

ERASMUS VE SLOVINSKU

4.Září – 4. Prosince
2023; 3.ročník.
5. semestr
Halka Vašinková



University of Ljubljana

MUNI Centrum
CZS zahraniční
spolupráce

MUNI
MED

Kontaktní údaje a informace

- Ne všude uvádím přímo jméno, neboť zejména koordinátoři se mohou měnit!
- Koordinátor zahraničních studentů na LF MUNI
- Koordinátor ze studijního oddělení
- Koordinátor z Centra zahraniční spolupráce MUNI
- Centrum zahraniční spolupráce MUNI – web
- Garantka studijního programu – PhDr. Radka Wilhelmová Ph.D.
- University of Ljubljana - web
- Koordinátor zahraničních studentů na Faculty of Health Sciences
- Koordinátor pro Erasmus+ studenty z Ústavu porodní asistence
- Garantka studijního programu na UL – Ana Polona Mivšek Ph.D.

Jak to začalo?



- Vědět, že chci na Erasmus
- Konzultace s Dr. Wilhelmovou a studijním oddělením MU, které nabídku Erasmu hromadně rozesílalo všem studentům (3. semestr a zkouškové období)
- Pak už jsem postupovala dle harmonogramu s pomocí koordinátorů na MUNI
- Motivační dopis přes ISOIS (začátek 4. semestru)
- Komunikace se zahraniční univerzitou
- Potřebné dokumenty, přihlášky, zařizování Erasmus+ stipendia

- Léto po II. ročníku – finišování všech dokumentů, hledání si ubytování, informační online schůzky Erasmus student Network

Erasmus Student Network

- Spolky zajišťující informace pro zahraniční studenty a studentský život erasmáků (welcome week, informace ohledně země a města, párty, výlety, ...)
- Nezávislé na univerzitě
- V Ljubljani jsou dva ESN – ESN YOLO a ESN Ljubljana

- Je dobré sledovat činnost obou spolků a vybírat si aktivity dle vlastních preferencí. Už před Erasmem jsem se díky spolkům dozvěděla spoustu užitečných informací



Ubytování

- Lze žádat o koleje – přes přihlášení na webu ljubljanské univerzity (to doporučuju udělat co nejdříve!!!)
- Na mě se koleje (cca 200€/měsíc) nedostalo, našla jsem si ubytování ve studentském hostelu (320€/měsíc)
- Pokud nezbydou koleje, doporučuju FB, Whatsapp a Telegram skupiny pro erasmové studenty v Ljubljani (odkazy na ně zprostředkovává ESN)
- Velký pozor na podvodníky! Ideální jsou reference dalších studentů, univerzity a ESN

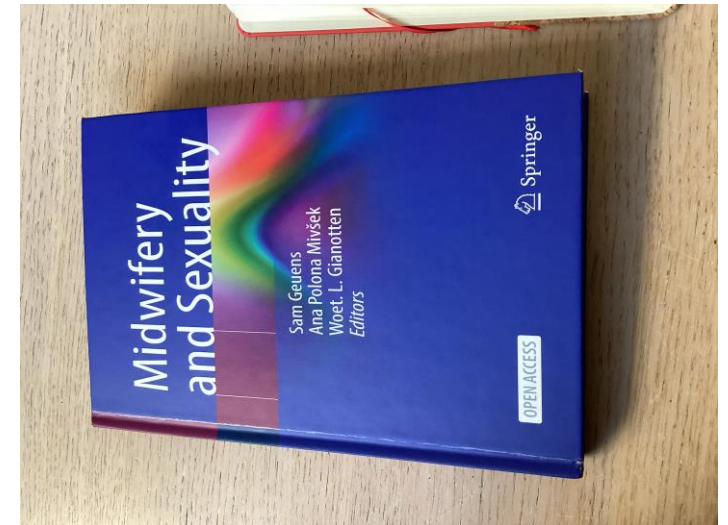
Praktické věci k pobytu v Ljubljani

- Ve Slovinsku je zlevněné – dotované jídlo pro studenty! Více informací zprostředkuje univerzita a ESN. Ušetřila jsem díky tomu hodně času i peněz 😊
- Kola pro pohyb po městě – je k nim potřeba aplikaci. Funguje to jednoduše a dobře, provoz na cestách je v Ljubljani způsoben cyklistům
- Veřejná doprava – po městě jsem téměř nevyužívala. Autobusy a vlaky ano, o víkendu je jízdné o hodně levnější!
- Povolení k pobytu – já jsem si ho nevyřizovala, protože jsem tam byla tři měsíce (je povinné, když tam člověk žije více než tři měsíce). Univerzita a studentské spolky ho studentům pomáhají zařídit

Praxe + výuka

- Univerzita mi nabídla čtyři předměty
- Kromě jednoho teoretického předmětu jsem měla:
- 3 týdny praxe na gynekologické JIP (něco jako ARO a pooperační pokoj na odd. 7 na Obilňáku)
- 4 týdny praxe na šestinedělí, které je zároveň i novorozenecké (porodní asistentka tam pečuje o jednotku žena-dítě, není to rozdělené jako v Česku)
- 5 týdnů praxe na porodních sálech

- Kontakty na staniční sestry a veškeré informace mi poskytla koordinátorka na fakultě



Clinical placement I - Clinical ward for Gynaecology
Clinical placement II - Postpartum ward
Clinical placement III - Labour ward
Sexology for midwives

Praxe

- Na všech odděleních se mi personál, podle mě nadstandardně, věnoval
- Lidé ve Slovinsku celkově umí podle mě líp anglicky než tady v Česku, takže jazykově jsem téměř problémy neměla. Jednak jsem mluvila anglicky, jednak jsem si poměrně rychle zvykla na slovinštinu, která je češtině hodně podobná. Na konci svého tříměsíčního pobytu ve Slovinsku a bytí v kolektivech v nemocnici a porodnici jsem rozuměla tak 95 % řečeného, uměla jsem i nějak jednoduše odpovědět. Takže jsem se víceméně dorozuměla i se ženami na šestinedělí a při porodu, které anglicky neuměly
- Oblečení: přivezla jsem si bílé kalhoty a bílé tričko. Pak jsem se ale na všech odděleních domluvila, že by pro mě bylo jednodušší mít jejich oblečení, takže jsem oblečení nafasovala a měnila si dle potřeby
- Boty: bude nejlepší, když své boty na praxe vyfotíš a fotku pošleš garantce na fakultě, jestli jsou vhodné nebo potřebuješ jiné



Gynekologická JIP

- Vždy jsem na směně měla někoho, kdo byl můj mentor (ti, kteří uměli nejlíp anglicky 😊)
- Chodila jsem na ranní nebo odpolední směny
- Moc zajímavé! Viděla jsem tam takovou péči, ke které jsem se na praxích v ČR nedostala (například proplach arteriálního vstupu)



Poporodní oddělení

- Chodila jsem na ranní směny
- Hodně jsem se tam potkávala s místními studenty ze zdravotky (střední) i studenty ošetřovatelství a PA na univerzitě
- Moc moc fajn! Edukace ohledně kojení, hygieny, péče o novorozence, ...

Porodní sály

- Byla mi přidělena mentorka, která zahraniční studenty mentoruje často
- Chodila jsem na směny podle mentorky (ranní, odpolední, noční)
- Opět skvělý personál, dělala jsem hodně věcí podle domluvy s mentorkou a svých schopností (flexily, cévkování, klyzma, ošetření novorozence i chránění hráze a hands-on mechanismus při porodu)
- Porodní asistentky mají celkem hodně kompetencí (lékař se volal až k vážným komplikacím)

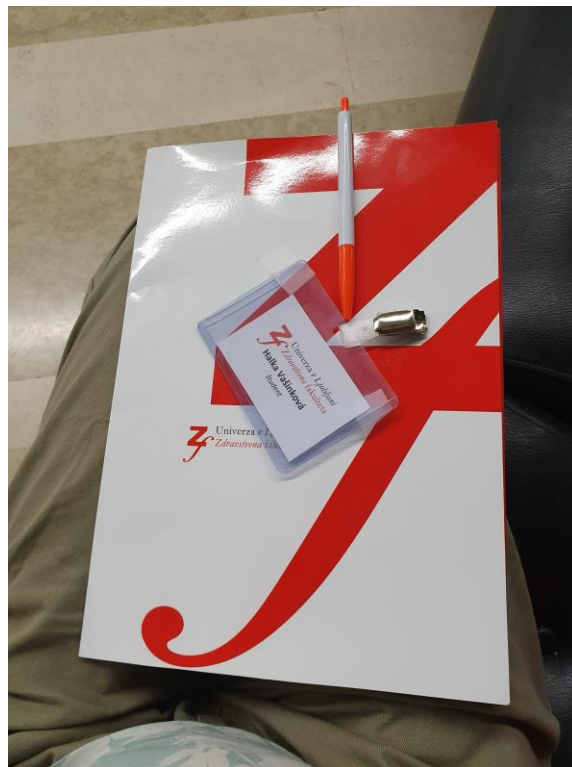
Porodní sály

- Jediné oddělení, ze kterého jsem odcházela se smíšenými pocity. Protokol péče obsahoval spoustu postupů, které WHO a další instituce nedoporučují (kontinuální CTG od příjmu na sál až do porodu, rutinní holení a klyzma, podpora fundu při porodu, ...). Taky se používalo hodně medikace
- Rozhodně moc zajímavá zkušenost, ale spíš mě utvrdila v tom, které postupy jsou u porodu zbytečné a nežádoucí. Konzultovala jsem svou zkušenost s garantkami na fakultě i místními PA studentkami a bylo mi řečeno, že porodní péče v jiných slovinských porodnicích je o hodně jiná (více jdoucí naproti podpoře přirozeného porodního procesu)
- Proto doporučuju si zařídit praxi i v jiné slovinské porodnici, pokud to bude možné. Doporučuju tuhle možnost konzultovat s fakultou, která v zařizování praxe bude nápomocná. Věřím, že do jiné porodnice (např. Postojna) by se dalo dojíždět denně veřejnou dopravou



Kontakt s Faculty of Health Sciences

- Garantky mi, vždy když byla příležitost, nabízely účast na zajímavých akcích nebo přednáškách na fakultě (zahraniční lektorky, workshop o kojení...). Určitě doporučuju projevit zájem a účastnit se nabízeného, dostala jsem se k zajímavým věcem.



Studentský život

- Doporučuju si najít ubytování, kde budeš v kontaktu s dalšími erasmáky. Doporučuju sledovat aktivity, které pořádá ESN. Určitě si člověk najde to, co se mu líbí. Slovinsko má hodně co nabídnout 😊



A co semestr v Česku?

- S vyučujícími všech předmětů jsem byla domluvená na tom, jak si nahradit absenci na přednáškách. Všechny předměty jsem dokázala splnit v rámci zkouškového období a studium jsem ukončila v řádném čase.

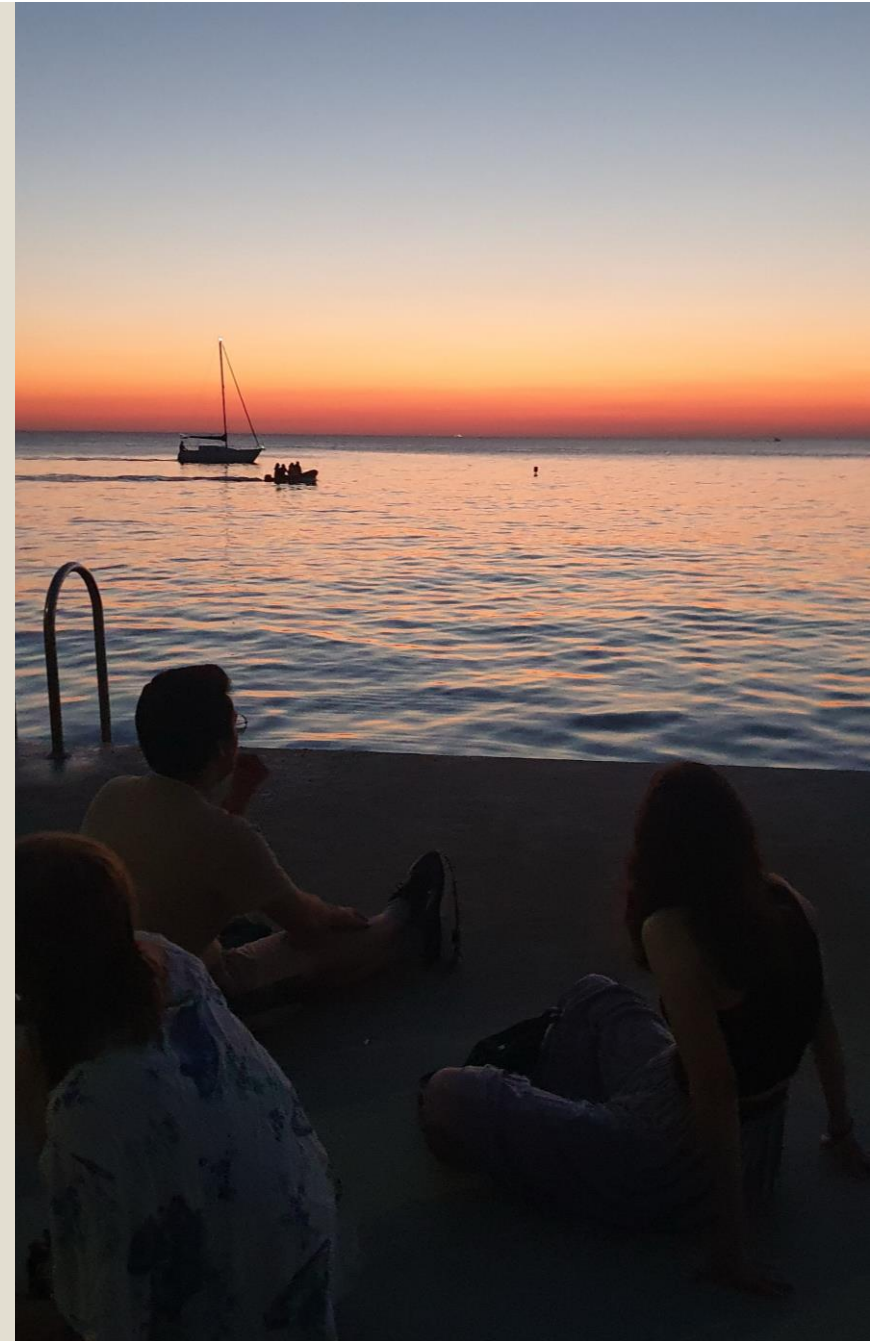


Po Erasmu

- Je potřeba vyplnit a odevzdat několik dokumentů. Celým tímto procesem Tě provedou koordinátoři z CZS MUNI a na studijním oddělení LF MUNI.
- Praxe: ze Slovinska jsem si odvezla asi deset „samostatných porodů“ a několik dalších výkonů v logbooku. Veškerá praxe k semestru mi po dohodě s garantem programu na MU byla uznaná.

Závěrem

- Jsem za svou zahraniční zkušenost moc vděčná. Co do zážitků z klinické praxe (co je stejné, co je jiné, jak to kde funguje, ...) a teoretických vědomostí, tak do zkušenosti nějaký čas žít v zahraničí a s novými lidmi. Občas to něčím bylo náročné, ale moc mě to obohatilo.
- Erasmus můžu každému jen doporučit!



Pokud budeš mít jakékoliv dotazy
ohledně Erasmu, ráda Ti je zkusím
zodpovědět!

- Email: halkavasinkova@gmail.com; 525544@mail.muni.cz
- Fb: Halka Vašinková