

Zahraníční pracovní odborná stáž Lotyšsko

Všechno to začalo e-mailem o možnosti zahraniční stáže. Zdálo se to jako skvělý nápad a tak jsme se rozhodly toho využít. Výhod byla spousta – poznáme novou zemi, kulturu, zdokonalíme se v praktických dovednostech a snad trochu i v anglickém jazyce. Poznáme spoustu nových lidí, procestujeme další neznámý kraj, zažijeme studentský život se vším všudy. Protože kdo nebyl na Erasmu, jako by nestudoval.

A tak jsme 10. 2. 2018 nasedly do letadla, a vzlétly směr Riga. Volba letadla jako dopravního prostředku nebyla sice nejlevnější, ale místo 22 hodin v autobuse jsme strávily na cestě pouze 2,5 hodiny. Po příletu nebyl náš dojem na Rigu, hlavní město Lotyšska, moc pozitivní. Okrajové části města, přes které se jede z letiště jsou staré, rozpadající se a působí neobydleně, místy lehce strašidelně. Paneláková sídliště, zamřížovaná okna, hroutící se dřevěné domy.

Milé překvapení na nás však čekalo na koleji, která byla nově postavená. Jedinou nevýhodou bylo, že vzdálenost kolejí od centra je 40 minut. Nicméně zabydlely jsme se rychle a začaly jsme prozkoumávat blízké okolí u jezera i historické centrum. Riga se vyznačuje vysokou koncentrací kavárniček (Kafejnic), ve kterých se v zimě můžete zahřát a na jaře vám umožní na svých venkovních posezeních vstřebávat první paprsky. V zimě Riga připomíná ledové království, ale když teplota stoupne nad 0, ulice se zaplní lidmi a město dostane nové kouzlo.

Volný čas se zde dá trávit asi jako v každém větším městě. Chodily jsme do kina, na kávu, (a zákusek, v tom jsou opravdoví mistři!) nakupovat na Central market, (obrovské trhy plné lotyšských potravin), procházely jsme se městem, a když jsme měly více času, tak jsme se vydaly do okolí. V dojezdové vzdálenosti asi 1 hodinu vlakem jsou dva národní parky, které jsme si také nemohly nechat ujít: Gauja national park a Kemeris national park. Společnost nám dělala naše „erasmácká“ skupinka složená ze dvou Portugalek, Gruzínky a Řeka. A jelikož je Riga označována za město mladých, musely jsme vyzkoušet i nějaký ten noční život.

Před velikonoce jsme dostaly týdenní prázdniny. Jelikož už jsme Lotyšsko celkem poznaly, naplánovaly jsme se výlet autobusem do Tallinnu (Estonsko) a poté trajektem do Helsinek (Finsko). Tallinn nás naprosto uchvátil. Architektonicky krásné město, obehnané hradbami, které nám nabídlo spoustu kulinařských zážitků. Po třech dnech jsme se přesunuly trajektem do Helsinek, abychom poznaly zdejší památky. (Úchvatnou Helsinky cathedral, nedaleký ostrov Suomenlinna, místní trhy a spoustu dalších).

A nakonec to nejdůležitější, kvůli čemu jsme do Rigy přijely, praxe. Každé dva týdny jsme byly na jiném pracovišti a díky tomu jsme získaly mnoho zkušeností z různých oblastí. Na většině praxí jsme byly rozděleny a díky tomu jsme se musely zdokonalit i ve své samostatnosti. Praxi jsme měly například v největší rehabilitačním centru Lotyšska: Vaivari. Toto centrum bylo špičkově vybavené a pacienti zde tak mohli dostávat tu nejlepší péči. Další institucí, ve které jsme absolvovaly praxi byly Plavnieki – sociální ústav pro odložené nebo odebrané nemocné děti. Tento ústav nám dal mnoho nejen ve fyzioterapii ale i po stránce pediatrické. Cvičily jsme zde s dětmi, které měly různé diagnózy (hydrocephalus, shake syndrom, DMO, autismus a mnoho dalších) Třetí pracoviště byla poliklinika, na které jsme pracovaly s velkou spoustou pacientů. Dozvěděly jsme se mnoho informací a osvojily jsme si mnoho dovedností. Posledním pracovištěm byla nemocnice Paula Stradina. Tato jediná praxe nám nepřišla přínosná. Nebylo zde mnoho pacientů a cvičily jsme pouze základní cviky. Ale nemůže být přeci vše růžové.

Studentům, kteří přemýšlí, zda do Lotyšska (a nejen do Lotyšska ale na Erasmus) jet, bychom řekly že rozhodně ANO! Byla to zkušenost k nezaplacení a hlavně příležitost, která už se nikdy nemusí opakovat. A tak vystupte ze své komfortní zóny a přijímejte nové výzvy!

S pozdravem,

Studentky 2. ročníku fyzioterapie, absolventky Erasmu+ v Lotyšsku, 2018.