

**Zdravotně sociální fakulta
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Závěrečná zpráva ze zahraniční pracovní stáže programu Erasmus**

Rovaniemi - Finsko

10. 2. – 10. 5. 2014

Fyzioterapie

Barbora Hoštičková

Jiří Jánský



Rovaniemi

Rovaniemi je město ležící na severu Finska, je největším městem Laponska. Nachází se 8 km od polárního kruhu na soutoku řek Kemi a Ounas. Svou rozlohou je druhým největším městem na světě a největším městem v Evropě. Rovaniemi je kulturním děním Laponska. Nachází se zde dvě univerzity – Lapin University a University of Applied Sciences. Mimo jiné se zde nachází centrální nemocnice Laponska.



Doprava

Letenky jsme si zakoupili 3 měsíce dopředu za necelých 7000 Kč každého. Z Prahy do Helsinek jsme letěli pouze hodinu a půl. V Helsinkách jsme bohužel museli 12 hodin čekat na další spoj. Po hodinovém letu se společností Finnair z Helsinek jsme přistáli v Rovaniemi. Teplota byla okolo -5°C což bylo pro nás milé překvapení. Z letiště na ubytování nás odvezli naši domácí, kteří nám ochotně odvoz nabídli.

Začátek pobytu

Byli jsme ubytovaní v soukromém – takzvaně až rodinném penzionu typu Bed&Breakfast. Druhý den jsme brzy ráno měli mít schůzku s naší tutorkou, která nás měla vyzvednout a ukázat nám univerzitu a vše potřebné. Bohužel jsme marně čekali zhruba hodinu a stále nikdo nepřicházel. Až po telefonátu na univerzitu nám bylo sděleno, že se máme dostavit sami a že slečna, co nás měla seznámit s okolím, dorazí později. Zaspala. Ač nemilá věc pro nás po ránu, po prohlídce univerzity a seznámením s programem, který na nás po dobu pobytu čekal, naše ranní špatná nálada opadla. Následujícího dne jsme se již vydali na naši první pracovní zkušenost v Rovaniemi. V nemocnici jsme po dobu 3 týdnů navštěvovali postupně všechna oddělení a poznávali zdravotnický systém ve Finsku. Nejvíce nás fascinovala ochota pacientů spolupracovat při léčbě, která často byla více než sto procentní. Ač jsme zde čekali velké mrazy, měli jsme zřejmě štěstí na počasí. Mrzlo, sněžilo, ale žádné velké mrazy nebyly. Přestože silnice a cestičky nebyly vidět díky obrovskému množství sněhu, nikdy jsme neměli problém se někam dostat. I třeba na kole. Zaplatili jsme ubytování na 3 měsíce dopředu, protože ubytování bylo přesně takové, jaké jsme si přáli a očekávali. Nemuseli jsme využívat mnoho dopravních prostředků, protože naše pracovní místa byla velmi blízko našemu ubytování, nejdéle 20 minut chůze. Po praxi v nemocnici jsme prošli též praxí sportovním střediskem SantaSport, kde jsme pracovali výlučně se sportovci, dále v Lapin Kuntoutus Oy, klinice, kde jsme se naučili základům Manual therapy – Fascial Manipulation a dalším technikám. Nejlepším pracovištěm, co se týče získávání nových zkušeností a pracovní rozmanitosti se nám dostalo v zařízení Kolpene, které se specializuje na mentální poruchy jako je autismus či Downův syndrom. Zde jsou pacienti ubytovaní a my je měli možnost vidět i ve škole, či jak s nimi pracují v jejich domovech a nejen při fyzioterapeutických úkonech na klinice či v tělocvičně, určené pro tzv. “motoric course”.

Ubytování a stravování

Z letiště jsme byli odvezeni přímo do našeho bytu v Bed&Breakfast penzionu. Bydleli jsme v bytě, kde jsme měli k dispozici nejen kuchyň, ložnici a koupelnu, ale i obývací pokoj, který se dal využít ke studiu. Pokoje byly vybaveny postelí, skříní a malým nočním stolem. Povlečení je v ceně, kterou si s majitelkou lze domluvit dopředu, je možné cenu upravit. Na internetových stránkách měli ceny jen orientační, takové bychom si bohužel jako studenti nemohli dovolit, ale od předchozích studentů bydlících zde jsme již věděli, že majitelka cenu upravuje. Kuchyň je vybavena ledničkou, sporákem, mikrovlnou troubou a nádobím, k dispozici jsme měli i pračku a sušičku a saunu. Internet jsme měli v ceně, wifi nefungovala moc dobře, ale modem ano. Stravovali jsme se ve školních menzách, kde jsme si mohli vybírat ze 2 jídel, v ceně (2,6e) byl započtený salát, mléko a voda. Potraviny jsme nakupovali v obchodním domě Prisma či Lidl.

Praxe

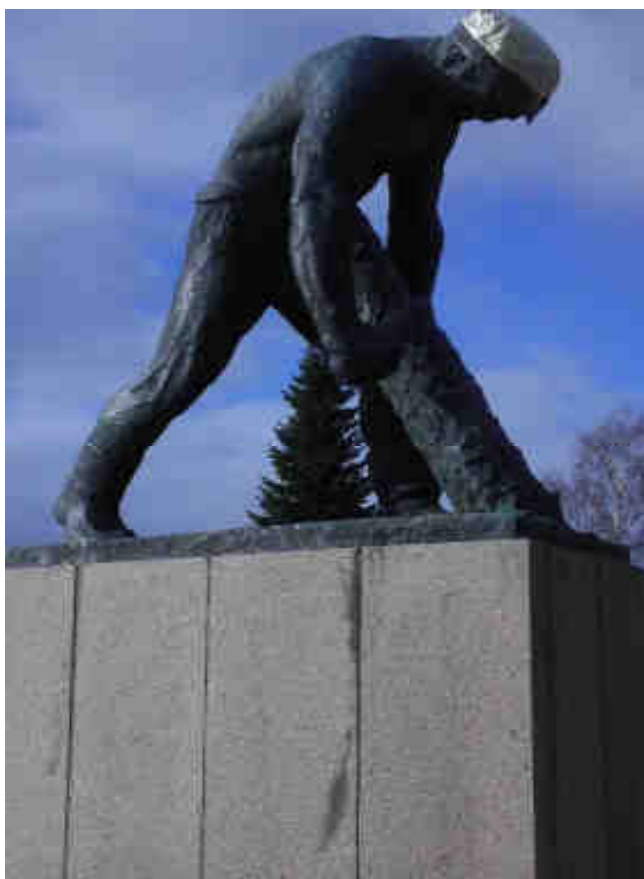
Z nových technik jsme se zde naučili například Fascia Manipulation, Foam Rolling, chodili jsme na skupinové hodiny Kettlebell, tvořili Motoric Course pro děti s Downovým syndromem či jiným handicapem, naučili se používat obrázkovou komunikaci s autistickými dětmi, testy Functional Movement system, který jsme využívali v práci se sportovci. Na praxi v místní nemocnici (všechna oddělení: dětské, neurologie, plicní, ortopedie, JIP, chirurgie, kardiologie,...) a rehabilitačních center (3 různé). Pracovní překážkou byla občas neznalost Finštiny. Ne všichni pacienti uměli anglicky, ale většina aspoň rozuměla. Ti, co uměli dobře, jsme si mohli vzít na starost. Fyzioterapeuti s námi komunikovali celkem, probírali s námi jednotlivé pacienty a zjišťovali zpětnou vazbu pacientů.

Práce se zdravotnickou dokumentací nebyla možná, programy byly pouze ve Finštině.



VOLNÝ ČAS

Volný čas jsme využívali ke studiu a k cestování či poznávání okolí města. Volno jsme měli během víkendů a svátků a velikonočních prázdnin. Jeden víkend jsme strávili ve společnosti dalších výměnných studentů – „Erasmáků“ na chatě v Leirikari. Zde jsme hráli společenské a seznamovací hry a poznávali kulturu a zvyklosti Finů. Během prvního měsíce jsme navštívili největší atrakci města Rovaniemi – Santa Claus Village, kde máte možnost požádat Santa Clause o dáreček či ho jen pozdravit. K našemu překvapení uměl Santa i pár Českých slov. Možnost jít lyžovat do střediska Ounasvaara, které je přímo ve městě, jsme zavrhlí pro nedostatek sněhu a chybějící vybavení (větší čísla bot nebyla k dispozici). Dále jsme autobusem vyrazili na výlet do Zoo v Ranue. Dále jsme navštívili město Oulu a Kemi. Ve městě jsme zažili mistrovství světa ve winter swimming – plavání v zamrzlé řece, která má uměle vytvořený otvor pro plavce. To byl veliký zážitek. Dále jsme měli možnost navštěvovat sportovní zařízení jako plavecký stadion, lezení na stěně, kolektivní sporty se studenty univerzity. Poslední oslavou, kterou jsme ve městě zažili, byla studentská slavnost, kdy se čepice sloužící jako symbol ukončeného studia dávala na hlavu sochy, stojící poblíž řeky. Měli jsme též to štěstí vidět polární záři, zahlédnout pár zajíců a soba běžícího přes silnici a projít se po skoro trvale zamrzlé řece.



Všem doporučujeme! Přivezli jsme si z Finska skvělé zážitky a zkušenosti.