

Island

mars 2011

Astrid og Stine har vært på nye eventyr, destinasjonen denne gang var sagaøya Island. 6 ukers opphold i den nordlige byen Akureyri, deretter 6 uker i sørvestlige Keflavik. Praksisfeltene var sykehjem og hjemmesykepleie.

Etter en luksus flytur der alle seter hadde hver sin tvskjerm, landet vi på Keflavik flyplass. Derifra ventet en times busstur til innenlands flyplassen i Reykjavik. Dette var den aller minste flyplassen Stine noensinne hadde vært på, men Astrid fortalte at Røros flyplass faktisk var litt mindre. Propellflyet som skulle frakte oss til Akureyri var i rute og vi kom oss ombord. Etter en hoppete og bråkete 45 minutters flytur var vi endelig fremme på vår endelige destinasjon, nemlig Akureyri.

Vel fremme i vår flotte studentleilighet med to soverom gikk de første dagene med til å pakke ut, prøve å bli litt kjent i nærområdet, handle inn alt vi trengte til leiligheten og finne frem til praksisstedet.



Akureyri er en islandsk universitetsby, og er med sine 17 158 innbyggere (2007), Islands fjerde største by etter Reykjavík, Hafnarfjörður og Kópavogur.

Selv om byen bare ligger 50 km sør for polarsirkelen har Akureyri over 900 soltimer i året, noe som er mer enn hovedstaden Reykjavík.



De første seks ukene av praksis hadde vi på sykehjemmet Hlid.

For å oppsummere disse første ukene i praksis, legger vi ved brevet som vi skrev til sykehjemmet på vår siste dag:



“ Det har vært en bra praksisperiode, og disse seks ukene har gått veldig fort. Som utenlandsk student var de to første ukene veldig tøffe. Språket er veldig vanskelig og mange av de ansatte vegret seg de første ukene for å snakke med oss ettersom de måtte snakke engelsk. Etter noen uker gikk ble imidlertid dette bedre. De aller fleste er nå veldig hyggelige, hilser og kommuniserer på en eller annen måte. Flere og flere har etter hvert begynt å snakke mer og mer engelsk, noe som har vært godt for oss. Vi begynner også og skjønne mer islandsk, noe som også gjør det lettere å kommunisere med pasienten. I forhold til sykehjemmet har vi lagt merke til mye positivt. Vi har fått et bilde av helsesystemet på Island som veldig bra, og at det er godt å bli gammel her, spesielt hos dere. En svært positiv ting vi ser ved sykehjemmet er at det ikke brukes uniformer, men heller private klær. Dette gjør det mer til et hjem og ikke en institusjon. Det at alle ansatte også tenker på dette som et hjem og ikke en institusjon lager en veldig god atmosfære. Det er godt humør, mange kyss og klemmer, nærhet og personlighet på sykehjemmet, som vi ikke har opplevd i like stor grad i Norge. Edenideologien virker også positivt inn på tenkemåten hos de ansatte, man fokuserer på andre, mer positive ting enn de ofte gjør hjemme. Dagavdelingen med alle aktivitetene og mulighetene for å utfolde seg er veldig bra. Det at man kan snekre, male, sy, strikke, tegne osv, gir rom for å utfolde seg og å være sosial samtidig. Det virker som alle damene på systuen hadde det veldig flott. Det er synd at ikke flere beboere fra avdelingene benytter seg av dette tilbudet. Kanskje man burde oppfordret litt mer til det?

En ting vi har lagt merke til som vi ikke er helt enige i, er dette med å kaste medisinosene i vanlig søppelkasse. På disse posene står fullt navn, fødselsdato og navnet på alle medisinene. Disse burde derfor vært makulert på en sikker måte for å overholde taushetsplikten.

Alt i alt virker sykehjemmet som et veldig godt sted og bo, det er også et flott sted å ha praksis. Fortsett med det gode arbeidet, dere gjør en fantastisk jobb alle sammen.



Besøk på Háskólinn á Akureyri

På universitetet ble vi vist rundt av den internasjonale koordinatoren Runar. Det var en flott skole, og vi ble spesielt imponert over avdelingen for sykepleieutdanning. Med alt utstyret skolen hadde kunne studentene øve seg på det aller meste. Vi ble fortalt at mye av grunnen til at øvelsesavdelingen er så godt utstyrt, er at sykepleieutdanningen på Island har lite praksis og mye mer teori enn hva vi har i Norge. Sykepleie er i tillegg en fireårig utdanning, men de kan praktisere som sykepleiere etter endt tredje år.





Fritiden vår i Akureyri

Fritiden ble brukt mye til å shoppe, vår største favoritt var det lille shoppingsenteret Glerårtorg. Her brukte vi mange timer og altfor mye penger.

I tillegg til shopping brukte vi en del tid på å ri, ettersom det er en interesse vi deler. Islandshestene er helt spesielle og utrolig fantastiske. Å få oppleve den islandske naturen på en hesterygg mener vi begge er den aller beste måten.

Kontaktsykepleieren til Stine var utrolig imøtekommende og hyggelig, og tok oss med på rundturer rundt i byen og til både kjente og ukjente turiststeder. Blant annet var vi på et besøk i den varme kilden Mývatn, noe som var helt fantastisk!

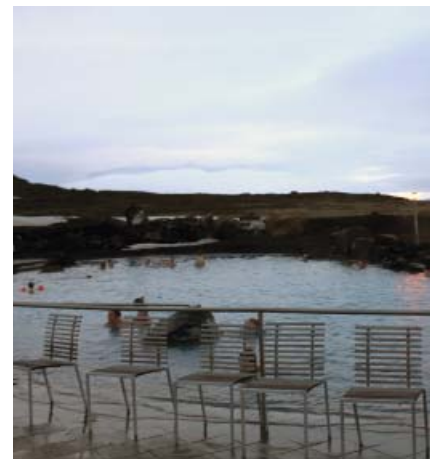
I tillegg til Stines kontaktsykepleier var det to islandske jenter vi var så heldige å bli kjent med, de også tok oss med litt hit og dit og viste oss litt av nattelivet på Island.

Mange av kveldene våre brukte vi på strikking og serietitting, favoritten var "Frustrerte fruer". Studiekraft og andre oppgaver var også prioritert ettersom vi ofte brukte studiedagene til å få nye opplevelser.

Vi ble blant annet stamkunder på den utrolig koselige kafeen "den blå kanne", her serverte de hjemmelagde kaker i alle smaker og fasonger, i tillegg til kjempe god kaffe!

Så kom dagen da vi skulle flytte til Keflavik. Vi skrubbet og skuret ned hele leiligheten, til og med bonet gulvet. Når mannen som skulle se over leiligheten vår endelig kom, gikk han bare inn, sto midt på gulvet i stua og sa "dette ser rent ut" også gikk han igjen. Må innrømme at vi ble litt irriterte da, når vi hadde brukt så mye tid og krefter. Men, men sånn er det bare noen ganger.

På flyplassen fikk vi beskjed om at vi hadde 40 kg overvekt (til sam-



men), noe som vil si at vi faktisk hadde med oss 80 kg bagasje. I tillegg hadde Stine 3 håndbagasjer og Astrid 2!! Damen bak skranken var så hyggelig at hun så bort fra all håndbagasjen og sa i tillegg at vi kun trengte å betale overvekt for 20 kg. Så bar det av gårde på en voldsomt hoppete tur til Reykjavik.

Uheldigvis for oss hadde den siste bussen fra Reykjavik til Keflavik akkurat gått når vi kom frem, så vi ble nødt til å ta en taxi hele veien. Det kostet hele 12000 islandske kroner (noe som tilsvarer ca 600 norske). Men vi kom oss nå helskinnede frem med all vår bagasje og fikk sjekket inn på Hotell Keflavik, som skulle bli vårt nye hjem de neste seks ukene.

Ny praksis

Hjemmesykepleien i Keflavik skilte seg fra hjemmesykepleien i Norge på flere måter. Dagvakten startet med rapport hvor brukerne som trengte stell, hjelp til matlaging osv ble fordelt mellom hjelpepleierne. Etter de dro ut til sine brukere var det rapport for sykepleierne, hvor brukerne som trengte besøk av en sykepleier ble fordelt mellom de 3-4 sykepleierne som var på dagvakt. Disse brukerne trengte f eks hjelp til injeksjoner, stell (brukere med en kreftsykdom), sårstell, tilsyn og samtale hos brukere med en psykiatrisk diagnose. Hver sykepleier var utstyrt med en veske med BT-måler, SpO2 måler, sårutstyr, telefon og lignende.

Før den økonomiske krisen rammet Island i 2008 disponerte hjemmesykepleien flere sengeplasser på det lokale sykehuset. En sykepleier kunne da ta en selvstendig avgjørelse basert på egne vurderinger for å legge inn en bruker til observasjon over natta. Forhåpentligvis kommer denne ordningen tilbake når den islandske økonomien bedrer seg.

I løpet av praksisen i Keflavik var vi så heldig å få hospitere på de andre avdelingene på helsesenteret og sykehuset. Vi var med på svangeskapskontroller, hjemmebesøk hos nyfødte, småbarnskontroller og akuttmottak. På helsesenteret hadde de også et eget sykepleiemottak hvor vi tok imot pasienter som skulle vaksineres, trengte sårstell og lignende.



Fritiden i Keflavik

Noe av det vi hadde gledet oss aller mest til i Keflavik var å bade i den svært kjente "Blå lagune" som bare er en 15 min kjøretur fra hotellet vårt. Vannet holder 38 grader og man kan svømme rundt under broer, inn i huler og ta badstue. Det er også en egen bar i vannet slik at man ikke behøver å forlate lagunen hvis man skulle bli øltørst under besøket. Rundt omkring i vannkanten står det krukker med en spesiell leire som er kjent for å ha en helende effekt på eksem, psoriasis og lignende. Denne prøvde vi ut og forlot lagunen med supermyk hud. Litt av sjarmen var også den bitende vinterkulda idet vi forlot garderoben og gikk de få meterne bort til vannet. Det svært skiftende været på Island gjorde alle turene til den "Blå lagunen" like unike. Noen ganger svømte vi rundt i solskinn, mens det andre ganger haglet og minusgradene beit oss i ansiktet. Det er ikke uten grunn at denne turistattraksjonen hvert år har over 250 000 besøkende.

Vi dro flere ganger inn til hovedstaden Reykjavik som var en 45 min kjøretur unna. Der så vi mye islandsk design og opplevde det mye omtalte nattelivet. Utenom turer inn til hovedstaden og den blå lagune, ble fritiden mye brukt til riding, turer, strikking og serietitting.

En hjelpepleier ved navn Kiddy hadde flere hester i en stall litt utenfor selve Keflavik sentrum. Vi lånte sykler på hotellet og ble fort faste gjester i stallen. Vi har begge falt for islandshestene og skal fortsette med dette etter vi kommer tilbake til Norge.

Nå skal vi snart dra tilbake til Norge. Det er en blandet følelse å skulle reise fra Island. Savnet etter dem hjemme i Norge, blandet med tristhet over at vi skal reise. Vi har blitt så glad i de menneskene vi har møtt. Spesielt i Keflavik har menneskene åpnet hjemmene sine og tatt så godt i mot oss. Men i stedet for å være trist over at oppholdet går mot slutten får vi heller være glad for at vi har hatt det så fint her. Disse tre månedene på Island er en erfaring vi kommer til å ha med oss resten av livet, både som mennesker og i yrkesutøvelsen som sykepleier.



Hilsen

Astrid og Stine