

# Erfaringsrapport ved hjemkomst etter utenlandsopphold 2018

→ Rapporten skal ha basis i emnebeskrivelsene for praksis. I rapporten skal dette være med:

## 1 Hva har dere lært?

Det har vært noen veldig lærerike måneder. Danmark er på en måte veldig likt som i Norge, men har på den andre siden også en del forskjeller. Jeg har f. eks lært hvordan de bruker det tverrfaglige til å samarbeide på de to ulike stedene jeg har vært.

### Psykatri

I psykiatrien var jeg i et ambulatorium for misbruk. Her lærte jeg mye om psykiske lidelser (spesielt schizofreni), hvordan kommunisere med dem som helst ikke vil snakke om problemene sine, mye brukte medisiner som antipsykotika osv. Jeg så blant annet hvordan mange brukere kunne forandre seg fra dag til dag, blant annet avhengig av om de var alene når vi kjørte ut til dem eller om de hadde familie på besøk, om de hadde klart å holde seg unna rus/alkohol kvelden før eller ikke. Jeg lærte altså en del om hvordan jeg skulle forholde meg til dem og kommunisere med dem ut i fra hvordan dagsformen deres var. Jeg ble for eksempel også mye tryggere på å sette intramuskulær (noe jeg kun hadde gjort et par ganger før), siden mange fikk antipsykotika som depot intramuskulært.

### Medisinsk

På medisinsk, geriatrisk, har det generelt vært fokus på å ivareta helhetlig sykepleie, siden mange i sterk grad opplever helsesvikt og mangelfull ivaretagelse av grunnleggende behov. Mine oppgaver har derfor vært veldig varierte, og innebært alt fra ernæring, mobilisering, samtaler og sosialisering, personlig hygiene, medisiner og smertelindring, ta målinger, eliminering osv, altså de 14 behovsområdene til Virginia Henderson. Jeg har også fått øvd mye på å planlegge dagene mine (ha overblikk), samarbeide med andre studenter og sykepleiere + leger og fysioterapeuter, og til tider delegere bort noen oppover til andre når jeg har hatt det for travelt (og selvfølgelig hjulpet andre når jeg har hatt tid). Dette er ting jeg kunne litt om fra før, men som jeg har lært mye mer om i denne praksisen.

Mitt hovedfokus har vært på medisiner og smertelindring, siden jeg er i medisinsk praksis. I min forrige sykehuspraksis syns jeg alt med IV var vanskelig, men nå føler jeg at jeg har veldig god kontroll på mange forskjellige typer IV, forskjellige måter å blande og trekke opp medisin på, oppsupplerende væsker, hvordan jeg kan sjekke om veneflonen sitter fint eller f. eks har gått subkutant osv. Jeg har også lært mye mer om tabletter. I begynnelsen av praksisen var jeg veldig forvirret, og det var ekstremt mange nye tabletter med nytt utseende jeg aldri hadde sett før. Etter hvert lærte jeg derimot mer og mer, og på slutten var det gøy å se hvor mye mer jeg kunne og hvor mye fortere det gikk å kontrollere medisin.

## 2 Hva har vært utfordringene?

### Bosted:

Den største utfordringen var knyttet til bosted, og gjorde den første uken min veldig tøff. Jeg

ble kjørt/tok båt ned med min mor, og hadde på forhånd fått et rom på et sted som heter UC House. Dette var et bygg med rom for internasjonale studenter, med flere felles kjøkken, stuer og bad. Det virket veldig bra på nettsidene, og når jeg kommuniserte med han som styrte bookinger av rom. Jeg gledet meg veldig, og hadde store forhåpninger til at dette ville gjøre utvekslingsoppholdet veldig sosialt og morsomt. Jeg hadde betalt depositum og leie for første måned før jeg kom. Da vi kom fant vi ikke personen som skulle gi meg nøkkelen, så vi måtte dra tilbake til hotellet vi skulle sove på første helgen, for å sende dem ny mail. Når vi til slutt fikk nøkkelen og kom inn på rommet fikk både meg og min mor sjokk. Det stinket, og så ikke ut. Det var ikke rengjort, og rommet besto kun av en madrass på gulvet med skittent sengetøy på, noen halvveis ødelagte møbler, og det var brukte q-tips og støv overalt. Da vi fikk kontakt med han som styrte det, sa han at det var et studentstyrt bygg, og at det da ikke var blitt rengjort etter at forrige person flyttet ut for 3 måneder siden. Jeg fant fort ut at dette ikke var et sted jeg kunne bo (også med tanke på fellesarealene og hele atmosfæren), og vi måtte derfor på ny leilighetsjakt. Måtte også mase på han som eide det, for å få tilbake depositum, som i utgangspunktet er mine penger.

Plutselig var det mandag og jeg skulle starte i psykiatri-praksis. Jeg hadde ikke funnet leilighet og sov enda på hotell. Denne usikkerheten var en ekstra påkjenning når det å starte i ny praksis alltid er litt utfordrende i starten i seg selv. Etter et par dager fant vi en sentral leilighet der det var et ledig rom. Jeg hadde betalt depositum og for flere møbler, og flyttet inn halvparten av tingene mine. Dagen før jeg skulle skrive under kontrakten ringte hun jeg skulle overta rommet til og sa jeg ikke kunne flytte inn likevel siden kjæresten hun egentlig skulle flytte til hadde gjort det slutt. Da var jeg tilbake til start, og det gikk enda noen dager før jeg til slutt fant en AirBnb leilighet der det var ledig ut oktober. Det ble altså en uke på hotell først, også AirBnb.

Til siste 1,5 månedene av utvekslingen fant jeg et stort ledig rom i en fin leilighet der det bodde et kjærestepar fra Danmark, så det ordnet seg til slutt.

#### At jeg dro alene:

Jeg merket godt i begynnelsen at jeg hadde dratt dit som eneste student fra Norge/UiS, siden det heller ikke var noe opplegg for å bli kjent med andre i starten. Jeg startet i praksis på et ambulatorium for misbruk, der det kun jobbet 5 voksne, og ikke var andre studenter. Det var altså ikke mulig å bli kjent med noen der heller. De første 2 ukene følte jeg meg derfor mye lenger vekke fra Norge enn jeg egentlig var, siden jeg ikke kjente noen. Det løste seg heldigvis fint etterhvert det også.

Språket kunne til tider også by på noen utfordringer, spesielt siden jeg var på geriatrisk og mange var demente eller hadde delir. Noen kunne bli litt sure, men jeg visste at det hos mange var sykdommen som snakket og ikke dem selv, så jeg tok det ikke til meg. Etter hvert ble jeg også flink til å tilpasse meg ord som jeg visste de hadde problemer med, som brusebad istedenfor dusj, morgenmat istedenfor frokost, frokost istedenfor lunsj, i tillegg til å ofte si tallene på deres måte.

### **3 Hvordan har praksis vært organisert?**

#### Psykiatri

Siden praksisplassen min i psykiatrien var et ambulatorium, hadde de bare dagvakter. Jeg kom derfor på dagvakt fire ganger i uken, og hadde studiedag en dag. Jeg startet dagen sammen med kontaktsykepleieren min, hvor vi gikk gjennom planen for dagen, og hvilke brukere vi skulle møte (vi dro hjem til de fleste, men noen kom også inn til ambulatoriet). Jeg leste meg så opp på dem i systemet, slik at jeg var forberedt på hvem jeg skulle møte. Det var mest medisinutdeling, men også samtaler. Siden jeg kun skulle være der en måned, og vi kun møtte mange av brukerne en gang annenhver uke, var det kontaktsykepleieren min som tok seg av de tyngste samtalene. Det var for å skåne både dem og meg selv, siden mange i utgangspunktet ble litt utrygg når det kom et nytt ansikt. Jeg fikk derimot dratt alene med medisin til en annen som vi dro til hver dag, i tillegg til å dosere medisin med en mann som kom inn til ambulatoriet.

To ganger i uken var det tverrfaglig møte med alle som jobbet på ambulatoriet (4 sykepleiere, 1 lege og 1 psykolog). Her gikk de gjennom noen pasienter hver, som de følte det var behov for å drøfte sammen for å gi hverandre tips og innspill. Her fortalte jeg også hvis jeg hadde noen synspunkter på ting.

En gang i uken hadde også meg og min kontaktsykepleier en liten refleksjon for å gå gjennom hva som hadde skjedd, hva jeg hadde lært og lignende.

### Medisinsk

Her fikk jeg tildelt en turnus, med gjennomsnittlig fire vakter i uken. Jeg hadde mest dagvakter, men også noen aftenvakter og en arbeidshelg. Det jeg likte her var at det var både andre sykepleierstudenter og noen sosial- og sundhetsselever (lignende hjelpepleierelevener i Norge), så jeg fikk samarbeidet med andre som både var på samme sted i utdanningen som meg, i tillegg til 1 og 2-semester-studerende.

En stor forskjell fra sykehuspraksisen min i Norge er at en person hadde alt det administrative arbeidet og medisinene på alle pasientene hele dagen, mens alle andre kun hadde pleiedelen. Jeg fikk være med på begge deler i praksisen. Det var også sånn at medisinene ble dosert dagen før, slik at de bare skulle kontrolleres om morgenen.

Vi startet dagen med rapport, før jeg planlagte dagen min ved å lage en check-liste. Videre dobbelkontrollerte jeg og delte ut medisiner, hang opp IV og bestilte blodprøver, eller så hadde jeg et pasientrom som jeg skulle fokusere på i forhold til pleien og alt som følger med.

Hver tirsdag hadde alle studentene og elevene en felles refleksjon sammen med en av veilederne våre. Vi hadde hver vår gang der vi skrev en refleksjon som var aktuell i forhold til de fokusområdene vi hadde, og sendte til de andre fredagen før vi selv skulle holde refleksjonstimen slik at de andre kunne forberede seg. Så hadde vi en time hvor vi diskuterte ulike problemstillinger rundt temaet, og fikk innspill fra veilederen. Dette var veldig lærerikt, og jeg tok selv opp noen problemstillinger rundt medisinutdeling, siden dette var relevant for meg.

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

Danmark er et land med veldig lik kultur og helselovgivning som Norge, så jeg merket ikke så store forskjeller. I forhold til kultur blir det vel språket som er den forskjellen som har vært

den største utfordringen for meg. Likevel føler jeg at jeg har klart å tilpasse meg slik at kommunikasjonen blir lettere. Den danske Sundhedsloven sier blant annet regionene har ansvaret for sykehusbehandling, mens kommunene har ansvar for blant annet gjenopptreningen.

Det jeg har lagt mest merke til er hvordan avdelingene i Ålborg ofte var veldig underbemannet i forhold til i Norge. Noen dager når det i tillegg var flere sykefravær, var det altfor få på jobb. Jeg som student fikk heldigvis ikke kjenne på dette like mye som jeg tror sykepleierne kjente på det, men jeg fikk likevel flere oppgaver, siden de andre trengte hjelp med sitt i tillegg til at jeg hadde mitt.

### **5 Hva har dere fått med dere av sosiale opplevelser?**

Siden jeg kom hit som eneste studenten fra UIS, og siden det ikke var noe sosialt opplegg for nye studenter i starten, visste jeg ikke helt hvordan jeg skulle bli kjent med folk i starten. Jeg fant heldigvis fort ut at det var en Facebook-gruppe som het "ANSA Aalborg", der det er ca. et arrangement i måneden kun for norske studenter som studerer i Ålborg. Første arrangement var Pubcrawl, og jeg gruet meg til å dra dit alene. Det ble derimot veldig gøy, og jeg ble kjent med mange norske. I november var det Disco-bowling, og i desember var det julebord med god mat, konkurranser og leker. Det koster litt penger, men absolutt verdt det. Her møter man norske som har bodd i Ålborg i mange år, i tillegg til andre studenter som nettopp har kommet. Utenom dette har jeg vært på noen vors og arrangementer i bargaten sammen med de norske.

Jeg ble ekstra god venn med en norsk jente på Disco-bowlingen, og vi har funnet på masse sosialt sammen. Vi har blant annet vært på teater, kino, restauranter og vors med hennes internasjonale studievenner, quiz og lignende.

Etter at jeg flyttet inn med det danske kjæresteparet, har jeg også funnet på sosiale ting sammen med dem. Vi har hatt spillkveld med venner, bakt julekaker, dratt på shopping, sett filmer og laget middag sammen. Det har vært veldig koselig.

Jeg har også hatt besøk av to venninner en helg. Det er fint at det ikke er så lang avstand hit, for det er kjekt å få besøk av noen kjentfolk når man har vært borte en stund. Vi var blant annet å spise på noe som heter Salling Rooftop, som er et nytt lunsjsted der man har utsikt over hele byen.

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

Jeg vil absolutt anbefale å dra på utveksling, og jeg er veldig glad for at jeg dro hit til Ålborg. Jeg må ærlig si at jeg bare hadde lyst til å dra hjem igjen første uken når jeg hadde så mye uflaks med bolig, men heldigvis ordnet alt seg og ble bra til slutt. Jeg har fått utfordret meg på mange områder og gått ut av komfortsonen min flere ganger, spesielt siden jeg aldri har dratt på noe sånt helt alene før. Det har derimot vært veldig lærerikt og spennende, og noe jeg ikke ville vært foruten.

Jeg anbefaler dem som skal på utveksling til Ålborg senere, å bli medlem i ANSA Ålborg gruppen på Facebook, i tillegg til en side som heter "Norske studenter i Aalborg" som jeg ikke fant før senere. På denne siden kan man f. eks legge ut forespørsel i forhold til bolig, dette er det flere som gjør for å få leid ut rommene sine. Jeg anbefaler også å sjekke ut sider

som "findmyroomate.dk", der jeg lagde meg en profil og til slutt fant det ledige rommet i leiligheten til to kjempegreie dansker.

Generelt er Ålborg en utrolig fin by, og jeg kommer definitivt til å dra tilbake hit. Det er bra shopping, billigere mat, bra cafeer og restauranter, gøy utesteder og bra treningssenter som jeg har benyttet meg mye av. I tillegg er det veldig koselig i sentrum rundt juletider. Hvis man bor sentralt i sentrum (som jeg har gjort både i AirBnb og leilighet), kan man gå nesten overalt. Jeg har gått til og fra sykehuset, trening, matbutikker, shopping, spisesteder, teater, kino osv. gjennom hele oppholdet, og har kun tatt buss en gang jeg skulle på et vors som lå lenger unna.