

Ruzsics Dalma, VI. évfolyam

Élménybeszámoló a Los Angelesben eltöltött két hónapos hatodéves gyakorlatomról

Mindenekelőtt szeretnék köszönetet mondani Prof. Dr. Menyhei Gábornak, Prof. Dr. Büki Andrásnak, Dr. Czopf Lászlónak, Dr. Horváth Gábornak, Tomózer Anettnek és természetesen a Magyar Tudós Klubnak és mindenkinek, aki a program megszervezésébe és létrehozásába befektetett sok munkáért és időért. Hálás vagyok, hogy az egyetem és az Önök segítségével az elsők között vehettem részt ebben a kiemelkedő programban. Véleményem szerint nagyon hasznos és tanulságos volt az a 2 hónap, amit Los Angelesben tölthettünk. Összesen 9 hetet töltöttem ott.

Én 1 hónap belgyógyászat gyakorlatot töltöttem az LAC+USC Medical Centerben a Hematológiai Konzultációs csoportban, valamint 4 hét sürgősségi gyakorlatot teljesítettem a Children's Hospital of Los Angeles Gyermeksürgősségi részlegén.

Belgyógyászat gyakorlat

Összességében azt mondhatom, hogy nagyon hasznos, de ugyanakkor nagyon kemény gyakorlat volt számomra. A konzultációs részlegen folyamatosan rotálódnak a csoportban résztvevő emberek, így én teljesen másik csoport tagja lehettem, mint Rafael. Ez azt jelenti, hogy a csoportban résztvevő 2 fellow és az attending mindig az ottani hematológiai osztályról kerül áthelyezésre, viszont a rezidensek nagyon változatos helyekről és más kórházakból, esetleg városokból érkeznek a csapatba. Így, amint az látható mindenkinek, aki ide jelentkezik majd gyakorlatra a jövőben másik csoportban kell helytállnia. Nem túlzás, ha azt mondom, hogy imádtam a rezidenseket és a fellow-kat is, akikkel együtt dolgozhattam. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy ennyire befogadó és segítőkész emberek fogadtak és egyengették utamat abban a 4 hétben, míg ott voltam. Az amerikai orvostanhallgató (Tam) nagyon sokat segített nekem az elején az adminisztráció, papírmunkák elvégzésében, valamint a gyakorlat időtartama alatt végig mellettem volt. Májusban jön Magyarországra meglátogatni, azt gondolom egy életre szóló barátságot kötöttünk. 😊 Ezen kívül a rezidensek közül egy buffaloi gyakornokot, Dr. Emad Mogadamot, valamint egy Los Angelesi rezidentet, Dr. Wilson Kwan-t emelném ki, akik szintén nagyon sokat segítettek. Ők is csak ideiglenes tagjai voltak a konzultációs csoportnak, így nem tudok általánosítani a jövőre nézve.

Általánosságban elmondható, hogy egyenrangúként kezeltek az amerikai orvostanhallgatóval. A feladataim közé tartozott a konzultációs betegek közül 2-3 követése, ami azt jelenti, hogy a betegeket a kezdetektől fogva követtem egy rezidens mellett, a viziteken nekem kellett prezentálnom és up-to-date információkat szolgáltatni a betegről nap, mint nap. Az elején ez nehézséget okozott számomra, hiszen az amerikai rendszerben az anamnézisek és az orvosi dokumentációk tele vannak rövidítésekkel, amelyek megnehezítették a szövegértelmezést. De ezt 1-2 hét után, egy rövidebb általam összeírt „rövidítéses szótár” segítségével sikerült leküzdenem, amelynek összeállításában a fent említett rezidensek és a kinti medikus rengeteget segített, szabadidejüket is beáldozva.

Mindemellett részt kellett vennem szemináriumokon. Ezekből viszonylag sok volt, minden hétfőn és kedden reggel az attending doktorunk, Dr. Donald Feinstein tartott oktatást, szerdánként pedig valaki előadta a kutatási témáját a hematológián dolgozók közül. Ezek az órák rendkívül érdekesek voltak, sokat tanulhattunk belőlük, főleg Dr. Feinstein

szemináriumain. A kezdetektől fogva emlegették a csoportban, hogy nagyon szerencsés vagyok, hogy együtt dolgozhatok ezzel a kiváló orvossal, hiszen ő az egyik legjobb hematológus szakorvos egész Amerika területén, korára való tekintettel azonban csak egy évben csak 2-3x 4 hétre tér vissza konzultációs csoportba segédkezni és én pont részese lehettem egy általa vezetett csoportnak. Magasfokú szakértelmét ott tartózkodásom alatt többször is bebizonyította. A viziteken sokszor néztünk és elemeztünk mikroszkóp alatt vérkeneteket, minden nap új tudományos cikket dolgoztunk fel és természetesen mindig lehetőséget adott a diagnosztikai folyamatok során az általunk formált vélemények, esetleges megoldások előterjesztésére.

Minden kedden és csütörtökön délután szakrendelésen vehettem részt, amely rendkívül különbözik az itthonitól. Ott csak a fellows-nak vannak rendszeresen gondozott betegek, ők egy szakrendelés alatt 3-4 beteget látnak el, az ellátás minősége viszont nagyon magas fokú. Sokszor szakrendelési idő alatt is tudományos cikkek eredményei alapján gyógyítanak és néznek utána egyes speciális esetek terápiájának az aktuális szakirodalomban. A rezidensek folyamatosan változó beteganyagot látnak el, többet, kb. 7-8 beteget szakrendelésenként. A munkafolyamat pedig úgy megy, hogy a rezidensek és a fellows prezentálják a betegeiket az attending doktoroknak, akik terápiás döntést hoznak a beteg további sorsa felől, majd ezt az orvosok közvetítik a betegek felé. Tehát az attending doktorok sosem, vagy csak nagyon ritkán találkoznak a betegekkel ezeken a szakrendeléseken, esetleg 1-1 kétes eset kapcsán. Nekem ez nagyon új volt, de ott nagyon bevált módon működik. Itt én csak szemlélőként vehettem részt, illetve 1-2 esetben én prezentálhattam az attendingeknek a betegeket.

Csütörtökön reggelente volt a börtön kórházlátogatás. Ez számomra rendkívül izgalmas volt és új élmény. Ennek keretei között tényleg lementünk a rácsok mögé és ott bár rengeteg ór kíséretében, de egy légtérben tartózkodtunk a rabokkal. Jó volt megtapasztalni az ellátásnak ezt a részét is, hiszen a rabok rendkívül kedvesen fogadtak minket, medikusokat és meglepően segítőkészek voltak, ha például fizikális vizsgálatra került sor. Számomra ez igazán új, izgalmas és meglepően pozitív élmény volt.

Péntekenként tartják a nagy vizitet a hematológián. Ennek keretei között egy attending doktor tart tudományos előadást egy általa választott vagy aktuális témáról. Eszméletlen volt tapasztalni, hogy egy ilyen előadás alkalmával több, mint 30 cikket is feldolgoznak akár és ezzel is a tudomány mai állását próbálják frissíteni dolgozóik körében.

Összegezve azt mondanám, hogy nagyon hasznos gyakorlat volt ez számomra. Sokat tanultam emberségből és tudományos területen is. Nagyon tetszett, hogy beleviszik a tudományt és a kutatást a gyakorló betegellátásba. Mindenki nagyon segítőkész és kedves volt velem a csapatból, a gyakorlatom végén pedig Dr. Donald Feinstein sok sikert kívánt a további tanulmányaim során, gratulált és szívesen írt ajánlólevelet, amelyet később felhasználhatok. Ez nagyon jól esett nekem.

Gyermeksürgősségi gyakorlat

Ez a gyakorlat szintén rendkívül tanulságos volt minden szempontból. Itt a beosztása a hallgatóknak kicsit különbözött a belgyógyászatban megszokottaktól, 16 alkalommal kellett mennünk összesen a 4 hét alatt, amelyek mind 8 órás műszakokat jelentettek. Ebből 12x éjszakai műszakban voltam, ami du. 4 órától éjfélig tartó időtartamot jelentett. Minden egyes műszakban másik részlegén kellett lennem a sürgősséginek, így itt nem alakult ki az a „csapatérzés”, amelyet a belgyógyászat gyakorlat alatt megszokhattam. Minden nap új emberekkel ismerkedtem meg és dolgoztam együtt. Ennek vannak előnyei és hátrányai is.

Általános szabály a sürgősségin, hogy futni kell és menni kell, ha valamit tényleg szeretnél látni és csinálni. Ez azt jelenti, hogy ha valaki leül egy székre és ott ül 8 óráig, akkor sem fogják felelősségre vonni, hiszen úgy gondolják, hogy azért vagyunk ott, hogy tanuljunk, tehát ennek megfelelően alakítsuk viselkedésünket is. Itt tehát folyamatosan futottam az orvosok után, akik egy idő után megszokták és már szívesen magyarázták az eseteket. Azonban nagyon sok beteget látnak el, így ha nagy volt a sürgés-forgás, akkor előfordult, hogy kevesebb ideje jutott az orvosnak magyarázni a különböző eseteket.

Első 1-2 hétben még csak követtem az orvosokat, majd 3-4 héten már egyedül mentem beteget vizsgálni és prezentálni az aznapi attendingnek. Mivel gyermekgyógyász szeretnék lenni próbáltam a lehető legtöbb tudást és tapasztalatot magamba szívni az itt eltöltött időszakban. Egyik legpozitívabb élményem az volt, mikor fizikális vizsgálatnál meghallottam egy retrocardiális pneumoniát, amelyet az aznapi vezető orvos nem vett észre. Ezután megdicsért és megköszönte, hogy szóltam. Fontos az is, hogy merjenek szólni a diákok, merjenek kérdezni, hiszen itt szívesen magyaráz mindenki és segít.

A Los Angelesben élő populáció nagyon színes, sok náció él ott egy helyen és ez a betegellátásban is megmutatkozik. Ezt tolmácsok segítségével, valamint skype tolmácsolás segítségével próbálják áthidalni. Ez azt jelenti, hogy az osztályon mindig 3-4 db spanyol tolmács dolgozik egy műszakban, és ha az orvosnak nyelvi nehézségei támadnak, akkor ők azonnal segítenek. Ha másik nyelv szempontjából van szükség segítségre, akkor iPad-eket használva és skype-videóhívás segítségével ezt a problémát is pillanatok alatt megoldják. Bámulatatos volt tapasztalnom, hogy mikor egyik ügyeletben bementem a szokásos vizsgálatra az érkező beteghez, azt tapasztaltam, hogy csak arabul tud beszélni, majd az osztályon található iPadon kiválasztottam a kívánt nyelvet és egy videóhívás keretei között egyből kapcsolták az illetékes szakembert, aki segített felvenni az anamnézist és végig vonalban volt a vizsgálat alatt is.

Ami újdonság volt számomra, hogy nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy a gyermekek, hogy éljük meg az esetlegesen rajtuk elvégzett beavatkozásokat, terápiás folyamatokat. A „Children’s life specialist” pozícióban dolgozó szakemberek külön ezzel foglalkoznak, hogy beszélgetnek a szülőkkel, gyermekekkel, és ha például sebvarrásra, sebellátásra vagy gipszelésre kerül a sor végig bent vannak a beavatkozás alatt és egy iPadon általában mesét bekapcsolva próbálják elterelni a gyermek figyelmét a procedura végéig. A szociális munkások is nagy számban vannak jelen, így ha öngyilkossági kísérlet miatt kerülnek be a gyermekek az osztályra, vagy családi problémák merülnek fel, készségesen segítenek az orvosnak ennek áthidalásában is, valamint a családnak is később. Ezek rendkívül pozitív élmények voltak számomra. Ami nagyon tetszett még, hogy az orvosok időt szánnak itt a betegeket és a szülők tájékoztatására, mindent elmagyaráznak, és minden kétséget eloszlatnak még akkor is, ha rohanásban vannak.

Összességében vegyes érzéseim voltak ezzel a gyakorlattal kapcsolatban. Nagyon élveztem, hiszen gyermekgyógyász szeretnék lenni, viszont voltak alkalmak mikor nem foglalkoztak velünk eléggé, s olyankor nagyon nehéz volt futni az orvos után, hiszen úgy éreztem teher vagyok számára. Más doktorok viszont nagyon készségesek voltak és sokszor vizsgáztatták is a tudásomat, ami kifejezetten tetszett. Differenciáldiagnosztikai szempontból nagyon hasznos volt ez a gyakorlat.

Említésre méltó, hogy a papírmunka szempontjából sajnos nem elég készségesek a sürgősségin. Nagyon nehezen szereztük be a diplomához szükséges papírokat, teljesítésigazolásokat a gyakorlatunk végén.

Közlekedés

A tömegközlekedés létezik Los Angelesben és használható is, de egyértelműen autóval lehet a leggyorsabban és a legegyszerűbben közlekedni. Sok helyre 1 maximum 2 tömegközlekedési eszközzel el lehet jutni. Ezt leginkább arra ajánlanám, ha a diákok kirándulni, várost nézni mennének. Nappal teljesen biztonságos, éjszaka viszont nem ajánlott használni a tömegközlekedést. Sajnos nőként főleg nem ajánlott, így én leginkább übert használtam ott tartózkodásom ideje alatt. Előnye, hogy a pool funkció segítségével bár egy kicsit hosszabb ideig utazik az ember, de sokkal olcsóbban. Ezt ajánlanám mindenkinek!

Autóval a legegyszerűbb közlekedni Los Angelesben, de diákként ez a költségvetésből nem hozható ki autóbérlés segítségével. Azonban az uber jó alternatíva lehet, illetve kirándulások vagy nappali városnézés esetén a tömegközlekedés is.

Úgynevezett „tap card”-okat használnak, amelyek egy bankkártyára hasonlítanak, és arra lehet feltölteni pénzt, illetve bérletet, amelyet a tömegközlekedési eszköznél minden egyes út alkalmával hozzá kell érinteni egy leolvasóhoz, amely ellenőrzi, hogy érvényes-e. Van lehetőség különböző zónákra érvényes havi bérletet venni. Ez minden tömegközlekedési eszközre használható az adott zónában.

A tapasztalataim alapján mivel sokszor végeztem a belgyógyászat gyakorlatom alatt is sötétedés után, legtöbbször übert használtam közlekedési eszközként. Az uber szolgáltatás előnye, hogy egy idő után 20-30-40%-os kedvezményeket kapsz az utazásaid árából, aminek köszönhetően 2-3 dollárból hazajuthatsz kényelmesen.

A távolságok nagyon nagyok Los Angelesben, így naponta kb. 2-3 órát töltöttem tömegközlekedésben, attól függően, hogy a traffic idejére esett-e a hazautam időpontja vagy sem. A nagy távolságokat érdemes bekalkulálni a tervezett kirándulások alkalmával is, hiszen LA-ben a nagy távolságok mellett a traffic is kiszámíthatatlan, de összességében a tömegközlekedés a távolságokhoz viszonyítva elég gyors.

Étkezés

Mindkét kórházban kaptunk étkezési támogatást. Az LAC+USC Medical Centerben minden nap 4\$ felhasználható összeget, a CHLA-ben pedig sőszesen 75\$-t. Ez nagy segítség volt, hiszen ehhez csak 2-3 dollárt kellett hozzátenni, hogy jól lakjon az ember.

Ha étterembe szeretne menni valaki, akkor nagyon ajánlanám a Cheesecake Factory-t. Ez egy közepes árkategóriájú étterem és rendkívül finom ételeket lehet enni. Ezenkívül az In-N-Out Burger's, valamint a corean barbecue, amit mindenképpen ki kell próbálnia az embernek, ha Los Angelesben jár.

A supermarketekben általános érvényű szabály, hogy minden olcsóbb, ami nagyobb kiszerezésű. Ezért csábító lehet, hogy megvedd például az egy gallonos kiszerezésű tejet a kisebb helyett, de mindig számításba kell venni azt is, hogy valóban szükséged van e akkora mennyiségre, illetve, valahogy haza is kell érnünk vele és a távolságok nem picik ezen a területen! 😊

Diétás étkezés: Gluténérzékenységem miatt gluténmentes diétára kényszerülök, amit ott kint nehezebb tartani. A boltokban szinten minden terméken feltüntetik, hogy tartalmaz-e allergéneket, azonban az éttermek kevésbé felkészültek ebben a témában. A Cheesecake Factory azonban ezen a téren is kifogástalan volt! 😊 A kórházak közül a CHLA-ben nagyon

jól megoldott a diétás étkeztetés, azonban az LAC+USC Medical Center nem ennyire felkészült és a konyhán leginkább csak a salátákat tudják megenni a különböző diétát tartó emberek.

Élmények, kirándulások

Az első hetekben elmentünk megnézni Los Angeles nevezetességeit, a Ronald Reagan múzeumot és könyvtárat, a Griffith Observatory-t, Santa Monicát, Venice Beach-et és még sorolhatnám. Időnk hátralevő részében, szabadidőnkben együtt, illetve önállóan is megpróbáltuk felfedezni Los Angelesét. Bejártuk Downtown-t, elmentünk a Getty Villába és a múzeumba, Malibura, Long Beachre és természetesen a campus területeit is felfedeztük. Utóbbinál érdemes megnézni az USC és az UCLA Campusát, nagyon jól visszaköszön az amerikai filmekben látható egyetemi élet a USC Village utcáin sétálva.

Ajánlanám mindenkinek Universal Studiot is, amely nagy élmény volt az ott készített filmekből alkotott 4D hullámvasutaknak köszönhetően. Amerika a szórakoztatásban köztudottan élen jár és ezt tapasztaltuk mi is. Ugyanilyen vidámpark a Disney Land és a California Adventures, ha valaki nem járt még a Párizsban található Disney Landbe, ezt mindenképpen látnia kell!

Ha az ember Los Angelesben jár, kihagyhatatlan egy NBA Lakers meccs, amelynek hangulata leírhatatlan volt. Még a kakasülőről nézve is teljesen jól látható a meccs olyan magasak a játékosok, LeBron James játékát pedig legalább egyszer látnia kell életében minden sportrajongónak! 😊 Mi a SuperBowl idején is ott tartózkodtunk, a döntőben játszott a Rams (ami Los Angeles csapata), így a sportbárok aznap esti hangulata is eszméletlen volt!

Las Vegas, a Grand Canyon, Santa Barbara, San Fransisco és San Diego pedig nagyon jó célpontjai lehetnek hétvégi kirándulásoknak, hiszen amerikai távolságokhoz mérten mondhatni a „szomszédban” vannak és érdemes megnézni őket! Las Vega és a kaszinók világa nagy élmény volt számomra, valamint megtapasztalni, hogy az a város annyira fényes éjszaka, hogy nincs szükségük közvilágításra sem! Eszméletlen!

Összegzés

Összességében egy felejthetetlen és élményekben dús, mindenképpen hasznos utazáson vagyok túl. Sok szakmai és életbeli tapasztalatot is gyűjtöttem a Los Angelesben eltöltött hetek alatt. Köszönöm még egyszer mindenkinek, aki szerepet játszott abban, hogy ez a program létrejöhesse, valamint megkönnyítette és segítette kint tartózkodásunk idejét.

Tippek a jövőben a programban résztvevő diákok számára:

Gyakorlatokat megelőző papírmunka

Ezzel kapcsolatosan a következő években a programban részt venni kívánó diákoknak azt tanácsolom, hogy minél előbb kezdjék el beszerezni a szükséges papírokat! Itt főleg az egészségügyi alkalmasságihoz szükséges hivatalos papírokra, oltásokra, a nemzetközi oltási könyvre gondolok, hiszen enélkül nem kezdenek meg a gyakorlatukat Los Angelesben. Ezt nagyon szigorúan veszik kint és egyes vizsgálatok elvégzése hosszabb időbe is telhet, így jobb minél előbb elkezdeni annak érdekében, hogy a végén ne legyen kapkodás és rohanás.

A „minél előbb kezdj hozzá” szabály természetesen a Campus Mundi pályázatra is vonatkozik, hiszen minél előbb beadják a pályázatot, annál előbb elbírálásban részesülnek és természetesen ehhez a pályázathoz is sok dokumentum szükséges, amelyek beszerezése szintén időt vesz igénybe.

Szállás

Ez meghatározza és nagyban befolyásolja az ott eltöltött időt, így szerintem ez a legfontosabb. Fontos nagyon az elhelyezkedés, hogy jó környéken legyen és a kórházaktól se legyen messze. Los Angelesben nagyon könnyen változik a közbiztonság egyik utcáról a másikra, így érdemes tájékozódni mielőtt szállást foglalna valaki. Minél előbb érdemes nekiállni keresgélni, mert minél közelebb van az utazás időpontja, annál kevésbé van esély, hogy jó szállást tudtok találni.

Közlekedés

Tap cardot érdemes megvenni az első nap, ezt bármelyik automatából lehet szerezni a metrómegálló területén. Ezt követően fel kell tölteni pénzzel vagy bérlettel. Ha a szállások nagyon messze van a kórházról, illetve ha sötétedés után végezték érdemes übert használni, főleg lányoknak. Lehet, hogy picit drágább, de a biztonság az első!

Figyelni kell, hogy milyen környéken sétálgat az ember, hiszen a közbiztonság nagyon változó! A Google Maps szolgáltatás nagyon hasznos, viszont nem jelzi a rosszabb környékeket, így mindenképpen tájékozódj mielőtt elindulsz!

Egyéb

Érdemes érdeklődni, hogy esetleg less-e veletek egy turnusban amerikai orvostanhallgató, aki ugyanott teljesít gyakorlatot. Ők nagyon sokat tudnak segíteni és érdemes velük felvenni a kapcsolatot, mert általában nagyon közvetlenek és segítőkészek!