

Dva měsíce v ráji: Zahraniční stáž studenta fyzioterapie na Srí Lance

11.12.2024 - | Univerzita Palackého v Olomouci

V jakém státě, organizaci/instituci jsi stáž absolvoval a jak dlouho?

Svou pracovní zahraniční stáž jsem podstoupil na Srí Lance, na ostrově v Indickém oceánu. K výjezdu mi pomohlo spojení lidí z českého fyziobrandu s tamním vedoucím dobrovolnických projektů, Janakou de Silvou. Společně s ním jsem byl schopný vyplnit všechny potřebné dokumenty k tomu, aby celý výjezd mohla univerzita zaštitit skrze Erasmus+. Doba samotné stáže pak byla dva měsíce – červenec a srpen 2023.

Jaké jazykové schopnosti byly od tebe vyžadovány v průběhu stáže?

Nutná byla rozhodně angličtina pro komunikaci s Janakou, zahraničními dobrovolníky, nemocničním personálem nebo některými pacienty. Měl jsem ale dost času naučit se relativně dost sinhálských slov a frází pro základní komunikaci s pacienty, kteří angličtinu neovládali. Použití místního jazyka je taky výborný „icebreaker“ a snadno si takhle místní získáte.

Jak ses dozvěděl o této organizaci a možnosti stáže?

Sám jsem chtěl vyjet na stáž někam dál a zažít úplně odlišnou kulturu a náhled na zdraví člověka. O Srí Lance jsem slyšel jako o cestovatelské, kulturně bohaté destinaci už dřív, a tak jsem začal pátrat. Nedalo to ani moc práce a brzy jsem narazil na projekt fyziobrandu.

Co bylo nutné zařídit před odjezdem?

Už několik měsíců dopředu jsem se zahraničním oddělením dával dohromady potřebné papíry, z nichž například „admission letter“ musel být vyplněn a podepsán taky srílanskou stranou. Zařizování se tedy neobešlo bez velké dávky mailové korespondence, navíc když jsem tou dobou svůj čas trávil v Belgii na studijním pobytu a neměl možnost řešit nic osobně na naší univerzitě. Několik týdnů dopředu, když už bylo vše schváleno, jsem pořídil letenky a nechal se v Belgii naočkovat proti některým základním nemocem. Cestovní pojištění jsem měl zařízené díky škole.

Co bylo náplní tvé stáže? Můžeš popsat svůj pracovní den?

Náplní mé stáže se stala rehabilitační péče o pacienty zasažené nejčastěji cévní mozkovou příhodou. Na začátku pobytu jsem obdržel přístup ke zdravotní dokumentaci s charakteristikou jednotlivých pacientů a zápisy mých předešlých kolegů. Každý den pak vypadal takovým způsobem, že jsem společně s Janakou cestoval po domácnostech pacientů a s každým z nich vedl asi hodinovou terapii v domácím prostředí. Za den jsem tak měl možnost stihnout okolo pěti pacientů, a měl jsem co dělat, abych během celého týdne každému dodal vhodnou frekvenci terapie. Naštěstí většinu času z těch dvou měsíců jsem měl k ruce taky parťáky, kteří přijížděli z Česka většinou na tři týdny. Bylo pak taky několik dní, kdy se klasické kolečko po pacientech nekonalo. Místo toho jsem měl možnost trávit čas v místní fakultní nemocnici sledováním neurochirurgických operací a následně jednotlivé případy taky konzultovat s doktorem Nishanthou, který je kapacita ve svém oboru a kontakt s ním je velmi obohacující.

Kde jsi bydlel a jak ses stravoval?

Spolu s dalšími dobrovolníky jsem byl ubytovaný u Janaky doma. Konkrétněji v domě, který je postavený přímo pro dobrovolníky, a kde má každý svůj pokoj s koupelnou. Stravování pak zajišťuje Janakova rodina každý den v podobě snídaně, oběda a večeře. Pokud se stalo, že jsem měl příliš velký hlad nebo jsem potřeboval složení denního příjmu nějak doplnit, nedaleko domu byl supermarket, kde jsem vše potřebné sehnal.

Jak jsi trávil volný čas? Měl jsi možnost cestovat?

Odpoledne pracovních dní jsem trávil velmi často v posilovně, surfováním nebo procházkami po okolí. O víkendech pak bylo víc času na výlety dál od domova. Ty jsme často podnikali ve skupinkách s dalšími dobrovolníky a skoro vždy jsme byli vybaveni nějakým doporučením nebo plánem, který pro nás vymýšlel Janaka na základě svých zkušeností a kontaktů.

Jak jsi vyšel se stipendiem? Musel jsi mít našetřeno?

Stipendium bylo velká pomoc, nicméně jsem musel sáhnout i do vlastních úspor. Program obsahující ubytování a stravu je totiž naceněný podle délky pobytu a já za své dva měsíce zaplatil skoro 2000 eur. Připočteme letenku a trávení volného času na ostrově a je jasné, že stipendium od školy stačit nemohlo. Srí Lanka je ale naštěstí velmi levná země, a tak se ani při delším pobytu nebudete muset nijak omezovat.

Cítil ses v zemi bezpečně?

Většinu času naprosto. Místní lidé jsou skvělí a neměl jsem z nikoho pocit, že by mi chtěl nebo mohl ublížit. Nezvykem je místní silniční provoz, z něj jsem v prvních dnech a týdnech mírně ve stresu určitě byl. Specifická je také divokost a přesah zdejší přírody. Na pozoru je třeba se mít před většími tlupami opic, a to i v některých částech měst. Já sám jsem pak měl trochu strach z hadů v nepřehledných pralesních terénech během vlastního cestování po ostrově.

Na co by studenti chystající se do této destinace měli být připraveni nebo si dát pozor?

Připravte se na nesmírně návykovou usměvavou mentalitu místních lidí, která vám bude po návratu domů trochu chybět. Pokud jste fanoušky hygieny, budete možná trochu trpět, jelikož na Srí Lance není velkým zvykem ani mytí rukou. Specifické je pak taky místní klima. Horko a vlhko není pro každého a aklimatizace chvíli trvá. Budete celí zpocení po hloupém kilometru chůze, ale... budete v ráji, takže vám to bude jedno.

Liší se nějak zobrazení země, které známe z médií, od reality? Co tě nejvíce překvapilo?

Totálně! Poměrně dost lidí mě od cesty odrazovalo, protože mají Srí Lanku ještě spojenou s občanskými válkami a politickými krizemi. V posledních letech se v médiích hodně mluvilo hlavně o ekonomických problémech spojených s nedostatkem a vysokou cenou pohonných hmot. Následně také skutečně probíhala různá politická škatulata doprovázená protesty především v hlavním městě. Za dobu mého pobytu se ale již nic tak dramatického nedělo, auta a tuk tuky jezdily a lidi nadávali na politiky jako všude jinde ve světě.

Co považuješ za největší přínos svého pobytu?

Co se týká mé profesní zkušenosti, tak určitě nová dovednost vést terapie v domácím prostředí pacientů přímo na míru jejich potřebám. Povedlo se mi ale růst i lidsky. Od místních jsem se učil mnohé o autentické dobrosrdečnosti a otevřenosti, od buddhistických mnichů pak zase moudrost buddhistické filozofie a kultivaci vlastního klidu. Každý příběh každého jednotlivého člověka ve mně něco dobrého zanechal.

Doporučil bys stáž v zahraničí i ostatním studentům. Pokud ano proč?

No jasně! Je to zkušenost, dost odlišná ve všem, co už znáte, a tak vás prověří ve všech vrstvách vás samých. A co je možná ještě lepší, než že zase uděláte pár kroků na vlastní cestě, je to, že budete mít možnost velmi pozitivně zasáhnout do životů lidí, kteří žádnou jinou pomoc nikdy nedostanou.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/dva-mesice-v-raji-zahranicni-staz-studenta-fyzioterapie-na-sri-lance>