

Gál Cintia
Gyógytornász szak, szakmai gyakorlat
2018/2019-es tanév, I. szemeszter
Portugália, Porto (Gandra)
CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário

Gál Cintiának hívnak, PTE ETK ZKK-n végeztem gyógytornászként 2018 májusában. Őszintén bevallva egyetemi éveim alatt nem is gondolkodtam azon, hogy Erasmusra jelentkezsek és egy teljes félévet más országban tanuljak, hiszen gyógytornász hallgatóként rengeteg gyakorlati tantárgyat kell teljesíteni és semmiképpen sem szerettem volna egy évet halasztani. De januárban jött a felismerés, hogy posztgraduális szakmai gyakorlatra is lehet jelentkezni Erasmus+ program keretein belül. Tökéletes időpontnak tűnt, hogy az egyetem befejezése után és munkába állás előtt kicsit világot lássak. Eddigi életem egyik legjobb döntése volt, hiszen amellet, hogy hatalmas pluszt adott az önéletrajzomhoz, rengeteg felejthetetlen élménnyel gazdagodtam.



Portugáliára esett a választásom és így a CESPU egyetem „hallgatója” lettem még egy utolsó utáni félévre. Ez a magánegyetem Portótól kb. 20 kilométerre lévő kisvárosban, Gandra-ban található. Sara, az Erasmus koordinátor rendkívül segítőkész, így a papírmunkával nekem nem volt gondom. A kinti egyetem szellemiségét tükrözi, hogy szerveztek Erasmusos hallgatók számára egy „welcome week”-et. Első nap körbe vezettek bennünket az egyetemen (itt jött az első sokk: „De dónde es usted?” – hangzott el a kérdés spanyolul. Valencia, Barcelona, Madrid, aztán még több Valencia és Barcelona, majd egyetlen egy Hungary - kiderült, hogy én voltam az egyedüli hallgató az egyetemen, aki nem Spanyolországból jött), illetve négy napos portugál gyorstalpalón lehetett részt venni. Portóba szerveztek nekünk játékos városnézést, ahol feladatok megoldásával jutottunk el a város nevezetesebb helyeihez, kipróbálhattuk a híres Francesinha-t és Pastel de Nata-t is, miközben megismertük egymást.

Portói Mefirea klinikán töltöttem a 12 hetes szakmai gyakorlatomat. Ez egy nagymúltú klinika, 1984 óta kezelik itt az egészségügyi dolgozókat, tanárokat, de rengeteg üzletember, ügyvéd is megfordul nap mit nap. Egyik félelmem volt, hogy hogyan fogok portugál betegekkel kommunikálni – de szerencsémre nagyrésztük jól beszélt angolul, így a kommunikáció sem jelentett gondot. Munkatársaim nagyon kedvesek voltak, mondhatom, hogy hamar beilleszkedtem. Érdekes, hogy a portugál gyógytornászképzés sokkal gyakorlatiasabb, nálunk hatalmas hangsúlyt fektetnek az elméleti oktatásra. Több esettanulmányt kell írniuk, amiben kitérnek a patológiára, betegvizsgálatra, teljes, részletes kezelési tervre, ezért rengeteget kutatnak, hiszen mindent releváns szakirodalommal kell alátámasztaniuk.

Gál Cintia

Gyógytornász szak, szakmai gyakorlat

2018/2019-es tanév, I. szemeszter

Portugália, Porto (Gandra)

CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário

Először furcsa minden, de pár hét után már a világ legtermészetesebb dolgának érzed, hogy te itt élsz, egy számodra már nem teljesen vadidegen városban. Aztán a kint eltöltött hetek után hazaérsz és jön a kérdés, amit mindenki feltesz: „Na, és milyen volt?”

- ... a város? Porto egyszerűen gyönyörű a szűk utcáival, kicsempézett, keskeny házaival. Közlekedés egész jónak mondható, zónás rendszerben működik, van metró és rengeteg busz is, a legtöbb hivatalosan 20 percenként jár. A reggeli és a koraesti csúcsban azonban nagy ritkaságnak számít, hogyha a busz pontosan érkezik, és ilyenkor elgondolkodsz azon, hogy vajon az előző busz késett-e ennyit, vagy végre valami pontos Portugáliában?! Nemesyszer előfordult, hogy egy-egy busz kimaradt, vagy annyira tele volt, hogy a buszsofőr ki sem nyitotta az ajtót, nehogy megpróbáld magad felgyömöszölni – de kint ezen nem mérgeled senki, hiszen ez mindennapos dolog.

Az első hetekben Google maps jelenti majd a mindent – aztán a hetek múlásával azon kapod magad, hogy már nincs szükséged rá, hiszen tudod, hogy az 508-as busszal a gyakorlati helyre, a 602-sel a városközpontba, vagy éppen a 3M-mel jutsz haza éjjel (vagy inkább hajnalban) a buliból.



- ... a nyelv? Talán attól mindenki fél, hogy hogy fog tudni kommunikálni, eligazodni egy teljesen idegen országban, ahol az angol nem anyanyelv. Portóban nem volt ezzel probléma, az emberek nagyrésze beszél angolul. Jelentkeztem portugál nyelvtanfolyamra is az Aprender Portugues nyelviskolába, ahol próbáltam megismerkedni az alapokkal.
- ... a közösség? Első benyomásom az volt, hogy mennyivel kedvesebbek és közvetlenebbek, mint mi vagyunk. Egy betegem fogalmazta meg tökéletesen: „A magyarok is kedvesek, csak nem elég nyitottak az idegenekkel”. Elmosolyodtam, amikor ezt mondta, mert ez tényleg így van. Náluk teljesen természetes, hogy amikor a pénztáros megtudja, hogy nem portugál vagy, elkezd érdeklődni rólad: honnan jöttél, mit csinálsz és élvezed-e a várost, annak ellenére, hogy mögötted még öten állnak sorban. Ha egy kicsit elvesztél és segítségre van szükséged, biztos, hogy segíteni fognak – legyél az utcán, buszon vagy a boltban. Nagyon élnek a szieszta-fieszta életet. Reggel fél kilenc előtt nem sok minden van nyitva, két óráig ebédszünetet tartanak, a buli nem kezdődik két óra előtt és előfordul, hogy reggel hétig is a klubban vannak – majd onnan mennek dolgozni. Porto soha nem alszik, éjjel rengeteg ember van a hét minden napján, leginkább a tipikus Erasmus-helyek körül gyülekezve.
- ... az időjárás? Az egyik legmelegebb őszt volt, eső sem nagyon esett (Portóban télen átlagosan 12 fok van, rengeteg csapadékkal). Volt, hogy november közepén 21 fokban leburnultam a napon. Vicces, hogy 14 fokban, decemberben meg akarnak fagyni, de mégis „milyen jó lenne, ha ott is esne hó”. Haha, hát persze.

Gál Cintia

Gyógytornász szak, szakmai gyakorlat

2018/2019-es tanév, I. szemeszter

Portugália, Porto (Gandra)

CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário

- ... az ételek? Portugálok nagyon büszkék az ételeikre és érzékenyen érinti őket, ha azt mondom, hogy nem nagyon ízlik a Francesinha vagy a Pastel de nata. Egyik kedvenc ételém a Bacalhau à Brás lett, amit Lisszabonban ettem először. Az én ízlésemnek túl édesen főznek, a hús legfurcsább formáival. Kóstoltam olyan péksüteményt, amiben három féle hús volt, de a tésztája mégis édes. Nagyon szeretik a süteményeket, ahogy én is, így talán nem meglepő, hogy több féle portugál süteményt próbáltam, mint ételt (a betegek itt is szeretik elkényeztetni a gyógytornászokat finomságokkal). Igazi magyarként hiányzott a tejföl, a kifli, a kakaóscsiga na meg persze a túró rúdi. Ha szeretsz főzőcskézni és szoktál ételízesítőt használni, akkor jobb, ha viszel magaddal, mert kint nem fogsz találni egy boltban sem.
- ... a szállásom? Természetesen (sokakhoz hasonlóan) halogattam a szálláskeresést, kiutazásom előtt másfél héttel sikerült uniplaces.com oldalon találnom albérletet (275 euró volt egy hónapra számlákkal együtt). CESPU-n próbálnak gyakorlati helyet találni Portón belül, de előfordulhat, hogy valamelyik közeli kisvárosban lesz csak hely. Szakmai gyakorlatosként célszerűbb abban a városban szobát keresni, mert a hét minden napján be kell járnunk dolgozni, így szálláskeresésnek akkor állj neki, ha már biztos vagy benne, hogy hol leszel gyakorlaton.
- ... a lakótársaim? Egy lengyel lánnyal, két szlovén és egy magyar fiúval laktam együtt. Tudom, közhely, de tényleg úgy gondolom, hogy életre szóló barátságokat kötöttem kint. Három hete már, hogy itthon vagyok, de már most nagyon hiányoznak a konyhában töltött jó hangulatú esték, a közös bulik, a hajnali buszozások hazafele vagy éppen a hétvégi közös vacsorafőzések. Mert amikor kikerülsz, nem csak Erasmus-országod kultúráját ismered meg, hanem a lakótársaidét, barátaidét is. Már tudják, hogy a gulyás gulyás, a pörkölt meg pörkölt. Már ismerik a kakaóscsigát, a piskótatekerccset, a kakaóskalácsot, az aranygaluskát és a pogácsát. Már ismerem az ő pogácsájukat, piskótájukat. Már tudom, hogy w nélkül egy lengyel mondat sincs és hogy mi a különbség a č és a c között (jó, ezt még mindig nem). Már tudjuk, hogy lehet úgy barátságot kötni és megismerni, megszeretni a másikat, hogy nem egy országból jöttetek. És hiányolni őket három hónap ismeretség után.

Megbántam-e, hogy jelentkeztem? Nem hiszem, hogy ezt bárki is megbánná. Azt talán egy kicsit mégis, hogy nem több időt töltöttem kint és nem használtam ki az egy teljes évet. Néha már nézegetem, hogy mesterszokról merre tudnék menni. Veled is ez lesz, túllépsz a post-Erasmus depressziódon és már tervezgeted a következő úticélot. Vágj bele, megéri!

