

Dvuměsíční stáž Nutriční terapie v Litvě

Po skončení výuku v letním semestru 2025 jsem se vydala z Prahy přes Rigu až do přístavního města na západě Litvy jménem Klaipeda.

Přípravy na výjezd do zahraničí započaly již dříve, a to konkurzem rok předtím. Bylo potřeba si připravit motivační dopis, životopis a absolvovat krátký online pohovor. Příkladala jsem také jazykový certifikát C1 Advanced. Nejdříve jsme hovořili v angličtině na jednoduchá témata týkající se Erasmus+ a dále o organizačních záležitostech. Konkrétně náš obor Nutriční terapie má velmi omezené možnosti, a tak jsem se z výběru dvou zemí – Polska (Nysa) a Litvy (Klaipeda) rozhodla pro pobaltskou zemi. Cestování je mým koníčkem a do této části Evropy jsem se ještě nestihla podívat. Různou administrativu jsem si zařizovala v průběhu před odjezdem, a tak je nutné nebát se připomenout nebo se ptát, klidně i několikrát za sebou.

Proč jsem šla cestou odborné stáže, a ne studijního pobytu? Jelikož je náš obor velmi specifický, fakulta nebyla schopná zajistit dostatečnou shodu mezi předměty v ČR a v zahraničí. V určitém směru to pro mě byla i výhoda, jelikož máme po výuce šestitýdenní praxi, kterou jsem tak absolvovala místo pro mě klasické Prahy v zahraničí na devět týdnů. Nerada přiznávám, že komunikace z litevské strany nebyla úplně ideální, ale pokud opravdu máte zájem vyjet, vypořádáte se i s tím.

Ubytování jsem si zařídila na univerzitních kolejích. Tento typ bydlení opravdu doporučuji, žádný luxus, ale finančně je to výhodnější. Největší výhodou však vidím v socializaci. Jelikož jsem byla na stáži a nenavštěvovala tak výuku, byla jsem od ostatních dost izolovaná. To mi vynahrady koleje, kde jsem se skamarádila s lidmi z celého světa. Měla jsem šanci pochopit jinou mentalitu, poznat zvyky a vytvářet společné zážitky.

I když si na vše dáte pozor, několikrát se všem připomenete a ujistíte se, jestli máte vše potřebné, vždy se najde něco, co vás překvapí. Stáž jsem měla absolvovat na poliklinice. Tři dny před mým odjezdem, kdy jsem měla nakoupené letenky a se vším jsem počítala, jsem se po mé iniciativě dozvěděla, že můj buddy, což měla být nutriční terapeutka z polikliniky, dala výpověď a již na pracovišti nepůsobí. Tudíž mě neměl mít kdo na starosti. Tuto informaci ale litevská strana věděla několik týdnů dopředu, ale nenapadlo je mi to dát vědět. Byla jsem přeřazena do dětské nemocnice, která s sebou přinášela dodatečnou administrativu. Tehdy se bohužel prokázala být komunikace z jejich strany, dovolím si říct, nedostatečná a velmi laxní. Nakonec se výjezd uskutečnil. Hlavně díky mému proaktivnímu přístupu. Proto radím, pokud se něco podobného přihodí, zachovejte klidnou hlavu a problémy řešte jako každé jiné a nenechte si zkazit svůj původní záměr. Jet se něco nového naučit, poznat a zažít.

Musím přiznat, že stáž mi z profesního hlediska mnoho nepřinesla. Praxe se spíše podobala vedení stravovacího provozu, a ne komunikaci s pacienty a všemu, co k nutriční

terapii, jakožto za mě krásnému vědnímu oboru, patří. Vázla jazyková komunikace, jelikož dorozumět se v anglickém jazyce bylo pro ně velmi obtížné. Zkoušela jsem tedy komunikovat všemi možnými způsoby. Například na mě mluvili rusky, protože je to podobnější češtině než jejich indoevropský jazyk. Z něž jsem později také pochytila různá slova a fráze. K tak složitému vědnímu oboru jako je nutriční to však bylo málo. Na druhou stranu jsem viděla, jak to funguje v jiné zemi. Naopak jsem já vysvětlovala jim, jak to chodí u nás a co je například nutriční screening. I přesto byli na mě lidé velmi milí. Jako výhodu беру teď fakt, že se o to víc těším na letní praxe. Kde se vám nadšení hodí, když vám zabere polovinu volného času prázdnin. ☺

Co se týče dalších věcí, které k Erasmu patří, jako cestování, socializace a poznávání jiné kultury, to bylo vše obohacující. Opět se dostávám k tomu, že jen musíte chtít. Z poznávání centra Klaipedy přes poloostrov Kurskou kosu, hlavního města Vilnius a dalších malebných měst Litvy jsem vycestovala dál. Podnikla jsem výlety do Rigy, Tallinnu či Helsinek. Cestovat lze velmi úsporně, ale i tak radím si něco našetřit ještě před odjezdem, aby člověk mohl vidět vždy o trochu více. Velkou výhodou vidím i práci přes homeoffice, kterou jsem využila. Takže pokud je to pro někoho možné, velmi se to hodí. Nemělo by se ani zapomínat na své záliby, a tak jsem si na těchto devět týdnů našla baletní školu a pokračovala ve svém zájmu.

Cestu tam i zpět jsem absolvovala letecky. Tam jsem letěla z Prahy přes Rigu a poté autobusem. Zpátky z vedlejšího města Palanga přes Kodaň a do Prahy. Jelikož můj let domů byl zrušen a musela jsem tak cestovat o 24 hodin později, měla jsem tu možnost projít si toto město ještě jednou. V tu chvíli jsem popravdě chtěla jen domů, ale zpětně se nad tím zasměji, Litva mě zkrátka nechtěla pustit.

Co se týče zkoušek, tak většinu jsem zvládla už před odjezdem. Je to jen o komunikaci s vyučujícími, kteří byli v mém případě opravdu velmi vstřícní a vážím si toho.

Celkově hodnotím zahraniční výjezd jako velké plus. Do Klaipedy bych se jistě podruhé nevrátila a jak jsem už zmiňovala, profesně mě to dále neposunulo. Ale měla jsem tu možnost opravdu důkladně procestovat Pobaltí, poznat nové lidi, se kterými jsem sdílela stejné zážitky. A když vám škola nezorganizuje společné akce, kde je to všude zvykem, zkrátka si zaříďte své vlastní. Pokud si někdo myslí, že samostatnější už být nemůže, dle mé zkušenosti rozhodně může. Důležité je se nebát a jít do toho. Ty zážitky za to rozhodně stojí.

Barbora Vechterová

2. ročník Nutriční terapie

Pokud by měl někdo zájem o jakékoli bližší informace, určitě mě kontaktujte. Na sociální síti stačí zadat moje jméno a najdete mě. ☺



Foto č.1 Historické centrum Klaipedy



Foto č. 2 promenáda v Klaipedě



Foto č. 3 Nida, Kurská kosa



Foto č. 4 – Písečné duny, Kurská kosa (3 km od hranic Kaliningradu)