



# Utbyte Shanghai

Ludwig Nordström & Elin Lindberg





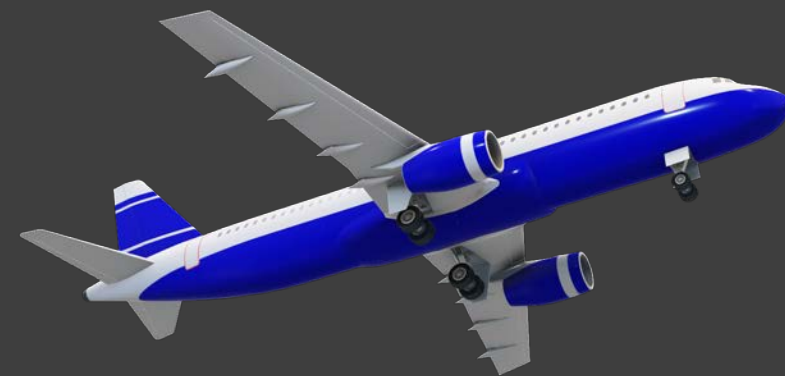
# Vilka är vi?

\* Elin, 23 år, från Karlskoga

\* Ludwig, 25 år, från Växjö

\* Båda gillar att träna, vara ute i naturen och framförallt äta mat.

\* Gemensamt för oss båda när vi sökte



# Inför utbytet

---

Viktigt att reflektera över vad man vill få ut av sitt utbyte innan man väljer utbytesort

Göra ett bra personligt brev för att rankas så högt som möjligt när platserna ska fördelas

Viktigt att kolla upp vilka dokument, vaccinationer etc. som behövs för utbytet

Se till att ligga bra till kliniskt innan man söker samt inte ligga efter med något





# Shanghai Jiao Tong University

- 12 veckors utbyte
- 2 personer från Karolinska Institutet åker på hösten termin 9
- Jiao Tong university är rankat som number 3 av alla universitet i Kina
- En av dem bästa tandläkarhögskolorna i Kina

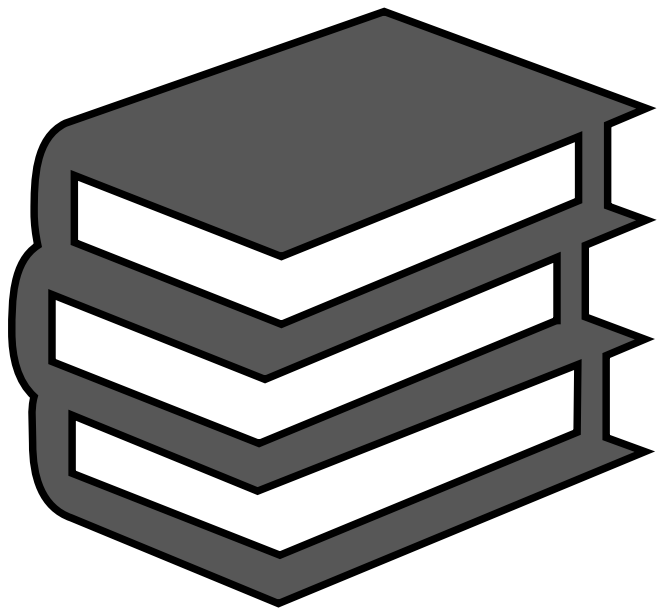


Hur var boendet?





Skolan hjälpte till med vårt boende och betalade dessutom halva hyran! Vi betalade ca 4500 kr i månaden. Viktigt att nämna att när man ska bo någonstans i Kina så tar dem ut en deposition som är relativt hög direkt när man checkar in! Boendet var bara 2 minuter från sjukhuset där man skulle jobba och höll en bra standard, där man hade allt utom kök. Det ligger även nära till Huangpu floden där vi spenderade mycket tid då det fanns en löparbana längs hela vägen.



Hur var skoltiden?

- Vid ansökan får man ange vilka avdelningar man vill rotera på under sina 12 veckor

• 4 veckor

Protetik

• 4 veckor

Endo/karies

• 1 vecka

OPAT

• 3 veckor

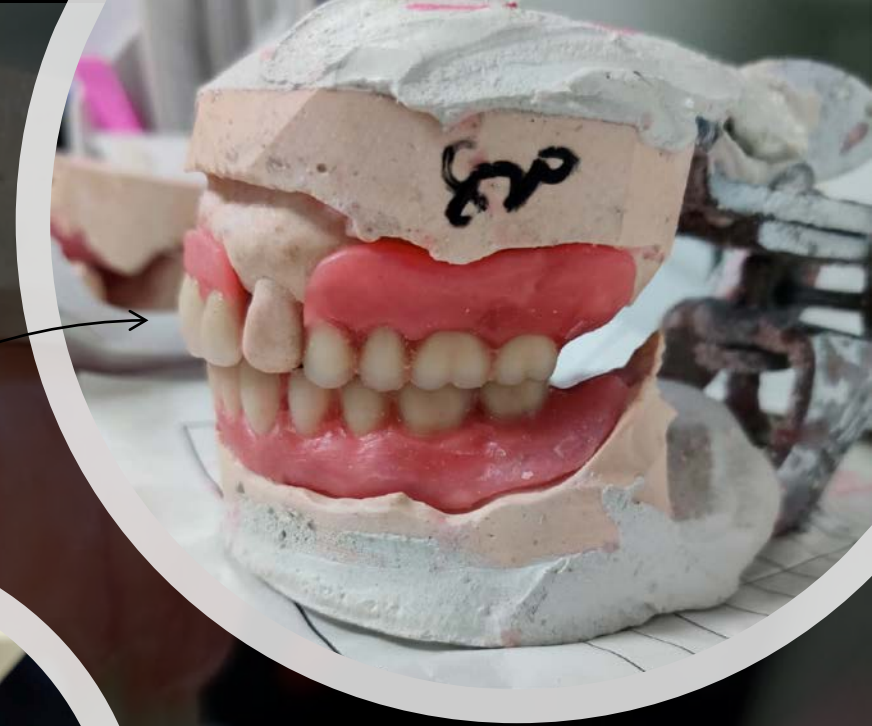
Käkkirurgen

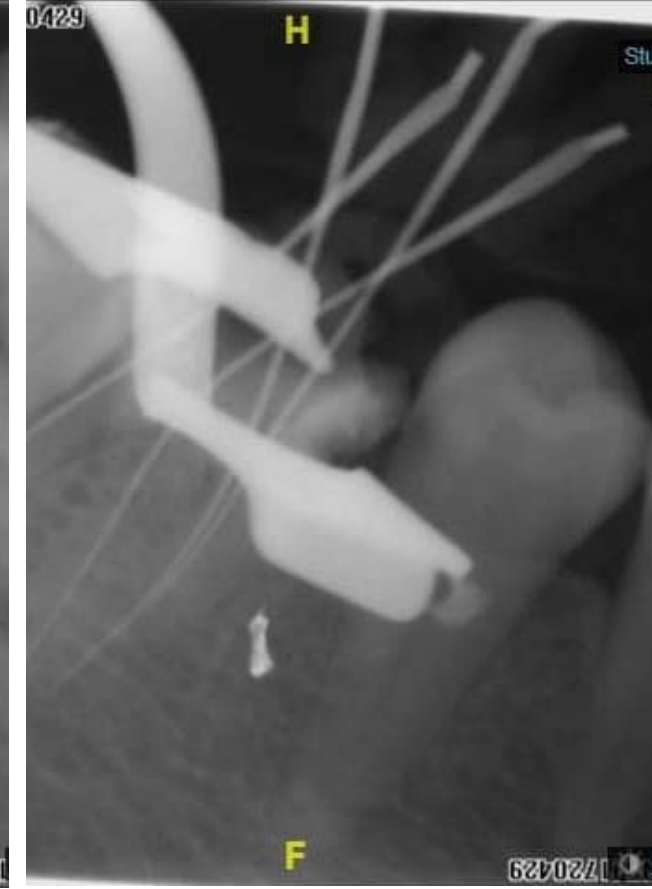
Upplägg



# Protetik

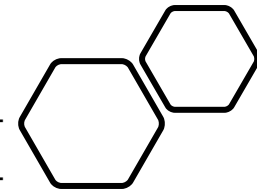
- Vad fick vi göra?
- Vi gjorde en del fast protetik i form av kronor men broar var svårare.
- Gjorde väldigt mycket protesbehandlingar, ca 200 proteser var under 4 veckor! Vi gjorde ett par hela behandlingar men man fick "bygga sina fall" genom att sätta ihop olika steg av behandlingar från olika patienter till en fullständig behandling som man satte ihop i en pp.
- Fick möjlighet att lära oss att använda ett material som heter "compound" som man kunde göra individuella skedar direkt med patienten i stolen
- Vi fick även möjlighet att besöka deras tandtekniker. Dem låg långt fram när det gäller tekniken även om appliceringen av detta till deras kliniska verksamhet inte var utvecklat fullt ut än så länge. Vi har dock väldigt bra kunskaper av detta hemifrån och dem var imponerade över hur mycket vi kunde så vi ligger i framkant av detta här hemma också!
- Vi fick även tillfälle att göra våra tempkroneprover här! Finns ett översatt dokument till Giulia som är godkänt av Calle för användning





es

Detta var ett himmelrike för kurskrav! Vi fick möjligheten att välja vilket system vi ville använda och vilka andra material vi ville ha så som kofferdam. Vi arbetade men en lärare var som vi hade patienter tillsammans med. Här plockar man ut patienter från en kölista för att se vad dem har för problem och om dem behövde endo eller lagningar var det bara att köra igång direkt. Vi gjorde ett x antal rotfyllningar samt alla våra kvalitetsprov här!





# OPAT

På denna avdelningen fick vi ta del av väldigt högteknologisk behandling i form av laser kombinerat med traditionell kinesisk medicin. Vi fick se alla sjukdomar som togs upp under OPAT kurserna! Det vi såg var:

Pemfigus och pemfigoid

Orala cancrar

Leukoplakier

Erytroplakier

Erytroleukoplakier

Vitamin 12 brist

Järn brist

Pyogent granulom

Jättecells granulom

Aftösa sår

etc





# Käkkirurgen



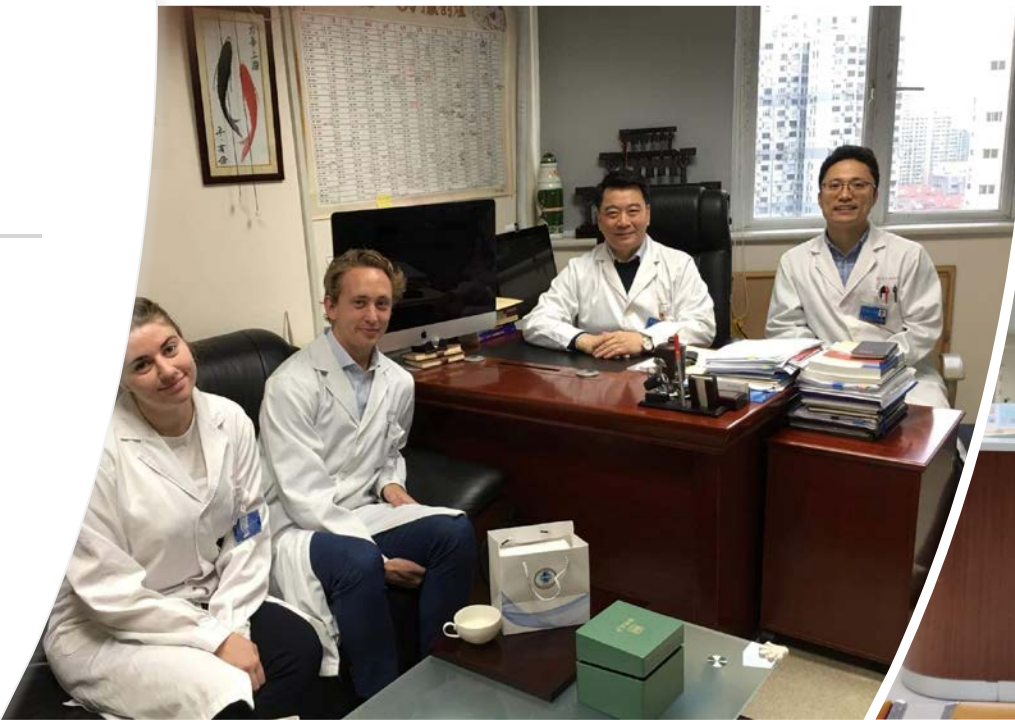
Under våra tre veckor här fick vi se operationer som vi inte i vår vildaste fantasi kunde drömma om! Det mest avancerade vi såg var när dem genomförde en hel mandibelrekonstruktion. Då man flyttar en del från fibula till att sektionera och fästa med en 3D guidad och fräst titanplatta till att bli en helt ny mandibel. Ska tilläggas att detta var en väldigt mansdominerad avdelning vilket också märktes då Ludwig fick assistera vid flera operationer framför andra käkkirurger pga han var kille och kom från Sverige medans Elin inte fick samma möjlighet till detta tyvärr...





Ni kommer ha fantastiska lärare!

Ni kommer att bli bjudna på många tips, middagar, presenter och erfarenheter av dessa fantastiska personer 🙌





Vad gjorde vi utanför skolan?





## Aktiviteter i Shanghai

- Gå på djurparker och akvarie
- Besöka gamla stan
- Besöka Museums
- Åka upp i orinetal pearl för en fantastisk utsikt och buffé
- Gå på världsgolf på HSBC Championship som arrangeras i Shangahi varje år

Sen finns det mycket mycket mer men detta är bara ett axplock av det vi gjorde! Det mesta är billigt att göra så passa på.

Om ni skulle vilja veta mer har vi en lista och omdömen av allt vi gjorde.

Mer bilder av detta finns även på vårt instagramkonto för utbytet; Vishanghaiarenstad





## Mat

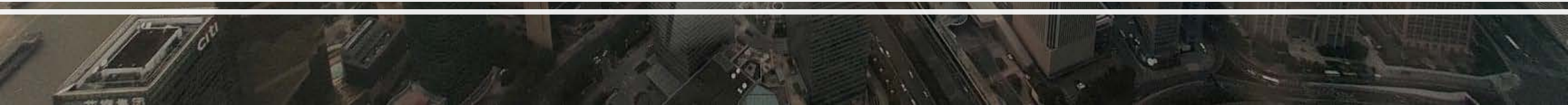
Vi båda sa i början att vi älskade mat vilket vi verkligen undersökte under denna resan. Vi testade på allt och lite till. Vi har fått äta på en av världens bästa bruncher och blivit bjudna på pekinganka som president Xi Jinping tycker är en av de bästa pekingankorna i Kina till att äta grodor och maneter. Vi har även försökt att beställa på kinesiska vilket gick sådär... Man kan leva väldigt billigt på god mat men det gäller att testa sig fram men vi har lite tips.



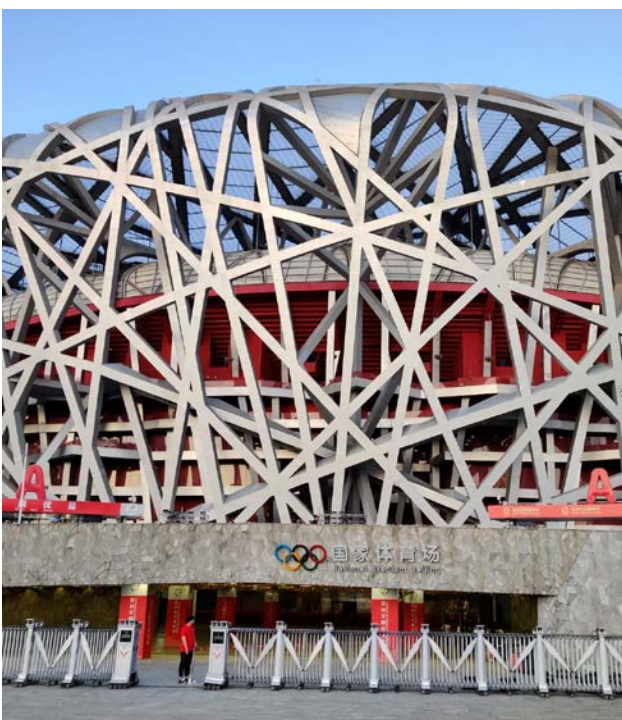




Övriga resor i kina







## Beijing

Innan vi började skolan så landade vi i Beijing där vi även spenderade ett några dagar. Vi passade då på att besöka den förbjudna staden, OS parken från 2008 men som även ska arrangera OS 2022. Vi tog även en dagstur för att se den kinesiska muren. Beijing är mycket mer traditionell än vad Shanghai är som mer är högteknologisk och mer lik dem större





# Zhangjiajie

Visste du att historien i filmen faktiskt är baserad på historiska händelser från detta

Under en vecka i oktober är alla lediga i hela Kina! Detta tog vi vara på genom att åka på en resa inom Kina, då vi inte fick lämna landet för att sedan komma tillbaka på vårt X2 vsium (student visum). Först ut var Zhangjiajie som ligger i mitten av Kina. Här finns två naturreservat där det ena är världsberömt på grund James Cameron's film Avatar. Filmen spelades i stora delar in från





# Chengdu

- Efter Zhangjiajie bar det vidare till Chengdu! Staden är känd för två saker; Sin kryddstarka mat, då det ligger i shisuan provinsen, och pandor. Här stannade vi i ett par dagar. Första dagen spenderades på ett pandacenter där det städades i pandornas inhägnande samt fick chansen att mata dessa underbara djur. Andra dagen spenderades med att gå på matlagningskurs som hade bra mycket sting i sig. Vi besökte även världens största byggnad. Här fanns ett vattenland, ishockeyrink, butiker, restauranger mm. Den låg på nätta 1,7 miljoner kvm.





# Tack för er uppmärksamhet

Om ni skulle ha några frågor kring utbyte i allmänhet eller Shanghai i synnerhet  
är ni varmt välkomna att kontakta oss på våran mail:

[elin.lindberg@stud.ki.se](mailto:elin.lindberg@stud.ki.se) & [Ludwig.Nordstrom@stud.ki.se](mailto:Ludwig.Nordstrom@stud.ki.se) alternativt komma fram  
till oss i skolan så berättar vi gärna mer!