

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže

Litva

Termín: 11.2.-12.4. 2019



Příjezd, ubytování

Na cestu do Kaunasu jsme si vybraly autobus od ECOLINES (44€). Proč autobus a ne letadlo? Autobus jel z Prahy přímo do Kaunasu a letadlem bychom musely nesmyslně přestupovat navíc do Kaunasu bychom přiletěly v noci. Z předchozí zkušenosti holek, které už v Litvě na erasmu byly, jsme si myslely, že budeme na praxe chodit do místní nemocnice a budeme bydlet na kolejích. Na autobusovém nádraží nás vyzvedly studentky z Kaunaské univerzity a vzaly nás na koleje, ale že prý tam budeme bydlet jen 2 dny a pak pojedeme do Birštonasu, kde budou probíhat i naše praxe. Zpočátku to byl trochu šok a vnímaly jsme to jako nepříjemnou novinku. Přišly jsme o pravidelný kontakt s jinými erasmus studenty a o život na kolejích.

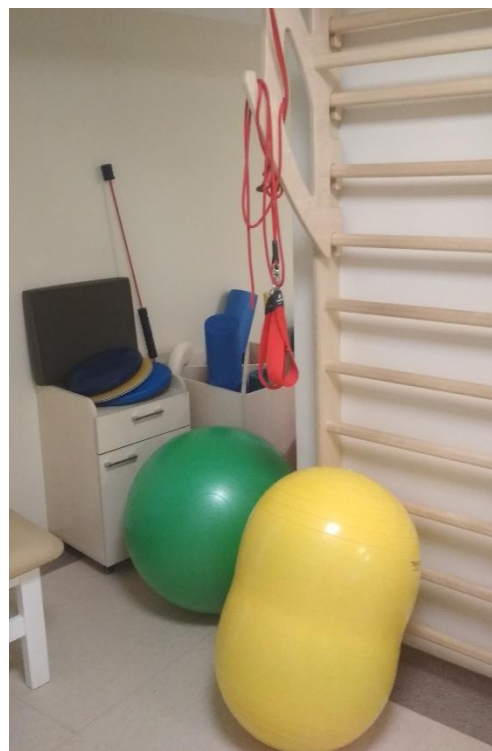
Birštonas je malinké město s velkou lázeňskou tradicí. V podstatě žije jen z lázeňství. Cesta sem trvala hodinu autobusem. Ubytovali nás přímo v zařízení Eglės Sanatorija, kde jsme měly praxe. Je to rozsáhlý komplex, který působí celý velmi moderně. I náš pokoj z daleka nepřipomínal kolejje, ale spíš hotel. Hned naproti pokoji jsme měly k dispozici vybavenou kuchyňku. Zároveň jsme měly možnost navštěvovat zdejší jídelnu, kde se formou rautu nabízela spousta jídla (i vegetarián si vybral 😊). Návštěva velké jídelny stála 4€ a malé 2€ (ta malá bohatě stačila). V zařízení jsme měly možnost navštěvovat večer zdarma i posilovnu a po domluvě bazén.

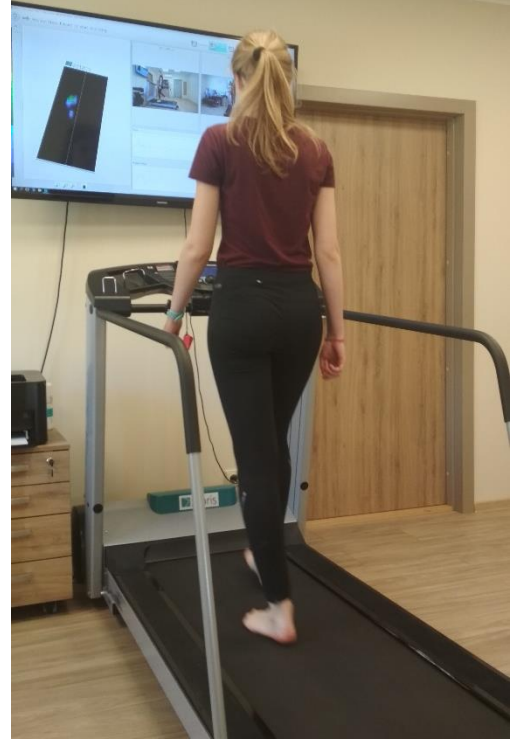


Zařízení Eglės Sanatorija

Praxe

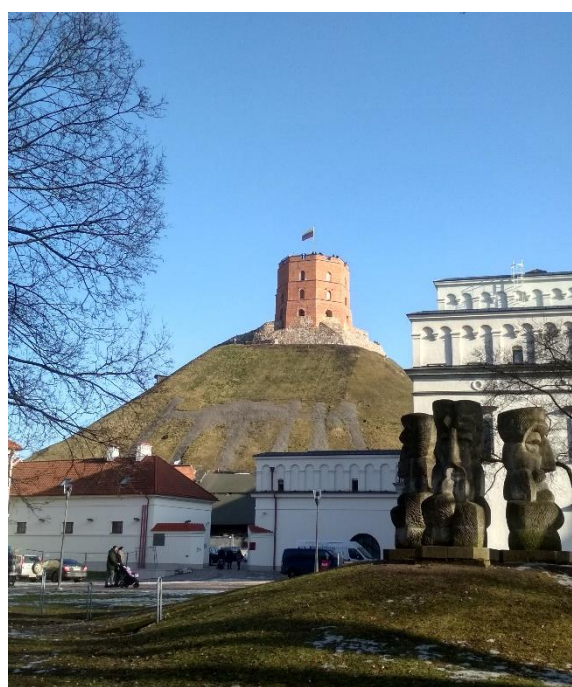
První dva týdny jsme hlavně pozorovaly vše, co se kolem nás dělo. Viděly jsme spoustu skupinových cvičení, práci s jednotlivými pacienty po operacích nebo úrazech, zařízení RedCord nebo skupinová cvičení v bazénu. Personál byl celkově velice mladý a s angličtinou neměli potíže. Cvičení se však vedla v litevštině nebo ruštině a s tím jsme měly potíž my. Musely jsme se tedy naučit pár základních slovíček a větiček v litevštině, ale i přes to jsme se s každým pokusily mluvit prvně anglicky. Asi po dvou týdnech jsme dostaly pár vlastních pravidelných pacientů a vedly jsme skupinové cvičení v bazénu, kde hrála hudba a místo slov jsme používaly píšťalku. Dále jsme se chodily koukat na fyzikální terapie, kde jsme se postupně naučily ovládat přístroje na provedení lymfodrenáže, terapie ultra zvukem, magnetoterapie nebo elektroterapie. Dostávaly jsme převážně pacienty, kteří rozuměli anglicky. Někdy však anglicky neuměli, a tak se hodilo znát litevsky důležité věty. Když neměli pacienti žádné dotazy, tak to stačilo.



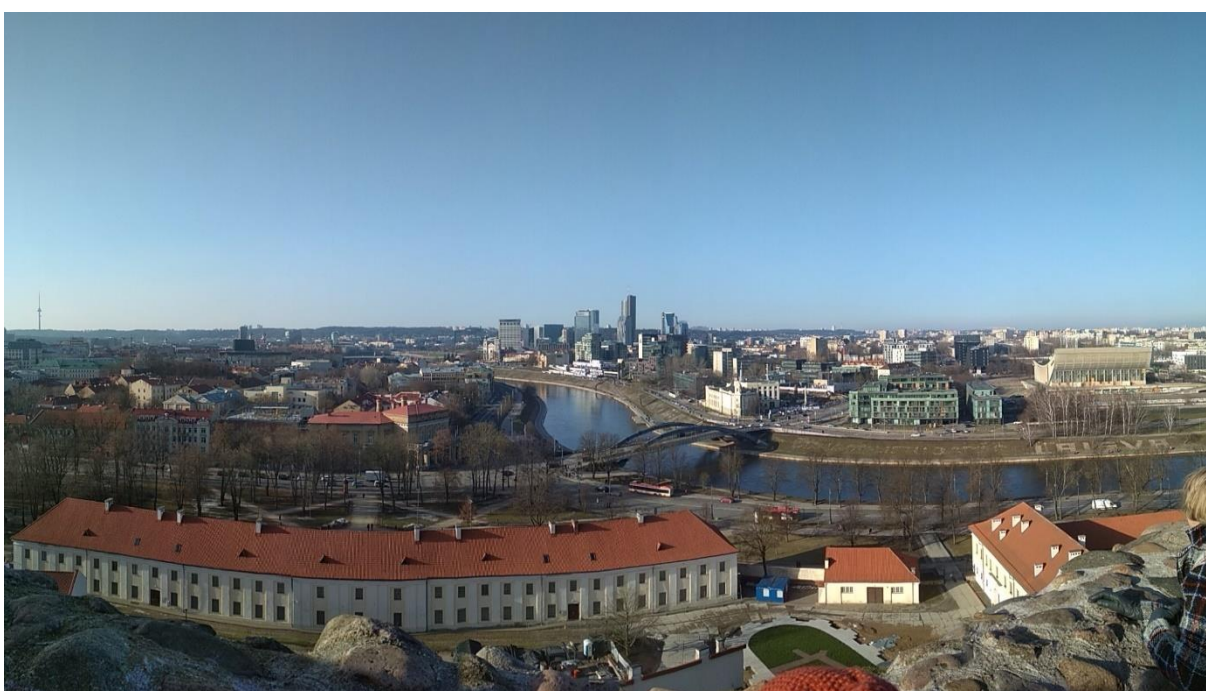


Výlety

Birštonas jsme měly hned během prvních pár dní prochozený skrz na skrz, takže jsme se rozhodly, že se každý víkend vydáme na výlet do okolí. Do hlavního města – Vilniusu jsme jely zrovna v den, kdy slavili Den obnovení litevského státu a rozhodně to nebyly žádné malé oslavy. Každý měl na sobě litevské barvy ať už na šále, čepici, rukavicích nebo punčochách. Dokonce i některé semaforey se rozsvítily v těchto barvách. Dále jsme několikrát navštívily Kaunas, protože to bylo nejbližší velké město a k vidění tam například byla Devátá pevnost nebo hezké historické centrum. Největší výlet byl ten do lotyšské Rigy, kde jsme se sešly i s ostatními spolužáky, kteří byli na erasmu právě v Rize nebo Estonsku.



Vilnius



Vilnius



Riga



Riga



Riga



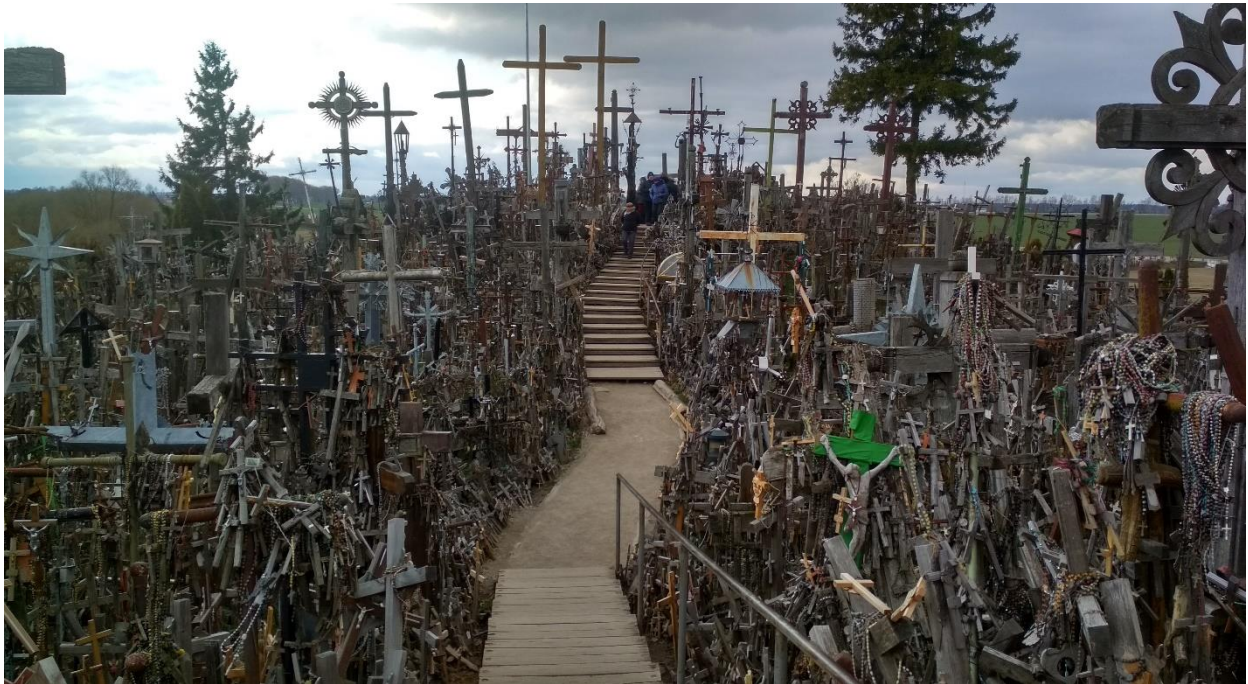
Riga

Za navštívení jednoznačně stojí přímořské město Klaipeda, ve kterém se nachází námořní přístav. Kousek od přístavu se rozkládají široké písečné pláže, které nás jednoznačně uchvátily. My jsme konkrétně navštívily Melnrage Beach. Bez vykoupaní jsme odsud nemohly odjet a počasí nám naštěstí zrovna přálo takže... Voda byla sice ještě o něco studenější, než si představujete, ale i tak jsme byly nadšené, a vřele doporučujeme. To nejhezčí, co v Litvě můžete vidět (aspoň dle našeho názoru) najdete na poloostrově Kurská kosa. Jediná cesta tam je trajektem, který je celkem levný. Na poloostrově si pak můžete najít autobus, ale nejpohodlnější je určitě půjčit si auto a přejet i s ním trajektem. Pohodlně se pak přemístíte na druhý konec poloostrova, kde je město Nida a poblíž se rozprostírají obrovské písečné duny. V průběhu poloostrova jsou taky nádherné velké pláže, a když máte auto, můžete si zastavit kdekoli a udělat si krásnou procházku, dokud nebudete mít dost toho neustálého větru.

Místo, které je v Litvě nejproslulejší jsme si nechaly až na konec a měly jsme z něho ve výsledku takové rozporuplné pocity. Jde o Horu křížů. Toto místo má jednoznačně velmi cennou historickou hodnotu a pro místní je důležité.



Klaipėda, Nida



Hora křížů

Závěr

Celkově stáž hodnotíme jako super zkušenost. A to jak z hlediska poznání zahraničního fyzioterapeutického přístupu, tak (a to hlavně) je to nesmírně cenná životní zkušenost a vždycky Vás to něčemu naučí 😊. Jestli si čteš tuhle zprávu s tím, že uvažuješ ať už přímo o stáži v Litvě nebo i jinde a napadají tě nějaké otázky, tak nás klidně kontaktuj a my se rády podělíme o věci, na které jsme třeba v této zprávě zapomněly.

Iveta Korandová a Eliška Havlová Fyzioterapie 2. ročník