

<p><b>MIEJSCE PRAKTYKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kraj</li> <li>▪ Miasto</li> <li>▪ Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu)</li> </ul> <p><b>CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Data początkowa/data końcowa</li> </ul>	<p><b>MIEJSCE PRAKTYKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Słowenia</li> <li>▪ Ljubljana</li> <li>▪ University of Ljubljana</li> </ul> <p><b>CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25.07.2022 – 25.09.2022</li> </ul>
<p><b>JĘZYK PRAKTYKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ w jaki sposób przebiegała komunikacja z pacjentami</li> </ul>	<p><b>JĘZYK PRAKTYKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komunikacja z pracownikami szpitala przebiegała w języku angielskim. Z niektórymi pacjentami także można było zebrać wywiad w tym języku.</li> </ul>
<p><b>CO ZAPEWNIŁA PLACÓWKA PRZYJMUJĄCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ fartuchy</li> <li>▪ zakwaterowanie</li> <li>▪ posiłki</li> <li>▪ zniżki (na co?)</li> <li>▪ inne (proszę wymienić)</li> </ul>	<p><b>CO ZAPEWNIŁA PLACÓWKA PRZYJMUJĄCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Placówka przyjmująca w zapewniła mi wraz z legitymacją studencką dostęp do szafki w szpitalnej garderobie. Poza tym za potwierdzeniem, że jestem studentem z wymiany umożliwiono mi ubieganie się o miejsce w akademiku oraz mogłem uzyskać zniżki na jedzenie z programu rządowego „Študentska prehrana”.</li> </ul>
<p><b>DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dodatkowe ubezpieczenie (jakie?)</li> <li>▪ badania lekarskie (jakie?)</li> <li>▪ zaświadczenie o niekaralności</li> <li>▪ certyfikat językowy</li> <li>▪ inne (proszę wymienić)</li> </ul>	<p><b>DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uczelnia przyjmująca nie wymagała dodatkowych dokumentów ponad te wymagane przez Umed Łódź.</li> </ul>
<p><b>ZAKWATEROWANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pokój w akademiku</li> <li>▪ pokój w dzielonym mieszkaniu/domu (dzielone z kim?)</li> <li>▪ pokój pracowniczy przy szpitalu</li> <li>▪ inne (proszę wymienić?)</li> </ul>	<p><b>ZAKWATEROWANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Udało mi się uzyskać dwuosobowy pokój w akademiku, który współdzieliłem z kolegą z grupy dziekańskiej z którym byłem na wymianie. Akademiki oferują dwa rodzaje zamieszkania. Apartamenty 4-osobowe z dwoma pokojami dwuosobowymi lub pojedyncze pokoje dwuosobowe z częściami wspólnymi na korytarzach. Osobiście polecam tę drugą opcję bo części wspólne tj. kuchnia, toalety i prysznice w moim akademiku były codziennie czyszczone przez panie z obsługi przez co akademik był przez większość czasu w bardzo dobrym stanie. Istotne jest też, że istnieją dwa ośrodki domów akademickich w mieście. Jeden w Bežigradzie, a drugi w</li> </ul>

	<p>Rożnej Dolinie. Choć oba są w tej samej odległości od szpitala to zdecydowanie polecam Rożną Dolinę z której jest blisko do starówki gdzie toczy się studenckie życie, ma darmowe boiska do siatkówki plażowej, zewnętrzną i wewnętrzną siłownię i generalnie jest położona w urokliwej okolicy niedaleko gigantycznego parku Tivoli. Za mój pokój płaciłem w 2022 r. trochę poniżej 140 EUR co było najtańszą możliwą opcją w porównaniu z wynajmem pokoju na stacji, całego mieszkania czy innych hosteli. Jedynym mankamentem był fakt, że przed przyjazdem tutaj nie mieliśmy zagwarantowane z kolegą, że zostaniemy przydzieleni do tego samego pokoju. Jednak po dotarciu do Ljubljany okazało się, że latem akademiki świecą pustkami i tak naprawdę to nie było się czego obawiać. Mieszkając w akademikach, a w szczególności w Rożnej Dolinie dużo łatwiej jest też poznać innych studentów.</p>
<p><b>SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZAKNIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ strona internetowa (podaj adres)</li> <li>▪ pomocze strony placówki przyjmującej (jaka?)</li> <li>▪ organizacja studencka/polonijna</li> <li>▪ inny (proszę opisać)</li> <li>▪ jeżeli napotkałeś/eś jakieś kłopoty to jakie?</li> </ul>	<p><b>SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZAKNIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Napisałem maila do biura akademików uczelni. Można go znaleźć, wraz z wszystkimi informacjami, na tej stronie internetowej: <a href="https://www.stud-dom-lj.si/">https://www.stud-dom-lj.si/</a></li> </ul>
<p><b>DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komunikacja miejska (jaka?)</li> <li>▪ Rower</li> <li>▪ Pieszo</li> </ul>	<p><b>DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opcje poruszania się po mieście są trzy. Pierwsza, całkiem atrakcyjna, to chodzenie pieszo. Ljubljana to małe, w porównaniu z Łodzią miasto i często zdarzało mi się wracać do domu studenckiego ze szpitala właśnie na piechotę. Choć jest to 30 minutowa przechadzka to po drodze często wstępowałem jeszcze do sklepów czy na obiad do restauracji korzystające „Študentskiej prehrany”. Samo miasto jest też bardzo urokliwe i droga do domu przechodziła przez centralne punkty turystyczne co tym bardziej zachęcało do spacerów.</li> <li>▪ Drugą, i chyba najlepszą opcją, są rowery miejskie. Sieć stacji jest na tyle gęsta, że bez trudu dostać się można gdzie się tylko chce korzystając z rowerów. Roczna subskrypcja usługi kosztuje tylko 3 EUR, a i same pojazdy, choć bez przerzutek, są generalnie w dobrym stanie. Z rowerem można się wszędzie dostać w przeciągu 15 minut.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kolejnym rozwiązaniem są też autobusy. To jedyna forma komunikacji miejskiej funkcjonująca w Ljubljanie. Jest też zarazem najdroższa. Bilet kosztuje 1,30 EUR na jeden przejazd do 90 min. Niestety sieć autobusowa jest słabo rozwinięta, a same autobusy jeżdżą stosunkowo rzadko co w dodatku z dużymi kosztami moim zdaniem całkowicie wyklucza tę formę poruszania się po mieście. Można także kupić bilet miesięczny i jego koszt wynosi około 30 EUR. Jednak jak pisałem średnio jest to korzystne rozwiązanie biorąc pod uwagę alternatywy. Z różnej Doliny nie było bezpośredniego autobusu do szpitala, co było trochę kłopotliwe w przypadku złej pogody.</li> <li>▪ W mieście funkcjonują też rzecz jasna hulajnogi elektryczne ze względu na koszt użyłem ich tylko kilka razy, współpracuje z nimi ta sama aplikacja Bolt co w Polsce. Nie ma natomiast klasycznych Uberów ani balotów w formie taxówek.</li> </ul>
<p><b>WYŻYWIENIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posiłki domowe</li> <li>▪ stołówka</li> <li>▪ jedzenie na mieście</li> <li>▪ jakie potrawy regionalne jadłaś/eś?</li> <li>▪ co ci smakowało?</li> <li>▪ co ci nie smakowało?</li> </ul>	<p><b>WYŻYWIENIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ W zasadzie chyba jeden z kluczowych punktów bycia studentem w Słowenii. Dwa magiczne słowa: „Študentska prehrana” otwierają ogromne możliwości żywienia się na mieście. Jest to rządowy program dofinansowań posiłków dla studentów, dzięki któremu za wszystkie dania w restauracjach biorących w nim udział zapłaciłem od 2 do 4,5 EUR. Wybór jest gigantyczny: od tłustego, bałkańskiego ćevapčići, poprzez duże i smaczne pizze oraz hamburgery na wegańskich szwedzkich stołach kończąc. Warto się zainteresować tym programem i tym jak uzyskać tzw. „boni” już na samym początku wymiany. W moim przypadku musiałem gotować dla siebie tylko raz przez 2 miesiące spędzone tutaj. Warto dodać, że jest to też bardzo ekonomiczna opcja, biorąc pod uwagę, że ceny produktów żywnościowych w Słowenii są jednak istotnie droższe od Polski. Na każdy miesiąc przypada 21 bonów, co ważne, niewykorzystane przechodzą na kolejny miesiąc. Uzyskanie dostępu do aplikacji jest skomplikowane więc warto zainteresować się tym od razu po przyjeździe. Pierwszym krokiem jest uzyskanie numeru EMSO od uczelni przyjmującej.</li> </ul>

**OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK**

**OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK**

- W zależności od katedry, oddziału czy rzecz jasna poszczególnych lekarzy moje zajęcia bardzo się różniły. Zasadniczo moje doświadczenia były podobne do praktyk w Polsce. Na kardiochirurgii miałem możliwość asystowania (głównie trzymanie haków), cewnikowania, wykonania śródoperacyjnego Echo przezprzełykowego, wszystko zależy od indywidualnego zaangażowania, mentorzy sami z siebie nie wychodzili zbyt często z inicjatywą ale jak zapytałem lub o coś poprosiłem zawsze się zgadzali. Na pediatrii i ginekologii praktycznie każdego dnia byłem z innym lekarzem i w innym miejscu, odprawy i obchody zwykle były dla mnie w języku angielski, natomiast pacjenci w zasadzie tylko słoweńskojęzyczni, przez co pobyty w poradni były mało owocne, lepiej szukać praktycznych rzeczy do oglądania jak porody, usg, czy zabiegi.

**FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**

Opis, linki, motywacja, ceny, możliwości

**FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**

- Form aktywności poza szpitalem jest bardzo wiele. W samej Ljubljanie jest sporo muzeów wartych odwiedzenia oraz zabytków wartych zobaczenia, okolice parku Tivoli idealnie nadają się do biegania, a boiska do siatkówki plażowej były miejscem, w których spędzałem do 2h dziennie nawet 3 razy w tygodniu. Rzecz jasna jest też studencki „night life” z różnymi barami, klubami, czy innymi „schodkami” gdzie można poznać ciekawych ludzi i dobrze się zabawić.
- Poza samą stolicą istnieje dużo kierunków na jedno- do kilkudniowych wycieczek. Słowenia to kraj z pięknymi górami z mnogimi poziomami trudności. Od prostych, ale męczących podejść do via ferrat na których trzeba mieć odpowiedni sprzęt do wspinaczki. Poza tym jest też Adriatyk z Piranem, Izolą i Koprem, do których dojazd jest bardzo tani w weekendy, ze względu na zniżki, i nie zajmuje dłużej niż 1,5-2h. Istnieje też możliwość odwiedzenia Zagrzebia, Triestu, czy jeżeli ktoś ma więcej czasu i najlepiej samochód nawet Wenecji czy innych pobliskich ośrodków miejskich.
- Dla wszystkich fanów cudów natury są też, poza górami, kaniony z turkusowymi rzekami, piękne polodowcowe jeziora z Bledem i Bohinem na czele, potężne wodospady czy też gargantuiczne jaskinie ciągnące się na setki kilometrów, w szczególności

	<p>polecam Szkocjańską i Postojną jamę. Miłośnicy historii z kolei na pewno dobrze spędzą czas w licznych Habsburskich zamkach, fortyfikacjach z czasów I WŚ, pamiątkowych miejscach z czasów Jugosławii czy także Rzymskich ruinach rozsianych mnogo w całej okolicy, także w Lublanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pomimo swoich rozmiarów zarówno w Lublanie i w Słowenii znalazłem bardzo dużo ciekawych rzeczy do zobaczenia i przez 2 miesiące praktyk nie miałem ani jednego weekendu na który nie miałbym pomysłu.</li> </ul>
<p>Jakie Twoim zdaniem odniosłaś/eś</p> <p><b>KORZYŚCI Z PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na pierwszym miejscu zdecydowanie wymieniałbym poprawę umiejętności językowych dzięki temu, że spotkałem dziesiątki innych studentów ersmusa.</li> <li>• Bez wątpienia bardzo rozwijające jest też życie w tym kraju z osobami z całego świata, które bardzo poszerzyło moje horyzonty.</li> </ul>

**Opisz wpływ Mobilności jako takiej na ciebie, placówkę macierzystą UML i placówkę partnerską/przyjmującą.**

Bez wątpienia Mobilność ułatwia wszelkie kontakty międzynarodowe w przyszłości, związane z placówką przyjmującą, ale nie tylko. Mobilność była świetną okazją żeby doświadczyć i docenić różne kultury, poznać swoje słabe i mocne strony i nauczyć się adaptować i odnajdywać w nowych sytuacjach.

**Czy program Erasmus + Mobilność Praktyka zwiększa zdolność współpracy międzynarodowej UML?**

Wierzę, że UML biorąc udział w europejskich programach międzynarodowych, poprawia swoją renomę i większa zdolność do dalszej współpracy międzynarodowej.

**Podaj przykład działań podjętych przez ciebie w celu podzielenia się zdobytym doświadczeniem z mobilności z innymi osobami.**

Już w trakcie wymiany relacjonowałem przebieg mojej mobilności w mediach społecznościowych. Skontaktowałem się też ze studentką rozpoczynającą mobilność w tej samej placówce przyjmującej w najbliższym czasie, mam nadzieję, że moje wskazówki będą dla niej przydatne. Wypełniając ankietę dotyczącą mobilności wyraziłem również dodatkową zgodę na pomoc przyszłym uczestnikom programu Erasmus+ w oparciu o moje doświadczenie poprzez udostępnienie mojego adresu email.

