



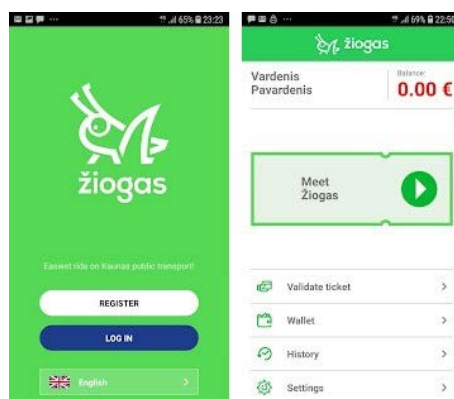
Kaunas 2.2.-10.4.2024

S Martinkou jsme se v tento čas ocitly možná na první dojem ne moc působivém místě, ale nakonec jsme v něm našly kouzlo a nikdy na něj nezapomeneme.

Co vše jsme tedy v Litvě viděly? Jak jsme cestovaly? Jak vypadalo naše ubytování? Jak probíhaly naše praxe? Získaly jsme si nějaké přátele? To vše se právě dozvíš. 😊

Doprava:

Jako dopravní prostředek jsme zvolily letadlo, a to z časového důvodu a kvůli komfortu. Letenky nás vyšly na každou okolo 4 000 Kč na cestu tam i zpátky (v ceně jsme měly zahrnuté zavazadlo do 2 kg + zavazadlo do 8 kg + zavazadlo do 23 kg, takže ano měly jsme možnost si toho sbalit poměrně dost a za tohle vše cena krásná). Letěly jsme z Prahy do Vídně a z Vídně do Vilniusu (hlavní město Litvy), přes Vídeň jsme letěly i cestou zpátky. Ve Vilniusu jsme se dostávaly z letiště autobusem na vlakové nádraží, kde jsme nasedly na vlak do Kaunasu. Cesta trvala přibližně hodinu a půl (takže nic strašného). V Kaunasu jsme se opět dostávaly na ubytování pomocí MHD. Prvních pár dní jsme trochu tápaly, ale poté jsme objevily aplikaci na zdejší MHD. Aplikace se jmenuje Žiogas a funguje na principu vytvoření účtu, přeposlání peněz do aplikace a poté si lze v autobuse skrz aplikaci naskenovat kód anebo lze zapsat číselný kód a jízdenka je koupená. Hezkým bonusem je, že jedna jízdenka stojí 0,35e na studentskou slevu a že postupným kupováním jízderek si lze zakoupit měsíční lítačku po Kaunasu. Měsíční jízdenka stojí 5.60e, takže po útratě této částky v aplikaci je jízdenka zakoupená, může se tak na další měsíc jezdit zadarmo.



Ubytování:

Ubytování jsme zvolily skrz <https://www.studentshome.lt> (apartmány pro studenty) na doporučení od naší koordinátorky, a to opět z důvodu většího komfortu oproti kolejím. Vše jsme si domlouvaly samy, musely jsme kontaktovat tuto organizaci a zařídit si pronájem na dva a půl měsíce. Na stránkách lze najít různou variabilitu apartmánů, podle umístění ve městě, podle cen, podle počtu pokojů v jednom apartmánu, jestli je pokoj pro jednu osobu, či pro dvě atd. My jsme bohužel neměly moc na výběr, protože hodně pokojů bylo zabraných, takže jsme měly přidělený apartmán (jeden z těch dražších) na Kalniečių str. 126A za 500e/měsíc za dvě osoby + jsme platily kauci 500e, která nám byla do 30-ti dnů po příjezdu vrácena. Naším bonusem bylo to, že jsme neměly žádné sdílené prostory s ostatními lidmi (pouze místnost s pračkou a sušičkou + v místnosti lze najít vysavač, mop a další). Bydleli jsme v garsonce, kde jsme měly koupelnu samy pro sebe, v chodbě 2 skříně na oblečení a jednu větší místnost, kde byla kuchyňská linka, 2 postele, 2 komody a 2 stoly, byteček byl útulný. Podrobné informace o vybavení daných apartmánů lze najít na těchto už zmíněných stránkách <https://www.studentshome.lt>. S apartmánem jsme byly moc spokojené až na menší příhody, ale ty se většinou nakonec vyřešily.



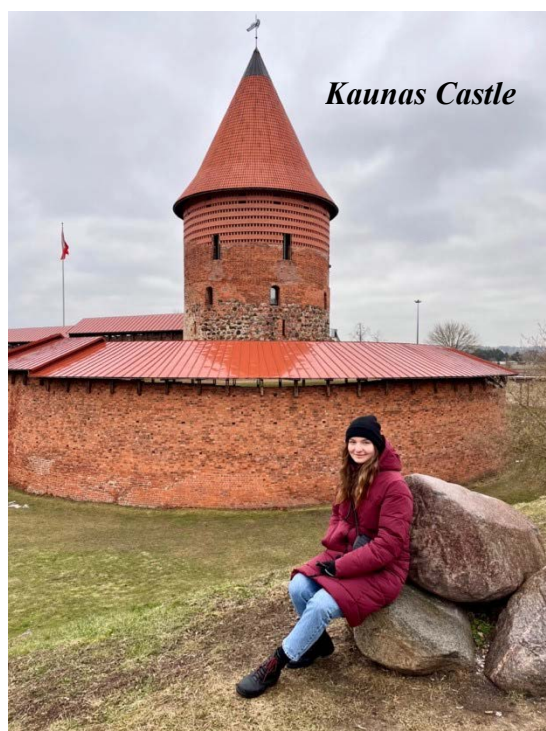
Kaunas a tradiční jídlo v Litvě:

Kaunas na nás na první dojem moc dobře nezapůsobil, ale poté jsme si k němu našly cestu a byl pro nás krásný. Jako v každém městě je nejkrásnější centrum a okraje města nejsou tak pěkná a zrenovovaná, takže pokud si chceš město užít v plné kráse vycestuj do centra, kde je i noční život a koukni se na následující zmíněná místa!

Co určitě navštívit v Kaunasu a jeho okolí:

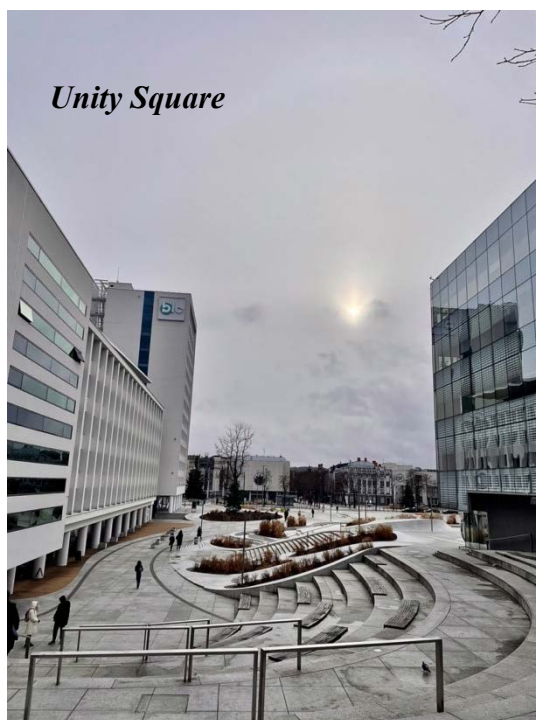


Hlavní třída Laisves aleja s promenádou mezi stromy uprostřed, kde je odkudkoliv po celé ulici vidět nádherný kostel sv. Archanděla Michaela, v této ulici lze najít vše od různých supermarketů po kavárny, restaurace a další.

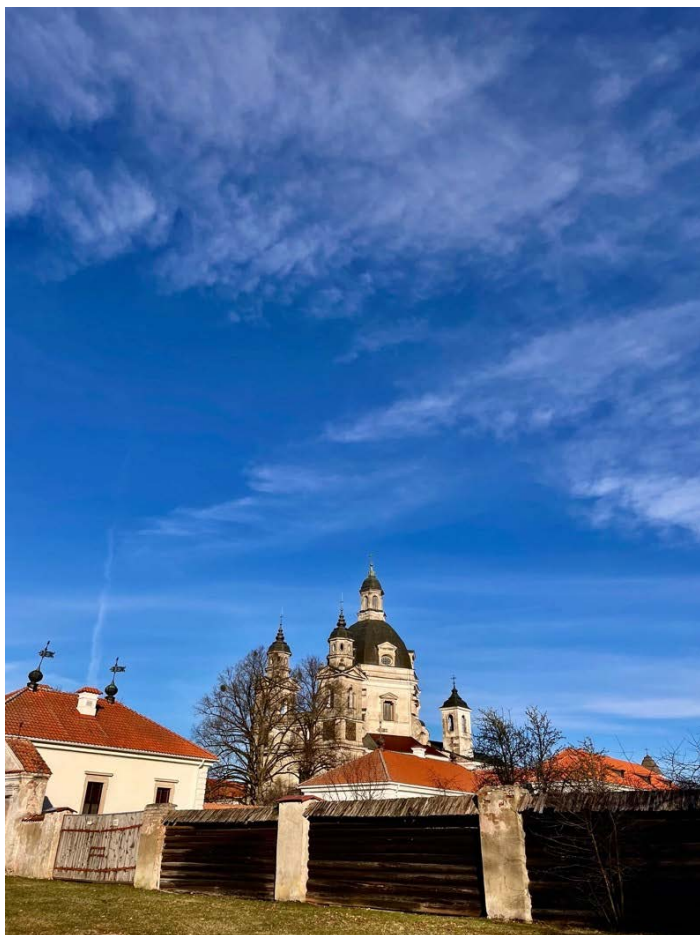


Kaunas Castle

Ninth Fort



Unity Square



Pazaislis Monastery



Town Hall Square

Jídlo:

- o Dvěma hlavními tradičními jídly v Litvě jsou řepová polévka, která je podávána na studeno (cold beetroot soup) a cepelinai (na způsob bramborového knedlíku s masem uvnitř).



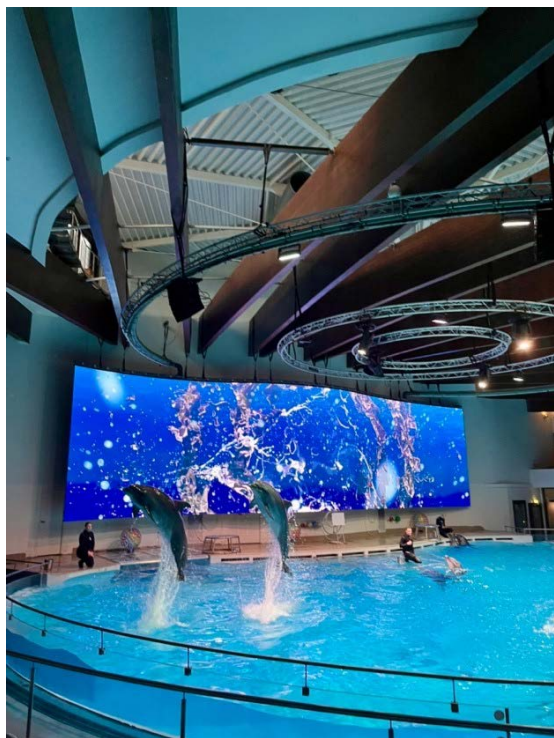
- o I přesto naší nejoblíbenější restaurací, která se nachází na hlavní třídě byla Paslepti Receptai s krásnou vizáží, kde jsou výborná těstovinová jídla. Z důvodu oblíbenosti italských jídel v Litvě, je zde mnoho italských restaurací.



Naší hlavní volnočasovou aktivitou byla posilovna <https://sportshouse.lt>, kam jsme si chodily, jak zacvičit, tak i byla zahrnuta v ceně relaxační místnost, kde byla sauna a vířivka. Zvolily jsme si tuto posilovnu, protože byla kousek od našeho apartmánu, pouze 15 minut chůze. Cena se pohybovala okolo 50e/měsíc.



Výlety – Litva:



Delfinárium Klaipeda



Vilnius



Nida – duny



Anykščiai



Hora křížů



Trakai

Výlety – Lotyšsko:



Riga



Jurmala



Národní park Kemeris

Praxe:

Celé období praxí jsme strávily v nemocnici u okraje Kaunasu (Josvainių g. 2, Kaunas, 47144 Kauno m. sav., Litva), praxe začínaly od 9h a z ubytování jsme tu byly MHD přibližně za půl hodiny. Byly jsme přiděleny na oddělení Fizinės medicinos ir reabilitacijos II skyrius, které bylo lůžkovým oddělením. Našimi pacienty byli převážně lidé po CMP, dále pacienti s VAS nebo lumbální spinální stenózou. Každý den jsme měly 4-5 pacientů, s kterými jsme cvičily individuálně v malé tělocvičně. Společně jsme pracovali na jejich celkové kondici, zvýšení svalové síly, zlepšení úchopu, motoriky, koordinace a balance, k tomu všemu jsme měli k dispozici velké množství pomůcek.



Když bylo méně pacientů, mohly jsme se jít podívat na jiná pracoviště, kde jsme ale opravdu jen koukaly. Kvůli jazykové bariéře jsme byly schopny pochytit jen pár slov a fyzioterapeuté neměli prostor na vysvětlování problematiky v angličtině, většinou nám ale řekli diagnózu, nebo jsme ji rozpoznaly samy a dále sledovaly jejich postup u pacienta. Takto jsme navštěvovaly cvičení v bazénu, masáže i ambulanci, kde jsme viděly spoustu diagnóz.



Na našem oddělení, kde jsme pracovaly, jsme měly úžasnou mentorku. Ta uměla velmi dobře anglicky, byla vždy dobře naladěná a mohly jsme se s ní bavit o diagnózách, akcích i výletech. Společně s pacienty nás také učila základy litevštiny. Pacienti byli nadšení, že nám mohou něco předat a ona fungovala jako překladatel. Všichni zde hodně cení, že se snažíš naučit základy jejich jazyka. Důležité ale bylo se nebát angličtiny, rozmluvily jsme se my, rozmluvíš se i ty! Na tomto oddělení se nám velmi líbilo, ale přeci jen se náplň práce vůbec neměnila. Když jsme tedy chtěly v polovině pobytu změnit působiště, nebylo nám to umožněno. Asi dva týdny po příjezdu se nám měnila koordinátorka a ta nová byla velmi milá, ale zatím trochu zmatená a nevěděla jak, kdy a kam nás dále poslat. Kdybychom jely znovu, určitě bychom se více vyptávaly na místo působiště a ještě před příjezdem bychom si to snažily domluvit. Víme, že to jde (ideálně měsíc na jednom a druhý měsíc na druhém zařízení), ale musí se vše řešit dopředu!

ESN a kamarádi:

Angličtinu jsme si přeci jen nejvíce procvičily s kamarádkami, které jsme tu potkaly. Anja byla ze Slovinska a byla v Litvě také na pracovní stáž ve fyzioterapii jako my. Potkaly jsme se s ní na oddělení a skvěle si sedly. Chodily jsme na kafe, někdy na drink a učila nás i jisté postupy ve fyzioterapii, protože byla o dva ročníky výš a věděla toho spoustu. Anja nás dále seznámila se svou spolubydlící Joannou z Řecka, která studovala porodní asistenci. Ta nás dále seznámila se svými dvěma kamarádkami také z Řecka. Je to taková řetězová reakce, proto až v Litvě budeš, nestyď se a mnohem více si vše užiješ!

Společně jsme si vyšly na výlety nebo navštívily Pancake Day od ESN (každý mohl přinést palačinky, jak se dělají u nich doma a nikdy jsme si nemyslely, že v nich může být takový rozdíl napříč Evropou :D). Určitě se vyplatí sledovat Instagram ESN Kauno kolegija, kde se dozvíš vše o nadcházejících akcích.



Důležité kroky a papírování:

První věc, která tě čeká je výběrové řízení. Stačí poslat přihlášku, svůj životopis a krátký motivační dopis. Máš brigádu ve svém oboru? Účastníš se dětské univerzity? Děláš dobrovolníka? Vše zapiš do dokumentů, může ti to přinést bonusové body 😊. Poté tě čeká pohovor přes MS Teams, kdy rozhovor trvá asi 10 minut. A když tě vyberou, můžeš se vrhnout na přípravu!

Všechny potřebné informace najdeš na webu (<https://1url.cz/@krozkakrokem>). Budeš tedy potřebovat následující.

Learning Agreement – nejdůležitější dokument pro Erasmus, před odjezdem zpět do Česka si ho musíš nechat potvrdit mentorem

Účastnická smlouva – na základě této smlouvy ti bude vyplaceno stipendium

Pracovní výkaz – do tabulky budeš zapisovat svou náplň práce v daný den, zní to otravně, ale není to zas tak hrozné, stačí stručně. Vyplňuješ anglicky a na konci stáže vytiskneš a přineseš mentorovi k potvrzení. Na základě pracovního výkazu ti bude uznána praxe.

Potvrzení o vykonané praxi – dokument pro tebe, kdyby někdy bylo potřeba doložit dokument o stáži v zahraničí (např. u budoucího zaměstnavatele), vyplňuje mentor a koordinátorka

Potvrzení o zdravotním stavu – nutné potvrdit od praktického lékaře

Cestovní pojištění – my jsme zvolily nejjednodušší cestu skrz fakultu, po domluvě si vybereš preferovaný balíček a zaplatíš QR kódem ve STAGu

Pracovní odpovědnost – pojištění, které máš aktivní už od prváku, nezapomeň ho případně rozšířit na Evropu/svět

Jazykový test – jestliže nemáš jazykový certifikát jako my, budeš muset vyplnit jazykový test, informace k němu dostaneš a zabere asi 30 minut

Lékařská prohlídka – další prohlídka, kterou požaduje Kauno Kolegija, opět dostaneš instrukce z Litvy, ale je nutné si domluvit návštěvu co nejdříve, prohlídka probíhá na UNOMEDA klinik kousek od centra Kaunasu

Logbook – nezapomeň, že k uznání praxí potřebuješ 9 (!) vypracovaných kazuistik, za praxe v semestru i v létě

Z ročníku nás vyjíždělo poměrně hodně, takže doporučuji si udělat skupinu na Fb pro sdílení rad a tipů mezi erasmáky. Za celou tuto skupinu náš zástupce napsal všem vyučujícím a informoval je o odjezdu včetně dat. To je jeden z nejdůležitějších kroků.

Závěr:

Rozhodně se nezalekni dvou měsíců v cizině, uteklo to neskutečně rychle a jen jsme se trochu rozkoukaly, už jsme byly v půlce pobytu. Jediné, co bychom rády změnily je rozdělení praxí na dvě místa. Přesto to byl neskutečný zážitek jak na praxích, tak mimo ně. A co nám to dalo?

Myslím, že si mnohem více vážíme české fyzioterapie, protože ta je tady u nás na velmi vysoké úrovni a ještě ji můžeme studovat zadarmo. Jestli přemýšlíš zda vyjet nebo ne, neváhej. My obě jsme za tuto možnost moc rády a to nejen po profesní stránce.

Jestli se chceš na cokoliv dalšího zeptat, neváhej se na nás obrátit na Fb nebo na maily:

martina.klub@seznam.cz

magdalenakrejci3@gmail.com

Přejeme příjemný pobyt!!

Magdalena Krejčí a Martina Klubalová

2. ročník fyzioterapie

2024