

VILÁGJÁRÓ

A Semmelweis Egyetem
külföldi tanulmányút kalauza



Készült a Hallgatói és intézményi szolgáltatásfejlesztés a Semmelweis Egyetemen
TÁMOP-4.1.1.A-10/2/KMR projekt keretében

A Világjáró kiadvány első kiadását

SZERKESZTETTE:

Dr. Lőrincz M. Ákos

SZERZŐK:

**Chernel Ágnes Ildikó, F. Tóth Katalin, Jordán Zsófia, Lőrincz Kende Kálmán,
Dr. Lőrincz M. Ákos, Ordasi Nóra, Radácsi Pál, Vincze Zsófia**

LEKTORÁLTA:

SE-ÁOK HÖK Küllapcsolati Bizottság és az Egyetem Hallgatói

KIADÓ:

Semmelweis Egyetem KarrierKözpont

ALPROJEKT VEZETŐ:

Dr. Túry Ferenc

FELELŐS KIADÓ:

Dr. Stubnya Gusztáv

© Dr. Lőrincz M. Ákos, 2012

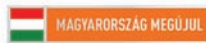
ISBN 978-963-331-232-2

A kiadványt a Semmelweis Egyetem KarrierKözpont megbízásával
tervezte és kivitelezte a



Nyomda: Avaloni Nyomda

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujzaczenehterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ELŐSZÓ

Ez a kiadvány, amit most a kezében tartasz, nagy adósságot igyekszik törleszteni. Egyetemünk egyre több és több külföldi tanulmányút-lehetőséget biztosít a hallgatói számára, de eddig hiányzott a fórum, ahol mindezen lehetőségeket együtt megtalálhatod, és aminek segítségével eltervezheted a külföldi tanulmányaidat, gyakorlataidat. A Világjáró kiadványban most csokorba gyűjtöttük számodra az elérhető, vagy szóba jövő lehetőségeket, illetve azokat a szempontokat, amelyeket érdemes megfontolnod, végiggondolnod, mielőtt külföldre indulsz.

A kiadványban lévő információkért és a befektetett munkáért cserébe mi is kérünk tőled valamit. Jelezz vissza, hogy hasznosnak találtad-e ezt a könyvecskét, vagy küldd el nekünk észrevételeidet, ötleteidet, hogy a következő kiadás már ezekkel a tapasztalatokkal kiegészülve készüljön!

Jó olvasgatást és tervezgetést, de még inkább tartalmas tanulmányutakat kívánunk,

a szerzők



TARTALOM

ELŐSZÓ	1
1. A KÜLFÖLDI TANULMÁNYÚT MEGTERVEZÉSE	3
1.1. A külföldi tanulmányút előnyei	3
1.2. Mikorra időzítsd külföldi pályázatodat?	4
1.3. Mire készülj tudatosan kiutazás kapcsán?	5
2. ÖSZTÖNDÍJ ÉS PÁLYÁZATI LEHETŐSÉGEK	7
2.1. Tanulmányutakat koordináló egyetemi szervezetek és pályázataik bemutatkozása	8
2.1.1. Nemzetközi Kapcsolatok Igazgatósága	8
2.1.2. Kerpel-Fronius Ödön Tehetséggondozó Tanács	11
2.1.3. Erasmus program	11
2.1.4. Leonardo Da Vinci program	14
2.1.5. Erasmus Student Network (ESN)	14
2.1.6. Magyar Orvostanhallgatók Egyesülete (MOE)	16
2.1.7. Magyar Fogorvostan-hallgatók Egyesülete (MFHE)	18
2.1.8. Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete (MGYE, HUPSA)	19
2.2. Egyetemünk hallgatói számára elérhető egyéb pályázatok	21
2.2.1. Lions Austria Program (Lions Club)	21
2.2.2. Német Felsőoktatási Információs Központ (DAAD)	22
2.2.3. Egyéb pályázatok, saját szervezésű kiutazás	24
2.2.4. Európai tudományos diákkonferenciák	25
3. INFORMÁCIÓK A PÁLYÁZATI ANYAG ÖSSZEÁLLÍTÁSÁHOZ	28
3.1. Az önéletrajz	28
3.2. A motivációs levél (kísérőlevél)	30
3.3. Szakmai ajánlások	31
3.4. A pályázati anyagokhoz szükséges igazolások	32
3.5. A tantárgy elfogadtatása	34
3.5.1. Szakmai gyakorlat	34
3.5.2. Tantárgyelfogadás	36
4. Élménybeszámolók	38



1. A KÜLFÖLDI TANULMÁNYÚT MEGTERVEZÉSE

Általánosan elterjedt, hogy előnyös, ha valaki a felsőfokú tanulmányai alatt több-kevesebb időt külföldön tölt. Tapasztalatunk szerint ez így is van, de azért vannak óvatosságra intő tények is. Érdemes tehát megtervezni a tanulmányutat, hogy tényleg pluszt adjon, és ne időkidobásként értékeld utólag.

1.1. A külföldi tanulmányút előnyei

Legelőször érdemes tisztázni, hogy milyen kézzelfogható előnyökkel bír egy kis külföldi „kiruccanás”.

Egyértelmű hozadék a **nyelvismeret**. Ennek fontosságát nem fejtjük ki részletesen, de gondolj csak a diplomakövetelményekre, az idegen nyelvű majdani pácienseidre, vagy az egészségügyi szakirodalom elérhetőségére. **Alapvető elvárás az angol nyelv ismerete**, de egy másik idegen nyelv ismerete is kezd elvárttá válni. A tanulmányút ennél persze azért lényegesebben többet adhat, hiszen az adott ország nyelve mellett megismerheted **kulturális sajátosságait**, az emberek, a hallgatók mentalitását, **szemléletét** és az egészségügy szereplőinek **hozzaállását az ottani egészségügyi rendszerhez**. Ezáltal jobban megismerheted a **saját hazád értékeit és sajátosságait is**, ami fontos része a személyiségérésnek.

Természetesen **új barátokat** is szerezhetsz, kapcsolatokat építhetsz, és az a megfigyelésünk, hogy egy ilyen út segít a hallgatók **kiegésének megelőzésében** is. Ez azt jelenti, hogy kint feltöltődsz, és amikor hazaérsz, **jobban teljesítesz az itthoni környezetben is**. Szintén fontos megemlítenünk azt a látókörbővülést is, ami lehetővé teszi, hogy jobban értékeld a hazai egészségügyi oktatás sajátosságait, **megtaláld azokat a hangsúlyokat**, amik egy klinikai dolgozó számára is fontosak. Ez az „érettség” nemcsak a későbbi munkád során segít majd, hanem pl. vizsgázóként is hasznos, hogy megértesd magadat a vizsgáztatóval.

Ezeket a tanulmányutakat többféleképpen támogatja az egyetem, az állam, az Európai Unió és különféle civil szervezetek, alapítványok is. Ennek az oka, hogy **nemcsak az egyén szintjén jelentkeznek a tanulmányutak pozitív hatásai, hanem van rendszerszintű hozadéka is a külföldi tanulmányaidnak:**



- Minden rendszer érdeke, hogy a dolgozói sikeresebbek legyenek. Képzettebb, érettebb dolgozók javíthatják az ellátás színvonalát. A motiváltság növekedése pedig tovább javíthatja a terület sikerességét.
- Ha külföldről újfajta szemléletet hozol haza, akkor a helyes irányvonal gazdagítja az itthoni tárházat, ha pedig rossz irányba mozdulsz el, akkor meg fogod kapni azokat a visszajelzéseket, amik a "jó" útra terelnek.
- Ha van lehetőséged új módszereket is megismerni és ellesni, akkor a tudást hazahozhatod, ezzel akár az ellátás színvonalát is javíthatod. Persze általában erre kevés lehetőség van hallgatóként, de a bogarat a füledben és a kapcsolatrendszert mindenképp hozod. Egyszer talán megvalósíthatod a fejlesztést a klinikai évek alatt...

Láthatod, hogy mind az egyén, mind a társadalom szintjén számtalan előnyük van a tanulmányutaknak. Persze van az éremnek egy másik oldala, ezért összegyűjtöttünk pár gondolatot, amit mindenképp fontold meg, mielőtt rohansz pályázatot írni:

- Alaposan gondold végig, hogy olyan pályázatra jelentkezel-e, amely „félévvesztő”, vagyis csúszással jár, mert nem a tanmenet szerinti tanulmányaidat folytatod külföldön. Vagy „félévmeztartó” abban az esetben, ha kinti tanulmányaidat idehaza elismerik a tanterv részének, és folytathatod a következő félévtől.
- Szintén érdemes végiggondolni, hogy milyen hosszú tanulmányutat tervezel. Más és más előnyei vannak egy 3 hónapos vagy egy 12 hónapos útnak.
- Gondold azt is végig, hogy miről maradsz/mondasz le itthon a tanulmányút kedvéért (évfolyamtársak, TDK projekt, konferenciák, magánéleti aspektusok, magyar nyelven tanult tantárgyak stb.).
- És legvégül érdemes azzal is foglalkozni egy kicsit, hogy mennyire tudod elképzelni magadat külföldi környezetben. Mennyire érzed jól magad önállóan, ismeretlen környezetben, mennyire tudsz gyorsan ismertségeket kötni, vagy igényled-e a magyar konyha napi reprezentáltságát az étrendedben. 😊

1.2. Mikorra időzítsd külföldi pályázatodat?

A külföldi tanulmányút elhelyezése az egyetemi kurrikulumodban egy komplex tervezés része kell legyen. A tervezésnek szem előtt kell tartania, hogy az egyetemi végcélnél a diploma, hiszen ezért felvételiztél a Semmelweis Egyetemre. Minden másnak (TDK, közösségi munka, külföldi tanulmányút stb.), amivel színesíteni szeretnéd az






egyetemi pályafutásod, illetve erősíteni a képességeidet, javítani a kompetenciáidat, ehhez a célhoz kell igazodnia.

Az egyetemi alapozó évek (1-2 év) a hozzászokásról és a kemény munkáról szólnak. Ekkor tanulsz meg tanulni, vizsgázni, ekkor szocializálódasz az egyetemi élethez. A további évek alkalmasak az extra teljesítésekre (karonként változó, hogy mikor). Első lépésként vedd számba, hogy milyen plusz elvárásaid vannak az egyetemi évektől, és próbálj valamilyen rangsort felállítani, hogy melyik tevékenységre mennyi időt szánsz a „produktív években”. Gondold végig, hogy melyiknek milyen plusz hozadéka van számodra (pl. TDK – pluszpontok, előadási képességek, önálló munka; külföld – nyelvismeret, nyelvvizsga, **látásmód szélesítés**; sport – egészség, kiegyensúlyozottság; stb.). Ezek alapján megpróbálhatod a szabad éveidet beosztani, hogy mikor mivel foglalkozol a tanulás mellett.

Különösen a külföldi pályázatoknál érdemes azzal számolod, hogy egyéb törekvéseidet háttérbe szoríthatja egy külföldi szemeszter, azonban helyes pályázatválasztással figyelhetsz arra, hogy más, számodra fontos tevékenységek is komoly szerepet kapjanak a külföldön töltött időszak alatt. Vannak kutatási pályázatok, vagy gyakorlatorientáltabb lehetőségek, ahol kemény klinikai munkába fognak, illetve olyan lehetőségek is, amelyek hagynak időt a sportolásra, feltöltődésre. A megfelelő pályázat kiválasztásában segíthet neked a Világjáró 2., 3. és 5. fejezete.

 Végy papírt, tollat és egy nyugodt félórát, és szerkeszd meg a saját személyes egyetemi pályafutásodat szemeszterekre bontva! *További ötletekről és lehetőségekről a Talentum kiadványban olvashatsz, illetve kérdezd csoporttársaidat, idősebb hallgatókat, instruktórokat, oktatókat stb.!*

1.3. Mire készülj tudatosan kiutazás kapcsán?

Ha már biztos, hogy utazol, akkor érdemes felkészülnöd néhány kérdésben a külföldi tartózkodásodra, hogy ne az érkezéskor szembesülj a problémákkal, esetleges hiányosságokkal.

- **Nyelvismeret** – A legtöbb hallgató az egyetemi évek alatt alaposan veszít a nyelvtudásából. A gimnázium alatt megszerzett középfokú nyelvvizsga által fémjelzett nyelvismeret alaposan megkophat, ha nem használod. Vizsgáld meg, hogy állsz az az idegen nyelvel, amelyet a pályázatod célországában használnod kell. Próbálj ezen a nyelven beszélgetésbe elegyedni ismerőseiddel, elővenni egy-két korábbi nyelvvizsga feladatot, bekapcsolni a tévét és idegen nyelvű adást nézni.



! VIGYÁZAT! A beszédértés nem jelenti, hogy boldogulni is fogsz az adott országban. *Próbáld ki a beszédképességedet is!*

Ha érzed, hogy tudásos megkopott, akkor érdemes kicsit foglalkozni a nyelvtanulással, hogy ne ezzel menjen el a pályázatod első 2 hónapja. A beszédképesség visszaszerzése különösen fontos a gyors beilleszkedéshez új környezetbe. Bár a tapasztalat azt mutatja, hogy 2-3 hét alatt leporolja a nyelvtudásod az intenzív idegen nyelvi környezet, de nem mindegy, hogy ebben a beilleszkedés szempontjából fontos periódusban mennyire tudsz részt venni a közösségi munkában, szórakozásban vagy egyáltalán a tanulásban, szaknyelv ismerete az, ami talán a leginkább különbözik a középiskolában tanultaktól. A nyelvismereted felfrissítést segítheti a tévénézés, gyakorlás ismerősökkel, más pályázókkal, de nyelviskolába is beiratkozhat. Egyes fogadó egyetemek szerveznek felkészítő tanfolyamokat a külföldi diákjaik számára, erről érdemes tájékozódni.

- Országismeret – Szerencsés, ha előzetesen tájékozódasz a célország sajátosságairól. Hogy viszonyulnak a külföldiekhez – speciálisan a magyarokhoz; mennyire erős az akcentus arrafelé; mit illik és nem illik társas megnyilatkozásban náluk; vannak-e meglepő sajátosságaik, szokásaik; miről lehet velük beszélgetni ismerkedés céljából; van-e tabu téma; mikor vannak az állami ünnepeik; stb. Ezekre a kérdésekre kaphatsz választ, ha felveszed a kapcsolatot ismerőseiddel vagy a korábbi ösztöndíjasokkal, akik utaztak már erre a környékre. Persze interneten is kereshetsz információk után.
- Helyismeret – Az ország ismeret mellett fontos, hogy legyen elképzelésed a fogadó városról és egyetemről is. Járj utána, hogy hol találsz az egyetemet, a kollégiumot, a legközelebbi élelmiszer boltot, a fontosabb közösségi vagy szórakozási helyeket (étterem, kocsmák, színház, mozi, állatkert, sportolási lehetőség), illetve derítsd ki mit érdemes a városban megnézni, vagy megismerni. Szintén sokat segíthet, ha tudod, hogy mennyibe kerülhet egy hónap az adott városban, mennyire drágák a különböző szolgáltatások. Érdemes térképet beszerezned előre, amin feltünteted a fontosabb helyeket, illetve tömegközlekedési eszközöket.
- Egyetem – Derítsd ki, hogy kihez fordulhatsz a fogadó egyetemen a problémáiddal, van-e pályázati koordinátor, vagy kapcsolattartó, illetve mi az ő elérhetősége. Annak is utánajárhatsz, hogy vannak-e más magyarok is az egyetemen, vagy a városban (általában igen). Ők sokat segíthetnek a város/ egyetem optimális felderítésében vagy a lehetőségek kihasználásában.
- Új kultúrák – Készülj fel, hogy új kultúrákkal és világnézetekkel fogsz találkozni. Ez nem korlátozik a fogadó ország sajátosságaira, hanem sok más, hozzá hasonló mó-





don pályázattal érkező hallgatót ismerhetsz meg az ott tartózkodásod során. Próbálg nyitott és rugalmas maradni. Sokkal többet ismerhetsz meg a világból, a környezetedből és más kultúrákból, ha nyitott maradsz a veled kapcsolatba kerülőkkel. Nyilván furcsaságokkal, vagy meglepő helyzetekkel is találkozhatasz egy külföldi pályázat során, de pont ez segíthet a saját kultúrád, nemzeted – ezáltal saját magad – pontosabb megismerésében, hiszen könnyebb elmondani, hogy rád mi a jellemző, ha látod, hogy másoktól miben különbözel. Ez a nyitottság segíthet abban is, hogy új szemléletet, szempontokat és módszereket sajátíthass el (lásd 1.1. fejezet).

- Kapcsolatod az itthoniakkal – Gondold végig, hogy milyen módokon tudsz kapcsolatban maradni az otthoniakkal. Fontos, hogy valakinek elmesélhesd, hogy mi történik veled: e-mail, levél, telefon, skype, msn, twitter, tumblr, flickr, flattr ☺
- Követ leszel – Legvégül gondold végig, hogy követ is leszel. Követe Magyarországnak, a Semmelweis Egyetemnek, vagy a laborodnak, TDK munkahelyednek. Nem csak téged fognak az alapján megítélni, hogy viselkedsz, tanulsz, vagy dolgozol külföldön, hanem az országodat és egyetemedet is egyaránt. Épp ezért, mielőtt elhatározod, hogy most itt az alkalom, hogy masszív zúllásnak eredj, jusson eszedbe, hogy most nem csak magadnak árthatsz néhány hónap elvesztegetésével, hanem a téged támogatóknak is. Viszont, ha jó kép alakul ki rólad, az segíti mindannyiunk megítélését, a kórházak és laborok közötti munkakapcsolatok kialakulását is.

2. ÖSZTÖNDÍJ ÉS PÁLYÁZATI LEHETŐSÉGEK

Ebben a fejezetben szeretnénk bemutatni neked, hogy milyen lehetőségeid vannak a Semmelweis Egyetem hallgatójaként pályázni egy külföldi tanulmányútra. Az egyes fejezetekben bemutatjuk azokat az egyetemi és hallgatói szervezeteket, amelyek tanulmányutak szervezésével vagy pályázatok koordinálásával foglalkoznak, illetve bemutatjuk az általuk koordinált pályázatok fontosabb paramétereit. Természetesen nincs rá módunk, hogy minden információt belesűrítsünk a rendelkezésünkre álló pár oldalba, azért már előre is szeretnénk biztatni, hogy a megadott elérhetőségeken keresd kérdéseiddel az irodákat és a koordinátorokat.



2.1. Tanulmányutakat koordináló egyetemi szervezetek és pályázataik bemutatkozása

2.1.1. Nemzetközi Kapcsolatok Igazgatósága

A Semmelweis Egyetem számára prioritás a nemzetközi kapcsolatok elmélyítése, a határokon átívelő hallgatói és tanári mobilitás elősegítése, a kutatási együttműködés továbbfejlesztése.

Az egyetem nemzetközi tevékenységének fő területe a külföldi egyetemekkel meglévő kapcsolatok ápolása és új kapcsolatok felvétele. Jelenleg az egyetem öt kara összesen mintegy 150 külföldi, elsősorban európai, de mellette ázsiai és amerikai felsőoktatási intézménnyel tart fenn különböző együttműködési területekre kiterjedő kapcsolatokat. Magyarország európai uniós csatlakozásának köszönhetően az egyetem mára teljes mértékben bekapcsolódott az uniónak a hallgatói, illetve oktatói mobilitást elősegítő Erasmus és Leonardo programjaiba.

A Nemzetközi Kapcsolatok Igazgatóságának (NKI) célja, hogy az egyetem hallgatói és oktatói minél nagyobb arányban vehessenek részt külföldi tanulmányutakon, illetve továbbképzéseken. A kapcsolatok bővülésével folyamatosan növekszik a Semmelweis Egyetemre csereprogram keretében érkező külföldi hallgatók száma is.

A Semmelweis Egyetemről elmondható, hogy mára minden tekintetben nyitott, nemzetközi felsőoktatási intézménnyé vált. Az egyetemen jelenleg a magyar mellett az orvos- és a fogorvos-képzés angol és német nyelven is folyik, számos további kurzus pedig angol nyelven is elvégezhető. Ennek köszönhetően hallgatóink mintegy 18 százaléka külföldi állampolgár, akik a világ 5 kontinensének 60 országából érkeztek. Emellett az egyetem karai és intézetei rendszeresen fogadnak külföldi oktatókat és szakmai delegációkat, akik számára tudományos tanácskozásokat és konzultációkat szerveznek.

Ezt a folyamatot tovább erősítendő az Igazgatóság kétoldalú csereegyezmények keretében igyekszik további programokat biztosítani az egyetemi polgároknak.

8

PÁLYÁZATAINK

Saitama Egyetem

A Saitama Egyetem (Moroyama, Japan) és a Semmelweis Egyetem közötti csereszerződés lehetővé teszi, hogy két magyar, IV. illetve V. évfolyamos hallgató sebészeti témában nyári gyakorlatot végezhet Japánban.





A fogadó egyetem átvállalja a magyar hallgatók teljes útiköltségét, szállást és napi háromszori étkezést biztosít. Viszonzásul hazaérkezésük után a magyar hallgatók megszervezik a japán hallgatók budapesti ellátását. Kirándulásokkal, egyéb programokkal színesebbé teszik magyarországi tartózkodásukat.

A cseregyakorlat ideje: 2012. július, a pályázati adatlap az NKI honlapon található meg.

A pályázati feltételeknek megfelelő jelentkezők angol nyelvű meghallgatáson vesznek részt.

Leadási határidő: 2012. február 15.

Heidelbergi Nyelvtanfolyam

A Heidelbergi nyelvtanfolyam ösztöndíj-pályázat lehetővé teszi orvostanhallgatók számára, hogy a Heidelbergi Karl Ruprechts Egyetemen 1 fő IV., V., vagy VI. évfolyamos magyar hallgató 2011. augusztus 6 és 31. között német nyelvi továbbképzés céljából kiutazzon.

A benyújtott pályázatnak tartalmaznia kell:

- ~ az űrlapot kitöltve német nyelven, mely az NKI honlapon található meg
- ~ az utolsó két félév kreditigazolását, az ösztöndíjtagok összesített átlagát
- ~ középfokú német nyelvvizsga bizonyítványt
- ~ német- és magyar nyelvű motivációs levelet

A pályázatot nyert hallgató felmentést kap a tanfolyam díjának megfizetése alól és további 550 eurót kap, amelyből a további költségeket fedezheti.

Leadási határidő: 2012. március 20.

University of California

Az University of California – Davis School of Medicine-n eltöltendő 12 hetes klinikai gyakorlat 2 fő részére teszi lehetővé. A gyakorlati időpontja: 2012. tavasz

A fogadó fél biztosítja az utazási költséget (oda-vissza útra), a szállást és ellátást az egyetem campus-án, a költőpénzt és az egészségbiztosítást.

A benyújtott pályázatnak tartalmaznia kell:

- ~ pályázati adatlap kitöltve a szükséges mellékletekkel



- ~ angol nyelvű önéletrajz
- ~ angol nyelvű motivációs levél
- ~ angol nyelvű ajánlólevél két tanszékvezetőtől
- ~ útlevél másolat
- ~ magyar kreditigazolás (1–4 év)

A pályázati adatlap letölthető az NKI honlapjáról.

Leadási határidő: 2011. október 20.

Comenius Egyetem, Jessenius Orvosi Kar (Martin, Szlovákia)

Iuliu Hatieganu Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem (Kolozsvár, Románia)

Mindkét hely esetében 8 hét oktatócserére és 10 hét hallgatócserére van lehetőség ÁOK, FOK hallgatóknak.

Benyújtandó nyomtatványok:

- ~ „Pályázat egyetemi egyezmény keretében megvalósuló tanulmányútra hallgatók részére”
- ~ „Application Form for Students”
- ~ oktatók esetén: „Pályázat egyetemi egyezmény keretében megvalósuló tanulmányútra”

A tartózkodási költségeket a fogadó fél, az utazás számlákkal igazolt költségét a küldő egyetem fedezi.

Leadási határidő: 2012. február 1.
(nyári gyakorlatok esetén 2012. április 16.)

info **Elérhetőségeink:**

10

A pályázatokat a **Nemzetközi Kapcsolatok Igazgatósága** irodájába kell benyújtani (1085. Budapest, Üllői u. 26, 2. em. 202.).

További információt Makádi Györgyitől kaphat a 317-9079 telefonszámon.

A pályázati adatlapok letölthetőek a következő honlapról:

[www.semmelweis-egyetem.hu/Az_egyetemről/
Központi_Szervezeti_Egységek/Nemzetközi_Kapcsolatok
Igazgatósága/Hírek](http://www.semmelweis-egyetem.hu/Az_egyetemről/Központi_Szervezeti_Egységek/Nemzetközi_Kapcsolatok_Igazgatósága/Hírek)



2.1.2. Kerpel-Fronius Ödön Tehetséggondozó Tanács

Jellinek Harry ösztöndíj

A Semmelweis Egyetem Kerpel-Fronius Ödön Tehetséggondozó Tanácsa a Heidelbergi Ruprecht Karls Egyetemre 4 fő V. éves orvostanhallgató 10 hónapos kiküldésére, a Freiburgi Albert Ludwigs Egyetemre 2 fő V. éves orvostanhallgató 10 hónapos kiküldésére pályázatot hirdet.

A pályázaton kizárólag a 2011/2012-es tanévben V. éves orvostanhallgatók jelentkezhetnek.

A benyújtott pályázatnak tartalmaznia kell

- ~ Német nyelvű önéletrajz (1 oldal),
- ~ A kidolgozandó diplomamunka tervezetét német nyelven (maximum 2 oldal)
- ~ A III. és IV. évf. kreditigazolását és ösztöndíjátlagok összesített átlagát
- ~ TDK Konferencián, OTDK Konferencián, Rektori pályázaton elért eredmények igazolása
- ~ Igazolást a TDK munkáról
- ~ Publikációs listát (külön feltüntetve a megjelent folyóirat cikkeket, előadás kivonatokat-absztraktokat és előadások jegyzékét)
- ~ Középfokú német nyelvvizsga bizonyítvány másolatát

A pályázatok előbírálását a Tehetséggondozó Tanács által kijelölt bizottság végzi. A nyertes pályázók személyéről azonban a fogadó egyetem dönt.

A kinntartózkodás költségeit a fogadó egyetem vállalja (szállás, ösztöndíj).

Leadási határidő: A pályázatokat március 15-ig egy írásos és egy elektronikus példányban a Kerpel-Fronius Ödön Tehetséggondozó Tanács Tehetségpont irodájában kell leadni

(Nagyvárad téri Elméleti Tömb 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4., F4-es iroda. Telefon/Fax: 459-1500/56352, e-mail: tehetsegpont.se@gmail.com).

2.1.3. Erasmus program

Az Erasmus program a neves filozófusról, teológusról, humanistáról Rotterdami Erasmusról (1465-1536) kapta a nevét. Az Erasmus az Európai Bizottság egyik legsikeresebb és legismertebb programja, mely mostanáig több mint 2,3 millió egyetemi hallga-



tó mobilitását segítette elő Európában. Az egykori Erasmus hallgatók szerint az Erasmus tapasztalat a végzés utáni munkakeresést is megkönnyítette számukra. Az Erasmus hallgatók 60%-a nő és a kiutazó hallgatók 80%-a a családban az első, aki külföldön is tanul.

Így nem meglepő, hogy az Erasmus ösztöndíj egyetemünk legáltalánosabban ismert és legnagyobb volumenben pályázható programja, amely lehetővé teszi, hogy az elnyert időtartamra tanulmányaidat Európán belül egy másik (a programban részt vevő) egyetemen díjmentesen végezd a választott (többnyire az adott ország) nyelven. Ezek a tanulmányok az előírt kritériumok teljesülése esetén beszámíthatnak az itthoni tanulmányaidba, kurrikulumodba. Az Erasmus ösztöndíj ideje alatt a Semmelweis Egyetemenél aktív hallgatói viszonytal rendelkezel, így vagy jogosult az anyaintézményüknél kapott tanulmányi ösztöndíjra vagy egyéb hitel folyósítására.

Tanulmányi célú hallgatói mobilitás

– Az elnyert pályázat esetén a hallgatók megkapják a lehetőségét annak, hogy Erasmus mobilitásban vegyenek részt – potenciális kiutazóvá válnak.

Mielőtt a hallgató megkezdte az Erasmus tanulmányi időszakot, tanulmányi megállapodást kell kötni a fogadó és anyaintézménnyel. Amennyiben valamelyik hallgató nem teljesíti a tanulmányi megállapodásban szereplő kritériumokat, úgy az egyetem kérheti az ösztöndíj összegének visszatérítését.

A Tanulmányi és Vizsga Bizottság az írásos kérelem alapján dönt arról, hogy a külföldi tanulmányokat az itthonival egyenrangúnak tekintik-e, az itthoni vizsgázás lehetőségét engedélyezik-e, továbbá engedélyezik-e a tanulmányok megszakítás nélküli folytatását. A külföldön eltöltött félév után a hallgató leadja a külföldről hozott végbizonyítványt (Transcript of Records) és a kinntartózkodási igazolást (Certificate of Attendance)

Az Erasmus szakmai pályázat

– Ugyanúgy, mint a tanulmányi ösztöndíjnál 3-12 hónapra lehet pályázni. Kritériumai is megegyeznek, a megpályázható helyek száma viszont bővebb, hiszen a szakmai mobilitásban résztvevők saját szervezésben, nem csak egyetemi kórházban végezhetnek gyakorlatot.

Erasmus intenzív nyelvi kurzus (EILC)

– A kurzus keretében ösztöndíjat elnyert hallgatóknak lehetőségük van a fogadó ország nyelvéből rendezett 2-6 hetes intenzív nyelvi kurzuson részt venniük a külföldi tanulmányok / gyakorlatok közvetlen megkezdése előtt.





Erre külön pályázatot kell benyújtani. **De!** Ha az EILC kurzus párhuzamosan zajlik a tanulmányi vagy gyakorlati időszakkal, akkor nem ítéltethető meg EILC ösztöndíj!

A támogatás összege 75-100 euró/hét/fő a célországtól függően.

Fogyatékossgal élő vagy tartósan beteg ERASMUS hallgatók kiegészítő támogatása

A támogatás azon felsőoktatásban tanuló fogyatékossgal élő vagy tartósan beteg hallgatók számára elérhető, akik a 2012/2013-as tanév során Erasmus mobilitásban kívánnak részt venni. A támogatás célja egyenlő esélyt nyújtani a speciális igényekkel rendelkező kiutazók számára az Erasmus programban való részvételre.

~ **Pályázók köre:** Látássérült, mozgássérült, hallássérült, cukorbeteg, tej- vagy lisztérzékeny, illetve egyéb fogyatékossgal élő vagy a betegség miatt folyamatos orvosi felügyeletre szoruló személyek, ha a betegségük jelentős többletköltségeket okoz a külföldi tartózkodás során.

~ **Pályázatok bírálata, döntéshozatal:** A pályázatok formai bírálatát a küldő felsőoktatási intézmény végzi, míg orvosi szakvéleményt a Tempus Közalapítvány által felkért független orvosszakértők adnak. Javaslatuk alapján a Kuratórium hoz döntést a pályázatról. A Kuratórium döntése ellen fellebbezések helye nincs.

További információk: <http://www.tpf.hu>

info Az **Erasmus pályázathoz tartozó pontrendszert és a részletes pályázati leírást megtalálhatod az egyetemi honlapon:**

<http://semmelweis-egyetem.hu/erasmus/>

Pályázók köre	ÁOK, FOK, GYOK ETK, EKK, TF – min. 4 sikeres félév után
Hova lehet utazni	Európán belül számos országba
Finanszírozás	min. 350 €/hó, lehetséges önfinanszírozás is
Ellátás	mindent a pályázónak kell megszerveznie
Időtartam	3-12 hónap
Kontakt	erasmus@semmelweis-univ.hu
Pályázati határidő	március közepe



2.1.4. Leonardo Da Vinci program

A Leonardo mobilitási program **célja** a szakmai alap- és továbbképzés európai jellegének erősítése, az elméleti és gyakorlati szakmai tudás és a szaknyelvi készségek fejlesztésének elősegítése európai szakmai gyakorlatok / továbbképzések formájában.

Ösztöndíjra pályázhatnak:

Azok a magyar állampolgárok, akik

- ~ Magyarországi szakorvosképzésben résztvevő rezidensek, szakorvosjelöltek – ők a fő kedvezményezett célcsoport
- ~ Egészségtudományi végzettségű diplomások, akik az egyetemek egészségügyi szakközigazdász-, szakjogász- és szakmenedzser, stb. képzésében vesznek részt
- ~ Az egyetemek egészség tudományi karainak frissen végzett diplomás dolgozói (pszichológusok, gyógyszerészek, biológusok, gyógytornászok, diplomás ápolók, stb.)

Graduális vagy doktori képzésben résztvevők nem pályázhatnak.

Leonardo gyakorlat minimum 4 hét maximum 26 hét lehet. Figyelembe kell venni, hogy a külföldi gyakorlat szakmai tartalma hogyan illeszkedik az itthoni szakképzésbe, hiszen teljes időtartamát annak részeként kell elfogadtatni. Ennél rövidebb, de legalább 2 hetes időtartamra csak szakorvosjelölt, vagy második szakvizsgára készülők, illetve diplomás dolgozó pályázata fogadható el, kizárólag indokolt esetben.

info Bővebben a programról:

[http://semmelweis-egyetem.hu/erasmus/
leonardo-da-vinci-program/](http://semmelweis-egyetem.hu/erasmus/leonardo-da-vinci-program/)

2.1.5. Erasmus Student Network (ESN)

A 2009-ben alakult ESN Semmelweis egy független, önkéntességen alapuló diákszervezet, mely a nemzetközi Erasmus Student Network tagja. 1989-ben azzal a céllal hozták létre, a mára már az egyik legnagyobb európai diákszervezetté váló ESN-t, hogy támogassa és népszerűsítse a nemzetközi diákcseréket, segítse a külföldi diákok beilleszkedését a fogadó ország egyetemén.

Az ESN Semmelweis mind a 6 kar érdeklődő hallgatóit integrálja. Csodás bizonyíték arra, hogy a hasonló érdeklődésű emberek milyen jól együtt tudnak működni.





Mentorprogramunk célja, hogy a Semmelweis Egyetemre érkező Erasmus-os hallgatók beilleszkedését segítsük, nyelvi nehézségekből adódó problémákat kiküszöböljük. Feladatunknak tartjuk, hogy a diákok minél jobban érezzék magukat Magyarországon, szép emlékekkel térjenek haza és jó híret vigyünk egyetemünknek.

Megérkezésük előtt minden hallgatót csoportokba osztunk. Minden csoportnak három egyetemi mentor segít a **Tandem Program** keretében. Ittlétük során a tandemcsoport a legfőbb támaszuk, így hozzájuk bármikor bizalommal fordulhat az Erasmus-os hallgató, ha problémája akad. A szemeszter elején segítünk a diákoknak szálláskeresésben, tájékozódásban a városon belül, illetve a legtöbb programunk arra irányul, hogy megismerkedjenek egymással és a tandem párjukkal is személyesen.

Általában az évet a hivatalos tanévnyitóval kezdjük, a Welcome Ceremony-val, ahol a kari koordinátorok is üdvözlik a külföldi hallgatókat, és ekkor találkoznak először a mentorok a csapatukkal. Átadjuk a Welcome Package-et, amiben a támogatóktól kapott ajándékok találhatók. Majd körbevezetjük őket az egyetemi területeken, megmutatva a környéken található legfontosabb épületeket.

A szemeszter során számos rendezvényünkön vehetnek részt a diákok, melyek közül csak néhányat emelnék most ki:

- ~ Az **Eurodinner** szokta aratni a legnagyobb sikert. Ekkor a különböző országból érkező diákok feladata, hogy néhány tipikus nemzeti étellel és itallal mutassák be a konyhájukat. Általában hatalmas verseny van, hogy kinek az étele fogy el a leghamarabb. Közben persze szól a zene, és mire kifogyunk az ételből, italból mindenki összeismerkedett és jól érzi magát.
- ~ A **Budapest Hunting** lényegében egy városnézés. Minden megálló egy nevezetesség, ahol a mentorok várják különböző játékos feladatokkal a csapatokat. A csapatoknak ezeket kell a legjobban kivitelezniük a győzelem érdekében.
- ~ Ezen kívül kulturális programokra (színház, opera, múzeum) is elkísérjük őket, városnézéseket szervezünk. Évente egyszer pedig valahol közösségi munkával segítünk a **Social Project** keretében.

A diákélethez hozzátartozik a bulizás is, így erről sem feledkezhetünk meg. A budapesti egyetemek (BKF, BME, Corvinus, ELTE, SE) összefogva, közös zártkörű ESN-es bulikat szoktak tartani a legfelkapottabb szórakozóhelyeken.

! Csatlakozásra a szemeszterek elején van lehetőség. Várunk mindenkit, aki segíteni szeretne!

info További információkat az alábbi email-címen találsz:

esnsemmelweis@gmail.com,

illetve honlapunkon: <http://sote.esn.hu>





2.1.6. Magyar Orvostanhallgatók Egyesülete (MOE)

Tájékoztató a MOE BHB által szervezett szakmai és TDK cseregyakorlatokról

A Magyar Orvostanhallgatók Egyesülete Budapesti Helyi Bizottsága (MOE BHB) által meghirdetett 4 hetes szakmai cseregyakorlatokra minden olyan 3., 4., 5. és 6. éves orvostanhallgató pályázhat, aki az adott tanévben a MOE BHB tagja, TDK gyakorlatra akár már első évtől lehet pályázni. Akár a kötelező belgyógyászat, sebészet és szigorló gyakorlatok is teljesíthetők a világ kb. 25 országában.

Mit kell tudni a cseregyakorlatról?

Évente átlagosan 80 hallgató utazhat kétoldalú csereszerződés alapján külföldre, tehát mindenki helyett érkezik egy hallgató Budapestre. Az ő szállásukat és étkezésüket a MOE BHB biztosítja, ezért 32 000 Ft-t minden bilaterális szerződéssel utazónak be kell fizetnie a MOE BHB-nak. Az útiköltséget, biztosítást, költőpénzt, ha szükséges, a vízumot a pályázó maga állja.

A fogadó város 4 hétig szállást és hétköznaponként napi 1 vagy 2 étkezést (néhány országban e helyett zsebpénzt) biztosít a hallgatóknak. A helyi bizottságok számtalan kulturális és közösségi programot szerveznek az összes ott lévő hallgatónak.

Ezeken felül vannak unilaterális helyek, ahol a fogadó ország egyesületének kell fizetni az adott ország által meghatározott unilaterális díjat.

info Bővebb információ: www.ifmsa.net/public

Pályázás menete

16

A pályázat leadási határideje az adott tanév november végére szokott kitűzésre kerülni, a helyosztó december elején kerül lebonyolításra, az akkor pályázható helyek, az adott tanév áprilisától a következő tanév márciusáig tölthetők le.

A pályázati elbírálás során pontot jelent az egyesületen belüli aktivitás (prevenációs órák tartása, egészségnapokon való részvétel, stb.), tanulmányi átlag, nyelvvizsgák, TDK-eredmények, klinikai munka és egyéb egyetemi közéleti tevékenységek. A pályázás feltétele a legalább középfokú nyelvvizsga angol nyelvből, vagy a célország által elfogadott egyéb nyelvből.





A sikeres pályázás után az ügyintézés elektronikusan folyik, ki kell tölteni egy elektronikus jelentkezési lapot (eAF), melyet a fogadó országnak küldünk el. Az elektronikus jelentkezési lapon kell feltüntetni a megcélolni kívánt városokat és kórházi szakágakat, preferencia szerinti sorrendben 3-at, valamint a kívánt időpontot. A fogadó városról és kórházról az eAF-ben bejelöltek alapján az adott ország helyi bizottságai döntenek.

info A www.ifmsa.net/public honlapon a professional exchange – exchange conditions és a research exchange – exchange conditions alatt megtalálható minden szükséges információ a választható országokról, városokról, szakágokról, TDK esetén a projektekről.

Egyetemi kötelező gyakorlat az egyesület szervezésében pályázható országok közül az európai uniós országokban és Izraelben teljesíthetőek, ezeken belül is egyetemi klinikákon, egyetemi oktatásban résztvevő osztályokon. A gyakorlat itthoni engedélyeztetése során a fogadó kórháztól szükség van egy, a fentieket igazoló dokumentumra, melynek megszerzésében, és az egyéb ügyintézésben is cseregyakorlati felelőseink segítenek. A fenti országokon kívül teljesített szakmai gyakorlat önálló szakmai tapasztalatszerzésnek bizonyul, kötelező gyakorlatnak az akkreditációs követelmények miatt nem elfogadtatható.

Végül, példaképpen szerepeljenek itt az országok, amelyekre a 2011/2012-es tanévben lehetett pályázni: Örményország, Brazília, Bulgária, Spanyolország, Görögország, Indonézia, Olaszország, Kuwait, Lettország, Libanon, Litvánia, Mexikó, Lengyelország, Portugália, Oroszország, Szlovénia, Tajvan, Macedónia, Tunézia, Törökország, Horvátország, Csehország, Egyiptom, Finnország, Grúzia, Németország, Izrael, Finnország, Japán.

Pályázók köre	ÁOK hallgatók (szakmai gyakorlatra III. évtől, TDK-gyakorlatra, bárki aki TDK-zik)
Hova lehet utazni	átlagosan 25 országba, EU-n belül és kívül egyaránt
Finanszírozás / Ellátás	32 000 Ft fizetendő, cserébe 4 hét szállás és min. 1 étkezés munkanapokon
Időtartam	4 hét
Téma, tantárgy	gyakorlat szinte minden orvosi területen
Kontakt	Kiutazásért felelős külügyi elnökhelyettes (LEO-in) moe.sote.hu , moebhb@gmail.com
Pályázati határidő	november vége



2.1.7. Magyar Fogorvostan-hallgatók Egyesülete (MFHE)

Tájékoztató a MFHE által szervezett cseregyakorlatokról

A Magyar Fogorvostan-hallgatók Egyesülete által szervezett nyári csereprogramok az IADS (International Association of Dental Students) keretein belül zajlanak. Ezek a csereprogramok sajnos nem mentesítenek a klinikákon elvégzendő nyári gyakorlat alól. Ennek oka az, hogy klinikai munkára (minthogy a legtöbb egyetemmel nem köthető felelősségbiztosítás) többnyire nincs lehetőség. A csereprogramok többnyire 2-4 hetesek, a délelőttök általában a klinikákon telnek asszisztálással, megfigyeléssel. Délutánonként városnézés és különböző programok várják a cserediákokat. A szállás általában kollégiumban van, mely unilaterális szerződések esetén saját költségre, bilaterális program kapcsán pedig az ottani fogorvosi egyesület költségére lesz megszervezve.

A csereprogramokra csak MFHE tagok jelentkezhetnek, de nem csak nyáron vehetők igénybe, hanem az egyes országok által megadott időpontok bármelyikében (így pl. tavaszi szünetben is, vagy az év bármely másik időszakában!).

info Bővebb információt találtok az alábbi címeken:

www.mfhe.hu

www.iads-web.org

Pályázás menete

A kérvényezés határideje a nyári (június, július, augusztus, szeptember) időszakra április vége szokott lenni.

1. Írjátok egy levelet az mfhe.neo@gmail.com-ra, kérvén a jelentkezési lapot. Az IADS Application Formot (AF) elküldjük nektek Word dokumentumként! Ezt Word-ben kell kitölteni (kérjük, hogy minden általatok megadott adat 12-es betűméretben, ne félkövéren legyen).
2. Nyomtassátok ki, írjátok alá, illetve íratassátok alá Dékán Úrral!
3. Adjátok le személyesen a HÖK irodában 5500 forint befizetése mellett! Ebből az összegből 5000 Ft-t visszakaptok, amennyiben a cseregyakorlat után angol nyelvű exchange reportot adtok le, vagy ha a cseregyakorlat önhibákon kívül nem valósul meg, 500 Ft az MFHE kérvényezéssel kapcsolatos költségeit (postaköltség, boríték, fax stb.) fedezi.
4. A jelentkezési laphoz (AF) csatolandó: a Neptunból kinyomtatott tanulmányi átlagok (Tanulmányok/Tanulmányi Átlagok), valamint 1 db igazol-





VILÁGJÁRÓ

A Semmelweis Egyetem külföldi tanulmányút kalauza

ványkép (kiváltható, amennyiben a word dokumentumba illesztetek képet, és színesen nyomtatjátok ki).

A pályázható helyek listája évről évre bővül. Íme néhány úti cél, ami már elérhető: Örményország, Indonézia, Lengyelország, Törökország, Románia, Finnország, Oroszország, Csehország, Egyiptom, Macedónia, Szerbia

Pályázók köre	FOK hallgatók (első évesek is)
Hova lehet utazni	kb. 10 ország (bővülő lista)
Finanszírozás / Ellátás	országonként eltérő (uni- és bilaterális)
Időtartam	2-4 hét
Téma, tantárgy	megfigyelés, asszisztálás
Kontakt	<i>mfhe.neo@gmail.com</i>
Pályázati határidő	április vége

2.1.8. Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete (MGYE, HUPSA)

A Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete (MGYE), vagy angolul Hungarian Pharmaceutical Students' Association (HUPSA) 1991 óta létezik és a Magyarországon tanuló gyógyszerészhallgatókat és frissen végzett gyógyszerészeket képviseli.

A szervezet fő profilja társszakkák szervezeteivel való együttműködés, és egészségügyi kampányok szervezése.

Az Egyesület tagja a Nemzetközi Gyógyszerészhallgatói Szövetségnek (IPSF) és az Európai Gyógyszerészhallgatói Egyesületnek (EPSA), így aki belép az Egyesületbe, az ezeknek a szervezeteknek is tagjává válik, részt vehet a munkájukban és értesülhet a nemzetközi gyógyszerési és gyógyszerészhallgatói hírekről, a WHO és az UNESCO munkájáról.

A gyógyszerészeti oktatásban a mobilitás egy fontos faktor, ahhoz, hogy előkészítsék a gyógyszerészhallgatókat, hogy kompetens szakemberként dolgozhassanak a dinamikusan fejlődő egészségügyben. A Student Exchange Programme-on (SEP-en) keresztül az IPSF célja az, hogy lehetővé tegye a gyógyszerészeti oktatás fejlesztését azáltal, hogy a diákok számára lehetővé teszi, hogy nemzetközi szakmai tapasztalatokat szerezzon közforgalmú gyógyszertárban, kórházban, egyetemen, vagy esetleg ipari területeken.



Az IPSF cseregyakorlati programja 1958 óta lehetővé teszi az IPSF tagszervezetei tagjai számára, hogy felfedezze, milyen más ország gyógyszerészete. Jelenleg több mint hatvan szervezet és évente több mint 650 hallgató vesz részt ebben a cseregyakorlati programban.

A SEP célja a gyógyszerészhallgatók közötti megértés, és kooperáció elősegítése. A cseregyakorlati program a szakmai tapasztalatokon túl egyedülálló oktatási és kulturális élményt nyújt. Illetve elősegíti, hogy a diákok megértsék a különböző országok gyógyszerészeti és szociális feltételeit.

A csereprogram egész évben zajlik, de a legtöbb csere május és szeptember között történik. A hallgatók egytől három hónapig terjedő időintervallumban jelentkezhetnek a programra. A diákok kiválaszthatják, hogy milyen gyakorlaton vehetnek részt, közforgalmú gyógyszerertári, kórházi, egyetemi vagy gyári területen. Bizonyos országok még egy jelképes fizetést is biztosítanak. Az utazási költségeket, illetve a biztosítást a hallgató állja.

Mivel minden évben csak korlátozott számú fogadó hely van, csak korlátozott számú hallgató jelentkezhet a cseregyakorlatra.

Ha valamelyik HUPSA tag részt szeretne venni a cseregyakorlati programban, a cseregyakorlati felelőssel kell kapcsolatba lépnie. A nyári cseregyakorlatokra beiratkozott gyógyszerészhallgató jelentkezhet, aki tagja a HUPSA-nak. Idén negyven jelentkezési lapunk van, ezért egy pontrendszer alapján választjuk ki, hogy ki az a negyven hallgató, aki ebben részt vehet.

info Bővebb info: <http://www.hupsa.hu>

Pályázók köre	a Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesületének tagjai
Hova lehet utazni	63 ország
Finanszírozás / Ellátás	Országfüggő infó: http://sep.ipsf.org
Időtartam	1-3 hónap
Terület	közforgalmú gyógyszerertár, kórház, egyetem vagy gyári terület
Kontakt	cseregyakorlati felelős: seo.hungary@gmail.com
Pályázati határidő	nincs, a jelentkezéseket az év egészében várjuk





2.2. Egyetemünk hallgatói számára elérhető egyéb pályázatok

2.2.1. Lions Austria Program (Lions Club)

A Lions Austria Program évről évre lehetőséget nyújt a Semmelweis Egyetem IV. és V. éves Általános Orvostudományi Karon tanuló hallgatói számára 1 hónapos ausztriai gyakorlat letöltésére. A gyakorlat valamelyik ausztriai orvosegyetemi klinikán július, augusztus vagy szeptember hónapokban végezhető el. Pályázni adott év február hónap folyamán benyújtott hiánytalan pályázati anyaggal lehetséges.

A pályázatodnak tartalmaznia kell:

- ~ A hiánytalanul kitöltött magyar nyelvű pályázati lapot.
- ~ A hiánytalanul kitöltött német nyelvű pályázati lapot.
- ~ Maximum 1 oldalas magyar és német nyelvű önéletrajzot.
- ~ Nyelvvizsga bizonyítvány(ok) másolatát. Német nyelvtudás előírás.

A pályázati adatlapon fel kell sorolnod azt a maximum 3 szakterületet, amelyből a gyakorlatodat végeznéd a program keretében, fontossági sorrendben leírva. Sorold fel azokat a klinikákat, kórházakat (városnévvel), illetve a megfelelő időpontokat a megfelelőségi sorrendben (csak egész hónap jelölhető meg), ahol és amikor a gyakorlatot eltöltenéd. A választható osztrák kórházak közé tartoznak az egyetemi klinikák (Bécs, Graz, Innsbruck, Linz, Salzburg), illetve nagyobb városok, ahol oktató kórházak találhatóak. Bár te prioritási sorrendet jelölsz meg, a végső döntést a Lions Club hozza meg.

A pályázókat a Kerpel-Fronius Tehetséggondozó Tanács tagjaiból kijelölt 3 fős bizottság személyesen hallgatja meg a német nyelvtudás szintjének felmérése céljából. A pályázat leadását követő két hétben kerül sor erre a szóbeli meghallgatásra. A tanács 8-9 hallgatót javasol a Programba, a végső döntés azonban az ösztöndíjat kiíró Lions Austria Program szervezőié. A pályázat eredménye március második felében várható.

A gyakorlati idő alatt a kint tartózkodás teljes költségét a Lions Austria Program fedezi, a hallgatónak az útiköltséget kell csak állnia.

A pályázatot nyert hallgatók számára a Lions Austria Program a gyakorlat előtt egy információs hétvégét szervez Bécsben, ahol megismerkedhetsz azon hallgatókkal, koordinátorokkal, akikkel később együtt töltöd majd a gyakorlatodat. Ezt a hétvégét június folyamán rendezik meg az összes jelentkező számára egyszerre. A hétvége teljes költségét a Lions Austria Program fedezi.



A pályázatokat a Kerpel-Fronius Ödön Tehetség gondozó Programhoz (Szluka Beáta koordinátor) kell eljuttatnod 1 eredeti és 1 elektronikus formában adott év februárjáig:

info Elérhetőség:

1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

F-4 iroda

Tel: 459-1500/56352

E-mail: tehetsegpont.se@gmail.com

További információk: <http://kerpel.sote.hu/>

2.2.2. Német Felsőoktatási Információs Központ (DAAD)

Ösztöndíjak Németországba

Érdeklődsz a németországi továbbtanulás vagy kutatás iránt? Szeretnéd egyetemi, főiskolai tanulmányaidat Németországban folytatni, német végzettséget szerezni, vagy bizonyos ideig kutatóként, doktoranduszként ott kutatni? Ebben az esetben tájékoztatással és tanácsadással is segítenek neked a DAAD – Német Felsőoktatási Információs Központ munkatársai.

Németország a magyar fiatalok kedvelt célországa. Ennek megfelelően számos hallgató és pályakezdő tudós gondolkodik azon, hogy Németországban gyűjtse be a továbblépéshez ma már elengedhetetlen külföldi tapasztalatokat. A kiváló képzések, a személyes élettapasztalatból adódó haszon, a jobb nyelvismeret és a későbbi karrierhez hasznos pluszpontok motiválják a magyarokat arra, hogy a közel négyszáz német felsőoktatási intézmény valamelyikében tanuljanak-kutassanak.

Mi is az a DAAD?

A *Deutscher Akademischer Austausch Dienst* (Német Felsőoktatási Csereszolgálat, DAAD) – a felsőoktatási intézmények közötti nemzetközi együttműködés legfontosabb németországi szervezete, amely hatékonyan koordinálja a hallgatók és tudósok cseréjét.

Budapesten, az Erzsébet körúton, a Belváros szívében találhatod meg a DAAD magyarországi irodáját, a Német Felsőoktatási Információs Központot. Az iroda munkatársai segítséget nyújtanak a német felsőoktatási intézménybe történő jelentkezésnél, tájékoztatást és tanácsadást nyújtanak a németországi továbbtanulással vagy kutatással kapcsolatos kérdésekben, illetve felvilágosítást adnak az igénybe vehető ösztöndíjakról. A DAAD-iro-





dában sokféle információs anyag áll rendelkezésre a németországi továbbtanulásról, kutatásról és ösztöndíjakról.

Variációk egy témára

A DAAD a németországi ösztöndíjak széles választékát kínálja magyar hallgatóknak és diplomásoknak, a három-négy hetes nyelvi és országismereti haladó nyári egyetemi tanfolyamtól, a Master képzésen át a doktori képzés ösztöndíjáig.

Minden, legalább másodéves hallgató, aki középfokon beszél német nyelven, pályázhat **nyári egyetemi tanfolyam**ra, amely három- vagy négyhetes nyelvi tanfolyam a pályázó által kiválasztott német egyetemen. A sikeres pályázókat nemzetközi környezet és szabadidős programok bő választéka várja. A diplomások, illetve az utolsó éves hallgatók bármely tudományterületről pályázhatnak másoddiplomás – pl. **Master képzésre** – az általuk kiválasztott német egyetemre. A doktoranduszok pedig a **kutatói ösztöndíj** keretében – egy-tíz hónap közötti időtartamig – Németország bármely egyetemén vagy kutatóintézetében kutathatnak, ezenkívül teljes németországi doktori képzésre is lehet pályázni. A művészeti szakos hallgatók – köztük sorolva az építészeket – már az utolsó évben pályázhatnak egy diploma utáni művészeti továbbképzésre az általuk kiválasztott német művészeti akadémiára.

Az egyetemi, illetve főiskolai oktatók az általuk kiválasztott német egyetemen vagy kutatóintézetben egy-három hónapos kutatásra pályázhatnak. Csoportos ösztöndíjra **tanulmányút** vagy szakmai gyakorlat céljából lehet pályázatot benyújtani.

info A pályázatok minden évben nyáron kerülnek kiírásra:

www.daad.info.hu oldalon

Ekkor jelenik meg új tájékoztató kiadványunk is, amely a honlapon is elérhető. A pályázatok benyújtásának határideje minden évben **november 15.**, amely a következő év nyarán zajló nyári egyetemekre, illetve az őszi szemesztertől induló képzésekre vonatkozik.

! Mindenkinnek sikeres felkészülést és eredményes pályázást kívánunk!

info **Kapcsolattartó és irodánk elérhetősége:**

Sax Mónika
DAAD-Informationszentrum Budapest
Német Felsőoktatási Információs Központ
1073 Budapest, Erzsébet körút 50.

Telefon: 06 (1) 413-7037
Fax: 06 (1) 413-7038
E-mail: mail@daad.info.hu
honlap: www.daad.info.hu



2.2.3. Egyéb pályázatok, saját szervezésű kiutazás

Az egyetemi tanulmányok alatt sok diák szeretné tudását egy külföldi tanulmányút alkalmával gyarapítani. Erre kiváló lehetőséget biztosítanak a különböző ösztöndíj programok, mint pl. az Erasmus. Kevesen tudják azonban, hogy akad egy másik járható út is, azok számára, akik valamilyen okból kifolyólag nem nyernek el külföldi ösztöndíjat, illetve már kihasználták azokat. Ez a magán úton szervezett külföldi gyakorlat. Ilyen módon a kötelező nyári, illetve a 6. éves gyakorlatok is teljesíthetőek. Ez a jelenlegi szabályozás mellett az Európai Unió országaiiban valósítható meg. A szervezés általában időigényes feladat, mivel magunknak kell mind a szállást, mind a kórházi helyet megszerveznünk, ezért érdemes a tervezett gyakorlat előtt pár hónappal elindítani a folyamatot.

A legegyszerűbben úgy állhatunk neki, hogy kikeressük az adott ország orvosi egyete-meinek honlapjairól a klinikákat és oktató kórházakat. Miután kiválasztottuk a nekünk szimpatikus intézményt, annak honlapján keressük fel a személyzeti titkárság elérhető-ségeit. Általában fel van tüntetve az orvostanhallgatókért felelős kapcsolattartó sze-mély. Az ilyen módon szervezett gyakorlatoknál általában elvárás a célország nyelvé-nek ismerete, de a nagyobb kórházak esetében angolul is érdemes lehet próbálkozni. Ennek megfelelően e-mailben vegyük fel a kapcsolatot a kórház, illetve klinika titkársá-gával. A levélben fontos megemlíteni, hogy pontosan mettől meddig és milyen gya-korlatokat kívánunk ott tölteni. Ezenkívül a következő dokumentumokat kell csatolni: egy a célország nyelvén megfogalmazott fényképes önéletrajz és motivációs levél, egy angol nyelvű hallgatói jogviszony igazolás és egy angol nyelvű kreditigazolás. Utóbbi kettő a Dékáni hivatalban igényelhető. Miután kedvező választ kapunk és megerősítik, hogy az adott időszakban lehetőségünk nyílik a gyakorlat elvégzésére, kérnünk kell egy fogadónyilatkozatot. Amennyiben a kórház vagy klinika teljes nevében nincs fel-tüntetve, hogy az melyik egyetemhez tartozik, egy akkreditációs igazolást is kérnünk kell. Ez a dékáni hivatal honlapján érhető el a többi szükséges dokumentummal együtt:

[http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/
?inst_id=145&page_id=460](http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=460)

24

Miután megérkeznek a szükséges dokumentumok, az itthoni klinikákat kell felkeres-nünk, ahol egyébként a gyakorlatunkat töltenénk. A fenti linken elérhető kérvénnyel és a kapott fogadónyilatkozattal fordulhatunk az intézet igazgatójához, aki gondos elbí-rálás után, jóváhagyja kérelmünket. Ezután az említett dokumentumokat a dékáni hi-vatalban kell leadni. A gyakorlatok teljesítését követően igazolást kell kérnünk a külföl-di intézményben, melyet majd itthon az adott klinikán kell bemutatni. Ezután az index-ben már az itteni klinika fogja a gyakorlatot igazolni. Fontos, hogy figyeljünk az összes szükséges papír és pecsét meglétére, különben könnyedén elveszhetünk a bürokrácia útvesztőiben.





Miután megegyeztünk a fogadó kórházzal, illetve klinikával, szállás után kell néznünk. Sok intézmény rendelkezik saját nővérszállóval. Előfordulhat, hogy felkínálnak nekünk egy szobát, és ebben az esetben nincsen további teendőnk. Amennyiben erre nem kerül sor, bérelnünk kell egy szobát vagy lakást. Értelemszerűen itt nagyobb az esélye annak, aki hosszabb távra szándékozik kivenni egy lakrész, de természetesen egy rövidebb kint tartózkodás is megszervezhető. Németországban például széles körben elterjedtek az úgynevezett lakóközösségek, ahol több egyetemista bérel egy lakást, és mindenki külön szobában lakik. Az ilyen diákok nemritkán kiadják szobáikat a nyári szünet időtartamára, így akár egy- két hónapos bérlés is megoldható. Az erre specializálódott oldalakon kedvünkre böngészhetünk a különböző méretű és árú szobák közt:

www.wg-gesucht.de

Érdeemes egyetemi várost keresni, hisz ott jóval több a kiadó lakás. A szobákat egy-két hónapra előre le lehet foglalni kaució ellenében. Ezt az összeget a bérlés végén visszakapjuk. Ügyeljünk arra, hogy ahol „provizio” van feltüntetve, az a közvetítési díjat takarja, melyet nem fizetnek vissza! E-mailben vegyük fel a kapcsolatot a bérbeadóval, és minden részletet egyeztessünk, a lakberről, rezsiről, kaucióról, be és kiköltözésről, a szoba bútorozottságáról és elhelyezkedéséről. Nehezen megoldható, de amennyiben lehetőségünk van rá, személyesen is keressünk fel pár lakást.

Országonként változóak a feltételek, de Németországban például anyagi juttatásban is részesítik a kint gyakorlatozókat. Ez akár több száz euró is lehet havonta, így ezt érdemes már az elején tisztázni. Amennyiben nem kapunk a kórháztól, illetve klinikától szállást, úgy lakhatási támogatást is nyújthatnak. Ezen felül általában lehetőség nyílik kedvezményes étkezésre is a kórház éttermében. Jellemzően a kisebb kórházak a nagylelkűek. Amennyiben bármilyen kételyünk támadna, kérdezzünk bátran! A külföldi partnerek általában mindenben segítségünkre vannak, precízen és gyorsan.

! Sikeres gyakorlatot kívánok mindenkinek!

Lőrincz Kende ÁOK VI.

2.2.4. Európai tudományos diákkonferenciák

Nem tanulmányutak, de mindenképpen beleférnek ebbe a kiadványba azon külföldön tartott tudományos konferenciák is, amelyek a Semmelweis Egyetem hallgatói számára elérhetőek. Ezen konferenciák hozadéka egyértelmű számokra és Egyetemünk számára is:





- A tudományos munkád nemzetközi megmérettetése kiváló visszajelzés lehet számodra, hogy munkád megfelel-e a nemzetközi elvárásoknak.
- Átfogó képet kaphatsz más egyetemek és munkacsoportok szakterületedet érintő kutatási témájáról és kutatási minőségéről.
- Fejlesztheted az idegen nyelvtudásodat és előadói képességedet idegen nyelveken.
- Felhívhatod más munkacsoportok, nemzetközi kooperációs-hálózatok figyelmét a munkádra, ezáltal munkacsoportod bekapcsolódhat s ilyen együttműködésekbe.
- Hallgatói szinten is erősítheted egyetemünk, Magyarország és Kelet-Európa megítélését, bemutatathatod erősségeinket, rávilágíthatsz, hogy nem csak nyugaton készülnek színvonalas munkák és kutatások.
- Ha ügyesen időzíted a kiutazásod, egy kis időt városnézésre, kikapcsolódásra is fordíthatsz.

Miután meggyőztünk a nemzetközi konferenciák előnyeiről, már csak annyi dolgod maradt, hogy te is meggyőzd témavezetődet, hogy támogassák részvételeidet a következő, vagy bármely más elérhető nemzetközi konferencia valamelyikén (a 2012-es dátumok tájékoztatásul szerepelnek itt. Ha valamelyiket lekésted, ne aggódj, jövőre is lesz majd):





Konferencia neve, helyszíne	Időpont	Regisztrációs díj	Bővebb információ
XIX. Tudományos Diákköri Konferencia, Marosvásárhely, Románia	2012. márc. 22-25.	Első dolgozat: 8000 Ft, második: 6800 Ft	tdk.mmdsz.ro
IV. International Scientific Conference, Moszkva, Oroszország	2012. ápr. 18-21.		www.science4health.org/en
8th Warsaw International Medical Congress for Young Scientists (WIMC), Varsó, Lengyelország	2012. május 10-13.	early (ápr. 15-ig) 45 euro, late: 60 euro	wimc.wum.edu.pl
2nd International Medical Student Congress (IMESCON), Samsun, Törökország	2012. május 11-13.		www.imescon.org/2012/eng
European Student Conference (ESC), Berlin, Németország	2012. szept. 17-20.	275 euro	www.esc-berlin.com
European Medical Students' Conference (EMESCO), Debrecen, Magyarország	2012. okt. 10-14.		
Zagreb International Medical Summit (ZIMS), Zágráb, Horvátország	várhatóan: 2012. november	kb. 40 euro	www.zims.hr
Leiden International Medical Student Conference (LIMSC), Leiden, Hollandia	2013. márc. 13-17.	75 euro (két éjszaka szállással)	www.limsc.nl



3. INFORMÁCIÓK A PÁLYÁZATI ANYAG ÖSSZEÁLLÍTÁSÁHOZ

A közkedvelt tanulmányút helyekre szinte mindig túljelentkezés van, így az szerezhetsz előnyt a pályázati elbírálásnál, aki képes egy ütős pályázati anyag összeállítására. **A sikeres önéletrajz és kísérőlevél ezért fontos eszköz lehet kezvedben.** Pár szempont említésével szeretnénk felhívni a figyelmedet a pályázati anyag összeállításának fontosságára és időben való elkészítésére.

3.1. Az önéletrajz

Mint minden más területen, a külföldi tanulmányút pályázatoknál is önéletrajzzal kell megpályáznod a helyeket, de ha önállóan szervezel magadnak tanulmány utat, akkor is elkéri a fogadó hely az önéletrajzod. Az önéletrajz - mint egy vizsgabeugró - az első szűrő szerepét tölti be egyes pályázatok elbírálásánál, sok esetben nem veszik komolyan azok pályázatát, akinek az önéletrajza nem megfelelő. Ezért az a cél lebegjen a szemed előtt önéletrajzod elkészítésekor, hogy ne ejts végzetes hibát. Ezen felül talán pozitív benyomást is szerezhetsz az önéletrajz tartalmával, formájával és stílusával, esetleg eddigi szakmai, tanulmányi eredményeid felkelthetik az bírálók érdeklődését.

Az önéletrajz típusa

28

Nyugodtan **elfelejthetjük az ömlesztett**, sorkizárt, esszészzerűen megírt önéletrajzokat. Ezeket nehéz olvasni és elveszik benne a lényeg - a bíráló rövid idő alatt szeretné megtudni a lényegi információkat rólad. Különösen igaz ez, ha több száz pályázatot kell elbírálni. **Jól tagolt**, kiemelésekkel segített önéletrajzra van szükség, amiből rögtön kiderülnek számukra a **lényegi információk**. Csak abban az esetben próbálkozz az ömlesztett formával, ha kimondottan ilyent kérnek - pl. kézzel írt változatok esetében.

Szerencsésebb formaválasztás az úgynevezett **„amerikai típusú”** vagy **Europass** formátumú önéletrajz. Az Europass egy kötöttebb és tömörebb forma, általában külföldi elbírálásnál szoktak kimondottan ilyent kérni, mert ez egységes, ott is ismert forma. Kicsit több mozgásteret ad a készítőnek az amerikai típusú önéletrajz. Mivel ez





utóbbi a leggyakrabban elvárt forma, ennek segítségével hívjuk fel a figyelmet egy-két lényeges pontra, de szempontjaink alkalmazhatóak más típusoknál is.

Tartalmilag

Az önéletrajz strukturáltan, írásban foglalja össze azt, hogy ki vagy és mennyiben felelsz meg az adott pályázat által támasztott követelményeknek. Az önéletrajz a pályázó karriertörténete. Gondosan összeállított, személyes „reklámanyag”, hiszen arra hívatott, hogy meggyőzze a bírálót arról, Te felelsz meg legjobban a kiírásnak. **Tartózkodj viszont a mellébeszéléstől**, a szépítéstől és a valótlanságoktól. Törekedj, hogy a lényeges információk kerüljenek bele az önéletrajzodba, és ne tompítsd el az értéket beleerőltetett, nem releváns adatokkal. Mindig gondold végig, hogy életpályád mely részét kell domborítanod az adott pályázat esetében. Például, ha kórházi gyakorlati helyre pályázol, akkor a szakmai sikereid és képességeid kapjanak hangsúlyt, ha egy kutatói pályázatra, akkor tudományos eredményeid stb. Úgy sáfárgodj, hogy **az önéletrajz terjedelme 1,5 A4-es oldalnál ne legyen több!**

Ha kész mű, akkor fúsd át kritikus szemmel még egyszer, hogy mely pontok és fogalmak lehetnek nehezen értelmezhetőek egy külföldi elbíráló számára. Például az **instruktor munkát vagy a TDK-munkát biztosan nem ismerik szó szerinti értelmében** a világ többi pontján, ezért ezeket **érdeemes körbeírnod vagy elmagyaráznod, hogy pontosan** mit is jelenet ez.

Formai követelmények

A pályázati csomag nyelve igazodjon az elvárásokhoz, illetve az elbíráló ország nyelvéhez. Értelmetlen magyar önéletrajzot küldeni egy Németországban elbírált pályázatra. Előnyös lehet, ha angol nyelven vagy a fogadó ország nyelvén is elkészíted az anyagot, de ha ez nem kritérium, és nem tudsz jó minőségű munkával előrukkolni, akkor inkább ne erőltess. Szintén nem szerencsés, ha mással fordítottad le a munkát, de te magad a szavakat sem ismered a szövegben. Az ilyen turpisságokra előbb-utóbb fény derül, és a kellemetlen perceidet csak az enyhítheti, hogy nem érted, hogy miért kiabál veled ismeretlen nyelven a helyi oktatási felelős. A betűk se kicsik, se nagyok ne legyenek, kb. 11-12-es nagyságú az ideális. Használj hagyományos, **könnyen olvasható betűtípusokat** (pl. Times New Roman, Arial) és jó minőségű, sima papírt a nyomtatáshoz! Fényképet érdemes küldeni, különösen, ha kérik. Ennek mérete ne legyen túl nagy, de minősége kielégítő legyen. Nem kell profi fotós munkája, de azért legyen igényes (egyszerű háttér, nem igazolványkép, kb. félalakos, színes-nem színes, csak te legyél rajta).



! Az önéletrajz feltétlenül tartalmazza a következőket:

- **A dokumentum megnevezése:** önéletrajz (Curriculum Vitae) - nem szerencsés a CV, vagy a pályázó neve önmagában.
- **Név, elérhetőség** (cím, telefonszám, e-mail cím). Nem előnyös és nem vet jó fényt az önéletrajz gazdájára, ha nevetséges a cím (cuncimokus@...). Regisztráld magad bármelyik ingyenes e-mail szolgáltatónál (pl. Gmail, Hotmail, Freemail, Yahoo), és a neved valamilyen formáját használd előtagnak.
- **Személyes adatok:** születési év, lakcím, értesítési cím, telefonszámok.
- **Képzettség, tanulmányok** felsorolása címszavakban, fordított időrendben. Az általános iskolát csak akkor írd bele, ha valami nagyon speciális pluszt adott.
- **A szakmai tapasztalatok** fordított időrendi felsorolása, a pontos pozíciók és a cég/kórház nevének megjelölésével. Fontos hangsúlyozni, hogy mindenkinek vannak szakmai tapasztalatai. Akár TDK-ztál, vagy nyáron, önkéntesen dolgoztál az adott szakterületen, vagy bejártál műtétekre, ha nagyon nincs más, akkor a nyári gyakorlataid, de valamit már biztosan dolgoztál.
- **Speciális képzések**, nem iskolarendszerű tanfolyamok (mentőtiszt, manuálterápia stb.) és képzések.
- **Nyelvi készségek** a nyelv és a szint megjelölésével.
- **Egyéb:** informatikai készség, vezetői engedély stb.
- **Készségek, tulajdonságok**, amelyek a személyiség fontos ismérvei, és lényegesek lehetnek a pályázati célok megvalósulása során (nagy teherbírás, szívesen dolgozol csapatban, motiválhatóság stb., precizitás stb.).
- **Szabadidős tevékenység**
- **Keltezés** (legyen egy hónapon belüli) és **saját kezű aláírás**

Természetesen sok más szempont is fontos lehet az önéletrajzod megírásnál, ezért hagyj rá időt, és alkalmanként **nézd át újra és újra!** Mutasd meg ismerőseidnek, keress mintákat és példákat mások önéletrajzára, hallgasd meg a kapott jó tanácsokat!

3.2. A motivációs levél (kísérőlevél)

Amikor pályázol, önéletrajzod mellé kéri, hogy csatolj kísérőlevelet vagy motivációs levelet. A két fogalmat gyakran szinonimaként használják, noha lehetne különbséget találni a kettő között. Azonban azt javasoljuk, hogy minden esetben motivációs levelet





írj, mert lényegibb információkat tartalmaz rólad. A továbbiakban is ezt tárgyaljuk. **A motivációs levél rövid, hivatalos levél egy fontos kiegészítő eszköze az életút leírásának, amellyel a jelentkező pályázatra és cél helyre szabottá teheti pályázatát és összefoglalja az önéletrajzban csak vázlatosan leírt szakmai képességeit.** Ideális terjedelme maximum egy oldal. A motivációs levél világít rá a fontos dolgokra, melyek a megpályázott hely szempontjából hangsúlyosak lehetnek, mutat valamit a személyiségünkből, céljainkból, elért eredményünkből. Felkelti a figyelmet, és ösztönzi az olvasót az önéletrajz elolvasására, valamint annak részletesebb át tanulmányozására. Fontos, hogy választ adjon arra a kérdésre, hogy miért fontos számodra az adott lehetőség, milyen célokat szeretnél a tanulmányút alatt elérni.

! A kísérőlevél feltétlenül tartalmazza az alábbiakat:

- **Cím, megszólítás** (érdemes kinyomozni a felelős személy nevét, pozícióját - ha nem vagy biztos a névben, akkor inkább ne kockáztass!)
- **A hely, amit meg kívánsz pályázni** – indokold meg, miért találsz a kiírt helyet érdekesnek!
- **Motiváció, célok meghatározása** (*miért jelentkezel?*). Itt néhány sort írhatasz magadról is, de elsősorban koncentrálj a kitűzött célokra.
- **Fejtsd ki, miért Te vagy a legmegfelelőbb az adott pályázatra:** mutasd be magad röviden! Ha szükséges, ismertesd az önéletrajzot kiegészítő, a pályázat szempontjából lényeges információkat!
- **Írd alá kézzel!**

3.3. Szakmai ajánlások

Egyes pályázatoknál előnyként értékelik, ha a pályázó rendelkezik ajánlásokkal, azaz olyan, a szakmában elismert személyek által írt levéllel, amelyben a pályázót illetően nyilatkozik teljesítményéről, erősségeiről. Az ajánlólevél célja, hogy a leendő foglalkoztató a pályázói "önbevalláson" kívül egy harmadik személytől is véleményt kérhessen, hogy alaposabb képet formálhasson a pályázóról. Olyan személy véleményére kíváncsi, aki korábban munkakapcsolatban volt veled, aki meg tudja ítélni teljesítményedet, erősségedet, esetleges gyengeségeidet.





? Kitől érdemes ajánlólevelet kérned?

Korábbi főnöködtől, esetleg a szakmában elismert személytől, akivel huzamosabban dolgoztál együtt. Olyasvalakitől kérj ajánlást, aki igazat állít rólad. Ha abba a hálátlan helyzetbe kerülsz, hogy a megkért személy szívesen ad neked ajánlást, de időhiánya hivatkozva megkér, hogy írd meg helyette, akkor a legbölcsebb, hogy igyekszel egy-két ajánlasmintát átolvasni, és annak alapján készíted el az anyagot.

Az ajánlólevélben szerepeljen, hogy

- ~ meddig dolgoztatok együtt;
- ~ mi volt a felelősségi köröd a munka során;
- ~ hogyan láttad el a munkádat;
- ~ miért tart megfelelőnek a pályázat elnyerésére.

Publikációs lista

Amennyiben korábban **tudományos folyóiratban publikáltál, akkor érdemes ezt is feltüntetni**, és a publikációs lista formájában a pályázati csomaghoz csatolni. Az átláthatóság kedvéért érdemes a publikációidat időrendi sorrendben feltüntetni a neved kiemelésével, és ha van, akkor a szerzett impakt faktor feltüntetésével. Ha egy oldalnál hosszabb a listád, akkor érdemes kivonatot készítened. Ha viszont nincs publikáció, de a pályázat szempontjából lényeges szempont, akkor érdemes pár konferencia előadást vagy posztert feltüntetned - különösen a nemzetközi, vagy idegen nyelvű konferenciák jelenthetnek húzóerőt - hogy kiderüljön, jártas vagy kutatási témákban is.

Az önéletrajzról további hasznos információkat találhatsz a **Talentum kiadványban** és a

karrieriroda.net

oldalon, illetve kérdéseiddel fordulhatsz hozzánk az iroda@karrieriroda.net címen is, igyekszünk segíteni.

3.4. A pályázati anyagokhoz szükséges igazolások

A pályázatokhoz szükséges egyetemi igazolások beszerzése rendszerint sok utánajárást és néha kapkodást is **igényel**, ha nem vagy elég előrelátó. A pályázati ha-





táridő közeledtével ugyanis nem csak te, hanem más pályázók is szeretnének igazolásokat beszerezni a saját pályázatukhoz. Ez meglehetősen leterheli az igazolásokkal foglalkozókat, hiszen naponta 20-30 kétségbeesett hallgató próbálja az utolsó pillanatban rimánkodva kérlelni az ügyintézőt az igazolás kiadására. És akkor nem beszélünk még szabadságokról és esetleges betegségekről. Könnyű belátnunk, hogy ez számos kínos, kapkodós helyzet eredményezhet. Ezért szeretnénk felhívni rá a figyelmed, hogy **ne hagyd az utolsó pillanatra a szükséges papírok beszerzését**. Legalább 2-3 héttel a leadási határidő előtt kezd el a papírok beszerzését. Bár ez eltérő, általában 1 hét át-futási idővel érdemes számolnod egy igazolás megszerzéséhez, ha nem jön közbe semmi - persze párhuzamosan azért lehet őket igényelni.

Mielőtt elvágatsz a beszerző körútra, **gondold végig, hogy milyen igazolásokat kell beszerezned!** Alaposan olvasd át pályázati kiírást, hogy mit kell csatolnod és készíts róla egy listát, amelyen nyomon követed a beszerzési előrehaladást! **Annak is gondoldj utána, hogy ha külföldön bírálják el az idegen nyelvű pályázatodat, akkor egyáltalán nem biztos, hogy számukra is azok a fontos igazolások, amiket itthon értékesnek tartunk.** Mivel sok országban nem létezik a TDK rendszer, ezért nem elég lefordítanod a szöveget, hanem meg is kell magyaráznod, hogy mit takar. Hasonló a helyzet a közéleti munkákkal is (pl. az „Instructor Group” nem sokat jelent önmagában).

Az alábbi lista nem teljes, csak a leggyakoribb egyetemi igazolások felsorolása. Tapasztalataink alapján évről-évre változik az igazolások elkészítésének rendje, ezért előzetesen érdemes utánajárni, hogy tényleg a legcélravezetőbb módon próbáld-e begyűjteni a fél Amazonas őserdő faanyagát.

Tagsági igazolások

- ~ **HÖK:** A kari HÖK elnöktől kell kérni. Az ő elérhetőségét az EHÖK honlapján, illetve a hallgatói centrum faliújságain találod meg kifüggesztve – bár akinek erre szüksége van, az biztosan tudja az elérhetőséget.
- ~ **MOE:** Erasmus pályázat esetén központilag átküldi az aktív hallgatók listáját az Erasmus irodának, egyéb pályázathoz az elnöktől, vagy titkártól kell kérned. Az ő elérhetőségüket is megtalálod a honlapjukon (lásd 2.1.6. fejezet)
- ~ **MFHE:** Az elnöktől kell kérned. Elérhetőség a honlapon (lásd 2.1.7. fejezet)
- ~ **HUPSA:** Az elnöktől kell kérned. Elérhetőség a honlapon (lásd 2.1.8. fejezet)
- ~ **ESN:** Erasmus pályázat esetén központilag átküldi az aktív hallgatók listáját az Erasmus irodának, egyébpályázathoz az elnöktől kell kérned.



- ~ **IÖCS:** Az elnöktől kell kérned. Elérhetőség a honlapon:
<http://iocs.hu>
- ~ **Egyéb tagság** esetén érdeklődj a vezetőknél.

Tanulmányi igazolások:

- ~ Ahol szükség van rá, ott Dékáni Hivatalból tudsz kreditigazolást kérni. A kari Dékáni Hivatalok nyitva tartását megtalálod a SotePedia-n:
(http://sotepedia.hu/egyetemplus/tanulmanyi_osztaly)
- ~ TDK-igazolást a munkádrol és elért eredményeidrol Szilágyi Edit, TDK koordinátortól tudsz kérni. Az ő irodája a NET fszt. 4-es irodájában van, a porta mellett jobbra fordulva találsz, vagy kérd a portások segítségét. Pár napon belül az iroda előtti fakkba lesz helyezve a friss, ropogós TDK igazolás - csak ne felejts el érte menni.

! Jó gyűjtögetést kívánunk!



3.5. A tantárgy elfogadtatása



Ez a mágikus cselekedet okozza a legtöbb problémát a kiutazóknak, ugyanis nincs teljesen egységes rendszer a tantárgyak elfogadtatására. Ez leginkább az intézetek eltérő gyakorlatának köszönhető, de előbb utóbb szinte mindenkinek sikerül ez a művelet. A saját utánajárásod mennyiségét nagyban redukálhatod, ha megfontolod az itt leírtakat és alaposan utána kérdezel az elvárásokról az intézeteknél is.

3.5.1. Szakmai gyakorlat



A külföldön töltött nyári vagy hatodéves szakmai gyakorlatokról szóló egyetemi határozatok évről évre változnak. A következőkben az aktuális, 2012/2013-as évre vonatkozó elfogadtatási procedúrát ismertetjük számotokra.

Mindenekelőtt fontos leszögeznünk, hogy a Semmelweis Egyetem csak olyan külföldi gyakorlatot fogad el, amely akkreditált intézményben történt. Ennek igazolásához a következő nyomtatványok szükségesek:





1. **Akkreditációs nyilatkozat:** a külföldi klinikának igazolnia kell, hogy megfelelő oktatást tud biztosítani. A formanyomtatvány a honlapról letölthető évfolyamonkénti felosztásban (angol, német és francia nyelven)

[http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/
?inst_id=145&page_id=463](http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=463)

→ *Gyakorlat engedélyezéséhez előzetes akkreditációs nyilatkozatok), melyhez 6. éven kompetencialistát kell csatolni, amely szintén elérhető a honlapon:*

[http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/
?inst_id=145&page_id=474](http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=474)

→ *Gyakorlat engedélyezéséhez előzetes akkreditációs nyilatkozatok → VI. évfolyam → Minden akkreditációs nyilatkozathoz csatolandó kompetencialista).*

Külön akkreditációs nyilatkozat típus van az egyetemi klinikáknak és az oktatói kórházaknak. A nyilatkozat és kompetencialista alapján igazolja a külföldi klinika, hogy a Semmelweis Egyetem által elvárt oktatást biztosítja.

! *Figyelem, vannak kivételek: 6. éves gyakorlat esetén németországi gyakorlathoz nem kell az akkreditációs papíron kitölteni az akkreditációra vonatkozó kérdéseket, azonban a kompetencia listával együtt ki kell küldeni a német klinikának. Az akkreditációt az Egyetem automatikusan elfogadja, külön pecsétszám nélkül. A további „kivétel” országok listája a honlapon elérhető*

[http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/
?inst_id=145&page_id=461](http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=461)

→ *Tájékoztató a szakmai gyakorlatok külföldön való teljesítéséről).*

2. **Fogadónnyilatkozatot:** a kórház leírja, hogy X.Y. hallgatót adott időszakra adott osztályra, gyakorlatra fogadja.

3. **Kérelem:** hallgató tölti ki (honlapról letölthető)

[http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/
?inst_id=145&page_id=462](http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=462)

→ *Kérelem a nyári- és szigorlóévi szakmai gyakorlat külföldön történő teljesítéséhez), melyben kérvényezi, hogy nem kijelölt helyen szándékozik a gyakorlatát eltölteni.*





Ha felvértezted magad ezekkel a nyomtatványokkal (érdemes több példányt kérni, készíteni belőlük), akkor elindulhatsz az elfogadtató körutadra:

Hazai klinika

Ezzel a fenti három dokumentummal kell a hallgatónak a saját klinikájára bemenni (sebészet, belgyógyászat stb.), és első körben a klinika igazgatójával engedélyeztetni a külföldi szakmai gyakorlatot. Az igazgatói engedélyezés intézetenként eltérő lehet, a titkárságon és az oktatási felelősnél tájékozódhatsz ennek menetéről.

Dékáni Hivatal

A klinikai engedélyezés után a papírokat a Dékáni Hivatalba kell eljuttatni, és a Dékán fogja a gyakorlatokat végső soron engedélyezni. Erről Neptun üzenet formájában tájékoztatnak, vagy személyesen is érdeklődhetsz a Dékáni Hivatalban.

Gyakorlatot követően

A gyakorlatot követően a hallgatónak az elvégzett gyakorlatról igazoló dokumentumot kell a saját klinikája felé bemutatni. Ez a formanyomtatvány is elérhető a honlapról

http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=464

→ *Elvégzett gyakorlat igazolására szolgáló nyomtatványok.*

3.5.2. Tantárgyelfogadás

36

A III., IV., V. évben töltött szorgalmi időszakok tantárgyainak elfogatásához a következőket kell elintézned:

Kiutazás előtt:

- A tanévkönyv alapján a mintatanterv szerint minden tantárgyat külön kell a tanszék-vezetővel elfogadtatnod, melyhez kérelmet kell írnod az intézeteknek. Erre nincs hivatalos formanyomtatvány, tehát saját fogalmazású kérelmet kell készítened (érdemes korábbi pályázóktól ilyen kérdet).





- Kérvényt kell az Oktatási és Kredit Bizottsághoz (OKB) is benyújtani, a külföldi tantárgyak elfogadtatásához, melyhez csatolni kell az előzetesen elfogadott intézményi kérelmet.
- Az OKB határozatáról postai és Neptun üzenetet kapsz.

Kiutazást követően:

- ~ A kint elvégzett tantárgyakról igazolást kell kérned és itthon bemutatnod az intézeteknek, akik ez alapján fogják elfogadni a félévet adott tantárgyból.
- ~ A tantárgyakból a vizsgázást az intézetekkel kell megbeszélni. Legtöbb intézet ragaszkodik az itthoni vizsgához, és emellett előfordulhat, hogy külföldön is kell vizsgáznod. Amennyiben az intézet elfogadja a kint absolvált vizsgát, egy befogadási kérelmet kell kitöltened és bemutatnod

[http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/
?inst_id=145&page_id=256](http://www.sote.hu/intezetek/oktatas/?inst_id=145&page_id=256)

→ *Graduális Képzés* → *Befogadási kérelem.*

A nyomtatványok a régi honlapról tölthetőek le, melyre az új honlapról
www.sote.hu

a „telefonkönyv” menüpontra kattintva találhatsz el. Másik lehetőség hogy valamilyen keresőben keresel rá a „Semmelweis Egyetem” és „graduális képzés” kifejezésekre. A nyomtatványok az „Általános Orvostudományi Kar → Oktatás → Graduális Képzés → Külföldi Szakmai Gyakorlat” útvonalon találhatóak meg.

A fenti igazolások beszerzéséhez legalább 3 hét szükséges. Ezért a pályázat elnyerése után minél hamarabb érdemes elkezdened a szükséges papírok beszerzését!





4. ÉLMÉNYBESZÁMOLÓK

A Világjáró kiadvány további oldalain korábbi kiutazók élménybeszámolóit szeretnénk neked bemutatni. Természetesen ez a pár beszámoló konkrét esetekre és emberekre vonatkozik, de talán alkalmas lehet az érdeklődésed felkeltésére, vagy segíthet eldönteni, melyik ország vagy város lehet a megfelelő célpont a saját külföldi tanulmányutadhoz. További beszámolókat találhattok on-line formátumban a SotePedia közösségi tudástárban

http://sotepedia.hu/egyetemplus/kulfoldi_osztondijak

Ha a Világjáró kiadvány segítségével volt a kiutazásod megszervezésében, akkor töltsd fel te is a saját beszámolódat az ott található közé.

Drezda, Németország

Fekete-erdő torta, Monopoly, flip-flop és persze ernyő...

Németország esetében a SEP kicsit más, mint Magyarországon, mert a távolságok nagyok, és általában egy ember van a programból a városban, néha még a LEO (Local Exchange Officer, területi koordinátor) sem épp abban a városban lakik, mint ahol dolgozol. A National Meeting lényege tehát, hogy összehozza az adott országban a SEP-gyakorlatukat töltő diákokat, hogy megismerjék egymást és tapasztalatokat cseréljenek a gyakorlattal kapcsolatban.

Freiburgból Drezdába (átszállással Frankfurtban) körülbelül hét órát utaztunk, majdnem tíz perccel korábban értünk Drezdába, mint ami a menetrendben állt (ez is csak itt fordul elő). A nyolc összegyűlt emberből csak három hozott meleg ruhát is, szóval a flip-flop/cicanadrág/póló összeállítás volt az általános, mondván, ami a papucsba elől befolyik, az hátul ki is, szóval, ha esernyő van nálad, indulhat a városnézés. Egyébként is azt mondják, ha egy várost szakadó esőben is szépnek találsz, és van kedved megnézni, akkor az igazán szép. Drezda azt hiszem ennek minden tekintetben megfelel: az Altstadt inkább történelmi és kulturális központ, az Elba másik oldalán a Neustadt pedig kicsit bohém, színes és nagyon vicces. Persze mindenhol találkozol a háború nyomaival, így Drezda "történelmi" belvárosában a legrégebbi épület is 64 éves, de mindent megpróbálnak úgy rekonstruálni, ahogy azelőtt kinézett.

A belvárosban van egy szuper múzeum, a Deutsches Hygienien-Museum, ami gyakorlatilag anatómiai-egészségügyi múzeum, az egész kiállítás interaktív: kipróbálhatod például milyen írni, ha a Parkinson-kór miatt remeg a kezed, és van egy komplett bacirészleg is.





A legjobb módszer az ismerkedésre, ha együtt mentek csődbe Monopolyban, vagy mindenkít megvertek csocsóban, mert tényleg közelebb hozza az embereket. Nem mindennapi élmény ugyanis, amikor egyszerre három nyelven folyik a taktikai megbeszélés, mi közben angolul próbálsz rablórömit magyarázni a csapattársadnak.

Vasárnap közvetlenül indulás előtt brunch-olni nem volt a legjobb ötlet, mert utána alig bírtunk mozdulni, nemhogy csomagot cipelni (jó turistacsoport révén az egyik hátizsákot persze a villamos megállóban hagytuk). Mivel Frankfurtban átszálltunk, a következő vonat előtt még volt másfél óra pár fotóra (és persze egy fagyira) a Majna parton. Újabb felfedezés: a németeknek a fagyi mindig csúszik: ebéd előtt/után/helyett, este, éjszaka... Melegben úgylis kötelező, 4 napig szakadó esőben meg pláne...

Pomázi Katalin, 2010. július 23-25., HUPSA

Heidelberg, Németország

Az Erasmus Training Program keretén belül hatodéves orvostanhallgatóként volt lehetőségem három hónapot eltölteni a heidelbergi egyetem sebészeti klinikáján, erről az időszakról szeretnék beszámolni. Az ösztöndíjprogram nagy segítséget jelentett számomra, mert így a kezdetben felmerülő saját ötletem és kezdeményezésem hivatalos és anyagilag is támogatott szakmai gyakorlattá vált. Az egyetem alatt most első alkalommal dolgozhattam és tanulhattam külföldi intézményben, így a diploma megszerzése előtt nagy hatással voltak rám az ott tapasztaltak.

Heidelberg kiválasztása, bár a véletlennek köszönhető, szerencsésnek bizonyult, a klinika légköre az ott tartózkodó számos külföldi beteg és vendégorvos miatt toleráns és befogadó volt, de ezzel a mentalitással találkoztam a klinikán kívül is, akár csak az utcán sétálva is.

A gyakorlat technikai hátteréhez tartozott a lakhatás megszervezése. Az internet segítségével fellelt szállásom több volt egy Einzelzimmer-nél. Az ottani kollégiumok többségébe való bekerülés nehéz, időszakhoz kötött, de egy kis szerencsével ráakadhat az ember rövidtávú hirdetésekre. Én is így jártam és beköltözhettem egy frissen végzett orvostanhallgató szobájába egy nagy múltú hagyományokkal teli kollégiumi közösségbe, a Neckar-folyó partjára.

A sebészeti klinika a város legnagyobb klinikai tömbjében a Neuenheimer Felden található, az odavezető kerékpárút a folyó mentén nap, mint nap új látvánnyal fogadott. A csillogó napfényben vagy épp gomolygó felhőkben úszó hegyek szegélyezte folyó látványa minden reggel új erőt adott az aznapi munkához. A klinikát és a klinikai tömböt jellemző látványbeli egyszerűség praktikussággal és átláthatósággal ötvöződött, minden elemében a betegek és ott dolgozók igényeit figyelembe véve. Már az első na-



pon könnyen kiigazodtam az épületekben, még a kezdetben fennálló nyelvi nehézségek ellenére is.

A beosztásom két blokkból állt, az első két hónapot fekvőosztályon, a harmadik hónapot pedig sebészeti ambulancián tölthettem.

Az osztály élete meglehetősen rend szerint zajlott, mindenkinek világosan meghatározott feladat- és jogköre volt és ez alól az orvostanhallgatók sem voltak kivételek, az ellátás a szigorlói munkaerő teljes bevonásával valósul meg. Az osztályon belüli hierarchia élén álló osztályvezető főorvos a heti egyszeri főorvosi vizitek és szakmai szupervízió révén vesz részt a munkában, az idő nagy részét a műtőben tölti. A hierarchiában felette már csak a vezető főorvosok és az igazgató állnak, de ők "csak" a műtétekkel és a klinika egészére kiterjedő szakmai felügyelettel foglalkoznak. Az osztályra beosztott szakorvosok, szakorvosjelöltek és rezidensek közül az osztályos rutin munkát utóbbi kettő végzi, a szakorvossal naponta történő konzultáció mellett, de nagyrészt önállóan. Ebben a rendszerben nagy szerep jut tehát a szigorlókra, akik az osztályos orvos mellett kiveszik részüket a munkából. PJ-ként (Praktisches Jahr Student) tehát feladatunk volt az osztályra érkező betegek felvétele és referálása, vérvétel, vénás kanül szúrása és a műtéteken való asszisztálás. A munkát nagyon megkönnyítette az ott alkalmazott titkárnő is, aki a dokumentáció terhein könnyített az orvosok számára. Kezdetben négyen voltunk szigorlóként beosztva a körülbelül 40 ágyas osztályra, ahol a nagyrészt általános hasi műtőre váró betegek előkészítése és műtét utáni ápolása zajlott. Itt kellett rádöbbenem, hogy a megszerzett nyelvvizsga nem egyenlő a megszerzett tudással így az első hét életem legintenzívebb szövegértési gyakorlatához kezdett hasonlítani. A nehézségek leküzdésében sokat segített a többi hallgatótárs, akik sok türelemmel és barátsággal segítettek bekapcsolódni a munkába. Nem beszélve a betegekről, akik a szép hotelszerű környezetben hallatlan türelemmel fogadták kezdeti változó sikereimet a vérvétel terén. Legtöbbjünkkel a nyelvi nehézségek ellenére sikerült nagyon jó kapcsolatot kialakítani. Az első hét tehát a tanulásról szólt. Megtanultam használni az ottani vérvételi eszközöket, branül szúrását, a betegfelvétel menetét és a műtői szakszavakat. Ezek után kezdtem fokozatosan részt venni az osztály életében. A műtétek közül a hallgatók körében nagy népszerűsége tartottak számot a különböző hasnyálmirigy műtétek, lévén a klinika kiemelkedő európai hasnyálmirigy- vagy hasnyálmirigyet is érintő gyomor-bélrendszeri daganatokkal. A daganatos betegek ellátásában nagy szerepet játszik a team-munka, ezt hallgatóként is megfigyelhettük a rendszeres kedd reggeli tumor-board megbeszéléseken. A műtétek közül kiemelt számban voltak még jelen pajzsmirigy műtétek, transzplantációk és különféle laparoszkópos műtétek. Bevett gyakorlatnak számít például a szigma bél eltávolítása laparoszkópos úton. A műtétek hangulata természetesen itt is az operatőr felkészültségétől és a műtét összetettségétől vagy sikerétől függött, de a jól meghatározott sztenderdek, mind a műtési technikát, mind a műtét menetét illetően, csökkentették a kiszámíthatatlanságból adó-





dó feszültséget. Nagyon jól működőnek találtam a részben a kemény hierarchiából adódó kollegiális együttműködést. Ez azt jelentette, hogy kórházi személyi telefonon keresztül bárki bármikor elérhető, minden nagyobb döntést több szinten hoznak meg, senki nem marad egyedül problémás helyzetekben. A klinika minden kérdéseért végső soron az igazgató felel, aki ténylegesen is részt vesz a műtő életében és mindig a legvárhatóbb helyzetekben tűnik fel, ha szükség van rá. A műtői technikák a kisebb személyes különbségektől eltekintve teljesen egységesítettek a klinikán, például egy adott gyomor-bél rendszeri összeköttetést minden sebésznek ugyanúgy kell megvalósítani, ezzel is hozzájárulva a tanulhatóság növeléséhez illetve a minőségbiztosításhoz.

Az osztályon eltöltött két hónap után következett az ambulancia. Ez igazi mélyvíznek számított a kiszámítható osztályos munka után. Az ambulancia itt összevont fogalom, egy helyen valósul meg az időponttal érkező kontrollálandó betegek és a sürgősséggel, időpont nélkül érkezők ellátása, így a várakozási idő elég kiszámíthatatlanul alakul a betegek számára. Az ápoló személyzet jól képzett és együttműködő, állandó segítséget jelentenek az orvosoknak, akik a főorvosokon kívül állandó rotációban vannak az ambulancián, így a személyzet összetétele gyakran változik. A betegek útja először a betegfelvétellel vezet, ahonnan a betegmappák titkárnők segítségével jutnak el az épület másik végében található ambulanciára.

Itt egy központi térből nyílnak a betegellátás helyszínéül szolgáló kabinok, soktalanító, röntgen és az ambuláns műtő. A felnőtt- és gyermekrendelés is egy helyen valósul meg. A betegek behívása, az első vizsgálatok végrehajtása és a beteg állapotának, kórtörténetének dokumentálása a szigorlók feladata. Kezdetben még csak a rutin munkát igénylő esetek ellátásában vettem részt, ilyenek voltak például a kontrollra érkező betegek. Náluk a már jól ismert anamnézis és a jó általános állapot megkönnyítette a dolgunkat. Az első két hét főleg a megfigyelésről és egyszerűbb munkákba való bekapcsolódásról szólt, ami önmagában is érdekes volt, mert hihetetlenül sokféle beteg fordult meg egy nap alatt az ambulancián. Megfigyelhettem különböző sérülések, sebesülések első ellátását, majd utógondozását. (Ez Heidelbergben a nagyszámú kérekpárutaknak köszönhetően nagyrészt biciklisbalesetek sérültjeit jelentette.) Műtét utáni szövődmények, komplikációk kezelését. (Például rossz sebgyógyulás, fertőzés, visszatérő sérv.) Külön csoportot képeztek a hasfájós betegek, akiket általában vakbélgyulladás kizárására küldtek, de az ő eseteiken keresztül sok szövevényes belgyógyászati kórtörténetet is megismertünk. Mivel a traumatológiai és egyéb sürgősségi esetek is ide kerültek, sokféle sérüléssel és kritikus állapotú beteggel is találkoztam. A tanulmányidőszak után már én is részt vettem ezen betegek felvételében, és első ellátásában az orvosok segítségével. A hivatalos munkaidő nyolctól négyig tartott, de íratlan szabálynak számított és senki nem is szegte meg, hogy a munkaidő nem jelenti egyben a munka végét is, ha valamit ránk bízunk, vagy elvállaltunk. Sokat tanultam az orvosok mellett az ottani hatodévesektől is. Talpraesettségekben, gyakorlati tudásban és fellé-





pésben is volt mit ellesni a kortársaktól. Összességében az ambulanciái munka sokkal nagyobb kihívást, de sokkal nagyobb sikerélményt is jelentett a kommunikáció és a helyzetek sokrétűségén keresztül.

Az ottani szigorló munkát összetettebbként és felelősségteljesebbként jellemezném az itthonihoz képest. A szigorló jogkör és feladatkör világosan és egységesen meghatározott, több lehetőséget biztosít a felelősség és orvosi fellépés megtapasztalására. Az orvosokkal való kollegiális viszony - ami a szigorlók hasznos munkavégzéséből is ered - felkészít az orvosi társadalomba való beilleszkedésre, teljesebb képet szolgáltat az elkövetkezendő orvosi munka várható nehézségeiről.

Sokat adott számomra, hogy megtapasztalhattam a kórházi munkát egy másik országban, úgy érzem szakmailag és személyes kompetenciákban is fejlődést jelentett. Remélem ezt a lehető legjobb módon tudom majd beépíteni és hasznosítani a jövőbeni munkám során.

Lendvai Zsófia, ÁOK, VI. Erasmus szakmai gyakorlat (2011. május-július)

Heidelberg, Németország

Már harmadévesen szöveget ütött a fejembe, hogy ez a Heidelberg pontosan megfelelő lenne, hogy kiéljem külföldi kalandvágyaimat, úgyhogy frissiben utánajártam, hogy milyen lehetőségem lenne oda kijutni. Elsőként az Erasmus irodában érdeklődtem, de később még érdekesebb lett egy másik lehetőség, a Nemzetközi Kapcsolatok Igazgatósága által koordinált 10 Hónapos HD-i kutatói ösztöndíj. Elsőre meglepett, hogy ez a pályázat évkihagyást jelent, mert a pályázat célja a szakdolgozat megírása, és így kutatói munka egy ottani laborban. De végül is nem volt hova rohannom az akkori rezidens-fejtelenségbe. Ezért beadtam a pályázatot (a megpályázható négy helyre mindössze négyen pályáztunk!), és elkezdtem a "most mi lesz velem" aggodást, és igyekeztem minél több információt begyűjteni korábbi ösztöndíjasoktól.

Időközben felvettem a kapcsolatot a fogadó laborral, ami nem HD-ben, hanem a HD-i egyetem Mannheimba kihelyezett másik orvosi karán működött - mert nekik két orvosi karuk van. Ez annyiban bonyolította meg a dolgomat, hogy mindennap átutaztam a szomszéd városba S-Bahn-nal, ami kb. a HÉV, de így lényegében két várost ismerhettem meg, talán realitásabb képet is kaptam az átlagos német város működéséről.

Kollégiumot WG rendszerben biztosítottak havi 190 €-ért HD egyetemi városrészében. Így számtalan lehetőségem volt ismerkedni a többiekkel, viszont a külön szobám és a 4 fős lakóközösség (lényegében egy 100 m² lakás) a visszavonulást is lehetővé tette. Karnyújtásnyira volt az állatkert (imádtam – a reggeli buszról is látható medvék jeleztek a tavaszt), egy hatalmas sportcentrum (használtam), a Neckar folyó (szép), a botanikus kert (a klubjával és az 2008-as EB mérkőzéseivel – németek között) és a Bar Drei, a 1,5 €-os HD-er Hefeweizenrel (nos, ezért használtam a sportcentrumot).





Reggelente felültem a buszra, elmentem a vasútállomásra, ott átszálltam az S-Bahn-ra, majd Mannheimban a villamosra és 50 perc alatt a munkahelyemen voltam. Bringával mindez 1,5 óra, így én voltam az egyetlen, aki nem vett bringát egész Baden-Württembergben.

A laborban nagyon kedvesek és segítőkészek voltak. Nem csak egy elsőszersős cikk, hanem jó pár barátság és egy csomó tapasztalat lett e lelkes munka eredménye. Délutánonként és este nagyon hangulatos HD Altstadtban sétálgatni, vacsorázni a Vetter's-ben a házilag főzött sörükkel, a régi Neckar-híd lábánál. Állítólag HD-ben található Európa leghosszabb sétálóutcája, ami lehet hogy igaz, de az biztos, hogy mindig van itt élet, így a hazaút sem volt unalmas. Hétvégénként lehet sütögetni a Neckarparton, vagy túrázni a környező hegyekben fényképezni a Philosophenweg-ről a Schloss-t, vagy a Schlossgarten-ből a Philosophenweg-et... Én rendszerint délelőtt kogni indultam 3-4 órás túrák keretében, délután pedig a barátokkal főztünk, Rizikóztunk, filmet néztünk, kocsmáztunk. Szóval, unatkozni 10 hónap alatt sem volt idő. Ráadásul van egy rakat város, érdekesség a közelben és olcsón lehetett utazni. Az egyetem is szervezett kirándulásokat, koncerteket, bulikat, a 630 € összegű ösztöndíjából pedig jól ki lehet jönni.

Életem egyik legjobb döntése volt ez a pályázat. Rengeteg tapasztalatot szereztem, talán egy kicsit fel is nőtem közben. Az ottaniak segítettek megtanulni, hogy a fontos és szép dolgokat igyekezzek szem előtt tartani, akkor is, ha nem annyira könnyedek a körülmények, mint Heidelbergben, a Neckar két oldalán. Azóta csak előnyöm származott ebből a kiruccanásból, és ha lehet, igyekszem vissza-visszatérni és alaposan megmútatni mindenkinek, hogy merre kalandoztak a magyarok.

Lőrincz M. Ákos, 2008, Heidelbergi tanulmányi ösztöndíj

Aachen, Németország

A kiindulás előtt fontos, hogy az egyes intézetektől kapott engedélyekkel felkeressük a Dékáni Hivatalt és az Oktatási és Kredit Bizottságtól is engedélyt kapjunk a külföldi útra. Enélkül nem tekintik a curriculum részének a tanulmányokat.

Az aacheni egyetem koordinátorai mindvégig rendkívül segítőkészek, válaszolnak az emailekre. Részletes tájékoztatót küldenek előre az összes tudnivalóval, ill. szállás lehetőségekkel. Szinte egyedi órarendet állítanak össze nekünk azért, hogy minden itthoni igény teljesüljön. Én ötödévesként más évfolyamba járókkal is együtt tanultam, negyedévesekkel, hatodévesekkel is.

Blokkrendszerben történik az oktatás, ami hétfőtől csütörtökig reggel 8-tól du. 4-ig tart. Tehát napi 8 órában tényleg ott kell lenni az osztályon, részt kell venni a viziteken, az osztályos munkában. Pénteken egész nap előadások vannak, ami nem kötelező, de





érdemes ellátogatni rájuk. Minden az egyetemi épületben van. Egy 9 emeletes óriási épületről van szó helikopter leszálló pályával, aminek a neve Uni Klinik. Itt található az előadó termek, a kórházi osztályok, az Erasmus iroda, a könyvtár, szekrények, ill. az étkezdé is.

A beiratkozott hallgatók külön fényképes beléptető kártyát kapnak, ezzel kedvezményesen lehet ebédelni a kantinban.

Egy héttel a tanulmányok megkezdése előtt kell megérkezni, erre a koordinátorok fel is hívják a figyelmet. Az orvosi vizsgálatról kezdve egészen a regisztrációig bezárólag valóban egy hetes elfoglaltság mire minden szükséges papír együtt van a kezdéshez. Szocialbeiragot, vagyis szemeszterenként 200 Eurot erasmusosoknak is be kell fizetni. Tehát aki két szemeszterbe is belelóg, kétszer kell befizetni. Ezért cserébe bérletet kapunk (Semesterticket), amivel lehet tömegközlekedni.

Az egyes blokkok végén egy ún. Bescheinigungot kell kitölteni az osztályon egy orvossal. Ezeket a papírokat a tanulmányok végénél be kell mutatni a koordinátornak, aki ezek alapján adja ki a hivatalos igazolást.

A német orvosok nagyon segítőkészek, komolyan veszik az oktatást, ezt hasznosnak is éreztem. Ehhez mindenkinek a saját érdekében, szükség van bizony felsőfokú nyelvtudásra.

Az intézményeknél itthon körülményes volt a tanulmányok elfogadtatása, sok türelem és kitartás kell hozzá, de a végén csak sikerült valahogy. Fontos, hogy a tantárgyi tematikaegyezés meglegyen és ezt papírral is tudjuk bizonyítani, valamint az óraszámok egyezzenek. Mivel náluk mások az óraszámok és a tematika is, ezért külön készítettek nekem egy beosztást órarenddel, pontosan megjelölve mikor és hol kell lennem, kinél jelentkeznek.

Én itthon vizsgáztam, mert az intézmények ezzel a feltétellel engedtek ki. Szóval nem tudom, hogy a kinti számonkérés hogyan zajlik.

Erasmusos rendezvények vannak, de csak akkor, amikor ott is oktatás van. Tehát a Semesterferien ideje alatt (febr. közepétől márc. végéig) holszezon van ebből a szempontból.

Erasmus



Brüsszel, Belgium

Az Erasmus szakmai gyakorlat első lépése, hogy a hallgatónak találnia kell egy külföldi céget, akik fogadják 3 hónapra gyakornoknak. Mivel Belgiumban töltöttem már korábban egy szemesztert, ezért ismerős terepen mozogva viszonylag hamar találtam egy Wellness céget, ahol szívesen láttak.





Az ösztöndíj megnyerése és az alapvető papírok kitöltése után számomra a legfontosabb és legsürgősebb dolog a szálláskeresés volt. A kinti partneregyetem segített egy címlistával, melyen a főbérlok elérhetőségeit, a szállás típusát és árát találtam. Így kedvemre ki tudtam válogatni az igényeimnek leginkább megfelelő szállásokat. Persze a dolog még így sem volt zökkenőmentes, hiszen több főbérlokt nem tudtam elérni, volt, amelyik albérlet időközben kiadásra került. De a kitartó munka meghozta gyümölcsét: 1-2 nap telefonálgatás után sikerült kibérelnem egy diákszobát Brüsszelben.

Szállás után következő megoldandó pont: utazás. Szerintem fapados légitársasággal a legolcsóbb kijutni Brüsszelbe, ha időben sikerül lefoglalni a jegyet, akkor szinte ugyanannyiba kerül, mint egy vonatjegy Debrecenig. Így Wizz Air-rel utaztam ki Charleroi-ba, ahonnan közvetlen buszok viszik az utasokat Brüsszelbe. A helyi közlekedést biciklivel oldottam meg. Interneten használt biciklit nagyon olcsón ki lehet fogni, a bicikliutak pedig egész elfogadhatók a városban. A nagyobb utazásokat belga városok között GoPass bérlettel érdemes megtenni. Ez a bérlet 10 utazásra jogosít fel, akármelyik két belga város között.

Mikor végre megérkeztem Brüsszelbe felhívtam a szakmai gyakorlat vezetőmet és megbeszéltem vele az első napomhoz szükséges dolgokat: pontosan mikor és hol találkozzunk, hova is kell mennem. Első nap eltévedtem, egy jókora késéssel mégis sikerült megérkezniem a megbeszélthelyre. Nagyon kedvesen fogadtak, körbementették a cég épületét, minden szektort. Bár én csak a masszírozó szobában voltam érdekelt, így sokkal otthonosabban éreztem magam. Az első hetekben végignézhettem, ahogyan a gyakorlatvezetőm masszírozza a vendégeit. Minden óra után megbeszéltek a látottakat, kérdéseket tehettem fel. Ellátott szakirodalommal, amit rögtön el is kellett kezdenem átnézni. Elég fárasztó volt az aktív nap után hazaérve még a szakirodalmat tanulmányozni, de így sokat tudtam fejlődni, nagyon érdekes és egyáltalán nem száraz dolgokat tanultunk, melyről úgy éreztem, jól kiegészítik az egyetemen tanultakat.

Később én is masszírozhattam gyakoronktársaimat, a gyakorlatvezetőm mellett állt, és javította a technikánkat. A hetek alatt a teljes testmasszázsra végighaladtunk. Izomról izomra, trigger pontról trigger pontra. A könyvből tanultakat a gyakorlatban alkalmaztuk, természetesen nem volt könnyű átvinni a papíron látottakat egy élő testre. Elkélt a segítség.

Az tetszett nagyon a szakmai gyakorlatban, hogy nem csak az elméleti/gyakorlati tudást tudtam elsajátítani, hanem az élethez szükséges apró dolgokba is beleláthattam: üzlethelyiség bérlése, vendégekkel való bánásmód, időpontok összeegyeztetése.

A három hónap nagyon gyorsan elrepült, az utazgatás azonban nem maradhatott ki. Gyönyörű tájakat láttam a flamand és a vallon részen egyaránt. Sokszínű, barátságos ország, Belgiumot csak ajánlani tudom mindenkinek, a szakmai gyakorlat pedig elengedhetetlen része az egyetemi tanulmányoknak.

Szabó Gyöngyvér, Erasmus szakmai gyakorlat



Bécs, Ausztria

Wohlfühlstadt Wien

A régi és az új, a barokktól a szecesszióig és Hundertwasseren át a modern építészetig, a konzervatívától az extravagánsig, Mozarttól a modern zenéig, a Sachertől a Diorig minden megtalálható itt izgalmas egységet alkotva - ez a város a világ egyik legsokoldalúbb városa: Bécs

Abban a hihetetlenül szerencsés helyzetben vagyok, hogy amikor cikkírára adtam a fejem, az első problémám bizony az volt: melyik utamról is szeretnék mesélni – mert hogy több is volt. Végül aztán Bécs mellett maradtam, mert bár Bonn az ERASMUS-szal és Brazília a MOE-val szintén hatalmas élmény volt - azonban életem eddigi egyik legszebb hónapját mégis Bécsben töltöttem.

Bécs, ahogy sokan jellemzik, a „feel good city”, a város, ahol jól érezheted magad - kicsit olyan, mint Budapest, valahogy otthon találtam magam, és mégis teljesen más. Gyönyörű, élettel teli, lüktető, a kulturális élete nyüzsög, pezseg és magával ragad... Az egy hónap alatt, amíg kint voltam, szinte minden egyes napra jutott valamilyen program, és nem azért, mert előre elhatároztam, hogy márpedig én megnézem az összes múzeumot, útikönyv szerint - egyszerűen a város kínálta magát, a programjait, sodortak magukkal az események.

Bécsinek lenni pedig életforma. Ebben a városban igenis fontos a stílus, a külsőség és a luxus - fellelhető az öltözködésben, az építkezésben, a zenében, de még egy csésze kávéban is. Mi sem jelzi ezt jobban, mint ha az ember végigsétál a belvárosban, az Operától a Kohlmarktig – hol a szebbnél szebb épületeknél időzik el, hol pedig egy-egy drága divatház puccos boltja előtt torpan meg a döbbenettől, hogy mi is tud ennyibe kerülni egy ráadásul még csak ízlésesnek sem nevezhető ingen a Louis Vuittonban. Arról a reális lehetőségről már nem is beszélve, hogy egyszer csak egy plakát kerül az útjába, ami épp egy 5 perc múlva kezdődő ingyenes koncertet hirdet a Peterskirche-ben. És Bécs a bécsieké is - nem csak turistáktól nyüzsögnek az utcák egész nap, de bizony laza eleganciával maguk a bécsiek is kint kortyolgatják a melange-ot a kávéházak teraszain.

És azt hiszem elérkezett az ideje, hogy szót ejtsek azokról a nagyszerű emberekről, akik lehetővé tették nekem ezt az utazást: valamennyien az ausztriai Lions Clubok tagjai. A Lions Clubok Nemzetközi Szövetsége ma a világ legnagyobb civil szervezete. A több mint 46 000 klub közel 1,2 millió tagja a világ 193 országát fedi le, a klubtagok idejüket, képességeiket és anyagi forrásait áldozzák arra, hogy adományokat gyűjtsenek jótékony célokra. Professzor Ehringer volt az, aki megálmodta és megszervezte, hogy évről-évre június és szeptember között havonta 20-30 orvostanhallgató Csehországból, Szlovákiából, Romániából, Horvátországból, Szlovéniából és Magyarországról a Lions Clubok (egyesületek, magánszemélyek mint felajánlók) teljes anyagi támogatása mellett Ausztria klinikáin gyakorlatot végezhesen. Mivel már voltak korábbi tapasztala-





taim a különböző ösztöndíjakkal, ezért is fogadtam különösen nagy meghatottsággal azt a kedvességet és törődést, amit ezektől az emberektől anyagi segítségükön túl a hónap egésze alatt kaptunk. Már az első nap megismerhettük őket egy kávé és hamisítatlan bécsi Sacher-torta mellett, de a későbbiekben is vittek minket, kit elegáns vacsorára, kit, grillpartira, engem pedig egy igen különleges Galéria megnyitójára, ahol a Pszichiátriai Klinikán kezelt betegek képeit tekinthettük meg. Ami mégis a legjobb érzéssel töltött el, hogy ők is, a bécsi elit, kíváncsiak voltak ránk, a nevünkre, az országunkra, a gondolatainkra, véleményünkre.

Maga a gyakorlat is rendkívül pozitív élmény volt, én az Allgemeines Krankenhausba, egy onkohematológiai osztályra kerültem. Az általunk csak "egészséggyár" névvel jellemzett AKH egy hatalmas, rendkívül jól szervezett kórház. Engem tulajdonképpen már akkor meggyőzött, amikor megláttam a Starbucksot, az hogy posta, Spar, étterem és virágbolt is van benne, már csak hab volt a tortán, csakúgy, mint az a furcsa élmény, hogy a feliratokat követve elsőre(!) eltévedés, kérdezősködés nélkül találtam oda, ahová mennem kellett. Az egyéb tárgyi különbségek elemzésére most nem térnék ki, nem célom senkit elszomorítani, azért van még hová fejlődünk. Egy biztos: nálunk senki sem fog meghízni a kórházi kosztól, és gumikesztyű sem lesz minden kórteremben meg egy darabig...

Eleinte kicsit aggódtam, hogy mennyire lesz depresszív az onkohematológia, de rengeteg pozitív megerősítést és érzést kaptam a betegektől, az orvosok és a többi orvos is rendkívül nyitottan fogadott. (Németországban azért sajnos saját tapasztalataim szerint nem volt ennyire általános örülni a kedves kelet-európai medikusnak.)

Mind a 20 szeptemberi ösztöndíjas egy kollégiumban kapott helyet, 5 perc sétára az AKH-tól és közel a központhoz. A szokásos nyugat-európai kollégiumi színvonalat kaptam egy ágyas szobával, sőt annál jóval többet, mert rendkívül otthonos, a diákok által szépítgetett 50 fős kollégium volt, 2 szintenként közös konyhával. Hatalmas szerencsém volt a többiekkel, rendkívül jó társaság gyűlt össze, akikkel minden nap találunk valami izgalmas programot - hol múzeumba jártunk, hol operába, kiállításra, koncertre, borozni Grinzingbe, kortalanként kalandozni a Práterba, koalát nézni az állatkertbe, sétálni Mozart és a többi nagy nyomain, túrázni, vagy csak egyszerűen frizbizzunk a Kunsthistorisches Museum előtt... Mert Bécsben ilyen is lehet. De nem csak gulyásfőző-szórakozó-shoppingoló-sétálgató társakat találtam, hanem barátokat is...

Korábban Bécs egy volt számomra Európa nagyvárosai közül: Ausztria fővárosa, Christkindlmarkt, Schönbrunn meg a többi szép múzeum, látványosság, Mozart... De ma már jóval több. Egy egész hónapig, egy hatodéves gyakorlatig bécsi voltam, és bizony emlékekkel, tapasztalatokkal, érzésekkel, illatokkal, élményekkel, kapcsolatokkal egy életre a részemmé vált.

Prosszer Mária, Lions Club



Prága, Csehország

Sokan nem értették, hogy miért választottam Csehországot úti célul, hiszen lett volna lehetőségem tanulni Londonban, Párizsban, Stockholmban és a többi európai nagyvárosban, de én úgy gondolom jó döntést hoztam. Az Erasmus sehol sem lehet rossz, hiszen mindenhol rengeteg barátra tehet szert az ember, a világ minden tájáról érkeznek diákok, a Károly Egyetemet is évi 1500-2000 diák választja. Mondanom sem kell, hogy ennek megfelelően rengeteg buli várja a hallgatókat, de gondolom ez így van minden Erasmus helyszínen. Ami viszont nagy előnye Prágának, hogy könnyű ide eljutni, közel van, naponta több busz és vonat is közlekedik Budapestről a cseh fővárosba, és az útiköltség nem drága. Hatodévesként számomra ez fontos szempont volt, hiszen így megoldható, hogy leszigorlatozzak egy-két tantárgyból és így nem kell mindent később pótolnom. A tantárgyak közül a legtöbbet meg lehet kint csinálni angolul alsóbb éveseknek is, bár az igazsághoz hozzátartozik, hogy ez elég sok utánajárást igényel, mert a prágai koordinátor nem áll a helyzet magaslatán. Az egyetemen ugyanakkor 3 orvosi kar is van (mint nálunk a két évfolyamfél, csak náluk ez még jobban szeparált), és a 3 egyikén biztos fogadnak bármilyen tantárgyra. Minden diák kap kollégiumi elhelyezést, ami bár nem a legjobb környéken található és nem is a legjobb állapotú, de más nagyvárosokkal összevetve potom áron, 100 Euro körüli összegért biztosít szállást. Így az Erasmus alapítványtól kapott összeg fedezi az utazást, szállást és étkezést (a város több pontján található menza, ahol a diákok 500Ft körüli összegért ebédelhetnek meg), ami kevés fővárosról mondható el. Ha emellett még sikerül összepórolni pár száz Eurót, akkor pedig rengeteg gyönyörű helyre el lehet innen jutni, hiszen pár órányi buszozásra van Berlin, Drezda, München, Krakkó, Bécs, de érdemes bejárni Csehországot is. Összességében tehát Prága nagyon hallgató- és pénztárcabarát város, mindenkinek csak ajánlani tudom Erasmus-úticélként.

Tóth József, 2010, Erasmus

Santiago de Compostela, Spanyolország

A galíciai csoda

48

Santiago de Compostela Észak-Spanyolországban, Galícia szívében, 40 km-re az atlanti partoktól fekszik, alig 100.000 lakosával. A világ csak mint az El Camino - az Út végállomásaként ismeri, azonban sokkal többet is tartogat számunkra Európa eme néha zord szöglete. A jó szerencse, de leginkább a HUPSA nyári cseregyakorlatának koordinátora irányított erre a távoli helyre, amiért hálás vagyok neki, hisz életre szóló élményekkel gazdagodtam.

Maga a cseregyakorlat igen családiasra sikerült, köszönhetően a kis létszámnak, csupán hatan vettünk részt rajta. Négyen magyarok, három kiváló szegedi kollegina és jómagam, valamint Lengyelországból két hallgatótársunk. A gyakorlat keretén belül a





santiagoi gyógyszerész kar intézeti életébe nyerhettünk betekintést. A szerves kémiai, táplálkozástudományi és technológiai intézet biztosította számunkra a napi elfoglaltságot. A laboratóriumi munka igen hasonló a mi képzésünkben is szereplő tevékenységekhez. Santiago egyébiránt figyelemreméltó egyetemi közösséggel rendelkezik, Spanyolország harmadik legnagyobb campusa az itteni.

A gyakorlatok mellett volt idő tüzetesebben megismerni Compostela egyedülálló óvárosát, a legendás, kőcsipkézett tornyaival égbe meredő katedrális, a modern, kifinomult üzletekkel teli újvárost, ahol a nyár folyamán elég egy szót értenie az ide tévedőnek - rebajas. Áldoztunk a gasztronómia oltárán is, végigkóstolva tipikus spanyol, illetve galíciai fogásokat. Nálunk a prímet a tapas vitte, mely az egész országban jellemző, a legkülönfélébb apró falatok, minden pohár itóka mellé, ingyen és bérmentve.

Bejártuk Galícia nagyvárosait, tengerpartjait, amik a rendkívül hideg víz miatt fürdőzésre kevésbé alkalmasak. Volt időnk ráérősen figyelni a helyiek áradó életörömét, ahogy egy kávézó teraszán üldögélve, vagy egy árnyas padon újságot olvasva mulatják a napot. Az embernek az az érzése támad, hogy itt senki nem dolgozik?! De az élet mégis flottul működik...

Portói kitérőnk során ízelítőt kaptunk a júliusi köd jelenségéből. Az atlanti légáramlatok időről időre óceáni párával árasztják el a várost, ahol ilyenkor a látótávolság 10 m alá csökken. Felettébb különös érzés, amikor egy szál nyári ruhában szítál ránk a ködpermet. Kint töltött hónapunk megkoronázása a Szent Jakab ünnepe alkalmából rendezett egy hetes fiesta, amikor is az egész város szabad szórakozóhellyé alakul át, végeláthatatlan dínom-dánom folyik az utcákon, tereken, parkokban, és ha ez még nem lenne elég, ráadásként minden éjfélkor tűzijátékkal örvendeztetik meg a mulatozókat.

Köszönettel tartozunk lelkes spanyol vezetőinknek, akik fáradságot nem kímélve igyekeztek számunkra minél felejthetlenebbé tenni ezt az egy hónapot - ami sikerült nekik. Zárszóként pedig, a szeptembert egy spanyol nyelvtanfolyammal indítom. Spanyolország elvárásolt.

Ragasits Judit, 2011. nyár, HUPSA

Cadiz, Spanyolország

Erasmus gyakorlatomat, 4 hónapot, Spanyolországban a cadizi egyetemen töltöttem Andalúziában. Fantasztikus élmény volt, mind szakmai, mind kulturális és szociális szempontokból. Először is város egy félszigeten helyezkedik el az Atlanti-óceán partjainál Cadiz tartomány és a spanyol kultúra egyik nevezetes elemének, a flamenco-nak szülőhelye. A várost mindössze 150000-en lakják, és két részből áll mely jól elkülönül az óvárosból és az újváros részből. Ez mind elég kicsi helyen terül el ezért izlés szerint zsúfolt/családi hangulatú a város.



Az óváros részben található az egyetem orvostudományi kara. Különleges élmény olyan helyre járni egyetemre, mely Európa legrégebben épült városának a romjain hever. Ma már a 14-edik századkörnyékén épült kereskedőházak és szűk utcácskák között bolyongva járhatjuk be ezt a városrészt. Ide koncentrálódik az egyetemi élet is, nem csak napközben de éjszaka is, itt találhatóak a város jobb szórakozóhelyei és flamenco bárjai. Én a 4 hónap alatt végig itt laktam, vagyis minden nagyon könnyen elérhető. Egyetlen dolog, hogy a gyakorlatok nagy része az egyetem oktatókórházában a Puerta del Marban zajlik mely az újváros részben található 2,5 km-re. Ide gyalog vagy busszal is el lehet jutni de csak ajánlani tudom a reggeli (akár milyen korai is!) sétát végig a tengerparton a kórház felé. Ezt ne feledjük tehát, hogy a várost félsziget lévén körülveszi a tenger így a strand is rendkívül közel esik, mely akár már a kora tavaszi hónapokban is élvezhető, a szörf tanulási lehetőségről nem is beszélve. Ezzel egy a gond, hogy nagyon drága. Az élet amúgy az itthoni árakkal vetekszik, de nagyon lényeges minden ide utazónak tudnia, hogy itt a parkokban a fákon narancs terem, a tengerben pedig tonhal, óriás shrimp, polip és egyéb íncsiklandó tengeri gyümölcs él, ezért viszonylag olcsón és frissen hozzáférhető. A kulináris élmény azonban csak az eredeti spanyol sonka, a bor és a különleges sajtok, a tortilla a paella, valamint az ezek keverékéből készült tapasok megkóstolásával együtt teljes.

Mindenképpen érdemes pár flamenco estét megnézni a közeli helyeken, vagy a szomszédos városokba látogatni egy igazi bikaviadal vagy bikafuttatás kedvéért. Az egyetem szervezésében minden félévben nagyon barátságos áron bejárhatjuk egész Andalúziát, Gibraltárt és Marokkót, a bulizni vágyóknak nyáron egy hetes utakat szerveznek Ibizára is. Az erasmus élet Granada után a legnagyobb, egy időben kb. 300 külföldi hallgató, a Dél-Amerikából érkezettek beleértve, tanul az egyetemen, ami a legjobb alapfeltétele, hogy világszerte barátokat szerezzen az ember.

A nyelv nem lehet akadály, érdemes minimális szinten ismerni, tanulni, amennyire lehet mielőtt kiutazunk de az erőfeszítésnek meg van a gyümölcse, kb. 1-2 hónap alatt teljesen belejön az ember és itthon akár nyelvvizsgát is meg lehet próbálni.

A pénzügyekről röviden Körülbelül 5-600 euróból havonta el lehet lenni, melynek a fele az albérletre megy el, amely keresésében az egyetem közvetítő irodája segíthet. Mobiltelefon és internet előfizetés is szerezhető a cadizi egyetem erasmus koordinátoraitól, akik általában segítőkészek és tájékoztatnak a legfontosabbakról.

Cadiz igazi kikapcsolódási lehetőségei mellett gyakorlatok színvonala is elég jó. Az orvosok segítőkészek, örömmel veszik, ha érdeklődést nyújt egy hallgató, valamely szakterület iránt és szívesen segít. A gyakorlatok szervezettek nagyon ritka az olyan pillanat, mikor azt érzi az ember, hogy kár volt bemenni a kórházba.

Mindent összevetve felejthetetlen és kalandos élmény, Spanyolország atmoszférája magával ragadó a széles látókörhöz véleményem szerint mindenképp hozzátartozik. Egyetlen kritikám, mely gondot okozott az a külföldi és az itthoni tanulmányi rendsze-





rek közötti eltérések, melyre kiemelt hangsúlyt fektetnék a jövőbeli cadizi erasmus hallgatók számára. Mindenkinek csak ajánlani tudom.

Erasmus

Cagliari, Szardínia

Beszámoló az elmúlt fél év tapasztalatairól

Demeter Alexandra vagyok, a Semmelweis Egyetem negyedéves gyógyszerészhallgatója. Több mint két éve foglalkozom komolyabban a szerves kémiával és annak preparatív részével, és kaptam egy lehetőséget arra, hogy külföldön is kipróbálhassam magam és eltöltsék 5 hónapot Szardínián, Cagliariiban.

Az odafelé vezető úton végig azon izgultam, hogy vajon mi lesz velem ott kint egyedül, de amint földet ért a gép, a kételyek, kérdések eloszlottak. Tudtam, hogy jó helyen vagyok és az elkövetkezendő hetek is megerősítették ezt bennem: egy kollégiumban sikerült elhelyezni engem, így éjjel-nappal garantált volt a jó társaság, szintúgy a munkahelyen is. Az első hetek úgy teltek el, hogy el sem mertem hinni, mindez velem történik...A hely gyönyörű, az emberek nagyon barátságosak és segítőkészek voltak. Az egyetlen probléma az volt, hogy nem igazán beszélnek angolul, én pedig olasztudás nélkül mentem ki, így egy kicsit nehezített volt a kommunikáció, de persze ez is a kihívás részéhez tartozott. Ezt a nyelvi problémát inkább a fiatalokkal való ismerkedésre és a városban való létre értem, mert szerencsére az egyetemen a professzorom, Elias Maccioni - akinek ellenőrzése alatt folytattam a munkám - tökéletesen beszélt az angolt.

Annyira jól éreztem magam kint, hogy az idő csakúgy elszaladt, annyi élménnyel és tapasztalattal gazdagodtam minden egyes nap, mind a munkában, mind a kollégiumban, hogy időm sem volt hazavágnyi. Ezen élmények közé tartoznak többek között a jókedvű reggeli kávézások a munkahelyen, a közös munka, tengerparton napozás, parkban naplementében sportolás, a fiatalokkal való bulizás, kiemelném a tengerparti bulikat (pont olyanok, mint az amerikai filmekben), sörözőbe járás és utána a hajnalban nyitó pékség lerochanása... Szívesen folytatnám a felsorolást, de félek, nem férne el egy oldalon.

De a legfontosabb dolog számomra - amiért kimentem - a munka volt, a fejlődés és gyakorlat szerzés lehetősége, amelyhez a lehető legtöbb segítséget és feladatot kaptam.

A laborban a Candida gomba rezisztens fajai ellen állítottam elő potenciális gyógyszer-molekulákat, melyek hatásosságának tesztelése már folyamatban van, és nagy izgalmal várom az eredményeket. Persze tudom, hogy nagyon kicsi annak az esélye, hogy a 36 db előállított anyagból az egyik hatásos lesz, de végül is azt se gondoltam



volna soha, hogy valaha kaphatok egy ilyen lehetőséget, mint ez a fél év volt, úgyhogy a remény hal meg utoljára!

Egy ilyen utazást mindenkinek csak ajánlani tudok, még akkor is, ha ezzel plusz egy évvel többet kell maradnia az egyetemen, mert megéri, mind emberileg, mert egy kicsit még felnőttebbé válik az ember, mind szakmailag, mert olyan tudásra tesz szert, amit talán az egyetemi órákon (idő szűke miatt) sosem szerezhetsz meg!

Köszönettel tartozom mindazon embereknek, akik lehetővé tették nekem ezt az utat: F. Tóth Katalinnak, Prof. Dr. Mátyus Péternek és nem utolsósorban Prof. Elias Maccioninak!

Demeter Alexandra, Erasmus

Róma, Olaszország

Három hónapos Erasmus tanulmányi ösztöndíjamat a római Tor Vergata egyetemen töltöttem. Eredetileg a svédországi Uppsalai Egyetemre kaptam meg a helyet, de hosszas levelezésem és makacskodásom ellenére sem sikerült elérnem a svéd koordinátornál, hogy fogadni tudjanak, a kórházakban levő helyhiány és zsúfolt gyakorlatokra hivatkozva, annak ellenére, hogy a két egyetem közti szerződés fennállt és a kinti egyetem első értesítése után üdvözlő levelet kaptam Svédországból. Mivel módosítani kellett a kiutazásom célországát, Olaszországra, Rómára esett a választásom, a fennmaradó helyek közül. Ezen döntésem igen meghatározta későbbi életszemléletemet, és elmondhatatlan élményekkel gazdagított, mégis egy kis keserűség maradt bennem azzal kapcsolatban, hogy nem teljesülhetett egy vágyam, amiért mindent igyekeztem megtenni, és amely ösztöndíj talán szakmailag is többet adott volna az általam másodikként választott helyhez szemben.

Rómába egyik csoporttársammal mentünk, két részre osztva így a kötelezettségek elvégzését és idegeskedést. A szálláskereséssel szerencsénk volt, ismerős szegedi orvos-tanhallgatók jöttek haza abban a hónapban Rómából, mikor mi mentünk ki, átvehetjük tőlük az albérletüket, tehát minden le volt előre egyezve, mikor kiutaztunk.

52

Az ösztöndíjat viszont csak szeptemberben kaptuk meg, amíg 3 havi bérleti díjat már ki kellett fizetnünk, nem kis összegről lévén szó, örülök, hogy családom támogatni tudott.

A római egyetemmel a kurzusok-gyakorlatok egyeztetése során semmilyen akadályba nem ütköztünk, hatodévesek lévén csak kórházi gyakorlatok elvégzésére volt szükségünk. A római koordinátor nagyon segítőkésznek bizonyult, az általunk kért dátumokra rögtön rábólintott és elintézte az osztályokon való részvételt, megérkezésünk után első utunk hozzá vezetett, információkat adott, elirányított bennünket a központi Erasmus irodába ahol a fogadónyilatkozatot megkaptuk, a bevándorlási hivatalba, ahol





codice fiscale-t kaptunk, és a tanulmányi időnk letöltése után is készségesen intézte az igazolásainkat, minden gyorsan és egyszerűen ment.

Mivel augusztusban érkeztünk, más egyetemek Erasmus diákjaira és az Erasmusszal együtt járó programokra csaknem másfél hónapot kellett várunk, így a nyelvtanfolyamra is, ugyanis olasz tudásunk a köszönésre terjedt csupán ki. Az utána szervezett nyelvtanfolyam (6 hét heti 2x másfél óra) viszont abszolút nem segített ezen a problémán, amennyit a magunkkal hozott nyelvkönyvből és az olasz nyelvkörnyezetből magunkra tudtunk szedni, azzal kellett gazdálkodnunk.

1 hónapot töltöttünk sebészetben, ahol az orvosok igen jól beszéltek angolul, kérésünkre tanítottak, magyaráztak, szabadon választhattunk a heti programot illetően. Az utána következő 2 hét traumatológia gyakorlat szintén jó volt, viszont nekünk kellett odamenni az orvosokhoz, megkérni őket, hadd lehessünk velük aznap. Utána sokat mutogattak, őszintén szólva ez a gyakorlat az itthoni traumatológia féléven felszedett tudásomnál többet adott. A 4 hét belgyógyászat gyakorlatot unalmasnak, fölöslegesnek mondanám. Azon túl, hogy az osztályon fekvő nagyjából 9 darab betegre 10 orvos jutott, és közülük egy beszélt, illetve volt hajlandó angolul is megszólalni. Továbbá egy nap azzal telt el, hogy kilenctől délig viziteltük a 9 beteget.

Az egy hét infektológia gyakorlat viszont jó emlékeket hagyott bennem, kedves, segítőkész orvosokkal, odafigyeltek, hogy mindent lássunk, érdekességeket mutattak, power point előadást tartottak a kutatási területükről. Összességében tehát pozitív tapasztalat volt a kórházban töltött gyakorlat, a belgyógyászattal viszont egyáltalán nem voltunk megelégedve.

Emellett rengeteget jártuk a várost, felfedezve az összes apróságot, amit csak hosszabb kinntartózkodás után talál meg az ember. Az Erasmusos közösség által szervezett programokra október elejétől mi is el tudtunk járni, kissé sajnáltam, hogy ebből kimaradtunk, bár elég programot szerveztünk magunknak is. Utazásokat Pisába, Luccába, Firenzébe, majd Assisibe, Peruggiába. Amit a kiutazásunk legfőbb pozitívumaként értékelek, az az ittenitől eltérő, lazább, könnyedebb életszemlélet megismerése, részben elsajátítása volt. Örülök, hogy lehetőségem volt az Erasmus programban részt venni.

Vanco Ildikó, ÁOK VI. évfolyam, Erasmus

Lille, Franciaország

Hosszas fogadóintézmény keresés után rátaláltam a Lille-i egyetemi kórház neurovaszkuláris centrumára, ahol a főigazgató hihetetlen lelkesedéssel fogadott és segített az elején minden adminisztrációs probléma megoldásában.





A kórházban a helyi hatodévesekhez hasonlóan napi legalább 8 órát kellett eltöltenem, osztályos munkát ellátva. A francia nyelvet pedig hihetetlen gyorsan kellett elsajátítanom, hogy a munkavégzés akadálytalan legyen. Véleményem szerint egy külföldi kórházban az utolsó éves medikusoktól sokkal többet várnak el mint itthon, és ebből kifolyólag a gyakorlatok is sokkal hasznosabbak, többet lehet tanulni belőlük. 2 hónap után már majdnem teljes körű osztályos munkát kellett végeznem idegen nyelven, hasonlóan francia társaimhoz, ami persze fárasztó volt, de annál hasznosabb.

Szállásom egy egyetemi kollégiumban lett, melynek biztosításában a helyi, külföldi diákokkal foglalkozó irodák dolgozói segítettek. A kollégiumban szinte kizárólag korombeli, külföldi illetve francia diák lakott, így adott volt az ismerkedés..

Az egyetemről kapott diákigazolvánnyal az étkezés az egyetemi ebédlőben megoldható, 3 euróért 3-4 fogást lehet kapni. A kollégiumi szobákban pedig kis konyha mindig van, így az étkezés olcsón megoldható.

Lille Franciaország egyik legnagyobb egyetemi városa, tele egyetemmel és egyetemistával, dolgozó fiatallal. Esténként a város szórakozóhelyei megtelnek emberekkel, ki-kapcsolódásra és ismerkedésre rengeteg lehetőség van. Az egyetem is szervez minden héten programokat, bulikat, persze nem csak az erasmusos diákoknak.

Lille egyértelmű előnyei közé tartozhat még, hogy Anglia, Belgium, illetve Franciaország nagyvárosai nagyon közel vannak (1-2 óra vonattal). Nem beszélve a felejthetetlen szépségű tengerpartról és a festői Brugge-ről :

Mindenkinek csak ajánlani tudom Lille-t!

Erasmus, 2011. augusztus - 2011. október

Stockholm, Svédország

A 2009/2010-es tanév őszi szemeszterében volt szerencsém az Erasmus program keretében három hónapot eltölteni Svédország fővárosában a Karolinska Institute-on (az orvosi Nobel-díjról döntő egyetemen). A fogorvosi karon csak ketten voltunk Erasmusos diákok, mivel ez a program a tavaszi félévre van eredetileg meghirdetve, azonban sikerült elintézni, hogy mi ősszel mehessünk.

54



A gólyatábor utolsó napján délelőtt el kellett jönnöm, hogy délután már repülhessek is Stockholmba. Miután leszállt a gép és sikerült a transzferbusszal bejutni a városba, a központi állomáson (T-Centralen) várt minket két diák, akik felvették a kollégiumi szobáink kulcsát és segítettek megkeresni a szállásunkat.

Egyszemélyes, kb. 20 nm-es jól felszerelt szobát kaptunk saját fürdőszobával, főzésre egy közös konyha állt a rendelkezésünkre. A havi bérlete 3000 svéd korona (kb. 10 SEK = 1€) volt. A kollégiumban nem igazán volt élet, legalábbis a mi szintünkön szinte sem-





mi. Olyan, mint közösségi helység egyszerűen nem létezett, csak a konyhában volt egy kanapé és egy tv.

Stockholm lakossága az agglomerációval együtt kb. 2 millió fő, tehát ebből a szempontból nagyon hasonlít Budapestre. A közlekedése jó, metróval majdnem mindenholva el lehet jutni, ami hétköznap éjjel 1 óráig, péntek szombaton pedig egész éjjel jár. Számos buszjárat, valamint helyi vonat közlekedik. Konszolidált város, mindenki nagyon nyugodt (egy dudaszót se hallottam 3 hónap során), kedves és persze perfektül beszél angolul. Maga Stockholm szigeteken fekszik, kajakkal, kenuval szinte az egész bejárható, a víz rendkívül tiszta. Az öregvárosban (Gamla Stan), horgászokat figyelhetünk meg, ha a víz eléri a 15 fokot a város lakói már előszeretettel fürdenek benne.

Az oktatás nyelve természetesen svéd. Az elején látogattuk az előadásokat, amelyek közül párat a kettőnk kedvéért angolul tartottak, de ez különböző nehézségek miatt nem tartott sokáig, így a kint létünk főleg klinikai rotáció keretei közt zajlott.

Nagyjából az egész hetünket az ottani fogászati klinikán töltöttük, ami egy hatalmas kórház komplexumon belül helyezkedik el. Természetesen a szállásunktól távolabbi campusba kellett járnunk. Olyan kiterjedt a kórház, hogy az orvosok rollerrel közlekednek a különböző részlegek között. Az oktatás rendszere és a klinika felépítése meglehetősen más, mint amihez szoktunk. Az egész klinika, ahol a hallgatók végzik a kezeléseket egy szinten helyezkedik el, azon belül vannak a különböző részlegek, a legfőbbek: endodontia, protetika, kariológia, akut. Nincs megszabva, hogy ki, mikor, hol kell legyen, minden attól függ, hogy az adott gyakorlat idejében a hallgató hova foglal magának széket., az pedig attól, hogy a páciense milyen kezelést igényel. A szemlélet komplex, aki elkezd egy beteget addig nem engedheti el, amíg az összes szükséges kezelést (minden területen!) el nem végezte rajta, teljesen rehabilitálta. Van egy penzum, ami szerint az egyetem alatt x tömést, x gyökérkezelést (abból x moláris stb.), x hidat kell el készítenie a hallgatónak.

Minden adminisztráció a székfoglalástól, a státuszfelvételen és összes dokumentáción keresztül, egész a röntgenekig egy számítógépes rendszeren keresztül történik (melynek nyelve svéd, de hamar bele lehet jönni :). Minden kezelő egység mellett található egy falikaros számítógép, mely megkönnyíti a munkát. Minden részleghez tartozik röntgenszoba, ahol önállóan van lehetőség felvételek készítésére. Mivel itthon nem nagyon van lehetőség ilyenre, ezért szinte még egyáltalán nem készítettünk felvételeket azelőtt, de ezt a problémánkat is nagyon hamar orvosolták, és volt lehetőségünk gyakorolni. A teljes bizalom meg volt irántunk, csupán egy MRSA tesztet kellett csinálni mielőtt betegekhez engedtek szinte bármilyen beavatkozást elvégezhetünk. Van lehetőség parodontológiai műtétek önálló, illetve implantológia beavatkozások bizonyos fázisainak (lebenyképzés, -zárás, felépítmény elkészítése) kivitelezésére. Ezekhez persze csak akkor elég a három hónap, ha már az elején ebbe az irányba orientálódik az ember. Volt még egy tárgyunk, amivel itthon nem nagyon lehet találkozni, ez a klini-





kai orális fiziológia. Valamelyest a gnatológiához tudnám hasonlítani, azonban teljesen gyakorlati, különböző arcfájdalmakkal foglalkozó tárgy, a legtöbb esetben az ízületi panaszokkal érkező betegeknek készítenek harapásemelőket.

A kezelés teljesen önállóan történik, de bizonyos munkafolyamatok után csak úgy lehet folytatni a kezelést, ha egy tanár aláírta, hogy a hallgató teljesítette az adott lépést (pl. munkahossz meghatározás, matrica felhelyezés stb.)

A prevenció kiválóan érvényesül a gyakorlatban, rengeteg fluoridot használnak, 6 havonta kötelező szárnyasfelvételt készíteni a páciensekről. A gyökérkezelésnél törekednek az asepsisre (tökéletes izolálás, minden steril, bakteriológia teszt a csatornából stb.), gépitágítással történik a csatorna koronális kétharmadának megmunkálása, majd Ni-Ti fileokkal a maradéké. Kötelező tűskontroll, a tágítás után is.

Mi gyakorlatilag két évfolyamhoz tartoztunk. A klinikai fogászat az ötöd, a fogszabályzást és a gyerekfogászatot a negyed évesekkel csináltuk. Konkrét állandó csoportunk nem volt, így inkább több embert ismertünk meg felületesen, mint keveset jobban. Az elején kicsit nehéz volt, de a vége felé egyre több emberrel jóba lettünk, akik nagyon jó arcok voltak. Hívtak bulikba, egyik hétvégén páran szerveztek nekünk egy kis városnézést, körbe vittek kocsival, kis pikniket is készítettek nekünk.

Az egyetem épületén belül található egy pub, ami péntek délután 3 kor kinyitott és a fogorvostan-hallgatók árulták a sört és az egyéb dolgokat. Különböző alkalmakkor bulikat is rendeztek ott. Meglehetősen mozgalmas a diákélet.

Az éjszakai élet meglehetősen különbözik az itthonitól. Először is 3,5% feletti alkoholtartalmú italt csak a Systembolaget-ben ("alkoholbolt") lehet kapni, ami hétköznap 6-ig, szombaton csak délelőtt, vasárnap pedig egyáltalán nincs nyitva. A pubok 1-ig vannak nyitva, a szórakozóhelyek 3-ig. Egy sör átlagosan 60 koronába kerül, a többi ital ennél csak drágább. Gyakorlatilag csak pénteken, és szombaton van élet, bár a szerdát a svéddek "kisszombatnak" hívják, ebből én sokat nem tapasztaltam. Itthon Szent este nagyobb élet van, mint ott hétköznap. Ami nagyon fura és nem egyszer elvette a kedvünket, hogy a legtöbb helyen kórhatár van (akár 23-27 év...), illetve dresscode, facekontroll... tehát lényegében egy kidobó kedvétől függ, hogy beenged-e vagy sem. A legtöbb helyen 100 koronába kerül a belépés.

56

Lehetőség van különböző hajóutak megtételére meglehetősen olcsón (cirka 200 korona kabinostul a két éjszaka), nekünk Helsinkibe és Rigába volt szerencsénk így utazni. Ezek az utak egy hétvégét vettek igénybe, péntek délután indultunk szombat délelőtt érkeztünk, délután pedig indulás vissza. A hajókon számos étterem, bár, szórakozóhely található, a társaság elég vegyes szokott lenni. A hajóutak közkedveltségének egyik oka, hogy Tax Free üzemel a fedélzeten, ahol az emberek hosszútávra be tudják szerezni az alkoholt, a dohányt és egyéb szükségleteiket meglehetősen kedvező áron. Mondanom sem kell, hogy ebből kifolyólag gyakorlatilag mindenki ittas volt a fedélzeten... :





Válaszok a kedvenc kérdésekre: Nem, nincs olyan hideg, csak hosszabb a tél. Nem, sötét sincs annyira, novemberben kb. 8 és 3 óra között van fent a nap. Igen, sok a szőke. Nem, nem olyan magasak. Igen, szépek a lányok, nagyon. A fiúk is, gondolom. Nem, mi többet iszunk.

Erasmus

Uppsala, Svédország

3 hónapot töltöttem Uppsala-ban, Stockholmtól nagyjából 70 km-re Északra. Az előzetes szervezés nagyon könnyedén, gördülékenyen ment, a svéd koordinátor segítőkész és tud mindent, amire szükség van. Felvette a kapcsolatot a helyi klinikák tanulmányi felelőseivel, a részleteket velük egyeztettem. Mind a sebészetben, mind a szülészet-nőgyógyászatban képeken voltak, hogy ki vagyok, és nagyjából mit szeretnék itt csinálni illetve mi az ő feladatuk velem.

Sebészetből választhattam osztályok között. Nagy kórház, így eléggé részletesen specializálódott osztályok vannak. Jómagam colorectalis, felső GI, akut osztály, illetve gyermeksebészeti osztályokon járhattam. Műtőben, osztályon, ambulancián aktívan tevékenykedhettem, az otthonihoz képest sokkal-sokkal több vizsgálatban lehet közlelni is részt venni, sokkal közelebb engednek a betegekhez általában, és szívesen magyaráznak is.

Szülészetben az otthoniakhoz hasonlóan mennek a dolgok, heti váltásban a nőgyógyászati osztályon, műtétekkel; nőgyógyászat ambulancia (rengeteg aktív részvétellel, vizsgálatok elvégzése is); szülészeti osztály-gyermekágy, szülészet ambulancia, szülőszoba. Illetve ifjúsági ambulanciára, és reprodukciós centrumra is volt lehetőségem egy-egy napra betekinteni.

A gyakorlat egy nagyjából véletlenszerű kritikus pontja, hogy az ember eltalálja-e azt a pár hetet, amikor a svéd diákok épp nincsenek ott a kórházban. Ilyenkor ugyanis sokkal nagyobb az esély, hogy, ha történik valami, te légy ott. És tényleg nagyon jól beszél mindenki angolul, a legtöbb orvos (szülésznő) rengeteget magyaráz, illetve szükség esetén tolmácsol. Szabadnapokat könnyedén adnak, ha kell, elengednek korábban, de azért viszonylag szigorúan veszik a bejárást.

Szállást az Erasmus-koordinátor segítette találni. Rengeteg diák él Uppsala-ban, albérltet rövid időre (pár hónap) szinte lehetetlenség találni. A legtöbben (a svéd diákok is) kollégiumi szobákban élnek, amihez a koordinátorom küldött jelentkezési lapot. Állítólag ezt sem könnyű találni, én megkaptam az elsőt, amit bejelöltem. Természetesen a szobák árai nem alacsonyak, szintúgy az élelmiszeré. De nagyon jól felszerelt konyhák vannak, a kórházban diákétkezdék, hűtővel, mikrókkal... illetve az osztályokon a diákok is bármikor használhatják a konyhát, vagyis bármennyi teát, kávét ihatnak:-) jár a személyzetnek. Mindenesetre érdemes otthon főzni, a kórházi árak az egekben járnak.



Diákéletet illetően Uppsala speciális. Erasmusosoknak nincs semmi szervezve, ehelyett 13 különböző, több 100 éve fennálló StudentNation bármelyikéhez lehet csatlakozni. És ők szerveznek programokat, bulikat, külföldi és svéd diákoknak közösen egyaránt. Akármelyikhez csatlakozik az ember, utána bármelyiket látogathatja.

Illetve a helyi katolikus templomhoz is kapcsolódik egy internationalstudentgroup, akik szintén nagyon aktívak. Lehetőség tehát van bőven...

Erasmus, szakmai gyakorlat

Kairó, Egyiptom

Egyetemünkön csodás lehetőségek tárulnak a vállalkozó szellemű hallgatók elé. Én a nyeredév után esedékes sebészet gyakorlatomat Egyiptomban töltöttem, mely maradandó élmény volt. A Kairó közeli Menoufeya Megyei Kórházban kaptam helyet, mely busszal jó másfél órányira van a fővárostól. Még kiutazásom előtt felvettem a kapcsolatot a helyi hallgatókkal, ők kijöttek értem a repülőtérre, így nem kellett este egyedül bolyonganom lány létemre egy idegen, arab városban.

Számomra megdöbbentő módon mindenki, akivel találkoztam nagyon kedves és nyitott volt, a kórházban épp úgy, mint az utcán. Igazán vendégszerető, kedves emberek vettek körül, akik igyekeztek meghívni a saját házukba, hogy találkozhassam a családjukkal is. Mivel én nem beszélek arabul, angolul próbáltam megértetni magam olykor több, néha kevesebb sikerrel. Az egyetemen a hallgatók viszonylag jól beszélnek angolul, és igyekeznek mindenben segíteni a cserediákoknak. Szinte minden percünket beosztották, sosem voltunk egyedül. Összesen négyen voltunk külföldi orvostanhallgatók Shebinben, ami Menoufeya fővárosa, de ez nem zavarta vendéglátóinkat abban, hogy színes, érdekes, élmény dús programokat szervezzenek számunkra. A városban a szállás nem volt éppen a legkényelmesebb vagy a legtisztább, de napi három étkezést biztosítottak, mely egy európai ember számára is kielégítő volt.

A kórházban nagy szeretettel és érdeklődéssel fogadtak bennünket. Sok orvos beszél angolul, néhányan, akik hosszabb ideig Európában tanultak vagy dolgoztak még németül is tudnak. Figyeltek arra, hogy tudjam követni az eseményeket, mindent lefordítsanak nekem, amit a beteg mondott vagy az orvos kérdezett. Be kell azonban vallanom, hogy nem kellett túlzásba vinnem a kórházban tartózkodást. Körülbelül 3 ott töltött óra után ugyanis megjelentek a kontaktjaink, és a nap hátralévő részében velük kirándultunk. Én összesen 13 délelőttöt vagy délutánt töltöttem a sebészetben, és ezzel úgy hiszem rekordot döntöttem. A kórházak kinézetét, a higiéniát vagy a betegekkel való bánásmódot meglepőnek találhatnánk, de nem szabad elfelejtenünk, hogy az arab világban járunk, ez nem Európa.

Amikor nem a kórházban voltunk, akkor környékbeli városokat és Egyiptom nevezetességeit látogattunk meg. Több alkalommal is voltunk Kairóban, hiszen az viszonylag





közel volt. Kérésünkre Gizán kívül megnéztük még a Dahshur- i illetve a Szaqqara- i piramisokat is, és jártunk Memphisben. Szerveztek számunkra egy déli utat, mely során meglátogattuk Asszuánt, Abu Simbelt, Luxort, illetve jártunk Alexandriában és természetesen a Vörös tenger partján, Hurghada-ban is. Sajnos a Sinai félszigetre nem jutottunk el. Minden kirándulást a helyi orvostanhallgatók szerveztek, nekünk csak mennünk kellett.

Egyiptom olcsó ország. Kísérőink mindig figyeltek és vigyáztak ránk, nem engedték, hogy bárki becsapja a gondjaira bízott turistákat. Nemzetközi diákigazolvánnyal a belépők meglehetősen olcsók voltak, ahogy a szállás is. Egyetlen kivétel az asszuáni kirándulás volt, ami a helyi árakhoz mérten meglehetősen drága volt. Egyiptomnak erre a részére csak utazási irodák által szervezett úton lehet eljutni, így ennek megfelelően drágább is, ám az élmény leírhatatlan.

Kirándulásaink alatt az étkezést általában magunk oldottuk meg, ami annyit jelentett, hogy kísérőink elvittek minket megkóstolni a helyi finomságokat. Az arab ételek és édességek nagyon ízletesek és rendkívül olcsók, érdemes minél többet kipróbálni belőlük, csak arra kell vigyázni, hová tér be az ember. A helyiek segítségével azonban kikerülhetők a kevésbé megbízható helyek, és így megúszhatjuk a sokak által emlegetett "utazók hasmenését". Vízet azonban csak palackozottat szabad inni, abból is olyat kell venni, amin még rajta van a kupakon a celofán. Vannak a városokban kihelyezett víz-tisztítók is, ezek vize is iható. A nyári hőség azonban embert próbáló, érdemes betérni olykor egy kávézóba és az egyiptomiak kedvenc elfoglaltságát űzni, elfogyasztani egy jéghideg khrahadi-t és elszívni egy shishát.

Ha az ember nem a turisták által sűrűn felkeresett helyen van, akkor érdemes figyelnie arra, hogyan öltözik. Vidéken nem szeretik, ha egy lány "túl sokat mutat magából", azaz a szoknyája a bokáján felül ér.

Egyiptom egy fantasztikusan sokszínű ország, melynek több ezer éves múltja ott hever a lábunk előtt, azon járunk, de egy hónap is kevés, hogy megismerjük. Az ókori Egyiptom csodái mellett nem kevésbé lenyűgöző az általam oly kevésbé ismert, nyüzsgő arab jelenkor, mely ott vibrál a kortalan történelmi remekművek körül. Egyiptom lakói kedves, szívélyes, vendégszerető ám nagyon büszke emberek. Büszkék a múltjukra és a jelenükre is, így könnyű őket megsérteni. Tisztelettel, elfogadással kell feléjük fordulnunk, és ha egy kicsit még rugalmasak is vagyunk, fantasztikus kulturális élményekben lehet részünk, és mindenképpen egy felejthetetlen hónap emlékeivel térhetünk haza.

Liptovszky Janka





Boston, Massachussets, USA

A szabadság bölcsőjében

Idén nyáron volt szerencsém a massachussets-i Boston városában tölteni egy kellemes hónapot. Az egyetlen probléma, hogy csak június közepétől tudtak fogadni, ezért kicsit rövidebbre kellett vennem a vizsgaidőszakomat, szóval egy csütörtöki utolsó vizsga után szombaton már a repülön ültem, megkezdve a várva várt 10 órás utat, egy amszterdami átszállással.

Megérkezvén, szomorúan kellett hallanom az engem váró iráni lánytól, hogy sikerült kifognom a legrosszabb időjárást, amilyen 50 éve nem volt Bostonban. Ezután elmentünk az egyetem, a Massachussets Collage of Pharmacy and Health Sciences, vagy kicsit rövidebben MCPHS kollégiumába, ami egy épületben volt az előadótermekkel és a laborokkal, de minél kisebb volt, annál modernebb. Apartmanszerű szobánk 2 hálószobával, konyhával és fürdőszobával rendelkezett.

A hétvége az ismerkedéssel – egymással és a várossal – telt.

Hétfőtől aztán elkezdődött az érdemi munka. Mivel a jelentkezésemem ipart és kutatást jelöltem meg, mint legfőbb érdeklődési kör, így én első héten a Farmakológiai Intézet gondozásába kerültem. Itt lehetőségem nyílt részt venni egy-két kutatásban is, mindenki végtelenül kedves volt, segítőkész és nagyon szívesen mutattak meg mindent, ami érdekelt.

Második héten a Gyógyszerészeti Intézetbe voltam beosztva egy apró kínai hölgy mellé, akinek a beszéde olyan gyors volt és olyan akcentussal beszélt, hogy a mondandója negyedét csak tippelni lehetett. De ettől függetlenül nagyon jól éreztem magam. Megmutatta, hogy ott hogyan csinálják a különböző gyógyszerformákat. Itt is részt vettem a kutatásában, remek volt.

Harmadik héten volt egy kis keveredés, a tanárnak, akivel azon a héten lettem volna, egy nyári kurzust kellett tartania, így keletkezett szabadidőmet arra fordítottam, hogy bejárjam a várost.

Bostonról nekem az az érzés jött át, hogy egyáltalán nem olyan, amilyenek egy amerikai nagyvárost elképzelne az ember. Valószínű ez annak is köszönhető, hogy igazi egyetemi város. Itt van a Harvard is, amit volt szerencsém bejárni, nem sokkal messzebb, Cambridge-ben, ami szintén Boston része, az MIT, a mi egyetemünk körül is volt legalább 4 másik egyetem. Ebből kifolyólag a város kicsit kihaltnak tűnik nyáron.

Utolsó héten aztán egy kórházi gyógyszerész mellé kerültem, itt kellett szembesülnöm azzal, hogy mennyivel előttünk járnak az egészségügy fejlettségét tekintve, illetve hogy a gyógyszerészek mennyivel jobb helyzetben vannak, mint idehaza.

A hónap folyamán, amikor éppen jó idő volt, a másik 3 diákkal, egy spanyol és egy szingapúri lány és egy lengyel fiú, igyekeztünk minél többet látni a városból, ami nem volt





egyszerű. Tekintve, hogy Boston az Egyesült Államok egyik legrégebbi városa és rengeteg történelmi esemény köthető hozzá, legfontosabbként említve, hogy innen indult a Függetlenségi Háború, rengeteg a látnivaló.

Ezen kulturális programokat azonban általában magunknak kellett megszerveznünk, ugyanis a helyi host-ok munka és tanulás miatt nem sokat értek rá velünk foglalkozni. Hál'isten Boston nem egy bonyolult város, a "T", ahogy ők nevezik, ami gyakorlatilag villamos, de a belvárosban a föld alatt közlekedik, mindenhova elvisz. Tiszta és gyakran jár, még éjszaka is, de tömörsége miatt gyalog is el lehet jutni mindenhová, ezért is nevezik Bostont "A gyalogló város"-nak.

Amiben segítettek, az a new york-i út, ahova egyikük el is kísért minket. Itt sajnos csak egy hétvégét töltöttünk el, ami messze nem elég, de azért a Szabadág-szobor, a Central Park, a Szt. Patrik Székesegyház, és a Természettörténeti Múzeum, mint fontosabb látnivalók belefértek.

Össességében egy nagyon jó kis hónapot töltöttem el itt, bátran ajánlom mindenkinek, nem kell megijedni a távolságtól, amint ott van az ember, nagyon gyorsan hozzá szokik mindenhez, Amerika élhetőségi szempontból elég egyszerű ország. A szupermarketben minden kasszájánál van egy ember, akinek csak az a dolga, hogy a dolgaidat zacskókba csomagolja és ügyeljen rá, hogy szépen rendezetten legyen minden bepakolva...

Kokas Márton, 2009. nyara, HUPSA

Sacramento, USA

Minden év őszén meghirdet a Nemzetközi Kapcsolatok Igazgatósága egy maximum 12 hetes tanulmányi pályázatot V. és VI. éves hallgatóknak a UC Davis Med Schoolba, a kaliforniai Sacramentoba. A pályázathoz a szokásos dolgokat kell csatolni, mindenféle igazolást az eredményeidről, érdeklődési körödről stb. Ezzel kapcsolatban szeretnék már most egy tévhitet eloszlatni, ugyanis sokan úgy gondolják, hogy az elbírálásnál a rengeteg konferencia-részvétel, a kreditrendszer által az egekig szökő átlag, illetve az ajánlólevél alján szereplő név számít, de ez nem így van. Az egyik évben én is tagja voltam a bizottságnak, és a beszélgetések után a döntéshozatalnál csakis a pillanatnyi benyomás döntött, tehát akkor is érdemes megpróbálnod, ha nem tudsz töméntelen mennyiségű pontot szerezni a fenti tevékenységekkel (szemben pl. az Erasmusszal, ahol a pontok alapján sorolnak be). Ami persze emellett még fontos, az a megfelelő szintű angol nyelvtudás, amire ennél a pályázatnál kiemelten figyelnek.

Mi vár rád, ha elnyerted a pályázatot? Rengeteg papírmunka, amiben az amerikai összekötő nagy segítségére lesz. Sok közülük elég teljesíthetetlennek tűnik az elején, de némi rafináltsággal mindent meg lehet oldani, nem árt ehhez tanácsot kérni a ko-





rábbi szerencsés pályázóktól. Magára az utazásra a tanév tavaszán kerül sor, általában március eleje-május vége között, ezen belül egy-két hét csúszás még belefér, de több nem. A tantárgyak közül szinte bármelyiket meg lehet csinálni kint, így az aláírás megszerzésével nem szokott gond lenni, nagyon készségesek kint ez ügyben. Ez egyben azt is jelenti, hogy nem kell azon aggódni, hogy a 3 hónap miatt bukod az adott félévedet itthon. V. éveseknek még hazajövetel után másfél hónapjuk van mindenből levizsgázni, ha VI. éves vagy, akkor pedig csak annyi kellemetlenséggel jár a dolog, hogy augusztusban lehet csak államvizsgázni, de ettől még ugyanúgy lehet rezidensi helyre vagy PhD hallgatónak jelentkezni, és szeptember-november magasságában dolgozni kezdeni. Amire végzősként viszont nem árt odafigyelni, hogy a kiutazás előtt minden rövid kurzust teljesíteni kell (onkológia, geriátria stb.), mert ezek miatt is el lehet csúszni a végzéssel. A pályázat nagy előnye, hogy a 3 hónapos kaliforniai tanulási lehetőség mellett még ösztöndíjat is utalnak neked, melynek összege körülbelül 5000 dollár. Eből a kintiek megveszik neked a repülőjegyet, biztosításokat (baleset, műhiba stb.) kötik, és a maradékot kiérkezéskor megkapod (nagyságrendileg 3000 dollár). Ez az összeg fedezni tudja az albérletet (melyet segítenek keresni, amíg nem volt, addig a dékán látott minket vendégül egy hétvégére a saját hatalmas villájában), illetve az étkezéseket (ezek azért jóval drágábbak, mint hazánkban), esetleg még az itthoniaknak ajándékot is, de ha szeretnéd bejárni a környéket, akkor azért kell még ehhez némi költséget hozzátenni.

Mi vár rád kint? Beleláthatsz egy a miénktől alapjaiban eltérő egészségügyi - és oktatási rendszer és állam működésébe, mindamellett persze átélheted itt is mindazt, amit általában a külföldi utak nyújtani tudnak (gondolok itt a városnézésekre, barátok szerzésére, érdekes szokások megismerésére). Az egyetem Sacramentóban található, mely Kalifornia fővárosa, bár az állam nagyvárosaihoz képest viszonylag kicsi településnek mondható. Az egyetemi kórház gyönyörű, mindenféle csúcstechnikával felszerelt, ha kíváncsi vagy egy olyan módszerre, amit eddig csak egy újságban olvastál vagy tv-ben láttál, akkor majdnem biztos lehetsz benne, hogy itt megnézheted élőben is. Az orvos-tanhallgatók sokkal inkább részt vesznek az ellátásban, mint itthon (ezt egyébként a különböző hollywoodi kórházas sorozatokban is láthatod) nem ritka, hogy napi 12 órát bent töltenek az osztályon, ami Rád is vonatkozik, ha ott vagy, viszont rengeteget lehet tanulni ez idő alatt. Nem csak lexikai tudást sajátíthatsz el kint, hanem egy másfajta szemléletet, mely mind a betegellátást mind az ellátásszervezést magában foglalja. Kihagyhatatlan szerintem pár hét eltöltése a sürgősségi osztályon (a Vészhelyzetből ismert ER), mely egy megdöbbentően jól szervezett hatalmas osztály, ami magába olvasztja az itthoni szakambulanciákat, sürgősségi centrumokat és traumatológiai rendelőket. Az oktatási rendszerük is egészen érdekes, hiszen Ők 4 év főiskola után felvételizhetnek a 4 év hosszú Med Schoolba, ahova pokoli nehéz bekerülni, a felvételizők mindössze 2%-át veszik fel. Meg kell tehát becsülni, ha valaki bekerülhet egy rövid időre is ebbe a rendszerbe, és célszerű minél több mindent ellesni, csiszolni az angolnyelvtudást. Nagyon jellemző az amerikai emberekre, hogy rendkívül közvetlenek, a ben-





zinkutással vagy a dékánal ugyanolyan könnyű szót érteni. Az egyedüli dolog, amit hiányoltam, hogy a filmekből ismert Kaliforniával szemben itt nem igazán volt lehetőség bulizni, egyrészt mert nincs is ilyen jellegű szórakozóhely Sacramentóban, másrészt az orvostanhallgató-társak picit már idősebbek nálunk, sokat dolgoznak, soknak van gyereke, férje/felesége és számukra egy közös vacsora utáni sör kimeríti a péntek esti kikapcsolódás fogalmát, ami azért keltett bennem némi hiányérzetet.

Nem lenne teljes a beszámoló, ha nem írnék magáról Kaliforniáról is egy picit. Megszokhatatlanul hatalmas méretei (a hamburgerek méretétől kezdve az utak szélességén át a bevásárlóközpontokig minden a magyar méretek többszöröse) mellett ez az állam elképesztő természeti csodákkal és fényűző városokkal bír, melyek közül minél többet látni kell. Ha síelni támad kedved május végén, akkor két órán belül a Tahoe-tó környéki síparadicsomban lehetsz, de dönthetsz úgy is, hogy az óceánpartot választod és 3 órán belül már fürödhetsz a Csendes-óceánban. Az utazásokra főként hétvégéken van lehetőség, mert hétköznap, mint már írtam, elég rendszeresen be vannak fogva a hallgatók, de amint van egy kis szabadidő akkor érdemes nekivágni az útnak és bejárni a "környéket", elmenni NBA, NHL vagy baseball meccsre. Hogy mi mindent lehet megnézni errefelé arról egy külön kiadványt lehetne szerkeszteni, erre most nem vállalkoznék, nézz rá egy térképre és meglátod milyen fantasztikus helyre kerülsz!

Tóth József, 2011., UC Davis tanulmányi ösztöndíj

Fokváros, Dél-afrikai Köztársaság

Feel it, it is here.

Ezt a hangzatos mondatot ültette 2010-ben az SABC, a dél-afrikai állami tévétársaság minden helyi fülébe. Ugyanis ők rendezhették azon a nyáron (vagyis télen!) a világ egyik legnagyobb sporteseményét, a foci vb-t. Mégis aki pár napot vagy netán több időt ott töltött, biztosan érezte a varázst. Én a sebészet gyakorlat és persze a foci vb apropóján jutottam ki...

Sokan kérdeztétek, hogy kerültem olyan messzire, milyen szervezeten keresztül, melyik ösztöndíjjal. A válasz és a módszer részéről egyszerű volt:

<http://www.health.uct.ac.za/apply/undergrad/international/>

Ezen a weboldalon minden információ megtalálható.

Tehát néhány böngészéssel eltöltött nap és némi emailezés után már Amsterdamban találtam magam, mégpedig a fokvárosi járaton. Itt ismerkedtem meg az első dél-afrikaival, aki mellettem ült a gépen. Ő mesélte, hogy kint az embereket három rasszba sorolják: fehérek, feketék és a színesek, akiket mi félvérnek mondanánk, de mégis csak mások: annyian vannak és tényleg egy másik szint képviselnek a szírványban (Nelson Mandela nevezte az országát rainbow nationnek).



Nemcsak bőrszínben, nyelvben és kultúrában is. A 11 hivatalos nyelv közül az Afrikaans a holland telepesek(=búrok) leszármazottainak a nyelve, még a Zulu vagy a Xhosa az őslakosok nyelve, a mindenki által beszélt nyelv az angol hódítók hagyatéka. Kilépve a reptérről több meglepetés ért: a bőröndöm Amsterdamban maradt, elfelejtettek felvenni és nyári hőség után a télies 5 fok könnyen hatolt át dzsekimen. Persze végül ép-ségben megérkeztem a szállásra és harmadnapra a cuccaim is követtek.

Az utcára lépve tiszta londoni érzésem volt: angol áruházak, fish and chips, jobbkormányos autók. A legtöbb sztereotípiát a közbiztonsággal kapcsolatos. Azt hiszem ilyen szempontból Fokváros a legjobb választás volt, egy hónap alatt semmiféle atrocitás nem ért, még éjszaka sem. Pedig nem volt bérelt autóm, tömegközlekedés gyakorlatilag nincs (vannak buszok, de senki se tudja, mikor jönnek és merre mennek). Így alakulhatott, hogy már az első napom igen kalandosra sikeredett. Regisztrálnom kellett az egyetemen. Az egyetemnek több campusa van itt is, nekem először az Observatory campusra kellett mennem a Groote Schuur (ejtsd hrute szkír!) hospital mellett, ahol az első szívátültetést csinálta Barnard prof. Minibusz taxik járnak fix útvonalakon és ha beugrik az ember 5-6 idegen közé, akármennyit megy, 5 randot kell fizetni (kb 120ft). Az elsővel elmentem a main taxi stationig, ahol több száz ilyen minibusz volt, ami a felhőkarcólók közt egy igazi afrikai hely. Aztán a sárga kabátomban virítva beszálltam egybe a campus felé, legalább hét olyan emberrel, aki másoknak szerintem tvben is félelmetes. Csak előre mertem nézni, nem bámészkodtam, nehogy azt higgyék, nem tudom, merre megyünk. Aztán egyszer csak megálltak egy olyan környéken, ahol 5 perce nem láttam fehér embert, hogy bye-bye, te itt vagy. Pár perc gyaloglás után találtam egy mekét, és ott szerencsére útbaigazítottak. A UCT med schoolban nagy szemekkel néztek rám, hogy bevállaltam ezt az utat.

A vb ideje alatt általános oktatási szünet volt az országban, szóval a kórházban csak az utolsó hetemen találkoztam orvostanhallgatókkal. Az első napomon 8 előtt pár perccel érkeztem. Az orvosi szobában csupa öltönyös ember, előtte fiatalabbak utcai ruhában, kabátban, oldalukon táskák, nyakukban fonendoszkóp. Gondoltam ez csak vicc lehet, de amikor meglátták a táskámban a fehér ruhákat, ők is így éreztek. Lényeg, hogy ezentúl csak a hallgatót kellett reggelenként vinnem. Másnap újra sok ért: az egyik szakorvos egy Bafana Bafanas (a nemzeti foci válogatott neve) melegítőben jött dolgozni, a nővérekkel és a dolgozók nagy részével egyetemben. Na gondoltam megint valamit rosszul csinállok az öltözködéssel, de kiderült, hogy Bafana Friday volt, ami azt teszi, hogy péntekenként a vb alatt az ország elnöke arra biztatott mindenkit, vegyen sárga-zöld ruhát függetlenül attól, hogy hentes vagy miniszter. A kórház felszereltsége olyasmiszerű, mint itthon csak még mindent kézzel írnak, indigóval, de ezt is meg lehet szokni. A másik különbség, hogy gyakorlatiasan oktattak, mindent csinálhattam, sokszor még kérték se kellett. A munka mellett nem hagyhattam ki a város és országjárást sem, és mondanom sem kell, a meccseket sem otthon néztem általában.





Egyet élőben, mégpedig a spanyol-portugál negyedöntőn. A stadion gyönyörű, de egy fél hadsereg ki volt vezényelve, még a jegyet is rendőrök szedték. A hangulat fantasztikus volt, a vuvuzelák se olyan idegesítőek, mint TV-n keresztül.

Sok-sok helyen voltam: bejártam a Fok-félszigetet, álltam a Jóreménység fokán, gyalog túráztam fel a híres fokvárosi Tábla-hegyre, ami 1000 méternél is magasabb, katamaránóztam a fokvárosi öbölben, safarizni voltam, ahol láttam az afrikai big5-öt, a legnagyobb vadakat: elefántot, oroszlánt, bölényt, orrszarvút, leopárdot. Jártam a hatalmas nyomornegyedek egyikében. De itt most a legizgalmasabb kalandomat osztanám meg Veletek.

Reggel 6kor indultunk Gaansbaaiba. Pont 2 óra alatt értünk oda, kis reggeli, kávé, 1 Cerucal es kilenckor már egy hajón is voltunk. Nagy fehér cápákat mentünk nézni. 21en plusz az ötfős személyzet. 15-20 perc alatt értünk a fókaszigethez, ahova előszeretettel jönnek a cápák. A gyomrom nem volt 100%, mivel még nem voltam motoros hajóval tengeren, de bírtam. Mikor megérkeztünk, lehorgonyoztunk, és már csak várni kellett. Kb. 10 perc múlva már egy 4 m-es fehér cápa úszkált mellettünk. Átöltöztünk búvárruhába, míg betették a vízbe a ketrecet. Egyszerre 5 ember fért be, egyenesen a hajó oldaláról kellett bemászni és ránk akasztottak egy ólomövet is, hogyha üvöltene, hogy közel van a cápa, merüljünk le és nézzük. Véres májjal és csalihaldarabokkal csalogatják őket oda. Mikor beugrottam, rögtön megéreztem, hogy irtó hideg a víz, 12-13 fokos, nagyon vacogtam. Az idő is borús volt, kint sem volt melegebb. Kb. 20 percet voltam bent és láttam is párszor a cápát, mikor lemerültem, nagyon is közelről. Nem volt annyira ijesztő, mert csak a hidegre tudtam koncentrálni. Állítólag élettelennek látják a ketrecet meg benne minket, szóval ez is megnyugtató. Azt is mondták, hogy a csalit se feltétlen enne meg, mert csak hetente egyszer esznek. Csak kíváncsiak. Nagyjából délután egyig voltunk a tengeren, aztán ebéd közben megnéztük a felvételt, amit a hajón készítettek.

Habár egy hónapra itt hagytam a Balatont, a kánikulát, Európát az afrikai télért, annak minden kellékével, az éjszakai zúgó hőszűrővel, ezt egy másodpercig sem bántam meg. Minden percét élveztem. Mondhatjátok, hogy az "afrikai álomban" jártam, de kezdésnek fantasztikus élmény volt.

(és ha kicsit részletesebben olvasnátok még a történetekről, ottani gondolataimról: <http://fokvaros2010.blogspot.com>)

Györgyi Zoltán, 2010, saját szervezés

Malang, Indonézia

Mi a IV. éves sebészet gyakorlatunkat Indonéziában, Malangban töltöttük 2010. nyarán. A gyakorlat: az egyetem kórházában voltunk gyakorlaton, egy óriási kórház mindenféle osztállyal. A sebészeteken nagyon kedvesek voltak, sokat lehettünk benn műtéten, fő-





leg megfigyelőként, néha asszisztensként. Tanulságos volt, mert sok olyan esetet láttunk, amit itthon kevésbé (pl. rengeteg trauma, elhanyagolt esetek...), egyébként a kórház felszereltsége nem rossz, és tisztaság van. Az orvosok beszélnek angolul, a betegek nem, ezért a betegvizsgálatot kevésbé tudtuk gyakorolni.

Szállás: családoknál laktunk, és ott is ettünk. Mindenkinek volt külön szobája és volt rendes fürdőszoba is, igaz melegvíz nélkül. A kaja nem túl változatos, főleg rizst és zöldségeket esznek rengeteg chilivel. Hús nem nagyon volt. Csapvizet sehol sem isznak az ott élők sem, úgyhogy ezzel nem volt probléma, mindenhol kapható palackozott. Mi is féltünk a hasmenéstől, ezért minden este ittunk egy kevés pálinkát, és ez a megoldás bevált :). Ezt itthonról célszerű vinni, mert alkoholt kevés helyen lehet kapni, ott is eléggé drágán, szóval aki hajnalig tartó részeges bulikra számít, az csalódni fog.

Program: összesen 9-en voltunk ott medikusok, különböző országokból. Közös programot sajnos nem nagyon szerveztek nekünk, de a többi medikussal együtt voltunk a délutánokon, a hétvégéken pedig elutaztunk a városból. A családok közül volt, amelyik elvitte a nála lakókat néhány helyre. A város nem igazán látványos, de az igazi indonéz életet jobban meg lehet ismerni, mint, ha valaki csak a turista célpontokat látogatja meg (amit mi is megtettünk a gyakorlat alatt és után).

Indonézia maga nagyon szép, és érdekes hely. Természetesen mivel óriási terület, sok sziget, csak keveset láttunk ez alatt az idő alatt. Mivel az itt élők nagy része iszlám, ezt figyelembe kell venni az öltözködésnél is (lányoknak térd alá érő szoknya, nem ujjatlan felső), főleg a nem kifejezetten turista helyeken. Kellemetlenségünk nekünk nem volt ezzel kapcsolatban, maximum megbámulnak (a fehér embereket sok helyen amúgy is, fényképezkedni is kell a helyekkel :). Az emberek általában nagyon kedvesek, és segítőkészek, mindenhol lehet találni 1-2 fiatalot, aki legalább egy kicsit beszél angolul.

Költségek: repülőjegy: kb 200.000 (Egyiptair Bp-Cairó-Kuala Lumpur, onnan Air Asiaival mindenhol olcsón lehet repülni a térségben, mindenkinek tudjuk ajánlani)

Étel: nem turista helyeken 2-300 Ft egy ebéd, turista helyeken kb. a duplája, de ott lehet enni európai kajákat és nagyobb adagokat.

Szállás: kétágyas szoba saját fürdőszobával 1500-5000 között helytől, minőségtől függ.

Utazás: mindenféle eszközzel utaztunk, biztonságos, de sokszor kényelmetlen lehet, ahol fix tarifa van, ott olcsó, ahol alkudni kell, ott vigyázni kell.

A kaján kívül általában mindenre alkudni kell, főleg a piacokon.

Mi a gyakorlat után elutaztunk Balira, Lombokra és Gilire, ezek közeli szigetek, az utazás egyszerűen megoldható. Itt gyönyörű helyek vannak, és turistaként könnyebben el lehet boldogulni (sajnos gyakorlati hely ezeken a szigeteken nincs). Mivel a legnagyobb költség az odautazás, ezért megéri minél hosszabb időt eltölteni a gyakorlat előtt-után az országban vagy akár a környező helyeken.





VILÁGJÁRÓ

A Semmelweis Egyetem külföldi tanulmányút kalauza

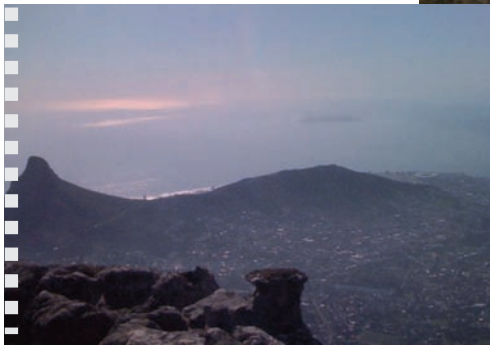
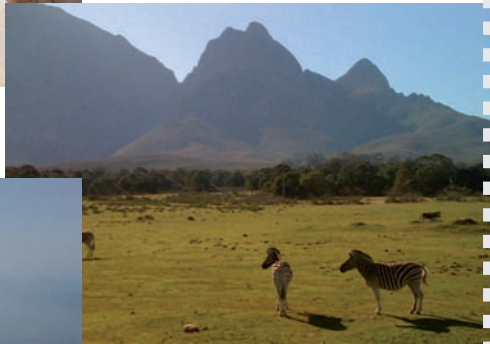
Vízum: a turista vízum csak 30 napig érvényes, ezért érdemes itthon elintézni a 60 naposat, ehhez a követségre kell elmenni, az ára 45 USD.

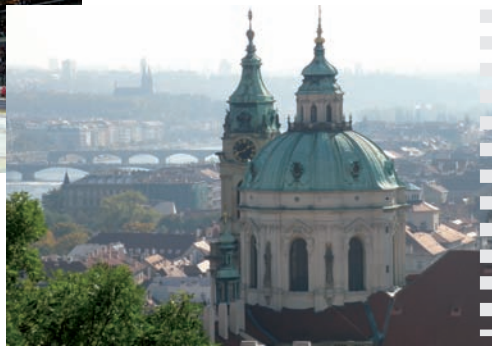
Gyógyszer, oltás: az ÁNTSZ-nél beadják az oltásokat (HAV, DPT, Tífusz kb 15-20000 Ft) Jáva és Bali szigeten nincs malária, máshol lehet, mi ott vettünk gyógyszert, sokkal olcsóbb, és bárhol meg lehet venni. Lányoknak: tampon nem kapható!!

Összességében nagyon megéri elmenni, életre szóló élmény volt mindkettőnknek, egy kis kalandvágy azért szükséges hozzá, de nagyon ajánljuk mindenkinek. Egy-két apró (utólag már vicces) kellemetlenségen kívül, semmi komoly gondunk nem volt, amitől általában félni szoktak (betegség, lopás, átverés, vallási-kulturális nézetletérések...) Ha bárkinek kérdése van

még, keressetek meg minket nyugodtan!

Krolopp Anna, Ábrahám Bence, MOE





A Világjáró kiadványt digitális formában megtalálhatod a SotePedián:



<http://sotepedia.hu>



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.