

Bosna a Hercegovina, Sarajevo

Fyzioterapie

MMXXV



Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

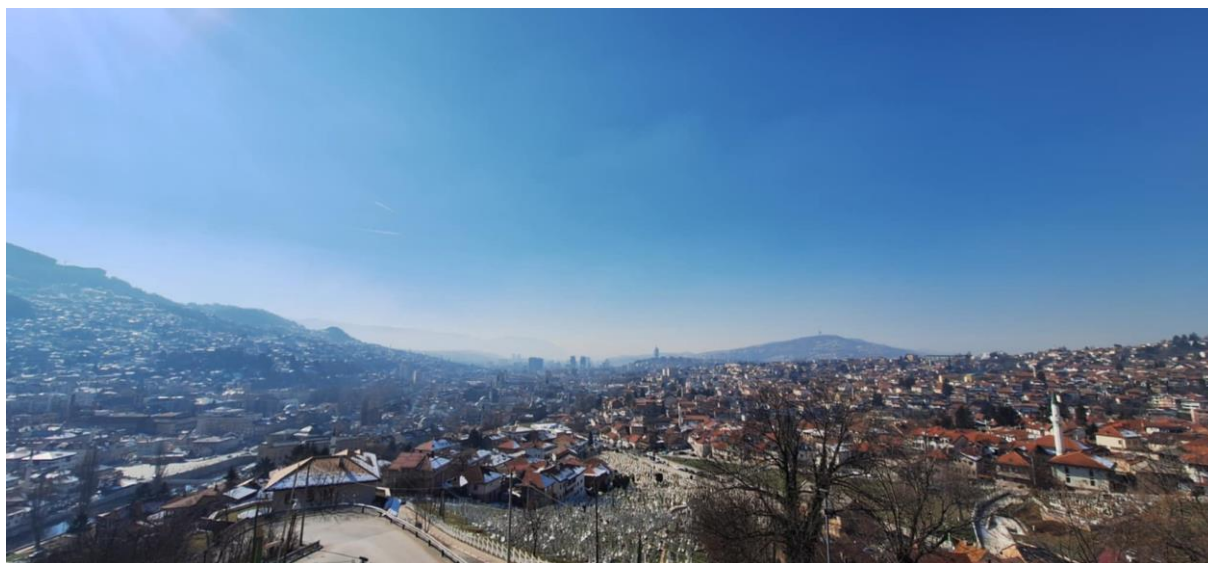
Zdravotně sociální fakulta

Tereza Mikešová, 2. ročník

IG: @tereza_mikesova03

Sarajevo, 2025

Od února do dubna 2025 jsem absolvovala se svojí kamarádkou stáž v Bosně a Hercegovině v oboru fyzioterapie. Byly jsme první studentky, které tuto stáž absolvovaly a tímto bych Vám chtěla alespoň trochu přiblížit, jak naše stáž probíhala.



Před výjezdem

Před výjezdem Vás čeká několik povinností. Sepsání životopisu a motivačního dopisu v angličtině a poté absolvování pohovoru, též v anglickém jazyce. Na pohovoru se bavíte o Vašich zkušenostech ve Vašem oboru, proč jste si vybrali zrovna tuto cílovou zemi a proč byste zrovna Vy měli být vybráni k výjezdu na Erasmus. Za sebe doporučuji vybrat nějaký zážitek, zkušenost, kterou máte, co vyzdvihne Vaše schopnosti. V minulosti jste sami vycestovali do ciziny? Pracovali jste jako dobrovolník? Zmiňte tuto zkušenost v motivačním dopise, abyste se odlišili od ostatních. Ukažte, že máte co nabídnout.

Po pohovoru čekáte na výsledky a poté už začíná pravé vyřizování. Podpis účastnické smlouvy, absolvování zdravotní prohlídky, zařízení si pojištění, vyřídít ubytování a zvolit dopravu do cílové země.

Většina grantů za stáže je vyplácena v eurech, takže doporučuji sjednat eurový účet, abyste pak netratili na kurzech!

Cesta do Sarajeva

Do Sarajeva nelítají žádné přímé lety z Prahy, takže počítejte s přesedáním, popřípadě volte přímo lety z Vídně. Do Sarajeva se též dá dojet Flixbusem – je to o něco levnější.

My však zvolily letadlo. Letenky kupovat samozřejmě s co největším předstihem.

Letěly jsme na svatého Valentína a náš první let byl z Prahy do švýcarského Curychu. V našem případě byl ale let opožděn a druhý let do Sarajeva jsme nestihly. Pokud necestujete letadlem často a máte třeba právě strach ze zmeškání letů, tak Vás uklidním. Když jsme přiletěly do Curychu, pracovníci letiště nás okamžitě odnavigovaly k HelpDesk. Tam jsme vysvětlili, kam letíme, jestli máme nějaká odbavená zavazadla a oni nám vystavili nové letenky na další lety na jejich náklady. Též jsme dostaly poukázky do letištních restaurací, abychom si čekání na lety zpříjemnily.

V případě že se však rozhodnete cestovat letadlem, doporučuji si dát do kabinového zavazadla alespoň náhradní oblečení, kartáček,... Může se bohužel stát, že se Vaše odbavené zavazadlo ztratí, a tak můžete první dny v nové zemi trávit bez těchto věcí.

Ubytování

Kvůli zmeškanému letu jsme dorazily do Sarajeva pozdě večer. Na letišti nás vyzvedl ten nejmilejší majitel ubytování, Mirsad, a odvezl nás do našeho nového domova.

Náš apartmán nám byl doporučen profesorem od Sarajevské univerzity. Apartmán je nově zrekonstruovaný a nachází se necelých 20 minut pěšky od historické části města.

Apartmán byl 2+kk a byl plně vybavený. Kuchyně (talíře, hrnky, příbory, hrnce, trouba, mikrovlnka, kávovar,...), koupelna (pračka, fén,...). Též jsme pravidelně dostávaly čisté ložní prádlo a ručníky. Majitelé ubytování jsou nesmírně ochotní a vždy se nám snažili se vším pomoci. Pravidelně se ujišťovali, že nám nic nechybí a vše funguje.

Ubytování se nachází ve velmi klidné oblasti a je součástí airbnb apartmánů, a tak jsme občas měli další sousedy v okolních apartmánech. Pro všechny apartmány je též zřízená prostorná terasa, ze které je výhled na Sarajevo.

Cenově nás vyšel apartmán na 1.000€ za dva měsíce za nás obě. Na Sarajevo a naši oblast byla cena velmi výhodná.



První dojmy

Od začátku mi přišlo neuvěřitelné, že se nacházím v cizí zemi a mohu zde dva měsíce bydlet. V prvních dnech jsme začaly prozkoumávat město a historické jádro jsme si okamžitě zamilovaly.

Kompenzací nám však bylo papírování. K pobytu v této zemi, která se nenachází v EU, je vyřizování bílé karty. Ta Vám povoluje pobyt v zemi na dobu 90 dní. K vyřízení potřebujete kopie Vašich pasů, kopie občanského průkazu majitele ubytování, zaplacení poplatku na poštu za vyřízení této úřednické dokumentace,... Komunikace občas drhne, protože přesně

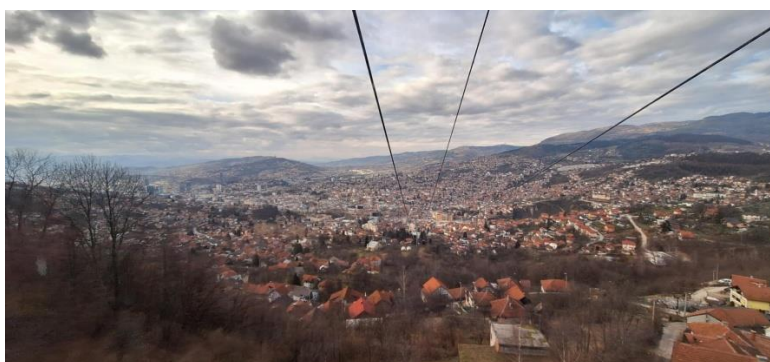
na těchto místech spousta lidí anglicky neumí a je občas těžké se domluvit. Buďte trpěliví, ono se to nakonec podaří.

Po získání bílé karty už však máte většinu papírování za sebou.

Nejspíše Vás však nemine získávání Sanitary booklet (Sanitarna Legitimacija). To je průkaz, který dokazuje, že jste zdraví a máte oprávnění pracovat ve zdravotnickém středisku.

Vyřízení není nijak složité. Stačí zajít do J.U. Závod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo (adresa: Avdage Šahinagića 10). Tam Vám lékař odebere vzorky z úst a nosu (podobné testu na covid) a do týdne Vám vytvoří Sanitary booklet. Vyřízení Vás bude stát 15KM (cca 200Kč), ale my ho dostaly nakonec zadarmo.

Samotné Sarajevo má dvě tváře. Historické a moderní centrum. A poté druhá část města, která připomíná spíše staré fotky z Česka. Země je to chudá a člověk si toho začne rychle všimnout.



Praxe

Stáž nám začínala 17.2. a končila 18.4.2025. V pondělí jsme se vydaly na univerzitu a seznámily se s profesorkou Jasmínou, která je koordinátorka zahraničních vztahů pro všeobecné sestry a fyzioterapii. S Jasmínou jsme byly často ve spojení a vždy byla připravená nám se vším pomoci a poradit nám.

Plán praxí nám byl zaslán přibližně dva měsíce před odjezdem na stáž. Plán se skládal z ambulantních pracovišť ve veřejné i soukromé sféře.

První dva týdny jsme trávily na sportovní klinice, která je považována za nejlepší kliniku v celé zemi. Na této klinice se nám velmi líbilo, obzvláště, protože zde probíhá přímá spolupráce fyzioterapeutů a trenérů.

Na klinice uměla většina fyzioterapeutů i trenérů velmi dobře anglicky, a tak jsme neměly problém se domluvit.



Pracoviště jsme střídaly každé dva týdny a měly jsme možnost vyzkoušet si fyzikální terapii i se účastnit kinezioterapie.

Pacienti byli různých věkových kategorií, potkaly jsme i mladé sportovce nebo jsme měli možnost zúčastnit se pediatrické fyzioterapie. Někteří pacienti byli schopni komunikovat anglicky, většinou rozuměli základním slovíčkům, popřípadě jsme se dokázaly rychle naučit pár frází v bosenštině. Čeština a bosenština si jsou podobné a Bosňané velmi cení, když umíte i jen pár základních slov.

V Bosně a Hercegovině je hojně využívána fyzikální terapie, která je u nás naopak už celkem na ústupu. Měly jsme tak skvělou příležitost si vyzkoušet ultrazvuk, laser, magnetoterapii, elektroterapii,... Též terapie provádí jinak než u nás. Většina pacientů docházela na terapii každý den po dobu jednoho až dvou týdnů.

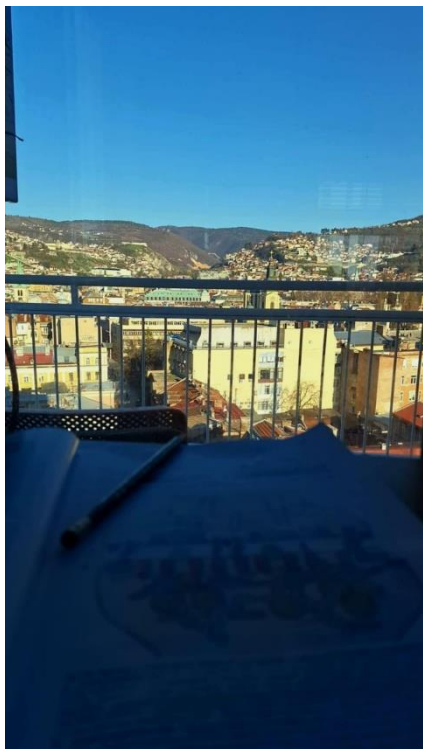
V manuální fyzioterapii je Česko dále a používáme mnohem více metod a testů. Každopádně bylo skvělé vést konverzace na toto téma s našimi supervizory. Vždy je zajímavé, jak k fyzioterapii přistupujeme u nás a bylo skvělé sdílet zkušenosti navzájem.

Doprava po městě

Univerzita v Sarajevu nám vytvořila potvrzení, že jsme na dva měsíce jejími studenty, a toto potvrzení jsme ukázaly právě při vytváření „lítačky“ na městskou dopravu. Tu mají všichni studenti zcela zdarma a my ji dostaly též zadarmo. „Lítačka“ funguje na všechny tramvaje i autobusy, co po městě jezdí. Prokazujete se s ní jen u kontroly revizora.

Spoje městské dopravy se dají dohledat na google mapách, každopádně zapomeňte, že by městská doprava jezdila včas. Tramvaje jezdí „každé 4 minuty“, autobusy pak obvykle „každých 15-30 minut“. Je tedy s tím potřeba počítat, protože při zvýšené dopravě ve městě má samozřejmě městská doprava zpoždění.

Volný čas



Město má spoustu kaváren a restaurací, které jsem často navštěvovala a trávila v nich čas učením

Obvykle jednou za týden též byl nějaký program od ESN Sarajevo (Erasmus Student Network), takže máte možnost potkat spoustu dalších erasmus studentů z jiných zemí a trávit čas s nimi.



Volejbal s ESN



Sarajevo se nachází v údolí a je obklopeno horami. Můžete tak vyrazit na Trebević, na který vede lanovka. Doporučuji vzít si s sebou potvrzení o studiu nebo bílou kartu, lístek Vás tak vyjde mnohem levněji. Na vrcholu Trebević se nachází kavárna a o kousek dál pak můžete najít pozůstatky bobové dráhy z olympiády 1984.

Na víkendy můžete vyrazit na různé výlety, spoje vždy zjistíte na autobusovém či vlakovém nádraží. O stránkách, jako máme my IDOS, si nechte zdát.



bobová dráha na Trebević

Mostar

Na výlet však určitě doporučuji návštěvu města Mostar. Město se nachází na seznamu UNESCO a nejlépe se do něj dostanete vlakem přímo ze Sarajeva.

Město se dá projít pěšky a na návštěvu stačí jeden den.

Jídlo a pití

Jídlo jsme si většinou vařily samy, každopádně po městě najdete spoustu restaurací.

Blízko centra se nachází obchodní dům Crvene Jabuko, ve kterém se nachází občerstvení (sushi, burgers, saláty,...) a dá se tu najíst za dobré peníze (5-10€).

Z místních pochutin jsme ochutnaly čevapi a burek, ze sladkých pokrmů pak baklavu, kadaif nebo tufahiju.



Klopa restorace



Dárčky na oslavu Ramadánu



Země po válce a současná politika



Za zmínku však stojí, že je to země, kde se protínají národnosti i víry. Politika je tu složité téma.

V letech 1992-1995 zde proběhla občanská válka, ve které přišlo o život 100 000 lidí. Od války uteklo 30 let, ale drsná realita z této doby je v zemi stále vidět. V městech se nachází opuštěné, rozpadlé domy a v přírodě se musí člověk pohybovat opatrně. Vždy využívejte turistické cesty, ze kterých nescházejte. V přírodě se stále nachází miny, což si můžete sami prohlédnout v aplikaci BH Mine Suspected Areas.

Poslední dojmy

Dva měsíce utekly velmi rychle a návrat byl náročný. Opustit město, které mi bylo domovem a rozloučit se s novými kamarády. Každopádně jsem za tuto příležitost vděčná. Celý erasmus mě naučil větší zodpovědnosti, organizaci a samostatnosti.

Pokud jste někdy o výjezdu přemýšleli, určitě využijte této možnosti a přihlašte se. Žít v zahraničí je velká zkušenost.

