

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta

Erasmus Program

## ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA ZE ZAHRANIČNÍ STÁŽE



FINSKO – KEMI  
29. 8. – 29. 11. 2009

2009/2010  
2. PA-prezenčně

Anna Němcová  
Klára Kubátová

### ***Příprava na stáž***

Letenku jsme si koupily od společnosti Condor Air Travel service přibližně dva měsíce před samotným odletem. Bylo třeba si na ni vyčlenit peníze, protože v této době jsme stipendium ještě neměly. Ale vyplatí se to, poněvadž je letenka mnohem levnější. Nás stála necelých 10 000 Kč. Přestup byl jen jeden a to v Helsinkách. Anna měla pojištění od České spořitelny na 90 dní plus zbylé 4 dny u Vitalis a Klára měla pojištění od České pojišťovny na celých 93 dní.

Před samotným odletem je ještě třeba zařídit finanční dohodu se školou, veškeré informace jsme získaly na mail.

Informace o ubytování a veškeré prospekty o Kemi a místní škole jsme dostaly na Zahraničním oddělení. Pár dní před odletem nám přišel z Kemi mail, že budeme bydlet na jiném místě, než jsme původně měly a že nájemné bude větší. Dohromady za tři měsíce jsme platily 675 €.

### ***Přílet a ubytování***

Do Kemi jsme přiletěly v sobotu. Na letišti nás vyzvedla Anne, kterou poprosili, aby nás vyzvedla. Vysvětlila nám, že je sobota a to nikdo nepracuje. Tudíž že nás odveze do přechodného ubytování, kde budeme do pondělí a pak že se nám ozvou. V bytě, kde jsme měly strávit první dny našeho pobytu, jsme byly ještě se dvěma studentkami, které nám se vším pomáhaly. Ubytované jsme byly v jednom pokoji, kde sice byly dvě postele, ale bohužel jen jedno povlečení. Tak jsme si pomohly ručníky. V pondělí se nám nikdo neozval, tak jsme vzaly mapu, kterou jsme dostaly v Čechách a vyrazily hledat banku, kde jsme měly zaplatit náš budoucí nájem. V úterý se nám konečně ozvaly ze školy a přijel si pro nás Jukka- člověk odpovědný za ubytování zahraničních studentů. Ve škole jsme si vyzvedly Survival kit- za 40 € (20 se vrací při odjezdu)-(nádobí, deky, povlečení, ručník). Bohužel povlečení bylo nevyprané a Jukka nám nebyl schopen říct, kde je společná pračka, tak jsme si koupily nové. Byteček byl sice moc hezký, ale značně nevybavený. Jukka nám přivezl závěsy, stoly, židle a slíbil, že doveze ostatní. Bohužel se tak nestalo. Takže, co jsme neměly a potřebovaly, to jsme si musely pořídit na vlastní náklady.

Ve středu nás Eila- naše tutorka provedla po škole a pomohla nám s vyplněním potřebných formulářů. Zařídily jsme si kartičku do knihovny, cestovní průkaz s 50% slevou a kartičku do bazénu s 10 volnými vstupy. Dostaly jsme klíče od skříňky v nemocnici. A v neposlední řadě nám půjčili kola. Což je úžasná věc, poněvadž na autobusy se spoléhat nemůžete a na kole se dostanete všude a o poznání rychleji než pěšky. Za klíčky od nemocniční skříňky jsme platily zálohu 20 € (17 dostanete zpátky). Takže je dobré si s sebou vzít hotovost- nejenom na nájemné.

Pračka a sauna je ve vedlejší budově. Za saunu se musí platit a je tam i nějaký rozpis, ale vzhledem k tomu, že byl skoro rok starý a byl ve finštině, do sauny jsme chodily při návštěvě bazénu. Za pračku se platit nemusí, jen je třeba si pořídit prací prostředky.



*Naše konečné ubytování*

### **Začátek praxe**

Naše praxe začínala ve čtvrtek. Každá jsem byla na jiném oddělení. Co se týče uniforem, v místní nemocnici mají pro studenty své vlastní oblečení. Tudíž není nutné si s sebou cokoli brát. Kromě bot, samozřejmě. V suterénu nemocnice jsou šatny, kde je každý den čisté oblečení a místnost, kde špinavé odkládáte. Takže žádná starost s praním a žehlením vlastních uniforem 😊.



*Nemocnice v Kemi*

## Stravování

V průběhu praxe v nemocnici je možné navštěvovat místní jídelnu, která se nachází v suterénu. Jídlo se platí v přízemí v kantýně. Můžete si koupit jídel kolik chcete dopředu- dostanete lístečky, které pak necháváte v jídelně. Na výběr jsou dvě jídla- běžná porce (2,60 €) a odlehčená (1,90 €). Ke každému jídlu je možnost velkého výběru zeleniny a vždy je připraveno několik krabic podmáslí a mléka. Ve škole jsou na výběr také dvě jídla a ceny se pohybují okolo 2,30€ a voda a mléko jsou k dispozici neomezeně. Všude můžete platit kartou.

Potraviny ve Finsku jsou v porovnání s našimi drahé. Proto je dobré sledovat letáky, které například k nám chodily do schránky. My jsme nejčastěji nakupovaly v Prismě a v Citymarketu. Dále je levný Lidl a Tex. Euromarket- ač v porovnání s ostatními dražší obchod, měl občas výhodné akce. Nakonec to tedy dopadalo tak, že jsme při jednom nákupu objely všechny obchody a v každém koupily něco. Zdá se to komplikované, ale jde touto cestou ušetřit spoustu peněz.

## Cestování

Nejbližší město, kam se můžete podívat je Tornio. Je asi 20km vzdálené a leží na hranici se Švédskem, kde se to samé město jmenuje Haparanda. Město je o něco větší jak Kemi, ale kromě obchodního centra jsme tam nenašly nic, co by v Kemi nebylo. Autobus do Tornia stojí cca 6€- bohužel jsme nemohly uplatnit 50% slevu, protože ta se počítá až od určitých kilometrů. Takže paradoxně pak zaplatíte téměř stejně za cestu do Oulu, které je dvojnásobně daleko. Oulu je větší město, má přibližně stejný počet obyvatel jako Budějovice. Pro nákupy dárků je toto město ideální.

Místo, které stojí za to navštívit je Rovaniemi. Počkaly jsme si až na konec našeho pobytu, aby tam byl sníh a vyrazily jsme do vesničky Santa Clause, která leží na polárním kruhu. Jely jsme vlakem a lístek stál 8,90€ jedna jízda. Z vlakového nádraží jede přímo autobus do Santovy vesničky, která je vzdálená asi 5 km. Vesnička je moc hezká, kromě října je tam Santa Clause celý rok a vy se s ním můžete setkat a nechat se s ním vyfotit- Ovšem připravte si na to hodně peněz- za tu fotku- setkání je zadarmo.



Oulu



Dům Santa Clause



Přechod mezi Torniem a Haparandou



## **Očkování**

Přibližně v polovině našeho pobytu přišlo nařízení, že všichni zaměstnanci nemocnice včetně studentů musí být očkováni proti viru H1N1 (prasečí chřipce). Kláře, která tou dobou byla na porodním sále, hrozilo, že pokud se nenechá naočkovat, nebude moci vykonávat praxi a bude muset odejít. Naštěstí se nám povedlo přemluvit primářku oddělení a ta Kláře udělila výjimku. Bylo štěstí, že měla Eilla dobrou náladu. Očkování se tedy týkalo všech zaměstnanců nemocnice, tak ale i všech dětí a těhotných žen. V té době panovala v nemocnici dost napjatá atmosféra. Mnoho lidí tam chodilo s rouškami přes obličej, klinika v přízemí se zavřela a místo ní se udělala karanténní zóna pro lidi nakažené prasečí chřipkou. Když jsme se ostatních asistentek a studentek ptaly, jestli z vakcíny nemají trochu strach, že přeci jen je to dost rychlé, žádné dlouhé testy, zda nemá nežádoucí účinky, většinou odpověděly hned, že ne a když nad tím některé přemýšlely, že možná trochu strach mají, stejně nakonec rozhovor ukončily tím, že vláda řekla, takže nad tím ani nebudou přemýšlet. Byly jsme z toho trochu vyděšené, jak jednoduché je u nich cokoliv nařídit.

Na nic se neptají, nezajímají se a prostě jen poslechnou. Když jsme se jich ptaly, co říkají na případ, kdy ve Švédsku čtyři lidé po vakcinaci zemřeli (<http://www.novinky.cz/zahranicni/evropa/182663-vakcine-proti-praseci-chripce-ve-svedsku-podlehlo-vic-lidi-nez-nemoci-same.html>), vůbec o tom nevěděli, ale ani nevypadali nějak rozrušeně- připadalo nám to, jako že to, o čem neví, se ani neděje. O čem ale ze zpráv věděli, bylo, že v Torniu (nedaleké město) zemřela na prasečí chřipku zcela zdravá osmiletá holčička. To, co už ale ve zprávách neřekli, bylo, že každý s podezřením na prasečí chřipku nesmí přijet do nemocnice- jako ochrana proti nakažení- a tak rodiče tu malou nechali doma, bez lékařského ošetření, bez jakýchkoliv léků. A po několika dnech, když už byl stav holčičky vážný, v pátek otec zavolal doktorovi, že se mu to opravdu nezdá, a ten řekl, ať tedy v pondělí přijedou. Jenže holčička v sobotu zemřela. V tuto chvíli si člověk uvědomí, že nikdy neví, kolik informací v novinách je pravdivých a kolik zcela úplných. Tak doufáme, že se to časem uklidní a k podmínkám vykonávání praxe u nich nebude povinné očkování proti prasečí chřipce.

## **Cesta z města**

Poslední týden jsme si zařizovaly Europasy, bylo to trochu složitější, chvíli se dokumenty nemohly najít, ale nakonec vše dobře dopadlo a my měly vše potřebné potvrzené. Poslední pondělí jsme si domluvily, že nás Jukka odveze na letiště- hlídejte si, že o vás vědí, že odlétáte. Ono totiž vůbec nezáleží na tom, zda máte ve smlouvě nějaké datum odjezdu. Berou ho jen jako orientační, takže se nezapomeňte připomenout. Jukka se na našem odjezdu domlouval s Eillou, která nám měla dát vědět, že máme odjezd zajištěný. Byl pátek a nikdo se neozval. Tak jsme volaly Eille a nakonec nám naše studentská tutorka Jenni napsala, že ona nás tam odveze. V neděli- v den odjezdu- nám napsala, jestli víme, že ona nás nepřijede. No, samozřejmě jsme to nevěděly. Tak po konzultaci s Jukkou nám Jenni napsala, že odjezd je zajištěn nějakým pánem, který všechno ví. V 13:15 bylo odbavení- a jelikož je letiště blízko, pán nás měl vyzvednout v 12:45. V 13:00 nikdo nikde. Do smíchu nám opravdu nebylo. Volaly jsme Jenni, ta Jukkovi, Jukka nám...Když už bylo po jedné, zavolaly jsme naší finské kamarádce Hanně, která byla uprostřed vaření, všeho nechala být, oblékla svou dvouletou dceru a vyrazila nám naproti. Jukka nám

pak volal, že zavolal na letiště a že o nás vědí a počkají. Ten pán na nás prostě zapomněl! Nakonec jsme na letiště dorazily po půl druhé a letadlo jsme stihly, ale krušné chvílky to byly.

### ***Tipy na závěr***

- do nemocnice si nemusíte brát uniformy
- téměř všude se dá platit kartou- i ve vlaku
- ve škole je posilovna, která je otevřená každý všední den (je ta rozvrh, kde je napsáno, kdy je obsazená)
- pokud budete potřebovat ve městě internet v Hemingway pub je volná wi-fi ☺
- knihovna ve škole zavírá v 16:30, studovna v 18:00, poslední pátek v měsíci už v 12:00 a o víkendu je zavřená- takže pokud potřebujete na počítač nebo studovat, jediné v týdnu
- všude plaťte kartou, za výběr jsou vysoké poplatky
- místní čínské restaurace patří v Kemi k těm dražším. Nejlevněji tam vyjde pizza. Nejlepší pizzu mají v Pizza Captain- tuším, že v ulici Nahkurinkatu
- chystáte-li si vařit doma, přivezte si z Čech koření, ve Finsku je hodně drahé
- levné výrobky v obchodech- Rainbow a X-max
- pokud nebudete mít v místě bydliště internet a jste ochotni si ho platit, jediný obchod, kde si ho můžete zařídit je Elisa

### ***Praxe***

#### *Porodní sál (6. týdnů)*

Porodní sál je na oddělení spolu s ostatními gynekologicko- porodnickými odděleními- jako je perioperační, konzervativní gynekologie, šestinedělí, operační sál. Je tedy možnost vidět všechna oddělení najednou. Na porodním sále se střídají 3 směny- ranní a odpolední po osmi hodinách (7-15 a 14-22) a noční (21:30- 7:30). Jsou tu 2 porodní boxy a jeden operační sál. Jako studentky jsme byly vždy s jednou místní porodní asistentkou. Porodní asistentka v Kemi dělá prakticky vše. Příjem, přípravu, pak samotný porod, zkontroluje a ošetří poporodní poranění, ošetří novorozence a následně všechno uklidí a nástroje připraví ke sterilizaci. Poté vyplní papíry o porodu a o novorozenci. Samotné vyplňování papírů zabere tak dvě hodiny. Tohle všechno čeká každou studentku, takže slovníčky s sebou ☺.

Většina porodních asistentek umí anglicky, takže není problém se s nimi dorozumět. A i ty, které neumějí, jsou velmi trpělivé a jazyková bariéra pro ně není překážka k tomu vám něco vysvětlit ☺.

Z porodního sálu jsme měly výborné zkušenosti a moc jsme se tam toho naučily. Nechají vás tam všechno dělat. Naučily jsme se šít poporodní poranění, zavádět skalpelovou elektrodu, získaly jsme větší jistotu ve vnitřním vyšetřování. A hlavně, viděly jsme jiné techniky při porodu placenty, otáčení plodu při postavení koncem pánevním, porod dvojčat a mnoho dalších.



Porodní sál

#### *Psychiatrická péče- Klubitalo (Anna 1 týden, Klára 2 týdny)*

Jde o druh klubu, kam chodí lidé s psychiatrickým onemocněním, nebo vyléčení narkomani a další, kdo potřebuje kontakt s okolním světem. Klubitalo je otevřeno kromě neděle každý den a klienti mohou přijít a odejít kdykoliv chtějí. Mají rozdělené úkoly. Někdo se stará o společné peníze, jiný chodí nakupovat. Každý den se střídají při vaření oběda. Co od klientů víme, tak mají tohle místo moc rádi a říkají, že je to jediná možnost, jak nezůstat doma, odtržení od společnosti. Udrzuje je to nad vodou.

#### *Denní péče o seniory (1 týden)*

Také jde o jakýsi klub, kam senioři chodí jen na část dne. V budově je i jakési sanatorium, takže návštěvníci mají možnost lékařské kontroly a mezi ošetřovatelkami je vždy alespoň jedna zdravotní sestra. Senioři zde dostanou své léky, nasnídají se, pak se hrají různé hry, jako bingo, nebo karty a po obědě si je rodiny zase vyzvednou. Na tomto oddělení jde hlavně o komunikaci. Ale bohužel, klienti neumějí anglicky, což je škoda, protože by bylo zajímavé povídat si s nimi. O jednom pánovi Anna věděla, že za druhé světové války stavěl v Praze silnice, ale bohužel finsky ani německy- jak pán mluvil- neuměla. Když tedy shrneme celý týden- naše pomoc spočívala pouze v mytí nádobí a úklidu po obědě.

#### *Health station ve škole (2 týdny)*

Jde o stanici, kam si lidé chodí nechávat změřit tlak, krevní cukr, cholesterol, zrak, sluch, aj. Vždy je tam jedna učitelka a pak různý počet studentů. Práce se odvíjí podle toho, kolik přijde klientů. V čase, kdy jsme tam byly, jich moc nebylo, ale zase Anna jela s ostatními do jiné školy vzdálené asi 100km předvádět základy první pomoci. Takže další zkušenost k dobru.

### *Školní výuka (Anna 1 týden)*

Týden jsem strávila s ostatními zahraničními studenty ve škole. Bylo zajímavé vidět jiný styl výuky. Hodně jsme pracovali ve skupinách a připravovali na jednotlivé hodiny prezentace. Bylo pěkné si vyzkoušet, jaké by to bylo studovat v zahraničí. Snaží se studenty zapojit do hodin, aby byli více samostatní a uměli si práci rozdělit. Jen mi někdy přišlo, že studenti toho odprezentovali mnohem více jak samotní vyučující.

### *Psychiatrická klinika Herukka (Anna 1 týden)*

Herukka je klinika, kde jsou klienti hospitalizováni. Bydlí po jednom, někdy po dvou na pokojích. Ze 14 klientů tam byli tři se schizofrenií a zbytek alkoholici. Alkohol je ve Finsku velký problém a bohužel se netýká jen dospělých. Všechno je zamčené, každý u sebe musí mít klíče. Pomáhala jsem tam s osobní hygienou, s úklidem, s vařením. Prostě se vším, co bylo potřeba. Zde většina zaměstnanců anglicky uměla, takže v komunikaci nebyl žádný problém. V Heruce se mi moc líbilo, prostředí je tam velmi domácké a panuje tam příjemná atmosféra.

### *Dialýza (Klára 1 týden)*

Během dní, které jsme netrávily na porodním sále, jsem byla i pár dní na dialýze. Bylo to velice zajímavé oddělení, ale bohužel jsem zde nemohla moc pomáhat. Většinou jsem zde působila v roli pozorovatele nebo asistenta. Ale i tak čas zde byl přínosný a poznala jsem i jinou, lehce smutnou část života.

### **Závěr**

Nakonec bychom obě rády řekly, že tato stáž pro nás byla velkým přínosem. Nejen po stránce studijní, ale i ze strany poznávání nové kultury, zvyků a lidí. Kdybychom mohly, strávily bychom tam ještě další tři měsíce minimálně a každému, který jen přemýšlí o tom, že by rád absolvoval nějakou stáž, to vřele doporučujeme.

S pozdravem

Anna ([pzmb@seznam.cz](mailto:pzmb@seznam.cz))

a

Klára ([klara.kubatova@seznam.cz](mailto:klara.kubatova@seznam.cz))