

Opis kursów PNF w Vallejo (California – USA)

1. Aplikowanie

- ściągnij aplikacje ze strony www.yeap.org.pl - [dział aktualności z dnia 19 stycznia 2009](#)
- odpowiedzią na wysłaną prostą aplikację do Vallejo jest plik dokumentów, które należy wypełnić i odesłać wraz z wymaganymi, przetłumaczonymi dokumentami, opłata manipulacyjna w formie czeku - 125\$ (bezzwrotna)
- musisz posiadać dyplom ukończenia szkoły fizjoterapii (technik, licencjat, magister), czasami razem z suplementem
- przepracować 2 lata w zawodzie lub rok w rehabilitacji neurologicznej (potwierdzone zaświadczeniem od pracodawcy)
- wszystkie dokumenty muszą być przetłumaczone przysięgłe ponieważ są wysyłane do urzędu imigracyjnego USA
- od stycznia wymagany jest certyfikat TOEFL (może to ulec zmianie)
- badania lekarskie, potwierdzające zdolność do pracy oraz szczepienia (nie jest to bardzo mocno wymagane ponieważ na miejscu i tak robią nam wszystkie potrzebne badania bez względu na to co pokarzemy, czasami zostajemy też doszczepiani)
- dowód posiadania ubezpieczenia na przelot do i z USA oraz w przypadku osób zostających na kursie tylko 3 miesiące – dowód ubezpieczenia na czas pobytu w USA
- oświadczenie, że po kursie wrócimy do kraju
- czas oczekiwania to rok do dwóch lat (czasami szybciej jeśli ktoś z kursu wypadnie lub zrezygnuje), kursy zaczynają się w styczniu, kwietniu, lipcu i październiku (pierwszy dzień roboczy)
- po zakwalifikowaniu Cię na kurs Kaiser zaczyna procedury wizowe
- w formalnościach wizowych pomaga Kaiser (czasami odpowiedź jest odmowna i można aplikować za trzy miesiące jeszcze raz) a Ty musisz tylko udać się na rozmowę do konsulatu lub ambasady (przeważnie wynik pozytywny)
- dużą wadą jest bardzo późne załatwianie formalności wizowych (tydzień lub dwa przed wylotem dostajesz wizę) więc tak naprawdę nie ma czasu na wcześniejszą rezerwację biletu lotniczego

Podsumowując - korespondencja jest intensywna na początku przez 2-3 miesiące po zgłoszeniu, następnie przechodzi w stan uśpienia. Około 2-3 miesiące przed planowanym przylotem znowu intensywność korespondencji wzrasta. Co najważniejsze – każda z istotnych spraw jest wyjaśniona i przypominana listownie.

2. Zakwaterowanie

Od 2 lat zakwaterowanie jest zlokalizowane w nowoczesnym zamkniętym osiedlu. Wszyscy uczestnicy kursu mieszkają blisko siebie. Każdy z apartamentów wygląda bardzo podobnie. Różni go tylko "to coś" - dusza jaką pozostawili po sobie kursanci. Bardzo przyjazne apartamenty: dwa pokoje, dwie łazienki, duży salon z kuchnią, balkon, bardzo dobrze wyposażone we wszelkie sprzęty potrzebne do życia (podstawowe wyposażenie od Kaisera ale często poprzedni lokatorzy zostawiają wiele rzeczy jak: książki, przybory do pisania, mapy, przewodniki, rowery, namioty, śpiwory itp.)

- istotną rzeczą jest fakt, że mieszkania są w trzypiętrowych budynkach na zamkniętym osiedlu z basenem, jacuzzi i siłownią, z których możesz korzystać do woli za friko

- mieszkania znajdują się jakieś 30 min piechotą od szpitala i 3 mile od centrum Vallejo (nie ciekawego), tuż obok jest średniej jakości centrum handlowe (sklepy z taną odzieżą, sea food company, big 5 sporting goods polecamy, radioshack – sklep z elektroniką i telefonami, second hand w którym można kupić nawet niezłe gitary i potem je odsprzedać), ale na zakupy polecam wybrać się do troszkę oddalonych food4less, relay's lub walmart (wycieczka najlepiej samochodem)
- mieszkanie przeznaczone jest dla 4 osób a koszt to 200\$ od osoby miesięcznie (bez dodatkowych opłat), jeśli jest na kursie jest mniej osób to można dostać samodzielny pokój za tę samą cenę (pierwszeństwo mają ludzie z trzeciego etapu kursu-dziewięciomiesięczni)

3. Kurs

Kurs podzielony jest na trzy etapy, z których każdy trwa trzy miesiące. Europejczycy przyjeżdżają najczęściej na 6 miesięcy. Tylko Amerykanie mogą sobie pozwolić na pobyt 3 miesięczny na którym sami się utrzymują.

- pierwsze trzy miesiące to wg IPNFA – poziom 3, drugie trzy miesiące - poziom 3b=4, trzecie trzy miesiące – poziom 5 + akredytacja do AQC
- koszt kursu to 300\$ bez względu na długość jaką wybierzesz
- (pięć dni w tygodniu pędzamy w szpitalu po 9 godzin (od 8.00 do 17.00) w czym zawiera się godzinna przerwa na lunch (polecamy restauracje!)
- wynagrodzenie to 585.92\$ na dwa tygodnie, dodatkowo jeśli zdecydujesz się na pracę w soboty (max dwie, trzy na trzy miesiące) to dodatkowe 257.39\$ za sobotę (wynagrodzenie dostają osoby, które zdecydowały się na kurs dłuższy niż 3 miesiące)
- ubezpieczenie obejmuje osoby zostające na kursie dłużej niż 3 miesiące (nie obejmuje dentyści i okulisty, jeśli ktoś nosi soczewki radzę zaopatrzyć się już w Polsce), ale trzeba mieć własne ubezpieczenie na podróż, wymagane jest także 2000 \$ własnego zabezpieczenia na koncie (na sytuacje awaryjne)
- strój wymagany do pracy to biała lub granatowa koszulka (z krótkim lub długim rękawem), granatowe spodnie i zakryte buty (kolor już nie ma zbyt dużego znaczenia), na miejscu dostajemy identyfikator ze zdjęciem

Etap 1

- w pierwszym etapie uczestniczy ok 10-12 osób
- dzień składa się głównie z zajęć teoretycznych lub praktycznych (na sobie nawzajem) oraz pracy z pacjentem: pięciu pacjentów dziennie (1- self care – nauka samoobsługi, 4- gait – nauka chodu), po pół godziny
- pierwszy egzamin odbywa się w trzecim tygodniu a składają się na niego Gait Video (jesteś filmowany podczas gdy uczysz chodu jednego z instruktorów) i Gait Quiz (test pisemny)
- drugi egzamin to tydzień 6 i jest to praktyczny i teoretyczny egzamin ze wzorców kd
- trzeci egzamin, tydzień 8, jak poprzednio teoria i praktyka lecz tym razem kg
- na koniec jeszcze tylko IPNFA egzamin – test wielokrotnego wyboru i egzamin praktyczny
- dodatkowo oceniane są Twoje umiejętności pracy na co dzień z pacjentem (konkretne kryteria w załączniku)
- po pozytywnym zakończeniu etapu pierwszego dostajemy pisemną krótką ocenę naszych umiejętności i możemy rozpocząć etap 2

Etap 2

- w drugim etapie przeważnie uczestniczy mniej osób - ok 6
- grupa zostaje podzielona i pojedyncze osoby zostają przydzielone do różnych zespołów terapeutycznych (uszkodzenia rdzenia kręgowego – 2 drużyny, urazy czaszkowo-mózgowe – 2 drużyny, udary – 1 drużyna), w drużynie jest 3-4 regularnych pracowników i dwie osoby z kursu
- zajęcia dydaktyczne odbywają się tylko rano od 8.00 do 9.00, następnie pół godzinna przerwa i praca z pacjentami. Jest ich osiem po pół godziny, prowadzimy też zajęcia grupowe na matach i cieżarkach, podwieszkach (godzina)
- na sześciu miesiącach pojawia się team time czyli czas dla całej drużyny składającej się z lekarza, fizjoterapeutów, pielęgniarek, terapeutów zajęciowych, terapeutów mowy, pracownika socjalnego i psychiatry (spotkanie jest raz w tygodniu) i omawiani są na nim poszczególni pacjenci i ich problemy
- w czasie team time odbywa się także team treatment (wyznaczony jeden dzień w tygodniu), czyli leczenie w grupie. Co tydzień jeden ze studentów przygotowuje pokazowe leczenie wybranego przez siebie pacjenta, reszta drużyny go obserwuje i ocenia a następnie podczas dyskusji są rozwiązywane problemy związane z leczeniem pacjenta (korekcja pracy terapeuty, nowe pomysły na terapię)
- w pozostałe dni tygodnia team time jest czasem, który możemy wykorzystać na każdą pracę związaną z pacjentami lub na samokształcenie (pisanie zadań domowych dla pacjentów, biblioteka, dodatkowe zajęcia z instruktorem, dyskusje...)
- co-treatment – jeśli potrzebujemy pomocy, porady lub po prostu chcemy by ktoś z instruktorów przyjrzał się naszej pracy prosimy go o towarzystwo przy sesji z wybranym pacjentem
- zarówno team treatment jak i co-treatment są swego rodzaju małutkimi egzaminami, których odpowiednią ilość powinniśmy zaliczyć
- jeśli chodzi o egzaminy to najważniejsze są mat video (nasza praca z pacjentem na macie jest nagrywana i oceniana) oraz teable video (nagrywana i oceniana jest praca z pacjentem na stole), pod koniec kursu musimy zdać test IPNFA (wielokrotnego wyboru)
- po sześciu miesiącach nasze umiejętności są bardzo dokładnie oceniane a ocena jest w formie pisemnej, jeśli instruktorzy uznają, że nasze umiejętności w pracy są wystarczające a my zdamy wszystkie egzaminy to możemy zostać przyjęci na etap trzeci

Etap 3

- w tym kursie udział biorą 3 – 4 osoby
- w zasadzie zajęcia na tym poziomie wyglądają bardzo podobnie jak na poprzednim, rano zajęcia dydaktyczne (często tylko 3 razy w tygodniu a pozostałe dni przychodzimy na 9.00), potem pół godziny przerwy i praca z pacjentami, których mamy już tylko pięciu, nadal obowiązuje nas team time i wszystko co z nim związane a ostatnia godzina w szpitalu jest przeznaczona już tylko dla nas tzw. reserch time, w tym czasie możemy pracować nad naszym projektem
- czasu na tym etapie mamy troszkę więcej ale nie oznacza to, że jest on łatwiejszy. Dodatkowy czas musimy przeznaczyć na opracowanie i napisanie projektu (czytaj dalej).
- egzaminy na tym etapie obejmują:
 1. Nauczanie innych (uczestników pierwszego etapu), jedna lekcja (najczęściej jest to wzorzec kończyny górnej lub dolnej), poprzedzona asystowaniem instruktorowi w prowadzeniu zajęć
 2. Opracowanie i napisanie projektu na dowolnie wybrany przez nas temat ale związany z PNF (praca badawcza lub pogładowa, teraz już chyba tylko pogładowa ponieważ na badawczą potrzeba za dużo pozwoleń), który pod koniec kursu prezentujemy w formie wykładu przed wszystkimi instruktorami i uczestnikami wszystkich trzech etapów

3. Prezentacja pacjenta, chyba najtrudniejsza część. Dostajemy zupełnie nowego pacjenta (z którym nigdy nie pracowaliśmy), którego w 45 min. musimy zbadać, zaplanować i przeprowadzić leczenie z najlepiej pozytywnym efektem końcowym. Demonstracja odbywa się przed instruktorami (ale jest otwarta dla każdego), których traktujemy jako grupę potencjalnych słuchaczy, wszystko oczywiście jest filmowane

4. Test IPNFA (bardzo podchwytliwy)

5. Na tym etapie oczywiście nadal robimy co-treatment i team treatment

- jeśli uda nam się wykonać wszystkie zadania dostajemy tytuła międzynarodowego terapeuty PNF (IPNFA certyfied PNF therapist – level 5), ale jeśli uda nam się wykonać te zadania ponad przeciętną lub grono instruktorskie uzna, że się nadajemy możemy dostać rekomendację na AQC (assistant qualification course), który otwiera nam wieloletnią i żmudną drogę do zostania instruktorem PNF

4. Życie w Vallejo

Vallejo położone jest ok. godziny jazdy samochodem od San Francisco (40 mil). Jest to 120 tysięczne miasto z niską zabudową i centrami handlowymi. Jak na tak duże miasto w zasadzie nic ciekawego się nie dzieje oprócz jedynej rozrywki jaką jest Six Flags (duże wesołe miasteczko+zoo) więc jeśli jesteś spragniony życia towarzyskiego i rozrywek, także kulturalnych polecam posiadanie samochodu lub wypożyczenie (kiepska komunikacja miejska) i odwiedzanie pobliskich miejscowości (Berkley, Walnut Creek, San Francisco).

Samochód najłatwiej kupić od osoby, która właśnie kończy kurs, ale nie zawsze są w najlepszym stanie. Wypożyczenie samochodu jest najtańsze w Enterprise (darmowy dowóz do wypożyczalni!) ale warto porównać ceny z Avis i Hertz. Hertz polecemy przy wypożyczeniu na ponad tydzień.

Uczestnicy kursu organizują spotkania kulturowe – głównie są to obiady (community dinner) przygotowywane w formie odświeżonej kolacji przez uczestników z danego kraju. Starają się przygotować najbardziej znane i popularne dania ze swojego kraju. Od jakiegoś czasu podczas ich trwania odbywają się także prezentacje i minikonkursy związane z wiedzą o danym kraju. Takei obiady organizowane były głównie w czwartki. W ciągu tygodnia nie za wiele się dzieje, poza nauką i pracą w szpitalu. Większość ciekawych wydarzeń jest przeznaczona na oczekiwany weekend. W zależności od pory roku proponujemy wszelakiego rodzaju wypady samochodem. Mogą być pobliskie parki narodowe, liczne pola kempingowe albo zakupy ;)

Więcej informacji o dokładnych kryteriach i poszczególnych etapach w załącznikach,

Zapraszam również do galerii zdjęć – www.yeap.org.pl

Adres, pod który można wysłać zgłoszenia:

Patricia Banks, Coordinator

Post-Graduate PT/PNF Program

Kaiser Foundation Rehabilitation Center

975 Sereno Drive

Vallejo, California 94589

USA

e-mail: pat.banks@kp.org

tel: (707)651-2204, fax:(707)651-2199 (od poniedziałku do piątku, od 8.00 do 17.00 czasu

PACYFICZNEGO – tj. - 9 godzin od czasu polskiego)