

Reseberättelse - Oslo

Charlotte Falk

Ersta Sköndals högskola-

Vårdvetenskapliga institutionen

Sjuksköterskeprogrammet 180 HP

Utbyte mellan 5 januari till 29 februari 2015

Utbyte till Oslo, Norge.

Praktik i hemsjukvården stadsdel Vestre Aker

Mobil: 0761-155742

Email: lotta.falk@hotmail.com



Inledning

Anledningen till att jag sökte Erasmus, ett utbyte som brukar vara minst tre månader, var att jag ansåg det vore givande både ur ett personligt samt ett professionellt perspektiv. Även om Oslo ligger i grannlandet med mycket lik livsstandard som här, var jag nyfiken att se hur sjukvården fungerade där. Innan avresa hade jag kontakt med koordinatörerna från både hem- och mottagarlandet. Kontakten gällde allt ifrån att MRSA-odling före ankomst skulle tas, att jag fick studieguiden för kursen jag skulle läsa på skolan som utbytet skedde via, till att boendesituationen löstes.

Högskolan



Till vänster ligger Diakonhjemmets sjukhus, det gula huset till höger är högskolan och huset bortanför är biblioteket. Alldeles bakom biblioteket ligger studentbostäderna.

Väl kommen till Oslo, sökte jag upp tunnelbanan och åkte upp till Diakonhjemmet högskola som ligger i den västliga utkanten av centrum. Diakonhjemmet kan liknas med Ersta diakoni som inbegriper både en högskola, ett sjukhus och ett Campus på samma geografiska område. På skolan fann jag slutligen klassen jag skulle läsa kursen med. Den första veckan utgjordes av teori och

undervisning skedde både av lärare med vårdvetenskap som profession, men även en läkare och projektutvecklare för kommunens hemsjukvård. Kursen handlade om "Mestring och rehabilitering" där fokus låg på hur människor kan lära sig hantera en sjukdomssituation med allt vad det innebär i livet och/eller processen att återställa sig efter sjukdom. Vi fick lära oss om olika mätinstrument för kartläggning av patienters vårdbehov. Genom att pröva dem i rollspel som patient och sjuksköterska kunde vi se svagheter och styrkor med respektive, samt att det inte finns ett enda som är mest lämpligt. Bland mätinstrumenten fanns även olika fokus, vissa riktade mot fysiska behov och hinder med andra var mer inriktade på psykiska.

Under praktikperioden skulle vi sedan ha extra fokus på en patient, kartlägga denne och sätta upp omvårdnads mål och åtgärder. I tillägg till kartläggningsinstrumenten uppmanades vi föra ett samtal med patienten kring dennes viktighetsområden i livet, exempelvis; fysisk hälsa, skönhet, hobby, religion/livsåskådning och hem. Vad som var viktigast för patienten skulle ligga till grund för hur insatserna skedde eftersom det kunde motivera patienten att nå sina mål.



Skolan har en fin och ljus studiemiljö. Här är Atriet.

Praktikplatserna

Efter en veckas teori på högskolan var det dags för två månaders praktik i hemsjukvården. Min placering blev på västkanten av Oslo, vilket är en av de finare delarna av huvudstaden, där flera välbärgade familjer bor. Husen ofta stora och påkostade men många äldre är ensamma. Vestre Aker som stadsdelen heter hade omkring 800 brukare, patienter i olika åldrar och med olika behov. Det fanns även äldreboenden där brukarna har egna lägenheter och särskilt boende för personer med både fysiska och psykiska nedsättningar. Vestre Aker hemsjukvård är organisatoriskt indelad i fyra områden; Vest 1 & 2 och Öst 1 & 2. Bland de anställda fanns många svenskar, mestadels vårdbiträden. Det kan inte ha gått någon förbi, det faktum att många svenska sjuksköterskor och undersköterskor åker till Norge för att arbeta.

Den första veckan gick vi tillsammans med en handledare och de övriga med en medstudent. Dokumentering gjordes framförallt via smarttelefoner som var kopplade till

journalssystemet. Smidigheten att inte behöva ha ett papper samt att dokumentation kunde ske på plats var mycket praktisk. Utmaningar jag stötte på var språket, inte att läsa men att skriva i journalen. Det blev en blandning av norska och svenska och därför var det bra att gå tillsammans med en annan student för att bland annat diskutera hur jag kunde formulera mig. Sista praktikveckan gick vi självständigt på egen hand.



Det finns metro i Oslo och Diakonhjemmet ligger mellan två hållplatser efter Majorstuen (en knypunkt). I bakgrunden ses Holmekollen som ligger högre upp på linjen.

Under min praktikperiod hospiterade jag en dag hos ett så kallat insatsteam. De är en grupp på fyra personer som utgörs av sjuksköterskor, arbetsterapeut och sjukgymnast. När en patient planeras skrivas ut från sjukhuset kommer någon ur insatsteamet upp för planering av den fortsatta vården i hemmet. Insatsteamet möter sedan upp när patient väl är hemma och följer upp med en viss del av rehabilitering utöver den

hemsjukvård patienten önskar och behöver. En svårighet jag konfronterade är att fler äldre och närstående tycker att patienter skrivs ut och hem alldeles för tidigt. Det är en del av den reform som bygger på idén att vården och framförallt den rehabiliterande vården ska förläggas från sjukhusen, i Sverige kallat landstingsvården, till den kommunala vården i hemmen och särskilt boende. Flera personer verksamma i vården samt lärare i kursen menade att tyvärr har inte den kommunala vården fått de resurser, framförallt ekonomiska, de behöver för att tillfredställande bedriva den typ av vård. Även av min erfarenhet från tiden i hemsjukvården sker rehabilitering inte i den grad det skulle behövas. Det är lite för många aktörer med i spelet, struktur fattas med god uppföljning, utvärdering och uppsättning av nya mål. En annan sida av att det är många aktörer är att patienter inte orkar träffa fler vårdpersonal, de har redan mött så många. Kontinuiteten brister. Det positiva med att reformen är att fler patienter trivs bättre med att vara i sitt hem och det kan i sin tur motivera att rehabilitera. Under praktikens gång erbjöds vi en kurs i sårvård och hur vi ska tänka kring uppkomst, åtgärder och uppföljning. Vi fick sedan möjligheten att följa med kursledaren vid såromläggningar vilket aktualiserade kursens betydelse. Under två dagar hospiterade jag även

hos en distriktssjuksköterska på en barnavårdscentral och en dag var jag på en vårdcentral, som i Norge kallas Legekantor (Läkarkontor).

Professionella och personliga erfarenheter av utbytet

Det var utvecklande att se vikten av att som sjuksköterska vara med i rehabiliteringsprocessen. Hemsjukvård handlar inte enbart om att lämna mediciner och lägga om sår. Det är lätt att hemsjukvården följer en checklista av åtgärder, men dessa ska vara starkt kopplade till uppföljning och utvärdering. I jämförelse med svensk hemsjukvård, var fler sjuksköterskor anställda, vilket betydde att de kunde utföra mer omvårdnadsåtgärder såsom hjälp till dusch. Att exempelvis vara med vid morgonhygien är en viktig möjlighet att samla in data kring en patients hudkostym och status kring fysisk funktion, såsom



En av de många statyerna av människor.

balans och rörelse. Eftersom det är flera unga oerfarna vårdbiträden är anställda, där kompetensen är lägre är det tyvärr inte säkert att de är uppmärksamma på dessa detaljer, därför kan man inte helt förlita sig på andras omdömen.

När jag inte hade praktik fanns möjligheter att upptäcka Oslo. Inte så långt bort från Campus där jag bodde låg en vacker park med många fantastiska statyer skapta av den norska konstnären Gustav Vigeland. Några stationer med metro uppöver från Campus ligger en annan av Oslos, Norges stoltheter, Holmekollen vilket är en stor konstgjord backe för skidhopp. Från den höjdpunkten har man god utsikt över hela Oslo med tillhörande fjord.

Korridoren på Campus där jag bodde var blandad av nationaliteter som studerade allt annat än sjuksköterskeutbildningen. I köket kunde det bli ett och annat samtal om kulturer, skillnader och olikheter. Det var intressant, men om jag fått bo med andra norska studenter hade det kanske funnits fler chanser att lära känna andra på högskolan. Det kan vara bra att vara beredd på, man åker på ett utbyte, man kan inte vänta sig automatiskt att andra studenter ställer upp som faddrar eller vill umgås utöver praktiken och skolan. Samtidigt har man inte alltid ork att ta in mera nya intryck och lära känna nya personer. Det som är positivt med ett utbyte är att komma till ett nytt sammanhang och att bryta sin komfortson, vilket gör att man lär sig mycket om sig själv. Det är utvecklande att se hur studier med samma inriktning som på hemmaplan sker på ett litet annorlunda sätt.

Tips till framtida utbytesstudenter till Norge

Jag vill uppmuntra studenter på Ersta Sköndals högskola att söka ett utbyte med Norge. Även om vi är grannländer finns det vissa skillnader speciellt vad gäller språket, men det utgör ofta inte något hinder. Det är just det att skriva och prata norska som kan vara svårt, men eftersom norrmän är väldigt bra på att förstå oss svenskar blir det oftast inte problem. Detta är en stor fördel med att åka till Norge. Finns litteratur på norska att få tag på genom bibliotek på hemmaplan eller att läsa/se norska nyheter via internet, kan det vara en bra förberedelse inför avresa. Väl i Norge kan man som jag gjorde följa svenska nyheter på webbplatsen för att känna sig lite som hemma.

Ett annat tips är att du bör önska att mottagarlandet erbjuder dig möjligheten att få bo i studentkorridor, helst på Campus, eftersom det underlättar integrering och socialt samt kulturellt utbyte med andra studenter, vilket är spännande. Du bör också önska att få en fadder, med andra ord en student i mottagarlandet som har extra kontakt med dig och stämmer av om du har frågor eller funderingar. Är du osäker kring vad som förväntas av dig uppmuntras du att hålla kontakt med koordinatör både från hemlandet och mottagarlandet. Det kräver ett litet mod, men det är värt att inte tumma på kommunikationen. Om du ska ha praktik inom hemsjukvården bör du innan avresa kolla upp vad som gäller kring arbetskläder. Behöver du bära privata plagg är det bra att ta med bekväma kläder som du är orädd om eftersom du helst av hygieniska skäl bör tvätta dem i 60 grader. Och sist men inte minst, glöm inte att medta något som intresserar dig, exempelvis gillar du att träna fysiskt ta med lätt och praktisk utrustning (själv hade jag med en uppblåsbar pilatesboll och yogamatta). Eller ett par bra hörlurar om du gillar musik och en god bok om du läser mycket. Det kan vara avkopplande från många nya intryck att fortsätta göra något man gillar. Och PS. Glöm inte ta bilder!