

Závěrečná zpráva ze studijního pobytu Thajsko, Chiang Rai

Toto je závěrečná zpráva Blanky Vlkové a Alžběty Šmejkalové ze studijního pobytu v Thajsku, ve městě Chiang Rai. Studentkami Mae Fah Luang University jsme byly od 9.5. do 24.6.2022.

Před výjezdem

Na základě výzvy emailem od Zahraničního oddělení jsme se přihlásily na konkurz, kde byly vypsané veškeré informace týkající se přihlášky a výběru studijních pobytů. Odevzdaly jsme přihlášku na konkurz, strukturované CV a motivační dopis.

Do motivačního dopisu napište, na jaké oddělení byste se chtěli podívat a co Vás nejvíce zajímá, jelikož mentorky z MFU tento dopis pozorně čtou a budou se snažit Vám vyhovět.

Poté následoval osobní pohovor, který kvůli pandemii covidu proběhl online. Na pohovor si doporučujeme zjistit pár informací o zemi, kam chcete vyjet a také si připravit pár informací o vás. Doporučujeme kouknout na sekci „Krok za krokem“ na stránkách fakulty (pomohla nám i pro orientaci v papírování během pobytu a po skončení). Zde přikládáme odkaz:

<https://www.zsf.jcu.cz/cz/mezinarodni-spoluprace/zahranicni-pobyty-a-staze>. Po konkurzu jsme obdržely emailem vyjádření o přijetí. Nejdříve jsme obě byly náhradnice a byly velmi skeptické k našemu odjezdu. V tomto případě ale nesmutněte a pouze vydržte, protože někdo určitě odpadne jako u nás! :)

Po konečném vyjádření a přijetí na stáž nám začalo vyřizování všech potřebných dokumentů. Jedná se o podepsání smlouvy o zahraniční stáži, zařízení pojištění, očkování, lékařského potvrzení, víza, letenek a cestovního pasu (pokud již nemáte).

Pojištění doporučujeme zařídit přes školu, které vám budou nabízet v kanceláři zahraničních vztahů. My zvolily jeden z dražších tarifů, pro jistotu.

Očkování jsme si zařizovaly samy, přes ordinaci cestovní medicíny v nemocnici České Budějovice (budova CH v přízemí) a nějaké přes Avenir-očkování a cestovní medicína (v IGY). V obou ordinacích se můžete zeptat také na jejich doporučení přímo dle země, do které budete cestovat. Měly jsme toto očkování: Hepatitidy A;B, Břišní tyfus, Meningitidy a dávky Covid-19 dle aktuálního opatření. Zjistěte si zda vaše pojišťovna nějaké očkování neproplácí. Nechaly jsme si také vystavit mezinárodní očkovací průkaz.

Dále jsme si nechaly za 50,- Kč na počkání vystavit **mezinárodní řidičský průkaz**. Ten jsme nakonec vůbec nevyužily, jelikož jsme měly velký strach z thajské dopravy, ale pokud plánujete jezdit např. na mopedu (jako všichni studenti v Thajsku) tak si ho nechte vystavit v ČR, jelikož v Thajsku je prý mnohem dražší.

Letenky zpáteční jsme každá pořídily za 20000,- Kč. Dopředu se podívejte na covid opatření (pokud je covid stále aktuální). Nejdříve jsme sehnaly letenky levnější, ale pak jsme je kvůli covid opatřením a karanténě v Bangkoku musely přebookovat a doplatit. Karanténa se nakonec úplně zrušila, ale kvůli vízům jsme musely letenky prostě doplatit již dříve. Pokud si nejste jisti kontaktujte paní přímo na velvyslanectví v Praze. Příkládáme email: visa@thaiembassy.cz

Víza vás trochu vystresují, ale nakonec určitě vše dobře dopadne. Prvotní informace o dokumentech potřebné k získání víz jsme dostaly od paní inženýrky Ředinové, zbytek najdete na stránkách <http://www.thaiembassy.cz/>. Na Thajské velvyslanectví se musíte dostavit s dokumenty osobně, ale pokud Vám bude něco chybět a řeknete že jste z daleka (stejně jako my), tak vám paní jistě vyhoví po emailu či poštou. Jedno vízum nás stálo 1600,- Kč.



Co si sbalit?

S oblečením to nepřehánějte. Stačí lehké, vzdušné oblečení. Co nemáte, to si koupíte na místě. Obchodní domy mají velmi kvalitní oblečení za hubičku a na trzích seženete také obstojné kusy. Sbalte si bílou uniformu a vaše boty na praxi. Uniformu jsme měly pouze 2 páry a nebylo to dostačující. Pokud máte možnost, vezměte si více, haleny by se nám hodily minimálně 3. Budete se hodně potit. Vzaly jsme si také fleecové vesty, které se nám hodily na klimatizovaných odděleních. Sbalte si opalovací krémy SPF 50 (dostatek!), ostatní kosmetiku a repelenty pořídíte na místě. Obecně si sbalte spíše méně ať můžete hodně nakupovat a nemáte problém s váhou zavazadla (stejně jako my).

Cesta do Chiang Rai

Před příletem jsme byly kontaktovány univerzitou, kteří studenti nás vyzvednou a ti na nás na letišti čekali a odvezly školní dodávkou přímo na naše ubytování. Studenty jsme neměly přímo ze School of Nursing, ale naše „buddíky“ jsme poznaly další školní den. Doporučujeme se s buddíky skamarádit a podnikat s nimi výlety (pokud budou mít čas), získaly jsme tak spousta zážitků a skvělé kamarády na celý život.

Ubytování

Ubytování bylo organizované thajskou univerzitou MFU, kontaktovalo nás jejich oddělení Global Relations Division a dali nám na výběr. My jsme zvolily Hotel Wanawes. Určitě bychom Vám doporučily ubytování uvnitř areálu univerzity. V kampusu je obchod s potravinami 7-eleven, drogerie, kavárny, plavecký bazén, posilovna, venkovní stadion, univerzitou organizované skupinové lekce (např. Zumba), jednou za týden se přímo v kampusu konají trhy, 2x do týdne mimo kampus, v přijatelné pěší vzdálenosti. Po celém kampusu jezdí minibusy zadarmo. Za 7 TBH jezdí tzv. green bus mimo kampus.

Praxe

Praxe jsme měly první týden v nemocnici v kampusu MFU University Hospital (tradiční čínská a thajská medicína) a poté jsme měly praxi rozdělenou na primární, sekundární a terciální péči. Primární péči jsme viděli v tzv. Health promotion hospital, kde jsme poznaly primární péči v Thajsku a účastnily se domácí péče.

Sekundární péči jsme si zažily na pediatrickém oddělení v Mae Sai hospital, která je přímo u hranic s Myanmarem. Dále jsme také měly praxi na Renal replacement unit.



Terciální péči jsme si užily nejvíce a praxi jsme měly na chirurgickém oddělení MFU Medical Center Hospital: operační sály, general ICU, 9B ward-pooperační péče. Poté jsme byly cca 3 týdny v nemocnici v centru Chiang Rai na chirurgickém oddělení, Newborn ICU a neurosurgical ICU.

Mentorky na všech odděleních byly velmi přátelské, a i když jsme někdy měly jazykovou bariéru, tak se moc snažily, a nakonec jsme si ve všem rozuměly. Také naše dvě učitelky Ajahn (thajsky učitelka) Noi a Gai byly skvělé. Organizovaly nám praxe, vždy jsme se na ně mohly obrátit, braly nás na večere a praxe organizovaly podle nás. Komunikace thajských učitelek byla neskutečně dobrá.

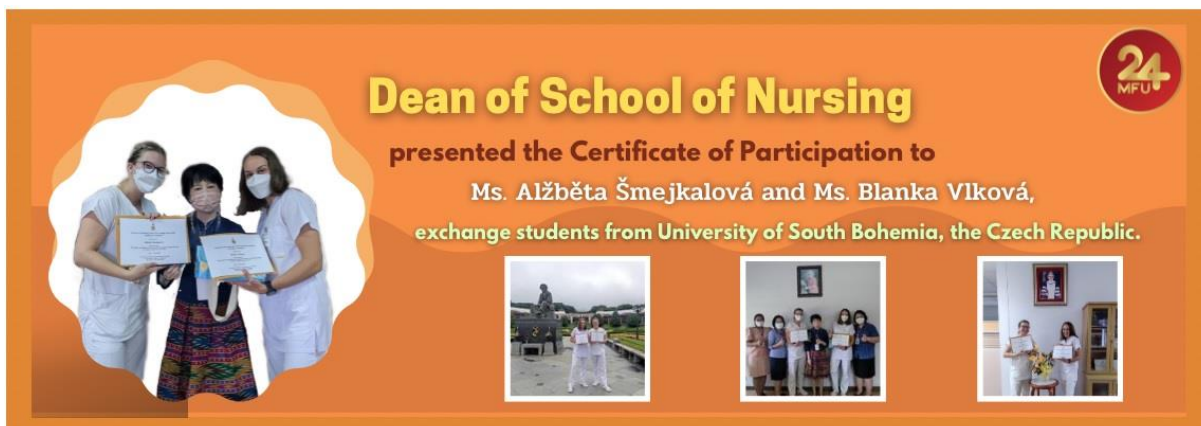


Volnočasové aktivity

O víkendech jsme výlety podnikaly samy spolu, s našimi buddíky nebo se studentkami co jsme poznaly během týdne na praxi (skoro každý týden jsme byly s někým jiným).



V Chiang Rai a okolí doporučujeme navštívit: White temple, Blue temple, Wat Huay Pla Kang, Singha park, Golden Triangle-Chiang Saen, ATV Chiang Rai Ruammit, Khun Korn waterfalls, Doi Tung a čajové plantáže. Na jeden víkend jsme sjely do Chiang Mai, což rozhodně musíte také udělat. Kromě historického centra a nespočtne chrámů, navštivte také Bua Thong (Sticky Waterfalls).



Dean of School of Nursing

presented the Certificate of Participation to

Ms. Alžběta Šmejkalová and Ms. Blanka Vlková,

exchange students from University of South Bohemia, the Czech Republic.

Na konci našeho pobytu jsme si ještě udělaly dovolenou. Nejprve jsme se přesunuly do Chiang Mai, kde jsme si daly výlet mimo město v rámci Chai Lai Orchid (najdete např. na instagramu), což je organizace, která pořádá dvoudenní výlety po stopách horských kmenů, které jsou zakončeny koupáním a pečováním se o slony. Rozhodně doporučujeme. Poté jsme se přesunuly do národního parku Khao Sok a na ostrovy: Koh Phangan, Ko Tao, Koh Samui a nakonec do Bangkoku. Na ostrovy si nechte více času, na Bangkok bohatě stačí 2 dny.

Další tipy

SIM kartu jsme pořídily na 3 měsíce přímo na letišti v Bangkoku. Whatsapp Vám bude fungovat na Vaše české číslo i když začnete používat thajskou SIM kartu.

Stáhněte si **aplikaci Grab**, můžete zde objednávat donášku jídla (Grab food) a Grab taxi, které Vás doveze kamkoliv, skvělé pro víkendové výlety.

Určitě si stáhněte **google překladač**, využijete v komunikaci s řidiči taxi, v restauracích a obchodech, kde personál neumí ani slovo anglicky. Ukázání překladu z angličtiny do thajštiny většinou funguje.

Přímo v areálu kampusu je hned několik **bankomatů**, takže si budete moct hned po příjezdu vybrat peníze tam. Za jeden výběr je ve všech thajských bankomatech poplatek 220 TBH, takže doporučujeme vybírat ve větších částkách. Tento poplatek vychází podobně jako když jsme si směnily **eura na thajské bahty**. Hotovost jsme využívaly téměř všude, kromě hotelu/koleje jsme nemohly platit kartou skoro nikde, jelikož v Thajsku mají jejich QR kódy místo placení kartou a ty fungují pouze pokud máte účet u Bangkok bank. My si do Thajska zařídily **účty u Revolut**, s jejich kartou totiž můžete platit přímo v dané měně.



Zde jsme shrnuly, ty podle nás, nejdůležitější informace z našeho pobytu v Thajsku. Pokud máte jakékoliv dotazy, neváhejte se na nás obrátit:

email: smejkalovaalzbeta@gmail.com, facebook: Babeta Šmejkalová

email: Blwolf@seznam.cz, facebook: Blanka Vlková