

Opinnäytetyö AMK
Ensihoitajakoulutus
2019

Vilma Ahokas & Miina Luukkanen

HARJOITTELUVAIHTO SWAZIMAASSA

– Opas Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja
terveysalan opiskelijoille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Ensihoitajakoulutus

Kevät 2019 | 49 + 19 liitesivua

Vilma Ahokas & Miina Luukkanen

HARJOITTELUVAIHTO SWAZIMAASSA

- Opas Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Swazimaahan harjoitteluvaihtoon lähteville Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Tavoitteena oli luoda käytännönläheinen ja kattava tietopaketti, joka osaltaan myös kannustaisi opiskelijoita lähtemään vaihtoon. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsaukseen perustuvana toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka lopputuote on opas. Jo olemassa olevan kirjallisen tiedon lisäksi työssä tarvittavan aineiston hankkimiseksi hyödynnettiin tekijöiden omia kokemuksia ja havaintoja kahdelta Swazimaan vaihtojaksolta vuosina 2018 ja 2019. Tekijöiden omakohtaiset kokemukset auttoivat tekemään lopputuotteesta ajantasaisen sekä harjoitteluvaihtoon lähtevien opiskelijoiden tarpeiden mukaisen. Kirjallisuuden ja omakohtaisten kokemusten ja havaintojen lisäksi aineistona käytettiin sekä Swazimaasta että Suomesta saatuja suullisia lähteitä.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus koostuu kolmesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa kerrotaan lyhyesti sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden vaihto-opiskelusta sekä Swazimaan harjoitteluvaihtoon hakemisesta, toisessa osiossa esitellään monipuolisesti Swazimaata ja kolmas osio käsittelee itse harjoitteluvaihtoa ja koko vaihtoon hyväksymisen jälkeisestä vaihtoprosessia.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on sähköisessä muodossa ja vapaasti saatavilla kaikille Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja opettajille. Opas sisältää kirjallisuuskatsauksessa kerrottujen asioiden lisäksi kuvia sekä käytännön vinkkejä harjoitteluvaihtoon lähteville opiskelijoille.

ASIASANAT:

Harjoitteluvaihto, Swazimaa, vaihtoprosessi, sosiaali- ja terveysala, opas

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Emergency Care

Spring 2019 | 49 + 19 attachment pages

Vilma Ahokas & Miina Luukkanen

PRACTICAL TRAINING IN SWAZILAND

- Guide for social and health care students at Turku University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to produce a guidebook for the students in the field of social and health care at Turku University of Applied Sciences going to Swaziland for a practical training. The objective was to create a practical and comprehensive guide that would also encourage the students to go to Africa as an exchange student. The thesis was implemented as a functional thesis based on literature and the guidebook was its final product. To get all the material needed the authors' own experiences and observations from two exchange periods in Swaziland in 2018 and 2019 were also used. The personal experiences of the authors helped to make the guidebook up-to-date and useful for the other students planning on going to Swaziland. In addition, spoken resources collected from both Swaziland and Finland were used as material.

The literary part of the thesis consists of three parts. The first part is a short introduction about the exchange studies of social and health care students at Turku University of Applied Sciences and the applying process to Swaziland. The second part is an introduction of Swaziland and the third part is about the whole exchange process from getting accepted for the practical training in Swaziland to returning back to Finland after the exchange period.

The guidebook was published online and is available for all the students and teachers at Turku University of Applied Sciences. The guide contains the information from the literary part of the thesis but also pictures and practical tips for the students going to Swaziland.

KEYWORDS:

Practical training, Swaziland, exchange process, social and health care field, guide

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	8
3 KANSAINVÄLINEN VAIHTO-OPISKELU	9
3.1 Kansainvälinen vaihto Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla	9
3.2 Swazimaan harjoitteluvaihtoon hakeminen	10
4 SWAZIMAA	12
4.1 Kasvillisuus ja eläimet	13
4.2 Väestö ja elintaso	13
4.3 Uskonto	15
4.4 Kulttuuri ja tasa-arvo	15
4.5 Terveystenhoito ja hoitokulttuuri	17
4.6 Liikenne ja liikkuminen	19
4.7 Turvallisuus ja terveysuhkat	20
5 HARJOITTELUVAIHTO SWAZIMAASSA	22
5.1 Harjoitteluvaihtoon valmistautuminen	22
5.1.1 Rahoitus ja matkajärjestelyt	22
5.1.2 Rokotteet ja malarian estolääkitys	23
5.1.3 Mitä mukaan?	25
5.2 Harjoitteluvaihdon aikana	26
5.2.1 Asuminen	26
5.2.2 Hoitoon hakeutuminen ja auringolta suojautuminen	27
5.2.3 Syöminen ja ruokakulttuuri	27
5.2.4 Vapaa-aika ja matkustelu	28
5.2.5 Käytännön harjoittelu	29
5.2.6 Harjoittelupaikat	30
5.3 Harjoitteluvaihdon jälkeen	35
5.3.1 Harjoittelun raportointi	35
5.3.2 Suomessa huomioitavat terveysasiat	35
6 TUOTOSPROSESSI	38
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	38

6.2 Julkaisun suunnittelu	39
6.3 Käytännön tuotosprosessi	40
7 TUOTOS	44
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	45
9 POHDINTA	48
LÄHTEET	50

LIITTEET

Liite 1. Harjoitteluvaihto Swazimaassa – Opas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on kansainvälinen harjoitteluvaihto eteläisessä Afrikassa sijaitsevassa Swazimaassa (nyk. Eswatini). Swazimaa on suosittu vaihtokohde sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden keskuudessa, mutta maasta ei ole olemassa yhtenäistä ja kokonaisvaltaista ohjeistusta opiskelijoiden vaihtoprosessin tueksi. Jo olemassa olevat tiedot ja ohjeistukset ovat osittain vanhentuneita eivätkä sisällöllisesti tarpeeksi kattavia, joten ohjeiden päivittäminen on tarpeen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa lisämateriaalia Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden perehdytykseen kansainvälistä harjoitteluvaihtoa varten tuottamalla opas kohdemaasta ja sen hoitokulttuurista sekä maassa sijaitsevista sosiaali- ja terveysalan harjoittelupaikoista. Opas toteutetaan sähköisessä muodossa ja se toimii opiskelijoiden tukena koko vaihtoprosessin ajan. Toimeksiantaja opinnäytetyölle on Turun ammattikorkeakoulu ja ohjaavana opettaja toimii yliopettaja, TtT Jari Säämänen.

Kansainvälinen opiskelu ja siitä saatava kokemus on hyödyllistä ja täynnä mahdollisuuksia. Ulkomailla suoritetun vaihto-opiskelujakson aikana kielitaito ja erilaisten kulttuurien ymmärtäminen paranevat, samoin ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaidot (CIMO 2013). Etenkin kielitaitoa ja kulttuurillista osaamista arvostetaan työelämässä, joten vaihto-opiskelu voi auttaa tulevaisuuden työhaussa (Turun ammattikorkeakoulu 2018a). Sosiaali- ja terveysalan vaihto-opiskelijoilla harjoittelu ulkomailla on myös hyvä mahdollisuus kliinisten taitojen harjoitteluun (Ramponi & Ross 2015), sillä ulkomailla suoritettujen harjoittelujaksojen aikana on mahdollista päästä näkemään ja tekemään asioita, joihin opiskelijoilla ei Suomen harjoitteluissa olisi mahdollisuutta.

Vaihto-opiskeluun liittyvät mahdollisuudet saattavat samalla olla myös haasteita. Ongelmia voivat tuottaa vieras kieli ja kulttuuri sekä siihen liittyvät erilaiset tavat ja tottumukset niin arkipäiväisessä elämässä kuin esimerkiksi hoitokulttuurissakin. Erityisesti Swazimaahan liittyviä haasteita ovat myös muun muassa köyhyys ja erilaiset terveysriskit, joista merkittävimpiä ovat maan korkeat HIV- ja tuberkuloosikannat (United Nations). Opinnäytetyössä avataan tarkemmin näitä haasteita aiheuttavia asioita sekä kerrotaan yleisistä asioista, joista Swazimaahan saapuvien vaihto-opiskelijoiden on hyvä olla tietoisia.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tiedot pohjautuvat aiheesta jo olemassa olevaan kirjallisuuteen, suullisiin tiedonantoihin sekä tekijöiden omiin kokemuksiin ja havaintoihin.

Tekijät olivat ensimmäisen kerran Swazimaassa keväällä 2018 suorittamassa harjoitteluvaihtoa, ja kevätlukukauden 2019 alussa palasivat maahan työstämään opinnäytetyötä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yhtenäinen ja selkeä ohjeistus Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tueksi Swazimaan harjoitteluvaihtoa ajatellen. Valmis tuotos eli opas julkaistaan suomenkielisenä ja sähköisenä Turun ammattikorkeakoulun Messi- intranetissä ja sitä tullaan hyödyntämään Swazimaahan lähtevien opiskelijoiden perehdytyksessä. Sisällöllisesti oppaasta tehdään visuaalinen sekä mahdollisimman helppolukuinen.

Opinnäytetyössä käydään läpi vaihtoon lähdön hakuprosessia Turun ammattikorkeakoulussa keskittyen sosiaali- ja terveysalaan, ja kerrotaan yleisesti kulttuurista ja käytännön asioista Afrikassa. Koska tuotoksena syntyvä opas on suunnattu nimenomaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille (sairaanhoitaja-, ensihoitaja-, terveydenhoitaja-, kättilö-, sosionomi-, bioanalyttikko-, suuhygienisti- ja röntgenhoitajaopiskelijoille), liittyy olennaisena osana opinnäytetyöhön ja oppaaseen swazimaalaisesta hoitokulttuurista kertominen. Opinnäytetyössä avataan, millainen hoitokulttuuri Swazimaassa yleisesti on, miten maassa toimitaan ja mihin siellä kannattaa varautua sekä miten oppiminen on tehokainta harjoitteluvaihdon aikana.

Opinnäytetyön ja tuotoksena syntyvän oppaan tavoitteena on kehittää vaihto-opiskelijoiden perehdytysprosessia tuottamalla lisämateriaalia perehdytykseen, antaa opiskelijoille ajankohtaista ja oikeaa, kokemukseen perustuvaa tietoa vaihtomaasta sekä osaltaan myös innostaa kansainväliseen vaihtoon lähtemisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on myös rikkoa yleisiä ennakkoluuloja Afrikkaa kohtaan. Lisäksi oppaassa kerrotaan Swazimaahan liittyvistä haasteista ja tavoitteena on, että oppaan ansiosta vaihto-opiskelijoiden sopeutuminen maahan ja uuteen kulttuuriin sujuisi helpommin. Haasteiden lisäksi opinnäytetyössä ja oppaassa kerrotaan Swazimaahan ja siellä suoritettavaan harjoitteluvaihtoon liittyvistä mahdollisuuksista, muun muassa erilaisista paikoista, joissa harjoitteluja on mahdollista suorittaa. Turun ammattikorkeakoulu saa oppaasta uuden työkalun vaihtoon lähtijöiden perehdytysprosessin tueksi. Myös harjoittelupaikat Swazimaassa hyötyvät oppaasta, sillä opiskelijoilla on jo harjoitteluun tullessa käsitys maasta ja sen hoitokulttuurista, mikä helpottaa opiskelijoiden perehdytystä.

3 KANSAINVÄLINEN VAIHTO-OPISKELU

3.1 Kansainvälinen vaihto Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalalla

Turun ammattikorkeakoulusta lähtee joka vuosi opiskelijoita opiskelu- tai harjoitteluvaihtoon ulkomaille. Vuosina 2016-2018 ulkomaille lähtevien opiskelijoiden määrät ovat pysytelleet vuosittain 350 ja 400 välillä. Nämä luvut sisältävät kaikkien Turun ammattikorkeakoulussa opiskeltavien alojen opiskelijat. Vuonna 2016 sosiaali- ja terveystalalta ulkomaille lähti 85 opiskelijaa ja vuonna 2018 vastaava luku oli 105. (Taina Nordgren 17.4.2019)

Turun ammattikorkeakoulussa kansainvälinen vaihto onnistuu joko perinteisenä vaihto-opiskeluna tai harjoitteluvaihtona (Turun ammattikorkeakoulu 2018a). Sosiaali- ja terveystalalan opiskelijat suorittavat ulkomaan vaihtonsa pääasiassa harjoitteluvaihtona, jonka aikana opiskelija suorittaa ulkomailta valintansa mukaan yhden tai kaksi harjoittelujaksoa. Suoritettavat jaksot riippuvat opiskelijan koulutuksesta sekä opintojen vaiheesta. (Taina Nordgren 17.4.2019)

Sosiaali- ja terveystalalan opiskelija voi suorittaa kansainvälisen vaihtonsa eri harjoitteluohjelmien kautta. EU- ja ETA- maihin voi hakea Erasmus-vaihtoon 3-5 kuukaudeksi, jolloin opiskelija hankkii itse harjoittelupaikkansa koulun avustuksella. Myös muualle Eurooppaan ja Euroopan ulkopuolelle on mahdollista lähteä harjoitteluun 3-5 kuukaudeksi. Tällöinkin opiskelija etsii pääsääntöisesti itse harjoittelupaikkansa, tarvittaessa koulun avustamana. CIMO:n eli Centre for International Mobility:n kautta harjoitteluun voi hakea eri harjoitteluohjelmissa opintojen aikana, mutta myös niiden jälkeen oman koulutusalan puitteissa. (Turun ammattikorkeakoulu 2018b)

Harjoitteluvaihto Swazimaassa on avoinna kaikkien Turun ammattikorkeakoulun eri alojen opiskelijoille. Haku on avoinna kaksi kertaa vuodessa, helmi- ja syyskuussa. (Turun ammattikorkeakoulu 2018b) Pääsääntöisesti harjoitteluvaihto Swazimaassa kestää kolme kuukautta, jonka aikana suoritetaan yksi tai kaksi harjoittelujaksoa (Sairanen 2018).

Opiskelija voi saada Turun ammattikorkeakoululta apurahaa yli kolmen kuukauden vaihto-opintoihin tai yli kahden, mutta enintään viiden kuukauden harjoitteluun ulkomailta. Apurahan saamiseksi opiskelijan tulee olla kirjoilla Turun ammattikorkeakoulussa

ja vähintään vuoden opinnot tulee olla suoritettuna. Vaihdon aikana tulee lisäksi suorittaa vähintään viisi opintopistettä kuukaudessa. Apurahan määrä riippuu vaihto-ohjelmasta sekä vaihtomaasta, eikä sitä voi hakea takautuvasti. (Turun ammattikorkeakoulu 2019)

3.2 Swazimaan harjoitteluvaihtoon hakeminen

Swazimaa on suosittu kohde vaihto-opiskelijoiden keskuudessa, ja Turun ammattikorkeakoulusta maassa on ollut opiskelijoita miltei kaikista koulutusohjelmista. Vuosittain Turun ammattikorkeakoulusta Swazimaahan lähtee noin 15-30 opiskelijaa, joista suurin osa opiskelee sosiaali- ja terveysalaa. Koulun yhteyshenkilö Swazimaassa hankkii maahan lähteville opiskelijoille harjoittelupaikat, jotka vastaavat opiskelijoiden koulutusta, suoritettavia harjoittelujaksoja ja niiden tavoitteita sekä opiskelijan omia toiveita harjoittelua koskien. (Turun ammattikorkeakoulu; Taina Nordgren 17.4.2019)

Itse hakuprosessi Swazimaan harjoitteluvaihtoon on melko yksinkertainen. Päätettyään hakea vaihtoon opiskelija täyttää sähköisen hakemuksen Mobility Online- järjestelmään, johon kirjataan muuan muassa henkilötiedot sekä toiveet harjoittelupaikasta- ja maasta. Järjestelmään ladataan myös opintorekisteriote. Järjestelmä löytyy Turun ammattikorkeakoulun Messi- intranetistä. Hakemuksen täyttämisen jälkeen opiskelijan tulee kirjoittaa motivaatiokirje, jossa kerrotaan itsestä sekä syistä, miksi on halukas lähtemään Afrikkaan ja nimenomaan Swazimaahan suorittamaan harjoitteluvaihtoa. Motivaatiokirjeeseen kirjoitetaan myös mahdollisista aiemmista ulkomaan vaihdon kokemuksista sekä omista valmiuksista liittyen vieraaseen maahan ja kulttuuriin. Kirjeessä on myös tärkeää kertoa, mitä kansainvälisen vaihdon aikana toivoo oppivansa. Motivaatiokirjeen lisäksi opiskelija laatii englanninkielisen CV:n, ja molemmat lomakkeet ladataan valmiina Mobility-Online- järjestelmään, kuten myös opintorekisteriote (Turun ammattikorkeakoulu) Järjestelmässä myös haetaan apuraha harjoitteluvaihtoa varten. Apuraha maksetaan opiskelijan Mobility-Onlinessa ilmoittamien päivämäärien mukaan, joten järjestelmän tietojen tulee olla ajantasaiset koko vaihtoprosessin ajan. (Heikkilä 2017)

Valintaperusteina Swazimaan harjoitteluvaihtoon hyväksymiselle ovat opiskelijan suoritettut opinnot ja riittävä englannin kielen taito, mahdollinen aiempi kansainvälinen kokemus sekä tärkeänä tekijänä opiskelijan oma motivaatio. (Turun ammattikorkeakoulu) Vaihtoon hyväksymisen jälkeen opiskelijan tulee vielä osallistua yhteiseen, kaikille Swazimaahan lähteville opiskelijoille suunnattuun infotilaisuuteen, jossa käydään läpi erilaisia käytännön asioita (Turun ammattikorkeakoulu 2018c).

Kansainvälisen vaihdon päätyttyä opiskelija täyttää sähköisessä muodossa olevan raportti- ja palautelomakkeen harjoittelusta. Lomake tulee palauttaa kuukauden sisällä Suomeen palaamisesta, ja se täytetään joko suomeksi tai englanniksi. Molemmat asiakirjat palautetaan täytettyinä Mobility Online- järjestelmään, samoin allekirjoitetut harjoittelusopimukset ja muut koulutusalan mukaiset harjoittelulomakkeet sekä 'Letter of Confirmation', joka toimii edellytyksenä apurahan saamiselle. (Turun ammattikorkeakoulu 2018d; Turun ammattikorkeakoulu 2018e; Taina Nordgren 22.5.2019)

4 SWAZIMAA

Swazimaa on eteläisessä Afrikassa sijaitseva pieni, pinta-alaltaan vain noin 17 000 km² ja väkiluvultaan 1,3 miljoonan asukkaan kuningaskunta, joka itsenäistyi vuonna 1968 oltuaan Iso-Britannian siirtomaana. Swazimaa on Afrikan viimeinen absoluuttinen monarkia, ja vuodesta 1986 maata on hallinnut kuningas Mswati III. Maantieteellisesti tämä sisämaavaltio sijaitsee idässä, Etelä-Afrikan ja Mosambikin välissä. Maa on jaettu neljään hallinnolliseen alueeseen, jotka ovat Hhohho, Lubombo, Manzini ja Shiselweni. Pääkaupunki Mbabane sijaitsee Hhohhon luoteisosassa. Maastoltaan Swazimaa on vaihtelevaa vuoristoista ruohotasankoihin, ja ilmasto vaihtelee trooppisesta lauhkeaan. (CIA 2019; Suomen ulkoministeriö 2019) Vuoristojen takia sademäärät sekä lämpötila vaihtelevat suuresti alueittain, ja nopeat muutokset säätilassa ovat tavallisia (Globalis 2015). Swazimaan kesä sijoittuu loka-maaliskuun välille ja kesäkuukaudet ovat tavallisesti vuoden sateisinta aikaa, kun taas talvet ovat kuivempia ja viileämpiä. Talvisin lämpötila voi pudota öisin pakkasen puolelle. (Climates to Travel)



Kuva: CIA 2019

4.1 Kasvillisuus ja eläimet

Pienestä koostaan huolimatta Swazimaassa on erittäin monipuolinen kasvillisuus ja eläimistö. Maassa esiintyy lukuisia eri eläinlajeja ja esimerkiksi lintuja maassa on noin 500 eri lajia. Runsaiden eläinkantojen lisäksi myös kasvillisuus on erittäin monipuolista, sillä maasta löytyy yli 3500 alkuperäistä kasvilajia, joista 25 esiintyy ainoastaan Swazimaassa. (The Kingdom of Eswatini a)

Swazimaassa on yhteensä 17 suojeltua aluetta, joista tunnetuimmat ovat maan itäosassa sijaitsevat Hlane Royal National Park ja Mkhaya Game Reserve sekä Mbabanen ja Manzinin kaupunkien välissä sijaitseva Mlilwane Wildlife Sanctuary. Hlanessa ja Mkhayassa voi tavata monia suuria nisäkkäitä, kuten norsuja, virtahepoja, sarvikuonoja sekä kirahveja. Lisäksi Hlanessa on mahdollista nähdä leijonia. Mlilwanessa puolestaan ei virtahepoja lukuun ottamatta esiinny suurimpia nisäkkäitä, mutta suojelualueella tavaataan lukuisia muita eläin- ja lintulajeja. Mlilwanessa on myös mahdollisuus erilaisiin aktiviteetteihin, kuten ratsastukseen, maastopyöräilyyn ja patikointiin. (The Kingdom of Eswatini a)

4.2 Väestö ja elintaso

Swazimaa määritellään monien mittareiden mukaan kehitysmaaksi (ITC 2019). Kehitysmaalle tunnusomaisia piirteitä ovat alhainen bruttokansantuote ja valtaosaväestön köyhyys, koulutuksen ja lukutaidon puutteellisuus, heikko terveydenhuolto sekä näiden seurauksena matala elinajanodote (UNPD 2019). Swazimaalaisten keski-ikä on 23 vuotta, ja eliniänodote miehillä on 55 ja naisilla 59 vuotta. Alhaiseen eliniänodotteeseen vaikuttavat osaltaan myös maan suuret HIV/AIDS-tilastot, sillä enemmän kuin joka neljäs swazimaalaisista on saanut tartunnan. (CIA 2019) Maailmanlaajuisesti Swazimaa onkin HIV-tilastojen kärjessä (Human Rights Watch 2018).

Vaikka Swazimaa määritellään edelleen kehitysmaaksi, kehittyä maa koko ajan. Kaupungeissa on tarjolla monipuolisia palveluita, länsimaalaisen tasoisia kauppakeskuksia sekä erilaisia ravintoloita. (UNPD 2019) Lisäksi suurissa kaupungeissa monissa rakennuksissa ja kodeissa on toimivat viemäri-, vesijohto- ja sähköverkostot. Swazimaan väestöstä yli 60%:lla on sähkö ja miltei kaikilla kaupungeissa asuvilla ihmisillä on käytössään puhdasta juomavettä. Kuitenkin vain reilulla 60%:lla väestöstä kaupungeissa on

pääsy kunnollisiin saniteettitiloihin. Saniteettitilojen huonoon prosenttimäärään osasyynä lienee kaupunkien laitamilla vaatimattomissa oloissa asuva köyhempi väestö. Myös maaseudulla suurin osa väestöstä asuu hyvin alkeellisissa oloissa. Esimerkiksi juomakelpoista vettä on maaseudulla saatavilla alle 70%:lla väestöstä, ja vain 56%:lla on pääsy asianmukaisiin saniteettitiloihin. (CIA 2019)

Swazimaassa peruskoulun on käynyt noin 75% väestöstä (Globalis 2015). Peruskoulu kestää seitsemän vuotta ja on maksullista, mutta hinta on pyritty pitämään alhaisena, jotta mahdollisimman monella lapsella olisi mahdollisuus koulutukseen. Tällä hetkellä maahan pyritään ajamaan ilmaista peruskoulutusta. (Ministry of Education and Training 2019) Maan parantuneesta koulutustasosta huolimatta vain 87,5% yli 15-vuotiaista osaa lukea. Swazimaan viralliset kielet ovat englanti ja siSwati (CIA 2019), joista englanti toimii koulusivistyskielenä neljännessä luokasta ylöspäin (The Government of the Kingdom of Swaziland 2011).

Vuonna 2017 Swazimaan bruttokansantuote asukasta kohti oli noin 3 220 Yhdysvaltojen dollaria, kun Suomessa kyseinen luku oli noin 45 700 (Globalis 2017). Maassa vallitsevat suuret tuloerot. Maan valkoisen väestön elintaso on jopa eurooppalaisen mittakaavan mukaan korkea, kun taas valtaosalla muuta väestöä on puutteelliset elinolosuhteet sekä alhainen tulotaso. Väestöstä 67% elää köyhyysrajan alapuolella. (CIA 2019) Swazimaassa minimipalkka on 1200 emalangenian eli noin 80 euroa kuukaudessa (WBG 2019). Kuitenkin maan asumiskustannukset ja elintarvikkeiden hinnat ovat mitoitettu väestön tulotason mukaisesti, mikä mahdollistaa työssäkäyville ihmisille kohtuullisen elintason. Swazimaassa on korkea työttömyysaste, minkä takia suuri osa ihmisistä elää erittäin vaatimattomissa oloissa. (CIA 2019)

Swazimaan suurin elinkeino on maatalous ja se työllistää noin 80% väestöstä. Kunin-kaan omistuksessa on 60% Swazimaan maa-alueista ja loput 40% kuuluvat yksityishenkilöille. Maassa viljellään sokeriruokoa, maissia, sitrushedelmiä sekä puuvillaa. (Globalis 2015) Muita vientituotteita ovat naudanliha, puutuotteet sekä virvoitusjuomien tiivisteet (CIA 2019). Näiden lisäksi Swazimaa on tunnettu käsitöistään, erityisesti lasituotteistaan sekä puu- ja kiviveistoksista (The Kingdom of Eswatini b). Etenkin viime vuosina myös turismista on tullut yhä tärkeämpi elinkeino Swazimaalle (Globalis 2015). Maantieteellisen sijaintinsa vuoksi Swazimaan suurin vientimaa on Etelä-Afrikka, jonne maan vienistä menee yli puolet (CIA 2019). Maan valuutta lilangeni (SZL) on sidottu Etelä-Afrikan randiin (ZAR) suhteessa 1:1 (Central Bank of Swaziland 2001).

4.3 Uskonto

Swazimaassa hallitseva uskonto on kristinusko, muita uskontoja ovat islam sekä erilaiset afrikkalaiset uskonnot (Suomen ulkoministeriö 2018). Uskonto näkyy Swazimaassa vahvasti arjessa, sillä esimerkiksi työpaikoilla ja kouluissa päivä aloitetaan yleensä yhteisellä hartaudella, jossa luetaan Raamatun tekstejä ja lauletaan yhdessä (Kifon Bongmba 2016). Kirkot rahoittavat monien sairaaloiden toimintaa ja ovat aktiivisesti mukana koulujen toiminnassa (U.S Department of States 2014). Sairaaloilla on omat papit, jotka kiertävät aktiivisesti osastoilla pitämässä hartauksia ja tuomassa tukea potilaille sekä heidän omaisilleen. Swazimaassa uskonnon tärkeys näkyy myös aktiivisessa kirkossa käymisessä, sillä paikallisilla on tapana osallistua joka sunnuntai useita tunteja tai jopa koko päivän kestävään messuun. Swazimaalaisen kirkon jumalanpalvelukset koostuvat erilaisista yhteislauluista, tansseista sekä saarnoista, joihin paikalla olevan seurakunnan toivotaan osallistuvan aktiivisesti. (Kifon Bongmba 2016) Tärkeydestään huolimatta uskonto ei tuo erityisiä säädöksiä arkipäiväiseen elämään, kuten pukeutumiseen. Katukuvassa pukeutumisessa näkyy sekä länsimaalaisia vaikutteita että perinteisiä kansallispukuja. Säädyllyinen ja siisti pukeutuminen on kuitenkin suotavaa, ja sunnuntaisin ja kirkollisina pyhäpäivinä naisten oletetaan peittävän hartiat ja polvet. Matkailijoille suositellaan paikallisen pukeutumiskulttuurin kunnioittamista, mutta se ei ole pakollista. (Sampson 2015)

4.4 Kulttuuri ja tasa-arvo

Swazimaalaiseen kulttuuriin kuuluu olennaisena osana miehen kunnioittaminen, ja naisen ja miehen välinen epätasa-arvo on edelleen erittäin suurta. Vaikka nykyisin yhä useampi nainen työskentelee jo miesten rinnalla monissa eri työtehtävissä, on esimerkiksi politiikassa ja muussa päätöksenteossa valta edelleen miltei kokonaan miehillä. (European Commission 2019) Monien naisten työnteosta huolimatta monissa perheissä Swazimaassa noudatetaan edelleen perinteistä perhemallia, jonka mukaan miehen tehtävänä on elättää perhe, kun taas kodista ja lapsista huolehtiminen kuuluu naisen vastuulle (Stefan Van Vuuren 31.1.2019). Mies on perheen pää, eikä naisilla tai lapsilla ole juurikaan oikeuksia (Sampson 2015). Swazimaalaisen kulttuurin mukaan tyttäret ovat isänsä omaisuutta ja avioliiton jälkeen omistus siirtyy aviomiehelle (Stefan Van Vuuren 31.1.2019).

Maassa ei ole lakia pakkoavioliittoja vastaan, ja tytöt voivat mennä naimisiin 13- vuotiaista lähtien (Van Wyk 2015). Perinteisesti miehen pitää maksaa myötäjäiset tulevan vaimon isälle ennen avioliittoa. Avioeron sattuessa omaisuutta ei jaeta, vaan mies saa kaiken, mukaan lukien liiton aikana mahdollisesti syntyneet lapset. (Stefan Van Vuuren 31.1.2019) Epätasa-arvon lisäksi naisiin kohdistuu paljon väkivaltaa, mutta yleisten asenteiden ja normien takia asiaa vähätellään, eikä siihen puututa. (European Commission 2019)

Moniavioisuus on sallittua Swazimaassa. Se on yleisempää maaseudulla, jossa 2-3 vaimoa on yleinen määrä (IRB 2000). Oikeus moniaviollisuuteen on vain miehillä, naisilla saa olla vain yksi aviomies. Miehen tulee kyetä elättämään kaikki vaimonsa ja heille syntyvät lapset sekä kohtelemaan heitä tasa-arvoisesti. (Avert 2019) Maan kuninkaalla Mswati III:lla itsellään on 14 vaimoa (New Straits Times 2018), ja kuningas valitsee joka vuosi uuden vaimon perinteisessä Umhlanga Reed Dance- seremoniassa. Seremoniaan osallistuvat kaikki naimattomat ja lapsettomat nuoret naiset ja tytöt. (Swazi Travel 2016a) Kuningas Mswatin III:n edeltäjällä, kuningas Sobhuza II:lla oli yhteensä 120 vaimoa (Hall 2019). Moniavioisuus on yksi syy Swazimaan vaikeaan HIV- tilanteeseen. Useiden vaimojen lisäksi miehillä on usein irtosuhteita ja useita seksikumppaneita, ja tapa on yleisesti hyväksytty avioliitossa. Seksisuhteet eivät yleensä ole suojattuja. (Avert 2019) Kondomeita tarjotaan ilmaiseksi esimerkiksi yleisissä WC- tiloissa, sairaaloissa sekä nuorisosuosimissa paikoissa, ja ihmisiä valistetaan turvaseksin tärkeydestä. Tästä huolimatta kondomia ei käytetä, mikä edesauttaa HIV- infektion leviämistä. (Swaziland Ministry of Health 2018)

Swazimaalaiseen ja yleensäkin afrikkalaiseen kulttuuriin kuuluu vahvasti tervehtiminen ja avoin kanssakäyminen ihmisten, myös tuntemattomien, kanssa. Ihmiset tervehtivät toisiaan ja on tavallista, että kadulla kulkevia tuntemattomia vastaanuljoitakin tervehdittään. Tavallisten tervehdysten lisäksi kysytään yleensä aina myös kuulumiset. Swazimaassa ja muualla Afrikassa arvostetaan, mikäli ulkomaalainen osaa edes muutaman sanan paikallista kieltä. Yleisimmät tervehdykset ja fraasit kannattaakin opetella, Swazimaan kohdalla siSwatiksi. Kaikki swazimaalaiset eivät myöskään puhu englantia, joten tästäkin syystä paikallista kieltä on hyvä osata edes hieman. (Leena Akatama, perehdytysmateriaali)

Swazimaan kulttuuriin kuuluu olennaisena osana erilaiset juhlat ja seremoniat, joita järjestetään ympäri vuoden. Yksi tunnetuimmista seremonioista on seitsemäpäiväinen Umhlanga, eli ruokotanssi, joka järjestetään Swazimaassa vuosittain elo- tai syyskuussa.

(Kingdom of Eswatini High Commission 2019) Umhlanga- seremoniassa kymmenet tuhannet nuoret naimattomat tytöt kokoontuvat keräämiensä ruokojen kanssa kunnioittamaan kuningasta sekä kuningataräiti Indlovukazia. Tytöt pukeutuvat seremoniaa varten värikkäisiin ja koristeltuihin lyhyisiin hameisiin ja rinnat jätetään paljaaksi. Perinteenä on, että kuningas valitsee seremoniassa itselleen uuden morsiamen joka vuosi. (Swaziland National Turst Comission 2019) Toinen tunnettu seremonia on Incwala, eli ensimmäisen hedelmän seremonia, joka on maan pyhin juhla. Incwalaa juhlitaan joulutammikuussa kuninkaan astrologin määrittämänä päivänä. Seremonia kestää useita päiviä ja se huipentuu neljäntenä päivänä, kun kuningas liittyy tuhansien sotureiden joukkoon esittämään perinnetanssin. Tämän jälkeen kuningas maistelee uuden satokauden hedelmiä. Vierailijat ovat tervetulleita, mutta ulkomaalaiset eivät pääsee seuraamaan seremonian kaikkia osia. (Kingdom of Eswatini High Commission 2019) Kolmas tärkeä vuosittainen seremonia on marula- festivaali eli Emaganwini. Marula- hedelmien kausi alkaa joka vuosi helmikuun puolivälissä ja jatkuu toukokuuhun saakka, kunnes koko hedelmäsato on kerätty. Kun vihreät hedelmät putoavat maahan, naiset ja lapset keräävät ja säilövät ne, kunnes hedelmät ovat kypsyneet kermanvärisiksi. Kypsät hedelmät laitetaan veteen, johon lisätään sokeria, ja myöhemmin niistä tislataan olutta. Tätä voimakasta alkoholi-juomaa kutsutaan buganu- tai marulaolueksi. Itse festivaalin suosio on kasvanut joka vuosi ja siitä on tullut yksi maan odotetuimmista tapahtumista. Marula- festivaaleilla naiset esittävät perinteisiä tansseja ja lauluja perinneasuihin pukeutuneena. (The Kingdom of Eswatini 2019)

Swazimaan kulttuurissa korostuu kuninkaan kunnioittaminen. Maan hallitsija, kuningas Mswati III kruunattiin kuninkaaksi ollessaan ainoastaan 18- vuotias. Suuri osa swazimalaisista arvostaa kuningasta, mutta etenkin maan ulkopuolella kuningasta on kritisoitu laajasti varojen tuhlaamisesta muun muassa luksusautoihin ja palatseihin samalla, kun suurin osa maan väestöstä elää köyhyydessä. Swazimaassa kuninkaan kritisointi ei ole sallittua, ja hallitsijan julkisesta arvostelemisesta voi saada jopa usean vuoden vankeusrangaistuksen. (Frykberg 2018; Pesonen 2018)

4.5 Terveydenhuolto ja hoitokulttuuri

Swazimaan terveydenhuolto koostuu virallisesta ja epävirallisesta sektorista. Virallinen sektori sisältää julkisen ja yksityisen terveydenhuollon, joihin kuuluvat sairaalat ja perus-

terveydenhuollon klinikat, maaseutoklinikat sekä vapaaehtoisvoimin pyöritettävät terveydenhuollon yksiköt. Epäviralliseen sektoriin taas kuuluvat kansanparantajat sekä muut valvomattomat terveydenhuollon tahot. Noin 45% maan terveydenhuollon yksiköistä kuuluu julkiseen sektoriin, loppu on jakautunut yksityisille toimijoille ja erilaisille järjestöille. (WHO 2010-2018a)

Terveydenhuolto julkisessa perusterveydenhuollossa on periaatteessa ilmaista, mutta potilaat maksavat pienen maksun poliklinikkapalveluista (WHO 2010-2018a). Paikalliset yksityissairaalat taas ovat huomattavan kalliita julkisiin verrattuna, joten ainoastaan varakkaammilla ja vakuutuksen omaavilla henkilöillä on mahdollisuus yksityisiin palveluihin. Yksityissairaalat ja -klinikat ovat julkisiin verrattuna hyvätasoisia ja erittäin siistejä, hoitovälineitä on tarpeeksi ja hoidossa pyritään noudattamaan kansainvälisiä suosituksia. (Cornelius Chester 17.2.2019) Halvan hinnan takia julkista terveydenhuoltoa kuitenkin käytetään runsaasti, vaikka sen käyttö ei ole ongelmattonta. Terveydenhuolto ei ole länsimaalaisella tasolla (Suomen ulkoministeriö 2019), ja esimerkiksi aseptiikka on usein puutteellista tai jopa erittäin huonoa. Myös hoitotarvikkeista ja lääkaineista on usein pulaa. (Government of the United Kingdom) Lääkkeiden ja hoitovälineiden sekä muiden tarvikkeiden puutetta aiheuttavat puutteelliset logistiikka- ja varastointimahdollisuudet (United Nations). Maassa toimii yksi lääkkeitä valmistava yritys, mutta muuten lääkkeet tuodaan maahan ulkomailta, pääasiassa Intiasta ja Etelä-Afrikasta (Commonwealth Health 2019).

Swazimaan terveydenhuolto on rasittanut erityisesti maan suurten HIV- ja tuberkuloosikantojen takia. Nämä tartuntataudit vaativat paljon terveydenhuollon resursseja ja ovat maalle suuri taloudellinen menoerä, mikä vähentävää rahoitusta muilta terveydenhuollon palveluilta. Tartuntatautien lisäksi Swazimaan muita terveysongelmia ovat muun muassa diabetes, korkea verenpaine sekä erilaiset syövät. (WHO 2010-2018b) Lisäksi maassa esiintyy paljon mielenterveysongelmia, mutta niiden hoitoon ei ole tarpeeksi tietoutta eikä yhtenäistä, virallista linjaa (Commonwealth Health 2019). Swazimaassa on myös pulaa pätevistä terveydenhuollon ammattilaisista, ja maassa on lääkäreitä, sairaanhoitajia ja kättilöitä väestöä kohti vähemmän kuin WHO:n (the World Health Organization) suositusten mukaan. Myös maan terveydenhuollon tietokannat ovat erittäin puutteellisia tai puuttuvat kokonaan, ja paperiset versiot ovat edelleen laajalti käytössä. (United Nations)

Ongelmista huolimatta terveydenhuolto Swazimaassa kehittyy koko ajan, mutta uskonto ja kansanparannuskeinot ovat edelleen suuressa roolissa terveyteen liittyvissä asioissa. Vahvat uskomukset ja asenteet hidastavat ja vaikeuttavat hoitoon hakeutumista ja itse

hoitoon sitoutumista. Yleistä on, että potilasta yritetään ensin hoitaa kansanparannuksen keinoilla, ja sen osoittauduttua tehottomaksi viedään potilas sairaalahoitoon, valitettavan usein liian myöhään. Kansanparannuksen lisäksi erilaisista perinteistä ja tavoista pidetään edelleen kiinni, mikä näkyy esimerkiksi perheiden osallistumisessa potilaiden hoitoon. Etenkin kunnallisissa sairaaloissa potilaiden perheet ovat aktiivisesti mukana hoidossa, ja esimerkiksi perushoito onkin lähestulkoon ainoastaan omaisten vastuulla. (Makhubu 2009)

4.6 Liikenne ja liikkuminen

Liikenne Swazimaassa on vasemmanpuoleista. Päätiety ovat pääasiassa hyväkuntoisia, mutta pienemmät tiet ovat kuoppaisia ja tiemerkinnoiltään puutteellisia, eikä niitä juurikaan kunnosteta. (Government of the United Kingdom) Luonnonilmiöistä runsaat sateet vaikuttavat etenkin pienten, päällystämättömien teiden kuntoon (OSAC 2018). Säätila voi muuttua nopeasti, ja rankkasateet ja paikoitellen erittäin paksu sumu vaikuttavat näkyvyyteen ja tekevät ajamisesta ajoittain vaarallista. Liikenteen vaarallisuuteen vaikuttaa lisäksi ihmisten ajokäyttäytyminen. Ajotaito on Swazimaassa suhteellisen matalalla tasolla (Government of the United Kingdom), ylinopeutta ajetaan yleisesti ja autoilijat pysähtelevät varomattomasti teiden sivuun. Teillä myös liikkuu paljon hitaasti liikkuvia ajoneuvoja sekä etenkin ilta- ja yöaikaan alkoholin vaikutuksen alaisena ajavia henkilöitä. (OSAC 2018) Liikenteen kaoottisuutta lisäävät entisestään teiden varsilla laiduntavat lehmät ja vuohet (Suomen ulkoministeriö 2019). Myös runsaslukuiset kulkukoirat sekä villieläimet aiheuttavat välillä vaaratilanteita liikenteessä, etenkin pimeään aikaan. Swazimaassa tapahtuu paljon liikenneonnettomuuksia, ja niiden runsas määrä onkin yksi maan suurimmista ongelmista. (OSAC 2018)

Swazimaassa on julkista liikennettä, jota paikalliset käyttävät runsaasti sen halvan hinnan takia (Lonely Planet 2019). Julkiseen liikenteeseen liittyy kuitenkin omat haasteensa, sillä kulkuvälineet ovat ylitäytettyjä ja huonokuntoisia. Kaupunkien välillä kulkevat pikkubussit eli kombit ovatkin säännöllisesti osallisina vakavissa liikenneonnettomuuksissa. Kombeissa ei ole turvavöitä ja kuskit ajavat ylinopeutta tehden varomattomia äkkipysähdyksiä matkustajien kyytiin ottamiseksi. (OSAC 2018)

4.7 Turvallisuus ja terveysuhkat

Swazimaa on eteläisen Afrikan maaksi suhteellisen turvallinen maa (Government of the United Kingdom), jossa tulee noudattaa tavanomaista varovaisuutta (Suomen ulkoministeriö 2019). Rikollisuutta, etenkin asuntomurtoja ja katurikollisuutta kuten taskuvarkauksia esiintyy, mutta rikosten määrät ovat melko pieniä. Maassa ei ole esiintynyt terrorismia, mutta sen mahdollisuutta ei voida sulkea pois. (Government of the United Kingdom)

Swazimaan poliittinen tilanne on melko vakaa (Government of the United Kingdom), mutta suurimmissa kaupungeissa on ajoittain mielenosoituksia ja muita levottomuuksia (Suomen ulkoministeriö 2019) hallitusta ja kuningasta vastaan. Poliisi valvoo mielenosoituksia (OSAC 2018) ja tarvittaessa keskeyttää ja hajottaa niitä voimakkeinoin, joten suuria kokoontumisia ja muita ihmisjoukkoja tulee maassa vierailun aikana välttää. (Government of the United Kingdom)

Liikkuminen Swazimaassa on turvallista, mutta pimeällä liikkumista on vältettävä sekä maan suurimpien kaupunkien Mbabanen ja Manzinin keskusta-alueilla kuin syrjäisemmilläkin alueilla. Syrjäseuduilla yksin matkustamista on suositeltavaa välttää myös valoisaan aikaan. Arvoesineet tulee säilyttää turvallisessa paikassa, eikä suuria rahamääriä tai arvokoruja kannata kuljettaa mukana. Autoillessa tulee välttää tarpeetonta tienvarteen pysähtymistä sekä vieraiden kyytiin ottamista, ja välttää maan rajojen ylittämistä pimeällä autokaappausten ollessa yleisiä Etelä-Afrikassa ja Mosambikissa. Myös mahdolliset onnettomuustilanteet suositellaan ohittamaan pysähtymättä ja soittamaan poliisille. (Government of the United Kingdom) Swazimaassa poliisin tulo on hidasta, ja resurssien puutteen takia esimerkiksi rikosten tutkiminen on usein ongelmallista (OSAC 2018.) Poliisi on myös korruptoitunut (Suomen ulkoministeriö 2019), samoin kuin maan hallitus. Korruptio näkyy muun muassa lahjusten ottamisessa ja hallituksen virkamiesten ylenpalttisessa palkitsemisessa samalla, kun suurin osa väestöstä elää köyhyysrajan alapuolella. (OCCRP 2018)

Swazimaassa ei ole tapahtunut suuria luonnonkatastrofeja, mutta kesäkuukausien aikana loka-maaliskuussa esiintyy voimakkaita ukkosmyrskyjä ja rankkasateita (Government of the United Kingdom). Sateet ja myrskyjen aikaansaamat kovat tuulet voivat tehdä suurta vahinkoa rakennuksille (OSAC 2018). Toisaalta etenkin viime vuosina maassa on esiintynyt myös kuivuutta, joka haittaa esimerkiksi ruoantuotantoa (CIA 2019).

Swazimaa on HIV- tilastoissa maailman kärkisijalla enemmän kuin joka neljännen aikuisen ollessa HIV- positiivinen (Human Rights Watch 2018), joten tartuntariskiä lisäävää käyttäytymistä on vältettävä (Suomen ulkoministeriö 2019). Mahdollinen tartuntariski tulee muistaa myös terveydenhuollossa, sekä harjoittelijana että mahdollisesti myös potilaana ollessa. Maassa esiintyy lisäksi paljon tuberkuloosia ja uusien infektioiden määrät ovat maailman suurimpia (OSAC 2018). Tuberkuloosimäärät ovat viisinkertaistuneet vuodesta 1990, ja nykyään uusia tuberkuloositapauksia ilmenee vuodessa noin 1200 jokaista 100 000 asukasta kohti (WHO 2010-2018c).

5 HARJOITTELUVAIHTO SWAZIMAASSA

5.1 Harjoitteluvaihtoon valmistautuminen

Kun päätös lähteä harjoitteluvaihtoon Swazimaahan on syntynyt, kannattaa käytännön asioiden suunnittelu ja järjestely aloittaa hyvissä ajoin. Haku Swazimaahan on auki kaksi kertaa vuodessa, helmi- ja syyskuussa (Turun ammattikorkeakoulu 2018b), joten yleensä haun jälkeen on muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen aikaa itse vaihtoon lähtemiseen. Ennen harjoitteluvaihtoon lähtöä tulee huolehtia vaihdon aikaisista taloudellisista asioista, vakuutuksista sekä tarvittavista rokotuksista ja muista lääkityksistä.

5.1.1 Rahoitus ja matkajärjestelyt

Kun opiskelija on saanut vahvistuksen harjoitteluvaihtoon hyväksymisestä, tulee viimeistään aloittaa käytännön asioiden järjesteleminen. Opiskelijalla on mahdollisuus saada Kelalta tukea ulkomaan vaihtojaksolle, ja hakemus kannattaa tehdä hyvissä ajoin, jotta se ehditään varmasti käsitellä harjoitteluvaihdon alkuun mennessä. Ulkomailla opiskelija voi saada korotettua opintolainaa sekä ulkomaan asumislisää. Korotettu opintolaina on 800 euroa kuukaudessa ja Swazimaahan saatava ulkomaan asumislisä 210 euroa kuukaudessa. Mikäli opiskelija saa jo Suomessa olevaan asuntoon yleistä asumislisää, voi ulkomaan asumislisää saada enintään kolmen kuukauden ajaksi. Opiskelija saa myös tavanomaisen opintotuen, mikäli vaihto-opiskelu tai harjoittelu ulkoilla hyväksytään osaksi Suomessa suoritettavia opintoja. (Kela 2019a, 2019b)

Turhien kustannuksien välttämiseksi lentojen varaamista ei kannata jättää aivan viime hetkeen. Eteläiseen Afrikkaan ei ole Suomesta suoria lentoja, ja yleensä opiskelijat lentävät Etelä-Afrikan Johannesburgiin jonkin Euroopan kaupungin kautta. Lentoja varaessa tulee huomioida, että perillä korkeasta rikollisuusasteestaan tunnetussa Johannesburgissa tulee olla valoisan aikaan. Ajomatka Johannesburgista Swazimaahan kestää noin neljä tuntia, ja myös tämä matka on suositeltavaa tehdä päiväsaikaan. Koulun yhteyshenkilö Swazimaassa järjestää kyydin lentokentältä ja on opiskelijoita vastassa Swazimaassa. Myös suoraan Swazimaahan lentäminen on mahdollista, tällöin yhteyshenkilö tulee opiskelijoita vastaan lentokentälle. (Taina Nordgren 17.4.2019)

Ulkomaan harjoitteluvaihtoa suorittavat opiskelijat on automaattisesti vakuutettu tapaturmien varalta Turun ammattikorkeakoulun toimesta. Vakuutus on voimassa matkalla harjoittelupaikkaan ja takaisin sekä itse harjoitteluvuorojen aikana. Vakuutus ei ole voimassa vapaa-ajalla (Turun ammattikorkeakoulu 2018g), joten Swazimaahan matkustettaessa opiskelijalla on oltava voimassa oleva, kattava matkavakuutus. Vakuutuksen tulee tutkimusten ja hoitojen lisäksi kattaa myös ambulanssilennot Suomeen sekä kuolleiden kotiuttamisen. (Suomen ulkoministeriö 2019)

Suomen kansalaiset eivät tarvitse viisumia Swazimaahan (Swazi Travel 2016b). Maan rajalla passiin leimataan 30 päivän oleskelulupa, joka aina rajan ylityksen yhteydessä uusiutuu. Mikäli Swazimaan rajaa ei ylitä 30 päivän välein, voi oleskelulupaansa hakea pidennystä viisumilla. (Taina Nordgren 17.4.2019) Opiskelijoiden on helpointa saada Voluntary Worker Visitor- viisumi, joka kattaa kolme kuukautta. Koulun Swazimaan yhteyshenkilö on tarvittaessa opiskelijoiden apuna viisumin hankinnassa. (Sairanen 2018) Mikäli vaihdon pituus on alle 90 päivää, ei viisumia tarvitse myöskään Etelä-Afrikkaan (Suomen ulkoministeriö 2010), jonne suurin osa Swazimaahan lähtevistä opiskelijoista saapuu ensin.

5.1.2 Rokotteet ja malarian estolääkitys

Ennen Swazimaahan lähtöä tulee kiinnittää huomiota tarvittaviin rokotteisiin sekä muihin lääkkityksiin. Omat, jo saadut rokotteet kannattaa tarkistaa hyvissä ajoin, sillä tietyissä rokotteissa täydellisen rokotesuojan kehittymiseen voi mennä pitkä aika (Turun ammattikorkeakoulu 2018f). Swazimaahan matkustettaessa tulee varmistaa, että kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotteet eli tuhkarokko-, sikotauti- ja vihuriokkorokote (MPR), jäykkäkouristus- ja kurkkumätärokote (dT) sekä vuosittainen influenssarokote riskiryhmäläisillä ovat voimassa. Swazimaahan harjoitteluvaihtoon saapuvalla opiskelijalla kannattaa lisäksi olla rokotukset A- ja B- hepatiitteja sekä lavantautia vastaan. Hepatiitit A ja B ovat viruksen aiheuttamia, maailmalla erittäin yleisiä maksatulehduksia, joita vastaan voi suojautua yhdistelmärokotteella. Lavantauti taas on bakteerin aiheuttama, saastuneen tai huonosti kypsennetyn ruoan tai likaisen juomaveden välityksellä tarttuva vakava yleisinfektio. (Rokote.fi) Hanavesi on juotavaa etenkin Swazimaan suurissa kaupungeissa, mutta lavantautibakteeria voi päätyä vesijohtoveteen tulvien takia. Vesijohtoveden juomista kannattaakin välttää syrjäisillä maaseutualueilla. (World Travel

Guide, IAMAT 2019a) Rokotetta lavantautia vastaan kannattaa harkita, mikäli pitkäkestoinen matka suuntautuu turistialueiden ulkopuolelle Afrikassa, Aasiassa tai Etelä-Amerikassa. Keltakuumetta taas ei esiinny Swazimaassa, mutta mikäli matkailija saapuu maasta, jossa tautia esiintyy, saatetaan todistus rokotuksesta vaatia. (Rokote.fi)

Tarpeellisten rokotteiden lisäksi Swazimaahan lähtevälle suositellaan malarian estolääkitystä. Malaria on loisalkueläimen aiheuttama ja hyttysten välityksellä leviävä tauti, joka etenkin hoitamattomana voi johtaa jopa kuolemaan (Lumio 2018a). Malarian ehkäisyyn on olemassa erilaisia lääkkeitä, jotka eroavat toisistaan muun muassa lääkeaineen, haittavaikutusten sekä ottamisajan mukaan. Kaikki malarian ehkäisyyn tarkoitettavat lääkitykset aloitetaan valmistuksesta riippuen päiviä tai viikkoja ennen matkan alkua, ja matkan päätyttyä lääkkeen ottamista jatketaan käytettävästä lääkeaineesta riippuen vielä 1-4 viikon ajan. (IAMAT 2019b) Suomessa malarian estolääkkeinä käytettäviä lääkeaineita ovat meflokiini (kauppanimi Lariam), atovakonin ja progualiinin yhdistelmä lääke Malarone sekä antibioottina tunnettu doksisykliini. Näistä Lariam-annostus on yksi tabletti viikossa ja lääkitys aloitetaan 1-3 viikkoa ennen matkaa. Matkan jälkeen lääkitystä jatketaan neljän viikon ajan. Lariam-haittavaikutuksia ovat pahoinvoinnin, huimauksen ja vatsaoireiden lisäksi masennus ja uniongelmat, joten lääkitystä ei suositella psyykkisesti oireilevalle henkilölle. Tarvittaessa Lariam voidaan aloittaa jo neljä viikkoa ennen matkaa mahdollisten haittavaikutusten havaitsemiseksi. Malarone puolestaan aloitetaan vuorokausi ennen matkan alkua annoksella yksi tabletti vuorokaudessa, ja lääkitystä jatketaan matkalta paluun jälkeen vielä seitsemän vuorokauden ajan. Lääke on hyvin siedetty, mutta muita malarian estoon tarkoitettuja lääkeaineita kalliimpi, joten se on huono vaihtoehto pidemmälle matkalle. Malaronen tavoin myös doksisykliini aloitetaan vuorokautta ennen matkaa ja annostus on tabletti päivässä. Doksisykliini-kuuria jatketaan vielä neljän viikon ajan malaria-alueelta poistumisen jälkeen. Doksisykliinin yleisiä haittavaikutuksia ovat mahasuolikanavan oireet, myös aurinkoyliherkkyttä voi esiintyä. (Kainulainen & Siikamäki 2019) Estolääkityksen lisäksi malariaa vastaan suojaudutaan käyttämällä hyttyskarkotteita sekä suojaamalla itsensä vaatetuksella sekä öisin hyttysverkoilla (THL 2016). Swazimaassa malariariskiä esiintyy lähinnä pohjois- ja itäosien ruohotasangoilla, ja suurimmillaan riski on marras-toukokuussa. Pääkaupunki Mbabanessa riskiä ei ole. (IAMAT 2019b) Swazimaan lähellä sijaitsevissa, vaihto-opiskelijoidenkin suosimissa matkakohteissa Mosambikissa ja Krugerin kansallispuistossa malariariski on kuitenkin suuri, joten estolääkityksen säännöllistä käyttöä suositellaan (THL 2017).

5.1.3 Mitä mukaan?

Swazimaasta saa ostettua lähestulkoon kaiken, mitä harjoitteluvaihdon aikana tarvitsee (World Guides 2016). On kuitenkin muutamia asioita, jotka tulee muistaa pakata mukaan jo Suomesta.

Opiskelijalla tulee olla mukanaan luonnollisesti passi, mutta myös kopiot passista sekä vähintään neljä kappaletta passikuvia (Turun ammattikorkeakoulu 2018h). Passikuvia tarvitaan Swazimaassa työlupien hankkimisessa, mutta myös, mikäli oma passi katoaa ja tilalle on hankittava uusi. Työlupaa varten tarvitaan myös koulun leimalla varustettu opintorekisteriote sekä rikosrekisteriote, joka on maksullisesti tilattavissa Oikeusrekisterikeskuksesta. (Heikkilä 2017)

Harjoitteluvaihdossa mukana tulee olla todistus opiskelusta Suomessa ja vaihto-opiskelusta, sekä todistus koulun kautta saadusta vakuutuksesta (Turun ammattikorkeakoulu 2018h). Swazimaan rajalla saatetaan kysyä syytä maahan tulemiselle, jolloin on hyvä näyttää todistusta vaihto-opiskelusta (Heikkilä 2017). Nämä lomakkeet saa koulun kv-toimistosta. Myös omaan matkavakuutukseen kuuluva vakuutuskortti on hyvä olla mukana. Opiskelijalla on lisäksi oltava kv-koordinaattorin sekä koulun Swazimaan yhteishenkilön yhteystiedot ongelmatilanteita sekä muita yhteydenottoja varten (Turun ammattikorkeakoulu 2018h). Muita tarvittavia asiakirjoja ovat itse harjoitteluun liittyvät lomakkeet, kuten tavoite- ja arviointilomakkeet sekä aikataululomakkeet. Kaikista mukana olevista lomakkeista ja asiakirjoista tulee olla mukana myös useita kopioita.

Suomesta tulee pakata mukaan paikallista valuuttaa (Turun ammattikorkeakoulu 2018h), käytännössä Etelä-Afrikan randeja, joilla maksetaan kyyti Johannesburgista Swazimaan. Etelä-Afrikan randit ovat käypää valuuttaa myös Swazimaan puolella, tosin ainoastaan setelit, ei kolikot. Swazimaan oma valuutta, lilangeni, on käytössä vain Swazimaassa. Suuria käteismääriä ei ole tarpeellista tuoda Suomesta, sillä yleiset maksukortit käyvät monissa paikoissa ja automaatteja on hyvin saatavilla. (Government of the United Kingdom)

Mukaan otettavassa vaatetuksessa kannattaa ottaa huomioon harjoitteluvaihdon ajankohta; kesällä loka-maaliskuussa pärjää yleensä kevyillä vaatteilla, mutta loppusyksyllä ja talvisin toukokuusta elokuuhun yölämpötilat saattavat mennä pakkasen puolelle, joten lämpimät vaatteet ovat tarpeen. Takit ja neuleet voivat tosin tulla tarpeeseen kesälläkin,

sillä sää muuttuu nopeasti ja muutokset lämpötilassa voivat olla suuria. (Climates to Travel)

Swazimaassa on yleisesti saatavilla resepti- ja muita lääkkeitä, mutta on suositeltavaa tuoda mukanaan omat välttämättömät lääkkeet (OSAC 2018).

5.2 Harjoitteluvaihdon aikana

Koulun yhteyshenkilö Swazimaassa järjestää opiskelijoille kyydin lentokentältä pääkaupunki Mbabaneen, jossa opiskelijat tapaavat yhteyshenkilön. Yhteyshenkilö järjestää myös opiskelijoiden majoituksen Mbabanessa sekä harjoittelupaikat, ja on apuna erilaisissa käytännön asioissa. (Taina Nordgren 17.4.2019) Ongelmatilanteissa tuleekin ottaa yhteyttä ensisijaisesti yhteyshenkilöön, itse harjoitteluun liittyvissä asioissa puolestaan voi olla yhteydessä myös harjoittelusta Suomen päässä vastaavaan opettajaan. Myös muut harjoitteluvaihdossa samaan aikaan olevat opiskelijat ovat tukena erilaisissa pulmatilanteissa, yksin ei kannata eikä saa jäädä. (Turun ammattikorkeakoulu 2016)

Heti Afrikkaan saapuessa on hyvä oppia muistamaan African time – Afrikassa asioiden järjestäminen kestää yleensä kauan, ihmisillä ei ole kiire ja pienienkin asioiden aikaansaaminen vaatii paljon aikaa ja muistuttelua. Kärsivällisyyttä siis tarvitaan. (Leena Akatama, perehdytysmateriaali)

5.2.1 Asuminen

Swazimaassa opiskelijat majoittuvat ensisijaisesti maan pääkaupunki Mbabanessa sijaitsevassa guest houseessa, josta koulun yhteyshenkilö varaa opiskelijoille huoneet. Guest houseessa majoitutaan rivitalomaisissa rakennuksissa 2-4 hengen huoneistoissa. Jokaisessa huoneistossa on oma pieni keittiö sekä kylpyhuone. Vuokra on randin/lilangenin kurssista riippuen 300-380 euroa kuukaudessa henkilöltä (keväällä 2019) ja siihen sisältyy langaton Internet- yhteys, päivittäinen siivous sekä pyykinpesu kerran viikossa. Guest housen alue on aidattu ja vartioitu, ja sijaitsee kävelymatkan päässä Mbabanen keskustasta. Halutessaan opiskelijat voivat myöhemmin varata majoituksen myös muualta.

(Vilma Ahokas & Miina Luukkanen 21.5.2019)

5.2.2 Hoitoon hakeutuminen ja auringolta suojautuminen

Swazimaassa on perusterveydenhuoltoa ja yksinkertaiset tutkimus- ja hoitotoimenpiteet onnistuvat, mutta kaikissa vakavissa sairastumis- tai vammautumistilanteissa on syytä hakeutua hoitoon Etelä-Afrikan puolelle (Government of the United Kingdom). Hammaslääkäripalvelut Swazimaassa ovat tasoltaan vaihtelevia, joten Etelä-Afrikan palvelut ovat suositeltavia (Cornelius Chester 17.2.2019). Swazimaan terveydenhuoltopalvelujen taso on matala (Suomen ulkoministeriö 2019), ja sairaaloiden taso vaihtelee huomattavasti. Matkailijan tulee välttää julkisia sairaaloita, ja sairastumis- tai tapaturmatilanteessa hoitopaikkana on aina yksityinen sairaala tai klinikka. Kaikissa hoitoa vaativissa tilanteissa tulee olla mahdollisimman nopeasti yhteydessä omaan vakuutusyhtiöön. (Government of the United Kingdom)

Afrikkaan matkustettaessa on muistettava auringon säteilyn voimakkuus ja siltä suojautuminen. Suomalainen vaalea iho palaa herkästi ja etenkin, mikäli etelään matkustaa Suomen talvikuukausina, jolloin iho on kalpeimmillaan. Ihon palamisen estämiseksi on suositeltavaa välttää voimakasta keskipäivän aurinkoa ja suojata iho pitkähihaisilla ja -lahkeisilla vaatteilla sekä päähineellä. Kuivumisen estämiseksi on tärkeää juoda riittävästi, sillä kehosta poistuu runsaasti nestettä hikoilun ja haihtumisen välityksellä. Näiden toimien lisäksi tulee käyttää auringolta suojaavia voiteita, joiden suojakerroin on vähintään 30. Etenkin matkan alussa aurinkoon totumaton iho kannattaa suojata suojakertoi-
men 50 omaavalla aurinkovoiteella. Voidetta tulee levittää runsaasti kaikille paljaille iho-alueille jo hyvissä ajoin ennen ulos menemistä ja auringolle altistumista. Voidetta tulee myös levittää uudelleen parin tunnin välein sekä aina uimisen ja ihon kuivaamisen jälkeen. Auringolta suojautuminen on tärkeää muistaa myös pilvisellä säällä, sillä pilvet eivät estä auringon säteilyä ja ihon palamista. (Snellman & Aitasalo 2016)

5.2.3 Syöminen ja ruokakulttuuri

Swazimaalaiseen ruokakulttuuriin kuuluu olennaisena osana ulkotulella grillattu liha sekä sen kanssa tarjoiltava maissipuuro. Eri lihalajikkeita, kuten nautaa, porsasta, lammasta, vuohta, antilooppia sekä villisikaa käytetään monipuolisesti. Koska Swazimaa on sisämaavaltio, ei maassa ole tarjolla mereneläviä kovinkaan monipuolisesti. Tuoreita hedelmiä ja vihanneksia on kuitenkin saatavilla ympäri vuoden. Koska liha ja grillauskulttuuri,

”braai”, ovat tärkeä osa maan ruokakulttuuria, voidaan kasvis- tai vegaaniruokavaliota kummastella.

Swazimaassa saa ostettua monipuolisesti elintarvikkeita, lähes kaikkia länsimaalaisia tuotteita on saatavilla paikallisissa supermarketeissa. Erilaisia ravintoloita on maassa tarjolla runsaasti länsimaalaisista ketjupaikoista paikallisiin pieniin ravintoloihin. Monipuolisesta ravintolatarjonnasta huolimatta ravintoloissa syödessä erityisruokavalioiden noudattaminen voi olla haastavaa.

(Vilma Ahokas & Miina Luukkanen 21.5.2019)

5.2.4 Vapaa-aika ja matkustelu

Harjoittelu vie yleensä suurimman osan ajasta arkipäivinä, mutta iltaisin ja etenkin viikonloppuisin on hyvin aikaa tutustua Swazimaahan tai matkustella esimerkiksi naapurimaihin. Swazimaan yksi suurimmista vientituotteista on käsityöt, joten maassa kannattaa ehdottomasti tutustua erilaisiin käsityöläispaikkoihin, joista tunnetuimpia ovat Swazi Candles sekä Ngwenya Glass Factory. Vierailemisen arvoisia paikkoja ovat myös Ezulwini Handcraft Market sekä Malkernsin kaupungissa sijaitseva House on Fire. Vapaa-ajalla voi käydä myös paikallisissa kauppakeskuksissa tai toreilla ostoksilla, syödä ravintoloissa ja kahviloissa sekä pistäytyä elokuvissa. Elokuvissa käynti on erittäin halpaa Suomeen verrattuna ja tarjolla on sekä kansainvälisiä että afrikkalaista tuotantoa olevia elokuvia.

Harjoitteluvaihdon aikana on tarjolla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Mbabanessa on kuntosali, josta löytyy kuntosalin lisäksi ulkotreenialue sekä monipuolinen valikoima ryhmäliikuntatunteja. Swazimaassa voi myös lenkkeillä, kunhan välttää pimeän aikaan liikkumista. Muita maassa harrastettavia liikunnallisia aktiviteetteja ovat muun muassa koskenlasku, zip line eli vajjeriliuku sekä luonnonpuistoissa patikointi.

Swazimaassa on useita luonnonpuistoja, joissa näkee monipuolisesti eri eläinlajeja. Mbabanea lähimpänä sijaitsee Mlilwane Wildlife Sanctuary. Mlilwanessa on mahdollista kierrellä joko autolla, kävellen tai maastopyörällä. Myös ratsastusretket alueella ovat suosittuja. Kauempana Mbabanesta sijaitsevat Hlane Royal National Park sekä Mkhaya Game Reserve.

Harjoitteluvaihdon aikana kannattaa käydä tutustumassa myös muihin eteläisen Afrikan maihin. Etenkin Swazimaan naapurimaat Mosambik ja Etelä-Afrikka ovat olleet vaihtoopiskelijoiden suosiossa. Mosambik on tunnettu upeista hiekkarannoistaan sekä monipuolisista vesiaktiiviteeteista surffauksesta laitesukellukseen. Etelä-Afrikasta löytyy monipuolisesti erilaisia ranta- ja kaupunkilomakohteita sekä maailmanlaajuisesti tunnettu Krugerin kansallispuisto. Myös Kapkaupunki sekä Sambian ja Zimbabwen rajalla sijaitsevat Victorian putoukset ovat hyviä matkustuskohteita, mutta pitkien etäisyyksien vuoksi niihin kannattaa matkustaa lentäen.

(Vilma Ahokas & Miina Luukkanen 21.5.2019)

5.2.5 Käytännön harjoittelu ja työlupa

Opiskelijat suorittavat Swazimaan harjoitteluvaihdon aikana pääsääntöisesti kaksi harjoittelujaksoa kolmen kuukauden aikana. Yleensä harjoittelut tehdään kahdessa eri paikassa, mutta molemmat jaksot voi suorittaa myös esimerkiksi saman sairaalan eri osastoilla. (Sairanen 2018) Harjoittelujaksot ja niiden pituudet ovat kuitenkin alakohtaisia, esimerkiksi fysioterapeutti- ja toimintaterapeuttiopiskelijoilla sekä bioanalytiikan opiskelijoilla harjoittelujaksot ovat pitkiä ja usein kolmen kuukauden aikana suoritetaan vain yksi harjoittelu. Halutessaan myös muiden sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden on mahdollista suorittaa Swazimaassa vain yksi harjoittelujakso, jolloin vaihtoaika maassa lyhenee noin puoleentoista kuukauteen. (Taina Nordgren 17.4.2019) Vaihdon aikana opiskelijoiden työajat riippuvat harjoittelupaikasta. Terveysalan opiskelijoilla vuorot painottuvat pääasiassa aamuvuoroihin, kun taas sosiaalipuolen opiskelijoilla työvuorot saattavat paikasta riippuen olla enemmän iltapäivä- ja iltapainotteisia. (Sairanen 2018)

Ennen harjoittelun alkua sosiaali- ja terveysalan opiskelijat tarvitsevat työluvan, jonka myöntää oman alan paikallinen liitto, esimerkiksi sairaanhoitajilla sairaanhoitajaliitto. Työlupaa varten tarvitaan passikuvia sekä paikallisen poliisin leimaamat opintorekisteri- ja rikosrekisteriotteet sekä lääkärintodistus. Lääkärintodistus hankitaan Swazimaassa (Sairanen 2018). Koulun yhteyshenkilö on opiskelijoiden apuna lupa-asioita hoitaessa.

5.2.6 Harjoittelupaikat

Swazimaassa on useita harjoittelupaikkoja sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille. Paikkoja löytyy jokaiselle alalle lukuun ottamatta röntgenhoitajaopiskelijoita, jotka käyttävät vaihtojaksoihinsa oman alan verkostojen paikkoja, joita ei ole Swazimaassa (Sairanen 2018).

Alle on listattu yleisimpiä paikkoja, joissa Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat ovat suorittaneet harjoittelujaksojansa. Opinnäytetyön tekijät vierailivat harjoittelupaikoissa keväällä 2019, ja harjoittelupaikkojen kuvaukset pohjautuvat pääasiassa tekijöiden havaintoihin sekä harjoittelupaikoista saatuihin suullisiin lähteisiin.

Ekwetsembeni Special School – erityislasten koulu

Swazimaan pääkaupunki Mbabanessa sijaitseva erityislasten koulu sopii harjoittelupaikaksi sosionomiopiskelijoille. Koulun oppilaat ovat eritasoisesti kehitysvammaisia, ja heillä on muun muassa Downin syndroomaa, autismia sekä epilepsiaa. Koulun opettajat on koulutettu erityislapsia varten, ja heitä on koulussa yksi 15 oppilasta kohden.

Koulun oppilaat on jaettu neljään ryhmään iän ja kehitysvamman tason perusteella. Ensimmäisessä ryhmässä oppilaat ovat 6-10- vuotiaita ja vaikeasti kehitysvammaisia, eivätkä he osaa ilmaista itseään. Toisessa ryhmässä oppilaat ovat 11-14- vuotiaita ja keskitasoisesti kehitysvammaisia. Tämän ryhmän oppilaat eivät osaa kirjoittaa, mutta pystyvät muuten ilmaisemaan itseään. Kolmannen ryhmän oppilaat ovat 15-17- vuotiaita ja lievästi kehitysvammaisia, ja voivat myöhemmin mennä normaaliin kouluun. Viimeisen eli neljännen ryhmän oppilaat ovat 18-40- vuotiaita aikuisia, joille opetetaan erilaisia taitoja, kuten maatalous- ja talousasioita sekä taidetta. Koulussa opetetaan oppilaiden taso huomioiden kaikkia kouluaineita, numeroita sekä kirjallisuutta. Lapsi etenee koulun ryhmässä, mutta mikäli edistystä ei tapahdu, jää lapsi ensimmäiseen ryhmään, kunnes on ikänsä puolesta valmis siirtymään ryhmään numero neljä.

Koululla sosionomiopiskelijat ovat opettajien apuna, viettävät aikaa lasten kanssa sekä osallistuvat opetukseen ja erilaisiin aktiviteetteihin. Koululla ei ole erityisiä odotuksia harjoitteluvaihtoon tulevia opiskelijoita kohtaan, mutta opiskelijoiden tulee tiedostaa, että kyseessä on nimenomaan erityislasten koulu.

(Ekwetsembeni Special School 27.2.2019)

SACRO – orpolasten iltapäiväkerho

SACRO eli Swaziland Association for Crime Prevention and the Rehabilitation of Offenders on järjestö, joka kuntouttaa entisiä vankeja ja järjestää iltapäiväkerhotyypistä viriketoimintaa orvoille sekä muille heikompiosaisille lapsille. Mbabanessa toimivan SACRO:n tarkoituksena on ehkäistä lasten syrjäytymistä ja kadulle joutumista, ja se sopii harjoittelupaikaksi sosionomiopiskelijoille.

SACRO:ssa käy noin 45 lasta, iältään 5-18- vuotiaita. Lapset tulevat iltapäiväkerhoon koulupäivän jälkeen noin kello yhdestä eteenpäin ja heidät on jaettu ryhmiin iän mukaan niin, että nuorimmat tulevat aikaisemmin ja vanhemmat myöhemmin iltapäivällä. Kerholla lapsille tarjotaan yksi ateria, muuten ohjelmaan kuuluu pääasiassa läksyjen tekoa sekä vapaata leikkimistä.

SACRO:n toimesta tehdään myös kotikäyntejä, joiden aikana päivitetään kerholla käyvien lasten tiedot. Kotikäyntien aikana nähdään lapsen koti ja kasvuympäristö sekä kenen kanssa lapsi asuu. Samalla nähdään, miten kotona pärjätään ja millaiset mahdollisuudet lapsella on päästä esimerkiksi terveydenhuollon palveluihin. Kotikäynneistä huolimatta mahdollisiin vikakohtiin ei kuitenkaan ole resursseja puuttua.

SACRO:ssa harjoittelun suorittavien opiskelijoiden tulee pystyä työskentelemään lasten kanssa. Paikkaan on mahdollista ottaa samanaikaisesti yhteensä viisi vaihto-opiskelijaa. Työvuorot painottuvat iltapäiviin ja iltoihin. SACRO:ssa opiskelijat viettävät aikaa lasten kanssa ja järjestävät näille erilaisia aktiviteetteja helpottaen työntekijöiden työmäärää.

(SACRO 27.2.2019)

Dentist Dr. Maseko – yksityinen hammasklinikka

Swazimaassa ei ole ollut suuhygienistiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta, mutta Mbabanessa toimiva yksityinen hammasklinikka sopii harjoittelupaikaksi alan opiskelijoille. Klinikalla työskentelee itsenäisesti kaksi hammaslääkärinä, suuhygienisteja klinikalla ei ole. Harjoitteluvaihtoon tulevan opiskelijan työnkuva riippuu opintojen vaiheesta; mikäli opiskelija on jo Suomessa tavannut asiakkaita, voi samaa tehdä hammaslääkärin

ohjauksessa myös harjoitteluvaihdon aikana. Jos taas opiskelijalla ei ole aiempaa kokemusta asiakastyöstä, ollaan harjoittelun aikana lähinnä tarkkailijan roolissa. Koska klinikalla on kaksi hammaslääkärää, voidaan harjoitteluun ottaa samanaikaisesti kaksi opiskelijaa.

(Dr. Maseko 26.2.2019)

Cheshire Homes

Matsaphassa, noin puolen tunnin ajomatkan päässä pääkaupunki Mbabanesta sijaitseva Cheshire Homes on kuntoutuskeskus vammautuneille lapsille ja aikuiselle. Keskus sopii harjoittelupaikaksi sekä fysioterapeutti- että toimintaterapeuttiopiskelijoille.

Swazimaassa yli 15%:lla väestöstä on jokin vamma, joko synnynnäinen tai myöhemmin saatu. Synnynnäisten vammojen suurta määrää selittää naisten vaikea pääsy terveydenhuoltopalveluihin raskausaikana, myöhemmin tulleet vammat puolestaan ovat usein onnettomuuksien ja väkivallan sekä sairauksien aiheuttamia. Cheshire Homesissa vammautuneille järjestetään fysioterapia- ja puheterapeuttipalveluita sekä toimintaterapiaa. Keskuksen tavoitteena on myös kouluttaa ihmisiä ja lisätä tietoisuutta vammautuneista. Keskuksessa on 16 vuodepaikkaa ja yleensä hoitajakson pituus on kuukausi. Tarkoituksena on saada omaiset osallistumaan hoitoon, joten hoitajaksoilla olevat asiakkaat menevät yleensä viikonlopuiksi koteihinsa. Hoitajaksojen lisäksi keskukseseen tehdään päiväkäyntejä ja 50 km:n säteellä asuville asiakkaille tarjotaan kyyti keskukseseen ja takaisin. Cheshire Homes järjestää lisäksi kotikäyntejä sekä urheilutapahtumia, joihin vammautuneet voivat osallistua. Lapsiasiakkaille järjestetään säännöllisesti aktiviteetteja, kuten ratsastusta. Cheshire Homes toimii Swazimaan hallituksen rahoittamana, lisäksi keskus saa lahjoituksia ja järjestää varainkeruutapahtumia.

Suomesta Cheshire Homesissa on ollut harjoitteluvaihtoa suorittavia opiskelijoita jo usean vuoden ajan, ja yhteistyö on toiminut hyvin. Opiskelijoiden toivotaan tuovan mukanaan uutta tietoa ja osaamista. Samanaikaisesti kuntoutuskeskuksessa voi olla noin kolme opiskelijaa, mielellään sekä miehiä että naisia. Opiskelijoilla on keskuksessa joustavat työajat, työpäivän pituus riippuu päivästä sekä senhetkisestä työmäärästä. Opiskelijoiden toivotaan tutustuvan Swazimaahan sekä sen kulttuuriin jo etukäteen ennen harjoitteluun tuloa.

(Cheshire Homes 13.3.2019)

Swaziland National Clinical Laboratory

Pääkaupunki Mbabanen kunnallisessa sairaalassa sijaitseva laboratorio on maan ainut patologinen laboratorio, jossa myös kaikki patologiset tutkimukset tehdään. Laboratorio toimii harjoittelupaikkana bioanalyttikko-opiskelijoille.

Laboratoriolla harjoittelua voi samanaikaisesti suorittaa neljä opiskelijaa. Itse laboratorion puolella opiskelijat osallistuvat näytteiden ottoon ja tutkimiseen (ei verinäytteet) sekä tietojen rekisteröintiin ja kirjaamiseen. Opiskelijat voivat työskennellä myös laboratorion yläkerrassa toimivalla klinikalla, jossa otetaan muun muassa verinäytteitä.

Harjoitteluun tullessaan opiskelijan tulee osata laboratoriotyön perusteet. Opiskelijan tulee myös tiedostaa, että kyseessä on köyhässä maassa sijaitseva julkinen sairaala. Lisäksi tulee olla tietoinen Swazimaan liittyvistä terveysriskeistä, kuten suurista HIV - ja tuberkuloosimääristä.

(Swaziland National Clinical Laboratory 15.3.2019)

Mahwalala Red Cross Clinic

Mahwalalassa, lähellä Mbabanea sijaitseva Punaisen Ristin klinikka sopii perusterveydenhuollon harjoittelupaikaksi sairaanhoitajaopiskelijoille. Syrjäisellä seudulla sijaitsevan klinikan asiakaskunta on melko köyhää, ja klinikka tarjoaa perusterveydenhuollon palveluja ja neuvontaa sekä lääkehoitoa. Samanaikaisesti klinikalla voi työskennellä useampi harjoitteluvaihtoa suorittava opiskelija.

(Mahwalala Red Cross 18.2.2019)

Raleigh Fitkin Memorial Hospital

Swazimaan toisessa suuressa kaupungissa, maan kaupallisena keskuksena toimivassa Manzinissa sijaitseva Raleigh Fitkin Memorial Hospital on Swazimaan suurin sairaala. Tämä julkinen sairaala toimii ensisijaisena harjoittelupaikkana ensihoitajaopiskelijoille, ja on usein toisena harjoittelupaikkana sairaanhoitajaopiskelijoilla. Myös fysioterapian opiskelijoille sairaala on mahdollinen harjoittelupaikka.

Sairaalassa on useita eri osastoja sekä leikkaussalit. Ennen harjoittelujaksonsa alkua opiskelijat tapaavat sairaalan kansainvälisen yhteistyön koordinaattorin, jonka kanssa opiskelijat sopivat osastot, joissa suorittavat jaksonsa. Opiskelijoilla on mahdollisuus kiertää saman harjoittelujakson aikana useilla eri osastoilla. Suosittuja osastoja harjoittelijoiden keskuudessa ovat muun muassa kirurgiset osastot ja leikkaussalit, synnytysosasto sekä lastenosasto, teho- ja dialyysiosastot sekä päivystys. Sairaalalla on mahdollisuus ottaa useita opiskelijoita harjoitteluun samanaikaisesti. Sairaalan suuresta koosta johtuen harjoittelemassa on suomalaisten opiskelijoiden lisäksi usein myös runsaasti paikallisia terveystalojen opiskelijoita sekä muita ulkomaisia vaihto-opiskelijoita.

(Raleigh Fitkin Memorial Hospital 28.2.2018)

Ambulanssi

Ensihoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa harjoittelujakso paikallisessa ambulanssissa. Sairaanhoitajien työlupa ei kuitenkaan ole riittävä, joten ambulanssissa työskentelyä varten tarvitaan erillinen työlupa. Lisäksi ambulanssien tehtävämäärät vaihtelevat paljon ja työpäiviin voi kuulua paljon odottelua, joten ambulanssit eivät ole suosittuja harjoittelupaikkoja. (Sairanen 2018; Jorma Tulonen 26.2.2019)

National Psychiatric Hospital

Manzinissa, lähellä Raleigh Fitkin Memorial Hospitalia, sijaitsee maan suurin psykiatrisen sairaala, jossa on mahdollista suorittaa mielenterveyden harjoitteluja. Sairaalassa on sekä laitospaikkoja että poliklinikkatoimintaa. Harjoittelupaikkana psykiatrisen sairaala on rankka, joten sairaalassa harjoittelun suorittavalla opiskelijalla tulisi olla aiempaa kokemusta mielenterveystyöstä.

(National Psychiatric Hospital 28.2.2019)

Muita harjoittelupaikkoja

Swazimaassa on myös useita muita paikkoja, joissa opiskelijat ovat suorittaneet harjoittelujaksoja. Osa näistä paikoista on edelleen vaihtoehtona harjoittelupaikaksi, mutta

osassa ei esimerkiksi byrokratian takia ole enää viime aikoina ollut opiskelijoita. Edelleen mahdollisia paikkoja ovat yksityiset klinikat, koulut sekä muut Punaisen Ristin toimipai-
kat, kuten vuoristossa sijaitsevat pikkuklinikat. SOS- lapsikylässä on ollut opiskelijoita
harjoittelussa, samoin Mbabane Government Hospitalissa, mutta byrokratian takia näihin
paikkoihin pääseminen on nykyään haastavaa.

(Jorma Tulonen 26.2.2019)

5.3 Harjoitteluvaihdon jälkeen

Harjoitteluvaihdon prosessi ei lopu heti ulkomailta Suomeen palaamisen jälkeen. Suo-
messa opiskelijan tulee huolehtia erilaisten lomakkeiden palauttamisesta sekä muuta-
mista terveyteen liittyvistä asioista.

5.3.1 Harjoittelun raportointi

Harjoitteluvaihdon jälkeen opiskelija täyttää vaihtojaksostaan raportti- ja palautelomak-
keen. Lomake löytyy Mobility-Online- järjestelmästä, ja se tulee täyttää kuukauden si-
sällä Suomeen palaamisesta joko suomeksi tai englanniksi. (Taina Nordgren 22.5.2019)

Suomessa opiskelijat palauttavat täytetyt ja leimatut harjoittelulomakkeet, joihin kuuluvat
harjoittelusopimukset (Training Agreement), aikataululomakkeet, tavoite- ja arviointilo-
makkeet sekä allekirjoitettu Letter of Confirmation, jonka opiskelija on saanut apuraha-
päättöksen mukana. Kyseisen lomakkeen palauttaminen on ehtona apurahan saami-
selle. Lomakkeet ladataan Mobility Online- järjestelmään, tavoite- ja arviointilomakkeet
sekä aikataulut myös harjoittelusta vastaavalle opettajalle. Opiskelijan tulee myös huo-
lehtia siitä, että harjoitteluvaihdon aikana suoritettavat opintosuoritukset kirjataan oikeaop-
pisesti ylös opintorekisteriin. (Turun ammattikorkeakoulu 2018e; Taina Nordgren
22.5.2019)

5.3.2 Suomessa huomioitavat terveysasiat

Terveysalan opiskelijoiden on harjoitteluvaihdosta palattuaan annettava MRSA- ja VRE-
näytteet (Turun ammattikorkeakoulu 2018f). MRSA, metisilliini-antibiootille resistentti eli
vastustuskykyinen *Staphylococcus aureus*-bakteeri, on niin kutsuttu sairaalabakteeri,

jota esiintyy iholla ja limakalvoilla. MRSA tarttuu kosketustartuntana. (Lumio 2018b) Vaikka MRSA ei tartu tavanomaisia *Staphylococcus aureus*-bakteereja helpommin eikä aiheuta näitä vakavampia infektioita, on bakteerin aiheuttamien infektioiden hoito vaikeaa antibioottiresistenttiyden takia. Sairaalahoidossa olevat potilaat ovat yleensä alentuneen vastustuskykynsä takia alttiita infektioille, joten MRSA:n leviämistä pyritään ehkäisemään sairaaloissa ja muissa terveydenhuollon toimipisteissä. MRSA-näyte otetaan sieraimista sekä käsien mahdollisista ihorikoista. (Vsshp) Suomessa MRSA ei ole yhtä yleinen kuin muualla maailmassa, joten esiintyvyyttä pyritään seulomaan henkilöiltä, jotka ovat työskennelleet tai olleet hoidettavana sairaalassa ulkomailla (Lumio 2018b).

VRE tarkoittaa vankomysiini-antibiootille resistenttiä eli vastustuskykyistä enterokokkia. Enterokokit ovat terveen ihmisen suolistomikrobistoon kuuluvia bakteereja, jotka voivat aiheuttaa infektioita vastustuskyvyltään alentuneille potilaille. Antibioottiresistenttiyden takia VRE-infektioiden hoito on vaikeaa, joten niiden leviämistä pyritään välttämään. Infektiot tarttuvat yleensä terveydenhoitolaitoksissa, joissa potilaasta tai hoitoympäristöstä hoitohenkilökunnan käsiin päätyneet bakteerit tarttuvat uuteen potilaaseen hoitotoimenpiteen aikana. (THL 2015) VRE-näyte tulee antaa, mikäli on ollut sairaalahoidossa tai potilastyössä ulkomailla viimeisen 12 kuukauden aikana (Vsshp 2012). Näyte otetaan yleensä ulosteesta, virtsasta tai iholla olevista haavoista (Eksote 2017).

MRSA-näytteen antamisen lisäksi harjoitteluvaihdossa olleen sosiaali- ja terveysalan opiskelijan tulee käydä keuhkoröntgenissä tuberkuloosin seulomiseksi. Keuhkotuberkuloosin tarttuminen vaatii yleensä pitkän lähikontaktin sairastuneen kanssa ja on kehitysmaaolosuhteissakin työskentelevällä yleensä epätodennäköistä. Suosituksen mukaan vähintään kolmen kuukauden ajan korkean riskin maassa oleskelun tai työskentelyn jälkeen tulee tuberkuloosi kuitenkin seuloa. (Soini & Puumalainen 2016) Swazimaa kuuluu korkean tuberkuloosiriskin maihin maailman korkeimmilla määrillä uusien infektioiden ilmaantumisessa (OSAC 2018).

Mikäli opiskelija on harjoitteluvaihdon aikana käyttänyt suosittelun mukaisesti malarian estolääkitystä, tulee lääkitystä jatkaa vielä Suomeen paluun jälkeen tietty, lääkeaineesta riippuvainen aika. Estolääkityksestä huolimatta malarian riski on muistettava vielä useita kuukausia malaria-alueelta poistumisen jälkeen, ja mahdollisten kuumeoireiden ilmaantuessa on tärkeää kertoa lääkärille tai muulle terveydenhuollon henkilöstölle malaria-alueella oleskelusta. (IAMAT 2019b) Joissain tapauksissa malarian itämisäika voi olla jopa vuoden (Lumio 2018a). Mikäli estolääkitys on ollut käytössä, on lisäksi muistettava, että

verenluovutus on kielletty seuraavat kuusi kuukautta estolääkityksen lopettamisen jälkeen (Kainulainen & Siikamäki 2019).

6 TUOTOSPROSESSI

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsaukseen perustuvana toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toiminnallisena tuotoksena on opas. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on vastata sekä teoreettisiin, että käytännöllisiin tarpeisiin. Sen tarkoituksena on tuottaa konkreettinen tuote, mikä voi alasta riippuen olla ammatillisiin käytäntöihin suunniteltu ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai esimerkiksi jokin tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003) Toteutustapana voi olla kotisivut, kirja, esite, vihko, johonkin tilaan järjestetty tapahtuma tai esimerkiksi opas, kuten tässä kyseisessä opinnäytetyössä. On tärkeää, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen asianmukainen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004)

Ammattikorkeakoulun antaman koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija valmistuu oman alansa asiantuntijaksi sekä tietää ja taitaa tutkimuksen ja kehittämisen perusteet. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen työ, jossa päämääränä on osoittaa opiskelijan hankkimaa ammatillista ja tutkimuksellista kypsyttä. Toiminnallinen opinnäytetyö kehittää opiskelijan työelämälähtöisiä ongelmanratkaisutaitoja ja tietopohjaa sekä auttaa suuntaamaan ammatillista kasvu- ja urakehitystä. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö lisää opiskelijan vastuuntuntoa, tiimityötaitoja ja opettaa ajan- sekä projektinhallintaa. (Vilka & Airaksinen 2004)

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaukseen perustuva toiminnallinen työ, jonka tuotteenä on opas Swazimaahan harjoitteluvaihtoon lähteville opiskelijoille. Opinnäytetyö muodostuu kirjallisuuteen sekä suullisiin lähteisiin perustuvasta teoriaosuudesta sekä tuotoksesta eli oppaasta. Kirjallisuuskatsauksessa lähdetään liikkeelle lyhyestä johdannosta kansainväliseen vaihto-opiskeluun ja Swazimaan harjoitteluvaihtoon hakemiseen, jonka jälkeen siirrytään Swazimaan esittelyyn. Kolmas osio käsittelee itse harjoitteluvaihtoa sekä elämää Swazimaassa sisältäen myös kuvaukset sosiaali- ja terveysalan harjoittelupaikoista maassa. Tuotoksessa, eli oppaassa, on käsitelty samoja asioita kuin kirjallisuuskatsauksessa, mutta joitakin asioita on karsittu ja joitakin aiheita puolestaan käsitellään yksityiskohtaisemmin. Jotta tuotokseen saatiin kaikki tarpeellinen tieto, täydennettiin opasta tekijöiden omilla kokemuksilla ja havainnoilla.

Vaikka opinnäytetyön aihe ei liity tekijöiden opiskelemaan alaan eli ensihoitoon, sen tekeminen on kasvattanut työn tekijöiden muita ammatillista kasvua tukevia taitoja. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt vuorovaikutusta ja yhteistyötaitoja. Tekijöiden keskinäisen yhteistyön lisäksi yhteistyötä tehtiin muiden Swazimaassa harjoitteluvaihtonsa suorittaneiden opiskelijoiden sekä Turun ammattikorkeakoulun kv-koordinaattorin kanssa. Lisäksi prosessi on kehittänyt kielitaitoa sekä opettanut vieraaseen kulttuuriin sopeutumista ja siinä toimimista. Opinnäytetyön tekijöistä molemmat suunnittelevat tulevaisuudessa ulkomaille työllistymistä. Sekä tekijöiden Swazimaassa suorittama harjoitteluvaihto että koko opinnäytetyöprosessi ovat antaneet paljon arvokasta kokemusta ja rohkeutta tulevaisuutta varten.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Turun ammattikorkeakoulu. Tiedonkeruussa ja muussa opinnäytetyön työstämisessä noudatettiin toimeksiantajan työlle määrittelemiä aikamääreitä. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on käytännönläheinen ja tukee Swazimaahan vaihtoon lähtevää opiskelijaa aina vaihtoprosessin alusta Suomeen paluuseen asti. Työn raportointi on tehty asianmukaisesti käyttäen tutkimusviestinnän keinoja ja se julkaistaan verkkojulkaisuna Turun ammattikorkeakoulun kansainvälisyyden sivuilla Messi-intranetissä.

6.2 Julkaisun suunnittelu

Alettaessa suunnittelemaan mitä tahansa julkaisua on ensin mietittävä, mikä on julkaisun tarkoitus, kenelle se on tarkoitettu ja millainen sen kohderyhmä on (Pesonen 2007). Ohje- ja opastekstin aihe määrittyy yleensä jonkin tarpeen mukaan, ja tähän tarpeeseen opas/ohjeistus pyrkii vastaamaan (Torkkola ym. 2002). Julkaisun tekeminen rajatulle kohderyhmälle tekee työskentelystä helpompaa, samoin mikäli tuntee kohderyhmän. Julkaisun tekemistä helpottaa erityisesti, jos tekijä pystyy edes osittain samaistumaan kohderyhmään. (Pesonen 2007)

Kun julkaisun, tässä opinnäytetyössä oppaan, aihe on päätetty ja sen kohderyhmä valittu, aloitetaan itse työstäminen. Sisällön tuottamisen lisäksi keskeinen osa julkaisun työstämisessä on parhaan ja toimivimman julkaisumuodon päättäminen sekä visuaalinen suunnittelu. Julkaisumuotoa päätettäessä tulee miettiä, mikä on juuri kyseiselle julkaisulle tehokkain ja taloudellisin muoto. Julkaisun tulee olla helposti saatavilla ja tavoittaa mahdollisimman paljon kohderyhmään kuuluvia ihmisiä. Visuaalisessa suunnittelussa ja julkaisun ulkoasussa yksi olennainen osa on julkaisun typografia eli kirjaintyyppit,

muotoilu ja tyyli. Tekstin ulkomuotoa suunniteltaessa huomioitavia tekijöitä ovat sen luettavuus, käyttötarkoitus sekä erilaisten tekstityylien aikaansaamat mielikuvat. Tekstissä voi käyttää erilaisia kirjaintyyplejä, mutta kokonaisuuden tulee pysyä yhtenäisenä. (Pesonen 2007) Ohje- ja opastekstien tulee lisäksi olla selkeää suomen kieltä sekä helposti ymmärrettävää (Torkkola ym. 2002).

Mikäli mahdollista, kannattaa julkaisuun sisällyttää kuvia. Kuvat herättävät lukijassa erilaisia mielikuvia, täydentävät tekstin viestiä ja sisältöä sekä tekevät julkaisusta mielenkiintoisemman ja houkuttelevamman. Lisäksi kuvat tuovat lisäinformaatiota ja havainnollistavat tekstiä. Erilaiset kuva- ja kuvitustyyli toimivat eri tavoin julkaisuissa, joten suunnitteluvaiheessa tulee miettiä, miten kuvien haluaa vaikuttavan julkaisun ulkoasuun ja yleiseen tunnelmaan. Tunnelman luomiseksi esimerkiksi valokuvat ovat hyvä valinta. Kuvia tai muuta kuvitusta ei kuitenkaan tule käyttää turhaan. Kuvia lisättäessä tuleekin miettiä kuvan tarkoitusta ja sitä, tuoko kuva lisää sisältöä julkaisuun. Pelkäksi tyhjän tilan täyttämiseksi kuvia ei kannata käyttää. (Pesonen 2007)

6.3 Käytännön tuotosprosessi

Ajatus Swazimaahan palaamisesta ja maahan liittyvän opinnäytetyön tekemisestä heräsi tekijöillä jo Swazimaan harjoitteluvaihdon aikana keväällä 2018. Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat ovat aiemminkin tehneet Swazimaahan liittyviä opinnäytetöitä, mutta töihin liittyvä aineistonkeruu on tehty pääasiassa harjoitteluvaihtojen yhteydessä. Heti harjoitteluvaihdosta Suomeen paluun jälkeen käytiinkin jo ensimmäiset keskustelut tutoropettajan sekä opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa siitä, onko toinen vaihto Swazimaahan mahdollista toteuttaa. Ajatus sai opettajien hyväksynnän, jonka jälkeen alettiin miettiä itse opinnäytetyön aihetta.

Opinnäytetyön aihetta pohdittiin pitkään, sillä aiheen haluttiin paitsi liittyvän läheisesti Swazimaahan, mutta myös olevan konkreettinen ja hyödyllinen. Syksyllä 2018, eri vaihtoehtojen ja aiheiden pohtimisen jälkeen, Turun ammattikorkeakoulun kv- puolelta saatiin muutamia ehdotuksia opinnäytetyön aiheeksi. Yksi ehdotus oli tehdä guidebook eli opaskirja Swazimaahan vaihtoon lähteville opiskelijoille. Aihe vaikutti heti kiinnostavalta ja hyödylliseltä, sillä jo omankin kokemuksen perusteella Swazimaahan lähteville opiskelijoille ei ennestään ollut saatavilla yhtenäistä ja kattavaa ohjeistusta vaihtoa ajatellen. Jo olemassa olevat tiedot ja ohjeet olivat osittain vanhentuneita, joten ohjeistuksien päi-

vittäminen tulisi tarpeeseen. Lisäksi oppaaseen haluttiin tuoda mukaan omat kokemukset ja näkemykset Swazimaasta ja siellä suoritettavasta harjoittelusta. Terveysalan opiskelijoina päätettiin, että opinnäytetyö ja itse opaskirja rajattaisiin koskemaan nimenomaan Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, jotka tulisivat suorittamaan Swazimaassa harjoitteluvaihdon. Aiheen pohjalta tehtiin karkea suunnitelma, joka esitettiin opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle. Ohjaava opettaja hyväksyi aiheen, jonka jälkeen ohjauskeskustelujen yhteydessä käytiin tarkemmin läpi opinnäytetyön ja sen tuotoksena syntyvän oppaan sisältöä. Opinnäytetyöstä päätettiin tehdä toiminnallinen, joka perustuisi kirjallisuuskatsaukseen. Työhön tarvittavan aineiston saamiseksi joulukuussa 2018 koitti lähtö takaisin Swazimaahan.

Swazimaassa opinnäytetyön tekeminen lähti liikkeelle virallisen suunnitelman laatimisesta. Suunnitelmaan alettiin etsiä ja koota monipuolisesti tietoa Swazimaasta eri lähteitä käyttäen. Lähteinä käytettiin pääasiassa Internet- lähteitä, sillä kirjallisia lähteitä ei ollut saatavilla ja niistä saatavat tiedot olisivat olleet pääasiassa jo vanhentuneita. Opinnäytetyösuunnitelman päätettiin toimivan pohjana virallisen opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukselle, joten jo suunnitelmavaiheeseen mietittiin aiheita, joihin itse opinnäytetyössä haluttiin paneutua. Aiheiksi pyrittiin valikoimaan asioita, jotka ovat vaihto-opiskelijoita ajatellen tarpeellisia ja joista olisi hyvä olla tietoinen ennen Swazimaahan lähtöä. Tällaisia aiheita ovat muun muassa kulttuuri, erinäiset terveyteen liittyvät asiat, turvallisuus ja liikkuminen. Valmis opinnäytetyön suunnitelma esitettiin Skype- yhteyden välityksellä suunnitelmaseminaarissa helmikuussa 2019, ja opponijien korjausehdotusten pohjalta tehtyjen muutosten tekemisen jälkeen aloitettiin itse opinnäytetyön työstäminen.

Opinnäytetyötä tehdessä jatkettiin jo suunnitelmavaiheessa aloitettua tiedon etsintää ja paneuduttiin entistä syvemmin Swazimaan kulttuuriin. Koska opinnäytetyö ja opas tehtiin nimenomaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ajatellen, oli tärkeää kertoa myös paikallisesta hoitokulttuurista sekä erilaisista harjoittelupaikoista, joissa opiskelijoiden on mahdollista suorittaa harjoitteluvaihtonsa aikaiset harjoittelujaksot. Kattavien ja todennukaisten harjoittelupaikkakuvauksien laatimiseksi vierailtiin useissa paikoissa, joissa Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat suorittaneet tai joissa on mahdollista suorittaa harjoitteluja. Vierailut harjoittelupaikkoihin toteutettiin helmi-maaliskuussa 2019. Harjoittelupaikoissa oli mahdollista keskustella paikkojen työntekijöiden kanssa, ja näiden antamien suullisten lähteiden perusteella opinnäytetyöhön koottiin lyhyet esittelyt paikoista. Suullisen lähteen antaneet henkilöt olivat paikasta riippuen joko tavallisia työntekijöitä tai johtoasemassa olevia, mutta yhdistävänä tekijänä

he kaikki olivat olleet mukana ohjaamassa harjoitteluvaihdossa olevia vaihto-opiskelijoita. Näin ollen kyseiset henkilöt osasivat hyvin kertoa oleellisista asioista harjoittelupaikkoihin liittyen ja omakohtaisten kokemustensa ansiosta heiltä oli luontevaa kysyä esimerkiksi mahdollista odotuksista vaihto-opiskelijoita kohtaan. Suulliset lähteet saatiin epävirallisten keskustelujen yhteydessä ilman ennalta mietittyä haastattelurunkoa, ja keskusteluihin osallistuneet työntekijät halusivat pysyä anonyymeina. Harjoittelupaikoissa vierailujen yhteydessä sai myös kuvata harjoittelupaikkaympäristöä. Kuvien ottamista varten saatiin jokaisesta paikasta suullinen kuvauslupa.

Takaisin Suomeen tekijät palasivat maaliskuussa 2019. Suomessa opinnäytetyön työstäminen jatkui Swazimaasta saadun aineiston kokoamisella ja jäsentelyllä sekä puhutaaksi kirjoittamisella. Lisäksi käytiin keskustelua Turun ammattikorkeakoulun kv-koordinaattorin kanssa, joka antoi suullisen lähteen tarkennusta vaativiin kohtiin. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen valmistuttua alettiin suunnittelemaan ja kokoamaan työn lopputuotetta, eli opasta.

Oppaan työstämisessä lähdettiin liikkeelle oppaaseen tulevien sisältöjen päättämällä. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen oli valikoitu aiheita, jotka tulisivat myös lopputuotokseen, mutta rajallisen koon takia oppaaseen tulevia aiheita ja aineistoa täytyi karsia. Oppaasta haluttiin tehdä kattava ja monipuolinen, mutta sisältäen vain oleellista ja hyödyllistä tietoa. Opas on tarkoitettu Swazimaahan harjoitteluvaihtoon lähteville sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille, ja maassa itsekkin terveysalan opiskelijoina harjoittelussa olleina tekijät pystyivät hyvin samastumaan tähän kohderyhmään. Oman kokemuksen perusteella oli helppo miettiä, mitä tietoa olisi itse kaivannut ensimmäistä kertaa Swazimaahan lähtiessä ja millaisista asioista olisi ollut kiinnostunut kuulemaan. Tämä auttoi valitsemaan oppaaseen tulevat aihealueet. Oppaassa päädyttiin ensin kertomaan yleisesti Swazimaasta sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ajatellen maan terveydenhuollosta ja hoitokulttuurista. Tämän jälkeen siirryttiin itse harjoitteluvaihtoon alkaen vaihtoprosessista ja lähtövalmisteluista aina takaisin Suomeen paluuseen asti.

Opas päätettiin tehdä sähköiseen muotoon, sillä verkossa se on aina tallessa ja kaikkien kohderyhmään kuuluvien saatavilla eikä vaadi tulostamista. Opas toteutettiin Adoben InDesign- grafiikkaohjelmalla, sillä ulkonäöllisesti sen haluttiin olevan erilaisempi ja visuaalisempi kuin käytettäessä tavallista Word- tai PowerPoint- pohjaa. Visuaalisuutta oppaaseen saatiin käyttämällä erilaisia grafiikoita ja kuvia sivujen pohjina sekä käyttämällä erilaisia ja -kokoisia fontteja ja tehostevärejä. Tehostevärejä käytettiin visuaalisen näkö-

kulman lisäksi nostamaan tekstistä tärkeitä seikkoja. Olennaisena osana oppaaseen lisättiin paljon kuvia elävöittämään tekstiä ja samalla tuomaan siihen lisää sisältöä. Tarvittaessa kuviin lisättiin kuvatekstit, jotta kuvien sisältö aukeaisi paremmin lukijalle. Muutamia poikkeusta lukuun ottamatta oppaan sivut ovat valkoiset ja teksti mustaa, mikä tekee kokonaisuudesta raikkaan ja selkeän sekä helposti luettavan.

Oppaan valmistuttua pääosin, annettiin se luettavaksi noin kymmenelle Swazimaassa harjoitteluvaihtonsa suorittaneelle Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijalle. Opiskelijat saivat kertoa mielipiteensä oppaasta sekä tarvittaessa tehdä korjausehdotuksia. Palaute oli positiivista ja opas koettiin hyödylliseksi. Myös koulun kv-koordinaattori luki tuotoksen, ja oppaaseen saatiin mukaan vielä uusia, juuri päivitettyjä tietoja.

7 TUOTOS

Valmis opinnäytetyön tuotos (kts. liite 1) on opas Swazimaahan harjoitteluvaihtoon lähteville Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille. Opas on kansilehdet ja sisällysluettelo mukaan laskettuna 37- sivuinen. Oppaan pituuteen vaikuttavat runsas kuvien käyttö sekä käsiteltävien aiheiden väljä sijoittelu sivuille, mikä selkiyttää opasta ja tekee sen lukemisesta helpompaa.

Oppaan alussa kerrotaan lyhyesti tärkeimpiä ja oleellisimpia faktoja Swazimaasta. Faktaosion jälkeen oppaassa kerrotaan maan luonnosta ja ympäristöstä, kulttuurista sekä terveydenhuollosta ja hoitokulttuurista. Tämän Swazimaan esittelyn jälkeen opas on jaoteltu kolmeen osaan, jotka kulkevat otsikoilla Harjoitteluvaihtoon valmistautuminen, Harjoitteluvaihdon aikana sekä Harjoitteluvaihdon jälkeen. Jokainen otsikko pitää sisällään pienempiä otsikoita ja kokonaisuuksia. Ensimmäisessä, Harjoitteluvaihtoon valmistautuminen- osiossa käsitellään lyhyesti harjoitteluvaihdon hakuprosessi sekä kerrataan luettelomaisesti muut vaihtoa varten huomioitavat asiat, kuten tarvittavat rokotteet ja vakuutukset. Tämän jälkeen on vielä lueteltu oleellisimmat vaihtoon mukaan otettavat asiat ja lomakkeet. Harjoitteluvaihdon aikana- osiossa käsitellään elämää Swazimaassa vaihtoopiskelijana. Osiossa paneudutaan asumisesta ja liikkumisesta vapaa-aikaan sekä matkusteluun. Oleellisena osana kerrotaan myös itse käytännön harjoittelusta ja oppaaseen on lisätty kuvilla varustetut kuvaukset sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden yleisimmistä harjoittelupaikoista. Viimeisessä, Harjoitteluvaihdon jälkeen- osiossa kerrataan luettelomaisesti Suomessa vaihdon jälkeen huomioitavista asioista, kuten raportoinnista ja näyttöiden otosta.

Opasta on tarkoitus hyödyntää Swazimaahan harjoitteluvaihtoon lähtevien sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden perehdytyksessä. Opas julkaistaan Turun ammattikorkeakoulun Messi- intranetissä kansainvälistymisen ja ulkomaan harjoittelun sivuilla, josta se on kaikille Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja opettajille vapaasti saatavana.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä tulee noudattaa ammattieettisiä sekä tutkimuseettisiä periaatteita. (Arene 2018) Opinnäytetyöltä edellytetään läpinäkyvyyttä ja rehellisyyttä koko prosessin ajan. Työn lähteiden on oltava luotettavia ja siihen soveltuvia. Vaikka opinnäytetyössä ei varsinaista tutkimusta tehty, voidaan sen luotettavuuden arviointiin käyttää laadullisen tutkimuksen arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jonka luotettavuutta lisää, kun tutkimuksen tekijä pystyy osoittamaan mitä hän tutkii, miksi tutkimus on tärkeä, millä tavalla ja mistä aineistoa on kerätty sekä miten aineisto analysoitiin ja miten tuloksien raportoinnissa on onnistuttu. (Eskola & Suoranta 1998) Uskottavuuden periaatteena on, että lukija ymmärtää millä tavalla opinnäytetyön analyysi on tehty ja mitkä olivat tutkimuksen rajoitukset sekä vahvuudet. Tutkimuksen etiikkaan kuuluu myös aito kiinnostus oikeanlaisen tiedon hankintaan eli pyrkimys hankkia luotettavaa tietoa, noudattaa plagiointikieltoa, kunnioittaa muita ihmisiä, noudattaa eettisiä vaatimuksia ja toimia edistään tutkimusta sekä kunnioittaa muita tutkijoita. Tieteelliset lähteet ovat tärkeitä opinnäytetyön tietoperustan laadinnassa. Opinnäytetyön tekijän on oltava tietoinen uusimmasta kansallisesta ja kansainvälisestä tutkimustiedosta. Tietoperustasta tekee näkövemmän, mikäli tutkimuksen kohteeksi valittu ilmiö on aiemmin tutkittu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017)

Tässä opinnäytetyössä on selkeästi kerrottu, miten työn aiheeseen on päädytty ja miksi aihe on tärkeä. Tuotoksen valmistumisprosessi on kuvattu niin, että lukija ymmärtää prosessin eri vaiheet sekä työn etenemisen. Luotettavuutta voidaan arvioida myös vahvistettavuudella. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyön tekijät kykenevät kerätyn aineiston avulla kuvailemaan, kuinka tuloksiin ja johtopäätöksiin on päästy. (Kylmä 2013) Opinnäytetyön molemmat tekijät osallistuivat aineiston analysointiin, jolloin useat eri näkökulmat vahvistavat luotettavuutta. Työn luotettavuutta lisää myös se, että työn tarkastaa useampi ulkopuolinen henkilö. (Sarajärvi & Tuomi 2009)

Opinnäytetyön toiminnallista osaa eli opasta varten kerättiin tietoa Internetistä, kirjallisuudesta, opinnäytetyön tekijöiden omista havainnoista ja kokemuksista sekä suullisista lähteistä. Suullisen lähteen antaneet henkilöt oli valittu perustellusti heidän kokemusperäisten tietojensa takia. Osa näistä henkilöistä oli jo ennestään haastattelijoille tuttuja,

mutta heidän antamansa vastaukset ja kokemukset olivat heidän omiaan. Suullisten lähteiden käyttö opinnäytetyötä varten tehtiin siis puolueettomasti, eivätkä opinnäytetyön tekijöiden mielipiteet tai kokemukset tule niissä esille. Keskusteluissa haasteita toi toisinaan kielimuuri, minkä takia jouduttiin käyttämään myös paljon täsmentäviä kysymyksiä, jotta varmistuttaisiin asian oikein ymmärtämisestä. Keskusteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja kaikilta osallistujilta pyydettiin suullinen lupa ennen keskustelun aloittamista. Osallistujille kerrottiin myös avoimesti, missä heidän antamiaan tietoja käytetään. Tiedonantotilanteet olivat kokonaisuudessaan myönteisiä ja haastattelun vastaukset olivat luotettavia. Opinnäytetyössä ei ole käytetty suullisena lähteenä käytettyjen henkilöiden kokemusperäistä tietoa asiattomasti. Anonymiteetti on huomioitu, eli tekstissä ei mainita henkilöiden nimiä tai titteleitä, elleivät he sitä halua.

Opinnäytetyön tekijöiden työmäärä jakautui tasaisesti ja molempien mielipiteet ja ideat otettiin huomioon työtä tuottaessa. Päätöksistä keskusteltiin ja tekijät suhtautuivat toisiinsa koko työprosessin ajan arvostavasti. Opinnäytetyöprosessin aikana tekijät antoivat toisilleen aktiivisesti rakentavaa palautetta, jonka avulla opinnäytetyötä ja työskentelytapoja kehitettiin.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen käytettävät lähteet ovat luotettavia ja oikeaan tietoon perustuvia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että lähteiden alkuperä on pääsääntöisesti tunnetulta järjestöltä tai organisaatiolta, eikä yksittäisten henkilöiden ylläpitämiä internetsivustoja käytetty. Työssä käytettäväksi lähteiksi on pyritty valitsemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä, millä pyritään varmistamaan, ettei työhön päädy vanhentunutta tai jo paikkansapitämätöntä tietoa. (Vilka & Airaksinen 2003; Kreodi 2018) Opinnäytetyön aiheesta johtuen lähteinä käytettiin paljon englanninkielistä materiaalia, sillä suomenkielisiä lähteitä oli saatavilla rajoitetusti. Englanninkielisiä materiaaleja käytettäessä tekstien sisältö pyrittiin tulkitsemaan mahdollisimman oikein, mutta vieraskielisyyden takia käänkösvirheet tai muut tulkintavirheet ovat mahdollisia. Myöskään tieteellisiä, aiheeseen liittyviä julkaisuja ei juurikaan ollut saatavilla. Lähteiden käyttö opinnäytetyössä vastaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeistusta. Lähdeviitteet ovat asianmukaisia ja kaikki työssä käytetty tieto on julkista, mikä noudattaa hyvän tieteellisen käytännön normeja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Opinnäytetyö on luotettava, kun toiminnallinen tuotos ja käytetty materiaali ovat yhteensopivia eivätkä epäolennaiset asiat ole vaikuttaneet teoriatietoon. Opinnäytetyö sisältää kohdemaan ja sen kulttuurin kuvauksen sekä tärkeää tietoa maan hoitokulttuurista ja turvallisuudesta. Työssä on pyritty käsittelemään kansainvälisyyttä ja kohdemaata sekä

sen kulttuuria objektiivisesti, mutta rehellisesti. Opinnäytetyössä ei ole käytetty vilppiä, eikä tuotettu myöskään vahinkoa. Opinnäytetyö on tuotettu siten, että siinä ei loukattu ihmisarvoa tai minkään ihmisen tai ihmisryhmän moraalista arvoa.

Opinnäytetyön tekijöiden havainnot ja kokemukset vastaavat kirjallisuuskatsauksessa olevaa tietoa, mikä lisää opinnäytetyön ja sen toiminnallisen tuotoksen luotettavuutta. Lisäksi oppaassa on käytetty paljon kuvia, jotta työ olisi kertovampi sekä lukijalle miellyttävämpi ja havainnollisempi. Oppaassa käytetyt kuvat ovat opinnäytetyön tekijöiden sekä muiden samaan aikaan Swazimaassa vaihdossa olleiden opiskelijoiden ottamia. Kuvien ottamiseen on kysytty ja saatu suullinen lupa, ja lupa on saatu myös muiden ottamien kuvien käyttöön. Lisäksi kuvissa esiintyvät henkilöt ovat antaneet suostumuksensa kuvien julkaisuun.

9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas Swazimaahan harjoitteluvaihtoon lähteille Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille. Swazimaa on suosittu kohdemaahan harjoitteluvaihtoon suorittamiselle, mutta koska kattavia ja ajantasaisia ohjeistuksia ei aiemmin ollut saatavilla, haluttiin tiedot ja ohjeistukset päivittää. Tavoitteena oli tehdä oppaasta mahdollisimman käytännönläheinen ja ajantasaiseen, kokemusperäiseen tietoon perustuva. Lisäksi oppaan haluttiin olevan visuaalinen.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsaukseen perustuvana toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa kirjallisen tiedon lisäksi hyödynnettiin runsaasti suullisia lähteitä sekä tekijöiden omia kokemuksia ja havaintoja kahdelta Swazimaan vaihtojaksolta. Koska kirjallisista lähteistä ei ollut mahdollista saada kaikkea opinnäytetyön ja oppaan kannalta tarvittavaa tietoa, oli aineiston hankkimiseksi perusteltua palata Swazimaahan. Pelkkään kirjalliseen tietoon pohjautuva opas olisi ollut puutteellinen ja lisäksi periaatteessa kenen tahansa toteutettavissa ilman Swazimaassa käymistä. Aineiston kerääminen aloitettiin Swazimaassa joulukuussa 2018 ja itse opinnäytetyön työstäminen sijoittui opintosuunnitelman mukaisesti keväälle 2019.

Swazimaan hallitsija, kuningas Mswati III vaihtoi vuonna 2018 maan itsenäisyyden 50-vuotispäivän kunniaksi maan nimen Swazimaasta Eswatiniksi. Koska Swazimaa-nimi on edelleen yleisesti käytössä eikä nimi Eswatini ole toistaiseksi kovin tunnettu, opinnäytetyössä ja oppaassa päädyttiin käyttämään maasta puhuttaessa nimeä Swazimaa.

Opinnäytetyön teko osoittautui etukäteen ajateltua haastavammaksi. Kirjallisen tiedon etsiminen Swazimaasta oli hankalaa, eikä maasta löytynyt opinnäytetyön kannalta merkityksellistä tutkimustietoa. Lähteinä päädyttiinkin käyttämään myös vähemmän virallisia sivustoja, joiden tiedot pystyttiin oman kokemuksen perusteella toteamaan paikkansapitäviksi. Lisäksi suullisten lähteiden saaminen tuotti ajoittain haasteita. Swazimaassa asioiden hoitaminen on hidasta, ja vaikka tähän pystyi jo ensimmäisen Swazimaan vaihtoon kokemusten perusteella varautumaan, oli hitaus välillä turhauttavaa. Lisäksi kaikki asiat keskusteluaikojen varaamisesta lähtien täytyi hoitaa aina paikan päällä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että harjoittelupaikoissa vierailuja varten paikoissa oli ensin käytävä koulun yhteyshenkilön kanssa, jotta keskusteluajan varaus onnistui. Joissain tapauksissa aikojen saaminen ajoittui usean päivän päähän. Swazimaassa miehiä kunnioite-

taan huomattavasti naisia enemmän, joten keskusteluajkojen järjestymiseksi koulun yhteyshenkilön läsnäolo oli melko välttämätöntä. Kun virallinen tapaamisaika oli saatu sovittua, sujuivat vierailut hyvin ilman yhteyshenkilön läsnäoloa. Itse tapaamisissa haasteita tuotti puolestaan kielimuuri. Monilla suullisen lähteen antaneilla henkilöillä oli vaikeuksia ymmärtää, mitä varten tietoa kerättiin ja mihin sitä oli tarkoitus käyttää. Lisäksi monet suullisen lähteen antaneet harjoittelupaikkojen edustajat pelkäsivät, että keskusteluissa saatuja tietoja käytettäisiin luomaan negatiivisia mielikuvia paikoista. Usein keskustelujen edetessä henkilöt kuitenkin ymmärsivät, että tarkoituksena oli luoda positiivinen, mutta realistinen kuva harjoittelupaikoista ja yleensäkin Swazimaasta.

Vaikka Swazimaan majoituksessa oli sähkö ja Internet- yhteys, ei niiden toimivuus ollut koskaan varmaa. Lähes päivittäiset ukkoskuurot aiheuttivat lukuisia sähkökatkoksia ja niiden seurauksena myöskään Internet ei ollut käytettävissä. Internetin vaihtelevan toimivuuden takia opinnäytetyön työstäminen oli hidasta eikä toiseen suunnitelmaseminariin osallistuminen onnistunut. Suomen päässä teknisiä haasteita aiheutti lähinnä oppaan työstämiseen käytetty grafiikkaohjelma. Kummallakaan tekijällä ei ollut aiempaa kokemusta kyseisen ohjelman käytöstä, mikä etenkin alussa hidasti työskentelyä merkittävästi. Tämän takia oppaan laatimiseen kului huomattavasti enemmän aikaa, kuin ennalta oli arvioitu, mikä puolestaan vaikutti koko opinnäytetyön aikataulutukseen.

Kaikista haasteista huolimatta opinnäytetyö saatiin valmiiksi ajallaan. Sisällöllisesti opinnäytetyö on huomattavasti laajempi, mitä ennalta osattiin odottaa. Kaikki opinnäytetyön aihealueet ovat kuitenkin oleellisia työn kannalta, ja aiheiden karsiminen olisi tehnyt työstä rikkonaisen. Lisäksi kaikki oppaassa käsiteltävät asiat tuli olla jollakin tavalla käsiteltynä myös kirjallisuuskatsauksessa, mikä myös lisäsi opinnäytetyön laajuutta.

Itse oppaan teossa onnistuttiin hyvin ja se vastaa tarkoitustaan. Ennen oppaan julkaisua se luettiin usean eri henkilön toimesta ja palaute oli positiivista. Lukijoiden joukossa oli Turun ammattikorkeakoulun kv- koordinaattori sekä Swazimaassa harjoitteluvaihtonsa suorittaneita sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, jotka omakohtaisen kokemuksensa perusteella pystyivät arvioimaan oppaan sisältöä. Muutamia lisäyksiä lukuun ottamatta oppaan sisältö ei vaatinut korjauksia.

Haasteena tämänkaltaiselle työlle on sen sisältämien tietojen ajantasaisena pysyminen. Oppaassa olevat tiedot saattavat muuttua ajan kuluessa, jolloin opas ei enää ole tarkoituksenmukainen eikä luotettava. Kehittämissideana opas voitaisiin tulevaisuudessa päivittää esimerkiksi osana opinnäytetyötä.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 21.5.2019. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>
- Avert. 2019. HIV and AIDS in Eswatini. Viitattu 22.5.2019. <https://www.avert.org/professionals/hiv-around-world/sub-saharan-africa/swaziland>
- Central Bank of Swaziland. 2001. Monetary Policy in Swaziland. Viitattu 22.5.2019. <https://www.resbank.co.za/Lists/News%20and%20Publications/Attachments/57/Swaziland.pdf>
- Central Intelligence Agency. 2019. Africa: Eswatini. The World Factbook. Viitattu 30.1.2019. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/wz.html>
- CIMO. 2013. Opiskelijavaihdon motiivit, esteet ja hyödyt: Suomalaisopiskelijat pohjoismaisessa vertailussa. Fakta Express 2/2013. http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/28090_fakta_express_2_2013.pdf
- Climates to Travel. World Climate Guide. Climate – Swaziland. Viitattu 10.4.2019. <https://www.climatestotravel.com/climate/swaziland>
- Commonwealth Health Online. 2019. Swaziland. Health systems in Swaziland. Viitattu 5.4.2019. http://www.commonwealthhealth.org/africa/swaziland/health_systems_in_swaziland/
- Eksote. Infektioyksikkö. 2017. VRE (vankomysiinille resistentti enterokokki). Toimintaohje. Viitattu 8.5.2019. <http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/tartuntataudit-ja-infektioiden-torjunta/infektioyksikko/Documents/3.7.4%20VRE%20Toimintaohje.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. 208-211, 211-212.
- Kifon Bongmba, E. 2016. The Routledge Companion to Christianity in Africa. Lontoo: Taylor & Francis Ltd. 18-21.
- European Commission. 2019. Girlpower in Swaziland: training rural women to become independent and active citizens. International Cooperation and Development. Viitattu 5.2.2019. <https://ec.europa.eu/europeaid/case-studies/girlpower-swaziland-training-rural-women-become-independent-and-active-citizensen>
- Frykberg, M. 2018. King Mswati's lavish lifestyle under scrutiny as country faces grinding poverty. IOL. Viitattu 6.6.2019. <https://www.iol.co.za/news/africa/king-mswatis-lavish-lifestyle-under-scrutiny-as-country-faces-grinding-poverty-14793759>
- Globalis. 2015. Swazimaa. Viitattu 30.1.2019. <https://www.globalis.fi/Maat/Swazimaa>
- Globalis. 2017. Bruttokansantuote asukasta kohti. Tilastot. Viitattu 7.4.2019. <https://www.globalis.fi/Tilastot/BKT-per-asukas>
- Government of the United Kingdom. Eswatini. Foreign Travel Advice. Viitattu 30.1.2019. <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/eswatini/health>
- Hall, J. 2019. CULTURE: The Saga of the Swazi King's Many Wives. Inter Press Service. Viitattu 7.4.2019. <http://www.ipsnews.net/2002/06/culture-the-saga-of-the-swazi-kings-many-wives/>
- Heikkilä, J. 2017. Swazi-orientaatio. Perehdytysmateriaali opiskelijoille. Viitattu 10.5.2019.

- Human Rights Watch. 2018. World Report 2018 – Swaziland. UNHCR. The UN Refugee Agency. Refworld. Viitattu 30.1.2019. <https://www.refworld.org/docid/5a61ee21a.html>
- IAMAT. 2019a. Eswatini | Swaziland Recommended Vaccinations: Typhoid Fever. Viitattu 13.4.2019. <https://www.iamat.org/country/swaziland/risk/typhoid-fever>
- IAMAT. 2019b. Swaziland General Health Risks: Malaria. Viitattu 5.2.2019. <https://www.iamat.org/country/swaziland/risk/malaria>
- International Trade Centre. 2019. Country Brief. Swaziland. Viitattu 7.4.2019 <http://www.intracen.org/country/swaziland/>
- Immigration and Refugee Board of Canada. 2000. Swaziland: Laws and customs in Swaziland regarding polygamy. UNHCR. The UN Refugee Agency. Refworld. Viitattu 4.2.2019. <https://www.refworld.org/docid/3ae6ad7a6c.html>
- Kainulainen, K.; Siikamäki, H. 2019. Malarian ehkäisy. Matkailijan terveystietoa. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00031#s8
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (toim.) 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kela. 2019a. Jos opiskelet ulkomailla. Viitattu 13.4.2019. <https://www.kela.fi/opintotuki-ulkomaille#vaihto>
- Kela. 2019b. Opintotuen maksaminen ulkomailla opiskelevalla. Viitattu 13.4.2019. <https://www.kela.fi/opintotuki-ulkomaille-maara-ja-maksaminen>
- Kingdom of Eswatini High Commission based in Kuala Lumpur, Malaysia. 2019. Discover Eswatini. Traditional ceremonies and dances. Viitattu 20.5.2019. http://www.swazilandkualalumpur.org/discover/traditional_dance.php
- Kreodi. Ammattikorkeakoulukirjastojen verkkolehti. 2018. Luotettavat lähteet – Hyvä opinnäytetyön tietoperusta. Viitattu 21.5.2019. <https://www.kreodi.fi/en/26/Artikkelit/487/Luotettavat-%C3%A4hteet-%E2%80%93-hyv%C3%A4-opinn%C3%A4ytety%C3%B6n-tietoperusta.htm>
- Kylmä, J.; Vehviläinen-Julkunen, K.; Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? Katsaus. Viitattu 21.5.2019. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>
- Lonely Planet. 2019. eSwatini (Swaziland). Local Transport. Viitattu 21.1.2019. <https://www.lonelyplanet.com/swaziland/transport/getting-around/local-transport>
- Lumio, J. 2018a. Malaria. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 23.1.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00620
- Lumio, J. 2018b. MRSA (metisilliinille resistentti Staphylococcus aureus). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00586
- Makhubu, L. P. 2009. Traditional Medicine and Healing in Swaziland. University of Swaziland Research Centre, Kwaluseni, Swaziland.
- Ministry Of Education and Training. 2019. Primary Education. Viitattu 7.4.2019. http://www.gov.sz/index.php?option=com_content&view=article&id=295&Itemid=408
- New Straits Times. 2018. eSwatini, Africas last absolute monarchy. Viitattu 8.2.2019. <https://www.nst.com.my/world/2018/09/413683/eswatini-africas-last-absolute-monarchy>

- OCCRP. Organized Crime and Corruption Reporting Project. 2018. Swaziland: Private Sector Corrupt, but Public Sector Worse. Viitattu 25.1.2019. <https://www.occrp.org/en/daily/8907-swaziland-private-sector-corrupt-but-public-sector-worse>
- Osac. United States Department of State. Bureau of Diplomatic Security. 2018. Swaziland 2018 Crime & Safety Report. Viitattu 28.1.2019. <https://www.osac.gov/Pages/ContentReportDetails.aspx?cid=23786>
- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. 1. painos. Jyväskylä: WSOY: Docendo. 3-5,13, 29, 48, 49, 54.
- Pesonen, H. 2018. Tuhannet tytöt tanssivat taas rinnat paljaina kuninkaan kunniaksi – Swazimaa ei luovu oudosta perinteestään. Suomen Kuvalehti. Viitattu 6.6.2019 <https://suomenkuva-lehti.fi/jutut/ulkomaat/afrikka/tuhannet-tytot-tanssivat-taas-rinnat-paljaina-kuninkaan-kunniaksi-swazimaa-ei-luovu-oudosta-perinteestaan/>
- Ramponi, D.; Ross, C. 2015. Preparing Nurse Practitioner Students for International Experiences Using Skills Acquisition. Clinical Simulation in Nursing. Vol. 11, Is. 10. <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S1876139915000730?via%3Dihub>
- Rokote.fi. 2018. Swazimaa – Rokotesuosituksset. Matkailijan rokote-opas: Swazimaa. Viitattu 18.1.2019. <https://www.rokote.fi/matkailijan-rokoteopas/maat/swazimaa/#>
- Sairanen, R. 2018. eSwatini (ent. Swaziland) Sote-alalle sopivia harjoittelupaikkoja. Perehdytysmateriaali opiskelijoille. Viitattu 7.4.2019.
- Sampson, J.; Brown, J.; Fredric, N.; Aboucha, C. 2015. Swaziland: Tradition, History, Culture, Ruling System. Swaziland: Sonit Academy Group. 47-48.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 138-139.
- Snellman, E. & Aitasalo, M. 2016. Auringonpaisteen haitat. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00217
- Soini, H. & Puumalainen, T. 2016. Tuberkuloosi. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00022
- Southern African Development Community. 2019. Eswatini. Towards a Common Future. Viitattu 7.4.2019. <https://www.sadc.int/member-states/swaziland/>
- Suomen ulkoministeriö. 2019. Swazimaa: matkustustiedote. Viitattu 30.1.2019. <http://www.finland.org.mz/public/default.aspx?contentid=341754&contentlan=1&culture=fi-FI>
- Suomen ulkoministeriö. 2010. Tervetuloa Etelä-Afrikkaan. Viitattu 17.2.2019. <http://www.finland.org.za/public/default.aspx?contentid=183752>
- Suomen ulkoministeriö. 2018. Tietoa Eswatinista. Viitattu 30.1.2019. <http://www.finland.org.mz/public/default.aspx?contentid=143102&contentlan=1&culture=fi-FI>
- Swaziland National Turst Comission. 2019. Cultural Resources: Swazi Culture The Umhlanga or Reed Dance. Viitattu 20.5.2019. <http://www.sntc.org.sz/cultural/umhlanga.asp>
- Swaziland Ministry of Health. 2018. eSwatini National Sexually Transmitted Infections Guidelines. Viitattu 3.4.2019. <http://swaziidsprogram.org/wp-content/uploads/2018/10/Eswatini-National-STI-Guidelines-Online.pdf>

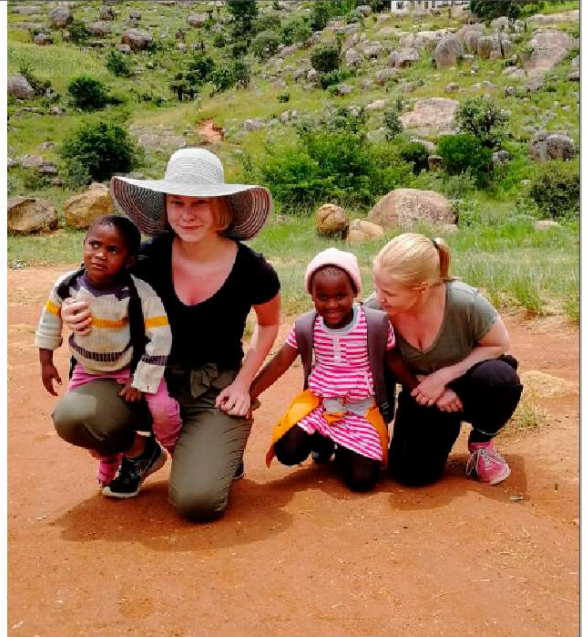
- Swazi Travel. 2016a. Umhlanga Reed Dance. Viitattu 8.2.2019. https://www.swazi.travel/event/Umhlanga_Reed_Dance
- Swazi Travel. 2016b. Swaziland Visa Requirements. Viitattu 17.2.2019. <https://www.swazi.travel/travel-info/swaziland-visa-requirements>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. VRE. Viitattu 8.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/vre>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Hyttysten pistoilta suojautuminen. Matkailijan terveysopas. Viitattu 23.1.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=85247
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Maanosakohtaiset kartat alueista, joille malarian lääke-ehkäisyä suositellaan. Matkailijan opas. Viitattu 22.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00185
- The Government of the Kingdom of Swaziland. 2011. The Swaziland Education and Training Sector Policy. Ministry of Education and Training. Viitattu 20.5.2019. <http://www.thekingdomofeswatini.com/eswatini-experiences/events/marula-festival/>
- The Kingdom of Eswatini A Royal Experience. 2019. Marula Festival. Viitattu 20.5.2019. <http://www.thekingdomofeswatini.com/eswatini-experiences/events/marula-festival/>
- The Kingdom of Eswatini. (a). Wildlife. Experience the 'Big 5' in the little country of Eswatini. Viitattu 13.5.2019. <http://www.thekingdomofeswatini.com/eswatini-experiences/wildlife/>
- The Kingdom of Eswatini. (b). Arts & Crafts. Viitattu 13.5.2019. <http://www.thekingdomofeswatini.com/eswatini-experiences/culture/arts-crafts/>
- Torkkola, S.; Heikkinen, H.; Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tampere: Tammi. 35, 46.
- Turun ammattikorkeakoulu. Harjoittelu Swazimaassa. Messi-intranet. Viitattu 14.1.2019. https://messi.turkuamk.fi/Dokumentit%20kaikille/Swazi-harjoittelu_ja_hakuohjeet_kevat%202018.pdf
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018a. Kansainvälistyminen on opiskelijan viisas päätös. Messi-intranet. Viitattu 15.1.2018. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/Sivut/etusivu.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018b. Harjoittelumahdollisuudet ulkomailla. Messi-intranet. Viitattu 15.1.2019 <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.4/Sivut/4.1.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018c. Valmistaudu lähtöön. Messi-intranet. Viitattu 15.1.2018. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.3/Sivut/3.1.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018d. Kansainvälisen harjoittelun raportointi. Messi-intranet. Viitattu 15.1.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.4/Sivut/4.6.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018e. Ulkomailla suoritettujen opintojen hyväksilukeminen. Messi-intranet. Viitattu 14.1.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/opiskeluammattikorkeakoulussa/4.6/2/Sivut/etusivu.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018f. Terveys ja rokotukset. Messi-intranet. Viitattu 6.4.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.1/Sivut/1.3.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018g. Ulkomaille lähtijän asiakirjat. Messi-intranet. Viitattu 7.4.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.1/Sivut/1.2.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2018h. Muita käytännön asioita. Messi-intranet. Viitattu 6.4.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.1/Sivut/1.4.aspx>

- Turun ammattikorkeakoulu. 2019. Apurahat ja tuet. Messi-intranet. Viitattu 15.1.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.4/Sivut/4.5.aspx>
- Turun ammattikorkeakoulu. 2016. Vieraaseen kulttuuriin sopeutuminen. Messi-intranet. Viitattu 4.4.2019. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/11/11.1/Sivut/1.5.aspx>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 20.4.2019. www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- United Nations. Challenges. United Nations in Swaziland. Viitattu 6.4.2019. <http://sz.one.un.org/content/unct/swaziland/en/home/about-the-country/challenges.html>
- United Nations Procurement Division Finland. 2019. Maiden jaottelu. Viitattu 7.4.2019. http://www.fi.undp.org/content/finland/fi_fi/home/globalikasvatus/kansainvaelisyys-kou-lussa/maiden-jaottelu.html
- Van Wyk, L. 2015. Five Things You Didn't Know About Human Rights In Swaziland. Amnesty International. Viitattu 8.2.2019. <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2015/05/five-things-you-didnt-know-about-human-rights-in-swaziland/>
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. 2012. Ohje resistenttien bakteerien seulonnasta terveydenhuollon henkilökunnasta ja opiskelijoista. Ohje henkilökunnalle. Viitattu 8.5.2019. <https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/07/Ohje-resistenttien-bakteerien-seulonnasta-henkilokunnas.pdf>
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Tykslab. Valmistautumisohteet. MRSA- ja VRE-näytteet. Viitattu 14.4.2019. <https://tykslab.ajanvaraus.vsshp.fi/do.xsp?objectType=appointmentbooking&viewType=instructionsview&redirect>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. 72-73, 76-77, 78.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 51, 66.
- World Bank Group. 2019. Doing Business 2019. Eswatini. Viitattu 7.4.2019. <http://www.doingbusiness.org/content/dam/doingBusiness/country/e/eswatini/SWZ.pdf>
- World Guides. 2016. Swaziland Shopping and Districts. Viitattu 6.4.2019. http://www.world-guides.com/africa/southern-africa/swaziland/swaziland_shopping.html
- World Health Organization. 2010-2018a. The Health System. African Health Observatory. Regional Office for Africa. Viitattu 5.4.2019. http://www.who.int/profiles_information/index.php/Swaziland:The_Health_System
- World Health Organization. 2010-2018b. African Health Observatory. Regional Office for Africa. Viitattu 5.4.2019. http://www.who.int/profiles_information/index.php/Swaziland:Health_system_outcomes
- World Health Organization. 2010-2018c. Tuberculosis. African Health Observatory. Regional Office for Africa. Viitattu 5.4.2019. http://www.who.int/profiles_information/index.php/Swaziland:Tuberculosis
- World Travel Guide. eSwatini (Swaziland) Health Care and Vaccinations. Viitattu 20.1.2019. <https://www.worldtravelguide.net/guides/africa/eswatini/health/>

Harjoitteluvaihto Swazimaassa – Opas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille

HARJOITTELUVAIHTO SWAZIMAASSA

OPAS SOSIAALI- JA TERVEYSALAN OPISKELIJOILLE



SISÄLTÖ

Faktoja Swazimaasta	3
Kulttuuri	4
Luonto ja ympäristö	5
Terveystieteiden ja hoitokulttuuri	6
Harjoitteluvaihtoon valmistautuminen	7
Muista nämä hakuprosessissa	8
Muuta muistettavaa	8
Mitä mukaan	9
Harjoitteluvaihdon aikana	10
Saapuminen Afrikkaan	11
African time	11
Asuminen	12
Liikenne ja liikkuminen	13
Turvallisuus	14
Terveystieteet	15
Syöminen ja juominen	16
Pukeutuminen	17
Ostokset	18
Harjoittelu	19
Harjoittelupaikat	19

Ekwetsembeni Special School	20
SACRO - orpolasten iltapäiväkerho	21
Cheshire Homes	22
Mahwalala Red Cross Clinic	23
Raleigh Fitkin Memorial Hospital	24
Psychiatric Hospital	25
Ambulanssi	26
Clinical Laboratory	27
Dentist Dr. Maseko	28
Muut harjoittelupaikat	29
Vapaa-aika	30
Matkustelu	33
Harjoitteluvaihdon jälkeen	35
Takaisin Suomessa	36

FAKTOJA SWAZIMAASTA

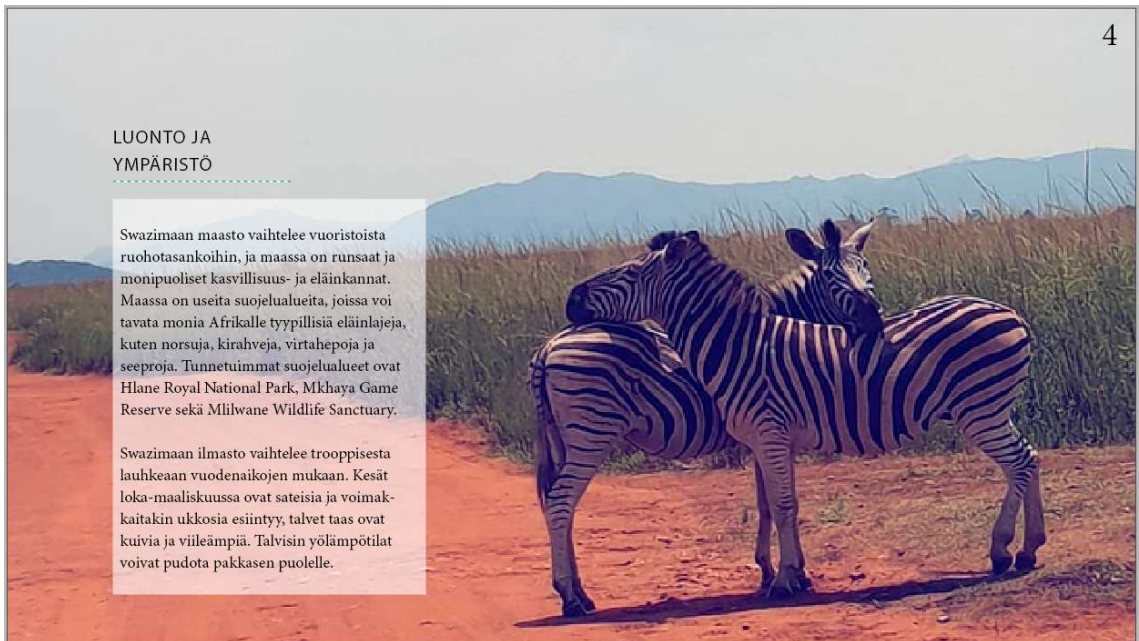
- » Sijaitsee eteläisessä Afrikassa, Etelä-Afrikan ja Mosambikin välissä
- » Afrikan viimeinen absoluuttinen monarkia, hallitsijana kuningas Mswati III
- » Kuningas muutti maan nimen v. 2018 Eswatiniksi, Swazimaa edelleen yleisessä käytössä
- » Pinta-ala 17 000 km²
- » Väkiluku 1,3 milj., josta afrikkalaisia 97% ja eurooppalaisia 3%
- » Iso-Britannian siirtomaa vuoteen 1968
- » Pääkaupunki Mbabane
- » Viralliset kielet englanti ja siSwati
- » Uskontoja kristinusko, islam ja afrikkalaiset uskonnot
- » Tärkeitä elinkeinoja maatalous, käsityöt ja turismi
- » Lasketaan kehitysmaaksi, mutta kehittyä koko ajan
- » HIV-tilastoissa maailman kärjessä



LUONTO JA YMPÄRISTÖ

Swazimaan maasto vaihtelee vuoristoista ruohotasankoihin, ja maassa on runsaat ja monipuoliset kasvillisuus- ja eläinkannat. Maassa on useita suojelualueita, joissa voi tavata monia Afrikalle tyypillisiä eläinlajeja, kuten norsuja, kirahveja, virtahepoja ja seeproja. Tunnetuimmat suojelalueet ovat Hlane Royal National Park, Mkhaya Game Reserve sekä Mlilwane Wildlife Sanctuary.

Swazimaan ilmasto vaihtelee trooppisesta lauhkeaan vuodenaikojen mukaan. Kesät loka-maaliskuussa ovat sateisia ja voimakkaitakin ukkosia esiintyy, talvet taas ovat kuivia ja viileämpiä. Talvisin yölämpötilat voivat pudota pakkasen puolelle.



KULTTUURI

Swazimaalaiseen kulttuuriin kuuluu olennaisena osana miehen kunnioittaminen. Naiset ja lapset ovat alempiarvoisia, ja päätöksenteossa ja politiikassa valta on miehillä. Naiset myös kokevat paljon väkivaltaa. Maassa uskotaan yhä perinteiseen perhemalliin, jonka mukaan mies tuo elannon ja on perheen pää, kun taas naisen tehtävänä on huolehtia kodista ja lapsista. Nykyään naisia kuitenkin jo työskentelee miesten rinnalla.

Moniavioisuus ja pakkoavioliitot ovat sallittuja Swazimaassa, vaikka niiden määrät pienentyvät koko ajan. Maan kuninkaalla Mswati III:lla itsellään on 14 vaimoa. Kuningasta arvostetaan suuresti, ja hallitsijan julkisesta kritisoinnista voi saada jopa usean vuoden vankeusrangaistuksen.

Tervehtiminen on olennainen osa kulttuuria, ja samalla kysytään kuuluiset puolin ja toisin. On tavallista, että tuntemattomia vastaan tulijoitakin tervehditään. Swazimaalaiset arvostavat, mikäli ulkomaalainen osaa vastata tervehdykseen paikallisella kielellä, joten tavallisimmat tervehdykset ja fraasit kannattaa opetella siSwatiksi. Kaikki swazimaalaiset eivät osaa englantia, joten senkin takia muutama sana on hyvä osata.

Swazimaan kulttuuriin kuuluu erilaiset juhlat ja seremoniat. Tunnetuimpia näistä ovat elo-syyskussa Umhlanga Reed Dance, ensimmäisen hedelmän juhla eli Incwala joulutammikuussa sekä marula-festivaali Emaganwini helmikuusta toukokuuhun.

hei/päivää - sawubona/sawubonani
kyllä/samoin - yebo
mitä kuuluu? - unjani/ninjani
hyvää - niaphila/siaphila
kiitos - niyabonga/siyabonga

TERVEYDEN- HUOLTO JA HOITOKULTTUURI

Terveydenhuolto koostuu virallisesta ja epävirallisesta sektorista. Virallinen sektori käsittää julkisen ja yksityisen terveydenhuollon, epävirallinen kansanparantajat sekä muut valvomattomat toimijat. Yksityinen terveydenhuolto on kallista, joten vain varakkailla ja vakuutuksen omaavilla henkilöillä on varaa siihen. Yksityisen terveydenhuollon taso on kuitenkin huomattavasti julkista korkeampi. Julkisella puolella on usein pulaa hoitotarvikkeista ja lääkkeitä sekä osaavista terveydenhuollon ammattilaisista. Maan korkeat HIV- ja tuberkuloosikannat rasittavat myös terveydenhuoltoa ja vievät paljon resursseja. Tietokannat ovat puutteellisia ja paperiset versiot ovat edelleen laajalti käytössä.



Uskonto ja kansanparannus ovat merkittävä osa maan terveydenhuoltoa. Sairastuneita pyritään usein hoitamaan ensin kansanparannuksen keinoilla, ja vasta sen osoittaututtua tehottomaksi lähdetään sairaalaan. On myös tavallista, että perheet osallistuvat aktiivisesti potilaiden hoitoon. Etenkin julkisissa sairaaloissa perheet saattavat olla vastuussa potilaan perushoidosta.



HARJOITTELUVAIHTOON VALMISTAUTUMINEN



8

MUISTA NÄMÄ HAKUPROSESSISSA

- » Hakulomakkeen täyttö Mobility-Onlinessa
- » Englanninkielisen motivaatiokirjeen kirjoittaminen, ladataan Mobilityyn
- » Englanninkielisen CV:n laatiminen, ladataan Mobilityyn
- » Opintorekisteriotteen lataaminen Mobilityyn
- » Apurahan hakeminen Mobility-Onlinessa
- » Apuraha maksetaan Mobilityssa olevien päivämäärien mukaan, pidä tiedot ajan tasalla

MUUTA MUISTETTAVAA

- » Hae Kelan tuet (oikeus opintorahaan, korotettuun opintolainaan ja sekä Suomeen että ulkomaan asumistukeen)
- » Hanki kattava matkavakuutus (koulun vakuutus voimassa vain harjoittelussa sekä matkoilla harjoittelupaikalle ja takaisin)
- » Tarkista rokotetietosi - perusrokotteiden oltava voimassa, lisäksi suositellaan rokotetta AB-hepatiitille ja lavantaudille
- » Hanki malarian estolääkitys (Swazimaassa riski pieni, mutta naapurimaat suuririskisiä)
- » Lentojen varaaminen, yleensä Etelä-Afrikan Johannesburgiin (Huom! Johannesburgissa tulee olla valoisan aikaan, mieluiten aamulla/aamupäivällä)

- » Tee matkustusilmoitus ulkoministeriöön
- » Koulun Swazimaan yhteyshenkilö järjestää kyydin lentokentältä, majoituksen Swazimaassa sekä harjoittelupaikat

Swazimaahan ei tarvitse viisumia, maan rajalla passiin saa 30 päivän oleskeluluvan. Lupa uusiutuu aina rajan ylittäessä. Tarvittaessa voi hakea koko harjoitteluvaihdon ajan kattavaa viisumia. Viisumi haetaan Swazimaassa ja koulun yhteyshenkilö auttaa hakuprosessissa. Myöskään Etelä-Afrikkaan ei tarvita viisumia, mikäli matka kestää enintään 90 päivää.

MITÄ MUKAAN?

- » Passi + kopioita sekä 4 kpl passikuvia
- » 2 kpl koulun leimalla varustettuja opintorekisterioitteita
- » Oikeusrekisterikeskukselta tilattu englanninkielinen rikosrekisteriote + kopioita
- » Kv-koordinaattorilta saatu rajatodistus (näytetään tarvittaessa Johannesburgissa/ Swazimaan rajalla) sekä todistus paikalliseen oman alan liittoon työlupaa varten (esim. Nursing Council Letter)
- » Koulun vakuutustodistus
- » Swazimaan kv-yhteyshenkilön yhteystiedot
- » Harjoittelulomakkeet (tavoite-/ arviointilomakkeet ja aikataululomakkeet tai muut oman koulutusalan mukaiset lomakkeet)
- » Apurahahakemuksen yhteydessä tulostettu Letter of Confirmation
- » Training Agreement (harjoittelusopimus, jokaiseen harjoittelupaikkaan oma)
- » Etelä-Afrikan randeja (kyyti Johannesburgista Swazimaahan)
- » Omat välttämättömät lääkkeet
- » Vaihtelevaan säähän sopivat vaatteet ja kengät (hellevaatteiden lisäksi myös lämpimiä vaatteita!)
- » Taskulamppu ja varavirtalähde - sähkökatkot ovat erittäin yleisiä

HARJOITTELUVAIHDON AIKANA



SAAPUMINEN AFRIKKAAN

Yleensä opiskelijat lentävät Etelä-Afrikan Johannesburgiin, josta jatketaan shuttlella eli pikkubussilla/tila-autolla Swazimaahan. Koulun yhteyshenkilö varaa kuljetuksen opiskelijoille ja on vastassa Swazimaan pääkaupunki Mbabanessa. Matka Johannesburgista Swazimaahan kestää reilu neljä tuntia ja maksaa n. 600 randia. Randeja kannattaa ottaa Suomesta mukaan enemmänkin, sillä setelit ovat käypää valuuttaa myös Swazimaassa. Myös suoraan Swazimaahan lentäminen on mahdollista, tällöin yhteyshenkilö tulee lentokentälle opiskelijoita vastaan.

AFRICAN TIME

Heti Afrikkaan saapuessa kannattaa yrittää maksua African time – asioiden hoitaminen on usein turhauttavan hidasta eikä mikään tunnu etenevän. Ihmiset eivät saavu tapaamisiin ajoissa ja aina saa odottaa. Tämä voi olla tuskastuttavaa monille suomalaisille, mutta ainakin Afrikassa on hyvä hetki opetella kärsivällisyyttä!



JOSKUS KOMBIA VOI JOUTUA ODOTTAMAAN...

ASUMINEN

Swazimaahan saavuttuaan opiskelijat majoittuvat Mbabanessa sijaitsevassa Veki's Town Lodgessa. Yleensä opiskelijat asuvat Vekillä koko vaihtojakson ajan, mutta halutessaan majoituksen voi järjestää myös muualta.

Veki's Town Lodgessa asutaan 2-4 hengen huoneissa, joissa jokaisessa on oma pieni keittiö sekä kylpyhuone. Huoneissa on TV sekä silitysrauta, mutta ei hiustenkuivaajaa, joten tarvittaessa sellainen kannattaa ottaa mukaan Suomesta. Majoitus maksaa randin/lilangenin kurssista riippuen n. 300-380e kuukaudessa (v. 2019) ja hintaan sisältyy wifi, päivittäinen huoneiden siivous sekä pyykinpesu kerran viikossa.

Sisäpihalla on pieni uima-allas sekä grillauspaikka. Alue on aidattu ja vartioitu, ja työntekijät ovat tottuneet suomalaisiin vaihto-opiskelijoihin. Vekin lähellä sijaitsee kuntosali (Mbabane Club Gym) sekä ravintolat Ramblas ja the Albert Millin, ja myös Mbabanen keskusta on kävelymatkan päässä.



VEKI'S TOWN LODGEN PIHA-ALUETTA



LIIKENNE JA LIKKUMINEN

Swazimaan liikenne on vasemmanpuoleista, kuten myös naapurimaissa Etelä-Afrikassa ja Mosambikissa. Maan päätietyt ovat pääasiassa hyväkuntoisia, pikkutiet taas kuoppaisia ja tiemerkinnoiltään usein puutteellisia. Myös runsaat sateet ja ajoittain sanka sumu vaikuttavat teiden kuntoon ja ajamiseen. Liikenteessä tulee olla varovainen, sillä ihmiset ajavat ylinopeutta ja usein myös alkoholin vaikutuksen alaisena. Vaaratilanteita aiheuttavat myös hitaasti liikkuvat ajoneuvot, ihmisten varomaton pysähtely teiden sivuun sekä teillä liikkuvat koti- ja villieläimet.

Julkista liikennettä käytetään paljon ja se on halpa matkustusmuoto. Linja-autoissa ja kombeissa eli pikkubusseissa ei kuitenkaan ole aikatauluja, vaan ne lähtevät sitä mukaa kun



MBABANEN KOMBITORI

täyttyvät. Ajoneuvoissa ei myöskään ole toimivia turvavöitä ja kuskit ajavat välillä hurjaakin ylinopeutta. Halvan hinnan takia julkista liikennettä kannattaa silti käyttää, ja etenkin aamuisin harjoitteluun lähtiessä Mbabane kombitorin linja-autot ja kombit täyttyvät nopeasti ja matka sujuu melko nopeasti.

Päivisin lyhyet matkat kaupungeissa kannattaa kävellä. Suurissa kaupungeissa Mbabanessa ja Manzinissa on hyvät kävelytiet, ja etenkin Mbabanessa kävely päiväsaikaan on täysin turvallista.



LEHMÄT TIELLÄ ON TAVALLINEN NÄKY

TURVALLISUUS

Swazimaa on melko turvallinen maa, mutta kuten aina, tavanomaista varovaisuutta ja maalaisjärkeä tulee noudattaa ja käyttää. Hämärän ja pimeän aikaan liikkumista tulee välttää sekä Mbabane ja Manzinin keskusta-alueilla että syrjäseuduilla. Syrjäseuduilla ei tule liikkua yksin myöskään valoisan aikaan. Missä tahansa liikkussa on aina parempi kulkea kaksin tai ryhmässä, samoin kannattaa pitää hyvä huoli omista tavaroista. Arvokoruja tai tarpeettoman suuria rahasummia ei tule kuljettaa mukana.

Mikäli Swazimaassa liikkuu autolla (esim. vuokra-auto), tulee tarpeetonta tien varteen pysähtymistä välttää. Etenkin syrjäisemmillä alueilla ajettaessa tulee auton ovet pitää lukittuina myös ajon aikana. Pimeän aikaan ajamista on hyvä välttää, sillä etenkin ilta- ja yöaikaan liikenteessä on paljon humalaisia ihmisiä. Myös teillä liikkuvien eläimien havaitseminen pimeällä on haastavaa. Etelä-Afrikan ja Mosambikin rajoja ei suositella ylittämään pimeällä, sillä autokaappaukset ovat mahdollisia.



Swazimaassa on ajoittain mielenosoituksia mm. maan hallitusta vastaan. Suuria kokoontumisia ja muita ihmisjoukkoja tulee välttää.

TERVEYSASIAT

Swazimaassa on melko toimivaa perusterveydenhuoltoa yksityisellä puolella, mutta vakavimmissa sairastumis- ja vammautumistilanteissa hoitoon kannattaa hakeutua Etelä-Afrikan puolelle. Omaan vakuutusyhtiöön tulee olla yhteydessä mahdollisimman ripeästi, mikäli sairauden tai vamman takia tarvitsee tutkimus- tai hoitotoimenpiteitä. Myös hammaslääkäreitä tarvittaessa kannattaa harkita Etelä-Afrikan palveluita.

Swazimaasta saa pääasiassa hyvin erilaisia lääkkeitä, myös reseptilääkkeitä. Kuitenkin välttämättömimmät lääkkeet tulee ottaa mukaan Suomesta.



TARVITTAESSA MYÖS RABIES-ROKOTTEIDEN SAANTI ONNISTUU



IBUPROFEENI JA PARASETAMOLI VOIVAT OLLA MYÖS TÄMÄN VÄRISIÄ



MUISTA AURINKORASVAN KÄYTTÖ

Afrikan aurinkoa ei kannata aliarvioida – aurinko on todella voimakas ja myös pilvisellä säällä palaa ilman suojautumista. Etenkin reissun alussa kannattaa käyttää SPF 50- aurinkorasvaa ja välttää mahdollisuuksien mukaan kuuminta keskipäivän aurinkoa. Aurinkorasvaa tulee lisällä usein ja myös riittävästä nesteytyksestä tulee huolehtia.

SYÖMINEN JA JUOMINEN

Swazimaasta saa monipuolisesti elintarvikkeita, lähes kaikkia länsimaalaisia tuotteita on saatavilla paikallisista supermarketeista. Myös ravintoloita ja pikaruokaketjuja löytyy monipuolisesti. Erikoisruokavaliota noudattavalle, erityisesti kasvissyöjälle ja vegaanille sopivan ravintolaruuan löytäminen voi kuitenkin olla haastavaa. Swazimaassa syödään paljon lihatuotteita, ja kasvissyöntiä/veganismia voidaan kummastella. Suurimmissa elintarvikekaupoissa kuitenkin myydään mm. erilaisia soijatuotteita.

Swazimaalaisen ruokakulttuurin perusta on liha ja etenkin ulkotulella grillaaminen eli braai. Lihan lisukkeena syödään kasviksia ja maissipuuroa. Maissipuuro on erittäin yleinen ruoka Swazimaassa, ja sitä voidaan syödä niin aamiaiseksi kuin lounaalla ja päivälliselläkin.

Hanavesi on juotavaa Swazimaassa, etenkin suurissa kaupungeissa. Syrjäisemmillä maaseutualueilla hanaveden juomista tulee kuitenkin välttää.



PERINTEISTÄ RUOKAA: LIHAA JA MAISSIPUURAA

PUKEUTUMINEN

Swazimaan katukuvassa näkyy sekä länsimaalaista että perinteistä afrikkalaista pukeutumistyyliä. Ulkomaalaiset voivat pukeutua melko vapaasti, mutta maan kulttuuria kannattaa kuitenkin kunnioittaa ja jättää kaikista pienimmät ja paljastavimmat vaatteet Suomeen. Uskonto on swazimaalaisille erittäin tärkeää, joten etenkin kirkkopäivinä sunnuntaisin on suositeltavaa pukeutua hieman arvokkaammin ja peittäen polvet ja olkapäät.



MIESTEN PERINNEPUKEUTUMISTA



MARULA-FESTIVAALIN PUKEUTUMISTA



SIISTI, MUTTA RENTO PUKEUTUMINEN TOIMII AINA

OSTOKSET

Swazimaasta saa ostettua pääasiassa kaikkea, mitä vaihdon aikana tarvitsee. Runsasvalikoimisten elintarvikekauppojen lisäksi maasta löytyy monipuolisesti kauppakeskuksia, erilaisia liikkeitä ja palveluita, joista löytää myös runsaasti länsimaissa tuttuja tuotteita ja tuotemerkkejä.

Swazimaa tunnetaan käsitöistään, erityisesti lasituotteista, puu- ja kiviveistoksista sekä punotuista tuotteista, kuten koreista. Käsitöitä myydään useissa paikoissa ja ne ovat myös loistavia tuliaisia Suomeen. Käymisen arvoisia käsityöläispaikkoja ovat mm. Swazi Candles, Ngwenya Glass Factory sekä Ezulwini Handcraft Market.

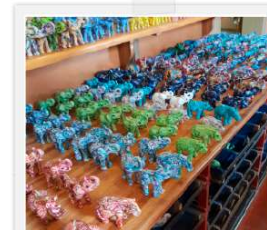
Swazimaassa voi maksaa sekä käteisellä että yleisimmillä pankki- ja luottokorteilla. Maassa käytettävän valuutan yksikkö on lilangeni (SZL), myös Etelä-Afrikan randin (ZAR) setelit käyvät. Emalangenit on sidottu randin kurssiin, ja 1 euro on kurssista riippuen n. 13-17 emalangenia. Korttimaksut ovat usein hitaita huonojen yhteyksien takia, joten käteistä kannattaa käyttää. Pankkiautomaatteja on ympäri maata ja etenkin suurissa kaupungeissa ne ovat turvallisia käyttää.



EZULWINI HANDCRAFT MARKET



PAIKALLINEN SUPERMARKETTI



SWAZI CANDLESIN KYNTTILÖITÄ

HARJOITTELU

Koulun yhteyshenkilö Swazimaassa järjestää harjoittelupaikat opiskelijoiden toiveiden ja harjoittelutavoitteiden mukaan. Harjoittelua varten tarvitaan työlupa, joka haetaan paikallisesta oman alan liitosta. Yhteyshenkilö on apuna lupien hankinnassa. Työlupaa varten tarvitaan:

- » Opintorekisteriotteet
- » Rikosrekisteriote
- » Passikuvia
- » Nursing Council Letter tai oman koulutusalan mukainen, koululta saatu todistus paikalliseen oman alan liittoon
- » Lääkärintodistus

Ennen työluvan hakemista tulee käydä paikallisella poliisiasemalla, jossa opintorekisteri- ja rikosrekisteriotteisiin sekä lääkärintodistukseen saa viralliset leimat. Myös kopiot kannattaa leimauttaa. Lääkärintodistus hankitaan Swazimaasta, tässäkin asiassa yhteyshenkilö auttaa opiskelijoita.

HARJOITTELU- PAIKAT

Swazimaassa on harjoittelupaikkoja kaikille sosiaali- ja terveysalan koulutuksille lukuun ottamatta röntgenhoitajaopiskelijoita, joiden ulkomaan vaihtojaksot toteutuvat ainoastaan radiografian oman Erasmus-verkoston kautta.

Opiskeltavasta alasta ja harjoittelujaksojen pituuksista riippuen opiskelijat suorittavat Swazimaassa 1-2 harjoittelujaksoa kuukauden aikana. Yleensä kaksi harjoittelujaksoa suoritetaan eri paikoissa, mutta harjoittelut on mahdollista tehdä myös esim. saman sairaalan eri osastoilla. Opiskelijoiden työvuorot painottuvat aamuvuoroihin, mutta sosionomiopiskelijoilla vuorot saattavat paikasta riippuen olla myös iltapäivä- ja iltapäiväisiä.

SOSIONOMIT

EKWETSEMBENI SPECIAL SCHOOL

Mbanessassa sijaitseva erityislasten koulu, jonka oppilaat ovat eritasoisesti kehitysvammaisia. Koulu sopii harjoittelupaikaksi sosionomiopiskelijoille. Oppilailla on mm. Downin syndroomaa ja autismia. Koulussa oppilaat on jaettu ryhmiin iän ja kehitysvamman asteen mukaan. Koulussa on myös aikuisoppilaita, joille opetetaan käytännön taitoja, kuten talousasioita. Oppilaat ovat ikähaarukaltaan 5-40 -vuotiaita.

Koulussa sosionomiopiskelijat ovat opettajien apuna, osallistuvat opetukseen ja viettävät aikaa lasten kanssa. Koululla ei ole opiskelijoille erityisiä ennakko-odotuksia, mutta opiskelijoiden tulee tiedostaa, että kyseessä on nimenomaan erityislasten koulu.



KOULUN LEIKKIKENTTÄ

SOSIONOMIT

SACRO - ORPOLASTEN ILTAPÄIVÄKERHO

SACRO eli Swaziland Association for Crime Prevention and the Rehabilitation of Offenders on entisiä vankeja kuntouttava ja orvoille sekä muille heikompisaisille lapsille iltapäiväkerhotyypistä viriketoimintaa järjestävä järjestö. Mbabanessa toimivan SACRO:n tarkoituksena on ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä ja kadulle joutumista, ja se sopii harjoittelupaikaksi sosionomiopiskelijoille. Iltapäiväkerhotoiminnan lisäksi SACRO tekee kotikäyntejä, joiden aikana päivitetään kerholla käyvien lasten tiedot ja tarkastetaan kotiympäristö.



SACRO:ssa käyvät lapset ja nuoret ovat 5-18-vuotiaita, ja he saapuvat kerholle koulupäivän jälkeen. Kerhon ohjelmaan kuuluu läksyjen tekoa sekä vapaata leikkimistä ja olemista. Toiminta ja niinpä myös opiskelijoiden harjoitteluvuorot painottuvat iltapäiviin ja iltoihin. Opiskelijat ovat kerholla työntekijöiden apuna ja järjestävät lapsille aktiviteetteja. Harjoitteluun tulevien opiskelijoiden tulee pystyä toimimaan lasten kanssa, ja samanaikaisesti kerholla voi olla korkeintaan viisi opiskelijaa harjoittelussa.



FYSIOTERAPEUTIT JA TOIMINTATERAPEUTIT

CHESHIRE HOMES

Matsaphassa, noin puolen tunnin ajomatkan päässä Mbabanesta sijaitseva kuntoutuskeskus joko synnynnäisesti tai esim. onnettomuuden seurauksena vammautuneille lapsille ja aikuisille. Keskus sopii harjoittelupaikaksi fysioterapian sekä toimintaterapian opiskelijoille.

Cheshire Homes tarjoaa toimintaterapiaa sekä puhe- ja fysioterapiapalveluita. Lisäksi keskus kouluttaa ihmisiä ja levittää tietoisuutta vammautuneista. Lapsille järjestetään säännöllisesti erilaisia aktiviteetteja, kuten ratsastusta. Asiakkaat käyvät keskuksessa päivisin, mutta vuodepaikkojen ansiosta myös pidemmät, yleensä kuukauden pituiset hoitajaksot ovat mahdollisia.



Keskuksessa on ollut suomalaisia vaihto-opiskelijoita jo usean vuoden ajan, ja yhteistyö on sujunut hyvin. Opiskelijoiden toivotaan tuovan uutta tietoa ja osaamista tullessaan harjoitteluun. Opiskelijoiden työajat ovat joustavia ja samanaikaisesti harjoittelussa voi olla noin kolme opiskelijaa, mielellään sekä miehiä että naisia. Opiskelijoiden toivotaan tutustuvan Swazimaan kulttuuriin ennen maahan saapumista.



SAIRAANHOITAJAT

MAHWALALA RED
CROSS CLINIC

Mahwalalassa, lähellä Mbabanea sijaitseva Punaisen ristin klinikka soveltuu harjoittelupaikaksi perusterveydenhuollon harjoitteluun sairaanhoitajille. Klinikka sijaitsee syrjäseudulla, ja sen asiakkaat tulevat melko köyhistä oloista. Klinikka tarjoaa perusterveydenhuoltoa, neuvontaa ja lääkehoitoa. Samanaikaisesti klinikalla harjoittelua voi suorittaa useampi opiskelija.



LÄÄKKEIDEN JAKOA



SAIRAANHOITAJAT JA ENSIHOITAJAT + FYSIOTERAPEUTIT

RALEIGH FITKIN
MEMORIAL
HOSPITAL

Swazimaan toisessa suuressa kaupungissa ja kaupallisena keskuksena tunnetussa Manzinissa sijaitseva maan suurin julkinen sairaala. Sairaala on ensisijainen harjoittelupaikka ensihoidon opiskelijoille ja yleensä toinen harjoittelupaikka sairaanhoitajaopiskelijoille. Myös fysioterapian opiskelijat voivat suorittaa harjoittelun RFM:ssä.

Sairaalassa on useita osastoja sekä leikkaussalit. Ennen harjoittelun alkua opiskelijat tapaavat sairaalan ulkomaan koordinaattorin, jonka kanssa sovitaan osastoista, joilla harjoittelu suoritetaan. Harjoittelun aikana on mahdollista ja suositeltavaa kiertää usealla eri osastolla. Suosittuja osastoja ovat kirurgian osastot sekä leikkaussalit, synnytysosasto ja lastenosastot, teho- ja dialyysiosastot sekä päivystys.



TEHO-OSASTO



SAIRAALAN PÄÄSISÄÄNKÄYNTI



LEIKKAUSSALI



Sairaalan suuren koon vuoksi harjoittelussa on kerrallaan useita opiskelijoita. Suomalaisten opiskelijoiden lisäksi sairaalassa on harjoittelemassa paljon paikallisia terveydenhuoltoalan opiskelijoita sekä muita ulkomaisia vaihto-opiskelijoita. Mikäli samalle osastolle sattuu muita harjoittelijoita, kannattaa olla itse aktiivinen ja rohkeasti tarttua työtehtäviin. Kaikille opiskelijoille ei välttämättä riitä mielekästä tekemistä, joten omalla aktiivisuudella harjoittelusta saa enemmän irti.

SAIRAANHOITAJAT

NATIONAL PSYCHIATRIC HOSPITAL

Manzinissa, lähellä Raleigh Fitkin Memorial Hospitalia sijaitseva maan suurin psykiatrinen sairaala, joka sopii harjoittelupaikaksi mielenterveysharjoitteluihin. Psykiatrinen sairaala on rankka harjoittelupaikka, joten siellä harjoittelun suorittavalla opiskelijalla tulisi olla aiempaa kokemusta mielenterveydestä.



SAIRAANHOITAJAT JA ENSIHOITAJAT

AMBULANSSI

Ensihoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat voivat suorittaa harjoittelujakson paikallisessa ambulanssissa. Ambulanssissa työskentely vaatii kuitenkin erillisen työluvan, sairaanhoitajan työluva ei ole riittävä. Ambulanssien keikkamäärät vaihtelevat ja päiviin voi kuulua paljon odottamista, joten ambulanssit eivät ole suosittuja harjoittelupaikkoja.



AMBULANSSIN SISÄTILAA

BIOANALYYTIKOT

SWAZILAND NATIONAL CLINICAL LABORATORY

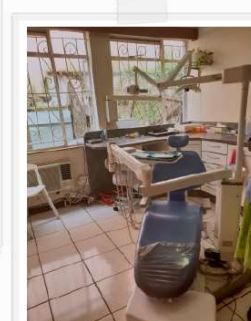
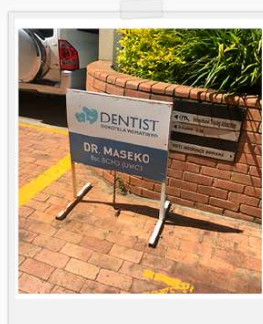
Mbabanen kunnallisessa sairaalassa sijaitseva maan ainut patologinen laboratorio, joka sopii harjoittelupaikaksi bioanalyttiko-opiskelijoille. Laboratorion puolella opiskelijat osallistuvat näytteiden ottoon ja tutkimiseen (ei verikokeet) sekä tietojen rekisteröimiseen ja kirjaamiseen. Laboratorion yläkerrassa toimii klinikka, jossa opiskelijat voivat myös työskennellä harjoittelun aikana. Klinikalla otetaan mm. verinäytteitä. Samanaikaisesti harjoittelussa voi olla neljä opiskelijaa. Harjoitteluun tullessa tulee osata laboratoriotyön perusteet. Lisäksi opiskelijan tulee olla tietoinen, että kyseessä on köyhän maan julkinen sairaala. Myös Swazimaahan liittyvät terveysriskit, kuten suuret HIV- ja tuberkuloosikannat, tulee tiedostaa.



SUUHYGIENISTIT

DENTIST DR. MASEKO - YKSITYINEN HAMMASKLINIKKA

Hammasklinikka toimii Mbabanessa ja toimii harjoittelupaikkana suuhygienistiopiskelijoille. Klinikalla työskentelee kaksi hammaslääkärää, mutta ei suuhygienistejä, joten samanaikaisesti harjoittelussa voi olla kaksi opiskelijaa. Opiskelijoiden työnkuva riippuu opintojen vaiheesta ja omasta kokemuksesta. Mikäli opiskelija on Suomessa tavannut asiakkaita, voi harjoittelussa tehdä samaa, muuten opiskelija on lähinnä tarkkailijan roolissa.



MUITA HARJOITTELU-PAIKKOJA

- » Yksityiset sairaalat ja klinikat
- » Koulut
- » Muut Punaisen Ristin toimipaikat, kuten vuoristossa sijaitsevat pikkuklinikat
- » SOS-lapsikylässä ja Mbabane Government Hospitalissa on aiemmin ollut opiskelijoita, mutta nykyään haastavaa byrokratian takia. Tulevaisuudessa näihin paikkoihin pääsy on toivottavasti taas helpompaa.



VAPAA-AIKA

Työharjoittelu vie yleensä suurimman osan ajasta arkipäivinä, mutta iltaisin ja etenkin viikonloppuisin on hyvin aikaa tehdä kaikenlaista. Swazimaassa kannattaa ehdottomasti tutustua erilaisiin käsityöläispaikkoihin, joista tunnetuimpia ovat Swazi Candles sekä Ngwenya Glass Factory. Swazi Candles sijaitsee Malkernsissa, n. 45 minuutin ajomatkan päässä Mbabanesta, lasitehtaalle puolestaan on reilun 20 minuutin ajomatka. Lasitehtaan yhteydessä sijaitsee myös suklaapuoti, jossa kannattaa käydä. Vierailemisen arvoisia paikkoja ovat myös Ezulwini Handcraft Market sekä Malkernsissa sijaitseva House on Fire. Kaikkiin näihin paikkoihin pääsee myös kombilla.

Vapaa-ajalla voi myös shoppailla, käydä ravintoloissa ja kahviloissa sekä elokuvissa. Elokuvissa käynti on erittäin halpaa Suomeen verrattuna, liput maksavat n. 3 euroa. Lähin elokuvateatteri sijaitsee Ezulwinissa, kauppakeskus Gablesin yhteydessä.



GLASS FACTORYN SUKLAAPUOTI



HOUSE ON FIRE

Swazimaassa on useita luonnonpuistoja, joissa on mahdollista nähdä paljon eri eläinlajeja. Mbabane lähimpänä sijaitsee Mlilwane Wildlife Sanctuary, jossa näkee paljon mm. seeproja, antiloopeja, krokotiileja ja gnuita. Mlilwanessa on mahdollista kierrellä joko autolla, kävellen tai maastopyörällä. Myös ratsastusretket alueella ovat suosittuja. Kauempana Mbabanesta, reilun puoleentoista tunnin ajomatkan päässä sijaitsevat Hlane Royal National Park sekä Mkhaya Game Reserve, joissa on mahdollista nähdä pienempien eläinten lisäksi kirahveja, norsuja ja sarvikuonoja. Hlanessa on mahdollista nähdä myös leijonia.



ANTILOOPEJA



RATSASTUSTA MLILWANESSA



ISOHEVOSANTILOOPPI

Liikuntaa ei tarvitse unohtaa harjoitteluvaihdonkaan aikana. Mbabanessa, lyhyen kävelymatkan päässä Veki's Town Lodgelta sijaitsee Mbabane Club Gym, josta löytyy kuntosalin ja ulkotreenialueen lisäksi myös monipuolinen valikoima ryhmäliikuntatunteja. Kuukausijäsenyys on melko edullinen, ja vaihto-opiskelijat saavat alennusta hinnasta. Mbabanessa voi myös lenkkeillä, kunhan välttää pimeän aikaan liikkumista. Muita liikunnallisia aktiviteetteja ovat mm. koskenlasku maan suurissa joissa sekä Malolotjan luonnonpuistossa patikointi sekä zip line eli vajjeriliuku.



VALMIINA KOSKENLASKUUN



ZIP LINE



MATKUSTELU

Kun on Afrikkaan asti päätynyt, kannattaa siellä vietetystä ajasta ottaa kaikki irti ja reissata mahdollisimman paljon. Eteläinen Afrikka on täynnä upeita ja mielenkiintoisia paikkoja, ja reissukohteita miettiessä voi eteen tulla valinnanvaikeus.

MOSAMBIK – Swazimaan itäinen naapurimaa Mosambik tunnetaan upeista hiekkarannoista, ja maassa kannattaa ehdottomasti käydä pienellä (tai pidemmällä) rantalomalla. Rannoilla makoilun lisäksi rannikkokohteissa on mahdollista kokeilla ja harrastaa monipuolisesti vesiaktiviteetteja, kuten surffausta, snorklausta ja laitesukellusta.



MOSAMBIKIN HIEKKARANNAT



VICTORIAN PUTOUKSET

VICTORIAN PUTOUKSET – Sambian ja Zimbabwen rajalla sijaitsevat putoukset ovat yksi maailman tunnetuimmista vesiputouksista sekä Unescon maailmanperintökohteista. Putouksilla voi harrastaa erilaisia aktiviteetteja, kuten melontaa ja koskenlaskua, benji-hyppäystä sekä Devils Poolissa uimista.



SUNSET CRUISE VICTORIAN PUTOUKSILLA

KRUGER – Etelä-Afrikassa sijaitseva Kruger on yksi maailman kuuluisimmista kansallispuistoista ja safarikohteista. Kansallispuiston alue on todella laaja, ja siellä on loistavat mahdollisuudet bongata the Big Five – leijona, leopardi, buffalo, norsu ja sarvikuono. Lähimmälle Krugerin portille ajaa parissa tunnissa Mbananesta.

KAPKAUPUNKI – Etelä-Afrikassa sijaitseva Kapkaupunki on suuri ja todella monipuolinen kaupunki. Kapkaupungista löytyy näkemistä ja tekemistä joka lähtöön, tunnetuimpia käyntipaikkoja ovat mm. Pöytävuori, Bo-Kaap, Robben Island, viinitilat sekä niemimaan kärjessä sijaitseva Hyväntoivonniemi. Lisäksi Kapkaupungista löytyy upeita rantoja, hyvät shoppailumahdollisuudet ja vilkas yöelämä.

MUUT ETELÄ-AFRIKAN KOHTEET – Krugerin ja Kapkaupungin lisäksi Etelä-Afrikassa on lukemattomia muita käymisen arvoisia paikkoja. Matkailijoiden suosimia kohteita ovat esim. rannikkokaupunki Durban sekä Krugerin länsipuolella sijaitseva Blyde River Canyon.



LEIJONA KRUGERIN KANSALLISPUISTOSSA



KAPKAUPUNKI, TAUSTALLA PÖYTÄVUORI



BLYDE RIVER CANYON

HARJOITTELUVAIHDON JÄLKEEN



TAKAISIN SUOMESSA

- » Raportti- ja palautelomakkeen täyttö Mobility-Onlinessa kuukauden sisällä Suomeen palaamisesta joko suomeksi tai englanniksi
- » Täytettyjen ja leimattujen harjoittelulomakkeiden ja/tai oman koulutusalan mukaisten tehtävien palautus tutoropettajalle tai muulle harjoitteluvastaavalle → huolehdi myös, että opintosuoritteet kirjataan ylös
- » Apurahapäätöksen yhteydessä tulostetun, harjoittelupaikassa allekirjoitetun Letter of Confirmation- lomakkeen palautus Mobilityyn
- » Harjoittelupaikassa allekirjoitetun Training Agreement- lomakkeen/lomakkeiden palautus Mobilityyn
- » VRE- ja MRSA- näytteiden otto sekä keuhkokuvat tuberkuloosin seulomiseksi → takaisin Suomessa ota yhteys kouluterveydenhuoltoon
- » Malarian estolääkitys-kuuri loppuun, verenluovutus kielletty seuraavan kuuden kuukauden ajan. Malarian riski muistettava vielä vuoden ajan.



Tämä opas tehtiin osana opinnäytetyötä helpottamaan Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden perehdytystä Swazimaan harjoitteluvaihtoon. Oppaan tavoitteena on antaa tuleville vaihtareille hyödyllistä tietoa ja vinkkejä koko vaihtoprosessia ajatellen.

Me tekijät olimme Swazimaassa ensimmäisen kerran keväällä 2018 suorittamassa harjoitteluvaihtoa, ja kevääksi 2019 palasimme takaisin maahan työstämään opinnäytetyötämme sekä tätä opasta.

Sinulle, tuleva vaihtari, toivomme hyvää ja ikimuistoista reissua Afrikkaan. Nauti joka hetkestä ja varaudu siihen, että tulet menettämään sydämesi Afrikalle!

Toukokuussa 2019,

Vilma Ahokas & Miina Luukkanen