

Rejsebrev fra udvekslingsophold i Bangkok

Sygeplejerske studerende

Pernille Højlund

Udveksling til: Thailand

E- mail: pernillehoejlund@gmail.com

Tlf. Nr. 25780049

Hjem-institution: Bornholms Sundhed og Sygeplejeskole

Hold: BOSF15

Værts- institution/ universitet: Ramathibodi School of Health Nursing,
Ramathibodi Hospital, Mahidol University Bangkok, Thailand

Praktikplads/Hospital: Ramathibodi Hospital

Speciale: Community Health Course

Udvekslingsperiode: 30 juli 2016 – 30 oktober 2016



Hvorfor valgte jeg at tage på udveksling?

Jeg har siden gymnasiet gået med tanker om udveksling, eller på længere sigt et arbejde i udlandet når jeg er færdig. Et studieophold var en stor mulighed for mig, for at få prøvet nogle ideer af. Jeg elsker at rejse og en kombination af det samtidig med, at jeg stadig er under uddannelse, var en kæmpe mulighed for mig og jeg blev bare nødt til at prøve det. Udveksling giver også en stor mulighed for personlig udvikling og selvstændighed. Man kommer til at lære mange ting ved sig selv, som man ikke troede man kunne. Jeg føler at jeg har udviklet mig meget personligt. For mig var det det helt rigtige at gøre, da jeg har udviklet mig meget personligt og har fået mange nye indtryk og stået på egne ben på en ny måde. Man får også en helt anden oplevelse af kulturen og befolkningen når man rejser afsted som udvekslingsstuderende, end som man ellers gør når man rejser som turist.

Hvorfor valgte du lige Thailand?

Allerede et halvt år efter jeg var startet på studiet, snakkede jeg med min internationale koordinator på studiet om muligheden for at udveksle. Hun sagde at der var mulighed for at udveksle til de skandinaviske lande, Australien og Thailand, igennem VIA University College. Jeg var lidt i tvivl om det skulle være Thailand eller Australien, men jeg tænkte at jeg nok ville få et større kultur chok, hvis jeg tog til Thailand. Det virkede også bare mere spændende, fordi jeg inden da havde læst lidt om forskellene på sundhedssystemet, så derfor valgte jeg Thailand. Det var også fordi at opholdet ville blive dyrere, hvis jeg tog til Australien og det ville være en økonomisk udfordring for mig. Jeg har også flere gange været i Thailand på ferie sammen med min familie og har været helt fascineret af asiens kultur og befolkning, og ikke mindst naturen og det fantastiske klima.

Mine praktiske forberedelser til udvekslingsopholdet

Mine praktiske forberedelser til opholdet har været lidt stressende. At tage på udveksling kræver en personlig indsats og masser af papirarbejde. Først og fremmest skal der laves en fase 1 ansøgning, der udfylder man nogen praktisk oplysning, et cv, karakterblade og en længere præsentation af sig selv, forventninger og begrundelse for valg af udveksling, på engelsk. Herefter udvælges de 12 studerende som skal afsted, og man sender en fase 2 ansøgning med en beskrivelse af læringsmålene for det modul hvor man skal afsted.

Herefter skal man finde penge til opholdet. Jeg arbejder lidt ved siden af mit studie og havde heldigvis også en god opsparing med mig og nogen søde bedsteforældre. Jeg søgte også en masse legater fra alverdens fonde og foreninger. Jeg har nok sendt 11-12 ansøgninger afsted, og var så heldig, at jeg fik Nordea Fondens studierejse legat på 10.000 kr. Jeg søgte også hos DSR, og der fik jeg 2.500 kr. Det har hjulpet mig meget økonomisk, at jeg har fået de legater.

Al det praktiske med hensyn til undervisning, bolig og praktiksted står VIA University College for. Derudover har jeg fået forskellige vaccinationer, jeg har fået: hepatitis A og B, stivkrampen + difteri, tyfus og tuberkulose. Jeg søgte også visum hos Den Thailandske Ambassade 2 måneder før jeg skulle afsted og fik et Non immigrant visum.

Budget

De udgifter jeg har haft mig:

Flybillet	-4200 kr.
Husleje i Danmark for 3 måneder	-9.000 kr.
Vaccinationer	-3000 kr.
Skoleuniform	-800kr.

Supervision,sprogkursus, husleje	-8840 kr.
Rejseforsikring	-2400 kr.
Visum	-500 kr.
Leve omkostninger I Thailand for 3 måneder	- 19.000
Udgift i alt med SU'en men uden legater	-32.140 kr.
Udgift i alt med SU'en og legater	19.640 kr.
SU indkomst	15.600 kr.
Legat fra Nordea Fonden	10.000 kr.
Legat fra DSR	2.500 kr.

Lomme penge er så svært at beregne, det er meget forskelligt hvad vi piger hver især har brugt af penge. Det afhænger af hvor meget man tager ud og oplever i weekenderne og køber med sig hjem. Jeg har brugt ca. 19.000 kr. Jeg har i de 3 måneder jeg har været i Thailand, kun tilbragt 2-3 weekender hjemme i Bangkok, ellers har jeg været ude at rejse, og jeg har købt rigtig meget med mig hjem. Selvom prisniveauet er lavt får man hurtigt brugt penge på transport, mad og oplevelser og ikke mindst tøj, sko, tasker og hvad der nu ellers frister. Man kan sikkert godt nøjes med at bruge 15.000 kr. på de 3 måneder, hvis man tænker lidt over pengene.

Mine faglige forberedelser til udvekslingsopholdet

Inden jeg tog afsted læste jeg modullejledning for modul 6, og fik en indforståelse af, hvad jeg skulle læse hjemmefra også, så jeg ikke ville komme bagud når jeg kom hjem. Jeg har også læst en hel del omkring den thailandske

kultur og om deres sundhedssystem, så jeg vidste lidt inden jeg skulle afsted. Jeg lærte også nogen forskellige gloser på thai, så jeg kunne lidt.

Mit faglige udbytte af turen

Lærerne på Ramathibodi Hospital, havde lavet en udførlig plan over hvad vi skulle igennem de næste 3 måneder og det er en international modulejledning de går ud fra. Man får selvfølgelig ikke det samme ud af, som man ville lære derhjemme i Danmark, det er noget anderledes, men jeg har bestemt lært noget. Modul 6 hjemme i Danmark handler om pleje til patienter i eget hjem, og det har også været det vi har haft i fokus. Jeg har lært om sundhedsvæsenets opbygning og set hvordan hjemmeplejen fungerer. Vi har været ude i familiers eget hjem og været på et Muslimske Community center. Vi har lavet helbredsundersøgelser på børn på en skole, fordi det er med til at forebygge mod forskellige sygdomme, men også for at se hvordan børnene bliver behandlet i eget hjem. Det kan også være med til, at vise Ramathibodi Hospital, om der er nogen samfundsmæssige problemer generelt blandt børn i skolen og der kan opstarts et større samarbejde mellem skolen og forældrene. Vi har undervist familier i førstehjælp og lært dem hvordan man stabilisere et brud på armen eller benet. Undersøgelse vi har foretaget os, har vist at mange af dem, ved ikke hvordan de skal yde førstehjælp hvis det skete. Vi har derfor lavet projekt omkring det og lavet en undervisningsform som vi brugte til at vise dem. Vi har også lavet forskellige opgaver hver gang vi har været ude ved familien, hvor vi har lavet refleksioner over de problemstillinger patienterne har og observeret og identificeret de kroniske sygdomme de har f.eks. type 2 diabetes, hypertension og apopleksi og levercirrose. Vi har gået meget op i nursing diagnosis og kigget på forskellige symptomer og komplikationer ved det. Dette har vi gjort for, sikrer sig at f.eks. apopleksi ikke kommer igen og der ikke sker andre komplikationer. De refleksioner vi har gjort os, har været komplikationer i forhold til apopleksi, forebyggelse af det og hvilke former for medicin vores patient får og hvordan det skal tages. Jeg har også lavet refleksioner over, hvordan deres pleje er hernede og set hvordan de arbejder. De går f.eks. ikke så meget op i hygiejnen som vi gør der hjemme, Jeg har også prøvet at indgå i dialoger og undervisning hos de familier vi har været hos, men det har været svært, fordi der er en kæmpe

sprogbarriere mellem os. Vi har set rigtig meget forskelligt, og sammen med den undervisning vi har fået og de opgaver vi har udført og afleveret, så har vi opnået vores læringsudbytter hernede, men har ikke opnået alle de danske læringsudbytter. Kontakten til patienterne har været en kæmpe udfordring under vores praktikophold. De fleste kan ikke snakke engelsk og det har været frustrerende at al kommunikation foregik igennem en 3. Person, som oversat til engelsk. Kontakten til patienterne bliver derfor ikke personlig og det ikke altid vi har fået al den information som man ønskede sig. Men her i Thailand har sygeplejerskerne en høj status, så det at patienterne får et hjemmebesøg er de dybt taknemmelige for. De er også glade for at man kan lidt thai, det sætter de meget pris på og de er altid smilende.

Dit kulturelle og sociale udbytte

Når man er hernede i 3 måneder får man hurtigt et helt andet indblik på kulturen, end hvis man var her som almindelig rejsende. Thaierne har et kæmpe stort forhold til kongehuset, religionen og nationen. Kongehuset er en stor del af thaierne, alle steder på gaderne og i folks huse er der billeder af kongen og hans familie og Buddha. Thaierne er stolte af deres land. Religionen er også meget tydelig hernede, de fleste er tilhængere af buddhismen og beder til Buddha om at en i familien bliver rask. Man ser mange munke på gaden og de fleste steder er der et lille alter hvor der er billeder af Buddha. Thaierne er også meget gæstfrie og gør gode gerninger hele tiden, for at det giver bedre genfødsel. Hver morgen når munkene ud i lokalsamfundet for at indsamle mad, så kommer der så mange thaier og giver dem gratis mad. Derudover er det smilets land, man kommer langt med et smil og alle smiler bare til hinanden. Kulturen er fremmedartet fra den danske, men man indpasser sig hurtigt.

Hvad har du lært om kulturen i landets sundhedsvæsen og om sygeplejekulturen?

Sundhedsvæsenet i Thailand er over mine forventninger, jeg havde ikke regnet med at sundhedsvæsenet er som det er. Alle som er ansatte hos staten har en forsikring som dækker dem, hvis de bliver syge, samt deres familie. De som ikke

har et arbejde indenfor staten kan få behandling ved at betale et mindre beløb. Der er forskel på standarten eftersom hvilken forsikring man har, og hvad man er villig til at betale. Men det er lidt ligesom at de rige giver til de fattige hernede. Alle børn for tilbudt et vaccinationsprogram, som er gratis for alle. Familien spiller en kæmpe rolle hvis nogen bliver syge i familien. Her i Thailand, er det de pårørende som tager sig af patienten og lidelsen. Ofte siger en af de pårørende deres job op for at tage sig af den syge. Det er et kæmpe ansvar de har sig og det tager også hårdt på dem og mange af dem er selv syge i forvejen. Sygeplejersken kommer ud og følger op nogen gange og ser hvordan det går og hjælper med det som skulle være svært at tag sig af dem. Det vækker dyb respekt, men det er også meget anderledes end hjemme i Danmark. Jeg tror jeg foretrækker systemet hjemme i Danmark, hvor familien kan få aflastning og hjælp til den byrde. Det er også økonomisk dyrt for dem, fordi de mister en indtægt og alle de forskellige udstyr som de skal købe til hjemmet. På Ramathibodi hospital, hvor jeg har været er der forskellige Community som er tilknyttet til hospitalet, og her kommer sygeplejerskerne ofte ud og tjekker op på patienterne men plejen står de pårørende for. Sygeplejerskerne i Home Health Care har ofte kun 1-2 besøg på en 8 timers vagt, fordi transport tiden er lang

Sygeplejersker har en høj status i Thailand og sygeplejerskerne bærer deres unifrom til og fra arbejde igennem byen, så de går ikke så meget op i hygiejnen hernede. De er respekterede i blandt befolkningen og de er enorm dygtige til deres arbejde og deres uddannelse er også mere opbygget på det naturvidenskabelige fundament og at man skal finde en diagnose. Sygeplejerskerne laver mange af de opgaver som en læge vil lave herhjemme, fordi de ofte er alene med patienterne. Mit indtryk er også at de er gode til at bare give en masse medicin til patienterne. Jeg har fået stort kendskab til lokalbefolkningen i Thailand. Jeg har set hvordan deres kultur er, og hvordan de lever i deres hjem. Jeg har set mange fattige mennesker, som virkelig ingenting havde, men som stadig var glade og tilfredse. Jeg har lært madkulturen at kende og fået kendskab til hvordan thaiernes levestil og sundhed er. Jeg har fået lært lidt thai, nogle små gløser til hverdagsbrug, så kommer man rigtig langt og skaber nemmere kontakt.

Vigtige erfaringer jeg har gjort mig under mit ophold og gode råd til andre studerende

Thailand er meget anderledes end i Danmark, både på godt og ondt. Når man skal begå sig i Bangkok by vil det være en rigtig god ide at sætte sig ind i BTS (skyline) systemet hernede, fordi det er en meget hurtigere måde at komme frem på. Jeg nåede det aldrig, da vi tog taxaer hele tiden og det var også dyrere og ofte har chaufførerne snydt os med en masse omveje og nægtet at køre på taxameter. Det vil også hjælpe meget på det, hvis man kan nogen små gløser på thai, fordi så kan man virkelig komme langt. Det er tydeligt at mærke, det giver lidt mere respekt og de bliver meget mere nysgerrige omkring os. Det er også meget godt at vide at folk hernede har stort set aldrig travlt. Har man aftaler med folk, er det ikke unormalt de dukker 30-60 min senere op. Vi har flere gange måtte vente på nogen af lærerne og aftalte kørsler. Hvis man har modet på at rejse ud i verden, møde nye mennesker og opleve en anderledes kultur og sundhedsvæsen, så skal man helt sikkert tag afsted. Jeg vil råde andre studerende som overvejer, at tag afsted til at rejse med en rejsekammerat. Det kan godt være hårdt at rejse alene nogen gange, men det har også gjort mig stærkere af at være alene.

Kærlig Hilsen

Pernille Højlund

