

MIEJSCE PRAKTYKI - Kraj - Miasto - Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu) CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI - Data początkowa/data końcowa	- Tajlandia - Bangkok - Smile Everyday Dental Clinic 20.07.2026 - 19.09.2026
JĘZYK PRAKTYKI w jaki sposób przebiegała komunikacja z pacjentami	Język angielski
CO ZAPEWNIŁA PLACÓWKA PRZYJMUJĄCA - fartuchy - zakwaterowanie - posiłki - zniżki (na co?) - inne (proszę wymienić)	- Koszulki firmowe, fartuchy medyczne, maseczki ochronne, czepki medyczne, rękawiczki - Zniżki na obiad w pobliskiej restauracji
DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI - dodatkowe ubezpieczenie (jakie?) - badania lekarskie (jakie?) - zaświadczenie o niekaralności - certyfikat językowy - inne (proszę wymienić)	-
ZAKWATEROWANIE - pokój w akademiku - pokój w dzielonym mieszkaniu/domu (dzielone z kim?) - pokój pracowniczy przy szpitalu - inne (proszę wymienić?)	Mieszkanie
SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZKANIA - strona internetowa (podaj adres) - pomoc ze strony placówki przyjmującej (jaka?) - organizacja studencka/polonijna - inny (proszę opisać) - jeżeli napotkałeś/eś jakieś kłopoty to jakie?	Pomoc ze strony placówki - polecenie rodzinnego Airbnb
DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA - Komunikacja miejska (jaka?) - Rower - Pieszko	Pieszko
WYŻYWIENIE - posiłki domowe - stołówka - jedzenie na mieście - jakie potrawy regionalne jadłeś/eś? - co ci smakowało? - co ci nie smakowało?	- Lokalne jedzenie na mieście - Pad Thai, mango sticky rice, Pad Kra Pao, zupa Tom Yum, Massaman Curry, Panang Curry, roti, świeże owoce, zupa Khao Soi, zupa Tom Kha, Satay, Morning Glory - Wszystkie dania mi smakowały

OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK	Podczas praktyki stomatologicznej w klinice w Bangkoku brałam udział w procedurach klinicznych i laboratoryjnych. Na co dzień uczyłam się pracować z nowoczesnym skanerem wewnątrzustnym iTero. Poza tym pobierałam tradycyjne wyciski masą alginatową, samodzielnie odlewałam modele gipsowe, obrabiałam je oraz wykonałam własny aparat retencyjny. Uczestniczyłam w procesie diagnostycznym i planowaniu kompleksowego leczenia pacjentów, a także obserwowałam przypadki ortodontyczne prowadzone systemem Invisalign, analizując cyfrowe plany ClinCheck oraz harmonogramy pracy. Miałam również okazję obserwować zaawansowane procedury leczenia endodontycznego i protetycznego z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu zabiegowego. Brałam udział w lekcjach prowadzonych przez mojego mentora m.in. na temat problemów związanych ze stawem skroniowo-żuchwowym oraz na temat przeprowadzania prawidłowej sterylizacji narzędzi i sprzętu stomatologicznego.
FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU Opis, linki, motywacja, ceny, możliwości	Czas wolny po praktykach oraz w weekendy poświęcałam na zwiedzanie Bangkoku i poznawanie tajskiej kultury. Odwiedziłam najważniejsze świątynie miasta w tym Wat Pho ze słynnym posągami Leżącego Buddy oraz malowniczą Wat Arun (Świątynię Świtu) położoną bezpośrednio nad rzeką Chao Phraya. Często korzystałam z tramwajów wodnych i rejsów rzeką Chao Phraya, co pozwalało na wygodne przemieszczanie się i podziwianie miasta od strony wody. Regularnie odwiedzałam lokalne targi, m.in. Chatuchak Weekend Market. Głównie jadłam w lokalnych restauracjach i stoiskach ze street foodem, próbując tradycyjnych dań takich jak Pad Thai czy Tom Yum. Ogromną zaletą były bardzo przystępne ceny żywienia i transportu, które pozwalały na swobodne korzystanie ze wszystkich atrakcji miasta. W wolne wieczory chodziłam biegać do Lumpini Park.
Jakim Twoim zdaniem odniosłaś/eś KORZYŚCI Z PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ	Wyjazd przyniósł mi wszechstronne korzyści zawodowe i osobiste. Przede wszystkim zyskałam dużą pewność i biegłość w pracy z technologiami cyfrowymi, w tym ze skanerem iTero, jednocześnie szlifując zdolności manualne przy odlewaniu modeli i tworzeniu retainerów. Poszerzyłam wiedzę o nowoczesne protokoły leczenia Invisalign oraz procedury endodontyczne. Praca w międzynarodowym zespole pozwoliła mi opanować specjalistyczne, stomatologiczne słownictwo w języku angielskim oraz znacznie rozwinąć zdolności komunikacyjne. Dodatkowo pobyt w Azji nauczył mnie dużej samodzielności, adaptacji do odmiennego środowiska kulturowego i otworzył na różnorodne podejścia do opieki nad pacjentem.

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

Mobilność miała kluczowy wpływ na mój rozwój osobisty i zawodowy, pozwalając mi zdobyć unikalne doświadczenie kliniczne i pewność siebie w pracy z pacjentem. Dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi była to doskonała okazja do promocji uczelni w Azji Południowo-Wschodniej oraz potwierdzenie wysokiego poziomu kształcenia polskich studentów, którzy po powrocie dzielą się nowo zdobytą wiedzą ze swoją społecznością akademicką. Z kolei dla placówki przyjmującej moja obecność stanowiła impuls do wymiany doświadczeń na poziomie międzynarodowym, poznania europejskich standardów kształcenia stomatologicznego oraz stworzyła solidny grunt pod dalszą współpracę partnerską

z UML.

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

Zdecydowanie tak, ponieważ realizacja praktyk w renomowanych klinikach za granicą buduje rozpoznawalność Uniwersytetu Medycznego w Łodzi na arenie globalnej i potwierdza otwartość uczelni na światowe trendy. Bezpośrednia obecność studentów w zagranicznych ośrodkach przełamuje bariery, ułatwia nawiązywanie kontaktów klinicznych oraz otwiera drogę do przyszłych umów partnerskich.

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

Relacja z praktyk w mediach społecznościowych.