

## Závěrečná zpráva z Estonska - fyzioterapie

Do Estonska jsme přiletěli v noci z pátku na sobotu. To znamenalo jediné – měli jsme pár dní na to, prozkoumat město, než nám začala praxe. Tartu je druhé největší město, je centrum kultury a vzdělanosti. Prostě studentské město. A je to i vidět, na ulicích potkáte velkou spoustu mladých lidí. V pondělí nás Danel provedl po škole, která všechny z nás nadchla. Pěkná, moderní, hodně světla a spousta pohodlných míst kde se můžete rozložit a učit se.



*Tartu Health Care College*



*Dům vzhůru nohama a Reakoja Plats – radniční náměstí v Tartu*

### **Adéla a Bára z Tallinnu:**

Po týdnu v Tartu jsme vyrazily do Tallinnu, kde nás čekalo zbylých 8 týdnů praxe. Hlavní město Estonska má necelých 450 tisíc obyvatel a jeho historický střed města je zapsaný v památkách UNESCO. Ubytování jsme měly v prostorách jedné z budov nemocnice, kde jsme měly praxi a pro naše obrovské štěstí, bylo pro studenty na praxi zadarmo. Hned první odpoledne jsme se vydaly co centra Tallinnu, do kterého jsme se hnedka zamilovaly.



První měsíc, musím říct, jsme zažily estonskou zimu. Mrzlo až praštilo, ale ani to nás neodradilo, se každý den alespoň trochu projít po městě (ikdyž naše cesta vedla občas jen do kavárny). Každý víkend jsme se snažily vydat na nějaký výlet. Byly jsme se podívat v národním parku Laahema, který je od Tallinnu jen asi 50km. Na jednom z největších vodopádů v Estonsku – Jagala juga. Dále do města Rakvere (na východ) a Haapsalu (západní pobřeží). Prozkoumaly jsem samozřejmě i Tallinn – Kadriorg park, který nechal vybudovat Petr Veliký, ZOO, televizní věž Teletorn, odkud je 360° vyhlídka na město a později za teplejšího počasí třeba i pláž Pirita. Nemohly jsme vynechat ani Lotyšskou Rigu. Tam jsme měly další tři spolužáky a kde jsme se sešly i se spolužačkami, které byly na Erasmu v Litvě. Jeden víkend jsme se vydali, všichni společně (my estoňáci), i trajektem do Helsinek, které jsme si zamilovali. A na poslední víkend, kdy už i do Estonska přišlo konečně jaro, jsme si společně půjčili auto a vydali se na největší estonský ostrov Saaremaa, kterej jsme projeli křížem krážem.



*národní park Laahema*



*Haapsalu*



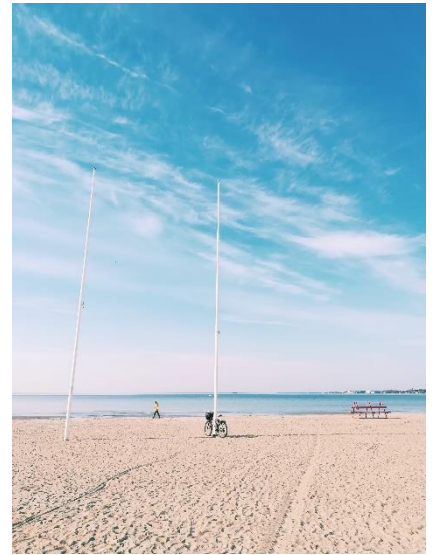
*Rakvere*



*Teletorn*



*Kadriorg park*



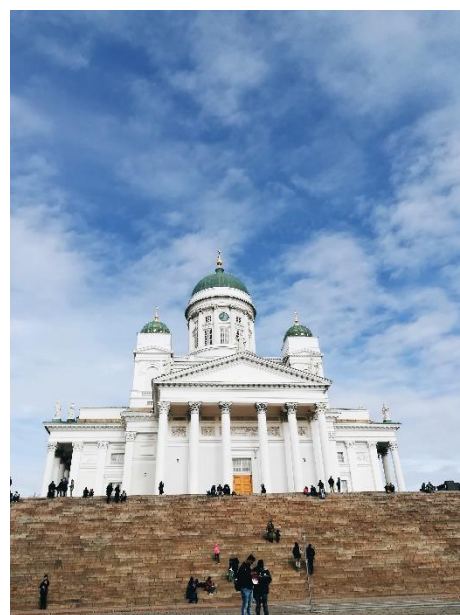
*Pirita beach*



*Na víkend jsme se vydali za kamarády do Rigy*



*Nemohli jsme vynechat ani finské Helsinky*





*Kuressaare*

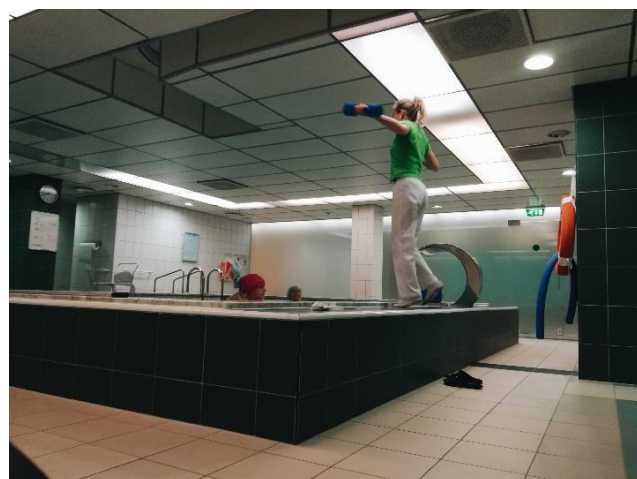
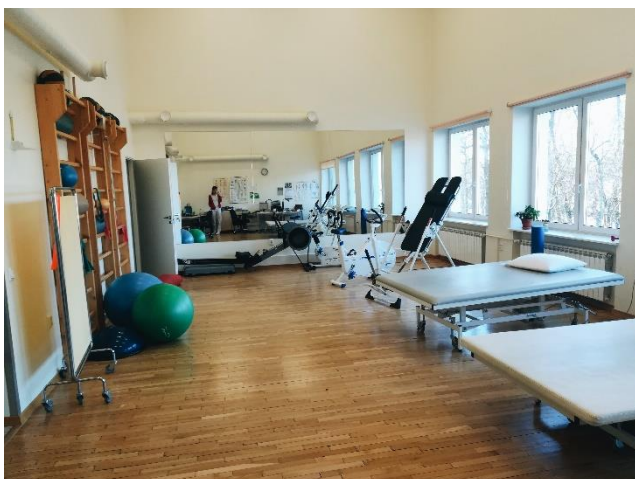


*park Koigi*

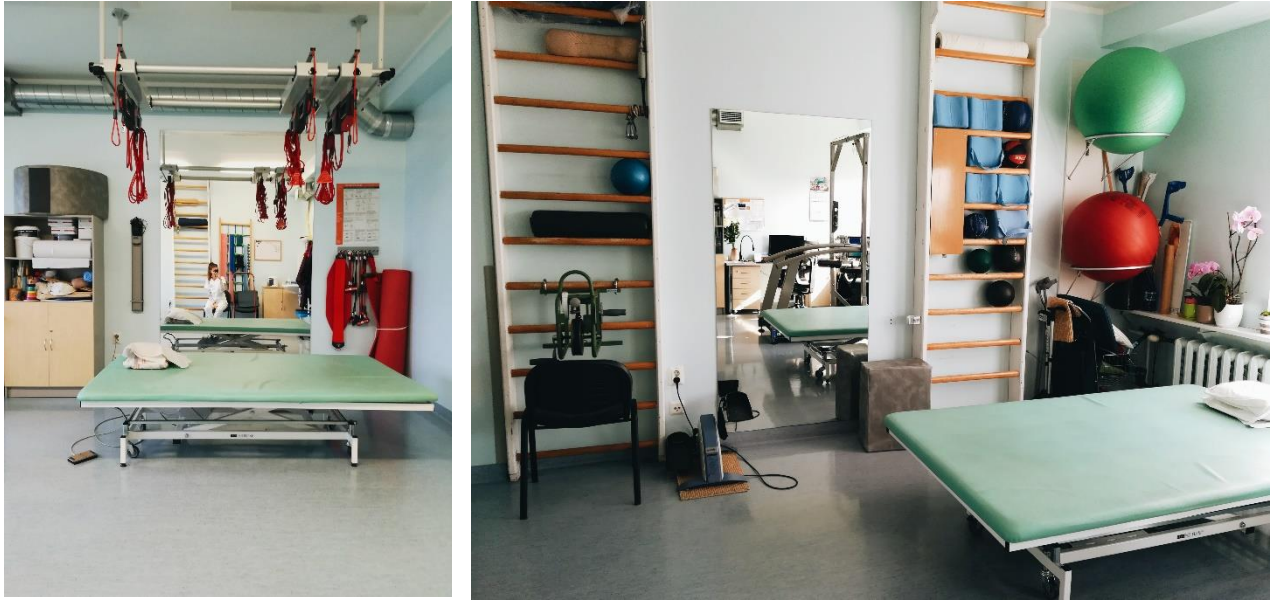


*kráter po meteoritu Kaali*

Praxe byla taky skvělá. První týden jsme strávily v Tartu. Zbytek praxe jsme měly v Ida-Tallinna Keskhaigla, 4 týdny na ambulanci a 4 týdny na rehabilitačním oddělení s neurologickými a ortopedickými pacienty. Pacienti sice anglicky nemluvily (až na pár výjimek mladých pacientů na ambulanci), a tak nám mentorky překládaly, s čím přišly, jak se cítí apod. S ruskými pacienty (kterých byla snad polovina), jsme si rozuměly alespoň nějaké základy a postupně se naučily i něco estonsky, takže jsme s nimi mohly pracovat samostatně a říkat jim jednoduché instrukce, co po nich chceme, aby udělaly. Všichni pracovníci na nás byli hrozně moc milý, mohli jsme se na cokoliv zeptat a ukázali nám všechno na co jsme si jen vzpomněly.



*Ambulance, kde jsme pracovaly spolu s dalšími třemi fyzioterapeuty, často jsme měly i skupinové cvičení v bazénu*



*Fyzioterapeutická místnost na lůžkovém rehabilitačním oddělení, kde jsme cvičily individuálně s každým pacientem za využití různých pomůcek*

Asi dva týdny před odletem jsem byla hodně nervózní a chtěla nechat propadnout letenky. Jakmile jsme ale přijeli do Estonska všechno strach byl najednou ten tam. Nějaký nervy jsem ještě musela schovat na Danelovo vyřizování všeho typu „It’s a life, it’s an adventure. You will see.“ Celý dva měsíce jsem si ale nesmírně užila, kdybych mohla v Estonsku zůstat dýl, nebo tam jet znovu, určitě to udělám. Jet na Erasmus bylo rozhodně jedno z nejlepších rozhodnutí. Tak se neboj a vyjeď někam taky.

*Adéla a Bára*

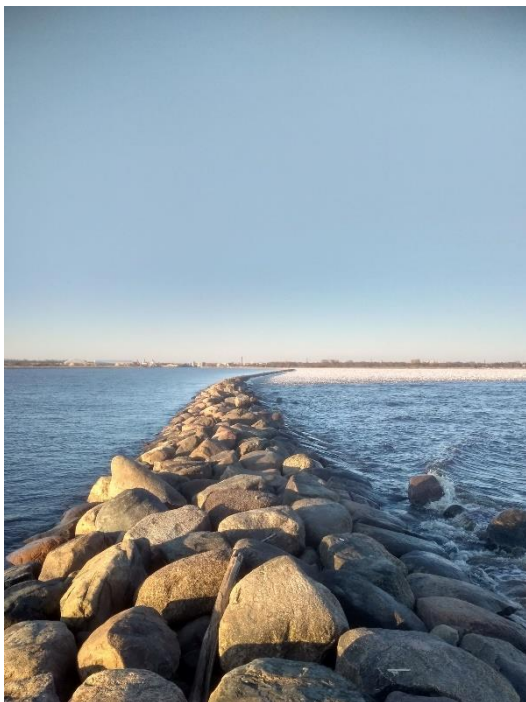
#### **Lukáš z Pärnu:**

Po prvním týdnu v Tartu jsem se přesunul do přímořského města Pärnu, kde jsem strávil zbylé dva měsíce. Ubytování jsem měl zajištěné na hostelu, který je přímo vedle nemocnice. Cena za malý samostatný pokoj s vlastním WC byla 4,5 euro/noc.

Praxi jsem měl první měsíc na neurologickém oddělení a druhý měsíc na rehabilitačním oddělení. Na každém oddělení jsem měl k sobě mentorku. Obě mé mentorky byly moc milé a se vším mi ochotně pomohly. Komunikace s pacienty byla zpočátku trochu složitější kvůli jazykové bariéře, ale poměrně rychle jsem se naučil základní pokyny v estonštině, takže jsem mohl pracovat téměř samostatně. V rámci praxe jsem měl také možnost si vyzkoušet skupinové i individuální cvičení v bazénu, protože součástí nemocnice je rehabilitační centrum. Celkově mě mile překvapilo prostředí nemocnice, kde panovala velmi vřelá atmosféra.

Volný čas v Pärnu se dá trávit různě. Za nejednu návštěvu určitě stojí 3km dlouhá písčiná pláž a také přírodní molo z kamenů, které vede daleko do moře. Nesmíte vynechat také malebné městské centrum a místní vyhlášenou pizza restauraci. Já hraju rád fotbal, takže jsem si zde domluvil tréninky s místním týmem. Určitě je výhodné si najít kamarády mezi místními, protože vám toho můžou

hodně ukázat a poradit. O víkendech jsem jezdil na některé výlety s ostatními „estoňáky“ a také se zúčastnil Baltic Erasmus Games.



Lukáš