

Diploma utáni szakmai gyakorlatot töltöttem a Helsinki Egyetemen, 2023 novemberétől 2024 márciusáig. A legnehezebb része a szervezésnek (talán a bizonytalanság miatt) a fogadó hely megtalálása volt. Én kifejezetten Helsinkiben szerettem volna a gyakorlatot tölteni, így sok intézetnek elküldtem a bemutatkozó leveletem, melyek valamilyen szinten kapcsolódtak az eddigi munkatapasztalataimhoz és érdeklődésemhez. Érdekes több vasat tartani a tűzbe, én sok-sok elküldött (és jópár megválaszolatlanul maradt) e-mail után egy-két szerencsés egybeesésnek köszönhetően kaptam pozitív választ a Helsinki Egyetem geriátriai munkacsoportjának vezetőjétől. A dokumentáció lebonyolítása és a kiutazás előkészületei során mind a küldő, mind a fogadó oldalról maximális támogatást, rugalmasságot és segítőkészséget tapasztaltam, amelyért nem lehetek elég hálás.

A gyakorlat szakmai részéről elmondhatom, hogy izgalmas, változatos feladatokat kaptam, többek között előadhattam egy érdeklődésemhez közel álló témáról a munkacsoport előtt, betegség mellett tanulhattam el az idős betegek kezelésének fortélyait, bővebb betekintést nyerhettem az orvosi tudományos módszerek világába. Finnországban majd' mindenki jól beszél angolul, így a nyelvtudásom (beleértve a szakmai szókincset is) nagyot fejlődött. A mindennapi munka során jellemző és szembetűnő a kiegyensúlyozott légkör és a közvetlenség, mindenkit a keresztnévén szólítanak (gyakran a betegek az orvosokat is) az egy osztályon dolgozó kollégák általában együtt ebédelnek, és a tapasztaltabb orvosok nagy hangsúlyt fektetnek a fiatalabbak segítésére, tanítására. Én sok pozitív megerősítést és folyamatos támogatást kaptam, a kérdéseimmel bátran fordulhattam bárkihez.

A szabadidőmet próbáltam aktívan eltölteni: a mindennapjaimban mindig nagy szerepe volt a sportnak, így érkezés után első dolgom volt, hogy csatlakoztam egy finn focicsapathoz. A rengeteg új helyzet és inger közepette a megszokott hobbim űzése segített otthon érezni magam és megélni a közösségbe tartozás élményét. Ezen kívül uszodába és szaunázní jártam, amikor az időjárás engedte felfedeztem a várost, mind a látnivalókat, mind pedig a hatalmas parkokat, erdőket a városközponthoz egészen közel. Kedves emlék marad a tallinni karácsonyi vásár és az ott elfogyasztott középkori lakoma, a Nuuksio parkban zuzmóval etetett rénszarvasok, a lappföldi kiruccanás, a téli sportok megismerése. Az ESN Buddy System programján keresztül lett egy nagyon jó finn barátom, Eve, akivel utazásom egyik fénypontját, a jeges tengerben való megmártózást is megélhettem.

Finnország híresen drága, de diákként rengeteg lehetőség van a pénztárca kímélésére, szinte mindenhol (tömegközlekedés, uszoda, kulturális programok) elérhetőek jelentős diákkedvezmények. Lakhatáshoz érdemes az egyetem által listázott diáklakások között válogatni, az árukon felül mellettük szól a megbízhatóság és az egyszerű ügyintézés. Az én szállásomra nem lehet panasz, jól elérhető helyen volt, szaunával, edzőteremmel, mosószobával. Talán az egyik legjobb dolog a finn diákéletben a rendkívül kedvező árú ebédelethezés. Az egyetemi campusokon, azok környékén található diákéttermekben 2,95€-ért lehet enni: salátabár, piimä (finn kefir), kenyér, főétel (mindig lehet vegán, vegetáriánus opciót is választani). Mindenki bankkártyával fizet mindenhol, készpénzhasználatra 4 hónap alatt egyszer szorultam, amikor egy amatőr hokimeccsen vettem grillkolbászt, szóval túl lehet élni nélküle.

Röviden összefoglalva: fantasztikus egyetemi és kórházi munkakörülmények, üdítően működőképes és rendezett ország, ami a hideg és a téli sötétség ellenére magával ragadott.

Németh Flóra



