

1/2017



• **Pharmaca** •

• **Studentica** •

Verkostoituminen



Finnish Pharmaceutical Students' Associations

PHARMACA STUDENTICA

2017

PÄÄTOIMITTAJA

Kauri Laine

TOIMITUSKUNTA

Ida Lepistö, Nelli Äijö, Camilla Andersson, Annika Randell, Kathy Hou,
Nera Beciroski, Jonna Hautala, Teo Qvist

GRAAFIKKO

Laura Suominen

JULKAISIJA

Suomen Farmasian Opiskelijajärjestöt ry, FiPSA

c/o Yliopiston farmasiakunta

Biokeskus 2

PL 56 (Viikinkaari 5)

00014 Helsingin yliopisto

www.fipsa.fi



Sisällysluettelo

<u>Päätoimittajan tervehdys</u>	4
<i>Kauri Laine</i>	
<u>Tappina hallituksessa</u>	7
<i>Camilla Andersson</i>	
<u>EPSAn kevätkongressi 2017 Sloveniassa</u>	9
<i>Kathy Hou</i>	
<u>IPSF World Congress 2017 Taiwanissa</u>	11
<i>Teo Qvist</i>	
<u>Pharmily—farmasian perhe</u>	13
<i>Ida Lepistö</i>	
<u>Vaihtoon!</u>	16
<i>Jonna Hautala</i>	
<u>Rekrytointiprosessit harjoitteluihin farmasian alalla</u>	21
<i>Nelli Äijö</i>	
<u>Verkot vesille</u>	24
<i>Nelli Äijö</i>	



Päätoimittajan tervehdys

Elämme mielenkiintoisia aikoja farmasian alalla.

Kivijalka-apteekkien verkkokauppatoiminta, Oriolan ja Keskon liitto ja Sote-uudistuksen valmistelu kielivät tulevasta muutoksesta perinteisten rakenteiden osoittautuessa paikoin aikansa eläneiksi. Brexitin myötä uutta kotia etsivä Euroopan lääkevirasto, EMA, voisi hallituksen EU-ministerivaliokunnan mielestä löytää sijoituspaikkansa hyvin myös Helsingistä (HS 6.7.2017). Meno on melkoista, ja mikä parasta, kyytiin on saanut kandivuosien aikana yrittää hypätä nenä samalla kiinni Fatossa – tuossa kaikkien suosikkieläimessä (ks. Youtube, Anni tietää).

Tervetuloa siis mukaan karuselliin! Suomen Farmasian Opiskelijajärjestöt ry, FiPSA (ent. SFaO), on Yliopiston Farmasiakunnan (Hki), Fortiksen (Kuo) ja Ex Temporen (Tku) kattojärjestö Suomen tasolla. Jos kuulut johonkin näistä yhdistyksistä, niin tadaa, olet automaattisesti osa iloista farmasistijoukkoamme! FiPSA järjestää tapahtumia esimerkiksi jokasyksyisen risteilyn muodossa, toimii opiskelijan edunvalvojana, koordinoi harjoitteluvaihtoja Suomen ja eri maiden

välillä, kouluttaa mm. jäsenjärjestöjensä uusia hallituslaisia ja ennen kaikkea toimii linkkinä kattojärjestöihimme Euroopan (European Pharmaceutical Students' Association, EPSA) ja maailman (International Pharmaceutical Students' Federation, IPSF) tasoille.

FiPSAn kautta sinun on mahdollista laajentaa sekä farmaseuttista että maantieteellistä maailmankuvaasi. Pikkurillin (lue: vähintään koko käden) antaminen kansainvälistymiselle tapahtuu helpoiten lähtemällä kauttamme ja kanssamme kansainvälisiin kongresseihin ympäri maailman. Kansainvälisen jalansijan kanssa on hyvä tunkea jalkaa lääkealan ovien väliin Suomessa ja ulkomailla!

Tämän vuoden Pharmaca Studentica on ensimmäistä kertaa koskaan täysin sähköinen julkaisu, jossa hallituslaiset kertovat farmasianopiskelijan elämästä fipsalaisena. Luvassa on varsinainen maailmankansalaisen käsikirja.

Have a pleasant journey!



Kauri Laine,
tiedotusvastaava ja päätoimittaja

Kirjoittaja aloittaa syksyllä maisteriopintonsa Åbo Akademiassa ja pelkäsi fuksivuonnaan hukkuvansa lopullisesti ankkalampeen.



Ida Lepistö, puheenjohtaja

ohjaa koko FiPSAn toimintaa, jakaa tehtävät hallituksen jäsenille ja kehittää yhteistyötä FiPSAn jäsenjärjestöjen kanssa ✉ [president@](mailto:president@fipsa.fi)



Nelli Äijö, varapuheenjohtaja

vastaa yhteydenpitosta yhteistyökumppaneihin, avustaa hallituksen kokouksissa ja on projektivastaavana vastuussa FiPSAn järjestämistä tapahtumista ✉ [vicepresident@](mailto:vicepresident@fipsa.fi)



Camilla Andersson, sihteeri

pitää pöytäkirjaa hallituksen kokouksissa ja huolehtii tiedonkulusta jäsenille yhdessä tiedottajan kanssa ✉ [secgen@](mailto:secgen@fipsa.fi)



Annika Randell, taloudenhoitaja

huolehtii FiPSAn rahaliikenteestä, laskujen maksusta ja kirjanpidosta sekä laatii tilinpäätöksen ja seuraavan vuoden talousarvion ✉ [treasurer@](mailto:treasurer@fipsa.fi)



Kathy Hou, EPSA-asiainhoitaja

pitää yhteyttä Euroopan farmasian opiskelijoiden järjestöön EPSAan ja tiedottaa järjestöön liittyvistä asioista ja tapahtumista ✉ [epsa-ls@](mailto:epsa-ls@fipsa.fi)



Nera Beciroski, IPSF-asiainhoitaja

pitää yhteyttä kansainväliseen farmasian opiskelijoiden järjestöön IPSF:ään ja tiedottaa järjestöön liittyvistä asioista ja tapahtumista ✉ [cp.finland@](mailto:cp.finland@fipsa.fi)



Jonna Hautala,

harjoitteluvaihtokoordinaattori, kotimaa

etsii harjoitteluvaihtopaikkoja Suomeen muualta saapuville opiskelijoille ja järjestää Suomeen saapuvien harjoittelijoiden käytännön asioita ✉ [harjoitteluvaihdot@](mailto:harjoitteluvaihdot@fipsa.fi)



Maija Raatikainen,

harjoitteluvaihtokoordinaattori, ulkomaat

on yhteydessä EPSA:n ja IPSF:n harjoitteluvaihdoista ja auttaa ulkomaan harjoitteluvaihtopaikkojen hakuprosesseissa ✉ [seo@](mailto:seo@fipsa.fi)



Kauri Laine,

tiedottaja ja päätoimittaja

vastaa viestinnästä jäsenille ja FiPSAn jäsenlehti Pharmaca Studentican toimittamisesta ✉ [tiedottaja@](mailto:tiedottaja@fipsa.fi) ✉ [pharmaca.studentica@](mailto:pharmaca.studentica@fipsa.fi)

Virkailijat

IMP-koordinaattori (NIMP):

Maiju Juntunen (Helsinki)  nimp@

EPSA:n Individual Mobility -projektin yhteyshenkilö Suomessa. Vastaa Euroopassa tarjolla olevista harjoitteluvaihtopaikoista tiedottamisesta jäsenistölle sekä harjoittelupaikkojen järjestämisestä Suomesta muille eurooppalaisille opiskelijoille yhteistyössä harjoitteluvaihdon ulkomaan/kotimaan koordinaattorien kanssa.

Harjoitteluvaihdon paikallisvastaava:

Esther Goldberg (Turku)

Vastaa harjoitteluvaihtopaikkojen etsimisestä sekä niistä tiedottamisesta paikallisesti länsirannikolla.

Designkoordinaattori:

Laura Suominen (Helsinki)

Ideoi ja toteuttaa FiPSAn uutta ilmettä yhdessä hallituksen kanssa.



Tappina hallituksessa

Opiskelua oli kulunut vasta muutama kuukausi, kun päädyin mukaan FiPSAn toimintaan. Valintani hallitukseen tapahtui aika sattuman kautta, vaikka olinkin jo aikaisemmin kiinnostunut opiskelijajärjestötoiminnasta. SFaOlla, nykyisellä FiPSAlla, oli biokeskuksessa ständi, jonka luo menin käymään ilmaisen glögin ja piparin toivossa. Siellä nykyinen puheenjohtajamme sai minut houkuteltua ehdolle sihteeriksi; jätin yhteystietoni ja vaalien alla varmistin halukkuuteni. En päässyt töiden takia vaaleihin paikalle, mutta keskiyön jälkeen sain iloisen uutisen sähköpostiini: minut oli valittu! Aika mukavasti ja alhaisella kynnyksellä pääsin siis toimintaan mukaan.

Sihteerinä osallistun kaikkiin kokouksiin ja kirjoitan kokouksen jälkeen valmiin pöytäkirjan. Sen yritän tehdä ajoissa, mutta ajoittain aikataulut venyvät, kun muut koulukiireet ja vähemmän tärkeät kiireet kiilaavat eteen. Heinäkuuhun mennessä olemme kokoontuneet yhdeksän kertaa, joten pöytäkirjojakin on tullut kirjoitettua ainakin kerran kuussa. Se on tuntunut ihan hyvältä määrältä, eikä erityistä stressiä ole joutunut missään vaiheessa kokemaan. Hallituksessamme meininki on rentoa, eikä mitään erityistä puurtamista tai tosikkomeininkiä ole näkynyt. Kokousten lisäksi käymme kasuaalasti afterworkeilla ja

muutaman hengailuillankin olemme pitäneet saunomisen merkeissä.

Keväällä oli kiva huomata, miten työhaastattelussa osallisuuteni FiPSAssa huomioitiin. Fimeassa haastattelijani oli opiskeluaikoinaan ollut mukana yhdistyksemme toiminnassa puheenjohtajan roolissa. Se saattoi vaikuttaa valintapäätökseeni positiivisesti, kun loppujen lopuksi sain paikan – olin kuitenkin juuri ehtinyt ottaa paikan vastaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Järjestötoiminnan kautta voi myös tutustua uusiin hyviin tyyppeihin, pääsee järjestämään tapahtumia ja saa työelämässään arvostettuja taitoja kartutettua. Hallitukseen ei ole pakko hakea, vaan voit osallistua toimintaan monin muin tavoin myös. Virat jaetaan hallituspaikkojen jälkeen, ja mahdollisuudet päästä niihin on erittäin hyvät. Myös avustajat eri tapahtumiin, esimerkiksi farmasian opiskelijoiden risteilylle, ovat erittäin haluttuja!

Camilla Andersson,
sihteeri



APTEEKISTA.

100

Aqualan® L

Luotettava ja
monikäyttöinen
perusvoide
koko perheen
ihonhoitoon.



Orionin  perusvoiteet



EPSAn kevätkongressi 2017 Sloveniassa



European Pharmaceutical Students' Association (EPSA) täyttää 40 vuotta tänä vuonna. EPSA on Euroopan farmasian opiskelijoiden kattojärjestö, joka yhdistää opiskelijoita ja ajaa farmaseuttien ja farmasian opiskelijoiden asioita Euroopan tasolla. Yksi EPSAn näkyvimmistä tavoista tuoda Euroopan opiskelijoita yhteen ovat kongressit, joita järjestetään kolmesti vuodessa.



Vuoden 2017 kevään kongressi järjestettiin Slovenian Kranjska Gorassa. Kongressiin osallistui yli 400 sataa farmasialaista, joista suurin osa oli opiskelijoita. Juhlavuoden takia kongressiin osallistui

ennätysellinen määrä myös EPSA-alumneja. Kranjska Goraan lähti yhteensä 10 suomalaista, ja joukkoon mahtui sekä alumneja että ensikertalaisia. Kongressin ohjelma oli EPSAlle ominaiseen tapaan tarkkaan suunniteltu.

Koulutusohjelma oli antoisa ja mielenkiintoinen; kongressin teemana oli innovatiivisuus terveydenhuollossa. Kongressin symposiumiin oli saatu inspiroivia puhujia, joiden luennot saivat hyviä keskusteluja aikaan. Osa symposiumin puhujista jatkoi aiheitaan workshoppeissa, jotka ovat interaktiivisia luentoja, joissa osallistujat pääsevät soveltamaan luennolla opittuja asioita käytännössä. Myös trainingit ovat oleellinen osa EPSAn koulutusohjelmaa.

Trainingissä osallistujat oppivat ja kehittävät osaavien EPSA-kouluttajien johdolla niin sanottuja soft skills -taitoja, kuten stressinhallintaa ja esiintymistaitoja.

Koska yksi EPSAn tavoitteista on tuoda eri Euroopan maiden farmasian opiskelijoita yhteen, iltaohjelma on myös tärkeä osa kongressia. Päivällä tavattujen uusien kavereiden kanssa on kivampi jutella rennommissa merkeissä. Iltaohjelmaan mahtuu teemabileitä ja kongresseille tyypillisiä juhlia, kuten

International Night, jossa kaikki osallistujat tuovat oman maansa herkkuja muille maistiksi. Slovenian kongressin iltaohjelma oli huolellisesti suunniteltu ja kaikilla osallistujilla oli erittäin hauskaa.

EPSAn kongresseihin mahtuu myös paljon muutakin, kuin vain luentoja ja juhlia. Jokaisen kongressin yhteydessä järjestetään Sightseeing-päivä ja Public Health Campaign, jonka tarkoitus on tuoda tärkeitä terveyteen liittyviä asioita paikallisten tietoisuuteen. Tällä kertaa Public Health Campaignin teemana oli "Cardiovascular Diseases". Kongresseissa järjestetään yleensä Chat with Professionals -tuokio, jossa osallistujat voivat keskustella EPSAn menestyneiden alumnien kanssa urasuunnitelmista ja farmasian alan työelämästä.

Kongressi ei ole kongressi ilman GA:ta eli General Assemblyä. Se on yleiskokous, joka kestää yleensä koko kongressin ajan. EPSAssa jokainen jäsenjärjestö saa lähettää kaksi virallista edustajaa yleiskokoukseen, jossa päätetään isoista järjestöä koskevista asioista. Yleensä järjestetään rentoja ja hauskoja sessioita tasapainoittamaan

kongressiohjelmaa. Sloveniassa oli muun muassa jooga- ja pihaleikkisessio.

EPSA-kongressien taso paranee vuosi vuodelta ja tämän kevään kongressi oli erittäin onnistuneesti järjestetty. Kesällä 2017 Portugalissa järjestettiin EPSAn rento kesäkongressi, johon osallistujat olivat todella tyytyväisiä. Syyskongressi järjestetään marraskuussa Tšekissä, ja meno siellä ei voi olla muuta kuin mahtava. Jos kongressiin osallistuminen tuntuu edes hiukan kiinnostavan, älä epäröi rekisteröityä! Pääset tapaamaan uusia tuttavuuksia niin Suomesta kuin ulkomailtakin. Kongressissa pääset myös kehittämään ammattitaitoasi. Kukaan ei ole katunut päätöstään lähteä kongressiin mukaan!

Kaikissa EPSAan liittyvissä asioissa ota rohkeasti yhteyttä FiPSAn EPSA-asiainhoitajaan. Voit lähettää allekirjoittaneelle sähköpostia osoitteeseen:

epsa-ls@fipsa.fi

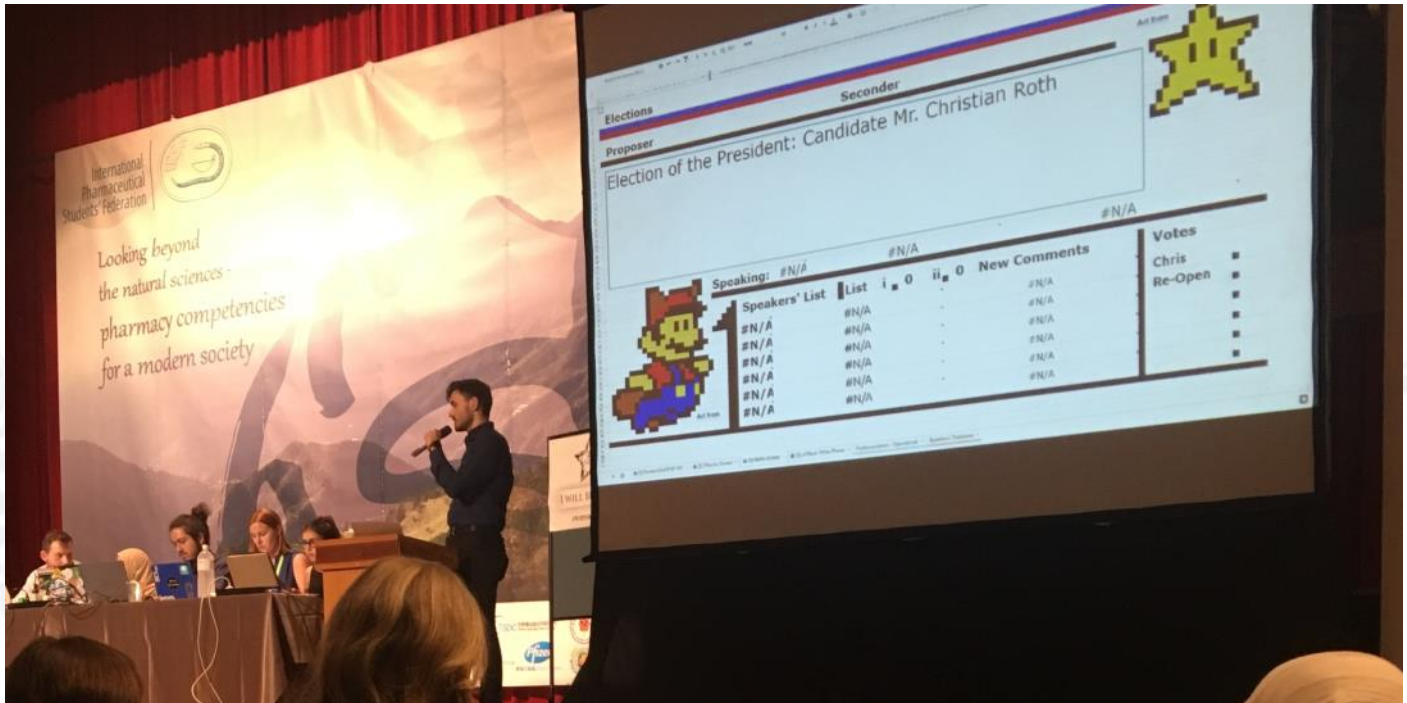
Kathy Hou.

EPSA-asiainhoitaja



IPSF World Congress 2017

Taiwanissa



Delegaatiomme saapui Taipeihin taifuunin saattalemana, joskin puolet delegaatiosta ei päässyt suunnittelemmalleen lennolle trooppisen hirmumyrskyn peruttua lentoja. Vastoinkäymisistä huolimatta kaikki pääsivät lopulta perille. Taifuuni oli oikeastaan ensimmäinen kolmesta alueella vaikuttaneesta myrskystä, joista onneksi vain ensimmäinen vaikutti Taipeiin alueella. Perille päästyämme meitä odotti miellyttävässä 37 asteen lämmössä sykkivä neonvaloja pursuava noin 7 miljoonan ihmisen Taipeiin metropolialue.

Tänä vuonna Taipeiissa järjestetyn IPSF (International Pharmaceutical Students' Federation) World Congress 2017 -maailmankongressin teimana oli farmasia ja yhteiskunta. Kongressin koulutuksellisessa osuudessa käsiteltiin muun muassa kustannusvaikuttavuutta, farmakoepidemiologiaa ja farmaseutin roolia tulevaisuuden terveydenhuollossa. Kongressin aikana käsitellyt

teemat ovat ajankohtaisia myös Suomessa, jossa terveydenhuoltojärjestelmä on muutoksessa.

Koulutuksellisen osuuden lisäksi kongressiin mahtui myös viihdettä. Ekskursiopäivään kuului sairaala- ja lääketeollisuusvierailu Taipeiissa. Tutustuimme kaupunkiin myös vierailemalla paikallisissa nähtävyyksissä. Taipei on tunnettu pilvenpiirtäjistään (korkein Taipei 101, 508 metriä) ja yömarkkinoista. Markkinoilta jäi erityisesti mieleen maukkaat mustekalan lonkerot ja täysin överiksi lyödyt jäätelöannokset. Vierailimme myös paikallisessa yliopistossa, jossa tutustuimme perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen ja valmistimme ikiaikaisella reseptillä etäisesti popcornilta haiskahtavaa haavavoidetta.

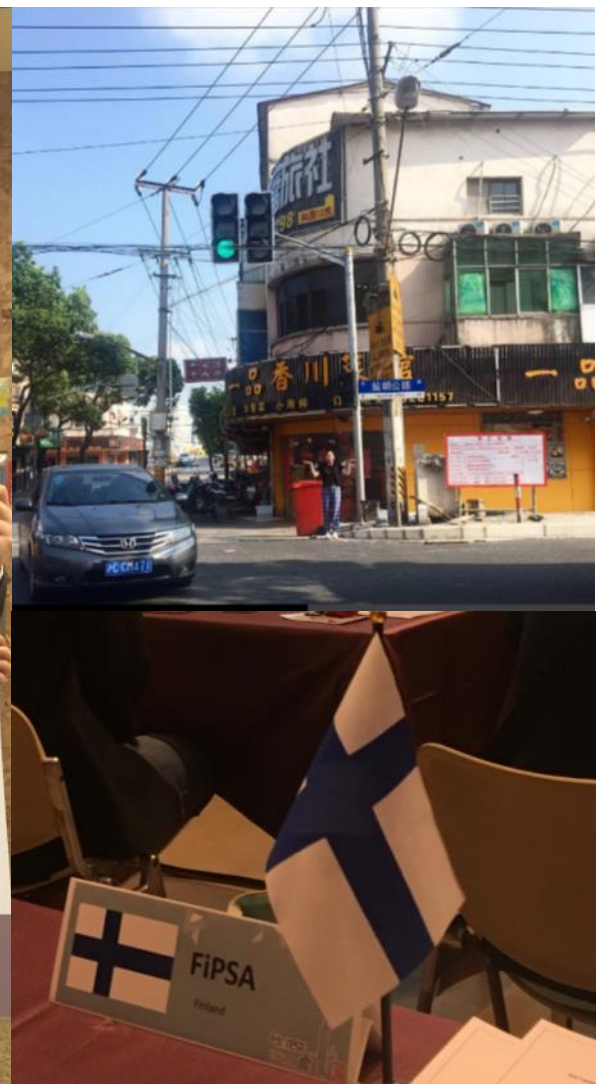
Iltaohjelmasta erityisesti jäi mieleen allasbileet ja tietysti International Night. Jälkimmäinen on perinteinen osa IPSF-

kongresseja, jonka aikana jokainen osallistujamaa saa esitellä (lähinnä) juoma- ja ruokakulttuuriaan. Suomen ulkopuolella, niin farmasian opiskelijana tai Suomen pöydässä, kuten aina, oli tarjolla FiPSAn henkilöjäsenenä pääset mukaan. mustikkamehun ja ruisleipien lisäksi minttuviinaa ja salmaria. Yhdeksän päivää jatkuneen kongressin päätti gaalailta, jonka jälkeen allekirjoittaneella tuli herätyskellon petettyä paniikinomainen kiire erittäin hapokkaaseen 12 tunnin aamulento.

Seuraava IPSF-kongressi järjestetään Argentiinassa. Jos sinua kiinnostaa kansain-

välistyminen ja haluat tietää millaista farmasia on Nähdään taas ensi vuonna!

Teo Qvist



Pharmily — farmasian perhe

Farmasiaa opiskellessani olen saanut mahtavia kokemuksia niin Suomesta kuin ulkomailtakin. Mahtavimmat näistä ovat yllättäen ulkomailta: Zimbabwesta, Sloveniasta, Haagista, Kööpenhaminasta ja Baliilta. FiPSA tarjoaa paljon erilaisia mahdollisuuksia kansainvälistyä, ja ulkomaille ennakkoluulottomasti lähteminen onkin yksi parhaista keinoista verkostoitua.

Ymmärsin verkostoitumisen tärkeyden vasta viimeisinä opiskeluvuosinani (älä tee samaa virhettä, vaan lähde rohkeasti mukaan heti!). Farmaseuttivaiheen opinnot lähenivät loppuaan ja viimeinkin rohkaistuini hakemaan SEP-vaihtoon. Kotona kauhisteltiin hakukohteitani, mutta en välittänyt, vaan annoin Afrikan ja Kaakkois-Aasian maiden jäädä hakutoivelistalleni. Nyt kun kerran lähdetään, niin tehdään se kunnolla!

Päädyin Indonesiaan, tarkemmin ottaen Balille, kuukauden mittaiseen harjoitteluvaihtoon sairaala-apteekkiin. Enkä kadu lähtöäni hetkeäkään. Mahtavan ja opettavaisen kokemuksen lisäksi sain pitkäaikaisia

ystäviä, jotka olivat minulle tärkeä tuki vaihdon aikana sekä sen jälkeen. Kahteen tyttöön, saksalaiseen Mareikeen ja tsekkiläiseen Adrianaan, olen ollut säännöllisen epäsäännöllisesti yhteydessä ja molemmat ovat vierailleet myös luonani Suomessa vaihtomme jälkeen.

Oman alan uusissa tuttavuuksissa on se hyvä puoli, että aina löytyy yhteinen puheenaihe: farmasia. Vaikka alamme onkin suhteellisen pieni, niin maiden välillä löytyy yllättävänkin suuria eroja esimerkiksi eri käytännöissä. Mielestäni se jos mikä auttaa avartamaan omaa suhtautumistaan ja antamaan uutta näkökulmaa asioille. Ja mitä enemmän verkostoituu, sitä enemmän maailma farmasistien ympärillä pienenee. Vaikka olimme kuin paita ja peppu 4 viikkoa kämppeksinä Balilla jutellen ummet ja lammet eri asioista, tuli vierailujen yhteydessä esiin paljon uusia puolia niin ystäväistäni kuin heidän maidensa apteekkimaailmasta.

Balista innostuneena rohkaistuini lähtemään Pinsestaevneen Tanskaan, jossa pääsin tutustumaan



Pinsestaevne 2017



pohjoismaalaisiin kollegoihin. Intensiivisen yhdessäolon ja hauskanpidon jälkeen Pinsestä tuli kuin toinen perhe. Nykyajan sosiaalinen media, kuten Snapchat, pitää yhteyksien ylläpidon onneksi helppona – tuntuu, kuin emme olisi olleet erossakaan, ja snäpit ulkomailta saavat hymyn huulille. Full circle awaits.

Kaikista mieleenpainuvien ja selkeästi eniten kaveripiiriä laajentanut tapahtuma oli IPSF:n maailman kongressi Zimbabwessa, jossa yllätyksekseni törmäsin Adrianaan uudelleen. Kymmenen päivää kongressialueella Hararessa ja etenkin Post-Congress reissulla Zimbabwea kiertäessä osallistujien välille muodostui vahva side. Sitä yhteenkuuluvuuden tunnetta on vaikeaa kuvailla – se pitää itse kokea! Uusien ystävyksien myötä seuraavissa kongresseissa oli vielä hauskenpää, mutta toisaalta Taiwanin skippaaminen tuntui siksi myös astetta kurjemmalta. Voi jospa oisin saanut olla mukana...

Kansainväliset kaverit vetivät minut mukaansa suurempiin ympyröihin, ja lopulta löysin itseni IPSF:n Student Exchange Committeesta (SEC). Tästä johtuen tein ensimmäisen ”työmatkani” Haagiin kokoustamaan muiden komitealaisten kanssa. Silloinen komitean puheenjohtaja Petra valittiin juuri Taiwanin kongressissa IPSF:n President Electiksi – en voi olla muuta kuin ylpeä! Toivon, että näemme hänet ja viime kauden puheenjohtajan, ihastuttavan Herra Bimpen, Ruandassa marraskuussa, kun matkaamme WHSS:n kongressiin.

Mutta mikä parasta, FiPSAn tarjoamien harjoitteluvaihto- ja kongressikokemusten lisäksi farmasisteina meillä on aina majapaikka taattu matkoillamme: Facebookin Pharmacists’ Hotel- ja Couchsurfing – VIVA LA PHARMACIE –ryhmät ovat

liittymisen arvioisia. Mikä olisikaan mukavampaa, kuin matkustaessa jakaa kokemuksiaan toisen farmasistin kanssa! Tämän mahdollisuuden aiomme testata Ruandassa!

Vaikka kansainvälisyys on tärkeää, ulkomaiset ystävykset eivät ainakaan omalla kohdallani vedä vertoja Suomessa solmituille ystävyyksille. Kongressien jälkeen facebook-kaveripyynnöjä voi tipahdella kuin pisaroita kuurosateessa, mutta vain harvat näistä tulevat jäädäkseen – toisaalta välillä on mukavaa, kun on juttuseuraa ympäri maailmaa. Nämä parhaat farmasistit ovat kuitenkin olleet rinnallani koko opiskelun ja mahdollistaneet sen, että reissun päälle lähdetään! Kiitos Nelli ja Pilvi – toivon, että sama meininki jatkuu vielä valmistumisen jälkeenkin (kongresseihin kun voi lähteä vielä 2-4 vuotta paperien saamisen jälkeen)!

Toivon, että jokainen farmasisti rohkaistuu eikä jähkaile. Jos haluat maailmalle, lähde maailmalle! Sitä et tule katumaan hetkeäkään.

Ida Lepistö,
puheenjohtaja





Vaihtoon!

Yliopisto-opintojen aikana vaihto-opiskelu on mahdollisuus lähteä maailmalle oppimaan ja kokemaan uutta. Vaihto-opiskelu kehittää kielitaitoa ja antaa arvokasta kansainvälistä kokemusta, unohtumattomia hetkiä ja uusia ystäviä. Vaihto myös kasvattaa ja avartaa opiskelijan maailmankuvaa. Näitä positiivisia asioita vaihto-opiskelusta toistellaan lähes aina siitä puhuttaessa niin paljon, että ne alkavat jo tuntua kliseiltä. Allekirjoittanut voi kuitenkin kokemuksella myöntää jokaisen niistä olevan totta. Vaihto-opiskelu onkin siis mahdollisuus, joka kannattaa ehdottomasti hyödyntää, mikäli maailmalle lähteminen yhtään kiinnostaa!

Vaihto-opiskelun suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Hakuprosessi alkaa eri vaihtoehtoihin tutustumisella, ja ratkaistavana on kysymys, mikä vaihtokohde voisi olla itselle se paras vaihtoehto. Tähän juttuun on koottu kokemuksia lähivuosina vaihdossa olleilta farmasian opiskelijoilta innostamaan yhä useampia farmasisteja lähtemään maailmalle ja ehkä myös helpottamaan eri vaihtoehtojen vertailua.

1. **Vaihto-ohjelma ja koulutusohjelma kohteessa**
2. **Opiskelukieli**
3. **Vaihdon sisältö ja kurssien taso**
4. **Kokemuksia opiskelusta ja vaihdossa olost**
5. **Suosittelisitko vaihtokohdettasi muille?**



Nämä tytöt suosittelisivat.

Kuva: Mateusz Stajner

Ljubljana, Slovenia (Nelli Äijö)

1. Erasmus-vaihto proviisorivaiheessa. Sloveniassa. Farmasian koulutusohjelma oli jaettu jonkinlaisiin suuntautumisiin. Tarjolla oli suuntautumista laboratoriobiolääketieteeseen, farmasian teknologiaan ja kosmeettisiin tieteisiin (cosmetic sciences).
2. Opiskelukieli oli englanti. Osa kursseista pidettiin kokonaan englanniksi, mutta suurin osa kurssitarjonnasta oli paikallisella sloveenin kielellä. Vaihto-opiskelijoille järjestettiin sellaisista kursseista pienryhmäopetusta, jota pidettiin muutaman kerran lukuvuoden aikana.
3. Vaihto-opiskelijana sain ottaa kursseja mistä syklistä tai suuntautumisvaihtoehtoista tahansa. Kemiasta ja labratyöskentelystä pitävillä Ljubljana on kuin Mekka. Kursseja oli hyvin tarjolla myös esimerkiksi lääketaloustieteestä ja sosiaalfarmasiasta.
4. Kurssien taso oli todella hyvä sellaisilla kursseilla, joihin osallistui myös paikallisia. Pienryhmäopetuksessa kurssi saattoi jäädä vähän vajaaksi, sillä tapaamisia ei tosiaan ollut kuin se pari lukukaudessa, jolloin töitä piti tehdä enemmän kotona.
5. Opiskelu Ljubljanassa oli rentoa. Minulla oli paljon vapaa-aikaa, sillä jokaisesta kurssista oli luento vain kerran viikossa. Kursseilta jäi paljon käteen, jos jaksoi keskittyä luennoilla ja tehdä ahkerasti töitä kotona. Mahdollisuus opiskella vähän kosmeettisista tuotteista oli plussaa, koska Suomessa aiheesta ei tarjota kursseja, vaikka apteekit ovat kosmeettisia tuotteita pullollaan. Opiskelijaruokailu oli järjestetty niin, että koodilla sai syödä missä tahansa ravintolassa ja annokseen (2-4 €) kuului salaatti, keitto, pääruoka ja jälkiruoka!
6. Suosittelen! Opiskelumahdollisuuksien lisäksi Slovenia sijaitsee keskeisellä paikalla monen maan rajalla, ja matkailumahdollisuudet olivat erinomaiset.

Bath, Iso-Britannia (Maaria Luoma)

1. Erasmus-vaihto proviisorivaiheessa Bathin yliopiston farmasian ja farmakologian osastolla. Iso-Britanniassa farmaseutiksi (Master of Pharmacy) valmistuminen kestää vähintään viisi vuotta koostuen neljän vuoden yliopisto-opinnoista sekä vuoden kestävästä harjoittelusta avo- tai sairaala-apteekissa.
2. Englanti.
3. Neljä kuukautta kestäneen vaihdon aikana suoritin yhteensä neljä kurssia, joista kolme oli neljännen vuoden kursseja ja yksi lääketurvallisuutta käsittelevä kolmannen vuoden kurssi. Muiden kurssien aiheina olivat syövän molekyylibiologia ja hoito, keskushermoston farmakologia sekä farmasian ammattilaisen kliinisten ja kommunikaatio-taitojen kehittäminen. Kaikkiin kursseihin sisältyi luentoja, mutta joihinkin kursseihin kuului myös ryhmätyöskentelyä sekä kirjallisia tehtäviä. Kurssien pääasiallinen suoritustapa oli lopputentti. Yleensä kaksi tuntia kestäviin tentteihin oli hyvin aikaa valmistautua, sillä kurssien opetus loppui noin kuukautta ennen tenttejä.
4. Hain vaihtoon juuri Iso-Britanniaan paitsi itse maan ja englanninkielisen yliopisto-opetuksen, myös kehittyneisyydestään kuuluisan kliinisen farmasian vuoksi. Kliinisen farmasian opetukseen onkin panostettu myös Bathin yliopistossa. Omista kursseistani mieleeni jäivät erityisesti paikallisen sairaalafarmaseutin käytännönläheinen luentosarja syöpähoidoista ja -lääkityksistä sekä simulaationuken hyödyntäminen farmaseuttisen päätöksenteon pienryhmäopetuksessa. Opetus oli laadukasta ja opetushenkilökunta sekä kanssaopiskelijat ystävällisiä ja auttavaisia. Kursseihini sisältyneet ryhmätyöt antoivat hyvän tilaisuuden tutustua myös paikallisiin opiskelijoihin, ja osalla kursseista olinkin ainoa vaihto-opiskelija. Olin suunnitellut suorittavani vaihdon aikana kursseja myös farmasian ja farmakologian osaston ulkopuolelta, mutta valitettavasti se ei ollutkaan mahdollista.
5. Suosittelen vaihtoon lähtemistä lämpimästi kaikille siitä haaveileville. Uskon, että ikään

katsomatta jokainen löytää vaihdon aikana samanhenkisiä kavereita, ja vaihtoajasta saa tehdä ihan omannäköisen. Iso-Britannia on mielenkiintoinen ja kaunis maa, eivätkä britit ole turhaan kuuluisia kohteliaisuudestaan. Vaihtokaupunkina Bath on sopivan pieni sekä täynnä historiaa ja upeita rakennuksia. Bathin yliopistossa puolestaan on tarjolla runsaasti vapaa-ajan toimintaa opiskelijoille erilaisten kerhojen ja monipuolisten urheilumahdollisuuksien muodossa. Maan korkea hintatasokaan ei välttämättä suomalaista niin hätkähdytä, vaikka esimerkiksi perinteiseen iltapäiväteehen kaikkine herkkuneen voikin ehkä saada käytettyä yllättävän paljon rahaa.

”Uskon, että ikään katsomatta jokainen löytää vaihdon aikana samanhenkisiä kavereita, ja vaihtoajasta saa tehdä ihan omannäköisen.”

-Maaria Luoma

Nottingham, Iso-Britannia (Sandra Kontola)

1. Erasmus-vaihto proviisorivaiheessa.
2. Englanti.
3. Vaihto-opiskelijana ei saanut valita farmasian kursseja vaan piti osallistua tutkimusryhmään. Olin mukana lääkkeiden 3D tulostamista tutkivassa ryhmässä. Vaihto-opiskelijoille oli tarjolla englannin tukikursseja. Itse kävin yhden akateemisen kirjoittamisen kurssin, josta ei saanut opintopisteitä. Muita kursseja sai valita vapaasti, joten kävin myös pari kauppatieteen kurssia.
4. Kun sai itse valita tutkimusryhmän ja tehdä oman projektin, vaihto aika oli joustavaa, eikä tarvinnut koeviikolla panikoida niin kuin muut kursseilla käyvät. Gradua varten tutkimus ja akateemisen kirjoittamisen harjoittelu tuntuivat todella hyödyllisiltä. Tein projektini erään tohtoriopiskelijan projektiin liittyen ja sain häneltä apua, jos oli jotain kysyttävää. Nottinghamin kampus oli todella kaunis ja viihtyisä. Yliopistolla oli tarjolla paljon eri harrastusmahdollisuuksia. Myös paljon Erasmus-ohjelmaa ja retkiä ympäri maata

järjestettiin vaihto-opiskelijoille. Erasmus-tapahtumissa oli helppo tutustua uusiin ihmisiin. Plussaa oli myös kuukauden loma keskellä kevätlukukautta, niin sai reissata sydämensä kyllyydestä hyvällä omallatunnolla ja ehti silti hoitaa opinnot. Iso-Britanniassa on paljon nähtävää, ja Nottinghamista oli helppo matkustaa kaikkialle.

5. Kaiken kaikkiaan unohtumaton ja tosi hauskat puoli vuotta! Suosittelen kyllä, vaikka ei edes kokisi paloa tutkimusta kohtaan. Itse ainakin innostuin siitä vaihdossa ja sain hyvää kokemusta gradua varten.

”Suosittelen lämpimästi farmasian opiskelijoita lähtemään vaihtoon, oli sitten kyseessä minkälainen vaihto tahansa!”

-Kathy Hou

Zaragoza, Espanja (Maija Raatikainen)

1. Erasmus-vaihto farmaseuttivaiheessa.
2. Opiskelukieli oli pääasiassa espanja. Muutaman kurssin piti olla englanniksi, mutta ei käytännössä ollutkaan. Osa opettajista antoi kuitenkin tehdä tentit englanniksi.
3. Opiskelin farmasian maisteriohjelman kolmannen ja neljännen vuosikurssin kursseja. Neljästä kurssista mielestäni kaksi oli hyviä ja kaksi kohtalaisia. Opiskelu vaati yliopistolla läsnäoloa ja esitelmää ja ryhmätöitä oli paljon.
4. Yliopiston opiskelijajärjestö otti vaihto-opiskelijat tosi hyvin vastaan ja piti meille seuraa koko lukukauden. Vaihtareita oli kerrallaan n. 30 (suurin osa opiskeli kauppatieteitä tai viestintää). Opinnot on mahdollista järjestää niin, että perjantai on aina vapaa.
5. Yliopistolla huolehdittiin kyllä tosi hyvin vaihto-opiskelijoista, mutta en voi suositella vaihtokohdetta, ellei espanjan kieli ole hallussa. Muutenkin Zaragozassa tarvitsee espanjan kieltä; kaupunki ei ole ihan yhtä kansainvälinen kuin esim. Madrid. Kaupunki oli aika pieni mutta ihan kiva, ja reissaamaan Espanjassa pääsi ihan kätevästi. Auton vuokraus oli halpaa, ja roadtrippejä tehtiin viikonloppuisin paljon!

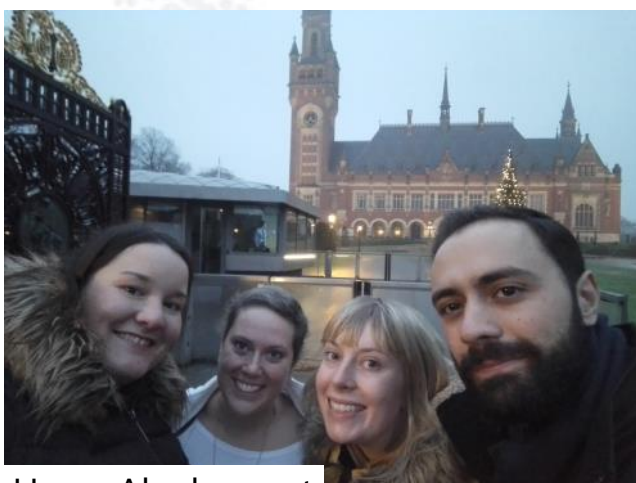
Basel, Sveitsi (Jonna Hautala)

1. Erasmus-vaihto proviisorivaiheessa. Baselin yliopistossa on useampi farmasian maisteriohjelma - yksi on keskittynyt enemmän apteekkifarmasiaan, toinen lääketieteellisuuteen. Vaihtoehtona on myös opiskella esimerkiksi toksikologian maisteriksi.
2. Toksikologiaan ja lääketieteellisuuteen keskittyvät maisteriohjelmat ovat englanninkielisiä, joten niiden kaikki kurssit olivat tarjolla englanniksi. Muiden farmasian ohjelmien ja muiden alojen kursseja oli paljon saksaksi, koska yliopisto on Sveitsin saksankielisellä alueella.
3. Kursseja pystyi valitsemaan yliopiston tarjonnasta hyvin vapaasti. Itse kävin kuitenkin aikataulusyistä vain farmasian kursseja ja yhden saksan kielikurssin. Kielisyistä valitsin farmasian kurssini toksikologian ja lääketieteellisuuden ohjelmista. Tarjolla oli paljon mielenkiintoisia kursseja, joista erityisesti mieleen jäivät ympäristötoksikologian kurssit. Odotin opiskelun Sveitsissä olevan haastavaa, mutta monet kurssit osoittautuivat lopulta aika helpoiksi. Monilla kursseilla, joita luulin syventävämmiksi, käsiteltiin ihan perusasioita, ja suurin osa tenteistä olivat iPadilla suoritettavia monivalintatenttejä, joten kurseista pääsi lopulta suhteellisen helposti läpi.
4. Luennoitsijat olivat usein työntekijöitä lääketieteellisyydestä, mikä toi luentoihin erilaisen näkökulman kuin mihin on Suomessa tottunut, ja se oli mielestäni kivaa vaihtelua. Englanniksi opiskelu oli lopulta paljon helpompaa kuin etukäteen ajattelin. Ehdottomasti parasta vaihtoajassa olivat kuitenkin uudet ihmiset ja paikat!
5. Suosittelen! Kattavan opintotarjonnan lisäksi Basel on viihtyisä kaupunki. Sveitsiläiset ihmiset ovat todella mukavia ja vieraanvaraisia. Lisäksi kaikkialla puhutaan hyvää englantia, joten yleensä ei ole ongelmassa, vaikka ei paikallista kieltä osaakaan. Lisäksi Sveitsissä on paljon upeita paikkoja, joihin matkustaa, ja sieltä on helppo lähteä käymään myös muissa Euroopan maissa. Sveitsi tunnetaan toki myös kauniina maana ja siihen on hyvä varautua, että

vaihtobudjetti tulee tehokkaasti käytettyä ja ylitettyäkin.

Kööpenhamina, Tanska (Pilvi Myllymäki)

1. Erasmus-vaihto proviisorivaiheessa. Paikallinen koulutusohjelma nimeltään Pharmaceutical Sciences.
2. Englanti.
3. Opiskelin tavallisia kursseja rekisteröintiin, patenttijärjestelmiin ja sosiaalfarmasiaan liittyen. Halusin valita kursseja, joita ei muuten olisi mahdollista opiskella. Kurssit olivat tosi monipuolisia; kaikilla kursseilla tehtiin ryhmätöitä ja pidettiin suullisia esityksiä. Kursseilla oli paljon vierailevia luennoitsijoita, ryhmäkoot olivat aika pieniä ja opiskelijoita kannustettiin aktiivisesti osallistumaan keskusteluun luennoilla.
4. Suomalaisena oli helppo pysyä kursseilla mukana, sillä opiskelu- ja opetustavat olivat tutun oloisia. En kuitenkaan tehnyt koko keväänä yhtään kirjallista tenttiä, vaan kaikki tentit olivat suullisia tai korvattu ryhmätöillä.
5. Joo! Kurssit oli tosi hyvin järjestetty, ja niillä oli kansainvälinen ja rento meininki! Lisäksi Tanskaa, Köpistä ja hyggeä voi aina suositella kaikille!



Haag, Alankomaat

Peking, Kiina (Kathy Hou)

1. Vaihto farmaseuttivaiheessa. Olin vaihdossa Helsingin yliopiston kautta. HY:llä ja Peking Universityllä on voimassa oleva vaihtosopimus opiskelijoille.
2. Opiskelukieli oli englanti.
3. Koska vaihto ei ollut farmasian tiedekunnan kautta, en opiskellut farmasiaa vaan kiinaa. Yliopistojen sopimuksen mukaan HY:n opiskelijoiden kuuluu opiskella pääasiassa kiinaa. Olin vaihdossa syyslukukauden, sisällytin vaihdossa kertyneet opintopisteeni farmaseutin tutkintooni valinnaisina.
4. Kiinan kielen kurssit vaativat paljon aikaa ja panostusta. Opettajien taso vaihteli kurssista riippuen. Kiinassa on niin erilainen opetuskulttuuri, että vaihto-opiskelijoilla kestää hetki tottua opetustapoihin. Opettajien englannin taso oli vaihteleva, mutta kiinan alkeiskurssien opettajat puhuivat englantia suhteellisen hyvin. Peking University tarjoaa myös paljon englanninkielisiä kursseja - farmasian opiskelijoille kemian ja biologian laitoksen kurssit ovat hyviä. Englanninkieliset kurssit ovat kuitenkin erittäin haastavia eli jos valitsee kiinan kurssien lisäksi englanninkielisiä kursseja, työmäärä on todella iso.
5. Suosittelen lämpimästi farmasian opiskelijoita lähtemään vaihtoon, oli sitten kyseessä minkälainen vaihto tahansa!

Tietoa eri vaihto-ohjelmista ja kohteista kannattaa selvittää omalta yliopistolta. Perinteisen vaihto-opiskelun lisäksi vaihtoehtoja maailmalle lähtöön on myös muita, esimerkiksi työharjoittelu ulkomailla. FiPSA:n kautta on mahdollista lähteä IMP- tai SEP-harjoitteluvaihtoihin, joista lisätietoa löydät netistä www.fipsa.fi ja SEP-vaihdosta myös tästä lehdestä.

Kansainvälisin terveisin,

Jonna Hautala

proviisoriopiskelija ja FiPSAn harjoitteluvaihdon kotimaan koordinaattori

FiPSA Kongressi

LÄÄKKEET JA YMPÄRISTÖ

14.-15.10.2017
Helsingissä

Facebook tapahtuma



Ilmoittautuminen: www.fipsa.fi

31.8.-10.9.2017

20€/35€



vicepresident@fipsa.fi



@FiPSA



@fipsaFinland



fipsaFinland



www.fipsa.fi

Rekrytointiprosessit harjoitteluihin farmasian alalla

Kysyimme neljältä opiskelijalta, kuinka heidät valittiin tehtäviinsä ja millaisen rekrytointiprosessin he läpikävivät. Kaikilta opiskelijoilta kysyttiin seuraavat kysymykset:

1. **Kuka olet?**
2. **Missä olet tai tulet olemaan töissä tai harjoittelussa?**
3. **Mistä löysit työpaikkailmoituksen?**
4. **Millainen rekrytointiprosessi oli?**
5. **Vinkkisi työnhakuun**

1. **Pihla Norros**, f-12, Helsinki, nyt jo valmistunut
2. Nyt töissä avoapteekissa, ensi kuussa lääkealan palveluyrityksen Quintiles ISM palvelussa Bratislavassa Medical Information & Drug Safety Specialistina
3. EPSAn nettisivuilta
4. Hakemukseen kuului CV ja recright -video (lähetin pelkän CVn). Pian sen jälkeen rekrytoija soitti ja haastatteli noin 10 min ajan motivaatiostani ja tulevaisuuden suunnitelmistani. Tämän jälkeen sovittiin videohaastattelu rekrytoijan kanssa, jonka jälkeen pääsin videohaastatteluun tulevan tiimiesimieheni kanssa kuulemaan tarkemmint toimenkuvastani. Seuraavaksi oli vuorossa puhelinhaastattelu toisen rekrytoijan kanssa, jonka jälkeen pääsin videohaastatteluun Dublinin esimiehen kanssa ja sain kuulla lisää kansainvälisestä yhteistyöstä eri tiimien välillä. Prosessin lopuksi vielä keskustelin useaan otteeseen rekrytoijani kanssa työn yksityiskohdista ja Slovakiaan muuttamisesta. Sain 2 kirjallista tehtävää, joista toinen oli englanniksi ja toinen ruotsiksi. Näissä testattiin tiedonhakutaitoa, ongelmanratkaisua ja paineensietokykyä. Lisäksi ruotsin suullinen taito testattiin noin 10 min puhelinkeskustelulla ruotsalaisen kollegan kanssa.
5. Kannattaa tehdä hyvä taustatutkimus yrityksestä, ahkeruus palkitaan aina!

1. **Camilla Andersson**, 2. vuosikurssi, Helsinki
2. Aloitan tutkintoon kuuluvan harjoittelun HUS:ssa Jorvin sairaala-apteekissa. Harjoittelu on kahdesta se toinen ja sijoittuu välille marraskuu 2018 - tammikuu 2019.
3. Harjoittelupaikkailmoituksen löysin Moodlesta. Kävin keväällä harjoitteluinfossa, jossa haastatteli kertoi sairaala-apteekin toiminnasta ja samana iltana laitoin hakemuksen menemään.
4. Yhteyttä minuun otettiin heti hakuajan päätyttyä sähköpostilla. Sovin haastattelun jo seuraavalle viikolle ja myönteinen päätös tuli siitä noin viikon päästä. Minua haastatteli vastaava proviisori HUS Meilahdessa ja aikaa meni alle puoli tuntia.
5. Lähettäkää hakemus ajoissa ja panostakaa siihen. Kertokaa etenkin mitä osaatte jo käytännössä ja jättäkää kyseiseen paikkaan liittyvä turha tieto itsestänne pois. Esimerkiksi CV kannattaa muokata jokaiseen hakemukseen tarvittaessa. Jos saatte kesätöitä farmasian alalta, kannattaa myös kysyä mahdollisuudesta vapaavalintaiseen harjoitteluun.

1. **Rami Lifländer**, 5. vuosikurssi Helsingissä, farmaseuttivaihe Kuopiossa
2. F. Hoffmann-La Roche, Basel, Sveitsi
3. Törmäsin lokakuussa 2016 EPSA:n sivuilla Rochen ilmoitukseen, jossa haettiin Pharmaceutical Development and Supplies -osastolle harjoittelijoita. Kyseinen harjoittelu oli alkamassa toukokuussa 2017. Epäonnekseni ilmoitus oli kuitenkin ehtinyt sulkeutua ennen kuin sain kaikki tarvittavat dokumentit kasaan. Päätin käydä vielä Rochen nettisivuilla katsomassa, josko sieltä löytyisi muita harjoitteluita. Niitä löytyi noin satakunta ja päädyin hakemaan samaisen osaston marraskuussa 2017 alkavaan harjoitteluun.
4. Hakemukseni jälkeen sain melko pian sähköpostitse kutsun videohaastatteluun, jossa oli valmiiksi nauhoi-

tettuja kysymyksiä. Näihin sai nauhoittaa oman vastauksen web-kameran välityksellä. Miettimisaikaa vastauksille oli 1-2 minuuttia ja yrityskertoja yksi.

Marraskuussa sain lisää sähköpostia. Viesti sisälsi kutsun haastatteluihin Baseliin. Haastattelut järjestettiin tammikuussa 2017 ja niitä varten tuli valmistella enintään viiden minuutin presentaatio itsestään. Tämän lisäksi Baselissa käytiin speed dating-tyyliin haastatteluissa eri osastojen edustajien kanssa. Aikaa kuhunkin haastatteluun oli viisi minuuttia. Intensiivisen päivän jälkeen sain tietää, että kyseinen tilaisuus oli yhteinen sekä marraskuussa että toukokuussa harjoittelunsa mahdollisesti aloittaville, joten sain samalla haastattelulla haettua myös alunperin huomioni kiinnittäneeseen toukokuun harjoitteluun!

Noin viikon kuluttua haastatteluista sain puhelun Sveitsistä ja uutiset olivat hyviä. Aloitin toukokuussa 2017 Baselissa Drug Delivery –osastolla puolivuotisen harjoittelun ja tähän mennessä olen ollut siihen erittäin tyytyväinen!

5. Mitään erityisiä tai uniikkeja vinkkejä minulla ei ole. Kaikkialla sanotaan, että ansioluettelon tulee olla hyvä ja se on minusta mainio neuvo. Jos hakijoita on paljon ja rekrytoinnista vastaa HR-henkilö, on hyvin todennäköistä, että huono CV ei päädy prosessissa ensivilkaisua pidemmälle. Toiseksi voisin sanoa, että työpaikkoihin ja harjoitteluihin kannattaa hakea. Se lisää huomattavasti todennäköisyyttä saada paikka.

1. **Sofia Parviainen**, 5. vuosikurssi alkaa nyt syksyllä Kuopiossa
2. Lääkkeiden hintalautakunnassa kesän korkeakoulu-harjoittelijana
3. aarresaari.net
4. Rekryprosessi oli pitkä, ilmoitus tuli jo edellisen vuoden puolella, hakemusta laitoin muistaakseni helmikuussa ja haastattelu oli tästä noin kuukauden päästä. Ilmoitus paikasta tuli kuitenkin nopeasti.
5. Oma-aloitteisuus, kannattaa seurata aktiivisesti avoimia työpaikkoja ympäri vuoden.

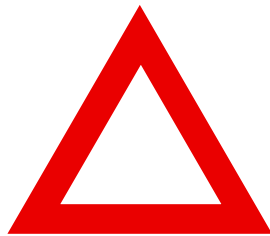


Ennakkoluulot VEKS!

FIPSA tarjoaa jäsenilleen harjoittelumahdollisuuksia ympäri maailmaa. Farmasian opiskelijoiden kansainvälisen kattojärjestön, IPSF:n, koordinoima Student Exchange Program (SEP) voi olla sinun mahdollisuutesi lähteä maailmalle kokemaan jotain uutta. SEP-harjoitteluun voi hakea missä vaiheessa opintoja tahansa. Suomalaisia harjoittelijoita on aiempina vuosina työskennellyt mm. avo- ja sairaala-apteeekeissa, lääketeollisuudessa ja tutkimuksessa eri puolilla maailmaa. Viime kesänä harjoittelijoita lähti Suomesta Indonesiaan, Israeliin, Portugaliin ja Ghanaan. Lista harjoitteluvaihdossa mukana olevista maista löytyy osoitteesta <http://sep.ipsf.org/associations>

Tiesithän, että osallistumalla FiPSAn toimintaan voit parantaa mahdollisuuksiasi päästä SEP-harjoitteluvaihtoon?

-Camilla

**Näin SEP-harjoitteluhaku toimii:**

1. SEP-harjoitteluvaihtoon haku alkaa lokakuun lopussa/marraskuun alussa. Tästä saat infoa sähköpostiisi, jos olet Fortiksen, YFK:n tai Ex Temporen jäsen tai FiPSAn henkilöjäsen. Voit jo etukäteen käydä lukemassa harjoitteluvaihdoista FiPSAn sivuilta.
 2. Hakeaksesi SEP-vaihtoon sinun tulee toimittaa englanninkielinen motivaatiokirje harjoitteluvaihtokoordinaattorille. Suomesta vaihtoon saadaan lähettää rajattu määrä ihmisiä (viime vuonna 4), jonka takia kiinnostuneiden kesken suoritetaan esikarsinta. Esikarsinnassa motivaatiokirjeellä on suuri merkitys, joten tee se huolella! Motivaatiokirjeessä huomioitavia ominaisuuksia ovat mm. englanninkielen taito, yleinen motivaatio, työkokemus ja opintojen vaihe.
 3. Esikarsinnan läpäisseille luodaan tunnukset SEP-tietokantaan heidän maksettuaan FiPSAlle SEP-maksun (42 €).
 4. SEP-tietokantaan hakija tekee sähköisen hakemuksensa, johon liitetään myös esikarsintavaiheessa ollut motivaatiokirje. Hakemukseen valitaan 3 hakukohdetta, joita voit esimerkiksi käsitellä motivaatiokirjeessäsi. Hakukohteiden lisäksi hakemuksessa tulee käydä ilmi toivomukset työharjoittelun paikan suhteen. Voit ilmaista kiinnostuksesi tutkimusta, sairaala-apteekkia, avoapteekkia tai teollisuutta kohtaan! Lisäksi tässä vaiheessa olisi hyvä olla selvillä itselle sopivat vaihtojankohdat. SEP-harjoittelu on yleensä pituudeltaan n. 3 viikosta muutamaan kuukauteen. Suurin osa harjoitteluista tapahtuu kesä-elokuussa, mutta vaihtokohteesta riippuen muutkin ajat ovat mahdollisia.
- Kun hakemus tietokannassa on valmis, se jää sinne odottamaan hakukohteidesi hyväksyntää.

Samaan aikaan hakukohteessasi:

1. Hakupaikkasi opiskelijajärjestö etsii ulkomailta tulijoille vaihtopaikkoja samalla tavalla kuin me täällä Suomessa apteekeista, yliopistoista ja muista farmasian alan työpaikoista.
 2. Noin tammikuun puolen välin jälkeen hakemukset näkyvät hakupaikkoihin ja lopullinen karsinta tapahtuu hakukohteessasi. Student Exchange Officer (SEO) paikallisessa opiskelijajärjestössä käy läpi saapuneet hakemukset, ja voi varata karsinnasta selviytyneet opiskelijat.
 3. Hakemuksesi näkyy kolmelle hakukohteellesi, ensin ensimmäiseen paikkaan, viikon päästä toiseen hakukohteeseen ja kahden viikon päästä kolmanteen. Jos sinut varataan mistä tahansa näistä kolmesta hakukohteesta, hakemuksesi poistuu muiden näkyviltä. Tästä syystä siis valitsemallasi järjestyksellä on merkitystä!
 4. Varaus säilyy tietokannassa kuukauden, jonka aikana sinun tulisi saada lisätietoa harjoittelusta. Jos kaikki sujuu hyvin, sinulle selviää jo tässä vaiheessa kohde ja ajankohta! Jotkut hakukohteet käyvät saapuneita hakemuksiaan läpi vasta keväämmällä, joten tästä ei kannata hätäntyä, vaikka omaa hakemusta ei heti tammikuussa varattaisikaan.
- Kun harjoitteluun liittyvät asiat on sovittu, varauksesi siirretään "Placed" -tilaan järjestelmässä. Käytännön asioihin liittyy viisumiasioden tarkastamista, matkavakuutus ja muuten kohdemaahan tutustumista. Paikalliset SEOt yleensä hyvin asunnon hankkimisessa ja muissa harjoitteluun liittyvissä asioissa.
- Kun kaikki on selvillä, on aika lähteä matkaan ja nauttia harjoitteluvaihdosta, uudesta kulttuurista ja ystävistä! ☐ Kokemus on varmasti vaivan arvoinen!

Nelli Äijö,
varapuheenjohtaja

Verkot vesille

Verkostoitumisen tärkeyttä tulisi korostaa jo ensimmäiseltä vuosikurssilta lähtien. Mitä aikaisemmin sen aloittaa, sitä kattavamman verkoston ehtii kerätä ympärilleen ennen kuin valmistuu. Verkostoitumista ei kannata rajata omaan vuosikurssiinsa, vaan mennä rohkeasti juttusille myös vanhempien ja nuorempien opiskelijoiden kanssa. Ja miksi? Verkostosi voi tarjota sinulle hiljaisessa haussa olevia työmahdollisuuksia tai voit löytää uusia mahtavia kavereita.

Verkostoituminen nähdään usein pakonomaisena small talkina, jossa suomalaiset eivät tunnetusti ole hirveän taitavia. Small talk -taitojaan voi kuitenkin kehittää. Eihän kukaan ensimmäisen vuoden opiskelijakaan ole valmis farmaseutti. Taitojaan voi kehittää systemaattisesti esimerkiksi lukemalla vinkkejä kirjallisuudesta (eli vaikka naisten lehdistä, se hyväksytään lähteeksi tässä hommassa) tai suoraan heittäytymällä tilanteisiin, vaikka ne tuntuisivatkin vähän vaikeilta.

Tilaisuuksia verkostoitumiseen tarjoutuu esimerkiksi teemailloissa, illanvietoissa ja suuremmissa alan tapahtumissa. Tarjolla on myös verkostoitumiseen tähtääviä ohjelmia, kuten Lääketeollisuus ry:n Pharma Industry Future Stars -ohjelma ja Proviisoriyhdistyksen Opiskelijan ProMentee -ohjelma. FiPSA tarjoaa mahdollisuuksia sekä kansainväliseen että kotimaiseen verkostoitumiseen; vuodessa järjestetään useita kongresseja, joissa voi tavata sekä tulevia alan ammattilaisia että jo valmistuneita alumnreja.

Kansainvälinen verkostoituminen on erittäin hyödyllistä varsinkin silloin, jos tähtää kansainväliselle

uralle tai muuten vain tykkää matkustaa. Esimerkiksi Euroopan suuret kaupungit voivat avautua aivan erilaisina paikallisen kaverin kanssa. FiPSA tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuksia lähteä suuriin kansainvälisiin kongresseihin vähintään kolme kertaa vuodessa – esimerkiksi näistä Euroopan farmasian opiskelijoiden kongressit keväällä (EPSA AC) ja syksyllä (EPSA AA) ja IPSF:n maailman farmasian opiskelijoiden kongressi kesällä. Lisäksi tänä vuonna järjestetään maailman terveydenhuollon opiskelijoiden kongressi Ruandassa (WHSS 2017) ja ihan kotimainen FiPSA kongressi Helsingissä.

Jos et ole vielä ihan varma, haluatko osallistua kongresseihin toisella puolella maailmaa, FiPSA kongressi tutussa ja turvallisessa kotimaassa on hyvä ensiaskel. Kongressiin on tulossa ulkomaalaisiakin farmasian opiskelijoita. Kongressin jälkeen starttaa perinteinen farmasian opiskelijoiden Tallinnan risteily, jossa voit kellua kongressin jälkimainingeissa ja laittaa uutta verkostoitusverkkoa vesille. Ilmoittautuminen tapahtumiin aukeaa 30.8. ja lisätietoja löydät FiPSAn Facebookista ja kotisivuilta www.fipsa.fi.

Nelli Äijö,
Varapuheenjohtaja

Kirjoittaja on mielestään ujo, mutta semi-verkostoitunut ja harmissaan siitä, ettei lähtenyt kongresseihin mukaan jo ensimmäisenä opiskeluvuotena.



Farmasian opiskelijoiden risteily

Tallinnaan
15.-16.10.2017

ilmo aukeaa 31.8.



Virta vie viidakkoon,
varustaudu sen mukaisesti

Lisätiedot fipsa.fi



@FiPSA



@fipsaFinland



fipsaFinland

