

# Rejsebrev fra udvekslingsophold

**Udveksling til (land):** Thailand, Bangkok.

**Navn:** Pernille Jensen

**E-mail:** pernillejensen51@gmail.com

**Evt. rejsekammerat:** Louise Andersen

**Hjem-institution:** Bornholms Sundheds- og Sygeplejeskole

**Holdnummer:** August 2010

**Værts-institution/Universitet:** School of Nursing, Mahidol University

**Praktikplads/Hospital:** Ramathibodi Hospital

**Speciale:** Community Health Course

**Udvekslingsperiode:** 30. januar til 25. april

## Hvorfor valgte jeg at tage på udveksling? Og hvorfor valgte jeg det specifikke sted?

Jeg har altid haft en stor drøm om at tage ud at rejse, og samtidig ville jeg gerne benytte muligheden for at komme på udveksling i udlandet, samt at der var en mulighed for, at opleve et andet land tæt på, en anden kultur og måde at udøve sygepleje på. Allerede fra studiets start talte jeg med min studievejleder omkring dette, og hun hjalp mig med at finde de relevante informationer omkring, at tage en af praktikkerne i Thailand. Inden jeg tog mit valg har jeg på internettet haft muligheden for, at læse rejsebrev, hvor tidligere sygeplejerskestuderende fra Danmark, har beskrevet deres praktiske erfaringer og oplevelser i Thailand. Disse breve har endvidere givet mig en masse inspiration, og de har påvirket mig på en unik måde, som gjorde at jeg havde lyst til at opleve det samme. Jeg søgte derfor om et studieophold på Community Health Course i Thailand, som er modul 6 i Danmark. Jeg var heldigvis en af de heldige som blev godkendt om at komme af sted til Thailand.



## Mine forberedelser til udvekslingsopholdet

### Ansøgningskemaer

Til at starte med skulle jeg skrive en ansøgningskema- og brev som skulle sendes til VIA University College, Aarhus. Dette var fase 1 ansøgningen, hvor jeg skulle udfylde en blanket, som jeg skulle finde på nettet, samt det skulle indeholde et brev, hvori jeg skulle beskrive mig selv, fortælle hvorfor jeg gerne ville i praktik i Thailand, hvilke overvejelser jeg havde haft omkring dette og hvad mine forventninger var til praktikken, Thailand m.m. Efter bekræftelsen på ansøgningen om at jeg skulle af sted til Thailand skulle jeg skrive fase 2 ansøgningen, som går ud på,



at jeg skulle udfylde endnu en blanket, samt jeg skulle vedlægge bilag af en beskrivelse af hvad mine ønsker, fagligt og personligt var til opholdet, kravene til den kliniske uddannelse for det specifikke semester og hvilke afdelinger jeg tidligere havde arbejdet/været i praktik på i den kliniske uddannelse.

### Rejsen

Min rejsekammerat, Louise og jeg valgte at købe vores flybillet på nettet. Der søgte vi på en masse søgemaskiner med billige flyrejser, og fandt en flybillet til ca. 7.000 kr. Dette kan godt anbefales, da man faktisk kan få nogle som er billigere, men vi valgte dem til ca. 7.000 kr., da de bedre passede vores tider fra Bornholm.



### Vaccinationer

Ang. vaccinationer er der delte meninger om hvilke vaccinationer som sygeplejerskestuderende skal have, når de tager til Thailand. Min læge anbefalede mig til at få hepatitis A og B, tuberkulose, stivkrampe og difteri. Oveni dette fik jeg Japansk Hjernehindebetændelse, hvilket ikke er nødvendigt i den periode som jeg har været i Thailand, da den er mest udbredt i vinter-halvåret, men jeg har valgt at tage den, da jeg gerne vil være på den sikre side.

Vaccinationerne skal tages en del tid før (hvis man ikke har nogle af dem i forvejen – spørg din kæge til råds), da man bl.a. skal have 2 x dosis af Japansk Hjernehindebetændelse og 2x dosis med 3 – 4 ugers mellemrum af Hepatitis A + B. Min stivkrampe- og difterivaccine gælder til 2025.

Vaccinationerne er ret dyre, så det vil være en fordel hvis du er medlem af Danmark, da de betaler halvdelen af dine udgifter til vaccinationer, medicin m.m.



### Visum

Mht. visum er det en god ide at finde ud af, inden bestilling af visum/afrejse, hvor tit du vil ud af landet, samt hvor mange dage du er i Thailand. Jeg havde bestilt et Non-immigrant visa, hvor jeg "ønskede" at kunne komme ud/ind i landet 3 gange. Det var mere end rigeligt for mig. Jeg skulle ud og ind i landet en gang, da ens visum gælder i tre måneder, og eftersom at jeg var i Thailand i 3 måneder og 5 dage blev jeg nødt til at tage ud af landet, og ind igen. Da jeg havde været dette fik jeg 3 nye måneder på mit visum. En Non-immigrant visa koster 900 kr., hvorimod man kan bestille et visum hvor man kan komme ud og ind i landet kun én gang til 450 kr., så den vil jeg helt klart anbefale til jer, som ikke skal være her i længere end 3 måneder + et par dage. Man kan altid betale for et par ekstra dage.

### Økonomi

Mit budget for udgifter og indtægter i de 3 måneder ser således ud:

#### Udgifter jeg har i de 3 måneder i Danmark:

3 x husleje:	3 x 2455,50 kr.	= - 7366,50 kr.
Tv/internet + mobil:	3 x 166,66 kr. + 3 x 300,00 kr.	= - 1400,00 kr.

Forsikringer: 3 x 251,50 kr. + 328,00 + 1300 kr. = - 2382,50 kr.  
**I alt:** = - **11.149,00 kr.**

**Udgifter jeg har i de 3 måneder i Thailand:**

Flybillet: Kastrup – Thailand (retur) = ca. - 7000,00 kr.  
Bolig, sprogskole og kontakt/support person: = ca. - 7000,00 kr.  
Studievejleders løn: = ca. - 7000,00 kr.  
Vaccinationer: = ca. - 4500,00 kr.  
Leveomkostninger 3 x 4000,00kr. = ca. -12.000,00 kr.  
**I alt:** = **ca. - 37.500,00 kr.**

**Udgifter jeg har i de 3 måneder i både Danmark og Thailand:**

**I alt:** - 11.149,00 kr. + ca. - 37.500 kr. = **ca. - 48.649,00 kr.**

**Indtægter på 3 måneder:**

SU (før skat): 3 x 5486,00 kr. = 16.458,00 kr.  
**I alt:** = **16.458,00 kr.**

**Alt i alt: -48.649,00 kr. + 16.458,00 kr. =32.191,00 kr.**

**Hvordan jeg arbejdede med mine læringsmål?**

Jeg var i praktik i primærsektoren, som i Thailand bliver kaldt for Home Care Nursing, som er et teori-modul, hvor der er små praktikker indimellem. Jeg synes, at jeg fik rigtig meget ud af min udveksling både fagligt, praktisk og kulturelt. Som sagt er modul 6 i Thailand et teori-modul, hvor jeg har lært om det thailandske sundhedssystem og sundhedsproblemer. Desuden har jeg haft undervisning om alternativ medicin og massage. Ud over dette har undervisningen været forberedelse til det praktiske.



Undervisningen i Thailand foregår ofte ved, at man ser en masse lange power-point-shows, som lærerne læser op fra. Hvis man spørger om noget udover det som står i power-point-showsene smiler de bare, og fyrer et eller andet af, eller siger, at de desværre ikke ved det, og dette er bl.a. en ulempe, da vi alle gerne ville have en masse ud af opholdet.

Vi har bl.a. arbejdet med sundhedsfremme/forebyggelse i en lille landsby kaldt "Klong Yong", hvor vi, sygeplejerskestuderende har været ude med spørgeskemaer omkring sundhed, samt vi lavede helbredsundersøgelser på beboerne i landsbyen med hensigt på BMI, helbredssygdomme m.m. Vi har tilsvarende arbejdet med sundhedsfremme/forebyggelse i en muslimsk område af Bangkok,

vaccinerede 50 børn i en landsby, lavet helbredsundersøgelser på 80 børn på en international skole, samt vi har besøgt et sundhedscenter med psykiske sygdomme, samt besøgt psykisk syge patienter i eget hjem, samt besøgt et børnehjem og været ude som hjemmeplejen ved patienter/borgere i eget hjem.

### **Hvordan kontakten var til vejlederen?**

Generelt havde vi alle sammen et godt forhold til vores vejleder, men vi havde dog nogle sprogproblemer indimellem, hvor vi blev lidt utålmodige. Man skal være udstyret med en del tålmodighed her i Thailand, og tage det som en del af oplevelsen at tingene til tider kan være anderledes end man er van til, og at tingene pludselig kan blive ændret til noget nyt på ganske få minutter.



### **Hvordan kontakten var til patienterne?**

Kontakten til patienterne har været ret vanskelig, da deres engelsk er begrænset. Når vi skulle kommunikere med patienterne blev vi nød til at bruge vejlederen, som tolk. Hun var rigtig god til at oversætte for os, og gjorde meget ud af at fortælle om patienterne, samt hvad der blev fortalt undervejs. Patienterne og deres familier kunne godt være lidt generte, men det er meget imponerende at opleve hvor imødekommende og gæstfrie de er. De var altid smilende, glade og takkede og bukkede for besøg. Vi blev tit mødt med åbne arme og blev budt på mad og drikke ved næsten hvert sted. De vil gerne gøre det bedste, og vise at de er taknemmelige for vores hjælp. Lige meget hvor syge de var, viste de alligevel et kæmpe overskud og interesse for os.

### **Hvad jeg har lært om landets kultur?**

Thailand bliver også kaldt for "Smilets land", da man i Thailand smiler lige meget hvad, også selvom man er syg, fattig m.m. Alt bliver taget med et smil. Dette kan til tider virke lidt overfladisk og falsk for os, da vi i Danmark er van til at vise vores følelser, også selvom vi er utilfredse, kede af det osv.

Thaier griner og fniser meget i sammenhænge hvor jeg finder det upassende, men jeg lærte hurtigt, at det er en del af deres kultur, og ikke noget man skal blive fornærmet over.



Samfundet er meget hierarkisk opbygget, hvor dem med høj status er de rige og de ældre. Som hvide sygeplejerskestuderende var vi højt oppe i hierarkiet, og derudover har de en generel oplevelse af, at

vi er ekstremt velhavende. Hierarkiet viser sig bl.a. gennem kropssproget, gennem måden man hilser på, tiltaler hinanden på osv.

Thailand er et buddhistisk samfund, og buddhismen er meget synlig i thaiernes hverdag. De kalder det for en livsfilosofi mere end en religion. I praktikken viste det sig bl.a. ved at patienterne brugte buddhistiske redskaber såsom meditation, massage, alternativ medicin, samt munkemusik til at "cope" med deres sygdom. Deres syn på kroppen er holistisk, hvilket kan ses ved at de plejer deres sind og sjæl på lige fod som deres krop. Derudover ser man munke og templer overalt i gadebilledet.



Udover buddhismen er thaierne meget optaget af kongehuset. Kongen og prinsessen er afbilledet alle vegne i landskabet, og det er strengt forbudt og strafbart at fornærme kongen. Hver morgen og aften bliver kongens sang sunget over alt i Thailand, hvor thaierne stopper op og står helt stille, mens der bliver sunget ud i højtalere. I biografen, inden filmen starter, bliver sangen også sunget, hvor alle i biografen skal rejse sig for kongen.

Jeg har fået mange gode råd hjemmefra om hvordan jeg skulle opføre mig i Thailand, men de bedste af dem alle er, at man skal vise respekt, bruge sin sunde fornuft og holde øje med hvordan de selv opfører sig. Thaierne er dog samtidig et meget tolerant og overbærende folkefærd, som godt kan se igennem fingre med småting.

### **Hvad jeg har lært om kulturen i landets sundhedsvæsen og om sygeplejekulturen?**

Thailands hospitalsvæsen fungerer rigtig godt, på trods af massiv mangel på ressourcer. Deres sygepleje er meget inspireret af det amerikanske sundhedssystem, hvilket også bliver vist ved, at mange af sygeplejerskerne og lægerne har været i USA i forbindelse med deres uddannelse. Så mange af de teoretikere og begreber, som de bruger til at undervise med, kendte jeg allerede i forvejen, såsom Nightingale, Henderson og Travelbee, compliance, empowerment og self-efficiency. Det vil så også sige, at vi fik undervisning i nogle af de ting, som vi allerede havde lært hjemme i Danmark.

Det har været utrolig spændende at arbejde med sundhed og sygdom i et land, hvor sygdomsbilledet er meget anderledes end i Danmark. Der er fx stadig store problemer med HIV/AIDS, ligesom at mange dør og kommer til skade i den meget kaotiske trafik, som hersker i Bangkok.



### **Hvilke sociale erfaringer jeg har fået med de andre sygeplejerskestuderende?**

Vi var 9 sygeplejerskestuderende fra Danmark som alle tog modul 6 i Thailand. Jeg føler, at vi alle har fået utrolig meget glæde af hinanden. Vi blandede os på kryds og tværs, når vi skulle rejse i weekenderne/ferier m.m., samt de sociale bånd som blev knyttet. Samtidig vil jeg sige, at det til tider kan være hårdt, at være så intens med andre mennesker i så lang en periode, da man bliver nødt til at være fordomsfri, opmærksom, samt tage en dyb indånding engang imellem, for at få det hele til at fungere. Men det vigtigste er, at jeg har haft det utrolig godt med alle de andre piger, og jeg vil prøve at holde kontakten med dem alle. Vi har allerede nu aftalt, at vi skal mødes i sommerferien i et sommerhus, så det bliver fedt, at se dem alle sammen igen.

### **Min kontakt til lokalbefolkningen?**

Jeg har haft kontakt til lokalbefolkningen på mange måder. Jeg fik bl.a. mulighed for at opleve hvordan thaier fra mange forskellige samfundslag lever og bor sammen på tværs af generationer. De to ugers thai-kursus i starten af opholdet har givet mig gode forudsætninger for at jeg bedre kan forstå thaiernes levevis og kultur.

Os, sygeplejerskestuderende fra Danmark, boede i et lejlighedskompleks, Sarasinee Mansion, som ligger i et lille, lokalt kvarter, Huai Kwang. Her er der alt hvad man har brug for, nemlig spisesteder, massage, et stort marked m.m.

Vi havde også kontakt til lokalbefolkningen i landsbyen, Klong Yong, hvor vi observerede befolkningen, tog sygeplejefaglige værdier og hvor vi i fællesskab fik udfyldt et spørgeskema, som os danske studerende havde lavet, så vi bedre kunne finde ud af, hvordan befolkningen havde det i Klong Yong.