



KAUNAS – Litva

srpen – říjen 2021



Doprava, ubytování, život na koleji

Nejvýhodnější variantu, jak se do Kaunasu dostat je jak časově, tak i finančně autobus Ecolines (44€). Cesta trvá asi 17 hodin, ale je to přímá linka Praha - Kaunas. Na zpáteční cestu jsem zvolila let z Vilniusu do Vídně. Tento způsob dopravy mi ušetřil cca 5 hodin z celkového času cestování (počítám i to, že do Prahy to trvá 2 hod z ČB), ale je finančně náročnější a komplikovanější kvůli přesunu z letiště na nádraží, přestupu z vlaku na vlak atd..

Ubytování na koleji jsem si musela domluvit sama, ale dopředu o mně věděli, takže šlo jen o to napsat email s informacemi o příjezdu a délce mého pobytu. Cena kolejí byla cca 90€/měsíc + 120€ depozit, který mi vrátili do 14 dní po příjezdu do ČR.

Po příjezdu do Kaunasu jsem se o sebe musela postarat sama. Kvůli covidu -19 se má stáž konala v netradičním čase a začínala v dobu, kdy ještě nikdo z mentorů nebyl na kolejích. Paní kolejná mi předala pokoj a se vším mi naštěstí pomohl další stážista z Turecka, se kterým jsme na kolejích byli sami asi první dva týdny, než začali přijíždět ostatní erasmus studenti.

Tím, že skoro všichni erasmáci bydleli na stejném patře na stejné kolejích, jsme spolu trávili čas prakticky pořád. Celkem často jsme navštěvovali studentský klub Dzem pub, kde se schází většina erasmus studentů i z ostatních univerzit. V úterý karaoke, ve čtvrtek beerpong... Another day, another party..



Společná večeře v kuchyňce na koleji – smažák



Pokoj na koleji

Život v Kaunasu, jídlo

Hlavním bodem Kaunasu je kostel sv. Archanděla Michaela, který zakončuje hlavní ulici Laisvės Alėja. Zde bývají různá umělecká představení, koncerty,.. Kaunas bude Evropské hlavní město kultury pro rok 2022, takže letos bylo historické centrum skoro celé ve fázi rekonstrukcí, každopádně se poctivě připravuje na příští rok a myslím si, že to bude stát za to. Doporučuji si celé město obejít nebo objet na bolt koloběžkách.

Co vidět v Kaunasu: Street art, Kaunas Castle, Botanical Garden, Town Hall Square, Ninth Fort, Žalgiris arena..

Tradiční jídlo: Restaurace s typickým/tradičním litevským jídlem jsou často ve větších nákupních střediskách (Molas, Akropolis), kde se dá najíst dobře, za přijatelnou cenu a máte možnost toho vyzkoušet více.



Cold beetroot soup



Kibinai



Polėvka s knedlíčky



Vytutatus Magnus Church



Soboras



The Town Hall of Kaunas



Street art, Kaunas



Kaunas castle

Praxe

Mým prvním pracovištěm bylo zařízení **Socialinės globos centras „Vija,“** domov sociální péče poskytující kompletní péči zdravotně postiženým dětem a mladistvým. Od začátku mi byli přiděleni klienti, se kterými jsem pracovala v podstatě po celou dobu mého pobytu na tomto pracovišti. Setkala jsem se s klienty s různými formami DMO, mentální retardací, Downovým syndromem, míšní lézí apod. Měla jsem možnost docházet na canisterapii se spastickým chlapečkem a zkusila jsem si pár terapií v interaktivní místnosti. Zde jsem se s klienty dorozumívala převážně pomocí gestikulace. Vždy jsem předvedla, co mají dělat a oni po mně opakovali. Musela jsem se naučit pár základních povelů v litevštině, nikdo z klientů, kvůli jejich handicapu, neuměl anglicky.
<https://www.vijoscentras.lt/?lang=en>



Interaktivní místnost



Canisterapie



Druhým pracovištěm, na kterém jsem strávila poslední tři týdny stáže, bylo zařízení **VšĮ Pagrindinis ortopedijos servisas**, zařízení pro ambulantní fyzioterapii se zaměřením na intenzivní rehabilitaci po ortopedických operacích. Na tomto zařízení jsem pracovala společně s mými spolužáky, kteří přijeli do Litvy později, ale bohužel jsme museli pracovat na směny, takže jsme bohužel ani v práci, ani na koleji neměli pořádně čas se sejit. Fyzioterapeuté byli celkově dost mladí a anglicky mluvili velmi dobře.

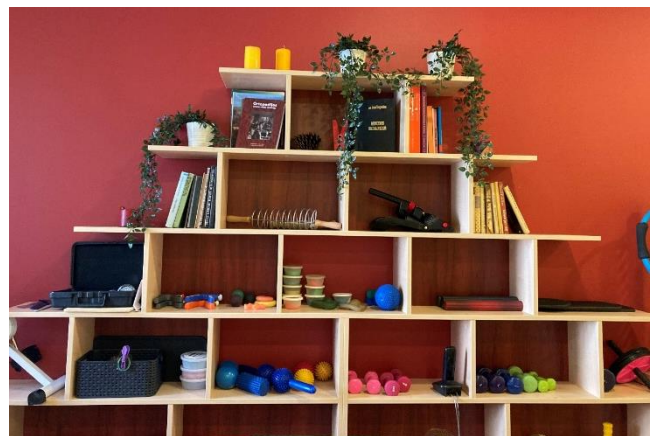
Byli nám zde přiděleni klienti, kteří anglicky mluvit zvládali, ale nebylo jich mnoho, takže jsem většinu času trávila pozorováním ostatních fyzioterapeutů a cvičila jsem terapie společně s klienty, abych si rozšířila zásobárnu cviků a vyzkoušela si terapie na sobě. Zde jsem přišla do kontaktu převážně s klienty po různých operacích ruky – zápěstí, loket; menisků, skoliózy, po operaci i bez, bolesti zad,.. Měla jsem možnost vyzkoušet si masáž s využitím přístroje pro hlubokou oscilaci (vibrační masáž) a darsonvalizaci.
<http://posmed.lt/en/>



Tělocvična



Vybavení – terapie ruky



Vybavení

Výlety

V Litvě se dá navštívit spousta míst. My jsem například s partou ostatních erasmáků vyrazili k Baltskému moři, konkrétně do Palangy, což je jedna z neznámějších pláží. Jednou z nejvýznamnějších památek je vodní hrad Trakai, ve stejnojmenném městě. Nutností je výlet do Vilniusu, hlavního města.

Měla jsem možnost podniknout cca týdenní výlet: Riga – Vilnius – Kaunas - Kodaň. Do Rigy se dá z Kaunasu dostat autobusem cca za 20€. Riga – Vilnius cca 14€, Vilnius – Kaunas cca 4€. Z Kaunasu se dají zpáteční letenky do Kodaně sehnat pod 20€.

Určitě stojí za to zmínit, že výlety, jako je Vilnius, Trakai a Klaipeda spojená s Nidou, bývají organizované ESN a jsou cenově výhodné, některé dokonce zadarmo. 😊

Další místa, která stojí za to v Litvě navštívit: Klaipeda, Nida; Hora Křížů.

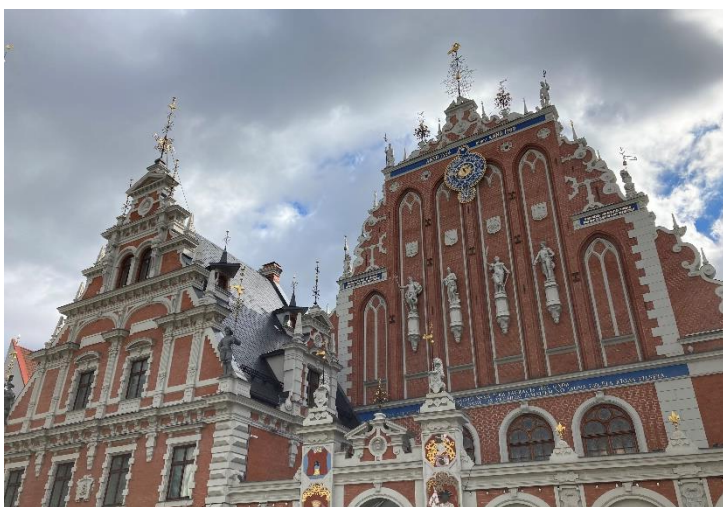
(Pro tipy na další výlety mrkněte na závěrečnou zprávu od Míši a Dana)



Gediminas Castle Tower – Vilnius



Nyhavn – Kodaň



House of Blackheads – Riga



Trakai

Papírování

Před odjezdem je nutné správně vyplnit všechny dokumenty (Účastnická smlouva, Learning Agreement for Traineeship, potvrzení od lékaře). Dobře si přečtěte Krok za krokem, ať vás nic nepřekvapí 😊

Je dobré informovat vyučující a domluvit se na způsobu zakončení předmětu – jak budete řešit to, že jste nechodili na cvičení atd. Nezapomeňte na prodloužení zkouškového období, pokud je třeba. Praxe vám bude uznána až po příjezdu, po předložení potřebných dokumentů a kazuistik (nezapomeňte, že plníte praxi za léto i za semestr, tudíž je třeba 9 kazuistik).

Závěr

Kdybych mohla, zůstala bych na stáži klidně ještě další měsíc. Bylo to intenzivní, místy dost náročné, ale nesmírně jsem si to užila. Co se týče praxe, kdybych si vybírala znova, rozhodně bych si vybrala druhé pracoviště – sotva jsem se tam rozkoukala a jela jsem domů. Byla to cenná zkušenost po všech stránkách a jsem vděčná, že jsem měla takovou možnost.

PS pro budoucího stážistu: Pokud tuto zprávu čteš, rozmyšlíš se, jestli do Kaunasu vyrazíš a chybí Ti tady nějaký info, ráda s tebou cokoli proberu – neboj se napsat na fb popř. na mail: anivacova@gmail.com

Anna Vacová, 3. ročník fyzioterapie