

REJSEBREV FRA BODØ, NORGE



Christine Pauline Sølvsten

Mail: christine.soelvsten@gmail.com

Tel.nr.: +45 30 25 17 11

Hjemskole: Bornholms Sundheds- og Sygeplejeskole

Hold: BosE13

Udvekslingsland: Norge

Værtsinstitution: Nord Universitetet

Klinisk undervisningssted: Intensiv og opvågning B8, Nordlandssykehuset

Udvekslingsperiode: 12/9-2016 – 6/10-2016

Faglig forberedelse

Allerede meget tidligt i mit uddannelsesforløb bestemte jeg mig for at jeg ville på udveksling. Jeg har altid holdt meget af og rejse og har tidligere været på udveksling samt og været bosiddende i et andet land, så udveksling forekom meget naturligt.

Jeg har altid haft ønske om at komme til Norge og arbejde på et tidspunkt, så derfor valgte jeg at bruge mit modul 13 til at få afklaring på om det var et sted for mig. Mine fokusområder var bl.a. arbejdsgangene, herunder medicinadministration, tværfagligt samarbejde, dokumentationssystemer samt opleve eventuelle kulturelle forskelle i sygeplejen.

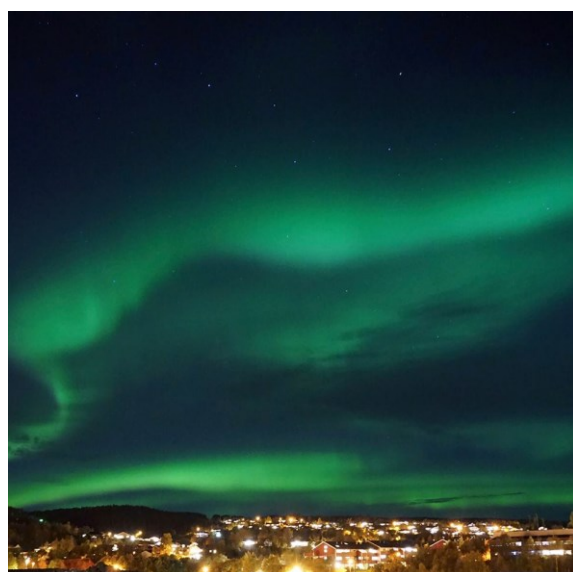
Min faglige forberedelse mindede meget om måden jeg tidligere har forberedt mig til en klinikperiode. Mine egne fokusområder kunne jeg naturligvis ikke forberede mig på. Derimod forsøgte jeg at sætte mig ind i det speciale som jeg skulle agere i. Et par måneder forinden min afrejse fik jeg en bog der hedder Intensiv Sygepleje, som jeg med stor fornøjelse læste.

Praktisk forberedelse

De praktiske forberedelser til udvekslingen startede allerede da jeg ansøgte om at udveksle, hvor jeg skulle udfylde forskellige skemaer. Det praktiske i forhold til klinikplads og bolig sørgede Nordkvist og den internationale koordinator på Nord Universitetet for. Den internationale koordinator sørgede også for at ansøge om rejsestipendie hos Nordkvist. Derudover skulle jeg inden afrejse fremvise negativ MRSA og Tuberculose test samt straffeattest. En uge inden jeg skulle begynde på afdelingen, skulle jeg fremsende et



Udsigten fra personalestuen



Nordlys. Set fra universitetet, hvor jeg boede.

præsentationsbrev hvori jeg beskrev lidt om mig selv, mine fokusområder samt forventninger til mit ophold.

I sommerferien forinden mit ophold, rejste min far og jeg til Bodø, for at udforske byen og området. Har man mulighed for det, er det en rigtig god idé at gøre! Da jeg skulle rejse derop på udveksling, synes jeg, at det var utroligt behageligt at vide hvor jeg skulle bo, hvor jeg skulle handle ind, hvor hospitalet lå og hvilken busforbindelse jeg skulle benytte. Det gav mig overskud og energi til at komme godt fra start deroppe.

Fagligt udbytte

På min første dag i klinikken havde jeg studiesamtale med min lærervejleder fra universitetet og den ene af mine kliniske vejledere fra mit kliniksted. Vi gennemgik mine fokusområder og forventningsafstemmede med hinanden. Derudover gennemgik vi de norske læringsudbytter, som fuldstændig ligner dem jeg havde i Danmark på



modul 11 og 12. Vi fik arrangeret mit skema sådan at jeg altid var i vagt med en af mine vejledere, hvilket fungerede rigtig godt!

Hovedindgang til Nord Universitetet

På mange måder minder det norske sundhedssystem om det i Danmark, men jeg synes også at jeg oplevede en del forskelligheder. De har ikke nær så travlt på afdelingerne som i Danmark, så de har mere tid til den enkelte patient og dens pårørende. Derudover dokumenterer de ikke nær så meget som i Danmark og det de dokumenterer er i øjeblikket på papir. De har en noget mere rolig og tilbagelænet tilgang til tingene – der hersker ikke samme hektiske stemning på afdelingerne, som der gør i Danmark. Det overraskede mig meget. Noget andet der overraskede mig, var at der ikke var portører på sygehuset. Når patienterne skulle fragtes rundt, var det sygeplejerskernes opgave. Det var også sygeplejerskernes opgave at rengøre afdelingen. Jeg blev meget overrasket en fredag morgen, da hele

plejepersonalet greb gulvmobbe, vaskeklude og lystigt gik i gang med at skubbe og skure – vel og mærke når der ikke var behov for at være hos patienterne. Hele rengøringsseancen sluttede kl. 11:00, hvor de hver fredag laver en stor omgang vafler til hele afdelingen, som de sidder og nyder i deres middagspause med rigelige mængder myseost til! Der var rigtig god tid til refleksion med mine vejledere og det øvrige personale. De var alle ivrige efter at lære fra sig – og de tog sig tiden til at forklare og lytte til mine spørgsmål og refleksioner.

Afslutningsvis havde jeg endnu en studiesamtale med min lærervejleder og kliniske vejledere, hvor vi evaluerede forløbet.

Kulturelle og sociale udbytte

Nordmændene er meget imødekommende og jeg følte mig meget velkommen deroppe. Allerede da jeg landede i lufthavnen blev jeg taget godt imod – dog ikke af en nordmand, men en russisk udvekslingsstuderende var kommet for at tage imod mig og følge mig hen til universitetet hvor jeg skulle bo. Hun viste mig rundt og hjalp mig med nøgler til værelset. Hun var næstformand for de internationale studerende på universitetet og fungerede som min kontaktperson i tilfælde af at jeg skulle få brug for hjælp til noget eller havde spørgsmål. Når man rejser alene, så er det rigtig rart at have nogle man er i ”samme båd med”, og som man kan støtte sig til, når man er helt alene i et nyt land. Også på afdelingen var de utrolig imødekommende og meget nysgerrige på at lære mig at kende.



Et kulturelt chok (som jeg dog var forberedt på hjemmefra) er priserne på mad og drikkevarer! Fx koster seks æbler 54,90 NKR – på tilbud! Det svarer til 45 DKR! Og en agurk kostede 21 NKR = 17 DKR! Det er dog muligt at finde varer til rimelige penge – bl.a. i Eurospar, hvor man (ligesom i Danmark) kan købe First Price produkter. Noget som Norge er meget kendt for, er deres berømte



myseost (brunost), som jeg faldt pladask for! Myseost er Den kan bruges i alt fra simremad, til desserter. Jeg blev så glad for den, at jeg var

nødt til at tage et par pakker med hjem, samt en opskriftsbog på retter, hvor man kan bruge osten.

Vigtige erfaringer

- Tag kontakt til den internationale koordinator, tidligt i dit uddannelsesforløb, hvis du er interesseret i at komme på udveksling. Det kan godt tage noget tid at få arrangeret sådan et forløb.
- Selvom det norske og danske sprog har store ligheder, er der enkelte undtagelser. Det kan derfor være en god idé at undersøge nogle af de mest gængse fagudtryk hjemmefra, for at undgå forvirring. De første par dage, brugte jeg jævnligt ordet ”væske”, som på norsk betyder ”håndtaske”.
- Det er en fantastisk oplevelse at få et indblik i sygeplejen i en anden kultur, møde nye arbejdsopgaver / rutiner.
- Jeg kan kun anbefale at man rejser afsted! Jeg er blevet meget mere sikker på mig selv både fagligt og personligt! Det er en god udfordring som kan styrke en rigtig meget!

