

Karibu Kenya!

Verkko-opas Baratoniin lähteville

**Kati Rissanen
Ilona Rummukainen
Anne-Mari Turpeinen**

Opinnäytetyö

12.11.2012 Kuopio

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Bioanalytiikan koulutusohjelma Suun terveydenhuollon koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Kati Rissanen, Ilona Rummukainen ja Anne-Mari Turpeinen	
Työn nimi Karibu Kenya! – verkko-opas Baratoniin lähteville	
Päiväys	12.11.2012
Sivumäärä/Liitteet	48/52
Ohjaaja(t) Leena Tikka	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulun kansainvälisyystoimisto	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa verkko-opas opiskelijavaihtojaksoa Itä-Afrikan yliopistoon Kenian Baratoniin suunnitteleville Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opas julkaistaan Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuilla kansainvälisyyteen liittyvässä osiossa, josta sitä voivat tarkastella kaikki opiskelijavaihtoa suunnittelevat opiskelijat ja muut aiheesta kiinnostuneet. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota tietoa Itä-Afrikan yliopistosta, Baratonista ja Keniasta kaikille aiheesta kiinnostuneille, lieventää vaihto-opiskelijoiden kokemaa kulttuurishokkia ja helpottaa sopeutumista Baratoniin sekä kannustaa ja rohkaista opiskelijoita suorittamaan vaihtoopintonsa Keniassa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Savonia-ammattikorkeakoulun kansainvälisyystoimisto.</p> <p>Opinnäytetyön aihe valittiin syksyllä 2011, kun tekijät olivat suorittamassa opiskelijavaihtojaksoa Baratonissa. Huolimatta laajasta informaatiosta, jonka oppilaitos oli tarjonnut ennen vaihtoon lähtemistä, monet kysymykset jäivät vaille vastauksia ja koettiin, että oppaan tekeminen helpottaisi muiden vaihtoon lähtevien matkajärjestelyjä ja oleskelua Baratonissa. Opiskelijavaihto on suosittu tapa suorittaa tutkintoon kuuluvia opintoja ulkomailla ja opinnäytetyön avulla halutaan herättää opiskelijoiden mielenkiintoa myös Afrikkaan suuntautuviin vaihto-ohjelmiin.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, ja se koostuu teoriaosuuden lisäksi 52-sivuisesta oppaasta, joka julkaistaan PDF-muodossa Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Oppaassa käsitellään aiheita, jotka liittyvät esimerkiksi matkajärjestelyjen tekemiseen, kenialaiseen kulttuuriin, majoittumiseen, ruokailmiseen sekä kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Oppaassa on käytetty runsaasti kuvamateriaalia tekijöiden vaihto-opintoajalta elävöittämään tekstiä.</p> <p>Opas on toteutettu huolellisesti ja sen toimivuutta on testattu koko tuottamisprosessin ajan sekä toimeksiantajalla että kohderyhmään kuuluvilla opiskelijoilla. Oikeudet oppaan muokkaamista ja päivittämistä varten on luovutettu Savonia-ammattikorkeakoululle, jotta oppaan pitäminen ajan tasalla on mahdollista. Opinnäytetyön ja oppaan toivotaan inspiroivan muita vaihdossa olleita opiskelijoita toteuttamaan samankaltaisia projekteja omista vaihtokohteistaan.</p>	
Avainsanat Kenia, University of Eastern Africa Baraton, oppaat, opiskelijavaihto, kulttuurisokki	

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
THESIS
Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Biomedical Laboratory Science Degree Programme of Dental Hygiene			
Author(s) Kati Rissanen, Ilona Rummukainen and Anne-Mari Turpeinen			
Title of Thesis Karibu Kenya! – An Electronic Guide for Exchange Students in Baraton			
Date	12.11.2012	Pages/Appendices	48/52
Supervisor(s) Senior lecturer Leena Tikka			
Client Organisation /Partners Centre for International Affairs			
<p>Abstract</p> <p>The objective of this thesis is to produce an electronic guide to students of Savonia University of Applied Sciences who are planning an exchange program to the University of Eastern Africa Baraton, Kenya. The guide will be published on the website of Savonia University of Applied Sciences. The guide will be available there for everyone who wishes to learn more about taking part in an exchange program in Baraton.</p> <p>The purpose of this thesis and the guide is to provide information about the University of Eastern Africa, Baraton and Kenya. Furthermore, the purpose is to alleviate the culture shock students experience while completing their exchange period and to ease their adaptation to the local culture in Kenya. The aim is also to promote Kenya and Baraton as a host University. The client organization of this thesis is the Centre for International Affairs of Savonia University of Applied Sciences.</p> <p>The subject of this thesis was chosen in autumn 2011 when the authors were completing their exchange period in Baraton. Despite all the information provided by both home and host universities many questions went unanswered. The product of this thesis is an electronic guide which consists of 52 pages and it holds information about Kenya and Baraton answering all the questions the authors had. The guide provides information about travelling arrangements, Kenyan culture and environment, housing, eating and interaction with the local people.</p> <p>The functionality of the guide was tested throughout the process by students planning their own exchange program to Kenya and by the client organization. The rights to update and modify the guide are given to Savonia University of Applied Sciences. The authors hope that the guide will inspire other exchange students to produce similar projects on other universities and countries.</p>			
Keywords Kenya, University of Eastern Africa Baraton, Guides, Culture Shock, Student Exchange			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	OPISKELIJAVAIHTO	8
2.1	Kansainvälinen liikkuvuus ja North-South-South-ohjelma.....	9
2.2	Kenia.....	10
2.2.1	Terveydenhuolto Keniassa	12
2.2.2	Itä-Afrikan yliopisto, Baraton.....	13
2.3	Kulttuuri ja kulttuurishokki.....	15
3	OPPAAN TUOTTAMINEN	18
3.1	Näytöltä luettavan tekstin kirjoittaminen	19
3.2	Tekstin sisältö	20
3.3	Tekstin visuaalistaminen ja typografia	20
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	22
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	23
5.1	Opinnäytetyön vaiheet	23
5.2	Oppaan toteutuksen arviointi.....	25
5.2.1	Muita opinnäytteinä tehtyjä oppaita	25
5.2.2	Opiskelijavaihdossa olleet opiskelijat.....	27
5.2.3	Opiskelijavaihtoa suunnittelevat opiskelijat	28
6	POHDINTA	29
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	29
6.2	Oma ammatillinen kasvu	31
	LÄHTEET	34

LIITE 1 OPISKELIJAVAIHDOSSA OLLEET OPISKELIJAT

LIITE 2 OPISKELIJAVAIHTOA SUUNNITTELEVAT OPISKELIJAT

LIITE 3 OPAS

1 JOHDANTO

Suoritimme opiskelijavaihtojakson Keniassa Itä-Afrikan yliopistossa Baratonissa syksyllä 2011. Opiskelijavaihto suoritettiin North-South-South -ohjelman tukemana. Baratonin yliopistolla on kattavat verkkosivut ja paikan päällä on vierailut useita opettajia Savonia-ammattikorkeakoulusta, jotka jakoivat meille kokemuksiaan. Huolimatta hyvästä perehdytyksestä mieleen jäi useita kysymyksiä ilman vastauksia. Paikan päällä Baratonissa meistä tuntui, että tulomme ei ollut osattu varautua parhaalla mahdollisella tavalla vaikka kutsukirjeet ja tiedotus saapumisestamme oli asianmukaisesti hoidettu ja vaihto-opintoaikamme ajankohdasta ja harjoitteluidemme sisällöistä etukäteen sovittu. Päätimme tehdä opinnäytetyönämme oppaan muille Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille, jotta heidän vaihto-opiskeluaikansa menisi mahdollisimman sulavasti. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Savonia-ammattikorkeakoulun kansainvälisyystoimisto, jonka kautta julkaiseminen oppilaitoksen verkkosivuilla on mahdollista.

Turun yliopistolla suoritetun tutkimuksen mukaan (Säleniemi, Suominen & Kenraali 2001) vaihdossa olleet terveydenhoitoalan opiskelijat ovat osittain olleet tyytymättömiä oppilaitosten tarjoamiin tiedollisiin valmiuksiin kohdeyliopistoista ja -maista. Opiskelijavaihtoa suorittamassa olleet opiskelijat ovat kaivanneet tietoa muun muassa vaihto-opiskelusta, kohdemaan kulttuurista, paikallisista hoitokäytänteistä ja alan koulutuksesta sekä terveydenhuoltojärjestelmästä. Opiskelijat kokivat, että tiedonhankinta jäi heidän omalle vastuulleen lähes kokonaan. Opiskelijoiden mukaan ennen vaihtoon lähtöä kohdemaasta saatu tieto oli riittämätöntä sekä hajanaista ja täten sopeutuminen uuteen ympäristöön oli vaikeampaa. Taidolliset valmiudetkin koettiin osittain puutteellisiksi: opiskelijat kokivat, että heidän kielitaitonsa oli monesti riittämätön ja kyky kohdata vieraan kulttuurin edustajia oli huono. (Säleniemi, Suominen & Kenraali, 2001, 42-46).

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas vaihto-opintoja Baratonin yliopistoon suunnitteleville opiskelijoille Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuille. Oppaan tulee olla helppolukuinen, mielenkiintoinen ja informatiivinen. Opinnäytetyömme tavoitteena on tarjota informaatiota Baratonin yliopistosta ja Keniasta kaikille opiskelijavaihdosta kiinnostuneille, lieventää vaihto-opiskelijoiden kokemaa kulttuurishokkia ja helpottaa sopeutumista Baratoniin sekä kannustaa ja rohkaista opiskelijoita lähtemään vaihtoon Keniaan ja muualle Afrikkaan.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui 52-sivuinen opas. Koska koemme opinnäytetyön aiheen meille henkilökohtaisesti tärkeäksi ja mielekkääksi, oppaan tekeminen suoritettiin erityisen huolellisesti. Oppaan aihealueet käsittelevät muun muassa Keniaa ja sen kulttuuria, matkajärjestelyjä, majoittumista, ruokailua, matkustamista ja sosiaalista kanssakäymistä paikallisten kanssa. Oppaaseen on tuotu runsaasti visuaalista ilmettä kuvilla ja väreillä. Oppaan sisältöä ja sen toimivuutta on seurattu ja testattu koko työprosessin ajan olemalla yhteydessä toimeksiantajaan ja kohderyhmän edustajiin, joilta on pyydetty mielipiteitä ja kommentteja koskien oppaan sisältöä ja ulkoasua. Suuri osa oppaan sisältämisestä tiedoista perustuu omaan kokemukseemme, joka hankittiin kolmen vaihto-opintokuukautemme aikana. Meille oli opasta tehdessä tärkeää, että vaihto-opintojaksoa suunnittelevat opiskelijat saavat tietoa opasta tarkastellessaan nimenomaan muilta samassa tilanteessa olleilta opiskelijoilta.

2 OPISKELIJAVAIHTO

Opiskelijavaihto on helpoin ja suosituin tapa lähteä ulkomaille opiskeluaikana. Opiskelijavaihtoon voivat osallistua ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijat. Toisen asteen oppilaitoksilla on myös omat vaihto-opinto-ohjelmansa, mutta tässä opinnäytetyössä käsitellään ainoastaan korkeakouluissa suoritettua opiskelijavaihtoa. Opiskelijavaihto voi kestää muutamasta viikosta koko lukuvuoteen. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO, 2010)

Vaihtoon lähtevällä opiskelijalla tulee olla opiskelupaikka ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa, jolla on opiskelijavaihtosopimus ulkomaisen yhteistyöoppilaitoksen kanssa. Kun opintoja suoritetaan ulkomailla, opiskelija on oikeutettu suomalaiseen opintotukeen ja hänellä on mahdollisuus hakea apurahoja eri järjestöiltä. Vastaanottava oppilaitos ei saa periä vaihto-opiskelijalta lukukausimaksuja. Ulkomailla suoritettut opinnot ovat hyväksi luettavia tutkintoon sellaisenaan. Opiskelijalla tulee olla opintoja takana vähintään vuosi ennen opiskelijavaihtoon lähtemistä. Käytännön järjestelyissä vaihto-opiskelija saa apua sekä omalta että vastaanottavalta oppilaitokselta. Lisäksi monet oppilaitokset vaativat, että opiskelija on hyväksytysti suorittanut kaikki siihenastiset opinto-ohjelmaansa kuuluvat kurssit. Lisäksi vaihto-opiskelijoiden tulee usein suorittaa joitakin kansainvälisyyteen liittyviä opintoja ennen lähtöä. (Opetushallitus, 2011)

Valtioneuvoston asetuksen ammattikorkeakouluista (15.05.2003/352) mukaan ”harjoittelun tavoitteena on perehdyttää opiskelija ohjatusti erityisesti ammattiopintojen kannalta keskeisiin käytännön työtehtäviin sekä tietojen ja taitojen soveltamiseen” (Oikeusministeriö, 2012). Riittävän pitkän opiskelijavaihdon avulla voidaan kehittää opiskelijan persoonallisuutta, globaalia ymmärrystä, kognitiivisia taitoja sekä ammatillisia valmiuksia (Koskinen, 2009, 59).

Terveysalalla ohjatun harjoittelun osuus opinnoista vaihtelee 75 ja 116 opintopisteen välillä. Periaatteena on, että ensin opiskellaan teoria, jonka jälkeen sitä voi lähteä soveltamaan käytännössä työharjoittelussa. Terveysalan harjoittelut voidaan suorittaa omassa oppilaitoksessa, terveyskeskuksissa, sairaaloissa tai muussa ohjatussa ympäristössä. Terveysalalla harjoittelu on palkatonta. Työharjoittelusta osan voi suorittaa ulkomailla. (Savonia-ammattikorkeakoulu)

2.1 Kansainvälinen liikkuvuus ja North-South-South-ohjelma

Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO kerää vuosittain tietoja ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoiden ja opettajien kansainvälisestä liikkuvuudesta ja julkaisee niistä tilastoja. Uusimmat tilastot ovat vuodelta 2010. Kun opettajat, opiskelijat tai asiantuntijat lähtevät Suomen rajojen yli suorittamaan opintoja tai tekemään töitä, kyseessä on kansainvälinen liikkuvuus.

Opiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus voidaan jakaa pitkä- ja lyhytkestoiseen liikkuvuuteen. Pitkäkestoinen jakso kestää vähintään kolme kuukautta ja lyhytkestoinen vähintään viikon, mutta enintään kolme kuukautta. Keskitymme tässä tarkastelemaan opiskelijoiden pitkäkestoista liikkuvuutta ammattikorkeakouluissa. Vuonna 2010 Suomesta lähti 10 123 opiskelijaa pitkäkestoiselle ulkomaanjaksolle, joista hieman yli puolet yliopistoista ja loput ammattikorkeakouluista. Edelliseen vuoteen verrattuna kasvua oli kymmenisen prosenttia. Opiskelijavaihtoon lähtevien opiskelijoiden määrä on ollut kasvussa lähes joka vuosi viimeisen kymmenen vuoden ajan. Ainoastaan vuonna 2007 vaihtoon lähtijöitä oli vähemmän kuin edellisvuotena. (Garam, 2011)

Vaihtoon lähteneistä ammattikorkeakouluopiskelijoista 42,4 prosenttia ja vaihtoon lähteneistä yliopisto-opiskelijoista 13,7 prosenttia lähti suorittamaan ulkomaille työharjoittelujaksoa. Loput vaihtoon lähteneet opiskelijat suorittivat muita tutkintoon liittyviä opintoja. Lukumääräisesti eniten opiskelijoita vaihtoon ulkomaille lähti vuonna 2010 liiketalouden ja hallinnon alalta, tekniikan ja liikenteen alalta sekä sosiaali- ja terveysalalta. Opiskelijamäärään suhteutettuna eniten opiskelijoita lähti vaihtoon kuitenkin matkailu-, ravitsemis- ja talousalalta. Suhteellisesti eniten opiskelijoita ulkomaanjaksoille lähti vuonna 2010 Etelä- ja Länsi-Suomen korkeakouluista, kuin Itä- ja Pohjois-Suomen korkeakouluista. 64 prosenttia vaihtoon lähteneistä suuntasi muualle Eurooppaan. Ammattikorkeakouluopiskelijat suuntasivat yliopisto-opiskelijoita useammin Afrikkaan ja Aasiaan. (Garam, 2011)

North-South-South on Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskuksen CIMOn koordinoima Ulkoministeriön rahoittama opiskelija- ja opettajavaihto-ohjelma. Ohjelman tavoitteena on vahvistaa osallistujien inhimillisiä voimavaroja tarjoamalla osallistujille mahdollisuuksia oppia uutta tietoa ja tuottaa sitä. Vaihto-ohjelmien aikana on tarkoitus lisätä osallistujien tietoisuutta kehityskysymyksistä ja vahvistaa globaalia ajattelua. North-South-South -ohjelman opiskelijavaihto kestää yleensä 3-12 kuukautta. NSS perustuu vastavuoroisuuteen, suomalainen ja ulkomainen korkeakoulu lähet-

tävät vastavuoroisesti opiskelijoita ja opettajia vaihto-ohjelmaan. Vaihtoajan opiskelu voi koostua työharjoittelusta, mutta vaihto-opinnot eivät saisi koostua ainoastaan käytännön harjoittelusta. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO, 2011)

Opiskelijalla tulee olla ennen vaihtoon lähtöä tehtynä opintosuunnitelma, jossa sovi-
taan opintojen hyväksi lukemisesta. Ennen lähtöä suomalaiset opiskelijat voivat osal-
listua CIMOn lähtövalmennukseen. Opiskelijavaihdon tarkoituksena ei ole suorittaa
koko tutkintoa vastaanottavassa korkeakoulussa, vaan opiskelija palaa omaan kor-
keakouluunsa suorittamaan opintonsa loppuun. North-South-South –ohjelma tarjoaa
osallistujilleen mahdollisuuden hakea vaihto-opintojen kustannuksia varten apurahaa.
Apurahan suuruus määräytyy sen mukaan, kuinka pitkä opiskelijavaihto on ja kuinka
suuret arvioidut kustannukset ovat. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus
CIMO, 2011)

2.2 Kenia

Kenia oli Britannian siirtomaa vuodesta 1920 vuoteen 1963, jolloin se saavutti itse-
näisyyden. Kenian tasavalta sijaitsee Intian valtameren rannikolla itäisessä Afrikassa.
Vuonna 2012 maassa oli 43 013 341 asukasta. Kenian pääkaupunki on Nairobi ja
maan pinta-ala on 582 650 neliökilometriä. Kenian naapurimaita ovat Tansania,
Uganda, Somalia, Etiopia ja Etelä-Sudan (Ulkoasiainministeriö, 2012). Kenian presi-
denti on Mwai Kibaki. Seuraavat presidentinvaalit pidetään keväällä 2013. Kenian
rahayksikkö on Kenian shillinki. Kenian elinkeinorakenne koostuu palveluista 64,6 %,
maataloudesta 22,2 % ja teollisuudesta 16,4 %. (Central Intelligence Agency CIA,
2011).

Kenia sijaitsee aikavyöhykkeellä GMT +3. Suomen aikavyöhyke on GMT +2, joten
kun Suomessa on kesäaika, ei aikaeroa Keniaan ole. Pääkaupunki Nairobina lisäksi
 muita tärkeitä kaupunkeja ovat Mombasa, Kisumu, Nakuru ja Eldoret. Kenian viralliset
 kielet ovat englanti ja swahili, joiden lisäksi puhutaan kymmeniä heimokieliä.
(Central Intelligence Agency CIA, 2011)

Keniassa on laskutavasta riippuen arviolta 42 eri heimoa, joista useimmilla on oma
heimokielensä, -tapansa ja -kulttuurinsa. Suurin Kenian heimo on Kikuyut, joita on
noin 20 prosenttia väestöstä. Seuraavaksi suurimmat heimot ovat luot, luhyat sekä
kalenjinit (Ulkoasiainministeriö, 2010). Maasai-heimo on ylivoimaisesti tunnetuin ke-
nialainen heimo, mutta määrällisesti heitä on vain pieni osa Kenian väestöstä. Maa-

sait ovat kuitenkin säilyttäneet perinteiset heimotapansa, mikä tekee heistä epävirallisen afrikkalaisen heimoelämän symbolin.

Heimoilla on suuri merkitys Kenian poliittiseen ja taloudelliseen tilanteeseen. Esimerkiksi vuoden 2007 presidentinvaalit voittanut Mwai Kibaki kuuluu Kenian suurimpaan heimoon, Kikuyuihin. Kikuyut hallitsevat myös Kenian taloutta (Ulkoasiainministeriö, 2010). Vuoden 2007 presidentinvaalien jälkeen oppositiojohtaja Raila Odinga syytti vaalivoittaja Kibakia vaalivilpistä, mikä synnytti rauhattomuuksia maan pääkaupungissa Nairobissa ja muualla maassa. Seurauksena lukuisia ihmisiä kuoli. Virallinen uhriluku on 270, mutta jopa 70 000 kikuyun kerrotaan paenneen kodeistaan. Yksi pahimmista iskuista, jossa Odingan luo-kannattajat polttivat kirkon ja sen sisällä olivat 50 kikuyu-pakolaista, tapahtui hyvin lähellä Barotonia (Yle Uutiset, 2011). Heimojen väliset kiistat ovat edelleen yleisiä: elokuussa 2012 yli 50 ihmistä kuoli, kun kahden eri heimon välille puhkesi maanviljelyskiista (Myllyoja, 2012).

Heimokulttuuri on asia, jota länsimaalaisen vierailijan on vaikea ymmärtää. Heimojen erilaiset perinteet ja tavat asettavat lisäksi terveydenhuollolle uusia, länsimaiselle tarkkailijalle vieraita, haasteita. Esimerkiksi suun terveydenhuollon harjoittelujakson aikana havaittiin, että tiettyjen heimojen jäsenillä oli tapana poistattaa kaikki alaeuhampaansa saavutettuaan tietyn iän. Hampaiden poistaminen on heimon jäsenen tapa ilmaista muille heimonsa jäsenille saavuttaneensa arvostettavan ikäkauden.

Kenia on paljon erilaisia uskontokuntia, joista kristinusko on suurin. Kenialaisista 45 % on protestantteja ja 33 % roomalaiskatolisia. Väestöstä 10 % on muslimeja, joista valtaosa elää rannikkoalueilla. Lisäksi alkuperäisuskonnoilla on vahvat perinteet kansan keskuudessa; 10 % väestöstä harjoittaa jotakin alkuperäisuskontoa. (Central Intelligence Agency CIA, 2011)

Kenia on yleisesti ottaen kuiva maa. Kolme neljännestä maan pinta-alasta on aavikkoa tai savannia ja vain noin 20 prosenttia pinta-alasta on kelpoista viljelyyn. Suurimmassa osassa maata sateet ovat kausittaisia monsuunisateita, ja niiden määrä riippuu hyvin paljon korkeudesta. Ylängöillä sataa useammin ja enemmän kuin alangolla. Ilmasto on yleisesti rannikolla lämmin ja kostea, sisämaan ylängöillä viileä ja kostea sekä kuuma ja kuiva pohjoisessa ja idässä. (Kenya Tourist Board, 2012)

Somalian tilanteen vuoksi terrorismin uhka myös Keniassa on lisääntynyt. Ulkoministeriö kehottaa välttämään matkustamista Kenian pohjoisrannikolle, kuten Lamulle ja sitä ympäröiville saarille. Myös matkustamista Pohjois-Keniaan Somalian rajan läheisyyteen tulee välttää. Näillä alueilla länsimaalaisia turistejakin on kidnapattu tai joutunut väkivallan uhreiksi. Terroristihyökkäyksiä on sattunut myös Nairobissa. (Ulkoasiainministeriö, 2012)

2.2.1 Terveydenhuolto Keniassa

Vuonna 2002 Kenia käytti 5,1 prosenttia bruttokansantuotteestaan terveydenhuoltoon. Kenian terveydenhuolto on vakavasti alirahoitettu, eikä täten vastaa kasvavan väestön tarpeita. Osa Kenian terveydenhuoltojärjestelmästä on rahoitettu lahjoituksista saaduilla varoilla, mutta resurssien heikko käyttäminen on edelleen haaste. Lisäksi terveydenhuoltopalvelut ovat epätasaisesti jakautuneet: Nairobin alueella terveydenhuoltojärjestelmä on suhteellisen hyvä ja hoitoon pääsee helposti, kun taas maaseudulla ja etenkin pohjoisessa mahdollisuudet päästä hyvään hoitoon ovat huonot. (Allianz, 2012)

Maaseudulla hoitoon voi hakeutua paikallisiin neuvoloihin ja terveydenhuoltokeskuksiin. Niissä työskentelee yleensä sairaanhoitajia, mutta pätevää henkilökuntaa voi olla vaikea saada. Neuvoloissa ja terveydenhuoltokeskuksissa hoidetaan lähinnä malariata, vilustumisia ja muita pieniä vaivoja. Jos potilas tarvitsee lääkärin hoivaa, hänet lähetetään isompaan terveyskeskukseen, joita sijaitsee hieman harvemmassa. (Allianz, 2012)

Aluesairaaloita sijaitsee isompien kaupunkien yhteydessä. Ne tarjoavat parantavaa ja kuntouttavaa hoitoa, ja niissä voi olla myös kirurgisiin toimenpiteisiin soveltuvia tiloja. Maakunnallisissa sairaaloissa tarjotaan kattavampaa sairaanhoitoa ja kirurgiaa ja ne ovat erikoistuneet antamaan konsultaatioita, tehohoitoa ja elämää ylläpitävää sairaanhoitoa. Maassa on kaksi suurempaa julkista sairaalaa: Kenyatta National Hospital Nairobissa ja Moi Referral and Teaching Hospital Eldoretissa. (Allianz, 2012)

Vuonna 2004 julkiset terveydenhuoltopalvelut kattoivat noin 51 prosenttia maan kaikesta terveydenhuollosta, mikä tarkoittaa, että 49 prosenttia terveydenhuoltopalveluista on yksityisiä. Yksityisiä sairaaloita ja klinikoita on erityisesti Nairobin ja muiden suurien kaupunkien alueilla. Suuria yksityisiä sairaaloita on kaksi: Nairobi Hospital ja Aga Khan Hospital, kummatkin Nairobissa. (Allianz, 2012)

Suurimpia ongelmia Kenian terveydenhuollossa on riittämätön määrä koulutettua henkilökuntaa. Vuonna 2004 maassa oli vain 16 lääkäriä ja 124 sairaanhoitajaa 100,000 asukasta kohden. Ongelmana ovat myös liian vähäiset resurssit ja niiden epäjohdonmukainen käyttäminen terveyspalveluiden kehittämisessä. Lisäksi Kenian väestöstä 56 prosenttia elää köyhydessä, minkä vuoksi matkustaminen hyvän hoidon perässä on todella vaikeaa. Lisäksi vähävaraiset hakeutuvat hoitoon vasta, kun sen tarve on välttämätöntä. (Allianz, 2012)

Vuonna 2011 kenialaisten naisten odotettu elinikä oli 61 vuotta ja miesten 64 vuotta. Luku on noussut vuosituhaten alun luvuista HIV/aids epidemian laannuttua. HIV-positiivisia Keniassa oli vuonna 2009 arviolta 6,9 prosenttia väestöstä. Lapsikuolleisuus on 46 kuolemaa tuhatta lasta kohden. (Central Intelligence Agency CIA, 2011)

HI-viruksen ja aidsin lisäksi kenialaisia koettelevat monet muut sairaudet, jotka hoitamattomina voivat johtaa vakaviin seuraamuksiin. Suurin yksittäinen kuolemaan johtava sairaus Keniassa on malaria. Malariaan sairastuu maailmanlaajuisesti vuosittain arviolta jopa 300 miljoonaa ihmistä, joista 1-2 miljoonaa kuolee siihen. Suurin osa tartunnoista tapahtuu Saharan eteläpuoleisessa Afrikassa. Malariaa vastaan ei ole olemassa rokotetta, ja malarianestolääkkeet ovat kalliita. (Lumio, 2009)

Kuolleisuutta Keniassa aiheuttavat myös monet erilaiset bakteeritartunnat, kuten kolera. Kolera aiheuttaa ripulitaudin, joka hoitamattomana voi johtaa elimistön kuivumiseen ja kuolemaan (Nohynek & Siitonen, 2012). Viimeisin Keniassa raportoitu kole-raepidemia tapahtui Rift Valleyn läänissä toukokuussa 2012 (MD Travel Health, 2011). Myös erilaiset loistartunnat aiheuttavat useita kuolemia Keniassa (Anjejo, 2010)

2.2.2 Itä-Afrikan yliopisto, Baraton

Itä-Afrikan yliopiston Baratonin kampus sijaitsee Nandin maakunnassa Rift Valleyn läänissä, noin 50 kilometriä Eldoretin kaupungista lounaaseen. Baratonin yliopisto on perustettu vuonna 1980 ja se sai Kenian hallitukselta tunnustuksen vuonna 1991 ensimmäisenä yksityisenä yliopistona. Baratonissa on monipuolinen opetustarjonta. Tiedekuntia on viisi: liiketalous, terveydenhoitotiede, humanistiset tieteet, tiede ja teknologia sekä kasvatustieteet. (University Of Eastern Africa Baraton, 2012)

Adventistikirkon ylläpitämien instituuttien tapaisesti Baratonin kampus sijaitsee käytännössä katsoen keskellä maaseutua. Ympärillä on paljon viljeltyä maata ja maataloutta. Kampuksen vieressä sijaitsee ainoastaan pienehkö kylä, jota kutsutaan Bara Centeriksi. Bara Centerissä on pieniä kauppia, postitoimisto, majatalo ja pari kahvila. Lähin kaupunki on nimeltään Kapsabet, joka sijaitsee noin kymmenen kilometriä Baratonista. Siellä sijaitsee myös lähin hyvin varusteltu ruokakauppa. Osa Baratonissa opiskelevista terveydenhuoltotieteiden opiskelijoista suorittavat työharjoittelujaksot ja Kapsabetissa. Työharjoittelujaksot suoritetaan myös Eldoretissa.

Itä-Afrikan yliopisto on seitsemännen päivän adventistikirkon perustama ja ylläpitämä yksityinen yliopisto ja adventismi näkyy vahvasti sekä opetuksessa että muussa elämässä kampuksella. Adventistikirkko perustettiin 1800-luvulla Yhdysvalloissa, jossa baptistiuskonnon piireissä odotettiin innolla Jeesuksen toista tulemistä. Maanviljelijä William Miller laski raamatun huolellisen tutkimisen jälkeen, että ajankohta olisi joko vuonna 1843 tai 1844. Millerin aloittama liike sai laajaa kannatusta kautta maan, mutta toteutumatta jäänyt ennustus jakoi kirkon kolmeen osaan, joista yhdestä muodostui seitsemännen päivän adventistit. Seitsemännen päivän adventistien mukaan Jeesuksen toinen tuleminen pantiin liikkeelle Millerin ennustamana ajankohtana, mutta tarkkaa päivämäärää varsinaiselle tulemiselle ei ole annettu, vaan sen sanotaan tapahtuvan lähitulevaisuudessa. (Ketola & Virtanen, 2008)

Adventismi perustaa oppinsa Raamattuun ja hyväksyy protestanttien opit kolmiyhteisestä Jumalasta, Jeesuksesta Jumalan poikana sekä Jumalan armosta. Adventismi painottaa, että Lopun ajat ovat tulossa ja Jeesuksen toinen tuleminen lähestyy. Ne, jotka uskovat Jumalaan ja Jeesukseen, tulevat pääsemään kuoltuaan taivaaseen, mutta jumalattomat kuolevat. Kun lopunaika koittaa, tuli saapuu taivaasta ja hävittää Saatanan enkeleineen ja puhdistaa maan vapauttaen universumin synneistä ja synnintekijöistä. Tämän jälkeen luodaan uusi maa ja taivas, jossa Jumala asuu kansansa kanssa eikä syntiä enää ole. (Ketola & Virtanen, 2008)

Adventistien mukaan sapatti on kuten juutalaisilla viikon seitsemäntenä päivänä, eli lauantaina, mistä kirkon nimikin johtuu. Adventistit eivät kasta lapsia, sillä he hyväksyvät kirkon jäseniksi ainoastaan sellaiset, jotka voivat antaa uskontunnustuksen. Kirkon jäseneksi pääsee kasteella, jonka edellytyksenä on uskontunnustus sekä elämänmuutos. Adventistit kehoittavat jäseniään elämään kuten Jeesus, vaatimattomasti ja hyvien elämäntapojen mukaisesti. Kasvissyöntiä suositellaan ja alkoholin, tupakan, kahvin ja teen nauttiminen on kielletty. Pukeutumisen tulisi olla säädyllistä, käy-

tännöllistä ja viehättävää. Lisäksi kirkon jäsenten odotetaan maksavan kymmenyksiä kaikista tuloistaan kirkolle. (Ketola & Virtanen, 2008)

Baratonissa adventismi näkyy jokapäiväisessä elämässä vahvasti. Yliopiston kampuksella on oma kirkko, jossa järjestetään useana iltana viikossa opiskelijoille ”power hour” –jumalanpalveluksia, joihin opiskelijoiden on osallistuttava tietty määrä luku-kaudessa. Opiskelijoiden ei tarvitse kuulua adventistikirkkoon, mutta heidän on osallistuttava kirkonmenoihin uskonnollisista vakaumuksistaan huolimatta. Kaikki koulun opettajat puolestaan kuuluvat adventistikirkkoon: kirkon jäsenyys on työpaikan edellytys. Lisäksi kampuksella noudatetaan tiukasti sapattia, jolloin työnteko on kiellettyä. Sapatti kestää perjantai-illasta lauantai-iltapäivään, jona aikana myös paastotaan ja osallistutaan kirkon menoihin. Kampuksen opiskelijaruokala ja ravintolat noudattavat myös adventistien suosimaa kasvisruokavaliota. Tupakointi ja alkoholin nauttiminen on ankarasti kielletty kampusalueella ja opiskelijoiden tulee pukeutua säädyllisesti.

Baraton pyrkii olemaan monessa suhteessa omavarainen. Yliopistolla on mahdollista opiskella myös maanviljelystä, ja yliopiston alueella on suurehko navetta ja kanala, joissa tuotetaan suurin osa opiskelijaruokaloissa ja ravintolassa käytetyistä maitotuotteista ja kananmunista. Lisäksi meijerissä tuotetaan jäätelöä, jota voi ostaa kampuksen pienestä ruokakaupasta. Kampuksen alueella on myös omat vesi-, sähkö- ja teleliikennejärjestelyt.

2.3 Kulttuuri ja kulttuurishokki

Kulttuuri käsitteenä on vaikea määritellä tarkasti ja yksiselitteisesti. Kirjallisuudessa sille löytyy satoja merkityksiä. Koska kulttuuri on käsitteenä niin laaja, teoreetikoilla on vaikeuksia löytää sille yhteistä määritelmää (Reisinger & Turner, 2003, 4). Klassinen kulttuurin määritelmä on, että kulttuuri tarkoittaa monimutkaista kokonaisuutta, jonka ihminen saa yhteisön jäsenenä. Se sisältää tiedon, uskomukset, taiteen, moraalin, lain, tavat sekä kaikki muut kyvyt ja tavat (Reisigner & Turner, 2003, 5). Oxfordin Sanakirja määrittelee kulttuurin tietyn ryhmän tai maan tapana elää ja sen sosiaalisena organisaationa, joka sisältää tavat, uskot ja taiteet. (Hornby, 2009, 306)

Ihminen elää omassa kulttuurissaan tiedostamatta kulttuurinsa ominaispiirteitä, tapoja, normeja ja tottumuksia. Kulttuurishokki syntyy, kun ihminen lähtee omasta kulttuuristaan vieraaseen ympäristöön, joka poikkeaa tutusta ja turvallisesta (Reisigner & Turner, 2003, 56 – 57). Kulttuurishokki on sekaantuneisuuden ja epävarmuuden tun-

teita, joita ihminen tuntee kun hän altistuu vieraalle kulttuurille tai ympäristölle (Merri-an-Webster, 2009, 304). Kulttuurishokki johtuu osittain siitä, ettei muutokseen ole varauduttu ja osittain oman kulttuurin menetyksestä ja siitä johtuvista tuntemuksista. Kulttuurishokin syntyyn vaikuttaa myös elämäntilanteen muutos ja jännitys, jota koe-taan, kun opetellaan elämään vieraassa kulttuurissa. (Valjakka & Vuolo, 2006, 32 – 33)

Kulttuurishokki voi aiheuttaa monenlaisia oireita. Oireina voivat olla muun muassa menetyksen ja avuttomuuden tunteet, kun henkilö poistuu tutusta ympäristöstään eikä kykene toimimaan uudessa kulttuurissa haluamallaan tavalla, masentuneisuus, torjutuksi ja nöyryytetyksi tulemisen tunteet, turhautuneisuus sekä kielteiset tunte-mukset paikallisia ihmisiä ja kieliä kohtaan. Fyysisiä oireita voivat olla muun muassa stressaaminen terveyteen, hygieniaan ja turvallisuuteen liittyvistä asioista, fyysisten kontaktien välttäminen sekä alkoholin tai huumausaineiden käyttäminen. Kulttuu-rishokin oireina voi myös olla jatkuva käsien peseminen, normaalia suurempi huoli juomaveden nauttimisesta ja hygieniasta, ruokahaluttomuus, temperamenttisuus se-kä jatkuva kaipaus kotiin. Psykyisiä oireita voivat myös olla esimerkiksi unettomuus, väsymys, eristyneisyys, yksinäisyys, turhautuneisuus, hermostuneisuus, ärsyyntynei-syys, masentuneisuus ja jopa vihan tunteet. (Reisigner & Turner, 2003, 57)

Kulttuurishokkia ovat tutkineet useat tutkijat, kuten Bochner, Odberg sekä Gullahorn ja Gullahorn. Bochner ja Odberg tunnistivat kulttuurishokin neljä eri vaihetta, jotka ovat "honeymoon" eli kuherruskuukausi, "hostility" eli vihamielisyys, "recovery" eli toipuminen ja "adjustment" eli sopeutuminen. (Reisigner & Turner, 2003, 59) Kuher-ruskuukausivaiheessa henkilö on ennen lähtöä innoissaan ja uuteen maahan saavut-taessa kaikki tuntuu jännittävältä ja uusien asioiden näkeminen ja kokeminen kiehtoo. Kaikki tuntuu menevän hyvin. Kuherruskuukausivaihe on kuitenkin melko lyhyt. Pian pienet asiat alkavat ärsyttää ja koti-ikävä alkaa saada otetta. Innostus uusia asioita kohtaan vähenee ja väsymys voi painaa. Henkilö voi olla jopa vihamielinen uudessa kulttuurissa esiintyviä asioita kohtaan ja koti-ikävä vaivaa (Malinen, 2008). Shokkivai-hetta seuraa sopeutumisvaihe, jolloin ymmärretään, kuinka uuden kulttuurin arjen tilanteissa toimitaan ja miksi niin tapahtuu. Oudot ja erilaiset tilanteet eivät aiheuta enää ahdistusta ja stressiä. Kommunikaatio-ongelmat vähenevät ja olo alkaa tuntua kotoisammalta (Malinen, 2008).

Kaikkien tutkijoiden mielestä kulttuurishokki ei kuitenkaan pääty tähän. Gullahorn ja Gullahorn päättelivät, että kulttuurishokki jatkuu vielä kotiin palatessa. Kun henkilö palaa pitkältä ulkomaanjaksolta takaisin kotiinsa, tapahtuu niin kutsuttu ”reverse culture shock” eli käänteinen kulttuurishokki. Tuolloin henkilöstä tuntuu, että oma kulttuuri on muuttunut eikä vastaa todellisuutta (Reisigner & Turner, 2003, 59 – 60). Sopeutuminen takaisin arkeen ja entiseen elämään voi tuntua todella hankalalta, sillä ulkomailla kerätyt kokemukset ovat voineet muuttaa omaa ajatusmaailmaa. Sopeutuminen kotiin voi viedä oman aikansa, ja tällöin voi kokea masentuneisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita (Malinen, 2008). Paluushokki on kuitenkin ohimenevä vaihe, ja henkilö oppii pian käsittelemään ongelmia kotonaan (Reisigner & Turner, 2003, 60).

3 OPPAAN TUOTTAMINEN

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas Baratonin yliopistoon vaihtoopintoja suunnitteleville opiskelijoille. Opas tulee nähtäville Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuille kansainvälisyyteen liittyvään osioon. Oppaan ensisijainen kohderyhmä ovat opiskelijavaihtoa Baratoniin suunnittelevat Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Opas päätettiin julkaista sähköisessä muodossa, jotta se olisi saatavilla mahdollisimman monille. Lisäksi sähköisen oppaan tekeminen mahdollistaa päivitysoikeuksien luovuttamisen Savonia-ammattikorkeakoululle oppaan valmistumisen jälkeen.

Opasta kirjoitettaessa oli otettava huomioon, että se julkaistaan sähköisessä muodossa Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Kun kirjoitetaan tekstiä, jota luetaan painetun version sijasta tietokoneen ruudulta, on otettava huomioon tekstin helppolukuisuus. On kiinnitettävä erityistä huomiota tekstin silmäiltävyyteen ja rakenteellisuuteen sekä kielelliseen helppouteen. (Uimonen, 2005, 60 - 61)

Tekstin silmäiltävyydellä on suuri merkitys, sillä lukija muodostaa usein käsityksensä tekstistä jo ensimmäisen silmäyksen perusteella. Jos tekstillä on hyvä silmäiltävyys, se kannustaa lukijaa jatkamaan lukemista eteenpäin, mutta jos silmäiltävyys on huono, ei tekstin lukemisen jatkaminen todennäköisesti kiinnosta lukijaa lainkaan. Tekstin silmäiltävyydessä on kysymys siitä, kuinka ilmevästi teksti on aseteltu sekä tekstin elementtien miellyttävyydestä ja vaihtelevuudesta. (Alasilta, 1999, 59 – 61). Tekstin luettavuuteen on myös tärkeää kiinnittää huomiota. Luettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka nopeasti lukija pystyy lukemaan tekstin ja kuinka hyvin hän ymmärtää lukemansa. Sillä tarkoitetaan myös sitä, kuinka hyvin lukija kykenee muistamaan tekstin sisällön ja palauttamaan sen takaisin mieleensä. Luettavuuteen vaikuttavat kolme eri tekijää: tekstin ulkoasu, tekstin kielellinen ymmärrettävyys sekä lukijan motivaatio lukea tekstiä. (Alasilta, 1999, 67 - 69)

3.1 Näytöltä luettavan tekstin kirjoittaminen

Tekstejä julkaistaan jatkuvasti kasvavassa määrin elektronisina aineistoina, joita luetaan suoraan tietokoneen näytöltä. Internet on laaja jakelukanava ja helpottaa tiedon hakemista ja jakamista. Tämänkin opinnäytetyön tuotoksena tehty opas julkaistaan elektronisessa muodossa Savonia-ammattikorkeakoulun kotisivuilla kansainvälisyysosiossa.

Kun kirjoitetaan näytöltä luettavaa tekstiä, kirjoitettavat asiat on järkevää pilkkoa useiksi kokonaisuuksiksi, eikä esittä tekstiä pitkänä lineaarisena pötkönä. Otsikoinnin tulee olla kertovaa ja sisällön on tultava ilmi jo otsikosta (Uimonen, 2005, 31 – 32, 63 - 64). Otsikon on hyvä olla perusmuodossa, jotta se on helppo löytää erilaisilla hakukoneilla (Savola, 2009). Myös väliotsikointi on tärkeää. Näytöltä luettavaa tekstiä kirjoitettaessa asiat on myös hyvä laittaa tärkeysjärjestykseen siten, että tekstin keskeiset asiat tulevat selviksi heti kappaleen alussa. Kappaleiden tulee olla helposti silmäiltäviä ja käytetyn kielen helppoa. Kappaleet on pyrittävä pitämään myös riittävän lyhyinä ja kappaleen olennaisin asia kannattaa kertoa heti ensimmäisessä virkkeessä. Virkkeiden kannattaa olla lyhyitä ja ytimekkäitä ja käytetyn sanaston lukijalle entuudestaan tuttua (Uimonen, 2005, 67).

Kirjoitettaessa tekstiä, joka luetaan näytöltä, lukijalla ei ole mahdollisuutta silmäillä tekstiä samalla tavoin kuin painettua tekstiä. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota ensimmäiseen näkymään, jonka lukija saa ruudulle avattuaan tekstiä sisältävän tiedoston. Jos aloitusnäky on kiinnostava ja orientoi hyvin tekstin sisältöön, lukija motivoituu jatkamaan tekstin lukemista (Alasilta, 1999, 63).

Lukija silmäilee näytöltä luettavaa tekstiä tai web-sivua nopeammin, kuin painettua tekstiä. Kun lukija silmäilee näytöltä tekstiä, hänen huomionsa keskittyy niihin asioihin, jotka häntä kiinnostavat. Tekstiä tuottaessa tulee ymmärtää, ettei lukija välttämättä lue tekstiä yhtenä pötkönä, vaan silmäilee tekstiä ja poimii sieltä ne asiat, jotka häntä itseään kiinnostavat ja jättää muut osiot lukematta. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota silmäiltävyyteen, jotta lukijan on helppo löytää häntä kiinnostavat osiot (Krug, 2006, 21 - 23). Kun verkkoteksti on pitkä, kannattaa käyttää ranskalaisia viivoja tai numeroituja listoja, sillä ne auttavat hahmottamaan tekstiä. Tekstiä voi myös jaksottaa sisennyksillä ja väliotsikoilla (Kortesuo, 2009, 36).

lhanteellinen määrä sanoja riviä kohden näytöltä luettavassa tekstissä on 11 sanaa. Jos sanamäärä ylittää tämän, luettavuus kärsii ja lukeminen hidastuu. Jos teksti kulkee ruudun laidasta laitaan, lukeminen vaikeutuu huomattavasti. Kun tekstiä kavenetaan, reunoille jää tyhjää tilaa, jota kannattaa käyttää hakemistoihin, linkkilistoihin ja kuvitukseen (Korteso, 2009, 160).

3.2 Tekstin sisältö

Teksti ei saisi pomppia asiasta toiseen, ja siirtyminen eri asiakokonaisuuksien välillä tulisi olla sulavaa. On pyrittävä ennakoimaan mahdolliset kysymykset, joita lukijalla herää ja vastattava niihin seuraavassa virkkeessä tai kappaleessa. Monesti kirjoittajalla on paha tapa jaaritella ja jatkaa aihetta loputtomiin, jolloin lukija puutuu ja ei saa tekstistä irti mitään oleellista. Kirjoitustyötä tehdessä on pyrittävä rajaamaan käsiteltävät aiheet tarkkaan ja karsia kirjoitettavien asioiden määrää. (Uimonen, 2005)

Itse tekstin karsiminenkin on tärkeää. Kun kirjoittaa näytöltä luettavaa tekstiä, tekstin tulee olla mahdollisimman lyhyttä ja ytimekästä. Turha sanahelinä olisi hyvä saada pois. Virkkeen ei tule sisältää turhia sanoja eikä kappaleen turhia virkeitä. Tekstiä karsimalla voidaan erottaa hyödyllinen sisältö paremmin eikä sivua tarvitse vierittää niin paljon, jotta kokonaisuus hahmotettaisiin. (Krug, 2006, 45 - 46)

3.3 Tekstin visuaalistaminen ja typografia

Jotta opinnäytetyön tuotos on helppolukuinen ja helposti ymmärrettävä, täytyy kiinnittää huomiota myös tekstin visuaaliseen ulkoasuun. Visualisoinnilla autetaan lukijaa ymmärtämään tekstin sisältöä ja rytmittämään tekstin etenemistä. Kuvilla, eri väreillä, graafisilla kuvoilla ja muilla visuaalisen viestinnän keinoilla voidaan herättää lukijan mielenkiinto ja tuoda ymmärrettävään muotoon sellaistaakin tietoa, joka muutoin lukijan olisi vaikea käsittää. Visuaalisuudella voidaan tehostaa tekstin sanomaa ja välittää tunnelmaa, joka ei onnistu pelkän tekstin avulla. (Söderlund, 2005, 271 - 273)

Kuvien käytöllä on mahdollista selittää tekstissä käsiteltyjä asioita. Kuvituksella pystytään tukemaan tekstin välittämän viestin kokonaisvaikutelmaa, mutta on pidettävä huoli, etteivät kuvat ja teksti ole ristiriidassa keskenään (Söderlund, 2005, 273). Kuvien tulisi täydentää ja havainnollistaa tekstiä.

Värit ovat olennainen osa tekstin visualisointia. Väreillä saadaan aikaan lukijassa erilaisia mielleyhtymiä, joiden pohjalta voidaan tulkita tekstiä. Yleensä värien merkitykset ja mielleyhtymät liittyvät luontoon. Oppaan suunnitteluvaiheessa valittiin ne värit, joita käytettäisiin oppaan visualistamiseen ja ne ovat vihreä, sininen, oranssi ja keltainen. Vihreä mielletään luontoa kuvaavaksi väriksi. Se symbolisoi kevättä, uuden alkua ja nuoruutta. Sininen kuvaa luonnon elementtejä, kuten vettä, jäätä ja taivasta. Se mielletään myös kylmäksi ja viileäksi. Sininen on hyvä tehoväri, ja se tuo oppaaseemme selkeyttä ja jämmäkyyttä. Oranssi ja keltainen puolestaan ovat lämpimiä värejä, jotka kuvaavat aurinkoa, lämpöä ja kesää. Ne tuovat iloista ja piristävää ilmettä. (Söderlund, 2005, 278 – 279)

Näytöltä luettavan tekstin taustaksi on valittava sellainen, jolla on riittävä värikontrasti tekstiin. Näin teksti erottuu selvästi. Yleensä yksivärinen tausta tai himmeä taustakuva ovat tekstin luettavuuden kannalta parhaita (Savola, 2009). Tekstin värinä on yleensä hyvä käyttää standardia mustaa valkoisella pohjalla, mutta tekstiin voi tuoda väriä esimerkiksi reunusten ja kehysten muodossa (Söderlund, 2005, 279). Olennainen osa opasta on kartta, jonka avulla on mahdollista hahmottaa välimatkoja ja tekstissä mainittujen paikkojen sijainteja (Söderlund, 2005, 285).

Lukijaa voi auttaa kiinnittämään huomiota olennaisiin asioihin erilaisin typografisin ja kirjoitusteknisin keinoin, jolloin lukija löytää etsimänsä tiedon nopeasti ja vaivattomasti (Savola, 2009). Kirjasintyyppillä ja fontin koolla on merkitystä oppaan visuaaliseen ulkoasuun. Valitessa kirjasintyyppiä tekstille, pitää muistaa ottaa kunkin fontin ominaisuudet huomioon. Pääteviivallinen fontti eli antiikva on luettavampi kirjasintyyppi paperilla kuin pääteviivaton eli groteski fontti. Pääteviivallisia fontteja ovat esimerkiksi Times New Roman ja Bookman, kun taas Tahoma ja Arial edustavat pääteviivattomia fontteja. Otsikot ovat luettavampia, jos ne on kirjoitettu groteskillä kirjasintyyppillä. Leipäteksti, eli teksti, joka sisältää varsinaisen asian, on helpompi luettava kun se on kirjoitettu antiikvalla (Söderlund, 2005, 286 - 289).

Kirjasinkokona leipätekstille on suositeltavaa käyttää kokoa 9-12 pt. Otsikoille sopiva kirjasinkoko on 14-30 pt. Rivinväliinkin tulee kiinnittää huomiota, suositeltavaa on käyttää vähintään rivinväliä 1,5 pt. Pienempi rivinväli saa tekstin näyttämään ahtaalta ja vaikeuttaa lukemista, vaikuttaen näin hankaloittavasti tekstin silmäiltävyyteen ja luettavuuteen (Söderlund, 2005, 289).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas vaihto-opintoja Baratonin yliopistoon suunnitteleville opiskelijoille Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuille. Opinnäytetyön tuotoksena tuotetaan elektroninen opas, joka julkaistaan oppilaitoksen kotisivuilla kansainvälisyyteen liittyvässä osiossa. Oppaan tulee olla helppolukuinen, mielenkiintoinen ja informatiivinen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tarjota informaatiota Baratonin yliopistosta ja Keniasta kaikille opiskelijavaihdosta kiinnostuneille, lieventää vaihto-opiskelijoiden kulttuurishokkia ja helpottaa sopeutumista Baratonin sekä kannustaa ja rohkaista opiskelijoita lähtemään vaihtoon Keniaan. Oppaan avulla opiskelijat saavat tietoa Keniasta ja Baratonista toisten vaihto-opiskelijoiden näkökulmasta.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

5.1 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyön aihe valittiin syksyllä 2011, kun tekijät olivat suorittamassa opiskelijavaihtoa Itä-Afrikan yliopistossa Baratonissa. Otimme yhteyttä koulutusalojemme yliopettajiin ja saimme luvan jatkaa opinnäytetyön suunnittelua. Tammikuussa 2012 opinnäytetyömme ohjaajaksi nimettiin bioanalytiikan koulutusohjelman opettaja Leena Tikka. Alun perin aikataulu opinnäytetyön tekemiseen oli todella tiukka, mutta muiden opintojen painaessa päälle opinnäytetyön valmistumisen aikataulua siirrettiin syksyyn 2012.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin suunnittelemalla teoriaosuutta työsuunnitelmaa varten. Teimme laajan tiedonhaun, jossa etsittiin tutkimuksia ja kirjallisuutta liittyen oppaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. Tietoa haettiin myös erilaisista uskonnoista ja kulttuureista, Keniasta ja Kenian terveydenhuollosta. Samaan aikaan oppaan alustava sisällysluettelo alkoi rakentua. Sisällysluettelon tekeminen jo hyvin varhaisessa vaiheessa koettiin tärkeäksi, sillä se toimisi ohjaavana tekijänä täydentävässä tiedonhaussa ja helpottaisi tekstin rakentamista, kun varsinaista opasta ruvettaisiin kirjoittamaan.

Työsuunnitelma valmistui huhtikuussa 2012 ja suunnitelmaseminaari pidettiin 21.4. Menetelmätyöpajat, ATK-työpaja sekä ABC-työpaja suoritettiin myös kevään aikana. Oppaan kirjoittaminen oli valmiin sisällysluettelon ansiosta helppoa, mutta oppaan ulkoasun laatiminen toi tekijöille enemmän haasteita.

Opas kirjoitettiin Microsoft Word 2007 –ohjelmalla, jonka jälkeen tiedosto tallennettiin PDF-muotoon, mikä mahdollistaa sen oikeanlaisen lataamisen Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Oppaan julkaiseminen PDF-tiedostona takaa sen, että opas on universaalissa muodossa ja PDF-muoto vie vähemmän tallennustilaa. PDF-lyhenne tulee englanninkielen sanoista Portable Document Format, ja se on yksi yleisimpiä formaatteja, joilla elektroniset aineistot julkaistaan. Sen on kehittänyt ja julkaissut ohjelmistoyritys Adobe (Nokso-Koivisto, 2008). PDF-muodossa julkaistun dokumentin tarkastelemiseen tietokoneen näytöltä vaaditaan vain PDF-tiedostoja lukeva ohjelma (yleensä Adoben oma Adobe Reader-ohjelma), jolloin tietokoneen käyttämällä tekstinkäsittelyohjelmalla ei ole merkitystä dokumenttia tarkasteltaessa.

Oppaan ja opinnäytetyön otsikko *Karibu Kenya – verkko-opas Baratoniin lähteille* valikoitui pitkän mietintätyön tuloksena. Oppaalle haluttiin nimi, joka kiinnittää lukijan huomion. *Karibu Kenya* on swahilia ja tarkoittaa suomennettuna ”tervetuloa Keniaan”. Opinnäytetyön nimestä käy myös ilmi, mikä opinnäytetyön aihe on. Otsikko kertoo myös, kenelle opas on ensisijaisesti suunniteltu ja mikä sen tarkoitus on.

Opinnäytetyön teoriaa kirjoitettaessa etsittiin paljon tietoa näytöltä luettavan tekstin kirjoittamiseen ja teoriassa mainittuja neuvoja on pyritty noudattamaan opasta toteutettaessa. Opasta kirjoitettaessa kiinnitettiin paljon huomiota tekstin silmäiltävyyteen. Oppaan kappaleet on pyritty pitämään mahdollisimman lyhyinä, jolloin lukeminen helpottuu, kuten tämän opinnäytetyön kappaleessa 3.1. *Näytöltä luettavan tekstin kirjoittaminen* on mainittu. Asioiden määrää on karsittu siten, ettei opas lähde rönsyilemään joka suuntaan ja virkkeet on pidetty lyhyinä. Jokaisen kappaleen olennaisin asia on ilmoitettu aina kappaleen alussa ja tekstiä on rytmitetty runsailla väliotsikoilla. Väliotsikoinnin avulla lukija löytää nopeasti häntä itseään kiinnostavat asiat ja poimia tekstistä ne kohdat, jotka hän itse kokee tärkeiksi. Lukemista on helpotettu myös käyttämällä luetteloita, esimerkiksi kerrottaessa matkustusohjeista ja sanastoissa. Myös rivin pituudella on helpotettu lukemista: oppaan molemmat reunat on sisennetty, jolloin teksti ei vaikuta niin lineaariselta.

Kappaleessa 3.3. *Tekstin visuaalistaminen ja typografia* mainittujen ohjeiden mukaisen ohjeiden mukaisesti oppaassa on käytetty paljon kuvia jaksottamaan ja rytmittämään tekstiä. Kuvat täydentävät oppaan sanomaa ja ne on valittu huolella sopimaan tekstin yhteyteen. Kuvat tuovat tiedon lisäksi väriä ja herättävät lukijan mielenkiintoa. Ne myös luovat tunnelmaa ja monesti kertovat asioista paremmin kuin sanat. Lisäksi oppaan sivujen ala- ja ylälaitoja koristaa palmukuvio, joka kehystää tekstiä ja lisää ilmettä oppaaseen. Värejä oppaassa on pyritty käyttämään runsaasti. Leipäteksti on standardi musta valkoisella pohjalla, jotta lukeminen on helppoa ja teksti erottuu selkeästi taustasta. Pääotsikot on kirjoitettu punaisella ja väliotsikot vihreällä värillä. Kuvateksteihin on valittu sininen väri. Oranssi ja keltainen ovat lämpimiä värejä ja niitä on käytetty sanastojen kehyksenä oppaassa.

Leipätekstin fontti on Calibri ja fonttikoko on 11 pt. Pää- ja väliotsikoiden fontti on Arial. Pääotsikoiden fonttikoko 14 pt ja väliotsikoiden 12. Kansilehden otsikko on Cambria-fonttia kokoa 36 pt. Leipätekstin rivinväli on 1,5 pt.

5.2 Oppaan toteutuksen arviointi

Opasta ja opinnäytetyötä tehdessä haluttiin varmistua, että opas palvelee parhaalla mahdollisella tavalla opiskelijoita, jotka ovat suunnittelemassa vaihto-opintoja Baratooniin ja muualle Afrikkaan. Arviointia suoritettiin tarkastelemalla muita vastaavia opinnäytteinä tehtyjä oppaita, kysymällä jo vaihdon suorittaneilta opiskelijoilta heidän kokemuksiaan ja tiedustelemalla vaihtoa suunnittelevilta opiskelijoilta, minkä asioiden suhteen he kaipaavat tietoa.

5.2.1 Muita opinnäytteinä tehtyjä oppaita

Oppaan tekemistä varten etsittiin muita oppaita vaihto-opiskelijoille, jotta niiden pohjalta voitaisiin saada ideoita ja mallia. Oppaista etsittiin hyviä ja huonoja puolia, joiden avulla voimme työstää omaa opastamme. Aineistohaun yhteydessä löytyi neljä opinnäytetyönä tehtyä opasta vaihto-opiskelijoille: kaksi Mosambikiin, yksi Namibiaan ja yksi Tansaniaan. Toinen Mosambikiin tehdyistä oppaista keskittyy kokonaan palovammojen hoitoon, joten sitä ei oteta tässä vertailussa huomioon. Oppaita vertaillaan taulukossa 1.

Muiden opinnäytetyönä tehtyjen oppaiden tarkastelussa meille jäsenyi idea siitä, minkälainen opinnäytetyömme tuotos tulee olla, ja minkälainen se ei saa olla. Haimme inspiraatiota muiden oppaiden ulkoasuista ja sisällöstä ja niistä saatiinkin paljon ideoita omaan oppaaseemme. Opinnäytetyömme oppaasta haluttiin tehdä selkeä ja johdonmukainen, kuten Mylly, Pursiainen, Päckilä ja Rantanen omassa opinnäytetyössään.

Opinnäytetyön nimi	Tekijät	Julkaistu	Oppaan pääkohdat
KV-opas – käsikirja maailmalle	Setälä, Anne	Savonia Ammattikorkeakoulu, Iisalmen luonnonvara- ja ympäristöala 2005 Saatavilla Savonia-ammattikorkakoulun Iisalmen kampuksen kirjastosta	Oppaassa on ohjeita vaihto-opiskeluja suunnitteleville opiskelijoille, tietoa Tanzanian valtiosta ja kaupungista, ympäristöstä ja kulttuurista. Sisältö on kattava, mutta oppaan ulkoasu ja tekstin asettelu hieman hankalaa ja vaikeaselkoista
Kuvaus Maputo-laisen lapsen elämästä 7-12 – vuotiaana	Hartikainen, Tiina Suuronen, Nina	Savonia Ammattikorkeakoulu, terveysala, Kuopio 2010 Saatavilla Theseustietokannasta	Oppaassa on paljon hyvää tietoa Mosambikista ja Maputosta vaihto-opiskelijan näkökulmasta. Sivussa kuvataan fiktiivisen 9-vuotiaan Joao-pojan elämää Maputossa. Opas on hyvä tietopaketti Maputoon lähteville opiskelijoille, vaikka tietoa olisi voinut olla tarjolla runsaammin.
Namibiä – Opas Namibiaan terveysalan vaihtoon lähtevälle	Mylly, Kati Pursiainen, Milla Päkkilä, Minna Rantanen, Natalia	Laurea Ammattikorkeakoulu, terveysala 2011 Saatavilla Theseustietokannasta	Oppaassa on kattavasti tietoa opiskelijavaihtoa suunnitteleville opiskelijoille. Oppaaseen on kerätty tietoa terveysalan harjoitteluun ja vapaa-aikaan liittyvää tietoa. Opas on värikäs ja visuaalisesti silmää miellyttävä. Siinä on paljon kuvia ja kätevä muistilista opiskelijavaihtoa suunnittelevalle opiskelijalle.

Taulukko 1. Muiden opinnäytetöinä toteutettujen oppaiden vertailu

5.2.2 Opiskelijavaihdossa olleet opiskelijat

Jotta opinnäytetyön tuotoksena tehty opas palvelisi parhaalla mahdollisella tavalla vaihtoon lähteviä opiskelijoita, kysyimme Afrikassa vaihdossa olleilta opiskelijoilta, kuinka he kokivat saaneensa tietoa vaihto-opinnoista ja kohdemaasta ennen vaihtoon lähtemistä. Opiskelijavaihdossa olleilta opiskelijoilta kysyttiin mitä tietoa kohdeyliopistosta tai –maasta he olisivat kaivanneet ennen vaihtoon lähtemistä. Sähköpostia lähetettiin kolmelle Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle, jotka olivat suorittaneet opiskelijavaihdon Afrikassa. Saimme kolmelta opiskelijalta vastaukset, joista kaksi suoritti opiskelijavaihtojaksoa myös syksyllä 2011 Baratonissa Keniassa sekä yksi samaan aikaan Maputossa, Mosambikissa.

Saaduista vastauksista kävi ilmi, että tietoa olisi voinut olla tarjolla enemmän ennen vaihtoon lähtemistä. Kipeimmin Mosambikiin vaihtoon lähtenyt opiskelija olisi kaivannut enemmän tietoa asumisen järjestelyistä, niiden kohdalla kun kohdemaassa oli tullut hieman ongelmia. Lisäksi opiskelijalla oli ollut ongelmia viisumiasioden kanssa, ja mainitsi sähköpostiviestissään, että olisi kaivannut koulun puolelta enemmän ja tarkempaa tietoa viisumikäytäntöihin liittyen. (Tikkanen, 2012)

Kaksi opiskelijaa suoritti vaihto-opintonsa Itä-Afrikan yliopistossa Baratonissa. Opiskelijat kertoivat kirjeissään, että heillä ei juurikaan ollut tietoa mistään käytännön järjestelyistä ennen matkaa. Harjoittelupaikkojen järjestäminen ja toteutuminen oli vielä viikko saapumisen jälkeen täysin auki (Turpeinen, 2012). Vaikka asiat paikantäällä sujuivatkin loppujen lopuksi suhteellisen ongelmattomasti, olivat opiskelijat sitä mieltä, että olo olisi ollut paljon luottavaisempi ja mukavampi, jos käytännön järjestelyistä olisi ollut tietoa etukäteen tarjolla (Virtanen, 2012).

Myös pienistä käytännön asioista olisi kaivattu tietoa. Vastauksissa eräs opiskelija nostaa esille monia pieniä arkipäiväisiä asioita, joiden sujumisesta ei ollut etukäteen mitään tietoa (Virtanen, 2012). Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden mielestä olisi hyvä, jos vaihtoon lähteville opiskelijoille tarjottaisiin tietoa kulttuurista, käytöstavoista, liikennevälineistä, hintatasosta ja nähtävyyksistä (Turpeinen, 2012). Yhdeksi ongelmakohtaksi ennen opiskelijavaihtoon lähtöä nousi yhteydenpidon paikallisiin opettajiin ja yhteyshenkilöihin. Tällä hetkellä ratkaisevaa tiedonhankinnassa on opiskelijan oma aktiivisuus (Virtanen, 2012).

Opiskelijoilta saadut vastaukset tukivat suurimmilta osin tekijöiden omia kokemuksia.

5.2.3 Opiskelijavaihtoa suunnittelevat opiskelijat

Olimme yhteydessä myös opiskelijavaihtoa Itä-Afrikan yliopistoon Baratoniiin vasta suunnitteleviin opiskelijoihin. Lähetimme sähköpostia kuudelle opiskelijalle, joiden yhteystiedot saimme opinnäytetyömme ohjaajalta. Sähköpostiimme vastasi kolme opiskelijaa. Lisäksi olimme olleet yhteydessä yhteen opiskelijavaihtoa Mosambikiin suunnittelevaan opiskelijaan jo aiemmin saman asian tiimoilta. Pyysimme opiskelijoita vastaamaan kuuteen kysymykseen:

1. Oletko saanut mielestäsi riittävästi informaatiota koskien vaihto-opintoja?
2. Oletko saanut mielestäsi riittävästi informaatiota koskien kohdemaata?
3. Mistä olet saanut tietoja?
4. Mistä asioista kaipaavat enemmän tietoa?
5. Mitä tietoja mielestäsi oppaassa tulisi olla?
6. Koetko oppaan tekemisen tarpeelliseksi?

Baratoniiin vaihtoa suunnittelevat opiskelijat olivat sitä mieltä, että informaatiota koskien vaihto-opintoja voisi olla enemmän saatavilla. Tieto ei heidän mielestään ole ollut johdonmukaista. Epäselvää on myös se, mitä kaikkea opiskelijan tulee tehdä ennen vaihtoon lähtöä (Väätäinen & Tallgren, 2012). Tietoa koskien vaihto-opintojen kohdemaata oli saatu opiskelijoiden mielestä ihan riittävästi (Ylijoki, 2012).

Opiskelijat ovat saaneet tietoja vaihto-opinnoista ja kohdemaasta jo opiskelijavaihdossa olleilta opiskelijoilta ja heidän matkakertomuksistaan, KV-koordinaattorilta sekä kohdemaassa käyneiltä opettajilta. Stipendiasioissa yhteydessä on oltu Sairaalakedun kansainvälisyyskoordinaattoriin. (Väätäinen & Tallgren, 2012)

Enemmän tietoa opiskelijat kaipaavat käytännön asioista, kuten siitä, kuinka vaihtoon lähtemisen prosessi etenee, jos myönteinen stipendipäätös tulee ja yhteydenpitokäytännöistä kohdeyliopistoon (Ylijoki, 2012). Opiskelijat toivovat oppaaseemme tietoa käytännön asioista, kuten asumisjärjestelyistä, paikallisesta kulttuurista, kenen puoleen kääntyä ongelmatilanteissa sekä vaihdossa olleiden opiskelijoiden tunnelmista vaihdon aikana (Väätäinen & Tallgren, 2012). Mosambikiin vaihtoa suunnitteleva opiskelija kaipasi tietoa myös kulttuurishokkiin varautumisesta, nähtävyyks- ja ravintolavinkkejä sekä neuvoja siihen, mitä kannattaa pakata mukaan Suomesta (Kokko, 2012). Opiskelijat kokivat oppaan tekemisen tarpeelliseksi (Ylijoki, 2012).

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas vaihto-opintoja Baratonin yliopistoon suunnitteleville opiskelijoille Savonia-ammattikorkeakoulun verkkosivuille. Opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin elektroninen opas, joka julkaistaan kansainvälisyyteen liittyvässä osiossa oppilaitoksen kotisivuilla. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota informaatiota Baratonin yliopistosta ja Keniasta kaikille opiskelijavaihdosta kiinnostuneille, lieventää vaihto-opiskelijoiden kulttuurishokkia ja helpottaa sopeutumista Baratonin sekä kannustaa ja rohkaista opiskelijoita lähtemään vaihtoon Keniaan.

Oppaan elektroninen julkaisumuoto tukee kestävän kehityksen periaatteita. Opinnäytetyön tuottamisprosessin aikana materiaali on pyritty pitämään sähköisenä, jolloin turhalta tulostamiselta vältyttäisiin. Lisäksi opinnäytetyön tekijät asuvat kaikki eri paikkakunnilla, jolloin kommunikointi on hoidettu hyvin pitkälti sähköpostin ja puhelimen välityksellä.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyydellä tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin aikana tehtyjen valintojen ja ratkaisujen läpinäkyvyyttä ja rehellisyyttä (Papp & Leinonen, 2012). Opinnäytetyötä varten tehtyjä päätöksiä on pyritty tekemään siten, että ne ovat perusteltavissa opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta palveleviksi.

Eettisiä kysymyksiä ja omia asenteita vieraita kulttuureja kohtaan on pohdittu syvästi. Oma moraalikäsitelmä esti julkisesti valokuvaamasta toisten kurjia elinolosuhteita ja käyttämästä työssä eettisesti arveluttavaa kuvamateriaalia. Vaikka tarjolla olisi ollut paljon loistavasti oppaaseen soveltuvia kuvia, päätimme olla julkaisematta niitä oppaassa, sillä meillä ei ollut mahdollisuutta kysyä lupaa kuvien julkaisemiseen kaikilta kuvissa esiintyviltä henkilöiltä.

Opinnäytetyössä on käytetty kuvia, jotka on otettu tekijöiden oman vaihto-opintojakson ajalta. Suurimman osan kuvista on ottanut Kati Rissanen. Jotkut kuvat on ottanut samaan aikaan Baratonissa vaihdossa ollut Elina Virtanen, joka antoi luvan kuviensa käyttämiseen tässä opinnäytetyössä. Yksi kuva on lainattu internetistä osoitteesta http://en.wikipedia.org/wiki/File:Giraffe_-_Skyline_-_Nairobi_-_Park.jpg. Wikipediassa julkaistut kuvat ovat kaikkien käyttäjien vapaassa käytössä, jolloin sen julkaiseminen tässä opinnäytetyössä on luvallista. Lisäksi oppaassa on kartta, joka

on lainattu internetistä African Safari Journals- verkkosivuilta osoitteesta <http://www.african-safari-journals.com/african-map.html>. Kartan laatija antaa luvan nettisivuillaan kartan vapaaseen käyttämiseen ja liittämiseen.

Työssä pyritään välttämään sekä liian negatiivisten että liian positiivisten mielikuvien luomista ja yleistyksiä. Opasta kirjoittaessa piti kiinnittää paljon huomiota siihen, kuinka asiat ilmaistaan ja minkälaisen mielikuvan teksti aiheuttaa lukijalle. Toisaalta asioita ei haluttu kaunistella, mutta kun otettiin huomioon, että lukijalla on mahdollisesti edessä vaihto-opiskelu aika Baratonissa, ei lukijaa haluttu säikäyttää. Halusimme luoda oppaalla lukijalle mahdollisimman todentuntuksen kuvan Keniasta ja Baratonista, mutta pyrimme olemaan luomatta ennako-odotuksia suuntaan tai toiseen ja kertomaan asioista neutraaliin sävyyn. Oppaan avulla halutaan rohkaista vaihto-opintoja suunnittelevaa opiskelijaa lähtemään matkaan avoimin mielin ja tietoisena kulttuurieroista.

Näytimme opasta tekovaiheessa usealle ulkopuoliselle, jotta pystyimme seuraamaan, minkälaisia mielikuvia teksti lukijassa aiheutti. Olimme yhteydessä ennen oppaan kirjoittamista useaan vaihtoa suunnittelevaan opiskelijaan ja vaihdossa olleisiin opiskelijoihin ja kysyimme heiltä, minkälaista tietoa kohdemaasta he kaipasivat. Pyysimme lisäksi opiskelijavaihtoa suunnittelevilta opiskelijoilta kommenttia oppaan valmistuttua. Opiskelijoilta saatu palaute on ollut positiivista ja innostunutta ja opiskelijat kokivat, että oppaasta on todellista hyötyä heidän vaihto-opintojaan ajatellen. Opiskelijoilta ja toimeksiantajalta saatu positiivinen palaute rohkaisi ja innosti meitä jatkamaan opinnäytetyön tekemistä.

Opasta lähdettiin rakentamaan raakaversioon pohjalta, joka luotiin vaihto-opiskelujen aikana Keniassa. Raakaversioon oli mietitty aihealueita, joita haluttaisiin käsitellä oppaassa. Kirjallisuudesta ja internetistä haetun tiedon pohjalta työhön käytiin käsiksi. Tekstin ja tiedon lisäksi myös ulkoasuun ja grafiikkaan on täytynyt etsiä tietoa ja kokeilla erilaisia ratkaisumalleja. Lopputulos on värikäs kokonaisuus, joka sisältää kuvamateriaalia sekä piristäviä yksityiskohtia ja olemme lopputulokseen erittäin tyytyväisiä.

Haastavaa on ollut vetää työlle rajoja, jotta kappaleet ja kokonaisuudet pysyisivät mahdollisimman kiinteinä ja napakoina. Työssä on pyritty viimeistelyyn lopputulokseen ja kiinnittämään huomiota asiasisältöön ja ulkoasuun. Työn edetessä on pyritty luomaan kansainvälisiä suhteita kehitysyhteistyön mahdollistamiseksi tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön ja oppaan sisältämät tiedot on pyritty linkittämään luotettaviin ja ajan-kohtaisiin lähteisiin, joita on löydetty laajasti sekä kirjallisuudesta että internetistä. Aiheemme oli sellainen, että siihen oli paikoitellen todella vaikeaa löytää luotettavaa teoretietoa. Esimerkiksi tietoa Kenian terveydenhuollosta oli todella niukasti saatavilla ja tiedot eri lähteiden välillä vaihtelivat suuresti. Suuri osa tiedoista, joita tämän opinnäytetyön tekemiseen on käytetty, pohjautuu kuitenkin omaan kokemukseemme, joka karttui kolmen opiskelijavaihtokuukautemme aikana.

6.2 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on suuri ja haastava projekti ja hieno tapa saattaa loppuun usean vuoden kestäneet ammatilliset opinnot. Oppaan tekeminen ensimmäistä kertaa ja ilman varsinaista ohjeistusta on melkoinen haaste. Mielenkiintoinen ja omaa sydäntä lähellä oleva aihe ja motivaatio työn valmiiksi saattamiseksi saivat kuitenkin työskentelemään ahkerasti. Aikataulujen ja välimatkojen sovittaminen yhteen toi työhön lisää haastetta ja toisaalta nostivat myös opinnäytetyöstä aiheutuvia kuluja. Työnjako oli pakko tehdä selkeäksi, sillä emme päässeet työstämään opinnäytetyötä yhdessä samassa paikassa kuin muutaman kerran.

Vaikka vaikeuksia matkalla riittikin, koemme, että ne vahvistivat yhteistyötaitojamme ja ongelmanratkaisukykyjämme. Aina voidaan spekuloida, kuinka työ oltaisi voitu tehdä paremmin, mutta käytössä olleen ajan ja resurssien puitteissa, koemme, että työ on hienosti onnistunut kokonaisuus. Jos työn tekemiseen olisi käytetty enemmän aikaa, uskomme, että olisimme saaneet aikaiseksi paljon lisääkin. Toisaalta työlle oli pakko vetää rajat ja työn tekeminen oli lopetettava riittävän ajoissa.

Opinnäytetyö liittyy läheisesti opiskelijavaihtoon, jonka suoritimme syksyllä 2011 Baratonissa ja oppaaseen on ammennettu tietoa nimenomaan omista kokemuksistamme. Opiskelijavaihdossa suoritimme kukin opintoihimme liittyviä työharjoittelujaksoja. Harjoittelun aikana oma ammatillinen kypsyys karttui, vaikka varsinaiset tiedot ja taidot eivät välttämättä kasvaneetkaan. Harjoittelun avulla pääsimme lähelle ammattialojemme perusteita, kun työt piti tehdä olosuhteissa, joihin emme olleet tottuneet. Aseptiikka, hygieniakäytännöt, tietosuojakäytänteet, työskentelytavat ja kanssakäyminen potilaiden ja asiakkaiden kanssa poikkesivat suuresti esimerkiksi suomalaisessa terveyskeskuksessa saamistamme kokemuksista. Toisaalta kenialainen kulttuuri loi työhön oman erikoisen vivahteen, jollaista ei Suomessa pääse kokemaan. Kenialaiseen kulttuuriin kuuluu kiireettömyys ja tietynlainen rentous, mikä näkyy myös

hoitotyötä tehdessä. Vaikka olot ovatkin paikoitellen askeettisemmat kuin Suomessa, on moni asia kuitenkin paremmin. Omat haasteensa työharjoitteluun loi kielimuuri: kaikki potilaat kun eivät englantia puhuneet.

Kenialainen kulttuuri tarjosi meille myös työharjoittelun aikana paljon sellaista, mitä ei ole välttämättä mahdollista harjoittelujaksolla suomalaisessa terveyskeskuksessa kohdata. Esimerkiksi HIV-positiivisten potilaiden määrä terveydenhuollossa oli runsaampi kuin Suomessa ja eri heimojen tavat ja tottumukset toivat eteemme ongelmia, joita emme olleet aiemmin kohdanneet. Esimerkiksi erään kenialaisen heimon jäsenet poistattavat kaikki alaetuhampaansa saavutettuaan korkean iän, vaikka hampaisissa ei mitään ongelmaa olisikaan. Bioanalytiikan harjoittelussa kenialainen kulttuuri toi eteen malarianäytteiden analysointia ja parasiittien tunnistusta, kumpikin asioita, joita ei suomalaisissa laboratorioissa välttämättä pääse tekemään.

Henkilökohtaista ihmetystä aiheuttivat myös se, miten kenialaisten terveyskeskusten ja hoitoloiden vähäisillä resursseilla päästiin hyviin lopputuloksiin. Koneet ja laitteet eivät olleet yhtä uusia ja hienoja kuin länsimaissa käytetyt laitteet ja koneet, mutta silti niiden avulla päästiin samoihin tuloksiin ja työt hoituivat ainakin lähestulkoon yhtä hyvin kuin esimerkiksi Suomessa. Kenian sähköverkko ei ole samalla tasolla kuin Suomessa, mutta sähkökatkoksiin suhtauduttiin rennosti, ja töitä jatkettiin sähköjen palattua. Potilaat lähtivät klinikalta tyytyväisinä saamaansa hoitoon, vaikka esimerkiksi hammashoidossa käytetyt menetelmät aluksi hirvittivät meitä. Suomessa asiat ovat niin hyvin ja resursseja terveydenhuoltoon on moninkertainen määrä Keniaan verrattuna, ja siksi ei voi kuin ihmetellä, miksi asiat eivät aina tunnu luistavan täällä siitäkään huolimatta.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä etsittiin tietoa kulttuurista ja kulttuurishokista. Kun materiaalia käytiin läpi, tunnistimme selvästi itsemme ja tajusimme kärsineemme kulttuurishokista. Huomasimme käyneemme läpi kaikki kulttuurishokin vaiheet aina alkuhuumasta paluushokkiin asti. Jälkikäteen ajateltuna paluushokki oli raskain vaihe, sillä saavuimme lumettomaan, kylmään ja harmaaseen Suomeen joulukuun alussa suoraan trooppisesta ja värikkästä Mombasasta. Kenia jätti meihin pysyvät jäljet ja jokainen meistä tuntee tarvetta palata sinne joskus uudelleen.

Ammatillisen kasvun lisäksi Kenia tarjosi meille paljon uusia kokemuksia ja avasi silmiä näkemään maailman hieman avarakatseisemmin. Köyhä opiskelija Suomessa on rikas Keniassa. Valkoinen iho avaa monia ovia joka puolella, mutta toisaalta myös sulkee niitä, ennen kuin niitä pääsee edes tutkimaan. On niitä, jotka ovat aidosti kiin-

nostuneita, mutta myös niitä, jotka yrittävät häikäilemättömästi hyötyä. On lapsia, jotka purskahtavat itkuun, koska eivät ole koskaan nähneet valkoihoista ihmistä ja lapsia, jotka juoksevat nauraen perässä ajatellen, että olet enkeli. On myös lapsia, joilla ei ole edes kenkiä jalassa, mutta joiden ulkoinen olemus kielii heidän olevan paljon onnellisempia kuin samanikäiset suomalaiset lapset, jotka ovat saaneet elämässä kaiken haluamansa ja vähän enemmänkin. Nämä ovat kokemuksia, joita haluamme muidenkin kokevan. Uskomme oppaamme olevan onnistunut tavoitteessaan, mikäli edes yksi opiskelija valitsee vaihtokohteekseen oppaamme tarkastelun jälkeen Kenian Baratonin ja kokee oppaasta olleen hyötyä itselleen.

LÄHTEET

Airaksinen, T. 2009. *Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä* [verkkojulkaisu]. Päivitetty 29.01.2009. Slideshare [viitattu 23.04.2012] Saatavissa:

<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Alasilta, A. 1999. *Näin kirjoitat tehokkaasti – viestintäopas työelämän kirjoittajille*. Helsinki: Inforviestintä Oy.

Allianz 2012. *Healthcare Kenya* [verkkojulkaisu]. Allianz Worldwide Care [viitattu 04.07.2012] Saatavissa: <http://www.allianzworldwidecare.com/healthcare-in-kenya>

Anjejo, D. 2012. *Primary Health Care in Kenya*. Presentation. School of Health Sciences, University of Eastern Africa, Baraton.

Central Intelligence Agency CIA. 2011. *CIA – The World Factbook* [verkkojulkaisu]. Päivitetty 21.12.2011. Virginia, United States: Central Intelligence Agency [viitattu 08.02.2012] Saatavilla:

<https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/ke.html>

Garam, I. 2011. *Kansainvälinen liikkuvuus yliopistoissa ja ammattikorkeakoluissa* [verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO [viitattu 15.02.2012]. Saatavilla:

http://cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/20985_Kansainvalinen_liikkuvuus_yliopistoissa_ja_ammattikorkeakouluissa_1010.pdf

Hartikainen, T. & Suuronen, N. 2010. *Kuvaus maputolaisen lapsen elämästä 7 – 12-vuotiaana – opas Savonia Ammattikorkakoulun terveystieteen kansainväliseen opiskelijavaihtoon lähteville opiskelijoille* (Opinnäytetyö). Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22433/suuronen_nina.pdf?sequence=1

Holma, M. 2011. *Ammattilaiset ja rekrytointi: Opinnäytetyö* [verkkojulkaisu]. Vaasa: Vaasan keskussairaala [viitattu 23.04.2012]. Saatavilla:

http://www.vaasankeskussairaala.fi/Suomeksi/Ammattilaiset_ja_rekrytointi/Hoitoalan_opiskelijat/Opinnaytetyot

Hornby, A. S. 2009. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of current English*. Oxford: Oxford University Press

Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. 2011. *Cimo.fi –Opettaja- ja opiskelijavaihto North-South-South –ohjelmassa* [verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO [viitattu 08.02.2012]. Saatavilla: http://www.cimo.fi/ohjelmat/north-south-south/opettaja- ja_opiskelijavaihto

Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. 2010. *Maailmalle.net – Vaihdo-opiskelu* [verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO [viitattu 08.02.2012]. Saatavilla: http://www.maailmalle.net/opiskelu/vaihto_opiskelu

Kenya Advisor – The Independent Travel Guide, 2011. *Tribes in Kenya* [verkkojulkaisu]. Päivitetty 2011 [viitattu 28.08.2012] Saatavissa: <http://www.kenya-advisor.com/tribes-in-kenya.html>

Kenya Tourist Board. 2012. *Magical Kenya* [verkkojulkaisu]. Nairobi, Kenia: Kenya Tourist Board [viitattu 03.04.2012]. Saatavilla: http://www.magicalkenya.com/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=359

Ketola, K. & Virtanen, J. 2008. *Adventismi*. Teoksessa Ketola, K: *Uskonnot Suomessa*. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.

Kokko, M. *Vaihtoasiaa* [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Kati Rissanen. Lähetetty 06.06.2012 [viitattu 20.10.2012].

Kortesuo, K. 2009. *Tekstiä ruudulla – kirjoitamme verkkoon*. Helsinki: Infor Oy

Koskinen, L. 2009. *Monikulttuurisessa hoitotyössä kehittymisen taito*. Teoksessa Abdelhamid, P.; Juntunen, A. & Koskinen, L.: *Monikulttuurinen hoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy. (s.59)

Krug, S. 2006. *Älä pakota minua ajattelemaan – tervettä järkeä verkkosuunnitteluun*. New Riders Publishing. Helsinki: Readme.fi. Kääntänyt Ketola, Veli-Pekka.

Lumio, J. 2009. *Duodecim Terveyskirjasto: Malaria* [verkkajulkaisu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim [viitattu 28.08.2012]. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00620

Malinen, T. 2008. *Turun yliopisto: kulttuurishokki* [verkkajulkaisu]. Turku: Turun yliopisto [viitattu 16.02.2012]. Saatavilla:

<http://www.utu.fi/opiskelu/kv/vaihdoissa/kulttuurishokki.html>

MD Travel Health. 2011. *Kenya – vaccinations, malaria, safety and other medical advices* [verkkajulkaisu]. Scarsdale, NY, USA: MD Travel Health [viitattu 28.08.2012].

Saatavilla: <http://www.mdtravelhealth.com/destinations/africa/kenya.html>

Merriam-Webster. 2009. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary – Eleventh edition*. Springfield, Massachusetts, U.S.A. : An Encyclopedia Britannica Company.

Mylly, K.; Pursiainen, M.; Päckilä, M. & Rantanen, N. 2011. *Opas Namibiaan terveysalan vaihtoon lähtevälle* (Opinnäytetyö). Helsinki: Laurea-ammattikorkeakoulu [viitattu 28.02.2012]. Saatavilla:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34248/mylly_pursiainen_packila_rantanen.pdf?sequence=1

Myllyoja, M. 2012. *Kenia haluaa riisua heimot aseista joukkosurman jälkeen* [verkkajulkaisu]. Julkaistu 24.08.2012. Helsinki: Yle Uutiset [viitattu 20.10.2012]. Saatavilla:

http://yle.fi/uutiset/kenia_haluaa_riisua_heimot_aseista_joukkosurman_jalkeen/6268327

Nohynek, H. & Siitonen, A. 2012. *Duodecim Terveyskirjasto: Kolera* [verkkajulkaisu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim [viitattu 28.08.2012]. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=mat00042&p_haku=kolera

Nokso-Koivisto, H. 2008. *PDF hyväksyttiin ISO-standardiksi* [verkkajulkaisu]. Talous-sanomat: Digitoday [viitattu 07.10.2012]. Saatavilla

<http://www.digitoday.fi/bisnes/2008/07/03/pdf-hyvaksyttiin-iso-standardiksi/200817730/66>

Oikeusministeriö. 2012. *FINLEX – Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista* [verkkajulkaisu]. Helsinki: Oikeusministeriö [viitattu 14.02.2012]. Saatavilla: 15.5.2003/352: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030352>

Opetushallitus. 2011. *Koulutusnetti: Opiskelijavaihto* [verkkajulkaisu]. Päivitetty 13.12.2011. Helsinki: Opetushallitus [viitattu 08.02.2012]. Saatavilla: <http://www.koulutusnetti.fi/index.php?file=407>

Papp, M. & Leinonen, R. 2012. *Kajaanin AMK – Opinnäytetyö tukimateriaali* [verkkajulkaisu]. Päivitetty 16.10.2012. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu [viitattu 16.10.2012]. Saatavilla: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiEettisyys.aspx>

Reisinger, Y. & Turner, L. 2003. *Cross-Cultural Behaviour in Tourism: Concept and Analysis*. Oxford: Butterworth-Heinemann

Savola, T. 2009. *Virtuaaliammattikorkeakoulu: Verkkokirjoittaminen* [verkkajulkaisu]. Päivitetty 03.12.2009. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia [viitattu 29.02.2012]. Saatavilla <http://www.amk.fi/opintojaksot/030905/1112335869302.html>

Savonia Ammattikorkeakoulu. *Terveysalan harjoittelu: OHA-info* [verkkajulkaisu]. Savonia Ammattikorkeakoulu [viitattu 14.02.2012]. Saatavilla: <http://webd.savonia.fi/terta/oha/frame.html>

Setälä, A. 2005. *KV-opas – käsikirja maailmalle* (Opinnäytetyö). Iisalmi: Savonia-ammattikorkeakoulu.

Säleniemi, S.; Suominen, T. & Kenraali, J. 2001. *Terveystieteiden alan opiskelijoiden kokemukset koulutuksen antamista valmiuksista ulkomailta tapahtuvalle hoitamisen oppimiselle*. Turun Yliopisto - hoitotieteen laitoksen julkaisuja: Tutkimuksia ja raportteja – sarja A32

Söderlund, L. 2005. *Asiantuntija visuaalista*. Teoksessa Karhu, M.; Salo-Lee, L.; Sipilä, J.; Selänne, M.; Söderlund, L.; Uimonen, T. & Yli-Kokko, P. *Asiantuntija Viestii*. Keuruu, Inferviestic Oy.

Tikkanen, H. *Vaihtoasiaa* [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Kati Rissanen. Lähetetty 27.05.2012 [viitattu 13.10.2012].

Turpeinen, A. *Vaihtoasiaa* [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Kati Rissanen. Lähetetty 26.05.2012 [viitattu 13.10.2012].

Uimonen, T. 2003. *Taitoa tekijälle – tehoa teksteihin. Opas tiedottavaan kirjoittamiseen*. Helsinki: Infor Navigare.

Ulkoasiainministeriö. 2010. *Kenian väestö kasvaa miljoonalla ihmisellä vuodessa* [verkkajulkaisu]. Ulkoasiainministeriö [viitattu 28.08.2012]. Saatavilla: <http://formin.finland.fi/public/default.aspx?contentid=201149>

Ulkoasiainministeriö. 2012. *Kenia: matkustustiedote* [verkkajulkaisu]. Ulkoasiainministeriö [viitattu 29.02.2012]. Saatavilla: <http://formin.finland.fi/Public/Print.aspx?contentid=66226&nodeid=15735&culture=fi-FI&contentlan=1>

University Of Eastern Africa Baraton. 2012. *UEAB* [verkkajulkaisu]. University of Eastern Africa Baraton [viitattu 27.03.2012]. Saatavilla: <http://ueab.ac.ke/main/index.php/en/>

Valjakka, M. & Vuolo, S. 2006. *Kulttuurishokki – kuin kala kuivalla maalla* [Opinnäytetyö]. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu.

Virtanen, E. *Vaihtoasiaa* [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Kati Rissanen. Lähetetty 07.08.2012 [viitattu 13.10.2012].

Väätäinen, S. & Tallgren, R. *Kenia-opas* [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Anne-Mari Turpeinen. Lähetetty 02.09.2012 [viitattu 13.10.2012]

Yle Uutiset. 2011. *Kenian vaaliväkivalta menossa Kansainvälisen tuomioistuimen tulkittavaksi* [verkkajulkaisu]. Yle Uutiset [viitattu 28.08.2012]. Saatavilla: http://yle.fi/uutiset/kenian_vaalivakivalta_menossa_kansainvalisen_tuomioistuimen_tulkittavaksi/5414940

Ylijoki, T. *Kenia-opas* [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Anne-Mari Turpeinen. Lähetetty 02.10.2012 [viitattu 13.10.2012].

Lähettäjä: Kati H Rissanen

Lähetetty: 25. toukokuuta 2012 10:22

Vastaanottaja: Heini J Tikkanen; Aino-Liisa K Turpeinen; Elina a Virtanen

Aihe: Vaihtoasiaa

Hei!

Olitte vaihdossa viime syksynä, niinkuin mekin. Teemme opinnäytetyönämme vaihto-opiskelijan oppaan Baratoniiin lähteville opiskelijoille.

Haluaisimme teidän mielipiteitä tai ajatuksia siitä, että minkälaisista asioista olisitte toivoneet tietoa etukäteen vai saitteko mielestänne riittävästi tietoa tai tuntuiko, ettette tarvinneet tietoa sen kummemmin. Tämä tarkoittaa nyt yleensäkin vaihtoon lähtöä ja Elina ja Aino-Liisa voisitte halutessanne miettiä asiaa Kenian näkökulmasta. Lähinnä meitä kiinnostaa tuo ensimmäinen kohta, eli millaista tietoa olisitte kaivanneet ; D

Tämä ei ole virallinen kysely, mutta olemme silti kiitollisia jos voisitte jotain omaa näkemystä asiaan esittää.

Lähettäjä: Elina a Virtanen

Lähetetty: 7. elokuuta 2012 14:15

Vastaanottaja: Kati H Rissanen

Aihe: VS: Vaihtoasiaa

Voi ei, miten oon voinu unohtaa vastata tähän! O.o Iso pahoittelu siitä, ja jos vielä ehtii, heidän kehään muutaman ajatuksen.

Ylipäätään mikä tahansa tieto kohdemaasta ja harjoittelupaikoista on hyödyks ennen lähtöä. Me ei tiedetty käytännössä mitään, ei edes sitä, missä nukutaan ensimmäinen yö ja kuka meitä tulee lentokentälle vastaan. Se jonkin verran stressas, mutta paikan päällä asiat sujuki yllättävän kivuttomasti. Silti ois rennompia ja luottavaisempia fiilis lähtee, jos tietäis joitaki perusseikkoja. Meillä ei ollu mitään varmennusta edes harjoittelupaikoista, ja eka viikko meniki ootellessa asioiden järjestymistä.

Tietoa itse Afrikasta ja paikallisista oloista ja tavoista saatiin ihan mukavasti, kun itsekin oltiin aktiivisia, etsittiin tietoa, tehtiin Walter ja puhuttiin paljon Afrikkaa nähneen KV-koordinaattorin kanssa. Meitä siis varustettiin hyvin. Tosin oli monia epäselvyyksiäkin: kuinka rahanvaihto järjestyy, toimiiko pankkikortti normaalisti päiväntasaajalla ja onko sitä turvallista käyttää, myydäänkö siellä meikinpoistoainetta ja deodoranttia (todella typeriä epätietoisuuksia näin jäljестäpäin ajatellen), minkälainen julkinen liikenne siellä on, onko tapana antaa tippiä... Tämmöstä tarpeellista nippelitietoa oli tarjolla yllättävän vähän. Paikan päällä ratkaisut oli itsestään selviä ja valkeni nopeesti, etenki jos kyseli paikallisilta.

Sujuva yhteydenpito kohdemaan kanssa oli hankalaa ennen vaihtoa. Vielä viikkoa ennen lähtöpäivää tuli viestejä, joissa professorit yliopistolta tiedusteli, pitäiskö heidän olla kenties yhteydessä paikallisiin orpokoteihin (eli potentiaalsiin harjoittelupaikkoihin), vaikka oltiin jo viikkoja aiemmin kohteliaasti pyydetty heitä ottamaan meidän puolesta yhteyttä kyseisiin laitoksiin :D Haha, ihana Kenia. Kumma juttu, että asiat niinkii sujuvasti luonnistu maan sisällä. Ja ihmisethän oli avuliaita, sydämellisiä ja vastaanottavia, joten millään tasolla kylmältä tai kolkolta ei maahan saapuminen

tuntuu. Se oli paljon se. Nyaundi teki paljon meidän eteen ja piti meistä hyvää huolta, samoin muut opettajat.

Mutta siis. Olis helpompi lähtee, jos osais varautua paremmin eli sais tietoa laajasti. Vaikka mitäpä yllätyksellistä siinä enää olis... ;p

Olipahan sekava vastaus, mutta nuo nyt oli päällimmäisinä mielessä. Saa kysyä lisää, jos jokin jäi epäselväks!

Elina

Lähtettäjä: Aino-Liisa K Turpeinen

Lähetetty: 26. toukokuuta 2012 0:03

Vastaanottaja: Kati H Rissanen

Aihe: VS: Vaihtoasiaa

Hei!

Siinäpä vasta hyvä kysymys... Lähtiessämmehän tilanne oli aikalailla se, että me ei tiedetty mistään mitään.:D Kaikki harjoittelupaikat oli auki ja ensimmäisen viikon oottelimmekin Baratonissa harjoittelupaikan saantia. Mutta sehän kuuluu asiaan kun Keniassa ollaan.:) Se oli kuitenkin siis oleellisin tieto mikä meiltä puuttu.

Eli jos jostain, niin tietoa oisin ite ainaki kaivannu ihan nuista käytännön asioista. Ja näin kun jälkikäteen asiaa ajattelee, niin eihän se haitaksi ois ollu tietää esim. asumisjärjestelyjen yksityiskohtia, välimatkojen pituuksia, kulkuyhteyksiä kaupunkiin, ruokien ym. hintoja ja vähän siitä millasta päivittäinen elämä Baratonissa on. Siitäkin ois ollu hyvä tietää et mitä kursseja/opintojaksoja milloinkin on menossa - itellä meillä ois pitäny joku kurssi siellä suorittaa, mutta tietoja niistä ei oikeen herunu ja kurssi jäi suorittamatta. Yleensä Keniaa ajatellen tietoa olisi hyvä saada kulttuurista, käytöstavoista, liikennevälineistä, hintatasosta, nähtävyyksistä, kaikeasta sellasesta...

Hirmu vaikea kuitenkin sanoa mistä ois tietoa kaivannu, elämä menee niin omalla painollaan Keniassa. Tärkein etukäteistieto lienee se, että on parempi olla ressaamatta mistään.:)

En tiiä saitteko tästä mitään irti, voin koittaa kertoa enempi jos haluatte tarkemmin tietää. Ootteko te lähössä tän opinnäytetyön takia käymään uudestaan Baratonissa, niin kuin silloin puhuitte? Kyllä ois ikävä takasi.:)

Aino

Lähtettäjä: Heini J Tikkanen

Lähetetty: 27. toukokuuta 2012 18:14

Vastaanottaja: Kati H Rissanen

Aihe: VS: Vaihtoasiaa

Hei!

Lisätieto mitä olisin kaivannut?

1) Asuminen, sain sellaisen käsityksen koululta matkajärjestelyiden yhteydessä, että opiskeluvaihtokohteen yliopisto järjestää minulle yliopiston asuntolasta majoituksen ainakin aluksi.. Näin ei kuitenkaan asia paikan päällä sillä hetkellä ollut. Jouduin maksamaan sitten B&B majoituksesta joitakin päiviä. Sain kuitenkin onneksi paikanpäällä yhteydenoton osoitteesta (jonka sain koululta), jota kautta voisi saada yksityisen kautta asuinpaikan, jossa aiemmin oltiin useamman kerran majoitettu.

2) Viisumista. Olisi ollut kiva, että jos koulu puolesta olisi kerrottu viisumisäännöistä. Tieto tuli esille kuulemma englanninkielisessä sähköpostiviestissä suluissa, oli vaikeasti ymmärrettävissä. Minulle kyllä sanottiin, että maahan tulee mennä 30 päivän sisällä viisumin alkamisesta, mutta eipä sitten muuta muistettu/osattu kertoa.

Nimittäin kun Mosambikissa on muntiple entries 30 days entry VISA, niin kerran kuussa täytyy käydä raja ylittämässä. Itellähän meni ekan 30 päivän sisällä noin 14 päivää tj. yli ja jouduin siitä hyvästä maksamaan lahjuksia noin 80 euroa.

Muuten sainkin sitten matkaraporteista, muilla tiedonhauilla, matkaoppaasta riittävästi tietoa. Maputosta löytää kyllä ennen reissua aika huonosti mitään kartoja, paitsi Lonely Planet -kirjassa oli jonkunnäkönen kartta. Paikanpäältä voi sitten Suomen suurlähetystöstä, hotellista/Dana tours:lta saada kaupungin kartan.

Että tässäpä nämä minun vastaukset olisi sitten. :)

Terveisin,

Heini Tikkanen
TF9K

LIITE 2 OPISKELIJAVAIHTOA SUUNNITTELEVAT OPISKELIJAT

Lähettäjä: Kati H Rissanen
Lähetetty: 6. kesäkuuta 2012 16:24
Vastaanottaja: Minja E Kokko
Aihe: Vaihtoon lähdöstä

Hei!

Olette lähdössä Afrikkaan opiskelijavaihtoon ensi syksynä.

Me olemme kolme Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka myös olimme opiskelijavaihdossa Afrikassa, Keniassa. Teemme opinnäytetyönämme oppaan Keniaan opiskelijavaihtoon lähteville. Haluaisimme kuitenkin kysellä muuallekin vaihtoon lähtevien ajatuksia, siitä, minkälaista tietoa he haluaisivat tai kokevat tarvitsevansa ennen vaihtoon lähtemistä.

Joten, kysymme teidän mielipiteitänne, ajatuksianne, toiveitanne asioista, joista olisi hyvä tällaisessa oppaassa tuoda esille. Ja oletteko saaneet itse tietoa kohdemaasta ja millaista tietoa olette saaneet. Ja oletteko kokeneet, että tieto minkä olette saaneet, on riittävä, teidän mielestänne tärkeää. Ja olisiko ollut jotain, mitä olisitte erityisesti toivoneet.

Tämä ei ole virallinen kysely, mutta olisimme hyvin kiitollisia mikäli voit vastata näihin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Kati Rissanen, Ilona Rummukainen ja Anne-Mari Turpeinen

Hei!

Kiireiden takia en ole ehtinyt vastata aiemmin. :/

Mutta, tässä alla sekalaisessa järjestyksessä asioita, mitä mielestäni olisi mukava vaihto-oppaasta lukea:

- Tietoiskupaketti vaihtomaasta
- Paikallinen kulttuuri, miten tähän voisi valmistautua? -> Kulttuurishokki
- Käytännön asiat: asuminen, rahan käyttö, maan hintataso, terveysasiat (mm. rokotukset), lennot, yhteyshenkilöt vaihtomaassa, sää
- Turvallisuus-asiat
- Mahdollisten avustusten/stipendien hakeminen/saaminen
- Savonian vaihtoasioita hoitavien yhteystiedot, mistä saa lisätietoa vaihdosta?
- Harjoittelun suorittaminen
- Vinkkejä pakkaamiseen (mitä kaikkea tarpeellista kannattaa ottaa mukaan ja mitä ehdottomasti ei kannata raahata matkalaukussa ja siitä mitä tavaroita paikallisesta maasta ei helposti kaupasta löydä esim. hygienia-tavarat, aurinkovoiteet?)

- Vinkkejä miten selvitä erosta perheestä/ystävistä vaihdon ajan, oma asenne
- Paikkoja missä kannattaa ehdottomasta käydä (retket, nähtävyydet...)
- Ravintola -vinkkejä
- Kieliongelmat

Tässä nyt jotain, mitkä mielestäni ovat tärkeitä asioita tai asioita mitä minusta olisi mukava tietää ennakkoon vaihtomaasta. Mosambikihan on meidän vaihtokohteemme ja olemme todenneet, että Tikan Leena on meille todella paljon tärkeää tietoa antanut kohdemaastamme. Kävimme myös NOSOSO-lähtövalmennuksessa toukokuussa ja sieltä infoa saimme vielä lisää. Huomasin myös, että aikaisemmin vaihdossa olleet ovat kirjoittaneet paljon hyviä vinkkejä "matkapäiväkirjoihinsa", jotka löytyvät kirjaston 2. kerroksesta. Joten, nyt vain syksyä odotellaan ja jännitetään. :)

Terveisin,

Minja Kokko
TB10S
Savonia-amk, Terveysala Kuopio

Lähtettäjä: Anne-Mari A Turpeinen

Lähetetty: 2. syyskuuta 2012 20:39

Vastaanottaja: Tia K Ylijoki; Janne K Rautiainen; Kirsi M Kuosmanen; Hanna E Soini-Owusu; Reetta M Tallgren; Simone R Väätäinen

Cc: Ilona L Rummukainen; Kati H Rissanen

Aihe: Kenia-opas

Hei,

Korviimme kiiri huhu, että olet suunnittelemassa mahdollisesti vaihto-opiskelijaksoa Kenian Baratoniiin. Uskomattoman hieno juttu, ja vaikka vaihtoonlähteminen ei välttämättä vielä olekaan varmaa, pyydän että luet viestin loppuun ja vastaat edes parilla sanalla kysymyksiini.

Suoritimme kolmen kuukauden vaihto-opinnot syksyllä 2011 Keniassa, Baratonissa, ja päädyimme tekemään opinnäytetyömme vaihto-opiskeluun liittyen. Aiheenamme on verkko-opas opiskelija-vaihtoa Keniaan suunnitteleville Savonia Ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja tarvitsemme sinun apuasi oppaan toteuttamiseen. Opas alkaa olla piakkoin valmis, mutta haluaisimme kuulla sinun mielipiteesi.

Olisitko niin ystävällinen ja vastaisit lyhyesti (tai pitkästi, jos siltä tuntuu) seuraaviin kysymyksiin:

1. Oletko saanut mielestäsi riittävästi informaatiota koskien vaihto-opintoja?
2. Oletko saanut mielestäsi riittävästi informaatiota koskien kohdemaata?
3. Mistä olet saanut tietoja? (esim. opettajat, internet, KV-koordinaattori)
4. Mistä asioista kaipaat enemmän tietoa?
5. Mitä tietoja mielestäsi oppaassa tulisi olla?
6. Koetko oppaan tekemisen tarpeelliseksi?

Vastauksesi auttaisivat meitä opinnäytetyömme tekemisessä valtavasti. Ja vastauksillasi pystyt myös vaikuttamaan siihen, mitä tietoja oppaaseen tulee. Julkaisemme nimesi ainoastaan luvallasi opinnäytetyössämme (itse oppaaseen nimiä ei tulisi, ainoastaan raporttiosuuteen). Vastauksesi voit lähettää allekirjoittaneelle sähköpostitse. Jos herää mitään kysymyksiä vaihtoonlähdöstä, autamme ilomielin.

Kunhan opas on valmis, olisi hienoa, jos voisit vilkaista sen läpi ja antaa mielipiteesi myös siitä :)

Kiitos kamalasti jo etukäteen!

Terveisin,

Anne Turpeinen
Ilona Rummukainen
Kati Rissanen

Hei!

Tässäpä vastaukset kysymyksiin:

1. Oletko saanut mielestäsi riittävästi informaatiota koskien vaihto-opintoja?
Koen, että tietoa olisi voinut saada enemmän. Sai olla itse melko aktiivinen, jos halusi saada kunnon tietoa esim. käytännön asioista.
2. Oletko saanut mielestäsi riittävästi informaatiota koskien kohdemaata?

Olen sitä mieltä, ettei informaatiota voi koskaan olla tarpeeksi, mutta tässä vaiheessa informaatiota on jo saatu melko hyvin.:D

3. Mistä olet saanut tietoja? (esim. opettajat, internet, KV-koordinaattori)

Marjukka Nurro kertoi meille omasta matkastaan Keniaan. Olen saanut mies tietoa sinulta Anne ja Sinikka Korsikolta. Sairaalakadun kv-koordinaattori Hannele Korpela ei juurikaan antanut minkäänlaista tietoa.

4. Mistä asioista kaipaat enemmän tietoa?

Käytännön asioista; esim. jos saamme stipendin, mitä sitten tapahtuu. Mitä kaikkia mahdollisia lappusia pitää täytellä, milloin ottaa rokotteet, milloin ostaa lentoliput ym. Myös siitä kun saavumme Keniaan, onko joku meitä vastassa ym? Tietääkö joku edes että olemme tulossa?

5. Mitä tietoja mielestäsi oppaassa tulisi olla?

Käytännön asioista, tietoja kohdemaasta, asumisesta, harjoitteluista, ja myös teidän omia fiiliksiä vaihdosta.

6. Koetko oppaan tekemisen tarpeelliseksi?

Koen sen erittäin tarpeelliseksi!! :)

Tia Kristiina Ylijoki

Sairaanhoidon opiskelija, TH11K

Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopio

Simone R Väätäinen

Toiminnot

Vastaanottaja:

Anne-Mari A Turpeinen

2. syyskuuta 2012 21:36

Välitit tämän viestin 4.9.2012 16:20.

1. Emme koe saaneemme tarpeeksi tietoa vaihtoon lähdöstä. Kaikki tiedot on pitänyt itse kaivaa esille eri ihmisiltä, eikä johdonmukaisia ohjeita saa mistään. On epäselvää mitä kaikkea täytyy tehdä ennen vaihtoon lähtöä ja esim. mitä papereita pitäisi täyttää, keneltä saa vastauksia/tietoa, missä järjestyksessä mitäänkin pitäisi tehdä yms.

2. Meitä on vain kehoitettu lukemaan edellisten opiskelijoiden matkakertomuksia kirjastosta ja yliopettajamme on kehunut kovasti :)

3. Kaarina Sirviö on ollut paras tiedonlähteenne. Pari kertaa olemme puhuneet stipendihausta Hannele Korpelan kanssa. Mutta kovasti epäselvyyttä kaikissa asioissa tuntuu olevan.

4. Miten vaihtoonlähtö-prosessi etenee ja missä vaiheessa pitäisi mitäänkin tehdä. Myös lista maista joihin voisi lähteä vaihtoon (eri aloittain) olisi kätevä, jotta tietäisi mitä vaihtoehtoja on.

5. Asiat jotka pitää tehdä ennen matkaa, kuten rokotukset, rahoitus, majoituvaihtoehtoja, ja olisi kiva saada ennakkoon hieman edes tietoa mitä vaihto-opintoihin sisältyy Keniassa, mitä odottaa vaihto-opinnoilta ja kuka on yhteyshenkilöt Suomen ja Kenian välillä ja kenen puoleen kääntyä jos ongelmia ilmenee.

6. Kyllä vain!

Terveisin Simone Väätäinen ja Reetta Tallgrén

TS10S



Karibu Kenya!

– verkko-opas Baratoniiin lähteville



Kati Rissanen
Ilona Rummukainen
Anne-Mari Turpeinen
Savonia-ammattikorkeakoulu
2012



Jambo!.....	3
Kenia	4
Matkajärjestelyt.....	6
University of Eastern Africa, Baraton.....	8
Adventismi.....	14
Käytännön vinkkejä.....	15
Mitä pakata mukaan?	18
Majoittuminen.....	19
Ruoka & juoma	21
Kenian raha.....	25
Terveysasiat.....	26
Kulttuuri & ihmiset.....	29
Matkustaminen	33
Wildlife	38
Liikenne	43
Swahilia vaihto-opiskelijalle	50
Linkkivinkit.....	51





Jambo!

Elokuussa 2011 kolme Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijaa suun terveydenhuollon ja bioanalytiikan koulutusohjelmista lähtivät haaveilemalleen matkalle kohti tuntematonta Afrikkaa. He olivat menossa Keniaan, Itä-Afrikan yliopiston Baratonin kampukselle. Heillä oli tavoitteena suorittaa työharjoittelu Keniassa. Seuraavia vaihto-opiskelijoita ajatellen he halusivat tehdä opinnäytetyönään oppaan, joka tarjoaisi tietoa työharjoittelumahdollisuuksista Baratonissa sekä käytännöllisiä vinkkejä eri tilanteisiin. Oppaasta löytyy myös yleistietoa Kenian kiehtovasta kulttuurista.



Kuva 1. Viisumit takataskussa Jomo Kenyattan lentokentällä





Kenia

Kenia on yli 40 miljoonan asukkaan valtio Afrikan itärannikolla, Intian valtameren rannalla. Kenia itsenäistyi vuonna 1963 oltuaan Englannin siirtomaa vuodesta 1920. Pinta-alaa maalla on 582 650 km² (vrt. Suomi 338 432 km²). Kenia sijaitsee aikavyöhykkeellä +3 GMT ja Suomi +2 GMT. Kun Suomessa on kesäaika, aikaeroa Keniaan ei ole. Kenian naapurivaltioita ovat Somalia, Tansania, Uganda, Etiopia ja Etelä-Sudan. Kenian pääkaupunki on Nairobi, tutustumisen arvoinen metropoli ja Itä-Afrikan vaikutusvaltaisimpia kaupunkeja. Muita suuria kaupunkeja Keniassa ovat Mombasa, Kisumu, Nakuru ja Eldoret.

Poliittinen tilanne

Vuonna 2007 Kenian presidentiksi valittiin Mwai Kibaki ennakkosuosikki Raila Odingan sijaan. Kibaki kuuluu kikuyu-heimoon ja Odinga on luo. Vaalitulosta pidettiin vilpillisenä ja maassa esiintyi näiden heimojen välisiä levottomuuksia, joissa yli 1000 ihmistä sai surmansa. Seuraavat presidentinvaalit pidetään maaliskuussa 2013.

Somalian tilanteen vuoksi terrorismin uhka on lisääntynyt. Kenia osallistuu Somaliassa sotilaalliseen toimintaan al-Qaedaan kuuluvaa islamistista terroristijärjestö al-Shabaabia vastaan. Terroristi-iskujen uhka pohjoisrannikolla on korkea. Ulkoministeriön matkustustiedote kannattaa tarkistaa:

<http://formin.finland.fi/Public/Print.aspx?contentid=66226&nodeid=15735&culture=fi-FI&contentlan=1>

Heimot

Keniassa on yli 40 heimoa, joilla jokaisella on omat tavat, tottumukset, kielet ja perinteet. Suurimmat heimot ovat kikuyut, luhyat, luot ja kalenjinit. Maasait ovat Kenian, ja ehkä koko Afrikan, tunnetuin heimo, mutta heitä Kenian väestöstä on vain kaksi prosenttia. Suurimpana heimona kikuyuilla on eniten poliittista valtaa ja heimojen välisiä konflikteja puhkeaa aika ajoin.





Uskonto ja kielet

Keniaassa on paljon erilaisia uskontokuntia. Kristinusko on suurin. Väestöstä kristittyjä on noin 80 %, muslimeja 10 % ja alkuperäisuskontoja harjoittaa 10 % kansasta. Uskonnon lisäksi Kenian kulttuuria värittävät yli 40 heimon tavat ja perinteet. Kenian viralliset kielet ovat englantia ja swahili, joiden lisäksi puhutaan kymmeniä heimokieliä. Useimmat puhuvat äidinkielenään heimokieltään, mutta kouluissa ja virastoissa käytetään englantia ja swahilia. Valtaosa väestöstä puhuu hyvää englantia, mutta erilaiseen aksenttiin on aluksi vaikea tottua.

Ilmasto ja kartta

Kenian pinta-alasta kolme neljännestä on aavikkoa tai savannia ja noin 20 % on viljelykelpoista maata. Ylängöllä vallitsee kostean viileä ilmasto, rannikolla kostea ja lämmin, pohjois- ja itäosassa kuiva ja kuuma. Kausittaisten sateiden määrä riippuu korkeudesta, ylängöllä sataa enemmän ja useammin. Eldoretin seudulla keskilämpötila on noin 16 °C ja kuukausittainen sademäärä keskimäärin 92 mm ja vuosittain n. 1103 mm. Suomessa keskimääräinen sademäärä vuosittain on n. 500–650 mm.



<http://www.african-safari-journals.com/african-map.html>





Matkajärjestelyt

- Kun alat suunnitella opiskelijavaihtoon lähtöä, ota yhteyttä tuutoropettajaasi tai kampuksen kv-yhteyshenkilöön. Heiltä saat viimeisimmän tiedon opiskelijavaihtoon liittyvistä asioista.
- Ennen opiskelijavaihtoon lähtöä opiskelijan kuuluu suorittaa kaksi kansainvälisyyteen ja kehitysyhteistyöhön liittyvää verkkokurssia.
- Keniaan vaihtoon lähtevällä opiskelijalla on mahdollisuus hakea North-South-South-stipendiä. Koulun sähköpostiin tulee ilmoitus, kun stipendejä on haettavissa.
- Varaa aika opiskelijaterveydenhuoltoon, jotta ehdit saada rokotusasiat kuntoon. Myös muut terveysasiat, esim. suun terveystarkastus, kannattaa huolehtia kuntoon hyvissä ajoin ennen lähtöä.
- Kun tiedät lähtöajankohdan, on aika hankkia lentoliput. Liput voit varata netistä tai käyttää apuna matkatoimistoa. Matkatoimistosta hankituissa lipuissa on yleensä enemmän joustonvaraa, pientä lisämaksua vastaan voit esimerkiksi vaihtaa paluupäivää.
- Sinulla tulee olla kaiken kattava matkavakuutus, koska koulu vakuuttaa vain työharjoittelussa tapahtuvat tapaturmat ja vahingot. Yleensä matkavakuutus kattaa kolmen kuukauden matkan, mutta lisämaksusta saat jatkettua vakuutusta. Kysy lisää vakuutusyhtiöltäsi.
- Keniaan matkustava suomalainen tarvitsee viisumin. Sen saa tilaamalla Kenian suurlähetystöstä Tukholmasta. Viisumin voi hankkia myös Keniassa lentokentältä 50 dollarilla ja täyttämällä viisumihakemuksen jo etukäteen joudutat asian käsittelyä. Hakemuksia jaetaan lentokoneessa tai niitä voi tulostaa suurlähetystön verkkosivuilta. Passin tulee olla voimassa vähintään puoli vuotta Keniaan saapumisen jälkeen. Tarkista viimeisimmät viisumikäytännöt suurlähetystön sivuilta: http://kenyaembassystockholm.com/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1.
- Lähtöpäivän lähestyessä kannattaa olla yhteydessä Baratoniin vaikka sähköpostitse, jotta he tietävät, milloin olet tulossa. Kysy yhteystietoja oman kampuksesi kv-yhteyshenkilöltä.
- Jomo Kenyattan lentokentältä Nairobista vaivattomimmin Eldoretiin pääset kotimaan lennolla. Lipun voi ostaa kentältä, esimerkiksi Fly540- ja Jetlink-lentoyhtiöiltä.





- Kun saavut Keniaan ja olet järjestänyt jatkoyhteyden Eldoretiin, soita yhteyshenkilöllesi Baratonin, jotta he osaavat järjestää kuljetuksen Eldoretin lentokentältä kampukselle.
- Jos ongelmia ilmenee missään vaiheessa vaihto-opintojasi, ole yhteydessä oman kampusesi kv-yhteyshenkilöön ja Baratonin yhteistyökoordinaattoriin.
- Varaudu kulttuurishokkiin!
 - Aluksi kaikki tuntuu jännittävältä ja kiehtovalta.
 - Kun koti-ikävä ja väsymys alkavat painaa, pienetkin asiat saattavat aiheuttaa kohtuutonta ärsytystä.
 - Pian huomaat kuitenkin sopeutuvasi, kun kommunikaatio-ongelmat helpottuvat ja erilaiset tilanteet eivät enää ahdista.
 - Aika menee kuin siivillä ja kotiinpaluu alkaa uhkaavasti lähestyä.
 - Kotimaahan palatessa shokki voi olla voimakkaampi kuin matkalle lähtiessä. Paluushokkiin kannattaa varautua, sillä sopeutuminen kotioloihin vie aikansa.



Kuva 2. Kotimaanlento Nairobi-Eldoret





University of Eastern Africa, Baraton

Itä-Afrikan yliopiston Baratonin kampus sijaitsee Nandin maakunnassa, Rift Valleyn läänissä, noin 50 kilometriä Eldoretin kaupungista ja 35 kilometriä Eldoretin kansainväliseltä lentokentältä lounaaseen päin. Yliopisto on seitsemännen päivän adventistikirkon perustama ja ylläpitämä yksityinen yliopisto. Baratonin yliopisto on perustettu vuonna 1980 ja se sai Kenian hallitukselta tunnustuksen vuonna 1991 ensimmäisenä yksityisenä yliopistona. Kristilliset arvot ohjaavat opetusta ja elämää kampuksella.

<http://ueab.ac.ke/main/index.php/en/>



Kuva 3. Baratonin portilla





Opiskelumahdollisuudet

Baratonissa on monipuolinen opetustarjonta. Tiedekuntia on viisi: liiketalous, terveydenhoitotieteet, humanistiset tieteet, tiede ja teknologia ja kasvatustieteet.

Baratonin yliopisto tekee tiivistä yhteistyötä Savonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Vaihto-opiskelijoita ja opettajia liikkuu vastavuoroisesti oppilaitosten välillä. Bioanalyttikoiden ja suuhygienistien lisäksi Baratoniin vaihto-opintoja voi lähteä suorittamaan muistakin koulutusohjelmista. Ota selvää kv-yhteyshenkilöltäsi!



Kuva 4. Administration Block ja näkymää kirjaston edustalta

Huomioitavia asioita opiskelijalle

- Opiskelijan ei tarvitse olla Seitsemännen päivän adventisti, mutta hänen tulee osallistua kirkon tapahtumiin. Opiskelijat kokoontuvat kirkkoon useita kertoja viikossa.
- Perjantai-iltaisain kampus hiljentyä sapatin viettoon ja kirkolliset menot jatkuvat aina lauantai-iltaan saakka. Sapatti on lepopäivä, jolloin ei opiskella tai tehdä kotitöitä.
- Uskonto näkyy arkipäivän elämässä, esimerkiksi rukouksina ennen ruokailua ja automatkoja. Suhtaudu kunnioittaen, vaikka oma uskonnollinen vakaumuksesi olisi erilainen.
- Opiskeluaikana seurustelusuhhteita ja julkisia hellyydenosoituksia kehoitetaan välttämään.
- Kampusalueella asuvien opiskelijoiden ei ole suotavaa liikkua porttien ulkopuolelle pimeään tultua.





- Kahvin, teen ja kolajuomien nauttiminen on kielletty kampusalueella. Tupakoinnista ja alkoholin käytöstä tai hallussapidosta seuraa rangaistus.
- Hengellisen musiikin kuuntelu on sallittua. Muunlaisen musiikin, esim. pop, rap, heavy metal, kuuntelu ei ole suotavaa.
- Opiskelijan tulee pukeutua asiallisesti. Pukeutumisessa tulee välttää ylilyöntejä ja korujen käyttö ja meikkaaminen suositellaan jättämään minimiin.
- Opiskelijoiden toivotaan osallistuvan erilaisiin harrastuksiin. Kampukselta löytyy paljon koripallon, jalkapallon sekä rugbyn pelaajia ja pitkän matkan juoksijoita.
- Kirkko tarjoaa myös harrasteita, mm. kirkkokuoron ja raamattupiirin.

Vaikka edellä mainitut ohjeistukset koskevat kampuksen päätoimisia opiskelijoita, vaihto-opiskelijan on hyvä ottaa nämä säännöt huomioon.

Bioanalyytikon työharjoittelu

Baratonin kampuksella on bioanalytiikan koulutusohjelma. Vaihto-opiskelijan työharjoittelu tapahtuu Jeremicin terveysasemalla kampusalueella, Kendu Bayn adventistisairaalassa, Kapsabetin aluesairaalassa sekä Eldoretissa Moi Referral and Teaching Hospitalissa. Henkilökohtainen opiskelu- ja harjoitteluohjelma laaditaan bioanalytiikan koulutuksesta vastaavien henkilöiden kanssa.





Kuva 5. Laboratoriotyöskentelyä

Baratonissa voit suorittaa seuraavia bioanalytiikan osa-alueita

- kliininen kemia
- kliininen hematologia
- kliininen immunoematologia
- kliininen mikrobiologia
- histopatologia
- parasitologia
- molekyylibiologia ja geeniteknologia.

Suomessa suoritat kliinisen fysiologian harjoittelun ja mikäli mahdollista, myös molekyylibiologian ja geeniteknologian harjoittelu kannattaa suorittaa kotimaassa, koska Baratonissa sen osuus on vähäinen.

Laborioryö on suurimmaksi osaksi manuaalista, isoja analysaattoreita ei monessa laboratoriossa ole. Pienemmissä laboratorioissa voi olla Sysmex, mikroskooppi ja pieni sentrifuugi. Isommissa laboratorioissa, esim. Eldoret Moi Referral and Teaching Hospitalissa, laitteita on enemmän. Kabsabetin aluesairaalaista sekä Kendu Bayn sairaalasta löytyy analysaattori CD4-solujen laskentaan, joita tutkitaan HIV-positiivisilta henkilöiltä.





Yleisimmät tutkimukset ovat malaria-, salmonella-, bruselloositutkimukset, veriryhmämääritykset sekä kuppa- ja HIV-tutkimukset. Myös virtsatutkimuksia sekä ulosteen mikroskopointia parasiittien löytämiseksi tehdään paljon. Monet tutkimuksista ovat serologisia tai pikatestejä. Malariaa tutkitaan yleensä veren paksupisaranäytteestä, joissakin paikoissa tehdään lisäksi sivelyvalmiste.

Verinäytteet otetaan seerumi- ja EDTA-putkiin ruiskun ja neulan avulla, vakuuminäytteenottovälineitä käytetään harvemmin. Näytteenotossa suositellaan käytettäväksi suojakäsineitä, koska lähtökohtaisesti kaikki näytteet ovat tartuntavaarallisia. Suojakäsineitä onkin hyvin saatavilla laboratorioissa ja niitä käytetään myös staasin sijasta. Työtakin taskussa kannattaa pitää pientä käsidesipulloa, jotta voit desinfioida käsiä tarpeen tullen.

Mikrobiologian laboratorioissa viljelymaljat valmistetaan itse ja ne steriloidaan painekattilassa. Viljely tapahtuu metallisilmukan avulla, joka steriloidaan liekittämällä eri näytteiden välillä. Viljelymaljat pestään seuraavaa käyttöä varten. Kertakäyttöisiä välineitä laboratorioissa ei juuri ole käytössä.

Haasteita laboratoriotyöhön tuovat päivittäiset sähkökatkot, joiden aikana laitteet ja mikroskoopit eivät toimi. Suomesta kannattaa tuoda laboratoriotakki ja työkenkät, ja jos haluaa, niin muutama staasi, jotka sitten voi jättää Keniaan.

http://jeremichospitalbaraton.blogspot.fi/p/laboratory_19.html



Kuva 6. Kendu Bayn sairaalan laboratoriossa





Suuhygienistin työharjoittelu

Baratonissa, kuten muuallakaan Keniassa, ei ole suuhygienistin koulutusohjelmaa, mutta työharjoittelupaikkoja kuitenkin riittää. Suuhygienistiopiskelijan kannattaa lähteä Baratoniin vaihtoon opintojen loppuvaiheessa, kun työssä tarvittavat tiedot ja taidot ovat karttuneet. Joudut työskentelemään paljon itsenäisesti ja oma-aloitteisesti ja selvittämään ihmisille toimenkuvaasi. Varaa mukaasi työvaatteet, -kengät sekä suojalasit. Suojakäsineitä ja -maskeja löytyy klinikoilta, taskuun kannattaa varata pieni käsidesipullo.

Kampuksella Jeremicin terveysasemalla on vapaaehtoisten hammaslääkäreiden pyörittämä hammashoitola, jossa asiakkaina käyvät pääasiassa opiskelijat ja yliopiston henkilökunta. Perushoidon lisäksi klinikalla tehdään myös oikomishoitoa ja protetiikkaa. Klinikalla pääset avustamaan hammaslääkärää, huolehtimaan välinehuollosta ja hoitamaan omia potilaita.

<http://jeremichospitalbaraton.blogspot.fi/p/dental-unit.html>

Kendu Bayn adventistisairaalassa on suomalaisten vapaaehtoisten perustama hammashoitola. Klinikalla pääset seuraamaan mm. hampaan poistoja ja amalgaamipaikkauksia. Klinikalta jalkaudutaan myös kansan pariin kyliin tekemään valistustyötä ja auttamaan ihmisiä kannettavien unitien avulla. Kapsabetin sairaalan hammashoitolassa hoito keskittyy pääasiassa hampaan poistoihin yleisen resurssipulan vuoksi.



Kuva 7. Vanupallojen pyörittelyä Baratonissa ja Kendu Bayn hammashoitola





Adventismi

Vuonna 2011 maailmassa oli Seitsemännen päivän adventisteja yli 17 miljoonaa. Itä- ja Keski-Afrikan SPA:n päämaja sijaitsee Nairobissa. Adventistikirkkoja on joka puolella Keniaa.

Historia ja synty

Adventismin juuret ulottuvat 1800-luvulle Yhdysvaltoihin. Maanviljelijä William Miller (1782-1849) alkoi opettaa omia näkemyksiään ja ennustuksiaan Jeesuksen paluusta baptistiseurakunnassa. Ennustus ei toteutunut ja Millerin aloittama liike jakaantui Jehovan todistajiin, Maailmanlaajuiseen Jumalan kirkkoon ja Seitsemännen Päivän Adventisteihin, joista jälkimmäinen on merkittävin. Omaksi kirkkokunnakseen SPA tuli 1860-luvulla James ja Ellen G. Whiten johdolla.

Uskomukset

Adventtikirkon opit perustuvat Raamattuun. Lopunaikojen ja Jeesuksen toisen tulemisen odotus painottuvat adventismissä. Kirkko korostaa myös kymmenen käskyn merkitystä moraalien ja hengellisyyden perustana. Sapattia vietetään lauantaina alkuperäisen juutalaisen tavan mukaan.

Elämäntavat ja etiikka

Adventistit pitävät tärkeänä omaksua vaatimattomat ja terveelliset elämäntavat. Riittävä lepo, ravinto ja liikunta auttavat pitämään Pyhän Hengen temppeleistä eli omasta ruumiista huolta. Kirkko rohkaisee pitäytymään kasvisruoassa ja välttämään sianlihaa, simpukoita ja muita saastaisiksi määriteltyjä eläimiä. Myös kahvin, teen ja alkoholin juomisesta tulisi pidättäytyä. Vaatetuksessa tulee suosia yksinkertaisuutta, säädyllisyyttä, käytännöllisyyttä, terveellisyyttä sekä viehättävyyttä.





Sakramentit

Adventtikirkolla on kaksi sakramenttia; kaste ja ehtoollinen. Kaste tapahtuu upottamalla, jonka jälkeen henkilö hyväksytään seurakunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Lapsia ei kasteta, koska kasteelle pääsy edellyttää uskon tunnustusta.



Kuva 8. Aamuaurinko Baratonissa

Käytännön vinkkejä

- Hakuna matata. Vaikka jännittää ja tuntuu, että asiat eivät ole hallinnassasi, hengitä syvään ja anna asioiden järjestyä omalla painollaan.
- Vessa-asiat. Kenialaiset vessaolosuhteet saattavat arveluttaa suomalaista matkustajaa. Vessoja on monenlaisia, istuimella tai ilman.
- Vessapaperi. Mukana kannattaa kuljettaa vessapaperia, sitä ei vessoissa yleensä ole. Kaupoissa myydään myös yksittäin pakattuja vessapaperirullia.
- Käsihygieniä. Kuljeta laukussasi pientä käsipyyhettä ja käsidesiä, jotta saat tassut kuivattua ja desinfioitua tarpeen tullen.





- Intiimihygienia. Vessoissa ei ole bidee-suihkuja. Vauvojen kosteuspyyhkeitä saa kaupasta ja saatat kokea ne hyödyllisiksi.
- Hameen käyttö. On olemassa hyvä syy sille, miksi monet kenialaiset naiset pukeutuvat hameeseen. Huomaat sen viimeistään taistellessasi pillifarkkujesi kanssa vessassa, jossa ei ole kuin pieni reikä lattiassa.
- Pitkät automatkat. Vaikka riittävästä nesteytyksestä täytyy huolehtia, ennen pitkiä automatkoja ei kannata juoda liikaa. Vessaan et välttämättä pääse, kun tarve yllättäisi.
- Salaattilinko. Parhaimmillaan salaattilinkoa voi hyödyntää pikkupyökin pesussa. Muutoin sitä voi käyttää vaikka munankeittimenä.
 - Keitä munasi seuraavasti. Asettele munat varovasti "munankeittimeen". Kiehauta vedenkeittimellä ensimmäinen pannullinen vettä ja kaada se munien päälle. Laita puhelimesi ajastimeen 15 minuuttia, jonka aikana kiehautat ja vaihdat vettä niin monta kertaa kuin ennätät (noin 4 kertaa). Näin saat täydelliset aamiaismunat.
- Vedenkeitin. Vedenkeittimellä voit kiehauttaa veden kahviin ja teehen, pyökinpesuun ja munankeittimeesi.
- Sähkölaitteet. Tarvitset G-tyypin adapterin sähkölaitteitasi varten.
- Suutari ja räätäli. Kenkien pikkuvikoja voit käydä korjauttamassa suutareilla, joita löytyy joka kylästä, Bara-C:stäkin useampia. Räätälit lyhentävät tarvittaessa pitkät lahkeesi tai ompelevat vaikka kokonaan uuden asun mittojesi ja mieltymystesi mukaan.
- Kumpparit ja sateenvarjo. Baratonissa sataa usein. Maaperä on punaista ja sateella maa muuttuu punaiseksi mutaliejuksi. Ensimmäinen järkevä hankinta on kumisaappaat ja sateenvarjo, jotka saat alle 1500 ksh:lla (n. 15 €) marketista.
- Kutsu. Sen, joka kutsuu teille/kahville/lounaalle/illalliselle, on tapana maksaa viulut.
- Vapaa-aika. Iltaisin voit viihdyttää itseäsi pelaamalla korttia, kuuntelemalla musiikkia, lueskelemalla tai kirjoittamalla päiväkirjaa. Vaihtoehtoisesti voit liikusella taskulampun valossa pimeällä yliopistoalueella tai mennä katsomaan telkkaria cafeterian alakertaan tai guest housen toisen kerroksen oleskelutilaan.





- Liikunta. Kampukselta löytyy pieni kuntosali, ja kestävyyttä voit hankkia juoksuradalla muiden maailmanmestareiden kanssa.
- Puhelin. Suomalaiset puhelinliittymät toimivat Keniassa, mutta pidempään maassa oleskelevan kannattaa hankkia paikallinen liittymä. Suosituin ja kattavin operaattori on Safaricom. Sim-kortti maksaa alle 100 ksh (n. 1 €) ja kioskeista, kaupoista yms. voit ostaa erihintaisia latauslipukkeita.
- Rough Guide to Kenya. Jos kaipaat tämän oppaan lisäksi vielä jotain muuta opaskirjasta, Rough Guide to Kenya on kattava tietopaketti, josta löydät hyväksi koettuja vinkkejä Keniassa oleskeluun.



Kuva 9. Varmasti aitoja karvahattuja ja taljoja





Mitä pakata mukaan?

Keniassa on useita suuria supermarketketjuja, tunnetuimpia ovat Nakumatt, Tusksys, Naivas ja Uchumi. Näistä saat ostettua lähes kaiken mitä matkan aikana tarvitset, aurinkorasvoista kumisaappaisiin. Kenialaisista apteekeista löydät matkalla tarvitsemasi lääkkeet, mutta malarian estolääkkeet ja henkilökohtaiset lääkkeet kannattaa tuoda Suomesta. Alle on koottu listaa tavaroista, joita kannattaa ottaa Suomesta mukaan

- hyttysmyrkyt
- meikit
- malarialääkkeet
- henkilökohtaiset lääkkeet ja reseptit
- perussetti shampoota ja saippuaa
- tamponit
- adapteri
- taskulamppu
- kirkkovaatteet
- lämpimiä vaatteita (VILLASUKAT!)
- omat ajanvietteet, mm. pelikortit, kirjat, musiikkisoittimet kuulokkeineen
- tuliaisia Suomesta, esim. suklaa, salmiakki, mustekynät.





Majoittuminen

Majoittuminen Baratonissa

Baratonin kampuksella sinulla on useampia vaihtoehtoja majoittua. Helpointa on majoittua guest houseen omaan huoneeseen. Huoneet ovat kahden hengen huoneita ja halutessasi voit jakaa huoneen matkakumppanisi kanssa. Huoneessa on pöytä, sängyt, hyttysverkot ja mukava kylpyhuone, jossa mahdollisuus lämpimään suihkuun. Guest housessa asuminen maksaa noin 1 000 ksh/vrk (n. 10 €), mutta pidempään majoittuvalle hinta on neuvoteltavissa kohtuulliseen kuukausihintaan, esim. 13 000 ksh/kk (n. 130 €).

Toinen vaihtoehto on majoittua opiskelija-asuntolaan. Tämä on vaihtoehtoista halvin, vuorokausi maksaa noin 100 ksh (n. 1 €). Asuntolassa huoneet ovat neljän hengen huoneita ja kaksi huonetta jakaa yhteisen kylpyhuoneen. Patja sekä vuodevaatteet on hankittava itse, esim. vuokraamalla. Asuntoloiden huoneet tarkastetaan joka ilta ennen klo 23, jolloin asukkaiden täytyy olla huoneissaan. Tytöille ja pojille on omat asuntolat.

Kampusalueelta voit vuokrata myös talon, mikäli niitä on vapaana. Tätä ja muita vaihtoehtoja voit kysellä paikan päällä.



Kuva 10. Guest House ja Cafeteria Building palmujen katveessa





Majoittuminen Kendu Bayssa

Kendu Bayssa opiskelijat voivat majoittua taloon, jossa on joko omat tai yhteiset huoneet. Vaihto-opiskelijat on huomioitu mukavasti, koska taloudenhoitaja valmistaa heille ateriat kolmesti päivässä. Kendu Bayn majoitus maksaa noin 12 000 ksh/viikko (n. 120 €).

Mikä majoittumisessa mietityttää?

- Lämmin vesi. Baratonissa ei tarvitse huolehtia lämpimän veden puutteesta. Guest housessa lämmin vesi tulee erillisen vedenlämmittimen kautta, joten saat lämpimän suihkun vaikka joka ilta. Lämmin suihku ei kuitenkaan joka paikassa ole itsestäänselvyys.
- Sähkö. Keniassa on kattava sähköverkko, mutta sähkökatkoja tulee lähes päivittäin. Huoneeseen kannattaakin varata taskulamppu ja kynttilöitä (muista myös tulitikut).
- Lämmitys. Taloissa ei ole lämmitystä, ja ilman kosteuden vuoksi sisätilat ovat viileät ja kosteat, ainakin Baratonissa. Pakkaa laukkuusi myös lämmintä vaatetta ja villasukat.
- Pyykkäys. Pyykinpesusta ei tarvitse huolehtia. Guest housen taloudenhoitajat pesevät pyykkisi pientä maksua vastaan. Ainoana rajoituksena ovat alusvaatteet, joita ei mielellään anneta muiden pestäväksi. Pikkupyykkisi voit itse kätevästi pestä vadissa ja pyykinpesuainetta saat kampuksen supermarketista. Asuntolassa majoittuvat pesevät pyykkinsä erillisessä pesulassa asuntolan pihalla. Hotelleissa on yleensä pesulapalvelu.
- Internet. Kampuksella käytössäsi on tietokonealue ja kirjaston tietokoneet nettiyhteyksineen. Sapattina koneet eivät ole käytössä. Kampusalueella ainakin guest housessa ja Jeremicin terveysasemalla on langaton yhteys, joten voit käyttää myös omaa läppäriäsi. Kendu Bayssa nettiin pääsy on hankalampaa.
- Siivous. Asuntolassa majoittuvat siivoavat itse huoneensa. Guest housessa taloudenhoitajat huolehtivat siivouksesta kuutena päivänä viikossa.





Kuva 11. Pyykkäystä ja kaupassa käyntiä kampuksella

Ruoka & juoma

Paikalliset ruoat

Kenialaisen ruokakulttuurin perustan muodostavat liha, meren antimet ja kasvikset. Maissi on yksi käytetyimmistä raaka-aineista. Riisiä tarjotaan usein lisukkeena.

- *Ugali* on paksua maissipuuroa, jota syödään koko itäisessä Afrikassa. *Ugali* syödään sormin ja yleensä sitä dipataan joko liha- tai kasvispataan.
- *Sukuma wiki* on kypsennettyä lehtikaali- tai pinaattisilppua ja sitä käytetään lisukkeena.
- *Chapati* on ohueksi kaulittua rieskaa, muistuttaa intialaista naan-leipää.
- *Mandazi* on itäafrikkalainen munkki.
- *Samosa* on uppoaistettu kolmionmallinen liha- tai kasvispasteija.
- *Githeri* on pavuista ja maissista tehtyä pataa.





- *Nyama Choma* on Kenian epävirallinen kansallisruoka. Se on avotulella grillattua lihaa, yleensä vuohta. Se voi olla myös kanaa, nautaa tai jopa antilooppia tai seepra.
- *Kachumbari* on chilillä ja suolalla maustettua tomaatti-sipulisalaattia.



Kuva 12. Kenialainen ateria; nyama choma ennen ja jälkeen + kachumbari ja ugali

Ruokailu Baratonissa

- Baraton pyrkii olemaan omavarainen ruoantuotannon suhteen. Valtaosa tarjottavasta ruoasta tulee kampuksen omalta maatilalta ja meijeristä.
- Baratonin kampuksella tarjotaan kasvisruokaa, joka koostuu riisistä tai *ugalista* sekä papu-, linssi-, soija- tai perunapadasta. Usein tarjolla on myös *chapatia*, kaalia tai maissintähtiä.
- Ruokajuomana on vettä, maitoa, piimää, mehua ja kaakaota.
- Jälkiruokaakin saa toisinaan. Cafeteriassa tarjotaan herkullista piparkakun makuista kuivakakkua, guest housen ravintolassa oman meijerin jäätelöä.
- Ruokailumahdollisuuksia:
 - Guest housen ravintolassa tarjotaan aamiainen, lounas ja päivällinen. Hinnat n. 300–350 ksh/ateria (n. 3–3,50 €).





- Cafeteria on kampuksen opiskelijaruokala. Tarjolla on aamiainen, lounas ja päivällinen. Hinta n. 100 ksh/ateria (n. 1 €).
 - Restaurant on henkilökunnan suosima lounas- ja päivällisravintola. Tarjolla on useita erihintaisia vaihtoehtoja.
 - Snackette on opiskelijoiden suosima pikaruokala, josta saa esim. ranskalaisia perunoita ja lämpimiä voileipiä.
- Kampuksella on supermarket. Sieltä voi ostaa peruselintarvikkeita, kuten leipää, mehua ja karkkia.
- Baratonin kampuksella on kahvi, tee ja kolajuomat kielletty, samoin tupakointi ja alkoholin käyttö.



Kuva 13. Kasvisruokaa Baratonissa ja lihaa Nairobissa

Ulkoruokinta

Turuilla ja toreilla on tarjolla monennäköistä evästä ja monet ruokapaikat saattavat vaikuttaa länsimaalaisen silmissä arveluttavilta. Kannattaa tarkkailla hygienian tasoa ja seurata missä paikalliset syövät. Siellä missä paikalliset ruokailevat, uskallat ruokailla sinäkin. Hotellien ravintolat ovat yleensä turvallinen, vaikkakin kalliimpi vaihtoehto. Paikallisten suosimissa *nyama choma* -kuppiloissa hinta





määräytyy lihan ja lisukkeiden määrän ja painon mukaan. Esimerkiksi kolmen henkilön ateriointi hotellin ravintolassa saattaa maksaa 2000 ksh (n. 20 €), kun taas kymmenen henkilöä voi saada runsaan *nyama choma* -aterian juomineen paikallisessa kuppilassa 5000 ksh:llä (n. 50 €).

Juomavesi

Hanavettä voi keitettynä käyttää juomavetenä. Pullotettua vettä on saatavilla kaupoista ja kioskeista, 1,5 litran pullo vettä maksaa n. 50 ksh (n. 0,50 €). Baratonin guest housessa taloudenhoitaja tuo päivittäin pienen vesipullon huoneeseen.



Kuva 14. Tie Nandi Hillsille





Kenian raha

Kenian valuutta on Kenian shillinki (ksh). Shillingin arvo vaihtelee jatkuvasti, voit tarkistaa päivän kurssin valuuttalaskurilla. Jos sinua epäilyttää paikallisen valuutan saanti kohteessa, voit tilata shillinkejä ennakkoon esim. Forexilta: <http://www.forex.fi/>. Rahanvaihtopisteitä löytyy ja joissain paikoissa käypää valuuttaa ovat myös dollarit ja eurot.

Vartioituja käteisautomaatteja on kaikissa kaupungeissa ja lisääntyvässä määrin myös pienemmissä kylissä. Baratonin kampuksellakin on automaatti. Rahaa voi nostaa tunnetuimmilla luottokorteilla, myös Visa Electronit toimivat. Muista, että pankki veloittaa nostopalkkion, joten kerralla kannattaa nostaa isompi summa.

Kortilla maksaminen ei ole kovin yleistä eivätkä kaikki liikkeet ota kortteja vastaan. Suurissa marketeissa, esim. Nakumatt, korttia voi höylätä surutta. Suosi pienissä liikkeissä käteistä.

Tinkiminen

Supermarketeissa on kiinteät hinnat, mutta pienissä liikkeissä ja toreilla tinkiminen on yleistä, jopa suotavaa. Hinnat voivat tippua lähtöhinnasta hyvinkin roimasti ja paikallisia kontakteja kannattaa hyödyntää hintaneuvotteluissa. Muista, että tinkiminen on ostopäätös äläkä tarjoa enempää kuin olet valmis maksamaan!

Tippaaminen

Paikalliset eivät yleensä jätä juomarahaa, mutta turistin odotetaan jättävän jokunen shillinki. Ravintolassa noin 10 % laskun loppusummasta on sopiva summa. Älä jätä tippiä kuitenkaan kovin julkisesti, koska joissakin paikoissa sitä voidaan pitää lahjontana.





Budjettilaskelma

Jokainen laatii budjettinsa omien kulutustottumustensa mukaan. Karkeasti arvioiden kampusalueella asuminen guest housesissa ja ruokailu cafeteriassa kuukauden ajalta maksaa 22 000 ksh (n. 220 €). Tämän lisäksi kuluja tulee paikallisen puhelinliittymän käytöstä, pyykin pesetyksestä, henkilökohtaisista ostoksista ja paikallisliikenteen käytöstä. Matka Baratonista Eldoretiin maksaa noin 250 ksh (n. 2,50 €) sisältäen mopokyydin kampukselta Chepteritiin valtatie varteen ja siitä *matatulla* Eldoretiin. Matka *matatulla* Chepteritistä Kisumun kautta Kendu Bayhin maksaa noin 600 ksh (n. 6 €). Safarit ja rantalomat lisäävät luonnollisesti rahan menoa.

Huomioithan, että tässä oppaassa ilmoitetut hinnat ovat syksyn 2011 kurssin mukaisia. Hinnat ja kurssit vaihtelevat, joten emme ota vastuuta hinnanmuutoksista.

Terveysasiat

Vuonna 2009 Keniassa arvioitiin olevan 1,5 miljoonaa HIV-positiivista henkilöä, joista yli puolet on Nyanzan ja Rift Valleyn alueilta. Infektiosairauksista yleisimpiä ovat malaria, ripulitaudit, A-hepatiitti, lavantauti, Rift Valley -kuume, skistosomiaasi ja rabies eli vesikauhu.

Suomalaisen matkailijan yleisin terveysongelma on ripuli. Matkakohde ja vuodenaika vaikuttavat ripulin esiintymiseen. Ripuliin ei ole yleistä suojaavaa rokotetta eikä maitohappobakteerivalmisteiden käyttö takaa vatsan hyvinvointia. Maitohappobakteerivalmisteita kuitenkin suositellaan käytettäväksi. Ennen matkaa voi ottaa kolera- ja lavantautirokotteen, joista kolerarokote voi suojata myös turistiripulilta. Hyvällä käsi- ja elintarvikehygienialla ripulia voidaan ehkäistä.

Perusterveydenhoitoa tarjoavat terveysasemat ja neuvolat ovat ensisijainen hoitopaikka. Niissä voidaan hoitaa tavallista flunssaa, komplisoitumatonta malariaa sekä muita pieniä vaivoja. Muut potilaat lähetetään alue-, piirikunta- tai maakuntasairaalaan, jotka voivat tarjota monipuolisemmat lääkärin ja kirurgian palvelut. Kattavimmat julkisen terveydenhuollon palvelut tarjoavat Kenyatta National Hospital Nairobissa sekä Moi Teaching and Referral Hospital Eldoretissa. Näiden lisäksi terveydenhuollossa esiintyviä aukkoja paikataan yksityisten tahojen sekä kirkkojen tarjoamilla terveydenhuoltopalveluilla.





Kenian terveydenhuollossa on kuitenkin suuria haasteita. Resursseja ei ole riittävästi tai niitä ei osata hyödyntää. Terveydenhuoltopalvelut ovat jakaantuneet epätasaisesti, Nairobissa hoitoon pääsy on helpompaa kuin maaseudulla. Kenian väestöstä yli puolet elää köyhydessä, mikä rajoittaa hoitoon hakeutumista riittävän ajoissa.



Kuva 15. Baratonin terveysasema

Rokotteet

Keniaan matkustavalla tulee olla rokotesuoja jäykkäkouristusta, kurkkumätää, poliota ja MPR-tauteja (tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko) vastaan. Keltakuumerokotteesta vaaditaan todistus. Rokotteet A- ja B-hepatiittia vastaan ovat suositeltavia, koleraa, lavantautia ja rabiasta vastaan harkinnanvaraisia. Saat opiskelijaterveydenhuollosta tarvittavat rokotteet.





Malarian esto

Keniassa esiintyy *P. falciparum* -malariaa ympäri vuoden. Riski sairastua malariaan on suuri koko maassa, mutta Nairobissa ja ylängöillä yli 2 500 metrin korkeudessa riski on pienempi. Tarvitset matkan ajaksi malarianestolääkityksen. Suomessa on myynnissä useampia estolääkkeitä, joista yleisin on Lariam. Muita lääkkeitä ovat Malarone, Heliopar sekä doksisykliini.

Hyttysmyrkyt ja -verkot

Malarian ehkäisyyn kuuluu myös suojautuminen hyttysten pistoilta. Malariaa levittävät *Anopheles*-hyttiset pistävät hämärän ja yön aikana, jolloin hyttyskarkotteita kannattaa käyttää paljalla ihoalueilla. Dietyylitoluamidia (DEET) sisältävä hyttysmyrky on tehokas myös malariahyttysiä vastaan. Hyttysverkot suojaavat sinua nukkuessasi. Sinun ei tarvitse tuoda omaa hyttysverkkoa, ne ovat vakiovarusteena lähes kaikkialla.

Seksiasiat

HIV ja muut seksin kautta tarttuvat taudit ovat suuri ongelma Keniassa, ja muualla Afrikassa. Kondomin käyttö ja seksistä pidättäytyminen ovat keinoja suojautua tartunnalta. Kondomeja on hyvin saatavilla, jos tarve yllättää.

Päiväntasaajan aurinko

Päiväntasaajalla UV-säteily on voimakasta, joten iho on hyvä suojata suoralta auringonpaisteelta. Muista suojata myös pää, koska päiväntasaajalla aurinko porottaa suoraan ylhäältä. UV-säteilyn voimakkuutta kuvataan UV-indeksillä, joka Suomessa voi olla keskikesällä 5 – 6, mutta päiväntasaajan Afrikassa jopa yli 12. Riittävästä nesteytyksestä tulee huolehtia muun suojautumisen ohella!





Kosmetiikka

Hiusten- ja vartalonpesuaineita ei kannata lähteä raahaamaan litratolkulla Suomesta. Supermarketeissa on runsaat valikoimat meillekin tuttuja tuotemerkkejä. Aurinkosuoja- ja kosteusvoiteita on myös hyvin tarjolla. Kynsilakkoja ja huulipunia löytyy, mutta muita meikkejä joutuu metsästämään. Mutta muistathan, että Baratonissa meikkaaminen kannattaa jättää mahdollisimman vähäiseksi!



Kuva 16. Veneretkellä Intian valtamerellä

Kulttuuri & ihmiset

Tervehtiminen

Jambo! (=terve!) on rannikolla käytetty ilmaisu, jonka turistit oppivat ensimmäisenä. Sisämaassa kannattaa pitäytyä englannissa tai opetella kysymään kuulumiset esim. *Habari?* (Mitä kuuluu?) – *Mzuri!* (Kiitos hyvää!)





Kättely

Keniassa tervehditään kättelemällä. Varaudu kättelemään kymmeniä ihmisiä päivittäin ja vaihtamaan kuulumiset heidän kanssaan. Läheisempiä tuttuja tervehditään halauksella.

Ystävällisyys

Kenialaiset ovat ystävällistä ja tuttavallista kansaa. Tutustu avoimin mielin uusiin ihmisiin, voit saada elinikäisiä ystäviä. Suurissa kaupungeissa ja turistikohteissa saatat kuitenkin törmätä yltyöystävällisiin ihmisiin, jotka yrittävät hyötyä sinusta.

Mzungu – valkoisena Keniassa

Mzungu on swahilia, ja tarkoittaa valkoista ihmistä. Tulet kuulemaan sitä paljon, etenkin maaseudulla. Ei kannata loukkaantua, ilmaisu ei ole rasistinen. Vaaleaihoinen henkilö herättää kiinnostusta ja ihmetystä, innokkaita morsian- ja sulhasehdokkaita riittää toisinaan jopa riesaksi asti.

Kenyan time

Keniassa ajankäyttö ja käsitys ajasta ovat erilaiset kuin meillä, mutta miten vapauttavalta tuntuukaan, kun ei ole kiire mihinkään! Keniassa asiat ja tapaamiset eivät yleensä tapahdu tarkasti sovitulla ajalla, vaan liukuma saattaa olla puolesta tunnista pariin tuntiin. Alkuun tuntuu kiusalliselta olla joka paikassa ajallaan ja liian aikaisin, mutta aikakäsitys muuttuu mitä kauemmin maassa olet. Joissakin paikoissa on suotavaa olla sovittuna aikana. Esimerkiksi luennot alkavat täsmällisesti, samoin työpaikalle sinun odotetaan ilmaantuvan ajoissa. Koulubussi Eldoretiin ei odota mattimyöhäsiä, se lähtee ajallaan.





Yöelämä – kenyan feeling

Keniassa on vilkas ilta- ja yöelämä ja valinnanvaraa on pubeista yökerhoihin. Illanvieron voi aloittaa illallisella ystävien kanssa ja siirtyä halutessaan yökerhoon jatkoille. Alkoholia käytetään, mutta ei juovuksiin asti. Pidä huoli, ettei humala pääse yllättämään.

Tanssi on osa afrikkalaista elämänmenoa. Rytmii tuntuu olevan kaikilla veressä ja musiikki on mukaansa tempaavaa. Afrikkalaisten hittien lisäksi soitetaan myös länsimaista musiikkia. Antaudu rohkeasti rytmien vietäväksi.



Kuva 17. Ilta ystävien seurassa hyvän ruuan ja tanssin merkeissä

Turvallisuus

Keniaan matkustavan on hyvä olla varovainen. Nairobissa ja rannikon turistikohdeissa on riski joutua väkivaltaisen aseellisen ryöstön kohteeksi. Slummialueille ei ole syytä lähteä seikkailemaan. Ulkona liikkumista pimeään aikaan ilman paikallista seuraa kannattaa välttää. Kaupungilla ja iltariennoissa ei ole suositeltavaa pitää mukana koko omaisuutta, eli jätä passi ja suuret rahasummat majapaikkaasi turvaan. Yleinen hätänumero Keniassa on 999.





Tupakointi ja huumausaineet

Tupakointi julkisilla paikoilla on ollut kiellettyä vuodesta 2008 alkaen. Jos tupakoit, pidä huoli, että tupakoit sallitulla alueella, rikkomuksesta voit saada suuret sakot. Baratonin kampuksella tupakoinnista seuraa rangaistus, jopa yliopistosta määrääjäksi erottaminen.

Miraan (khat) käyttö on yleistä Keniassa. Muiden huumausaineiden käyttö ja hallussapito on kielletty pitkän vankeusrangaistuksen uhalla.



Kuva 18. Varoituksia ja kieltoja

Lapset

Lapset ovat usein kiinnostuneita matkailijoista. Varsinkin maaseudulla he saattavat tulla isolla porukalla pyörimään lähellesi, ja jopa koskettelemaan. Voit olla ensimmäinen heidän kohtaamansa valkoihoinen, joten lapset saattavat myös säikähtää. Kaupungeissa näkee kerjääviä katulapsia liimapullojen kanssa. Vaikka sydäntä riipaisee, katulapset kannattaa jättää huomioimatta. Antamalla rahaa et voi ratkaista lapsen ongelmia.





Valokuvaus

Kenian luonto ja eläimistö on mitä valokuvauksellisin kohde! Huolehdi, että kamerassa on akkua. Muistathan kysyä luvan kuvatessasi ihmisiä. Mahdollisuuksien mukaan anna kuvattaville kopiot ottamistasi kuvista. Tämä on ele, jota he varmasti arvostavat.



Kuva 19. Kameleita Diani Beachin rannalla

Matkustaminen

Suosittuja matkakohteita

Kukapa ei olisi haaveillut matkustavansa Taiskan hitistä tai television luonto-ohjelmista tutuiksi tulleisiin matkakohteisiin. Keniassa voit yhdistää rantaloman safariretkeen.





Maasai Mara

Maasai Maran kansallinen suojelualue sijaitsee Lounais-Kenian ja Pohjois-Tansanian alueilla. Heinäkuusta syyskuuhun Maasai Marassa voi seurata miljoonien villieläinten vuosittaista vaellusta. Puiston vakituisia asukkaita voi nähdä mihin vuodenaikaan tahansa. Voit kysyä apua matkajärjestelyihin yliopistolta.

<http://www.maasaimara.com/>



Kuva 20. Kirahveja ja gnuita Maasai Marassa

Lake Nakuru

Nakuru on Kenian neljänneksi suurin kaupunki. Nakurujärven aidattu kansallispuisto on tunnettu flamingoistaan. Flamingokanta on valitettavasti pienenemään päin pelikaanien ja merimetsojen vallatessa elintilaa. Nakurussa voi kohdata harvinaisia suippo- ja leveähuulisarvikuonoja.

http://www.kws.org/parks/parks_reserves/LNNP.html



Kuva 21. Lake Nakuru





Kisumu

Kisumu on Kenian kolmanneksi suurin kaupunki. Kisumu sijaitsee Victoriajärven, Afrikan suurimman järven, rannalla. Nähtävyyksiä ovat mm. Impala Sanctuary ja Hippo Point. Kisumu sattuukin mukavasti Baratonin ja Kendu Bayn väliin, joten läpikulkumatkalla kannattaa pysähtyä ostoksille ja nauttimaan paikallista *tilapia*-kalaa. Viikonlopun viettäjäälle kaupungista löytyy erinomaisia ravintoloita ja yökerhoja sekä mukavaa majoitusta.

Mombasa/Diani Beach

Kenian toiseksi suurin kaupunki Mombasa sijaitsee saarella Intian valtameren rannalla. Kaupungissa sijaitsee Kenian tärkein satama. Kuuluisin nähtävyys saarella on Fort Jesus -linnoitus. Turistikeskukset sijoittuvat lähinnä saaren etelä- ja pohjoispuolille, pohjoisessa Nyali Beach ja etelässä Diani Beach.

Diani Beach sijaitsee alle tunnin ajomatkan päässä Mombasasta. Alue on turistien suosima lomakohta ja sieltä löytyy kenties Kenian parhaimmat hiekkarannat. Majoitusvaihtoehtoja löytyy joka kukkarolle aina luksushotelleista guest houseihin ja vuokrattaviin mökkeihin. Myös aktiviteetteja riittää. Voit järjestää esimerkiksi safarin läheiseen Shimba Hillsin luonnonpuistoon, snorklausretken Wasini-saarelle tai laitesukellusretken kirkkaisiin Intian valtameren syvyyksiin.



Kuva 22. Simpukoita Intian valtamerestä





Eldoret

Eldoret on Kenian viidenneksi suurin kaupunki. Se ei ole varsinainen turistikohte, mutta se on Baratonian lähinnä oleva suuri kaupunki. Kaupunki sijaitsee noin 2500 metrin korkeudessa ja näiltä seuduilta tulevat Kenian ja maailman parhaat kestävyysjuoksijat. Eldoretin keskusta on kompakti ja siellä on helppo liikkua. Eldoretissa on hyvät mahdollisuudet tehdä ostoksia. Poa Place on vierailun arvoinen pieni eläintarha, jossa on myös majoittumismahdollisuus.



Kuva 23. Matatuja ja jalankulkijoita Eldoretin kadulla

Nairobi

Nairobi on Kenian pääkaupunki. Tämä kiehtova metropoli ja eri kulttuurien kohtauspaikka on myös Kenian suurin kaupunki ja Itä-Afrikan tärkeimpiä taloudellisia keskuksia. Nairobissa maan tuloerot ovat nähtävissä selkeimmin. Kaupungissa on maan parhaat shoppailumahdollisuudet. Nähtävyyksiä ovat mm. Nairobi National Park ja Nairobi National Museum. Lihansyöjille suositellaan maailman parhaimpiin ravintoloihin listattua Carnivore-ravintolaa, jossa tarjolla on myös harvinaisempia liha-herkkuja, mm. krokotiilia.





Kuva 24. Kirahvi Nairobín kansallispuistossa: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Giraffe_-_Skyline_-_Nairobi_-_Park.jpg

Matkalla majoittuminen

Matkustaessasi Baratonista viikonlopun viettoon kaupunkiin, majoittumisvaihtoehtoja on runsaasti. Hotellien hintataso vaihtelee. Eldoretissa voit saada mukavan hotellihuoneen keskustasta 4000 ksh/yö (n. 40 €) tai vähän vaatimattomamman huoneen keskustan ulkopuolelta 1500 ksh/yö (n. 15 €). Nairobissa ja turistikohteissa hotellien hinnat nousevat huomattavasti. Huone kannattaa varata etukäteen, jos mahdollista. Joissain hotelleissa on eri hinnat turisteille ja Kenian kansalaisille. Huonetta varatessa kannattaa kertoa opiskelevansa ja oleskelevansa maassa, jolloin saatat saada huoneen huokeampaan hintaan.

Hotellien lisäksi jokaisesta kylästä ja kaupungista löytyy guest houseja, joissa majoittuminen maksaa noin 500 ksh/yö (n. 5 €). Guest houseissa ei ole yleensä saatavana palveluja tai vartiointia. Ohikulkumatalla nämä ovat kuitenkin edullinen ja varteenotettava vaihtoehto.





Wildlife

Baratonin eläimet

Baratonin kampuksella on maatila, jossa elää kanoja, vuohia, lehmiä ja kissoja. Kampuksella liikkuu myös aasi, perässään maitokärry. Kirjaston edustalla korkealla puiden latvoissa pesii kymmenittäin kookkaita Ibis-lintuja. Yliopistolta löytyy myös pieni apinatarha ja erilaisia käärmaitä terraarioissaan. Kylällä voit nähdä paljon lehmiä ja lampaista.



Kuva 25. Lehmä Baratonin kylällä ja kampuksen maitoasi





Ötökät

Keniassa ja Saharan eteläpuolisessa Afrikassa on tärkeä suojautua hyttysiltä, koska niiden välityksellä leviävät taudit ovat ongelma. Hyttysset levittävät sekä malariaa että denguekuumetta (verenvuotokuume). Matkailijoiden riesana ovat myös tsetsekärpäset, joita esiintyy enimmäkseen savanneilla luonnonpuistoissa. Malariaa levittävät *Anopheles*-hyttysset lentävät auringonlaskun ja -nousun aikana, denguekuumetta levittävät *Aedes aegypti* -hyttysset sekä unitautia levittävät tsetsekärpäset saalistavat päiväsaikaan.

Pimeän aikaan Baratonissa saatat hämmästellä pieniä vihreitä valoja nurmikolla ja puita, jotka soivat. Valot kuuluvat kiiltomadoille, mutta soivien puiden arvoitus on edelleen mysteeri.



Kuva 26. Lehmät ylittämässä tietä

Lehmät, vuohet, lampaat, kanat...

Kujilla, kaduilla ja liikenteen seassa itsenäisesti liikuskelevat kotieläimet saattavat aiheuttaa matkailijalle sydämen tykytyksiä. Tiellä liikkujat ovat eläimiin tottuneita ja osaavat väistellä niitä. Eläimiä kuljetetaan eri tavoin, älä säikähdä *matatun* lattialla matkustavia kanoja.





Kuva 27. Kruunukurjet guest housen katolla

Linnut

Keniassa on yli tuhat eri lintulajia. Löytyy kotkia, korppikotkia, flamingoja, strutseja, pelikaaneja sekä monia muita. Kruunukurjet ja kattohaikarat ovat yleinen näky pelto-, niitty- ja suoalueilla. Näyttävännäköisiä ja -kokoisia kruunukurkia asustelee Baratonin kampusalueella ja voit herätä niiden sulosointuihin.



Kuva 28. Kattohaikara Kapsabetin sairaalan katolla





Kuva 29. Shimba Hillsin norsu ja Nakurun puhvelit

Eksoottiset elukat

Kenia on tunnettu villieläimistään ja safareistaan. Safarit ovatkin paras keino nähdä Big Five; norsu, leijona, puhveli, sarvikuono ja gepardi. Suosituimmat safarit löytyvät Maasai Marasta, Nakurusta, Amboselista ja Tsavosta. Ison viitosen lisäksi näkemisen arvoisia eläimiä ovat ainakin kirahvit, seeprat, gnut, hyeenat, pahkasiat, virtahevot, gasellit ja antiloojit.



Kuva 30. Maasai Maran seeproja





Kuva 31. Pahkasikoja ja virtahepoja

Eläimiä swahiliksi

- | | | | |
|--------------|-------------|----------|--------|
| • Leijona | Simba | • Aasi | Punda |
| • Norsu | Ndovu | • Vuohi | Mbuzi |
| • Sarvikuono | Kifaru | • Kana | Kuku |
| • Gepardi | Duma | • Lehmä | Ngombe |
| • Puhveli | Nyati | • Lammas | Kondo |
| • Seepra | Punda milia | • Koira | Mbwa |
| • Virtahepo | Kiboko | • Kissa | Paka |
| • Kirahvi | Twiga | • Lintu | Ndege |
| • Paviaani | Nyani | • Kala | Samaki |



Kuva 32. Isä, äiti ja kaksi lasta





Apinat

Apinat ovat söpöjä, mutta ne osaavat olla myös röyhkeitä varkaita. Jos tiedät asumuksesi lähellä liikkuvan apinoita, pidä ikkunat ja ovet tiukasti kiinni, koska apinat tulevat varmasti vieraisille. On pelottavaa herätä yöllä, kun tuolillasi istuu apina, joka syö banaanejasi. Paviaanit ovat lisäksi vaarallisia, niiden kanssa ei parane joutua tappeluun.



Kuva 33. Veitikoita vai varkaita?

Liikenne

Keniassa on väärän- eli vasemmanpuoleinen liikenne. Ajokulttuurin sekä huonokuntoisten ajoneuvojen ja teiden vuoksi liikenne on vaarallista. Liikennesääntöjä ja nopeusrajoituksia ei usein noudateta, jonka vuoksi kolareita sattuu sekä maanteillä että kaupungeissa. Kuolonuhreja on vuodessa yli 3000 (Suomen liikenteessä vuonna 2011 kuoli 292 ihmistä). Bussit ja *matatut* ovat useimmiten osallisena kuolonkolareissa, matkustajat ja jalankulkijat ovat suurimmassa vaarassa.





Kulkuneuvot

Keniassa matkustaminen on kaikkea muuta kuin tylsää! Paikallisliikenne on edullista ja jännittävää. Valitse mieleisesti matkustustapa budjetin, matkan pituuden ja mieltymystesi mukaan.

Matatu

Matatut ovat pikkubusseiksi naamioituja pakettiautoja. Lain mukaan matkustajia saa olla 14, mutta käytännössä heitä voi olla jopa tuplasti enemmän. *Matatut* ovat kätevä ja edullinen tapa liikkua maassa. Vaatii matkustajalta notkeutta ja avarakatseisuutta. Ei sovi klaustrofobiasta kärsiville.



Kuva 34. Matatuja

Boda boda

Boda bodat ovat polkupyörätakseja. Asiakas istuu mukavasti pehmustetulla tarakalla ja kuski polkee.

Taxi

Taksit ovat yksi vaihtoehto matkustaa. Autojen kunto vaihtelee. Matkan hinta kannattaa sopia etukäteen, ettei tule yllätyksiä ja erimielisyyksiä matkan hinnasta. Joissain kylissä voi odottaa, että taksiin tulee muitakin matkustajia, jolloin matkakustannukset jaetaan kaikkien asiakkaiden kesken.





Piki piki

Mopotaksit eli *piki pikit* ovat vaarallinen, mutta hauska tapa matkustaa pieniä matkoja. Mopon kyytiin voi pakkautua jopa kokonainen perhe. Matkustajalle ei ole kypäriä, joten matkustustapaa ei voi suositella.



Kuva 35. Piki pikit odottavat matkustajia

Tuk tuk

Tuk tukit ovat ruohonleikkurilta kuulostavia kolmipyöräisiä koppimopoja ja ne liikennöivät kaupungeissa. *Tuk tukit* ovat kätevä ja edullinen tapa liikkua lyhyitä matkoja keskusta-alueella.



Kuva 36. Tuk tuk





Lentokoneet

Lentoyhteyksiä ja -yhtiöitä on useita ja lentäminen on nopea tapa liikkua pidempiä matkoja. Matkustustiedotteen mukaan lentoturvallisuus on kuitenkin huolenaihe.

Bussit ja junat

Keniaassa liikennöi myös pitkän matkan busseja ja junia. Junarata kulkee Mombasasta Nairobin kautta Kisumuun.



Kuva 37. Pienkone Ukundasta (Diani Beach) Nairobiin





Ruuhkat

Keniassa autojen määrä on lisääntynyt, mutta tieverkon kehitys ei ole pysynyt perässä. Työmatkaliikenne ja loma-ajat saavat aikaan massiivisia ruuhkia. Etenkin Nairobissa liikenne seisoo useita tunteja aamuisin ja iltapäivisin. Suomalaisen silmin liikenne vaikuttaa hyvin kaoottiselta ja ehkä oudoin liikenteenohjausratkaisu on liikennevaloin varusteltu liikenneympyrä.



Kuva 38. Ruuhkaa lautalla





Logistiikkaratkaisut

Ruumisarkkuja ja lampaita mopon tarakalla, kymmenittäin bussin katolle köytettyjä kanoja, kymmenen metrin korkuinen patjapino rekan lavalla... Keniassa kuormaaminen on hyvin luovaa ja vapaata. Sääntöjä kuormaamiseen todennäköisesti on olemassa, mutta tiellä liikkuesssa näkee kaikenlaisia logistiikkaratkaisuja.



Kuva 39. Erilaisia kuljetusratkaisuja

Jalankulkijana liikenteessä

Jalankulkijan rooli Kenian liikenteessä on heikko. Suojateitä ja kevyen liikenteen väyliä ei ole ja kävely liikenteen seassa ja maanteiden varsilla on vaarallista. Pidä kaikki aistit valppaina ollessasi liikenteessä.





Kuva 40. Baraton Road

Teiden kunto

Keniassa teiden kunto sekä päällystemateriaalit vaihtelevat. On asfalttia, soraa, hiekkaa ja mutaa. Pääsääntöisesti tiet ovat huonossa kunnossa. Sateet ja tulvat runtelevat ja katkovat teitä. Baratoniin vievä tie on sateella pelkkä mutaväylä, jolloin auton renkaisiin saattaa tarvita jopa ketjut. Tiet ovat kuoppaisia ja maanteillä jokaisen kylän kohdalla on hidastetöyssyjä. Keniassa töyssyt ovat juuri sellaisia, miltä ne Suomen liikennemerkissä näyttävät: niihin on pakko hidastaa.



Kuva 41. Suomalainen liikennemerkki = Töyssy kenialaisella tiellä





Swahilia vaihto-opiskelijalle

- Terve!
- Mitä kuuluu? Kiitos hyvää!
- Kiitos (paljon)
- Tervetuloa. Ole hyvä
- Näkemiin
- Valkoinen ihminen
- Pahoitellaan tai otetaan osaa suruun tai ikävään tapahtumaan
- Puhuisitko hitaammin

Jambo!
Habari? Mzuri!
Asante (sana)
Karibu
Kwaheri
Mzungu
Pole

Sema pole pole

- Missä? Wapi?
- Täällä Hapa
- Kuka? Nani?
- Mitä? Nini?
- Miksi? Kwa nini?
- Milloin? Lini?
- Tänään Leo
- Huomenna Kesho

- Kyllä Ndiyo
- Ei Hapana/Hakuna
- OK Sawa
- Vähän Kidogo
- Paljon Mingi
- Nopeasti Haraka
- Hitaasti Pole pole

- Ravintola, kahvila Hoteli
- Kahvi Kahawa
- Tee Chai
- Vesi Maji
- Kylmä Baridi
- Kuuma Moto/Joto
- Kuinka paljon tämä maksaa? Ni pesa ngapi?

- Turvallista matkaa! Safari njema!
- Hyvää matkaa! Safiri salama!
- Ei ole ongelmaa Hakuna matata
- Ei ole rahaa Hakuna pesa
- Ei ole kiirettä Hakuna haraka
- Jumalan siunausta Mungu akubariki





Linkkivinkit

- Baratonin yliopiston sivut
 - <http://ueab.ac.ke/main/index.php/en/>
- Ulkoministeriön matkustustiedote
 - <http://formin.finland.fi/Public/Print.aspx?contentid=66226&nodeid=15735&culture=fi-FI&contentlan=1>
- Forexin sivut, valuuttalaskuri ja rahatilaukset
 - <http://www.forex.fi/>
- Kenian suurlähetystö
 - http://kenyaembassystockholm.com/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1
- Uutisia Keniasta, Daily Nation
 - <http://www.nation.co.ke/>
- Kenian poliisi
 - <http://www.kenyapolice.go.ke/>
- Kenia-tietoa CIA:n sivuilta
 - <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/ke.html>
- Maasai Mara
 - <http://www.maasaimara.com/>
- Lentoyhtiöitä
 - <http://www.jetlink.co.ke/>
 - <http://www.fly540.com/>
 - <http://www.kenya-airways.com/>
- Savonia-amk:n sivut
 - <http://portal.savonia.fi/amk>
- Liikennekamerakuvaa Keniasta
 - <http://traffic.accesskenya.com/>
- Kuuntele paikallista radiokanavaa
 - <http://www.thisafrica.me/radioplayer/live/ghettoradio>
- Swahilin sanastoa
 - <http://www.omniglot.com/language/phrases/swahili.php>
 - http://www.glcom.com/swahili/lessons/useful_swahili_words.html
- Carnivore-ravintola Nairobissa
 - <http://www.tamarind.co.ke/carnivore/>





