Rejsebrev fra udvekslingsophold i Bangkok

Sygeplejerske studerende

Udveksling til: Thailand

Navn: Louise Andersen

E-mail: louiseandersenn@gmail.com

Evt. rejsekammerat: Pernille Jensen

Hjem-institution: Bornholms Sundhed og Sygeplejerskeskole.

Holdnummer: August 2010

Værts-institution/Universitet: Ramathibodi School of Health Nursing, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol Univeristy Bangkok, Thailand.

Praktikplads/Hospital: Ramathibodi Hospital

Speciale: Community Health Course

Udvekslingsperiode: 28. Januar 2012 – 25. april 2012

- **Hvorfor valgte du at tage på udveksling?**

Jeg har hele tiden gået med tanker om udveksling, eller på længere sigt et arbejde i udlandet, så et studieophold var en stor mulighed at få for at få prøvet nogle ideer af. Jeg elsker at rejse og en kombination af det samtidig med at jeg var under uddannelse var en mulighed jeg blev nødt til at prøve.

Udveksling giver også en stor mulighed for personlig udvikling og selvstændighed. For mig var det det helt rigtige at gøre, idet jeg er gået direkte fra folkeskole til gymnasiet, og igen direkte videre på sygeplejerske studiet. Jeg har under udvekslingen fået en masse nye indtryk og stået på egne ben på en ny måde.

Når man bor i et andet land får man en helt anden oplevelse af kulturen og befolkningen, end som man ellers gør når man rejser som turist. Det er rigtig spænende og særligt at se forskellen på asien og den vestlige verden. Sidst men ikke mindst ville det også være utrolig spænende at se hvordan sundhedssystemer fungere i andre lande end som Danmark.

- **Hvorfor valgte du det specifikke sted?**

Allerede et år før jeg rejste afsted på mit studieophold snakkede jeg med min studievejleder om muligheden for udveksling. Hun fandt frem til at der var mulighed for udveksling til de skandinaviske lande, Australien og Thailand, igennem VIA University College, Århus. Jeg var på intet tidspunkt i tvivl om at mit studieophold skulle gå til Thailand.

Jeg havde året før været i Vietnam (naboland til Thailand) og var blevet helt fascineret af asiens kultur og befolkning, og ikke mindst naturen og det fantastiske klima. Australien så jeg bestemt også som en mulighed, men da opholdet ville blive meget dyrere end som Thailand, ville det blive en økonomisk udfordring, og det lå derfor som 2. valg.

Før jeg tog afsted gjorde jeg mig også tanker om de store forskellige der måtte være på sundhedssystemet. Jeg må også indrømme at udveksling til lige netop Thailand ville give mange muligheder for oplevelser i fritiden, så det tiltrak mig også.

- **Dine forberedelser til udvekslingsopholdet**

At tage på udveksling kræver en personlig indsats og arbejde. 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 arbejde rigtig meget ved siden af studiet for at tjene penge til opholdet. Jeg søgte en masse legater fra alverdens fonde og foreninger. Jeg sendte op imod 30 ansøgninger afsted, og jeg var så heldig at jeg fik Nordea Fondens studierejse legat på 10.000 kr. Jeg søgte også hos DSR, men jeg havde ikke været medlem længe nok for at blive taget i betragtning til legatet. Jeg brugte legathåndbogen til at finde frem til hvilke legater og fonde jeg havde mulighed for at søge.
Al det praktiske med hensyn til undervisning, bolig og praktiksted står VIA Univeristy College for.

Derudover har jeg fået vaccinationer, nogle havde jeg i forvejen, men man skal have: hepatitis A & B, stivkrampe + difteri, samt tuberkulose.

Før jeg skulle afsted søgte jeg om visum til Thailand.

Budget:

De udgifter jeg har haft har været:

Vaccinationer	**1500** kr.
Visum	**900** kr.
Flybillet retur til Bangkok + København	**9000** kr.
Forsikring (Gouda)	**2000** kr.
Studieafgift	**7000**kr (Refunderet af SU styrelsen)
Lejlighed, Sprogskole diverse	**8000** kr.

Derudover er der de faste udgifter hjemme i Danmark til bolig og hvad man nu ellers har. Lommepenge er så svært at beregne, det er meget forskelligt hvad vi piger hver især har brugt at penge. Det afhænger af hvor meget man tager ud og oplever i weekenderne og køber med sig hjem. Jeg har brugt ca. **17.000 kr**. Jeg har i de 3 måneder jeg har været i Thailand, kun tilbragt 2 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 nøjes med at bruge 10.000 kr. på de 3måneder hvis man tænker lidt over pengene.

- **Hvordan arbejdede du med dine læringsmål?**

Lærerne på Ramathibodi Hospital har lavet en udførlig plan over hvad man skal igennem og hvilke kompetencer som man igennem forløbet vil opnå. Der er en international modulvejeledning og de går de ud fra. Selvfølgelig er det ikke det samme som man lærer hvis man tager modulet hjemme i Danmark, det er noget andet og en anden læringsform, men læringsmålene skal nok blive opfyldt.

Modul 6 hjemme i Danmark handler om pleje til patienter i eget hjem, og det var også det som vi havde i fokus i Thailand. Vi har lært omkring sundhedsvæsenets opbygning og hvordan hjemmeplejen fungere. Vi har været med ude hos patienter i deres eget hjem, hvor det primært har været patienter som var overgået til palliativ pleje. Vi var også med det som vi i Danmark kalder sundhedsplejersker ude hos nyfødte. Det har været rigtig spændende at se hvordan den almindelige thaier bor. Vi har været på et AIDS center, børnehjem, forskellige afdelinger på sygehuset og i hjemmeplejen. Vi har været på en international skole hvor vi skulle lave helbredsundersøgelser og undervise lærer og forældre i førstehjælp til mindre skader. Derudover har vi været på et center for alternativ behandling og vaccineret spædbørn.

Vores skoleuniform på Ramathibodi.

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 læringsmål.

- **Hvordan var kontakten til vejledere?**

Vores vejeleder har været med os i en meget stor del af forløbet, både det teoretiske og når vi har været ude hos befolkningen. Hun har stået for skemaet og alt det praktiske omkring os. Hun har været meget behjælpelig og nem at få kontakt til.

Desværre har sprogbarrieren ofte været et problem og ofte er vi gået forbi hinanden og vores tålmodighed er blevet sat på prøve. I Thailand skal man være udrustet med god tålmodighed da tempoet er et andet end som vi er vant til derhjemme, og faste aftaler nemt ændres. Men det er noget man affinder sig med, og trækker på skulderene af.

- **Hvordan var kontakten til patienterne?**

Det der har været den største udfordring under vores praktik i Thailand er at vi ikke kan thai. De patienter som vi har besøgt har ikke mange ressourcer og kan ikke tale engelsk. Det har været meget frustrerende og al kommunikation er derfor gået igennem en 3. person som oversætter imellem engelsk og thai, og igen den anden vej. Kontakten til patienterne bliver derfor ikke personlig, og det er ikke altid man får al den information som man kunne ønske sig.

Vaccination af spædbørn.

I Thailand har sygeplejersker en høj status, så bare det at patienten får et hjemmebesøg er de dybt taknemmelige for. Så selvom vi ikke forstår hinanden, så er det nemt at fornemme at de sætter pris på at vi er der, og de er altid smilende. Patienterne syntes at det er spændende at vi er kommet langvejs fra og hvis man kan et par enkelte ord vinder mange smil. Vi har derfor gjort meget stor brug af nonverbal kommunikation og anerkendende nik.

- **Hvad har du lært om landets kultur?**

Når man er studerende og arbejder og bevæger sig i Thailand får man hurtigt et helt andet indblik i kulturen end som man ellers ville have fået som almindelig rejsende. Noget som klart skinner igennem er forholdet til kongehuset, religionen og nationen. Kongehuset er en stor del af thaierne. Alle steder, på gaden og i folks huse er der store billeder af kongen og hans familie. Går man i biografen spilles en sang for kongen før filmes start. Hvis kongen kører igennem Bangkok lukkes alle gader, så der er frit for ham og hans lange følge af sikkerhed. Thaierne er stolte af deres land.

Religionen er også meget tydelig og langt de fleste er tilhængere af buddhismen. Man ser ofte munke på gaden og i folks hjem er der et lille alter hvor der er billeder af Buddha.

Derudover er smil en stor del af kulturen, så længe at man er smilende kommer man langt. Kulturen er fremmedartet fra den danske, men man indpasser sig hurtigt

En del af kulturen som vi nogle gange har udfordret er den følgagtighed som man skal have overfor lærer. Vi er som danske studerende skolet til at vi skal være kritiske overfor den information og læring som vi modtager. Derfor stiller vi ofte spørgsmålstegn ved information og vil gerne kommentere ting i undervisningen, og det gjorde i starten nogle af lærerne usikre på undervisningen. Så nogle gange skal man tænke sig om en ekstra gang før man stiller et spørgsmål.

Thailand er, som folk siger, smilets land. Alle som man møder er søde og smilende og vil gerne hjælpe. Det er en skøn kultur og et land man nemt føler sig trygt i.

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

Sundhedsvæsenet i Thailand er over mine forventninger, 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 selvfølgelig forskel på standarten eftersom hvilken forsikring man har, og hvad man er villig til at betale.

Alle børn gennemgår et vaccinationsprogram, som er gratis for alle.

Familien spiller en stor rolle hvis man bliver syg. Det er 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 stort ansvar der ligger hos familien, og det er hårdt for dem. De opgiver deres eget liv for at tage sig fuldt ud af den syge og sætter sig selv i sidste række. Det vækker dyb respekt, men det er også fremmed for os i Danmark, og selvom vi har set hvor godt det er for patienten at det er de pårørende som er involveret i plejen, vil jeg stadig foretrække system i Danmark, hvor familien kan få aflastning og hjælp til den byrde de har på skulderne. Ikke mindst er det også en økonomisk udfordring, da det koster penge at købe udstyret så patienten kan bo i hjemmet, samtidig med et de kan miste en eller to indtægter i familien fra patienten og den pårørende som tager sig af den syge. En af de familier som gjorde størst indtryk på mig, og som symbolisere den måde thaierne tager sig af deres familie er en 75 årig mand som tager sig af sine 4 familiemedlemmer. Han har to voksne børn på henholdsvis 30 og 35 år, det ene barn er retardere, døv, stum og blind, det andet barn har downssyndrom. Så han tager sig af al plejen til dem, samtidig med at hans kone er dement og hans egen mor på 97 er syg. Hele familien bor sammen og han har viet sit liv, for at kunne tage sig af dem. Hvor mange andre ville have løbet skrigende væk, bliver han for at tage sig af dem.

Sygeplejersker har en høj status i Thailand og sygeplejerskerne bærer uniformen til og fra arbejde igennem byen. De er respekterede i blandt befolkningen. De er dygtige, og deres uddannelser er meget mere opbygget på det naturvidenskabelige. De sygeplejersker som jeg har været sammen med har mere haft en undervisende rolle, frem for udøvende. De har undervist de pårørende i hvordan de skal tage sig af patienten. Blandt andet har de pårørende skulle lærer at ligge sonde, stå for sondemaden og al den personlige pleje.

- **Havde du kontakt til lokalbefolkningen?**

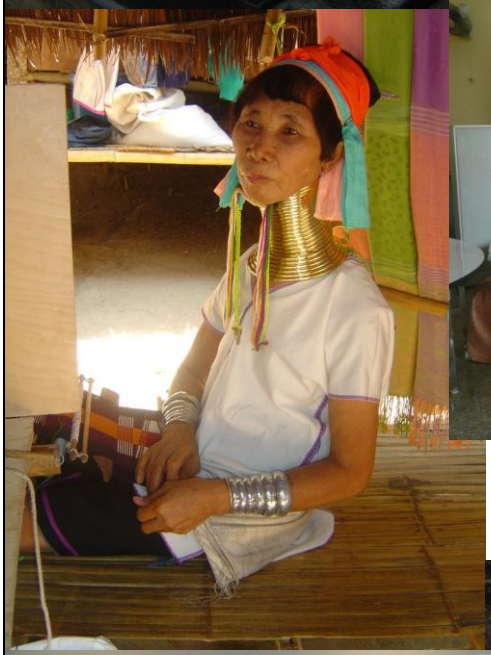
Jeg har fået et stort kendskab til lokalbefolkningen i Thailand. Jeg har set hvordan deres kultur er, og deres levevis. Jeg har set hvilken rolle religionen spiller i forhold til sundhed og livsstil. Det er nemt at falde i snak med lokalbefolkningen når man er iført skoleuniform eller sygeplejerskeuniformen. Thaierne syntes at det er spændende at vi er kommet til deres land for at studere, og de vil rigtig gerne have os til at fortælle. Selvom de ikke altid er så gode til engelsk, så prøver de sig frem.

Hvis man selv tager sig tid til at lære nogle små gloser til hverdagsbrug, så kommer man rigtig langt og skaber nemmere en kontakt. (uden små gloser til den mest nødvendige mad, kan det være svært at spise de helt små lokale steder).

På Ramathibodi mødes vi med nogle thailandske sygeplejerske studerende som skal på en 14 dages udveksling til Danmark, vi har snakket med den og prøvet at fortælle dem lidt om Danmark. Vi vil holde kontakten med dem for at høre om det eventuelle kultur chok som har mødt dem i Danmark.

Afsluttende

Hvis man har modet på at rejse, møde nye mennesker og opleve kultur og sundhedsvæsenet i et andet land, så skal man tage af sted! Det er en fantastisk oplevelse, og ikke mindst fordi jeg var afsted sammen med 11 andre danske sygeplejerskestuderende fra hele landet. Man får et helt specielt sammenhold når man er så intensivt sammen i 3 måneder. Vi har haft så mange oplevelser sammen og jeg har altid haft en rejsekammerat uanset hvad jeg har haft lyst til. Jeg har i løbet af mit studieophold fået set en stor del af Thailand. Jeg har ligget på stranden på de lækreste øer, blandt andet Koh Lanta, Koh Samui, Koh Chang, Koh Tao (hvor flere af pigerne tog dykkercertifikat) på jungletur i Kanchanaburi, trekkingtur i det nordligste af Thailand, på Phi Phi øerne og Krabi sammen med min familie som kom og besøgte mig. En 4 dages tur til Laos. Så selvom man går i skole er der masser af tid i ferier og weekender til at tage på opdagelse i Thailand. Så selvom jeg skulle sige farvel til kæreste og veninder og de vant omgivelser har jeg ikke fortrudt det et eneste sekund.



International Montessori Center