

Zpráva ze stáže v Estonsku (10.2.2020 – 13.3.2020)

Před odjezdem

Ještě předtím, než jsme vůbec mohli vyjet na pracovní stáž, jsme museli nejprve vyřídit spoustu různých potvrzení a povolení. Abyste ale vyřídili většinu záležitostí, objednat letenky, potvrzení od lékaře, podpis smlouvy pro stipendium, pojištění, potřebujete vědět přesný termín vašeho pobytu a k tomu potřebujete svůj LAT. Nevýhodou naší přijímací organizace byl fakt, že koordinátor, který nás měl na starosti, Danel Jantra, je vcelku flegmatickou osobností. Což byl důvod, proč nám byl LAT zaslán až pár týdnů před odjezdem. Během 2 týdnů jsme tak museli dohnat to, na co jiní měli i celé měsíce. Samozřejmě se nám tím prodražily i cesty. Ve dvou se to lépe táhne, a tak jsem se rozhodl připojit k další studentce z oboru Fyzioterapie, Veronice Caisové, aby nám cesta lépe utíkala.

Na cestě do Estonska

Nejrozumnější se nám zdála cesta z Prahy přes Helsinky do Tartu. V Helsinkách jsme měli 9 hodin na přestup. Opravdovým vzrušením byl let z Helsinek do Tartu. Tolik by nevadilo, že jsme měli letět malým vrtulovým letadýlkem, ovšem počasí nám ten den nepřálo. Tou dobou se Evropou proháněl silný vítr, který si značně pohrál i s našim malým letadýlkem, takže jsme si všichni utahovali pásy, zatímco jsme pozorovali letušky klidně procházející se v uličce s vozíkem s občerstvením. Na malém letišti v Tartu nás brzo ráno přivítal náš koordinátor, kterému doporučuji včas předem oznámit čas vašeho příjezdu a zeptejte se i na plán vaší praxe. Následovalo ubytování a konečně postel.

První dny v Tartu

První dny v krásném univerzitním městě Tartu jsme strávili aklimatizací na vcelku větrné a deštivé počasí. Město Tartu je druhé největší Estonské město, kde sídlí nejprestižnější univerzita v zemi. V celém městě sídlí mnoho dalších univerzit a škol, tudíž není žádná výjimka, že na ulicích vidíte mnohem více mladých studentů než stálých obyvatel města. První týden jsme společně s Verčou trávili objevování města a jeho památek. Hned během prvního týdne ovšem Verča odjela do svého místa působiště, takže jsme se nakonec rozdělili.

Ubytování v Tartu

Ubytování je zařízeno v rámci vysokoškolských kolejí Tartu Healt Care College, která je celkově velmi moderně a vkusně zařízená. Pokoje jsou zařízené ve stylu buněk, kde 3 pokoje mají společnou kuchyňku, toaletu a koupelnu. Na pokoji můžete být buďto sami, po dvou i po třech. Já jsem měl štěstí, že jsem měl pokoj pro sebe, ovšem v buňce jsem měl hned několik spolubydlících. Jako první se mi představila spolubydlící z Nigérie, která na koleji bydlela i se svým 8měsíčním synem. Další dva spolubydlící byl pár z Portugalska – Alexander a Joana. Výhodou bylo, že Joana studovala stejný obor jako já, a tak jsme byli i přiřazeni do stejné nemocnice na praxi.

Praxe v Tartu

V Tartu jsem měl absolvovat svůj první týden praxe. Jednalo se o oddělení nukleární medicíny na Univerzitní nemocnici v Tartu. Již při vstupu bylo poznat, že je nemocnice nově zrekonstruovaná, moderně zařízená a příjemná. První přivítání bylo ale poněkud chaotické, jelikož Danel, který měl původně první den absolvovat se mnou, musel služebně odjet do Finska, a tak zbylo hledání mentora na mně. Zdálo se, že o mně nikdo zpočátku nevěděl. Putoval jsem mezi kanceláři a odděleními, než si mě převzala mladá radiologická asistentka Genely, která laskavě a s velmi dobrou angličtinou byla ochotná vše vysvětlit, ukázat a zodpovědět veškeré mé dotazy. Na oddělení nukleární medicíny jsem nejprve byl na PET/CT pracovišti, následovalo pracoviště SPECT/CT a pracoviště, kde se připravují radiofarmaka. Na každém pracovišti mě měl na starosti někdo jiný, a proto bylo kouzelné pozorovat tu pestrou paletu přízvuků, které angličtina může mít.

Stravování v Tartu

Ohledně stravování v Tartu jste si buďto mohli nějakou malou svačinu koupit v bufetu v nemocnici, která byla pouze 5 minut pěšky od kolejí, nebo jste mohli docházet do jídelny, kterou disponovala Tartu Health Care College. Další možností ovšem bylo, že jste si mohli vařit v celkem dobře vybavené kuchyňce. Nejbližší obchod s potravinami byl také 5 minut pěšky, a pokud jste chtěli na větší nákupy, mohli jste vyrazit do blízkého obchodního domu. Ten byl buďto 5 minut za použití MHD nebo asi 10 minut pěšky. (V Estonsku si zvyknete hodně chodit pěšky.) Ceny byly o trochu vyšší, než na co jsme v Česku zvyklí, ale pokud jste hledali, mohli jste dost na jídle ušetřit.

Stěhování do Tallinnu

Poté, co mi skončila praxe na oddělení nukleární medicíny, jsem se měl přesunout do hlavního města, kde měla má stáž pokračovat na oddělení radioterapie. Znovu jsem tedy balil a vlakem vyrazil směr Tallinn. Ceny vlaků byli celkem přijatelné, a pokud někdy pojedete v Estonsku vlakem, doporučuji si jízdenku koupit předem přes internet. Nejenže na nádraží v Tartu neprodávají jízdenky, ale jízdné máte o 15 % levnější, a navíc i s kartou ISIC můžete využít studentskou slevu. Takže z původních 12 euro můžete platit pouhých 4 eura.

Hned když jsem vystoupil z nádraží, musel jsem si sehnat „lítačku“ na MHD v Tallinnu, jelikož jsem věděl, že nemocnice, kde budu vykonávat praxi, je asi 6 km vzdálená od ubytování. V Tallinnu jsem měl strávit 3 týdny, tudíž jsem zakoupil jízdné na měsíc. Celé měsíční předplatné vás vyjde v Tallinnu na 30 euro, pokud studujete v Tallinnu tak 15 euro, no a pokud v Tallinnu bydlíte a pracujete, tak máte veškerou veřejnou dopravu zadarmo. To samé platí i pro děti školou povinné a důchodce.

Ubytování v Tallinnu

Ubytování jsem měl zařízené na poslední chvíli od Danela na internátě místní střední školy. Internát ovšem sloužil i jako ubytovna, takže nebylo nic zvláštního na chodbě potkat dámu ve středních letech či staršího pána. Vzhledem k zeměpisnému umístění Tallinnu a historické minulosti Estonska byla ruština ve městě slyšet na každém kroku. Obecně by se dalo říct, že většina Estonců velmi dobře ruštinu ovládá, takže pokud zrovna nevládnou angličtinou a vy máte alespoň základy ruštiny, máte značnou výhodu.

Praxe v Tallinnu

Na praxi v hlavním městě Estonska jsem měl nastoupit do největší Estonské nemocnice. Moje pracoviště se nacházelo v největší ze 4 budov nemocnice v Tallinnu. Budovy byly rozděleny podle světových stran – Severní, Jižní, Východní a Západní. Ta největší, Severní, byla mým pracoviště po další 3 týdny. Samotná budova byla obrovská, takže najít to správné oddělení mi zabralo celkem dlouhou dobu. Oddělení radioterapie bylo rozděleno do 3 pracovišť. Prvním pracovištěm, které jsem navštívil bylo pracoviště CT simulátoru. Zde pracovala také moje mentorka Kati, která byla velmi milá a ochotná, ovšem často jsme spolu měli neshody kvůli jazykové bariéře. Na CT simulátoru jsem strávil necelý týden, kde jsem si vyzkoušel plánování CT vyšetření, vytváření terapeutické fixační masky, a dokonce konturace kritických orgánů v ozařovacím plánu. Na konci týdne mne Kati předala na pracoviště lineárního urychlovače. Přesněji řečeno se jednalo o IMRT stereotaktické ozařování. Na starost si mě vzal mladý radiologický asistent, který byl původem z Ruska. Jeho angličtina byla velmi dobrá, ale silný ruský přízvuk dělal porozumění jaksí výzvou. Na pracovišti ozařování byly celkem 4 lineární urychlovače. Nejprve jsem pracoval na 2. urychlovači a v průběhu další týdnů jsem střídal 2. a 3. urychlovač. Na obou urychlovačích pracovali úžasní lidé a opravdu jsem se na ty 3 týdny cítil jako součást týmu. Podařilo se mi také navštívit pracoviště brachyterapie, kde si mne vzal na starost hlavní radiologický fyzik, který se mi velmi dobrou angličtinou snažil trpělivě vysvětlit všechna úskalí práce na brachyterapeutickém pracovišti. Také jedna z místních lékařek byla vždy ochotná mi vše vysvětlit i na operačním sále.

Stravování v Tallinnu

Stravování v Tallinnu bylo celkem jednoduché. V pracovní dny jsem rád chodil do nemocniční jídelny, která nejenže úžasně vypadala, ale jídlo zde bylo vynikající. Panovala zde velmi přátelská až trochu rodinná atmosféra. Paleta jídel byla opravdu pestrá a každý den se dalo vybrat něco nového. Co se týká cen, zaplatil jsem za oběd stejně, jako když jsem v létě byl na individuální praxi v české nemocnici. Oběd bez polévky stál od 4 do 5 euro. Ale vždy, když jsem šel na oběd s kolegy, využili zaměstnanecké slevy, kterou neváhali použít i pro mě. A když jsem nešel na oběd s kolegy, ani úplně neznámá doktorka neváhala a slevu mi „odpípla.“ Estonci jsou velmi zvláštní ale srdečný národ. O víkendech jsem si jídlo jednoduše nakoupil v obchodě, který byl hned přes ulici naproti internátu. A pokud jsem chtěl udělat větší nákup, stávil jsem se cestou z praxe v obchodním domě. Pokud jste nakupovali základní potraviny, byly ceny velmi podobné těm českým.

Po přiletu zpátky

Bohužel byla naše stáž zrušena kvůli koronaviru. Byli jsme tak nuceni se narychlo vrátit, jelikož hrozilo zrušení všech letů mezi Estonskem a Českou republikou. Ještě před návratem je důležité si nechat potvrdit pracovní výkaz studenta od mentora, který vás má na určitém oddělení na starosti. Dále si také musíte zařídit potvrzení o vykonané praxi a součást LAT After Mobility. Ideálně musíte dokument After Mobility předat na fakultě či rektorátu v originální podobě. Potvrzení o praxi a After Mobility vám vystaví koordinátor stáže. Po přiletu do Česka jsme dále museli absolvovat 2týdenní karanténu a snažit se sehnat veškeré potřebné dokumenty, napsat závěrečnou zprávu pro fakultu a Erasmus a vyplnit závěrečný jazykový test.

Volný čas

Během volného času bylo velmi jednoduché poznávat město. Ať už se jednalo o Tartu či o Tallinn. Vše bylo opravdu „walkable.“ Chodníky a cyklistické trasy vás bezpečně a jednoduše dovedly, kam jste potřebovali. Mohli jste tak poznávat spoustu zajímavých a krásných míst. Ať už se jednalo o kostely s velmi zajímavou architekturou, kterých bylo v Estonských městech pozoruhodně mnoho, nebo o různé uličky, opevnění, univerzity, muzea atd. Výběr byl opravdu bohatý. V Tallinnu jsem se tedy snažil navštívit vše, co jen šlo. A jeden víkend jsme uspořádali společnou cestu do nedalekých Helsinek, které jsou trajektem od Tallinnu pouhé 2 hodiny cesty. Bylo příjemné opět potkat Veroniku a další české studenty, kteří za námi přicestovali z Lotyšska.



Studentské koleje a budova univerzity



Náměstí v Tartu se slavnou fontánou



Univerzitní nemocnice Tartu



Pracoviště PET/CT



Severní budova Tallinnské nemocnice



Atrium oddělení radiologie

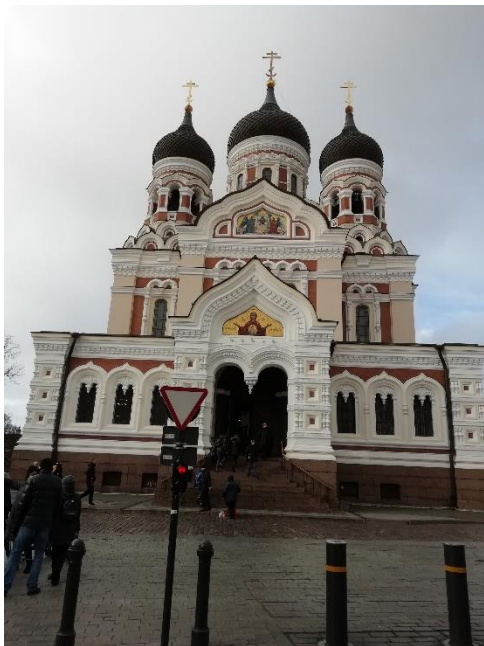


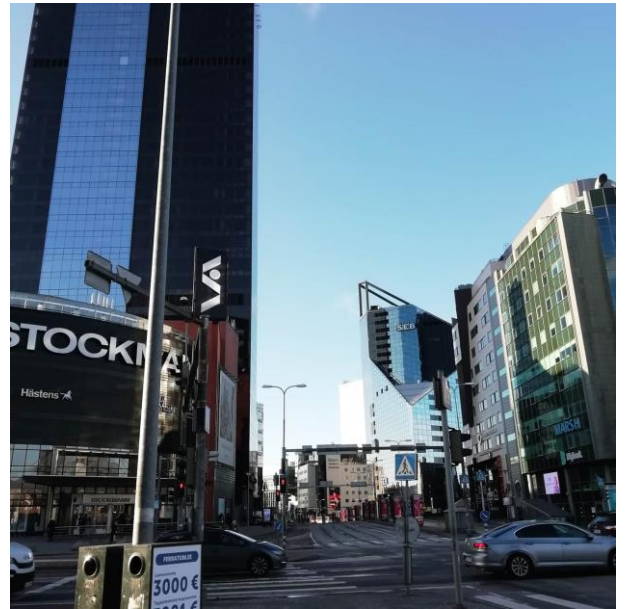


Jeden ze 4 lineárních urychlovačů v Tallinnské nemocnici



Fotografie s kolegy z pracoviště ozařování





A pár slov na závěr. Pokud stále přemýšlíte, jestli jet, jestli na to máte se svou angličtinou, jestli vám nebude smutno po domově, neváhejte! Je to životní zkušenost, kterou vám nikdo nevezme. Poznáte spoustu nových lidí, míst, zvyků. Ochutnáte nová jídla, naučíte se něco z nového jazyka, a takhle bych mohl pokračovat ještě dál.

Pokud byste měli nějaký dotaz, na který jste tu nenalezli odpověď, kontaktujte mě na mailu: kovarj42@zsf.jcu.cz.

Jděte do toho!