Covilhã, Portugalsko

Klinická stáž IFMSA

Jméno účastníka: **Martin Sněhota**

Termín: červenec 2014

Před cestou: Po loňských velmi kladných zkušenostech z maďarského Szegedu jsem se letos rozhodl přihlásit na další klinickou IFMSA stáž. Pro tento rok padla má volba na Portugalsko. Zapsal jsem se proto do ročního C předmětu Portugalština, který nabízí přímo naše fakulta. Pokud zvažujete výjezd do těchto končin, vřele ho doporučuji. Po napsání anglického IFMSA testu mi byla přidělena klinická červencová stáž v portugalském horském městečku Covilhã poblíž pohoří Serra da Estrela. Card of acceptance tentokrát dorazila s předstihem asi 1,5 měsíce, což nám umožnilo rezervovat si letenky s dostatečným předstihem a za rozumné ceny. Pozitivně hodnotím nenáročnost na předodjezdové zařizování – nebyla potřeba žádná vyšetření, pouze pár dokumentů. Když jsme něco potřebovali, mohli jsme se obrátit na místního studenta, který s párdenní latencí vždy ochotně odpověděl a zjistil, co bylo potřeba. Předodjezdové záležitosti hodnotím kladně.

Doprava: Do Portugalska se dá určitě dostat alternativně jak vlakem, tak i autobusem, nicméně nejrozumnější variantou je letadlo. Díky možnosti brzké rezervace stála letenka do Porta a zpět necelých 7000 Kč. Odletět se však podařilo až na druhý pokus – letadlo, které mělo přiletět ze Švýcarska, se krátce po vzletu střetlo s ptákem a muselo se vrátit. Náhradní let mi byl přidělen hned druhý den na 6 hodin ráno. Tuto drobnější nepříjemnost velmi rychle vyvážila ochota letištního personálu, poskytnuté jídlo a ubytování. Se vším jsem byl velmi spokojen a ve výsledku mi ani nevadí, že se let zpozdil, ba naopak. Náhradní let proběhl naprosto bezproblémově a kolem poledne jsem byl v Portu. Zde jsem se zdržel 3 dny. Je to přenádherné město, které určitě stojí za návštěvu. Taková sklenka portského s výhledem na most Luise I je prostě k nezaplacení. 30.6. po obědě jsem zamířil do Covilhy. Cesta autobusem trvá asi 3,5 hodiny, přímý vlakový spoj neexistuje. Jednosměrný lístek stál necelých 15 euro. Doporučuji všude hlásat, že jste student, a mávat ISICem, letos totiž měli studentské slevy. Na autobusovém nádraží na mě čekal pozitivně naladěný portugalský student, který mě zavezl na ubytovnu a pomohl mi s ubytováním.

Měna a ceny: V Portugalsku se platí eury. Trošku mě překvapily ceny v obchodech. Před odjezdem jsem měl za to, že Portugalsko je zemí levnou a finančně nenáročnou. Pečivo se dá sehnat za podobný peníz jako u nás, ale sýr a šunka je dražší cca o 50-70%. Oblečení a obuv sice stojí jako u nás, nicméně velký gurmánský zážitek z toho mít nebudete. Doprava také není z nejlevnějších. Například za tříkilometrovou cestu z ubytovny do nemocnice chtěli přes 1 euro. Nicméně dá se tu ušetřit. V jednom obchodě (Continente) jsem si zařídil zákaznickou kartičku, pak jsem našel Lidl a supermarket Pingo Doce hned vedle nemocnice a začal všechny tři obchody kombinovat, vycházelo to pak o něco příjemněji. Do a z nemocnice se dalo při troše ochoty chodit pěšky. Pokud vyloženě nerozhazujete, tak se dá na měsíc přizpůsobit.

Ubytování: Bydleli jsme na starších studentských kolejích, které však byly celkem čisté a relativně použitelné. Pokoje byly pro dva, sociální zařízení sdílené pro dva pokoje. Kuchyně byla veselá, nádobí tam spíš nebylo než bylo, vaření tudíž bylo poměrně improvizované a správně akční. Docela mě pobavila prádelna, ve které nebyla ani jedna pračka. Po 2 týdnech jsme však našli prádelnu s pouzeportugalskymluvící obsluhou v jiné kolejní budově. Též bylo zábavné světlo na pokoji, které odmítalo svítit i přes veškeré naše přesvědčovací metody. Se spolubydlícím jsme se rozhodli tenhle problém vyřešit sami a anglickoportugalskoitalsky jsme se domluvili s vrátným, který s týdenní latencí zařídil opravu. Nicméně kolejní život jsem si vyloženě užíval.

Stravování: Obědy jsme měli zařízené ve všední dny přímo v nemocnici. Na výběr bylo ze 4 jídel, přičemž vždy se alespoň v jednom případě vyskytovala ryba. V rámci obědů jsme si mohli vzít polévku, hlavní jídlo, vodu, talíř ovoce a neomezené množství zeleniny. Portugalská kuchyně je velmi chutná, zvláště pak ovoce, které je velešťavnaté. Zbytek jídla jsme si obstarávali sami, semtam pro nás portugalští studenti zorganizovali večeři.

Město, domorodci, počasí: Covilhã je menší, vyloženě horské městečko. Rovně tu nevede nic, a pokud nebudete autobusovat, tak tu drtivou většinu času budete chodit z kopce nebo do kopce. Ubytovaní jsme byli poblíž historického centra, které bylo na kopci. Ráno šlo akorát o to se dostatečně rychle skutálet do nemocnice, což zabralo cca 25 minut. Cesta zpět na ubytovnu spolkla přibližně 45 minut. Každé odpoledne mi byl odměnou krásný výhled z okna ubytovny, který opravdu stál za to. Převážnou většinu obyvatelstva tvoří studenti místní univerzity, kteří na léto většinou odjíždějí domů. Pokud se ale dostanete do nedalekého centra, tak tu večer o lidi není nouze. Portugalci jsou velmi ochotný a příjemný národ. Místy jsem měl pocit, že se tu usmívá i kamení. Vždy se snažili pomoct a není výjimkou, že za vámi prostě jen tak přijdou a dají se do rozhovoru, odkud jste a podobně. Anglicky tam však moc lidí nemluví. Znalost základů portugalštiny vám to tu velmi usnadní a u Portugalců si uděláte velký plusový bod, proto ještě jednou doporučuji roční kurz portugalštiny na naší fakultě. Počasí bylo poměrně náladové. Prvních pár dní tam byla zima, jeden večer jsem dokonce musel vyjít v mikině a bundě, nicméně zažili jsme i horka kolem 40°C, zvláště pak v druhé polovině pobytu. Občas déšť, většinu času však svítilo slunce a bylo teplo až vedro.

Organizace: Během celého pobytu nám byli k dispozici místní studenti, na které jsme se mohli v případě potřeby obrátit. Doporučuji vzít si s sebou náhradní mobil, každý jsme totiž dostali portugalskou simkartu. V průběhu pracovního týdne pro nás portugalští studenti zorganizovali hru na poznání města, national food and drinking party, různé večeře s poslechem tradiční portugalské hudby, bazén, výlet k přehradě, výlet na nejvyšší bod pevninského Portugalska atd. První víkend jsme měli volno, protože jsme se stále ještě sjížděli. Druhý a třetí víkend je organizován celonárodně. Druhý víkend patřil Lisabonu. Viděli jsme spoustu památek, parků, vyzkoušeli jsme tradiční lisabonskou lahůdku – Pasteis de Belém. Pokud zavítáte do Lisabonu, byl by hřích tenhle minizákusek neochutnat. Následující víkend patřil Portu. Jelikož jsem už v něm byl, tak jsem některá místa už znal, ale vůbec mi to nevadilo. Je to ten typ města, do kterého se člověk rád vrací znovu a znovu. Stejně jako Lisabon, tak i Porto má svůj gurmánský poklad, který se jmenuje Francesinha. Opět by bylo hříchem, tuhle dobrotu neochutnat. Pokud zavítáte do Porta, určitě se zajděte podívat k oceánu. Z centra je to asi 6 km a určitě to stojí za to. Vody Atlantiku nejsou z nejteplejších, na druhou stranu ale nejsou studené natolik, aby se v nich nedalo půlhodinku vydržet.

Je ale pravda, že Portugalci se koupali velmi sporadicky, i když se o to vehementně pokoušeli. Poslední víkend jsme měli možnost zajet se podívat do Algarve, což je turisticky vyhledávaná destinace na samotném jihu Portugalska. Tohoto výletu jsem se neúčastnil, nicméně fotky byly opravdu pěkné.

Lidé: Sešlo se nás celkem 18 studentů ze všech možných koutů i nekoutů světa. Itálie, Řecko, Španělsko, Indonésie, Mexiko, Finsko, Švédsko, Česká republika, Rusko, Kanada, Turecko, Slovinsko, Nizozemsko, Jižní Korea, všechny tyto země tu měly alespoň jednoho zástupce. Všichni byli moc fajn, problémy nebyly žádné. Jako skupina jsme si vyloženě sedli a společně jsme podnikali hromadu aktivit. Jak jsem již zmínil, v Portugalsku je social programme organizován částečně celostátně, takže jsme měli v rámci 2 víkendů možnost seznámit se i s dalšími studenty z Porta, Coimbry, Lisabonu, Bragy,.. Dohromady nás bylo určitě přes 100.

Stáž v nemocnici: Většinu času jsem byl na oddělení všeobecné interní medicíny. Do nemocnice jsem chodil každý den na dopoledne, občas jsem zůstal i chvilku po obědě. K dispozici jsem měl tři doktorky, které mi všechno ochotně ukazovaly a odpovídaly na moje otázky. Bylo možno být při odběru anamnézy, fyzikální vyšetření jsem prováděl každý den u mnoha pacientů. Občas se mi stalo, že mi hlavní doktorka řekla, abych obešel všechny její pacienty a fyzikálně je vyšetřil s tím, že si to pak následně druhý den rozebereme. Velmi se mi líbilo praktické zaměření stáže. Přibližně každý druhý den jsem prováděl punkci a. radialis, několikrát jsem viděl paracentézu, diskutovali jsme laboratorní hodnoty, EKG, rtg a CT snímky, atd. Nebyl problém domluvit se i s jinými doktory, a tak jsem se podíval i na gastroskopii, kolonoskopii a kapsulární enteroskopii. O kapsulární enteroskopii jeden den pořádali vědeckou přednášku, pozvání se prostě nedalo odmítnout. Na jeden den jsem zavítal i na ARO, kde mi doktor vysvětloval monitory a kanylaci centrální žíly, kterou mi následně ukázal prakticky a kladl mi otázky. Několikrát jsem se podíval i na oddělení urgentního příjmu. Opět jsem měl možnost provádět arteriální punkce a fyzikální vyšetření, viděl jsem spoustu diagnóz od banálních bolístek, přes ethanolové nemocniční bonusy v podobě pokusů o útěk z oddělení, až po CMP, akutní srdeční selhání, akutní renální selhání, bradykardii, atd. V rámci stáže jsem zavítal i na iktovou jednotku. Velmi vyzdvihuji ochotu a vstřícnost doktorů, všichni, ať už to byl doktor rok po škole nebo přednosta, mi vyšli maximálně vstříc a nikdo mě za celý měsíc nikdy neodbyl. Pracovní tempo v nemocnici korelovalo s geografickou lokalizací Portugalska. V mezičasech, kterých však nebylo mnoho, protože se mě snažili zaměstnat co nejvíc, jsem brouzdal po medicínských internetových stránkách a následně s doktory diskutoval to, co mi nebylo jasné. Nebylo výjimkou, že se ke mně sešli hned 3 naráz, a danou problematiku se mnou probrali. Stáž v nemocnici hodnotím jako opravdu velmi přínosnou a to nejen díky praktickému zaměření, ale i díky tomu, že jsem viděl diagnózy, na které jsem v ČR buď neměl štěstí, nebo které se v ČR nevyskytují, kupříkladu horečku skalistých hor, kterážto je vzácná i v Portugalsku.

Závěr: Poznal jsem spoustu nových přátel, potrénoval nejen angličtinu, ale i zlehka polechtal základy portugalštiny, prakticky i teoreticky se přiučil spoustě nového a to vše v jednom skvělém měsíci. Tuto stáž vřele doporučuji.