

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

Rovaniemi - Finsko

13.2. – 13.5. 2012

Fyzioterapie

Jana Lešáková

Filip Nový

Miroslava Formanová

Tereze Jiránková



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 jedním z největších měst na světě a největším městem v Evropě. Rovaniemi je kulturním děním Laponska. Nachází se zde dvě univerzity – Lapin University a University of Applied Sciences. Toto město je také oficiálně nazýváno domovem Santa Clause.



Doprava

Letenky jsem zakoupili zhruba 2 měsíce dopředu a vyšly nás na necelých 8000 Kč. Z Prahy do Helsinek jsme letěli ČSA. Let trval hodinu a půl. V Helsinkách jsme po 3 hodinách čekání nasedli do letadla finské společnosti Finnair. Po hodinovém letu z Helsinek jsme přistáli v Rovaniemi. Teplota byla okolo -5°C což bylo pro nás milé překvapení. Z letiště na ubytování nás odvezl airport taxi.

Začátek pobytu

Všechno proběhlo hladce a bez obtíží. Po příjezdu z letiště se nás hned ujala slečna a ubytovala nás. Druhý den jsme prozkoumávali okolí a nakupovali potraviny. Přestože silnice a cestičky nebyly vidět díky obrovskému množství sněhu, vše se nám podařilo najít. Zaplatili jsme ubytování na měsíc dopředu a deposit v hodnotě 150 euro, který by se nám po návratu domů měl vrátit. Také jsme si po dohodě, jak se nejlépe a nejlevněji pohybovat po městě, zakoupili jízdní kola v kanceláři naší koleje. Pak už jsme se se zabydlovali a tvořili přátelství, která nám snad vydrží hodně dlouho ☺

Ubytování a stravování

Po příjezdu z letiště jsme byli ubytováni v Dormitory Väylätie. Bydleli jsme v apartmánu pro 8 lidí, kde byly čtyři samostatné pokoje po dvou osobách, společná byla kuchyň, obývací a sociální zařízení.

Pokoje byly vybaveny postelí, skříní, psacím stolem. Povlečení není v ceně pokoje. Lze si ho pronajmout. Kuchyň vybavena ledničkou, sporákem, mikrovlnou troubou a nádobím. V apartmánu bylo žehlicí prkno a žehlička. V celém Dormitory není wi-fi připojení tudíž je nutné koupit si USB modem s připojením Saunalahti. Toto USB se dá koupit v R- kioski. V Dormitory je prádelna, sušárna, sauna a společenská místnost s PC. Stravovali jsme se ve školních menzách, kde jsme si mohli vybírat ze 3 jídel, v ceně (2,6e) byl započtený salát, mléko a voda. Potraviny jsme nakupovali v obchodním domě Prisma či Lidl.



Praxe

Po ubytování, schůzce s naší tutorkou Erikou a koordinátory praxe jsme začali navštěvovat výuku na University of Applied Sciences, protože praxe začínala až další týdny. Byli jsme překvapeni, protože jsme očekávali, že se hned zapojíme do veškerého dění, ale s odstupem času jsme za to rádi, jelikož jsme se alespoň mohli seznámit s Finskem, lidmi z koleje a mít čas se zaklimatizovat. Hlavním důvodem této situace bylo, že původně se stáž měla konat v Kemi a o nás se dozvěděli až v prosinci, nebylo tedy lehké sehnat pro nás tak narychlo praxi. Lekce ve škole byly kvůli nám v angličtině, za což jsme byli velice vděční, protože finština je opravdu oříšek. Finští studenti jsou ve srovnání s českými tižší a stydlivější, navázání kontaktu dá chvíli práci a kamarády jsme si našli spíše mezi ostatními exchange students než mezi „spolužáky“. Ale všichni byli velmi přátelští a ochotní kdykoli pomoci. Z výuky jsme se účastnili praktických hodin termoterapie, elektroterapie, balance testing a training, EMG. Vybavení jak knihoven, tak učeben je špičkové. Na praxi jsme chodili do místní nemocnice (oddělení dětské, neurologie, plicní, ortopedie, JIP, chirurgie) a rehabilitačních center (3 různé). Měli jsme si možnost vyzkoušet vše, na co jsme si troufli, vždy pod dohledem fyzioterapeuta, rehab. centrum bylo soukromé a ne každý pacient uměl anglicky. Ti, co uměli dobře, jsme si mohli vzít na starost, jednalo se především o mladé lidi. Fyzioterapeuti s námi komunikovali celkem bez problémů, probírali s námi jednotlivé pacienty, zajišťovali zpětnou vazbu při péči o pacienty, kteří anglicky nemluvili. Práce se zdravotnickou dokumentací nebyla na nás, protože všechny programy – databáze pacientů jsou ve finštině, ale fyzioterapeuti ji většinou dělali až na konci dne.





Volný čas

Volný čas jsme využili rozmanitě. Volno jsme měli během víkendů a extra dnů. Trávili jsme ho většinou s přáteli, které jsme si udělali na koleji. Byli to také mezinárodní studenti programu Erasmus. Během prvního měsíce jsme navštívili největší atrakci města Rovaniemi – Santa Claus Village, kde si můžete promluvit s pravým Santa Clausem. Také jsme využili zimního období a vyrazili na běžky a snowboard/lyže do lyžařského střediska Ounasvaara přímo ve městě. Veškeré lyžařské vybavení se dá vypůjčit na místě. Dále jsme díky vlakům, autousům či vypůjčeným autům vycestovali do okolních měst (Oulu, Kemi, Ranua). Vlaky jsou ve velmi dobrém stavu a vypůjčit auto také není problém (min 80 e/den). Stačí zvážit co se vám vyplatí. Nejodvážnějším “sportem”, kterého jsme se zúčastnili byl winter swimming – plavání v zamrzlé řece, která má uměle vytvořený otvor pro plavce. To byla veliká zkušenost. Samořejmě jsme chodili 2x týdně do finské sauny, která byla v ceně ubytování na našich kolejích. Stal se z toho náš rituál. Mohli jsme také navštěvovat sportovní zařízení jako plavecký stadion, lezení na stěně, kolektivní sporty se studenty univerzity, ale ti neměli velký zájem hrát s cizinci, tak se od kolektivních sportů opustilo. Páteční a sobotí večery jsme trávili s partou kamarádů, ze které se stala po 3 měsících naše rodina a bylo těžké je opustit. Byla možnost chodit do clubů, barů i na diskotéky, kde bylo ovšem velmi drahé. Našeho pobytu na severním polárním kruhu využili naše rodiny a přátelé a přijeli nás navštívit. Ubytovat se mohli na naší koleji za 20e/noc. Během Velikonoc si pro nás připravili finští tutoři hru “easter hunt”, kdy jsme chodili po centru Rovaniemi v zaječím převlečení a plnili úkoly různého druhu. Od univerzity byly pořádány akce jako International dinner a studentský průvod městem v svátek Vappu. O zábavu nebyla nouze. Záleželo jen na nás, zda jsme se účastnili či ne.



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