

Nazywamy się Agata Irzykowska i Milena Milik. Jesteśmy absolwentkami Weterynarii na wydziale medycyny Weterynaryjnej UP w Lublinie. Odbiliśmy 30 dni stażu absolwenckiego w klinice dla zwierząt egzotycznych w Lizbonie, stolicy Portugalii. Na staż przyjęła nas klinika **Aniaid Clínica Veterinária**, z którą od początku miałyśmy bardzo łatwy kontakt zwłaszcza dzięki naszym poprzedniczkom – koleżankom z naszej uczelni, które uczestniczyły w stażu absolwenckim programu ERASMUS+ w ubiegłym roku.

Wybrałyśmy na staż kwiecień, ponieważ uznaliśmy, że ten miesiąc będzie też odpowiedni na zwiedzanie i poznawanie Portugalii. Nie myliłyśmy się. Pogoda przez większość czasu nam dopisywała.

Mieszkania w Lizbonie szukałyśmy wraz ze znajomym, który również obrał Lizbonę jako swój kierunek stażu absolwenckiego w tym samym terminie, online na stronie Airbnb.pl. Niestety ceny mieszkań nie spotkały się z naszymi oczekiwaniami i niespodziewanie wygórowały w czasie, gdy byliśmy zainteresowani wynajmem. W ostateczności znaleźliśmy mieszkanie, za które każdy z nas zapłacił 730€/ osobę. Na szczęście jego lokalizacja oraz wyposażenie okazały się strzałem w dziesiątkę: dzielnica Benfica, niedaleko stadionu piłkarskiego i największego centrum handlowego – Colombo – właśnie dzięki tym miejscom mieliśmy bardzo wygodny transport publiczny: stacja metra oraz dworzec autobusowy. Mieszkanie posiadało trzy sypialnie, salon, kuchnię oraz dwie łazienki – to naprawdę wiele nam ułatwiło. Do kliniki z naszego mieszkania miałyśmy 15 minut piechotą więc mogłyśmy naprawdę wiele zaoszczędzić na transporcie.

Do Lizbony poleciałyśmy samolotem linii Ryanair – lotów szukałam na stronie „Skyskanner” w trybie incognito - jest to najlepszy sposób na szukanie tanich lotów, a w dodatku bezpieczny – za bilet z bagażem rejestrowanym zapłaciłyśmy jedyne 460zł od osoby, to naprawdę niewielka cena jak za lot do Portugalii. Dotarliśmy na lotnisko imienia Humberto Delgado. Do lotniska dociera linia metra (Vermelha), którą jechaliśmy z przesiadką na linię niebieską (Azul), tą już bezpośrednio dotarliśmy na miejsce zamieszkania. Z lotniska również odjeżdża wiele linii autobusowych. Komunikację miejską w Lizbonie obsługuje Carris (autobusy oraz tramwaje) i Metropolitano de Lisboa (metro). Jeśli chodzi o bilety na transport publiczny, najlepszą opcją dla naszej dwójki okazało się zakupienie karty z systemem „zapping” (dostępne w automatach na stacjach metra i pociągowych) – system ten opierał się na doładowywaniu drobnych kwot pieniędzy na przejazdy, które można było wykorzystać w każdym środku transportu – metro (1,66€), autobusy (1,55€, nawet te objęte drugą strefą), pociągi do Sintry, Cascais (2€); promy czy tramwaje.

Zakupy spożywcze robiłyśmy głównie w supermarketach sieci Pingo Doce, których właściciel jest również właścicielem polskiej Biedronki oraz sieci Continente. Dobrą dla nas wiadomością był fakt, że sklep otwierał się również w niedziele, a nawet w Święta Wielkanocne (w Lizbonie jako dzień wolny uznaje się piątek i niedzielę w tym wyjątkowym czasie). Większość produktów spożywczych, z których korzystaliśmy na co

dzień, kosztowała w przedziale między 1 a 4 €. W sklepach można było skorzystać z kas samoobsługowych w języku angielskim (bardzo wygodna opcja, zwłaszcza, że mało kasjerów posługiwało się innym językiem niż portugalski). Do zakupów polecamy konto ING walutowe – kursy niewiele przewyższają standardowe i w bardzo łatwy sposób można przewalutować pieniądze oraz płacić zbliżeniowo.

Jeśli chodzi o jedzenie na mieście to ceny wahały się od 3€ (zwykle fastfoody) do nawet 30€. Na szczęście wybór był bardzo duży więc można było znaleźć posiłek na każdą kieszeń – osobiście polecamy sieć kawiarni JERONYMO, w której podają pyszne zestawy śniadaniowe na każdą kieszeń – tost z jajecznicą i świeżo wyciskany sokiem pomarańczowym kosztował niecałe 4€. Tutaj również pragniemy przestrzec, że wiele osób z obsługi nie umie języka angielskiego i trzeba dogadywać się na migi lub za pomocą tłumacza w telefonie.

Klinika, w której odbywałyśmy staż, była czynna w godzinach od 10 do 19 oraz w soboty w godzinach 10 do 14. Właścicielka kliniki, która jednocześnie jest głównym lekarzem bez problemu przekazała nam grafik różnych zabiegów oraz ciekawych wizyt, byśmy nie musiały razem z moją koleżanką poświęcać całego czasu na pracę. Obie pracowałyśmy codziennie od 10 do 19 z godzinną przerwą w ciągu dnia od 14 do 15 na lunch z małymi wyjątkami – w dni, w których nie było pacjentów dostawałyśmy czas wolny na zwiedzanie.

W soboty przychodziłyśmy tylko w momencie, gdy właścicielka uważała, że czeka nas zobaczenie ciekawych operacji.

W klinice lekarze i technicy chętnie dzielili się swoją wiedzą, ale nie każdy z nich posługiwał się językiem angielskim. Klinika współpracuje też z lekarzami z zewnątrz, którzy mają odpowiednie specjalizacje potrzebne do konkretnych przypadków (stomatologia, chirurgia, diagnostyka obrazowa). Główna lekarka wzięta nas pod swoje skrzydła dzięki czemu mogłyśmy być obecne przy każdej wizycie – te w większości były przeprowadzane w języku portugalskim, ale w trakcie wizyty dr Alessandra Nobre tłumaczyła nam cały przebieg na język angielski. Mogłyśmy brać czynny udział w wizycie – razem z lekarką prowadziłyśmy badania kliniczne; pobierałyśmy materiały do badań – krew, wymazy, zeszkrobiny; prowadziłyśmy diagnostykę – ocena zdjęć RTG, przeprowadzanie badań EKG, ocena obrazu USG, ocena wyników krwi, oglądanie materiałów przy pomocy mikroskopu; omawiałyśmy terapię i obliczałyśmy dawki leków, które później mogłyśmy podawać. Wiele wizyt było wizytami onkologicznymi – klinika ma głównie takich pacjentów ze względu na wieloletnie doświadczenie głównej lekarki – było to dla nas bardzo cenne nabycie doświadczenia jak postępować z takimi pacjentami. Każdy przypadek szczegółowo omawiałyśmy i mogłyśmy również podejmować decyzję o dalszym postępowaniu, które zwykle spotykały się z aprobatą. Klinika jest bardzo dobrze wyposażona jeśli chodzi o salę chirurgiczną. Nauczono nas przygotowania pacjenta do zabiegu od podstaw – dawkowanie leków anestetycznych, przeciwbólowych; wykonywanie czynności przedzabiegowych takich jak golenie, mycie i dezynfekcja; intubowanie pacjentów; podłączanie znieczulenia wziewnego i

dawkowanie izofluranu, a także korzystanie z profesjonalnego kardiomonitora. W trakcie zabiegów mogliśmy asystować lekarce w czynnościach chirurgicznych, a nawet samodzielnie wykonywać drobniejsze zabiegi ze względu na nasze doświadczenie, o którym opowiedziałyśmy właścicielce kliniki.

Z rzeczy, które zrobiły na nas ogromne wrażenie podczas stażu w klinice to podejście do pacjenta – zachowanie spokoju, poświęcenie mu ogromu czasu i zaangażowania, a także zaawansowanie zabiegów – jako przykład możemy podać przypadek psa, Cloe, 9 letniej Golden retrieverki, która miała wykonywane wycięcie nowotworu z okolicy górnych trzonowców – guz miał przyczep przy dziąśle i górnej wardze oraz usunięcie podżuchwowych węzłów chłonnych z oznaczeniem ich barwnikiem – błękitem metylenowym – czego w Polsce wcześniej nie miałyśmy okazji doświadczyć; oprócz pełnej diagnostyki takiej jak badania krwi, zdjęcia RTG, USG i tomografii komputerowej, Cloe miała podawaną chemioterapię. Było to niesamowite doświadczenie, gdyż cała procedura wymagała współpracy z wieloma specjalistami, których miałyśmy przyjemność poznać i wiele się od nich nauczyć.

Zetknęłyśmy się również z wieloma preparatami mikroskopowymi, których nie miałyśmy okazji poznawać we wcześniejszych latach naszej nauki – skomplikowane biopsje nowotworów, wymazy z ran niegojących się, a także ocena histopatologiczna wycinków guzów. Nauczyłyśmy się obsługi urządzeń laboratoryjnych wykorzystywanych w klinice w zakresie biochemii oraz hematologii, a także postępowania się oprogramowaniem do oceny zdjęć RTG czy wykresów EKG.

Dzięki uprzejmości naszej lekarki miałyśmy z koleżanką również okazję pojechać na największą fermę bydła mlecznego w regionie, przy okazji poznając wspaniałą lekarzkę weterynarii, która zajmuje się 50/50 zwierzętami gospodarskimi i domowymi. Ferma znajdowała się nieopodal miejscowości Azambuja, do której dostałyśmy się pociągiem bezpośrednio jadącym ze stacji Lisboa Santa Apolonia lub Lisboa Oriente. Pociąg tak jak wcześniej wspominałyśmy kosztował 2€ w jedną stronę. Ze stacji Azambuja odebrała nas lekarka, z którą spędziłyśmy cały dzień ucząc się wykonywania USG u krów mlecznych w kierunku potwierdzenia lub wykluczenia ciąży. Przy okazji tej wyjątkowej przygody mogliśmy zapoznać się z warunkami udoju krów w zupełnie innym kraju niż Polska oraz zaobserwować wykonywanie inseminacji przez jednego z najlepszych inseminatorów w regionie. Uważamy, że było to bardzo dobre doświadczenie w ciągu naszego dnia wolnego, które pozwoliło zapoznać się nam z pracą przy dużych zwierzętach i ułatwi nam podjęcie decyzji o naszej przyszłości jako lekarze weterynarii. W czasie wolnym zwiedzałyśmy Lizbonę. Udało nam się zobaczyć Zamek Św. Jerzego, dzielnicę Alfamę, punkty widokowe Santa Luzia, Portas do Sol, Recolhimento, Monte Agudo i punkt widokowy w Parku Eduardo VII. Zwiedziłyśmy też okolice Torre de Belém, Klasztor Hieronimitów z przyległym kościołem oraz Muzeum Morskie.

W dni słoneczne razem z naszym znajomym eksplorowaliśmy pobliskie plaże przylegające do oceanu Atlantyckiego (Praia de Carcavelos, Praia do Cascais, Praia da Torre, Praia Nova, Praia da Saude – dwie ostatnie położone są za Almadą) dzięki czemu

możliśmy wspólnie wybrać szkołę surfingu i skorzystać z lekcji – co gorąco polecamy, jest to jedno z najfajniejszych doświadczeń jakie miałyśmy okazję przeżyć w naszym życiu – lekcja kosztowała 28€ i trwała 1,5h. Dojazd do tych plaż jest najłatwiejszy korzystając z pociągów linii odjeżdżającej z Cais do Sodre, promów wypływających z Cais do Sodre czy autobusów – dojazd na część za Alameda. Poza Lizboną zwiedziłyśmy Sintrę, do której najłatwiej jest dojechać pociągiem ze stacji Benfica (w naszym przypadku do stacji miałyśmy 15 minut spacerkiem dzięki czemu zaoszczędziłyśmy na podróży), w której podjęłyśmy się wspinania do Pałacu Pena przepiękną trasą, która według legend jest naładowana magicznymi mocami – cała trasa ma ok. 1,5km pod górę i zajęło nam to ok godzinę. Dzięki tej wyprawie mogłyśmy podziwiać miasto z przepięknych punktów widokowych znajdujących się na ścieżce pod górę. Prosto z miejscowości Sintra polecamy pojechać na Cabo da Roca – najbardziej wysunięty punkt na zachód na ocean – widok jest zapierający dech w piersiach, a poza tym wybrzeżem można przejść się podziwiając horyzont i cudowną roślinność – uwaga, trasa jest dość niebezpieczna i trzeba bardzo ostrożnie i świadomie się jej podjąć. Z Cabo da Roca odjeżdża bezpośredni autobus do Cascais, urokliwe miasteczko z małymi plażami i portem – polecamy tam skosztować wina Porto w trakcie podziwiania widoków. Oprócz podziwiania darów przyrody i zabytków wybraliśmy się do ogrodu zoologicznego Jardim Zoologico Lisboa, wstęp do ZOO kosztował ok. 30€, niestety cały ogród nas bardzo rozczarował pod względem ilości gatunków oraz warunków jakie zostały zwierzętom stworzone – bardzo małe wybiegi, brak roślinności, która powinna tym gatunkom zwierząt sprzyjać czy przestrzeni do spokojnego odpoczynku. Natomiast rzecz jaka zrobiła na nas ogromne wrażenie i zostanie z nami do końca życia to pokaz delfinów – to był pierwszy raz w naszym życiu, gdy zobaczyłyśmy, te zwierzęta na żywo plus pokaz był naprawdę dopracowany i wspaniale się go oglądało. Wstęp na pokazy był w cenie biletów i w trakcie całego zwiedzania można się wybrać na dowolną ilość pokazów (w ciągu dnia są trzy, najbardziej polecam środkowy, uważam, że jest najbardziej warty zobaczenia, bo każdy pokaz się od siebie różni). W ogrodzie można też w cenie skorzystać z kolejki linowej, która przejeżdża nad całym obiektem, dzięki niej można też podziwiać z góry całą Lizbonę i polecamy skorzystać z tej atrakcji.

28 kwietnia przeżyliśmy we trójkę chwile grozy – nastąpiło całkowite wyłączenie prądu w Portugalii i Hiszpanii – w ten dzień nasza opiekunka stażu – dr Alessandra Nobre wykazała się niesamowitą wyrozumiałością i opiekuńczością, chciała nas zabrać na zakupy zanim wszystkie sklepy zostaną pozamykane oraz martwiła się czy problem zdążą rozwiązać do momentu naszego opuszczenia Lizbony. Wypuściła nas wcześniej z kliniki byśmy mogły skontaktować się jeszcze z rodzinami oraz zdążyły się zaopatrzyć w najważniejsze przedmioty do życia – świeczki, latarki, wodę pitną. Nawet zaoferowała nam jedzenie od siebie z domu. Na szczęście brak prądu doskwierał nam jedynie przez 10 godzin, ale strach jaki nam wtedy towarzyszył jest nie do opisanie – trójka Polaków w obcym mieście, w obcym kraju, bez znajomości języka (tak jak już wcześniej zdarzyło nam się wspomnieć – niewielu lokalsów potrafiło posługiwać się językiem angielskim –

dotyczyło to nawet służb takich jak policja czy straż pożarna). Naszym głównym zmartwieniem okazały się ostatecznie jedynie opóźnienia lotów na lotniskach, które wynikało z naprawdę poważnej awarii, na całe szczęście bez problemu wróciliśmy we trójkę do kraju. Wydaje nam się, że cała ta sytuacja sprawiła, że mogliśmy się do siebie bardziej zbliżyć i spędzić w naszym towarzystwie cudowny czas. W związku z tą sytuacją, a także wieloma podróżami czy strajkami transportu publicznego (autobusy i pociągi) jakie napotkaliśmy – z naszej strony polecamy zawsze mieć przy sobie gotówkę, naładowane powerbanki, a także skorzystać z systemu kart eSIM dzięki czemu można w każdym momencie dokupić sobie Internet na telefon w taryfie danego kraju – aplikacja SPARKS była naszym nieodłącznym towarzyszem podróży.

Uważamy, że decyzja o wyjeździe na staż z programu ERASMUS+ była jedną z najlepszych w naszych życiach. Wszystkie doświadczenia zdecydowanie poszerzyły nasze horyzonty pod względem wiedzy weterynaryjnej i różnego podejścia do weterynarii, ale również kultury obcego dla nas kraju i języka. Poznałyśmy naprawdę wiele osób z różnych zakątków świata, nawiązałyśmy wiele znajomości na całe życia i dzięki temu mogłyśmy doświadczać Lizbony jak tamtejsi mieszkańcy.

Przeżyłyśmy cudowne przygody, zwiedziłyśmy miejsca, o których nawet nam się nie śniło, a w dodatku cały wyjazd napędził nasze ukryte pragnienia zwiedzania świata na kolejne wyjazdy i poszerzania wiedzy oraz międzynarodowe kontakty.