

Reserapport

Namn: Camilla Mårtensson

E-mail/telefon: camilla.martensson@student.esh.se,
+4673 99 456 20

Skola: Ersta Sköndal Högskola, institutionen för
vårdvetenskap

Utbyte: Danmark, Köpenhamn, Diakonissestiftelsens
Sygeplejeskole

När: 20 mars – 24 April



Mina Förberedelser

Tiden för förberedelser blev ganska knapp för min kurskamrat som jag åkte med, Sara, och mig. Anledningen till det var flera, dels att jag ansökte i sista sekunden samt att tanken var att vi först skulle åka till Odense men det uppkom problem med praktikplats och boende där så det blev Köpenhamn och då skulle allt även där ordnas med mycket knappt om tid. De förberedelser jag gjorde gick mest ut på att kolla upp skolan. Vad skolan hade för värdegrund, utbildningsprogram och var den låg. Jag kollade även upp lite om hur sjukvårdssystemet i Danmark var upplagt men det var svårt att få en bild då man inte varit inne i det. Sedan kollade jag även upp lite om Köpenhamn som stad för att se om det var något speciellt jag ville göra då jag kom dit.

Sedan var självklart språket något jag oroade mig lite för, så jag tittade på en dansk TV-serie som heter ”Sommer” för att vänja mig vid språket. Räknesättet i Danmark är också annorlunda så jag kollade olika sidor på nätet och lärde mig räkna någorlunda samt att dessa sidor också tog upp de ord som används ofta men skiljer sig från svenskan. Min mamma var också till stor hjälp då det på hennes kontor arbetar några danskar så hon hjälpte mig mycket med vardagliga uttryck och fraser. Att jag lärde mig de här orden är jag nu i efterhand mycket glad över, då dem verkligen används mycket. Sedan var Sara och jag även faddrar till en dansk tjej, Bente, som var här på Ersta som utbytesstudent. Genom henne lärde jag mig lite danska och



Bente och Sara

hon berättade om saker vi borde se och uppleva när vi väl kom till Köpenhamn. Det var väldigt kul och nyttigt att vara fadder åt någon annan då jag kunde sätta mig in i hur svårt det måste vara att komma till ett annat land med annorlunda språk själv.

En annan förberedelse var att skriva packlista och packa. Annars när jag packar är det kläder till semester och träningskläder. Nu, även om vi bara var borta i fem veckor, var det en hel del som skulle med så som böcker, laddare till diverse elektriska prylar, bra kläder att arbeta i, träningskläder och så vidare, min packlista var lång kan jag säga.

Dagarna innan vi åkte hade jag även mailkontakt med Birgit som skulle bli vår handledare på skolan och Julie som var elev där och fungerade som vår fadder.



Vår fadder Julie och jag

Min utbytestid

När Sara och jag kom ner till Köpenhamn måste jag säga att trots den korta varslet hade allt ordnats hur bra som helst. Vi kom på en lördag och ändå mötte Julie, vår fadder, upp oss på tågstationen och visade oss till skolan där också Birgit var. De visade oss runt i skolan och sedan till våra rum.

Under utbytet bodde jag i studentkorridor på skolan som ligger i Frederiksberg i Köpenhamn och skolan heter Diakonissestiftelsens sygeplejeskole, Sara hade rummet bredvid mitt. Jag fick ett litet rum med säng, ett bord med två stolar, fåtölj, en hylla, garderob och ett handfat med spegel. Kök och toalett fanns längre ner i korridoren och duschar i intilliggande korridor.



Diakonissestiftelsens Sygeplejeskole



Mitt rum i studentkorridoren

Mat lagade Sara och jag tillsammans varje kväll och såg till att det blev till matlåda dagen efter. Frukost åt vi oftast tillsammans. Det var bara sista praktikveckan då vi var på BVC som vi hade lite olika tider vi började på mornarna.

Under utbytet i Köpenhamn gjorde jag min praktik som skulle motsvara praktiken på en vårdcentral här i Sverige samt en vecka på BVC. I Danmark fungerar inte sjukvårdssystemet riktigt på samma sätt som i Sverige. De har inte vårdcentraler i samma utsträckning som vi utan en mer utvecklad hemsjukvård, därför blev denna praktikperiod inom hemsjukvården, istället för på en vårdcentral, i en kommun precis utanför Köpenhamn som heter Gentofte.

På Gentofte Hjemmesygepleje, Gentofte Hemsjukvård, där jag var i fyra veckor fick jag en handledare som heter Katrin. De flesta dagarna gick jag med henne men varvade mellan henne och två andra. Vården som utfördes var allt från att ge insulinsprutor, till omläggning av bensår till palliativ omvårdnad. Att det var så olika saker beroende på patient var otroligt intressant och lärorikt, jag lärde mig mycket genom detta.



Katrin min handledare och jag

BVC praktiken gjorde vi i Frederiksberg där skolan låg. BVC låg på andra sidan gatan från skolan så det var inte så långt att ta sig direkt. Från BVC cyklade man ut till alla patienter då hembesök är det som görs i Danmark. Som tur var fick vi låna, redan första dagen, cyklar från skolan.

Jag tänkte börja med att berätta lite mer om hemsjukvården i Gentofte då det ändå var där jag spendera mest tid. Klockan åtta på morgonen började jag och en vanlig dag började med att man i sin grupp, sjuksköterskorna var indelade i olika grupper som hade hand om olika distrikt, delade in patienterna. De flesta patienter var återkommande och de försökte i största möjliga mån göra så att om man haft en patient ofta fick man ta hand om denna igen. Efter indelningen av patienter läste man in sig på vad som hänt, om det var några ändringar eller om det var något speciellt man skulle ta med. Sedan vid niotiden åt alla gemensamt frukost och efter det plockade vi ihop våra saker och åkte ut. Fyra eller fem patienter hade vi att åka till om det inte var någon som skulle få mer tidskrävande omvårdnad, då fördelade man om inom gruppen så till exempel jag och min handledare bara hade två och några andra fick sex stycken som tog kortare tid. Bilresorna hem till patienterna tog allt från fem minuter till 20.



Bilarna vi åkte ut till patienterna i.

Den omvårdnad som gjordes var som sagt allt från småsaker till mer avancerad vård. Dock handlar inte hemsjukvårdens arbete bara om vård i form av att ge sprutor och lägga om sår. Mycket av den omvårdnad jag och Katrin gav handlade om stöd. Stöd för både patienter och anhöriga. Det var givande att se att det blev personligt och att stödet man gav många gånger uppskattades.

På BVC cyklade man som sagt ut till patienterna och det var ju annorlunda mot Sverige. Jag gjorde BVC-praktik i Sverige innan jag åkte till Köpenhamn så hade lite att jämföra med, vilket var kul. Undersökningarna som gjordes var likadana med hörseltest och viktning. En skillnad till från Sverige var också att BVC-sköterskorna och var skolsköterskor, så en dag fick jag cykla ut med en sköterska till en skola och möta en skolklass, det var kul att se.



Cykeln jag fick låna från skolan som användes då jag cyklade ut till patienterna på BVC

Socialt och kulturellt utbyte

Att det alltid var hembesök både inom hemsjukvården och inom BVC gjorde att jag fick se mycket av den vardagliga danska kulturen som jag annars hade missat om det hade varit som i Sverige då patienterna alltid kommer till vårdpersonalen. Det var kul och lärorikt att få komma in i andra människors hem och se hur de har det. I och med hembesöken fick jag nog det största utbytet av kulturen där. Visst utbyte kom också då jag gick ut på helgen och man träffade och kunde prata med folk i ens egen ålder, dock känns det som att det är ganska lika ändå på många plan. En annan sak som är otroligt annorlunda i Köpenhamn är ju Christiania

som Sara och jag gjorde en liten utflykt till. Christiania är ju annorlunda mot resterande Danmark också men det var kul att se. Det var som att komma in i ett annat land och som sagt väldigt roligt att hinna se.



Christiania

Viktiga erfarenheter

Det viktigaste för mig att åka till Danmark och Köpenhamn var nog att jag fick lov att klara mig själv. Jag bor fortfarande hemma hos mina föräldrar så detta blev ett steg ut i "det vuxna livet" då jag fick göra allt själv. Annars kanske jag tvättar, mamma lagar mat och pappa handlar men nu låg allt detta på mig. Att göra detta själv för första gången och samtidigt vara i ett nytt land med nytt språk blev en utmaning. Men det var en positiv utmaning som jag känner att jag klarade av. Jag är otroligt glad över att jag fick åka och uppleva det här. Att jag lärde mig så mycket om att klara mig själv och samtidigt också lärde jag mig saker om mig själv som jag inte lärt mig om jag spenderat praktikperioden hemma och gjort allt som vanligt. Då jag känner att jag utvecklats som person och känner mig säker på att jag klarar ganska svåra utmaningar tror jag att detta även kan göra mig till en bättre sjuksköterska.

Till slut, om du vill åka...

Om du funderar på eller har bestämt dig för att du vill åka, vill jag bara säga att om du får chansen, åk! Det är kul, lärorikt och spännande. Jag har inte ångrat mig en enda gång och tror inte att någon annan skulle göra det heller.