

# ESTONSKO

16.3.2026-20.3.2026



*Studenti a vyučující z Pákistánu, Estonska, České republiky, Litvy, Nizozemska a Belgie*

Zúčastnily jsme se týdenního Erasmus+ (Blended Intensive Programme) programu s názvem *Interdisciplinary Approach in Musculoskeletal Physiotherapy: A Key Factor in Breast Cancer Radiotherapy* v univerzitním městě Tartu. Programu se účastnili jak studenti fyzioterapie, tak studenti radiologické asistence.

Před samotným výjezdem jsme absolvovaly virtuální část, která se konala 4.3.2026 prostřednictvím MS Teams. Během hovoru jsme si stihly všimnout, že zastoupení zemí bude opravdu pestré. Zároveň jsme si na poslední chvíli uvědomily, že je v Estonsku posun času a že virtuální část začíná o hodinu dříve, než jsme původně počítaly. 😊

Z důvodu dostupnějších letů jsme se rozhodly letět do Tallinnu. Přímé lety z Prahy do Estonska nebyly k dispozici, a tak jsme si vybraly let přes Varšavu. Abychom vše stihly, odlétaly jsme už o den dříve a měly tak dostatek času se adaptovat. Cesta z Tallinnu do Tartu byla vzhledem k pozdním hodinám vyčerpávající, což vykompenzoval komfort místních autobusů. Ubytování jsme si našly společně přes AirBnb. Cenově to bylo pro všechny výhodné a lokalita nám vyhovovala.

Kateřina Sonnbergerová, Kateřina Habichová, Kristýna Krajcová

První den programu byl seznamovací. Zaujala nás moderní výbava univerzity, kterou nás v odpoledním bloku provedli. Příjemným překvapením byl přichystaný oběd a káva.

Po exkurzi nás čekala první přednáška, ze které jsme si odnesly nové poznatky. Po ukončení programu jsme se vydaly prozkoumat město a nakoupit si základní potraviny.



*Mamograf určený pro simulaci*

*Vyučující z Belgie, který si prohlídku moc užíval 😊*

V úterý nás hned zezáátku čekaly hry na prolomení ledu připravené studenty a vyučujícími z Nizozemska. Hry obnášely vzájemnou spolupráci. Líbila se nám přátelská atmosféra celé skupiny a velmi rychle jsme si našly nové kamarády. Hlavní aktivitou byla interaktivní přednáška na téma simulací, při které jsme všichni pomocí QR kódu odpovídali na otázky a měli jsme možnost vyjádřit svůj názor. Poté jsme přešli na simulaci v praxi, kdy tři studenti sehráli scénku, kterou jsme pak společně analyzovali. Simulace byly v ten den dvě a každá byla zaměřena na jinou odbornost (fyzioterapie, radioterapie). Večer jsme si všichni společně zahráli bowling, který utužil nová přátelství.



Ve středu jsme po dalších seznamovacích hrách společně zazpívali naší Kátě k 25. narozeninám a poté nás čekaly přednášky a simulace v radioterapii.

Kateřina Sonnbergerová, Kateřina Habichová, Kristýna Krajcová



*Simulace na téma „Radioterapie“*

V odpoledním programu nás čekala exkurze do místní nemocnice na oddělení diagnostiky a radioterapie. Výbava nemocnice byla srovnatelná s Nemocnicí České Budějovice, ale prostředí působilo příjemněji.

Kateřina Sonnbergerová, Kateřina Habichová, Kristýna Krajcová

Ve čtvrtek jsme si užily komentovanou prohlídku města Tartu. Po prohlídce jsme si zašli společně s Belgičany na tradiční estonskou večeři a večer jsme zakončili s celou skupinou v místním klubu.





V pátek jsme společně shrnuli celý týden, získali jsme certifikáty a pak se se všemi rozloučili, jelikož nás čekala cesta do Tallinnu.

Kateřina Sonnbergerová, Kateřina Habichová, Kristýna Krajcová



I když jsme zpět do Prahy letěly až v sobotu, využily jsme volné páteční odpoledne na prozkoumání hlavního města.

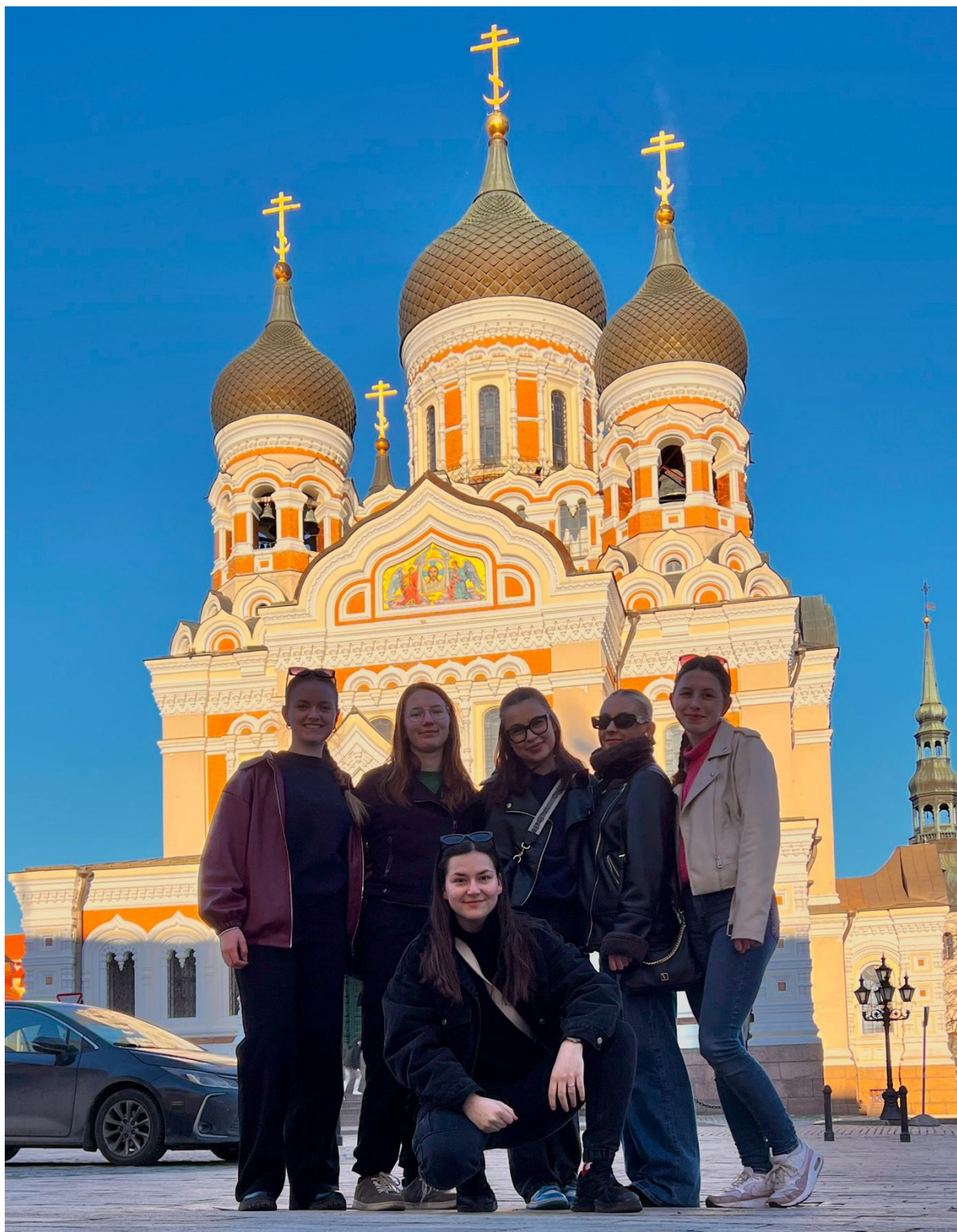
Všechny jsme si tento týdenní pobyt moc užily, dal nám spoustu zkušeností v oboru radioterapie, seznámil nás s důležitostí multidisciplinárního přístupu při léčbě a zdokonalil naše komunikační i adaptační schopnosti. Pokud bychom měly možnost jet znovu, neváhaly bychom ani chvíli. Pro ty, co nemají možnost vyjet na dlouhodobou stáž, je tento krátkodobý výjezd ideální možností. Účasti programu Erasmus+ nelitujeme a doporučujeme ho všem.

Kateřina S.: Z Erasmu si odvážím nová přátelství, nové vědomosti a více sebejistoty. Během krátké chvíle jsem se zdokonalila v angličtině, nebojím se vystoupit ze své komfortní zóny a těším se na další výzvy.

Kateřina H.: Z tohoto krátkého, ale nezapomenutelného týdenního Erasmu si odvážím nejen nové vědomosti a zkušenosti, ale také nová přátelství, a ještě větší nadšení pro svůj obor. Ve třídě panovala atmosféra, ve které se nikdo nebál otevřeně vyjádřit svůj názor a každý pohled byl přijat a respektován. Bylo fascinující poznat, jak funguje zdravotnictví v jiné zemi a získat tak možnost srovnání. Tento týden pro mě byl velmi inspirativní a jsem vděčná za možnost být jeho součástí.

Kristýna K.: Přestože Erasmus trval jen krátce, odnáším si z něj nejen spoustu nových znalostí a zkušeností, ale hlavně nezapomenutelné zážitky. Bylo úžasné poznat studenty z různých zemí, sdílet s nimi naše pohledy a vytvořit nová přátelství, na která budu ještě dlouho vzpomínat. Celý týden pro mě byl opravdu výjimečný a vím, že na něj nikdy nezapomenu.

Kateřina Sonnbergerová, Kateřina Habichová, Kristýna Krajcová



**DĚKUJEME!**

Kateřina Sonnbergerová, Kateřina Habichová, Kristyna Krajcová