

PROSTO POROČILO O ERASMUS IZMENJAVI

VPRAŠANJA ZA POMOČ ŠTUDENTOM PRI PISANJU POROČILA – samo zato, da česa pomembnega ne pozabimo

1. Kaj je potrebno narediti pred odhodom?

Pred odhodom je potrebno skleniti Erasmus pogodbo, ki se jo dobi pri koordinatorju za mednarodne izmenjave.

Nato se z gostujočo univerzo podpiše Learning agreement, ki jo ta potrdi, dobro je da si tudi preko univerze rezervira stanovanje.

2. Kaj je pametno vzeti s seboj ali raje pustiti doma (predvsem glede teže prtljage)

Doma je pametno pustiti vse pripomočke za osebno higieno (šampon, zobna ščetka), ni potrebno vzeti uniforme in po potrebi obutev za na kliniko (lahko si tudi v supergah). Ni potrebno vzeti posteljnine in brisač, jedilnega pribora ter posod.

Priporočljivo je vzeti osebni računalnik in internetni kabel in vse dokumente, ki ste jih že poprej uporabljali za uveljavljanje štipendije itd. Zaželeno je tudi, da imaš pohodne čevlje (vendar ti naj jih skupaj z ostalo odvečno prtljago, pošljejo od doma).

3. Kako je potekal transfer od doma do izbrane lokacije? Kaj priporočate oziroma kaj bi spremenili? Na kaj naj bodo študentje pozorni?

Letalo Brnik- London (Stansted) – Easyjet, nato 14 urno čakanje na letališču ter končna destinacija London (Stansted) – Haugesund – Ryanair. Lete za povratek sem rezervirala preko agencije, potekal pa je Haugesund – Oslo – Bruselj – Brnik. Ceni se nista preveč razlikovali. Posebno pozoren je potrebno biti pri variranju cen v dnevih, posebno pri nizkocenovnih prevoznikih.

Transport od letališča do Campusa priskrbi univerza, drugače pa vozi tudi redna avtobusna linija.

Osebno morda bolj priporočam rezervacijo prek agencije, saj ti v primeru odpovedi leta zagotovijo nadomestni let in nimajo tudi take omejitve glede prtljage. Vendar tudi z čakanjem med leti izgubiš cel dan, tako da časovno nisi v veliki prednosti.

4. Kaj pa potovanje nazaj domov? Preveč prtljage 😊

Sigurno. Tukaj je zelo zaželen poštna pošiljka za 10 kg. Vendar bodi pozoren kaj daš vanjo, ker v Sloveniji poteka carinski pregled. Stane približno 30- 40€.

5. Kje ste bili v tujini nastanjeni in ali ste imeli pri iskanju težave? Kako ste bili zadovoljni z nastanitvijo (čistoča, oprema, lokacija, oddaljenost, cena)?

Nastanitev mi je priskrbela univerza, kar močno priporočam, saj si nastanjen skupaj z ostalimi študenti, kar ti daje prednost, za vključevanje v družabno življenje.

Nastanitev zadovoljuje vse študentske potrebe. Omogočen je internetni priključek, imaš lastno sobo, kopalnico si deliš z drugim študentom, kuhinjo pa souporablja 5 študentov. Za čistočo morajo skrbeti študentje sami, kar pa ni velik problem, izvajale so se tudi čistilne kontrole, vendar so na splošno apartmaji lepo urejeni in oskrbovani. Opremljeni so

primerno, če pa kaj manjka so zato pristojni, ki jim manjkajoče stvari tudi prijaviš in bodo poskrbeli za nevspečnosti, prav tako je tudi s popravili. Lokacija je zelo mirna, oddaljena 10 minut do bolnišnice in cca. 15 min do univerze, ter 20 min do centra mesta. V bližini je tudi nursing home, kjer se tudi opravlja klinično usposabljanje. Cena pa je primerna norveškim cenam cca. 500 €/mesec.

6. Kje ste opravljali prakso?

Ker sem svoje bivanje podaljšala na 4 mesece sem zato opravljala prakso na 4 različnih lokacijah. Nursing home, day surgical, coronary care unit in psychiatric ward. Tedensko moraš opraviti 32 ur. Vendar se z mentorji da dogovoriti, da opravljaš tudi med vikendi. Zaželeno je, da slediš mentorjevemu urniku, saj ti le ta veliko razkaže in informira o pacientih.

7. Ali ste na praksi videli, spoznali kaj novega?

Seveda. Predvsem se naučiš opazovati paciente, saj si takrat bolj pozoren na neverbalno govorico. Kar je v zdravstveni negi zelo pomembno. Zelo pozitivno izkušnjo sem imela na psihiatrični enoti, kjer sem bila edino lahko osredotočena na opazovanje in sem se pri tem veliko naučila o sami psihiatriji in vedenju posameznikov. Predvsem pa spoznaš kulturne razlike in razlike v delovanju samih medicinskih sester, ter drugačnosti zdravstvenega sistema.

8. Kako ste delali – urnik prakse?

Tedensko moraš opraviti 32 ur. Vendar se z mentorji da dogovoriti, da opravljaš tudi med vikendi. Zaželeno je, da slediš mentorjevemu urniku, saj ti le ta veliko razkaže in informira o pacientih.

9. Kako ste bili na praksi vodeni?

Na praksi ti je dodeljen klinični mentor, kateremu vedno slediš. Ta ti poroča o stanju pacientov. Kljub jezikovni barieri je ravno on tisti ki je nekakšen most med tabo kot tujim študentom in norveškim pacientom. Osebno nisem imela nikakršnih težav z mentorji, vsi so se zelo izkazali.

Na koncu opravljanja prakse pa imaš nekakšen sestanek s šolskim in kliničnim mentorjem, kjer ocenijo tvoje delovanje.

10. Se vam zdi, da ste se veliko naučili?

Da. Naučiš se predvsem raznolikosti in pridobiš širši pogled na zdravstvo in njegovo delovanje. Predvsem pa premagaš strah pred neznanim. Kmalu ugotoviš ta še tako velike ovire, hitro postanejo zelo majhne.

11. Sporazumevanje z osebjem in pacienti?

Sporazumevanje je potekalo v angleščini, nekaj malega pa v norveščini, predvsem osnovne besede pri pacientih v nursing home. Kljub neznanju norveščine mi to ni predstavljalo velike ovire, saj je pri tem predvsem pomembna osebna iniciativnost in želja po delovanju v določenem okolju.

12. Kaj ste počeli za vikende?

Vikende sem preživljala skupaj z ostalimi tujimi/netujimi študenti. Naredili smo krajše sprehode, izlete, če ne drugače pa smo se le družili. Menim, da si v tako veliki skupini študentov hitro najde kaj za delati 😊

13. Ste imeli možnost obiskovati tečaj jezika države gostiteljice in ali ste to izkoristili? Je tečaj potrebno plačati?

Da. Tečaj je potekal enkrat tedensko po dve uri (60 min). Organizirala ga je univerza. Prijaviti smo se morali na začetku šolskega leta, sposodili smo si tudi učno gradivo, ki nam ga ni bilo potrebno plačati. Tudi tečaja samega ni bilo potrebno plačati. Tečaj bi predvsem priporočala za spoznavanje kulturnih značilnosti prebivalcev, saj je število ur za učenje jezika premalo, da bi se lahko dobro naučili jezika.

14. Priporočila za možne izlete, krajša potovanja, ogleda.

Priporočam seveda Prekistolen, Bergen in Stavanger. To so bližnja mesta, pri katerih redno poteka avtobusna linija. Krajša potovanja pa predvsem po mestu samem s kolesom. Priporočljivi so seveda tudi ostali izleti Oslo, Trondheim itd.

15. Kakšni so bili povprečno stroški na mesec?

cca. 1000€ na mesec. Skupaj z vsemi potrdili, letalskimi kartami ... je moja študijska izmenjava potrebovala 4 500 €. Tu niso vključena potovanja.

16. Kako je glede prehrane? Je pametno kupovati in kuhati, je možnost študentske prehrane? Kaj je ceneje? Kako pa malica na praksi - ješ tam, neseš s sabo?

Glede prehranjevanja priporočam, da si kuhaš sam. Zdi se mi, da je ceneje. Dobro je, da kupuješ večje količine, predvsem mesa in ga nato zamrzneš. Kar je ceneje. Sama se osebno nisem prehranjevala v menzi na univerza ali bolnici, ker se mi cenovni ni zdelo tako ugodno. Drugače pa za študente velja popust na prehrano. Malico si večinoma vzameš doma, vendar se je velikokrat dogodilo, da so mi hrano ponudili na praksi sami. Vzameš pa lahko celo kosilo itd.

17. Predvsem za mesta – mestni prevozi in cena? Pešačenje, najem/nakup kolesa?

Osebno nisem uporabljala mestnega prevoza, kolo sem si sposodila od drugih študentov. Kar mi je povsem zadostovalo. Glede izposoje kolesa pa je povsem po lastni odločitvi. Za avtobusni prevoz pa menim, če ne opravljaš prakse na drugem koncu mesta, ga ne potrebuješ. Najem kolesa omogoča univerza, vendar ga moraš rezervirati ob začetku šolskega leta, saj jih kasneje primanjkuje.

18. Ali ste šli v tem času izmenjave kaj domov? Ali vas je prišel kdo obiskat in kakšne so možnosti za obisk?

Ne, v času izmenjave nisem odšla domov. Oseba, ki me je obiskala je brez težav skoraj štirinajst dni prespala v moji sobi. Sporočiti moraš le hišniku, da dobiš dodatno posteljo in posteljnino. Drugih težav ni. Načeloma pa obiski naj ne bi trajali več kot en teden.

19. Ste spoznali kaj novih ljudi/prijateljev? Kakšne so izkušnje?

Seveda. Spoznala sem tako norveške in tudi prijatelje iz drugih držav. Zelo hitro navežeš stike, saj so vsi v enakem položaju in želijo sklepati poznanstva. Izkušnje so zelo pozitivne, brez kakršnih koli težav.

20. Ali ste imeli dovolj informacij o Sloveniji, če vas je kdo kaj spraševal? Bi bilo pametno imeti s seboj kakšne propagandne brošure/letake/zemljevide?

Menim, da sem imela veliko informacij o Sloveniji, vendar še vedno premalo. Pred odhodom priporočam, da si vsaj informativno prebereš osnovne informacije o SLO in njenih turističnih krajih. Malo neprijetno je, da tujci vedo nato več o tvoji deželi, kot pa državljan te države 😊

Ema Zabrič

ema.zabric@gmail.com

040 144 739