

Pracovní stáž v Estonsku (11.2. – 12.4.2019)

Dominika Škrnová, Zdravotní laborant



Obecně

Estonsko se nachází u Baltského moře. Na východě sousedí s Ruskem, na jihu s Lotyšskem a mají to jen krátkou plavbu trajektem k jejich finským bratrům. Patří mezi severoevropské země, neříkejte o nich, že jsou z východu, kvůli vztahům se SSSR, se kterým nechtějí být spojováni. V Estonsku najdete přes 2000 ostrovů a ostrůvků – největší z nich jsou Saaremaa a Hiiumaa. Země je rozdělena na 15 krajů (Maakond). Hlavní město je Tallinn, nachází se na severu na pobřeží Finského zálivu.

Důležitá města:

Tartu – hlavní město kultury, kde se mísí klasická i moderní architektura. Spousta soch. Nejznámější univerzita v Estonsku.

Pärnu – považováno za prázdninové letovisko, známé pro svou krásnou pláž. V tomto městě jsem dělala praxi a trávila tam většinu času.

Když zamrzne Baltské moře, Estonci ho používají jako silnici – nejdelší silnice z ledu (z pevniny na ostrov Hiiuma) je dlouhá 26 km a je otevřená od ledna do března. Estonci mají přísná pravidla, co se týče reflexních prvků na oblečení. Pokud vás v noci chytí, když nenosíte něco, co je vidět, můžete dostat pokutu až 400 Euro. Jednu kolegyni takhle večer zastavili policisté, a i když na svém batohu měla odrazku, dostala napomenutí a policisté jí věnovali ještě jednu, protože nebyla dostatečně vidět. Estonsko patří mezi země saun. Lidé mají vlastní sauny i ve svých domech a bytech. Dokonce pořádají saunovací neděle, kdy se sejdou s rodinou nebo přáteli a „saunují se“. Výjimkou nebývají ani party v saunách. Když jsem se zeptala své kolegyně, jak často chodí do sauny, říkala, že tak 2-3 do týdne. Estonsko je známé pro své lesy, kterých tam bývalo mnoho. Poslední dobou ale dochází k plošnému kácení, protože lidé z venkova se jen těžko užívají a jsou nuceni své lesy kácet a následně dřevo prodávat. Dělají to neradi, ale nemají jinou možnost, uživit se nějak musejí. Snoubenec jedné naší estonské kamarádky říkal, že jeho rodina vlastní lesy, které jsou takovou jejich poslední záchranou. Kdyby jeho rodina neměla peníze, pokáceli by je a dřevo prodali. Pohled z auta tedy často vypadá takto.



V Estonsku je z podivného důvodu více kráterů od meteoritů než jinde. Mezi nejpozoruhodnější patří Kaali kráter na ostrově Saaremaa.



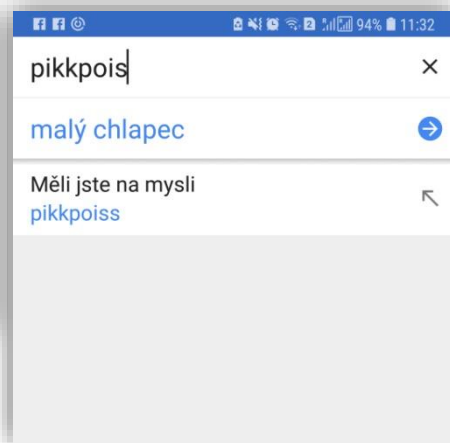
Estonsko je de facto „placka“. Nejvyšší vrchol, Suur Munamägi, v překladu Vajíčková hora, měří jen 318 metrů. Estonci mají mnoho jezer a malých rybníčků – přes 1400. Zbytek země jsou bažiny, slatě a mokřiny. V Estonsku můžeme také nalézt překrásné vodopády. Pravděpodobně nejznámější Jagala vodopády jsme navštívili a viděli jsme, že opravdu stojí za návštěvu.



Projekt Rail Baltica je momentálně asi největší strašák Estonců. Jedná se o projekt vysokorychlostního železničního spojení v Pobaltí, které by mělo propojit Polsko, Litvu, Lotyšsko, Estonsko a Finsko. Podle plánu má nová trať vést především k lepšímu napojení pobaltských republik na evropskou železniční síť. Plán počítá i se zavedením nočních vlaků do Berlína včetně napojení na další spoje po Evropě. Mělo by tak být možné dojet přes noc například z Česka až do Pobaltí. Zní to fajn, ale mnoho krásných míst v Estonsku kvůli této železnici bude zničeno. Estonci velmi tíhnou k přírodě, a proto není divu, že mají z tohoto projektu rozporuplné pocity. Jedna má kolegyně z mikrobiologie žije na venkově, vlastní statek, lesy a půdu a tato železnice jí má vést přímo přes pozemek. Akce Raama rabas – se skupinou fotografů jsme navštívili známé rašeliniště Raama rabas, které má být jedním ze zničených míst. Fotografové na místě pořídili krásné fotky a plánují z nich uspořádat výstavu a poukázat tak na toto místo a problematiku Rail Baltica.



Obědy v nemocnici – v nemocniční kantýně jsme si mohli zakoupit výborné obědy za lidové ceny. Měli jsme na výběr z několika jídel, takže na své si přišel opravdu každý. České knedlíky jsem tam sice nenašla, ale musím říct, že mi ani nechyběly. Ke každému hlavnímu chodu jsme dostávali dva saláty jako přílohu, což byla oproti Česku hezká změna. Sušší jídla jsme měli možnost přelévat „univerzální bílou omáčkou“. Ryby na jídelníčku také nebyly výjimkou. Musím přiznat, že s překladem jídelníčku jsem měla ze začátku problém, protože Google překladač byl kolikrát na estonštinu krátký.



Vánoční večeře se skládá z krvavé klobásy (jelita), brambor, zelí, nakládané dýně, brusinkového džemu a tvarohové omáčky. Na tuto večeři jsme byli pozvaní, ačkoliv Vánoce nebyly, a musím říct, že to bylo překvapivě výborné.

Finové přijíždějí do Estonska za alkoholem – je mnohonásobně levnější. Oproti Česku je ale alkohol v Estonsku dražší, a to proto, že Estonci do svých podniků mohou nakupovat alkohol pouze z estonských zdrojů, aby podpořili místní ekonomiku. Ti, kteří nakupují levný alkohol z Lotyšska a následně ho prodávají v Estonsku, mohou dostat vysokou pokutu. U nás na ubytovně jsme si uspořádali takovou menší ochutnávku piv s Belgičankami a Estoncem. Samozřejmě nechyběla česká piva, která v Estonsku není problém sehnat.



Národní park Soomaa – mezi zimou a jarem dochází k velkým záplavám, kdy místní vyrážejí do parku na kanoích a ani my jsme tam nemohli chybět.



Z Estonska (a po Estonsku) se dá cestovat opravdu jednoduše. Krásný je například národní park Lahemaa či ostrov Saaremaa. Za pár hodin také můžete být v Lotyšsku či ve Finsku. Nudit se opravdu nebudete.

Můj pobyt

Po příletu do Tartu (letěla jsem přes Helsinky) jsme se se zbytkem erasmáku ubytovali v jedné hosteli. Já jsem se od ostatních oddělila hned po pár dnech a koordinátorem Danelem Jantrou jsem byla přidělená do městečka Pärnu, kde jsem měla praxi po celou dobu pobytu. Za týden za mnou přijel další erasmák z naší skupinky, který měl praxi ve stejné nemocnici, takže jsem nebyla sama. Pärnu je krásné město na pobřeží Baltského moře, kterým protéká řeka a dělí tak město na dvě části. Ve městě najdete opravdu všechno, co k životu potřebujete a co vám pobyt zpříjemňuje: obchodní domy, kino, lázně, restaurace, kavárny, prádelnu,...



Opravdu není třeba si s sebou balit moc jídla, akorát vám zbytečně zabere místo v kufříku. Na ubytovně, ve které jsem bydlela a která byla hned vedle nemocnice, kde jsem pracovala, jsme měli plně vybavenou kuchyň. Ubytovna byla krásně a útulně zařízená, opravdu na nic si nemůžu stěžovat. Dokonce jsem měla i vlastní WC s umyvadlem. Nemocnice, ve které jsem pracovala, byla velká a moderní. Praxi jsem vykonávala v pavilonu laboratoří, kde byla jedna dlouhá chodba a po stranách místnosti s různě zaměřenými laboratořemi, kde jsem strávila různý počet týdnů. Nejvíce mě bavilo pracovat na mikrobiologii, protože mi všechno vysvětlili a nechali mě si všechno vyzkoušet. Kolegyně byly skvělé a trávila jsem s nimi čas i po pracovní době. Pomohly mi se ve městě zorientovat a vždy, když jsem něco potřebovala, mohla jsem se na ně obrátit. Ke konci praxe v této laboratoři jsem se cítila jako součást týmu. V oddělení hematologie už se mi tolik nelíbilo. Lidé byli milí, ale bohužel měli stále moc práce a neměli moc času mi něco vysvětlit. Spíše se mi zdálo, že jsem překážela, než že bych byla užitečná. Hodně jsem tam ale odkoukala a naučila se pracovat s různými analyzátoři a přístroji, o kterých jsem předtím neslyšela. Dokonce jsem měla možnost naučit se odebírat krev. Na molekulární biologii to bylo velmi zajímavé, ale práce byla asi

nejnáročnější. V laboratoři panovaly přísné předpisy a kladl se velký důraz na prevenci kontaminace vzorků. Kolegyně mě také nechaly všechno vyzkoušet a většinou jsem pracovala podle papírů s vytištěnými postupy. Většinou šlo o izolaci DNA, její namnožení a přípravování vzorků pro PCR. V laboratořích se slavily narozeniny skoro každý týden, takže při pauze se připravil raut a slavilo se. Bylo to opravdu milé.



Abych to shrnula, jsem moc ráda, že jsem měla tu možnost vyjet na stáž do Estonska. Tuto zemi jsem si zamilovala a měli v tom velký podíl mé kolegyně z nemocnice. Kdybych měla tu možnost jet znova, určitě bych neváhala. Pokud by se mě chtěl někdo zeptat na podrobnosti pobytu v Estonsku, může mi napsat na email: Xohooxs@gmail.com.