

LOTYŠSKO

ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘSTVÍ

2025

ÚVOD + PŘED ODLETEM

Zdravím vás u mé závěrečné práce po absolvování **2měsíční stáže v Lotyšsku**. Jmenuji se Samuel a jsem studentem 3 ročníku zdravotnického záchranářství.

Pokud máte chuť zlepšit si znalosti v urgentní medicíně, dozvědět se plno nových informací ať už z předešlých zkušeností lékařů a záchranářů či při debriefingu. Chcete si vyzkoušet a zlepšit se v odborných výkonech. Tak vám je tento pobyt **šitý na míru**. Cestovat se dá také velmi pěkně což i rozeberu níže v textu, avšak tento Erasmus je opravdu hlavně o **urgentní medicíně** a vše okolo ní.

A teď ke startu. Všechno začíná podáním přihlášky, na kterou je třeba **dávat pozor**, pokud si stejně jako já pravidelně neodklikáváte mail. Ale dobrý přihlášku jsme našli a podali. Následuje životopis a motivační dopis, **oboje v angličtině**. Na tom je třeba si dát opravdu záležet, zároveň nám byla doporučena šablona **Europass** která vás hezky navede. A dostáváme se do finále, který spočívá v rozhovoru face to face. Nervy ale nechte doma bude to pohodový rozhovor o vašem životopisu a důvodech k vycestování, samozřejmě v angličtině.

DRŽÍM PALCE!



V neposlední řadě vás čeká objednání letenek, vyřízení doktora (u toho také není málo, jmenovitě RTG S+P, MRSA TEST), pojištění a papírovačky. **Začít včas!** Bude toho dost, takže s velkou výhodou dělat jednotlivé požadavky rovnou.



PO PŘÍLETU

První, co vás čeká na letišti je paradoxně **dostat se z něho**. Kolej je cca **50 min autobusem** což se vybízí jako nejlepší možnost. Můžete zkusit i Bolt ale věřte mi ty eura se vám budou ještě hodit.

Ubytování je velmi hezké, v únoru sice **trochu** chladné ale co bychom mi záchranáři nevydrželi že ano. Jinak vám je k dispozici buňkový systém koleje, který v sobě ukrývá **velmi slušně** vybavenou kuchyň, dva záchody, dvě umyvadla? Sprchový kout a pračka

Uhístění koleje je taky super, nemocnici, ve které je většina praxe máte **10 min pěšky**.

Co se týče jídla to je zcela na vás. Hned **oproti nemocnici** je místní obchod, ve kterém seženete většinu ingrediencí, pití a jídla. Pokud ani tam ne tip pro delší procházku je **Lidl asi 20 minut pěšky**. Na praxe jsem si nosil většinou svoje, ale dá se najíst i přímo v nemocnici, avšak **znatelně drazž**.

TIPS & TRICKS

- Do chvíle, než si zařídíte lítačku, pomůže aplikace Mobility, která je něco jako idos pro jejich MHD (pozor i s lítačkou je nutno „pípat“ při každé jízdě, zařídí vám ji Sanita – vaše místní koordinátorka)
- Vyšší boty jsou výhodou, v únoru tam bylo ještě 20 cm sněhu (Ale botky na parádu vzít také, v dubnu už bylo teplo)
- Pokud jen náhodou budete mít dlouhý pátek doporučuji navštívit **Rockcafe** či **Digital art club**, nějaká ta hodinka se tam dá zabít (občas až do rána)
- Pokud jste fanoušky spalených guma burácejících motorů, 15 minut od koleje je drift trať která také stojí za návštěvu.

1. EMERGENCY

Upřímně jsem neměl největší očekávání, avšak nemohl jsem se **více mýlit**. Přivítá vás „primář“ oddělení společně s asistentem, kteří už vám hned od boku vysvětlí, že zde budou pravidla.

Přátelsky samozřejmě. Směny jsem měl **10hodinové** od **8:30**, od **pondělí** do **čtvrťka**. Co rádi nevidí jsou telefony, za sebe však můžu říct, že na něj není ani moc času. Jelikož v Lotyšsku nenajdete klasické záchranáře ale **Doctor assistants**, kteří mají **vyšší kompetence**. Dostanete možnost vyzkoušet si výkony o kterých se vám v Česku může **jenom zdát**. Výjimkou není rutinní šití ran, ať už na zádech či v obličejové a vlasové části hlavy. Vyšetření ultrazvukem, arteriální odběry nebo katétry.

Toto vše bude prolínat neskutečná ochota a snaha vás něco naučit jak od **lékařů**, tak i **sester**. Nevyhnete se pitvám ani resuscitaci kde plníte roli **plnohodnotného člena** týmu. Nesmíte se bát! Samozřejmě pokorný přístup je více než na místě. Když však ukážete zájem a snahu, odenknou se vám možnosti, na které budete **dlouho vzpomínat!**

2. ANESTEZIE

Zde se přístupem nic nemění. Je to samozřejmě volnější a při 4hodinové operaci vás za telefon nikdo napomínat nebude ba naopak. Stávalo se mi, že po úvodu mě často posílali na kafe nebo jenom tak si jít „odpočinout“.

Ale k věci. Tady se **nesmíte bát** se zeptat. To platí hlavně u intubací a ředění léčiv. Z vlastní zkušenosti vám můžu říct, že **když ukážete**, že trochu víte, co děláte, pacient je prakticky váš. Od **preoxygenace** a držení na masce přes **intubaci** až po monitoraci případně **dopodání** dalších léků. Za 3 týdny mě nechali **intubovat** cca **15 pacientů!**

Směny jsou v podstatě individuální a záleželo nejvíce na operačním programu neboli – končíte i v 1 ale i v 5. **Doporučuji** si zažádat i o **24h**. Dají vám jít s radostí a noční urgentní operace měly svoje kouzla.



Bližme se na konec pobytu. Záchranka byla záměrně zvolena na poslední dva týdny **kvůli počasí**. A vyplatilo se. Takže se rozhodně nemusíte bát, že budete klepat kosu v záchrance ba naopak.

Za mě nejlepší zkušenost, má to však své ale. Co se týče záchranářů/lékařů platí **stejný standard** jako na předešlých místech. Ochota, usměvavost, a snaha vám předat co nejvíce. Na výjezdech však teprve pocítíte **jazykovou bariéru**. V podstatě, co se nedozvíte od vedoucího **nevíte**. Lidé však povětšinou berou pozitivně vaši přítomnost i fakt že nejste pro ně zdejší. Nic to však nemění na faktu, kolik věcí si můžete vyzkoušet. Co mě velmi mile překvapilo byla snaha o doopravdy **podrobný debriefing** výjezdů, u kterého jsme někdy strávili i hodinu a více.

Směny byly ve směs **24h** s výjimkou **jedné 14,5h**. Dále se mění i výjezdová skupina. Já jsem strávil většinu času na vozidle 103, které společně s posádkou bylo označené jako **JIP**. Ve zkratce jezdíte méně na „ne tolik záživné výjezdy“. Nevyhnul jsem se ani RV s označením 199, bohužel pro mě jsme byli často odvoláni z výjezdu.



CESTOVÁNÍ

To k tomu patří také **samožřejmě**. O víkendech se dají stihnout hezké výlety do okolních hlavních měst. Většinou jsme spali přes **Airbnb**, které vycházelo **cenově bezkonkurenčně**. Do měst, jakou jsou **Tallinn** a **Vilnius** se dá dostat **autobusem**.

Stockholm pak **letecky**, nebo pro fajnšmekry **trajektem**.



Doufám, že vám tento soubor přišel užitečný

Jestli máte dotazy či byste chtěli bližší info,
neváhejte mě kontaktovat:

IG [samiik_novak](#)

Mail: samonew11@mail.com

