

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže

LITVA – KLAIPEDA

Termín 6.4. – 6.6.

Příjezd, ubytování

Má 2-měsíční stáž se odehrávala v Litvě, v jejím 3. největším městě-Klaipedě. Klaipeda původně nebyla mou první volbou, tou byla španělská Malaga, každopádně ji zpětně vnímám jako velkou zkušenost v mnoha ohledech. Cestu jsem zvolila prostřednictvím letadla, kdy jsem letěla z Prahy s přestupem v Helsinkách, z těch následně do hlavního města Litvy Vilniusu, kde jsem strávila noc a další den ráno 3 hodiny autobusem do Klaipedy. Do Klaipedy je sice značně blíž letiště v Palanze, která je zhruba 30km daleko, ale veškeré přílety z Prahy byly kolem půlnoci a tak jsem zvolila radši variantu přes Helsinky a Vilnius. Cena letenky včetně odbaveného zavazadla byla okolo 8 tisíc, noc ve Vilniusu 55€ a následně autobus do Klaipedy se studentskou slevou kolem 20€. Do Klaipedy jsem tak přijela v neděli 5.4., tedy den před začátkem praxe.

Ubytování jsem měla sjednané na kolejích, které jsou ve čtvrti Debreceno, umístěné uprostřed krásného parku se spoustou sportovních hřišť a obecně dobrém místě na procházky. Cena byla přijatelná, na 2 měsíce se jednalo o částku 260€. Nevýhodou je ovšem sdílený pokoj ve 3 lidech, záchod, který je součástí jednotky, na které může být až 6 lidí. Dále sdílená sprcha na celé patro a kuchyňka. Do té si doporučuji přivést alespoň vlastní pánvičku a hrnec, je sice vybavená, ale značně použitým nádobím. Sadu talíře, příborů a hrnečku budete mít připravenou na pokoji. Celý fakt sdílených sociálů a kuchyňky byl pro mě osobně první zkouškou, jelikož v Budějčích bydlím na bytě. V přízemí kolejí je prádelna a společenská místnost, kde se většinou každý večer promítal nějaký film a sházeli se „erasmáci“.





Praxe

Praxe probíhaly na Uosto Poliklinice, což je krásné moderní zařízení. Od kolejí vzdálená 45 minut chůze, či autobusem 15 minut. Autobusová zastávka je přímo před poliklinikou a od ubytování necelých 10 minut. Každý den jsem zde trávila 4 hodiny praxe.

Ze začátku jsem se dívala, rozhlížela, nasávala základní fráze a pomalu se začleňovala do provozu. Se svojí supervizorkou Evelinou jsem tak absolvovala cvičení v bazénu, fyzikální terapie, masáže a skupinová cvičení v tělocvičně, což bylo pro mě osobně ze začátku šok, kdy se fyzioterapeut věnuje naráz až 4 lidem, což jsem vnímala lehce negativně, vzhledem k tomu, že nemůže nikomu věnovat plnou pozornost a hlídat pacienta, zda provádí cviky správně.

Domluva chvílemi vázla, vzhledem k tomu, že moc lidí, obecně v Litvě, angličtinu neovládá. Doporučuji si tedy spíš procvičit ruštinu než angličtinu, rusky se tady totiž domluvíte stoprocentně a mnohem jednodušeji. Ovšem kde je vůle, tam je i cesta a vždy jsme se tak s pacientem pochopili, navíc Evelina vždy byla „po ruce“ a případně pomohla a pacientům přeložila.

Postupem času jsem se i já naučila základní fráze a komunikace tak byla jednodušší a jednodušší. Ke konci stáže jsem již byla sama schopna pacienty navést a v rámci mezí se domluvit.

Volnočasové aktivity

Hned první den pobytu jsem šla navštívit sportovní centrum Impulz, ve kterém jsem si i koupila měsíční permanentku. Její cena sice byla vyšší, 80€, ale bylo to v Klaipedě jediné zařízení, které poskytovalo CrossFit zonu. Mimo té bylo součástí klasické fitko, skupinové lekce, sauna a velký plavecký bazén. Zde jsem také trávila téměř každé odpoledne. V Klaipedě je také nespočetné množství kavárniček, které doporučuji navštívit a následně zajít na pivo do Rory's Pub.



Na kraji Klaipedy je krásná pláž, která stojí za návštěvu, na které jsou pozůstatky bunkrů z války.

Výlet, který určitě stojí za to podniknout, je na protější Kurskou kosu, kam jezdí každou hodinu trajekt za pár korun. Na Kose je krásná pláž Smiltynės Beach, kousek dál městečko Nida, kam jezdí autobus. Nida oplývá krásnou architekturou a písečnými dunami, za kterými se nachází již ruské hranice Kaliningradu. Na opačném konci Kosy, 15 minut chůze od trajektu je delfinárium spolu s podmořským světem, což je též hezký zážitek.

Příjemný výlet na odpoledne je i do již zmiňované Palangy, do které jezdí autobus každou chvíli a studentská jízdenka stála okolo 3€. V Palanze je nekonečná pláž s dlouhým molem jak z filmů nebo promenáda plná restaurací a obchůdků.



Co ochutnat v Litvě?

Litva není úplně zemí, kde se vyplatí chodit pravidelně do restaurací vzhledem k poznání vyšším cenám, ale myslím si, že ochutnat místní speciality je povinnost! Většina litevských jídel je připravena z brambor, které jsou zde surovinou číslo jedna. Velmi typickými jsou bramborovo-masové knedlíky Cepelinai, které jsou obdobou našich masových knedlíků. Dále bramborové placky podávané se zakysankou, Šaltibarščiai, což je studená řepová polévka, dále topinkové tyčky se sýrem. Ze sladkého určitě ochutnat Šakotis, který vypadá jako vánoční stromeček a z nápojů jejich pivo Švyturys!



Závěr

2 měsíce v Litvě hodnotím jako velkou zkušenost v mnoha ohledech. Z praxí jsem si odnesla opravdu mnoho, dostala jsem příležitost pracovat samostatně s pacienty, což velmi oceňuji a těším z toho. Ovšem Litva jako taková mi vyloženě do oka nepadla, dost jsem bojovala s obecným charakterem lidí, kteří jsou studení a základní slušnosti typu pozdravit a poděkovat neovládají. Nepopíratelně to ovšem byla příjemná změna prostředí a poznání nové kultury a poznání vlastních hranic a schopností.

Věc, kterou ovšem nedoporučuji, je vyrazit v druhé polovině semestru jako tomu bylo v mém případě, protože vám utečou termíny zkoušek a zápočtů a pokud nechcete zkoušky dávat do léta, musíte vše stihnout během 3 týdnů. Pro představu to jsou normální nervy ze zkouškového vynásobené dvakrát. Navíc je v tomto období nutno odevzdat podklady k bakalářské práci, což musíte vždy řešit prostřednictvím někoho dalšího, nějakého spolužáka. Druhý měsíc stáže jsem tak strávila více méně s hlavou v učením, což doporučuji určitě nepodcenit po celou dobu pobytu, už takhle toho totiž je po návratu až nad hlavu 😊

Kdybyste měli nějaké dotazy, můžete mi napsat mail: anna.reinisova@seznam.cz

Anna Reinišová, 2FYZ