

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Fyzioterapie

Závěrečná zpráva z pracovní stáže v Rakousku-Vídeň

Únor-Duben 2019

Tomáš Král, Iveta Gallová

Úvodem

Vycestovat do zahraničí jsme se rozhodli už v letním semestru prvního ročníku. Vídeň byla jedinou německy mluvící zemí z nabídky destinací, do kterých jsme mohli v rámci programu Erasmus+ vycestovat, a jelikož jsme měli k němčině trochu blíže, rozhodli jsme se právě pro ni. Přesvědčila nás také tím, že jsme v ní jako jediné mohli komunikovat jejím mateřským jazykem a to nám přišlo jako velká výhoda.



Před odjezdem

Před odjezdem jsme museli vyplnit všechny důležité dokumenty a formuláře, kterých ale podle mě ve výsledku nebylo tolik a určitě se jich nemusíte bát. O všem, co vyplnit a odevzdat jsme navíc byli informováni na informační schůzce pro studenty vyjíždějící na Erasmus, kde jsme se i mohli zeptat na veškeré dotazy co jsme ke stáži měli.

Mezi další povinnosti patřilo například založení si eurového účtu, na který nám potom přišlo stipendium-není povinností, ale podle mě dost praktické, nemáte žádné ztráty co se týče převodu měn.

Dále jsme si museli založit cestovní pojištění, dojít si pro potvrzení o zdravotním stavu k lékaři...



Důležitou věcí co jsme museli před odjezdem udělat bylo vyplnění online vstupního jazykového testu v němčině, ten trval asi 40 minut a vyhodnotil naší úroveň jazyka.

Měli byste také obepsat a informovat všechny vyučující o tom, že odjíždíte pryč a zeptat se, jestli je potřeba si výuku nahrazovat.

Před odjezdem jsme také při vyplňování jednoho z formulářů dostali možnost zaškrtnout políčko, zda chceme dostat svého „buddyho“. Jednalo se o studenta, který bude po dobu stáže naším parťákem, ukáže nám město, pomůže při zařizování všeho potřebného atd.. Já jsem toto políčko zaškrtnula a ještě před odjezdem se mi ozvala studentka fyzioterapie ve Vídni Anna.

S tou jsme se hned první víkend a ještě několikrát v průběhu našeho pobytu sešli. Díky ní jsme se mohli ještě více procvičit v cizím jazyce, dozvědět více informací o studiu fyzioterapie v Rakousku, setkat se s dalšími studenty a poznat nové lidi. Celkově tuto možnost beru jako velmi užitečnou a určitě bych ji, pokud budete mít tu příležitost, využila 😊



Ubytování

Ubytování pro nás bylo asi jeden z největších oříšků. Původně jsme chtěli bydlet na koleji, když nám ale žádná ze 4 kolejí na které jsme psali neodpověděla, museli jsme si poradit jinak. Rozhodli jsme se, že se pokusíme najít si společně byt. Bohužel nebylo snadné najít takový, který by odpovídal našemu rozpočtu, dal se pronajmout pouze na 2 měsíce a nebyl úplně mimo město. Štěstí nám ale přálo a poměrně na poslední chvíli jsme přes stránku booking.com našli 2 pokojový byt, který vyhovoval našim požadavkům. Z bytu jsme to měli asi půl hodiny do centra.



Cesta

Z českých Budějovic se dá do Vídně dopravit velice dobře.

První možností je FlixBus. Jednou za den jsou dokonce zvýhodněné jízdenky, a tak vás přibližně 3,5 hodiny jízdy vyjdou cca. na 250Kč (stačí koupit pár dní předem). Výhodou tohoto spoje je, že nemusíte nikde přestupovat a taky se může stát, že pojedete třeba i o půl hodiny méně. Nevýhodou to má snad jedinou. Když má člověk téměř dva metry, tak si celou jízdu nenatáhnete nohy. Několik hodin protahování kvadricepsu stojí ale určitě taky za to.

Druhou možností je jízda vlakem. My jsme kupovali jízdenky přes internetovou stránku rakouských drah „<https://www.oebb.at/de/>“. Několikrát denně jede vlak za zvýhodněnou cenu 9euro. Čím později si člověk jízdenku koupí, tím je to samozřejmě dražší. Každopádně týden dopředu na dobrou cenu bohatě stačí. Při jízdě vlakem musíte sice jednou přestoupit těsně před hranicemi, ale i když na přestup máte všeho všudy jen 7 minut, tak nádraží v Českých Velenicích je tak malé, že si mezi tím stačíte ještě odskočit a koupit svačinu v bufetu. Stejně jako autobus, tak vlak jede přibližně 3,5hodiny a jeho velkou výhodou je místo na nohy.

Doprava ve Vídni



Vídeň je město s velice dobře propracovanou infrastrukturou, tudíž i městská doprava funguje velice dobře. Jediným problémem je snad jen to, že v časech, kdy lidé jezdí do práce anebo naopak z práce, tak je většina dopravních prostředků celkem plná. Tenhle problém je snad ale ve všech městech.

Potom, co si na úřadě přihlásíte pobyt a dostanete kartičku studenta, si můžete zajít koupit lítačku. Člověk k ní nepotřebuje žádnou fotku a bude vám vyhotovena na jakékoliv pobočce Wiener Linien, která bývá na větších

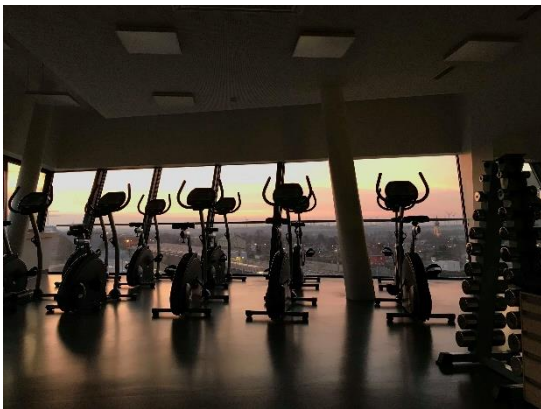
zastávkách metra. Lítačku dostanete ihned na místě, protože se jedná pouze o kousek normálního papírku s datem.

Finančně nejvýhodněji vychází jízdenka na celý semestr.

Ve Vídni jsou také velice rozšířené Citybikes (něco jako Rekola) a také elektrické koloběžky, které si můžete náhodně všude po městě vypůjčit a zas někde náhodně zanechat. My jsme bohužel ani jednu z těchto možností nevyzkoušeli, a tak se nemůžeme podělit o osobní zkušenosti. Každopádně na pohled vypadají obě služby velice využívané a oblíbené. Zvláště pak komický pohled bývá právě na elektrické koloběžky, jejichž řidiči se bez helmy neohroženě vrhají mezi auta a občas je i předjíždějí.

Společná praxe (1. čtyři týdny) Therme Wien

První měsíc jsme na praxi chodili společně do stejné instituce Therme Wien. Hned první den nás přivítal milý kolektiv fyzioterapeutů, kde byl každý ochotný nám poradit nebo pomoci. Jednalo se o ambulantní zařízení, kde jsme měli jak individuální terapii, tak cvičení skupinové. Času na rozkoukání jsme měli poměrně dost, první týden jsme vždy chodili společně s fyzioterapeuty, kteří byli našimi mentory a se kterými jsme trávili většinu času. Zhruba druhý týden praxe jsme se začali pomalu zapojovat. Na konci už jsme vedli skupinové cvičení úplně sami, stejně tak jsme měli už své vlastní pacienty, se kterými jsme prováděli terapii (předem jsme prokonzultovali, co s pacientem budeme dělat a naši mentoři nám vždy asistovali). Co se týče oblečení, tak jsme mohli mít normální sportovní a tenisky. Doporučila bych si na praxi nosit nějaký blok, do kterého si můžete psát všechny vaše postřehy a nové informace, které jste zde pochytily.



Praxe – Tom

Já strávil druhou polovinu praxe v Zentrum für Ambulante Rehabilitation. Jak už název vypovídá, jednalo se o ambulantní zařízení, kam docházeli lidé na preventivní či následnou péči kvůli srdečním, cévním anebo plicním problémům. Jednalo se ve směr o zcela samostatné pacienty, kteří toto zařízení navštěvovali kvůli celkovému zvýšení tělesné kondice a usnadnění návratu do každodenního života.

Pacienti byly rozděleni do několika výkonnostních skupin a každá z nich několikrát týdně docházela na různá cvičení. Něco bylo předem dáno (například kruhový trénink, jízda na rotopedu), ale stejný podíl také vymýšlel vždy daný fyzioterapeut sám a bylo čistě na něm, jaký program připraví.

Jelikož to bylo zase úplně něco jiného, než jsem si do teď v Čechách vyzkoušel, tak to bylo opravdu zajímavé. Co bych viděl jako největší přínos této praxe, tak je komunikace s lidmi. Jednak si člověk mohl

vyzkoušet vedení velkých skupin, ale zároveň se vyskytovalo spousta možností pro individuální komunikaci. Ať už snaha co možná nejvíc zaujmout a motivovat pacienta anebo pouhé přátelské prohození několika vět.

Ted' to asi vypadá trochu strašidelně, protože ani jedna z těchto věcí často nebývá lehká ani v mateřském jazyce, každopádně věřte, že jakmile se kdokoliv dozví, že se vaše škola nachází v Českých Budějovicích, tak díky jistému alkoholickému nápoji budete u všech lidí za hvězdu. Navíc jelikož je Vídeň opravdu multikulturní město, tak se velice často stává, že pacienti mluví německy vlastně ještě hůř než vy, takže se nemáte opravdu čeho bát.

Co se týče spolupráce s ostatními fyzioterapeuty, tak jsme neměl za celou dobu žádný problém. Všichni byly vždycky velmi milí, trpěliví a se vším rádi pomohli, ukázali a poradili.

Co se týče oblečení, tak tady jsem nosil tmavé tričko, bílé kalhoty a sportovní obuv.

Praxe - Iveta

Druhou polovinu stáže jsem strávila v nemocnici Wilhelminenspital na interním oddělení pneumologie, kde jsem se setkávala především s pacienty po těžkých pneumoniích, chřipkách nebo dalšími respiračními nemocemi. Běh nemocnice byl dost podobný tomu u nás. Na starost mě měli 2 fyzioterapeutky, které byli moc milé, vše mi vždy vysvětlili a neustále se mi věnovali. První dva týdny jsem opět pouze asistovala a později už chodila za pacienty provádět terapii sama. Původně jsem se do nemocnice moc netěšila, nakonec mě ale mile překvapila. Nejvíce se mi líbilo, že na každého pacienta jsme měli dost času a nemuseli jsme terapii provádět ve spěchu a stresu. Mohla jsem se také podívat na různá vyšetření plic, která jsem do té doby neviděla. Nemocniční oblečení jsem zde dostala - musela jsem jen na začátku zaplatit 30 eurovou zálohu, která mi byla na konci vrácena.

V průběhu praxe je také důležité nezapomenout si vyplňovat výkaz ze stáže a logbook. Na jejím konci si pak nechat podepsat a potvrdit všechny potřebné dokumenty.

Jídlo

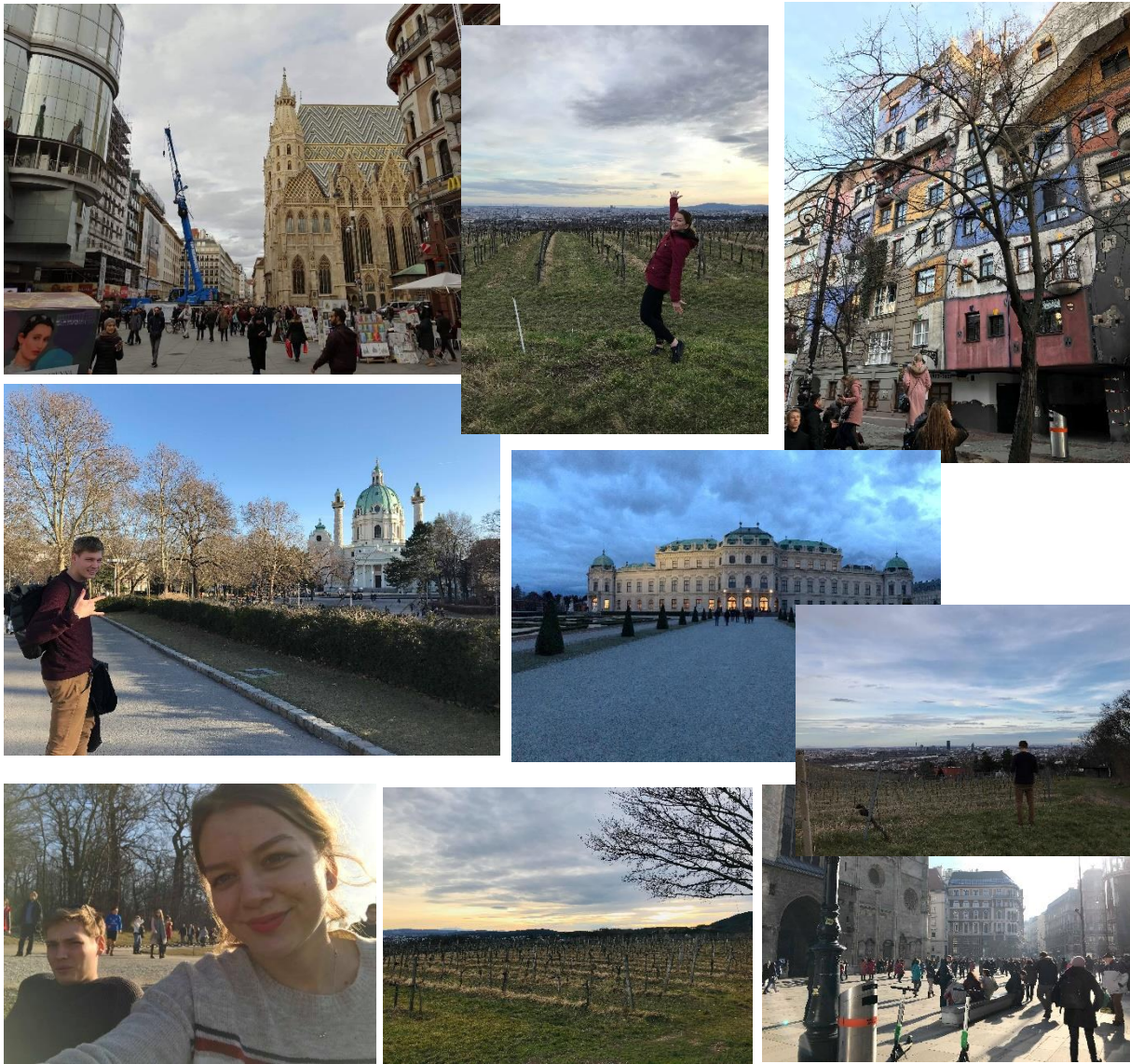
Co se týče jídla, ve všech institucích jsme měli možnost navštěvovat zdejší jídelnu. V Therme Wien jsme měli vždy hlavní chod se salátem za 3,60, popřípadě jsme si mohli připlatit za polévku. V nemocnici jsem vždy platila za jednotlivé položky zvlášť, vždy jsem se ale vešla do 3 eur. Tom měl dokonce jídlo zadarmo.

Měli jsme také možnost navštěvovat menzu v kampusu (opět za studentské zvýhodněné ceny), jelikož jsme ji ale neměli moc při cestě, navštívili jsme ji jen jednou, spíš pro zajímavost.

Volný čas

Jelikož každého zajímá něco jiného, tak je těžké cokoliv doporučit. Každopádně si myslím, že ve Vídni se dovedete zabavit ať už raději vysedáváte na zahrádce v kavárně, či se vrháte do víru nočního života a nakupování.

My osobně jsme nějaký čas trávili prohlížením Vídeňských památek a vůbec vším, co by každý správný turista měl navštívit. Jelikož toho ve Vídni není málo, tak to opravdu pár dní zabere. Jakmile na nás bylo města už moc, tak hned za branami města se otevírá krásná příroda, kam se dá městskou dopravou velice snadno dostat. Než se nadějete, stojíte na kopci s vinicemi a na ten všechen ruch dole se díváte s pořádným odstupem a jste za to rádi. Jen škoda, že únor, březen a duben ještě není tak úplně vinařská sezóna.



Sportovně se tu dá zabavit taky jakkoliv. Oblíbené je například běhání a cyklostezky podél řeky, kde si můžete užít slunce, rovinku a stálý protivítr.

My jsme využili širokou nabídku horolezeckých hal, kterých jsme za tu dobu pár navštívili.



Lezení je obecně ve Vídni velice rozšířený sport a jejich zázemí tomu také odpovídá. Jestli tedy někoho něco takového láká, chcete se seznámit s milými lidmi anebo prostě vyzkoušet zas něco nového, tak určitě doporučujeme.

Co ještě stojí za zmínku, tak jsou místní trhy. Ve městě jich je spousta a určitě stojí za to, nějaké z nich navštívit. Téměř každý den jsou otevřeny stále trhy s všemožnými potravinami, u kterých si ne vždycky budete jisti, co že to vlastně je. Krom toho se sice pravidelně, ale už méně často konají trhy bleší, kde člověk může sehnat snad úplně všechno.



Na trzích nasajete zase o něco více atmosféru celého města, která se všude liší, avšak nikde se nám nestalo, že bychom se cítili vyloženě nepříjemně.

Volný čas jsme ještě mohli trávit programem, který připravovala FH Wien (škola ve Vídni, přes kterou byla stáž organizována). V nabídce byly nějaká kina, divadla, přednášky, muzea, výlety.. Na tyto akce mohli všichni „Erasmáci“ ze všech zemí, co zrovna tento semestr byly ve Vídni. Takže to byla další možnost, kde potkat nové lidi. My jsme se z časových důvodů účastnili ovšem jen jednou a to muzikálu Bodyguard v divadle Ronacher.



Po příjezdu

Po příjezdu je opět důležité vyplnit všechny potřebné dokumenty, nechat si uznat praxi a celou stáž. Také je potřeba vyplnit výstupní jazykový test, který vám ukáže, zda se vaše jazykové schopnosti v průběhu stáže zlepšili.

Nakonec chybí už jen napsat závěrečnou zprávu a vytvořit prezentaci pro ostatní studenty.

Závěr

Zní to jako fráze, ale kdo přemýšlí o výjezdu do zahraničí, tak se nemá opravdu čeho bát. Navíc dva měsíce zas tak dlouhá doba nejsou a i špatná zkušenost je pořád zkušenost 😊

Výjezd do zahraničí a odloučení od maminky vám mimo jiné dají jednu skvělou věc. Tím, že člověk vidí, jak to funguje taky jinde, dostane nějaký přehled a rozšíří se mu schopnosti kritického myšlení. Zkrátka zvedne hlavu a rozhlédne se kolem sebe. A právě to je nesmírně důležité nejen pro fyzioterapii, ale také obecně do života.

Doufáme, že si to užijete aspoň jako my a nabijete se spoustou nových zkušeností.

S pozdravem

Tomáš a Iveta

