

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Ochrana veřejného zdraví

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže programu Erasmus +

Dvuměsíční pracovní stáž na Slovensku

7. 6. – 7. 8. 2015

Jsme studentkami oboru Ochrana veřejného zdraví a v letním semestru druhého ročníku jsme měly absolvovat povinnou praxi na krajské hygienické stanici v místě našeho bydliště, stejně jako v ročníku prvním. Letos jsme se rozhodly vykonávat praxi na Slovensku, jako zahraniční stáž programu Erasmus +. Chtěly jsme se podívat, jak to chodí na hygienách jinde a bylo nám celkem jedno kde. Ale když se nabídlo Slovensko, nemusely jsme váhat, jestli jet nebo ne. Jednalo se jen o dva měsíce, takže zbytek prázdnin byl stále před námi. Další výhodou je, že Slovensko je blízko. Nemusely jsme řešit ani jazykovou bariéru. Navíc jsme od univerzity dostaly stipendium na pobyt. Tím pádem jsme nemusely tolik šetřit, abychom se i někam podívaly. Ale všechny naše poznatky a zkušenosti jsou k nezaplacení.

Než jsme ale vycestovaly, bylo potřeba zařídit pár formalit tady v České republice. Nejdříve jsme musely napsat motivační dopis a CV v českém i anglickém jazyce. Potom je třeba zařídit si zahraniční pojištění, tak pojištění na praxi (které je potřeba i v ČR) a ještě dostat potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti k výkonu stáže v zahraničí. Taky je nutné kontaktovat svého supervizora na Slovensku, který pomůže zařídit nebo zařídí ubytování a místo výkonu praxe. Nakonec vyměnit nějaká eura a mohly jsme jet.

Během našeho pobytu jsme navštívily Regionální úřady veřejného zdravotnictví (RÚVZ) v Nitře a v Bojnících. Po celé dva měsíce jsme byly ubytované v Trnavě na koleji.

První měsíc jsme dojížděly na RÚVZ do Nitry, kde nás pracovníci seznámili s veškerou problematikou tohoto regionu a následně jsme byly po týdnech na jednotlivých odděleních. Na každém oddělení se nám pracovníci ochotně věnovali, vše nám ukázali, a pokud to bylo možné, vzaly nás i do terénu. Na oddělení Podpory zdraví, jsme navštívily

Městský úřad v Nitře a měly jsme tak možnost účastnit se měření BMI, WHR, cholesterolu a krevního tlaku pracovníků se sedavým zaměstnáním a pokud to bylo potřeba, poskytovaly jsme jim poradenskou činnost, jak by se měli stravovat a pohybovat. Do terénu jsme se dostaly také s Hygienou výživy do několika restaurací a s Hygienou dětí a mladistvých do mateřské školky a školní jídelny v rámci preventivního hygienického dozoru nebo státního zdravotního dozoru.

Druhou polovinu stáže jsme si musely sehnat ubytování v Bojnicích, kde jsme pobývaly během týdne a na víkendy jsme se vracely na kolej do Trnavy. Pracovníci na RÚVZ v Bojnicích nás stejně jako v Nitře seznámili s veškerou problematikou tohoto regionu. Následně nás vzali do terénu, kde jsme každý den jezdily s pracovníky různých oddělení, podle aktuálních výjezdů. Každý den jsme tedy navštívily několik provozoven. Nejvíce se nám líbilo, když jsme sami mohly odebírat vzorky zmrzlin, zákusků nebo i vzorky vod na koupalištích nebo dětských táborech. Zajímavá byla i prohlídka fabriky Rialto, kde se vyrábějí značkové horské boty, a prohlídky letních dětských táborů.

Jinak Bojnice, jako město jsou velmi krásné a ve volném čase jsme měly možnost si město prohlédnout, jít na prohlídku zámku, nebo do místní vyhlášené ZOO. Také jsme hodně cestovaly po celém Slovensku a podívaly se tak do různých měst, na různé zámky, ale také i do přírody. Velkým zážitkem byly Jánošíkovy diery, které jsou součástí Malé Fatry. Celé dva měsíce bylo nádherné počasí. Velmi často jsme tedy v Bojnicích i v Trnavě vyhledávaly nejlepší koupaliště a užívaly si léta.

Co se týče dopravy, cesta autobusem z Českých Budějovic do Trnavy vyjde kolem 400 Kč. Ale je to různé, někdy 250 Kč a někdy zase 600 Kč. Záleží na dopravci. Vlaky na Slovensku jsou pro studenty zdarma. Jen je třeba zařídit si na univerzitě v Trnavě slovenskou ISIC kartu a na nádraží průkazku na vlaky.

A jak to bylo se stravováním? Většinou jsme si na koleji nebo na ubytování vařily samy, popř. jsme si na dobrý oběd došly. Ceny v obchodech se pohybují stejně jako u nás, vyšší ceny jsme zaznamenaly snad jen u kosmetiky.

Pokud máte na nás jakékoliv dotazy, s jistotou se na nás obraťte, rády odpovíme:

Monika Klimešová (klimesova-monika@seznam.cz)

Lucie Ošmerová (lucie.osmerova@seznam.cz)

RÚVZ Nitra a město Nitra ze Zoboru:



Odběr vzorků vody, RÚVZ v Bojnících:



Koupaliště Čajka v Bojnících a náměstí v Trnavě:

