

Zpráva z dvoutměsíční stáže v Estonsku (10.2.-10.4.2020 → 10.2.-13.3.2020)

Před odjezdem

Letenky je dobré mít s předstihem, jednak protože jsou levnější a potom, protože se může stát cokoli, třeba že let zruší nebo bude zpožděný. Ovšem ne vždy je to možné. Závisí to na hostitelské organizaci a koordinátorovi, který zasílá LAT smlouvu. Teprve až potom si můžete koupit letenky. My s Honzou Kovářem (obor RAD) jsme čekali na potvrzení LAT od univerzity v Estonsku, takže nakonec jsme si kupovali letenky 2 týdny před odletem, což už samozřejmě bylo dražší.

Nastupovat jsme měli na praxi v pondělí 10.2.2020. Odlétali jsme 9.2.2020 Z PRG odlet 11:35 do Helsinek (let trvá cca 2 h) a pak čekací doba 9h. A odtud let ve 23.45 do Tartu (cca 55 min).

Před odletem je dobré kontaktovat koordinátora univerzity mailem, kdy přiletíte a i případně se zeptat na bližší info k praxím, pokud je ještě nemáte.

Cesta do Tartu

Do Tartu se lze dostat letecky z Prahy s přestupem v Helsinkách, anebo z Prahy do Tallinnu a odtud např. busem nebo vlakem.

Pokud budete kupovat letenky s větším předstihem, tak je lepší letět z PRG do Tallinnu a odtud autobusem do Tartu (trvá to cca 3-4h). Není se čeho bát. Doprava tam funguje výborně a lístky na bus si můžete i dopředu zabukovat přes mobil nebo PC, protože dálkové bývají dosti obsazené a navíc ty zabukované bývají levnější. Cena se pohybuje od 9 EUR do 15 EUR. ☺ Busy jezdí podobného typu jako u nás např. Lux Express, MK autobuss, které jsou založené na stejném principu i vybavení jako Student agency a můžete si dát zdarma vaše zavazadlo do kufru. Lístek lze koupit i na místě u řidiče. Potom jezdí menší lokální Go bus AS, který rozváží po menších vesnicích a městech. Na ten upozorňuji, protože se mi stalo, že mi první den z Tartu do Põlva nic jiného už nejelo odpoledne a skoro jsem kufr nenandala skrz dveře dovnitř, natož pod nohy. ☺ V těchto menších busech chtějí řidiči platit na místě a je dobré počítat s hotovostí, ale v menších mincích stejně jako u nás odmítají peníze papírového formátu vyšší hodnoty.

Po přiletu nás na letišti v Tartu vyzvedl autem osobně koordinátor Danel Jantra a odvezl nás na ubytování. Bylo cca 1:30 (+1h víc než u nás).

V Tartu jsem byla 2dny (10.2.-11.2.2020) a mohla jsem si prohlédnout univerzitu, studijní místnosti, vybavení a následující den jsem byla v masérně a proběhl s Danelem lunch time. Pak jsem z Tartu odjela do Põlva. Kousek od Põlva busijaam, tedy autobusového nádraží (cca 5 minut pěšky) jsem došla k nemocnici Põlva Haigla, kde jsem měla počkat na mojí fyzio koordinátorku. Ta mě přivítala a ubytovala. Na praxi v Põlva Haigla jsem byla od 12.2. do 13.3.2020.

Põlva

Statutární město v estonském kraji Põlvamaa, jehož je též hlavním městem. Má kolem 6 tis. obyvatel. Ve městě je školka, školy, gymnázium, pošta, banka, autobusové nádraží a dostatek obchodů s potravinami i obchody pro vybavu domácností. Naproti mému bytu byla nemocnice a vpravo od něj restaurace a sportovní krytý areál s velkým bazénem. Na procházky jsem si oblíbila tamní jezero.

Estonsko

Estonsko je území a stát ve východní Evropě, nejsevernější z pobaltských zemí a zároveň je i státem nejmenším. Co mu ubralo na velikosti rozměrové, přidává mu na významu ekonomickém. Estonsko je totiž ze všech tří pobaltských států ekonomicky nejvyspělejší, což zároveň znamená nejdražší.

Jde o přímořský stát, jehož hranici tvoří z větší části Baltské moře; 80 km široký Finský záliv na severu je odděluje od Finska, přibližně 300 km moře je na západě dělí od Švédska. Na východě sousedí Estonsko s Ruskem a na jihu s Lotyšskem.

O vysoké životní úrovni Estonců může svědčit třeba nejvyšší počet osobních počítačů a mobilů v přepočtu na jednoho obyvatele. Systém karet a IT je v Estonsku rozšířený a dobře fungující. Setkáte se s ním ať už při nákupu nebo v dopravě. I na praxi se do nemocničního systému fyzioterapeuti přihlašovali přes portál, kam zasunuli kartu a mohli tam tak zpracovávat dokumentaci a vytvářet cvičební sestavy pro každého pacienta na míru.

Hlavní a zároveň největší estonské město se nazývá Tallinn. Žije tam půl milionu obyvatel, což je celá jedna třetina všech Estonců. Historické centrum města je zapsáno na seznam kulturního dědictví UNESCO. Na jihovýchodě Estonska je jedno z nejzajímavějších a nejnavštěvovanějších míst v zemi – město Tartu. Jde o druhé největší město v Estonsku, které vyniká svou architekturou, atmosférou a výbornou polohou v krajině mírných kopců a jezer. Město se stalo historickým, kulturním a sportovním centrem celé oblasti. Pravidelně se zde koná také lyžařský a cyklistický maraton. Tartu si však pěstuje také image duchovního centra a centra vzdělanosti. Sídli zde totiž nejstarší a neslavnější estonská univerzita, jejíž historie sahá až do roku 1632. Za staletí její existence jí prošla řada významných osobností, jako například W. Ostwald, držitel Nobelovy ceny za chemii.



Ubytování

Byla jsem ubytovaná první dva dny na koleji v Tartu, kdy buňku tvořily tři samostatné pokoje (jeden pro 2 osoby a dva pro 3 osoby), kuchyňkou, sprchou a WC. Každý den mi chodila uklízet na pokoj starší paní. Cena ubytování byla u mne vyšší, protože je daná počtem nocí, které tam jste. Takže 1-6 dní je 25 EUR/den za osobu, 7-21 dní je 15 EUR/den za osobu, 22 dní a více je za 10 EUR/den za osobu (za měsíc 300 EUR).

Další dny jsem byla ubytovaná na bytě přímo naproti nemocnici v Põlva (6 EUR/den). Byt byl pěkný s předsíní, kuchyní plně vybavenou, lednicí s mrazákem, sporákem a troubou. Dva pokoje (každý pro 2 osoby), společná koupelna s WC a obývací pokoj s obrovskou sedačkou, TV a balkonem. S paní domácí jsem byla domluvená, že jednou za 14 dní mi dá na výměnu povlečení a ručníky. Jinak věci na praxi a ostatní oblečení jsem si po domluvě mohla vyprat v nemocnici za 2-3 EURa na objem jedné pračky (do 5 kg). První 4 týdny jsem tam bydlela úplně sama. Poté přijel student fyzioterapie studující na univerzitě v Tartu, ale byl ve vedlejším pokoji. Jediné, co byl problém, a se kterým jsem opravdu nepočítala, byla wifi, která na bytě nebyla, takže jsem si musela vše řešit přes svá data, což mi stěžovalo každodenní přípravu na praxi a úkoly online v Aj. Takže i na to je dobré pamatovat před odjezdem a zvětšit si třeba i objem dat, pokud budete vědět, kam máte přesně jet a vyhnout se tak placení navíc.

Stravování

V nemocnici jsem mohla chodit na obědy a dát si polévku, dezert, čerstvé pečivo a vybrat si minimálně ze tří jídel buď malou, nebo velkou porci. Ceny byly dost podobné našim, mnohdy i levnější (od 0,50

EUR do 4,00 EUR). Jinak bylo ve městě Põlva více menších obchodů a hned vedle autobusového nádraží velké nákupní centrum.



Praxe

První den po přiletu jsem ještě nevěděla, kde a od kdy budu mít praxi, což bylo trochu nepříjemné. Obzvláště, když jste v neznámém prostředí. A navíc víte, že student, který s Vámi letí: Honza z oboru Radiologický asistent už tyto informace ví z mailu předem. Ale na druhou stranu mi od počátku bylo řečeno, že to tak může být a že budu zřejmě na více místech. 10.2.-11.2.2020 jsem měla praxi v Tartu. A vyčkávala, jsem, kde budu dál a na další info. Danel Jantra (koordinátor Tartu Health Care College) mi řekl, že zjišťuje, kam se mám přesunout a druhý den, že mi dá vědět. A to opravdu dodržel a oznámil mi, že se mám co nejdříve přesunout do menšího města Põlva (městečko vzdálené 1h od Tartu), kde zůstanu až do 10.4.2020 (nakonec od 12.2. do 13.3.2020), tedy do konce praxe. Praxe probíhala v místní jediné nemocnici Põlva Haigla a na starost mě měla hlavní supervizorka Helen Raadik a některé dny fyzioterapeutka Kristiina Sakarias, která se specializovala hlavně na práci s Redcord, dětskou a dospělou skoliózu. Každý den jsem měla praxi od 8h do 16/17h a to zejména na RHB oddělení a RHB centru, na CHI odd., Interně a pak pacienty na cvičení v malém i velkém bazéně. Pracovala jsem a cvičila s pacienty ve věku od 1,5 měsíce do 90ti let. A to s různými diagnózami, kteří jednak pobývali v nemocnici, ale i s pacienty, kteří docházeli z domova. Nakonec moje praxe trvala od 10.2. do 13.3.2020, tedy 5 týdnů z důvodu mimořádné situace výskytu Covidu-19 v Estonsku.



RHB centrum: moje fyzioterapeutka se skoliometrem



1. den před nástupem na praxi

Po návratu

Po příletu do ČR 14.3.2020 na mě čekal jednak nástup do povinné 14ti denní karantény a následně vyřizování o ukončení mobility s pí PhDr. Dvořákovou z rektorátu a s pí Ing. Ředinovou.

Co je důležité? Před odjezdem si s dostatečnou rezervou zajistit papíry: Výkaz práce studenta a Potvrzení o vykonané práci od Vašeho/ich supervizorů na praxi. Ale hlavně uznání pracovní stáže od hlavního koordinátora té dané univerzity, tzv. LAT-„After the Mobility“. Připravit si Závěrečnou zprávu na web ZSF, prezentaci a potom vyčkávat až na mail přijde Závěrečná zpráva a Závěrečný online test z AJ.

Volný čas

Volný čas pro mne byl zejména o víkendech, kdy jsem vyrážela na procházky kolem jezera Põlva (3km) a po okolí. A jeden víkend jsem se domluvila s Honzou, který byl v Tallinnu na praxi, že přijedu na návštěvu a že se tam sejdeme i s dalšími studenty z mého oboru, kteří měli praxi v Lotyšsku. Další den jsme společně vyrazili trajektem do Helsinek na celodenní výlet.

Estonsko - Põlva



Finsko - Helsinky



Finsko - Helsinki



Estonsko - Tartu

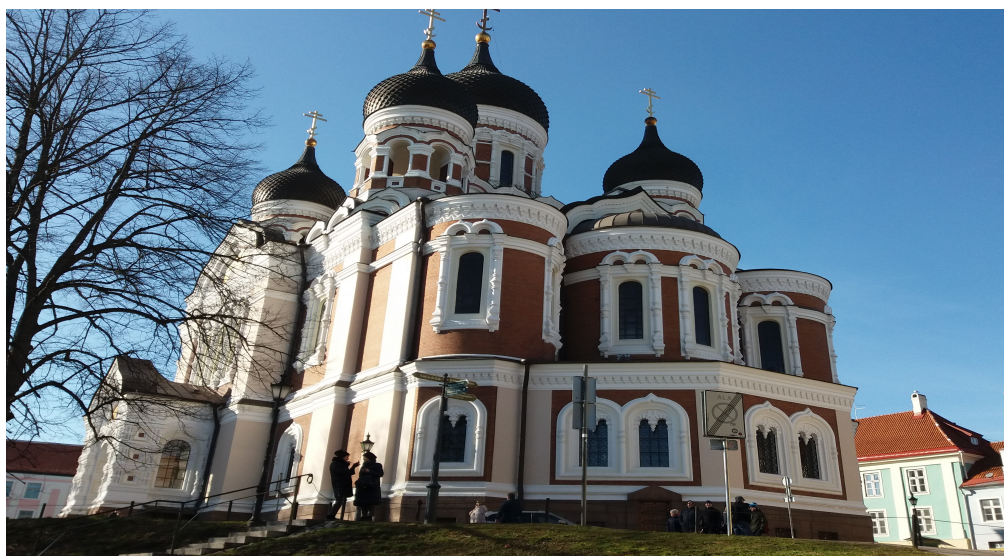




Estonsko – Tallinn



Tallinn



V případě jakýchkoliv dotazů ohledně Pracovní stáže v Estonsku se neváhejte na mne obrátit:
Caisova.Veronika@centrum.cz