

Helena Voldřichová, Všeobecné ošetřovatelství, 3. ročník

(Mail: [voldrh00@zsf.jcu.cz](mailto:voldrh00@zsf.jcu.cz); Instagram: hvoldrichova)

**15. 8. 2023 – 16. 12. 2023**

**Finsko, Laponsko, Kemi**

### 1) Co jsem musela udělat před odjezdem:

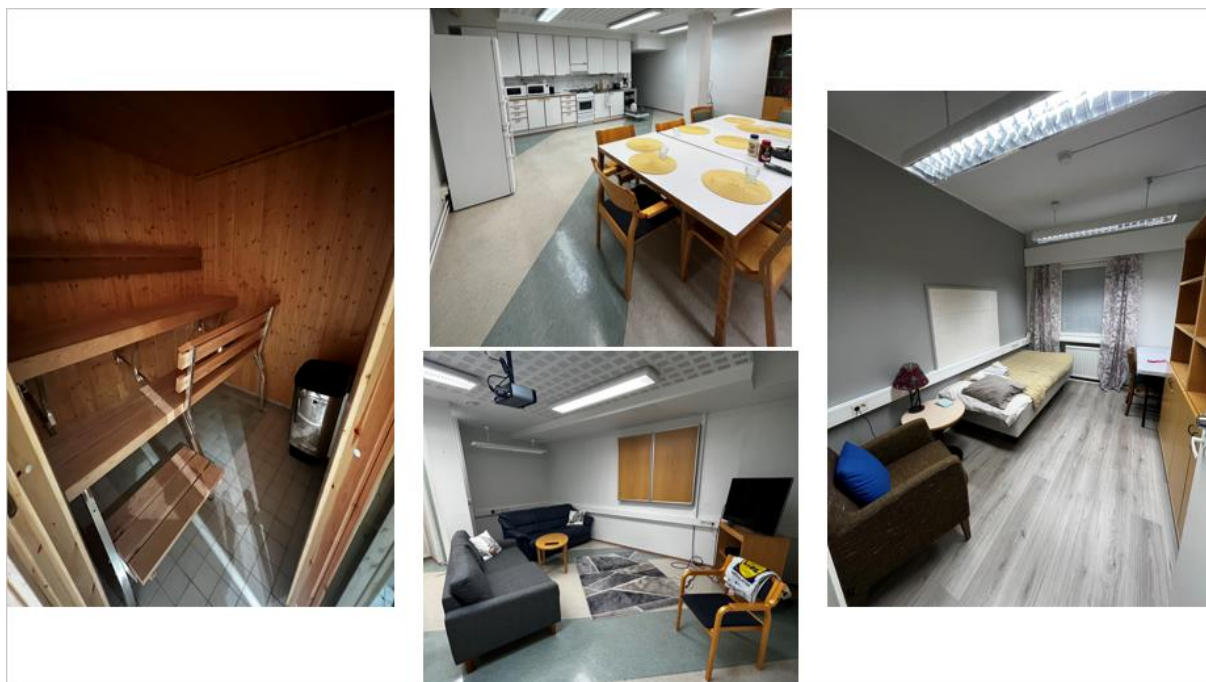
Na celém erasmu byl čas před odjezdem jedno z nejnáročnějších období, které jsem kdy zažila. Započalo to konkurzem, který jsem úspěšně absolvovala a pak teprve to obtížné začalo. S Erasmem se pojí podepisování mnoha dokumentů, které jsou zásadní pro účast ke studiu v zahraničí. Po vyřízení dokumentace jsem musela nakoupit mnoho věcí pro přežití finské zimy, která je tam krutá a začíná velice brzy. Naštěstí jsem měla obrovskou pomoc od finské koordinátorky Sanny, která se stará o studenty ze zahraničí, a tak mi odpovídala každým dnem na nespočet mých otázek. Důležité také bylo si objednat letenku, abych se do Finska vůbec dostala. Po tom, co bylo všechno vyřízené, jsem se před blížícím se odletem zastavila v Severní Makedonii, abych si užila ještě příjemné balkánské léto a poté přišel den D, kdy už jsem začala dýchat chladný severský vzduch.



## 2) Jak probíhal studijní pobyt – organizace, ESN, zkoušky a výuka:

### Ubytování

Ubytování bylo zařízené již dávno před odjezdem, univerzita v Laponsku se vždy snaží co nejvíce pomoci. Bydlela jsem v apartmánu s dalšími šesti studentkami z místní univerzity. Tři Španělky, jedna slečna z Nigérie, Číny a Nizozemska mi dělaly společnost po celou dobu mého pobytu v Kemi. Apartmán byl skvěle zařízený. Každá jsme měly svůj pokoj. Nechyběla tu ani vybavená kuchyně s obývacím pokojem s televizí a plátnem. Dostatek toalet, sprcha a největší bonus, který nesmí chybět v žádném finském zařízení, byla sauna, taktéž hojně využívaná. Univerzita nám také zařídila plynulý internet, takže jsme mohly být vždy připojeny a komunikovat s naším domovem.



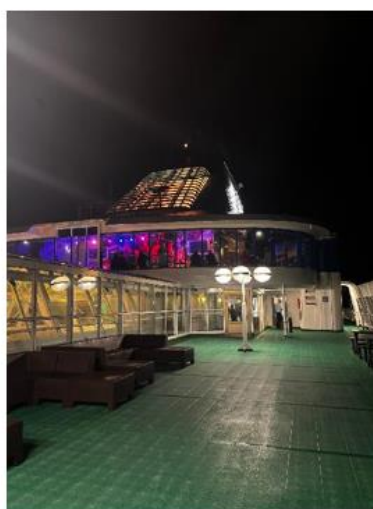
### Pomoc od místních studentů

Přímo v našem městě, kam jsme chodili do školy, nebylo žádné ESN, ale univerzita má pro zahraniční studenty vybrané takzvané tutorů, což jsou také místní studenti, kteří jsou tu pro ostatní studenty dvacet čtyři sedm. Tito studenti jsou nápomocní, a snaží se pro erasmáky vymýšlet různé akce a výlety. Proto jsme se podívali do Ranua ZOO, sobí farmu anebo si užívali praskajícího ohně při Laavu, což je takové finské opékání vuřtů.



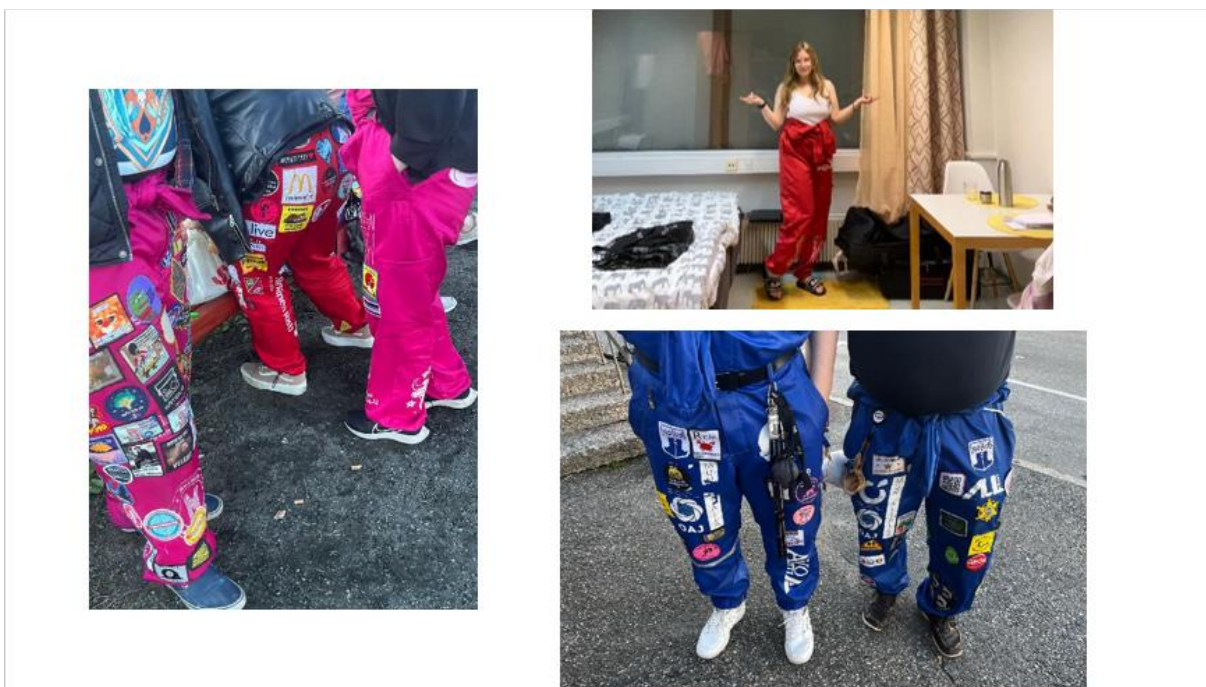
## ESN Lapland

Když jsme se chtěli účastnit některých z aktivit od ESN, nebyl problém se dostat do „hlavního města“ Laponska, Rovaniemi, kde byla skoro každý týden nějaká akce, ať už se jednalo o party, Laavu, nějaký sport či checkpoint races. Také jsme se účastnili akce od ESN Finland, kdy jsme se trajektem dostali z Helsinek až do Stockholmu.



## Školní uniformy

Také je zde normou nosit uniformy. Nejsou to však uniformy, které nosí na některých školách ve Velké Británii nebo snad ve Spojených státech, ale uniformy vhodné do špatného počasí, které je ve Finsku téměř každý den. Uniformu jsem si také koupila a za školní akce (závody, sporty...), kterých jsem se zúčastnila, jsem dostala mnoho nášivek, které ještě teď našívám na svoji uniformu. Kdo nosí ve Finsku uniformu, je brán jako někdo lepší.



## Zkoušky a výuka

Během jednoho semestru jsem se účastnila celkem šesti předmětů, mezi nimi byly i základy finštiny nebo předměty, jejichž náplň jsem již absolvovala na naší fakultě, tudíž vzdělávání bylo obtížné spíše kvůli cizímu jazyku. Výuku jsem začala již v srpnu s kurzy Finštiny, kde jsem se naučila hlavně základy, abych se uměla představit, zeptat se, kde jsem nebo říct něco o mé rodině. Kurz trval přibližně dva týdny a hned po něm následovala zkouška formou videa, kde mluvím finsky. Tento kurz byl hlavně výhodou pro přežití ve Finsku, a také mi byl na naší fakultě uznán za Španělský jazyk 2.

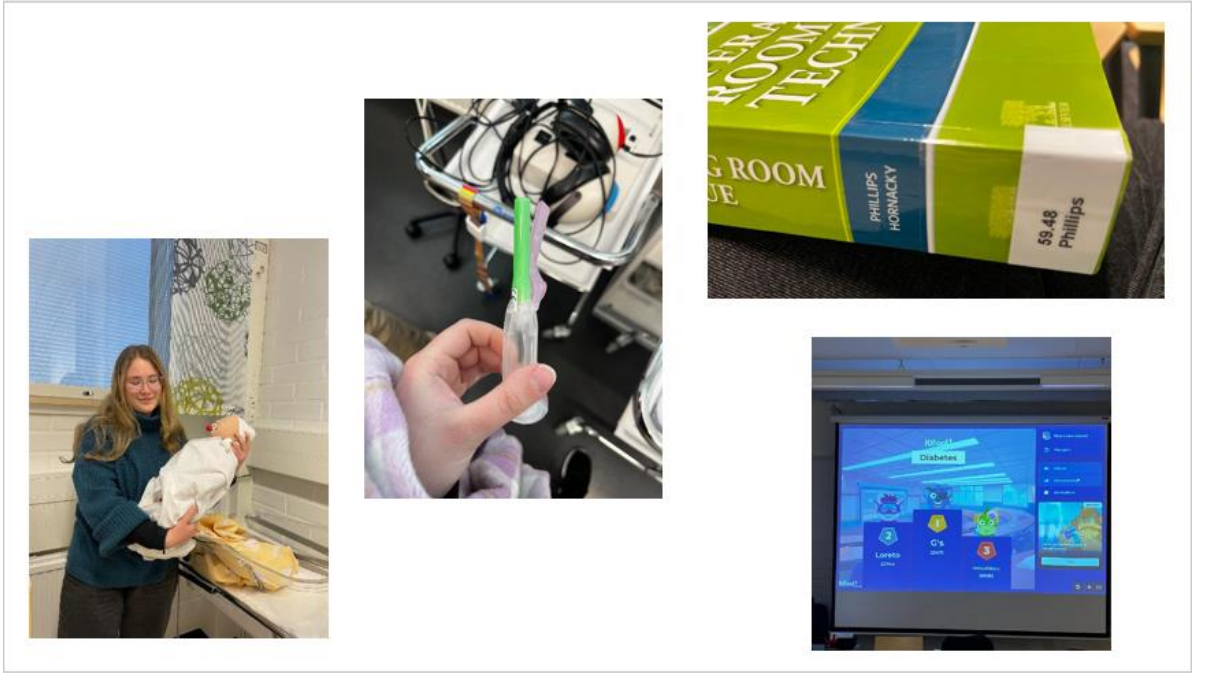


Poté, co jsem ukončila kurz finského jazyka, který byl určený pro výměnné studenty, mi začala výuka spojená s mým oborem, kde jsem se vzdělávala s mezinárodními studenty studující Všeobecné ošetřovatelství v anglickém jazyku. První předmět, jímž byl Academic Study Skills and Professional Growth, jsme začali navštěvovat již první dny v září. Náplní bylo hlavně se seznámit s učivem na vysoké škole, kdo je vlastně sestra, a kdybych to měla přirovnat k některému z předmětů na naší fakultě, rozhodně by to byly Úvod do studia a Teorie ošetřovatelství spojené dohromady. Tento předmět trvá po celý semestr a během toho se píše mnoho seminárních prací na různá ošetřovatelská témata. Některé hodiny jsou on-line a na některé se chodí do školy. Předmět se zakončuje seminární prací na šest stran, kde se musí splnit všechny parametry, které jsou vyžadované – bezchybná gramatika, správný formát a dobré zhodnocení tématu. Hodnotí se tu také průběh celého semestru, tudíž výsledná známka je utvořená z práce během semestru, docházky a závěrečné seminární práce. Předmět mi byl v Česku uznán za Metodiku prezentování I.

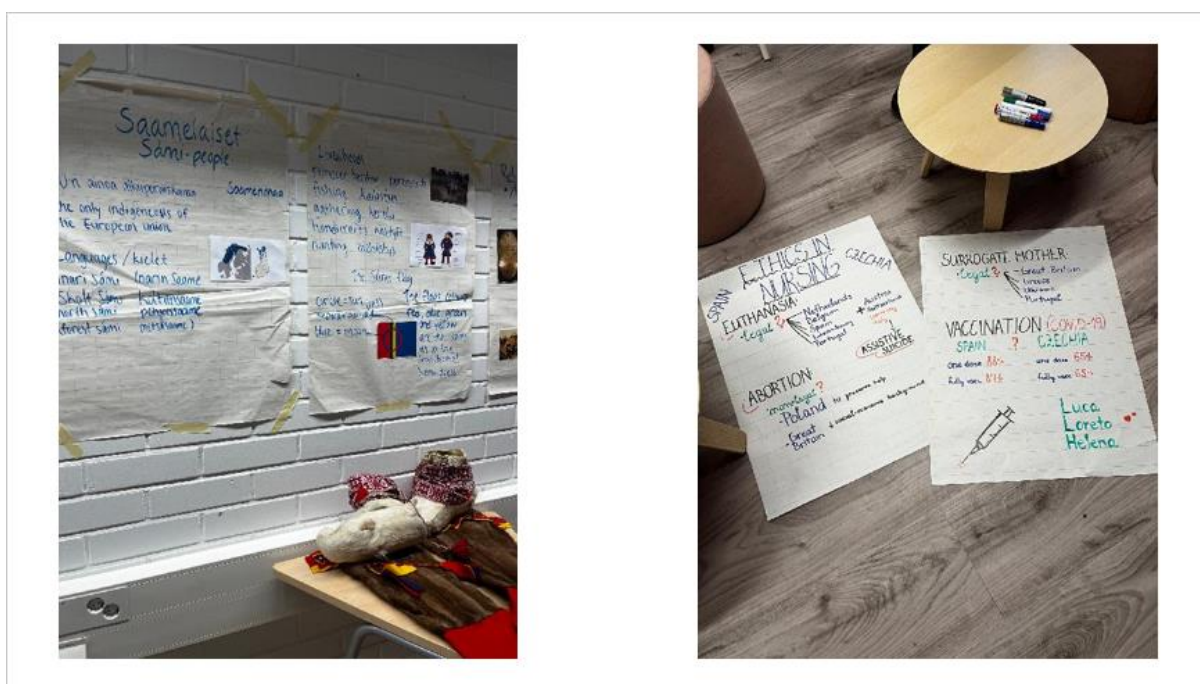
Dalším předmětem bylo Nursing in Emergency and Outpatient Services. Tento předmět mi byl v České republice uznán za Kardiochirurgii. Podle rozhovorů s mými kolegy z fakulty jsem dospěla k tomu, že to mělo stejnou náplň jako Akutní a kritické stavy v ošetřovatelské péči II. studované ve třetím ročníku Všeobecného ošetřovatelství. Rozdíl oproti českému studiu je tu v tom, že ve Finsku se zaměřují převážně na komunitní péči a prevenci, která je ve studiu hodně začleněná. Proto se zde učí, jak laiky edukovat, jak pracovat s internetovými zdroji obsahující informace o nemocích a první pomoci. Předmět trval dohromady přibližně měsíc a po ukončení se psal test trvající asi dvě hodiny se všemi různými typy otázek. V předmětu se opět vyhodnocovalo více věcí – docházka, aktivita v hodinách a závěrečný test. Součástí byly i zajímavé simulace v univerzitních nemocničních pokojích.



Nejzajímavější předmět, kterým bylo Clinical Competence in Medical and Surgical Nursing, mi bohužel v České republice nebyl uznán za žádný předmět v České republice, ale kredity uznány byly. V tomto předmětu, který je rozhodně ze všech nejnáročnější, se učí interna, chirurgie a anatomie s fyziologií. Je zde poměrně hodně praktických hodin, kdy jsem strávila od osmi do čtyř hodin v simulačních pokojích místní univerzity. Během tohoto předmětu se mimo školu píšou seminární práce, natáčejí videa a musí se načíst opravdu hodně knih. Předmět se opět zakončuje testem, který mi nepřišel po celé té dřině během tohoto předmětu tak náročný.



Poslední předměty kryjící se navzájem, avšak nebyl to problém, protože jeden z nich byl pouze na on-line platformě ZOOM, byly v průběhu listopadu. Předmět, který mi silně připomínal studium filozofie a etiky v prvním ročníku na naší fakultě, se jmenoval Professional Interaction and Ethics in Nursing. Předmět byl zajímavý a mě osobně moc bavil. Opět se zde hodnotila docházka, aktivita v hodinách a závěrečný test s otevřenými otázkami, který se psal asi týden po ukončení předmětu. Byl mi v Česku uznán za Health Care in Global World. Druhý předmět, jenž byl pouze on-line, Competence in Service Structures of Social and Health Care Environments jsem zakončovala seminární prací přibližně na deset stran, který jsme dělali ve skupině pěti lidí. Aby mohl být tento předmět zhodnocen, musely být splněny úkoly v Moodle a vyplněny tři testy o tematických okruzích a finální test o právech. Tento předmět mi byl v České republice uznán za Didaktiku ošetrovatelské praxe.



## Zhodnocení výuky ve Finsku

Učitelé jsou tu silně chápaví, přátelští a normou je se tu oslovovat jménem, ať už se jedná o kohokoliv. Zkoušky, které nebyly nastřkané jen do jednoho měsíce v semestru, mi vyhovovaly. Bylo hodně času naučit se na vše a zbytečně se nestresovat, protože se něco kříží. Také se mi líbil způsob výuky. Neexistují tu nepovinné přednášky, ale jen povinné semináře a cvičení, které jsou interaktivní a hravé. Musí se tu pracovat i mimo školu, jako číst knihy, psát různé práce nebo tvořit videa. Bez notebooku se tu nedá obejít, protože se pracuje převážně jen s nimi. Do hodiny jsou zapojeni všichni a diskutují jsou tu jen otevření. Do školy se chodí většinou třikrát týdně, s tím, že škola začíná v osm hodin ráno a končí většinou ve dvě nebo ve čtyři. Během toho jsou pravidelné pauzy na kávu a na oběd. Univerzita má vlastní knihovnu, podobně jako to má naše fakulta, ale také posilovnu nebo takzvaný obývací pokoj s kávou zdarma, kytarou, televizí a různými hrami. Jsou tu školní spolky, které pořádají akce pro místní studenty, o kterých je známo dlouho dopředu a jsou často, tudíž je vždycky co dělat.

### 3) Volný čas + co mi to dalo a co vzalo:

Ve volném času jsme převážně cestovali. Podívali jsme se jak na místa v Laponsku, jako je Levi, Rovaniemi, Tornio nebo Oulu, ale i do dalších míst ve Finsku, jako Helsinky, Tampere nebo Turku.



Vycestovali jsme i mimo Finsko, a tak jsme několikrát navštívili Švédsko. Neminulo nás ani Norsko nebo Dánsko.



O podzimních prázdninách jsem se svými kamarády z Česka navštívila Estonsko, Lotyšsko a Litvu, a poté odletěla na pár dní do Rakouska, kde jsem strávila nějaký čas s přítelem.

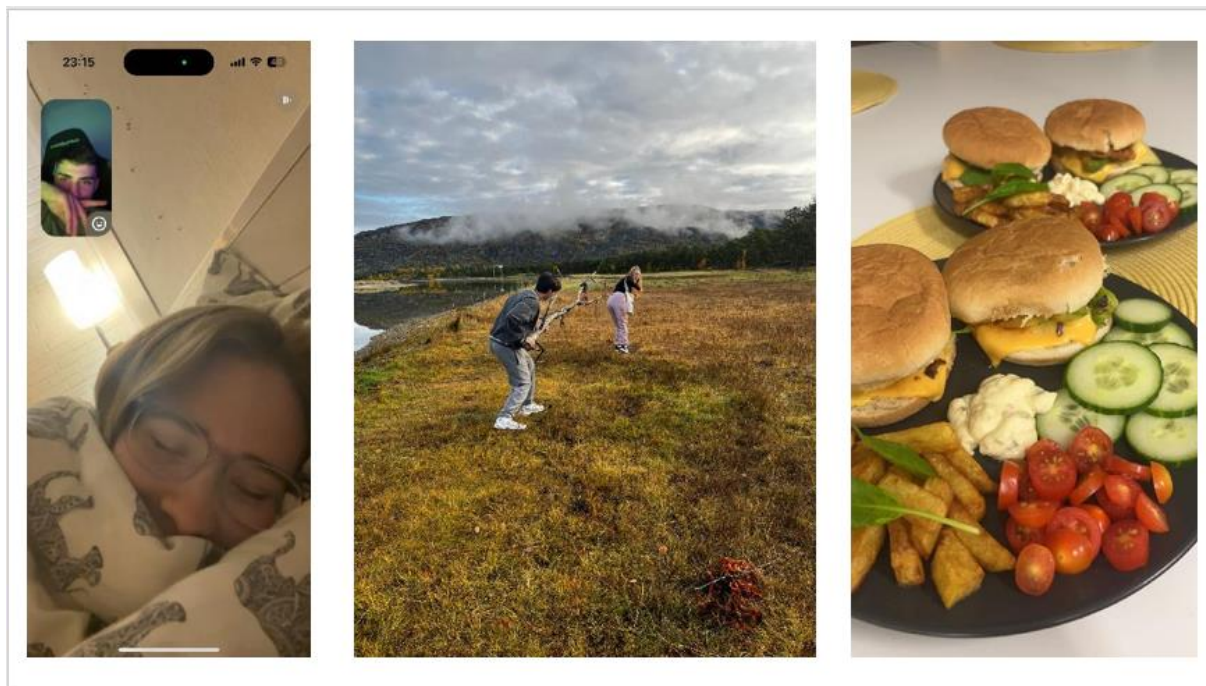




Kromě cestování jsme občas chodili hrát bingo, zpívali karaoke nebo koukali na polární záři, která je tou nejlepší atrakcí, kterou v Laponsku lze zhlédnout.



Když se zamyslím nad tím, co mi to dalo a vzalo. Mohu říct, že mi to rozhodně nevzalo nic. Naučila jsem se parádně vařit, postarat se o sebe bez toho, abych volala mamce, jak se, co dělá. Mohla jsem se zamyslet nad tím, co chci od života dál. I ve Finsku jsem měla své slabé chvíle, kdy mi chyběly české rohlíky, chléb, ale i rodina, přítel a kamarádi. Na druhou stranu jsem si zde našla kamarádky, hlavně ze Španělska, které mi ukázaly úplně jiný pohled na svět, a znovu mi bylo dokázáno, že jazyk není bariéra k utvoření něčeho, čemu říkám právě kamarádství.



Po návratu se zpět do České republiky, jsem se nevyhnula kulturnímu šoku. Ano, kulturnímu šoku ve své rodné zemi. Kulturní šok jsem zažila i ve Finsku, ale řekla bych, že jsem ho nevnímala až tak silně, protože dost cestuji. Avšak v Česku mě to dost zasáhlo, hlavně stesk po Finsku a kamarády. Také jsem si stále nezvykla na to, že kolem sebe rozumím lidem, když mluví česky. Stále se otáčím po autech s českou poznávací značkou a divím se, že tu jezdí. Proto bych řekla, že duševně jsem stále ve svém druhém domově, v Kemi.

