

# Závěrečná zpráva z pracovní stáže programu Erasmus:

## Kemi – FINSKO 1.8.-31.10.2010

Karel Bednařík a Lucia Dananajová

Fyzioterapie

Finsko se svou rozlohou 338 145 km<sup>2</sup> patří mezi 10 největších států Evropy. Tato překrásná země nedozírných obzorů a dálav má však pouze něco kolem 5,5 milionu obyvatel, a proto je zde hustota obyvatel na km<sup>2</sup> jednou z nejmenších v Evropě. Z celkového počtu obyvatel žije zhruba 1,5 milionu v aglomeraci Espoo, Vantaa, Helsinky. V Laponsku (sever země) žije asi 200 000 lidí.

Finsko je v první řadě zemí lesů (asi 70 % rozlohy). Ve východní části země se pak nachází nám tak známé klasické Finsko. V historické provincii zvané Karélie, která se rozprostírá až na území dnešního Ruska, se nachází jezerní plošina Suur Saimaa („Velká Saima“). Zde je největší koncentrace jezer. Ta jsou mnohdy propojena přírodními kanály a tvoří tak ucelenou síť. Oficiální finský průvodce však udává číslo 188 000.

Díky finské „vodnatosti“ je zde nejrozšířenější lodní doprava. Cestování autem po finských silnicích je pro milovníka přírody a romantika neskutečným zážitkem. Pro středoevropana je ale ve Finsku jaksi všechno daleko, a proto si musíte rychle zvyknout na velké vzdálenosti mezi jednotlivými body. Finská legislativa dovoluje jízdu po normálních silnicích rychlostí 80 km/h, na dálnicích toleruje nejvýše 120 km/h. Zvláštní zákon pak platí pro zimní období, kdy se můžete i po dálnici pohybovat pouze 80 kilometrovou rychlostí. Největší nebezpečí na řidiče doslova číhá v lese. Na každých zhruba 200 m komunikace vás na nebezpečí upozorňuje cedule s nápisem „Pozor los!“.

Nejvyšší procento nehod ve Finsku je způsobeno právě srážkou auta s losem. Toto až 500 kg vážící zvíře pravidelně přechází komunikace a tvoří doslova živou zeď, která se většinou stane řidiči osudnou.

Kemi je malé městečko situované na severu Finska. Leží v blízkosti Botnického zálivu a má jen něco přes 22 000 obyvatel. Je proslaveno tzv. Lumi Linna což je hrad z ledu a je největší na světě. Je rekonstruován každý rok. A samozřejmě se tady nachází Univerzita aplikovaných věd Kemi-Tornio.

### Co je nutno vybavit před odjezdem

Jako jedno z prvních jsme si vybavovali letenky. Letěli jsme přes společnosti ČSA a Finnair. Letenky nebyly zrovna levné, stálo nás to cca 13 000 Kč, ale už i zpáteční letenka je v tom zahrnuta. Moc společností právě do Skandinávie nelétá, nemají konkurenci a proto jsou ceny letenek tak vysoké. Je dobře si je zarezervovat předem, nejlépe tak 2-3 měsíce. A taky je třeba si uvědomit, že v Kemi je časový posun SEČ + 1 hodina.

Další věc, kterou je nutno vyřešit, je pojištění. Úplně postačí základní pojištění do zahraničí, samozřejmě když neplánujete třeba hrát hokej, nebo se věnovat jiným sportům, kde hrozí riziko poranění. Pak byste měli počítat s vyšší sumou. Obyčejné pojištění vyjde na cca 2500 Kč.

Taky je vhodné si zjistit, jaké počasí panuje právě ve Finsku. Záleží, ve kterém období pojedete, ale nikdy není na škodu vzít si teplé oblečení. ☺

### Počasí

Když jsme 1.srpna večer přistáli v Kemi, počasí vůbec nebylo dle mých představ. Krásně teplo, ale že je večer byl znát jenom podle hodin, protože jak jsme zjistili během prvních dnů, sluníčko prakticky nezapadlo. Světlo bylo snad 20 hodin denně. Mělo to své výhody, na cestě z klubu nad ránem bylo stále vidět na cestu ☺. Jinak krásné a slunné dny střídaly melancholické dny, kdy

nepřestalo pršet. Jak jsme byli v Kemi stále delší dobu, dny se postupně a nenápadně zkracovaly a noci prodlužovaly. A to tak, že v době našeho odletu bylo prakticky šero nebo tma celý den.

S odcházejícím létem a nastupujícím podzimem ubývalo i slunných dnů a místo nich bylo stále více sychravo a větrno. Zvláště od půlky září, kdy začal hlavně po ránu foukat ze severu studený vítr, byl občas i tak silný, že znemožňoval jízdu na kole. S postupujícím podzimem byly dny stále více deštivé a pochmurné, krásných dnů bylo stále méně. Navíc noční teploty klesaly i k nule.

V zimním období zde můžete spatřit i nejúchvatnější severský atmosferický jev zvaný Aurora Borealis neboli severní polární záře, která vzniká ionizací atomů a molekul slunečního záření ve vysoké atmosféře a má většinou zelenou, modrou nebo červenou barvu. Je možné ji pozorovat po celém Finsku (zcela vzácně se objevuje i ve střední a jižní Evropě), ale nejlepší podmínky pro její pozorování jsou v Laponsku. My jsme ji bohužel nezahledli.

První sníh nám Finsko přichystalo ke konci září. Sice nevydržel dlouho, asi jeden nebo dva dny, ale pro nás to bylo znamení, že pěkné dny jsou pryč a je zapotřebí vytáhnout teplé zimní oblečení. Sněhu jsme si neužili tolik, jak jsem očekával, protože hlavní sněhová nadílka přišla až po našem odletu. Jediný pořádný sníh jsme si užili na našem výletu do Levi, tam ho bylo docela dost na to, že byla teprve polovina října. Celkově jsme si tedy užili od krásně teplých a slunných dnů, přes sychravý a deštivý podzim až po mrazivé dny na konci naší stáže.

## Škola a praxe

Naše pracovní stáž začala dosti zvolna. Druhý den po přiletu nás vyzvedl Pekka (hlavní fyzioterapeut a náš lektor) a vzal nás na prohlídku školy, která byla v tu dobu ještě víceméně prázdná, protože byl poslední týden prázdnin. Ukázal nám veškeré zařízení, které jejich škola a školní klinika skýtá. Během prvního týdne jsme se museli naučit pracovat s veškerým zařízením a přístroji. Na klinice byly testovací mašinky jako InBody, rotopedy a běhací pás na cycling test (VO<sub>2</sub> max). Dále přístroje na elektroléčbu-různé druhy elektrických procedur a ultrazvuk. Dále jsme měli k dispozici krásně vybavenou školní posilovnu včetně cross trenážerů a rotopedů.

Od druhého týdne jsme začali připravovat tříměsíční projekt, spíše tedy jeho první, zahajovací den. Zároveň jsme navštívili městskou fyzioterapeutickou kliniku, která fungovala ambulantně. Na rovinu jsme tam nic zajímavého neviděli. Dále jsme navštívili ve dvou dnech soukromou kliniku. Tam to bylo o něco zajímavější. Fyzioterapeuti za svými klienty dojížděli buď domů, nebo do zařízení, kde žili. Klientela této kliniky byla velmi různorodá. Od kvadruplegických dětí až po staršího, na lůžko upoutaného človíčka. Současně jsme měli dát dohromady program, během kterého se poprvé setkáme s klienty, navážeme s nimi kontakt, vysvětlíme, o co v projektu půjde a získáme od nich důležité informace pro začátek, zároveň jsme museli naplánovat první session na klinice.

Do projektu bylo zařazeno 15 lidí produktivního věku, kteří měli různé zdravotní problémy (bolavá záda, kolena, kyčle...) i jiné cíle: nejčastěji zhubnout, změnit denní režim, stravovací návyky, zdravější životní styl... Klienty jsme si zatím rozdělili napůl (později, když přijely kolegyně z Portugalska, jsme jim některé klienty předali) a začali se vstupními testy. Po nich následovalo naplánování terapie a individuálních plánů pro každého klienta. Projekt byl na tři měsíce, po nich následovalo výstupní vyšetření a testy. Zhodnocení bylo opět pojato formou takové menší oslavy, stejně jako „kick-out day“. Během tohoto posledního společného odpoledne jsme měli společně zhodnotit projekt, ukázat plusy a mínusy pro příště. Seznámit klienty s jejich postupem a naplánovat jim další program, ve kterém mohou pokračovat sami. Po této oficiální části jsme se odebrali do studia boxu, kde jsme zakusili průpravný boxerský trénink pod vedením profesionálního trenéra, který nám dal řádně do těla. Následovala večere a „sauna night“ a rozloučení.

Současně s tímto projektem jsme měli i další své klienty. Problémy byly opět různorodé. Od vadných držení těl, přes vertebro problémy až po nervová onemocnění. Jednou týdně jsme měli všichni fyzioterapeuti dohromady ještě skupinu neurologických pacientů, cvičení s nimi bylo pojato formou her, které měly rozvíjet jejich pohybové a koordinační schopnosti. Na práci na klinice bylo úžasné to, že bylo všechno na našich bedrech. Nefunguje to tam jako tady, že přijde pacient s papírem

od doktora, kde má napsanou diagnózu a terapii, kterou mu jako fyzioterapeuti máme udělat. Ve Finsku jsme dostali pouze seznam jmen. Klienty jsme si museli pozvat, vyšetřit a navrhnout veškerou léčbu, kterou jsme samozřejmě konzultovali s lektory, ale vše bylo v podstatě na nás, jestli jim naordinujeme elektro, UZ nebo LTV, dokonce i jak často. Prostě naši pacienti byla naše zodpovědnost. Tohle na tom bylo to nejlepší a nejvíce nás to naučilo. Ten pocit, když po několika setkáních vám klient poví, že se cítí výborně, bolest nebo problémy jsou pryč, že vaše diagnóza a terapie funguje, je prostě super. Samostatnost včetně organizačních prvků a papírování byly pro nás nové, ale taktéž přínosné a zajímavé. Poslední úžasnou zkušeností byla spolupráce s kolegy z jiných zemí, ať už to byli finští studenti nebo studentky z Portugalska. Komunikace s nimi, společné řešení vyskytlých problémů a výměna zkušeností či studijních poznatků byly opravdu skvělé a velice přínosné.

## Volný čas

Kemi skýtá spoustu možností pro trávení volného času. Plavecký bazén s vířivkami, saunou, tobogánem...Posilovny, restaurace, bary, kluby. Dále pak bowlingová hala, úžasné v noci osvětlené běžecké okruhy s možností nočního běhu či jízdy na kole. A samozřejmě hokejový stadion, kde já osobně jsem strávil snad veškerý volný čas. Mohl jsem trénovat s tamním hokejovým klubem, prakticky jsem se stal součástí týmu. Pravidelné tréninky 3-5x týdně a samozřejmě zápasy bylo pro mne přínosnou zkušeností, ze které mohu vycházet v budoucnosti. Díky zájezdům na zápasy jsem se podíval do dalších měst.

Nedílnou součástí stáže byly výlety. Společně se všemi zahraničními studenty jsme byli na hikkiingu v Martimoappa. Další výlety směřovaly na jih do Helsinek, či Talinu nebo jen do Oulu. Pravděpodobně nejhezčím výletem ale byl víkend v Levi, kam jsme se vypravili společně se studentkami z Portugalska a Luckou (porodní asistentka) a samozřejmě Sannou. Levi je ski resort skoro na samém severu Finska. Ubytování jsme měli domluvené v krásné dřevěné chatě se saunou, která nás na celý víkend vyšla na 200 euro. Sobotu jsme strávili výletem na nedaleký kopec, nebo horu ☺. V neděli dopoledne jsme opustili Levi a jeli směrem zpátky na jih do Rovaniemi a vesničky Santa Clause, která stojí přímo na polárním kruhu. Po prohlídce vesničky, Santovy kanceláře a nákupu suvenýrů jsme vyrazili zpátky do Kemi. Tento víkend byl asi tím nejhezčím víkendem z celé stáže. Užili jsme si tam spoustu zábavy, navštívili krásná a zajímavá místa a popovídali si se Santou ☺.

Jinak co se týče nočního života je Kemi opravdu malé město. V podstatě jsou tam jenom 2 kluby, které za něco stojí, Club Ilona a Corner Inn. V obou se platí vstupné a alkohol je opravdu drahý, pivo navíc není dobré ☺. Mladí lidé ve Finsku řeší vysokou cenu alkoholu tím, že se večer sejdou u někoho doma. Pobaví se, popovídají si a ve správně náladě vyrazí do klubu, ale až tak kolem půlnoci V klubu si dají jeden nebo dva drinky a nad ránem jdou domů. Z toho vyplývá, že ve Finsku do klubu nebo baru až opravdu v noci, dřív je tam mrtvo a prázdné.

Karel Bednařík

a

Lucia Dananajová

[karelbednarik@centrum.cz](mailto:karelbednarik@centrum.cz)

Fotogalerie:



Tady jsme bydleli ☺



Polární kruh a Santa



Školní posilovna



Školní klinika



Fyziopékka, my a portugalské kolegyně