|  |  |
| --- | --- |
| **MIEJSCE PRAKTYKI**   * Kraj * Miasto * Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu)   **CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI**   * Data początkowa/data końcowa | * Japonia * Nagakute * Aichi Medical University, Aichi Medical University Hospital * Data mobilności: 07.07.2025 - 06.09.2025 |
| **JĘZYK PRAKTYKI**   * w jaki sposób przebiegała komunikacja z pacjentami | * angielski, podstawowe zwroty w języku japońskim |
| **CO ZAPEWNIAŁA PLACÓWKA PRZYJMUJACA**   * fartuchy * zakwaterowanie * posiłki * zniżki (na co?) * inne (proszę wymienić) | * zakwaterowanie w szpitalu w przeznaczonych do tego Guest Room * posiłki we własnym zakresie, możliwość jedzenia na stołówce szpitalnej w cenach 12-20 zł za pełen dwudaniowy posiłek * rowery do dyspozycji pod szpitalem (typu damka), darmowa siłownia w kompleksie szpitalnym, zniżki w muzeach dla studentów, dzięki certyfikatowi, że jesteśmy studentami na wymianie, czasem lekarze zabierali nas na obiad i sami za nas płacili, czasem też otrzymywaliśmy “bento box” czyli pudełka z obiadem od firm farmaceutycznych. |
| **DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI**   * dodatkowe ubezpieczenie (jakie?) * badania lekarskie (jakie?) * zaświadczenie o niekaralności * certyfikat językowy * inne (proszę wymienić) | * dod. badania: badanie przeciwciał na WZW B, potwierdzenie rozszerzenia terytorialnego |
| **ZAKWATEROWANIE**   * pokój w akademiku * pokój w dzielonym mieszkaniu/domu   (dzielone z kim?)   * pokój pracowniczy przy szpitalu * inne (proszę wymień?) | * pokój jednoosobowy w obrębie szpitala z kabiną prysznicową i umywalką wewnątrz, oraz toaletą na korytarzu |
| **SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZKANIA**   * strona internetowa (podaj adres) * pomoc ze strony placówki przyjmującej (jaka?) * organizacja studencka/polonijna * inny (proszę opisać) * jeżeli napotkałaś/eś jakieś kłopoty to jakie? | * pokój zorganizowany przez placówkę przyjmującą |
| **DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA**   * Komunikacja miejska (jaka?) * Rower * Pieszo | * pieszo |
| **WYŻYWIENIE**   * posiłki domowe * stołówka * jedzenie na mieście * jakie potrawy regionalne jadłaś/eś? * co ci smakowało? * co ci nie smakowało? | * stołówka- pełen obiad w cenie 12-20 zł * jedzenie na mieście w cenie 20-30 zł * potrawy które warto spróbować: sushi, soba, yakisoba, dango, dorayaki, mochi, ramen, udon, kishimen, onigiri, okonomyiaki, teriyaki * wszystko mi smakowało, warto wybierać lokalne typowo japońskie bary czyli Izakaya. Nie należy obawiać się zatrucia, Japończycy przywiązują dużą wagę do czystości więc nie ma obaw o zatrucie |
| **OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK** | Przez cały czasu czuliśmy się zaopiekowani przez koordynatorkę Atsuko Kato, która przyjechała po nas na stację, oprowadziła po szpitalu i wprowadzała na każdy kolejny oddział, rozwiązywała nasze problemy i starała się pomóc w związku z naszymi dodatkowymi aktywnościami wewnątrz i poza szpitalem. Lekarze na oddziale angażowali nas w pracę oddziału przez co czuliśmy się jak członkowie zespołu a nie bierni obserwatorzy. Mogliśmy przeprowadzić dziesiątki fascynujących rozmów, zarówno w szpitalu jak i poza nim, np podczas obiadów i kolacji na które nas zabierali lekarze. Widzieliśmy i dyskutowaliśmy na temat różnic zarówno pomiędzy systemami ochrony zdrowia w Polsce i Japonii, ale również na temat kultury i historii. W każdy weekend organizowaliśmy wycieczki, a noclegi zarezerwowaliśmy z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem, przez co ceny były dużo niższe. Niektóre aktywności, jak warsztaty z tworzenia matchy, czy odwiedzenie parku Ghibli również wymagało wcześniejszego zarezerwowania miejsca. Poruszaliśmy się na miejscu transportem publicznym, metrem, pociągami i autobusami, które są punktualne, jeżdżą często i powszechnie. Odwiedzaliśmy zarówno duże miasta jak Nagoję, Osakę, Kioto czy Tokio, ale również mniejsze miejscowości jak Kanazawa, Inuyama, czy Onomichi, oraz wyspy jak Okinawa, Naoshima czy Miyajima. Dotarcie ze szpitala do najbliższej stacji metra w Nagoi zajmowało ok 20 minut, następnie metrem jechaliśmy ok 30 minut na stację główną w Nagoi i z niej mogliśmy już dojechać w każdy zakątek Japonii szybkimi Shinkansenami lub tańszymi autobusami WillerBus. Japonia to kraj egzotyczny ale bezpieczny. Należy uwzględniać w swoim zachowaniu zwyczaje panujące w Japonii, częste mycie i zaprzestania używania mocnych perfum jest konieczne, ustawianie się w kolejkach na stacjach i przed sklepami lub restauracjami, kłanianie się osobom starszym i stojącym wyżej w hierarchii, przechodniom praktycznie przy każdej możliwej okazji jest mile widziane lub nawet wymagane. W większych miastach na stacjach należy poruszać się po wyznaczonych ścieżkach, ze względu na tłumy ludzi. Nie należy głośno rozmawiać w transporcie publicznym. Nie należy jeść idąc. Nie należy co do zasady fotografować buddyjskich kapliczek. Należy przed spożyciem posiłku powiedzieć Itadakimasu a po zakończeniu Gochiso sama deshita, jest to ważna z punktu widzenia Japończyków czynność. Należy nauczyć się podstawowych zwrotów jak dziękuję i przepraszam, a najlepiej również słów potrzebnych w sklepie i restauracji bo bez tego, często nie zrozumiemy sytuacji, nie poradzimy sobie w podstawowych sytuacjach, ze względu na niewielki stopień znajomości angielskiego w japońskim społeczeństwie. Należy być cichym, grzecznym i nie wyróżniać się w tłumie. Koszulki na ramiączkach są uznawane za zbyt odsłaniające ciało. Odsłanianie tatuaży również w niektórych miejscach może stanowić problem. Latem w Japonii jest gorąco i deszczowo, polecam kupić na miejscu parasolkę chroniącą przed słońcem i deszczem, oraz krem z filtrem. Polecam kupić lniane, lekkie, oddychające ubrania, oraz na początek przed wyjazdem zaopatrzyć się w kartę eSIM, np przez aplikację Saily, oraz w SUICA- czyli kartę którą się płaci za transport, a nawet czasem w sklepach. Jeśli dobrze zaplanuje się czas, to Japonia oddaje podwójnie swoim pięknem, kulturą i naturą. Było to najpiękniejsze doświadczenie mojego życia. |
| **FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**  Opis, linki, motywacja, ceny, możliwości | Podróże, siłownia, jedzenie w restauracjach, spotkania z Japończykami.  Wspinaczka na górę Fuji z miejscowości Kawaguchi (trasa Yoshida trail) (dojazd pociągami)  Onomichi (trasa rowerowa Shimanami Kaido-wynajem rowerów na miejscu)-Hiroshima-Miyajima (dojazd pociągami)  Osaka (dojazd Willer Bus ze stacji Nagoya)  Kyoto- Nara- Uji (dojazd Willer Bus ze stacji Nagoya, na miejscu poruszanie się pociągami pomiędzy miejscowościami)  Kanazawa-Toyama (dojazd Willer Bus ze stacji Nagoya)  Okinawa (lot ok 2,5h Japan Airlines z lotniska w Nagoi)  Okayama-Naoshima (Shinkansen)  Warto sprawdzać latem terminy i miejsca odbywania się festiwali w Japonii, bo są to bardzo tradycyjne, barwne i wyjątkowe wydarzenia. |
| Jakie Twoim zdaniem odniosłaś/eś  **KORZYŚCI Z PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ** | Otworzenie na kulturę azjatycką. Nauka oraz wzorowanie się na dobrych systemowych i kulturalnych rozwiązaniach z Japonii oraz próba implementacji ich w przyszłości w życiu prywatnym lub szerzej w Polsce. Przykłady: kolektywna dbałość o dobro wspólne, szacunek dla starszych, jeszcze głębszy szacunek w stosunku do pacjentów i dbałość o ich strefę intymną, punktualność, cierpliwość, dążenie do perfekcji nawet w najdrobniejszych zadaniach. |

|  |
| --- |
| **Opisz wpływ Mobilności jako takiej na ciebie, placówkę macierzystą UML i placówkę partnerską/przyjmującą.** |
| Osobiście miałem okazję poznać sposób patrzenia na świat ludzi żyjących w społeczeństwie które wyrosło na buddyjsko-shintoistyczno-konfucjonistycznych podstawach, a nie jak u nas na chrześcijańsko-grecko-rzymskich. Obserwowanie różnic w podejściu do jednostki, do życia, do traktowania innych była widoczna na każdym kroku. Zasady którymi się kierują też wpływają na realizację zasad w pracy, mogłem porównać nasze i ich funkcjonowanie zarówno systemu ochrony zdrowia jak i poszczególnych lekarzy w tym systemie. Mogłem porównać technologiczne rozwiązania obu krajów. Mogłem też rozmawiać o bardziej prywatnych sprawach jak wychowywanie dzieci, czy problemy z którymi się mierzą na co dzień japończycy. Jeśli chodzi o placówkę macierzystą to miałem też okazję rozmawiać z naukowcami o ich badaniach, przez co w przyszłości wykorzystam w miarę możliwości nawiązane kontakty i będę mógł angażować się we wspólne projekty naukowe. Placówka partnerska dąży do umiędzynarodowienia w czym takie wymiany pomagają. Lekarzom poszerza to horyzonty i otwiera ścieżki do dalszej współpracy. |
| **Czy program Erasmus + Mobilność Praktyka zwiększa zdolność współpracy międzynarodowej UML?** |
| Zdecydowanie, miałem okazję poznać wielu lekarzy pasjonatów i naukowców. Z wieloma z nich wymieniałem kontakt, przez co w przyszłości liczę na kontynuowanie współpracy naukowej i klinicznej. |
| **Podaj przykład działań podjętych przez ciebie w celu podzielenia się zdobytym doświadczeniem z mobilności z innymi osobami.** |
| Wstawiałem regularne relacje z moich wypraw w trakcie mobilności na social media, co było przyczyną wielu rozmów, w których zachęcałem do mobilności, oraz wymiany doświadczeń |