

## **Závěrečná zpráva ze stáže – Finsko, Kemi**

Do Kemi jsme vyrazily čtyři studentky ze ZSF – dvě všeobecné sestry a dvě studentky speciální pedagogiky. V Kemi jsme společně strávily dva měsíce (3. 2. – 7. 4. 2017).

### **Cesta**

Naše cesta začínala na letišti v Praze, odkud jsme letěly společností Finnair do Helsinek. Cesta trvala okolo dvou hodin. Z Helsinek jsme letěly opět letadlem do Kemi. V Helsinkách na letišti jsme čekaly 7 hodin na další let (což je sice dlouho, ale existují spoje s ještě delší čekací dobou, tato čekací doba byla ta nejkratší, kterou jsme našly). Let do Kemi trval okolo hodiny a půl. Je možné jet také vlakem, ten je sice levnější, ale ne o moc a cesta vlakem Vás vyjde přibližně na 11 hodin. Zpáteční cesta byla kratší. Do Helsinek jsme dorazily za 1,5 hodiny a na zdejším letišti jsme čekaly už jen dvě hodiny. Do Prahy pak cesta trvala opět asi dvě hodiny. Letenky jsme si zařizovaly přes společnost Student Agency. Za letenku jsme zaplatily 7 500 Kč (letenka na cestu tam i zpět). Na letišti v Kemi nás čekaly studentky-tutorky, které nás dopravily autem na náš byt.

### **Ubytování**

Bydlely jsme všechny čtyři na jednom bytě, který vlastnil místní fotbalový klub. V bytě byly čtyři pokoje a byl kompletně vybaven, takže nám nic nechybělo. Tento bytový dům měl k dispozici i vlastní saunu. Jediná nevýhoda tohoto bydlení byla, že jsme bydlely daleko od centra. Do nemocnice jsme to měly cca 30 minut chůze. Wi-Fi na bytě nebyla, router jsme si musely vypůjčit zdarma od univerzity. Blízko domu byly dva obchody a před domem jsme měly kluziště, kde jsme mohly ve volných chvílích zdarma bruslit. Každá jsme platila za měsíc 250 euro.



### **Odborná praxe**

Obě dvě jsme pracovaly osm týdnů. Praxi jsme vykonávaly v Health school center, na oddělení chirurgie, traumatologie a ortopedie, na infekčním oddělení spojeném s interním a na kardiologii a plicním oddělení.

#### ***Oddělení 4B chirurgie***

Zde jsem strávila tři týdny. Byla to převážně břišní chirurgie a chirurgie chronických ran. Ošetřovala jsem hlavně starší klienty, takže komunikace v angličtině byla možná jen zřídka. Sestry anglicky umí, ale moc se jim mluvit nechce, stydí se. Hodně záleželo, s jakou sestrou jsem zrovna pracovala. Někdy jsem si připadala „jako páté kolo u vozu“ a z toho

některé dny byly dobré a mohla jsem dělat úplně všechno. Sestry pracují na třisměnný provoz, takže jsem měla ranní směny od 7.00 do 15.00 a odpolední směny od 13.00 do 21.00. Téměř všechny víkendy jsem měla volné, sestry byly vstřícné a pochopily, že o víkendu vyrážíme na výlety. Sestry rády pily během směny kávu, na kterou vás rády pozvou.

### ***Oddělení SyKe (kardiologie a plicní)***

Na tomto oddělení jsem také strávila tři týdny. Zde mi byly přiděleny dvě mentorky, které mluvily velice dobře anglicky, a byly velmi přátelské. Když jsem pracovala s nimi, mohla jsem dělat úplně všechny činnosti. Bohužel některé směny jsem neměla se svými mentorkami, takže občas jsem si i tady připadala bezradná. Měla jsem možnost se podívat na gastrokopii a koronarografii. Celkově toto oddělení hodnotím velmi pozitivně.

### ***Oddělení 5A (infekční a interní oddělení)***

Má praxe zde trvala 2 týdny. Oddělení se specifikovalo na infekční onemocnění, nejčastěji jsem zde ošetřovala pacienty s infekčním průjmem, tuberkulózou a dále třeba s Influenzou A. Bylo však zvláštní, že na oddělení též byli i pacienti s klasickými interními potížemi jako je nestabilní glykemie u DM (a endokrinní onemocnění), arytmie, geriatrické obecné zhoršení stavu s nejasnými příznaky u starších osob a dále také akutní onemocnění související s alkoholem. Ovšem sestry i lékaři dodržovali vždy přísné hygienické zásady, takže se nebylo čeho bát, navíc infekční pokoje měly své vlastní koupelny i vlastní předsínky, kde se daly najít všechny potřebné individuální pomůcky pro pacienta a samozřejmě byl každý infekční pacient v takovém to pokoji sám.

Co se týče mé spolupráce se sestrami. Měla jsem též přidělené dvě mentorky, jedna mluvila lépe anglicky, a tudíž mne pustila ke všem odborným výkonům, druhá již tolik ne. Což byla škoda, ale pořád hodnotím oddělení kladně. Bylo mi zde umožněno vidět totiž i mnoho různých vyšetření jako je například biopsie temporální artérie, nebo jícnové ECHO.

### ***Oddělení 3B (ortopedické, traumatologické oddělení a ORL)***

Na tomto oddělení jsem pracovala 3 týdny. Oddělení přijímalo mnoho pacientů s různými potížemi. Ortopedická lůžka se soustředily nejvíce na operace typu jako je totální endoprotéza kyčelního a kolenního kloubu. Traumatologická lůžka samozřejmě přijímala různé poúrazové stavy, já například ošetřovala pacienty s problémy jako: otřes mozku, popáleniny, odnětí prstů, zlomeniny končetin atd. Pacienti se zlomeninami, kteří se zde léčili, měli většinou komplikované zlomeniny, které vyžadovaly operaci. Dále zde byly i lůžka pro ORL pacienty, většinou pro pacienty s potížemi jako, zhoubné nádory dutiny ústní a záněty uší.

Spolupráce se sestrami. Na tomto oddělení jsem měla opět dvě mentorky. Ovšem stávalo se mi, že jsem byla na směně bez mé mentorky. Směny bez mentorky byly náročné. Jelikož se mne nemohli ujat ostatní sestry, buď z důvodu že neuměly, nebo nechtěly mluvit anglicky, nebo měly dost práce s finskými studenty. Tím pádem jsem měla problém dorozumívat se s pacienty, kteří neuměli anglicky. Natož se sestrami spolupracovat. Naštěstí jsem takovéto směny měla asi jen tři. Toto oddělení, ale hodnotím kladně, protože když jsem byla s mentorkou, vyzkoušela jsem si dost věcí.

### ***Health school center***

Toto centrum bylo něco podobného jako naše Centrum prevence civilizačních chorob, které máme v Českých Budějovicích. Do centra během všedních dnů mohli docházet lidé s různými požadavky. Centrum se stejně jako to naše zaměřovalo hlavně na prevenci. Lidé si sem mohli přijít nechat vyšetřit Hemoglobin, Cholesterol, CRP, glykémii, dále fyziologické funkce, audiometrii, na speciálním přístroji pak tuk, svaly, váhu, BMI a věk metabolismu za určitý poplatek. Dále se toto centrum pravidelně zaměřuje na plánování programu pro seniory v místním domově pro seniory Purola, kam jsme za klienty každé úterý dojížděli.

Zkušenost v centru není k zahození, ale určitě to není nejlepší praxe pro studenta z programu Erasmus. Jeden týden v tomto centru bohatě stačí, já jsem zde byla 3 týdny. Největší problém byl v tom, že klienti do centra moc nechodili, takže se nám stalo, že jsme za celý týden měli třeba jen jednoho klienta (což si myslím, že je škoda, když jsem ve Finsku byla jen 2 měsíce a z toho 3 týdny jsem byla někde, kde téměř nebylo o koho pečovat).

### **Praktické rady na praxi v nemocnici**

Je úplně zbytečné, abyste si brali s sebou uniformu. Nemocnice vám poskytne vlastní uniformy. Každý den si můžete brát čistou uniformu. V nemocnici budete mít vlastní skříňku, klíč od skříňky vám zapůjčí univerzita. Chod'te na praxi opravdu na čas, Finové nemají rádi pozdní příchody. V nemocnici je jídelna, kam můžete chodit na obědy. Lístky do jídelny se kupují v nemocniční kavárně, kde je také možnost zakoupení menšího občerstvení. Lehký oběd (polévka) stojí 1,80 euro a normální oběd stojí 2,60 euro.

### **Stravování**

Připravte se na to, že v Laponsku se jí převážně vařené brambory. Je to vůbec nejoblíbenější příloha. Také mají velice v oblibě párky, takže se můžete docela často setkat s hnědou párkovou omáčkou nebo s párkovou polévkou. Vůbec nejoblíbenější běžná pochutina jsou masové koule. V nemocniční kantýně i v univerzitní menze je k dispozici bohatý výběr čerstvé zeleniny. Finové jsou zvyklí k obědu pít mléko a přikusovat chléb s máslem. Určitě ochutnejte sobí maso, které je drahé, ale stojí to zato. Potraviny jsme chodily nakupovat hlavně do Lidlu, je to nejlevnější varianta.

### **Počasí**

Jelikož je Kemi blízko polárního kruhu, počasí je velmi chladné. My zažily nejnižší teplotu -25°C, ale tato teplota není zdaleka nejnižší, jakou můžete v Laponsku pocítit, my jsme vlastně měly docela štěstí, že jsme větší mráz nezažily. Vybavte se tedy teplým oblečením a kvalitními botami. Nezapomeňte taky na kvalitní krémy na obličej. Pozor také na pády na ledu. Nikomu z nás se pády nevyhnuly ☺. Polární zář je zde poměrně často, tak nezapomeňte občas zkontrolovat oblohu. Existují na to i speciální mobilní aplikace, které vám určují pravděpodobnost polární záře. Nejlépe ji uvidíte na odlehleém místě bez světla.

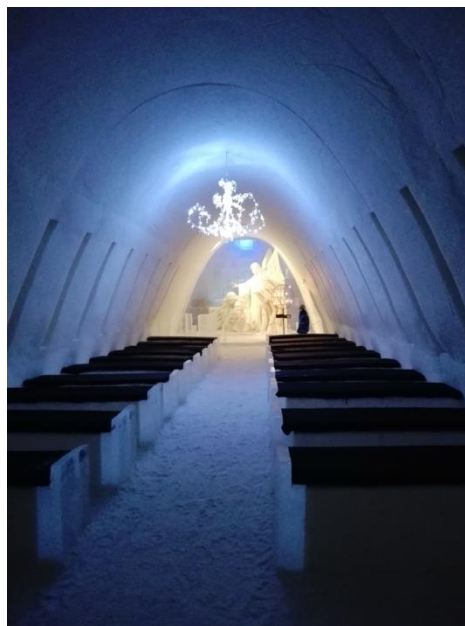
## Volný čas v Kemi

Kemi je malé město, ale nenudily jsme se tam. Hlavní a nejznámější turistické lákadlo je Snowcastle – hrad ze sněhu a ledu. Byly jsme tam zadarmo, protože jsme dostaly vstupenky od univerzity. Ve městě je bazén, který je kousek od nemocnice. Vstupné stojí 3,40 euro a v ceně máte bazén, saunu a posilovnu. Pro odvážné je tu možnost ice swimming – koupání v ledovém moři, určitě je to zajímavá zkušenost. Univerzita vám může zapůjčit i běžky, takže můžete



vyrazit na zamrzlé moře. My jsme chodily i bruslit, ale brusle jsme si

domluvily od místních učitelek ze školy. Dále je možné navštívit ledoborec Sampo, který je asi 15 minut jízdy autem od Kemi. Náš největší zážitek byla návštěva Husky safari, která byla asi půlhodiny jízdy od Kemi. V Husky safari si sami vyzkoušíte, jaké to je řídit psí spřežení. Večer jsme se chodily bavit do místního klubu Corner Inn. V tomto klubu se hraje každou středu Bingo, kde můžete vyhrát zlevněné lístky na nápoje.



## Výlety

Hodně výletů organizovala univerzita, proto jsme využily každé příležitosti, protože ušetříte peníze za dopravu. První výlet byl do Rovaniemi, kde jsme byly na sobí farmě, na sobích závodech a v Santově vesničce. Dále jsme byly v Torniu na ice fishing soutěži, kde jsme mimochodem velkou náhodou vyhrály automobil. Tornio je město nedaleko Kemi, které se dělí na finskou a švédskou část, takže můžete navštívit Švédsko. Další výlet organizovaný univerzitou byl na ledoborec Sampo, který jsme už bohužel nestihly, protože jsme letěly domů. Dále jsme navštívili hlavní město severu Oulu, kde se velmi dobře nakupovalo a zašli jsme zde i s ostatními studenty na hokejový zápas. Společně s dalšími erasmáky jsme vyrazili na celý víkend na jih, kde jsme navštívili Helsinky a Tampere. Cestovaly jsme vlakem ([www.vr.fi](http://www.vr.fi)) a Onni autobusem (nejlevnější varianta cestování po Finsku). Na univerzitě si můžete také zažádat o potvrzení, které vám následně zajistí zlevněné jízdenky na vlak.





## Stipendium

Jelikož je Finsko dražší zem, dost velkou částku ze stipendia utratíte za bydlení. Letenka je taky drahá věc. Potraviny ve Finsku jsou přece jen také dražší než v České Republice. Takže pokud chcete z Finska něco vidět, podnikat nějaké výlety a mít nové zážitky nejen z nemocnice jako my, počítejte s tím, že bude muset utratit víc peněz.

## Závěr

Stáž jsme si moc užily, a kdybychom se měly rozhodovat znovu, určitě bychom neváhaly a letěly bychom zase. Poznaly jsme spoustu nových lidí z různých koutů světa, pronikly jsme do finské kultury a měly jsme možnost pracovat v nemocnici se skvělým vybavením. Také naše komunikace v angličtině se zlepšila.

V případě zájmu se nebojte nás kontaktovat pro více informací.

Vendula Horáková [veny.horakova@centrum.cz](mailto:veny.horakova@centrum.cz)

Pavla Karšulínová [pavlakarsulinova@spoluzaci.cz](mailto:pavlakarsulinova@spoluzaci.cz)

