

Jihočeská universita v Českých Budějovicích,  
Zdravotně sociální fakulta  
Závěrečná zpráva ze zahraniční pracovní stáže  
programu Erasmus

# ŠPANĚLSKO: JAÉN

Říjen – Prosinec 2018

**Fyzioterapie (Bc. studium)**

**Pavel Černota**

## Úvodem

Od poloviny října do poloviny prosince 2018 jsem měl možnost vyjet na pracovní stáž do Španělského Jaénu. Původně jsem usiloval o stáž v okolí Londýna (Maidstone) - byť v jiném, ale příbuzném oboru Osteopatie. Loterie mi však nevyšla, a tak paní Ing. Ředinová ze Zahraničního oddělení přišla s nabídkou nově otevřené dvouměsíční stáže ve Španělském Jaénu pod záštitou tamní Univerzity. Zprvu jsem si říkal, co tam budu bez fundamentální znalosti španělštiny dělat. Ale vzápětí jsem si uvědomil, že je to výzva, která mě může jedinečně posunout o něco dál. Plný očekávání jsem souhlasil.



## Před odjezdem

Vše potřebné s aktuálními informacemi o zajištění administrativy jsem našel na webových stránkách fakulty a zároveň jsem se mohl opřít o Zahraniční oddělení. Postupoval jsem bod po bodu. Následovala realizace, která spočívala v zajištění a vyplnění všech patřičných dokumentů (zjm. účastnická smlouva, pojištění). Dále jsem obeznámil své vyučující na fakultě a domluvil se s nimi na podmínkách daného předmětu (všichni vyšli vstříc). Pak už jsem plánoval logistiku od letenky po autobusy.

## Příjezd

Před odjezdem se mi nepodařilo zajistit cenově únosné, dlouhodobé ubytování v Jaénu – na emailové dotazy psané v angličtině byla ve valné většině úplná absence reakce, a když už někdo odepsal, tak to nedopadlo – obsazeno/inzerát neplatí. Navíc jsem ani nevěděl, kde konkrétně budu praxi vykonávat. Supervizorky na e-maily zprvu rovněž nereagovaly. Naštěstí jsem byl v kontaktu s Prof. D. Cruzem Díazem se kterým je možná komunikace v anglickém jazyce. Poskytl mi pár tipů, jak vyřešit prvotní potíže. Na jeho doporučení jsem si tedy rezervoval místní hostel – Inturjovent. Bylo to krátce před odletem a vyhlídky nebyly růžové... Odlétal jsem z Prahy do Malagy (v úvahu připadá taky Granada, popř. Madrid). Poté jsem z Malagy pohodlně cestoval autobusem (ALSA) do cílové destinace Jaén (cca 3 hodiny cesty) – dá se využít i vlakové spojení, Blablacar... Po příjezdu do Jaénu jsem našel doporučený hostel a sjednal si tam týdenní ubytování. Cílem bylo se co nejrychleji aklimatizovat, kontaktovat univerzitu, specificky zajistit praxi a najít si trvalé ubytování...

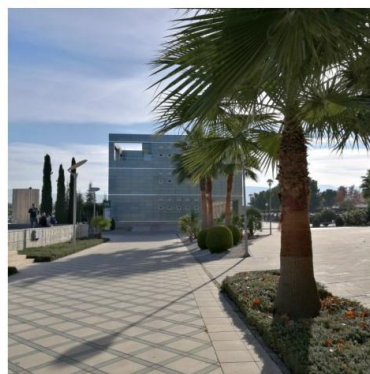
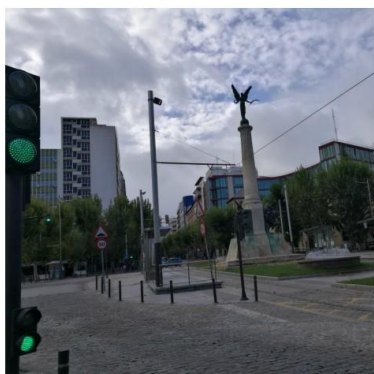
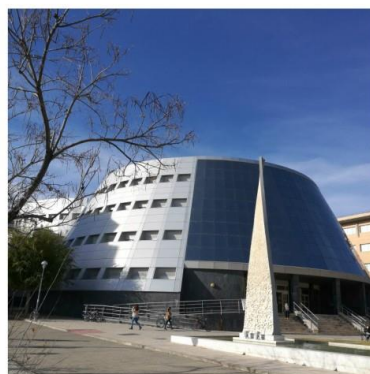
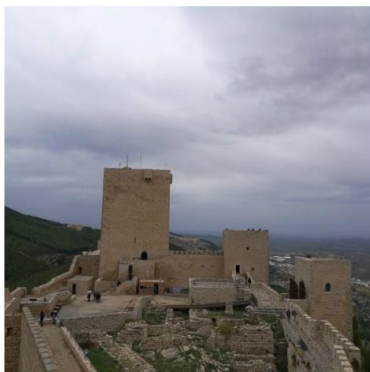


Podstatné je, že se vše nakonec podařilo vyřídít skoro na minutu přesně... Tzn. nejdříve jsem se ohlásil na Zahraničním oddělení UJA, kde jsem získal důležité kontakty na supervizory, mentory a bylo tak možné domluvit místo a čas praxe. Univerzita mi následně přidělila „Buddyho“ Viktora (prioritně tuto službu doporučuji!), pomocí kterého jsem sehnal trvalé ubytování. Následující dny mě provedl městem, ukázal místní kulturu a předal mi dostatek užitečných rad a tipů.



## Ubytování

Trvalé ubytování jsem sdílel zpočátku s jedním, později se dvěma Ekvádorci. Bydleli jsme kousek od Katedrály v bytě 4+1. Do nemocnice, kde jsem měl domluvenou stáž to bylo 15 min. chůze. Ubytování vyjde v průměru na 200E osoba/měsíc + energie (50E)

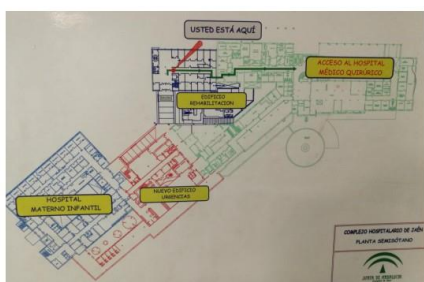
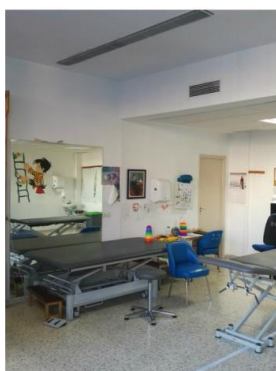
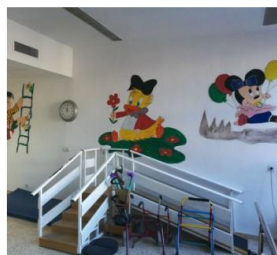
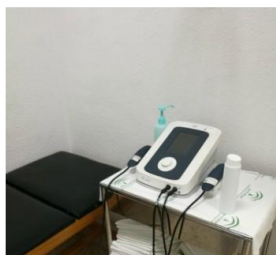


## Doprava

Jaén je poměrně malé město. Většinou si vystačíte pěšky. Místní autobusová doprava jezdí ale pravidelně. Jízdné vychází na 1E bez ohledu na to, kolik zastávek pojedete. Při zřízení karty jde cena o 20% dolů.

## Praxe

Praxe probíhala v městské Nemocnici „Hospital of Jaen“. Nemocnice má své ambulantní rehabilitační oddělení, kde ordinuje rehabilitační lékař, který rámcově určuje další postup léčby. Najdeme zde prostory pro Fyzikální terapii (ultrazvuk, magnetoterapie, iontoforéza), Dětskou ambulanci, Kardiologickou ambulanci vybavenou bicyklovými ergometry, běhacím pásem a monitoringem. V suterénu je poměrně velká Nemocniční rehabilitační hala (Gimnasio) s lehátky a RHB vybavením, které je konstruované zejména pro traumatologické pacienty. Zhruba uprostřed je místnost, kde mají fyzioterapeuti vybavené zázemí a svou dokumentaci. V Nemocniční tělocvičně jsem trávil většinou část své praxe.



Hned první den ráno mě supervizorka seznámila s oddělením jako takovým. Poté mi představila své pacienty, se kterými následně prováděla terapii. Vybrané prvky manuálních/měkkých technik mě nechala provést. Nutno podotknout, že mentorka, potažmo místní terapeuti, pochopitelně ani drtivá převaha pacientů nemluvili anglicky... Zpočátku nám pomáhal s překladem místní student Juan. Později jsme ale byli donuceni použít moderní technologie v podobě mobilní aplikace „Translate

Voice“ (než jsem se naučil základní fráze). Můžete si sami domyslet, kolik úsměvných momentů se při tom událo... 😊

Další dny (po seznámení s pacienty) jsem již prováděl terapii sám (celkem asi 15 stálých pacientů). Jednalo se o převážně traumatologické diagnózy nebo funkční poruchy. Ale pracoval jsem i s pacientkou po nádoru thalamu. Řešili jsme stavy po amputacích... Nebo lymfedémy, u kterých jsem strávil pod vedením poměrně dlouhou dobu stáže a měl tak možnost vyzkoušet si manuální lymfodrenáže v praxi. Mimo „rutinní pacienty“ jsem viděl vyšetření kardiaků a nastavení optimální zátěže na bicyklovém ergometru + monitoring. Aplikoval jsem klasické formy Fyzikální terapie (elektrostimulace, TENS, ultrazvuk). V průběhu praxe jsem se dostal i na lůžková oddělení nemocnice.

Španělé rehabilitovali možná překvapivě velmi zodpovědně. Na terapie docházejí každý všední den. Pokud se nedostaví do nemocnice (navíc bez omluvy) jsou vyřazeni z evidence – neviděl jsem jediný takovýto případ. V nemocnici pacient stráví zhruba hodinu čistého času, přičemž je asi 20 min. v přímé péči fyzioterapeuta. Zbytek času provádí auto-terapii, věnuje se ADL nebo jiným smysluplným činnostem, které mu činí největší problém. Rozdílný je i způsob provádění terapie, která se provádí většinou přes oděv pacienta. Praxe začínala od 8:30 a končila zhruba ve 13:30.

Pro výstup z praxe bylo zapotřebí vypracovat 2 kazuistiky – které jsou na závěr hodnoceny. Probíhá to podobným stylem jako u nás (anamnéza + kineziologický rozbor, terapie - krátkodobý + dlouhodobý RHB plán) s tím rozdílem, že musíte přiložit evaluaci - objektivní hodnocení pomocí standardizovaných testů před a po terapii. Mohl jsem práci odevzdat v angličtině. Užitečně si při tom rozšíříte žádoucí slovní zásobu.

Supervizorka byla milá a ochotná pomoci i přes komunikační bariéru. Studenti i celý rehabilitační tým jsou velmi přátelští. Atmosféru si jistě užijete!

## Kultura a místa v okolí

Nudit se tady rozhodně nebudete. V Jaénu najdete krásnou Katedrálu. Poblíž ní je Bazilika. Na vrcholku stojí hrad „Castilo de Santa Catalina“ (odtud uvidíte celé město jako na dlani), Arabské lázně, ... Univerzitní kampus poslouží jako dobré místo k odpočinku, nebo umožní odreagovat se třeba v Univerzitním fitness. V Menze se můžete poměrně dobře najíst za 3-5,5E. Pokud jste mimo kampusový areál, navštivte některý Tapas bar (je jich tam mnoho) – levné, dobré a typicky Španělské menu – vejdete se do 3E. Ve městě je ale i plno kulturních akcí, které se pojí s místními svátky a tradicemi. V relativně blízkém okolí je plno kulturně zajímavých míst: stručně - Granada (Alhambra), Malaga (krásné přístavní město, pevnost Alcazaba), Córdoba, Úbeda a mnoho dalšího...





## Závěrem

Když pomínu nesnadný úvod, tak musím stáž hodnotit jako velmi dobře strávený čas. Z odborného hlediska jsem měl možnost vidět, jak funguje fyzioterapie za Českou kotlinou. Z turistického hlediska přijíždím obohacen. Z osobního spokojen. A samozřejmě jsem si užil prodloužené Babí léto! 😊

Pro bližší informace pište na: [cernotapavel@gmail.com](mailto:cernotapavel@gmail.com)