

Erasmus+ 2017/2018

Dánia

Első hét

2017. november 6. (hétfő)

Az első napunk Aarhusban. Délelőtt nagy izgalommal ébredtünk, azzal a céllal, hogy felfedezzük a várost mielőtt Jannal találkozunk.

Az első kávénk után nyakunkba is vettük a környéket.

Délután bérletet csináltattunk, illetve egy táblázatot is kaptunk a buszokról, hogy könnyebben menjen a közlekedés a gyakorlati hely és a szállás között.

Jannal megbeszéltük, hogy a kint létünk alatt megnézzük az iskolát. Néhány dolog a SOSU-ról: Az iskolába az alapoktatás elvégzése után (10 osztály) jelentkezhetnek a tanulók, de idősebbek is bármikor elkezdhetik a képzést. A SOSU egészségügyi és szociális asszisztenseket (2 év), gondozókat (3 év) vagy ápolókat (4 év) képeznek. Nagy gondot fordítanak a gyakorlati képzésre, valamint a tanulók empatikus és kommunikációs készségeinek fejlesztésére.

2017. november 7. (kedd)

A mai napunk az ismerkedésről szól, valamint a gyakorlati helyek feltérképezéséről.

Jan elvitt minket Tranbjergbe, ahol a 4 hetes gyakorlatunkat töltöttük. Itt megismerkedtünk Carinaval, aki körbevezetett minket, illetve érdeklődött a magyar rendszerről és Rólunk is.

2017. november 8. (szerda)

Reggel 5 óra alvás után kezdetét vette az, ami miatt igazából itt vagyunk. Megvolt az első hivatalos gyakorlatunk. Teljesen más, mint otthon. Nem rohannak a dolgozók, a lakók is aranyosak. Van egy német lány is, aki még tanul, és a nyelvet is 10 hónapja kezdte.

A mentorunk és a munkatársai segítenek, elmagyaráznak mindent.

Egyébként, maga az épület, 4 részből áll, és a főépületeken belül vannak apartmanok az idősek részére. Az apartmanok szolgálják az otthonos környezetet, egy konyha-nappalival, egy hálósobával és egy fürdőszobával. Mindenkinek megvan a saját lakrésze, emellett két nagyobb közös ebédlő/társalgó van, ahol az étkezések zajlanak azoknak, akik nem az apartmanjaikban töltik ezt az időszakot.

Nekünk is lehetőségünk volt részt venni az ebéd kiosztásában. Ami érdekes volt, hogy a lakókkal együtt az ott dolgozók is leülnek, együtt esznek, beszélgetnek. Carina, a mentorunk szerint ez segít a kapcsolat kialakításában a lakók és a dolgozók között.

Délelőtt, a szemben lévő oviból jöttek gyerekek és énekeltek az időseknek. Ilyet sem látni mindennap Magyarországon.

2017. november 9. (csütörtök)

Reggel tanárnővel együtt keltünk, ugyanis eljött velünk Tranbjergbe megnézni, hogy telik egy gyakorlatos napunk. Ami egyébként mozgalmasabb volt, mint előző nap, mivel az egyik lakót elvittük az egyik közeli fogorvoshoz. Ezen kívül, a szokásos reggeli rutin sem maradt el. Ma három lakó volt a teendőink középpontjában. Az egyik egy úr volt, aki reggel nagyon morcos volt. A mentorunk azt mondta, hogy a kezelése reggelén, illetve utána egy kicsit nehezen lehet vele szót érteni, ugyanis nehezen fogadja el, hogy beteg. De Carina ügyesen megoldotta ezt a problémát. Próbált kontaktusba kerülni az úrral, és sikerült felvetni vele egy trikót, illetve a gyógyszereit bevetetni.

A második lakó egy hölgy volt, aki még fiatalnak számít az otthonban. Régebben sokat futott a hölgy, versenyszerűen is, de a betegsége miatt erről le kellett mondania. Mára olyan szinten romlott az állapota, hogy nem mindig tudja hol van, vagy hogy mi történt vele.

Mindemellett nagyon kedves és jó szándékú. Nagyon szereti a zenét, ezért a reggeli teendők és az étkezés után, az asszisztensek zenét szoktak bekapcsolni, amire a hölgy kötött mozdulatokkal ugyan, de táncolni kezd, ezzel is vidámságot csempészve a mindennapokba.

Mivel ez az első hetünk, még nem nagyon adnak komolyabb feladatokat, hogy legyen időnk hozzászokni az új környezethez, és hogy át tudjunk állni az angol nyelvi kommunikációra.

A harmadik lakó szintén egy hölgy volt, akit elvittünk egy fogászati ellenőrzésre. Nem mentünk be a vizsgálatra, de megfigyelhettük, milyen eszközökkel mozgatják a betegeket egyik helyről a másikra. A rendelőben is használják az automata emelőket, akár csak a kórházakban, az otthonokban, illetve lakóházakban. A hölgy röntgene után megvártuk az eredményt, majd a közeli gyógyszertárba mentünk, kiváltani a gyógyszereket.

2017. november 10. (péntek)

Kivételesen nem végig az 1A épületben voltunk, hanem a 3-as épületben is. Itt egy úrnak segítettünk a reggeli teendőinek elvégzésében. Külön öröm volt, hogy tudott angolul, mert pár évig élt Amerikában is, és váltottunk pár szót vele. Ezután egy hölgyhöz mentünk, aki cukorbeteg, és segítettünk neki beadni a megfelelő mennyiségű inzulin adagot. Mellesleg, ő tanár volt Afrikában, és ő is tudott angolul.

Az egyik dolgozó amúgy be szokta vinni a kutyáját is dolgozni, nos, Jack most is bent volt. Nagyon édes kis szőrgombóc. Meg is jegyezték, hogy legközelebb tuti nagyobb táskát visünk.

10 órától az 1A épületben úgynevezett "open house" volt, ahol 3 hónapos kortól egy éves korig babákat vittek az anyukák és a lakókkal együtt énekeltek a piciknek. Az épület másik társalgójában torna volt, amit szintén megnéztünk.

Teljesen más mentalitással és felfogással dolgoznak kint, mint nálunk otthon.

2017. november 11-12. (szombat-vasárnap)

Az első hétvégén a költözésről, illetve a boldogulásunkról szólt, ugyanis tanárnő hajnalban elhagyta a szállást. Kis bökkendőkkel ugyan, de szombat délután sikerült elfoglalni a kisebb, új szobánkat a fennmaradó három hétre, így ezt a napot a szálláson töltöttük.

Vasárnap kirándultunk kicsit, reggeli után elindultunk a tengerpartra, és kiélveztük a jó időt.

Gyönyörű látvány tárult a szemünk elé, és azt kívántuk bárcsak ne kellene ezt heteken belül magunk mögött hagynunk.

Második hét

2017. november 13. (hétfő)

A mentorunk, Carina megnézetett velünk egy 45 perces epizódot egy dán férfi életéről, aki Alzheimeres volt. A sorozat az életét követte végig a betegség kialakulásától kezdődően egészen a beteg haláláig. Nekünk sajnós az utolsó részek egyike jutott, ami ettől függetlenül szépen bemutatta a kinti szociális intézményekben végzett ellátást, illetve, hogy az Alzheimer mennyire leépíti az embert. A gyakorlati napunk kivételesen ennyiből állt, de megígérte Carina, hogy innentől több mindenből kivehetjük a részünk.

2017. november 14. (kedd)

Részt vettünk egy termékbemutatón, ahol olyan segédeszközöket mutattak be, amelyek a betegek és az ápoló team életét megkönnyítik. Nagyon érdekes volt megtapasztalni, hogy egyáltalán nem saját erőből mobilizálják a lakókat az otthonban is, hanem külön eszközök vannak erre. Például van egy szerkezet, amit akkor használnak, ha elesett valaki, és nem tud felkelni a földről. Nem ketten-hárman emelik fel, hanem a szerkezetet rakják az ember alá, és az fekvő helyzetből ülő helyzetbe helyezi. Megkérdezték tőlünk, hogy mi Magyarországon ezt hogy oldjuk meg, és mondtuk, hogy ketten-hárman, saját erővel emeljük fel a beteget. Nagyon lesokkolta őket a mi megoldásunk, de nem ugyanaz a két ország. Dániában kímélik az ápolókat, mert egy-egy mobilizálási forma is nagyon meg tudja terhelni az izületeket. Így náluk kevesebb a munkahelyi sérülés, és az izületi sérülés.

A másik, ami nagyon tetszett, hogy a kompressziós harisnyákat és zoknikat nem pusztán kézzel, hanem vagy egy speciális anyag, vagy eszközök segítségével húzzák fel az idősek lábára. Kaptunk is egy-egy kisebb darabot az egyik ilyen anyagból, és egy weboldal címét is, amin utána lehet nézni ennek a megoldásnak.

A bemutató után megbeszéltük az aznap látottakat, és Carina mondta, hogy szerdán az egyik lakóval beszélgethetünk, hogy számára milyen az otthonban élni.

2017. november 15. (szerda)

A mai gyakorlaton az egyik lakóval beszélgettünk, aki egy nagyon kedves hölgy volt, nehéz múlttal, amiről ugyan nem akart beszélni, de Carina mondott néhány dolgot erről. Nagyon meglepődtem, hogy ilyen múlttal a háta mögött pozitív tudott maradni, és egy végtelenül aranyos hölgyet ismerhettem meg a beszélgetés alatt. Sajnos fél oldalra lebényt, de ettől még tud mosolyogni, és a humora is megmaradt. Ő is kérdezett az országunkról, és hogy nálunk milyen a szociális gondozás. Sajnos nem tudtam azt mondani, hogy jó, mert valljuk be, nagyon le vagyunk maradva. Egyáltalán nem vagyunk betegközpontúak, és sajnós az ápoló/szociális gondozó hiány miatt nem tudunk minden beteggel annyit foglalkozni, mint a

dánoknál. Nálunk, amíg egy ápolóra 5-6 beteg is jut, addig kint maximum 4. És Ők egy-egy lakóra fél órát is fordítanak. Beszélgetnek velük, segítik Őket, de nem látják el a feladatokat helyettük. Csak akkor csinálnak meg a lakók helyett valamit, ha az illető nem tudja elvégezni, például egy kompressziós harisnya felvételét.

Délután a lányokkal elmentünk az ARos Múzeumba, ami szintén hatalmas élmény volt. Legelőször a szivárvány panorámát néztük meg, mielőtt teljesen lement volna a nap. Ezután a többi kiállítást is megnéztük.

2017. november 16. (csütörtök)

Szintén egy rövid gyakorlatot tudhattunk magunk mögött Domival. Most nem csak az 1A épületben voltunk, hanem a 3-asban is, és megnéztük, ott hogy működik a rendszerük. Egy megbeszélésen is részt vehettünk, ahol az előző napi észrevételeket tárgyalták meg, illetve az aznapi rutint beszélték meg. Bemutatták a dokumentációs rendszerüket is a CUVA-t, ami megkönnyíti a mindennapos dokumentációt, így már egyáltalán nem papír alapon dolgoznak. Ebben az új dokumentációs programban megtalálható a páciens összes korábbi beavatkozása, a gyógyszerek pontos vezetése, adagolása. Látják benne a következő orvosi látogatásokat, nyomon követhetik a testtömeg változását, illetve rögzítik, hogy az adott lakó milyen tevékenységeket képes önállóan vagy segítséggel ellátni.

Ez a szoftver az orvosoknak is nagy segítség, hiszen ezen keresztül tudnak üzeni a dolgozóknak a betegekkel kapcsolatban. Mindemellett, a CUVA tartalmazza az összes nyilatkozatot, ami a beteg kezelésével, beavatkozásaival kapcsolatos. Látják az asszisztensek, illetve ápolók, hogy az adott páciens újralesztendő-e, ha arra kerülne a sor. Egyébként, ez az információ a meeting szobában is megtalálható egy nagy táblázaton, amin azt is nyomon lehet követni, hogy ki az aznapi gondozó a betegnél. Valamint, az újralesztés szükségessége a lakók apartmanjának gyógyszeres szekrényében is fel van tüntetve egy matrica formájában.

A gyógyszeres szekrény chippes módon működik, így csak az az ember fér hozzá, aki azt az adott lakót gondozza.

Később Carinához jöttek 10. osztályos tanulók, akik pályaválasztás előtt állnak, így velük is foglalkozott.

2017. november 17. (péntek)

A péntekünk izgalmas volt. Reggel nem Carina várt minket, hanem az egyik munkatársa, Zhangle. Vele mentünk a lakókhoz, és figyeltük, hogy ő hogyan készíti elő a terepet. Láttunk sebellátást, zokni felhúzáshoz használt eszközt is.

Reggelit csináltunk, majd átmentünk az épület másik társalgójába, ahol megint babák voltak, és a szüleikkel, illetve az idősekkel töltöttek egy kis időt, énekelgettek. Ezután találkoztunk Carinával, és megbeszéltük az aznapi történéseket. Elmondta, hogy következő hét elején, a 3-as épület pincéjébe kell mennünk, és ott fognak várni minket, hogy utána megtapasztalhassuk a házi betegápolás folyamatát is. Kapunk majd biciklit, sisakot. Itt már nem leszünk együtt Domival, hanem mindketten kapunk egy-egy vezetőt, és velük megyünk majd házról-házra. Melegen kell öltözni az biztos.

2017. november 18-19. (szombat-vasárnap)

Szombaton nem igazán kedvezett nekünk az időjárás, ugyanis egész nap esett az eső, de vasárnap lehetőségünk nyílt szétnézni a közeli karácsonyi vásárban, ami egy vursli mintájára lett kialakítva. Nagyon hangulatos volt, a karácsonyi világításokkal a sétáló utcán. Miután kellően átfáztunk, beültünk az egyik közeli kávézóba, és megvitattuk az elmúlt heteket, és hogy legközelebb milyen programot szervezünk hétvégére.

Harmadik hét

2017. november 20. (hétfő)

Ma 7 előtt oda kellett érnünk a 3-as épület alagsorába, ahol Lona várt minket egy tanulóval, akiről később kiderült, hogy beteg és késni fog, mivel nem szólt időben, ezért nem tudták átrendezni a napot. Így tolódt az indulás is. Domi Lonával biciklin közelítette meg az otthonokat, én pedig a tanulóval, Salmával. Én szerencsésebb voltam, ugyanis az ideiglenes társam nem szeret biciklizni, ezért autóval mentünk.

Nagyon érdekes volt. Először egy hölgyhöz mentünk, ahol megfigyelő voltam. Salma egy másik asszisztens segítségével megfürdette a hölgyet, majd az itt elterjedt betegemelővel átrakták a speciális tolószékébe, amit már könnyen tudott kezelni. Reggelit készítettünk még neki, majd ezzel véget ért az első "küldetésünk".

Másodjára egy 100 éves hölgyhöz mentünk, akinél a reggeli előkészületeken kívül takarítanunk is kellett. Ennek külön örültem, ugyanis, már hiányzott a porszívózás. Kérdezni sem kellett, rögtön vállaltam a feladatot.

Harmadikként egy úrhoz mentünk, akihez csak be kellett ugranunk, megkérdezni minden rendben van-e vele.

2017. november 21. (kedd)

A lányokkal ellátogattunk a SOSU Østjylland College-ba, ami az egyik legnagyobb egészségügyet oktató intézmény Dániában.

Jan a buszmeállóban várt minket, majd néhány perc gyaloglás után besétáltunk az épületbe. Hatalmas, modern építményt volt.

Külön konditerem, tornaterem, laborok, anatómia terem, demonstrációs termek, pihenők, könyvtár, büfé, ping pong asztal, csocsó, társalgó, tanuló helység van az iskolában.

A tanterem és demonstrációs termek ajtaja üvegből van, így néhány órára ezen keresztül be tudtunk nézni. Teljesen ledöbbenett, hogy a gyógyszeriant demonstrációs babán mutatják be, illetve azon gyakorolhatják a tanulók. Láthattuk, hogy az órát adó tanár, a tanulókkal együtt az egyik baba köré áll, és ott, mellette beszélt az adott gyógyszerről, illetve a beadásáról.

Egy kémia óra végét is láttuk, ahol megfigyeltük, hogy a hallgatók elektronikai eszközökkel rögzítik a tananyag azon részét, amelyiket nem kapták meg elektronikus formában. Közben beszélgetnek, esznek, mégis képben vannak a tanórán elhangzottakkal. Ha éppen valamit nem értenek, azt az óra végén a tanárral megbeszélhetik.

Ezután, sokat beszélgettünk Jannel, összehasonlítottuk a magyar és a dán oktatást. Nagyon sok különbség van.

2017. november 22. (szerda)

Reggel megint esett, illetve Salma is betegebb lett, ezért mindketten Lonával voltunk, és gyalogszerrel mentünk dolgozni. Kicsit megijedtem, mert előző nap messzebb mentünk a szociális intézménytől, de nem volt nagy távolság, az otthonnal szemben van egy lakópark. Odáig kellett mennünk.

Az első ember egy nagyon aranyos bácsi volt, akinél már a karácsonyfa is fel volt díszítve, az égők is fel voltak rakva a lakás minden részére, és egy igen nagy manós szoborgyűjteménye is volt.

A második otthon ahol voltunk, szintén egy úr tulajdonában állt. Itt is megfigyelők voltunk csak. Lona elkészítette az úr reggelijét, és egy kicsit összetakarított a nappaliban valamint a konyhában.

2017. november 23. (csütörtök)

Ma már a megszokott épületben voltunk, ugyan nem Carinával, hanem két munkatársával Sabine-nal és Susanne-nal. Most mi is mélyebben részt vehettünk a reggeli rutinban. Segíthettem reggelit készíteni, felöltöztetni a lakókat. Amíg az én teendőimet elvégeztem, addig Sabine előkészítette a gyógyszereket.

Később Carinával is beszélgettünk, és megegyeztünk, hogy a maradék időnkben itt, még inkább belefolyunk a napi teendőkbe mi is. Rengeteget tanulunk és fejlődünk így. Nem csak szakmai szinten, de nyelvi szinten is.

2017. november 24. (péntek)

Ma szintén külön voltunk Domival. Ma is elég sok dolgot csinálhattam, viszont most éreztem először a nyelvi különbségekből adódó nehézségeket.

10 percre egyedül maradtam az egyik lakóval, Poullal, mert a mai segítőm Zhangle elment felhívni az úr orvosát. Addig gondoskodnom kellett róla, hogy ne keljen fel, mert elesne. Az úr már nagyon menni szeretett volna. De mivel nem tudtam neki elmagyarázni, hogy csak egy picit várjon, kicsit kétségbe estem, de végül megoldottam.

Később ezt a bácsit kellett felügyelnem reggelinél, ugyanis van, amikor elszundít. A feladatom az volt, hogy szólongassam, ha ez megtörténne, és figyeljek, hogy egyen. Azt a tanácsot kaptam, hogy mosolyogjak, illetve, hogy használjam a testbeszédet, hogy megértsük egymást.

2017. november 25-26. (szombat- vasárnap)

A hétvégénk jól telt megint. Az elején a szálláson lévő emberekkel barátkoztunk össze jobban, mivel megint esett az eső. Minél jobban közeledett a program vége, annál jobban rosszabbodott az időjárás is.

Vasárnap Trige-be mentünk, egy magyar családhoz. Nagyon örültünk a meghívásnak, és annak, hogy más magyarokkal is találkozhattunk.

Negyedik hét

2017. november 27. (hétfő)

Reggel találkoztunk Carinával, majd egy közös kávézás után elmondta mi vár ránk a nap folyamán. Most együtt voltunk Domival, de egy laza napot tudhattunk magunkénak. Összesen két lakónak kellett segítenünk, ezután segítettünk a dolgozóknak lepakolni az asztalokat, mosogattunk, és részt vehettünk a női klub aznapi gyűlésén, ami abból állt, hogy Grimm meséket olvastak, kávéztak és sütiztek. Maga az esemény egy órán át tartott, nagyon jó volt, élveztem annak ellenére, hogy csak dánul beszéltek.

Később Carina visszaért a másik épületből, majd megbeszéltük a napra vonatkozó dolgokat. Mondta, hogy ha nem baj, szerda-csütörtökre szabadnapot ad nekünk, mivel Ő és Helle nem lesznek a közelben egy továbbképzés miatt, ezért nem lesznek angolul beszélni tudó emberek az otthonban.

2017. november 28. (kedd)

Domival külön töltöttük a gyakorlatunkat. Én három embernek segítettem.

A reggel elején Sabine az elektronikus dokumentációt egészítette ki, én pedig Hellével beszélgettem, ugyanis a lakók aludni szerettek volna még. Később elkezdtük a reggeliket előkészíteni, ezután Poul-nál kezdtünk. A szokásos reggeli teendők elvégzése után (ágyazás, ruhák előkészítése, gyógyszerosztás, öltözésben való segédkezés) a következő lakóhoz mentünk, ahol ugyanezek a feladatok voltak.

Domi később csatlakozott hozzám, közben Poult átvitték egy másik épületbe, ahol énekeltek. Mi ketten pedig a társalgóban maradtunk. Megkóstoltuk a tipikusan dán zsömléket, kávéztunk, ezután egy pici biliárdasztalt néztünk ki magunknak. A játékhoz az egyik lakó is csatlakozott. Jó érzés volt a lakókkal is kapcsolatot teremteni, a közös nyelv hiányának ellenére is.

Kicsivel később a mentorunkkal beszélgettünk még, összegeztük a látottakat, illetve, hogy miket tanultunk eddig a kint létünk alatt.

2017. december 1. (péntek)

Reggel utoljára keltünk 6 órakor, hogy gyakorlatra menjünk.

Amikor odaértünk, mindenki kedvesen fogadott minket. Kérdezték, hogy milyen érzés utoljára jönni.

Ma megint külön voltunk Domival, de már egész jól boldogultunk.

Először egy nénihez kellett volna mennem, de ma rossz kedve volt, és nem szerette volna, ha egy idegen is bent van, ezért én addig egy másik asszisztenssel voltam.

Susanne és én segítettünk egy aranyos néninek, akivel múltkor is beszélgettünk Carina segítségével. Ezután egy bácsihoz mentünk, majd legalább még 4-5 lakónál voltunk. Reggelit készítettünk, segítettünk a reggeli feladatokban, illetve beszélgettem az asszisztensekkel. Péntek lévén most is voltak babák az egyik társalgóban. Ma mi is aktívan részt vettünk a foglalkozásban. Mi is kaptunk kottát és szöveget, és megpróbáltunk mi is énekelni. Később találkoztunk Carinával is, aki meghívott a szokásos pénteki megbeszélésükre, ahol a dánok kávéznak-teáznak és esznek a „meeting” alatt. Már épp hozzáláttunk az evéshez, amikor mentorunk egy-egy képeslappal, és egy-egy dobozkával tért vissza, amiben a búcsúajándékaink voltak.

Egy darabig beszélgettünk, utána elbúcsúztunk mindenkitől.

2017. december 2-3. (szombat- vasárnap)

Az utolsó hétvégünket azzal töltöttük, hogy ellátogatunk még egyszer utoljára a kedvenc helyeinkre. Voltunk a tengerparton, illetve az itt található parkba, ahol az őzek szabadon vannak, és lehetőségünk volt megetetni az állatokat. Meglepően szelídek voltak, igaz mi jobban tartottunk tőlük, mint fordítva.

Az utolsó napunkon még csomagoltunk, valamint kijelentkeztünk a szállásról. Az utolsó főtt ételünket is elfogyasztottuk, ami lasagne volt. Ezután elindultunk a vonatállomásra, majd onnan útnak indultunk a koppenhágai repülőtérre. Kisebb bonyodalmakkal ugyan, de végre felszálltunk a gépre, és másnap hajnalban landoltunk is Budapesten.

Sajnos rengeteg program nem fért bele a kint létünkbe, mivel nem egyszerre értek véget a gyakorlataink, és korán sötétedett, valamint az időjárás sem volt végig kegyes hozzánk.

Békési Bella