

## Závěrečná zpráva ze tříměsíční odborné stáže v Lotyšsku

### obor Zdravotnický záchranář

1.2.2019 – 4.5.2019

Stáž samotná probíhala v období od 1. února 2019 do 4. května 2019, tedy koncem zimního a začátkem letního semestru. Z oboru zdravotnický záchranář jsem do Lotyšska vyjel sám.

Před samotnou zahraniční stáží jsem se musel zúčastnit výběrového řízení. Rozhodně se vyplatí nepodcenit přípravu na konkurz. Zjistěte si nějaké informace o zemi, kam chcete vycestovat, najděte si jaký tam používají jazyk, jakou mají měnu, jaké je hlavní město atd. Vhod také může přijít, když požádáte někoho z rodiny nebo třeba kamaráda, aby vám zahrál koordinátora praxe a vyzkoušejte si pohovor “*nanečisto*”.

Před odjezdem do zahraničí vás čeká hodně papírování, hodně podepisování, hodně obíhání lékařů. Pro všechny Erasmus studenty je společných několik dokumentů a pak jsou formuláře individuální, které budou chtít ze zahraniční instituce.

Mezi nejdůležitější dokumenty patří Learning Agreement for Traineeships (LAT) a Účastnická smlouva. LAT je vlastně dohoda mezi vámi, vysílající a přijímající organizací o tom, že budete v cizí zemi pod přijímací organizací vykonávat odbornou praxi. Účastnická smlouva je potom pro studenty nejspíše nejdůležitější, jelikož po jejím vyřízení a podepsání vám na účet přijde stipendium. Dále na vás budou mít speciální požadavky z Lotyšska, a to především lékařské potvrzení o způsobilosti včetně rentgenu plic a testů na MRSA. Určitě není radno nechávat tyto dokumenty na poslední chvíli, jelikož zaberou více času, než by člověk čekal.

### Příjezd

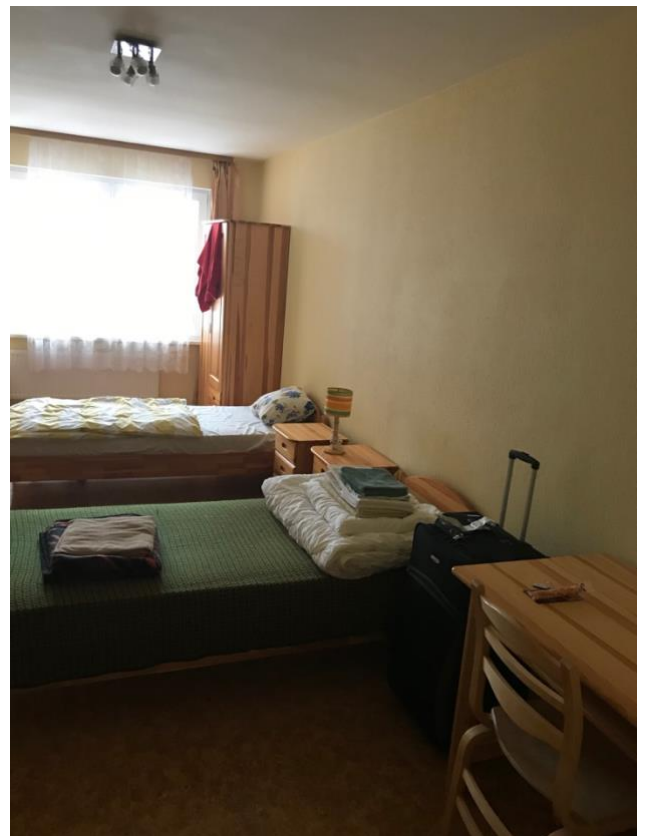
Za zpáteční letenku včetně zavazadla do 23 kg od LOT jsem platil **€210**, což je v přepočtu přibližně **5.500,- Kč**. Z Prahy do Varšavy se letí **1 hodinu a 15 minut**. Na letišti ve Varšavě poté čekáte **2,5 hodiny** na další let – to se dá využít k najezení a prozkoumání letiště. Druhým letadlem z Varšavy do Rigy se letí také **1 hodinu a 15 minut**.

Po příletu do Rigy, když jsem vyšel z letištní budovy, jsem jen přešel přes nevelké parkoviště a byl jsem na autobusové zastávce směrem do centra. Zastávka se jmenuje **Lidosta Rīga** a nasedl jsem na ní do **autobusu číslo 22**, který mě zavezl do města na zastávku **Autoosta**. Na

stejně zastávce jsem přestoupil do druhého autobusu. Byl to **autobus číslo 21** a ten mě zavezl na zastávku **Hipokrāta iela**, která je v podstatě hned vedle koleje.

## Ubytování

Kolej, kde jsem bydlel je v jedné budově spolu s fakultou. Za kolej jsem měsíčně platil velmi příjemných €55. Za tuto cenu se mi dostalo prostorného dvoulůžkového pokoje, který jsem sdílel s kolegou záchranářem z Pardubic. Tento pokoj se nacházel v bytě, kde byly další dva dvoulůžkové pokoje, koupelna s pračkou, obývací pokoj s televizí a počítačem a také velmi pěkná kuchyně s troubou, sporákem, velkou lednicí a vším nádobím a malými spotřebiči. Jako třešnička na dortu byl fakt, že cena zahrnovala i posilovnu v devátém patře, kde byly různé nástroje a posilovací stroje včetně desinfekce. Zkrátka v porovnání cena/kvalita s naší kolejí byl toto ráj na zemi.



## Praxe

**První týden** praxe jsem strávil v **Poliklinika Jugla**, jen abych se rozkoukal v lotyšském zdravotnictví a abych si zvykl na lotyštinu a ruštinu, kterými se v Lotyšsku mluví. Jeden z dní

jsem strávil na endoskopii, kde jsem viděl jednu gastroskopii, zbytek byl spíše „koukací“ a o povídání si s lékařem. Ale jak jsem říkal, toto byla praxe na rozkoukání se a seznámení se s lotyšským zdravotním systémem.

Další **tři týdny** praxe jsem strávil v dětské nemocnici **Bērnu klīniskā universitātes slimnīca**. Z toho dva týdny na urgentním příjmu a třetí týden na jednotce bolesti. Na urgentním příjmu byla má hlavní náplň práce spolupráce s lékaři, konzultace symptomů, diagnóz a terapií a také vyšetřování pacientů. Za dva týdny jsme měli hlavně náhlé příhody břišní, epilepsie a také jednu torzi vaječniku. Týden na jednotce bolesti poté probíhal tak, že jsem chodil s doktorkou anestezioložkou po celé nemocnici a dávali jsme opiáty dětem, které trpěly akutními bolestmi, zejména popáleným a také chronickými bolestmi, zejména pak na onkologii.



Po dětské nemocnici jsem strávil **jeden týden** na urgentním příjmu druhé největší nemocnice v Rize, **Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca**. Zde jsem jako jediný týden na stáži pracoval se sestrou a mou hlavní prací tedy byly hlavně odběry krve, napichování kanyl a natáčení EKG. V tomto týdnu se mi ale také „poštěstilo“ a měli jsme jednu kardiopulmonální resuscitaci.

Další **tři týdny** jsem konečně strávil na největším urgentním příjmu v Lotyšsku v **Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca**, což byl důvod, proč jsem na stáž jel. Za tyto tři týdny jsem zažil ty nejzajímavější případy a každý den jsem měl něco, co mě překvapilo. Každý den bylo nějaké polytrauma a téměř každý den byla alespoň jedna resuscitace. Na konci těchto tří týdnů jsem svému mentorovi dr. Višnakovsovi i Kristianě z rižské fakulty navrhl, že praxe na tomto konkrétním oddělení by měla být delší, jelikož je velmi přínosná a zkušenosti z ní jsou nedocenitelné. Věřím tedy, že pro budoucí „erasmáky“ bude tato praxe delší.



Jelikož po praxi na urgentním příjmu byly týdenní velikonoční prázdniny, zbývaly mi tak už jen tři týdny praxe. Jeden z těchto týdnů pořádala RMK tzv. **International week**, kdy se sjeli odborníci z Lotyšska, Finska, Islandu a dalších zemí a prezentovali pokroky ve svém oboru. Součástí tohoto týdne pak byly i studentské prezentace, takže jsem se také zapojil a připravil jsem si prezentaci na téma Systém zdravotnické záchranné služby v ČR a jeho rozdíly mezi ČR a Lotyšskem.

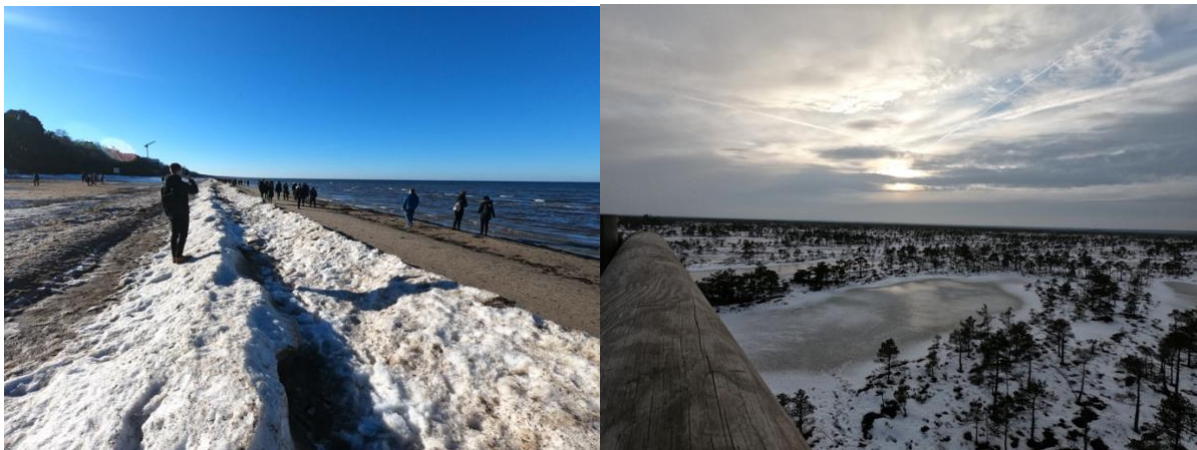
Poslední **dva týdny** praxe jsem měl strávit na operačních sálech spolu s anesteziologem, avšak mentorka z anesteziologie měla nehodu a musel jsem tak jít na tyto dva týdny na **chirurgické**

**oddělení.** Zde jsem hlavně odstraňoval stehy a staplery, ale také čistil a převazoval rány a také dělal suturu.

Z každého klinického pracoviště jsem si musel nechat potvrdit **Registration of daily working hours** a odevzdat ho Kristianě na fakultě. Na základě těchto dokumentů mi pak byla praxe uznána.

## Cestování

Lotyšsko je nečekaně krásná země a je toho v ní hodně co objevovat. Prvních pár dní nejspíše strávíte prozkoumáváním Rigy, ale pak určitě doporučím začít jezdit také do blízkého okolí. Za zmínku rozhodně stojí pláž v **Jurmale** nebo také Národní park **Kemeri**.



Dalšími místy, která jsem v Lotyšsku navštívil jsou třeba **Ventspils**, což je hlavní námořní dopravní uzel Lotyšska, **Kuldiga**, kde je nejširší vodopád v Evropě anebo **Liepaja**, kde mají nádhernou pláž a zajímavé historické centrum města. Za zmínku v Liepaje také rozhodně stojí staré vojenské pevnosti, které se rozléhají po pobřeží městečka **Karosta**, které se nachází hned na okraji Liepaji.

Nemusíte se však omezovat pouze na Lotyšsko, celé Pobaltí je totiž krásné a rozhodně stojí za to ho prozkoumat. V průběhu mé stáže jsem se podíval také do **Tallinnu** a také až do **Helsinek**. Také doporučuji sledovat levné letenky na SkyScanner, jelikož my jsme třeba našli velmi levné letenky na Ukrajinu, a tak jsme strávili jeden víkend v **Kyjevě**. Pamatujte, že Erasmus není jen

o praxi v zahraničí, ale hlavně také o cestování a poznávání nových kultur a lidí.



Jednotlivé výlety jsem den po dni rozepsal na svých webových stránkách, které jsou přiloženy úplně na konci této zprávy. Jsou na nich i krátké zprávy z každé pracoviště, kde jsem vykonával odbornou praxi. Třeba v nich najdete nějakou inspiraci a možná vás i přesvědčí, že jet na stáž ani náhodou není špatné rozhodnutí.

## Shrnutí

Když to shrnu, zahraniční stáž se rozhodně vyplatí. A to i kdyby si měl člověk kvůli tomu prodloužit studium. Jednak získáte neocenitelné zkušenosti a nové zážitky, ale také to bude vypadat dobře ve vašem budoucím životopise. A kromě toho, myslím si, že bychom měli cestovat a poznávat nové, co to jde, dokud jsme mladí. Protože kdy jindy na to budeme mít čas, když ne teď?

Tomáš Pražák ([TPrazak16@seznam.cz](mailto:TPrazak16@seznam.cz), <https://www.familytree.cz/blog/>)