

# University of Turku, Fínsko

Študijný pobyt Erasmus +

Šk. rok 2014/2015

Vypracoval: Martin Čerňan

## Úvod:

V školskom roku 2014/2015 som mal možnosť časť zimného semestra absolvovať na University of Turku vo Fínsku. V nasledujúcich riadkoch by som Vám rád svoju stáž bližšie predstavil a možno aj niektorých z Vás inšpiroval pred blížiacim sa výberovým konaním!

## Výberové konanie:

Tu sa to všetko začína... Obvykle je na prelome decembra a januára (prosinec/únor) vyhlásené výberové konanie pre stáže Erasmus+ na nasledujúci školský rok. Je vhodné v tomto období sledovať sekciu 'Zahraníční mobility' na stránkach LF alebo stránky [cja.upol.cz](http://cja.upol.cz), kde sa dozviete o vyhlásení výberového konania, termínoch a tiež bodovacím systémom. Ak chcete niekam vycestovať, je v prvom rade dôležité prihlásiť sa! Vo výberovom konaní má šancu uspieť každý, nikdy predsa neviete, koľko ľudí sa o stáže bude uchádzať, a aké budú ich preferencie. Preto by bola škoda zahodiť svoju šancu už na začiatku. Vo februári (únor) je zverejnený zoznam študentov podľa dosiahnutého počtu bodov a následne prebehne výber stáží od študenta s najvyšším počtom bodov, ktorý si môže zo zoznamu stáží vybrať ako prvý, následne si vyberá študent, ktorý skončil ako druhý v poradí a tak to ide, až kým sa všetky stáže neminú. Aktuálne podmienky bodovania - študijné výsledky, aktivita v spolkoch a organizáciách sú uvedené v oficiálnych pokynoch, určite túto časť nepodceňujte, každý bod môže byť kľúčový!

Ja som mal možnosť vybrať si z viacerých stáží, ale Fínsko bolo mojím jednoznačným favoritom! Severské krajiny ma vždy lákali a toto bola unikátna príležitosť spoznať ich špičkové zdravotníctvo, vysokú životnú úroveň a taktiež možnosť cestovať po regióne okolo Baltického mora. Stáž vo Fínsku mala ešte ďalšie veľké výhody, hlavne čo sa týka zostavovania študijného plánu.

## Prípravy pred odjazdom:

Po pridelení stáže Vás bude čakať niekoľko administratívnych úloh - podrobný zoznam nájdete v už spomínanej sekcii Zahraníčné mobility. V tejto chvíli je potrebné si tiež zostaviť Learning Agreement (LA), niečo ako študijný plán pre Vaš výjazd. Tu sa naplno ukázali výhody stáže vo Fínsku, hlavne pre študenta, ktorý plánuje výjazd absolvovať počas 6. ročníka a pritom vedome nepredlžovať štúdium - teda aj môj prípad. Školský rok sa totiž začína vo Fínsku už 1.8., a kým Vaši kolegovia 'chytajú bronz' pri Jadrane, vy už aktívne praxujete, a keď spolužiaci začínajú praxovať doma v ČR, vy už máte 5 týždňov praxe za sebou a ušetrený čas môžete potom venovať príprave na SRZ (alebo cestovaniu...). Univerzita v Turku ponúka pre študentov 6. ročníka tzv. klinické rotácie, ktoré odpovedajú praxi v nemocnici, tak ako ju poznáme z 'domácich' podmienok. Je možné si vybrať Vnútorne lekárstvo, Gynekológiu a pôrodnictvo alebo Chirurgiu, samozrejme podľa Vašich preferencií a rozvrhu, ktorý máte na LF zapísaný. Všetky potrebné informácie Vám včas prídu mailom, fínska strana má všetko premyslené do najmenšieho detailu, a vždy sú ochotní Vám maximálne pomôcť. Pred samotnou praxou je potrebné absolvovať testy na MRSA, ktoré Vám urobia v nemocnici hneď prvý deň.

Okrem prípravy LA je dôležité podať si žiadosť o ubytovanie. V Turku existujú 2 veľké inštitúcie poskytujúce študentom ubytovanie, a to TYS a Retrodorm. Aj keď Vám určite prídu niekoľko

e-mailov pripomínajúcich, že si máte o ubytovanie požiadať, je vhodné tak urobiť, čo najskôr po získaní oficiálneho dokumentu, že ste boli prijatý (príde Vám e-mailom aj poštou). Pre výjazd na celý semester (5 mesiacov) nie je ani tak dôležité, ktorej spoločnosti dáte prednosť, ale pozor, ak sa chystáte na kratšie! TYS ponúka zmluvy len na celý semester a aj keď vyžadujete len kratšie ubytovanie, zvyšok budete musieť aj tak doplatiť, čo pri cenách od 300 eur/mesiac nie je úplne zanedbateľné. Napriek tomu, že som oslovil obe spoločnosti a to v dostatočnom predstihu, dostal som ponuku iba od TYS, ktorú som musel akceptovať, aj keď som vedel, že celý semester vo Fínsku nebudem. Napriek ponúkanej možnosti nájsť si po odchode podnájomníka, by som sa na to veľmi nespoliehal - oficiálne podmienky sú totiž veľmi prísne a nájsť zahraničného študenta, ktorý prichádza na univerzitu do Turku v polovici novembra (listopadu) a zdrží sa len do konca roka je takmer nemožné! Samozrejme, všetko je vždy nutné doložiť potvrdeniami...

Ďalšia dôležitá vec je samotná cesta do Fínska. Turku leží asi 200 km západne od Helsiniek. Najrýchlejšia je samozrejme letecká doprava. Ja som letel z Viedne so spoločnosťou Finnair do Helsiniek, a následne autobusom do Turku (autobusy odchádzajú priamo pred terminálom). Je možné do Turku pokračovať aj letecky (Finnair obsluhuje aj domáce lety, a občas veľmi výhodne). Pre dobrodružných cestovateľov je tu aj možnosť cesty vlakom z Bohumína do Gdaňsku, a odtiaľ letecky do Turku (letenka s Wizzairom sa dá kúpiť od 10 eur), ale vo vlaku strávite viac ako 15 hodín a navyše je potrebný prestup vo Varšave.

### **Prvé dni vo Fínsku:**

Po príchode do Turku ma na stanici čakala fínska študentka Janna, ktorá mi pomohla s ubytovaním. Keďže kľúče vyzdvihla v kancelárii TYS už pred mojím príchodom, ubytovanie prebehlo bez problémov. Kontakt na Vašu 'kontaktnú osobu' dostanete e-mailom. Z vlastnej skúsenosti môžem len potvrdiť, že hostiteľská univerzita má všetko ohľadom Vášho pobytu vypilované do najmenších detailov, od kontaktnej osoby, ktorá Vás bude čakať pri príchode až po pani v International Office, ktorá Vám vystaví potvrdenia pri odchode! Janna mi nasledujúci deň pomohla vybaviť všetky formality - návštevu International Office, testy na nosičstvo MRSA, ale aj potvrdenia pre dopravné spoločnosti - mestská doprava Folli, diaľkové autobusy Expressbus a vlaky VR. Toto je veľmi dôležité, ak máte v pláne cestovať po Fínsku a aspoň trochu ušetriť...

Ďalšia, takmer esenciálna vec pre život v Turku je bicykel! Celé mesto má dokonale prepracovanú infraštruktúru pre pohyb na bicykli, a jazdia tu na ňom všetci a všade. Na FB existuje niekoľko tzv. blších trhov (Flea market), a tak nie je problém si za pár eur nejaký bicykel od študenta, ktorý práve odchádza kúpiť. Samozrejme pri odchode ho zasa predáte.

### **Stáž v nemocnici:**

Počas svojho pobytu v Turku som absolvoval 9-týždňovú prax na klinike vnútorného lekárstva a 2-týždňovú prax na gynekologicko-pôrodnickej klinike v Univerzitnej nemocnici TYKS. Samotná nemocnica predstavuje komplex niekoľkých budov, pospájaných prepojavacími chodbami, čo výrazne uľahčuje presuny personálu, ale aj pacientov. Niektoré 'chodby' sú také dlhé, že personál používa na transfer kolobežky, a posteľe s pacientmi prevážajú v podzemí malé elektromobily.

Na klinike vnútorného lekárstva ma hneď prvý deň čakalo stretnutie s 'teaching nurse', ktorá organizuje výučbu študentov. Tá mi dohodla stretnutie s profesorom Järveläinénom, ktorý mi ponúkol individuálne zostavenie študijného plánu. Počas 9 týždňov som tak mal možnosť navštíviť rôzne špecializované oddelenia - kardiológiu, revmatológiu, hemato-onkológiu, infekčné, gastroenterológiu a ďalšie. Takýto systém má určite výhodu v tom, že uvidíte 'internu' v celej svojej kráse a rozsahu ☺. Profesor mi nechal možnosť sa v jednom týždni vrátiť na oddelenie podľa

mojich preferencií, takže som bez zaváhania absolvoval 2 týždne na hemato-onkológii. Výučba medikov vo Fínsku je zameraná veľmi prakticky, čo je podmienené odlišným systémom vzdelávania v medicíne. Študenti sú vedení k tomu, aby boli schopní diagnostické a terapeutické výkony nielen slovne popísať, ale aj prakticky vykonať! Po absolvovaní 4. ročníka totiž už môžu pracovať na oddeleniach ako sekundárni lekári a po 5. ročníku ako praktickí lekári v ambulanciách. Koľko praktických skúseností si zo stáže odnesiete je len na Vás, určite sa nebojte pýtať, budete mať tak možnosť vyskúšať si okrem 'bežných' vyšetrení aj rôzne výkony - gastroskopiu, punkciu kostnej drene či echokardiografiu. Na gynekologicko-pôrodníckej klinike je možnosť navštíviť opäť niekoľko špecializovaných ambulancií, pôrodné sály či operačný trakt. Je dobré sa zoznámiť so všetkými časťami kliniky. Určite sa nemusíte báť návštevy ambulancií - vo Fínsku, je študent vnímaný ako súčasť personálu nemocnice, a tak Vás lekár pacientke predstaví, a ak to situácia dovoľuje môžete pacientku vyšetriť aj Vy. Rovnako je možnosť asistovať aj na operačných sáloch alebo pri sekciách. Prijemným spestrením pobytu v nemocnici sú aj rôzne prezentačné akcie farmaceutických firiem, ktoré pre lekárov aj študentov (sú súčasťou personálu!) vždy pripravujú vynikajúci catering a nejakú prezentáciu o svojich výrobkoch.

### **Voľný čas:**

Pracovná doba v nemocnici je zvyčajne od 8:00 do 14:00, závisí to však aj od typu oddelenia a denného plánu. Po skončení práce v nemocnici, záleží iba na Vás, ktorej voľno-časovej aktivite dáte prednosť (samozrejme príprava na SRZ bude v 6. ročníku Vašou najčastejšou aktivitou). Na MRSA testoch som v nemocnici stretol skupinu IFMSA študentov, ktorí svoju augustovú (srpnovú) stáž trávili v Turku. Spolu s nimi som absolvoval niekoľko kratších výletov po okolí, ale aj víkend Helsinki-Tallin, ktorý organizujú spolu fínska a estónska IFMSA pre svojich študentov. Turku ponúka široké možnosti hlavne pre športové vyžitie. V mestskej časti Halinen, kde som býval, je bežecká trať vedúca až do centra, ku katedrále. V blízkosti sa nachádza aj outdoor gym a niekoľko ihrísk. V okolí Turku je 'nekonečné' množstvo ostrovov, ktoré sú ideálnym cieľom pre cyklo výlety. V lete sa oplatí pribaliť aj plávky a osviežiť sa v niektorom z jazier po ceste. Fínsko je označované ako krajina tisícich jazier a ostrovov (187 888 jazier a 179 584 ostrovov, podľa Wikipédie).

### **Cestovanie:**

Poloha Turku uprostred baltického regiónu je ideálna pre výlety do okolitých krajín. Je vhodné si cesty naplánovať s dostatočným predstihom, a využiť tak výhodné ceny cestovného. Počas troch mesiacov som stihol navštíviť Nórsko (Oslo), Švédsko (Štokholm), Estónsko (Tallin) a nakoniec aj Poľsko (Gdaňsk). Aj keď sú ceny služieb vo Fínsku obecné vysoké, cestovné lístky zakúpené v predstihu Vás môžu príjemne prekvapiť... letenka Helsinki - Oslo od 25 eur, trajekt Helsinki - Tallin od 15 eur, Turku - Štokholm od 20 eur, a do Gdaňsku sa s Wizzairom môžete pozrieť už od 10 eur, a to by bol hriech nevyužiť, lebo Gdaňsk je skutočne krásne historické mesto! Samozrejme, by bola škoda nespoznáť bližšie aj samotné Fínsko. Návšteva Helsiniek je priam povinnosť, ale aj ďalšie mestá v okolí (Rauma, Tampere či Naantali) sa Vám určite budú páčiť. Na severe, v meste Rovaniemi, Fínsko pretína polárny kruh, a to je ďalšie miesto, ktoré by bola škoda nenavštíviť, hlavne keď už ste tak blízko 'severu'. Rovaniemi je administratívnym centrom Laponska, ale aj oficiálnym mestom Santa Clausa☺. Pre cestovanie po Fínsku je ideálne využiť služby autobusovej spoločnosti Onnibus, ktorá ponúka lístky už od 1 eura pre trasu Turku - Helsinki!

**Návrat domov:**

Po návrate do ČR Vás bude opäť čakať niekoľko administratívnych úkonov - je potrebné požiadať o uznanie predmetov absolvovaných počas zahraničnej stáže, odovzdať niektoré dokumenty, vrátiť kartičku poistenca na OMV a vyplniť on-line formulár pre EU, na ktorom sa aktuálne v Bruseli pracuje ☺. Následne budete pokračovať v rozvrhu, ktorý máte zapísaný so svojimi kolegami v ČR. Administratívy sa báť nemusíte, vďaka vynikajúcej práci Mgr. Kullovej z Referátu pre zahraničné styky LF a pracovníckam OMV UP všetko prebieha bez problémov, za čo im patrí veľká vďaka.

**Záver:**

Zahranická stáž je jedinečná možnosť ako skombinovať štúdium medicíny, cudzích jazykov a tiež príležitosť spoznať nových ľudí. Ak môžete vycestovať, určite by ste tak mali urobiť - budete mať možnosť sami spoznať zahraničný zdravotný systém a vzdelávanie medikov v cudzine. A verte mi, že z Fínska budete nadšený, minimálne tak ako ja. Ak by to bolo možné, určite by som sa rád jedného dňa na stáž do Fínska ešte vrátil. Ak máte nejaké otázky, neváhajte mi napísať na [martin.cernan@seznam.cz](mailto:martin.cernan@seznam.cz)

**Užitočné odkazy:**

<http://www.lf.upol.cz/skupiny/studentum/zahranicni-mobility/erasmus/>

<http://cja.upol.cz/bezhranic/index.htm>

<http://www.utu.fi/en/studying/exchange-students/courses/Pages/Courses-at-the-Faculty-of-Medicine.aspx>