

Notre Erasmus en

ESTONIE

Présentation du pays :

- Monnaie : Euro
- Pays divisé en 15 comtés (maakond)
- Population : 1,316 millions d'habitants
- Langue : Estonien (officiel) mais 30% de russophone
- Capitale: Tallinn (comté de Harju)



Ville de Tallinn

- **Vestige du Moyen-âge et témoin de la domination soviétique**
- **Centre ville historique**
- **Population : près de 400 000 habitants**
- **Climat : glacial l'hiver et doux l'été**



Départ et voyage :



- Amandine : Paris CDG – Helsinki – Tallinn

Environ 200 € aller/retour

- Caroline : Luxembourg – Francfort – Tallinn

Entre 300 € et 350 € aller/retour

→ Possibilité de prendre un bus Riga-Tallinn
pour 15 €

Logement:

- AirBnb en centre ville
- 200€/mois/personne
- Résidence excentrée mais très facile d'accès en bus à n'importe quelle heure
- Location d'une chambre double → 60€/mois
- Taxis très peu chers



Coût de la vie :

- Le cout de la nourriture est équivalent à celui en France.
- Coût de transport très faible : 15€/mois bus illimité dans tout Tallinn, taxi $\approx$ 3-7€. Il est gratuit pour les personnes résidants plus de 3 mois.
- Pinte de bière = 3€

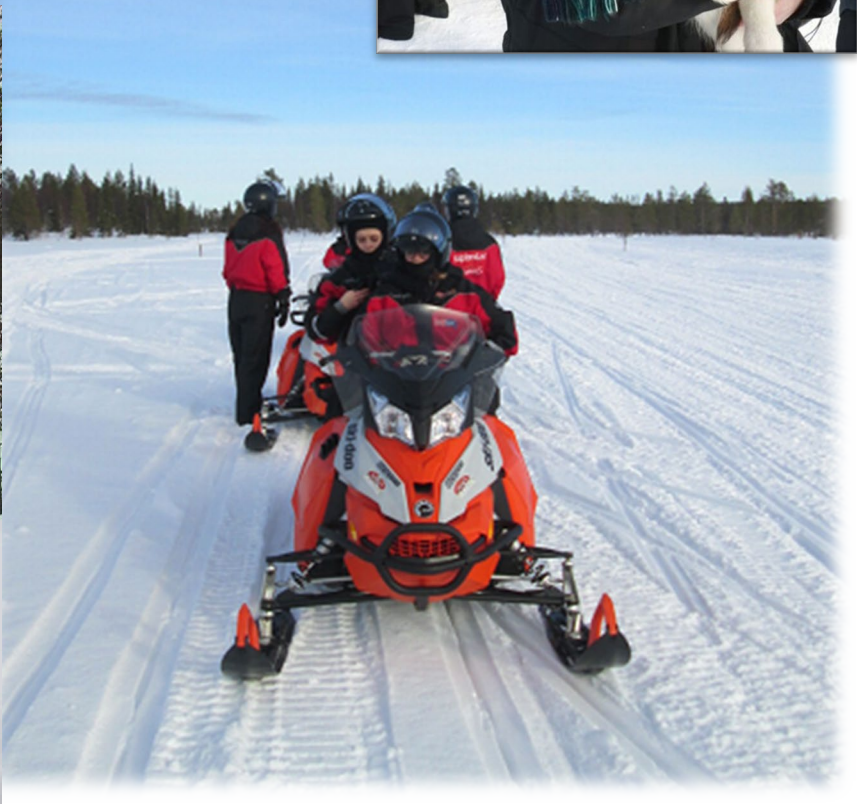


Voyages : Se rapprocher de l'ESN de Tallinn

- Laponie : 300 €
- A travers toute l'Estonie : Pärnu, Viru, île de Saaremaa, Narva, Tartu : 180€
- St Pétersbourg : 170€ + visa de 80€
- Riga : 100€



LAPONIE FINLANDAISE



Introduction aux stages :

- Accueil par notre correspondante : Caitlin, notre guide pour visiter Tallinn et découvrir la vie étudiante sur place.
- ➔ Accompagnement pour notre premier jour de stage
- Puis premier contact avec Heili Sormus, responsable des étudiants Erasmus à Tallinn. Nous a suivies durant tout notre séjour, et nous a accompagnées de façon remarquable durant nos stages.

Lieux de stage : Klinikirurgia II

- Service de chirurgie abdominale au Põja Regionaalhaigla (hôpital régional de Tallinn)
- Stage dans tout l'hôpital, beaucoup au bloc
- Approche médicale et infirmière très différente



Equipe très encadrante

Apprentissage de soins
techniques non vus en France
en tant que IDE





Analyse de pratique : Amandine

- Différences
 - de prise en charge des patients en chirurgie
 - organisation du service et de l'hôpital
 - compétences et rôle infirmiers
 - protocoles d'asepsie et d'hygiène
- Analyse de ces différences et de leurs origines (culturelles, sociales, financières ...)

Lieux de stage : Tallinna Südalinna Kool

- Ecole primaire et collège d'environ 300 élèves.
- Accueil à l'IFSI en compagnie de Cätlin
- Rencontre avec Kristina Saar, Infirmière scolaire



Analyse de pratique : Caroline

- Barrière de la langue et modes de communication
→ développement au niveau relationnel et aux autres moyens de communication que je n'aurai jamais eu la chance de mobiliser

Retour et vécu : Caroline

- Points positifs:
 - Découverte culturelle
 - Mélange culturel
 - Ouverture d'esprit
- Points négatifs :
 - Délai trop court

En 3 mots : Voyage, épanouissement,



Retour et vécu : Amandine

- Points positifs :
 - Accueil des Estoniens
 - Communauté Erasmus
 - Possibilités de voyager
- Points négatifs:
 - Difficulté à rencontrer des gens au début
 - Délai trop court

En 3 mots : Surprise, rencontres et éblouissant.



Taani Kuningas and
Court of Danish King
Rakkoja plats
Taan Mall Square



Départ : le 14 Octobre 2017

Avion Luxembourg → Munich → Tallinn
→ 270€ aller/retour



Logement :

- Résidence étudiante de l'Université de santé de Tallinn
 - A 3km du centre
 - Arrêt de bus juste en face
 - Chambre pour 2 ou 3 personnes
 - Cuisine, salle de bain et WC communs....
- Avec de nombreux étudiants infirmiers en Erasmus !
- 175€ pour les 10 semaines !

Coût de la vie : pas cher !

Restaurants, bars, soirées spéciales étudiants erasmus....



Possibilité de voyager facilement :

Voyages en bus dans différentes villes d'Estonie (*13€ A/R pour aller à la frontière Russe....*)

Ferry pour aller à Helsinki, Stockholm, Saint-Pétersbourg.. (*une trentaines d'euros pour un aller retour Tallinn-Helsinki dans la journée..*)



Le Trip en Laponie par ESN...





Une expérience à ne pas rater!



LÄÄNE-TALLINNA KESKHAIGLA

Lieu de stage : West-Tallinn Central Hospital

Service + soins intensifs de neurologie

2 infirmiers référents

Possibilité d'assister à de nombreux examens, à la PEC d'un patient arrivant aux urgences pour un AVC

15 lits répartis dans 3 chambres... (*8 lits en soins intensifs avec 2 IDE*)

2 ou 3 IDE

Beaucoup d'AS

Horaires : 8h-20h ou 9h-16h

APP : En quoi l'utilisation du prénom et de l'article « vous » peut-elle influencer la qualité du soin ?

→ Les soignants appelaient tous les patients par leur prénom tout en utilisant le vouvoiement.

Satisfactions :

- Rencontres avec beaucoup d'étrangers
- Découverte d'une autre culture
- Voyager
- Voyager avec ma famille



Difficultés :

- Oublier mon accent français
- Le climat



En 3 mots :

- Enrichissant
- Fierté
- Découverte



MERCI DE VOTRE
ATTENTION !