

Covilhã, Portugália

Bevezetés;

Beszámolóm elsődleges célja, hogy meggyőzzem és motiváljam azokat, akik már gondolkodtak az Erasmus+ mobilitási programon. Mindig nagy álmom volt, hogy külföldön éljek, különböző országokat fedezzek fel, új kultúrákat ismerjek meg, fejlesszem a nyelvismeretemet, illetve hogy tapasztalatokat gyűjtsek. Erre tökéletes lehetőségnek bizonyult az Erasmus, amiről egy barátomtól hallottam először részletesebben. Öröm volt hallgatni a több órás beszámolóit, hogy milyen élményekben részesült, milyen programokban volt lehetősége részt venni. Ennek köszönhetően szántam el én is magam, ezért bízok benne, hogy a beszámolóm elolvasása után sokan neki fognak vágni ennek a kalandnak. A célország kiválasztása nagyon gyorsan ment a barátom beszámolóját követően, aki szintén Portugáliát választotta. Nem volt kérdés, hogy én is el szeretnék jutni hasonlóan csodás helyekre, illetve hogy meg szeretném ismerni a portugál kultúrát. Választási lehetőségben ugyan nem voltam gazdag, hisz születőként nem túl sok ország jöhetett szóba. Mindenképp olyan országba szerettem volna menni, ami különbözik a magyar éghajlattól és nincsen közel, hisz közeli országokba mint pl. Csehország, bármikor könnyedén el tud jutni az ember. Így Törökország és Portugália között vacilláltam. Törökországban Isztambulba lett volna lehetőség menni Portugáliában pedig egy Covilha nevű városba. Annak ellenére, hogy mozgalmas embernek mondanám magamat és szeretem a nyüzsgést és az abszolút különböző kultúrát, meggyőzött Covilha egyszerűsége Isztambullal szemben. Nyilván mindkét város rendelkezik előnnyel és hátránnyal, ezt magunknak kell mérlegelni, hogy mi a prioritásunk. Én szerettem volna egy kis békét, nyugalmat, otthonosabb közeget és mindemellett Portugália természete elvarázsolt képek alapján, ami a valóságban is beigazolódott ugyanis gyönyörű szép országnak mondanám természetben gazdag elemekkel. Mobilitásomról fontos tudni, hogy születőként én a szakmai gyakorlatomat töltöttem kint, így 2,5 hónapot töltöttem kint. Az egyetem akik fogadtak (Instituto Politécnico de Castelo Branco) sajnos nem tudták biztosítani számomra, hogy az egyetem kórházában töltssem le a gyakorlatomat, így Castelo Branco-tól 50km-re helyeztek el szintén egy egyetemi városban Covilha-ban. A lakás keresés igencsak nehezen ment, ugyanis a Portugál emberek nem beszélnek angolul túl gyakran, így a hirdetések/csoportok Facebookon is portugálul vannak írva. Természetesen azért nagy nehezen a végére, sikerült találni egy lakást, ahol 3 Portugál lánnyal együtt laktam. Kedvesek voltak és segítőkészek abszolút, de mivel mind egyetemi tanulók voltak és odaválósaiak így el voltak foglalva a saját kis életükkel, így velük sajnos nem tudtam túl sokat programozni. A mobilitásomról szintén érdemes tudni, hogy én órákat nem látogattam, hisz gyakorlatomat töltöttem itt, így csak a kórházba jártam be. Ez nehezítette, hogy kontaktba tudjak kerülni más Erasmus hallgatókkal, hisz a kórházban nem találkoztam más Erasmus hallgatókkal. Tudtam, hogy az egyetlen lehetőség, ha az interneten keresek eseményeket a városban és azokat látgatom meg. Így is tettem, így végül sikerült pár barátot szereznem különböző országokból pl. Szlovákia, Törökország, Litvánia, Görögország. Nagyon megkedveltem őket, szuper érzés ilyen színes közösségben lenni és mások kultúráját megismerni és a későbbiekben számítani egymásra, ha esetleg meglátogatnánk egymás országát. Ugyan nem gondolom, hogy életem legszorosabb barátságait kötöttem, mivel sajnos ilyen rövid idő alatt nem tudtam annyit találkozni velük. Szintén közrejátszott, a városom adottsága, ugyanis ez a

Covilhã, Portugália

város egy hegyoldalban van tulajdonképpen. Én a hegy alján laktam és a kórház még lentebb található, ahol időm nagy részét töltöttem, míg a többiek az egyetemen töltötték az idejüket, ami természetesen a hegy tetején van. Szintén sajnos reményeim ellenére, Portugáliában az időjárás nem volt túl szerencsés február-márciusban és borzasztó nagy esőzések szelek voltak, amik lehetetlenné tették a lakásból való kiszabadulást. Szintén fontos tudni, hogy Portugáliában nem létezik fűtés. A házakban/apartmanokban túlnyomó többségében nincsen fűtőtest, így nagyon hidegek a nappalok és éjszakák. Így, ha Portugáliába készülsz győződj meg mindenképpen arról, hogy rengeteg meleg ruhát viszel magaddal. Maga a lakással szerencsém volt, teljesen rendben volt minden, szép volt belülről és a lokációja is az én szempontomból tökéletes volt. Maga a városban az élet „nagy”, annak ellenére, hogy kb. 40.000 fő él a városban. Számomra meglepő volt, hogy egy ilyen város itthon mint PL. Kiskunfélegyháza azonos lakossággal, abszolút különböző mind a város nyüzsgésében és a lehetőségekben. Covilha-ban található egy nagy pláza sok üzlettel, szintén található benne mozi, hatalmas szupermarket (amiben minden ami létezik világon megtalálható). Hétfvégén a pláza éttermi része megtelik családokkal, akik Siesta jelleggel ücsörögnek nagy családosan, jó kedvűen beszélnek, kávéznak, süteményt esznek és alkoholt isznak. Sose gondoltam, hogy egy bevásárló központnak ilyen jó hangulata lehet hétfvégén. A város tele van szórakozó helyekkel, amik jobbnál jobb hangulatot biztosítanak. Számomra sokkoló volt, hogy egyetlen egy buli sem kezdődik el hajnali 2 előtt, mert itt ez a szokás. Hajnali 2-től reggel 7-ig tartanak a bulik. A városnak nagyon régies beütése van, tele szuper szűk utcákkal, hatalmas lejtőkkel és emelkedőkkel ami még rutinos sofőröknek is nehézséget okoz. Mindez fizikálisan is teher volt számomra, mert sajnos Alföldi származásom révén nem igazán voltam felkészülve emelkedőkre és lejtőkre. Szintén érdekes, hogy a mindennapi életükben a Portugál emberek rengeteg péksüteményt esznek és kávéznak, legyen az hétköznapi vagy hétvége, így a város tele van aranyos, kicsi hangulatos kávézókkal. Maguk a Portugál emberek, azt gondolom kedvesek, abszolút segítőkészek, emberségesek, és ami számomra különbség, hogy azok akik nem tudnak angolul még azok az emberek is igyekeznek segíteni neked, ha kérdésed van.

Kórházi élet:

Nos, érdekes részhez érkeztünk, mivel nagyon sok mindent vártam a kórházi gyakorlattól. Első napomon sajnos nem tudtak az érkezésemről, valahol elakadt az információ, így az nem telt túl izgalmasan. Számomra érdekes különbségeket már az első nap is megfigyelhettem. Mind az ápolók mind a szülésznők, takarítók 8 órás műszakokban dolgoznak azaz 3 műszakban. Én hozzászoktam itthon már a 12 órás műszakokhoz, mind a kettőnek látom az előnyét hátrányát, de érdekes módon a 8 órás műszakok számomra nagyon gyorsan elteltek és nem is érződött munkának. Tudni kell a kórházamról, hogy ez egy olyan kórház aminek régiójában, nem túl sok szülés történik egy évben. (kb. 500) Ez összehasonlítva az én kórházammal Budapesten (3000) nagyon kevésnek érződött, így sajnos az esetek többségében unatkoztam. Minden amit láttam/csináltam újdonság annyira nem volt számomra sajnos, de legalább bevontak a folyamatokba. Természetesen különbségek vannak mint pl. Szülésznők sokkal több szabadsággal rendelkeznek, ők varrják a gátat, adagolják az epidurális érzéstelenítő mennyiségét. Érdekesség, hogy a szülés után a hazamenetel előtt bemutatót tartanak a szülőknél arról, hogy hogyan kell egy babahordozót az autóba beszerelni és biztonságosan

Covilhã, Portugália

használni. Számomra ez rendkívül furcsa volt, hogy ez is a munkájuk részét képezi. Szintén sokkoló az anyagi erőforrás amivel rendelkeznek. Semmiben nem szenvednek hiányt, sőt egy osztályon 4-5 takarító dolgozik. A szülésznőknek asszisztensük van akik elpakolnak utánuk pl. egy CTG vizsgálat után vagy Uh vizsgálat után. Ezen a ponton nem hittem a szememnek, hogy a szülésznő valóban csakis az ő munkájával foglalkozik semmi más egyéssel. Sajnos itthon ez nem így működik, míg ott 5-6 betegről gondoskodik két ember, addig itthon 20-ról két ember sokszor a takarítók munkáját is segítve. Mindemellett ami kifejezetten tetszett, hogy ezek az emberek legyen az asszisztens, takarító, ápoló, szülésznő nagyon tisztelik egymást és nagyon jó kapcsolatban vannak. Senki sem érzi magát kevesebbnek, többnek, mindenki meg van becsülve és ahol tudnak segítenek egymásnak. Maga a szülésvezetésben sok különbséget nem látok, többet várnak talán a vajúdas során, nem sietnek, nem próbálnak beleavatkozni nem természetes módszerekkel. Érdekesség, hogy itt férfi „szülésznőkkel” is találkoztam, ami itthon abszolút nem gyakori. A valóságban semmiben nem különböznek, ugyanolyan szuper szakemberek. A kórház rendelkezik óvodával az ott dolgozók gyermekei számára, ami nagyon tetszett nekem. Szintén tetszett, hogy mindenki elmegy rendes ebédszünetre a kávéba, ahol mindenki társaságokban ül és a kórházi menüt eszik, ami kifejezetten jó, rengeteg zöldséggel és húsokkal. A kórházban rendszerint rengeteg tanuló van, és az ápoló tanulók szülészeti gyakorlaton is részt vesznek, ami itthon nem jellemző egyetemi képzés során. Érdekesség, hogy ha Portugáliában szülésznő szeretnél lenni először el kell végezni az ápoló képzést ami 4 éves majd minimum 2 év kórházi munkaviszony után tovább tanulhatsz 2 éven keresztül szülésznőnek, mindez minimum 6 évükbe kerül. Mindez után te továbbra is ápolónak számíatsz és úgyis hívnak, de specializálódott ápoló vagy (szülésznő). A szülésznők szintén teljes mértékben az elejétől a végéig gondoskodnak az újszülöttekről, nincsen náluk „csecsemő ápolók”. Érdekesség, nem tudom hogy csinálják, de a Portugál nők számomra nagyon kortalanok, sokkal fiatalabbnak tűnnek, mint valójában és mindezt a kórházban a kollegáim között fedeztem fel. Nagyon kedves minden kollegám Portugáliában abszolút jól éreztem velük magamat. Azok is akik nem beszélnek angolul (sajnos a többség) próbálkoztak beszélni velem. Mindent összevetve, a kórházi élményeim szuperek voltak, de jobban örültem volna, ha többet fejlődök és mozgalmasabb élet van páciensek szempontjából.

Utazásaim:

Mindezen rövid idő alatt, szerencsém volt Lisszabonba és Porto-ba elutazni. Sajnos Lisszaboni tartózkodásom alatt az idő rossz volt, folyamatos eső és szél, de ennek ellenére is elmondhatom, hogy gyönyörű város, rengeteg híres pontját sikerült megnéznem és gluténérzékenységem ellenére, a helyi ételeket kipróbálni, maradjunk annyiban számomra, nem voltak annyira különlegesek és elragadóak. Lisszabon mellett található Sintra városa, ami kifejezetten híres rengeteg gyönyörű látnivalójáról. Mindenképpen javaslom meglátogatni. Portóban sokkal több szerencsével az idő végre melegebb volt. Számomra elképesztően tetszett, sokkal jobban mint Lisszabon, valahogy számomra Porto hangulatosabb, élhetőbb, sokkal emberközelibb. Érdemes hajózni és rengeteg Bacalhau-t enni ami az egyetlen kedvenc helyi fogásom. A város tele van szép autentikus utcákkal és rengeteg kilátóval, bárral és szuper éttermekkel. Rengeteg portugál barátom mondta nekem, hogy

Covilhã, Portugália

Érdeemes a nyáron a part menti városokban ellátogatni, amikor már az idő is jó. pl. Nazaré, ahol rengeteg szörföznek, hisz akár 4-8 méteres hullámokkal is találkozhatnak. Szintén szuper város Aveiro is, amit Portugália Velencéjének emlegetnek. Érdekesség, hogy az országban, a busz közlekedés sokkal fejlettebb, mint a vonat. A buszok nagyon gyakran indulnak minden városba és sokkal gyorsabbak mint a vonatok és ami fontos, hogy nagyon szép buszok, nem rozoga, nem szellőző régi buszokról beszélünk. Érdeemes ellátogatni, a mindenki által csodált Madeirára is, mert valóban az egyik legszebb hely. Én nekem volt szerencsém a mobilitás végén édesanyukámmal odautazni és valóban páratlan élmény, lehetetlen lenne leírni az ott láttakat. Amit mindenkinek javaslok, hogy rutinos sofőrként béreljen autót és rendezzen megfelelő túra felszereléssel. Az idő kiszámíthatatlan egész Portugáliában, egyik percben esik a másikban süt a nap. Szintén fontos készpénzzel rendelkezni, mert én még nem találkoztam Európában olyan országgal, ahol ennyiszor mondták volna nekem, hogy nem lehet kártyával fizetni. Sokszor csak a saját országukban regisztrált kártyákat fogadják el pl. Multibanco . A Bolt applikációval/Uber szuper áron lehet taxizni, abszolút biztonságos és szerintem sok esetben megéri. Összességében Portugália páratlan élmény volt számomra, sokat tanultam magamról, az egyedüllétről, annak nehézségeiről és a másokkal való kapcsolat teremtésről, de számomra Magyarország és a barátaim, családom közelsége továbbra is többet jelent! ♥
Köszönöm a lehetőséget!

Erki Liliána