

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže

Litva, Kaunas



Před odjezdem

Před odjezdem je nezbytné úspěšně absolvovat konkurz v anglickém jazyce, který je v zásadě o vaší motivaci jet na Erasmus, měli byste vědět něco málo o zemi, do které chcete jet a nezbytné je umět se představit a nebát se mluvit, aby se vědělo, že se neztratíte ☺. Po úspěšném konkurzu je nezbytné vyřídit papírování, které je sděleno na informační schůzce a je i na stránkách ZSF. Pak už stačí vyřídit letenky nebo jízdenky. S dalšími 4 kolegy s ostatních oborů jsme jeli autobusem, jelikož to bylo značně levnější a mohli jsme si vzít víc věcí než do letadla. Autobusy Ecolines, kterými jsme jeli jsou vybavené záchodem, koženými sedačkami a stevardem, a jelikož jsme jeli přes noc, cesta nebyla tak únavná, jak jsme předpokládali.

Příjezd

Po absolvování 18 hodin v autobuse jsme úspěšně dorazili do Litvy a Kaunas. Měl být domluvený odvoz od studentů univerzity, kteří nás měli na starosti, ale odkazovali nás na taxik, že zvládneme dojet ním. S aplikací a internetem v mobilu opravdu není problém, ale nakonec jsme se zorientovali v městské hromadné dopravě, přijeli autobusem na zastávku Kauno Kolegija a poté úspěšně našli kolej.

Ubytování



Kolej Kauno Kolegija

O ubytování, jsme se starat nemuseli, jelikož bylo předem zařízené na kolejích univerzity Kauno Kolegija, ale existuje i možnost sehnat si vlastní ubytování na privatu. Na koleji jsme sice nedostali

pokoj, o který jsme žádali a sociální zařízení bylo na druhé straně chodby, ale zvykli jsme si. Bydleli jsme v přízemí, které bylo celé vyhrazeno pro „erasmáky“, takže jsme vlastně všichni byli na jedné lodi a mohli se přirozeně setkávat v průběhu dne. Centrální místností celého patra byla kuchyňka, kde jsme v různou denní dobu setkávali při vaření, během kterého jsme měli možnost si povídat s ostatními studenty na Erasmu. Bylo velmi zajímavé poznávat zvyklosti cizích kultur, už jen tím, jaké jídlo si vařili. Pozitivně jsme vnímali i fakt, že kolej byla vybavená kuchyňkou s veškerým potřebným vybavením snad jen kromě mixéru. Měli jsme k dispozici 2 lednice, 2 mrazáky, 2 sporáky s troubou, od talířů po hrnce, pánve i metličky, což na kolejích JČU nenajdete.

Praxe

Praxi jsme s kolegyní absolvovaly na 2 pracovištích. Kauno Klinikiné ligoniné a Ortopedijos technika. Kauno Klinikiné ligoniné byla nemocnice/klinika, kde jsme byly 4 týdny a pohybovaly se po různých odděleních - pooperační oddělení, neurologie, oddělení intenzivní péče a rehabilitační oddělení. Další 4 týdny jsme strávili v zařízení Ortopedijos technika.

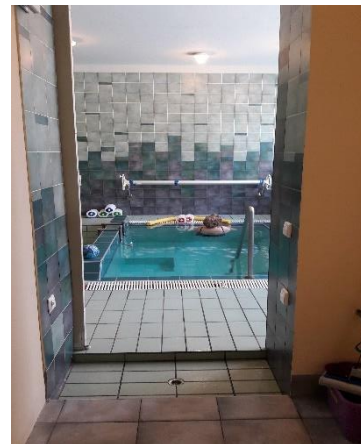
Na praxi jsme jezdily autobusem č.6 na Ortopedijos Technika a autobusem č.40 na Kauno klinikiné ligoniné. Pro orientaci v jízdách řádech je dobré si pořídit nezbytné aplikace do telefonu: Busai Kaunas a Trafi a zásobu internetu v mobilu. Je také možné jezdit taxíkem, který je poměrně levný, funguje jako uber a aplikace na něj se jmenuje Taxify.

Kauno Klinikiné ligoniné



Budova je rozdělena na hezkou novou a starou část. Ve staré části jsme viděli i oloupané zdi a rozbitou podlahu, což v ČR ve zdravotnickém zařízení neexistuje. První týden praxe jsme se víceméně koukaly a dívaly co mají za vybavení a jak pracují s pacienty. Některé vybavení je podobné jako u nás, ale spíše máme lepší, co se týče nemocnice určitě.

Byli jsme na praxi zrovna v době, kdy měli 3 ostatní školy praxi, takže bylo více studentů než pacientů. Všichni v nemocnici chodili jen s bílým pláštěm a nebyli nijak jinak rozlišení, což nás trochu mátló, když jsme nevěděli, kdo je fyzioterapeut, student nebo uklízečka, ale každému pacientovi se věnovala maximální pozornost. Pacienti rehabilitace měli 4 kola péče, která se skládala z individuální terapie, skupinového cvičení, vodoléčby a elektroléčby. Samy jsme si mohly vyzkoušet vedení cvičební jednotky u lůžka a v bazénu. Mohly jsme si i vyzkoušet přístroj na trakci hlavy, nasbíraly jsme zásobu cviků na cvičení v bazénu pro pacienty s bolestmi páteře a podívaly jsme se, jak probíhá fyzioterapie jinde. Domlouvali jsme se na praxi anglicky a s pacienty pomocí litevských slovíček jako cvičit, ruce, nahoru, dolu apod.. I přes to, že kvůli vysokému počtu studentů bylo málo práce, se nás snažili začleňovat a všichni k nám byli moc milí,





otevření a vstřícní. Jedna fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení byla tak milá, že nás vzala na prohlídku města i s výkladem historie.

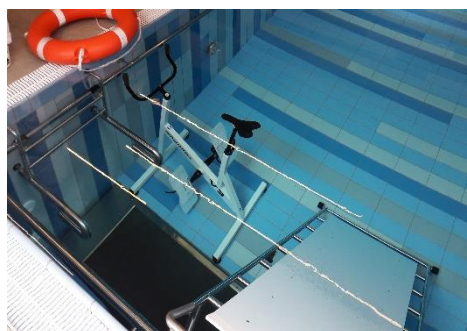
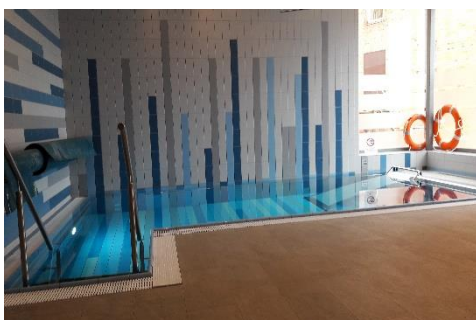
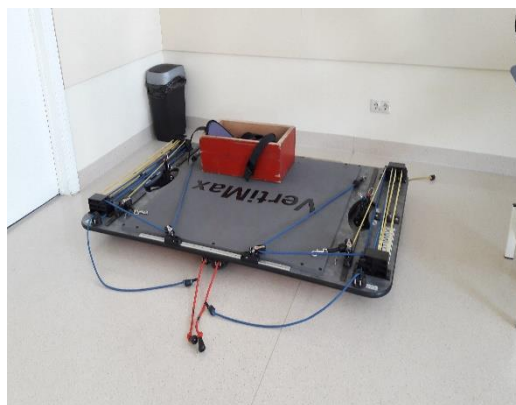


Ortopedijos technika



Ortopedijos technika, je ortopedická klinika, kam chodí i významní sportovci z Kaunasu (převážně basketbalisté). Na této klinice jsme pobývaly převážně ve velké cvičebně, kde jsme s pacienty cvičily s pomocí různých míčů, therabandů, dávaly jsme motodlahu, a cvičily s pacienty u bradel. Pracovaly jsme s pacienty po amputaci,

s bolestmi zad a po úrazech. Vyzkoušely jsme si zařízení red cord, zacvičit sami na sobě cvičební jednotku v bazénu pod vedením fyzioterapeutky a zařízení vertimax, které právě nejvíc využívají basketbalisté. Vyzkoušely jsme uvolnění a mobilizaci krční páteře na zařízení red cord a jeden velmi ochotný fyzioterapeut nám na nás ukazoval mobilizace, které se dělají u nich a varianty, které se dělají v Rusku. Zkoušely jsme také balanční cvičení, přístrojové i nepřístrojové s laserovým zařízením, které vyrobil sám jeden z fyzioterapeutů kliniky.



Volný čas

Volný čas jsme trávili výlety většinou s partou Čechů, ale na výletu na Trakai s námi byl i Mario, kamarád z Kanárských ostrovů a v Lotyšsku kamarádka z Ukrajiny. V Litvě jsme navštívili světoznámou horu křížů, 9.pevnost, Nidu „litevskou saharu“, Vilnius, Trakai, Klaipedu a okolí. Navštívili jsme také ostatní pobaltské státy, Lotyšsko a Estonsko. V Lotyšsku, jsme se setkali se spolužáky fyzioterapeuty, kteří nás zavedli na pěkná místa a provedli nás po okolí, navštívili jsme Rigu hl.město Lotyšska a Jurmalu městečko u moře, v Estonsku jsme navštívili Tallinn a Jagalské vodopády.

Litva



Lotyšsko



Estonsko



Závěrečná doporučení: stáhněte si aplikace na autobusy, mějte dostatek internetu v mobilu, vezměte si to nejteplejší oblečení, co máte a spíš víc, pračka tam je, neberte moc oblečení, nakupte si věci tak, abyste byli schopní je i přivést zpět, vzhledem ke gramáži na osobu do autobusu popř. do letadla, výletění zdar! ...a vstříc novým dobrodružstvím

Termín stáže: 12. 2. - 13. 4. 2018

Vypracovaly: Marcela Rudolfová, Ivana Machová, 2. ročník fyzioterapie
ČESKÉ BUDĚJOVICE 2018