

Erasmus+ Mobilitasi Program

Tanulói beszámoló

Dánia-Nykobing SOSU

Andódi Szabolcs

AZ ELSŐ NAPOK

2015. okt. 26-án hétfőn utaztam ki Dániába három társammal és egy kísérőtanárral. A repülő Koppenhágába érkezett meg, ahonnan vonattal mentünk Nykobing Falsterba, ahová késő este érkeztünk. A Nykobingi vonatállomáson várt már minket Hanne (aki a kinti gyakorlatot intézte), majd elvitt minket a szállásunkra. A szállás egy CELF nevű iskola kollégiumában volt, amelyet késő este foglalhattunk el.

Másnap reggel Hanne és az egyik kolleganője Anne várt minket, majd elvitt a SOSU-ba, ahol tanítanak. Ebben az iskolában szociális gondozókat, ápolási asszisztenseket, ápolókat képeznek. Hanne megmutatta nekünk az egész épületet, a demonstrációs termektől a könyvtáron át a tornateremig. Nagyon tetszett az iskola, amely modern, jól felszerelt és szép. A „túra” végén megbeszéltük, ki melyik gyakorlati helyre megy, és ott mit kell csinálnia. Nekem és másik társamnak, Bálintnak, herritslevi Solgarden rehabilitációs intézménybe kellett mennünk, amely egy 30 perces buszútnyra volt Nykobingtól. Miután végeztünk Hanne elkísért minket a városházára, ahol találkoztunk egy hölgygel, aki a gyakorlatért volt felelős. Itt ismét, részletesebben átbeszéltük a kinti gyakorlatunkat.

GYAKORLAT

Szerdán reggeli után én, Bálint és Jágerné tanárnő biciklivel elmentünk a Nykobingi buszpályaudvarra, ahol felszálltunk a 730-as buszra, amely elvitt minket Herritslevba. Fél óra múlva meg is érkeztünk. Bementünk a Solgardenbe, ahol találkoztunk az intézmény vezetőjével Pernillevel. Pernille körbe vezetett minket az épületben majd elmesélte, hogy mivel foglalkoznak az ott dolgozók. A rehabilitációs részen gyakorlatoztunk, ahol olyan emberekkel foglalkoznak, akik agyvérzés, baleset vagy esetleg más betegség miatt nem tudja magát ellátni. A rehabilitálás napirendszerűen ment, amelynek legfőbb momentuma a gyógytorna volt. Ez egy fizioterapeuta, Marie vezetése alatt történt. Miután végeztünk vissza mentünk Nykobingba.

Csütörtökön és pénteken én és Bálint már egymagunk utaztunk a gyakorlatra. Megismerkedtünk a napirenddel, az ott dolgozókkal és persze a páciensekkel. Próbáltunk bekapcsolódni a munkafolyamatba, ám elsőként csak megfigyeltünk, ismerkedtünk az új hellyel, emberekkel, gépekkel. A gépek terén, a sikeres rehabilitáláshoz minden adott volt. Szoba biciklik, különböző kondi gépek, futópad, emelő, valamint egy olyan emelő, amely kengyel segítségével emelte fel a pácienszt, majd rá kellett tolni a futópadra, amelyen biztonságosan és könnyebben tudott sétálni, ugyanis a gép tartotta a beteget, valamint

emelt is rajta, így kisebb súly nehezedett a beteg lábára, aki így könnyen s biztonságosan tudott mozogni. Mindenkinek személyre szabott edzésterv volt előállítva, amely az beteg állapotától függően akár napról-napra változott. Az edzéstervet egy úgynevezett Exorlive oldalon szerkesztette meg Marie, amit alkalmunk nyílt nekünk is kipróbálni, ugyanis miután elmondta, hogyan működik, megkért, hogy készítsünk egy olyan edzéstervet, amelyet használni tud egy olyan páciensénél, akinek egyensúlyi zavarai vannak. Marie szerint nem volt rossz, de egy kicsit nehézre sikeredett. Mindkét nap végén részt vettünk a műszakcsere, amelyet csak a mi kedvünkért angolul tartottak. A műszakcsere midig ugyanúgy zajlott. A dolgozók egyesével végigvettek mindenkit és elmondták, hogy kivel mi történt, hogy viselkedett, hogy érezte magát ma, milyen a kedve. Egyszóval mindent. A pénteki napon azonban a műszakcsere után Pernille beszélni akart velünk. Elmondta, hogy intézett nekem és Bálintnak egy másfajta gyakorlatot. Ápolókhoz kell mennünk, akik házi szakápolást végeznek. Ezt azért szervezte nekünk, mert az intézetben tényleges ápolói munka nem folyik és így betekintést nyerhetünk ebbe is.

Így a következő héten hétfőtől-szerdáig egy Jeannette nevű ápolónővel kellett tartak, aki szakápoló volt és otthoni szakápolást végzett. Falster szigetének déli része tartozott hozzá, így eljutottam kisebb városokba is, mint például Gedser, Stovby, Gedesby, Marielyst. A feladat főleg kötözés (égési sebek, csontok, felfekvések) és gyógyszerosztás volt, valamint különféle injekciók beadása (subcutan, intramusculáris, intravénás). Majdnem minden nap ugyanazokhoz a betegekhez kellett menni. Ezek a betegek főként idősek voltak, akiknek általában valamilyen belgyógyászati betegségük volt (mint például cukorbetegség). Minden nap általában olyan dél környékén végeztünk, de ez függött attól, hogy melyik napra hány páciens jut, hogy éppen milyen nehéz őket ellátni és kell-e koordinálni az ápolónőhöz tartozó szociális gondozókat és segítőket. A munkafolyamatban csak segíteni tudtam, azonban elvégezni bizonyos feladatokat nem, ugyanis azt mondták, hogy nem tudnak értem felelősséget vállalni. De próbáltam így is kivenni a részem a munkából és segíteni abban, amiben lehet. Jeanettel csak szerdáig tudtam lenni, mert utána már nem tudott elvállalni engem, így csütörtökön vissza mentem a rehabilitációs központba. Bálint is másik helyen volt a hét folyamán, így csak egyedül voltam. Pénteken a SOSU-ba kellett mennünk, ahol angolórán és egy demonstrációs órán vettünk részt. A demonstrációs órán megismerkedhettünk számunkra új gépekkel, például etető géppel, valamint különböző emelőkkel.

A harmadik héten cseréltünk, hogy mind a négyen legyünk minden helyen, így hétfőn és kedden Katával voltam a Rehabilitációs központban, szerdán meglátogattuk a Nykobingi kórház gyermekosztályát, ahol a főnővér végigmutatta az osztályt és elmondta annak napirendjét, működését. Csütörtökön Dominikával mentem el Herritslevba, pénteken pedig Kata és Bálint mentek a Solgardenbe, én pedig maradtam Dominikával Nykobingba, és egy szociális gondozóval dolgoztam együtt. Itt több mindent csinálhattam, ugyanis a kompetenciájuk jóval kisebb, mint az ápolóké, azonban a munka menete azonos. Úgyszintén autóval mennek ki a számukra előre megadott betegekhez, hogy elvégezzék az alapápolást.

Az utolsó héten szerdáig voltunk gyakorlaton teljes időben és mindenki az eredeti helyén volt. Csütörtök volt az utolsó nap. Ez rövid nap volt, ugyanis délre menni kellett Nykobingba

a városházára, ahol átbeszéltük az elmúlt egy hónap eseményeit, tapasztalatainkat, észrevételeinket, a gyakorlatot. A pénteki napot Hanne kiadta, hogy kényelmesen be tudjunk csomagolni és fel tudjunk készülni a hazaútra.

HÉTVÉGÉK

A hétvégeken próbáltunk minél többet utazni. Így eljutottunk az első hétvégén Koppenhágába, ahol megnéztük a főbb látványosságokat Pl.: A kis hableány szobrát a Rosenborgi kastélyt, a városházát, a kikötőt, Andersen szobrát.

A második héten Hans Christian Andersen szülővárosába látogattunk el, Odensebe. Itt városnézőben voltunk, találtunk pár régi viking épületet és persze voltunk az Andersen múzeumban, szülőházában.

A harmadik hétvégén Roskildébe látogattunk el, ami egy régi viking város. Ellátogattunk egy viking múzeumba, ahol bemutatták a viking életformát, a városok felépítését és persze a hajóikat, fegyvereiket. Emellett megnéztük a kikötőjét, főutcáját, valamint egy hatalmas templomát is, aminek sajnos nem találtuk meg a bejáratát.

A negyedik héten ismét Koppenhágában voltunk. A járatindulás előtt pár órával hamarabb mentünk, hogy ismét szétnézzünk kicsit. Azonban sok időt nem tudtunk eltölteni a városban, mivel sietni kellett a gépre, így a karácsonyi vásárig jutottunk csak el.

A gyakorlat hatalmas élmény, örök emlék marad. Az Erasmus nélkül ilyen élményben soha nem részesültem volna! Köszönöm a lehetőséget!

Úton Dániába



Koppenhága:















Solgarden:



















Odense:





Roskilde



Nykobing Falster:





