

Erasmus+ szakmai gyakorlat Észtországban, szülésznő szemmel

A 2023/24-es őszi félévemet negyedéves szülésznő hallgatóként Észtországban, Tallinnban töltöttem. 3 hónapot töltöttem a fővárosban, a 7. féléves kórházi gyakorlataimat teljesítettem egy női klinikán (szülészoba + újszülött osztály).

Mielőtt először hallottam egy felettem járó szülésznő tanulótól az Erasmusról, valamiért az volt a fejemben, hogy a mi szakunkon biztosan lehetetlen Erasmusra menni, hiszen más a felépítése a szakunknak, hosszabb/rövidebb mint más országokban. Úgyhogy amikor elmesélte, hogy az előző félévét Portugáliában töltötte, eldöntöttem, hogy akkor én is jelentkezem, hiszen már gimiben is hallottam az Erasmusról és mindig is szerettem volna menni.

Észtországot azért választottam, mert kicsit ismeretlen, nem olyan népszerű mint más európai országok, ahogy mindenkinek mondtam, kicsit „random ország”. Nem melleleg gyönyörű. Kifejezett célom volt a külföldön töltött időt a kórházi gyakorlat mellett utazással tölteni. Észtország ebből a szempontból is azért volt tökéletes hely, mert nagyon könnyen és olcsón elérhetőek a szomszédos országok. Lehetőségem nyílt ellátogatni a környező országok fővárosaiba: Rigába, Vilniusba, Helsinkibe. Lettországra és Litvániára busszal utaztunk, Helsinkibe pedig komppal lehet könnyen eljutni. Ezenkívül egy lappföldi utazásra is lehetőségünk nyílt, amit a tallinni Erasmus Student Network (ESN) szervezett. Észtországon belül is eljutottam különböző városokba, illetve az ország legnagyobb szigetére, Saaremaa-ra.

Tallinnban a fogadó egyetemünk honlapján találtunk egy kollégiumot, ahova fogadnak Erasmusos diákokat, így szerencsére nagyon olcsón találtunk szállást, ahol ketten voltunk egy szobában a szaktársammal, akivel együtt mentünk. Jó volt egy olyan emberrel menni, akit már az eleje óta ismerek és az egyetemen kívül is barátok vagyunk. Meg tudtuk egymással osztani az összes érzelmünket és nehézségeinket, a kórházban is az összes műszakban együtt voltunk, és minden élményünk amit szereztünk, közös. Hazajövetelünkkor is annyira jó volt, hogy nem vagyunk egyedül az érzéseinkkel, mindent együtt éltünk meg és közelebb hozott egymáshoz. A kolira visszatérve, nagyon-nagyon szerencsések voltunk, hogy oda költözhattünk, hiszen az összes Erasmusos barátunkat ott ismertük meg, a közös konyhánkban. Mindig volt valaki, aki nyitott volt egy beszélgetésre, sétára, kávézásra. Mindannyian ápoló és szülésznő hallgatók voltak, így szakmabeli és tanulmányi kérdésekben is számíthattunk egymásra. Együtt utaztunk, kirándultunk, szórakoztunk. Az Erasmusnak hála nemzetközi kapcsolatokra és csodálatos emberi barátságokra is szert tettünk.

Tallinn nagyon szép város, a belváros látnivalóit 1 nap alatt meg lehet nézni. Budapesthez képest jelentősen kicsi, de a közlekedés nekem nagyon tetszett, mert hamar el lehet jutni mindenhova. Illetve a helyi lakosok ingyen utaznak, ezt nekünk is sikerült igénybe venni az ott tartózkodásunk alatt. Nagyon megszerettem ezt a helyet, és szerencsére az időjárás is kedvezett nekünk ebben a 3 hónapban. Szinte 3 évszakot tapasztalhattunk meg, mivel a szeptember még nagyon kellemes és napos volt, sokkal kevesebbet esett, mint amire számítottunk. Októberben megérkezett a csodálatos ősz, november közepétől pedig már állandóvá vált a hó.

És akkor a gyakorlatról is: egy női klinikán töltöttük a szülőszoba gyakorlatunkat. Az, hogy melyik kórházban kell gyakorlatozunk, adott volt. A fogadó intézményünktől kaptuk meg az információt hogy melyik kórház fog minket fogadni és mikor kell mennünk. Megnéztük a különböző osztályokat is. Ami nagyon tetszett, hogy a gyermekágy két szinten helyezkedett el, mivel a szobák maximum 2-3 fősek voltak, illetve rendelkezésre álltak családi szobák is, ahova az apák is beköltözhetnek a bent töltött 2-3 napra.

Minden műszakban az adott szülésznővel voltunk, nyelvi akadályok előfordultak, mert nem mindenki beszélt angolul, az éjszta mellett oroszul beszéltek többen is. Azonban a fiatalok, illetve a középkorú korosztály kifejezetten jól beszélt angolul. Először furcsa volt egy úgy helyen gyakorlatozni, de idővel megszoktuk, megismertük az osztályt és egy-egy szülésznőt akivel többször voltunk együtt. Voltak akik több mindent engedtek és tudtuk gyakorolni az itthon is tanult dolgokat, illetve szülésvezetést is tudtuk gyakorolni. Nagyon szerettem volna vízben szülést látni, mert ott elég gyakran van rá lehetőség, de sajnos pont úgy jött ki a 3 hónapom alatt, hogy egyszer sem sikerült. Ennek ellenére sok mindent láttam, tapasztaltam és tanultam a gyakorlatom alatt, és nagyon hálás vagyok ezért a lehetőségért. Életem legszebb 3 hónapja.

Pap Boglárka