

Syra Sinerjoki

OPAS NAMIBIAAN HARJOITTELUVAIHTOON LÄHTEVÄLLE
HOITOTYÖN OPISKELIJALLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

OPAS NAMIBIAAN HARJOITTELUVAIHTOON LÄHTEVÄLLE HOITOTYÖN OPISKELIJALLE

Sinerjoki, Syra
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2019
Sivumäärä: 22
Liitteitä: 3

Asiasanat: Namibia, monikulttuurinen hoitotyö, kansainvälinen vaihto ja opas

Tämän projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas Namibiaan vaihtoon lähteville hoitotyön opiskelijoille. Tavoitteena oli, että Namibiaan vaihtoon lähtevät opiskelijat saavat oppaasta tietoa, joka helpottaisi lähtöä harjoitteluvaihtoon Namibiaan. Tavoitteena oli myös kannustaa opiskelijoita lähtemään vaihtoon ja etenkin Afrikkaan, täysin erilaisen kulttuurin pariin.

Syksyllä 2017 lähtivät ensimmäiset hoitotyön opiskelijat Satakunnan ammattikorkeakoulusta harjoitteluvaihtoon Namibiaan yliopisto Welwichiaan. Vastaavaa yhteistyötä näiden oppilaitosten välillä ei ollut aiemmin tehty. Satakunnan ammattikorkeakoulu koki tarpeelliseksi tehdä oppaan seuraaville Namibiaan vaihtoon lähtijöille. Joten tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas Namibiaan lähtevälle hoitotyön opiskelijalle. Oppaasta opiskelija saisi tärkeitä tietoja ennen vaihtoa, vaihdon aikana ja sen jälkeen. Tämän opinnäytetyön tekijä oli yksi ensimmäisistä Namibian harjoitteluvaihtoon osallistujista.

Viimeistelyvaiheessa ollut opas lähetettiin jo Namibiassa vaihdossa olleille opiskelijoille ja opiskelijoille, joita mahdollinen vaihto kiinnostaa. Opiskelijat saivat antaa oppaasta palautetta, jonka perusteella opasta vielä täydennettiin. Palautteen tarkoituksena oli saada vinkkejä oppaaseen, jotta se olisi mahdollisimman monipuolinen ja kattava, mutta kuitenkin sopivan kokoinen tietopaketti.

Oppaan lopullinen muoto on sähköinen. Opas sisältää tärkeitä tietoja koko vaihtoprosessista sekä Namibiasta vaihtokohteena. Opinnäytetyöntekijä on käyttänyt omaa kokemustaan ja tietojansa luodessaan opasta, jotta sisältö vastaisi seuraavien lähtijöiden tarpeisiin. Lisäksi opas sisältää kuvia, vaihtoonlähdön check-listan sekä hyödyllisiä yhteystietoja. Opinnäytetyön tekijä toivoo oppaasta olevan hyötyä tuleville opiskelijaharjoittelijoille ulkomailla, erityisesti Namibiassa.

GUIDE BOOK FOR STUDENTS WHO ARE GOING TO NAMIBIA TO DO THEIR PRACTICAL TRAINING

Sinerjoki, Syra

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Hoitotyön koulutusohjelma

Maaliskuu 2019

Number of pages: 22

Appendices: 3

Key words: Namibia, multicultural nursing, international exchange and guide

The purpose of this project-based dissertation was to make a Guide book for students who are going to Namibia to do their practical training, get information and ease their departure and also encourage students to go to practical training especially in Africa, where the culture is totally different.

In 2017 the first nursing students from Satakunta University of Applied Sciences went to do their practical training in Namibia. For students, Satakunta University of Applied Sciences and cooperative University Welwitchia this was new, so fore-knowledge about what practice would content was limited.

The meaning of this project-off thesis was to make a guide, to give important information to students, what happens before exchange, during and after.

The writer of this thesis was in practical training in Namibia at fall 2017. This guide contains useful information for practice, living in Africa and control of everyday life. Things brought in to this guide are based on former students experiences and written sources.

Draft of the guide was sent to students who have already been in Namibia and also to students who were interested in going to do their practical training there. Students were asked to give feedback which gave a chance to complete the guide. The feedback helped to make the guide as versatile and comprehensive yet convenient sized information pack.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 PROJEKTIN TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ JA TAUSTA	6
2.1 Projektin toiminnallinen ympäristö.....	6
2.2 Yhteistyö ja kansainvälinen vaihto Namibiaan.....	6
3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1 Tiedonhaku.....	7
3.2 Hoitotyön opiskelija	8
3.3 Kansainvälinen vaihto	8
3.4 Kansainvälinen vaihto Satakunnan ammattikorkeakoulussa	9
3.5 Monikulttuurinen hoitotyö	10
3.6 Namibia	12
3.7 Opas.....	13
3.8 Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ja projektit	14
4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	16
5.1 Projektin vaiheet ja aikataulu	16
5.2 Resurssit ja riskit	17
5.3 Arviointisuunnitelma.....	19
6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS	19
6.1 Projektin eteneminen.....	19
6.2 Opaslehden kuvaus.....	20
7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN	20
7.1 Projektin arviointi.....	20
7.2 Projektin eettiset näkökulmat	20
7.3 Pohdinta.....	21
LÄHTEET.....	23
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas Namibiaan vaihtoon lähteville hoitotyön opiskelijoille. Tavoitteena oli, että Namibiaan vaihtoon lähtevät opiskelijat saavat oppaasta hyödyllistä tietoa harjoitteluvaihtoonsa. Opinnäytetyön asiasanat ovat monikulttuurinen hoitotyö, Namibia, kansainvälinen vaihto ja opas.

Jokainen Satakunnan Ammattikorkeakoulussa opiskeleva voi suorittaa osan opiskelustaan ulkomailla, riippumatta siitä mitä opiskelee. Kansainvälisyys on lisääntynyt Satakunnan ammattikorkeakoulussa monella tavoin, uusien vaihtokohteiden ja kotikansainvälisyyden kautta. Opiskelijan on mahdollista lähteä suorittamaan vaihtoa ulkomaille jo valmiiksi rakennetun yhteistyön kautta tai suunnittelemalla vaihto kohteeseen, minne yhteistyötä ei aiemmin ole ollut. (Satakunnan ammattikorkeakoulu www-sivut 2018.)

Harjoittelu tai vaihto ulkomailla kehittää ammatillista osaamista, kielitaitoa, kulttuurituntemusta sekä toimintaa kansainvälisessä ympäristössä. Vaihtoajalta saadut kontaktit ja työkokemus ovat tärkeitä asioita myöhemmässä työelämässä, vaikka työskentely tapahtuisikin vain Suomessa. Vaihtojakso on tilaisuus, johon todella kannattaa tarttua. Monelle opiskelijalle se on yksi mieleenpainuvimmista kokemuksista opintojen ja koko elämän aikana. (Mailmalle.net www-sivut 2018.)

Syksyllä 2017 Satakunnan ammattikorkeakoulusta lähti kaksi hoitotyön opiskelijaa Namibiaan ensimmäistä kertaa. Opinnäytetyöntekijä oli itse toinen heistä. Tietoa harjoitteluvaihdosta Namibiassa oli tuolloin hyvin niukasti ja näin huomattiin tarve oppaalle, mikä sisältäisi tärkeitä asioita Namibian vaihtoon liittyen. Tämä projektiluonteinen opinnäytetyö on tehty Satakunnan ammattikorkeakoululle helpottamaan seuraavia hoitotyön opiskelijoita, jotka ovat lähdössä harjoitteluvaihtoon Namibiaan.

2 PROJEKTIN TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ JA TAUSTA

2.1 Projektin toiminnallinen ympäristö

Satakunnan ammattikorkeakoulu vastaa länsirannikon koulutuksesta neljällä eri paikkakunnalla, joissa voi opiskella yli 30 eri koulutuksessa. Satakunnan ammattikorkeakoulun pääpiste on Porissa, jonne valmistui uusi kampus vuonna 2017. Muut kampukset sijaitsevat Raumalla, Huittisissa ja Kankaanpäässä. Yhteensä Satakunnan ammattikorkeakoulussa opiskelee noin 6000 opiskelijaa. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelija voi suorittaa osan teoriaopinnoista tai harjoitteluista ulkomailla. Useimmiten vaihtoaika on lukukauden tai kaksi. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

2.2 Yhteistyö ja kansainvälinen vaihto Namibiaan

Satakunnan ammattikorkeakoululla on useita yhteistyökorkeakouluja ympäri maailmaa. Suurin osa lähtevistä opiskelijoista osallistuu Erasmus + -vaihtoon. Olemassa on myös muita, kuten Nordplus, Magellan ja FIRST -ohjelmat. Lisäksi Satakunnan ammattikorkeakoululla on kahden välisiä sopimuksia muun muassa venäläisten ja aasialaisten korkeakoulujen kanssa. Vaihtoon voi myös lähteä itsenäisesti, mutta tällöinkin tulee noudattaa Satakunnan ammattikorkeakoulun virallista ohjeistusta vaihtoon lähtiessä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Vuonna 2017 uudeksi vaihtokohteeksi hoitotyön opiskelijoille valikoitui Namibia. Yhteistyö rakentui ennen kaikkea molempien maiden yhteisestä tahdosta ja tarpeesta. Satakunnan ammattikorkeakoulusta lähti syksyllä 2017 ensimmäistä kertaa kaksi hoitotyön opiskelijaa Namibiaan.

Koulutusvienti Namibiaan on kuitenkin alkanut jo vuonna 2012 laivakaupasta. Rauman telakalla alettiin rakentaa laivaa nimeltä Mirabilis, jonka valmistumista

namibialaiset olivat seuraamassa. Nykyään Satakunnan ammattikorkeakoululla on neljä yhteistyösopimusta paikallisten namibialaisten yliopistojen kanssa. Yhteistyöyliopistoja ovat Namibia University of Science and Technology, University of Namibia, The International University of Management ja Welwitchia University. (Uasjournal www-sivut 2018.)

Suomi valtiona on Namibiassa melko tunnettu. Yhteistyö Suomen ja Namibian välillä alkoi jo 140-vuotta sitten Suomen lähetyssaarnaajien lähetyksoulusta. (Suomen lähetykseura www-sivut 2017.) Namibiassa on mailman korkeimmat tuloerot. Maassa ihmiset ovat joko todella köyhiä tai todella hyvin toimeentulevia. Opiskelu Namibiassa ei ole vastaavalla tavalla maksutonta, kuten Suomessa. Siellä voi kouluttautua vain, jos on varaa maksaa siitä- Tästä syystä Namibiasta ei paljon opiskelijoita lähde ulkomaille vaihtoon, etenkin kalliisiin pohjoismaihin. (Savela sähköposti 31.10.2018.)

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tiedonhaku

Opinnäytetyö aloitettiin tiedonhauilla. Tietoa haettiin asiasanoilla eri tietokannoista. Aineiston sisäänottokriteerenä oli suomen tai englannin kielellä kirjoitettu sekä ajan tasalla oleva alle 10 vuotta vanha aineisto. Aineiston piti sisältää vaihtoon, hoitotyöhön, kansainvälistymiseen tai oppaaseen liittyvää tietoa. Sisäänottokriteereistä jouduttiin hieman poikkeamaan, koska joistakin asioista oli vain vanhempaa kuin alle 10 vuotta vanhempaa tietoa saatavana.

Tietokannat ja hakutulokset on esitelty liitteessä 1. Aiheeseen liittyvät aikaisemmat tutkimukset on esitelty luvussa 3.8 sekä liitteessä 2. Tiedonhaku on jatkunut koko opinnäytetyönteon ajan.

3.2 Hoitotyön opiskelija

Suomessa sairaanhoitajaksi valmistuu yli tuhat sairaanhoitajaa vuodessa. Sairaanhoitajaksi opiskellaan tavallisimmin 3,5 vuotta. Sairaanhoitaja on hoitotyön ammattilainen, joka tekee itsenäistä ja vastuullista hoitotieteeseen perustuvaa työtä. Sairaanhoitajien tehtävänä yhteiskunnassa on terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen ja hoitaminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Työssä korostuu potilaslähtöisyys ja kokonaisvaltainen ajattelutapa. Sairaanhoitaja työskentelee näyttöön perustuen ja käyttää ammatillista asiantuntemustaan potilaan tarpeisiin. Sairaanhoitaja toimii yhdessä potilaiden, omaisten ja muiden läheisten kanssa, kehittäen päivittäin ammattitaitoaan. (Sairaanhoitajat www-sivut 2014.)

Sairaanhoitaja toimii itsenäisenä asiantuntijana näyttöön perustuvan hoitotyön parissa ja hänen toimintaansa ohjaa hoitotyön arvot, säädökset ja eettiset periaatteet. Hoitotyön asiantuntijuus muodostuu kymmenestä osa-alueesta, joita ovat: eettinen toiminta, terveyden edistäminen, hoitotyön päätöksenteko, ohjaus ja opetus, yhteistyö, tutkimus- ja kehittämistyö sekä johtaminen, monikulttuurinen hoitotyö, yhteiskunnallinen toiminta, kliininen hoitotyö ja lääkehoito. (Valto www-sivut 2018.)

3.3 Kansainvälinen vaihto

Suomesta lähtee vuosittain noin 8000 korkeakouluopiskelijaa vaihtoon ulkomaille, näistä noin 700 on sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita. Ulkomaanvaihtoa pidetään tärkeänä monikulttuuristen taitojen oppimismenetelmänä, etenkin hoitotyön opiskelijoilla. Tutkimusten mukaan vaihto kehittää opiskelijan persoonallisuutta, globaalia ymmärrystä, ammatillisia valmiuksia ja kognitiivisia taitoja. Tästä syystä vaihtoajaksi suositellaan kolmesta kuukaudesta yhteen vuoteen. (Abdelhamid, P. Juntunen, A. & Koskela, L. 2009, 59.)

Kansainvälisessä vaihdossa opiskelijan oman persoonan kehittyminen on riippuvainen siitä, onko vaihto-aika onnistunut. Vaihto-opiskelun haasteellisuutta lisää esimerkiksi suuri erilaisuus kulttuurien välillä, kielitaidon puute, opiskelijan negatiiviset ajatukset ja opiskelijan ulkoinen poikkeavuus valtakulttuurista. Jotta vaihto-aika olisi onnistunut,

on valmistelut aloitettava ajoissa ja vaihtoajan on oltava tarpeeksi pitkä. Opiskelijan on hankalaa luoda paikalliseen kulttuuriin ja ihmisiin kontakteja, mikäli vaihtoaika on lyhyt. (Abdelhamid ym. 2009, 59-60.)

Suomalaiset ovat kehittäneet mallin hoitotyön vaihto-opiskelun kulttuuristen kompetenssien oppimiseen. Malli kuvaa vaihdossa olon oppimisen eri osa-alueet sekä vaihto-opiskelun luonnetta opiskelijan näkökulmasta. Vaihdossa oleva opiskelija tarvitsee ympärilleen tukiverkoston, joka koostuu isäntäkulttuurin ihmisistä. Näin voi käynnistyä positiivisen oppimisprosessin kehä. Opiskelija ei jää yksin tai vietä aikaansa pelkästään omaa kulttuuriaan edustavien parissa. Jokainen opiskelija käy vaihdon aikana henkilökohtaisen kasvuprosessin ja kulttuuristen kompetenssien kehittyminen tapahtuu. Kasvuprosessin aikana itseluottamus lisääntyy sekä ymmärrys muiden kulttuurien toimintatapoihin. (Abdelhamid ym. 2009, 60.)

3.4 Kansainvälinen vaihto Satakunnan ammattikorkeakoulussa

Kaikki alkaa opiskelijan halusta ja mielenkiinnosta lähteä ulkomaille suorittamaan joko teoriaopintoja tai tekemään oman alansa harjoittelua. Jokaisella on pääsääntöisesti eri tavoitteet ja syy sille, miksi haluaa lähteä vaihtoon. Vaihdossa opiskelijan kielitaito, kulttuuritietämys ja oma selviytyminen vieraassa kulttuurissa kehittyvät. Näin ne sopivat myös hyviksi tavoitteiksi. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Hyvin suunniteltu vaihto ei pidennä opiskeluaikaa. Tärkeää on ottaa asia keskusteluun oman tutor-opettajan kanssa hyvissä ajoin ennen vaihtoon lähtöä, jotta ulkomaille suoritettu vaihto saadaan luettua osaksi kotimaista tutkintoa. Vaihtoon lähtö edellyttää, että vaihtovuonna opiskelijan tulee kerätä 55 opintopistettä. Opinnot eivät saa hidastua vaihdon takia. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Satakunnan ammattikorkeakoululla on partnerikouluja Euroopassa, Aasiassa, Afrikassa sekä Yhdysvalloissa. Vaihtokohdetta mietittäessä on hyvä pohtia minne haluaisi tai ei haluaisi mennä sekä tutkia uusia kohteita avoimin mielin. Satakunnan ammattikorkeakoululla on pitkä vaihtoyhteistyö monien Euroopan korkeakoulujen

kanssa. Tästä syystä Eurooppaan lähteminen on helppoa verrattuna esimerkiksi Afrikkaan, jonne yhteistyö on vasta alussa. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Opiskelija voi lähteä EU:n jäsenmaihin Erasmus vaihto-ohjelman kautta, jolloin kohteina ovat lähes kaikki euroopan maat. Samkin opiskelijat voivat lähteä vaihtoon myös muihin Euroopan maihin, Meksikoon, Costa Ricaan, Etelä-Koreaan, Australiaan ja Yhdysvaltoihin. Magella-yhteistyöverkoston kautta Suomen ja Venäjän lähialueiden välinen opiskeluvaihto-ohjelma FIRST mahdollistaa liiketalouden ja tekniikan opiskelijoille vaihdon Pietarissa. (Satakunnan ammattikorkeakoulu www-sivut 2014).

Ensisijaisesti opiskelijoiden tulisi lähteä SAMK:in yhteistyökoulujen opiskeluvaihtoon. Mikäli opiskelijavaihdon kautta opiskelija ei löydä itselleen sopivaa vaihtoehtoa, niin hän voi järjestää myös itsenäisesti opiskeluvaihtopaikkansa (= free mover -vaihto). Tällöin opiskelija on itse vastuussa kaikista kustannuksista, toisin kuin vaihto-ohjelman kautta lähtiessä. Kun opiskelija lähtee vaihtoon Euroopan ulkopuolelle, edellytetään häntä hakemaan SAMK:in vaihtohaun lisäksi myös valtakunnallisessa haussa, esimerkiksi CIMOn kautta. (Satakunnan ammattikorkeakoulu www-sivut 2014.)

3.5 Monikulttuurinen hoitotyö

Kulttuurilla on lukuisia eri määritelmiä ja se voidaan määritellä kansallisesti, etnisesti tai alueellisesti. Sitä voidaan pitää yhteisössä hyväksyttynä ohjeena ja toimintamallina, jonka sääntöjä noudatetaan esimerkiksi vuorovaikutustavoissa. Maailma on täynnä erilaisia kulttuureja. Toiset ovat 5000-vuotta vanhoja perinnekulttuureja ja toiset juuri kuoriutuneita uuskulttuureja. Kaikki kulttuurit ovat arvokkaita, eikä niiden laaja-alaisuutta ja monisäikeisyyttä ei voi yksinkertaistaa. Erilaisten kulttuurien rikkauksia ei voi aina toisiinsa verrata. (Vartia 2009, 15, 23-24.)

Kulttuurien välinen kompetenssi eli kulttuurinen pätevyys tarkoittaa tehokasta kulttuurien välistä tietoutta, herkkyyttä, osaamista ja kulttuurien välistä kommunikaatiota. Tähän kompetenssiin kuuluu kolme tärkeää asiaa. Ensimmäinen on kyky viestiä toisesta kulttuurista olevien ihmisten kanssa tavalla, jolla saa näiden ihmisten luottamuksen ja kunnioituksen. Toisena tulee kyky sopeuttaa ammatilliset taidot paikallisiin olosuhteisiin ja rajoituksiin. Kolmantena kompetenssina pidetään tärkeänä kykyä sopeutua henkilökohtaisesti toisenlaisessa kulttuurissa työskentelyyn ja elämiseen. Kulttuuriosaamisen avain on halu oppia. On kuitenkin hyvä muistaa, että kansainvälinen kanssakäyminen kehittyy asteittain. (Vartia 2009, 45-46.)

Kulttuuri ja kieli kulkevat käsi kädessä. Kielen vaihtuessa muuttuu usein kulttuuri sekä päinvastoin. Suomen kieltä puhutaan hyvin monotonisella äänellä. Tämä äänenpainotus saa muista kulttuureista tulleet ihmiset joskus epäilemään puhetta jopa vihamieliseksi tai kärkeväksi. Tämä saattaa aiheuttaa myös väärinkäsityksiä hoitotyössä. Kulttuurien välisessä osaamisessa on kuitenkin pohjimmiltaan kyse ihmisten kohtaamisesta. Kyse ei ole siitä, miltä kuulostat, vaan mitä viestität itsestäsi. Tärkeintä kulttuurien välisessä viestinnässä ei ole se seikka, että tiedät kulttuurien arvomaailmasta ja toimintatavoista. Tärkeintä on se, että osaat soveltaa tietojasi käytäntöön. (Vartia 2009, 56-58.)

Länsimaalaiseen aikakulttuuriin kuuluu, että asiat toteutetaan suunnitellun ja sovitun aikataulun mukaisesti. Afrikkalaisessa kulttuurissa ei asioita useinkaan tehdä suunnitelmallisesti, eikä varsinkaan noudateta sovittuja aikatauluja. (Abdelhamid, ym. 2009, 117-118.)

Monikulttuurisuus on ilmiönä vanha, mutta käsitteenä nuori. ja Suomessa monikulttuurisuudesta on alettu puhua vasta 1990-luvulla. Monikulttuurisuus tarkoittaa erilaisten ihmisten ja ihmisryhmien elämistä samassa ajassa ja tilassa. (Abdelhamid ym. 2009, 18.)

Hoitotyössä syntyy kulttuurieroja, kun hoitaja ja hoidettava tulevat eri kulttuureista, he ovat eri-ikäisiä tai eri sukupuolta. Tällöin yhteinen kieli on tärkeää, sillä kieleen liittyvät esteet vaikeuttavat hoidon toteutumista. Hoitajalla tulee olla valmiuksia monikulttuuristen tilanteiden kohtaamiseen ja niiden ymmärtämiseen, jotta potilas

voidaan hoitaa yksilönä. Hyvä hoitaja on sellainen, joka osaa huomioida eri kulttuuriseikat ja ottaa ne huomioon työssään. Tämä on osoitus myös eettisesti tasokkaasta hoitotyöstä. (Holmia, Kassara, Paloposki, Murtonen, Lipponen, Ketola & Hietanen 2005, 49.)

Monikulttuurinen hoitotyö on erilaisten kulttuurien parissa tehtävää hoitotyötä. Työntekijät ja asiakkaat ovat peräisin erilaisista kulttuureista ja etnisistä ryhmistä. Monikulttuurisessa hoitotyössä huomioidaan kulttuuriset lähtökohdat, kunnioitetaan erilaisuutta, tasa-arvoisuutta ja yhdenvertaisuutta. (Abdelhamid ym. 2009, 18-19.)

3.6 Namibia

Namibia sijaitsee Afrikan lounaisosassa, aivan Atlantin- valtameren rannalla. Naapurimaita Namibialla on pohjoisessa Angola ja Sambia, idässä Botswana ja etelässä Etelä-Afrikka. Lämpötilat vaihtelevat vuodenajan ja alueen mukaan. Kylmimmillään Namibiassa lämpötila tippuu nolnaan celsiusasteeseen. Kuumimpina aikoina lämpötila nousee jopa 50 celsiusasteeseen. Pinta-alaltaan Namibia on yli kaksi kertaa Suomen kokoinen, mutta väestöä on alle puolet Suomen asukasmäärään verrattuna. Namibian pääkaupunki on Windhoek. Se on maan suurin kaupunki ja siellä asuu suurin osa maan väestöstä. (Whiting 2008, 7, 9-10.)

Namibian väestö on yhtä monipuolista kuin maisemakin. On mahdotonta ymmärtää Namibian kulttuuria tutustumatta maan moniin erilaisiin väestöryhmiin. Ryhmiä Namibiassa on 11 ja ne ovat jakautuneet eri puolille maata. Suurin etninen ryhmä on Owambo, joita on noin 50% koko Namibian väestöstä. Namibian kulttuuri on sekoitus eri etnisistä ryhmistä sekä maan alkuperäiskansojen perimästä ja perinteistä. Vaikka Namibia on nykyään hyvinkin länsimaalainen, ei maan rikkaalta kulttuurilta voi välttyä. Kulttuuriperimään kuuluu tanssi, laulu, käsityöt ja tarinan kerronta. (Whiting 2008, 21.)

Namibialla on pitkä historia. Alueella on ollut asutusta jo 20 000-vuotta sitten. Aluksi Namibia oli paimentolaisten koti, mutta 1000-luvun aikana alkoi maahan saapua muita kansanryhmiä, jotka perustivat jokivarsiin pieniä kuningaskuntia. 1400-luvulla

portugalilaiset merimatkaajat rantautuivat maahan, mutta eivät jäädäkseen. 1800-luvulla Namibia sai suurempaa huomiota, kun silloisen Kap-siirtomaan, nykyisen Etelä-Afrikan karkulaiset, kauppamiehet ja lähetyssaarnaajat tulivat ja jäivät. Vuonna 1884 alueesta tehtiin Saksan siirtomaa, Saksan Lounais-Afrikka. Siirtomaana Namibia joutui vastaanottamaan yli 10 000 saksalaista maahansa, mikä johti heimojen kapinaan. Verisen kapinan päätteeksi oli yli 85 000 heimolaista menettänyt henkensä. (Globalis www-sivut 2015.)

Ensimmäisen maailmansodan aikana Namibia joutui Etelä-Afrikan miehittämäksi. Miehitys kesti aina maan itsenäistymiseen saakka, joka tapahtui 21.3.1990. Martti Ahtisaari johti tuolloin YK:n valvomaan itsenäistymisprojektia. Namibia on ollut Suomen suurimpia kehitysyhteistyömaita jo 1800-luvulta lähtien ja on antanut apua ja tukea Namibian sitä tarvitessa. Suomea ja suomalaisia pidetään tästä syystä suurella arvossa Namibiassa. (Suomen suurlähetystö www-sivut 2017.) Namibian virallinen kieli valittiin itsenäistymisen yhteydessä englanniksi ja sitä kuuleekin yleensä kaduilla puhuttavan. Kaiken kaikkiaan maassa puhutaan peräti 14 eri kieltä, joista yleisimpiä ovat Englanti, Saksa ja Afrikaans. (Whiting 2008, 156.)

3.7 Opas

Oppaan sisältöä suunniteltaessa on tärkeä selvittää tarkasti oppaan kohderyhmä ja tarkoitus. Opas voi olla manuaalinen tai sähköinen. Valinta suoritetaan kohderyhmän ja tarpeen mukaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 158.) Hyvässä oppaassa painotetaan yleensä asiakaskeistä lähestymistapaa. Ensin tulee tieto, sitten vasta kieli, muoto ja ulkoasu. Kohderyhmä määrittää sen, mistä ja miten kirjoitetaan. Opasta tehdessä on tärkeää pitää mielessä, että lukijan on helppo ymmärtää lukemansa. Lukijana voi olla henkilö, jolla on jo paljon pohjatietoa asiasta tai henkilö, joka ei tiedä asiasta vielä mitään. Oppaan tulisi olla mielenkiintoa herättävä ja helposti luettava. (Flander, Järvinen & Vesa 2014, 8.)

Oppaan sisältämä tieto on oikein vasta, kun lukija ymmärtää oppaan sisällön oikein. Oppaan tarkoitus ei ole vain tiedon siirto oppaan laatijalta lukijalle. Tärkeää ei ole myöskään vain se, mitä sanoo vaan miten asian sanoo. Oppaan tekijä ei pysty millään lataamaan tekstiin kaikkea haluamaansa, joten myös aiheen rajaus on tärkeää. Kuitenkin tekstissä on aina mukana sellaistaakin, mitä ei tekijä välttämättä tarkoittanut tai halunnut mukaan. Viime kädessä tekstin merkitykset rakentuvat lukijan ja tekstin kohdatessa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 11-14, 16-17.)

Oppaalta odotetaan selkeästi kirjoitettuja, asiallisia ja tarpeellisia neuvoja. Odotukset lukijalla ovat yleensä erilaiset, kuin sanomalehteä tai romaania lukiessa. Oppaassa tulee asiat ilmaista lyhyesti ja ytimekkäästi sekä täsmällisesti ja jopa luettelomaisesti. Tärkeiden asioiden tulee nousta esille muun tekstin joukosta. Tällainen opas toimii tavallaan myös lukijan muistilistana. Selkeästi ymmärrettävästä oppaasta on helppo tarkastaa, onko ohjeissa mainitut asiat jo hoidossa. (Torkkola ym. 2002, 18-19, 24-25.)

3.8 Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ja projektit

Aiheesta ei ole aiemmin tehty tutkimuksia. Opinnäytetyönä tehtyjä projekteja löytyi useita, joista alla on kuvattu kolme projektia.

Pakarinen on tehnyt opinnäytetyönään projektin Namibia country analysis, vuonna 2012. Projektin tarkoitus oli tuottaa tietoa Namibiasta CONNECT projektille. Itse CONNECT projektin päätavoite oli auttaa pieniä ja keskisuuria uusiutuvan energian saralla työskenteleviä yrityksiä pääsemään kehitysmaiden markkinoille. Opinnäytetyö projekti sisältää tietoa Namibiasta, kuten historiaa, taloutta ja kulttuuria. Opinnäytetyö keskittyy Namibian energiamarkkinoihin ja uusiutuvaan energiaan. (Pakarinen 2012, 6.)

Mylly, Pursiainen, Päckilä ja Rantanen ovat tehneet oppaan Namibiaan terveysalan vaihtoon lähtevälle vuonna 2011. Tämän oppaan tarkoitus oli tuottaa Laurea-ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijoille opas kansainvälisen hoitotyön vaihtoon ja harjoitteluun Namibiassa aina matkan suunnittelusta kotiinpaluuseen asti.

Projektityönä tehty opas sisälsi hyödyllisiä ohjeita opiskeluun, uuteen kulttuuriin ja käytännön asioiden hoitamiseen. (Mylly, Pursiainen, Päckilä & Rantanen 2011, 6.)

Jääskeläisen tekemä I am because we are - Opas Namibiaan lähteville hoitoalan opiskelijoille valmistui vuonna 2016. Projektityön tarkoituksena oli kuvata kansainvälisen vaihdon merkitystä sairaanhoitajan ammatillisessa kasvussa ja kehityksessä. Tavoitteena oli laatia opas Saimaan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille, jotka suunnittelevat kansainväliseen vaihtoon lähtemistä Namibiaan. Myös tämä opas sisältää tärkeitä tietoja Namibiaan vaihtoon lähtevälle opiskelijalle. (Jääskeläinen 2016, 5.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projekti on tavoitteellinen ja tietyn ajan kestävä prosessi. Se voi tähdätä tiettyyn rajattuun hankkeeseen tai olla osa isompaakin hanketta. (Vilka & Airaksinen 2003, 49.) Projektilla on aina oltava tilaaja, joka on luonut tarpeen projektille. Projektin tarkoitus ja tavoitteet tulee määritellä selkeästi siten, että ne on mitattavissa joko määrällisesti tai laadullisesti. (Virtanen 2009, 112.) Tavoitteiden tulee olla realistisia ja tavoitettavissa. Projektin koko elinkaari pohjautuu laadittuihin tavoitteisiin ja tästä syystä selkeät ennalta määritellyt tavoitteet ovat välttämättömiä. Käytännössä projektille määritellään yksi päätavoite, jota voidaan jakaa tarvittaessa osatavoitteisiin. Tavoite saattaa täydentyä projektin edetessä. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7-8.)

Projekteja tehdään hyvin erilaisia tarkoituksia varten. Usein projektin lähtökohtana on ollut tarve kehittää jotakin. Projekti tarkoittaa kertaluontoista ja tavoitteellista kokonaisuutta, jonka tarkoituksena on luoda aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi kokonaisuus. (Paasivaara ym. 2008, 123-124.)

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas Namibiaan vaihtoon lähteville hoitotyön opiskelijoille. Tavoitteena oli, että Namibiaan vaihtoon lähtevät opiskelijat saavat oppaasta hyödyllistä tietoa harjoitteluvaihtoonsa.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Projektin vaiheet ja aikataulu

Projektilla on aina elinkaari alkaen alkupisteestä ja päättyen päätepisteeseen. Elinkaari erottelee vaiheet hyvin ja niitä on yleensä kolmesta viiteen vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa tunnistetaan tarve. Toisessa vaiheessa suunnitellaan ja aloitetaan projekti. Kolmannessa vaiheessa kokeillaan ja toteutetaan. Neljännessä vaiheessa päätetään ja arvioidaan. Viimeisenä vaiheena on projektin sulauttamisvaihe, jossa perusteltu esitys otetaan käyttöön. Projektin onnistumisen edellytyksenä on erityispanostus suunnittelu-, aloittamis- ja toteuttamisvaiheisiin. (Paasivaara ym. 2008, 103.)

Projektin käynnistymisen taustalla on aina joku tarve. Tarve voi olla esimerkiksi halu uudistaa jokin vanhentunut järjestelmä tai tehdä siihen muutoksia. Projektin toteuttamiseksi on lopputulos ja tavoitteet kuvattava mahdollisimman tarkasti, sillä huolellisesti hoidettu valmisteluvaihe helpottaa etenemistä varsinaisen projektin suunnitteluun. Projektisuunnitelman on oltava kattava ja yksityiskohtainen. Suunnitteluvaiheessa tuotetaan tekninen ratkaisu, jossa kuvataan yksityiskohtaisesti, miten järjestelmä tai tuote aiotaan toteuttaa. Toteutusvaiheessa valmistetaan kuvauksen mukainen tuote sekä laaditaan tarvittavat dokumentit ja käyttöohjeet. (Ruuska 2012, 35, 39.)

Projektin aikataulutus ja resurssisuunnittelu on usein välttämätöntä hyvän projektin rakentamiseksi. Aikataulun suunnittelu konkretisoi projektin toteuttamisen, minkä jälkeen toimintoja on helppo seurata. Selkeä aikataulu vauhdittaa projektin etenemistä. (Paasivaara ym. 2008, 126.) Aikataulun laatiminen kuuluu projektin valmistelun

vaikeimpiin asioihin. Projekti on hyvä aikatauluttaa, jotta saadaan käsitys projektin kestosta. Työmäärää etukäteen arvioitaessa ovat arviot yleensä vain vähän sinnepäin. Projektin edetessä myös aikataulutus menee usein uusiksi. Aikataulun toteutumista tulee seurata projektin aikana ja sitä tulee muuttaa tarvittaessa. Projektin tulee yleensä olla valmis tietyssä päivänä, jolloin aikataulutuksen merkitys korostuu. Tämä tavoite voi olla joustamaton, koska projektin tulee olla valmis tietyssä päivänä muodossa tai toisessa, esimerkiksi tapahtumissa tai näyttelyissä. (Kettunen 2009, 60, 96.)

Tämä opinnäytetyöprojektini alkoi elokuussa 2017 opinnäytetyön aiheen valinnalla. Tämän jälkeen alkoi teorian tiedon tutkiminen ja tiedonhaku eri lähteistä. Opinnäytetyön tekeminen keskeytyi vaihdon ajaksi ja jatkui vaihdon jälkeen toukokuussa 2018 projektisuunnitelman tekemisellä. Projektisuunnitelma esitettiin joulukuussa 2018. Allekirjoitettavaksi suunnitelma lähti tammikuun alussa 2019. Tarkkaa suunnitelmaa raportin valmistumisesta tai aikataulutuksesta ei ollut suunniteltu, mutta raportin arvioitu valmistumisaika oli keväällä 2019 sisältäen valmiin oppaan Namibiaan lähtevälle hoitotyön opiskelijalle.

Tämä opinnäytetyö oli yksilötyö, johon oli käytettävissä 400 h. Projektissa tunnit jakautuivat seuraavasti: tiedon haku ja aihe-seminaari 30 h, projektisuunnitelman kirjoittaminen ja suunnitteluseminaari 150 h, oppaan tekeminen 120 h ja raportin kirjoittaminen 100 h. Oppaan tekemisessä oli mahdollista konsultoida koulumme kansainvälisen vaihdon henkilöstöä.

5.2 Resurssit ja riskit

Resurssit voidaan jaotella seuraaviin pääluokkiin: raha, henkilöt, koneet ja laitteet sekä materiaalit. Tärkein resurssi on yleensä raha, sillä jos sitä ei ole, projekti pysähtyy. (Peltonen 2011, 146.) Yksi projektityön haasteista on resurssien hallinta. Lähes jokaisen projektin aikana joudutaan ongelmiin jonkin resurssin saatavuuden osalta, kuten projektin tekijöiden tai laitteiston osalta. (Kettunen 2009, 162.) Resurssissa on kyse projektin hallinnasta ja siitä, miten hallitsee vaihtelevat olosuhteet sekä epävarmuuden. Kyse on siis riskien hallinnasta. (Ruuska 2012, 248.)

Riskit jaetaan ulkoisiin-, kustannus-, aikataulu-, tekniikka- ja toiminnan riskeihin. Edellä mainitut riskit muodostavat yhdessä riskilistan ja etenkin laajojen projektien suunnittelussa ne on otettava huomioon. Myös muissa projekteissa ne on hyvä tunnistaa. (Paasivaara ym. 2008, 129.) Riskien hallinta tarkoittaa varautumista odottamattomiin tilanteisiin. Pienetkin ongelmat voivat johtaa lisäkustannuksiin ja aikataulujen ylityksiin. Riskien suuruusluokan arvioinnissa käytetään apuna riskianalyysiä, jolla pyritään eristämään ne tekijät, jotka voivat vaikeuttaa projektin lopputuloksen saavuttamista. Riskien hallinta koostuu riskien analysoinnista, riskilistan laatimisesta, toimenpiteiden sopimisesta, seurannasta ja riskilistan ylläpidosta. (Ruuska 2012, 250.)

Projekti toteutettiin yksilötyönä. Oppaan tekeminen yksilötyönä oli suhteellisen kivutonta, mutta ilman apua siitä ei olisi selvinnyt. Oli tärkeää haastatella muita opiskelijoita sekä opettajia niin Suomessa kuin Namibiassakin, jotta oppaan sisällöstä löytyisi kaikki oleellinen.

Oppaan lopullinen muoto on sähköinen, joten kustannuksia tulostamisesta ei opinnäytetyöntekijälle syntynyt. Myöskään muita kustannuksia ei opinnäytetyön ja oppaan tekeminen aiheuttanut. Riskeihin lukeutui tiedon löytäminen ja sen saaminen. Suomessa on hyvin vähän tietoa esimerkiksi eri koulutuksista Afrikassa, joten tähän liittyvä tieto tuli saada Namibiasta. Afrikassa on eri kulttuuri kuin meillä, joten sähköpostiviestiin tai muiden asioiden hoitamiseen kului useampia päiviä, jopa viikkoja. Loppujen lopuksi raporttiin ei kaivattua tietoa Namibiasta saatu, joten raporttia rajattiin tästä syystä hieman.

Opinnäytetyön tekijän kokemattomuus projektin toteuttamisessa oli myös riski. Eniten kokemattomuus näkyi tiedon haussa ja sen uudelleen kirjoittamisessa. Opinnäytetyön tekemiseen oli käytössä kuitenkin apua ja ohjausta ohjaavalta opettajalta. Suurin riski oli aikataulussa pysyminen ja koska aikarajaa työllä ei ollut, ei sitä myöskään tullut tehtyä. Opinnäytetyö valmistuikin lähes vuoden jäljessä alkuperäisestä aikataulusta.

5.3 Arviointisuunnitelma

Arvionnilla tarkoitetaan projektin onnistumisen selvittämistä. Projektin arvioinnissa on kyse onnistumisesta ja siitä, miten alussa laaditut tavoitteet on saavutettu. Hyvään arvioon johtaa yleensä hyvä suunnittelu, aito tarve, osaava ja motivoitunut tekijä, riittävät resurssit, verkostoituminen ja sitoutuminen. Arviointi on systemaattista toimintaa, joka ei perustu sattumanvaraisuuteen. Arviointi on myös toiminnan kehittämistä ja sitä pidetään usein välttämättömänä pahana. Arvioinnin tarkoituksena on kuitenkin antaa tekijälle palautetta työn solmuista, mutta myös kohdista missä on onnistuttu. Arviointi antaa arvokasta tietoa toteutuneesta projektista. Arviointi voidaan toteuttaa etukäteisarviointina, väliarviointina ja jälkiarviointina. Projektia arvioidaan alusta loppuun saakka. (Paasivaara ym. 2009, 140.)

Arviointia tapahtui koko projektin ajan. Arvioijina toimivat opinnäytetyöntekijä, ohjaava opettaja, opinnäytetyön tilaaja, opponoijat sekä jo aiemmin Namibiassa vaihdossa olleet koulumme opiskelijat. Ennen projektin alkua tekijä arvioi millaiseen toteutukseen etenkin omat resurssit riittäisivät. Projektin edetessä arvioitiin menetelmiä, sisältöä ja tuotosta. Valmista opasta arvioitiin kysymällä palautetta arvioitsijoilta.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS

6.1 Projektin eteneminen

Projekti alkoi elokuussa 2017, jolloin opinnäytetyön aiheet jaettiin. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijä alkoi suunnittelemaan työtä ja matkaansa Namibiaan. Vasta Namibiassa toteutetun harjoittelun jälkeen alkoi virallinen osuus ja miettiminen oppaan sisällöstä. Tärkeitä aiheita oppaaseen antoi oman koulun opettajat sekä Namibian Welwichia yliopiston rehtori. Opas alkoi rakentua kerättyjen otsikoiden myötä ja valmistui vähitellen opinnäytetyön raportin ohessa.

6.2 Opaslehden kuvaus

Oppaan tarkoituksena on motivoida hoitotyön opiskelijoita lähtemään vaihtoon Namibiaan. Oppaassa (Liite 3) on paljon tärkeää tietoa, mitä opiskelijan on hyvä tietää ennen lähtöään vaihtoon, vaihdon aikana ja sen jälkeen. Opas on koottu kiinnostavista ja mieleenpainuvista asioista ja tekijän omista kokemuksista. Kuvia oppaassa on jonkin verran. Oppaan aloittaa tietopaketti siitä, mitä opiskelijan tulee tietää ja tehdä ennen lähtöään vaihtoon. Seuraavaksi opas sisältää tietoa maasta ja siellä elämisestä. Lopuksi oppaaseen on koottu hyödyllisiä osoitteita sekä viimeisenä vaihtoonlähdön check -lista.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

7.1 Projektin arviointi

Valmis opas lähetettiin arvioitavaksi 10.3 työn tilaajalle, koulun kansainvälisten asioiden sihteerille, sekä opiskelijoille. Opas lähetettiin yhteensä kolmelle opiskelijalle, jotka ovat olleet vaihdossa Namibiassa tai ovat siellä parhaillaan. Lisäksi palautetta kysyttiin opiskelijoilta, jotka suunnittelevat lähtevänsä harjoitteluvaihtoon Namibiaan. Oppaasta kerättiin palautetta sähköpostitse. Erillistä palautelomaketta ei ollut, oppaasta sai suoraan antaa palautetta joiden perusteella tuotosta paranneltiin.

Oppaan rakenteesta ja sisällöstä antoi palautetta kaksi opiskelijaa, kansainvälisten asioiden sihteeri, ohjaava opettaja sekä työn tilaaja. Opas korjattiin palautteiden mukaan ja näin siitä valmistui kattava tietopaketti seuraaville Namibiaan lähteville hoitotyön opiskelijoille.

7.2 Projektin eettiset näkökulmat

Etiikassa on kysymys hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Mielenpitoita siitä, mikä on hyvää ja mikä pahaa, on niin monta kuin on miettijääkin. Eettisesti hyvä

projekti edellyttää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä että eettiset näkökohdat tulevat riittävästi ja oikein huomioon otetuksi. Myös internetin käyttö tuo esiin uusia eettisiä kysymyksiä toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009, 27.)

Opinnäytetyössä käytettiin näyttöön perustuvaa tietoa sekä omaa kokemusta. Tarkoituksena oli luoda opas, mistä saa realistisen kuvan siten, että se samalla motivoisi ja kannustaisi opiskelijoita lähtemään vaihtoon. Oppaassa käytetyt valokuvat ovat tekijän itse ottamia ja kuvaukseen ja julkaisuun on ollut lupa.

7.3 Pohdinta

Projektiluontoisen opinnäytetyön tekeminen oli paikoittain haastavaa, mutta mielenkiintoista. Opinnäytetyöntekijän oma henkilökohtainen kokemus ja valmiit kontaktit helpottivat työn tekoa. Haasteeksi nousi tekijän oma kokemattomuus projektin tekemisestä ja tietojen hakemisesta. Tiedonhakupaidot kehittyivät projektin edetessä ja lopuksi tietoa löytyi raporttiin ja oppaaseen tarvittava määrä. Tiedonhakupaidoista on hyötyä myös tulevaisuudessa, sillä sairaanhoitajan on tärkeää osata etsiä luotettavaa tietoa eri tietolähteistä. Myös projektitaidot sekä valmiudet tieteellisen tutkimukseen tekemiseen lisääntyivät.

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan vei puolet enemmän aikaa alkuperäisestä suunnitelmasta. Tähän vaikutti harjoitteluvaihto Namibiassa sekä opinnäytetyöntekijän oma aikaansaamattomuus. Opinnäytetyön raportti sekä opas valmistuivat nopeassa aikataulussa heti alkuvuodesta 2019. Oppaan sisältö oli helppo rakentaa katsoen mallia jo tehdyistä oppaista ja itse miettien mikä asia olisi tärkeää laittaa oppaaseen.

Työn tilaajana toimi Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vastaavan yhteyshenkilön kanssa yhteistyö sujui hyvin. Yhteyshenkilö vastasi nopeasti viesteihin ja antoi korjausehdotuksia sekä rakentavaa palautetta. Hänen mielestään opas oli hyvä ja etenkin kohderyhmälle suunnattu. Muilta opiskelijoilta saatu palaute oli positiivista ja

heidän mielestään opas vastasi tarvetta ja kertoi lukijalleen oleellisia tietoja harjoitteluvaihdosta Namibiasta.

LÄHTEET

- Abdelhamid, P. & Juntunen, A. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Porvoo: WSOY.
- Flander, S., Järvinen, M. & Vesa, S. 2014. Hyvän oppaan jäljillä. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.11.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111515704>
- Globalis www-sivut. 2015. Viitattu 6.3.2019. <https://www.globalis.fi/Maat/Namibia>
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Holmia, S., Kassara, H., Paloposki, S., Murtonen, I., Lipponen, V., Ketola., M-L & Hietanen, H. 2005. Hoitotyön osaaminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jääskeläinen, E. 2016. I am because we are. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.11.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016092614537>
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Maailmalle.net www-sivut. 2018. Viitattu 15.1.2019. <https://www.maailmalle.net/tyoharjoittelu>
- Mylly, K., Pursiainen, M. Päckilä, M. & Rantanen, N. 2011. Opas Namibiaan terveysalan vaihtoon lähtevälle. AMK-opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.11.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011102013919>
- Paasivaara, L, Suhonen, M & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.
- Pakarinen, N. 2012. Namibia Country Analysis. AMK-opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012111415250>
- Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sairaanhoitajat www-sivut. 2018. Viitattu 28.12.2018. <https://sairaanhoitajat.fi/koosteet/opiskele-sairaanhoitajaksi/>
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 15.11.2018. <http://www.samk.fi/>
- Savela, N. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Projektitutkija. Vastaanottaja: syra.sinerjoki@student.samk.fi. Lähetetty 31.10.2018 klo 11.45. Viitattu 15.1.2019.
- Suomen lähetysseura www-sivu. 2018. Viitattu 27.10.2018. <https://felm.suomenlahetykseura.fi/>

- Suomen suurlähetystö www-sivu. 2017. Viitattu 6.3.2019.
<http://www.finland.org.na/public/default.aspx?nodeid=41071&contentlan=1&culture=fi-FI>
- Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväiksi. Helsinki: Tammi.
- Uasjournal www-sivut. 2018. Viitattu 11.1.2019. <https://uasjournal.fi/tag/namibia/>
- Valto www-sivut. 2018. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 63-64. Viitattu 10.1.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-485-195-4>
- Vartia, N. 2009. Kotona kaikkialla. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Helsinki: Tietosanoma oy.
- Whiting, S. 2008. Culture smart Namibia. Malesia: Kuperard.

Hakusanat	Kansainvälinen	Hoitotyö	Opiskelijavaihto
Samk Finna	11	2514	15
Hyväksytyt	0	50	3
Medic	4919	1082	1
Hyväksytyt	1	0	1
Theseus	21290	15305	377
Hyväksytyt	2	7	15
Terveysportti	1	42	1
Hyväksytyt	0	1	1
Arto	74	1082	43
Hyväksytyt	0	0	5

Tekijä, vuosi ja maa	Tutkimuksen / projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmä / projektissa käytetyt menetelmät
Pakarinen, N. 2012. Namibia country analysis. Suomi.	Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tietoa Namibiasta CONNECT projektille.	Tämä opinnäytetyö sisältää Namibiaan liittyvää perustietoa, kuten historiaa, politiikkaa, taloutta, sosiaalisia tekijöitä, teknologiaa, ympäristötekijöitä, lainsäädäntöä ja kulttuuritekijöitä.
Mylly, K. Pursiainen, M. Päckilä, M. & Rantanen, N. 2011. Opas Namibiaan terveysalan vaihtoon lähteville. Suomi.	Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas kansainväliseen hoitotyön vaihtoon ja harjoitteluun Namibiassa osallistuville Laurea-ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijoille. Tarkoituksena on ohjata opiskelijaa aina matkan suunnittelusta kotiinpaluuseen asti.	Opinnäytetyö on opas Namibiaan harjoitteluun lähteville terveysalan opiskelijoille. Opas sisältää hyödyllisiä ohjeita opiskeluun, käytännön asioiden hoitamiseen ja kulttuurisesti huomioitaviin asioihin.
Jääskeläinen, E. 2016. I am because we are - Opas Namibiaan lähteville hoitoalan opiskelijoille. Suomi.	Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kansainvälisenvaihdon merkitystä sairaanhoitajan ammatillisessa kasvussa ja kehityksessä. Tavoitteena oli laatia opas Saimaan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille, jotka suunnittelevat kansainväliseen vaihtoon lähtemistä Namibiaan.	Lähteinä opinnäytetyön tekijä on käyttänyt omia kokemuksiaan, lähdekirjallisuutta sekä paikallisilta hoitoalan ammattilaisilta saamaansa tietoutta.

**OPAS NAMIBIAAN
LÄHTEVÄLLE HOITOTYÖN
OPISKELIJALLE**



SISÄLLYS

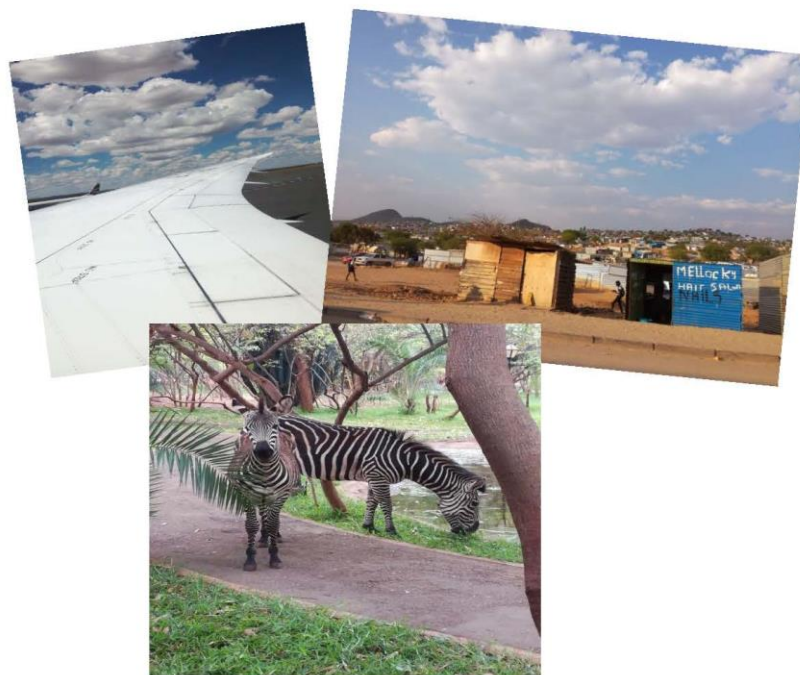
1 JOHDANTO	3
2 ENNEN KANSAINVÄLISTÄ HARJOITTELUA.....	4
2.1 Aloita	4
2.2 Vaihtoon hakeminen.....	5
2.3 Rahoitus	6
2.4 Rokotukset ja lääkitys.....	6
2.5 Viisumi.....	7
3 NAMIBIA	8
3.1 Windhoek.....	9
3.2 Väestö	9
3.3 Kulttuuri	10
3.4 Kieli.....	10
3.5 Ilmasto.....	10
3.6 Turvallisuus.....	11
4 ELÄMINEN NAMIBIASSA	12
4.1 Asuminen.....	12
4.2 Raha.....	13
4.3 Liikkuminen	13
4.4 Ruoka ja juoma.....	14
4.5 Vapaa-aika	15
4.5.1 Swakopmund.....	16
4.5.2 Etosha kansallispuisto.....	16
4.5.3 Muun maan mustikat	17
5 AMMATTITAITOA EDISTÄVÄ HARJOITTELU NAMIBIASSA.....	18
5.1 Ensimmäiset päivät	18
5.2 Katutura State Hospital.....	20
5.3 Central Hospital	21
5.4 Oshakati Hospital	22
5.5 Home of Good Hope	23
6 HARJOITTELUN JÄLKEEN.....	24
7 TARPEELLISIA YHTEYSTIETOJA	25
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Ensimmäiseksi haluan onnitella siitä, että ilmeisesti ajatuksenasi on lähteä suorittamaan kansainvälistä vaihtoa ja vieläpä Namibiaan! Mahtavaa, tätä päätöstä et varmasti kadu.

Tämä opas ohjaa sinua eteenpäin matkallasi kohti aurinkoa, upeaa kulttuuria ja mielenkiintoisia uusia kokemuksia. Oppaan tarkoitus on, että sen luettuasi tiedät mitä sinun tulee tehdä ennen vaihtoa, vaihdon aikana sekä jälkeen. Lisäksi oppaasta saat hyviä tippejä tulevasta ja voit alkaa suunnittelemaan matkaa oikein kunnolla. Hyvin suunniteltu on kuin olisi jo matkalla.

Hyvää matkaa - Have a pleasure journey !



2 ENNEN KANSAINVÄLISTÄ HARJOITTELUA

Ennen vaihtoon lähtöä on paljon asioita, jotka tulee ottaa huomioon ja laittaa To Do- listalle.

2.1 Aloita

1. Kaikki alkaa siitä, kun teet päätöksen vaihtoon lähtemisestä ja alat suunnitella, minne haluat lähteä. Tässä vaiheessa on hyvä ottaa asia esille oman tutoropettajasi kanssa, sekä ottaa yhteys Minna Markkaseen, joka on koulumme kv-yhdyshenkilö. Minna osaa auttaa myös mahdollisissa pulmatilanteissa. minna.markkanen@samk.fi.

2. Seuraavaksi kannattaa perehtyä koulumme kv-sivuihin, mistä löydät vastaukset lähes kaikkiin kysymyksiin. Kv-sivut löytyvät Oivastan, Intranetin kautta. SAMK-> Oiva Intra-> Opiskelijan palvelut-> International SAMK-> Hoitotyön kv-polku

3. Ala suunnitella vaihtoasi ja mieti, mitä harjoitteluja haluat vaihdon aikana suorittaa. Namibiassa on mahdollisuus suorittaa mikä vain harjoittelu, mutta oman oppimisen kannalta lasten ja nuorten hoitotyö sekä mielenterveys ja päihdeharjoittelu ovat parhaat vaihtoehdot. Vie omien opintojesi suunnittelu itsenäisesti niin pitkälle kuin pystyt, ota tämän jälkeen yhteys omaan opettajaasi ja sovi keskusteluaika.

4. Täytä KA03-lomake, jonne kirjaat suunnitelman, siitä mitä aiot vaihdossasi suorittaa. Allekirjoita lomake ja lähetä se skannattuna kv-yhdyshenkilö Minna Markkaselle.

5. Ilmoittaudu opintojaksoille.

2.2 Vaihtoon hakeminen

Virallinen hakuaika kaikkien alojen opiskeluvaihtoihin ja harjoitteluvaihtoihin on yleensä tammikuusta helmikuuhun ja jälkihaku maaliskuussa. Tällöin haetaan joko seuraavalle syksylle tai vuoden päästä keväälle. Hakemus tulee täyttää huolellisesti. Hakemus kaipaa liitteeksi opiskelijan valokuvan, opintosuoritusotteen ja englanninkielisen motivaatiokirjeen, joka sisältää perustelut ensimmäiseen hakutoiveeseen ja siihen, miksi juuri sinut tulisi valita.

1. Hae Satakunnan ammattikorkeakoululta hyväksyntä vaihtosuunnitelmallesi. Valinnasta ilmoitetaan hakuajan päätyttyä.

2. Hae hyväksyntä myös vaihtokorkeakoulusta. Namibian tapauksessa esitäyttämällä KA01 lomake (Agreement on practical training) ja lähettämällä se osoitteeseen siipinge45@gmail.com joka on Welwischia Universityn rehtorin sähköpostiosoite.

3. Kun hyväksyntä on saapunut sähköpostiisi, voit huokaista hetkeksi helpotuksesta ja todeta, tästä se nyt sitten alkaa.

4. Koulu järjestää vaihtoinfon, osallistu!

5. Nyt on aika alkaa hoitamaan muita tulevaan harjoitteluun liittyviä asioita, kuten rokotukset, viisumit, matkan varaaminen, passi ja hammasharja... Jotta muistaisit hoitaa kaiken tärkeän, on tämän oppaan liitteenä Check-lista, josta on helppo ruksia jo tehtyjä asioita.

Mainiot ohjeet löytyvät tarkemmin SAMK-> Oiva Intra->Opiskelijan palvelut-> International SAMK->Hoitotyön kv-polku JA SoleMOVE Apply.

2.3 Rahoitus

Raha ei tee onnelliseksi sanotaan, mutta kyllähän se ilmainen raha saattaa hieman piristää. Mutta eihän ilmaisia lounaitakaan ole olemassa? No ei, eikä tässäkään tapauksessa sinulle lyödä rahanippua kouraan ja toivoteta hyvää matkaa.

SAMK tukee opiskelijaa apurahalla, tuen suuruus riippuu siitä, mikä on vaihtokohteesi. Namibiaan lähtiessä apuraha on noin 1300€/3kk. Apurahan saamiseksi seuraa polkua SAMK-> Oiva Intra->Opiskelijan palvelut-> International SAMK-> Apurahat. Apuraha haetaan SoleMOVE järjestelmän kautta.

Tippi: Muista palauttaa pyydetty sopimukset ja todistukset ajallaan.

2.4 Rokotukset ja lääkitys

Matkaan kannattaa lähteä mahdollisimman terveenä, esim. hampaat kannattaa korjauttaa ja jalka paketissakaan ei ole mukava matkustaa. Jos kuitenkin matkan aikana tarvitset hoitoa, hammaslääkäripalvelut sekä yksityiset lääkäripalvelut ovat apunasi. Julkista terveydenhuoltoa en suosittele, etenkin harjoitteluun meneville selviää hyvinkin pian, miksi ei. Namibiassa on apteekkeja siinä missä Suomessakin ja niiden hyllyiltä löytyvät perus käsikauppalääkkeet ja antibiootit. Jos käytät jotain pitkäaikaislääkitystä, on lääke hyvä ottaa kotoa mukaan.

Ennen matkaa on siis hyvä olla kompuroimatta, jotta voi lähteä terveenä matkaan. Lisäksi on suositeltavaa pistää rokotukset kuntoon, ota siis yhteyttä koulun terveydenhoitajaan ja/tai matkailijan rokotusneuvontaan. Tässä vaiheessa on hyvä olla jo hieman tietoinen, missä päin Namibiaa aikoo harjoittelunsa suorittaa ja onko halukas reissaamaan samalla kertaa myös Namibian muihin osiin tai kenties muihin maihin. Matkasuunnitelmien muuttuessa, on hyvä tietää, että rokotuksia saa ostettua myös paikanpäältä apteekista.

Kaikilla matkailijoilla tulee olla suoja kurkkumätää, jäykkäkouristusta, poliota, tuhkarokkoa, sikotautia ja vihurirokkoa vastaan. Nämä kuuluvat Suomessa kansalliseen rokotusohjelmaan.

Seuraavaksi hieman suuntaa antavaa, rokotteet on kuitenkin aina hyvä tarkistaa ammattilaiselta ennen lähtöä.

Hebatiitti A - suositellaan kaikille

Hebatiitti B - suositellaan kun työskentelet sairaalaympäristössä

Kolera, Lavantauti, Meningokokki ja Malaria – suositellaan otettavaksi

2.5 Viisumi

Oleskellessasi Namibiassa enintään 90 vuorokautta et tarvitse turistiviisumia. Yliopisto vaatii kuitenkin opiskelijaviisumin, jotta voit työskennellä sairaalassa. Opiskelijaviisumi tulee hakea jo Suomessa ollessa Namibian suurlähetystön kautta. Suurlähetystö faksaa hakemuksen Namibian Ministry of Home affairs and immigrationiin, jossa hakemus käsitellään. Käsittely saattaa kestää jopa kuukausia, joten prosessi kannattaa aloittaa jo matkan suunnitteluvaiheessa.

Hakemuslomake löytyy lähetystön sivuilta Application forms kohdan alta, nimellä Application for visa. Viisumihakemuksen tulee pitää sisällään täytetyn ja allekirjoitetun hakemuslomakkeen, oikeaksi todetun kopion passista, 2 värillistä passikuvaa, rikostaustaotteen, kopiot lentolipuista, kopio käsittelymaksuista, kutsun/vahvistuskirjeen vastaanottavasta yliopistosta (Welwitchia university) sekä todistuksen matkavakuutuksesta.

Kun viisumisi on hyväksytty, sinulta pyydetään maksu viisumista. Tämän jälkeen sinun tulee sopia, milloin pääset Helsinkiin toimittamaan passisi viisumin vahvistamista varten.

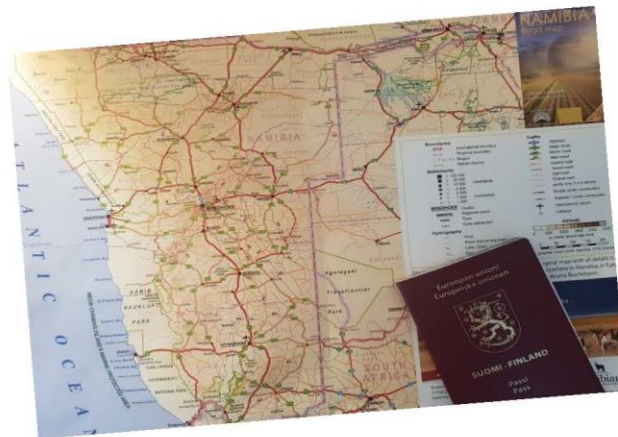
Viisumi jonka saat passiisi, on entry visa, joka oikeuttaa maahan saapumiseen. Saapuessasi Namibiaan, lentokentällä virkailija saattaa ottaa sinut tentattavaksi, voit kuitenkin kertoa hänelle, miten sinulle on asia lähetystöstä ohjeistettu. Jotta opiskelijaviisumi olisi virallinen, vaatii se vielä käynnin Ministry of home affairsissa, ota sinne mukaasi KAIKKI mahdollinen ja viisumin tulisi olla virallinen parissa päivässä.

Tarkemmat ohjeet löytyvät www.namembassy.fi.

Tippi: Kuten ehkä huomasit, viisumiasiat on hyvä ottaa hoitaakseen erittäin hyvissä ajoin.

3 NAMIBIA

Namibia sijaitsee Afrikan lounaisosassa, aivan Atlantin- valtameren rannalla. Naapurimaita Namibialla on pohjoisessa Angola ja Sambia, idässä Botswana ja etelässä Etelä-Afrikka. Pinta-alaltaan Namibia on yli kaksi kertaa Suomen kokoinen, mutta väestöä on alle puolet Suomen asukasmäärään verrattuna. Namibian pääkaupunki on Windhoek, joka on maan suurin kaupunki ja jossa asuu suurin osa maan väestöstä.



3.1 Windhoek

Windhoek on Namibian pääkaupunki ja siellä todennäköisesti tulet suurimman osan vaihtoajastasi viettämään. Windhoek sijaitsee maan keskiosassa, 1660 metriä merenpinnan yläpuolella, tästä syystä aluksi ilma voi tuntua paksulta ja hengittäminen tehottomalta.

3.2 Väestö

Namibian väestö on yhtä monipuolista kuin maisemakin ja on mahdotonta ymmärtää Namibian kulttuuria tutustumatta maan moniin väkiryhmiin, joista kokonaisuudessaan Namibia muodostuu. Etnisiä ryhmiä Namibiassa on 11 ja ne ovat jakautuneet eri puolille maata. Suurin etninen ryhmä on Owambo, joita on noin 50% koko Namibian väestöstä.



Kuvassa aitoa alkuperäiskansaa. Heihin voi törmätä seikkaillessasi pohjois Namibiassa.

3.3 Kulttuuri

Namibian kulttuuri on sekoitus eri etnisistä ryhmistä, sekä maan alkuperäiskansojen perimästä ja perinteistä. Vaikka Namibia on nykyään hyvinkin Länsi-maalainen, ei maan rikkaalta kulttuurilta voi välttyä. Kulttuuriperimään kuuluu tanssi, laulu, käsityöt ja tarinan kerronta.

Tippi: Suomalaisille hieman epätotuun tapaan on parempi totutella ennen matkalle lähtöä, nimittäin kysymään: Mitä kuuluu? Namibiassa keskustelu aloitetaan lähes aina kysymyksellä, How are you? Tähän voi olla vaikea aluksi tottua, mutta muutaman kerran saatuasi pahan katseen paikalliselta mennessäsi suoraan asiaan, muistat aina kysyä kuulumiset ensin.

3.4 Kieli

Namibian virallinen kieli valittiin itsenäistymisen yhteydessä englanniksi vuonna 1990 ja sitä kuuleekin yleensä kaduilla puhuttavan. Kaikenkaikkiaan maassa puhutaan peräti 14 eri kieltä, joista yleisimpiä ovat Englanti, Saksa ja Afrikaans.

Tippi: Vanhemmat ihmiset sekä heimolaiset eivät ymmärrä välttämättä sanaakaan englantia, mutta onneksi elekieltä ymmärtää kaikki.

3.5 Ilmasto

Namibiassa saa paistatella auringossa keskimäärin 300 päivää vuodessa ja ilma on kuivaa vähäisten sateiden vuoksi. Lämpötilat vaihtelevat vuodenajan ja alueen mukaan. Kylmimmillään Namibiassa lämpötila tippuu nolnaan celsiusasteeseen kun taas kuumimpina aikoina lämpötila nousee jopa 50°C. Keskilämpötila joulukuusta maaliskuuhun on 35-40°C ja toukokuusta syyskuuhun 18-25°C.



Kuivaa ja kuumaa.

Tippi: Jos matkasi ajankohta on alkusyksy, kannattaa varautua kunnan vaatetuksella, sillä illat ja yöt ovat yhä kylmiä.

3.6 Turvallisuus

Namibia on rauhallinen, ystävällinen ja yleisesti ottaen turvallinen maa. Kuitenkaan siellä ei tule kulkea kuin ”Ellun kanat”. Pääsääntöisesti kulkeminen on turvallista, muttei kuitenkaan suositeltavaa yksin ja tietyille alueille etenkin ilta-aikaan. Suurimmissa kaupungeissa esiintyy jonkin verran rikollisuutta, taskuvarkauksia sekä ryöstöjä. Kanna aina mukanasasi vain sen verran rahaa kuin uskot tarvitsevasi, äläkä kanno arvotavaraa mukanasasi, etenkin huomiota herätellen. Vaatteiden alle piilotettava passi-pussi voi olla hyödyksesi matkan aikana. Mikäli joku yrittää sinut ryöstää, anno suosiolla mukanasasi oleva omaisuus, sankaria leikkimällä voi käydä pahoin. Käytä maalaisjärkeä, toimi terveen ennakkoluuloisesti ja reissaa turvallisesti.

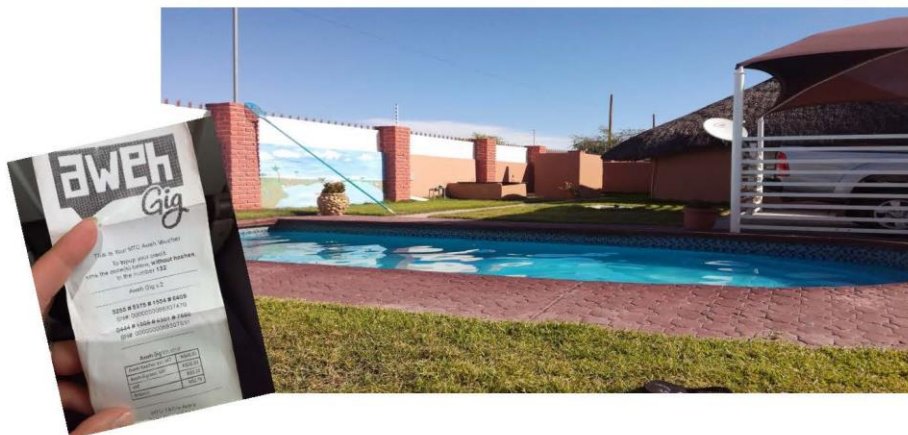
Poliisiin hätänumero on 10111.

Ambulanssin saa paikalle numerosta 211111.

4 ELÄMINEN NAMIBIASSA

4.1 Asuminen

Namibiassa suositaan enimmäkseen Guest Houseja, jota yleensä ylläpitää samassa pihapiirissä asuva isäntäperhe. Näitä löytyy nettiä selaillessa monia ympäri Windhoekia. Sijainti kannattaa kuitenkin valita suhteellisen läheltä sairaaloita, vaikka taksilla pääseeikin näppärästi kulkemaan ympäri kaupunkia. Itse voin suositella alueena Windhoek Westiä sekä Hockland Parkin aluetta. Majapaikkaa valittaessa seuraava seikka on hyvä ottaa huomioon: taxin saa napattua helpoiten ”isompien” teiden varsilta, joten majapaikka voisi olla tien varressa tai lähellä sitä. Isäntäperheen luona asuminen on helppo ja mukava tapa päästä tutustumaan maan kulttuuriin sekä tutustua toisiin vaihto-opiskelijoihin. Asuminen isäntäperheen luona maksaa noin 350€/kk. Isäntäperheillä on yleensä tarjolla Wifi, mutta netti on tarpeellinen myös kotikolon ulkopuolellakin. Voit ostaa kauppoista tai koneista puheaikaa prepaid tyylisesti. Oikeaa puhelinliittymää et saa koska et ole maan kansalainen. Ostettuasi puheaikaa, saat koodin jonka ”näpyttelet” puhelimeesi ja liittymäsi tulisi olla käytössä seuraavan viikon, kunnes on aika ostaa taas uusi koodi. Suosittelen sammuttamaan mobiilidatan puhelimestasi, ellei tarvitse sitä, sillä netti-aika kuluu helposti umpeen.



Tippi: Useissa guest houseissa on pihalla uima-allas jota vieraat saavat käyttää, varsinkin kuumina aikoina, on allas vertaansa vailla.

4.2 Raha

Namibian rahayksikkö on NAD, eli Namibian dollari. Arvoltaan NAD on sama kuin Etelä-Afrikan randi (ZAR). Käteistä on hyvä pitää mukanaan vain sen verran kuin kuvittelee sitä tarvitsevänsä. Yleisimmät pankkikortit käyvät maksuvälineinä kaupoissa, ravintoloissa ja hotelleissa. Hyvä päänsisäinen valuuttamuunnin on $1\text{€} = \text{noin } 15\text{NADia}$. Kuitenkin kurssien jatkuva heittelehtiminen tulee ottaa huomioon ja tarkistaa netistä reaaliaikaiset tiedot.

Tippi: ZARilla voi maksaa Namibiassa, mutta Etelä-Afrikassa ei voi maksaa NADilla.

4.3 Liikkuminen

Namibiassa ei juurikaan ole julkista liikennettä, mutta takseja siellä kulkee senkin edestä. Taksin saa seisomalla tien reunalla ja heilauttamalla kättä. Kuskin pysähtyessä eteesi, hän kurkkaa ikkunasta ja katsoo sinua kysyvästi, jolloin kerrot hänelle suunnan, minne olet menossa, jos suunta on väärä hän jatkaa matkaa ilman sinua. Kuski kerää yleensä auton täyteen ihmisiä, jotka ovat menossa samaan suuntaan, älä siis ihmettele, jos kuski pyörii ja pysähtelee eikä matka etene. Kilometrin taksimatkaan kannattaa varata siis aikaa, vaikka paikallisilla onkin oma kello, voidaanhan me Suomalaiset edes yrittää pysyä aikataulussa. Hinta on hyvä sopia jo matkan alkuvaiheessa. Yleensä hinta on 12 NAD:ia kun kuski jättää sinut ”isomman” tien varteen, mutta heti asuinalueelle poiketessa nousee hinta heti 24 NAD:iin.

Taksilla kulkiessa, tulee myös muistaa olla varovainen ja pysyä valppaana. Vältä takseja, jotka ovat jo täyteen lapattuja äläkä mielellään kulje yksin. Paikoin on liikkeellä myös valetakseja, joita kannattaa välttää viimeiseen asti. Oikean taksin

tunnistaa takaikkunaan ja sivulle merkitystä koodista. Olemassa on myös yksityisiä takseja, joiden hinta on kalliimpi, mutta kulkeminen turvallisempaa. Lisäksi puhelimeen kannattaa ladata lefa-app joka toimii Uberin lailla. Hinta on apin kautta myöskin kalliimpi, mutta monin kerroin kätevämpi ja turvallisempi.



Tippi: Etenkin yksin kulkiessasi on sinun hyvä napata näkyvästi kuva taksista puhelimella ja lähettää/olla lähettävänäsi se jollekin, näin kuski joka omistaa tämän taksin saadaan "kiikkiin" jos jotain pääsee tapahtumaan.

4.4 Ruoka ja juoma

Namibialainen ruokakulttuuriin kuuluu lihaa, lihaa ja lihaa. Kasviksia ruuan kanssa käytetään suhteellisen vähän. Jos haluat maistaa paikallista herkkua, grillattua lihaa eli Kabanaa, tulee sinun lähteä Katuturan kaupunginosaan jossa paikalliset paistavat sitä katuköyryissä, annos maksaa noin 10 senttiä.

Kaupoista löytyy suurinpiirtein kaikki mitä Suomestakin, joten voit kokeilla mieluisat ateriat majapaikassasi. Hintataso ruokakaupassa on lähes Suomen tasoa. Hanaveden juomista tulee välttää. Osta aina pulloittua vettä kaupasta ja muista juoda runsaasti! Isompia vesikanistereitä voi käydä täyttämässä suuressa osassa kauppoja edukkaaseen hintaan.

Aina ei kuitenkaan tarvitse itse kokata, sillä Namibiassa on myös lukuisia ravintoloita, joissa syöminen taas on suhteellisen edukasta. Alkoholia voi maistella baareissa ja ravintoloissa.



Tippi: Muista jättää Tippi!

4.5 Vapaa-aika

Pitkän päivän päätteeksi on mukava päästä tekemään jotain ihan muuta, kuten lähteä shoppailemaan, maauimalaan, elokuviin, museoon tai muuten vain istumaan iltaa hyvässä porukassa. Etenkin isommissa kaupungeissa on hyvät ostosmahdollisuudet aina uusimmista trendeistä käyttöesineisiin. Kaikkea ei siis tarvitse Suomesta käsin pakata mukaan.

Kaupungissa on paljon baareja ja yökerhoja joihin voi lähteä tanssahtelemaan, muista kuitenkin, ettei edelleenkään ole hyvä kulkea yksin ja kun ulos lähdetään, mennään kaveria ei jätetä meiningillä. Liikenteessä tulee kulkea varuillaan, sillä drink and drive-kulttuuri on olemassa.

Ettei koko reissu menisi ihan lekkeriksi, löytyy kaupungista hyvät kuntoilu- ja ulkoilumahdollisuudet. Kuntosaleja on paljon ja sellainen löytyy varmasti oman asuinalueesikin tienoilta.

Myös Windhoekin ulkopuolelta löytyy rutkasti tekemistä ja suosittelenkin varaamaan mukavia pidennettyjä viikonloppuja näille matkoille tai jättää harjoittelun jälkeen mukavasti aikaa myös reissaamiseen. Voit lähteä reissunpäälle vuokraten oman auton tai käyttää julkisia busseja, kuten Inter Cape joka kuljettaa pidemmälle kuten pohjoiseen ja rajan toiselle puolen.

4.5.1 Swakopmund

Swakopmund on Namibian länsirannikolla sijaitseva saksalaishenkinen kaupunki, jossa valtaosa asukkaistakin on vaaleaihoisia. Kaupungissa on hyvät extreme-urheilu mahdollisuudet, joita harrastetaan dyynialueilla. Kaupungissa voit seikkailla dyyneillä vuokraten mönkijän tai lähteä laskettelemaan ”pulkalla”. Ja jos olet ikinä ajatellut hyppääväsi lentokoneesta, täällä se on mahdollista. Googlettamalla löydät rutkasti lisätietoa kaupungin aktiviteeteista.

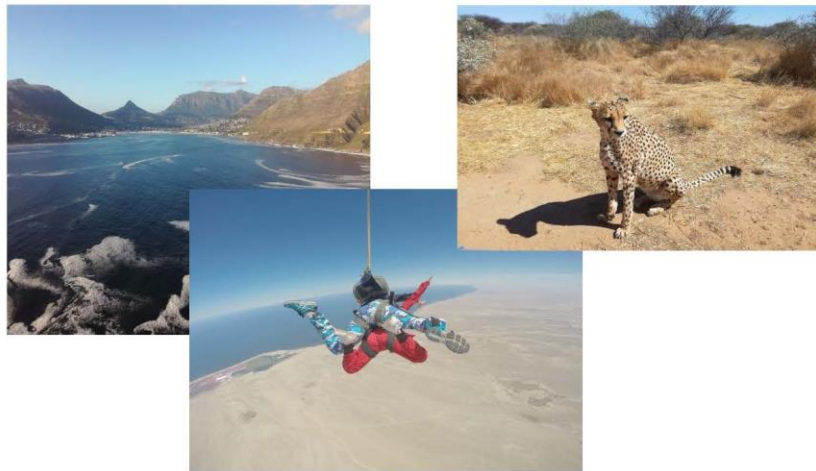
4.5.2 Etosha kansallispuisto

Etosha sijaitsee Namibian pohjoisosassa. Se on yli sata vuotta vanha kansallispuisto, joka on yli 22 000 m³ suuruinen villieläinten suojelualue. Okaukuejo, Halali ja Namutoni ovat leirejä joista matkailija voi seuraila eläinten kokoontumisia juomapaikoilla. Tälle reissulle kannattaa lähteä parin kaverin kanssa ja vuokrata kunnon neliveto kärry alle jo siitäkin syystä, että puistossa liikutaan ainoastaan autolla. Etoshan matkalle on hyvä yhdistää muitakin kohteita ympäri Namibian, kuten Soussuvlein ja Skeleton Coastin.

4.5.3 Muun maan mustikat

Namibiasta on suhteellisen helppoa lähteä myös muille maille rajan taakse, kuten Zimbabwe, Sambia ja Etelä-Afrikka. Zimbabwen ja Sambian erottelee toisistaan kanjonit ja villisti virtaava joki niiden välissä. Molemmista löytyy rutkasti aktiviteettejä ja kauniita maisemia, muun muassa UNESCO:n mailmanperintökohde, Victorian putoukset. Kannattaa jälleen kerran googlailla, mikä olisi hyvä ajankohta lähteä tälle reissulle. Parhaiten perille pääsee käyttämällä bussia.

Etelä-Afrikka, Kapkaupunki. Ehdottomasti kokemisen ja näkemisen arvoinen paikka. Sinne kannattaa matkata lentäen.



Tippi: Aktiviteetit ovat kalliutta, mutta ehdottomasti joka pennin arvoisia!

5 AMMATTITAITOA EDISTÄVÄ HARJOITTELU NAMIBIASSA

5.1 Ensimmäiset päivät

Jo ennen lähtöä, on hyvä olla yhteydessä Welwitchian yliopistoon ja ilmoittaa omasta tulostaan, sekä harjoittelun tavoitteista ja muusta tärkeästä. Yleensä tässä välikätenä toimii koulun rehtori Scholastika Lipinge. Rehtori antaa muut tarvittavat yhteystiedot ja ohjeistaa, miten maahan saapumisen jälkeen toimitaan.

Yleensä ensimmäisten päivien aikana tapaat rehtorin ja opinto-ohjaajan, jotka kertovat tulevasta harjoitteluajasta sekä mahdollisista harjoittelupaikoista. Omiin harjoittelupaikkoihin pystyy itse vaikuttamaan jonkin verran, kuitenkin kannattaa miettiä tarkkaan missä haluaisi harjoittelut suorittaa. Valinnan helpottamiseksi kannattaa haastatella opiskelijoita, jotka ovat jo suorittaneet harjoitteluvaihdon Namibiassa. Kukaan ei vahdi tekemisiäsi eikä juuri anna ohjausta, totu siis olemaan avoin uudelle, itsenäinen ja oma-aloitteinen heti ensimmäisestä päivästä lähtien.

Sairaaloissa ei ole samaa työasukäytäntöä kuin meillä Suomessa. Eli, hoitajat ovat omakustanteisesti järjestänyt itselleen hoitopuvun, jonka kanssa kuljetaan sairaala-koti väliä. Suosittelemme ottamaan oman hoitopuvun Suomesta mukaan, sekä hyvät työkengät. Jos kuitenkin puku unohtuu kotiin tai hajoaa, voit tehdä hajonneista housuista itsellesi aurinkosuojan ja käydä ostamassa hoitopuvun paikanpäältä.

Tippi: On tärkeää, että saat työskennellä kaverin kanssa samalla osastolla, koska tulet näkemään asioita, joista haluat varmasti keskustella toisen kanssa.



Kuvassa Katriina, Opinto-ohjaaja Hertha ja allekirjoittanut feat aurinkosuoja.



Kuvassa kaksi paikallista hoitotyön opiskelijaa työasuissaan. Opiskelijat yrittävät saada sairaalan vessan ovea auki, jotta sinne juuttunut vaihto-opiskelija pääsisi ulos.

5.2 Katutura State Hospital

Katutura on julkinen sairaala, joka sijaitsee Windhoekin köyhällä alueella Katuturassa. Sairaalassa hoidetaan potilaat, joilla ei ole varaa mennä muualle. Hoito sairaudesta tai toimenpiteestä riippuen on noin parin euron luokkaa. Olosuhteet osastoilla ja päivystyksessä ovat myös sen oloiset. Harjoittelu päivystyksessä on kokemisen ja näkemisen arvoinen ja paikkana sellainen missä takuulla pääsee tositoimiin.

Osastoja, joissa koulumme opiskelijat ovat aiemmin olleet harjoittelussa:

Lastenosasto, Neurologia, Sisätautien osasto, Kirurginen osasto, Päivystys, Synnytysosasto



5.3 Central Hospital

Central Hospital on Katuturata yhden asteen parempi julkinen sairaala ja sijainniltaan lähempänä esimerkiksi Windhoek Westiä. Tässä sairaalassa kannattaa suorittaa harjoittelua leikkaussalissa, mielenterveyspuolella ja teho-osastolla.

Osastoja, joissa koulumme opiskelijat ovat aiemmin olleet harjoittelussa:

Lastenosasto, Lasten syöpäosasto, Leikkaussali, Sisätautien osasto, Teho-osasto, Mielenterveys poliklinikka ja osasto.



5.4 Oshakati Hospital

Oshakati sijaitsee maan pohjoisosassa. Tämä sairaala toimii Welwitchian kanssa yhteistyössä ja sairaalaan pääsääntöisesti pääseeikin harjoittelemaan vain opiskelijat tästä koulusta. Oman oppimisen kannalta suosittelen lähtemään tekemään harjoittelua tänne vähintäänkin viikoksi, sillä täällä suhtaudutaan opiskelijoihin myönteisemmin kuin Windhoekissa. Welwitchiasta tulisi jonkun ilmoittaa tulevista opiskelijoista, mutta ellei niin ole käynyt, ottavat he silti teidät avosylin vastaan. Oshakatissa sinun on mahdollista suorittaa harjoittelua missä vain osastolla, taikka tutustua eri osastoihin. Täällä saat ohjausta ja pääset hyvin mukaan hoitamaan potilaita. Täällä on mahdollista päästä myös ambulanssiin, kun taas Windhoekissa opiskelijoita ei juuri ambulanssin kyytiin oteta. Voin lämpimästi suositella kaikkia osastoja, joissa opiskelijat ovat olleet aiemmin.

Osastoja, joissa koulumme opiskelijat ovat aiemmin olleet harjoittelussa:

Mielenterveys poliklinikka ja osasto, Leikkaussali, Päivystys

Tippi: Harjoittelupaikkojen valinnassa kannattaa kokeilla jotain uutta ja jännää, jotain mihin aukeaa mahdollisuus vain tällä matkalla. Riippumatta siitä, mitä harjoittelua menet suorittamaan, tärkein oppi on itsessään kokemus.

5.5 Home of Good Hope

Home of Good Hope sijaitsee Katuturan slummialueella ja toimii viitenä päivänä viikossa vapaaehtoisvoimin. Täältä Katuturan köyhät kaikenikäiset lapset saavat ruuan, joka saattaa olla heidän ainoa päivän ateriansa. Home of Good Hopessa on lapsille järjestettyä ohjelmaa, sekä leluja joilla lapset voivat leikkiä. Koko toiminta pyörii ulkomaalaisten järjestöjen, vapaaehtoisten ja opiskelijoiden avulla. Täällä kannattaa piipahtaa kerran, jos kymmenennenkin, osa muiden koulujen opiskelijoista viettävät täällä usein yhden päivän viikossa. Vierailulle mennessäsi, ei kannata panna parasta päälle, sillä lapset ovat likaisia ja rakastavat halimista! Home of Good Hopella on omat verkkosivut joihin kannattaa tutustua, myös sieltä kautta voi ottaa yhteyttä.



Tippi: Täällä vietetty aika on mahdollista laskea harjoittelun tunteihin. Sovi asiasta opettajasi kanssa.

6 HARJOITTELUN JÄLKEEN

Kotiinlähde koittaa ja tunteiden sekamelska lietsoo, että mitenkäs nyt sitten. Jo kodiksi muokkautunut Namibia ja Namibian aika ja tavat jäävät ja on aika palata takaisin Suomeen. Sait varmasti paljon mahtavia uusia kokemuksia, jotka kasvattivat sinua henkisesti ainakin muutaman sentin.

Palattuasi Suomeen hengähdä hetki, ompa ihanaa olla taas kotona ja nähdä perhettä ja ystäviä. Muista kuitenkin suorittaa koko homma loppuun saakka ja palauttaa kaikki tarvittavat todistukset, jotta saat pisteet kansainvälisestä harjoittelusta. Muista ottaa myös koulun terveydenhoitajaan yhteys, sillä ennen kuin voit taas työskennellä sairaalassa, on varmistettava, ettei Namibiasta tarttunut kauniin rusketuksen lisäksi mitään ikävää mukaan.

Tippi: Uskon että osa sydäntäsi jäi tälle uskomattomalle matkalle ja dyynien taakse laskeutuvalle auringolle. Joidenkin sydämet se on kuitenkin vienyt kokonaan. Varo vaan.

7 TARPEELLISIA YHTEYSTIETOJA

Mitä SAMK haluaa kertoa vaihdosta:

<https://extra.samk.fi/opiskelijanpalvelut/internationalsamk.html.stx>

Matkaan liittyen osaa auttaa suurlähetystö Suomessa:

Unioninkatu 18, 00130 HKI. puh. **010 8509700**

<http://www.namembassy.fi/>

ja suurlähetystö Namibiassa: 2 Crohn Street, Windhoek. puh. **+264 61 221 355**

<http://www.finland.org.na/public/Default.aspx?culture=fi-FI&contentlan=1>

Jos kompuroit tai flunssa iskee:

Roman Catholic Hospital, Karl Wenner List Street 92, Windhoek, puh. **+264 61**

234 951 ja Windhoek Medi-Clinic, Heliodoor Street, Eros, Windhoek. puh. **+264 61**

222 687

Ambulanssi puh. 211111

Poliisi puh. 10111

Vatsan kurniessa:

Joe's Beerhouse, 160 Nelson Mandela Ave, Windhoek.

Vaatteiden hajotessa:

Wernhill Park, Maerua Mall ja The Grove mall

Home of Good Hope <http://homeofgoodhope.ngo/>

Oppaan tekijä vastaa mielellään lisäkysymyksiin matkaan liittyen:
sinerjoki@hotmail.com

LÄHTEET

Abdelhamid, P. & Juntunen, A. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Porvoo: WSOY.

Allianz www-sivut 2018. Viitattu 9.3.2019.
<https://apps.allianzworldwidecare.com/poi/hospital-doctor-and-health-practitioner-finder?TRANS=Doktoren+und+%C3%84rzte+in+Windhoek%2C+Namibia&PROVTYPE=HOSPITALS&CON=Africa&COUNTRY=Namibia&CITY=Windhoek>

Finlex www-sivut 2019. Viitattu 13.1.2019.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>

Forex www-sivut 2019. Viitattu 9.3.2019. <https://www.forex.fi/>

Globalis www-sivut 2015. Viitattu 6.3.2019. <https://www.globalis.fi/Maat/Namibia>

Home of Good Hope www-sivut 2018. Viitattu 9.3.2019. <http://homeofgoodhope.ngo/>

Jääskeläinen, E. 2016. I am because we are. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.11.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016092614537>

Maaillalle.net www-sivut. 2018. Viitattu 15.1.2019.
<https://www.maaillalle.net/tyoharjoittelu>

Mylly, K., Pursiainen, M. Päckilä, M. & Rantanen, N. 2011. Opas Namibiaan terveysalan vaihtoon lähtevälle. AMK-opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.11.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011102013919>

Sairaanhoitajat www-sivut. 2018. Viitattu 28.12.2018.
<https://sairaanhoitajat.fi/koosteet/opiskele-sairaanhoitajaksi/>

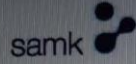
Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 15.11.2018.
[http://www.samk.fi/Suomen lähetykseura](http://www.samk.fi/Suomen_lahetykseura) www-sivu. 2018. Viitattu 27.10.2018.
<https://felm.suomenlahetykseura.fi/>

Suomen suurlähetystö www-sivu. 2017. Viitattu 6.3.2019.
<http://www.finland.org.na/public/default.aspx?nodeid=41071&contentlan=1&culture=fi-FI>

Uasjournal www-sivut. 2018. Viitattu 11.1.2019. <https://uasjournal.fi/tag/namibia/>

Valto www-sivut. 2018. Viitattu 10.1.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-485-195-4>

Vartia, N. 2009. Kotona kaikkialla. Helsinki: Kirjapaja



Outgoing students' check list

Hakemus liitteineen vastaanottavaan korkeakouluun Application to the receiving University	
Terveystieteiden tapaaminen ja rokotusten tarkistaminen Check vaccinations and health issues	
Suunnitelma suoritettavista opinnoista ulkomaille Fill KA03 form (plan of the studies that you do abroad)	
Learning Agreement for studies or for traineeship/ Agreement for practical training (Non Erasmus+)	
Apurahahakemus SoleGRANTin (Erasmus+ maksetaan 80/20) Grant application to Sole GRANT-system (Erasmus+ is paid 80/20)	
Eurooppalainen sairaanhoitokortti KELA:sta Applied for the EU Health Insurance Card from local KELA	
OTm Kelaan sähköisesti Fill electronic OTm in KELA pages (changes in my present situation to KELA)	
Matkavakuutus, matkustajavakuutus ja vapaa-ajan tapaturmavakuutus Take travel insurance, which is valid during the whole exchange period Take leisure time accident insurance	
Kontaktihenkilö vastaanottavassa korkeakoulussa Who is your contact person in receiving University	
Vaihdon aloittamispäivämäärän sopiminen vastaanottavan korkeakoulun kanssa Discuss with the host university/organization about your arrival date and time	
Matkustustilauksen tekeminen: for everyone but only in Finnish http://www.forum.fi/public/default.aspx?nodeid=36381&contentlan=1&culture=fi-FI	
Passin voimassaolo (kopio passista itselle) Check your passport is valid (take copy of passport for yourself)	
Asunnon varaaminen Book accommodation	
Viisumi ja oleskelulupa-asiat Visa and resident permits	
Matkan varaaminen Book the trip	
Takuumaksu asunnosta (usein maksettava ennen vaihtoa) Deposit of you accommodation	