

Jihočeská universita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta

Závěrečná zpráva ze zahraniční pracovní stáže programu Erasmus

FINSKO: Kemi



18. 8. 2008 – 30. 11. 2008

Specializace ve zdravotnictví: Fyzioterapie (bakalářské studium)

FINSKO

Finská republika je severská země v severovýchodní Evropě, která leží na Skandinávském poloostrově. Finsko je proslulé velkým množstvím jezer a lesů. Žije zde přibližně 5,2 miliónu obyvatel a rozloha země je cca. 338 km². Hlavním městem jsou Helsinky, které leží na jihu země a kde žije přibližně 1 milión obyvatel. Úředními jazyky jsou finština a švédština.

KEMI

Kemi patří mezi největší průmyslová města severního Finska a žije zde přibližně 23 tis. obyvatel. Leží na břehu Botnického zálivu asi 30 km od hranic se Švédskem. Zajímavostí je, že leží přibližně 100km jižně od polárního kruhu, který prochází městem Rovaniemi a to je tak i bránou do Laponska. Tak se nazývá území Finska za polárním kruhem, které je specifické nízkou hustotou osídlení a životem tamních obyvatel. Kemi je sídlem Kemi – Tornio University of Applied Sciences. Přímo v Kemi jsou dvě fakulty, Business & ICT a Health care, kde probíhala moje zahraniční stáž.

PŘÍPRAVA NA STÁŽ

Zahraníční stáže organizuje Oddělení zahraničních vztahů ZSF JU. Zde jsem získal potřebné informace a uzavíral jsem zde písemnou smlouvu, která řeší nejzásadnější pravidla stáže. OZV také organizuje pro stážisty přípravný jazykový kurz v angličtině. Tohoto kurzu jsem se nezúčastnil, protože angličtina mi nedělá problémy. Absolvoval jsem pouze ústní pohovor.

Zpáteční letenku jsem si obstarával sám, u společnosti Student Agency (10 000,- Kč) asi měsíc před odletem. Důležité je vyřešit pojištění na různá rizika letu a pobytu v zahraničí. Já jsem uzavíral pouze pojištění léčebných výloh v zahraničí u pojišťovny Kooperativa samostatně bez balíčku jiného pojištění. Případné úrazy pokrývala má stávající úrazová pojistka, protože Finsko je členem EU. Pojištění zavazadel je za příplatek součástí letenky. Pojištění odpovědnosti za škodu jsem vzhledem k postavení, které má stážista na pracovišti, nemusel uzavírat. Toto byla v mém případě nejlevnější alternativa pojištění.

Informace o ubytování a o tom, co budu mít v Kemi k dispozici, mi přišly poštou přímo z university spolu s potřebnými registračními formuláři. Další podrobnosti jsem získal částečně od kolegyň, které již stáž absolvovaly a především od Mr. Pekka Tiitinen, který je na universitě hlavním učitelem fyzioterapie.

Na vysvětlenou pro budoucí stážisty v Kemi... Hraji profesionálně lední hokej. Mé kolegyně Markéta Řehůrková a Alžběta Pitnerová, které byly na stáži v Kemi přede mnou, se „nevím proč“ o mě s Pekkou bavily. Potom mě Pekka spolu s trenérem místního hokejového týmu kontaktovali s nabídkou stáže spojenou s angažmá v místním hokejovém týmu. Za těchto okolností jsem nabídku stáže neodmítl. Proto je jasné, že moje podmínky pobytu ve Finsku nebyly srovnatelné s podmínkami dalších zahraničních studentů.

ZAČÁTEK POBYTU V KEMI

Do Kemi jsem letěl s přestupem v Helsinkách. Na letišti na mne čekala pracovnice školy. Z letiště jsme jeli do kanceláře na universitě, kde jsem vyřídil některé formuláře. Zaplatil jsem zde 40€ za tzv. „survival kit“. Ten obsahoval přikrývky, povlečení, nádobí, ručníky, žehličku a další vybavení pokoje. Po ukončení pobytu a odevzdání kitu v pořádku je vrácena částka 20€. Také jsem dostal číslo účtu, na které jsem v bance složil nájem za kolej (600€ na tři měsíce). O těchto částkách jsem věděl dopředu a vezl jsem si je v hotovosti. Vyšlo mě to levněji, než vybírat ve Finsku z bankomatu. Poté jsme jeli přímo na kolej, která je vzdálena cca. 20 minut pěšky od školy. Na koleji jsem převzal pokoj „single room“. V pokoji byl připraven zmiňovaný survival kit. Pak jsem zůstal sám. Adresu ubytování jsem poslal manažerovi hokejového týmu, který mne druhý den vyzvedl a odvezl na zimní stadion. Tam mě čekaly hokejové povinnosti a první trénink spojený s návštěvou novinářů. Po tréninku následovalo týmové posezení v sauně. Další den jsem měl domluvenou schůzku s Pekkou na universitě. Už před odletem jsme spolu byli v kontaktu a ptal se mě na okruh pacientů, se kterým bych se chtěl v průběhu stáže zabývat. Pekka znal i téma mé bakalářské práce a podle toho mi připravil plán celé stáže. Poté mne provedl po universitě, protože byly ještě poslední dva dny prázdnin a byl na to čas. Vyřídil jsem si také zapůjčení kola, se kterým je pohyb po Kemi mnohem jednodušší. Dostal jsem také školní mail, na který mi v průběhu stáže chodily veškeré informace od školy. Universita organizuje pro stážisty řadu akcí, informace o nich chodí na již zmíněný mail. Jednalo se například o výlety do okolí Kemi, návštěvy studentského klubu a podobně. Já jsem se těchto akcí ale neúčastnil, protože podobný

program jsem absolvoval se spoluhráči z hokejového týmu. S těmi jsem po dobu mého pobytu trávil veškerý svůj volný čas.

UBYTOVÁNÍ

Byl jsem ubytovaný v jednolůžkovém pokoji s vlastní kuchyňkou a sociálním zařízením. Koleje jsou určeny pro zahraniční studenty. Ve žluté budově je v suterénu prádelna vybavená dvěma pračkami a ždímačkou. Pračka funguje na čipovou kartu, kterou je nutno zakoupit v budově správce kolejí. Na kartu je 12€ vratný deposit + záleží na každém, jakou částku si nechá dobít. V přízemí každé budovy je sauna, která se zapíná automaticky v době provozních hodin. Podle mého názoru bylo vybavení mého pokoje plně dostačující.

STRAVOVÁNÍ

Snídaně jsem si připravoval sám. Obědy jsem měl zajištěny v menze. Na výběr jsou vždy tři jídla a polévka. K tomu si můžete dát zeleninový salát, pečivo nebo desert. K pití je vždy voda nebo mléko. Hlavní jídla byly převážně drůbež, ryby a těstoviny, což mi plně vyhovovalo. Toto vše bylo v ceně, ale já ji bohužel neznám, protože všechny obědy v menze jsem měl po dohodě s hokejovým týmem hrazeny. Večeře jsme si většinou připravovali společně se spoluhráči z týmu, nebo jsem si vařil sám na koleji. Nakupoval jsem nejčastěji v supermarketu Prisma, který leží na cestě z města na kolej. Ceny potravin jsou zde buď stejné, nebo vyšší než v ČR. Protože mám bankovní účet pro vysokoškolské studenty, bylo pro mne levnější platit všude kartou a nevybírat peníze z bankomatu.

Měl jsem možnost poznat i místní stravovací speciality, jako je sobí a losí maso a to ne v restauraci, ale přímo v rodinách mých finských kamarádů.

VOLNÝ ČAS

Kdo má zájem, tak využití volného času nabízí přímo universita informacemi přes školní mail.

Já jsem veškerý svůj volný čas trávil pouze s hokejisty. Kromě tréninků a zápasů jsme jezdili na výlety a bavili se. Mohu doporučit například lyžařské středisko Levi, městečko Rovaniemi nebo Oulu (asi stotisícové město ležící 100 km východně od Kemi). I přímo v Kemi si každý svou zábavu najde. Například Corner Inn, Kodi bar atd. Zaujalo mě, že se nikde uvnitř nekouří. Jsou zde vyděleny speciální místnosti a kuřáky si můžete prohlédnout pouze za sklem, jako v zoo☺ Jednotlivé podniky mají danou věkovou hranici pro vstup a ta je opravdu dodržována.

PRAXE

Praxi jsem absolvoval ve dvou zařízeních. Přímo na universitě v „School clinic“ a poté na soukromé rehabilitační klinice Fyziokulma. První měsíc jsem byl pouze na soukromé klinice, protože School clinic nebyla ještě otevřena. Poté jsem se v týdnu pohyboval mezi oběma zařízeními podle toho, jak jsem si objednal klienty.

Školní klinika:

Po otevření školní kliniky jsem od Pekky dostal své vlastní pacienty. Další pacienti se mi podle potřeby objednávali přes školní mail. Staral jsem se o ně po celou dobu své praxe. O průběhu terapie jsem se radil přímo s Pekkou, ostatními učiteli fyzioterapie, případně s dalšími studenty. Velmi často se mi také stalo, že při stanovování způsobu léčby si mě Pekka pořádně vyzkoušel. Školní klinika je umístěna přímo v budově university. Má velmi dobré vybavení, mezi které patří například lehátka, vyšetřovací přístroje, přístroje na elektroléčbu, různé terapeutické pomůcky a posilovnu. Klinika má široké využití. Probíhá zde výuka pod vedením učitelů, studenti zde absolvují praxi přímo na pacientech a současně mohou celé vybavení využívat samostatně ke svému zdokonalení, případně k zpracování vlastních projektů. Na tomto pracovišti mne nejvíc zaujala „Testing room“. Tato místnost byla vybavena špičkovými testovacími přístroji (In Body, běžecký pás, Balance board, přístroje na zátěžové testy, atd.), které byly také volně přístupné studentům a stačilo si pouze zablokovat hodiny na rozpis. Jedním z mých pracovních úkolů bylo například přímo na těchto přístrojích provádět testy místnímu hokejovému týmu. Díky tomu, že jsem mohl využívat všechno vybavení kliniky, jsem si také provedl testy místního hokejového týmu, které provádím s hokejisty v ČR v rámci své bakalářské práce. Spolu s ostatními studenty

jsme také připravovali cvičební jednotky v posilovně a v bazénu pro pedagogy university. Možnost zúčastnit se těchto cvičení měli pedagogové v jejich pracovní době.

Fyziokulma:

Klinika leží v centru města na hlavní třídě. Na starost mě měli oba majitelé, Jukka a Kari. Od nich jsem dostával přidělené pacienty. Většina pacientů byli sportovci, především hokejisté. Zde jsem se tedy zabýval hlavně terapií jejich dlouhodobých, nebo akutních zdravotních problémů.

Z výše uvedeného vyplývá, že praxe pro mne byla velmi přínosná a opravdu byla zaměřena na pohybový aparát a řešení problémů sportovců, tak jak jsem byl dopředu domluvený. Všude jsem se bez problémů domluvil anglicky. Jak na universitě, tak na soukromé klinice ke mně byli pracovníci i studenti velmi vstřícní a ochotní poradit.

Michal Peroutka

e-mail: mi.peroutka@seznam.cz

FOTOGALERIE

Město Kemi:





Fysiokulma:



Univerzita a školní klinika:



Návštěva sky centra Levi:





Kemin Lämärit:

