

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Závěrečná zpráva ze zahraniční pracovní stáže
v programu Erasmus
FINSKO – KEMI
(15. 2. – 15. 5. 2011)

Obor: Všeobecná sestra, 2. ročník

Vypracovala: Aneta Kubátová (aneta.kubatova@gmail.com)



Úvodem

Rozhodnout se a odjet na stáž do Finska, do města Kemi, které je 100 km vzdálené od severního polárního kruhu, bylo pro mě obrovskou výzvou. V Kemi v oboru všeobecná sestra přede mnou nikdo několik let nebyl, takže jsem tam jela jako takový další „průkopník“. Vždycky jsem se chtěla do Skandinávie podívat. Strávit tři měsíce ve Finsku byla pro mě velká šance, jak si tento sen splnit.

Takže, pokud i vy máte podobné sny... poznat novou zemi, nové lidi a nové možnosti ..., tak URČITĚ NEVÁHEJTE !!! ☺



Snow Castle

Jak už bylo řečeno v předešlých zprávách, je důležité se o možnost výjezdu na stáž zajímat hned na začátku akademického roku. V té době také studenti, kteří se vrátili ze stáží, prezentují své poznatky o pobytu v dané zemi. Při těchto prezentacích se dozvíte spoustu užitečných informací. Můžete studentům klást otázky, na které vám rádi odpoví. Výběrové kolo obvykle probíhá v první polovině zimního semestru. Při přihlášení musíte napsat životopis a motivační dopis, dále vás bude čekat pohovor.

Ale není se čeho bát. Vše probíhá v přátelské atmosféře, takže pokud se anglicky alespoň trošku domluvíte a budete znát pár odborných termínů z vašeho oboru v angličtině, bude to snadné. Jestliže uspějete, čekají vás 3 měsíce „prázdnin“ ve Finsku!!! ☺

Letenka

Pokud poletíte ve stejném termínu, jako jsem letěla já, určitě si letenku začněte shánět tak 2 – 3 měsíce dopředu. Čím dříve si ji seženete, tím bude levnější. Koupila jsem si ji od Student Agency za 10 500 Kč.

Pojištění

Pojištění nám doporučila univerzita. Pojistili jsme se u společnosti Uniqua za cca 1 840 Kč.

Finance

- Výši stipendia cca 2 000 EUR - na 3 měsíce vám pošlou na účet.
- Po příjezdu je nutné zaplatit ubytování na 3 měsíce – cca 690 EUR v místní bance Nordea.
- Internet – bezdrátové připojení (USB) od společnosti Elisa za 20 EUR/měsíc.
- Hotovost do začátku cca 100 EUR.
- Platební kartou se ve Finsku dá platit všude.
-

Příjezd do Finska a ubytování

Přiletět do Finska je vhodné ve všední dny, kdy máte jistotu, že na vás bude na letišti někdo čekat.☺ Na nás čekali místní studenti – tutoři z univerzity, kteří nás zavezli do našich apartmánů v ulici Kyllikinraitti, kde bydlí také další zahraniční studenti. Letěla jsem Praha – Helsinky, Helsinky - Kemi. Let trvá okolo 4 – 5 hodin. Když jsme přistáli, čekal na nás šok – bylo - 25 °C! Takovou zimu jsme dlouho nezažili a měli jsme zažít ještě větší!

Čekali jsme, že budeme ubytováni v nějakém panelovém domě (jaký jsme viděli na fotkách předešlých studentů), ale byli jsme ubytováni v dřevěných „chatkách“. Ubytovaní to ale bylo příjemné. Bydlela jsem se studentkou z Belgie – Charlotte. Každá jsme měla vlastní pokoj, kde byla postel, šatní skříň, psací stůl a židle.

Společně jsme obývaly celkem prostornou kuchyň, která byla vybavena kuchyňskou linkou, sporákem i s troubou, ledničkou s mrazákem, jídelním stolem a židlemi. Kuchyň byla vybavená velmi skromně.

Věci jako hrnec na vaření, talíře, hrnečky, cedník na špagety jsme museli nakoupit na vlastní náklady. Nějaké věci jsme si potom odvezli domů, ale nějaké (jako třeba hrnec – nevešel se do kufru) jsme tam nechaly pro ostatní studenty.

V malé koupelně byl sprchový kout a toaleta. Všeobecně si musíte nakoupit takové základní věci, jakou jsou čisticí prostředky na WC, houbičky a jar na nádobí...**Z domova si určitě přivezte: nůž, škrabku, utěrku, hadr na podlahu, gumové rukavice na úklid.**

Pár minut od našeho apartmánu byla prádelna. V prádelně byla klasická pračka, kde jsme prali zdarma.



Náš apartmán

Kemi

Nyní bych ráda zmínila pouze své vlastní postřehy. Kemi je taková větší vesnice, kde nemají MHD, většina lidí chodí pěšky, jezdí na kole nebo autem. Nikdo na nikoho netroubí, nikam se moc nespěchá. Ten klid je zpočátku fajn, ale po několika týdnech se začnete těšit na pořádný ruch velkoměsta, kde máte pocit, „že to tam žije“ (Lulea, Oulu, Helsinky). Přiznám se ale, že mi nakonec ten klid tady v Českých Budějovicích celkem chybí. Do Kemi bych se ještě ráda vrátila. Určitě ale v létě, přestože zima je tam kouzelná. ☺

Kam v Kemi vyrazit

- SNOW CASTLE
- JEZERO
- CITY HALL – terasa na střeše radnice, ze které vidíte celé Kemi, a kde je také kavárna
- CORNER INN – disco, caraoke
- DISCO CLUB – ILONA
- VALTAKATU – hlavní třída Kemi
- BAR HEMMINGWAY
- BOWLING
- KOODI BAR – hraje se zde Bingo



Pohled na Kemi

Praxe

V rámci mé praxe se mě ujaly Hannele Paloranta a Tuula Ehrukainen. Hannele byla moje hlavní supervizorka, se kterou jsem řešila vše kolem praxe v nemocnici.

První tři týdny jsem byla na místní univerzitě v Health Care Unit. Health care unit je „zdravotnická stanice“, kde si lidé mohou nechat v rámci prevence změřit krevní tlak, krevní cukr, odebrat krev na různá krevní vyšetření atd.

Pokud mají špatné výsledky testů, odesílají se k jejich praktickému lékaři. Byla jsem celkem překvapená, kolik lidí se tímto způsobem o své zdraví stará. V dalších týdnech jsem byla na gynekologii, kde jsem poprvé viděla skutečný porod, dále jsem byla na Emergency department (Akutní příjem) a na chirurgii.

Na oddělení mě zaujalo, že na každém pokoji byla lůžka oddělena plentou, takže pacienti měli soukromí a „anděla“ zde nosí jen výjimečně. Všeobecně je na odděleních patrná vybavenost, která u nás v nemocnicích často chybí. V nemocnici oblečení dostanete ve všech velikostech, jen si s sebou vezměte zdravotnickou obuv. Na odděleních jsou sestřičky velmi ochotné, jen musíte být trpěliví v konverzaci v angličtině. Většinou se ale vždycky nějak domluvíte. ☺



Pokoj pro pacienty



Společenská místnost na chirurgii

Kam se ve Finsku podívat

- HAPARANDA – TORNIO
- LULEA (ŠVÉDSKO)
- RANUA ZOO
- SAMPO - ledoborec
- OULU
- ROVANIEMI – Santova vesnička, Museum Articum
- HELSINKY – každopádně vlakem z Kemi, má to své kouzlo, přestože cesta trvá cca 11 hodin ☺

Závěrem

Tři měsíce ve Finsku se zpočátku zdají dlouhé, ale poté co se zaklimatizujete, poznáte nové přátele, tak 12 týdnů velmi rychle uteče a najednou jedete domů. Určitě se snažte chodit co nejvíce do společnosti mezi ostatní studenty, od kterých získáte potřebné informace a zažijete s nimi nezapomenutelné okamžiky. Také se snažte cestovat, co jen to půjde. ☺ Pro mě osobně bylo Finsko jeden velký, nezapomenutelný zážitek!!!