

Udlandsophold

Periode

25/8-2023 - 30/09-2023

Akureyri, Island



Billedtekst: Dette er Lögmanshlíð

Foto: Chris w.c.

FAGLIGT

Det har været fantastiske 5 uger, hvor vi kommer bredt omkring det hele menneske og ser vores fag, fra spændene nye vinkler og med nye måder at takle hverdagen på.

Vi keder os ej da vi får lov at være med i alle dagens gøremål, såsom PP/ ADL/ Rehabilitering/ Medicin håndtering mv. og støtte borgerne på bedste hvis.

Her på Lögmanshlíð arbejder vi med Eden filosofien, som går ud på at vi lader vores borger bestemme, hvornår de vil op (understøtte deres selvbestemmelsesret) og hvad de vil lave mv. samt at undgå de 3 omsorgsplager.

Jeg fik set hvordan de får borgere ud af sengen ved at svinge dem rundt, med en der tager fat i benene og 1 ved skulder partiet og selv hjulpet til her, ved at inddrage vores egne metoder, dette var heller ikke helt nemt med sprogbarrieren, men vi fandt ud af det, med lidt engelsk og nonverbal kropssprog.

Jeg var med til at give medicin, her kunne jeg også se deres håndtering af medicin var lidt anderledes, selvom jeg blev forklaret de har samme hygiejne regler som i Danmark, er det ikke alle der er lige opmærksomme på dette.

Jeg fik også set hvad de islandske assistenter står med, som eks. Kunne være at tage blodprøver og scanne blæren for residual urin, hvoraf dette også var en forskel, da vi normalt ikke tager blodprøver i Danmark som SSA, men en bioanalytiker gør dette og blærescanninger foretages på sygehuset normalt.

Det var fedt at man blev sat sammen med diverse borgere, med min tid primært på Sandgerdi (afdeling eller hus ud fra Lögmanshlíð) hvor jeg lærte borgerne samt personalet rigtig godt at kende.

Vi har både spillet bingo/ danset/ grint og en tåre i øjet til film/ hørt musik og festet til vandreture i det blå med rollatorer mv.

Man har som Elev, rig mulighed for at være medbestemmende i hverdagen og DU, sætter selv grænserne for hvad du vil være med i/ til. Spørg endelig kollegerne, om du må være med i det du vil se eller opleve, bare husk dine begrænsninger i form af kompetencer, da de ikke kender dem på lige fod med dig selv eller reglerne i dk. Du får også trænet dine sproglige færdigheder. De er super gode til at inddrage havebrug samt dyr i hverdagen med borgerne.

Vi fik en aftale i hus alle 3, med vores koordinator fra skolen ang. At være med på en tur i Hjemmeplejen for 1 dag (dette spurgte vi om på første dagen).

Vi fik ydermere en mulighed, for at se både Hlid og Lögmanshlíð og viste hinanden rundt her.

Plejecentret Lögmanshlíð er bygget lidt som centeret nyvang i Randers, hvor det er opdelt i huse ud fra et centralt hus med egne lejligheder.

Man kommer godt omkring sine oplæringsmål og jeg havde sat mig for at arbejde med:

- **Kulturformer**
- **Aktiviteter/ Rehabilitering.**
- **Medicin**
- **Kompetence - faggruppen.**

Heri går jeg ind og ser på forskellene mellem os i DK og Islands, både procedure/ håndtering/ omgangsmåde/ metodik og hvordan de gør brug af dem.

Alt dette er aftalt med Udd koord/ vejleder, samt udlands koord fra skolen inden man rejser til udlandet, så de også får dem tilsendt.

EDEN FILOSOFIEN

Eden-filosofien er udviklet og startet af den amerikanske læge og geriater dr. W.H. Thomas i begyndelsen af 90'erne.

Eden Alternative er en filosofi og strategi, som har til formål at ændre kulturen i plejeboligerne fra institutioner til hjem. (Eks. Når man bygger plejecentret hjemligt) Et hjem, hvor beboerne kan leve et liv, der er værd at leve uden de tre omsorgsplager: **ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed.**

Dyr, børn og planter indgår derfor som en del af hverdagen (dette blev gjort god brug af på Lögmanshlíð), ligesom beboernes ret til selv at bestemme er i fokus.

Alle medarbejdere på plejehjemmene har været på en 3-dages uddannelse for at kunne blive Eden-hjælpere.

At arbejde efter Edens filosofi og principper er en udvikling, der aldrig stopper eller har et endeligt resultat.

Registreringen varer i to år, hvorefter der skal ansøges på ny.



Billede: Billedet viser vores fælles stue i Sandgerdi hvor vi havde TV/ Rejsestole og sofaer og pæle af træ med blade i venstre side af billedet. Dette viser hvor fint indrettet det var til de bebore der var.

Foto: Chris w.c.



Billede: viser aftenudsigten over Akureyri fra vores Nettó der lå ca. 3-500 m fra der hvor vi boede hos Hinrik. **Foto:** Chris w.c.

PERSONLIGT

Vi gik selvfølgelig også ud i det blå og oplevede den Islandske natur.

Mig og Kinnie tog til Sul "Súlúr mountain" hvor vi besteg bjerget i 1200m højde i godt vejr.

Jeg smuttede en tur på Sulúr mountain x 7 alene, eller med de andre vandrere jeg mødte på min vej, fra både Belgien, Tyskland, Island, England mv. og til Lambi "outdoor hytte for vandrere med senge, brændeovn mv.) x 3 hvilket var en fantastisk oplevelse.

Vi så sammen meget af naturen og de seværdigheder der var, vi var bla. En tur sydpå til Vik og Reykjavik mv. og se Katla (vi ledte efter Katla ice cave, men fandt den ikke dog fandt jeg vejen dertil, men vi havde ikke tid nok og vejret var farligt den dag, men jeg fik set glaciere i stedet) og hele turen tilbage igen hvor vi så nordlys på tilbageturen.

Vi fik en masse aftaler i hus med vejlederen, på eget initiativ og fik en rundvisning på skolen for assistenterne. Skolen er også samtidig en samling for HF samt håndværker fag og kostvejlednings udd/ kok mv. lidt alla en alt mulig skole under 1 tag, også for børn eller unge med handicap, eller sygdomme der gør det er mere udfordrende end normalt.

Vi var også i byen en 1 gang for at se byen i aftentimerne og her nød vi den gode islandske mad (lammeretter for mig og pasta samt bøf for de andre) for at komme hele kulturen igennem.

De spiser meget mere sødt, end vi herhjemme. Eks. Er deres rugbrød sødet ekstra meget og skyr er lavet fra Island og originalt set er det fyldt med mere sukker, end herhjemme hvilket betød meget af maden, smagte en del anderledes men på en god måde.

Personligt mener jeg, at man får udviklet sine kompetencer ifh. Planlægning/ koordinering og overblik. Ydermere får man en masse oplevelser for livet, også med hjem til arbejdet, for at kunne forbedre sig selv og arbejdet/ arbejdsgangene.

Jeg mener der burde have været mere koordinering hjemmefra ifbm. At planlægge at eleverne, kommer ud og ser de forskellige steder i sundhedsvæsenet derovre, hvor man vil være op til 1 uge hvert sted for at opleve mere diversitet. Dette er da de arbejder meget forskelligt ligesom herhjemme. Dette var videregivet til udlandskoordinator på skolen i DK samt vejleder på Island.

Vi lejede en bil (skal være 4 hjulstrækker) da disse må færdes over det hele og at man ellers bliver meget indskrænket. Vi kørte til Godafoss og geysir, samt stedet hvor de 2 tektoniske plader mødes og skubber island fra hinanden, samt set Husavik og varmebadene såsom Myvatna og the black fortress derovre. (Europcar var billigst da vi var afsted)

Der er diverse steder i Akureyri, men prøv at se jer omkring og hvad der giver mening for jer. For os var det bla. Julehuset, da dette er ret unikt og ellers nonnahus eller skovbadet (forestlagoon) samt museerne i byen (køb 1 billet der gælder alle museer i byen det er billigst).

Taxfree kan du få på uld/ vare hvor prisen er over 12000 islandske kroner (dette når du hurtigt), dette skal du huske at sige der hvor du køber varene og udfylde sedlen du får inden du skal i lufthavnen i keflavik hvor du afleverer denne i banken (følg skiltningen i lufthavnen)

Der er virkelig smuk udsigt fra Lambi/ Súlúr mountain så hvis jeg skal foreslå noget, så tag turen ud og se dette på gåben, hvis i har tiden/ udstyret: tøj til årstiden samt vandrefodtøj (husk Crampons i vintertiden) samt altid regntøj med da vejret skifter ekstremt hurtigt og er meget uforudsigeligt på bjergene på island (du kan ikke regne med vejruddsigten).

KULTURELT

Kulturen på Island er noget helt specielt ligesom Naturen og folkene der bor der.

Mentalitet, De har en mentalitet der hedder sig at alt skal nok gå (**thetta reddast**, det ordner sig), de er generelt gode til at bevare roen eller se rolige ud selvom de indeni kan blive lidt stressede uden der er behov for dette.

Gæstfrihed, Man møder et væld af mennesker på Island der er fra forskellige dele af verden, specielt hvis i vandrer ud i det blå samt ud til seværdighederne og alle er flinke og venlige og de fleste islændinge vil gerne tale med en eller er meget gæstfrie, dog kan de være nervøse for at tale engelsk de fleste fordi de ikke benytter engelsk særlig meget.

Sprogkulturen, De lærer Dansk i skolen men glemmes ligeså hurtigt ligesom os med tysk eller fransk fra folkeskolen hvis ikke man benytter dette. De unge er gode til engelsk men kan være lidt nervøse for at tale dette dog kan mange ældre borgere ikke engelsk men kun Islandsk, man kan dog være heldig at møde nogen der har arbejdet i Danmark eller andet steds og kan 2 eller 3 sprog ligesom nogle ansatte.

Madkulturen er også anderledes udover den sproglige, de har udsøgt lakrids chokolade eller lammekød af højeste kvalitet (dette smager anderledes end andre steder da de laver det på en speciel måde), dog skal man være forberedt på at Island ikke er billig at handle/ købe i, men forsøg at prøve dette da det er unikt.

Naturen er også noget for sig med en stor ø med mange aktive vulkaner samt naturens mange seværdigheder er næsten udtømmelig på Island.

Deres vand kan også se uklart ud ifbm. Der er flere luftbobler i vandet og mineraler end herhjemme, da de får deres vand fra de varme kilder i bjergene kan badevandet også lugte lidt af rådne æg men det er normalt derovre og ikke sundhedsfarligt, bare et spørgsmål om tilvænning.



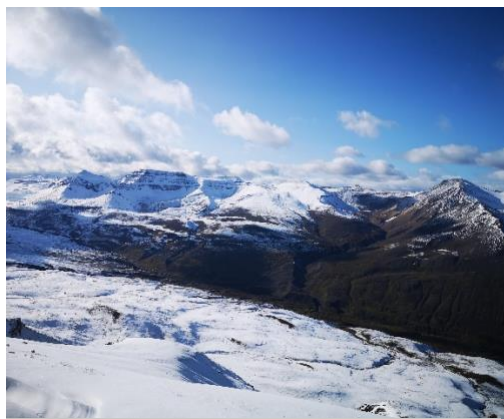
Billede: her er vi nået toppen af Súlúr mountain. Dette var med godt vejr. **Foto:** Chris w.c.



Billede: dette er taget af hytten på Hlíðarfjall som er i Akureyri, det sneede ikke nede i byen men når man ramte bjerget gjorde det. **Foto:** Chris w.c.

HER ER LIDT INSPIRATION/ BILLEDER FRA TUREN

██████████





Billede: viser Svovl udstik fra jorden hvor der kommer svovldampe op fra af, samt nogle vilde turister.
Foto: Chris w.c.

ØKONOMI

Vi er selvfølgelig gået lidt op i vores Økonomi undervejs.

Det første jeg har at sige her er:

Man kan søge E-rasmus+ fonden for tilskud gennem udlandskoordinatoren på skolen, obs at beløbene kan variere men vi fik: det der svarer til ca. 17000 til at dække for Rejseudgift såsom Fly/Logi og vand/varme/ Husleje betaling.

Når du får Erasmus tilskudet får du ca. 70% af pengene udbetalt til selv at købe billetter for flyet og man kan aftale med udlandskoordinatoren at de køber flybilletter gennem rejsebureauet og man selv kun får udbetalt restbeløbet der vil være efter det og husleje er betalt hvis de skal sørge for dette for dig også ellers finder man også dette selv.

Vi valgte koordinatoren da dette var den nemmeste løsning og vi ikke havde været på Island før.

I får de resterende 30% udbetalt efter udfyldelse af Europass mail i får tilsendt slut i forløbet inden i rejser hjem og når i kommer hjem udfylder evaluering og afrapportering til udlandskoordinator.

Vi brugte ca. 3000kr pr. mand til mad og omkring 3-4000kr. på ture/ leje af bil mv.

Så alt i alt bør du ligge lidt til side under uddannelsen i et omfang af det du ønsker at bruge derovre (omkring 6 – 8000kr foreslår jeg alt efter hvor meget du vil opleve).

Billejen for en 4 hjulstruktet bil fik vi for 2 dage til omkring 5-600kr pr. mand og herefter betaling til bensin omkring 500 pr. mand da vi kørte til godafoss og vik samt husavik og reykjavik, det kræver også man gerne vil køre i bil i ca. 4-5 timer i streg og benytter asfalt vejene så vidt som muligt.

Transport fra Lufthavn.

Vi ankommer til Keflavik lufthavn hvoraf vi skal benytte egen transport til Reykjavik (der er ikke meget her, bliv lidt i keflavik hvis tid er i stedet) det koster ca. 790kr i alt for 3 mand inkl. Baggage fra keflavik til Reykjavik lufthavn med bussen lige ude foran lufthavnen (i kan bestille billetter online eller i lufthavnen nær udgangen) ellers skal i benytte Taxa og dette mener jeg er 1000kr. for alle 3 til reykjavik lufthavn.

Når i ankommer til Akureyri vil der formentlig være en (Hinrik eller Maria til at tage imod jer ligesom med os, evt. aftal dette med udlandskoordinator inden).

Til og fra Lufthavnen i DK skal i forsøge at købe orangebilletter gennem DSB hvis i vil med tog ellers er det ca. 976kr for 3 mand til KBH lufthavn med tog. I kan benytte egen bil hvis i vil benytte dyr lufthavns parkering eller fly eller anden vej men dette mente vi var smartest, da man bare kan koble af i toget.

Alt i alt brugte vi omkring 7-8000kr pr. person på turen for at se alt det vi gjorde derovre og for mad mv. inkl. E-rasmus tilskuddet hvor der var 2000 tilbage til os til mad efter logi mv. var betalt dvs. vi havde ca. 6000kr af egne og 2000 fra erasmus til brug til rejsen og når man kom hjem de sidste 30% tilbagebetalt omkring 6000 ish.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Offentligt transport: der er kun busser og el-løbehjul samt taxa på Island. Busserne i Akureyri er gratis at rejse med og skal i til Reykjavik med bus er det meget dyrt.

Supermarkeder: de fleste åbner kl. 09/ 10 om formiddagen og har åbent til kl. 21, mange har kun åbent til kl. 13 i weekenden og lukket søndag obs. på dette.

Træning: hvis man er til træning skal du overveje for hvor meget du vil betale da dette koster op imod 800kr. for 2-3 uger eller 1000 ca. for 1mdr. Personligt tog jeg vandreture i stedet for og lavede gulvøvelser hver dag.

Hverdagen på arbejde: på Lögmanshlíð mødte man ind kl. 08 på første dagen og fri kl. 12 hvoraf jeg havde en hverdag med 07-14:30 hvor de sidste 30 min er til studietid efter aftale med vejlederne (husk at aftale dette med dem på første dagen da de ikke er vandt til hvordan vi gør herhjemme). Man møder ind, sætter tøj i skabet og møder de andre ansatte og får stedet at se samt møder borgerne og lærer hverdagen at kende.

Det at Bo hos Hinrik på Island: hos Hinrik er der 3 værelser med skrivebord, kontorstol, 2 vinduer, garderobeskab, stor seng i 2 ud af 3 værelser i kælderens plus 1 halvandenmands seng og mulighed for at gå i bruser samt benytte vaskemaskine/ tørretumbler uden ekstra betaling og fri afbenyttelse. Man kan få lov til at benytte Jacuzzien ved at spørge herom og ifh. Fyldning mv. dette er også uden ekstra betaling. I har Tekøkken med ovn og kogeblus, brødrister, mikroovn, køleskab, elkedel samt kaffemaskine. Der er ydermere Fri WIFI.

Længde til og fra arbejde: Jeg gik til og fra Lögmanshlíð og der er ca. 25min i normalt roligt tempo eller 20 i hurtigt trav. Ellers går bussen 1 x i timen. Der er ca. 2.9km til centeret ca.

Er det til Hlid er der ca. 1km plus minus det løse og tager omkring 10-15 min at gå dertil.

Arbejdstøj: i arbejder i jeres eget tøj derovre.

Deres vand kan også se uklart ud ifbm. Der er flere luftbobler i vandet og mineraler end herhjemme, da de får deres vand fra de varme kilder i bjergene kan badevandet også lugte lidt af rådne æg men det er normalt derovre og ikke sundhedsfarligt, bare et spørgsmål om tilvænnning.



Billede: Siden af bjerget overfor Súlúr mountain. Dette var med godt vejr. **Foto:** Chris w.c.