

# ESTONSKO 2018 – Zdravotní laborant

12. 2. – 13. 4. 2018

## Před odjezdem

Nejdříve ze všeho jsem musela napsat motivační dopis, vytvořit si životopis ve formátu EUROPASS a absolvovat konkurz, který se konal pár měsíců před samotnou stáží. Konkurz probíhal v kanceláři paní Ing. Ředinové a zúčastnil se ho i pan docent Šíp s panem doktorem Nixem. Mluvili jsme v angličtině o samotném Estonsku, detailech mého životopisu, motivaci. Konkurzu se opravdu není třeba bát, pokud si člověk zjistí pár základních informací o zemi, kam by chtěl vyjet. Na konkurz nikdo jiný z mého oboru (ač byla volná dvě místa) nepřišel, proto jsem měla stáž téměř jistou.

Následně jsem musela vyplnit přihlášku pro estonskou školu a vybrat si tři obory, ve kterých jsem chtěla mít praxi. Následovala další hromada papírování, která je s Erasmem spojená (vše je popsáno na webu fakulty). Tartu Health Care College vyžadovalo i MRSA test (cena 100 Kč, výtěr z krku / nosu provede praktický lékař) a potvrzení o očkování proti Hepatitidě B (zaslala jsem ofocený očkovací průkaz).

## Průběh stáže

Do Estonska nás nakonec vyjelo 7 – dva studenti bakalářského a dva magisterského oboru ochrana obyvatel, dva studenti fyzioterapie a nakonec já, zdravotní laborant.

Byla jsem první, kdo dorazil do Tartu, města na jihu Estonska, které se velikostí podobá Českým Budějovicím. Na autobusovém nádraží mě vyzvednul koordinátor zahraničních studentů Danel Jantra a zavezl na ubytování. Danel na mě působil velice dobře – je to přátelský a upovídaný učitel. Během následujících dvou dnů dorazil i zbytek české skupiny.

Během prvního týdne jsem se zúčastnila praktických hodin genetiky a mikrobiologie na univerzitě. Samotnou školou jsem byla opravdu okouzlena – odpočinková místnost, nádherná knihovna, posilovna, několik druhů laboratoří (mikrobiologická, patologická, molekulární, chemická, ...) a další špičkově vybavené třídy pro výuku odborných předmětů zdravotnických oborů. Hodiny genetiky jsem měla společně s dálkovými studenty, proto jsem občas byla přímo přehlčena estonštinou, která je dle mého názoru jedním z nejtěžších jazyků, protože během dvou měsíců jsem zvládla pochytit jen pár slov. Hodiny se mi moc líbily, jelikož (oproti hodinám u nás) jsem pokaždé měla vlastní vzorek a všechno si vyzkoušela. Mikrobiologie byla tak trochu „soukromá“, protože jsem tam byla jen já a vyučující. Každá lekce trvala cca hodinu a půl a některý den jsem měla i úplně volno, které jsem využila pro rozkoukání ve městě.



Další dva týdny jsem měla praxi v místním **Synlabu** - oddělení hematologie. Laboratoř byla opravdu malá a anglicky uměli jen mladé laborantky. Práce nebyla náročná - skenovala jsem čárkové kódy, dávala zkumavky do přístrojů a dělala krevní nátěry. Zúčastnila jsem se tam i jedné oslavy narozenin a oslav stého výročí Estonska. Většinou jsem chodila až na 10. hodinu a odcházela ve dvě, nejpozději ve čtyři hodiny.

Na následující dva týdny jsem se přestěhovala do Tallinnu, hlavního města, které leží na severu u moře. Čekala na mě praxe z mikrobiologie v místní nemocnici „**East Tallinn Hospital**“. První tři dny jsem běhala po celém městě, protože mě prve posílali z budovy do budovy a následně na různá školení. V nemocnici o mně vůbec nevěděli, proto byl začátek docela hektický a plný vysvětlování a hledání správné budovy, kanceláře, laboratoře. Během dalšího dne si ale vše sedlo a praxe samotná se mi opravdu líbila. V laboratoři pracovalo plno usměvavých a přátelských lidí. Mě měla na starosti hlavně slečna jménem Keissa, která výborně mluví anglicky a také mi pokaždé vše srozumitelně vysvětlila. Praxe v téhle laboratoři dala opravdu hodně - stále jsem používala angličtinu, všechno jsem si několikrát vyzkoušela a myslím si, že jsem byla v jedné z nejlépe organizovaných laboratořích na světě. Každá složka, nástroj, vzorek měl přesně svoje místo, pracoviště měli rozdělené do čtyř úseků a pro lepší přehlednost používali čísla a barvy jednotlivého pracoviště.



Poté jsem měla strávit týden ve městě jménem **Viljandi**. To znamenalo přesun na jih země, kde mě v pondělí ráno vyzvedla paní doktorka s chlápkem, který mi zařizoval ubytování. Nejprve mi ukázali ubytování a cestu do nemocnice. Uvědomila jsem si, že nemocnice je pár kilometrů za městem uprostřed pole a já budu každé ráno chodit po vyšlapané cestičce přes louku. Byla jsem trochu zklamaná, že jsem tak daleko od centra města, ale nakonec nebyl problém si domluvit odvoz od doktorky. V nemocnici moc lidí anglicky nemluvalo, moje mentorka Mirjam znala jen základní slovíčka. Komunikace byla tedy trochu složitější, ale paradoxně jsme si opravdu hodně povídaly - i když s pomocí google překladače. V laboratoři jsem si vyzkoušela úplně všechno, co se na pozici genetické laborantky dělá v této nemocnici - extrakce DNA a RNA, PCR, elektroforéza a zanášení výsledků do počítače. Ačkoliv jsem občas narazila na jazykovou bariéru, cítila jsem se opravdu vítaná, všichni ke mně byli přátelští a starali se, jestli mám vše, co potřebuji. I ranní cesty přes louku jsem si oblíbila, ačkoliv jsem se často brodila čerstvě napadaným sněhem - v druhé půlce března. Na snídani i obědy jsem chodila do jídelny, která byla super levná a i mi chutnalo. Mladší laborantka Katy mě provedla po transfuzním oddělení a vysvětlila, co je náplní její práce. Na konci týdne se mi tohle městečko ani nechtělo opouštět.



Zpátky v Tallinu na mě čekala týdenní praxe v nemocnici **West Tallinn hospital, oddělení molekulární diagnostiky**. První den mě provedli po všech laboratořích. Stále mám na paměti starou paní (odhadem 70 let), která mě překvapila dokonalou angličtinou, když mi energicky představovala biochemickou laboratoř. V samotné molekulární laboratoři se mi moc nelíbilo, moje mentorka nepůsobila příliš přátelsky. Na druhou stranu, dala mi opravdu dobrý základ práce v genetické laboratoři, všechno mi vysvětlila a já si také vše vyzkoušela na vlastní kůži.

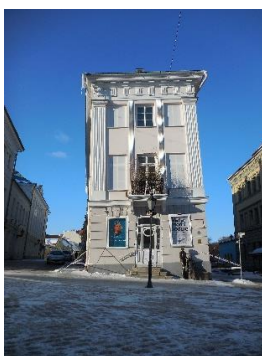
Poslední dva týdny jsem strávila v genetické laboratoři v **East Tallinn hospital**. S mentorkou Katrin jsem si opravdu hodně sedla, a tak jsem se na praxi každý den těšila. První den mě jiná laborantka seznámila s bezpečností práce a také mi dala test, aby věděli, jak na tom jsem. Nebylo to nic těžkého – popsat extrakci DNA, PCR,.. V laboratoři jsem byla každý den od 8 do 15h. Práce ale rychle utíkala – ke všemu mi dali protokoly v angličtině a hned druhý den jsem extrahovala jeden vzorek DNA za druhým. Také jsem prováděla extrakci RNA a přípravu PCR.

### **Cestování po Estonsku**

Ačkoliv je Estonko malá země, opravdu má co nabídnout. Každou volnou chvíli jsem využívala k výletům. Často jsem cestovala s erasmáky z naší fakulty – trajektem do Stockholmu, do národních parků, na ostrov Saaremaa, ke katedrále v Tartu, na víkend do Rigy .... Ale už mám v hlavě seznam dalších míst, kam se chci ještě v Estonsku podívat.

Zde malá ochutnávka z našich výletů:

### **Tartu**



### **Národní park Taevaskoja**



Návštěva „the house upside down“ se spolubydlicí Samanthou (Tartu)



Road trip na ostrov Saaremaa



## Lahemaa národní park



## Skrytá zákoutí Tallinnu



## Ubytování, doprava, stravování apod.

**Ubytování** zajišťuje Danel Jantra, koordinátor erasmus studentů – není třeba si ho zařizovat předem, jelikož stejně nevíte, na jaký konec Estonska vás pošlou. V Tartu jsem bydlela na univerzitních kolejích, kde jsem sdílela pokoj na bytě s ostatními erasmáky. Potkala jsem zde super holky z Polska a ještě víc jsem si sedla s lotyšskou studentkou. Ubytování stálo 7-10 eur/noc. V Tallinnu nás ubytovali v G4S hostel, kde byla horší komunikace a i prostředí – i když to záleží na tom, jací jsou spolubydlíci (dva pokoje sdílí kuchyň a sociální zařízení). Zde noc vyšla na 8 eur (web: <http://www.g4s.ee/en/about-company/dormitory>). Ve Viljandi jsem bydlela v ubytovně patřící nemocnici. Nebyl to žádný přepych, ale na přespání stačilo a nemusela jsem ani nic platit.

**Jídlo** jsem si vařila sama nebo společně s ostatními studenty z fakulty. V Tartu jsem párkrát jedla v místní školní jídelně a ve Viljandi v nemocnici, kde vařili opravdu skvěle a levně. Obecně estonské jídlo není vzdálené české kuchyni, jedí hodně brambor a vepřového masa. Vynikající jsou jejich dezerty (jak ze supermarketu, tak v restauraci), tvarohové tyčinky kohuke a z alkoholu doporučuji Vana Tallinn.



**Doprava** - do Estonska jsem letěla přímým letem z Vídně do Tallinnu. V Tartu je také letiště, takže zvažte let přímo tam. V Tallinnu i v Tartu jsme využívali i MHD (v Tallinnu se bez karty na městskou neobejdete) - odkazy pro informace a ceny: <https://tartu.pilet.ee/buy>, <https://tallinn.pilet.ee/buy>. Lze využít stejnou kartu (a dobíjet přes internet) v Tartu i Tallinnu, ale pozor, ceny se výrazně liší! Po Estonsku jsme nejčastěji využívali autobusy Simple Express či Lux Express. Jezdí ale i další společnosti. Obecně není problém se pohybovat po skoro celém Estonsku autobusem. Vlak jsme využili jen při cestě do národního parku Taevaskoja z Tartu. Vyhledat spoj si můžete na tomto webu <https://www.tpilet.ee/en>, ale kupovat jízdenky se vyplatí také přímo od LuxExpress <https://luxexpress.eu/en>. Jízdenky lze koupit (nebo jen vytisknout) v automatech na nádraží, většinou i u řidiče, ale nejspodnější je si lístek koupit předem (jistota místa v autobuse - spoje Tallin Tartu bývají dost vytížené, výběr sedadla, levnější cena) a jízdenku pak postačí ukázat na mobilu. Lístek na MHD lze koupit i u řidiče, ale za vyšší cenu.

### **Závěrem**

Erasmus doporučuji všema deseti - získáte jazykové zkušenosti, praktické dovednosti ve vašem oboru, poznáte kupu nových lidí, osamostatníte se, procestujete kousek světa a ještě k tomu na to dostanete peníze. Já osobně doufám, že tohle nebyl můj poslední výjezd prostřednictvím Erasmu. Pozitiv této stáže bych našla desítky, ale negativy pouze dva - Danelův zvyk řešit vše na poslední chvíli a to, jak sním všechno schová tak, že to všude vypadá skoro stejně.

Pokud máte nějaký dotaz nebo jen chcete přesvědčit o tom, že Erasmus je opravdu skvělý nápad, stačí napsat na [spevakovadaniela@gmail.com](mailto:spevakovadaniela@gmail.com) či na facebooku.

### **Pár tipů a fotek na konec**

- Jestli se věnujete geocashingu, tak je Estonsko ta pravá země!

- Rádi běháte? V Estonsku běhají všichni - klidně i po ledě a v  $-25^{\circ}\text{C}$ .
- V případě nejistoty v anglický jazyk doporučuji si zaplatit pár lekcí (nebo si jen párkrát popovídat s kamarádem), lépe pak do angličtiny „naskočíte“.
- Jaro zde začíná později, proto opravdu není třeba si zabalit příliš jarních „kousků“.
- V Tallinnu je lyžařská sjezdovka, kdybyste si chtěli náhodou zalyžovat.
- Doporučuji si najít fb skupinu Erasmu daného města - pořádají plno zájezdů (do Ruska či Finska, setkání, párty apod.)
- Pokud narazíte na někoho, kdo nemluví anglicky (zřídka kdy), rusky určitě bude.
- <http://hiddentallinn.com/>

