

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma

Edla Jääskeläinen

I am because we are - Opas Namibiaan lähteville hoitoalan opiskelijoille

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Edla Jääskeläinen

I am because we are, 49 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö 2016

Ohjaaja: Lehtori Riitta Kalpio, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kansainvälisenvaihdon merkitystä sairaanhoitajan ammatillisessa kasvussa ja kehityksessä. Tarkoituksena oli kertoa henkilökohtaisiin kokemuksiini perustuen vaihdon eri vaiheista ja mahdollisuuksista hoitoalan opiskelijana Namibiassa. Opinnäytetyössäni käytin lähteinä omia kokemuksiani, lähdekirjallisuutta, sekä paikallisilta hoitoalan ammattilaisilta saamaani tietoutta.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli laatia opas Saimaan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille, jotka suunnittelevat kansainväliseen vaihtoon lähtemistä Namibiaan. Ennen omaa vaihtoani huomasin, että sairaaloista ja osastoista ei ollut paljoa informaatiota, jota opiskelija olisi voinut käyttää hyödykseen. Tavoitteena oli opinnäytetyön teoriaosassa kuvata, kuinka ammattitaitoa edistävä harjoittelu erilaisessa kulttuurissa vaikuttaa hoitoalan opiskelijan ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen.

Ammatillinen harjoittelu ulkomailla vaikutti opinnäytetyön tekijän ammatilliseen kasvuun monin tavoin. Eri kulttuureiden ymmärtäminen ja uudet tavat opettivat toimimaan luontevammin uusissa tilanteissa sekä katsomaan asioita useasta eri näkökulmasta. Paikalliset toimintatavat vahvistivat omaa ammattietiikkaani länsimaista hoitotyötä kohtaan ja lisäsi omaa ammatti-identiteettiäni. Opinnäytetyön tekijän sosiaaliset taidot ja yhteistyökyky eri tahojen kanssa parani.

Ammatillinen harjoittelu ulkomailla antaa opiskelijalle valmiuksia kehittää omaa ammatti-identiteettiään ja sopeutua uusiin tilanteisiin. Siinä missä ammatillinen harjoittelu ulkomailla kehittää opiskelijaa ammatillisesti, on se uskomaton oppikokemus myös omasta itsestään.

Avainsanat: Opinnäytetyö, kansainvälisyys, hoitotyö, Namibia, Afrikka,

Abstract

Edla Jääskeläinen

I am because we are, 49 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2016

Instructor: Senior lecturer Ms Riitta Kalpio, Saimaa University of Applied Sciences

The author noticed before her own clinical training in Namibia that there was not much information available about working in hospitals and therefore decided to create a guidebook for the students of Saimaa University of Applied Sciences in order to help them participate in an international exchange in Namibia. Clinical training abroad is important for students' personal growth as becoming a health care professional.

The guidebook includes helpful information about the clinical training in the hospital and about other activities in which the students can participate in Namibia. The facts are based on the literary sources, from the staff at the hospitals and the author's own experiences. The aim of the thesis was also to find out how clinical training abroad affects students' personal growth and becoming a health care professional.

The thesis consists of a guidebook and a theoretical part. The theoretical part discusses multi-cultural health care and instructions for making a guidebook. As a result, the author believes that clinical training abroad contributes to professional growth in many ways. Understanding different cultures and ways to act in new situations are important for nursing students. Furthermore, the author's social skills and co-operation with various partners improved during the training.

Key words: Thesis, practical training, health care, Namibia, Africa

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Sairaanhoitajakoulutus ammattikorkeakoulussa	6
3	Monikulttuurisuus hoitotyössä ja hoitotyön opinnoissa.....	7
4	Monikulttuurisuus suomalaisessa terveydenhuollossa.....	11
5	Paluun kulttuurishokki	9
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
7	Opinnäytetyön toteutus	14
7.1	Oppaan suunnittelu.....	14
7.2	Oppaan kohderyhmä	15
7.3	Oppaan ulkoasu ja tyyli.....	16
8	Oppaan teko	17
9	Oppaan arviointi.....	18
10	Pohdinta.....	19
	Lähteet.....	21

Liitteet

Liite 1	Oppaan arviointilomake ja tulokset
Liite 2	I am because we are – opas Namibiaan lähteville hoitoalan opiskelijoille

1 Johdanto

Monikulttuurinen hoitotyö on aina kiinnostanut minua. Uuden kulttuurin sisäistäminen ja itsensä haastaminen kuuluvat olennaisesti siihen, mitä haluan olla sekä ihmisenä että sairaanhoitajana. Kansainvälinen vaihto Afrikassa on kiinnostanut minua aina, mutta päivitettyä opasta ei löytynyt, joka kertoisi tarkasti työntekomahdollisuuksista. Yleinen tarve opinnäytetyölleni oli olemassa jo pelkästään lisääntyneen maahanmuuton takia.

Jokaisessa hoitotyön harjoittelussa on omat kriteerinsä sitä, mitä opiskelijalle halutaan harjoitteluissa opettaa. Pohdin jo hyvissä ajoin, mitä kansainväliseltä harjoittelultani haluan ja mikä kantaisi hedelmää myös tulevaisuudessa toimiessani sairaanhoitajana monikulttuurisessa yhteisössä. Olin kuullut aikaisemmilta opiskelijoilta, jotka olivat olleet Afrikassa, että äitiyshuollon osastoilla pääsee kokemaan sellaisia asioita, joita Suomessa opiskelijana ei vielä pääse kokemaan. Tällaisia olivat synnytysosasto ja keskososasto.

Kansainvälisen harjoittelun alkaessa työskentelin kaksi kuukautta äitiyshuollon eri osastoilla Katuturan sairaalassa Namibian pääkaupungissa Windhoekissa. Viimeisen kuukauden työskentelin eri osastoilla, jotta sain monipuolisen kuvan afrikkalaisesta hoitotyöstä. Windhoek Central Hospital on yksityinen sairaala Namibian pääkaupungissa. Siellä työskentelin pre- ja postoperatiivisella osastolla sekä sisätautien osastolla. Kokonaisuudessaan kansainvälinen vaihtoni oli monipuolinen ja opettavainen kokemus.

Tämän opinnäytetyön avulla haluan valmistuvana sairaanhoitajana lisätä sairaanhoitajaopiskelijan innostusta kansainvälistä harjoittelua kohtaan ja suositella Namibiaa kohdemaaksi. Haluan tuoda esille kokemuksiani omasta kansainvälisestä harjoittelustani ja kertoa hyödyllisiä tietoja tulevaisuudessa Namibiaan lähteville sairaanhoitajaopiskelijoille.

2 Sairaanhoidajakoulutus ammattikorkeakoulussa

Sairaanhoidajaksi opiskellaan ammattikorkeakouluissa. Tutkinnon laajuus on 210 opintopistettä ja opinnot kestävät noin 3,5 vuotta. Opiskelijalta ja jo valmistuneelta sairaanhoidajalta vaaditaan oma-aloitteisuutta, aktiivisuutta, vastuullisuutta, suvaitsevaisuutta, sekä kykyä itsenäiseen päätöksentekoon, työskentelyyn, sekä itsensä kehittämiseen. (Saimia 2016a.)

Koska sosiaali- ja terveydenhuolto muuttuu jatkuvasti, korostuu sairaanhoidajan ja ammattitaitoa edistävässä harjoittelussa olevan opiskelijan muutoksenhallintataidot ja kyky neuvoa, tukea ja ohjata asiakkaita ja heidän omaisiaan turvallisesti. Sairaanhoidajan työhön kuuluu olennaisesti työskentely osana moniammatillista tiimiä hoitotyön asiantuntijana. Elintoimintojen tarkkailu, hoitotoimenpiteiden tekeminen ja avustaminen, lääkehoidon toteutus ja suunnittelu kuuluvat olennaisesti niin sairaanhoidajan työhön kuin vielä opintovaiheessa olevan sairaanhoitajaopiskelijan työhön ja kehitykseen. (Saimia 2016a.)

Sairaanhoidajaopinnoissa ensimmäisen vuoden jälkeen opiskelija osaa hoitotyön perusteet ja on perehtynyt sisätautipotilaan hoitotyöhön. Hoitotyön eettiset ohjeet ja lainsäädännöt on myös opiskeltu. Toisena vuotena opiskelija perehtyy mielen-terveys ja päihdetyöhön, sekä perioperatiiviseen hoitotyöhön. Myös monikulttuurinen hoitotyö on oleellisesti mukana opinnoissa. (Saimia 2016a.)

Viimeinen opiskeluvuosi syventää jo hallittua osaamista. Näyttöön perustuvien, eettisesti pätevien päätösten tekeminen helpottuu ja opiskelija toimii jo ammatillisesti. Eri-ikäisten asiakkaiden kohtaaminen luonnistuu opiskelijalta ja hän osaa ottaa huomioon jo asiakkaan omaiset. Viimeisenä vuotenaan opiskelija osaa toimia omahoitajana asiakkaan hoitoprosessin jokaisessa vaiheessa. Hän osaa kehittää omaa toimintaansa ja toimia osana moniammatillista työyhteisöä. Viimeisenä vuotena opiskelija tekee 15 opintopisteen laajuisen oppinnäytetyön valitsemaltaan hoitotyön osa-alueelta. (Saimia 2016a.)

Saimaan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajakoulutus tarjoaa opiskelijalle vahvan kliinisen osaamisen pohjan ja potilasturvallisen tavan toimia sairaanhoitajana. Kaikkia opintojen aikana opittuja taitoja vahvistetaan koulun simulaatiokeskuksessa erilaisilla harjoitteilla.

3 Monikulttuurisuus hoitotyössä ja hoitotyön opinnoissa

Monet syntymälahjaksi saadut ominaisuudet säätelevät elämää. Monikulttuurisuus ymmärretään yleensä liittyvän ihmisten kansalaisuuteen, etniseen ryhmään, ehkä uskontoon tai kieleen. Sukupuoli, ihonväri, seksuaalinen suuntautuminen, persoonallisuus, sosiaaliluokka, fyysinen ja psyykinen toimintakyky ja vammaisuus usein vaikuttavat siihen millaiseksi ihmisen elämä muodostuu ja miten yhdenvertaisuus hänen kohdallaan toteutuu – millaisessa kulttuurissa hän elää ja miten hän pääsee työelämään osallistumaan. (Lahti 2014, 18.)

Monikulttuurisessa yhteiskunnassa tavoitellaan ihmisten välistä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Koskinen (2009) määrittää monikulttuurisuuden erilaisten ihmisten ja ryhmien elämiseksi samassa ajassa ja tilassa. Kulttuurin hän määrittelee ihmisten tapoina, jotka ovat kehittyneet ajan myötä, sekä arvoina ja uskomuksina, jotka antavat ihmisen elämän viitekehyksen. Kulttuuri-identiteetti rakentuu ihmisten etnisistä taustoista ja alakulttuureista, joihin me kaikki kuulumme. Alakulttuurina hoitotyö koostuu tietyistä arvoista, periaatteista ja sopimuksista, jotka ovat maasta riippumatta osittain samakaltaisia. Hoitotyön kulttuurisia erityispiirteitä on jokaisessa maassa, yksikössä ja organisaatiossa. (Koskinen 2009, 16–18.)

Kulttuurin voi ajatella olevan tietyn yhteisöllisen mallin, jonka tietty ryhmä on omaksunut syystä tai toisesta osaksi jokapäiväistä elämäänsä, ja jonka ohjeiden mukaan yksilö toimii ja jonka hän sääntöjä noudattaa. Käyttäytyminen näkyy esimerkiksi vuorovaikutustavoissa. Edward T. Hall (1976) on yhdysvaltalainen tutkija, joka on sanonut kulttuurin olevan viestintää. Hän on kehittänyt jäävuorimallin, joka kuvaa kulttuuria. Tässä mallissa jäävuoren näkyvät osat ovat vain jäävuoren huippu ja kaikki näkyvät osat perustuvat kuitenkin pinnan alla piileviin näkymättömiin kulttuurin osiin. (Vartia 2009, 15.)

Kulttuurien välistä tietoutta, herkkyyttä, osaamista tai esimerkiksi kulttuurienvälistä kommunikaation tehokkuutta voidaan kutsua kulttuurien välisen vuorovaikutuksen kompetenssiksi. Kompetenssiin kuuluu kolme tärkeää asiaa. ensimmäinen on kyky viestiä toisesta kulttuurista olevien ihmisten kanssa tavalla, jolla saavuttaa luottamuksen ja kunnioituksen näiltä ihmisiltä. Toinen on kyky sopeuttaa ammatilliset taitonsa paikallisiin olosuhteisiin ja rajoituksiin tulee toisena. Kolmantena on kyky sopeutua henkilökohtaisesti siten, että kokee toisessa kulttuurissa työskentelyn ja olemisen luontevaksi, niin että on tyytyväinen. (Vartia 2009, 45–46.)

Hoitotyössä kulttuurieroja syntyy, kun sairaanhoitaja ja hoidettava kuluvat eri kulttuuriryhmiin, ovat eri-ikäisiä tai eri sukupuolta. Mitä parempia valmiuksia hänellä on monikulttuuriseen kohtaamiseen ja ymmärrykseen, sitä paremmin hoitaja voi huomioida potilaansa yksilöllisyyden. Kaikkien hoitotyötä tekevien velvollisuus ja hyvän hoitamisen kriteeri ovat eri kulttuuriseikkojen huomioon ottaminen verkostoituvassa maailmassa. Tämä on eettisesti tasokkaan hoitotyön osoitus. (Holmia, Kassara, Lipponen & Paloposki 2004, 49.)

Hoitotyön koulutuksessa tehtävänä on vahvistaa monikulttuurisen hoitotyön tietoutta, jotta tulevaisuudessa hoitajilla olisi riittävät valmiudet monikulttuurisen tiimityön toteuttamiseksi. Näitä taitoja oppivat helpoiten ihmiset, joilla on kyky syväsuuntautuneeseen oppimisen ja herkkyyttä tarkastella omaa arvomaailmaansa ja asenteitaan. (Abdelhamid, Juntunen, Koskinen 2009, 3–5.)

Vuosittain noin 8000 korkeakouluopiskelijaa suorittaa opiskelijavaihdon ulkomailla. Näistä opiskelee noin 700 ammattikorkeakoulujen sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla. Monikulttuuristen taitojen oppiminen ja kulttuurien tunteminen ovat tärkeässä roolissa hoitotyön opintojen kannalta. Jotta opiskelijavaihto ulkomailla kehittäisi opiskelijan ammatillisia taitoja, globaalia ymmärrystä ja kognitiivisia taitoja, sekä persoonallisuutta, on ulkomaan vaihto-opiskelun suositeltu kesto kolmesta kuukaudesta vuoteen. (Abdelhamid, Juntunen, Koskinen 2009, 59–63.)

Perhekeskeisistä kulttuureista tulevien ihmisten voi olla hankala ymmärtää länsimaista, varsin yksilökeskeistä ajattelutapaa. Perhekäsitykset ovat hyvin erilaisia

eri kulttuureissa. Monissa kulttuureissa perhe on suomalaista ydinperhettä laajempi käsite, joka käsittää vanhempien ja lasten lisäksi myös muita jäseniä, kuten serkkuja, isovanhemmat ja ystävät. Tällöin sosiaalinen verkosto ja perhesiteet ovat suuri voimavara ja tuki. Hierarkia perheen sisällä on myös voimakkaampaa kuin suomalaisessa perheessä. (Hassinen-Ali-Azzani 2002, 36.)

Kansainvälisyydestä on monia hyötyjä korkeakouluille sekä ennen kaikkea opiskelijoille ja henkilöstölle. Näin he vahvistavat oman alansa potentiaalia, osaamisen tasoa, resurssipohjaa ja kykyä osallistua kansainvälisille työmarkkinoille. Kansainvälinen liikkuvuus mahdollistaa työskentelyn ja verkostoitumisen eri yhteistyökumppanien kanssa. Kansainvälisen toiminnan tulisi tuottaa lisäarvoa kummallekin osapuolelle. Tämän takia yhteistyön edellytyksenä on, että kansainvälinen toiminta on tarpeeksi korkeatasoista. (Leppiaho, Pulkkinen, Pääskysaari, Salonen & Virtanen 2009, 14.)

4 Paluun kulttuurishokki

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa keskityn paluun kulttuurishokkiin. Laurea ammattikorkeakoulussa opiskellut Noora Heimo on tehnyt aiheesta opinnäytetyönsä vuonna 2011. Työn tarkoituksena oli selvittää paluun kulttuurishokin ilmentymistä käytännössä sekä toteuttaa käyttökelpoinen julkaisu paluuta varten STS Vaihto-ohjelmien vaihto-oppilaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada vaihto-opiskelijat tietoisiksi paluun aikana koetuista oireista sekä siitä, miten niitä voidaan lieventää. (Heimo 2011.)

Paluun kulttuurishokki tarkoittaa sitä vaihetta, kun vaihto-opiskelija palaa kotimaahansa. Uudesta kulttuurista opittujen tapojen yhdistäminen kotimaan tapoihin voi olla hankalaa. Opiskelija saattaa pohtia, miten aika ei ollutkaan pysähtynyt kotimaassaan sillä aikaa, kun hän oli ulkomaan vaihdossa ja läheisetkin tuntuvat muuttuneen. (Heimo 2011.)

Heimo (2011) käytti tutkimusmenetelmänä asiakaskyselyä, johon vastasi 59 vaihto-oppilasta. Tuloksista selviää, että paluun kulttuurishokki on olemassa. Paluun kulttuurishokista tehty ohjeistus siihen varautumiseen on hyödyllinen. Melkein kaikki vastanneet olivat kokeneet jonkinlaisia kulttuurishokin oireita paluunsa aikana, ja osa ei tiennyt oireiden olevan osa kulttuurishokkia. Kaikki vastanneet toivoivat, että aiheesta olisi enemmän tietoa saatavilla.

Vaihto-oppilasaika ulkomailla vaikuttaa monilla eri osa-alueilla opiskelijaan. Kotiin palattuaan koti-ikävä vaihtomaan kotiaan kohtaan on yleinen tuntemus ja opiskelija saattaa pohtia kuinka saada uusi kulttuuri osaksi elämää kotimaassa. Opiskelija saattaa tuntea olevansa nyt avoimempi eri kulttuureja kohtaan ja pystyvänsä ymmärtämään eri kulttuureista tulleita asiakkaita paremmin kuin ennen uutta monikulttuurista osaamistaan. Moni ulkomaan vaihdossa ollut opiskelija onkin kokenut, että harjoittelu ulkomailla on ollut ensiaskel monikulttuurisuuden elämänpituiseen oppimiseen ja tästä syystä se on ollut yksi merkityksellisistä ja parhaista kokemuksista. (Hansel 2007, 151 - 152.)

Heimon (2011) opinnäytetyönä tehtyyn kyselyyn vastanneilla kotiinpaluun jälkeen koettuja oireita olivat jännitys 68 %, hämmennys 64 %, ikävä 58 %, sekä väsymys 46 %. Yksinäisyyttä koki 29 % vastanneista ja ärtyneisyyttä 25 %. Itseluottamuksen puutetta koki ainoastaan 8,5 % vastanneista. 44 % vastanneista tunsu helpotusta kotiin paluusta.

Kotimaassa tapahtuneet muutokset herättävät opiskelijassa hämmennystä. Aika ei olekaan pysähtynyt kotimaassa sillä aikaa, kun opiskelija on ollut ulkomailla. Tämä voi laukaista paluun kulttuurishokin. Uudet kokemukset toisesta kulttuurista antavat vertailupintaa omaan kulttuuriin, ja ystävien kanssa voi olla aluksi hankalaa, kun huomataan, että kumpikin osapuoli on kasvanut ja kenties muuttunutkin ajan kuluessa. Halutaan, että ystävyys tuntuu samalta, kuin ennen ulkomaille lähtöä. (Frisk & Tulkki 2005, 57.) Tämä kävi ilmi myös Heimon (2011) kyselytuloksissa, joissa melkein kolmasosa (29 prosenttia) vaihto-oppilaista tunsu yksinäisyyden tunnetta paluun aikana.

Avoimissa kysymyksissä 15,3 prosenttia Heimon (2011) kyselyyn vastanneista opiskelijoista kertoi, että ei ollut kokenut lainkaan vaihdon ajan kulttuurishokkia. 5,1 prosenttia taas kertoi, etteivät olleet kokeneet paluun kulttuurishokkia. Asiakaskyselyyn vastanneista opiskelijoista 6,8 prosenttia ei ollut kokenut vaihdonajan eikä paluunajan kulttuurishokkia. Kuitenkin useimmat heistä olivat kokeneet jonkinlaisia tuntemuksia paluun aikana, mutta ne eivät heidän omasta mielestään liittyneet kulttuurishokkiin. (Heimo 2011.)

Heimon (2011) opinnäytetyön kyselyyn vastanneista 41 % kertoi, että paluu oli vaikeampi kuin meno. 32 % koki paluun helpommaksi. 27 % vastanneista ei osannut vastata kysymykseen. Tulokset ovat niin tasaisia, että niiden väliltä ei saada suoraa vastausta kysymykseen, kumpi tilanne on vaikeampi.

Heimon (2011) tutkimusjoukosta 97 % vaihdossa olleista oli kuullut takaisinpaluun kulttuurisokista, mutta vain pieni osa oli saanut tietoa asiasta internetistä ja hyödyntämällä kirjoja. Vastanneista opiskelijoista 58 prosenttia oli tuntenut Suomen tapojen ja elämäntyylin tuottavan vaikeuksia. Melkein puolet (49%) oli tuntenut, että oma kehitys, joka oli tapahtunut vaihdon aikana, tuntui hämmentävältä, kun yritti palata takaisin omaan elämäänsä Suomessa. Melkein puolet, 46 %, vastaajista oli tuntenut, että tutut asiat kotona olivatkin muuttuneet jonkin verran, ja että tämä tuntui hämmentävältä. (Heimo 2011.)

Heimon (2011) tekemän opinnäytetyön tulokset puhuvat sen puolesta, että paluun kulttuurishokista on hyvä olla tutkittua tietoa ymmärrettävässä muodossa, sekä helposti löydettävänä. Heimon (2011) tekemässä tutkimuksessa on kerrottu kulttuurisokista ja sen vaiheista, sekä siihen on helppo palata uudelleen.

5 Monikulttuurisuus suomalaisessa terveydenhuollossa

Väestöliiton internetsivujen mukaan maahanmuuttajien määrä alkoi kasvaa Suomessa 2000-luvulta. Parin viime vuoden aikana vuosittainen maahanmuutto Suo-

messa on ollut noin 30 000 henkilöä/vuosi. Vuonna 2014 Suomessa oli ulkomalaisia noin 219 700, joka on neljä prosenttia koko Suomen väestöstä. (väestöliitto 2016.)

Ulkomailta maahan muuttavien terveys on tärkeä kansanterveyskysymys maailmanlaajuisesti. Länsimaissa maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt merkittävästi. Vähemmistöryhmien terveysoikeuksien toteutumisessa on puutteita ja etniseen ryhmään kuulumisen näyttääkin kansainvälisten tutkimusten mukaan lisäävän väestöryhmien terveyseroja. Nämä ovat osoitus yhteiskunnallisesta epäoikeudenmukaisuudesta elinoloissa ja –mahdollisuuksissa. Osa maahanmuuttajista ja etnisistä vähemmistöistä elää keskimäärin heikommassa elinoloissa kuin kantaväestö, mistä keskinäistä heikompi terveys pääosin johtunee. Usein heillä on myös vaikeuksia hoidon ja palveluiden saamisessa, ja he altistuvat moniperusteiselle syrjinnälle. (Huttunen & Pakkaslahti 2010, 159-160.)

Kantaväestöstä poikkeavia sosiaalisia tekijöitä ovat maahantulon syy, ikä muuton aikana, maassa asuttu aika, lähtö- ja tulomaiden kulttuurinen etäisyys, kulttuurin käsitykset sairaudesta ja terveydestä, kokemukset rasismista, väkivallasta ja syrjinnästä sekä kielitaito. Kokemukset lähtömaassa, matkalla tai tulomaassa kasvattavat terveysriskejä ja toisilla on tämän takia suuremmat terveysriskit kuin toisilla. Hoitamattomat tartuntataudit ja traumaattiset kokemukset vaikuttavat huomattavasti ihmisen terveyteen. (Huttunen & Pakkaslahti 2010, 137.)

Ennakkoluulottomuus, vuorovaikutuskyky ja ymmärrys ovat tärkeitä asioita monikulttuurisessa kohtaamisessa. Kielimuuri ja kulttuurierot saattavat synnyttää vaikeuksia, ja siksi hoitajan tulisi tiedostaa omaa käytöstään ja käsitystään kulttuurisissa sidonnaisuuksissa. Kanssakäyminen ulkomaalaissyntyisen henkilön kanssa helpottuu ennakkoluulojen poistamisella sekä kulttuurien ja taustojen tuntemisella. Pahimmillaan ennakkoluulot ja se, että emme tunne henkilön kulttuuria voi johtaa hoidosta kieltäytymiseen tai sen keskeyttämiseen. (Heinänen-Child 2008, 29-30.)

Myllärinen (2009, 14) kirjoittaa, että epävarmuus tulevaisuudesta usein herkästi heijastuu perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Lapsi sopeutuu uusiin tilanteisiin

helpommin kuin aikuinen, mutta sopeutuminen tapahtuu aika yksilöllisesti vaihteittain. Osa kokee kulttuurishokin voimakkaampana kuin toiset.

Suomessa on tutkittu monikulttuurisuutta ja kulttuurien kohtaamista. Kohonen (1996) haastatteli yhtätoista Oulun yliopistollisen sairaalan hoitajaa, joilla oli kokemusta monikulttuurisesta hoitotyöstä ja ulkomaalaisen asiakkaan hoitamisesta. Haastattelusta selvisi, että haasteellista oli huomioida eri kulttuurien vaikutus hoitoon ja tietämys eri kulttuureista oli riittämätön. Kaikkien asiakkaiden tarpeet pyrittiin kuitenkin huomioimaan tasapuolisesti. Kommunikoinnissa lisääntyivät tulkkien käyttö sekä nonverbaallinen viestintä, kun yhteistä kieltä ei ollut. Tästä johtuen hoitajat kokivat, että asiakasohjaus jäi puutteelliseksi. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että lisäkoulutus monikulttuurisesta hoitotyöstä oli paikallaan.

Sainola-Rodrigezin (2009, 134) mukaan maahanmuuttajien ja terveydenhuoltohenkilökunnan näkökulma tulisi huomioida tutkimusasetelmissa. Hän toteaaakin, että tutkimuksissa on vahvasti noussut esiin hoitohenkilökunnan kyvyt kohdata asiakkaita eri kulttuureista.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata kansainvälistä vaihtoa hoitotyön koulutuksessa Namibiassa. Oppaassa kerron, mitä tulee hoitaa ennen vaihtoon lähtöä ja vaihdon jälkeen. Oppaassa kuvaan sairaaloita ja osastoja, joilla voi työskennellä sekä vapaa-ajanviettomahdollisuuksia Namibiassa.

Opinnäytetyön tavoite on ollut tuottaa opas kansainväliseen vaihtoon lähteville opiskelijoille, jotta he saisivat täyden hyödyn matkastaan ja osaisivat valmistautua siihen mahdollisimman hyvin. Kansainvälinen vaihto on hieno mahdollisuus kasvaa ammattitaitoisena sairaanhoitajana.

Opasta laatiessani olen etsinyt vastauksia seuraaviin kysymyksiin;

1. Mitä monikulttuurinen hoitotyö tarkoittaa teoriassa?
2. Millainen on laadukas opas Namibiaan lähtevälle sairaanhoitajaopiskelijalle?
3. Millainen Namibia on ammattitaitoa edistävän harjoittelun kohdemaana?
4. Mitä asioita tulee ottaa huomioon, kun hakeutuu harjoitteluun Namibiaan?

Näihin kysymyksiin olen perehtynyt opinnäytetyötäni tehdessä. Olen vastannut kysymyksiin oppaassani sekä opinnäytetyön teoriaosuudessa.

7 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen opinnäytetyön vastakohta. Käytännön toteutuksen lisäksi tekijän on raportoitava tekemisiään. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on ohjeistus tai opastus käytännön toimintaa varten. Ohjeistus voi olla esimerkiksi opas tai ohje, joka järjestää käytännön tekemistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Tuottamani opas on toteutettu ja arvioitu Parkkusen, Vertion & Koskinen-Ollonqvistin (2011) terveysaineiston tuottamiseen liittyvien laatuksiteerien perusteella, joita ovat konkreettinen terveystavoite, sisällön selkeä esitystapa, helppolukuisuus, helppo hahmoteltavuus, oikea ja virheetön tieto, sopiva tietomäärä, kohderyhmän selkeä määrittely, kohderyhmän kulttuurin kunnioittaminen, tekstiä tukeva kuvitus, huomiota herättävyys ja hyvä tunnelma.

7.1 Oppaan suunnittelu

Namibiassa kansainvälisessä vaihdossa ollessani havainnoin tarkemmin asioita, joita halusin oppaaseeni kirjoittaa ja jotka kaipasivat lisäselvitystä ja tarkennusta. Huomasin myös asioita, jotka kaipasivat päivitystä aikaisempiin oppaisiin nähdessäni. Listasin asiat harjoittelun aikana ylös, jotta muistaisin ne vielä palattuani

Suomeen. Oppaan suunnittelun aloitin kirjaamalla paperille otsikoita, jotka halusin oppaaseeni sisällyttää. Pikkuhiljaa keräsin otsikoiden alle ranskalaisin viivoin asioita, joita pääkappaleissani tulisin käsittelemään.

Aineistonkeruun aloitin perehtymällä asianmukaiseen kirjallisuuteen. Valitsin sopivat tutkimukset ja aiheesta kirjoitetut kirjat, jotka halusin tuoda esille opinnäytetyössäni. Saimaan ammattikorkeakoulun Nelli-portaalista löysin sopivia tutkimuksia, ja koulumme kirjaston aineistohausta löysin kirjoja, joissa oli aiheeseeni sopivaa materiaalia. Omakohtaiset kokemukset näkyvät myös osaltaan opinnäytetyössäni.

Kun aineiston keruu on suunniteltu huolellisesti, niin prosessi helpottuu huomattavasti. Jos työ tehdään yhteistyössä useamman henkilön kanssa, on jo suunnitteluvaiheessa päätettävä, kuka kirjoittaa tekstiluonnoksen, kuka tarkistaa sen, pitääkö luonnosta testata kohderyhmällä, miten se testataan ja mitä tuottaminen maksaa. (Ewles, Simnett 1995, 233-234, Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001,9.)

Päätin tehdä oppaani yksin, koska tällöin sain valita työskentelyajankohdat henkilökohtaisesti. Olisin myös itse vastuussa oppaan ja raporttiosuuden tuottamisesta, jolloin saisin tehdä niistä juuri sellaiset kuin koin parhaaksi. Hoitotyön opiskelijana niin koulussa kuin harjoitteluissakin luotan omaan toimintaani ja uskallan kysyä apua, jos en osaa. Sama pätee opinnäytetyöni kanssa. Koska aihe koskee henkilökohtaista kokemusta, oli sen kirjoittaminen ajoittain myös vaikeaa.

7.2 Oppaan kohderyhmä

Oppaan kohderyhmä tulisi määritellä ja rajata tarkoin, koska suurelle kohdeyleisölle tarkoitetut aineistot eivät usein tavoita loppujen lopuksi ketään. Kun kohderyhmän ominaispiirteet on selvitetty, on aineisto hyvä kirjoittaa sen mukaan. Kohderyhmän määrittely rajaa tavoitteiden lisäksi aineiston sisältöä ja vaikuttaa huomattavasti asioiden esitystapaan (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001,19). Materiaali kannattaa aina testata ennen valmistumista kohderyhmällä,

jotta siitä saadaan eheä kokonaisuus, joka ajaa asiansa. (Ewles, Simnett. 1995, 233–234, Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 8)

Opasta tehdessäni luetutin opastani usein henkilöllä, joka ei ole käynyt Namibiassa. Näin sain selville, oliko oppaassani riittävästi selkeää ja helposti ymmärrettävää tietoa. Sain hyviä vinkkejä siitä, mitä minun tulisi korjata ja mikä mahdollisesti oli turhaa tietoa. Annoin oppaanteon loppuvaiheessa Namibiassa käyneen opiskelijan lukea oppaani raakaversio, jotta sain konkreettista tietoa siitä, oliko oppaani ajan tasalla ja oikeaan tietoon perustuva. Opinnäytetyötäni ohjaava opettaja antoi minulle monia hyviä neuvoja opasta ja raporttiosuutta varten, mikä auttoi minua saamaan opinnäytetyöstäni tiiviin ja selkeän kokonaisuuden.

Päädyin tekemään oppaan opinnäytetyönä, vaikka aiempaa materiaalia on olemassa samasta aihealueesta jo jonkin verran. Kansainvälisen vaihdon oppaan aineiston päivittäminen ja harjoittelupaikkoina toimivista sairaaloista kertominen oli mielestäni tarpeellista. Kohderyhmänäni ovat hoitoalaa opiskelevat, joten terveysalan sanaston käyttäminen oppaassa ei haittaa. Kohderyhmäni takia tein nuorekkaan ja helppolukuisen oppaan, johon on mukava palata tarpeen tullen. Oppaassa on kohdemaan esittelyä matkaopasmaisesti, mutta myös laajasti terveysalan näkökulmasta esitettyjä asioita.

7.3 Oppaan ulkoasu ja tyyli

Hyvä opas on helppo ottaa mukaan ja sitä voi lukea tarpeen tullen koska vain. Opas sisältää tiivistettyä tietoa asiasta, josta tarvitsee tietoa. Kansainvälisen vaihtoni jälkeen, opinnäytetyötä suunnitellessani halusin, että oppaaseeni on helppo palata ja että siitä löytää helposti tietoa tarvittavasta asiasta. Halusin myös, että kokonaisuus on selkeä, eikä toista samoja asioita monessa eri kohdassa. Oppaani saa kirjallisessa muodossa, mutta myös internetistä pdf-tiedostona, jolloin se kulkee puhelimen mukana missä vain.

Oppaan sisältö selkiytyy, kun aineisto on aseteltu hyvin. Tunnelmaan ja luettavuuteen vaikuttavat tekstin tyyppi ja koko, kontrasti, tekstin asettelu. Kuvituksella

sisältöä voidaan myös havainnollistaa. Kappalejaolla ja otsikoinnilla luettavuus paranee, kun teksti jaetaan selkeästi osiin. Kompromissien teko aineiston suunnittelussa on usein välttämätöntä, jotta tekstistä saadaan hyvä ja selkeä kokonaisuus. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001,15-16)

Ulkoasultaan oppaani on rento ja nuorekas. Fontiksi valitsin Candaran fontilla 12, koska se on selkeälukuista ja sopii hyvin oppaaseen. Kuvat ovat oleellinen osa opasta, koska niistä välittyy tunnelma sekä se, minkälaisesta paikasta kerron. Kuvat tekevät oppaasta kiinnostavan sekä tukevat tekstiä. Lukijan on helpompi samaistua tilanteeseen. Oppaan kuvat ovat itseni ottamiani kuvia, eikä niistä tunnistu esintyviä henkilöitä. Oppaan teksti on aseteltu helposti luettavaksi ja kappalejaot ovat sopivan mittaisia. Teoria on lyhyesti ja ytimekkäästi kirjoitettu ja asian toistamista on pyritty välttämään.

8 Oppaan teko

Aloitin oppaan suunnittelun listaamalla ranskalaisin viivoin asioita, jotka haluan oppaassani tuoda esille. Tein kansainvälisen vaihtoni aikana töitä sairaalan eri osastoilla, joten halusin oppaassani tuoda esille kaikista sairaaloista ja osastoista jotakin. Halusin hyvällä tekstinsijoittelulla taata selkeän kokonaisuuden, jossa asioita ei toisteta liikaa.

Kansikuvaksi valitsin yhden kuvistani Afrikan vaihdon ajalta. Selässäni on Katuturan kylän lapsi, joka oli tullut ruokailemaan Home of Good Hope -järjestön tiloihin. Oppaan aloittaa tietopaketti Namibiasta ja sen kulttuurista, jotta heti alkuun lukija saa selkeän kuvan maan koosta ja tärkeistä maahan ja pääkaupunkiin liittyvistä asioista.

Tämän jälkeen kerron paikoista, joissa vierailin vaihtoni aikana. Kaikki paikat, joissa pääsin käymään, ovat sellaisia, joita suosittelen Namibiaan lähtevälle opiskelijalle. Kansainvälisen vaihdon tärkeä tavoite on oppia paikallista hoitotyötä, mutta myös kulttuuria.

On tärkeää, että opiskelijalla on kattava tietopaketti asioista, joita tulee tehdä ennen vaihtoa sekä sen jälkeen. Oppaaseeni olen myös kirjoittanut tietoni sairaaloista ja osastoista, joilla työskentelin. Minua ei varmastikaan olisi jännittänyt niin paljon töiden aloittaminen sairaalassa, kun olisin tiennyt asioista enemmän jo ennen harjoitteluun lähtöä.

Laatimani oppaan loppuun olen koonnut muutamia hyödyllisiä osoitteita, jotka auttoivat omaa vaihtoon lähtöäni, mutta myös niitä, joita käytin Namibiassa ollessani. Kuvat olen valinnut ottamistani kuvista aiheisiin liittyen innostamaan vaihtoon lähtijää. Kuvat olen valinnut niin, että ketään ihmistä ei, itseni pois lukien, niistä pysty tunnistamaan.

9 Oppaan arviointi

Prosessi, jonka aikana mitataan, mitä on saavutettu ja miten, kutsutaan arvioinniksi. Tällöin toimintaa pohditaan kriittisesti ja selvitetään kuinka sitä voisi parantaa. Tuotoksesta selvitetään sen hyvät ja huonot puolet. (Ewles, Simnett 1995, 94-95, Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 4)

Opinnäytetyössä laatimani oppaan arviointi perustuu itsearviointiin ja Namibiassa kansainvälisessä vaihdossa olleiden opiskelijoiden antamaan palautteeseen oppaastani. Arvioinnit löytyvät liitteinä (Liite 1) opinnäytetyöni lopusta. Neljä opiskelijaa täytti tekemäni arviointilomakkeen ja palautti sen nimettömänä minulle. vastanneiden mielestä oppaan tekeminen aiheesta oli tärkeää ja hyödyllistä. Aineiston päivittäminen oli tärkeää, koska aiheesta on aiempaa materiaalia, mutta itse harjoittelusta ja osastoista oli tarjolla vähän tietoa.

Jokainen arviointiin vastannut opiskelija oli sitä mieltä, että suosittelisi oppaan lukemista jokaiselle kansainväliseen vaihtoon lähtevälle opiskelijalle. Myös henkilökohtaisesti suosittelen oppaan lukemista ennen vaihtoa, koska siitä saa tärkeää tietoa kohteesta ja sairaaloista. Jännityskin hieman helpottaa, kun saa konkreettista tarrtumapintaa tulevaan.

Tiedon etsiminen eri lähteistä on mielenkiintoista, minkä ansiosta opinnäytetyöni tekeminen eteni hyvin. Oppaassani olen käsitellyt monipuolisesti mielestäni tärkeitä kansainvälisessä vaihdossa kohdattavia asioita, mutta myös omia kokemuksiani työnteosta Namibiassa, sekä vapaa-ajan viettomahdollisuuksista.

Oppaan ulkomuoto on mielestäni onnistunut. Se on helppolukuinen ja selkeä kokonaisuus, josta asiat löytyvät helposti ja siihen on hyvä palata tarvittaessa uudelleen. Tekstien sijoittelu on mielestäni onnistunut hyvin, ja fontti on sopivat nuorekasta ja oppaaseen sopivaa.

Olen tehnyt oppaan, jota on mukava lukea ja josta saa paljon hyödyllistä tietoa eri lähteistä. Pohtiessani oppaani huonoja puolia, tulin siihen tulokseen, että siinä olisi voinut olla vieläkin enemmän tietoa sairaalan osastoista. Minulla on monipuolista kokemusta eri osastoista, mutta oppaani ei täysin kuvasta tietojeni tasoa. Olen kuitenkin tyytyväinen kokonaisuuteen.

Monikulttuurisuus, maahanmuutto ja kulttuurisokki ovat kaikki tärkeitä asioita, joita löytyy paljon tietoa. Halusin teoriaosuudestani selkeän kokonaisuuden, joka pysyy aiheessa ja on yhteydessä tekemääni oppaaseen. Tulevaisuuden Suomessaakin monikulttuurisuus tulee olemaan yleistä hoitotyössä, minkä takia aiheesta tehdyt kirjallisuuskatsaukset ja tutkimukset ovat tärkeitä. Omalta osaltani haluan kannustaa opiskelijoita avarakatseisuuteen ja lähtemään ammattitaitoa edistävään harjoitteluun ulkomaille.

Kokonaisuudessa opinnäytetyön tekeminen on ollut suuri projekti, joka on opettanut minulle paljon itsestäni. Kansainvälisen vaihdon ajatusten ja tapahtumien tuominen yhteen teki hyvää ja samalla sain kokemukseni päätökseen.

10 Pohdinta

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ammattitaitoa edistävän kansainvälisen harjoittelun innoittamana. Suoritin kolmen kuukauden harjoittelun Namibiassa Windhoekissa eri sairaaloissa. Ennen harjoitteluun lähtöä huomasin,

että ajantasaista tietoa harjoittelusta ja maasta ei ollut kovinkaan helposti opiskelijalle saatavilla. Namibiasta löytyy muutama kattava opas turisteille sekä joitakin opinnäytetöitä kansainvälisessä vaihdossa olleilta opiskelijoilta.

Kirjoittaessani opinnäytetyötäni, tarkoitukseni oli laatia oppaastani helppoluokkuinen teoriapaketti, johon olisi helppo palata uudestaankin. Oppaani lukeneet ja arvostelleet opiskelijat olivat sitä mieltä, että oppaan tekeminen oli tärkeää, sillä päivitettyä tietoa ei Namibiaan matkustavalle opiskelijalle ole kunnolla tarjolla. Heistä oppaaseeni oli helppo palata ja oppaani välitti heille positiivisen mielikuvan maasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista.

Suomen tulevaisuutta ajatellen monikulttuurisen hoitotyön kehittäminen on avainasemassa. Eri kulttuurista tulleiden asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hoitamiseen tulisi panostaa enemmän ja pohtia, kuinka heidän tarpeensa tulisi täytettyä. Jotta tähän päästäisiin, niin tarvittaisiin vielä enemmän lisätutkimuksia eri kulttuurien kohtaamisesta ja monikulttuurisuudesta. Tärkeää olisi myös oikean hoitotähtämyksen löytäminen, jotta eri kulttuurit saisivat oikeaa hoitoa Suomessa.

Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää, kuinka eri kulttuuritaustaiset ovat kokeneet sopeutuneensa sosiaali- ja terveysalan töihin Suomessa sekä kuinka heidät on otettu vastaan työyhteisössä.

Jokainen oman mukavuusalueen ulkopuolella otettu askel opettaa meille paljon itsestämme ja auttaa murtamaan ennakkoluuloja. Näin tämän opinnäytetyön tekeminen, sekä ammattitaitoa edistävän harjoittelun suorittaminen Namibiassa minulle teki.

Lähteet

- Abdelhamid, P., Juntunen A. & Koskinen, L. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki. WSOYpro OY. 1.painos.
- Frisk, O. & Tulkki, H. 2005. Kulttuuriavain. Helsinki: Otava.
- Hansel, B. 2007. The exchange student survival kit. 2nd edition. London: Intercultural press.
- Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveysten edistämisen opas. Keuruu: Otava.
- Hassinen-Ali-Azzani, T. 2002. Terveys ja lapset ovat Jumalan lahjoja. Etnografia somalialaisten terveystieteistä ja perhe-elämän hoitokäytännöistä suomalaiseseen kulttuuriin siirtymävaiheessa. Kuopion yliopisto.
- Heimo, M. 2011. Paluun kulttuurisokki, case STS Vaihto-oppilasohjelmat. <www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34859/Heino_Noora.pdf?sequence=1.> Luettu 4.4.2016.
- Heinänen-Child M. 2008. Eri kulttuureista tulevien työntekijöiden kohtaaminen – kokemuksia suomalaisessa ja brittiläisessä hoitoyhteisössä. Sairaanhoitaja-lehti. <http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=sle00042.> Luettu 1.4.2016.
- Holmia, S., Kassara, H., Lipponen, V. & Paloposki, S. 2004. Hoitotyön osaaminen. 1. Painos. Helsinki: WSOY.
- Huttunen, M. & Pakkaslahti, A. 2010. Kulttuurit ja lääketiede. Duodecim. 1.painos.
- Kohonen, L. 1996. Vieraasta kulttuurista tulleet potilaat hoitotyön ja hoitotyö koulutuksen haasteena. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos. Oulun Yliopisto.
- Lahti, L. 2014. Monikulttuurinen työelämä hyväksi ihmiselle, hyväksi bisnekselle. 1. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Leppiaho, H., Pulkkinen, A., Pääskylä, M., Salonen, K. & Virtanen, S. 2009. Kansainvälisyys osana ammattikorkeakoulujen arkea. Turku. Tampereen yliopistopaino oy.
- Myllärinen, P. 2009. Maahanmuuttajatyötä kahdella vuosikymmenellä – Joutse non vastaanottokeskuksen johtajan kokemuksia vuosilta 1990-2008. Kuopion yliopisto. Pro gradu -tutkielma
- Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001 Terveystieteiden suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Trio-offset.
- Saimia. 2016a. <<http://www.saimia.fi/haku/fi/syksyn-yhteishaku/amk-tutkinnot/sosiaali-ja-terveysala/sairaanhoitajakoulutus>> Luettu 20.6.2016.

Saimia. 2016b. <<http://www.saimia.fi/fi-FI/opiskelu/info/kansainvalinen-toiminta>> Luettu 4.4.2016.

Sainola-Rodriguez, K. 2009. Transanationaalinen osaaminen. Uusi terveydenhuoltohenkilöstön osaamisvaatimus. Kuopion yliopisto, terveyshallinnon ja -talon laitoksen väitöskirja.

Vartia, N. 2009. Kotona kaikkialla. Helsinki: Kariston kirjapaino oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto. 2016. <http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/> Luettu 18.6.2016

Oppaan arviointilomake ja vastaukset (n=4)

	Täysin sama mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Opas on helppolukuisen kokonaisuus	4				
2. Oppaan kuvat sopivat siihen	4				
3. Opas on tarpeellinen	2	2			
4. Opas on selkeästi toteutettu	4				
5. Opas on hyödyllinen	4				
6. Oppaan tarkoitus tulee esille	1	3			
7. Opas helpottaa lähtemistä vaihtoon	4				
8. Opas helpottaa vaihdossa oloa	4				

9. Opas kertoo kattavasti sairaaloista ja osastoista	4				
10. Oppaasta löytyy vapaa-ajalle sopivia aktiviteetteja	4				
11. Opas antaa todennäköisen kuvan harjoittelusta	4				
12. Opas vastaa kysymyksiin	3	1			
13. Voisin suositella opasta Namibiaan vaihtoon lähteville opiskelijoille	4				



I am because we are

Opas Namibiaan lähteville hoitoalan opiskelijoille

Edla Jääskeläinen



LUKIJALLE

Haluan onnitella sinua siitä, että harkitset ammattitaitoa edistävää harjoittelua Namibiassa Afrikassa tai siitä, että olet jo valinnut kohdemaaksi Namibian. Tiesin jo sairaanhoitajaopintojeni ensimmäisenä päivänä, että haluan lähteä harjoitteluun Afrikkaan jossakin vaiheessa opintojani. Ulkomaanharjoitteluun hakeutuminen osoittautui helpoksi prosessiksi, joka opetti minulle paljon itsestäni sekä kasvatti ammatillista, että kansainvälistä osaamistani.

Afrikka on kiehtonut minua aina. Tuo kaukainen ja tuntematon, hieman jännittävä manner oli ainut paikka, jonka merkitsin vaihtoehdoksi, kun hain kansainväliseen vaihtoon ulkomaille. Afrikan maista valitsin Namibian siksi, että siellä oli sairaanhoitajaopiskelijoita ollut harjoittelussa jo ennen minua. Käytännön asioiden hoitaminen helpottui, kun sain tietoa maasta ja harjoittelusta jo siellä olleilta opiskelijoilta.

Olen koonnut tähän oppaaseen tietoa harjoitteluun hakeutumisesta, harjoittelusta sekä paluusta Suomeen. Kuten opasta lukiessasi tulet huomaamaan, harjoitteluun lähteminen ei vaadi suuria ponnisteluja. Ainoastaan päättäväisyyttä, toimeliaisuutta sekä innostusta uusia hienoja kokemuksia kohtaan.

Se, että lähdin Namibiaan harjoitteluun, oli elämäni paras päätös. Muistot ovat tulleet jäädäkseen.

Sisällys

1. Johdanto.....	28
2. Namibia.....	28
2.1 Talous.....	29
2.2 Väestö.....	29
2.3 Kulttuuri	30
3. Ennen kansainvälistä harjoittelua.....	31
3.2 Asiakirjat.....	32
3.3 Rokotukset ja lääkitys.....	33
3.4 Asuminen.....	34
4. Eläminen Namibiassa	35
4.1 Raha	35
4.2 Turvallisuus.....	36
4.3 Liikkuminen	36
4.4 Ruoka ja Juoma.....	36
4.5 Vapaa-aika.....	37
4.5.1 Harnas wildlife foundation	38
4.5.2 Swakopmund.....	39
4.5.3 Etosha kansallispuisto	39
4.5.4 Victorian putoukset, Zimbabwe.....	40
4.5.5 Kapkaupunki, Etelä-Afrikka	41
5. Ammattitaitoa edistävä harjoittelu Namibiassa	42
5.1 Katutura State Hospital	43
5.2 Windhoek Central Hospital	44
5.3 Home of Good Hope	44
6. Kansainvälisen harjoittelun jälkeen	45
7. Tarpeellisia yhteystietoja	46

1. Johdanto

Saimaan ammattikorkeakoulu osallistuu kansainvälisiin opiskelijavaihto-ohjelmiin. Koululla on kahdenvälisiä yhteistyösopimuksia ympäri maailmaa. Vaihtoehtoisia yhteistyömaita on paljon, joten opiskelijasta voi tuntua, että hakuprosessi on hankala, eikä oikein tiedä minne päin maailmaa haluaisi lähteä. Kansainvälistä harjoittelua suunnitellessasi osallistu kv-koordinaattoreiden järjestämiin ryhmiin, joista saat ohjeita ja tietoa aiheesta.

Sairaanhoitajan ammatti on yksi maailman kansainvälisimmistä ammateista. Hoitoalan ammattilaisilla on mahdollisuus työskennellä kotimaansa rajojen ulkopuolella ja suomalaista hoitoalankoulutusta arvostetaan paljon kansainvälisesti. Ulkomailta haetaan uusia kokemuksia, sekä laajennetaan omaa ammatillista osaamista. Tämän takia yksi ammattitaitoa edistävän harjoittelun tavoitteista on ammattitaidon lisääminen ja kehittäminen.

Kansainvälisessä harjoittelussa sairaanhoitajaopiskelija oppii ammatillista monikulttuurista hoitotyötä niin ryhmässä, kuin itsenäisesti, sekä tutustuu kulttuuriin ja paikallisiin tapoihin. Näin opiskelija tulee entistäkin tietoisemmaksi itsestä ja omasta ammatillisuudestaan. Harjoittelu tukee ammatillista kasvua, mutta myös opiskelijan ongelmanratkaisun kehittymistä, suvaitsevuuutta ja joustavuutta, joita hoitoalan työntekijä tarvitsee myös Suomessa työskennellessään.

2. Namibia

Lounais-Afrikassa sijaitseva Namibian tasavalta eli Namibia on noin kahden miljoonan asukkaan valtio. Angola ja Sambia pohjoisessa, Botswana idässä ja etelässä Etelä-Afrikan tasavalta ovat Namibian naapurimaita. Etelä-Afrikan tasavallan alaisuudesta Na-

mibia itsenäistyi vuonna 1990. Namibian pääkaupunki Windhoek sijaitsee maan keski-osan ylängöllä 1660 metriä merenpinnan yläpuolella. Pääkaupungissa on noin 400 000 asukasta.

Alkuperäisasukkaat elävät metsästyksellä ja keräilyllä ja kuuluvat busmannien nimellä tunnettuun san-kansaan. Nykyisin pääväestöön kuuluu hererot, ovambot ja kavangot, jotka puhuvat bantukieltä. Virallinen kieli Namibiassa on englanti, mutta maassa on noin 13 eri kieliryhmää, joista vain osa on puhuttuja kieliä.

Vuotuinen sademäärä Namibiassa on vain noin 270mm. Ilmasto onkin hyvin kuiva. Eniten sadetta saadaan helmikuussa. Windhoekissa on vuodessa keskimäärin 300 aurinkoista päivää. Marraskuusta tammikuuhun Namibiassa on lämpimintä. Lämpötila nousee keskimäärin yli 30asteen. Kesä-heinäkuussa on viileintä, jolloin päivälämpötila on keskimäärin +21 astetta ja yölämpötilat noin +7 astetta.

2.1 Talous

Maataloudessa työskentelee noin puolet väestöstä, mutta se on bruttokansantuotteesta vain alle kymmenen prosenttia. 35-40 % namibialaisista elää kotitarveviljelyllä. Kaivostoiminta tuottaa muun muassa timantteja, kultaa, sinkkiä, lyijyä ja uraania. 8 % bruttokansantuotteesta tuotetaan kaivostoiminnalla. Vuonna 2010 Namibia oli maailman neljänneksi suurin uraanin tuottaja. Kalastus on tärkeä elinkeino Namibiassa. Ulkomaanvaluutan tuojana se on toisella sijalla kaivostoiminnan jälkeen.

2.2 Väestö

Väestöstä 87,5 % on mustia afrikkalaisia, 6 % valkoisia ja 6,5 % värillisiä. Mustista suurin osa kuuluu ovamboihin, joita on noin 50 % Namibian koko väestöstä. Muita merkittäviä etnisiä ryhmiä ovat kavangot (9 %), hererot (7 %), damarat (7 %) namat (5 %), capri-tilaiset 4 % sekä alkuperäiskansat sanit (busmannit) 3 % ja khoit 0,1 %.

Valkoisista noin 60 % on afrikaansinkielisiä, 32 % saksankielisiä, 7 % englanninkielisiä ja muita kieliä puhuu noin 1 % väestöstä.

Uskonnollisesti 80–90 % väestöstä on kristittyjä, loput perinteisten afrikkalaisten uskontojen seuraajia. Kristityistä ryhmistä suurin ovat luterilaiset, joita on noin puolet väestöstä.



Kuva 1 Auringonlasku Windhoekissa

2.3 Kulttuuri

Namibiassa kansallisuuksien väliset erot ja ennakkoluulot ovat olleet pitkään voimakkaita. Ennakkoluulot ovat kuitenkin helpottamassa sellaisten nuorten ihmisten keskuudessa, jotka ovat liikkuneet maan eripuolilla tutustuen toisiin kansoihin. Vauraimmissa kaupungeissa ennakkoluulot ja kansallisuuksien erot ovat pienempiä. Käsityöt, tanssi, laulu ja tarinankerronta ovat tärkeä osa namibialaista kansanperimää.

Hirssi ja durra ovat viljelijäväestön perusravintoa. Karjankasvattajat käyttävät maitotuotteita. Pohjoisessa syödään hirssin kanssa papuja ja lehtivihanneksia, muuten kasvien käyttö on vähäistä. Useimmat ihmiset syövät lihaa niin paljon kuin mihin on

varaa ja ostavat sitä katukauppiailta hieman halvemmalla. Tätä lihaa kutsutaan Namibiassa kabanaksi. Kalan käyttäminen on hitaasti yleistymässä valtion kampanjoiden tuloksena.

Namibian kulttuurin keskus on pääkaupunki Windhoek, josta löytyy useita museoita, kirjastoja, elokuvateatteri, kansallisteatteri ja konservatorio. Kauppakeskukset ovat myöskin suosittuja kohteita kaupungissa.

Kaupungistuminen on vaikuttanut namibialaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Nuorelle monikulttuuriselle demokratialle kulttuurin ja perinnön säilyminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Suomi tunnetaan Namibiassa edelleen paikallisen kulttuuriperinnön ja -identiteetin tukijana Martti Ahtisaaren ansiosta. Suomen Namibian suurlähetystö tekee paljon hyväntekeväisyyspauksia Namibiassa, sekä järjestää ohjelmaa suomalaisille, jotka asuvat Namibiassa.

3. Ennen kansainvälistä harjoittelua

Kun olet tehnyt päätöksen, että lähdet Namibiaan ammattitaitoa edistävään harjoitteluun, sinun tulee ottaa yhteyttä koulusi kansainväliseen yhteyshenkilöön. Ulkomaisista vaihto-opiskelupaikoista ja muista vaihtoon liittyvistä asioista ilmoitetaan ammattikorkeakoulun ilmoitustauluilla, info-tilaisuuksissa ja tietoa löytyy myös Valteriohjelma. Valteri löytyy osoitteesta www.goabroad.fi. Valteriohjelman käyttö vaatii käyttäjätunnuksen ja salasanan. Ne saat Moodlesta [kurssilta Go Abroad](#). Vaihto-opiskelupaikkoihin järjestetään avoin haku kaksi kertaa vuodessa. Ohjeet englanninkielisen CV:n tekoon löydät osoitteesta ww.oph.fi/europassi/

Harjoitteluusi tarvitset englanninkielisen CV:n sekä englanniksi käännettyt tavoitteet. Harjoittelusi ohjaava opettaja on apunasi paperiasioissa, mutta sinun tulee olla aktiivinen. Opintojen järjestäminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ja olla yhteydessä opettajiin mahdollisista opintojaksojen korvaavuuksista. Ennen ulkomaanharjoittelua suoritettava kv- valmennus kuuluu olennaisena osana lähtöön valmistautumiseen.

Valmennuksen tehtävänä on valmistaa lähtijää tuleviin kokemuksiin verkkokurssin muodossa. Kurssista saa opintopisteitä.

3.1 Rahoitus

kansainvälisen vaihdon aikana saat opintotukea ja sinulla on mahdollisuus hakea korotettua asumislisää matkasi ajaksi, sekä hakea opintolainan takausta KELA:lta. Mahdollisesti myös muuta tukea voi hakea, kuten oppilaitoksen tukea, Erasmus-, Nordplus- tai FIRST- apurahaa, mutta näistä ei apurahaa voi valitettavasti Namibiaan hakeutuva opiskelija hakea. Kuitenkin on varauduttava myös itse kustantamaan harjoittelujaksoaan.

Apurahoja voi myös anoa erilaisilta järjestöiltä ja säätiöiltä. Oman alan opintosäätiöistä ja kulttuuri- tai maakuntarahastoista voi anoa apurahaa. Useat seikat vaikuttavat apurahan saamiseen, mutta erityisen tärkeää on hyvän ja perustellun hakemuksen kirjoittaminen. Hakea voi [ISICin tukema The Global Study Awards -apurahaa](#). Tätä voit hakea opintoihisi, jotka suoritavat ulkomailla. Opiskelijat, jotka tekevät ulkomaan opintoja osana suomalaista tutkintoaan, voivat saada usein freemover-tukea omasta kotikorkeakoulustaan tai avustuksia opiskelijakunnastaan. Saimaan Ammattikorkeakoulussa opiskeleva voi hakea apurahaa myös Otsakorven säätiöltä.

3.2 Asiakirjat

Suomen kansalaiset eivät tarvitse viisumia Namibiaan alle 90 päivän turistimatalle. Viisumia on haettava ennen matkaa Namibian suurlähetystöstä Tukholmasta, mikäli kyseessä on joku muu kuin turistimatka. Säännöt ovat tiukentuneet, ja esimerkiksi vapaaehtoistyöhön tarvitaan nykyisin etukäteen hankittu oleskelulupa tai työ lupa.

Passintarkastajana toimiva virkailija merkitsee viisuleimaan matkapäivien lukumäärän. Tarkista, että päivät riittävät koko Namibiassa oloajaksi. Viimeiseen viisumileimassa merkittyyn päivään mennessä Namibiasta on ehdottomasti poistuttava.

Passin on oltava voimassa puoli vuotta matkasi päättymisen jälkeen. Passista on hyvä varata mukaan muutama kopio, joita saatat tarvita matkan aikana. Suosittelen myös skannaamaan tärkeät asiapaperit omaan sähköpostiin, jolloin ne kulkevat koko ajan matkassa mukana.

Lentojen hintojen vertailu ja lippujen tilaaminen kannattaa aloittaa heti kun työharjoittelun alkupäivämäärä on tiedossa. Eri lentoyhtiöiden hintoja pääsee kätevästi vertailemaan internetistä.

Sinut on Saimaan Ammattikorkeakoulun opiskelijana vakuutettu koulun kautta harjoittelussa ja saat vakuutustodistuksen kv-koordinaattorilta. Tehyn jäsenenä saat tilaamalla englanninkielisen vastuuvakuutustodistuksen, joka kattaa harjoittelun aikana tapahtuvat mahdolliset vahingot ja hoitovirheet. Suosittelen kuitenkin ottamaan myös kattavan matkavakuutuksen omasta vakuutusyhtiöstäsi, joka kattaa matkatavarasi, mahdolliset lääkärikäynnit, lääkkeet, sekä tarvittaessa sairaankuljetuksen kotimaahan. Koulun vakuutus kattaa vain työaikana ja työmatkoilla tapahtuvat vahingot. Vapaa-ajalle tarvitset oman vakuutuksen.

3.3 Rokotukset ja lääkitys

Ota lähdön varmistuttua yhteys koulun terveydenhoitajaan, joka työskentelee yliopiston 7-rakennusvaiheen, 2.kerroksessa, YTHS:n kanssa samoissa tiloissa. Terveydenhoitajalta saat selvityksen rokotusohjelmasta sekä muuta hyödyllistä tietoa. Osoitteista www.rokote.fi sekä www.ktl.fi löydät runsaasti maakohtaista tietoa rokotuksista ja terveys-suosituksista. Pidä kansainvälinen rokotekorttisi mukana koko matkan ajan ja varmuuden vuoksi ota siitä muutama varakopio.

Namibian pääkaupungissa Windhoekissa ei turistin tarvitse syödä malarialääkitystä. Jos kuitenkin lähdet Windhoekista Pohjois-Namibiaan, tulee sinulla olla malarialääkitys, alkaen 24h ennen alueelle saapumista ja malaria alueelta poistumisen jälkeiseksi seitsemäksi päiväksi. Suosittelen ostamaan malaria lääkettä Suomesta mukaan noin kolmeksi viikoksi. Windhoekista saa ostettua lääkkeitä apteekeista, mutta suosittelen ottamaan mukaan joitakin peruslääkkeitä varmuuden vuoksi. Maitohappobakteerit,

ripulilääkettä ja antihistamiinia hyönteistenpistoksiin tulisi olla jo valmiiksi mukana. Omia henkilökohtaisia lääkkeitä ei tule unohtaa. Käsimatkatavaroihin pakataan reseptiläkkeet alkuperäispakkauksessa omistajan nimellä varustettuina. Ota reseptit tai kopiot niistä mukaasi.

3.4 Asuminen

Asuminen kannattaa suunnitella ainakin pariksi viikoksi saapumisen jälkeen. Namibiassa on isäntäperhe, jotka ottavat ulkomaalaisia harjoittelijoita vuosittain useita kymmeniä luokseen asumaan. Tämä on helppo ja turvallinen tapa asettua aloilleen. Kuu-kausi isäntäperheessä maksaa noin 350e, jonka lisäksi saat arvokasta tietoa elämisestä afrikaansperheessä sekä mahdollisuuden osallistua perheen järjestämille retkille vapaa-aikana. Retket maksavat jonkun verran, mutta ovat ehdottomasti sen arvoisia. Isäntäperheessä tutustuu helposti myös muihin vaihto-opiskelijoihin. Kv-harjoittelun ohjaajalta voit kysyä asiasta lisäinformaatiota.



Kuva 2 Backpackers Unite Windhoek

Toinen vaihtoehto on mennä majataloon asumaan. Monella majatalolla ja hostellilla on omat internet kotisivut, joista saa nopeasti ja vaivattomasti yhteyttä henkilökuntaan. Hostelleissa yöpyy paljon ihmisiä ympäri maailmaa, jolloin uusiin kulttuureihin tutustuminen on helppoa. Asuimme harjoittelumme ajan Backpackers Unite nimisessä majatalossa. Kuukausi 6 hengen isossa huoneessa maksoi noin 200 euroa per henkilö. Hintaan sisältyi aamupala ja wifin käyttö.

4. Eläminen Namibiassa

Ennakkoluulot Afrikkaa kohtaan ovat usein voimakkaat. Pelot ja väärät mielikuvat saavat Afrikan kuulostamaan pelottavalta ja vaaralliselta paikalta. Afrikan maiden välillä on suuria eroja. Namibiassa, niin kuin muissakin turistimaissa pärjää käyttämällä maalaisjärkeä.

Kun astut ulos lentokoneesta ja saat lämpimän tuulenvireen kasvoillesi, ainut ensivinkkini on unohtaa kiire. It's african time now!

4.1 Raha

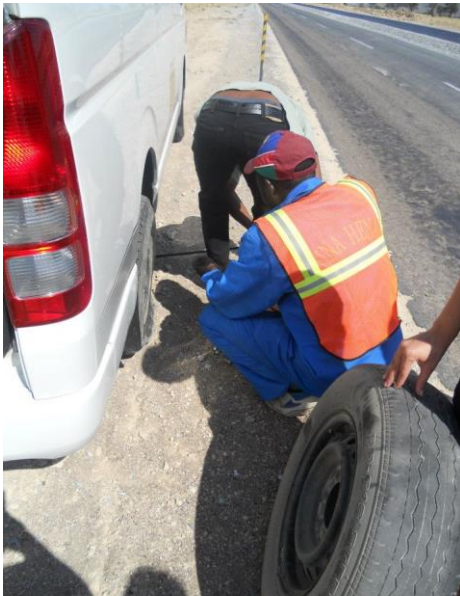
Namibian valuutta on Namibian dollari (NAD). Sen arvo on sidottu Etelä-Afrikan randin (ZAR) arvoon. Kaupoissa, ravintoloissa ja hotelleissa käyvät yleisimmät luottokortit.

Pankkiautomaateista, joita on runsaasti maan suurimmissa kaupungeissa, voi nostaa käteistä rahaa. Euro noteerataan ja sitä voi vaihtaa pankeissa tai lukuisissa rahanvaihtopisteissä. Ilmoita Suomessa toimivalle pankillesi matkastasi Namibiaan, jotta he tietävät, että korttisi ei ole joutunut väärin käsiin ja sulje sitä, kun sitä käytetään Namibiassa.

4.2 Turvallisuus

Suurimmissa kaupungeissa esiintyy jonkun verran rikollisuutta. Ryöstöt ja taskuvarkaudet ovat yleisiä, mutta turisteihin kohdistuva väkivaltarikollisuus on melko vähäistä. Ulkona liikkuesssa ei tule kantaa paljoa rahaa mukana, sekä kannattaa välttää liian turistimaista käytöstä, joka usein altistaa ryöstöille. Yksin ei tule liikkua illalla tai yöllä. Terveellä maalaisjärjellä pärjää pitkälle kaikkialla. Poliisin hätänumero on 10111. Ambulanssin saa kiinni numerosta 211111.

4.3 Liikkuminen



Kuva 3 Taksin renkaanvaihtoa

Namibiassa julkinen liikenne on pääsääntöisesti taksiliikennettä. Taksin saa kättä heiluttamalla helposti ja lyhyemmät matkat pääkaupungissa maksavat vain 80 senttiä matka. Pidemmät matkat ovat 1,40 euroa suunta. Taksikuski kerää auton täyteen asiakkaita, jotka ovat menossa samaan suuntaan. Muista sopia taksin hinta ennen, kun olet perillä.

Liikenne Windhoekin keskustassa on ruuhkaista ja ihmisiä on paljon liikkeellä. Kaupungin ulkopuolella tiet ovat suurimmaksi osaksi huonossa kunnossa. Liikenteessä on syytä olla erittäin valpas, sillä Namibiassa on korkeat liikenneonnettomuustilastot ja ajonopeudet paikoin huimia. Liikenne on vasemmanpuoleista.

4.4 Ruoka ja Juoma

Erittäin ammattitaitoisesti valmistettu liha kuuluu namibialaiseen ruokaperimään. Kasviksia Namibiassa käytetään

suhteellisen vähän. Grillauskulttuuri on erittäin voimakasta ja joka viikonloppu koostuu grillijuhliin. Paikalliset kutsuvat grillijuhliaan Braai:ksi.

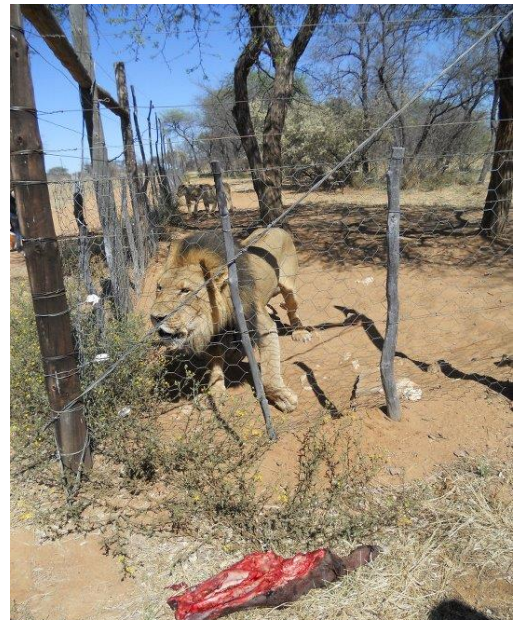
Windhoekissa on paljon laadukkaita ja suhteellisen edullisia ravintoloita, joissa koontua ystävien kanssa illanviettoon. Hintataso kauppojen elintarvikkeilla on sama kuin Suomessa, mutta ravintolassa syöminen on paljon halvempaa kuin suomessa. Aterian hinta juomineen on noin 5-10e. Tippiä jätetään 10 % laskun loppusummasta.

Jos haluaa paikallista katuruokaa, tulee suunnata Katuturan kaupunginosaan syömään Kabanaa eli katukojussa grillattua lihaa. Kabana on halpaa ruokaa, noin 10 senttiä annokselta. Paikalliset hakevat lihansa usein kojuista.

Vesijohtoveden juomista tulee välttää Namibiassa. Osta aina pulloitettua vettä ja muista juoda paljon. Vesikanistereita saa täytettyä halpaan hintaan, noin viidellä Namibian dollarilla useimmissa ruokakaupoissa. Alkoholijuomia tarjotaan ravintoloissa ja baareissa.

4.5 Vapaa-aika

Harjoittelutuntien jälkeen on päivisin aikaa tutustua kaupunkiin ja kulttuuriin. Kun Windhoek alkaa tulla tutuksi ja paikkojen löytäminen helpottuu voi alkaa laajentaa vapaa-ajan viettopaikkoja. Windhoekissa on useita ostoskeskuksia, jotka takaavat hyvät ostosmahdollisuudet, syömisen, elokuvissa käymisen sekä mukavan ajanvieron ystävien parissa. Ostoskeskuksissa on myös internetkahviloita, joissa voit päivittää kuulumisia Suomeen.



Kuva 4 leijona aamusyönnillä

Kaupungissa on paljon baareja ja yökerhoja.

Muista kuitenkin pukeutua siististi ja laittaa

hyvät kengät jalkaan, koska baarien sisäänheittäjät eivät päästä asiakkaita sisälle san-

daaleissa. Yökerhoissa tulee myös huolehtia tavaroistaan, sillä taskuvarkaita on paljon liikkeellä. Liikenteessä saa myöskin olla varuillaan, sillä drink and drive-kulttuuri on olemassa ja onnettomuuksia tästä syystä sattuu paljon.

Kun Windhoekin vapaa-aika alkaa olla nähty, voi alkaa tehdä piristäviä retkiä ympäri Namibiaa. Mahdollisuuksia on monia. Namibiassa on monia luonnonpuistoja, joissa pääsee näkemään villieläimiä sekä luontoa.

4.5.1 Harnas wildlife foundation



Harnas wildlife foundation on vapaaehtoisuudella toimiva eläintarha, jotta on leijonia, apinoita, hyeenoja ja monia kissaeläimiä. Harnas on Namibian ja Botswanan rajalla ja Windhoekista sinne ajaa noin kolmetuntia autolla. Paikallisilla on paljon tietoa eläimistä ja niiden käyttäytymisestä. Harnasissa on mahdollisuus päästä mukaan eläinten syöttöretkille.

Kuva 5 Hyeenoiden aamusyöttö

4.5.2 Swakopmund



Kuva 6 Swakopmundin satama-alue

Swakopmund on kaupunki Namibian länsirannikolla. Kaupungissa on 44 700 asukasta ja se sijaitsee Namibian autiomaan reunalla Atlantin valtameren rannalla.

Kaupunki tunnetaan extreme-urheilun harrastusmahdollisuuksista, joista osaa harrastetaan dyynialueella. Näitä ovat muun muassa sandboardaus dyynien harjalta ja mönkijällä suoritettavat dyyniajelut. Kaupungissa on myös mahdollista suorittaa laskuvarjohyppyjä. Erilaiset veneretket ovat myös suosittuja.

4.5.3 Etosha kansallispuisto

Etoshan kansallispuisto sijaitsee Namibian pohjoisosassa. Se on vuonna 1907 perustettu kansallispuisto, joka yli 22 000 neliökilometrin suuruisena on yhä eteläisen Afrikan merkittävimpiä villieläinten suojelualueita. Aluetta on vuosien saatossa huomattavasti pienennetty. Etosha on Namibian tärkeimpiä luontomatkailukohteita. Namutoni, Halali ja Okaukuejo ovat Etoshan leirejä, joissa matkailija voi yöpyä ja seurata eläinten kokoontumisia juomapaikoille.



Kuva 7 Etoshan Halalin juomapaikka

Puistossa liikutaan ainoastaan autolla, ja autosta poistuminen on turvallisuussyistä kiellettyä. Parhaat mahdollisuudet villieläinten tarkkailuun ja kuvaamiseen on juomapaikoilla, joita puistossa on useita kymmeniä. Kaikissa leireissä on myös juomapaikka, josta eläimiä voi tarkkailla lähietäisyydeltä. Ne ovat valonheittimin valaistuja, joten ilta-aikaan eläinten seuraaminen on helppoa.

4.5.4 Victorian putoukset, Zimbabwe

Victorian putoukset sijaitsevat Sambesi-joessa, Zimbabwen ja Sambian rajalla. Putous on noin 1 600 metriä leveä ja noin 107 metriä korkea. Tulvakaudella maaliskuu-huhtikuussa putousten voima on suurimmillaan. Victorian putoukset kuuluvat UNESCO:n maailmanperintökohteisiin.

Helpoiten putouksille pääsee, kun vuokraa minibussin ja kuskin, joka hoitaa rajalla viisumiasiat kuntoon. Yöpyminen Zimbabwen puolella tulee halvemmaksi kuin Sambian puolelle matkustaminen ja siellä yöpyminen.



Kuva 8 Victorian putoukset

4.5.5 Kapkaupunki, Etelä-Afrikka



Kuva 9 Table mountain

gissa on kaikkea mitä lomalta odottaa.

Erilaiset vesiturheilulajit ovat suosittuja Kapkaupungin rannikolla, sekä tunnettu Table Mountain on näkemisen arvoinen nähtävyys. Hyvällä ilmalla Table Mountainin päälle pääsee Gondoli-hissillä tai vaikkapa patikoimalla.

Etelä-Afrikan pääkaupungeista yksi, Kapkaupunki, on kokemisen arvoinen paikka. Kapkaupungissa on kaupunkiloman tuntua, mutta rantalomalle pääsee kymmenessä minuutissa julkisen liikenteen avulla keskustasta. Safarillekin on mahdollisuus päästä monien erilaisten matkanjärjestäjien kautta. Kapkaupun-



Kuva 10 Cape Point, Hyväntoivonniemi

Hyväntoivonniemi on suosittu kansainvälisten matkailijoiden kohde. Hyväntoivonniemi löytyy Cape point:sta, jonne pääsee parhaiten vuokra-autolla. Julkinen liikenne on hidasta, eikä aina luotettavaa aikataulujen suhteen.

Nelson Mandela oli vangittuna Robbenin saarella Kapkaupungin edustalla ennen siirtoaan toiseen vankilaan. Robbenin saari kuuluu nykyään Unescon maailmanperintöluetteloon.

Iltaelämä Kapkaupungissa on vauhdikasta ja päivällä mereltä puhaltava raikas tuuli viilentää muutoin kuumaa ilmastoa. Ostosmahdollisuudet ovat erittäin hyvät ja valikoimaa on laidasta laitaan. Kaupungin eri hostelleista ja hostelleista löytää googlen avulla paljon tietoa.

5. Ammattitaitoa edistävä harjoittelu Namibiassa

Ensimmäisien päivien aikana saavuttuasi Namibiaan tapaat paikalliset kv-koordinaattorisi. Hänen kanssaan sovitaan tarkemmin harjoittelun alkamisajankohta ja miten harjoittelu etenee. Hänen kanssaan tulisi sopia tapaamisia läpi harjoittelujakson. Ensimmäiselle tapaamiselle otetaan mukaan kaikki opiskeludokumentit, sekä 200 Namibian dollaria lukukausimaksuun. Kansainvälisillä opiskelijoilla on siis mahdollisuus osallistua Namibian yliopiston järjestämille luennoille.

Pääkaupungissa lääkäripalvelut ovat suhteellisen laadukkaita, mutta maaseudulla lääkäripalvelujen saatavuus on heikkoa ja potilassiirrot saattavat kestää kauan. Maaseudulla ajaa hoitobussi muutaman kerran viikossa tuoden potilaita kaupunkiin. Windhoekin alueella on kaksi kunnallista sairaalaa. Katutura state hospital ja Windhoek

Central hospital. Pääasiassa kummassakin sairaalassa on samat osastot, mutta hoidon taso on erilaista. Central hospital on ollut valkoihoisten sairaala avauduttuaan ja Katuturan sairaala on ollut köyhän mustan väestön sairaala. Vielä tänä päivänä hoidossa on suuria eroja.

5.1 Katutura State Hospital

Katutura State Hospital sijaitsee Namibian pääkaupungissa Windhoekissa. Katuturan sairaala onkin alkuajoista asti ollut köyhien suosima sairaala. Vuosien saatossa sairaala on saanut paljon tarvikkeita käyttöönsä ulkomaalaisilta avustajilta, sekä hyväntekeväisyyden kautta. Muun muassa vuonna 2008 Katuturan sairaalaan asennettiin aurinkokennot, jotka lämmittävät vettä.

Katuturan sairaalassa toimii suuri äitiyshuollon osasto erillään muusta sairaalasta, josta löytyy neuvola, synnytysosasto, keskososasto, äiti-lapsivuodeosasto sekä leikkaussali. Päärakennuksessa on pre- ja postoperatiivinen osasto, päivystys, tehoosasto, sisätautien vuodeosastoja, lapsivuodeosastoja, kiinalainen kansanparannusosasto, kirurgianosasto, hiv- ja tuberkuloosiosasto, sekä ensihoidon yksikkö.

Ensimmäisenä päivänä sairaalassa sairaalan ylihoitaja ottaa vastaan opiskelijat. Hänelle ilmoitaudutaan joka aamu vuoroon tultaessa ja merkitään työkirjaan mille osastolla minäkin päivänä mennään.

Namibiassa hoitotyö on kovin erilaista, mitä tulee suomalaiseen asiakkaiden kohtamiseen. Harjoitteluun lähtevän opiskelijan tuleekin valmistautua siihen, että toimitaan maassa maan tavalla, mutta myös omaa ammattietiikkaa kunnioittaen.

Työpäivät Katuturan sairaalassa alkavat klo 7:30. Jokaisella osastolla on omat toimintatapansa ja työparinasi toimiva sairaanhoitaja perehdyttää sinut paikallisiin tapoihin. Työpäivät loppuvat pääsääntöisesti kahteen mennessä. Ruokatauko kestää 20 minuuttia.

5.2 Windhoek Central Hospital

Alun perin Central hospital on ollut yksityinen valkoihoisten sairaala, mutta avannut ovensa kunnallisella tasolla viimeisen 10 vuoden aikana. Hoitotarvikkeita sairaalassa on huomattavasti enemmän kuin Katuturan sairaalassa. Sairaala avasi ensimmäisen kerran ovensa opiskelijoille, kun me menimme sinne. Vastaanotto oli lämmin ja kohtelias.

Central hospitalissa on pääosin samat osastot kuin Katuturassa, mutta tarvikkeissa on huomattavia eroja. Hoitotarvikkeita Central hospitalissa on paljon enemmän, vuodevaatteita löytyy helposti ja niitä saa käyttää, sekä osastoilla on kunnon kansliat mistä löytyy potilastiedot kirjallisina versioina.

Haavan hoidoissa käytetään maan omia ”hunajahoitoja” ja kipuja lievitetään muillakin tavoin kuin särkylääkkein, kuten akupunktiolla ja musiikilla.

5.3 Home of Good Hope



Kuva 11 Home of Good Hope



Kuva 12 Katutura

Home of Good Hope on Katuturassa sijaitseva arkena auki oleva ruokakeittiö lapsille. Joka arkiamu kello 7 lapset tulevat soppakeittiöön aamupalalle, joko ennen kouluun

lähtöä tai jäävät koko päiväksi Home of Good Hopen työntekijöiden kanssa viettämään aikaa. Home of Good Hope on namibialaisen Monican perustama hyväntekeväisyyskohde, jota paikalliset ja ulkomaiset yritykset sponsoroivat. Hän aloitti toimintansa yksin, käyttäen omia rahojaan.

Yrityksessä toimii Monican lisäksi hänen kaksi poikaansa sekä ulkomaalaisia opiskelijoita, joita käy vuosittain useita kymmeniä auttamassa. Lounas tuodaan paikan päälle autolla. Usein aamupalaksi on puuroa ja lounaaksi jotakin lihaa ja riisiä tai lihaa ja makaronia.

Lapset ovat iloisia ja kaipaavat kovasti läheisyyttä. Kaikki leikkivät keskenään eikä ketään jätetty ulkopuolelle. Jos sinua kiinnostaa Home of Good Hopessa työskentely niin paikalliselta kv-koordinaattorilta saat yhteystiedot.

6. Kansainvälisen harjoittelun jälkeen

Kotiinpaluun aikakin koittaa sovitusti. Sisälläsi on outo tunteiden sekamelska. Odotat innolla kotiin paluuta, mutta samalla jännittää ja on haikeaa jättää uudeksi kodiksi muovautunut Namibia taakse. Olet varmasti oppinut jotakin uutta itsestäsi, saanut itseluottamusta ja näkökulmia, niin hoitotyöhön kuin elämään ylipäänsä.

Itsestäni tuntuu oudolta, että matkalla ollessa on aikaa oppia uutta maailmasta ja itsestä kun taas kotona ollessa aika pysähtyy ja oppiminen tuntuu olevan hidasta. Elämä pyörii työn ja vapaa-ajan välillä eikä uusia tuttavuuksia saa solmittua niin helposti. Ulkomailla kaikki suomalaisuuteen liitetyt sidokset katkeavat. Saat olla niin sosiaalinen kuin vain haluat.

Kun olet palannut Suomeen ja asettunut aloillesi on kaksi tärkeää asiaa, jotka tulee tehdä.

- Ensimmäisenä ota yhteyttä terveydenhoitajaan ja sovi tapaaminen koskien kotiin paluuta

- Ilmoittaudu Suomen Tutor- opettajallesi ja sovi tapaaminen, jotta kouluun paluu sujuu jouhevasti.

Osa sydämeistäni on piilotettu Kalaharin aavikolle ikiajoiksi.

7. Tarpeellisia yhteystietoja

- Kansainvälisyys opinnoissa
<http://www.saimia.fi/fi-FI/opiskelu/info/kansainvalinen-toiminta>
- lomakkeita
www.oph.fi/europassi/
- Rokotusasiat
www.rokote.fi
- Kansanterveyslaitos
www.ktl.fi
- Raha-asiat
www.forex.fi
- Passi-asiat
www.poliisi.fi

Matkan suunnitteluun hyviä internet sivuja:

Lennot ja matkustaminen: www.travels.kilroy.fi, www.ebookers.fi, www.vertaa.fi/lennot, www.finnair.fi

Namibia: www.namibiatourism.com, www.lonelyplanet.com,

Asuminen: <http://www.chameleonbackpackers.com>, <http://www.backpackerunite.com>, <http://www.ecowave.co.za>

LÄHTEET

Apuraha. <<http://education.kilroy.fi/ulkomailla-opiskelu/opintojen-rahoitus/yksityiset-apurahat>> Luettu 22.4.2016.

Aro, M. 1998. Opiskelijana vieraassa kulttuurissa. Helsinki: Hakapaino oy.

Culture Smart! Namibia. 2008. The essential guide to customs and culture. Bravo Ltd.

Katutura State Hospital. <http://www.who.int/hiv/mediacentre/namibia_photo/en/index.html> Luettu 16.5.2015.

Ammattikorkeakoulun internet- sivut: Kansainvälisyys opinnoissa. <http://www.laurea.fi/net/fi/02_Opiskelu/06_Kansainvalisyys_opinnoissa/index.jsp> Luettu 16.5.2015.

Lonely Planet. Namibia. 2005. Lonely Planet Publications Pty Ltd.

Namibian kartta: Namibian political map. <<http://www.worldmapfinder.com/Fi/Africa/Namibia/>> Luettu 17.5.2015.

Reseptilääkkeet lentokoneessa. <<https://www.finnavia.fi/fi/lentomatka/ennen-matkaa/>> Luettu 22.4.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulu. Kansainvälisyys opinnoissa. <<http://www.saimia.fi/fi-FI/opiskelu/info/kansainvalinen-toiminta>> Luettu 7.3.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulu. Terveystenhoitaja. <<http://www.saimia.fi/fi-FI/opiskelu/opintososiaaliset-asiat/opiskeluterveydenhuolto>> Luettu 22.4.2016.

Suomen sairaanhoitajaliitto. Sairaanhoidon eettiset ohjeet 1996. <http://www.sairanhoitajaliitto.fi/sairanhoitajan_ty/ohjeita_ja_suosituksia/sairanhoitajaneettisetohjeet/> Luettu 17.5.2015.

Ulkoasiainministeriö. <<http://formin.finland.fi/public/Print.aspx?contentid=0&nodeid=30978&culture=fi-FI&contentlan=1>> Luettu 17.5.2015.

Vartia, N. 2009. Kotona kaikkialla. Kansainvälisen kanssakäymisen taitoja. Helsinki: Kariston kirjapaino oy.

Warinowski, A. 2012. Maailmalle yhtenä, takaisin toisena? Turku: Painosalama.

Wikipedia: Namibia. <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Namibia>> Luettu 16.5.2015.

Wikipedia: Victorian putoukset. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Victorian_putoukset> Luettu 17.5.2015.

Williams, L. 2010 Namibia Handbook. Footprint.