

## Raziskovalno delo (elektiv) v Rusiji 09

Mesto, kjer se opravlja svoje klinično raziskovalno delo, se imenuje Arkhangelsk, mesto nadangelov, v katerem prebiva okoli 350.000 ljudi. Arkhangelsk je pristaniško mesto nad izlivom severne Dvine v Belo morje in je eno izmed pomembnejših mest v severnem delu evropske Rusije.

Mesto samo nima klasičnega centra, zgolj več nakupovalnih središč. Tako strog center mesta predstavlja najvišja stavba »visotka«, sprehajalna cona dolga kakšnih 300m z lesenimi stavbami, ki so nekoč predstavljale velik delež stanovanjskih objektov, ter Leninov trg s kipom Lenina. V mestu ni klasičnih pubov in lokalov, ni klasičnega dogajanja, najdeš lahko mnogo restavracij, trafik ter trgovin, ki večinoma poslujejo 24h na dan. Center dogajanja predstavlja promenada ob obrežju reke Dvine, kjer se nahaja kopica lokalov, ki so podobni improviziranim gostiščem v času Festivala Lent, v katere zahajajo predvsem osebe srednjih let.

Glavno prevozno sredstvo po mestu je avtobus, ki je cenovno zelo ugoden, kakor je ugodno mesto nasploh.

### **Pred izmenjavo:**

- welcome letter od bodoče lokalne vodje sem prejela sredi aprila, zajemal je podatke o mestu, prisotnosti ostalih tujih študentov ter priporočilo o prevozu do Arkhangelska (Aeroflot, nacionalno Aeroflot Nord).
- povabilno pismo sem prejela dober mesec pred pričetkom izmenjave
- vizo si urediš na Ruskem veleposlaništvu na Tomšičevi (tel: 01 422 49 20, [www.rus-slo.mid.ru](http://www.rus-slo.mid.ru)) po prejemu povabilnega pisma
  - čas uradnih ur; ponedeljek, sredo in petek od 8:30-11
  - bodi previden glede datumov ruskih praznikov [www.earthcalendar.net](http://www.earthcalendar.net)
  - za pridobitev vize je potrebno izpolniti dodaten formular, priložiti sliko za osebni dokument, oddati potni list ter predložiti zdravstveno zavarovanje za tujino
  - viza je brezplačna, veljavna za časovni razpon, ki je naveden na povabilnem pismu
  - izdelava traja nekje 1 teden
  - prevzeti jo moraš sam ali pooblastiti določeno osebo
- priporočljivo je konstantno komuniciranje z gostitelji, pri tem lahko prosto izraziš svoje želje, ki se v veliki meri tudi upoštevajo
- letalsko karto si je dobro kupiti kakšen mesec pred izmenjavo, saj potem začnejo cene določenih terminov naraščati <http://www.aeroflot.ru/eng/>
- najbolje je, da sam spostaviš prvi stik s kontaktnimi osebami (najdeš jih na AL) in se nanje obrneš z direktnimi vprašanji, odgovarjajo hitro, so uslužnostni in zelo prijazni

### **Prihod v državo:**

- po prihodu na moskovsko letališče je potrebno izpolniti formular o prihodu ter odhodu iz države
- gostitelji so me pričakali na letališču v Arkhangelsku, me peljali po nakupih, mi izročili žepnino ter me popeljali v moje začasno prebivališče
- potrebna je bila registracija oziroma prijava v mestu (prijava vize), za kar so poskrbeli gostitelji, potrebno jim je bilo le oddati potni list ter dokument o prihodu v državo, ki si ga prejel na letališču

- prakso so mi na kratko predstavili gostitelji ter tuja študentka s Poljske, ki me je naposled tudi peljala naslednji dan na oddelek ter me predstavila mentorju

### **Nastanitev:**

- za IFMSA izmenjave je rezervirano posebna soba v nekakšnem 5 nadstropnem hostlu-študentskem domu (Dom Brača), kjer v večini prebivajo tuji študentje medicine iz Indije, ki svoj študij opravljajo v Rusiji
- *Opis sobe domu oz. doma:*
  - lokacija: 5 minut od bolnišnice (First hospital), 3 minute do prve avtobusne postaje, 3 minute do promenade ob reki Dvini ter 20 min do visotke »centa mesta« peš
  - dve sobi, v večji spijo 4 študentje v manjši 2 (3 tedne sva bili v stanovanju 2 študentki, 4 teden 4-je že bilo rahlo za čutiti prostorsko stisko)
  - v večji sobi se nahaja mikrovalovna pečica, likalnik, likalna deska
  - v manjši je grelnik za vodo ter hladilnik
  - v stanovanju imaš lastne sanitarije in kopalnico
  - kuhinje ni v stanovanju, se pa nahajata v vsaki etaži 2 skupni kuhinji (2 štedilnika s pečico ter pomivalna korita v vsaki)
  - v domu se ne nahajajo pralni stroji, potrebno je obvladati tehnike ročnega pranja perila, saj se v bližini ne nahajajo pralnice
  - v kompleksu ni računalniške sobe ali internetnega priključka
  - v 1. etaži se nahaja prostor za učenje, mali fitnes ter TV
  - ključne sob puščaš v recepciji, ki je odprta vsak dan med 7-22h, zaradi česar imaš rahlo okrnjeno svobodo
    - priporočljivo je, da v naprej poveš, če boš kakšen dan dlje izven hostla kot do 22h in vsekakor ni nobeden problem ostati dalje, osebje na recepciji je zelo prijazno in uslužno (so mi omogočili skladiščenje BMX v slačilnici)
    - še sprejemljiva ura za prihod v dom brez usklajevanja z receptorko je bila nekje okoli 23h
- *Internet:*
  - lasten računalnik; gostitelji ti posodijo za uporabo mobilni modem, na katerega vplačuješ denar
  - možna uporaba v univerzi po dogovoru z lokalno vodjo
  - internet cafe; 10min z avtobusom, brezplačen dostop, lep ambient
- *Hrana:*
  - Za nakup in pripravo hrane si bil zadolžen sam, žepnina 4000 rubljev

### **Praksa/Elektiv:**

- splošna kirurgija 2 tedna, kardiokirurgija 2 tedna
- prihod na oddelek okoli 10h, zapustiš ga okoli 16h, odvisno od lastne motivacije
- možnost opravljanja dežurstva (celotno, polovično)
- opazovanje operacij (včasih z razlago) in preostalega dela na oddelku (včasih možne debate o klinični sliki, zdravljenju, posledicah bolezni)
- možnost asistiranja pri operacijah
- spoznavanje z bazo podatkov za raziskovalni projekt, ki je bila v ruščini (delno so mi pri prevajanju pomagali domačini)

- literaturo moraš pretežno zbrati sam
- tema, cilj in namen naloge so bili solidno predstavljeni
- mentor Boris Duberman
  - splošni kirurg,
  - hiperaktiven,
  - prijazen,
  - obvlada angleški jezik, kar je redkost na oddelkih, na vsakem naletiš na enega poznavalca in par ljudi, ki poznajo osnove,
  - želi, da odneseš čim več od prakse (te angažira)
- kontaktni zdravnik na kardiokirurgiji dr. Alexei
  - dobro znanje angleščine
  - sproščene debate
  - razlaga operacije, en in edin bypass ;P
  - možnost asistence
- preostalo osebje v večini zelo prijazno in prijetno, komunikacija poteka v večini v polomljeni angleščini, nekakšni popačenki slovenske ruščine ter neverbalno komunikacijo
- v veliko pomoč so ti tudi ruski študentje medicine, saj ti omogočajo komunikacijo s preostalimi zdravniki, a ti hkrati kradejo asistence ;P

#### **Družabni program:**

- preko tedna je bil socialni program dokaj skop, mogoče kakšna večerja, kakšen Irish pub (verjetno edini v mestu;P), ogled nočnega lokala
- ker si dokaj dolgo opravljal prakso v bolnici, si bil kar zadovoljen, da preko tedna ni bilo nič kaj za početi, da si lahko malo delal na svoji raziskovalni nalogi
- preko vikenda ogled Malyje Korely, piknik ob belem morju, skupna večerja s pripravo tradicionalne hrane, vožnja z ladjo po Dvini, obisk Olginega vikenda s preizkušnjo Ruske savne-to je res vredno videti in preizkusiti :D

#### **Splošni vtis/težave**

- slabo urejene kolesarske poti;
- gostitelji so mi priskrbeli mali BMX, hvala Timur
- mogoče bi bilo bolje, če bi bilo več IFMSA študentov (3 tedne sva bili le 2)
- preizkusite posušene ribe, sibirsko krono in kondenzirano mleko
- super praksa
- obvezno si je potrebno it pogledati ali Moskvo ali St. Petersburg, če je denar, definitivno obe mesti
- dodatna vprašanja: [ursusmarolt@gmail.com](mailto:ursusmarolt@gmail.com)