



Praksisrapport for praksisstudier i utlandet

I tillegg til studiekraft skal studenter som har praksis i utlandet skrive en praksisrapport. Denne skal inneholde følgende momenter:

1. Innledning

Student: Helene Gulbrandsen

Praksissted: Saudarkrokur/Akranes i samarbeid med University of Akureyri

Studieperiode: 7. jan – 10. mars (ca).

2. Beskrivelse av praksissted

Saudarkrokur: Hjemmesykepleie den første mnd. Noen dager var det tid for å kjøre ut på landet og da gikk hele arbeidsdagen med til det. Man så merkbart forskjell på standaren hjemme hos folk på landet i forhold til hos de i «byen», selv om det også der kunne variere en del. På disse «landeturene» fikk jeg sett mere av Island og det utrolig skiftende og ofte lokale været som kunne oppstå.

Ofte ble vi ferdig med hjemmesykepleieoppgaver i 12-tiden på dagen. Jeg ble da som regel med noen av de ansatte på «akutt-stua» som fungerte som et slags legesenter der folk kom inn med forskjellige skader og problemer, veldig moro!

Jeg var også noen dager på sykehjemmet som var tilknyttet sykehuset. Her møtte jeg mange hyggelige sykepleiere og pasienter og fikk være med på deres rutiner og daglige oppgaver.

Akranes: Hjemmesykepleie den siste mnd. Denne byen ligger ca 1 time fra Reykjavik og var noe større og mer «oppdatert» enn Saudarkrokur.

Her hadde vi mange forskjellige type pasienter og jeg følte jeg fikk lært mye. Her var vi også som regel ferdig med hjemmesykepleien midt på dagen og jeg byttet på å være med de ansatte på de andre jobbene deres. Jeg fikk vært med en jordmor på hjemmebesøk samt kontroll av gravide noen dager, helsesøstre på forskjellige skoler og på forskjellige kontroller. Jeg var også med litt på poliklinikken på sykehuset, blant annet fikk jeg se en gastroskopi samt en coloskopi. Helt topp!

3. Beskrivelse og refleksjon av læresituasjoner

Jeg møtte på flere etiske problemstillinger, blant annet en mann med lungekreft som bodde hjemme og nektet å slutte å røyke og ville heller ikke



flytte, selv om alle rådet ham til det da han begynte å bli noe uselvstendig. Her måtte vi reflektere over hva som betydde mest for ham, og hvordan vi kunne gjøre hans antagelig siste tid mest verdifull for ham.

I Saudarkrokur ble jeg også med på å legge noen døde over i kiste. Det var spesielt å ha med døde personer å gjøre da jeg hadde lite erfaring fra før, men synes det var en veldig fin opplevelse.

4. Evaluering av praksisperioden

- **Informasjon før avreise**

Jeg hadde kontakt med min hovedkontakt fra Saudarkrokur samt en fra universitetet i Akureyri før jeg reiste. Jeg følte jeg hadde den informasjonen jeg trengte før jeg reiste ned dit.

Men da jeg ankom Reykjavik og skulle ta buss videre til Saudarkrokur som jeg hadde fått beskjed om, var det ingen busser som gikk før neste morgen. Jeg måtte da spandere på meg ei natt på hotell alene i Reykjavik. Det gikk veldig bra, men jeg følte ikke jeg hadde full kontroll på hva videre der og da. Dette synes jeg burde vært informert om på forhånd, da denne bussen ikke går flere ganger til dagen.

- **Velkomst**

Da jeg ankom Saudarkrokur ble jeg først sluppen av på en bensinstasjon i byen. Jeg ante jo ikke hvor jeg var eller hvor hjemmesykepleien holdt til, så jeg spurte sjåføren og han diskuterte med en forbipasserende, tror jeg, og trodde de holdt til på sykehuset. Sjåføren var så grei og kjørte meg til sykehuset. Etter mange forespørsler og mange «videresendinger» traff jeg på Gudrun som var hovedkontakten min.

Jeg hadde sagt fra på mail i forveien om at jeg kom denne dagen, men ikke fått svar på spørsmål som hvor jeg skulle møte opp f. eks. Gudrun var overrasket over at jeg allerede var her, og ventet meg ikke før mandag (dette var lørdag). Hun var ei hyggelig dame og viste meg rommet mitt samt en liten omvisning på sykehuset. Jeg kom meg endelig på plass.

- **Studentmiljø**

I Saudarkrokur traff jeg faktisk ingen studenter. Jeg prøvde egentlig bare å nyte den alenetiden jeg hadde, men jeg tror nok mange kunne ha kjedet seg litt eller syntes det var litt stille.

I Akranes var det to sykepleiestudenter som hadde praksis i noen få uker samtidig som meg. De var dog i praksis på sykehuset og var mye eldre enn meg, så vi hadde ikke veldig mye kontakt.



- **Selvevaluering**

De ansatte i hjemmesykepleien i Akranes MÅ jeg bare skryte av! De tok seg så godt av meg og introduserte meg for andre i byen, slik at jeg ble kjent med flere jevnaldrende og utrolig hyggelige mennesker. De inviterte meg med på trening, omvisning i nabokommuner og teater, blant annet. Utrolig inkluderende mennesker som jeg visste jeg kunne ty til både i og utenfor arbeidsdagen, noe som var mere enn forventet.

Ellers angrer jeg ikke et sekund på at jeg reiste til Island. Det å reise alene bød på mange utfordringer som jeg tror har gjort meg enda mere selvstendig og forhåpentlig også mere løsningsorientert og tilpasningsdyktig i flere situasjoner.

- **Boforhold**

I Saudarkrokur hadde jeg veldig god plass. Jeg fikk et stort rom med seng, skrivepult og garderobeskap. I tillegg fulgte det med et bad, kjøkken og en passe stor TV-stue rett ut soveromsdøra. Nesten som en liten leilighet som var i samme bygg som sykehuset. Kunne ikke bedt om mere. Her fikk jeg også lov til å innlosjere venner da de kom på besøk.

I Akranes bodde jeg i et slags bofellesskap med felles bad og kjøkken og eget passe stort rom med tilgang på TV og nett. Her bodde av og til noen leger som hadde lang reisevei eller studenter som var i praksis. Dette bygget lå rett bak sykehuset, noe som var veldig greit.

- **Økonomi**

Jeg bodde gratis begge månedene og fikk også tilbud om gratis middag i Akranes, som gjorde utvekslingen mye billigere enn den kunne ha blitt. Likevel er det utrolig hvor fort pengene forsvinner og jeg var absolutt avhengig av det ekstra stipendet jeg fikk.

Stipendet fikk jeg ikke før langt ut i praksisperioden selv om jeg hadde alle papirer i orden, så det var en ulempe.

- **Kultur**

Islenderne er ikke så annerledes enn oss, hvertfall ikke de som bor sentralt kan det virke som. De gamle og de som bor langt ute på landet, kan virke meget konservative og enkle med tanke på både hygiene og boforhold.

Ellers har jeg opplevd de menneskene jeg har møtt som utrolig hyggelige og hjelpsomme. De er tydelig stolte over landet sitt og har



veldig mange spennende feiringer og gamle tradisjoner de har vært gode til å ta vare på.

- **Kommunikasjon/transport**

Kommunikasjon gir generelt veldig greit. De fleste er gode på engelsk, ellers ble islandsk etter hvert et ikke alt for vanskelig språk å forstå.

Da jeg bodde så nærme praksisstedet, brukte jeg bare transport ved ankomst, flytting og utreise (og noen ganger buss på fritiden). Flyreisen og bussturene gikk veldig greit, da jeg fikk orientert meg om busstidene til spesielt turen til Saudarkrokur.

- **Lærer/kontaktsykepleier-oppfølgning/tilbakemeldinger**

Begge stedene jeg var, hadde jeg en hovedkontakt å forholde meg til, som var «sjefen i hjemmesykepleien». Men i praksis forholdt jeg meg egentlig til de fleste av de ansatte, som fungerte veldig greit da vi ikke var så mange.

Jeg følte jeg hele tiden fikk tilbakemelding på oppgavene jeg gjorde og de var flinke til å la meg ta ansvar, både i Saudarkrokur og i Akranes.

I Akranes hadde jeg også en presentasjon om dokumentasjon i sykepleien som jeg fikk god tilbakemelding på.

- **Språk**

De fleste er gode i engelsk, med unntak av en del av de eldre. Flere av dem jeg jobbet med hadde også vært i Norge, Sverige eller Danmark en periode og kunne prate brukende et av disse språkene. De siste ukene i Akranes hadde jeg lært meg mye islandsk og kunne holde en samtale med også de pasientene som ikke snakket andre språk.

5. Gode råd videre

- Bedre informasjon om busstider, evt tilbud om overnatting i Reykjavik ved behov.
- Kanskje enda bedre samarbeid med sykepleier på Island i forhold til ankomsttid og forventninger fra UiAs side.
- Gode, varme klær!
- Til andre studenter: Vær åpen og spontan, og nyt hver dag! (:

Arbeidets omfang: 1376 Maskinskrevet og max. 2500 ord.
Dato for innlevering: 06.12.12



HØGSKOLEN I AGDER
Fakultet for helse- og idrettsfag

Innleveres til: Lærer i praksis