



ICoT ABROAD

Questionario sull'esperienza all'estero

Gentile collega, ti ringraziamo per aver aderito al progetto ICoT Abroad con il quale speriamo di poter aiutare i futuri ed i giovani cardiologi ad organizzare un'esperienza all'estero.

Ti chiediamo 10 minuti del tuo tempo per rispondere alle domande che abbiamo preparato.

Il seguente questionario verrà caricato sul nostro sito così come appare, includendo la foto del profilo che ti chiederemo di inserire nella prima sezione del documento; nel caso tu non fossi interessato a far trasparire i tuoi dati personali ti chiediamo di farcelo sapere anticipatamente contattandoci alla email italiancot@gmail.com siamo sicuri troveremo per te la soluzione più consona per lavorare con noi!

!! Gli autori delle testimonianze più interessanti saranno contattati per una video- intervista che verrà condivisa sul nostro sito e su tutti nostri social !!

Inserire una tua foto profilo con nome, cognome, attuale luogo-titolo di lavoro e titoli:



Luigi Colarusso, MD, CICU Clinical Fellow, Peter Munk Cardiac Centre, Toronto General Hospital

Cardiology Resident, University Hospital of Messina

Sezione 1° – prima della partenza

- **Dove si è svolta la tua attività all'estero?**
 - Stato: Canada
 - Città: Toronto
 - Ospedale: Toronto General Hospital
 - Reparto: CICU (Coronary Intensive Care Unit)
- **Quanti mesi è durata e in quale momento del percorso formativo?**
 - Mesi: 6
 - Anno di specializzazione: IV
- **Tramite quali vie hai trovato il contatto con la struttura?** Sito web University of Toronto

- **Descrivi la documentazione richiesta dalla struttura estera** (es. visto, assicurazioni, certificazioni linguistiche, riconoscimento della laurea, CV, ecc): English Proficiency Certificate (C1), CV, Abilitazione all'esercizio della professione da parte del CPSO (College of Physicians of Ontario), Work Permit, Assicurazione a pagamento fornita dall'Università ospitante.
- **Descrivi la documentazione ed i passaggi per il riconoscimento della laurea e la registrazione all'ordine dei medici del paese in cui si è svolto il tuo periodo all'estero:** Ai fini dell'abilitazione all'esercizio della professione in Canada è necessario sottomettere la richiesta online al CPSO almeno 6 mesi prima dell'inizio dell'attività. L'applicazione prevede: Diploma di Laurea con Transcript of Records degli esami sostenuti, CV, lettera di accettazione dell'università ospitante, lettera di approvazione del proprio Direttore di Scuola, English Proficiency Certificate (C1), compilazione dell'apposita modulistica online. L'abilitazione è limitata nel tempo al periodo di formazione richiesto e alla struttura in cui si esercita.
- **Quanto tempo ti è servito a preparare la documentazione necessaria e quanto tempo prima della partenza consiglieresti di contattare la struttura e iniziare le procedure?** Ai fini dell'abilitazione all'esercizio della professione in Canada è necessario sottomettere la richiesta online al CPSO almeno 6 mesi prima dell'inizio dell'attività, quest'ultimo insieme al Work Permit sono gli step che necessitano di più tempo per essere approvati. Il mio consiglio, quindi, è quello di contattare la struttura almeno 8 mesi prima della data di inizio programmata.

Sezione 2° A- Permanenza all'estero: attività ospedaliera

- **Quando sei arrivato/a ti hanno assegnato un tutor che ti ha seguito durante l'esperienza?** Sì
- **Che monte orario settimanale avevi e come era distribuita la giornata di lavoro? Sei stato introdotto nelle turnazioni degli specializzandi presenti?** Non c'è un monte orario stabilito. Sono stato inserito nella turnazione degli specializzandi presenti. L'attività varia da reparto ad ambulatorio. Nello specifico in CICU la giornata lavorativa inizia alle 7.30 con il briefing dei pazienti che dura all'incirca un'ora e successivamente c'è una lezione teorica su un argomento di terapia intensiva cardiologica. Alle 9 si inizia l'attività assistenziale che dura fino alle 18 circa. I turni di guardia durano 24h con smonto alle 8/9 del mattino seguente senza successivo riposo. Durante le guardie si svolge la normale attività diurna con l'aggiunta delle urgenze dal Pronto Soccorso e delle consulenze a letto. Il numero delle guardie varia a seconda del numero di specializzandi in turnazione in quel mese e sono in media 2 o 3 a settimana, fine settimana inclusi.
- **Quale Unità hai frequentato? Erano presenti tutte le Unità cardiologiche e come erano organizzate tra di loro** (Elettrofisiologia, Emodinamica, Degenze ordinarie, Sub-intensiva, UTIC, cardiologia pediatrica, imaging)? Ho frequentato la CICU (Cardiac Intensive Care Unit), che possiede all'incirca 15 posti letto (il numero esatto varia a seconda della disponibilità degli infermieri). Nella struttura sono presenti tutte le unità cardiologiche afferenti al Peter Munk Cardiac Center eccetto la Cardiologia Pediatrica.
- **L'ospedale aveva il Pronto Soccorso?** Sì
- **Quali ambulatori di cardiologia specialistica erano presenti** (es. scompenso avanzato, cardiomiopatie, cardio-oncologia, ecc)? Adult congenital cardiac clinic, Cardiac Rehab, Cardiology Clinic, Cardio-oncology, Complex and Heritable Arrhythmia Clinic, Heart Function Clinic, Heart Transplant Clinic, Cardiomyopathy Clinic, Electrophysiology Clinic, Structural Heart Valve Clinic, Vascular Clinic, Cardiovascular Surgeon's Clinic

• ELABORAZIONE E SVILUPPO DI PROGETTI DI RICERCA									X		
--------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Sezione 2°B – Permanenza all'estero: aspetti economici e vita extraospedaliera

- **La borsa di specializzazione italiana è stata la tua retribuzione o hai ricevuto ulteriori compensi da parte dell'ospedale estero o presso la tua università?** La borsa di specializzazione è stata la mia unica retribuzione. L'università ospitante non prevede alcun funding.
- **Come hai trovato l'alloggio? L'ospedale dispone di alloggi con tariffe agevolate per i medici?** Ho trovato l'alloggio tramite AirBnb. L'università in ogni modo dispone di alcuni alloggi per studenti così come sono presenti in città residenze studentesche con tariffe più basse in base alla soluzione cercata.
- **Descrivi il costo della vita locale:** Toronto è generalmente considerata una delle città più costose del Canada. Gli affitti e i prezzi delle case tendono ad essere più elevati rispetto alla maggior parte delle città italiane. L'affitto rappresenta sicuramente una parte significativa delle spese mensili. In generale, il costo dei generi alimentari può essere più alto, ma ciò dipende anche dal tipo di alimenti che si acquistano e dai luoghi in cui si fanno acquisti. Toronto offre inoltre numerose opzioni per l'intrattenimento e il tempo libero e le attività ricreative, come ristoranti, cinema e spettacoli, possono avere prezzi più alti rispetto a molte città italiane.
- **Descrivi i trasporti presenti:** Trasporto pubblico efficiente sia tramite metro che bus o tram. Gli spostamenti possono anche essere fatti in bici, disponendo la città di una vasta rete di piste ciclabili.

Sezione 3 – Termine dell'esperienza

- **Ti è stato offerto di poter restare a lavorare nella struttura?** No.
- **Qual è lo stipendio medio di un Cardiologo strutturato in quel paese?** Le retribuzioni dei medici, inclusi i cardiologi, in Canada possono variare notevolmente a seconda di diversi fattori, tra cui l'esperienza, la specializzazione, la posizione geografica e il tipo di pratica. Tuttavia, in generale, i medici in Canada godono di stipendi competitivi. Lo stipendio medio annuo di un cardiologo può variare da circa 300.000 a 500.000 dollari canadesi o più, a seconda dei fattori sopra menzionati.
- **A posteriori, quali sono state le maggiori criticità?** Una delle maggiori criticità è stata la preparazione di tutta la burocrazia necessaria alla partenza che ha richiesto tempo, energia e denaro. La lingua è stata un'altra difficoltà aggiunta in quanto, soprattutto nelle prime settimane, non è facile comunicare efficacemente con colleghi e pazienti, specialmente nelle situazioni di emergenza e allo stesso livello dei professionisti locali. Per finire le regolamentazioni sanitarie e la cultura medica differiscono notevolmente dalla nostra e c'è bisogno di tempo per inserirsi appieno nei meccanismi. In fin dei conti non ritengo nessuna di queste difficoltà insormontabili e nulla che non si possa risolvere con la pratica quotidiana e il supporto dei colleghi, sempre disponibili ad aiutarti.
- **Giudizio complessivo:** Quest'esperienza per me ha rappresentato un'opportunità preziosa per arricchire competenze professionali e acquisire conoscenze di alto livello nel campo delle cure intensive. Lavorare in un ambiente sanitario avanzato come quello canadese, noto per la qualità delle cure mediche, può offrire una prospettiva unica e un'esperienza di apprendimento significativa. È fondamentale, tuttavia, essere preparati ad affrontare le sfide legate alle differenze culturali, alle normative sanitarie e ai requisiti professionali, nonché adattarsi a un nuovo sistema medico e a una diversa modalità di interazione con i pazienti e il personale medico. In generale, un'esperienza estremamente gratificante, ma che richiede impegno, adattabilità e passione.
- **Cosa ti sei portato a casa da questa esperienza, come ti ha aiutato nella tua carriera?** Credo sicuramente di aver affinato le mie competenze cliniche facendo esperienza con pazienti critici e complessi. Ho migliorato la comprensione delle strategie di gestione avanzate. Questa esperienza mi ha

inoltre insegnato come collaborare in modo efficace e comunicare con diverse figure professionali. L'elevata esposizione alle situazioni di emergenza e alle decisioni rapide in autonomia mi saranno sicuramente utili in futuro in qualsiasi area opererò. Lavorare all'estero, specialmente in un paese con un forte impegno nella ricerca medica, mi ha permesso di adottare un approccio più solido ed evidence based; un ambiente culturale diverso espone anche a nuove prospettive e sensibilità. Infine il networking internazionale è sempre utile in ambito medico sia per opportunità globali che per collaborazioni e confronti.

Indica il tuo grado di soddisfazione per l'esperienza svolta.									
Esprimi la tua preferenza in una scala da 1 (per nulla) a 10 (del tutto)									
1 (per nulla)	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (del tutto)
									X
Indica da 1 a 10 quanto ripeteresti l'esperienza in questo posto e la consiglieresti ad altri									
Esprimi la tua preferenza in una scala da 1 (per nulla) a 10 (del tutto)									
1 (per nulla)	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (del tutto)
									X

Eventuali commenti:

Sei disponibile per eventuali confronti con i colleghi che vogliono intraprendere l'esperienza all'estero?

Qualora tu fossi disponibile, puoi fornirci un tuo contatto: dott.luigicolarusso@gmail.com

A seguito del caricamento sul sito, la tua testimonianza verrà condivisa dal nostro profilo nei social – Instagram, Twitter, LinkedIn e Facebook. Ti invitiamo quindi a lasciarci i tuoi account per poter inserire il tuo tag e avere la possibilità di ricondividere l'esperienza!

Instagram: [gigi.cola7](https://www.instagram.com/gigi.cola7)

Facebook: <https://www.facebook.com/luigi.colarusso.1>

GRAZIE MILLE!

Il Team di ICOT Abroad