

Jana Štouračová

2 VOP

stourac.jana@gmail.com

Portugalsko

Madeira

Funchal

5.2 - 5.4.2024

Zatímco začínal již třetí semestr na vysoké škole a spousta mých kamarádů vyjelo objevovat krásy a úskalí života v zahraničí, tak i já jsem rozmýšlela, kam bych se mohla vydat a vyzkoušet si tak Erasmus na vlastní kůži. Jako dobrodružná duše jsem toužila po destinaci, která mi má co nabídnout i mimo nemocnici, a tak jsem po dlouhém rozhodování konečně vybrala. Madeira. Portugalský ostrov v Atlantiku, kde najdete skoro všechno – hory, oceán, krásnou přírodu, společenský život a neustále pozitivně naladěné lidi. A taky čím dál víc turistů. A kde jsou turisté musí být i nemocnice. A tak jsem své štěstí zkusila tam. Hospital Dr. Nélio Mendonça v hlavním městě Funchal. Tam jsem strávila dva měsíce a splnila si tak nejen praxi v rámci letního semestru, ale i svůj malý sen.



Co jsem musela udělat před odjezdem?

Jestliže víte, že chcete vyjet na studijní/pracovní pobyt do zahraničí, doporučuji si zjišťovat informace dopředu, abyste věděli, jaké máte možnosti, do jakých destinací můžete vyjet, na jakých odděleních si můžete splnit praxi, a třeba si i poslechnout příběhy starších a zkušenějších studentů. Vždy na začátku října se konají prezentace studentů, kteří již Erasmus absolvovali a nasbíráte tam tak potřebné informace, rady a hlavně kontakty. Zanedlouho na to přijde každému email od Zahraničního oddělení s nabídkou zahraničních pobytů. Pokud máte zájem, vyplníte přihlášku s preferovanými institucemi, sepišete CV a motivační dopis v angličtině a zúčastníte se krátkého pohovoru. Ten probíhá online a je dobré si připravit pár vět, jak o destinaci, do které chcete vyjet, tak i o vašich očekáváních a představách. Ale celkově jde především o to ukázat, že se dorozumíte cizím jazykem a opravdu máte zájem někam jet. Přibližně do dvou týdnů vám přijde email s vyjádřením o přijetí a potom už vás čeká jen papírování a vyřizování všeho potřebného. Pokud Vám něco nebude jasné, je dobré si přečíst sekci „Krok za krokem“ na stránkách fakulty. Já jsem v tento moment stále nevěděla, kam pojedu. Komunikovalo se s několika zahraničními nemocnicemi zároveň a ve chvíli, kdy zaslali email z Madeiry o schválení mé praxe jsem se teprve mohla naplno pustit do příprav. Jedná se o podepsání smlouvy, zařízení pojištění, lékařského potvrzení, hledání ubytování, koupi letenek a zkontrolování osobních dokumentů jako pas a občanský průkaz. Nakonec založit eurový účet na peníze z grantu. Na stáž do Portugalska jsem získala na měsíc 750€.

Pojištění jsem si zařizovala své, ale jinak nabízí i fakulta.

Letenky jsem nakonec kupovala měsíc předem a zpáteční seženete od 5 000 do 10 000 Kč, záleží na počtu zavazadel (na dva měsíce mi stačil jeden velký kufr a batoh) a odkud letíte. Nejlepší a nejlevnější spoje jsou z Vídně, anebo klasicky z Prahy.

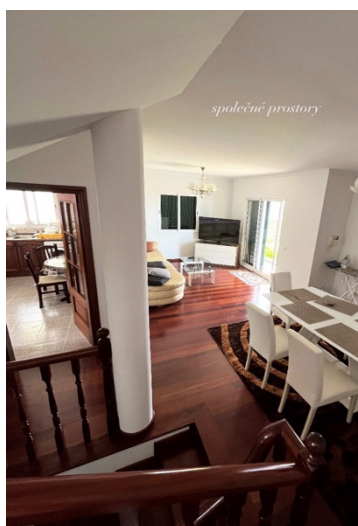
Co si sbalit?

Předem upozorňuji, že počasí na tomto ostrově je tak divoké, že vystřídáte všechna roční období za jeden den, z čehož vyplývá, vezměte si všechno. Jelikož jsem na Madeiru již několikrát byla, tak jsem byla připravená na vše. Nejvíce se budou hodit plavky, sportovní oblečení a tenisky, pláštěnka a opalovací krém. Celoročně se teploty pohybují stále kolem 20 stupňů, ale některé dny kvůli vedru nebudete chtít vylézt z oceánu a některé budete zase mrznout v mikině v dešti. A není pravidlem, je zimní měsíc, bude větší zima. V únoru bylo hezčí počasí než v březnu. Všude jsou kopce. Nedá se tam jezdit na kole a ani auto kolikrát nevyjede, takové jsou to krpály. Na to se připravte i výbavou. Jelikož je to turistická destinace, tak najdete na internetu spoustu informací, doporučuji pročíst.

Na praxi mi bylo řečeno, že uniformu ani bílé oblečení nepotřebuji, jelikož mi to bude poskytnuto na odděleních a boty jsou na mém výběru. Nosila jsem tam tedy oblečení jako další sestry, zelenou uniformu a normální sportovní tenisky.

Ubytování

Jelikož samotná nemocnice žádné ubytování pro stážisty neposkytuje, je to na vás. Já jsem osobně začala hledat přibližně na konci listopadu a na konci prosince již platila zálohu. Nejdříve jsem zkoušela psát emaily na místní vysokoškolské koleje (kontakty níže), ale bohužel všude mě odmítli s tím, že mají plno. Tak jsem hledala dál na ubytovacích portálech jako je idealista.pt, na facebookových skupinách, na Airbnb, ale nakonec jsem zvolila ubytování na doporučení kamaráda a přímo získala kontakt na majitele. Bydlela jsem v domě v samostatném pokoji se sdílenou koupelnou s dalšími třemi spolubydlícími a společným obývacím pokojem a kuchyní. Celý dům byl krásný a poměrně luxusní i s výhledem na oceán (viz foto), za což jsem si tedy připlatila jak eury, tak i vzdáleností od nemocnice. Platila jsem 400€/měsíc, což je na místní poměry hodně. Pokud jedete ve skupině je to samozřejmě výhodnější, protože si pronajmete celý apartmán, který si mezi sebe rozdělíte a vyjde to levněji. Většina mých kamarádů platila od 200 do 300€/měsíc. Do nemocnice jsem to měla cca 45 minut z kopce a cesta domů (do kopce) mi trvala asi hodinu. Dá se využít městská hromadná doprava, ale jedna jízda vychází přibližně na 1,20€ pokud si předplatíte kartičku, což není málo, a tak jsem raději chodila pěšky a peníze utratila jinde.



Kontakty:

Kolej od soukromé vysoké školy - teresa@isal.pt

Kolej od univerzity - reservas@sas.uma.pt

Praxe

Devítitýdenní praxi jsem absolvovala na různých odděleních, tak abych si splnila všechno, co bych si měla v rámci letního semestru splnit, a ještě tedy tři týdny navíc. Vše bylo dopředu domluvené, takže jsem věděla, co mě čeká. První dva týdny jsem absolvovala na chirurgickém oddělení, které ale bylo spojeno s gynekologií, takže jsem tam ve výsledku byla tři týdny i za gynekologii. Čekal mě ani ne tak kulturní šok, kterého jsem se obávala, jako spíš jazyková bariéra. Dvě sestry se mnou mluvily anglicky a se zbytkem to byla komunikace takzvaně „rukama nohama“. Po několika rozkoukávacích dnech jsem již mohla dělat praktické výkony pod dohledem sama a sestry mi pomáhaly porozumět pacientům a místnímu stylu práce. Podívala jsem se i na operační sály, které jsou na rozdíl od starého zbytku nemocnice, úplně nové a krásné. Další dva týdny jsem strávila na interním oddělení, což bylo dost podobné praxi v Česku. A potom mě čekala porodnice, na kterou jsem se moc těšila. Jelikož jsem byla na tomto oddělení poprvé, tak nemám porovnání s Českem, ale sestry/porodní asistentky

byly ty nejmilejší osoby, které jsem kdy potkala. Byla jsem se podívat i na porodní sály a během jednoho dne stihla zkouknout dva porody. Poslední dva týdny jsem strávila na ortopedii, která byla stejně jako interna podobná té české. Hodně lidí, hodně práce, ale milý personál jako ostatně všude. Celkově jsem byla praxí nadšená hlavně kvůli milým, ochotným, nápomocným, empatickým a pozitivně naladěným sestřám i zdravotnickým asistentům. V tuto dobu tam nebyli další zahraniční studenti ošetrovatelství, ale potkala jsem se tam s dvěma českými mediky a místními studenty. Co se týče odborné stránky, tak jsem se toho naučila méně, než bych se naučila v Česku, a to tedy hlavně z důvodu jazykové bariéry. Ale i tak bych do toho šla znovu. Zažijete, jak zdravotnictví funguje jinde, uvidíte odlišné chování i přístupy, vyzkoušíte si práci v jiném státě, nemocnici a komunikaci v cizím jazyce. A věřím tomu, že všechny tyto zkušenosti se v budoucnu neztratí.



Stravování

Jako stážista jsem bohužel neměla v nemocnici žádné zvýhodněné stravování, ale měla jsem kamarády na místní univerzitě a pokud jsem měla čas, tak na obědy jsem mohla chodit do školní jídelny, kde stálo jídlo kolem 3-4€. Jinak jsem se stravovala sama, vařila si jednoduchá jídla, nakupovala v supermarketech „Pingo Doce“, nebo „Continente“ a pro nejlepší ovoce chodila do „Mercado dos Lavradores“ (místní tržiště). Mají tu mnohem lepší kvalitu zeleniny a ovoce, což jsem si opravdu užívala a jedla madeirské banánky a avokáda za pár korun od rána do večera. A nejen ovoce mají místní skvělé. Každý den jsem si také pochutnávala na jejich pečivu. Pokud jste v Portugalsku určitě vyzkoušejte jejich typický koláček „pastel de nata“ podávaný s kávičkou už za 1,50€. K dalšímu typickému pečivu patří „bolo do caco“, což je placatý bílý chléb, který si můžete naplnit čím chcete a v restauracích ho podávají jako takový burger. Za vyzkoušení určitě stojí také „espeta“, dlouhý masový špíz, který vám přinesou z ohně přímo na stůl. K dalším místním pokrmům samozřejmě patří i něco z moře, „lapas“, aneb kuželnatky, anebo ryba „espada“ s banánem. Jako typická příloha se podává vařená zelenina, batáty, a například „milho frito“, což jsou smažené kostky z kukuřičné mouky. Jídlo tu mají obecně výborné a potraviny cenově podobné Česku, jídla v restauracích o něco dražší. Doporučuji ochutnávat místní ovoce, které je výborné a pokud dobře hledáte, nebo ho najdete volně v přírodě, tak i levné. Co dalšího stojí za ochutnání jsou také drinky. „Poncha“ je drink z místního bílého rumu a ovocné šťávy (pomeranč, citrón, maracuja...) na který narazíte v každém baru, či restauraci. Takové trochu netradiční pití je „nikita“, což je pivo s vínem a ovocnou zmrzlinou, chutná to jako alkoholické smoothie. Bohužel Madeira není zrovna správná destinace pro milovníky kávy. I když ji tady pijí všichni, tak připravovat ji zrovna neumí. Pokud si chcete na kávě pochutnat, doporučuji navštívit více turistické podniky.



Volný čas

Jako ostrov v Atlantiku s dechberoucí přírodou a výhledy se nudit nebudete. Ostrov je to sice malý, ale nabízí toho spoustu. Nejlepší je, když můžete během jednoho dne jít na výšlap do hor, vykoupat se pod vodopádem a zároveň si večer zchladit nohy v oceánu. Na Madeiru se jezdí za turistikou, tak i surfem. Míst, která stojí za to navštívit je nespočet a na fotografiích můžete vidět alespoň pár z nich.

Od pondělí do pátku jsem sice chodila na praxe, ale večery a víkendy jsem měla volné. Pokud jsem mohla, tak jsem volný čas trávila venku v přírodě, na horách, nebo u oceánu. Jelikož jsem již před odjezdem věděla o několika studentech z Jihočeské univerzity, kteří se tam také chystají, tak jsem již od prvních dnů měla kamarády, s kterými jsem nakonec trávila nejvíc času. Díky ESN akcím, jako seznamovací piknik v parku, mezinárodní večeri, uklízení pláže s plavbou na katamaránu a pozorováním delfínů, jam sessions, a právě mým českým kamarádům jsem se během prvních pár týdnů seznámila s více a více fajn lidmi a necítila se tak ani minutu sama. Volné večery jsem trávila většinou s českými a polskými kamarády, buď u oceánu, na workoutovém hřišti, v parku na pikniku, na bachata lekcích, běhali jsme společně podél oceánu, anebo jsme se navštěvovali navzájem doma, pekli, koukali na filmy, hráli hry a povídali.

Víkendy byly na výlety a na surf. Měla jsem již dopředu vymyšleno spoustu výletů, které by stály za to. Téměř všude se dá dojet autobusem a pokud toho chcete stihnout víc a navštívit méně dostupná místa, tak za dobrou cenu se dá půjčit auto. Ale jak jsem již zmiňovala výše, je to hornatý ostrov, což znamená, že řídit auto tu není úplně sranda a cesty autobusem vám v úzkých serpentinách zvednou adrenalin v krvi, ale na všechno si časem zvyknete. Poznávat krásy ostrova se dá jak s kamarády, tak i sólo. Nejlevnější způsob dopravy je bezpochyby stopování, což jsme dost využívali. Také jsme využívali akce od ESN, jelikož byly o dost levnější, než kdybychom si to zařizovali sami. Několikrát jsme byli na surfových lekcích, nebo zkusili canyoning. Potom ESN nabízelo také coasteering, bachata lekce, organizované výlety, nebo paragliding. Pokud není hezké počasí, samozřejmě je ve městě plavecký bazén, tenisové haly, posilovny a taky boulderová stěna. Jestliže chcete zabít čas nakupováním, tak „Plaza“, nebo „Forum“ shopping centre jsou dobrá volba. Z Madeiry se dá levně a snadno dostat lodí na blízký ostrov Porto Santo, kam jsem se svým přítelem také zavítala. Na víkendový výlet s koupáním a krásnými výhledy úplně dokonalé. Je to takový malý ráj s jednou z nejhezčích písečných pláží Evropy. Levné letenky se dají sehnat do Lisabonu, na Azory, nebo do Porta, kde jsem se zastavila na pár dní po cestě domů. Na konci pobytu ale zjistíte, že i když jste využili každou volnou chvíli, stejně jste neviděli a nezažili všechno, co jste chtěli. Je toho tolik a času málo. Ale alespoň se budete chtít vrátit a poznat tohle místo ještě víc.



Závěr

Na závěr bych chtěla shrnout celou zkušenost. Erasmus je skvělá příležitost zažít něco nového, vyzkoušet si život v zahraničí, najít si kamarády z celého světa, naučit se nový jazyk, nebo se alespoň zdokonalit v angličtině, poznat odlišnou kulturu i životní styl. Bezpochyby vám to otevře oči a rozšíří obzory. Samozřejmě záleží hodně na lidech, které potkáte a kterými se obklopujete. Já jsem měla na lidi během stáže obrovské štěstí a za všechna nová přátelství a kontakty jsem neskutečně vděčná. Stále jsem v kontaktu s několika sestrami z nemocnice i se studenty ze zahraničí, a s českými kamarády se plánuji vidět hned, jak se vrátí z Erasmu. Všechny, které jsem potkala, byli přátelští, milí, ochotní, komunikativní, chápaví, vřelí a neustále s úsměvem na tváři. Samozřejmě přijdou i chvíle, kdy byste byli nejraději doma s těmi svými, ale věřte, stojí to za to. Posune vás to v tolika ohledech. Vybudujete si svůj život na novém místě a nebude se vám chtít jen tak odjet. Budete opouštět tak krásné místo, lidi i život, že se slzám neubráníte. A pokud si myslíte, že po dvou měsících v evropské destinaci nebudete mít kulturní šok po návratu domů, tak se mýlíte. Sice budete doma, ale část vás zůstane tam. První dny, možná i týdny budete pořád na Erasmu budete si připadat nesví, i když ve svém známém prostředí. Je to hrozně zvláštní pocit. Mentalita lidí, životní tempo, krajina, jazyk, minimálně tohle všechno bude jiné. Upřímně zvyknout si na cizí zemi je podle mého snazší než si zvykat po příjezdu na to staré známé. Máte pocit, že za ty měsíce, co jste byli pryč se doma nic nezměnilo, a přitom vy jste se změnili tolik. Tolik zážitků, které ale nejsou přenositelné. Jsou to vzpomínky, kterým doma nikdo neporozumí, tak jako vy. A po nějaké době si jen říkáte, jestli se to opravdu všechno stalo, nebo to byl jen sen. Stalo. A bylo to neuvěřitelné. Já jen děkuju, že jsem mohla a pokud vy máte příležitost vyjet a něco nového zažít, udělejte to.