

# ESTONIJA – TALIN (februar-maj 2018), zdravstvena nega

## PROSTO POROČILO O ERASMUS IZMENJAVI

VPRAŠANJA ZA POMOČ ŠTUDENTOM PRI PISANJU POROČILA – samo zato, da česa pomembnega ne pozabimo

1. Kaj je potrebno narediti pred odhodom?

Pred odhodom je potrebno še enkrat preveriti da imaš vso dokumentacijo, ki jo potrebuješ, jaz sem jo imela vso na računalniku in v originalni pisni obliki. Pozanimati se je potrebno o vremenu v državi za obdobje izmenjave in spakirati le najnujnejše. Preveri še enkrat tudi da imaš rezervirano bivališče, vse o letu, kaj postoriti takoj po prihodu v državo (promet, kdaj imaš srečanje na tuji fakulteti, v bolnišnici...).
2. Kaj je pametno vzeti s seboj ali raje pustiti doma (predvsem glede teže prtljage)?

Imela sem dovoljenje za 23kg prtljage, nahrbtnik in torbo z računalnikom. Pametno je vzeti s sabo le toliko oblačil kot jih potrebuješ, saj oblačila ves čas pereš. Ker je moja izmenjava v Estoniji potekala od 19. februarja do 25. maja in sem zato morala spakirati zimska in pomladna oblačila. Vzemi s sabo dobro zimsko obutev, saj so v zimskem času vsi pločniki in ceste ves čas poledeneli. Doma pusti odvečno kozmetiko (vzemi le najosnovnejše, ostalo npr. šampon, balzam.. lahko kupiš tam), razmisli kaj in koliko od razvedrila res potrebuješ (knjige, športna oprema, oblačila za zabave...). Premisli tudi koliko študijskega gradiva res rabiš, saj je večina danes dosegljiva prek spleta ali prijateljev. ;)
3. Kako je potekal transfer od doma do izbrane lokacije? Kaj priporočate oziroma kaj bi spremenili? Na kaj naj bodo študentje pozorni?

Šla sem z minibusom GoOpti iz Ljubljane do Dunaja in potem naprej do Talina (z letalsko družbo LOT), saj so letalske karte cenejše za kar polovico, v primerjavi s tistimi iz Ljubljane. Hkrati sem kupila tudi že povratne karte. Ker sem prispela ponoči v Talin (zamuda letala in tudi odpoved leta, nato so mi našli drug let), sem se do nastanišča odpeljala s taxijem (preveri cene, ne bi smelo biti dražje od 10€ do tega študentskega doma v katerem sem bivala, najcenejši taxi je Taxify, a je za uporabo potrebna mobilna aplikacija), drugače je bolje uporabiti redno linijo avtobusov (študentska karta je 1€). Po Talinu se lahko voziš z javnim prometom z mesečno karto za študente za 25€ ali pa si (kot sem si tudi jaz) urediš Estonsko osebno izkaznico (cena 25€) in se kot prebivalec Talina z začasnim prebivališčem ves čas voziš brezplačno.
4. Kaj pa potovanje nazaj domov? Preveč prtljage 😊

Kaj hitro se nabere preveč prtljage, še posebej zaradi spominkov, ki jih želiš prinesiti domov. Na srečo je moj velik del zimskih oblačil in drugih neuporabnih stvari odpeljala moja družina in prijatelji, ki so bili pri meni na obisku. Vseeno sem na koncu imela čisto nabasano prtljago in kolikor se je dalo poln nahrbtnik in roke.

5. Kje ste bili v tujini nastanjeni in ali ste imeli pri iskanju težave? Kako ste bili zadovoljni z nastanitvijo (čistoča, oprema, lokacija, oddaljenost, cena)?  
Nastanjena sem bila v študentskem domu zdravstvene fakultete v Talinu (Tallinn Health Care College, naslov doma je Nomme tee 49). To možnost sem našla na spletni strani te fakultete, ob vpisu so mi jo tudi priporočili. Cena je zelo ugodna, le 65€ za posteljo v sobi za 3, relativno velika soba s tremi enojnimi posteljami, samo 2 pisalnima mizama in garderobnimi omarami. Celo nadstropje ima skupni kopalnici, wcje in kuhinjo (pečica, štedilnik, mikrovalovka). Vsak dobi svoj komplet jedilnega pribora, 2 različna krožnika, skodelico, šalčko, eno posodo za kuhanje, eno ponev, kuhalnico, zajemalko, servet, komplet 4 rolic wc papirja in majhno presenečenje. Če si stanoval v pritličju pa so imeli ves kuhinjski pribor in servis skupni. Čistoča bi bila lahko boljša, a za to ceno ni slabo. Študentski dom je pribl. 15 min stran od fakultete, pol ure od bolnišnice v kateri sem delala (North Medical Center Tallinn).
6. Kje ste opravljali prakso?  
V bolnišnici North Medical Center Tallinn na oddelku za kirurgijo glave in vratu.
7. Ali ste na praksi videli, spoznali kaj novega?  
Ja, veliko novega, po začetnem uvajanju sem večino dela opravljala samostojno, videla mnogo preiskav in celo malce sodelovala pri dveh operacijah.
8. Kako ste delali – urnik prakse?  
Dela se v dveh izmenah, od 8-20h in od 20-8h. Nekajkrat sem delala tudi nočne, ker sem želela videti kako je to, drugače sem si sama lahko sestavljala urnik glede na urnik moje mentorice. Ker sem imela relativno malo obveznosti (240ur prakse), sem večinoma raje delala po 8h, od 8-16h. Vikende sem bila večinoma prosta, ker ni bilo toliko dela.
9. Kako ste bili na praksi vodeni?  
Imela sem odlično mlado in profesionalno mentorico, ki me je uvajala, mi pomagala pri komunikacijskih težavah in me spodbujala k samostojnosti. Sčasoma sem večino dela opravljala samostojno.
10. Se vam zdi, da ste se veliko naučili?  
Ja in predvsem takih stvari, ki se jih tukaj ne bi mogla. Veliko sem pridobila izkušenj s komuniciranjem, tudi nebesednim in reševanjem težav v komunikaciji. Tudi zaradi drugačnega načina dela, ki te spodbudi k kritičnem razmišljanju.
11. Sporazumevanje z osebjem in pacienti?  
Večinoma sem se sporazumevala v angleščini, ker pa je bilo tudi slaba polovica pacientov, ki ne razumejo angleščine, sem se naučila nekaj najosnovnejših stavkov za sporazumevanje s pacienti v estonščini in nekaj malega tudi v ruščini (1/4 prebivalcev Estonije je rusko govorečih). Veliko sem uporabljala tudi nebesedno komunikacijo, kretnje... Če pa ni šlo drugače, pa mi je mentorica prevajala. Večina mlajšega osebja je znala dobro angleško, z drugimi pa smo se sporazumevale bolj z nebesedno komunikacijo ali prevajanjem (google prevajalnik ali angleško govoreče osebje).

12. Kaj ste počeli za vikende?

Ker sem stanovala v študentskem domu kjer je bilo tudi veliko drugih Erasmus študentov, smo se zelo povezali in skupaj šli na kakšne zabave, veliko smo skupaj potovali, si ogledali znamenitosti tudi izven Talina in se družili, imeli razne družabne večere. Kdaj smo ob večerih le posedali in klepetali ob skodelici vročega čaja.

13. Ste imeli možnost obiskovati tečaj jezika države gostiteljice in ali ste to izkoristili? Je tečaj potrebno plačati?

Ne in ga nisem obiskovala. Sama sem se naučila nekaj bistvenih besed, ki ti koristijo pri sporazumevanju s pacienti in pri nakupovanju hrane ☺

14. Priporočila za možne izlete, krajša potovanja, ogleda

Super je raziskati Talin do potankosti (pojdi na Free Old Town Tour), saj je zanimivo mesto, pa tudi Tartu (AHAA muzej, staro mestno jedro), Parnu in otok Saaremaa. Nujno obisk Finske (sploh osupljiv je sever – Laponska, Helsinki niso tako lepi, je pa fajn enodnevni izlet). Na Laponsko sem šla z agencijo Mareti, ki pripravlja izlete prav posebej za Erasmus študente in če greš tja pozimi (tudi marec in april je še kar zimski). Res da je bilo sprva videti kar drago, 300 evrov za 5 dni, a se definitivno splača, zame je bila to najboljša izkušnja s potovanj na izmenjavi! Super je tudi Stockholm (3-5 dni) in Riga ter Vilnius. Riga je sploh zelo blizu, le slabe 4 ure oddaljena od Talina ☺ Zanimivo bi bilo obiskati tudi St Petersburg, tisti ki so ga, so bili zelo navdušeni, a za to si moraš že prej urediti vse dokumente in vizo, ki je kar draga.

15. Kakšni so bili povprečno stroški na mesec?

Povprečno na mesec je zneslo 650 evrov ( v to sem vključila tudi vsa potovanje in letalske karte, vsi moji izdatki).

16. Kako je glede prehrane? Je pametno kupovati in kuhati, je možnost študentske prehrane? Kaj je ceneje? Kako pa malica na praksi - ješ tam, neseš s sabo?

Vso hrano sem kupovala in kuhala (tudi vsi drugi Erasmus študentje), saj se ne splača jesti zunaj. Ni možnosti študentske prehrane. Malico sem si večinoma nosila na prakso, le parkrat sem kupila tam (kavarna ali menza). Nekajkrat smo šli tudi z drugimi Erasmus študenti jest ven, to je blo mogoče le parkrat na mesec.

17. Predvsem za mesta – mestni prevozi in cena? Pešačenje, najem/nakup kolesa?

Študentka mesečna karta za avtobus je 25 evrov, lahko pa si za 25 evrov narediš estonsko osebno izkaznico in se voziš zastonj po Talinu. Sama sem do bolnišnice hodila (slabe pol ure hoje), v mesto in dlje pa z busom.

18. Ali ste šli v tem času izmenjave kaj domov? Ali vas je prišel kdo obiskat in kakšne so možnosti za obisk?

Nisem šla nič domov, so pa prišli konec aprila k meni na obisk prijatelji in družina z avtom. Vožnja je bila kar dolga, a so si organizirali roadtrip in se tudi po poti ustavili in si pogledali glavne zanimivosti.

19. Ste spoznali kaj novih ljudi/prijateljev? Kakšne so izkušnje?

Spoznala sem ogromno novih prijateljev, predvsem so to drugi Erasmus študentje, saj smo skupaj počeli vse in se res povezali. Še posebej s cimrami v sobi, ki me bodo zdaj med poletjem tudi obiskale v Sloveniji, jaz pa njih potem jeseni oz pozimi. Še vedno vzdržujem tudi kontakt z mojo mentorico in še eno estonsko študentko, ki je v mojem času prakse prav tako opravljala prakso na istem oddelku.

20. Ali ste imeli dovolj informacij o Sloveniji, če vas je kdo kaj spraševal? Bi bilo pametno imeti s seboj kakšne propagandne brošure/letake/zemljevide?

Ja, menim da sem imela zadosti informacij, ostalo sem pobrskala po internetu in smo si tako izmenjavali zanimivosti o svojih državah ter že načrtovali kje bo naš naslednji dopust :D Imeli smo tudi piknik, ko je vsak pripravil nekaj tradicionalne hrane iz svoje države in smo potem vsi poskušali.

Ljubljana, 26.7.2018

Klara Nartnik,

[klaraaara@gmail.com](mailto:klaraaara@gmail.com)

051 263 032