

## **Závěrečná zpráva ze studijního pobytu v Kemi – FINSKO**

Jmenuji se Eliška Rajtmajerová a jsem studentkou všeobecné sestry. Nyní studuji druhý ročník a tento zimní semestr jsem strávila ve Finském Kemi, kde jsem studovala a také jsem zde absolvovala praxi v rámci mého zimního semestru.

### **Před odjezdem**

Všude kolem nás můžete vidět pozvánky na konkurzy na stáže do různých zemí, ale já jsem chtěla studijní pobyt, vyzkoušet si jaké je to studovat na jiné univerzitě. Bohužel o studijní pobyt na naší univerzitě není veliký zájem, takže informace jsem si všechny vyhledala sama na internetu, na stránkách univerzity, protože studijní pobyt jsem na žádných pozvánkách na konkurz nenašla, tak to bylo trochu na vlastní pěst. Napsala jsem email na zahraniční oddělení, kde mi bylo sděleno, že pro studijní pobyt se musím zúčastnit konkurzu stejně jako na stáž – před konkurzem musíte poslat motivační dopis a životopis v příslušném jazyce, v mém případě v jazyce anglickém. Na konkurz je dobré si připravit informace o instituci a místě, kam se chcete vydat. Na konkurzu jsem nejdříve měla interview v anglickém jazyce a poté se mě dotazovali na základní informace o cílové zemi a instituci, kam se chci vydat. Po konkurzu jsem obdržela vyjádření o přijetí a potom začal koloběh papírování. Zlomem je obdržení letter of acceptance a learning agreement, kde je vypsáno, které předměty budete absolvovat za kolik kreditů. Před výjezdem musíte ještě podepsat na rektorátu účastnickou smlouvu, po jejímž podepsání obdržíte stipendium, které mi přišlo asi 3 týdny po podepsání smlouvy.

### **Cesta do Kemi**

Existuje mnoho způsobů, jak se do Kemi dostat. Zde bych chtěla zmínit tři nejjednodušší způsoby. Všechny tři cesty mají společný let z Prahy do Helsinek. Let trvá zhruba 2 hodiny a letenky, pokud je koupíte s předstihem, jsou velmi levné. Moje letenka při cestě zpět stála zhruba 1500 Kč. Nejdražší volbou pro cestování do Kemi je následující druhý let z Helsinek přímo do tohoto města, ale letenky stojí většinou kolem 100 euro a více. Já jsem zvolila cestu vlakem, která trvá zhruba 7 hodin, což mi nevadilo jelikož je vlak velmi pohodlný. Naleznete v něm i restauraci a cesta z letiště na nádraží je velice jednoduchá. Na letišti koupíte lístek za 5 euro, sednete na vlak a za 20 minut jste na hlavním nádraží. Pokud se rozhodnete cestovat vlakem, je důležité koupit si jízdenku s předstihem. Rozdíl ceny je veliký, na lístky je dobré se podívat na stránce vr.fi. Cesta autobusem je sice nejdelší, ale zároveň nejlevnější varianta, nejlevnější a nejpohodlnější společností je onnibus.com, na jejich stránkách vás lístek vyjde přibližně na 25 euro.

### **Ubytování**

Ubytováním jsem po příjezdu do Kemi byla nepříjemně překvapena. Při žádosti o ubytování se vás nikdo neptá, kde chcete bydlet, pouze jestli máte někoho, s kým chcete bydlet, takže po příjezdu jsem byla zavezena poměrně daleko od centra, kde je areál dřevěných domků. Při příchodu do domku mě nemile překvapilo oznámení ženy, která má na starost ubytování studentů, že majitel zvednul nájem a nyní to stojí 370 euro měsíčně i s praním prádla. V materiálech, které nám byly dány před odjezdem, bylo napsáno, že nájem bude stát okolo

250 euro, naštěstí jsem po domluvě byla odvezena do jiného bytu, který sice byl ještě dále od centra, ale nájem činil 280 euro. Někteří studenti bydleli v centru, ale to nezajišťovala škola, ale studenti si bydlení hledali na vlastní pěst. Nájem v centru stojí 300 euro a víc za pokoj. Městská doprava v Kemi moc nefunguje, nejlepší co můžete po příjezdu udělat, je koupit si kolo v second handu, které tam seženete od 60 eur.

## Studium

Ve Finsku jsem absolvovala 5 předmětů a to: social and healthcare environment, acute and general nursing, survival finnish, medication and pharmacology, surgical nursing. Hodiny na univerzitě probíhají podobně jako u nás, ale chtěla bych zde zmínit pár informací. Většina předmětů zaujímá spoustu hodin v rozvrhu, ale polovina z nich je individuální studium, což znamená, že do školy nemusíte, takže kontaktní hodiny jsou tak jednou za dva týdny apod. Je to různé, ale na většinu hodin máte spoustu individuální práce. Seminární práce jsou zde základním kamenem studia, a proto musí být tyto práce dobře zpracované, pokud chcete dobrou známku. Vyučující kontrolují práci průběžně a také kontrolují zdroje, prostě vše. Myslím, že je to velmi dobrá příprava na bakalářskou práci. Na jeden předmět jsme museli vypracovat seminární práci ve skupině a poté ji minimálně 50 minut prezentovat. Bylo to pro mě velmi přínosné, naučila jsem se pracovat v kolektivu a také prezentovat v angličtině. Kolektivní práce je na této univerzitě druhým základním kamenem studia. Na předmět survival finnish byly hodiny prezentovány přes moodle. Je to podobné, jako když skypujete s přáteli, akorát mluvíte finsky a zpracováváte různé úkoly, které vyučující kontroluje. Dobré na tom je, že hodiny se můžete zúčastnit kdekoliv, nebo si jí můžete pustit zpětně. Nakonec bych zde chtěla zmínit, že hodnotící systém je bodový, což znamená, že známka 1 je nejhorší.

## Praxe

Praxi jsem zde absolvovala ve třech zařízeních. První z nich byla psychiatrická klinika Keropudas. Toto místo je velmi zajímavé tím, že zde přišli na novou metodu léčení klientů a to tzv. otevřený dialog. Prostředí kliniky je velmi krásné a personál je ochotný vám vše ukázat, ale komunikace pro mě byla velký problém, protože jednou z hlavních náplní práce v této klinice je účast na probíhajících setkáních, kde se používá otevřený dialog a každý má zde právo říct svůj názor, ale pokud nemluvíte Finsky, tak toho tam moc neřeknete. Tato klinika se nachází ve městě Tornio. Abych nemusela dojíždět každý den, byla jsem ubytovaná hned vedle kliniky. Druhá praxe probíhala v healthcare centru ve škole. Na této praxi byl každý den jiný. Některé dny jsme byly na klinice a chodily k nám klienti, kterým jsme dělaly základní vyšetření, nebo jsme jezdily do různých domovů pro seniory a tam pro ně připravily zábavný program. Také jsme jezdily na edukační programy pro seniory. Bylo mi celkem líto, že jsem v tomto centru strávila pouze 1 týden. Poslední tři týdny jsem strávila v zařízení, které bylo podobné našim domům pro seniory, ale řadilo se to mezi praxi na interním oddělení. Toto oddělení bylo super, naučili mě zde spoustu nových technik při polohování či pohybem se seniory, různé cvičení, aktivity a naučila jsem se toho spoustu o medikaci. Personál zde byl velmi příjemný a hodně mi pomáhali. Na žádnou praxi si nemusíte brát uniformu, ve všech zařízeních vám jí poskytnou, jediné co potřebujete, je obuv. Finové si velmi potrpí na dochvilnost, takže doporučuji chodit vždy včas a připraven. Musím říct, že většina personálu je velmi pečlivá, takže dobré hodnocení nedostanete jen tak za nic, ale

musí vidět vaši snahu, hodně se ptát a stále zkoušet komunikovat, i když to někdy může být problém.

## Volný čas

Kemi je malé město, ale myslím si, že každý zde může najít zábavu. První výhodou bylo, že nás na erasmus přijelo zhruba kolem 20, takže jsme byli velká parta a pořádali spoustu akcí společně. Opravdu jsem si tam našla skvělé přátele a užila si mnoho srandy, navíc ve škole jsem byla v mezinárodní třídě, kde poznáte spoustu dalších cizinců. V Kemi je možná více než 80 mezinárodních studentů, kteří zde studují zdravotní sestru. Nevím kolik jich je v jiných oborech, ale opravdu na tak malé město, je zde spoustu cizinců z jiných zemí, takže nějaká zábava se vždy najde. Univerzita velmi podporuje studenty ve sportu, většina z nás si koupila sport pass nálepkou. Tato nálepka stojí 25 euro na semestr a můžete s ní zadarmo do fitness centra ve městě, také na různé lekce a vstup do městského bazénu stojí s touto nálepkou 2 eura, takže vám velmi doporučuji si tuto nálepkou koupit, vyplatí se to. Každou středu jsou akce pro studenty v místním klubu, někdy jsou to studentské párty a nebo bingo a vždy jsou přítom slevy pro studenty. Univerzita také pořádá spoustu zábavných akcí a soutěží. Příroda v Kemi je krásná, můžete se procházet kolem moře a v zimě se můžete podívat do největšího ledového hradu na světě. Každou neděli můžete zadarmo bruslit na zimním stadionu, nebo každý čtvrtek zadarmo hrát bowling. Ve škole si také můžete zamluvit celou tělocvičnu na určitou hodinu, dále je zde k dispozici fitko, hala pro fotbal či jiný sport a sauna. My této příležitosti často využívali pro hraní fotbalu či volejbalu. Sauna je u většiny ubytování, většinou je společná pro celý dům a vy si pak musíte zmluvit určitou hodinu, kdy chcete do sauny chodit. V okolí určitě stojí za návštěvu město Rovaniemi či Oulu, do obou těchto měst je to zhruba hodina vlakem. Do Rovaniemi jsme jeli celá erasmus skupina dohromady, univerzita pro nás uspořádala tento výlet, kdy jsme navštívili Santa claus village, sobí farmu, a muzeum arktikum. Všechna tato místa jsou krásná a určitě vám doporučuji je navštívit. Dále jsme také jeli na farmu se psy husky a jeli se psím spřežení. Tento zážitek je trochu dražší, dvě hodiny jízdy vás vyjdou zhruba na 120 euro. Ve městě Tornio, které je 30 km od Kemi, se nachází hranice se Švédskem. Já jsem také ještě cestovala do Helsinek, ze kterých jsem se vydala trajektem do Stockholmu. Trajektem to trvá zhruba 17 hodin, ale máte vlastní kajutu, takže se vyspíte. Cesta trajektem tam a zpět stála okolo 20 euro na osobu. Moji přátelé se tímto způsobem vydali do Petrohradu. Pokud totiž jedete trajektem do Petrohradu s pomocí cestovní agentury, nepotřebujete vízum. Toto je jediná možnost jak se do Ruska bez víza dostat.

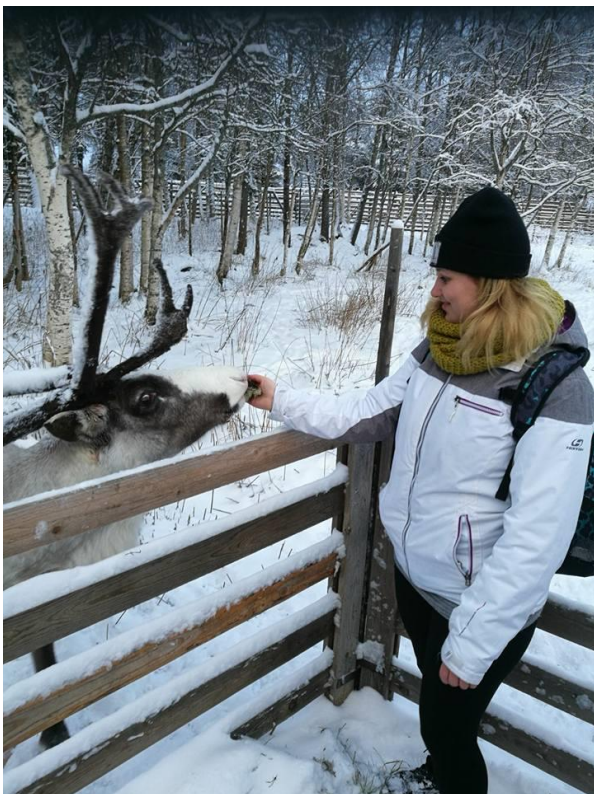
Zde jsem se pokusila shrnout hlavní myšlenky, které mě napadly. Celý pobyt bych shrnula jako jeden velký zážitek a určitě bych do toho šla znovu.

Pokud vás bude zajímat více, nebo budete mít nějaký dotaz, neváhejte mě kontaktovat na emailu [el.rajtmajerova@gmail.com](mailto:el.rajtmajerova@gmail.com)



Santa claus village – all erasmus group, winter semester

Sobí Farma



Polární záře



Koupání v moři 4. 12. 2017 – Lapland survivors