**Erasmus Pro+ iskustvo**

**Tarragona, Španjolska**

**Što je Erasmus+ projekt?**

Erasmus+ najveći je program Europske unije za obrazovanje, osposobljavanje, mlade i sport. Za sudjelovanje u projektu potrebno je prijaviti se na natječaj, ispuniti Europass i napisati motivacijsko pismo, a vrlo su važni i bodovi koje nam dodjeljuju nastavnici strukovnih predmeta. Zahvaljujući tomu odabrane smo za dugoročnu mobilnost u Španjolskoj.

**Putovanje, smještaj i slobodno vrijeme**

Put je započeo automobilom od Srednje škole Čakovec do Zračne luke dr. Franje Tuđmana odakle smo trebali poletjeti za Barcelonu s presjedanjem u Parizu, no nesretnim slučajem propustile smo let. Zahvaljujući upornosti i snalažljivosti naše ravnateljice, uspjeli smo uhvatiti kasniji let za Barcelonu s presjedanjem u Amsterdamu. Put je bio ugodan i dobro isplaniran. Nakon slijetanja na aerodrom u Barceloni taksijem smo stigle do Tarragone gdje smo bile smještene u apartmanu s dvije spavaće sobe i dva dnevna boravka tako da je prostora bilo napretek. Apartman je bio opremljen svim potrebnim uređajima i vrlo ugodan za boravak. Vlasnica stana bila je susretljiva i ugodna domaćica. S obzirom na to da smo ondje živjele tri mjeseca, s vremenom smo se privikle na zajednički život. Dogovorile smo se o raspodjeli kućanskih poslova i kuhanja te smo se, iako nam je kuhanje ponekad bilo zahtjevno zbog pomanjkanja ideja, dobro snašle. Slobodno vrijeme provodile smo istražujući grad i posjećujući povijesne znamenitosti, odlascima na plažu te izlascima i druženjem s kolegama s posla. Lokacija apartmana bila je pogodna zbog blizine trgovina i plaže te ako bismo se izgubile, lako bismo smo se snašle i vratile. Do klinike u kojoj smo obavljale praksu trebalo nam je pet minuta pješice. Naš je povratak kući započeo putovanjem vlakom do Barcelone gdje nas je dočekala profesorica s kojom smo provele četiri predivna dana istražujući grad i posjećujući najpoznatija turistička i povijesna mjesta. U Barceloni smo bile smještene u malenom stanu koji je zadovoljavao sve naše potrebe. Iz Barcelone direktnim smo letom letjele do Zagreba, a potom automobilom stigle u Čakovec.

**Stručna praksa**

Stručnu praksu u trajanju od tri mjeseca obavljale smo u Klinici medicine i fizioterapije Fontanet. Na početku smo se upoznale s kolegama i prostorom u kojem ćemo raditi te aparaturom. Fizioterapeut nam je objasnio princip rada svakog aparata te nas prvi tjedan nadgledao pri primjeni terapija i masaže. Nakon par dana, vidjevši da smo brzo usvojile uporabu uređaja i tehnike, sve smo više praksu obavljale samostalno. Do kraja obavljanja prakse osposobile smo se primijeniti cjelokupnu terapiju na pacijentu bez nadzora. Naše je radno vrijeme trajalo šest sati radnim danom, od 14 do 20 sati ako smo radile u poslijepodnevnoj smjeni. Nekoliko smo tjedana radile u jutarnjoj smjeni, od 9 do 15 sati. O pauzi smo se dogovarale s fizioterapeutima. Princip je rada u Fontanetu sljedeći: pacijent može doći u kliniku s liječničkom uputnicom ili privatno, plaćanjem usluge. Prvog dana fizioterapeut proučava dijagnozu pacijenta te određuje plan i program rehabilitacije kombinirajući najčešće tri procedure. Nakon odabranih procedura pacijentu objašnjava njihovu svrhu i način djelovanja. Pacijent sljedećih 10 ili 20 dana terapija, ovisno o tome koliko ih je fizioterapeut odredio, dolazi na terapiju u određeno vrijeme. Ako fizioterapeut koji je odredio plan i program rehabilitacije nije dostupan, drugi fizioterapeuti mogu provesti terapiju prethodno zapisanu na fizioterapeutskom kartonu koji pacijent dobiva i ostavlja na recepciji. Klinika provodi sljedeće procedure i usluge fizikalne terapije: ultrazvuk, mikrovalove, elektroterapiju i elektrostimulaciju, terapiju infracrvenim zrakama, magnetoterapiju, parafinoterapiju, vježbe i masažu. Za rehabilitaciju koriste se pomagala poput elastičnih traka, utega, sprave za trakciju glave, štapa, podložaka itd. Ustanova nudi tretmane iz osteopatije, kineziologije, traumatologije, kirurške ortopedije i podologije.

**Nove vještine**

Obavljajući praksu u Fontanetu, naučile smo puno novih vještina iz fizioterapije. Primjerice, novina su nam bili mikrovalovi koji se koriste za dubinsko zagrijavanje tkiva, uređaji za elektroterapiju koji pomažu kod boli i uređaji za elektrostimulaciju koji jačaju mišić. Naučile smo i primjenu magnetoterapije, a upoznale smo se i s ondacortom, uređajem koji služi za dubinsko zagrijavanje tkiva. Uz pacijente s različitim dijagnozama naučile smo različite nove vježbe koje se primjenjuju u rehabilitaciji. Najvažnijom novom tehnikom koju smo naučile smatramo razgibavanje koljena tako da koljeno pomičemo u položaju vožnje bicikla pri čemu je težina potkoljenice u našim rukama i znatno olakšava pomicanje u koljenu. Obavile smo brojne masaže, stekle puno novih iskustava s različitim dijagnozama te unaprijedile svoju komunikaciju s pacijentima.

Kako smo boravile u Španjolskoj gdje su glavni jezici španjolski i katalonski, vrlo smo brzo i bez puno prethodnog znanja usvojile osnovne pojmove kako bismo mogle komunicirati s pacijentima. Shvatile smo i koliko je neverbalna komunikacija bitna i da svakom pacijentu treba pristupati s dobrom voljom. Bilo je različitih pacijenata s različitim osobnostima i naučile smo da je bitno svakom pacijentu pristupati s poštovanjem. Neke smo pacijente mogle razvedriti, dok je nekima tretman bio naporan i težak pa smo trebale imati puno razumijevanja i empatije. Također smo osjetile što znači živjeti sam, svaki dan odlaziti na posao i ondje biti odgovoran, samostalno kupovati, kuhati, čistiti i dijeliti prostor s nekim. Na početku je bilo teško, no s vremenom smo se navikle i jako se dobro slagale.

**Osobno iskustvo**

**Antonia Šajnović:** *Sudjelovanje u Erasmus projektu jedna je od najboljih odluka koje sam donijela. Prijavila sam se prvenstveno radi unapređenja znanja i vještina u struci, tj. radi prakse, ali dobila sam puno više. Životne lekcije, snalaženje u nepoznatom, samostalan život, učenje novog jezika i upoznavanje nove kulture, raspolaganje novcem i odgovornost samo su neke od vještina koje sam unaprijedila. Od 92 dana koja sam provela u Španjolskoj na Erasmusu ne žalim ni zbog jednog. Upoznala sam nove prijatelje s kojima sam ostala u kontaktu. Na praksi sam naučila nove tehnike fizioterapije te razmijenila svoje znanje i vještine s kolegama. Kolege s posla bili su susretljivi i uvijek se trudili objasniti nam sve što nas je zanimalo. S obzirom na jezičnu barijeru komunicirali smo na engleskom ili preko prevoditelja. Poboljšala sam vještinu organiziranja vremena i zadataka, kako na praksi tako i u slobodno vrijeme. Najljepši dio bile su pohvale pacijenata. Taj je osjećaj zadovoljstva neopisiv i zbog toga mi je drago što sam odabrala zanimanje u kojem sam svakodnevno u kontaktu s ljudima. Iako to ponekad može biti teško, neki su trenuci neprocjenjivi. Slobodno vrijeme pokušavale smo maksimalno iskoristiti odlazeći na plažu, družeći se s kolegama s posla i istražujući grad.*

**Sanela Valadžija:** *Obavljanje stručne prakse u Španjolskoj bio je moj prvi Erasmus projekt i mogu sa zadovoljstvom reći da me mobilnost u Španjolskoj uopće nije razočarala. Početak mobilnosti bio je za mene velik izazov, kao i odlazak na praksu i upoznavanje s pacijentima na španjolskom jeziku. Zbog velike susretljivosti kolega s posla kasnija upoznavanja i rad s pacijentima prolazili su zaista uspješno. Zahvaljujući projektu puno sam napredovala u svojem znanju i obrazovanju što će mi uvelike koristiti u daljnjem učenju. Naučila sam nove metode liječenja, korištenje novih uređaja, a razgovarajući s kolegama, naučila sam i ponešto o španjolskoj kulturi i jeziku. Također sam bogatija za iskustvo življenja s cimericom te sam naučila što znači postići kompromis u zajedničkom životu. Sada nakon mobilnosti znam kvalitetnije iskoristiti vrijeme i bolje raspolažem novcem.*

**Preporuke**

**Antonia Šajnović:** *Iskustvo i mogućnosti koje Erasmus nudi preporučila bih svima koji su spremni za život u nepoznatom, nove pustolovine, učenje novog jezika, upoznavanje nove kulture, kao i usvajanje novih tehnika i vještina u struci. Ova dugoročna mobilnost proširila mi je vidike i pokazala mi kako bi mi život mogao izgledati ostanem li u fizioterapiji što svakako planiram. Neki zahvaljujući Erasmusa mogu saznati u kojem smjeru žele nastaviti svoje obrazovanje. Svakako se vrijedi prijaviti i otići jer se Erasmusom stvaraju neprocjenjive uspomene i prijateljstva.*

**Sanela Valadžija:** *Preporučam Erasmus projekt svim učenicima kojima se pruži prilika jer će njime dobiti puno više nego što očekuju. Mobilnošću će unaprijediti svoja znanja i vještine te iskusiti samostalan život. Usto, obogatit će jezik, naučiti nešto o novoj kulturi i steći nova prijateljstva.*