

Závěrečná zpráva z dvouměsíční odborné stáže v Lotyšsku

obor Fyzioterapie

11.2.2019 – 12.4.2019

Vlastní stáž probíhala ve dnech 11. února 2019 až 12. dubna 2019, tzn. v období konce zimního semestru a první části letního semestru. Z našeho ročníku jsme do Lotyšska vyjeli v celkovém počtu tři studentů fyzioterapie.

Před odjezdem bylo potřeba vyřídit hned několik dokumentů, které není radno nechávat na poslední chvíli. Learning agreement, účastnická smlouva, potvrzení od lékaře (pro naši univerzitu i pro univerzitu v Lotyšsku), pojištění odpovědnosti s platností na celou Evropu, pojištění na cesty, žádost o ubytování na kolejích lotyšské univerzity, letenky, stipendium (a s tím související účet v eurech), ad.

Všechny potřebné dokumenty pro naši univerzitu jsme vyplňovali a podepisovali podle pokynů zahraničního oddělení či dle pokynů naši zahraniční mentorky Kristiany, taktéž při obou bodech týkajících se pojištění jsme si nechali rádi poradit a sjednali téměř vše prostřednictvím naší univerzity. Obtížnější pro nás bylo jen potvrzení od lékaře pro univerzitu v Lotyšsku, které je rozsáhlejší, než je v České Republice běžné (anamnéza, MRSA test, RTG plic, ad.), a proto je dobré toto potvrzení začít řešit co nejdříve poté, co se vám dostane do rukou, zvláště pokud bydlíte od Budějovic poněkud dále. Všechny body se nám nakonec podařilo úspěšně vyřídit a po finálním podepsání Účastnické smlouvy a připsání stipendia na účet už nám nic nebránilo, a my tak mohli vyrazit vstříc novým zážitkům a zkušenostem.

Příjezd

Z důvodu cenově výhodných letenek jsme si naši cestu do Rigy protáhli ještě o zastávku v Německu, kam jsme dojeli autobusem. Z Berlína nás pak čekal dvouhodinový let a v Rize jsme tak byli v příjemných 12 hodin dopoledne. Po výstupu z letadla jsme postupovali spíše podle instrukcí kamarádů, kteří absolvovali stáž rok před námi, ale i podle návodu naší mentorky Kristiany bylo vše přehledně vysvětlené a nemuseli jsme se tak bát, že bychom se ztratili. Zastávka, která byla téměř naproti areálu letiště a po koupi lístků na městskou hromadnou dopravu v automatu na zastávce jsme se vydali autobusem č. 22 do centra, kde jsme na zastávce „AUTOOSTA“ („autobusové nádraží“), přestoupili na druhý autobus s č. 21, který pokračoval směrem na JUGLU. Cesta z centra trvala přibližně 40 minut, naše zastávka Hippokrata iela se nacházela asi 2 minuty od kolejí, které byly ve stejné budově jako naše zahraniční univerzita, LU Rīgas Medicīnas koledža.

Ubytování

Ubytování na kolejích bylo velmi jednoduché, neboť paní na recepci o nás již věděla, a tak, i přes jazykovou bariéru z důvodu neznalosti místního jazyka, proběhlo vše v naprostém pořádku.

Koleje byly velmi pěkné, moderně vybavené. V úseku vyhrazeném studentům na Erasmu byly k dispozici, kromě jednotlivých dvoulůžkových pokojů, i společné prostory zahrnující menší obývací pokoj (který byl kromě běžných věcí vybavený i žehličím prknem se žehličkou), koupelnu s pračkou a menší kuchyňku, která však své malé rozměry s jistotou nahradila vybaveností nádobí i spotřebičů. Milovníkům sportu pak jistě přijdou vhod i dvě malinkaté posilovny, které jsou tu studentům kdykoliv k dispozici.

S naší mentorkou Kristianou, která měla kancelář pouze několik pater pod námi, jsme se sešli až první pracovní den po našem příjezdu, kdy jsme dopoledne vyřídili naše studentské průkazy a „lítačku“ na MHD a odpoledne už jsme vyrazili na místo naší první praxe, kam nás Kristiana, stejně jako v případě následujících praxí, první den doprovodila a předala tamějším mentorům, kteří nás pak měli na starosti v průběhu celé praxe.

Praxe

První tři týdny jsme strávili na dvou poliklinikách “**Aura**” a “**Plavnieki**”. Polikliniky se nacházejí zhruba 20 minut jízdy autobusem od studentských kolejí. Obě budovy jsou uvnitř moderní a velmi dobře vybavené. Téměř každý den jsme si mohli prohlédnout práci jiného fyzioterapeuta, který často vysvětloval svoje postupy anglickým jazykem. Vidět jsme mohli práci s dětmi i dospělými a moderní vybavení v akci. Většina ambulantních pacientů mluvila převážně rusky či lotyšsky, až na mladší pacienty, kteří ovládali anglický jazyk. Samostatně či pod dozorem jsme pracovali jen zřídka, i přesto to však byly cenné zkušenosti.



Další tři týdny jsme strávili v nedaleké nemocnici “**Rigas Austrumu kliniskā universitātes slimnīca**”, která se nachází asi 5 minut chůzí od studentských kolejí. Zde jsme procházeli jednotlivá oddělení a navštěvovali pacienty se staršími lotyšskými studenty, kteří byli schopni překládat naše pokyny rusky či lotyšsky mluvícím pacientům. Zde už jsme s pacienty pracovali pod dohledem a využili dosud nabytých vědomostí. Při našem pobytu probíhala na většině patrech rekonstrukce, a tak bylo často obtížné přesunutého pacienta najít. Mimo standardní postupy zde často fyzioterapeuti využívají oxymetr pro měření saturace hemoglobinu v krvi a tepové frekvence, kdy mohou snadněji určit reakci ortostatického tlaku.



Poslední dva týdny jsme zakončili v největším rehabilitačním centru baltských zemí: “**Nacionālais rehabilitācijas centrs Vaivari**”. Moderní rehabilitační zařízení se nachází v rekreační oblasti blízko Jūrmala beach rozprostírající se na severním pobřeží. Do Vaivari je cesta poněkud delší. Nejprve ze studentských kolejí 40 minut autobusem na hlavní vlakové nádraží a dále dalších 40 minut vlakem. V rehabilitačním zařízení se naskytne největší příležitost dostat se k pacientům s širokou škálou rozdílných diagnóz a je jen na vás, kde se budete chtít profilovat. Je zde několik oddělení, kde můžete sledovat při práci fyzioterapeuty, naučit se nové techniky, manipulace a samostatně pracovat s pacienty. Každý fyzioterapeut nám s radostí poradil a pomohl. Pacient zde stráví obvykle 14 dní, kdy za jeden den má hned několik procedur. Kromě fyzioterapie má možnost pacient absolvovat masáže,

procedury fyzikální terapie, cvičení v posilovně, skupinové i individuální cvičení ve vodě, terapii tancem, muzikoterapii, audiovizuální terapii, hippoterapii a ve svém volném čase se může procházet po nedaleké pláži.



V každém zařízení se nachází místní Kafejnica, kde si za přijatelné ceny můžete dopřát oběd nebo nějakou sladkou odměnu za praxi.

Na konci každé praxe naši práci vždy zhodnotil tamější mentor prostřednictvím evaluačních formulářů, které se staly součástí našeho výstupního hodnocení z celého Erasmus+ pobytu.

Cestování

Erasmus je z velké části také o cestování a poznávání cizích kultur a zvyků. Lotyšsko může nabídnout desítky míst, které stojí za to navštívit. My jsme se snažili procestovat nejnámější místa a trochu tak poznat místní krajinu a města.

K cestování jsme nejvíce využívali autobusy. Měsíční jízdné pro městskou hromadnou dopravu nás stálo 16 €. Dálkové autobusy jsou v porovnání s Českou republikou na stejné cenové úrovni. Pokud se vydáte vlakem ceny jsou opět velmi příznivé. Co musíme vyzdvihnout je aplikace Taxify-Bolt. Velmi přehledná a jednoduchá aplikace, která nám kolikrát vytáhla trn z paty. Pokud obsadíte většinu auta, tak jsou ceny opravdu nízké a s trochou štěstí se můžete projet v automobilu Tesla.

První dny po přeletu jsme trávili procházením Rigy. **Staré město** právem patří na seznam památek UNESCO. Mezi nejznámější budovy patří: **House of Blackheads, Tři bratři, St. Peter's church, Central market, Pomník svobody, Národní knihovna, Evangelická katedrála-Rigas dome, Národní opera a Lotyšská akademie věd**, ze které je nádherný výhled na celou Rigu. V nejbližším centru se nachází i mnoho muzeí, které jistě stojí za návštěvu. Pro poznání místní kultury je vhodné navštívit **Etnografické muzeum** asi 4km od studentských kolejí. I pokud nepatříte mezi hokejové fanoušky, tak byste měli zavítat na hokejový zápas Rigy, která hraje v moderní aréně **KHL**.



V nejbližším okolí Rigy je povinností navštívit rekreační město **Jūrmala** s nádhernou písčnou pláží táhnoucí se 39 km po severním pobřeží. Zvláště za slunečného počasí připomíná italské pláže. O několik vlakových zastávek dále se rozkládá **Národní park Kemeris**, kde si můžete díky dřevěným chodníčkům projít okruh 3,5 km v rašelinových pláních s modrými jezírky a borovicemi.



Severně od Rigy vyúsťuje řeka Daugava protékající Rigou do Rižského zálivu. Zde najdeme molo **Mangalsala**, které je zakončeno červeným majákem, kde je možné sledovat obrovské přepravní lodě vplouvající do přístavu Rigy. Pokud máte štěstí lze vidět i tuleně. Další místa, které jistě stojí za návštěvu je **Gauja National park** nacházející se severovýchodně od Rigy. Je zde několik turistických tras v okouzlující přírodě s hrady ve městech **Cesis** a **Sigulda**. V blízkosti Rigy jsme navštívili **Jelgavu** s divokými koňmi a napůl cesty k západnímu pobřeží **Kuldigu** s nejširšími vodopády v Evropě (270 m).



S dalších míst jsme navštívili přístavní města **Ventspils** a **Liepaja** na západním pobřeží. Cesta tam trvá autobusem zhruba 3,5 hodiny.



Největším zážitkem byl jistě třídní výlet, kdy jsme navštívili naše spolužáky v **Tallinnu**. Cesta autobusem trvá kolem 4 hodin. Ihned po příjezdu jsme pokračovali autobusem do **Národního parku Laheema** a na vodopád **Joelathme**. K večeru jsme se sešli se spolužáky, vyměnili zážitky, prošli si nejhezčí místa starého města a my druhý den pokračovali v brzkých ranních hodinách trajektem do **Helsinek**. Hlavní město Finska je určitě zajímavé navštívit a porovnat si například životní úroveň severských států. Nejvíce nás ohromila místní futuristická knihovna.



Mlsání

Ve starém městě doporučujeme navštívit vyhlášenou tradiční restauraci **Folkklubs Ala Pagrabs**, ale doporučujeme si předem zarezervovat místo, pokud se rozhodnete jít o víkendu (nebo můžete spoléhat na štěstí).



Za finančně přijatelné sumy se studentskou slevou se můžete najíst v restauracích „**LIDO**“, které potkáte skoro na každém rohu. Jídlo si vybíráte formou švédských stolů. Bylo by velkou chybou neochutnat šašlik nebo slané palačinky, vaří tam prostě božsky. A ty zákusky!!!



Tradičním pokrmem jsou také **Pelmeni**, které připomínají vzhledem plněné ravioli. Restauraci nejdete na hlavní ulici směrem od „The Freedom monument“ na náměstí.

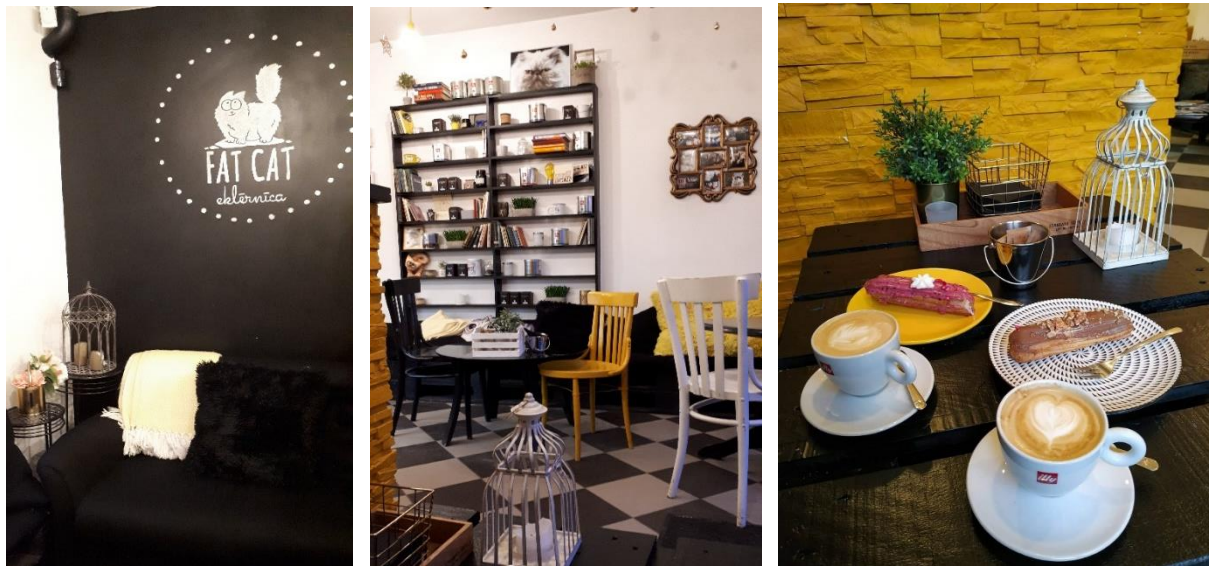
Teď budeme chvíli mluvit k milovníkům fastfoodu, jednoznačně **Hesburger**, kde dostanete také studentský discount (Bacon hamburger je dle kluků top!).

Pro milovníky sushi doporučujeme si objednat donášku přes **Bolt** přímo na kolej (nebo tam někoho vyslat :D).

Kávičkáři, požitkáři, milovníci hot chocolate či dortíku... nejvíc hygge kavárnou je **Apsara Tea House** neboli **Tejnica** s výhledem na řeku a staré město kde se můžete pohodlně zabořit mezi polštářky s dortíčkem v ruce a vychutnat si šálek dobrého kvalitního čaje. Je to cenově trochu dražší, ale rozhodně to stojí za to.



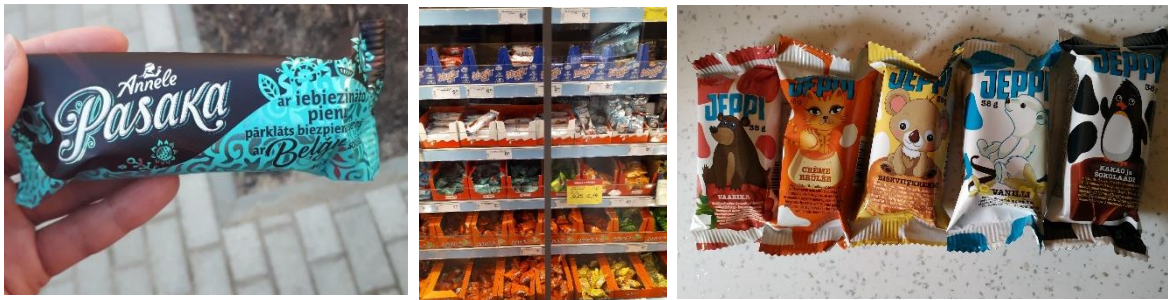
Další je za nás **Fat Cat**, kde můžete ochutnat francouzskou božskou pochoutku Éclair, kterého tajemství spočívá v perfektní sladké chuti odpalovaného těsta s jemnou, čerstvě vyráběnou náplní.



Do třetice doporučujeme **Crumble Cake**, kde jsme ji objevili náhodně při procházce úzkých historických uliček starého města...nádherné prostory, velmi milý personál, výborná káva a čaj s překvapením.

Pokud nebudete ráno stíhat, tak jednoznačně take away kávu v **Narvesenu**, který nejdete na každém rohu (+studentská sleva). Je tady i **Costa**, **Double Coffee** nebo **Caffeine**. Kafejnice jsou téměř na každém rohu, možná objevíte jiné hygge kavárničky

Z místních dobrot doporučujeme ochutnat místní tvarůžky různých příchutí, které si určitě zamilujete.



Nejlepší, nejúžasnější, cenově výhodný je nákup na **Central marketu**, který nelze přehlédnout. Nachází se v centru naproti autobusovému nádraží. Pokládá se za největší krytý market v Evropě. Pět velkých krytých budov, kde každá je určena pro určitý druh potravin: maso, ryby a mořské potvůrky (čerstvé až žijící), sýry a mléčné výrobky, zelenina a ovoce (hodně granátových jablek, brusinek, borůvek, jahod a avokád) a pečivo – určitě musíte zkusit tradiční chléb připravovaný pečený v speciální peci. Mimo těchto budov se venku nachází stánky s různým oblečením, ručně pletených šálů, čepic a rukavic, také zelenina a ovoce. Ceny za potraviny jsou mnohem nižší než uvnitř marketu.



Pokud se Vám nebude chtít až do centra, můžete si nakoupit v **Alfě**, což je pár zastávek autobusem (21) nebo je blízko u koleje **Beta** a trošku dál za ní **Rimi**. V Alfě mají výborné belgické waffle. Černý chléb je sladký ale mají tam spoustu jiných druhů pečiva na výběr.

Pokud se vydáte na výlet do Liepaji, doporučujeme zajít do restaurace **Hot potato**, kde dělají výborné hamburgery, plněné brambory zapékané v troubě a také bramborové placky s lososem a dipem. Pivaři si v Rize moc nepochutnají, pivo je v porovnání s pivem v České republice o dost dražší.

Doporučujeme bar **Rock café**, **Shot café** a **Omas Briljants**, kde organizují různé akce. Pokud se Vám pošťestí jako nám můžete natrefit na soutěž jedlíků tacos a třeba se zapojit do soutěže a vyhrát 30 eur, jako se pošťestilo našemu kamarádovi z Mexika.



Rigas Balsams je tradiční likér, který najdete snad všude. Nejlepší za nás je balzám s příchutí cherry, který chutná jako naše griotka (doporučujeme jako present pro blízké).

Jakub Huňáček (hunacekjakub1997@gmail.com)
Dita Smékalová (smekalova.dita@gmail.com)
Daniela Sopková (daniela.sopkova17@gmail.com)