

POROČILA ERASMUS PRAKSE 2010/2011

Clinica Universitaria de Navarra, Španija,.....	2
Valencia, Španija.....	3
Mainz, Nemčija	4

Clinica Universitaria de Navarra, Španija,

Verjetno se je marsikomu težko odločiti, kje bi opravljal Erasmus izmenjavo. Meni se je zgodilo ravno obratno. Zelo sem si želela iti v Pamplono, ker pa še ni bil vzpostavljen bilateralni sporazum z navarsko univerzo, je bilo to precej težko. Zato smo na koncu ugotovili, da je edina možnost opravljanje Erasmus prakse.

Večina ljudi bi se vprašala, zakaj v celi Španiji hočem ravno v neko majhno mesto v Navarri, ki sicer slovi po njihovem praznovanju Sv. Fermina, t.i. »fiesta de san Fermin«. Želela sem si tja, ker je tam ena izmed najboljših klinik v Španiji (najboljša na področju onkologije, kardiologije). To kliniko sem poznala že prej, vseč mi je bil njihov način dela. Opazila sem, kako izredno pomembna je kvaliteta medicinske oskrbe, osebni odnos in globoko spoštovanje dostojanstva vsake osebe.

Moja praksa se je začela prvega oktobra na oddelku za onkologijo. Prvi strahovi so izginili, ko me je sprejel dr. Jose Maria López Picazo (moj mentor je bil začasno odsoten). Pričakal me je z načrtom dvomesečnega kroženja po oddelkih onkologije, mi predal literaturo (v angleščini) in na sploh bil zelo dostopen za vprašanja ter morebitne dvome. Čeprav moje znanje španščine ni bilo slabo, sem kaj kmalu videla, da mi manjka medicinskega izrazoslovja. Tako na primer v španščini CT postane TAC. Podobnih prilog z nerazumevanjem je bilo kar nekaj, vendar smo jih sproti s smehom reševali.

Čeprav so se trudili, da bi si zapomnili, iz katere države sem, sem bila nemalokrat označena za Rusinjo, Ukrajinko, Angležinjo, Estonko... Zato sem se vedno trudila dobro razložiti, kje leži Slovenija, kako lepa država je in kako dobri ljudje smo Slovenci☺.

V decembru sem začela s težko pričakovanim kroženjem na oddelku za paliativno medicino. Celotna ekipa mi je že od samega začetka dala občutek pripadnosti. Po prvem delovnem dnevu sem bila povabljen na kosilo za dobrodošlico. Že takoj sem lahko začutila, da so ravno dobri profesionalni odnosi eden izmed tistih dejavnikov, ki omogočajo, da zahtevno delo zdravnika na področju paliativne oskrbe resnično učinkovito. Znotraj te ekipe se nisem naučila le pomena humanih človeških odnosov, ampak tudi to, da je za kvalitetno oskrbo pacientov pomembno tudi nenehno izobraževanje in raziskovanje.

Med mojim kroženjem na oddelku za onkologijo in paliativo sem prišla v stik z različnimi patologijami. Pri kliničnem delu sem spremljala potek bolezni hospitaliziranih bolnikov ter sem bila prisotna pri ambulantnih obravnavah, kar je skupaj nanese kar veliko preživetih ur na kliniki.

Moj mentor, dr. Carlos Centeno mi je med drugim omogočil tudi vključitev v raziskovalno delo, kjer smo sodelovali tudi z ekipo iz Gvatemale. V našem projektu smo se ukvarjali z mednarodnim vprašalnikom ESAS (Evaluacion de Síntomas de Edmonton), s katerim lahko ocenimo deset najpogostejših simptomov bolnikov z napredujajočo boleznijo. Prvi dve fazi projekta (oblikovanje vprašalnika in zbiranje podatkov) sem opravila sama pod okriljem dr. Centena. Po mojem povratku v Slovenijo pa ostali del ekipe nadaljuje z analizo zbranih podatkov in pripravo strokovnega članka za revijo »Journal of Pain and Symptom Management«.

Zelo me je nagovorila misel enega izmed začetnikov klinike, Eduarda Ortiza de Landazuri, ki je zapisal, da bolniki potrebujejo pozornost in da dolžnost zdravnika ni le to, da ga ozdravi, temveč je bolnikom potrebno dati občutek zaupanja, jih imeti rad ter jim dati voljo do življenja.

Valencia, Španija

Štirimesečno Erasmus prakso sem opravljala v Valenciji (Španija) od aprila do vključno julija 2011 in sicer v laboratoriju za raziskovanje nevroregeneracije, ki je del raziskovalnega centra Instituto de investigación Principe Felipe. Bila sem prva Erasmus študentka v njihovem laboratoriju.

Spoznala sem se s številnimi laboratorijskim tehnikami, v nekaterih sem se tudi zelo izvežbala, saj so me kar aktivno vključili v svoje delo. Dva tedna sem bolj opazovala, nato sem začela rezati histološke preparate hrbtnjače podgan v parafinskih blokih na mikrotomu ter preparate na objektnem stekelcu fotografirala z mikroskopom in nato slike sestavila v celoto v računalniškem programu. To je sicer kar hitro postalo monotono in dolgočasno, a so me potem na srečo uvedli v en eksperiment z uporabo PCR, restrikcijskih encimov, transformacije plazmidov v bakterijah... To sem počela nekaj časa, a smo potem eksperiment začasno prekinili, ker nismo prišli do zelenih rezultatov. Nato me je pod svoje okrilje vzel en član ekipe za pomoč pri nekem projektu, ki se sicer ni ukvarjal z nevroregeneracijo, temveč s tumorskimi celicami. V okviru tega projekta sem opravila na desetine Western Blotov, od izolacije in priprave proteinov, preko elektroforeze na gelu in prenosa na membrano ter inkubacije s protitelesi do razvijanja filmov. Prav tako so mi zaupali skrb za celično kulturo tumorskih celic in fibroblastov, ki smo jih nato tretirali z neko snovjo, ki jo je ta laboratorij patentiral in naj bi vplivala na različne procese v celici.

Izražanje proteinov sem nato primerjala s tehniko Western blota z imunoblotom. Poleg tega sem imela priložnost videti laboratorijsko delo s podganami.

Bivala sem v najetem stanovanju skupaj z dvema drugima tujima študentkama in se na delo vozila z javnimi kolesi. Delovni dan se je začel ob 9.30, okrog 14h sem hodila na kosilo, domov pa različno, odvisno od dela, med 16. in 18. uro. Ker sem bila na Erasmus praksi in ne na izmenjavi, tudi nisem bila veliko v stikih z Erasmus študenti na izmenjavi in se nisem udeleževala njihovih organiziranih družabnih dogodkov.

Mislim, da je bila izkušnja pozitivna tako zame kot tudi za laboratorij. Na koncu so mi ponudili možnost opravljanja podiplomskega raziskovanja z možnostjo priprave doktorske naloge. Mislim tudi, da bi bili pripravljeni sprejeti še kakšnega Erasmus študenta.

Mainz, Nemčija

V študijskem letu 2010/2011 sem opravljala Erasmus študijsko izmenjavo v Mainzu v Nemčiji.

Glavno mesto zvezne dežele Rheinald-Pfalz z okoli 200 tisoč prebivalci je poznano predvsem po čudoviti stolnici ter izumitelju tiska Johannesu Gutenbergu. Včasih kar malo zaspano mestno jedro večkrat na leto oživi, ko se odvijajo različni festivali. Še zlasti dolgo tradicijo ima pustni karneval, ko mesto za pet dni preplavijo pustne šeme in trobentači. Vrhunec dogajanja je pustni ponedeljek, ki je dela prost dan. 7-km dolgo pustno povorko si ogleda več kot pol milijona obiskovalcev. Tudi božični sejem v Mainzu velja za enega lepših.

Da Mainz ni nepomembno mesto med Darmstadtom in Frankfurtom, je pomembno omeniti, saj je ravno tukaj sedež ZDF, od koder prihajajo novice iz vsega sveta. Tudi domači nogometni klub se izjemno dobro drži na lestvici Bundeslige.

Glede na to, da je Erasmus program na Univerzi v Mainzu že dolgo uveljavljen in je univerza ena izmed prvih po številu Erasmus študentov v Nemčiji, je za organizacijo izmenjave z njihove strani zelo dobro poskrbljeno. Tako z urejanjem dokumentov nisem imela težav, prav tako ne z uvajanjem v novo okolje. Številni Erasmus tutorji in AEGEE organizacija poskrbijo za pester program za Erasmus študente, od

spoznavnega vikenda pa do številnih izletov preko celega leta (Amsterdam, München, božični sejem v Nürnbergu, Strassbourg...) ter vsakotedenskih športnih in družabnih aktivnosti.

Na izmenjavo poleg erazmovcev pride tudi veliko študentov iz Južne Amerike in Azije, tako da se lahko spotoma naučiš malo španščine, japonščine ali pa smejiš Senegalcu, ki vedno znova izgubi zimske rokavice ali Kolumbijcu, ki ima velike težave pri vožnji s kolesom.

Pred začetkom semestra poteka dvotedenski intenzivni tečaj nemškega jezika, nato pa glede na znanje lahko izbiraš med tečaji na različnih stopnjah, med drugim tudi med zelo specifičnimi. Tako sem se na primer med semestrom udeleževala tečaja pravilne izgovorjave in intonacije ter tečaja pisanja strokovnih člankov. Vendar moram poudariti, da je predvsem za študij medicine potrebno že predhodno dobro znanje nemškega jezika.

Nastanjena sem bila v študentskem domu, v neposredni bližini Univerzitetne Klinike. Kljub dobrim prometnim povezavam in študentski izkaznici, ki je veljala tudi kot vozovnica, sem se večinoma vozila s kolesom. To je bilo še posebej praktično, ko sem morala na kampus, ki je nekoliko izven centra. Glede na to, da je le-ta s starimi kasernami eden najgrših kar se jih kdaj videla, me ni motilo, da smo za razliko od vseh ostalih fakultet medicinci nekoliko ločeni in sem tja zahajala le na jezikovne tečaje in treninge nogometa.

Zimski semester je bil zame predvsem internistično obarvan, z vajami od oktobra do februarja, katerim je sledil izpit. Zaradi lažjega razumevanja in številnih novih izrazov sem se udeležila čim več predavanj, saj izpit velja tudi v Mainzu za enega izmed najtežjih. Večino vaj iz interne imajo nemški študentje v praktičnem letu, zato je bilo potrebnega kar nekaj dogovarjanja, da je bil obseg mojih vaj tukaj enak našemu, saj nisem bila neposredno vključena v takoimenovani PJ.

Bolj sproščeno je potekal pouk družinske medicine. Poleg 10 blok ur seminarjev, sem 6 tednov preživela v ambulanti družinskega zdravnika. Šlo je za prakso zdravnika, ki je poleg družinske medicine tudi specialist internist in zdravnik medicine športa, ter njegove žene, ki se poleg specializacije iz družinske medicine lahko pohvali z dodatnimi kvalifikacijami iz ortomolekularne medicine, akupunkturo, naravnega zdravilstva, je bila obravnava pacientov zelo celostna.

Na razpolago so bile številne diagnostične metode, kot EKG, obremenitveni EKG, spirometrija, ultrazvok srca, ultrazvok vratnih žil, abdomna, ščitnice. Tako sem se lahko z vsemi seznanila in smela tudi sama veliko praktično delati. Poleg številnih anamnez in pregledov v ambulanti sem vsakodnevno odhajala tudi na obiske na domu. Ker je bila praksa v samem centru mesta, sva jih večina opravila s kolesom. Ob

sredah, ko je imel mentor zadolžitve na fakulteti, pa sem se pri njegovi ženi seznanjala s komplementarnimi oblikami zdravljenja. Zaradi ogromno stika z domačini so bile te vaje še posebej zanimive, saj sem se končno naučila tudi nekaj pristnega dialekta.

V poletnem semestru je bila na programu predvsem kirurgija in anesteziologija. Prednost vaj iz kirurgije je, da krožiš na oddelkih različnih vej kirurgije, vključno z otroško in transplantacijsko kirurgijo. Žal pa so tako kot tudi vaje iz interne medicine pogosto preveč teoretično zasnovane. Ker gre za univerzitetno kliniko, tu ne manjka pripravnikov, ki asistirajo pri operacijah, tako lahko le-te večinoma le opazuješ. Moram pa pohvaliti prijaznost docentov, ki ti na vajah vsekakor namenijo veliko časa in so ti pripravljene marsikaj razložiti.

Anesteziologija je v primerjavi z našo bolj obsežna. Poleg 28-urnega praktikuma smo imeli enotedenske vaje v operacijski. Razporejena sem bila na urologijo, ki je bila tudi z anesteziološkega pogleda zelo zanimiva, saj je šlo za anestezijo otrok, odraslih, regionalno, splošno. Tukaj sem bila tudi aktivno vključena v delo anesteziologa in sem smela intubirati, vstavljati venske kanale, sonde.

Prednost študentov, ki študirajo po programu Erasmus je, da si lahko izberejo katere koli predmete, ki so v sklopu študijskega programa gostujoče fakultete, tako da sem si v poletnem semestru sestavila bolj pester urnik. Poleg že omenjene kirurgije in anesteziologije sem se prijavila na klinično farmakologijo, urgentno medicino ter akupunkturo in naravno zdravilstvo, ki ju izvajajo v okviru izbirnih predmetov. Velika pohvala gre vsekakor klinični farmakologiji, ki poteka v zadnjem letniku študija in pripravi študente na uporabo zdravil v praksi, ter seznanja z odmerki, medsebojnimi interakcijami med zdravili.

Zelo prijetna popestritev pa sta bila vsekakor izbirna predmeta. V sklopu naravnega zdravilstva smo se z našim mentorjem za tri dni odpravili v zdraviliško mesto na Bavarskem. Tam smo preizkusili različne oblike masaž, na lastni koži občutili učinke hidroterapije, ter se na seminarjih spoznali metode zdravljenja kot so fitoterapija, elektroterapija, nevralna terapija. Seveda ni manjkala tudi sprostitev v termah in večer s pristno bavarsko glasbo in hrano.

Sklop 14 ur izbirnega predmeta iz akupunkture je bil žal prekratek za pridobitev zadostnega znanja o tej metodi zdravljenja, vendar pa je bilo zadosti, da smo dobili vpogled v filozofijo tradicionalne kitajske medicine in se lahko prepričali, da stvar deluje. Še posebej jaz, ki sem že v ambulanti družinske medicine spoznala, da akupunkturske igle niso takšen bavljav in sem bila tako vedno znova poskusni zajček.

Ker mi je ostajalo še nekaj prostega časa, sem se vključila tudi v raziskovalno skupino na oddelku za kardiologijo. Moja naloga je bila predvsem ocenjevanje endotelne funkcije periferne žile z UZ.

To je bila vsekakor pametna odločitev, saj sem za razliko od slabe izkušnje pri raziskovalni nalogi, ki sem jo delala pri nas, tokrat naletela na povsem drug način dela.

Pogoji za izvajanje klinične študije so bili namreč odlični, kljub temu da je šlo za vsakodnevno delo s pacienti, je vse teklo gladko, za nejasnosti pri statistiki je bil le-ta zaposlen na kliniki in vedno na voljo.

V poletnih mesecih pa so vse bolj privlačne postajale tudi kolesarske poti ob Renu. Vendar pa se v Nemčiji žal tudi semester zavleče v vroče poletje, izpitno obdobje je namreč šele sredi julija. Tako sem se odločila, da se še vrnem in takrat vzamem kakšen dan za kolesarski izlet po dolini Rena.

Ana Stenko