

## 1 Hva har dere lært?

Vi har vært i to praksiser i løpet av oppholdet, en medisinsk og en i psykiatri. Vi var 4 uker i psykiatripraksis hjemme før avreise. I den medisinske praksisen var vi på sykehuset på nevrologisk avdeling. Vi fikk hospitere mye på sykehuset, da tanken i Israel er at studenter må få se mest mulig. Vi har besøkt radiologi, gastroenterologi, akuttmottak mm. Jeg hadde også en vakt i ambulansen. Vi lærer mye om medisin, sykdommer, behandling og fikk øve på flere prosedyrer.

I psykiatri hadde vi kun to uker. Vi fikk foredrag, besøke avdelingene og ha en case study. Mentorene her var dyktige og engasjerte i faget sitt. De andre studentene fra andre universitet i Norge hadde vært der 4 uker før vi kom. Disse studentene var meget fornøyd med opplegget, og fikk mye teori og en del praksis om psykiske sykdommer, akutt psykiatri, behandling og legemidler.

Legemidler er i sterkt fokus. Vi måtte lære mye. Både virkemåte, bivirkninger, interaksjoner. Her nede er det ikke nok at legen har sagt at pasient skal ha noe, og så må sykepleieren bare gjøre det. Sykepleierne må visstnok ta en medisineksamen hvert år for å vedlikeholde kunnskapen, og derfor kan de (fleste) alle medisiner. Vi fikk stadig lekser og ble spurt hver dag om de ulike medisinene og måtte sjekke pasientens vitalia opp mot legemiddelet hver vakt. De er opplært til å tenke og ta selvstendige avgjørelser. Det har jeg ikke opplevd i like stor grad i Norge.

I Israel har de en lengre sykepleierutdanning enn Norge, og mer fokus på selvstendig og kritisk tenkning. Det var en annen måte å tenke på som vi nordmenn lærte mye av. De er drillet på flere situasjoner enn nordmenn på grunn av den politiske situasjonen med nabolandene. Sykepleierne her samarbeider tett med legene, og har lov til å gjøre flere ting og arbeide mer på egenhånd enn norske. De kan ta flere medisinske avgjørelser uten å måtte spørre legen.

Mentorene/kontaktsykepleierne har obligatorisk kursing over flere måneder før de får være kontaktsykepleiere. Dette er også et valg, slik er det ikke i Norge. Derfor er mentorene dyktige, motiverte til å ha studenter og har et eget opplegg for studenter. Vi følte oss veldig velkomne av denne grunn, og opplevde å lære noe nytt hele tiden. De ga oss mestring men også flere utfordringer. Man får også lov å være student, da det IKKE er forventet at vi skal jobbe. Dersom vi begynte å rydde på lageret/ forflytte pasienter/ gi mat til pasienter så ble vi fort stoppet med beskjeden: dette skal dere ikke gjøre, vi har assistenter som får betalt for disse oppgavene.

På skolen som vi hadde hver søndag hadde vi to emner. Kulturell tekning og nursing. Siden det er så mange religioner, kulturer og språk her nede fikk vi besøk av ulike «representanter» som ofte var folk på vår alder. Det har også gitt oss nye perspektiv og innblikk i ulike tenkemåter som vil gi oss en fordel både på privaten og jobbsammenheng. Hvordan vi kan ivareta forskjellige pasienter. I Nursingfaget terpet læreren på critical thinking in nursing.

Jeg synes jeg har lært mer i denne praksisen enn de 3 andre til sammen. Mye takket være mentorene som faktisk har lyst å være mentor og at vi som studenter ikke skal jobbe, men bare lære. Dessuten fikk vi hospitere så pass mye og fikk se så mye «bak kulissene» av bioingeniører, leger, radiologer som var like ivrige etter å lære oss. Det var lite foredrag om etikk men vi måtte skrive om etiske dilemmaer og refleksjonsnotat. På akuttmottaket lærte vi mye om pasientsikkerhet.

## 2 Hva har vært utfordringene?

Jeg synes ikke det var så mange utfordringer. Noen synes språkbarrieren kunne være slitsom, da de i Israel ikke snakker så godt engelsk som man skulle trodd da Israel er et «vestlig» land. Vi lærte ikke så mye hebraisk, men man plukker lett opp flere ord og uttrykk dersom man er motivert og ønsker å lære det. Mentoren snakker engelsk, og er med i situasjoner med pasienter. Jeg tror man må tørre å by på seg selv og hive seg ut i språksituasjoner. Med et smil, innsats og litt ydmykhet så gjør det ingenting om man sier feil. Så det med språk syntes ikke vi var noe problem.

I Israel er det en annen mentalitet enn vi nordmenn er vant med. Her må man tørre å hive seg ut i situasjoner, være direkte og ærlig. Vi fikk ofte høre fra israelere at de syntes vi i Norge var konfliktskye og vanskelige personer å ha med å gjøre da sjeldent sier direkte ifra om ting vi ikke liker eller hvordan vi vil ha ting. De syntes også nordmenn er sjenerte og rolige, noe som er motsatt av Midtøsten. Det er lite påtatt blyghet/høflighet og vi fikk alltid høre hvor utrolig høflige de synes vi er. Det har vært flere situasjoner som ga oss noe å reflektere over, og det er kjekt å høre hvordan utlendinger oppfatter oss. Man lærer også mye av seg selv og andre av å være på utveksling.

## 3 Hvordan har praksis vært organisert?

Hele praksisoppholdet vårt var planlagt før vi kom, og vi visste akkurat hvor vi skulle møte opp, hva vi skulle ha med, hvem vi skulle være med. Det gjorde det forutsigbart og trygt. Kontaktpersonene våre tilgjengelige hele tiden og svarte fort. Vi følte oss aldri til bry.

## 4 Hvordan har dere brukt dere selv i et annet land med en annen kultur og annen helselovgivning?

Dette spørsmålet skjønnte jeg ikke? Gjennom praksisen på sykehuset så har jeg vært bevisst på at jeg er gjest og utlending her. Av det synes jeg at jeg har fått kjent på hvordan det faktisk er å være utlending og fremmed i en kultur og et språk. Dette tror jeg nordmenn har godt av å kjenne på. Jeg vil i fremtiden ha en annen forståelse for utlendinger/ flyktninger som kommer til Norge, for jeg har kjent på kroppen hvordan det er å føle seg utenfor og som en tosk når man står i situasjoner og ikke forstår språket. Man blir flinkere på kroppsspråk og tørre å bruke den lille språkkunnskapen man har. Så tror jeg man må le, og ikke ta seg selv så høytidelig.

Jeg har likt det meste med oppholdet. Sitter igjen med kunnskap og erfaringer vi kan bruke på jobb i Norge, og fått mange gode måter å være kontaktsykepleiere på også, når det en dag blir vår tur. Folk her nede er også generelt mer nysgjerrige eller har en annen måte å håndtere nysgjerrigheten sin på. De kan spørre rett ut om emner vi nordmenn gjerne tenker er uhøflig å spørre om.

5 Hva har dere fått med dere av sosiale opplevelser?

Vi reiste på flere turer med de andre norske studentene. Blant annet til Jerusalem, dødehavet, Nord-Israel, Eilat, Tel Aviv.

Mentorene inviterte oss også hjem til seg, på matlagingskurs, undervisning om den politiske situasjonen.

6 Vil du/dere anbefale oppholdet videre til andre studenter?

Ja, reis på utveksling 😊