

**Estonsko 2021**  
pracovní stáž

Erasmus+

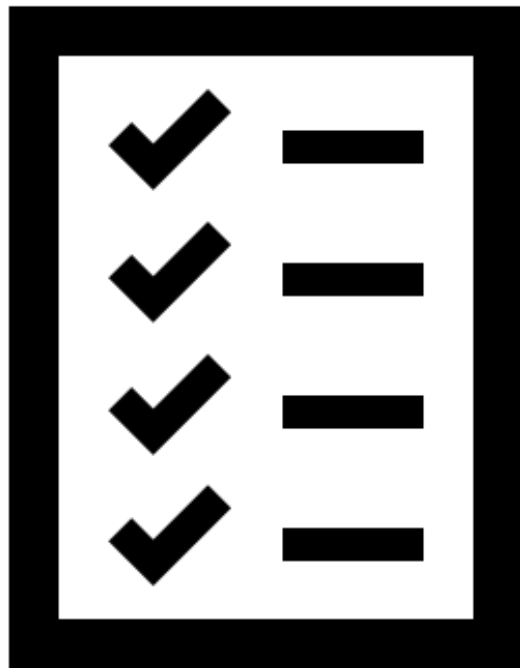
Barbara Balcárková, 3. ročník porodní asistence, 2021/2022, ÚPA FZV UPOL



# Výběrové řízení



- webové stránky zahraničního oddělení FZV UPOL ([zde](#))
  - deadline **příhlášek**
  - portál registrace do programu Erasmus+ ([zde](#))
- ❖ *Umět se představit a odpovědět na základní otázky akademiků.*
- ❖ *Proč chci vyjet do zahraničí?*
- ❖ *Co bych se tam chtěl/a naučit?*
- ❖ *Kam bych rád/a vycestovala?*
- ✓ *Vůbec se nebát! Koordinátoři nás ve výjezdu podporují a chtějí, aby se nám podařilo vycestovat 😊*



## A nyní dokumentace...

- *Začněte brzy! Do procesu organizace je zapojeno mnoho osob, což znamená složitější komunikaci, která může trvat déle.*
- **pokyny THCC** ([zde](#))
- potvrzení na Erasmus+ stránkách
- registrace na **portálu** zahraniční university (<https://application.ttk.ee/>)
- **Learning Agreement** (komunikace se zahraniční univerzitou), stěžejní document!
- podpisy (potřeba 3)
- univerzitní pojištění u pana Zapletala ([jirka@zapletalovi.com](mailto:jirka@zapletalovi.com))
- jazykový test (nebojte se, není těžký a on-line formou)
- účastniská smlouva (rektorát)
- prohlášení o bankovním účtu
- e-maily (ubytování, zdravotnické zařízení, zahraniční koordinátor – Miili Tammaveski [miili.tammeveski@ttk.ee](mailto:miili.tammeveski@ttk.ee))
  - COVID-19 – zjistit si tamní opatření, očkovací certifikáty, testování, roušky/respirátory

- Tallinn – hlavní město Estonska
- Univerzita Tallinn Health Care College (webové stránky [zde](#))

- **Doprava**

- autobusem do Vídně (Flixbus)
- letecky do Tallinnu (Ryanair)
  - aplikace v telefonu



- nahrání certifikátů
- odbavení

- autobusem a tramvají v Tallinnu
  - aplikace v telefonu **pilet.ee**

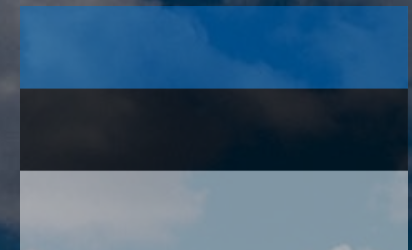


- internetový e-shop (odkaz [zde](#)), cena měsíční jízdenky 30 EUR

**Kontaktujte všechny vyučující z daného semestru o své nepřítomnosti a náhradě absence!**



Destinace



# Co si sbalit a nezapomenout

- oblečení a obuv na praxi
- ISIC s visačkou
- deník praxe
- variabilní bundu na výlety i do města
- skládací deštník
- deku
- menší polštář
- fén na vlasy
- cestovní batoh (příruční zavazadlo)
- plátěnou tašku
- zásobu roušek
- přezůvky na koleje
- termohrnek





# Zdravotnické zařízení



- plán služeb (staniční/vrchní **ämmaemand**), denní/noční/24 hod
- mentoring
- vždy se představit, podat ruku, zeptat se na svolení ohledně péče o klientku
- projít si celé oddělení (vědět, kde najít nástroje k akutním situacím)
- nebát se zeptat – jiné medikace, postupy, dokumenty
- nabídnout **pomoc**, ale umět si o ni říct
- svá strava
- dokumentace v deníku praxe

# Kultura

Estonci jsou málo sdílní, ale velice milí.

Získat si vzájemnou důvěru.

Naučit se základní estonské fráze, číslovky, porodnicko-gynekologické termíny.

30% obyvatel jsou Rusové.

Jsou na svůj národ velice pyšní – silná socialistická historie, citlivé téma.

- muzea
- kina (Estonci nemají dabing, takže filmy uvidíte v AJ.)
- kouzelná příroda
- moře a pláže (Pirita beach)
- historické centrum
- milovníci houpaček a výborné kávy 😊



# Praxe

- Úzká spolupráce s mentorkou, vztah založený na důvěře.
- Svolení plnit maximum výkonů samostatně.
- Vřelý vztah s klientkami a jejich rodinou.
  - plně zajatý systém rooming-in
  - základním kamenem péče je komunikace, na vše se ptát, vysvětlovat
  - péče jak o ženu, tak dítě (první ošetření a zhodnocení FF novorozence, taktéž po SC ve spolupráci s neonatologem, aplikace vitamínu K - **musíte** mít svolení rodiče/ů!)
  - ämmaemand provádí suturu nekomplikovaných porodních poranění – tudíž se jí naučíte také vy 😊
  - porod do vody, porodní stoličky
  - velký zřetel a důraz kladen na kojení





# Volný čas

- příroda (Rummu, Laheema, pláže)
- kavárničky povaleči najdou útočiště na každém rohu
- ESN spolek (WhatsAppové skupiny)
- univerzitní knihovna, milé knihovnice (kopírování, tisk zadarmo)
- Tartu
- Riga – Lotyšsko
- Helsinky – Finsko, trajekt
- centrum hlavního města
- září – Tallinn Coffee festival



# Finance

- 600 EUR/měsíc z programu Erasmus+
- 80 EUR/měsíc ubytování na univerzitní koleji
- 2 EUR/pračka, sušička zadarmo
- 30 EUR měsíční „lítačka“
- cca 240 EUR letenky
- strava, výlety individuální
  - jeden třídenní nákup cca 25 EUR



# Před odletem



hodnocení ze zdravotnického zařízení a univerzity



podpisy, razítka (vše si nafotit, nascanovat)



vrátit klíče, čipy, karty



hmotnost kufru (suvenýry něco váží 😊)



jídlo a suroviny nechat dalším studentům





Děkuji za Váš čas!

V případě dalších dotazů se na mne můžete obrátit skrz e-mail:

<mailto:barbara.balcarkova@icloud.com>

Důležité osoby, bez kterých by se Erasmus neuskutečnil 😊

Koordinátorka zahraničních výjezdů FZV:

**Ing. Irena Jedličková**

Koordinátorka praktické části výjezdů:

**Mgr. et Bc. Daniela Antony**

Koordinátorky zahraničních výjezdů UP:

**Mgr. Marie Raková**

**Bc. Soňa Duchoňová**

Aitäh!