Zdravotně sociální fakulta

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Závěrečná zpráva ze zahraniční pracovní stáže programu Erasmus

Kemi - Finsko

1.3. – 31.5. 2009

Studentky oboru Fyzioterapie, 2. ročník

Markéta Muroňová	maggie.m@centrum.cz
Kristýna Traplová	traplova.k@seznam.cz
Štěpánka Hajná	stepanka.hajna@centrum.cz
Tereza Chalupská	Temail@seznam.cz
Andrea Chalupová	a.chalupova@gmail.com

Finsko – Suomi

Finsko je známo jako „země tisíců jezer“, ale také lesů a nedotčené přírody. Rozprostírá se na 338 tisících km^2 s počtem obyvatel 5,2 milionů, z nichž přibližně 1 milion žije v hlavním městě Helsinky. Úředními jazyky jsou finština a švédština, ale každý Fin se bez problému domluví anglicky nebo vám alespoň porozumí.

Kemi

Město o 23 tisících obyvatelích leží na břehu Botnického zálivu v místě ústí nejdelší finské řeky Kemijoki. Město je vzdáleno přibližně 100 km od polárního kruhu, tudíž se zde střídá období polárního dne a polární noci. Poslední měsíc našeho pobytu v Kemi slunce téměř nezapadalo, nechtělo se nám příliš spát a mohly jsme využít delšího dne ke studiu, procházkám a jiné zábavě. Kemi je průmyslové město obklopené papírnami, což je za nepříznivého větru cítit v ulicích. Největší zajímavostí je unikátní ledový hrad „Lumi Linna“. Naším cílem však byla Kemi – Tornio University of Applied Sciences.

Příprava na stáž

Nejdůležitější věcí byla koupě letenky. Nedbaly jsme rad Oddělení zahraničních vztahů ZSF, abychom vyčkaly a pořídily jsme si zpáteční letenky na webových stránkách Letuška.cz již tři měsíce před odjezdem za cenu 9 338 Kč. Většinu informací z Oddělení zahraničních vztahů ZSF jsme obdržely měsíc před odjezdem. Finanční dohodu, kterou jsme předem zbytečně vyplnily na Oddělení zahraničních vztahů ZSF jsme nakonec opět musely vyplnit na Oddělení pro zahraniční vztahy JČU týden před odjezdem. Kvůli této chybě jsme obdržely naše stipendia až dva dny před odjezdem a narychlo jsme si každá vyměnila 1 000 €.

Využily jsme cestovního připojištění poskytovaného k našim platebním kartám (ČSOB, ČS), které však platilo 90 dní a zbylé dva dny jsme si připojistily zvlášť.

Oddělení zahraničních vztahů ZSF uspořádalo přibližně dva měsíce před odjezdem přípravný jazykový kurz. Nicméně se konal přibližně pětkrát a nezdál se nám příliš přínosný. Navíc v této době probíhala také naše školní odborná praxe a zkouškové období, takže jsme se zúčastnily zřídka.

Na zimní podmínky jsme se vybavily termo prádlem, termo ponožkami, kvalitní zimní bundou a trekovou obuví.

Začátek pobytu

Do Kemi jsme letěly z Prahy s mezipřistáním v Helsinkách. Na letišti nás čekala tutorka z university se zajištěným odvozem. Naneštěstí však nedorazila naše zavazadla, tudíž se nám letecká společnost omluvila v podobě „krabičky poslední záchrany“ s nejnutnějšími hygienickými potřebami a strávily jsme téměř dva dny bez svých zavazadel. Navíc jsme přiletěly o víkendu v zimním období, kdy jsou všechny obchody v Kemi zavřené. Zachránila nás pizza v mrazáku od předchozích nájemníků.

V prvním týdnu jsme vyplnily potřebné registrační formuláře, získaly přihlašovací hesla na počítače, zařídily jsme si průkaz do knihovny, studentskou kartu na vlak se slevou 50 % (nad 50 km) za 6 €, finskou sim kartu Saunalahti za 2,95 € a kartičku do plaveckého bazénu s deseti volnými vstupy.

Ubytování

K našemu velkému překvapení jsme nebyly ubytovány ve studentské ubytovně Reservikomppaniankatu, ale v centru města na hlavní ulici Valtakatu ve čtyřpokojovém bytě patřícím univerzitě. Byla to velká výhoda, jelikož škola byla vzdálena asi 10 minut chůze a taktéž všechny obchody, nádraží, plavecký bazén i moře byli blízko. Dvě z nás bydlely ve společném pokoji, ostatní měly pokoj vlastní. K bytu náležela prostorná kuchyně s částečným vybavením, obývací pokoj s gaučem a televizí, standartní koupelna a v suterénu pro všechny nájemníky společná pračka a sauna zdarma. K doplnění nedostatečného vybavení jsme si ze školy pořídily tři „survival kity“ za cenu 40 € za jeden, z čehož 20 € byla vratná záloha. „Survival kit“ obsahoval nádobí, povlečení, lůžkoviny a ručníky. Nájem za všechny tři měsíce - 600 € za osobu - jsme zaplatily v průběhu prvního měsíce. Nejvýhodnější bylo složit hotovost v bance, s čímž jsme počítaly předem, a proto si přivezly 1 000 € v hotovosti.

Stravování

K dispozici jsme měly školní menzu „Melissa“ přímo naproti Health Care Unit. Výběr byl ze tří jídel, z nichž jedno je hustá polévka a jedno je vegetariánské. V ceně každého jídla je salát, mléko, voda nebo jiný nápoj a pečivo s margarínem. Vše je formou samoobslužného pultu, takže si může každý nabrat dle chuti. Jídlo stojí 2,3 €. My jsme menzu navštěvovaly jedenkrát týdně pro zpestření jídelníčku. Zbytek týdne jsme si samy vařily, což bylo pro pět osob cenově nejvýhodnější. Nemohly jsme neochutnat finské speciality jako je sobí a losí maso, lososí polévka, tradiční velikonoční dezert Mammi, nápoj Sima a lékořici ve všech podobách - Salmiaki.

Potraviny jsme nejčastěji nakupovaly v supermarketu Lidl, který byl nejlevnější, ale pro některé potraviny jsme chodily do Euromarketu nebo City Marketu, které měly větší výběr. Ceny potravin jsou přibližně dvojnásobné oproti ČR, snažily jsme se proto využívat slevových akcí. Alkoholické nápoje se prodávají ve specializovaném obchodě Alko s cenami více než trojnásobnými. Téměř ve všech obchodech lze bez problému používat platební kartou.

Objevily jsme také poměrně levnou pizzerii Captain s chutnou a velkou pizzou za 6 €. Salát byl také v ceně a z jedné pizzy se najedly dvě osoby do sytosti.

Praxe

Začátek naší praxe byl poněkud pomalý a rozpačitý. Ujal se nás učitel fyzioterapie Heikki, který se staral o zahraniční studenty poprvé. První pacienty jsme dostaly po 14ti dnech ve školní klinice. Každá měla na starost 3 – 4 pacienty, přičemž někteří docházeli vícekrát týdně. Pacienty jsme samy vyšetřily, někteří měli diagnózu od lékaře. Naším úkolem bylo navrhovat a naplánovat terapii, její provádění a nakonec výstupní vyšetření a zhodnocení terapie.

Očekávaly jsme více práce a byla nám slíbena práce také v soukromé klinice. Absolvovaly jsme pouze jednodenní návštěvy nemocnice, městského rehabilitačního centra, centra pro prevenci zaměstnanců, soukromé kliniky a přechodných pracovišť pro dlouhodobě nezaměstnané, kde také působí fyzioterapeut.

Zúčastňovaly jsme se také některé praktické výuky společně s finskými studenty fyzioterapie různých ročníků. Všichni byli milý a potřebné nám překládali do angličtiny.

Studenti druhého ročníku nám také nabídli spolupráci na přípravě a realizaci víkendového programu pro místní baletní školu se zaměřením na posílení málo používaných svalů, protahování a testování výkonnosti. Stejní studenti nám navrhli účast na jejich projektu preventivní terapie na základních školách v Kemi a okolí a na projektu výuky hydroterapie v místním plaveckém bazénu. Jednou jsme měly možnost vést trénink hráček „swamp soccer“. Ke konci pobytu jsme dostaly za úkol otestovat výkonnost místního hokejového týmu na přístrojích InBody (analýza tělesné kompozice), jumping test a cycling test.

Závěrem lze říci, že praxe neprobíhala dle očekávání, nicméně jsme se naučily používat nové přístroje, komunikovat s pacienty a mohly nahlédnout do odlišného přístupu k fyzioterapii.

Volný čas

K dispozici jsme měly dobře vybavenou školní posilovnu a jednou týdně byla možnost zúčastnit se hodiny Taichi, aerobiku nebo míčových her. Využívaly jsme také volných vstupů do plaveckého bazénu, jehož součástí byla také posilovna a sauna. V bazénu je možnost vyzkoušet vodní aerobik, vodní běhání se speciálním pásem a vodní spinning.

Po usilovném snažení se nám podařilo vypůjčit si běžkařské vybavení pro tři osoby, avšak pouze na víkendy. Podnikaly jsme tedy výlety po zamzrlém moři na přilehlé ostrovy a po okolí Kemi.

Pídily jsme se také po výletech organizovaných univerzitou, ale nedostalo se nám žádné odpovědi. Rozhodly jsme se tedy poznávat krásy Finska na vlastní pěst. Navštívily jsme Ranua ZOO, město Rovaniemi s vesnicí Santa Clause, muzeem sámské kultury a polárním kruhem, město Oulu a Tornio se švédskou Haparandou. Plavily jsme se také na ledoborci Sampo, sloužícím nyní jako vyhledávaná turistická atrakce, kde je součástí plavby také jedinečné koupání mezi krami ve speciálním obleku. Vyzkoušely jsme i jízdu na sněžném skútru a na psím spřežení.

Na závěr našeho pobytu jsme se vypravily poznat i okolní státy. Navštívily jsme Helsinky, Ålandy – ostrovy patřící Finsku, švédský Stockholm, ruský Petrohrad a estonský Tallin.

Během všedních dní jsme trávily čas s finskými studenty a studenty z dalších zemí. Pořádaly se různé akce, většinou ve studentské ubytovně, ale také v místních barech například Corner Inn, Koodi bar, Hemingway bar, Hullu Pohjola.

Myslíme, že jsme si užily naší pracovní stáž v Kemi se všemi radostmi i strastmi a budeme čerpat z těchto zkušeností celý život.

Kemi – Tornio University of Applied Sciences, Health care Unit

Školní klinika

Ledový hrad „Lumi Linna“

Kemi