

RESERAPPORT

Frivolltun bo- og omsorgssenter i Grimstad kommun, Aust-Agder, Norge.

Professionsblock 3, äldrevårdspraktik i 6 veckor (eg. 7 veckor), 18 april-27 maj år 2011.

Inledning

Syftet med den verksamhetsförlagda utbildningen i Norge var att genomföra vår sista praktik utomlands. Vi valde att åka till Norge för att få se något annat än den svenska vården då vi även hade äldrevårdspraktik i termin 2. Vi var nyfikna på om det skilde sig mycket eller ej mellan Norge och Sverige. Dessutom hade vi innan detta haft funderingar på att arbeta som sjuksköterskor i Norge och då var denna möjlighet ett bra sätt att se om det var något för oss. Anledningen till att vi inte valde att åka utanför Norden var för att länderna har liknande försäkringar vilket gör att vi som utbytesstudenter får utföra lika mycket i Norge som Sverige. Vi ville inte genomföra den sista verksamhetsförlagda utbildningen som en observationspraktik. Vi ville även få möjligheten att se hur sjuksköterskans roll skilde sig mellan länderna och få uppleva folket, kulturen, naturen och språket. Erfarenheten och kunskapen av att ha utfört en del av den verksamhetsförlagda utbildningen utomlands kommer att vara till nytta då vi fått möjlighet att se hur vården fungerar i ett annat land och vi har fått ny kunskap från våra norska handledare som vi kan ta med oss in i det kommande yrkeslivet. Vi har även fått en större kunskap om det norska språket och utvecklat vår kommunikativa förmåga då språkkunskaper inte räcker till. Vi tycker att vi i och med den här erfarenheten har nått en personlig utveckling samt utvecklats i rollen som blivande sjuksköterskor.

Allmänna förberedelser

Ansökningsförfarande: Mälardalens högskola anordnade ett informationsmöte angående utlandsstudier som vi deltog på. Det var under detta möte som vi beslöt oss för att söka utlandspraktik inom äldrevården i Norge under termin 6. Vi fick hjälp av den internationella koordinatören på HVV att ordna och fylla i blanketter, stipendieansökan samt att skicka ansökan via Internet på utbytes/värduniversitetets hemsida.

Information om utbytesorten: Vi fick en del information från den internationella koordinatören på HVV men sökte även själva tidigare reserapporter på Internet och läste lite på utbytes/värduniversitetets hemsida. Information kring det praktiska och vår praktikplats fick vi genom en rådgivare och vår kontaktlärare på Universitetet i Agder.

Pass: För att resa in i Norge med bil, buss eller tåg behövs inget pass men det kan vara till fördel om valet av resväg blir med flyg. Annars räcker det med giltig legitimation som exempelvis körkort eller legitimation från banken.

Resa: Resalternativ jämförde vi själva men fick en del tips från koordinatorn på HVV samt koordinatorn på nätverket Nordman som har hand om stipendium. Vi valde att åka bil från Stockholm, där vi bor, till Grimstad via E18. Resan tog ungefär 10 timmar. Det alternativet var bäst för oss då vi ville ha med oss så mycket torrvaror som möjligt och alla kursböcker som behövs under praktikperioden. Andra resvägar som vi kollade upp var flyg från Arlanda till Kristiansand, via Oslo Gardemoen, och sedan buss från Kristiansands flygplats till Grimstad. Det går även att ta tåg alternativt buss från Stockholm central till Oslo och sedan ta tåget därifrån till Kristiansand för att sedan ta bussen till Grimstad. Det går bussar mellan Grimstad och Kristiansand vilket är bra om man som oss vill besöka den staden. Bussarna avgår bland annat utanför universitetet var 30:e minut under större delen av dagen och tar ca en timme till Kristiansand då den måste passera andra kommuner under resan.

Boende: Information kring boende var svårt att få reda på och detta ordnade sig först ungefär två veckor innan avresan till Norge. Tanken var att UiA:s koordinator skulle hjälpa oss med detta då vi hade speciellt önskemål på grund av allergier men till slut löste vi problemen själva med hjälp av rådgivaren på UiA. Vi tycker att utbytesstudenter bör få mer hjälp med detta.

Pengar: Då det med svenskt bankkort kostar en avgift att ta ut norska kronor på bankomater eller då man betalar med kort i kassan i Norge så rekommenderar vi att ta ut lite NOK till fickpengar innan avresan. Vi rekommenderar även att spara pengar innan avresan då det är dyrare i Norge. Hyran betalar studenten själv och internetuppkoppling får man välja som tillval mot en avgift. Hyran kostar en del och mest märkbar prisskillnad upplevde vi att matpriserna stod för, då framför allt kött och fisk.

Försäkringar: Genom skolan fick vi försäkring via Kammarkollegiet. Vi ordnade ett europeiskt sjukförsäkringskort själva, detta kan beställas via Internet.

Utbildningsintyg: För att bli godkänd på den verksamhetsförlagda utbildningen krävs det att kontaktläraren eller handledarna fyller i och skriver under ett Certifikat och Learning agreement. Det är viktigt att komma ihåg att ta med dessa papper som skrivs under efter avslutad praktikperiod. Även studielistan där antalet timmar signeras ska tas med. Samma antal timmar per vecka gäller för praktiken utomlands som i Sverige.

Stipendier: Nordplusstipendierna fick vi genom Mälardalens högskola som koordinerar Nordmannätverket. Vi erbjöds ekonomiskt stöd på ca 670 Euro under dessa 6 veckor, för oss motsvarade detta ca 5500 SEK.

Under vistelsen

Mottagandet: Vi kände oss mycket välkomna i Norge. Vi hade fått telefonnummer till UiA:s rådgivare som vi ringde då vi ankom till Grimstad. Rådgivaren gav oss nyckeln och visade oss

vägen till lägenheten. Vi ankom fredagen den 15 april på dagen och på måndagen mötte vi upp kontaktläraren på UiA som visade oss runt på universitetet, informerade om det praktiska och livet utanför studierna.

Språk: Norskan i Grimstad och på övriga Sørlandet kan möjligen vara svårare att förstå än dialekten i exempelvis Oslo som är lite "renare". Man kan jämföra det med rikssvenska och starkare dialekter i Sverige. Vi tyckte dock att vi snabbt kom in i det och normmän har stor förståelse för att svenskar har svårare att förstå dem än de har att förstå oss. Nina hade tidigare varit i Norge och Marlene känner folk därifrån vilket kan ha gjort att vi snabbare kom in i det norska språket. Det kan vara till fördel att tidigare kommit i kontakt med språket men vi tror inte att det har någon större betydelse då mycket är likt svenskan. En del ord som både finns i det svenska och norska språket kan dock ha helt olika innebörd. Vi fick under praktiken dokumentera på "svorska" men helst skulle så mycket som möjligt skrivas på norska så vi rekommenderar att köpa en liten fickordbok att använda. Den kan även vara bra vid andra tillfällen då frågetecken kring språket uppstår.

Beskrivning av universitetet: Vi tillhörde Universitet i Agders campus i Grimstad, en nybyggd skola som är modern och stilren till utseendet. Campus UiA finns både i Kristiansand och i Grimstad, likt Mälardalens högskola som finns i både Västerås och i Eskilstuna. Universitetet i Adger driver Norges andra största sjuksköterskeutbildning, då näst efter Oslo. Vi fick en rundvandring med vår kontaktlärare och fick bland annat se skolans metodrum för sjuksköterskestudenter. Vi blev väldigt imponerade över den satsning skolan har gjort på den praktiska utbildningen. Det fanns tre långa korridorer med sjukhussängar och det var inrett som i patientsalar på sjukhuset. Här är det tänkt att en hel klass ska kunna öva och genomföra praktiska test samtidigt. De har även andra rum som ska likna sjukhusens som exempelvis ett sköljrum med diverse tillbehör för att det ska bli så autentiskt som möjligt. De har två simulator rum där det finns en docka som studenterna kan ta blodtryck, prover, känna värme på etc. Genom en glasvägg kan lärarna följa studenterna i olika praktiska situationer och agera patientens röst genom en mikrofon. Det finns olika program kopplat till dockan där studenterna kan välja att träna omhändertagande vid exempelvis hjärtstopp eller liknande. Det finns även möjlighet till inspelning för att studenterna efteråt ska kunna se vad de gjorde bra och kan ändra på. På universitetet finns även grupprum, restaurang, fik, möjlighet att värma matlåda i mikro, bibliotek, bokhandel, SiA som har hand om studentbostäder, informationsdisk och en mängd andra platser att studera vid.

Verksamhetsförlagd utbildning: Äldrevårdspraktiken utfördes på Frivolltun bo- og omsorgssenter som är ett omsorgshem med ungefär 50 boenden och ligger i den norra delen av Grimstad kommun. Det finns en demensavdelning med två team och en somatisk avdelning med två team där det ena teamet har en del med en palliativ inriktning. På Frivolltun finns även frisör, möjlighet till fotvård, kafé, dagscenter och rökrum samt lekplats för de allra minsta besökarna. Trädgården kan man nå från alla våningar. Det finns även

relaxrum dit de boende kan gå med sina anhöriga och få en stund för sig själva. Nina gjorde sin praktik på Silas som är en somatisk avdelning där även palliativa patienter vårdas och Marlene gjorde sin praktik på Sarita, även detta en somatisk avdelning men med möjlighet till två korttidsplatser där exempelvis patienter som kommer in för avlastning vårdas. Vi var mycket nöjda med våra norska handledare och den övriga personalen som visade stort intresse och engagemang.

Seminarier och tentamen: Salstentorna kunde genomföras på universitetet med hjälp av vår kontaktlärare. Salstentorna skickades från lärarna i Sverige och fick vi skriva dem i ett grupprum på skolan. Seminarierna utförde vi tillsammans med personalen på praktiken. Det var vi och både sjuksköterskor och undersköterskor samt vår kontaktlärare som deltog i seminarierna. Vi tyckte det var en bra lösning då det inte fanns möjlighet till att ha seminarierna med norska studenter, de har inte samma upplägg som i Sverige. Däremot fick vi vara med under de norska studenternas "Fagdag" som liknar seminarierna i Sverige men som varar under en hel dag. Det handlade bland annat om palliativ vård och etik, vilket även var intressant för oss då vi praktiserade inom äldreården och nyligen läst etik. Det var ett intressant möte och en bra erfarenhet att få en inblick i deras utbildning och roligt att få träffa studenter på samma program även om dessa gick i termin 4.

Boende: Då vi var två studenter som åkte till Norge under samma period och dessutom är vänner valde vi att dela en 2-rumslägenhet. Övrigt alternativ är att hyra ett rum och då dela kök med en eller två andra studenter. Lägenheten låg belägen vid en mycket vacker del av Grimstad som kallas Groos. Ca 2 min därifrån finns en hamn, strand och klippor som är mycket populär bland studenter och boende i staden. Där finns även en beachvolleyboll plan med nät och lekpark för de små. För att nå in till stadskärnan får man från Groos ta en promenad på ca 20 min och till praktiken tog det ca 30 min. De övriga studenthemmen ligger inom ca 10-20 minuters gångavstånd. Till skolan tar det ungefär 15 min att gå.

Tillgång till Internet/datorsal på utbytesort: Internet kan du få mot en avgift genom SiA på universitetet som vi hyrde lägenheten av. Internetavgiften kommer på samma faktura som bostaden. På biblioteket kan man som utbytesstudent få låna ett gästkort som är kopplat till skolans datorer, med detta kan man logga in i skolan och även låna deras skrivare.

Sociala aktiviteter: Det är otroligt vackert i Grimstad och Kristiansand, som båda ligger vid den norska sydkusten. Grimstad är en kommun som ligger ungefär 2 mil nordost om Kristiansand som är Norges femte största stad. Om man väljer att göra sin praktik eller läsa en kurs i Grimstad så tycker vi att det är värt att även se sig om i Kristiansand som är en mycket mysig stad. I Kristiansand finns fler butiker, shoppingcenter och en djurpark. Både Grimstad och Kristiansand har båthamnar vilka är värda att se. Där är det trevligt att sitta en solig dag på någon av bryggorna. Den norska kusten är mycket vacker och vi rekommenderar att ta en promenad längs vattnet och njuta av det fina vädret som vi hade tur att uppleva. Vi

tycker att man bör resa till Norge under senvåren för att vädret visar städerna från sin bästa sida. Det finns även mer att göra då. Vi fick exempelvis följa med ut till en skärgårdsö där det fanns över trettio olika sorters påskliljor. Båtturen var med en fiskebåt och tog ca en timme ut till ön. I Grimstad finns även en utkiksplats som fin utsikt över staden. Det var roligt att få uppleva hysterin på Norges nationaldag då hela staden firar sjuttonde maj med folkdräkter och flaggor. Det finns ett flertal gym och träningsställen att välja mellan om man tycker om att träna. Vi tränade på ett gym som heter SPENST, ett dotterbolag till SATS, som hade ett bra utbud av träningsmaskiner och där kostade ett månadskort ca 550 NOK. Vi hade tyvärr inte så mycket tid över till sociala aktiviteter då vi blev tvungna att utföra 7 veckors praktik på 6 veckor och utöver detta hade många tentor. Om man vill ha kontakt med andra studenter så rekommenderar vi att samtidigt läsa en kurs på universitetet då det inte blir speciellt mycket möten med andra studenter under praktiken. Vi fick dock en del kontakt med studenter under "Fagdagen" som vi berättat om tidigare.

Övrigt

Vi rekommenderar starkt andra studenter på Mälardalens högskola att ansöka om utlandspraktik i Norge. Vi tycker det vore synd om Norge som utbytesland blir lite "bortglömt" för att det ligger så nära oss. Av vår erfarenhet är det en hel del som är likt Sverige men samtidigt mycket som är olik, vilket gör att man får uppleva en mindre "kulturkrock" bara genom att passera gränsen till vårt grannland. Att utföra en del av den verksamhetsförlagda utbildningen utomlands är en bra erfarenhet och merit att ha med sig i det kommande arbetslivet. Dessutom är det en mycket rolig och lärorik upplevelse som vi tycker att ni ska ta chansen till. En rekommendation är att åka med ytterligare en student då ni kan få mycket hjälp och stöd av varandra.