

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže

Bosna a Hercegovina



Termín: 17.2. 2025 – 17.4. 2025

Příjezd a ubytování

Jako studentům 3. ročníku studijního programu Fyzioterapie, nám byla nabídnuta velmi zajímavá příležitost zúčastnit se jako prvním „vlastovkám“ praktické stáže v Bosně a Hercegovině, na kterou jsme s kolegou Bc. Janem Choutkou s vidinou dobrodružství a alespoň krátkodobého odtrhnutí od reality takřka bez přemýšlení kývli.

Naše cesta za novými zkušenostmi a zážitky nás zavedla do města **Banja Luka**, druhého největšího města Bosny a Hercegoviny a zároveň hlavního města **Republiky Srpské**, jednou ze dvou hlavních entit této země. Politické uspořádání Bosny a Hercegoviny je poměrně komplikovanou a citlivou kapitolou sama o sobě a její popis by byl poměrně obsáhlý. Vše tedy doporučuji si o tomto tématu před odjezdem něco nastudovat.

Jako dopravní prostředek jsme zvolili auto, což se vzhledem k charakteru naší stáže ukázalo jako nejlepší volba. Během praxí jsme působili na různých místech, často značně od sebe vzdálených, takže jsme díky autu měli potřebnou mobilitu a pohodlí. Cesta dlouhá přibližně 660 km nám i s přestávkami zabrala kolem deseti hodin. Jelikož jsme jeli přes Rakousko, Slovinsko a Chorvatsko, kde na mnoha místech se platí na

mýtných bránách, nachystejte se, že vás cesta bude nějakou tu korunu stát. V našem případě to včetně nafty bylo něco přes 3 000,- Kč.

Po příjezdu do Banja Luky jsme se setkali s majitelkou bytu, který jsme si pronajali na celé dva měsíce. Zde musím podotknout velmi příjemnou cenu nájmu – za plně vybavený a moderní apartmán 3+1 s terasou nedaleko centra jsme ve dvou zaplatili celkem 25 000,- Kč. Přestože sídliště, ve kterém se apartmán nacházel působil lehce „ghetto“ dojmem, byt nás příjemně překvapil čistotou, novotou, vybaveností a komfortem. Pořekadlo „Nesud’ knihu podle obalu“ tu sem tedy sedí dokonale.





Hned v pondělí jsme zavítali na univerzitu **Pan-European University Apeiron**, pod jejíž „křídla“ jsme po dobu našeho pobytu spadali. Zde jsme se setkali se zahraniční referentkou a společně prošli veškerou formální dokumentaci a prošli program naší stáže. Hned jsme se však dozvěděli nemilou zprávu – první dva týdny budeme působit v městečku **Teslić**, vzdáleném asi 100 km od Banja Luky. To pro nás znamenalo, že náš právě pronajatý byt zůstane po tuto



dobu nevyužitý, což nám sebralo trochu vítr z plachet. Oficiální program nám přišel na e-mail dva dny před odjezdem a byt jsme měli rezervovaný již měsíc předem. Rozhodně si tedy doporučuji tuto informaci předem ověřit, abyste předešli zbytečným výdajům.

Naštěstí jsme měli v rámci této první části stáže zajištěné ubytování v hotelu s celodenním stravováním (snídaně, obědy, večeře), takže jsme nemuseli v tomto ohledu řešit žádné další výdaje, což bylo z finančního hlediska určitě vítané.

Praxe v Teslicí

Do lázní v **Teslicí** jsme dorazili ve středu, ke nás u recepce ujali naši dva „buddies“, rovněž studenti 3. ročníku fyzioterapie, se kterými jsme zároveň sdíleli stejný pokoj následujících 14 dní. Hned v úvodu musím zmínit a vyzdvihnout neuvěřitelně milou povahu místních lidí, která je neporovnatelně vřelejší a vstřícnější, než jsme zvyklí u nás.

Přiznávám, že jsme měli určité obavy ze sdílení pokoje s cizími studenty po tak dlouhou dobu. Oba jsme totiž zvyklí na svůj klid a soukromí. Jaké překvapení (a úleva) pro nás byla, když se ukázalo, že

jsou tyto obavy liché. S našimi „buddies“ jsme si výborně sedli a bez nich bychom si tak start naší praxe neužili ani z poloviny. Obzvláště nás zaujala jejich ohleduplnost a již zmíněná vstřícnost, kterou nás provázeli nejen v této první části našich praxí, ale prakticky po celou dobu pobytu a stali se z nás velmi dobří přátelé.

Co se týče samotné praxe - rozdělili jsme se do dvojic, přičemž jedna dvojice pracovala na „kinezió sále“ a druhá na „kardio sále“. Po týdnu jsme si místa prohodili. Zde přišlo



další překvapení, v podobě přístupu k praxi. Studenti zde většinou pouze přihlížejí a samostatně nepracují. S tímto přístupem musíte předem počítat a přijmout zkrátka fakt, že se budete občas nudit. Bylo by ale nefér říci, že by vás k ničemu nepustili. Pokud projevíte iniciativu, samozřejmě vás k pacientovi pustí. Můžete si je „osahat“, předvést vlastní techniky, nebo sdílet metody a postupy běžné u nás v ČR, a které se

liší od jejich přístupu. Místní fyzioterapeuti jsou samozřejmě také zvědaví a otevření novým přístupům a rádi diskutují. Základ je tedy nebát se projevit, ale jak překonáte prvotní ostych, začne vás to samotné bavit a budete tyto chvíle vyhledávat.



Po dopoledních praxích následovala velmi příjemná 2-hodinová pauza, kterou jsme většinou využívali ke cvičení, učení, či odpočinku. Po této duševní regeneraci však následovala všemi neoblíbená část – ultrazvuky. Spousta, hodně a moc ultrazvuků ... V těchto lázních totiž každému nově příchozímu pacientovi (nebo minimálně v 99%) předepíše doktor jako součást lázeňské léčby ultrazvuk. Tuto bohužel činnost jsme vykonávali většinou 3-4 hodiny, podle počtu lidí. Naštěstí byl v mezičase ještě oběd. Je to ovšem úžasná příležitost, jak se seznámit blíže s lidmi, jejich mentalitou, ale hlavně se naučit základy jazyka, kterému se v této části praxe naučíte asi nejvíce. Jak jsem zmínil na začátku, budete se nacházet na území Republiky Srbské, kde se používá srbština, která je ale prakticky totožná s bosenštinou a velmi podobná například chorvatštině a černohorštině a dále sdílí spoustu podobností se slovinštinou. Jako Češi máme velkou výhodu díky znalosti slovenštiny a obecné znalosti slovanských jazyků, takže orientace v jazyce nebyla taková překážka a s trochou píle si jazyk, alespoň na základní úrovni osvojíte celkem rychle. Velká část lidí ovládá sice angličtinu, ale není to samozřejmost, my jsme se tedy již po pár týdnech ve všech institucích i ve škole, kam budete povinně docházet na praktické semináře, spoléhali výhradně na srbštinu, ve které probíhala většina konverzace. Je to také nejlepší způsob, jak se ji co nejlépe naučit. A jako vždy a všude, osvojení si jazyka lidí v jejich zemi je i klíč k jejich srdcím a mohu potvrdit, že zde to platilo dvojnásob a lidé to nesmírně oceňují. I když nebudete mluvit dokonale, samotná snaha vás v jejich očích velmi povznese a často povede k přátelštějšímu a otevřenějšímu přístupu.

Po ultrazvucích následovalo volno, které jsme většinou trávili opět odpočinkem, cvičením, procházkami, či menšími výlety, které jsme často zakončili v nedalekém baru, kde jsme často debatovali o všech možných tématech, jako je naše rozdílná kultura, mentalita, rozebírali jsme fyzioterapii, různé postřehy z praxí a rovněž jsme se zde blíže seznámili s dalšími kolegy a studenty. Tak jako u nás, i zde je posezení u piva ideální způsob, jak navázat nová přátelství, lépe poznat místní mentalitu a navázat neformální, přesto hlubší kontakt s lidmi.

Stojí za zmínku, že praxe v lázních v Teslići probíhá každý den, včetně víkendů. Může se to zdát náročné, ale čas nám utekl překvapivě rychle, a jako odměnu vás následující týden čeká volno



Praxe v Banja Luce

Naší další zastávkou byl institut

Dr. Miroslava

Zotoviće, kde jsme strávili dva týdny.

Nachází se zhruba 15 km od Banja Luky, což opět potvrdilo výhodu vlastního auta. Denní režim zde byl rozdělen do dvou částí a končil ve 13:00. První část v 9:30 začínala opět v „kinezio sále“, kde jsme spolu s dalšími studenty sledovali individuální terapie,



diskutovali klinické případy, cvičební jednotku a používané metodiky u pacientů s dalšími fyzioterapeuty. Popřípadě se také aktivně zapojili.

V 11:00 následovala krátká pauza, po které jsme se sešli v ordinaci individuální fyzioterapie, kde probíhal další praktický seminář na které jsme byli zvyklí z tamní univerzity a kde nám paní doktorka na modelech (či modelkách), různé terapeutické techniky. Tuto část jsem vnímal jako velmi přínosnou a poutavou, protože je zde krásně vidět, jak se fyzioterapie a její postupy v jednotlivých zemích liší.

Jak jsem již zmínil, budete často nenásilně vyzýváni k aktivnímu zapojení, což znamená, že se vás mohou ptát na anatomii, fyziologii, nebo s vámi konzultovat určité techniky a zajímat se o to, zda se v Česku používá podobný přístup.

Opět platí – nebojte se zapojit, klást otázky, ukázat, co znáte vy. Vaše iniciativa bude vždy velmi vítaná.

Další příjemnou zprávou je, že praxe probíhá pouze od pondělí do čtvrtka. Budete mít tedy spoustu času na učení, psaní bakalářské práce, výlety, poznávání země, či svůj seberozvoj.

Naši poslední praxi jsme absolvovali opět pod hlavičkou institutu Dr. Miroslava Zotoviće, tentokrát však přímo v Banja Luce. Přesněji na jeho okraji. Zde jsme strávili závěrečné tři týdny a měli jsme možnost projít prakticky všechna oddělení tohoto zařízení.

Podle místních zaměstnanců se jedná o nejmodernější rehabilitační centrum v celé Bosně a Hercegoviny (včetně Republiky Srpské i Federace). Měli jsme možnost vidět nejmodernější robotická rehabilitační zařízení a postupně jsme prošli protetickou laboratoří, kardiologickým a plicním oddělením, masážním sálem, fyzikální terapií, a dětským oddělením, kde se pracovalo s korekcí skoliózy, Bobathovou i Vojtovou metodou. Naše srdce zahrálo zjištění, že zde působí dva fyzioterapeuti s oficiálním

kurzem Vojtova metody, který absolvovali v Chorvatsku přímo v pobočce Vojtova centra. Jako Češi jsme toto hrdě vnímali jako příjemné překvapení. Závěrečný týden jsme strávili na neurologickém oddělení, kde byli hospitalizováni pacienti vesměs s těžšími neurologickými onemocněními, kde jsme již byli více aktivně zapojení do terapie a osobně mi tato část přišla nejzajímavější.



Univerzita a výuka

Během naší stáže jsme byli zařazeni pod soukromou univerzitou **Pan-European University Apeiron**. V rámci našeho programu jsme kromě praktické stáže absolvovali také praktické semináře (cvičení), kterých bylo pro nás povinných celkem šest a konali se pravidelně v pondělí a v sobotu (ano, v sobotu :D). Párkrát jsme se také zúčastnili nepovinných přednášek, které jsme však navštívili pouze třikrát. Výuka totiž probíhá samozřejmě v srbštině a i když jsme většinu času rozuměli výkladu a kontextu, po první hodině jsme často „vypínali“, zejména kvůli délce přednášek, které běžně trvaly až tři hodiny a koncentrovat se po celou dobu bylo poměrně náročné. Rozhodně je to skvělá příležitost, jak se seznámit s ostatními studenty, kteří jsou opět velmi milí, přátelští a nikdy jsme se mezi nimi necítili nijak odtržení, či přehlížení. Naopak, jak studenti, včetně přednášející (profesor Gordan) se snažili, abychom se cítili co nejlépe a komfortně.

Volnočasové aktivity

Banja Luka nabízí široké možnosti, jak trávit volný čas. Ať už chcete aktivně poznávat město, překrásnou přírodu, či jenom užít si večerní město. Díky tomu, že praxe probíhá pouze od pondělí do čtvrtka, budete mít dostatek prostoru pro vlastní program.

Jednou z největších dominant města je pevnost **Kastel** – historické srdce města, ve které můžete posedět v restauraci, kavárně, nebo se projít po hradbách. Celý objekt je bezplatně volně přístupný.

Určitě doporučuji navštívit **muzeum Republiky Srpské**, kde se dozvíte vše o historii a vzniku této entity. Po městě se také nachází bezpočet majestátních památníků a soch s podrobným popisem, které vám také pomohou lépe pochopit kulturu této země.



Čím se však celá Bosna a Hercegovina může pyšnit, je nádherná příroda, kde si každý člověk přijde na své. Podél řeky **Vrbas**, která protéká městem, vede promenáda, ideální na běhání, procházky, nebo klidně jen večerní posezení s výhledem na řeku. Na okraji města se u ní nacházejí přírodní „lázně“ s horkými prameny, kde je rovněž bezplatný vstup a volný vstup v kteroukoliv denní dobu.

Dalším místem, které doporučuji k návštěvě, jsou vodopády **Krupa na Vrbasu**, vzdálené asi 30 minut jízdy od centra. Ideální místo na relaxaci, nebo krátkou túru.

Velmi oblíbená lokalita je také vrch **Banj brdo**, ke kterému se po menším (nebo větším) výšlapu dostanete na vrchol, který nabízí pohled nejen na celé město, ale i okolní krajinu, kterou budete mít jako na dlani.

Pokud si budete chtít udělat trochu delší výlet, byla by škoda nechat si ujít národní park **Kozara**, vzdálený asi hodinu cesty od Banja Luky. Hory, lesy, čerstvý vzduch a klid vám delší cestu vykompenzují minimálně stokrát.



Milovníky čepovaného piva bohužel musím zklamat, protože jej ve většině restaurací a barech nenabízí a spokojit se budete muset s „lahváčem“, což muže hlavně zezáátku působit značně bizarně. Pokud již narazíte na čepované pivo, například v nejoblíbenějším městském pivovaru **The Master Craft Brevery**, kde můžete ochutnat spoustu různých druhů, je často relativně drahé a cena se pohybuje průměrně od 3–5 euro za půllitr. V obchodech se však průměrná cena pohybuje kolem velmi příznivého půl eura za půllitr. S kolegou všemi 10 doporučujeme **Nektar**, který se vaří přímo v Banja Luce a patří taktéž k těm nejoblíbenějším.

Dále jsme si kromě hromady nových zážitků a zkušeností odvezli velmi specifický vztah k místní kuchyni. Gastronomie je zde kapitolou sama o sobě.

Místní jídla jsou v zásadě jednoduchá, vydatná a často velmi mastná a zelenina tu hraje přinejlepším páte housle, případně je z orchestru vyloučena úplně. Pokud jste zvyklí na lehkčí stravu plnou čerstvé zeleniny, čeká vás v prvních dnech kulturní infarkt, protože v porovnání s balkánskou kuchyní se ta naše česká dá přirovnat k vyvážené dietní stravě průměrné fitness influencerky.

Mezi největší favority, které se dají ochutnat prakticky všude, patří **čevapi** – malé grilované válečky z mletého masa, podávané nejčastěji s **lepinjou** (nadýchaný chléb) a syrovou, nahrubo nakrájenou cibulí. Musím zdůraznit, že toto jídlo patří mezi národní poklady a místní jsou na něj velmi hrdí. Existují více druhů čevapi a jiné vám naservírují v Srpsku, jiné v Bosně a jiné v Hercegovině. Většinou se však liší pouze tvarem, či směsí masa a koření. Mezi další typická jídla patří **pljeskavica** (něco mezi karbanátkem a burgerem), u kterého když si objednáte jeho „gurmánskou“ verzi plněnou sýrem a slaninou vložené do lepinji, která je mocně potřena olejem zevnitř i zvenku, máte svůj kalorický příjem splněný na 3 dny dopředu.



Dále musím zmínit **burek** (listové těsto plněné masem, sýrem, nebo bramborami), kdy se tradičně připravuje na živém ohni, a také velmi oblíbená **sarma** (zelné listy plněné mletým masem).

Tradičně se také servíruje k těmto jídlům **kajmak** (smetanový, poměrně slaný sýr) a samozřejmě **ajvar** – papriková pasta, která často supluje jediný zeleninový prvek na talíři.

Jako přílohu dostanete v drtivé většině případů pouze hranolky a často se nám stalo, že jiné přílohy restaurace ani nenabízí. Přes můj možná lehce negativní tón na tradiční balkánskou kuchyni musím uznat, že má určitě své kouzlo a pokud jedno z těchto jídel ochutnáte kvalitně připravené a ve správné atmosféře velmi si je užijete a po určité aklimatizaci je budete i vyhledávat, jak se to stalo například nám.

Srbové i Bosňané jsou všeobecně velmi náruživí kuřáci a jelikož není v zemi, až na výjimky, zákaz kouření v uzavřených prostorech, počítejte s tím, že po každé návštěvě baru, či restaurace bude mít vaše oblečení odér lesního táboráku.

Dále je zde velmi oblíbený hazard. Na kasina budete narážet doslova za každým rohem a takřka v každém podniku se bude nacházet automat, nebo velmi populární „Bingo“, jehož princip je velmi podobný s naší televizní „Sportkou“.

Závěr

Zahraniční stáž v Republice Srpské pro nás byla nejen profesní, ale i osobní bohatou zkušeností, která nás obohatila v mnoha ohledech. Měli jsme možnost nahlédnout do odlišného zdravotnického systému, pozorovat práci tamních fyzioterapeutů v různých institucích a sdílet s nimi své postřehy, znalosti i zkušenosti.

Překvapilo nás, jak moc jsme byli na všech místech vítáni. Často jsme si opravdu připadali více jako delegace, než studenti na praxi, což pro nás bylo velmi příjemné a pomohlo nám to více se uvolnit a vše si užívat plnými doušky.

Je to místo které rozhodně stojí za vaši pozornost, ať už je to kvůli úžasným lidem, krásné přírodě, či poznáním kultury, která je okolním světem stále trochu přehlížená.

Dalším benefitem je změna prostředí, které každý čas od času potřebuje, obzvláště ve víru nekonečných povinností během studia na vysoké škole a na chvíli se volně nadechnout. Mimo to budete mít mnoho příležitostí se seznámit se spoustou lidí, navázat nová přátelství, vztahy a hlavně zážitky, které si v sobě poneseš už napořád. Rozhodně se sem v budoucnu mám v plánu vrátit.

