

LAND – ORT

Art des Praktikums:

Forschungsprojekt

Person:

Name: *Anna Sarah Wicher*
E-Mail-Adresse: *-*

Einsatzland / Einsatzort:

Land: *Polen*
Stadt: *Warschau*
Amtssprache: *Polnisch*
Empfohlene Impfungen: *Keine*

Gesundheitsprofil des Landes / der Region:

- ✓ Übertragbare Erkrankungen (Behandlung, Vorbeugung, Eigenschutz)
- ✓ Ernährungszustand
- ✓ Zugang zu Gesundheitseinrichtungen (Spitäler, Versorgung vor Ort)

In allen Punkten keine relevanten Unterschiede zu Österreich.

Ausbildungsstätte:

- ✓ Universitätsklinik? Bezirkskrankenhaus? Missionsspital?

Das Praktikum fand zu einem Teil im Labor für Virologie in der Nähe vom Hauptbahnhof (Dworzec Centralny), und zu einem Teil im Universitätsspital „Banacha“ statt. Beide Orte waren von der Unterkunft innerhalb von 20-30 Minuten öffentlich gut zu erreichen.

CAVE: Im Sommer werden in Warschau viele Renovierungen am öffentlichen Verkehrsmittelnetz vorgenommen und es kann zu Ausfällen und Änderungen kommen. Es ist deshalb sehr empfehlenswert, sich nicht auf Google Maps zu verlassen, sondern lieber auf die Verkehrsapp „Jakdojade“.

- ✓ Beschreibung deiner Abteilung und des Patientenguts.

Die zu analysierenden Proben im Krankenhaus stammten vor allem von hämatologischen Patienten nach Knochenmarkstransplantation.

- ✓ Was soll man unbedingt von Zuhause mitnehmen?

Ein eigener Kittel ist von Vorteil, sonst braucht man eigentlich nichts.

Arbeit und Ausbildung:

✓ Arbeitszeiten, Betreuung, Arbeitsroutine

Die Arbeitszeiten waren sehr flexibel. Mo-Do waren wir meistens im Labor, da wurden wir immer um 10:00/11:00 hinbestellt, selten auch erst am Nachmittag. Am Freitag waren wir im Krankenhaus und mussten deswegen schon um 08:00 angefangen. Im Durchschnitt mussten wir 4-5h pro Tag bleiben, die Arbeitszeit variierte zwischen 2 und 7 Stunden, das kam stark darauf an was es zu tun gab.

Während des gesamten Aufenthaltes wurden wir im Labor/Krankenhaus von einem sehr netten Virologen betreut. Er war für mich und eine zweite Studentin aus Indien zuständig und hat sehr gut Englisch gesprochen. Er war insgesamt sehr bemüht und hat uns ersten Tag sogar durch das Universitätsgelände geführt.

Das „Praktikum“ bestand jedoch größtenteils darin, ihm bei seinen alltäglichen Tätigkeiten zuzusehen und Fragen zu stellen. Ab und an, durften wir auch selbst pipettieren, aber eher selten. Meistens hat er uns am Anfang des Tages eine kleine „lecture“ gegeben und uns dann gezeigt wie man etwas durchführt (z.B. eine PCR).

Wohnen und Essen:

Alle IFMSA-Studenten wurden im selben Studentenwohnheim der Warschauer medizinischen Universität untergebracht. Das hatte z.B. den Vorteil, dass man gemeinsam zu Abend essen oder gemeinsam ausgehen konnte.

Jedes Zimmer war mit Bad, Dusche, kleiner Küche mit Kühlschrank (aber keine Mikrowelle/Ofen), 2 Betten, 2 Kleiderschränken und 2 Schreibtischen ausgestattet. Es gab pro Zimmer jedoch nur einen Schlüssel, den man bei der Rezeption hinterlegen musste, wenn man das Studentenheim verlassen hat. Die Rezeption war jedoch 24/7 besetzt, also eigentlich kein Problem.

Man sollte jedoch darauf achten, dass man eigenes Geschirr und Kochutensilien dabei hat. Auch Putzmaterial sollte man selbstständig besorgen, denn leider wird dieses nicht zur Verfügung gestellt und die Zimmer auch nicht geputzt. Bei der Rezeption kann man aber wenigstens einen Staubsauger ausleihen.

In jedem Stockwerk (insgesamt 3) gibt es eine Gemeinschaftsküche, die mit Wasserkocher, Mikrowelle und 2 Ofen inklusive Herdplatte ausgestattet ist.

In der Waschküche gibt es 4 Waschmaschinen und 2 Trockner, wo man für umgerechnet 1,25€ waschen und für 25cent trocknen kann.

Finanzielles:

Finanziell gesehen ist Polen, und auch seine Hauptstadt Warschau, sehr zu empfehlen. Im Vorfeld fielen keine Kosten an. Die Reisekosten (hin mit dem Zug, zurück mit dem Bus) beliefen sich auf insgesamt ca. 50€ (!). Da die polnische Versicherung obligat ist und in den Exchange Conditions gefordert wird, muss man vor Ort mit Hilfe der Kontaktperson mit einem Erlagschein auf der Post 120pln überweisen (umgerechnet 30€), ist dann allerdings komplett versichert und muss sich deswegen keine Sorgen mehr machen. In Warschau bekommt man ungefähr 120€ Essensgeld für einen Monat, was mehr als genug ist, da man schon für 5€ ein wirklich gutes Mittagessen außerhalb der Mensa bekommt. Das Reisen in andere polnische Städte ist sehr empfehlenswert und mit dem Zug oder mit dem Bus (Polskibus, Flixbus) durchaus erschwinglich. Achtung jedoch beim Buchen von Zügen: Man sollte immer darauf achten auch einen Sitzplatz zu reservieren, sonst kann es passieren, dass man 5h im Zug steht. Aushaltbar, aber unangenehm.

Welche Internetadressen empfiehlst Du:

- ✓ Zur Orientierung: <https://jakdojade.pl/warszawa/trasa/>

Welche Bücher kannst Du empfehlen:

keine

Fotos:



Vor dem Wilanów-Palast



National Food and Drink Party