

Závěrečná zpráva z dvouměsíční odborné stáže v Lotyšsku

Obor: Zdravotnický záchranář

11.2-15.4.2022

Jelikož jsem byla prvním studentem v „po-covidovém“ období, který se hlásil na Erasmus. Do poslední chvíle jsem vlastně nevěděla, jestli stáž proběhne, nebo ne. Ale naštěstí se vydařilo a měsíc před termínem odletu mi přišel email o uskutečnění Erasmu.

Byl to pro mě docela šok, protože mi zpráva přišla v době, kdy už jsem ztratila veškerou naději na odjezd. Do toho jsem se měla účastnit dvou kurzů, dokončit zkouškové a já neměla nic zařízené. Takže po tomto radostném zjištění mě následoval velmi chaotický měsíc, plný obíhání doktorů a vyplňování papírů, nutných k odjezdu.

Ale díky koordinátorce Erasmu z České strany, paní Ředinové, se mi povedlo na nic nezapomenout. Dostala jsem od ní vše hezky připravené, už jen k podpisu. Pokud, ale můžu něco doporučit, zdravotnické vyšetření určitě udělat jako první. Zabralo totiž nejvíce času.

Abych se stala kandidátkou pro stáž v Lotyšsku, musela jsem projít konkurzem, ke kterému je nutná podepsaná a odevzdaná **příhláška**. Vzhledem k situaci probíhal konkurz přes MS Teams. Prvně jsme se všichni zájemci sešli pouze informačně a druhá schůzka byla již s rodilým anglickým mluvčím, s kterým probíhal pohovor. Dále je nutné vytvořit **CV** v angličtině a **motivační dopis**.

Zbytek dokumentů k vyplnění, dostaneš po vybrání na stáž, takže nemá smysl si tím tady zatěžovat hlavu. Vzhledem k tomu, že jsem to vše stihla během toho jednoho bláznivého měsíce, tak to tak strašné není.

Příjemná je výše stipendia, které od školy dostaneš. Pokud víš, jak naložit s penězi, vyjde ti to na celý pobyt, ale je lepší si vzít nějaké své našetřené kapesné, jen kdyby náhodou.

Koupení letenky je také dobré udělat co nejdříve, jelikož pak cena roste jen nahoru. Já letěla s **Air Baltic** a celkově mě letenka přišla na 4 500kč s 23kg zavazadlem a příručním zavazadlem, bez přestupu.

Příjezd

Přijela jsem 2 dny před začátkem stáže, abych měla čas se porozhlédnout po okolí a pořádně se zabydlet. Překvapující pro mě bylo zjištění, že je v Lotyšsku o hodinu dopředu posunutý čas (když byste to také někdo nevěděl).

Po příletu jsem si do **Riga Medical College**, která se nachází v oblasti **Mežciems**, z letiště vzala taxíka. **Bolta** tam v klidu najdeš a nenecháš za to ani tolik peněz, stálo mě to 20eur. Alternativou je městská hromadná doprava. Jet **autobusem číslo 22** vystoupit na zastávce **Centralna Stacia** a přestoupit na **autobus číslo 21**, který dojede až skoro ke koleji, která stojí při zastávce **Hippokrata ilea**. Ale vzhledem k tomu, že jsem měla s sebou těžká zavazadla, volila jsem komfortnější cestu.

Oblast Mežciems se nachází na protějším okraji Rigy od letiště, takže cesta byla poměrně dlouhá, ale umožnila mi, se kochat a vidět už něco málo z Rigy.

První dojem? Praha bez omítek se spoustou vody.



Když jsem dorazila na kolej, překvapilo mě, že budova univerzity a budova kolejí není rozdělena. Byl to jeden 8 patrový panelák. Vlezla jsem dovnitř a spustila anglicky na paní na recepci, která na mě chvíli koukala, jak z jara a pro změnu, na mě spustila rusky. Nějak jsme se, ale domluvily.

Povedlo se mi získat klíček od pokoje, hodila si tam věci, šla jsem si koupit jídlo do nejbližšího obchodu a následně spokojeně ulehla a šla spát.



Víkend jsem strávila chozením po okolí a nakupováním si potravin do zásoby v hypermarketu **Rimi**, který je kilometr daleko a je nejbližší ke škole.

V pondělí jsem byla domluvená s Ester, koordinátorkou Erasmu z Lotyšské strany, na schůzce k objasnění, jak vlastně bude stáž probíhat a co mám očekávat. Dozvěděla jsem se, že vůbec nebudu v nemocnici na urgentním příjmu, jako všichni moji předchůdci, ale budu po celou dobu stáže **na stanici záchranné služby**. Což pro mě bylo velmi příjemným překvapením.

Bylo mi také řečeno, že se tam mám ještě v ten den dostavit na bezpečnostní školení a vyzvednutí oblečení, abych mohla již ve středu nastoupit na svou první směnu.

Ester mi předala koordinace (**Duntes ilea 8**), sdělila mi autobusy, kterými se tam dopravím, **trolejbus číslo 18**, přestoupit na stanici **Zemitanu stacija** na **autobus číslo 49** a dojet na stanici **Laktas ilea**. Doporučila mi aplikaci, přes kterou si můžu zjistit spoje a jízdní řády všech autobusů a trolejbusů, které jezdí všude po městě, jmenuje se **Transport LV**.

Také mě odkázala na místa, kde si budu moct koupit „lítačku“, já jsem jela na **Centralnu Staciju**, ale nachází se to i kousek od školy, **vedle nákupního centra Alfa**, dá se tam dojít 20min procházkou pěšky, nebo 3 stanice **autobusem číslo 21**. Vystavila mi dočasné potvrzení o studiu na Riga Medical College, které trvalo po celou dobu pobytu a díky tomu jsem měla jízdné pouze za 16 euro měsíčně. Což bylo velmi příjemné.

Bezpečnostní školení trvalo hodinku a probíhalo, jako jakékoliv jiné bezpečnostní školení, kterého jste se někdy účastnili. Byla však zdůrazněna bezpečnost práce s infekčními pacienty

a také množství opilců a bezdomovců, se kterými se v průběhu výkonu stáže setkám. A to, že jsem se setkala.

Po dokončení výkladu, jsme se přesunuli do skládku, kde jsem **vyfasovala místní uniformu.**

Jednalo se o nejteplejší bundu na světě, softshellovou bundu, triko, kalhoty a boty. Za tu bundu jsem byla velmi ráda, protože teploty v zimě někdy klesají až k – 30.

A takhle vypadala slavná uniforma. Doporučuji si sebou vzít velkou tašku. Je dosti objemná.



Po vyfasování, jsem jela zpátky na kolej, kam jsem jen hodila věci a jela jsem si zařídit lítačku do města. Z tohoto malého výletu jsem se vrátila okolo 5, jen jsem si připravila večeři a těšila jsem se na další den.

Stáž

První směnu jsem měla mít ve středu 16.2. což jsem také měla, ale čemu čert nechtěl, Dozvěděla jsem se, že jsem covid pozitivní a musela jsem zůstat 8 dní v karanténě.

Musím říct, že všichni byli moc milý a ochotní a pomohli mi vše zařídit. Tímto chci vyzdvihnout fakt, že **když nastane problém nebojte se obrátit na vaši koordinátorku**, nebo celkovou instituci. Se vším ochotně pomohou a vše zařídí.

Po skončení karantény, proběhl nový začátek a já měla první směnu, kterou jsem měla s Alvisem, mým mentorem. Směny jsem nijak naplánované neměla, většinou mi Alvis den,

nebo dva předem napsal, jestli chci nebo nechci jít a podle toho, se nadále odvíjel můj program. Takže se nezalekněte, pokud nedostanete papír s předem stanovenými dny, kdy máte přijít. To je prostě jen Lotyšský přístup.

Směny byly rozdělené na **14-ti hodinové na sanitce a 24-ti hodinové v RV voze**. Zrovna to vyšlo tak, že svou první směnu jsem měla 24 h, čehož jsem se trochu bála, ale bylo mi řečeno, že se nemám čeho bát, protože za celou směnu budeme mít tak max 3-6 výjezdů. Což se také vyplnilo. Přes den jsme měli 5 výjezdů, které v půlce byli zrušeny, kvůli různým okolnostem. Takže jsem vlastně za svůj první den neměla žádný výjezd, a ještě jsem se v noci i docela dobře vyspala.



Fotka z první směny. Byl to taky den kdy Rusko napadlo Ukrajinu . Proto máme v ruce ta srdce. V pozadí je RV auto a jejich sanitky.

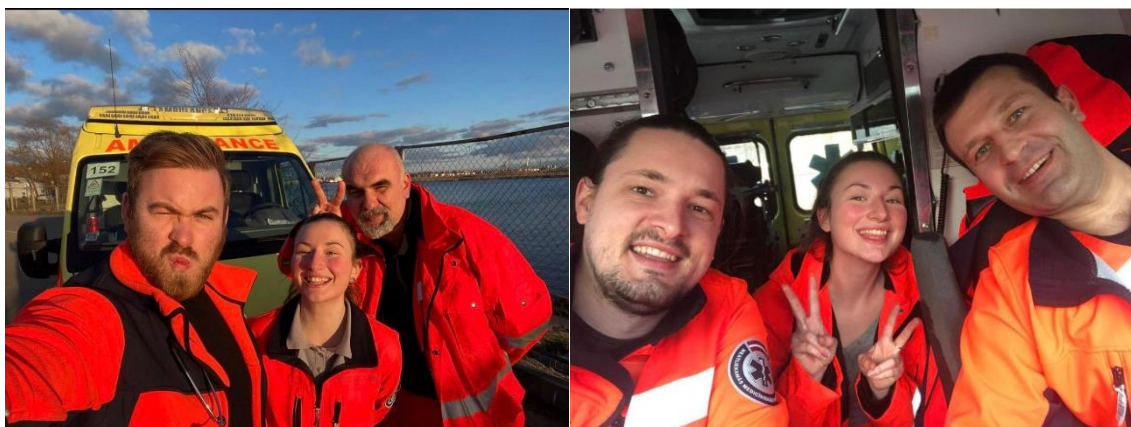
14hodinové směny na sanitce, byly o poznání živější. Byli jsme schopni mít 12 výjezdů za den a nevrátit se klidně celý den na stanici. Překvapilo mě, že na výjezdu tráví více času, než naši záchranáři. Byli jsme schopni být na místě klidně hodinu, než jsme odjeli a pacienta nechali na místě s doporučením pro zlepšení jeho stavu, nebo jsme ho vzali do nemocnice, pokud to jeho zdravotní stav vyžadoval. Je to z důvodu, že záchranáři v **Lotyšsku mají mnohem více kompetencí**, než mají záchranáři u nás a mohou rozhodovat o podání léků bez

doktora. Po většinu času však poskytovali konzultace lidem, kteří nemohli dojít ke svému praktikovi, nebo je jejich praktik odmítl léčit a řekl jim, ať si zavolají ambulanci. Mají s tím velký problém. Tyto případy tvořily 80 % všech výjezdů.

Samozřejmě jsem zažila i výjezdy, o kterých si myslím, že naše pomoc byla potřebná. Všechny proběhly ve voze s lékařem čili v RV. **Dostala jsem se ke kardiopulmonální resuscitaci, k hypovolemickému šoku ze ztráty krve a tkáně kvůli pokousání Kavkazkými ovčáky, a dokonce jsem byla i na místě vraždy, kde došlo k usmrcení člověka střelnou ránou do hlavy.** Takže i když většina výjezdů nebyla tak zajímavá určitě se dostanete i k záživnějším věcem.

V rámci stáže mě pustily úplně ke všemu, o čem věděli, že zvládnou a o co jsem si řekla. Se všemi záchranáři, se kterými jsem jezdila, jsem si sedla i jako člověk, takže na výjezdech zažijete, i spoustu srandy. Pokud se zajímáte a ptáte se, nesetkáte se s negativním přístupem. Ba na opak, třeba si zajdete spolu na pivko.

V celku jsem měla 18 směn za dva měsíce stáže. Takže se nebojte, že byste se přepracovali.



Volný čas

Jelikož jsem byla jediným zahraničním studentem v Riga Medical College. Seznamování bylo docela těžké a moje 8denní karanténa na začátku Erasmu, tomu také moc nepřispěla. Ale!

Když se chce, tak všechno jde. Podařilo se mi udělat velmi dobré kamarády, kteří mi zpříjemnili pobyt a za kterými se moc ráda zase podívám. Využila jsem k tomu dvě aplikace.

První aplikací je Instagram. Najdete si skupinu ESN RIGA. Pořádají různé akce pro zahraniční studenty, které slouží hlavně jako místo k seznámení a poznávání nových lidí z celého světa. Když jim napíšete o informace o tom, kdy se co jak koná, odepíší.

Další aplikace, která mi tedy posloužila asi nejvíce (ted' mě nesud'te, byla jsem tam úplně sama) je Tinder. Díky této aplikaci jsem tam poznala skvělou partu lidí, kteří mi ukázaly krásy Lotyšska od A do Z, i za tu krátkou dobu co jsem tam pobyla.

Podívali jsme se spolu do Saulkrasti, což je městečko na pobřeží Baltského moře, do národního parku Kemeris, do Jelgavy, Tukums a do spousty dalších míst. Ukázali mi noční život v Rize, který je mnohem více mezinárodní, než byste si mysleli a seznámili mě s dalšími skvělými lidmi.

Riga, ač na to z prvu nevypadá, může nabídnout historii, výborné jídlo a skvělé lidi. Chce to jen se nebát.



Shrnutí

Tuto zkušenost hodnotím velmi pozitivně. Přineslo mi to nejen nepostradatelné zkušenosti do oboru, ale také vzpomínky a přátele, na které nikdy nezapomenu. Doporučuji vyjet do té doby, dokud je možnost. Jednou také být nemusí a můžete si do konce života vyčítat, že jste nevyjeli, když to šlo. Jela bych hned znovu.