



Zahraniční stáž v Thajsku, Mae Fah Luang University, Chiang Rai

13.08.2024 - 04.10.2024

Ráda bych se s vámi podělila o tom, co mě přivedlo k rozhodnutí absolvovat stáž v Thajsku, a proč by tuto zkušenost měl zvážit každý student.

Jmenuji se Marie Kopečková a jsem studentkou magisterského studia Specializace v ošetřovatelství. A jsem přesvědčena, že právě teď je ten správný čas pro nové zážitky, poznávání odlišných kultur a rozšiřování obzorů. Cestování a práce v zahraničí vám přinese nejen nové pohledy na svět, ale také vám umožní porovnat různé přístupy v ošetřovatelství.

Mojí motivací byla touha otestovat své komunikační dovednosti a naučit se jak zvládat pracovní a osobní výzvy v cizím prostředí. Myslím si, že jako mladí lidé máme před sebou mnoho možností, a pokud je nevyužijeme teď, možná už nikdy nebudeme mít stejnou příležitost. Proto bych každému studentovi doporučila, aby se nebál vykročit ze své komfortní zóny a zkusil něco nového, protože kdy jindy, když ne teď?

Stáž v zahraničí je příležitost, která nabízí nejen profesní, ale i osobní růst, a věřím, že to co se naučíme v cizích zemích, nás může posunout mnohem dál, než si nyní dokážeme představit.

Jak se přihlásit na zahraniční stáž?



1. Sledujte informace: Pravidelně kontrolujte e-mailovou schránku, kde kancelář pro zahraniční vztahy zveřejňuje informace o volných místech a podmínkách účasti na stážích.
2. Všechny informace jsou velice přehledné na webu univerzity:
🌐 Zdravotně sociální fakulta JU - Krok za krokem
3. Připravte si přihlášku: přihlaste se na konkurz, přiložte potřebné dokumenty.
4. Připravte se na konkurz: příprava je první cesta k úspěchu. Doporučuji si před konkurzem nastudovat informace o cílové zemi, organizaci, náplni stáže, co vás k zahraniční stáži motivuje, jaké máte očekávání a cíle.
5. Tak a teď už jen zbývá chvilku trpělivosti a úspěšná nominace.

Co je potřeba si zařídit před odletem na zahraniční stáž?



Letenky

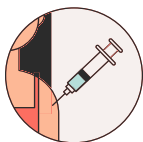


Jakmile víš termín stáže, hledej si letenky - doporučuji skyscanner viz. QR kód. Skyscanner ti vyhledá všechny lety leteckých společností a ty si v klidu můžeš porovnat lety dle tvých preferencí. Termín stáže je termín, kdy ti už stáž začíná, proto si hledej termín odletu s alespoň dvoudenním časovým

předstihem, ať máš v cílové destinaci na vše co je potřeba si zařídit čas . Ber taky v potaz, že je v Thajsku časový posun + 5 hodin.



Očkování



Zkontroluj si svůj očkovací průkaz, zajdi ke svému praktickému lékaři a ověř si jestli máš tato očkování:

- ☐ Břišní typhus
- ☐ Žloutenka A,B (Twinrix)
- ☐ Meningitida
- ☐ Vzteklna
- ☐ Denque (nyní novinka)
- ☐ Lékařské potvrzení od svého praktického lékaře

Očkování hradíš jako samoplátce, pojišťovny přispívají určitou částku, pokud si za kalendářní rok tuto možnost nevyčerpáš. Doporučuji si veškeré doklady o aplikaci a platbě uschovat a vše najednou odevzdat k proplacení, každá pojišťovna na to má vlastní postupy (e-formuláře..)

*Já osobně doporučuji AVENIER - centrum očkování a cestovní medicíny. Objednáš se online, dle tvých časových možností a dle místa pobytu. Vše s tebou prokonzultují. Poradí ti preventivní zdravotní opatření před odletem. Pro studenty, držitele karty platných průkazů ISIC / ITIC / IYTV / ALIVE, mají slevu **7 %** na očkovací látku. Pro držitele multisport, Sphere card mají slevu **5 %** na očkovací látku.*

Vízum



Doporučuji zařídit co nejdříve, vše je přes elektronický formulář.

Na těchto stránkách je vše přehledné: <https://thaiembassy.cz/download.php?id=26>

Ke každému typu žádosti mají vzorový PDF dokument, kde je vše popsáno krok za krokem a na co si dávat při vyplňování pozor.

Vyřízení žádosti trvalo zhruba 14 dní, bez komplikací. Vše si pozorně pročti a vše si po sobě zkontroluj.

Termín, který Vám ambasáda udělí není většinou 100% tím chci říct, že já jsem měla před odletem vízum od 08.07. - 05.10. Ale při příletu do Bangkoku jsem dostala na imigračním vízum od 12.08. - 09.11. Které bylo finální (to co máte v pasu má větší hodnotu)

Co po vás budou požadovat během žádosti.

- ☐ Poplatek 1.500 Kč
- ☐ Platnost cestovního pasu více jak 6 měsíců
- ☐ Zvací dopis od hostitelské organizace
- ☐ Potvrzení o zahraniční stáži od vysílající organizace
- ☐ Pasovou fotografii
- ☐ Letenky (odlet a návrat)
- ☐ Výpis z bankovního účtu
- ☐ Potvrzení o ubytování (s datem)

Pojištění



Doporučuji si zvolit tarif, který nabízí naše univerzita v porovnání s konkurencí je nabídka velice výhodná.

- ☐ 3060 Kč (cena se odvíjí dle zvoleného tarifu a počtu dnů)

Užitečné aplikace



- ☐ Kiwi.com pro domestic flights z BKK - CEI
- ☐ Revolut - rozhodně doporučuji, nabízí výhodnější kurzy a po směně z CZK na THB je výběr z bankomatů výhodnější a s nižšími úroky i při převýšení daného limitu.
- ☐ Aplikace google, kde je velice dobrá možnost google lens (Pokud si například budeš chtít přeložit thajské menu do CZ/EN stačí jen vyfotit menu a automaticky se ti vše přeloží do zvoleného jazyka)



- ☐ Grab - pro místní aplikace slouží jako food delivery a také jako uber. Doporučuji využívat jen pro dovoz jídla pro transport mám typ na levnější variantu
- ☐ InDrive - aplikace pro transport je o hodně levnější než aplikace Grab.
- ☐ Line - aplikaci si stáhni až budeš mít thajskou e-sim/sim je to takový thajský WhatsApp, který po dobu pobytu budeš využívat pro komunikaci mezi spolužáky a vyučujícími.
- ☐ 12Go Train, Bus, Ferry - ve volném čase skvělá aplikace pro vyhledání různých transportů do okolí
- ☐ Překladač Google - Vždy natrefíš na někoho, kdo angličtinu 100% neovládá, proto je lepší být připraven, než překvapen. Doporučuji si také přidat do mobilu možnost thajské klávesnice.

- ☐ Agoda / Booking - pro cestování ve volném čase jsou velice věrohodné aplikace pro vyhledání ubytování

BALENÍ



Určitě musím zmínit některé nezbytné věci na které bys rozhodně neměl/a zapomenout!

Ověř si v jakém období do Thajska letíš

- ☐ Deštník
- ☐ Nepromokavou slabou bundu
- ☐ Slabý svetr nebo mikinu (skoro všude mají zapnutou klimatizaci a slabý svetr mě vždycky zachránil)
- ☐ Pevnou obuv
- ☐ Něco jako crocsy, pantofle
- ☐ Malý batůžek, brašnu pro cesty z ubytování do nemocnice
- ☐ Identifikační kartičku!
- ☐ Bílou uniformu (preferují spíše formálnější střihy - halenka + bílé kalhoty, alespoň 2 halenky a 2 kalhoty, dle tvého uvážení)
- ☐ Zdravotnická obuv (Apelují na uzavřenou patu a špičku) Mohou to být zdravotnické boty s ochranným páskem na patu, nebo i bílé prodyšné boty)
- ☐ Černé kalhoty 1ks, bílá košile / halenka 1ks (pokud se budeš účastnit výuky či nějaké události studenti mají svou uniformu i ty musíš být vhodně oblečen) Nesmíš mít odhalená ramena, výstřih, vyzývavé oblečení. (Platí na univerzitě, do města mít odhalená ramena můžeš, pokud zrovna neplánuješ navštívit chrám)
- ☐ Velké zavazadlo/batoh, v Thajsku je oblečení opravdu levné, konkrétně v Chiang Rai, pokud víš dopředu, že budeš nakupovat, zabal si opravdu jen to nejnnutnější ať máš na zpáteční cestu dostatek místa pro nakoupené věci.
- ☐ Kopie dokladů: pas, vízum, pojištění (nikdy nevíš co se může přihodit, udělej si proto kopie dokladů pro případ nouze)
- ☐ Powerbanka: občas se stalo, že při velmi silných bouřkách vypadla během večera elektřina, powerbanka vše jistí

- ☐ Kapesní příbor: dá se samozřejmě zakoupit v Thajsku, ale když si koupíš na trhu ovoce a budeš ho chtít konzumovat na koleji, tak ať máš čím to krájet a jíst.
- ☐ 2 kreditní karty fyzicky - v bankomatech není možný bezkontaktní výběr 2 karty jsou jistota (Revolut a tvá banka). Výběr z bankomatu je zpoplatněn 220 THB.

V Thajsku



Sim/e-sim



Doporučuji sjednat hned v Bangkoku na letišti mají výhodné tarify a s instalací ti pomohou. Nabízí různé variace balíčků, ceny začínají kolem 500 Kč. Doporučuji volbu sim karty s neomezenými daty a thajským telefonním číslem!

Thajská banka



Se zřízením účtu ti pomůžou na univerzitě. Sídla bank se nacházejí přímo v Campusu univerzity. Zřízení trvá do 1 hodiny. Asi se ptáš, proč potřebuji thajskou banku? Je to proto, že na univerzitě jsou

převážně obchody a stravovací služby pouze s možností platby přes QR kód z telefonu. S instalací aplikace ti pomohou a aplikace je vázaná na thajské telefonní číslo, proto si zvol sim kartu s thajským telefonním číslem, bez toho to nelze sjednat.

Ubytování



Já jsem byla ubytovaná na koleji, která se nacházela mimo Campus tzv. Off dormitory - Regent Mansion. Vzdálenost od univerzity byla zhruba 15 minut chůze. Je možnost využití Shuttlebusu, který jezdí podle jízdního řádu a byl zdarma, nebo možnost Greenbusu, který stál 10 THB.

Cena ubytování za měsíc: jednolůžkového pokoje se samostatnou koupelnou, balkónem, lednicí, klimatizací, Wi-fi byla 4800 THB (3350 Kč) + 9000 THB (6 280 Kč - vratná záloha)

1. Den platíte v **HOTOVOSTI** zálohu včetně poplatku ubytování za 1 měsíc dopředu.

700 THB (500 CZK) stojí možnost zapůjčení povlečení, prostěradla, deky a polštáře

+ doplácíte cenu za energie (ta se vyvíjí jak moc čerpáte vodu a klimatizaci)

Poslední den ubytování vám energie a nájem za měsíc strhnou ze zálohy a zbytek vám vrátí.

Na univerzitě nabízejí velkou nabídku ubytování, já s tímto byla spokojená.



Shuttle Bus Regent Mansion (Monday - Friday)		
R2 Building	Regent minimart	MFU (D1) - Regent
7:20	7:30	7:45
7:40	8:00	8:15
8:20	8:30	8:45
9:20	9:30	9:45
10:20	10:30	10:45
11:20	11:30	11:45
11:50	12:00	12:15
12:50	12:50	12:45
14:20	14:30	14:45
15:45	16:00	16:15
16:50	16:50	16:45
18:50	17:00	17:20

Shuttle Bus Regent Mansion (Saturday)		
Regent - MFU (D1)	MFU (D1) - Regent	
8:00	8:15	
10:30	10:45	
12:00	12:15	
14:30	14:45	
16:30	17:00	

Prádlna



Na kolejích je vždy možnost praní prádla - 1 várka prádla do 10 kg = 60 'za 40 THB, bez možnosti sušičky, prádlo si sušíte sami na ramínku.

V okolí jsou různé 24/7 Laundry service, kde jsou pračky výkonnější a rychlejší. Více doporučuji prát prádlo zde než na koleji, protože praní trvá pouze 30' a je o dost čistší. Cena se vyvíjí dle zvolené teploty vody od 40 THB - 60 THB, také nabízí možnost sušení prádla, které je do 25'. Nebo prádlo můžete odevzdat laundry lady, která vám prádlo vypere a vysuší a domluvíte se spolu na čase vyzvednutí.

Praxe



Praktická výuka probíhala každý den od pondělí do pátku. Čtvrtky a pátky byli většinou selfstudy days, které se skládali z příprav na konference, záleželo ale vždy na typu oddělení. Týden před odletem jsem obdržela rozvrh, na kterých odděleních, které dny budu.

Výuka probíhala od 7:30 - 16:00 s obědovou pauzou i transportem z univerzity do nemocnice a nazpět. V 6:45 jsem odjížděla se spolužáky každé ráno školním autobusem.

Na každém oddělení byl s námi vyučující, který se velice dobře orientoval v daném oboru a vždy mi vše vysvětlil a popřípadě přeložil. Pracovali jsme jako tým, každý den se vyvíjel dle situace na oddělení, podle pacientů a ordinací lékařů. Každý týden jsem měla možnost být na jiném oddělení, proto také pro mě byla stáž velice pestrá a zajímavá. Měla jsem možnost být na oddělení Tradiční čínské a thajské medicíny, ltkové jednotce, kardiologickém oddělení, komunitní a domácí péči, rehabilitaci, mužském a ženském oddělení (pro nás interní oddělení), Koronární jednotce, neurochirurgie.

Volný čas



Aktivita, které můžeš dělat v rámci volného času je několik. Můžeš využít možnosti Fitness posilovny či krytého bazénu na koleji.

V kampusu univerzity je obrovský sportovní areál, kde si můžeš vybrat z široké nabídky sportů od basketu po badminton, běh. Některé sporty jsou kapacitně omezené a musíš se předem přes rezervační systém přihlásit (otevřený bazén, posilovna v areálu univerzity)

Trhy v rámci Campusu jsou na Univerzitě každou středu a pátek od 16:00 - 21:00. V okolí univerzity jsou trhy každé pondělí a čtvrtky ve stejný čas. Velký Weekend market je v centru města, které je od Univerzity zhruba 25 minut skútem/autem. Uber do města vycházel přes aplikaci InDrive zhruba 150 THB. Ceny jídel na trhu se pohybují přibližně v průměru 45 THB. Trhy jsou bezpečné a za celý můj pobyt se mně ani spolužákům nestali žádné gastrointestinální obtíže.

Památky v okolí Chiang Rai jako je: White Temple, Blue Temple, Big Buddha (Wat Huay Pla Kang), Lallita caffè, Singha Park, Centrum Chiang Rai, Chiang Rai Clock tower, Doi Tung Villa a Garden, Choui Fong Tea, MFU Botanic garden, Waterfalls okolo univerzity do 30 km.

Máš více otázek? Neváhej a kontaktuj mě!



Galerie











