

MŁODY MEDYK

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 06 (153)

PAŹDZIERNIK 2017



ISSN 1643-3734



1. Zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia do poziomu nie mniej niż 6,8% w ciągu najbliższych 3 lat. Chcemy leczyć na poziomie europejskim.

2. Skrócenie kolejek.



3. Rozwiązanie problemu braku personelu medycznego. W Polsce na 1000 pacjentów przypada 2,2 lekarza. To najmniej w całej Unii Europejskiej.



4. Likwidacja biurokracji. Na wizycie chcemy poświęcić czas pacjentowi, zamiast pełnić rolę sekretarki medycznej, uzupełniając dokumentację.

5. Poprawa warunków pracy i płacy w ochronie zdrowia. Zapewni to kompleksowe leczenie z szybszym dostępem do całego zespołu specjalistów.



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

TOKU

Rozpoczęcie roku akademickiego jest dla wielu z nas wielkim wydarzeniem. To pożegnanie słodkiego lenistwa na plaży oraz pieszych wędrówek w upalne dni, z głową niezmaczoną nauką. Pierwsze miesiące roku akademickiego stanowią początek realizowania nowosemestralnych założeń. Można by powiedzieć, że są drugim 'wielkim początkiem', zaraz po rozpoczęciu roku kalendarzowego, na urzeczywistnienie podjętych postanowień. O systematycznej nauce, większym zaangażowaniu w działalność naukową czy spełnianiu swojej pasji. Ostatnie głośnie wydarzenia szybko sprowadziły nas na twardy grunt rzeczywistości, jakże odmiennej od sielankowych, wakacyjnych wspomnień. Od 2 października uczestniczymy w niezwykle ważnych wydarzeniach, będących przejawem ogromnej determinacji rezydentów oraz przedstawicieli innych zawodów medycznych w całej Polsce. Ile zostało z górnołotnych idei, towarzyszących nam podczas stawiania pierwszych kroków na zajęciach anatomii? Wielkie zmiany nigdy nie przychodzą łatwo. Jednym ze składników recepty na sukces jest determinacja. Gorąco wierzę, że uda się osiągnąć porozumienie w znacznej części głoszonych postulatów, by w przyszłości każdy z nas mógł w pełni spełniać się w wybranym przez siebie zawodzie.

Bieżące wydarzenia w mniejszym bądź większym stopniu dotyczyć będą nas wszystkich.

Dziś studentów, a za kilka lat pełnoprawnych pracowników ochrony zdrowia.

Życzę wszystkim, aby plany przemieniły się w czyny, a te obfitowały radością i dumą z osiągniętego celu.

*Magdalena Rybaczek*

Spis treści

4-5 **MATEUSZ JANKIEWICZ**
U progu zmian w polskiej ochronie zdrowia

6 **MARLENA TYNECKA**
1560!

7 **KRZYSZTOF KONON**
Słoweński eurotrip

8-9 **KRZYSZTOF ŻUKOWSKI**
Gdzie?!

10-11 **ALEKSANDRA CIURA, WIOLETA DĘBOWSKA**
Vårt äventyr i Stockholm

12-13 **ALEKSANDRA (ALEXANDRA_1991@OP.PL)**
Przygoda w Katalonii

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Magdalena Rybaczek

Zastępca: Karolina Siedlaczek

Sekretarz: Tomasz Charytoniuk

Korekta: Katarzyna Miniewska

Członkowie: Piotr Brzezik, Aleksandra Ciura, Patrycja Dajnowicz, Wioletta Dębowska, Klaudia Futyma, Monika Futyma, Anna Grądzka, Kacper Gałan, Mateusz Jankiewicz, Krzysztof Konon, Maciej Kopiński, Katarzyna Król, Weronika Piątek, Paulina Pruszyńska, Magdalena Pyłkowska, Agata Rutkowska, Iwetta Skowronek, Olga Świerzbńska, Natalia Tobiasz, Matylda Trusiak, Magdalena Waluk, Olga Zwolińska, Adam Zyśk, Arkadiusz Żbikowski, Krzysztof Żukowski

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum,

ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

Kontakt: tel. 573 367 167 (Magdalena Rybaczek)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk@gmail.com

U progu zmian w polskiej ochronie zdrowia

Likwidacja kolejek, wzrost nakładów do europejskiego poziomu 6,8% PKB w ciągu 3 lat, zmniejszenie braków kadrowych, ograniczenie biurokracji, poprawa warunków pracy i pensji pracowników publicznej ochrony zdrowia. Te postulaty połączyły rzesze młodych ludzi w całym kraju, wierzących w postęp i głęboką reformę ochrony zdrowia. Lekarze rezydenci podjęli od 2 października strajk głodowy w warszawskim Klinicznym Szpitalu Dziecięcym na Banacha, a także w innych szpitalach w całej Polsce, wraz z tym są liczne manifestacje i strajki. Młodzi lekarze cieszą się poparciem wzrastającej ilości lekarzy specjalistów, a także coraz bardziej świadomych pacjentów. W geście solidarności ze starszymi kolegami, wsparcia udzielają przyszli lekarze – studenci kierunków lekarskich. Młodzi adepci medycyny z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku 13 października również zorganizowali pikietę na Rynku Kościuszki, edukując przechodniów i wyrażając swój głos w sprawie potrzeby zmian. Czy jesteśmy w stanie coś zmienić? Ze współorganizatorką pikiety **Urszulą Domysławską**, studentką IV roku UMB, rozmawia **Mateusz Jankiewicz**.

Cieszę się, że przyjęłaś zaproszenie od redakcji Młodego Medyka. W ostatnim czasie mediami zawładnęły coraz radykalniejsze kroki lekarzy rezydentów i pracowników ochrony zdrowia. Najpierw protest głodowy, potem manifestacja przed Kancelarią Prezesa Rady Ministrów, a to tylko niektóre przykłady działań. W jaki sposób akcja rozprzestrzeniła się na środowisko studenckie, docierając do białostockich klinik i ulic?

W dobie internetu i globalizacji nietrudno było nam być na bieżąco z wydarzeniami oraz planami Porozumienia Rezydentów i wszyscy byliśmy nimi bardzo poruszeni. Na

jednej z grup padł pomysł organizacji protestów zorganizowanych przez studentów, w celu poparcia głodujących rezydentów. W Białymstoku zaczęło się od Asi Kozłowskiej, która utworzyła grupę, ja mam doświadczenie organizacyjne, więc zaproponowałam pomoc, tak samo Łukasz Gołoś, a że białostockie studentki i studenci fantastycznie to podchwycili, to miało szansę się to udać i tak też się stało.

Od jak dawna śledziliście wydarzenia związane z protestem rezydentów?

Ciężko mi dokładnie to powiedzieć, chyba od powstania Porozumienia. Na pewno jeszcze przed manifestacją rok temu orientowaliśmy się w ich planach, bo Łukasz był na pikiecie w Warszawie, a ja zachęcałam znajomych do wybrania się na nią, ponieważ sama nie mogłam tam być. Później było zbieranie podpisów pod ustawą PZM, w którym brałam udział, więc gdy rozpoczął się strajk, byliśmy całkiem nieźle zaznajomieni z sytuacją.

Co było punktem zapalnym dla Waszej inicjatywy?

W poniedziałek wieczorem studenci z innych uczelni zaczęli mówić o protestach poparcia „studenci – rezydentom”, Asia szybko na to zareagowała i zorganizowała grupy, a ja uznałam, że mając jako takie pojęcie o tym, jak organizować, pomogę jej w tym, szczególnie, że protesty miały odbyć się w piątek w tym samym tygodniu i był to ostatni dzwonek na złożenie dokumentów do urzędu.

Jak szybko udało się zebrać i zarządzać tak wielką rzeszę studentów?

Facebook był w tym bardzo przydatny: Asia zorganizowała grupę, pododawaliśmy znajomych, a potem ludzie sami zaczęli się organizować. Następnie zrobiliśmy wydarzenie, rozpropagowaliśmy je wśród studentów i wysła-



liśmy mediom, a następnie to zaczęło się samo nakręcać aż do momentu zrobienia sobie wspólnego zdjęcia w USK podczas rozmowy z TVN24. Muszę dodać, że pomysł zdjęcia padł od przewodniczącego samorządu studentckiego, Mateusza Grochowskiego, a we wszystkim pomagało nam naprawdę wiele osób – zresztą bez nich na zdjęciu w kilka osób wyglądalibyśmy na pewno dużo smutniej – studenci naszego uniwersytetu spisali się fantastycznie.

Czy natrafiliście na jakieś trudności organizacyjne ze strony władz uczelni/szpitala?

Ze strony uczelni zadziałał samorząd studentów, dając nam oficjalne stanowisko poparcia protestu; ze strony władz strajk PZM otrzymał poparcie władz każdej uczelni medycznej w Polsce, ale lokalnie działaliśmy jako studenci, solo i mocno spontanicznie.

Co na to rezydenci?

Rezydenci, którzy przyszli na nasz protest, dziękowali nam i byli zadowoleni z naszej inicjatywy i przetrwała ona szlaki do organizowania przez nich zdjęcia oraz protestu PZM, który odbył się tydzień później i który pomogliśmy zorganizować. Mam nadzieję, że będzie to bodziec do tego, żeby zaczęli lokalnie działać w bardziej zorganizowanych strukturach i żeby nadążali za działaniami w innych miastach w Polsce.

Opowiedz mi o waszych dalszych planach.

Uważam, że pałeczkę powinni przejąć teraz absolwenci naszej uczelni zawodów medycznych, które zrzesza PZM, my zaś nadal będziemy wspierać ich w ten sposób, w jaki robiliśmy to do tej pory, ale jeśli pytasz czy są jakieś konkretnie zaplanowane działania, to na razie nie ma żadnych planów, sytuacja strajku jest jednak dosyć dynamiczna i zobaczymy jak się będzie rozwijała.

Czy odniesiesz się do propozycji Ministerstwa Zdrowia, mówiącej o wzroście nakładów na ochronę zdrowia do 6% PKB w 2025 oraz o planowanych podwyżkach? Czy możemy mówić o historycznym sukcesie?

Dopóki strajk trwa nie można mówić o historycznym sukcesie. 6% PKB do 2025 to żart w momencie, w którym Światowa Organizacja Zdrowia jako minimalny bezpieczny nakład na ochronę zdrowia określa 6,8% PKB. Nie możemy również mówić o wprowadzeniu tej reformy w 8 lat, bo ani my, ani pacjenci nie mamy na to czasu. Minister Radziwiłł jasno stwierdził, że 2-3 lata na dotarcie do 6% PKB jest możliwe bez większych problemów, dlatego dziwił teraz jego wypowiedzi lekceważące cały protest, że pośpiech spowodowany jest grupą młodych ludzi w gorącej wodzie kąpanych.

Na ile realne jest dorównanie pensji rezydenckich do standardów światowych?

Nie mogę odpowiedzieć na to pytanie, bo nie jestem sztabem specjalistów Ministerstwa Zdrowia, ale to nie jest protest, który opiera się o pensje rezydenckie - choć to one go sprowokowały. Cały protest ewoluował, więc bardziej właściwym wydałoby mi się pytanie: Na ile realne dobiecie jest do 6,8% PKB, a na nie odpowiem: jeśli państwo nie potrafi



zapewnić obywatelom minimalnego poczucia bezpieczeństwa w kwestii zdrowia (bo już obrona terytorialna okazała się priorytetowa), to słowa o państwie z kartonu wydają się bardzo trafne. A dojście do tego poziomu jest realne, tylko wymaga dużo pracy i otwartości ze strony rządu.

Jak przebiegał protest? W piątek wyszliście na ulice miasta, jak odebrali was mieszkańcy Białegostoku?

Mieszkańcy podczas obu protestów okazali duże wsparcie i na każdym z nich się wypowiadali, co bardzo cieszy. Muszę jednak przyznać, że smuci mnie pewna stagnacja społeczeństwa w związku z tym protestem, jakby nie wierzyli, że lepszy system ochrony zdrowia jest możliwy i mogliby być leczeni godnie. Mam nadzieję, że do nich dotrzemy i to się zmieni i uda nam się ich przekonać, że perspektywa bez wieloletnich kolejek w bardziej komfortowych warunkach jest bliższa niż mogłoby się wydawać

Co Twoim zdaniem może odpowiadać za tę stagnację i jaki mamy na to wpływ jako studenci?

Wydaje mi się, że lata zaniedbań sektora ochrony zdrowia przez każdy rząd po kolei sprawiły, że pacjenci przyzwyczaili się do takiego systemu, trochę na zasadzie „syndromu sztokholmskiego”, co naprawdę jest przerażającą sprawą, ponieważ konstytucyjnie zapisane jest prawo do leczenia. Polacy mają prawo, nie przywilej, być dobrze leczeni i sytuacja, w której w pewnym momencie pacjenci przestają to prawo egzekwować, a ustalają się do kolejki do wstawienia endoprotezy stawu biodrowego i czekają na zabieg nie miesiące, a lata to koszmar. Z drugiej strony widzimy przepracowanych pracowników ochrony zdrowia i niedofinansowany system. Myślę, że jedyny wpływ jaki mamy na tę sytuację to nagłaśniać jak źle wygląda sytuacja, jakich zmian powinniśmy się domagać się od polityków, a potem wymagać ich spełnienia.

Czy obecne postulaty to tylko wierzchołek góry lodowej? Co musiałoby się wydarzyć, aby nadrobić narosłe wokół ochrony zdrowia deficyty?

6,8% PKB to byłby wspaniały początek, a co będzie dalej? To pozostawiam Porozumieniu Zawodów Medycznych i Ministerstwu Zdrowia do ustalenia.

Dziękuję za tę rozmowę i życzę dalszych sukcesów. Również dziękuję! ■

1560!

Tak właściwie był to czas przemijających i przychodzących zaskoczeń. Poniekąd nie-wiarygodne wydaje mi się, że wciąż mogę sprostać wyzwaniom stawianym przez samą siebie. Gdzieś silnie zakorzeniony w podświadomości ośrodek walki z irracjonalnym strachem przed nieznanym pozwala mi iść ciągle do przodu. Zupełnie sama wyruszyłam na poszukiwanie naukowej przygody do Szwajcarii. Podróż była poniekąd wyzwaniem, pierwszy w życiu lot samolotem, próba dotarcia na miejsce pociągiem z dwiema przesiadkami. Wydaje mi się to dość sporo, jak na dziewczynę, która podróżuje sama z 23-kilowym bagażem. Jednakże widoki, które towarzyszyły mi podczas podróży do Davos rekompensowały mi ten „trud”. Góry nie opuszczały mnie przez te krótkie trzy miesiące. Widziałam je, kiedy się budziłam, szłam do sklepu, czy pracy lub na spacer do pobliskiego parku. Ten widok nie mógł się znudzić.

Pierwszy szok jaki spotkał mnie w moim uroczym Davos to ceny. Pomimo mojego słusznego nastawienia co do innych standardów życia w odniesieniu do polskiej rzeczywistości, mój uparty mózg spotkał się ze swego rodzaju ścianą. Nie da się uciec od pewnego uczucia zażenowania, kiedy przy kasie płacisz 20 franków za niebieskie worki na śmieci! Pomimo niewielkiego minusa za bardzo odległe od polskich ceny, nie wolno mi odmówić wyjątkowości tego miejsca. Miałam niesamowitą okazję współpracować ze świetnymi naukowcami, którzy będą dla mnie przykładem w mojej późniejszej przygodzie z nauką. W SIAF-ie (*Swiss Institute of Allergy and Asthma Research*) współpracowałam przy projekcie dotyczącym (najogólniej mówiąc) zapalenia w astmie podczas infekcji rinowirusem. Staż ten pozwolił mi rozwinąć moje umiejętności praktyczne, poszerzyć wiedzę z szeroko pojętej alergologii i immunologii, a także pozwolił spojrzeć inaczej na naukę. Moje dość krytyczne oko zauważyło kilka różnic pomiędzy szwajcarskim i polskim światem naukowym. Nie można oprzeć się wrażeniu, iż zaangażowanie i zapał ludzi pracujących w Davos są nieporównywalnie większe niż te, które przyszło mi obserwować do tej pory. Jako dość młoda osoba muszę stwierdzić, że Polska wciąż wiele musi się uczyć. Każdy wtorek zaczynał tzw. „progress report/ journal club”, czyli prezentacja wyników własnych uzyskanych w ostatnim półroczu pracy lub publikacji z topowych czasopism. Bieżąca dyskusja i poruszanie problemów typowo naukowych umożliwiło określenie dalszych kroków badawczych, narodzenie się nowych pomysłów.

Jednakże kiedy kieruję wspomnienia w stronę Davos, nie mogę wciąż zapomnieć o ludziach, których tam poznałam. Była to jedna z tych nielicznych sytuacji, kiedy podróż do danego miejsca budzi wątpliwości, lecz gdy przychodzi wracać, jest jeszcze trudniej. Korzystając z okazji chciała-



bym im wszystkim podziękować za stworzenie niezwyklej atmosfery, w której mogłam poczuć się jako element tej społeczności. Jestem wdzięczna, za każde spotkanie w barze, za nieliczne wyprawy w góry, za każdą przerwę lunchową i za wyjątkowe pożegnanie, którego się nie spodziewałam. Dzięki temu niezwyklej klimatowi, mogłam zapomnieć o tym, że formalnie jestem w pracy. Nieprzwykły nadto zbytnej uwagi do kropek i kilkuliterowych zlepków liter przed nazwiskiem stworzyło środowisko partnerskie, umożliwiające niezwyklej swobodę, w której bez względu na wiek czuliśmy się jak koledzy. W ciągu trzech miesięcy poznałam ludzi z całego świata, od RPA aż po Tajlandię. Było to multum niezwykle ciekawych osobowości od Belgła mówiącego płynnie po polsku (pozdrowienia Dries), po śpiewającego po nocach przy pracy Tadecha, aż po trochę mrukliwego dresa z Łodzi. Dziś brakuje mi odrobinę tej wybuchowej mieszaniny charakterów Ani i Cagatay’a. Mam nadzieję kiedyś jeszcze powrócić w górzyste tereny Davos, spotkać się jeszcze jeden raz i ten kolejny. Zapisać kolejne wspomnienie do książki wspomnień.

Korzystając z okazji, chciałabym pozwolić sobie na odrobinę prywaty po ponad dwóch latach w Młodym Medyku (Karolina, mam nadzieję, że to jeszcze nie koniec!). Zmierając do meritum, chcę podziękować wszystkim pracownikom Zakładu Medycyny Regeneracyjnej i Immunomodulacji za pomoc i wsparcie, Profesorowi Marcinowi Moniuszce za ostatnią iskrę nadziei w UMB i wiarę, jakiej nie pokładał dotąd we mnie nikt inny. Jednakże najbardziej pragnę podziękować doktorowi Andrzejowi Eljaszewiczowi za każdą „zmarnowaną godzinę”, niezłomność dydaktyczną, wyrozumiałość i popychanie ciągle do przodu mojej strachliwej osoby, za to, że rzeczywistość dziś już przegoniła marzenia. ■

MARLENA TYNECKA

Słoweński eurotrip

Gdyby przed wakacjami ktoś mnie zapytał o pierwsze skojarzenie ze słowem 'Erasmus', wskazałbym najpewniej na wyjazd na studia czy też praktyki wakacyjne w szpitalu w innym kraju Unii. A jednak jak poczułem na własnej skórze, ten projekt ma również inne oblicza.

Cała historia zaczyna się w momencie zakończenia letniej sesji egzaminacyjnej. Ledwie opadł bitewny kurz i uwolnieniem się od monochromatycznych zdjęć, miazmatów Wschodu uwalnianych przez pocałunek leukocyta z komórką śródbłonkową czy przepisywania liści sedesu i Ekshumisanu, oddałem się praktykom wakacyjnym, a przede wszystkim planowaniu nadchodzących wywczasów.

Nagle, spomiędzy przeróżnych pomysłów: a to na spływy, a to na wyjazdy nad morze czy też w Bieszczady, niespodziewana przez nikogo wyłoniła się wiadomość – mianowicie, drogą pantoflową, dotarła do mnie informacja o możliwości wzięcia udziału w młodzieżowej wymianie artystycznej. Decydujące w tym wszystkim były zaś dwa słowa – „za darmo”. Grzechem byłoby przepuścić taką okazję, bez wahania więc kupiłem bilet lotniczy i wraz ze znajomymi z uczelni wyruszyliśmy w nieznanne.

Choć na Słowenię wybrałem się praktycznie w ciemno, to zakochałem się w tym malutkim państwie od pierwszego wejrzenia. Nie inaczej było z Ljublaną – miastem stołecznym – wielkością porównywalnym do Białegostoku. Urokiem jednak nieustępujące ono najbardziej obleganym turystycznie metropoliom – nie przytłacza skalą, czaruje dobrą architekturą, wieloma ciekawymi miejscami (a wręcz czasami intrygującymi, jak choćby kawałek placu z własną pogodą). Dużo czasu spędziłem na przemierzaniu uliczek Starego Miasta. Nie odmówiliśmy sobie jednak przyjemności zajścia do Narodowej Galerii Sztuki, choć nie największej, ale obfitującej w piękne dzieła sztuki z różnych epok – wyjątkowo urzekły mnie szkice włoskiego artysty Giambattisty Tiepolo.

Również pod względem kulinarnym się nie zawiedliśmy. Trafiliśmy na Otwartą Kuchnię (Odperta kuhna), czyli przeogromny street food odbywający się w sezonie letnim w centrum co piątek, miejsce buzujące życiem i przepelnione różnymi smakami. Jednak absolutnym hitem był burek – niezwykle syćący, fastfoodowy placek z ciasta francuskiego z nadzieniem mięsnym, serowym czy nawet ziemniaczanym, który z miejsca zdobył nasze serca. Z resztą nie tylko nasze, gdyż w Słowenii łatwiej trafić na całodobową piekarnię z burkami niż na sklep monopolowy!

Niestety, nie dane nam było długo zabawić w stolicy, gdyż wieczorem drugiego dnia naszej wyprawy mieliśmy już wyruszyć do górniczej miejscowości zwanej się Trbovlje. Po niespełna godzinnej podróży pociągiem dotarliśmy do miejsca odbywania się wymiany, gdzie zostaliśmy ciepło przywitani przez jej gospodarzy. Nocleg mieliśmy zapewniony w schludnym hostelu przy tamtejszym centrum młodzieżowym, a wyżywienie w lokalnej restauracji.

Na czym właściwie polegała ta wymiana? Wraz z Portugalczykami i Słoweniami mieliśmy samodzielnie stworzyć



wydarzenie dla lokalnej społeczności. Do tego mieliśmy wykorzystać wiedzę i umiejętności zdobyte na różnych warsztatach organizowane przez uczestników z poszczególnych krajów – muzycznych, fotograficznych, teatralnych czy malarskich. Zwieńczeniem naszego wysiłku był końcowy występ teatralny połączony z malowaniem portretów przechodniom i wspólnym malowaniem na wielkiej płachcie materiału, który następnie zawisł przy budynku centrum młodzieżowego.

Czas spędziliśmy nie tylko na warsztatach. Zwiedziliśmy tamtejsze muzeum górnictwa (z wycieczką po wirtualnej kopalni w gogłach VR), ćwiczyliśmy jogę w parku z piękną panoramą miasta, wybraliśmy się też na jednodniową wycieczkę nad krótkie słoweńskie wybrzeże do Kopru, miasta jak żywo wyrwanego z Włoch.

Oczywiście nie cały czas było idealnie. Poranne 'energizery' bywały irytujące, ciągłe przebywanie z innymi ludźmi sprawiało, że chwilami chciało się zaszyć w pokoju i nie wychodzić. Miałem też wrażenie, że próbując poruszyć zbyt wiele kwestii na bądź co bądź ciekawych warsztatach, nie udało się nam w żadną porządną zagłębić.

Jednak jestem bardzo szczęśliwy, iż dane mi było wziąć udział w takiej przygodzie. Miałem przyjemność poznać fantastycznych ludzi, spróbować rzeczy, których nigdy wcześniej nie robiłem. Gdy o tym myślę, wciąż nie mogę uwierzyć, iż zdarzyło się to naprawdę.

Ale ale, w jaki sposób można wziąć w takim projekcie udział? Wystarczy znaleźć organizację pozarządową zajmującą się wymianami w ramach Erasmus+ (na przykład Fundacja Czwarty Wymiar, która to współorganizowała mój wyjazd). Poniżej kilka przydatnych linków:

https://europa.eu/youth/volunteering/evs-organisation_en

<http://erasmusplus.org.pl/mlodziez/akcja-1/>

<https://www.facebook.com/FundacjaCzwartyWymiar/> ■

KRZYSZTOF KONON

Gdzie?!

Mniej więcej taka reakcja towarzyszyła mojej odpowiedzi na pytanie gdzie jadę na praktyki. Ale może od początku.

Moją pasją od nie wiem kiedy była fotografia. Wiem, jak to brzmi, każdy obecnie posiada mniej lub bardziej zaawansowany aparat i może o sobie powiedzieć to samo. Ja jednak nie poprzestałem na robieniu zdjęć kawy, kota, stosów podręczników i zachodów słońc, lecz starałem się powoli rozwijać swoje umiejętności, z lepszym lub gorszym efektem. Przyszły studia, pojawiły się nowe możliwości na odkrywanie swojej niszy w świecie foto. Na naszej uczelni dzieje się zaskakująco dużo rzeczy, z których organizatorzy chcą mieć kilka zdjęć, czy to w celach promocyjnych, dokumentacyjnych czy sponsorskich. Jedną z takich organizacji jest niewątpliwie białostocki oddział IFMSA, który zdaje się przoduje w ilości produkowanych na naszej uczelni wydarzeń. Mój stary znajomy Tomek Charytoniuk, który wszedł w struktury ifemki wcześniej ode mnie, napisał do mnie, czy nie chciałbym zrobić paru zdjęć ze „Zdrowia pod kontrolą”, które wówczas organizował w jednym z centrów handlowych. W zamian oferował darmowe kanapki oraz kawę i jakieś punkty, których nigdy nie brałem na poważnie. Łakomstwo wygrało. Z miesiąca na miesiąc chodziłem z aparatem na coraz więcej akcji i coraz więcej kawy; punktami nadal przejmowałem się średnio. Ironizowałem, czy będę mógł wymienić je na toster albo chociaż spieniacz do mleka. Punkty, ku mojemu zaskoczeniu, służyły do czego innego. Po dwóch latach postanowiłem je spienić na cel dla nich przeznaczony – zagraniczne praktyki wakacyjne. Zmierzyłem siły na zamiary, wybrałem kraje, złożyłem aplikację i czekałem. Kryterium wyboru miejsca było dość proste – im bardziej randomowy kraj, tym mam większe szanse tam się dostać. Przychodzą wyniki. Jadę do Azerbejdżanu.

Okej, czyli gdzie? Jedyne moje skojarzenia to piłka nożna i polska reprezentacja, której udaje się pokonać Azerów 8:0. Może w takim razie rzut oka na mapę? Aha, a więc ich państwo leży po przeciwnej stronie Morza Kaspijskiego niż mi się wydawało (bardzo przepraszam obywateli Turkmenistanu), graniczy z Gruzją i Armenią. Stolicą jest Baku. Tutaj powoli coś zaczyna mi świtać – pisałem przecież wypracowanie na maturze z „Przedwiośnia”, mimo że go nie przeczytałem. Dobra, to już jest jakiś początek. Kupiłem przewodnik, w którym oprócz Azerbejdżanu, były pozostałe kraje Zakaukazia, co uznałem za zachętę do przedłużenia sobie wyjazdu. Spakowałem plecak, dokupiłem karty pamięci i ruszyłem w drogę.

Podróż trwała prawie 12 godzin. Już przez okno samolotu widziałem, że muszę przygotować się na warunki skrajnie różne od polskich; bluza którą wziąłem ze sobą przeleżała następny miesiąc na dnie akademikowej szafy. Temperatura w dzień dochodziła do 43oC, w nocy tylko nieznacznie mniej, a jedyna woda, jaka na mnie spadła w czasie pobytu w Baku, pochodziła z automatycznych zraszaczy trawnikowych, działających w parkach miejskich 24/7. Po dotarciu do miasta uderzyła mnie jeszcze jedna rzecz. Unoszący się wszędzie zapach stacji benzynowej, przybierający na sile w miarę zbliżania się do morza, w czym nie było niczego dziwnego, bo nawet z bulwarów ciągnących się wzdłuż nabrzeża było widać tęczowe plamy bąbelkującej z dna ropy. Co więcej, na przedmieściach stolicy wciąż stoi zoroastriańska Świątynia Ognia z wiecznie płonącym ogniem (co prawda z powodu intensywnej eksploatacji złóż ropy pod miastem gaz przestał się ulatniać, przez co aby zachować pozory doprowadzono pod ołtarz miejską sieć gazową). Azerbejdżan stoi ropą, a Baku na niej leży.



Fot. Krzysztof Żukowski



Fot. Krzysztof Żukowski

W całym kraju jest jeden uniwersytet medyczny, przez co wybór miejsca praktyk był dość oczywisty. Przez trzy tygodnie mojej obecności na oddziale chirurgii dziecięcej byłem świadkiem wielu bardziej lub mniej skomplikowanych operacji. Jako że jest to jedna z niewielu klinik o tym profilu, przyjeżdżały tam najbardziej skomplikowane przypadki – poza typowymi obrzezaniem i operacjami rozszczepienia podniebienia byłem obserwatorem podczas wycięcia sporych rozmiarów guza jamy brzusznej u 6-letki. Co prawda bariera językowa była niemałym problemem (język azerski jest czymś między tureckim a rosyjskim), lecz posługując się wspólnym językiem prawie wszystkich ludzi (ekspresyjne machanie rękami połączone z mimiką i pojedynczymi sylabami), można było porozumieć się z całym zespołem. Nieocenioną pomocą służyli studenci z wymiany z Turcji, którzy byli naszymi przewodnikami w większości szpitalnych sytuacji. Mimo wszystko byłem zadowolony z wyboru tej, a nie innej kliniki, ponieważ nie wyobrażam sobie, jak miałyby wyglądać praktyki na jakimkolwiek oddziale interny. Ponadto samo miejsce praktyk zasługuje na uwagę. Był to nowo wybudowany budynek szpitala klinicznego, wysoki na 16 pięter wieżowiec w stylu bogatoarabskim, zwieńczony czterema złotymi kopułami – nie dało się go nie zauważyć, nie wiem czy bardziej z powodu swojego monumentalizmu czy kiczu, który subtelnie wtrącał swoje trzy, a nawet cztery grosze.

W obszernym czasie wolnym odkrywałem Baku, na początku topowe miejsca z przewodników, ale z czasem zdobywałem się na odwagę wchodzenia z aparatem w mniej popularne i oświetlone miejsca. Było warto – dopiero tam zobaczyłem, jaki Azerbejdżan jest naprawdę. Kraj, jako była republika radziecka po rozpadzie ZSRR zaczął rozwijać się w bardzo szybkim tempie, na jakie mógł sobie pozwolić z uwagi na wydobycie ropy, stanowiące 70% PKB państwa. Jednak tak gwałtowny wzrost poskutkowało ogromnymi kontrastami społecznymi i ekonomicznymi, które są zauważalne na każdym kroku – najnowsze modele mercedesów i lexusów przeplatają się z 40-letnimi ładami, dwie przecznice od głównego placu zaczynają się miejsca, w które strach zapuszczać się po zachodzie słońca, a budynek z kebabem sąsiaduje ze sklepami Armaniego. Dodając do tego zbliżoną do europejskiej, ale wciąż muzułmańską

kulturę, otrzymujemy fascynującą mieszankę, której codzienne doświadczanie przynosiło sporo radości, jak na przykład oceniany fragment tekstu w „Shape of You” Eda Sheerana: „Me and my friends at the table doing shots/ Drinking fast and then we talk slow”.

Po zakończeniu praktyk pojechałem na tydzień do Armenii, gdzie już od samego początku podróż obfitowała w przygody. Azerbejdżan i Armenia nie utrzymują kontaktów dyplomatycznych, przez co aby dostać się z jednego kraju do drugiego musiałem jechać przez Gruzję. 20 godzin w trasie między Baku a Erywanem, problemy z przekroczeniem granicy gruzińsko-armeńskiej z powodu azerskiej pieczętki w paszporcie i stan środków transportu zbiorowego to było coś, dzięki czemu zacząłem bardziej doceniać Unię Europejską. Po tygodniu wśród przeczołganych przez historię Ormian pojechałem do Batumi, by rozpocząć ostatni tydzień kaukaskiej przygody w Gruzji. I owszem, wszystkie „mówi się” o tym kraju i jego mieszkańcach są prawdziwe – jedzenie jest pyszne, wino jeszcze bardziej, a Gruzini gościnni (co dobitnie odczułem w przepełnionej sali męskiej jednego z hosteli w których się zatrzymałem, gdzie na 12 mężczyzn przy trzydziestostopniowym upale był jeden wentylator o średnicy 20cm; przynajmniej było tanio).

Od początku pisania tego artykułu wiedziałem, że nie uda mi się opowiedzieć wszystkiego, nie udało się nawet połowy. Mam tylko nadzieję, że choć dla jednej osoby to, co napisałem, będzie zachętą do poznawania innych światów – fizycznie, kulturowo czy mentalnie.

Doświadczajcie. Warto.

Zapraszam też na moją stronę, gdzie dość regularnie staram się wrzucać zdjęcia z podróży i nie tylko: fb.com/bynajmniej.cokolwiek ■

KRYSZTOF ŻUKOWSKI



Vårt äventyr i Stockholm

Nasza przygoda z Erasmusem rozpoczęła się dość spontanicznie, kiedy przeczytałyśmy ogłoszenie znajdujące się na drzwiach Collegium Primum. Zachęciło nas ono do wzięcia udziału w spotkaniu, które związane było z wyjazdem na praktyki w programie Erasmus. Po wysłuchaniu studentów, którzy mieli okazję uczestniczyć w takim wyjeździe, stwierdziłyśmy, że warto spróbować.

Naszą aplikację wysłałyśmy do wielu instytucji w różnych krajach. Nie była to łatwa droga, ponieważ mało kto był zainteresowany przyjęciem dwóch studentek. Większość z nich nawet nie odpowiedziała na naszego maila, ale to nas nie zniechęciło. Miałyśmy wiele szczęścia, ponieważ odezwał się do nas profesor Andrzej Wójcik z instytutu Wenner-Gren na Uniwersytecie Sztokholmskim i zgodził się na nasz przyjazd.

Pobyt w Sztokholmie rozpoczęłyśmy od zwiedzenia miasta. Sztokholm nazywany jest Wenecją Północy, gdyż miasto położone jest na wyspach połączonych ze sobą mostami. To tu Morze Bałtyckie łączy się z jeziorem Melar. Miasto zachwyca również soczystą zielenią. Z jej uroków można korzystać w licznych parkach, w których mieszkańcy chętnie odpoczywają, spożywając posiłki. Bardzo popularne jest urządzenie pikników na trawie. Szczególnie pora lunchu

to czas, w którym trawniki są licznie oblegane. Podczas pobytu w Sztokholmie nie można pominąć Gamla Stan czyli, Starówki, która zachwyca swoją architekturą. Brukowane uliczki oraz kamienice skojarzyły się nam z warszawskim Starym Miastem. Jednym z najbardziej okazałych zabytków jest Kungliga Slottet, czyli zamek królewski. Polecamy odwiedzić go około południa, ponieważ o 12.15 odbywa się pokazowa zmiana warty. Wyróżnia się również Storkyrkan - świątynia XIII wieku oraz Stortorget - główny rynek. Warto również zwiedzić otaczające centrum wyspy, a w szczególności Djurgarden. Można się tam wybrać promem, co jeszcze bardziej uatrakcyjni wycieczkę. Djurgarden to wyspa muzeów, a do jego głównych atrakcji trzeba zaliczyć Skansen, Nordiska Museet oraz Vasa Museet, gdzie podziwiać możemy okręt wojenny, wydobyty z morza po 300 latach spędzonych na dnie. Miłośnicy muzeów bardzo dobrze odnajdą się w stolicy Szwecji, ponieważ jest ich tutaj ponad 70. Każdy znajdzie coś dla siebie. Nie ukrywamy, że ceny biletów nie należą do najtańszych. Jednak sporo z nich można zwiedzać bezpłatnie w określone dni tygodnia.

Jeżeli już mowa o pieniądzach to trzeba wspomnieć o kosztach życia w Sztokholmie. Nie spodziewałyśmy się, że będą one tak wysokie. Szczególnie gdy dysponuje się przysłowiowym studenckim budżetem. Nasze pierwsze zakupy wywołały w nas szok i płaciłyśmy za nie z bólem serca (i kieszeni). Jednak z biegiem czasu nauczyłyśmy się planować nasze wydatki. Co prawda nie obejmowały one obiadu w restauracji, czy częstego wyjścia do pubu, bo stołowanie się poza domem jest bardzo drogie. Za to rozkoszowałyśmy się przepyszną kawą i tutejszym przysmakiem - kanelbulle, czyli bułeczkami cynamonowymi.

Warto zwrócić uwagę na wszechobecną tutaj znajomość języka angielskiego. Prawie każdy dorosły, jak również małe dzieci i osoby starsze mówią świetnie po angielsku, więc nie miałyśmy problemu, żeby się z kimkolwiek porozumieć.

Po tym może nieco zbyt obszernym wstępie przejdziemy do najważniejszego, czyli przebiegu naszych praktyk. Wydział na jaki trafiłyśmy to wydział Biologii Molekularnej Komórek. Osoby pracujące w grupie profesora Wójcika



zajmują się cytogenetycznym i molekularnym wpływem promieniowania jonizującego na organizm. Zakład dysponuje świetnym zapleczem jeśli chodzi o sprzęt, dlatego jest w stanie równocześnie prowadzić wiele badań. My współpracowałyśmy z Pamelą Akuwudike, absolwentką kierunku biologii molekularnej i absolwentem kierunku biologii Alexem Aanei, którzy kontynuowali swój projekt magisterski. Prowadzony przez nich eksperyment opierał się na ocenie zmian w ekspresji genów biorących udział w procesie zapalnym u myszy narażonych na różne dawki promieniowania jonizującego. Z tkanek pochodzących od zwierząt eksperymentalnych drogą ekstrakcji uzyskiwałyśmy RNA, które poddawaliśmy obróbce metodą PCR i q-PCR. Wiedza, którą zdobyłyśmy, dotyczyła głównie zakresu biologii molekularnej. Zapoznaliśmy się z teorią, ale nasza praca opierała się głównie na praktyce.

Miałyśmy możliwość uczestniczenia we wszystkich etapach eksperymentu. Zaczynając od sekcji myszy, a na interpretowaniu uzyskanych wyników kończąc. Dało nam to możliwość połączenia wiedzy, którą do tej pory zdobywałyśmy w teorii z praktyczną stroną pracy w laboratorium. Jest to bardzo ważne, jeśli w pełni chce się zrozumieć projekt, nad którym się pracuje oraz poprawnie zanalizować dane. Praca w tym miejscu utwierdziła nas w przekonaniu, że zawód, który wybrałyśmy jest tym właściwym.

Już od pierwszego dnia zdziwił nas fakt, że studenci traktowani są tutaj na równi z wszystkimi pracownikami laboratorium. Osoby bardziej doświadczone chętnie dzielą się swoją wiedzą z wszystkimi, którzy pragną się czegoś nauczyć. Obowiązuje tutaj zasada, że żadne pytanie nie jest głupie ani zbędne, więc człowiek robiąc coś pierwszy raz czuje się bardzo komfortowo. Pomyłki, które każdemu zdarzają się na początku nie są traktowane jako brak kompetencji, ale część procesu nauki. Przecież każdy najlepiej uczy się na własnych błędach.

Jeśli chodzi o to, jak wyglądają studia w Szwecji, to różni się to znacznie od polskiego systemu. Każdy semestr dzieli się na dwa okresy. W każdym okresie są realizowa-

ne 1-2 przedmioty, które kończą się zaliczeniem lub egzaminem. Dzięki czemu nie ma nagłej kumulacji wszystkich egzaminów na koniec semestru, a w trakcie jego trwania można skupić się na konkretnym zagadnieniu. Każdy z takich kursów rozpoczyna się kilkoma tygodniami teoretycznych wykładów, po których następuje intensywna część praktyczna.

Bardzo miłym zwyczajem panującym w Szwecji jest FIKA, czyli przerwa na kawę oraz coś słodkiego. Przy jednym stole spotykają się wtedy wszyscy pracownicy zakładu. Niezależnie od wieku oraz stopnia naukowego możesz swobodnie z każdym porozmawiać. Jak wiadomo Szwecja jest krajem wielokulturowym, czego odzwierciedleniem był zespół laboratorium. Jego członkowie pochodzili z różnych stron świata, dzięki czemu mogliśmy poznać tradycje i zwyczaje z innych krajów. Miałyśmy okazję spróbować smakołyków z różnych części świata, np. z Chin, Iraku czy Brazylii, ponieważ każdy dzieli się tu tym, co ma. Poza fiką organizuje się wiele spotkań integracyjnych, w których też miałyśmy przyjemność uczestniczyć. Z radością zwiedziłyśmy miasteczko Mariefred oraz znajdujący się tutaj przepiękny zamek Gripsholm, miejsce, w którym urodził się król Polski i Szwecji - Zygmunt III Waza.

Kończąc nasz artykuł chcieliśmy serdecznie podziękować profesorowi Andrzejowi Wójcikowi za przyjęcie nas do swojej grupy badawczej na ten krótki okres, za życzliwość i możliwość zdobywania wiedzy. Alexowi i Pamelę dziękujemy za poświęcony czas, ogromną cierpliwość i oferowaną pomoc w każdej sytuacji.

Polecamy wszystkim wyjazd na praktyki w programie Erasmus. Jeśli się jeszcze zastanawiasz, uwierz nam, że warto. Czas spędzony w Sztokholmie będziemy bardzo miło wspominać. Poznałyśmy wiele ciekawych ludzi, zwiedziłyśmy miasto i okolice, a co najważniejsze zdobyłyśmy przydatne doświadczenie zawodowe. Kto wie, może za rok to Ty opowiesz nam o swojej przygodzie. ■

ALEKSANDRA CIURA, WIOLETA DĘBOWSKA



Przygoda w Katalonii

Jestem absolwentką kierunku Lekarskiego na UMB. Swoje ostatnie wakacje spędziłam na dwumiesięcznych praktykach z programu Erasmus+ w stolicy Katalonii. Wyboru szpitala dokonałam na podstawie opinii i rekomendacji wcześniejszych praktykantów z naszej uczelni. Zdecydowałam odbyć swoje praktyki na oddziale kardiologii. Szpital Uniwersytecki (Bellvitge University Hospital), w którym odbyłam staż, położony jest na obrzeżach Barcelony. Dzięki świetnie rozwiniętej sieci komunikacji miejskiej w obrębie szpitala – metro oraz mnóstwo linii autobusowych – dojazd nie stanowił najmniejszego problemu. Mieszkiałam w pobliżu Placu Hiszpańskiego będącego jedną z głównych atrakcji Barcelony i prócz niesamowitych pokazów Magicznych Fontann, które mogłam tam podziwiać, dojazd do szpitala zajmował mi zaledwie 10 minut. Podczas tego pobytu miałam okazję zobaczyć funkcjonowanie szpitala, a także obowiązki i system pracy lekarzy w innym miejscu niż znane mi dotychczas. Nic nie pozwala tak dobrze na poznanie tych odmienności jak przebywanie przez pewien czas w danym otoczeniu.

Lekarze w całej Katalonii pracują do godziny 17. W tym czasie mają dwie przerwy- rano na kawę a po południu na obiad. Podczas tych przerw udają się do stołówki, która znajduje się w sąsiednim budynku. Mają czas nie tylko na to, żeby zjeść, ale i spokojnie porozmawiać, gdyż przerwy nie są ściśle ograniczone czasowo. Bardzo podobała mi się duża samodzielność młodych lekarzy rezydentów oraz to, że na każdym etapie postępowania z pacjentem mieli ogromne wsparcie merytoryczne ze strony przełożonych. Przed udaniem się na poranną wizytę do chorych lekarz rezydent omawiał przypadek każdego pacjenta z osobna ze swym opiekunem. Opiekun będący specjalistą bardzo szczegółowo wyjaśniał młodemu lekarzowi każdą jednostkę chorobową, z jaką zgłosił się pacjent, tłumaczył jakie badania należy wykonać i dlaczego, a także jakie leczenie należy wdrożyć. Na to poświęcane jest dużo czasu i nie ma mowy o jakimkolwiek pośpiechu. Podczas obchodu lekar-



skiego na sali obecna jest rodzina pacjenta, której tłumaczy się każdą zaplanowaną procedurę dotyczącą chorego, a także informuje, jakie leczenie zostało zastosowane. Rodziny (często kilkusobowe) zadają dużo pytań, a lekarze z ogromnym zaangażowaniem udzielają odpowiedzi na każde z nich. Dodatkowo są sale specjalnie przeznaczone do rozmów lekarza z rodziną. Zaprasza się tam bliskich i informuje o stanie zdrowia pacjenta. Hiszpanie są bardzo serdeczni w relacjach i chętnie tłumaczyli mi rozmaite jednostki chorobowe, a także to, co mówią pacjenci. Lekarze poświęcali mi bardzo dużo uwagi, gdyż wraz z koleżanką byłyśmy jedynymi praktykantkami na oddziale (w Hiszpanii studenci medycyny nie odbywają praktyk wakacyjnych). Pozwalano mi oglądać zabiegi wykonywane w pracowni hemodynamicznej, ale także samodzielnie przeprowadzać badanie echokardiograficzne serca po wcześniejszym dokładnym wytłumaczeniu procedury. Każdego dnia przekazywano mi bardziej zaawansowane informacje, co pogłębiało stopniowo moje umiejętności wykonywania echa serca. Jedyną barierą jaką napotkałam podczas pobytu był język. Nie znam hiszpańskiego, stąd komunikowałam się głównie w języku angielskim. Niestety Hiszpanie w większości słabo mówią w tym języku i o ile z lekarzami w szpitalu można spokojnie rozmawiać w języku angielskim, to na mieście w sklepie czy w mniej uczęszczanym przez turystów barze znajomość hiszpańskiego jest konieczna. Jednak nie należy się tym zrażać – wystarczy stałe posiadanie pod ręką słownika hiszpańskiego.





Popołudnia i weekendy spędzałam na aktywnym zwiedzaniu, tak aby nie zmarnować ani chwili pobytu w tym przepięknym mieście. Muszę jednoznacznie stwierdzić, że Barcelona jest najpiękniejszym miejscem jakie widziałam w swoim życiu. Warto również udać się parę kilometrów poza Barcelonę, by zobaczyć urokliwe miasteczka, a także szerokie piaszczyste plaże z krystaliczną wodą. Atrakcji Barcelony nie sposób jest opisać, trzeba je po prostu zobaczyć. Dzięki temu, że praktyki były dość długie, to po początkowym zobaczeniu najpopularniejszych atrakcji przyszła chwila na własne odkrywanie miasta i okolic. Miałam czas, by chodzić uliczkami różnych dzielnic, odwiedzić wszystkie plaże w Barcelonie i te poza miastem, zasmakować siadania w malutkich barach nieuczęszczanych przez turystów. Miejsce, które urzekło mnie najbardziej, to Bunkers del Carmel - z wido-

kiem na panoramę Barcelony. Również wart zobaczenia jest cmentarz na wzgórzu Montjuic. Warto wspomnieć, że muzea i parki w niedziele można zwiedzać bezpłatnie. Podczas tego wyjazdu nawiązałam również wspólną przyjaźń z kobietą, u której mieszkałam. To ona pokazała mi wiele miejsc, do których pewnie nigdy bym nie dotarła, m.in. klub w którym nocą miejscowi tańczą Flamenco. W Barcelonie odbywają się również święta dzielnic, kiedy to przez okres kilku dni ulice są bogato udekorowane, odbywają się pokazy tańców i występy uliczne, a także można skosztować przysmaków okolicznych barów.

Ten wyjazd pokazał mi, jak bardzo teraz otwarty jest świat i że z łatwością mogę pracować w każdym innym miejscu Europy.

ALEKSANDRA (ALEXANDRA_1991@OP.PL)

