

Élménybeszámoló Dániáról

2012. április 14.-május 12.



Tóth Zsóka
Ápoló szakos tanuló
SZSZKSZ Kossuth Zsuzsanna Egészségügyi
És Könnyűipari Tagintézmény

2012. április 14.

Eljött a nagy nap, amit nagyon vártunk. Nagy izgalommal keltem hajnal fél 5-kor, hogy időbe kiérjünk a családommal a vasút állomásra. Negyed 6-ra volt megbeszélve a gyülekezés az állomáson. Ott találok az Igazgatónővel, Majsáné Iván Gizella tanárnővel és Török Nikolettal. Fájdalmas búcsút vettünk a családtól és elkezdődött a nagy kaland...

A Liszt Ferenc repülő térre 8 óra körül érkeztünk meg a vonattal.



Niki és én felszállás előtt

A repülő úton nem volt semmi gond, csodás volt az idő és nagyon kényelmes volt a gép. Svájc volt a következő csomópont, pontosabban Zürich ahová 1 óra 45 alatt értünk így fél 12 körül meg is érkeztünk. Majd felszálltunk a következő gépre, ami Koppenhágába vitt minket. Ekkor már nagyon izgatottak voltunk és nagyon vártuk, hogy 1 óra 45 perc múlva megérkezzünk.

Délután 14.05-kor megérkeztünk Koppenhágába, Dánia fővárosába. Megvettük a vonatjegyeket Nykobing-be, és mikor oda értünk, Bente a dán kapcsolattartónk már várt minket az állomáson.

Kocsival elvitt Maribo-ba, abba a kisvárosba, ahol 4 hétig éltünk. Út közben ismerkedtünk a környékkel és jót beszélgettünk Bentével.

Mikor megérkeztünk a szállásra, azonnal körbenéztünk és a tulajdonos, Baldvin megmutatta a szobánkat. Nagyon barátságos férfi volt, aki az ottlétünk alatt nagyon sokat segített nekünk, szinte ő volt a pótapukánk. Miután megismerkedtünk a szállással és lepakoltuk a bőröndöket, egy kis fogadással vártak minket. Megkínáltak teával, kávéval, üdítővel és jót beszélgettünk. Itt Bente oda adta nekünk a programot, amibe leírta, hogy mikor hova kell menni, és ünnepélyesen átvehettük a bicikli kulcsokat is.



A szállásunk, Maribo Hostel

Este fele elmentünk kicsit szétnézni a városba, és felfedezni a boltokat, látnivalókat. Mikor vissza értünk a szállásra, vacsoráztunk és lefeküdtünk aludni, hogy kipihenjük az utazást.

2012. április 15.

Korán reggel volt az ébredés, mert úgy döntöttünk, hogy elmegyünk Koppenhágába a két kísérő tanárnővel. Reggel 8 órakor indult a vonat Maribo-ból a fővárosba. Az egész napot ott töltöttük és rengeteg nevezetességet néztünk meg. Láttuk a királyi rezidenciákat, a bazilikát, a kis hableányt a tenger parton, Andersent a híres meseíró, a kikötőt és még megannyi látnivalót.



A kishableány



Andersen



Az Illum áruház



A 4 ökrös szökőkút

2012. április 16.

Bente jött értünk délelőtt, hogy elvigyen minket a SOSU-ba, (Social- og Sundhedsskole) ahol ő is tanárnő. Ez egy egészségügyi szakképző iskola Nykobingben, hasonlóan a Kossuth Zsuzsannához. Itt is folyik nappali és esti képzés is. A tanulók életkora nagyon vegyes, a legidősebb diák 52 éves. Többféle képzés is folyik itt: ápolónak, ápolási asszisztensnek és ún. helper-nek is lehet itt tanulni. Az iskola nagyon jól felszerelt és modern. Itt bemutatták nekünk a tantermeket, egy-két tanórára betekintést nyerhettünk. Van több demonstrációs termük, ahol a tanulók a gyakorlati tudásukat fejlesztik. Sokat beszélgettünk az iskola igazgatójával, aki nagyon készséges volt és mindent elmondott, amire kíváncsiak voltunk. Még ebédre is vendégül láttak minket.



A SOSU iskola



Demo terem



A SOSU igazgatója

Később interjút adtunk a nykobing-i újságnak, ahol a hölgy arról kérdezett Nikit és engem, hogy mit tanulunk, miért szeretnénk ápolónók lenni, hol szeretnénk dolgozni és hogy hogyan kerültünk Dániába.



Az interjú után

Mindezek után Anne, a nemzetközi kapcsolatokért felelős tanárnő haza vitt minket, és mondta, hogy este vár bennünket vacsorára. Izgatottan készülődtünk. Vacsora közben jól beszélgettünk, és nagyon jól éreztük magunkat. Megismertük a fiát, Simon-t és a kutyusát, Oscart.

2012. április 17.

Reggel Bente elvitt minket a munkahelyünkre, ahol 4 hétig dolgoztunk. Ez volt a Søndersø bo- og Rehabiliteringscener, egy mozgás sérült és szellemi fogyatékos emberekkel foglalkozó intézmény. Nagyon modern felszereltségű épület, tágas parkolóval, több épületszárnyal és óriási zöld területtel. A munkahelyi felügyelőnk Malin bemutatta az ottani dolgozókat, a betegeket, az intézmény vezetőjét és a munkafolyamatot. Nagyon sok olyan eszköz van, ami itt Magyarországon nincs. Ilyen például a betegemelő lift vagy az etető robot.

Mi az első emeleten dolgoztunk, ahol 7 beteg él, közülük hatan kerekesszékekben. Ez egy bentlakásos intézet, ahol a nap 24 órájában tartózkodnak a betegek, így minden betegnek külön apartmanja van, televízióval, fürdőszobával, nappalival, hálószobával és konyhával ellátva. Az intézményben élő betegek fizetnek az ellátásért tudomásom szerint közel 1300 koronát havonta. Emellett külön konyhája van minden emeletnek, saját étkező részleggel, ami az étkezések között közösségi szobaként is funkcionálhat. Sokat járnak sétálni és kirándulni a betegekkel az ott dolgozók.

Ezen a napon még nem dolgoztunk, megkaptuk a munka beosztásunkat, és körbejárhattuk az intézményt. Nagyon kedvesek voltak velünk és vártak minket. A nap többi részét pihenéssel töltöttük ki.



Az étkező helység



Az épület



A folyosó



A panoráma



Fizioterápiás fejlesztő szoba



Beteg emelő lift

2012. április 18-20.

Mindhárom nap reggel 7-re mentünk dolgozni, így hát volt nagy izgalom az első nap. Bentétől kaptunk 2 biciklit, amivel a városban közlekedtünk. Ezt nagyon élveztük, mert itthon is ahova csak lehet biciklivel járunk. Az első napokban részletesebb információt kaptunk a betegekről és az ottani életről. Két ott dolgozó hölgyhöz osztottak be minket, Malin-hoz és Pia-hoz, akik készségesen segítettek nekünk mindenben és megmutatták, hogy mikor mit kell tenni. Eleinte kicsit nehezen ment a kommunikáció, de aztán hamar belejöttünk. A betegek már az első nap megkedveltek minket és mi is őket.

Az első nap nehezen telt a sok izgalom miatt, de a második naptól már úgy éreztük magunkat, mintha mindig is itt dolgoztunk volna. Ezen a három napon leginkább a megfigyelésé volt a főszerep, próbáltunk mindenre odafigyelni, tanulni a lépéseket. Gyorsan belénk rögzült a betegek napirendje: reggel fél 8-kor fürdetés, majd öltöztetés. Fél 10-től reggeli, majd délben ebéd. A két étkezés között fejlesztő foglalkozások, tv nézés, zenehallgatás, lovaglás, relaxációs szoba, séta a tóparton ki mit szeretne. Ebéd után szieszta. Ekkorra már kellő képpen elfáradnak a páciensek így jól esik a délutáni alvás egészen 13.00 órától 15.00-ig. Délután kávé és sütemény, pihenés, közösségi foglalkozások. Este fél 9-kor pedig lefekvés.



Hazafelé...

2012. április 21 - 22.

Az első hétvége izgalmasan telt. A szállásunk melletti tóval ismerkedtünk, amit a nap folyamán körbe is bicikliztünk és szénéztünk a környéken. Nagyon tetszett, ezért sűrűn kiültünk szabadidőnkben a tó partjára beszélgetni.

Vasárnap főzőcskéztünk, mostunk, beszélgettünk a családtagjainkkal és meséltük nekik az élményeinket...



Sonderso- a déli tó



Maribo Kajakklub

2012.április 23-29.

Ezen héten kezdődött a második itt töltött hetünk. Minden hétfőt nagyon vártunk, hogy újra munkához láthassunk. Ez volt az első olyan hét, amikor végre kipróbálhattuk a délutáni műszakot, ugyanis, hétfőn délután három órára mentünk dolgozni. Jobban tetszett a délutános műszak, igaz kevesebb mindent kellett csinálni, de érdekes volt látni, ahogy lemegy a nap, mi pedig még mindig dolgozunk. Hétfő reggel azonban kicsit meglepődtem. Mivel az időjárás nem volt túl barátságos vasárnap, ezért a fürdőszobába bátorkodtam kiteríteni a nadrágomat száradni. Reggelre azonban az a meglepetés várt, hogy a nadrágom az éjszaka közepén eltűnt. Végül sikerült tisztázni az ügyet és kiderült, hogy a takarító nő vitte el talált tárgy gyanánt. Ez a hét egyébként nagyon érdekes volt, mert már elég sok dolgot csinálhattunk egyedül a munkahelyen, egyre több feladatot bíztak ránk, mi pedig egyre jobban önállósodtunk. Másrészt egyre jobban élveztük a munkát, mert már nem csak Malin volt, akire számíthattunk, hiszen bárkihez fordulhattunk segítségért, Bentéhez, Piához, vagy Ullához... Mindenki egyre kedvesebb és befogadóbb lett velünk. Ezen a héten pl. megnézhattuk Mick szonda cseréjét is, illetve találkoztunk hozzátartozókkal is, akik rendszeresen jártak be látogatni a betegeket. Minden héten egyre többet és többet tanultunk. Etetési technikákat, a helyes beteg mobilizálás szabályait, decubitus megelőzésének módjait...



Délutáni pihenés



Apartman

Kedden este elmentünk egy nagyon impozáns étterembe vacsorázni, az egyik hotel éttermébe, ahová Bente hívott meg minket és még 2 munkatársunkat, Malint és Henriettet. Remek hangulatú este volt ez, fantasztikus dán specialitásokat kóstolhattunk meg és finom bort iszhattunk. Természetesen még a vacsora közben is a szakmáról beszéltünk, zömével mi meséltük el az első élményeinket, a tapasztalatokat és az észrevételeket. Még egy meglepetés volt ezen a héten, még pedig a csütörtöki napunk. Reggel 10 órakor ugyanis elindultunk 2 mikro busszal és 6 beteggel Németországba.

Hatalmas élmény volt hajóval átszelni a tengert, ami összesen csak 20 percig tartott. Világot láttunk egy kicsit, vettünk német sört és az otthoniaknak egy kis édességet. Lars (a sofőr) elmesélte, hogy ez nálunk úgy mond nagy bevásárlás, édességek, üdítők, élelmiszerek.

Délután 14.00-ra már vissza is érkeztünk a munkahelyre, majd a délutáni szabadidő pihenéssel telt.



A hátam mögött Németország

2012. április 30 – május 4.

Ezen a héten már egyedül végeztük a munkánkat, esetleg ha valamivel nem voltunk tisztába, akkor kértünk segítséget. Vittük a betegeket sétálni, fagyizni. Kétnaponta volt fürdetés, hajmosás. Az étkeztetést is mi láttuk el. Segítettünk odakészíteni az reggelit, ebédet, majd akit kellett megettünk. Ezek nagyszerű dolgok voltak, mert sok tapasztalatot gyűjtöttünk, hogy hogyan kell ezeket a betegeket ápolni, ellátni.

Kellemes meglepetés ért minket, amikor szerda egyik reggel bementünk dolgozni. Malin szólt, hogy mennek kirándulni a betegekkel a Knutheborg-i Safari parkba és minket is elvisznek magukkal kísérőként. Ez egy ajándék volt számunkra az intézmény részéről. Nagyon jól éreztük magunkat és sok szép állatot láttunk.



Én és a papagájok



A tigris



Zsiráf



Páviánokkal

Munka után általában mindennap elmentünk bevásárolni a közeli boltba, amikor szükségünk volt valamire.

Ezen kívül még a hostel tulajdonosa egyik este megkért bennünket, hogy segítsünk a vendégek fogadásában és eligazításában, mert nagyon sokan érkeztek Finnországból. Mi örültünk, hogy segíthetünk.

Úgyhogy soha nem unatkoztunk, mert mindig volt valami program.

2012. május 5 - 6.

Szombaton úgy döntöttünk, hogy elmegyünk Vordingborgba kirándulni. El is indultunk, hogy megvegyük a vonatjegyeket, csak a baj az volt, hogy nem értettük mi van ráírva. Visszasiettünk a szállásra és kértük Baldvint, a tulajdonost, hogy segítsen nekünk lefordítani. Ő készséggel segített nekünk és kicsit megkésve, bár de 11 órakor el is indulhattunk. Az egész napot ott töltöttük. Elsétáltunk a tenger partra, ami nagyon tetszett, kagylókat és szép kavicsokat gyűjtöttünk. Onnan elmentünk a botanikus kertbe, megnéztük a kikötőt, az erődítményt, a galambos templomot. Sok-sok képet készítettünk a szép látványosságokról. Estefele értünk haza kellemesen elfáradva a nagy sétától. Vasárnap biciklitúrát tartottunk a városba, Maribo-ba. Megpróbáltunk mindent felfedezni. A Dán házak nagyon különlegesek és szépek. Az emberek kedvesek, mosolygósak. Ami nekünk nagyon furcsa volt, hogy a házak ablakain nincs függöny, nincs kerítés és szinte minden házban gyertya égett este. Minden olyan nyugodt volt.



A tengerparton



A templom



A kikötőben



A botanikus kertben

2012. május 7-12

Az utolsó hét... Ilyenkor éreztük leginkább, hogy mennyire jó itt lenni és, hogy mennyire nem szeretnénk még haza menni. Sok barátot gyűjtöttünk magunknak, és nagyon megszoktuk már, hogy mindennap itt ébredhettünk, ezen a csodás helyen.

Ez a hét is élményekkel telt. Kedden délutános műszakban dolgoztunk, és ahogy beértünk a munkahelyre, 16.00-kor Malin azzal fogadott minket, hogy máris öltözzünk fel, mert indulunk vacsorázni. Nagyon örültünk, mert végre egybe volt a csapat. Ott volt mindenki, mint egy nagycsaládban! Az esti lefektetésnél minden simán ment, mindenki elfáradt a délutáni programban, így nem kellett nekik esti mesét olvasni ☺

Nagy meglepetés volt továbbá az is, hogy végre láthattuk Max-et felállni egy szerkezet segítségével, amit szintén liftnek hívnak, bár nem elektromos berendezés. Éjszakára mindenkiből kivettük a katétert és pelenkát tettünk felé helyette, illetve akinél szükséges a rácsot is felhelyeztük.

A szerdai nap pihenéssel telt, nem kellett dolgoznunk, mivel kedden 22.00-ig tartott a műszak. Nagyon izgatottak voltunk, ugyanis ezen a napon látogathattunk el végre Bente birtokára. Csodálatos dolgokat láttunk. Bente és a férje nagyon kedvesen fogadtak minket és egy remek délutánt töltöttünk el együtt. Beszélgettünk nagyon sokat, végre kicsit jobban megismertük egymást, sokat nevtünk és ettünk nagyon finom dán sütit. A továbbiakban a szerep a lovaké lett. Futtatás, etetés és gyönyörködés. Így lehetne összefoglalni. Benténeknek 16 lovuk van és nagyon nagy szeretettel nevelik és gondozzák őket. Estefelé autóba ültünk és Bente haza vitt minket. Nagyon izgalmas délután volt ez, nagyon kedvesek voltak a vendéglátóink és még az időnek is megbocsájtottuk, hogy nem sütött a nap.



Jobbra az óriási a telek, ami a lovak birodalma, valamint balról Bente, a férje és én.



A lovak

A csütörtök délután már a csomagolással és az ajándékvásárlással telt. Elbúcsúztunk a betegektől és a munkatársaktól.

Péntek este közös körömlakkfestés volt, hogy szépek legyünk mire haza megyünk, ugyanis a munkahelyen nem lehet kifesteni a körmünket, munkavédelmi okok miatt.

Péntek este még elmentünk, bevásároltunk a nagy útra és mindent eltettünk, ami már nem volt szükséges. Készült még pár búcsú kép, aztán megpróbáltuk álomra hajtani a fejünket, ami természetesen nem ment olyan könnyen, hiszen nagyon izgatottak voltunk a haza érkezés miatt.

Szombat hajnalban Bente 4 órára jött értünk a hostelba, hogy kivigyen minket a Nykobing-i állomásra, ahonnan 4.47-kor indult a vonatunk Koppenhágába. Elbúcsúztunk Bentétől és megköszöntük neki, hogy 4 héten át foglalkozott velünk és segítette a kint tartózkodásunkat.

6.52-kor érkezünk meg a repülőtérre, ahol leadtuk a csomagjainkat és még utoljára jól megnéztük Dániát, hogy soha ne felejtsük el ezt a fantasztikus országot.

10.10-kor szállt fel a gépünk és viszonylag gyorsan, 1 óra 45 perc alatt Bécsbe értünk ahol, 5 és fél óra várakozás várt minket. Ezt az időt leginkább pihenéssel és a reptér feltérképezéssel töltöttük, továbbá olyan gondolatok életre keltésével, hogy haza sem megyünk, hanem egyenesen visszamegyünk Dániába.

Majd mindezek után 17.20-kor elindultunk Budapestre, ahol már várt minket a család 18.10-kor.

Nagyon jó érzés volt újra látni és megölelni a szeretteinket, akiket 4 hátig csak interneten keresztül láttunk és hallottunk.

Összefoglalva tehát egy életre szóló élményt kaptunk és kicsit láthattuk, hogy milyen az élet Magyarországon kívül. Megállapíthatjuk, hogy a dán egészségügy fejlettebb, mint a magyar, mind anyagi, mind szellemi vonatkozásban. Szakmailag nagyon sokat fejlődtem, és tanultam. Kiváló példa volt ez az intézmény az empátia, emberség és ápolói tevékenység széles körű elsajátításához. Most éppen az évközi és nyári gyakorlatomat töltöm itt Szegeden és nagyon örülök, hogy a Dániában szerzett tapasztalatokat és tudást itthon is tudom kamatoztatni, illetve átadni a társaimnak.

Nagyon szépen köszönünk minden elsősorban a Leonardo programnak, hogy részt vehettünk a pályázatban, a Tanárnőinknek, Bentének, Malin-nak, Baldvin-nak és mindenkinek, aki közreműködött a szakmai gyakorlatunk zökkenőmentes lebonyolításában.



Lynge és én



A felhők felett...