

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Fyzioterapie

Závěrečná zpráva z pracovní stáže v Rakousku - Vídeň

Únor-Duben 2024

1. Proces přijetí

Přijímací proces byl v mém případě trochu náročnější, než jsem očekávala. Původně jsme se totiž do Vídně hlásily dvě, chvíli to vypadalo nahnutě, ale nakonec se alespoň mně podařilo odjet. Kolegyně nakonec bohužel nemohla ze zdravotních důvodů. U mě se administrativní proces prodloužil z důvodu mé žádosti o týden posunout termín pobytu. Kvůli tomu jsem se bohužel dozvěděla finální verdikt asi jen 3 týdny před odjezdem, od čehož se pak odvíjely nějaké organizační těžkosti.

2. Potřebné dokumenty a administrativní úkony

Doklad totožnosti

Eurový účet – pro zaslání stipendia

Cestovní pojištění – na dobu pobytu

Pojištění odpovědnosti – to si platíme kvůli praxím celoročně, pokud tedy o výjezdu uvažujete, doporučuji si rovnou vybrat pokrytí na celou Evropu a je to pak bez starosti

Potvrzení lékaře – potvrzení o zdravotním stavu

Potvrzení o očkování – moje klinika vyžadovala potvrzení o očkování na žloutenku B, dětské nemoci a průkaz protilátek na neštovice apod. S tímto je také vhodné začít včas, já jsem se musela nechat doočkovat a nechat si udělat rozbor krve na protilátky (jako samoplátce asi za 800 Kč)

Buddy – pokud chcete mít ve Vídni nějakého parťáka, přítele na telefonu, průvodce studentským životem nebo se dozvědět více o studiu fyzioterapie ve Vídni, určitě si v přihlášce zaškrtněte možnost přidělení

Buddyho. Já jsem svojí Buddy Theresu měla, ale viděly jsme se za celý pobyt pouze jednou, jelikož byla také studentkou fyzioterapie a její rozvrh byl podobně plný, jako ten náš.

OLS jazykový test – před odjezdem je potřeba vyplnit online test v němčině asi na 40 minut

3. Ubytování

Jak jsem již zmínila, můj odjezd nebyl do poslední chvíle jistý. A také se do poslední chvíle nevědělo, jestli pojedu sama, nebo pojedeme ve dvou, což má na výběr a objednání ubytování celkem vliv. Chvilku jsem hledala ve Facebookových skupinách Erasmus studentů, ale žádná nabídka nebyla úplně příznivá – poloha ubytování, termín nástupu, minimální doba pobytu... Navíc jsem očekávala nějaké návštěvy, což se do sdílených bytů úplně nehodí. Vzhledem k tlačícímu času jsem si tedy vybrala jistotu, i když ne úplně levnou variantu. Přes Airbnb jsem si objednala byt 1+1 asi 4 zastávky metra od mé nemocnice. Takže luxus vlastního bydlení v blízkosti, ale vykoupen vysokým poplatkem (1000€/měsíc). Vše ale fungovalo tak jak mělo, klíče byly připravené v zakódovaném boxu u dveří, takže příjezd byl možný kdykoliv a v případě jakéhokoli problému (např. rozbitý bojler) stačilo napsat majiteli a ten vše do druhého dne zařídil. Každý víkend mého pobytu jsem měla nějakou návštěvu, takže jsem nakonec byla za samostatné bydlení ráda.

4. Doprava

Když jsem se v lednu dozvěděla, že mám do Vídně opravdu odjet, trochu jsem se zděsila při představě, že ostatní spolužáci už mají nejméně měsíc koupené letenky do svých destinací. Když jsem ale do IDOSu zadala trasu ČB – Vídeň na požadované datum, byla jsem velmi překvapena studentskou cenou 260 Kč. Jízdenky zakoupené na poslední chvíli tak levné nejsou, ale týden dopředu úplně v klidu. Já i moje návštěvy jsme využívali trasu přes České Velenice, která byla vždy bez problému. Jednou jsem se rozhodla zvolit druhou variantu přes Linz, ale jelikož se z Vídně jelo mezistátním vlakem, který už do Vídně přijel dost zpožděný, celá cesta se značně zkomplikovala. Ještě jedno doporučení k cestě – při podpisu účastnické smlouvy je možnost zvolit udržitelnou dopravu (právě třeba vlakem) a získat tak příspěvek 50€ na cestu. Pochopitelně je potřeba po pobytu doložit zakoupené jízdenky.

Po Vídně jsem pak cestovala MHD. Doporučuji jejich oficiální aplikaci WienMobil. Tu jsem využívala hlavně jako vyhledávač spojení, ale i jako nosič zakoupené online jízdenky. Nejlépe vychází studentská Semester ticket za 75€, která platí až do konce června, takže si po návratu můžete ještě dojet na výlet. 😊 Pro její zakoupení je potřeba mít místní studentskou kartu.

5. Studentská karta

Jelikož byl můj Erasmus pobyt pracovní stáž, nikoliv studium, na fakultu jsem za celou dobu nezavítala. Na začátku pobytu jsem si ale udělala výlet na zahraniční oddělení, protože jsem co nejdříve potřebovala získat studentskou kartu, abych si mohla koupit studentskou jízdenku. Hned v prvním týdnu jsem si domluvila schůzku s koordinátorkou a ta mi kartu vydala. Za celý pobyt jsem ji pak už nepoužila, revizora jsem ani jednou nepotkala. 😊

6. Oblečení a obuv

Přesto, že bylo v úvodních dokumentech napsáno, že pracovní oblečení není potřeba, já si raději to svoje vzala. Bylo to ale opravdu zbytečné, protože hned první den jsme si vyzkoušeli padnoucí velikost, která nám byla zaznamenána na naši nemocniční kartu. Za jednorázovou vratnou zálohu 30 € jsme si pak oblečení vyzvedávali a vraceli v automatu. Stačilo přiložit kartu, navolit si jaký kus oblečení a v jakém počtu bych chtěla a pak už jsme jen čekala, až mi je automat vydá. Měla jsem nárok na 2ks kalhot, 2ks polotrik a 1ks pláště. Vždy, když jsem pak do automatu špinavé oblečení vrátila, obnovila se mi možnost vyzvednout nové.

Velmi mě překvapila obuv – v nemocnici se pantofle nosily úplně minimálně, v naprosté většině převažovaly sportovní tenisky, případně sandále, zejména u fyzioterapeutů. Doporučuji si sbalit nějaké příjemné a vzdušné, člověk v nich stráví opravdu hodně času.



V nemocnici jsem měla v šatně fyzioterapeutů svoji skříňku, takže jsem si všechny věci mohla nechávat tam.

7. Oddělení

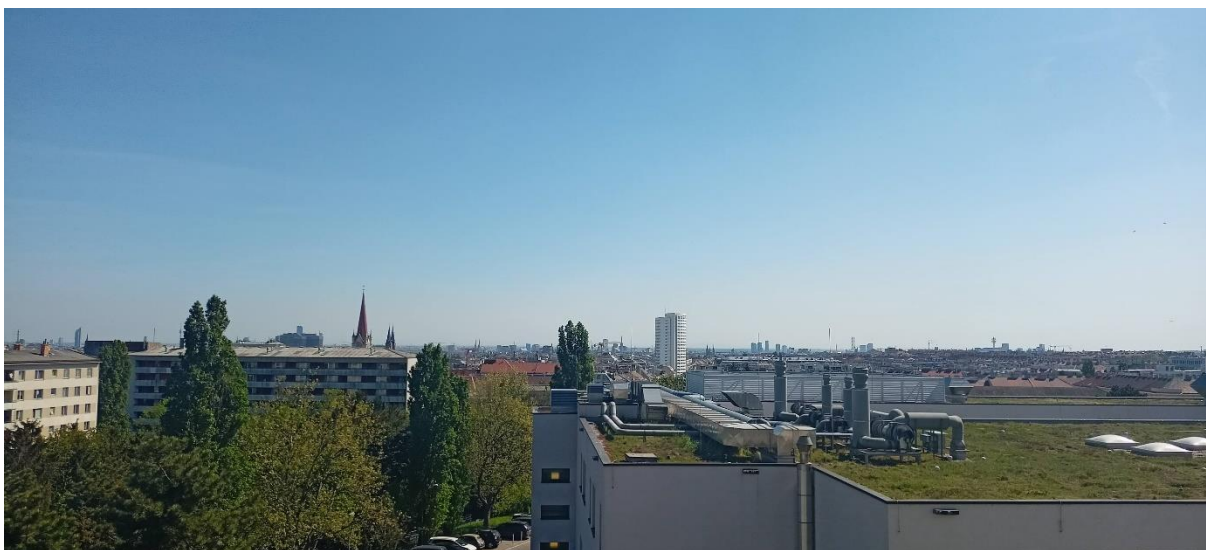
Pracovní dobu jsem měla od 8:30 do 14:30-15:00, podle toho, kolik bylo pacientů. Byla jsem přidělena na oddělení kardiologie, ale nakonec to nebylo tak jednotvárné. V nemocnici v Ottakringu byli fyzioterapeuti rozděleni do skupinek po odděleních, na kterých si dělali svůj systém a vypomáhali si. Já jsem tedy patřila do party, která měla na starost kardiologii, nefrologii a gastroenterologii. Točila jsem se tedy asi se 3 terapeuty a vždy jsem šla s tím, kdo potřeboval pomoci, nebo měl třeba zajímavé pacienty. Začátek je vždycky těžký, ale musím říct, že se o mě postarali velice dobře. Nejdříve jsme měli malou nejasnost ohledně hodnocení, ale když jsme se dobrali k výsledku, že nemusím být hodnocena tak přísně jako místní

studenti (hlavně co se komunikace týče), všem se ulevilo a začala moc příjemná práce. Ze začátku jsem se hodně koukala a pomáhala s dílčími úkony u pacientů, ale před nebo po návštěvě pacienta jsme měli často s terapeuty vzdělávací chvilku. Nahlíželi jsme do karet pacientů, povídali si o diagnózách, jak pacienti s danými diagnózami mohou vypadat, jaké jim můžeme nabídnout řešení... poměrně dost jsme o tématech „diskutovali“ (jak to moje konverzační schopnosti dovolily ☺). Občas jsem dostala i malý „domácí úkol“ – nastudovat si například nějakou diagnózu a druhý den jsem ji pak popsala. Může to znít jako stresující, pro mě to taky trochu bylo, taková spousta otázek, na které jsme třeba často i znala odpovědi, ale nedokázala jsem je dobře zformulovat... Teď to ale hodnotím velmi kladně, a to hned ze dvou důvodů. Jednak z toho odborného, kdy mě dennodenně učili přemýšlet nad pacienty a terapiemi velice komplexně a hledat různá řešení (což považuji za jeden z největších přínosů tohoto pobytu z fyzioterapeutické stránky), ale také mě to donutilo uvažovat v němčině, hledat správná slova a naučit se lovní zásobu k dané tematice, doma se dovzdělávat a nastudovat si danou diagnózu už v cizím jazyce, při výkladu pak hledat cesty jak vysvětlit složitější věci jednodušším jazykem. Po prvních dvou týdnech už jsem se cítila mnohem lépe a občas jsem s pacienty, které jsem již znala, začala dělat jednodušší terapie. Vždy, než jsme k pacientovi šli, byla jsem dotázána, jestli jsem s tím OK, že to povedu já. Zároveň byl můj supervizor vždy se mnou, nebo jsem dostala na výběr, jestli je mi příjemnější, aby tam se mnou byl, nebo raději odešel. Já ale většinou volila variantu přítomnosti dozoru, pro případ nějaké komunikační nejasnosti, protože nebudeme si nic nalhávat, kombinace geriatrického nedoslýchavého pacienta bez zubní protézy a mojí úrovně němčiny, kterou jsem si nebyla příliš jistá, tudíž hlasitost byla velmi stydlivá, ideálně ještě na 5ti lůžkovém pokoji, kde je vizita u jiného pacienta... ☺ no, nebudu lhát, že to nebylo náročné. Vždy jsem se ale cítila jistě v tom, že v případě potřeby je tam někdo se mnou. Postupem času jsem se cítila stále jistěji, terapie i jazykové fráze se stále opakovaly a některé pacienty jsem pak už začala zvládat sama. Dostávala jsem také více zodpovědnosti, vyzkoušela jsem si i dokumentaci, ale vždy jsem mohla říct, že se na to necítím, nebo že potřebuji pomoci.

Na druhý měsíc jsem měla přejít na oddělení traumatologie, ale s mými supervizory jsme se shodli, že bude asi přínosnější, když zůstanu na oddělení, která již znám a nebudu muset zase dva týdny okoukávat, jak to tam chodí. Troufnu si říct, že ke konci pobytu už jsem byla platnou součástí týmu. Do party mě ale přijali hned.



Výhled z nemocnice na Vídeň



Nemocniční pokoj



Ochutnávka českých buchet



8. Jídlo

Možnost stravování v nemocnici mě velmi mile překvapila. Všichni studenti na praxích mají možnost navštěvovat zaměstnaneckou kantýnu, kde velký výběr jídel za velmi příznivé ceny. Každý den byly v nabídce 3 polévky, salátový bar, 4 jídla denní nabídky (vždy 1 sladké), a kdo si nevybral, mohl si objednat nějakou smaženou či grilovanou minutku. Cena se odvíjela v závislosti na množství a typu jídla, já jsem se ale vždy najedla ca 2-4 € i s pitím. Musím se ale přiznat, že výběr jídla pro mě byl občas stresující, ne vždy jsem si vybírala podle chuti, ale podle vyslovitelnosti názvu jídla. Někdy to totiž opravdu nešlo. 😊 Jídlo bylo možné koupit i s sebou do krabičky, takže byla možnost vzít si rovnou i večeři.



9. Organizační věci – rozbor, uznání praxe

Na závěr pobytu bylo potřeba si ohlídat všechny náležitosti a podpisy, ale s tím nebyl žádný velký problém. Po celou dobu jsem psala deník praxe a průběžně vyplňovala kineziologické rozbor, na závěr jsem si pak nechala potvrdit absolvování celé praxe. S uznáním pak nebyla žádná potíž.

10. Volný čas

V týdnu jsem volný čas příliš turisticky netrávila, ale mohu nabídnout alespoň pár tipů z víkendového objevování Vídně.

Zámek Schönbrunn



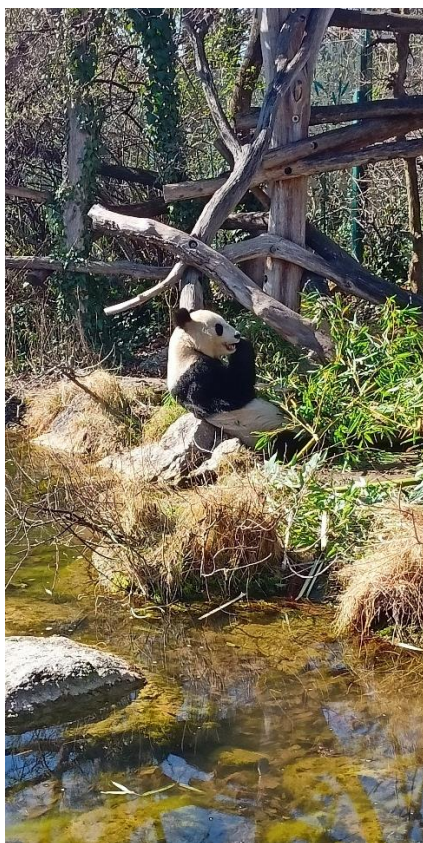
Prater – zábavní park. Překvapilo mě, že ceny za jednotlivé atrakce vlastně nebyly tak vysoké.



Tiergarten Schönbrunn

Haus des Meeres

Schmetterlinghaus



Naschmarkt – velká tržnice se spoustou stánků, kaváren a restaurací. Na jehokonci nádherné staré domy.



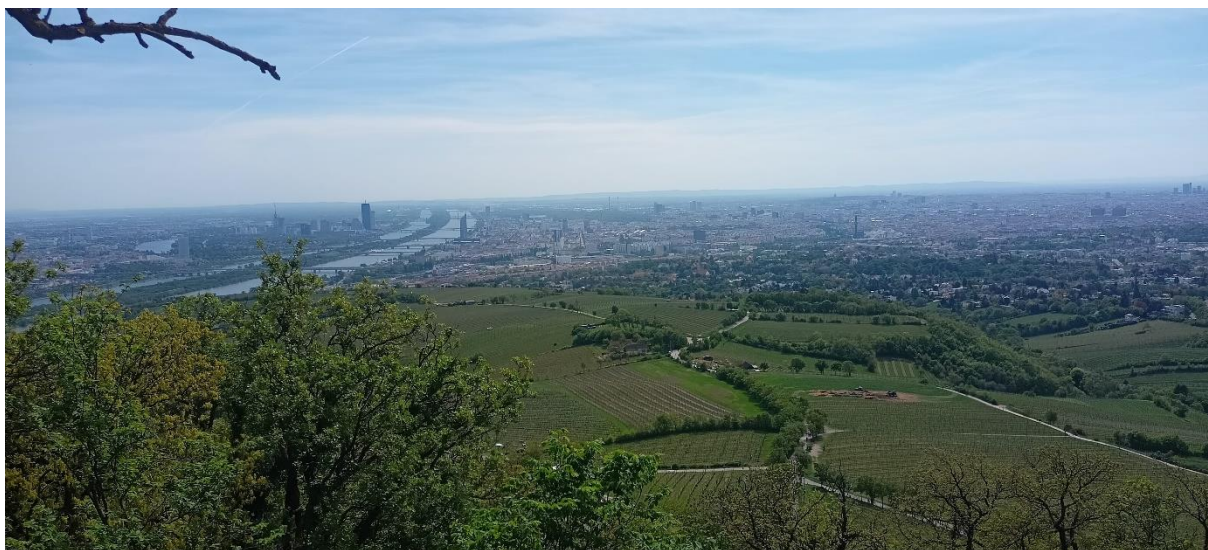
Zámek Belvedere



Anatomicko – patologické muzeum



Kahlenberh - vyhlídka na celou Vídeň



Wiener Eistraum – ledová plocha před radnicí



Pobyt jsem zahájila i ukončila tradičním Wiener Schnitzlem 😊



A na rozloučenou mi moje supervizorky připravily dárkový koš tradičních vídeňských či rakouských dobrot.



11. Závěr

Na závěr můžu snad už jen zmínit, že jsem moc ráda, že jsem odjela. Dvuměsíční stáž mi přinesla nejen nové poznatky a přístupy v oboru a získání více jistoty v cizím jazyce, ale také partu fajn lidí, se kterými se v budoucnu moc ráda potkám.

Barbora Havlová, bhavlova15@gmail.com