

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže ve Finsku

Na stáž do Finska jsem vyjela já z oboru Všeobecná sestra a jedna studentka z oboru sociální práce ve veřejné správě. Tuto stáž jsme absolvovaly v letním semestru v termínu od 9.2.2019 do 16.4.2019.

Cesta

Opravdový začátek naší stáže začal 9.2. na Letišti Václava Havla, kde jsme nastoupily do letadla, které mířilo do Helsinek. V Helsinkách jsme si asi dvě hodiny počkaly a poté jsme nastoupily do druhého letadla, které mířilo do naší cílové stanice Kemi. Na letišti v Kemi na nás čekal již student tutor, který nás odvezl na náš byt. Letenky jsme kupovaly přes letušku.cz.



Ubytování

Bydlely jsme v krásném bytě, který se nacházel v centru Kemi. Cesta z bytu do nemocnice trvala asi 5 minut a do školy jsme to měly okolo půl hodiny. V Kemi jsem nikdy nevyužila městské hromadné dopravy.

Byt byl plně vybaven, nacházelo se zde vše nádobí, k dispozici zde byly také ručníky a povlečení na postele. V přízemí domu se nacházela pračka, která byla společná pro všechny nájemníky v domě. V bytě byly 4 pokoje z toho dva dvoulůžkové a dva jedno lůžkové pokoje. Na bytě jsem měla spolubydlící z Korey, Německa, Španělska a Portugalska.

Počasí

Pokud milujete zimu, tak jako já, pak doporučuji vyrazit do Finska. Zde poznáte opravdovou zimu. Nejnižší teplotu, co jsme zažily, bylo okolo -25°C . I takto nízké teploty se daly hravě zvládnout, jelikož jsem měla kvalitní termo oblečení. V dubnu na konci pobytu již bylo kolem 0, což je na finské poměry teplo.



Odborná praxe

Na praxi jsme chodily do Mehiläinen Länsi-Pohja Central Hospital. Nemocnice v Kemi je malá a útulná.

První den jsme se setkaly s Katy, byla to naše koordinátorka. Po této schůzce, kde jsme řešily papíry (nezapomeňte si s sebou vzít výpis z rejstříku trestů v anglickém jazyce), mě převezly

do nemocnice, kde jsem se setkala se svojí učitelkou Kirsi Heikinen. Kirsi mi předala můj plán praxe a dokumenty, co k ní budu vyplňovat. Následně mě provedla po nemocnici, ukázala mi oddělení, na kterých budu mít praxi, dovedla mě do šatny a ukázala mi, kudy se dostanu do jídelny. Také mě dovedla do místnosti, kde jsem si vybrala uniformy. Zde se zároveň odevzdávají špinavé a použité. V nemocnici měli tři základní barvy uniforem. Měli bílou, červenou a tmavě modrou. Ale také zde měli všechny možné barvy a odstíny uniforem jako například zelenou, růžovou, oranžovou, fialovou ...

Já jsem měla praxi na třech odděleních. Nejdříve jsem byla na interním oddělení (4 týdny), pak jsem šla na pediatrické oddělení (3 týdny) a nakonec jsem byla na gynekologicko - porodnickém oddělení (2 týdny). Na těchto odděleních jsem neměla problém s kýmkoliv se domluvit, protože všichni uměli, alespoň základy angličtiny a to i uklízečka.

5A interní oddělení. Zde jsem měla přidělené dvě sestry mentorky. Podle jejich služeb jsem si udělala svoje služby. Byla velmi překvapena, jak dokážou dodržet bariérovou ošetrovatelskou péči. Setkala jsem se zde s tím, že na jednom pokoji ležel pacient s oslabenou imunitou a vedle na pokoji ležel pacient, který byl izolován z důvodu infekce. Opravdu dodržují dezinfekci a bariérovou ošetrovatelskou péči. Pustili mě ke všem odborným výkonům. Sestry zde mají trochu jiné kompetence (např. sestry neodebírají krev).

Nejvíce se mi líbilo na oddělení 2C – Gynekologicko-porodnické oddělení. Zde jsem měla možnost strávit celý den s pacientkou, která šla na operaci. Takže jsem se o ni starala před operací, po operaci a zároveň jsem se byla na této operaci podívat. Také jsem viděla císařský řez a přirozený porod, což byl pro mě nejvíce emotivní zážitek z praxe.

Volný čas

Doporučuji využít veškerý volný čas k poznávání Finska již od prvních chvil, co budete ve Finsku.

V Kemi jsme navštívily úžasný Snow kastle, který je každý rok vybudovaný na jiné téma. Škola má do Snow kastle vstupenky po celý rok, které vypůjčí svým studentům. Díky tomuto máte vstup zcela zdarma.

Škola nám zařídila výlet do Rovaniemi, kam jsme vyrazily i s ostatními studenty z Erasmu. Zde jsme navštívili husky safari. Zde jsme se pomazlili s huskami a poté jsme se projeli se psím spřežením. Následně jsme se přesunuli na sobí závody, které jsou tradicí pro Finy. Náš výlet jsme zakončili v Santově vesničce.



Dále jsme navštívili vedlejší město Tornio. Zajímavostí je, že se zde nachází obchodní centrum, kterým prochází hranice se Švédskem. Bohužel na tento výlet nám nevyšlo ideální počasí, celý den nám sněžilo. Také jsme zde navštívili Candy shop.

Do Oulu jsme vyrazili hned dvakrát. Jednou na hokej Finské ligy, kde jsme viděli hrát české hráče. Po druhé jsme jeli na celodenní prohlídku města. Zde jsem ochutnala sobí maso. Je velmi drahé, ale velice mi chutnalo.

Na jeden prodloužený víkend jsme si zapůjčili auta a vyrazili jsme do Kussama. Tam jsem si pronajali chatu na ubytování. Aktivitami přes den byly procházky ve zdejším národním parku, kde mě okouzila nádherná finská příroda.



Svůj volný čas během týdne jsme věnovala běžkování. Běžky jsem si koupila v second-handu a před odjezdem jsem je tam zase prodala. Byla jsem překvapena, jak často upravují běžecké stopy, které vždy byly opravdu perfektní. Nejčastěji jsem běžkovala po moři a po ostrově. Je zde také možnost hrát volejbal s ostatními studenty. Dále k našim denním aktivitám patřily procházky po okolí Kemi.

Doporučuji si stáhnout aplikaci na předpověď polární záře. A podle ní vyrazit za město a kochat se tím, co dokáže. Věřte mi, polární záře vám vezme dec



Pokud by vás napadli některé dotazy ohledně mé stáže ve Finsku, neváhejte mě kontaktovat.

Najdete mě na facebooku a instagramu.

Email: rasocm01@zsf.jcu.cz

Marie Ráscochová