

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta**

**Zpráva z pracovní stáže programu Erasmus:
Kemi - FINSKO**

28. 8. - 28. 11. 2010

Lucie Rakušanová - 2.r. PAK
Lucie Posavádová - 2.r. PA – prezenční



Úvodem

Předem bychom chtěly upozornit, že v této krátké závěrečné zprávě bychom rády uvedly postřehy, dojmy, zkušenosti, které jsme v Kemi na pracovní stáži během našeho čtvrtročního pobytu prožily. Nechceme se opakovat s detaily, které si můžete přečíst i v předchozích závěrečných zprávách studentů, kteří tu pobývali před námi. Rády bychom spíše upozornily na to, na co je dobré se připravit, co s sebou na pobyt vzít, nevzít, budeme se snažit poskytnout užitečné rady pro naše další následovníky.

Co je ovšem nejdůležitější a uvádíme to hned na začátek - tato stáž pro nás byla neuvěřitelným darem - za dobu 3 měsíců jsme se naučily nesmírné množství odborných výkonů, viděly jsme praktické výkony, o kterých se nám v Čechách může jen zdát. Zároveň Laponsko je nádherná část Finska, jehož krásy, atmosféra, dobrosrdečnost a laskavost obyvatel navždy zůstane v našich vzpomínkách. Tudíž bychom rády touto formou poděkovaly všem, kteří nám umožnili prožít ve Finsku část našeho studia.

1. ZAŘIZOVÁNÍ PŘED CESTOU

Po úspěšném zdolání konkurzu na tuto zahraniční stáž a vyplnění základních dokumentů mezi ZSF a Kemi Univerzitou je nejdůležitější promyslet si cestu. My jsme si koupily zpáteční letenky 2 měsíce dopředu, a to jen z Prahy do Helsinek s přestupem ve Vídni. Doporučuji hledat, neboť nás letenky vyšly na 5500 - a to mohly být za 5000, neboť jsem si nevšimla, že Condor airlines si zaúčtovali 500 Kč za zprostředkování - tedy na to pozor. Adresy pro vyhledávání letenek přes **letuska.cz**, **studentagency**, **kayak.com**, **condor airlines**, cokoliv...

Další náš plán byl z Helsinek jet přes noc vlakem do Kemi - jízdenky jsem koupila 30 dní před odjezdem - dříve je přes internet koupit nelze, za pouhých cca 1000 Kč - adresa www.vr.fi. Tato cena ale byla studentská, tudíž po příjezdu na vlakové nádraží v Helsinkách (autobus z letiště za cca 4 eura) si nezapomeňte pořídit **finské studentské slevové kartičky** - stály nás 8 eur a potřebujete k nim dokument z Kemi Univerzity (který ale preposílají ještě před odjezdem z Čech), a také pasovou fotografii. Na vlakovém nádraží si můžete nechat v úschovně zavazadla po celý den, který jsme strávily procházkou po městě.

Kdybych jela opět do Kemi vlakem, rozhodně bych si nechala čas v Helsinkách více jak den, který jsme měly my. A vlakem bych přes noc jela jakýkoliv jiný den než v sobotu v noci - neboť jsme se díky neustále přicházejícím Finům, kteří v sobotu pijí jak duhy, na každé zastávce budily.

Jelikož náš zpáteční odlet vycházel také na neděli, zpáteční cestu do Helsinek jsme se rozhodly vyřešit místním přímým letem - přibližně za 1600 Kč, s tím, že jsme propásly ještě levnější letenky - www.fc.fi Tudíž i při naší malé smůle jsme celkem za dopravu zaplatily kolem 8 tisíc.

Další poznámky před cestou:

- Asi nejdůležitější věc před cestou je, abyste jeli na stáž co nejvíce zkušené, s co nejvíce počtem porodů. Usnadní to jak začátky vám, tak i porodním asistentkám v Kemi. Zároveň se pořádně svých vyučujících zeptejte na povinnosti celkového počtu hodin praxe za celý pobyt. Zjistěte si, jaká oddělení máte ten daný semestr na praxi, abyste si v Kemi případně dané hodiny, dny nachodili.
- Jestliže víte, že budete odjíždět na zimní semestr, nenechávejte si zkoušky z letního semestru na poslední chvíli, raději chodte na předtermíny - o prázdninách se těžko vyučující shání.
- Při vyplňování veškerých dokumentů všude uvádějte stejnou emailovou adresu - zároveň už tuto adresu uvádějte při životopise, motivačním dopisu, atd.
- Před podepsáním finanční dohody a návštěvou zahraničního oddělení rektorátu si dobře přečtěte instrukce!!(nejdůležitější jsou bankovní kódy)
- Testy na MRSA si udělejte cca měsíc před odjezdem - v případě pozitivního výsledku tak máte dostatek času na ATB léčbu.
- Vezměte si s sebou hotovost na zaplacení bydlení - nás celý pobyt vyšel na 692 eur - jinak vše ostatní můžete opravdu platit kreditní kartou.
- Jako cestovní zavazadlo nedoporučuji velký batoh - lepší kufr - při manipulaci z letiště na vlakové nádraží, úschovna, atd.
- Nevozte si s sebou kosmetiku - šampóny, sprchové gely, krémy, prací prášky, čaje, těstoviny, ani žádné potraviny - vše je tu levnější, nebo téměř stejně drahé. Spíše si přivezte léky, na které jste zvyklé - vitamíny, herpesin; bylinné čaje atd. - jsou tu velmi drahé.
- Po zkušenosti je zbytečné vozit si knihy na čtení, slovníky, učebnice - místní knihovna je dobře vybavená a členství je zadarmo, navíc volný čas raději strávíte v přírodě, v bazénu, na internetu.
- Vezměte si jen pár kusů oblečení - beztak si za 3 měsíce něco pořídíte ☺ ale určitě si nezapomeňte plavky, vybavení na běhání či do posilovny, popřípadě teplejší sportovní oblečení, pakliže se budete chystat na treky, lyžování.
- Raději se 3x ujistěte, že o vašem příjezdu ve Finsku vědí, ale i pro jistotu si nezapomeňte vzít nějaký **telefonní kontakt na někoho z Kemi** univerzity - nejlépe asi na paní Tuulu, která nám tu jediná pomohla, když bylo třeba.
- Zeptejte se na zahraničním oddělení, zda jsou od ZSF JČU v Kemi i další studenti - díky studentům fyzioterapie, kteří tu byly už měsíc před námi jsme poznaly spoustu nových přátel.

2. PŘÍJEZD DO FINSKA

Myslím, že je dobré si naplánovat příjezd ve všední den a co nejdříve začátku září. My jsme do Kemi na vlakové nádraží přijely naprosto vyčerpané po téměř 24h

na nohách a nikdo nás v neděli ráno v 6.30 nečekal. Neměly jsme na nikoho kontakt, město bylo liduprázdné, nikdo nehovořil anglicky. Což opravdu jako první dojem nebylo moc příjemné. Naštěstí jsme v materiálech od školy našly mapu Kemi a podle ní jsme došly do místní nemocnice, která jediná byla otevřená ☺ Odtud nám sestřičky z pohotovosti - neboť jsem nevěděla, jak se řekne finsky porodní sál, přes internet vyhledaly telefonní čísla na někoho ze školy. Jukka - pověřená osoba našeho vyzvednutí, pro nás přijel téměř po 3h čekání. Zároveň jsme o něm slyšely, že už minulý rok jiné studentky málem kvůli němu nestihly odletět domů. Tudíž opravdu pozor, po zkušenosti to není moc spolehlivý člověk.

Po první provizorní noci v jiném bytě - neboť o víkendu není otevřená kancelář, kde se vyřizuje předání klíčů od bytu atd. nás druhý den Jukka zavezl na naši trvalou adresu - Kyllikinraiti 13 G 26, jenž se stala po čtvrt roku naším domovem. Byt byl hezký, útulný, každá jsme měly svůj pokoj s postelí, židlí a stolem. Kuchyň jsme mírně dovybavily a povlečení s ručníkem bylo k dispozici taktéž. Nelekejte se, ale všechny finské sprchové kouty jsou neohrazené, tudíž po každém sprchování potřebujete po sobě vytřít, neboť voda je všude po koupelně. Zvykly jsme si ale rychle.

Zbytek prvního dne jsme ve škole s tutorý zařizovali kartičku do knihovny, nezbytné papírování a představení s učiteli. Zároveň jsme se domluvily, že hned v úterý se půjdeme podívat do nemocnice a představit se. Odpoledne nás také rychle provedli městečkem, ukázali místní knihovnu, kostel, zaplatili s námi ubytování, ve školním bufetu nám dali klíče od skříněk v nemocnici a pomohli nám pořídit **finskou sim kartu**, kterou se opravdu vyplatí koupit. S Lucií rády předáme naše sim karty dál, pokud budou mít naši nástupci zájem ☺ Také rády dál poskytneme USB klíč k internetovému připojení, které se nám společně s koly stalo noční můrou prvních týdnů. Tutorští studenti nám velmi ochotně pomáhali první den, ale to bylo asi poprvé a naposledy, kdy nám s něčím pomohli. Neboť nám slíbili, že nám zařídí půjčení kol a USB klíče pro připojení k internetu. Tak jsme první týden čekaly bez žádné odpovědi. Druhý týden jsme se nesměle ozvaly, jak to vypadá a odpověď byla jednoduchá. USB klíč je u operátora k opravě, takže bude brzy k dispozici, kola nejsou k dispozici, jsou rozebraná ostatními studenty. Další týdny nám už neodpovídali ani na emaily, zprávy na facebooku, na smsky a když jsme je potkaly, pomalu se nám vyhýbali... Po dalším týdnu jsme vzaly vše do svých rukou, zašly jsme k jinému operátoru (Elisa), kde najednou nic nebylo problém a získaly jsme USB klíč s připojením k internetu na celou délku našeho pobytu za cca 70eur. Kolo nám nakonec půjčila neuvěřitelně laskavá paní Tuula, a to své vlastní staré. Neboť každý den chodit potmě ráno či večer z práce jsme se opravdu od 2km vzdálené nemocnice bály. Ale stálo nás to hodně emailů, stížností a proseb, abychom toto jedno kolo získaly. Na druhou stranu obtížný příjezd, kolo a internet byly asi jediné problémy, se kterými jsme se za celou dobu setkaly.



Helsinki



Kyllikinraitti 13 G 26

3. PRAXE V NEMOCNICI

Jak už jsem několikrát na začátku zmínila, doporučujeme být opravdu mírně zkušenějšími porodními asistentkami, které mají pár porodů za sebou, abyste se na tuto pracovní stáž vydaly. Nebudou pro vás začátky tolik obtížné.

Díky loňské zkušenosti jiných porodních asistentek se nám poštěstilo, že jsme po celou dobu **12 týdnů byly na porodním sále a na oddělení Maternity unit** (spojené gynekolog. oddělení a šestinedělí). Po zkušenosti musíme říci, že se tato změna vyplatila. Ocenili to i zaměstnanci, kteří nás mnohé naučili a po několika týdnech tak zúročili své úsilí a my jim byly schopné plně pomáhat se vším, co obnášelo naši práci. Samozřejmě i pro nás se takto dlouhá doba stala velmi přínosnou - zejména v tom, že jsme viděly svůj pokrok v učení.

Naše práce spočívala v péči o rodičky od jejich příjmu, až po jejich propuštění po cca 3 dnech z nemocnice. Poporodní péči o matku a novorozence jsme se věnovaly většinou když na porodním sále nebyly žádné pacientky k porodu. Když bylo například i klidnější období a na oddělení nebyly téměř žádné pacientky, chodily jsme se dívat na polikliniku na ultrazvuková trimestrální vyšetření, či jsme se několikrát podívaly na operaci, asistovaly jsme.

Co se týká vlastního porodu, zkusily jsme si téměř vše, o čem se nám ani možná nesnilo. Pozorovaly jsme všechny různé typy anestezie, vedly celou druhou dobu porodní, prováděly epiziotomie a zaváděly jsme intrauterinní CTG sondy. Zažily jsme akutní hypoxii plodu a indikaci k pohotovostnímu císařskému řezu. Několikrát jsme viděly porod vakuem extraktorem, viděly jsme různé druhy porodních poloh a přetáčení plodu do fyziologické polohy. Zažily jsme vaginální fyziologický porod dvojčátek. Ve třetí době porodní jsme spatřily i manuální extrakci lůžka, viděly jsme nepravidelnosti placenty. Samozřejmě se pro nás stala péče a sutura poporodních poranění a první ošetření novorozence na sále. Postupně jsme se zdokonalily až k vyplňování veškeré dokumentace, která byla samozřejmě ve finštině. Proto vše doporučujeme alespoň před odjezdem se naučit základní slovíčka z porodnické tematiky ve finštině. Usnadní vám to velmi práci.

Myslím, že jsem na spoustu věcí zapoměla a bylo toho spoustu, co pro nás bylo nové, objevné, milé i nemilé, ale to k cestování a poznávání jiných kultur a zdravotnických systémů patří. Každopádně porodní asistentky a celé osazenstvo oddělení 2C je plně neuvěřitelně laskavých a trpělivých učitelů, kteří vám pomohou ve všem, co se budete přát naučit.



Porodní sál



Prostor na PS pro první ošetření novorozence

4. VOLNÝ ČAS

První dva týdny našeho pobytu jsme se cítily dost osamělé. Neznaly jsme tu nikoho, vídaly jsme se jen málo, neboť jsme si střídaly služby, bez internetu a kol...Navíc nám zmínění tutoři zapomněli říci o jakémsi **školním emailu**, kam všem studentům chodí pozvánky na různé akce a můj email dokonce měly zaznamenaný špatně, takže mně žádné informace nechodily vůbec. Celkem smutný začátek se nakonec díky seznámení s dalšími českými studenty obrátil v nádherný zbytek pobytu. Tito čeští studenti nás seznámili s dalšími zahraničními studenty, se kterými jsme podnikaly spoustu akcí.

Co se týká stravování, nebyly jsme výjimkou, chodily jsme buď do školní jídelny či do nemocniční jídelny na obědy. Jídlo se nezměnilo, je pořád výborné - zejména finský neuvěřitelný výběr zeleniny a salátů. Často jsme si samy vařily, nakupovaly jsme taktéž v Lidlu a Prisma marketu. Ceny také zůstaly nezměněné, některé potraviny jsou stejně drahé, některé levnější, některé dražší. Každopádně naleznete tu téměř vše, co potřebujete ☺

Aktivity v Kemi jsou různorodé, pro milovníky běhání jsou poblíž jezera v části Terveharju krásné běžecké okruhy. Další jsou i kolem Botnického zálivu. Pro klidnější dny doporučujeme kavárnu na střeše radnice Kemi (otevřeno jen do 3h odpoledne v pracovní dny) či místní knihovnu a kulturní centrum, kde se konají výstavy a kde je k dispozici i internet. Jinak v celém městě je internet veřejně jen v knihovně a v hospodě Corner Inn. Jestli znáte Lonely planet průvodce Finskem, nevozte ho s sebou, měly jsme ho půjčený téměř po celou dobu pobytu zadarmo z knihovny. V areálu knihovny ve druhém patře je kancelář, kde si můžete vyzvednout brožurku na začátku září se všemi různými kurzy, které v Kemi probíhají - od jogy, zumbi, malování, aerobiku po jazykové kurzy atd. Paní v kanceláři mluví velmi dobře anglicky a je velmi ochotná. Kurzy jsou za velmi přijatelné ceny.

Mezi naše další aktivity v Kemi patřily návštěvy bazénu, posiloven, sauny v místě bydliště (dobré zarezervovat tuto saunu na začátku při placení ubytování na celý zbytek pobytu). Středy patřily oblíbenému Bingu. Navštěvovaly jsme pizzerie, čínské restaurace, kadeřnice - studentky za neuvěřitelných 8 eur. Zúčastnily jsme se různých párty, bezesporu nejpovedenější byla velká studentská pre-ChristmasPINK party na konci našeho pobytu. Několikrát jsme dělaly velké mezinárodní večere a společně jsme uvařily i výborného soba po tradičním finském způsobu.

Ovšem k nejkrásnějším zážitkům z našeho volného času patřily bezesporu výlety s našimi přáteli za hranice Kemi. Byly jsme na výletech v **Torniu**, v **Oulu** na irském festivalu, kde jsme poprvé okusily krásu finských chat při přespání v nedalekém kempu. Dokonce 2x jsme navštívily známé zimní středisko **Levi**. Zprofanovaná **Santa Claus vesnička (nedaleko Rovaniemi)** s nákupem dárků a suvenýrů pro naše blízké nás také neminula. Jedním z nejkrásnějších zážitků se pro mě stal ale výlet na sever do regionu **Yllas**, kde jsme strávily víkend na běžkách a hlavně jsme si zkusily vyjet se psím spřežením na krátký výlet po národním parku. Všele doporučuji.



Skupina studentů na výletě v parku Martimoaapa (8 národů)



Track kolem lyžařského střediska Levi

Pár slov na závěr

Přejeme hodně štěstí našim následovnicím a přejeme vám, aby se pracovní stáž pro vás stala přinejmenším stejným nádherným zážitkem, na který budete rády vzpomínat tak jako my.

Pro další informace, které nenaleznete v této zprávě či v seznamu závěrečných Erasmus zpráv na této adrese:

<http://redir.netcentrum.cz/?noaudit&url=http%3A%2F%2Ferasmus%2Ddatabaze%2E naep%2Ecz%2Fmodules%2Ferasmus%2F> nás neváhejte kontaktovat.

Lucie Rakušanová - slunickoluca@centrum.cz

Lucie Posavádová - lucie.posavad@seznam.cz