

Christophorusstift, Hildesheim, Saksa

Kansainvälinen työssäoppiminen tammi-helmi 2019.

Sari Haarakangas & Kirsi Kettunen

Varia, Vantaa / Lähihoitaja /Sairaanhoidon ja huolenpidon erikoistumisjakso

Kansainvälinen työssäoppiminen

- Koulumme Vantaan ammattiopisto Varia kuuluu 7 muun koulun ohella Sotenet –verkostoon, jonka tarkoituksena on edistää kansallista ja kansainvälistä yhteistyötä sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa.
- Kansainvälisen työssäoppimisen mahdollistaa Erasmus-apuraha, joka kattaa edestakaiset matkakustannukset valittuun kohteeseen, sekä asumisen siellä. Lisäksi on mahdollista anoa apurahaa esim SUPERilta.
- Alan työssäoppimispaikat saadaan pääasiassa koulujen kansainvälisen yhteistyön kautta. Meille kohteeksi valikoitui Saksa, ja siellä Hildesheimin kaupunki, jossa Sotenetin kv-yhteistyökoulu Herman-Nohl-Schule sijaitsee.

Lähtijät sekä asettamamme tavoitteet

- **Sari Haarakangas**, entinen ala myynti ja markkinointi / asiantuntijataso (saksa, englantia)
- **Kirsi Kettunen**, entinen ammatti klinikkaeläinhoitaja (englantia)
- Asetimme seuraavat tavoitteet oppimisjaksolle
 - Oppia/nähdä, miten perushoito tehdään Saksassa / poikkeamat Suomeen nähden
 - Poimia 3-4 asukasta ja tutkia heidän diagnoosinsa vrt lääkehoito
 - diagnoosit
 - Diagnoosien mukainen lääkehoito
 - Lääkehoidon sivuvaikutukset / yhteisvaikutukset
 - Aukkaan havainnointi / keskustelut kollegojen kanssa havaintojen ja tietojen perusteella
 - Sairaudet Suomi vrt Saksa
 - Oppia yleisesti/alan perustanastoa saksaksi
 - Oppia asukkaiden perushoidon lisäksi myös muuta asukaskohtaista hoitoa (katetri, PEG, nesteytys)
 - Toteuttaa lääkehoitoa
 - Nähdä, miten kirjaukset tehdään Saksassa
 - Tutustua alueeseen ja saksalaiseen kulttuuriin

Hildesheim

- sijaitsee n. puolen tunnin junamatkan päässä Hannoverista etelään
- N 100 000 asukasta
- Kärsi pommituksista II maailmansodan aikana – keskusta tuhoutui täysin, mutta jälleenrakennettiin keskiaikaiseen asuunsa 70-luvulla



Arki Saksassa

- Ruoka n 25% halvempaa kuin Suomessa – myös ravintoloissa ja kahviloissa. Suosittelemme erityisesti kakkuja!
- Käteistä tarvitaan – pankki/luottokortit eivät käy etenkin pienissä kahviloissa ym
- Kaupat kiinni sunnuntaisin, myös moni kahvila
- Junalla matkustaminen kalliimpaa kuin Suomessa
- Netin käyttö kallista: mikäli asunnossa ei ole wi-fiä eikä oman operaattorin kk-katto riitä, on prepaid-data paitsi hintavaa, myös melko riittämätöntä



Christophorusstift

- Perustettu 1969
- Vahva hengellinen perusta
- Toimii kolmessa eri kiinteistössä kaupungin alueella
- Palvelutalo / hoivakoti / päivätoiminta / pitkä- tai lyhytaikainen väliaikaishoiva
- Hoivakodissa 3 eri osastoa, n 80 pitkäaikaistasukasta
 - 30% vuodepotilaita, loput eri tavalla liikkuvia



Hoivakoti

- Työskentelimme n 80 hengen hoivakodissa, joka jakaantuu kolmeen osastoon (keltainen, sininen, vihreä)
- Asukkaiden ikäjakauma 75 – 102 vuotta
- Asukkaista n 30% vuodepotilaita, loput liikkuivat kävellen/rollaattorin tai pyörätuolin avulla
- Henkilökunta työskentelee 3 vuorossa (06-14, 13-21, 20-06)
- Hoitajia päivä- ja iltavuoroissa 10/vuoro, yössä 2/vuoro
- Jokaisella osastolla oma keittiö, johon ateriat haetaan suurkeittiöstä
- Hoitajat eivät tee keittiötöitä, vaan joka keittiössä oma vastaava henkilö joka hoitaa myös asukkaiden pyykinhuollon
- Lisäksi virkistystoiminnasta vastaavat henkilöt sekä valtaisa määrä vapaaehtoisia sekä omaisia

Hoivakoti

- Asukkaat asuvat 1-hengen huoneissa, jotka hyvin kodinomaisia ja viihtyisiä (sairaalasängyn lisäksi omat kalusteet)
- Ruokailu 4 krt päivässä: aamiainen, lounas, iltakahvi sekä iltapala
- Virkistystoiminta on aktiivista: aamu-ja iltapäivisin on ohjattua toimintaa tai muuta yhdessäoloa (esim. Glühwein-tarjoilu), lisäksi käytettävissä on palvelutalopuolen laaja tarjonta, esim konsertteja, jumalanpalveluksia ym



Työtehtävät

- Työskentelimme hoivaosastolla, jossa tehtäviimme kuului asukkaiden perushoito
- Perushoidon lisäksi – jota saimme tehdä itsenäisesti, onhan meillä siitä vankka osaaminen – saimme ohjausta erilaisissa hoidollisissa toimenpiteissä: lääkkeitä PEG-letkun kautta, verensokeri, verenpaineet, s.c. injektiot ym.
- Osallistuimme myös erilaisiin virkistyshetkiin ja kerroimme asukkaille Suomesta
- Vaikka yhteistä kieltä ei ihan aina ollut, pärjäsimme positiivisella asenteella ja huumorilla. Meistä Sari puhuu saksaa ja englantia, Kirsi englantia.



Hoitaja Saksassa

- Lähihoitajaa vastaa nimike Pfleger/Pflegerin
- Koulutus Suomessa korkeammalla tasolla kuin Saksassa (subj.mielipide)
- Palkkaus suurin piirtein sama kuin Suomessa
- Iltalisä +15%, lauantailisä +25%, sunnuntailisä +150% (lisäksi vapaa tunteja)
- Elinkustannukset ovat kuitenkin edullisemmat ja verotus kevyempi, joten käteen jää hoitajankin palkasta enemmän
- Työmarkkinoilla sama tilanne kuin Suomessa: töitä saa jos vain haluaa ja pula osaavista käsistä on suuri

Näin tai noin – lopputulos on sama

- Hoidon tavoitteena maassa kuin maassa on puhdas, ravittu, hoidettu, hyvinvoiva ja tyytyväinen asukas
- Päälinjat hoivassa olivat samat: pesuja, ruokaa, lääkkeitä, virkistystä
- Kuten aina: molempi parempi. Oli asioita, jotka kokemuksemme mukaan tehdään järkevämmiin meillä kotona, mutta myös niitä, joista voisimme ottaa oppia
- Seuraavilla sivuilla muutamia havaintojamme



Aseptiikka/hygienia

- Aukkaita hoidetaan pääsääntöisesti ilman kertakäyttöhanskoja, oli sitten kyse alapään pesuista tai lääkejaosta. Ainoastaan pahimmissa eritesotkuissa käytetään hanskoja. Kaikki muut hoivatoimet tehdään ilman hanskoja, myös näkemämme lääkitykseen tai ravintoon liittyvät hoivatoimet. Esimerkiksi verensokeri mitataan pääsääntöisesti ilman hanskoja, huolimatta mahdollisesta verialtistuksesta.
- Käsidesiä – jota itse olemme oppineet käyttämään automaattisesti joka välissä – oli osastoilla tasan yhdessä paikassa, hoitokärryissä – 1/osasto. Itsellämme oli loppujen lopuksi oma pullo taskussa, kätevämpää niin..
- Aukkaiden pesuissa käytetään pääasiallisesti froteisia pesulappuja ja pesunestettä. Liikkuvat asukkaat pestään käsisuihkulla/suihkutuolissa, vuodepotilaat vuoteessa pesuvadin avulla. Vettä ei vaihdeta pesun aikana. Froteinen pesulappu pesaistään vadissa, ja laitetaan sitten eteenpäin pyykkiin.
- Suomalainen tapa käyttää kertakäyttöisiä pesulappuja ja hoitavaa pesunestettä ei saanut suurta suosiota.. froteelappuja pidetään täällä paitsi ekologisena, myös asukkaalle miellyttävämpänä tapana hoitaa, vrt kodinomaisuus. Varmasti näin onkin, vaan onko se aseptista?



Ergonomia – kenen selkä kestää, kenen ei

- Asukkaita hoidetaan pääsääntöisesti yksin. Joitakin vuodepotilaita hoidetaan parityönä.
- Siirtymisiin käytetään vain hankalimmissa tapauksissa seisoma- tai pussinosturia. Kullakin osastolla oli tarjolla kumpikin.
- Yleisesti hoitajat siirtävät asukkaat yksin joko suoraan kainaloista nostamalla tai käsistä/housunkauluksesta tukemalla tuolista vuoteeseen tms.
- Kevyempiä vuodepotilaita nostetaan ottamalla asukas ”syliin” ja siirtämällä esim vuoteessa ylöspäin, sen sijaan, että käytettäisiin poikkilakanaa apuna.
- Poikkilakana toimii alustana, ei siirtovälineenä
- Yksin siirtoa perusteltiin nopeudella – ei tarvitse etsiä toista apuun, kun on kiire

Asentohoito rules – eikä haavoja!

- Asentohoito on täällä erityisen tärkeässä roolissa, ja se näkyy siinä, että painehaavoja emme ole nähneet yhdelläkään henkilöllä ja kaikkien iho on hyvässä kunnossa. Tästä isosti plussaa!
- Peppuja rasvataan vuodepotilailla aina vaipanvaihdon yhteydessä sekä aamiaisen sekä ip-kahvin jälkeen sekä tarvittaessa, ja heitä myös käännellään useita kertoja päivässä, 2 h välein. Asentovaihdot kirjataan manuaalisesti ja viedään sitten koneelle.
- Kaikilla asukkailla käytetään vaippoina ns kouruvaippoja, jotka liikkumattomilla vuodepotilailla ovat jopa ilman verkkohousuja – siis ilman mitään kiinnitystä. Otetaan siis riski, että ohivuotoja tulee, mutta toisaalta asukkaiden ihot ovat hyvässä kunnossa, eikä hiertymiä vaippojen reunoista näin pääse tulemaan. Pyörätuolipotilaat käytetään useita kertoja päivässä wc:ssä, aina ruokailujen ennen/jälkeen ja tietysti pyydettyäessä.

Ruoka on nautinto, ei polttoainetta - vanhuksellekin

- Aukkaat ruokailevat 4 kertaa päivässä: aamiainen, lounas, ip-kahvi ja iltapala. Ruokailuja on siis yksi vähemmän kuin Suomessa, mutta ruoka on erittäin ravitsevaa ja herkullisen näköistä.
- Aamiaiseksi on tarjolla teetä/kahvia, mehua, sämpylää/leipää, marmeladia, voita sekä leikkeleitä. Siis continental breakfast. Aamupalan ja lounaan välissä on tarjolla jugurttia ja hedelmiä sekä vissyä.
- Lounas on tukeva ja ravitseva: alkukeitto, säilyketyyppinen salaatti, pääruoka (kala/liha), jälkiruoka. Ruoka on soseutettunakin kohtuullisen herkullisen näköistä.
- Ruoka on monipuolista ja vaihtelevaa, sekä maistuu asukkaille. Sitä on runsaasti tarjolla, joskin asukkaat eivät kauheasti aina jaksu syödä. Ruoka on täyttävää. Rasvaa tai suolaa ei nähdäksemme juurikaan rajoiteta – olemme itse aina joskus ruokaa maistaneet, ja suomalaisen makuun se on aika suolaista. Tuoreita vihanneksia ei valitettavasti juurikaan ole saatavana.



- Päiväkahvilla on aina herkullinen leivos/kakkupala kahvin ohella. Iltapala on sen sijaan jo kevyempi, juusto/leikkelevoileipää, jogurttia, hyytelöä, kiisseliä. Huonosti syöville on lisäksi high-protein -tuotetta (Milchsuppe), joka käsittääksemme tehdään omassa keittiössä ja jota tarjotaan aamupalalla/iltaisin.
- Pöytä katetaan kauniisti värikkäillä posliiniastioilla ja kunnon aterimilla. Juomat juodaan lasesta, muovimukeista tai nokkamukeista. Tavoitteena on, että ruokailuhetki on viihtyisä ja esteettinen. Ruokapöydässä viihdytäänkin pitkään.
- Halutessa tarjolla on jogurttia/hyytelöä/vanukasta myös illalla.
- Asukas saa juoda aterialla olutta tai viiniä niin halutessaan.

- Virikkeitä on päivän aikana useita, mm lehtien lukua, leipomista, pelaamista, laulua+musiikkia. Harjoittelumme aikana oli myös Glühwein –päivä, jolloin juotiin maustettua viiniä ja laulettiin (ehkä) saksalaisia juomalauluja!
- Suuressa talossa tapahtuu jatkuvasti, joten asukkaamme osallistuivat myös palvelutalon puolen konsertteihin, jumalanpalveluksiin ym tapahtumiin
- Monella asukkaalla käy vieraita, ja myös puoliset ovat mukana arjessa tiiviisti. Osastolla ei ole vierailuaikoja, joten osastolla on useasti vierailijoita aamusta iltaan.
- Omaisten osallistumista kiitämme erityisesti – nähdäksemme jokaisella asukkaalla kävi omaisia tai ystäviä harjoittelumme aikana

- Virikkeitä on päivän aikana useita, mm lehtien lukua, leipomista, pelaamista, laulua+musiikkia. Harjoittelumme aikana oli myös Glühwein –päivä, jolloin juotiin maustettua viiniä ja laulettiin (ehkä) saksalaisia juomalauluja!
- Suuressa talossa tapahtuu jatkuvasti, joten asukkaamme osallistuivat myös palvelutalon puolen konsertteihin, jumalanpalveluksiin ym tapahtumiin
- Monella asukkaalla käy vieraita, ja myös puoliset ovat mukana arjessa tiiviisti. Osastolla ei ole vierailuaikoja, joten osastolla on useasti vierailijoita aamusta iltaan.
- Omaisten osallistumista kiitämme erityisesti – nähdäksemme jokaisella asukkaalla kävi omaisia tai ystäviä harjoittelumme aikana



Mitä jäi käteen?

- Kiitämme omia opettajiamme sekä toisiamme tuesta sekä huonojen ja hyvien hetkien jakamisesta. Saavutimme asettamiamme tavoitteita ja opimme uusia asioita
- Toivomme, että jatkossa kiinnitetään enemmän huomiota vastaanottavan organisaation valmiuteen ja innokkuuteen ottaa vastaan ulkomaisia opiskelijoita sekä siihen, että kielitaitoa löytyy myös ohjaajilta
- Kielitaito on ehdoton edellytys sille, että harjoittelusta saa mahdollisimman paljon irti – vaikka mieli tekisi, älä lähde ummikkona!
- Me osaamme – me olemme oikeasti hoitoalan ammattilaisia
- Suosittelemme kv-harjoittelua kaikille – aina kannattaa lähteä pois omalta mukavuusalueeltaan