

JAK JSEM VYRAZILA ZA HRANICE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY

Slovensko, Nitra 2025 - 2 měsíční stáž

Obor: Porodní asistence, 2. ročník (LS)

Studentka: Alžběta Pavlíčková

Tel.: 739 601 262

Email: alzbeta.pavlickova@skautka.cz

Proč jsem vyrazila do zahraničí?

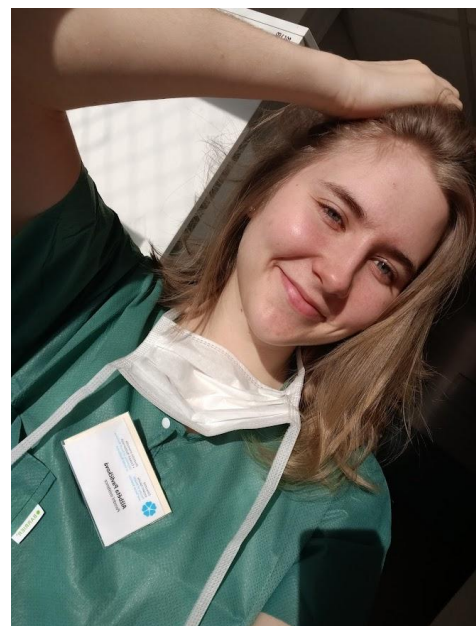
Jedna osoba z akademického prostředí mi v prvním ročníku řekla: "Betty, pokud můžete, vyražte za hranice Českých Budějovic. To je jedno jestli do jiné porodnice v České republice nebo za hranice republiky. Budete z toho dlouho čerpat a i špatná zkušenost je zkušenost." To mě přimělo k tomu pokusit se vydat na Erasmáckou cestu a ono to klaplo.



Jak probíhal výběr a přípravy?

U oboru porodní asistence to bylo poměrně jednoduché. Měly jsme na výběr Rakousko nebo Slovensko, ale já neměla němčinu na požadované úrovni, takže bylo jasné, že je pro mě varianta pouze Slovensko. Poslala jsem všechny dokumenty potřebné ke konkurzu a protože jsem měla dostatečnou úroveň angličtiny, domluvili jsme se, že zkusím konkurz v angličtině a uvidíme, co se dá dělat s vycestováním někam jinam, než na

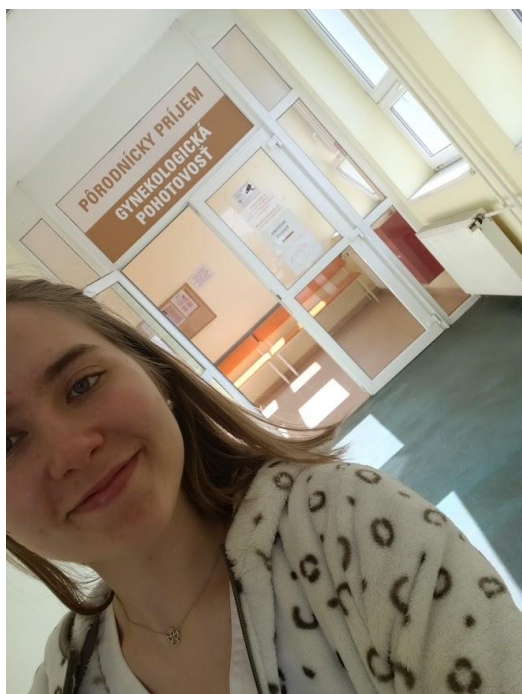
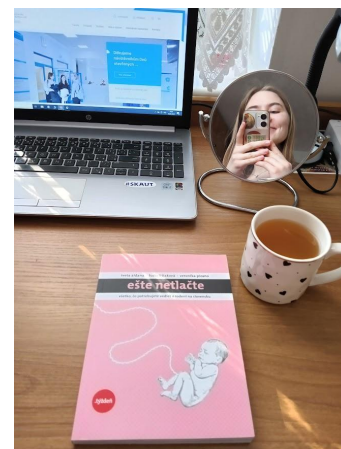
Slovensko. Konkurz proběhl v pořádku a byla jsem vybrána do programu Erasmus+ a začalo hledání vhodné destinace. Litva, Nepál, Slovinsko nebo Maďarsko byly možnostmi, ale z nějakého důvodu nevyšly. I to se stává a je třeba počítat s tím, že se výběr destinace nemusí povést napoprvé. Zažádala jsem tedy o prvotní plán jet na Slovensko, **protože mi nešlo o destinaci, ale o zkušenosti**. Slovensko vyšlo, smlouvy se podepsaly a věděla jsem, že odjízďím na 2 měsíce na Slovensko do Nitry pouze na praxi, takže tam chodit do školy nebudu.



Kulturní šok

Kulturní šok jsem asi moc nezažila, ale založila jsem si seznam hlášek ze Slovenska, kterým jsem se přiučila nebo mi spíš přišly vtipné. Něco uvedu i sem:

- “z toho mi šibe”
- “doklad o návšteve školy” - potvrzení o studiu
- “fitlopta/lopta” - míč
- “pelota” - sonda na CTG
- “kaleráb” - kedlubna
- “pažerák” - jícen
- “pečenka” - játra
- “tlačiareň” - tiskárna
- “vankúš a paplón” - polštář a peřina
- “omrvinky” - drobký od jídla



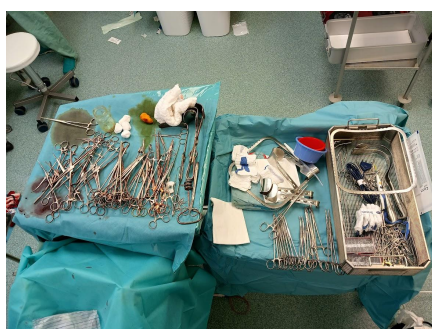
Do jaké země a organizace jste jeli?

Byla jsem na Slovensku → v Nitře → v nemocnici → na porodním sále, novorozeneckém oddělení, operačních sálech a na oddělení šestinedělí. Chovali se ke mně moc mile. Když jsem něčemu nerozuměla, vše mi vysvětlili. Komunikovali se mnou a po nějaké době, co si na mě zvykli mě brali jako součást jejich zdravotnického týmu. Na celém patře věděli, že jsem ta studentka z Erasmu z Česka a přišlo mi, že se těšili na to, až budu na jejich oddělení. Nenastal žádný problém ani komunikační šum.

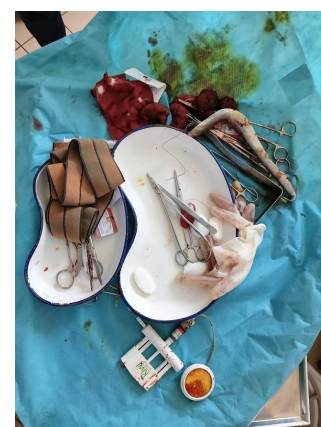
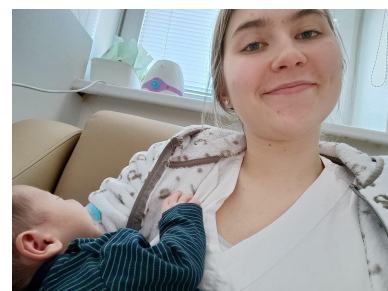
Co jste dělali v rámci studijního pobytu/stáže?

Na Slovensku jsem strávila 2 měsíce. Byly plné nových zkušeností, znalostí, vděčnosti, náročných situací, ale i šťastných chvil a nových přátelství. Myslím si, že jsem se zlepšila ve spoustě ohledech co se týče péče o ženu a odborných výkonů. Umím lépe komunikovat se ženami, dokážu lépe navnímat jejich aktuální potřeby, jsem k ženám i personálu všímavější, jsem si více jistá porodním procesem, výkony, které provádím, se mi staly již nějakou rutinou, nebojím se říci si o pomoc, dodalo mi to odvalu v překračování své komfortní zóny a ujištění se, že cesta porodní asistentky je opravdu pro mě a porodní sál je to místo, kde bych jednou chtěla pracovat. Naučila jsem se lépe vyhodnocovat CTG záznam a následně polohovat ženu, aby bylo miminku lépe. Sama jsem odvedla několik porodů bez nápomoci doktorů a cítila jsem se každým porodem jistěji a jistěji. Dokážu lépe vyhodnotit situaci, kdy bude potřeba VEX nebo se to schyluje k akutnímu SC. Být u porodu se ženou a pro ženu je jeden ze stavebních kamenů mé praxe a mé budoucí práce. Dvakrát jsem provedla dirupci vaku blan a napodruhé jsem si již byla mnohem jistější a věděla jsem přesně co hmatat a kdy to provést. Dostala jsem prostor se zlepšit. Několikrát jsem byla přímo u SC držet páky doktorům při operaci a viděla jsem všechny vrstvy dělohy, rohy dělohy, jednotlivé vrstvy břicha a následné jejich zašívání.

Dokázala jsem říci, že nezvládám, když se mi udělalo slabo na operačním sále a odešla jsem včas, aniž bych ohrozila pacientku, samotnou operaci a operační tým. Zažila jsem resuscitaci novorozence v praxi. Nic jiného než modlit se přímo na sále jsem nemohla, ale dopadlo to dobře a s klidem na duši můžu říct, že tým porodníků, dětské doktorky, dětské sestry a porodní asistentky jsou profesionálové ve svém oboru a jednou bych takovou profesionálkou chtěla být. Přebalila jsem nespočet plenek a vykoupala desítky novorozenců. Přiučila jsem se více o kojení a laktaci při obcházení pokojů novopečených maminek s laktační poradkyní, zúčastnila jsem se předporodního kurzu pořádaný porodní asistentkou z porodnice, také přednášky o resuscitaci novorozence a workshopu o správné manipulaci s dítětem. Byla jsem u těžkých chvil manželského páru, kterému odváželi miminko do jiné porodnice na chlazení mozku po náročném porodu, ale také jsem zažila krásné chvíle při naprosto přirozených a krásných porodech ve stoje, v kleče, v dřepu, na zádech. To byl vždy balzám na duši. Věnovala jsem se maminkám v alternativním pokoji při hraní meditační hudby a vůni aromalamp při první době porodní. Masírovala jsem ženám kříže, pracovala s rebozo šátky, věšely jsme se na žebřiny, kroužily boky a uvolňovaly pánev na míči a připravovala jsem jim bylinné napáčky na prohrátí porodních cest. Byla jsem uvedena do základů šití hráze a pochvy maminek po porodu. Paní doktorka mi dala do ruky jehelec s jehlou a peán a na otázku od, zda umím dělat uzly, jsem odpověděla: "Na tkaničkách". Paní doktorka pochopila a zvolila nejbezpečnější variantu a to, že mi bude ukazovat a říkat co mám dělat. Při vyšetřování žen jsem si mnohem jistější co cítím, kde to cítím a jestli se to schyluje k porodu, nebo je ještě čas.

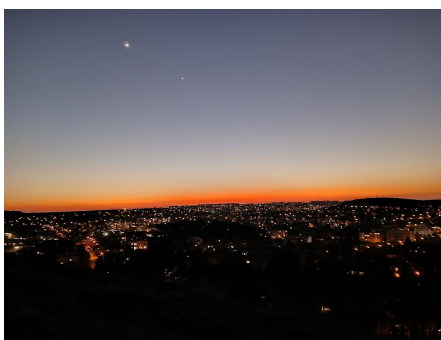


Stáž mi toho dala víc než oč jsem žádala a ještě k tomu mi dala i skvělé kolegiální vztahy, které mnohdy přerostly v přátelství. Jedno vím jistě. V Nitře jsem nebyla naposledy a kdybych se měla znovu rozhodnout, zdali vyjedu za hranice na stáž i na Slovensko, tak to udělám.



Volný čas

Nitra je fakt krásné město, kde je pořád co dělat. Několikrát jsem byla na Zoboru, pýchou Nitry. :) Na Nitranském hradu jsem byla také několikrát, v parku pod hradem, v kostelích a na Kalvárii při západu slunce. Poměrně rychle jsem si tam našla kamarádky a kamarády z křesťanského prostředí i z porodního sálu a byla jsem s nimi na večerech, drinku či pivu, nebo jsem s nimi strávila volný víkend. Ale popravdě jsem byla ráda pokaždé, když jsem přišla ze služby a mohla si lehnout případně něco uvařit.



ESN – Erasmus Student Network

Na ESN jsem byla pouze jednou a to na úvodním setkání, protože mi to poté nevycházelo se službami. Vím ale, že pořádali spoustu akcí jako je hraní deskovek, koukání na film, venčení pejsků z útulku, cesty vlakem do jiného státu a párty na různá témata, ale když jsem měla další den od 6 ráno službu, tak jsem tam nechodila. Ale dělali to moc hezky a měli dobře nastavenou komunikaci, kdy mi ještě v Česku napsali a zapojili mě do skupiny ESN na WhatsAppu.

Tipy, triky, aplikace, co se hodí

- doklad o návštěvě školy znamená potvrzení o studiu :))
- česká Tesco kartička nefunguje ve Slovenském Tescu → vyfoť si kartičku kamaráda, co si na Slovensku uděláš
- vem si s sebou jak bundu do zimy tak jarní bundičku - počasí se změnilo hodně dramaticky
- aplikace na spoje po Nitře - "BUS Nitra"

Bilance po návratu domů

Návrat do Česka jako takového těžké moc nebylo. Ač to bylo na Slovensku super, tak jsem se domů moc těšila. Co bylo ale těžší, tak to byl návrat do školy, kdy jsem se vrátila do již rozjetého semestru a od příchodu do školy jsem odevzdávala pořád nějaké eseje, psala zápočty, připravovala podklad pro bakalářskou práci a učila jsem se na zkoušky trochu pod časovým presem, ale vyučující byli shovívaví a vyšli mi se vším vstříc a za to jim děkuju. Do toho jsem řešila Erasmus dokumenty a povinnosti, posílala sebereflexe z praxe atp. Co jsem si ale po příjezdu užívala, tak bylo vstávání do školy na 7:40 a ne na 6:00 do nemocnice. 😊 Sice bych se hned vrátila zpátky na praxe, ale vím, že i teorie je důležitá.

