

Erasmus+ Portugália 2025

Rehabilitációs terapeuta- Gyógymasször gyakornokként Portugáliában

2025 februárjában lehetőségem nyílt részt venni egy háromhetes Erasmus+ szakmai gyakorlaton Portugáliában, a Centro de Medicina Física e Reabilitacao intézményben, amely Barcelos városában található. A szakmai tapasztalatszerzés mellett az út rengeteg élménnyel és kulturális tapasztalattal is gazdagított.



Szakmai tapasztalatok:

A Centro de Medicina Física e Reabilitacao egy modern rehabilitációs központ, amely különféle terápiás szolgáltatásokat nyújt mozgásszervi problémákkal küzdő páciensek számára. Gyógymasször gyakornokként főként rehabilitációs masszázsokban, fizioterápiás kezelésekből és mozgásterápiákban vettem részt.



A napi feladataim közé tartozott:

- páciensek előkészítése a kezeléshez
- manuális terápiák és izomlazító masszázskok alkalmazása
- fizioterapeuták munkájának segítése
- hidroterápiás kezelések során való asszisztencia
- nyújtó és mobilizáló technikák megismerése és alkalmazása

A legnagyobb élmény számomra az volt, hogy különböző esetekkel találkozhattam, és megtapasztalhattam milyen fontos szerepet tölt be a masszázs a rehabilitációban. A szakmai

mentorok és vezetők segítőkészek és türelmesek voltak, és rengeteg új módszert tanulhattunk tőlük. Alkalmunk akadt kipróbálni egy- egy kezelést, mint például egy hydroterápiás tornát.



Mindennapok és szállás:

A Mobility Friends Campus-on laktunk, amely minden szükséges kényelmet biztosított számunkra. Teljes ellátást kaptunk, így nem kellett az étkezések miatt aggódnunk. A campus jól felszerelt volt, többek között kültéri edzőterem, medence, és közösségi helységek is a rendelkezésünkre álltak, így a munka utáni kikapcsolódás is garantált volt.

A campuson más nemzetiségű emberekkel is megismerkedhettem akik a saját országukat "képviselve" szintén Erasmus+-on vettek részt, ezáltal nem csak a szakmai, hanem a személyes kapcsolataimat is tudtam építeni, bővíteni.





Kulturális élmények és szabadidő:

Három hét alatt hétvégéken lehetőségünk volt felfedezni Portugália szebbnél szebb városait. Az alábbi helyeket látogattuk meg:

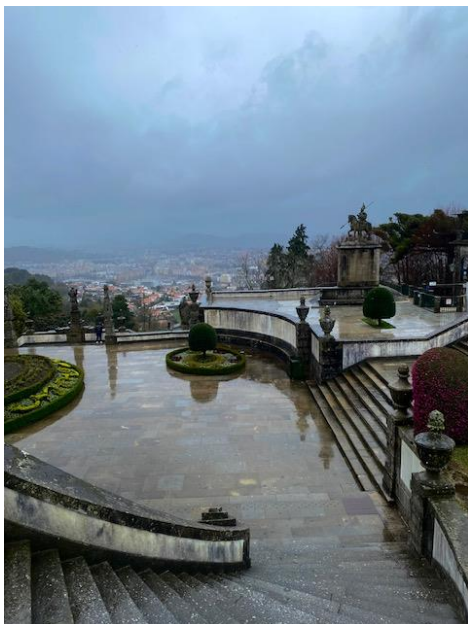
- **Porto-** A város ikonikus hídjai, a Douro folyó partján található borospincék és a gyönyörű óváros lenyűgöző látványt nyújtottak.





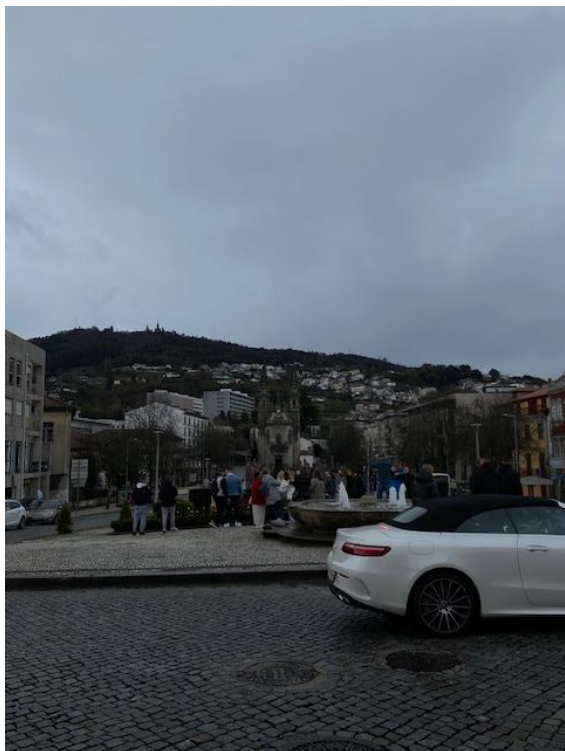
- **Braga-** A történelmi város székesegyháza és a Bom Jesus do Monte zarándokhely különösen emlékezetes maradt számomra.





- **Guimaraes**- Portugália bölcsőjeként ismert város, amelynek vára és középkori utcái különleges hangulatot árasztottak.





- **Apúlia-** A város közvetlen a tengerpart mellett fekszik, és a gyönyörű kilátás, tengerpart és a látványosságai mellett a különleges és színes italai és annál ízletesebb ételeinek ad otthont.



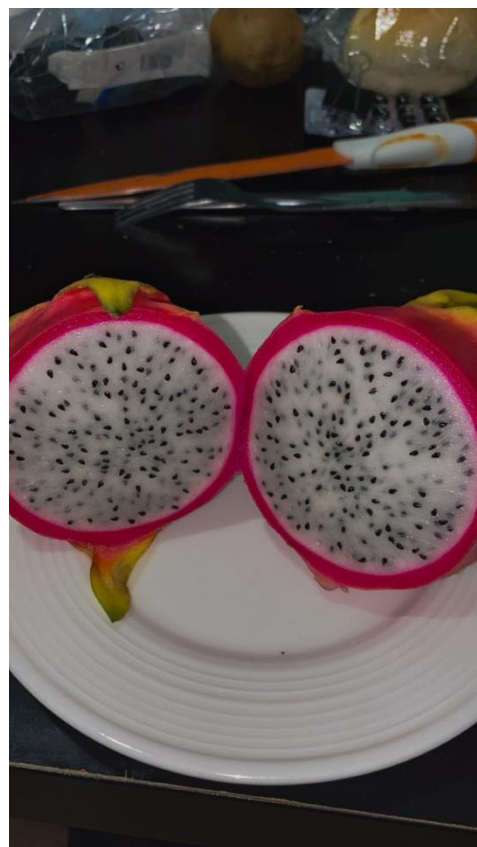


Ezek az utak nem csak kikapcsolódást nyújtottak, hanem lehetőséget adtak arra is, hogy jobban megismerjük a portugál kultúrát és életstílust.

Összegzés:

A három hét kin töltött idő alatt rengeteget tanultam nem csak szakmailag, de emberileg is. Az Erasmus+ kiváló lehetőséget nyújt arra, hogy számtalan gyakorlati tapasztalatot szerezzek egy nemzetközi környezetben, miközben ezzel egyidőben egy teljesen új és más kultúrát ismerhettem meg. Barcelos és az előbb említett, és általunk látogatott városok gyönyörű helyek voltak, és biztos vagyok abban, hogy a közeljövőben vissza fogok még ide térni.

Mindenkinek ajánlom ezt a programot, és aki teheti, elszánt és fejlődni szeretne a szakmájában, nyitott az új dolgokra, tapasztalatokra, emberekre, kultúrára, környezetre, és szeretne egy fantasztikus országban időt tölteni, vagy akár élni és tanulni egy rövidebb időszakra, akkor ez a neki szánt hely!



Készítette: D csei Dorina 14.GYM oszt lyos tan l 