



MF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Medicinska fakulteta



Erasmus+

ŠTUDIJSKA POROČILA ERASMUS+ ŠTUDENTOV MEDICINSKE FAKULTETE
UNIVERZE V LJUBLJANI
(poročila so v obliki, kot so jih predložili študenti)

za študijsko leto 2024/2025



Ljubljana, oktober 2025

Vsebina

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE	6
1. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Giorgia Sinigoi).....	6
2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Valentina Wutti)	7
3. BELGIJA - University of Antwerp (Matija Barba)	9
4. BELGIJA - University of Antwerp (Rebeka Kastelic)	10
5. BELGIJA - KU Leuven (Eva Igličar).....	11
7. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Julija Andoljšek).....	14
8. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Karin Hvala)	16
9. ČEŠKA REPUBLIKA– I. Karlova univerza, Praga (Neža Arhar)	17
10. ČEŠKA REPUBLIKA– I. Karlova univerza, Praga (Neja Tavčar)	18
11. ČEŠKA REPUBLIKA– II. Karlova univerza, Praga (Luka Petrovič).....	20
12. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Enja Bančov).....	21
13. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Matic Smolič)	22
14. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Neža Nina Šantej)	24
15. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Janina Simončič)	27
16. FINSKA - University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences - Kombinirana intenzivna mobilnost KIP: Intensive course in Exercise Physiology, Finland (Nina Rutar, Jernej Veličkovič, Teja Vidic).....	31
17. FINSKA – Univerza v Ouluju (Klara Konkolič).....	32
18. FINSKA – Univerza v Ouluju (Žana Maruša).....	33
19. FRANCIJA - Medicinska fakulteta Univerze Paris Cite, Pariz (Urban Učanjšek) 34	
20. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Helena Godina).....	35
21. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Sašo Mravljak)	37
22. HRVAŠKA – Univerza v Zagrebu (Ana Karolina Starič Drusany).....	39
23. ITALIJA – Univerza v Padovi (Katarina Ham).....	40
24. ITALIJA – Università di Bologna (Tina Sluga).....	42
25. LITVA - Lithuanian University of Health Sciences (Katarina Bajc)	44
26. NEMČIJA – TU Dresden (Janko Starič)	47
27. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Kristjan Fortuna).....	48
28. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Barbara Simonič).....	50
29. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Meta Ažbe)	52
30. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Vesna Devetak).....	55
31. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Eva Jelovčan)	57
32. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Peter Klemenc)	58
33. NEMČIJA - Univerze v Heidelbergu, Mannheim (Eva Poklar)	62

34.	NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Ida Ključevšek).....	63
35.	NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Ela Hartman)	64
36.	NORVEŠKA – Univerza v Bergnu (Andraž Zalogar)	65
37.	NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Sašo Mravljak)	67
38.	NORVEŠKA – NTNU Trondheim (Nika Štraus)	71
39.	NORVEŠKA – Arktična Univerza UiT v Tromsu (Katja Jerič)	72
40.	NORVEŠKA - Arktična Univerza UiT v Tromsu (Eva Pražnikar).....	75
41.	POLJSKA – Medicinska fakulteta Univerze v Gdansku (Blaž Matija Samotorčan)	77
42.	POLJSKA - Medicinska univerza v Varšavi (Elizabeta Kokalj).....	79
43.	PORTUGALSKA - Univerza v Portu (Alvina Leticia Anžlovar).....	80
44.	ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Eva Selan)	82
45.	ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Eva Šetina).....	85
46.	ŠPANIJA – Univerza v Cantabrii (Ema Cindro).....	86
47.	ŠPANIJA – Univerza v Cantabrii (Nika Pregelj)	88
48.	ŠPANIJA – Univerza v Madridu (Ana Izza Zadnikar)	90
49.	ŠPANIJA – Univerza v Oviedu (Kaja Slabajna)	93
50.	ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Jaka Ločniškar)	94
51.	ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Zala Arzenšek).....	96
	POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA.....	98
1.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Kaja Klemenc).....	98
2.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Martin Verbič)	98
3.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Mihael Delević).....	100
4.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Nina Rutar).....	101
5.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Marjeta Mrvar).....	102
6.	AVSTRIJA – KABEG Celovec (Vid Bukovec).....	102
7.	AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Maja Fister).....	103
8.	AVSTRIJA – AKH Dunaj(Klara Logar).....	104
9.	AVSTRIJA – AKH Dunaj (Urška Kržišnik)	105
10.	AVSTRIJA - Zahnpraxis dr. Vintler, Beljak (Karin Penko).....	106
11.	ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Miha Polanc)	107
12.	ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Nika Kodelja)	108
13.	ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Gaja Turk)	109
14.	ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Jaka Pirmanšek).....	110
15.	ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Žan Bratuša)	111
16.	DANSKA – Herlev Hospital v Københavnu (Emil Nikolov).....	112
17.	ESTONIJA – University of Tartuju (Gaja Turk)	114

18.	FINSKA – Univerza v Ouluju (Tina Kocjančič).....	116
19.	FRANCIJA – Universite Sorbonne Paris (Anastazija Zajec).....	118
20.	FRANCIJA - Clinique Dentaire, Implantologie Parodontologie, dr. Vincent Ronco, Pariz (Zala Jerše).....	119
21.	HRVAŠKA – Klinika Magdalena – klinika za kardiološke bolezni – Krapinske toplice (Maks Matej Cuzak)	120
22.	HRVAŠKA – Univerza na Reki (Primož Pungartnik)	122
23.	HRVAŠKA - Poliklinika Terramedica, Pula, Rovinj (Lucija Laubry).....	124
24.	HRVAŠKA - Poliklinika Terramedica, Pula, Rovinj (Nik Rožman)	125
25.	HRVAŠKA - Univerza v Splitu, Hvar in DZ-SDZ - Komiža (Ana Rajačič).....	125
26.	HRVAŠKA - Institut Ruđer Bošković, Zagreb (Kity Požek).....	127
27.	NEMČIJA – Vivantes Klinikum im Friedrichshain, Berlin (Filip Korošec)	130
28.	NEMČIJA – Cheplapharm Arzneimittel GMBH, Berlin (Filip Korošec)	130
29.	NEMČIJA - Gemeinschaftspraxis Dr. Roland Krämer & Dr. Peter Rauh, Berlin (Filip Korošec)	131
30.	NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Lara Katarina Škufca)	131
31.	NEMČIJA - Frankfurt am Main, Germany (Sanja Zupanič Mali)	133
32.	NEMČIJA - Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie am Biederstein (Nina Žunič).....	134
33.	NEMČIJA - Cellitinnen - Severinsklösterchen Krankenhaus der Augustinerinnen Köln (Neli Vrabič)	136
34.	NEMČIJA - Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Luka Fijavž)	137
35.	NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Eva Novljan).....	139
36.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Ema Kuzman)	140
37.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Lea Zupan)	142
38.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Nika Dobrilovič).....	142
39.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Nuša Gerbec)	143
40.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Anastazija Paskali)....	145
41.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Primož Pungartnik) ..	146
42.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Barbara Haberl).....	148
43.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Olivija Kukec)	150
44.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (David Petrovič)	152
45.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Bert Šuštar)	153
46.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Štefan Grašič)	154
47.	PORTUGALSKA – Hospital de Santa Maria Lisboa (Erazem Bahčič)	156
48.	PORTUGALSKA – ICBAS, Porto (Pia Mohorič Tomažin)	158
49.	PORTUGALSKA - Hospital CUF Descobertas Lisboa (Matevž Pušenjak)...	159
50.	PORTUGALSKA - Hospital de Santa Maria Lisboa (Manca Bregar)	160

51.	SRBIJA - Medicinska fakulteta Univerze v Beogradu (Saška Vitez)	161
52.	ŠPANIJA – Univerzitetna in politehnična bolnišnica La Fe v Valenciji (Anja Lakoseljac).....	163
53.	ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Katarina Farkaš).....	164
54.	ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Ajda Blatnik).....	164
55.	ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Tija Korošec).....	165
56.	ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Tjaša Miklavčič).....	167
57.	ŠPANIJA - Clínica Dental Doctor Darío Castro, Las Palmas de Gran Canaria (Valentina Turk).....	168
58.	ŠPANIJA - Hospital Universitario Insular de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria (Anamarija Mohovec).....	168
59.	TURČIJA: Univerza v Izmirju (Julija Vita Glas)	169
60.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Nives Križaj).....	170
61.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (skupno poročilo študentov UL MF: Kristina Brečko, Neda Dimitrova, Lucia Jankovski, Martin Štrumbelj, Lan Vukolić, Simon Žetko, Maša Smajila) – opis s slikami na: https://www.mf.uni-lj.si/o-studiju/mednarodne-izmenjave/utrinki-iz-tujine/hermann-memorial-hospital-houston-zda	171
62.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Nina Žunič)	171
63.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Dan Ažman Pistotnik)	173
64.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Lara Vehar)	174
65.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Eva Novljan)	176
66.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Skupno poročilo iz februarja 2025, študenti UL MF: Nina Bernat, Lara Betocchi, Kristina Seljak, Katja Šketa, Manca Škulj, Anja Tomazin)	176
67.	ZDA – Texas Medical Center, Houston (Špela Kumelj)	178
68.	ZDA - Texas Medical Center, Houston (Maša Smajila)	179

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE

1. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Giorgia Sinigoi)

Poročilo o izmenjavi na Dunaju, Medizinische Universität Wien Na Univerzi na Dunaju (Medizinische Universität Wien) sem opravila zimski semester 5. letnika medicine. Začela sem z 4-tedensko prakso na področju pediatrije, kjer sem dva tedna preživela na oddelku za gastroenterologijo in nefrologijo ter dva tedna v ambulanti za nujno medicinsko pomoč. Obe izkušnji zelo priporočam, saj so zdravniki pripravljene nameniti čas za prenos znanja, redno pa te vključijo v klinične preglede in postopek jemanja anamneze. Takšna izkušnja izredno spodbuja samostojnost in sodelovanje, zato jo priporočam vsem.

Redni pouk (predavanja, seminarji, vaje) sem začela novembra z predmetom Ginekologija in porodništvo. V okviru tega predmeta sem najprej imela dva tedna obveznih predavanj, nato pa tri tedne obveznih vaj v bolnišnici Ottakring v 16. okrožju. Vaje so bile izjemno poučne, saj smo imeli priložnost asistirati pri številnih ginekoloških posegih, porodih ter sodelovati pri dežurstvih. Decembra in januarja sem opravljala predmeta Oftalmologija in Otorinolaringologija, ki sta potekala v klinikah Donau Spital in Landstraße. Poleg tega sem obiskovala izbirni predmet "English Communication in Medical World, vreden 2 ECTS, ki je bil zelo koristen za obogatitev medicinskega strokovnega besedišča.

Ker so vsi predmeti na Univerzi na Dunaju izvedeni v nemščini, sem pred odhodom na Dunaj vadila nemščino z eno profesorico nemščine. Priporočam tudi intenzivni tečaj nemščine, ki sem se ga udeležila na Dunaju na nivoju B2. Ta tečaj poteka v prvih treh tednih septembra in ga organizira Sprachenzentrum Univerze na Dunaju. Po zaključku tečaja sem imela možnost opraviti izpit, ki sem ga uspešno opravila in pridobila 4 ECTS. Odločila sem se, da bom ta tečaj upoštevala kot izbirni predmet.

Študenti 5. letnika opravljajo pisni izpit (SIP 5) na koncu letnika, ki vključuje vse predmete v teku leta. Izpit je lahko sestavljen iz odprtih vprašanj ali multiple-choice vprašanj. Jaz sem opravila tako imenovani "parcialni" SIP na koncu zimskega semestra, ki je bil namenjen Erasmus študentom. Poleg tega sem imela tudi praktični kolokvij iz predmeta Ginekologija in porodništvo. Vsak študent je enkrat v semestru naključno izžreban za kolokvij, o katerem izve en teden vnaprej.

Postopek prijave na Dunajsko univerzo je enostaven in zelo dobro organiziran. V začetku aprila so me kontaktirali preko e-pošte, mi podelili uporabniško ime in geslo za njihovo spletno platformo ter omogočili dostop do sistema "mobility-online", kjer sem izbrala rotacijo. Na voljo je šest rotacij, jaz sem se odločila za rotacijo (Zug), kjer sem začela s klinično prakso, medtem ko so drugi v moji rotaciji obravnavali področje živčevja. Med prijavo sem morala poslati tudi svojo cepilno knjižico (potrdilo o cepljenjih, podpisano s strani osebnega zdravnika) in opraviti titer protiteles za VZV (napotnica za infektologa). Poleti sem prejela odobreno rotacijo na pediatriji ter learning agreement.

Pred začetkom študija na Dunaju je bilo potrebno prevzeti študentsko izkaznico v mednarodni pisarni univerze, kar je bilo tudi povezano s pričetkom prejemanja štipendije. Prav tako je bilo potrebno prevzeti dostop do spletne učilnice, kjer so bili naloženi urniki in omogočena prijava na izbirne predmete. Pred tem je bilo treba plačati vpisnino. Od začetka septembra so se odprle prijave na športne dejavnosti, ki jih ponuja univerza tekom semestra (<https://www.usi.at/>). Ponudba je res široka, vendar se mesta hitro zapolnijo.

Univerza na Dunaju ne organizira Welcome Week-a, ampak samo Welcome dogodek, kjer so nam predstavili univerzo, študijski program, urnike ter študentske obveznosti. Dobili smo tudi nekaj nasvetov, kako se lotiti študija in katere literature uporabiti. Na tem dogodku sem spoznala nekaj Erasmus študentov, s katerimi preživljam prosti čas. V okviru Welcome programa smo imeli tudi voden ogled muzeja Josephinum. Študentska organizacija je zelo aktivna in vsak teden priredi različne dogodke, na primer, vsak torek se odvija "Medicinski torek" v Charlie P- pubu.

Bivala sem v študentskem domu Korotan v 8. okrožju, kjer je prebivala približno 50 študentov. Imela sem svojo sobo z lastno kopalnico, kuhinjo pa sem si delila z drugimi študenti. Študentski dom se nahaja v neposredni bližini Medicinske univerze in glavne bolnišnice (AHK), do centra pa je približno 20 minut hoje, kar je zelo priročno. Prijavnico za bivanje v študentskem domu se spleta oddati čim prej, saj je povpraševanje po študentskih nastanitvah na Dunaju zelo veliko.

Kupila sem si semestersko karto za javni prevoz, ki velja za S-Bahn, U-Bahn in tramvaje, stane 75 evrov in je veljavna od začetka septembra do konca januarja. Kosila sem večinoma v glavni bolnišnici, kjer so obroki za študente stali med 2 in 5 evrov. V kliniki Landstraße, kjer sem opravljala vaje iz Oftalmologije, pa je bilo kosilo za študente brezplačno.

Na Dunaju se vedno nekaj dogaja, od kulturnih in športnih dogodkov do zabav, zato mi nikoli ni bilo dolgčas. Ni slučaj, da velja Dunaj za eno najkvalitetnejših mest za živeti. Takoj sem se počutila dobrodošlo in, če bi imela možnost, bi z veseljem podaljšala svojo izmenjavo. Izmenjava na Dunaju je bila res najboljša odločitev. Za vse, ki se boste odločili za izmenjavo na Dunaju, sem prepričana, da vam ne bo žal. Za kakršnekoli informacije sem vam z veseljem na voljo.

2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Valentina Wutti)

V poletnem semestru četrtega letnika študijskega leta 2024/25 sem imela priložnost opravljanja Erasmus+ študijske izmenjave na medicinski fakulteti v Gradcu.

Prijavni postopek in študij

Prijavni postopek je pregledno voden preko e-maila s strani mednarodne pisarne v Gradcu. Poleg komunikacije preko e-pošte sva se z mednarodno koordinatorko, gospo Birgit Vogel, iz Gradca slišali tudi preko video-klica glede dodatnih vprašanj. Administrativnih težav večinoma ni bilo, vendar svetujem bodočim študentom, ki se boste odpravljali v Gradec, da se že vnaprej natančno pozanimajte o možnosti vpisa v določene predmete, ker so v nekaterih modulih (npr. Živčevje) mesta omejena.

V Gradcu sem opravljala sledeče predmete: Živčevje, Obtočila, Dihala, izpit iz predmeta Duševne bolezni, izbirni predmet (Transfusionsmedizin und regenerative Medizin) in klinično prakso na oddelku za psihiatrijo. Vsi moduli so sestavljeni iz predavanj, seminarjev in vaj, ki so potekali v nemškem jeziku. Izpiti so ustni kjer poleg teorije dobiš klinični primer in moraš na primeru tega opisati, kako bi pri pacientu diagnostično postopal in katero terapijo bi mu svetoval.

Vaj v bolnišnici je bilo nekoliko manj kot v Ljubljani, iz tega razloga sem poleg naštetih modulov opravljala še dodatne klinične vaje (t.i. Famulaturen) v bolnici v Beljaku (LKH Villach) – dva tedna na Nevrologiji ter štiri tedne na Kardiologiji. Delo na kliničnih oddelkih je zelo raznoliko, od jemanja venske krvi in vstavljanja venskih kanil do

odvzema arterijske krvi in jemanja klinične anamneze in statusa, pisanja odpustnic in asistiranja pri posegih. Čim bolj si angažiran in radoveden, tem več se naučiš.

Nastanitev in okvirni življenjski stroški

Večina mednarodnih študentov se odloči za študentske domove v bližini bolnišnice in univerze. Jaz sem se odločila za »Studentenheim der KHG und des AAI«. Za enoposteljno sobo sem plačevala 375 eur na mesec. Kuhinjo in kopalnico smo si delili z drugimi sstanovalci. Pomembna je zgodnja prijava. Javni prevoz je relativno drag. Ponudba je na voljo na aplikaciji Graz mobil. Jaz sem se odločila za tako imenovani »Studententicket« - 180 eur za cel semester, vozovnica pa velja za ves javni prevoz po Štajerskem. Živila in življenjske potrebščine stanejo primerljivo ljubljanskim. Na kampusu so štiri menze. Za dostop do njih potrebuješ kartico, ki si jo lahko kupiš na začetku izmenjave, stane 15 eur. Na to kartico si lahko nato naložiš denar in hodiš na kosila, ki zajemajo predjed/juho, glavno jed, sladico, sadje in pijaco za 3,70 eur.

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

Zelo me je presenetila izjemno dobra infrastruktura, ki jo univerza nudi študentom medicine. Vsi imajo brezplačen dostop do Ambossa in v knjižnici si lahko vsak študent izposodi ultrazvočne sonde za vajo doma. Na kampusu se nahajajo menze, ki omogočajo kvalitetno kosilo tudi ob dnevih, ko imaš samo 20-minutno pavzo med seminarji. Delo na oddelkih se mi je zdelo bolj interaktivno. Veliko sicer izhaja iz lastne angažiranosti, vendar če se rad učiš, lahko izjemno veliko odneseš. Mentorstva kot takega sicer ni, vendar sem na vsakem oddelku našla nekoga, ki je bil pripravljen posvetiti nekaj svojega časa tudi študentom.

Zaključek

Čeprav sem sprva imela nekaj administrativnih težav pri načrtovanju izmenjave, se je ta izkazala kot izredno lepa izkušnja. Izbrala sem si Gradec, ker je po velikosti in karakterju zelo podoben Ljubljani. Spoznala sem veliko avstrijskih in mednarodnih študentov iz vseh koncev Evrope, s katerimi me zdaj povezujejo tesna prijateljstva in nepozabni spomini.

Spoznala sem avstrijski študijski in klinični sistem, ki med slovenskimi študenti pogosto velja kot boljši od ljubljanskega. V nekaterih vidikih je to gotovo res, predvsem kar se tiče že omenjene infrastrukture, vendar menim da imamo slovenski študenti globlje razumevanje za nastanek in potek bolezni, kar nam predstavlja dobro osnovo za nadaljnje strokovno delo.

3. BELGIJA - University of Antwerp (Matija Barba)

S 17. 9. 2024 sem začel z Erasmus+ študijsko izmenjavo na Medicinski fakulteti Univerze v Antwerpu, v Belgiji, ki sem jo končal 31. 1. 2025.

Priprava: Prijava na univerzo je potekala preko interneta in je bila precej enostavna. Prve informacije sem prejel že v začetku februarja, kmalu po nominaciji. Prijava je izjemno preprosta ter dobro organizirana, le slediš korakom na njihovi spletni strani. Nekaj je bilo le problemov pri orientaciji po različnih spletnih straneh univerze ter fakultete, a so bili v primeru kakršnihkoli vprašanj zaposleni v mednarodni pisarni vedno dostopni in pripravljeni pomagati.

Prihod: V Antwerp sem prispel dva dni pred orientacijskim dnevom na univerzi, kjer smo prejeli študentske kartice. Poleg tega smo imeli tudi informativno srečanje na Medicinski fakulteti. Vsak

študent na izmenjavi je prejel tudi kontaktno osebo – študenta medicine iz Belgije. Nekatere kontaktne osebe so bile zelo uporabne pri vprašanjih in pri organiziranju druženj, spet druge manj. Pod črto so belgijski študenti olajšali prehod v novo okolje.

Mesto: Antwerp je veliko, multikulturalno mesto, kjer lahko vidiš vse od gotskih katedral, novoveških ulic do modernega pristanišča ter arhitekture. Kljub velikosti pa je center, kjer živim, vseeno dovolj majhen, da se lahko povsod odpravim peš oziroma s kolesom. Pred izmenjavo sem slišal, da je vreme tu zelo slabo, a je to precej podobno temu v Sloveniji. V primerjavi je v Antwerpu manj močnega dežja, prijetnejše temperature, ampak več močnega vetra, ki je stalnica v zimskih mesecih. Podobno kot v Ljubljani so sončni dnevi med zimo redki.

Študentski domovi: Ob prijavi smo imeli možnost zaprositi za nastanitev v študentskem domu. Sam sem prejel sobo v centru mesta, kar je bila moja prva izbira. Ponudili so nam eno možnost nastanitve, in če mi ta ne bi ustrezala, bi si moral sobo poiskati sam. Informacije o dodeljeni nastanitvi sem prejel že konec maja, kar mi je omogočilo dovolj časa, da bi poiskal drugo možnost, če bi bilo potrebno. Za sobo z deljeno kopalnico in kuhinjo plačujem 355 evrov na mesec. Soba ni velika, a mi je študentsko vzdušje, lokacija ter možnost spoznavanja cimrov lepo zelo polepšala moj obisk.

Stroški: Hrana v restavracijah je občutno dražja v primerjavi s Slovenijo. Tudi cene v trgovinah so višje. Prvi mesec sem za hrano porabil nekoliko manj kot 300 evrov, a so bili v te stroške vključeni tudi prvi veliki nakupi, ko se premakneš v novo kuhinjo (olje, kis, začimbe, ...). V prihodnjih mesecih so se stroški v trgovinah zmanjšali na 200 evrov. Hrana zunaj je razen "frituurov" draga. Obstaja tudi študentska menza, a tam še nisem jedel. Mislim pa, da obrok stane okoli 8 evrov.

Transport: Medicinska fakulteta se nahaja na drugem kampusu kot moja nastanitev. Veliko študentov uporablja kolo (30 minut), na voljo pa je tudi avtobusna povezava (60 minut). Sam uporabljam kolo, za nakup katerega obstajata dve opciji. Kolo lahko najameš prek sistema Swapfiets za nekoliko več kot 20 evrov na mesec ali pa si izbereš Velo, ki deluje podobno kot Bicikelj, le da so kolesa boljša, z večimi prestavami, poleg tega je na voljo več postaj. Celoletna

karta za Velo stane 58 evrov. Če pogledam nazaj, ima Swapfiets svoje prednosti, a mi Velo daje veliko fleksibilnost glede potovanja (ker število postaj za kolesa ni problem), poleg tega pa se mi ni treba ukvarjati s parkiranjem in shranjevanjem kolesa. Izbira torej ni tako lahka, a meni je dejstvo, da sem lahko v vedno sprejemljivem Antverskem vremenu le v eno smer odšel z kolesom pomenila velika. Obstaja tudi avtobusna povezava, ki pa je relativno draga (10 voženj za 17 evrov) ter dolga in sem jo uporabljal le v jutrih, ko sem se peljal na izpit.

Odhod: Iz Antwerpa sem odšel na zadnji dan moje izmenjave, malo po koncu izpitov. Vse administrativne obveznosti sem lahko opravil preko interneta, zato navkljub velikemu številu izpitov,

4. BELGIJA - University of Antwerp (Rebeka Kastelic)

V zimskem semestru 2024/2025 sem odšla na študijsko izmenjavo na Medicinski fakulteti Univerze v Antwerpnu v Belgiji, kjer sem opravljala predmete endokrinologija, dihalna, obtočila in izbirna predmeta.

Prijava na univerzo je potekala prek spleta in je bila precej enostavna. Prve informacije smo prejeli že februarja po nominaciji, mednarodna pisarna pa je bila ves čas dostopna za pomoč. V Antwerpen sem prispela dva dni pred orientacijskim dnevom, kjer smo prejeli študentske kartice in imeli informativno srečanje na medicinski fakulteti, ki se je izkazalo za zelo koristno. Vsak študent na izmenjavi je prejel tudi kontaktno osebo – študenta medicine iz Belgije. Ti so bili vedno pripravljene pomagati, odgovarjali so na vsa naša vprašanja in organizirali različna druženja, kar je zelo olajšalo prilagajanje na novo okolje.

Ob prijavi smo imeli možnost zaprositi za nastanitev v študentskem domu. Sama sem prejela sobo v centru mesta, kar je bila tudi moja prva izbira. Ponudili so nam eno možnost nastanitve - če mi ta ne bi ustrezala, bi si morala sobo poiskati sama. Informacije o dodeljeni nastanitvi smo prejeli že konec maja, kar bi mi omogočilo dovolj časa, da bi poiskala drugo možnost, če bi bilo to potrebno. Za sobo z deljeno kopalnico in kuhinjo sem plačevala 465 evrov na mesec. Mesečne življenjske stroške bi poleg najemnine ocenila na 200-300 evrov mesečno. Za študentski dom v centru mesta sem se odločila na podlagi priporočil kolegov, ki so bili na izmenjavi v prejšnjih letih, in bi se še enkrat odločila enako. Čeprav se medicinska fakulteta nahaja na drugem kampusu, je življenje v centru mesta bolj dinamično in ponuja več možnosti za druženje in raziskovanje. Do kampusa je na voljo avtobusna povezava (40 min), veliko študentov pa uporablja kolo (30 min).

Študij poteka po sklopih, podobno kot na UL MF, vendar so vsi izpiti v mesecu januarju, kar je lahko precej naporno. Nekateri predmeti se izvajajo v celoti v angleščini, večina pa v nizozemščini, pri čemer profesorji zagotovijo literaturo v angleščini. Vsi izpiti so prav tako v angleščini. Študenti na izmenjavi smo večinoma imeli ustne izpite, ki jih ni težko uspešno opraviti, a je težje doseči najvišje ocene. Študijska obremenitev se mi je zdela večja kot na UL MF, saj so predavanja potekala skoraj vsak dan od 8:30 do 18:00. Predmeti so večinoma samo teoretični brez vaj v bolnici. Kljub zahtevnemu urniku so bila predavanja klinično usmerjena in zelo kakovostna, večina študentov se je za izpite pripravljala predvsem iz drsnic predavanj.

Ena izmed dobrih praks, ki bi jih bilo vredno prenesti na UL MF, je po mojem mnenju snemanje predavanj, saj to omogoča bolj fleksibilen študij. Eden izmed glavnih izzivov je bila dostopnost literature, saj ni bila v celoti na voljo v angleščini, kar je pomenilo, da smo si gradivo pogosto morali prevajati sami. Poleg tega se je na izpitu enega izmed izbirnih predmetov pojavilo vprašanje v nizozemščini, ki so ga nato med izpitom ustno prevedli.

Antwerpen je varno in prijetno mesto, ki ponuja odlično kombinacijo kakovostnega študija in pestrega študentskega življenja. Zaradi svoje lege je tudi idealno izhodišče za raziskovanje Evrope. Zato izmenjavo v Antwerpnu priporočam vsem študentom, ki si želijo tako izobraževanja kot tudi nepozabnih izkušenj v mednarodnem okolju.

5. BELGIJA - KU Leuven (Eva Igličar)

Za svojo Erasmus izmenjavo sem izbrala KU Leuven v Belgiji, kjer v zimskem semestru ponujajo angleški semester, ki vključuje predmete Cardiovascular diseases, Respiratory diseases, Kidney and urinary tract diseases in Digestive diseases.

Prijavni postopek se začne na naši fakulteti. Pri tem se upoštevajo povprečna ocena, motivacijsko pismo, CV, predlog opravljanja obveznosti in intervju. Dodatne točke prinese tudi, če si Erasmus tutor. Svetujem, da motivacijsko pismo in CV napišete v angleščini, saj ju boste potrebovali tudi pri prijavi na KU Leuven. Intervju je potekal v začetku januarja, konec meseca pa sem prejela e-pošto z odobreno nominacijo. Le nekaj dni kasneje so sledila prva navodila iz KU Leuven glede nadaljnje prijave.

Nato sem morala pripraviti študijsko listino z opisi vseh predmetov, ki jih želim opravljati v tujini. Predmeti v angleškem semestru se zelo dobro prekrivajo s programom 4. letnika, na katedri za interno medicino priznajo vse štiri predmete v celoti. V Leuvnu opravljáš 30 kreditov, doma se jih prizna 20. Po potrditvi vseh predmetov se lahko začne izpolnjevanje Learning Agreementa (LA), ki vključuje dodatne kode in krstice. Najlažje jih razvozlate s pomočjo starejših kolegov, ki vam lahko posredujejo svoj LA kot vzorec. Ko je dokument izpolnjen, ga v podpis pošljete v mednarodno pisarno, nato pa še na KU Leuven.

Za šolsko leto 2024/25 je bil rok za prijavo na KU Leuven 30. april. Prijavi je bilo treba priložiti CV, motivacijsko pismo, transcript of records, dokazilo o znanju angleščine (vsaj B2), skeniran osebni dokument in fotografijo za študentsko izkaznico. Prijava vsebuje določene kode, zato priporočam, da si dobro preberete navodila na njihovi spletni strani.

Začetek izmenjave je teden dni pred začetkom predavanj. Takrat potekajo tako imenovani Orientation days. Priporočam, da se jih udeležite, saj so namenjeni izključno tujim študentom, ki so pravkar prispeli v Belgijo. To je odlična priložnost za spoznavanje novih ljudi, navezovanje stikov in reševanje še zadnjih praktičnih problemov vselitve, pridobivanja kolesa ipd.

Angleški semester sprejme okoli 30 študentov, kar pomeni, da ves čas predavanj preživite z isto skupino ljudi, kar olajša tkanje prijateljstev. Manjša skupina omogoča tudi lažje sodelovanje pri diskusiji kliničnih primerov. Predavanja se začnejo zadnji teden septembra in v prvih šestih tednih potekajo intenzivno, tudi do osem ur dnevno. V drugi polovici novembra in decembra sledijo praktične vaje, ki so manj naporne. Predavanja so razdeljena na teoretični in klinični del.

Pri teoretičnih predmetih gre za predavanja, medtem ko klinični del vključuje diskusije o pacientih in diferencialni diagnostiki. Priprava na predavanja večinoma ni obvezna, za diskusije primerov pa je zelo priporočljiva. Highlight angleškega semestra je tudi novembrska ekskurzija v regijsko bolnišnico v Brugge v sklopu predmeta Digestive diseases, ki je vključevala tudi voden ogled mesta.

Izpitno obdobje poteka januarja, izpiti pa so enakomerno razporejeni skozi mesec. Pri Cardiovascular diseases tri tedne pred izpitom prejmete klinični primer in vprašanja. Na izpitu imate 15 minut: 10 minut za predstavitev, 4 minute za dodatna vprašanja in 1 minuto za interpretacijo EKG. Komisijo sestavlja več profesorjev. Pri Digestive diseases 10% ocene predstavlja predstavitev kliničnega primera v skupinah že med semestrom, na izpitu pa prejmete 2 klinična primera in par vprašanj iz radiologije ter imate eno uro za pripravo, nato sledi zagovor, ki traja 20 minut. Respiratory diseases poteka podobno, le da vsi študenti dobijo izpit hkrati in se nato individualno zagovarjajo pri enem izmed profesorjev. Kidney diseases je bil pisni izpit s 60 vprašanji in traja tri ure. Rezultati izpitov niso znani takoj, temveč so objavljeni šele sredi februarja.

Življenje v Leuvnu je zelo pestro, skoraj vsak dan potekajo različni dogodki tako v mestu, kot del univerzitetnih dogodkov. Sama sem se v prostem času najraje ukvarjala s športom. Univerza ponuja dve karti – sports card in culture card. Sports card, ki stane 35 €, omogoča celoletni dostop do univerzitetnega športnega centra. Osebnostno sem tri dni na teden igrala odbojko na mivki v pokriti dvorani, na voljo pa je več kot 70 različnih športov. Za študentsko življenje pa se poleg društev študentov fakultet najbolj angažira Pangaea, ki je kulturni center, in Erasmus Student Network.

Osebnostno sem za študentski dom in ostale stroške porabila v povprečju nekje 800€/mesec, KU Leuven podaja informacijo, da so življenjski stroški 1000-1200€/mesec. Največji del je seveda nastanitev.

Nastanitev najlažje začnete iskati po študentskih domovih, vendar pozor. Prijava poteka brez predhodne registracije na fakulteto, nekje teden dni pred prijavo na fakulteto. Cene se gibljejo okoli 400-600 € na mesec. Razporeditev poteka z žrebom, kar pomeni, da Erasmus študenti nimajo zagotovljene sobe. Postopek poteka hitro; v dveh tednih sem že prejela navodila za plačilo depozita. KU Leuven ponuja tudi spletno stran s preverjenimi zasebnimi ponudniki, kjer so cene po navadi višje (500-800€/mesec). Nekateri študenti so sobo iskali prek Facebook skupin, a previdnost ni odveč, saj so bile zaznane tudi prevare. Na KU Leuven opozarjajo na stanovanjsko stisko za študente in naj nastanitve študenti začnemo iskati čim prej.

KU Leuven ponuja tudi mestno avtobusno karto za 25€ na leto, zelo popularno prevozno sredstvo pa je seveda kolo. Lahko si ga izposodite v kolesarskem centru Velo ali pa kupite od odhajajočih študentov. Za potovanje v/iz Belgije sem se odločila za letalo. Bodite pozorni, Belgija ima 2 letališči, eno je Brussels South Charleroi Airport, ki je od Leuvna bolj oddaljeno, vendar od tam leti Ryanair, drugo Brussels Airport pa je od Leuvna oddaljen 10 min z vlakom.

Da zaključim, izmenjava v Leuven je bila odlična izkušnja in priložnost za odkrivanje, spoznavanje, učenje, potovanja, zabavo, prijateljstva, samostojnost in še marsikaj. Vredno je poizkusiti, kaj vse še obstaja izven udobja poznanega in če se za to odločite, zagotovo ne boste obžalovali. Za več informacij mi lahko pišete na ei7362@student.uni-lj.si

6. BELGIJA - KU Leuven (Tristan Mark Gorše)

Na KU Leuven sem opravil prvi semester 4. letnika, in sicer predmete Obtočila, Dihala, Sečila, Prebavila in izbirni predmet Uporabna Biostatistika, poslušal pa sem tudi predmet Advances in Oncology - Focus on Molecular Mechanisms.

Prijava, nastanitev in življenje

Prijava na univerzo je potekala brez težav, potem ko si sprejet, ti po elektronski pošti pošljejo vsa potrebna navodila. Moja izmenjava se je začela že 16. septembra, prvi teden je namenjen orientacijskim dnevom. Ob različnih aktivnostih (zabave, ogled mesta, kratek tečaj flamščine) tako spoznaš novo okolje in druge mednarodne študente. Po tem uvodnem tednu se začne študijski semester s predavanji. Za nastanitev je najbolj preprosto, da se prijaviš za sobo v študentskih domovih, ki jih ponuja univerza. Pomembno pa je, da ne zamudiš roka in se prijaviš že marca, čeprav ti potrdilo o sprejemu na univerzo pošljejo šele junija. Vplačano kavcijo ti namreč vrnejo, če sobo pravočasno odpoveš.

Za avtobusni prevoz po Leuvenu si lahko na KU Loket kupiš semestrsko karto, ki stane 20 evrov. Na voljo sta tudi športna in kulturna karta, ki ponujata številne ugodnosti. Sam sem hodil v fitnes, plezal in veliko igral odbojko na mivki, saj univerza razpolaga s toliko pokritimi igrišči, kot jih ima vsa Slovenija. Večina študentov v mestu kot glavno prevozno sredstvo uporablja kolo. Največji ponudnik koles je Velo, pri katerem najem stane 20 evrov na mesec, lahko pa kupiš tudi rabljeno kolo. Živila so v Belgiji malo dražja kot v Sloveniji, ampak razlika ni zelo velika, so pa restavracije kar drage. Kot študentu se ti najbolj splača jesti v verigi študentskih restavracijah Alma, kjer različne obroke ponujajo po 5 evrov. Študentski dom stane od 400 do 600 evrov, tako da načeloma lahko preživiš s 1000 evri na mesec. Zanimivo je, da je večina študentskih zabav med tednom, saj imajo belgijski študenti navado, da gredo čez vikend domov. Vsaka fakulteta ima svoj študentski klub, a vanj smejo tudi študenti drugih fakultet. Cene pijače v klubih so zelo ugodne – skoraj enake kot v trgovini –, največ pa se dogaja v klubu Ekonomske fakultete. Za potovanje po Belgiji je najbolj ugoden vlak – Youth Ticket stane 7,5 evra, če si naložiš SNCB aplikacijo, pa dobiš 10 vozovnic za 60 evrov.

Študij

Študij poteka v angleščini, saj univerza za študente na izmenjavi organizira "English semester", program obiskuje med 20 in 30 študentov, nekaj je tudi belgijskih. V nasprotju z MF, kjer klinični predmeti potekajo v obliki rotacij, tu vse predmete poslušáš hkrati, januarja pa imaš izpite. Vsa predavanja in seminarji se končajo nekje do sredine novembra, nato pa do sredine decembra opravljaš še klinične vaje. Urnik ni stalen, ampak se spreminja iz tedna v teden. Sam sem dodatno obiskoval še predmeta Applied Biostatistics in Advances in Oncology - Focus on Molecular Mechanisms – morebitne izbirne predmete je najbolje izbrati s programa magistrskega študija Biomedicine, ki v celoti poteka v angleščini, vendar je treba vzeti v zakup, da se bodo predavanja in vaje vsaj delno prekrivali z medicinskimi predmeti. Drugače so skoraj

vsa predavanja posneta, gradivo pa je objavljeno v spletni učilnici. Predavanja so zelo klinično naravnana, saj je v ospredju obravnava kliničnih primerov – to je še posebej izrazito pri predmetu Prebavila, ki mi je bil tudi najbolj všeč. Zdelo se mi je, da sem si tako zapomnil več in lažje, kot če bi poslušal samo teorijo. Pri nekaterih predmetih smo imeli tudi študentje krajše predstavitve kliničnih primerov, s čimer smo še dodatno utrdili svoje znanje.

Vaje potekajo v Univerzitetnem kliničnem centru Leuven tik ob fakulteti in pri vsakem predmetu opraviš približno pet vaj. Ena od vaj pri vsakem predmetu je v sklopu kirurgije v operacijski dvorani. Sam sem pri eni operaciji lahko celo asistiral. Pogovori s pacienti potekajo večinoma v flamščini, kjer ti pred začetkom obravnave zdravnik na hitro pove kaj o pacientu, na koncu pa še povzame bistvo pogovora in predstavi povzetek zdravljenja. Pri dveh pacientih sem obravnavo lahko poslušal v angleščini, saj sta bila pacienta pripravljena govoriti v tem jeziku. Pri Dihalih in Prebavilih eno vajo opraviš tudi v endoskopskem oddelku, kjer spremljaš posege. Zdravniki so praviloma zelo prijazni in dovzetni za vprašanja, tako da se splača čim več spraševati.

Izpit iz Sečil je pisni po sistemu MCQ in v veliki meri podoben izpitu, ki jih imamo na MF. Za 60 vprašanj je bilo na voljo kar 180 minut časa, kar je precej več kot na MF, kjer je standard minuta za eno vprašanje. Pri Obtočilih je izpit ustni, zanj mesec vnaprej dobiš klinični primer, ki ga moraš temeljito predstaviti, nato ti postavljajo dodatna vprašanja, na koncu pa sledi kratka analiza EKG primera. Pri Dihalih in Prebavilih sta izpita podobna, dobiš list z dvema kliničnima primeroma, nato imaš približno uro časa za pripravo, na koncu pa je še ustni zagovor. Izpiti za tri predmete so torej zasnovani drugače kot na MF, saj je poudarek na kliničnih primerih in je manj teoretičnih vprašanj. Všeč mi je bilo, da imaš dovolj časa za pripravo. Izpostavil bi še, da je na ustnih izpiti navzočih več profesorjev, navadno dva ali trije, zato je ocenjevanje verjetno bolj objektivno. Izpiti se mi niso zdeli zelo zahtevni, mi je pa pomagalo to, da sem se že med predavanji naučil dobro obravnavati klinične primere in povezovati znanje. Ocene na ustnem izpitu ne izveš, ampak so vse ocene hkrati vpisane na KU Loket nekje sredi februarja, ocenjevanje pa je morda malo strožje kot na MF, saj le desetina študentov prejme katero izmed treh najvišjih ocen (18, 19 ali 20).

Splošni vtis

Izmenjavo na KU Leuven bi zelo priporočil, saj gre za eno izmed redkih možnosti za študij v angleščini, hkrati pa je predmetnik popolnoma skladen z novim 4. letnikom na MF – le vseh 30 kreditnih točk ti ne priznajo v celoti. Poleg kakovostnega študija imaš veliko možnosti za druženje, športno in kulturno udejstvovanje in sklepanje novih prijateljstev. Če bi moral še enkrat izbirati, bi se spet odločil za to izmenjavo – izkušnja je bila res nepozabna.

7. ČEŠKA REPUBLIKA – Masarykova univerza, Brno (Julija Andoljšek)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V zimskem semestru 4. letnika sem odšla na Erasmus+ izmenjavo na Češko v Brno, natančneje na Masarykovo univerzo. Kot so poudarili že študenti pred mano, je Brno čudovito mesto, ki mu ni para. Zaradi velikosti je obvladljivo, polno študentov, neturistično (zato nižje cene, ni turist trapov) in polno dogajanja.

Kar se tiče nastanitve, sem bila neprijetno presenečena, saj nihče izmed prejšnjih študentov ni omenil težav v zvezi z študentskimi domovi. Za pridobitev mesta v študentskem mestu ti iz univerze vnaprej pošljejo link in uro, ko se prijave odprejo. Kljub temu da sem se prijavila v istem momentu, ko so se prijave odprle, nisem dobila mesta v Vinarski, ki je bila praktično moja edina opcija. V tistem trenutku sem se zmedla, saj nisem poznala nobenega drugega doma. Naj o domovih na tej točki povem več: Vinarska je najmodernejše opremljena, soba ima 2 postelji, kuhinjo in WC + kopalnico. Manesova ima prav tako dvojne sobe, a skupno kuhinjo in stranišča. Ostali domovi so starejši, slabše opremljeni in je na začetku izziv, da se navadiš živeti tam (Klachelova se mi je zdela še kar v redu). Mislim da so tudi sobe po 3 ali 4 ljudi. Ko rezerviraš dom moraš plačati rezervacijo. Jaz sem si izbrala random dom, a sem sredi avgusta spoznala, da sem pozabila plačati rezervacijo v višini ene najemnine. Verjetno bi na tisti točki še vseeno lahko dobila mesto v enem izmed slabših domov, a sem se odločila, da si poiščem private accommodation. Slednjega sem po 14 dnevnem brskanju po fb-ju tudi našla. Za precej velik single room v shared apartmentu sem plačevala 400eu/mesec, kar je dokaj veliko. Verjetno bi lahko dobila ugodnejšo varianto, če bi se iskanja lotila malo prej. Pravična cena bi bila 300eu/mesec. Največ težav sem imela, ker so vsi želeli imeti najemnika za daljše časovno obdobje, ne le 5 mesecev. Ob koncu izmenjave sem opazila, da veliko Erasmusovcev išče zamenjavo za sobe, ko odhajajo, tako da se mi zdi to najboljša varianta za dobiti sobo za 5 mesecev.

Češka je precej cenejša kot Slovenija, že v Pragi je ceneje, v Brnu pa so cene še nekoliko nižje. Najpomembnejša stvar: PIVO STANE 2€! Če ješ zunaj, boš za obrok odštél 6-8€, saj imajo skoraj povsod popuste za študente ali pa vsaj zelo nizko ceno kosila. Javni prevoz je super ugoden in efektiven. Zagotovo najboljši, kar sem ga v življenju izkusila. Imajo trame, buse, trolley buse, ni da ni. Vse funkcionira in povsod lahko prideš v okviru 30min z minimalno hoje. Prav tako nočni busi vozijo vso noč po celem mestu. Mesečna vozovnica s študentskim popustom stane 10€. Študentske popuste uveljavljaš z ISIC (International Student ID Card), ki ti jo izda univerza. Koliko denarja porabiš je odvisno predvsem od aktivnosti v prostem času, potovanj... Načeloma Erasmus grant pokrije vse nujne življenjske stroške.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Opravljal sem predmete Infectious diseases 1 in 2 (Infekcijske bolezni), Internal Medicine block 2 – Pneumology (Dihala), Internal Medicine block 3 - Nephrology, Diabetology, Rheumatology, and Endocrinology (Sečila), Internal Medicine block 4 – Gastroenterology and Haematology (Prebavila), Internal Medicine block 5 – Cardiology and Angiology (Obtočila), Dermatovenerology (Koža in spolne bolezni), Psychiatry (Duševne bolezni), Czech Language for Foreigners 1 (Izbirni predmet VII). Kot dodatek k internističnim predmetom sem si morala izbrati Surgery 1.

K vsem predmetom te prijavi (to enroll) delavka mednarodne pisarne MUNI Faculty of Medicine. Ti moraš samo poskrbeti za LA, vse ostalo uredi ona, kar je super.

Študij poteka vsak dan v dopoldanskih urah, je obvezen, prvi del dneva teorija, drugi del praksa na oddelku.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Predmeti imajo 100% obvezno pristnost od 8ih do 12ih. Vsak predmet je strukturiran malo drugače, ampak v glavnem je zjutraj seminarski del, potem pa se gre na oddelek, kjer poteka

bolj praktičen del s kliničnimi predmeti. Izven šolskih obveznosti in samostojnega dela je manj, sploh ker nimajo vsi predmeti izpita na koncu bloka. Meni je bilo celotno okolje veliko manj stresno, manj tekmovanja, res je vsak sam zase.

Jezik izvajanja študijskega programa

Vsi predmeti se izvajajo v angleščini. Predavatelji običajno govorijo zelo dobro in tekočo angleščino. Pacienti pa so seveda Čehi in običajno ne govorijo ang. Profesorji/doktorji na oddelku pomagajo s prevajanjem ali pa oni sprašujejo pacienta, vseeno pa je uporabno, če vsaj malo razumeš češko. Glede na to, da spada v skupino slovanskih jezikov, sama z razumevanjem nisem imela problemov. Ni pa nihče težil, da moraš celotno anamnezo pobrati v češčini. Vsi so razumeli, da smo Erasmus in da ne govorimo češko.

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

Vsi, ki so v Brno odšli pred mano so pohvalili SIMU, ki je res izjemen. Žal mi tam nismo imeli veliko pouka. Na MUNI bi pohvalila njihovo izjemno organiziranost, odzivnost in sposobnost reševanja težav. Všeč so mi bili tudi razgibani dnevi in velika količina klinične prakse.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Edina ovira, ki jo je bilo treba premostiti je bila situacija z nastanitvijo. Vse ostalo je šlo gladko. Prednosti je ogromno, slabosti se trenutno ne spomnim niti ene. Priporočam vsem, ki želijo stopiti iz svojih okvirjev, spoznati nove ljudi z novimi pogledi in si na ta način razširiti obzorja. Zame je bila ta izmenjava ena najlepših izkušenj v življenju. Zagotovo bi vse ponovila še 1x ali 100x, če bi lahko :).

V kolikor vas zanima več, mi lahko pišete na fb.

8. ČEŠKA REPUBLIKA – Masarykova univerza, Brno (Karin Hvala)

Na Masarykovi univerzi v Brnu sem opravljala zimski semester 6. letnika medicine. Tja sem prispela 12. 9. 2024 (zamudila sem polovico Orientation Week-a), pouk se sicer začne sredi septembra. Na izmenjavi sem opravljala vaje iz predmetov Kirurgija in Perioperativna medicina, v celoti pa sem opravljala predmet Geriatrija ter oba izbirna predmeta. Dodatno sem vpisala še Czech for beginners, ki se mi med ocene na UL MF sicer ne šteje, a bi ga priporočila vsem. Obiskovala sem ga na Faculty of Arts (4 šolske ure tedensko, 100 eur).

Pri predmetu Surgery-pregraduation practice sem 6 tednov preživela v Fakultetni bolnišnici sv. Anne (druga možnost je Fakultetna bolnišnica Brno Bohunice). Z vajami na kirurgiji sem bila zelo zadovoljna. Enako kot doma je potrebno nekaj samoiniciativnosti. Sestre večinoma ne govorijo angleško, zdravniki pa ja. Predavanja - enako kot v Sloveniji - ni. Doma sem morala pred izpitom opraviti še 1-dnevni seminar Ukrepi pri množičnih nesrečah. Predmet Anesthesiology and Pain Management bi vsekakor priporočila. Predavanja so posneta, objavljene so tudi prezentacije. Vaje so v SC, kjer delaš na modelih ter v bolnišnici, kjer si lahko v operacijski ali na oddelku. Vaje so zelo praktične, na njih smo se npr. učili intubacije, predihavanja, pediatričnih pristopov in vstavitve epiduralnega kanala. Imeli smo tudi simulacijo resničnega bolnika v operacijski sobi. Za vsak dan vaj je potrebno rešiti vstopni kolokvij, na koncu pa izstopnega. Doma moraš pred izpitom opraviti 1 dnevni seminar v SC. Predmet Internal Medicine - part 1

je pokrival geriatrijo. Imeli smo predavanja, kjer smo šli čez klinične primere. Rešiti je potrebno 2 vstopna kolokvija. Za prvi izbirni predmet sem izbrala Surgical Suturing. Naučiš se večih vrst šivov, ves material dobiš na vajah. Predmet smo imeli 2x po 4 polne ure. Za drugi izbirni predmet sem izbrala Emergency Skills Training, za katerega sem izmed vsega najbolj hvaležna. Na lutkah in modelih povadiš pomembne urgentne postopke. Rešiti je potrebno vstopni kolokvij. Objavljeni so videi tehnik z razlago. Res, res odličen praktičen predmet. Pred izmenjavo sem na strani univerze z iskalnikom v "Course Catalogue" poiskala predmete primerljive mojim. Od tu dalje sem kontaktirala nosilce predmetov, jim predložila režim predmeta na gostujoči fakulteti in zaključila vse skupaj z oblikovanjem LA.

Glede vse dokumentacije, ki jo je potrebno urejati, smo bili vedno ažurno obveščeni s strani njihove koordinatorke, ki je bila obenem vedno dosegljiva za morebitna vprašanja. Po prihodu si morate nujno urediti ISIC kartico, saj z njo dostopate do npr. omaric, hkrati pa imate z njo marsikje študentski popust. Medicinska fakulteta v Brnu ima mednarodni razred, zato se pri študiju Erazmovci pridružimo njim. Vse je potekalo v angleščini. Obremenitev tam in doma je primerljiva. Stanujete lahko v študentskem domu ali pri zasebnikih. Med bolj priljubljenimi je Vinarska, ki ima največ mest. Ob začetku študijskega leta se odpre prijavitni obrazec, a doma žal ne dobijo vsi. Razdelitev gre po sistemu "kdor prvi pride, prvi melje". Morda je letos težava v tem, da je en izmed domov zaradi prenove zaprt. Za posteljo v dvoposteljni sobi se je letos odštelo približno 300€ mesečno. Sama doma nisem dobila, zato sem morala iskati zasebno namestitev. Za garsonjero sem plačevala 600€ mesečno. Večina najemodajalcev me je zavrnila, saj so želeli podpisati 1-letno pogodbo. Za iskanje zasebne namestitve priporočam FB skupine ali bezrealitky.cz. Na strani je sicer potrebno plačati naročnino (~30€/3 mesece), a se to ob najemu splača, saj je stran ena redkih možnosti, kjer najemaš direktno in ne preko nepremičninskih agentov. Ti za provizijo ob najemu računajo ~1,5 mesečne najemnine. Koliko se porabi za življenjske potrebe je seveda odvisno od osebne porabe, hrana je približno enakih cen kot v Sloveniji. Pivo je bistveno cenejše (2-2,5€ v lokalni), kava pa dražja (bela kava cca 4€). Za javni prevoz se lahko kupi mesečno, četrtletno (~45€), letno karto. Njihov javni prevoz je po mojem mnenju res učinkovit in ena izmed stvari, ki jih v svojem ljubljanskem vsakdanu najbolj pogrešam.

Glavno prednost MuniMed vidim v njihovem simulacijskem centru, ki sem ga na moje veliko veselje dosti obiskovala. Všeč mi je bil "spodbujevalni" in izrazito pozitivno naravnani pristop pedagoškega osebja, ki ga v Ljubljani včasih pogrešam. Glavni minus, s katerim sem se srečala je to, da zaradi zahtev domačih pedagogov, večino izpitov moraš opravljati doma, kar ni idealno in nekoliko "jemlje" pomen Erazmus+ programu. Iskreno sem mnenja, da so vsebina, izpiti in zahtevnost tam povsem primerljivi, če ne celo enaki domačim.

Mesto je študentsko bogato, večje od Ljubljane, a obvladljive velikosti. Pozimi nimajo megle!! :)

9. ČEŠKA REPUBLIKA – I. Karlova univerza, Praga (Neža Arhar)

Zimski semester 5. letnika medicine sem odšla na izmenjavo na 1. Medicinsko fakulteto na Karlovi Univerzi v Pragi.

Stanovala sem v študentskem domu Kolej 17. listopadu, ki se nahaja v Pragi 8. Mesečna najemnina je znašala okoli 200€, kar je precej ugodnejše kot najem zasebne sobe oziroma stanovanja. V vsaki sobi sta dva študenta, ki si s sosednjo sobo delita kuhinjo in kopalnico. Pohištvo je staro in kuhinja je precej slabo opremljena, vendar so letos pričeli s prenovo študentskega doma. V domu je tudi manjši fitnes, glasbena soba s klavirjem, soba za namizni tenis, čitalnica in pralnica, kjer pa je premalo pralnih strojev glede na število študentov.

Javni prevoz v Pragi je izjemen, poceni, brez zamud in z dobrimi povezavami. Študentska karta stane 5€ mesečno in vključuje avtobuse, tramvaje in metro. Od študentskega doma do centra se porabi manj kot pol ure. Cene hrane in trgovin so primerljive s Slovenijo, ponekod tudi cenejše. Dražja je kava (3-4€) in mobilni paketi, zato je morda boljše obdržati slovenskega. V bližini doma ni nobene trgovine, najbližja je 20-30 minut stran z javnim prevozom. V pritličju doma je sicer manjša trgovinica z osnovnimi živili (plačilo je možno le z gotovino), prav tako je od septembra dalje odprta menza, ki ima kar nekaj menijev (tudi vegetarijanskega in veganskega) in je poceni (3-5€).

Prijavni postopki za izmenjavo niso zahtevni, navodila glede le-teh dobite spomladi prek elektronske pošte. Pomembno je, da predmete, ki jih želite opravljati v tujini, čimprej posredujete koordinatorki za prihajajoče študente (ki je zelo prijazna in odzivna), saj je število mest omejeno. Pred začetkom semestra se lahko udeležite tudi intenzivni tečaj češčine, kjer boste ugotovili, da imate precej veliko prednost, saj je slovenščina podobna češčini. Pouk na medicinski fakulteti se prične prvi teden oktobra in poteka celotno v angleščini. Nekateri predmeti so namenjeni le Erasmus študentom, pri drugih pa se pridružiš angleški paralelki. Organiziran je podobno kot v Sloveniji—vsak predmet traja 2-4 tedne, vsebuje predavanja in vaje, na koncu pa je izpit. Pomembno je, da se hitro prijavite na izpit, saj je omejeno število mest. V Pragi sem v celoti ali pa deloma opravljala: Sodno medicino, Onkologijo, ORL, Oftalmologijo, Obtočila, Ginekologijo, Stomatologijo in Izbirna predmeta (tečaj češčine in Complex Nutrition of Sportsmen). V Sloveniji sem po izmenjavi morala opraviti še del ustnega izpita o zakonodaji pri sodni medicini, praktični izpit pri oftalmologiji, ter cel izpit pri ORL in stomatologiji. S faksom sem bila zadovoljna—veliko je praktičnih vaj, še posebej pri obtočilih, kjer 3 tedne krožiš po različnih oddelkih. Zdravniki govorijo odlično angleščino, medtem ko medicinske sestre in paciete redkokdaj, zato je sporazumevanje včasih malo težavno. Za izpite sem se pretežno učila iz gradiva v spletni učilnici in zapiskov od študentov angleške paralelke.

Praga je prelepo mesto, ki ima v vsakem letnem času poseben čar. V zimskem semestru boste uživali v zadnjih poletnih dnevih in božičnih sejnih, v poletnem pa na piknikih ob reki in gledanju sončnega zahoda z gradu. Praga je tudi odlično izhodišče za potovanja ne le po Češki, temveč tudi v sosednje države.

10. ČEŠKA REPUBLIKA – I. Karlova univerza, Praga (Neja Tavčar)

V prvem semestru petega letnika sem se odpravila na Erasmus študijsko izmenjavo na 1. Medicinsko fakulteto Karlove Univerze v Pragi. V Prago sem odšla konec avgusta in tam ostala do sredine januarja. Na izmenjavi sem opravljala naslednje predmete: sodna medicina, onkologija, maksilofacialna kirurgija, oftalmologija, otorinolaringologija, obtočila, ginekologija

in porodništvo ter dva izbirna predmeta. Večino predmetov so mi priznali v celoti, naknadno sem morala opraviti še izpit za ORL in maksilofacialno kirurgijo ter praktični izpit za oftalmologijo in slovensko zakonodajo pri sodni medicini.

Prebivala sem v študentskem domu Kolej 17. Listopadu. Soba je bila preprosta in deljena še z enim študentom, medtem ko sta dve sobi skupaj uporabljali skupno kuhinjo in kopalnico. Pohištvo je precej staro, kuhinja in kopalnica pa dotrajani, vendar se na dom hitro navadiš. Najemnina znaša okoli 200€. Za predstavo, študenti, ki so sobe najemali zasebno, so plačevali med 500 in 700€, prav tako je sobe zelo težko dobiti, zato menim, da si z izbiro študentskega doma prihraniš veliko stresa in denarja. Cene življenjskih potrebščin v trgovinah so primerljive s slovenskimi, restavracije so malenkost cenejše. Izjema je kava, ki je v Pragi dražja (kavo z mlekom pod 3 € je težko najti). Študentskih bonov za hrano nimajo, vendar imajo številne menze s solidno hrano po dostopnih cenah, ena je tudi v študentskem domu.

Velika prednost Prage je izjemno dober javni prevoz, tudi ponoči. Zato tudi lokacija doma, ki na začetku izgleda precej odročna, sploh ni slaba. Do centra mesta potrebuješ med 20 in 30 minut. Za 3 mesečno študentsko karto boste odšteli 15€.

Prijavni postopek za izmenjavo je bil preprost. Koordinatorica v Pragi je bila izjemno odzivna in nas že marca pozvala k izbiri predmetov. Zelo pomembno je, da se na ta korak dobro pripravite in čim prej pošljete seznam zelenih predmetov, saj so mesta pri predmetih omejena. Kasneje smo prejeli še navodila za vpis na fakulteto in prijavo za študentski dom. Celoten postopek je bil dobro organiziran, tako da z njim nisem imela nobenih težav.

Pouk se začne oktobra, vendar imamo študenti možnost udeležbe na Intenzivnem tečaju češčine, ki se začne zadnji teden avgusta. Tečaj se v Ljubljani prizna kot izbirni predmet, prav tako za ta čas lahko dobiš štipendijo. Tečaj bi toplo priporočila vsakemu, saj je odlična priložnost za spoznavanje drugih študentov, prav tako pa osvojiš nekaj osnov jezika, ki je sicer podoben slovenščini.

Pouk na medicinski fakulteti je bil organiziran v blokih, podobno kot pri nas. Erasmus študenti smo se priključili angleški paralelki ali pa je bil pouk organiziran posebej za nas, kar pomeni, da je vse potekalo v angleščini. Pouk je praviloma potekal vsak dan od 8.00 do 12.00, prisotnost pa je bila večinoma obvezna. Predavanja so bila koristna, saj so predavatelji snov podajali strnjeno in pregledno. Izpiti so večinoma ustni in potekajo takoj po koncu predmeta. Po mojem mnenju je bila obremenitev s študijskimi obveznostmi nekoliko manjša kot na naši fakulteti.

Profesorji in asistenti so bili zelo prijazni in pripravljeni pomagati, tako na predavanjih kot na vajah. Nekoliko težavna je bila komunikacija s pacienti, saj večina starejših ne govori angleško. Na vajah so nam tako asistenti prevajali ali pa poskrbeli, da smo delali s pacienti, ki so znali angleško.

Izmenjava v Pragi je bila čudovita izkušnja, ki jo res toplo priporočam vsakemu. Poleg študija sem imela priložnost spoznati nove ljudi, živeti v lepem mestu ter preizkusiti še malo drugačen izobraževalni sistem. Praga ponuja veliko aktivnosti za študente, zato na izmenjavi nikoli ni dolgčas. Izmenjava mi je prinesla mnogo nepozabnih trenutkov, ki jih bom za vedno hranila v lepem spominu.

11. ČEŠKA REPUBLIKA – II. Karlova univerza, Praga (Luka Petrovič)

Sem študent 6. letnika splošne medicine in sem vaje kirurgije, izbirni predmet in onkologijo opravljal na Second faculty of medicine Charles university. Po nominaciji s strani naše fakultete sem bil kontaktiran preko e-maila pisarne Charles university, kjer sem prejel splošna navodila prijave in možnost oddaje prijave za bivanje v enem izmed študentskih domov. Malo kasneje sem še dobil e-meil iz strani Erasmus kordinatorke na Second faculty of medicine. Poslala je seznam in urnike možih predmetov, ki sem jih lahko zbral. Pri ustvarjanju learning agreement ni bilo nobenih težav in imaš možnosti križanja predmetov iz različnih letnikov. Moje želje so bile dokaj preproste, ampak sem spoznal veliko študentov z bolj kompliciranimi urniki in niso imeli težav z dogovarjanjem. Torej vse komunikacije pred in med izmenjavo potekajo z gospo Pavlo Byrne.

Pouk je potekal v univerzitetni bolnišnici Motol. To je največja bolnišnica v Pragi, ki je bila prvotno samo pediatrična ampak sedaj je razširjena na vse specialnosti. Bolnišnica ima svojo metro postajo in je kljub svoji lokaciji rahlo iz centra dobro povezana. Kateri koli predmet si izbereš si vključen v angleški program. To je rotacija sestavljena iz angleško govorečih študentov iz celega sveta, ki tam plačljivo redno študirajo. Za izbirni predmet sem izbral K10 (clinical 10 days). To je predmet, ki ga imajo tamkajšnji študentje kot obvezno klinično prakso v 5. letniku. Izbereš lahko kateri koli oddelek želiš in ti je dodeljen mladi specialist, ki mu slediš dva tedna. Ker si lahko sam izbereš oddelek si zelo dobro izpostavljen delu na področju, ki te zanima. Onkologija je bila zelo podobno strukturirana kot predmeti na MF. Dva tedna seminarjev in predavanj, ki jim sledi klinična praksa. Kirurgija je sestavljena iz 8tednov. Razdeljena je na tri glavne sklope splošno kirurgija, pediatrično kirurgija in travmo združeno z nevrokirurgijo. Sklop travme in nevrokirurgije traja 2 tedna in je sestavljen samo iz seminarjev. Na oddelku pediatrične kirurgije si 3 tedene. Vsak dan imaš seminar, ki mu sledijo vaje. Razporejen si glede na urnik in krožiš med operacijsko dvorano, oddelkom, ambulanto ali intenzivno terapijo. Motol je posebno znan po pediatrični oskrbi tako, da je oddelek pediatrične kirurgije eden največjih v centralni Evropi. Če koga zanima to področje mu to bolnico zelo priporočam. Zadnje tri tedene preživiš na oddelku splošne kirurgije, kjer je pouk podobno organiziran kot na pediatrični kirurgiji. Tu imaš največ možnosti tudi za asistiranje, saj si razporejen v kirurški program kot asistenca.

Kakšen mesec pred začetkom izmenjave prejmeš potrdilo o bivanju s strani Karlove univerze. Če boste prijavljeni v Second faculty of medicine boste verjetno prejeli mesto v domu Hvezda. To je eden izmed lepših študentskih domov, ki je samo eno metro postajo oddaljen od bolnišnice Motol. Tako, da mi je jutranja vožnja vzela 10-15 min. Ostali študentski domovi so sicer bližje centru ampak zelo oddaljeni od bolnišnice. Če ne dobite mesta v tem domu toplo priporočam, da se po prihodu poskusite predstaviti. Tudi če piše, da to ni mogoče na prijavnici vam povem, da je. Samo ne poskušajte tega delati preko meila ampak se sprehodite do sprejemne pisarne v domu in vprašajte če imajo prosto sobo. Ko ste enkrat v njihovem sistemu in je prazna postelja vas lahko prosto predstavijo. Sobe se gibljejo od 190-250 eur na mesec odvisno v katerem delu ste in če imate samsko sobo. Javni prevoz je v Pragi zelo dobro organiziran. In s svojo študentsko kartico lahko kupiš karto za nizko ceno okrog 14eur za 3mesece. Za pozne noči lahko uporabiš Bolt ali Uber in praktično za 5-12eur prideš kamorkoli.

Ne uporabljaj taxijev, saj nimajo fiksnih tarif. Restavracije in trgovine imajo podobne scene kot v Sloveniji. Edino pivo je cenejše od kave. Kot študentu ti pripada kartica za bolnišnično menzo, kjer lahko dobiš kosilo za zelo nizko ceno okrog 100kron kar je 4eur. Za študente je odprta samo od 13 ure dalje. Flix busi se iz Ljubljane gibljejo okrog 40eur.

Praga je čudovito mesto, ki je navajeno tujih študentov. Možnosti spoznavanja novih zanimivih ljudi in koticov je neskončno. Pivo je religija in prašič je kralj živali. Mislim, da je mesto Erasmus študentov in tudi dobra izhodiščna točka za raziskovanje bližnje Poljske in Nemčije.

12. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Enja Bančov)

Na Erasmus+ študijsko izmenjavo sem odšla v poletnem semestru 5. letnika na Medicinsko univerzo v Aarhusu na Danskem, kjer sem opravljala predmete Ginekologija, Porodništvo, Pediatrija ter Klinična genetika.

Prijavni postopek je bil enostaven in dobro opisan v angleščini, na spletni strani univerze. Prav tako je bila Erasmus+ koordinatorka Aarhus univerze zelo hitro odzivna preko emaila in mi je brez težav pomagala z dokončno prijavo. Ob prihodu sem si morala urediti tudi dansko CPR številko, katera je obvezna za vse od plačevanja najemnine, pridobitve zdravstvenega zavarovanja, pa do dostopanja do pacientovih kartotek. Za Erasmus študente so organizirali poseben dan, ko smo lahko to uredili, tako da je bil postopek res enostaven.

Stanovanje sem si uredila preko IC Housing, kamor sem se prijavila že med samim postopkom prijave na univerzo. Čeprav obstaja možnost, da njihovo ponudbo nastanitve zavrneš in si poiščeš lastno namestitev, sem se odločila, da ponudbo sprejemem. Stanovanje je bilo na lokaciji v predelu Aarhus Ø. Ta predel je v pristanišču in neposredni bližini mestnega centra, do katerega sem potrebovala 5-7 minut s kolesom. Do bolnišnice, kjer so potekale vse vaje in predavanja, sem potrebovala 30 minut s kolesom, ob slabem vremenu pa sem uporabila javni promet.

Zaradi obveznosti na fakulteti v Ljubljani, sem na izmenjavo prispela šele zadnji teden januarja. Tako sem zamudila spoznavni/informativni teden v Aarhusu, ki se je začel teden dni pred mojim prihodom. Čeprav sem bila zaradi tega na začetku malo manj seznanjena s tem, kje kaj poteka in kakšna sta urnik in program, sem se s pomočjo ostalih sošolcev in danskih kolegov hitro znašla. Že pred začetkom izmenjave nam je bil vsem dodeljen študentski mentor, ki nas je kontaktiral in nam pomagal z organizacijo, nasveti, odgovarjal na vprašanja ter nas peljal na Aarhus Street Food Market in v AROS muzej.

Sam način poučevanja v Aarhusu se mi je zdel izredno zanimiv in precej drugačen od načina predavanj na naši fakulteti v Ljubljani. Letnik je bil razdeljen na dve skupini, ena je začela s praktičnim delom, druga pa s teoretičnim, nato smo se zamenjali. Teoretični del je sestavljen iz seminarjev in Team-Based Learning (TBL) ur, ki so potekali od ponedeljka do četrтка. V okviru teoretičnega dela smo imeli enkrat tedensko tudi vaje iz genetike. Praktični del je trajal dva meseca, pri čemer je bil en mesec namenjen ginekologiji in porodništvu ter drugi pediatriji. Na pediatriji sem dobila danskega »buddy-ja«, ki mi je pomagal s prevajanjem in organizacijo. Vse

osebje in mentorji so se zelo trudili, da sem bila vključena in imela enako izkušnjo kot danski študentje, čeprav to, sploh v ambulantah, ni bilo vedno mogoče. Vsak petek smo imeli vsi skupaj neobvezna predavanja. Med semestrom smo morali napisati še dve krajši poročili in opraviti delavnico iz komunikacije. Uradno zahtevana raven angleščine je bila sicer C1, vendar nisem potrebovala uradnega potrdila, prav tako niso posebej preverjali jezikovnega znanja.

Snovi je veliko, saj ima predmet 30 ECTS, kar pa se pri nas prenese v 27 ECTS za Ginekologijo in porodništvo, Splošno pediatrijo in Klinično pediatrijo ter dva izbirna predmeta. Vendar pa je učenje obvladljivo, ob spremljanju TBLjev ter predavanj ali sprotnim delom. Za ginekologijo in porodništvo smo se učili iz spletne strani sundhed.dk, za pediatrijo iz njihove priporočene literature ter predavanj objavljenih v spletni učilnici, za genetiko pa iz zapiskov iz vaj.

Izpitni sistem na univerzi mi je bil zelo všeč. Sestavljen je bil iz 70 vprašanj MCQ ter OSCE dela, ki je potekal dva dneva in je obsegal 10 postaj po 8 minut. Izpraševalci so nas med ustnim delom izpita spodbujali, kar je močno prispevalo k pozitivni izkušnji, čeprav sem se s takim načinom ocenjevanja srečala prvič.

Aarhus je lepo mesto, kjer sem se počutila res prijetno. Zaradi manjše velikosti mesta je večino lokacij mogoče doseči peš, a so nekatere znamenitosti in kampus nekoliko bolj oddaljeni, zato je uporaba kolesa zelo priročna. Mesto z okolico ponuja številne zanimive aktivnosti, kot so sprehodi po parku s srnami, druženje ob ognju na plaži, sproščanje v savni in kopanje v morju. Na samem kampusu je veliko menz, kjer lahko študentje jedo po ugodnejših cenah, vsak petek pa tam organizirajo tudi tako imenovane »fredagsbare«, kjer je ponudba še posebej poceni. V kampusnem parku poteka tudi njihov znameniti dogodek Kapsejlads. S študentsko kartico, ki jo študentje pridobijo ob prijavi na univerzo, smo imeli 24-urni dostop do medicinske knjižnice. Poleg tega smo se učili v knjižnici Danish Royal Library, kjer je vsako soboto na voljo tudi »all you can eat« brunch. Ob kampusu se nahaja še Student House, kjer organizacija ESN vsakodnevno pripravlja različne dogodke. To predstavlja odlično priložnost za raziskovanje novih interesov ter druženje in spoznavanje ostalih študentov.

Glede življenjskih stroškov lahko rečem, da je Erasmus štipendija pokrila večino osnovnih potreb. Približno 460 evrov sem namenila za mesečno najemnino, ostanek pa za prehrano. Zaradi visokih cen hrane v restavracijah sem večinoma kuhala doma. Stroške prevoza sem zmanjšala s tem, da sem si preko Facebook Marketplace-a kupila rabljeno kolo. Mesečna karta za javni promet stane 60 evrov, zato sem ga uporabljala le v slabem vremenu. Takrat sem uporabila aplikacijo Midttrafik, kjer dnevna karta stane 7 evrov, dvourni karta pa 3,5 evra.

13. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Matic Smolič)

V okviru programa Erasmus+ sem v pomladnem semestru 2025 opravil študijsko izmenjavo na Aarhus University, Faculty of Health, ki velja za eno vodilnih raziskovalno-izobraževalnih ustanov na severu Evrope. Mesto Aarhus je s približno 300.000 prebivalci drugo največje dansko mesto, z izrazito študentsko populacijo. Univerzitetni kampus se razprostira v bližini mestnega središča in združuje akademske, klinične in družabne vsebine v visoko organiziranem in študentom prijaznem okolju.

Za bivanje sem si preko organizacije Student Housing Aarhus zagotovil sobo v dvosobnem stanovanju v študentskem domu Grundfos Kollegiet, ki se nahaja v novem, najnovejšem predelu mesta, umetnem "otoku" Aarhus Ø. Lokacija je omogočala tudi primerno povezavo do bolnice s tramvajem ali pa s kolesom, če človek želi kolesariti 5 km na vrh skoraj edinega hriba na Danskem. Najemnina je znašala okoli 450 € na mesec, mesečni stroški bivanja so okoli 650 €, skupno (vključno s prehrano, prevozom in osebnimi izdatki) okoli 1100 € na mesec. Hrana in storitve i so na Danskem občutno dražji kot v Sloveniji, zato sem si večino obrokov pripravljaj sam ali pa v Danish Royal Library in v bolnišnici kupil kosilo, če sem tja prišel do druge ure popoldne.

Prijavni postopek za izmenjavo je bil racionalno strukturiran in v celoti digitaliziran. Komunikacija z mednarodno pisarno Aarhus University je bila hitra in učinkovita, prav tako so bili izkazani razumevanje in prilagodljivost pri oddaji dokumentacije, vključno z obveznim MRSA testom, potrebnim za opravljanje kliničnega dela na Danskem.

Erasmus študenti medicine na fakulteti Health v Aarhusu se v celoti vključijo v enovit, v angleščini izveden predmet: Clinical Course in Gynaecology, Obstetrics and Paediatrics, vreden 30 ECTS. Gre za visoko strukturiran predmet, razdeljen na 8 tednov teoretičnega izobraževanja, 4 tedne kliničnega usposabljanja na oddelku za ginekologijo in porodništvo, 4 tedne kliničnega usposabljanja na pediatriji in 2 tedna zaključnih izpitov. Vsak petek so organizirana dodatna predavanja, kjer se obravnavajo izbrani klinični primeri. Teoretični del predmeta temelji na sodobnih pedagoških metodah, predvsem na Team-Based Learning (TBL), kjer študenti najprej rešujejo vprašanja individualno, nato v skupini ter nato sledita skupna diskusija in refleksija pod mentorstvom profesorjev. Poleg tega smo imeli tematske seminarje, predavanja, simpozije ter strokovna srečanja z zdravniki in raziskovalci.

V primerjavi z UL MF je količina klasičnih predavanj manjša, večji poudarek pa je na samostojnem učenju, diskusiji, sodelovanju v skupinah in uporabi znanja v kliničnem okolju. Študij v Aarhusu temelji na konceptu študenta kot aktivnega udeleženca, ne pasivnega poslušalca. Klinične vaje so potekale od ponedeljka do petka med 8.00 in 14.00. Delo na oddelkih vključuje opazovanje, asistenco, delo v ambulantni in sodelovanje pri obravnavi pacientov in tudi pisanje anamnez in statusov v njihov informacijski sistem, pri čemer tujim študentom vedno pomagajo danski, saj je vsakemu študentu dodeljen en izmed njih "studying buddy". Pristop in količino kliničnega dela moram izrazito pohvaliti, saj smo bili študentje veliko bolj vključeni v proces zdravljenja, pri operacijah smo vedno asistirali in na tak način res dobili veliko kliničnih izkušenj (po poletnem prostovoljnem asistiranju na ginekološki kliniki moram priznati, da je vključevanje študentov v Sloveniji, tudi če porabljaš svoj prosti čas, neprimerljivo manjše).

Ocenjevanje je potekalo preko kombinacije pisnega izpita in OSCE izpita (Objective Structured Clinical Examination), ki je vseboval 10 postaj s simulacijo kliničnih situacij – vsak študent je moral dokazati razumevanje patofiziologije, diagnostičnih postopkov, anamneze in kliničnega razmišljanja. Ocenjevanje je bilo izredno objektivno in pošteno, razdelitev končnih ocen pa je bila podobna normalni porazdelitvi.

Med najbolj navdihujočimi vidiki izmenjave, ki bi jih z veseljem prenesel v slovenski akademski prostor, bi izpostavil predvsem uvedbo metode Team-Based Learning (TBL), ki se je izkazala za izjemno učinkovito pri spodbujanju analitičnega razmišljanja, medvrstniškega sodelovanja ter strokovne refleksije. Gre za pristop, ki bistveno presega tradicionalno obliko frontalnega poučevanja in študente aktivno vključuje v proces učenja. Poleg tega se kot posebej dragocen izkazuje tudi "buddy sistem" za mednarodne študente – dodelitev lokalnega študenta tujcu omogoča lažje vključevanje v klinično okolje, učinkovitejše premagovanje jezikovnih ovir ter

hitrejšo socialno integracijo. Obe praksi kažeta na zrel, odprt in vključujoč odnos gostujoče ustanove do mednarodnih študentov, kar bi lahko predstavljalo zgled tudi za naš domači kontekst.

Izmenjava je vključevala številne prednosti, med katerimi izstopajo visoka akademska raven in uporaba sodobnih pedagoških pristopov, skrbna organizacija ter jasno izražena pripravljenost fakultete za vključevanje mednarodnih študentov v vse nivoje izobraževanja. Dodatno k odlični izkušnji prispevajo tudi sodobna bolnišnična infrastruktura, strokovno zelo kompetentno osebje ter živahno študentsko življenje, prepleteno s številnimi kulturnimi, športnimi in družabnimi dogodki.

Kljub številnim prednostim pa izmenjava ni bila brez izzivov. Največja omejitev je gotovo visok življenjski standard na Danskem – zlasti stroški prehrane, prevoza in stanovanja so občutno višji kot v Sloveniji. Poleg tega vremenske razmere v niso najbolj prijazne: dolgotrajna obdobja dežja, vetra in teme močno vplivajo na vsakdanjik, zato je ustrezna oprema nujna, kolesarjenje pa mnogokrat zelo težavno. Stanovanjski trg je izredno konkurenčen; številne sobe so na voljo brez pohištva, kar od študentov zahteva dodatno logistično iznajdljivost (temu se lahko izognete, če sobo najamete preko prej omenjenega univerzitetnega portala, kar sem storil tudi sam, vendar ti oni ponudijo le eno stanovanje). Javni prevoz je drag (mesečna vozovnica presega 60 €), zato je kolo najbolj smiselna izbira – bodisi lastno ali najeto prek storitev, kot je Swapfiets, ki vključuje tudi servis v ceno najema.

Na koncu lahko povzamem, da je bila izmenjava na Aarhus University izjemno dragocena osebna in strokovna izkušnja. Obogatila me je z novim znanjem, okrepila samozavest pri delu v mednarodnem kliničnem okolju in mi omogočila poglobljen vpogled v organizacijo skandinavskega zdravstvenega sistema. Aarhus kot univerzitetno mesto nudi izvrstno kombinacijo akademske odličnosti, odprtosti in visokega standarda študija ter življenja – izkušnja, ki jo z vsem srcem priporočam vsem, ki želijo izven meja Slovenije raziskati nove profesionalne in osebne razsežnosti.

14. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Neža Nina Šantej)

Poletni semester svojega 6. letnika medicine sem v okviru Erasmus+ študijske izmenjave opravljala na Danskem, v Kopenhagenu. Opravila sem t.i. Course Package 2, ki ga za tuje študente ponuja tukajšnja medicinska fakulteta, in vključuje pet tednov vaj iz interne medicine, pet tednov vaj iz kirurgije in dva tedna vaj iz anesteziologije. Poleg tega sem v Kopenhagenu

opravljala tudi en izbirni predmet, imenovan Course in Danish Culture. Moja izmenjava je trajala slabe štiri mesece, od februarja do junija.

Na izmenjavi nisem pisala izpitov ali poslušala predavanj, razen malenkosti pri anesteziologiji, tako da je bil moj pouk na Danskem sestavljen zgolj iz praktičnih vaj v bolnišnici. Tako sem lahko 5 tednov vaj interne medicine in 5 tednov vaj kirurgije opravila v tujini in sem morala doma opraviti samo še 1 teden kirurgije in 3 tedne interne medicine. Odločila sem se, da bom na domači univerzi dva tedna vaj iz anesteziologije, opravljena v Kopenhagenu, unovčila kot dodatno izobraževanje (2ECTS/teden), izbirni predmet Course in Danish Culture pa se mi bo na UL MF priznal kot en izbirni predmet, vreden 3 kreditne točke. Za predsemestrski tečaj danščine, ki ga Univerza v Kopenhagenu za vse tuje študente organizira en mesec pred začetkom vsakega semestra, se na koncu nisem odločila, kljub temu, da me je zanimal. Januarja sem imela namreč doma še veliko študijskih obveznosti, poleg tega pa sem se lahko v svojo sobo v študentskem domu vselila šele od 1. februarja dalje in bi tako morala za januar najeti drugo nastanitev.

Sama prijava na izmenjavo je potekala gladko. Najbolj me je skrbel rezervacija prebivališča. V Kopenhagenu je namreč precej težko dobiti sobo, ogromno je povpraševanja in najemnine so nasploh zelo visoke. Jaz sem želela bivati v študentskem domu, saj se mi je to zdela najbolj zanesljiva izbira. Sobo v študentskem domu sem se odločila najeti preko organizacije The housing foundation. Skrbel me je proces rezervacije študentske sobe, saj The housing foundation vsem kandidatom na vnaprej dogovorjen dan omogoči dostop do portala za izbiro in rezervacijo sobe v številnih različnih študentskih domovih, a delujejo na princip "prvi pride, prvi melje", hkrati pa omogoči posameznikom dostop do portala za rezervacijo sobe po naključnem vrstnem redu – torej čakaš pred računalnikom, lahko tudi ure, da dobiš e-mail s povabilom, in upaš, da je ostalo še kaj sob. Sama sem si omenjeni dan (za spomladanski semester je to navadno enkrat sredi novembra) popolnoma sprostila, da sem lahko čakala na njihovo e-pošto s povabilom, in sem imela na koncu veliko srečo, dostop do rezervacije sobe sem dobila že po dveh urah čakanja in izbrala sem si lahko sobo v študentskem domu, ki sem ga najbolj želela – Mariendalsvej Kollegiet.

Vselitveni in izselitveni proces je potekal gladko, študentski dom je bil zelo lep, stanovanja in sobe same so moderno opremljene in prostorne, dom pa ima zelo centralno lokacijo in je v neposredni bližini centra mesta. Do bolnice, kjer sem preživela večino časa (Hvidovre), je 8,5km vožnje s kolesom, ampak se navadiš in ni problematično. Lokacija odtehta predvsem v prostem času, ker si res blizu centra mesta (10 min s kolesom). Je tudi eden izmed najcenejših študentskih domov tu, še vedno pa je za naše standarde zelo drag, plačevala sem 728 eur/mesec, za 5,5 mesecev, saj moraš kljub kratki izmenjavi sobo najeti za cel semester. Lahko sicer prosiš za skrajšanje najemne pogodbe in tako prišparaš cca. En mesec najemnine, vendar je to možno le, če nekdo namesto tebe najame tvojo sobo za tisto obdobje in je popolnoma odvisno od sreče, kolegica je imela letos srečo, jaz pa ne, predlagam pa, da poskusite. Poleg najemnine plačaš še cca 1000 eur depozita, ki pa ga po koncu izmenjave prejmeš nazaj, če je s sobo vse v redu. Dom zelo priporočam. Sama sem izbrala opcijo, kjer sem imela lastno sobo, stanovanje sem si delila s še štirimi tujimi študentkami, in to mi je bilo iz socialnega vidika zelo dobrodošlo. Uradno sicer to ni dovoljeno, ampak vsi študentje v tem domu pogosto gostijo

obiske in tudi pri meni je prenočilo več prijateljev, ki so me prišli obiskat. V kleti doma je tudi odličen in ugoden fitness (s študentskim poustom cca. 30 eur/mesec), ki mi je zelo polepšal izkušnjo. Skratka, dom zelo priporočam.

Vaje iz interne medicine sem opravljala na oddelku za infekcijske bolezni (infektologija na danskem sodi pod interno medicino), vaje za kirurgijo pa na oddelku za abdominalno kirurgijo, oboje v bolnici Hvidovre. Bodite pozorni, da vaje iz kirurgije res opravljate na enem izmed doma prepoznanih "obveznih" oddelkov abdominalna, travma ali onko), da ne boste imeli težav s priznavanjem vaj. Vaje za anesteziologijo sem opravljala v bolnici Rigshospitalet, na oddelku za ženske in otroške bolezni (Julian-Marie center). Pri dodelitvi omenjenih oddelkov nisem imela besede, sem bila pa z vsemi tremi delovišči izredno zadovoljna in nadvse lepo sprejeta, priporočam. Delo v bolnici se sicer odvija v Danščini, vendar večinoma lahko slediš dogajanju in ob priliki prosiš mentorja za razlago, če imaš srečo in je to možno, pa udi celotna obravnava pacienta poteka v angleščini, odvisno od mentorja, situacije in od pacienta, Nasploh sem bila zelo lepo sprejeta in sem rada prihajala na vaje, osebje je prijazno in potrudijo se, da kljub jezikovni oviri čim več odneseš. Priporočam pa, da se poskusite naučiti nekaj jezika. Sama sem se danščino poskušala učiti, že odkar sem izvedela, da grem v Kopenhagen na izmenjavo, in to mi je pri delu v bolnišnici precej pomagalo.

V Kopenhagen sem prispela 3. februarja, tri dni pred pričetkom predavanj izbirnega predmeta Danish Culture Course. Tako sem imela pred začetkom pouka nekaj časa za selitev in aklimatizacijo na novo okolje in urejanje vseh birokratskih zadev (CPR številka, dovoljenje za bivanje,...). Tukaj je glavno prevozno sredstvo kolo, tako da sem si ga uredila takoj naslednji dan po prihodu. Odločila sem se ga najeti pri podjetju Swapfiets, ki ga zelo priporočam, že v Ljubljani sem rezervirala kolo, sedaj pa zanj plačujem mesečno "naročnino", dobrih 20 eur na mesec, kar je zelo ugodno, saj ti kolo v primeru kakršne koli težave takoj popravijo ali pa zamenjajo za novega. V Kopenhagenu sem imela veliko sreče z vremenom, večina dni je bila sončnih in zato primernih za kolesarjenje. Predlagam pa, da s seboj, v primeru, da imate namen uporabljati kolo, prinesete dobro športno opremo, primerno za veter in potenje. V obeh bolnicah namreč vsak študent prejme garderobno omarico in uniforme (ne pakirajte svoje uniforme!), tako da v bolnico tudi preostalo osebje pogosto prihaja kar v športni/kolesarski opremljeni in se nato preoblečejo tam, na voljo so celo tuši.

Edina slabost te izmenjave je bila po mojem mnenju cena. Kopenhagen je zelo drago mesto, predvsem bari in restavracije imajo zelo zasoljene cene, tako da sem tekom izmenjave "zunaj" jedla samo nekajkrat in si vse obroke kuhala doma. Na srečo je v mojem študentskem domu kuhinja zelo dobro opremljena, tu je bilo, ko sem prišla, tudi že obilo posod, pribora in drugih kuhinjskih pripomočkov, ki so jih v skupnih prostorih pustili pretekli najemniki. V živilskih trgovinah se da najti relativno kvalitetno hrano za dokaj sprejemljive cene (Lidl, 365 discount, Rema, Fotex), a bodite vseeno pripravljeni na mnogo višje stroške, kot doma, za hrano, predvsem pa tekom izmenjave nasploh (kakršni koli dogodki in vstopnine, javni prevoz, kozmetika,...). Javni prevoz je zelo drag (3+ eur/vožnjo), tako da sem večinoma kolesarila. Opozarjam, da je potrebno imeti privarčevanega kar nekaj denarja. Ne obžalujem pa odločitve, izkušnja je bila vredna porabljenih prihrankov.

V skandinavske države sem se za svojo Erasmus+ študijsko izmenjavo prijavljala deloma zato, ker ne govorim tekoče špansko, nemško, italijansko, francosko ali portugalsko, in takomnogo Erasmus destinacij zame ni prišlo v poštev. Hkrati pa po tem delu evrope še nikoli nisem potovala in sem si želela na svoji izmenjavi izkusiti nekaj čim bolj novega. Skandinavci slovijo po odličnem znanju angleščine, zato sem prioriteto ciljala te destinacije napram Poljski ali Češki, kjer univerze za opravljanje izmenjave tudi ne zahtevajo znanja njihovega maternega jezika, a nasploh ljudje, torej tudi pacienti, kar je zame najpomembnejše, ne znajo (dobro) angleško. Hkrati so skandinavske države znane po zelo učinkovitem, naprednem in uporabniku prijaznem javnem zdravstvenem sistemu, kar sem si že od nekdaj želela izkusiti v živo in morda kakšno dobro prakso, naučeno v tujini, prinesiti v Slovenijo.

Kopenhagen sem kot prvo izbiro navedla, ker sem o samem mestu, kot pa tudi o njegovi univerzi in o Danski nasploh, slišala že toliko lepega. Pritegnilo me je, da je mesto ob morju, da je prijazno kolesarjem, živahno, z dobro infrastrukturo ter arhitekturno in zgodovinsko bogato.

Mesto me je očaralo in tam bi z veseljem živela. Je, predvsem v toplejši polovici leta, zelo živahno, lepo in gostoljubno, visoka organiziranost in učinkovita infrastruktura navdušujeta, bližina morja in slikovita narava v okolici pa doda romantično noto in nasploh bom mesto zelo pogrešala. Tudi kar se tiče profesionalnega dela izmenjave, je bil Kopenhagen odlična destinacija – bolnice so dobro organizirane in moderno opremljene, osebje pa zadovoljno, prijazno in zelo kompetentno. Kopenhagen kot destinacijo in pa udeležbo na Erasmus+ študijski izmenjavi nasploh zelo toplo priporočam.

15. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Janina Simončič)

Poletni semester 6. letnika sem opravljala na Univerzi v Kopenhagenu na Danskem, v sklopu ERASMUS+ izmenjave. Opravila sem 5 tednov vaj iz interne medicine, 6 tednov vaj iz kirurgije, 2 tedna vaj iz anesteziologije in izbirni predmet Danska kultura. V Kopenhagenu sem bivala slabe 4 mesece, od februarja do junija.

Destinacija in nastanitev: Kopenhagen je mirno in urejeno mesto, ki s svojo slikovitostjo in prijetnim vzdušjem hitro očara vsakogar. Zaznamujejo ga visok življenjski standard, učinkovita infrastruktura in umirjen način življenja prebivalcev, ki me je od vsega najbolj pritegnil. Živela sem v študentskem domu Mariendalsvej kollegiet, ki se nahaja v soseski Frederiksberg. Soseska je urejena in mirna, od centra mesta je oddaljena približno 10 min vožnje s kolesom. V neposredni bližini študentskega doma se nahajajo različne trgovine z živili (Lidl, Netto, Fotex in drugi), prav tako nakupovalno središče, metro postaja in prav čez cesto avtobusna postaja. V bližini doma je tudi krasen park, odličen za sprostitev in preživljanje prostega časa. Od medicinske fakultete in glavne bolnišnice Rigshospitalet je dom oddaljen zgolj 10 min vožnje s kolesom, od Hvidovre Hospital, kjer sem opravljala večino vaj, pa dobrih 30 min s kolesom. Celoten prijavn postopek je potekal zelo gladko- zelo kmalu po sprejemu na izmenjavo so me kontaktirali iz Univerze v Kopenhagenu. Za vse potrebne korake pošljejo natančna navodila, na voljo so tudi za morebitna vprašanja. Tako sem sledila navodilom za najem sobe- vsak študent, ki je vpisan na njihovo univerzo ponudijo možnost, da si preko Housing Foundation uredi prebivališče. Že v novembru sem prejela povezavo do sistema, v katerega si se prijavil, ustvaril račun in v naprej določenem terminu tudi izbral svojo sobo. Možne so tako eno- kot tudi

dvoposteljne sobe. Po prijavi sem dobila podatke o plačilu najemnine za 3 mesece naprej skupaj z začetnim depozitom (1000 EUR). O roku za plačila drugega dela najemnine si obveščen preko portala pravočasno, lahko pa plačaš tudi v naprej. Sama sem izbrala enoposteljno sobo z balkonom, veliko 22m². Mesečna najemnina je znašala 737 EUR, kar je še relativno ugodna cena, saj se te v Kopenhagenu gibljejo med 400 in 1000 EUR (včasih tudi več). Soba je del večjega stanovanja, ki sem si ga delila s 4 mednarodnimi sstanovalkami, vse študentke. Delile smo si kuhinjo, dve kopalnici in teraso. V pritličju naše stavbe se je nahajal tudi fitnes, ki pa ni bil vključen v najemnino. Za prevzem ključa sem rezervirala termin na uradni strani Housing Foundation-a (posredujejo link). Ob prihodu sem ključ prevzela na južnem kampusu Univerze, kjer se nahaja njihova pisarna. Pogodbo vedno podpišeš za celoten semester, kar je pomenilo od začetka februarja do sredine julija. Kopenhagen sem se odločila zapustiti kmalu po koncu programa, zato sem vložila prošnjo za tako imenovani 'Shortening offer', ki ti omogoča skrajšanje pogodbe in vrnitev dela najemnine. To urediš tako, da v portalu od Housing Foundation pred iztekom mesca prijaviš željo za skrajšanje, vendar ni nujno, da bo prošnja zares sprejeta, saj je odvisna od novih prijav, Prav tako moraš plačati tudi kazen za skrajšanje pogodbe v višini približno 400 EUR in se izseliti en teden pred novim datumom konca pogodbe. Za vrnitev izvirnega depozita je sobo potrebno temeljito očistiti in pregledati, da med bivanjem ni nastala posebna škoda. Priporočam samoiniciativno slikovno dokumentiranje sobe pred odhodom. Dom sam je sicer nov, urejen, v primeru težav je fundacija uredila popravilo strojev oziroma potrebno pomoč. Mariendalsvej študentski dom bi sigurno priporočila naslednjemu mednarodnemu študentu medicine.

Stroški: Kopenhagen je zelo drago mesto, kar je treba imeti v mislih, preden se odločiš za to destinacijo. Največji strošek je sigurno najemnina (navedena zgoraj), kmalu pa sledi hrana, javni prevoz in prosti čas. Sama sem si veliko večino časa kuhala doma, za hrano v trgovinah z živili sem mesečno porabila približno 250-400 EUR, na voljo so cenovno različne trgovine. 365 discount store v bližini doma najbolj ugodna, vmesni Lidl in Netto, ter najdražji Fotex z najbolj butičnimi produkti. V bolnišnici Hvidovre sem občasno jedla kosila in solate iz njihove menze. Hrana je bila okusna in kvalitetna, po subvencionirani ceni približno 6 EUR na obrok. Najbolj učinkovit in ugoden način prevoza je sigurno kolo. Svoje kolo sem najela pri podjetju Swapfiets. Izbrala sem standardno Deluxe 7 kolo na 7 prestav, mesečno sem plačala 28 EUR. Omogočajo brezplačno asistenco in popravilo kadarkoli, ob najemu je vključena verige za zaklepanje in košarica. Za javni prevoz sem uporabljala aplikacijo DSB ali DOT, ki omogočata online plačilo prevoza ali nakup vozovnice. Ena vožnja z metrojem stane približno 3 EUR- cena se nato spreminja glede na število prestopov na avtobuse, trajanje vožnje ipd. Možen je tudi mesečni nakup karte za javni prevoz. Znesek denarja, ki ga porabiš za prosti čas pa lahko zelo hitro narašča- cena obrokov v restavracijah se giblje v povprečju okoli 25 EUR, pijače v lokalih po moji oceni pa od 10 do tudi 30 EUR. Najljubši lokal študentov zaradi ugodnih cen kave in pijač je sigurno Studenterehuset v centru mesta.

Dokumenti: Vsak evropski študent, ki na Danskem živi več kot 3 mesece, lahko pridobi svojo CPR številko (podobno kot slovenski EMŠO), s katero ima dostop do zdravstvenih storitev in služi tudi kot identifikacija. Za pridobitev CPR številke je potrebno urediti evropsko potrdilo o prijavi prebivanja. Celotno izkušnjo mi je precej olajšal to, da sem jasna navodila za vse prijavne postopke in uradne obveznosti dobila po mailu od univerze/pristojnih organov. Za pridobitev

potrdila in CPR številke si rezerviraš termin pri Danish Agency for international recruitment and immigration (SIRI). S CPR številko si lahko ustvariš tudi digitalno identiteto MitID, s pomočjo katere urejaš večino birokratskih postopkov. Med drugim tudi odjavo prebivališča, preden odpotuješ in Kopenhagna, kar je zelo pomembno zaradi prijave drugega študenta na tvoj naslov. Prepozna odjava oz. če tega ne narediš, lahko privede do kazni v višini približno 1000 DKK. Evidenčne liste za opravljanje vaj dobiš po mailu od univerze in jih po koncu posreduješ nazaj, da pridobiš ustrezna potrdila o opravljeni izmenjavi.

Študij: Na Univerzi v Kopenhagnu lahko kot mednarodni študent medicine izbiraš med tremi že vnaprej sestavljenimi paketi premetov. Za šesti letnik pride v poštev drugi paket (Course package II), ki ponuja 2 tedna vaj iz anesteziologije, 5 tednov vaj iz interne medicine in 6 tednov vaj iz kirurgije. Pred odhodom sem v sklopu kirurgije opravila en teden vaj na urologiji, tečaj šivanja in seminarje. Prav tako sem s kolegico, ki se je udeležila iste izmenjave kot jaz (Neža Nina Šantej, glej tudi njeno poročilo), v Kopenhagnu pod mentorstvom kirurga, ki je bil zadolžen za nas študente, pripravila pisni seminar na 4 straneh. Kot dodatek 5 tednom vaj iz interne medicine je potrebno opraviti 2 tedna vaj iz interne medicine v Sloveniji, kar lahko narediš med letom ali poleti. Celotno perioperativno medicino z izpitom sem opravljala pred odhodom na izmenjavo, zato so se vaje iz anesteziologije v Kopenhagnu štete kot dodatna obštudijska dejavnost. Vse izpite bom opravljala doma, saj Course package II ne nudi možnosti opravljanja izpitov v tujini.

Pred odhodom so me obvestili, da je za udeležitev vaj potreben negativen test MRSA, za katerega me ob prihodu sicer nihče ni vprašal. O poteku vaj sem bila sproti primerno obveščena po mailu. Večino vaj sem opravljala v bolnišnici Hvidovre. Začela sem s 5 tedni vaj iz interne medicine na Kardiološkem oddelku. Dan se je začel ob 8:00 z jutranjim raportom, kjer je nočna izmena predala paciente naslednji. Kolektiv je izjemno prijazen in ustrežljiv, večino časa so se trudili imeti konference v angleškem jeziku, saj sta poleg mene na vajah bili še dve mednarodni študentki. Pridružili sta se tudi dve danski študentki, ki sta bili v veliko pomoč pri komunikaciji s pacienti, prevajanju itd. Pri delu sem se večinoma pridružila zdravnikom specializantom. Študentje smo bili vsak dan razporejeni na različna delovišča kot so delo na oddelku, urgencia, ambulanta in podobno. Glavna ovira je bila jezikovna, saj sem bila zaradi nerazumevanja danščine več ali manj odvisna od prevajanja s strani danskih študentov ali zdravnikov. V kolikor si pokazal interes za delo, so se maksimalno potrudili, da ti ustrezijo. Vsak teden so bila organizirana tudi poučevanja za študente z različnimi tematikami. Poučevanj sem se zelo rada udeležila, saj so nudila praktično znanje o najbolj pogostih patologijah, s katerimi se srečujejo. Nudili so tudi praktična usposabljanja kot je UZ srca. Občasno sem pogrešala, da bi nas vsako jutro dodelili dotičnemu zdravniku, ki bi bil zate zadolžen, saj se je lahko zgodilo, da so se po raportu zdravniki porazgubili po svojih deloviščih.

Naslednjih 6 tednov sem preživela na oddelku za Abdominalno kirurgijo. Oddelek je zelo velik, zdravnikov je več kot 70, zato je bilo tudi delovišč veliko- urgencia, operacijske dvorane z operacijami različnih delov prebavil, endoskopije, kolonoskopije, dnevna kirurgija, ambulanta itd. Jutranji raport se je začel ob 7:45, dan je trajal praviloma do 15:00 skupaj z odmorom za kosilo, ki si ga Danci nujno vzamejo. Naš mentor je bil zadolžen za razporejanje po deloviščih in morebitna vprašanja. Pogosto sem bila vključena v operacijsko delo, kjer sem lahko sodelovala

pri pripravi na operacijo (vstavljanje kanile za IV kanal, vstavljanje urinskega katetra), lahko sem tudi šivala rane ob zaključku laporoskopske operacije, kjer so mi mentorji predali veliko uporabnih nasvetov in trikov. Sestre in zdravniki so bili vedno pripravljeni odgovoriti na vprašanja. Zelo dobro je bilo, da smo bili vsako jutro dodeljeni vsak svojemu zdravniku mentorju.

Zadnja dva tedna sem opravljala vaje iz anesteziologije v glavni bolnišnici Rigshospitalet, ki je najbolj specializirana bolnišnica na Danskem, na oddelku za kirurgijo glave in vratu. To je bil mnoj najljubši del vaj, saj sem se zgolj v dveh tednih naučila zares veliko. Celoten pouk je bil odlično organiziran- imeli smo številna predavanja, ki so bila tako teoretično kot praktično dobro zasnovana. Naučili smo se vstavljati IV kanal, rokovati z in nastaviti infuzijo, pripraviti injekcije in zdravila, predihavati pacienta, kako postopati v primeru zastoja srca in dihanja,... Vse to smo lahko prenesli v prakso, kjer so nam zdravniki dali veliko možnosti za treniranje praktičnih veščin. Trdim, da je danska mentaliteta in odnos do študentov na zelo visokem nivoju, saj študente izjemno cenijo in jim zares želijo predati največjo mero znanja, če le izkažeš malo zanimanja in volje za učenje ter delo.

Vsak četrtek od 13:00 do 15:00 sem se na južnem kampusu univerze udeležila predavanj predmeta o danski kulturi (DCC Danish Culture Course). Tema predavanj so bili vsi aspekti danske kulture (hrana, arhitektura, moda, glasba, zgodovina,...). Uveljavljala sem ga kot izbirni predmet XII v Ljubljani. Brezplačno so organizirali tudi zelo poučne in zanimive ekskurzije in sicer vsako prvo nedeljo v mesecu. Sama sem se odločila za program DCC 1, kar pomeni, da se je ocenjevala samo prisotnost na predavanjih in ekskurzijah.

Jezik: Velika večina Dancev govori odlično angleško, zato v dnevni komunikaciji z ljudmi nisem imela težav. Nekoliko težav sem imela v bolnišnici, kjer zdravniki (povsem logično) želijo pacientom omogočiti komunikacijo v danščini, zaradi česar sem se večinoma zanašala na dobro voljo pri prevananju s strani dansko govorečih zdravnikov, sester in študentov. Občasno sem dobila tudi možnost opravljanja anamneze in statusa pacienta v angleščini. Osnovne danske izraze se sicer da hitro naučiti in so nekoliko v pomoč v vsakdanjem življenju. Sicer je jezik težaven in neintuitiven, sama sem se ga v manjši meri poskusila naučiti pred prihodom z aplikacijo Duolingo. Sicer so tudi na voljo različni tečaji danščine v okviru univerze.

Prednosti, slabosti in ovire: Kopenhagen mi je hitro prirastel k srcu in je eno od redkih evropskih mest, v katerem bi si res predstavljala živeti. Mesto ima odlično infrastrukturo in arhitekturo, je čisto in zavezano zeleni mobilnosti, javni prevoz ter kolesarske proge urejeni v vsakem delu mesta. Čutila sem pristno zadovoljstvo in veselje prebivalcev, kar se kaže z njihovo vljudnostjo in medsedbojno prijaznostjo. Danski zdravstveni sistem v prvi vrsti odlično funkcionira in je dobro organiziran. Vse je večinoma digitalizirano, pacienti z obravnavo zadovoljni, bolnišnice dobro opremljene in delujejo po najnovejših strokovnih načelih in dognanjih. Delo zdravnikov je lepo uravnoteženo s primerno količino prostega časa, delajo povprečno 37 ur na teden. Zame je bilo to okolje idelano za pridobivanje tako teoretičnega, kot tudi praktičnega in moralnega znanja. Spletna učilnica in prijavnji postopki so enostavni in uporabnikom prijazni. Na splošno bi na Medicinsko fakulteto v Ljubljani prenesla njihovo organiziranost, kratek odzivni čas in fleksibilnost pri urejanju raznovrstnih zadev. Všeč mi je bila multikulturalnost, ki se je odražala v velikem številu mednarodnih študentov, ki sem jih imela

priložnost spoznati in z nekaterimi tudi navezati pristna prijateljstva. Za dobro izkoristen prosti čas študentov je tudi poskrbljeno- na instagramu lahko spremljaš stran ESN- Erasmus student network, ki prireja različne oblike druženja za mednarodne študente. Poleg tega pa se v mestu ves čas kaj dogaja, tako da ti nikoli ni dolgčas. Je pa potrebno omeniti, da mesto zares dobro zaživi šele pomladi, ko se dan podaljša. Zunanje zabave, druženja, pikniki in festivali so predvsem odvisni od dolgih dni in lepega vremena, kar traja skoraj do konca septembra. Od februarja do marca se sicer prosti čas da izkoristiti na prav tako zabaven način- lokali z družabnimi igrami, dobre kavarne, restavracije z zajtrki in slaščičarne sledijo danskemu načinu življenja (Hygge). Prednost je tudi redna letalska povezava od ponudnika Norwegian Air med Brnikom Ljubljana in Kopenhagnom. Glavna slabost so sigurno visoke cene in slabo vreme, ki ga je za pričakovati tako pozimi in pomladi. Moja izkušnja je bila, da se vreme hitro spreminja, dežuje le rahlo in kratek čas, piha pa lahko kar močno. Če uporabljaš kolo, se je pametno opremiti s kapo in pelerino. Kljub temu pa je tudi veliko sončnih dni, v mojem primeru so lokalci komentirali neobičajno dolgo obdobje 3 mesecev, ko so bili dnevi veliko večino časa sončni. Presenetilo me je, kako zelo sem se navezala na morje. Posedanje z družbo prijateljev ob kanalu je zares blagodejno. V duhu hvaležnosti in izredno pozitivne izkušnje z mestom samim, njegovimi prebivalci, bolnišnicama in vajami, mrežo mednarodnih študentov, študentskim domom Mariendalsvej in novimi prijatelji z vseh koncev sveta bi izmenjavo v Kopenhagen priporočila zares vsakemu. Za kakršnakoli vprašanja sem ti na voljo preko maila janina@simed.si.

16. FINSKA - University of Jyvaskyla, Faculty of Sport and Health Sciences - Kombinirana intenzivna mobilnost KIP: Intensive course in Exercise Physiology, Finland (Nina Rutar, Jernej Veličkovič, Teja Vidic)

Trajanje: 2.9.2024 - 1.11.2024, intenzivni teden 23.9. - 27.9.2024

Potek: KIP smo začeli 2.9. s spletnim sestankom, na katerem smo se predstavili in spoznali vse udeležence, nato pa so nam študentje in profesorji s Finske predstavili potek izmenjave. Uredili smo si dostop do njihove spletne učilnice, kjer smo lahko tekom izmenjave dostopali do različnih strokovnih člankov na temo Sindroma relativnega energijskega pomanjkanja (REDs) v športu. Pred intenzivnim tednom v Jyvaskyli smo pripravili kratko predstavitev na temo REDs v Sloveniji, napisali prehranske dnevnike za dva ločena dneva ter prebrali članke o vprašalnikih, ki so uporabni za odkrivanje simptomov REDs. Vprašalnike smo tudi izpolnili. Intenzivni teden se je začel v ponedeljek, 23.9., z uvodnim seminarjem, po kosilu pa smo vsi udeleženci predstavili ozaveščenost o REDs v lastnih državah. Pripravili smo tudi kratek pregled strokovne literature, nato pa z ostalimi študenti debatirali o tem, kako se praksa v obravnavi športnikov z REDs med državami razlikuje. V torek smo pri laboratorijskih vajah merili stopnjo presnove v mirovanju, se seznanili z različnimi metodami za merjenje telesne sestave ter govorili o energijski porabi med fizično aktivnostjo. Analizirali smo tudi prehranske dnevnike, predstavili njihove prednosti in slabosti ter govorili o ustreznem kaloričnem vnosu. Popoldne smo imeli najprej predavanje o različnih vprašalnikih, nato pa še debato o njihovi ustrezni uporabi. V sredo dopoldne smo obravnavali različne primere športnikov s simptomi in znaki REDs ter se naučili, v katero kategorijo ogroženosti po mednarodnih smernicah olimpijskega komiteja iz leta 2023 bi športnike uvrstili in kako bi glede na to potekala njihova nadaljnja obravnava. V

sredo popoldan smo se udeležili simpozija "Hot topics in exercise physiology", ki je na fakulteti potekal do petka. Tekom simpozija smo se udeležili različnih predavanj ter okroglih miz o REDs, fiziologiji športa (predvsem o fizioloških spremembah telesa na fizično aktivnost pri ženskah) ter odzivih telesa na fizično aktivnost v ekstremnih razmerah.

Poslušali smo tudi predstavitve plakatov o različnih raziskavah. Teden smo zaključili z debato o zdravljenju REDs-a s študenti, ki so se udeležili izmenjave. Po intenzivnem tednu smo preko spletne učilnice pisali 9 izpitov, na katere smo se pripravili s priloženimi članki. 1.11.2024 smo imeli še zadnji spletni sestanek, na katerem smo se pogovarjali o vtisih in spremembah za prihodnost.

Vtisi: KIP je bil po našem mnenju zelo dobro organiziran, izmenjava pa nam je omogočila podroben vpogled v temo, ki smo jo do sedaj spoznali le pri izbirnem predmetu Medicina športa. Finci so bili zelo prijazni in gostoljubni, odzivni na vsa naša vprašanja, debate pa so vedno potekale na zelo spoštljivem nivoju. Poleg izobraževalnega programa so za nas organizirali tudi različne športne aktivnosti (tek, plezanje, skupinski trening), ter nam tako omogočili, da smo se bolje spoznali in povezali z drugimi študenti, ki so prihajali iz različnih fakultet.

17. FINSKA – Univerza v Ouluju (Klara Konkolič)

Kot študentka 5. letnika dentalne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, sem se v zimskem semestru študijskega leta 2024/2025 odpravila na študentsko izmenjavo v mesto Oulu na Finskem. V Oulu sem prispela 3. septembra in se takoj vselila v študentski dom. Ta je bil nedavno prenovljen in zelo prostoren, sobe so enoposteljne, njihova cena pa je odvisna od velikosti sobe, ki jo izbereš. Sama sem bivala v sobi velikosti cca. 20 m², ki je stala 350€ mesečno. Kuhinja in dve kopalnici sta deljeni med sedem sob, ki se nahajajo v enem nadstropju. Sama sem bivala v domu Tirolintie 2A, poleg tega pa sta Erasmus študentom na voljo še dva.

Prvi teden izmenjave je bil namenjen predvsem spoznavanju mesta in drugih študentov, ki so prav tako na študentski izmenjavi. Bivanje v študentskem domu, ki je namenjen samo študentom na izmenjavi to vsekakor olajša. Samo mesto je majhno, z nekaj glavnimi ulicami, kjer se nahajajo tudi različne restavracije in bari, zato se nanj ni bilo težko privaditi. Glavno prevozno sredstvo prebivalcev Oula je kolo, ki ga uporabljajo v vseh letnih časih, zato sem takoj po prihodu na spletni strani Tori, ki je namenjena prodaji rabljenih izdelkov po dostopnih cenah, kupila rabljeno kolo. Študentom so sicer na voljo tudi PSOAS kolesa, ki se nahajajo pred študentskim domom in so zastonj, vendar si večina študentov priskrbi svoja, da imajo zagotovilo, da bo kolo vedno na razpolago, ko ga potrebujejo.

V prvem tednu so potekali informativni dnevi, namenjeni vsem Erasmus študentom, kjer so nas seznanili z nekaj splošnimi informacijami glede bivanja v študentskih domovih, različnih aktivnosti, ki se jih lahko udeležimo, ipd. Prav tako pa je potekal informativni dan za medicino in dentalno medicino na medicinskem kampusu, ki je eden izmed dveh v Oulu, ter pozneje še informativni dan namenjen samo študentom dentalne medicine, kjer so nam razkazali kampus in mesta, kjer tamkajšnji študentje opravljajo klinične vaje. Dodeljeni so nam bili klinični tutorji,

ki smo jih lahko spremljali in jim asistirali na kliničnih vajah, sami pa teh nismo smeli izvajati. Vsekakor je bilo zanimivo spremljati njihov način dela ter iskati podobnosti in razlike z našim. Na fakulteti sem opravljala nekaj predmetov, ki so podobni našim, nekaj se mi jih tudi prizna na domači fakulteti. Ti predmeti so bili: Periodontology: Periodontal surgery, literature exam, Periodontology: Clinical diagnosis, risk assessment, prognosis and treatment plan, literature exam, Introduction to orthodontics, literature exam, Literature exam: Fixed Prosthodontics, Esthetics in prosthodontics, The principles of endodontics, literature exam, Literature exam: Prosthetic treatment of edentulous patient, Dental Anxiety and Dental Ergonomic, Basic in eHealth in Survival Finnish course. Večina sem jih opravila le z izpitom, tako da smo dobili priporočeno literaturo, jo prebrali, nato pa si sam izbereš datum in čas izpita, rezerviraš računalniško učilnico in izpit opraviš na računalniku. Nekaj izpitov smo pisali tudi na papirju, nekateri predmeti pa so bili opravljeni z obiskom predavanj.

Finska je država prelepe narave, zato smo se pogosto odpravili na izlete, časa pa je zadosti tudi za obisk sosednjih držav, kot sta Švedska in Norveška. Tudi samo mesto Oulu nudi ogromno aktivnosti, predvsem v zimskem času, kot so drsanje na zmrznjeni reki, ali za bolj pogumne, plavanje v njej, lovljenje rib, opazovanje severnega sija, ki vsekakor sodi med ene najlepših doživetij. Pozimi je dnevne svetlobe sicer malo, med dvema in štirimi urami, kar zahteva nekaj prilagajanja.

Študentska izmenjava je edinstvena izkušnja, na kateri spoznaš veliko različnih ljudi in kultur ter sklepaš doživljenjska prijateljstva, seveda pa se veliko naučiš tudi o svojem področju študija, zato jo vsekakor priporočam.

18. FINSKA – Univerza v Ouluju (Žana Maruša)

Moj izmenjave na Finskem, natančneje v Oulu, je bila zanimiva in polna novih izkušenj. Ko sva s kolegico Klaro prispeli, naju je pred študentskim domom pričakala najina »kummi« – erasmus tutorica, ki nama je že ob prihodu prinesla ključe od stanovanja. Selitev je potekala brez kakršnih koli zapletov. Stanovanje je zelo moderno in udobno, še posebej v primerjavi s študentskimi domovi v Sloveniji. Vsak študent ima svojo lastno sobo, kar omogoča več zasebnost, kuhinjo, ki pa je opremljena že od prihodnjih študentov, pa si deliš z približno 6 ljudmi. Moja soba je velika 11 kvadratnih metrov, cena najema pa je 250 evrov na mesec, kar je zelo ugodno, še posebej glede na kakovost bivanja in lokacijo stanovanja.

Mesto Oulu mi je všeč. Poleg prijetnega vzdušja in prijaznih domačinov, me je najbolj navdušilo dejstvo, da Oulu velja za »finsko prestolnico kolesarjenja«. Tukaj kolesari skoraj vsak prebivalec, ne glede na vreme. Sama sem si kupila rabljeno kolo in sedaj se povsod vozim s kolesom – od študentskega naselja do fakultete, trgovine in mestnega središča. Mreža kolesarskih poti je zelo dobro urejena, zato je kolesarjenje varno in hitro postane najbolj priljubljen način prevoza. Mesto ima sicer cca 200 000 prebivalcev, vendar je občutek veliko manjši. Nasplošno bi rekla, da so mesta na Finskem, vključno s Helsinki, precej dolgočasna.

Študijski del izmenjave se je začel z »orientacijskimi dnevi«, ki so bili dobro organizirani. Najprej smo imeli uvodne ure za vse mednarodne študente, kjer smo se spoznali z univerzo, mestom

in načinom življenja na Finskem. Kasneje smo imeli ločene orientacijske ure za študente medicinske fakultete, kjer smo dobili bolj natančne informacije o študiju, kliničnih vajah in profesorjih. Študentje dentalne medicine smo imeli dodatno srečanje, kjer smo spoznali svoje tutorje in kordinatorja izmenjave, ter dobili vpogled v urnik in organizacijo študijskega leta.

Kar se tiče kliničnega dela, na pacientih ne moremo sami izvajati posegov, vendar pa imamo priložnost asistiranja našim kliničnim tutorjem med njihovimi vajami. Nasplošno bi rekla, da so študentje na vajah bolj samostojni od nas in malo bolj »obvladajo« stvari.

Posebnost študijskega sistema na Finskem je način opravljanja izpitov. Izpiti so v obliki esejskih vprašanj. Za večino predmetov ni določenega točno določenega datuma izpita. Študent se lahko nanj prijavi kadarkoli. Obstajajo posebne sobe, kjer lahko izpit pišeš ob času, ki ti najbolj ustreza, kar omogoča veliko fleksibilnosti. Edina izjema je predmet parodontologija, kjer je datum izpita vnaprej določen.

Poleg študija pa veliko časa preživljam tudi v naravi. Finska narava je res nekaj posebnega in Oulu je odlično izhodišče za raziskovanje. Okoli Ouluja je veliko nacionalnih parkov, kjer so čudovite poti za pohodništvo. Zdi se, da narava tukaj postane del vsakdana – Finci jo zelo cenijo. Hkrati pa sem imela veliko prostega časa in sem veliko potovala. S kolegico Klaro sva bili v kar 6 državah v času najine izmenjave. Večino najinih potovanj sva preživeli nekje v naravi, ki je noro lepa in z veseljem bi se še vrnila- morda poleti, ko je daljši dan. Najbolj všeč so nama bili Lofoti.

Kljub temu, da se kultura razlikuje od slovenske (Finci so gostoljubni in prijazni, a precej zadržani), sem v Ouluju našla pravo ravnovesje med študijem in preživljanjem prostega časa. Letos žal ni bilo »tipične« Finske zime in nismo imeli toliko snega, vendar je bilo vseeno čudovito. Edino slabost, ki bi jo izpostavila, poleg tega da nismo mogli delati na pacientih, je da je bil proti koncu dan dolg le 4 ure, tako da težko preživljaš toliko časa zunaj.

Izmenjava je bila res nepozabna izkušnja, ki bi jo priporočila vsakemur, sama pa bi se z veseljem udeležila še kakšne.

19. FRANCIJA - Medicinska fakulteta Univerze Paris Cite, Pariz (Urban Učanjšek)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Izmenjavo sem opravljal v Parizu, kjer sem bival v zasebnem študentskem domu. Zaradi omejenega števila mest in dejstva, da sem bil tukaj verjetno le za en semester, nisem mogel dobiti prostora v univerzitetnem študentskem domu. Stroški življenja v Parizu so relativno visoki, kar vključuje najemnino za sobo, prehrano ter javni prevoz. Za zasebni študentski dom mesečno odštejem 900 €, prehrana pa me stane okoli 200 € mesečno. Dodatni stroški, kot so prevoz in prosti čas, nanesejo še približno 100 € na mesec.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Prijavni postopek za izmenjavo je bil dobro organiziran in v celoti izveden prek spleta. Mednarodna pisarna univerze je zelo odzivna, saj sem na vprašanja in morebitne težave prejel

odgovore v roku enega ali dveh dni. Izbira predmetov je prav tako potekala preko spleta, pri čemer sem imel na voljo natančna navodila in podporo mednarodne pisarne.

Študijsko leto je razdeljeno na tri semestre, Erasmus študenti pa lahko izpite opravljajo v katerem koli semestru in jih po potrebi ponavljajo. Večino časa preživim v bolnišnici, kjer si del ekipe, zato se pričakuje redna prisotnost in točnost. Med tvoje naloge spada spremljanje pacientov, sprejemi, odpusti ter urejanje dokumentacije.

Bolnišnice pogosto organizirajo interna predavanja enkrat tedensko, medtem ko fakultetna potekajo popoldne (14:30–17:30). Udeležba na teh predavanjih je mogoča le, če si na praksi s krajšim delovnikom (9:00–12:30), saj celodnevne prakse (9:00–18:00) tega ne dopuščajo. Urnik je odvisen od posamezne bolnišnice in ga razložijo ob začetku.

Vsak predmet ima svoj učbenik, ki obsega od približno 300 do 600 strani, pri čemer lahko katera koli vsebina iz učbenika pride v poštev za izpit. Preizkusi so manj podrobni kot pri nas, vendar precej bolj usmerjeni v klinično prakso – torej, na katere bolezni moram pomisliti pri določenem bolniku, katere diagnostične teste bi izvedla, kako interpretirati rentgensko sliko, katera terapija bi bila najprimernejša itd.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Obremenitev in količina predavanj sta v Parizu večji v primerjavi z UL MF. Študijski program vključuje večje število predavanj in praktičnih vaj, kar povečuje zahtevnost. Poleg rednih obveznosti imamo tudi nočne izmene in dežurstva, kar dodatno poveča delovno obremenitev študentov. Predavanja so zasnovana interaktivno, z večjim poudarkom na kliničnih zadevah.

Jezik izvajanja študijskega programa

Študijski program, ki ga obiskujem, poteka v francoščini. Predznanje jezika je zato nujno, saj so vsa predavanja, seminarji in izpiti v francoskem jeziku. Univerza ponuja tudi nekaj tečajev francoščine za tuje študente, kar pomaga pri hitrejši prilagoditvi.

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

Dobra praksa, ki bi jo izpostavil, je njihova interaktivna oblika predavanj in vključitev študentov v praktično delo že v zgodnjih fazah študija. Ta način omogoča večje vključevanje študentov in boljše pripravo na kasnejše izzive v karieri.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Glavne prednosti izmenjave so priložnost za študij v mednarodnem okolju, izboljšanje jezikovnih veščin in pridobitev širše perspektive na področju medicine. Med slabostmi bi izpostavil visoke stroške življenja v Parizu in občasno težavnost pri sledenju snovi zaradi jezikovnih ovir, zlasti na začetku izmenjave. Vendar so te težave obvladljive s sprotnim delom in prilagoditvijo na novo okolje.

20. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Helena Godina)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V drugem semestru 4. letnika sem se odpravila na izmenjavo v Split. Tam sem opravljala psihiatrijo, dermatologijo, infektologijo in izbirni predmet - opraviti sem morala dva njihova

izbirna predmeta (vsak po 1 ECTS), ki sta se pri nas štela kot eden (skupaj 3 ECTS). Izmenjavo sem začela marca (v Split sem prispela en teden pred začetkom pouka, ker je bil takrat Welcome Day), zaključila pa sem jo v prvem tednu julija. Vmes sem imela maja nekaj tednov prostih, ko so imeli Hrvati nevrologijo, saj sem jo sama že opravila v Ljubljani.

Živela sem v najetem apartmaju s punco iz Francije. Stanovanje sem našla preko Facebook skupin. Najemnina je znašala približno 500 evrov na mesec, odvisno od mesečnih stroškov, kar je bilo cenovno primerljivo z nastanitvami drugih Erasmus študentov, ki sem jih spoznala. V Splitu obstajata tudi dva študentska doma, Kampus in Spinut, vendar imata omejeno število mest. Meni se je največja slabost zdela delitev zelo majhne sobe, zato sem zadovoljna, da sem živela v stanovanju. Medicinski fakulteti je bližje dom Kampus, a se mi je lokacija Spinuta zdela boljša, saj je blizu parka Marjan, kjer so tudi plaže in druge rekreativne možnosti.

Hrvati imajo za subvencionirano prehrano študentske kartice, imenovane X-ice, s katerimi lahko v menzah dobiš zelo ugodne obroke. Glede na ceno so obroki čisto v redu - resda se jih sčasoma malo naveličaš, a smo se s prijatelji pogosto dobivali na kosilu ali večerji v menzah Index ali Spinut, tako da sem tam jedla tudi zaradi druženja. Cene v trgovinah in kavarnah so precej primerljive z ljubljanskimi. Klube priporočam obiskati pred turistično sezono, saj poleti vstopnina doseže tudi 30 evrov, hkrati pa v sezoni zrastejo tudi cene izletov, restavracij itd.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Po nominaciji na splitsko fakulteto sem v začetku oktobra prejela obrazec za prijavo na izmenjavo, kamor je bilo treba priložiti tudi Learning Agreement (LA). Kmalu zatem sem s splitske univerze prejela Letter of Acceptance in podpisan LA še z njihove strani. Pred prihodom v Split sem po e-pošti prejela tudi navodila za izdajo X-ice, ki sem jo prevzela prvi dan ob prihodu v Split, hkrati s podpisom dokumenta o prihodu na izmenjavo v pisarni pri Andrei Buzov (andrea.buzov@mefst.hr). Vsa komunikacija s fakulteto je praviloma potekala preko nje.

Vse predmete, ki sem jih opravila v Splitu, so mi v Ljubljani priznali. Način študija je zelo podoben našemu. V Splitu imajo en predmet naenkrat, ki mu sledi izpit, nato pa že začnejo z novim predmetom, brez posebnega izpitnega tedna.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Pouk poteka vsak dan - zjutraj so predavanja (so obvezna, a prisotnosti ne preverjajo vsi profesorji), nato sledijo seminarji in vaje, zato sem v primerjavi z Ljubljano več časa preživela na fakulteti. Zaradi druženja s študenti z drugih fakultet je bilo nekoliko nepraktično, da sem morala vsak dan začeti ob 8. uri. Težavnost predmetov se mi je zdela primerljiva z ljubljanskimi – tako kot pri nas je tudi tam veliko odvisno od tega, katerega profesorja dobiš na ustnem izpitu in koliko zahteva. Vseeno sem imela dovolj časa za druženje, plažo in izlete.

Jezik izvajanja študijskega programa

Univerza v Splitu ima tako hrvaški kot angleški program; jaz sem bila vključena v hrvaškega. Hrvaško sem pred izmenjavo govorila povprečno, saj vsako leto veliko časa preživim v Dalmaciji, zagotovo pa ne tako tekoče kot npr. angleško. Kljub temu sem predavanja brez težav razumela. Ustni izpiti so bili nekoliko težji, a so bili profesorji prijazni in niso komplicirali, če sem kakšno besedo pozabila in uporabila angleški izraz.

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

Všeč mi je bilo, da imajo v Splitu več vaj in več stika z bolniki kot pri nas. Zdi se mi, da si na tak način več zapomniš. Pogoste bolezni vidiš že na oddelku in se marsikaj naučiš že med vajami. Vsi profesorji, ki so nas imeli na vajah, so bili zelo prijazni in niso strašili, brez težav si jih lahko karkoli vprašal.

V primerjavi z našimi študentskimi boni so mi bile X-ice bolj uporabne, saj so bili obroki bistveno cenejši. Poleg tega ima svojo menzo tudi medicinska fakulteta, kar je zelo praktično.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire sem naletela?

Izmenjava mi je bila res odlična. Glavna prednost se mi zdi spoznavanje novih ljudi, njihovega načina razmišljanja in življenja. Družila sem se z domačini, pa tudi z drugimi Erasmus študenti in do konca izmenjave smo se zelo povezali. Obožujem morje in težko bi si zamislila boljšo izmenjavo kot je bila moja v Splitu. Nalezla sem se dalmatinskega »pomalo« načina življenja in res uživala v kafičih, kopanju in sedenju na rivi. Če še ni dovolj razvidno, sem se imela v Splitu odlično in izmenjavo zagotovo priporočila vsem.

21. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Sašo Mravljak)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Študijsko izmenjavo sem opravil na Univerzi v Splitu (Sveučilište u Splitu, UNIST) na Hrvaškem, kjer sem od marca do julija opravljal poletni semester. UNIST nudi študij medicine v hrvaščini in v angleščini, ki je za redne študente plačljiv. V angleškem programu je bila približno polovica študentov iz tujine, druga polovica pa domačih oziroma študentov hrvaškega rodu, kar je omogočilo zanimivo kulturno in strokovno izmenjavo.

Namestitev sem poiskal samostojno prek skupin na Facebooku. Iskanje stanovanja je bilo precej zahtevno, saj je na voljo veliko različnih oglasov, med katerimi so nekateri precej precenjeni. Nekaj dni pred začetkom izmenjave sem našel prijetno dvosobno stanovanje v bližini fakultete in bolnišnic, kar se je izkazalo za izjemno priročno zaradi pogostih sprememb urnikov in zgodnjih začetkov vaj. Najemnina je znašala približno 700 evrov mesečno, kar je v Splitu za tujce običajna cena, čeprav je mogoče najti tudi cenejše manjše stanovanje ali sobo. Na voljo je tudi omejeno število mest v študentskem domu, ki pa se zelo hitro zapolnijo, zato je treba vprašalnik izpolniti takoj po prejemu, če želi študent možnost nastanitve tam.

Kar zadeva življenjske stroške, imajo študenti medicine dostop do subvencioniranih obrokov prek študentske kartice, s katero je mogoče dobiti zajtrk in kosilo v univerzitetnih menzah po nekaj evrov na obrok. Na kartico se mesečno naloži znesek subvencije, ki zadošča za približno dva obroka na dan. Sam sem to možnost uporabljal le občasno, saj je bila ponudba v menzi omejena, zato sem raje pripravljal obroke doma ali naročal hrano na dom, ki je bila cenovno podobna kot v Sloveniji ali nekoliko cenejša.

Cene hrane in drugih izdelkov v trgovinah so načeloma nekoliko višje kot v Sloveniji, zlasti pri uvoženih izdelkih. Za prevoz sem večinoma uporabljal taksi, ki je v Splitu zaradi majhnosti mesta cenovno dostopen in hitrejši od javnega prevoza.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov in način študija

Prijavni postopek za izmenjavo je bil enostaven. Treba je bilo podpisati nekaj dokumentov, med drugim Učni sporazum (Learning Agreement), ter pridobiti hrvaško osebno identifikacijsko številko (OIB). Administrativnih zapletov ni bilo, se mi pa je zdelo nenavadno, da smo geslo za dostop prejeli v PDF-dokumentu, ki je vseboval tudi gesla drugih študentov. Izbor predmetov je bilo mogoče kombinirati med različnimi letniki, vendar ni bilo mogoče združevati predmetov iz angleškega in hrvaškega študijskega programa, zato se je bilo treba odločiti za en program.

Študij je združeval predavanja, seminarje in klinične vaje. Število predavanj je bilo manjše kot na UL MF, so pa bila pogosto obvezna, pri čemer so učitelji redno preverjali prisotnost s podpisovanjem. V sklopu seminarjev so študentje navadno predstavili izbrano temo. Veliko večji poudarek kot na UL MF je bil na vajah v majhnih skupinah, pogosto le dveh ali treh študentov, kar je omogočalo več neposrednega dela z bolniki. Urniki vaj niso bili vedno natančno določeni in so se pogosto spreminjali tik pred začetkom, zato je bila bližina fakultete velika prednost.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Študijske dejavnosti so se praviloma končale zgodaj popoldne, kar je omogočalo dovolj časa za samostojno učenje in raziskovanje mesta. Obremenitev je bila večja, če si želel doseči visoke ocene, saj so bile zahteve pri ocenjevanju strožje, porazdelitev ocen pa bližje normalni porazdelitvi. Ocene so od 1 do 5; pri pretvorbi to pomeni, da ocene 6 ni mogoče doseči. Izpiti so potekali v različnih oblikah, večinoma pisno, pri nekaterih predmetih pa tudi ustno ali v obliki objektivnega strukturiranega kliničnega izpita (OSCE). Sprotnega preverjanja ni bilo, vendar so profesorji neuradno upoštevali prisotnost pri ustnih izpiti.

Jezik izvajanja študijskega programa

Učni jezik je bil angleščina, vendar vsi profesorji niso govorili tekoče angleško, zato so se študenti iz tujine pogosto znašli v položajih, kjer je bilo potrebno osnovno znanje hrvaščine. Ker govorim slovensko, je bila prilagoditev enostavnejša, saj sem se z bolniki lažje sporazumeval.

Čeprav je Split izrazito turistično mesto, okolje zunaj fakultete vseeno zahteva osnovno znanje hrvaščine, saj marsikje ljudje ne govorijo angleško, ali pa pričakujejo, da jih razumeš v lokalnem jeziku. To je lahko izziv, vendar hkrati priložnost za izboljšanje razumevanja jezika in kulture.

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

Delo v bolnišnicah in kliničnih oddelkih je bilo ena najboljših izkušenj izmenjave. Majhne skupine so omogočile bolj osebni stik z mentorji in več praktičnih priložnosti pri delu z bolniki. Seminarji so bili dejansko namenjeni študentskim predstavitvam, medtem ko se na UL MF včasih zgodi, da se ta čas porabi za obvezna predavanja.

Kot primer dobre prakse bi poudaril tudi možnost vpogleda v statistiko ocen (povprečje, modus, mediana), kar povečuje preglednost postopka ocenjevanja ter omogoča zavrnitev ocene, če se z njo študent ne strinja.

Prednosti in slabosti izmenjave ter ovire pri študiju

Glavna prednost izmenjave v Splitu je bila večja sproščenost mesta in okolja, kar ustvarja prijetno in manj stresno vzdušje za študij in življenje. Tam se življenje preprosto vrti nekoliko

drugače – počasneje, bolj umirjeno in z več poudarka na osebnih stikih kot na formalnih pravilih. Z nekaj spretnosti pri sporazumevanju, vljudnostjo in prilagodljivostjo se je dalo veliko stvari dogovoriti in rešiti na manj uraden način.

Kot slabost bi izpostavil nedosledno upoštevanje pravil in urnikov, saj se ti pogosto spreminjajo v zadnjem trenutku, kar zahteva veliko prilagodljivosti. Odgovornost se pogosto prenese na študenta, tudi kadar je zamuda ali sprememba posledica spremembe urnika. Poleg tega manjkajo jasni in formalni postopki za reševanje težav, kar lahko povzroča negotovost in občutek neenakosti.

Zaključek

Izmenjava v Splitu je bila zelo dragocena izkušnja – tako akademsko kot osebno. Omogočila mi je vpogled v drugačno organizacijo medicinskega izobraževanja, hkrati pa zahtevala več prilagodljivosti, samoiniciativnosti in sposobnosti sporazumevanja v več jezikih. Split je zanimivo mesto, ki združuje morje, zgodovino in močan študentski duh. V času izmenjave sem pridobil večjo sposobnost samostojnega dela, medkulturnega sodelovanja ter razvil odpornost in širše razumevanje sveta, kar so pomembne kompetence za prihodnje delo v medicini.

Izmenjavo bi priporočal vsakomur, ki si želi sonca, drugačnega akademskega ritma in spoznavanja novih kultur, vendar ne kot počitnice – saj kljub sproščnemu okolju zahteva resnost, vztrajnost in pripravljenost na nepričakovane spremembe. Split je mesto, ki name pušča trajen vtis in ga bom ohranil v lepem spominu.

22. HRVAŠKA – Univerza v Zagrebu (Ana Karolina Starič Drusany)

Drugo polletje petega letnika medicine sem opravila na izmenjavi v Zagrebu. Tam sem na hrvaškem programu opravljala predmete Ginekologija in porodništvo, Otorinolaringologijo, Maksilofaciano kirurgijo in Anesteziologijo. Sistem na faksu je drugačen kot pri nas, saj imajo izpit šele dva ali tri tedne po zaključku predmeta in zato že tekom drugega. Prav tako me je zelo presenetilo, da so obvezna vsa predavanja, vaje in seminarji in se vsak izostanek, tudi zaradi bolezni ali izpita, kolokvira. Princip faksa me je spomnil na sistem srednje šole. Kvaliteta vaj je enaka kot pri nas. Faks je potekal v hrvaščini, možno pa je v Zagrebu obiskovati tudi angleški program. Bila sem edina Erasmus študentka in tudi niso vajeni, da bi k njim prišli na izmenjavo, tudi ni nikakršnih prilagoditev. Ob prihodu ti ni dodeljen študentski mentor. Imajo fiksne skupine vseh pet let, spet zelo podobno kot razredi v srednji šoli. Izpiti so bili vsi samo ustni, razen Anesteziologija, ki ima pisni in ustni del. Predmet Ginekologija in porodništvo traja osem tednov in ima šest tednov vaj.

Stanovala sem v študentskem domu Cvijetno naselje. Bilo je zelo mirno. Težave smo imeli samo z internetom, ki večino časa ni deloval. Sobo sem delila s cimro, samostojnih sob v domih tu ni. V tem domu ima vsaka soba svoj wc, pri drugih pa je lahko tudi samo en za celotno nadstropje. V domu je tudi skupna kuhinja, oziroma bolje rečeno skupni štedilnik in umivalnik. Sama je nisem niti enkrat uporabila, saj je v pritličju doma menza, ki je izjemno poceni (približno 1 evro za kosilo) in ima okusno in raznoliko hrano. V sklopu doma je tudi slaščičarna in fitness. Po mestu se je edino smiselno premikati s tramvajem, saj so razdalje dokaj velike in nimajo urejenih kolesarskih prog. Študentska mesečna karta stane 13 evrov. Domovi, ki so ponujeni Erasmus

študentom so na drugi strani mesta od bolnice, tako da sem do faksa rabila od ene do ene ure in pol s tramvajem. Ker je vedno ravno takrat največja gneča, se v tramvaju večinoma ne moreš vnesti in početi kaj drugega, ampak na dan izgubiš tri ure samo za vožnjo. Hecali smo se, da bi bilo zame enako hitro, če bi se samo vsako jutro z avtom odpeljala na vaje v Ljubljano. Erasmus organizacija (ESN) organizira druženja in aktivnosti, kjer lahko spoznaš Erasmus študente drugih fakultet. Organizirali so kar nekaj zabav, piknik, nekaj izletov, pub kviz, igranje družabnih iger... Preko organizacije se lahko vključiš tudi v whatsapp skupine, kjer lahko najdeš družbo.

Največja prednost izmenjave v Zagrebu je, da se lahko pogosto vračaš domov. Večinoma sem to počela z vlakom ali avtobusom, traja približno dve uri in pol. Pred izmenjavo me je malo skrbel jezik, saj nikoli prej nisem obiskovala pouka v hrvaščini, a na koncu ni bilo nobenih težav. Vsi zdravniki in študentje govorijo tudi angleško, če se zatakne na vajah ali izpitu. Hvaležna sem za izkušnjo.

23. ITALIJA – Univerza v Padovi (Katarina Ham)

Izmenjavo sem opravljala na Univerzi v Padovi v 5. letniku, zimski in poletni semester. Nastanitev sem izbrala preko spletne strani Housing Anywhere, ker se mi je to zdelo najbolj varno (opozorjena sem bila s strani univerze, da so Facebook oglasi lahko prevara), vendar sem imela prijateljice, ki so dobile nastanitev tudi preko FB. Jaz sem nastanitev našla in plačala zelo zgodaj (aprila/maja), ker je konec poletja težko dobiti dobro lokacijo in ceno. Jaz sem imela sobo v okolici Sacra Famiglia, kar zelo priporočam. S kolesom je 10 min od centra in 15 min od bolnice ter 20 min od glavne postaje. Dober okoliš je tudi Portello, ker je blizu bolnice in univerzitetnega kampusa. Ne priporočam, da si nastanitev izbereš v bližini glavne železniške postaje, ali pa v Arcelli. Jaz sem sobo najela preko agencije "Room43", ki ima ogromn nastanitev po Padovi in sem imela z njimi dobro izkušnjo. V mojem stanovanju je bilo 6 sob in sem se s cimri super razumela, zato priporočam bivanje v deljenem stanovanju, ker tako takoj spoznaš ljudi. Za sobo sem plačevala 600 eur na mesec (vključno s stroški). Da se najti tudi cenejše sobe – poznala sem ljudi ki so plačevali tudi 450 eur, vendar je to dosti težje najti. Nisem točno sledila, koliko sem porabila na mesec za ostalo. Okvirno bi rekla, da sem za hrano porabila nekje 200-300 eur na mesec. Obstaja študentska menza na kampusu, blizu Portella, vendar tega nisem toliko koristila, večinoma sem si kuhala doma. Za menzo potrebuješ kodo, ki ti jo priskrbi univerza na začetku leta in dobiš primo in secondo za 7 eur. V bolnici je kavarna, kjer imajo sendviče in rogljičke, ne pa toplih obrokov. Jaz sem se včlanila v fitness (McFit), kjer imajo študentski popust. Plačevala sem 40 eur na mesec, ampak sem morala skleniti 12 mesečno pogodbo. Na začetku sem kupila rabljeno kolo za 80 eur, vendar sem imela potem še stroške s servisom. Brez kolesa po mojem ne gre, tako da priporočam, da si ga kupiš od nekoga, ki odhaja iz izmenjave. Ogromno oglasov se pojavi v Whatsapp group chatih in so kolesa tudi po 30-40 eur.

Ko sem se odločala za izmenjavo, sem najprej preverila ujemanje programa. Morala sem poiskati predmete našega 5. letnika, v njihovem programu – razpršeni so med 4., 5. in 6. Letnikom. Poleg tega je nekaj predmetov pri njih kot eden izmed modulov večjega predmeta (npr. pri njih je naš predmet Obtočila modul imenovan Mallatie dell'apparato cardiovascolare in je del predmeta SMC 1 – Specialita' Medico-chirurgiche 1). Z veseljem delim svoj LA, ker je

bilo kar zakomplicirano razvozlati njihovo spletno stran. Jaz sem opravljala: Pediatrijo (priznani Splošna in Klinična), Onkologijo, ORL, Ginekologijo, Obtočila, Dihala, Endokrinologijo, Maksilofacialnoo kirurgijo in Oftalmologijo. Ne priporočam predmeta Kri delati tam, ker je zelo težek in profesorji niso najbolj naklonjeni Erasmus študentom. Kot eden od izbirnih predmetov je štel jezikovni tečaj italijanščine, ki se je izvajal v 1. semestru. Drugega pa zaradi komplikacij z urnikom nisem opravljala, čeprav bi ga teoretično lahko. Odstopanja ECTS kreditov sem zapolnila z vajami ("tirocinio"), kjer je en teden vaj vreden 2 ECTS. Načeloma se bi moral prijaviti na vaje preko spletne strani RAD platform, ki se odpre na začetku vsakega semestra, vendar organizacija ni najboljša in se pogosto zgodi, da ostaneš brez terminov, ker se zapolnejo prehitro. V praksi se lahko prikažeš na kateremkoli oddelku in rečeš, da si Erasmus študent, ki mora opraviti prakso in te ne bodo poslali domov. Najprej moraš domačim nosilcem predmetov, ki jih želiš opravljati, poslati režim študija, da preverijo ujemanje. Potem vse predmete daš v Learning Agreement (LA), katerega ti podpiše domača in še tuja univerza.

Predavanja so tam obvezna in so edini pogoj za prijavo na izpit. Vaje niso del predmetov, kot pri nas in italijanski študentje imajo vaje samo nekaj tednov konec vsakega semestra na naključnih oddelkih. Erasmus študentje lahko delajo vaje kadarkoli tekom leta. Torej na izpit lahko pristopiš še preden opraviš vaje. Npr. jaz sem v zimskem semestru imela predavanja za Ginekologijo, potem sem naredila izpit in šele spomladi sem šla na vaje. Na predavanjih se prisotnost beleži tako, da na vsakem predavanju profesor deli kodo, ki jo moraš vpisati v aplikacijo. Naj bi imel vsaj 70% prisotnost pri vseh predmetih, vendar na izpitu nikoli ni nihče preverjal tega. Na izpit se prijaviš preko platforme UniWeb (je kot VIS pri nas). Večina izpitov je samo ustnih, samo pri Pediatriji je bil izpit pisni na računalniku. Ustni izpiti niso zelo zahtevni (povprečno trajajo 5 min in vprašanja so zelo splošna), vendar so stresni, ker ne obstaja razpored, kot pri nas. Na dan izpita vsi študenti pridejo v predavalnico in čakajo na vrsto. Včasih je profesor klical po imenu, včasih so se študenti samo organizirali. To je bil vedno kaos in lahko se je zgodilo, da čakaš 8 ur na vrsto in potem sploh nisi vprašan tisti dan. Načeloma dajejo lepe ocene in rekdo koga vržejo. Jaz sem skoraj vse izpite delala v italijanščini, ker so seveda tudi predavanja v italijanščini, vendar nekateri profesorji ponudijo tudi opcijo angleščine. To sicer ni zelo pogosto. Za izpit sem se učila iz izpiskov študentov, ki se imenujejo "sbobine". Tam imajo sistem, da se na predavanjih izmenjuje študent, ki je odgovoren za izdelavo izpiskov, ki se potem delijo na Google drivu. Na koncu predavanj so tako zbrani izpiski v skripto in to je literatura. Ne uporabljajo knjig, ker je uradna literatura predavanje. Obstajajo tudi PPTji profesorjev na drivu, ampak niso tako uporabni. Izpiski niso najboljši, ker so večinoma zelo dolgi, ker je dejansko transkript vsega, kar reče profesor. Jaz sem si iz tega delala svoje strnjene izpiske. Na začetku predavanj je dobro najti predstavnika letnika, da te doda v groupchat na Whatsappu (vsa komunikacija, tudi o izpiti, poteka tam) in ti da dostop do driva, da lahko dostopaš do izpiskov. Na splošno bi rekla, da sem se za izpite učila dosti manj časa kot doma. Študenti enega letnika so deljeni na 4 "rotacije" MED1, 2, 3 in 4. Vse rotacije imajo isti predmet istočasno in imajo skupaj izpit, vendar imajo različne predavatelje. Zato so včasih odpredavane različne teme v različnih rotacijah. Na izpitu te ima lahko katerikoli profesor in se lahko zgodi, da te vpraša temo, ki ni bila odpredavana v tvoji rotaciji. Na vajah je režim zelo drugačen kot v Ljubljani. Večinoma sem lahko samo opazovala, delala pa bolj malo. Rekla bi, da je zelo odvisno od zdravnika na katerega naletiš, priporočam Pediatrično urgenco in Respiratorno fiziopatologijo, kot oddelka, kjer so bili najbolj prijazni in se mi najbolj posvetili in sem lahko

dejansko pregledala kakšnega pacienta. Bila sem tudi v operacijski, vendar sem samo opazovala. Tako da od vaj na žalost nisem veliko odnesla.

Predavanja se torej izvajajo v italijanščini in tudi za vaje je zelo pomembno, da znaš italijansko. Jaz sem imela pred tem osnovno znanje, potem pa sem šla na intenzivni tečaj italijanščine eno leto pred izmenjavo. Tja sem prišla z recimo B1 nivojem. Hitro se navadiš na predavanja in tudi na vajah postane lažje s časom. Je pa pomembno, da imaš zadostno znanje že prej. Tam ponujajo tudi tečaj, kot izbirni predmet, ampak jaz nisem imela največje sreče s profesorico, tako, da nisem zelo napredovala zaradi tečaja.

Izmenjava je čudovita izkušnja, ki jo priporočam vsem. S fakulteto nisem bila najbolj zadovoljna, predvsem ker imajo po mojem mnenju zelo tradicionalen, zame preveč frontalen način poučevanja, s premalo prakse in pomanjkljivo organizacijo. Vseeno sem z izmenjavo izredno zadovoljna, ker ni bil moj edini razlog za odhod akademske narave. Študentska organizacije v Padovi (ESN) je odlična, ves čas organizirajo dogodke in druženja in tako sem spoznala ogromno ljudi. Za več informacij sem dosegljiva na Facebooku ali pa na mailu kataham7@gmail.com.

24. ITALIJA – Università di Bologna (Tina Sluga)

PRIJAVNI POSTOPKI, AKADEMSKI POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV, NAČIN ŠTUDIJA

Na Universum Alma Mater Studiorum Universita di Bologna sem opravljala oba semestra 5. letnika. Prvi semester se začne z začetkom oktobra in traja do januarja, februarja sledi izpitno obdobje, drugi semester se začne z začetkom marca, traja do junija, potem pa sledi drugo izpitno obdobje, katerega trajanje zavisi od vsakega študenta (sama sem imela zadnji izpit šele v drugi polovici julija, ker se mi ni mudilo domov, nekateri moji prijatelji pa so bili konec že v prvi polovici junija).

Prijavni postopki so potekali gladko, ob nominaciji na univerzo me je kontaktirala erasmus mednarodna pisarna, ki me je obvestila o vseh rokih za oddajo potrebnih dokumentov. Imajo dober sistem, zelo odzivne zaposlene in, za razliko od številnih drugih italijanskih univerz, informativno spletno stran za erasmus študente, ob kateri ne začneš obžalovati odločitve za izmenjavo. Tudi tekom leta so na moje emaile odgovarjali v roku 24h. LA sem oddala maja. O vseh nadaljnih obveznostih so me prevočasno obveščali preko univerzitetnega e-naslova.

Italijanski študijski sistem je nekoliko drugačen od našega, saj imajo vse predmete ločene v teoretična predavanja (corsi) in praktične vaje (tirocinio), ki se izvajajo nedovsino drug od drugega. Praktične vaje se izvajajo v sklopih 2 tednov, vsaka 2 tedna predstavljata 3 kreditne točke. V prvem semestru sem sledila predavanjem iz oftalmologije, ORL, endokrinologije, onkologije in hematologije ter opravljala vaje iz ginekologije, endokrinologije in pulmologije (točnega termina parktičnih vaj ne moreš določiti sama, vendar ti jih dodelijo po naključju, tako da se večkrat zgodi, da opravljaš vaje preden si poslušala teoretična predavanja). V drugem semestru sem sledila predavanjem iz ginekologije, kardiologije, pneumologije in izbirnega predmeta Artificial intelligence in medicine and medical education ter opravljala klinične vaje iz kardiologije, ORL in oftalmologije. Izpiti so bili ustni ali pisni v formatu multiple choice. Na izpiti nisem imela slabih izkušenj, bili so potrpežljivi glede znanja jezika in nasploh nisem

slišala, da bi pri Erasmus študentih kaj preveč komplicirali (vsaj ne pri predmetih, ki sem jih opravljala jaz). Predavanja imajo v teoriji 75% obvezne prisotnosti, vaje pa 80% obvezne prisotnosti, zavisijo od oddelka do oddelka kako resno jemljejo to pravilo. Predavanja so se mi zdela zelo kvalitetna, po večini interaktivna, profesorji angažirani, vaje po drugi strani pa sestojijo v glavnem iz »shadowanja« specializantom, ki nimajo veliko časa za študente. S pacienti praktično nisem imela stika, pa ne samo zaradi moje polomljene italijanščine, tudi italijanski študentje večinoma med vajami le opazujejo in poslušajo. Študentje v Bolonji (in kolikor sem slišala tudi v drugih italijanskih mestih) so razvili zelo učinkovit sistem pisanja tako imenovanih sbobine, kjer po razporedu vsi študentje poslušajo in posnamejo vsaj eno predavanje iz vsakega predmeta, ga doma pretipkajo in uredijo v zelo uporabne zapiske. Od Erasmus študentov se ni pričakovalo, da bomo sodelovali v tem procesu, smo pa dobili dostop do vseh zapiskov preko Google Drive. Za nekatere predmete pripravijo tudi dispensa, ki je strnjen povzetek vseh predavanj. To je bila tudi moja glavna literatura ob pripravi na izpite (skupaj s pp objavljenimi na spletni učilnici). Pisni izpiti se mi niso zdeli zahtevni, pri ustnih pa je bilo potrebno imeti nekoliko bolj poglobljeno znanje.

KOLIČINA PREDAVANJ IN OBREMENITEV V PRIMERJAVI Z UL MF

Količina in obremenitev sta primerljivi z UL MF. Učenje mi je vzelo nekoliko več časa kot v Ljubljani, ker je vsa literatura v italijanščini.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Predavanja in vaje potekajo v celoti v italijanščini. Ker sta na vajah ponavadi prisotna največ dva študenta in ker specializanti govorijo angleško (večinoma), se zna zgoditi, da ti stvari razložijo tudi v angleščini, če vidijo, da imaš težave. Do mene so bili vedno zelo prijazni in razumljivi.

Univerza skozi celo leto ponuja tudi jezikovne tečaje. Zelo priporočam 50-urni intenzivni dvotedenski tečaj italijanščine pred začetkom prvega semestra (v drugi polovici septembra). Pozor, ker se prijave odprejo že v začetku julija in mesta s ežapolnijo zelo hitro. Poleg tega ponujajo tudi semesterski tečaj splošne italijanščine in semesterski tečaj »medicinske« italijanščine. Obiskovala sem tudi slednjega, vendar z njim nisem bila preveč zadovoljna, saj ni bil dobro strukturiran in ne bi rekla, da sem se naučila kaj zelo uporabnega. Prvi tečaj je brezplačen, drugi stane 250EUR, tretji pa 150EUR (ali nekaj podobnega).

DESTINACIJA, NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

V Bolonji sem živela znotraj obzidja (muri), v stanovanju, ki sem si ga delila še z dvema Italijankama, po mesecih iskanja sem ga našla na FB. Predlagam, da se z iskanjem stanovanja prične čim prej, ker je nepremičninska situacija precej tragična. Sama sem (za sicer prostorno, lepo sobo z dobro lokacijo) odštela 540EUR plus stroški, ki so bili pogosto preko 100EUR. To je za enoposteljno sobo žal normalna cena, prijateljica, ki je živela 30min peš izven centra je plačevala 100EUR manj. Na FB so cene najnižje, je pa res veliko scamov, tako da priporočam obvezen obisk pred plačevanjem česar koli ali pa vsaj videoklic in telefonsko številko osebe, ki je v sobi živela prej. Na relaciji Bolonija-Ljubljana so dnevno vsaj 3 Flixbusi, po ceni 30-60EUR, in vlaki do Trsta vsako uro za 30EUR. Nasploh je Trenitalia super, toplo priporočam za izlete v bližnja mesta. Kot študentki Unibo mi je pripadala tudi akcija 3 gironi dei treni regionali, s katero lahko za 35EUR neomejeno potuješ 72ur.

Bolonija je nekoliko večja od Ljubljane, strogi center se od ene do druge strani prehodi v cca 40min. Ena vožnja z avtobusom stane 2,3EUR, povezav je veliko, so pa urniki precej vprašljivi oziroma bolj za okras. Imajo tudi zelo učinkovit sistem mestnih koles, jaz sem imela pa kar svoje kolo, ki se ga da kupiti za 40-60EUR ob začetku leta in potem prodati. V mestu malo manjka zelenja, vendar obstajajo mini oaze kot Giardini Margherita in Parco San Pellegrino. Vedno sem se počutila varno, predlagam pa, da se v nočnih urah izogiba četrtim okoli železniške postaje in četrti Bolognina. Slišala sem za kar nekaj kraj, predvsem telefonov in denarnic, tako da malo previdnosti ne škodi. Cene hrane v trgovini so primerljive s slovenskimi, zelenjavo in sadje se splača kupovati v majhnih privatnih trgovinah, boljše cena in kakovost, kot v večjih trgovinah. Mesto je narejeno za študente, od številnih knjižnic, study roomsov (odprti vse dni v tednu, od jutra do polnoči), do restavracij z zelo prijaznimi cenami, študijskih kafičev in barov s študentskimi ponudbami. S študentsko izkaznico so ti zagotovljeni številni popusti. Večerno življenje je zelo živahno, vsak večer se na različnih lokacijah po mestu odvijajo dogodki z živo glasbo, umetniške, izobraževalne delavnice, DJ seti in podobno. Najde se za vsak okus. Tudi Erasmus organizacija je zelo aktivna, vsak dan v tednu je namenjen drugi aktivnosti (še posebej ob začetku semestra komaj slediš, kaj vse se dogaja). Sama sem se redno udeleževala dogodkov, ki jih organizira univerza, na primer Bubble nights in Tandem evenings. Skupnost mednarodnih študentov je izjemno močna in omogoča ogromno priložnosti za spoznavanje ljudi.

Bolonija je po mojem mnenju idealno mesto za opravljanje izmenjave. Je obvladljive velikosti, z dobro pozicijo in povezavami po vsej Italiji, s prijaznimi cenami (minus najemnine), bogato zgodovino in kulturnim dogajanjem, je središče študentskih političnih gibanj in aktivizma, tudi študentsko nočno življenje ne razočara. Zelo sem vesela, da sem se odločila za letoletno izmenjavo, saj je mesto lepo in nekaj posebnega v vseh letnih časih. Študijski program dobro sovпада z našim (edini predmet, ki mi ga doma niso hoteli priznati je MAFA). Naj italijanščina ne bo prevelik pomislek, sama sem septembra govorila komajda nivo B1 pa je šlo čisto gladko skozi, profesorji so razumljivi, italijanski študentje prav tako. Za kakršnakoli vprašanja sem dosegljiva na facebook-u:)

25. LITVA - Lithuanian University of Health Sciences (Katarina Bajc)

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:

Litva je baltska država, približno podobne velikosti kot Slovenija, uradni jezika je litovščina, ki je iskreno precej bizaren jezik, podoben ni ničemur, kar sem do zdaj poznala. Daje pa ti občutek, da bi ti moral biti znan, kar je precej zanimiva izkušnja. Z angleščino se z mlajšo generacijo lepo shaja, s starejšo pa je potrebno nekaj pantomime in smehljanja (s čimer se izdaš za tujca v trenutku, Litovci se ne smejiyo). Ljudje so bolj zadržani in mrko zgledujoči, vendar ob kontaktu večinoma prijazni. Opozorila pa bi da Litva, kljub temu da je se nahaja v kategoriji z najnižjo štipendijo, ni ravno poceni.

Potovanje:

Na poti na izmenjavo me je spremljal moj oče, zato to morda ne bo zelo uporabno za prihodnje generacije, ampak vseeno. Mesto Kaunas ima lastno letališče, vendar so povezava iz Kaunasa omejene bolj na sever Evrope, tako da za potovanje iz/v Slovenijo ni ravno uporabno. Z nam bližnjimi letališči pa je povezana Vilna, v katero je možno leteti iz Dunaja ali Benetk (Treviso, ne Marco Polo).

Moja pot tja je zato potekala takole: prevoz do beneškega letališča in nato let v Vilno, kjer sva z očetom najela avto in se odpeljala v Kaunas. Pot domov sem opravila sama, tako da sem iz Kaunasa do Vilne potovala z vlakom (cca 1h30) in potem zopet letela do Benetk. Poleg povezav z vlakom obstajajo tudi povezave z avtobusi, pri vseh pa je potreben prestop v Vilni in potem 10- 15 minut vožnje do letališča – ta del poti je možno opraviti z vlakom, avtobusom ali Boltom (kot Uber, vožnja z glavne železniške postaje v Vilni do letališča me je na poti nazaj domov stala 5€). Sicer pa imajo študentje v Litvi na javnih prevozih 50% popust, karta za vlak Kaunas-Vilna tako stane okoli 4€.

Bivanje:

LSMU ima na voljo svoje domove, kamor sem se najprej prijavila, mesta tam nisem dobila. Pred odhodom na izmenjavo sem bila v kontaktu z Mašo, ki je v Kaunas odšla pred dvema letoma, zato sem poskusila vztrajati malo dlje. Brez uspeha, čeprav so mi kolegi kasneje povedali, da je v domu še veliko prostih sob/postelj. Na koncu sem tako bivala 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 240€ + stroški, ki so se gibali od 50-100€ na osebo, odvisno kateri mesec. Moje stanovanje se je nahajalo 2 minuti stran od 5. doma (študentska LSMU nastaniitev), tako da sem na faks in do bolnišnice hodila peš, kar mi je vzelo približno 10-15 minut.. Do centra pa sem imela z avtobusom cca. 20 minut, za moje pojme odlična lokacija, saj me zjutraj ni skrbelo ali bo promet v mestu povečan ali ne. Za stanovanja v centru se cene na osebo gibajo med 350 do 450€ brez vključenih stroškov. Imajo pa v Kaunasu tudi kar nekaj privatnih študentskih domov, npr. Solo Society, ki pa imajo tudi precej visoke cene (cca 600€/mesec za sobo).

Prijava:

Prijava je potekala gladko, z izjemo manjše panike glede datumov in rokov, za katero sem si sama kriva, saj sem narobe prebrala mail mednarodne pisarne. Z vsemi ostalimi dokumenti nisem imela težav, odgovorna oseba iz njihove Mednarodne pisarne je 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. Vendar se je potem vse dalo lepo zmeniti. Točen urnik predmetov preko spleta ni dostopen, zato ti ga ona pošlje in si sam sestaviš zaporedje predmetov, kakor jih želiš opravljati. To je fino vprašati čim prej, da se potem ne lovite zadnje dni pred roki s tajnico v Litvi in profesorji tukaj v Ljubljani.

Predmeti, pouk in izpiti:

Univerza ima na voljo redni študijski program medicine v angleščini za študente iz tujih držav, zato so 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 v štirih terminih. Tam sem opravljala Obtočila, Dihala, Endokrinologijo in bolezni presnove, Kri in Onkologijo, slednje dva sta v Kaunasu en skupen predmet, in en izbirni

predmet. Sprva sem nameravala tam opravljati dva izbirna predmeta, vendar se to potem časovno ni izšlo, delno zaradi urnika, delno zaradi (ne)odzivnosti administracije. 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. Edini litovski študent, s katerim sem govorila (poleg moje cimre, ki je sicer iz Vilne, ampak študira japonščino) je fant, ki je z nami pisal izpit iz Obtočil. Pri večini predmetov je bil poleg mene v skupini še kakšen Erasmus študent, pri Obtočilih pa sem bila edina, vendar so me skupine povsod lepo sprejele. Časovno sosledje opravljanja predmetov sem si sestavila sama pred prihodom tja, nato sem urnik malo spremenila zaradi planiranega izleta v London, kar se je uredilo brez težav. Predmeti imajo na voljo 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, pri nekaterih predmetih so to jemali zelo resno, drugod niti ne. Izpiti so potekali v živo v računalniški učilnici, glede zahtevnosti težko ocenim, saj teh predmetov nisem opravljala doma. Kardiologija in Endokrinologija sta bili zagotovo bolj zahtevni, predvsem kar se tiče sprotne pripravljenosti (končna ocena je sestavljena iz kolokvijev in končnega izpita). Moja povprečna ocena z izmenjave je 9, dobiti 10 je kar težko, saj je meja za 95%.

Socialno življenje:

Kot kolegica pred malo toplo priporočam, da si za enosemestrsko izmenjavo izberete poletni semester, saj je Kaunas kot mesto med zimo, razen Erasmus študentov, rahlo mrtev in pa predvsem zelo hladen. 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, kar je bilo odlično. Priznati moram pa da me je ESN kot celota v Kanuasu kar razočarala, dogodki so bili na voljo v februarju, potem pa je vse skupaj zelo zamrlo. Pohvaliti pa moram sistem mentorjev, na začetku si dodeljen študentu iz Kanuasa, ki študira isto kot ti in ti pomaga, če imaš kakšna vprašanja. Moj mentor/tutor je bil zares krasen in sem se nanj lahko obrnila s kakršnimikoli vprašanji. Dodan si tudi v Whatsapp skupino, kjer objavljajo dogodke ter so precej odzivni. Te skupine nisem uporabljala prav dosti, saj je v njej res ogromno študentkov, vendar je še zmeraj uporabna v primeru kakšnih bolj specifičnih vprašanj. 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. Urnik v Litvi sem si sestavila tako, da sem maja imela skoraj tri tedne prosto, v tem času sem obiskala baltske države, Švedsko in Dansko, saj so povezave iz Kaunasa res ugodne.

Z izmenjavo sem zadovoljna, naučila sem se dosti in predvsem spoznala ogromno zares krasnih ljudi. Prav tako me je Litva na nek način pozitivno presenetila in vesela sem, da sem pol leta preživela tam. Še enkrat vam polagam na srce da na izmenjavo odidete ali za cel semester ali pa v spomladanskem semestru, zime tam so temne in hladne. Če bi se še enkrat odločala, bi na

izmenjavo odšla za celo leto, semester res mine zelo hitro. Za kakšna dodatna vprašanja pa sem dosegljiva na FB ali pa na mail: kb5014@student.uni-lj.si.

26. NEMČIJA – TU Dresden (Janko Starič)

Od aprila do konca julija 2025 sem bil na izmenjavi na TU Dresden, opravljal pa sem klinične predmete. Za destinacijo sem se odločil, ker je bila prvič ponujena na izbiro. Kar se tiče prijavnih postopkov – komunikacija z mednarodno pisarno dentalne medicine je zelo slaba. Na podatke o režimu študija in na odgovore na vprašanja sem čakal tudi mesece. Tukaj lahko samo priporočam, da raje kot samo pišete maile, tudi kličete pisarno in zmeraj poudarite, da želite govoriti z gospo Zumpe. Na izmenjavo sem se odpravil konec 6. letnika, zato sem namenoma izbral samo klinične predmete v 2 različnih letnikih – v predzadnjem in zadnjem. Pred parimi leti so uvedli prenovljen program, ki zglada tako, da so vaje organizirane kot Integrierter Kurs (zobne bolezni, parodontologija in protetika hkrati), kjer študenti v skupinah po 3 ali 4 celostno obravnavajo paciente na oddelku, glede na težave, ki jih ima pacient, pa jih nato spremljajo še asistenti z različnih oddelkov, ki so prisotni na vajah in preverjajo delo študentov. Poleg tega sem izbral še vaje iz maksilofacialne kirurgije – vaje izgledajo podobno kot pri nas, trajajo 1 teden, v tem času pa dnevno asistiraš v operacijski dvorani, pri ekstrakcijah ali pa v sprejemni ambulanti. Na predavanja zaradi prekrivanja s predmeti iz dveh različnih letnikov nisem mogel hoditi, obiskal sem le nekaj predavanj maksilofacialne kirurgije, ki pa so se mi zdela vredna obiska. Zaradi izbire predmeta celostne obravnave pacienta v dveh letnikih (zadnjem in predzadnjem) sem imel urnik kar poln – vsak dan vsaj 4 ure vaj. V praksi pa to pomeni, da odvisno od dneva asistiraš, sam obravnavaš pacienta, vadiš plombe/brušenje zob samostojno na fantomu, lahko pa tudi delaš kaj drugega v skupnem prostoru. Opcije so bolj razgibane kot pri nas, ker študenti v skupinah po 3 ali 4, ki delajo na skupnem stolu, sami naročajo paciente in se sproti dogovarjajo za aistence. V primeru, da se odločiš, da bi rad obravnaval paciente, so vaje mogoče malo bolj stresne, saj so glede priprave na vaje bolj strogi kot pri nas, prav tako je birokracija pri obravnavi pacientov malo bolj obširna kot pri nas, zmeraj pa lahko računaš na pomoč drugih študentov, saj so med sabo zelo kolegialni. Vaje (seveda tudi zaradi obravnave pacientov) potekajo v nemščini. Zaradi komunikacije s pacietni je priročno, če znaš dobro nemško, slišal pa sem, da tudi, če komuniciraš v angleščini, ni problem, saj naj bi v preteklosti to že počeli drugi Erasmus študenti. Asistenti, ki spremljajo vaje, imajo tudi dobro znanje angleščine, ker sodelujejo z univerzo v Kanadi – posledično so študenti iz Kanade pogosto na vajah na opazovanju.

Kar se tiče nastanitve in življenskih stroškov. Cene v študentskih domovih se gibljejo od nekje 290 eur +. Kot Erasmus študent imaš načeloma na voljo 2 študentska domova, ki ju lahko najdeš in se prijaviš preko spletne strani Studentenwerk Dresden. V enem od teh sem bival tudi sam. Glede na ceno, se mi je nastanitev in lokacija zdela super (Budapesterstraße). Druga opcija so privatne nastanitve v stanovanjih – cene za sobo v študentskem stanovanju so okoli 300 – 600 eur, pri iskanju pa je najbolje uporabiti aplikacijo WG-Gesucht. V začetku sem poskušal najti nastanitev preko aplikacije, imel sem tudi več razgovorov preko Zooma, a na žalost na koncu nisem bil izbran, zato sem sprejel stanovanje v študentskem domu. Življenski stroški so

podobni kot v Sloveniji kar se tiče nakupovanja živil, imajo pa tudi dobro razširjeno mrežo menz, kjer lahko dobiš obrok za okoli 2,5 – 5,5 eur.

Glede primerjave študija z našo fakulteto lahko primerjam samo klinični del študija. Kot študentu zadnjega letnika dentalne medicine se mi je zdelo super, da na vajah obravnavajo paciente celostno, torej ne po oddelkih, kot pri nas, kjer imaš načeloma na vsakem oddelku drugega pacienta, ampak kot pacienta, ki ga obravnavaš glede na njegove težave, temu primerno pa tudi potek zdravljenja spremlja asistent iz določenega oddelka. Zdi se mi, da je taka obravnava pacientov bolj podobna dejanski obravnavi pacientov, ko delaš samostojno v svoji ambulanti. Edina slabost take obravnave bi lahko bila, da je za študente nižjih letnikov klinike taka obravnava lahko bolj naporna, saj še nimaš pregleda nad vsemi postopki in načini zdravljenja. Še en primer dobre prakse je, da študenti celotno dokumentacijo pacienta vodijo in vnašajo sami v poseben računalniški program, ki ga sicer uporabljajo samo na tej kliniki. To pomeni, da imajo študenti po obravnavi pacientov še dodatno delo z naknadnim vnašanjem opisov, kaj se je med obravnavo naredilo, se mi pa zdi, da tako bolje dobiš pregled nad svojim delom, bolje pa si pripravljen tudi na spopadanje z dokumentiranjem, ki je del vsakdana v kliniki.

Prednosti in slabosti izmenjave. Dresden kot destinacija izmenjave izven klinike, se mi je zdel super. Mesto je res čudovito, saj imaš vse – klasični izgled starega lepo urejenega mestnega jedra, ki bi mogoče lahko spominjal na Ljubljano, potem pa tudi nov del mesta, kjer je bolj "alternativna" scena – tam se dogaja študentsko življenje, po izgledu pa bolj spominja na Berlin. Stroški bivanja so relativno nizki, povezave z javnim prevozom dobre, možnosti za prostočasne dejavnosti pa so tudi obširne. Del dogodkov organizira internacionalna pisarna TU Dresden, del pa študentska organizacija preko ESN Dresden. Predlagam, da slediš dogodkom na Instagramu, saj tam tedensko objavljajo dogodke, hike, zabave, ki se dogajajo. Če ta zanima šport je tudi ogromno opcij preko Dresdner HoshschulSPORTzentrum – v začetku aprila se lahko prijaviš na različne vodene programe. Kar se tiče klinike – asistenti, ki spremljajo vaje so res korektni in radi predajajo znanje. Super je tudi, da če pokažeš interes, rade volje pomagajo pri tem, da zate najdejo kakšnega pacienta, da lahko npr. delaš plombe ali pa inlaye/onlaye, za bolj kompleksno oskrbo pa zmanjka pacientov – tu je najbolje, če po kakšnem naključju poznaš kakega pacienta, ki bi to oskrbo potreboval, ali pa se dogovoriš s študenti, če ti ga lahko predajo v obravnavo. V primerjavi z Münchenom, kjer sem načeloma na izmenjavi lahko delal samo na fantomu, je bila to super izkušnja. Edina slabost je organizacija mednarodne pisarne dentalne medicine, kot sem že omenil. A naj vas to ne odvrne od celotnega postopka. Dokler ste še v fazi dogovarjanja čim več kličite in "težite" poleg pisanja mailov, ko pa že boste v Dresden, pa raje vse stvari z mednarodno pisarno urejajte raje živo, in ne preko maila. Pri težavah se lahko obrnete tudi na koordinatorico za izmenjave na kliniki – Dr. Kühne (podobno kot pri nas dr. Ovsenik), ki pomaga pri vseh težavah povezanih s kliniko ali pa tudi z mednarodno pisarno.

27. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Kristjan Fortuna)

V študijskem letu 2024/2025 sem poletni semester vaj 6. letnika opravljal v bolnici Charite v Berlinu.

Za izmenjavo v Berlin sem se odločil, saj Charite konstantno zaseda najvišja mesta na evropskih in svetovnih lestvicah kvalitete, pa tudi, da se naučim nemškega jezika. Mislim, da Berlin dolgega uvoda ne potrebuje, definitivno pa ga priporočam vsakemu, ki hoče nekaj časa živeti in delati v res velikem mestu.

Začetki: na izmenjavi sem opravljal samo vaje za predmete, ki se mi doma priznajo, to so t. i. famulature. Mogoče je rahlo neoptimalno to, da se moraš za opravljanje famulatur dogovarjati popolnoma sam. To v praksi pomeni, da greš na spletno stran od Chariteja, pogledaš kateri oddelki so ti zanimivi oz. jih potrebuješ za opravljanje kliničnih vaj, kontaktiraš tajnico šefa oddelka, ki te potem usmeri dalje. Z odgovarjanjem na maile nisem imel pretiranih težav, večina jih odgovarja ažurno. Predlagam, da začnete s pisanjem na oddelke takoj, ko boste izvedeli, ali ste na izmenjavo sprejeti ali ne. Na srečo trenutno vodi mednarodno pisarno Chariteja gospa Nikola Lepom, ki res ažurno odgovarja na vsa sporočila.

Pred odhodom sem moral opraviti še obvezna cepljenja, ki jih zahteva Charite od vsakega prihajajočega študenta. To pomeni poživitveno dozo Di-Te-Per, proti hepatitisu B (pazite: Charite je eden redkih centrov na svetu, ki ima mejo nad 100 IU/ml, kar lahko v praksi pomeni, da boste potrebovali poživitveno dozo), proti VZV (samo titer) in za otroško paralizo. Ob prihodu te mednarodna pisarna lepo usmeri, imajo spoznavni dan, Erasmix (študentska skupina Chariteja, ki se ukvarja med drugimi tudi s prihajajočimi študenti) pa prireja na vsake toliko časa prijetna druženja in aktivnosti.

Nastanitev in drugi stroški: Berlin ima zaradi svojega statusa velik problem s pomanjkanjem stanovanj. Charite Erasmus študentom ne nudi prenočišča, zato predlagam, da se takoj, ko izveste ali ste sprejeti ali ne, podate v iskanje. Veliko študentov živi v Village M, ki je blizu enega večjih kampusov Chariteja (Campus Virchow), vendar sem o njih slišal precej neugodna mnenja. Najboljše možnosti za nastanitev boste našli na wg-gesucht.de. Tukaj ljudje s stanovanjem iščejo bodisi cimra bodisi najemnika. Definitivno priporočam, da živite znotraj t. i. "ringa", torej železnice, ki obkroža Berlin.

Ob vpisu na Charite je potrebno plačati 270€ vpisnine, vendar dobiš med drugim všteto še semestrsko karto za javni transport, ki poleg berlinskega javnega transporta nudi še transport z regionalnimi vlaki po Nemčiji (ugodno za obisk okolice Berlina). Berlin ima enega najboljših javnotransportnih sistemov na svetu z res odlično povezljivostjo.

Hrana v trgovinah je v osnovi cenejša kot v Sloveniji, v restavracijah in barih pa so cene približno podobne ljubljanskim, mogoče rahlo cenejše. Šport v Berlinu je rahlo draga stvar. Priporočam, da, če imate radi več kot eno športno aktivnost, da vzamete Urban Sports Berlin, torej plačaš 70€ na mesec imaš dostop do veliko različnih stvari (fitnesi, plezanje, joga, meditacija, cycling itd.). Kar se tiče stanovanja: začnite iskati takoj, ko izveste, da ste sprejeti na univerzo. Spletna stran za to je wg-gesucht.de.

Prosti čas: se mi zdi, da Berlin ne potrebuje precejšnje uverture. Bodite pripravljeni na zelo mednarodno in progresivno mesto. Dolgčas vam ne bo. Tu si zares vsak lahko najde svojo skupnost ljudi.

Študijske obveznosti: Na kampusu Virchow sem 3 tedne vaj opravljal na oddelku za mišično-kostno kirurgijo in travmatologjo, nato pa še 2 tedna vaj na oddelku za transplantacijsko in abdominalno kirurgijo na istem kampusu. Prosim vas, dvakrat se prepričajte, v kateri kampus so vas uvrstili za katerokoli famulaturu, da ne bo prišlo do logističnih in organizacijskih nesporazumov. Na kirurgiji začenjaš med 7:00 in 7:30, končuješ pa odvisno od operacije. Če na operaciji ne sodeluješ, greš do 15:00 lahko domov. Če je operacija je delavnik logično spremenljiv. Najdaljša operacija, pri kateri sem asistiral je bila dolga približno 7 ur. Delavnik za študente je na Chariteju vedno enak. Ko prideš na oddelek greš jemati kri bolnikom. Tu vas bodo vodili PJ-ji (nemški študentje 6. letnika - "sekundariji"), vendar vam toplo priporočam, da se že v Sloveniji naučite jemati kri in vstavljati periferni venski kateter. Praksa je super, vendar je vsakemu mednarodnemu študentu bolj stresna kot njegovemu nemškemu ustrezniku, zato se nimate ravno časa učiti na bolnikih, kako se jemlje kri. Predlagal vam bi, da greste tudi malo na kirurgijo v Sloveniji, da vas naučijo osnov obnašanja v operacijski dvorani in šivanja (če opravljate famulaturu iz kirurgije).

Nadaljeval sem s 6 tednimi vaj na oddelku za pediatrijo v Sana Klinikum Lichtenberg. Tu je bil delavnik kar zahteven/dolg, zato priporočam to bolnišnico le, če vas zanima pediatrija in bi se po končanem faksu radi usmerili v to področje. Zadnje 4 tedne vaj sem opravljal v kampusu Mitte na oddelku za radiologijo. Oddelek je super, polno sproščenih radiologov. Delo ni zahtevno, predvsem pa mi je bilo všeč, da smo imeli vsak torek in petek Frühbesprechung (torej kot nek "recap" prejšnjega tedna), kjer se je debatiralo o najzanimivejših patologijah, videnih na Charite-ju.

Največji problem pri Charite-ju po mojem mnenju je hrana. Sam ne jem glutena in je res težko dobiti topel obrok v njihovi menzi, veliko pa je veganskih in vegetarijskih opcij. Odnos do mednarodnih študentov je ponavadi dober in tu nimam pripomb. Definitivno pa se morate zavedati, da je načeloma opravljanje famulatur v Nemčiji časovno in fizično bolj zahtevno kot doma.

Prakso oz. izmenjavo v Berlinu priporočam študentu medicine, ki ga ni strah zapustiti Slovenije in oditi v kompletno drug svet. Berlin ni najlepše urejeno mesto (odvisno od okrožja), pogosto umazano, relativno veliko ljudi nima doma in so zato na ulicah. Po svojih izkušnjah pa vam lahko povem, da je to mesto, kjer sem dobil odgovor na marsikatero vprašanje, tako glede zasebnega kot tudi profesionalnega življenja.

Za vse informacije sem vam na voljo: fourtunakristjan@gmail.com

28. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Barbara Simonič)

V septembru 2024 sem se odpravila na celoletno študijsko izmenjavo (4. letnik) na Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Septembra sem v Freiburgu opravljala jezikovni tečaj preko inštituta SLI univerze v Freiburgu, ki ga uveljavljam kot enega izmed izbirnih predmetov. Čez leto sem opravljala predmete Živčevje, Duševne bolezni, Infekcijske bolezni, Koža in spolne bolezni ter predmete Obtočila, Dihala, Prebavila, Sečila, Endokrinologija in Revmatske bolezni, ki so zajeti v predmetu Innere Medizin. Kot drugi izbirni predmet sem uveljavljala predmet Clinico-Pathological Conference.

Prijavni postopki

Po nominaciji s strani naše fakultete sem prejela mail z navodili za prijavo na univerzo. Potrebno je bilo opraviti vpis in registracijo preko spletnega portala Mobility-Online, kjer pridobiš Letter of Acceptance, tam se lahko prijaviš tudi za sobo v študentskem domu. Izbereš lahko, katero študentsko naselje si želiš, s koliko ljudmi bi živel in kakšna je najvišja cena, ki si jo pripravljen plačati. Ponudbo za sobo sem nato dobila v začetku julija. Dobila sem sobo v študentskem naselju Studentensiedlung am Seepark (StuSie), za katero sem mesečno plačala 380 evrov, v ceno so všteti tudi stroški. Po uspešni prijavi na univerzo sem konec septembra dobila na mail dokument Checkliste - Anreise, kjer je napisano, kaj vse moraš še urediti: treba je bilo izpolniti Matriculation Application, kontaktirati nemško zdravstveno zavarovalnico in plačati socialni prispevek. Ko prispeš v mesto, je treba prijaviti prebivališče v mestni hiši (Rathaus im Stühlinger), na termin se prijaviš na njihovi spletni strani. Potrebno se je bilo tudi dogovoriti z mednarodno pisarno o podpisu Learning Agreementa. Birokracije je veliko, ampak se vse da razrešiti. Moja izkušnja z mednarodno pisarno v Freiburgu je bila pozitivna, odgovore na maile sem dobila hitro, v nasprotnem primeru sem mail napisala še enkrat in nato dobila odgovor. Po prijavi na univerzo sem prejela mail o mojem študentskem e-naslovu ter navodila za registracijo na spletni portal HisinOne, kjer je na voljo potrdilo o vpisu, prijave na izpit (na prijave te avtomatsko prijavljajo oni), pridobljene ocene in druge listine in dokumenti. Prejela sem tudi navodila za prijavo v portal MedicAL (njihova spletna učilnica), kjer so na voljo vse informacije o predmetih, urnikih vaj, predavanj, vsebini. Morala sem tudi prevzeti študentsko kartico (UniCard) v Student Service Centru, na katero naložiš denar in jo uporabljaš na primer za dostop do menze in za pranje oblek v študentskem domu. Potrebno je bilo tudi oddati dokumente za Finančno pomoč, torej za pridobitev štipendije, kar sem oddala v spletni portal za finančno pomoč. Vsa navodila glede finančne pomoči smo dobili po mailu konec junija.

Izbira predmetov

Na mail dobiš dokument, kjer označiš, katere predmete želiš opravljati, nato pa ti sestavijo urnik, ki ga dobiš kak mesec pred začetkom semestra, ni pa zagotovljeno, da ti bodo uspeli sestaviti urnik z vsemi izbranimi predmeti. ECTS točk nimajo napisanih na spletnih straneh, najbolje je pisati mednarodni pisarni ali kontaktirati študente, ki so bili prejšnje leto na izmenjavo, da vam pošljejo Study Guide s kratkimi opisi predmetov in ECTS točkami.

Študij in študijske obveznosti

Septembra sem opravljala jezikovni tečaj nemščine na SLI, ki bi ga priporočala, saj se lahko še pred začetkom semestra vpelješ v nemščino, spoznaš nove ljudi in mesto na sproščen način. Za Erasmus študente je bila cena tečaja 780 evrov. Semester se začne oktobra, marca so semestrske počitnice, poletni semester se začne v začetku aprila. Medicinska fakulteta na začetku organizira "Starter Kit" za Erasmus študente medicine, kar bi priporočala, ker spoznaš ostale medicince in greš skozi anamnezo, status in dele telesa / pomembne izraze v nemščini. Pouk poteka v nemščini, predavanja so neobvezna in potekajo čez cel teden zjutraj. Pri nekaterih predmetih naložijo tudi posnetke predavanj v spletno učilnico, vedno pa naložijo powerpointe. Vaje potekajo v blokih, eni predmeti imajo več vaj, drugi manj. Vaje potekajo v manjših skupinah in so različno strukturirane, največkrat potekajo tako, da narediš anamnezo in status, nato pa poročaš zdravniku, sledi diskusija o primerih in teorija. Izpiti so pisni (MCQ), večinoma na koncu semestra, stara vprašanja so zbrana na spletni strani Kreuzmich. Učila sem

se iz powerpointov predavanj in seminarjev, starih vprašanj in spletni strani AMBOSS, do katere imajo študenti brezplačen dostop. Nekateri predmeti imajo tudi OSCE (praktični izpit po postajah), ki pa je na koncu bloka vaj. V moji izkušnji so bili profesorji zelo prijazni in potrpežljivi, če česa nisi znal točno povedati v nemščini. V MedicAL se lahko prijaviš tudi na delavnice StudiTZ (npr. ultrazvok, šivanje, jemanje krvi), ki jih organizirajo študenti - prijavitelj se je treba vnaprej, ker se mesta hitro zapolnijo. Delavnice bi priporočala, saj se na sproščen način naučiš praktičnih veščin.

Vtis mesta in izmenjave

Izmenjava v Freiburgu je bila ena najlepših izkušenj, ki bi jo priporočala vsem. Freiburg je zelo lepo in zelo študentsko mesto, priložnost imaš raziskati veliko novih krajev v bližini, pohodov, kavarn, spoznati nove ljudi, saj se vedno nekaj dogaja. Pomembno zbirališče za srečevanje študentov predstavljata knjižnica in menza. Dosti imajo prireditev na prostem po mestu, različnih koncertov in dogodkov. Dogodke organizirajo tudi različna študentska naselja in tudi Erasmus Student Network Freiburg. Fakulteta organizira zelo veliko različnih športnih aktivnosti, na katere se prijavljaš tik pred začetkom semestra, mesta se sicer hitro zapolnijo, tako da je treba spremljati, kdaj se prijave odprejo. Naselje StuSie je od kliničnega centra oddaljeno okoli 10 minut s kolesom, od centra mesta pa okoli 10-15 minut. Prav tako se nahaja v neposredni bližini postaje za tramvaj, tako da si dobro povezan tudi z javnim prometom, sicer pa se večina ljudi vozi s kolesom. Za javni promet obstaja več možnosti za karto, obstaja Semester ticket (priporočam), ki stane 96 evrov za 6 mesecev (16 evrov na mesec), velja pa za javni promet v regiji. Obstaja tudi Deutschland ticket Jugend BW, imaš pa dostop do javnega in regionalnega prometa po celotni Nemčiji (brez hitrih vlakov ICE). Obstajajo tudi javna kolesa Frela, ki so podobna ljubljanskim BicikeLJ, ki so za študente prvih 30 minut brezplačna. Freiburg ponuja tudi veliko pohodniških poti, saj se nahaja v bližini Schwarzwalda, tako da je lepo imeti zraven pohodniške čevlje.

29. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Meta Ažbe)

Za izmenjavo v Heidelbergu sem se odločila zaradi želje po poglobitvi znanja nemščine, spoznavanju nemške kulture in številnih pozitivnih izkušenj kolegov, ki so v Heidelberg šli pred mano. Idiličnost tega starega nemškega mesta je bil le še dodaten plus.

PRIHOD: Že pred prihodom je treba kar nekaj časa posvetiti birokraciji. Ko sem izvedela, da sem sprejeta v Heidelberg, sem od njihove mednarodne pisarne dobila seznam stvari, ki jih moram opraviti pred prihodom. Natančneje, navodila za vpis na univerzo in ureditev nastanitve. Sama sem dobila mesto v študentskem domu, kar bom kasneje še dodatno opisala. **JEZIKOVNI TEČAJ:** V marcu sem obiskovala štiri tedenski pripravljalni tečaj nemščine. Pred prihodom smo prek spleta izpolnili teste za dodelitev v manjše skupine glede na naše predznanje nemščine. Kot omenjeno je tečaj trajal štiri tedne, po 20 ur na teden, cena pa je znašala 375 €. Tečaj šteje za 8 ECTS, ki se vštejejo v kvoto, ki jo je potrebno pridobiti tekom izmenjave. Na ULMF pa ga je možno uveljavljati kot izbirni predmet za 3 ECTS, ki pa ni ocenjen. Tečaj toplo priporočam vsakemu, ki se odloči za izmenjavo v Heidelbergu, saj mesec intenzivnega poglobljanja jezika naredi znatno razliko spretnosti izražanja v nemščini in

študenta opremi z dodatno dozo samozavesti, ki je pred začetkom predavanj v nemščini zelo zaželena.

ŠTUDENTSKI DOMOVI: Več mesecev pred prihodom v Heidelberg smo od tamkajšnje študentske organizacije Studierendenwerk dobila e-mail o možnosti nastanitve v njihovih študentskih domovih. Od njihove mednarodne pisarne smo novembra prejeli prijavni obrazec, ki ga je bilo treba oddati do konca januarja. V praksi je zelo pomembno, da obrazec oddaš takoj oziroma čimprej po tem, ko dobiš po mailu prijavni obrazec. Na srečo sta dan in ura, ko mednarodna pisarna pošlje omenjeni obrazec znana vnaprej. Priporočam, da tisti dan nimate drugih obveznosti in čakate ob računalniku, da pride mail z obrazce, ki ga nato čimprej oddate. Na voljo je več lokacij študentskih domov in trije različni ekonomski razredi: budget, superior in deluxe. Želje o lokaciji in ekonomskem razredu navedeš v prijavnem obrazcu. Sama sem živela v enem izmed študentskih domov kampusa Im Neuenheimer Feld. Lokacijo vsekakor priporočam, saj je od bolnišnice, kjer potekajo predavanja in vaje oddaljena le nekaj minut peš, prav tako pa je zaradi prepleta živahnega utripa študentskega življenja in bližine polj, gozdov in reke Neckar odličen kraj tako za druženje kot za sprostitvev v spokojni naravi. Kampus je od centra mesta oddaljen cca 20 min s trolo ali kolesom. Tako postaja za avtobus kot za kolesa NextBike (podobno ljubljanskemu BicikeLJ) sta v neposredni bližini študentskih domov.

Sicer pa sem živela v dvosobnem WG-ju, ki sem si ga delila še z eno osebo. Stanovanje je spadalo v razred 'superior', cena pa je znašala 340 € vključno s stroški.

STROŠKI: Stroški so bili zelo primerljivi z Ljubljani. V bližini mojega študentskega doma so bili Rewe, Aldi in Rossmann, kjer sem večinoma kupovala hrano. Veliko sem si kuhala in obiskovala njihove študentske menze. Tam je cena obroka znašala med 3-8 €. Za hrano sem porabila med 150 – 200 € mesečno. Cena pijač v pubih in barih je primerljiva z ljubljanskimi, restavracije so morda nekoliko dražje, v njih bi za obrok odšteli med 15-25 €. Perilo sem prala v pralnici, ki je bila v ene od študentskih domov. Eno pranje je stalo 1,7 €. Tako v menzi kot v pralnici, je plačilo možno s študentsko kartico, na katero je denar možno naložiti na številnih avtomatih, ki se nahajajo v mnogih stavbah univerze.

TRANSPORT: V Heidelberg in nazaj sem prispela s Flixbusom. Žal direktna povezava ne obstaja, zato sem med izbrala opcijo s prestopom v Münchnu. S Flixbusom načeloma nisem imela slabih izkušenj. Če sta vajeni spanja na avtobusih vam priporočam nočni avtobus. Vožnja je trajala približno 12h (z vštetim vmesnim postankom). Če bi še enkrat načrtovala potovanje s Flixbusom, bi kupila direktno povezavo med Ljubljano in Mannheimom, iz tam pa bi se v Heidelberg odpravila z vlakom, saj pot traja le 30 min.

Za sam transport po Heidelbergu sem večinoma uporabljala kolo. Kot že prej omenjeno, imajo po celem mestu postaje NextBike, ekvivalentno BicikeLJ. Za študente imajo možnost brezplačne vožnje s kolesi do 30 min. To je za Heidelberg zelo priročno, saj praktično skoraj nobena pot ni trajala dlje od pol ure.

Imajo tudi dobro urejen sistem javnega prevoza. Ena vožnja traja 3,6 €, možno pa je kupiti Jugendticket ali Deutschland ticket. V Jugendticket so vštete vožnje z vsemi vlaki in avtobusi v regiji Baden-Wuttenberg, možen pa je le nakup 6-mesečne vozovnice, za kar se nisem odločila. Druga opcija je Deutschland Ticker, ki je mesečna vozovnica, ki stane okrog 60 €, v

ceno pa so vključeni tramvaji in avtobusi znotraj mesta ter vsi regionalni Deutsche Bahn vlaki po celi Nemčiji. Vozovnico priporočam za mesec, ko želite potovati po Nemčiji. Naj le opozorim, da pri Deutschland ticket gre za naročnino. Če si vozovnico želite kupiti le za en mesec, morate do 10 dneva v istem mesecu naročnino preklicati, sicer boste obvezani naročnino plačati še za naslednji mesec. DB je sicer znan po svojih številnih prigodah in zamudah, ki znajo čas potovanja hitro podaljšati za uro ali dve (iz lastnih izkušenj tudi štiri), zato priporočam, da si za daljša potovanja med nemškimi mesti vedno vzamete nekaj časovne rezerve.

MEDICINSKA FAKULTETA: Univerza v Heidelbergu študentom poleg zelo kvalitetnih študijskih programov ponuja tudi širok izbor obštudijskih dejavnosti, od športa do številnih kulturnih dejavnosti. Sama sem se v začetku semestra prijavila na 'tekaški klub', ponujajo pa najrazličnejše športe, od tenisa, plavanja, veslanja, do nogometa, odbojke in ostalih ekipnih športov. Poleg pripravljalnega tečaja nemščine, ki sem se ga udeležila, so študentom na voljo številni jezikovni tečaji, ki potekajo med letom. Na voljo je tudi široki izbor koncertov in predstav, od katerih so za študente številne brezplačne. Eden izmed projektov, ki se mi je posebno dopadel, je bil UniKino, v sklopu katerega so bili na tedenski bazi predvajani filmi raznovrstnih žanrov po vnaprej določenem sporedu. Kot sem že prej omenila študentske menze ponujajo pestro izbiro zdrave hrane po dokaj ugodni ceni. Tudi kar se tiče komunikacije z mednarodno pisarno in predstavnikov študija medicine, nima zares nobenih pripomb. Na vse maile so odgovarjali zelo redno.

ŠTUDIJ IN IZPITI: V Nemčiji sem opravljala ORL in oftalmologijo ki spadata v blok 3, ter ginekologijo in pediatrijo, ki spadata v blok 4. Začela sem z ORL in oftalmologijo, ki vsaka trajata po 2 tedna. Oba predmeta sta bila dobro organizirana. Na splošno vsi predmeti v Heidelbergu potekajo podobno – neobvezna predavanja v kombinaciji z obveznim delom: POL (problem orientated learnign), Skills Lab ter Bedside teaching – praktično delo s pacienti. Pouk se mi je zdel izjemno praktično naravnan, kar mi je bilo res všeč. Večinoma smo vaje imeli v manjših skupinah, od 4 do 6 študentov, tako da se je mentor res imel čas ukvarjati z vsakim posebej. Profesorji so se mi zdeli izredno človeški in prijazni, presenečena sem bila nad tem, kako brez stresa in strahu nemški študenti profesorjem postavljajo vprašanja in aktivno sodelujejo pri pouku. Predavanja, predvsem pri ginekologiji in pediatriji tako niso bila monotono branje besedila iz drsnic, ampak dvostranska komunikacija. Pri Skills Labih smo se učili najrazičnejših praktičnih veščin – pri oftalmologiji uporabo oftalmoskopa, fundoskopiranja, merjenja dioprije itd. Pri HNO smo uporabljali laringoskop in otoskop. Pri ginekologiji smo se učili izvajati celovit vaginalni pregled, preventivni pregled dojk ter osnovne tehnike in prijeme pri vodenju vaginalnega poroda. Najbolj praktično naravnana se mi je zdela pediatrija, kjer smo imeli tudi največ praktičnih vaj. Poleg tega smo se, sicer na lutkah, učili lumbalne punkcije, punkcije mehurja in izvajanja TPO na dojenčku ter otroku. Pri pediatriji smo poleg predavanj, vaj v bolnišnici, Skills labov in POL seminarjev imeli tudi CBT – to je bilo prostovoljno individualno delo v skupinah po 4 študente, kjer smo skupa z mentorjem od anamneze do terapije obdelali klinični primer. Nad tem sem bila iskreno navdušena – količina znanja, ki sem jo odnesla od proste diskusije in aktivnega sodelovanja se mi zdi neprimerljiva z vsemi slovenskimi vajami in seminarji do zdaj. Torej, glede kvalitete pouka ne morem dovolj prehvaliti heidelberške univerze! Z razlogom ima sloves najboljše fakultete za medicino v Nemčiji.

Izpiti so potekali v kombinaciji pisnega izpita z multiple choice vprašanji, nato pa je še isti dan ali naslednji dan sledil OSCE (pregled praktičnih veščin), ki pa ga ni bilo le pri oftalmologiji. Za učenje za pisni del imajo v Nemčiji odlično spletno stran Kreuzmich, ki bi jo opisala kot bolj dodelano različico naših Ankijev. Za OSCE pa večinoma obstajajo skripte z vsemi osnovnimi veščinami, ki jih izpraševalci preverjajo.

Profesorji so bili tudi na izpitih izjemno prijazni, kot Erasmus študentka sem pri sebi lahko ves čas imela slovar, na OSCE-jih pa si mi dovolili, da kadarkoli kaj povem po angleško, če ne bi našla nemških izrazov. Izpiti so se mi iz vidika organiziranost in tega, da vnaprej veš kakšen stil vprašanj pričakovati, zdeli celo nekoliko lažji kot v Sloveniji. Še največji izziv se mi je zdel nemščina, a tudi s tem se je mogoče še kako uspešno spopasti.

ZAKLJUČEK: Izmenjavo na splošno bi priporočala prav vsakemu. Čeprav sem bila že pred odhodom v Nemčijo zelo samostojna, sem v tujini v tem oziru naredila še korak naprej. Zdi se mi, da veliko študentov pride iz izmenjave nekoliko utrjenih in bolj opremljenih za vsakdanje življenje. Konec koncev je potrebno v odhod in bivanje tam vložiti veliko birokratskega dela, organizacije in pomembnih odločitev. Če si želite utrditi nemščino in pol leta živeti v (po mojem mnenju) enem najbolj idiličnih nemških mest, je Heidelberg prava odločitev. Morda ni najbolj žurersko mesto, za to priporočam Španijo ali Portugalsko. Je pa prekrasno ohranjeno staro evropsko mesto, z ulicami polnimi študentov in turistov, prikupnimi lokali in kafiči za vsakim vogalom in številnimi kotički na bregu reke Neckar, od kjer lahko opazuješ to veličastno reko in si misliš 'uau, res sem tukaj.' Pester, a hkrati miren tempo heidelberških dni mi je zelo hitro prirasel k srcu. Še bolj pa ljudje, ki sem jih tam spoznala. To poročilo pišem ravno po tem, ko sem se vrnila iz letališča, kamor sem peljala svojo prijateljico iz Švedske, ki je bila na obisku v Sloveniji. Spoznali sva se v prvem mesecu bivanja v Heidelbergu. Verjamem, da mi bodo ljudje, ki sem jih spoznala v tem čudovitem mestu v tem čudovitem času še dolgo greli srce. Morda se sliši klišejsko, ampak verjetno bi s tem strinjalo mnogo ljudi, ki so kdaj bili na izmenjavi. Torej, moje priporočilo – pojdite na izmenjavo! Če vas nagovarja Nemčija, obstaja velika verjetnost, da vas Heidelberg ne bo razočaral!

Za karkšna koli dodatna vprašanja mi lahko pišete na Facebook (Meta Ažbe) ali pa na e-mail: meta.azbe2001@gmail.com

30. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Vesna Devetak)

V začetku septembra 2024 sem se odpravila na petmesečno študijsko izmenjavo na Ruprecht-Karls- Universität Heidelberg, kjer sem opravljala obveznosti 5. letnika. V Nemčiji sem opravljala štiri izpite: ginekologijo, pediatrijo, oftalmologijo in ORL ter klinično prakso iz anesteziologije. V mesecu septembru sem uspešno zaključila enomesečni tečaj nemščine na ravni C1.1. Odločila sem se, da tečaja ne bom uveljavila kot izbirni predmet, temveč ga bom obravnavala kot dodatno opravljeno vsebino. Tečaj nemščine toplo priporočam, saj stane le 350 evrov, kar je za intenzivni tečaj relativno ugodno. Imeli smo pouk vsak dan od 9.00 do 13.00.

Postopek vpisa na univerzo v Heidelbergu je potekal brez težav, saj so nam po elektronski pošti pošiljali jasna navodila, tudi v angleščini. Tako sem bila že pred prihodom v Heidelberg

uspešno vpisana. Ob prihodu sem takoj prejela vpisno številko, dostop do HeiBox-a (njihove različice "VIS- a") in študentsko izkaznico, ki je potrebna za uporabo pralnih strojev in menze. Pri samem vpisu je bilo treba poskrbeti za "Learning Agreement" in zdravstveno zavarovanje. Univerza Heidelberg nam je poslala jasno strukturiran seznam opravkov ("TO-DO list") z vsemi potrebnimi kontaktnimi podatki, zato nisem imela težav. Po prihodu v mesto sem imela 10 dni časa, da sem se registrirala na mestni upravi in pridobila začasno prebivališče. Univerza Heidelberg ima tudi podoben tutorski program kot Univerza v Ljubljani. Takoj sem stopila v stik s svojo tutorico ("Buddy"), ki mi je pomagala pri registraciji na mestni upravi.

Organizacija pouka je deloma podobna naši v Ljubljani. Tudi tam smo imeli "rotacije". Pri vsakem predmetu imaš predavanja, seminarje, vaje in praktične delavnice oz. skill lab. Pri pediatriji in ginekologiji pa imaš še dodatno delavnico komunikacije. Pri ORL in oftalmologiji smo imeli dodatno možnost treniranja spretnosti uporabe otoskopa in oftalmoskopa na simulatorjih. Univerza nam je tudi dala dostop do Amboss-a, ki je čudovita spletna stran za se pripraviti na izpite. V Heidelbergu sem opravljala tudi dvotedensko prakso iz anesteziologije na Kopfkllinik. Tam sem imela možnost učiti se o farmakologiji v anesteziologiji, kako poteka uvajanje v anestezijo in zbujanje, kakšne so naloge anestezista in vsak anestezist je med operacijo z veseljem odgovarjal na vsa moja vprašanja. Ob tem sem lahko vadila vstavljanje kanalov, predihavanje, doziranje zdravil in intubacijo. Opravljanje klinične prakse toplo priporočam v Nemčiji, saj so vajeni dajati odgovornosti študentom.

Za sobo v študentskem domu sem se morala prijaviti sama. Na srečo sem iz lanskih poročil izvedela, da se je treba za sobo prijaviti čim prej, zato mi je uspelo dobiti mesto. Za enoposteljno sobo v stanovanju, ki ga delim s tremi sostanovalci, plačujem 335 evrov na mesec. Soba je opremljena, stanovanje pa se nahaja v predelu Im Neuenheimer Feld, le pet minut hoje od Medicinske fakultete in različnih klinik. Bodočim generacijam študentov priporočam, da se za sobo v študentskem domu prijavijo čim prej, saj je sicer težko dobiti cenovno ugodno stanovanje. Nasplošno so cene po trgu popolnoma primerljive s cenami pri nas. Na voljo so mense za študente, kjer je možno po dobri ceni dobiti kosilo, ponekod tudi večerjo. Po mestu sem se lahko premikala z odlično organiziranim javnim prevozom. Priporočam nakup mesečne ali letne vozovnice za javni prevoz. Najbolj ugodno prevozno sredstvo pa je kolo, saj so kolesarske poti zelo dobro urejene.

Moj osebni vtis o mestu je bil zelo pozitiven, saj je Heidelberg študentsko mesto. Septembra sem ga še ujela v poletnem vzdušju, kar je bilo čudovito. ESN organizacija v Heidelbergu prireja številne dogodke, zato ni težko navezati novih prijateljstev. Družabno življenje je tako pestro kakor si ga sam-a ustvariš. Sama sem se udeleževala tekaških športnih klubov, hodila plezat, dodatne športne in plesne delavnicem, tečaj literature, itd.. Samo mesto je odlična izhodiščna točka za odkrivanje širše okolice kot npr. Zurich, Frankfurt, Bremen, Hamburg, Antwer, Köln. Opravljanje izmenjave v zimskem semestru ti omogoči, da uloviš tako poletne septemberske dni kot nemško zimsko pravljico z vsemi božičnimi sejmi. Izmenjavo priporočam vsakemu, ki si želi izboljšati jezik, spoznati, kako poteka praktičen del študija v Nemčiji, spoznati nove ljudi in okrepiti svoje možnosti adaptabilnosti.

Za katerakoli vprašanja sem ti na voljo na devetak.vesna@gmail.com.

31. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Eva Jelovčan)

V začetku septembra 2024 sem se odpravila na celoletno izmenjavo na Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, kjer sem opravila obveznosti 5. letnika. Že od vedno sem si želela na daljšo izmenjavo v nemško govorečo državo zaradi želje po osvojitvi jezika. Sam Heidelberg pa je res najboljša destinacija za nas, saj se predmetnik res praktično popolno ujema z našim 5. letnikom (vsaj star program) in pa seveda tudi zaradi vrhunskega ugleda fakultete in klinike, ki je izkušeno tudi zaslužen. Samo mesto pa je tudi res prečudovito.

Tam sem cel september opravljala jezikovni tečaj, ki ga uveljavljam tudi kot izbirni predmet, konec oktobra pa sem začela z ostalimi predmeti. V Nemčiji sem opravljala predmet Innere Medizin v zimskem semestru, ki mi prizna v Ljubljani predmete Dihala, Obtočila, Endokrinologija, Kri, Onkologija in en izbirni predmet, v drugem semestru pa predmete ORL, Oftalmologija, Ginekologija in Pediatrija. Sodno medicino in Maksilofacialno kirurgijo pa sem med letom v času nemških počitnic februarja in marca opravljala v Ljubljani. Poleg tega sem na Univerzitetni kliniki Heidelberg opravila tudi dodatne klinične vaje; 2 tedna na ginekološki in 4 tedne na dermatološki kliniki, kar tudi zelo priporočam.

Po obvestilu o sprejemu na fakulteto, smo preko maila dobili vsa potrebna navodila glede prijave na fakulteto, bivanja in tečaja nemščine. Prijava na fakulteto je potekala gladko, najprej je bilo potrebno izpolniti Learning Agreement in pridobiti podpise iz obeh fakultet. Nato sledi registracija v online portal univerze HeiCo, kjer je natančno opisan tudi postopek vpisa. Vse potrebne informacije smo še kar pravočasno vedno dobili po mailu. Posebej so poslali tudi ponudbo za sobe v študentskem domu, ki sem jo tudi dobila, vendar je število sob zelo omejeno, zato je treba biti hiter. Za enoposteljno sobo s kopalnico in kuhinjo v štiriposteljnem WG-ju sem plačala 340€ na mesec, se je pa soba nahaja v naselju Im Neuenheimer Feld, ki je od Medicinske fakultete in celotnega kampusa klinik oddaljen manj kot 5 minut peš- skozi okno lahko vidiš klinike. Življenje v študentskem domu mi je bilo kar všeč, saj je precej urejeno. Prav tako univerza ponuja tudi jezikovni tečaj nemščine, ki stane 350€ in ga priporočam vsakemu, saj ponuja dober začetek v nemški jezik, ki ga potrebuješ za opravljanje vseh študijskih obveznosti, prav tako pa je odlična priložnost za spoznavanje ljudi. Tečaja sem se udeležila na nivoju C1.2 na podlagi umestitvenega testa, ki se ga reši online konec avgusta pred prihodom. Stroški življenja se mi zdijo primerljivi z Ljubljano, saj je za študente res lepo poskrbljeno, kljub temu da Heidelberg velja za eno od bolj elitnih in premožnih mest v Nemčiji, kar pa je vseeno v določenih delih mesta kar čutiti.

Študij in izpiti so se mi po težavnosti zdeli primerljivi z našimi, morda je na začetku zaradi načina ocenjevanja (pisni izpit z MCQ vprašanji ter ustno-praktični izpit OSCE, kjer se študenti menjujejo na postajah) potrebno nekaj uvajanja, je pa nivo stresa na njihovih izpiti definitivno nižji kot pri nas. Pred prvim OSCE izpitom me je bilo kar strah, vendar so mi bili na koncu izmenjave OSCE- ji res všeč in si bi z veseljem želela več takih ocenjevanj tudi pri nas, saj so res bolj objektivni kot ustni izpiti na naši fakulteti, hkrati pa so bili vsi ocenjevalci res zelo prijazni in tudi razumevajoči do nas tujih študentov glede nemščine. Pouk poteka v obliki predavanj, seminarjev ter različnih tipov vaj (vaje s pacienti, trening komunikacije, SkillsLab za urjenje praktičnih veščin). Oblik pouka je torej več in so si bolj različne, kar ustvari kar dinamičen

občutek, hkrati pa je samega pouka v časovnem smislu v primerjavi z večini predmeti v Ljubljani pravzaprav precej manj. Na splošno sem bila z izvedbo vseh predmetov zadovoljna, še posebej pri predmetu Innere Medizin, ki je bil res odlično organiziran in sem odnesla res veliko praktičnega znanja in komunikacijskih sposobnosti od res vsake ure pouka, ki smo ga imeli. Ginekologija in Pediatrija sta bila prav tako zelo dobro zastavljena. Oftalmologija in ORL morda malo slabše, a sem vseeno veliko odnesla od praktičnih oblik pouka. Za učenje sem uporabljala predvsem spletno platformo Amboss, ki je za študente tam brezplačna, z videoposnetki opremljene skripte, ki smo jih dobili od univerze ter stara izpitna vprašanja na spletni strani Kreuzmich, kjer študentje res vestno zbirajo stare izpite. Če bi se še enkrat odločala, bi sigurno opravljala 5. letnik v Heidelbergu, res edina slabost izmenjave, ki si jo lahko predstavljam, je to, da je na začetku kar nekaj dela z birokracijo in selitvijo ter da imajo v Nemčiji faks tudi do konca julija, drugače pa je res vredno.

V Heidelberg sem se tudi povsem zaljubila in privoščim res vsakemu, da mesto vsaj enkrat obišče. Ima čudovito romantično staro mestno jedro in ogromno narave, kjer se lahko sprehajaš ure in ure in se nikoli ne naveličaš. Spoznala sem res ogromno izjemnih ljudi; drugih tujcev in tudi Nemcev, ki jih nikoli ne bom pozabila. Iz strokovnega vidika sem se res v enem letu izjemno razvila, saj je v Heidelbergu in na splošno v Nemčiji ogromno priložnosti za klinično delo, raziskovanje in samorazvoj na področju medicine. Po skoraj 10 letih učenja nemščine pa lahko tudi rečem, da dejansko končno znam govoriti nemško. Kljub res neverjetnemu letu v tem čudovitem mestu, se tudi z veseljem in hvaležnostjo vračam nazaj v Ljubljano z vsemi pridobljenimi spomini, znanjem in poznanstvi.

Za dodatna vprašanja me lahko kontaktirate: evica.jelovcan@gmail.com

32. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Peter Klemenc)

V 5. letniku študijskega leta 2024/25 sem se podal na 12-mesečno Erasmus+ študijsko izmenjavo na Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Tam sem v zimskem semestru opravljal predmet Innere Medizin, v poletnem pa Pädiatrie, Gynäkologie, HNO, Augenheilkunde ter famulature na Gefäßchirurgie (2t) in Orthopädie (2t).

PRIJAVA: V mesecih pred prihodom je potrebno ogromno časa posvetiti birokraciji. Študentska pisarna v Heidelbergu je slabše odzivna na maile in tudi navodila s prijavnimi postopki smo prejeli relativno pozno (šele v mesecu juniju). Samih prijavnih postopkov je ogromno, zato se splača stvari reševati sproti. Še največ stresa mi je povzročila prijava za študentski dom, saj je število mest zelo omejeno, zato je treba biti s prijavo hiter (že 15 minut po odprtju prijave je lahko prepozno). Študentski dom je še najboljša rešitev, tako glede cene kot tudi manj birokracije na upravni enoti v primerjavi s privat nastanitvami. Moram pa pohvaliti, da smo od heidelberške Univerze dobili zelo temeljita navodila, kaj vse je potrebno narediti pred izmenjavo in ob njenem zaključku.

PREVOZ: Na pot v Heidelberg sem se odpravil s Flixbusom, saj je bila to glede stroškov in fleksibilnosti najbolj optimalna rešitev. Če si dobil mesto v študentskem domu, je treba svoj prihod natančno koordinirati z obratovalnim časom Studierendenerka, da se opravi podpis pogodbe in predaja ključev. Flixbus nudi direktno pot iz Ljubljane do Mannheima, oz.

indirektno pot do Heidelberga s prestopanjem v Münchnu. Še boljša opcija je Ryanair let Zagreb-Kralsruhe, ki je zelo ugoden in kljub relativni oddaljenosti letališča od Heidelberga (dobri 2 uri) še zmeraj veliko hitejši od Flixa. Nadaljnja dobra opcija je avto, ki glede fleksibilnosti in partljage predstavlja najmanj omejitev, parkiranje pa se za okoli 30€/mesec da urediti v bližini študentskega doma. Slabša opcija je vlak, saj pot traja enako dolgo kot Flixbus, ob tem da moraš do Heidelberga 4-krat prestopati.

NASTANITEV: Ob prijavi na študentski dom lahko izbiraš 3 »nivoje« domov (standard/superior/deluxe). Najbolj se vam splačata slednja, saj je standard nivo precej slabši (brez interneta, 15 sob si deli eno kopalnico,...). Sam sem uspel dobiti sobo v 4-sobnem WG-ju v kampusu Im Neuenheimer Feld. Nimaš izbire na to, točno v katerem študentskem domu boš ali koliko sosatnovalcev boš imel. Mesečna najemnina znaša 340€, začetna kavcija pa 650€. Pozitivna plat 4-sobnega, v primerjavi z 2-sobnim stanovanjem, je, da imaš poleg kopalnice še en ločen WC, kuhinja pa vsebuje tudi pečico. Prav tako je kuhinja opremljena z določenimi kuhinjskimi pripomočki. Samo stanovanje je bilo nedavno prenovljeno in ponuja odlično razmerje med ceno in dobljenim. Lokacija Im Neuenheimer Feld je odlična glede oddaljenosti do klinik in medicinske knjižnice, na žalost pa so vse ostale stvari precej bolj oddaljene (najbližja trgovina peš 15 minut, fitnes studio s kolesom 25 minut, staro mestno jedro z avtobusom dobre pol ure).

STROŠKI: Stroški so zelo individualni, vendar so v mojem primeru višji, kot sem sprva pričakoval. Moji mesečni stroški se gibljejo okoli 1000€/mesec, od tega za najemnino odštejem 340€, za živila in drogerijo 270€, za menzo in pralnico skupaj 100€, Deutschlandticket po novem stane 40-60€ (glej spodaj), socialni dogodki 50€, fitnes 32€, frizer 20€, razne naročnine/spletni nakupi pa okoli 100€. Med naročninami si je potrebno omisliti nemško telefonsko številko, saj vam bodo slovenski operaterji po 4-ih mesecih začeli zaračunavati pribitke (četudi imate v paketu enote v tujini!). Pazite tudi na ilegalno stream-anje ali downloadanje avtorsko zaščitenih vsebin, saj je to v Nemčiji ekstremno kaznivo (opomin 500€, kazen 1500€), tako da namesto MyFlixa raje Netflix (VPN je v študentskem domu prepovedan). Ne pozabite tudi na obvezen prispevek za radio-televizijo, ki na gospodinjstvo pride 18€/mesec. Uglavnem all in all, preden se odpravite na celoletno izmenjavo, imejte pripravljenih nekaj tisoč evrov poleg Erasmus+ štipendije. Denar boste nameč že pred izmenjavo potrebovali za kavcijo, plačilo jezikovnega tečaja, dopolnilno cepljenje po zahtevah nemških bolnic in nakupe ob prihodu na izmenjavo (vsa posteljnina, dodatna oprema v sobi, tudi v kuhinji če ta ni opremljena s pripomočki,...). Pomnite tudi, da je Erasmus+ štipendija omejena na 10 mesecev in da zadnjih 20% dobiš šele ob povratku v Slovenijo. Tekom izmenjave se da stroške znižati na znesek Erasmus+ štipendije, vendar presodite sami pri sebi, kaj vam je pomembno in kje ste pripravljeni sklepati kompromise. Nasplošno pa bi za živlejše v Nemčiji dejal, da je okoli 20% dražje kot pri nas. Trgovine so lahko celo cenejše, bari in restavracije pa občutno dražji.

TRANSPORT PO MESTU: Najbolj se splača investirati v Deutschlandticket za javni promet. Vozovnica pokriva ves javni promet v Nemčiji, razen ICE, IC in EC vlakov, stane pa 40€ (subvencionirana) oziroma 60€/mesec (navadna), pri čemer se je za subvencionirano potrebno vezati za celo leto. Alternativa je kolo. Obstaja »bike sharing« po imenu VRN

Nextbike, vendar ta od letos naprej ni več brezplačen. Stane 1€/15 minut vožnje oziroma imaš lahko prvih 30 minut brezplačnih, če plačuješ mesečno naročnino. Postaje so sicer razsejane po celem mestu, vendar pogosto na zeleni postaji ni koles, le-ta pa so srednje dobro vzdrževana. Po mojih izkušnjah se veliko bolj splača investirati v lastno kolo. Stane 40-100€, a ti omogoča znatno olajšano mobilnost in celokupno pride ceneje. Rabljeno kolo se da kupiti prek Whatsappa ali prek aplikacije Kleinanzeigen (nemška bolha.com).

JEZIKOVNI TEČAJ: V mesecu avgustu smo opravili razvrstitveni test, ki določa s katero skupino boš kasneje opravljal tečaj. Od tečaja boste največ odnesli, če boste vsaj v skupini B2, saj od tega nivoja vsa komunikacija poteka v nemščini (skupine se da po dogovoru zamenjati). Poteka v mesecu septembru. Sam sem s tečajem dosegel opazen napredek. Obravnavali smo štiri glavna področja sporazumevanja, iz katerih smo bili na koncu tudi ocenjeni: govor, bralno razumevanje, slušno razumevanje in prosti spis. Na koncu prejmeš tudi neko jezikovno diplomo. Kot dodatno pozitivno plat bi omenil spoznanstva, ki jih tekom tečaja tvoriš, saj so to nakoncu tisti ljudje, s katerimi čez leto preživiš največ časa. Tečaj je vreden 8KT, od tega se na naši fakulteti priznajo 3KT kot Izbirni predmet IX in ocena »opravil« ali »ni opravil«. Cena tečaja znaša 375€.

ZIMSKI SEMESTER: V oktobru se je začel predmet Innere Medizin, ki traja cel semester (Block I/ 10 tednov). Prva dva tedna poteka sklop klinische Chemie, ki se ga slovenski študentje ne rabimo udeležiti. V Sloveniji so mi v sklopu tega predmeta priznali Obtočila, Dihala, Endo, Kri, Onko in Izbirni predmeti X. Nemščina nekako ni problem. Po nekaj tednih magično usvojiš dovolj jezika za ustrezno sporazumevanje. Omenil bi, da je bil predmet izredno dobro organiziran in premišljeno zastavljen. Manj je poudarka na pikolovskih teoretičnih podrobnostih in več na dejanskih kliničnih veščinah. Študij poleg nam poznanih predavanj in vaj ob pacientu obsega tudi pristope, ki se jih v Sloveniji ne poslužujemo toliko. Sem spadajo: POL (študentje sami v 10-15 članskih skupinah obravnavajo klinične primere od anamneze do prognoze), MediKit (vsak študent sam vodi simuliran pogovor z igralcem (sporočanje težke novice,...)) in SkillsLab (učenje kliničnih posegov na lutkah (punkcija kostnega mozga,...)). Samih vaj ob pacientu je malo (1-krat/ teden), so pa zelo intenzivne in potekajo v malih skupinah (3 študentje). Pohvalil bi tudi, da je odnos mentorjev na vajah neprimeljivo boljši kot pri nas. Po vajah v bolnici mora vsak študent 3-krat tekom predmeta sestaviti SOAP-Bericht, kjer strnjeno opiše pacienta iz vaj prejšnjega tedna. V Heidelbergu je tudi velik poudarek na samoiniciativi. Obveznih vsebin ni veliko, če pa si želiš dodatnega znanja (npr. ultrazvok ledvic), si dobrodošel na neobvezni delavnici. Sicer bi priporočil vsaj obisk predavanj, saj so kvalitetna in fokusirana le na najpomembnejše klinične slike. Hkrati je odpredavana snov primarno študijsko gradivo za izpit. Tako se lahko nanj pripravljáš le iz izročkov predavanj, starih vprašanj (Kreuzmich) ter spletne platforme Amboss za podrobnejšo razlago (tukaj brezplačna). Med koncem študijskih vsebin in izpitom je en teden premora. Izpit je sestavljen iz pisnega dela (50 MCQ vprašanj) ter OSCE poligona. Gre za 12 postaj, kjer moraš pokazati različne klinične spretnosti od anamneze, razlage izvida, interpretacije EKG ali praktične veščine (npr. vstavitve nosno-žrelne sonde). Del izpita je tudi Patientenbericht, ki ga moraš sestaviti tekom semestra. Gre za 12 strani dolgo hudičevo delo, kjer moraš celovito opisati enega pacienta iz vaj od A do Ž, ocenjujeta pa se tudi tvoja slovnica in besedišče. In ne, ni milosti do tujih študentov. Tudi sama priprava na izpit je kar naporna, saj gre za »najtežji« izpit kliničnega sklopa. Ni pa nič težje kot pri nas.

POLETNI SEMESTER: V poletnem semestru je prostega časa še več kot v zimskem, kar vam ponudi odlično priložnost za iskanje študentskega dela. Še najbolj se vam splača tip dela imenovan »mini-job«, kjer si zakonsko omejen na najvišji zaslužek 538€/mesec, kar efektivno pomeni 5-10 ur tedenskega dela (urna postavka je 13-25€/neto). Hkrati za ta tip dela ne plačuješ nobenih socialnih prispevkov ali dohodnine, kar vam drastično olajša davčno napoved v Sloveniji. Tudi glede študija je poletni semester precej bolj sproščen kot zimski. Pädiatrie (Block IV/ 4 tedni) ne prinaša večjih presenečenj. Pristopi in organizacija so zelo podobni kot pri Innere, je pa sam predmet veliko lažji. Gynäkologie (Block IV/ 4 tedni) je precej slabše organizirana. Veliko je nejasnosti in samostojnega organiziranja obveznosti, je pa le-teh še manj kot pri Pädiatrie. Izpit je po težavnosti primerljiv s slednjim, ocene pa temu primerno odlične. Augenheilkunde (Block III/ 2 tedna) je eden izmed najlažjih predmetov na faksu. Predmet je kratek, organizacija dobra, izpit pa le pisni in sestavljen skoraj izključno iz starih vprašanj. Je pa treba v sklopu predmeta skupinsko pripraviti seminar in ga predstaviti (v nemščini of course). Po drugi strani zahteva HNO (Block III/ 2 tedna) precej več truda. Tukaj samo izročki predavanj še zdaleč niso dovolj, temveč je potrebno poseči tudi po Ambossu oz. priporočeni literaturi (Endspurt Klinik). Zaradi kratkega trajanja predmeta je učenje še toliko bolj intenzivno, na izpitu pa ni veliko starih vprašanj. S poletnim semestrom zaključiš konec julija.

FAMULATUR: Famulatura je odlična priložnost za dodatne klinične izkušnje; za nemške študente je obvezna, Erasmus študentje pa se je lahko udeležimo prostovoljno. Če že vnaprej veste, na katerem oddelku želite famulirati, se začnite dogovarjati kakšno leto prej, saj se mesta ponekod hitro zapolnijo. Pred izmenjavo nujno preverite stroge zahteve nemških bolnic glede cepljenj ter morebitno potrebo po zavarovanju odgovornosti (Haftpflichtversicherung – urediš prek Deutsche Ärzte Finanz). Sicer pa je famulatura prijetna izkušnja. Gefäßchirurgie je bila 2 tedna čistega chilliranja. Na oddelku je vladal rahli kadrovski presežek s famulanti in PJ-lerji, kar pa je v resnici prednost. Po eni strani imaš manj dela, po drugi pa te pri vsakem opravilu spremlja PJ-ler (študent 6. letnika) z obilico znanja in praktičnih izkušenj. Ubistvu sem se največ naučil prav od njih. Prav tako lahko greš prej domov, brez da bi kdo opazil. Drugače je delavnik od 7:15 do 16h. Naloge so večinoma iste kot za PJ-lerje, torej: odvzem krvi, vstavitev kanile, sprejemna anamneza/ status, ABl index ipd. V operacijskih prostorih asistiraš, pospremiš paciente v prebujevalnico ali pa samo obstajaš in probaš biti ne v napoto. Brez skrbi, manjkajoče veščine pridobiš sproti. Ortopedija v Schlierbachu je tudi lahko dobra izkušnja, čeprav so bila moja pričakovanja zaradi priporočil kolegov nekoliko previsoka. Poročam lahko mnogo pozitivnega: organizacija je vrhunska, zdravniki izjemno dostopni in spoštljivi, hkrati pa kot največja nemška ortopedska bolnica nudi vpogled v redke primere. Kljub temu sem dobil vtis, da famulant tukaj težko najde svoje mesto. Medtem ko je na kirurški kliniki famulant samoumevno 2. asistent, se moraš tukaj kar pobrigati, če nočeš biti oddelčni fikus. Pogosto tebi obljubljeni asistiranje nerazložljivo prepustijo komu drugemu, podobno pa velja tudi, če pri kakšni veščini nisi povsem suveren. Na koncu sem dobil občutek, da praktičnega nisem odnesel skoraj nič. To velja predvsem za endoprotetiko; z zg. okončino imam boljše izkušnje, predvsem na račun OA dr. Knappeja. Prakso tukaj bi priporočil tistim, ki jih ortopedija zanima in ki ŽE suvereno obvladajo osnovne kirurške spretnosti; za pridobivanje le-teh pa je boljša izbira kirurška klinika.

Izmenjava v Heidelbergu je bila izjemna izkušnja, ki bi jo privoščil prav vsakemu. Na pot sem se podal z visokimi pričakovanji in ta so bila več kot izpolnjena. Izmenjava v Heidelbergu vam ponuja edinstveno priložnost za študij na eni najuglednejših medicinskih fakultet v Evropi, obenem pa boste stkali mednarodna prijateljstva in uživali v čudovitem ambientu starodavnega mesta, polnega zgodovine in arhitekturnih biserov. Če bi se odločal znova, bi brez pomisleka ponovno izbral celoletno izmenjavo, saj čas na izmenjavi mine prehitro, količina birokracije pa je enaka ne glede na dolžino izmenjave. Za dodatne informacije sem vam z veseljem na voljo prek e-pošte ali družbenih omrežij.

33. NEMČIJA - Univerze v Heidelbergu, Mannheim (Eva Poklar)

5. letnik sem v celoti opravljala v Univerzitetni kliniki Mannheim, ki spada pod Univerzo v Heidelbergu. Opravljala sem vse predmete 5. letnika, razen maksiofacialne kirurgije in sodne medicine.

Nastanjena sem bila v študentskem domu, in sicer v Heidelbergu, kar ni bilo najbolj praktično glede na to, da je klinika v Mannheimu. Študentski dom je bil s kolesom 5 minut stran od železniške postaje. Vožnja v eno smer je trajala 20 minut in potem do klinike še 10 minut. Imela sem lastno sobo za katero sem plačevala 290 eurov. Manjšo kuhinjo in kopalnico sem si delila s cimro. Stroški bivanja so v povprečju primerljivi s Slovenijo. Imela sem celo občutek, da so cene živil nekoliko cenejše kot v Ljubljani.

Prijavni postopki so potekali zelo tekoče. Pisarna v Mannheim dobro sodeluje z našo pisarno in vedno pomaga. Kar se tiče priznavanja predmetov je ujemanje med programoma zelo dobro, zato so mi v Ljubljani praktično vse priznali. Način študija je precej podoben. Mogoče imajo nekoliko več seminarjev, ki so obvezni. Kvaliteta predavanj, vaj in seminarjev je odvisna od mentorja, ampak v povprečju so bili koristni in vredni obiska. Zelo mi je bilo všeč, da so seminarji in vaje precej interaktivni. Vaje potekajo kot pri nas, dobiš pacienta, opraviš anamnezo in status čemu sledi pogovor z mentorjem. Vse skupaj je bilo vedno sproščeno in profesorji so si vedno vzeli čas, da so bile osnove vsem jasne. Slabost pri interni medicini je bila ta, da se predavanja in vaje vsebinsko ne ujemajo, tako da v tednu, ko imaš predavanja in seminarje iz kardiologije, imaš hkrati vaje iz onkologije. Obremenitev v primerjavi z UL MF je podobna, mogoče je pri določenih predmetih celo lažje. Izpiti niso bili zahtevni in ponavadi niso zahtevali ogromno priprav. Dobila sem občutek, da se v Nemčiji vsi bolj pripravljajo za tako imenovane »state exam« in da so zato izpiti, ki jih opravljajo na faksu bolj »za zraven«.

Pouk je potekal v nemščini. Na začetku se nekoliko loviš, ampak se besedišče začne ponavljati. Več težav mi je delala pogovorna nemščina. Pred začetkom študija sem imela znanje jezika B1-B2. Med nami je bilo nekaj Erasmus študentov, ki so poznali samo osnove jezika, ampak so bili profesorji pripravljene imeti ustne izpite v angleščini. Profesorji so zelo potrpežljivi in vedno pripravljene tudi v angleščini razložiti če česa ne veš. Prav tako so bili kolegi na vajah vedno v pomoč.

Kar bi vzpostavila kot primer dobre prakse je, da je v Nemčiji večji poudarek na praktičnem delu. Nasploh imajo nemški študentje več praktičnih izkušenj kot mi. Vaje niso potekale samo

tekem dneva, ampak nekajkrat tudi zvečer oz. na urgenci, kjer smo študentje jemali kri in anamnezo, pregledovali paciente ter to preprosto poročali zdravnikom, ki so sestavljali dokumentacijo.

Priporočila bi, da se takoj prijavite za bivanje v študentskem domu, ker so najemnine zasebnih stanovanj precej visoke in se pozanimajte, ali boste živeli v Heidelbergu ali Mannheimu. Načeloma je na moji izmenjavi vse potekalo tekoče in težave, ki sem jih imela glede programa sem takoj rešila s koordinatorko. Praktično vse lahko urejaš preko e-pošte. Menim, da z izbiro programa v Heidelbergu ali Mannheimu res nimaš ničesar za izgubiti in lahko študijska izkušnja v tujini res obogati študijska leta.

34. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Ida Ključevšek)

Izmenjavo sem opravljala v svojem šestem letniku poletnega semestra zaradi priporočil s strani starejših kolegov. Za izmenjavo sem se odločila na podlagi več faktorjev. Želela sem doživeti izvajanje programa dentalne medicine na tuji univerzi, živeti v drugačnem okolju v tuji državi in komunikacijo v tujem jeziku. Priprave na izmenjavo niso bile naporne. Birokracije je sicer veliko, vendar sem ji bila kljub vsem svojim obveznostim kos.

V Minhen sem prišla na začetku marca in cel mesec obiskovala nemški jezikovni tečaj. To je bila ena izmed najboljših odločitev saj sem si s tem pridobila znanje s katerimi sem se družila skozi celotno izmenjavo. Jezikovni tečaji je bil enostaven ampak zelo dobrodošel začetek izmenjave. Velja kot izbirni predmet, ki je vreden 3 ECTS točke. Na podlagi žreba mi je bila dodeljena soba v študentskem domu ki je bila precej velika in za nemške standarde tudi poceni, saj je bila 400 € na mesec. Od tam sem rabila 25 minut, da sem prišla v strogi center mesta. Biti študent v Nemčiji ti omogoči imeti subvencionirano vozovnico za 37 € na mesec, ki omogoči zastopaj javne prevoze v vseh mestih in tudi nekatere medkrajevne vlake. Celotna mesečna subvencija je bila okoli 700 €, kar seveda ne pokrije vseh stroškov življenja, vendar je dovolj velika za kritje osnovnih stvari. Za življenje v Nemčiji sem rabila za nakup hrane in ostalih stroškov okoli 500 do 700 € mesečno.

V Nemčiji se poletni semester začne šele v drugi polovici aprila. Na fakulteti mi je bil dodeljen stomatološki stol, ki sem si ga delila s 3 kolegi in prostor v laboratoriju, kjer sem izdelovala protetične izdelke. Za semester v Nemčiji sem si izbrala predmet protetika ki po naših merilih združuje snemno in fiksno protetiko. Instrumente za delo sem si izposodila od fakultete, nekatere mi je prijazno posodil asistent, nekatere pa sem si stalno izposojala od kolegov. Dodeljen mi je bil en pacient, ki sem ga morala oskrbeti z bruksistično opornico, v celoti izdelano iz moje strani v laboratoriju. Delo je bilo težko saj zanj nisem imela dovolj znanja, vendar so mi ob strani stali tamkajšnji protetiki, asistenti in kolegi. Asistent ki mi je bil dodeljen, je bil zelo dosleden in bil vedno pripravljen pomagati. Pri razlagi težjih konceptov je iz nemščine preskočil v angleščino, da je bilo vse jasno. Na koncu izmenjave lahko rečem, da sem bila zelo zadovoljna z delom v laboratoriju, saj mi je dal večje razumevanje v koncepte protetike. Delo me je celo tako navdušilo, da sem si tudi sama sebi izdelala bruksistično opornico. Zaradi komunikacije s pacienti sem se naučila bolje sporazumevati v nemškem jeziku in bila po vsaki obravnavi vedno zadovoljna s svojim napredkom. Zaradi strokovnega in

prijazno naravnane vzdušja na faksu sem z veseljem hodila na faks štirikrat na teden po 4 ure, kjer je vsak dan prinesel nekaj novega. Poleg asistiranja kolegici iz Slovenije sem asistirala tudi kolegici iz Madžarske in preko tega navezala vezi s tujimi študenti dentalne medicine.

Izkušnjo bi vsekakor še enkrat ponovila, saj je bil moj čas v Nemčiji prežet z veliko novimi dognanji in z osebno in profesionalno samoosvojitvijo. Vsem ki izpolnjujejo pogoje za erasmus izmenjavo bi predlagala naj se zanjo odločijo, saj je to nepozabna izkušnja, ki je ne more nič drugega nadomestiti. Izmenjava mi je dala mnogo čudovitih spominov, novih znanj in trdnih prijateljstev, ki so mi omogočila končati študij dentalne medicine na najlepši možen način.

35. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Ela Hartman)

Svoj drugi semester 6. letnika dentalne medicine sem opravljala v Nemčiji na Ludwig Maximilian Universität München (LMU). Moja izmenjava je trajala od prvega marca do konca julija, torej 5 mesecev. Študijsko obdobje se v Nemčiji začne v približno drugi polovici aprila. V marcu sem zato opravljala izbirni predmet – intenzivni tečaj nemščine, ki ga ponuja tamkajšnja univerza za boljšo pripravo na študij. Ta tečaj bi priporočala vsem, ki se odločate za izmenjavo v Münchenu. S tečajem sem se otresla negotovosti pri rabi nemščine in spoznala velik krog ljudi, s katerimi sem navezala in ohranila stike vse do konca izmenjave, upam da za vedno.

Pri LMU spletni prijavi študijske izmenjave sem lahko predhodno označila, ali se želim potegovati za bivanje organizirano s strani Studierendenwerk München Oberbayern. Na žrebu sem bila izbrana in dobila sobo v študentskem domu z deljeno kuhinjo in kopalnico. Stroški bivanja so bili 410 evrov na mesec. To je bilo zame optimalno, saj sobe za študente v Münchnu normalno presegajo 700 evrov na mesec. Drugi stroški poleg doma so bili še 83 evrov za vpisnino LMU in 38 evrov/mesec za študentski Deutschland ticket. To je karta za javni potniški promet, v katero so vključena vsa javna prevozna sredstva v Nemčiji, tudi vlaki – kar je še posebej uporabno za razne izlete po Nemčiji itd. Prva dva meseca (marec in april je karta 58 evrov, saj postane študentski status veljaven šele ob začetku letnega semestra torej praktično z mesecem majem). LMU študentska izkaznica omogoča tudi prehrano v njihovih menzah, kjer boste za kosilo odšteli med 4-7 evrov. Sicer pa hrana v supermarketih in restavracijah ni posebno dražja kot v Sloveniji. V vsakem primeru bi priporočala, da imate še dodaten vir sredstev, saj samo erasmus štipendija ne zadostuje.

Na Klinikum Innenstadt LMU sem opravljala vaje in predavanja iz protetike in predavanja iz maksilofacialne in oralne kirurgije, ki sem si jih predhodno izbrala na njihovem spletnem katalogu predavanj, saj so najboljše ustrezali mojim predmetom na domači univerzi v poletnem semestru. Delo poteka podobno kot pri nas, študenti so razdeljeni v skupine, ki jih vodijo asistenti. Vse načeloma poteka v nemščini, sama sem imela zelo prijaznega asistenta, ki je z mano o zahtevnejših strokovnih postopkih brez zadržka govoril v angleščini. V okviru vaj protetike, ki so potekale 4-krat na teden po 4 ure, so mi dodelili tudi pacienta, pri kateremu sem opravila osvežitev preparacij, PMMA provizorije in akrilatno začasno protezo v spodnji čeljusti. Poleg tega sem si v laboratoriju izdelala še bruksistično opornico. Glavna razlika med

protetiko v Nemčiji in pri nas je, da študenti sami opravijo večino laboratorijskega dela. Opozarjam tudi, da ima večino študentov svoje inštrumente. S strani klinike je zagotovljen samo osnoven inštrumentarij in materiali, zato toplo priporočam, da s sabo prinesete svedre, mogoče kakšne polirne gumice, arkansas sveder, freze... Ker jaz ničesar razen preparacijskih svedrov nisem imela, sem si vse sposojala od nemških kolegov, ki pa so bili zelo prijazni in pripravljeni pomagat. Artikulator mi je posodil naš asistent. Predavanja pri maksilofacialni kirurgiji so potekala na podlagi študije primerov: vsak teden je bil na stolu nov pacient, pri katerem so študenti opravili anamnezo in pregled ter nato na podlagi danih informacij debatirali o diagnozi, terapiji itd. Predavanja na kliniki v splošnem niso bila obvezna. ECTS točke so priznane na podlagi udeležbe, zato izpitov nisem potrebovala opravljati – ker jih moram v vsakem primeru na matični univerzi. Je pa res, da se je pametno o tem pred začetkom obveznosti pomeniti s tamkajšnjim referatom za študijske izmenjave – različni predmeti imajo lahko različne pogoje opravljanja.

Razlike v primerjavi z našim sistemom: veliko več samostojnosti. Študenti si sami naročajo paciente in razporejajo svoj čas, urejajo dokumentacijo, opravljajo laboratorijsko delo in skrbijo, da je njihov set inštrumentov steriliziran. Zdi se mi, da se na ta način študenti veliko naučijo in imajo tudi boljši pregled nad celostno obravnavo pacientov. Je pa res, da je stres temu primerno večji. Malo je zmede, kakšne storitve bi naj dodelili erasmus študentom. Iskreno sem sama to pričakovala, na kliniki delo poteka po ustaljenih postopkih, ki se med državami razlikujejo, zato je razumljivo, da tuji študenti včasih nekoliko izvisijo. Vseeno se mi zdi, da so se asistenti, tehniki in sestre potrudili po maksimalnih zmožnostih, da bi iz izmenjave odnesla čim več.

Za izmenjavo bi se takoj odločila še enkrat. Mislim, da posameznik pridobi neznansko veliko novih izkušenj. Sama sem veliko pridobila tudi na samostojnosti. Zdi se mi, da je München mesto, kjer je Erasmus študentska organizacija zelo aktivna (ESN MESA Munich). Skupnost erasmus študentov je ogromna, kar naprej se organizirajo dogodki in izleti. Na ta način sem spoznala ogromno ljudi in pridobila nešteto nepozabnih spominov.

36. NORVEŠKA – Univerza v Bergnu (Andraž Zalogar)

V 5. letniku sem odšel na izmenjavo v Bergen na zahodni obali Norveške, kjer zelo pogosto dežuje, zato je ključno, da se pred tem na to pripraviš - dežnik ni dovolj. Mesto leži ob istoimenskem fjordu, zato v poletnih mesecih niso odveč niti kopalke, čeprav so temperature nižje kot pri nas. Po velikosti je primerljivo z Ljubljano, ima zelo učinkovit javni prevoz in krasne razgledne točke s 7 hribov oz. gora, ki ga obdajajo.

Stanoval sem v študentskem domu Fantoft, kamor namestijo večino mednarodnih študentov, ki jim je z odobritvijo izmenjave zagotovljena namestitev, če se za to odločijo. Fantoft se mi zdi odlična izbira za vsakogar, ki na izmenjavo odhaja tudi z namenom, da spozna čimveč ljudi z vseh koticov sveta in izkusi življenje s sostanovalci, res pa ni najbolj idealen prostor za učenje pred izpitom. Mesečna najemnina je v mojem primeru znašala 3850 NOK, pri tem mi je bila dodeljena dvoposteljna soba s kopalnico v stanovanju za 16 oseb, s katerimi sem si delil kuhinjo in dnevni prostor. To poteka pod okriljem organizacije Sammen, ki upravlja tudi s fitnesi,

restavracijami in zdravstvenimi storitvami in so primarno namenjene študentom. Neposredno ob domovih je postaja za "bybanen" linijo, ki povezuje letališče s centrom mesta in te pripelje v mesto v približno 20 minutah. Mesečna karta za javni prevoz, s študentskim popustom, znaša 470 NOK. S karto si zagotoviš javni prevoz v območju A, ki obsega tudi avtobuse izven mesta do začetnih točk za prekrasne pohode nad norveškimi fjordi. Ob študentskem domu je tudi trgovina MENY, v katero pa smo zahajali večinoma le v nujnih primerih, saj so bile blizu tudi cenejše trgovine, npr. Kiwi, REMA1000 in Xtra. Restavracij nisem obiskoval, saj so bile cene precej višje kot pri nas, je pa bolnišnična menza ugodna za občasno kosilo med predavanji ali prakso. V mesecu dni tako povprečno zapraviš 900 EUR.

Univerza v Bergnu tujim študentom medicine ponuja semestre in ne posameznih predmetov, in sicer MED7, ki poteka v norveščini, in MED9, ki pa v celoti poteka v angleščini. Semester MED9 obsega ginekologijo in porodništvo, pediatrijo ter medicinsko genetiko in je vreden 27 ECTS. Prijava zahteva kar nekaj korakov, o vsem pa si obveščen po e-pošti, da slučajno česa ne spregledaš ali zamudiš rok prijave. Potem ko prideš v Bergen je potrebno samo še prevzeti študentsko kartico.

V Bergnu se je semester začel že 12. avgusta s tremi tedni predavanj in vaj v simulacijskem centru, da smo se pripravili na sledečih 6 tednov klinične prakse v univerzitetni bolnišnici. Za prakso prejmeš njihovo kartico, da imaš dostop do oblačil in bolnišničnih prostorov, ki pa jo moraš ob koncu prakse ali semestra vrniti. Da se lahko udeležiš vaj v bolnišnici je potrebno opraviti testiranje na MRSA, kar je najlažje opraviti kar pri njih na Norveškem. Praksa je razdeljena, tako da 3 tedne preživiš na ginekološkem oddelku in 3 tedne na pediatričnem oddelku. Pred začetkom objavijo razpored, tako da si vsak dan na različnem delovnem mestu in ponavadi sodeluješ z zdravnikom, na porodniškem oddelku pa večinoma z babico. Na pediatričnem oddelku si dodeljen norveškemu študentu, zato da bi komunikacija z otroki lahko potekala v norveščini oz. da lahko delamo samostojno. Priznanje prakse ne temelji izključno na prisotnosti, ampak moraš izpolniti tudi "tjenestekort", na katerem so našteve klinične veščine, ki jih moraš opazovati ali izvesti in za vsako dobiti podpis odgovornega. Po koncu prakse pa sledi še 8 tednov predavanj, ki so neobvezna, vendar zelo koristna, ker profesorji vključijo veliko kliničnih primerov, kjer želijo, da ponazorimo uporabo osnovnih principov, kako jih rešiti. Tukaj velja omeniti, da je na Norveškem zdravstveni sistem urejen drugače, GP obravnava odrasle, otroke in nosečnice (je družinski zdravnik, pediater in ginekolog v enem), vendar pričakujejo, da uporabiš pristop kot družinski zdravnik in specialist, med katerima je včasih težko razlikovati v njihovih predavanjih. Na koncu semestra je izpit, ki se piše na lastnih računalnikih (in ne tablicah) skupaj z vsemi študenti tekočega semestra. Pri nas je štel 150 točk, od tega je bilo 104 vprašanj zaprtega tipa, ki so ovrednoteni z 1 točko, in 10 vprašanj odprtega tipa, ki so ovrednoteni s 5 ali 6 točkami. Na voljo imaš 6 ur, zato si lahko prineseš tudi malico, vmes je dovoljeno iti tudi na stranišče. Naslednji dan smo dobili rešitve za vprašanja zaprtega tipa, medtem ko na končne rezultate počakaš, da ročno ocenijo vprašanja odprtega tipa. Na izpit se lahko zadostno pripraviš, na spletni učilnici so tudi objavljeni prejšnji izpiti brez in z odgovori, da si lahko predstavljaš, kakšno znanje zahtevajo in iščejo.

Kot so večkrat omenili je uradni jezik semestra "polomljena angleščina" in to upoštevajo vsi. Predavanjem je bilo lahko slediti, čeprav so nekateri domači študenti postavljali vprašanja v norveščini, so predavatelji vedno prevedli vprašanje in nato odgovorili v angleščini. V

bolnišnici so vsi dodeljeni mentorji zelo vestno uporabljali angleščino, razen v komunikaciji z bolniki, saj jim je bilo lažje komunicirati v maternem jeziku. Tudi jutranje sestanke so kdaj pa kdaj opravili v angleščini, da bi lahko sledil njihovemu dnevnemu načrtu, v katerega bom vključen.

Poleg študija pa je na izmenjavi ostalo dovolj časa za izlete z avtom, pohode, kopanje, sankanje, zabave, pub kvize ipd. Veliko aktivnosti je organizirala skupina študentskega doma Fantoft, tudi študentska organizacija zahodne Norveške Sammen, vseeno pa interes za njihove dogodke po uvodnih tednih upade, zato večina študentov prosti čas zapolni s svojimi načrti, za katere pa je na voljo veliko možnosti. Moja Erasmus+ izmenjava na Norveškem je bila čarobna in nepozabna izkušnja, polna pohodništva, dežja, kuhanja, novih prijateljev in angleščine, pa tudi porodov in igranja z otroki. Priporočil bi jo vsakemu študentu, čeprav se na začetku zdi birokracija malenkost zastrašujoča. Če bi imeli kakšno vprašanje, sem na voljo na e-naslovu c.zalogarandraz@gmail.com.

37. NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Sašo Mravljak)

Exchange destination, accommodation, and estimated living expenses

My Erasmus+ exchange occurred at the University of Oslo (Universitetet i Oslo, UiO), Norway, from August to December. The academic year in Norway is slightly longer, with activities more evenly distributed throughout the semester. I recommend attending during the winter semester to avoid missing too much of the academic year at home.

Accommodation was arranged in a student dormitory managed by SiO, the welfare organization for students in Oslo, with a monthly rent of approximately €500. General expenses were two to three times higher than in Slovenia. A meal in a SiO cafeteria typically cost €10–15, while public transportation amounted to about €50 per month and was sufficient for commuting within Oslo, making other means of transport almost unnecessary.

Application procedures, academic course selection process, and structure of the study program

The application and administrative procedures for the exchange were somewhat demanding. The process involved creating several online accounts, obtaining a university email address, and uploading necessary documents such as a passport and a transcript of records. Upon arrival in Oslo, further steps included registration on the university's examination and grading platform, signing up for exams, and obtaining a student ID card from the SiO student organization. In addition, two separate hospital access cards were required to enter different clinical areas and computer systems. Students were required to complete short online courses on patient privacy and fire safety to obtain them.

Although the process was occasionally confusing, the administrative staff were exceptionally supportive. In particular, Ms. Anne Westheim stood out for her professionalism, kindness, and extensive knowledge. She provided valuable guidance throughout the exchange, and her integrity, empathy, and dedication left a lasting positive impression.

Academically, the exchange focused on the MED5600 module, an international semester course integrating multiple disciplines: gynecology and obstetrics, pediatrics, child psychiatry, pharmacology, pathology, clinical biochemistry, medical genetics, medical ethics, behavioral sciences, public health, and general practice. It is the only module offered in English at the UiO Faculty of Medicine.

Lectures and workshops formed a significant component of the program. The lectures were well-prepared, engaging, and consistently on schedule. Multiple lecturers, such as a family physician and a gynecologist, would often co-teach, providing complementary perspectives on the same topic. Workshops included themes such as infertility and sexual abuse, where students discussed cases and contributing factors in small groups.

A smaller portion of the lectures focused on soft skills, which I found particularly valuable. These sessions addressed topics such as approaching patients, breaking bad news, calming anxious individuals, obtaining informed consent, discussing sensitive issues, communicating with pediatric patients, ensuring patient autonomy and confidentiality, and using appropriate and respectful language. Some lectures also explored global health, social inequalities, and the importance of patient-centered care. There were also thought-provoking debates on abortion, encouraging students to consider ethical, medical, and cultural perspectives while maintaining respect for differing viewpoints. The teaching was of high quality, supported by modern technology and clearly defined learning objectives.

Practical sessions were conducted with outstanding professionalism. Teachers were punctual, present for the entire duration, and fully engaged with the students. Sessions typically began with a discussion of the condition to be observed, followed by a review of relevant knowledge. Each student then had the opportunity to examine patients, after which the cases were discussed collectively, and feedback was provided.

A particular highlight of the practical component was the "labor week," which offered the opportunity to assist in childbirth and observe cesarean sections. One night shift was mandatory, and students were required to document completed activities. Additional days were arranged to ensure adequate exposure if the minimum required number of experiences was not achieved. During the pediatric emergency department rotations, each student independently examined a pediatric patient and prepared a structured clinical report. A total of five such reports had to be submitted for grading.

Number of lectures and workload compared to the UL MF

Apart from special weeks such as labor week or pediatric week, the schedule generally consisted of a few hours of practical sessions in the morning, followed by a few lectures in the afternoon. Because the module extended over a longer period, it was possible to miss an entire week, for example, to travel, without significant disruption.

The Signature Book clearly outlined all activities and specified mandatory sessions and the minimum required participation. Attendance and punctuality were taken very seriously, and instructors were reluctant to sign attendance sheets if a student left even a few minutes early.

Overall, the academic workload was less intensive than at the UL MF, as the semester concluded with only one assessment: a written exam and a practical objective structured clinical examination (OSCE). The written exam consisted of more than 100 multiple-choice questions. However, the literature was extensive, making it essential to study consistently throughout the semester rather than relying on last-minute preparation.

The Norwegian academic culture emphasizes bringing every student to a moderately high, uniform level of competence rather than enforcing a strict grading curve with a few high- and low-competence students. This approach fosters a supportive learning environment, focusing on mastery and collaboration instead of competition.

Language of instruction of the study program

The module was conducted entirely in English and included around 200 local and 30 international students. The system could be somewhat more challenging for international students at first, as certain organizational aspects and teaching methods common in the Nordic countries may differ from those elsewhere in Europe.

There were no significant language barriers, since nearly everyone in Norway speaks fluent English. Nevertheless, a Norwegian language course was available free of charge to exchange students, offering an opportunity to acquire basic communication skills and gain a better understanding of the local culture and everyday life.

Examples of good practices that could be adopted at the UL MF

Several practices from UiO could benefit UL MF if introduced there. One of the most impressive aspects was the strict adherence to schedules and real-time digital updates to the schedule. Teaching quality was consistently high, with informative, well-structured, and pedagogically clear lectures. All lectures were hybrid, allowing students at UiO Campus Sør and those with justified reasons, such as health issues or parenthood, to participate remotely. All materials, including additional readings and slides, were uploaded to the system, and some lecturers also published recordings of the lectures. Lectures were highly interactive, often incorporating digital tools such as Menti to encourage active participation and critical thinking. Feedback also played an important role, as professors welcomed and actively implemented it, continuously improving schedules and lectures from one year to the next.

The student organization SiO played a central role in supporting student life and fostering a sense of community. It offered a wide range of affordable and high-quality services, including cafeterias with buffet-style meals priced by weight and a rich calendar of cultural and social events such as music bingo, dance classes, quizzes, language cafés, cinema nights, painting workshops, and parties, most of which were free or available at student prices. SiO also provided gyms with swimming pools at student rates, study spaces, borrowing options for cleaning or hobby equipment, as well as health services, psychological counseling, and kindergartens for students with children.

Advantages and disadvantages of the exchange, and challenges encountered

The exchange in Oslo offered numerous advantages, most notably the exceptional level of organization, high-quality clinical training, and well-structured teaching materials. The academic environment was characterized by a strong culture of safety, privacy, and professionalism, as well as the broad use of English, which allowed international students to participate fully in all activities.

One of the greatest strengths of the Norwegian system is its clear structure and high ethical standards. Relationships among students, professors, and staff are generally marked by mutual respect and equality, and the academic environment aims to be non-hierarchical, with everyone having a defined role and all roles being regarded as important. In practice, however, this ideal is not always fully achieved, as certain interactions may still reflect elements of hierarchy within the otherwise collaborative and egalitarian atmosphere. Students are expected to work responsibly and independently, while professors typically act as approachable colleagues rather than distant authorities.

While Norwegian society appears informal on the surface, as professors are addressed by their first names, emails are brief, and communication is direct, it actually operates within very clear personal boundaries. People rarely intrude into one another's private lives unless invited, unsolicited advice is uncommon, and both physical and emotional privacy are strongly respected. Equality does not mean closeness, but rather a clear distinction between individuals and their personal space. This creates a paradox of informality without intrusion, which can feel unfamiliar at first to students from countries where respect is traditionally expressed through formality.

Another remarkable feature was the rigorous approach to infection control. Clean hospital scrubs were provided daily, and all students had to complete mandatory MRSA testing before arrival and again in Norway. When encountering a patient who was colonized or suspected of colonization, we were required to dress from head to toe in single-use protective equipment, ensuring strict adherence to infection prevention protocols and minimizing any risk of hospital-acquired transmission. Security and patient confidentiality were treated with the highest importance, as hospital access cards were required for movement within facilities and logging into digital systems. Discussing patients' conditions, even in general terms, was strictly forbidden in public spaces such as hallways.

Despite these strengths, specific challenges were also present. The Norwegian system maintains high expectations of personal accountability, which, combined with limited flexibility for rescheduling missed practical sessions, demands a high level of organization and reliability from students. Adapting to the environmental conditions was another challenge, as the long, dark winters and the low temperatures required adjustment. While Norwegians are generally polite and professional, their confidence in established systems and methods can sometimes come across as self-assured. One aspect that could be improved is the absence of a buddy system within the UiO Faculty of Medicine. Although some social activities for exchange students were organized by the faculty, such as a dinner at the home of the module chair, a guided tour of the facilities, and a picnic, having a dedicated local student contact would have made it easier to navigate the system and integrate more quickly into the academic and social environment.

Conclusion

The exchange at the UiO was an enriching and transformative experience. It offered a highly organized, safe, and ethically grounded environment where daily practice consistently reflected the highest professional standards. It enabled me to gain valuable clinical skills, deepen my understanding of privacy, safety, and ethical responsibility, and experience an academic culture that aspires to be non-hierarchical and is built on equality, collaboration, and professionalism.

I wholeheartedly recommend this exchange to students seeking a structured, internationally oriented, and ethically sound medical education. My time in Norway has become an experience I will always value deeply, and the knowledge, skills, and values gained through it will make a lasting contribution to my future work as a physician.

38. NORVEŠKA – NTNU Trondheim (Nika Štraus)

V jesenskem semestru 2024/25 sem opravila Erasmus študijsko izmenjavo na Norwegian University of Science and Technology (NTNU) v Trondheimu na Norveškem. Bivala sem v zasebnem študentskem domu v enoposteljni sobi, kuhinjo in kopalnico pa sem si delila s sostanovalci. Najboljša možnost je po mojem mnenju najem sobe v študentskem domu preko organizacije Sit, vendar v jesenskem semestru v Trondheim pride toliko tujih študentov, da nimajo dovolj prostora za vse. Če pri postopku vpisa označiš, da te zanima najem sobe preko Sit, potem načeloma proti koncu julija na e-naslov prejmeš kodo za rezervacijo sobe. Kode delijo glede na oddaljenost, tako da imajo študentje iz bolj oddaljenih držav prednost, na koncu pa vsi ostali dobijo kodo naenkrat in rezervacija poteka po principu "kdor prvi pride, prvi melje". Tudi pri meni je bilo tako, vendar pa se je potem očitno v spletno stran organizacije prijavilo preveč ljudi naenkrat, stran se je sesula in ko so jo popravili, so bile vse proste sobe že rezervirane. Tako sem morala iskati nastanitev drugje. V takem primeru lahko iščeš sobo v zasebnih študentskih domovih (opozorilo: najemanje za samo en semester je zelo zelo drago), obstaja pa tudi spletna stran Hybel.no, kjer se da najeti sobo pri zasebnih najemodajalcih. So pa načeloma vse sobe v študentskih domovih opremljene samo z osnovnim pohištvom, tako da je na začetku potrebno kupiti opremo (vzmetnico, blazino, odejo, ...). Pri tem priporočam uporabo spletne strani finn.no, ki je tako kot naša bolha stran za prodajo rabljenih stvari, in pa študentsko organizacijo ReStore, ki zbira pohištvo prejšnjih študentov in jih potem na začetku semestra na sejmih (potrebna je vnaprejšnja prijava, spremljaj njihovo Facebook stran!) predaja naprej. Organizaciji ReStore sem tudi jaz odnesla svoje stvari po koncu izmenjave.

Norveška žal ni med cenejšimi državami. Hrana je dražja kot v Sloveniji, jaz sem največ kupovala v trgovinah Kiwi in Rema 1000. Skupni stroški so se gibali okrog 1000€ na mesec (okrog 500 najemnina, vsaj 400 hrana, 50 karta za avtobus, plus različni izleti in pristočasne aktivnosti). Sicer je mesto približno enake velikosti kot Ljubljana, zelo dobro obvladljivo peš in z javnim prevozom. Jesenski semester se pri njih začne že sredi avgusta, kar pomeni, da je bilo vreme še sončno in prijetno toplo, dnevi pa dolgi. Norveška narava je zelo lepa in ponuja veliko aktivnosti, poleti pohodi, plezanje in kopanje, pozimi pa smučanje in tek na smučeh. Organizacija NTNUI ima v hribih svoje kočice, ki so odlična izbira za poceni izlet in druženje v naravi. Organizacija Bumerang pa ponuja brezplačno izposojlo opreme za šport in prosti čas, kot so šotori, žoge, smuči, drsalke ipd. Predlagam tudi včlanitev v Erasmus Student Network,

saj organizira veliko zanimivih dogodkov, zabav in izletov. Jeseni začne več deževati in pihati, proti koncu semestra pa snežiti (prvi sneg je padal že konec oktobra). Dnevi se hitro krajšajo in sredi decembra je zunaj svetlo samo od 10h zjutraj do 14h popoldne. Pozimi priporočam jemanje vitamina D in izkoriščanje čim več sonca, kadar se pojavi. Prednost njihove zime pa je, da se tudi v Trondheimu včasih lahko vidi severni sij, kar je vsaj zame čudovita izkušnja.

Na NTNU sem opravljala pediatrijo ter ginekologijo in porodništvo za 5. letnik in še dermatologijo za 4. letnik. Izbira posameznih predmetov na medicinski fakulteti ni mogoča, imajo že vnaprej sestavljen angleški semester s štirimi večjimi predmeti (pediatrija, ginekologija in porodništvo, revmatologija, dermatologija, v katere so potem vključene še infekcije, radiologija, patologija, farmakologija na vsakem področju) in na koncu samo en izpit. Pouk se izvaja v angleščini. Vaje so zelo praktično usmerjene, tako da se naučiš veliko kliničnih veščin. Za študente imajo "skills labs", kjer lahko klinične veščine vadiš na modelih, npr. ginekološke preglede, oživljanje otrok in novorojenčkov, šivanje itd. Poleg kliničnih vaj imajo tudi poseben način učenja, ki ga imenujejo Problem Based Learning (PBL), pri katerem v manjših skupinah obravnavaš klinične primere iz različnih področij. Ta pristop je bil zelo zanimiv in je spodbujal klinično razmišljanje, kot ga pričakujejo na ocenjevanju. Končni pisni izpit je sestavljen iz "multiple choice" vprašanj, večinoma so to kar dolgi klinični primeri, vse skupaj traja 4 ure. Učenje toliko snovi naenkrat je bilo naporno, vendar pa se mi sama izpitna vprašanja niso zdela zelo težka. Na NTNU spletni strani so objavljena stara vprašanja iz prejšnjih let, ki so meni zelo pomagala pri pripravi in sprotne ocenjevanju mojega znanja. Po tem imajo še praktični izpit (OSCE exam), ki je sestavljen iz postaj, na katerih je treba pokazati praktično znanje. Večino mednarodnih študentov (vključno z mano), ki tega načina ocenjevanja nismo navajeni, je bilo zelo strah, vendar je bila na koncu zanimiva in prav prijetna izkušnja. Na postajah dobiš različne naloge, pri katerih moraš v omejenem času glede na navodila vzeti usmerjeno anamnezo, narediti status, pokazati praktične veščine na modelu ali na pravem pacientu. Tudi stare naloge iz OSCE izpita so dostopne na spletni strani.

Celotna izkušnja z izmenjavo je bila odlična. Pouk na NTNU je res kvaliteten, mentorji se zelo potrudijo in poskušajo čim bolj vključiti mednarodne študente. Prednost je tudi to, da veliko Norvežanov dobro govori angleško. Od drugih študentov je bilo največ Nemcev in Italijanov, ki so bili lahko včasih nekoliko zaprti in se družili samo med sabo. Vendar pa sem spoznala veliko čudovitih ljudi iz različnih držav, s katerimi že načrtujemo obiske in skupna potovanja v prihodnosti :). Erasmus izmenjavo bi definitivno priporočala vsakomur, ki si vsaj malo želi izkusiti študij in življenje v tujini, saj mi bo ta semester ostal v zelo lepem spominu.

39. NORVEŠKA – Arktična Univerza UiT v Tromsu (Katja Jerič)

V začetku avgusta sem se odpravila v Tromsø, kjer sem na arktični univerzi UiT opravljala zimski semester 5. letnika (imenovan »International Semester« - edini semester, ki je na voljo za tuje študente). Ta vključuje naslednje predmete: pediatrija, ginekologija in porodništvo, medicinska genetika ter globalno zdravje; slednja se mi priznata kot izbirna predmeta. Vse podrobnosti in opisi predmetov so objavljeni na spletni strani, za dodatna vprašanja glede študija pa je na voljo gospa Elin Holm.

Življenje na kampusu

Po prihodu v Tromsø sem se udeležila orientacijskega tedna, ki ga je za tuje študente organizirala univerza. V sklopu tega tedna so nam razkazali celoten kampus, predstavile so se nam študentske organizacije, pomagali pa so nam tudi urediti vse birokratske zadeve, ki so potrebne ob selitvi (izdelava študentske izkaznice, prijava na policiji, podpisi za začetek mobilnosti ipd.). Organiziran je bil voden ogled mesta, muzeja arktične univerze in nakupovalnega centra Jekta na otoku, kjer boste na začetku preživeli kar nekaj časa, saj si boste morali priskrbeti vzglavnik, odejo, zavese ter (v večini študentskih domov) jedilni pribor in osnovno opremo za kuhanje. Po orientacijskem tednu se je začel pouk na zdravstveni fakulteti (Helsefak), kamor spada tudi študij medicine. Pouk poteka v angleščini. Večina predavanj je kakovostnih, nekatera žal malo manj, predvsem kadar predavatelji niso vajeni poučevati v angleščini. Vaje so bile v večini zelo koristne. Verjetno sem imela srečo z zdravniki, ki so meni vse prevajali – od drugih študentov sem slišala, da temu ni bilo vedno tako. Že pol leta pred začetkom izmenjave sem začela z učenjem norveščine na Duolingu, vsekakor pa priporočam tečaje norveščine, ki jih brezplačno ponuja UiT. Sama sem dosegla stopnjo A1, kar mi je zelo olajšalo študij in življenje na splošno (brez skrbi, je zelo zabaven jezik). V novembru smo, na primer, imeli priložnost obiskati bližnje vrtce in pregledovati otroke v sklopu predmeta pediatrija. Pri delu z otroki je še posebej zahtevno pridobiti njihovo zaupanje, zato je vsaka norveška beseda v pomoč. Tudi v ambulantah bo lažje, če boste poznali vsaj osnovne fraze, da boste razumeli, o čem teče pogovor.

Izpostaviti moram možnost senčenja dežurnim zdravnikom med vikend izmenami, za kar se prijavite v sistemu SPIPS. Za nočne izmene je na voljo soba za počitek, kamor se lahko študenti umaknejo, ko se nič ne dogaja. Pohvaliti moram tudi »skills lab«, kjer se vadijo klinične veščine in simulacije urgentnih stanj. Zdelo se mi je, da je študijski urnik na UiT nekoliko manj natrpan. Na začetku sem bila presenečena, koliko prostega časa mi ostaja – to je še posebej super, ko si na izmenjavi in si poleg študija želiš raziskovati Norveško ter vse njene lepote.

Na kampusu je dovolj prostora za učenje, knjižnice so odprte tudi ob vikendih (dostop je mogoč s študentsko kartico). Kampus je primeren tudi za druženje. Presenetilo me je, da je na urniku vedno vsaj ena ura namenjena kosilu (kar bi lahko uvedli tudi na UL MF). Še bolje je, da ima fakulteta restavracijo z izredno okusno in zdravo hrano, ki jo plačate po teži (za velik obrok okoli 8–9 evrov). Če si kuhate sami, lahko brezplačno uporabljate mikrovalovne pečice in pogrejete hrano, ki ste jo prinesli s seboj. Vsaka dva tedna je organiziran »Waffle Friday«, kjer so na voljo brezplačni vafliji, kava in čaj. Ob začetku polarne noči je univerza organizirala dogodek »Lyskaffe«, kjer smo zjutraj sedeli pod lučkami, ki simulirajo sončno svetlobo, ob tem pa uživali v pecivu, kavi ali čaju. Veliko dejavnosti temelji na prostovoljstvu, kjer so veseli vsake pomoči. Enkrat tedensko je v tihi sobi univerze organizirana vodena meditacija. Če se kdaj ne počutite dobro in potrebujete pogovor, je na voljo tudi brezplačno svetovanje. Na splošno so vsi zelo prijazni in hitro opazite, da na univerzi ni nikakršne hierarhije. Študentom poskušajo ustvariti prijetno okolje, da bi od študija odnesli kar največ.

Izpit je ob koncu semestra in vključuje vse štiri predmete. Sestavljen je iz 80 vprašanj tipa MCQ, za kar smo imeli na voljo 3 ure časa. Čeprav se sliši veliko, je čas ravno pravi, saj so vprašanja klinično naravnana in zahtevajo nekaj premisleka. Priporočam, da si za izpit pogledate stara vprašanja s pravilnimi odgovori, ki so objavljena v Canvasu (spletni učilnici). Sicer pa se učite po drsnicah in priporočeni literaturi.

Nastanitev

Bila sem nastanjena v modernem študentskem domu Åsgårdvegen, ki se nahaja na otočku Tromsøya in deluje pod okriljem študentske organizacije Samskipnaden. Najemnina je znašala približno 400 evrov na mesec. Prijavo za nastanitev oddajte čim prej – sama sem prijavo oddala marca, nastanitev pa sem dobila potrjeno šele zadnji teden julija, torej le teden dni pred odhodom v Tromsø. Pri prijavi lahko izbirate do 10 želja za nastanitev. Priporočam, da izpolnite vse možnosti (sama sem dobila svojo tretjo izbiro). Za datum vselitve izberite vsaj kakšen teden pred dejansko vselitvijo, saj to poveča možnosti, da dobite nastanitev. Z dodeljeno nastanitvijo sem bila zelo zadovoljna – v bližini so avtobusne postaje in trgovine, meni pa je bilo najpomembneje, da so rekreacijske površine najbližje.

Aktivnosti in prosti čas

Tromsø priporočam vsem, ki obožujete šport, naravo, biologijo, geologijo in morske ekosisteme, niste pa ljubitelji velikih mest. Možnosti za aktivnosti je res ogromno: hribolazenje, tek, plezanje, od oktobra dalje pa tudi turno smučanje, alpsko smučanje, tek na smučeh, drsanje. Poskrbljeno je tudi za tiste, ki imajo radi fitnes (cene so dokaj dostopne), plavanje, bouldering, kajakaštvo in potapljanje. Jeseni smo nabirali gobe, se družili ob tabornih ognjih ter pekli raznovrstne dobrote. Še posebej priporočam obisk savne Pust v centru mesta (ugodna s študentskim popustom), ki se nahaja na pomolu, kjer se lahko vmes osvežiš v morju. Misel na to je morda boleča, a izkušnja je vsekakor vredna trpljenja. S sošolci smo večkrat najeli avto prek aplikacije GetAround in se odpravili na izlete na Lofote, Senjo in v Lyngen. V centru mesta je organizacija Turbo, kjer si lahko tisti z norveško telefonsko številko (se kupi v Narvesen za 3 evre) brezplačno izposodijo vso potrebno opremo za šport in kampiranje. Tako da, tudi če s seboj niste prinesli vsega, si tam brez težav sposodite opremo in načrtujete izlete. Za ogled polarnih sijev ni treba vložiti preveč truda. Tudi na samem otočku je kar nekaj lokacij (Prestvannet, Telegrafbukta), s katerih je pogled na sije odličen, še posebej v jasnih nočeh. Ko se poletje začne prevešati v jesen, boste v predavalnici opazili, da vsi začnejo štrikati. Tudi sama sem se vdala socialnim pritiskom in izdelala svoj prvi šal. Ob tem naj poudarim, da Tromsø morda ni najboljša izbira za tiste, ki si na Erasmusu želijo pestrega nočnega življenja. Čeprav možnosti za zabave ne manjka – v študentskih domovih in v mestu je veliko barov ter dva nočna kluba – so cene pijač zelo visoke.

Praktične informacije

Transportni sistem v Tromsu je odličen – avtobusni prevozi so zanesljivi in cenovno dostopni. Za mesečno karto sem odštela 25 evrov, kupi se jo v aplikaciji Svipper. Med cenejšimi trgovinami s hrano so Rema1000, Extra, Obs in Kiwi, medtem ko trgovina, podobna naši dm, nosi ime Normal. Življenjski stroški so v Tromsu seveda višji kot doma, zato Erasmus štipendija vseh stroškov ne pokrije. Priporočljivo je, da imate za izmenjavo na voljo tudi nekaj lastnih prihrankov. Valuta so norveške krone (NOK), gotovine pa ne potrebujete, saj je vse plačljivo s kartico.

Pred začetkom kliničnih vaj se morate testirati za MRSA, kar lahko opravite v Legevakt (urgentna ambulanta). Če se v Tromsø odpravljate v zimskem semestru, začnite jemati vitamin D že oktobra. O priporočeni količini je na voljo veliko informacij – sama sem jemala 20

mikrogramov na dan, kar se je izkazalo za ustrezno. Ko nastopi polarna noč, poskrbite za čim več gibanja in dovolj socialnega stika. Tema naj vas ne ustavi, čeprav bo telo morda želelo spati tudi podnevi. Težave s spanjem so pogost pojav, vendar se jih uspešno reši z melatoninom. Polarna noč je lahko zelo lepo obdobje, se je pa na temo potrebno navaditi.

Ob prihodu v Tromsø se vključite v WhatsApp skupine, kjer boste na tekočem z izleti, dogodki in zabavami. Ob začetku semestra boste samodejno prejeli tudi tedenske novice (weekly newsletter), ki vključujejo vse dogodke v mestu in na kampusu, da ne zamudite ničesar. Prepustite se življenju na izmenjavi in izkoristite to obdobje, kolikor le lahko – obljubim, da bo to ena najboljših izkušenj, ki ste jih imeli med študijem. ☐

Za dodatna vprašanja in informacije sem dosegljiva na katja.jeric1@gmail.com

40. NORVEŠKA - Arktična Univerza UiT v Tromsu (Eva Pražnikar)

Študijsko izmenjavo na University Hospital of North Norway (UNN), ki se nahaja v mestu Tromsø, sem opravljala v šestem letniku študija medicine. V treh mesecih in pol (od januarja do konca aprila) sem opravila sedem tednov vaj iz interne medicine ter sedem tednov vaj iz kirurgije.

Tromsø, mesto s približno 40.000 prebivalci, leži na otoku Tromsøya, tik ob severni norveški obali. Je najsevernejše mesto na svetu z več kot 20.000 prebivalci in tretje največje urbano območje severno od arktičnega kroga. UNN Tromsø je edina univerzitetna bolnišnica znotraj arktičnega kroga, zato sprejema paciente z vsega severa Norveške – predvsem tiste z zahtevnejšimi zdravstvenimi stanji, ki jih manjše lokalne bolnišnice ne morejo ustrezno obravnavati.

Organizacija izmenjave

Za izmenjavo me je morala najprej nominirati domača univerza. Pred odhodom sem se na katedri za interno medicino in katedri za kirurgijo pozanimala o možnosti priznavanja obveznosti na naši fakulteti po vrnitvi. Dogovor o izmenjavi je nato potekal prek mednarodne pisarne Univerze v Tromsøju (UiT), kjer je bila moja kontaktna oseba ga. Elin Holm. Na spletni strani UiT so jasno objavljeni vsi pomembni roki in obrazci; med drugim sem morala naložiti Learning Agreement in izpolnjen obrazec z zelenimi oddelki. Tik pred izmenjavo sem morala predložiti tudi negativen izvid na MRSA, ki ni smel biti starejši od 14 dni. Pred odhodom pa sem si za vsak slučaj uredila še zavarovanje za tujino pri Zavarovalnici Generali. Za opravljanje prakse v zimskem času bi priporočila tudi cepljenje proti gripi.

Prevoz

V Tromsø sem letela iz Ljubljane s prestopom v Zürichu z letalsko družbo Swiss. Cena enosmerne vozovnice je bila nekaj več kot 200 €, vključno z doplačilom za večji kovček. Letalska družba omogoča tudi brezplačen prevoz smuči ob predhodni najavi – priporočam, saj je v okolici Tromsøja ogromno priložnosti za tek na smučeh in turno smučanje.

Nastanitev

Decembra sem prejela povabilo za prijavo za bivanje v študentskem domu organizacije Samskipnaden. Na voljo je več študentskih domov na otoku. Izbrala sem študentsko naselje Dramsvegen Panorama, ki ga sestavlja več modernih stavb in se nahaja na vzhodnem delu otoka. Naselje mi je bilo všeč predvsem zaradi lokacije in zato, ker vsaka študentska soba vključuje tudi lastno kopalnico (v ostalih študentskih domovih so kopalnice skupne). Lokacija je res super – v bližini so trgovina, plezališče, teniško igrišče, proga za tek na smučeh, bazen in fitnes. Do bolnice sem potrebovala manj kot 10 minut z avtobusom, do centra mesta pa približno 15 minut. Z nastanitvijo sem bila zadovoljna – študentski dom je nov (končan leta 2024), zato še zelo čist in lepo opremljen.

Klinična praksa

Prakso sem opravljala na oddelku za kardiologijo, oddelku za endokrino kirurgijo in oddelku urološke kirurgije. Na vseh oddelkih sem bila edina študentka, tako da sem imela res veliko možnosti za delo in učenje.

Na oddelku za kardiologijo sem opravljala vaje iz interne medicine. Zdravniki in specializanti so se zelo trudili, da bi od vaj čim več odnesla, in mi med delom vse brez težav razlagali v angleščini. Glavni mentor se je z veseljem prilagajal mojim željam in mi omogočil tudi obisk drugih internističnih oddelkov, ki so me zanimali. Tako sem lahko hitro opravila vse obveznosti predmeta in hkrati obnovila znanje iz drugih internističnih področij. Opozorila bi, da od dela v ambulantah in iz vizit vseeno, kljub prevajanju, odneseš malo manj, saj pogovor med pacienti in zdravniki poteka v norveščini.

Oddelek za endokrino kirurgijo je najmanjši izmed kirurških oddelkov. Zaposlenih je le nekaj kirurgov, tako da sem lahko že od prvega dne asistirala pri vseh operacijah na urniku. Operirali smo dojke, obščitnice in ščitnico – večinoma karcinome. V operacijskih sobah so me vsi zelo lepo sprejeli. Kirurgi so mi med posegi sproti razlagali teorijo in me učili tehnik. Od teh vaj sem res veliko odnesla, saj sem bila v večini primerov v operacijski sobi samo z enim kirurgom, zaradi česar sem lahko opravljala tudi tehnike asistenta, ki jih sicer izvajajo specializanti kirurgije ali kirurgi.

Oddelek za urološko kirurgijo je veliko večji, zaposlenih je tudi več kirurgov. Operacije so potekale robotsko, tako da sem operacijo večino časa spremljala preko ekrana, asistirala pa ob koncu, če je bilo potrebno. Kirurgi si na tem oddelku niso vzeli veliko časa za razlago, so me pa obvestili vsakič, ko je bila možnost asistiranja. Dan sem na vsakem oddelku začela z raportom okrog 7.30 in ostala v bolnici do 15. ure. Na oddelku interne medicine je vsak dan izgledal nekoliko drugače, saj mi je mentor pustil, da sem se sama odločala, ali želim biti na oddelku, v ambulanti, pri elektrofizioloških posegih ali na urgenci. Na kirurških oddelkih sem po raportu začela z operacijami, en dan na teden pa sem bila s kirurgom v ambulanti.

Stroški

Življenjski stroški so v Skandinaviji precej visoki. Za nastanitev sem plačevala 520 € na mesec. Ker je moja soba ob prevzemu vključevala le osnovno pohištvo, sem v prvem tednu porabila še približno 300 € za nakup posteljnine, luči, krožnikov, pribora, kozarcev itd. Za živila sem porabila približno 280 € na mesec in si vse obroke pripravljala doma. Za prevoz sem uporabljala avtobus, s katerim sem lahko prišla kamorkoli na otoku, pa tudi na celino in sosednji otok. Kupila sem si 3-mesečno karto, za katero sem odštela 90 €. Vpisala sem se tudi v bližnji fitnes, ki za mednarodne študente nudi tri mesečno članarino za 90 €. Univerza je organizirala tudi tečaj

teka na smučeh za tuje študente, za katerega sem skupaj z najemom opreme odštela približno 130 €.

Prosti čas

V Tromsø sem prispela prvi teden januarja, ko je bila tam še polarna noč. Na začetku sem imela zaradi teme kar nekaj težav z utrujenostjo, vendar sem se s časom nanjo navadila. Za nove študente univerza sicer nudi tudi možnost nakupa UV-lučke, da se lažje privadijo na tamkajšnje razmere. Prav tako vsak teden od univerze prejmete e-pošto z dogodki, ki se bodo odvijali v tekočem tednu. Organiziranih je veliko predavanj, okroglih miz, kvizov. Poleg tega se lahko mednarodni študenti udeležijo tečaja norveščine, ki poteka dvakrat tedensko po dve uri. Vsi študenti UiT imajo prost vstop v večino mestnih muzejev. V času, ko sem bila jaz na izmenjavi, je potekal tudi študentski filmski festival. Za večino takih dogodkov je možno volontariti in si tako prislužiti prost vstop. Tromsø ponuja ogromno možnosti predvsem za športne aktivnosti. Sama sem se večkrat povzpela na bližnjo Fløyo po stopnicah Sherpatrappa, s fantom pa sva prehodila in turno presmučala hribe na sosednjem otoku Kvaløya. Mesto je sicer najbolj znano po severnem siju, ki smo ga lahko v času moje izmenjave videli skoraj vsako noč, in je zagotovo moj najljubši spomin z izmenjave. Med turisti je zelo priljubljeno hranjenje severnih jelenov, obisk Sami ljudstva, vožnja s huskyji, opazovanje kitov in obisk stojnice s hot dogi iz jelenovega mesa v centru mesta. Poleg tega priporočam še obisk arktične savne Pust v pristanišču, ki omogoča plavanje v arktičnem morju. Za še bolj pogumne, ki bi si želeli zaplavati v arktičnem morju brez bližine tople savne, pa predlagam plažo Telegrafbukta.

Splošen vtis

Z izmenjavo sem bila zelo zadovoljna. Čeprav sta zdravstveni sistem in organizacija bolnišnice precej podobna slovenskemu okolju, mi je bila izkušnja zelo všeč, saj sem imela res veliko priložnosti za delo in učenje. Izmenjavo bi priporočila vsem, ki si želijo spoznati življenje znotraj arktičnega kroga ter uživajo v športu, naravi in snegu. Čeprav je izkušnja polarne noči nekaj posebnega, bi morda svetovala, da se temu delu leta izognete in se na izmenjavo odpravite nekoliko kasneje, ko je več svetlobe. Snega pa je bilo še aprila več kot dovolj!

41. POLJSKA – Medicinska fakulteta Univerze v Gdansk (Blaž Matija Samotorčan)

V poletnem semestru 4. letnika sem se odpravil na izmenjavo v Gdansk na Poljskem. Tja sem odpotoval po zaključenih izbirnih predmetih v februarju in tam ostal do konca junija. Gdansk sem izbral zaradi študija v angleščini, dobre primerljivosti predmetnikov z Ljubljansko medicinsko fakulteto ter zaradi spodbudnih priporočil o tem lepem mestu ob Baltskem morju. Gdansk skupaj z mestoma Sopot in Gdynia sestavlja tako imenovano Trójmiasto. Samo mesto Gdansk je nekoliko večje od Ljubljane, izjemno lepo in nadvse zanimivo. Spomladi in poleti postane tam toplejše in se mesto bolj odpre, zato ga obišče veliko turistov iz cele Evrope. Klinični center v katerem poteka večino pouka je zelo moderen in dobro urejen, zraven kampusa se nahaja tudi sodobna knjižnica, ki je prijetna za učenje.

Prevoz

V Gdansk sem potoval z letalom. Ena možnost je letalski prevoz z družbo LOT, ki leti iz Brnika prek Varšave do Gdanska. Cenejša alternativa je neposredni let Ryanaira iz Benetk. Javni prevoz

v Gdanku in na splošno po Poljski je dobro organiziran in zelo uporaben. V mestu vozijo tramvaji, mestni avtobusi in primestni vlak SKM. S poljsko študentsko izkaznico si upravičen do 50 % popusta na vse oblike javnega prevoza po državi.

Po Gdanku sem se najpogosteje vozil s tramvaji, ki so hitri in redni. Za povezavo med mestoma Sopot in Gdynia sem uporabljal SKM vlak. V toplejših mesecih sem se pogosto vozil tudi z električnimi kolesi MEVO, ki delujejo po podobnem sistemu kot Bicikelj v Ljubljani. Toplo priporočam tudi obisk drugih poljskih mest z vlakom – vozovnice s študentskim popustom so zelo ugodne, sama potovanja pa zanesljiva in prijetna.

Nastanitev

Z nastanitvijo sem imel kar precej težav. Prijavil sem se za bivanje v študentskem domu Medicinske univerze v Gdanku, vendar je bilo že od začetka vse skupaj precej zapleteno. Ko sem poskušal priti v stik z vodjo doma, sem jo z velikim trudom uspel priklicati po telefonu, saj na e-pošto skorajda ne odgovarja. Prednost študentskega doma je zagotovo nizka cena in lokacija blizu univerze, vendar pa je bivalni standard zelo nizek. Zaradi prenove enega od domov je v preostalih stavbah velika gneča. Kuhinjo in sanitarije si deliš s celotnim nadstropjem, kar pomeni precej umazanije in pomanjkanje zasebnosti. Največji izziv pa so sostanovalci – vsak biva v sobi še z eno osebo. Ker sem prišel sredi študijskega leta, sem dobil sobo, iz katere se je nekdo že odselil zaradi slabih pogojev.

Prvi sostanovalec me je pričakal tako, da je na moji postelji lupil krompir in ni razumel angleščine. Drugi je cele noči glasno igral računalniške igrice, kar je bilo zame nevzdržno. Zaradi vseh teh okoliščin sem se moral preseliti drugam. Preselil sem se v privatni študentski dom, kjer sem imel svojo sobo, kuhinjo in stranišče pa sem si delil še z enim študentom. Najemnina je bila precej višja. Večinoma so tam bili študenti iz Španije. Opcija je tudi, da si poiščeš deljeno stanovanje, vendar s tem izgubiš družabnost študentskega doma.

Študij

Erasmus študenti se v Gdanku vključimo v English Division, kjer pouk poteka v angleščini. V tej skupini študirajo predvsem študenti iz Skandinavije, Bližnjega vzhoda in ZDA. Erasmus študenti prihajajo večinoma iz Španije in Italije, nekaj pa tudi iz Nemčije in Slovaške.

Predmeti se skozi leto večkrat ponovijo, kar omogoča precejšnjo fleksibilnost pri sestavljanju urnika. Običajno trajajo en do dva tedna, izbiramo pa jih iz programa četrtega in petega letnika. Vsak predmet se začne s seminarskim delom in nadaljuje z vajami. Pouk poteka dopoldne – običajno se začne ob 8. uri in traja do 13. ali 14. ure.

Na vajah se pridobi veliko praktičnega znanja in dostikrat sodelujemo pri obravnavi pacientov. Ker večina pacientov ne govori angleško, potekajo pregledi skupaj z mentorjem. Sistem, pri katerem je poudarek na vajah, se mi zdi bolj zanimiv, saj se ob delu s pacienti lažje naučiš. Tega si včasih želim v večji meri tudi na ljubljanski fakulteti. Sam sem večino težjih predmetov opravil že v Ljubljani, zato sem si v Gdanku izbral predmete, ki veljajo za nekoliko lažje in manj obremenjujoče. Najbolj mi je v spominu ostala izvedba punkcije kostnega mozga na pacientu in krikotiroidotomija na kadavru.

Jezik

Pouk poteka v angleščini in družabne aktivnosti prav tako, znanje poljščine ni nujno, vendar ga zelo priporočam. Poljščina je za nas relativno podobna in je priročna v vsakdanjem življenju in pri obravnavi pacientov.

Stroški

Cene življenjskih stroškov so podobne kot v Ljubljani. Hrana v trgovinah je cenejša pri mesu in mlečnih izdelkih, a dražja pri sadju in zelenjavi ter kavi.

Prednosti in slabosti izmenjave

Kot eno največjih prednosti izmenjave bi izpostavil veliko družabnih dogodkov, ki sem se jih udeležil. Spoznal sem ogromno različnih ljudi iz vseh koncev Evrope in sveta. Izmenjava te res naredi bolj odprtega, bolj samozavestnega in ti razširi obzorja. Udeležil sem se številnih ESN dogodkov od katerih najbolj priporočam vsakotedenski Fizzy night, kjer najlažje spoznaš ostale erasmusovce.

Veliko sem tudi potoval in šel na razne izlete – obiskal sem skandinavske države, bil na tečaju windsurfanja, se odpravil celo v poljsko Saharo in se udeležil tečaja salse na plaži. Vse te izkušnje so mi ostale v zelo lepem spominu. Kot slabosti izmenjave bi izpostavil dejstvo, da veliko ljudi pride na izmenjavo s prijatelji iz svoje države ali se družijo le z ljudmi svoje države. To nekako izniči smisel izmenjave, ki je prav v povezovanju z ljudmi iz različnih okolij.

Izmenjavo v poletnem semestru bi priporočil prav vsem! Vesel sem, da sem se domov vrnil z novimi izkušnjami, lepimi spomini in občutkom, da sem doživel nekaj edinstvenega. Bila je pomembna izkušnja na poti odraščanja in je močno prispevala k moji osebni rasti.

42. POLJSKA - Medicinska univerza v Varšavi (Elizabeta Kokalj)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Izmenjavo v Varšavi sem opravljala v 5. letniku v poletnem semestru, ki se tam začne sredi februarja.

Živela sem v študentskem domu medicinske univerze na Karolkowi 84. Dom je na kar dobri lokaciji, ne čisto v centru, od večine lokacij je oddaljen približno 30 min z javnim prevozom ali peš. V domu je živelo okrog 35 erasmus študentov, tako da je bilo zelo lahko najti družbo. Cena doma je 1030pln/mesec (približno 250 eur). Sobo in kopalnico si deliš s še enim erasmus študentom, kuhinja pa je skupna za eno nadstropje. Dom bi priporočala, saj je kar poceni v primerjavi s sobami, ki so jih ostali študenti najemali v privat stanovanjih (te so stale 500eur+), sem pa imela nekaj problemov z administracijo, ko sem želela oditi pred koncem semestra, sploh ker nihče od ljudi, ki tam delajo, ne govori angleško.

Življenjski stroški so nekoliko manjši kot pri nas, kar se pozna predvsem v navadnih trgovinah. V restavracijah stane povprečen obrok 7-13eur, precej dražja pa je kava, ki je praktično ne dobiš pod 5eur. Za javni prevoz s študentsko kartico dobiš 50% popust, tako da je 3-mesečna karta za vsa prevozna sredstva v mestu stala 32 eur. Enak popust dobiš tudi pri kartah za vlak v sosednja mesta. Vsak muzej v mestu ima en dan v tednu, ko je zastonj, tako da se splača iti na tisti dan.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Prijava za zimski semester in celo leto poteka konec aprila, za poletni semester pa konec oktobra. Sam postopek je zelo lahek, na spletno stran objavijo pdf ki ga izpolniš in pošlješ po

e-mailu. V istem pdf-ju označiš tudi, če želiš živeti v študentskem domu ali ne. Mesto v študentskem domu so potrdili šele konec decembra.

Izbira predmetov in mesta v študentskem domu potekajo po načinu "prvi pride prvi melje", tako da so študenti, ki so prišli za celo leto, zasedli veliko mest za predmete v poletnem semestru. Oktobra so nam sporočili, katerih predmetov poleti zato ne moremo opravljati, zaradi česar sem na izmenjavi naredila manj predmetov, kot sem sprva mislila. Na koncu sem opravila le ginekologijo, pulmologijo in onkologijo ter tri izbirne predmete.

Veliko stvari se da dogovoriti tudi naknadno, vendar ti spremembe redko potrdijo vnaprej - na primer do dveh tednov preden sem šla nisem bila prepričana ali bom res lahko opravljala ginekologijo, kar je bilo zame kar stresno, ker se mi brez tega predmeta sploh nebi splačalo iti na izmenjavo.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Predmeti so večinoma krajši kot pri nas, večina jih traja približno dva tedna. Izpit za erasmus študente je večinoma organiziran na zadnji dan predmeta. Kot pri nas so vaje in seminarji obvezni, predavanja pa ne. Ker so predmeti krajši, je obremenitev manjša kot pri nas, vendar vsak dan posebej izgleda podobno kot v Ljubljani. Večinoma so zjutraj predavanja ter po tem par ur vaj, ki potekajo v različnih bolnicah po mestu. Izbirni predmeti potekajo prek spletne učilnice in jih lahko opraviš sam kadarkoli med semestrom.

Jezik izvajanja študijskega programa

Erasmus študenti so vključeni v t. i. English Division, kjer se celoten program izvaja v angleščini. Za kakšen predmet naredijo posebno erasmus skupino, vendar meni osebno to ni bilo tako všeč, saj je bilo profesorjem in zdravnikom potem bolj vseeno koliko te naučijo. Da se dogovoriti, da predmet opravljaš tudi z eno izmed rednih skupin tudi če naredijo erasmus skupino.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Na izmenjavi sem se imela zelo lepo. Varšava je super mesto, ima veliko muzejev, zabav, parkov ter drugih opcij za najrazličnejše aktivnosti. Javni promet v mestu je super, prav tako povezave z drugimi mesti na Poljskem. Največja ovira, na katero sem naletela, je bilo zmanjšano število predmetov ki sem jih tam lahko opravljala, zaradi česar je bila moja izmenjava na koncu krajša kot bi želela. Kljub temu pa bi izmenjavo v Varšavi zelo priporočala, tudi če le za 3 mesece.

43. PORTUGALSKA - Univerza v Portu (Alvina Leticia Anžlovar)

XI. semester (september 2024 – februar 2025)

V prvem semestru 6. letnika sem se odpravila na študijsko izmenjavo v Porto, kjer sem opravljala vaje iz predmetov Klinična pediatrija, Kirurgija in Interna medicina.

Semester sem začela z vajami in seminarji iz pediatrije. Vsak študent je imel svojega mentorja in se je z njim dogovarjal glede vaj. Vaje sem imela vsak dan dopoldne ali popoldne, na polikliniki, oddelku ali na urgenci. Do neke mere smo vsi opravljali vaje takrat in tam, kjer je tisti dan delal naš mentor, če pa nas je kaj bolj zanimalo ali kdo želel priti na vaje popoldne namesto

zjutraj, smo se glede tega brez težav dogovorili. Dolžina vaj je bila odvisna od tega, koliko se je tisti dan dogajalo. Včasih sem ostala cel dan, včasih pa sem končala že po dveh urah.

Vaje iz kirurgije sem opravljala na oddelku za abdominalno kirurgijo in na oddelku za bolezni dojke. Na abdominalni kirurgiji so se mi res posvetili in sem se naučila veliko novih stvari. Videla sem veliko različnih operacij, saj me je mentor poslal v različne operacijske, vadila sem lahko tudi robotsko kirurgijo. Vaje so potekale vsak dan zjutraj, začele so se z vizito na oddelku in končale, ko se je končal program v operacijski. Na oddelku za bolezni dojke so bile vaje manj zanimive, a na žalost oddelka nisem mogla zamenjati. Sem pa imela veliko več prostega časa, saj so bile vaje precej krajše.

Vaje iz interne medicine so vedno potekale v ekipah. V vsaki ekipi so bili specialist, 2 ali 3 specializanti in 2 študenta. Vsak dan se je začel s skupno vizito, na kateri je vsak specializant ali študent pregledal enega pacienta, poročanje o statusu pa je sproti zapisoval mentor. Po tem smo si razdelili delo, navadno je vsak dobil enega pacienta in je moral zanj napisati dnevnik ter naročiti laboratorij in preiskave za naslednji dan. Ob 12h je bila druga vizita, med katero smo vsi skupaj govorili s svojci. Po viziti pa smo predebatirali vse paciente. Vsak je poročal o pacientu, ki ga je imel tisti dan, ali so kakšne spremembe v laboratoriju itd.

Princip vaj mi je bil zelo všeč. Nikoli nisem imela občutka, da sem prepuščena sama sebi, saj smo vse delali v ekipi. Portugalski študenti so delali tudi sprejeme in odpuste, jaz pa tega nisem pisala, saj moje znanje portugalščine ni na tem nivoju. Sem pa pisala dnevnike v portugalščini.

So mi pa povedali, da sem bila prva študentka prek programa Erasmus, ki je govorila portugalsko. Če je torej znanje jezika vaša edina ovira, naj vas ne skrbi. Vsi zdravniki govorijo angleško, medicinske sestre pa večinoma ne, vendar so vsi zelo prijazni in nikoli nisem imela težav s komunikacijo. V naši ekipi smo sicer vse predebatirali v portugalščini, vendar na mojo željo. Drugače se cela ekipa pogovarja v angleščini, če imajo Erasmus študente.

Vaje so bile precej dolge, trajale so približno od 7.50 do 15.00, včasih tudi dlje. Nekateri drugi študenti so mi povedali, da jih ostali mentorji vedno spustijo do 12h. Vendar je bil moj mentor zelo prijazen in mi je na primer dovolil, da grem na Madeiro, vaj pa mi ni bilo treba nadomeščati. Hodila sem tudi na tečaj B2 portugalščine na Faculdade do Letras, ki je trajal cel semester. Mislim, da je stal okoli 170 evrov. Tečaj ni bil to, kar sem pričakovala, saj ni bilo poudarka na slovnici, ampak predvsem na razumevanju in konverzaciji, na končnem izpitu pa je bilo precej slovnice. Mislim, da je bolje izbrati tečaj, ki traja samo en mesec. Drugi so ga zelo pohvalili, imajo pa samo tečaje A1 in A2, tako da izbira odvisna tudi od vašega predhodnega znanja. Pri mojem tečaju me je najbolj motilo, da je bil od 19.30 do 21.20 dvakrat na teden. Ker je bil tako pozno, sem imela težave s prevozom, ker je moj zadnji avtobus odpeljal ob 21.15, tako da sem morala na podzemno, ki je 15 minut stran. Poleg tega me je večerni tečaj velikokrat oviral pri druženju z ostalimi Erasmus študenti.

Življenje v Portu mi je bilo zelo všeč. Živela sem v zasebnem študentskem domu, kjer ima vsak svojo sobo s kopalnico in kuhinjo, veliko pa je skupnih prostorov – učilnica, pralnica, fitnes, večja kuhinja, vrt z ležalniki in žarom ipd. Je pa to ena od dražjih opcij v Portu (plačevala sem 735 evrov na mesec), kjer so najemnine že na splošno dokaj visoke. Dom je 20 minut peš iz centra in 1 minuto od podzemne. Do bolnice sem imela približno 30 do 40 minut, vendar je bilo

zame bolj pomembno, da sem živela v centru. Porto je kot večja Ljubljana, po centru je najbolje hoditi peš, je zelo varno mesto. Ena od stvari, ki so mi bile najbolj všeč, je bilo to, da čeprav sem bila tam samo 5 mesecev, ni bilo enega dneva, ko ne bi na ulici srečala koga, ki sem ga poznala, saj je študentov na izmenjavi res veliko in večina jih je zelo odprtih.

Cene v trgovini so nižje, cene hrane zunaj pa je približno enaka kot v Ljubljani, saj je to zelo turistično mesto. Je pa družabno življenje precej bolj poceni, saj imajo veliko študentskih lokalov, kjer so cene pijač (0,5 l) od 2 do 5 evrov. Porto je bil leta 2024 izbran za Erasmus destinacijo leta in lahko rečem, da si to zasluži. Imajo dve zelo močni Erasmus organizaciji ESN in ELP, ki se zelo potrudita, tako da je praktično vsak dan vsaj po ena organizirana stvar, kjer lahko spoznaš druge študente. Organizirajo vse od izletov za vikend do tedenskih izletov v Maroko, dnevne aktivnosti, na primer plezanje na vrh mostu, pohode, tečaje priprave koktejl, izdelave njihovih tradicionalnih ploščic, vodene ogleda različnih portugalskih mest, večerna druženja in še več. Predlagam vam, da se že prvi teden udeležite čim več teh stvari, saj tako že na začetku spoznate veliko Erasmus študentov.

Mislilim, da ne bi mogla izbrati boljšega mesta za izmenjavo, saj sem se veliko naučila na fakulteti, še posebej pa mi je bilo všeč, koliko stvari sem se naučila izven fakultete.

Če je edino, kar vas skrbi, portugalsčina, se definitivno odločite za izmenjavo na Portugalskem. Če vas karkoli zanima ali pa rabite malo spodbude pri prijavi, me brez problema kontaktirajte na Instagramu ali Facebooku.

44. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Eva Selan)

V študijskem letu 2024/2025 sem prvi semester petega letnika opravljala na Kanarskih otokih, na Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Nastanitev: Moje stanovanje se je nahajalo v coní Guanarteme, blizu plaže Las Canteras. Delila sem si ga še z dvema cimrama, vsaka je imela svojo sobo. Sama sem si stanovanje uredila že v mesecu aprilu, torej 5 mesecev pred prihodom na izmenjavo, saj se s tem nisem želela ukvarjati last-minute. Veliko ljudi, ki so se iskanja lotili pozno, so imeli pri tem kar nekaj težav, zato toplo priporočam, da si stanovanje priskrbite kmalu po tem, ko boste izvedeli destinacijo izmenjave, saj tako prihraniš veliko živcev. Jaz sem za stanovanje izvedela preko priporočila prijateljice, če koga zanima, mu lahko posredujem kontakt. Sicer pa priporočam iskanje stanovanja na območjih Guanarteme, Mesa y Lopez, San Telmo in Vegueta. Guanarteme in Mesa y Lopez sta nekoliko oddaljeni od Medicinske fakultete (40-50min z avtobusom), a sta blizu plaže, San Telmo in Vegueta pa sta bližje faksu, a precej daleč od plaže. Meni je bila prioriteta, da se do surf spota lahko vsak dan sprehodim peš, zato sem izbrala Guanarteme, od koder sem imela 4min peš do La Cicer.

Okvirni življenjski stroški: Za sobo v res prostornem stanovanju tik ob plaži, z ogromno kuhinjo in dnevno sobo, sem plačevala 400e z vključenimi stroški. Mesečna karta za avtobus je bila 14e, cena hrana pa je podobna kot pri nas, morda malenkost dražja (odvisno, v kateri trgovini kupujete – HiperDino je cca kot Spar, Mercadona pa ima podobne cene kot Hofer pri nas).

Sama se zabav nisem udeleževala, sicer pa če se ne motim, so vstopnine v klube 10-20€, včasih je za kakšno zabavo tudi free entrance.

Prijavni postopki: Celoten postopek je bil precej bolj enostaven, kot sem pričakovala. Ko sem sprva izvedela, da sem sprejeta na izmenjavo, sem s strani Universidad de Las Palmas de Gran Canaria na elektronski naslov prejela vsa navodila v zvezi s prijavo. Najprej prejmeš svoje uporabniško ime in geslo za tvoj profil na ULPGC spletni strani, kamor potem oddajaš vse potrebne dokumente (LA, Potrdilo o nekaznovanosti, potrdilo o zavarovanju...). Tudi na vprašanja so bili precej odzivni, le treba je biti nekoliko bolj potrpežljiv, saj v Španiji življenje poteka v bolj počasnem tempu, kot pri nas. Izbira terminov vaj (in praktično vse pomembne informacije o izpitih, urnikih itd.) potekajo preko skupin na WhatsAppu, v katere je treba vstopiti pravočasno in jih vsakodnevno spremljati, saj celotno obveščanje (npr. zamenjava ure začetka seminarja za naslednji dan ali celo za isti dan) poteka znotraj teh skupin. Vsak letnik ima svojo skupino, v katero že pred začetkom semestra pošljejo Google Form, kjer obkljukaš, katere predmete boš opravljal in v opombe lahko tudi napišeš, katere tedne želiš vaje opravljati oz. kdaj želiš biti prost. Treba je biti ves čas pozoren in redno spremljati sporočila, sicer se ti hitro zgodi, da prideš na faks, pa ugotoviš, da je ravno današnja obveznost prestavljena na prihodnji teden, ali kaj podobnega.

Študij: Vsa predavanja in vaje potekajo v španščini. Kot Erasmus študent nimaš nikakršnih bonitet – nič ni v angleščini, tudi če prosiš, ti načeloma ničesar ne razlagajo v angleščini, saj vaje in predavanja potekajo skupaj z lokalnimi študenti, tako da ves čas govorijo (precej hitro) špansko, od Erasmus študentov pričakujejo tekočo komunikacijo v španščini. Prav tako nimaš podaljšanega časa za izpite, ipd. Jaz s tem sicer nisem imela težav, saj sem že pred samo izmenjavo tekoče govorila špansko, je pa gotovo zadeva na začetku lahko frustrirajoča, če ne drugega zaradi močnega kanarskega naglasa. Ampak se v nekaj tednih že kar lepo navadiš na njihovo hitrost govora in na naglas, tako da je potem veliko lažje. Vseeno pa ne vem, če bi izmenjavo priporočala nekomu, ki govori le osnove španščine. Predavanjem v tem primeru res težko slediš, prav tako si predstavljam, da od vaj ne odneseš praktično nič, in raje ne omenjam, koliko časa ti v tem primeru vzame študij za izpite, če moraš vsako besedo med učenjem prevajati...

Na otoku sem opravljala predmete Obtočila, Pediatrija, Dihala, Otorinolaringologija in Maksilofacialna kirurgija s temelji dentalne medicine. Udeležila sem se tudi brezplačnega tečaja španščine.

Pediatrija: Predavanja so 75% obvezna. 2 tedna vaj na 2 različnih oddelkih (jaz sem izbrala Neonatos in Lactantes, priporočam oba, sploh za Neonatos se je vredno zagrebsti). Izpit je razdeljen na dva kolokvija (prvi je bil v zadnjem tednu novembra, drugi pa med izpitnim obdobjem v januarju), kar nekoliko olajša učenje celotne snovi, ki jo je ogromno. Gre za precej obsežen predmet, saj je to pri njih edini predmet pediatrije (pri nas pa ti priznajo le Splošno pediatrijo in imaš nato v 6. letniku še Klinično pediatrijo), tako da sem se za vsak delni izpit učila približno 2-3 tedne. Pred izpitom je treba po mailu oddati še neke klinične primere (anamneza, status, diferencialna diagnoza z argumentacijo, ukrepi, terapija). Nosilec predmeta je zelo prijazen, vedno na voljo za vprašanja v živo ali preko maila.

Kardiologija: 2 tedna vaj, en teden na kardiologiji in drugi na kardiokirurgiji. Izpit je precej težek, tako da se je potrebno učiti vsaj neke 3 tedne. Vaje so super, se res potrudijo, da stvari razumeš in vedno vabijo, da prideš še kaj na oddelek in v operacijsko, če želiš.

Dihala: 2 tedna vaj, en teden na kliničnem oddelku in en kirurški teden. Vaje so zelo zanimive in mentorji izjemno prijazni. Ne se zgledovati po meni – na vaje prihajajte točno, saj nad zamujanjem kljub generalni španski sproščenosti na tem oddelku niso navdušeni. Izpit velja za enega težjih na njihovem faksu.

Otorinolaringologija: 4 dni vaj (2 dni MAFA in 2 dni ORL) in končni izpit z esejskimi vprašanji. Izpit ni preveč težek, je pa esejske narave, tako da dve uri prosto pišeš o temah, ki jih dobiš na izpitu. V Španiji je to skupen predmet z Maksilofacialno kirurgijo, tako da če se ne motim, dobiš na izpitu 10 esejskih vprašanj iz ORL in 10 vprašanj s področja maksilofacialne kirurgije. Mafe ti na UL MF ne bodo priznali, moraš pa opraviti celoten predmet, torej narediti ta izpit, ki ga sestavlja 20 esejskih vprašanj, če želiš imeti priznan ORL na UL MF.

Tečaj španščine: Res super priložnost za brezplačno učenje oz. nadgradnjo španščine. Profesorici sta vrhunski, ure za posameszen nivo potekajo 2x na teden po 2,5h. Če želiš, lahko opravljaš tudi dva nivoja hkrati (npr. A2 in B1 ali B2 in C1...). Jaz sem to priložnost izkoristila in opravljala oba nivoja hkrati, a sem imela zato španščino 4x na teden, torej po 10 ur tedensko. Je veliko, ampak meni se je nedvomno zdelo vredno, saj si tam z vrstniki (tudi z drugih faksov) in je idealna priložnost za spoznavanje novih ljudi, pa tudi sicer smo se na urah vedno zelo zabavali in mislim, da sem tudi precej dvignila nivo svojega znanja (slovnično pravilne) španščine.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF: Izpiti so res težki. Pri skoraj vseh so negativne točke - za vsak nepravilni odgovor (ponavadi - 0,33). Esejski izpiti zahtevajo dobro znanje španščine. Na ULPGC imajo dve izpitni obdobji (tako kot pri nas do konca 3. letnika), kar pomeni, da imaš veliko izpitov v kratkem časovnem obdobju. Vredno je izkoristiti priliko, da si nekaj učenja razdeliš na kolokvije, kjer je le možno (npr. v prvem semestru pri Pediatriji).

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF: Tukaj bi izpostavila predvsem klinične vaje in odnos od profesorjev/zdravnikov do študentov. Načeloma vaje potekajo v manjših skupinah, kot smo jih vajeni na UL MF (1-2 študenta na enega mentorja), tako da se ti zelo posvetijo, si z veseljem vzamejo čas in ti razložijo. Vsi so zelo odprti in komunikativni, te vedno predstavijo svojim kolegom zdravnikom in sodelavcem, ti ponudijo kavo, skratka te obravnavajo kot svojega kolega. Tako lepih odnosov na UKC LJ z izjemo nekaterih oddelkov žal nisem vajena. Tukaj so vedno veseli, če kdo izrazi željo za opravljanje dodatnih vaj, velikokrat so tudi sami ponudili, da lahko kadarkoli prideš nazaj. Npr. nas so na vajah kardiokirurgije vprašali, če želimo videti transplantacije srca in pljuč, tako da so vzeli naš kontakt in nas popoldne klicali, ko je bilo potrjeno, da se bo transplantacija izvedla, da lahko pridemo pogledat. Jaz sem šla v operacijsko, kjer so transplantirali srce in sem lahko celo asistirala, pa niti nisem vprašala, so me sami vprašali če bi želela. Čeprav je težavnost izpitov visoka, mi je bilo všeč, da dajo velik poudarek na klinične primere. Pri čisto vsakem izpitu moraš rešiti

določene klinične primere in utemeljiti svoj odgovor, tako da te nenehno silijo v klinično razmišljanje na način "Kakšne ukrepe boš odredil, če je to tvoj pacient".

Izmenjava je bila nedvomno eno izmed najlepših obdobij mojega življenja in če bi se morala ponovno odločiti, bi brez premisleka šla še neštetokrat. Spoznala sem veliko sebi podobnih ljudi, s katerimi smo skupaj preživljali prosti čas in tudi dneve, polne učenja.

Kljub težkim izpitom in nekoliko večji količini učenja, kot bi jo morala za enake predmete opraviti doma, je bilo več kot vredno, saj kanarsko življenje ponuja sproščeno vzdušje, prijazne ljudi, odlično hrano, vsakodnevno sončno vreme in idealne pogoje za aktivnosti na prostem. Za kakršnakoli vprašanja sem dosegljiva na Facebooku ali na eva.selan6@gmail.com

45. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Eva Šetina)

Svojo Erasmus+ študijsko izmenjavo sem opravljala v Španiji na Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Trajala je en semester, v katerem sem opravljala predmete petega letnika.

Prijavni postopki: Na izmenjavo sem se prijavila, da bi izkusila življenje in študij na Kanarskih otokih. Kmalu po tem, ko sem izmenjavo dobila, sem prejela e-mail od ULPGC z vsemi navodili in informacijami za nadaljevanje prijavnih postopkov. Imela sem nekaj zapletov z Učnim sporazumom, saj so v e-mailu sporočili napačen končni rok za oddajo tega dokumenta. Posledično sem morala nekaj predmetov odstraniti iz sporazuma, saj so bile skupine za klinične vaje že polne. Prišlo je še do nekaj manjših zapletov (zamenjava imen, dolgi zamiki pri odgovarjanju iz španske mednarodne pisarne), vendar sem na koncu s pomočjo naše mednarodne pisarne uspešno uredila vse prijavne postopke. Moj nasvet je, da se Učni sporazum uredi in podpiše iz vseh treh strani čimprej (vsaj mesec dni pred navedenim rokom za oddajo v e-mailu). Med drugimi dokumenti zahtevajo tudi potrdilo o nekaznovanosti v španščini ali angleščini. Potrdilo je najlažje naročiti elektronsko (potreben elektronski podpis), saj se ga samo tako da brezplačno naročiti v tujem jeziku.

Študij: Na izmenjavo sem bila sprva prijavljena za celo leto, vendar sem jo kmalu po začetku skrajšala na en semester. Predavanja, klinične vaje in izpiti so tam v španščini in prilagoditev za tuje študente ni. Predavanja so osnova pri učenju za izpite, saj je priporočena literatura zelo obsežna. Kljub predznanju španščine je bilo predavanjem in vajam težko slediti, zato sem se odločila izmenjavo skrajšati.

Na izmenjavi sem opravljala predmete Pediatrija, Otorinolaringologija in stomatologija, Bolezni obtočil in Bolezni dihal. Kot izbirni predmet sem opravljala tečaj španščine, ki ni več pravi izbirni predmet na ULPGC in se ga ne dodaja na Učni sporazum na španski strani, vendar ga po uspešno opravljenem izpitu priznajo kot predmet in je vreden 6 ECTS. Za datume kliničnih vaj sem se dogovarjala za vsak predmet posebej s predstavniki letnikov, v katerih se ti predmeti izvajajo. Tako sem se uspela dogovoriti tudi za opravljanje vaj pri Otorinolaringologiji in stomatologiji in sem predmet uspela dodati nazaj na Učni sporazum (poleti zaradi zamujenega roka oddaje ni bilo več prostora v skupinah). Pomembno je, da se v prvih dneh na fakulteti povpraša po kontaktih predstavnikov letnikov, ki te potem dodajo v Whatsapp

skupine za posamezen letnik, saj se tam naprej dogovarja glede vaj in izpitov. Tam ti tudi pošljejo Googledrive do priporočene literature, izpiskov, drsnic predavanj itd. Kliničnih vaj je količinsko manj kot v Sloveniji, pristop na njih pa je bolj oseben, večinoma smo bili na vajah po dva študenta in en mentor. Potekale so na dveh lokacijah (Hospital dr. Negrin in Insular) v dopoldanskem času. Popoldne smo imeli predavanja. Januarja smo imeli izpitno obdobje. Izpiti tam so težki, literature je veliko in izpiti so v španščini brez prilagoditev za tuje študente. Vsi izpiti so pisni. Pediatrijo se da opravljati z dvema delnima izpitoma z vprašanji tipa mcq. Otorinolaringologija in stomatologija ima izpit z esejskim tipom vprašanj. Pri boleznih obtočil in dihal pa sta izpita sestavljena iz obeh tipov vprašanj. Ena od prioritiet na izmenjavi zame je bilo učenje španščine, zato sem obiskovala dva nivoja tečaja španščine, B1 in B2. Tečaj je potekal zvečer, ker sem obiskovala dva nivoja, je trajal 2,5 uri na dan, 4 dni na teden.

Nastanitev: Nastanitev sem začela iskati takoj, ko sem dobila izmenjavo. Najprej sem kontaktirala študentke, ki so svojo Erasmus+ izmenjavo opravljale na Gran Canarii in jih prosila za kontaktne podatke najemodajalcev svojih stanovanj iz izmenjave ali stanovanj svojih prijateljev. Potem sem kontaktirala nekaj najemodajalcev in se na koncu odločila za stanovanje. Pri iskanju stanovanja na Gran Canarii je treba biti pozoren na prevare in se pozanimati, da stanovanje fizično obstaja. Svoje stanovanje sem si delila še z dvema študentkama in se nahaja ob plaži Las Canteras. Kljub oddaljenosti od fakultete (ena ura z avtobusom) mi je bila lokacija stanovanja zelo všeč, saj mi je omogočala hiter dostop do plaže, tek in surfanje.

Okvirni življenjski stroški: Najemnina je znašala 450Eur na mesec (v njo so bili všteti mesečni stroški). Mesečna študentska karta za avtobus je znašala 14Eur. Zaradi vožnje na klinične vaje, prestopanja ob vožnji na fakulteto in vožnje na tečaj španščine sem morala avtobus uporabljati varčno, saj mesečna karta pokrije le 80 voženj na mesec. Življenjski standard v Španiji je podoben našemu, za hrano in osnovne zadeve sem odštela cca 300Eur na mesec. NIE sama nisem urejala, saj je imela kolegica pri urejanju veliko težav, na koncu pa dokumenta ni uspela pridobiti. Poleg tega sem se na izmenjavi hotela posvetiti učenju španščine, študiju, raziskovanju Gran Canarie in spoznavanju novih ljudi, zato potrebe po pridobitvi NIE nisem čutila.

Vtisi izmenjave: Študij medicine na Gran Canarii je zelo zahteven, vendar so bili profesorji in lokalni študenti vedno pripravljeni pomagati. Mentorji kirurških vaj so tistim, ki smo izkazali zanimanje, omogočili določene izjemne priložnosti dodatnega učenja. Imela sem tudi priložnost učenja na študentskem kampusu, kjer sem hitro pridobila občutek pripadnosti. Na izmenjavi je bilo poskrbljeno za izvrsten socialni program, ki mi je olajšal navezovanje stikov in grajenje kroga prijateljev. Otok ponuja odlične priložnosti za šport, jaz sem se posvetila predvsem teku, plezanju in učenju surfanja. Erasmus+ izmenjava je bila zame nepozabna življenjska izkušnja. Z vsemi svojimi izzivi in priložnostmi mi je omogočila, da spoznam način življenja, študij medicine in zdravstveni sistem v tuji državi, da obogatim svoje življenje z neprecenljivimi izkušnjami in z dobrimi prijatelji ter predvsem, da še bolje spoznam sebe.

Moj kontakt: setina.eva@gmail.com

Izmenjava na Universidad de Cantabria, poletni semester (3. 2. 2025 – 29. 5. 2025), Santander, Španija

Pred prihodom

Pred prihodom sem si uredila nastanitev v sobi v hiši (500 evrov na mesec za sobo za 2 osebi v hiši - tja sem odšla s partnerjem). Nastanitev sem iskala preko različnih platform (Idealista, Emancipia, Erasmus Play Accommodation ...) in jo na koncu našla preko Erasmus Play Accommodation.

Prav tako sem bila pred prihodom v stiku s kontaktnim mentorjem iz Medicinske fakultete na Univerzi v Kantabriji, ki mi je dal prve napotke in navodila. Dobila sem tudi navodila za prijavo v njihovo spletno učilnico in portal, preko katerega sem prejela veliko študijskega gradiva. Prav tako sem morala vnaprej preko portala zaprositi za študentsko kartico in jim poslati svojo fotografijo.

Prihod in Welcome Program

Z letalom sem konec januarja priletela v Santander. Letališče je blizu mesta, do centra pa se lahko z avtobusom pripelješ v 15 minutah za 3,5 evre.

Na Univerzi v Kantabriji so za nas organizirali dvodnevni program dobrodošlice, na katerega si se moral vnaprej prijaviti in zanj plačati 65 evrov. Program je bil odličen, tako da ga zelo priporočam – razložili so, kako postopati z vso birokracijo tam, pokazali so nam univerzo in mesto, nato pa smo imeli avtobusno ekskurzijo v zanimive bližnje kraje. Predvsem pa tukaj spoznaš ogromno drugih študentov.

Študij

S poukom sem začela naslednji teden. Opravljala sem 6. letnik – Kirurgijo in Interno medicino, zato so bile skoraj vse moje vaje praktično delo v bolnišnici. Z domačo univerzo sem se dogovorila, da v tujini opravim le vaje, oba izpita pa moram opraviti v Ljubljani.

Usklajevanje urnika z nosilci predmetov v tujini je bilo na začetku precej stresno, zaradi neuskajajočih se informacij, a so na srečo vsi zelo sproščeni, prilagodljivi in se na koncu nič ni bilo problem dogovoriti.

Najprej sem opravljala rotacijo iz kirurgije. S predstavnikom kirurške katedre sva se dobila pri njemu v ambulanti in se dogovorila glede vaj, vpošteval je tudi moje želje. Opravljala sem 4 tedne vaj na oddelku za dojke (splošna kirurgija, onkologija, ginekologija) ter 3 na oddelku za roko (travmatologija ter plastična kirurgija). Osebje je bilo povsod zelo prijazno, videla sem veliko različnih operacij, večkrat tudi asistirala, še posebej na oddelku travmatologije so se zelo zavzeli in mi veliko tudi pustili. Prav tako sem bila prisotna pri konzultacijah in pooperativnih obiskih v ambulantah. Na vajah sem bila dnevno med 5-7 ur (oddelek za dojke okoli 5, travmatologija okoli 7). Da se dogovoriti tudi, da si manj, v kolikor želiš.

V drugem delu izmenjave sem opravljala 7 tednov vaj iz Interne medicine. Tudi tu s predstavnikom nisem imela nobenih težav, saj je bil zelo prilagodljiv. Vseh 7 tednov sem bila na oddelku Interne medicine, kjer smo imeli raznovrstne paciente, ki niso zahtevali točno določene smeri interne medicine oz. so bili multimorbidni. Vaje so izgledale tako, da si v timu skupaj z zdravnikom in specializantom ter skupaj skrbiš za določeno število sob oz. pacientov. Zjutraj se vedno opravlja vizito v svojem timu, ki traja okoli 2 uri, vsakemu pacientu se zelo

posvetiš, večinoma so prisotni tudi svojci in jim poročaš vse, kar na licu mesta. Presenetilo me je, da so svojci prisotni kar po cele dneve, nemalokrat jih je tudi več na enkrat tam (tudi po 5). So pa sobe prostorne in sta največ 2 pacienta na sobo, velikokrat tudi samo eden. Večino časa sem preživela s specializanti, ki so vsi zelo prijazni, tim je bil zelo mlad in je bilo prav supr delati. Po viziti smo pisali odpustnice, poročila, peljali paciente na potrebne posege, klicali in dogovarjali za vse kar je potrebno... Zelo se mi je zdelo dobro, da smo imeli 3x na teden zjutraj predstavitve kliničnih primerov – včasih le naš oddelek, včasih pa vsi oddelki interne medicine hkrati. Tukaj so vaje trajale okoli 4-5 ur na dan.

Posebej bi še pohvalila Univerzitetno bolnico, ki je prenovljena, prostorna in zelo lepo urejena, na prvi pogled izgleda celo kot nek muzej. Ker je glavna bolnica Kantabrijske regije ima ubistvu veliko več postelj, kot pacientov, kar je za same paciente super.

Celotne moje vaje so potekale v španščini, kar je bilo na začetku precej zanimivo, saj nisem govorila zelo dobro, pa tudi vsi govorijo zelo hitro ter v kirurških sobah nosijo maske, kar nekoliko zaduši zvok. Kljub temu ni bil problem, saj smo uporabili kakšen angleški izraz, ko je bilo treba ter so bili vsi zelo prijazni in strpni z mano. Španščine sem se hitro navadila in se na koncu tudi super znašla z jezikom ter sem zelo hvaležna, da sem imela priložnost opravljati vaje v državi, kjer sem hkrati lahko poleg medicinskega znanja, izboljšala tudi tuj jezik.

Življenje v Santanderju

Mesto je prekrasno – je malo manjše od Ljubljane in ima okoli 170.000 prebivalcev, leži na severu Španije čisto ob oceanu. Samo mesto ima zelo veliko klancev, tako da ves čas hodiš gor in dol, je pa javni prevoz dobro urejen – avtobusi peljejo povsod, vožnja stane samo 33 centov. Prav tako sem si na univerzi lahko brezplačno izposodila električno kolo (izposodiš si ga na enkrat za cel mesec in potem lahko na novo zaprosiš naslednji mesec itd.), kar je super urejeno. Cenovno je to bolj poceni del Španije (najmenine se mi zdijo približno takšne kot v Ljubljani, hrana tudi, restavracije ter kafiči pa so sigurno bolj poceni).

Mesto ima veliko plaž, ki so vse zelo lepe, jaz sem šla najraje na plažo, ki je na drugi strani zaliva, saj je bila najboljša za surfanje (s trajektom je do tja 20 minut, povratna karta stane 6,5 evrov). Če je surfanje nekaj, kar te veseli, je Santander sanjski. V okolici je tudi ogromno krajev za izlete in krajša potovanja, sama Kantabrijska regija je neverjtno lepa sem z veseljem hodila okoli v prostem času. Študentje Univerze v Kantabriji imajo tudi zelo dobro urejene prostočasne aktivnosti in se vsak dan nekaj dogaja – zelo veliko je tudi organiziranega športanja.

Povzetek

Z izmenjavo sem izjemno zadovoljna. Vaje se se mi zdele zelo kakovostne in tudi prosti čas je bil prekrasen – surfanje, veliko narave, nova poznanstva, izleti, športanje. Zelo sem hvaležna, da sem imela priložnost malo živeti tudi v drugi državi, govoriti njihov jezik ter doživeti malo drugačen zdravstveni sistem. Tako izkušnjo bi res priporočala vsakemu.

47. ŠPANIJA – Univerza v Cantabrii (Nika Pregelj)

Izmenjavo sem opravljala v poletnem semestru 5. letnika na Universidad de Cantabria. V Santander sem prispela na koncu januarja, saj se semester začne v začetku februarja. Do Santanderja lahko letiš z Iberijo iz Marca Pola, ampak prestopaš v Madridu, ali pa letiš z

Ryanairom direktno iz Benetk v Santander (le da je pozimi teh letov manj). Santander ima majhno letališče, ki je s centrom mesta povezano z deset minutno avtobusno vožnjo.

Santander je glavno mesto (ima okrog 100.000 prebivalcev) Kantabrije, čudovite in zelene pokrajine na severu Španije, ki rahlo spominja na Slovenijo. Poleg gor in travnikov, je ta regija znana po klifih in morju, ki obdajajo tudi mesto Santander. Ker je tukaj podnebje bolj oceansko, dežuje več, zime so blage in poletne temperature so veliko bolj znosne. Najslabše oziroma najhladnejše (to je 10°C) in najbolj deževno vreme je januarja in februarja. Kljub pričakovanem dežju, v časo ko sem bila na izmenjavi ni deževalo tako veliko. Od marca do maja so se temperature gibale nekje med 15 in 25, maja in junija tudi do 30. Pozimi je v stanovanjih hladno, sploh če bivaš s španskimi študenti, ki ne želijo uporabljati centralne.

Center Santanderja je poln prikupnih zgradb, ki gledajo na zaliv, poleg tega mesta ponuja plaže in čudovite sprehode ob morju. Živila so rahlo cenejša kot v Ljubljani, cene v restavracijah so primerljive ljubljanskim, avtobusna vožnja s kartico avtobusnega prevoza stane 0,66€, brez nje pa 1,3€. Najem sobe znaša med 250 in 400€ s stroški. Jaz sem povprečno odštela 300€ s stroški. Sobo sem poiskala na spletni strani Idealista, druga spletna stran pa je Emancipia. Opozarjam te, da so sobe v študentskih domovih drage in oddaljene od centra, so pa moderno opremljene. Jaz sem bivala v stanovanju med medicinsko fakulteto in centrom mesta (do obeh sem imela približno 15 min hoje); bolnišnica Valdecilla in medicinska fakulteta sta v nasprotni smeri kot sta center in univerza.

Mesto je majhno, zato sem večino časa hodila peš, za daljše poti ali ob dežju sem uporabljala avtobus. Mesto ponuja najem električnih koles, ki pa niso praktični za vse poti, saj so mnoge ulice mesta zelo strme – te ulice imajo električne stopnice ali vzpenjačo.

Izmenjavo sem opravljala od februarja do junija. Univerza je bila dobro odzivna s podpisi dokumentacije in pripravo učnega sporazuma, še bolj odzivni pa so profesorji, ki po navadi na mail odgovorijo še v istem dnevu, tudi med vikendom. Kljub temu sem na začetku februarja imela težave s spremembo LA, saj se je odgovorni za erasmus študente na medicinski fakulteti slabo odzival na maile in ga je bilo težko ujeti na predavanjih ali v bolnici. Svetujem ti prihod na izmenjavo en teden prej, da se lahko pridružiš welcome week-u, ki ga organizira univerza, in tako spoznaš mesto z okolico in ostale študente. Prav tako se čimprej pridruži erasmus skupini ESN Santander na FB, instagramu in preko whatsapp aplikacije, saj so v veliko pomoč in organizirajo mnogo spoznavnih dogodkov, poleg tega imajo tudi sistem tutorstva, ki ti pomaga z življenjem v novem mestu.

Jaz sem opravljala Endokrinologijo (del predmeta Patologia medica IV), Pediatrijo (ki je bila doma priznana kot Pediatrija I), Oftalmologijo, Geriatrijo (del predmeta Patologia medica VI), tečaj španščine (doma priznan kot izbirni predmet) in Discovering Spanish Landscapes (doma priznan kot izbirni predmet). Sprva naj bi opravljala Sodno medicino, ampak sem se po obisku predavanj raje odločila za zamenjavo. Španski študentje hodijo na predavanja v večjem številu kot mi, poleg tega pa imajo pri precej predmetih sprotna preverjanja (vsak teden ali vsaka dva tedna). Za vse predmete imajo narejene zapiske, ki pa so zelo obsežni (vsak predmet med 300 in 500 stranmi), saj zapišejo vsako podrobnost, se pa od njih zahteva veliko več kot na fakulteti v Ljubljani. Pred začetkom semestra moraš iti v dekanat na fakulteti, da si izbereš s katero skupino želiš opravljati vaje - kar se tiče tega so prilagodljivi, če se ti kakšne vaje prekrivajo.

Vse vaje, predavanja, izpiti, dogovarjanje s profesorji poteka v španščini, zato je nujno osnovno znanje španščine, so pa zelo potrpežljivi, spodbudni in veseli, ko se trudiš. Večino vaj se opravlja v bolnišnici Valdecilla, ki je zelo moderna in lepo opremljena, imajo pa precej nižji standard razkuževanja in preprečevanja okužb. Poleg tega sem vaje za oftalmologijo opravljala v bolnici, ki je z avtobusom pol ure izven mesta.

Izpiti so pri Pediatрії izbirnega tipa, končnimi izpit pa predstavlja samo 60% končne ocene, saj 30% predstavljajo vmesni izpitki, 10% pa udeležba na kongresu iz pediatrije, ki ga vsako leto organizirajo za študente medicine celotne Španije in ga priporočam! Prav tako je izpit iz Oftalmologije izbirnega tipa, vmes imaš tudi slike kliničnih primerov. Izpit iz Geriatrije je iz vprašanj izbirnega tipa in enega esejskega vprašanja, izpit iz Endokrinologije, ki je bil najzahtevnejši, je bil sestavljen iz vprašanj izbirnega tipa in vprašanj s kratkimi odgovori.

Izmenjava v Santanderju je bila zame čudovita izkušnja, čeprav na začetku rahlo stresna, saj pred mano še nihče ni opravljal izpitov, poleg tega sem morala spreminjati LA. Tekom izmenjave sem spoznala veliko čudovitih ljudi, tako iz Evrope, kot iz vseh delov Amerike, saj se univerza zelo trudi imeti čim več izmenjav izven Evrope. ESN v Santanderju ima stalne aktivnosti, sploh na začetku, zato ti ni treba skrbeti kje boš spoznal_a soizmenjevalce! Santander je odlično izhodišče za potovanje po Španiji, odhod v gore (Picos de Europa), surfanje, začetek romanja v Santiago de Compostela. Zelo toplo ti priporočam izmenjavo v Santanderju, če te zanima kaj več in bi rad_a več informacij o mestu (ali čemerkoli drugem), mi raje piši, ker na google ne najdeš veliko informacij o mestu.

48. ŠPANIJA – Univerza v Madridu (Ana Izza Zadnikar)

IZBOR

Odlocila sem se, da bom 5. letnik opravljala v Madridu in se tako odpravila na letoletno izmenjavo na UAM - Universidad Autónoma de Madrid. Pri izboru destinacije sem bila pozorna na pokrivnost režimov študijev in tukaj je bila skladnost med njihovim in našim programom zelo dobra. Opravljala sem naslednje predmete: ORL, oftalmologija, ginekologija in porodništvo, kri, dihala, obtočila, pediatrija (splošna in specialna) endokrinologija, onkologija, ter dva izbirna predmeta. Predmeti so mi bili priznani na naši fakulteti v celoti z izjemo pediatrije, ki je tam enoten predmet in mi tako katedra ni prepoznala izpita iz specialne pediatrije (dobra stvar je, da je v Madridu ta predmet ločen na splošno in specialno v dva izpita v 1. in 2. semestru).

KOMUNIKACIJA S TUJO FAKULTETO

Kmalu po nominaciji na naši univerzi, sem prejela sporočilo s strani koordinatorja izmenjav na UAM. Slednji nam je pravočano pošiljal vsa navodila, zelo jasno napisana in razložena, tako da je bila prijava na program gladka. No, bi rekla tudi enostavna, ampak z novim informacijskim sistemom je včasih to bil še kar izziv. Ampak g. Ferdinand je zelo dobro odziven in sem tako lahko svoje dvome hitro razreševala sproti.

Pozorna sem morala biti predvsem na roke za prijavo predmetov, predvsem zaradi izbirnih predmetov, na katerih so mesta za tuje študente omejena, so pa nekateri, ki so res zanimivi, zato bi priporočila, da se ne čaka do zadnjega in se prijavi čimprej, da si lahko zagotoviš mesto na predmetu, ki te zanima - nekaj jih je res zanimivih in se splača. Jaz bom pa vedela za naslednjič :)

Druga pomembna stvar pri postopku prijave je izbor bolnišnice. Vsakemu tujemu študentu dodeljena ena izmed štirih bolnišnic, 3 v mestu in ena 1h z avtobusom izven mesta. Vsak študent odda svoj seznam, od najbolj zaželjene do najmanj zaželjene bolnišnice. Ker je največ mest na voljo prav v dislocirani bolnišnici, se splača prijaviti res hitro. Prijave odprejo v sredini julija, o tem smo bili tudi pravičasno obveščeni preko e-pošte. Za prijavo pa si je predčasno potrebno že namestiti in urediti profil na njihovi informacijski platformi.

NASTANITEV

Iskanje nastanitve v Madridu je težko. Spodobnih opcij ni namreč na pretek in nastanitve so res drage. Sobe se gibajo med 500-700 eur, s svojo kopalnico okoli 800 eur, z lastno kuhinjo (kot majhna garsonjera) pa 900-1000 eur. Pri iskanju je potrebno biti vztrajen, vsekakor pa se vse dogaja na platformi idealista. Gre za podobno platformo kot nepremicnine.net, ki je v zadnjem času močno okrepila varnostne kriterije za objavo, zato je iskanje precej varno. Kljub temu, je potrebno vedno imeti v mislih, da je prevar veliko.

Jaz sem z iskanjem začela že februarja, kar je bilo absolutno prezgodaj, saj se vse začne dogajati šele konec aprila/maja. Takrat na trg pridejo ponudbe, ki so na voljo za najem s septembrom. Ponudbe je veliko, splača se pogledati vsak teden po malo, saj se res spreminja. Zaradi veliko prevar in ker nisem bila fizično tam, da bi se stanovanje odgledala, sem se odločila za najem preko podjetja, ki oddaja stanovanja/sobe. To je zelo pogosta praksa v Madridu, v večini primerov sicer nekoliko dražja (50-100 eur), ampak varna in pa veliko njih omogoča video ogled sobe. Vseeno pa sem preverila podjetje tudi na spletu, da obstaja. Tako sem na koncu najela sobo z lastno kopalnico in lastno majhno kuhinjo v centru mesta in mesečno odštela 950 eur. Soba si je delila glavni vhod in hodnik še s tremi sostanovalci, vsak izmed nas je imel svojo samostojno enoto. Velika prednost te nastanitve je bila svetlost stanovanja in pa mir. Na koncu se na žalost z mojimi sostanovalci niso pretirano povezali. Ampak bila pa je možnost, kar mi je bilo vseč na tej opciji ob izbiri.

Kar se tiče lokacije, bi priporočila, da se nastaniš nekje blizu bolnišnice. Vse tri, ki so v mestu, so z metrojem oddaljene maksimalno 20 minut od centra mesta. Sicer pa ima Madrid zaradi svoje velikosti vseh predelih vse, kar bi potreboval za vsak dan in življenje v centru ji zares plus. Meni je bilo na koncu žal, saj je center najbolj nemiren za življenje v primerjavi z ostalimi predeli, ki so zelo mirni ponoči in pa tudi varni.

ŽIVLJENJE NA FAKULTETI

UAM velja za najtežji in najboljši program medicine v Španiji. Mene je to precej prestrašilo, ko se izvedela, ampak je vredno, saj je program res dober in ga zato močno priporočam!

Urniki je sestavljen iz 4h vaj in 3h predavanj dnevno. Vse poteka v dodeljeni bolnišnici. Tukaj ni bilo principa rotacij, ampak polletnih izpitov, ki potekajo v decembru in januarju in nato v maju. Vaje se izvajajo v skupinah po 8, pri čemer si kot tuj študent po navadi edini. Vaje imajo poudarek na delu v ambulanti, kjer te spodbujajo, da čim več sprobaš, vedno si tam sam z enim zdravnikom. Princip ena-na-ena je bil meni zelo všeč, saj ga spremljaš in lahko vprašaš vse, kar te zanima. Zelo dobrodošla so tudi vorašanja, če ti kaj ni bilo jasno iz predavanj, je njihov namen to, da na koncu nekaj razumeš in tako nikoli nisem naletela na neodobranje.

Na tej fakulteti sem se veliko učila, več kot doma. Stara vorašanja so bila redkost, njihovi zapiski pa zelo obsežni. Kljub temu, so bili zelo celostni in mi je bilo po branju zapiskov vse jasno. Velik poudarek je na diagnostiki in načinih zdravljenja, po mojem mnenju nekoliko bolj praktično

aplikativen način kot pri nas, tako da kar gre, da si zapomniš. Dobra stvar je, da se vsi začnejo učiti v prvem mesecu semestra in je utrip v bolnišnici vedno tak. Kljub temu, smo se med pavzami vedno družili, pojedli kosilo v bolnišnični kantini, kjer je bila hrana dobra in ne predraga, popili kavico itd, tako da sproscen utrip ostaja - vem, nenavadna kombinacija, ampak na koncu ni tako hudo.

Najpomembnejši vidik pa je bil pomoč, ki smo jo bili vsi tuji študenti deležni s strani španskih študentov. So namreč izjemno odprti in kolegialni. Takoj so nas vključili v njihove skupine, da smo bili up-to-date, nam delili drive z vsemi zapiski, ter nam skozi celotno obdobje pomagali, svetovali in nam stali ob strani, ko se nismo več znašli, kako naprej med vsemi temi stranmi učbenika. Tako da na njihov support lahko računaš!

JEZIK

Izmenjavo toplo priporočam vsem, ki že imate nivo B1 ali B2 španščine. Madričani namreč zelo hitro govorijo, na fakulteti pa smo bili tuji študenti pomešani s španskimi in tako večino časa profesorji sploh ne vedo, kdo je Španec in kdo ne. No, seveda dokler ne spregovoriš in imaš nekoliko eksotičen naglas. Vsi študenti sicer govorijo angleško, ampak za zdravnike pa ni nujno in je zato z angleščino kar težko. Poleg tega je sam program zelo zahteven in jaz ne vem, če bi zmogla se vse naučiti in narediti izpite, če bi imela še večje težave s samim jezikom.

Sicer UAM jezikovna šola ponuja cenovno dostopne semestralne tečaje španščine, ki zelo pomagajo!

ŽIVLJENJE V MESTU

Izbrala sem si Madrid, saj je mesto, ki zliva še vedno močno prisotno špansko tradicijo z moderniziranimi vidiki življenja. Je mesto, kjer vsak lahko najde nekaj zase - od koncertov klasične glasbe (cenejše karte ponudi fakulteta), do glasbenih teho festivalov na strehi hiš, do boljšega trga vsako nedeljo, kamor vsi pridejo, do predstav in brezačnih koncertov itd.

Je mesto, ki sprejme vsakogar, nikoli se nisem počutila nezaželjena kot tujka. So odprti do tujih kultur, vedno jih tudi veliko zanima o tvojih navadah, hrani,...

Je zelo varno mesto kljub temu, da ima 3,5 milijone prebivalcev. Mene ni bilo nikoli strah, ko sem šla ponoči domov, saj mesto živi ves čas. Tako lahko ob 2h zjutraj na ulici srečaš toliko ljudi kot pri nas ob 20h, ob polnoči v petek in soboto je metro poln kot sredi dneva.

MOJ VTIS

Izmenjava je bila najtežja ampak hkrati najboljša stvar, ki sem jo do sedaj naredila. Težki so bili predvsem začetki, nisem razumela vsega, kar so mi govorili, nisem se znašla, v vsem si sam. Ampak počasi se navadila in do novembra sem se počutila že skoraj kot doma. V tem času sem spoznala sebe, bila prisiljena se soočiti s svojimi slabimi navadami in si priučiti nove, se ne vdati med poplavo zapiskov in verjeti, da mi bo uspelo (no, seveda tudi z dobrim planom učenja).

Izmenjavo bi priporočila vsakemu, ki ima rad kliniko, saj tukaj res znajo podajati znanje, vaje so večinoma zelo uporabne in da se odnesti veliko. Hkrati pa ne bi priporočila izmenjave vsem, ki bi si želeli party Erasmus izkušnje, saj tukaj tega ni, je pa veliko trdega dela, ki je na koncu nagrajeno s tem, da si dokážeš, kaj vse zmoreš!

Najbolj bi pa priporočila Madrid zato, ker so lokalni študenti izjemno odprti in sem si našla par res neverjetnih prijateljstev, tako med njimi kot tudi med tujimi študenti. Vsi tuji študenti, ki sem jih spoznala, so bili drzni in zanimivi in smo se zelo povezali. Del tega je prišlo tudi zaradi

skupnega napora pri učenju :) Eno izmed teh španskih prijateljev me je letos poleti popeljal tudi na medicinsko odpravo v Gvatemalo.

49. ŠPANIJA – Univerza v Oviedu (Kaja Slabajna)

Na študijsko izmenjavo sem se odpravila v zimskem semestru četrtega letnika. Letela sem direktno iz Benetk v Asturias. V Oviedo sem prispela en teden pred začetkom predavanj, da sem si lahko pravočasno našla stanovanje in uredila vso potrebno dokumentacijo. S poukom smo začeli 10. septembra.

Od drugega letnika naprej se vse oblike pouka (klinične vaje, predavanja, seminarji) izvajajo v bolnišnici HUCA (Central University Hospital of Asturias), ki je glavna bolnišnica v asturijski regiji. Nahaja se nekoliko izven centra mesta, vendar ima zelo dobre avtobusne povezave. Ob lepem vremenu sem se do bolnišnice pogosto odpravila tudi peš. Pomembno je, da si poiščeš stanovanje, ki je blizu bolnišnice in ne blizu medicinske fakultete, ki je na drugem koncu mesta. Opravljala sem vse predmete, ki jih imajo njihovi študenti v prvem semestru četrtega letnika, saj se mi le tako urniki niso prekrivali. Opravljala sem kardiologijo, ginekologijo, prebavila in endokrinologijo (pri njih je to en velik predmet), nefrourologijo ter izbirni predmet rehabilitacijsko medicino, ki ga zelo priporočam. Vse predmete so mi popolnoma priznali, razen pri ginekologiji moram pri nas opraviti še ustni izpit.

Dnevi so bili precej dolgi in naporni, saj smo imeli dopoldne klinične vaje v bolnišnici, popoldne pa predavanja in obvezne seminarje. Klinične vaje so mi bile zelo všeč, saj jih je bilo pri vsakem predmetu veliko (za razliko od našega sistema). Zasnovane so bile tako, da si pri vsakem predmetu videl čim več različnih primerov, potekale pa so ena na ena, kar pomeni, da se je zdravnik lahko popolnoma posvetil posameznemu študentu. Zdravniki so bili vedno zelo odprti in pripravljeni pomagati ter ponuditi dodatno razlago. Zelo zanimivo je bilo videti, kako pacienti spoštujejo zdravnike in cenijo njihova mnenja. V stiku s pacienti nam niso dovolili veliko delati, zato smo se mehkih veščin učili na popoldanskih seminarjih, kjer so imeli odlične modele za učenje.

S poukom smo zaključili sredi decembra, sledilo je izpitno obdobje. Priznati moram, da so bili izpiti precej zahtevni, vendar se jih je dalo opraviti s temeljitim učenjem.

Erasmus študentom niso nudili veliko pomoči, pri izpiti smo imeli le nekaj minut podaljšane časa ali pa sploh ne.

Izvenštudijske dejavnosti

Izvenštudijske dejavnosti v Oviedu so bile odlično organizirane. Le nekaj dni po mojem prihodu so se začele vsakodnevne aktivnosti. Vsak dan je bila na voljo vsaj ena organizirana dejavnost, kar je omogočalo hitro spoznavanje novih ljudi s podobnimi interesi.

Oviedo je oddaljeno le pol ure od morja, kar omogoča učenje surfanja, hkrati pa je dve uri stran od naravnega parka Picos de Europa, kjer so odlične možnosti za pohodništvo. Mesto je relativno majhno (približno tako veliko kot Ljubljana), zaradi

česar se ga hitro spozna, kar pripomore k občutku varnosti in domačnosti. Zelo hitro mi je prirasel k srcu in sem ga z veseljem sprejela za svoj drugi dom.

Mesečni stroški

- Najemnina: 250 € + stroški
- Prevoz (avtobus, vlak): 30 € za mesečno karto
- Trgovina: cene primerljive z domačimi
- Restavracije: ugodnejše kot pri nas, vendar brez študentskih bonov

Izmenjava je bila kljub številnim izzivom ena najlepših izkušenj v mojem življenju. Spletla sem številna prijateljstva, s katerimi že načrtujemo poletne obiske.

Neverjetno je, kakšen napredek sem opazila pri španščini in kako zelo mi je jezik postal všeč. Izkušnja mi je odprla oči glede možnosti dela v tujini in mi dala občutek, da bi se v prihodnosti zlahka preselila v drugo državo. Če si oseba, ki uživa v športu, naravi in manjših mestih s prijetnim vzdušjem, ti izmenjavo v Oviudu več kot priporočam.

Za dodatna vprašanja mi lahko napišeš na mail kaja.slabajna@gmail.com

50. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Jaka Ločniškar)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Izmenjavo sem opravil na Karolinska Institutet (KI) v Stockholmu na Švedskem. Nastanitev sem uredil prek uradnega portala KI in bil nameščen v študentskem domu v bližini bolnišnice v Flemingsbergu. Stanovanje sem si delil z dvema študentoma iz drugih programov, kar mi je omogočalo zanimivo mednarodno izkušnjo in izmenjavo znanj. Lokacija je bila zelo priročna, saj sem na jutranje vaje lahko hodil peš. Od devetih mednarodnih študentov jih je pet izbralo stanovanja bližje centru Stockholma (kampus Solna) in so se v bolnišnico vozili z KI avtobusom za zaposlene in študente (vožnja traja približno 25 minut in je zelo zanesljiva). Kampus Solna definitivno ponuja več študentskega življenja, saj je bližje centru mesta in dogajanju. Kar zadeva življenjske stroške, so ti v Stockholmu precej visoki. Študentska soba stane med 450 evri (enojna soba) in 800 evri (dvojna soba ali studio apartma) na mesec. Hrana v trgovinah je nekoliko dražja kot v Sloveniji, obroki v bolnišnični menzi pa stanejo približno 9 evrov. Priporočam uporabo aplikacije Mecenat, ki omogoča koriščenje študentskih popustov, predvsem pri javnem prevozu. Stroški javnega prevoza z mesečno karto znašajo približno 60–70 evrov za študente (za 90 dni znaša karta 170 evrov).

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Po nominaciji s strani MFUL sem se moral prijaviti na izmenjavo prek spletnega portala KI. V prejšnjih letih so slovenske študente pred prijavo kontaktirali predstavniki KI, v mojem primeru pa ne. Pomembno opozorilo: prijavite se sami prek KI strani! Prijavni postopek je vključeval oddajo dokumentacije, ki sem jo pripravil po navodilih mednarodne koordinatorice iz KI. Pred odhodom sem moral opraviti zdravniški pregled in spletni tečaj o ravnanju v zdravstvenih ustanovah ter varstvu osebnih podatkov na Švedskem. Akademski izbor predmetov je bil že določen – Clinical Medicine 3: Surgery (pri nas Kirurgija). Prvi teden je bil uvodni, s poudarkom

na osnovnih kliničnih veščinah (šivanje, vstavljanje urinskega katetra, fizični pregled itd.). Kasneje so potekale vaje na oddelkih, operacijski posegi in seminarji, kjer smo poglobljeno obravnavali klinične primere. Petki so bili rezervirani za team-based learning (TBL), metodo učenja, kjer smo v skupinah po pet študentov reševali klinične primere.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Obremenitev na KI je bila primerljiva z UL MF, vendar je bil večji poudarek na praktičnem delu. Med tednom smo imeli različne obveznosti, od dela na oddelkih do seminarjev. Vse je bilo prilagojeno individualnim zmožnostim – zaradi jezikovnih razlik sem moral biti bolj aktiven pri operacijskih posegih kot pri komunikaciji s pacienti. Na KI je veliko prepuščeno samoiniciativi – če želiš pridobiti čim več praktičnega znanja, ti bodo z veseljem omogočili sodelovanje, vendar te nihče ne bo silil v aktivnosti. Urnik je bil dinamičen, običajno se je študijski dan začel ob 8. uri in zaključil okoli 16. ure. Izpit v zadnjem tednu je sestavljen iz treh delov: Pisni izpit: vsebuje 2/3 vprašanj odprtega tipa in 1/3 ali manj multiple-choice vprašanj. Praktični del (OSCE postaje): sestavljen iz 9 postaj, kjer preizkusijo klinične veščine. Ustni izpit: v obliki razprave o kliničnem primeru, traja 30–45 minut. Meja za uspešno opravljen izpit je 70 %. Velika prednost na KI je, da objavljajo stare izpite skupaj s pravilnimi rešitvami, kar zelo olajša pripravo. Priporočam, da si stare izpite pogledate čim prej, saj boste tako lažje usmerili učenje med vajami.

Jezik izvajanja študijskega programa

Vsa predavanja, seminarji in praktične vaje so potekali v angleščini, kar je omogočalo nemoteno sodelovanje. Čeprav znanje švedščine ni bilo nujno, je osnovno razumevanje jezika koristilo pri komunikaciji s pacienti, ki so govorili izključno švedsko. KI ponuja brezplačne tečaje švedščine, ki so odlična priložnost tudi za spoznavanje novih ljudi.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na MF

1. Objava starih izpitov s pravilnimi rešitvami - Na KI vsak opravljen izpit objavijo skupaj s pravilnimi odgovori, kar študentom omogoča bolj učinkovito pripravo in lažje dostopne povratne informacije (kot trenutni sistem vpogledov).
2. Strukturirani seminarji - Na KI ne izvajajo klasičnih seminarjev, kjer študenti pripravijo predstavitve in jih predstavijo pred skupino. Namesto tega so seminarji interaktivni, saj vključujejo debate in obravnavo kliničnih primerov v manjših skupinah (1 učitelj in 3–8 študentov). To zahteva dobro pripravo študentov in motivirane učitelje, vendar je učinek učenja neprimerljivo boljši od slovenske različice seminarjev.
3. OSCE postaje - OSCE postaje so odličen način preverjanja kliničnih veščin, ki bi bil dober dodatek pri več predmetih na MFUL. To omogoča študentom, da poleg teoretičnega znanja pridobijo tudi praktično samozavest in izurjenost v kliničnih postopkih.

Prednosti in izzivi izmenjave na Karolinska Institutet

Ena največjih prednosti izmenjave je bila mreženje in spoznavanje novih ljudi, od cimrov in mednarodnih študentov do švedskih kolegov in profesorjev. Stockholm ponuja tudi bogato kulturno izkušnjo, saj združuje živahno mestno življenje in dostop do čudovite narave. Na strokovni ravni izstopa praktično naravnani program, ki omogoča aktivno sodelovanje pri kliničnem delu in operacijah. Študenti smo imeli veliko priložnosti za pridobivanje praktičnih veščin, kar je bistveno izboljšalo naše razumevanje kirurgije. Glavna (čeprav manjša) ovira je bila jezikovna bariera – študenti s švedskim jezikom so se lažje vključevali v delo na oddelkih in komunikacijo s pacienti. Kljub temu so bile vse akademske aktivnosti v angleščini, osebje pa zelo odprto za sodelovanje. Izmenjava na KI mi je prinesla dragocene izkušnje, praktično znanje in nova poznanstva, ki jih bom cenil še dolgo. Celotno izkušnjo bi toplo priporočil vsem, ki si želijo kakovostnega medicinskega izobraževanja v mednarodnem okolju.

V kolikor vas zanima več o izmenjavi na Karolinska Institutet ali življenju na Švedskem, me lahko kontaktirate na jaka1.locnisakr@gmail.com. Z veseljem odgovorim na vprašanja, delim svoje izkušnje in posredujem literaturo, ki vam lahko pomaga pri pripravi na izmenjavo.

51. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Zala Arzenšek)

V prvem semestru 6. letnika sem se odpravila na študijsko izmenjavo v Stockholm na Karolinska Institutet, kjer sem opravljala semester Clinical Medicine 3 - Surgery. Z izmenjavo sem opravila vaje pri predmetu kirurgija, z opravljanjem izmenjave na Karolinski pa vam priznajo tudi opravljen izpit. Kar se tiče študijskih obveznosti je urnik precej obremenjen. Prvi teden je potekal v obliki Crash week-a, v katerem vsak študent dobi individualen urnik in uvodne informacije, kasneje pa tudi nekaj uvodnih predavanj. Vaje potekajo od ponedeljka do četrтка, od 8:00 do 16:00 in zahtevajo 100% prisotnost. Urnik vsebuje tudi nekaj popoldanskih ali celodnevniških izmen. V kolikor študent vaje zamudi zaradi opravičljivih razlogov, se od njega pričakuje, da jih nadomesti kak drug dan oziroma za vikend. Študenti smo bili sicer razdeljeni v skupine po 4 ali 5 (v vsaki skupini je po en študent na izmenjavi, ki se pridruži švedskim študentom), ampak vaje v večini potekajo ena na ena z dodeljenim mentorjem. Vaje so zelo praktično naravnane, od študentov se tudi pričakuje, da samoiniciativno sodelujejo in sprašujejo. Ob začetku pouka smo dobili seznam praktičnih posegov in pregledov, ki naj bi jih študent med semestrom opravil ali pa vsaj aktivno opazoval, slednjega pa se na koncu tudi naloži v spletno učilnico. Učni režim je sestavljen iz večjih rotacij (kirurgija, ortopedija, anesteziologija, urgencia...), kjer študenti preživijo določeno število tednov. Med vsako rotacijo smo mogli opraviti tudi tako imenovani Mini-Cex, pri katerem smo študenti opravili pregled/poseg relevanten na rotacijo, pri tem pa nas je ocenjeval mentor, ki smo ga imeli tisti dan. Sama sem naletela na izredno malo osebja, ki ni imelo vsaj osnovnega znanja angleščine, prav tako je bilo veliko pacientov pripravljenih govoriti v angleščini. Vseeno priporočam, da se potrudite z osnovami švedščine, saj pride v veliko situacijah zelo prav, sploh med rotacijo primarnega zdravstva, kjer smo študentje sami sprejemali paciente in pisali dnevnike. Fakulteta vam ponudi brezplačen tečaj jezika, na katerega se prijavite ob sprejemu. Sicer švedščina ni zelo zahteven jezik in se boste ogromno naučili tudi na oddelkih in iz konteksta. Ob petkih potekajo seminarji v obliki TBL (team based learning) ali druge oblike skupinskega pouka (delavnice radiologije, trauma day...), ki so v večini obvezni. Študentom je bilo omogočeno tudi obiskovanje simulacijskega centra, kjer smo lahko vsak torek ali četrtek popoldne vadili

praktične naloge (intubacija, vstavljanje venskih kanalov, nazogastrične sonde, torakalnega drena...). Od božiča naprej sta na voljo dvatedna brez rotacij, ki sta namenjena učenju.

Izpit poteka v 3 delih: pisni, praktični (OSCE) in ustni, v koncu januarja, vse 3 sklope pa opravite v enem tednu. Pisni izpit je sestavljen iz 20% MCQ, ostali procent pa predstavljajo kratka esejska vprašanja in branje radioloških slik. Praktični izpit je bil pri nas sestavljen iz 9 postaj. Ustni izpit poteka v skupinah po 3/4 z dvema ocenjevalcema in je zelo sproščen. Za izpit sem se pripravljala s svojimi zapiski in gradivom naloženim na spletno učilnico (tudi tukaj vam pride prav švedščina, saj velikokrat pozabijo na angleško gradivo, tudi če jih za to specifično prosite). Med vajami, predavanji in seminarji se profesorji po navadi osredotočijo na izpitne teme, tako da si je poudarke pametno zapomniti.

Življenje v Stockholmu je zelo urejeno. Sama živim v študentskem stanovanju, ki ga je ponudila univerza, skupaj s sostanovalko, ki obiskuje enak program. Stanovanje se je nahajalo v neposredni okolici bolnice, kjer potekajo vse vaje, do centra mesta pa je z vlakom okrog 20 minut. Stanovanje je polno opremljeno, najemnima pa znaša okrog 480 €. Ob prijavi vam univerza prav tako ponudi nastanitev, ki se nahaja v centru oziroma ob glavni bolnici Stockholma, za prevoz do bolnice, kjer se opravljajo vaje pa 1-2 krat na uro vozi univerzitetni avtobus. Sicer so cene v trgovinah nekoliko višje (trgovine z nižjimi cenami so Ica, Willy's, Lidl), storitve kot so na primer frizer, restravracije, muzeji ali kino pa so precej dražje kot pri nas. Prostega časa med tednom je v omejenih količinah, odvisno od rotacije, ki jo opravljate. Priporočam vam, da prve tedne oziroma mesece izkoristite za izlete in raziskovanje Stockholma in okolice, saj se v zimskih mesecih stemni že zelo hitro. Pozimi se splača na izlet na sever oziroma Lapland.

Stockholm je sicer zelo umirjeno mesto, tako da je v primerjavi z nekaterimi drugimi Erasmus destinacijami neprimerljivo manj nočnega življenja in zabav. Sama sem se prvi teden včlanila v ESN, ki vseeno organizira precej aktivnosti.

Če vas karkoli zanima, me brez problema kontaktirajte na instagramu ali facebook-u.

POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA

1. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Kaja Klemenc)

V bolnišnici KABEG v Celovcu sem od začetka maja do konca junija 2025 kot famulantka opravljala 2-mesečno praktično usposabljanje. Prvih pet tednov sem rotirala po oddelkih pediatrije, nato pa sem izmenjavo nadaljevala na oddelku za kardiologijo. Na izmenjavo sem se prijavila v aprilu po predhodnem dogovoru z administratoriko na KABEG ter mednarodno pisarno na MF. Poslala sem motivacijsko pismo, potrdilo o vpisu, potrdilo o cepljenjih.

NASTANITEV IN BIVANJE:

Stanovala sem v študentskem domu Mozarheim, ki je od bolnišnice oddaljen okoli 5.5km. Kontaktirala sem jih preko e-maila in povprašala po prostih ter izpolnila spletni obrazec z željami glede nastanitve. Za kratkotrajne nastanitve je cena najemnine na mesec 500€, sicer pa okoli 350€ na mesec. Dom se kmalu zapira zaradi prenove, zato priporočam zgodnjo prijavo v študentski dom na kampusu, nastanitev je tudi lažje najti za daljše trajanje izmenjave.

PRAKTIČNO USPOSABLJANJE:

Do bolnišnice smo se vozili s kolesi, vožnja traja okoli 15minut. Izposoja mestnega kolesa stane 10€/mesec. Do bolnišnice vozi tudi mestni avtobus. Prvi dan sem pri administratoriki prejela napotke, urnik ter prevzela kartico in ključe za dostop po oddelkih ter do omarice v garderobi. Sprti sem prejemale urnik za vsak teden, kjer je bil naveden tudi dodeljeni mentor. Administratorji oddelkov so bili zelo pozorni in prijazni, ustregli so tudi moji želji, da bi več dni preživela na neonatologiji, ter v specialističnih ambulantah.

Na oddelkih so me lepo sprejeli in z veseljem delili znanje in nasvete. Na pediatrični kliniki je predaja potekala ob 7.30, sledile so suhe vozite na posameznem oddelku. Prve tri tedne sem preživela na intenzivnih oddelkih za pediatrijo ter neonatologijo, kjer sem z mentorji opravljala preglede novorojenčkov in se učila ultrazvočnega pregleda kolka, ledvic, srca ter glave. Sledil je en teden na infekcijskem oddelku ter v urgentni ambulanti. Zadnji teden na pediatričnem oddelku sem preživela v ehokardiološki ambulanti ter ambulanti za genetsko svetovanje.

Po 5 tednih na ELKI sem se selila v glavno stavbo na kardiološki oddelek Interne medicine. Prvi teden sem z mentorjem pregledovala predvsem paciente na oddelku. Do zaključka izmenjave sem bila nato pisana v pacemaker in ultrazvočno ambulanto.

Na oddelkih mi je bil omogočen dostop do dokumentacije pacientov, mentorji pa so mi pokazali slikovno diagnostiko zanimivih kliničnih primerov in bili odprti za vprašanja in diskusijo.

PROSTI ČAS:

Prosti čas smo preživeli na piknikih ob jezeru Worthersee, ki se nahaja 2km od študentskega doma. Okolica je lepo urejena s številnimi malimi plažami, kjer smo se v juniju že lahko kopali. Prijeten je tudi mesni center z malimi kavarnicami in slaščičarnami. Po Celovcu se nahaja nekaj železniških postaj, ki so dobro izhodišče za obisk drugih avstrijskih mest. V času naše izmenjavo sta v Celovcu potekala Ironman in nekajtedenski Indie festival.

Kontakt v primeru vprašanj: kaja.klemenc@gmail.com.

2. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Martin Verbič)

Od konca septembra do sredine decembra sem v absolventskem letu opravljal 12-tedensko prakso v KABEG Celovec. Približno leto dni pred začetkom sem se prijavil preko njihovega portala za KPJ. Bil sem tudi v rednem kontaktu z njihovo kadrovsko službo (Gabriele Wider), ki

je vedno zelo odzivna in pripravljena pomagati. Prakso sem opravljal na štirih oddelkih: plastična kirurgija, ORL, maksilofacialna kirurgija in žilna kirurgija. Na vsakem sem preživel 3 tedne.

Bival sem v slovenskem mladinskem domu (Mladinski dom – Jugendheim), kjer sem imel iz prejšnje izmenjave zelo dobre izkušnje. Mesečni strošek za sobo s kopalnico in dostopom do skupne kuhinje je bil 295EUR za sobo za dva (bival sem skupaj s punco). Zdi se mi, da je dom super opcija za nastanitev v Celovcu, potrebno pa se je prijaviti kar precej vnaprej – kontaktiral sem jih že februarja.

V kliniki sem vse potrebne administrativne zadeve uredil preko elektronske pošte. Da bi čim bolj gladko začel s prakso, sem se v kadrovski službi oglasil že petek pred začetkom prakse, kjer sem dobil kartico, oblačila, omarico in vse potrebne informacije. V kliniki sem vsak dan lahko jedel brezplačno kosilo, ki je za avstrijske študente sicer plačljivo. To se je izkazalo za privilegij, sicer pa obrok sam po sebi tudi ni zelo drag (3-4EUR za glavno jed).

Plastična kirurgija

Prve 3 tedne sem preživel na oddelku za plastično kirurgijo. Dan se je začel z raportom ob 7:10 in nato nadaljeval z vizito. Ob ponedeljkih so bile vedno na sporedu velike operacije kot so rekonstrukcija dojke z DIEP režnjem, zahtevne rekonstrukcije roke, rekonstrukcija ob parezi facialisa itd. Pri teh operacijah seveda nisem mogel asistirati. Sem pa lahko zato ostale dni sodeloval pri manj zahtevnih operacijah kot so redukcijaska mamoplastika, blefaroplastika, odstranjevanje kožnih znamenj, kirurgija roke. Pod nadzorom sem lahko šival veke pri blefaroplastikah in bradavice pri mamoplastikah. Slabost je, da je na oddelku vedno polno študentov (pa tudi specializantov), zato kot študent ne dobiš vedno priložnosti.

Otorinolaringologija

Za svoje naslednje 3 tedne sem si izbral ORL. Raport se je začel ob 7:00, sledila je vizita, nato pa razdelitev nalog med študenti. Pred začetkom prakse sem dobil seznam stvari, ki naj bi jih študent videl in naredil. Tako sem lahko sodeloval v splošni ambulanti, ambulanti za alergijo, spanje, raka, ušesa in otroke. Od posegov so bile skoraj vsak dan na sporedu lateralne parotidektomije, vstavitve kohlearnih implantatov, operacije paranazalnih sinusov, neck dissection ter manjši posegi na obrazu, nosu in ušesih. Vsakih nekaj dni tudi laringektomije, pri kateri sem tudi asistiral. Za študente se potrudijo, sam lahko pregleduješ paciente in veliko asistiraš pri operacijah – skratka, dela je dovolj. Zaželjeno je bilo, da sem opravil tudi kratek seminar, ki sem ga predstavil na raportu, in dežurstvo, kar je bila sploh super izkušnja.

Maksilofacialna kirurgija

Na maksilofacialni kirurgiji sem pristal malo pomotoma. Najprej sem načrtoval oddelek za ortopedijo, nato pa se premislil in si bolj kot ne spontano izbral maksilofacialno kirurgijo – po svoje zelo zanimiva izkušnja, saj imamo študentje splošne medicine zelo malo kontakta z njo. Po raportu in viziti je bil čas za asistiranje - tega je bilo na tem oddelku zares veliko. Že prvi dan sem asistiral pri ploščatoceličnem karcinomu jezika z rekonstrukcijo s pomočjo radialis režnja. Nato sem bil praktično vsak dan asistenca pri ortognatskih operacijah, nekajkrat celo prva asistenca šefu pri otroških operacijah shiz, kar je bilo še posebej zanimivo. Če sem želel, sem šel vsak dan lahko tudi v ambulanto ali pa asistiral pri manjših posegih v ustni votlini v splošni in lokalni anesteziji.

Žilna kirurgija

Za zadnje 3 tedne sem si izbral žilno kirurgijo. V enem oddelku so združene srčna, torakalna in žilna kirurgija, kar je prednost in slabost. Prednost je to, da imaš možnosti videti vse 3 kirurgije. Tako sem prvič videl operacije na srcu, asistiral pri bypassih ter videl zanimive minimalno-invazivne menjave zaklopk, kar operira eden izmed Slovencev na oddelku – dr. Jurij Kališnik. Slabost pa je ta, da je žilna kirurgija vedno na drugem ali tretjem mestu. Ker sem primarno želel videti žilno kirurgijo, sem moral na operacije večkrat čakati tudi do 16h ali 17h, sicer pa sem na

oddelku delal sprejeme pacientov. Ko so operacije bile na sporedu, sem vedno lahko gledal in/ali asistiral pri operacijah karotid, različnih trombendarterijektomijah, konstrukcijah shuntov za dializo ter pod nadzorom celo sam opravil dve amputaciji prstov na nogah. Imel sem srečo, da sem enkrat lahko videl zelo napreden endovaskularni poseg na aortnem loku. Tudi eden izmed žilnih kirurgov je Slovenec (dr. Klemen Kerin), kar je bilo sploh super.

Pod črto sem s prakso zelo zadovoljen. V Celovcu je možno videti širok spekter medicine, pa tudi prednosti in slabosti avstrijskega zdravstvenega sistema. Poleg velikega števila študentov in mladih zdravnikov, je v kliniki tudi kar nekaj Slovencev, tako da družbe in novih kontaktov nikoli ne zmanjka. V glavnem priporočam, da se za prakso in za bivanje dogovorite čim bolj zgodaj. Priporočam tudi, da izkoristite možnost in prakso opravljate kot mladi diplomanti, saj imate tako s prijavo na pripravništvo bistveno bolj proste roke kot sicer.

3. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Mihael Delević)

Spomladi, od aprila do junija sem v okviru Erasmus+ praktične izmenjave opravljal 12-tedensko praktično usposabljanje v tretji največji bolnišnici v Avstriji – celovski Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Celo trajanje izmenjave sem preživel v okviru kliničnega oddelka za anesteziologijo ter intenzivno medicino.

Za prakso v Celovcu sem se odločil, ker je blizu, ker me zanima anesteziologija, ter ker je tajnica, zadolžena za Erasmus prijave, zelo prijazna. Prav tako sem slišal pohvale od večih študentov, ki so tu opravljali izmenjavo. Preko emaila sem 4 mesece pred izmenjavo kontaktiral tajnico gospo Gabriele Wider, kateri sem poslal življenjepis in motivacijsko pismo. Dogovorila sva se za tromesečno izjavo, nakar sem ji poslal learning agreement. Pred začetkom izmenjave sem moral še podpisati izjave o varovanju podatkov, zaščititi pred sevanjem in potrdilo o cepljenjih. Glede tega so mogoče malo posebni, saj so zahtevali še titre za VZV, katere sem opravil samoplačniško(ampak zelo poceni, ni nek strošek).

Moja nastanitev je bila Mozartheim student residence- študentski dom, ki sem ga našel preko spletne strani Celovške univerze o nastanitvi. Postopek je zgledal tako, da se prijaviš in te obvestijo, ko se najde mesto zate. Pri njih sem imel garsonjero z lastno kuhinjo in kopalnico s tušem, po ceni ~450 evrov na mesec. Če bi se prijavljajal na novo, bi izbral drugi študentski dom, saj je ta bil skoraj razpadajoč in hudo potreben obnove. Komurkoli, ki namerava opravljati kakršnokoli študentsko izmenjavo v Celovcu bi svetoval, naj raje gre v Nautilusweg študentski dom, ki je praktično nov.

Delo v bolnišnici je potekalo v glavnem v angleškem jeziku, saj ne govorim nemško. V sami bolnici dela tudi nemalo slovencev, zato se lahko nek del vaj opravlja tudi v sloveščini. To vse je res kar se tiče zdravnikov, glede drugega osebja pa je skoraj nujno znanje angleščine. Bolnišnica mi je preskrbela obleke in omarico za shranjevanje osebnih stvari. Še en nasvet glede dela z avstrijci, ko vstopiš v operacijsko sobo, se predstavi čim prej, ker so zelo alergični na to, da se ne. Prvi dan sem se oglasil pri Gabriele Wider v stavbi št. 15, kjer sem prejel kartico z imenom, prav tako mi je dala navodila glede oddelka/garderob. Po tem ko sem se preoblekel, sem se oglasil pri tajnici na oddelku, ki je bila dokaj nezadovoljna tako z mojo prisotnostjo kot mojim neznanjem nemščine. No, po kakšni uri čakanja me je prišel iskat mentor. Ta se je poleg dela tudi prednostno ukvarjal z učenjem specializantov(in mene) in smo imeli med nezanimivimi deli operacij manjša predavanja o poglavjih anatomije. Lahko ga samo pohvalim, saj si je vzel čas zame. Prav tako imajo na oddelku tako imenovani »blue book«, ki je samo sprintana kopija 2021 STANFORD CA-1 TUTORIAL TEXTBOOK(vodič za novepečene stanfordske specializante anestezije).

Delo se začne zgodaj, na oddelku sem moral biti ob 6.50, da sem ujel mentorja in z njim šel v operacijsko sobo. Večino izmenjave sem delo opravljal v operacijski sobi, 2 tedna sem tudi

preživel na dnevni kliniki, kjer se v glavnem vstavlja periferne venske katetre (in kjer se lahko študenti in pripravniki učijo te veščine, ki jo v Avstriji opravljajo zdravniki). Izmenjavo v Celovcu bi zelo priporočil, bila je odlična izobraževalna izkušnja. Svetujem znanje nemščine. Za dodatna vprašanja sem dosegljiv na ddd380@gmail.com

4. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Nina Rutar)

Med aprilom in junijem 2025 sem kot mlada diplomantka opravljala tri mesečno praktično usposabljanje v bolnišnici Klinikum Klagenfurt am Worthersee. Prošnjo za opravljanje prakse sem po nasvetu drugih študentov poslala gospe Gabriele Wider, ki dela v managementu bolnišnice in se z njo konec februarja dogovorila za praktično usposabljanje na oddelkih za radiologijo, gastroenterologijo in ortopedijo. Pred izmenjavo sem morala podpisati dokument o zaščiti pred sevanjem in izjavo o varovanju podatkov ter poslati potrdilo o cepljenju in titre protiteles.

Bivala sem v študentskem domu home4students, ki se nahaja zraven Univerze v Celovcu, od bolnišnice pa je oddaljen 15 – 20 minut s kolesom. Za najem sobe z balkonom in kopalnico, ki je bila v obdobju od aprila do junija edina prosta, sem plačevala 413 € mesečno, plačati pa sem morala tudi varščino v vrednosti enomesečne najemnine. Kuhinjo sem si delila z ostalimi študenti, ki so živeli v istem nadstropju. Cena hrane je bila v trgovini višja v primerjavi s Slovenijo.

Prvi dan prakse sem obiskala pisarno Gabriele Wider, ki mi je razložila kje so oddelki kjer bom opravljala prakso ter kje lahko najdem garderobno omarico in delovna oblačila, ki jih je vsak dan zagotovila bolnišnica. Prejela sem tudi identifikacijsko kartico bolnišnice, ki mi je omogočila dostop do prostorov.

Prakso sem nato začela na oddelku za radiologijo, kjer sem preživela 4 tedne. Prvi dan so me lepo sprejeli ter mi predstavili razpored kroženja po njihovem oddelku. Delovni dan se je sicer pričel ob 7.30 z jutranjim sestankom. Med kroženjem sem skupaj z zdravniki brala različne rentgenske, CT in MR slike ter prisostvovala pri ultrazvočnih preiskavah trebuha, vratu in dojk ter mamografijah in punkcijah dojk. Bila sem tudi na oddelku za pediatrično radiologijo. Večinoma so si zdravniki vzeli čas za razlago opisa v angleščini, ali pa so me preko diskusije spraševali kaj vidim na sliki.

Prakso sem nadaljevala na oddelku za gastroenterologijo, kjer sem preživela 3 tedne. Jutranji sestanki so se pričeli ob 7.35, trajali pa so od 15 do 45 min. Po sestanku sem na oddelku vsak dan skupaj z avstrijskimi študenti jemala kri, nato pa sem naredila kakšen sprejem in kasneje skupaj z zdravniki odšla na vizito. Vstavljala sem tudi periferne venske katetre, urinske katetre, pod vodstvom punktirala ascites in opazovala punkcijo ledvic.

Naslednje 3 tedne sem preživela na oddelku za ortopedijo, kjer so se jutranji sestanki pričeli ob 7.00. Po sestanku sem prvi teden na oddelku jemala kri, nato pa opazovala operacije, kjer so mi razlagali poseg ali delo v ambulanti. Naslednji teden sem pri operacijah lahko tudi asistirala, zadnji teden pa sem preživela v urgentni ambulanti ter ambulanti za pediatrično ortopedijo, kjer sem lahko opravljala preglede in z zdravnikom prediskutirala o naslednjih korakih pri diagnostiki in zdravljenju.

Zadnja dva tedna sem zopet preživela na oddelku za radiologijo, saj me je bolj podrobno zanimala radiologija dojk in pediatrična radiologija. Tokrat sem lahko pod nadzorom opravljala tudi ultrazvoke in opisovala rentgenske slike.

Kljub temu, da pred izmenjavo nisem govorila nemško, je izmenjava potekala zelo dobro, saj so se zdravniki z mano pogovarjali v angleščini, tekom treh mesecev pa sem se naučila tudi nekaj

osnovnih fraz, da sem se lažje sporazumela z njimi in pacienti. Na oddelku za radiologijo in ortopedijo je v tem času delalo tudi nekaj Slovencev, kar je sporazumevanje olajšalo. Zdi se mi, da sem se veliko naučila, tako da izmenjavo priporočam vsem.

Prosti čas sem preživljala s sprehodi ob Vrbskem jezeru, kolesarjenjem in obisku bližnjih gora in mest.

5. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Marjeta Mrvar)

Novembra 2024 sem pričela s praktičnim usposabljanjem na oddelku za maksilofacialno kirurgijo bolnišnice v Celovcu.

Na prakso sem se prijavila z motivacijskim pismom preko elektronske pošte, ki sem jo poslala gospe Gabriele Wider. Izpolnila sem 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 prvi dan dobila 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, omaro in imela dodeljeno zdravniško sobo. Dan smo vedno začeli ob 7.00 z jutranjim raportom, ki mu je sledila vizita. Večino dni sem bila v veliki operacijski sobi (del operacijskega bloka), kjer sem asistirala pri raznolikih operacijah, šivala, proti koncu pa bila tudi drugi operater. Veliko časa sem preživela tudi v mali operacijski dvorani, kjer sem lahko samostojno delala ekstrakcije in šivala rane. Dela na oddelku ali administracije nisem imela. Delovni dan je trajal do 15h ali 16h, včasih več, včasih manj.

Socialnega življenja praktično ni, vsaj ne jeseni in pozimi. Mestece je majhno, brez medicinske fakultete, zato je študentov izredno malo. Je pa v okolici precej možnosti za hojo v hribe ali ob jezeru. Od začetka novembra pa je v mestu tudi lep božični sejem.

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. Rada pa bi poudarila, da je nujno dobro znanje nemščine, saj tu govorijo z močnim koroškim naglasom, ki je tudi meni delal preglavice. Izmenjavo bi priporočila vsem, ki znajo dobro govoriti nemško in bi se radi veliko naučili.

6. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Vid Bukovec)

Oddelek za dermatologijo in venerologijo

Svojo Erasmus+ prakso sem opravljal v Celovcu, na dermatovenerološkem oddelku KABEG Klinikum Klagenfurt. Nastanjen sem bil v študentskem domu Mozartheim (Akademikerhilfe, Mozartstraße 61), ki se nahaja približno 10 minut s kolesom od bolnišnice. Dom je po domače povedano »zjahan«, tik pred prenovo. A sem imel svojo sobo s kopalnico in majhno kuhinjo. Mesečna najemnina je znašala približno 500 evrov. Kosila v bolnišnici so bila brezplačna in kakovostna, kar je pomembno pripomoglo k nižjim življenjskim stroškom. Priporočam, da si s seboj pripeljete kolo, saj Celovec ni tako velik in vam to močno olajša vsakodnevni prevoz.

Celoten postopek sem usklajeval z gospo Wider in njihovega oddelka za osebje, ki je odgovorna za organizacijo praks v KABEG-u. Zelo priporočam, da jo kontaktirate pravočasno – je izjemno prijazna, odzivna in učinkovita, vse smo uredili z nekaj izmenjavami elektronske pošte. Možno je opravljati »Famulatur« (praktično usposabljanje za študente nižjih letnikov) ali »Praktisches Jahr« (za študente zadnjega letnika), pri čemer je slednje plačano, a tudi prijavnih pogoji so strožji. Jaz sem bil tam kot famulant.

Prve tedne sem preživel na oddelku, kjer sem sodeloval pri vsakodnevni rutini: jemal kri, nastavljal venske kanale ipd., kar je primerljivo z vajami iz interne medicine pri nas. Sčasoma so me vključili v delo ambulant, operacijske sobe in manjših posegov (npr. krioterapija, biopsije). Ekipa je bila zelo prijazna in vključujoča.

Pomembno je poudariti, da domači študentje vedo, kaj morajo delati in so bolj aktivno vključeni v klinično delo – pogosto tudi samostojno izvajajo biopsije in podobne postopke. Kot tujec sem bil bolj opazovalec, brez večjih obveznosti. Želel bi si bolj jasnega uvodnega načrta, saj mi na začetku ni bilo povsem jasno, kakšna so pričakovanja in urnik. Prisotnost in aktivno sodelovanje na oddelku sta bili dovolj. Vsaj jutro sem bil prisoten na raportu, kjer sem zvedel, kam sem razporejen, sčasoma sem usvojil tudi kje najti razpored za prihajajoči mesec.

Celotna praksa je potekala v nemščini, kar je bila zame ena največjih prednosti. Čeprav je bilo v prvih dneh nekoliko naporno, sem se hitro privadil avstrijskemu naglasu. Komunikacija z bolniki in osebjem je potekala izključno v nemščini, kar mi je pomagalo osvežiti in izboljšati jezikovne spretnosti.

Navdušen sem bil nad centraliziranim in enostavnim način urejanja praks v tujini, kot to omogoča KABEG s pomočjo gospe Wider. Vse je bilo urejeno hitro, pregledno in brez nepotrebne birokracije. V kolikor česa nisem mogel urediti z oddelčno tajnico, sem se lahko obrnil na gospo Wider, ki je vse uredila. Poleg tega se mi zdi vključevanje študentov v dejansko klinično delo (biopsije, manjši posegi, samostojno delo v ambulanti) nekaj, kar bi si želel videti tudi pri nas. Izvajali so jih študenti popolnoma samostojno. Za konec naj pohvalim še restavracijo v bolnišnici, kjer imajo študentje brezplačna kosila.

7. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Maja Fister)

Na medicinski fakulteti v Gradcu sem opravljala vaje šestega letnika splošne medicine - vaje interne medicine in vaje kirurgije. Pri izbiri oddelka sem bila zelo fleksibilna in sem vzela tiste, ki so mi jih ponudili pri prijavi - travmatologija, srčna kirurgija in pulmologija. Vaje so potekale toliko tednov kot na fakulteti v Ljubljani. Pred izmenjavo se nisem udeležila nobenega tečaja, vendar sem pogledala veliko epizod Bergdoktorja, kar se mi zdi, da mi je zelo pomagalo pri osnovni medicinski terminologiji, ki je v srednji šoli nisem pridobila. Pri prijavi nisem imela nobenih težav, sprejeli so moje potrdilo o znanju jezika Deutsches Sprachdiplom (DSD), ki sem ga pridobila v četrtem letniku gimnazije Bežigrad. Potrebovala sem tudi natančen potek vseh cepljenj, ki sem jih opravila v Sloveniji. Nisem se udeležila nobenih "Welcome days"-ov, saj za mene niso bili predvideni, saj sem opravljala le vaje. Zelo všeč mi je bil izlet v čokoladnico, kamor so nas peljali kmalu po začetku drugega semestra. Obisk čokoladnice Zotter bi priporočila vsakemu sladkosnedu. Pri prijavi v spletno okolje so mi pomagali na fakulteti, prav tako so me pri vsakih vajah opremili s telefonom, kartico in ključem za omarico.

Vaje so bile zelo zanimive, bila sem pri velikem številu raznolikih operacij. Posebaj pozimi smo operirali veliko poškodb iz smučišč. Bolnico LKH bi ocenila kot večjo kot celotni UKC. Navigacija je težavna, posebaj na začetku, saj imajo več ločenih kompleksov stavb, ki so med sabo občasno povezane tudi pod zemljo. Zasedenost oddelkov z zdravniki je impresivna. Prav tako je impresivna organizacija, ki je zelo izpopolnjena. Vsak dan smo imeli sestanke (odvisno od oddelka ob kateri uri), ko so zdravniki in sestre poročali o delu, ki je bil opravljen in o delu, ki je planiran za današnji dan. Veliko smo imeli tudi izobraževanj in predstavitev, skozi katera se neprestano učijo. Presenetilo me je tudi dejstvo, da so poslali svojega zdravnika npr. v Nemčijo,

kjer je preživel dva tedna in primerjal vse - od organizacije, do operacij, pripomočkov in plače. Le-te v Avstriji niso taka tabu tema kot so v Sloveniji. Vsi zaposljeni so bili do mene zelo prijazni, večkrat so pohvalili moje znanje jezika. Lahko sem veliko asistirala pri operacijah, na oddelku interne medicine pa sem lahko opravljala vse posege, ki jih opravljajo avstrijski študenti. Opravljala sem predvsem sprejeme pacientov in razlage glede predvidenih posegov.

Bivala sem z mojim fantom, ki je tudi študiral v Gradcu na TU-Graz. Živela sva v študentskem domu OeAD Zinzendorfgasse, ki sva ga izbrala predvsem na podlagi bližine bolnice in TU-Graz. Z bivališčem sva bila relativno zadovoljna, vendar so grenak priokus pustile neprestane prenove doma in nepotrebna vsakotedenska čiščenja, ki se jim ne moreš izgoniti. Cenovno je bilo stanovanje med dražjimi (820 evrov na mesec), vendar sva imela vse, kar sva potrebovala brez deljenja z drugimi stanovalci. Za prevoz sva uporabljala le kolo in vlak. Prijetno presenečena sva bila nad ceno hrane, ki je primerljiva oz. cenejša, če pametno izkoriščaš vse ponujene popuste. Kosilo sem kot praktikantka imela zastonj, vendar sem ponavadi raje kuhala doma.

Mesto Gradec je zelo lepo, prijetno in varno mesot, polno študentov in kolesarjev. Bila sva prijetno presenečena nad strpnostjo voznikov, ki je na veliko višjem nivoju kot v Sloveniji. Opazno je, da je v Avstriji višji življenjski standard kot v Sloveniji. Avstrijci si več privoščijo, za rekreacijo gredo radi tečt, za sprostitev gredo v bar na pivo s prijatelji, veliko berejo in hodijo zgodaj spat.

Izmenjava mi je bila zelo všeč in sem zelo hvaležna, da sem se je lahko udeležila. Podlaga za to je bilo znanje jezika, za kar sem zelo hvaležna Gimnaziji Bežigrad ter moji učiteljici na tečaju, ki mi je vzbudila veselje do jezika. Izmenjavo bi priporočila prav vsakemu, saj mi je ponudila veliko več kot le medicinsko znanje. Z veseljem sem na voljo za vsa vprašanja in nasvete glede bivanja v Gradcu. Moj mail je majaftwist@gmail.com.

8. AVSTRIJA – AKH Dunaj(Klara Logar)

V poletnih mesecih leta 2024 sem opravila dvomesečne vaje na oddelku splošne in visceralne Avstrija – AKH Duna.

V marcu leta 2025 sem opravila štiritedenske klinične vaje na kardiološkem oddelku v Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien (AKH Dunaj). Prakso sem si organizirala samostojno, brez vključitve v program Erasmus ali druge oblike uradnega financiranja, zato tudi nisem prejela nobene štipendije ali plačila.

Za nastanitev ne morem podati posebnih priporočil, saj sem bivala pri fantu, ki živi na Dunaju. Si pa predstavljam, da obstajajo različne možnosti za bivanje, v študentskih domovih ali predvsem prek zasebnih najemov, kar bi bilo vredno raziskati za vse, ki bi se želeli podati na podobno izkušnjo.

Potek dela in izkušnje

Moj delovni dan se je običajno začel ob 8. uri z jutranjim raportom in vizito, kjer so se obravnavali pacienti hospitalizirani zaradi različnih kardioloških težav – od srčnega popuščanja do aritmij, koronarne bolezni in pooperativnih stanj. Nato je sledil vsakodneveni seminar preko spleta.

Moja glavna naloga je bil sprejem pacientov, kar je vključevalo odvzem anamneze, pisanje dokumentacije, odvzem laboratorijskih preiskav in predvsem veliko odčitavanja in interpretacije EKG-jev. Vse to v sodelovanju z drugimi študenti, ki so ravnokar opravljali klinično praktično leto. Slednje mi je bilo še posebej v pomoč pri utrjevanju znanja o elektrofiziologiji srca in različnih patoloških spremembah.

Ena izmed večjih prednosti opravljanja vaj v AKH Dunaj je bila možnost samostojnega gibanja po bolnišnici. Tako sem lahko spremljala različne postopke in posege izven primarne lokacije kardiološkega oddelka. Imela sem priložnost obiskati intenzivno enoto, urgentni oddelek, kardiološke ambulante ter celo hibridno operacijsko sobo, kjer sem opazovala napredne posege, kot so vstavitve srčnih spodbujevalnikov in TAVI (transkateterska zamenjava aortne zaklopke). Prav tako sem spremljala kateterske preiskave srca in ablacije.

Kljub temu, da je bilo zanimivih primerov veliko, pa je bila ena izmed večjih pomanjkljivosti to, da nisem imela preveč tesnega stika z zdravniki. Ker gre za veliko univerzitetno bolnišnico, so študenti pogosto prepuščeni lastni iniciativi, kar pomeni, da se je bilo treba za priložnosti dodatno angažirati in iskati možnosti za aktivnejše sodelovanje. Sem pa na koncu uspela opraviti vse potrebne naloge v sklopu vaj interne medicine.

Splošni vtis

Vaje so bile kljub manjšemu stiku z mentorji zelo poučne, saj sem imela priložnost videti širok spekter kardioloških patologij in bolnišnične obravnave. Ena izmed največjih prednosti je bila možnost raziskovanja različnih oddelkov in postopkov, kar je omogočilo pridobitev zelo raznolikega vpogleda v kardiologijo.

Vaje v AKH Dunaj priporočam predvsem tistim, ki jih zanima kardiologija in ki imajo dovolj samoiniciative, da si sami poiščejo zanimive priložnosti za učenje. Ker poteka večina komunikacije v nemščini, je dobro imeti vsaj osnovno znanje jezika. Na splošno je bila izkušnja zelo dragocena, saj mi je omogočila boljši vpogled v delo v veliki univerzitetni bolnišnici ter mi pomagala nadgraditi praktične spretnosti, predvsem pri odčitavanju EKG-jev in delu s pacienti.

9. AVSTRIJA – AKH Dunaj (Urška Kržišnik)

Destinacija izmenjave:

Medizinische Universität Wien je medicinska univerza na Dunaju, v sklopu katere sem bila v bolnici AKH Wien. Bolnica se nahaja v 9. Bezirk-u nekaj minut stran od glavnega kampusa univerze. V sklopu izmenjave sem bila 4 tedne na Oddelku za ortopedijo in 6 tednov na Oddelku za travmatologijo.

Nastanitev:

Nastanitev na Dunaju si je potrebno organizirati sam. V času izmenjave sem stanovala v študentskem domu Korotan, ki je slovenski študentski dom na Dunaju. Dom bi priporočala, saj je v njem lahko najti družbo in je dokaj cenovno ugoden (postelja v dvoposteljni sobi stane 350 € na mesec). Velika

prednost je tudi odlična lokacija, približno 10 min peš do bolnice in 20 min do centra mesta.

Okvirni življenjski stroški:

- Soba: 350 €/mesec
- Mesečna vozovnica (bus, metro, tramvaji, vlak, trajekt): 75 € / semester ali 2,4 € / vožnjo
- Telefon: uporabljam paket od doma
- Hrana je v trgovinah dražja, predvsem pa je veliko dražje jesti zunaj. V bolnici je velika menza z dobro ponudbo hrane, ki na obrok stane približno 3 €.

Prijavni postopki:

Avstrijci imajo na splošno zelo radi dokumentacijo in organizacijo. Za samo prijavo je potrebno imeti najprej dogovor z oddelki, na katerih želiš biti, nato se z vseh strani podpiše Learning Agreement.

Pred odhodom na izmenjavo pa izpolniš prijavni obrazec na spletni strani mobility online. Ob prihodu na Dunaj se nato oglasiš v mednarodni pisarni, kjer dobiš študentsko izkaznico in malo

zastonj promocijskega materiala. Po treh dneh bivanja v mestu pa se je potrebno prijaviti še na upravni enoti (delujejo boljše kot naše, tako da brez skrbi). Na splošno postopek ni preveč zapleten in te glede vsega obvestijo po mailu.

Predmeti in študij:

V sklopu izmenjave sem bila 4 tedne na Oddelku za ortopedijo in 6 tednov na Oddelku za travmatologijo. V Avstriji ortopedija in travmatologija spadata pod isto specializacijo, vendar sta oddelka med sabo v bolnici vseeno ločena.

Na Oddelku za ortopedijo so me dodelili k ekipi, ki se ukvarja z ortopedskimi tumorji. K njim prihajajo pacienti iz skoraj celotne Avstrije in jim dela nikoli ne zmanjka. Sodelovala sem lahko pri večini operacij, saj jim je primanjkovalo ljudi v ekipi. Drugače pa sem opazovala v ambulanti ali na oddelku, kjer sem tudi lahko pomagala pri praktičnih stvareh. Količina dela, ki ga imaš je predvsem odvisna od motivacije in neposrednega mentorja, saj lahko delaš zelo veliko ali pa nič. Na Oddelku za travmatologijo sem bila tudi vključena v eno določeno skupino in dodeljen mi je bil neposredni mentor, s katerim sem bila večino časa. Mentor je bil resnično super, saj si je vzel čas za razlago in, če sam ni imel zanimivega dela, vedno predlagal kam drugam lahko grem. Na travmatologiji imajo veliko različnih delovišč, med katerimi se kot Erasmus študent lahko dokaj prosto giblješ in vidiš veliko zanimivih stvari ter se veliko naučiš. V urgentni ambulanti so mi velikokrat dovolili samostojno gledati paciente, sodelovala pa sem lahko tudi pri operacijah in drugih praktičnih stvareh. Na oddelku imajo tudi 24 urne izmene, pri katerih lahko sodeluješ, če želiš (jaz sem ostala, dokler se je kaj dogajalo). Količina dela in koliko se naučiš pa je spet dokaj odvisna od mentorja, čeprav jih je večina res v redu.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Praksa se izvaja v angleščini ali nemščini. Vseeno mislim, da je praksa bolj uporabna za tiste, ki znate nemško (priporočeno je tudi učenje dunajščine).

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

Bolnišnično delo in učenje študentov poteka dokaj podobno kot v Ljubljani, veliko je predvsem odvisno od mentorja. Dobra praksa je sigurno menza, ki je na voljo vsem zaposlenim in študentom, čeprav je odprta le 2,5 h v dnevno. Pohvalila pa bi tudi njihovo naklonjenost k izvajanju raziskav in udeleževanju kongresov. V času izmenjave sem se na primer lahko brezplačno udeležila kongresa o poitravmi.

Prednosti in slabost i izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednost izmenjave je bila predvsem ogromna količina znanja, ki sem ga pridobila v tem času. Praksa je bila odlična, tako za izboljševanje medicinskega znanja kot tudi znanja nemščine. Prednost je tudi lepo mesto, kjer nikoli ne zmanjka stvari za početi.

Slabosti so, da dokaj veliko časa preživiš v bolnici in pogosto je na deloviščih dokaj kaotično, saj imajo presenetljivo slabo organizacijo dela. Na splošno je bila Erasmus praksa res super izkušnja, ki bi jo priporočila naslednjim generacijam.

10. AVSTRIJA - Zahnpraxis dr. Vintler, Beljak (Karin Penko)

Z željo po opravljanju klinične prakse v tujini, sem se lotila iskanja klinike na avstrijskem Koroškem. Želela sem opravljati dva meseca prakse po končanem 6. letniku DM, v časovnem obdobju med septembrom in decembrom. Iskanje prakse sem se lotila tako, da sem pisala mail v splošne zobozdravstvene ambulante v okolici Celovca. Po več deset poslanih mailov sem končno dobila odgovor od ene izmed privatnih klinik v Beljaku. Praktikante v Avstriji zelo neradi sprejemajo, saj praks kot jih poznajo med študijem splošne medicine, nimajo. Moj nasvet za vse

tiste, ki si želite opravljati prakso v Avstriji izven univerz je, da napišete čim več mailov in ne izgubite upanja.

V času prakse sva s fantom bivala v Mladinskem domu Jugendheim v Celovcu. Gre za slovenski mladinski dom, kjer sprejemajo tudi študente. V sobi si lahko sam ali pa si jo deliš, kar na mesec znaša približno 300EUR. Za prosto mesto pa jih morate zaprositi kar nekaj mesecev vnaprej. Na delo sem se vsako jutro vozila z avtom, kar se je izkazalo za časovno in finančno najbolj ugodno (javni prevoz je precej drag).

Moj delavnik je potekal od ponedeljka do petka. V prvem tednu sem opravljala zgolj delo asistence. Nato sem postopno začela opravljati tudi vse ostale posege, ki jih opravljajo zobozdravniki. V času uradnih ur maksilofacialnega kirurga sem lahko asistirala tudi pri dotičnih posegih. Zanimivo je, da v Avstriji specializacij v dentalni medicini kot jih imamo mi ne poznajo, zato veliko specialističnih posegov izvajajo splošni zobozdravniki.

Za komunikacijo s pacientom je potrebno dobro znanje nemščine, zato imejte to v mislih že pred samim odhodom. Avstrijci so sicer zelo prijazni, vendar vseeno zahtevajo, da govoriš njihov jezik in neradi komunicirajo v angleščini. Zdi se mi, da zelo cenijo, če se tujec nauči nemško in z njimi komunicira v maternem jeziku, tudi če ni vsak stavek perfekten.

Prakso priporočam vsem, ki želite nadgraditi znanje jezika in praktično znanje v dentalni medicini. S prakso spoznaš različne načine dela, metode, tehnike in postopke, ki so morda drugačni kot v Sloveniji. Menim tudi, da je praktično usposabljanje odlična priložnost za nadgraditev svojega praktičnega znanja pred opravljanjem pripravništva.

11. ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Miha Polanc)

Julija in avgusta 2025 sem preživel v Pragi na Erasmus+ praktičnem usposabljanju. 6 tednov vaj iz kirurgije sem opravljal na oddelku za travmatologijo v bolnišnici Fakultni nemocnice Motol, temu pa sem dodal še dodatna 2 tedna prostovoljne klinične prakse.

Proces same izmenjave se je pričel februarja. Kontaktna oseba mednarodne pisarne 1. Karlove univerze je ga. Eva Baschiera (eva.baschiera@lf1.cuni.cz). Najprej sem povprašal o možnosti izmenjave, nato pa sva se dogovorila tudi o točnem oddelku, na katerem sem opravljal vaje. Sama mi je poiskala mentorja in mi zagotovila njegove podatke. Po dogovoru z mentorjem sem preko fakultetne spletne strani izpolnil learning agreement, ter uredil ostale dokumente. Seznam potrebnih dokumentov pred prihodom v Prago mi je poslala ga. Baschiera. Dodatno sem si moral zagotoviti potrdilo o pozitivnih protitelesih za hepatitis B in liability insurance, ki je moral presegati 40.000 evrov.

Moj dan se je začel okrog 7.30, ko je mentor zaključil z jutranjim raportom. Raporta se nisem udeleževal, ker je potekal samo v češkem jeziku. Ob torkih sem imel z mentorjem ambulanto, kjer sva skupaj pregledovala paciente. V ambulanti sem se ogromno naučil, saj se mi je mentor res posvetil. Ob sredah in petkih sem bil z mentorjem v operacijski dvorani. Tam sem opazoval operacije in kakšno nezahtevno tudi asistiral. Ob ponedeljkih in četrtek pa je bil moj mentor oddelčni zdravnik in me je takrat poslal v operacijsko dvorano, kjer sem lahko opazoval operacije drugih kirurgov. Zdravniki so bili do mene zelo prijazni, vedno pripravljeni za razlago in učenje. Večji probleme sem imel s komunikacijo s preostalim osebjem, saj redkokdo govori angleško.

2 meseca sem preživel v študentskem domu Hvezda. Najemnina je 185 evrov na mesec za sobo, ki si jo deliš s cimrom. Sobe so primerno urejene in posodobljene, kopalnica in kuhinja pa sta skupni, po 1 na vsakem koncu hodnika. Ta študentski dom je odličen, saj je od bolnišnice oddaljen le 15 minut s podzemno železnico. Linija je direktna, bolnišnica pa ima svojo metro

postajo. Dom je od centra prage oddaljen dobrih 25 minut, postavljen je v predmestje, poleg doma pa je ogromen park, kjer so možne skoraj vse športne aktivnosti. V bližini doma so tudi 2 trgovini, kjer si lahko nakupiš kar želiš.

V bolnišnico in po Pragi potuješ z javnim prevozom, ki je odlično urejen. Pri ga. Baschieri si prvi dan urediš ISIC kartico, ki ti omogoča študentske popuste in identifikacijo v bolnici. Ko imaš kartico, si urediš mesečno karto za javni prevoz (6 evrov na mesec), ki te popelje povsod in velja za avtobuse, tramvaje in metro. Bonov kot v Sloveniji na žalost ni, nudijo pa nekatere restavracije minimalen popust ob priložitvi ISIC kartice.

Sama izkušnja praktičnega usposabljanja mi je bila všeč. Praga je veliko mesto polno zgodovine in stalnega dogajanja. Izmenjavo bi ponovil, vendar ne čez poletje, saj je bolnišnični del izmenjave bil okrnjen zaradi dopustov.

12. ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Nika Kodelja)

Po koncu 6. letnika, sem se med julijem in avgustom 2025 odpravila na Erasmus+ praktično usposabljanje v Prago. V bolnišnici Fakultni nemocnice v Motole sem na oddelku za abdominalno in torakalno kirurgijo opravila 6 tednov vaj iz kirurgije ter 2 dodatna tedna prostovoljne klinične prakse.

Za opravljanje prakse sem se začela dogovarjati kakšne 4 mesece pred začetkom prakse in sicer preko mednarodne pisarne 1. Karlove univerze v Pragi. Koordinatorica pisarne je ga. Eva Baschiera (eva.baschiera@lf1.cuni.cz), ki hitro odgovarja na maile (odgovore sem dobila v enem dnevu). Preko nje mi je bil dodeljen mentor na abdominalno-torakalnem oddelku, s katerim sem se potem natančneje dogovorila o samem poteku vaj. Nato sem preko spletne strani fakultete izpolnila Learning agreement ter s pomočjo koordinatorke uredila vse potrebne dokumente. Postopek prijave je bil enostaven in mi ni vzel veliko časa. Dodatno sem si za izmenjavo morala urediti liability insurance ter poslati potrdilo o pozitivnih protitelesih za hepatitis B. Vse potrebno sem imela urejeno že kakšne dva meseca pred začetkom prakse.

Moje vaje iz kirurgije so potekale podobno kot bi potekale doma. Zjutraj se lahko udeležiš jutranjega raporta, ki se začne ob 8.00, vendar poteka v češčini. Nato pa sem skoraj vsak dan bila razporejena v operacijske dvorane, kjer sem asistirala pri operacijah ali opazovala posege. Osebjem je bilo zelo prijazno in pripravljeno razlagati. Včasih je bil problem jezik, saj razen zdravnikov redkokdaj govori angleško, sicer pa je češčina zelo razumljiv jezik, ki se ga hitro privadiš. Včasih sem se pridružila tudi mentorju v ambulanti.

Stanovala sem v študentskem domu Hvezda (Kolej Hvezda, Praga 6), saj se mi je zaradi visokih najemnin stanovanj v mestu to zdela veliko bolj dostopna možnost. Za sobo, ki si jo deliš s cimrom sem odštela 180 evrov na mesec. Kopalnice in kuhinje so skupne. Prednost študentskega doma je, da je od bolnišnice Motol oddaljen le 15 minut vožnje z metrojem, do centra Prage pa okrog 30 minut. V domu je tudi bar za druženje, fitnes, prostori za učenje, menza, pranje perila je bilo možno v plačljivih pralnicah s pralnimi stroji in sušilci. Všeč mi je bilo, ker je dom na obrobju mesta in je okrog njega veliko narave za športne aktivnosti in sprostitvev.

Javni transport je v Pragi zelo dobro urejen. Ob prihodu v Prago sem morala v pisarno ga. Baschiere, pri kateri sem uredila še potrebne dokumente, ona pa mi je razložila postopek ureditve študentske izkaznice. Izkaznica (ISIC) stane približno 5 evrov, potrebuješ jo za identifikacijo v bolnišnici, preko nje pa lahko kupiš mesečno karto za katerikoli javni prevoz za

cenejšo ceno, pripadajo ti tudi ugodnosti pri obrokih v določenih restavracijah, popusti pri znamenitostih in dogodkih.

Moja izkušnja izmenjave v Pragu je bila super. Praga je zelo veliko in mogočno mesto, kjer se vedno veliko dogaja, tako da mi nikoli ni bilo dolgčas. Veliko prednost izmenjave v Pragi mi je predstavljala dobra in hitra organizacija pri prijavnem postopku. Minus izmenjave je bil, da sem jo opravljala v poletnih mesecih, ko je bilo veliko osebja na dopustih, tako da sem se morala včasih bolj znajti sama, v poletnih mesecih pa je večina študentov na počitnicah in socialnega programa praktično ni bilo. Vsekakor bi izmenjavo v tujini priporočila vsakemu, saj te izkušnja potisne iz cone udobja in ti omogoči, da spoznaš samega sebe na čisto nov način ter te nauči večje samostojnosti za prihodnost.

13. ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Gaja Turk)

V začetku absolventskega leta sem opravila dva meseca prakse na Oddelku za klinično mikrobiologijo Univerzitetne bolnišnice Motol (II. Medicinska fakulteta Karlove Univerze).

PRIJAVA IN BIVANJE

Komunikacija ob prijavi je potekala prek gospe Pavle Byrne, Erasmus+ koordinatorice II. Medicinske fakultete, ki je prijavo posredovala Oddelku za klinično mikrobiologijo. Določen mi je bil mentor dr. Jakub Hurych, s katerim sva dorekla točne datume pričetka in konca izmenjave. Čeprav sem se s postopkom kontaktiranja pričela ukvarjati le 3 mesece pred pričetkom izmenjave, je celoten postopek prijave potekal hitro in brez težav. Poleg osnovnih cepljenj po programu je bilo zahtevano tudi cepljenje proti COVID-19. Zaradi negativnega rezultata protiteles proti ošpicam sem opravila obnovitveno cepljenje z MMR cepivom.

Nastanitev sem si poiskala v zasebnem študentskem domu West External Dormitory, ki je sicer namenjen predvsem študentom Fakultete za naravoslovje. Mesečna najemnina je znašala 350 €. Cene živil in ostalih osnovnih potrebščin so podobne kot v Sloveniji, za javni prevoz je študentom na voljo subvencionirana mesečna vozovnica za 5 €, ki jo je možno pridobiti takoj po prejetju ISIC študentske izkaznice.

PRAKSA

Praksa je trajala od 30. septembra 2024 do 29. novembra 2024. Pred začetkom sva z mentorjem določila okvirni urnik. Imela sem namen opravljati laboratorijsko prakso predvsem na oddelkih mikologije, parazitologije in molekularnih tehnik, nakar sem zaradi nekaj večtedenskih bolniških odsotnosti mojih predvidenih nadzornih mentorjev prebila skoraj polovico časa v bakteriološkem laboratoriju, vendar se je sprememba izkazala za zelo pozitivno izkušnjo. Delo sem pričejala med 7.00 in 7.30 in končala okrog 13. ure, na oddelku molekularnih tehnik pa je delo včasih trajalo tudi dlje.

Na bakteriološkem in mikološkem oddelku sem največ časa prisostvovala branju kultur, izvajala sem izolacijo na agarju, testiranje občutljivosti na antibiotike oz. antimikotike z diski, različne tehnike barvanja preparatov, mikroskopiranje (vključno s fluorescentnim) in na bakteriologiji aglutinacijo. Na parazitologiji sem imela prakso le nekaj dni, delo je obsegalo predvsem pripravo preparatov z različnimi metodami izolacije in tehnikami barvanja ter mikroskopiranje. Na oddelku molekularnih tehnik sem pripravljala PCR vzorce z različnimi postopki izolacije nukleinskih kislin in sekvenciranje po Sangerju. Kratek čas sem prebila tudi v laboratoriju za fekalno transplantacijo. Tekom prakse sem imela priložnost pripraviti case report redkega mikološkega primera v pediatriji. Predzadnji teden izmenjave sem se z mednarodno rotacijo udeležila pouka enotedenskega predmeta Klinična mikrobiologija, ki so ga letos prvič uvedli v

program 4. letnika kot nadgradnjo pouka mikrobiologije v predkliničnih letnikih. Namesto poudarka na biologiji patogenih organizmov je bil ta predmet usmerjen bolj klinično, v obravnavo pacienta od diferencialne diagnostike in izbora prave kužnine do izbire antibiotičnega zdravljenja. Na vsakem oddelku sem bila dodeljena drugemu nadzornemu mentorju, z glavnim mentorjem sem v laboratoriju pravzaprav preživela dokaj malo časa. Kljub temu sva bila v rednem stiku, vedno ga je zanimalo, ali gre vse po načrtu in mojih pričakovanjih, veliko časa mi je posvetil tudi pri razpravi o kliničnem primeru, ki mi ga je dodelil za case report. Tudi ostali sodelavci so mi namenili veliko svojega časa, deležna sem bila obširnih razlag in nasvetov za izboljšanje pri delu. Na splošno je bila kar se tiče odnosa s strani zaposlenih to najbolj prijetna praksa kar sem jo do sedaj doživela tako v tujini kot v Sloveniji.

Moj glavni cilj izmenjave, t. j. pridobiti čim več praktičnih izkušenj v laboratoriju, je bil docela dosežen, saj se je osebje vseskozi zelo trudilo, da bi me kolikor je bilo mogoče vključevalo v delo. Komunikacija je potekala v angleščini, z nekaterimi laboratorijskimi tehnikami, ki niso znali angleško, pa smo se uspešno sporazumeli z mešanico slovenščine in češčine. V vseh pogledih je bila izmenjava nadvse pozitivna izkušnja.

14. ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Jaka Pirmanšek)

Meseca Januarja 2025 sem se odpravil na dvomesečno praktično usposabljanje v Prago. Prakso sem opravljal v Motol univerzitetni bolnišnici v centru za pediatrično kardiologijo.

Za prakso v otroškem kardiološkem centru sem se dogovoril s pomočjo koordinatorke na Drugi Karlovi Univerzi v Pragi, ga. Pavlo Byrne. Pavla Byrne mi je pomagala pri ureditvi celotne dokumentacije, ki je bila potrebna za opravljanje erasmus prakse. Dokumentacija, ki je bila potrebna: LA, potrdilo o znanju angleškega jezika (B2), zdravstveno, nezgodno in odgovornostno zavarovanje, kvantiferonski test, HepB, VZV protitelesa in protitelesa proti ošpicam, potrdilo o Covid cepljenju. Celoten postopek prijave je bil enostaven. Koordinatorica je bila zelo odzivna in prijazna. Z dogovarjanjem za prakso sem pričel približno dva meseca pred odhodom in približno v enem tednu uredil vse potrebno.

BIVANJE

Bival sem v študentskem domu Kolej Hvezda. Sam dom je povprečen in znosen za bivanje za krajše obdobje. Dom ima na voljo dvoposteljne in enoposteljne sobe. Enoposteljne sobe so namenjene zgolj študentom, ki ostajajo za daljše obdobje. Kuhinjo in kopalnico si deli celotno nadstropje. V domu se nahaja tudi študentski bar Le Fakap, manjši fitnes in pa pralnica ter sušilnica. Dom je v neposredni bližini metroja s katerim je potrebno približno 20 minut do centra Prage in 5-10 minut do kardiološkega centra. V bližini doma je tudi trgovina Billa in pa Lidl, oboje je oddaljeno približno 200 metrov. Mesečna najemnina za dvoposteljno sobo znaša zgolj 190 evrov. Dom je deloma prenovljen. Glede na stanje drugih domov na češkem in pa nenormalno visokih cen stanovanj v Pragi menim, da je dom Kolej Hvezda dobra izbira. Če boste v domu dlje časa vam svetujem, da se na dan prihoda probate dogovoriti za enoposteljno sobo, saj so te sobe v nekoliko prenovljenem delu kompleksa, zato je bivanje nekoliko bolj kvalitetno in enostavno.

TRANSPORT

Javni transport je v Pragi zelo dobro urejen. Svetujem, da si v prvem tednu po prihodu v Prago uredite ISIC kartico s katero imate popust pri nakupu mesečne vozovnice za tramvaj, metro in avtobus. Nakup vozovnice je najbolje opraviti preko aplikacije PID Litačka, kjer kupite mesečno

karto, ki s popustom ISIC kartice znaša približno 20 evrov za 3 mesece. ISIC kartica stane približno 8 evrov, gre za študentsko kartico, ki služi tudi za identifikacijo in pa popuste v muzejih in galerijah.

PRAKSA

V pediatričnem kardiološkem centru sem bil 10 tednov. Center je specifičen in ponuja podroben vpogled v pediatrično kardiologijo. Dan se je pričel ob 7.30 z jutranjim raportom, ki je trajal približno pol ure nato pa je sledil pogovor z mentorjem, ki je skrbel, da je bilo moje preživljanje časa v kardiološkem centru čim bolj raznoliko. Največ časa sem preživel v ehokardiografski ambulanti, aritmološki ambulanti ter na intenzivnem oddelku. Poleg tega sem opazoval tudi posege v operacijskem bloku ter katetrške ablacije in druge katetrške posege. V operacijskem bloku je bilo mogoče videti tudi transplantacije srca in vse specifične posege na srcu pri otrocih. Vsi zdravniki dobro govorijo angleško zato je komunikacija enostavna. Osebjem je bilo zelo prijazno, zdravniki so vajeni študentov in zelo radi razlagajo in so odprti za vsa vprašanja. Moj dan se je končal vsak delovnik približno ob 15h.

PRAGA

Praga je zgodovinsko, turistično in študentom prijazno mesto. Poleg zgodovinske vrednosti ponuja Praga tudi živahno umetniško in kulinarčno sceno. Praga je znana po odličnem pivu, tradicionalnih čeških jedeh in prijetnih kavarnah. Mesto ima tudi močno kulturno dogajanje, z mnogimi koncerti, gledališkimi predstavami in muzeji. Mesto je polno parkov in športnih kompleksov, kar omogoča tudi udejstvovanje v raznolikih športih.

MNENJE

Opravljanje prakse v kardiološkem pediatričnem centru v Pragi bi priporočal vsem, tudi tistim, ki vas kardiologija ne zanima. Osebjem je bilo zelo prijazno, zdravniki so vajeni mednarodnih študentov. Center izvaja zelo podrobno in široko kardiološko diagnostiko. Primeri, ki jih je mogoče videti so zelo specifični in raznovrstni. Poleg kakovostne prakse pa je mesto Praga prečudovito, hrana je dobra, mesto je živahno in polno dogajanja, prav tako pa je država prijazna do denarnice. Za več vprašanj me lahko kontaktirate na: jaka.pirmansek@gmail.com

15. ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Žan Bratuša)

V zimskem semestru sem v okviru programa Erasmus + praktičnega usposabljanja opravljal trimesečno prakso na 2. medicinski fakulteti Univerze Karlove v Pragi v Otroškem kardiocentru, Otroškem ORL oddelku bolnišnice FN Motol in Infekcijski kliniki bolnišnice FN Bulovka. Praksa je potekala v obdobju od 2. decembra 2024 do 28. februarja 2025.

Postopek prijave: Postopek prijave je s Češke strani precej poenostavljen. Ob koncu septembra sem vzpostavil stik z Erasmus + koordinatorico fakultete, gospo Pavlo Byrne. Ves dogovor je nato potekal preko nje. Je pa bil postopek malce drugačen, saj sem se moral na izmenjavo prijaviti direktno preko informacijskega sistema 2. medicinske fakultete v Pragi, ki je potem generirala njihov Learning Agreement. Za našo uporabo pa ta ni bil dovolj, zato sem moral izpolniti še Learning Agreement z naše strani, ki sta ga morali podpisati obe koordinatorici. Prav tako sem uredil tudi listino študenta na programu mobilnosti. Kljub malo zmede z dokumentacijo, so bili vsi postopki prijave izvedeni hitro, komunikacija pa je potekala zelo učinkovito, tako da nisem imel nobenih težav.

Nastanitev: Za nastanitev v študentskem domu sem zaprosil v okviru izpolnjevanja prijave na izmenjavo preko informacijskega sistema 2. medicinske fakultete v Pragi. Približno en mesec pred pričetkom izmenjave sem na e-poštni naslov prejel potrdilo, da sem prejel mesto v domu Kolej Hvězda. Dom je ogromen, sestavljen iz 3 blokov, vsak pa ima 4 nadstropja. V domu so tako mednarodni študentje kot tudi češki, vendar je mednarodnih mnogo mnogo več. Cena nastanitve je bila približno 180 €, na začetku pa sem moral plačati še depozit v vrednosti cca. 100

€, ki se je potem odštel od plačila zadnje najemnine. Cenovno je bila tako nastanitev zelo ugodna. Na žalost, pa je sam dom zelo star, sobe so zelo majhne za dve osebi, kopalnico, stranišče in kuhinjo pa si deli celotno nadstropje, kar je vplivalo na higienske standarde. Pomanjkanje pralnih strojev je tudi bila težava, saj je za celoten dom na voljo le nekaj pralnih strojev. Navkljub vsem tem težavam, pa bivanje v domu toplo priporočam, saj se dom nahaja zelo blizu FN Motol (5 minut stran je metro postaja, vse skupaj pot traja okoli 12 minut), cenovno je zelo ugodno, prav tako pa omogoča druženje z ostalimi mednarodnimi študenti in vzpostavitev stikov, saj je v domu tudi bar Le Fakup, ki pogosto organizira zabave, karaoke, druženja in prenaša športne prireditve.

Praktično usposabljanje: Praktično usposabljanje sem opravljal, kot napisano zgoraj, na treh različnih oddelkih in dveh bolnišnicah. Tako da se je izkušnja tudi precej razlikovala od oddelka do oddelka. Na splošno pa so zaposleni v bolnišnicah zelo prijazni in prijetnejši do študentov, tako mednarodnih kot čeških. Zdravniki so večinoma znali dobro angleško, sestre malce manj, vendar sem se pogosto znašel tudi z nemščino ali francoščino, katero so pogosto znali. Če niso znali nobenega tujega jezika, pa sem poskusil celo slovensko, ker sta jezika zelo podobna in so me tudi slovensko včasih razumeli. Sam tako nisem imel težav z jezikom, češko sem razumel v pisani obliki od prvega dne brez predhodnega učenja, po enem mesecu pa sem razumel cca. 85 % tudi pogovorov v češčini. Sama izkušnja prakse je variirala od oddelka do oddelka, povsod pa so se zelo potrudili, da so mi pokazali vse kar so mi lahko. Na Otroškem kardiocentru so tako zame imeli vnaprej dogovorjen program za cel mesec, lahko sem pregledoval paciente, šel v katetrski laboratorij, opazoval zapletene operacije in sledil celostni obravnavi pacientov, od sprejetja do končane obravnave in kontrol v ambulantah. Prav tako je bilo zelo podobno na Infekcijski kliniki FN Bulovka, kjer pa sem bil še bolj udeležen pri sami obravnavi pacientov in sem lahko prispeval pri diagnostičnih ter terapevtskih postopkih. Prav tako so mi pokazali vse oddelke na kliniki, preživel pa sem tudi nekaj dni v njihovem HIV centru in tam opazoval obravnavo pacientov. Na Otroškem ORL oddelku pa sem približno polovico časa preživel v operacijski dvorani, kjer sem kar nekajkrat asistiral, drugo polovico pa sem preživel v specializiranih ambulantah, največ v ambulanti za prirojene bolezni, saj me je to tam tudi najbolj zanimalo. V FN Motol sem imel kot študent tudi subvencionirano kosilo v menzi, ki je stalo približno 2-3 € odvisno od tega, kaj si vzel. Kosilo je bilo pogosto bolj tradicionalno, mnogo jedi je bilo čeških, velikokrat so bili na meniju kakšni kruhovi cmoki, knedlji in raznorazne omake ter obare.

Splošno mnenje: Praga je čudovito mesto z ogromno parki in naravnimi površinami, ki ponujajo sprostitev. Zimsko dogajanje je zelo bogato z božičnimi sejmi in okrašenimi ulicami. Najbolj sem cenil javni prevoz, ki je zelo enostaven za uporabo, poceni (3-mesečna vozovnica z ISIC kartico stane cca. 15 €) in deluje 24/7 brez zamud, kar pomeni, da nikoli ne obtičite, če se potikate po mestu zvečer (z aplikacijo PID Litačka lahko kupiš karte in gledaš spored vlakov, tramvajev, avtobusov in metrojev na enem mestu). S samo izmenjavo sem bil zelo zadovoljen. Pohvaliti moram tudi odlično komunikacijo z Erasmus + koordinatorico, gospo Byrne, ki je postopek dogovora s fakulteto poenostavila in olajšala. Bolnišnica FN Motol je na zelo visokem strokovnem nivoju, kar mi je omogočilo ogled številnih novih postopkov in operacij, ki jih pri nas ni mogoče videti, ker nimamo tako veliko redkih primerov. Izmenjavo v Pragi torej toplo priporočam. Za dodatne informacije me lahko kontaktirate na zan.bratusa@gmail.com.

16. DANSKA – Herlev Hospital v Københavnu (Emil Nikolov)

Maj in junij 2025 sem med absolventskim letom v Herlev Hospital v Kopenhagnu v okviru Erasmus+ praktičnega usposabljanja opravljal klinično prakso na oddelku za plastično in rekonstruktivno kirurgijo.

Praksa je bila popolnoma izbirna in je sledila moji diplomati, torej je šlo za prakso mladega diplomanta. (Ta status sicer omogoča izvedbo prakse, vendar prinaša določene omejitve, predvsem na področju iskanja nastanitve, saj nisem bil upravičen do pomoči danske universe).

Nastanitev in življenjski stroški

Iskanje nastanitve v Kopenhagenu je bilo daleč največji izziv celotne izmenjave. Študenti, ki odhajajo kot mladi diplomanti, morajo iskati stanovanje popolnoma samostojno, saj niso vključeni v sistem pomoči danskih univerz. Močno priporočam, da začnete z iskanjem takoj, ko prejmete potrditev o praksi – torej več mesecev vnaprej. Opozarjam tudi na pogoste prevare na Facebook skupinah, kjer se objavljajo oglasi za oddajo stanovanj v Kopenhagenu – previdnost ni odveč. Jaz sem na koncu našel stanovanje preko osebnih poznanstev družinskih prijateljev. Stroški bivanja so visoki – mesečna najemnina se pogosto giblje okoli 800–1200 EUR plus stroški, poleg tega pa je življenje v Kopenhagenu na splošno precej drago (prevoz, hrana, prosti čas).

Prijavni postopki in organizacija prakse

Kot že omenjeno, je bila praksa izbirna in izven rednega študija. Približno dva meseca pred začetkom sem kontaktiral vodjo oddelka za plastično kirurgijo na Herlevu, a bi danes vsem priporočil, da pišejo najmanj šest mesecev vnaprej – oddelki imajo zelo omejene kapacitete in izjemno natrpane urnike. Sem priložil tudi motivacijsko pismo in svoj življenjepis. Pri tem mi je zelo koristila moja prejšnja Erasmus izmenjava na Karolinska Institute na Švedskem, kjer sem opravljal predmet kirurgija – vodja kirurgije mi je napisal zelo dobro priporočilo, ki je po mojem mnenju ključno prispevalo k temu, da sem bil sprejet. Brez tega bi bilo v tako kratkem času zelo težko dobiti tovrstno praks.

Jezik in komunikacija

Vsi zaposleni tekoče govorijo angleško in so zelo odprti ter prijazni do tujih študentov. Vendar pa morate biti pripravljeni, da boste med operacijami slišali veliko danščine – zdravniki se med seboj pogosto pogovarjajo v maternem jeziku. Kljub temu sem se hitro navadil in sem se vseeno dobro vključil v tim.

Delo na oddelku

Delo na oddelku za plastično in rekonstruktivno kirurgijo se je običajno začelo ob 8. uri zjutraj in trajalo do približno 15. ali 16. ure, odvisno od posameznega dne in dogajanja v operacijskih dvoranah. Urnik je bil precej fleksibilen – študentje smo lahko po dogovoru tudi sami izbirali, pri katerih operacijah želimo sodelovati, kar mi je omogočilo, da sem si prakso prilagodil svojim interesom. Sodeloval sem tako pri splošni anesteziji kot tudi pri lokalnih posegih

Vsi kirurgi so bili izredno prijazni, dostopni in pripravljeni deliti znanje. Če si pokazal interes in angažiranost, so te vključili v delo – pojasnili so postopke, pokazali tehnike in z veseljem odgovarjali na vprašanja. Operacije, ki jih izvajajo na oddelku, so izključno rekonstruktivne narave. Estetskih posegov je zelo malo – redke izjeme vključujejo na primer abdominoplastiko po masivni izgubi telesne teže. Glavnina dela je tako usmerjena v zdravljenje poškodb, rekonstrukcijo po onkoloških operacijah ter korekcije prirojenih ali pridobljenih deformacij. Velik poudarek je tudi na mikrokirurgiji. Pri operacijah sem aktivno sodeloval. Postopoma so mi zaupali več nalog. Pridobil sem ogromno praktičnega znanja. Vzdušje na oddelku je bilo zelo profesionalno, a hkrati sproščeno – vsak nov član tima je bil toplo sprejet.

Splošen vtis in primeri dobre prakse

Med prednosti bi vsekakor štel bogato praktično izkušnjo, spoznavanje drugega

zdravstvenega sistema, izboljšanje komunikacijskih in strokovnih veščin ter navezovanje novih stikov. Zelo mi je ustrezal njihov način dela – bolj sproščeni, a hkrati zelo profesionalni odnosi, veliko večje zaupanje v sposobnosti študentov in mladih zdravnikov ter občutek, da si kljub statusu tujca enakovreden član ekipe. Odnos do študentov je bistveno bolj prijazen, spodbuden in vključujoč, kot sem ga vajen iz domačega okolja.

Glavna slabost je bila predvsem organizacijska – predvsem težave z iskanjem stanovanja. A na koncu bi vsem, ki razmišljajo o podobni izmenjavi, to izkušnjo iskreno priporočil.

Če imate kakšna vprašanja, mi lahko pišete na FB ali na emilnikolov99@gmail.com

17. ESTONIJA – University of Tartu (Gaja Turk)

V drugi polovici absolventskega leta (2024/25) sem opravila tri mesece raziskovalne prakse na Inštitutu za družinsko medicino Univerze v Tartuju.

PRIJAVA

Na razpisu za izmenjave 2024/25 mi je bila najprej odobrena raziskovalna izmenjava na Univerzi v Göteborgu na Švedskem, nakar sem spomladi z njihove strani prejela sporočilo o odpovedi zaradi prenavljanja tamkajšnjega kurikuluma. Ker sem zaradi tega imela možnost naknadne prijave na katero izmed preostalih destinacij na razpisu, sem na spletni strani združenja Network of Primary Health Care (NPHC research elective), česar del je tudi omenjena izmenjava na Švedskem, izbrala Univerzo v Tartuju. Prijava je potekala preko Erasmus+ koordinatorice Kadri Veeperv, ki me je tudi povezala z mentorico prof. Kadri Suija. Po prijavi sem z njene strani prejela predloge raziskovalnih tem, vendar sva se dokončno za temo odločili šele ob mojem prihodu, saj je bila razpoložljivost raziskovalnih timov oz. soraziskovalcev na inštitutu odvisna od trenutne situacije v februarju. Po prihodu z izmenjave sem morala opraviti še dva tedna vaj v ambulanti družinske medicine v Sloveniji in končni izpit pri predmetu Primarno zdravstveno varstvo.

BIVANJE

Nastanitev sem si poiskala prek Airbnb-ja, mesečna najemnina je znašala 270 €. Univerza sicer ponuja ugodno nastanitev v študentskem domu (skupna soba za dva študenta, ena kopalnica na nadstropje; 170 € na mesec), vendar sem zaradi lastnih preferenc raje poiskala nastanitev, v kateri sem imela samostojno sobo z lastno kopalnico. Cene živil in ostalih osnovnih potrebščin so bile v tistem obdobju nekoliko dražje kot v Sloveniji. Za javni prevoz je študentom na voljo subvencionirana tri-mesečna vozovnica za cca. 30 €, priljubljena pa je tudi uporaba javnih električnih koles. Tartu je sicer manjše mesto, od doma do centra mesta je bilo brez težav možno iti tudi peš. Zelo ugodna je uporaba univerzitetne športne dvorane, stane le 45 € za cel semester.

RAZISKOVANJE

Praksa je trajala od 3. marca do 30. maja 2025 (časovni okvir sem lahko določila sama). Tema moje raziskovalne naloge se je navezovala na uporabo umetne inteligence v primarnem zdravstvu, raziskavo sem opravljala pod mentorstvom prof. Kadri Suija in doktorske študentke Janne Kommusaar. Ob prihodu mi je bilo ponujenih nekaj tem, od katerih mi je mentorica svetovala izbiro zgoraj omenjene teme. Šlo je za individualno delo z rednimi sestanki. Delo je obsegalo predvsem načrtovanje raziskave, pregled literature, statistično obdelavo podatkov in interpretacijo rezultatov. Moj glavni cilj izmenjave je bil pridobiti dodatne izkušnje v raziskovanju v medicini in poglobiti znanje na področju statistične analize podatkov. Zadnji dan izmenjave sem zagovarjala raziskovalno nalogo v obliki 20-minutne predstavitve na Pomladni konferenci specializantov družinske medicine, z mentorico pa načrtujeva objavo članka.

PREDAVANJA IN KLINIČNA PRAKSA

Tekom izmenjave sem prisostvovala tudi predavanjem in seminarjem predmetov Family medicine I, Family medicine II in Principles of Communication and Health Behaviour in Medicine, ki jih organizira Inštitut za družinsko medicino in so del študijskega predmetnika v drugem in petem letniku. Opravila sem tudi tri dni prakse v ambulanti družinske medicine, kjer je pogovor s pacienti sicer potekal v estonščini, vendar so si profesorji vzeli čas za prevajanje in mi celovito predstavili delo na primarnem nivoju v Estoniji. Tekom klinične prakse sem поблиžje spoznala tudi njihov zdravstveni informacijski sistem, ki je v Estoniji enoten za celotno državo, torej za vsa mesta in vse zdravstvene ustanove, prav tako imajo v celoti vzpostavljen elektronski karton. Tudi sicer je stopnja digitalizacije zelo visoka, tako v zdravstvu kot v ostalih sektorjih.

18. FINSKA – Univerza v Ouluju (Tina Kocjančič)

Od januarja do maja 2025 sem odšla na Erasmus+ prakso v Oulu na Finskem. Oulu je manjše obmorsko mesto, kjer pozimi morje zamrzne, temperature pa padejo globoko pod ničlo. Maja se dnevi hitro daljšajo, in proti koncu meseca ni več teme. Opravljala sem štiri tedne pediatrije (dva tedna na infekcijskem oddelku in dva tedna na internističnem oddelku ter občasno popoldne na pediatrični urgenci), dva tedna travmatologije, dva tedna abdominalne kirurgije, dva tedna urologije, dva tedna ginekologije in porodništva ter dva tedna dermatologije. Praksi iz pediatrije in kirurgije sta se mi priznali namesto vaj v Ljubljani, ginekologijo in dermatologijo pa sem opravljala kot dodatno študijsko obveznost.

Živela sem v študentskem domu Tirolintie 2a, v stanovanju, namenjenem sedmim študentom. Z izbiro sem bila zelo zadovoljna, saj sem večino prijateljev spoznala prav v domu. Sobo v drugem semestru sem dobila brez težav. V prvem semestru pa naj bi se dom v celoti zapolnil in nekateri študenti sobe niso dobili. Priporočila bi predvsem sobe v višjih nadstropjih, saj imajo zelo lep pogled na morje. V zimskem času se je pogosto videl severni sij kar iz sob. Do bolnišnice sem imela 20 minut vožnje z avtobusom ali s kolesom. Kolesa nudi študentski dom, vendar niso v najboljšem stanju. Pozimi je povsod led in zelo drsi, zato so si nekateri študenti za 70 evrov kupili lastna kolesa z zimskimi gumami.

Življenje na Finskem je nekoliko dražje kot v Sloveniji. Mesečna avtobusna vozovnica stane 50 evrov. V okolici doma so na voljo tri trgovine – Sale, K-Market in Lidl; slednji je najcenejši. Za sobo sem plačevala 325 evrov na mesec.

Do Ouluja lahko pridete na tri načine: z letalom iz Helsinkov, z vlakom ali z avtobusom. Ko bo vaša prijava na univerzo urejena, boste dobili navodila, kako aktivirati elektronsko študentsko kartico, s katero lahko uveljavljate popuste na vlakih in nekaterih avtobusnih prevoznikih. Druge študentske kartice na Finskem ne veljajo.

Študenti smo v prostem času drsali čez zamrznjene zalive, igrali hokej, opazovali severni sij, poskusili tek na smučeh, se sankali, hranili severne jelene, se vozili s snežnimi sanmi, s pasjo vprego in se odpravili na veliko izletov po Finski ter v sosednje države (Švedska, Norveška in Estonija). Vsak vikend so bile zabave v »club roomu« v študentskem domu. Študenti imamo na voljo tudi veliko različnih športnih aktivnosti v okviru Unimove, kar stane 30 evrov za celoten semester.

Prakso sem opravljala v na novo zgrajeni bolnišnici Oulu University Hospital. Bolnišnica je tehnološko zelo napredna in v njej sem se zelo dobro počutila. Vsak študent dobi svojo omarico. Vsak dan si vsi zaposleni vzamejo nova delovna oblačila, ki so na voljo v bolnišnici, zato svojih delovnih oblačil ni treba nositi s seboj. Prinesti morate le svoje čevlje. V bolnišnici je menza, kjer ponujajo študentsko kosilo za 3 evre (vključuje tudi kavo!).

Pred pričetkom prakse sem se v bolnišnici srečala z mednarodno koordinatorko. Pokazala mi je, kje je moja omarica, kje lahko dobim delovna oblačila, kako priti do mojega prvega oddelka ter šla z menoj do administracije, kjer so mi dali ključke za vstop in delovno izkaznico. Z elektronskim ključkom sem imela sprva nekaj težav, saj ni odpiral vseh vrat, vendar sem nato sama še enkrat odšla do administracije, kjer so mi ga posodobili. Pred vsako novo prakso sem morala napisati elektronsko sporočilo vodji oddelka, se predstaviti in vprašati, kam moram priti prvi dan. Kontakte mi je posredovala mednarodna koordinatorka. Z iskanjem novih oddelkov v bolnišnici nisem imela težav, saj je vse dobro označeno. Sčasoma naj bi izdelali tudi elektronski zemljevid bolnišnice, kar bo bodočim študentom še dodatno olajšalo prakso.

S prakso sem bila zelo zadovoljna. Če bi lahko izbirala znova, bi sicer raje opravila štiri tedne prakse iz abdominalne kirurgije namesto travmatologije. Na travmatologiji se s študenti ne ukvarjajo radi, prav tako ni veliko priložnosti za asistirati pri operacijah. Na oddelku za abdominalno kirurgijo sem imela vsak dan možnost asistirati tako pri odprtih kot pri laparoskopskih operacijah. Vadila sem lahko tudi šivanje. Zelo mi je bila všeč tudi dermatologija, kjer sem lahko opazovala tudi manjše kirurške ekscizije in terapijo z laserjem. Pri ginekologiji sem imela urnik, po katerem sem obiskovala različne oddelke in ambulante. Tako sem bila nekaj dni v splošnih ginekoloških ambulantah, nekaj dni v operacijski in nekaj v ambulantah za nosečnice ter v porodni sobi. Na splošno študentom na Finskem dovolijo delati več kot v Ljubljani – pomembno je le, da pokažete interes in včasih neposredno vprašate, če se želite kaj naučiti. Glede vseh praks sem se dogovarjala z mednarodno koordinatorko s fakultete in ne neposredno z zdravniki v bolnišnici.

Za izmenjavo na Finskem bi se odločila še enkrat! Bila je res enkratna izkušnja, tako zaradi prakse kot zaradi lokacije!

Če me želite kontaktirati, mi lahko pišete na Facebook ali na e-naslov tina.kocjancic123@gmail.com. Z veseljem pomagam vsem, ki bi bili zainteresirani!

19. FRANCIJA – Universite Sorbonne Paris (Anastazija Zajec)

Destinacija izmenjave:

Fakulteta se nahaja v centru Pariza. Sodeluje z več bolnicami, vse v okviru njihove mreže univerzitetnih bolnic APHP. Vse informacije za incoming študente imate na njihovi spletni strani, prav tako dobite tam tudi kontakt za njihovo mednarodno pisarno kjer z veseljem odgovorijo na vaša vprašanja.

Nastanitev:

Ker gre za prakso, ti univerza ne pomaga zares. Pošljejo ti neko knjigico, kjer imajo nasvete, a si moraš stanovanje priboriti sam. Ker je to Pariz, je zadeva nekoliko zakomplicirana. Obstaja sicer veliko privatnih študentskih domov, vendar so tudi te hitro zapolnjeni, zato priporočam, da se iskanja lotite čim prej. V javnih CROUS študentskih domovih ne nudijo kratkotrajnega najema. Predlagam da si pogledate NEXITY, YOUCAMPUS, ipd. Računajte, da bo drago. Prednost Nexity-ja je, da lahko plačaš vse na enkrat (za kratkotrajne najeme) in ni potrebe po garantorju.

Okvirni življenjski stroški:

Prihajate v Pariz, zadeva bo draga (razen če ste pripravljeni živeti na obrobju Pariza).

Studio v študencu v 12 okrožju: 1060€/mesec (če iščeš v »centru« je range nekje 850- 1500), zavarovanje sem jaz vzela kar pri njih ker je bilo najcenejše (2€/mesec), stroški so bili vštet v najem, me je pa gospod v domu opozoril, da ni povsod tako.

Mesečna vozovnica (bus, metro, tramvaji): 89€ / mesec (kupiš lahko kar direktno v aplikaciji in jo potem tudi z aplikacijo uporabljaš). Študentska vozovnica ti načeloma pripada, ampak lahko kupiš samo letno, ki nanese 360€, kar se meni ni splačalo. Če živiš blizu bolnice, morda niti ne rabiš mesečne, obstajajo mesečni najemi kolesa, ki so veliko cenejši.

Telefon (sim + 50 giga podatkov + klici/smsi v fr): jaz sem uporabljala kar slovensko naročnino za 2 meseca. Drugače preko spletne strani Lebara lahko naročiš zastonj SIM in si potem preko aplikacije nalgaš naročnine.

Hrana je tukaj nekoliko dražja, vendar je vse odvisno od tega kje kupuješ. Lidl ima približno iste cene kot pri nas. Dala sem okvirno 200€/mesec. Priporočam, da obiščete tudi kakšno od mnogih pariških tržnic, ena od boljših stvari življenja v Parizu.

Prijavni postopki:

Kontaktiraš njihovo mednarodno pisarno in jim sporočiš, da bi prišel na prakso. Oni ti nato pošljejo link do online prijave. Vedet moraš za koliko časa bi prišel (želijo met točne datume), vpišeš na katere oddelke (ne morajo ti zagotoviti prve izbire). Ne spomnim se zares vseh zahtevanih dokumentov, vem pa da rabiš CV, motivacijsko pismo, svojo sliko, sliko osebnega dokumenta, dokaz za nivo francoščine in angleščine, pa še neke manjše stvari.

Oni nato tvojo prijavo kar hitro analizirajo in ti vrnejo potrdilo o praksi, iz njihove strani podpisan LA in polno nekih navodil. Stvari so narejene zelo jasno, mednarodna pisarna ti je vedno na voljo. Ne pozabit potem na prijavni portal naložit še nekaterih zahtevanih dokumentov, vključno z zavarovanjem odgovornosti (ti predlagajo katero, vse urediš online, certifikat dobiš načeloma v 24h).

Izbire predmetov:

Oddelke, kjer želiš delat, izbereš ob prijavi. Eden od izbranih ti je dodeljen, v eni od bolnic. Dobiš tudi kontakte mentorjev.

Način dela:

Prakso opravljaš tako, kot francoski študenti. Na urgenci to pomeni, da delaš 25 ur na teden, dnevi trajajo 10 ur, tako da nekatere tedne delaš 2, nekatere pa 3 dni na teden. Na našem oddelku erazmovcem niso dovolili delat nočnih in nedelj (sobota je navaden delavni dan na urgenci), na drugih oddelkih je lahko to zahtevano, be ready. Načeloma je tvoja naloga pregled pacienta ob prihodu, vpis statusa in anamneze v sistem in nato poročanje specializantom. Udeležila sem se tudi

delavnice šivanja, znanja imaš priložnost tudi uporabiti. Na tvoje delo se zanašajo, bodite pripravljeni na samostojno delo, sploh je tukaj pomemben nivo francoščine.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Praksa je od 8 do 18.30. Ob sobotah se je delalo normalno, ob nedeljah in ponoči so bili dežurni samo francoski študenti. Ker je bila to izključno praksa, jo težko primerjam z obremenitvami na UL MF.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Vse poteka izključno v francoščini. Večinoma pa zelo potrpežljivi in so ti seveda pripravljeni pomagati. Priporočam pa, da greste na izmenjavo z res zadostnim znanjem jezika, drugače vas znajo potisniti v opazovalno vlogo / malo »pozabiti«, da ste tam. Poglejte, kako zgledata status in anamneza v francoščini, jaz sem si pomagala s ChatGPT, da mi je prvi teden spisal neke okvirne statute in anamneze, ki sem jih lahko prepisala v system. Računajte, da ne znajo angleščine in ne pričakujte, da vam bodo v angleščini pomagali/razlagali.

Primeri dobre prakse, ki bi jih prenesli na UL MF:

Praksa je bila res zanimiva, v oddelek te sprejmejo, kot, da si del ekipe. Če nečesa ne znaš, ti stvari potrpežljivo razložijo, vedno so na voljo za vprašanja. Praksa je za njihove študente v resnici služba, v Parizu si plačan tudi kot tuj student. Odnos do študentov je drugačen, veliko se od njih tudi pričakuje. Od dela na enem oddelku za daljši čas več odneseš kot da jih greš samo pogledat. Res je hands-on, tudi npr. Za šivanje ran – prvič gre nekdo s tabo pogledat kako delaš, potem si samostojen (pregledajo samo rano, se dogovorite za plan, pridejo pogledat končni rezultat/včasih samo sliko končnega rezultata).

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednosti so, da se zelo hitro se naučiš francoščine in pridobiš veliko kliničnega znanja. Od prakse odneseš res ogromno stvari, ker se potrudijo, da vidiš vse aspekte dela, vključijo te tudi v delavnice, izobraževanja,... Razumejo, da si na oddelku prvič, ti pokažejo kam in kako, vse so ti pripravljeni razložiti. Velik plus je tudi to, da si plačan za svoje delo – plača je odvisna od tvojega letnika, jaz sem dobila okoli 380€/mesec + del mesečne karte za prevoze.

Slabost je predvsem to, da ker si na praksi, od univerze nimaš zares nič. Ne moraš na predavanja, nisi vključen v študentska druženja, ne greš na tečaj francoščine... Od ostalih študentov sem zasledila, da sicer univerza organizira ogromno stvari, ampak so samo za tiste, ki pridejo na študijsko izmenjavo.

20. FRANCIJA - Clinique Dentaire, Implantologie Parodontologie, dr. Vincent Ronco, Pariz (Zala Jerše)

Kot absolventka dentalne medicine sem želela svoje znanje izpopolniti in obogatiti tudi z izkušnjo v tujini, zato sem svoje Erasmus+ praktično usposabljanje opravila v Parizu, Franciji spomladi 2025 (maj, junij).

Iskanje klinike oziroma ordinacije ni bila lahka naloga, saj predhodno noben od študentov dentalne medicine ni bil v Parizu. V mesecu januarju sem začela s pošiljanjem življenjepisa in prijavnega pisma vsem možnim zobozdravstvenim ordinacijam in klinikam, ki sem jih na spletu našla - problem, na katerega sem hitro naletela, je bil, da veliko ordinacij sploh nima objavljenjega elektronskega naslova, zato je to še zmanjšalo moj nabor potencialnih ustanov. Po nekaj dneh, z malo sreče, sem le dobila odgovor iz ene od klinik. Celotno urejanje papirjev je zaradi počasne komunikacije s kliniko trajalo slaba dva mesca, zato vam priporočam, da se iskanja lotite prej kot jaz :).

Prakso sem opravljala na parodontološki/implantološki kliniki 'Clinique Dentaire, Implantologie Parodontologie' pri dr. Vincentu Roncotu in dr. Ericu Davidu. Klinika je locirana v 12. okrožju, blizu Gare de Lyon. Gre za moderno in privatno kliniko, kjer deluje več zobozdravnikov, kirurgov in parodontologov. Dr. Ronco je specialist na področju parodontologije in implantologije ter se

ukvarja predvsem s prekrivanjem recesij dlesni, dr. David, prav tako specialist parodontologije in implantologije, pa z vstavljenjem implantatov ter nadomeščanjem kosti (vodena kostna regeneracija, sinus lift...).

Na kliniki sem bila prisotna vsak dan, večinoma med kirurškim programom, ostalo so konzultacije s pacienti. Delovni dan se začne med 9:00 in 10:00. Večinoma sem spremljala kirurške posege ter občasno asistirala. Komunikacija poteka v francoščini, zato je priporočljivo znanje jezika zaradi lažjega razumevanja in spremljanja, z zobozdravnikom pa sem lahko komunicirala tudi v angleščini. Oba sta zelo prijazna in strokovna, vedno sta bila na voljo za kakršnakoli vprašanja ter tudi sama že sproti veliko stvari razložila.

Namestitev sem posikala na Airbnb, saj je za krajše obdobje (2 meseca) najboljša in najbolj enostavna izbira. Na splošno so nastanitve v Parizu zelo drage. Priporočam, da ste ob izbiri tudi pozorni na okrožje, kjer se nahaja, saj to zelo vpliva na varnost (npr. izogibajte se namestitvam v okolici Gare du Nord). Sama sem imela stanovanje v 16. okrožju, kar je na zahodnem delu mesta. Ker je klinika na skrajnem vzhodu, sem za transport uporabljala metro - kupila sem mesečno vozovnico (cca 88eur). Meni se je mesečna vozovnica zelo izplačala, še posebej, če želiš v prostem času še raziskovati mesto. Sicer pa je na voljo tudi izposoja koles.

Za to izkušnjo sem neizmerno hvaležna in bi jo priporočala čisto vsakemu. Na kliniki sem se lahko učila od izkušenih in zelo uspešnih zobozdravnikov, ki svoje delo opravljajo na vrhunskem nivoju. Pariz je čudovito mesto, ki ponuja izjemne gastronomske užitke, kulturno udejstvovanje ter spoznavanje ljudi z vseh koncev sveta. Za kakršnekoli informacije ter dodatna vprašanja sem na voljo na FB ali Instagramu.

21. HRVAŠKA – Klinika Magdalena – klinika za kardiološke bolezni – Krapinske toplice (Maks Matej Cuzak)

Izmenjavo na Klinika Magdalena sem opravljal od 1.8.2025 – 30.9.2025.

Na izmenjavo sem se odpravil z lastnim prevozom. Klinika Magdalena je sicer dostopna tudi z vlakom ali avtobusom iz Zagreba, kar se je izkazalo za priročno ob koncih tedna. Spal sem v sobah Svažić, ki so se nahajale v neposredni bližini klinike (cca 300m stran). Cena nočitve je bila ugodna, približno 30 evrov na noč, sobe pa čiste, urejene in s kuhinjo, kar mi je omogočilo samostojno pripravo hrane. V sobi je bilo zaradi vročinskega vala kar vroče, sploh v popoldanskih urah. Izbral sem si sobo s pogledom na vzhod, tako da se je zjutraj sicer lepo segrelo, popoldne pa ni bilo tako nezno. Velik del dneva sem bil na kliniki, tako da me popoldanska vročina brez klime niti ni motila, obenem pa se ponoči v gričevnati pokrajini shladi bolj kot v Ljubljani.

Cene hrane v restavracijah in trgovinah so nekoliko višje kot v Sloveniji, zlasti v turističnih krajih kot so Krapinske Toplice. V kraju je tako na voljo Spar, Konzum, Plodine in še nekaj manjših trgovinic, pekarn. Prav tako si je mogoče hrano naročiti v bolnici (kosilo stane cca. 5€). Po drugi strani pa so bile nekatere vsakdanje dobrine in prevozi cenejši. Ob koncih tedna sem raziskoval okolico – obiskal sem terme v Krapinskih Toplicah (ki so za en obisk precej drage, vendar če radi plavate, obstaja karta za 10 obiskov, s katero je mogoče iti tudi v bližnje Tuheljske terme), se sprehodil po gozdovih/ vinogradnih gričih v okolici, ter izkoristil bližino Zagreba za kulturne aktivnosti. Dnevne izlete sem večinoma opravil z avtobusom, peš ali z lokalnimi vlaki, ki so dobro povezani.

Zaradi zapleta z drugo predhodno načrtovano izmenjavo, sem se moral zelo hitro organizirati in v kratkem času urediti vse potrebno za novo Erasmus+ klinično prakso. Povezal sem se z gospodom Petrom Coto, finančnim direktorjem Klinike Magdalena, ki je nato vzpostavil stik s predstojnikom kardiovaskularne kirurgije. Postopek je bil zelo osebni, a učinkovit – hitro smo se dogovorili za časovno razporeditev prakse in področja, na katerih bom sodeloval.

Ker je šlo za prostovoljno prakso (volunteering), ni bilo formalne akademske izbire predmetov. Delo je bilo v celoti praktično, brez predavanj ter zasnovano kot popolna integracija v delo oddelka.

Predavanj v času prakse ni bilo, saj je bila to prostovoljna praksa. Vse učenje je temeljilo na kliničnem delu, opazovanju, sodelovanju in sprotne pridobivanju znanja preko izkušenj. V primerjavi z UL MF je bila obremenitev drugačna – ni bilo klasičnega študijskega tempa z urniki, izpiti in predavanji, a sem bil vsak dan na oddelku od jutra do popoldneva, pogosto tudi dlje. Vsebinsko je bila praksa zelo bogata in strukturirana, kljub manjši formalnosti.

Dobil pa sem nekaj zanimivih priložnosti za udeležbo na predavanjih izvedenih s strani farmacevtov, ki so predstavljali bodisi nova zdravila, pripravke ali pa nove diagnostične metode, pripomočke za interventno kardiologijo in podobno, kar se mi je zdelo zelo poučno in zanimivo obenem.

Komunikacija je potekala v hrvaščini, strokovni izrazi pa pogosto tudi v angleščini. Glede na bližino slovenski meji, so domačini navajeni slovenščine in jo tudi dobro razumejo, veliko izrazov je skupnih. Tako so medicinske sestre večinoma iz tega okoliša, z njimi sploh nisem imel nikakršnih težav v komunikaciji, medtem ko se zdravniki vozijo iz Zagreba povečinoma, tako da ne razumejo dobro slovensko. V vsakem primeru sem se tudi z njimi dobro razumel, če sem jasno skomuniciral stvari. V primeru, da se je kje "zataknilo", sem brez težave vprašal v angleščini, sploh ko je prišlo do bolj žargonskih terminov. Sprva sem potreboval nekaj dni, da sem se navadil jezika, saj nisem bil posebej več hrvaščine, vendar sem do konca prakse pridobil zelo dober občutek za jezik in razumel skoraj vse, kar se je dogajalo. Prav izboljšanje jezikovne kompetence je bila zame pomembna dodana vrednost izmenjave – saj gre za jezik, ki ga prej nisem uporabljal pogosto, zdaj pa sem ga osvojil do funkcionalnega nivoja v kliničnem okolju.

Prvih 14 dni prakse sem opravljal na oddelku za kardiokirurgijo. Vsako jutro sem začel dan ob 7.15 z vizito na intenzivni terapiji. Pri tem sem pomagal pri spremljanju bolnikov, zapisovanju in beleženju njihovih stanj, analizi farmakološke terapije, protibolečinske in anesteziološke oskrbe. Prisoten sem bil tudi pri sedečih vizitah, kar mi je omogočilo vpogled v timsko odločanje (konzilij) in razumevanje celostne obravnave kritično bolnih pacientov.

Po viziti sem nadaljeval z delom na oddelku, kjer sem skupaj z zdravniki pripravljal in izvajal vizite, zapisoval statuse pacientov, spremljal njihove klinične slike skozi čas in aktivno sodeloval pri vsakodnevnem timskem sestanku. Tam sem imel priložnost predstaviti posamezne primere pacientov, pojasnjevati njihovo stanje in terapijo, spremljati operacijski program in spoznavati klinično odločanje o invazivnih posegih.

Velik del klinične izkušnje je potekal v operacijski dvorani, kjer sem delal med 9.00 in 16.00, odvisno od dnevnega sporeda operacij, ki se je včasih zavlekel proti večernim uram. Tam sem imel priložnost še boljšega vključevanja pri operacijah, več asistiranja in možnost šivanja. Sodeloval sem pri pripravi pacienta na operacijo (premedikacija, vstavljanje urinskega katetra, priprava na anestezijo), pomagal pri umivanju in pozicioniranju pacienta ter se seznanjal z aseptično tehniko.

V sodelovanju z anesteziološko ekipo sem opazoval intubacije, vstavljanje centralnih venskih katetrov, arterijskega dostopa in začetne faze umetnega predihavanja. Seznanil sem se tudi z osnovami uporabe ECMO naprave in postopkom zunajtelesnega obtoka.

Pri kirurških posegih, kot so zamenjave srčnih zaklopk (AVR), obvodi (CABG) in trombektomije, sem kot študent lahko asistiral – držal kirurške instrumente, sodeloval pri preparaciji vene saphene magne, kirurškem šivanju in zapiranju incizij. Redno sem bil prisoten tudi pri zdravljenju kroničnih ran, dekubitov ter se učil pravilne higijene v operacijskih pogojih.

Delo na vaskularnem oddelku je potekalo na istem oddelku, kjer sem preostalih 14 dni prvega meseca sodeloval pri žilnih operacijah, kot so karotidna endarterektomija, EVAR, TEVAR in operacije anevrizme abdominalne aorte.

Spoznal sem kompleksnost žilnih rekonstrukcij, pomen timskega sodelovanja pri posegih in izzive sodobne minimalno invazivne žilne kirurgije.

Drugi mesec sem imel prakso na kardiološkem oddelku, ki je bila naravnana bolj internistično. Vsako jutro sem jemal anamneze, meril vitalne parametre (tlak, oksigenacija, utrip, frekvenca

dihanja, temperatura, bilanca tekočin in hrane), sodeloval pri odvzemu krvi (venske in arterijske) in oskrbi pacientov ob postelji.

Skupaj s kardiologi sem se učil interpretacije EKG posnetkov, analiziral rezultate obremenitvenih testov, se učil pomena in omejitev kontrastnih slikovnih metod ter spremljal zaplete rentgenskega sevanja. Bil sem prisoten na konzilijih, kjer so zdravniki razpravljali o terapiji bolnikov z različnimi kardiološkimi diagnozami.

V hibridni operacijski dvorani sem opazoval in deloma sodeloval pri intervencijah, kot je TAVI in vstavljanje žilnih opornic. Sodeloval sem tudi v kardiološki ambulanti, kjer sem spremljal klinične presoje kardiologov, komunikacijo z zahtevnimi pacienti in natančnost pri vodenju dokumentacije. Eden najbolj izstopajočih vidikov izmenjave je bila neverjetna prijaznost in človeškost osebja, zlasti na kardiokirurgiji. Vzdušje je bilo profesionalno, a hkrati sproščeno in odprto. Ni bilo čutiti hierarhične vzvišenosti, temveč sprejemanje, potrpežljivost in iskrena želja po prenosu znanja.

Zelo me je navdušila tudi anestezija, kjer so pacientom omogočili čas, da so se v miru prebudili iz anestezije, brez nepotrebnega priganjanja ali živčnosti. Kirurški timi so delovali izjemno usklajeno, z vrhunsko organizacijo in spoštovanjem. Tako urejenega kirurškega okolja, z tako visoko stopnjo spoštovanja med poklici, pri nas še nisem doživel.

To odprtost, potrpežljivost in jasnost komunikacije med zdravniki, anesteziisti, medicinskimi sestrami in študenti bi z veseljem videl tudi na UL MF.

Največja prednost izmenjave je bila kakovost prakse, človeški odnosi in realen vpogled v delo v tujini, ki ga študent redko dobi na domači fakulteti. Prakso sem doživel kot izjemno spodbudno okolje za učenje, kjer sem se čutil vključenega, koristnega in motiviranega.

Edina slabost je bila, da sem se moral zelo hitro organizirati, saj je bila predhodno načrtovana izmenjava v istem letu odpovedana. V nekaj tednih sem moral najti novo ustanovo, vzpostaviti stik, uskladiti termine, urediti vso dokumentacijo in logistiko. A z nekaj iznajdljivosti in podpore koordinatorjev mi je to uspelo.

Izmenjavo v Magdaleni in Krapinskih Toplicah bi toplo priporočil vsem, ki si želijo intenzivne klinične izkušnje, sproščene timskega okolja in učenja v praksi. Pridobil sem ogromno strokovnega znanja, praktičnih spretnosti in predvsem samozavesti pri delu z bolniki. Ob tem pa sem pridobil tudi nove perspektive, primerjave zdravstvenih sistemov in širši kulturni pogled na medicino kot poklic.

Izmenjava me je dodatno utrdila v želji po nadaljnjem delu na področju kirurgije in mi pokazala, kako pomembno je odprto, medprofesionalno sodelovanje in spoštovanje med vsemi člani zdravstvenega tima.

22. HRVAŠKA – Univerza na Reki (Primož Pungartnik)

V svojem absolventskem letu sem se od začetka decembra do konca februarja odpravil na Erasmus praktično usposabljanje na medicinsko fakulteto, Univerze v Rijeki na Hrvaškem. Za lokacijo sem izbral Rijeko, saj mi je mesto vedno bilo prijetno, hkrati pa sem tam imel prijatelje, s katerimi sem tako lahko preživel 3 mesece.

Za usposabljanje sem se dogovoril precej enostavno, saj ima UL MF bilateralno pogodbo z univerzo v Rijeki. Prvo sem pisal koordinatorici za mednarodne izmenjave v Rijeki, gospe Paoli Car in ji sporočil, da bi v omenjenem terminu rad prišel na prakso na Hrvaško. Že naslednji dan mi je sporočila vse oddelke, na katerih lahko opravljam vaje. Paola je zelo angažirana in je hitro uspela rešiti vse težave in odgovoriti na vsa vprašanja, ki sem jih imel glede izmenjave.

Izbral sem 3 tedne vaj na oddelku za endokrinologijo (v decembru sem imel 3 tedne vaj zaradi praznikov) v KBC Rijeka, 4 tedne vaj na oddelku za kardiologijo v KBC lokalitet Sušak, in 3 tedne vaj na oddelku za hematologijo ponovno v KBC Rijeka. Vaje so bile zanimive, vendar sem moral interes za delo pokazati sam. Velikokrat mentorji niso vedeli, kaj bi z mano, tako sem moral sam vprašati, če jim lahko kako pomagam. V pomoč so bile tudi medicinske sestre, ki so me pogosto vzele s seboj na delo.

Vaje na oddelku za endokrinologijo sem vsak dan pričel ob 8.00, ko sem sestram pomagal izmeriti vitalne funkcije pacientov na oddelku. Nato smo odšli na skupni sestanek (podoben raportu) vseh oddelkov in nočne izmene. Nato sem z mentorico, primarno subspecializantko za diabetologijo, odšel do oddelka, kjer smo imeli še oddelčni sestanek. Po sestanku smo odšli na vizito. Po viziti sem pregledal nove paciente in jih s pomočjo specializantov sprejel na oddelek. Anamneza in status sta potekala v hrvaščini. Seveda pa so bili vsi zelo razumevajoči, če kdaj nisem poznal strokovnih besed. Velikokrat so bili pacienti tudi veseli, da sem govoril hrvaško, tudi če to ni bilo popolno. Po sprejemih sem lahko šel na diagnostične preiskave in terapevtske posege, tudi na drugih oddelkih. Tako sem videl Uz preiskave abdomna in trebušne slinavke, ERCP, GTT.

Na oddelku za kardiologijo si moj mentor ni vzel veliko časa za mene, zato me je prepustil specializantom in mladim specialistom, s katerimi sem odšel na vizite, pregledoval in sprejemal nove paciente. Specializanti so izvajali tudi diagnostiko, kot npr. UZ srca in toraksa, večkrat so me vzeli s seboj v Cat-lab na koronarografijo ali angiografijo. Vsak dan smo vsem pacientom naredili EKG in nato primerjali izvide. Veliko časa smo se učili različne aritmije, kaj jih povzroči in kako jih rešujemo. Na oddelku za hematologijo pa sem prvi teden večino časa preživel z mentorico v ambulanti za hematologijo. Ker sem mentorici povedal, da me zanima infektologija in klinična mikrobiologija pa me je naslednje dva tedna poslala na ta dva oddelka. Na oddelku za infektologijo sem spremljal hematološke paciente, predvsem z levkemijami, ki so bili okuženi ali kolonizirani z nevarnimi bakteriami in so morali biti v izolaciji na intenzivni negi. Na oddelku za klinično mikrobiologijo pa sem pomagal pri delu v laboratoriju, pripravljaj razmaze vzorcev, kultivacijo bakterij iz vzorcev in diagnostiko povzročiteljev s PCR metodo.

Tekom izmenjave sem živel v stanovanju na Sušaku (zelo blizu bolnice na lokalitetu Sušak in kamusa na Trsatu). Stanovanje sem iskal preklo spleta na fb skupinah in hrvaških spletnih straneh, saj v študentski dom nisem bil sprejet, ker so bila vsa prosta mesta zasedena. Ponudb je veliko, vendar je tudi veliko povpraševanja, zato je bilo stanovanje v tem terminu težko najti. Večino najemodajalcev ni želelo oddati stanovanja za tako kratek čas, veliko stanovanj pa je bilo že oddanih nekaj ur po objavi oglasa na spletne strani. Cena enosobnega stanovanja je bila 450€ plus stroški, ki pa so bili precej nizki zaradi toplega vremena. Obstajajo tudi stanovanja z nižjo najemnino, vendar sem se odločil za tega zaradi super lokacije. Predlagam, da vnaprej ne pošiljate nobenega pologa, saj obstaja polno prevarantov. Zato priporočam, da si stanovanje ogledate pred najemanjem. Rijeka je namreč samo 1 uro in pol oddaljena od Ljubljane. Cene na hrvaškem so precej visoke, v mojem času tam so kar 3x izvajali bojkote trgovin zaradi visokih cen. Splača se jesti v menzi za študente, ki se nahaja na kampusu ali v centru mesta z imenom Index. Po prihodu na Hrvaško si morate urediti osebno identifikacijsko številko (OIB) na upravni enoti (kar lahko traja tudi neka ur), nato pa podpisati pogodbo z lastnikom stanovanja, saj le s pogodbo lahko prijavite na policijo začasno prebivališče. Postopek je precej naporen, zato je dobro imeti nekaj dni v Rijeki pred pričetkom izmenjave. Uredil sem si tudi karto za javni prevoz (avtobus), ki je s prijavljenim zasebnim prebivališčem in študentskim statusom 6€ mesečno. Avtobusi so zanesljivi, vendar velikokrat na postajo pridejo prekmalu, zato sem ga sam tudi nekajkrat zamudil.

V Rijeki je veliko Erasmus študentov, ki se udeležujejo Erasmus+ dogodkov. Ko je vreme toplo, se precej dogodkov odvija na plaži. Je precej živo mesto z veliko mladih. Tako lahko spoznate veliko novih prijateljev.

Če se odločate za izmenjavo v Rijeki, močno priporočam, da znate vsaj osnove hrvaškega jezika. Tako je sporazumevanje namreč lažje, saj veliko pacientov in včasih tudi zaposlenih ne govori angleško. Vzdušje v mestu in bolnici je bilo zelo sproščeno in osebno sem imel super izkušnjo. Morda je bolje samo še, če se na izmenjavo v Rijeko odpravite v bolj poletnih mesecih. Če imate glede izmenjave kakšno vprašanje, mi lahko pišete na Facebook.

23. HRVAŠKA - Poliklinika Terramedica, Pula, Rovinj (Lucija Laubry)

9-tedensko Erasmus+ praktično usposabljanje v Rovinju sva s kolegom Nikom Rožmanom opravljala poleti 2025 v Polikliniki Terramedica. Osrednji sedež ustanove se nahaja v Puli, kjer sva opravila začetno uvajanje in spoznavanje organizacije in načina dela ter se поблиže spoznala z računalniškim sistemom, s katerim operirajo. Nato sva bila vključena v delo ambulate v Rovinju, kjer sva delala občasno skupaj, občasno ločeno. Poliklinika ima več enot ob hrvaški obali, ki so namenjene primarni oskrbi, delujejo kot ambulanta družinske medicine. Nastanjena sva bila v zasebnem apartmaju v bližini ene izmed dveh ambulant, v katerih sva delala. Stroški osnovnih življenjskih potrebščin so bili nekoliko višji kot v Ljubljani, predvsem zaradi poletne turistične sezone, okvirno okrog 400 € mesečno.

Prijavni postopki so potekali brez težav, poslala sem sicer precejšnje število prošenj za opravljanje Erasmus prakse, na koncu pa izbrala za delo v splošni ambulanti, kjer delaš sam pod nadzorom mentorja. Ob oddaji prijave sem predložila življenjepis in motivacijsko pismo. Akademski postopek izbire predmetov v klasičnem smislu ni bil potreben, saj gre za praktično delo.

Način dela v Polikliniki je bil izrazito praktično usmerjen, delala sva 6x na teden, v povprečju po 4h, paciente sva samostojno obravnavala in na koncu tudi predpisala zdravila. Z mentorjem sem se lahko kadarkoli lahko posvetovala, na koncu je tudi vedno pregledal izvid in recepte ter ju izdal oz. po potrebi kaj spremenil in mi še kaj razložil. Medicinski primeri so bili raznoliki, najpogostejši pa so bili otitisi, konjunktivitisi, razne poškodbe, sončne opekline, alergijske reakcije, piki insektov, fotodermatoze, angina ipd. V primerjavi z rednim študijem na UL MF je bilo delo veliko bolj osredotočeno na vsakodnevno prakso – od jemanja anamnez, kliničnih pregledov do predpisovanja zdravil, dajanja injekcij in opravljanja hitrih diagnostičnih testov (urinski listič, hitri CRP, Streptest ipd.).

Vsako dnevno delo je potekalo večinoma v angleščini, saj sta ambulanti locirani v kampih ob morju, kjer so večinoma nastanjeni tujci, nekaj tudi v hrvaščini. Seveda je zaželeno tudi znanje drugih tujih jezikov, najbolj pride tu prav znanje nemščine.

Kot primer dobre prakse, ki bi jih bilo smiselno prenesti na UL MF, bi izpostavila zgodnejše vključevanje študentov v delo z bolniki v ambulantnem okolju. Prav tako se mi zdi zelo koristno, da sva bila spodbujena k samostojnemu razmišljanju in predlaganju diagnostičnih ter terapevtskih ukrepov, pogosto sva se morala sama znajti, mentor je nato predlagano odobril ali popravil in komentiral.

Prednosti izmenjave so bile predvsem v neposredni pridobitvi praktičnih izkušenj, spoznavanju zdravstvenega sistema v sosednji državi ter v razvoju komunikacijskih veščin s pacienti različnih narodnosti. Prav tako je bila res nepozabna izkušnja opravljanja prakso ob morju, ko greš lahko pred ali po ambulanti na plažo, hkrati pa se поблиže srečaš tudi z bolj okoljsko specifičnimi medicinskimi primeri, kot so ožig meduze, poškodbe z ribiškimi trnki,

vbod bodic morskih ježkov ipd. Kot slabost bi izpostavila omejen dostop do določenih diagnostičnih metod, ki so na voljo v večjih bolnišnicah.

Zaključujem, da je bila Erasmus+ izmenjava v Rovinju izjemno dragocena izkušnja, ki je obogatila moje klinično znanje in praktične veščine ter mi dala širši vpogled v mednarodno zdravstveno okolje in bi jo priporočala vsakomur.

24. HRVAŠKA - Poliklinika Terramedica, Pula, Rovinj (Nik Rožman)

V sklopu Erasmus+ programa sem poleti 2025 opravljal 9-tedensko praktično usposabljanje v Polikliniki Terramedica na Hrvaškem. Po uvodnih dneh v Puli, kjer so naju s kolegico seznanili z osnovnimi protokoli, načinom dela in informacijskim sistemom, sva odšla v Rovinj, kjer sva delala v dveh ambulantah. Poliklinika deluje v obliki turističnih ambulant, ki delujejo kot nekakšna ambulanta družinske medicine in pokriva širok spekter primarne zdravstvene oskrbe, kar je omogočilo vpogled v raznoliko delo.

Prijavni postopek je bil enostaven in administrativno dobro podprt z obeh strani. K prošnji za opravljanje prakse sem priložil svoj življenjepis in motivacijsko pismo.

Delo v polikliniki je potekalo šest dni tedensko in je bilo izrazito praktično. Pod nadzorom mentorja sem bil vključen v samostojno obravnavo pacientov, kar je vključevalo anamnezo, klinični pregled, osnovne diagnostične teste ter pripravo terapevtskih ukrepov. Občasno sva s kolegico delala skupaj, zaradi česar delo nama, sploh na začetku ob vseh novostih, delo ni bilo stresno. Vedno sva se lahko sproti posvetovala in se dopolnjevala. Mentor nama je ob zaključku vsake obravnave dal povratne informacije in usmeritve, kar je prispevalo k hitremu učenju in razvoju samostojnosti. Primeri so zajemali širok razpon stanj, predvsem akutnih okužb in poškodb, vključujoč specifične težave, povezane z obmorskim okoljem in turistično populacijo.

Zaradi velikega deleža tujih pacientov je delo potekalo predvsem v angleščini, občasno v hrvaščini, pri čemer je bilo znanje tudi nemščine pogosto ključno za učinkovito obravnavo. Izvide sem pisal večinoma v angleškem jeziku.

V primerjavi z rednim študijem na UL MF sem v Rovinju imel priložnost delati veliko bolj samostojno, zaradi česar sem se veliko naučil, predvsem pa se mi zdi za nadaljnjo pot pomembno, da sem pridobil določene reflekse za kakovostno obravnavo pacientov. Verjetno bi se bilo marsikomu lažje učiti oz. bi si več zapomnil, če bi lahko pridobljeno znanje iz knjig na tak način uporabil in utrdil, saj spodbuja klinično razmišljanje in občutek odgovornosti.

Kot glavne prednosti izmenjave bi izpostavil intenziven stik z realnimi kliničnimi primeri, večkulturno okolje in možnost neposrednega sodelovanja z izkušenimi mentorji. Med slabostmi pa višje stroške življenja v obmorskem kraju sredi največje sezone in omejeno dostopnost diagnostike, ki jo nudijo le večje bolnišnice.

Praktično usposabljanje v Rovinju je bilo zame odlična izkušnja. Erasmus+ prakso kot samo bi priporočal vsem, ne glede na to, kje se jo odločite opravljati, nedvomno pa je še toliko več vredno, če ni to zgolj praksa, kjer slediš mentorju, ampak veliko delaš sam. Prinesla mi je širši vpogled v primarno zdravstveno varstvo, okrepila samostojnost in suverenost pri delu z bolniki ter me dodatno motivirala za nadaljnjo specializacijo. Erasmus+ prakso v tujini zato ocenjujem kot dragoceno dopolnitev rednega medicinskega študija.

25. HRVAŠKA - Univerza v Splitu, Hvar in DZ-SDZ - Komiža (Ana Rajačič)

Od sredine avgusta do konca oktobra 2024 sem Erasmus+ prakso opravljala na otoku Hvar in otoku Vis, na Hrvaškem. Uradno je moja izmenjava potekala pod okriljem medicinske fakultete v Splitu, kjer je bila moja kontaktna oseba in podpisnica LA Erasmus koordinatorica Andrea Buzov (erasmus@mefst.hr, +385 21 557 923), praktično pa sem si celotno izmenjavo in kontakte poiskala/organizirala sama.

Zakaj odločitev za takšno izmenjavo?

Moj glavni motiv je bilo izkusiti, kako izgleda medicina in življenje na otoku, kjer si omejen z diagnostičnimi možnostmi, oddaljen od bolnišnice/večjega centra in kjer možnost hitrega transporta bolnika ni samoumevna. Za Hrvaško sem se odločila zaradi podobnosti sistema in znanja jezika, kar mi je omogočilo maksimalno izkoristiti izmenjavo. Otoke v južni dalmaciji sem izbrala, ker so dokaj veliki, precej (tudi turistično) obljudeni in hkrati tudi oddaljeni od celine (in Slovenije). Ob vsem tem sem si želela doživeti poletno sezono, ko je tam zaradi velikega števila turistov tudi več primerov - ter hkrati izvensezonsko obdobje, ko se vse umiri. Sem pa naivno pričakovala, da bo kombinacija avgust-oktober padla že v "konec turistične sezone" in bom zaradi tega lažje našla nastanitev (najema kot takega ni, apartmaji pa po cenah za turiste (3000€/mesec), ki so jih minimalno želeli znižati le redki lastniki).

Prijavni postopki

Za izmenjavo sem se začela dogovarjati konec maja (3 mesece prej), ko so na univerzi podaljšali razpis, tako da sem lahko združila mesece v starem (avg, sep) in novem (okt) študijskem letu. Kontakte sem našla na spletnih straneh ([h](https://mefst.unist.hr/mobility/contact-12339/12339) [tps://mefst.unist.hr/mobility/contact-12339/12339](https://mefst.unist.hr/mobility/contact-12339/12339), <https://www.zhmsdz.hr/2019/index.php/o-zavodu/ispostave>, <https://www.dz-sdz.hr/maps/>). Na fakulteti sem dobila odgovor, naj iščem sama, saj takega primera še niso imeli in da kontaktov mentorjev na otokih nimajo. Tako sem potem sama klicala in pošiljala maile. Na večino sicer odgovorov nisem dobila. Po dobljenih pozitivnih odgovorih direktno od obeh mentorjev, pa sem le še oblikovala LA, ga poslala v podpis obema Erasmus koordinatoricama in naložila v VIS.

HVAR

Na Hvaru sem prakso opravljala v mestu Hvar na njihovi urgenci (Zavod za hitno medicino Splitsko-dalmatinske županije, Ispostava Hvar), kjer je bil moj mentor vodja izpostave, dr. Ozren Đerek (ozren.derek@zhmsdz.hr).

Praksa: Izpostava deluje s 4 ekipami (zdravnik, tehnik in voznik), ki se menjajo na 24 ur in v tem času pokrivajo ambulanto in intervencije na območju mesta Hvar in zahodnega dela otoka (večji del pokriva izpostava Jelsa, kjer naj bi imeli zato tudi več dela). Obseg dela je nepredvidljiv - nekatere dni je bilo polno primerov, zgodilo pa se je tudi, da ni bilo niti enega. Jaz sem lahko prihajala in odhajala kadar sem želela. Veliko stvari sem lahko delala sama (pregledi, im, iv aplikacije zdravil, šivanje...), hkrati pa so si vzeli čas in z mano predebatirali obravnavo tudi veliko pogostih stanj v urgentni medicini.

Nastanitev: Prvih nekaj dni sem bivala v hostlu White rabbit (to se je izkazalo za super odločitev, saj sem tako spoznala ogromno ljudi), saj sama nisem uspela najti nastanitve za primerno ceno. Mi pa je nato mentor uspel organizirati privaten apartma, kjer sem bivala preostali čas izmenjave na Hvaru. Ne gre pa pričakovati, da bi sicer skupaj z dogovorjeno prakso dobili tudi nastanitev.

Življenjski stroški: Hvar je turistična destinacija in temu primerne so tudi cene. Večinoma sem jedla z ekipo v izpostavi ali pa sem si kuhala sama, le nekajkrat sem jedla zunaj. Kupovala sem v Konzumu (največja trgovina, z naloženo aplikacijo in njihovo Multi plus kartico -5% na vsak nakup) in nekatere stvari tudi v Mullerju. Trgovine Studenac vsi odsvetujejo. V stanovanju sem imela pralni stroj, tako da sem si prala sama - imajo pa v Hvaru tudi pralnico.

Transport: Do Hvara iz Splita vozijo katamarani Jadrolinija, TP line in Krilo. Cena v eno smer je 25€, razen za 2 katamarana na dan, ki sta ugodnejša. Po otoku vozijo avtobusi za cca 5€ v eno smer (Hvar-Stari Grad-Jelsa), možno pa je najeti tudi skuter/quad. Po mestu Hvaru sem vse relacije delala peš, kar mi je povsem ustrezalo - cca 10 min sem imela do centra, 20 min do izpostave, 30 min pa do "taprave" plaže.

VIS

Na Visu sem prakso opravljala v ambulanti družinske medicine v Visu in Komiži (Dom zdravlja Splitsko-dalmatinske županije - Vis/Komiža), kjer je bil moj mentor dr. Bruno Jurinović (bruno.jurinovic@gmail.com).

Praksa: Prva 2 tedna je bil sicer mentor na prvotno neplaniranem dopustu, tako da sem se pridružila njegovi zamenjavi - specializantki družinske iz Splita, ki je pokrivala vse 3 ambulante Doma zdravlja na otoku. V tem obdobju sem bila zato tudi v ambulanti v Visu. Sicer pa v Komiži, kjer je ambulanta s cca 700 opredeljenimi v manjšem zdravstvenem domu. Dela izmenično dopoldan/popoldan. V sklopu Doma zdravlja imajo možnost odvzema krvi (1x/teden Komiža, ostalo v Visu) in RTG. Dvakrat na teden je v ustanovi tudi fizioterapevt, ki pride iz Splita, na 2 tedna prideta iz Splita tudi pediatrija in pa radiolog za UZ preglede. Vse ostalo morajo bolniki opraviti v Splitu (2,5 h s trajektom v eno smer, ki se ljudem na otoku zdijo enako kot cela večnost). Zdravnik zato v ambulanti opravlja vse preiskave in posege, ki jih lahko. V ambulanti ima EKG, holter EKG in holter krvnega tlaka, spirometrijo ter kolo za obremenitveno testiranje. Želi pa si pridobiti tudi UZ za orientacijske preglede. Še posebej čez zimo, ko se število ljudi na otoku občutno zmanjša, mu majhnost ambulante omogoča, da si vzame čas za vsakega bolnika in se veliko ukvarja s preventivo.

Nastanitev:

Živela sem v Visu, v apartmaju, ki ga sicer dr. Jurinović oddaja za turiste, po nižani ceni. Ker tudi on živi v Visu (na Kutu), sem se lahko do Komiže vozila z njim.

Življenjski stroški: Vis je bil v primerjavi s Hvarom malenkost cenejši, a sem si na Visu tudi več privoščila, šla večkrat "na kavo", po rogljiček in na večerjo. Tako da me je na koncu prišel dražje. Najbližja trgovina mi je bila Studenac, Tommy je sicer največji z največ ponudbe, a realno (tako kot večina otoka) nedosegljiv brez avta.

Transport: Na Vis sem prišla z direktno katamaransko linijo iz Hvara, ki vozi 1x/teden (cca 9€). Po mestu Vis sem od Kuta do Luke (oba dela mesta) hodila peš. Do ambulante pa sem imela prevoz z zdravnikom. Sicer obstaja tudi dokaj pogosta avtobusna linija med Visom in Komižo (3,5€), ki pa ne pokriva turistično najlepšega južnega dela otoka. Zato se za raziskovanje otoka spleča najeti skuter/quad ali pa imeti avto.

26. HRVAŠKA - Institut Ruđer Bošković, Zagreb (Kity Požek)

Zaključno poročilo o praktičnem usposabljanju v sklopu Erasmus+ kratkoročne doktorske mobilnosti

V maju sem v okviru Erasmus+ programa opravila enomesečno praktično usposabljanje na Institutu Ruđer Bošković (IRB) v Zagrebu, Hrvaška.

Za to institucijo sem se odločila po tem, ko sem med branjem povzetkov simpozija o strukturi proteinov naletela na raziskovalno skupino na IRB, ki se ukvarja z masno spektrometrijo in funkcionalno proteomiko ter uporablja metodo HDX-MS (masna spektrometrija izmenjave vodika in devterija) za določanje interakcijskega mesta med proteini. Točno to sem potrebovala za svojo doktorsko raziskavo, poleg strokovnih razlogov so k odločitvi prispevali tudi bližina Ljubljane, prenos znanja v naše laboratorije ter želja, da se bolje naučim hrvaščine in bolje spoznam Zagreb.

Prijavni postopek in organizacija

Najprej sem idejo za izmenjavo predstavila na delavnem mestu, z mentorji na Institutu Jožef Stefan, ki so me pri tem podrli in se strinjali, da navežem stik s skupino na IRB in se dogovorim za sodelovanje. Gostujoči mentor je bil izjemno odziven in odprt za sodelovanje ter me prijazno sprejel kot gostujočo raziskovalko. Še pred začetkom izmenjave smo že vzpostavili aktivno sodelovanje – poslali smo vzorce in izvedli nekaj preliminarnih poskusov, kar je

omogočilo, da sem ob prihodu lahko takoj začela z delom. Iskreno sem mu hvaležna za čas, trud in angažiranost, ki jih je vložil v pripravo in izvedbo sodelovanja, ki se bo nadaljevalo tudi po koncu mobilnosti.

Prijava je potekala brez zapletov. Predstavnica mednarodne pisarne na Medicinski fakulteti, Ajda Rudel, mi je posredovala vsa navodila in prijazno odgovarjala na moja številna vprašanja. Tudi na IRB-ju je bil kontakt iz njihove mednarodne pisarne odziven in pripravljen pomagati pri urejanju dokumentacije. Kontaktirala sem tudi Karierni center Univerze v Ljubljani in se s Klemnom Marinčičem posvetovala o različnih možnostih financiranja izmenjav. Poleg tega sem dobila nekaj praktičnih nasvetov glede organizacije bivanja, iskanja nastanitve in povezovanja z drugimi Erasmus študenti.

Nastanitev in bivanje

Z iskanjem stanovanja sem začela na klasičnih platformah (Njuškalo in Nekretnine), a se je hitro izkazalo, da večina išče dolgoročne najemnike. Nadaljevala sem z iskanjem stanovanja v Facebook skupinah, ki so bile ravno v tistem času polne bolj ali manj resnih oglasov za začasni najem zaradi Thompsonovega koncerta, tako da se je moj oglas konstantno izgubljal v poplavi objav. Na koncu sem na Airbnb našla veliko, lepo in popolnoma opremljeno stanovanje, namenjeno dolgoročnemu bivanju, z vključenimi vsemi stroški – elektriko, vodo, ogrevanjem, internetom in osnovnimi gospodinjskimi potrebščinami. Stanovanje je bilo v centru mesta, 15 minut hoje od glavnega trga in 30 minut do instituta. Za celoten mesec sem odštela 1300 €, kar je bila fiksna cena brez dodatnih stroškov ali doplačil. Rezervirala sem ga dva tedna pred prihodom, zato je bila to ena zadnjih prostih možnosti – verjetno bi z zgodnejšo rezervacijo našla kaj cenejšega. Poleg udobja je bila velika prednost Airbnb tudi ta, da sem dobila račun, saj se je izkazalo, da je Erasmus financiranje v mojem primeru obdavčljiv dohodek. Pri FURS so mi svetovali, naj ga po izmenjavi prijavim kot dohodek iz drugih virov in ob tem priložim fotokopije računov kot dokaz o namenski porabi sredstev (bivanje, prevoz itd.) Alternativno jih lahko priložim kot ugovor ob naslednji dohodninski obravnavi, da znižam davčno osnovo.

Do Zagreba sem se pripeljala z avtom – če bi se pojavila potreba po pripravi vzorcev v Ljubljani, bi to olajšalo logistiko. Parkirišče sem si uredila v garažni hiši blizu stanovanja (100 €/mesec). Drugod po mestu je težko najti parkirno mesto, zato sem za vsakodnevni prevoz sem kupila mesečno ZET karto, ki vključuje avtobuse in tramvaje.

Delo na inštitutu

Na IRB so me lepo sprejeli, dobila sem svojo mizo v pisarni, ekipa pa je bila zelo prijazna in odprta. Mentor se je res potrudil, da sem lahko hitro začela z delom. Moje delo je zajemalo načrtovanje HDX-MS eksperimentov, pripravo pufrov in vzorcev, analizo z masno spektrometrijo, obdelavo podatkov in 3D vizualizacijo rezultatov. Svoje vzorce in nekaj potrošnega materiala sem prinesla s seboj, večino materiala pa so zagotovili na inštitutu. Imeli smo nekaj tehničnih težav z opremo, kar je sicer upočasnilo eksperimente, a mi je dalo priložnost, da sem se še bolj poglobila v razumevanje metode. Čeprav v enem mesecu nismo prišli do povsem končnih rezultatov, torej do določitve interakcijskega mesta proteinov, smo uspeli postaviti eksperimentalni protokol za nadaljevanje raziskav. Delo na izmenjavi je bilo ovrednoteno s 5 ECTS.

Jezik komunikacije

Večina komunikacije je potekala v angleščini, predvsem zaradi strokovnih izrazov in jasnosti, da ne bi prihajalo do nesporazumov. Hrvaščino pa sem vadila v neformalnih situacijah, na primer pri druženju s študenti iz drugih oddelkov.

Prosti čas

Delovni dan je večinoma potekal od devetih do petih, tako da je bilo popoldne dovolj časa za različne aktivnosti. Zagreb mi je bil res všeč. Mesto živi, vedno se kaj dogaja. Pub kvizi, kulturni dogodki, športne delavnice ali sproščanje v parkih – nikoli ni dolgčas.

Zaključne misli

Doktorska Erasmus izmenjava ima nekaj posebnosti, predvsem če si že zaposlen, a vseeno je to odlična priložnost za širjenje strokovnega znanja, mreženje in izmenjavo dobrih praks. Moja izkušnja je bila zelo pozitivna – navdušena sem bila nad odnosom med mentorji in študenti, sproščenim delovnim okoljem in kakovostjo znanstvenega dela. Z veseljem bi se še kdaj vrnila v njihovo skupino in to izkušnjo priporočam vsakomur, ki razmišlja o podobnem koraku. Če imate kakršnakoli vprašanja ali potrebujete dodatne informacije, me lahko kontaktirate.

27. NEMČIJA – Vivantes Klinikum im Friedrichshain, Berlin (Filip Korošec)

Med 1.6.2025 in 1.8.2025 sem v Berlinu na bolnišnici Vivantes Klinikum im Friedrichshain opravljaj prakso iz Interne medicine (6 tednov) in ORL (2 tedna). V Sloveniji bom opravil še 2 tedna vaj iz Interne medicine, pridobil lokalne izkušnje in s tem zadostil internim pogojem predmeta za priznavanje vaj. Izpita iz Interne medicine in ORL bom seveda opravljaj v Sloveniji.

Na prakso v Berlinu sem se prijavil direktno s prošnjo po opravljanju „Famulature“. Prakso iz interne medicine sem opravljaj na oddelku za onkologijo/hematologijo in paliativno medicino. Bil sem v stiku z zelo bolnimi in umirajočimi pacienti, kar se me je čustveno izrazito dotaknilo. Posebej so se mi v spomin vtisnili bolniki v poznem stadiju raka in paliativni bolniki v zadnjih dneh svojega življenja. Zelo sem hvaležen za to izkušnjo, vesel sem, da sem bil lahko priča tej fazi človeškega življenja. Hkrati pa se mi zdi, da se v tem času nisem uspel primerno desenzitirati, in mi je bilo čustveno vedno zelo težko jemati vensko kri najbolj bolnim pacientom.

Kot študent sem večino časa opravljaj sorodne oz. podporne naloge PJ-študentov (ekvivalent pripravnikov v Sloveniji). To so bili odvzemi krvi, opravljanje EKG-jev, spirometrij itd. Po 11. uri zjutraj sem sodeloval s specializanti, ki so mi razlagali patofiziologijo, terapijo in diagnostiko svojih pacientov. Specializantom sem sledil pri obiskih pacientov, sprejemih, kliničnih pregledih itd. Popoldne sem pogosto prisostvoval dodatnim izobraževanjem za specializante in pripravnike iz različnih področij interne medicine in nujnih stanj.

Prav tako sem preživel 2 tedna na vajah iz ORL. Tam sem opazoval ORL preglede in sledečo diferencialno diagnostiko, kot tudi sam opravljaj otoskopije in rinoskopije. Specializanti in specialisti so mi razlagali patofiziologijo, diagnostiko in terapijo obravnavanih pacientov.

Po pogovorih s sošolci je bila moja izkušnja v Nemčiji zelo podobna kot v Sloveniji. Kljub temu moram izpostaviti, da v Nemčiji obstaja jasno izoblikovana kultura pričakovanj, da morajo študenti medicine »delati« na oddelku – odvzemi krvi, EKG, itd. S tem povezano se mi zdi, da so učni aspekti nekoliko bolj v ozadju, in se na študente včasih gleda kot na zastoj delovno silo, ki pač morajo biti na oddelku in kaj uporabnega delati (in se preko dela učiti). To mi ni bilo preveč všeč. Predstavljaj pa si, da je to lahko za študente, ki želijo specializirati interno medicino, zelo uporabno.

28. NEMČIJA – Cheplapharm Arzneimittel GMBH, Berlin (Filip Korošec)

Med oktobrom 2024 in januarjem 2025 sem opravljaj nekaj več kot 2-mesečen praktikum pri podjetju Cheplapharm Arzneimittel GmbH v oddelku za globalno prodajo. Pri podjetju sem že pred tem opravljaj občasno študentsko delo, ki je nato med Erasmus+ pripravništvom naraslo na 40 ur na teden.

Pridobil sem poglobljeno znanje, povezano z napovedovanjem prodaje zdravil, upravljanjem življenjskega cikla farmacevtskih izdelkov, optimizacijo prodajnih procesov in razumevanjem možnosti farmakološkega zdravljenja za izbrane bolezni.

Poleg tega sem prejel specializirano usposabljanje na področju prodaje in distribucije narkotičnih snovi, predvsem benzodiazepinov, ter pogoje za dobavo zdravstvenemu sistemu.

Pridobil sem tudi znanje o prenosu marketinških dovoljenj (MAT) ter analiziral konkretne primere znotraj podjetja. Udeležil sem se usposabljanj o procesih farmakovigilance, postopkih odobritve zdravil in upravljanju kakovosti.

Ker CHEPLAPHARM deluje globalno, sem pridobil vpogled v farmakološke standarde zdravljenja v različnih državah. Tako sem razvil globalni pristop k zdravju in primerjal vrste zdravil, ki se uporabljajo v Evropi, Aziji, Pacifiku, na Bližnjem vzhodu in v Afriki.

Imel sem vpogled v kompleksnost farmacevtskega poslovanja, vključno z mehanizmi obdelave naročil, regulatornimi zahtevami, sodelovanjem z lokalnimi partnerji v ciljnih državah, naročanjem pri pogodbenih proizvajalcih in distribucijo. Izpopolnil sem se v napovedovanju prodaje in optimizaciji poslovnih procesov v prodajnem oddelku. Prav tako sem razširil razumevanje sodelovanja med različnimi deležniki in organizacijami v zdravstvenem prostoru.

V okviru svojega dela sem pridobil veščine, na podlagi katerih sem imel priznane obveznosti (ne pa izpita) pri izbirnih predmetih Zdravnik in družba ter Osnove managementa v zdravstvu.

29. NEMČIJA - Gemeinschaftspraxis Dr. Roland Krämer & Dr. Peter Rauh, Berlin (Filip Korošec)

Dvomesечно prakso (v obliki Famulature) sem opravljal v Neuköllnu, Berlinu, v privatni skupinski ambulanti družinske medicine. Moji glavni mentorji so bili dr. med. Roland Krämer, dr. med. Peter Rauh in dr. med. Alice Chwosta, specialisti interne in družinske medicine, dr. Chwosta dodatno izobrazena iz endokrinologije.

Prakso sem našel v internem WhatsApp chatu študentov medicine na Charité in se prijavil. Klinično delo je bilo osredotočeno na dve področji: družinska medicina in endokrinologija. Dan se je začel okoli 8:30. Večino časa sem preživel v ambulantah s specializanti, kjer sem sodeloval pri opravljanju anamneze, fizičnega statusa, sklepanju odločitev glede zdravljenja. Proti koncu prakse sem pod nadzorom specializantov včasih vodil pogovor s pacient*ko. Veliko časa sem posvetil učenju praktičnih veščin. Opravil sem zelo veliko odvzemov krvi, EKG-jev, spirometriji itd.

S tem sem opravil klinične obveznosti za predmet Primarno zdravstveno varstvo za 6. letnik (razen izpita) in del obveznosti za Endokrinologijo (5. letnik).

Populacija pacient*k je bila, v skladu z Neuköllnom, zelo raznolika in barvita. Posebej so se mi vtisnili v spomin intravenski uživalci drog in s tem povezane bolezni oz. klinične slike. Prav tako sem se veliko naučil od celotnega medicinskega osebja glede empatije do pacientov in spoštovanja diverzitete v vseh oblikah.

30. NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Lara Katarina Škufca)

V 6. letniku sem se odločila opravljati Erasmus – praktično usposabljanje v nemški prestolnici Berlin. Izbrala sem prakso namesto študijske izmenjave, kar je za kirurgijo in interno medicino še posebej koristno, saj se v tujini opravlja le praksa na kliniki, predavanj na univerzah pa ni. Tako sem prejela 300 € višjo štipendijo, se izognila vpisu na

tamkajšnjo univerzo, a se hkrati nisem mogla pohvaliti, da sem študirala na berlinski univerzi, niti nisem upravičena do ugodnosti za javni prevoz. Prednost je tudi manj dokumentacije, vendar je treba predhodno najti mentorja, ki podpiše glavni dokument – Learning Agreement. Zato toplo priporočam, da v zadnjem letniku izbereš prakso namesto študijske izmenjave.

Nastanitev sem začela iskati približno tri mesece pred odhodom; najti kaj več kot samo sobo za manj kot 700 € ni bilo enostavno. Preko Facebook skupine “Slovenci v Berlinu” sem povprašala za nastanitev in res dobila odgovor, a se je dogovor teden pred prihodom spremenil. Na srečo sem imela v mestu fanta in njegovega cimra, katerima sem se v tej nepredvidljivi situaciji lahko pridružila.

Prakso sem začela marca in jo končala v začetku avgusta, saj sem jo za dober mesec in pol podaljšala brez dodatne finančne dotacije, ker se mi je ponudila možnost prostovoljnega dela na dermatologiji. Začela sem na oddelku za muskuloskeletno kirurgijo v eni izmed treh Charité-jevih ustanov, na kampusu Virchow-Klinikum. Oddelek je soustvaril svetovno znan infektolog dr. Andrej Trampuž, ki mi je omogočil vpogled v multidisciplinarno delo, kjer sodelujejo infektologi, internisti, ortopedi in travmatologi.

Oddelek se ukvarja predvsem z ortopedijo, internisti pa spremljajo paciente, saj pogosto pride do vnetja umetnega materiala v telesu ali pa je potrebna natančnejša obravnava zaradi komorbidnosti. Zelo zanimivo je bilo videti, kako strokovnjaki različnih področij sodelujejo in ne zgolj prelagajo paciente z enega oddelka na drugega. V zadnjem letniku so nemški študenti že precej samostojni, saj zadnje leto sestoji iz prakse – “praktično leto – PJ”. Tudi sama sem bila aktivno vključena, od asistiranja v operacijski dvorani do pomoči ob vizitah, previjanju ran, odstranjevanju šivov, odvzemu krvi in vstavljanju venskih katetrov. Izvide in odpustna pisma sem pisala nekoliko manj.

Nato sem mesec dni preživela na oddelku za plastično in rekonstruktivno kirurgijo, kjer je bila ekipa zelo prijazna in pripravljena študente veliko naučiti, tudi šivanja. Sledila je šesttedenska prostovoljna praksa v Bundeswehrkrankenhaus-u (bolnica nemške vojske) na dermatologiji. Tu smo imeli največ odgovornosti: sprejem pacientov, vizite, vsakodnevni odvzem krvi ter asistiranje pri operacijah in alergoloških testih. Prav tako smo se lahko udeležili tedenskih dopolnilnih izobraževanj za zdravnike.

Ker sem nekaj let živela v Nemčiji, mi vključitev v tamkajšnji sistem ni predstavljala težav, čeprav nisem poznala vseh strokovnih izrazov. Berlin je izjemno multikulturno mesto, na Charité-ju pa veliko zdravnikov bolje govori angleško kot nemško, zato brez skrbi, komunikacija z njimi ne predstavlja težav. V nekaj mesecih je mogoče precej obnoviti ali osvojiti jezik.

V primerjavi z našo prakso je prisotnost morda nekoliko daljša (približno 7:30–15:00), a zgolj zato, ker te obravnavajo kot PJ-študenta. Učenje, pridobivanje novih spretnosti in vzpostavljanje povezav z ljudmi iz medicinskega področja temelji na samoiniciativi in lastni vedoželjnosti, enako kot pri nas.

Erasmus je res nekaj posebnega in vsakemu priporočam, da ga preizkusi. Na začetku je potrebna mera poguma, morda je nekoliko neprijetno, a dolgoročno prinaša neverjetno svobodo in nove perspektive. Berlin je čudovito mesto – polno kulture, umetnosti,

glasbe, a tudi narave in prijetnih krajev za druženje. Življenje se tu dogaja tako na ulicah kot v kavarnah in muzejih, zato je to zagotovo eno najbolj nepozabnih let mojega študija.

31. NEMČIJA - Frankfurt am Main, Germany (Sanja Zupanič Mali)

Doctoral Erasmus+ Mobility for Traineeships at the Institute for Supervision, Counseling, Training, and Research (IPAS) in Frankfurt am Main, Germany (18. 10. – 31. 10. 2024)

I participated in a two-week doctoral Erasmus+ mobility for Traineeships at the Institute for Supervision, Counseling, Training, and Research (IPAS), led by Dr. Susanne Schlüter-Müller and Prof. Dr. Klaus Schmeck in Frankfurt am Main, Germany. I first met them during the Adolescent Identity Treatment Training organized by the University Clinical Centre Maribor. Inspired by their expertise in child and adolescent psychiatry, psychotherapy, and research, I approached them with a request for a mobility program. They kindly agreed and prepared a comprehensive professional program for the full two weeks, thoughtfully selecting departments and programs not currently available in Slovenia to provide unique insights that could contribute to my professional growth and potentially benefit Slovenia's mental healthcare system.

Since I traveled with my two young children and my mother, who assisted with childcare, Dr. Schlüter-Müller and Prof. Dr. Schmeck also graciously helped us secure an apartment in Basel and welcomed us into their home in Frankfurt.

As Prof. Dr. Schmeck had recently retired from his professorship at the University of Basel, we spent the first week in Basel, Switzerland, visiting various departments and programs affiliated with the University Psychiatric Clinics Basel and the University of Basel. These included:

- Forensic Psychiatric Department for Children and Adolescents (under 18) – focusing on complex cases involving youth in legal and mental health intersections.
- Multisystemic Therapy (MST) – an intensive treatment approach from the USA, designed for children and adolescents where previous treatments and interventions have been unsuccessful.
- FIAS – an early intervention approach for young children diagnosed with autism, providing comprehensive support and strategies for both children and families.
- Liaison Psychiatry – aimed at preventive collaboration with institutions such as safe houses, asylum centers, residential groups, and special educational facilities. The goal is to educate and support caregivers and staff, design risk-reduction plans, provide individual treatment, and ultimately reduce urgent hospitalizations, self-harm behaviors, suicide attempts, and improve the overall well-being and functioning of high-risk children and adolescents.
- Outpatient Clinic for Children and Adolescents – with a particular focus on autism care and tailored support.
- Research Programs:
 - o Early predictors for personality disorders.
 - o Application of artificial intelligence in psychotherapy research and clinical psychology practice.
 - o Effects of parental screen time on children's mental health.

In the second week, we continued in Frankfurt am Main, Germany, where we visited the following institutions:

- Institut IPAS – where I participated in weekly meetings and patient supervision sessions. I engaged in in-depth discussions on Adolescent Identity Treatment research, Operationalized Psychodynamic Diagnosis for children and adolescents, and an assessment inventory that Dr. Schlüter-Müller and Prof. Dr. Schmeck helped develop. Additionally, we reviewed several scientific articles relevant to the programs we observed in both Basel and Frankfurt.
- At Clementine Kinderhospital, we explored the psychosomatic wards, where for over 30 years there has been exemplary collaboration between somatic and mental health professionals. I also gave a presentation on child and adolescent psychiatry in Slovenia to around 15 hospital staff members, sparking a valuable discussion on approaches to psychosomatic illnesses that could potentially be implemented in Slovenia.

I am incredibly grateful for the opportunity to participate in this mobility program and look forward to future collaboration with Dr. Schlüter-Müller and Prof. Dr. Schmeck. Their dedication, generosity, and willingness to share their expertise and vision for advancing child and adolescent psychiatry in Slovenia were truly inspiring.

32. NEMČIJA - Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie am Biederstein (Nina Žunič)

V študijskem letu 2024/2025 sem opravila prakso v Nemčiji na Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie am Biederstein.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

München je glavno in najbolj naseljeno mesto Bavarske ter tretje največje mesto Nemčije za Berlinom in Hamburgom. Ožje območje Münchna ima skoraj 3 milijone, širše pa kar 6 milijonov prebivalcev. Stoji ob bregovih reke Isar, severno od bavarskih Alp in je znano kot eno izmed glavnih središč umetnosti, tehnologije, financ, založništva, kulture, inovacij, izobraževanja, gospodarstva in turizma v Nemčiji.

Prakso sem opravljala v enem izmed najdražjih mest v Nemčiji, glede na cene nastanitve. Najemnina za sobo v skupnem stanovanju, ki sem si ga delila z dvema sostanovalkama, je znašala 890 evrov na mesec. Samo stanovanje se splača poiskati vsaj nekaj mesecev pred prihodom in vsekakor si ga je potrebno ogledati v živo, saj so tukaj pogoste »scams«, pri katerih nekdo preko spletnega oglasa ponuja stanovanje, ki v bistvu ne obstaja in po nakazilu izgine z vašim »deposit-om« v velikosti dvo-mesečne najemnine.

Med izmenjavo nisem jedla v restavracijah ali v menzi na kliniki, hrano sem raje kupovala v trgovinah, kar je cenovno ugodneje. Blizu stanovanja se je nahajala velika trgovina Rewe, ki načeloma velja za dražjo trgovino, vendar so cene še zmeraj občutno nižje kot slovenske, ki bi jih našli v Sparu ali Mercatorju. Posebej veganski izdelki, kot na primer sojini jogurti ali čičerika v konzervi ter sveža zelenjava in sadje, se tukaj dobijo po ugodnejših cenah. Na teden sem tako za nakup enakih izdelkov v Nemčiji porabila v povprečju nekoliko manj kot doma.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Komunikacija je potekala preko koordinatorke Frau Jung, ki mi je povedala, katere podatke moram poslati in katere dokumente je potrebno izpolniti za prijavo ter je redno odgovarjala na moja vprašanja. Tam sem v svojih 3 mesecih prakse delala na različnih oddelkih znotraj klinike. Erasmus študentje so obravnavani enako kot domači študentje v praktičnem letu (PJ-Studenten), od nas se je pričakovalo, da znamo samostojno jemati kri, nastavljeni IV kanale, delati biopsije ter opraviti sprejeme in jih vpisati v sistem.

Prvih par tednov sem preživela na oddelku Q2b, ki je znan kot najbolj zaseden in s tem naporen oddelek na kliniki. Študentje tam pogosto ostajajo do 19.00, včasih brez odmorov za hrano, saj je dela preveč. Tja prihaja mešanica pacientov, nekateri zaradi alergološkega testiranja ali hiposenzibilizacije, zaradi različnih dermatoloških akutnih in kroničnih obolenj ter zaradi planiranega operativnega posega. Veliko je multimorbidnih starejših pacientov, ki potrebujejo tudi internistično ali nevrološko obravnavo. Za tem sem tri tedne delala na oddelku Q1b, kamor so večinoma poslani pacienti s planiranim operativnim posegom. Na tej postaji je bilo mnogo manj jemanja krvi, nastavljanja IV kanalov ter biopsij in več sprejemov ter pisanja »Arztbrief-ov«. Dva tedna za tem sem preživela na polikliniki, kjer so pacienti obravnavani ambulantno. Delo je večinoma zajemalo opravljanje biopsij, pisanje anamneze in opisovanje kožnih sprememb v sistem ter pisanje receptov. Zadnja dva tedna sem preživela na alergološkem oddelku, kjer sem pomagala pri opravljanju epikutanih, intrakutanih in provokacijskih testov ter hiposenzibilizaciji.

V času izmenjave sem bila vpisana na TUM, ki velja za bolj približljeno izmed dveh univerz, na katerih je možno študirati medicino v Münchnu. Vpis na univerzo ti omogoči dostop do spletne knjižnice, kjer je na voljo mnogo uporabne literature iz vseh medicinskih področij.

Količina obremenitev v primerjavi z UL MF

Praksa je časovno precej zahtevna, študentje začnejo z delom ob 7.30 in uradno ostanejo do 17.00, vendar se delo pogosto zavleče do 19.00. Ob tem so nekajkrat na teden organizirana predavanja za študente kot tudi »student-teaching«, kjer študentje sami svoje znanje delijo z drugimi študenti.

Že prvi dan prakse si brez vsakega uvajanja vržen v delo, če imaš srečo, je s teboj domač študent, ki ti lahko razloži potek dela. Naloge študentov so precej družane kot pri nas, opraljšajo namreč del dela, ki ga pri nas opravljajo sestre, kot je odvzem krvi ter nastavljanje IV kanalov. Zaradi velikega obrata pacientov v kliniki se lahko z opravljanjem sprejemov zelo dobro naučiš opraviti usmerjeno dermatološko anamnezo in status. Prav tako se lahko naučiš zelo dobro opravljati biopsije.

Jezik izvajanja študijskega programa

Na kliniki je pričakovano dobro znanje Nemščine, saj sprejemi in pisanje zdravstvene dokumentacije potekajo v Nemščini. Ker je München internacionalno mesto je mnogo bolnikov tujcev, z različno dobrim znanjem Nemščine, včasih se najdejo tudi takšni, ki ne znajo ne Nemško ne Angleško in potrebujejo s seboj prevajalca, kar zelo oteži delo.

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

Primer dobre prakse, ki bi ga želela videti v Ljubljani je to, da so študenti aktivno vključeni v delo na kliniki. Njihov pristop zelo spodbuja pridobivanje praktičnih izkušenj, saj neznanje ni pomanjkljivost temveč priložnost za učenje.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Največja ovira je bila zagotovo odsotnost vsakršnega uvajanja in splošno pomanjkanje mentorstva s strani zdravnikov na oddelku Q2b, ki zagotovo ni primerno začetno mesto za nove študente. Zaradi prevelike obremenitve osebja so novi študenti odvisni od študentov, ki so že seznanjeni z delom, da jim razložijo, kako stvari potekajo.

33. NEMČIJA - Cellitinnen - Severinsklösterchen Krankenhaus der Augustinerinnen Köln (Neli Vrabič)

Od konca februarja do konca aprila 2025 sem opravljala 60-dnevno praktično usposabljanje s področja kirurgije v Krankenhaus der Augustinerinnen Köln.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški: Na prakso sem se odpravila brez večjega premisleka, zaradi ljudi, ki sem jih spoznala leto prej na moji prvi študijski izmenjavi. Bivala sem v stanovanju, ki je bilo 15 min s kolesom od bolnice, kjer sem delala prakso. Stroški bivanja z vsem vključeno so presegli Erasmus+ štipendijo za 600€. Kolo sem ob prihodu kupila in to je bilo moje edino prevozno sredstvo. Če sem uporabljala vlak, sem šla z lokalnimi študenti, ker lahko oni s svojo študentsko vozovnico po 19. uri in ob vikendih peljejo dodatno osebo brezplačno.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija: Da si želim v Köln, sem vedela že takoj, ko sem se vrnila iz prve izmenjave in čez poletje (pol leta pred odhodom) sem že pošiljala prve maile na bolnice po celem mestu. Mentor iz te bolnice mi je takoj odgovoril in postopek je stekel naprej podobno kot pri študijski izmenjavi – najprej se dogovoriš s katedro iz kirurgije, če lahko opravljaš vaje v tujini, izpolneš listino študenta, ki jo podpišejo in to potem skupaj z izpolnjenim Learning Agreementom (LA) pošlješ v mednarodno pisarno. Ko oni podpišejo LA, ga pošlješ mentorju v tujini in ko je podpisan se lahko prijaviš za finančno pomoč.

Delo na oddelku: Jaz sem delala vaje na oddelku za travmatologijo in kirurgijo rok. Vsako jutro sem bila tam ob 7:30, ko se je začela vizita. Po viziti je bil skupinski sestanek, kjer smo pregledali rentgenske slike iz dežurstva in za tem sem šla ali na oddelek ali v operacijsko dvorano ali pa na urgenco – kjer so me tisti dan pač potrebovali. Včasih so me povabili tudi abdominalni kirurgi, če so potrebovali dodaten par rok za asistiranje, ampak ne velikokrat. Na oddelku sem pobirala vzorce krvi za laboratorij in delala preveze. Na urgenci sem pregledala kakšnega pacienta, oskrbela kakšno rano in interpretirala rentgenske/CT slike. Na operacijah pa sem preživela največ časa, ker mi je bil ta del najbolj zanimiv. Imeli so me za njihovo študentko ali celo specializantko – že od prvega dne sem asistirala in bila na razporedu označena kot PJ Student (njihov študent iz 6. letnika). Kmalu po začetku so me že naučili šivati in mi potem stalno dajali paciente za zapirati, naučili so me uporabljati tudi druge inštrumente (kladivo, klešče, izvijač, žagico,...) in kmalu sem sama lahko ven vzemala kovinske ploščice ipd. Naučili so me res ogromno in mi pustili delati karkoli sem si želela. Ob torkih sem vedno asistirala mojemu mentorju, ker je imel operacije rok in ker me je njegovo delo zelo zanimalo – enkrat si je poškodoval prst in takrat mi je pustil, da naredim vse sama in je on asistirал meni. Ker me sicer zanima ginekologija, me je mentor 'posodil' ginekologom za en dan, kjer sem tudi asistirala na carskih porodih.

Dan sem zaključila, ko me na operacijah niso več potrebovali, ker so na oddelku večinoma takrat delali samo še delo na računalniku. Najdlje sem bila tam do 16:00, večinoma pa sem domov prišla že ob 13:00. Na začetku so mi specializanti rekli, da si kadarkoli lahko vzamem tudi kakšen prost dan, kar sem izkoristila za med karnevalom in za velikonočne praznike.

Na vseh oddelkih so bili vsi izjemno prijazni do mene, čeprav nisem znala prav dobro nemško. Nikoli nisem imela občutka, da sem jim bila v napoto ali v breme. Pomagala sem jim povsod, kjer so me potrebovali in vsakič so se mi zahvalili za pomoč.

Jezik izvajanja študijskega programa: Z zdravniki sem govorila angleško, ker moja nemščina ni tako dobra, da bi razumela čisto vse in je bilo tako vsem lažje, s pacienti pa sem govorila nemško. Vsekakor tudi jaz absolutno priporočam znanje nemščine vsaj B1, ker enostavno odneseš od dogajanja več. Nisem pa za začetek prakse potrebovala nobenega dokazila o znanju jezika.

Zaključek: Vrhunska izkušnja – tako v bolnici, kot v zasebnem življenju. Ljudje so zelo vključujoči in prijazni. Köln je zelo multikulturno mesto in vedno lahko najdeš koga iz svojih krajev in iz povsod drugje po svetu, zato ni nikomur prav nič čudno, če govoriš drug jezik. Če na ulici izgledaš zmedeno, se ljudje kar ustavijo in te vprašajo, če potrebuješ pomoč. Nihče me ni v operacijski dvorani nadrl, če sem kaj narobe naredila (res, da sem imela že od prej izkušnje, ampak v Lj se to, ne glede na izkušnje, stalno dogaja). V Kölnu sem preživela konec zime in začetek pomladi in v celih dveh mesecih je deževalo manj kot en teden. Mesto je zelo mirno in zeleno, z zelo malo prometa in veliko kolesarjev. Tudi kolesarske poti izven mesta so zelo dostopne in vrhunsko urejene. Škoda, da Köln ni med partnerskimi univerzami za študijsko izmenjavo, ker bi se lahko tako še kdo zaljubil v to mesto, kot sem se v teh dveh mesecih jaz ;)

34. NEMČIJA - Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Luka Fijavž)

V dodatnem letu sem izkoristil možnost Erasmus+ prakse, da se naučim, vidim in spoznam kaj novega. Ker sem se že od osnovne šole učil nemškega jezika, a ga nikoli nisem zares uporabljal, sem želel iti nekam, kjer bi ga lahko. Ko sem malo pregledal pretekle izkušnje mislim, da ni bilo na praktičnem usposabljanju v nemško govorečih deželah nobenega dentalca, bilo pa je nekaj izkušenj medicincev, ki sem jih uporabil za vodilo. Konkretno imamo dentalci precej dobra izhodišča za Švico, a je ta finančno precej bolj neugodna od Nemčije, ki sem jo na koncu izbral. Zagotovo pa med državama ni takšne razlike, kot sem mislil, saj tudi Nemčija zdaleč ni poceni. Avstrija pa se mi je zdela čisto preblizu. Vseeno sem preferiral prakso na fakulteti, zopet sem prednostno pisal izbranim fakultetam iz večjih mest. Za pravočasno prijavo (tudi za prakso) je vseeno dobro, da začnete z iskanjem že kakšno leto (ali več) prej. Na spletnih straneh imajo določene fakultete določene roke za prijavo; sam sem začel dobrega pol leta prej (prepozno), zato mi na razpolago ni ostalo veliko opcij, tiste, ki so bile, pa so bile po veliki večini z negativnimi odgovori, ki sem jih dobival tudi 2-3 mesece kasneje. Kasneje se iz istega razloga zatika še z iskanjem nastanitev ipd. Po priporočilu mentorja sem se na koncu vseeno uspel dogovoriti za dobra 2 meseca (od januarja do sredine marca) na JGU Zahnmedizin Mainz.

Prakso sem opravljal na polikliniki za parodontologijo in konzervativo (pri nas Centra za parodontologijo in ustne bolezni ter za zobne bolezni in endodontijo, nem. Poliklinik für

Parodontologie und Zahnerhaltung) kot kombinacijo dela in raziskovanja. Ustroj centrov je podoben kot pri nas, zanimivo je mogoče to, da lahko diplomanti pripravništvo opravljajo kot Zahnarztassistent in opravljajo enako delo kot pri nas asistenti (torej samo na enem oddelku). Na vajah je nekako toliko študentov kot pri nas, ki si jih razdelijo 'pravi' asistenti in asistenti pripravniki, ki pa med sabo po potrebi sodelujejo. Presenečen sem bil nad neznanjem angleščine v splošni populaciji; angleško sem se lahko pogovarjal samo s študenti, doktorji - sestre, pacienti pa so se vidno prestrašili, če si jih samo vprašal, ali govorijo angleško. Tako bi rekel, da je znanje nemščine vseeno zelo priporočljivo, da slediš pregledu in sam vzporedno diagnosticiraš. Se mi zdi, da tako odneseš največ in ti ni dolgčas. Delal sam namreč nisem nič, niti asistiral. Začnejo zjutraj ob 8.00 in končajo ob 18.00, petki so krajši, 'Feierabend' se začne že ob 12.00/13.00.

Klinika je orientirana precej centralno, sam sem živel na Münsterstraße, kar je bilo dobrih 10 min stran peš. Večina WG (Wohngemeinschaft, tako živi večina Nemcev) je v Neustadt, nekaj tudi Altstadt. Problem je, ker te neradi vzamejo za krajše časovno obdobje, za kakšne odpadeš že ker se ne moreš priti osebno predstaviti. Tukaj mislim tudi 6 mesecev, če iščeš še za kaj manj si omejen na tistih par posameznikov, ki gredo podobno kot ti na izmenjavo za par mesecev in vzameš sobo v najem kot zwischenmiete (vmesni najem). Tukaj sem sam v začetku uporabljal aplikacijo WG-gesucht (FB skupine so v Nemčiji popolnoma nedejavne), moram pa povedati, da je po mojih izkušnjah to skoraj nemogoče dobiti. Pisal sem preko 100 objavam, približno polovica te kot tujca (ali ostalih razlogov) odkloni/ignorira, imel nekaj več kot 5 castingov, kjer imajo več krogov, ves čas dobivaš zelo pozitiven feedback, na koncu pa te žal nikoli ne vzamejo. Sicer so WG poceni (400-600 eur). Podobno ali še kaj ceneje dobiš sobo/stanovanje v študentskem domu, kjer si se primoran zavezati za vsaj 6 mesecev, prijavit pa se moraš za jan-mar že pred septembrom, da ti približno zagotovijo sobo v enem izmed študentskih domov. Zame je torej ta opcija odpadla že v začetku. Ker nisem bil sprejet v noben WG, ti krogi izborov pa so se zavlekli do 2 tednov pred mojim odhodom v Nemčijo, sem bil na koncu prisiljen iskati na Airbnb, kjer sem se izpogajal za 800 eur na mesec, kar je blazno poceni za trg izven WG, a je vseeno zasedlo veliko večino mojega budgeta. Če bi iskal na obrobju mesta, bi imel možnost dobiti še kaj bolj poceni, ampak je javni promet v Nemčiji prav tako precej dražji kot pri nas (4 eur v eno smer), medkrajevni vlaki presegajo 30 eur po super Sparpreis ceni. Mislim, da se ne izide. V glavnem ti stanovanjska politika ne bo naklonjena, posledično presežeš tudi predvidene stroške.

Za pot do Mainza se mi zdi precej dobra opcija vlak (Celje(Maribor)-Stuttgart-Mainz), ki je v delu Celje-Stuttgart nočni in prespiš. Tudi sam sem potoval tako, ob pravočasni prijavi in z malo sreče lahko za pot tja in nazaj odštejete pod 80 eur. Alternativa je letalo Zagreb – Frankfurt Hahn, prav tako do 30 eur v eno smer, brez shuttle avtobusov in prtljage.

Posebnih ugodnosti (študentske kantine ipd.) nisem imel, dnevna solata ali juha sta v bližini za zaposlene v zdravstvu znašali 7 eur, kosilo preko 15. Sicer pa so cene v trgovinah v primerjavi z našimi nekoliko nižje.

Na splošno je bil izkušnja res dobra, imel sem priložnost prvič videti pulpotomijo, hkrati s terapevtom sem lahko gledal skozi mikroskop, ko mi je razlagal posege, kot tudi veliko režnjev, CTG z CAF in tunelskih operacij. Priložnost sem imel prvič videti tudi MPPT, aplikacijo lokalnih antibiotikov, odvzem vzorca za antibiogram itd. Se mi zdi, da so to res

stvari, ki jih doma ne bi imel priložnost videti, ker se praktično ne izvajajo. Predvsem k endodontiji pristopajo drugače kot mi. Kot izboljšavo svoje izkušnje definitivno vidim, da bi bilo smiselno načrtovati prej, zamenjati prakso s študijsko izmenjavo za 6 mesecev. To bi mi omogočilo, da bi lahko dobil sobo, apartma v študentskem domu, tako pa prihranil denar in spoznal več kolegov študentov, na koncu izmenjave bi obvladal tudi nemščino. Ker sem se večinoma družil z asistenti in profesorji v okviru fakultete, je bil kakšen dan malo dolg, a se je izšlo, saj je bila izmenjava razmeroma kratka. Če vas zanima kaj bolj podrobno, se prosim obrnite name na luka.fijavz7@gmail.com.

35. NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Eva Novljan)

V spomladanskem semestru leta 2025 sem se udeležila Erasmus+ praktičnega usposabljanja v Tromsu na Norveškem. Ustanova, ki me je sprejela, se imenuje Arktična Univerza v Tromsu (UiT), prakso pa sem opravljala v Univerzitetni bolnišnici severne Norveške (Universitetssykehuset Nord-Norge – UNN). Opravila sem 12 tednov prakse, z začetkom 6.1.2025 do 28.3.2025. V tromso sem priletela 3.1.2025, da sem mesto prej spoznala in se vselila v stanovanje.

Dokumentacijo za izmenjavo sem urejala dosti pozno, saj je bilo veliko zmede glede podpisa Learning Agreementa za prakso. LA mi je na koncu podpisala gospa Elin Holm, ki deluje kot višja svetovalka na Univerzi. Prav tako mi je mentorja in oddelek za prakso določila ona. Sicer sem se prijavila na Kirurški oddelek, na koncu pa končala na oddelku za kardiovaskularno kirurgijo. Pred prihodom sem morala Elin predložiti samo MRSA test.

Moj dan se je začel ob 7:30. V zdravniški sobi smo imeli raport, kjer smo pregledali paciente, ki so bili tist dan na urniku za operacije. Paciente, ki so imeli v svojem statusu, anamnezi in slikovni diagnostiki posebnosti, smo si ogledali natančneje. Vsak torek in četrtek smo imeli tudi seminar, kjer so bile predstavljene nove smernice glede raznih stanj in zdravljenj. Po raportu sem imela ponavadi čas, da si na računalniku sama preberem statuse in anamneze in se tako bolje pripravim na operacijo, ki sem se je kasneje udeležila. Okoli devete ure se je začelo delo v operacijski dvorani. Tukaj so mi zdravniki pustili proste roke- lahko sem si sama zbrala operacijo, pri kateri sem si želela sodelovati. Če sem si želela, sem lahko asistirala. Večino dni sem se odločila ravno za to, saj se mi je zdelo to najbolj zanimivo, saj so operacije trajale po štiri ure ali več. Na dneve, ko se operacij nisem želela udeležiti, sem lahko pomagala na oddelku s sprejemi in odpusti, brala članke in se udeležila vizite. Za to možnost sem se odločila manjkrat, saj nisem razumela jezika, zato je bilo težko sodelovati. Če sem želela, sem se lahko pridružila tudi operacijam na drugih oddelkih (sama sem se velikokrat pridružila ortopedom) ali pa si dan preživel na urgenci. Je pa dan v bolnici potekal mnogo počasneje kot v slovenskih bolnišnicah, vedno smo imeli čas za kavo, rogljiček in kosilo.

Nasprotno z mojimi prepričanji, so bili Norvežani zelo prijazni in sprejemljivi. Tudi v bolnišnici je vladalo prijetno vzdušje. Osebe se kliče po prvem imenu, vsak ti z veseljem odgovori na vprašanje in ti pomaga. Tudi sestre so bile zelo vesele, ko sem se pridružila ekipi in so me zelo lepo sprejele. Veliko časa sem preživljala tudi z Zdravniki pripravniki in drugimi študenti. Presenetilo me je, da je veliko študent v nižjih letnikih že imelo otroke. Tukaj namreč dobijo finančno pomoč, ki jo v primeru otroka ne rabijo vračati. Ta možnost mi je bila zelo všeč, saj na ta način spodbudiš in omogočiš mladim družinam, da se odločijo za otroke.

Prvi dan v bolnišnici sem dobila kartico za odklepanje vrat garderobe in svojo garderobno omarico. Če sem želela omarico zaklepati, sem si sama morala priskrbeti ključavnico. Morala sem prinesiti tudi čisto obutev, čisto uniformo pa si vsak dan dobil v bolnišnici. Tam imajo sestre, tehniki in zdravniki enake uniforme, zato na prvi pogled ne vidiš, v katero skupino kdo spada. Dobila sem tudi svoj bolnišnični telefon in dostop do njihovega informacijskega sistema, Dips.

Stanovanje sem poiskala sama na spletu. Za vse tri mesece sem za najemnino plačala 25 000 NOK. Živela sicer nisem na samem otoku, ampak imajo avtobusne povezave zelo dobro urejene, tako da s samim dostopom do bolnišnice nisem imela težav. V tem času sem imela priložnost videti tudi študentski dom, ki je bil zelo lepo opremljen in čist. Avtobusno karto sem kupila takoj prvi dan, za obdobje 90 dni, za kar sem plačala 900 NOK. Ta karat je pokrila vse moje avtobusne vožnje, vključno z prevozom od in do letališča in izlete tudi izven Tromsa. Sam otok je prečudovit, saj je bil v tem času obkrožen z zasneženimi gorami. Veliko aktivnosti poteka zunaj. Na otoku imaš več kot 10 km urejenih prog za tek na smučeh. Sama sem si smučke sposodila, za kar sem dala 500 NOK za celotno trimesečno obdobje. Udeležila sem se tudi študentskega tečaja, za kar sem odštela dodatnih 500 NOK.

Vreme na severu Norveške je zelo drugačno kot vreme pri nas. V času polarne noči se sonce ne prikaže, zato s sabo vzemite vitamin D. Prav tako so obvezna oprema volnene podhlače in majica, rokavice, kapa in dereze. Pločniki so namreč večino dni prekriti z debelim slojem ledu. Poleg snega in ledu, se spopadaš tudi z močnim vetrom. Udeležila sem se tudi vodenih aktivnosti- predlagam vožnjo s huskiji, opazovanje kitov in hranjenje severnih jelenov. Vsako jasno noč pa si lahko opazoval tudi severni sij, velikokrat kar iz mesta ali stanovanja, za bolj intenziven sij pa si se lahko povzpел na sosednji hrib (kamor vozi gondola) ali pa se sprehodil do jezera v središču otoka.

Sama sem zelo vesela in hvaležna, da sem se izmenjave lahko udeležila v Tromsu. Od nekdanj sem si namreč želela videti severni sij in uživati v zimski idili. Hvaležna sem tudi, da sem spoznala norveško kulturo in lahko doživela drugačen zdravstveni sistem, kot ga imamo v Sloveniji. Tromso bi priporočila predvsem ljudem, ki uživata v snegu in imate radi zunanje aktivnosti. Z vprašanji se lahko obrnete na moj mail: novljan.evva@gmail.com

36. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Ema Kuzman)

Aprila in maja 2025 sem za dva meseca opravljala prakso na Portugalskem, v univerzitetnem mestu Coimbra. Coimbra je prijetno majhno mesto s približno 140.000 prebivalci, ki leži v osrčju Portugalske – nekje na pol poti med Portom in Lizbono – in je oddaljena približno eno uro od obale. Mesto je znano po drugi najstarejši univerzi v Evropi in ima zelo močno prisotno študentsko tradicijo, ki daje mestu poseben utrip. Zaradi svoje velikosti je izredno obvladljivo in hitro postane domače.

Stroški bivanja

Bivala sem v študentski rezidenci Terraço Alto, kjer sem za privatno sobo z lastno kopalnico plačevala 400 € na mesec. Kuhinjo in druge skupne prostore sem si delila z ostalimi stanovalci. Za iskanje nastanitve priporočam spletno stran Idealista, kjer se najde največ ugodnih ponudb. Zelo koristne so tudi Facebook skupine za oddajo stanovanj v

Coimbri ter Erasmus WhatsApp skupine za vaše obdobje izmenjave. Spletni strani Erasmusu in Uniplaces sta sicer uporabni, a je za kratkoročno bivanje težko najti primerno ponudbo.

Cene hrane so nekoliko nižje kot v Sloveniji. Topel obrok v študentski menzi stane le 2,40 €. Ker je mesto majhno, si mesečne vozovnice nisem kupila – večinoma sem se premikala peš. Tisti, ki so mlajši od 24 let, imajo mestni avtobus brezplačen.

Prijava na izmenjavo in praksa

Postopek prijave se je začel preko e-pošte z gospodom Jorgejem Correio (grii@fmed.uc.pt). Poslala sem svoj življenjepis in navedla želene oddelke za opravljanje prakse. V enem tednu sem prejela okvirni načrt prakse, ki sem ga potrdila, nato pa uradno prijavo zaključila prek spletnega portala www.uc.pt/driic. Izpolnila sem prvi del Learning Agreementa, ki sem ga posredovala naši fakulteti in gostujoči ustanovi v podpis.

Prakso sem opravljala pet tednov na oddelku za splošno kirurgijo (pri nas znano kot abdominalna kirurgija), dva tedna na plastični kirurgiji in dva tedna na kardiologiji. Ker ne govorim portugalsko, sem z mentorji komunicirala v angleščini. Nekateri pacienti in osebje angleško niso govorili, kar je včasih predstavljalo izziv. Mentorji so bili zelo prijazni in pripravljeni pomagati, a zaradi svojih obveznosti pogosto prezaposleni, zato je praksa precej samoiniciativna. Veliko je odvisno od tvoje angažiranosti – več kot si proaktiven, več pridobiš.

Na oddelku za plastično kirurgijo sem v kratkem času videla ogromno različnih posegov: rekonstrukcije in redukcije dojke, rekonstrukcije roke po poškodbi, obravnavo opeklin 3 stopnje s presajanjem kožnih grafov ... Na abdominalni kirurgiji sem opazovala predvsem operacije hepatobiliarnega trakta in pankreasa. Slabost kirurške prakse na Portugalskem je ta, da študentom skoraj ničesar ne dovolijo delati – vlogo imaš bolj kot opazovalec. Vseeno sem zelo cenila odprtost in toplino zdravniškega tima. Še posebej sem se dobro počutila na kardiologiji, kjer se mi je mentor posvetil in mi omogočil poglobljen vpogled v delo na oddelku.

Zaključne misli

Izmenjavo v Coimbri bi priporočila prav vsakomur – še posebej tistim, ki se na izmenjavo odpravljajo prvič. Mesto je majhno, varno in prijetno, obenem pa dovolj živahno, da se nikoli ne dolgočasiš. Erasmus skupnost je zelo povezana, lokalna ESN organizacija pa izredno aktivna – skoraj vsak dan so organizirani dogodki: pikniki, izleti, športne aktivnosti, večerni dogodki in surfanje.

Nočno življenje med tednom je zelo živahno, vikendi pa so običajno bolj umirjeni. Študentski duh je v mestu močno prisoten, kar se še posebej občuti ob koncu maja, ko poteka tradicionalni študentski festival Queima das Fitas – osemdnevni praznik, ki vključuje parado, koncerte in številne dogodke, s katerimi študenti zaključijo študijsko leto.

Coimbra je sicer precej hribovita in javni prevoz ni najbolj zanesljiv, zato se je dobro pripraviti na veliko hoje. Nekaterim se zdi, da se v primerjavi z večjimi mesti, kot sta Porto ali Lizbona, dogaja manj, a prav ta umirjenost in dostopnost mesta ima svoj čar. Nastanitev za krajša obdobja je sicer težje najti, a je bistveno bolj ugodna kot v večjih portugalskih mestih.

37. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Lea Zugan)

Erasmus prakso na Portugalskem sem opravljala v Univerzitetni bolnišnici v Coimbri (CHUC) v januarju in februarju 2025, kjer sem 4 tedne odkrožila na oddelku interne medicine, naslednjih 5 tednov pa na oddelku intenzivne medicine.

Ker je Univerza v Coimbri partnerska institucija naše fakultete, je bilo dogovarjanje zelo enostavno in hitro – od prvega maila do podpisanega Sporazuma (Learning Agreement) je minilo največ 2 tedna. Za prijavo ni potrebno predznanje portugalskega jezika. Najprej sem na elektronski naslov grii@fmed.uc.pt napisala, da sem zainteresirana za opravljanje prakse v njihovi bolnišnici in na katerih oddelkih. Okvirne datume sem si lahko izbrala sama. Po temu, ko sem dobila pozitiven odgovor iz njihove pisarne, je potrebna nominacija iz strani naše univerze, za kar sem prosila našo mednarodno pisarno. Potem pa sem pripravila Learning Agreement.

Praksa je potekala kot običajne vaje na naši fakulteti. Težave sem imela kdaj s sporazumevanjem, ampak sem večinoma spremljala specializante ali portugalske študente, kateri so mi večinoma uspeli prevajati. Občasno so mi odobrili tudi podaljšane vikende, da sem lahko potovala za več dni.

Študentski dom mi ni pripadal, ker sem prišla za prekratko obdobje. Sobo sem najela preko Uniplaces, plačevala sem 400 evrov na mesec in še na začetku dodatno enkratno plačilo 200 evrov za provizijo na tej spletni strani. Prijateljica je naredila tako, da je prespala v hostlu prve dni in brez problema našla sobo šele, ko je prispela v Coimbro. Karta za javni transport je do vključno 24 leta brezplačna, sicer pa 15 evrov na mesec. Hrana in standard na splošno je enak kot v Sloveniji. Za transport od letališča do Coimbre priporočam Flixbus ali Rede Expressos, kateri so tudi zelo ugodni na splošno za potovanje po Portugalski.

Na Portugalskem nimajo študentskih bonov, imajo pa menze (cantinas), kjer lahko ješ kosilo in večerjo za 2,40 eu. Lokacije, ki jih priporočam obiskati, so seveda Porto in Lizbona, nato Aveiro, Nazare, Peniche, Obidos, Sintro, celotno pokrajino Algarve ter Madeiro ali Azore. Nazare se najbolj splača obiskati v slabem vremenu, ker so takrat višji valovi. Če te še karkoli zanima, me brez skrbi kontaktiraj na zuganlea@gmail.com

38. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Nika Dobrilovič)

V absolventskem letu sem opravljala dvomesečno praktično usposabljanje v Coimbri, kjer sem oktobra in novembra 2024 krožila na dveh pediatričnih in pulmološkem oddelku tamkajšnje bolnišnice. Za izmenjavo sem se odločila na podlagi priporočil drugih študentov. Prednosti sem videla predvsem v lahkem prijavnem postopku, možnostih za raziskovanje Portugalske in sončnih dnevih v mesecih, ko Ljubljano že prekrije megla. Portugalska je prav tako cenovno ugodna, njena kulinarika pa spada med ene izmed najboljših na svetu.

Zaradi nepoznavanja jezika se s pacienti tako rekoč nisem sporazumevala. Prijavila sem se na tečaj medicinske portugalsčine, ki je trajal 8 ur in ga je vodila študentka. Zanj sem

odštela 15 EUR, kar se je splačalo, saj me je opremil z osnovno terminologijo, potrebno za razumevanje pacientovih težav. Tako sem običajno iz pogovora lahko razbrala o čem teče beseda.

Na prakso sem odšla še z dvema kolegicama. Najprej smo želele najeti sobe v skupnem stanovanju, kar se je izkazalo za misijo nemogoče. Kljub "zagaranirani sobi", mi je lastnica odpovedala nastanitev 10 dni pred prihodom. Preko Airbnb sem rezervirala sobo za cc 500 eur/mesec v oddaljenosti 5 min od centra mesta. Soba je imela balkon s prelepim pogledom na mesto, kjer smo se lahko družili. Skupni prostori so bili vedno čisti, tako da sem bila na koncu z izidom zelo zadovoljna. Na začetku sem do bolnice hodila (30 min), nato pa sem uporabljala avtobus. Uredila sem si kartico v kiosku SMUC, za katero sem plačala cc 3 EUR in sem jo lahko uporabljala ves čas (brezplačno).

Prve tri tedne sem preživela na gastroenterološkem oddelku pediatrične bolnice. Na prakso sem prihajala malo po 9. uri in sledila mentorici, ki je edina dobro govorila angleško. Z resnim delom – vizitami, ambulanto in endoskopijami - so običajno začeli po 10. uri. Mentorico sem redno spraševala o pacientih, saj drugače od vaj ne bi odnesla kaj dosti. Tako sem obnovila svoje znanje na področju Crohnove bolezni, celiakije, ipd. Kmalu se mi je pridružila še portugalska študentka, ki mi je sproti prevajala (in delala družbo), kar je močno prispevalo k dojetanju celotne izkušnje kot pozitivne. Na oddelku je bilo vzdušje zelo sproščeno, domov pa sem odhajala okoli 13. ure, podobno tudi na naslednjem, kardiološkem oddelku. Tam je bila praksa najbolj kakovostna. Zasluge gredo predvsem prijazni in predani specializantki Manueli, ki je praktično sama vodila vse vizite, hkrati pa razlagala snov še nam, študentom. Za tem nas je običajno dodelila specialistom v ambulantah, ki so dobro govorili angleško. Ponovila sem osnove EKG, UZ srca in celo paletu kardioloških patologij, tudi tistih, ki jih pri nas (verjetno?) ne vidiš več, npr. revmatična bolezen srca. Pacienti, ki so prišli s sumom nanjo so bili iz bivših portugalskih kolonij v Afriki, kjer bolniki z angino pogosto ne pridejo do antibiotičnega zdravljenja. Po dogovoru lahko tamkajšnji otroci pridejo na diagnostiko in zdravljenje na Portugalsko. Po priporočilih študentov iz prejšnjih let sem zadnje tri tedne preživela na oddelku za pulmologijo. Opazovala sem bronhoskopije, delo v kliniki za spanje in nekaj malega tudi delo na oddelku. Lahko bi prišla le prvi in zadnji dan k vodji oddelka in mislim, da me nihče ne bi pogrešal.

Coimbra je odlična za raziskovanje celotne Portugalske. Pred prakso smo teden dni preživele na jugu, nato pa smo med vikendi delale izlete do drugih mest. Poleg znanih draguljev kot so Lizbona, Porto, Sintra, Aviero, Obidos in Tomar, bi priporočala še območje Lousa in Luso Bucaco. Oba lahko obiščete s poceni javnim prevozom iz Coimbre. Gre za nekoliko manj turistični regiji, predvsem Lousa nudi lepe razglede med pohodom v naravi. Med tednom smo odkrivala Coimbro, predvsem njene kavarne in ponudbo slaščic. Obiskale smo tečaj izdelovanja izdelkov iz gline v ateljeju v centru mesta, se sprehajale ob reki ipd. Izmenjavo v Coimbri priporočam vsem, ki želijo obiskati Portugalsko in pridobiti izkušnjo bivanja v državi, kjer je je delo razpotegnjeno čez cel dan, predvsem na račun daljših sproščenih pogovorov s pacienti in sodelavci – praksa, ki bi jo lahko (do določene mere) prenesli tudi v Slovenijo. Za dodatna vprašanja me lahko vedno kontaktirate:)

39. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Nuša Gerbec)

Kot študentka absolventskega leta sem v oktobru in novembru 2024 opravila dvomesečno klinično prakso v Univerzitetni bolnišnici Coimbra na Portugalskem. Prakso sem opravljala na treh oddelkih, in sicer na kardiotorakalni kirurgiji, pulmologiji in nefrologiji.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Coimbro sem izbrala zaradi pozitivnih izkušenj študentov, ki so že bili na študijski praksi in zaradi bilateralne pogodbe med našo fakulteto in Medicinsko fakulteto v Coimbri. Sama destinacija izmenjave se je izkazala za idealno. Mesto je izredno prijetno, hribovito, z botaničnim vrtom, reko, dobrim vzdušjem in prijaznim prebivalstvom. Občuti se, da velja Coimbra za znano univerzitetno mesto, saj na ulicah srečaš ogromno študentov. Mesto je po mojem mnenju ravno prav veliko in ima okoli 100.000 prebivalcev.

Ker sem na študijsko prakso odšla z dvema sošolkama, smo si želele najti skupno nastanitev. To se je po pisanju številnih prošenj najemodajalcev izkazalo kot nemogoče. Največja težava je bila, da smo nastanitev iskale za obdobje 2 mesecev, večina najemodajalcev pa nastanitev oddaja za pol leta ali več.

Pregledala sem strani, kot sta Uniplaces in Idealista ter se včlanila v različne Whatsup in Facebook skupine. Na koncu sem izbrala nastanitev preko platforme Uniplaces. Mesečna najemnina je znašala 400€. Nastanitev sem preplačala, saj sem morala poleg dveh najemnin plačati še uporabo portala Uniplaces in najemnino za polovico meseca septembra. Ena izmed prijateljic je bivala z mano v istem stanovanju, druga pa si je nastanitev uredila preko Airbnb-ja.

Življenje na Portugalskem je bilo v primerjavi s Slovenijo cenejše. Kosilo sem največkrat jedla v bolnišnični menzi ali pa v kantini (kjer obrok stane 2,4€). Tudi živila v trgovini so po mojem občutku bila cenejša kot pri nas.

Prijavni postopki in jezik izvajanja

Prijavni postopki so bili hitri in enostavni. Mednarodna pisarna me je najprej nominirala. Nato sem se z mednarodnim koordinatorjem v Coimbri Jorgetom Correia (grii@fmed.uc.pt) dogovorila glede trajanja prakse na posameznem oddelku. Ugodili so vsem mojim željam. Ko sem imela dogovorjen plan prakse sem nadaljevala s spletno prijavo na njihovi spletni strani in s prijavo v VIS-u. Večina zdravnikov govori dobro angleško, da ti lahko razložijo stvari, ki te zanimajo.

Področje izvajanja kliničnih vaj in obremenitev v primerjavi UL MF

Pred začetkom prakse sem prejela imena mentorjev, ki so bili predstojniki oddelkov. Ti so me predstavili zdravnikom na oddelku. Vsak dan sem si sama izbrala, kateremu zdravniku se bom priključila.

Prakso sem začela na kardiotorakalnem oddelku. Delo se je začelo ob 7.30 uri z vizito in raportom. Največkrat sem se nato pridružila specialistki kardiologije. Opravljali sva medoperativne transezofagealne ultrazvoke srca, transtorakalne ultrazvoke srca na oddelku in pripravljali dokumentacijo ter preglede bolnikov, ki so bili predvideni za operativni poseg. Ko sem želela, sem lahko bila v operacijski dvorani. Prakso sem nato nadaljevala na pulmološkem oddelku. S profesorjem sva se najprej dogovorila glede mojega urnika. Prvi teden sem opazovala bronhoskopije z upogljivim in rigidnim bronhoskopom, plevrodeze in bronhoalveolarna izpiranja. Drugi in tretji teden na

pulmologiji sem bila prisotna v različnih ambulantah, oddelku in v spalnem centru. Prakso sem zaključila na nefrološkem oddelku, kjer sem en teden preživela na oddelku, en teden v enoti za hemodializo in en teden na oddelku za transplantacije. Videla sem veliko zanimivih primerov in se ob tem dosti naučila.

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

Rada bi izpostavila dober odnos zdravnikov in ostalega osebja do študentov. Zdravniki so se zelo trudili, da bi se čutila sprejeto med njimi. Predvsem s specializanti sem imela prijateljski odnos. Zelo so se trudili, da bi iz prakse pridobila čim več koristnega znanja.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Odlično je bilo, da sem lahko opravljala prakso na oddelkih, na katerih v času študija nisem bila veliko časa. Velika prednost je tudi, da sem pridobila veliko znanja in videla bolezni, ki jih v Sloveniji nisem. Coimbra je idealno mesto za izmenjavo, saj je živahno študentsko mesto z veliko obštudijskimi dogodki. Lega mesta ponuja možnost za različne izlete. Edina slabost izmenjave je bilo iskanje nastanitve za krajše časovno obdobje.

Za vse ostale informacije me lahko kontaktirate preko FB ali maila: nusa.gerbec@gmail.com

40. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Anastazija Paskali)

Na Erasmus+ praktično usposabljanje v Coimbro sem odšla kot mlada diplomantka v svojem absolventskem letu. Praksa je trajala dva meseca in pol, od 1. marca do 16. maja 2025. Za Coimbro sem se odločila, ker ima naša fakulteta sklenjen dogovor z univerzo tam, zato je postopek prijave hiter in enostaven. Oktobra 2024 sem pisala na elektronski naslov mednarodne pisarne v Coimbri (grii@fmed.uc.pt), kjer mi je zelo prijazno in hitro odgovarjal gospod Jorge Correia. Na vsa vprašanja je odgovarjal v nekaj urah, največ v enem dnevu, kar je celoten postopek precej olajšalo. Hitro sva pripravila Learning Agreement, nato sem januarja oddala vso dokumentacijo za finančno pomoč, ki je bila obdelana v nekaj dneh.

Letela sem z Dunaja, ker je bila cena iz Dunaja takrat precej ugodnejša kot iz Benetk. Šele kasneje sem izvedela, da obstaja ESN-kartica, s katero lahko pri Ryanairu dobiš brezplačno oddano prtljago do 20 kg, vendar je treba letalsko karto kupiti najmanj 28 dni pred letom. ESN-karico lahko dobite na študentskem kampusu v Ljubljani.

Kar se tiče bivanja, sem se odločila, da si bom stanovanje poiskala šele po prihodu v Coimbro. Cene na spletnih platformah, kot je Uniplaces, so se mi zdele pretirane, poleg tega pa so zahtevale še okoli 150 € provizije. Od prijateljev, ki so bili tam pred menoj, sem slišala, da je stanovanja zelo enostavno najti kar sproti, saj je ponudbe ogromno. Teden dni pred začetkom sem na Facebooku našla nekaj skupin za študentska stanovanja in pisala več najemodajalcem. V Coimbro sem prispela dan pred začetkom prakse in imela srečo, da sem lahko prve dni prespala pri sošolki, ki je tam že živela – sicer bi lahko nekaj dni bivala tudi v hostlu, kjer je bila cena od 15 do 20 evrov na dan. Že naslednji dan sem si uredila potrebne dokumente v študentski pisarni, nato pa šla pogledat stanovanje, ki me je že prej pritegnilo. Prva soba, ki sem si jo ogledala, mi je bila všeč in sem jo takoj najela. Stanovanje je bilo oddaljeno deset minut hoje od centra mesta in približno petindvajset minut od bolnišnice, kar se je izkazalo za zelo priročno. Najemnina je znašala 300 evrov, mesečni stroški pa so se gibali med 30 in 50 evri. Stroški hrane so bili podobni kot v Sloveniji, sistem prehranjevanja

v menzah pa je zelo podoben študentskim bonom – za 2,40 evra sem dobila juho, glavno jed, solato in sadje.

Za oddelke sem povprašala kar njihovo pisarno, nato pa med ponujenimi izbrala štiri, ki so me najbolj zanimali. Nekaj dni pred začetkom izmenjave sem prejela urnike, lokacije in imena mentorjev. Izbrala sem štiri področja – po dva tedna sem preživela na pulmologiji, kirurgiji in dermatologiji, štiri tedne pa na interni medicini.

S prakso sem začela že drugi dan po prihodu. Najprej sem bila razporejena na oddelek za pulmologijo, kjer sem opazovala bronhoskopije, nekaj dni preživela na oddelku, nato pa še v rehabilitacijski bolnišnici. Podoben princip se je nadaljeval tudi na drugih oddelkih – večino časa sem bila skupaj z lokalnimi študenti, ki so mi pomagali z razlago in prevajanjem, saj večina pacientov ne govori angleško. Skupaj smo sodelovali pri vsakodnevnih zadolžitvah na oddelku, zbirali anamneze, merili krvni tlak, jemali kri in podobno. Pri kirurgiji in dermatologiji sem imela priložnost opazovati nekaj manjših posegov in operacij, kar mi je dalo dodatno praktično znanje. Mentorji in profesorji so bili izjemno prijazni, dostopni in so se zelo trudili, da bi mi čim več razložili tudi v angleščini, čeprav to ni njihov prvi jezik.

Največja prednost izmenjave je bila možnost, da sem izkusila, kako deluje zdravstveni sistem v drugi evropski državi, in da sem pri tem aktivno sodelovala. Naučila sem se veliko novih stvari, spoznala drugačen način dela, obenem pa sem izboljšala svoje klinične veščine, sposobnost komunikacije in prilagajanja. Slabost je bila jezikovna ovira, saj brez znanja portugalščine pogosto nisem mogla neposredno komunicirati s pacienti. Nekateri dnevi so bili bolj pasivni, saj brez razumevanja jezika težko samoiniciativno sodeluješ. Kljub manjšim izzivom večjih ovir nisem doživela, vse je potekalo presenetljivo gladko, kar gre zagotovo pripisati dobri organizaciji ter prijaznosti študentov in osebja.

Coimbra pa me je v prostem času popolnoma osvojila. Postala je moje najljubše mesto, predvsem zato, ker je ravno prav majhna, da hitro spoznaš ljudi, hkrati pa ponuja ogromno možnosti za druženje, raziskovanje in kulturno udejstvovanje. Kjerkoli sem šla, sem srečevala znane obraze, kar je ustvarilo občutek domačnosti. Nikoli ni bilo dolgčas – ob večerih je bilo vedno kaj zanimivega, vsak konec tedna pa smo s prijatelji potovali po Portugalski. Obiskali smo Lizbono, Porto, Peniche, Algarve, Aveiro in še nekaj drugih mest. Portugalska je razmeroma majhna in odlično povezana, zato so bila potovanja enostavna in cenovno dostopna. Ena izmed najlepših izkušenj je bil študentski festival Queima das Fitas, ki traja deset dni in se zgodi konec maja. Označuje zaključek študija in celotno mesto v tem času živi s študenti. Bila sem popolnoma navdušena in to izkušnjo toplo priporočam vsakemu, ki razmišlja o praksi v Coimbri.

Celotna izmenjava je bila zame eno najlepših obdobij med študijem in popoln zaključek moje študentske poti. Coimbra mi bo ostala v spominu kot mesto, kjer sem se ogromno naučila – tako strokovno kot osebno. Hvaležna sem tudi za vse ljudi, ki sem jih spoznala in trenutke, ki sem jih doživela. Če bi imela možnost, bi izkušnjo z veseljem ponovila. Za dodatne informacije me lahko kontaktirate preko e-pošte anastazijap@hotmail.com

41. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Primož Pungartnik)

V svojem absolventskem letu sem se od sredine marca do sredine maja odpravil na Erasmus praktično usposabljanje na medicinsko fakulteto, Univerze v Coimabri na Portugalskem. To je bilo moje drugo krajše usposabljanje v tem študijskem letu, saj sem si zelo želel nekaj časa preživeti tudi na Portugalskem.

Naša fakulteta ima z Univerzo v Coimabri podpisano bilateralno pogodbo, zato je bilo dogovarjanje za izmenjavo precej enostavno. Vse sem se lahko dogovoril kar preko maila. Prvo sem pisal koordinatorju iz Coimbre - Jorge je zelo angažiran in odgovarja isti dan. Najprej sem vprašal, ali lahko pridem na izmenjavo v željenem obdobju, on pa mi je sporočil, na katerih oddelkih lahko v tem terminu opravljam vaje. Ko sem izbral oddelke, sem pisal koordinatorici na MF, da me je nominirala za izmenjavo. Nato sem dobil podpisal Learning Agreement. Ostala mi je le še prijava na spletni strani univerze v Coimabri in že sem lahko načrtoval celotno izmenjavo.

Izbral sem 3 tedne vaj na oddelku za anesteziologijo, 2 tedna vaj na oddelku za dermatologijo, in 4 tedne vaj na oddelku za interno medicino. Vse moje vaje so potekale v glavni centralni univerzitetni bolnišnici v Coimabri. Vaje so potekale zelo različno. Mentorji večkrat niso govorili angleško, zato so me dodelili specializantom ali študentom, s katerimi sem potem ostal do konca vaj. Na oddelku za anesteziologijo sem začel ob 8.00, saj so operacije potekale zgodaj zjutraj. Dodeljena mi je bila mentorica, ki je bila super. Vsak dan mi je povedala, za katero operacijo je zadolžena in kakšen je postopek indukcije anestezije. Dovolila je, da pred indukcijo predihujem paciente in sodelujem pri pripravi, vendar so intubacijo večinoma izvajali specializanti. Vaje sem po navadi zaključil po prvi operaciji, saj mentorica ni imela drugih razpisanih operacij. Parkrat me je povabila tudi v porodnišnico, kjer sem prisostvoval pri posvetih z nosečnicami pred porodom in administraciji epiduralne anestezije. Videl sem tudi več porodov. Na vajah iz dermatologije sem začel ob 9.30, saj je specializant zjutraj imel veliko dela in je opravljal delo na računalniku. Kasneje sem z njim šel na vizito, kjer mi je povedal vse o pacientih. Moje delo je bilo jemanje arterijske krvi za plinsko analizo, saj pacientov nisem mogel pregledati, ker skoraj nihče ni govoril angleško. Vaje na oddelku iz interne medicine sem pričel ob 9.00, tudi tu je dan izgledal podobno kot na dermatologiji. Sicer sem bil na oddelku za metabolne bolezni, vendar je razpored pacientov po oddelkih za interno medicino zelo čuden in so vsi pacienti na vseh oddelkih. Tako sem videl predvsem starejše paciente s srčnim popuščanjem ter onkološke paciente. Na tem oddelku sem se pridružil študentki 6. letnika medicine, ki mi je zelo prijazno prevajala vse, o čemer so govorili zdravniki in mi povedala, kdaj lahko grem domov, saj na oddelku ni bilo več dela. Študenti na teh oddelkih merijo predvsem vitalne funkcije in jemljejo kri.

Tekom izmenjave sem živel v študentskem domu. Po prijavi na izmenjavo na spletni strani univerze v Coimabri sem prejel mail v portugalsščini, kjer sem lahko zaprosil za prijavo v študentski dom. To sem storil 5 mesecev vnaprej. Nato pa sem 4 dni pred pričetkom izmenjave dobil sporočilo, da sem sprejet v študentski dom na glavni ulici v mestu. Bil sem eden redkih Erasmus študentov, ki so dobili študentski dom, saj v Coimabri želi toliko študentov, da so skoraj vsi domovi polni. Imel sem svojo sobo z zasebno kopalnico. Soba je imela klimo, kar je bilo precej redko. Z ostalimi sosatnovalci sem si delil le kuhinjo. Plačeval pa sem 320€ na mesec z vključenimi stroški, kar je bilo precej poceni za tako sobo. Vsa oprema je bila popolnoma nova, saj je bila zgradba prenovljena en mesec pred mojim prihodom in sem prvi živel v tej sobi. Edino kar je bil problem je, da stanovanje ni imelo

kuhinjskih pripomočkov, odej, vzglavnikov, čistil, metle ... torej vseh potrebščin in sem vse moral kupiti sam. Od začetka se nisem zanašal na študentski dom, zato sem načrtoval, da najprej pridem v Coimbro in tam iščem sobo ali stanovanje. Obstaja ogromno opcij nastanitve, zato me ni bilo strah, da ne bi našel sobe v teh prvih nekaj dneh. Za stanovanja sem se zato dogovarjal preko FB skupin vendar sem želel vsako stanovanje prvo videti zaradi veliko prevar. Cene na Portugalskem so malo nižje kot pri nas, zato se mi življenje tam ni zdelo predrago. Velikokrat sem jedel tudi v kateri izmed mnogih študentskih menz, kjer obrok stane le 2,3€. Moj študentski dom je bil od bolnišnice oddaljen 40 minut hoje navzgor, saj je bolnišnica na vrh hriba v mestu, zato sem si kupil tudi mesečno vozovnico za mestni avtobusni prevoz, ki je stala 15€. Avtobusi niso najbolj zanesljivi, vendar so precej pogosti. Zjutraj sem vedno imel dobre povezave do vaj.

V Coimbri je ogromno rednih študentov in tudi Erasmus študentov, ki se udeležujejo Erasmus+ dogodkov. Obstaja nešteto različnih dogodkov za študente, zato vsak lahko najde nekaj, kar ga zanima. Tudi spoznavanje ljudi nikoli ni težko, saj so vsi ljudje tam zelo družabni in precej prijazni. Ko je vreme toplo, se precej dogodkov odvija v parku ob reki. Tudi potovanje po Portugalskem ni problem. Prevozi so precej ugodni in hitri, zato sem skoraj vsak vikend odšel nekam. Portugalska ponuja ogromno čudovitih mest in naravnih lepot. Izmenjavo tam močno priporočam, saj je bila izkušnja super.

Če imate glede izmenjave kakšno vprašanje, mi lahko pišete na Facebook.

42. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Barbara Haberl)

Erasmus + praktično usposabljanje sem opravljala v Coimbri na Portugalskem, med 30. 9. 2024 in 29. 11. 2024. Krožila sem na treh oddelkih (neonatologija, otroška ortopedija in otroška kardiologija), na vsakem po 3 tedne. Za Portugalsko sem se odločila zaradi lastne dolgoletne želje po obisku Portugalske in na podlagi predhodnih, pozitivnih informacij kolegov, ki so Coimbro obiskali v preteklih letih. K odločitvi je pripomoglo tudi hitro odgovarjanje iz strani naše in gostujoče univerze.

PRIJAVA: Vso dogovarjanje je potekalo preko e-pošte (grii@fmed.uc.pt) z gospodom Jorge Correiom iz njihove mednarodne pisarne, ki je bil hitro odziven in je odgovoril na vsa moja vprašanja ter upošteval vse moje želje. Oddelke in termine opravljanja prakse sem si lahko izbrala sama, edini pogoj je bil, da na posameznem oddelku preživim minimalno 15 dni. Sledilo je še dogovarjanje z našo mednarodno pisarno (outgoing@mf.uni-lj.si) in gospo Ajdo Rudel, ki me je nominirala za izmenjavo na spletni strani Univerze v Coimbri. O odobritvi prakse sem bila obveščena preko e-pošte, na koncu sem morala izpolniti še uradno prijavo na njihovi spletni strani ter izpolniti Learning Agreement.

BIVANJE: V Coimbro sem odpotovala z dvema kolegicama, tako da smo se iskanja stanovanja lotile skupaj. Iskale smo po Facebook skupinah, na spletnih straneh Idealista, Bquarto in Uniplaces. Pri tem smo imele kar nekaj težav s prevarami, neodzivnostjo in predvsem dejstvom, da jih večina oddaja stanovanja/sobe za daljše časovno obdobje. Na koncu nam prav zaradi teh težav ni preostalo drugega kot uporaba spletne strani Uniplaces, kjer pa moraš ob rezervaciji sobe/stanovanja plačati še 260€ za uporabo te strani kot posrednika. Ne glede na vse smo bile z nastanitvijo zadovoljne. Bivale smo v neposredni bližini bolnišnic in kantine.

TRANSPORT: Na Portugalsko sem letela z Ryanairom iz Benetk (Marco Polo) v Lizbono, ker je bila ta povezava najugodnejša. Za letalsko karto z dodano prtljago sem plačala 140e, saj takrat še nisem mogla izkoristiti popusta, ki ga pridobiš kot Erasmus študent. Med lizbonskim letališčem in avtobusno postajo vozi metro (vožnja je kratka in cenovna ugodna). Iz Lizbone v Coimbro sem se potem pripeljala s Flixbusom (karto sem kupila že prej, prb. 6-7e, saj se jim cena bistveno poveča kakšen dan pred potovanjem). Domov sem letela iz Porta na Dunaj, prav tako z Ryanairom. Ne pozabite na popust z ESN kartico, kjer poleg 10% popusta dobiš tudi brezplačno 20kg prtljago.

Kar se tiče samega premikanja po mestu, sem večino časa hodila peš. Mesto je majhno, sicer hribovito. Od stanovanja do bolnišnice sem imela 15 minut hoje, do centra mesta pa 30 minut. Karte za avtobus si nisem uredila, ampak obstaja tudi ta opcija, kjer poleg vozovnice plačaš še prijavnino in izdelavo vozovnice. Imajo pa dobro urejen tudi Uber in Bolt, kjer za posamezno vožnjo odšteješ okrog 5 evrov.

HRANA: Z njihovo študentsko izkaznico dobiš kar nekaj ugodnosti. Ena izmed teh je subvencionirana prehrana v njihovih študentskih kantinah po mestu, kjer topel obrok z juho, glavno jedjo, solato in vodo, dobiš za 2,4e, kavico pa za 0,5e. Če pa si želiš kuhati sam, so cene v trgovinah primerljive ali pa celo nekoliko nižje kot pri nas, tako da je tudi to kar cenovno ugodna opcija. Seveda pa mesto ponuja tudi vrsto restavracij in kavarnic z njihovimi odločnimi slaščicami in jedmi.

PRAKSA: Prvi sklop (30.9.-18.10) sem opravljala na oddelku za neonatologijo v eni izmed porodnišnic (Maternidade Bissaya Barreto). Dan sem začela ob 8.30 z raportom na oddelku, potem pa sem večino časa pri delu spremljala specializantko, s katero sva skupaj hodili do mamic in novorojenčkov, jih izpraševali in pregledovali. Proti koncu sem jih lahko pregledovala že sama. Drugi sklop (21.10.-8.11.) sem preživela na otroški ortopediji v pediatrični bolnišnici, kjer sem spremljala specializante pri delu na oddelku, specialiste pa v ambulantah in v operacijski dvorani. Zaključila sem na otroški kardiologiji (11.11.-29.11.), kjer se je zame dan začel okrog 9ih z raportom in vizito, temu pa je sledilo spremljanje zdravnic v ambulantah.

Večino časa sem delo na oddelkih zgolj opazovala, saj pacienti ne znajo govoriti angleško. Za več samostojnega dela bi bilo tako potrebno boljše znanje portugalsčine. Pred odhodom na Portugalsko sem se sicer učila portugalsčine z Duolingom, kar mi je nekoliko pomagalo pri razumevanju njihovih pogovorov. Tekom prakse sem potem začelas razumevati čedalje več, tako da em pogovorom že precej lažje sledila. Poleg tega pa smo ob prihodu dobili tudi možnost tečaja medicinske portugalsčine, ki so ga organizirali njihovi študenti medicine. Tekom desetih online učnih ur smo se naučili jemanja anamneze, delov telesa ter najpogostejših simptomov in zankov.

PROSTI ČAS: V začetku leta, ko je v Coimabri največ študentov, njihova Erasmus organizacija ESN Coimbra organizira veliko število dogodkov, od izletov, zabav do različnih delavnic in druženj. O dogodkih obveščajo na njihovem Instagram in Facebook profilu. Obstajajo pa tudi številne Whatsapp skupine. Poleg vseh teh dogodkov smo z kolegicami med vikendi veliko potovale, saj ima Coimbra odlično lokacijo. Ker smo bile 3 smo si 2x izposodile tudi avto in z njim raziskovale bolj oddaljena mesta, drugače pa imajo zelo dobre in cenovno ugodne povezave s Flixbusi, okrog 5e, če karto kupiš nekoliko prej (tudi za to imaš popust z ESN kartico). Obiskale smo Algarve, Obidos, Peniche, Nazare, Aveiro, Sintro, Lizbono,

Porto, Med tednom pa sem se z veseljem sprehajala po ulicah Coimbre, ki je res čudovito mestece, s prijaznimi ljudmi. Poleg lepih ulic ima Coimbra tudi čudovit botanični vrt ob univerzi, lepo urejene sprehajalne poti in park ob reki.

Izmenjava je bila zame super izkušnja. Naučila sem se novih stvari, obnovila že dosedanje znanje, videla ogromno Portugalske, spoznala njihovo kulturo in nove ljudi. Izboljšala sem svojo angleščino in se naučila nekaj osnovne portugalščine. Coimbro bi tako priporočala prav vsem, saj vsakdo lahko najde nekaj, kar mu bo všeč. Prav tako je tudi odlična izbira za podaljšanje toplega/skoraj še poletnega vremena.

Za vsa dodatna vprašanja me lahko kontaktirate preko maila: barbara.haberl31@gmail.com ali preko socialnih omrežij.

43. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Olivija Kukec)

Kot študentka drugega letnika sem od 30. julija do 30. septembra 2025 opravljala dvomesečno prakso v Coimbri, kjer sem se posvetila vaskularni kirurgiji in imela priložnost asistirati pri operacijah. Ta izkušnja je bila izjemna priložnost za pridobivanje kliničnih veščin že zgodaj v študiju.

Destinacija izmenjave, nastanitev in življenjski stroški

Coimbra je živahno študentsko mesto z univerzo, ustanovljeno leta 1290, ki slovi po bogati zgodovini in kulturi. Za to destinacijo sem se odločila zaradi preteklega obiska Portugalske, kjer me je očarala tamkajšnja kultura, ter zato, ker le redke univerze sprejemajo študente nižjih letnikov. Moje predhodne kirurške izkušnje, pridobljene v Sloveniji, so verjetno pripomogle k sprejemu na Univerzo v Coimbri.

S fantom sva v Coimbro prispela nekaj dni pred začetkom prakse in izbrala slikovitejšo »zeleno pot«[»] prek Avstrije, Nemčije, Švice, Francije, Španije in Portugalske. Potovanje je trajalo tri dni, deloma zaradi stavk, ki so zahtevale prehod na avtobus. Z Erasmus+ Interrail karto, ki je stala 301 evrov, sva potovala brez omejitev prtljage.

Bivala sva v središču starega dela Coimbre, blizu katedrale Sé Velha, približno 20 minut hoje od univerzitetne bolnišnice CHUC. Mesečna najemnina je znašala 900 evrov, kar je za to lokacijo in čas razmeroma ugodno, saj najemodajalci redko oddajajo stanovanja za manj kot tri ali šest mesecev. Priporočam spletno stran Spotahome, ki ima najnižje dodatne pristojbine, in odsvetujem uporabo Facebook skupin zaradi pogostih prevar. Stanovanje je imelo pralni stroj in hladilnik, kar je na Portugalskem redkost. Poleti ogrevanje ni bilo potrebno, a pozimi je lahko izziv, saj veliko stanovanj nima radiatorjev ali centralnega ogrevanja.

Za premikanje po mestu je hoja najprimernejša, a avtobusi so cenovno dostopni – mesečna študentska vozovnica stane le 15 evrov. Samo urnik avtobusov je treba razvozlati, sicer hitro stojiš na postaji in gledaš, kako tvoj avtobus... no, sploh ne pride.

Prijavni postopki in akademski proces

Najprej je treba izbrati destinacijo in univerzo, kjer želite opravljati Erasmus+ praktično izmenjavo. Z mednarodno pisarno gostujoče univerze se dogovorite o terminu, trajanju prakse in oddelkih, kjer boste delali. Te podatke posredujete tudi domači mednarodni pisarni, pri čemer večino dokumentacije oddate prek sistema VIS. Pripraviti je treba

Študijski sporazum (Learning Agreement), ki ga podpišeta tako mednarodna pisarna Univerze v Ljubljani (ULMF) kot gostujoče institucije. Prošnjo je treba oddati vsaj mesec dni pred začetkom prakse, a priporočam, da to storite čim prej, saj se postopki lahko zavlečejo.

Komunikacija z Univerzo v Coimbri je bila hitra in prijetna. Nemudoma so nama potrdili, da lahko pridem v zelenem terminu in na izbrane oddelke, kar je redkost, zato na to ne gre računati – nama se je tu res nasmehnila sreča.

Potek klinične prakse

Pred začetkom prakse prejmete informacije o mentorjih in oddelkih. Priporočam obisk Student Huba dan pred začetkom, kjer uredite registracijo, pridobite identifikacijsko kartico in izveste več o mestu. Prvi dan na oddelku vas glavna sestra usmeri k mentorju. Običajno vam dodelijo specialista, a veliko časa preživite s specializanti, ki delijo dragoceno znanje.

Delovni dan se je začel ob 8. uri v operacijski sobi, kjer smo opravili približno tri operacije dnevno, zaključek pa je bil okoli 15. ali 16. ure. Spremljala sem mentorja in specializanta, ki mi je posvetil veliko časa in me učil kliničnih veščin. Delo je potekalo v operacijski sobi, na urgenci ali na oddelku. Pri nekaterih posegih sem smela asistirati, kar je bila izjemna priložnost, saj nekaterim specializantom tega niso dovolili. Stik s pacienti je bil omejen zaradi mojega omejenega znanja portugalsčine, a sem lahko opravljala osnovne preglede in ultrazvoke.

Jezik študijskega programa

Praksa je potekala v portugalsčini. Pogovore s pacienti in med zdravniki so mi pogosto prevajali, da sem se počutila vključeno. Po dveh mesecih sem že razumela nekatere izraze, zlasti v operacijski sobi. Znanje francoščine mi je nekoliko pomagalo, saj so nekatere besede in glagoli podobni.

Prenos dobre prakse na ULMF

Mentorji v Coimbri so izjemno predani študentom. Vzamejo si čas za razlago in razjasnitev, kar je še posebej dragoceno za študente nižjih letnikov. Vseeno pričakujejo samoiniciativo – tisti, ki pokažejo zanimanje, prejmejo več pozornosti in priložnosti.

Prednosti, slabosti in izzivi

Največji izziv je bila nastanitev. Cene so visoke, študentski domovi pa pogosto zasedeni, zato priporočam zgodnje iskanje. Hribovit teren Coimbre je še ena ovira, zato je avtobusna vozovnica zelo praktična.

Prednosti izmenjave so številne. Coimbra privablja veliko Erasmus študentov, ki te hitro vključijo v skupinske aktivnosti prek WhatsApp skupin. Presenetilo me je, kako pogosto sem na ulicah slišala slovenščino, saj je Coimbra priljubljena med Slovenci. Klinična izkušnja je bila izjemna – videla sem posege, ki jih v naslednjih letih študija verjetno ne bi. Mesto je polno tradicije, od študentskih uniform do iniciacijskih obredov, ki ustvarjajo edinstveno vzdušje.

Zaključni vtis

Z mojo prvo klinično izmenjavo sem izjemno zadovoljna, še posebej, ker sem to doživela že v drugem letniku. Za dvomesečno prakso priporočam osredotočenost na en oddelek, saj to poveča priložnosti za aktivno sodelovanje, kot je asistiranje. Za daljše prakse predlagam

raziskovanje različnih specializacij. Vsakemu, ki dvomi, ali je klinična praksa pred kliničnimi leti mogoča, želim pokazati, da je izvedljivo. Prijavite se in poskusite – morda boste tudi vi deležni te priložnosti. Za dodatne informacije ali nasvete sem na voljo na olivijakukovica@gmail.com ali prek družbenih omrežij.

44. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (David Petrovič)

Od aprila do konca junija, sem opravljal Erasmus+ prakso v Coimabri na Portugalskem. Coimbra je bila moja prva izbira zaradi bilateralnega sporazuma z našo fakulteto, ki omogoča preprosto urejanje birokracije. Trajanje izmenjave in izbira oddelkov je potekala preko gmaila z gospo Nicole Dourado (grii@fmed.uc.pt). Ponudila mi je možnost izibire oddelkov in trajanja. Moral sem izpolniti tudi prijavo na spletni strani univerze.

Stanovanje sem si uredil preko Uniplaces, ki je sicer bolj varna možnost pri izbiri stanovanja, saj se izogneš tveganju prevar, ampak plačaš provizijo v višini približno polovice mesečnega plačila. Cene najemnine za sobo z deljeno kuhinjo in kopalnico se gibljejo med 300-400 evrov. Večina najemnikov, ne oddaja sob za obdobje parih mesecev, saj imajo raje študente, ki ostanejo cel semester. Priporočam, da se prek facebook in whatsapp skupin dogovorite za ogled stanovanj ob prihodu in prva 2 dni preživite v hostlu. Sploh v drugem semestru je na voljo precej več stanovanj, kot je študentov, tako da večina najde sobo že 1. dan iskanja. +351 966 133 668 je številka mojega najemodajalca. Stanovanje je 30 minut peš stran od univerzitetne bolnišnice (z avtobusom 10 minut), ima 5 sob, 2 kopalnici in skupno kuhinjo, bilo je prenovljeno na začetku 2024, mesečna najemnina pa je znašala 370 evrov in približno 30-40 evrov stroškov.

Letel sem iz Trevisa v Porto, povratna karta s prtljago je znašala približno 150 evrov. V Coimbro pa lahko prideš iz letališča z avtobusom flibus ali rede express, ki je ponavadi cenejši. Z ESN kartico si lahko na Ryanairu zagotoviš brezplačno prtljago.

Do bolnišnice sem prišel z avtobusom ali peš. Mesečna karta za avtobus stane 15 evrov. V času prakse so sicer imeli več kot 5 stank, tako da se ne moreš vedno zanesti na avtobuse. Uporabna aplikacija je SMTUC, kjer lahko preveriš pravilne vozne rede (na google mapih pogosto napačne informacije). Zraven bolnišnice je študentska kantina s kosilom za 2,4 evra, kjer vsak dan ponujajo mesni, ribji in vegetarijanski meni.

Prvi del sem opravljal prakso na Kardiologiji, drugi del pa na oftalmologiji Univerzitetne klinike v Coimabri. Vsi zdravniki so znali angleško, za delo z bolniki pa je potrebno vsaj osnovno znanje portugalščine. Sam se 6 mesecev učil portugalščine (predhodno znanje španščine pomaga), kar mi je omogočalo, da sem lahko sledil pogovorom z bolniki in na oftalmologiji, opravljal preglede in dajal bolnikom preprosta navodila potrebna za izvedbo. Starejši Portugalci večinoma ne znajo angleško. Na kardiologiji sem večino časa opazoval kateterske posege. Na oftalmologiji pa sem poleg opazovanja posegov, več časa preživel v ambulantah, kjer sem se učil osnovnih diagnostičnih postopkov (pregled s špranjsko svetilko in očesnega ozadja...), parkrat pa sem imel tudi možnost asistirati pri preprostejših operacijah.

Lokalna ESN organizacija organizira širok družaben program, ki obsega izlete, družabne dogodke in zabave. Toplo priporočam, da ste na praksi tudi zadnji teden maja, ko praznujejo Queimo, festival na katerem praznujejo zaključek šolskega leta. Z ostalimi erasmus študenti smo se za vikende pogosto odpravili na izlete, z avtobusi in vlaki, ki so

precej dobro urejene. Če si urediš potrditev v začasni nastanitvi na občini (stane 20 evrov), si lahko priskrbiš mesečno karto za vlake za 20 evrov. Za študente na praksi ni bilo na voljo tečaja portugalsčine.

Izmenjavo v Coimbri bi ocenil zelo pozitivno in jo iskreno priporočal vsem. Je študentsko mesto v pomenu besede, tako da lahko vsak najde aktivnosti, ki mu najbolj ustrezajo. Samo kraj je pa tudi relativno majhen in zelo varen. Če vas še karkoli zanima, mi lahko pišete na: david.petrovic1999@gmail.com

45. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Bert Šuštar)

Avgusta in septembra 2024 sem kot mladi diplomant opravljal dvomesečno Erasmus+ praktično usposabljanje v Univerzitetni bolnišnici univerze v Coimbri. Lokacijo sem izbral zaradi priporočil kolegov in želje po opravljanju prakse v okolju s portugalskim jezikom.

PRIJAVA

O prijavi sem začel razmišljati konec aprila, ko sem direktno kontaktiral mednarodno pisarno medicinske fakultete v Coimbri. Vse je potekalo zelo gladko, v nekaj dneh so mi sporočili možen termin in oddelke, ki so še bili na voljo v času moje prijave. Izpolniti in poslati sem moral prvi del learning agreementa, nato pa je celoten postopek potekal prek njihovih internih spletnih strani (inforestudante).

BIVANJE

Stanovanje sem našel prek ene od Facebook skupin za iskanje nastanitev, pri uporabi katerih pa je potrebno zelo veliko previdnosti, saj so prevare zelo pogoste – načeloma ne plačuj ničesar, dokler ne opraviš vsaj video klica z lastnikom. Na začetku sem upal, da mi bo dodeljena nastanitev v univerzitetnih študentskih domovih, a so kapacitete zelo omejene in so mi šele mesec dni po začetku sporočili, da je moja prijava zavrnjena. Iskanja sem se tako lotil približno 2 tedna pred odhodom. Z veliko sreče sem našel dobro nastanitev za 300 evrov s stroški v starem mestnem jedru, imenovanem Baixa Cidadina, stanovanje pa sem delil s še enim portugalskim študentom.

PREVOZ

Ker sem letalsko karto kupil 2 tedna pred odhodom na vrhuncu turistične sezone, so bile cene letov na portugalska letališča zelo navite, tako da mi je bilo najugodnejše kupiti let iz Benetk do Madrida, nato pa sem do Coimbre potoval z nočnim avtobusom, katerega vožnja je trajala okoli 6 ur. Vse skupaj je stalo okoli 150 evrov z vključeno prtljago. Nazaj sem potoval iz Lizbone, cena enosmerne vozovnice je bila 100 evrov s prtljago.

Ker sem v Coimbri stanoval približno uro hoje od bolnišnice v klanec, sem se odločil za nakup mesečne vozovnice za 15 evrov na mesec. Imel sem srečo, da je zraven mojega stanovanja do bolnišnice vozila ena redkih linij, ki je imela pogoste in redne intervale, saj je drugače javni prevoz v mestu na poraznem nivoju in se je bolje v druge dele mesta odpraviti peš.

PRAKSA

Opravljal sem 4 tedne prakse na kardiotorakalni kirurgiji in 4 tedne na splošni kirurgiji. Oddelka nista bila moja prva izbira, a ker sem se prijavljal pozno, nisem imel veliko izbire.

Na kardiotorakalni kirurgiji sem več ali manj samo opazoval operacije in preglede v ambulanti. Oddelek in kolektiv sta bila majhna, v času moje prakse pa je bila z menoj na oddelku samo 1 portugalska študentka, kar je pomenilo, da sem hitro spoznal celotno ekipo zdravnikov, ki so mi bili pripravljene razložiti karkoli me je zanimalo. Na začetku mi je bil dodeljen glavni mentor, ki pa ga niti nisem nikoli spoznal. Na oddelek sem prihajal med 8.30 in 9. uro, ko so se začele operacije. Kardiokirurgi so v 2 operacijskih dvoranah opravljali večinoma elektivne menjave zaklopk in koronarne obvoje, torakalni kirurgi pa v 1 operacijski dvorani laparoskopske ali odprte lobektomije oz. pnevmonektomije. Vsako jutro sem tako lahko prosto izbiral in se priključil posegu, ki se mi je zdel najbolj zanimiv. Po koncu prakse na oddelku je potrebno pridobiti podpis na obrazec, ki ga dobiš od fakultete, podpis pa mi je dal eden od specializantov.

Na splošni kirurgiji zaradi nekega administrativnega zapleta na začetku sploh niso vedeli, da prihajam, tako da mi mentor sploh ni bil dodeljen. Na koncu sem se pridružil oddelku splošne kirurgije, ki se je ukvarjal z operacijami pankreasa in jeter. Dan se je začel okoli 8. ure z jutranjo vizito, ki sem se je udeležil samo enkrat, saj sem hitro ugotovil, da naj ne pričakujem kakršnihkoli razlag niti v portugalsščini, kaj šele v angleščini. Nato sem imel na voljo opazovanje večjih operacij v centralnem operacijskem bloku. Na srečo sem se hitro ujel z dvema specializantoma, katerima sem se potem pridružil v mali operacijski dvorani ali na urgenci, drugi, predvsem specialisti, pa so me praktično ignorirali. Občasno sem sodeloval pri šivanju manjših travmatskih ran ali izrezovanju manjših podkožnih sprememb, na urgenci pa sem se pridružil portugalskim študentom pri jemanju anamnez in opravljanju kliničnih statusov. Trikrat sem se sterilno oblekel pri večjih operacijah tumorjev pankreasa, da sem lažje opazoval, kaj se dogaja med posegom. Moja izkušnja na oddelku tako ni bila tako slaba kot tista od drugih Erasmus študentov, ki so bili takrat z menoj, verjetno predvsem ker so vedeli, da sem že diplomiral in ker sem približno razumel in govoril portugalsko. Vseeno opravljanje prakse na tem oddelku odsvetujem.

PROSTI ČAS

Ker je Coimbra akademsko mesto, je bilo avgusta z izjemo turistov v starem mestu vse zelo zapuščeno, tudi nobenega drugega Erasmus študenta nisem takrat spoznal, tako da sem vikende ponavadi preživel na izletih v druge dele Portugalske. Povezave z avtobusi so dobre in relativno poceni, predvsem svetujem ogled obale okoli Figueire in Aveira ter ogled naravnih parkov Serra da estrela in Peneda Geres, ter seveda Lizbone in Porta, ki sta turistično precej bolj zanimiva. Septembra se je začelo študijsko leto in začeli so prihajati tudi drugi študenti na izmenjavo, tako da je bilo več dogodkov, ki jih je organizirala lokalna Erasmus organizacija, so pa bili praktično vsi namenjeni tistim, ki so ljubitelji alkohola. Univeza ima veliko tradicij, povezanih z začetkom študijskega leta, ki izgledajo kot veliko javno poniževanje študentov prvih letnikov, ki traja cel mesec.

Izmenjavo v Coimbri bi priporočil tako tistim, ki si želijo spoznati veliko ljudi iz drugih držav, kot tistim, ki si želijo odkriti sproščeni portugalski način življenja. S strokovnega vidika pa bi bila verjetno boljše izkušnje v kakšni večji bolnišnici v Portu ali Lizboni. Zame je bila vseeno ena najlepših izkušenj, ki sem jih doživel med študijem.

46. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Štefan Grašič)

Coimbro sva s punco izbrala, ker je bila med 1200 poslanimi sporočili ena od sedmih institucij v Evropi, ki je ponudila možnost vključitve v medicinsko okolje študentoma drugega letnika. Vedela sva, da naju bolj zanima klinična izmenjava kot raziskovalna, a sva bila po 800 poslanih e-sporočilih pripravljena sprejeti tudi delo arhivarja. V tujino naju je

zagotovo vlekla neka sila; del tega gotovo predstavlja dejstvo, da sva o študiju v tujini razmišljala že prej. Od tu naprej bom pisal zgolj zase. V Sloveniji pogosto dobivam občutek majhnosti, morda celo nepomembnosti in zaprtosti; včasih se zaradi tega težje motiviram. Velikokrat se mi zdi, da pravo znanje pridobivaš izven naših meja. Odločila sva se za izmenjavo in iz končnega izbora izbrala Coimbro na Portugalskem. Gre za manjše mesto, od obale oddaljeno 30 km, locirano med Portom in Lizbono. Slovi po svoji stari univerzi iz leta 1290 z izjemno bogato tradicijo. Ker je izmenjava zame predstavljala več kot le nabiranje novih izkušenj v zdravstvu, se nisem sprijaznil z enostavnim zračnim teleportiranjem v pločevinki na Portugalsko – čeprav mi je bilo na poti za to velikokrat žal. Želel sem potovanje, in ravno to sem tudi dobil, trije dnevi klatenja po vlakih in avtobusih naredijo tvoje noge bolj otečene kot pri pacientu z NYHA III. Mislim, da so moje noge že drugi dan dosegle primeren nivo zatečenosti za vaje iz propedeutike – tipanje perifernih edemov. Da o preležaninah sploh ne govorim. (Ni bilo zares tako hudo :))

Ko sem prišel v Coimbro, me je sprva presenetila očarljivost mesta. Mesto je majhno, lahko bi ga primerjal s Kranjem, ampak veliko bolj razgibano ter izjemno živo. Stanovanje sva urejala že 4 mesece prej, po večdnevnem dogovarjanju s prevaranti vseh možnih nacionalnosti, mislim, da sva bila v stiku z vsaj 30 različnimi "landlordi", ki to seveda niso bili, sva se odločila za dražjo, a varnejšo opcijo platforme Spotahome. Stanovanje je bilo v samem centru stare Coimbre, blizu univerze in vseh znamenitosti. Do bolnišnice je bilo cca 25 min, zelo odvisno od njihovih avtobusov. Ti slovijo po nezanesljivosti, a jaz, razen treh dni stavke in nedeljujočih klim, nisem imel nobenega problema. Res je, da pridejo izven urnikov, ampak sistem prenavljajo, cena javnega prevoza pa je za študente zgolj 15 EUR na mesec. Kar nekaj sva uporabljala tudi Uber, je izjemno poceni. Celotna Portugalska ima storitve praviloma cenejše kot v Sloveniji.

Bolnišnica je velika, gre za univerzitetno ustanovo, ki je referenčni center za osrednjo Portugalsko in celo del Španije. Včasih se pošalijo, da je Coimbra tovarna izdelovanja medicinskega osebja. Stavba ni najnovejša, podobno kot UKC v letu 2025, morda s kakšno bormašino manj. Celoten kompleks kampusa medicinskih znanosti in bolnišnice je rahlo odmaknjen od središča. Jaz sem zaprosil za oddelek travmatologije, razporedili so me na ortopedijo (pri njih je to združeno). Ker v Coimbri živi veliko zdravnikov, seveda bolnišnica ni samo ena; ortopedija je, na primer, razdeljena na štiri različne konce mesta, med sabo pa so z avtom oddaljeni 15 minut, z avtobusom lahko tudi eno uro. Jaz sem imel to srečo, da je moj dodeljeni mentor delal v bolnišnici na drugem delu mesta, zato sem imel jutranje romanje. Praviloma so bolnišnice ločene tudi po vrsti posegov, ki jih izvajajo; v prvi sem tako v dveh tednih asistiral pri vsaj dvajsetih robotsko asistiranih zamenjavah kolena. Veliko razliko naredi, kako zelo se mentor ukvarja s tabo, kakšen je tvoj nivo portugalsčine in njegov angleščine. Večina zdravnikov govori dobro angleško, moj mentor žal ne. Zaradi vina, ki sem mu ga prinesel iz Slovenije, mi je želel vrniti uslugo in me vprašal, če bi šel asistirati na operacije še v drugo, centralno bolnišnico. Priložnost sem vzel, dobil novo mentorico. Ta je govorila tekoče angleško, celo malo britanskega naglasa sem zaznal. Sicer so v bolnišnici vsi izjemno prijazni, želijo, da se počutiš sprejetega, med počitkom ti ponujajo prigrizke, sadje ipd. Sodelovanje pri operacijah je odvisno od posameznika. Ker sem jaz že v Sloveniji tekom šolskega leta asistiral dva- do trikrat tedensko, sem bil procedure navajen, to so opazili in kadar sem za to vprašal, sem bil lahko pri mizi. Glavni operaterji so starejši kirurgi, ki se bolj menjajo kot ostalo osebje, zato je pred operacijo skoraj vedno, vsaj v prvem mesecu, treba vprašati za dovoljenje. Čeprav se je zgodilo, da se je kirurgu naredil

velik cmok, ko je tekom šest urne operacije medenice proti koncu ugotovil, da imam zaključen drugi letnik, so me v veliki večini, tudi prej omenjeni kirurg, tretirali kot kolega.

V prvih tednih avgusta je bila Coimbra v rekordnih temperaturah, a sva tudi v stanovanju brez klime shajala. Kot študent imaš na voljo ogromno aktivnosti, od tistih organiziranih do plavanja v reki in sprehajanja po promenadi. Med drugim lahko igraš tenis za 2,5 EUR na uro, padel za 2,5 EUR za 90 min, najameš celotno nogometno igrišče, fitnese, igraš golf, bazen, plezaš ... Če imaš voljo, lahko delaš vse. Je pa do 10. septembra mesto mirno in brez 25.000 študentov, klubi niso odprti vsak dan. V septembru pa mesto doživi preporod, težko je opisati občutek pomladne prerojenosti jeseni, ampak v mesto migrira dobra energija in navdušenje. Pri njih je študij velik del življenjske poti in so ponosni na to, da so študenti. To med drugim izkazujejo tudi s črnimi haljami in simboli, ki jih nosijo kot uniforme na tiste bolj svete dni. Študenti imajo bogato razvito kulturo, hierarhijo, povezujejo se v družine, družine tvorijo rodove itd. Vsak mesec se vsaj enkrat dobijo na skupni večerji, v restavracijah, kjer študentom za 12 EUR ponudijo all you can drink in all you can eat meni. Jaz sem preko Buddy programa in s pristopom do študentov ob raznih priložnostih spoznal kar nekaj lokalcev, ki vsi zelo radi razkažejo mesto in njihove skrite beznice. Če je pri nas navada, da se ob pogovoru v baru čez dan pije kava, je to pri njih pitje malih piv (imenujejo se Fino), stanejo pa 1 EUR. Encime redno in skrbno trenirajo. Po 15. septembru pa vse do konca leta greš v Coimbri lahko ven na najbolj navaden dan in boš našel vsaj tri večje zabave.

Spoznala pa sva tudi druge Slovence, dva medicince in tri strojnike, s katerimi smo preživeli veliko nepozabnih trenutkov, predvsem ob igranju padela. Iskreno sem hvaležen, da sem jih spoznal, in z vsemi bom zagotovo ostal v stiku. Prav tako je vsako leto več Erasmus študentov, letos jih je bilo več kot 1000, samo v balkanski skupini okoli 80.

Midva sva potovala vsak vikend. Nekaj z vlakom, nekaj z avtobusom, največ pa z rent-a-car. Najem avtomobila je ugoden, preveriti moraš samo, da ni pogoj kreditna kartica. V dveh mesecih sva skupaj z vsemi prijatelji iz Slovenije, ki so pri nama periodično bivali praktično od drugega tedna pa do konca, raziskala večino Portugalske, ostal nama je le jug. Ogledali smo si bikoborbe, kopali v naravnih vrelih, surfali pri Slovcu, ki se je pred 15 leti preselil na Portugalsko in tam vodi surf šolo, hodila v gore, prehodila del Camino poti, obiskala najbolj zahodno točko kontinentalne Evrope, bila na lokalni veselici, letela na Madeiro, spremljala dirkanje z avti, gledala nešteto sončnih zahodov, šla na sejem vin, vinogradništva in srednjeveške kulture in še bi lahko našteval.

Skratka, Coimbra je bila ena super izkušnja. Morda se dva meseca zdita veliko žrtvovanje poletnih počitnic, ampak mislim, da sva v Coimbri poleg izkušenj v medicini preživela veliko lepih trenutkov s prijatelji, ki so naju obiskali, ustvarila mnoga nova prijateljstva in spoznala državo na bolj celovit način.

47. PORTUGALSKA – Hospital de Santa Maria Lisboa (Erazem Bahčič)

V oktobru in novembru 2024 sem opravljal praktično usposabljanje v eni izmed največjih lizbonskih bolnišnic. Zanj sem se odločil na podlagi preteklih poročil študentov in možnosti opravljanja prakse v celoti na anestezioloških oddelkih.

Pred izmenjavo

Pred izmenjavo je treba največ časa nameniti birokratskim zadevam in urejanju nastanitve. Kar se tiče prakse v bolnišnici, sem ves čas komuniciral z njihovim koordinatorskim Bernardom, ki je odpisoval relativno hitro. Ko je bilo kaj potrebno urediti hitreje kot po mailu, sem ga poklical. Ko sem uredil Learning Agreement, je bila naslednja postaja iskanje nastanitve, kar zahteva več vložene energije. Lizbona je zaradi svoje prijetne klime in lagodnosti v zadnjih letih izrazito popularna destinacija za digitalne nomade, kar je povzročilo, da so se cene najemnin precej povišale. Tudi v študentskih nastanitvah (domovi, naselja), najemodajalci najraje vidijo, da stanovanje/sobo najameš za vsaj en semester oz. šest mesecev, kar precej oteži iskanje nastanitve za dva meseca. S precej truda in nekaj sreče sem našel primerno stanovanje, od bolnice oddaljeno 30 min s podzemno železnico.

Praktično izpopolnjevanje v bolnišnici

Prakso sem opravljal na oddelku za anesteziologijo. Urnik so mi oblikovali vsak teden sproti, po navadi sem bil vsak dan na različnem delovišču, kar se mi retrospektivno ne zdi dobra zasnova prakse. Zdravniki so se z mano v večini pogovarjali angleško, seveda pa pride prav razumevanje portugalske. Praksa je potekala podobno kot pri nas – če želiš narediti kaj praktičnega, moraš izraziti željo (npr. intubacije, kanali). V bolnico sem prihajal ob 8.00, vendar smo z delom po navadi začeli šele okoli 9.00 ali še kasneje.

Jezik

Fakulteta od gostujočih študentov zahteva znanje portugalske, in sicer nivo B1. Zadostuje digitalno potrjeno s katerekoli kvalificirane spletne strani, še najbolj elegantna rešitev je OLS. Večina zdravnikov sicer govori angleško, je pa njihovo znanje angleščine zelo raznoliko, pri starejših zdravnikih pa skoraj neobstoječe. Vsakomur, ki bi se odločil za prakso v Lizboni, bi priporočil obiskovanje dobrega tečaja portugalske, saj se mi zdi, da lahko precej več odneseš od prakse, če dobro razumeš in govoriš portugalsko – poudarek bi dal na slušno razumevanje.

Stroški

Za letalsko karto iz Benetk do Lizbone sem skupaj z 20 kg prtljage odšteli slabih 130 EUR. Cene osnovnih živil in hrane v restavracijah v Lizboni so primerljive ljubljanskim, ponekod so okoli 10 % nižje. V ne-turističnih predelih Portugalske so cene precej nižje kot pri nas (kava pod enim evrom). Še najbolj se splača kupovati živila in kuhati doma. Zelo so popularne trgovine Pingo Doce, kjer imajo pestro in kvalitetno izbiro najrazličnejših izdelkov. V večjih nakupovalnih centrih se najde tudi verigo Continente, po velikosti podoben Leclercu ali Carrefourju.

Transport

Zelo priporočam nakup mesečne metropolitanske (zajema Lizbono in njeno širšo okolico, tudi Sintro npr.) vozovnice, ki velja na avtobusih, podzemni železnici (metro), tramvajih, nekaterih regionalnih vlakih in tudi trajektih. Stane 40 EUR in je odlična izbira za raziskovanje Lizbone in njene širše okolice. Imajo tudi Uber in Bolt.

Zaključek

Opravljanje prakse v Lizboni je bila prijetna izkušnja, ki študentu poleg spoznavanja drugačnega (sicer podobnega) zdravstvenega sistema omogoča tudi odkrivanje lepote Portugalske (npr. jug Portugalske, Porto ipd.). Vseeno kolegom svetujem realna pričakovanja glede dejanskega dela na oddelkih (je lahko zelo podobno in monotono kot

pri nas, kakšne dni lahko samo gledaš posege in nisi zares vključen v delo, saj nekateri zdravniki Erasmus prakso vidijo bolj kot »observership«). Izmenjava je s finančnega vidika precej ugodna, saj stroške nastanitve, transporta in življenjske stroške v večji meri pokrije Erasmus štipendija.

Za več informacij mi lahko pišete na eb9233@student.uni-lj.si.

48. PORTUGALSKA – ICBAS, Porto (Pia Mohorič Tomažin)

Erasmus + klinično prakso sem opravljala na Portugalskem, v Portu, na Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS), Universidade do Porto. Program je bil organiziran v obliki poletnega kliničnega pripravništva, v katerem sem v obdobju desetih tednov preživela pet tednov na oddelku za žilno kirurgijo in pet tednov na oddelku za abdominalno kirurgijo.

Prijava

Prijavni postopek je potekal preko razpisa ICBAS za poletne mednarodne prakse. Izbirni postopek je bil hiter in enostaven. Na incoming@icbas.up.pt sem poslala elektronsko pošto, da se zanimam za izmenjavo in v nekaj dneh sem dobila odgovor in navodila glede prijavnega postopka. Prijave zbirajo do marca (vse napišejo v mailu), prijaviš pa se lahko samo za julij in avgust. Ko ti javijo, da si sprejet, se prijaviš v VIS.

Bivanje

Za nastanitev sem si poiskala sobo v zasebnem študentskem kampusu (Odalys Porto Granjo) v bližini centra mesta. Bolnica je bila oddaljena 30 min peš ali pa 20 min z javnim prevozom, trgovina (Lidl) za vokalom, luštne kavarne in super bari 3 min peš. Mesečna najemnina za mojo garsonjero je znašala približno 800 EUR. Rezidenca zahteva plačilo v višini ene najemnine in polog 195 EUR. Univerza da možnost, da ti uredijo nastanitev, vendar se na to ne zanašajte. Veliko je bilo tudi primerov, ko so bili sošolci ogoljufani preko FB oglasov zato bodite previdni. Za osnovne stvari (hrana, osnovne potrebščine) sem odštela dodatnih 350–450 EUR na mesec. Nasplošno je Portugalska cenejša, cene v restavracijah pa so primerljive s Slovenijo.

Transport

Na Portugalsko sem letela iz Trevisa do Porta, RyanAir ima stalno povezavo ob petkih in nedeljah. Nazaj sem letela v Verono, ker so bile karte še bolj ugodne (cca 50 EUR enosmerno, brez prtljage). V Portu, študentom medicine, ki so mlajši od 25 in so člani Univerze v Portu, pripada zastoj mestni prevoz. To urediš na metro postaji (najlažje Trindade). Tja prineseš potrdilo, da si študent UP. V Portu je metro, ki deluje super. Avtobusi so druga zgodba. Zamujajo, ne pridejo, ne vozijo po urniku.. Imajo pa Uber in Bolt, ki sta smešno poceni, za 20 min vožnje ti odštejejo 3 EUR.

Klinična praksa

Prakso sem opravljala na dveh oddelkih: 5 tednov na žilni kirurgiji in 5 tednov na abdominalni kirurgiji. V bolnišnici sem bila ponavadi od 8:30 (odvisno, kdaj so se začele operacije) in do konca programa (cca 14:00). Dodeljenih mentorjev praktično ne vidiš, ker so to direktorji oddelka in načeloma sploh ne operirajo več. Na obeh oddelkih sem večino časa preživela s specializanti. Nekateri so bili prijazni, večina te ignorira, predvsem na abdominalni, nekateri te podijo domov. Na žilni kirurgiji si se lahko odločil kam bi šel – v ambulanto, v malo operacijsko ali veliko operacijsko sobo. Bili so zelo striktni glede tega,

koliko je lahko študentov v operacijski zato se je velikrat zgodilo, da nam niso dovolili v operacijsko sobo. Na abdominalni kirurgiji so imeli operacije razpisane samo 3-krat na teden. So nam pa dovolili na urgenco, kjer si lahko šival kožo. Je bil pa direktor oddelka zelo prijazen in nama je pokazal nekaj zanimivih primerov. Sporazumevali smo se v angleščini. Na splošno je njihovo znanje angleščine dobro.

Prosti čas

Ker sem svoj čas v Portu preživela čez poletje, je bila ESN pisarna zaprta, Erasmus pa ni organiziral dogodkov. Tako da smo se znašli po svoje. Porto te kar hitro prevzame in je res super mesto. Prosti čas lahko preživiš na plaži, lahko surfaš, lahko raziskuješ mesto, potuješ po Portugalski, uživaš v njihovi hrani in njihovem vinu.

Izmenjavo absolutno priporočam drugim študentom, Porto mi bo za vedno ostal v zelo lepem spominu in se bom zagotovo še vračala. Za vsa vprašanja mi lahko pišete na FB ali Instagram.

49. PORTUGALSKA - Hospital CUF Descobertas Lisboa (Matevž Pušenjak)

Svojo Erasmus+ prostovoljno obštudijsko prakso sem opravljal v bolnici CUF Descobertas v Lizboni. Prakso sem opravljal kot dodatno prostovoljno študijsko obveznost z namenom, da pridobim točke za specializacijo, novo znanje in izkušnje. V bolnici sem si izbral kroženje na oddelku splošne kirurgije.

Bolnica je del privatne verige CUF, ki ima pogodbe z različnimi ponudniki dodatnega zavarovanja na Portugalskem – podobno kot sistem v ZDA. Kljub temu je bolnica zastavljena kot javni sektor in opravlja tudi dejavnosti urgentne službe (tako, da sem bil zraven tudi pri dežurstvih in nočnih). V Lizboni sem si poiskal sobo prek portala Spotahome s katerim sem zelo zadovoljen, saj je proces zelo transparenten in logičen. Sobo sem si našel v predelu blizu bolnice, da nisem izgubljal preveč časa z vsakodnevnim prevozom. Stroški najemnine so bili 550 evrov na mesec – približno takšna je cena najemnine povsod v Lizboni (nekje med 400 in 900 €). Priporočam, da si iskanje in prakso organizirate pred začetkom študijskega polletja (pred oktobrom za zimski ali februarjem za letni semester), saj so takrat proste sobe najbolj na voljo. Zelo dobro in dostopno prevozno sredstvo za drugod po mestu je metro, kolo ali avtobus.

Za bolnico sem izvedel po priporočilu enega izmed mojih mentorjev, ki mi je posredoval kontakt vodje oddelka splošne kirurgije. Z njim in službo za študente, ki deluje v bolnici smo se dogovorili za moj termin in število mesecev. V bolnici opravlja praktične vaje tudi veliko portugalskih in Erasmus+ študentov (tako medicine kot tudi drugih zdravstvenih strok), zato zelo hitro odgovarjajo in poskrbijo za vso potrebno dokumentacijo. Dogovoril sem se za obdobje 3 mesecev - celoten proces dogovarjanja in prakse je potekal v angleščini (seveda vsaj osnovno poznavanje portugalščine neizmerno izboljša celotno izkušnjo). Glavni mentor mi je sestavil urnik kroženja, ki je večinoma vseboval delo v operacijski dvorani, med drugim pa sem odrotiral še na številnih deloviščih splošne kirurgije – klinika za oskrbo ran, klinika za raka na dojki, urgencia, mala operacijska, ambulantno delo, kirurška intenziva. Kirurška ekipa je bila izjemno dobra, strokovna in prijazna – če pokažeš interes te hitro vzamejo pod svoje okrilje in vedno imaš ob sebi nekoga, ki ti razlaga, pokaže nove stvari in te vzame za svojega učenca. Zaradi res dobrih odnosov mi tako ni bilo težko ostajati v bolnici tudi malo dlje. Če se izkažeš ti kirurgi tudi pustijo asistirati in pomagati vse več in

več in tako sem na koncu asistiral skoraj vsak poseg. Vedno imajo radi, če prideš tudi kdaj pomagat v dežurstvo za vikend ali ostaneš še ponoči za tiste 3 slepiče, ki so se prikazali naenkrat ob 23.00h 😊

Poleg delav bolnici pa je Lisboa super mesto, z veliko dogajanja, življenja in izjemno prijetnim podnebjem ter portugalskim vzdušjem. Zagotovo priporočam!!

50. PORTUGALSKA - Hospital de Santa Maria Lisboa (Manca Bregar)

Praktično usposabljanje sem v Lizboni opravljala v oktobru in novembru 2024. Zanj sem se odločila na podlagi poročil študentov, ki so se prakse v Lizboni udeležili v preteklih letih in razpoložljivosti mest na zelenem oddelku.

PRIHOD: Pred in ob prihodu na izmenjavo je treba največ časa nameniti birokraciji in iskanju nastanitve. Od mednarodne pisarne gostiteljske univerze sem prejela kratek seznam zahtevanih dokumentov, ki sem jih skenirane morala posredovati do začetka izmenjave. Kontakt in vse potrebne informacije imajo na svoji spletni strani (<https://www.medicina.ulisboa.pt/incoming> – portugalska različica, na angleški določene stvari manjkajo). Po ureditvi Learning Agreement-a in prijavi preko sistema Fenix (naš VIS) je daleč največ časa vzelo iskanje nastanitve, saj za tako kratko obdobje še tiste sobe, ki sploh so na voljo, oddajajo samo določene organizacije, ki zaračunajo nepovratne pristojbine v vrednosti ene mesečne najemnine ali celo več. Na srečo sem tik pred zdajci le našla stanovanje za 850 eur + stroški na mesec brez dodatnih pristojbin ali depozita, ki je v neposredni bližini imelo vse potrebno za normalno življenje.

JEZIK: Fakulteta od gostujočega študenta zahteva potrdilo o znanju portugalsčine na nivoju B1, zadostuje opravljen test na platformi OLS. Zaradi univerzalne medicinske terminologije je bilo v bolnišnici moje razumevanje napisanega dokaj dobro, zapletlo pa se je pri razumevanju povedanega – tekom prakse sem tako z ostalimi komunicirala v angleščini. Zdravniki načeloma govorijo angleško, če morajo, vendar se večino časa zame na oddelku niso zmenili. Na srečo sem spoznala precej izredno prijaznih portugalskih kolegov, ki so na istem oddelku opravljali obvezne vaje in so se v moji prisotnosti vedno pogovarjali v angleščini ter mi tudi sproti prevajali vse, kar so povedali zdravniki. Izmenjave na Portugalskem tako ravno ne priporočam nikomur, ki ne govori tekoče Portugalsko.

STROŠKI: Stroški so bili podobni kot v Ljubljani, v restavracijah v bolj turističnih predelih mogoče kakšen evro več, v trgovinah z živili pa precej podobno. V neposredni bližini bolnišnice je bila študentska menza, ki je med študenti precej popularna, vendar sem sama večino obrokov kuhala sama, za nakupe sem zaradi tega dajala približno 120 € mesečno. Najbolj razširjeni trgovski verigi sta Pingo doce in Continente (sčasoma ugotoviš, katere izdelke se bolj splača kupovati kje, osebno so se mi zdeli v Pingu izdelki kvalitetnejši), imajo pa tudi Lidl, Aldi, Spar ipd.

TRANSPORT: V Lizbono in nazaj sem letela preko Benetk, povratna karta z 20 kg prtljage pri Ryanair-u je stala okoli 150 eur, karte sem kupila 3 mesece pred odhodom. Za javni prevoz priporočam nakup Navegante kartice (stane 7 eur), na katero lahko nato naložiš mesečno vozovnico ali pa dobroimetje. Zelo priporočam nakup mesečne vozovnice za območje Lisboa Metropolitanano, ki stane 40 eur in vključuje ves javni prevoz (avtobus, vlak,

metro, tramvaj, trajekt) v Lizboni in okolici, vključno s Sintro, Cabo da Roca, Cascais-om, Setubalom itd. Metro je načeloma bolj zanesljiv, vendar se tudi z avtobusi da dokaj normalno potovati po celem mestu. Portugalci imajo sicer zelo razširjeno mrežo Bolt in Uber taksijev s precej razumnimi cenami.

PRAKSA: Pri dodelitvi oddelka ponovno nisem imela sreče, saj mojih želja, ki sem jih morala sporočiti ob prijavi, na koncu niso upoštevali. Dodeljen mi je bil mentor na KO za splošno kirurgijo, natančneje v enoti za ezofago-gastro kirurgijo. Enota je bila izredno majhna, s samo tremi zdravniki specialisti in štirimi specializanti (od tega sta bila dva na kroženju drugje). Vsi so bili načeloma prijazni, vendar se s študenti (niti portugalskimi) niso kaj dosti ukvarjali – večino pedagoškega dela so prepustili pripravnikom, ki so bili kljub preobremenjenosti z lastnimi zadolžitvami izredno prijazni, so z veseljem razložili zadeve in nam omogočili precejšnjo mero samostojnosti pri obravnavi pacientov. Vsak mesec so poleg mene na oddelku vaje opravljali po dva do trije portugalski študenti. Zaradi majhnosti enote so imeli program v OP samo enkrat do dvakrat tedensko in še takrat se je nemalokrat zgodilo, da smo bili študenti zaradi "gneče" poslani nazaj na oddetek, tako da od kirurške prakse pravzaprav nisem imela kaj dosti. Na oddelku pa so bile naloge študentov odvzeti krvi, jemanje vsakodnevne anamneze in statusa ter druge naključne zadolžitve, ki smo jih prejeli od pripravnikov ter občasno ostalih zaposlenih. Dan se je običajno začel med 8.00 in 8.30 z vizito ali skupnim raportom/sestankom z drugimi enotami, zaključili pa smo s prakso, čim so bile opravljene vse dodeljene naloge. Če smo imeli srečo in uspeli ostati pri operacijah, so se te običajno končale okoli 13h ali 14h.

ZAKLJUČEK: Praksa v Lizboni je bila zagotovo zanimiva izkušnja, za katero mi kljub nesreči z dodelitvijo oddelka ni žal, da sem se je udeležila. V vsakem primeru kot študent dobiš možnost bolje spoznati tuj zdravstveni in izobraževalni sistem, kar je po mojem mnenju poleg pridobivanja novih izkušenj eden pomembnejših vidikov kratkotrajnih izobraževanj v tujini. Vsem v bodoče pa svetujem realistična pričakovanja glede tega, kako izgleda običajen dan v bolnišnici za študenta na izmenjavi, saj za tuje študente dnevi v bolnišnici izgledajo precej podobno, kot pri nas, in tako vsem, ki si želijo predvsem praktičnih izkušenj, bolj priporočam Nemčijo (več info o študijski izmenjavi v Heidelbergu sem podala v poročilu iz leta 2023) in ostale centralnoevropske ter severno-zahodnoevropske države. Kontakt: manca.bregar@gmail.com

51. SRBIJA - Medicinska fakulteta Univerze v Beogradu (Saška Vitez)

Prvič med študijem na UL MF opravljam Erasmus+ praktično usposabljanje in odločila sem se za Medicinsko fakulteto Univerze v Beogradu. Več je razlogov zakaj Beograd, med drugim tudi znanje jezika, ki je dejansko moj maternji jezik. Hkrati sem veliko krat že prihajala v Beograd kot turist ter lahko rečem, da ga na nek način že poznam.

Gostujoča ustanova (naziv, naslov, kontaktna oseba)

Medicinska fakulteta Univerze v Beogradu , Pasterova ulica 2, 11 000 Beograd, Republika Srbija ga. Ivana Tošković, mail: ivana.toskovic@med.bg.ac.rs, telefon: +381113636396

Obdobje opravljanja praktičnega usposabljanja

Od 1. 7. 2025 do 1. 9. 2025

Lokacija opravljanja praktičnega usposabljanja (naziv, naslov, kontaktna oseba-mentor)

Univerzitetni klinični center Srbije-UKCS; Klinični oddelek za kardiologijo, Oddelek intenzivne nege za aritmologijo in klinično kardiologijo; lokacija: Dr Subotića starijeg 13, 2. Sprat; mentor: Prof. dr Tatjana Potpara

Jezik izvajanja študijskega programa:
Vse poteka izključno v srbsčini.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Na prakso sem prihajala vsak delovni dan in ostajala sem do pol treh popoldne, čez vikende sem bila prosta. Teško primerjam Erasmus+prakso z UL MF, ampak se mi zdi dosti podobno vajah iz interne medicine.

Kratek opis ustanove v kateri je potekalo praktično usposabljanje:

UKCS v Beogradu je največji zdravstveni in učni center v Republiki Srbiji ter na področju Balkana. Ukvarja se s zdravstveno, znanstveno in raziskovalno dejavnost. UKCS je učna baza Medicinske fakultete in Zdravstvene fakultete na Univerzi v Beogradu in zagotavlja študentom medicine, dentalne medicine in študentom zdravstvenih ved praktično izobraževanje v okviru njihovega rednega študija, medtem ko v okviru programov mobilnosti tujih študentov ponuja možnost praktičnega usposabljanja in pridobivanja novih znanj in izkušenj. Univerzitetni klinični center Srbije je edinstvena zdravstvena ustanova, nastala z združitvijo klinik in inštitutov Medicinske fakultete v Beogradu. Sestavljen je iz več kot 50 ločenih stavb paviljonskega tipa, od katerih se štiri nahajajo zunaj središča bolnišničnega kompleksa.

Program in potek praktičnega usposabljanja

Dvomesečni program praktičnega usposabljanja na področju kardiologije zajema delo v timu specialistov in specializantov klinične kardiologije in interventne kardiologije. Delovna obveznost na klinični praksi v sklopu programa usposabljanja je 40 ur na teden. Delo se opravlja na oddelku intenzivne nege za aritmologijo. Osnovni cilj praktičnega usposabljanja so: pridobitev novih kliničnih znanj in veščin na področju interventne in klinične kardiologije z namenom lažjega prepoznavanja, diagnosticiranja zdravstvenih stanj in stanj, ki zahtevajo takojšnje interventno zdravljenje. Oddelek združuje obravnavo bolnikov z akutnimi in kroničnimi srčnimi boleznimi, s posebnim poudarkom na motnje srčnega ritma, hemodinakso nestabilnih stanj ter zapletenih kardioloških primerih, ki zahtevajo stalno spremljanje in intenzivno terapijo. Potek je bil naslednji: vsakodnevno prihajanje na klinični oddelke, jemanje anamnez in statusov pri sprejemih, sodelovanje na jutranjih sestankih in vizitah, predstavitev bolnikov predstojnici oddelka, pridobitev praktičnih izkušenj pri interpretaciji EKG-posnetkov in spremljanju srčnega ritma v realnem času, spoznavanje s diagnostičnimi in terapevtskimi pristopi pri bolnikih z akutnimi kardiološkimi stanji, sodelovanje pri izvedbi in analizi ehokardiograma srca ter razumevanje poteka in organizacije dela na oddelku. Praktično usposabljanje na tem oddelku omogoča študentu neposreden vpogled v kompleksno in dinamično področje klinične kardiologije.

Pridobljeno znanje in klinične veščine po končanem praktičnem usposabljanju.

Zaključeno praktično usposabljanje na oddelku za intenzivno nego aritmij, na oddelku klinične kardiologije ter v intenzivni kardiološki sali, kje se vsakodnevno delajo ablacije in koronarografije, mi je omogočilo nadgradnjo teoretičnega znanja in razvoj pomembnih kliničnih veščin.

Na oddelku za intenzivno nego sem pridobila vpogled v diagnostiko in zdravljenje bolnikov z hudimi motnjami srčnega ritma. Imela sem priložnost opazovanja in sodelovanja pri izvajanju elektrokonverzije pri pacientih, ki zaradi aritmij ne morejo, kljub uporabi farmakoterapije, normalno izvajati vsakodnevnih opravil. Ob tem sem utrdila sposobnost interpretacije EKG-a in pridobila večje zaupanje pri prepoznavanju značilnih vzorcev srčnih ritmov. Večkrat sem imela možnost prisloniti ultrazvočno sondo na prsni koš in poiskati srčne votline ter potem skupaj z mentorko interpretirati rezultate ehokardiograma. V kardiološki sali sem spremljala invazivne diagnostične in terapevtske posege, kot so koronarografija in ablacija. Pri tem sem pridobila boljše razumevanje indikacij za posamezne posege, njihovega tehničnega poteka in možnih zapletov.

Seveda mi je uspelo preživeti tudi veliko časa zunaj, na beogradskih ulicah. Sprehodila sem se po njegovih živahnih ulicah, obiskala številne muzeje, preizkusila različne domače jedi. Beograd je srce Balkana, v njem življenje teče tako podnevi kot ponoči. "Beograd nije Beograd, jer Beograd u stvari i nije grad - to je metafora, način života, pogled na svet"- Momo Kapor.

52. ŠPANIJA – Univerzitetna in politehnična bolnišnica La Fe v Valenciji (Anja Lakoseljac)

Med svojim absolventskim letom sem od začetka marca do konca maja 2025 v Valenciji v Španiji opravljala trimesečno Erasmus+ praktično usposabljanje v Univerzitetni in politehnični bolnišnici La Fe, na Oddelku za ortopedijo in travmatologijo, specifično na oddelku spinalne kirurgije.

Za pridobitev kontakta predstojnice oddelka mi je pomagal mentor za Prešernovo nalogo. Privolitev za opravljanje prakse pri njih je poslala hitro, za nadaljnje urejanje dokumentov pa sem bila v kontaktu z našo in njihovo mednarodno pisarno.

Sobo sem našla preko aplikacije Idealista. Odločila sem se za najem preko agencije, kar je sicer prišlo nekoliko dražje (585€), ampak sem bila tako vsaj prepričana, da je bil oglas resničen (lažnih oglasov je v Španiji veliko in moraš biti pri iskanju sob previden). Stroški življenja so nekoliko cenejši kot v Sloveniji za hrano sem porabila okoli 150€ na mesec, saj sem si večinoma kuhala sama. Od bolnišnice sem živela 20 min peš, tako da sem po mestu večinoma hodila, na voljo pa je tudi mesečna SUMA vozovnica za 35€, ki pokriva celoten javni promet. Povratne letalske karte so me skupaj s prtljago prišle 140€.

Delo se začne ob 8.00 z jutranjim raportom. Mentor mi je že prvi dan prakse povedal, da si lahko dneve oblikujem po lastni želji in se pridružim komur se hočem. Po raportu sem se tako lahko odločila za pridružitve skupini, ki je odšla na vizito in konzultacije ali pa za opazovanje operacij. Večino dni sem se odločila za slednje. Operacije so bile raznolike in različno kompleksne, od nekaj ur pa vse do 8-10 urnih operacij skolioz. Večinoma sem prisostvovala pri operacijah različnih spinalnih patologij, vmes sem pa dobila priložnost kakšen dan preživeti tudi v travmatološki operacijski dvorani. Možnost sem imela opazovati tako pediatrične kot odrasle primere. V operacijski sem pomagala pri pripravi pacienta, asistirati nisem imela priložnosti, saj sem ravno prišla v obdobju, ko je na spinalnem oddelku krožilo naenkrat 6 specializantov. Dvakrat na teden sem dan preživela v ambulanti, kjer sem velikokrat prišla v stik z redkimi patologijami, saj je spinalni oddelek v tej bolnišnici eden izmed vodilnih v državi in je k njim usmerjenih veliko kompleksnih primerov. Prav tako sem

se imela možnost podrobneje naučiti, kako opraviti klinični ortopedski pregled. Nekajkrat sem popoldne ostala s specializanti na travmatološki urgenci (v Španiji je skupna specializacija ortopedije in travmatologije), kjer sem lahko pomagala pri repozicioniranju in mavčenju različnih zlomov. Komunikacija je na začetku potekala predvsem v angleščini, kasneje, ko sem osvojila osnove španskega jezika, pa vedno več v španščini. Res bi rada izpostavila odnos osebja do študentov. Bili so prijazni in profesionalni, vedno veseli odgovoriti na vsako moje vprašanje, kar se je včasih razvilo v celo predavanje o kakšni temi.

Valencia je prelepo mesto, primerno predvsem za ljubitelje dobre hrane, glasbe in umirjenega stila življenja. Dolgčas ne bo niti športno aktivnim ljudem, saj preko celotnega mesta poteka ogromen park, ustvarjen iz posušene rečne struge, kjer sta lepo urejeni tekaška in kolesarska proga, pridružiš se pa lahko tudi številnim skupinskim učnim uram joge, salse, aerobike... na prostem. Je obmorsko mesto, tako da v toplejših mesecih ne primanjkuje niti čudovitih peščenih plaž, kjer se lahko ohladiš.

V celoti sem s svojo prakso v Valenciji zelo zadovoljna, saj sem spoznala veliko prijaznih ljudi, pridobila nova znanja in izkušnje, prav tako pa se naučila osnov novega jezika.

53. ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Katarina Farkaš)

Za opravljanje praktičnega usposabljanja v Španiji sem se odločila, ker sem med zimo želela pobegniti hladnim temperaturam v Sloveniji in upala, da bom na kliniki lahko tudi sama delala, ne pa samo asistiral (kar je v severnih državah skoraj nemogoče). Za kliniko sem izvedela iz lanskega poročila Roka Gerbca, nato sem se s kliniko zmenila, da pridem opravljat prakso od marca do maja 2025.

Clinica Dental Los Cristianos se nahaja na južni obali Tenerifov. Vsak dan delata dva zobozdravnika (en splošni zobozdravnik in en specialist). Ker so Kanarski otoki zelo turistični, je veliko pacientov tujcev (največ angleži in nemci), zato znanje španščine ni nujno potrebno. Delo poteka od ponedeljka do petka in sicer od 10.00 do 17.00 ure (ob ponedeljkih in sredo do 19.00 ure). Imela sem možnost opravljati enostavnejše zobozdravstvene posege, kot so intraoralno skeniranje, čiščenje zobnega kamna, peskanje, zalivke, lažje ekstrakcije in enostavnejše ortodontske potopke (menjava elastik, vstavitev in snetje fiksne ortodontske aparata), specialistom pa sem ponavadi asistiral.

Bivala sem v bližnjem kraju El Fraile, v stanovanju z dvema sošolkama, ki sta prav tako opravljali klinično prakso na tej kliniki. Stanovanje smo našle na AirB&B. Zaradi velikega turizma, so najemnine na otoku visoke, zato nam je iskanje stanovanja v našem cenovnem razponu vzelo precej časa. Z avtom je do klinike trajala vožnja le 15 minut, vendar smo se večinoma vozile z avtobusom, kar pa je nanese na dobrih 40 minut vožnje.

Izkušnja mi je bila zelo všeč, saj so nas na kliniki vsi zelo lepo sprejeli, prav tako pa smo imele dovolj časa, da smo si podrobno ogledale otok. Dva meseca sta minila zelo hitro in vesela sem, da sem imela to priložnost. Prakso bi priporočala vsakomur, ki razmišlja o opravljanju Erasmus+ programa v Španiji.

54. ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Ajda Blatnik)

Že tekom študija sem želela opraviti vsaj eno izmenjavo, zato sem sklenila, da v času absolventa zagotovo poiščem praktično izmenjavo preko Erasmus+, če se le da v toplem kraju. Na srečo ni bilo potrebno veliko iskanja potencialnih destinacij ali pisanja e-mailov klinikam, saj je kolega Rok Gerbec v prejšnjem letu opravil Erasmus+ praktično izmenjavo na Tenerifih. Tako kraj kot klinika sta se nam s kolegicami zdela super in odločile smo se, da praktično izmenjavo opravimo tam. Rok nam je prav tako posredoval vse pomembne informacije - tako o kraju, kliniki, otoku kot tudi glede izpolnjevanja potrebne dokumentacije, kar nam je omogočilo zelo tekoče in gladko načrtovanje izmenjave.

O DELU: Praktično izmenjavo smo opravljale v mestu Los Cristianos, na Clinici Dental Los Cristianos, ki je pod vodstvom ortodontke Lisett Rodriguez, dr. dent. med. Poleg nje tam dela še nekaj drugih zobozdravnikov, ki so specializirani za področja kirurgije, ortodontije, endodontije ter protetike. Klinika je bila odprta med delavnikom od 10. do 17. ure, ob ponedeljkih in sredo pa do 19. ure. Delale smo 20 ur na teden, kar je pomenilo, da smo dva do tri dni na teden posvetile delu na kliniki, preostali čas pa nam je ostal za raziskovanje Tenerifov ter tudi nekaj sosednjih otokov. Delo na kliniki je potekalo tekoče, zaradi velikega števila turistov pa znanje španščine ni bilo pogoj za delo. S kolegicami smo se počutile zelo sprejete in kot pomemben del klinike, saj so nam zelo zaupali s storitvami. Vsi na kliniki so bili vedno na voljo - tako za nasvete in pogovor glede dela kot tudi glede socialnega življenja, dogodkov, predlogov za ogled in vsega, kar nas je zanimalo. Nasploh lahko celotno delovno skupino zelo pohvalim, saj so nas res lepo sprejeli medse ter nam naredili izkušnjo Erasmus+ izmenjave še toliko lepšo.

OSTALO (nastanitev, kraj, ljudje itd.): Tenerife spadajo pod Kanarsko otočje in imajo skoraj milijon prebivalcev. Temperature so skozi celo leto tople, padavin pa na južnem delu otoka, kjer smo živele, skorajda ni. Cene za osnovne dobrine, hrano v trgovinah in v restavracijah so primerljive s slovenskimi, morda celo malo nižje, vendar pa je cena nastanitev izjemno visoka. Če se kdo odloči iti na Tenerife, bi priporočala, da si čim prej zagotovi nastanitev, še posebej na južnem delu (načeloma cene nastanitev padajo proti severnemu delu otoka). Vsaj za Tenerife lahko rečem, da so ljudje neizmerno prijazni in dobrodušni, samo življenje pa je zelo sproščeno in umirjeno.

Znanje španščine na južnem delu otoka ni tako nujno, saj skoraj vsi govorijo angleško, vendar so ljudje zelo veseli, če znaš vsaj malo španščine, tako da je bila izmenjava odlična priložnost, da sem pridobila in razširila svoje znanje španščine. Javni transport je na otoku precej nezanesljiv, povezave niso najboljše, cena za neprebivalce otoka pa draga, zato za lažjo mobilnost po otoku priporočam najem avta. Ta se najbolj splača čim prej, oz. vsaj tri mesece pred izmenjavo, saj so takrat cene zelo ugodne - tik pred zdajci pa se eksponentno povečajo.

Na sploh je bila praktična izmenjava na Tenerifih super izkušnja. Delo na kliniki je bilo sproščeno, ekipa zelo prijetna, hkrati pa so nam s kolegicami zelo zaupali s storitvami in nam omogočili veliko prakse, kar je bil za nas velik plus in dobra priprava za naprej. Tudi sam otok ponuja mnogo aktivnosti, predvsem pa toplo vreme, da smo vsaj deloma ubežale nizkim temperaturam v Sloveniji. Če koga zanima še kaj glede moje izmenjave, mi lahko brez problema napiše na Instagramu ali Facebooku.

55. ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Tija Korošec)

Za Erasmus+ praktično usposabljanje sem se odločila v absolventskem letu, saj sem želela pridobiti dodatne praktične izkušnje na področju zobozdravstva in obenem nekaj časa preživeti v toplejšem in bolj sproščenem okolju. Možnost prakse na Tenerifih mi je predstavil starejši kolega Rok Gerbec, ki je tam prakso opravljal pred menoj in mi priporočil Clinico Dental Los Cristianos – zasebno zobozdravstveno ordinacijo na južni obali otoka. Kliniklo sem kontaktirala decembra in že v roku enega tedna prejela pozitiven odgovor. Vso potrebno dokumentacijo smo uredili do januarja 2025, prakso pa sem opravljala od sredine marca do konca maja 2025, skupno dva meseca in pol.

Kliniklo vodi ortodontka, ki skupaj s splošno zobozdravnico sodeluje s številnimi specialisti – oralnim kirurgom, endodontom in protetikom – ki prihajajo glede na dnevni razpored. Prisotna sem bila predvsem ob dnevih, ko so bili prisotni specialisti, saj sem želela čim bolj izkoristiti priložnost za učenje in opazovanje bolj zahtevnih postopkov. Aktivno sem sodelovala pri asistenci in samostojno izvajala tudi nekatere lažje posege, kar mi je omogočilo, da sem pridobila več samozavesti in seveda tudi dodatne praktične spretnosti za nadaljnjo poklicno pot.

Delovni čas klinike je med tednom razdeljen tako, da se ob ponedeljkih in sredah dela od 10.00 do 19.00, ostale delovne dni pa do 17.00. Posebnost ordinacije je njihova prilagodljivost glede urnika – pogosto sem se lahko dogovorila, da določen dan delam dlje, nato pa sem bila kakšen dan prosta, kar mi je omogočilo več svobode pri načrtovanju prostega časa.

Znanje španščine ni bilo pogoj za delo, saj je večina pacientov Britancev oziroma drugih tujcev, zato komunikacija poteka predvsem v angleščini. Ekipa v ordinaciji me je lepo sprejela – vsi so bili odprti, dostopni in pripravljeni deliti znanje ter vključevati študente v vsakodnevno delo.

Za čas bivanja sem si stanovanje našla v kraju Las Galletas, približno 15 kilometrov stran od klinike. Vožnja z avtobusom je zaradi jutranjih prometnih konic pogosto trajala več kot eno uro. Lokacija kraja mi je bila sicer všeč – ima bolj lokalno vzdušje in prijetno obmorsko lego. Stanovanje sem našla preko Facebook skupine "Slovenci na Tenerifih", kjer so domači Slovenci objavljali ponudbe in pomagali z nasveti.

Na Tenerife sem se odpravila skupaj z dvema prijateljicama, s katerima smo skupaj živele v stanovanju. To mi je ogromno pomenilo – ne le zaradi družbe, ampak tudi zato, ker je bilo bivanje precej drago. Najemnina za naše trosobno stanovanje (dve spalnici) je znašala 1200 evrov na mesec, kar pa se je ob delitvi med tri osebe izkazalo za povsem sprejemljivo glede na ponudbo. Hrana je bila cenovno primerljiva s Slovenijo, v nekaterih trgovinah celo nekoliko cenejša.

Med vikendi in prostimi dnevi smo pogosto najemale avto, saj z javnim prevozom ni bilo vedno mogoče obiskati bolj oddaljenih ali manj turističnih krajev. Najugodnejšo ponudbo smo našle pri agenciji Autoreisen, kjer smo plačale okoli 10 evrov na dan, kar pa se je seveda razlikovalo glede na mesec, trajanje najema in število oseb, s katerimi se je strošek delil. Prosti čas smo s prijateljicama izkoristile za raziskovanje otoka – od vulkanskih razgledov v nacionalnem parku Teide, slikovitih plaž in naravnih bazenov, do mirnejših krajev izven turističnih središč.

Praksa na Tenerifih je bila zame izjemno dragocena izkušnja – ne le poklicno, ampak tudi osebno. Delo v urejenem okolju, dobra komunikacija z ekipo in možnost spoznavanja druge kulture so mi dali veliko motivacije za nadaljnje delo v zobozdravstvu. Vsem, ki razmišljate o podobni izmenjavi, to izkušnjo toplo priporočam.

56. ŠPANIJA - Clinica Dental Los Cristianos (Tjaša Miklavčič)

Tekom študija sem enkrat že opravljala praktično usposabljanje, takrat v hladnejšem Dublinu, zato sem se v absolventskem letu, skupaj s še dvema kolegicama, odločila za toplejše kraje – otok Tenerife v Španiji. K odločitvi je pripomogla tudi želja po izboljšanju znanja španskega jezika. Veliko nam je pri izbiri lokacije pomagal kolega Rok Gerbec, ki je leto poprej že opravljal Erasmus+ prakso na isti kliniki, za katero smo se odločile s kolegicama, tako da nas je le en e-mail in podpisan študijski sporazum ločil od navdušenega vkrcavanja na let za Tenerife.

Klinično usposabljanje smo opravljale na Clinici Dental Los Cristianos, v precej turističnem mestu Los Cristianos na jugu otoka. Naša mentorica, »la jefa« je bila Lisett Rodriguez, specialistka ortodontije. Klinika sama se nahaja povsem v centru mesta in ima 3 zobozdravstvene stole, na katerih dela še nekaj zobozdravnikov in specialistov s področja kirurgije, ukvarjajo pa se s konzervativo, estetskim zobozdravstvom, protetiko, prednjači pa seveda ortodontija. Delale smo trikrat na teden po 7-9 ur, klinika se odpira ob 10. uri, tako da je bil zjutraj še čas za sprehod ob morju ali kavico. Delo je bilo zelo sproščeno, ekipa nas je hitro vzela za svoje in nas vključila v načrtovanje in izvedbo oskrbe. Za razumevanje je bilo osnovno znanje španščine dovolj, je pa zaradi turistične destinacije seveda na oskrbo prišla večina tujcev, tako da je velik del komunikacije s pacienti potekal v angleščini, prav tako smo angleško govorile s sodelavkami. Dekleta na kliniki so nam bila v podporo tako pri učenju španščine, pomoči pri delu in temu, da postanemo boljše zobozdravnice, kot tudi pri svetovanju, katere kraje, plaže, restavracije ali bare obiskati na otoku.

Nastanjene smo bile v bližnjem naselju El Fraile, stanovanje smo našle preko AirBnb-ja. Cene namestitev so sicer na otoku, predvsem na južnem delu precej visoke, sicer pa so cene hrane in ostalih dobrin primerljive s slovenskimi. Zelo priporočam najem avtomobila, saj si tako lažje pogledaš ta čudovit otok. Veliko naravnih in drugih znamenitosti ni najbolje dostopnih z javnim prometom, pa tudi sicer je ta nekoliko počasen in precej drag, popusta za študente nimajo. Me smo v prostem času veliko hodile po otoku, ta res ponuja veliko možnosti za razne aktivnosti, od hoje v hribe, obiska čudovitih plaž in plavanja v oceanu, srfanja, lahko pa se povzpneš tudi na El Teide, nekdanji vulkan v centru otoka (zelo priporočam obisk ponoči in gledanje zvezd).

Izkušnja klinične prakse na otoku Tenerife je bila res pozitivna, na kliniki so nam zaupali veliko storitev in nas zelo vključili v delo, z ekipo smo se dobro razumele in se z njimi družile tudi izven delovnega časa. Prav tako je otok krasen za izlete v naravo ali pa obisk malih mestec. Prebivalci otoka so zelo prijazni in ustrežljivi, večinoma se lahko z njimi vse dogovoriš tudi v angleščini, bodo pa vedno veseli, če poskusiš v španščini in morebitnega neznanja nikoli ne vzamejo za slabo, pač pa te spodbudijo, da nadgradiš (ali povsem z začetka zgradiš) znanje jezika. Sama izkušnja prakse bo zagotovo ostala ena najlepših izkušenj na moja študentska leta.

57. ŠPANIJA - Clínica Dental Doctor Darío Castro, Las Palmas de Gran Canaria (Valentina Turk)

V okviru programa Erasmus+ sem prakso opravljala v Las Palmasu, glavnem mestu otoka Gran Canaria. Tja sem pripotovala z letalom, kjer se je pričela ena najlepših izkušenj mojega študija.

Nastanjena sem bila v Airbnb-ju, ki je bil kar drag, zato vsem, ki se boste odpravili tja priporočam, da si namestitev rezervirate čimprej! Sama sem bivala le dve minuti hoje od plaže Las Canteras, kar je bilo res krasno. Vsak dan sem šla po službi na plažo in uživala v sončnih zahodih. Včasih, ko je bilo lepo vreme, se je celo videl vulkan Teide na sosednjem otoku Tenerife.

Prakso sem opravljala v zobozdravstveni ambulanti, kjer sem imela priložnost asistiranja pri posegih, pa tudi samostojnega izvajanja lažjih postopkov, kot so čiščenje zobnega kamna, digitalno skeniranje in odvzem odtisov. Ambulanta je bila sodobno opremljena in gromozanska. Merila je preko 170 kvadratnih metrov in imela je 4 zobozdravniške stole. Usmerjena je bila predvsem v implantatno kirurgijo in sicer so bili specializirani za monoblock implantate. Naučila sem se veliko res koristnih stvari.

Pri delu so mi bile v veliko pomoč tri ustne higieničarke, ki so bile izjemno prijazne in pripravljene deliti svoje znanje. Njihova angleščina ni bila prav dobra, vendar smo se uspele sporazumeti v "spanglishu". Na koncu izmenjave nas je glavni zobozdravnik vse zaposlene in mene peljal na krasno večerjo, kjer so mi tudi dali darilce in povedali, kako veseli so bili, da sem bila pri njih tale 2 meseca.

Drugače je pa Las Palmas živahno mesto, polno uličnega dogajanja, kulturnih vsebin in odlične hrane. Španci so me navdušili s svojim počasnejšim, bolj sproščenim načinom življenja, ki ti hitro zleze pod kožo.

Otok Gran Canaria ponuja izjemno raznoliko naravo – od mestnih plaž do gorskih poti, kot so v okolici Roque Nublo-ja, zelenih dolin in puščavskih sipin v Maspalomasu. V prostem času sem imela veliko priložnosti za raziskovanje, kar je celotno izkušnjo še dodatno obogatilo. Res, res čudovit otok!

Erasmus prakso toplo priporočam vsem, ki si je vsaj malce želite. Poleg strokovnega znanja, ki ga pridobiš, ti takšna izkušnja prinese tudi osebno rast, nova poznanstva, kulturno širino in nepozabne spomine.

Zame je bila to ena izmed najboljših odločitev v času študija in verjamem, da se bom na Kanarske otoke še kdaj vrnila – tokrat verjetno na počitnice!

58. ŠPANIJA - Hospital Universitario Insular de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria (Anamarija Mohovec)

OPRAVLJENE OBVEZNOSTI

Na Kanarskih otokih sem opravljala dvo mesečni Erasmus praktikum na oddelku torakalne kirurgije.

PRIJAVA

Prijava poteka v kontaktu s konkretnim mentorjem. Srečo sem imela, da se je na tem oddelku v preteklosti zglasilo že kar nekaj Slovencev in da je mentor zelo odziven. Odpisal mi je v roku enega dne – za njegov kontakt mi prosim pišite. Mentor je zelo prijazen in odziven ter se prilagodi na katero koli dolžino trajanja prakse.

NASTANITEV IN STROŠKI ŽIVLJENJA

Nastanitev se išče na portalu Idealista ali pa klasična Booking ali Airbnb. Sama sem iskala na slednjem. Iskanja se lotite dovolj zgodaj, predvsem če greste v turističnem času (od oktobra do marca).

Bolnica se nahaja na vzhodni strani otoka, do nje pa se pride z rumenim avtobusom številka 12. Jaz sem živela ob parku Santa Catalina, kar je bilo 5min stran od plaže, avtobusne postaje in mestnega dogajanja. Sam center mesta je nekoliko bliže bolnici, vendar nima plaže. Vožnja z avtobusom poteka nekje 20-30min v eno smer, odvisno od ceste. Vendar je vredno popoldanskega skoka v morje. Na splošno so cene podobne našim, včasih nekoliko turistične. Odsvetujem restavracije ob plaži – najbolje vprašati domačine, kje se dobro je, npr. zdravnike. Kupite si rumeno kartico Guagua – velja za vse rumene avtobuse in ceno vozovnice zniža iz 1,40 na 0,40Eur. Karto je mogoče kupiti tudi v aplikaciji na telefonu. Avtobusi so nekoliko zmedeno organizirani, Google maps včasih ne pokaže vseh možnosti. Vendar se že znajdeš. Za daljše razdalje pa se uporabljajo modri Globo avtobusi.

ŠTUDIJ IN OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

Dan sem začela ob 8.30 s sestankom v zdravniški sobi. Potem sledi vizita oddelkov. Sledi ambulantno delo ob ponedeljkih, sredah in petkih. Na oddelku je 5 zdravnikov, ki so me vedno in povsod vzeli s seboj in mi v veseljem razložili vse postopke. Ob torkih in četrtek je na vrsti kirurški program, kjer sta navadno operirana dva pacienta. Videla sem mnogo resekcij pljuč, mediastinoskopij, Da Vinci operacij, odprtih operacij, odstranitve reber, torakoskopij,... Osebe je izemno ljubeznivo in me je hitro sporejelo za svojo. Končevala sem nekje med 13ih in 14:30. Vseh 5 kirurgov je res izjemno prijaznih in prijetnih, vedno so se (kljub moji španščini) potrudili vse natančno razložiti in demonstrirati.

SPLOŠNO

Mesto je zelo prijetno, po velikosti podobno Ljubljani. Center je prikupen in ponuja dosti kavaren in trgovinic. Priporočam sladoledarno Guirlache, smoothiji, tortice in sladoled. Predvsem je otok primeren za vikend izlete v notranjost, kjer se klima naenkrat spremeni. Zelo zanimivo. Videla sem Teror, Tajedo, Agaeta, Mas Palomas, Arucas. V notranjosti je dosti pohodnih poti – Roque Nublo je obvezna razgledna točka. Ceste so tudi v notranjosti zelo dobro asfaltirane, kraji pa najbolj dosegljivi z avtom (da se najeti na dosti prodajalnih mestih, mi smo pri Orlandu). Vendar obstajajo tudi avtobusi. Sama sem se včlanila tudi na plesne vaje pri plesni šoli Paso a paso (bachata in salsa) ter tango pri Adrana&Damian. Priporočam, saj zapolne dan, pa še španščino vadiš. 35-60Eur na mesec. Plaža Las Canteras je božanska, peščena, primerna za plavanje. Vreme je najlepše v turistični sezoni, drugače pa je na severu dostikrat oblačno – ljudlje so belega neba navajeni, toplo je vseeno.

59. TURČIJA: Univerza v Izmirju (Julija Vita Glas)

V Izmirju sem opravljala vaje kirurgije in interne medicine v okviru erasmus prakse v 6. letniku. Izmir je tretje največje mesto v Turčiji in eno najbolj modernih mest. S svojimi 4 milijoni prebivalcev je zelo pestro, a vseeno manj kaotično kot Istanbul. Načeloma je zelo

varno (previdnost pa nikoli ni odveč). Nahaja se ob zahodni obali Turčije, zato je klima sredozemska: pozimi so temperature nad 0 stopinj; tudi ob mrzlih dnevih je vreme večinoma sončno (megla ne obstaja). Mesto je odlično izhodišče za raziskovanje Turčije, v bližini se nahaja mnogo zgodovinskih in kulturnih znamenitosti, pa tudi veliko lepih plaž. Življenje v Izmirju je nekoliko cenejše kot v Sloveniji, je pa stanje zelo odvisno od trenutnega političnega dogajanja in posledične vrednosti turške lire. Prevoz po mestu vzame kar veliko časa, a je javni promet kar dobro urejen, jaz sem uporabljala vse od taksija, metroja, avtobusa, do trajekta, ki vozi prek zaliva od ene strani mesta na drugo.

Zdravstveni sistem v Turčiji se deli na privatnega in državnega. Sama sem erasmus prakso opravljala v privatni bolnišnici Medical Point, ki je univerzitetna bolnišnica, povezana z Medicinsko fakulteto Izmir University of Economics (Izmir Ekonomi Üniversitesi). Opravljala sem vaje kirurgije in interne medicine.

Kirurgija: vaje sem opravljala na splošni kirurgiji in nevrokirurgiji. Na obeh oddelkih so bile vaje zelo praktično naravnane. Kirurgi so zelo prijazni in te po nekaj dneh opazovanja z veseljem vključijo v svoje delo. Večina zdravnikov govori dobro angleško, tako da s sporazumevanjem ni bilo večjih težav.

Interna: vaje sem opravljala na kardiologiji. Imela sem glavnega mentorja, sem pa več časa preživela tudi pri drugih kardiologih. Dopoldne so bili po navadi ambulantni pregledi, popoldne pa angiografije in drugi posegi, kjer sem tudi lahko sodelovala. Tudi tu je bilo delo zelo vključujoče, je bil pa jezik malo večja ovira, sploh ker je velik del ambulantnega dela temeljil na anamnezi. Vseeno so bile vaje super izkušnja.

Na splošno sem bila z delom v bolnišnici zelo zadovoljna. Ker je bolnišnica privatna, spominja bolj na hotel kot na zdravstveno ustanovo. Osebe je zelo prijazno, gneče skoraj ne poznajo. Pacientov je manj, tako da v primerjavi z državnimi bolnišnicami je tu manj primerov redkih bolezni. Se pa ima vsak mentor zares čas posvetiti študentu, tako da je zaradi tega učna izkušnja po mojem mnenju kvalitetnejša. Vsem zaposlenim in študentom vsak dan pripada tudi kosilo, ki je večinoma zelo dobro.

Izmir in bolnišnico Medical Point bi zelo priporočala, predvsem tistim, ki si želijo malo drugačno kulturno izkušnjo. Z veseljem tudi odgovorim na kakšna vprašanja in pomagam kontaktirati mentorje (julija.vita.glas@gmail.com).

60. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Nives Križaj)

V marcu 2025 sem se odpravila na dvomesečno klinično prakso iz kardiokirurgije v Houston, Texas. Praksa poteka v Memorial Hermann Hospital, ki je del mreže bolnišnic Memorial Hermann Health System. Bolnišnica se nahaja v četrti Texas Medical Center. Izmenjava uradno poteka pod okriljem McGovern Medical School, University of Texas.

Pred odhodom na prakso je treba vsaj tri mesece pred uradnim začetkom po pošti poslati vso zahtevano dokumentacijo v ZDA. Tega koraka se je treba lotiti dovolj zgodaj, saj pridobivanje vseh zavarovanj in potrdil vzame precej časa. Ko je prijava s strani UTHealth odobrena, se začne postopek za pridobitev vizuma. Opraviti je treba tudi kratek intervju na Veleposlaništvu ZDA v Ljubljani. Intervju traja le nekaj minut, običajno brez zapletov. Pred odhodom na intervju je treba plačati SEVIS fee (približno 350 €) in nato na ambasadi še dodatnih 170 €.

Letalsko karto sem kupila nekaj tednov pred odhodom. Letela sem iz Ljubljane prek Frankfurta do letališča IAH. Cene kart se gibljejo okoli 800 €. Nastanitve so nekoliko dražje kot v Sloveniji, zato priporočam, da se povežete z ostalimi študenti, ki odhajajo v istem terminu. Za trisobno stanovanje za pet oseb smo za en mesec odšteli približno 5000 €. Nastanitev smo našle prek Airbnb. Ker Houston v primerjavi z Evropo velja za manj varno mesto, svetujem, da si izberete stanovanje v bližini bolnišnice. Za prevoz po mestu smo uporabljale Uber in Lyft. Cene precej nihajo, vendar nas je vožnja do bolnišnice in nazaj dnevno stala približno 12 € (3 €/osebo). Možna je tudi uporaba javnega prevoza, vendar ga me nismo uporabljale.

Prva dva dneva prakse je treba urediti še dodatno dokumentacijo na fakulteti in v bolnišnici ter opraviti spletno izobraževanje HIPAA. Šele po opravljenem izobraževanju je dovoljeno začeti z delom v bolnišnici. Med prakso nam je bila dodeljena koordinatorka Savannah Torres, ki nam je razkazala bolnišnico in podala vse potrebne informacije o zadolžitvah. Savannah je izjemno prijazna in vedno pripravljena pomagati.

Vsako jutro je treba biti ob 6.30 prisoten na jutranjem kirurškem raportu, ki poteka v petem nadstropju HVI. Po raportu, približno ob 7.30, se začne delo bodisi v operacijski dvorani bodisi na oddelku.

Delovnik v operacijski dvorani se je običajno končal okoli 15. ali 16. ure, pogosto pa smo zaradi operacij v bolnišnici ostajali dlje. Zdravniki na kardiokirurgiji so nas lepo sprejeli in nas obravnavali kot del svoje ekipe. Veliko so tudi razlagali. V sklopu prakse smo imeli organizirane različne delavnice (Surgical Suture Training, Scrub Training, Live Flight Lesson itd.). Obvezno smo se morali udeleževati tudi M&M konferenc in Fellow Lectures.

Cene hrane in drugih življenjskih potrebščin so v ZDA nekoliko višje kot pri nas. Glede na to, da je Houston veliko mesto, si lahko med izmenjavo ogledate marsikaj – NASA Space Center Houston, Houston ZOO, The Museum of Fine Arts, NBA tekmo itd. Poleg tega priporočam obisk bližnjih mest, kot so Austin, San Antonio ali New Orleans.

Menim, da sem od izmenjave ogromno odnesla. Pridobila sem veliko teoretičnega in praktičnega znanja. Vsi zaposleni so izjemno prijazni in vedno pripravljene pomagati. Zelo cenijo slovenske študente, saj pravijo, da imajo z njimi vedno dobre izkušnje. Zame je bila to vrhunska izkušnja, ki jo toplo priporočam tudi drugim. Če se odločite za prijavo na prakso, vam bo v veliko pomoč datoteka z navodili in potekom prakse v Houstonu, ki je nastala na podlagi izkušenj preteklih študentov in je dostopna v spletni učilnici.

61. ZDA - Texas Medical Center, Houston (skupno poročilo študentov UL MF: Kristina Brečko, Neda Dimitrova, Lucia Jankovski, Martin Štrumbelj, Lan Vukolić, Simon Žetko, Maša Smajila) – opis s slikami na: <https://www.mf.uni-lj.si/o-studiju/mednarodne-izmenjave/utrinki-iz-tujine/hermann-memorial-hospital-houston-zda>

62. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Nina Žunič)

Maja 2025 sem opravljala klinično prakso v bolnišnici Memorial Hermann – Center for Advanced Heart Failure v Houstonu, ZDA.

Praksa je študentom omogočena preko povezave Medicinske fakultete v Ljubljani s prof. dr. Igorjem Gregoričem, ki je vodja kirurškega dela centra. Postopek prijave in urejanje dokumentacije ter potrdil ureja Savannah Torres, koordinatorka programa in kontaktna oseba za študente. Potrebna dokumentacija za prakso in način njene pridobitve je razložena v spletni učilnici, navodila pa po sprejemu v program prejmemo tudi na mail. Postopek urejanja dokumentacije je obsežen in zahteva veliko časa, zato je priporočljivo, da se začne čim prej. Za udeležitev prakse je potrebna študentska viza F1, ki stane skupaj vsaj okoli 500€. Priporočljivo si je urediti zavarovanje za čim večjo vsoto in preveriti, za katere situacije sploh zares velja. Za klinično prakso v ZDA je možna pridobitev državne štipendije AdFutura, ki približno pokrije letalsko karto in prenočišče, okoli 2000€.

NASTANITEV IN PREHRANA

Gostujoča univerza/bolnišnica ne nudi nastanitve za tuje študente, zato je najboljši način rezervacije nastanitve preko portala Airbnb. V času moje izmenjave nas je bilo 5, zato smo najele veliko stanovanje v walking distance od bolnice. Na osebo je stalo okoli 980€. Priporočljivo je imeti stanovanje v bližini trgovine in si potem kuhati doma, saj lahko stane hrana iz restavracij in menze v bolnišnici kar precej.

POTEK PRAKSE

Sama sem opravljala prakso na kardiološki intenzivi, tam sem polovico časa preživela s kirurgi in pol s kardiologi/pulmologi. Velik del časa zajema udeležba na vizitah. Jutranje vizite zajemajo pregled vseh kirurških pacientov, eden izmed kirurgov vsakemu slovenskemu študentu tudi dodeli enega ali več pacientov, ki ga spremljaš do premestitve in mu sproti poročaš o njegovem stanju. Na popoldanskih vizitah pa stanje pacienta na kratko povzameš še pred ostalimi kirurgi, ki se nato odločajo o nadaljnji obravnavi. Kardiološke vizite so nekoliko drugačne, lahko potekajo skoraj celoten delovni dan, zaradi kompleksnosti in števila pacientov. Obravnava pacientov je ves čas multidisciplinarna, zelo zanimivo je primerjati razlike med tem, kar se zdi najbolj pomembno kirurgom ter kaj kardiologom. Zdravniki ves čas diskutirajo stanje pacientov ter njihovo patofiziologijo skupaj s tabo in fellowi ter ostalimi zdravstvenimi sodelavci. Možno si je tudi ogledati posege v katetrskem laboratoriju, kjer ti prav tako nekdo razloži potek posega. Na začetku prakse sem opravila tečaj kirurškega umivanja ter poslušala predavanje o kirurški anatomiji srca. Dvakrat na teden sem se udeležila različnih multidisciplinarnih sestankov zdravnikov in njihovih sodelavcev, kjer se predstavlja paciente za potencialno vstavev mehanske srčne podpore ali transplantacije ob sredah pa predavanja Mortality Morbidity, kjer so nam predstavili potek zdravljenja določenih pacientov, ter kaj bi lahko spremenili za boljši izid.

SOCIALNO ŽIVLJENJE

Houston je ogromno mesto, ki v določenih predelih ni najbolj varno, zato je število aktivnosti, ki jih lahko počneš v prostem času nekoliko omejeno. Območje okoli bolnice je še vedno znano kot relativno varno, posebej Rice Village in Hermann park, ki sta zelo lepa predela za sprehode in oddih v naravi. Za relativno ugodne cene se večino časa da najeti prevoz in se zapeljati do velikega shopping centra The Galleria ali do NASA Houston Space centra. Prav tako se splača ogledati NBA tekmo ali baseballsko tekmo.

Izmenjava je bila zame ena izmed bolj zanimiv ter prijetnih izkušenj. Imela sem si priložnost spoznati različne vidike obravnave kritičnih pacientov, torej poglede kirurgov, pulmologov, kardiologov, intenzivistov, psihiatrov itd.. Prav tako sem se naučila veliko o zdravljenju srčnega popuščanja ter advanced therapy možnostih, ki jih pri le-tem imamo. Ob tem sem

tudi izvedela nekoliko več o zdravstvenem sistemu v Ameriki, njihovem procesu izobraževanja zdravnikov ter o načinu zdravstvenega zavarovanja, ter kak pomen ima v vsakodnevni praksi.

63. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Dan Ažman Pistotnik)

Uvod

Konec oktobra 2024 sem se odpravil na 4-tedensko prakso iz kardiovaskularne kirurgije v Houston pod mentorstvom prof. dr. Igorja Gregoriča, dr. med. Praksa je potekala na Heart & Vascular Institute bolnišnice Memorial Hermann, ki je del Texas Medical Center (predel mesta, kjer so vse bolnišnice v Houstonu), na oddelku za napredovalo srčno popuščanje. Na praksi sem bil skupaj z dvema sošolkama. Med samo prakso je bil za slovenske študente zadolžen dr. Jay Patel, saj je dr. Gregorič od septembra 2024 zaposlen le še polovično in zato veliko časa preživi tudi v Sloveniji.

Birokracija pred nastopom prakse

Za samo prijavo na prakso je potrebno urediti cel kup izvidov titrov protiteles, dokazil o cepljenju, RTG pc, bančno potrdilo o stanju na transakcijskem računu, zavarovanja in različne drugih malenkosti. Po prejemu Letter of Admission na McGovern Medical School lahko zaprosiš za pridobitev študentske vize F-1, kar predstavlja največji del prijavnih stroškov – plačati je treba t.i. SEVIS fee (okrog \$350), nato pa še strošek izdaje vize na ambasadi (okrog \$175). Za sestanek na ambasadi je treba zaprositi takoj, ko urediš vse potrebne dokumente.

Transport in bivanje

V Houston sva s kolegico letela iz Ljubljane preko Istanbula (Turkish Airlines) – cena povratnega leta je bila nekaj čez 700 €. V Houstonu sva bivala v (za Ameriške razmere ugodnem) AirBnB, za katerega sva plačala okrog 800 € na osebo. Stanovanje je bilo veliko (2 spalnici, dnevna soba, kopalnica, kuhinja), a ob prihodu ne preveč čisto in urejeno, kar je bilo za nizko ceno sicer pričakovano. V bolnico sva se vozila s tramvajem (15 minut hoje do postaje, nato 10 minut vožnje do bolnice). Ena vožnja (vozovnica velja 3 ure) s študentskim popustom stane \$0,60. Z mestnimi avtobusi se nismo vozili. Za vikend izlete smo najeli avto, ki smo ga od drugega vikenda naprej obdržali kar do konca prakse (in še za road trip po praksi), saj je bil 1-mesečni najem le malo dražji od treh posameznih vikendov, avto pa nam je močno olajšal gibanje po mestu.

Strokovni del

Naš dan se je začel okrog 6:30 zjutraj na oddelku – pregledali smo pacienta, ki nam je bil tekom njegove hospitalizacije dodeljen v »spremljanje« in o vseh novostih nato poročali dr. Patelu. Pogovor je navadno zašel tudi na tematike, nepovezane z našim pacientom. Spraševal nas je o najrazličnejših patologijah, tudi izven njegove specialnosti, in nas poskusil navaditi na čim bolj kratko in jedrnato poročanje o pacientih. Po sestanku smo se odpravili v operacijski blok 2 nadstropji višje, kjer smo nato preživeli preostanek delovnega dne. Slovenski študenti smo lahko prisotni v dveh operacijskih dvoranah, kjer smo sterilno umiti in asisitiramo oz. vsaj iz neposredne bližine opazujemo operacije, ki se v teh dveh operacijskih dvoranah odvijajo. Najpogosteje (na dnevni bazi) so to CABG, nekajkrat tedensko vstavitve Impelle, LVAD, menjave zaklopk, in podobno, najredkeje (nekajkrat mesečno) pa transplantacije srce ali pljuč. Med operacijami kirurgi radi podajajo razlage o

anatomiji/fiziologiji srčno-žilnega sistema in o operativnih posegih, pod pogojem da študent izkaže zanimanje v obliki vprašanj. Poleg prisostvovanja pri operacijah smo se udeleževali tudi različnih sestankov v sejni sobi oddelka – Multidisciplinary meetings, Transplant meetings, Fellow lectures, M&M (Morbidity & Mortality) meetings. Prav slednji so verjetno najbolj zanimivi, saj se zbere celoten kolektiv in debatira o morebitnih napakah ali drugačnih postopanjih pri zdravljenju pri pacientu, ki je v preteklem tednu/mesecu na oddelku umrl.

Poleg opisane »tedenske rutine« so za nas organizirali tudi delavnico šivanja in Life Flight tour, kjer smo si ogledali delovanje njihovega heliporta in floto helikopterjev s katerimi izvajajo (večinoma) medbolnišnični transport. Najbolj vznemirljiv del prakse pa je bil zagotovo t.i. organ procurement – z zasebnim letalom smo se sredi noči odpravili neko regionalno bolnišnico v Louisiano (približno 1 ura leta) po levo pljučno krilo za transplantacijo. S kolegico sva se pridružila dvema kirurgoma in koordinatorki transplantacij iz naše ustanove. Po eksplantaciji pljuč smo se odpravili nazaj v Houston, kjer smo si ogledali še implantacijo.

Popoldne smo domov odhajali ob različnih urah – večinoma med 15. in 16. uro, nekajkrat sem zaradi dolge operacije ostal tudi do večera, enkrat pa se je zgodilo tudi, da smo bili prosti že ob 12. uri.

Prosti čas

V prostem času smo si s kolegicama ogledali Galveston, NASA Space Center Houston, Austin in San Antonio, tekmo NBA (Rockets vs. Spurs), Museum of Natural Science, The Galleria Mall in druge znamenitosti. Po zaključeni praksi sva se s kolegico odpravila še na 10-dnevni road trip do vzhodne obale ZDA in nazaj do Hustona.

Zaključek

Praksa v Houstonu mi je bila všeč, saj smo pridobili veliko novega medicinskega znanja oz. že usvojenega utrdili, poleg tega pa smo dobili vpogled v ameriški zdravstveni sistem in delo zdravnika v Ameriki. Precej manj kot »medicinski« del prakse mi je bilo všeč samo življenje v ZDA, saj je tamkajšnji življenjski slog zelo drugačen od evropskega – vse razdalje je treba premagovati z avtomobilom, ljudje ne sedijo v kavarnah na kavi, nihče ne hodi peš ipd. Zagotovo je bila praksa zelo zanimiva izkušnja, ki je mene osebno odvrnila od življenja v ZDA, morda pa bi nekoga drugega k temu pritegnila.

64. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Lara Vehar)

V študijskem letu 2024/25 sem se v mesecu aprilu odpravila na enomesečno klinično prakso na Heart and Vascular Institute (Memorial Hermann Hospital - TMC v Houstonu, Texas, ZDA), kjer sem opravila 4-tedensko klinično prakso na kardiološkem intenzivnem oddelku.

PRIJAVNI POSTOPKI

Po nominaciji s strani naše fakultete sem morala v Houston poslati vso zahtevano dokumentacijo, ki je potrebna za pridobitev obrazca I-20 – ta omogoča pridobitev ameriške študijske vize. Vso dokumentacijo je potrebno poslati najmanj štiri mesece pred uradnim začetkom prakse. V spletni učilnici najdete natančna navodila za prijavo na klinično prakso. Izpostavila bi, da je potrebno urediti zdravstveno zavarovanje, zavarovanje poklicne

odgovornosti, pridobiti dva priporočilna pisma, priložiti datume cepljenj, imeti cca 3.500\$ na bančnem računu. V Ljubljani je potrebno opraviti intervju na ameriški ambasadi, za katerega je potrebno odšteti okoli 160 evrov, pred intervjujem pa je potrebno plačati tudi SEVIS Fee, ki znaša 350\$. Na koncu nanese kar nekaj stroškov, še preden začneš s prakso.

POT IN NASTANITEV

Cene letalskih kart so odvisne od tega koliko prej kupite karto in od tega, iz kje letite. Jaz sem se odločila za let iz Ljubljane s prestopom v Istanbulu s letalsko družbo Turkish Airlines, za karto sem odštela približno 700e.

Nastanitev smo poiskali skupaj s študenti, ki so odhajali isti mesec. Nastanitev smo našli na Airbnb in zanj odšteli približno 950e/osebo. Priporočam, da stanovanje iščete blizu Texas Medical Centra, saj velja za varno območje v Houstonu. Zjutraj smo v bolnico odhajali z Lyftom/Uberjem, za katerega smo odšteli 8-10e (kar nanese cca 1,5e na osebo), lahko bi uporabili tudi bus ali metro. Popoldne smo po večini hodili peš, saj je aprila bilo že lepo prijetno toplo.

POTEK PRAKSE

Prakso sem opravljala na kardiološkem intenzivnem oddelku (ICU – 5. nadstropje). Delovni dan se uradno začne ob 6.30 uri z jutranjo vizito s kardiokirurgi na oddelku. Po končani viziti sem si v Epicu (njihov program za pregled in vpis pacientov) prebrala izvide, slikovno diagnostiko, zapise zdravnikov ter se ob 9.00 pridružila interdisciplinarnemu sestanku (running the boards), po tem sem se lahko pridružila ali ekipi kardiokirurgov, kardiologov, pulmologov, intenzivistom in jim sledila pri viziti. Ta lahko poteka skoraj celoten delovni dan, do cca. 16h. Obravnava pacientov je ves čas multidisciplinarna, zato lahko spoznaš vse dele interne medicine, ne le kardiologije. Žal je potrebno kar veliko samoiniciative, vseeno pa so vsi zelo prijazni in vedno pripravljeni odgovoriti na vprašanja. V kolikor se na oddelku ni veliko dogajalo, sem šla v operacijske dvorane ali v katetrski laboratorij. Ob torkih zjutraj so potekali Medical Review Boards, kjer se predstavlja paciente za potencialno vstavev mehanske srčne podpore ali transplantacije, ob četrtek zjutraj so potekali Morbidity&Mortality meetings, kjer so nam predstavili potek zdravljenja določenih pacientov ter kaj bi lahko spremenili za boljši izid, ob petkih opoldne pa je potekal multidisciplinarni konzilij. Za slovenske študente so prav tako organizirane različne delavnice – Suture class, LifeFlight, Cardiothoracic surgery lectures. Urnik je naporen, ampak se zelo veliko naučiš.

PROSTI ČAS

Med vikendi je veliko časa za raziskovanje Houstona. Priporočam obisk Nasa Space Centra, Museum of Natural Science, Museum of Fine Arts in Houston Zoo. Zraven bolnice je tudi Hermann Park, ki je idealen za sprehode ali tek. Obiščete lahko tudi bližnje mesta; Austin, San Antonio, Galveston.

ZAKLJUČEK

Izmenjavo bi z veseljem priporočila vsakemu študentu medicine, zlasti tistim, ki jih zanima kirurgija ali kardiologija. Med opravljanjem klinične prakse sem pridobila strokovne izkušnje, razširila svoje znanje ter se seznanila z načinom delovanja ameriškega zdravstvenega sistema. Poleg tega sem imela priložnost navezati številne nove stike in

raziskati Houston in ameriški način življenja, kar je dodatno obogatilo celotno izkušnjo. Za karkršnakoli vprašanja ali nasvete, me lahko kontaktirate.

65. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Eva Novljan)

Štiri tedne sem preživela na centru za napredovalo srčno popuščanje v Larry D. Johnson Heart and Vascular Institute, Memorial Hermann Hospital, v sklopu Health Science Center Houston. V bolnišnici sem bila prisotna od ponedeljka do petka, vikendi pa so bili prosti. Delo sem običajno začela ob 6:10, da sem se pripravila na kirurško jutranjo vizito, ki se je začela ob 6:30. Po krajši viziti se je ob 7:30 delo nadaljevalo v operacijski dvorani ali z daljšo, načrtovano vizito na oddelku intenzivne medicine.

Če sem bila določena za operacijsko dvorano, sem se pripravila na poseg, med katerim sem tudi aktivno sodelovala in asistirala. Sama sem bila večinoma v operacijskih dvoranah, saj sem se prijavila na kirurški del izmenjave. Dve študentki pa sta večino svojega dne preživele na oddelku, opazovali paciente in sledili specialistom.

Popoldne, ob 15:00, je sledila glavna kirurška vizita s poglobljenim pregledom bolnikov in načrtovanjem operativnih posegov za naslednji dan. V primeru daljših operacij, si vizito izpustil. Vizita je običajno trajala 60 do 90 minut. Na viziti smo se osredotočili tudi na dodatno diagnostiko, kot so koronarna angiografija, ultrazvok vratnih žil in ven, za oceno tveganja in ustreznosti za npr. koronarne obvođe.

Delavnik se je po popoldanski viziti običajno zaključil, razen kadar so bile predvidene dodatne operacije – v tem primeru sem ostala dlje, da sem lahko sodelovala.

V našem terminu se je dvakrat tudi zgodilo, da se je študent lahko pridružil timu za eksplantacijo organov. Sama tega žal nisem doživela, sem pa asistirala pri implantaciji.

Zelo sem hvaležna za priložnost, da sem lahko spoznala ameriški zdravstveni sistem od znotraj. Navdušila me je njihova učinkovitost, visoka stopnja specializacije znotraj timov in sproščen, a profesionalen odnos med sodelavci. Najbolj me je zmotil finančni vidik sistema – dejstvo, da je dostop do zdravstva pogosto odvisen od zavarovanja in finančnih zmožnosti posameznika. Čeprav imajo socialno ogroženi dostop do osnovne oskrbe, se mnogi soočajo z velikimi stroški zdravlil in rehabilitacije. Ta vidik mi je še bolj potrdil pomen solidarnosti in enake dostopnosti zdravstvene oskrbe za vse.

66. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Skupno poročilo iz februarja 2025, študenti UL MF: Nina Bernat, Lara Betocchi, Kristina Seljak, Katja Šketa, Manca Škulj, Anja Tomazin)

Klinično prakso smo opravljali v mesecu februarju v bolnišnici Memorial Hermann Hospital, ki se nahaja v Texas Medical Center.

Štipendija - Razpisi Štipendijskega sklada RS

Sofinanciranje gostovanj slovenskih strokovnjakov iz tujine na slovenskih visokošolskih zavodih in raziskovalnih organizacijah ter študijskih oziroma znanstvenih obiskov študentov v tujini

Štipendija za študijske obiske dijakov in študentov v tujini (Ad-futura)

Stroški

Viza: 520 €

Letalske karte: 700 - 900 €

Nastanitev: 800 - 1200 € mesečno

Hrana: 300-600 € mesečno

SIM kartica: E-sim, priporočamo, da ima vsaj en iz skupine paket, ki ima tudi telefonsko številko (Tello: neomejeno podatkov in klicev za 25€; Nomad: 17€ za 20GB podatkov na mesec)

Varnost

Houston je v primerjavi z evropskimi mesti manj varno, vendar lahko ob upoštevanju osnovnih varnostnih ukrepov varno opravite prakso. Izogibajte se sprehajanju ponoči, uporabljajte Uber ali Lyf. Ponoči se ne sprehajajte sami.

Houston ima več območij z višjo stopnjo kriminala, še posebej v predelih Sunnyside, South Park in Third Ward, kjer bodite bolj previdni.

Nastanitev

Izbor lokacije nastanitve je pomemben, saj so nekatere soseske v bližini TMC so malo bolj nevarne. Za nevarnejše veljajo predeli Sunnyside, South Park, South Side ter Third Ward.

Naša skupina (vseh 6 oseb) je izbrala stanovanje prek Airbnb v MacGregor predelu, ki sicer ne velja za enega izmed bolj varnih, vendar smo bile malo pozne z izbiranjem, zato smo se odločile za to cenovno ugodnejšo opcijo. Preden smo prišle tja smo bile malo skeptične glede varnosti v tem predelu, saj na internetu ljudje puščajo mešane vtise. A predel se je izkazal za čisto normalnega, sploh če živiš bolj na zahodnem delu (bližje bolnici). Do bolnišnice smo imele 10min z avtom, ob sončnih dneh pa smo se domov odpravile peš. V bližini smo imele tudi trgovino H.E.B. Strošek stanovanja na osebo je bil okoli 770€/mesec.

Transport

Za prevoz do bolnišnice smo uporabljale Lyft ali Uber (cena vožnje je bila \$6-14, na osebo ponavadi med \$1-2), saj v naši okolici ni bilo primerne javnega prevoza. Večina študentov pred nami pa je živela blizu rdeče linije tramvaja (Red line) – cena vožnje \$0,60 s študentsko vozovnico.

Oblačila v bolnišnici

Vsaka skupina študentov ima v bolnišnici skupaj eno omarico.

Za delo v bolnišnici so na voljo scrubs, ki si jih izposodite v avtomatu v 7. nadstropju - na voljo sta dva para. Priporočamo udobne športe čevlje, saj si cel dan na nogah. Bolnišnica ne nudijo čiste obutve za v operacijsko dvorano, na voljo pa imaš plastično zaščito za čevlje.

Vtisi iz bolnice

Izmenjavo toplo priporočamo vsem študentom. Polovica nas je prakso opravljala na kardiologiji (ICU), polovica pa na kirurgiji. Med prakso smo se lahko prosto menjale med oddelkoma, tako smo lahko vse videle operacije in intenzivni oddelek. Sprva je bilo delo v bolnišnici kar naporno, saj nismo bile vajene tako dolgega delovnika (na oddelku moraš biti ob 6:30, dan pa se zaključi med 15 in 17h). Prve dni smo imele tudi nekaj težav z razumevanjem vseh kratic in izrazov, ki jih uporabljajo v medicinski dokumentaciji. A brez skrbi, vsega se hitro navadiš. Predlagamo, da si pogledate zapise o pacientih v Epicu ter da

za stanje bolnikov čez noč vprašate sestre. Na ICU moraš biti samoiniciativen, zato veliko sprašuj (vsi so prijazni!). Na kirurgiji so nam omogočili asistiranje pri zahtevnih kardioloških operacijah, prisotni smo lahko bili tudi pri transplantaciji pljuč. Prav tako smo imeli priložnost iti na eksplantacijo pljuč s privatnim letalom, kar je bila edinstvena in neprecenljiva izkušnja.

Osebnostno smo spoznali tudi dr. Gregoriča, ki si je za nas vzel čas in nam predstavil zdravstveni sistem v Ameriki. Zelo zanimivo je bilo videti njihov zdravstveni sistem, ki se precej razlikuje od našega.

Prostočasne aktivnosti

V času obiska v Houstonu vam predlagamo obisk NBA tekme, Rodeo festivala, NASA centra, ogled muzejev ter sprehode po Herman parku. Priporočamo tudi vikend izlet v mesto Austin.

67. ZDA – Texas Medical Center, Houston (Špela Kumelj)

V študijskem letu 2024/25 sem aprila en mesec preživela na klinični praksi na srčno-žilni kirurgiji v bolnišnici Memorial Hermann – Texas Medical Center v Houstonu. Praksa je potekala pod okriljem Heart and Vascular Institute.

PRIPRAVE NA ODHOD

Po uradnem izboru s strani fakultete je sledil precej zahteven administrativni postopek. Pravočasno je bilo treba zbrati vso dokumentacijo za pridobitev vize. Opravila sem intervju na ameriški ambasadi v Ljubljani, za kar je bilo treba poravnati precej visoke vizne stroške.

NASTANITEV IN POTOVANJE

Po potrjeni vizi sem skupaj s kolegicami kupila letalske vozovnice pri Turkish Airlines in rezervirala stanovanje preko Airbnb. Stanovanje je bilo oddaljeno približno 10-15min z avtom, tako da nas je zjutraj 5 odhajalo skupaj s prevozom preko Lyft, nazaj pa sem večinoma hodila peš. Strošek bivanja je znašal okoli 1000eur. Sicer smo se po mestu prevažale z Lyft/Uber prevozi, s kolegico sva občasno hodili na avtobus, ki ga sicer zaradi varnosti odsvetujejo, ter peš.

POTEK PRAKSE

Prvi dan je bil namenjen administrativnim postopkom, pridobitvi ID kartic in uvodnim navodilom. Naslednji dan smo preko računalnika nekaj ur reševali kvize za pridobitev dostopa do EPIC sistema, kjer je vsa dokumentacija o pacientih. Prakso sem opravljala na oddelku za srčno-žilno kirurgijo in transplantacije. Zjutraj smo se odpravile v bolnico ob 7.00, posegi so se začeli ob 7.30, kjer smo asistirali pri kirurških posegih vsak dan. Operacije so raznolike in zanimive, imela sem priložnost asistirati pri koronarni obvodih, zamenjavi srčnih zaklopk, vstavitvi LVAD, RVAD, Impelle, transplantaciji srca, opazovala sem tudi transplantacijo pljuč, kar se mi je zdelo izjemno in se mi je najbolj vtisnilo v spomin. Vsako popoldne je bil sestanek oz. popoldanska vizita, domov smo se odpravljali v povprečju ob petih popoldne. Poleg tega so bili organizirani dodatni seminarji in delavnice, ter ogled helikopterske službe.

PROSTI ČAS

Kljub napornim delovnim dnevom v bolnišnici sem popoldneve pogosto izkoristila za sprostitvev, šport in druženje. S kolegicami smo hodile v Hermann Park, ki je le nekaj minut hoje od bolnišnice. Ob petkih so bili v parku v teatru na prostem koncerti in dogodki. Poleg tega smo vikende izkoristile za košarkaške tekme, obisk centra NASA ter muzeja.

ZAKLJUČEK

Izmenjavo priporočam vsakemu, ki si želi izpopolnjevanja na področju kirurgije in vpogleda v delo v ameriškem zdravstvenem sistemu. Mesec je minil zelo hitro in sem zelo hvaležna za to izkušnjo.

68. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Maša Smajila)

Obisk je potekal 8 tednov, na centru za napredovalo srčno popuščanje v Larry D. Johnson Heart and Vascular Institute, Memorial Hermann Hospital, v sklopu Health Science Center Houston. V bolnici sem bila od ponedeljka do petka, vikendi so bili prosti. Prihajala sem ob 6:10, da sem se pripravila na jutranjo kirurško vizito, ki se je začela ob 6:30. Po krajši jutranji viziti se je ob 7:30 začelo delo v operacijski dvorani ali pa daljša, planirana vizita z ekipo za intenzivno medicino. V kolikor sem bila razpisana v operacijsko dvorano, sem se pripravila na poseg in pri posegu aktivno sodelovala ter asistirala. Če sem bila razpisana na oddelek za intenzivno medicino, smo ob 7:30 začeli s podrobno vizito vsakega pacienta, ki je vključevala pregled laboratorijskih in mikrobioloških izvidov, morebitno slikovno diagnostiko, pregled glavnih in pomožnih diagnoz. Potem se je naredila ocena pacienta s kliničnim pregledom in plan za nadaljnje zdravljenje. Ob 15:00 je sledila glavna kirurška vizita s podrobnejšim pregledom pacientov in odločevanjem o posegih za naslednji dan. Če sem bila v operacijski dvorani in se je poseg podaljšal ali je v osnovi šlo za daljšo operacijo (npr. pljučna trombendarterektomija, ki že v osnovi traja 6-8 ur), se vizite nisem udeležila, ali pa smo jo imeli po koncu posega. Vizita je trajala 60-90 minut, na njej pa se je prav tako pogledalo paciente podrobneje, za planirane posege pa smo več pozornosti namenili preiskavam za pripravo na poseg (npr. koronarna angiografija, UZ vratnih žil in UZ ven v sklopu ocene tveganja in primernosti za koronarne obvoje). Delavnik se je tako zaključil.

Občasno so bile planirane dodatne operacije, takrat sem ostala dlje, da sem lahko asistirala. Ob torkih smo ob 8:00 imeli poseben sestanek, MRB (Medical Review Board), na katerem so se predstavili kandidati za napredovalo zdravljenje srčnega popuščanja (LVAD - left ventricular assist device in srčno transplantacijo). Na sestanku so sodelovali različni timi - srčni internistični, srčni kirurški, pulmološki, nefrološki, infektološki, psihiatrični, prehranski, socialni, finančni tim, ki so pacienta pregledali in podali oceno primernosti za poseg. Na koncu se je odločilo, ali je pacient potrjen (approved) ali ne za tovrstno terapijo. Ob četrtek je ob 7:30 bil M&M (Morbidity and Mortality) sestanek, na katerem se je predstavilo 1 klinični primer pacienta, ki je bil zahtevnejši za zdravljenje, se je pri njem zgodil kakšen zaplet ali celo morebitna smrt. Na sestanku se je nato pregledalo potek zdravljenja in diskutiralo o možnih izboljšavah na tem področju. Ob petkih je ob 7:30 bila glavna tedenska vizita, ob 12:00 pa interdisciplinarni sestanek, na katerem so sodelovali različni zdravniški timi, na njem pa se je predstavilo zahtevne paciente, za katere je en zdravniški tim potreboval konzultacijo večih timov ali diskusijo o nadaljevanju zdravljenja. Šlo je pravzaprav za večji zdravniški konzilij. Ob četrtek in petkih so se operacije in glavne vizite na intenzivističnem oddelku tako začele ob 8:30, namesto ob 7:30. V kolikor je kirurški tim dobil klic za organ - za srčno ali pljučno transplantacijo, se je dan odvil nekoliko drugače, saj

smo študenti lahko sodelovali tudi pri odvzemu in implantaciji organa. Vedno je 1 študent šel s timom za odvzem, 1 študent pa se je "scrubbal" za implantacijo organa.

Pridobljena znanja in glavne ugotovitve:

Ugotovila sem, da je ameriški zdravstveni sistem res drugačen od slovenskega, a ne v taki luči, kot sem si predstavljala. Imajo 4 različne modele zavarovanj, pri socialno najšibkejših je zavarovanje brez mesečnega doplačila. Bolnišnično zdravljenje in zahtevnejši posegi (npr. srčna transplantacija) so v osnovi dostopni vsem, ne glede na socialni status, tako kot pri nas, razlika je le v doplačilu zdravil po zdravljenju in v rehabilitaciji doma (ki pa je seveda izjemnega pomena po takšnih operacijah). Prav tako sem ugotovila, da imajo v bolnicah precej več specializiranega osebja, ki ga pri nas sploh ne poznamo - recimo v Sloveniji imamo srednje in diplomirane medicinske sestre, ki se v ZDA prevedejo v nurse in registered nurse. Pri njih imajo potem se nurse practitioner, ki je še "višje" izobražen kader, ki lahko večkrat tudi sam predpisuje zdravila, avtonomno od zdravnika. Prav tako imajo specializirane tehnike za UZ srca, ki nimajo medicinske izobrazbe, ampak so izšolani samo za delanje tovrstnih ultrazvokov. Pri nas UZ srca delajo kardiologi, intenzivisti, skratka zdravniki specialisti. Tam imajo prav tako več podpornega osebja v operacijski dvorani, zato je preostali kader (inštrumentarke, bolničarke) manj obremenjen. Imajo tudi t. i. "physician assistants", ki niso ne medicinski tehniki ne zdravniki, temveč nekaj vmes. Gre za prav posebno smer študija, kjer se izobražiš za samostojno delo kot "podzdravnik". Imaš več kompetenc, znanja in avtonomije kot npr. "nurse practitioner", lahko opravljaš manjše posege samostojno (npr. tudi jemanje vene za srčne obvoje), še vedno pa nisi odgovoren za pacienta v enaki meri kot zdravnik specialist, ampak si njegov pomočnik. Lahko opravljaš konzultacije v imenu svojega specialista, greš na vizito, se odločiš za naročilo preiskav, ... S tem se razbremenijo delo specialistov, kar se mi je zdelo zelo dobro.

Poleg vpogleda v ameriški zdravstveni sistem sem se ogromno naučila s samim delom na oddelku in v operacijski dvorani. Z opazovanjem in asistiranjem pri operacijah sem dobila še boljši vpogled v srčno kirurgijo, ki me že v osnovi zanima, prav tako sem se naučila bolje fiksirati drene in razne katetere (dializni kateter, cvk), boljša sem postala v asistiranju kirurgu (retrakcija tkiva, sledenje šivu, izpostavitve vidnega polja, aspiracija krvi) in videla sem posege, ki jih do takrat še nisem (npr. prvič sem videla in asistirala pri pljučni tromboendarterektomiji). Na oddelku sem se naučila celostno oceniti stanje kritično bolnega pacienta, naučila sem se prepoznati znake alarma in sestaviti okvirni plan za nadaljnje preiskave in morebitno zdravljenje kritično bolnih pacientov.

Življenje, stroški, nastanitev:

Houston je najbolj poseljeno mesto v Texasu in četrto najbolj poseljeno mesto v ZDA (za New Yorkom, Los Angelesom in Chicagom). V njem živi več kot 2 milijona ljudi, zato je mesto za naše standarde zares veliko. Imajo dober javni transport s tramvaji in avtobusi, ki sem ga redno uporabljala za prevoz do bolnice, prav tako imajo na karto za javni transport študentski popust, ki ga lahko koristite z UTHealth kartico. Problem Houstona je velik odstotek brezdomcev in kriminala, predvsem v okrožju Downtown in Midtown ter vzhodnejših delih mesta. V teh območjih je že podnevi potrebno biti previden. V ostalih okrožjih je čez dan precej mirno, se pa v vseh okrožjih odsvetuje uporaba javnega transporta in hoja ponoči. Zato sem, v kolikor smo z operacijami končali po 19. uri, vedno uporabila Uber ali Lyft za prevoz do doma.

Živela sem nekje med Midown in Museum District območjem, svojo nastanitev sem (kot tudi drugi) našla na platformi Airbnb. Najela sem sobo pri gospe Margot, ki je bila zares dobra najemodajalka, soba in ostali prostori pa so bili čisti (https://www.airbnb.com/rooms/1195420785071113289?source_impression_id=p3_1736152601_P3YXcHMimc8DQ_vJ). Za nastanitev sem odštela približno 1000 €/mesec. Problem nastanitev na splošno je običajno daljša razdalja do živilskih trgovin, do katerih po dolgem delavniku nisi mogel iti z javnim transportom (saj je bilo to odsvetovano). Tako sem se dostikrat znašla z dostavo živil preko platform UberEats, DoorDash in Instacart. Pri UberEats in DoorDash se lahko prijavite za 1-mesečni free trial premium verzije, s čimer si zagotovite zastoj dostavo. V osnovi so hrana in pijača precej dražji kot v Sloveniji, zato sem precej pazila kaj in kje kupujem. V Randalls-u in WholeFoods so cene precej višje kot v Trader Joe's in H-E-B, Walmart in Target pa sta recimo najcenejša, a je tudi kvaliteta hrane slabša. Dober je bil tudi Aldi, naš Hofer. Skratka, malo se je treba znati, pa gre. Za osnovne življenjske stroške (hrana, pijača in transport) se tako da odšteti cca 300 € na osebo, a je to brez vikend izletov, hrane v restavracijah, kave v Starbucksu in podobnih kavarnah, najema avtomobila. Vikend izleti:

Sama sem med vikendi obiskala Nasa Space Center, Galveston, Austin, San Antonio, New Orleans in Dallas. Tri vikende sem počivala in raziskovala Houston. V kolikor bi se odločali za vikend izlet, najbolj priporočam New Orleans (do tja je sicer 5-6 ur vožnje in priporočam najem avta) in Austin v kombinaciji s San Antoniom (do tja lahko greste s FlixBusom, mi smo si sicer najeli avto). NASA Space Center je tudi a "must-see" ko ste v Houstonu, spleča se poleg karte za general admission vzeti še Historic Mission Control tour, kjer imate dostop do originalne kontrolne sobe vseh Apollo letov.

Štipendija:

Sama sem se prijavila na štipendijo za "Sofinanciranje gostovanj slovenskih strokovnjakov iz tujine na slovenskih visokošolskih zavodih in raziskovalnih organizacijah ter študijskega oziroma znanstvenega obiska študentov v tujini". S to štipendijo vam pokrijejo 1000 € za letalsko karto in 250 €/teden za življenjske stroške. Zanj sicer potrebujete podpisano potrdilo dr. Gregoriča o sprejetju na program s točnim začetkom in koncem programa, a vam ga on z veseljem podpiše.

Mnenje:

Z rotacijo sem zelo zadovoljna in bi se zanjo v trenutku še enkrat odločila. Je sicer naporno, sploh v primeru da želiš asistirati tudi pri popoldanskih posegih, a je vredno. Sama sem se v dveh mesecih naučila res ogromno, izboljšala sem klinične veščine tako na internistični kot kirurški strani. Dobila sem novega zagona za kirurgijo, ki mi je že pred izmenjavo bila všeč, prav tako pa sem začela razmišljati o prijavi na specializacijo ali pa vsaj t.i. "fellowship" tekom specializacije v ZDA. Izmenjavo priporočam vsem, ki jih zanima intenzivna interna medicina (kljub temu, da so to v osnovi kardiološki pacienti, se ponovi celotna interna) ali srčna/torakalna kirurgija.