

VOLUNTEER HORIZON



**Stage de
Santé**



Sommaire

Stage de Santé	1
Présentation de la mission.....	3
Eligibilité	3
Localisation.....	4
Tes missions en tant que volontaire.....	6
Une journée type.....	7
Impact de ton travail	9
Sécurité et contact local	10
Accueil et orientation	11
Hébergement et nourriture.....	11
Règles et conseils pour ton séjour	13
Quelques recommandations pour la sécurité et le confort	14
La préparation de ton voyage.....	15
Les indispensables au sri Lanka	15
Les documents obligatoires	15

Présentation de la mission

Effectue un stage dans un hôpital public au Sri Lanka et découvre le quotidien du personnel soignant dans un environnement à forte affluence. Que tu sois en médecine, en soins infirmiers ou en formation d'aide-soignant·e, tu apprendras aux côtés de professionnel·les expérimenté·es.

En fonction de tes intérêts, tu pourras te spécialiser dans un domaine médical précis ou alterner entre différents services hospitaliers pour explorer plusieurs aspects des soins.

Des praticiens qualifiés te formeront à travers des séminaires sur le diagnostic, la prise en charge et la prévention de diverses maladies.

Dans ce pays, de nombreuses communautés défavorisées ont un accès limité aux services de santé. En participant à nos actions communautaires, tu contribueras à améliorer cet accès en sensibilisant les populations locales à des enjeux de santé spécifiques au Sri Lanka, à travers des présentations et des interventions.

Eligibilité

Tu es étudiant(e) en santé ou récemment diplômé(e) et tu cherches un stage exceptionnel à l'étranger ? Si tu :

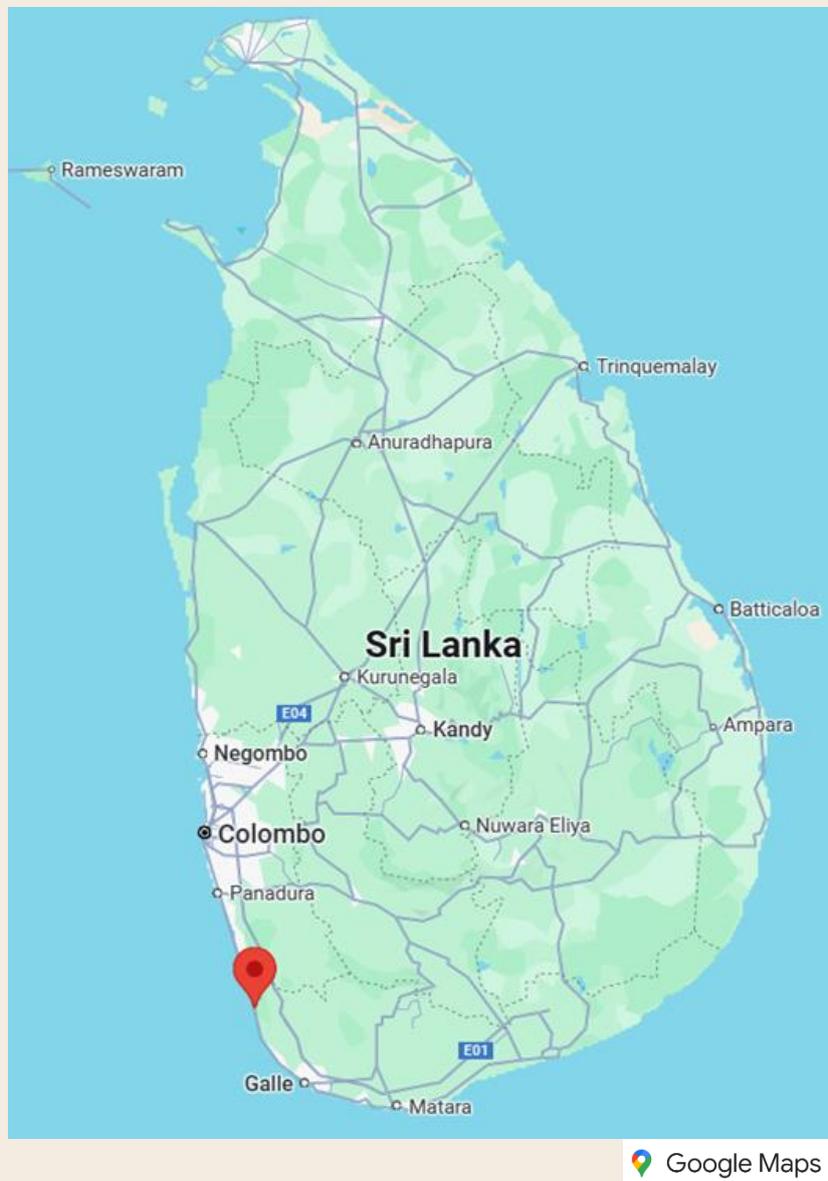
- Aime voyager et relever des défis,
- Souhaite découvrir une culture différente de la tienne,
- Veux enrichir ton CV avec une expérience concrète et pertinente,

Nos stages à l'étranger sont faits pour toi ! En participant à ces stages, tu acquerras aussi des compétences non techniques précieuses, telles que l'adaptabilité et la résolution de problèmes, qui seront essentielles pour ta future carrière.

Pour postuler, il te suffit d'avoir validé au moins un semestre d'études en santé (médecine, soins infirmiers, ou autre formation paramédicale) dans un établissement reconnu. Ce stage est une opportunité idéale pour développer tes compétences cliniques tout en découvrant un système de santé différent, au sein d'un environnement humain, formateur et stimulant.

Localisation

Le lieu d'affectation, comme Ahungalle ou un autre endroit, sera déterminé ensemble en fonction de tes préférences et des objectifs des missions. Nous prendrons le temps de discuter pour choisir le centre qui correspond le mieux à tes attentes et à tes envies, afin que tu puisses te sentir pleinement investi dans la cause que tu souhaites soutenir.



Ce stage est conçu pour les étudiants intéressés par le milieu de la santé et souhaitant acquérir une première expérience professionnelle dans ce domaine.

Tout au long de ton stage, un médecin superviseur t'accompagnera pour t'offrir un encadrement optimal et garantir des conditions d'apprentissage idéales.

Tu pourras choisir les services hospitaliers qui t'attirent le plus, afin de te concentrer sur les spécialités de ton choix. Si tu préfères, tu pourras aussi opter pour un parcours de découverte qui te permettra de passer par différents services et d'acquérir une vision globale du fonctionnement hospitalier.

Un stage de longue durée t'offrira l'opportunité de découvrir une plus grande diversité de services.

Lors de tes journées tu observeras les consultations et interventions médicales. Ces moments d'observation seront l'occasion idéale pour poser des questions et approfondir tes connaissances. Tu pourras également acquérir une précieuse expérience de terrain grâce à nos missions de sensibilisation auprès des communautés locales.



Tes missions en tant que volontaire

Ce stage t'offrira une expérience enrichissante en combinant observation et pratique. Voici ce que tu pourrais être amené(e) à faire :

- **Accompagner les médecins et équipes médicales locales lors des visites aux patients**
Ton rôle sera principalement basé sur l'observation. Aux côtés des médecins et du personnel médical, tu assisteras aux consultations et aux soins divers, avec la possibilité de poser des questions pour approfondir tes connaissances. Lorsque le rythme le permettra, les médecins te fourniront des explications détaillées sur certains diagnostics et traitements.
- **Participer aux actions communautaires en milieu rural**
Lors de ces actions, tu gagneras une expérience de terrain précieuse en aidant à dispenser des soins essentiels auprès de communautés défavorisées. Nos équipes prennent généralement en charge un grand nombre de patients et distribuent de la nourriture et des médicaments gratuits. Tu pourras contribuer en réalisant des mesures cliniques telles que la pression artérielle, la glycémie capillaire ou la température, et en participant à l'administration de traitements médicamenteux, toujours sous la supervision d'un·e professionnel·le de santé
- **Explorer la médecine ayurvédique traditionnelle**
Tu auras également l'opportunité de découvrir la médecine ayurvédique traditionnelle, une approche de soin millénaire et holistique. Le Sri Lanka abrite plusieurs établissements spécialisés dans ces méthodes. Tu y apprendras, entre autres, à préparer des remèdes à base de plantes, à prendre en charge certains patients, et à contribuer aux soins dans un cadre spécialisé.

- Sensibiliser les communautés locales aux principaux enjeux de santé
Enfin, tu participeras aux campagnes de sensibilisation dans les écoles et communautés locales, en menant des présentations sur des problèmes de santé majeurs et les moyens de prévention. Cette mission te permettra de contribuer activement à la prévention et à l'amélioration des conditions de santé dans ces zones.

Une journée type

Chaque matin, ta journée commencera par un petit-déjeuner typiquement sri-lankais partagé avec ta famille d'accueil, avant de te rendre sur ton lieu de stage à pied, en bus ou en pousse-pousse. Dès ton premier jour, notre équipe te montrera l'itinéraire le plus pratique.

Ton emploi du temps s'étendra du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30, puis de 14h à 16h, bien que les horaires puissent légèrement varier en fonction du service auquel tu seras affecté(e).

Tes tâches quotidiennes dépendront de l'établissement et de ton niveau d'expérience. Tu observeras les équipes médicales lors des visites aux patients, participeras à la gestion et l'examen des dossiers, aideras au tri des patients à leur arrivée, et tu pourras même assister à certaines opérations chirurgicales.

Des séminaires réguliers seront organisés pour te permettre de poser tes questions aux médecins locaux et d'approfondir tes connaissances sur ce que tu auras observé. Tu recevras également une formation sur certaines pratiques de base.

Lors des actions communautaires, tu collaboreras avec d'autres stagiaires pour sensibiliser les communautés locales, notamment dans les écoles et auprès des populations défavorisées. À travers des présentations et des démonstrations, tu pourras aborder des sujets importants, comme les bonnes pratiques d'hygiène des mains.



Après ta journée de travail, tu auras du temps libre pour explorer la culture sri-lankaise. Tu pourras dîner avec ta famille d'accueil ou partir à la découverte des environs. Notre équipe organise aussi des activités sociales régulières pour te permettre de rencontrer d'autres stagiaires et volontaires venus du monde entier.

Une visite au marché de Pettah est incontournable : tu pourras y discuter avec des marchands accueillants, découvrir des produits artisanaux et t'immerger dans une ambiance animée. Pour une touche culturelle, le Musée National de Colombo ou le temple bouddhiste Gangaramaya, avec ses nombreux artefacts, valent également le détour.

La ville côtière de Galle se distingue par son riche héritage néerlandais et ses bâtiments coloniaux. À l'intérieur des terres, tu pourras randonner dans les collines, nager dans des cascades rafraîchissantes, et explorer les villages traditionnels.

Les parcs nationaux sri-lankais t'offrent l'opportunité de partir en safari pour observer des animaux sauvages tels que des léopards et des éléphants. Les sanctuaires de zones humides et les forêts tropicales riches en biodiversité sont aussi idéals pour l'observation des oiseaux.

Impact de ton travail

Ce projet a pour objectif de t'offrir une expérience pédagogique enrichissante tout en contribuant à améliorer l'accès aux soins médicaux pour les communautés locales défavorisées.

Grâce à cette immersion interculturelle, tu pourras échanger avec les équipes médicales locales, partager tes expériences personnelles et découvrir les pratiques de santé d'un pays en développement. Cette expérience professionnelle internationale sera également l'occasion de découvrir une culture différente.

En participant à nos initiatives communautaires, tu apporteras ton soutien aux communautés ayant un accès limité aux services de santé. Bien que le gouvernement sri-lankais propose des soins médicaux gratuits à ses citoyens, la capacité d'accueil reste souvent insuffisante et la qualité des services peut varier. Ton implication aux côtés des équipes locales contribuera à la distribution de soins essentiels dans ces zones.

Pour garantir un impact durable, nous avons établi quatre objectifs clés pour nos projets médicaux au Sri Lanka :

- Promouvoir de meilleures pratiques en matière d'hygiène
- Améliorer l'accès aux soins de base dans les communautés vulnérables
- Sensibiliser aux maladies non transmissibles, comme le diabète et les pathologies cardiaques
- Réduire les cas de dengue

Sécurité et contact local

La sécurité est notre priorité. Notre équipe locale est disponible 24h/24 pour t'aider en cas de problème. Que ce soit pour des soucis de logement ou autre chose, tu peux compter sur nous à tout moment.

Tous les logements et lieux que nous te proposons sont vérifiés avec soin en amont, pour te garantir confort et sécurité.

Nos programmes existent depuis plusieurs années et ont déjà permis à de nombreux volontaires de vivre une expérience enrichissante. Les retours sont excellents, alors par l'esprit tranquille, on s'occupe de tout !

Ton contact local sera Dinusha Thirimanna (Responsable projet). Nous te transmettrons ses coordonnées lorsque tout sera complété.

Si jamais un problème majeur survient, tu pourras toujours nous contacter. Nous serons là pour t'aider et trouver ensemble les solutions qui te conviennent, en nous assurant que tout se passe au mieux pour toi. Tu ne seras jamais seul(e) face à une difficulté.



Accueil et orientation

Dès ton arrivée dans le pays, tu seras accueilli par le responsable du projet, qui s'occupera de toi et te guidera tout au long de ton installation. Il t'accompagnera pour effectuer le change de monnaie et t'aidera à acheter tout ce dont tu as besoin, comme une carte SIM et d'autres essentiels.

Ensuite, il te conduira à notre agence locale à Colombo, où il te présentera l'organisation de ton séjour, les coutumes locales, ainsi que les incontournables du pays et les endroits à visiter. Tu seras ainsi parfaitement préparé pour profiter pleinement de ton expérience !

Pour finir, il t'emmènera vers ton lieu de mission pour te faire découvrir les lieux et te présenter ta famille d'accueil. Il prendra le temps de te montrer tout ce dont tu auras besoin sur place, comme les moyens de transport, les supermarchés, les banques, et autres services essentiels. Ainsi, tu te sentiras rapidement à l'aise et prêt à l'intégrer pleinement dans ton environnement.

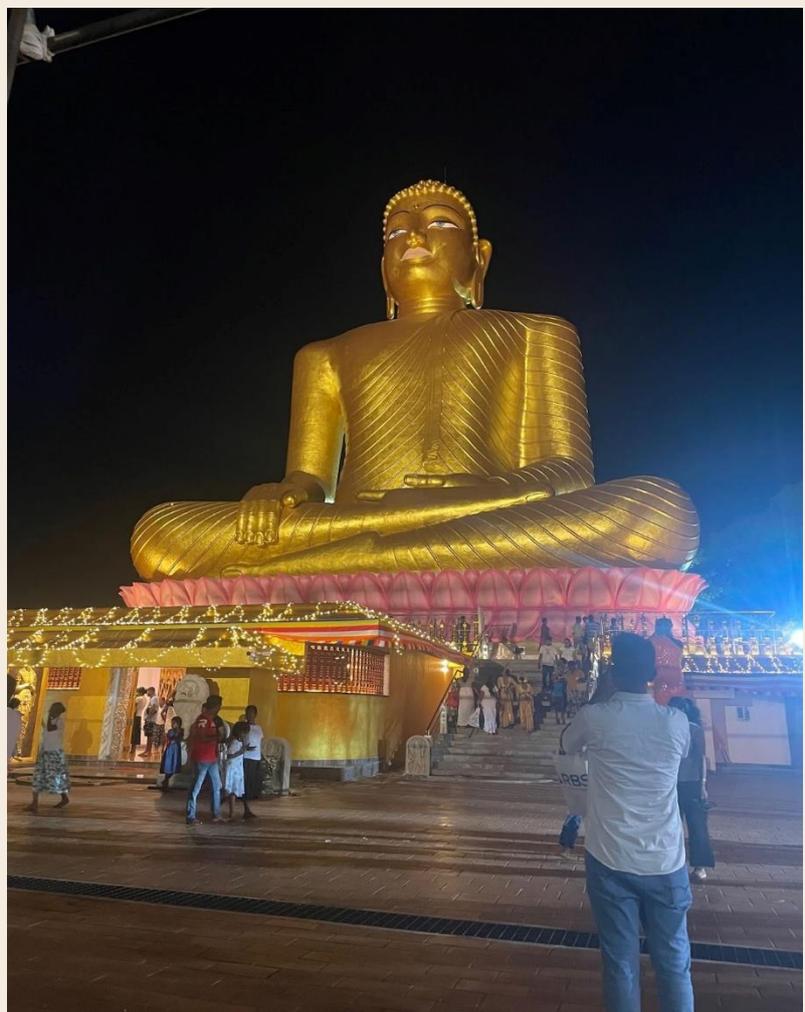
Hébergement et nourriture

Tu seras hébergé chez une famille d'accueil, ce qui te permettra de t'immerger pleinement dans la culture sri-lankaise. Tu partageras peut-être le logement avec d'autres volontaires. L'hébergement est simple, propre, sécurisé et confortable.

Tous les repas seront inclus (3 par jours), ce qui te permettra de découvrir la cuisine locale authentique :

- Petit-déjeuner avec du pain, des toasts, du beurre, de la confiture ou du kiribath (riz au lait).
- Déjeuner et dîner composés de riz sri-lankais, curry épicé, currys de légumes, string hoppers, dhal, pol rotti et sambal.

Votre famille vous fournira une moustiquaire dans votre chambre et de l'eau potable.



Attention à ne pas boire l'eau du robinet qui n'est pas potable, votre famille vous fournira de l'eau filtrée et potable en permanence, vous pouvez aussi aller acheter des bouteilles d'eau aux supermarchés aux alentours.

Dès ton arrivée, une visite du logement sera organisée avec Dinusha, le responsable du projet, pour s'assurer que tout te convient.

Ta famille d'accueil n'est pas responsable de fournir tes effets personnels (papier toilette, shampoing, dentifrice et autres articles de toilette). Il est de ta responsabilité de te munir de ces articles tout au long de ton séjour.

Les informations sur votre famille d'accueil te seront transmises avant votre départ. Nous te transmettons l'adresse exacte, une description des membres de la famille, leur contact WhatsApp ainsi que quelques photos !

Remarque : Si tu rencontres des problèmes avec ta famille et qu'ils sont avérés, nous te proposerons d'autres logements aux alentours sans frais supplémentaires.

Règles et conseils pour ton séjour

Pour que tout se passe bien avec ta famille d'accueil, voici quelques règles simples :

- Adopte une attitude respectueuse et vis comme un membre de la famille. Respecte leurs règles et coutumes, et participe à leur quotidien.
- Préviens toujours la famille de tes sorties : où tu vas, avec qui, quand tu comptes rentrer, et comment te joindre.
- Si tu pars pour le week-end, informe-les à l'avance de ton itinéraire et des dates d'absence.
- Passe un peu de temps avec eux, communique, et n'hésite pas à demander des explications si tu ne comprends pas quelque chose.
- Garde ta chambre propre et emporte toutes tes affaires en partant.
- Évite de ramener des invités ou d'autres volontaires sans leur autorisation.
- Ne consomme ni alcool, ni drogues, et évite de fumer dans le logement.
- Habille-toi de manière appropriée : couvre tes épaules, ton torse et tes jambes.
- Apporte tes propres serviettes et articles de toilette (papier toilette, shampoing, dentifrice, etc.).

Vivez comme un membre de votre famille d'accueil : respectez votre famille d'accueil, ses règles et ses coutumes, et acceptez les responsabilités qui vous sont confiées. Rappelez-vous que vous êtes dans la maison de quelqu'un d'autre, et ils vous traiteront comme un membre de leur famille. Ils attendent donc la même attitude de votre part.

Vous pourrez avoir votre propre chambre ou la partager avec un ou deux autres volontaires maximums.

Quelques recommandations pour la sécurité et le confort

- Garde sur toi les coordonnées de ta famille d'accueil et des contacts locaux en cas d'urgence.
- Évite de transporter trop d'argent liquide, et garde tes objets de valeur en sécurité dans ta famille d'accueil
- Ne jette pas de papier toilette ou d'autres objets dans les toilettes : cela pourrait provoquer des problèmes coûteux.
- Si tu as des vêtements à laver, informe ta famille, ils s'occuperont de le faire pour toi, pense tout de même à bien fournir la lessive.



La préparation de ton voyage

Les indispensables au Sri Lanka

- Maillot de bain, crème solaire, serviette et sandales
- Des produits anti-moustiques (sprays répulsifs adaptés aux zones tropicales)
- Des bonnes chaussures pour tes heures de travail et tes futures explorations.
- Les médicaments nécessaires aux problèmes quotidiens (paracétamol, pansements, médicaments anti gastriques, crème solaire, crème hydratante en cas de coups de soleil...)

Les documents obligatoires

Avant ton départ au Sri Lanka, plusieurs documents sont exigés. Tu trouveras ci-dessous la liste correspondante :

- Ton Passeport à jour
- Ton certificat de vaccination contre la fièvre jaune
- Un extrait de ton casier judiciaire vierge
- Les informations nécessaires à la demande de Visa, mentionnées dans le document Excel joint avec ce document.
- Ton billet d'avion aller et retour
 - La réservation des billets d'avions peut être effectué par nos équipes si tu as besoin d'aide

Ces documents devront nous être envoyés dès que possible et à minima un mois avant ta date de départ pour valider ton projet.

Remarque : L'assurance pour ton voyage n'est pas incluse dans les frais de ton programme. Tu devras t'assurer que ton assurance te couvre pendant toute la durée de votre voyage, (dates de projet, et tout voyage indépendant). N'hésite pas à nous faire savoir si tu as besoin d'aide supplémentaire lors de la souscription.