekod s stroški, načeloma pa brez stroškov). Dejstvo, da sva se odpravili v relativno zimskem času, je pripomoglo k temu, da so bili stroški kar veliki, saj se je podražila elektrika in ogrevanje.

Midve sva imeli ogromno srečo kar se tiče stanovanja. Na koncu sva dobili enosobno stanovanje v centru Amsterdama za 1550e na mesec vključno s stroški (elektrika in ogrevanje sta bili tudi vključeni do neke mere. Kar sva presegli porabe elektrike in ogrevanja, sva mogli doplačat). Lokacija stanovanja je bila odlična, 15 minut oddaljena od klinike kjer sva delali in 15 minut oddaljena od samega centra Amsterdama. V okolici je bilo tudi ogromno barov, restavracij, trgovin, parkov.

Stroški življenja v Amsterdamu so kar visoki napram stroškom v Ljubljani. Sicer pa je to odvisno tudi od tega na kakšen način živiš v danem mestu. Midve s sestro nisva jedli zunaj v restavracijah, hrano sva kuhali doma in si vnaprej pripravili hrano tudi za na delo. Poleg tega sva se prevažali po mestu s kolesom. Kupovali sva hrano v najcenejši trgovini - Dirk. Cene hrane v tej trgovini so primerljive cenam v naših trgovinah. Ker sva varčevali denar na takih stvareh, sva si lahko za vikende splanirali kakšne izlete in privarčevan denar porabili na tak način.

Kar se prevoza tiče, bi vam svetovala, da si najamete kolo. Svoje kolo sem najela na aplikaciji Swapfiets. To je aplikacija, kjer najameš kolo za 20e na mesec. Če se s kolesom karkoli zgodi, si upravičen do menjave kolesa oz. imaš popravilo kolesa zastoj. Prevoz z vlaki, metroji, avtobusi je zelo dobro organiziran. Vendar pa te vožnja v eno smer stane kar precej. Primer: od mesta kjer sva s sestro živeli, do postaje kjer sva delali, 4e/osebo v eno smer.

Kar se tiče jezika, so Nizozemci odlični v znanju angleškega jezika. S komunikacijo praktično ni težav.

DELO

Praktično usposabljanje sem opravljala v kliniki Orthodontie Museumplein. Museumplein je dokaj prestižna soseska v centru Amsterdama. V neposredni okolici sta Van Goghov Museum in Reijk Museum. Klinika je privatna in sicer gre za ortodontsko kliniko. Osebje in tim je bil zelo dober. Na kliniki delajo trije ortodonti (dva od njih delata z Invisalign sistemi in ena od njih je odgovorna za delo z zvezdicami). Šefica klinike je ortodontka in opravlja predvsem analize in konzultacije. Na kliniki sta zaposleni še dve receptorki, ki skrbita za administrativna dela. Samo delo je bilo super. Kljub temu, da so se s pacienti pogovarjali večinoma v Nizozemščini, so zraven velikokrat podali dodatno razlago v angleščini, ali pa so po koncu posega razložili kaj so počeli. Sama sem imela tudi svoje paciente in sem lahko počela vse, kar počnemo tudi na vajah na Stomatološki kliniki. Hkrati sem lahko opravljala tudi RTG slikanja, analize, skeniranja, fotografiranje pacientov in se dobro seznanila z Invisalign sistemom. Poleg tega, da sem delo opravljala sama, sem seveda tudi asistirala hkrati pa opravljala tudi vsa ostala dela. Se pravi sem opravljala tudi delo receptork (kuhanje kave, odnašanje smeti, pomivanje tal, odnašanje kartonov, itd.). Skrbela sem tudi za sterilizacijo inštrumentov, za pripravo in pospravljanje posameznih stolov na kliniki. Delala sem povprečno 10 ur na dan. Sem se pa uspela zmeniti, da sem imela en dan v tednu prosto. Sama ekipa in ljudje so bili zelo vredni, prijazni, spoštljivi. Vzdušje je bilo zelo sproščeno.

MNENJE

Erasmus+ praktično usposabljanje bi priporočila vsem! Je ena super izkušnja za osebno in poklicno rast. Amsterdam je eno super mesto tako za spoznavanje in druženje z mladimi, kot tudi za samo delo. Kliniko bi priporočila vsem, ki želijo delati predvsem v področju ortodontije.

32. NIZOZEMSKA - Orthodontie Museumplein, Amsterdam (Nadja Okorn)

Na ERASMUS+ praktično izmenjavo kot mlada diplomantka sem se odpravila aprila 2022 na N svojem absolventskem letu (po opravljenem 6. letniku) sem se odločila za opravljanje dvo-mesečnega ERASMUS+ praktičnega usposabljanja na Nizozemskem, v mestu Amsterdam in sicer od 1.3.2023 do 1.5.2023.

ISKANJE USTANOVE

Z iskanjem ustanove lahko rečem, da sem imela neizmerno srečo in ni bil pretiran izziv. Pri iskanju se nisem osredotočila samo na mesto Amsterdam in državo Nizozemsko, ampak sem prošnje pošiljala tudi v druge države (tudi Španijo in Portugalsko). Je bil pa poudarek iskanja klinik vseeno Nizozemska. Iskanja sem se lotila tako, da sem si odprla program Google Maps in vpisala v okence za iskanje "dental clinic Amsterdam" in nato kontaktirala klinike, ki so se pojavile na zemljevidu. Odgovor sem dobila zelo hitro, bil je pritrdilen. Ker od ostalih klinik nisem dobile nobenega odgovora in/ali le te niso bili pritrdilni, sem se brez pretiranega razmišljanja odločila za ortodontsko kliniko v centru Amsterdama.

ŽIVLJENJE V AMSTERDAMU (nastanitev, stroški, prevoz, jezik)

Amsterdam je zelo veliko veliko, mlado in živahno mesto. Je mesto, kjer se stika ogromno različnih kultur iz celega sveta in ima ogromno ljudi (zelo veliko je mladih ljudi), kar je za iskanje novih poznanstev in prijateljev zelo ugodno. Mesto je lepo, glavno prevozno sredstvo je seveda kolo (zelo znana trgovinica za izposajo koles pri njih je Swapfiets, kjer si lahko kolo sposodiš in imaš v ceno vključeno tudi kakršnokoli popravilo).

V Amsterdam sem se odpravila skupaj s sestro Niko, ki prav tako študira dentalno medicino. Obe sva dobili mesto na kliniki Orthodontie Museumplein za opravljanje ERASMUS + prakse.

Z iskanjem nastanitve sva začeli dobre 3 mesece pred izmenjavo, a vam polagam na srce, da začnete iskati že prej!! Iskanje nastanitve je v Amsterdamu nekaj najtežjega, konkurenca je ogromna, zelo malo najemodajalcev oddaja nastanitve samo za 2 meseca, veliko najemodajalcev pa zahteva registracijo (kar pomeni, da moraš prijaviti svoje bivanje v Amsterdamu in imaš s tem dodatno delo, pride pa to v poštev za ljudi, ki prejemajo plačo). Včlanila sem se v ogromno fb skupin (Apartment Amsterdam, Studios in Amsterdam, Housing Amsterdam ipd.) in iskala tudi po drugih spletnih straneh (Kamernet, Booking, Rbnb, HostelWorld ipd.). Opozorila bi, da je na fb skupinah res veliko prevarantov, tako da previdno! Sprva sva imeli budget okoli 600eur/osebo in željo po svojem stanovanju, ampak sva kmalu videli, da to ne bo izvedljivo. 600 eur/osebo je zelo nizka cena in je to v Amsterdamu skoraj nemogoče. Za takšno ceno dobiš zelo malo sobico v nastanitvi, ki jo deliš z drugimi in še to, če imaš res srečo. Na koncu se nama je tik pred odhodom nasmehnila sreča, najeli sva 1 sobno stanovanje za 2 meseca, najemnina pa je bila seveda veliko več kot sva želeli (1550 eur/mesec, stroški niso bili vključeni). Našli sva stanovanje na fb skupini. Živelii sva v Jordaan predelu, v mirni ulici, zraven sva imeli park in trgovinice v dosegu 5 min vožnje s kolesom. Stroški življenja v Amsterdamu so vseeno višji kot v Sloveniji. Če paziš kaj in kje kupuješ in ne živiš na veliko nogo, lahko čez mesec vseeno kar ugodno prideš.

Javni prevoz je organiziran zelo dobro. Jaz sem uporabljala večinoma kolo, tudi metro ob deževnih dnevih.

Kar se tiče sporazumevanja in jezika ni nobenih težav. Ljudje so zelo veščii v znanju angleškega jezika.

DELO

Svoje praktično usposabljanje sem opravljala v ortodontski ordinaciji Orthodontie Museumplein. Moja šefica je bila dr. Lotte Meereboer. Na kliniki so poleg nje zaposleni še 3 zobozdravniki in specialisti ortodontije. Moj delovnik je bil od torka do petka od 8h do 17.30h z vmesno pavzo za kosilo od 12.30 do 13.00. Dela je bilo kar veliko, po koncu dela pa sem vseeno mogla še vse pospraviti in očistiti, zato sem velikokrat končala kar pozno in mi od dneva ni preostalo kaj dosti. Klinika je ortodontska in so le tu opravljali izključno in samo ortodontske storitve. Moje delo je sprva obsegalo predvsem asistiranje, kmalu pa sem začela prevzemati paciente za ortodontske revizije, odstranjevanje bracketov, menjavo žičk, odstranjevanje bracketov za Invisalign, RTG ipd.. Skrbela sem tudi za čiščenje klinike in sterilizacijo inštrumentov. Samo vzdušje na kliniki je zelo dobro in tudi z ekipo smo se zelo ujeli in razumeli. Vsi so zelo prijazni in nikoli nisi dobil občutka, da si komu v napoto. Vse so bili pripravljeni razložiti, tudi pri stvareh, ki si jih naredil narobe. Kot negativno stvar bi izpostavila mogoče samo to, da je bil morda včasih velik poudarek na tem, da je klinika čista in je to hitro postala tudi moja naloga (da pomijem tla, odnesem kartone, grem kupiti za jest, naredim čaje itd.) in ne toliko na tem, da pomagam pri pacientih in se sama kaj naučim.

MNENJE

Erasmus+ praktično usposabljanje bi vsekakor priporočila vsem! Gre za super izkušnjo tako dela kot življenja v tujini, ki ti nekoliko razširi vpogled v svoj bodoči poklic, hkrati pa ti omogoči bogato pletenje svoje socialne mreže. Amsterdam se mi zdi popolno mesto za takšno izkušnjo, saj je zabavno, lepo, mlado mesto, kjer se vedno kaj dogaja in polno mladih ljudi, pripravljenih na druženje. Polagam sicer na srce, da si malo "našparate" predno odpotujete v Amsterdam, saj je sam standard življenja vseeno višji kot je v Sloveniji. Samo delo je bilo super (razen občasnega občutka, da sem odgovorna predvsem za čistočo in dobro počutje osebja na kliniki). Za kliniko bi se odločila še enkrat, če bi imela to možnost.

Če ima kdo kakršnakoli vprašanja, me lahko kontaktira preko Facebooka.

33. NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Daša Hafner)

Od januarja do aprila 2023 sem opravljala ERASMUS+ praktično usposabljanje v univerzitetni bolnišnici The Arctic University of Norway v Tromsu. Mesto Tromsø velja za enega najbolj severnih večjih mest v Evropi in se nahaja znotraj polarnega kroga. Temu primerno je tudi podnebje in čudovita pokrajina ter naravni pojavi kot sta severni sij pozimi in polnočno sonce poleti.

Za prakso sem se dogovorila s pomočjo tamkajšnje mednarodne pisarne (moja kontaktna oseba je bila Elin Holm), komunikacija pa je potekala gladko in bili so zelo odzivni. Za prijavo tako na prakso kot študij na UiT je potrebna predhodna nominacija s strani naše fakultete, ki poteka v spomladanskih mesecih za prihajajoči zimski semester in v jesenskih mesecih za pomladanski semester (svetujem spremljanje rokov, ki so objavljeni na spletni strani UiT, ker vas brez tega ne morejo vpisati na fakulteto). Sama sem se dogovorila za 10 tednov prakse, od tega sem jih 5 opravila na oddelku za gastrointestinalno kirurgijo 5 pa na oddelku za pulmologijo.

Univerzitetna bolnišnica v Tromsu je v primerjavi z našim UKC precej manjša, deluje pa precej podobno. Na obeh oddelkih se je moj dan začel z jutranjim raportom, ki mu je sledila vizita. Na kirurgiji sem si po tem ogledala urnik operacij in izbrala, katerih se želim udeležiti, pri nekaterih sem lahko tudi asistiral. Včasih sem dan preživela na polikliniki, kjer so opravljali rektoskopije in spremljali bolnike s kolorektalnim karcinomom. Na pulmologiji sem se tekom vizite pridružila specializantom in pripravnikom, ki so z mano govorili v angleščini in mi tudi sproti prevajali. Lahko sem opravila tudi kakšen telesni pregled in jemala vensko ter arterijsko kri. Udeleževala sem se tudi bronhoskopij in testov dihalne funkcije. Seveda je bila jezikovna bariera večji problem na internističnem oddelku, saj starejši pacienti ne govorijo dobro angleško, večina pa jih vsaj malo razume. Vseeno s komunikacijo v bolnišnici nisem imela veliko težav, saj so vsi moji mentorji, zdravniki, zdravstveni tehniki in ostalo osebje odlično govorili angleško, bili pa so tudi zelo prijazni, odprti in pripravljeni pomagati ter odgovarjati na moja vprašanja. Ker gre za manjšo bolnišnico na oddelkih včasih ni bilo veliko pacientov, zato sem kakšen dan preživela tudi na urgenci, ki je razdeljena na kirurški in internistični del.

V času prakse sem stanovala v študentskem domu (Dramsvegen Panorama), ki je bil od bolnice oddaljen 20 in peš in 10 min z avtobusom, od centra mesta pa dobrih 15 min z avtobusom. S svojo sobo sem bila zelo zadovoljna, saj je bil dom na odlični lokaciji in zelo moderno opremljen. Prijavila sem se preko študentske organizacije Samskipnaden, vse informacije pa so mi posredovali s strani UiT. Dobro se je prijaviti čim prej saj si tako povečate možnosti, da vam dodelijo vašo prvo izbiro. Tudi pri tem sama nisem imela nobenih težav. Ker sem v Tromsø prispela dopoldan v času obratovanja pisarne študentske organizacije (nahaja se na kampusu blizu bolnišnice), sem šla lahko po ključ sama, če pa pridete popoldan, ponoči ali čez vikend, lahko ključke za vas prevzame tudi kdo drug.

Norveška res velja za drago državo, a z malo iznajdljivosti in premišljenosti študentska denarnica ne trpi tako zelo. Hrano sem si večinoma pripravljala sama, v trgovinah pa se najdejo tudi izdelki po normalnih cenah. Pomaga tudi to, da je Tromsø študentom zelo prijazno mesto, saj veliko storitev ponuja študentske popuste, kakšna stvar se dobi tudi zastonj (študentske cene pri skandinavskem letalskem prevozniku SAS, Wizz Air tudi velikokrat leti v Tromsø, študentska cena mesečne avtobusne vozovnice, zastonj izposoja opreme za tek na smučeh in pohodništvo, zastonj obisk muzejev in galerije, študentska cena obiska savne in skupinskih vadb...). Na univerzi je na splošno ogromno tujih študentov, zato je veliko (brezplačnih) dogodkov organiziranih tudi v angleščini (zabave, karaoke, pevski zbor, tečaji teka na smučeh, pohodi, tečaj strikanja, filmski večeri...).

S svojo izkušnjo v Tromsu sem zelo zadovoljna in bi jo priporočila vsakomur, ki ga poleg medicine zanima aktivno preživljanje prostega časa na prostem, možnosti za to je v okolici Tromsa res ogromno, Norveška pa je kar se narave tiče res lepa država. Vzdušje tako v domu kot v bolnici je bilo odlično in mislim, da sem od prakse veliko odnesla.

34. NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Hana Hrobat)

Od začetka avgusta do konca decembra 2022 sem opravljala Erasmus+ praktično usposabljanje na Norveškem, v bolnišnici Universitetssykehuset Nord-Norge, ki se nahaja v Tromsoju.

ORGANIZACIJA PRAKSE:

Za izmenjavo sem se začela dogovarjati oktobra 2021 in se marca 2022 prijavila. Pred prijavo je potrebno biti nominiran s strani naše mednarodne pisarne. Vsa navodila za vpisne postopke najdete na spletni strani (https://en.uit.no/education/art?p_document_id=725887) ali pa se obrnite na ga. Elin Holm, ki dela v njihovi mednarodni pisarni (elin.holm@uit.no).

NASTANITEV:

Živela sem v študentskem domu Orndalen na severu otoka, ki je od bolnišnice in univerze oddaljeno 10 min z avtobusom ali 30 min peš. Živela sem v hiši, ki sem si jo delila še s petimi sostanovalci. Vsak je imel svojo sobo, imeli smo 2 kopalnici ter skupno kuhinjo in jedilnico, v kateri smo se veliko družili. V Orndalnu živi največ mednarodnih študentov, zato je sklepanje novih prijateljstev izredno enostavno. Za študentski dom sem se prijavila preko naslednjega portala (<https://samskipnaden.no/en>).

STROŠKI:

Najemnina v študentskem domu 430€ /mesec

Hrana 300€/ mesec (kuhala sem si sama, priporočam trgovine Kiwi, Rema 1000, Extra)

Vozovnica za avtobus 30€/mesec (kupiš preko aplikacije Troms Billett)

Letalske karte (23kg + 10kg prtljage) cca. 370€ + prevoz do Dunaja in nazaj cca.60€

PRAKSA:

Prakso sem opravljala na 3 različnih oddelkih in sicer ginekologija in porodništvo, plastična kirurgija ter kardiokirurgija.

Moj dan v bolnišnici se je začel z jutranjim raportom ob 7:30. Ta je večinoma potekal v norveščini, le na plastični kirurgiji so raporte prilagodili meni in govorili v angleščini. Po raportu mi je mentor navadno povedal, kaj imamo tisti dan na programu in sem si lahko sama izbrala komu se bom pridružila in kaj si želim videti. V bolnišnici sem bila po 8h na dan, torej cel delovnik.

Na ginekologiji sem bila prvi mednarodni študentov, saj ta oddelek navadno ni voljo, a se je koordinatorka na mojo željo uspela dogovoriti, da me sprejmejo in so me v delo dejansko lepo vključili. Asistirala sem lahko pri carskih rezih in ostalih ginekoloških operacijah, bila v porodni sobi, delala ultrazvoke, morfologije, samostojno delala preglede, Pap teste itd,... Zdravniki so mi ogromno razlagali in mi prevajali pogovore s pacienti. Všeč mi je bilo, ker imajo načeloma 1h na pacienta in imajo tako dovolj časa, da jim podrobno vse razložijo in pojasnijo, pacienti pa iz ambulate odhajajo hvaležni in brez vprašanj, ki bi jih mučila. Ker je bolnišnica v Tromsoju univerzitetna in največja na severnem Norveškem, sem videla ogromno zanimivih primerov, najbolj pa mi je v spominu ostal urgentni carski rez zaradi totalne ruptуре maternice.

Na plastični kirurgiji so me zdravniki najlepše sprejeli in me obravnavali kot da sem specializantka ter del njihovega tima. Ogromno so me učili, mi razlagali in me pripeljali do popolnoma samostojnega dela. Sama sem lahko opravljala manjše posege v mali operacijski dvorani, izrezovala znamenja, kožnega raka, lipome ter presadila kožo. Asistirala sem pri večjih operacijah npr. pri rekonstrukciji po nekrotizirajočem fasciitisu, DIEP flap rekonstrukciji dojke, rekonstrukciji nosu itd. Videla sem zelo težke in zahtevne primere ter pridobila ogromno znanja. Oddelek plastične kirurgije je bil moj najljubši, ker so me najboljše vključili v svoj urnik in mi dovolili ogromno samostojnega dela.

Na kardiokirurgiji sem se počutila malo izgubljeno, saj zdravniki z menoj niso govorili v angleščini in tako včasih nisem razumela vsega, čeprav mi je do konca izmenjave uspelo osvojiti osnove norveščine. Ker so bile operacije zahtevne, sem jih lahko samo opazovala. Ker mi oddelek ni bil najbolj všeč, sem prosila za menjavo, vendar le-ta žal ni bila možna. Vseeno sem videla kar nekaj zanimivih operacij na odprtem srcu. Na tem oddelku ti določijo specializanta, kateremu slediš in se

mu tako pridružiš tudi na dežurstvih, tako da sem kar nekaj dni preživela tudi na kirurški prvi pomoči in videla nekaj gastrointestinalnih operacij (npr. ileus, žolčni kamni, apendicitis, ...)

PROSTI ČAS:

V Tromso-ju vam zagotovo ne bo dolgčas, saj čudovita narava ponuja neskončno možnosti za raziskovanje in je tako idealen kraj za vse tiste, ki obožujete šport in pohodništvo. Lahko se podate na številne okoliške hribe, kjer vam bodo družbo delali severni jelenčki, prenočite v gorski koči, tečete na smučeh, se odpravite na sprehode okoli jezer, pozimi pa na njih celo drsate, gretje v savni obvezno zaključite s skokom v morje, ponoči pa se seveda nujno odpravite na lov za severnim sijem, ki vas bo očaral vsakič znova. Tekom izmenjave sem obiskala še Lofote, Rovaniemi in Nordkapp.

MNENJE:

Sama sem izredno hvaležna, da sem imela priložnost študirati na najsevernejši univerzi na svetu in delati v enem izmed najboljših zdravstvenih sistemov. Praksa je presegla vsa moja pričakovanja, pridobila sem ogromno novega znanja in izkušenj ter dobila potrditev, da je biti zdravnik, sploh v sistemu, ki dobro funkcionira in kjer vsi zdravstveni delavci delujejo kot celota, najlepši poklic na svetu. Tromso priporočam vsem, ki nimate radi velikih mest in obožujete naravo, ki imate zimo raje kot poletje in tistim, ki si želite osvojiti več praktičnih veščin. Vas pa opozorim že sedaj, da se bo vrniti domov težje kot iti na izmenjavo. □

Za več informacij sem na voljo: hana.hrobat@gmail.com

35. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Alenka Kozjek)

Klinično prakso sem opravljala na Portugalskem, v Coimbri, in sicer od začetka oktobra do konca semestra – 16. Decembra, dva meseca in pol, skupaj s prijateljem, ki je hkrati kolega in njegovo punco, ki študira splošno medicino v Ljubljani. Letela sem iz Benetk do Porta, kar je bilo zame najbolj optimalno. Do Coimbre sem prispela z avtobusom. Isti dan sem se namestila v svojo samsko sobico, za katero sem odštela 270€ na mesec, z vključenimi stroški, v primeru, da stroški ne presegajo 150€. V nasprotnem primeru nam je bil zaračunan dodatek. Lokacija nastanitve je bila zelo dobra – najbližja trgovina je bila čez cesto, do stomatološke klinike sem hodila 10 min, do trga republike, kjer je vso dnevno in večerno dogajanje sem imela 15 min, do strogega centra, t.i. downtown-a sem imela dobrih 20 min. Vse je bilo zelo blizu, zato sem redko uporabljala avtobus, zgolj ob poznih večernih urah za vrnitev domov, ko sem bila že utrujena. Samo mesto je majhno, a zelo prikupno. Ogromno je zelenih površin, od botaničnega vrta, do večjih parkov za rekreacijo in manjših parkov za sprostitve in popoldansko branje knjige ali druženje. Zanimivo je, da je mesto na hribu. Dokler človek ne pride v Coimbro in prehodi vseh klancev, si tega ne predstavlja. Prvo soočanje klanca s težko prtljago je pravi izziv. Po nekaj tednih pa postane čudno, če hodiš po ravnem.

Cene v trgovinah so podobne kot v Sloveniji, nekateri izdelki so malce cenejši, nekateri pa celo dražji. Študentje zaužijejo ogromno hrane iz pločevink, predvsem stročnice, tuno, hrenovke ipd. Tekom izmenjave študent ugotovi, katera trgovina mu odgovarja glede na izbrane izdelke, kvaliteto, cene in oddaljenosti od nastanitve. V mestu imajo tudi olimpijski bazen, za obštudijsko rekreacijo. Vstopnina je 2€ na obisk, ki traja 90 min. Tudi okušanje tradicionalne Portugalske hrane in pijače ima svoj čar. Vsako mesto ima kakšno značilno sladico, glavno jed ali pijačo, ki se jo splača poskusit. Med tednom smo bili na kliniki, med vikendi pa smo raziskovali Portugalsko. Predvsem zahodni del obale je resnično čudovit, vsa mala obmorska mesta in peščene plaže, skalnate pečine, veliki valovi... Resnično vredno ogleda in sproščujoče za vsakogar.

Tako je izgledal naš prosti čas, imeli pa smo tudi obveznosti na stomatološki kliniki. Naš prvi uradni šolski dan je bil kar natrpan. Zjutraj sva s prijateljem pred stomatološko kliniko

čakala na najinega glavnega mentorja, vodjo izmenjave, ki naju je toplo sprejel, nama dodelil svojega mentorja na vajah, nama razkazal kliniko in priskrbel ključ za svojo omarico, potem pa naju je napotil na polo I, na studentHub, kjer sva potrdila svoj prihod in pričetek izmenjave, pridobila študentsko izkaznico za Univerzo v Coimabri (UC), ki je stala 20€, s tem pa sva pridobila tudi veliko študentskih bonitet – možnost vstopa in izposoje knjig v knjižnicah, dostop do računalnic, subvencionirano prehrano, subvencionirano storitev pranja in sušenja oblek in veliko drugih ugodnosti, za katere nismo vedeli ali pa jih nismo koristili. Za subvencionirano kosilo in/ali večerjo smo uporabljali aplikacijo SASUC Go!, na katero smo si naložili denar in preko aplikacije plačevali vse obroke. Subvencionirani obroki so bili le v določenih kantinah, ki so tudi navedene na njihovi spletni strani. Cena kosila/večerje je znašala 2,4€, jutranji espresso 0,5€. Možnost je tudi nakupa pic, testenin, sendvičev, snackov.

Največji izziv pa nas je čakal na kliniki. Vse je potekalo v portugalsščini. Z obema mentorjema sem se pogovarjala v angleščini, tudi s študenti, medtem, ko pacienti niso znali angleško. Prvi tedni so bili kar naporni, predvsem zaradi neznanja jezika. Mislili smo, da nam pripada tečaj portugalsčine, vendar so nam razložili, da študentom, ki smo na klinični praksi, ne pripada tečaj portugalsčine, je pa možna udeležba proti plačilu. Učili smo se sami, s pomočjo youtub-a, OLS in drugih spletnih strani. Tudi študentje na kliniki so nam pomagali.

Kasneje sem se naučila osnovne izraze, imena instrumentov, nekaj glavnih vprašanj, ki so potrebna za osnovno anamnezo, hkrati pa sem počasi začela tudi razumeti o čem teče beseda. Bila sem zelo pozitivno presenečena, kako so študentje in večina profesorjev prijazni, pripravljeni pomagat študentu v stiski in ga toplo sprejeti. Prva dva tedna smo opazovali ostale študente pri delu, da smo se spoznali s samim sistemom in besediščem, kasneje pa smo dobili tudi svoje paciente. Sprva so nam študentje pomagali z anamnezo in samim pristopom do pacienta, kasneje pa smo tudi že sami uredili stvari.

Sama sem imela glavnega mentorja za endodontijo in mentorico za snemno protetiko. Dodatno sem hodila še na oralno kirurgijo in parodontologijo, nekajkrat tudi na ortodontijo. Pri endodontiji, oralni kirurgiji in parodontologiji smo dobili svoje paciente, pri snemni protetiki pa žal ne, ker je težko dobiti pacienta. Imeli smo tudi možnost asistiranja in/ali gledanja pri posegih – implantoplastika, reženjska operacija, vse po dogovoru z mentorjem oz. profesorjem za določen predmet. Obremenitve so bile po naših željah in zmožnostih, ponujenih nam je bilo veliko dodatnih možnosti.

Pri opazovanju in samem delu sem opazila nekaj razlik v primerjavi z načinom dela ULMF. Lokalni študentje imajo veliko več izkušenj z laboratorijskim delom pri snemni protetiki, večino dela morajo opraviti sami. Določeni postopki izdelave delne proteze se razlikujejo od naših postopkov. Po vsakem opravljenem postopku na koncu nadzorni profesor validira vsako storitev na računalniku in na papirju. Tako imajo vpogled v storitve profesorji in posebej še študentje sami. Tudi pri endodontiji in oralni kirurgiji sem opazila razlike – uporabljajo druge instrumente kot jih mi na kliniki, uporabljajo drugačne tehnike določanje delovne dolžine itd. Redna praksa je tudi, da študentje sami naredijo lokalne slike.

Vsem, ki se odločite za erasmus izmenjavo ali klinično prakso, toplo priporočam izdelavo ESN kartice, ki stane 20€. Sama sem za to precej pozno izvedela, ko sem imela že vse večje nakupe opravljene, zato si je nisem naredila. Z ESN kartico imajo študentje veliko ugodnosti, ki so navedene na spletni strani ESN – zastoj oddano prtljago do 20kg pri Ryanair, 10% popust na flixbus prevoz, popusti za določene nastanitve, cenejše vstopnine za dogodke v Coimabri itd.

Obisk Portugalske mi bo ostal v zelo lepem spominu. Bila je prav posebna, edinstvena izkušnja. Napredovala sem na strokovnem področju, pridobila nove klinične izkušnje, spoznala nove ljudi in kulturo, napredovala na jezikovnem področju, imela čas za izlete in za osebno napredovanje. Če imate še kakšno vprašanje, vam z veseljem odgovorim. Moj mail je: alenska.zde@gmail.com.

36. PORTUGALSKA Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Ana Heberle)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v Coimbri, od 05.09.2022 do 29.10.2022. Za Portugalsko sem se odločila, ker sem od kolegov, ki so bili tam na izmenjavi v prejšnjih letih, dobila same pozitivne povratne informacije- od dogovarjanja in odzivnosti naše in gostujoče ustanove, do same kvalitete izmenjave in lepote mesta.

PRIJAVA:

Dogovarjanje je potekalo preko e-pošte z gospo Nicole Dourado (grii@fmed.uc.pt). Kot že omenjeno, je bila zelo odzivna in odprta za vsa vprašanja. Sama sem si izbrala oddelke in čas, ki sem ga želela preživeti na posameznem oddelku. Nato sem o dogovoru za izbrane oddelke obvestila našo mednarodno pisarno (outgoing@mf.uni-lj.si), ki me je nominirala za izmenjavo na spletni strani Coimbrske univerze. Ko je bila izmenjava odobrena, so me o tem obvestili in izpolniti sem morala še uradno prijavo na tej isti spletni strani. Za konec sem izpolnila še prvi del Learning Agreement-a in ga poslala v podpis najprej naši (outgoing@mf.uni-lj.si) in nato gostiteljski (grii@fmed.uc.pt) ustanovi.

BIVANJE:

Stanovanje sem iskala preko spletne strani 'Uniplaces'. Na tej spletni strani je ob izbiri stanovanja potrebno doplačati še 150e za uporabo spletne strani kot posrednika. Glede na to, da sem sobo iskala le dober mesec pred izmenjavo, sem teh 150e vzela v zakup. Iskanje stanovanja je na voljo tudi preko portala njihove univerze, kar označiš ob prijavi na njihovi spletni strani. V študentskih domovih imajo prednost domači študenti, lahko probate, vendar je velika verjetnost, da mesta ne boste dobili, poleg tega pa vas o (ne)odobritvi obvestijo šele tik pred prihodom na izmenjavo. Verjetno najbolj optimalna in varčevalna opcija (privarčuješ 150e za uporabo spletnega posrednika) je, da se včlaniš v različne skupine na Facebooku, kjer se dnevno ponujajo stanovanje/sobe. Priporočam, da z iskanjem stanovanja pričnete nekaj mesecev pred samo izmenjavo-ponudba bo večja, izognete pa se tudi stresu iskanja sob zadnjo minuto, ko je večina že zasedenih. V skrajnem primeru lahko bivaš tudi v hostlih. Opozorila bi le, da, ko iščete bivališče, upoštevajte oddaljenost od bolnice (Praceta Professor Mota Pinto)in ne od fakultete.

TRANSPORT:

Na Portugalsko sem letela iz Benetk v Lizbono (letalska karta + prtljaga staneta približno 100e). V Coimbro sem prispela z avtobusom (priporočam predhodni nakup kart za Flixbus, saj so na dan potovanja karte precej dražje). Do glavne avtobusne (in železniške) postaje pelje metro iz letališča (5 minutna vožnja, 1,6e) . Povratni let sem imela iz Porta v Treviso. Priporočam, da si naredite ESN kartico, ki Ryanair potnikom omogoča 10% študentski popust in brezplačno dodatno prtljago.

Mesto je precej majhno, tako, da so za entuziastične pohodnike vse destinacije dostopne tudi peš (od centra mesta do bolnišnice je cca 30 min hoje). Mesečna vozovnica za avtobuse stane 12e, prvi mesec doplačaš še 8e za izdelavo vozovnice in prijavnino. Avtobusi redno vozijo, priporočam pa uporabo aplikacije Moovit, ki te vodi pri izbiri linije in postajališč za najhitrejšo pot do želene destinacije.

PRAKSA:

Prvi mesec sem preživela na kardio-torakalni kirurgiji, ki sta na Portugalskem združena oddelka. V bolnico sem prihajala okoli 8.30, prve operacije so se začele okoli 9h. Kirurške posege sem opazovala iz ptičje perspektive (pručka za operacijsko mizo pri glavi pacienta), kjer sem imela odličen pogled na odprt prsni koš in potek operacije. Navadno so mi poseg razložili že pred operacijo, vedno pa so mi bili na voljo za vsa vprašanja- med in po operaciji. Drugi mesec pa sem preživela na oddelku za pulmologijo, kjer imajo odličnega predstojnika, ki te sprejme, se pogovori o tvojih željah in se potruji, da ti pokaže čim več stvari. Videla sem številne bronhoskopije in z mentorjem predebatirala etiologije bolezni pacientov. Nato sem bila v ambulanti kjer so izvajali teste za meritev pljučne funkcije. Obiskala sem tudi oddelek za spalne bolezni in oddelek za

kronične pljučne bolezni, kjer sem mentorju sledila na vizitah. Za ambulantno delo se splača govoriti portugalski jezik, ker večina pacientov (še posebej starejše generacije) ne govori angleško. V kleti bolnišnice je kavarna, kjer za 90centov strežejo dobro kavo in ponujajo številne sladke in slane malice. Poleg tega je zraven še kantina, kjer med 12. in 14to uro strežejo kosila, za katere odšteješ med 2,8-3,4e (juha, glavna jed, kruh, sadje, sladica). V mestu sta še dve študentski kantini, kjer kosilo strežejo med 12. in 15to za 2,6e, v eni izmed njih tudi večerjo.

Sicer so cene v trgovinah primerljive z našimi Hoferji/Lidli ipd.

PROSTI ČAS:

Večina študentov v mesto prihaja konec septembra, zato je takrat izrazito povečanje družabnih dogodkov in študentskih zabav. O dogodkih si obveščen preko Facebook in Whatsapp skupin. Coimbra je s svojo lokacijo (približno na polovici poti med Lizbono in Portom) idealno izhodišče za izlete po Portugalskem. Povezave z avtobusi in vlaki so dobro urejene, priporočam pa, da si avtobusne karte za Flixbus kupite prej, saj se karta iz 5e hitro podraži na 30e, če jo kupuješ zadnji teden. Po ugodni ceni se tujim študentom nudi intenzivni tečaj portugalsčine (začetni in nadaljevalni). Za študente medicine je na voljo tudi tečaj medicinske portugalsčine.

Coimbra je malo, a zato še toliko bolj prisrčno mesto, kjer te prebivalci in zaposleni v bolnišnici sprejmejo med svoje in tako lahko še bolj začutiš utrip mesta. Ob reki najdeš dolge sprehajalne poti in parke, ki so odlični za vse (rekreativne) športnike. Na eni strani to mesto nudi umirjenost, mir in toplino po drugi strani pa zvečer nikoli ne zmanjka zabave in nočnega dogajanja, za tiste, ki to iščejo. Izmenjavo bi priporočila vsem, ki želijo podaljšati poletje in uživati v toplejših temperaturah kot jih imamo doma. Za vsa vprašanja mi lahko pišete na gmail ana.heberle12@gmail.com ali na facebook.

37. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Anja Sedej)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v absolventskem letu, od sredine septembra do sredine decembra 2022, na Kliniki za dentalno medicino, stomatologijo in maksilofacialno kirurgijo Univerze v Coimbri. Coimbra je študentsko mesto z veliko tradicijo, saj je bila Univerza v Coimbri ustanovljena leta 1290. Ker sem praktično usposabljanje opravljala skupaj s študenti 5. (zadnjega) letnika dentalne medicine, sem lahko imela tudi svoje paciente in opravljala posege (endodontsko zdravljenje, zalivke, ekstrakcije, parodontalno zdravljenje).

V Coimbro sem letela iz Zagreba, ki ima direktne lete v Lizbono, iz Lizbone do Coimbre pa s Flixbusom (karta stane 5 €, druga možnost je vlak - Comboios de Portugal). Lizbona je od Coimbre oddaljena 2h, letališče je tudi v Portu, ki je oddaljeno 1h vožnje.

Največ ponudbe za stanovanja in sobe je v Facebook skupinah (npr. »Casas / Apartamentos / Quartos para arrendar em Coimbra«), iskala sem tudi na spletni strani idealista.pt. Največji problem glede najemanja je, da številni ne želijo oddati sobe za manj kot 1 leto ali pa za manj kot 6 mesecev (1 semester). Sama sem sobo našla v Facebook skupini, stanovala sem blizu Praça Republica (peš 5 min do Praça in 15 minut do klinike, ki se nahaja blizu bolnišnice CHUC). Najemnina za sobo je znašala 250 €, stroški so se razdelili med 5 sostanovalci, kar je mesečno nanoslo na 15 €. Presenetil me je njihov standard glede ogrevanja, saj stanovanja nimajo centralnega ogrevanja. Decembra je bilo okoli 13 stopinj, za ogrevanje sem uporabljala električni grelec. Hrana in pijača v trgovinah je primerljivih cen s Slovenijo, v študentskih kantinah po mestu je subvencionirano kosilo 2,4 €.

Vse dogovarjanje glede izmenjave je potekalo z go. Nicole Dourado iz Mednarodne pisarne Medicinske fakultete Univerze v Coimbri (grii@fmed.uc.pt). Prvi odgovor, da izmenjavo lahko opravljam, sem dobila že po 3 dneh. Izrazila sem željo, katere klinične vaje bi rada opravljal in ga. Dourado je bila zelo prijazna in se dogovorila s koordinatorjem Erasmus izmenjav za dentalno medicino prof. João Miguel dos Santosem. Ko so mi izmenjavo potrdili tudi v Mednarodni pisarni

UL MF, sem preko e-maila uskladila Learning Agreement z go. Dourado. Na Univerzo v Coimbri sem se prijavila preko portala inforestudante.uc.pt, kamor sem naložila podpisan LA s strani prof. Maje Ovsenik. Na portal so mi naknadno naložili podpisan LA tudi s strani Univerze v Coimbri in lahko sem nadaljevala s prijavo na portalu VIS. Ker sem prišla na začetku študijskega leta (sredina septembra), sem svoj prihod v Coimbri prijavila na platformi inforestudante, kjer sem izbrala datum, kdaj sem se udeležila »Welcome session« za Erasmus študente, kjer smo dobili potrdilo o prihodu ter študentsko izkaznico. Vpis je bil brezplačen, kot študent na Univerzi v Coimbri pa morate plačati 20 € za zavarovanje, kar tudi naredite na strani inforestudante. Če pridete po začetku semestra, vse opravite na Student Hub-u.

Opravljal sem praktično usposabljanje na področju parodontologije, endodontije in zobnih bolezni, ortodontije in oralne kirurgije. Ker je bilo v 5. letniku parno število študentov, sem bila brez asistence, vendar je vedno kdo v letniku imel čas pomagati, saj ima cel letnik vaje istočasno v istem prostoru. Vse vaje so v istem prostoru, menjajo se le profesorji in asistenti. Vsak par ima dodeljen svoj prostor s stolom in računalnikom. Ob prihodu na kliniko sem dobila ključek za omarico in dodelili so mi uporabniško ime in geslo za dostop do sistema s podatki pacientov in naročanja. Najprej sem 2 tedna samo opazovala in se privajala na njihov način dela, nato sem prosila profesorje, da mi dodelijo paciente. Poleg vaj sem tudi asistirala prof. dos Santosu pri endodontskih posegih. Ko sem imela čas, sem gledala posege male kirurgije (npr. reženjske operacije, izklesi osmic). Na kliniki sem bila povprečno 5-6 ur na dan, nekatere dni več, nekatere manj.

Večinoma so tako profesorji kot študenti dobro govorili angleško, problem sem imela le s tem, da je večina pacientov govorila le portugalsko. Pri komunikaciji so mi pomagali kolegi študenti. Na začetku izmenjave nisem razumela portugalsko, med izmenjavo pa sem se naučila razumeti portugalsko in osnovno govoriti. Naučila sem se tudi portugalske izraze za instrumente, saj vse materiale in instrumente izstavi osebje klinike. Priporočala bi, da pred izmenjavo opravite kratek tečaj portugalsčine, lažje vam bo tudi, če ste se učili špansko.

Študenti imajo v dvorani na voljo 2 lokalna rentgena, vse lokalne rentgene delajo sami. Pri endodontskem zdravljenju ne uporabljajo apexlocatorja, ampak delovno dolžino in ustreznost glavnih poenov preverjajo z lokalnimi rentgenskimi posnetki. Pri ortodontiji študenti na vajah nimajo pacientov z nesnemnim ortodontskim aparatom, večinoma delajo prve preglede, kontrole in odtiskujejo za snemne aparate. V primerjavi z nami imajo več vaj ekstrakcij zob, študenti pogosteje tudi šivajo. Pri snemni in fiksni protetiki sami delajo veliko laboratorijskega dela (študenti sami izlivajo vse modele, delajo individualne odtisne žlice za svoje paciente, grizne robnike). Všeč mi je bil tudi celosten pristop do pacientov, saj ima vsak dan drug par »prve preglede«, kjer dobijo paciente, za katere nato načrtujejo terapije, ki jih potrebujejo in iste paciente oskrbijo na različnih vajah. Vsak korak pri posegih preverijo asistenti in profesorji, ki nadzirajo vaje. Naprimer preverijo vse parodontološke meritve, ki si jih sam izmeril, preverijo po luščenju in glajenju korenin... Prav tako so zelo prijazni in odgovorijo na vsa vprašanja.

Coimbra je enkratno mesto za opravljanje Erasmus+ izmenjave, saj je mesto polno študentov, ogromno je tudi mednarodnih študentov. Vsak dan se kaj dogaja, organizirana so spoznavanja, zabave, izleti... Coimbra je tudi super izhodišče za vikend izlete po Portugalski. Erasmus+ mobilnost v Coimbri je bila najboljša izkušnja v vseh pogledih in bi jo priporočala vsem kot izbiro za praktično usposabljanje. Če imate še kakšna vprašanja, vam z veseljem odgovorim preko e-maila anja.sedej97@gmail.com.

38. PORTUGALSKA - Stomatološka klinika Medicinske fakultete Univerze v Coimbri (Juš Jagarinec)

V oktobru in novembru 2022 sem opravljal Erasmus+ prakso na Stomatološki kliniki Medicinske fakultete Univerze v Coimbri. Za samo prakso v tujini sem se odločil, ker sem želel videti, kako

stvari potekajo in delajo druge, z novimi izkušnjami in dobrimi praksami pa obogatiti dosedanje znanje.

Izbiro Medicinske fakultete Univerze v Coimbri je močno olajšalo dejstvo, da ima domača Medicinska fakulteta z njo podpisano bilateralno pogodbo in je tako sam postopek urejanja papirjev že ustaljen, preprost in hiter. Slednje je v praksi resnično potekalo zelo hitro, zahvaljujoč odlični odzivnosti obeh mednarodnih pisarn, prav tako pa profesorjev, ki poleg svojega dela opravljajo še funkcijo Erasmus+ koordinatorjev. Prepričale so me tudi dobre izkušnje kolegov, vedoželjnost, bogata zgodovina fakultete in želja po obisku Portugalske.

Celotno prakso sem opravil na Stomatološki kliniki. Dodeljena mentorja sta me vodila na vajah iz endodontije, oralne kirurgije in parodontologije, udeleževal pa sem se tudi vaj ortodontije, snemne protetike in drugih, predvsem skupaj s študenti zadnjega - 5. letnika. V njihovi vajalnici sem imel dodeljen svoj stol, pogledati pa sem odšel tudi delo na predkliniki. Del časa sem preživel pri specializantih protetike in endodontije, prav tako pa pri različnih operativnih posegih, ki so jih izvajali profesorji. Predavanj in seminarjev se mi, kot študentu na klinični praksi, ni bilo potrebno udeleževati, a se me je lahko občasno našlo tudi tam.

Na začetku je bilo vse skupaj bolj opazovanje in spoznavanje, ki se je preko asistiranja hitro spremenilo v sprejemanje lastnih pacientov, ki bi jih, brez nesebične pomoči kolegov, mnogo težje korektno obravnaval. Razlog za to je bil seveda jezik. Vse skupaj je poleg pridobivanja izkušenj v vajalnici potekalo tudi kot učenje jezika, ki se je začelo pri jutranjem pozdravu in se nadaljevalo vse do strokovnih izrazov in navodil. Na vajah je bilo potrebno pokazati veliko mero iznajdljivosti, saj stvari niso vedno gladko tekale ali delovale, ampak se je na koncu vedno vse uredilo. Dopolnil sem izkušnje tudi z delom z lokalnim rentgenom, s katerim na kliniki rokujejo študentje in profesorji sami, hkrati pa napredoval na raziskovalnem področju, saj sem kot dodatno delo preučeval in primerjal različne vzdrževalne in podporne periimplantatne tehnike. Pohvaliti moram mentorje, ki so svoje delo opravljali srčno in z veliko mero zavedanja odgovornosti in težnje k najboljši možni pomoči za vsakega pacienta, enako pa so pričakovali tudi od nas študentov. Tudi pri delu je bila natančnost brezkompromisna.

Kar se tiče stroškov je Erasmus+ štipendija pokrila glavne stroške izmenjave – transport, nastanitev in hrano. Kar se tiče prehrane, sta bila zelo ugodna študentsko kosilo in večerja v univerzitetnih kantinah. Prevozi po državi so bili ugodni s FlixBusom ob predhodni pravočasni rezervaciji, prav tako so bili ugodni leti preko agencije Ryanair ob imetju ESN-kartice. Problem je bil najti nastanitev za kratko časovno obdobje, kar se je na koncu uredilo. Nastanitve skupaj s stroški so nihale nekje med 250 in 300 eur/mesec.

Sama izmenjava v celoti je, tako kot delo na fakulteti, izpolnila moja pričakovanja, prav tako pa postala nepozabna izkušnja. Spoznal sem mnogo novih ljudi. Lepo je, da lahko nekatere izmed njih kličem kar prijatelji. Videl sem veliko Portugalskih naravnih in urbanih lepot in se, konec koncev, imel izredno lepo. Vesel sem, da sem imel možnost opravljati izmenjavo v tujini.

39. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Urška Kocutar)

V oktobru in novembru 2022 sem opravljala Erasmus+ prakso na Univerzitetni bolnišnici v Coimbri. Za izmenjavo v Coimbri sem se odločila, saj sem želela izkusiti študij v tujini, hkrati pa raziskovati Portugalsko.

Prijava je bila enostavna in hitra. O izmenjavi sem začela razmišljati konec maja 2022, v juniju pa se mi je uspelo vse dogovoriti in se prijaviti na izmenjavo. Pohvaliti moram njihovo in našo mednarodno pisarno, saj sta bili izjemno odzivni, potrpežljivi in prijazni. Prakso sem opravljala na radiološkem oddelku (2 tedna), splošni kirurgiji (3 tedne), dermatološkem oddelku (2 tedna) in na oftalmologiji (2 tedna). Moje želje glede izbire oddelkov sicer niso bile upoštevane, saj sem se prijavila pozno, vendar sem bila na koncu zelo zadovoljna. Na radiološkem oddelku sem krožila med različnimi radiološkimi preiskavami (CT, MR, UZ, mamografija, pediatrična radiologija, koronarografija). Z vajami sem bila zadovoljna, mentorji so bili prijazni in pripravljeni razlagati

svoja opažanja. Na splošni kirurgiji sem preživela največ časa. Pod okrilje me je vzela mlada specializantka, s katero sva skupaj hodili na operacije, po oddelku, na urgenco in na oddelek za intenzivno terapijo. Asistirala sem ji na nekaj operacijah in opravljala PAAK. Na dermatologiji je bil moj mentor starejši specialist, ki mi je prve dneve še kaj razložil in povedal v angleščini, nato pa je izgubil voljo. Tako sem večinoma hodila v operacijsko dvorano ali pa v ambulantno z drugimi študenti medicine. Na oftalmologiji sem bila razporejena v operacijski blok, operacije so bile zanimive, vendar večinoma zelo podobnega tipa.

Ob prihodu moraš na univerzi opraviti vpisni postopek (vpisnina stane 20€) s tem pa pridobiš študentsko kartico in študentske ugodnosti med katerimi sta najpomembnejša popust na mesečno karto za mestni promet (15€ na mesec) in subvencionirani obroki v študentski menzi. Obrok v menzi tako stane 2,4€, za kar dobiš juho, glavno jed, malo solato in sladico/sadje. Predlagam, da si uredite tudi Erasmus Student Network kartico, ki vam omogoči obiskovanje ESN dogodkov, hkrati pa pridobite popust za Ryanair in Flixbus

Največ težav sem imela z iskanjem namestitve. Na začetku sem imela upanje, da bi lahko bivala v študentskem domu, vendar so bili na uradu študentskih domov izjemno neodzivni. Odgovor, da študentskega doma nisem dobila, sem prejela, ko sem bila že dober mesec v Coimabri. Za iskanje namestitve priporočam uniplaces, iskanje po facebook skupinah ali pa idealiste. Cene nastanitev se gibajo okoli 250 – 300€ na mesec, najverjetneje se lahko najdejo tudi cenejše opcije, v kolikor si v Coimabri za daljše časovno obdobje, med poletjem, ko ni študentov ali pa iščeš dovolj v naprej. Cene v trgovini so primerljive cenam v Sloveniji, z Erasmus+ štipendijo pa si lahko v grobem pokriješ večino stroškov izmenjave.

Coimbra se mi zdi odlična izbira za izmenjavo. Mesto ni preveliko, je varno, polno študentov, študentskim dogodkom pa ni konca. Prav tako ima poseben čar študirati na eni najstarejših univerz na svetu z močno razvitimi študentskimi običaji. Coimbra ponuja super izhodišče za vikend izlete (Flixbus, vlak), ESN organizacija pa poskrbi za pester socialni program.

40. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Živa Dolenšek)

Opravila sem 9 tedensko prakso v CHUC bolnišnici v Coimabri kot mlada diplomantka.

Pred izmenjavo: Lokacijo sem izbrala, ker imata naša fakulteta in fakulteta v Coimabri pogodbo, kar resnično olajša dogovarjanje glede podrobnosti izmenjave. Pri prijavi na prakso je treba upoštevati rok prijave (napisan na spletni strani univerze v Coimabri), pri čemer sta roka različna glede na to ali se prakse želiš udeležiti v 1. ali 2. semestru. Prek maila sem sporočila v njihovo mednarodno pisarno (ga. Nicole Dourado) na katerih oddelkih bi želela opravljati prakso in koliko časa. Nicole odpisuje precej hitro, najbolj zamudno je bilo čakanje, da so iz oddelkov potrdili, da so me pripravljeni sprejeti (čakala sem okoli 2 meseca). Po tem ko mi je Nicole potrdila željena oddelka in termine, sem morala opraviti še prijavo na njihovi spletni strani (obstajajo pdf navodila za prijavo – tudi v angleščini). Ker sem prakso opravljala kot mlada diplomantka, je bilo zelo pomembno, da sem vse dokumente (CV, motivacijsko pismo in LA podpisan iz vseh 3 strani) oddala v VIS preden sem diplomirala.

Soba: Poiskati sobo/stanovanje mi je vzelo precej časa in živcev. Univerza ima na voljo sobe za študente, vendar jih je težko dobiti, ker jih ni veliko. Prav tako imajo prednost njihovi študentje in študentje, ki so tam za dalj časa. Sobo sem našla na spletni strani bquarto. Plačala sem 300 EUR/mesec (verjetno bi lahko dobila cenejšo, vendar mi je bila pomembna lokacija in želja po tem, da si kopalnice ne delim z veliko ljudmi). Ker sem prakso opravljala v zimskih mesecih, Portugalci pa nimajo niti centralnega ogrevanja niti kakršnekoli izolacije, sem bila večino časa v puloverju in jakni. Nasveti, ki bi jih ponudila pri iskanju stanovanja: lokacija je pomembna – če lahko, iščite v Polo3, ter pazite na goljufige (so precej pogoste). Ko najdete stanovanje, nujno

opravite Skype klic z lastnikom, pazite, da je račun, na katerega plačate kavcijo in 1.mesec najemnine lociran na Portugalskem. Baje je koristno tudi, če prosite, da vam pošljejo račun s stroški za prejšnje mesece – toliko, da vidite, da se naslovi ujemajo.

Transport iz Slovenije v Coimbro: V Coimbro sem prišla 1 teden pred dejanskim začetkom prakse – pred začetkom je potrebna prijava v njihovem StudentHub, kjer ti dajo študentsko izkaznico (kadarkoli greš v bolnišnico moraš kartico pokazati varnostniku).

Letela sem z Rynairom iz Treviso Benetk v Porto, od tam pa z vlakom do Coimbre (karto sem kupila vnaprej na njihovi spletni strani coimbios portugal). Kasneje sem ugotovila, da je potovanje z avtobusom (flixbusom ali rede-expressos) občutno cenejše (je tudi udobno in enostavno, tako da priporočam. Flixbus pelje direktno izpred Porto letališča). Domov sem letela iz Lizbone v Benetke Marco Polo (do Lizbone sem prišla s Flixbusom). Cene: letalo: 145eur, vlak porto-coimbra 11 eur, bus coimbra-lizbona 7eur.

Coimbra kot mesto ter življenje: Coimbra je zelo majhno mesto, povsod lahko prideš peš. Če bi si želela izogniti pešačenju, bi lahko kupila mesečno karto za javni prevoz, pri čemer bi dobila 50% študentski popust (15EUR). Gre za mesto, kjer je večina prebivalcev študentov, ob praznikih je tudi precej turistov. Edini minus je da je na hribu – v eno smer se gre zagotovo navzgor. Ob prihodu sem naredila napako in šla peš od železniške postaje z vso prtljago, kar je bil kar precejšen izziv – klanec se zdi veliko hujši, ko poleg sebe transportiraš še 20kg kovček in ogromen nahrbtnik. Kasneje sem izvedela, da bi lahko naročila Uber/Bolt (prišlo bi me le nekaj evrov). Pri opravljanju prakse ne spoznaš veliko študentov, vendar ima ESN Coimbra organiziranih ogromno aktivnosti. Hrana in življenjski stroški na splošno so primerljivi s Slovenijo (ni ceneje). Študentom pripadajo kosila (lahko tudi večerje) v kantinah na kampusu – stanejo samo 2,4 EUR, kar je zelo ugodno in bi lahko imeli kaj podobnega tudi pri nas.

Izmenjava-delo na oddelku: Opravila sem 5 tednov na kardiologiji in 4 na anesteziologiji. Zdravniki govorijo angleško, vendar pacienti (ker so večinoma starejši) ne - tako da priporočam bolj kirurške oddelke. Na kardiologiji sem bila nekajkrat na oddelkih, vendar večinoma na posegih: TAVI, ablacije, koronarografije s PCI, pacing. Na anesteziologiji sem videla praktično vsa področja, tudi kirurgi med operacijami so bili zelo prijazni in mi razlagali tudi kirurški del. Ena bolj zanimivih izkušenj je bila, ko sem bila prisotna pri odvzemu organov možgansko-mrtvem donorju (na Portugalskem imajo sistem, da so vsi donorji, razen, če se specifično izrečejo, da tega ne želijo – tako da je takih operacij precej veliko. Coimbra je tudi en večjih transplantacijskih centrov, tako da je velika verjetnost, da vidiš vsaj 1 tako operacijo, če si tam 1 mesec).

Na splošno: Zdravniki/mentorji so bili resnično prijazni. Večinoma so se z mano res veliko ukvarjali in mi razlagali, zagotovo sem odšla z več znanja.

Zaključek: Prakso v Coimbri priporočam, je lepa in koristna izkušnja. Delo v bolnišnici je bilo super, prav tako je bilo zelo zanimivo videti in živeti v drugi kulturi. Priporočam!

41. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Matej Drglin)

Svoje Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljal od začetka marca do konca junija 2023 v Coimbri na Portugalskem. Sam sem lahko izbral, na katerih oddelkih bom opravljal prakso, odločil sem se za plastično kirurgijo, anesteziologijo, oftalmologijo in ortopedijo. Na vsakem oddelku sem bil po 4 tedne.

Za praktično usposabljanje v Coimbri sem se odločil predvsem zaradi bilateralnega sporazuma, ki ga imata sklenjenega naša in njihova medicinska fakulteta. Vsa komunikacija je potekala preko mailov z njihovo mednarodno pisarno (grii@fmed.uc.pt). Tako Nicole Dourado kot Jorge Correia sta bila izjemno prijazna in sta mi hitro odgovarjala na maile in vsa moja vprašanja. Z dokumentacijo ni bilo veliko težav, vseeno pa je trajalo približno tri mesece, da sem dobil podpisan Learning Agreement. Prakso sem namreč želel opravljati na štirih različnih oddelkih in sem dolgo

časa čakal, da so vsi oddelki potrdili, da lahko pri njih opravljam prakso. Izpolniti sem moral tudi uradno prijavo na spletni strani Univerze v Coimabri.

Coimbra je študentsko mesto in je zato sredi leta zelo težko najti stanovanje. Včlanil sem se v več facebook skupin, v katerih je sicer ogromno ponudbe, vendar tudi zelo veliko goljufij. Veliko študentov se zato odloči, da prve dni prespi v hostlih, da grejo lahko na ogled stanovanj in se prepričajo o resničnosti ponudbe. Ravno zaradi velike možnosti goljufij v facebook skupinah, sem se na koncu raje odločil za stanovanje, ki sem ga našel na portugalski platformi (<https://www.bquarto.pt/>). Za sobo s skupno kuhinjo in kopalnico sem plačeval 260€ na mesec, z vključenimi stroški. Pri izbiri nastanitve je mogoče pametno imeti v mislih tudi to, da večina starejših zgradb v Coimabri nima centralnega ogrevanja in ima slabo izolacijo, kar je lahko zelo pomembno, še posebej pri opravljanju prakse v zimskih mesecih.

Na Portugalsko sem letel z Air France z vezanim letom Ljubljana -> Pariz -> Lizbona. Za povratno karto z vključeno prtljago sem plačal 286€. Za prevoz od letališča do avtobusne ali železniške postaje je najbolje uporabiti aplikacijo Uber ali Bolt, saj je prevoz zanesljiv in bistveno cenejši kot taksi, za prevoze med večjimi mesti pa priporočam avtobuse (Flixbus ali Rede Expressos), saj so običajno hitrejši in cenejši kot vlaki.

Večino svojega praktičnega usposabljanja sem opravljal v glavni bolnici v Coimabri (CHUC) in klinikah, ki stojijo v neposredni bližini. Ker je Coimbra dokaj majhno mesto, razdalja od moje nastanitve do bolnice pa ni bila velika, sem do glavne bolnice hodil kar peš, potreboval sem približno 15 minut. Nekajkrat sem bil razporejen tudi v drugo bolnico v Coimabri (Hospital dos Covões), ki pa leži bolj na obrobju mesta, zato sem se tja vozil z avtobusom. Avtobusi so bili dokaj točni.

Ker sem si za prakso izbral bolj kirurške oddelke, sem večino časa preživel v operacijskih dvoranh in zelo malo v ambulantah. Temu primerno s pacienti nisem imel veliko neposrednega stika, moji mentorji pa so vsi tekoče govorili angleško, tako da nepoznavanje portugalskega jezika med opravljanjem prakse ni bilo zelo velika ovira. Vsi mentorji in specializanti so me prijazno sprejeli in mi sproti razlagali o patologijah, ki sem jih opazoval, in o njihovem zdravljenju. Na plastični kirurgiji in ortopediji je praksa večinoma potekala zgolj kot opazovanje operacij, občasno pa so mi pustili tudi asistirati, predvsem zato, ker so vedeli, da opravljam prakso kot mladi diplomant. Na anesteziologiji sem le spremljal postopek anestezije in operacij, na oftalmologiji pa sem opazoval različne operacije in v ambulantah lahko na pacientih vadil pregled s špransko svetilko.

Za socialno življenje Erasmus študentov skrbi lokalna ESN organizacija, ki organizira ogromno dogodkov tekom celega leta, največ pa seveda na začetku obeh semestrov. Sredi maja poteka festival Queima das fitas, ki je namenjen praznovanju zaključka predavanj in študijskega leta. Traja en teden, za festival pa postavijo tudi odre, na katerih vsak dan potekajo različni koncerti. Coimbra je tudi odlično izhodišče za potovanje po celi Portugalski, kar se vsekakor splača izkoristiti, še posebej čez vikende. Življenje na Portugalskem stane približno toliko kot v Sloveniji, cene so primerljive. Med tednom so odprte univerzitetne kantine za kosilo in večerjo, v katerih se da dobiti obrok za 2,4 evra, čez vikend pa so odprte le za kosilo.

Menim, da sem od te izmenjave odnesel ogromno. Pridobil sem veliko teoretičnega znanja, izboljšala se je moja angleščina, naučil pa sem se tudi osnov portugalščine. Spoznal sem veliko študentov iz cele Evrope in verjamem, da se bom z njimi še kdaj srečal. Zame je bila to vrhunska izkušnja, ki jo toplo priporočam tudi ostalim. Če imate kakšno vprašanje, mi lahko pišete na matej.drglin@gmail.com.

42. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Dušica Prodanova)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v Coimabri od začetka julija do konca septembra. Zamenjala sem 3 oddelke, prvi mesec sem bila na Splošni kirurgiji, nato na Kardiologiji in zadnji mesec sem preživela na Gastroenterologiji. Za izmenjavo v Coimabri sem se odločila, ker sem predhodno prebrala poročila drugih študentov, ki so že opravljali isto prakso.

Komunikacija je potekala brez težav preko e-pošte z njihovo mednarodno pisarno. Vse potrebne informacije in odgovore sem prejela pravočasno. Learning Agreement sem imela podpisanega že nekaj mesecev pred odhodom. Poleg tega sem morala izpolniti prijavo na spletni strani njihove univerze. Prav tako sem dobila željene oddelke.

Stanovanje sem našla preko Erasmus skupine na Facebooku. Cene so od 200-300 € na mesec. Imela sem svojo sobo, medtem ko sem si kuhinjo in kopalnico delila z drugimi Erasmus študenti. Letela sem iz Brnika do Zuricha in od Zuricha do Porta s SwissAir. Za povratno karto z vključeno prtljago sem plačala 270 €, vendar sem jo kupila pozno, tako da verjetno se da dobiti tudi ceneje. Do avtobusne v Portu sem šla z metrojem, potem še Flixbus do Coimbre. Do bolnišnice sem vsak dan hodila peš, saj so mestni avtobusi precej nezanesljivi. Priporočam uporabo aplikacij Uber in Bolt, ki sta zanesljivi in priljubljena na Portugalskem. V Coimbri je več študentskih kantin, kjer obrok stane 2,40 €. Na splošno so cene podobne tistim v Ljubljani (trgovine, restavracije). Večerno življenje je veliko cenejše kot pri nas.

Na oddelku za kirurgijo sem lahko oprazovala operacije, par dni sem preživela na urgenci, opazovala sem delo v ambulantni in na oddelku, itd. Na urgenci sem imela priložnost šivati travmatske rane, previjati rane in pregledovati bolnike. Pri operacijah nisem asistirala, ker so imeli prednost specializanti. Na oddelku sem dobila izkušnje pri odvzemu arterijske krvi, v ambulantni pa sem načeloma opazovala delo zdravnika. Moj mentor je bil specializant, ki se je zelo trudil, da bi se naučila čimveč. Naslednji mesec je bilo na oddelku za kardiologijo manj praktičnega dela, vendar veliko teoretičnega znanja. Vsi zdravniki so govorili tekoče angleško in so bili pripravljeni deliti svoje znanje. Vsak teden sem delala različne stvari: prvi teden sem bila večinoma na oddelku, naslednji na ultrazvočnih preiskavah, potem v kateterskem laboratoriju in zadnji teden na oddelku za intenzivno nego. Zadnji mesec sem bila na oddelku za gastroenterologijo, kjer sem lahko opazovala gastroskopije in kolonoskopije. Prav tako vsak dan sem hodila na vizito, ki se je začela ob 8.30. S pacienti nisem komunicirala, ker niso govorili angleško.

Na izmenjavo sem se odpravila po 6. letniku ter sem dobila znanje iz specialnostih, ki me zanimajo. Imela sem priložnost potovati in obiskati veliko mest na Portugalskem. Povezave z avtobusi (Rede Expressos, Flixbus) in vlaki so dokaj dobro urejene, kar je olajšalo potovanje med mesti. Coimbra je precej varno mesto, kjer živi veliko študentov. Brez težav sem se sprehajala tudi ponoči in sem se vedno počutila varno. Povsod sem plačevala s kartico, denar pa se da dvigovati brez provizije. Portugalci načeloma govorijo angleško in nisem imela težav kljub temu, da ne govorim portugalsko. Za vprašanja sem dosegljiva na: dusicaprodanova@yahoo.co.uk.

43. PORTUGALSKA – Hospital de Santa Maria Lisboa (Ana Mervič)

Pred začetkom 6. letnika medicine sem se odpravila na Erasmus+ prakso v glavno mesto Portugalske, Lizbono. Prakso sem opravljala v bolnišnici Hospital de Santa Maria (HSM) 26.8.2022-4.11.2022. Prvih 6 tednov sem bila na kirurgiji, preostale 4 pa na interni medicini.

Izmenjavo sem si organizirala sama. Januarja sem preko e-maila kontaktirala odgovorno osebo mednarodne pisarne Medicinske fakultete Univerze v Lizboni (ULisboa) in se začela dogovarjati. Bila sem pozitivno presenečena, da sem dokaj hitro dobila povratno informacijo. Komunicirala sem z gospodom Bernardom, ki je bil odziven, prijazen in v veliko pomoč. Že na začetku mi je poslal seznam vseh oddelkov, kjer lahko opravljam prakso. Izbirala sem lahko med vsemi možnimi oddelki, na vsakem oddelku pa moraš ostati minimalno 2 tedna in vedno za parno število tednov. Izbrala sem si kirurgijo, saj me tudi osebno zanima, in interno medicino. Vso dokumentacijo sem uredila tekom poletja. Registrirati sem se morala v njihov informacijski sistem Fenix in tja oddati Learning Agreement, kopijo osebnega dokumenta, kopijo Evropske zdravstvene kartice, Transcript of Records in Exchange student application form, ki so mi ga oni poslali. Poleg tega je bilo do konca izmenjave potrebno predložiti še certifikat o znanju portugalskega jezika. Portugalščino sem se začela učiti meseca marca pri jezikovni šoli Šolt. Tam sem se naučila osnov, ki so mi zelo prišle prav tekom izmenjave, sicer pa so v bolnišnici večinoma govorili angleško.

Nekoliko več težav sem imela pri oddaji papirjev za štipendijo, saj sem to urejala med poletjem, ker prej še nisem imela podpisanih vseh papirjev, dopusti pa so to le otežili. Čakati sem morala tudi vpis v 6. letnik, saj je del izmenjave v septembru spadal v 5. letnik, oktober pa že v novo šolsko leto, in rabila sem potrdilo o vpisu. Kljub vsemu pa sem vse uspela pravočasno urediti.

Največjo težavo mi je predstavljalo iskanje nastanitve v Lizboni. Sobo sem začela iskati julija. Moja izmenjava je trajala le 2 meseca, večinoma pa vse sobe oddajajo za vsaj 1 semester. Sobo sem iskala preko spletnih strani in v facebook skupinah. Naposled sem naletela na objavo na facebook-u o prosti sobi, ki sem jo lahko najela tudi samo za 2 meseca. Imela sem svojo sobo v rezidenci, kjer je prebivalo še 12 sostanovalecev. Imeli smo skupno kuhinjo, TV-sobo, majhen balkon in 4 kopalnice. Lokacija je bila odlična, 15 min peš iz centra in z odlično metro povezavo do bolnišnice. Poleg tega smo se z ostalimi sostanovanci zelo dobro razumeli, kar je zagotovo pripomoglo k še prijetnejšemu bivanju. Ker pa sem s prakso pričela že avgusta, sem prvi teden ostala v hostlu, s septembrom pa sem se preselila v svojo sobo. Pri iskanju sobe je potrebno paziti predvsem na prevare in varno lokacijo. Sicer je Portugalska varna država in se nisem nikoli počutila ogroženo. Previdnostni ukrepi pa niso odveč kot v vseh ostalih velikih mestih.

V Lizbono sem letela z družbo Ryanair iz letališča Marco Polo Benetke, ki mi je najbližje. Povezava je direktna.

Prakso sem začela na splošni kirurgiji. Prve 4 tedne sem bila v ekipi kirurgije dojke, preostala 2 tedna pa v ekipi kirurgije jeter, trebušne slinavke in žolčnega sistema. Na tem oddelku mi je bilo zares všeč. Moj glavni tutor je bil predstojnik oddelka, ki je bil zelo zaposlen. Dodelili pa so mi še enega »tutorja«, ki sem ga ves čas spremljala. Ta se mi je zares posvetil, vse mi je razlagal in pustil tudi samostojno delati. Takrat so bili na oddelku še 3 pripravniki in pridružila sem se tudi njihovem delu. Skupaj smo pisali popise pacientov, sprejemna in odpustna pisma. Naučili so me tudi jemanja venske krvi. Delo na oddelku se je začelo ob 8:15. Najprej je bila vizita in razprava o pacientih. Nato so sledili pregledi v ambulantni ali operacije. Nekaj dni sem preživela tudi v mali operacijski dvorani, kjer mi je bilo najbolj zanimivo. Tam smo obravnavali paciente z manjšimi poškodbami. Dovolili so mi, da sama oskrbim rane in jih zašijem. Mala operacijska dvorana se je nahajala v sklopu urgence, zato so bili tam tudi študentje, ki so opravljali prakso na urgenci. Konec septembra so z vajami pričeli tamkajšnji študentje medicine, zato je na oddelku postala gneča. Največ znanja in izkušenj sem zato pridobila v začetku izmenjave, ko sem bila edina študentka na oddelku.

Naslednje 4 tedne sem opravljala na oddelku interne medicine. Delala sem s specializanti in ostalimi študenti medicine. Začenjali smo ob 8:00. Zjutraj je bil najprej na sporedu odvzem krvi. Tam sem se poleg jemanja venske krvi naučila tudi odvzema arterijske krvi. Nato so vsak dan vsakemu študentu dodelili enega pacienta. Narediti smo morali anamnezo, status in preiskave, ki jih je pacient potreboval, in vse to zapisati v njihov računalniški program. Ko smo vsi to opravili, se nam je pridružila še glavna zdravnica oddelka, kateri smo morali poročati stanje pacientov. Skupaj smo predebatarili diagnoze in naredili plan nadaljnjega zdravljenja. Kljub vsemu mislim, da sem se več naučila na kirurškem oddelku, saj mi je to tudi bolj zanimivo.

Poleg strokovnega dela v bolnici pa Lizbona nudi veliko možnosti za pestro socialno življenje. Portugalska je država surfanja, Pastel de nata, sproščene atmosfere in sončnih zahodov.

Izmenjava v Lizboni je bila ena najboljših odločitev. Pridobila sem ogromno izkušenj, ki mi bodo zagotovo v veliko pomoč pri nadaljnjem študiju medicine, in veliko nepozabnih spominov in novih prijateljstev. Priporočala bi jo vsakomur.

44. SRBIJA - Iskradent, Novi Sad (Hana Novaković)

Poleti 2023 sem se kot absolventka dentalne medicine odpravila v Novi Sad, kjer sem opravljala Erasmus + praktično usposabljanje v zasebni zobozdravstveni ordinaciji. Pisala sem različnim

ordinacijam, nato pa sem se odločila, za tisto, ki se mi je zdela najbolj primerna. Dogovarjanje in podpisovanje learning agreementa je potekalo brez problemov in prek e-pošte.

Zakaj sem izbrala Srbijo? Od nekdaj me je zanimalo kakšne storitve ponujajo v državah bivše Jugoslavije in ali je standard primerljiv s standardom v Sloveniji. Vedno več pacientov se odloča za tako imenovan dentalni turizem in protetično oskrbo opravi v državah izven Slovenije, zato sem se odločila, da iz prve roke izvem kakšno je dejansko delo tam.

Kot ste verjetno že slišali, veljajo Balkanci za izredno tople in gostoljubne ljudi, zato sem se že ob prvem obisku v ordinaciji počutila sprejeto in zaželeno. V ordinaciji Iskradent delata izmenično 2 zobozdravnici in ena asistentka. Zobozdravnici sodelujeta z oralnim kirurgom in ortodontom, ki po potrebi gostujeta v ordinaciji. Moje delo je bilo predvsem asistiranje. V času prakse sem videla, kako poteka delo, kakšni materiali se uporabljajo, kakšen je standard in odnos pacientov. Glede na videno lahko povem, da je standard sprejemljiv, materiali enaki kot v Sloveniji, cene v primerjavi s Slovenijo precej nizke, pacienti pa zelo hvaležni. Razlike so vidne predvsem v samem sistemu, postopki niso digitalizirani, pacienti imajo manjše finančne zmožnosti in posledično slabše stanje v ustih. Zobozdravnici sta bili zelo prijazni, vedno sta si vzeli čas za razlago in odgovorili na moja vprašanja. V ordinaciji se je večinoma uporabljala srbsčina, nekaj malega pa tudi angleščina, saj imajo vedno več tudi tujih pacientov. Delo je potekalo večinoma popoldan, in sicer od 12. do 20. ure. Vzdušje je bilo ves čas prijetno in mislim, da sem se dobro vklopila v ekipo.

Nastanitev sem si uredila sama. V času bivanja v Novem Sadu sem zamenjala 3 stanovanja. Na začetku sem plačevala približno 25 e na noč, nato pa so me seznanili s spletno stranjo stannadan.com, kjer so stanovanja, če jih najameš za daljše časovno obdobje, ceneje. Tako sem nato plačevala samo 14 e na noč. Vse skupaj sem za namestitev za 2 meseca zapravila približno 800 e. Cena namestitve bi lahko bila nižja, če bi si stanovanje z nekom delila, vendar v poletnem času nisem našla takšne ponudbe. Cene hrane in pijače v restavracijah so primerljive s cenami v Sloveniji na periferiji. Hrana v trgovinah je, v primerjavi s cenami pri nas, ceneje. Za prevoz po mestu je na voljo avtobus. V 90 km oddaljen Beograd je možno na enodnevni (ali večdnevni) izlet s hitrim vlakom. Cena tega vlaka je 5 e, vožnja pa traja 35 minut. Sam Novi Sad je majhno mesto, ki ga hitro spoznaš in vzljubiš.

Prakso bi priporočala vsem, ki si želijo nove izkušnje v življenju, postati bolj samostojni, spoznati nove ljudi, izpopolniti svoje znanje na zelenem področju, videti nove načine dela in jih primerjavi z dosedaj znanimi.

45. ŠPANIJA - Clínica dental Pilar Fenoy., Barcelona (Neja Knavs)

S 1.aprilom 2023 sem pričela svojo Erasmus+ prakso na kliniki Clínica dental Pilar Fenoy. Zobozdravnica dr. Fenoy me je res lepo sprejela. Prvi dan si ni naročila pacientov, da mi je razkazala kliniko ter okolico klinike in mi predstavila primere, s katerimi se trenutno ukvarja. Prejela sem uniformo in superge za delo. Dr. Fenoy je specialistka protetike in estetskega zobozdravstva, tako da večinoma njeno delo zajema izdelavo estetskih keramičnih in kompozitnih lusk, prevlek, implantatne nadgradnje, inleyev in onleyev, dela pa tudi zalivke, higienske faze, luščenje in glajenje zob, beljenje in invisalign. Občasno na kliniki delajo tudi kirurg, ki opravlja predvsem ekstrakcije in vsaditve implantatov, endodontka in ortodont. Zaposleni sta tudi dve higieničarki/asistentki. Ordinacije so opremljene z napravami za sodobno rentgensko diagnostiko. Delovni dan na kliniki se je začel okoli 9.00, trikrat tedensko le dopoldan do približno 14.00, enkrat tedensko do večera, enkrat pa le popoldan. Če smo delali dlje, smo si vmes vedno vzeli čas za iti ven na kosilo, kavo.. Komunikacija na kliniki je ves čas potekala v španščini. Vzdušje je bilo sproščeno, tako da sem vzpostavila prijateljske odnose s kolektivom.

Dr. Fenoy vzporedno nekajkrat tedensko dela tudi kot profesorica na univerzi. Ker me je zanimalo tudi kako je tam, mi je omogočila, da sem se priključila skupini mladih zobozdravnikov, ki delajo magisterij iz Protetične rehabilitacije in estetike, pri njihovih kliničnih vajah in seminarjih. Predstavila me je tudi vsem profesorjem in direktorju programa. Univerza je zelo moderna in digitalna, tako sem se spoznala s protetičnim načrtovanjem kirurške vstavitve implantatov, celotnim postopkom načrtovanja in faz protetične rehabilitacije v računalniških programih, 3D printanjem, digitalnim artikulatorjem... Sama sem tudi cementirala luske, naredila mockup..

Deljeno stanovanje sem si našla preko spletne strani Idealista. Portali, kjer sem tudi iskala so Uniplaces, Spotahome in Housing anywhere. Priporočam vam, da z iskanjem stanovanja začnete čimprej, še posebej če se odpravljate za krajše časovno obdobje. Mene so opozorili, da je v raznih Fb skupinah veliko lažnih ponudnikov, zato vam v vsakem primeru svetujem, da opravite čimveč videoklicev z najemodajalci, oz. če poznate koga, ki je v tistem času v Barceloni, da ga prosite, da gre za vas pogledati stanovanje in se prepričati o njegovem obstoju in ustreznem stanju. Sicer je najbolj centralna lokacija Eixample, boljše pa se je izogniti predelov El Raval in El Born, saj ne veljata za varna.

Ob delu mi je ostalo veliko prostega časa. V Barceloni je zelo dobro urejena mreža javnega transporta, ves čas pa se kaj dogaja. Priporočam nakup mesečne kombinirane karte za javni transport (20eur) ali tromesečno študentsko (40eur). Za športne aktivnosti svetujem uporabo aplikacije Urbanpass.

Zame je bila Erasmus + praksa daleč najlepša izkušnja celotnega študija, zato vam vsem, ki se odločate, ali bi šli, svetujem da greste. Žal mi je le, da nisem šla za dlje, saj naknadno podaljšanje v okviru tega razpisa praks ni bilo možno. Za vsa vprašanja sem vam z veseljem na razpolago in mi lahko pišete na neja.knavs@gmail.com ali na socialnih omrežjih.

46. ŠPANIJA – Clinica Dental Incilex, Valencia (Tina Pretnar)

V svojem absolventskem letu sem se odločila za opravljanje dvo-in-pol mesečnega ERAMSUS+ praktičnega usposabljanja. Prakso sem opravljala v Valenciji v Španiji od 1.12.2022 do 10.2.2023.

ISKANJE USTANOVE

Iskanje ustanove za opravljanje praktičnega usposabljanja je bil zame kar velik izziv. Sprva sem si želela prakso opravljati v Skandinaviji, po številnih zavrnitvah in dejstvu, da bi bila tam čez zimske mesece, pa sem začela iskati tudi južneje – predvsem v Španiji. Iskanja sem se najprej lotila na družbenih omrežjih, in sicer sem poiskala različne klinike in jih kontaktirala. Ko po dobrem mesecu to ni obrodilo sadov, sem svojo taktiko spremenila. Odprla sem Google Maps, šla od klinike do klinike različnih mest, poiskala njihove kontaktne podatke in jim pisala. Izmed vseh poslanih mailov (okrog 80), sem iz Španije dobila le en odgovor. Šlo je za majhno kliniko v Valenciji, kjer sem na koncu tudi pristala.

ŽIVLJENJE V VALENCIJI (nastanitev, stroški, prevoz, jezik)

Valencija je čudovito obalno mesto, velikosti približno dveh Ljubljani. Centralni del s severne strani obdaja park Turia, ki je 7km dolga izsušena rečna struga, predelana v številne tekaške, kolesarske in peš stezice, igrišča, zelenice, drevorede, ter se začne z živalskim vrtom in konča z akvarijem. To naredi Valencijo zelo zeleno in hkrati zelo obvladljivo.

V Valencijo sem se odpravila skupaj s svojim fantom, ki je prav tako opravljal Erasmus+ prakso. Z iskanjem nastanitve sva začela dober mesec pred izmenjavo, ker sva bila precej pozna z oodajo vlog za opravljanje prakse, vendar priporočam, da začnete iskati že prej! Midva sva imela zaradi kratkega časa do odhoda precej okrnjeno izbiro. Pomagalo ni tudi dejstvo, da sva želela najeti

stanovanje le za 2 do 3 mesece (večinoma oddajajo za najmanj 6) in Valencijski marayon, ki je potekal ravno za vikend po najinem prihodu in poskrbel za polno zasedene nastanitve v mestu. Iskala sva na straneh Idealista, Spotahome, Erasmusu, Airbnb in v Erasmus facebook skupinah. Tu bi opozorila da je res veliko prevarantov, tako da previdno! Sprva sva imela budget okrog 600eur in željo po svojem stanovanju, ampak sva kmalu videla, da to ne bo izvedljivo. Na koncu sva najela sobo s svojo kopalnico v 2.5 sobnem stanovanju za 800 eur/mesec. Našla sva jo na Idealisti. Živela sva v Russafi, ki velja za bolj 'hip' in živahno sosesko, kar se je izkazalo za super odločitev! Na voljo so neomejene možnosti različnih barov, restavracij, majhnih trgovinic, tržnice, itd. Španci so zelo odprt narod, ljudje pa še posebej uživajo ob dobri hrani in pijači in Russafa jasno predstavlja njihov sproščen način življenja.

Stroški življenja v Valenciji so zelo primerljivi stroškom v Sloveniji, mogoče je vse še malo ceneje. Hrano sem večinoma kupovala v Mercadoni, Lidlu in Consumu.

Javni prevoz je organiziran zelo dobro. Jaz sem uporabljala samo metro, vendar obstajajo tudi odlične avtobusne povezave. Za metro se najbolj splača kupiti vozovnico SUMA10, kjer dobiš 10 voženj za slabih 6eur. Obstajajo tudi mešane vozovnice za bus in metro. V obdobju, ko sem bila jaz v Valenciji, pa je bil javni prevoz za mlajše od 30 let celo brezplačen (korona ukrep ☺). Valencija je zelo prijazno mesto za kolesarjenje. Imajo Valenbisi, ki deluje po sistemu našega BicikeLJ, mislim, da stane okrog 30eur na leto.

Španci so v splošnem precej slabi z angleščino. Razen na najbolj turističnih atrakcijah praktično nikjer ne govorijo angleško (razni uradi, trgovine, lekarne, itd. delujejo izključno v španščini.). Zato je osnovno znanje španščine zagotovo priporočljivo, ampak se da tudi brez. Jaz, ko sem prišla, nisem znala nič špansko, pa se osnove kar hitro osvojijo, sicer pa si pomagaš z google translatom.

DELO

Svoje praktično usposabljanje sem opravljala v zobozdravstveni ordinaciji Clinica Dental Incilex. Moj šef je bil dr. Alex Abedi in je hkrati tudi edini zobozdravnik na kliniki. Je Anglež, ki že več kot 10 let živi in dela v Valenciji, zato je najina komunikacija na srečo brez težav potekala v angleščini. Poleg njega je na kliniki v dopoldanskem času še administratorka, popoldan pa higieničarka. Nobena ne govori skoraj nič angleško, tako da smo se sporazumevale bolj z mimiko in kretnjami ☺. Moj delovnik je bil od ponedeljka do četrтка od 10h do 20h z vmesno 'siesta' od 14h do 16h, ki pa je seveda bolj izjema kot pravilo. Večkrat kot ne se je zvečer zavleko, tudi zjutraj pa smo pogosto začeli že prej. Verjetno so ure dela tudi največji minus moje izkušnje, saj mi preko tedna od dneva res ni ostalo čisto nič. Je bilo pa lepo imeti petke proste. Dr. Abedi je specialist ortodontije, opravlja pa vse zobozdravstvene storitve. Med drugim ima narejen tudi 'course' implantiranja, tako da se tedensko na urniku znajdejo tudi kakšne manjše operacije. Moje delo je sprva obsegalo predvsem asistiranje, kmalu pa sem začela prevzemati paciente za higieno, ortodontske revizije, odstranjevanje bracketov in odstiskovanja, nekajkrat tudi za druge storitve (npr. cementiranje, plomba). Skrbela sem tudi za čiščenje klinike in sterilizacijo inštrumentov. Enkrat mesečno sva se za cel dan odpeljala na kliniko v sosednjem mestu (Castellon), kjer je imel naročene paciente predvsem za ortodontijo in nekaj kirurgije. Dr. Abedi je prijazen in ima lep odnos do svojih pacientov ter se trudi zanje poskrbeti. Je pa standard dela precej nižji, kot smo ga navajeni iz Slovenije, in to mi je na začetku predstavljalo kar veliko težavo.

MNENJE

Erasmus+ praktično usposabljanje bi vsekakor priporočila vsem! Gre za super izkušnjo tako dela kot življenja v tujini, ki ti nekoliko razširi vpogled v svoj bodoči poklic, hkrati pa ti omogoči bogato pletenje svoje socialne mreže. Valencija se mi zdi popolno mesto za takšno izkušnjo, saj je zabavno, lepo, zeleno mesto, kjer se vedno kaj dogaja, s prijetnim podnebjem (sploh pomladi in jeseni), cenovno ugodno, in polno mladih ljudi, pripravljenih na druženje. Samo delo je bilo 'ok', a bi si v primeru ponovnega opravljanja izmenjave verjetno skušala poiskati kakšno drugo kliniko, kjer bi

imela možnost sodelovanja z večimi zobozdravniki, ter morda malo kvalitetnejšim delom, ter prijaznejšimi urami dela.

Če ima kdo kakršnakoli vprašanja, me lahko kontaktira preko Facebooka.

47. ŠPANIJA – Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla (Bernard Čizman)

Erazmus prakso sem od začetka maja do začetka julija 2023 opravljal v drugi največji španski bolnišnici, HU Virgen del Rocío v Sevilji. Španijo sem izbral, saj sem si želel izkusiti toplino španske kulture in podnebja, veliko lepega pa sem slišal tudi o odnosu španskih zdravnikov in profesorjev do študentov.

Tako kot pri vseh Erazmus praksah se je pustolovščina začela z iskanjem mentorja in urejanjem papirologije. Prakso sem opravljal na oddelku urgentne kirurgije, kar se mi je na našem faksu upoštevalo tudi za opravljene vaje iz kirurgije. Na oddelku sem se počutil lepo, kljub temu, da moja sposobnost izražanja v španščini vsaj na začetku še ni bila ravno na zavidljivem nivoju, pa sem bil v delo vključen že od začetka. Predvsem me je pod svoje peruti vzela ena izmed R1 (residente uno; prvo leto specializacije), s katero sem večino časa preživel v operacijski dvorani (pri nas bi bila to splošna kirurgija), na oddelku, v ambulantah in na urgenci. Če je bila v dnevu kakšna zanimivejša operacija, sem se lahko priključil kateremu koli izmed kirurgov z oddelka. Nekajkrat sem lahko asistiral, sploh če je bilo kakšen dan manj zdravnikov na oddelku. Na oddelek sem prihajal ob cca 9.00, ko so imeli na oddelku jutranji sestanek. Po tem sem se priključil specializantki, s katero sva opravila »ambulatorio« (manjši posegi, večinoma drenaže abscesov). Nadalje je bilo vse odvisno od dneva, včasih nič zanimivega, drugič toliko več.

Ker seveda vse poteka v španščini, je sposobnost aktivne komunikacije v tem jeziku izrednega pomena. Sam sem na izmenjavo prišel z nivojem B2, pa je bilo od začetka kar težko, sploh ker v Andaluziji govorijo resnično hitro in z naglasom (»požirajo« besede). Res je fino, da za Erazmus prakso v Španiji kar obvladate špansko.

Sevilja je izjemno lepo mesto; prve dni izmenjave sem bil prepričan, da je najlepše mesto, ki sem ga obiskal (naš Zoran ga zelo očitno ni). Seveda čez čas opaziš tudi manj bleščeče plati, recimo vročina je bila proti koncu junija že kar peklenska. Tudi iskanje stanovanja bi se uvrščalo v kategorijo manj zabavnih delov izmenjave; sam sem našel vredno opcijo za 450€ na mesec (s stroški) prek strani Idealista. Za transport po mestu sem kupil kar kolo, ki sem ga na koncu izmenjave tudi prodal.

Erazmus praksa v Španiji je bila ena najlepših izkušenj v mojem življenju. Kljub temu, da je bilo vloženo kar nekaj truda in poslanih preveč mailov, je bilo seveda vredno; naučil sem se veliko morda niti ne prvenstveno medicinskih stvari in bi izkušnjo iz srca privoščil vsakomur. Za morebitna vprašanja me lahko brez težav kontaktirate.

48. ŠPANIJA - Hospital Universitario La Paz, Madrid (Alenka Penko)

Od 1. aprila do 1. junija sem v Madridu, v bolnišnici Hospital Universitario La Paz (HULP) opravljal dvomesečno praktično usposabljanje. Za praktično usposabljanje sem se preko maila dogovorila s predstojnikom Pediatrične kirurgije. Bila pa sem tudi v kontaktu z mednarodno pisarno Medicinske fakultete Avtonomne Univerze v Madridu (UAM).

Madrid je eno izmed večjih evropskih mest, ki ponuja praktično vse, od kulturnih aktivnosti, dobre hrane, nočnega življenja in tudi narave. Španci pa so zelo prijazni in odprti ljudje. Znanje angleščine ni njihova močna točka, zato je za delo v bolnišnici priporočljivo vsaj osnovno znanje španščine.

Direktnih letalskih povezav iz Ljubljane v Madrid v času moje izmenjave ni bilo, zato sem z letalsko družbo Air France letela iz Ljubljane preko Pariza v Madrid.

BIVANJE

Z iskanjem stanovanja sem začela en mesec pred začetkom izmenjave, kar je po mojih izkušnjah prepozno. Uporabljala sem spletne strani: Idealista, Housing anywhere, Uniplaces, Spot a home in razne Facebook strani. Velik problem je bil predvsem to, da sem stanovanje potrebovala samo za 2 meseca, večina pa jih je oddajala za najmanj 3 mesece. Na koncu me je na mojo veliko srečo prek Facebooka kontaktirala punca, ki je iskala nekoga, ki bi za dva meseca najel njeno sobo. Za veliko sobo z lastno kopalnico, v stanovanju s skupno kuhinjo in dnevno sobo, ki sem si ju delila še z dvema sostanovalkama, sem plačevala 650€ na mesec. Stanovanje se je nahajalo v centru mesta, v predelu Justicia, ki je 1 minuto oddaljeno od ulice Gran Via in 3 minute od parka Retiro. Cene sob so v Madridu precej visoke, zato priporočam da z iskanjem pričnete čim prej. Metro sistem v Madridu deluje odlično, tako da ni problem tudi če se stanovanje ne nahaja v centru mesta. Za nakup mesečne vozovnice je potrebno rezervirati termin, kar lahko storite prek spleta, ko v pisarno prinesete še osebni dokument, vam izdajo kartico. Priporočam vam, da to uredite že pred prihodom v Madrid.

DELO V BOLNIŠNICI

Univerzitetna bolnišnica La Paz (HULP) se nahaja na severu mesta, z metrojem je od centra oddaljena približno 30 minut. Je ena največjih bolnišnic v Španiji. Oddelek Pediatrične kirurgije, kjer sem opravljala prakso se je nahajal v Pediatrični bolnišnici (Hospital Materno-Infantil). Moj mentor je bil predstojnik Pediatrične kirurgije, ukvarjal pa se je s plastično pediatrično kirurgijo. Večino časa sem z njim preživela v operacijski dvorani, nekajkrat na teden pa tudi v ambulanti, kamor so prihajali novi pacienti ali pa na kontrolo po operaciji. Veliko je bilo opeklin, vaskularnih anomalij, nevusov itd. Opravljali pa o tudi estetske operacije. Kadar mentor ni imel razpisanih operacij, sem se lahko pridružila tudi ostalim timom pediatrične kirurgije. Tako sem imela možnost opazovati še ostale subspecializacije. Še posebej zanimivo je bilo opazovati jetrne in ledvične transplantacije, pa tudi kardio kirurgijo. Delovni dan se je začel ob 8:30 s skupnim raportom, ob 9:00 pa so se začele operacije. Zaključevali smo okrog 14:30, najkasneje pa ob 16:00.

Moj mentor je bil zelo prijazen. Nasploh je odnos vseh zaposlenih do študentov zelo prijateljski. Nikoli nisem imela občutka, da bi jim bilo delo s študenti odveč. Vedno so me povsod lepo sprejeli. Tudi specializanti so si z veseljem vzeli čas zame in mi odgovorili na vsa vprašanja.

Z izbiro Madrida in oddelkom pediatrične kirurgije v bolnišnici La Paz sem zelo zadovoljna. Izmenjavo tam bi priporočala prav vsem, ki si želijo izkusiti življenja v velikem mestu ter spoznati špansko kulturo in njihov zdravstveni sistem. Še posebej pa tistim, ki že govorijo špansko in si želijo svoje znanje jezika še izboljšati. Izmenjava v Madridu mi bo ostala v zelo lepem spominu.

Za kakršnokoli vprašanje me lahko kontaktirate na mail: alenka.penko@gmail.com

49. ŠPANIJA - Complejo Hospitalario Universitario Insular - Materno Infantil, Las Palmas (Ekaterina Lazhovska)

V času absolventskega leta sem se odpravila na 2 mesečno praktično Erasmus+ usposabljanje v Las Palmas de Gran Canaria. Mesto Las Palmas sem izbrala zaradi odličnih izkušenj mojih kolegov, moje lastne dobre izkušnje s prakso v Španiji in zaradi same destinacije na prelepem otoku s čudovito naravo.

V Las Palmas sem prispela nekaj dni pred začetkom izmenjave. Letala sem z Ryanairom iz letališča Treviso. Enosmerne letalske karte stanejo 50 - 100 €, GoOpti do Trevisa stane 30 €.

Prestolnica Las Palmas je največje mesto na otoku. Skozi celo leto je polno Erasmus študentov in turistov, med karnevalsko sezono v februarju je bilo še bolj živahno z veliko koncertov. Karneval na Kanarskih otokih (še posebej na otoku Tenerife) je eden najbolj slavnih in obiskanih karnevalov

na svetu. S temperaturami, ki se gibljejo okoli 20 stopinj je vreme v zimskih mesecih zelo prijetno in nudi veliko možnosti za aktivno preživljanje prostega časa. Med vikendi smo skupaj z ostalimi Erasmus študenti pogosto najeli auto (priporočam Cicar), ki je odlična in poceni opcija za raziskovanje otoka. Obiskali smo različne turistične atrakcije, kot so peščene plaže Playa del Inglés in Playa de Amadores na južnem delu otoka, Parque Rural del Nublo, Puerto de Mogán, Tejeda itd. Otok je zelo raznolik in ponuja aktivnosti za vsak okus. Sami smo organizirali številne dogodke, najljubša so mi bila popoldanska druženja na plaži Las Canteras ob sončnem zahodu. Za študente na izmenjavi skrbijo tudi različne organizacije (ESN Las Palmas, Localbird international), ki organizirajo številne dogodke po ugodnih cenah: šole surfanja, snorkljanje, izlete na otoku, plezalne ture in tudi nekajdnevna potovanja v bolj oddaljene kraje (Ibiza, Azori...). Vsak teden smo imeli nekaj "tradicionalnih" dogodkov - Sports night ob ponedeljkih, Salsa & Bachata tečaje (3€) v baru Pequeña Habana ob torkih in druženje v baru San Remo ob sredah.

Nastanitev sem začela iskati 1 mesec pred izmenjavo, na idealista.com in po različnih Facebook in Whatsapp skupinah. Stanovanje sem najdla na odlični lokaciji v bližini najbolj znane plaže mesta - Las Canteras. Skupaj s stroški sem plačala 400€/mesec, je pa možno dobiti sobo tudi za 300-350€. Do bolnišnice sem vsak dan potovala 45 minut z lokalnim avtobusom. Na srečo so avtobusne povezave Guaguas odlične in sem imela prevoz do bolnišnice vsakih 10 minut. Povprečni stroški življenja so primerljivi s Slovenijo.

Prakso sem opravljala na oddelku za torakalno kirurgijo. Moj cilj je bil spoznati delo torakalnih kirurgov in se čim več naučiti. Po jutranjem raportu in viziti sem bila vsak dan z različnim specialistom v ambulantni, operacijski dvorani ali na oddelku. 2-3x na teden so imeli elektivne operacije, vmes seveda še nekaj nujnih. Z robotskim sistemom Da Vinci so najpogosteje opravljali segmentektomije, lobektomije in limfadenektomije. Na ostalih operacijah sem lahko asistirala. Opravljali so tudi pnevmonektomije, bulektomije, mehanske plevrodeze, simpatektomije, timektomije in medianoskopije. Delo v ambulantni mi je bilo zelo všeč, ker so si vedno vzeli čas za diskusijo (splošno o bolezni, diagnostika, zdravljenje..) za vsakega bolnika pred in po pregledu. V ambulantni so obravnavali različne patologije, med katerimi tudi zelo redke bolezni tega področja, s katerimi sem se prvič srečala. Obravnavali so benigne in maligne tumorje prsnega koša, pnevmotoraks, elevacije diafragme, mladostnike s prirojenimi deformacijami prsnega koša, primarno hiperhidrozo rok, poškodbe prsnega koša in sindrom torakalnega izhoda. V ambulantni in na oddelku sem lahko interpretirala slikovne in funkcijske preiskave na tem področju (RTG, CT, PET..). Dr.Perez, dr.Cano in ostali člani kolektiva so zelo inovativni in neprestano razvijajo nove kirurške pristope in posege, npr. nov pristop za kirurško zdravljenje pectus excavatum in carinatum.

V bolnišnici sem bila dobro sprejeta. Vsi specialisti in specializanti so zelo prijazni, vzdušje je bilo vedno sproščeno in prijetno. Vsi se med seboj kličejo po imenih in ni vikanja. Čeprav moja španščina ni najboljša, je komunikacija skoraj v celoti potekala v španščini, kar je bilo na začetku težko, predvsem zaradi njihovega specifičnega naglasa.

Za zaključek bi povedala, da je bila izmenjava v Las Palmas ena neprecenljiva izkušnja, ki jo priporočam vsem in bi jo vsekakor ponovila. Pridobila sem novo medicinsko znanje in izkušnje, ki bodo uporabne pri delu v prihodnosti. Doživela sem veliko nepozabnih trenutkov druženja na festivalih, zabavah in plažah z novimi prijatelji iz cele Evrope.

Za dodatna vprašanja sem na voljo na FB ali na ekaterina.lazovska@gmail.com 😊

50. ŠVEDSKA – Karolinska Inštitut v Stockholmu (Cene Jerele)

Poročilo se nanaša na opravljeno mobilnost, ki je trajala od maja do novembra 2022.

Mobilnost sem opravljal na Karolinskem Inštitutu v Stockholmu na Švedskem. Delo je potekalo 40 ur na teden in je vključevalo izobraževalno dejavnost, raziskovalno dejavnost in koordinacijsko dejavnost.

V času mobilnosti sem se poglobljeno ukvarjal z diagnostiko nevrodegenerativnih bolezni. Ker je področje moje doktorske naloge demenca z Lewyemi telesci, sem tej bolezni posvetil še dodatno pozornost. V času svojega dela na Karolinskem inštitutu sem spoznal različne diagnostične metode nevrodegenerativnih bolezni (MRI, CT, FDG-PET) in se jih naučil zanesljivo diagnosticirati. To potrjujejo visoka ujemanja mojih radioloških ocen z ocenami izkušenih radiologov. Pridobljene diagnostične rezultate bom v prihodnosti lahko uporabil v svojih doktorskih raziskavah.

Poleg tega sem bil med mobilnostjo deležen tudi izobraževalne dejavnosti. Sodeloval sem z izkušenim radiologom s Karolinskega Inštituta, ki mi je predstavil različne diagnostične postopke (MRI, FDG-PET), katere bom lahko v prihodnosti uporabljal tudi v domačem okolju.

V sklopu raziskovalne dejavnosti sem napravil pregled aktualne literature na temo vizualne ocenjevalne lestvice sprememb v holinergičnem nitju bele možganovine (*angl. Cholinergic Pathways Hyperintensities Scale – CHIPS*). Rezultate sem predstavil raziskovalcem na svojem oddelku in radiologu, s katerim sem sodeloval. Lestvica je bila uporabljena v sklopu raziskave holinergičnih poti pri bolnikih z demenco z Lewyevimi telesci. V času mobilnosti sem pripravil večino vsebine za znanstveno publikacijo, ki jo pripravljamo v zvezi z omenjeno raziskavo. Preliminarni povzetek smo predstavili na vsakoletni mednarodni konferenci KI-Mayo clinic. Povzetek smo prijavi tudi na konferenco ADPD, ki bo marca 2023.

Vzporedno z omenjeno raziskavo smo pripravljali podatke za drugo študijo v okviru evropskega konzorcija E-DLB, ki predstavlja eno največjih baz podatkov bolnikov z demenco z Lewyemi telesci na svetu.

Ves čas mobilnosti sem bil tudi v tesnem stiku z drugimi raziskovalci raziskovalnega oddelka NVS. Tedensko so potekali sestanki, na katerih smo koordinirali delo in izmenjevali izkušnje. Kadarkoli sem potreboval nasvet, sem se lahko obrnil na katerega od sodelavcev, po drugi strani pa sem sam poskusil čimbolj prispevati k dobremu delovanju ekipe.

Svojo mobilnost bi opisal kot izrazito pozitivno izkušnjo, ki mi je prinesla ogromno novega radiološkega znanja, mehkih in digitalnih veščin, poznanstev in življenjskih izkušenj. Podobno izkušnjo bi priporočil vsakemu, ki ga vsaj malo zanima delo v tujini ali bi si želel razširiti osebna in profesionalna obzorja.

51. ŠVICA - Kantonsspital St.Gallen (Jan Stanič)

V absolventskem letu študija sem v novembru in decembru 2022 v Švici v Kantonsspital St.Gallen opravljal dvomesečno prakso na Kliniki za dermatologijo, venerologijo in alergologijo.

Prijavil sem se dve leti vnaprej preko spletne strani bolnišnice, kjer sem moral naložiti nekaj dokumentov, vključno z življenjepisom, certifikatom o znanju nemščine, motivacijskim pismom, potrdilom o vpisu, osebnim dokumentom in indeksom ocen. Zatem ko so mi sporočili, da sem dobil mesto sem moral izpolniti še kup dokumentov in pogodb, ki so mi jih poslali oni.

Nastanitev sem si uredil preko bolnice oziroma preko njihovih stanovanj za zaposlene, kar sem prav tako uredil preko spletne strani bolnišnice St.Gallen. Živel sem v njihovem »Personalhaus« prednost katerega je, da je slabih deset minut oddaljen peš od bolnice. Imel sem svojo sobo, delil pa sem si kopalnico in kuhinjo.

Samo prakso bi ocenil kot dobro, saj sem se veliko naučil in bil pri delu tudi dosti samostojen. Začel sem ob osmih in končeval okoli šestih z 45 min odmorom za kosilo. Dobil sem čip in sem se moral vsak dan zjutraj na vhodu prijaviti in potem ob odhodu odjaviti. Pomagal sem pri delu v ambulantah, pisal izvide, asistiral v operacijski dvorani... Dobro znanje nemščine je vsekakor potrebno oziroma brez tega ne moreš opravljati prakse v Švici. Sam sem imel certifikat C1 in sem opravil tudi dve Erasmus izmenjavi v Nemčiji. Zelo pomaga če imaš že kakšne izkušnje iz Švice od prej, saj je švicarska Nemščina precej drugačna kot knjižna nemščina oziroma »Hochdeutsch«.

Samo mesto St.Gallen je relativno majhno z 70.000 prebivalci, velik delež pa je študentov. Je v bližini Bodenskega jezera in približno eno uro z vlakom oddaljen od Zuericha. Tako kot povsod v Švici, je tudi St.Gallen drago mesto. Cene večine stvari so vsaj krat dva v primerjavi z našimi. Priporočil bi trgovino Denner, ki je v bližini bolnice in relativno poceni za švicarske razmere. Kosilo v bolnišnični menzi je okoli deset švicarskih frankov.

Prakso v St.Gallnu bi priporočil, sploh če imate dobro znanje (švicarske) nemščine in vas ne motijo dolge ure dela v bolnici, hkrati pa bi radi aktivno sodelovali pri delu v bolnici.

52. ŠVICA - Kantonsspital St. Gallen (Luka Kropivšek)

V oktobru in novembru 2022 sem opravljal Unterassistentz na oddelku za ortopedijo in travmatologijo v Kantonsspital St. Gallen v Švici. Na prakso sem se prijavil junija 2021 preko maila, ki sem ga naslovil kar na HR službo bolnišnice, saj ta tip prakse ni del nobenega programa mobilnosti (Unterassistentz je sicer obvezna klinična praksa za švicarske študente). Gospa je zelo prijazna in se potrudila, da študentom omogoči prakso v zelenih terminih na zelenih oddelkih. Prav tako so zelo odzivni – odgovorijo v nekaj minutah. V St. Gallen je nato potrebno poslati vso dokumentacijo (CV, motivacijsko pismo, potrdilo o vpisu na UL MF, kopijo osebnega dokumenta ter kopijo cepilne knjižice), gre tudi preko maila. Hkrati se lahko takrat tudi prijaviš za sobo v sklopu bolnice, ki se nahaja blizu bolnišnice in je na voljo po ugodni ceni.

Prvi dan prakse so za nas organizirali uvodni dan, kjer sem dobil identifikacijski čip in kartico, ki odpira garderobo, vsa vrata v bolnici ter hkrati omogoča plačevanje. Poleg tega smo imeli izobraževanje o informacijskem sistemu v bolnišnici, da smo se z njim seznanili. V garderobah so na voljo bela oblačila, tako da ni potrebno prinesiti svojih. Na oddelku sem dobil tudi službeni telefon, na katerega so me poklicali, če so me potrebovali. Med moje naloge je spadalo asistiranje v operacijski dvorani (kjer sem včasih lahko šival podkožje in odstranjeval osteosintezni material), delo na oddelku (dopolnjevanje/pisanje odpustnic, vnašanje zdravil pacientov v sistem in odpustnico) in sodelovanje pri delu v ortopedski ambulanti (samostojna anamneza in klinični pregled pacienta, dostikrat samostojno diktiranje ambulantnega poročila).

V bolnišnici sem delal od ponedeljka do petka od 7.00-18.00. Dan sem začel ob 7.00, raport je bil ob 7.15. Nato je sledil operacijski program ali vizita ali pa ambulanta, odvisno od dneva. V delo Unterassistent-ov na tem oddelku so spadala tudi dnevna dežurstva na klic (Picketdienst) od 7.00-7.00 naslednji dan, ki so sicer dodatno plačane, ampak je precej naporno poleg običajnega delovnika. V oktobru sva bila samo dva in sem bil dežuren vsak drugi dan, kar je bil brutalen tempo. Vzdušje v Kantonsspital St. Gallen je bilo prijetno, vsi zaposleni so me dobro sprejeli in se mi posvetili. Zaposleni so mi bili vedno pripravljeni razlagati teorijo, možnosti za učenje sem imel veliko. Videl sem veliko novih stvari in patologij, poleg tega je bilo dogovarjanje za prakso hitro in enostavno, tako da bi prakso v Kantonsspital St. Gallen vsem nemško govorečim študentom priporočal.

V bolnišnici večinoma govorijo švicarsko nemščino, ki je v bistvu zelo intenziven nemški dialekt, tako da je dobro znanje jezika za prakso nujno. Po nekaj tednih dela sem lahko že večino stvari razumel, vendar brez dobrega znanja nemščine to ne bi bilo mogoče.