

**K
E
Ó
E**

FÖSTUDAGUR 14. ÁGÚST 2020

Lífsstíll



Edda stundar nám í læknisfræði í Slóvakíu. Instagram-reikningurinn kynnir nám læknanema og störf lækna, bæði hér og erlendis. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Samastaður fyrir læknanema

Edda Þórarinsdóttir stofnaði Instagram-síðuna Íslenskir læknanemar, þar sem bæði nemar og sérfræðimenntaðir lækna kynna nám sitt og vinnu. ➔

DAG HVERN **LESA**

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Edda Þórarinsdóttir er alin upp í Vesturbænum í Reykjavík og stundar nám í læknisfræði í Slóvakíu. Hún stofnaði Instagram-reikninginn Íslenskir læknar til að kynna nám læknana og störf lækna, bæði hér heima og erlendis. Síðan er fyrir alla sem hafa áhuga á læknámi, læknana og þá sem hafa áhuga á lífi og störfum lækna.

„Ég fór út í læknisfræðinám fyrir tveimur árum, en þar áður tók ég eitt ár af hjúkrunarnámi á Íslandi. Ég hef svo unnið á hjarta- og lungnaskurðeild Landspítalans meðfram náminu,“ segir Edda.

„Ég er að fara að hefja þriðja árið í náminu, en alls eru þetta sex ár og svo tekur sérfræðinám við. Það er mismunandi eftir sérhæfingu hvað sá hluti námsins tekur langan tíma, en læknánám tekur yfirleitt 10-14 ár. Næmar í Slóvakíu og Ungverjalandi eru fullgildir læknar þar eftir sex ár, en hér heima þarf fólk að taka kandidatsár og það er mælt með því að við gerum það sama.

Ég fann það þegar ég var yngri að ég hafði mikinn áhuga á mannlíkamanum og hvernig hann virkar og langaði að hjálpa fólki og finna einfaldari lausnir til þess,“ segir Edda. „Ég tengdi líka alltaf mikið við hvernig læknar starfa og langaði annaðhvort að vera læknir eða ljósmóðir, en fann mig ekki í hjúkruninni.“

Í krúttlegum læknabæ

„Það kom mér á óvart hvað það er gaman að búa í Slóvakíu. Landið er fátækt miðað við Ísland, húsin eru fátækleg og það er margt þarna sem er ekki eins og heima, en það er líka margt sem er betra,“ segir Edda. „Það kemur til dæmis á óvart hvað heilbrigðiskerfið virkar hratt og almennt gerist allt hraðar en heima. Það er líka ódýrara að lifa þarna, sem er er gott fyrir okkur nemana.

Ég bý í litlum bæ sem heitir Martin, sem er krúttlegur og sætur læknabær í 30 mínútna fjarlægð frá þriðju stærstu borg Slóvakíu, sem heitir Zilina. Mér líður vel þarna,“ segir Edda. „Það eru rosalega margir Íslendingar þar, við erum 160 núna og það eru alltaf fleiri og fleiri að koma út, því það er erfitt að komast inn í læknánámið heima. Norðmennirnir eru síðan enn fleiri, en hér er fólk frá alls konar löndum.“

Faraldurinn svipaður og hér

„Ég kom heim til Íslands í mars þegar skólanum var lokað vegna heimsfaraldursins og fjarnám tók



Edda bý í litlum bæ í Slóvakíu sem heitir Martin og líður vel þar. Í þessum krúttlega læknabæ búa 160 íslenskir læknar og sífellt bætast fleiri við, því það er erfitt að komast inn í læknánám hér á landi. Í bænum býr fólk frá ymsum löndum og það eru fleiri Norðmenn en Íslendingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Ég vil hvetja fólk til að fara bara út, taka sénsinn og prófa nám þar, það er ekki heimsendir að komast ekki inn í námið hér.“

við. Ég vildi bara fara heim í öryggið,“ segir Edda. „Faraldurinn hefur ekki farið mjög illa með Slóvakíu, en þetta hefur líka verið tæklað mjög vel. Landamærunum var lokað í mars, svo það lentu sumir í vesni með að komast heim, og verslanir og apótek voru bara opin á ákveðnum tíma. Það er skylda að vera með grímu úti og fólk var í raun sent í smá heimasóttkví og var ekkert á flakki. Fyrir vikið hefur aðeins 31 látist, en í Slóvakíu búa rúmlega fimm milljón manns. Í raun hefur þetta bara verið nokkurn veginn í takt við faraldurinn á Íslandi.

Það er misjafnt hvað faraldurinn hefur haft mikil áhrif á námið hjá fólki, það fer eftir því á hvaða ári það var. En fjarnámskennsla hófst um viku eftir að skólanum var lokað og flestir fyrirlestrar hafa

verið rafrænir. Þannig að fólk vann sjálfstætt og það var alltaf hægt að ná í kennarana í gegnum tölvu-póst. Lokaprófin voru svo öðruvísi, venjulega eru þau munnleg, en nú voru þrjú af fjórum prófum skrifleg.“

Hjálpar fólki að velja nám og sérhæfingu

Edda stofnaði Instagram-síðuna Íslenskir læknar fyrir um einu og hálfu ári, þegar hún var hálfnuð með fyrsta árið. „Mér fannst vanta vettvang þar sem fólk gæti kynnst læknámi betur. Maður heyrir oft af fólki sem veit ekki hvað það vill gera eða hvaða sérhæfingu það vill mennta sig í,“ segir hún. „Sumir eru svolítið týndir og hafa ekki fengið svör við öllum spurningum sínum þannig að ég vildi búa til stað þar sem fólk gæti fengið betri innsýn í námið. Við birtum upplýsingar um læknánám á mörgum stöðum í heiminum. Við erum með íslenska læknana sem eru að læra í Danmörku, Kýpur, Slóvakíu, Ungverjalandi, Póllandi, Bandaríkjunum og Íslandi og svo er nemi í Tékklandi sem ég er að reyna að fá inn líka.

Síðan var einnig gerð til að leyfa fólki að kynnst náminu í öðrum löndum og sýna þeim sem

eru heima að það er í góðu lagi að fara út í nám,“ segir Edda. „Ég vil hvetja fólk til að fara bara út, taka sénsinn og prófa nám þar, það er ekki heimsendir að komast ekki inn í námið hér.“

Svo er þetta líka skemmtilegt og skapar gott tengslanet,“ segir Edda. „Þetta er góður miðpunktur fyrir okkur sem erum í læknisfræði og fyrir þá sem hafa áhuga á því. Við viljum koma fólki á sama stað, því við erum öll í sama liði og verðum kollegar í framtíðinni.“

Síðan er nú komin með yfir þrjú þúsund fylgjendur. „Það hefur gengið ótrúlega vel og það er gaman að sjá hversu margir hafa áhuga á að fylgjast með. Ég hef líka hitt marga sem tala um síðuna án þess að vita að ég opnaði hana og það er gaman,“ segir Edda. „Það er líka alls konar fólk sem fylgist með, því fólk hugsar með sér að læknar séu einmitt það fólk sem það leitar til ef því líður illa, þannig að það er gaman að sjá hvernig þau starfa.“

Innsýn í störf sérfræðinga

„Það kemur alltaf nýr grammari inn í hverri viku í einn til tvo daga í senn og segir frá sér og sínu. Til að byrja með voru þetta næmar, en svo hafa sérfræðingar komið með í þetta og það hefur verið æðis-

legt að fá innsýn í störf þeirra,“ segir Edda. „Við heyrum bæði frá þeim sem eru í sérfræðinámi og útskrifuðum sérfræðingum sem sýna hvernig vinnurútinan þeirra er, hvernig sjúklingum þau sinna, hvað er það besta og versta við starfið og fleira. Ég veit að það hefur hjálpað mörgum að velja sérhæfingu og komast í samband við sérfræðinga sem geta hjálpað þeim.“

Í síðustu viku kom Dóra Lúðvíksdóttir lungnasérfræðingur og þar áður kom hann Elfar Úlfarsson heilaskurðlæknir og kynntu þau sitt starf innan Landspítalans. Í þessari viku kemur svo Una Emilsdóttir, sem hefur verið að rannsaka hvernig vörur hafa áhrif á húð og líffólks, sem er svolítið öðruvísi vinkill og það er gaman að því. Svo koma fleiri í kjölfarið, bæði næmar og sérfræðingar. Það er spennandi vetur fram undan og það eru margir sérhæfðir læknar sem hafa áhuga á að koma,“ segir Edda. „Ég má samt til með að þakka henni Bryndísi Sigurðardóttur smit-sjúkdómalækni. Hún var fyrsti sérfræðingurinn sem kom og var alveg hreint yndisleg, en þá voru ekki komnir margir fylgjendur. En hún kom þessu í gang og svo hefur ekki verið aftur snúið eftir það.“

Fimmtudaginn 22. ágúst gefur Fréttablaðið út sérblaðið

KÓPAVOGUR

Blaðinu er ætlað að kynna Kópavog sem áfangastað fyrir haust komandi, kynna verslun og þjónustu og annað sem Kópavogur hefur upp á að bjóða.

Frábært tækifæri fyrir fyrirtæki í Kópavogi til að kynna vörur sínar og þjónustu fyrir Íslendingum.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jóhann Waage, markaðsfulltrúa Fréttablaðsins.
Netfang: johannwaage@frettabladid.is - Sími 821-2778

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ToppForm hjá JSB Komdu í prufutíma!

Allir ToppForm tímar hefjast hjá okkur
17. ágúst næstkomandi

**Við bjóðum þér í fría prufutíma
vikuna 17. – 24. ágúst**

Innritun á öll námskeið hafin:

24. ágúst byrjar:

ToppForm - fjölbreytilegt æfingakerfi sem kemur þér í þitt besta form

31. ágúst:

TT - aðhaldsnámskeiðin sívinsælu

FitForm - 60+ og 70+ og **nýr tími 50+ kl. 16:30**

Mótun BM - árangursríkir gæðatímar að hætti Báru

Zumba/Jallabina - dansfjör með Huldu

Yoga - líkams- og hugrækt með Gyðu

**Hugum vel að sóttvörnum og
höldum okkur í formi!**

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Nissan Qashqai 4x4. 7/2011 ekinn aðeins 76 þ. Km. Sjálfskiptur. Alfegur. Gott að setjast inn. Gott viðhald. Verð: 1.790.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



Vinnu- og ferðabíll. VW Caddy 2014, 5 manna, 5 gir. diesel.sk.22 Topp eintak. Besta verðið. Verð 850þ. uppl.820-5181

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Örenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin Örylgshafnarvegur um Látravík, Vesturbyggð skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 14. september 2020.



Erum við að leita að þér?

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is



Notað tæki
Tilboð
890.000.-
aðeins kr.
án/vsk

Pizza ofn 45 cm steinbelti

TalForni TSC - Tunnel Stone 32 ofninn er öflugur og eldar beint á steini - hann er góður í pizzur, flatbökur, facaccia, tortillas, bruschetta, kjúklingavængi kjöt osfr.

- Beltbreidd 45 cm
- Hiti allt að 450°C - 12,5 kw - 400V
- Hitastilling fyrir efri og neðri hitara
- Rafræn hraðastilling á færbandi 1-20 mínúta eldunartími
- Allt riðfrítt stál
- Auðvelt að þjónusta og þrifa



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is