

Kevadsemestril on tulnud hambatehniku õppekavale lõpupraktikat sooritama neli välisüliõpilast Erasmus+ rahastuse toel. Kolm üliõpilast on Bulgaariast, Varna Meditsiiniülikoolist ja üks üliõpilane Sloveeniast Ljubljana Ülikoolist. Käesolevas artiklis uurime, kuidas neil praktikabaasides läheb ja mida põnevat on nad näinud ja teha saanud.

Välisriigi üliõpilaste lõpupraktika Eestis



Heli Kuuse
hambatehniku õppekava juht,
Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

lühikäik, millega tuleb rinda pista, kui võetakse vastu otsus minna mitmeks kuuks teise riiki õppima ja elama. Põhimõtteliselt tuleb ette võtta tundmatu teekond, mille vältel aga õpitakse kindlasti intensiivsemalt inglise keelt ja mobiilirakendusest Google Maps saab pikaks ajaks hea ja usaldusväärne teenäitaja sõna otseses mõttes.

Kõige suurem edasiminekuks sel teekonnal on iseseisvuse arendamine. Tundub turvalisem minna kusagile teise riiki koos kellegagi oma kursuselt. Palju on olnud ka üksinda tulijaid ja üksinda teise riiki minejaid. Tähtis on tahe, ja kui keegi kursusekaaslastest ei soovi kaasa tulla, aga tahtmine minna on piisavalt suur, siis tuleb ikkagi minna.

Need, kes on välisriigist meile üksinda tulnud, on seisnud silmitsi koduigatsusega ja see on paratamatu. Tänu infotehnoloogiale ja praktikabaasi mentori toele ja märkamisele on seda seisundit võimalik natukene leevendada. Tehnoloogiate arenguga on hambatehnikud muutunud väga uudishimulikuks ja meeldiv on näha, et hambatehnikute roteerumise julgus enesearengu eesmärgil on saanud taas hoo sisse.



Valentin koos oma juhendajaga Jelenaga.

Valentin
(Varna Meditsiiniülikool, Bulgaaria)

„Oma lõpupraktikat teen ma Tallinnas, DentaLab OÜ-s ja minu mentoriks on Jelena Guzarina. Siin on nii hea meeskond! Kõik aitavad ja õpetavad mind iga päev üha uusi asju tegema. See on erakordselt kõrgtehnoloogiline hambalabor ja ma olen õppinud nii palju asju

3D-printimise, implantaatide, CBCT jms kohta.

Üldiselt meeldib mulle siinne hambalabori õhkkond, suhtlemine on väga lihtne ja kui vajan selgitusi, kuidas millegagi töötada, on kõik kiire, vahetu ja arusaadav.

Tulin Eestisse, sest nägin siin võimalust rohkem õppida. Kogeda elu teises riigis ja võrrelda Eesti hambatehnilist haridust Bulgaariaga. Olen Bulgaarias rahvatantsu harrastanud peaaegu 17 aastat. Eestis ma treenin ennast jõusaalis, see aitab hoida head vaimset tervist. Samuti käin jalutamas ning kaasüliõpilastega teisi Eesti linnu avastamas.“

Kristian

(Varna Meditsiiniülikool, Bulgaaria)

„Erasmuse projekti raames teen oma lõpupraktikat Unimed's Dental Designi hambalaboris Tallinnas. Minu peamine mentor on Enrico ja ta õpetab mulle, kuidas kasutada CAD/CAMi ja kuidas kujundada lahaseid ja kuidas teostada 3D-printimist. Mul on veel mentoreid, näiteks Evgen, kes õpetab mulle, kuidas hambaid digitaalselt modelleerida ja kuidas mudeleid skaneerida ja Kaarel, kes õpetab mulle eemaldatavate hambaproteeside spetsiifikat.

Mis mulle selles laboris praktika juures meeldib, on see, et siin on väga lahked ja mõistvad inimesed, väga arenenud tehnika, suhtlemine on nii lihtne.

Valisin oma lõpupraktika kohaks Eesti, kuna uurisin seda riiki veidi ja

sain teada, et just Eesti paistab silma väga moodsa tehnoloogia poolest ja nägin võimalust teha midagi ära. Teine põhjus oli ka see, et kui mul siin kõik hästi läheb, siis sooviksin väga jääda siia tööle.

Eesti laborid võrreldes kodumaistega Bulgaarias on pigem arenenuma tehnoloogiaga. Mulle tundub, et Eestis peetakse suhtlemist ja töötavate inimeste vaimset tervist väga oluliseks ning tehakse jõupingutusi, et töötaja tunneks end hästi. Tehnikute hea vaimne tervis avaldab positiivset mõju ka tööle ja nende isiklikule elule.

Minu hobid on peamiselt fitness/treening, sest jõusaalis ei tunne ma end mitte ainult tervena, vaid saan oma prioriteetid/mõistuse paika ja mõtled korda. Muud hobid, mis mul on, on korvpall ja jalgpall, kuid nüüdseks tegelen rohkem korvpalliga. Koguneme sõpradega tihti ja teeme „sõprusmänge“. Samuti mängin arvutis mitmesuguseid mänge.

Mulle meeldib ka joonistada ja pidades ennast kunstnikuks, ma leian, et nii mängumaailm kui ka kunst on minu jaoks väga põnevad, kuid ise seda märkamata veedan tunde mängides. Hobid aitavad mul lõdvestuda ja stressi leevendada.

Eesti on tehnoloogiliselt väga arenenud ja siin on rahulik rahvas. Inimesed on siin väga toredad ja sõbralikud. Siin on palju vaatamisväärsusi ja loodus on talvel ja suvel väga ilus, see on nagu täiesti teistsugune riik.“



Simona poksisaalis.

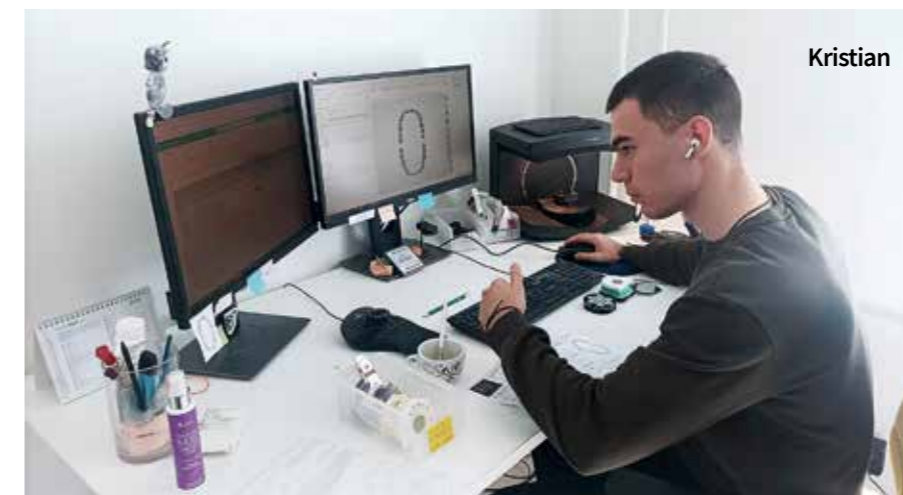
Simona

(Varna Meditsiiniülikool, Bulgaaria)

„Käin praktikal Dental Designi hambalaboris Tallinnas. Mulle meeldib, et labor on suur, hõlmab kõiki hambatehnikate osakondi ja seal on lai valik erinevaid materjale.

Minu mentor on Meeli Lillemäe, kes motiveerib mind oma kogemusi jagades ja annab mulle palju väärtuslikke näpunäiteid. Ta kontrollib mind pidevalt ja veendub, et mul on kõik, mida vajan. Ülejäänud kolleegid on ka väga sõbralikud ja jätavad oma vastutulelikkusega hea mulje. Võin neilt igal ajal kõike küsida ja tean, et nad teevad minuga koostööd. Nad on nõus mulle palju asju õpetama, mille eest olen väga tänulik. Seda võin öelda ka Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõudude kohta.

Üks põhjus, miks otsustasin Eestisse praktikale tulla, oli see, et kuulsin oma ülikooli professorilt head tagasisidet Eesti kohta, ta on siin mitu korda ka ise õpetamas käinud. Teisest küljest oli minu jaoks oluline mugavustsoonist väljumine, et ennast muuta. Tahtsin võrrelda ka töökeskkondi. Seni nähtu põhjal tundub, et eestlastel on töö tegemiseks palju rohkem mugavusi. Mulle meeldib,



Kristian



HELI KUUSE

Simona kardirajal.

et erinevalt bulgaarlastest räägib enamik inimesi siin head inglise keelt.

Oma kodumaal, veedan suurema osa vabast ajast sõpradega väljas käies. Teeme sageli lühikesi väljasõite teistes linnadesse ja külastame vaatamisväärsusi või lihtsalt päevitamise rannas. Oma õpingute ja tööga seotud pingeid maandan treenides, nimelt tegelen poksiga. Eriti meeldivad mulle adrenaliini tõstvad tegevused, nagu kardisõit, ATVga sõitmine ja aerulauasõit.“

Lovro (Sloveenia)

„Mina olen Lovro Šenk, olen pärit Sloveeniast ja otsustasin, et minust saab hambatehnik juba põhikoolis. Pärast Ljubljana hambatehnoloogia keskkooli lõpetamist astusin Ljubljana Ülikooli tervishoiuteaduskonda hambaproteesimise laborisse. Astusin kõrgkooli eesmärgiga täiendada oma erialaseid teadmisi ja ootan põnevusega uusi seiklusi. Esimese kursuse lõpus asusin praktikale Kranjis asuvas hambalaboris, mis aitas mul mõista, mida tulevikus tegelikult teha tahan, st omandada selles valdkonnas palju kogemusi.

Teisel aastal oli meil esimene vestlus Erasmuse koordinaatoriga välismaal õppimise teemal. Loomulikult otsustasin kandideerida, sest selline võimalus on

üks kord elus, mida ei tohiks kasutamata jätta. Seega haarasin kiirelt pliiatsi ja paberi ning hakkasin kirju kirjutama ja Erasmuse vahetusprogrammi kandideerima. Ise valisin Eesti, sest olin alati tahtnud reisida Euroopa põhjapoolsetesse riikidesse. Enne Erasmusesse kandideerimist ei teadnud ma Eestist suurt midagi, seega hakkasin uurima ja sain kiiresti teada, et see on üks digitaliseeritumaid riike maailmas. Minu eesmärgid olid järgmised: saada oma töös uusi teadmisi ning võrrelda Sloveenia ja Eesti töö- ja tervishoiusüsteemi; õppida tundma kohalikke inimesi ja nende kaudu teada saada, milline on Eesti tegelikult, näha seda riiki võimalikult palju.

Aasta 2022 sai läbi ja juba esimesel jaanuaril tundsin, et see aasta tuleb hoopis teistsugune, sest minu vahetusaeg lähenes ja olin üha enam teadlik, et esimest korda elus lahkun kodumaalt üksi. Äraoleku aeg kodumaalt on mitu kuud.

Aeg lendas üha kiiremini ja saabus veebruar ja Eestisse lennates avastasin end ühtäkki üksinda välismaalaste keskel. Tekkis esimene kultuurišokk – kõik oli omamoodi hirmus.

Esimene kokkupuude erialaga Eestis oli kaudselt siis, kui ma Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli külastasin. Kõigepealt võttis Erasmuse koordinaator Elina Roosar-Korba mind

väga kenasti vastu ja näitas õppeasutuse ruume. Mulle avaldas väga muljet nende ruumide paigutus ja see, kui arenenud kõik on.

Kõigist nähtud ruumidest ei saa ma kõrgkooli raamatukogu enda peast välja, sest see oli tõesti eriline ja väga otsustav kohane. Üllatusega nägin ka, et tudengitel on väga kenasti sisustatud ruumid loogastumiseks, näksimiseks ... Siis kohtusin oma õppejõu ja mentori Heli Kuusega, ta näitas mulle laboratooriumi ja hambatehniku eriala ruume. Ta näitas mulle ka teiste osakondade ruume. Mulle avaldas suurt muljet ruumide digitaliseeritus. See on tõesti midagi muud kui siin Sloveenias. Rääkisime ka hambatehniku programmist.

Programm ise on oma ülesehituselt väga sarnane Sloveenia omaga. Peamine erinevus seisneb selles, kuidas keegi programmi lõpetab. Sloveenias kirjutame diplomitöö, mis sisaldab tingimata praktilist osa. Eestis kirjutab iga üliõpilane diplomitöö ja sooritab lõpupraktika eksami. See avaldas väga muljet ja ma arvan, et oleks kasulik, kui midagi sellist oleks ka meie riigis. Lõpupraktika eksam kestab nädal aega, mille jooksul valmistatakse erinevaid hambaproteeze (nt kroonid, eemaldatavad osalised proteesid – karkassid, proteesid ja midagi ortodontia valdkonnast). Hambatehniku õppekava külastus ja sealne vastuvõtt jäävad mulle igaveseks meelde, sest mind võeti väga hästi vastu ja mul on väga hea meel, et sain sellisest kogemusest osa.

Hetkel praktiseerin Tartus Dental Designi hambalaboris. Alustasin 13. veebruaril ning juba esimest korda laboriruumidesse sisenedes tundsin kolleegide soojust ning ruumide puhtust ja suurust. Mind võttis vastu labori juhataja Angela, kes on ühtlasi ka minu mentor.

Muidugi õppisin palju kõigilt töötajatelt, kes on alati valmis minuga erialastel teemadel vestlema, erinevaid töid õpetama ning uusi teadmisi ja kogemusi andma. Suurem osa tööst toimub kaasaegse tehnoloogia abil, tehakse nii eemaldatavaid kui ka fikseeritud proteesitöid.



ERAKOJU

Lovro laboris.

Üldiselt ma võtan ette kõikisuguseid tegevusi, tutvun Tartuga. Minu aeg laboris möödub väga kiiresti, sest kolleegid annavad mulle esimesest päevast peale mitmekesiseid ülesandeid. Seni olen enamasti teinud suust eemaldatavaid proteese, mõningaid reteinereid,

erinevaid parandusi ja olen digitaalselt modelleerinud ka mõned monoliitsed kroonid ja sillakonstruktsioonid.

Mis puudutab eemaldatavaid proteese, siis tehnoloogia ja standardi mõttes pole Sloveeniaga võrreldes erilist vahet. Kui mind üllatas tõsiasi, et Eestis ei val-



ERAKOJU

Lovro rulaga.

mistata metallokeramiisi kroone enam nii palju, mida Sloveenias standarditest kõrgemaks peetakse, siis Sloveenia standardile kvalifitseerub komposiitspoon, mida siin peaaegu keegi ei teegi.

Seni olen laboris kokku puutunud mitmete töödega, nende hulgas ka raskeid ja huvitavaid. Isiklikult arvan, et rasketest juhtumitest õpib kõige enam. Üks huvitavamaid protseduure/tooteid on minu jaoks kindlasti ajutise vahetu proteesi valmistamine, mis asetatakse implantaatile juba samal päeval, kui need on paigaldatud.

Praktika tegemise ja õppimise kõrval pole minul küll Tartus igavat päeva olnud. Juba esimesel nädalal sain palju uusi sõpru üle maailma ja nende kaudu olen õppinud nii mõndagi ka teistest kultuuridest. Vabal ajal teeme koos uute sõpradega paljusid asju: spordime, mängime lauamänge, lõbutseme ja avastame Tartut ja kogu Eestit.

Arvan, et Tartu on Erasmuse tudengitele ja üldse üliõpilastele väga hea koht. Lisaks tutvusin ka mõne kohaliku inimesega. Olen ise osa Sloveenia pungi- ja rulamaastikust. Eelkõige oli minu plaan kohtuda kohalike inimestega just neist valdkondadest. Ja mul õnnestus kohtuda väga külalislahkete ja armastavate inimestega, nii kontsertidel kui ka rulaparkides. Kõik võtsid mind väga sõbralikult vastu. Ma tõesti olen Eestis oma mugavusstsoonist nii väljas, kui üldse olla saab ja kohtun erinevate kultuuridega, mis mulle kõige tuttavamad ei ole.

Üks huvitavamaid ja naljakamaid on kindlasti igakuine Eesti rahvatantsuürituse külastus, iga kord on see väga lõbus. Käisin ka mõnes muuseumis ja mujal Eestis. Nagu mainisin, pole siin ainsatki igavat päeva. Kindlasti on see mu senise elu üks paremaid ja suuremaid kogemusi. Mul on tõesti hea meel, et sellest kõigest otsustasin osa saada.

Olen juba kohtunud imeliste inimestega, nii eestlastega kui ka inimestega üle maailma. Eestist on mul kindlasti juuni lõpus väga raske lahkuda, kuid ma tean, et külastan seda riiki ka edaspidi.“ 