

Krisztina Doko vaihdossa Suomessa: Unkarilainen tutki lopputyössään sauvakävelyn vaikutuksia

Krisztina Doko on tehnyt päättötyönsä sauvakävelystä, sen käyttämisestä kolme vuotta aikaisemmin ohitusleikkauksen läpikäyneiden sydänpotilaiden kuntoutuksessa. – Unkarissa on vain vähän resursseja leikkauspotilaiden kuntoutukseen. Siksi toipilaat jäävät liian usein neljän seinän sisälle eivätkä uskalla aloittaa liikuntaa ja kuntoilua. Fysioterapeutin ohjaama sauvakävely osoittautui erinomaiseksi tavaksi rohkaista sydänkuntoutujia liikkumaan myös omaehtoisesti, Krisztina kertoo. Tutkimuksessa hyödynnettiin Excel-kävelysauvojen lisäksi myös toista suomalaista laitetta, Polar-sykemittaria.

Unkarilaisopiskelijat ovat olleet kaikkiaan kolme kuukautta kestäväällä harjoittelujaksolla tähän mennessä Lahden kaupunginsairaалassa, Oppimiskeskus Optiimissa, Harjulan setlementissä ja Kotiutustiimissä.

Krisztina Doko on erittäin tyytyväinen Lahden ammattikorkeakoulun järjestämään hyvin monipuoliseen harjoitteluun. – Opettajat ja fysioterapeuttikollegamme eri harjoittelupaikoissa ovat tehneet kaikkensa, että pääsemme näkemään käytännön fysioterapiaa eri sektoreilta.

Hän pitää erittäin hyvänä mm. kotiutustiimin toimintaa. – Seurasin esimerkiksi erään sairaalasta amputaatioleikkauksen jälkeen kotiin päässeen toipilaan kotiutusprosessia. Olisi hienoa, jos meille Unkariinkin saataisiin tällaisia käytäntöjä. Tänä päivänä toipilaat jäävät meillä vielä aika lailla yksin ja omien sukulaistensa avun varaan, hän sanoo.

Fysioterapian painopistealueet ovat Krisztina Dokon mukaan koko lailla samat Suomessa ja Unkarissa. Varusteta-

so on Suomessa parempi, samoin fysioterapiaopiskelijoiden mahdollisuus päästä kosketuksiin käytännön potilastyön kanssa. – Unkarilaisen fysioterapiaopiskelumme antama teoriapohja on hyvä, mutta olen kokenut puutteena sen, että olemme joutuneet harjoittelemaan pitkälti toisillamme. Siinä olisi meillä parannettavaa, Krisztina sanoo.

Hän kertoo olevansa jatkoa ja erikoistumista ajatellen kiinnostunut hyvin monistakin fysioterapian osa-alueista. – Kardiologia, ortopedia ja urheilufysioterapia kiinnostavat minua, samoin lasten ja iäkkäiden kuntoutus. Jatkossa haluaisinkin tehdä työtä kaikenikäisten asiakkaiden kanssa. Tarkoitukseni on jatkaa myös opintojani mahdollisesti tohtorin tutkintoon saakka kinesiologiassa, fysioterapiasta inthimoisen kiinnostunut Krisztina sanoo.

Ennen opintojaan viiden vuoden ajan Lontoossa asunut Krisztina suunnittelee opintonsa päätyttyä muuttoa takaisin Englantiin ja vastaanoton avaamista siellä yhdessä hyvän ystävänsä, Pécsin yliopistossa fysioterapiaopettajana toimivan **Zsuzsánna Fatérin** kanssa. Zsuzsanna on hiljattain avannut yksityisen vastaanoton Unkarissa. – Meille Unkariinkin syntyy pikku hiljaa yksityisiä klinikoita, mutta perustamiskustannukset ovat suuret, Krisztina sanoo. ●

Unkarilainen, fysioterapeutiksi pian valmistuva Krisztina Doko on tutkinut lopputyössään sauvakävelyn soveltumista unkarilaisten sydänpotilaiden kuntoutukseen. Tietoa vaikutuksista kerättiin suomalaisvalmisteisen sykemittarin avulla. Krisztinan ja hänen ystävänsä, Pécsin yliopistossa fysioterapiaopettajana toimiva Zsuzsánna Fatérin tulevaisuudensuunnitelmiin kuuluu yhteisen vastaanoton avaaminen Lontoossa. Krisztina on asunut jo aiemmin viiden vuoden ajan Lontoossa.



Unkarilainen, fysioterapeutiksi Pécsin yliopiston Zalaegerszegin yksikössä opiskeleva Krisztina Doko on ollut syyskuusta lähtien kolmen muun fysioterapiaopiskelijan kanssa vaihdossa Suomessa, Lahden ammattikorkeakoulussa. Suomi-yhteys syntyi Brysselissä, ENPHE - European Network of Pfysotherapy in Higher Education -kongressissa, jossa Krisztina piti esitelmän suomalaisia läheltä koskettavasta aiheesta, Nordic Walkingista eli sauvakävelystä.