

ERASMUS LOTYŠSKO 2025 – HLAVÁČKOVÁ, HADRAVOVÁ

Motivace k Erasmu

Proč jsme se rozhodly vyjet na Erasmus? Bylo to nakonec docela překvapivé, protože jsme se prostě rozhodly, že si zkusíme dát přihlášku a uvidíme, jestli nás vezmou. A vzali.

Samozřejmě, že jsme chtěly odjet do zahraničí vyzkoušet si fyzioterapii i jinde než v České republice, ale velkým lákadlem pro nás bylo i to, že o prázdninách nebudeme muset dělat individuální praxi. To jsme ale ještě nevěděly, že to nebude lehké.

Myslím také, že pro nás hrálo velkou roli to, že jsme mohly jet společně. Nakonec jsme zjistily, že to byla největší výhoda. Mohly jsme si pomoci navzájem nebo rozdělit úhradu za výlety a cestování.

Příprava na odjezd

Konkurz jsme absolvovaly zdatně a dále bylo v pořadí vyplňování papírů. Nakonec to ale nebylo tak hrozné. Těžší byla práce s lékařskou prohlídkou, ale i to jsme nakonec zvládly. Vše probíhalo hladce, a tak jak mělo. Do Lotyšska jsme letěly se společností AirBaltic, s příručním zavazadlem a s odbaveným zavazadlem na 22 kg.

Let trval cca pod dvě hodiny a nebyl žádný problém. Po příletu do Rigy jsme na ubytování jely nakonec MHD, protože by se naše kufry do taxíku určitě nevešly.

Cesta na ubytování byla docela náročná, dohromady trvala asi přes dvě hodiny s jedním přestupem. Nejhorší bylo, že jsme ještě neznaly žádná lotyšská slova.

Korunu tomu dalo to, když jsme nastoupily do autobusu, který měl rozbité hlášení zastávek, a dokonce ani nefungovala digitální tabule se zastávkami.

Ale nakonec jsme se dostaly ke kolejím a k našemu překvapení byla zastávka ihned před budovou.

Kultura Lotyšska

Po příletu na letiště v Rize nás hned překvapilo to, že spíš jako ve městě to vypadalo jako někde na vesnici. A jelikož jsme přiletěly v půlce února, narazily jsme na velkou zimu.

Hlavní město Lotyšska je Riga. Ne moc velké město nedaleko moře. Riga má krásné historické centrum, ale shodly jsme se, že je to spíše víkendové město, které se dá projít za dva dny.

Lidé jsou zde podobní jako u nás, jenom se nám zdáli malinko smutnější, než jsou tady v České republice. K našemu překvapení se například v MHD nectí pravidlo toho, že se nejdříve vystupuje a poté až nastupuje.

Nejčastějším jídlem, které se dá v Lotyšsku potkat (hlavně na turistických místech), jsou knedlíčky (takové pirohy) plněné vepřovým nebo hovězím masem anebo zeleninou.

Počasí v Rize bylo asi takové, jaké by se na únor, březen a duben dalo očekávat. Únor a březen byli mrazivé měsíce, a dokonce jsme za kolejí měly zamrzlé jezero. První slunce jsme viděly až v dubnu. Poslední den před odletem domu jsme se nakonec i opalovaly na dece.

Ubytování:

Byly jsme ubytované na kolejích medicíny – Rigas Medicinas Koledža. I přes to, že jsme ke konci pobytu dostaly ponorkovou nemoc, ubytování bylo fajn a mělo vše co jsme potřebovaly. Vybavenou kuchyň, pračku, dva záchody atd. V půlce pobytu se k nám do „apartmánu“ nastěhovaly ještě dvě slečny z Bosny a Hercegoviny.

Jediná a veliká nevýhoda tohoto ubytování byla, že bylo docela daleko od centra města. Do centra Rigy jsme jezdily asi 45 minut hromadnou dopravou. V okolí našich kolejí nebylo nic moc – jenom nemocnice, obchod a fitness centrum.



Praxe fyzioterapie

Náročné. To je asi nejvíce vystihující slovo.

Za dva měsíce jsme vystřídalý 4 instituce na naše praxe. Nutno říct, že první měsíc jsme byly každá sama na jiném místě s jinou pracovní dobou.

Prvním stanovištěm byla [rehabilitační klinika](#), která byla od našeho ubytování asi 15 minut jízdou MHD. Tady byl asi náš největší problém. Naše supervizorka byla mladá a jistě určitě zkušená, ale její chování k nám asi nebylo takové, jako bychom si přály.

První den po příchodu mě provedla klinikou a hned jsem dostala 8 pacientů (kteří samozřejmě anglicky neuměli ani slovo) a s každým jsem měla hodinu cvičit. Hodina cvičení s pacientem byla pro mě nepředstavitelný čas (po tom, když na praxích máme na pacienta 10 minut). Nedostala jsem bohužel ani diagnózy pacientů, a tak jsem musela improvizovat se cviky, které umím z dob, kdy jsem na rehabilitace docházela sama.

Po dvou týdnech jsem si s každým pacientem našla způsob, jak s ním komunikovat bez angličtiny nebo češtiny. Pacienti mě nakonec přijali a měli mě rádi. Nevím ale, jestli se to stejné dá říct o naší supervizorce. Často se stávalo, že po mě (i mojí kamarádce) chtěla věci, které jsme ze školy neznaly. Ona nám vysvětlení nedala a řekla, ať si to najdeme na internetu.

Na každý den jsem si vařila oběd, protože zde nebyla jídelna.

Tuto část praxe dáváme asi na nejspodnější příčku našeho hodnocení.

Druhé místo našich praxí bylo v [největší nemocnici v Rize](#), která byla asi 7 minut chůze od našich kolejí. Pracovaly jsme na oddělení sepsy a toxikologie. Supervizorka zde byla mladá a moc hodná, vše nám vždy vysvětlila.

Jediné mínus bylo neustálé nošení roušek, plášťů a rukavic k pacientům (ale to je na tomto oddělení asi pochopitelné). Práce na oddělení toxikologie a sepsy ale určitě není pro slabé žaludky. Na některé věci opravdu nebyl hezký pohled. A realita je ta, že jsme se tady několikrát setkaly i se smrtí, ale takový je život.

Zkušenost na tomto oddělení bych zařadila mezi zajímavé. Bylo to úplně něco jiného, než na klinice předtím.

Třetím a nejlepším místem našeho výjezdu byla největší **rehabilitační klinika Vaivari**. Zde jsme již jezdily společně ve dvou.

Jedinou a docela velkou nevýhodou, byla dálka od našeho ubytování. Tato klinika bohužel není v Rize ale v přímořském městečku. Naše cesta z kolejí tedy obsahovala 40minutovou jízdu MHD a přesednutí na vlak, kterým jsme jely asi hodinu. Měly jsme štěstí, že naše praxe začínala až v 9 hodin, protože jsme stejně vstávaly docela brzo.

Klinika Vaivari je obrovská asi sedmipatrová budova, jejíž každé patro obsahuje jiné oddělení – bolesti zad, neurologická onemocnění, dětské oddělení, ortopedii, Plus je tam i bazén na skupinová cvičení a hala pro koně na hipoterapii.

Každý den na naší praxi spočíval v tom, že jsme každou hodinu nebo dvě střídaly oddělení a na každém měly své pacienty.

Byla zde dokonce i jídelna, takže jsme si s sebou nemusely každý den vařit oběd.

Tato praxe se nám líbila nejvíce a nejvíce nám i dala. Stálo to dokonce i za to cestování a kdybychom si mohly vybrat, na této klinice bychom strávily třeba i měsíc nebo si tam dovedly představit pracovat.



Čtvrté a poslední místo naší praxe byla **Sporta laboratoría**. Sportovní laboratoř pro sportovce a sportovní týmy. Tato instituce nebyla pouze pro fyzioterapeuty, ale byla zde i sportovní doktorka, která prováděla vyšetření medicínské.

Sledovaly jsme tady zase jinou práci – spirometrické vyšetření, sportovní prohlídky (běhání a páse nebo jízda na kole) anebo výzkum o krčních svalech.

Na této klinice jsme spíše pozorovaly, ale také si myslím, že nám to mnoho dalo – zase z jiného odvětví.

Takže – praxe byly náročné (někdy hodně náročné), ale něco nám daly. Naučily jsme se cvičit s pacienty, hledat pro ně cviky, které budou optimální a komunikovat i s lidmi, se kterými se vlastně nemáme, jak domluvit.

Myslím si, že nás praxe posunuly a zocelily.

Volný čas

Volný čas jsme přes týden moc neměly, a tak jediné co jsme stihly první měsíc pravidelně navštěvovat bylo fitness centrum v nedalekém obchodním domě. Moc se nám tam líbilo a jako bonus mělo toto fitness centrum svojí vlastní saunu v ceně měsíční permanentky. Sauna se nakonec hodila nejvíce, protože jsme pořád byly hrozně promrzlé.

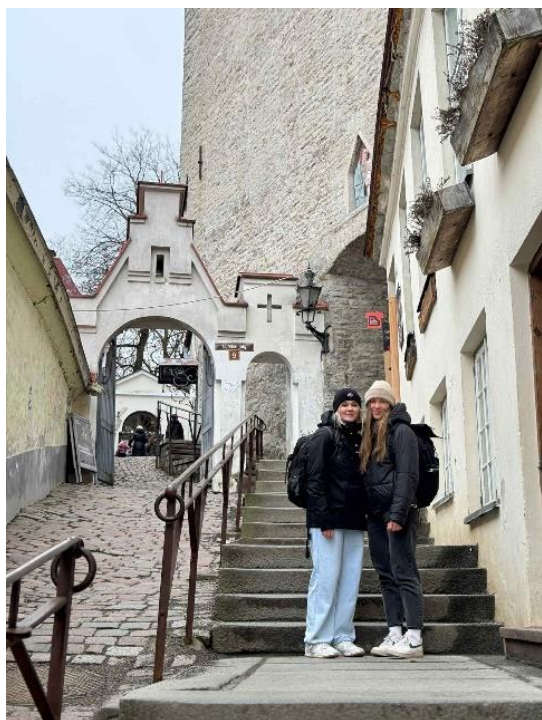
V pátek večer jsme jezdily do centra Rigy pro nějaký noční život a dvakrát jsme navštívily Rock Cafe Bar, který se stal naším oblíbeným.

Cestovat do centra Rigy se nakonec asi více vyplatilo Boltem nebo taxíkem.

O víkendech jsme se třikrát vydaly za hranice Lotyšska.

ESTONSKO

Jako první jsme se vydaly do přímořského Estonska. Cestu tam jsme absolvovaly autobusem, který jel něco okolo 3 hodin a přespaly jsme v apartmánu pro tři lidi. Estonsko a jeho hlavní město Tallinn se nám nakonec moc líbilo i přes to, že jsme tam zase přes den docela mrzly. Nejvíce nás nakonec uchvátil noční Tallinn, jelikož všude bylo plno světel a výzdob ještě ze svatého Valentýna.

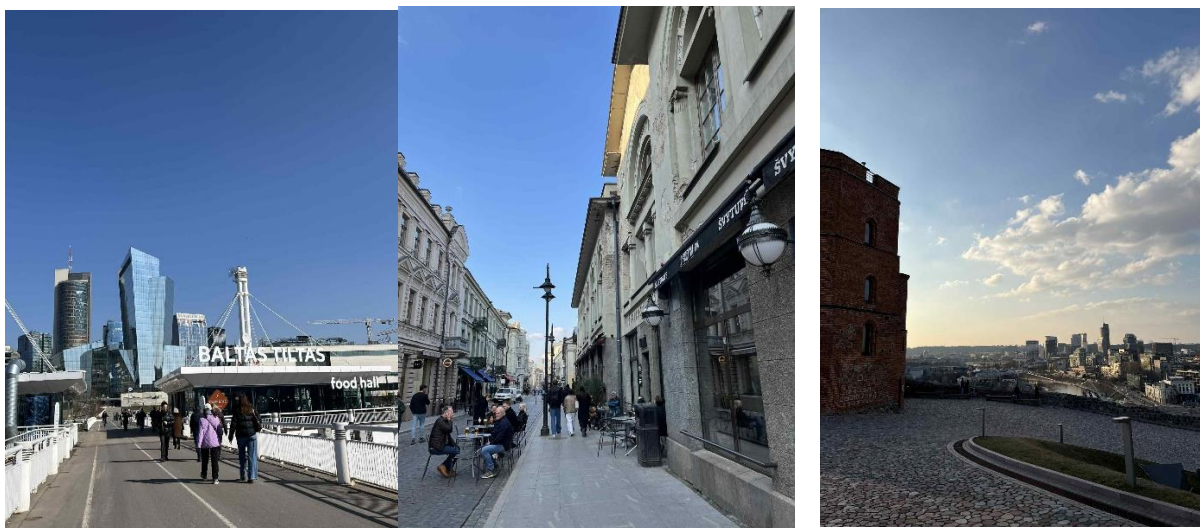


LITVA

Naše druhá výprava směřovala do Litvy, do Vilnius. Tady jsme poprvé viděly sluníčko a snažily se co nejvíce nahřát. Opět jsme jely autobusem, tentokrát o malinko déle, asi cca 4 hodiny.

Vilnius byl zase úplně jiný než Talinn a Riga. Takový více romantický. Na náměstí lidé hráli na housle a svítilo slunce. Proseděly jsme tam asi dvě hodiny.

Ubytovány jsme byly opět v apartmánu, tentokrát pouze ve dvou. Opět jsme zde ale strávily pouze jednu jedinou noc.



ŠVÉDSKO

Naše třetí a největší cesta směřovala do Švédka, do Stockholmu. Očekávaly jsme hodně a také se toho dočkaly.

Náš první nápad bylo vyjet do Švédka trajektem, ale po zjištění, že jedna cesta stojí okolo 2 tisíc českých korun a trvá asi 8 hodin, jsme se rozhodly, že zvolíme rychlejší a levnější cestu – letadlem. Let trval asi pouze hodinu a vyšel nás na nějak okolo tisícovky (dá se sehnat i levněji ale s velkým předstihem).

Švédsko nás hned uchvátilo a jelikož jsme tam byly až v dubnu, vše už kvetlo a svítilo i slunce. Samozřejmě, že jsem se snažilo toho projít co nejvíce, ale chtělo by to ještě jeden den navíc. Ve Švédsku jsme ale nakonec byly na dvě noci.

Malinko nás omezovaly naše nemoci, protože celý druhý měsíc našeho výjezdu se točil jenom kolem nemocí a léků.

Nakonec byl ale Stockholm krásný a určitě bych se tam jednou chtěla ještě podívat.



ESN

ESN akcí jsme se nezúčastnili, jelikož většinou probíhaly přes týden a v centru, což pro nás bylo s rozsahem praxe a délkou od ubytování nemožné.

Tipy, triky, aplikace

Nejdůležitější aplikací a pomocníkem jsou určitě mapy. Po nějakém čase jsme se zorientovaly a naučily se v našem okolí chodit, ale začátek by byl bez mapy hrůza.

Karta na MHD se zařizuje lehce, Sanita vám dá papíry, se kterými zajdete do příslušné budovy a kartu vám udělají. Na měsíc vyšla studentská asi na 12 euro.

Dále určitě aplikace Rimi (obchod, který je na každém rohu). Sbírají se tam body a jsou tam velké slevy.

Věc, kterou jsme objevili bohužel až poslední týden je to, že jsou tam vratné PET lahve a každá je asi za 20 centů. Nakonec jsme za dva týdny na PET lahvích nasbírali asi přes 3 eura.

A jako poslední a celkem jasná věc – překladač. Hodí se vždy a všude.

Návrat

Návrat domů nebyl vůbec těžký. Všichni jsme se domu více méně těšily. Už třeba jenom na klasické české pečivo (v Lotyšsku mají hodně sladké) nebo třeba na řízek 😊.

Uznání praxe proběhlo v pořádku, úplně bez problémů.

Tato stáž nám dala docela hodně, hlavně jsme teď hodně odolní. Musím říct, že to nebyla žádná sranda a několikrát jsme si sáhly na dno (ať už kvůli jazykové bariéře nebo praxím).

Na Erasmus bychom určitě jely znovu, ale v teplém ročním období a jinak než do Lotyšska.

V případě otázek můžete napsat na Instagram: [_hlavackovahana](#)