

KANSAINVÄLINEN OPISKELU
VIETNAMISSA

Markus Tuulikallio
Opinnäytetyö, syksy 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
DIAK Itä, Pieksämäki
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tuulikallio, Markus. Kansainvälinen opiskelu Vietnamissa. Diak Itä, Pieksämäki, syksy 2011, 45 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö, Hoitotyön koulutusohjelma, Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoidaja (AMK).

Opinnäytetyön aihe kumpusi opiskelijoiden tarpeesta saada informaatiota kohdemaasta ja kohdepaikasta sekä ennen matkaa huomioitavista toimista. Tavoitteena oli koota yhteen tarvittavat tiedot, jotta kohteeseen tutustuminen ei tarkoittaisi perustietojen etsimistä monesta eri lähteestä. Vastapainona oli saada opiskelija kiinnostumaan kohteesta ja etsimään lisätietoa omien intressien perusteella.

Osittain kokemuksieni pohjalta koottu aineisto johdattaa lukijan teorian kautta tuotannon keskeisiin kysymyksiin. Tuotannon arvioinnin yhtenä tärkeänä osana oli Internetkysely, joka vahvisti olemassa olevan tarpeen tuotukselle. Prosessina ulkomaille hakeminen on pitkä, joten matkan varrelle osuu paljon kysymyksiä, joihin opinnäytetyö pyrkii vastaamaan.

Työn haastavuus kulminoitui tutkitun tiedon vähyyteen, kun kriteereinä oli ajankohtainen tieto Vietnamissa opiskelusta yhdistettynä hoitotieteen teemoihin. Oma empiirinen kokemus nousi pääosaan aineiston kasaamisessa. Julkaisun jälkeen riskinä on, että olennaiset tiedot vanhenevat nopeasti; oma materiaalini on tästä syystä kopioitavissa sekä muutettavissa tarpeen mukaan. Työ sai positiivista palautetta Internetin kautta pidetyn mielipidekyselyn perusteella. Opinnäytetyön tekeminen oli haasteellisuudessaan oppimisprojekti, joka antoi valmiudet paremmalle tieteelliselle kirjoittamiselle. Internet-sivusto on julkaistu osoitteessa <http://markustu.nettisivu.org>

Avainsanat: Vietnam, kansainvälinen opiskelu, monikulttuurinen hoitotyö, kulttuurinen kompetenssi, toiminnallinen opinnäytetyö

Säilytyspaikka: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikön kirjasto

ABSTRACT

Tuulikallio, Markus. International studies in Vietnam. 45 pages., 3 appendices.
Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme of Nursing Degree: Nurse

The main theme of this work was to bring about updated information for students who consider studies abroad, especially in Vietnam. The main target group is the students of Diaconia University of Applied Sciences but also others who search information about Vietnam. The production was actualized as an Internet website. An easy updating possibility was also in mind when selecting the publishing method.

Twice a year, students of Diaconia University of Applied Sciences can apply to an international studying program that offers many options for students to consider. Vietnam, being one of the destinations in Asia, is the center thesis of this work. The production is meant to be one of the sources the students search as their first information of the destination. The frame of reference consists of different themes of multicultural nursing; the development of multicultural nursing is related to the competence of nursing.

One of the main ways to review the production was to create a web-poll. It was a simple, one page survey that consisted of questions that dealt with the site as a whole. Based on the results of the survey, more empiric information was needed to be added to the text. Self-based experiences were the most interesting part of the work according the students who answered the poll.

The more I had done the production, the more I felt like I had chosen the right subject. The making of the production had some pauses while I processed information and the competences of the work. In overall, the phases of the production have helped me develop in scientific writing.

Keywords: Vietnam, international studies, multicultural nursing, cultural competence, practice-based thesis

Deposited at: Diaconia University of Applied Sciences, Pieksämäki unit library

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	6
3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
3.1 Perustietoa Vietnamista	8
3.2 Internet julkaisukanavana	8
4 MONIKULTTUURISUUS KÄSITTEENÄ	10
4.1 Monikulttuurinen hoitotyö.....	10
4.2 Monikulttuurisuus opiskelussa	11
4.3 Monikulttuurisen hoitotyön kehittyminen	11
4.4 Kulttuurinen kompetenssi	12
4.5 Uudistava oppimisprosessi	13
5 ULKOMAILLA OPISKELU	15
6 PRODUKTIO OPINNÄYTETYÖNÄ.....	17
6.1 Produktion lähtökohdat.....	17
6.2 Toimintaympäristö.....	18
6.3 Työn aloittaminen.....	18
6.4 Produktion sisältö	18
6.5 Produktion toteutus.....	19
6.6 Aikataulu ja resurssit	19
7 PRODUKTION ARVIOINTI.....	21
8 POHDINTA JA OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI.....	23
LÄHTEET.....	25
LIITTEET	27
LIITE 1: Saatekirje opiskelijoille.....	27
LIITE 2: Kyselylomake soveltuvin osin	28
LIITE 3: Produktio soveltuvin osin.....	29

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on produktio, joka käsittelee Diakonia-ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelua kohdennettuna Vietnamiin. Hakeminen opiskelemaan ulkomaille on tullut monelle vastaan eri opintoasteilla vaihtoehtona suorittaa opintoja. Itse olen aina ollut kiinnostunut ulkomaille lähtemisestä, mutta vasta ammattikorkeakoulussa vaihtoon lähtemiselle oli mahdollisuuksia elämäntilanteen johdosta. Syksyllä 2010 suoritin kolme kuukautta kestäneen harjoittelun Huen kaupungissa. Kaupunki sijaitsee Vietnamin keskiosassa, lähellä merenrantaa.

Prosessina kokonaisuus on mielenkiintoinen kokemus aina ulkomaille hakemisesta lähtien. Eri kohtemaiden vertailu on jo sinänsä oma, mielenkiintoinen prosessinsa. Työelämä vaatii nykypäivänä aktiivisuutta myös ulkomaille päin, joten Suomen rajojen ulkopuolelle lähteminen on hyvä ikkuna kurkistaa ulos tutusta ympäristöstä.

Nykypäivänä ihmiset ovat tottuneet hakemaan tietoa ja saamaan vastauksia kysymyksiinsä nopeasti. Miettiessäni toteuttamistapaa produktiolle, tehokkaimmaksi julkaisuväyläksi muodostui Internet. Miettiessäni ulkomaanvaihtoehtoa hain myös itse aktiivisesti tietoa Internetin eri sivustoilta; tiedon pirstaleisuus teki siitä vaivalloista.

Produktio opiskelusta Vietnamiin pyrki parantamaan tulevien opiskelijoiden mahdollisuutta löytää tieto yhdestä paikasta koskien koko prosessiin liittyvää tietoa. Työssäni käsittelen ajanjaksoa tarkastellen sitä monikulttuurisen hoitotyön eri näkökulmien pohjalta. Teoreettinen viitekehys avaa käsitteinä hoitotyön luonnetta nykypäivänä ja kuvaa samalla taustoja kansainvälisen hoitotyön kehittymisestä. Internet-sivusto on julkaistu osoitteessa <http://markustu.nettisivu.org>.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tavoitteena on esitellä ulkomaille opiskelemaan lähtemistä ja kertoa Vietnamista yhtenä Diakonia-ammattikorkeakoulun kaukokohteena. Ulkomaille lähteminen pitää sisällään monta eri vaihetta, joissa opiskelijalta vaaditaan aktiivisuutta hoitaa asioita. Etenkin kaukokohteeseen lähteminen vaatii paljon paperityötä viisumien ja muiden tarvittavien asiakirjojen saamiseksi. Lisäksi opiskelija suorittaa kansainvälisyysopintoja, jotka valmentavat opiskelijaa tulevaa matkaa varten.

Produktio pyrkii tuomaan Vietnamia tutuksi ulkomailla opiskelusta kiinnostuneille. Konkreettinen ulkomaille opiskelemaan lähteille suunnattu Internetsivusto on mielestäni tervetullut tietolähde. Kun ottaa huomioon Vietnamin terveydenhuollon muutokset tulevaisuudessa, palvelee työ ensisijaisesti lähivuosien aikana Vietnamiin lähtijöitä. Konkreettinen esittelymateriaali on ikkuna tarkasteltaessa opiskeluvaihdon tuomia mahdollisuuksia omia oppimiskompetensseja kohtaan. Ulkomailla opiskelu vahvistaa ammatillista kasvua, jonka merkitys on yksi työn kantavista teemoista.

Ulkomailla opiskelleilla on paremmat valmiudet suunnata uraansa ulkomaille tulevaisuuden kasvavilla työmarkkinoilla. Opinnäytetyön yhtenä kulmakivenä on myös madallata opiskelijan kynnystä suunnata ulkomaille opiskelujen yhteydessä. Opiskelu ja tutustuminen työelämään ulkomailla antavat vahvan kuvan siitä, olisiko ulkomailla työskentely tulevaisuudessa vaihtoehto ja mielenkiinnon kohde.

Henkilökohtaisena, pitkän prosessin tuomana tavoitteena oli kehittyä tiedon analysoijana ja kirjoittajana. Produktio ja raportti yhdessä, erimuotoisina tuotoksina, toivat omat näkökulmansa tekstin kirjoittamiseen. Raportin virallisempi kirjoitustyyli toi mukavaa vastapainoa produktion vapaamuotoisemmalle tekstile. Produktion ulkoasussa sain käyttää luovuutta Internetsivuston tuomien mahdollisuuksien puitteissa. Internet-sivusto on julkaistu osoitteessa

Vietnamin lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoulu tarjoaa monia muita kohteita ulkomailla opiskelua varten. Opinnäytetyön on tarkoitus innostaa muita opiskelijoita tekemään produktioita muista kohdemaista. Etenkin kaukokohteiden suhteen informaatiota tarvi-

taan laajemmin, sillä matkavalmistelut vaativat aikaa. Internetsivuston on tarkoitus olla toimiva kokonaisuus sisältäen olennaisen informaation matkavalmistelujen suhteen.

Internet-sivuston sivuston yhteydessä on palautelomake, jonka tarkoituksena on mahdollistaa sivuston kehitys tulevaisuudessa. Opiskelijat voivat antaa palautetta, jonka mukaan päivitän sivustoa. On odotettavaa, että yhdyshenkilöt vaihtuvat Huessa ja vaikuttavat osaltaan huomioon otettaviin asioihin matkajärjestelyjen suhteen. Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat voivat hyödyntää sivustoa vahvana tietoperustana omissa opinnoissaan.

3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyölle, joka kertoo vaihtoprosessista sekä kohdemaan terveydenhuollon nykytilasta on tilausta. Vaihtoprosessin eri vaiheiden selkeyttämiseksi katsoin olevan kehitystarpeen. On tärkeää punnita omat vahvuudet, mielenkiinnon kohteet sekä kehityshaasteet ja vertailla niitä kohdemaiden tarjontoihin. Vaihtokokonaisuuksiin on monesti tarjolla hyviä infoja eri yksiköiden puolesta, mutta vaihdossa olleiden kokemuksia ei välttämättä ole tarjolla.

3.1 Perustietoa Vietnamista

Vietnam sijaitsee Indokiinan niemimaan itäosassa ja sen rajanaapureina ovat Kiina, Laos ja Kambodza (Embassy of S.R Vietnam 2007). Pinta-alaltaan Vietnam on noin 331,000 neliökilometriä, Suomen pinta-alan ollessa 302 349 neliökilometriä (U.S Department of State 2011; Maanmittauslaitos 2011). Vietnamin maasto on monipuolista koostuen mäistä, vuorista, suistoista, sademetsistä sekä pitkästä rantaviivasta. On huomattavaa, että kolme neljäsosaa Vietnamin maastosta on vuoristoaluetta. (Embassy of S.R Vietnam 2007.) Vietnamin arvioitu väkiluku vuonna 2011 oli noin 90 miljoonaa (U.S Department of State 2011).

3.2 Internet julkaisukanavana

Nykyaikana Internet on etenkin nuorille itsestänselvyys. Tiedon hankinnan ensisijainen etsintäpaikka on hakupalvelimien tarjoamat palvelut. Internetin käyttäjät alkavat omalta osaltaan vaikuttaa tapaan, jolla informaatio tarjotaan kuluttajille. Viime vuosien vahva suuntaus on ollut, että julkaisut pyritään poikkeuksetta tarjoamaan Internetin kautta – joko ilmaiseksi tai maksullisessa muodossa. (Tapscott 2010, 25.) Internetissä julkaistuna produktio on helposti saatavilla sekä muokattavissa tarpeen mukaan.

Tilastokeskuksen vuonna 2007 tekemässä Internetin käyttötarkoitusta arvioivassa kyselyssä matka- ja majoituspalveluiden selaus oli käyttäjillä 4. tärkeimpänä Internetin selai-

lussa. Itsekin vaihtoprosessia läpikäydessäni turvauduin Internetin tietolähteisiin voimakkaasti, sillä tarjolla oli mielenkiintoisia ja tietoarvoltaan hyviä sivustoja. Internetin sivustoja tutkiessa korostuu medialukutaito. Medialukutaidolla tarkoitetaan käytännössä omaa kykyä ymmärtää ja luoda materiaalia erilaisissa viestimissä. (Haasio 2008, 15.)

Medialukutaidossa korostuu kriittisyys lähteiden luotettavuutta kohtaan. Tekstiä on osattava analysoida ja tehdä johtopäätöksiä sen oikeellisuudesta. Medialukutaitoon liittyy myös mediakielitaito, joka laajentaa medialukutaitoa käsitteenä. Mediakielitaito tarkoittaa kykyä tuottaa mediasisältöä sekä analysoida ja tulkita materiaalia. (Mediakasvatusseura 2011.) Nykypäivänä informaatiota on saatavilla monien eri medioiden kautta. Ihminen oppii käsittelemään tietoa ja suodattamaan pois epäolennaisia asioita. Medialukutaito kehittyy ajan myötä, jolloin myös ihmisen oma pohdinta korostuu ja tuo esille mediakriittisyyden. (Yleisradio 2011.)

4 MONIKULTTUURISUUS KÄSITTEENÄ

4.1 Monikulttuurinen hoitotyö

Monikulttuurinen hoitotyö ymmärretään moniammatilliseksi yhteistyöksi, jossa eri kulttuuritaustan omaavat ammattilaiset tekevät laajaa yhteistyötä asiakaslähtöisesti. Tavoitteena on kulttuurien välinen sosialisoituminen ja tiedon jakaminen kehittämällä ammatillisia kompetensseja. (Sainola-Rodriguez 2009, 41.) Monikulttuurisuuden yhteydessä on hyvä tarkastella myös transnationaalisuutta. Viestintävälineiden monipuolistumisen myötä muuttoliikkeet ovat vahvistuneet ihmisten saadessa olla paremmin yhteyksissä omaan maahansa ja kulttuuriin. Transnationaalisuuden kasvu on suoraan verrannollinen globaalistumiselle. (Sainola-Rodriguez 2009, 29-30.)

Eri kulttuureiden kohtaaminen on nykypäivänä arkea ja se näkyy hoitotyössä jokaisessa työpaikassa. Valmiudet kohdata eri kulttuuriin kuuluvia ihmisiä otetaan nykyään hyvin huomioon ammattikorkeakouluissa; monikulttuurisuus ja kansainvälisyys- opintokokonaisuus on osa myös Diakonia-ammattikorkeakoulun opintokokonaisuutta.

Professori Madeleine Leininger alkoi käsitellä monikulttuurista hoitotyötä 1950-luvulla. Leiningerin mukaan kulttuurin huomioiva hoito on oleellinen osa ihmisen paranemisprosessissa. (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2010, 28.) Kyseinen ajatus korostuu erityisesti psykiatrisessa hoitotyössä, jossa kielen merkitys on erityisen tärkeää kuntoutumisen edistäjänä.

Monikulttuurisuuden ymmärtäminen vaatii avoimuutta toisten kulttuureiden sosiaaliseen maailmaan sekä kokemuspohjaan (Abdelhamid ym. 2010, 7). Globalisaation voimistuminen tuo monikulttuurisuuden entistä enemmän esille. Globalisaatiota on kuitenkin ollut olemassa aina, joten se ei ole vain nykyajan ilmiö. (Abdelhamid ym. 2010, 14.)

Globalisaation kasvun taustalla on vahvasti tietoteknisen osaamisen vahvistuminen. Eri tieteenalat, mukaan lukien hoitotiede, ovat näin ollen päässeet laajentumaan eri kulttuurien intressien mukaisesti. Tiedon olemassaolo on yhä enemmän muuttunut taidoksi rakentaa yhteisön ammattitaitoa ja sitä kautta hyvinvointia. (Pakarinen 2004, 14.)

Käsitteinä monikulttuurisuus ja globalisaatio ovat hyvä ikkuna tarkastellessa nykypäivän hoitotyön monimuotoisuutta. Kansainvälistyminen sinänsä luo tiedonhankinnalle uusia vaatimuksia, joiden suhteen hoitotyöntekijä joutuu olemaan tekemisissä jatkuvasti. Uudet ja vanhat työntekijät joutuvat tekemisiin käsitteiden kanssa, joiden määrittelyminen työyhteisön sisällä ei välttämättä vastaa nykypäivän vaatimuksia. Tietotaidon päivittämisen tulisi sisältää myös kansainvälisen hoitotyön määritelmiä.

4.2 Monikulttuurisuus opiskelussa

Kokonaisvaltaisin tapa tutustua eri kulttuurin hoitomenetelmiin on lähteä opiskelemaan ulkomaille. Kansainvälisyysopinnot valmistavat opiskelijaa kohtaamaan erilaisia tilanteita, jotka ovat erilaisia kuin kotimaassa; käytännössä tämä tapahtuu tehtävien sekä ryhmäkeskustelujen avulla. Ulkomailla opiskelu on tärkeä kanava opetella monikulttuurisuuden liittyviä kompetensseja. (Abdelhamid ym. 2010, 59.)

Ulkomailla opiskelu on kuitenkin oppimisen kannalta haastavaa jos opiskelijan ja toisen kulttuurin välissä on kielimuuri tai paikallisten kanssa sosiaalistuminen jää pinnalliseksi. Tällöin on vaarana, että opiskelija elää kuin kuplan sisällä vieraassa kulttuurissa eikä näin ollen näe kokonaisvaltaista kuvaa toisen kulttuurin tarjoamista mahdollisuuksista. (Abdelhamid ym. 2010, 60.)

4.3 Monikulttuurisen hoitotyön kehittyminen

Transkulttuurinen hoitotyö ja tutkimus perustuvat pääosin antropologiselle lähestymistavalle, jonka vahvat perusteet ovat lähteneet yhdysvalloista kehittäjään Madeleine Leininger (Abdelhamid ym. 2010, 28). Madeleine Leininger avaa monikulttuurisen hoitotyön aihealuetta määrittelemällä sen yhdeksi hoitotiedon ja hoitokäytännön perusteista (Leininger 1978, 12).

Jotta monikulttuurillista hoitotyötä voisi ymmärtää paremmin käsitteenä, Leininger määritteli termejä tukemaan kehittämiään teoriaa. Leiningerin luomassa termistössä

keskeisinä käsitteinä ovat kokonaisvaltainen hoitotyö ja monikulttuurisuuden ymmärtäminen, hyväksyminen sekä arvostaminen. Leiningerin mukaan hoitotyön ydin on toisen ihmisen välittämisessä. (Leininger 2001, 46–47.)

Ajatellessamme monikulttuurisuutta miellämme sen helposti nykyajan vahvaksi käsitteeksi mutta tosiasiasa monikulttuurisuutta on ollut olemassa niin kauan kuin ihmisiäkin. Kansat ovat sekoittuneet toisiinsa ja kulttuurien levittäytymistä on tapahtunut laajalti. Ajatellessamme eri maita, kuvittelemme ne usein tilana ja olemassa olevine rajoineen. On kuitenkin huomattava, että ympärillä olevat kansat ja valtiot määrittelevät myös sen millaisena näemme itsemme. (Löytty, Olli; Lehtonen, Mikko 2003, 7-8.)

4.4 Kulttuurinen kompetenssi

Käsitteenä kulttuurinen kompetenssi tarkoittaa kulttuurin ymmärtämistä ja tuntemista, jotta oma toimiminen olisi pätevää. Kulttuuria täytyy siis ymmärtää kokonaisvaltaisesti, jotta ymmärtää sen vaatimukset omalle käyttäytymismallille. (Helsingin yliopisto 2006.) Omat kokemukseni Vietnamista ovat, että kulttuurisen kompetenssin edistämiseksi tarvitaan toimiva sosiaalinen verkosto. Ihmisten kautta tapahtuva kulttuuriin tutustuminen on suureksi avuksi etenkin matkan alkuvaiheessa, jolloin tarvitsee tukea uudessa ympäristössä. Vastaavasti hyvä kielitaito on eduksi ja auttaa jokapäiväisessä sosiaalisessa elämässä.

Matkustustapojen monipuolistuessa ja matkakustannusten halventuessa globalisaatio voimistuu. Globalisaatio tuo mukanaan monikulttuuristen ilmiöiden voimistumisen niilläkin alueilla, jossa asia ei ole ollut aiemmin näkyvästi esillä. Yhä useammalla maahanmuuttajalla on mahdollisuus olla hyvin yhteydessä kotimaahansa. Toimivat yhteydet kotimaahan helpottaa sopeutumisen vaikeuksia uuden kulttuurin keskellä. (Sainola-Rodriguez 2009, 11.)

Monikulttuurisen hoitotyön osaamisvaatimukset kulminoituvat asiakkaan kulttuurin huomioonottamiseen. Suomalaisessa koulutuksessa korostetaan kielitaitoa, joka on yksi isoimmista edellytyksistä sosiaaliseen kanssakäymiseen eri kulttuuritaustan omaavien ihmisten kanssa. Kulttuurien tuntemus sekä yhteyksien luominen eri verkostojen kautta

tuovat lisäarvoa ammatilliselle osaamiselle. Hoitotyössä korostuu kulttuurillisen näkökulman huomioiminen: ihmisen kohtaaminen ilman ennakkoluuloja luo hoitotilanteesta aidon ja luontevan. (Sainola-Rodriguez 2009, 51-52.)

Hoitotyön tekemiselle täytyy olla aina tietoperusta; tekemisen varmuutta tarvitaan myös kohdattaessa eri kulttuurista tuleva asiakas. Monikulttuurisuuden parempi hallinta lisää hoitotyössä valmiutta arvioida eettisiä käsityksiä ja tuo työn tekemiseen mielekkyyttä. Samalla kun varmuus kohdata eri kulttuuritaustan omaava asiakas lisääntyy, kehittyvät myös sosiaaliset taidot. Sosiaalisten taitojen merkitys on jokaiselle hoitotyötä tekevälle tärkeää. Sitä voisi luonnehtia yhdeksi hoitotyön tekemisen työkaluksi persoonallisuuden ohella. (Anttalainen, Haikola & Hämäläinen 2009, 4.)

Kulttuuriin kuuluvia taitoja ei voi oppia pelkästään teoretietoa lukemalla, vaan on matkustettava paikan päälle ja tutustuttava kulttuuriin (Abdelhamid ym. 2010, 53). Erilaisen kulttuurin ympäröimänä opiskelija pystyy käsittelemään lukemaansa tietoa luonnollisessa ympäristössä.

4.5 Uudistava oppimisprosessi

Opiskelija, joka viipyy riittävän pitkän ajan ulkomailla, kehittyy oppijana ja omaksuu uusia hoitotyön toimintatapoja. Oppimisprosessi on ulkomailla oleskeluaikaan sisältyvä portaittainen ajanjakso, joka alkaa kulttuurishokista. (Abdelhamid ym. 2010, 54.) Jokainen ihminen prosessoi ensimmäiset päivät omalla tavallaan.

”Kulttuurishokki syntyy vieraan kulttuurin kohtaamisesta sekä vanhan kulttuurin menettämisestä. Siihen liittyvät tuntemukset ovat sekä psyykkisiä että fyysisiä, ja niiden voimakkuus riippuu omasta henkisestä kapasiteetista, oman ja kohdattavan kulttuurin erilaisuudesta sekä aiemmista kokemuksista. Tärkeintä on tunnistaa ilmiö ja muistaa, ettei kulttuurishokkia voi välttää ja että sen oireet ovat aina yksilöllisiä.” (Malinen 2008.)

Kulttuurishokin jälkeen on hyvä pohtia lähtökohtia ja tarkoitusta opiskelulle ulkomailla. Pohtiessa asioita, nousee esille nopeasti syitä, jotka motivoivat pääsemään yli kulttuurishokin vaikutuksista. Omien asenteiden tunnistaminen ja tarvittaessa niiden muuttaminen positiiviseen suuntaan on hyvä huomioida. (Abdelhamid ym. 2010.) Jo matkan

alkuvaiheessa kannattaa olla yhteydessä kanssamatkustajiin ja keskustella mieltä painavista asioista. Jokaisella on oma tarinansa kerrottavana, vaikka matkaa olisi vasta alussa.

Säännölliseen päivärytmiin pääseminen on tärkeää, etenkin jos aikaero kotimaahan on huomattava. Säännöllinen unirytmii takaa riittävät yöunet ja edesauttaa näin ollen päivän aikana uusien asioiden omaksumista. Matkan alussa stressi ja elinolosuhteiden muutos voi aiheuttaa unettomuutta. (Terveyskirjasto 2011.)

Kulttuurishokin väistyessä on mahdollisuus tutustua laajemmin uuden kulttuurin toimiin oppimismahdollisuuksiin. Ympäristön kanssa täytyy olla vuorovaikutuksessa ja olla avoin uusille menettelytavoille. Omien kokemusten reflektointi täytyy olla jatkuvaa, sillä on muistettava, että ammatillinen kasvu jatkuu myös matkan jälkeen. Ulkomailla opiskelu tuo eri vaiheineen erilaisen näkökulman maailmankatsomukselle. Ihminen kasvaa persoonana ja samalla kehittyy myös ammatillinen identiteetti. (Abdelhamid ym. 2010.)

5 ULKOMAILLA OPISKELU

Ulkomailla opiskelu on osa Diakonia-ammattikorkeakoulun tarjoamaa koulutusta ja se on mahdollista suorittaa useassa eri maassa. Vaihto-ohjelma Diakonia-ammattikorkeakoulussa tarkoittaa harjoittelua tai opiskelua ulkomailla sijaitsevassa yhteistyöoppilaitoksessa tai organisaatiossa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.).

"Kansainvälisellä opiskelijaliikkuvuudella tarkoitetaan tässä sellaista ulkomailla opiskelua tai harjoittelua, joka liittyy formaaliin koulutukseen ja tutkinnon suorittamiseen. Kyseeseen voi tulla vaihto-opiskelu ulkomailla, kansainvälinen työharjoittelu tai koko tutkinnon suorittaminen ulkomailla." (Garam 2005, 7.)

Ulkomailla opiskelu on mielenkiintoinen kokemus aina hakuvaiheesta lähtien. Eri kohdemaiden vertailu on jo sinänsä oma prosessinsa vaihdon aloittamisessa. Työelämä vaatii nykypäivänä aktiivisuutta myös ulkomaille päin, joten vaihtoon lähteminen on hyvä ikkuna kurkistaa ulos tutusta ympäristöstä. Eri maat antavat erilaiset lähtökohdat opiskelulle, joten kohdemaan valinnan tulisi olla linjassa omiin oppimisvalmiuksiin, mielenkiinnon kohteisiin. Ennen kaikkea vaihtoprosessin olisi siis tuettava omaa ammatillista kasvua.

Vietnamin terveydenhuollon nykytila on työkenttä, jolle vaihtoon lähtijät joutuvat saapuessaan perille. Vaihtoon lähtijän tulisi olla perehtynyt terveydenhuoltoon ennen aloitusta erilaisten käsitysten muokkaamassa terveydenhuollon maailmassa. Terveydenhuolto on toimivan yhteiskunnan peruskäsite, joka on samalla tukipilari maan hyvinvoinnin kannalta.

Ulkomailla opiskelleet hoitajat voivat peilata omia ammatillisia kokemuksiaan laajemmin kuin pelkästään kotimaassa opiskelleet. Ulkomailla opiskelu avaa monikulttuurisen hoitotyön opintoja uudessa kontekstissa, jotka heijastuvat myöhemmin kansainvälisen yhteistyön laajenemisena oman uskalluksen kautta. (Koponen 1997, 17.) Ulkomailla opiskelleet omaavat paremmat valmiudet lähteä töihin ulkomaille.

Kokemus toimia erilaisessa terveydenhuoltojärjestelmässä kehittää toimintaa moniammatillisessa yhteistyössä. (Hosio 2008, 34-45). Kielitaidon kehittymisen kannalta ulkomailla opiskelu on erityisen hyödyllistä. Vietnamissa pärjää hyvin englanninkielellä, joskin ranskan osaamisesta on hyötyä. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO 2011.)

6 PRODUKTIO OPINNÄYTETYÖNÄ

6.1 Produktion lähtökohdat

Internet-sivustona tuotettu esittely Vietnamista opiskeluvaihtoehtona on tuotos, eli toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa sekä järjestää käytännön toimintaa. Produktio voi olla toteutustapana monimuotoinen; vaihtoehtoina ovat vihko, kirja, kansio, cd tai dvd, kotisivut tai jokin muunlainen järjestetty tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta eri osasta: itse produktiota seuraa sen pohjalta kirjoitettu raportti joka tarkastelee työtä eri vaiheiden pohjalta. (Airaksinen, Vilka 2003, 9.)

Produktiota suunniteltaessa on mietittävä erityisesti sen toteuttamistapaa, jotta se palvelisi työn tavoitetta mahdollisimman hyvin. Tutkittu tieto on koko produktion suunnittelun, toteuttamisen sekä reflektion pohja; ilman näitä kriteereitä opinnäytetyö ei täyty sille asetettuja kriteerejä. Julkaisumetodia valittaessa on syytä ottaa huomioon myös kohderyhmä, jolle työ on tarkoitettu. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttä & Ockenström 2007.)

Kotisivujen tekeminen ei nykyään vaadi peruskäyttäjältä esimerkiksi html-kielen hallitsemista, vaan tarjolla on ilmaisia sivustoja, jotka tarjoavat valmiita sivustomalleja käytettäväksi. Internet-sivuston päätarkoituksena on tarjota informaatiota mahdollisimman helposti. Toteutuksen täytyy olla myös kevyt, jotta sivustoa voi käyttää myös hitaammilla yhteyksillä.

Sivuilla on myös hyvä olla idea, jonka avulla vierailija kiinnostuu selaamaan sivustoa pidemmälle. Ennen kaikkea täytyy kiinnittää huomiota johdonmukaisuuteen, jotta informaation selailija saisi selkeän kuvan sivuston tarkoituksesta ja sen sisällöstä. (Pirouz 2002, 2.)

6.2 Toimintaympäristö

Internet sivuston ensisijaisena tarkoituksena on palvella Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita, jotka suunnittelevat opiskelua Vietnamissa. Sivusto antaa yleistä tietoa maasta sekä vinkkejä matkan järjestelyn suhteen, joten näen, että siinä voivat hyötyä muutkin Vietnamiin matkustavat. Sivuston tietoja pystyy hyödyntämään vaiheessa, jossa ulkomaille opiskelemaan lähteminen on suunnitteluvaiheessa tai jo toteutumassa käytännönjärjestelyjen puitteissa.

6.3 Työn aloittaminen

Materiaalin ja muistiinpanojen työtä varten tapahtui kevästä 2010 alkaen, jolloin hain kansainväliseen opiskeluohjelmaan oman kv-koordinaattorin kautta. Työn pääpaino hioutui vuoden aikana tullakseen olemaan esittely Vietnamista kohdemaana ulkomailta opiskelua suunnitteleville. Prosessin aikana sain tukea työn tarpeellisuudelle keskusteltuani muiden Vietnamiin lähtijöiden kanssa. Koska produktion sisältö vaati paljon omia kokemuksia, sen kirjoittaminen ei voinut alkaa laajasti ennen Vietnamiin lähtemistä. Lähteiden etsiminen olikin pääpainona työn alkuvaiheessa.

6.4 Produktion sisältö

Sivusto on rakennettu välilehtien avulla, jotka on ryhmitelty sivuston oikeaan laitaan linkeiksi. Vietnamista kerrotaan yleistä tietoa, joka sisältää olennaista tietoa kulttuurista. Vietnamilaisesta opiskelujärjestelystä kerrotaan omassa kappaleessaan. Kolmen kuukauden harjoittelun jakaminen osiin auttaa opiskelijoita hahmottamaan paremmin opiskeluaikataulua ja varautumaan opetukseen esimerkiksi ottamalla materiaalia mukaan jo Suomesta. Lisäksi työssä käydään läpi majoitus, viisumi, rokotus sekä vapaa-aikaan liittyviä asioita. Sivuille on liitetty Vietnamista otettuja valokuvia tarkoituksena elävöittää sivustoa ja tuoda tekstille lisäkontekstia. Kuvat eivät ole täysikokoisia, ja näin sivusto latautuu nopeasti hitaammallakin yhteydellä. Kuvat saa halutessaan suurennettua klikkaamalla niitä.

6.5 Produktion toteutus

Kirjoitin tekstin ensin tekstinkäsittelyohjelmalla, joka sisälsi pelkän raakatekstin kappalejakoineen. Työn jatkamisen kannalta käytännöllisin tapa oli etsiä Internetpalvelu, joka pystyi tarjoamaan sivuille tilaa ja jonne pystyi tallentamaan tekstiä ja kuvia ilman, että ne tulisivat näkyviin kaikille välittömästi. Näin ollen pystyin esikatselemaan sivun ulkoasua eri selaimilla samalla varmistuen siitä, että sivujen toimivuus on hyvä. Nykyään tarjolla on useita palveluntarjoajia, joiden palvelimille voi tallentaa omat kotisivut.

Nettisivu.org tarjosi lisäksi kotisivumoottorin, jonka avulla sivuston ulkoasun suunnittelu onnistui helposti. Kun ulkoasu oli mieleiseni, pystyin julkaisemaan työn Internetiin. Internet-sivustolle pystyi lisäämään helposti palautelomakkeen sekä vieraskirjan. Vierailijat voivat jättää palautteensa joko kaikkien nähtäville tai lähettää viestin suoraan sähköpostiini.

Kuvia täytyi muokata kuvankäsittelyohjelmalla, jo pelkästään kuvien suurten kokojen takia. Kuvankäsittelyohjelmana käytin Googlen Picasaa. Kuvat valitsin sivuille eri teemojen mukaan. Esimerkiksi opiskelusta kerrottaessa sivulla on kuvia vietnamilaisesta sairaalasta. Kuvankäsittelyohjelmalla muokatut kuvat toivat elävyyttä sivuille.

Pääosin työn sisältö koostuu omista kokemuksistani reflektoiden niitä muihin lähteisiin. Toiveeni työn suhteen on, että kokoamani aineisto tulisi elämään sitä mukaa kun uudet opiskelijat saavat erilaisia kokemuksia paikan päällä; materiaaliani voi näin ollen kopioida vapaasti. Tästä syystä suunnittelin yhteiskäytössä olevia nettisivuja mutta niiden käytännön toteutus olisi vaatinut resursseja joita minulla ei ole käytettävissä. Pohdintojen perusteella päädyimme opinnäytetyön esitystilaisuudessa ratkaisuun, että sivuston kehitys tapahtuu palautelomakkeen ja vieraskirjan viestien pohjalta.

6.6 Aikataulu ja resurssit

Työn kokoaminen vei kokonaisuudessaan 1,5 vuotta. Välissä oli kuitenkin jaksoja jolloin työn teko ei ollut intensiivistä johtuen omien kokemusten keräämisestä. Työn aktiivinen tekovaihe ajoittui loppukesälle ja syksylle 2011. Koska matkasta oli kulunut vuo-

si, olin pystynyt prosessoimaan matkan ja alkuvalmistelut kokonaisuudeksi, josta oli näin ollen helpompi kirjoittaa. Aikataulullisesti ainut kiireelliseksi jäänyt työn vaihe oli produktion arviointi. Palautelomake sivuston arvioinnista lähti opiskelijoille vasta loka-kuun puolivälissä -11. Produktion arviointilomake sekä raportti oli mahdollista tehdä sähköisesti, joten materiaalikustannuksia ei prosessista muodostunut.

7 PRODUKTION ARVIOINTI

Produktion arviointi oli järkevin toteuttaa palautelomakkeen avulla sähköisessä muodossa. Ohjaavan opettajan neuvojen mukaisesti palautteen antajiksi valikoituivat opiskelijat, jotka olivat olleet opiskelemassa Vietnamissa syksyllä 2010. Vastajat olivat sekä sairaanhoitajia että sosionomeja. Lähetin kymmenelle Huessa olleelle opiskelijalle sähköpostia, jossa oli saatekirje opinnäytetyön aiheesta sekä linkit itse produktioon ja palautekyselyyn. Yhteystiedot oli helppo kerätä ennen matkaa perustetun Facebook-yhteisön kautta, jossa vaihdoimme ajatuksia ennen matkaa.

Kymmenestä henkilöstä kyselyyn vastasi viisi, eivätkä kaikki heistä vastanneet avoimiin kysymyksiin. Olin odottanut, että sähköisen lomakkeen täyttäminen olisi houkutelut enemmän ihmisiä, sillä ajallisesti sen täyttäminen olisi vienyt pari minuuttia. Saatesähköpostissa oli suorat linkit itse sivustolle ja palautekyselyyn. Viisi vastannutta henkilöä oli tyytyväisiä sivustoon. Ilmeni, että suurin osa vastaajista koki saaneensa liian vähän matkaan liittyvää informaatiota ennen lähtöä.

Vapaamuotoisen palautteen antajat kaipasivat produktioon enemmän omakohtaisia kokemuksia matkasta. Kolme kuukautta on pitkä aika, jonka aikana opiskelija joutuu kohtaamaan koti-ikävän lisäksi uuden kulttuurin tuomat muutokset jokapäiväisessä arjessa.

"Olisin kaivannut syvällisempää tietoa siitä millaista on olla vieraassa maassa ja vieraassa kulttuurissa pitkä aika. Mitä tunteita se herättää kun asiat eivät toimi niin kuin kotona, mikä ei toimi ja mistä taas voisimme ottaa oppia."

"Panostaisin enemmän käytännön asioiden kertomiseen. Esimerkiksi mitä kaupoista saa (kaikkea siis), hinnoista, tinkimisestä, säästä ja yleisesti kulttuurista ja miten vapaa-ajan siellä saa kulumaan. Esim. fillari ja skootterivuokraus, mahdollisuudet matkustaa lähipaikka kunnille. Mitä kannattaa nähdä ja missä käydä. Minkälaisia on vietnamilaiset ihmiset, heihin tutustuminen... Koti-ikävä ja se kun on tylsää ja mikään ei huvita, mitä voi tehdä ja mikä auttaa."

Sivuston ulkoasuun sekä selkeyteen olivat tyytyväisiä kaikki vastanneista. Yksi vastanneista kommentoi sivuston olevan "tiivis infopaketti matkaan lähteville." Kaikki vastanneista olivat myös kokeneet, että sivustolta löytyy kaikki olennainen informaatio ulko-

mailla opiskelua suunnitteleville. Vastauksien perusteella kansio vastasi asetettuja tavoitteita, joskin sen kehittämiseksi tuli esille uusia näkökulmia.

Sähköisen palautelomakkeen käyttö aiheutti etukäteen epäilyjä sen toimivuudesta. Epäily ei ollut turhaa, sillä ilmaisversio ei pystynyt tarjoamaan vastaustilaa siinä määrin, kuin olisi ollut tarpeellista. Jotkut vastaajista olivat kirjoittaneet pitkästi viimeiseen vapaavalintaiseen kysymykseen, eikä lomake ollut kyennyt tallentamaan kaikkia viimeisiä lauseita. Näin ollen muutama palautteen loppu jäi harmillisesti näkemättä.

8 POHDINTA JA OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Työn tekemisessä oli olennaista, että raportin aihealueina käsiteltiin hoitotyön muuttuneita kompetensseja. Teoreettisen viitekehyksen ideana on antaa lukijalle taustaa monikulttuurisen hoitotyön historiasta, sen kehittamisestä sekä jatkuvasti muuttuvista vaikuttajista. Avasin käsitteet oman alan kirjallisuutta hyödyntäen. Pysin tekemään palautelomakkeesta mahdollisimman yksinkertaisen mutta samalla rakentavaa palautetta antavan. Lomake koostui kolmesta kyllä/ei- vastausvaihtoehdosta, sekä kahdesta avoimesta kysymyksestä.

Kokonaisuudessaan 1½ vuoden mittainen opinnäytetyöprosessi oli haasteellinen projekti. Opinnäytetyöprosessin vaatimat syventymistä eri aihealueiden erityispiirteisiin ja opinnäytetyölle täytyi silti löytyä aikaa säännöllisesti. Aiheena työ oli mieluinen, ja sen tekeminen sähköisessä muodossa oli luontevaa. Internet-sivuston olemassaolo ei prosessina lopu ensimmäiseen julkaisuun, vaan sen päivittämistä on jatkettava esimerkiksi käyttäjäpalautteen perusteella.

Vaikka produktio perustui laajalti omaan empiiriseen kokemuspohjaan, olisi työn tekeminen parityönä ollut järkevämpää. Opinnäytetyöprosessina kaipaa kriittistä ajattelua sekä omien ajatusten peilaamista toisen ihmisen kanssa. Parityöskentely olisi mahdollisesti tuonut näkökulman, joka itseltäni jäi havaitsematta. Omakohtaisten kokemusten esilletuonti olisi näin ollen ollut luontevampaa jo alusta alkaen.

Diakonia-ammattikorkeakoulun kautta ulkomaille lähtee opiskelijoita kaksi kertaa vuodessa, joten produktiolle on tarvetta jatkuvasti. Prosessina ulkomaille lähteminen käsittelee pitkän ajanjakson ennen lähtöä, joten opiskelijat joutuvat etsimään tietoa kohteesta esimerkiksi eri tehtäviä varten. Eri lähteistä etsitty tieto on tärkeää, eikä niiden etsimisen poisjääminen ole ollut työn tarkoitus. Kun perustiedon etsiminen helpottuu, antaa sen halua syventää omaa tietämystä asiasta.

Hankesuunnitelman määrittelemä työn runko ja sisällys eivät toteutuneet täsmällisesti. Produktiota tehdessä jouduin tekemään kompromisseja sen suhteen, mitä osa-alueita oli pakko jättää pois. Vaarana oli työn laajuuden kasvaminen, mikä ei ole tarkoituksenmu-

kaista. Työn tekeminen opetti koko ajan mitä toiminnallinen opinnäytetyö pitää sisäl-
lään ja mitä se käytännössä vaatii toteuttajaltaan.

Produktion tekeminen on vaatinut monien eri lähteiden käyttöä ja samalla on pitänyt
arvioida niiden luotettavuutta. Opiskelun aikana tehdyt kirjalliset työt ovat antaneet hy-
vät lähtökohdat opinnäytetyön tekemiselle. Halusin laajentaa osaamistani ja siirtää työn
Internetiin paperijulkaisun sijasta. Työn liitteenä on produktio tekstimuodossa. Mukana
ei ole sivustoon liittyvää kuvitusta.

Raportin laatimista ongelmallisimmaksi asiaksi muodostui teoreettisen viitekehyksen
mukainen työn tarkastelu. Sinänsä valitut aiheet käsitteinä olivat hyviä, mutta koin on-
gelmalliseksi niiden yhtenäistämisen. Raportin sisältö kokonaisuutena onnistui hanke-
suunnitelman mukaisesti, joskin aiheajasta täytyi tehdä jättäen pois epäolennaisimpia
kokonaisuuksia. Vasta raporttia tehdessä huomasin, kuinka vaativaa tutkitun tiedon pe-
rusteella kirjoittaminen on työn laajuuden ollessa opinnäytetyön vaatimusten mukainen.
Raportin kirjoittaminen oli hidasta mutta antoisaa; oivalluksia tuli paljon oman tiedon ja
kokemuspohjan perusteella. Koin oman ajatusmaailmani varsin kriittiseksi lähteiden
informaatiolle. Lähdekriittisyys karsi monet lähteet pois itse työstä.

Diakonia-ammattikorkeakoulun ulkomaanopiskeluun sisältyy olennaisena osana verk-
kokurssit, jotka valmentavat lähtijöitä matkaa varten. Tehtävät vaativat pohdiskelua
omista vahvuuksista ja heikkouksista sekä suuntaavat päätelmiä oman oppimisen hyö-
dyntämiseen. Näiden tehtävien pohjalta sain monia ideoita opinnäytetyötä varten. Aihe-
piirit herättivät paljon kysymyksiä, jotka vaativat vastauksia eri lähteiden kautta.

LÄHTEET

- Abdelhamid, Pirkko; Juntunen, Anitta & Koskinen, Liisa 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro.
- Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Anttalainen, Anu; Haikola & Ville; Hämäläinen, Jenni 2009. Hoitotyöntekijöiden monikulttuurinen kompetenssi. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.. Perustietoa Diakin kansainvälisestä opiskelusta. Viitattu 27.10.2011. <http://vopa.diak.fi/kansainvalisyys>
- Embassy of S.R Vietnam 2007. About Vietnam. Viitattu 23.10.2011. <http://www.vietnamembassy-finland.org/en/nr070521170056/nr070905160218/>
- Garam, Irma 2005. Opiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus ja työelämä. Työnantajien näkemyksiä ulkomailla opiskelun ja harjoittelun merkityksestä. Occasional Paper 1/25. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO. http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/15451_opiskelijoiden_liikkuvuus_tyolama.pdf
- Haasio, Ari 2008. Kaikki irti Internetistä. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Helsingin yliopisto 2006. Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Viitattu 20.11.2011. <http://www.palmenia.helsinki.fi/competence/kompetenssi.asp>
- Hosio, Sanna 2008. Kansainvälinen opiskelukokemus ja siinä kohdatut ongelmat hoitotyön opiskelijoiden arvioimana. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro Gradu-tutkielma.
- Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO 2011. Viitattu 28.10.2011. http://www.maailmalle.net/harjoittelu_ja_tyoskentely/harjoittelu_ulkomaila
- Koponen, Päivikki 1997. Public health nursing in primary health care based on the population responsibility principle. Tampereen yliopisto. Department of nursing science.

- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007.
Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä - opas Diakonia-ammattikorkeakoulun
opinnäytetöitä varten. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Leininger, Madeleine 1978: Transcultural nursing: Concepts, theories and practices.
New York: John Wiley & Sons.
- Leininger, Madeleine 1994: Transcultural Nursing: Concepts, theories and practise.
McGraw-Hill Inc.
- Löytty, Olli & Lehtonen, Mikko 2003. Erilaisuus. Tampere: Vastapaino.
- Maanmittauslaitos 2011. Viitattu 20.11.2011.
http://www.maanmittauslaitos.fi/sites/default/files/pintaalat_2011_kunnan_nimenmukaan.xls
- Malinen, Tarja 2008. Kulttuurishokki. Turun Yliopisto. Viitattu 20.11.2011.
<http://www.utu.fi/opiskelu/kv/vaihdoissa/kulttuurishokki.html>
- Mediakasvatusseura 2011. Viitattu 20.11.2011.
<http://www.mediakasvatus.fi/tietopankki/wiki/medialukutaito>
- Pakarinen, Mikko 2004. Tietoyhteiskunta ja maahanmuuttajat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pirouz, Raymond. Kotisivut. Parantelu ja virittäminen. Helsinki: Edita, IT Press.
- Sainola-Rodriguez, Kirsti 2009. Transnationaalinen osaaminen. Uusi terveyden henki-
löstön osaamisvaatimus. Kuopion yliopisto. Terveystalouden- ja talouden
laitos. Väitöskirja.
- Tapscott, Don 2010. Syntynyt digiaikaan - Sosiaalisen median kasvatit. Grown up digi-
tal. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Terveyskirjasto 2011. Unettomuus. Viitattu 21.11.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00075
- U.S Department of State 2011. Diplomacy in action. Viitattu 23.10.2011.
<http://www.state.gov/r/pa/ei/bgn/4130.htm#profile>
- Yleisradio 2011. Viitattu 20.11.2011.
<http://mediakompassi.yle.fi/vanhemmat/johdanto/mita-on-medialukutaito>

LIITE 1: Saatekirje opiskelijoille

Hei!

Vietnamin matkasta on nyt vierähtänyt vuosi ja on hyvä aika muistella hieman prosessia kokonaisuutena. Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi produktion tekemisen Vietnamiin opiskelemaan suunnitteleville opiskelijoille. Itse koin, että tietoa ei koulun puolesta ollut riittävästi tarjolla hakemisprosessin eri vaiheissa. Mitä mieltä sinä olet, onko produktiolle ollut tarvetta?

Pyytäisin Sinua tutustumaan Internet sivustoon ja vastaamaan sen jälkeen muutamaan kysymykseen; kysymykset arvioivat opinnäytetyötä ja ovat siitä syystä olennainen osa produktion onnistumista.

Sivuston osoite:

<http://markustu.nettisivu.org/>

Palautelomake:

<Http://freeonlinesurveys.com/rendersurvey.asp?sid=nmwezjomvfmchl9976250>

LIITE 2: Kyselylomake soveltuvien osin

1. Saitko mielestäsi tarpeeksi tietoa opiskelusta kohdemaassa ennen lähtöä?
2. Oletko perehtynyt Internet sivustoon "Kansainvälinen opiskelu Vietnamissa"?
3. Olisiko produktiosta ollut hyötyä sinulle ennen ulkomaille opiskelemaan lähtöä?
4. Löytyykö produktiosta mielestäsi olennaiset tiedot, joita Vietnamiin opiskelemaan suunnitteleva tarvitsee, mitä mielestäsi voisi lisätä työhön?
5. Onko produktio helppolukuista ja selkeä kieliasultaan?
6. Haluatko kommentoida työtä vapaamuotoisesti?

Kiitos vastauksistasi!

Markus Tuulikallio

LIITE 3: Produktio soveltuvin osin

Kansainvälinen opiskelu Vietnamissa

Markus Tuulikallio
Opinnäytetyö, syksy 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
DIAK Itä, Pieksämäki
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 YLEISTÄ VIETNAMISTA.....	4
2.1 Terveysthuolto.....	5
2.2 Väestö, koulutus ja tulevaisuus.....	7
3 OPISKELU	9
4 VIISUMI	11
5 MAJOITUS	12
6 VAPAA-AIKA.....	13
6.1 Ruoka ja liikunta.....	13
6.1 Kaupat.....	14
6.1 Retket.....	15
7 ROKOTUKSET	16
LÄHTEET.....	17

1 JOHDANTO

Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskelevan on mahdollista hakea opiskelemaan ulkomaille aikaisintaan toisen lukukauden opintojen yhteydessä. Ulkomailla opiskelun voi suorittaa esimerkiksi monikulttuurisuus ja kansainvälisyys opintokokonaisuuden yhteydessä, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus saada kokonaisvaltaisempi käsitys monikulttuurisesta hoitotyöstä. Tällä sivustolla käsitellään Vietnamia yhtenä Diakonia-ammattikorkeakoulun Aasian vaihtokohteista.

Kohdekaupunkina Vietnamissa on Huen kaupunki, joka sijaitsee Vietnamin keskiosassa, noin yksitoista kilometriä merenrannikolta. Opiskelun kesto vaihtelee kohteen mukaan, ollen 3-12 kuukautta. Itse olin Vietnamissa kolme kuukautta, syyskuusta joulukuuhun. Vietnamiin on mahdollista lähteä myös vuoden alkupuoliskolla. Koska kyseessä on kaukokohde, on hakemisen tapahduttava vuotta aikaisemmin. Puolivuosittain on myös mahdollista hakea kohteisiin, joihin paikkoja on vielä jäljellä. Kun suunnittelet vaihtoon lähtemistä, kannattaa olla ensimmäiseksi yhteydessä oman toimipaikan kv-koordinaattoriin sekä opinto-ohjaajaan.



2 YLEISTÄ VIETNAMISTA

Tämän päivän Vietnam on nopeassa muutosvaiheessa. Vietnamilaiset saivat itsenäisyyden vuonna 1975 Vietnamin sodan jälkeen, jolloin myös Etelä- ja Pohjois-Vietnam yhdistyivät. Perheen asema Vietnamissa on aina ollut vahva ja ihmiset ovat tukeneet toinen toistaan vaikeina aikoina. Vietnamilaisessa perheessä on tavallista, että jopa kolme sukupolvea elää samassa taloudessa. Yleistä sosiaaliturvajärjestelmää ei ole, vaan on yleistä, että suvun sisällä lainataan rahaa sitä tarvitseville. (Bailey, Susi; Claire, Boobyer; Colet, John; Forber, Andrew; Glendinning, Aiden; Howland, Carol; Henley, David; Lorimer, Marie 2005, 13.)

Sodan jälkeen Vietnamin oli pakko alkaa tehostamaan teollisuuden tuotantoa sekä ulkomaankauppaa. Maan rikkaat luonnonvarat antoivat tähän hyvän ponnistuslaudan. Vietnam onkin ja nykypäivänä maailman toiseksi suurin riisin ja kahvinviejä. Vietnamin pitkä rannikko on mahdollistanut useiden satamien perustamisen loistavien laivareittien varrelle. Kuilu rikkaiden ja köyhien välillä on kuitenkin suuri. Kaupunkeihin verrattuna maaseudulla asuvat ovat heikommassa asemassa tulotasolla mitattuna. Maaseudulla asuvat kadehtivat kaupungissa asuvien usein parempaa elintasoja, liittyen etenkin terveydenhuollon saatavuuteen. Avoimen ulkomaankauppansa ansiosta Vietnam on yksi Aasian nopeimmin kasvavista maista. (World Health Organization i.a.)



2.1 Terveydenhuolto

Terveydenhuolto ei ole poliittisesti merkittävässä asemassa Vietnamissa. Tästä johtuen terveydenhuollon henkilöstöä ei ole koulutettu riittävästi vastaamaan väestön tarpeita. Etenkin maaseudulla asuvat ovat huonommassa asemassa terveystalvelujen saannin kannalta. Pääsy hoitoon riippuu suoraan henkilön maksukyvyistä, tarkoittaen käytännössä, että köyhimmillä ei ole mahdollisuutta käyttää terveydenhuollon palveluja. Valtiollinen sairausvakuutusjärjestelmä on olemassa, mutta se kattaa ainoastaan valtion palveluksessa olevat henkilöt. Vietnamissa ongelmana on terveyshuoltopalvelujen kalleus sekä koulutetun hoitohenkilöstön puute.

Aliravitsemus ja infektioaudit (etenkin monsuunisateiden aikaan) tappavat edelleen ihmisiä Vietnamissa. Puhdas vesi on yksi tärkeimmistä edellytyksistä terveyden kannalta ja siihen onkin Vietnamissa panostettu kiitettävästi. 70 % väestöstä on puhtaan veden ulottuvilla. Jonkin verran on siis vielä tekemistä, jotta taudit eivät pääsisi leviämään likaisen juomaveden välityksellä. (Karppi 2000, 3; Wikipedia 2010.)

Sairaanhoitajien asema Vietnamissa ei ole merkittävä. Heille maksetaan huonoa palkkaa eikä työtä arvosteta tarpeeksi. Tästä syystä sairaanhoitajien on tehtävä muutakin työtä kuin toimia koulutusammattissaan. Ei ole vaikea ymmärtää, että kun arvostus omaa ammattia kohtaan on huono, ei työmotivaatiokaan välttämättä ole hyvä. Oman työn kehittäminen ja ammattitaidon ylläpitäminen ei ole on vaikeaa, jos työn tekeminen ei ole mielekästä. Lääkkeiden ja hoitotarvikkeiden hinnat ovat suhteellisen korkeita ja niiden saatavuudessa on monin paikoin hankaluuksia. Tästä syystä luontaistuotteiden käyttö on yleistä halvempaan vaihtoehtona.



Koska vietnamilaiset ovat erittäin perhekeskeisiä, viettävät perheet aikaa omaisessa vierellä sairaalassa. Tämä tarkoittaa käytännössä, että perheen jäsenet asuvat potilaan kanssa samassa huoneessa. Omaiset huolehtivat potilaan perushoidosta. Sairaalahuoneet ovat pääsääntöisesti huonokuntoisia ja niissä on paljon potilaita. (Karppi 2000, 3.) Ensisijaisesti vietnamilaisissa sairaaloissa tapaa paikallisia ihmisiä, mutta myös monikulttuurisuus alkaa näkyä paikoitellen.

Vietnamin avatessa ovensa länteen on turismi tuonut mukanaan omanlaisensa haasteen Vietnamin terveydenhuollolle. Hoitotieteen osalta Vietnamissa ollaan jäljessä länsimaihin verrattuna, joka konkretisoituu ulkomaalaiselle asiakkaalle hoidon laadun tasona. Sairaanhoidajan roolin rajoittuessa lääkkeiden jakamiseen voi länsimaalaiseen hoitokulttuuriin tottunut tuntee olonsa turvattomaksi.

Ihmisten luottamus terveydenhuoltojärjestelmään ei ole Vietnamissa kovin hyvä. Kysyessäni asiaa paikallisilta, he kertoivat, että eivät menisi mielellään sairaalaan. Hygienia- taso ei Vietnamin sairaaloissa ole länsimaista tasoa. Sairaalan potilashuoneet ovat ilmastoimattomia ja niissä on kuuma. Potilaille, joilla on varaa maksaa, on mahdollista järjestää ilmastoidut huoneet. Opetussairaaloissa asioi väestön köyhempi osa, kun taas varakkaammat saavat nauttia nykyaikaisemman teknologian tuomista mukavuuksista.



2.2 Väestö, koulutus ja tulevaisuus

Vuoden 1999 väestölaskennan tuloksena väestöä oli 88 577 000, joista 86 % oli etnisesti Vietnamilaisia. Yksi suurista vähemmistöistä Vietnamissa ovat kiinalaiset. Kansanterveyden kannalta on ollut tärkeää, että Vietnamin terveydenhuoltoa on saatu kehitettyä etenkin neuvolapalvelujen osalta. Viimeisen 15 vuoden aikana lapsikuolleisuus on saatu puolittumaan koska suurin osa äideistä hyödyntää toimivaa neuvolajärjestelmää. (Wikipedia 2010.)

Valtio rajoittaa demokraattisten, ay-liikkeiden ym. mielipiteiden julkaisemista esimerkiksi Internetin välityksellä. Avoin poliittinen keskustelu on käytännössä kiellettyä. Byrokratia on vahvasti peräisin ajalta, jolloin Vietnam oli Ranskan siirtomaa. (Amnesty international 2010; Wikipedia 2010; Bailey ym. 2005, 13.)

Vietnamissa on hyvä tilanne peruskoulutuksen suhteen, sillä käytännössä kaikki lapset käyvät peruskoulun. Tilanne oli päinvastainen Vietnamin ollessa Ranskan siirtomaa. Jos tarkastellaan sukupuolieroja koulutuksen suhteen, ovat ne olemattomat. Tasa-arvo siis on olemassa koulutuksen suhteen. Lukio/yliopisto-opiskelijoita vuosina 2008-2009 oli 1,72 miljoonaa. (General Statistics Office 2010.)



Opiskelu maksaa ala-asteelta alkaen, joten kaikkein köyhimmillä perheillä ei ole varaa kouluttaa lapsiaan pitkälle. Ihmisillä ei ole mahdollisuutta tasa-arvoisuuteen opiskelun suhteen. Parhaimmassa asemassa ovat perheet, jotka asuvat kaupungeissa: maaseutujen

asukkaat eivät ole yhtä hyvätulaisia. Keskivertopalkka ravintolatyöntekijällä on noin miljoona dongia kuukaudessa. Kerjäläisiä ei kaduilla juuri näe, joten perheet pitävät toisistaan huolta. Jokainen pärjää sen verran, ettei kerjäämiseen tarvitse turvautua. Hinnat ovat toki paikallisten kesken halvempia kuin turisteille, tai kenelle tahansa Vietnassa oleskelevälle ulkomaalaiselle.



3 OPISKELU

Huessa on kaksi sairaalaa; Hue university hospital sekä Hue Central hospital. Hue University Hospital toimii Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ensisijaisena harjoittelu ja opiskelupaikkana. Sairaalat sijaitsevat puolen kilometrin päässä toisistaan, joten myös Central Hospitalissa on mahdollista suorittaa harjoitteluun liittyvää opiskelua. Molemmat sairaalat sijaitsevat kaupungin keskusta-alueella.

Huen yliopisto on rakennettu vuonna 1957 vanhan lukion tilalle. Yliopistossa toimii monia eri tieteenaloja, mukaan luettuna hoitotiede sekä lääketiede. Yliopiston haasteena on nostaa opetuksen tasoa, jotta opetus ja sitä kautta käytännöt vähitellen muuttuisivat kansainvälisten suositusten mukaisiksi.

Oma harjoitteluni kesti kolme kuukautta, joka oli jaettu kuuteen eri harjoittelujaksoon eri osastoilla. Kolmen kuukauden harjoitteluun sisältyi kahden viikon vapaa, jonka aikana pystyi tutustumaan Vietnamiin. Hue University Hospitalissa on mahdollista harjoitella sisätautiosastolla, lastenosastolla, kirurgian vuodeosastolla, leikkaussalissa, synnytysosastolla sekä psykiatrisella osastolla. Lisäksi on mahdollista käydä tutustumassa terveydenhuoltoon maaseutuklinikoilla.



Vastuuohjaajana Huessa toimii lääkäri Nguen Phuong. Hänen lisäksi jokaisella osastolla on nimetty vastuuhoidtaja tai lääkäri, joka opastaa harjoittelijoita. Pääosin opiskelu on itsenäistä, joka tarkoittaa omatoimista osallistumista hoitotoimenpiteisiin sekä lääkerinkiertoihin. Vietnamilaiseen tapaan päivittäisten rutiinien ajat voivat vaihdella, joten odotusaikaa sairaalalla voi tulla päivittäin paljon.

Viikoittain pyritään järjestämään myös tuntiopetusta yliopistolla. Tunteja pitävät eri alojen lääkärit ja opetuskielenä on englanti. Opiskelijat saavat esittää omia toivomuksiaan tuntien aiheesta. Yleisinä aiheina ovat kuitenkin Vietnamissa esiintyvät sairaudet sekä eläinten aiheuttamat myrkytystilat sekä vammat. Tuntiopetus yliopistolla tuo hyvää teoriapohjaa sairaalassa vastaantulevien tautien käsittämisessä. Itse saimme järjestää luennon diabeteksen hoidosta paikallisille sairaanhoitajaopiskelijoille.



4 VIISUMI

Suomen Vietnamin suurlähetystö sijaitsee Helsingissä, Aleksanterinkadulla. Viisumin voi hankkia lähetystöstä postitse tai käydä asioimassa paikan päällä. Jos matkan aikana suunnittelee käydä Vietnamin rajojen ulkopuolella, esimerkiksi Laosissa, kannattaa hakea multiple entry -viisumia. Ainoastaan multiple entry -viisumilla on mahdollista vierailla rajojen ulkopuolella rajoittamattomasti. Multiple entry -viisumin hinta on noin 80 euroa, riippuen palvelumaksujen suuruudesta.

Viisumin hankkimiseen kannattaa varata hyvin aikaa, sillä sen hankkiminen postitse voi viedä viikkoja. Viisumin hankkiminen postitse tapahtuu siten, että Vietnamin Helsingin suurlähetystön lähetetään oma passi, viisumihakemus, kaksi passikuvaa sekä tarvittava rahamäärä käsittelykuluja vasten. Viisumi on tarra passin sivulla.



5 MAJOITUS

Asuminen Vietnamissa on halpaa ja majoittuminen kannattaakin suunnitella toteutettavaksi hotellissa. Vietnam on kasvava turistimaa, joten kaupungin hotelleiden tasoon on panostettu paljon viimeaikoina. Turisteille halutaan antaa mahdollisimman hyvä mielikuva vietnamilaisuudesta sekä kaupungista ylipäänsä, joten palvelutaso on ystävällistä riippumatta valitseeko halvemman vai hieman kalliimman hotellin väliltä.

Hintataso hotellien suhteen on maltillinen, keskitason hotellin vuorokausihinnan jääden alle kymmeneen euroon. Hintaan ei yleensä sisälly aamiaista eikä muita palveluja, kuten pyykkipalvelua. Aamiaisen suhteen ei kuitenkaan kannata stressata, sillä ruokapaikkoja löytyy melkein jokaisen kadun varrelta. Tarjolla on lisäksi halvempia majoitusmahdollisuuksia ns. reppumatkalaisille. Kolmen kuukauden asuminen vaatii mielestäni kuitenkin rauhallisen paikan asumiselle, jotta lepoon ja opiskeluun voi keskittyä täysipainoisesti.

Hotellin etsimiseen kannattaa varata aikaa ennen matkaa, ja lähetellä sähköpostia eri paikkoihin tarjouksia kysellen. En suosittele maksamaan kolmen kuukauden hotellihintaa kerralla, sillä koskaan ei tiedä jos hotellia haluaakin vaihtaa jossain vaiheessa. Paikan päällä selviää hotellien todelliset tasot.



6 VAPAA-AIKA

6.1 Ruoka ja liikunta

Ruokaileminen Vietnamissa on edullista. Huesta löytyy paljon eritasoisia ravintoloita, jotka tarjoavat perinteistä vietnamilaista sekä länsimaista ruokaa. Ennen ravintolaan menemistä on syytä tehdä ravintolaan yleissilmäys, sillä monessa paikassa hygieniataso ei ole hyvä. Huen ravintolatarjonta kokonaisuudessaan on hyvä. Kävelymatkan päästä löytää useita ravintoloita, joskin kantapaikoiksi valikoituvat nopeasti hinta/laatusuhteeltaan parhaimmat paikat. On kuitenkin kokemus testailta eri ravintoloiden tasoa ja maistella paikallisia ruokia. Ennakkoluulot paikallisia ruokia kohtaa kannattaa unohtaa, sillä ruoka tehdään hyvin ja se on maukasta!

Huen kaupunki tarjoaa joitakin liikuntamahdollisuuksia, jotka ovat auki rajoitetusti viikon aikana. Huomioitavaa on, että aukioloajat vaihtelevat, eivätkä ennalta ilmoitetut ajat aina pidä paikkansa. Kaupungissa on uimahalli sekä rullaluistelupaikka, jotka kumpikin sijaitsevat kävelymatkan päässä keskustasta. Biljardihalleja sekä tenniskenttiä löytyy paljon. Internet toimii pääasiassa hyvin, tosin lyhyitä katkoksia ilmeni sähkökatkojen yhteydessä. Matkapuhelimen käyttö onnistuu vaivattomimmin käyttämällä prepaid-korttia, joita saa ostettua useimmista kaupoista tai kioskeista.

Vapaa-ajalla kannattaa pitää yhteyttä kanssamatkustajien kanssa ja keskustella avoimesti kokemuksista ja tuntemuksista. Koti-ikävä voi yllättää nopeammin kuin arvaakaan, joten vertaistuki on silloin ensiarvoisen tärkeää. Vaikka Internet yhteyksien kautta voi olla kätevästi yhteydessä Suomeen, voi arki Vietnamissa alkaa nopeasti tuntumaan yksinäiseltä. Yhteisen ajan käyttämiseksi Huesta löytyy monia paikkoja, joissa illat saa kulumaan nopeammin. Paikalliset karaokepaikat ovat tutustumisen arvoisia: iltaelämää löytyy varsinkin Parfymen varrelta.

6.2 Kaupat

Ravintolaruokiin vaihtelua tuovat kaduilta löytyvät tuoreet vihannokset sekä kauppojen elintarvikkeet. Aamupäivällä katujen varsilta löytää paljon vihanneskauppiaita, joilla on monipuolinen tarjonta. Tuoreruokaostokset kaduilta kannattaa tehdä ajoissa, sillä päivän kuumuus pilaa nopeasti kuumalla kadulla olevat tuotteet.

Vastapainona torimyynnille Huesta löytyy pieniä kioskeja sekä isoja tavarataloja. Kioskeissa myydään välttämättömiä elintarvikkeita sekä joitain taloustuotteita. Kioskeista kannattaa erityisesti kysyä isoja kymmenen litran vesikanistereita, sillä ne tulevat ajan mittaa edullisemmaksi kuin litran pulloissa ostettu vesi. Molemmilla puolilla jokea on kaksi isoa tavarataloa, joiden valikoimat vastaavat suomalaisia tavarataloja.

Jos huoneessasi on jääkaappi, kannattaa näiden isojen kauppojen valikoimia hyödyntää vaikkapa omia aamupalatarvikkeita varten. Vaatteiden teettäminen Vietnamissa on halpaa. Mukaan kannattaa ottaa vaikkapa malli mieleisestä vaatteesta, jollaisen haluaa teettää. Erityisesti sairaalavaatteet kannattaa teettää tällä tavoin, sillä sairaala ei tarjoa suojavaatteita paikan päällä.



6.3 Retket

Useimpien hotellien tarjontaan kuuluu retket lähiseuduille, joita kannattaa hyödyntää jossain vaiheessa matkaa. Lähialueiden matkoista yksi mielenkiintoinen vaihtoehto on kiertoajelu Vietnamin sodan aikaisille sotatantereille. Matka käsittää esimerkiksi vierailun maanalaisissa tunneleissa sekä vierailun alasammuttujen sotilashelikoptereiden jäänteille. Retken voi tehdä joko bussilla tai moottoripyörällä.

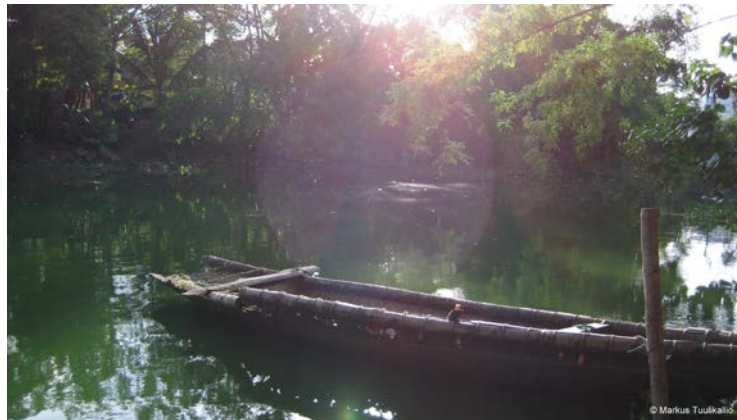
Lisäksi päivämatkan päässä Huesta löytyy maakympylöitä, jotka tarjoavat rentoutusta edulliseen hintaan. Koska Hue sijaitsee maan keskiosassa, matka etelään tai pohjoiseen rautateitse vie aikaa. Matkaan kannattaa varata aikaa kahdesta päivää, riippuen pysähdyspaikkojen määrästä. Vietnamin sisäiset lennot ovat myös edullisia, mutta vievät toki oman siivunsa matkabudjetista.



7 ROKOTUKSET

Vietnamiin lähdetessä jokaisen on syytä vierailla oman kampuksen tai terveysaseman sairaanhoitajalla selvittämässä ajankohtaiset rokotussuositukset sekä päivittämässä jo otetut perusrokotteet. Malariaa ei Vietnamissa juuri esiinny suuremmissa kaupungeissa, kuten Hanoissa ja Saigonissa. On kuitenkin suositeltavaa aloittaa malarialääke-ehkäisy, jos aikoo liikkua paljon maaseudulla. Ota myös selvää tarvitsetko tehosteita muihin rokotuksiin, joita olet saanut nuorempana. (Terveyskirjasto 2011.) Muita suositeltavia rokotuksia ovat:

- ✓ A- ja B-hepatiitti
- ✓ Jäykkäkouristus ja kurkkumätä
- ✓ Tuhkarokko, sikotauti ja vihurirokko
- ✓ Japanin aivotulehdus
- ✓ Kolera ja lavantauti



LÄHTEET

General Statistics Office 2010. Viitattu 22.8.2010.

<http://www.gso.gov.vn/default.aspx?tabid=217>.

Korppi, Minna 2000. Perheen osallistuminen omaistensa hoitoon Vietnamilaisessa sairaalassa. Diakonia ammattikorkeakoulu 2010. Opinnäytetyö.

Terveyskirjasto 2011. Viitattu 2.10.2011.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p_artikkeli=mat00055#s221

Wikipedia 2010. Viitattu 25.8.2010. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Vietnam>

World Health Organization i.a. Viitattu 22.8.2010. <http://www.wpro.who.int/vietnam>