

# KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapian koulutusohjelma

Tuomo Kasanen  
Antti-Jussi Korhonen  
Teemu Leinonen

VAIHTO-OPISKELUN VAIKUTUS KANSAINVÄLISEN- JA KULTTUURISEN  
OSAAMISEN KEHITTYMISEEN TERVEYDENHUOLLOSSA – VAIHTOON  
LÄHTEVÄN OPAS KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2013



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2013**  
**Fysioterapian koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 50 405 4816

**Tekijät**

Tuomo Kasanen, Antti-Jussi Korhonen, Teemu Leinonen

**Nimeke**

Vaihto-opiskelun vaikutus kansainvälisen- ja kulttuurisen osaamisen kehittämiseen terveydenhuollossa – Vaihtoon lähtevän opas Karelia-ammattikorkeakoulussa

Toimeksiantaja

Karelia-ammattikorkeakoulu

**Tiivistelmä**

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita lähtee joka vuosi useita kymmeniä suorittamaan opintojaan vaihto-ohjelman kautta ulkomaille. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas verkkojulkaisuna Karelia-ammattikorkeakoulun internetsivustolle luettavaksi. Verkkojulkaisun tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tietoisuutta kansainvälisestä toiminnasta fysioterapian viitekehuksesta sekä rohkaista tulevia opiskelijoita globaaliin vaihto-opiskeluun.

Toiminnallinen opinnäytetyömme käsittelee kulttuurisen ja kansainvälisen osaamisen merkitystä terveydenhuollon ja fysioterapian viitekehyksessä. Opinnäytetyössämme kerrotaan myös Karelia-ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelun hakuprosessi kokonaisuudessaan sekä yleisesti matkustukseen liittyvää hyödyllistä tietoa. Kuvaamme opinnäytetyömme prosessin, jossa kerromme verkkojulkaisun valmistumiseen liittyvät vaiheet. Lähdetietona käytimme kirjallisuuden ja internetistä löytyvän tieteellisen materiaalin lisäksi kokemukseräistä tietoa, jonka keräämiseen käytimme sähköpostikyselyä ja haastattelua. Henkilöt olivat työskennelleet tai suorittaneet työharjoittelun ulkomailta fysioterapiatehtävissä. Lisäksi hyödynsimme omaa kokemukseräistä tietoaamme työharjoitteluvaihdosta, jonka suoritimme Brasiliassa vuonna 2012.

Jatkotutkimuksena voisi tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön, joka käsittelee tuotoksemme toimivuutta.

Kieli  
suomi

Sivuja 77  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 21

**Asiasanat**

vaihto-opiskelu, hakuprosessi, opas, kulttuurinen osaaminen, kansainvälisyys



**THESIS**  
**November 2013**  
**Degree Programme in Physiotherapy**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 50 405 4816

**Authors**

Tuomo Kasanen, Antti-Jussi Korhonen, Teemu Leinonen

**Title**

The Effect of Student Exchange in Cultural and International Competence in Health Care - Exchange Guide for Students of Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by

Karelia University of Applied Sciences

**Abstract**

Dozens of students of Karelia University of Applied Sciences apply for an international student exchange program every year. The goal of this practice-based thesis was to create an e-guide for the students of Karelia University of Applied Sciences. The goal of the guide was to increase awareness of international activities within the framework for the field of physiotherapy and to encourage future students to conduct exchange studies abroad.

This practise-based thesis discusses the meaning of cultural and international competence in health care in physiotherapy in particular. The thesis also contains specific instructions for applying for exchange programs and useful information on traveling in general. The process of compiling this thesis and the guide is described in the work.

Both scientific literature and material from the internet were used as source material for this thesis. In addition, experiential knowledge was collected by an e-mail enquiry and an interview. The respondents and interviewees had either worked or completed their practical training abroad as a physiotherapists. The authors' own experiential knowledge of the completed practical training in Brazil 2012 was also utilized. A follow-up research could study the use and usability of the guide.

**Language**  
Finnish

Pages 77  
Appendices 3  
Pages of Appendices 21

**Keywords**

exchange studies, exchange process, guide, cultural competence, internationality

## Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

Sisältö .....	4
1 Johdanto .....	6
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	7
3 Kansainvälinen ja kulttuurinen osaaminen .....	7
3.1 Transnationaalisuus .....	9
4 Kulttuurisen osaamisen merkitys terveydenhuollossa .....	10
4.1 Kulttuurillinen lukutaito .....	11
4.2 Kulttuurillinen kompetenssi eli pätevyys .....	12
5 Kansainvälisyys ja monikulttuurisuus terveydenhuollossa Suomessa .....	14
6 Kansainvälisyys ja kulttuurinen osaaminen fysioterapiassa .....	16
6.1 Eettinen toiminta ja yhteistyö .....	16
6.2 Fysioterapian taidollinen osaaminen ja taitojen soveltaminen käytäntöön .....	18
6.3 Tutkimus- ja kehittämistyö sekä johtaminen .....	23
6.4 Fysioterapian kansainväliset järjestöt .....	24
7 Kansainvälisyys Suomen ammattikorkeakouluissa .....	27
7.1 Kansainvälisyys suomalaisten korkeakoulujen opetussuunnitelmassa .....	27
7.2 Tulevaisuuden kansainvälistymisstrategia Suomen korkeakouluissa	29
7.3 Eurooppalainen tutkintojen viitekehys EQF .....	31
8 Hyvän verkkojulkaisun rakenne .....	32
9 Hakeutuminen opiskelijavaihtoon Karelia-ammattikorkeakoulussa .....	34
9.1 Vaihto-opiskelu .....	34
9.2 Vaihto-ohjelmat Karelia-ammattikorkeakoulussa .....	34
9.3 Kansainvälinen harjoittelu Karelia-ammattikorkeakoulussa .....	37
10 Opiskelijavaihdon hakuprosessi Karelia-ammattikorkeakoulussa .....	39
11 Opiskelijan vakuutus ja rahoitus .....	41
12 Opiskelijan terveys ja sairaanhoito .....	43
12.1 Opiskelijaterveydenhuolto .....	43
12.2 Opiskelijan sosiaaliturva ja sairaanhoito ulkomailla .....	43
13 Matkustaminen ja asuminen ulkomailla .....	44
14 Vaihdon lupa-asiat .....	45
15 Opiskelijan toimet kohteessa ja vaihdon jälkeen .....	46
15.1 Toiminta kohteessa .....	46
15.2 Opiskelijan tehtävät vaihdon jälkeen kotimaassa .....	47
16 Vaihto-opiskelijan yleisesti kohtaamat ilmiöt vieraassa kulttuurissa .....	47
16.1 Kulttuurin kohtaaminen .....	48
16.2 Kulttuurisokki .....	49
16.3 Jet lag eli aikaerorasitus .....	51

16.4	Kielimuuri ja elekieli .....	52
16.5	Matkailijan vatsaoireet .....	54
16.6	Työkulttuurin eroavaisuudet.....	55
17	Opinnäytetyöprosessin vaiheet ja menetelmälliset valinnat .....	57
17.1	Menetelmälliset valinnat .....	57
17.2	Sisällön analyysi .....	59
17.3	Luotettavuuden arviointi.....	59
17.4	Prosessin eteneminen .....	60
18	Tuotos.....	64
19	Pohdinta.....	65
19.1	Toteutuksen arviointi.....	65
19.2	Tuotoksen arviointi.....	68
19.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	69
19.4	Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi .....	71
19.5	Jatkotutkimusideat .....	72
	Lähteet.....	74

#### Liitteet

Liite 1	Kysely kansainvälisestä toiminnasta fysioterapiassa
Liite 2	Oppaan palautekysely
Liite 3	Vaihto-opiskelijan opas Karelia-ammattikorkeakoulussa

## 1 Johdanto

Suomen terveydenhuollon eri kulttuuriperäisten asiakkaiden ja työntekijöiden määrä on kasvanut, joka lisää tarvetta terveydenhuoltoalan työntekijöiden kulttuurisen osaamisen kehittämiseksi (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2009, 7). Terveystieteissä kulttuurillinen tausta vaikuttaa laajasti siihen, kuinka käytäydymme, tunnemme tai ajattelemme, olimme sitten asiakkaan tai työntekijän roolissa. Kulttuuri vaikuttaa myös oman terveydentilamme arviointiin. (Higgs, Smith, Webb, Skinner & Croker 2009, 130-131.) Kulttuurisen osaamisen tärkeys korostuu nykyajan monikulttuurisessa työelämässä, jonka osana on myös terveydenhuolto.

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita lähtee joka vuosi useita kymmeniä suorittamaan opintojaan vaihto-ohjelman kautta ulkomaille. Karelia-ammattikorkeakoulun kansainväliseen partnerikorkeakouluverkostoon kuuluu yli 100 korkeakoulua eri puolilla maailmaa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013.) Kansainvälinen opiskelu tai työharjoitteluvaihto on opiskelijalle hyödyllistä, koska se tukee kulttuurista ja kansainvälistä osaamista. Vaihto-opiskelu parantaa osaamisen lisäksi opiskelijan kulttuurituntemusta ja kielitaitoa. Vaihto-opiskeluaikana saadut kontaktit ja työkokemus ovat tärkeitä etuja, kun opiskelija siirtyy työelämään. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus 2013.)

Opiskelijoiden mukaan kansainvälisen vaihdon tuomat haasteet ja vaikeudet ovat vaikuttaneet heihin henkilökohtaisena kehityksenä ja ammatillisena kasvuna. Vaikeuksista selviytyminen ja uudet kokemukset ovat vaikuttaneet heihin positiivisesti. Opiskelijat ovat löytäneet itsestään uusia vahvuuksia, joiden avulla tulevaisuuden haasteista selviytyy paremmin. (Moores & Popadiu 2011, 304.) Tästä johtuen halusimme jakaa omaa kokemustamme ja mahdollisesti helpottaa tulevien vaihtoon lähtevien prosessin etenemistä.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä kaikkien Karelia-ammattikorkeakoulun eri kampusten opiskelijoiden tietoisuutta kansainvälisestä toiminnasta sekä rohkaista tulevia opiskelijoita globaaliin vaihto-opiskeluun Karelia-ammattikorkeakoulun vaihto-ohjelmien kautta ja tuoda tähän kokonaisuuteen omaa näkökulmaamme fysioterapiaopiskelijoiden roolissa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää verkkojulkaisu Karelia-ammattikorkeakoulumme internettietokanta Pakkiin vaihtoon lähteville Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Lisätavoitteena on, että tuotoksemme olisi helposti ymmärrettävä sekä löydettävissä Pakin kansainvälisyysosioista. Tuotoksen sisällön tavoitteena on luoda ymmärrettävä kokonaiskuva Karelia-ammattikorkeakoulun vaihto-opiskeluprotokollasta sekä kaikista muista asiaan liittyvistä asioista, kuten raha-asioista, matkustamisesta, viisumeista, asumisesta, terveydenhuollosta ja ammatillisista kokemuksista vaihto-opiskelusta ja työharjoitteluvaihdosta fysioterapiassa.

## 3 Kansainvälinen ja kulttuurinen osaaminen

Nykyisin ihmiset liikkuvat ja muuttavat maasta toiseen enemmän kuin koskaan ennen. Ammattitaitoiset ja -taitottomat työläiset, opiskelijat, pakolaiset ja turvapaikanhakijat etsivät turvaa ja työtä sekä uutta elämää oman maansa rajojen ulkopuolelta. Kansallinen, kulttuurinen ja etninen monimuotoisuus on lisääntynyt Suomessa nopeasti viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana, jolloin Suomeen on tullut ja tulee maahanmuuttajia kaukaisista maista, hyvinkin erilaisista olosuhteista ja yhteiskunnista. Suomessa terveydenhuoltohenkilöstön ammatillisen osaamisen vaatimuksissa on jo visioitu tulevaisuuden monikulttuurisuutta, kansainvälistymistä ja siihen liittyviä osaamisvaatimuksia, kuten kulttuurien tuntemusta, verkostoitumistaitoja ja kielitaitoa. Kyseiset taidot nähdään tulevaisuudessa entistä tärkeämpinä hallita ja niitä tullaan myös vaatimaan työntekijöiltä. (Sainola-Rodriquez 2009, 11,51.)

Suomalainen työelämä on muuttunut vuosi vuodelta kansainvälisemmäksi. Kolme yleisintä ilmiötä, jotka kertovat tästä muutoksesta, ovat globalisoituvaa taloutta, internetiä sekä yritysten työntekijöiden kansainvälistyminen eli työperäinen maahanmuutto on aktiivista. Aiemmin kansainvälinen osaaminen on nähty pelkästään kykyä liikkua maiden välillä. Perinteisen mallin mukaan kansainvälinen osaaminen koostuu kolmesta tekijästä, jotka ovat kielitaito, suvaitsevaisuus ja kulttuurinen osaaminen. Perinteiseen malliin mielletään myös työkokemus ja opiskelu ulkomailla sekä ymmärrys kansainvälisestä toiminnasta, esimerkiksi kaupasta. (Demos Helsinki 2013, 10,14.)

Nykyään kansainvälinen osaaminen mielletään kuitenkin aiempaa laajemmaksi osaamiseksi, johon kuuluvat esimerkiksi luonteva kanssakäyminen eri vertaisryhmien kanssa verkossa, yleinen verkostoituminen sekä sopeutumisen ja yhteistyökyvykkyys. Laajempaan malliin kuuluu myös kyky ajatella omaa kokemuspiiriään laajemmin ja monenlaisissa yhteisöissä toimiminen riippumatta sijainnista ja kielestä. Myös globaalien median seuraamista pidetään tärkeänä laajennetuksessa kansainvälisen osaamisen mallissa. Kansainvälisessä osaamisessa on myös alakohtaisia erityistaitoja, kuten esimerkiksi erilaisten sertifikaattien tai teknologian tunteminen. (Demos Helsinki 2013, 10, 22)

Nykyään kansainvälisyys ja kansainvälinen osaaminen on omaksuttu yleisesti niin, että se ei ole selvästi erotettavissa arkipäiväisessä työelämässä. Siksi moni kansainvälinen osaaja on ”piilo-osaaja”, joka hallitsee työssään kaikki edellä mainitut osa-alueet, mutta niitä ei tunnisteta, koska ne ovat tulleet automaatiotoiminnoiksi eivätkä ole irrallisia, rakenteellisia käsitteitä. (Demos Helsinki 2013, 23,24.)

Kulttuurinen osaaminen on siis kansainvälisen osaamisen ja kansainvälisyyden alakäsite, ja ne nitoutuvat toisiinsa. Kulttuurisella osaamisella tarkoitetaan kykyä reagoida ja toimia oikein erilaisissa kulttuuriympäristöissä. Kulttuurisen osaamisen ydinasiana pidetään toisen ihmisen kunnioitusta ja pyrkimystä asettua toisen ihmisen asemaan. Toisin sanoen se on avointa ja joustavaa suhtautumista erilaisuuteen. (Valjus 2006, 27.)

Kulttuurinen osaaminen voidaan jakaa yleiseen ja kulttuurispesifiin osaamiseen. Yleiseen kuuluvat kulttuurien kohtaamiseen liittyvien ilmiöiden, kuten etnosentrisyyden, kulttuurien välisen viestinnän ja vieraaseen kulttuuriin sopeutumisprosessin ymmärtäminen. Kulttuurispesifiin osaamiseen liittyy tieto tietyn kulttuurin erityispiirteistä. Tässä tärkeänä osana on tunnistaa kulttuurin sisäiset erot ja ymmärtää niitä. (Valjus 2006, 28.)

Kulttuurisen tiedon ja taidon lisäksi tämän päivän monikulttuurisissa terveydenhuollon kohtaamisissa tulee tunnistaa sosiaalinen todellisuus, jossa maahanmuuttajat elävät. Hoitaminen ei tapahdu tyhjiössä, vaan työhön vaikuttavat ympäröivän yhteiskunnan viitekehys, rakenteet, lait, ohjelmat ja sopimukset. (Sainola-Rodriquez 2009, 14.)

Kansainvälinen osaaminen on laaja käsite, johon kulttuurinen osaaminen sisältyy. Yhtenäistä molemmille käsitteille on yksilön ajattelun laaja-alaisuus erilaisia kulttuureita ja niiden ymmärtämistä kohtaan. Kansainvälinen osaaminen on laajempi käsite kuin kulttuurinen osaaminen, ja sitä on vaikeampi rajata tiettyihin osa-alueisiin, toisin kuin kulttuurista osaamista. Molemmat käsitteet luovat opinnäytetyöhömme perustan, ja ne ohjaavat ajatteluamme siitä, kuinka perusteltua kansainvälinen opiskelu ja työharjoittelu ovat.

### **3.1 Transnationaalisuus**

Kun puhutaan kansainvälisyydestä ja globalisoitumisesta, voidaan myös mainita käsite transnationaalisuus. Sen taustalla on globalisoituminen, joka liittyy ihmisten globaaliin liikkuvuuteen. Sen vastakohtana voidaan pitää valtioiden rajoissa pitäytyvää internationaalisuutta, joka erottaa selkeästi oman maan ja vieraan maan kansalaiset ja jossa kansainvälisyys tarkoittaa eri kansojen ja ihmisryhmien välistä vuorovaikutusta. Transnationaalisissa suhteissa maantieteellisiä rajoja ylitetään (trans tai cross) sen sijaan, että niitä suojeltaisiin tai niistä neuvoteltaisiin eri hallitusten kesken. Sosiaalisten suhteiden kannalta transnationaalisuus tarkoittaa maiden ja valtioiden välisiä suhteita, jotka ovat syntyneet yksilöiden, sukuryhmien, etnisten ryhmien, liikeyritysten tai poliittisten liikkeiden välille yli tai läpi kansallisvaltiorajojen. (Sainola-Rodriquez 2009, 30)

Terveydenhuollossa ihmisten globaali liikkuvuus näkyy lisääntyvästi maahanmuuttaja-asiakkaina, hajonneina perhe- ja sukuyhteisöinä (Falicov 2007, 160), erilaisina sairauksina hoidon tarpeina ja käytäntöinä sekä erilaisina terveydenhuoltohenkilöstön osaamisvaatimuksina (Koehn 2004, 74). Terveyteen ja sairauteen liittyvien tietojen tulisi olla nopeasti käytettävissä maahanmuuttajien liikkua maasta toiseen (Sainola-Rodriquez 2009, 30).

Transnationaalisuudessa esiin nousee myös termi diaspora, joka tarkoittaa hajallaan asumista tai hajavaisuutta. Siihen liittyy maahanmuuttajien identifioituminen useampaan kulttuuriin tai yhteiskuntaan. Schiller, Basch & Blanc-Szanton (1992, 26-27) näkee transnationaalisuuden prosessina, jossa maahanmuuttajat joutuvat rakentamaan sosiaalista kenttäänsä entisen ja nykyisen kotimaansa välillä. Maasta muuttavien kiintymys on tietyllä tavoin jakautunut: on tunne, että on samanaikaisesti kotona sekä vieraalla maalla, poissa kotoa.

#### **4 Kulttuurisen osaamisen merkitys terveydenhuollossa**

Eri kulttuureista peräisin olevia asiakkaiden sekä myös työntekijöiden määrä on kasvanut suomalaisessa terveydenhuollossa. Tämä lisää tarvetta terveydenhoidon työntekijöiden kulttuurisen osaamisen kehittämiseksi (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2009, 7). Kulttuuri käsitteenä tarkoittaa erään määritelmän mukaan tietyn ryhmän opittua tietoa, arvoja, uskomuksia sekä normeja. Käsitettä ”kulttuuri” pidetään yhtenä maailman vaikeimmista termeistä määritellä tai kivailla. Kulttuurien avulla peilaamme, tarkastelemme ja reagoimme meitä ympäröivään maailmaan. Myös terveydenhoidossa kulttuurillinen tausta vaikuttaa syvästi siihen, kuinka käyttäydymme, tunnemme tai ajattelemme, olimme sitten potilaan tai terapeutin roolissa. Kulttuurilla on vaikutusta myös oman terveydentilan arviointiin tai siihen, kenet arvioimme olevan vastuussa kansallisesta terveydentilastamme. (Higgs ym. 2009, 130-131.)

Suomessa vallitsee niin sanottu länsimainen kulttuuri. Länsimaisen kulttuurin käsite ei ole yksiselitteinen, koska lännellä tarkoitetaan useita kulttuureja, joilla

on kuitenkin jotain yhteistä. Länsimaisella kulttuurilla, ajattelulla ja länsimaisen lääketieteen mukaisella hoidolla tarkoitetaan ”länsimaiden” eli Euroopan ja USA:n alueella sekä niiden voimakkaassa vaikutuksessa syntynyttä kulttuuria (Kanada, Australia, Uusi-Seelanti, Israel, joissakin määrittelyissä Japani), ajattelua ja näiden alueiden tieteiden pohjalta syntynyttä tietoisuus- ja arvopohjaa. (Sainola-Rodriquez 2009, 23.)

Kleinmannin (1978, 86-87) mukaan sairaudet ilmenevät aina kulttuurisessa ja sosiaalisessa kontekstissa, ja ihmisryhmät käyttävät omasta kokemusmaailmastaan juurtuneita merkityksiä selittääkseen tapahtuneita asioita kuten sairastumista, paranemista tai kuolemista. Sairaus on henkilökohtainen, yksilöllinen ja kulttuurinen reaktio. Koska eri sosiaalisen ja kulttuurillisen taustan omaaville yhteisöille on kehittynyt omia näkemyksiä ja uskomuksia terveydestä, voi eri taustan omaavilla henkilöillä olla hyvin erilainen näkemys terveydestä ja oikeista menetelmistä hoitaa sitä. Tässä voi piillä myös riski väärinymmärryksille ja konflikteille. (Higgs ym. 2009, 131.)

Nykyisen tiedon mukaan yksilö sisäistää opitut säännöt ja vivahteet kulttuuristaan. Yksilön reaktio mille tahansa sosiaaliselle kontekstille, oli se sitten tuttu tai tuntematon, nähdään luovana prosessina. Koska maailman ihmisillä on meneillään jatkuva prosessointi ja uudelleen arviointi kulttuuristaan, se mahdollistaa meidän sopeutumistemme ja omaksumistemme sekä kanssakäynnin eri kulttuuripohjan omaavien ryhmien kanssa. (Higgs ym. 2009, 132.)

#### **4.1 Kulttuurillinen lukutaito**

Kulttuurillinen lukutaito on eräs tärkeä ominaisuus, kun puhutaan terveydenhoidosta eri kulttuureissa. Lukutaidolla tarkoitetaan tietoisuutta ja ymmärrystä eri järjestelmistä (esim. terveydenhoitojärjestelmistä) ja taitoa tehdä yhteistyötä kaikkia osapuolia miellyttävällä tavalla, kun kyseessä on eri kulttuuriperää olevia yksilöitä. Jokainen terveydenhuoltoon osallistuva yksilö tuo uusia tasoja kyseen lukutaitoon, riippuen henkilön historiasta ja aiemmasta tietoperustasta. (Higgs ym. 2009, 133.)

Kulttuurillinen lukutaito mahdollistaa mahdollisen monikulttuurisen tapauksen ennakkoinnin, kuinka sen tulisi mennä ja mitkä ovat pääarvoja, joiden avulla voidaan muokata lopputulosta haluttuun suuntaan. Tämän käsite on hyvä tietää, koska se auttaa ymmärtämään, millaisia mahdollisia vaikeuksia fysioterapeutti voi kohdata työskentelemällä ”vieraassa” kulttuurikontekstissa tai niitä potilaita, jotka kohtaavat vieraan kulttuurin terveydenhoidossa asiakkaan roolissa. Kun terapeutti ja asiakas kumpikin ovat perehtyneet toistensa kulttuureihin, vältetään mahdolliset tilanteet, joissa potilas käyttäytyy tahattomasti sopimattomalla tavalla ja vältetään näin ”huonon potilaan” leiman saaminen. (Higgs ym. 2009, 133.)

## **4.2 Kulttuurillinen kompetenssi eli pätevyys**

Kulttuurisella kompetenssilla tarkoitetaan Higgsin ym. (2009,130) mukaan yksilöiden kykyä mahdollistaa tehokkaita ja toimivia ihmistenvälisiä suhteita, jotka syrjäyttävät kulttuurilliset eroavaisuudet. Fysioterapeutilta vaaditaan tietoisuutta kulttuurillisesta monimuotoisuudesta ja ymmärrys eri kulttuureissa voimassa olevien uskomusten arkaluontoisuudesta terveydenhuoltoon liittyen sekä taito reagoida asiakkaiden omiin uskomuksiin ja ennakoasenteisiin kulttuurikontekstiin sopivalla tavalla.

Eettisestä näkökulmasta kulttuurinen kompetenssi on toimintaa, jossa erilaisuuden kunnioitus, marginaalissa elävien ihmisten oikeuksien puolustaminen ja epätasa-arvon ja yksiarvoisuuden vastustaminen ilmenevät. Eettisenä osaamisena kulttuurillinen kompetenssi on toiminnan tasolla ilmenevää herkkyyttä erilaisuudelle, mihin liittyy hoitohenkilökunnan rohkeus kyseenalaistaa sellaiset kulttuurilliset käytännöt, jotka ovat vahingollisia asiakkaalle. (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2010,35.)

Nykyään yhä enemmän painotetaan kulttuurillisen kompetenssin hallinnan tärkeyttä terveydenhoitoalan työntekijöillä. Kulttuurisen kompetenssin omaksuminen ja toteuttaminen terapiatilanteessa tulisi olla terapeutin vastuulla. Jos asiakas ei ole perehtynyt valtakulttuuriin, jossa hän nykyisin elää, on terapeutin osattava reagoida ja ottaa huomioon asiakkaan arvot ja uskomukset hyvän hoitotilanteen takaamiseksi. Painopiste on fysioterapeutin ymmärryksessä, tietoi-

suudessa ja asiakkaan oman kulttuuritaustan hyväksymisessä. (Higgs ym. 2009, 133-134.)

Sainola-Rodriquez (2009, 14) kertoo väitöskirjassaan, että terveydenhuoltohenkilöstön eri ammattiryhmien ammattitaitovaatimuksissa on alettu käyttää kansainvälisesti ja Suomessakin kulttuurisen kompetenssin käsitettä kuvaamaan kykyä ja niitä taitoja, joita terveydenhuoltohenkilöstö tarvitsee kyetäkseen kohtaamaan kulttuurisesti erilaisten asiakkaidensa hoidon tarpeita. Tutkimustulosten mukaan hoitotyön kulttuurisen kompetenssin on todettu edistäneen muun muassa henkilöstön kykyä havaita eri kulttuurista tulevien tapaa ilmentää kipua.

On olemassa hyödyllinen keino kehittää kulttuurista kompetenssia ja sen neljää eri tasoa. Ensimmäinen taso on oman henkilökohtaisten kulttuuriarvojen tunnistaminen, toinen taso on tietoisuus muista kulttuureista, kolmas taso kulttuurillinen herkkätunteisuus ja neljä kulttuurillinen kompetenssi. (O`Shaughnessy & Tilki 2007, 69–77.)

Ensimmäinen taso keskittyy itse reflektointiin ja omien kulttuurillisten juurien, uskomusten, arvojen, oletusten sekä järjestelmien pohtimiseen ja yleiseen tiedostamiseen. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat yhteiskuntaan, jossa henkilö itse elää. Toinen taso käsittelee vieraiden kulttuurien tuntemista. On ymmärrettävästi vaikeaa kerätä tietoa kaikista maailman kulttuureista, joita fysioterapeutin asiakkaat edustavat tai joita hän kohtaa työskennellessään vieraassa kulttuurissa. Kolmas taso käsittelee kulttuurista herkkyyttä, joka käytännössä tarkoittaa kunnioitusta, luottamusta, hyväksyntää, empatiaa sekä kunnioittavaa huomaavaisuutta asiakkaan arvoja kohtaan. On neuvottu, että fysioterapeuttien sekä terveysalalla työskentelevien tulisi tunnistaa enemmistö maailman moraalisisista perspektiiveistä ja suvaita moraalisia eroavaisuuksia ja epävarmuustekijöitä (Jensen & Paschal 2000,42 ). Myös vieraan kulttuurin perinteitä on hyvä kohdata kunnioituksella ja ymmärryksellä (Jensen & Paschal 2000,42). Käsitettä kulttuurillisesta nöyryydestä ja muiden kulttuurien mieltymysten ja oikeuksien arvos- tamisesta tulisi mieluiten suosia pelkästään käytännön syistä vieraan kulttuurin väkisin hyväksymiseen (Tervalon & Murray–Garcia 1998, 117–125).

Neljäs ja viimeinen taso on kulttuurillinen kompetenssi eli pätevyys. Tämän tason painopiste on reagoida ja tunnistaa asiakkaan tuntemukset, mitä hän itse tuntee terveydentilansa olevan. Asiakkaan oma kertomus historiastaan ja ongelmistaan määrittelee parhaiten sen, kuinka hän voi ja kuinka paljon hän haluaa terveydenhuollon ottavan osaa hoitoonsa. Kulttuurillinen kompetenssi saavutetaan vasta, kun päävalta omasta hoidosta on asiakkaan omissa käsissä. (O`Shaughnessy & Tilki M 2007, 9.)

## **5 Kansainvälisyys ja monikulttuurisuus terveydenhuollossa Suomessa**

Vaikka transkulttuurisen hoitotyön tutkiminen on aloitettu jo 1950-luvulla, Suomessa henkilöstön, yhteisöjen ja organisaatioiden tutkiminen monikulttuurisuuden kannalta on vähäistä. Muualla maailmassa, kuten Britanniassa ja Yhdysvalloissa on kuitenkin julkaistu tutkimusraportteja, joiden mukaan monikulttuurisuuden toteutuminen on vielä puutteellista kansainvälisellä tasolla. Suomalaisen yhteiskuntamallin mukaan myös korkeakoulu yhteisöt ovat laajasti homogeenisiä ja koostuvat suurimmalta osin suomalaisista opiskelijoista. (Abdelhamid ym. 2010, 24.)

Suomessa monikulttuurisuuden lisääminen onkin otettu yhdeksi päämääräksi ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen keskuudessa. Vuosille 2009 – 2015 on luotu kansainvälistymisstrategia. Sille on määritetty viisi pääpainopistettä, jotka ovat: aidosti kansainvälisten korkeakoulu yhteisöjen kehittäminen, korkeakoulujen laadun ja vetovoiman lisääminen, osaamisen viennin edistäminen, monikulttuurisen yhteiskunnan kehittäminen ja globaalin vastuun lisääminen. Monikulttuurisuus on lisätty yhdeksi opintosuunnitelman osaksi hoitotyön koulutusohjelmaan, mutta sitä, miten laajaa opetus on ja miten hyvin opiskelijat vastaavat monikulttuurisuuskompetensseja, ei ole raportoitu. Vieläkin monikulttuurisuus mielletään helposti irralliseksi aiheeksi ja siirretään tärkeämpien opintokokonaisuuksien tieltä opintosuunnitelmissa. Lisäksi opettajat usein kokevat itsensä osaamattomiksi ja aroiksi monikulttuurisissa kysymyksissä ja vaikka tietävätkin asian tärkeäksi, eivät halua ottaa vastuuta siitä. Opetussuunnitelmaa voitaisiin

kin kehittää niin, että monikulttuurinen opetus integroituisi opiskelijan kaikkiin opintoihin koko koulutuksen ajan. (Abdelhamid ym. 2010, 24-25, 27.)

Haasteita tuo myös se, että Euroopan unionin sisällä työvoima voi liikkua vapaasti. Suomalainen ei välttämättä jää Suomeen töihin, ja Suomeen hakeutuu muualla tutkinnon suorittaneita työntekijöitä. Ulkomaalaisen tullessa Suomeen töihin täytyy ottaa huomioon, onko tutkinto suoritettu EU:n rajojen sisäpuolella, millaisen suomen kielen taidon työnhakija omaa ja minkä tasoinen hänen tutkintonsa on. EU:n alueen sisäpuolella on vieläkin suuria koulutuseroja samoihin ammatteihin. Suomeen tuleva työntekijä voikin olla ensin sopeuttamisajalla ja hänen on hyvä suorittaa ensin kelpoisuuskoe. (Abdelhamid ym. 2010, 25.)

Suomen neljä suurinta ulkomaalaisryhmää ovat venäläiset, virolaiset, ruotsalaiset ja somalialaiset. Erityisesti turvapaikan hakijoiden määrän noustessa Suomen ennustetaan monikulttuuristuvan lähivuosina voimakkaasti. Suureksi haasteeksi asettuukin maahanmuuttajien kasvava asema asiakkaina. Heidän elämänsä voi kuulua syrjäytymistä, pakolaisuutta ja ulkopuolisen tunnetta. Myös maahanmuuttajien työllistyminen Suomessa tuo haasteita terveysalalle ja sen korkeakoulutukselle. Maahanmuuttajien huonoa työllistymistä peilataan usein kielitaidon heikkoon tasoon ja sen oppimisen vaikeuteen. Vastaväitteen mukaan nopea työllistyminen edistäisi sosiaalisen kanssakäymisen avulla varsinkin ammattisanaston oppimisen nopeutta. (Abdelhamid ym. 2010, 25-26.)

Jo Suomea ennen muualla läntisessä maailmassa on alettu rekrytoida ulkomaista työvoimaa. Esimerkiksi Britannia, Norja ja Ruotsi ovat toteuttaneet työvoimaperäistä maahanmuuttoa ja rekrytointia työvoiman puutteen takia. Työvoimaa rekrytoitaessa muualta, herää eettinen kysymys, riistetäänkö kyseisen maan omaa osaamista ja työvoimakapasiteettia. Lisäksi usein maahan työn takia muuttaneen ihmisen ainoa motiivi työskennellä on parempi palkka ja hän elää kohdemaan kulttuurista ja ihmisistä eristyksissä. (Abdelhamid ym. 2010, 24-25.)

## 6 Kansainvälisyys ja kulttuurinen osaaminen fysioterapiassa

Yksi fysioterapian kansainvälisyyden osa-alue on kliininen terapiatyö, jossa henkilö hakeutuu työskentelemään itselleen vieraaseen kulttuuriin, tai hoitaa kotimaassaan itselleen vieraan kulttuuritaustan asiakkaita. Haimme kirjatietouden lisäksi kokemuseräistä tietoa vieraassa maassa ja kulttuurissa työskentelestä sekä työharjoittelijana olemisesta strukturoidulla sähköpostikyselyllä sekä haastattelulla. Lähetimme sähköpostikyselyn kahdelle henkilölle ja yhtä henkilöä haastattelimme reaaliaikaisesti. Reaaliaikaisesti haastattelimme Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian yliopettajaa Liisa Suhosta. Sähköpostiin vastanneet olivat fysioterapian ammattiin valmistuneita, entisiä Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita, jotka olivat suorittaneet työharjoittelujaksonsa vuonna 2012 Tansaniassa ja Kanadassa. Suhonen oli toiminut Sveitsissä vuosina 1978- 1980 ja Libanonissa sisällissodan aikaan 1986- 1988. Kerromme myös omia näkökantojamme kansainväliseen työskentelyyn työharjoittelujaksonne pohjalta, jonka suoritimme Brasiliassa vuonna 2012.

Käytimme keräämämme tiedon jäsentämiseen opetusministeriön (2006) uudistettua työryhmän selvitystä ”Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon”, jossa kuvataan muun muassa fysioterapeutin ammatilliset ydinosaamisalueet. Ydinosaamisalueet koostuvat kolmesta pääteemasta, jotka ovat eettinen toiminta ja yhteistyö, fysioterapian taidollinen osaaminen ja taitojen soveltaminen käytäntöön sekä tutkimus- ja kehittämistyö ja johtaminen.

### 6.1 Eettinen toiminta ja yhteistyö

Eettinen toiminta ja yhteistyö fysioterapeutilla tarkoittavat opetusministeriön (2006) mukaan sitä, että fysioterapeutti toimii ammatillisten ja eettisten periaatteiden mukaisesti sekä ottaa vastuun antamastaan fysioterapiasta. Tärkeä osa on myös taito kyetä työskentelemään itsenäisesti, moniammatillisissa työryhmissä ja palveluverkostoissa. Fysioterapeutin on kyettävä ottamaan huomioon ja ymmärtämään asiakkaansa kulttuuritausta.

Suomen Fysioterapeutit on laatinut fysioterapeutin eettiset ohjeet, joiden tavoitteena on helpottaa fysioterapeuttia tekemään valintoja, ohjaamaan omaa ja muiden toimintaa sekä perustelemaan toimintaansa. Fysioterapeutin työssä eettistä pohdintaa vaativien tilanteiden tunnistaminen omassa ja muiden toiminnassa on olennainen osa fysioterapiatyötä. Kansainvälisyyteen kyseisissä ohjeissa otetaan kantaa asiakkaan kohtaamisessa. Fysioterapeutin tulisi kohdata jokainen asiakas muun muassa sosiaalisesta asemasta, etnisestä taustasta, kulttuurista tai sukupuolisesta vakaumuksesta huolimatta tasavertaisena. Ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus on erityisen tärkeää. Fysioterapeutin tulisi kyetä kunnioittamaan myös omia ja muiden ammattiryhmien edustajien asiantuntemusta. Moniammatillisen yhteistyön tavoitteena on, että terapian ja hoidon laatu on mahdollisimman hyvä. (Suomen Fysioterapeutit 2013a.)

Fysioterapeutti voi joutua vieraassa kulttuurissa työskennellessään tilanteeseen, jolloin käytetyt toimintamallit ovat hänen omien arvojensa ja eettisen käsityksen vastaisia. Tämänkaltaisissa tilanteissa korostuu taito ymmärtää asiakkaansa kulttuuritaustaa, minkä perusteella hän toimii hoitotilanteessa. Suhonen (2013) kertoo, että varsinkin Libanonin vaikeissa olosuhteissa työskennellessä oli tärkeää tietää, millä alueella toimitaan ja minkä uskontokunnan edustaja asiakas on kärjistyneen sisällissodan vuoksi. Alituinen kuoleman ja pommikoneiden pelko pakolaisleireissä tekivät Suhosen (2013) mukaan työstä haastavaa ja erilaista, johon läntisestä kulttuurista peräisin oleva henkilö oli tottunut.

Brasiliassa työharjoittelua suorittaessamme huomasimme, että moniammatillista yhteistyötä harjoitettiin myös siellä, kuten Suomessakin. Fysioterapeutit tekivät yhteistyötä pääasiassa toimintaterapeuttien sekä hoitajien kanssa, mutta ajoittain myös lääkäreiltä haettiin konsultaatiota. Erona Suomen malliin oli se, että kaikki terapeutit, hoitajat ja asiakkaat olivat yhdessä isossa tilassa, jossa suoritettiin hoitotilanteet. Tansaniassa työharjoitteluaan suorittanut kertoo, että kehitysvammaiset piilotettiin, koska he ovat perheiden häpeäpilkkuja, Jumalan rangaistuksia ja heistä ei julkisesti puhuttu. Tämänkaltainen ajattelumalli on hyvin erilainen kuin länsimaissa. Tansaniassa kyselyyn vastanneen mukaan luonnonlääketiede oli voimissaan ja paikalliset söivät erilaisia yrttirohoja. Terapiaa

suunnitellessa täytyy ottaa huomioon myös eri kulttuurin mahdolliset luonnonlääketieteet ja uskoon perustuvat parantamismenetelmät.

Kanadassa työharjoittelijana toiminut kertoo työskennelleensä yhteistyössä fysioassistenttien kanssa. Fysioassistentit ovat fysioterapeuttien alaisia, ja he olivat suorittaneet joitain fysioterapiaan liittyviä kursseja. Fysioterapeutti kävi noin yhden kerran viikossa antamassa heille toimintaohjeita asiakkaiden hoidon toteuttamisesta. Tämä eroaa Suomen mallista, koska Suomessa ei ole ammattinimikettä fysioassistentti, ja kaiken kliinisen työn hoitavat fysioterapeutit itse.

## **6.2 Fysioterapian taidollinen osaaminen ja taitojen soveltaminen käytäntöön**

Teema ydinosaamisalueista on opetusministeriön (2006) selvityksessä kaikista kolmesta kattavin. Se pitää sisällään fysioterapian päätarkoituksen, eli taidon mittaukseen, tutkimiseen, kliinisen päättelyyn, turvallisen toteuttamiseen, asiakaslähtöisyyteen, terapiamenetelmien valitsemiseen, asiakkaan ohjaukseen sekä manuaalisiin käsittelytaitoihin. Perusteena on, että kaikki osa-alueet ja niiden toteutus perustuvat tutkimukselliseen tietoon muun muassa motorisesta oppimisesta, toiminnallisesta anatomiasta, biomekaniikasta, neuro- ja patofysiologiasta ja fysioterapiamenetelmistä.

Asiakaslähtöisyyttä korostetaan Suomessa, jolloin hoidon päähenkilönä on asiakas. Tällä osa-alueella on keräämämme tiedon mukaan eroja. Työharjoitteluun Tansaniassa suorittanut henkilö kertoi fysioterapian olevan huomattavasti vähemmän asiakaslähtöistä kuin meillä Suomessa. Hän työskenteli lasten- ja nuorten klinikalla, jossa hänen päätehtäviinsä kuuluivat kehitysviivästymisen arvioinnit, liikkumisen arvioinnit, neurologiset arvioinnit, apuvälineneuvonta sekä niiden asentaminen ja käytön ohjaus. Hänen vastauksistaan käy ilmi, että Tansaniassa kaikki fysioterapiaprosessiin liittyvät päätökset tekee fysioterapeutti ilman asiakkaan tai huoltajan kuulemista. Keskustelun ja kommunikaation taso lapsen vanhempien ja terapeutin välillä oli alhainen. Tällöin ei myöskään tehty pitkän ajan terapiasuunnitelmia.

Kyselyissämme käy myös ilmi, että esimerkiksi Tansaniassa asiakkaiden ja fysioterapeuttien välille ei synny syvää asiakas-terapeuttisuhdetta. Kyseisessä kulttuurissa terapeutti on aina asiakkaan yläpuolella, eikä haastatteluissa selvitetä esimerkiksi päivittäisten toimintojen onnistumista tai selviytymistä kotiympäristössä. Kanadassa työharjoitteluaan suorittanut henkilö kertoi, että siellä haastatteluissa selvitetään pääasiassa samoja asioita kuin Suomessa. Hän työskenteli Sydburyn Suomi-kodissa, jossa on avokuntoutusosasto sekä vuodeosasto.

Samankaltaisia huomioita kertoi Suhonen (2013) Sveitsissä siihen aikaan käytetystä toimintamallista. Hän työskenteli isossa kuntoutuslaitoksessa, joka koostui useista eri osastoista. Kuntoutuslaitoksessa oli useita fysikaalisten hoitojen osastoja, muun muassa vesihoitojen osasto, sähköhoitojen osasto, ammekylpyosasto sekä lämpö- ja hierontahoidot olivat omassa osastossaan. Suhonen (2013) kertoi työskennelleensä eri osastoilla kiertävästi, ja hänen tehtäviinsä kuului eri fysikaalisten hoitojen toteutus. Parhaimmillaan hän kertoi vastaanottaneensa 126 asiakasta työpäivän aikana. Jokainen asiakas oli käynyt kussakin hoidossa 26 minuuttia kerrallaan. Tällöin ei asiakkaan terapiaprosessista tai sen etenemisestä saanut selkeää kuvaa. Tähän aikaan Sveitsin taso fysikaalisten hoitojen monipuolisuudessa oli Suomea korkeampi.

Tansaniassa sen sijaan vallitsee erilainen työkuulttuuri Suomeen verrattuna. Tansaniassa klinikan työntekijöitä jäi usein saapumatta töihin ajallaan, jolloin kuntoutuskertojen taso kyselyyn vastanneen mukaan aleni. Kuitenkin Suhonen (2013) kertoo, että Libanonissa kaikki päätäntävalta fysioterapiassa oli terapeutilla itsellään, ja tästä johtuen asiakkaisiin syntyi pitempi terapiasuhte sekä terapia olivat asiakaslähtöistä. Haastatteluihin hän kertoo ajoittain tarvinneensa tulkkia. Tämä toimintamalli on siis vastakohta esimerkiksi aiemmin mainittujen Sveitsin tai Tansanian mallille.

Kliinisen päättelyn perusmallina fysioterapiassa on pidetty hypoteettisdeduktiivista mallia. Tässä mallissa hypoteesin muodostaa asiakkaan diagnoosista huolimatta terveysalan ammattilainen, joka toteaa hypoteesin testauksen tai kyselyjen perusteella oikeaksi tai vääräksi (Edwards 2004). Kyseinen malli noudattaa tarkasti biolääketieteellistä näkökulmaa, jossa totuutta jostain lääketieteellisestä

ongelmasta pidetään mitattavana, ennustettavana ja yleistettävänä. Fysioterapia, joka on tieteenalana erikoistunut arvioimaan kipua ja fyysisiä häiriöitä, on perinteisesti käyttänyt aiemmin mainittuja malleja kliinisessä päätöksenteossa hoitotoimenpiteisiin ryhdyttäessä (Daykin & Richardson 2004). Viime vuosina on kuitenkin alettu pohtia asiakkaan itse kokeman ja kertoman tärkeyttä kliinistä päättelyä ja päätöksentekoa ajatellen. Kulttuuri on yksi verkko, johon kaikki ovat kiinnittyneitä, ja jonka avulla tehdään johtopäätöksiä sekä luodaan tarkoitus olemassaololle. Tämä pitäisi ottaa huomioon myös kliinistä päättelyä ja asiakkaan hoitosuunnitelmaa tehdessä (Higgs ym. 2009, 134).

Toinen kliinisen päättelyn malli, jota voidaan käyttää terveydenhuollossa sekä myös fysioterapiassa, on kertomus-malli. Tässä mallissa käytetään ihmisen synnynnäistä tarvetta luoda johdonmukainen ja tarkoituksenmukainen kuva elämäkokemuksistaan liittyen myös kyseessä olevaan ongelmaan (Brody 2003). Asiakkaiden määritelmät omasta tämänhetkisestä tilanteestaan voivat olla olennainen osa hoitotoimenpiteitä sekä kliinistä päätöksentekoa (Higgs ym. 2009, 135).

Eri kulttuuritaustaisen asiakkaan kertomuksen hyväksyminen ja todennukaisena pitäminen vaatii terapeutilta useita eri oletuksia, jotka eroavat aiemmin mainitusta biolääketieteellisestä kliinisestä päätöksenteon mallista. Hypoteesia tehdessään terapeutin tulee ottaa huomioon asiakkaan kulttuurillinen tausta sekä hänen on hyvä ymmärtää, että ihmisen käsitys totuudesta on sidonnainen kulttuurikontekstiin, joka voi erota terapeutin omasta käsityksestä huomattavasti. Kertomus-mallin tarkoituksena on ymmärtää asiakkaan kertoma tilanne hänen omasta näkökulmastaan ja todellisuudestaan kyseenalaistamisen sijaan. Yhdistettynä nämä kaksi (hypoteettisdeduktiivinen ja kertomus-malli) luovat ammatinharjoittajille mahdollisuuden kehittää kulttuurillisen lukutaidon sekä kompetenssin tietoisuuttaan mahdollisimman tehokkaasti. (Higgs ym. 2009,135–136.)

Tansanian mallissa käytetään selvästi enemmän hypoteettisdeduktiivista mallia, jossa päätöksen tekee terveysalan ammattilainen omien päätelmiensä ja tutkimustensa perusteella. Kanadassa käytetään enemmän kertomus-mallia, sa-

moin kuin Suomessa. Itse havaitsimme Brasiliassa työharjoittelua suorittaessamme, että fysioterapiaprosessin aloittamiseen liittyvä haastattelu tehtiin tarkasti. Ensimmäinen terapiakerta saattoi kulua kokonaan haastattelua tehdessä. Tämä eroaa hieman Suomen käytänteistä, koska Suomessa pyritään joka terapiakerralla suorittamaan fysioterapeuttista harjoittelua tai ohjausta. Kanadassa asiakkaan kohtaaminen ja haastattelu oli ollut samanlaista kuin Suomessa. Asiakkaalta tiedusteltiin pääkohdat hyvinvoinnista ja arjen selviytymisestä. Kansainvälisesti työskentelevän fysioterapeutin tulee siis ymmärtää kulttuurin vaikutus asiakkaaseen ja siihen, kuinka hän terveydentilansa tuntee ja kuinka se kyseessä olevassa kulttuurissa selvitetään mahdollisimman tehokkaasti.

Fysioterapiamenetelmät ja toteutus vaihtelevat kohtamaan kulttuurin ja taloudellisen tilanteen mukaan. Yhtenäistä kaikille kyselyn vastauksien, haastattelumme sekä omien kokemusiemme kanssa on, että oli tilanne mikä hyvänsä, manuaalista hoitoa sekä silmämääräistä arviointia kyetään toteuttamaan. Menetelmissä on suuria erojakin, jos tarkastellaan esimerkiksi Suhosen (2013) kertomaa fysikaalisten hoitojen kirjoa Sveitsissä, ja sitä verrataan Tansaniaan tai Libanoniin, jossa oli käytettävissä muun muassa terapiapöytä, pallo, muutama kuminauha ja lasten leluja.

Tansaniassa työskennellyt kertoo, että fysioterapeuttisen harjoittelun suunnittelussa luovuuden käyttö oli avainasemassa välineiden vähyyden vuoksi. Samankaltaisia kokemuksia kertoo yliopettaja Suhonen (2013) Libanonista, jossa työskennellessään pakolaisleirissä hänen toimenkuvaansa kuuluivat asiakkaiden vastaanotto, terapeuttinen ohjaus ja harjoittelun toteutus alkeellisissa olosuhteissa ja huonoilla välineillä. Hän kävi myös aika-ajoin lähistöllä sijaitsevassa sairaalassa asiakaskäynneillä. Käytettävät resurssit olivat huonot, ja tässäkin tapauksessa terapian toteuttamisessa korostui terapeutin taito soveltaa tietotaitoaan vaatimattomasta välineistöstä huolimatta. Kanadassa ollaan lähempänä Suomen tasoa, kun Kanadassa esimerkiksi vuodeosastoilla terapian välineinä käytetään kävelytelineitä, käsipainoja tai Motomed-laitetta. Omien kokemusiemme perusteella Brasilian fysioterapiamenetelmät sijoittuvat aiemmin mainittujen välille. Siellä julkisessa sairaalassa on paljon harjoitteluun soveltuvaa vä-

lineistöä, mutta ne olivat melko vanhoja, eikä niissä käytetty nykyajan teknologiaa. Kuitenkin allasterapiaa käytettiin paljon omalla allasterapiaosastolla.

Fysioterapian systemaattinen vaikuttavuuden arviointi on yksi tärkeä osa-alue opetusministeriön (2006) asettamista fysioterapeutin osaamistavoitteista. Fysioterapian arviointimenetelmissä kohdemaissamme on keskenään paljon yhtäläisyyksiä ja eroja. Tansaniassa esimerkiksi lasten liikkumiseen, neurologiseen tai apuvälinetarpeen arviointiin käytettiin omia kaavakkeitaan. Arvioinnin pääpaino oli ensimmäisellä terapiakerralla, eikä tarkkaa arviointia toistettu myöhemmässä vaiheessa. Eniten arvioitiin lapsen karkeamotorisia taitoja sekä fyysistä toimintakykyä. Psykkistä puolta ei otettu huomioon. Kanadassa käytettiin vuodeosaston asiakkaiden arvioinnissa selvästi eniten fysioassistentin tai fysioterapeutin silmämääräistä arviointia. Osa arvioinnista oli myös kirjaus, jossa kirjattiin jokaisesta terapiakerrasta pääpiirteet esimerkiksi mitä harjoitteita tehtiin, kuinka paljon toistoja ja miten ne onnistuivat.

Suurimpana erona Kanadan mallissa Suomeen on kyselyyn vastanneen opiskelijan mukaan silmämääräisen arvioinnin korostuminen. Esimerkiksi kävelty matka mitattiin silmämääräisesti, toisin kuin Suomessa, jossa matka mitataan tarkasti, jotta voidaan seurata terapian nostojohteisuutta. Sveitsissä 1970-luvun loppupuolella ei Suhosen (2013) mukaan ainakaan hänen työpaikassaan käytetty arviointimenetelmiä. Asiakkaat kävivät epäloogisessa järjestyksessä fysikaalisissa hoidoissa, joihin he olivat saaneet lääkäriltä lähetteen. Libanonissa terapia oli ollut asiakaslähtöisempää, joten terapiaprosessin seuranta oli ollut helpompaa. Suhosen mukaan terapiaa oli kyennyt arvioimaan esim. manuaalisilla testeillä. Brasiliassa terapiaa arvioitiin käyttäen paljon monipuolisia testejä ja testipatteristoja esimerkiksi Bergin tasapainotesti. Myös fyysistä toimintakykyä mitattiin arjen toimintakykykyselyillä ja manuaalisilla lihasvoimatestauksilla sekä suoritettiin samat testit uudelleen kuin terapiaprosessin alkuvaiheessa, kuten Suomessakin.

Fysioterapeutina on tärkeää ymmärtää se, että tämä ammattinimike on sosiaalisoitu monissa kulttuureissa tarkoittaen sitä, että fysioterapeuttien oletetaan omaksuvan ja noudattavan tiettyjä sääntöjä ja arvoja, joita jaamme fysioterapian

työhön liittyvässä yhteisössämme. Se, miten luomme fysioterapialle ja sen käytännön toteutukselle ideaaliset säännöt ja ohjeet, kertovat osittain omista arvoistamme kyseenomaisissa kulttuurikontekstissa. Tästä voidaan päätellä, että eri maissa työskentelevillä fysioterapeuteilla erilaisesti muodostuneessa terveydenhoitojärjestelmässä voi olla hyvin erilaiset ideaaliset hoito- ohjeet. (Higgs ym. 2009, 132.)

### **6.3 Tutkimus- ja kehittämistyö sekä johtaminen**

Fysioterapia on oma tieteenala, jossa tutkimusten ja kehittämistyön lähtökohtana ovat sen ajankohtaiset kysymykset, kuten fysioterapiamenetelmien vaikuttavuus sekä näyttöön perustuvan fysioterapian kehittäminen. Tutkimuksilla voidaan laajentaa fysioterapian tietopohjaa esimerkiksi terapiamenetelmien valintojen perustelemiseksi ja kliinisten käytäntöihin liittyvien menetelmien arvioimista varten. Vaikuttavuutta pyritään arvioimaan eniten, koska vaikuttavuuden vaatimus on olennainen osa fysioterapiaa. Vaikuttavuudella tarkoitetaan tavoitteiden mukaisten tulosten saavuttamista, joka ilmenee esimerkiksi muutoksena ihmisen tilassa, kuten liikkumiskyvyssä. (Suomen Fysioterapeutit 2013b.)

Tähän osaamisalueeseen kuuluvat seuraavat osa- alueet: taloudellisen ja hallinnollisen osaamisen käyttäminen työssä, itsensä kehittäminen aktiivisesti, oman ammattitoimintansa kriittinen arviointi, korkeatasoiset viestintä- ja informaatioteknologiataidot sekä opinnäytetyömme aiheeseen tärkeimpänä aiheena lukeutuva fysioterapian kansainvälisen ja kansallisen kehittymisen seuraaminen. Kansainvälistä kehittymistä on ymmärtää fysioterapian roolin vaihtelevuudet terveydenhuollon kentässä kulttuurista riippuen.

Kokoamamme tiedon perusteella fysioterapian roolissa on kohdemaidemme välillä paljon eroja, mutta yhtäläisyyksiäkin löytyi. Ääriesimerkkejä haastattelumme perusteella on esimerkiksi 1980-luvun tilanne Libanonissa, jossa fysioterapia oli kansalaisille lähes tuntematon ammatti, eikä koko maassa saanut tähän koulutusta. Nykyisin Libanonissa kuitenkin koulutetaan fysioterapeutteja seitsemässä eri yliopistossa (ER-WCPT 2010). Sveitsissä Suhosen (2013) mukaan fysioterapeuttien rooli Suomeen verrattuna oli suppeampi, jolloin fysioterapeutit tekivät

mitä lääkärit käskivät, ja terapeuttien työ ei ollut itsenäistä. Kuitenkin maassa fysioterapian ja terapeuttien arvostus oli korkea niin asiakkaiden kuin muidenkin terveydenhoidon ammattilaisten keskuudessa.

Tansaniassa työskennellyt opiskelija tuo esiin samankaltaisia huomioita. Hän kertoo, että Tansaniassa fysioterapia on vielä melko vähäistä, sillä sen vaikuttavuudesta ja mahdollisuuksista ei ole tarpeeksi tietoa. Sairaaloissa fysioterapiaa pääasiassa saivat pitkäaikais- ja palovammapotilaat, joilla oli jo makuuhaavoja. Neurologiset asiakkaat eivät saaneet sairaaloissa pitkäntähtäimen tavoitteellista kuntoutusta. Fysioterapeutteja ei arvostettu niin paljon kuin lääkäreitä, mutta he saivat kyllä kunnioitusta. Resurssien puute oli suuri ongelma, sillä yhdessä sairaalassa tai klinikalla saattoi työskennellä vain yksi fysioterapeutti. Kanadassa työskennellyt henkilö kertoi resurssien puutteen olevan myös siellä ongelma. Vanhuksia, jotka vaatisivat kuntoutuakseen aktiivista terapiaa, ei kyetä resurssien vähyyden takia hoitamaan, ja he jäävät sänkypotilaiksi, mikä tuo edelleen lisäkuluja sairaanhoitokustannuksiin. Brasiliassa koimme fysioterapian roolin olevan arvostettu, ja fysioterapian koulutusta pidetään tärkeänä osana terveydenhuoltoa. Fysioterapiapalveluja tarjottiin niin kuin Suomessa, julkisella ja yksityisellä sektorilla. Erona Suomeen verrattuna oli se, että yksityisiin palveluihin ei ollut varaa kuin murto-osalla kaupungin asukkaista. Julkisessa sairaalassa, missä harjoittelimme, tulivat asiakkaat fysioterapiaan aina lääkärin läheteellä, kuten Suomessakin. Kotihoitopalvelut julkisella sektorilla oli haasteellista toteuttaa, koska kotikäyntien suorittajia on suhteessa asiakkaiden määrään todella vähän. Voidaan huomata, että fysioterapian roolissa eri kulttuureissa on eroja, mutta kuitenkin suurimmassa osassa maailmaa se tunnustetaan vakiintuneeksi osaksi terveydenhuoltojärjestelmää. Suomalaiselle fysioterapeutille tai opiskelijalle tehokkain tapa parantaa omaa tietoisuuttaan fysioterapian kansainvälisestä kehityksestä on median seuraamisen lisäksi käydä itse työskentelemässä ulkomailla.

#### **6.4 Fysioterapian kansainväliset järjestöt**

Fysioterapian maailmanliitto WCPT (World Confederation for Physical Therapy) on taloudellista voittoa tavoittelematon liitto, joka edustaa yli 350 000:ta fysio-

rapeuttia maailmanlaajuisesti. Jäsenorganisaatioita on 106 ja se on rekisteröity hyväntekeväisyysorganisaatioksi muun muassa Isossa-Britanniassa. WCPT:n perusaatteena on, että jokainen yksilö on oikeutettu kulttuuritaustasta huolimatta saamaan parasta mahdollista terveydenhoitoa. Liitto pyrkii vaikuttamaan kansalliseen terveyteen muun muassa pitämällä yllä korkeaa tasoa fysioterapi-an koulutuksessa ja harjoittamisessa tukemalla tiedonkulkua jäsenmaiden välillä sekä tekemään yhteistyötä kansallisten ja kansainvälisten organisaatioiden kanssa. (World Confederation for Physical Therapy 2013.)

WCPT tekee yhteistyötä Yhdistyneiden Kansakuntien sekä Maailman Terveysjärjestön (World Health Organization) kanssa. Yhteistyötä tehdään myös UNICEF:in (United Nations International Children's Emergency Fund) ja WMA:n (World Medical Association) kanssa. Liiton toiminta jakautuu viiteen eri pääalueeseen, joissa toimivat itsenäiset alueelliset komiteat. Tällä pyritään saavuttamaan samankaltaisten kulttuurin ja talouden omaavien jäsenmaiden keskeistä yhteistyötä. Pääalueet ovat Afrikan alue, Aasian ja Tyynenmeren alue, Euroopan- alue, Pohjois- Amerikan ja Karibianmeren alue ja Etelä- Amerikan alue. (World Confederation for Physical Therapy 2013.)

WCPT kehittää ja luo julkaisuja, muun muassa opetussuunnitelmia, kehittääkseen fysioterapiakoulutusta. Jäsenmailla on yhteiset toimintaperiaatteet koskien ammatin harjoittamista, tutkimustyötä sekä koulutusta. Joka neljäs vuosi pidetään kongressi, joissa lisätään uusia toimintaohjeita ja muokataan niitä tarpeen tullen. WCPT järjestää myös tapahtumia. Yksi suurimmista yksittäisistä tapahtumista on maailmanlaajuinen fysioterapiapäivä (World Physical Therapy Day), jolla pyritään kasvattamaan tietoisuutta fysioterapi-an tärkeydestä ihmisen hyvinvointiin ja itsenäiseen selviytymiseen. Internetin kehittymisen myötä myös siitä on tullut suuri vuorovaikutuksen väylä, jonka avulla fysioterapeutit maailmanlaajuisesti voivat jakaa kokemuksiaan ja tietouttaan fysioterapi-an ammatinharjoittamisessa, joka on järjestön suurin rooli kansainvälisessä fysioterapiassa. (World Confederation for Physical Therapy 2013.)

Yksi WCPT:n viidestä pääalueesta, joilla työskentelee oma hallinto, on Euroopan alue (European Region of the WCPT: ER- WCPT). Sillä on 36 jäsenmaata,

ja ne on jaettu Euroopan unionin maihin, Euroopan talousalueen maihin (European Free Trade Area, EFTA) sekä niin sanottuihin kolmansiin maihin, jotka ovat osa kansainvälistä yhteisöä. EFTA-maihin kuuluvat Norja, Islanti sekä Liechtensteinin ruhtinaskunta. Tällä hetkellä Euroopan alueen liiton jäseneksi ovat pyrkimässä muun muassa Kroatia, Turkki, Albania sekä Bosnia Herzegovina. ER- WCPT:n päätavoitteena, samoin kuin maailmanliiton, on rohkaista ja kehittää korkean tason fysioterapian tutkimustyötä, koulutusta sekä harjoittamista. Liitto haluaa myös tukea jäsenmaidensa välistä kommunikaatiota, tehdä yhteistyötä kansainvälisten liittojen kanssa sekä saada fysioterapian näkökulmaa esiin Euroopan unionin lakisääteisessä päätöksenteossa. (European Region of WCPT 2011.)

Viimeisin Euroopan alueen pääkokous pidettiin Helsingissä syyskuussa 2013. Kaikkiaan 12 maan fysioterapeuttijärjestöjen edustajat sekä Euroopan järjestön pääsihteeri osallistuivat kokoukseen. Kokouksen pääaiheena olivat muun muassa fysioterapian aseman edistämisen keinot, fysioterapeuttien vastaanotto- toiminta ja Ison- Britannian fysioterapeuttien saama lääkkeenmääräämisoikeus. (Fysioterapialiitto 2013.)

Euroopan fysioterapian tietoverkkoon (European Network of Physiotherapy of Higher Education) kuuluu tällä hetkellä 183 koulutuslaitosta 28 maasta. Suomea edustavat maamme 13 ammattikorkeakoulua, joista yksi on myös Karelia-ammattikorkeakoulu. ENPHE:iin voi liittyä mikä tahansa koulutuslaitos, joka tarjoaa vähintään kolme vuotta kestävästä fysioterapiakoulutusta ja tukee järjestön perustamiskirjassa mainittavaa sääntöä numero 3. Siinä mainitaan tavoite kehittää fysioterapian koulutuskeskuksien yhteistyötä entisestään muun muassa mahdollistamalla eri maiden opiskelijoiden vastavuoroinen opiskelu jäsenmaiden välillä. Päätavoitteina ENPHE:illä ovat muun muassa tarjota kansainvälinen foorumi kouluttautumiselle, tukea fysioterapiakoulutuksen yhteisiä piirteitä jäsenmaiden kesken, kiihdyttää fysioterapiakoulutuksen kehittymistä Euroopan alueella sekä mahdollistaa yhteistyötutkimusprojekteja eri maiden instituutioiden välillä. (European Network of Physiotherapy in Higher Education 2013.)

ENPHE:n on valittu fokusoidut työryhmät (focus groups), jotka jaettiin kuuteen eri aihepiiriin: vuorovaikutustyöryhmä, laadunvalvontatyöryhmä, Euroopan

unionin direktiiviryhmä, eurooppalaisten tutkintojen viitekehystyöryhmä sekä kestävän kehityksen ja elinikäisen oppimisen työryhmä. Kyseisten työryhmien tehtäviin kuuluvat muun muassa opintosuunnitelmien yhtenäistäminen ja arviointi, fysioterapian koulutuksen laadun valvominen sekä arviointi, fysioterapian etuoikeusjärjestyksen edunvalvominen ja koulutus Euroopan unionin luokituksissa sekä rohkaista valmistuvia fysioterapeutteja toimimaan kentällä kansainvälisesti ja nykyaikaisen sosiaalisen yhteiskuntarakenteen tuntien, joka on tietoverkoston tärkein tavoite ja rooli. ENPHE:n järjestämällä konferensseilla varmistetaan työryhmien kehittyminen ja tietojen päivittäminen. Seuraava kansainvälinen konferenssi järjestetään Lahdessa lokakuussa 2013. (European Network of Physiotherapy in Higher Education 2013.)

## **7 Kansainvälisyys Suomen ammattikorkeakouluissa**

### **7.1 Kansainvälisyys suomalaisten korkeakoulujen opetussuunnitelmassa**

Kansainvälisyys liittyy jollakin tavalla lähes kaikkien suomalaisten korkeakoulujen opetussuunnitelmaan. Yhdessä ylemmän ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmassa ei kansainvälisyyttä mainittu. Suurimmassa osassa opetussuunnitelmissa kansainvälisyys tulee esiin usealla eri tavalla. Kansainvälisyys mainitaan muun muassa tavoitteissa, opetussuunnitelmassa mainitaan mahdollisuus suorittaa opintoja ulkomailla sekä on mahdollisuus suorittaa opintoja, joissa on kansainvälisiä sisältöjä. (Garam 2012, 16.)

Monessa tapauksessa kansainvälisyys kuitenkin näkyy opetussuunnitelmissa melko ohuesti. Kansainvälisyys mainitaan opintojen suunnitelmissa, mutta sitä ei selitetä tarkemmin. Kieli- ja viestintäopintoja on tarjolla vain muutaman opintopisteen kokonaisuuksina. Vaihto-opiskeluakin tarjotaan, mutta sitä ei kerrota, milloin ja mitä opiskelija voi ulkomailla opiskella. (Garam 2012, 16.)

Yleisesti ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmissa kansainvälisyys on paremmin kuvattu kuin yliopistojen opetussuunnitelmissa. Ammattikorkeakouluissa kansainvälisyys tuodaan useasti esiin koko tutkinnon tavoitteena, mikä selit-

tyy sillä, että usein ammattikorkeakouluissa opetustavoitteet ja toimintaympäristöt on selitetty opetussuunnitelmissa monipuolisemmin kuin yliopistoissa. Olettavasti opetussuunnitelmatyö ammattikorkeakouluissa on yleisesti pidemmällä kuin yliopistoissa. (Garam 2012, 16.)

Yleisesti kansainvälisyys on mainittu opetussuunnitelmissa koko koulutusohjelman ja tutkinnon tavoitteena. Tavoitteissa on mainittu esimerkiksi, että opiskelija osaa työskennellä oman alansa parissa kansainvälisissä ympäristöissä. Kansainvälinen osaaminen tuodaan selvemmin esille kuin monikulttuurinen tai kulttuurien välinen osaaminen. Kansainvälinen osaaminen voi olla myös vain yhden kurssin tavoitteena. (Garam 2012, 18.)

Useissa koulutusohjelmissa on myös mahdollista opiskella kieli- ja viestintäopin- toja osana tutkintoa. Useissa ohjelmissa vieraan kielen opiskelu on pakollista, ja se on määritelty tutkintoasetuksissa, jotta opiskelija voi työskennellä kansainvälisesti. Kieli- ja viestintäopin- tojen määrä on usein varsin vähäinen, riippuen ope- tussuunnitelmasta. Opetussuunnitelmissa on suuria eroja kielten opetusten vä- lillä, kun osassa on vain yksi pakollinen kurssi ja osassa kieliopinnot ovat näky- västi esillä ja opiskelijoille tarjotaan monipuolista kieliosaamista. Monissa ope- tussuunnitelmissa on mahdollisuuksia opiskella englannin kielellä. Tässä tapa- uksessa opetussuunnitelmien välillä on suuria eroja. (Garam 2012, 16.)

Ulkomailla suoritettu opiskelujakso tai muu kansainvälinen jakso on opetus- suunnitelmissa tuotu yleisesti hyvin esiin. Pääasiassa puhutaan ulkomailla opis- kelusta, ei kansainvälisyysjaksoista. Opetussuunnitelmissa ilmoitetaan, että opintoja on mahdollista suorittaa ulkomailla ja joissakin tapauksissa tarkenne- taan johonkin tiettyyn opintokokonaisuuteen, ja kolmessa korkeakoulussa kan- sainvälinen opiskelu on pakollinen. Yleisesti kansainväliset opiskelujaksot on ilmoitettu suppeasti, ja harvassa tapauksessa niiden tavoitteita tai paikkaa tar- kennetaan. Opiskelijoiden henkilökohtaisilla opintosuunnitelmissa on tärkeä rooli tässä asiassa, ja niiden avulla opiskelijoiden ulkomaanvaihto suunnitellaan. (Garam 2012, 18-19.)

Kun tarkastellaan tämänhetkistä tilannetta fysioterapian opetussuunnitelmassa Karelia-ammattikorkeakoulussa, kansainvälisen ja kulttuurisen osaamisen kehittäminen näkyy ensimmäisenä lukuvuonna lähinnä ammattiruotsin kurssina. Ammattienglannin kurssi suoritetaan kolmantena opintovuonna. Ensimmäisenä opintovuonna on myös opintokokonaisuus filosofia, etiikka ja monikulttuurisuus, jonka tavoitteina ovat mm. fysioterapian asiakkuusosaaminen, eettinen osaaminen ja kansainvälisyysosaaminen. Näistä tärkeimmät osatavoitteet, jotka on merkitty Karelia-ammattikorkeakoulun SoleOps:iin, ovat opiskelijan kykeneväisyys käyttää erilaisia viestintästrategioita sekä ymmärrys kulttuurien välisen viestinnän eroista sekä opiskelijan taito käyttää small talkia siten, että hän selviytyy tavanomaisista viestintätilanteista monikulttuurisessa ympäristössä. Myös myöhemmän vaiheen opiskelu tai työharjoitteluvaihdot ja tutor-toiminta tukevat kansainvälisen osaamisen kehittämistä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013a.)

Uusimmassa Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian opetussuunnitelmassa mainitaan myös tavoitteeksi tukea opiskelijan kansainvälisyysosaamisen kasvua ja varmistaa, että opiskelijat saavat valmiudet työskennellä kansainvälisessä ja monikulttuurisessa toimintaympäristössä. Tavoitteena on myös kasvattaa opiskelijoiden ymmärrystä fysioterapian kansainvälisistä toimintaympäristöistä ja tukea vuorovaikutustaitoja, kielitaitoa sekä monikulttuurisen osaamisen kehittymistä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013a.)

## **7.2 Tulevaisuuden kansainvälistymisstrategia Suomen korkeakouluissa**

Perustieto maailman yleisimmistä kulttuureista ja niiden terveydenhoitojärjestelmästä on suotavaa. Jos hyväksymme tosiasian, että meistä jokainen on yksilönä luonut itselleen oman kulttuurillisen ”polun”, saatamme kuvailla oman terveydentilamme hyvin erilaisin tavoin, vaikka jakaisimme saman kulttuuritaustan. (Higgs ym. 2009, 134.)

Suomalaiset ovat saaneet aiemmin kansainvälisen kokemuksensa pääosin vaihto-opiskelijoina. 1990-luvulla Suomen liittyttyä Euroopan unioniin suomalaiset opiskelijat pääsivät Erasmus-ohjelmaan ja vaihto-opiskelu lisääntyi nopeasti. Vuonna 2012 korkeakoulujen vaihto-opiskelijoita oli noin 9 000. Vaihto-opiskelijoiden määrä on kasvanut 2000-luvulla, mutta kasvu ei ole ollut kovin

tasaista, eivätkä kaikki vielä nykyäänkään halua suorittaa osaa opinnoistaan ulkomailla. (Garam 2012, 5.)

Suomessa voi myös kansainvälistyä olemalla kotimaassa, jolloin korkeakoulussa saadaan kansainvälisiä kokemuksia. Suomalaisissa korkeakouluissa on nykyisin paljon englanninkielisiä opintoja, myös ulkomaalaisille opiskelijoille. Suomessa on mahdollista opiskella myös monikulttuurisesti. Korkeakouluissa vieraillee myös ulkomaalaisia vierailevia luennoitsijoita. (Garam 2012, 5.)

Keskeinen osa korkeakoulujen kansainvälistymistä on saada opiskelijoille valmiudet toimia kansainvälisissä toimintaympäristöissä ja jokaisessa korkeakoulussa tulee olla kansainvälistymistä parantava osio (Garam 2012). Korkeakouluopiskelijoiden kansainvälisiä valmiuksia parannetaan hyvin organisoiduilla liikkuvuusjaksoilla ulkomailla sekä kotimaassa tehdyillä, laadukkaita kansainvälisiä elementtejä sisältävillä opinnoilla. Opiskelijoiden liikkuvuutta kansainvälisesti pyritään lisäämään aktiivisesti. Korkeakoulut vastaavat siitä, että opiskelijat saavat laadukkaat liikkuvuusmahdollisuudet ja tunnustavat muualla hankitun osaamisen. Lähtökohtana on, että opiskelija viettää vähintään kolme kuukautta ulkomailla opiskellen tai harjoittelussa. Perinteistä vaihto- opiskelua täydennetään virtuaaliliikkuvuudella, vierailuilla ja ryhmäliikkuvuudella. Kansainvälistymisen muodot ovat muuttuneet viime vuosina, ja nykyisin lyhyet opinto- ja tutkimusjaksot ovat yleistyneet, varsinkin aikuisopiskelijoiden ja jatko-opiskelijoiden keskuudessa. (Opetusministeriö 2009, 28.)

Opiskelijoiden lisäksi myös muun henkilökunnan kansainvälistä liikkuvuutta lisätään. Henkilökunnan liikkuvuuden lisäämisellä edistetään korkeakoulujen opetuksen ja tutkimuksen kansainvälistymistä, lisätään vaihto- opiskelun suosiota ja lisätään koulutusohjelmille kansainvälisiä elementtejä. Kansainvälinen liikkuvuus lisää myös korkeakouluyhteisöissä työskentelyn valmiuksia ja parantaa muiden kulttuurien, uskontojen ja kielten arvostusta sekä niiden osaamista. (Opetusministeriö 2009, 29.)

Ulkomaalaisten tutkinto-opiskelijoiden, tutkijoiden ja opettajien lukumäärää lisätään nykyisestä tasosta. Kansainväliset opiskelijat ja henkilöstö ovat nykyisin

tärkeässä osassa korkeakoulujen kansainvälistymisessä. Korkeakoulut vastaavat siitä, että kouluun tulee kansainvälisiä opiskelijoita ja muuta henkilökuntaa ja he sopeutuvat korkeakoulu yhteisöön ja paikalliseen elämäntapaan. Korkeakoulujen palveluita, hallintoa ja tiedotusta parannetaan niin, että kouluista tulisi aidosti kansainvälisiä opiskelu- ja työpaikkoja. (Opetusministeriö 2009, 29.)

Vieraalla kielellä tehtävä opetus Suomessa lisää ulkomaalaisten työntekijöiden saatavuutta, parantaa korkeakoulujen vastavuoroista opiskelijoiden vaihtoopiskelua sekä vieraskielinen opetus tarjoaa suomalaisille mahdollisuuden opiskella vieraskielisesti kotimaassaan monikulttuurisessa opetusympäristössä. Vieraskielistä koulutusta ja opetusta parannetaan tekemällä siitä aidosti kansainvälistä. Korkeakoulujen ja eri toimialojen välisellä yhteistyöllä sekä ulkomaisen henkilöstön ja opiskelijoiden avulla saadaan mahdollisuudet kansainvälisesti tasokkaiden opintokokonaisuuksien järjestämiselle. Kansainvälisyys opetus- ja tarjonnassa ja sen järjestämisessä sekä opiskelu niissä vaatii henkilökunnalta ja opiskelijoilta hyvää kielitaitoa ja kulttuurien tuntemusta. (Opetusministeriö 2009, 29.)

Parhailaan on käynnissä useita uudistuksia, joilla pyritään saamaan suomalaisesta korkeakoululaitoksesta vahvempi, laadukkaampi ja kansainvälisesti vetovoimaisempi. Suomeen tulisi saada myös korkealuokkainen tutkijakoulutus ja tutkijakunta sekä laadukkaita tutkimusympäristöjä. Kansainvälistyminen ja monikulttuuristuminen luovat uusia haasteita nykyiselle korkeakoululaitokselle. Suomen tulee olla tulevaisuudessa houkutteleva liiketoiminta-, työ- ja elinympäristö. Korkeakoulujen kansainvälistyminen on tässä asiassa suuressa roolissa. Korkeakoulujen kansainvälistyminen merkitsee yhteiskunnan ja elinkeinoelämän monipuolistumisen, kansainvälisen verkostoitumisen, kilpailu- ja innovaatiokyvyn sekä kansalaisten hyvinvoinnin, sivistyksen ja osaamisen paranemista. (Opetusministeriö 2009, 9–10.)

### **7.3 Eurooppalainen tutkintojen viitekehys EQF**

European Qualifications Framework on eurooppalainen tutkintojen viitekehys, joka muodostuu kahdeksasta eri tasosta. Tasot kattavat tutkinnot perustasosta

edistyneeseen tasoon. Viitekehyksessä tasojen määrittely perustuu oppimistulosten kuvailuun. EQF:n tarkoitus on kuvata opiskelijan tietoja, taitoja ja pätevyyttä riippumatta siitä, missä maassa tai instituutiossa tutkinto on suoritettu.

EQF:ssä käytetään yhteistä kieltä (englanti), joka auttaa jäsenvaltioita ja työntekijöitä vertailemaan Euroopan unionin eri koulutusjärjestelmissä suoritettuja tutkintoja tai muuten hankittua osaamista. Tämän avulla voidaan helpottaa tutkintojen ja pätevyyksien tunnustamista, siirtoa ja käyttöä eri koulutusjärjestelmissä. Alun perin Euroopan unionin parlamentti hyväksyi ja lanseerasi EQF:n vuonna 2007, ja lopullinen suositus annettiin 2008. Suomi otti EQF:n käyttöön ja tällöin vuonna 2008 valittiin koordinaatiopisteeksi opetushallitus. Hallitus esitti tutkintojen ja muun osaamisen viitekehyksen asettamista laiksi toukokuussa 2012, jolloin hallitus kaavaili lain astuvan voimaan tammikuussa 2013. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.)

## **8 Hyvän verkkojulkaisun rakenne**

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksen toteutustavaksi vihkosen sijasta verkkojulkaisun. Päädyimme verkkojulkaisuun, koska se on helpommin saatavilla ja mahdollista päivittää Karelia-ammattikorkeakoulun verkkohallinnon toimesta tarvittaessa. Internetissä ollessaan tieto on helpommin saatavilla ja paremmin hyödynnettävissä.

Kirjoittajan on syytä selvittää heti alussa, onko teksti tarkoitus lukea verkossa, vai tulostaa se itselle luettavaksi. Tämä tieto on syytä tehdä selväksi myös lukijalle. (Luukkonen 2004, 95) Koska teoksen tekijät ovat perillä siitä, mihin heidän teostaan käytetään, tulee heidän kartoittaa lukijalle käyttötarkoitusta vastaavat ja tärkeät aihepiirit. Sivustokokonaisuuden tulee olla luontevasti ryhmitelty esimerkiksi valikoiden ja jäsennyksen avulla. Myös asioiden esittämisjärjestykseen on kiinnitettävä huomiota ja pidettävä huoli, että asiat etenevät johdonmukaisesti. (Luukkonen 2004, 85)

Tekstiin on hyvä lisätä tarttumakohtia. Tekstin sisältöä kuvaa pääotsikko, jota seuraavat kunkin jakson ydinsanomasta kertovat väliotsikot. Tekstin visuaalisen ilmeen tulisi olla väljä ja rauhallinen. Harkituilla mekaanisilla korostuksilla, luetelmien käytöllä ja johdonmukaisella ryhmittelyllä luodaan lukijalle hyviä tarttumakohtia (Luukkonen 2004, 97). Tekstin tehtävä kokonaisuudessaan on luoda ja mahdollistaa opinnäytetyön ja lukijan välinen vuorovaikutus (Vilkka & Airaksinen 2003, 66).

Vaikkakin tuotoksemme on täydellinen opas vaihtoon lähtevälle, voi sivustolla kävijä etsiä itselleen vain jotakin tiettyä tietoa. Yksittäisen tiedon etsimisen huomioon ottaminen on tärkeää, ja lukijalle tulisi antaa mahdollisuus edetä sivustolla omassa järjestyksessään pääotsikoita, väliotsikoita ja mekaanisia korostuksia apuna käyttäen. Kuitenkin sivun ollessa ohjeistus lukija tulee opastaa etenemään oikein, esimerkiksi laittamalla mahdolliset linkit johdonmukaisiin paikkoihin. Jos sivu on pitkä ja se sisältää paljon tietoa, olisi hyvä luoda sisällysluettelo sen väliotsikoista lukijan tiedon etsinnän helpottamiseksi. (Luukkonen 2004, 88)

Kirjoittajan tulisi sisäistää käsitteet silmäiltävyys, luettavuus ja käytettävyys. Näiden käsitteiden avulla luodaan materiaalia, jossa otetaan lukija huomioon ja tarjotaan tälle sopivia kiinnekohtia ja tekstin ominaisuuksia. Silmäiltävyydellä tarkoitetaan, että julkaisu sisältää sellaisia yksityiskohtia, jotka ohjaavat lukijan katseen olennaisiin tietoihin. Luettavuudella tarkoitetaan kahta pääseikkaa: 1. teksti on helppolukuista, yksiselitteistä ja ymmärrettävää, ja 2. tekstin sanoman omaksuu ja muistaa helposti. Käytettävyydellä tarkoitetaan sitä, että teksti kiinnostaa lukijaa ja antaa hänelle tärkeitä tietoja. Myös tiedon löytyminen helposti ja nopeasti on oleellista. (Luukkonen 2004, 96- 100.)

## **9 Hakeutuminen opiskelijavaihtoon Karelia-ammattikorkeakoulussa**

### **9.1 Vaihto-opiskelu**

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on hyvät mahdollisuudet lähteä vaihto-opiskelijaksi tai harjoitteluvaihtoon ulkomaille. Ulkomaille ammattikorkeakoulun opiskelija voi myös esimerkiksi tehdä opinnäytetyönsä. Opiskelijoiden tulee keskustella aina kansainvälisyyskoordinaattorin kanssa mahdollisesta ulkomaille vaihtoon lähdöstä, koska hän tietää parhaiten ulkomaisista yhteistyöoppilaitoksista sekä harjoittelupaikoista. Karelia-ammattikorkeakoulussa voi suorittaa ulkomaisessa korkeakoulussa yhden tai kahden lukuvuoden mittaisen opiskelujakson, ja ne luetaan hyväksi opiskelijan suorittamaan tutkintoon. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Vaihto-opiskelijaksi voi lähteä opiskelijavaihto-ohjelman kautta tai omatoimisesti. Karelia-ammattikorkeakoulu on mukana erilaisissa vaihto-ohjelmissa, kuten Erasmus, Nordplus, First, North- South- South. Vaihto-ohjelmien kautta vaihtoon lähtevien opiskelijoiden ei tarvitse maksaa lukukausimaksuja, johtuen korkeakoulujen yhteistyösopimuksista. Karelia-ammattikorkeakoulussa vaihtoon voivat hakea kaikki opiskelijat, kuitenkin aikaisintaan vasta toisena opiskeluvuotena. Tietyt opintolinjat haluavat, että opiskelijat lähtevät vaihtoon vasta opintojen loppuvaiheessa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

### **9.2 Vaihto-ohjelmat Karelia-ammattikorkeakoulussa**

Erasmus on osa eurooppalaista suurempaa Lifelong Learning koulutusyhteistyöohjelmaa, joka koskee korkeakouluja Euroopan unionissa. Käytännössä Erasmus-ohjelmaan kuuluvat melkein kaikki Euroopan maat. Erasmus-ohjelma on kaikista suosituin ja helpoin tapa lähteä vaihto-opiskelijaksi. Karelia-ammattikorkeakoulusta lähtee vuosittain noin 30 opiskelijaa 3-12 kuukauden mittaiseen opiskelijavaihtoon. Tämän ohjelman kautta voi lähteä kansalaisuudesta riippumatta jokainen tutkinto-opiskelija, jolla on yksi lukukausi opintoja suoritettuna. Tavoitteena on, että kaikki opiskelijan ulko-mailla suoritettavat opinnot

saadaan hyväksi luettua kotimaassa. Erasmus-opiskelijalta ei voida periä luku-kausimaksuja kohdemaassa, koska korkeakouluilla on yhteistyösopimus. Opiskelija ei kuitenkaan voi lähteä Erasmus-vaihtoon kuin kerran opintojensa aikana. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoululla on useita yhteistyösopimuksia ulkomaisten yliopistojen ja korkeakoulujen kanssa. Yhteistyösopimukset on laadittu toteuttamaan ohjelmien ulkopuolisia vaihtoja, kuten työharjoitteluita sekä intensiivikursseja. Ammattikorkeakoulun kansainvälisyyskoordinaattori auttaa opiskelijoita näissä vaihtomahdollisuuksissa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Nordplus-ohjelma on Pohjoismaiden ministerineuvoston ohjelma, joka koskee sekä opettajia että opiskelijoita. Ohjelman tavoitteena on edistää pohjoismaisten korkeakoulujen koulutusyhteistyötä. Ohjelman perusta on pohjoismaisten korkeakoulujen väliset verkostot. Opiskelijat voivat opiskella omaa alaa 1-12 kuukautta vastaavan alan korkeakouluissa, koska Nordplus on luotu vastaavien alojen laitosten kesken. Perustutkintoa suorittavalle opiskelijalle voidaan myöntää opiskelijastipendi, ja tämän ulkomailla suoritettut opinnot luetaan hyväksi kokonaisuudessaan kotimaassa. Opiskelijalle voidaan myös myöntää apuraha, mikäli hän lähtee suorittamaan tutkintoon kuuluvaa harjoittelua muualle Pohjoismaihin. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Apuraha määrittyy vuosittain, ja Nordplus kattaa vain osittain vaihdosta kertyviä kuluja. Nordplus-ohjelmasta voi hakea tukea myös alle kuukauden mittaiselle vaihdolle, jonka kuitenkin tulee kuulua johonkin opintokokonaisuuteen. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Suomen ja kehitysmaiden välinen ohjelma on North-South-South Higher Education Institution Network Programme. Tämä opettajien ja opiskelijoiden vaihto-ohjelman puitteissa korkeakoulut voivat saada rahoitusta opettaja- ja opiskelijavaihtoon sekä intensiivikursseihin. Tämän vaihto-ohjelman taustalla ovat Suomen kehityspoliittiset ja YK:n vuosituhatjulistuksen tavoitteet. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoululla on niin biotalouden keskuksella kuin myös hoitotyön koulutusohjelmalla yhteistyötä Afrikkaan. Biotalouskeskuksella on Zambesi-niminen yhteistyöverkosto Namibiaan, Botswanaan sekä Sambiaan. Tämän verkoston avulla vaihtoon voi lähteä metsätalouden, maaseutuelinkeinojen ja ympäristötekniikan opiskelijoita. Opiskelijavaihdot kestävät yhden lukukauden, ja ohjelmasta saatu apuraha kattaa hyvin koko vaihdon aikana tulevat kustannukset. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat voivat lähteä kolmeksi kuukaudeksi Sambiaan tai Malawiin. Hoitotyön koulutusohjelma on mukana Metropolia-ammattikorkeakoulun koordinoimassa North-South-South hankkeessa nimeltä MaZaFi2. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Afrikkaan vaihtoon lähtevät joutuvat käymään pakollisen Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskuksen CIMO:n järjestämän orientaation. North-South-South-ohjelman kautta vaihtoon lähtevien tulee ottaa kattava vakuutus ja rokotukset sekä malarianestolääkitys, joihin tämä vaihto-ohjelma ei anna tukea. Opiskelijat voivat kuitenkin hakea tukea omalta keskukseltaan pakollisiin rokotuksiin ja malarianestolääkityskustannuksiin. Tämän ohjelman avulla myös kehitysmaista Suomeen tulevat opettajat ja opiskelijat voivat hakea apurahoja. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Itä- ja Kaakkois-Aasian yliopistoverkosto järjestää vuosittain valtakunnallisen Aasian-ohjelma-opintokokonaisuuden. Siihen myös Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat voivat ilmoittautua. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoulussa voi myös lähteä opintomatalle ulkomaille, joita järjestetään vuosittain. Opintomatka on osa opinto-suunnitelmaa ja osa tiettyä opintokokonaisuutta tai se järjestetään kokonaan ulkomailta. Opintomatkoissa opiskelija yleisesti joutuu korvaamaan itse osan matkan aiheuttamista kuluista. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoululla on useita kahdenvälisiä sopimuksia muualla, kuin Euroopassa olevien yliopistojen kanssa. Mikäli opiskelija haluaa lähteä tällaiseen kohteeseen, hänen tulee lähteä Free Mover statuksella. Apurahaa anotaan Karelia-ammattikorkeakoululta, koska tällaisissa tapauksissa apurahaa ei voi hakea mistään järjestöstä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Mikäli opiskelija haluaa vaihtoon sellaiseen kohteeseen, missä ei ole kahdenvälisiä sopimuksia Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa, opiskelija joutuu itse hoitamaan vaihdon käytännön järjestelyt. Usein tällaisissa tapauksissa opiskelija joutuu maksamaan kohdemaan yliopistolle lukukausimaksun itse. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

### **9.3 Kansainvälinen harjoittelu Karelia-ammattikorkeakoulussa**

Opiskelijat voivat suorittaa opintoihinsa kuuluvan harjoittelun myös ulkomailla, Erasmus- vaihto-ohjelman kautta. Harjoittelupaikkoina voivat olla julkinen tai yksityinen sektori sekä yritykset, ja harjoittelu suoritetaan Erasmus-ohjelmaan kuuluvissa maissa. Opiskelija voi hankkia haluamansa harjoittelupaikan itsenäisesti, mutta Karelia-ammattikorkeakoulu auttaa harjoittelupaikan löytämisessä. Erasmus- harjoittelupaikaksi eivät kuitenkaan sovellu EU- ohjelmia hallinnoivat organisaatiot, oman maan suurlähetystö tai konsulaatti. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Opiskelijat voivat anoa Free Mover apurahaa, mikäli he löytävät omaan alaansa sopivan harjoittelupaikan ja jonka keskuksen kv-koordinaattori ja keskuksen johtaja hyväksyvät harjoittelupaikaksi. Myös partnerioppilaitosten kautta ohjelmien ulkopuolelta hankittujen harjoittelupaikkojen hakija voi anoa Free Mover apurahaa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Kansainvälinen henkilövaihdon keskus CIMO edistää kansainvälistä vuorovaihtusta koulutuksessa ja työelämässä esimerkiksi henkilövaihto- ohjelmien avulla. CIMO suunnittelee ja toteuttaa harjoitteluvaihto-ohjelmia, joissa suurimmassa osassa Suomella ja muilla mailla on kahdenkeskiset sopimukset. CIMO käsittelee harjoitteluvaihtohakemukset ja toimittaa ne kohdemaahan yhteistyö-

organisaatiolle, jonka tehtävänä on hankkia opiskelijalle harjoittelupaikka. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Koska CIMO ei itse jaa harjoittelupaikkoja eikä pääätä niistä, hakijan valitsee lopullisesti ulkomainen työnantaja. CIMO:on saapuvista opiskelijoiden hakemuksista vain noin puolet saa harjoittelupaikan ulkomailta. CIMO koordinoi myös teknisten alojen IASTE-vaihto-ohjelmaa, tiedottaa kansainvälisten organisaatioiden harjoittelupaikoista sekä hoitaa joitakin EU:n harjoitteluvaihto-ohjelmia. CIMO auttaa sen kautta harjoittelupaikan saaneiden opiskelijoiden oleskelu- ja työlupa-asioissa. Harjoitteluun tulevien opiskelijoiden osalta CIMO:lla on puolto-oikeus. Näiden lisäksi CIMO auttaa oleskelu- ja työlupa- asioissa opiskelijoita, jotka ovat itse hoitaneet itselleen harjoittelupaikan ulkomailta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

The International Association for the Exchange of Students for Technical Experience-ohjelma välittää harjoittelupaikkoja 18 - 30-vuotiaille teknillisten korkeakoulujen, ammattikorkeakoulujen sekä muiden korkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoille. IASTE on pääasiassa teknillisten - ja luonnontieteiden alojen opiskelijoille tarkoitettu vaihto-ohjelma, mutta tämän kautta harjoittelupaikkaa voivat hakea myös kaupallisten alojen sekä maa- ja metsätalouden alojen opiskelijat. Ohjelmassa on mukana yli 60 maata ympäri maailmaa, ja vuosittainen harjoittelijamäärä ulkomailla on 160- 200 opiskelijaa. Suomeen IASTE-ohjelman kautta saapuu saman verran ulkomaalaisia harjoittelijoita. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Harjoittelupaikkoja on ympäri maailmaa, mutta suomalaiset menevät pääasiassa harjoitteluun Saksaan tai englanninkielisiin maihin. Harjoittelut ovat pituudeltaan yleisesti 6-12 viikkoa, ja ne keskittyvät pääasiassa kesäaikaan, mutta myös pidemmät harjoittelut ovat mahdollisia. IASTE- harjoittelusta saa palkkaa, ja se kattaa yleensä minimitason elämisen kohdemaassa, ja työnantaja järjestää harjoittelijalle asunnon kohdemaassa. Hakijoilta vaaditaan vähintään 2-3 vuoden opiskelua, mutta harjoitteluvaihtoon voivat lähteä myös vastavalmistuneet. Kielivaatimuksena on yleisesti vähintään englannin kielen taito, mutta myös kohde-maan oman kielen puhetaitoa saatetaan vaatia. IASTE-

harjoitteluun haetaan aina helmikuussa CIMO-ohjelman kautta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Nordjobb on 18–28-vuotiaille pohjoismaalaisille tarkoitettu kesätyöohjelma. Ohjelman kautta opiskelija voi saada kesätyöpaikan mistä Pohjoismaasta tahansa, mutta suomalainen ei voi hakea kesätyöpaikkaa Ahvenanmaalta. Työjakson kesto on aina neljästä viikosta viiteen kuukauteen, ja työjakso sijoittuu touko-syyskuun välille. Nordjobbin kautta saadut kesätyöpaikat vaihtelevat aloittain. Ohjelman kautta työntekijöille järjestetään asunto ja vapaa-ajalle ohjelmaa. Työntekijä saa tehdystä työstään palkkaa, jolla hänen tulee itse maksaa päivittäinen eläminen kohdemaassa. Nordjobbin kautta saadut työpaikat ovat pääasiassa kesätöitä, eivätkä ne välttämättä sovi harjoittelupaikoiksi opintoihin. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Allianssi on valtakunnallinen, sitoutumaton nuorisotyön kattojärjestö, jonka kautta nuoret voivat hankkia kansainvälistä työkokemusta ulkomailta. Työtehtäviä on ympäri maailman, ja Allianssin kautta voi hakea myös kansainvälisiin työleireihin ja vapaaehtoistyöhön kehitysmaihiin ja Eurooppaan. Allianssin kautta haettaviin työpaikkoihin alaikäraja on 18 vuotta, ja yläikäraja vaihtelee ohjelmien mukaan. Kohdemaan äidinkieltä tulee osata, että voi päästä töihin, ja joissakin tapauksissa vaaditaan alan koulutusta. Työntekijä joutuu itse maksamaan ja järjestämään matkat kohdemaahan. Allianssin ohjelma maksaa 200- 700 euroa, johon sisältyy työpaikan välitys ja muita etuja. Yhdysvalloissa 18- 30-vuotiaille opiskelijoilla kesätöitä tarjoavat Camp Counselors USA, Work Experience USA, CCUSA ja WEUS-A. Suomi-Amerikka Yhdistysten Liitto tarjoaa ammattikorkeaja yliopisto-opiskelijoille kesätyöpaikkoja Yhdysvalloissa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## **10 Opiskelijavaihdon hakuprosessi Karelia-ammattikorkeakoulussa**

Karelia-ammattikorkeakoulussa vaihto-opiskelijaksi ja ulkomaiseen työharjoitteluun haluavan tulee hakea vaihtoon hakuaikoina, joista vaihto-opiskelijaksi ha-

luavien hakuajat ovat syksyisin ja keväisin. Ulkomaiseen työharjoitteluun on jatkuva haku käynnissä. Vaihtoon hakeminen on kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa haetaan koulun sisäisesti ja vasta sen jälkeen ulkomaiseen partnerikorkeakouluun. Karelia-ammattikorkeakoulu käyttää hakiessa Mobility Online-palvelua haun ensimmäisessä vaiheessa, kun opiskelija hakee ulkomaiseen yhteistyökorkeakouluun. Mikäli opiskelija hakee korkeakouluun, jonka kanssa ei ole yhteistyösopimusta, Mobility Online-palvelua ei käytetä, vaan opiskelija hakee koulun sisäisessä haussa paperisella lomakkeella. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Koulun hyväksyessä opiskelijan vaihtoon tulee opiskelijan hakea ulkomaiseen korkeakouluun tai harjoittelupaikkaan. Opiskelija joutuu täyttämään kohdekoulun tai harjoittelupaikan hakulomakkeen ja opintosuunnitelman eli learning agreementin ja lähettämään lomakkeen lisäksi mahdollisesti tarvittavat liitteet ja muut vaaditut asiakirjat. Näissä asioissa opiskelijaa auttaa Karelia-ammattikorkeakoulun kv-koordinaattori, joka lähettää dokumentit kohdemaan korkeakoululle ja hoitaa opiskelijalle learning agreementin kopion, jossa ovat kaikkien osapuolten hyväksynät. Jos kohdemaan korkeakoulu käyttää sähköistä järjestelmää, opiskelija joutuu itse suorittamaan haun kohdemaan korkeakouluun. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Mikäli opiskelija haluaa lähteä harjoitteluvaihtoon ulkomaille, opiskelijan tulee suunnitella harjoittelu oman tutoropettajan, harjoitteluohjaajan tai kv-koordinaattorin kanssa. Tässä tapauksessa opiskelija tekee Training Agreement-lomakkeen ja muut mahdollisesti tarvittavat asiakirjat lomakkeen liitteeksi, riippuen koulutusohjelmasta. Tässäkin tapauksessa kv-koordinaattori lähettää asiakirjat kohdemaahan ja toimittaa opiskelijalle kopion lomakkeesta, jossa on kaikkien osapuolten hyväksyntä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Kun opiskelija saa hyväksytyt learning tai training agreementin, opiskelijapalvelut lähettävät opiskelijalle hyväksymiskirjeen vaihdosta, Karelia-ammattikorkeakoulun vakuutustodistuksen ja muuta materiaalia. Kun opiskelijan learning tai training agreement on hyväksytty myös kohdemaan korkeakoululta, opiskelija voi hakea vaihtoon tarvittavaa apurahaa siltä organisaatiolta, minkä

avulla vaihtoon on mahdollista lähteä. Apurahahakemukset koululla käsittelee tutkimus- ja kehittämispalvelut, joka tiedottaa opiskelijaa apurahasta. Se maksetaan yhdessä erässä opiskelijan pankkitilille. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Vaihtoon hyväksytyjen tulee suorittaa Valtteri- virtuaalinen valmentautuminen vaihtoon – virtuaalikurssi. Lisäksi heidän tulee perehtyä Karelia-ammattikorkeakoulun verkkosivuilta löytyviin Vaihtopassiin sekä terveydenhoitajan ohjeistukseen. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## **11 Opiskelijan vakuutus ja rahoitus**

Kaikilla Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on Karelia-ammattikorkeakoulun ja Joensuun kaupungin puolesta tapaturmavakuutus, mikä kattaa opetussuunnitelman toiminnot niin kotimaassa kuin ulkomailla. Ulkomailla suoritettu työharjoittelu kuuluu lakisääteiseen tapaturmavakuutukseen, jossa ei ole ylärajaa hoitokuluissa, mutta opiskelija ei saa saada palkkaa kuulukseen lakisääteisen tapaturmavakuutuksen piiriin. Mikäli harjoittelija saa palkkaa harjoittelustaan, vakuuttaminen kuuluu työnantajalle, mutta päivärahaa ei lasketa palkaksi. Opiskelijoilla on koulun puolesta myös vapaaehtoinen tapaturmavakuutus. Opiskelija saa mukaansa vakuutustodistuksen kaikista häntä koskevista vakuutuksista, jotka Karelia-ammattikorkeakoulu hänelle kattaa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Opiskelijan tulee kuitenkin ennen matkaa ottaa itselleen laaja vapaa-ajan- ja matkavakuutus, joka kattaa mahdolliset sairaanhoitokuljetukset kotimaahan äkillisissä sairastapauksissa tai kuolemantapauksissa. Eurooppaan matkustavilta ei vaadita matkavakuutusta, mutta sen hankkiminen on kuitenkin suositeltavaa. Opiskelijoilta vaaditaan vakuutus myös sen takia, että opiskelijalla on vasta sen jälkeen oikeus apurahoihin. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoulu myöntää apurahaa ulkomaille lähteville opiskelijoilleen. Apurahan suuruus riippuu matkakohteesta, ulkomailla vietetystä ajasta

sekä siitä, minkä organisaation kautta apuraha haetaan. Rahamäärä vaihtelee myös sen mukaan, onko opiskelija vaihto-opiskelijana vai harjoitteluvaihdossa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Erasmus- vaihto-ohjelman kautta vaihtoon lähtevien apurahat kolmen kuukauden vaihdosta 12 kuukauden vaihtoon vaihtelevat 900 eurosta aina 2 400 euroon. Apurahan määrä nousee sata euroa kuukaudessa. Erasmus- harjoitteluvaihdossa rahamäärä kolmen kuukauden harjoittelusta on 1 450 euroa, ja yli puolen vuoden harjoittelusta opiskelija saa 2 100 euroa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Jos opiskelija on lähdössä sellaiseen ulkomaiseen korkeakouluun, jonka kanssa Karelia-ammattikorkeakoululla on kahdenvälinen sopimus, opiskelija saa apurahan sen mukaan, viettääkö opiskelija ulkomailla alle puoli vuotta vai puolesta vuodesta vuoteen saakka. Euroopassa ja Venäjällä opiskelevat saavat yhden lukukauden opiskeluista 700 euroa ja kahden lukukauden opiskeluista 1 000 euroa. Mikäli opiskelija lähtee Euroopan ulkopuolelle, kuten Afrikkaan tai Brasiliaan, opiskelijat saavat 1 500 euroa lukukaudelta ja 1 800 euroa kahdelta lukukaudelta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Free Mover-ohjelma myöntää apuraha Eurooppaan matkustaville vaihto-opiskelijoille 1 200 euroa ja Euroopan ulkopuolelle meneville 1 500 euroa, kun opiskelijan vaihto kestää vähintään kolme kuukautta. Opiskelijan lähtiessä harjoitteluvaihtoon Free Mover myöntää Eurooppaan lähteville 900- 1 100 euroa riippuen vaihdon kestosta. Euroopan ulkopuolelle matkaaville Free Mover myöntää 1 600–2 000 euroa riippuen vaihdon kestosta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Opiskelijat saavat apurahojen lisäksi vaihdon aikana KELA:n maksamaa opintotukea. Opintoraha ulkomailla on saman verran kuin Suomessa eli korkeintaan 298 euroa kuukaudessa. Asumislisän rahamäärä vaihtelee sen mukaan, missä maassa opiskelija asuu. Opintolainan valtiontakaus ulkomailla opiskeleville on 600 euroa kuukaudessa. Mikäli opiskelija saa palkkaa ulkomailla suoritetusta työstä, opiskelija saa normaalin opintorahan, mutta palkka lasketaan vuositu-

loiksi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013.) Opiskelijoilla on myös mahdollista saada apurahaa erilaisilta säätiöiltä, kuten Pohjois- Karjalassa William ja Ester Otsakorven säätiöltä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## **12 Opiskelijan terveys ja sairaanhoito**

### **12.1 Opiskelijaterveydenhuolto**

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tulee ottaa yhteys koulun terveydenhoitajaan, kun ulkomaanvaihtoon lähteminen on varmistunut. Opiskelijan tulee varata aika hyvissä ajoin ennen matkaa tarkastukseen, jossa terveydenhoitaja tekee arvion terveydentilasta ja mikäli tarvetta, hän tekee terveystarkastuksen. Terveysdenhoitaja tekee myös arviot mahdollisista rokotuksista, mitä voi tarvita tulevalla matkalla ja samalla selvittää aikaisemmat rokotukset. Mikäli opiskelija tarvitsee rokotuksen, rokotuksista tehdään aikatalutus ja opiskelijat saavat rokotteita varten reseptin. Karelia-ammattikorkeakoulu kustantaa opiskelijalle rokotteiden kustannukset. Opiskelijalle annetaan myös opastusta mahdollisista tapaturmista, seksitaudeista, matkaripulista sekä huumeiden ja alkoholin käytöstä ulkomailla. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Ulkomailta palattua pitää ottaa yhteys terveydenhoitajaan tai lääkäriin, mikäli opiskelijalla on sairauden oireita, vatsaoireita tai tarvetta sukupuolitauditestiin. Terveysalan opiskelijat joutuvat käymään tartuntatauditestissä ja matkailun opiskelijat salmonellatestissä matkalta palattuaan. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

### **12.2 Opiskelijan sosiaaliturva ja sairaanhoito ulkomailla**

Mikäli opiskelija on vaihdossa EU- tai ETA-maassa tai Sveitsissä, opiskelija saa sairaanhoitoa eurooppalaisella sairaanhoitokortilla. Tätä sairaanhoitokorttia voivat hakea kaikki Suomen sosiaaliturvaan kuuluvat henkilöt, joilla on suunnitelmassa lähteä ulkomaille. Korttia voi anoa KELA:lta, ja sen saa noin viikon sisällä hakemuksen saapumisesta. Kortti on maksuton, ja sen saa sekä suomen- että

ruotsinkielisenä. Kortti on voimassa kaksi vuotta kerrallaan, ja sen pitäisi automaattisesti tulla uusituksi, jos kortinhaltija on edelleen Suomen sosiaaliturvan alainen. Mikäli korttia ei ehdi anoa ennen matkaa, KELA:lta on mahdollista saada väliaikainen todistus, jolla saa tarvittavat sairaanhoitoetuudet ulkomailla. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Eurooppalaisen sairaanhoitokortin haltija saa EU- ja ETA-maissa sekä Sveitsissä sairaanhoitoa, mikäli sitä tarvitsee. Jokainen maa antaa sairaanhoitoa omien lakiansa ja järjestelmiensä mukaan. Ulkomailla sairastuva saa sairaanhoidon samanlaisilla omavastuukustannuksilla kuin kyseisen maan kansalaiset. Kortilla ei kuitenkaan saa korvausta Pohjoismaiden ulkopuolisista kuljetuksista Suomeen, vaikka syynä olisi matkailijan sairastuminen tai äkillinen onnettomuus. Tämän vuoksi ulkomaille matkaavilla tulee olla laaja matkavakuutus. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Sairaanhoitoa saa esimerkiksi äkillisissä sairaustapauksissa tai jo olemassa olevan kroonisen sairauden hoidossa. Matkailijan tulee kuitenkin mennä sellaiseen hoitoon, joka kuuluu kyseisen maan korvausjärjestelmän alaisuuteen, ettei hän joudu maksamaan hoitojaan kokonaan itse. Ulkomaille lähtijän olisi hyvä ottaa ennen matkaa selvää kohdemaan sairaanhoitojärjestelmästä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

### **13 Matkustaminen ja asuminen ulkomailla**

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat huolehtivat matkustamiseen liittyvät varaukset ja hintavertailut itse. Matkan järjestämiseen suositellaan varaamaan tarpeeksi aikaa. Opiskelijan kannattaa vertailla hintoja eri yhtiöiden välillä. Opiskelijoilla on mahdollista saada Kilroy Travels-matkayhtiön kautta kansainvälinen opiskelijakortti, ISIC, joka on tarkoitettu kaikille alle 35-vuotiaille opiskelijoille. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat asuvat ulkomailla yleensä partnerikorkeakoulujen omissa asuntoloissa tai oppilaitoksen yhteydessä sijaitsevan yksi-

tyisen opiskelija-asuntotoimiston asuntolassa. Useimmissa maissa opiskelija asuu soluasunnossa, mutta asumismuoto, taso ja hinta määräytyvät maan mukaan. Joissakin maissa on yleistä asua perhemajoituksessa. Partnerioppilaitosten Internet- sivuilta löytyvät yleensä tiedot, kuinka vaihto-opiskelijat siellä asuvat. Opiskelijoiden asuntoa varatessa tulee selvittää, kuinka pitkäksi ajaksi oppilaitos asunnon vuokraavat ja mitä lisäkustannuksia siihen voi tulla. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## 14 Vaihdon lupa-asiat

Opiskelijan lähtiessä vaihtoon EU-maahan hän ei EU-kansalaisena tarvitse oleskelulupaa, mikäli vaihto kestää alle kolme kuukautta. Mikäli vaihdon kesto on yli kolme kuukautta, pelkkä rekisteröinti kohdemaan viranomaisten luona riittää. Lähtiessä Pohjoismaihin pitää tehdä muuttoilmoitus maistraattiin kotimaassa sekä rekisteröityä kohdemaan viranomaisilla. Rekisteröityessä opiskelija tarvitsee mukaansa passin, todistuksen läsnäolosta kohdemaan yliopistolta sekä mahdollisesti todistukset matkavakuutuksesta ja tulotodistuksesta, josta tulisi ilmetä ulkomaanvaihdon rahoitus. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Mikäli opiskelija lähtee EU:n ulkopuolelle vaihtoon, hänen tulee anoa viisumia sekä oleskelulupaa. Opiskelijan tulee selvittää kohdemaan käytännöt maan suurlähetystöstä tai konsulaatista. Viisumi hankitaan kohdemaan lähetystöstä ennen vaihtoon lähtöä, ja se on määräaikainen. Viisumin voi anoa vasta, kun opiskelija on saanut hyväksymiskirjeen kohdemaan korkeakoulusta. Viisumihakemukset tulee lähettää hyvissä ajoin, ja niiden tulee olla huolellisesti täytettyjä. Viisumihakemukseen tulee varata myös runsaasti aikaa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Viisumi tulee hankkia etukäteen, johtuen myös siitä, ettei missään maassa saa opiskelijaviisumia, jos sinne on saapunut turistina. Useissa kohteissa vaaditaan että opiskelijan passi on voimassa vielä tietyn ajan vaihdon jälkeenkin. Opiskelijoita suositellaan tekemään matkustusilmoitus hätä- ja kriisitilanteita varten, kun

opiskelijan vaihto suuntautuu EU:n ulkopuolisiin maihin. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## **15 Opiskelijan toimet kohteessa ja vaihdon jälkeen**

### **15.1 Toiminta kohteessa**

Opiskelijan saavuttua kohdemaahan hänen tulee ilmoittautua kohdemaan kohdekorkeakoulun kansainvälisyystoimistoon ja rekisteröityä oikeaoppisesti. Opiskelijan tulee tarvittaessa osallistua orientaatioon. Opiskelijan tulee osallistua kohdemaan korkeakoulun opintoihin opintosuunnitelman mukaisesti. Paikallinen keskus tukee ja ohjaa opiskelijaa koko vaihdon ajan. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Jos opiskelijalle tulee muutoksia opintosuunnitelmaan, opiskelija tulee kirjata ne Learning Agreementistä löytyvään liitteeseen, joka on Changes of originally proposed study programme /learning agreement. Hyväksytty lomake ladataan Mobility Online-järjestelmään. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Opiskelijan tulee huolehtia myös siitä, että on suorittanut kaikki tentit ja palauttanut kaikki tehtävät ennen kuin vaihto päättyy. Opiskelijan tulee pyytää myös opintosuoritusrekisteri mukaan tai pyytää kohdemaan koulua lähettämään se kotimaahan. Opintosuoritusotteesta tulee näkyä kurssin arvosana, opintopisteiden lukumäärä, kurssin laajuus ECTS-pisteinä sekä kurssin opettajan nimi ja arviointiasteikko. Jos kohdemaan korkeakoulu ei käytä ECTS-pisteitä, tulee kurssin keston näkyä tunteina. Opiskelijan tulee myös pyytää todistus vaihdosta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Työharjoitteluvaihto merkitään suoraan opintorekisteri Winhaan opiskelijan oman työharjoittelusta vastaavan opettajan toimesta kotimaassa. Jotta opiskelija saa suoritusmerkinnän, hänellä on oltava harjoittelukohteesta työtodistus, joka sisältää tehdyt työtunnit sekä kirjallisen arvioinnin. Kansainvälisen työharjoittelun opintorekisteriin hyväksymisessä on keskuskohtaisia eroja. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

Jos opiskelijan yksityiselämässä tapahtuu käännteitä, että hän joutuu palaamaan Suomeen kesken vaihtoprosessin, on tällöin neuvoteltava rahoittajien kanssa, kuinka jo maksetun tukirahan kanssa menetellään. Usealla rahoittajalla on käytäntö, että saadakseen oikeuden pitää koko summa, kohteessa on oltava tietty aika. Ennenaikaisesta kotiinpaluusta on myös ilmoitettava Karelia-ammattikorkeakoululle, jolloin voidaan tehdä uusi suunnitelma tutkinnon läpäisemiseksi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## **15.2 Opiskelijan tehtävät vaihdon jälkeen kotimaassa**

Opiskelijan palattua kotimaahan vaihdon jälkeen tulee hänen olla välittömästi yhteydessä Karelia-ammattikorkeakoulun kv-koordinaattoriin. Opiskelija on haettava hyväksilukua vaihdossa suoritetuista opinnoista tai harjoittelusta, mitkä sisältyvät omaan tutkintoon. Opiskelijan tulee myös tehdä vaihdon palautelomake ja Valter-raportti ja toimittaa ne kansainvälisyyskoordinaattorilleen. Opiskelija osallistuu myös vaihdonjälkeiseen palautekeskusteluun tai orientaatioon. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b.)

## **16 Vaihto-opiskelijan yleisesti kohtaamat ilmiöt vieraassa kulttuurissa**

Kansainväliseen vaihtoon lähtiessä opiskelijat kohdistuu monia vaatimuksia, joihin voidaan lukea uusien ystävyys- ja ammattisuhteiden luominen, erilaisien sosiaalisten ja kulttuuristen normien mukaan toimiminen ja jokapäiväisten haasteiden kohtaaminen uudessa ympäristössä. Lisäksi ammatilliset ongelmat, kommunikointivaikeudet, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja luominen, diskriminaatio, rooli yhteiskunnassa ja taloudelliset haasteet ovat läsnä opiskelijan arjessa. (Moores&Popadiu 2011, 291.)

Kokemusten perusteella kansainvälinen vaihto tuo opiskelijalle monia haasteita. Näiden haasteiden yhteys kasvavaan kansainväliseen opiskeluun ja työskentelyyn viittaa siihen, että on erityisen tärkeää ohjata ja opastaa opiskelijaa työ- ja

kouluuyhteisön puolesta, vaikka usein informaatio näihin aihealueisiin ja opiskelijan arkeen liittyen on puutteellista. (Moores&Popadiu 2011, 292.)

Näistä haasteista ja informaation puutteesta huolimatta monet kansainväliset opiskelijat kohtaavat ja käsittelevät kyseenomaiset asiat hyvin. Kansainväliset opiskelijat ovat päättäväisiä, kiitollisia, onnellisia, itsevarmoja ja huolellisia yksilöitä. Yleisesti ottaen opiskelijat selviytyvät vaikeuksista ja negatiivisista tunteista hyvin ja pitävät itseään vahvoina ja hyvin toimeentulevina. (Moores&Popadiu 2011, 304.)

### **16.1 Kulttuurin kohtaaminen**

Kun eri kulttuuritaustaa edustavat henkilöt tapaavat, tapahtuu kulttuurinen kohtaaminen. Tämä kohtaaminen voidaan jakaa neljään päävaiheeseen: naiivi kohtaaminen, kulttuurispesifi kohtaaminen, objektiivinen kohtaaminen sekä kriittinen kohtaaminen ja dialogi. Ensimmäisessä eli naiivissa kohtaamisvaiheessa korostuu etnosentrinen suhtautuminen vieraaseen kulttuuriin. Tällöin henkilö pitää omaa kulttuuriaan ainoana ja oikeana, ja vieras kulttuuri tuntuu omituiselta ja pelottavalta. Toinen ääripää naiivin kohtaamisen muodoista on etnoromanttinen kohtaaminen, jolloin vieraan kulttuurin erot tuntuvat hienoilta ja henkilö pitää omaa kulttuuriaan epäaitona sekä epäarvokkaana. (Kuntaliitto 2013.)

Kulttuurispesifissä kohtaamisessa on edetty alun kangertelusta siihen, että havaitaan eri kulttuurin piirteitä ja ymmärretään niiden merkitys. Kun edetään objektiivisen kohtaamisen tasolle, saavutetaan ymmärrys ihmisten ja elämän ongelmien samankaltaisuudesta kulttuurisista eroista huolimatta. Viimeinen kulttuurisen kohtaamisen vaihe on kriittinen kohtaaminen ja dialogi, jolle tyypillisiä piirteitä on käytävä dialogi, jossa henkilöt jakavat toisilleen omat kulttuuriset tavat, uskomukset ja arvot. Tämä voi johtaa siihen, että henkilö kykenee kohtaamaan itsensä ja mahdollisesti luopuu joistain aikaisemmista uskomuksistaan. (Kuntaliitto 2013.)

Opiskelija kokee luultavasti matkansa aikana kaikki nämä vaiheet. Nämä voivat tapahtua hyvinkin lyhyessä ajassa, jolloin on hyvä tiedostaa asioiden olemas-

saolo teoreettisella tasolla. Osa näistä vaiheista sisältyy osaksi kulttuurisokkia, joka on yleisin ja parhaiten tunnettu matkustukseen liittyvä ilmiö.

## 16.2 Kulttuurisokki

Kulttuurishokki tarkoittaa ihmisen reaktiota uuteen, kulttuuriltaan vieraaseen ympäristöön. Kun on saapunut kohteeseen, voi tunnistaa itsessäsä tiettyjä kulttuurisokin merkkejä. ( University of Toronto 2008.) Oireina voi ilmetä vihaa, masennusta ja yleistä alakuloisuutta, ja se voi purkautua turhautumisena paikallisiin ihmisiin ja kulttuuriin tai matkakumppaneita kohtaan. Myös fyysisiä oireita, kuten unettomuutta, väsymystä tai ruokahaluttomuutta voi ilmetä. Kulttuurisokissa on tyypillisesti neljä eri vaihetta, jotka ovat alkuvaihe eli ”kuherruskuukausi, kriisivaihe, sopeutumis- eli toipumisvaihe ja käänteinen kulttuurisokkivaihe. (Lahdenmäki, Milonoff & Rantala 2007,112–113.)

Itse koimme kulttuurisokin ensimmäiset asteet, kun astuimme vilkkaalle ja trooppisen kuumalle lentokentälle Brasilian Belo Horizontessa. Kaikki tuntui vieraalta, oudolta ja vaikealta. Kulttuurisokki on todellinen reaktio, ja se voi yllättää kokeneenkin matkailijan. Me osasimme paljon matkustaneina kuitenkin tunnistaa alkavan paniikin piirteet, ja pyrimme rauhoittamaan itseämme ja laatimaan pätevän toimintasuunnitelman.

Ensimmäisenä on alkuvaihe, joka voi kestää muutamasta tunnista jopa kuukauteen. Tyypillisiä piirteitä alkuvaiheelle on, että vaihto-opiskelija näkee uuden kulttuurin ja kulttuurierot pelkästään positiivisina, viehättävinä ja kiinnostavina. ( Lahdenmäki ym. 2007, 113.) Tämä vaihe kesti meidän tapauksessa noin yhden viikon, jolloin pyrimme olemaan mahdollisimman rauhallisesti ja tutustumaan lähiympäristöön ja sen tapoihin ja palveluihin.

Toinen vaihe on kriisivaihe, jossa ensimmäisen vaiheen euforiset onnen tunteet uudesta kulttuurista vaihtuvat negatiivisiksi, ja kulttuurilliset erot alkavat tuntua ylitsepääsemättömiltä ja vaihto-opiskelija voi tuntea avuttomuuden tunnetta.( University of Toronto 2008.) Koti-ikävä alkaa tuntua yhtä voimakkaammalta, ja opiskelija voi kaivata suomalaisia ruokia, siisteyttä ja turvallisuutta (Lahdenmäki

ym. 2007, 113). Oma kokemuksemme tästä kulttuurisokin vaiheesta on turhautumisen tunne kielimuurista johtuen, jonka koimme voimakkaana paikallisen huonon englanninkielen tason vuoksi. Tämä toi myös haastetta suorittamaamme työharjoitteluun paikallisen sairaalan fysioterapiaoastolla, koska kommunikointi paikallisten asiakkaiden kanssa oli erittäin vaikeaa.

Kolmas vaihe on sopeutumis- eli toipumisvaihe, jossa vaihto-opiskelija alkaa tottua paikallisiin olosuhteisiin ja ihmisiin. Hämmennys ja turvattomuuden tunne alkavat kadota, ja tilalle tulee tyynempi ja tasapainoisempi suhtautuminen ympärillä vallitsevaan kulttuuriin. (Lahdenmäki ym. 2007, 113.)

Kun 4-6 viikkoa on kulunut, alkaa päästä tutuksi uuteen kulttuuriin ja mitä se sisältää. Me asetuimme paikalliseen kulttuuriin ja opimme hoitamaan arkielämän askareet, kuten liikkumisen paikasta toiseen, kaupassakäynnit sekä liikunnan harrastamisen ensimmäisten 5 viikon aikana. Tässä kohtaa paikallisten kontaktien luominen on ensisijaisen tärkeää.

Neljäs vaihe on käänteinen kulttuurisokki, joka tapahtuu kotiinpaluun jälkeen (Lahdenmäki ym. 2007, 113). Tunne siitä, että olet taas tavallinen suomalainen suomalaisten seurassa, eikä sinuun kiinnitetä mitään erityistä huomiota, tuntuu erityisen hyvältä. Tässä vaiheessa voi kuitenkin alkaa tuntea muutaman kotona vietetyn viikon jälkeen kaipuuta takaisin maailmalle ja kriisivaiheessa opiskelijan tuntemat negatiiviset tunteet tuntuvat hyvin pieniltä ja merkityksettömiltä. (Aro 1998.) Käänteinen kulttuurisokki menee ohi paljon nopeammin kuin vieraaseen kulttuuriin mennessä. Suurin totuttautumisen aihe on kylmä sää (jos palaat Suomeen talvella) sekä se, että kukaan ei kiinnitä erityistä huomiota sinuun.

Tärkein seikka kulttuurisokin hoidossa on sen ennakointi. Kun tunnistaa itsessään aiemmin mainittuja reaktioita, tunnistaa mistä on kyse ja että se on vain ohimenevää. Ennaltaehkäisyinä paras keino on tutustua kohdemaan kulttuuriin ja olosuhteisiin etukäteen sekä ottaa alusta alkaen avoin asenne haasteita kohtaan, joita matkalla tulee kohtaamaan. (University of Toronto 2008.) Kun opiskelija saapuu uuteen kohdemaan, tärkeä seikka on viettää vähintään muutama vuorokausi aloillaan, leväten ja lähiympäristöön tutustuen. Ensimmäisten päivi-

en aikana ei heti kannata lähteä tutustumaan maan vilkkaimpiin turistinähtävyyksiin, vaan kerätä voimia, asettua aloilleen ja mahdollisesti luoda kontakteja muiden matkajien kanssa. ( Lahdenmäki ym. 2007,114.)

### **16.3 Jet lag eli aikaerorasitus**

Jet lag eli aikaerorasitus muodostuu silloin, kun matkustetaan usean eri aikavyöhykkeen yli. Muutaman tunnin aikavyöhykkeen ylitys ei välttämättä vielä vaikuta kehoon, mutta yli kolmen tunnin ylityksen seurauksena voi ilmetä oireita. Ihmisen sisäisen kellon vuorokausi on hieman yli 24 tuntia, minkä seurauksena länteen matkaaminen aiheuttaa vähemmän ongelmia kuin itään mentäessä. (Partinen 2012.) Länteen päin mentäessä oireet kestävät vuorokausina ylitettyjen aikavyöhykkeiden määrä jaettuna 2,5:llä ja itään päin 2:lla (Lahdenmäki ym. 2007,332).

Oireina aikaerorasituksessa voi ilmetä mm. väsymystä aamu- tai iltapäivällä, huonolaatuista ja katkonaista yöunta, huonoa oloa, vatsavaivoja, huimausta sekä yleistä ärtyneisyyttä ja päänsärkyä. Oireet johtuvat pääosin kehon sisäisen kellon eli uni-valverytmin ja ympäröivän reaaliaikaisen kellon ristiriidasta. Tästä johtuen myös kortisoni-hormonin tuotanto ei täsmää kellonaikaan, mikä tuottaa matkajalle ongelmia uuteen aikavyöhykkeeseen sopeutumisessa. (Partinen 2012.)

Koska vaihto-opiskelemaan lähdetessä ollaan yleensä kohteessa monta kuu-kautta, sopeutuminen uuteen aikavyöhykkeeseen on välttämätöntä. Hyviä keinoja ennaltaehkäistä jet lagin oireita on alkaa siirtää nukkumaanmenoajoja jo Suomessa muutamalla tunnilla haluttuun suuntaan sekä siirtää kellot jo lento-matkan aikana. Varsinkin itään päin mentäessä kannattaa nukkua aikaeroa kiinni, länteen mentäessä taas pysytellä virkeänä ja juoda esimerkiksi kahvia ja nesteitä runsaasti. (Partinen 2012.) Perillä hyvä keino on muuttaa ruokailut ja muut yleiset toiminnot heti uuteen aikavyöhykkeeseen sopiviksi. Nukkumista voi helpottaa myös muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa suoritettu kevyt liikunta. (Lahdenmäki ym. 2007,332). Vaikeassa tapauksessa voidaan turvautua myös väliaikaiseen lääkehoitoon. Partisen (2012) mukaan kevyt annos (2–6mg)

melatoniinia eli pimeähormonia voi parantaa unen laatua ja nopeuttaa sopeutumista, etenkin jos matkustetaan itään päin.

Me matkustimme viiden eri aikavyöhykkeen yli länteen, joten teoreettisesti sopeutumisen olisi pitänyt tapahtua noin 2,5 vuorokaudessa. Saapuessamme aika-ero Suomeen oli kuusi tuntia, mutta vaihtui 1,5 kuukauden jälkeen neljäksi tunniksi Brasilian kesäaikaan ja Suomen talviaikaan siirtymisen johdosta. Olimme tiedostaneet kellonajan muutoksen jo ennen lähtöä, joten olimme valmistautuneet siihen, että saavumme väsyneinä kohteeseen. Kuitenkin matkaväsymys 15 tunnin lentomatkan jälkeen oli suuri, ja kohteessa pääsimme hyvin paikalliseen päivärytmiin mukaan ilman suuria jet lag-oireita. Erona Suomeen huomasimme ensimmäisen viikon aikana, että heräsimme jo 6-7 aikaan aamulla, koska Suomessa kello lähenteli jo tällöin puoltapäivää. Muutaman viikon jälkeen tämäkin ”oire” tasaantui, ja siirryimme täysipainoisesti paikalliseen päivä- ja työrytmiin.

#### **16.4 Kielimuuri ja elekieli**

Vaihto-opiskelija voi törmätä ja todennäköisesti törmää matkallaan kielimuriin, varsinkin sosiaali- ja terveysalojen käytännön harjoitteluissaan asiakastilanteissa. Maailman eniten puhuttuja kieliä (yli sata miljoonaa puhujaa kullakin) ovat mm. kiina, hindi, englanti, espanja, arabia, portugali, ranska, bengali, venäjä, japani, punjabi ja saksa (Lahdenmäki ym. 2007, 44.) Yleensä vaihtoon lähtevällä on perustasoltaan hyvä englannin kielen taito, ja sillä pärjää hyvin Euroopan sisällä matkustettaessa. Täytyy kuitenkin muistaa, että hoitotilanteissa (varsinkin Euroopan ulkopuolella) terapiaan tuleva asiakas ei mitään todennäköisimmin puhu englantia, minkä saimme itse huomata työharjoittelua suorittaessamme. Hyviä keinoja ehkäistä kielimuria ovat muun muassa perussanaston opettelu kohdemaan valtakielestä, kielikurssin käyminen ennen vaihtoa sekä mukaan on hyvä ottaa paikallisen kielen fraasisanakirja. (Lahdenmäki ym. 2007,46.)

Kielimuurin ylittämiseen tärkeä asia on elekielen käyttö, koska eleiden ja ilmeiden välittämät sanattomat viestit muodostavat yli puolet ihmisten toisilleen lähettämistä signaaleista. Täytyy myös ymmärtää, että kohdemaassa on toden-

näköisesti joitain eriäviä elekielen merkityksiä Suomeen verrattuna. Vieraassa kulttuurissa voi olla mahdollista, ettei osaa tunnistaa lähetettyjä viestejä tai tulkitsee eleet ristiriitaisesti. (Aro 1998, 32–33.) Kun matkaja kohtaa kieli-muurin vuoksi vaikean tilanteen, on tärkeää pysyä rauhallisena ja hymyillä eikä näyttää omaa turhautumistaan, jotta konfliktia ei syntyisi (Lahdenmäki ym. 2007, 46). Kielimuuri voi olla koko matkan ajan läsnä, mutta sen kanssa oppii elämään ja kommunikoimaan muilla tavoin.

Suurin asia, jossa erot näkyvät nopeasti, on tervehtiminen. Meille länsimaissa totuttu tapa on kättely, mutta useissa kulttuureissa voidaan käyttää myös poskisuudelmia, halausta tai nyökkäystä. (Aro 1998,35.) Me vaihdossa ollessamme törmäsimme eteläamerikkalaiseen ihmisystävälliseen tervehtimiskulttuuriin heti ensimmäisten päivien aikana. Uutta tuttavuutta tavattaessa kättely, olalle taputtelu tai halaus kuului käytäntöön. Myös vastakkaisten sukupuolten tutustumiseen kuuluivat yleensä aina myös poskisuudelmät molemmille poskille. Kyseinen käytäntö ei eronnut myöskään uusissa asiakastilanteissa. Työharjoittelua tehdessämme huomasimme, että terapeutit halusivat asiakkaitaan melkein joka kerran heidän tullessaan terapiaan. Tästä syystä omaksuimme paikallisen elekielen ja tervehtimiskulttuurin nopeasti, koska liian ”suomalainen” kylmä kädenpuristus ja eleetön tervehtiminen olisi voinut loukata paikallista asiakaskuntaa. Noin kuukauden työharjoittelua tehtyämme aloimme ymmärtää paikallisesta kielen eli portugalin alkeita, ja näin aloimme ymmärtää terapiaan tulevia asiakkaita perustasolla. Tärkeitä sanoja ymmärtää oli esimerkiksi kipu, missä kipu tuntuu sekä miltä terapia tuntuu: hyvältä vai huonolta.

Kielimuuri-ilmiön kohtasimme heti ensimmäisinä hetkinä, kun astuimme Tancredo- Nevesin kansainväliselle lentokentälle Belo Horizontessa. Oletimme, että kansainvälisellä lentokentällä kaikki virkailijat puhuvat edes alkeistason englantia. Oletuksemme osoittautui vääräksi, ja meillä oli vaikeuksia kommunikoida esimerkiksi virkailijan kanssa, joka hoiti bussikyvydyksiä lentokentältä eteenpäin. Meillä ei ollut muuta mahdollisuutta kuin kertoa määränpäämme ja päätellä oikea bussi. Tästä syystä opiskelijan tulisi aina käydä kielikurssi, ennen kuin matkaa eksoottisempiin kohteisiin. Lähiviikkojen aikana meille tuli selväksi, että paikallisesta väestöstä vain rikkaat ja hyvin koulutetut puhuivat englantia. Brasi-

liassa tärkeintä on näyttää iloiselta ja osoittaa ihmisille, että hyväksyt heidät vaikka he olisivatkin makaamassa pahlavilla kadulla. Pääasia, että he eivät saa käsitystä, että pidät itseäsi heitä arvokkaampana, koska olet eurooppalainen. Paikallisessa kulttuurissa positiiviseen asenteeseen sai aina vastakaikua, ja emme kohdanneet vihamielisyyttä juuri lainkaan.

### **16.5 Matkailijan vatsaoireet**

Matkaripuli on yksi yleisimmistä ja epämiellyttävimmistä vaivoista matkailijoiden keskuudessa. Matkalla kannattaa hieman tarkkailla syömiään, sillä bakteerit kulkevat yleensä maitotuotteiden ja hanavedellä pestyjen tuotteiden, kuten salaattien mukana. Vettä matkalla kannattaa juoda vain pulloitetuna, ellei matkojen hanavettä tunneta yleisesti juomakelpoisena. (Lehkonen&Moilanen 2013.)

Matkaripulin aiheuttaa yleensä ruuasta tai juomasta saatu bakteeri, esimerkiksi koli-, kampylo-, shigella- tai salmonellabakteeri. Tähän ainut markkinoilla oleva lääke on Precosa, joka ehkäisee näiden bakteerien kasvua ja toimintaa suolistossa lisäten suoliston omaa puolustusta. Precosan teho on osoitettu useissa kliinisissä tutkimuksissa. Lapset sairastuvat herkemmin matkaripuliin. Riski sairastua riippuu matkan kohteesta ja vuodenaikasta. Lämpiminä vuodenaikoina riski kasvaa. Tärkein ehkäisykeino on riittävästä käsihygieniasta huolehtiminen. (Terveyskirjasto 2013.)

Ruoka-aineista kannattaa välttää pehmeäksi keitettyjä kananmunia ja majoneesia salmonellavaaran takia. Myös juomavesi tulee juoda kaupasta ostetuista pulloista. Vaikka vesijohtovesi olisi ulkonäöllisesti kirkasta ja puhdasta, se ei kerro veden bakteerikantaa ja turvallisuutta. Jos vesijohtovettä on pakko juoda, paras tapa ehkäistä sairastuminen on keittää vesi, jolloin bakteerikanta tuhoutuu. (Terveyskirjasto 2013.)

## 16.6 Työkulttuurin eroavaisuudet

Uuteen maahan ja kulttuuriin mennessään opiskelija kohtaa itselleen uuden koulu- ja työmaailman. Mikäli opiskelija hakeutuu ulkomaille työharjoittelua tekemään, hän voi törmätä uusiin käytäntöihin muun muassa organisaatiokulttuurissa, työskentelytavoissa sekä esimiestoiminnassa. Kyseiset muutokset voivat vaikuttaa aluksi kulttuurisokin tavoin, mutta kuten kulttuurisokissakin, opiskelija kykenee mukautumaan uusiin menetelmiin jo kuukauden sisällä.

Organisaatiokulttuurilla tarkoitetaan kyseisen organisaation ja johtamisen lähestymistapaa, joka pitää sisällään organisatoriset symbolit, merkitysjärjestelmät ja kulttuurin. Organisaatiokulttuurin eri teorioiden mukaan organisaatioon liittyy kiinteästi kulttuuri tai alakulttuurinen moninaisuus, jonka avulla määritetään miten organisaatiossa ajatellaan ja toimitaan. (Huhtala & Laakso 2007, 14-15.)

Yhteistä kaikille eri teorioille on, että kulttuuri kaikkine eri ominaisuuksineen vaikuttaa organisaation elämään. Kulttuuri toimii koossapitävänä voimana, jonka ihmiset jakavat keskenään. Kulttuuria voidaan tulkita, ja se voi tarjota ratkaisuja yhdessäolon ongelmiin. Näkymätön organisaatiokulttuuri on vaikeasti mitattava ilmiö, jota ei voi mitata, mistä se alkaa ja mihin se päättyy. Se kietoutuu osaltaan kaikkeen tekemiseen, vaikuttaa vuorovaikutukseen ja nonverbaalisiin toimintatapoihin. Muutoksessa tukeudutaan yleensä vanhaan kulttuuriin, jotta epävarmuuden tunne olisi hallittavissa. Jokainen kulttuurinmuutos yksilölle on perusteellinen. Jos tahtoo oppia jotain uutta, on opittava pois jostain aiemmin käytetyistä toimintamalleista. (Söderlund 2011, 35.) Uuteen maahan työharjoittelua suorittamaan mennyt opiskelija voi kokea epävarmuuden tunnetta pyrkiessään sisäistämään uuden organisaation kulttuurin sen nivoutuessa myös uuteen, ympärillä vallitsevaan kansalliseen kulttuuriin.

Työtapojen eroavaisuuksia ja yhteneväisyyksiä on tutkittu eri maiden välillä. Kulttuuriin perustavat asiat, esimerkiksi se, kuinka pelko kunnioituksen ja statuksen menetyksestä vaikuttaa Kiinassa, eroaa suuresti länsimaisen niin sanottu ”rennomman ilmapiirin” työtapaan. Työpaikan rakenne voi nykyisin olla monenlainen. Työpaikan ulkopuolella työskentely yleistyy, ja perinteiselle toimintomallille on monessa kulttuurissa vaihtoehtoisia työtapoja, esimerkiksi etä-

työskentely on yleistyvä työtapa. Myös tilan ja kulttuurin yhteys on monessa maassa eri. (360 ° Steelcase 2013, 102-109)

Brasiliassa työharjoittelussa ollessamme työskentelimme kaikki suuressa yhteisessä tilassa, ja asiakkaat olivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kulttuurissamme asiakkaan kanssa ollaan niin sanotusti kahdenkeskeisessä vuorovaikutussuhteessa, eikä yleisessä tilassa muiden ihmisten nähtävillä.

Kulttuurisen koodin ymmärtäminen työpaikalla voimaannuttaa organisaatiota. Eroavaisuuksien ja yhteneväisyyksien ymmärtäminen ja huomioiminen käyttäytymismalleissa voi tutkimusten mukaan parantaa työilmapiiriä. Vaikka kulttuurisesti hyvässä kunnossa olevalla työpaikalla ei olisikaan mitään suunniteltua ”kaavaa”, voidaan näitä parametreja käyttää suunniteltaessa työtilaa. Kulttuurisesti asianmukaisen työpaikan suunnittelu edellyttää erilaisten työntekijöiden ja heidän tottumustensa ymmärrystä. Erilaisten kulttuurien mahdollisuudet ja haasteet näyttävät, kuinka työpaikan suunnittelu kaikille toimivaksi ympäristöksi voi edistää luottamusta, yhteistyötä ja pitkällä tähtäimellä auttaa organisaatiota nopeampaan ja tehokkaampaan globalisoitumiseen. (360 ° Steelcase 2013, 102-109)

Kulttuurien kohtaaminen ei ole itsestään selvä kokemus myöskään johtamistilanteissa. Erilaisuuden kohtaaminen on vaikeaa, koska jokaisen henkilökohtaisen kokemuksen tuottama käsitys elämästä ja maailmasta ohjaa ja rajaa tulkin-taa. Usein korostetaan tasa-arvoisuutta, mikä johtuu erilaisuuden kieltämisestä. Monikulttuurisessa johtamisessa on useita työskentelytapoja. Nurkkakuntaiset johtajat eivät ole tietoisia monikulttuurisuudesta omassa organisaatiossaan. Niiden ilmenemismuotoja ei huomioida ollenkaan, jolloin kulttuurierojen huomioiminen ei auta organisaatiota kehittymään toiminnassaan ja se voi aiheuttaa kulttuurisidonnaisia ristiriitoja. (Seppälä 2010, 62-66.)

Etnosentrisissä tapauksissa vieraita kulttuureja lähestytään omasta kulttuuri-keskittymästä, jolloin muut kulttuurit nähdään ongelmana ja ne aiheuttavat ongelmia organisaatiossa. Esimies tai johtaja johtaa oman kulttuurinsa näkökulmasta eikä tällöin huomioi muiden kulttuurien ajattelutapoja. Synergiset johtajat tiedostavat eri kulttuurien tuomat edut ja haitat, eivätkä nämä johtajat arvota nii-

tä. Tällaiset johtajat ymmärtävät, mitkä kulttuurisidonnaiset ajattelu- ja toimintatavat ja niiden taustalla olevat syyt johtavat tietynlaiseen toimintaan. Polysentriset johtajat ja esimiehet ymmärtävät erilaisten kulttuurien toimintatavat ja toimivat organisaation kulttuurienvälisenä yhteyshenkilönä. Tällainen johtaminen vaatii tietämystä kulttuureista ja opiskelua niistä, jolloin opin voi sopeuttaa omaan ja alaisten väliseen toimintaan. Esimiehen tulisi olla tietoinen työntekijöidensä kulttuurieroista. Esimiehen tulisi olla välimiehenä eri kulttuurien kohtaamisissa päivittäisessä työelämässä, eikä vain silloin, kun kulttuurieroista on puhetta tai niistä muodostuu jokin ongelma. (Seppälä 2010, 62-66.)

Monikulttuurisen työyhteisön johtaminen on kaikkien johtajien ja esimiesten työkenttä. Siihen kuuluu verkostojen rakentaminen ja yhdessä oppiminen ja näitä tukevien rakenteiden ylläpito, tiedon jakaminen, ja tämä perustuu yhteistoiminnalliseen ilmapiiriin ja luottamukseen. Organisaation johdolla ja esimiehillä on vastuu dialogien käynnistämisestä ja ylläpidosta, mutta toimivan monikulttuurisen työyhteisön hyvinvointi ja vuorovaikutus koskee kaikkia työyhteisön jäseniä riippumatta siitä, kuuluuko enemmistöön vai etniseen vähemmistöön. Monikulttuuriseen ammatillisuuteen kuuluu olennaisena osana omakohtaisesti koettu maahanmuuttajan tai ulkomaalaisen asemassa oleminen, mikä auttaa ymmärtämään maahanmuuttajan ongelmia. Omaa kulttuuri-identiteettiä olisi hyvä myös tarkastella ulkopuolisin silmin. Monikulttuurista ammatillisuutta lisää työskentely monikulttuurisessa työyhteisössä harjoittelijana, työkaverina tai esimiehenä. (Seppälä 2010.)

## **17 Opinnäytetyöprosessin vaiheet ja menetelmälliset valinnat**

### **17.1 Menetelmälliset valinnat**

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, johon kuuluu raporttiosuus sekä tuotos. Suoritimme itse työharjoitteluvaihdon Brasiliassa syys-joulukuussa 2012, joten loimme informoivan verkkojulkaisun Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille tarkoitetulle Pakki-internet sivustolle. Työssämme pyrimme kertomaan, kuinka itse koimme monikulttuurisuuden kohtaamisen fysioterapiaopiskelijan näkökulmasta sekä yhdistämme kokemuksiimme teorian tietoa Karelia-

ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelun protokollasta sekä kulttuurisesta osaamisesta ja sen haasteista ammatillisella sekä yleisellä tasolla fysioterapiassa.

Tietoa fysioterapian ammatillisista haasteista kansainvälisessä työssä keräämme kyselyllä, jonka suoritamme sähköpostikyselynä kahdelle ja haastatteluna yhdelle henkilölle, jotka ovat työskennelleet tai suorittaneet työharjoittelua ulkomailla fysioterapiatehtävissä. Kyselyn pohjalta kartoitamme, mitkä ovat yleisimmät fysioterapian ammatilliset haasteet kansainvälisillä kentillä. Kohdemaita joista saamme haastatteluperäistä tietoa, ovat Sveitsi ja Libanon. Sähköpostin välityksellä lähettävä kyselylomake antaa meille tietoa Kanadasta ja Tansaniasta. Lisäksi itse kerromme omia kokemuksiamme Brasiliasta.

Käytämme aineiston analyysissä, hankinnassa sekä luotettavuuden arvioinnissa laadullisen tutkimuksen toimintamalleja. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin kuuluvat haastattelu ja kysely, havainnointi sekä erilaisiin teorioihin pohjautuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää tarpeen mukaan riippuen tutkittavasta ongelmasta ja resursseista. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 71)

Opinnäytetyössämme aineiston hankintaan käytetään havainnointia, kyselyä sekä erilaisiin dokumentteihin perustuvaa teoriatietoa. Havainnoinnilla saavutettu aineisto perustuu vuoden 2012 syys- joulukuussa Brasiliassa suorittamaamme työharjoitteluvaihtoon. Havainnointimme on osallistuvaa havainnointia, jossa toimimme aktiivisesti tutkimuksemme tiedonantajien kanssa. Tällöin sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ja toimintaympäristö ovat tärkeä osa tiedonhankintaa (Sarajärvi & Tuomi 2009, 82).

Osa havainnoinnista on myös piilohavainnointia, jolloin tutkija havainnoi tutkittavia ja ympäristöä niin, ettei tutkittava kohde tiedosta olevansa tarkkailun alaisena. Näin ollen saadaan autenttista tietoa, koska tutkijan vaikutus nähdään ole mattomana. Käytimme työharjoitteluvaihdossa ollessamme myös paljon piilohavainnointia, ettei läsnäolomme vaikuttaisi fysioterapiatilanteisiin ja kulttuurille ominaiseen toimintamalliin. (Ks. Sarajärvi & Tuomi 2009, 81-82.) Käytämme

valmiin tuotteen arviointiin strukturoitua kyselyä, jolla pyrimme saamaan tietoa tuotteemme informatiivisuudesta, selkeydestä, käytettävyydestä ja ulkoasusta.

## **17.2 Sisällön analyysi**

Pyrimme rajaamaan työmme tarkasti, jolloin voimme kertoa valitsemastamme aihealueesta mahdollisimman monipuolisesti. Lisäksi pyrimme käsittelemään opinnäytetyössämme vain niitä asioita, jotka näkyvät opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta. Käytämme teorialähtöistä eli deduktiivista analyysiä, joka nojaa teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Tutkimuksessa esitetään tämä malli ja sen pohjalta määritetään kiinnostusta herättävät käsitteet. Tällaisen analyysin taustalla on yleensä aiemman tiedon testaaminen uudessa viitekehysessä. (Ks. Sarajärvi & Tuomi 2009 97.)

Monikulttuurisuutta hoitotyössä on tutkittu paljon, ja siitä on monia julkaisuja. Fysioterapian puolella tutkiminen on ollut vähäisempää. Käytämme monikulttuurisuutta tutkivaa tutkimustietoa ja lähdemateriaalia sekä yhdistämme näitä opinnäytetyössämme aiemmin mainittuun opinnäytetyön tarkoitukseen.

Haastattelemme kolmea henkilöä, jotka ovat toimineet ulkomailla fysioterapeutin tai fysioterapiaopiskelijan roolissa. Kahdelle henkilölle lähetämme strukturoidun kyselylomakkeen sähköpostitse. Kyselyn kysymykset olemme valinneet meidän mielestämme fysioterapiaprosessin tärkeimpien osa-alueiden mukaan. Yhtä henkilöä haastattelemme reaaliaikaisesti käyttäen samoja kysymysteemoja kuin sähköpostikyselyissämme. Analysoimme keräämämme kokemusperäisen tiedon siten, että jokainen opinnäytetyöryhmämme jäsen käsittelee vastaukset yksilöllisesti, jonka jälkeen merkitsee omasta mielestään tärkeimmät asiat muistiin. Tämän jälkeen kokoonnumme, vertaamme muistiinpanojamme ja teemme tämän perusteella tiivistelmät tärkeimmistä asiasisällöistä.

## **17.3 Luotettavuuden arviointi**

Käytämme luotettavuuden arviointiin neljää luotettavuuden kriteeriä, joka ovat peräisin Lincolnin ja Guban kirjasta *Naturalistic Inquiry* vuodelta 1985. Sarajärvi

ja Tuomi (2009,138-139) esittelevät kyseenomaisia kriteerejä käsittelevän taulukon kirjassaan. Käyttämämme luotettavuuden arvioinnin kriteerit ovat uskottavuus, siirrettävyys, luotettavuus ja vakiintuneisuus. Lisäksi pyrimme lisäämään työmme luotettavuutta mahdollisimman tarkalla prosessin kuvauksella tuotoksen kehittelystä, joka lisää siirrettävyyttä. Tavoitteenamme on luoda niin tarkka kuvaus, että sen perusteella voi aiheeseen aiemmin perehtymätön henkilö suorittaa kyseisen prosessin uudelleen.

Osa tutkimuksen luotettavuutta on myös tutkimuksen eettisen korkeatasoisuuden arviointi (Sarajärvi & Tuomi 2009, 140). Uskottavuudessa tarkastelemme, riittääkö kuvauksemme ja arviomme kerätyn aineiston totuudenmukaisuudesta. Siirrettävyydessä arvioimme tuotoksen siirrettävyyttä toiseen kontekstiin. Luotettavuuden arvioinnilla tarkoitamme sitä, että joku ulkopuolinen henkilö tarkastaa prosessin toteutumisen. Ulkopuolinen henkilö arvioi myös työmme tuotoksen, jolla pyritään saavuttamaan vakiintuneisuus. ( Ks.Sarajärvi & Tuomi 2009, 138-139).

#### **17.4 Prosessin eteneminen**

Etenimme opinnäytetyömme prosessissa käyttäen Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö-ohjeessa mainittua toimintamallia, jossa prosessi erotellaan käynnistysvaiheena, työskentelyvaiheena sekä viimeistelyvaiheena. Käynnistysvaiheessa laaditaan työsuunnitelma, joka esitellään koulutusohjelmamme suunnitteluseminaarissa. Kun suunnitelma on hyväksytty, siirrytään työskentelyvaiheeseen, jossa pääpainopisteemme oli raportin laatimisessa sekä luotettavan aineiston keräämisessä. Työskentelyvaiheeseen kuuluu myös ohjauspalavereita opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa tarpeen mukaan. Viimeistelyvaiheeseen kuuluu opinnäytetyön kirjallisen ulkoasun tarkistaminen, kypsyysnäytteen suorittaminen sekä työn lähettäminen arvioitavaksi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013c.)

Käynnistysvaihe alkoi syyskuussa 2012. Tällöin päätimme opinnäytetyön aiheen. Valmistimme opinnäytetöiden ensimmäiseen ideaseminaariin Power-Point-esityksen, jossa kerroimme opettajillemme ja kanssaopiskelijoille ideas-

tamme, jolloin idea hyväksyttiin varsinaiseksi opinnäytetyön aiheeksi. Saimme myös ammattikorkeakoulultamme toimeksiannon verkkojulkaisun kehittämiseksi. Lähdimme syyskuussa työharjoitteluvaihtoon Brasiliaan, ja tältä matkalta oli tarkoitus kerätä tietoa opinnäytetyöhön itse havainnoimalla kulttuurillisia eroja fysioterapiassa ja arkielämässä. Matkan aikana päätimme myös opinnäytetyömme formaatin olevan verkkojulkaisu. Tämä perustui siihen, että halusimme verkkojulkaisun olevan helposti päivitettävissä, toisin kuin paperisen opaslehtisen. Työharjoittelua suorittaessamme keräsimme meidän kaikkien kolmen havaintoja yhteen, jolloin saimme työhömmme kokemuseräistä tietoa aiheestamme.

Palasimme Suomeen joulukuussa 2012. Aloimme tehdä varsinaista opinnäytetyön suunnitelmaraporttia tammikuussa 2013, jolloin pidimme ohjauspalaverin opinnäytetyömme ohjaajan kanssa. Palaverissa saimme hyvän suunnan, miten lähdemme rakentamaan loogista kokonaisuutta haastavasta aiheesta. Pääongelmana koimme, miten tuoda esille fysioterapian näkökulmaa ja miten saada se olennaiseksi osaksi opinnäytetaraporttiamme ja tuotostamme. Alkuperäisen suunnitelman mukaan aioimme kohdentaa kansainvälisen työskentelyn ja kulttuurisen osaamisen roolin fysioterapiassa tarkemmin Brasilian ja Etelä-Amerikan kulttuuriin, mutta pohdittuamme tarkemmin, halusimme globaalimpaa näkökantaa työhön ja tuotokseen. Palaverin jälkeisinä viikkoina etsimme teoria-tietoa monikulttuurisuudesta, kulttuurisesta osaamisesta ja kansainvälisyydestä terveydenhuollossa ja etenkin fysioterapiassa, ja yhdistimme omat kokemuksemme sekä teoriatiedon suunnitelmaraporttiin. Huomasimme, että kirjallisuudesta löytyy hyvin niukasti fysioterapian monikulttuurisuuteen viittaavaa tietoa. Suurin osa viittaa hoitotyöhön, mutta yritimme etsiä sieltä kumpaakin alaa koskevia yhteisiä tekijöitä. Esittelimme suunnitelmamme suunnitelmaseminaarissa helmikuussa 2012. Seminaarissa tuli ilmi, että meidän täytyy saada fysioterapian roolia paremmin esille raporttiimme. Olimme jo entuudestaan tietoisia tästä haasteesta, mutta oli kehittävää kuulla muiden olevan samaa mieltä. Käynnistysvaihe saatiin päätökseen huhtikuussa 2013, jolloin suunnitelmamme oli hyväksytty.

Työskentelyvaihe alkoi toukokuun alussa 2013. Tällöin saimme myös tietää, että opinnäytetyöohjaajamme vaihtuu tulevana syksynä. Toukokuussa kartoitimme pääasiassa mahdollisimman laajasti teoriapohjaa tulevaan raporttiosuuteemme. Käytimme tiedonhakuun internetissä Pedro-tietokantoja (Physiotherapy Evidence Database) ja PubMed. Kirjatietoutta etsimme Joensuun pääkirjastosta, Karelia-ammattikorkeakoulun omasta kirjastosta ja Itä-Suomen yliopiston kirjastosta. Toukokuun loppupuolella otimme yhteyttä Karelia-ammattikorkeakoulun graafiseen suunnittelijaan Salla Anttilaan, joka on suunnitellut koulullemme useita tuotoksia. Kerroimme opinnäytetyöideastamme ja pyysimme häntä suunnittelemaan verkkojulkaisun graafisen ulkoasun. Hänen suostuessaan projektiin olimme tyytyväisiä, että saamme julkaisun ulkoasusta Karelia-ammattikorkeakoulun teeman mukaisen ja ammattimaisen näköisen.

Kesäkuun ja elokuun 2013 välillä ei opinnäytetyöprosessimme edennyt, koska me kaikki kolme tekijää olimme kiireisiä kesätöidemme takia. Työskentelyvaihe jatkui aktiivisesti syyskuun alussa. Tällöin pidimme kartoituspalaverin uuden ohjaajamme kanssa. Tästä palaverista saimme täysin uusia ideoita, kuinka saada työhömmme loogisempi suunta ja fysioterapiaa enemmän näkyviin. Palaverissa tulimme päätökseen, että meidän täytyy saada raporttiimme enemmän fysioterapian näkökulmaa monikulttuurisuudesta ja kulttuurisesta osaamisesta työelämässä. Koska luotettavaa kirja- tai tutkimustietoutta kyseenomaiseen aiheeseen ei löytynyt, päätimme hakea tietoa haastattelemalla ulkomailla fysioterapeuttina tai harjoittelijana työskennelleitä henkilöitä. Tästä saimme toimivan ja mielekkään lisäyksen sekä tietoperustaan että tuotokseen.

Laadimme lyhyen kyselyn (liite 1), jonka lähetimme sähköpostina kolmelle henkilölle ja yhtä henkilöä haastattelimme reaaliaikaisesti. Kyselyiden ja haastattelun tarkoitus oli kartoittaa, millaisia kulttuurillisia eroja on fysioterapeuttisen prosessin eri vaiheissa sekä fysioterapian roolissa terveydenhuollossa eri puolilla maailmaa. Samaan aikaan perehdyimme tarkasti Karelia-ammattikorkeakoulun vaihtoprotokollaan, koska tuotoksen päärunko rakentuu sen pohjalta. Lokakuussa realiteetti oli se, että työ pitää olla marraskuun loppuun mennessä valmis esitettäväksi seminaarissa. Tässä vaiheessa päähaasteeksi osoittautui, kuinka saada haastattelutieto yhdistymään kirjatietoisuuden kanssa loogiseksi

kokonaisuudeksi, missä nousevat fysioterapian erityispiirteet järkevästi näkyviin. Aloimme myös tarkemmin tarkastaa raporttimme kirjallista ulkoasua, koska tekstistä erottui selvästi liikaa täytesanoja. Lokakuun aikana teimme tiiviimpää yhteistyötä graafisen suunnittelijamme kanssa. Annoimme hänen käyttöönsä valokuvakokoelmamme Brasilian-matkalta sekä ideoimme yhdessä tulevan verkkojulkaisun ulkoasua. Päätös oli tehdä Karelia-ammattikorkeakoulun mukainen teema, kuitenkin pienillä kevennyksillä, koska verkko-oppaan oli tarkoitus olla hieman kevyempää luettavaa kuin aiemmat koulumme opaslehtiset ja julkaisut.

Saimme tuotoksemme teoriaosuuden valmiiksi lokakuun viimeisellä viikolla, jonka lähetimme graafiselle suunnittelijallemme. Olimme viikkoa aiemmin yhteydessä häneen, jolloin neuvottelimme mahdollisista ulkoasuun liittyvistä asioista, kuten värimaailmasta, kuvituksesta sekä alakulmiin tulevista info-laatikoista. Elävöittääksemme verkkojulkaisua päätimme tuoda kansainvälisen fysioterapian kenttätutkimustietoa suorilla sitaateilla, jossa kukin opiskelija kertoo omista kokemuksistaan. Pääsimme yhteisymmärrykseen, ja hän aloitti tuotoksemme graafisen suunnittelun. Kolmen viikon kuluttua pidimme graafikon kanssa palaverin, jossa hän esitteli verkkojulkaisuun tulevaa teemaa. Pidimme kyseisestä mallista, joten päätimme antaa hänelle valtuudet jatkaa yksityiskoh- tien viimeistelyä.

Viimeisessä vaiheessa toteutimme tuotoksen koekäytön, jossa lähetimme lyhyen palautekyselyn (liite 2) kolmelle Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle. Muokkasimme tuotoksen sisältöä kyselyn vastauksien perusteella. Tämän jälkeen tuotoksemme sekä raporttimme oli valmis esiteltäväksi opinnäytetyöseminaarissa. Seminaarissa saamamme palautteen perusteella teimme viimeistelyjä raporttiimme. Äidinkielen ulkoasun tarkistuksen jälkeen raporttimme oli valmis arvioitavaksi. Karelia-ammattikorkeakoulun kansainvälisyyspalvelut antoi tuotoksesta vapaasanaisen palautteen, jonka perusteella teimme viime hetken muokkauksia tuotoksen asiasisältöön. Tämän jälkeen opas oli valmis julkaistavaksi verkossa.

## 18 Tuotos

Valmistimme Karelia-ammattikorkeakoulun verkkosivuille, Pakki- portaaliin, sähköisen vaihtoon lähtevän opastyypin verkkojulkaisun (liite 3). Oppaan tavoitteena oli luoda ymmärrettävä kokonaiskuva Karelia-ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelu protokollasta, sekä kaikista muista asiaan liittyvistä asioista, kuten raha-asioista, matkustamisesta, viisumeista, asumisesta, terveydenhuollosta ja ammatillisista kokemuksista vaihto-opiskelusta fysioterapian kontekstista. Tavoitteena oli myös valmistaa graafinen ulkoasu Karelia-ammattikorkeakoulun teeman mukaiseksi.

Tuotoksemme kertoo, kuinka vaihtoon haetaan ja mitä opiskelijan tulee tehdä suorittaakseen vaihto-opiskeluprosessin. Oppaassamme on 21 sivua, ja siinä on itse ottamiamme valokuvia sekä meidän omia kommenttejamme. Kommenttimme liittyvät vaihtoon lähtöön edellyttävien asioiden järjestelyyn, ja kuinka ne itse hoidimme. Oppaan sivukoko on A5, ja tiedostomuoto on tyyppiä PDF, joka voidaan aukaista nykyään suurimmista osista tietokoneista löytyvällä Acrobat Reader-ohjelmalla.

Tuotoksessa on kansilehti, jossa on oppaan nimi ja kuva. Oppaan graafinen ulkoasu on Karelia-ammattikorkeakoulun teeman mukainen. Tuotoksen ensimmäinen aukeama sisältää esipuheen, jossa kerromme, mistä saimme idean rakentaa tämän tyyllisen oppaan ja samalla kannustamme oppaan lukijoita lähtemään vaihto-opiskelemaan ulkomaille. Toiselta aukeamalta löytyy sisällysluettelo, jossa kerrotaan lyhyesti tuotoksemme sisältö ja sivunumerot, josta ne löytyvät.

Kolmannella aukeamalla kerromme askeleittain ja yksinkertaisesti, miten hakuprosessi Karelia-ammattikorkeakoulussa etenee. Ensimmäiset kolme askelta kertovat, kuinka koulun sisäinen haku ja ensimmäiset vaiheet hakuun toteutuvat. Sivulta löytyvät myös oman kampuksen kansainvälisyyskoordinaattorien yhteystiedot, mitkä helpottavat yhteydenottoa. Seuraavilla kolmella sivulla kerromme, mitä tulee tehdä, kun opiskelijan vaihtoon lähtöhakemus on hyväksytty. Näillä sivuilla kerromme terveyteen liittyvät asiat, apurahojen hakemisprosessin

ja valmentautumisen vaihtoon. Sivulta löytyvät myös yhteystiedot, joita tässä vaiheessa vaihtoprosessia tarvitaan.

Neljänneltä aukeamalta löytyvät ennen vaihtoon lähtöä tehtävät asiat. Kerromme viisumien hankinnasta, vakuutuksista ja terveydenhoidosta sekä kerromme luottokortin hankinnasta ja lentojen varaamisesta. Jokaiseen kohtaan olemme lisänneet linkkejä, jotka liittyvät asiayhteyteen ja näin ollen helpottavat lukijan asiointia ja lisätiedon hankintaa. Neljännellä aukeamalla kerromme myös, kuinka opiskelijan kannattaa toimia ulkomailla. Kerromme myös opiskelijoiden asumisjärjestelyistä sekä ilmiöistä, joita ulkomaille matkaavat saattavat kohdata.

Viidennellä aukeamalla kerromme, mitä opiskelijan tulee tehdä, kun hän saapuu kotimaahan vaihdon jälkeen. Sieltä löytyvät opintosuoritus- ja raportointiasiat sekä opiskelijan terveyteen liittyvät asiat. Viimeisellä aukeamalla on vaihdossa olleiden opiskelijoiden ajatuksia suorina sitaattilainauksina. Heidän mielteidensä käyttöön meillä on asianomaisten lupa. Viimeisellä aukeamalla on oppaan loppusanat ja lähdeluettelo. Loppusanoissa pyrimme muistuttamaan lukijaa mahdollisimman laajasta tutustumisesta kohdemaahan ennen lähtöä, koska se helpottaa koko prosessin läpivientiä huomattavasti.

## **19 Pohdinta**

### **19.1 Toteutuksen arviointi**

Aihevalinta työllemme oli luontainen, ja se tuntui sopivan hyvin syksyn 2012 opiskelutilanteeseemme, jolloin vaihto-opiskelu oli meille ajankohtainen asia. Tiesimme, että kolmen hengen opinnäytetyön täytyy olla laajuudeltaan huomattavasti laajempi yksilötyöhön verrattuna. Aluksi epäilimme, kykenemmekö tuottaa tästä aiheesta tarpeeksi laajan kokonaisuuden raporttiimme. Haastavimmaksi raporttia tehdessämme osoittautui selkeä aiheen rajaaminen, koska opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessämme aihealueet kasvoivat liian laajaksi. Työn loogisen ”punaisen langan” etsinnässä meni monta kuukautta, kunnes toukokuussa 2013 saimme suunnitelman työllemme. Opinnäytetyömme toimeksiantajalle ei ollut selkeitä toiveita verkkojulkaisumme sisällöstä eikä ulko-

asusta, joten saimme ”vapaat kädet” tuotoksen kehittämisesä. Itsellämme oli visio, joka perustui omiin havaintoihimme hakuprosessia läpikäydessämme syksyllä 2012.

Emme laatineet itsellemme rakenteellista havainnointimenetelmää, ennen kuin lähdimme suorittamaan työharjoitteluvaihtoaamme Brasiliaan. Havainnoimme yleisesti ympärillämme tapahtuvia kulttuurillisia eroja. Pääpaino oli ammatillisissa eroavaisuuksissa. Kotimaassa etukäteen suunniteltu havainnointimalli, jossa olisimme jakaneet tietyt teemat kullekin meille tarkempaan tarkasteluun, olisi auttanut kokemuksiemme jäsentämistä ja hyödyntämistä opinnäytetyötä ja sen tuotosta valmistaessamme Suomessa.

Työskentelymme ryhmässä sujui hyvin. Jaoimme aihe-alueet, mistä kukin etsii lähdetietoa sekä kirjoittaa mielestään tärkeimmät asiat. Kokoonnuimme 2-3 kertaa viikossa, jolloin kokosimme valmistamamme materiaalit yhteen ja loimme niistä isoa kokonaisuutta. Jokaisen ryhmämme jäsenen kirjoitustyyli on erilainen, mikä saattoi vaikuttaa tekstin yhteneväisyyteen. Tiedonhakuun käytimme useita kertoja Joensuun pääkirjastoa, Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastoa sekä Itä-Suomen yliopiston kirjastoa. Työskentelimme pääosin kotona omilla tietokoneilla, mutta kokoontumiset järjestimme koulumme tiloihin. Kesäelokuussa kaikki ryhmämme jäsenet olivat kiireisiä ja eri puolella Suomea kesätöiden vuoksi, mikä vaikeutti työmme etenemistä. Työmme prosessi ei näinä kuukausina edennytäkään.

Syyskuussa 2013 opinnäytetyön ohjaajamme vaihtui, ja pidimme muutaman palaverin, jossa pohdimme yhdessä työmme valmistumista. Saimme uudelta ohjaajaltamme paljon uusia ja hyviä näkökantoja, mikä auttoi työmme loogista etenemistä paljon. Syys- ja lokakuussa 2013 työmme sai paljon uutta sisältöä sekä saimme luotua siihen ohjaajamme avustuksella fysioterapian näkemystä.

Lokakuussa toteutimme työmme teoriaperustaan liittyen yhden kontaktihaastattelun ja kolme sähköpostikyselyä. Mielestämme saimme arvokasta ja luotettavaa kokemusperäistä tietoa. Sähköpostikysely tiedon hankintana oli nopeaa ja tehokasta. Yksi henkilö jätti vastaamatta kyselyyn, mikä oli riskinä kyseisessä

kyselyn suorittamistavassa. Kyselyyn, jonka henkilöille lähetimme, yritimme saada mahdollisimman tiiviit ja helposti vastattavat kysymykset. Kuitenkin huomasimme, että kyselyn saatekirjeessä oli puutteita, josta saimme haastattelumaltamme opettajalta palautetta. Reaaliaikaisen haastattelun suorittaminen palautti mieleen kysymysten laatimiseen liittyviä asioita aiemmilta opintokokonaisuuksilta. Haastattelun suorittaminen oli antoisaa, ja saimme haastateltavalta haastattelun tavoitteisiin vastaavaa tietoa. Kuitenkin on otettava huomioon, että esimerkiksi yliopettajamme kokemukset olivat yli kahdenkymmenen vuoden takaa, joten tämänhetkinen tilanne mitä luultavimmin on kehittynyt parempaan suuntaan esimerkiksi Libanonissa. Haastattelutiedon keräämisessä on muistettava, että henkilö kertoo kokemukset ainoastaan omasta perspektiivistään, joten tiedon objektiivisuus saattaa kärsiä. Esimerkiksi opiskelijan roolissa voi nähdä ammatilliset haasteet hyvin eri tavalla kuin valmiina ammattilaisena. Haastatelluilla saimme kuitenkin tietyistä toimintatavoista ja käytetyistä fysioterapiamenetelmistä luotettavaa tietoa. Fysioterapian kansainvälisyyteen oli haastavaa löytää lähteitä kirjatietoudesta, joten jouduimme käyttämään paljon verkkolähteitä. Internetissä on paljon epäluotettavia sekundäärilähteitä, joita vältimme parhaan kykymme mukaan.

Alkuperäinen aikataulumme oli esittää työmme toukokuussa 2013. Huomasimme jo maaliskuussa, että emme saavuta kyseistä aikamäärettä. Pääsyy viivästyamiseen oli samaan aikaan meneillään olleet työharjoittelut ja muut opinnot. Tuolloin päätimme, että takaraja työn valmistumiselle on marras-joulukuu 2013. Syksyllä kaksi ryhmämme jäsentä sai työharjoittelun hyväksi lukujen ansiosta paremmin aikaa käytettäväkseen opinnäytetyön prosessiin, mikä vauhditti työkentelyämme ja pysyimme aikataulussa. Olisimme voineet käyttää kesänkuukauden paremmin hyödyksemme, jolloin prosessin läpivieminen olisi luultavasti nopeutunut.

Työstämme puuttuu virallinen toimeksiantolomake, koska sovimme suullisesti toimeksiantajan kanssa tuotoksen toteutuksesta. Pyrimme solmimaan virallisen toimeksiantosopimuksen prosessin loppuvaiheessa, mutta se ei ollut mahdollista organisaatiomuutosten ja muuttuneiden työkajojen vuoksi.

## 19.2 Tuotoksen arviointi

Tavoitteena oli, että tuotos on hyödyllinen kaikkien eri kampusten opiskelijoille koulutusohjelmasta riippumatta, koska vaihtoprotokollat ovat kaikille samat. Tuotoksen kieli oli tarkoitus olla rentoa ja samaistuttavaa. Halusimme myös tuoda omia kokemuksiamme esiin elävöittääksemme tuotosta. Fysioterapian näkökulmaa verkkojulkaisuumme halusimme tuoda esille pehmeästi mutta kuitenkin niin, että se tulee esille. Mielestämme tuotoksemme palvelee alkuperäistä tavoitetta hyvin. Hakuprosessin kertomiseen käytimme selkeää askeljärjestelmää, eli hakuprosessi etenee askel kerrallaan. Ideana oli tuoda esille, ettei kaikkea tarvitse tehdä kerralla. Tämän tyyppisen etenemisen tarkoituksena on vähentää opiskelijan ahdistuneisuutta ja stressiä hakuprosessin aikana. Tuotoksesammme esitämme asiat informatiivisesti, mutta tiiviisti. Lisäsimme jokaisen aihekokonaisuuden yhteyteen ”info-bokseja”. Niistä opiskelija löytää aiheeseen hyödyllisiä linkkejä, joihin hän pääsee suoraan klikkaamalla.

Yksityiskohtien valmistuttua tuotoksemme oli valmiina koekäytettäväksi. Valmistimme kyselyn (liite 2), joka sisälsi viisi kysymystä liittyen tuotoksemme graafiseen ulkoasuun, sisältöön ja luettavuuteen. Lähetimme tämän kyselyn sähköpostilla kolmelle Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijalle, jotka olivat kiinnostuneet vaihto- opiskelusta. Saamamme palautteen perusteella korjasimme tuotoksemme äidinkielellisiä ilmaisuja ja rakennevirheitä. Kyselyyn vastanneet olivat tyytyväisiä graafiseen ulkoasuun, jonka muokkaukseen emme kokeneet tarvetta. Palautteesta kävi myös ilmi, että oppaamme sisältö on tarpeeksi informatiivinen vaihtoprosessin suorittamiseen, joten emme lisänneet siihen enää asiasisältöä. Korjasimme äidinkielelliset virheet yhteistyössä graafisen suunnittelijamme kanssa, jonka jälkeen verkkojulkaisumme oli valmis julkaistavaksi. Toivottavasti palautekyselyyn olisimme voineet laatia neutraalimmat kysymykset, koska kysymyksemme olivat jokseenkin johdattelevia, emmekä saaneet mahdollisimman luotettavaa palautetta. Lähetimme tuotoksen myös kansainvälisyyspalveluille arvioitavaksi, että voimme saamamme palautteen perusteella julkaista mahdollisimman informatiivisen ja ajantasaisen oppaan. Kyseisen palautteen perusteella teimme korjauksia oppaan asiasisältöön.

### 19.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuuden arvioinnissa voidaan soveltaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointimenetelmiä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta tutkimusta voidaan arvioida kokonaisuutena, jolloin työmme sisäinen johdonmukaisuus painottuu. Luotettavuutta lisää, jos laadullisen tutkimuksen tekijä on ottanut huomioon mm. mitä hän tutkii ja miksi, miksi tämä tutkimus on tärkeä, miten aineiston keruu on tapahtunut, millä perusteella tutkimuksen tiedonantajat valittiin, miten aineisto analysoitiin ja miten on onnistuttu tuloksien raportoinnissa. Tutkimus tulee lukijalle selvemmäksi, kun hänelle selvitetään aineiston keruun ja analysoinnin prosessi tarkasti (Sarajärvi&Tuomi 2009,140-141.)

Mielestämme olemme selvittäneet raportissamme tuotoksen valmistumisprosessin niin tarkasti, että lukija ymmärtää prosessimme etenemisen ja sen vaiheet. Olemme myös selvittäneet, miksi työmme aihe on mielestämme tärkeä sekä miten päädyimme valitsemaan työllemme tämän aiheen. Olisimme voineet kuvata tarkemmin oman toimintamme suunnittelua tuotoksen kehittämissä ja siinä, miten päädyimme valitsemiimme ratkaisuihin. Tämä lisäisi prosessin kuvauksen luotettavuutta. Työssämme käytettyjen tiedonantajien eli haastateltava henkilö sekä sähköpostikyselyyn valitut henkilöt olivat perusteltuja heidän kokemuseräisen tietonsa takia

Lähdetietoisuuden käyttö lisää työmme luotettavuutta, koska olemme pyrkineet käyttämään monipuolisesti eri lähteitä, ja varmistamaan, etteivät käyttämämme lähteet ole epäluotettavia. Tämä tarkoittaa, ettemme ole käyttäneet yksityisten ihmisten ylläpitämien internetsivujen tietoa, vaan olemme pyrkineet siihen, että tiedon alkuperä on peräisin kansallisesti tunnetulta järjestöltä tai organisaatiolta. Pyrimme valitsemaan lähdetiedon lähteeksi mahdollisimman tuoretta materiaalia, mieluiten alle kymmenen vuotta vanhaa tietoa.

Aiemmin luotettavuuden kriteereiksi mainitsimme uskottavuuden, siirrettävyyden ja vakiintuneisuuden. Uskottavuutta työssämme lisää se, että olemme keränneet havaintoperäistä tietoa, jonka totuudenmukaisuutta meillä ei ole syytä epäillä. Siirrettävyydessä pohdimme, voisiko työmme siirtää muuhun konteks-

tiin, esimerkiksi muidenkin kuin Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käyttöön. Mielestämme työmme sisältää kansainväliseen liikkumiseen liittyvää tietoa, jota voisi hyödyntää kuka tahansa matkailija. Vakiintuneisuutta työsämme lisää se, että työmme tarkastaa useampi ulkopuolinen henkilö.

Työmme eettiset kohdat käsittelevät työskentelyämme, tekijäinoikeudellista loukkaamattomuutta ja yleisen hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Otamme eettisyyden arvioinnissa huomioon myös eettisen kestävyuden. Eettinen kestävyys on myös osa tutkimuksen luotettavuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että tutkimussuunnitelma on laadukas, tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi hyvin tehty. (Sarajärvi&Tuomi 2009, 127.)

Opinnäytetyötä valmistaessamme emme käyttäneet haastateltavien kokemusperäistä tietoa asiattomasti, emmekä loukanneet heidän henkilötietojensa koskemattomuutta. Kerroimme myös avoimesti, missä haluaisimme heidän antamiinsa tietoja käyttää ja mihin tarkoitukseen. Kirja- tai internetperäiset lähdeviitteet ovat asianmukaisesti merkitty. Toimintamme lähteiden käytössä mukailee Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeistusta, jossa alkuperäislähteelle on annettava saavutuksille kuuluva arvo ja merkitys omassa tutkimuksessaan. Lähdeviitteiden ollessa asianmukaisia, on kaikki työssämme käytetty tieto julkista, mikä noudattaa hyvän tieteellisen käytännön normeja, jossa mainitaan tieteellisen tiedon soveltamisen olevan avointa ja vastuullista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Pyrimme valmistamaan raporttimme ja tuotoksemme puolueettomasta näkökulmasta. Halusimme näin varmistaa, että minkä tahansa koulutusohjelman opiskelija ymmärtää tuotoksessamme kerrotut asiat. Emme halunneet tuoda esiin fysioterapiaan kuuluvaa ammattisanastoa, koska tällöin emme olisi toimineet puolueettomasti. Pyrimme myös raportissamme tarkastelemaan kansainvälisyyttä ja kulttuurista kohtaamista objektiivisesti.

#### 19.4 Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi

Opinnäytetyöprosessin aikana syvensimme tietojamme kulttuurisen ja kansainvälisen osaamisen alueella. Aiemmin emme osanneet erottaa näitä käsitteitä toisistaan, emmekä täysin ymmärtäneet niiden merkitystä fysioterapiassa. Prosessiin kuulunut työharjoitteluvaihto toi osaltaan käytännön osaamisen harjoittelua, ja opinnäytetyön tietoperustan luominen kehitti teoretietoa asiasta. Lähteisiin pohjautuvan tiedon ja käytännön kokemusten yhdistäminen opinnäytetyössä ja sen tuotoksessa kuvantaa osaamisemme kehittymistä.

Tiedonhaun kehittyminen oli yksi suurimmista kehityskohdista. Suuri osa lähteistämme on englannin kielellä, joten työskentely englanninkielisen materiaalin kanssa oli läsnä koko prosessin ajan. Spesifisti meidän aiheeseemme liittyvä lähdemateriaali oli vähäistä, joten jouduimme opettelemaan muiden alojen julkaisujen ja tutkimusten soveltamista omaan työhömmе. Esimerkiksi hoitotyöhön liittyvää materiaalia löytyi runsaasti. Tiedonhaussa on kuitenkin vielä kehittämistä.

Tietoperustaa tehdessämme olivat eri aihe-alueiden palaset melko levällään ja kirjoitimme aluksi kaikesta mikä liittyi aiheeseen. Prosessin edetessä tietoperusta alkoi muotoutua paremmin, ja opimme tiivistämään sekä jäsentämään asiat järkeväksi kokonaisuudeksi. Ytimekäs ja selkeä eteneminen, sekä tiedon jäsentäminen vaatii kuitenkin edelleen työtä ja on suuri kehittymiskohta jokaisella ryhmän jäsenellä. Myös aikataulutusta ja aikataulun noudattaminen ovat asioita, joihin meidän tulee jatkossa kiinnittää enemmän huomiota.

Verkkajulkaisun tuottaminen kehitti meitä tuottamaan informatiivista tekstiä helposti luettavaan ja kiinnostavaan muotoon. Kehityimme myös selkeän ja johdonmukaisen tekstin tuottamisessa ja sen jäsentelyssä verkkajulkaisuun. Aluksi verkkajulkaisun tietomäärä oli liian suuri ja melko raskaslukuinen. Saimme tiivistettyä tekstin helppolukuisemmaksi ja kevyemmäksi, säilyttämällä siinä kuitenkin tартtumakohtia ja rikastuttamalla tekstiä kuvien avulla.

Opinnäytetyöprosessin aikana ammatillista kasvua tuli moniammatillisen yhteistyön osa-alueelta. Teimme yhteistyötä Karelia-ammattikorkeakoulun graafikon

kanssa, ja hän teki graafisen toteutuksen verkkojulkaisuun. Ryhmän sisällä viestintä oli jatkuvaa, joten kehityimme myös siinä, miten omat ajatukset ja toiveet tuodaan esille kehittäväällä ja ryhmädynamiikan säilyttävällä tavalla. Itse suorittamamme hakuprosessi työharjoitteluvaihtoon oli opettavainen, koska sidosryhmätaidot kehittyivät, koska hakuprosessin alkuvaiheessa olimme jatkuvasti yhteydessä sähköpostitse kohdemaahan. Samalla ammatillisen sanaston ilmaiseminen englannin kielellä kehittyi.

### **19.5 Jatkotutkimusideat**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli antaa kansainvälisyydestä tietoa Karelia-ammattikorkeakoulussa ja kannustaa opiskelijoita lähtemään kansainväliseen vaihtoon ulkomaille. Teimme tarkoituksella opinnäytetyöstämme verkkojulkaisun, jota voi tarvittaessa täydentää ja kehittää koulumme tutkimus- ja kansainvälistymispalveluiden toimesta, esimerkiksi hakuprosessin muuttuessa. Karelia-ammattikorkeakoulun vaihtoprotokollaan on tullut muutoksia jo tämän opinnäytetyöprosessin aikana, esimerkiksi Mobility Online hakujärjestelmän poisjääminen vuoden 2013 loppuun mennessä.

Jatkotutkimuksena voisimme tehdä kyselyn opiskelijoille, jotka ovat käyttäneet verkkojulkaisua apunaan omassa hakuprosessissaan. Voisimme selvittää, onko julkaisusta ollut apua ja onko se ollut helppokäyttöinen sekä miten sitä voisi kehittää. Kyselyn perusteella Karelia-ammattikorkeakoulu voisi kehittää verkkojulkaisua haluttuun suuntaan.

Kansainvälisyys korkeakouluopinnoissa kehittyy ja kasvaa jatkuvasti, ja halusimme olla siinä mukana omalta osaltamme. Oma hakuprosessimme tuotti meille yllättävän paljon haasteita, joten teimme verkkojulkaisustamme yksinkertaisen ja helppokäyttöisen, ja se on kaikkien Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käytettävissä alasta riippumatta. Tuotoksellamme on varmasti tarvetta ja uskomme, että siitä on opiskelijoille hyötyä ja sen avulla ulkomaille vaihtoon hakeminen on helpompaa. Opinnäytetyöstämme on apua kaikille Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille, jotka haluavat ulkomaille tai ovat ulkomaille lähdöstä kiinnostuneet. Opinnäytetyöstä lukija löytää helposti ulkomaille hake-

misen vaiheet ja mahdollisuudet. Tästä opinnäytetyöstä löytyy myös omia kokemuksiaamme sekä mahdollisia haasteita, joita voi ilmetä vaihtoon lähtiessä ja ulkomailla asuessa. Koulun kansainvälisyyskoordinaattorit ja opettajat voivat käyttää lehtistä apuna antaessaan ohjeita opiskelijoille hakuprosessissa.

Opinnäytetyöstä löytyy paljon tietoa kansainvälisyydestä ja vieraasta kulttuurista. Opinnäytetyöstä löytyy myös tietoa kansainvälisyydestä ja monikulttuurisuudesta terveydenhuollossa ja erikseen fysioterapiassa. Tätä opinnäytetyötä voivat käyttää myös kansainvälisyydestä ja monikulttuurisuudesta kiinnostuneet fysioterapian ja muut terveysalan opiskelijat, vaikka he eivät itse olisikaan vaihtoon lähdössä. Opinnäytetyötämme voivat käyttää apuna myös muutkin kuin Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Tästä aiheesta on tehty vähän fysioterapian julkaisuja, mikä osaltaan vaikeutti myös meidän tiedonhankintaamme. Uskomme että opinnäytetyöstä saa myös tietoa, millaista on fysioterapeutin työ ulkomailla ja kuinka se eroaa fysioterapeutin työstä Suomessa.

## Lähteet

- Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen, L. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki.WSOYpro Oy.
- Aro, M. 1998. Opiskelijana vieraassa kulttuurissa. Helsinki: Opetushallitus.
- Brody, H. 2003. Stories of sickness. Oxford: Oxford University Press.
- Daykin, A. Richardson, B.2004. Physiotherapists` pain beliefs and their influence on the management of patients with chronic low back pain. *Spine* 29(17), 783–795.
- Demos Helsinki.2013. Piilotettu osaaminen – Emme tunnista kansainvälisiä osaajia – mutta juuri heitä jokainen työnantaja tarvitsee muuttuvassa maailmassa. Helsinki. Erweko Oy.  
[http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/28224\\_Piilotettu\\_osaaminen\\_raportti\\_valmis\\_pai\\_vitetty092013.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/28224_Piilotettu_osaaminen_raportti_valmis_pai_vitetty092013.pdf). 23.9.2013.
- Edwards, I., Jones, M. & Hillier, S.2006.Manual Therapy 11: The interpretation of experience and its relationship to body movement: a clinical reasoning perspective.
- European Network of Physiotherapy in Higher Education. 2013. What is Enphe? <http://enphe.org/>. 19.9.2013.
- European Region of WCPT .2010. ER-WCPT Members.  
<http://www.physioeurope.org/index.php?action=15&subaction=details&member=33>. 18.9.2013.
- European Region of WCPT .2011. European Region of the WCPT (ER-WCPT).  
<http://www.physio-europe.org/public/File/ER-WCPT%20Presentation.pdf>. 18.9.2013.
- Falicov, CJ. 2007. Working with Transnational Immigrants: Expanding Meanings of Family, Community, and Culture. *Family Process* 46 (2), 157–171.
- Garam, I. 2012. Kansainvälisyys osana korkeakouluopintoja. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus.  
[http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/24636\\_Kansainvalisyys\\_osana\\_korkeakouluopintoja.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/24636_Kansainvalisyys_osana_korkeakouluopintoja.pdf). 14.2.2013.
- Higgs, J., Smith, M., Gillian, W., Margot, S., Croker, A. 2009. Contexts of Physiotherapy practice. Chatswood Australia: Elsevier.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä.
- Huhtala, H. & Laakso, A. 2007. Kirjallisuuskatsaus organisaatiokulttuurin teorioihin: mitä ne ovat ja miten niistä on keskusteltu kansainvälisissä ja suomalaisissa tieteellisissä journaaleissa? *Hallinnon tutkimus* 2/2007.
- Jensen G M. & Paschal K A.2000. Habits of mind: facilitating student transition toward virtuous practice. *Journal of Physical Therapy Education* 14(3), 42–47.
- Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus.2013. Harjoittelu ulkomailla.  
[http://www.maailmalle.net/harjoittelu\\_ja\\_tyoskentely/harjoittelu\\_ulko\\_milla](http://www.maailmalle.net/harjoittelu_ja_tyoskentely/harjoittelu_ulko_milla). 15.9.2013.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013a. Opinnäytetyön ohje.  
[http://www.karelia.fi/lomakkeet/opinnayte/Karelia\\_Opinnaytetyon\\_ohjo\\_2012\\_joulukuu.pdf](http://www.karelia.fi/lomakkeet/opinnayte/Karelia_Opinnaytetyon_ohjo_2012_joulukuu.pdf). 14.2.2013.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013b. Kansainvälisyys.  
<http://student.karelia.fi/course/view.php?id=15>. 14.2.2013.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013c. Opetussuunnitelmat fysioterapia.  
[http://soleops.pkamk.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOhjSel/tab/tab/sea?kouluj\\_id=5469155&ryhmytyyp=1&lukuvuosi=&stack=push](http://soleops.pkamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?kouluj_id=5469155&ryhmytyyp=1&lukuvuosi=&stack=push).  
 16.10.2013.
- Kleinman, A. 1978. Concepts and a model for the comparison of medical systems as cultural systems. *Social Science & Medicine* 12(2-B),86–87.
- Koehn, PH. 2004. Global Politics and Multinational Health-care Encounters: Assessing the Role of Transnational Competence. *EcoHealth* 1, Montana. 69–75.
- Kuntaliitto. 2013. Kulttuurienvälinen kohtaaminen kuntayhteistyössä.  
<http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/pohjoinen-ete-la/koulutus/opintomateriaali/Documents/Kulttuurien%20v%C3%A4linen%20koht.pdf>. 23.10.2013.
- Lahdenmäki, A., Milonoff, T. & Rantala, R. 2007. *Madventures – Kansainvälisen seikkailijan opas*. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992.
- Lehkonen, J. & Moilanen, A. 2013. *InterRail-matkaajan käsikirja*.  
<http://www.rantapallo.fi/junamatkat/interrail-opas-eurooppaan/>.  
 9.10.2013.
- Luukkonen, M. 2004. *Tekstiä tekemään! Kirjoittajan opas*. Helsinki: WSOY.
- Moores, L. & Popadiu, N. 2011. Positive Aspects of International Student Transitions: A Qualitative Inquiry. *Journal of College Student Development* 52, 3. 291–306.
- O`Shaughnessy, D. & Tilki, M. 2007. Cultural competency in physiotherapy: a model for training. *Physiotherapy* 93(1), 69–77.
- Opetusministeriö. 2006. *Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24*. Helsinki: Opetusministeriö  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>. 10.11.2013.
- Opetusministeriö. 2009. *Korkeakoulujen kansainvälistymisstrategia. Opetusministeriön julkaisuja 2009: 21*. Helsinki: Opetusministeriö.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm21.pdf>. 14.2.2013.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. *Eurooppalainen tutkintojen viitekehys (EQF)*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/amatillisen\\_koulutuksen\\_koeopenhamina-proses-si/Eurooppalainen\\_tutkintojen\\_ja\\_osaamisen\\_viitekehys\\_xEQFx.html](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/amatillisen_koulutuksen_koeopenhamina-proses-si/Eurooppalainen_tutkintojen_ja_osaamisen_viitekehys_xEQFx.html).  
 .6.10.2013.
- Partinen, M. 2012. *Aikaerorasisitus (jet lag)*. Lääkärikirja Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk010)  
 12. 12.2.2013.

- Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.2012. Toimintakertomus.  
[http://www.karelia.fi/files/fi/toimintakertomukset/pkamk\\_toimintakertomus2012-netti.pdf](http://www.karelia.fi/files/fi/toimintakertomukset/pkamk_toimintakertomus2012-netti.pdf). 6.10.2013.
- Rego, L., Berman, P. & Harding, G.A.2004.Lets Go Travel Guide Brazil. USA: Let`s Go Publications.
- Sainola-Rodriquez, K. 2009. Transnationaalinen osaaminen – uusi terveydenhuoltohenkilöstön osaamisvaatimus. Kuopio. Kuopion yliopiston julkaisuja. E, Yhteiskuntatieteet, no 172.  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-1302-8/urn\\_isbn\\_978-951-27-1302-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1302-8/urn_isbn_978-951-27-1302-8.pdf). 16.11.2013.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Schiller, NG., Basch, L. & Blanc-Szanton, C. 1992. Transnationalism: A New Analytic Framework for Understanding Migration. Teoksessa Vertovec, S. & Cohen, R. (toim.). 1999. Migration, Diasporas and Transnationalism. The International Library of Studies on Migration. An Elgar Reference Collection. Cheltenham, UK. MPG Books Ltd. Bodmin, Cornwall, 26-27.
- Seppälä, T. 2010. Näkökulmia monikulttuuriseen esimiestyöhön ja henkilöstöjohtamiseen.  
<http://blogs.helsinki.fi/koulutuksesta-tyoelamaan/files/2010/11/Nakokulmia-monikulttuuriseen-esimiestyohon-ja-hlostojohtamiseen-Palmenian-julkaisu-2010.pdf>. 62–66. 18.11.2013.
- Suhonen, L. 2013. Karelia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelman Yliopettaja. Suullinen haastattelu. 23.10.2013.
- Suomen Fysioterapeutit.2013a. Fysioterapeutin eettiset ohjeet.  
[http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=58&Itemid=464](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=464). 3.12.2013.
- Suomen Fysioterapeutit. 2013b. Fysioterapian tutkimus.  
[http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=54&Itemid=546](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=546). 3.12.2013.
- Söderlund, C. 2011. Organisaatiokulttuurien yhdistäminen kymmenen kunnan liitoksessa. Tampereen yliopisto. Pro gradu-tutkielma  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83112/gradu05529.pdf?sequence=1>. 16.11.2013.
- Tervalon, M. & Murray–Garcia, J.1998. Cultural humility versus cultural competence : a critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education.Journal of Health Care for the Poor and Underserved 9(2),117–125.
- Terveyskirjasto.2013. Turistiripuli.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=mat00015](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=mat00015). 16.10.2013.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 31.10.2013.
- University of Toronto. 2008. Culture shock.  
[http://www.utoronto.ca/safety.abroad/go\\_global\\_guide\\_shock.html](http://www.utoronto.ca/safety.abroad/go_global_guide_shock.html). 14.2.2013.

- Valjus, S.2006. Suomen kesäyliopistot Ry - Opas oppilaitosten monikulttuurisen osaamisen kehittämiseen. Tampere.  
[http://www.kesayliopistot.fi/filebank/97-monikulttuurillinen\\_osaaminen.pdf](http://www.kesayliopistot.fi/filebank/97-monikulttuurillinen_osaaminen.pdf). 6.10.2013
- World Confederation for Physical Therapy. 2013. What is WCPT?  
<http://www.wcpt.org/what-is>. 6.10.2013.
- 360 ° Steelcase The Magazine of workplace research, insight and trends. 2013. The Same But Different: Mapping The Patterns of Work Cultures.  
<http://360.steelcase.com/articles/the-same-but-different-mapping-the-patterns-of-work-cultures/>. 16.11.2013.

## Kysely kansainvälisestä toiminnasta fysioterapiassa

Tuomo Kasanen

5.10.2013

Teemu Leinonen

Antti-Jussi Korhonen

STFNS10, Fysioterapian ko.

1. Missä olet työskennellyt ja milloin?
2. Mitä tehtäviisi kuului?
3. Mitä eroja ja/tai yhtäläisyyksiä havaitsit fysioterapiahaastattelussa verrattuna Suomen malliin?
4. Mitä eroja ja/tai yhtäläisyyksiä havaitsit fysioterapiamenetelmissä verrattuna Suomen malliin?
5. Mitä eroja ja/tai yhtäläisyyksiä havaitsit fysioterapian arviointimenetelmissä verrattuna Suomen malliin?
6. Millainen rooli fysioterapialla oli osana paikallista terveydenhuoltojärjestelmää ?
7. Mitä muita asioita jäi mieleesi liittyen fysioterapian toteutukseen?

Kiitos vastauksistasi!

## Oppaan palautekysely

Tuomo Kasanen  
Teemu Leinonen  
Antti-Jussi Korhonen  
STFNS10  
Fysioterapian ko.  
Karelia-ammattikorkeakoulu

25.11.2013

# Oppaan palautekysely

---

Hei, olet nyt silmäillyt läpi valmistamamme Vaihtoon lähtevän oppaan. Ennen Pakkiin julkaisua, haluaisimme Sinulta palautetta koskien opastamme, jotta voimme kehittää tuotteen mahdollisimman hyvin opiskelijaa palvelevaksi. Vastaa alla oleviin kysymyksiin vapaalla sanalla. Kiitos mielenkiinnostasi!

1. Onko graafinen ulkoasu mielestäsi miellyttävä ja selkeä?
2. Onko teksti helppolukuista ja ymmärrettävää?
3. Löytyykö oppaasta Sinun mielestäsi tarvittava tieto vaihtoprosessin läpiviemisestä?
4. Onko opas mielestäsi tylsä, virallisenoloinen asiakirja vai rentoa luettavaa?
5. Mitä kehitysehdotuksia antaisit oppaaseen?

# VAIHTO- OPIISKELIJAN OPAS



**Tuhti paketti tietoa &  
kokemuksia jokaiselle  
vaihtoon lähtevälle!**

# ESIPUHE

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita lähtee joka vuosi useita lymmentä suorittamaan opintojaan vaihto-ohjelman mukana ulkomaille. Karelia-ammattikorkeakoulun kansainväliseen partnerikorkeakouluverkostoon kuuluu yli 100 korkeakoulua eri puolilla maailmaa! (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013.) Kansainvälinen opiskelu tai työharjoitteluvaihto on opiskelijalle hyödyllistä, koska se rukee kulttuurista ja kansainvälistä osaamista.

Tämän lisäksi vaihto-opiskelu parantaa osaamisen ohella opiskelijan kulttuurituntemusta ja kieltaitoa. Vaihto-opiskeluaikana saatut kontaktit ja työkokemus ovat tärkeitä etuja kun opiskelija siirtyy työelämään (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus 2013.)

Onneksi olkoon, olet päättänyt yhden elämäsi parhaista ratkaisuista halutessasi lähteä opiskelija/töyharjoitteluvaihtoon! Säimme inspi ration tehdä tämän oppaan, koska koimme, että Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat tarvitsevat ehtään ja kiinteän tietopakettin, joka on helppo lukuinen ja josta voi lukea kokemuksia tästä prosessista. Me suoritimme työharjoittelun fysioterapian koulutusohjelmassa Basiliassa syksyllä 2012.

Katken kaikkein vaihtoprosessin läpivieminen vie aikaa ja vaivaa, mutta vaiha maksetaan tuhateraisesti takaisin! Kun lentokone nousee ilmaan kotimaan kannaralla, sinua odottaa uskonaton seikkailu, jossa opit niin kulttuurillisia kuin ammatillisia taitoja kansainvälisellä tasolla. Kuten aiemmin sanotti, kansainväliset tiedot ja taidot ovat kultaan nykymaailman työmarkknoilla, joten ota kaikki irti matkastasi. Oppaamme kertoo sinulle, mistä prosessi alkaa, mitä kannattaa ottaa huomioon ja miten pääset turvallisesti kotiin. Lukuiloi!

*-Tuomo, Teemu, Antti-Jussi 8.10.2013*

# SISÄLLYYS

Esipuhe	5
Karelia-ammattikorkeakoulun hakuprosessi	8
Vaihtarin yleiset toimet ennen lähtöä	14
Vaihtarin toiminta ulkomailta	20
Vaihdon jälkeen	26
Esimerkkejä kansainvälisestä työharjoittelusta fysioterapiassa	28
Loppusanat	36

# Karelia- ammattikorkeakoulun hakuprosessi

*Tässä luvussa kerromme vaihtoon lähdön askeleet Karelia-ammattikorkeakoulun protokollan mukaisesti.*

## ASKEL 1

Ota yhteys oman kampuksesi kansainvälisyyskoordinaattoriin ja il-  
maise hänelle halusi lähteä vaihtoon.

## ASKEL 2

Kun olet saanut kv-koordinaattorilta vihreää valoa, on aika suorittaa  
oppilaitoksen *sisäinen haku*. Kv-koordinaattorisi kertoo, onko koh-  
teellasi partnerisopimusta koulumme kanssa. Jos on, sisäinen haku  
tapahtuu *MOBILITY ONLINE* kautta. Jos kohteeksi ei ole partne-  
rioppilaitos, haku tapahtuu paperisella Karelia-ammk:n lomakkeella,  
joka palautetaan kv-koordinaattorille ilmoitettuun päivämäärään  
mennessä.

## ASKEL 3

Kun sisäinen hakusi on hyväksytty, on aika suorittaa varsinainen  
haku opiskelija/työharjoittelu vaihtoon!

*Opiskelijavaihtoon* hakevat käyttävät kohdekorkeakoulun hakulo-  
makkeen ja opintosuunnitelman (Learning Agreement) sekä muut  
kohdekorkeakoulun vaatimat lomakkeet, jotka vaihtelevat koh-  
dekorkeakouluttain. Mikäli kohdekorkeakoulu käyttää *sähköisiä*  
*hakujärjestelmiä*, opiskelija syöttää tiedot ko. järjestelmään oma-  
toimisesti!

*Työharjoitteluvaihtoon* hakewat täytettävät harjoittelijan hakulomakkeen sekä Training Agreement dokumentin ja lisäksi muut kohteeseen vaadittavat lomakkeet. Kaikki lomakkeet palautetaan kv-koordinaattorille, joka toimittaa ne eteenpäin työharjoittelukohteeseen ja toimittaa opiskelijalle kopiot hyväksytyistä hakemuksista.

### Kansainvälisyyskoordinaattorit keskukseittain

#### BIOTALOUDEN KESKUS

Ms Kaija Saramäki puh: +358 50 441 2853 kaija.saramaki@karelia.fi

#### LIKETAALouden JA TEKNIIKAN KESKUS

Mr Petri Laitinen puh: +358 50 913 1668 petri.laitinen@karelia.fi

Ms Heidi Vartainen puh: +358 50 315 6627 heidi.vartainen@karelia.fi

#### LUOVAN TALouden KESKUS

Mr Jyrki Kurki puh: +358 50 592 8100 jyrki.kurki@karelia.fi

Mr Rema Rajjas puh: +358 50 310 4913 rema.rajjas@karelia.fi

Mr Mikko Lahti puh: +358 50306 7476 mikko.lahti@karelia.fi

Ms Hannele Niskanen puh: +358 50 311 6336 hannele.niskanen@karelia.fi

#### SOSIAALI- JA TERVEYSALAN KESKUS

Ms Kirsi Tanskanen puh: +358 50 362 6594 kirsi.tanskanen@karelia.fi

#### Linkkejä

<http://studien.karelia.fi/mod/resource/view.php?id=316>

## ASKEL 4

Tässä vaiheessa, kun hakusi on hyväksytty sekä koulumme että kohteisi puolesta, ole yhteydessä opiskelijaterveydenhuoltoon, koska tarvitset ohjausta rokotusten ja muiden terveytesi liittyvien asioiden hoidossa, eli varaa aika matkailijan ohjaukseen! Opiskelijaterveydenhuollon toimipiste löytyy Tikkarinne-kampukselta, Tikkarinne 9, E-talo. Siellä sinua liioisesti odottavat kaksi terveydenhoitajaamme *Arieta Väisänen* (puh: 050 913 5831) ja *Tina Sarakka* (puh: 050 310 5860). Ajanvarauksen saat helpoimmin soittamalla arkaamuisin klo 8-9 välisenä aikana. Tarkempaa tietoa rokotuksista löytyy sivulta 6.

## ASKEL 5

Seuraava suuri ja tänkeä askeleesi on *apurahojen hakeminen*. Apurahoja voit hakea monelta eri taholta. Tässä tärkeimmät: *Oman vaihto-ohjelman rahoitus* (Erasmus, Free Mover yms.), jonka summa määrättyy riippuen matkasi kestosta ja kohteesta. *Otsakorttipäättön rahoitus*, *Joensuun kaupungin rahoitus*, *KELA:n korvattu opintotuki* sekä *Fulbright Center* myöntää stipendejä vaihtoon Yhdysvaltoihin. Kannadaan myönnettäviä stipendejä voi hakea mm. Kannadan suurjäheytyöstä. Myös kunnat myöntävät apurahoja kansainväliseen toimintaan kuntakohtaisesti. Tutustu mahdollisimman monipuolisesti erilaisiin rahoitusmahdollisuuksiin, koska matkustaminen ei todki ole ilmaista. Tärkeinä on tiedustella *mahdollisimman monelta taholta* (esim. jo vaihdossa olleet opiskelijat) eri mahdollisuuksista!

## ASKEL 6

Kun olet hyväksytty opiskelija/työharjoitteluvaihtoon on aika aloittaa valmistautuminen. Sinun tulee suorittaa *Valteri - virtuaalinen valmistus vaihtoon lähteville opiskelijoille* ([www.goabroad.fi](http://www.goabroad.fi)). *Valteri* (2 opintopistettä) on pakollinen 1. kertaa vaihtoon lähteville

opiskelijoille (paitsi Designin ja Iban opiskelijat) (käytännössä: pikamk, salasana: pik428opi). Valtterin kuuluu myös raportointiosio, joka tehdään kotinpaluun jälkeen. Tee Valtterin tehtävät ja tallenna ne omiin tiedostoihisi, jonka jälkeen lähetä tehtävät sähköpostin välityksellä omalle kv-koordinaattorillesi.

Olet nyt suorittanut kaikki Karelia-ammattikorkeakoulun protokollan mukaiset tehtävät vaihtoon lähtöprosessissasi. Seuraavat tehtävät ovat yleisimpiä tärkeitä asioita, jotka sinun tulee hoitaa aina *ennen* ulkomaille lähtöäsi.

#### **Mina Halonen**

apurahat, lähtevät: ja saapuvat vaihto-opiskelijät, opintomatkat  
Nordplus- ja ERST -ohjelmat  
minahalonen@karelia.fi puh: +359 50 315 6531

#### **Tutkimus- ja kansainvälistymispalvelut**

mobility@karelia.fi  
Tikkariine 9, A-talo, 2 krs.

#### **Katrina Korhonen**

Erasmus-koordinaattori, North-South-South -ohjelma,  
sopimukset  
katrina.korhonen@karelia.fi puh: +359 50 585 5146

## Vaihtarin yleiset toimet ennen lähtöä

### Matkustusdokumentit

Jos matkustat Euroopan Unionin ulkopuolelle, tarvitset todennäköisesti maassa oleskeluluvan eli *visumin*. Löydät tietoa oman kohteesi visumin hakemisesta kyseisen maan *suurlähetystöstä*. Ulkoasiainministeriö on listannut suurlähetystöt ja organisaatiot ja listan löydät täältä <http://formin.finland.fi/public/default.aspx?app=33&contentti=1&culture=fi-fi>

Visumin hankinnassa kannattaa olla ajoissa hereillä, koska prosessi voi kestää yli kuukauden! Ilesellämme visumin saaminen postista jät viimeisten päivien varaan, joka aiheutti turhaa päänvaivaa. Ennen suostirei! Visumi maksa yleensä n. 30-60 euroa, mutta simullahan on rahoitus kunnossa, joten nämä ovat pikurahoja! Tee visumihakemus huolellisesti ja tarkasti. Voit luultavasti hakea opiskelijavisumia, koska et ole lähössä matkaan turistina vaan opiskelijana. Yleensä visumihakemusta tehdessäsi tarvitset ainakin seuraavat dokumentit: passi, todistus kirjoitallista vastaanottavasta yhtiöstä, mahdollisesti todistus matkavakuutuksesta sekä tulotodistus, josta ilmenee, miten aiot rahoittaa opiskelun ulkomailta.

Jos olet kelet EU-maassa yli 3kk, sinun tulee rekisteröityä paikalliselle viranomaiselle. Voi olla myös mahdollista, että EU-ulkopuolisissa maissa, johon olet hakenturjo visumin, sinun tulee rekisteröityä paikalliselle viranomaiselle! Esimerkiksi Brasilia, jossa annettiin tulopäivästä 30 päivää aikaa käydä suorittamassa rekisteröinti maahanmuuttoroimistossa. Enemmän eksootisissa kohteissa ota mukaan virallisten asioiden hoidossa (ellet itse ole kieleneto)! Joinkin matihin tarvitset visumia hakteessasi kansainvälisen rikosrekisterioitteen, joka on tilattavissa osoitteesta [http://www.suomi.fi/suomi/fi/suomi/asi-ol\\_verkossa/lonakkeet/orik\\_orkiQZ/index.html](http://www.suomi.fi/suomi/fi/suomi/asi-ol_verkossa/lonakkeet/orik_orkiQZ/index.html)

## Vakuutus

Karelia-ammattikorkeakoulu on vakuuttanut kaikki rekisteröityneet opiskelijansa operussuunnitelman mukaisessa toiminnassa sekä kotimaassa että *ulkomailla*. On kuitenkin tarpeen huomata itselleen kattava *matkavakuutus* omasta vakuutusyhtiöstäsi. Jos kuulut johonkin liittoon, voit saada mukavia alennuksia vakuutukseesi. Jos matkustat Euroopan sisällä, sinulla tulee olla *eurooppalainen sairaanhoitokortti* takauksussasi. Ohjeet kortin hankintaan löytyvät osoitteesta <http://www.kelafi/eurooppalainen-sairaanhoidokortti>.

## Terveystieteiden hoito

Yleisesti ottaen tarkastele terveydentilaasi. Onko yleisoloitila hyvä, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Varmista, että sinulla on tarvittava lääkkeitä ja esim. pillolinsejä matkasi ajaksi. Toki paikantapahtimien peruslääkkeitä saa, mutta on aina parempi tuoda kotona. Ota lääkkeiden resepteistä *kopiot*, koska joissain maissa sinulla tulee olla todistukset tiettyille lääkkeille, että sinulla on niihin resepti, kun tuot niitä maahan. Terveystieteiden hoitajia osaa eritellä, mihin lääkkeisiin tarvitset reseptikopiot.

Yhtenä tärkeänä pointtina ovat *rokotukset*. Sinun tulee itse selvittää kotipaikkasi *terveyskeskuksesi/rokotuskorttisi*, mitä rokotteita olet saanut ja milloin. Tämän jälkeen voit varata rokotusajan terveydenhoitajalle, jolloin kartoitetaan mitä rokotteita tarvitset ennen lähtöä. Yleisimmät rokotteet ovat Hepatiitti A tai B tai näiden yhdistelmä. Eksotuisimpia maihin mentessä tulee ottaa myös keltakuume- sekä malariorokotus, mikäli alue kuuluu malarianriskialueisiin. Ise Brasiliaan lähtessämme meidän matkamme työtön molemmat Hepatiitti, lavantautilääkitys sekä keltakuumerokotus. Malarialääkitys olisi ollut aiheellista, jos olisimme matkanneet maan pohjoisosiin, jossa on ilmennyt malariana.

### Lisätietoa reissuun

läheteiden **terveysasiasta**:  
<http://student.karelia.fi/course/view.php?id=27>  
 (Terveysteen liittyvä ohjeistus vaihtoon lähteville diaesitys)

### Rokotusasiat

<http://www.rokote.fi/home.aspx>

### Terveystieteiden hoitajien

**suositukset matkailijalle**  
[http://www.th.fi/Fl\\_Flweb/fl/tutkimus/kyokalu/matkailijan\\_terveysoppas](http://www.th.fi/Fl_Flweb/fl/tutkimus/kyokalu/matkailijan_terveysoppas)

## Kansainvälisen

### luottokortin hankinta

Suomalaiset pankit myöntävät opiskelijoille luottokortin (Visa/MasterCard) ilman kautausmaksua, kun opiskelija on täyttänyt 18 vuotta, hänellä ei ole maksuhäiriömerkintöjä ja opiskelija on suorittanut 90 opintopistettä. Luottokortin hankkiminen ulkomaanvaihtoa varten on järkevää, koska Visa toimii yli 30 miljoonassa myyntipisteessä ympäri maailman. Luottokorttia voi siis käyttää ympäri maailman nostamaan rahaa tai maksamaan ostoksia. Luottokortin hyvä puoli on myös se, että mikäli opiskelijalle tulee akuutti rahapula, voi hän käyttää luottokortin luotto-ominaisuutta. Luottoraja on yleisesti opiskelijoilla tuhat euroa. On kuitenkin hyvä ottaa matkalle mukaan myös aikaisempi maksukortti, kuten Visa Electron, joka toimii hyvin ulkomailla. Esimerkiksi meillä Brasilian vaihdon aikana Visa ja Master Card -kortit eivät toimineet ollenkaan, mutta Visa Electron toimi tiettyjen pankkien automaateissa mainosti. Luottokortin hankinnassa tulee ottaa yhteys omaan pankkiin.

### Lentojen varaaminen

Kun matka-aikeitasi on varmistunut, kannattaa sinun heti varata lennot tulevaan kohteeseen. Yleinen käytäntö on, että mitä aiemmin lennot varaa, sitä halvemalla pääsee. Lentojen hintoihin vaikuttaa myös lentoreitti ja lennon aikataulu. Jos haluat säästää rahaa lennoissa, kannattaa varata lentoreitti, jossa konetta joutuu vaihtamaan välillä ja eri lentokentillä aikansa kuluttamaan. Lentojen hinnat ovat kuitenkin tapauskohtaisia ja kannattaa olla ajoissa lentoja varassa. Päiväkohtaiset hinnat vaihtelevat lentojen välillä paljon. Internetistä löytyy tänä päivänä useita sivustoja, joista voi lentoja varata. Kannattaa katsoa useista eri lähteistä, koska lentojen hinnat vaihtelevat!

<http://www.havatlennot.fi/>  
[http://www.supersaver.fi/lennot?s\\_kwcid=TC%7C15024%7Chalvathlennot%7C%7C%7C%7C278365994468gclid=CP5wpu0AmoCFcGcAodVQA1g](http://www.supersaver.fi/lennot?s_kwcid=TC%7C15024%7Chalvathlennot%7C%7C%7C%7C278365994468gclid=CP5wpu0AmoCFcGcAodVQA1g)  
[http://www.abookers.fi/lennot?MT\\_srch=1GWT;mc\\_ev=clickGWT;mc\\_id=EBRIM10001&gclid=18032&rtidid=30937&5b612812ah2b5737d3d272df81](http://www.abookers.fi/lennot?MT_srch=1GWT;mc_ev=clickGWT;mc_id=EBRIM10001&gclid=18032&rtidid=30937&5b612812ah2b5737d3d272df81)  
<http://www.travelink.fi/start>  
<http://www.monondo.fi/>



## Vaihtarin toiminta ulkomailla

Kun saavut kohteeseen, tulee sinun ottaa pikimmiten yhteys paikallisen koulun kv-toimistoon tai rekisteröidy ammattujen ohjeiden mukaisesti. Osallistu myös orientaatioon, jos sellainen järjestetään. Osallistu aktiivisesti opintoihin tai harjoiteltuun opintosuunnitelman mukaisesti! Osallistu myös aktiivisesti muihinkin tapahtumiin ja toimintaan sekä muista pitää hauskaa!

### Asuminen

Opiskelijoiden asumisjärjestelyt vaihtelevat sen mukaan, missä opiskelija vaihdon suorittaa. Mikäli opiskelija on vaihdossa Karelia-ammattikorkeakoulun partnerikoulussa, asuvat opiskelijat usein opiskelija-asunoloissa, soluasunnoissa. Valttavana on eri tasoisia ja eri hintaisia asuntoja maasta riippuen. Monissa tapauksissa, kuten meillä oli Brasiliassa, opiskelijat asuvat perheissä. Opiskelijat saavat tietoa omasta asumisestaan yhteistyökoulun verkkosivuilta. Sieltä löytyy yleensä tieto asumismuodosta ja sen hinnoista, kuten vesi- ja sähkömaksuista ja tietenkin vuokrasta. Huomionarvoista on, että opiskelijat saattavat asua soluasunnossa, jossa on asukkaita useasta eri maasta, mutta sekin voi olla vain antoisa kokemus, mikäli opiskelija sinne lähtee avoimin mielin!

### ILMIÖITÄ JOITA SAATAAT KOHDATA

#### Kulttuurishokki

Opiskelijat kohtaavat varmasti ainakin vähäisen kulttuurishokin, eli ihminen reagoi vieraseen kulttuuriin. Oireina voi olla esimerkiksi masennusta, alakuloisuutta ja se voi purkautua turhautumisenä esimerkiksi paikallisiin ihmisiin kulttuuriin tai vaikkapa matkakumppaneihin.

Kulttuurishokissa on neljä vaihetta. Ensimmäinen vaihe on kuter-ruskutkausi, jolloin kaikki vierassa maassa on hienoa ja ihanaa. Toisessa vaiheessa alkaa ensimmäiset negatiiviset tunteet: vierasta maasta ja kulttuurista. Tällöin voi matkallaalle tulla ensimmäisen keran esimerkiksi koti-ikävä. Kolmannessa vaiheessa matkaja al-kaa sopeutumaan vieraseen maahan ja kulttuuriin ja matkaja on paljon tyyneempi. Neljäs vaihe tapahtuu vasta kotimaassa, jossa olet taas aivan normaali ihminen omassa kotimaassa, eikä heitä huo-miota, mikä tuntuu hyvältä. Toisaalta jossain vaiheessa alkaa kaipuu taas sinne vieraseen maahan, missä vierit monta kuukautta elämäsi-täsi. (Ahdennäkki, Milonoff & Rantala 2007, 112–113.)

## Jetlag

Yleinen haaste ulkomaille lähteville on aikaeroarastus eli jetlag. Tätä tapahtuu varsinkin silloin, kun lennetään pitkää matkaa eri ai-kaavyöhykkeiden yli. Parin tunnin aikaero ei usein vielä näy, mutta jos aikaero kotimaahan on yli kolme tuntia alkaa se jo matkajassa näkyään. Ihmisen sisäisen kellon lähteen matkallaalla aika-erorastus ei ole niin kova, kuin iään matkallaalla.

Oireina on yleisesti väsymystä aamu- tai iltapäivällä, huono uni-ymi, päänsärky, pahoinvointi ja yleinen ärttymys. Koska opiskelijat viettävät ulkomalla useita kuukausia, on hyvä totutella aikaeroon jo kotimaassa esimerkiksi menemällä nukkumaan niihin aikoihin, kuin tulevassa kohdemaassa menisi. Iään päin matkustavien kannattaisi nukkua lennon aikana ja lähteen menneen tulla vaikea mahdoli-simman paljon. Kohdemaassa tulisi välttämäsi sopeuttaa ruokailut ja muut toimet paikalliseen aikaan sopivksi. (Parhinen 2012.)

## Kielimuri

Yksi erittäin todennäköinen haaste maasta riippumatta tulee ole-maan kielimuri. Opiskelijat tulevat toimimaan ihmisten kanssa, jotka eivät osaa englantia, esimerkiksi kaupossa ja ravintoloissa. Varsinkin terveydenhuolto puolen opiskelijat kömmäyvät kielimuu-riin myös asiakastilanteissa. Yleisesti englannilla pärjää hyvin, var-sinkin Euroopassa, mutta eksoteisempiin maihin mennessä tämä ei ole ollenkaan varmaa. Kielimuria helpottaakseen opiskelijoiden kannattaa opetella kohdemaan kielen perussanasto, että pärjää varsinkin päivittäisissä toiminnoissa, kuten kaupassa käymisessä. Eläkelä on kuitenkin erittäin hyvä tapa koomunikoita, olitpa missä päin maailmaa tahansat! (Avo 1998, 32–33.)

## Työkulttuurin eroavaisuudet

Kun olet astunut vieraalle maaperälle opiskelumaan/tekemään työ-harjoittelua, on sinun muistettava, että kohdemaassasi työkulttuuri nivoutuu ympäröivään kulttuuriin. Voit huomata eroja esimerkiksi organisaatiokulttuurissa, työaikäkäytännöissä, esimiestoiminnassa sekä työtavoissa.

Organisaatiokulttuurilla tarkoitetaan kyseisen organisaation ja joh-tamisen lähestymistapaa, joka pitää sisällään organisatoriset syn-bolit, merkitysjärjestelmät ja kulttuurin. (Huhtala & Laakso 2007, 14–15). Muutoksessa vanhaan kulttuuriin yleensä tuledutaan, jotta epävarmuuden tunne olisi hallittavissa. Jokainen kulttuurimuutos yksilölle on perustellinen, jos tahtoo oppia jotain uutta, on opittava pois jostain aiemmin käytetyistä toimintamalleista. (Söderlund 2011, 35.) Joten ole viitsaas, luovu syyälle luhin ja ytimin porautuneista ajattelunalleistaasi ja ole avoin oppimaan uusia tapoja työskennellä!

Kulttuurisen koodin ymmärtäminen työpaikalla voimaannuttaa organisaatiota. Eroavaisuuksien ja yhteisväisyyksien ymmärtäminen ja huomioiminen käyttäytymismalleissa voi tutkimusten mukaan parantaa työilmapiiriä. (Steelcase Magazine 2013, 102-109.)

Monikulttuurisessa johtamisessa on useita työskentelytapoja. Nyrkkakuntaiset johtajat eivät ole tietoisia monikulttuurisuudesta omassa organisaatiossaan, jolloin niiden ilmenemismuotoja ei huomioida ollenkaan, jolloin kulttuurierojen huomioiminen ei auta organisaatiota kehittymään toiminnassaan ja se voi aiheuttaa kulttuurisidonnaisia ristiriitoja. (Seppälä 2010.)

Summa summaram: Varaudu eroavaisuuksiin jo ennalta mielessäsi, jolloin esimerkiksi asken mainitut osa-alueet ja niiden mahdolliset muutokset eivät tule järkytyksenä, vaan pystyisit suhtautumaan niihin rakentavasti. Päätavoitteenasi on kuitenkin poimia mukaasi kaikki kokemukset, jotka karaisevat sinua ja auttavat sinua kehittämään ammatti-identiteettiäsi. Muista, että meidän malli tehdä asioita ei ole aina se paras malli!

#### Lisätietoa

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dkk01012](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dkk01012)

<http://oregonstate.edu/international/atosu/resources/adjustment>

## Vaihdon jälkeen

Kun olet palannut kotimaahan ja koulun penkille tulee sinun ottaa yhteys kv-koordinaattoriin ja haettava hyväksilukua ulkomailta suorittamistasi opinnoista tai harjoittelusta. Hyväksilukumakkeet löydät Pakista. Joissakin koulutusohjelmissa opinopisteteet harjoittelusta siirretään suoraan Winhaan, kunhan harjoitteluun liittyvät raportit yms. olet palauttanut hyväksytyksi.

Palattuasi sinun tulee myös täyttää palautelomake ja Valtteri- raportti ja palauttaa ne kv-koordinaattorillesi sekä opiskelijapalveluihin. Opiskelijapalveluihin sinun tulee myös toimittaa kopio vaihtotodistuksestasi ja opintosuoritusotteesta. Sinun tulee myös osallistua keskuksen järjestämään palaute/orientaatioilaisuuteen *mikäli sellainen järjestetään*.

### Terveysasiat vaihdon jälkeen

Mikäli sinulla on sairauden oireita tai vatsaoireita matkan jälkeen kotimaassa haikaudu välittömästi lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle. Mikäli olet ollut seksikonaktissa, ulkomailta, tee sukupuolitauteista välittömästi matkan jälkeen. Lähteen testin saat koulun terveydenhoitajalta. Mikäli olet terveysalan opiskelija, tulee sinun käydä välittömästi tartuntatautitestissä! Matkailun opiskelijat käyvät salmoneilla testissä matkan jälkeen. Ota siis yhteys opiskelijaterveydenhuoltoon (Kts. s.4).

## Esimerkkejä kansainvälisestä työharjoittelusta fysioterapiassa

Opinnäytetyömme varten keräsimme tietoa haastattelella kansainvälisessä työharjoitteluvaihdossa olleita fysioterapiapisti-keiljoita. Kuten aiemmin mainitsimme, Karelia-ammattikorkeakoulussa on laajat mahdollisuudet suorittaa vaihto Euroopassa ja paljon eksoottisimmissakin paikoissa! Haastattelemamme opiskelijat olivat olleet Kanadassa, Tansaniassa, Portugalissa ja itse seikkailimme Brasiliassa.

### Tansania

*"Olin keväällä 2012 töissä lasten ja nuorten klinikalla Tansaniassa. Työnkuvani oli fysioterapia lasten ja nuorien kanssa. Työtehtäviini kuului kehitysviivästymisten arviointia, liikkumisen arviointia, neurologista arviointia, apuväline arviointia sekä apuvälineiden modaamista ja käytön opettamista. Lisäksi suoritin vanhempien valistamista ja lasten "etsintää" kuntoutuksen piiriin lähtävilleitä."*

*"Fysioterapia vielä melko vähäistä, sillä sen vaikuttavuudesta ja mahdollisuuksista ei ole tarpeeksi tietoa. Fysioterapeutteja ei arvostettu niin paljon kuin lääkäreitä, mutta he saivat kyllä kunnioitusta. Meidän klinikalla kuntoutusta sai pääasiassa vain vammaiset lapset, jotka ovat löytäneet tai oli löydetty klinikan tarjoaman kuntoutuksen piiriin. Vammaiset pilotettiin koska ovat perheiden läheppilkkuja, Jumalan rangaistuksia ja heistä ei julkisesti puhuttu. Luonnonlääketiede oli kyllä vielä voimissaan ja paikalliset söivät erilaisia yrttiroh-voja." –Fysioterapiapisti*

## Kanada

*"Olin fysioterapian koulutukseen liittyvässä, toiseksi viimeisessä harjoittelussa Kanadassa maaliskuun loppuun kesäkuun loppuun vuonna 2012. Harjoittelupaikkana oli Sydburyn Suomi-koti, jossa asuvista n. 40 % on Suomesta muuttaneita sirtolaisia. Suomi-koti on nimensä mukaisesti suomalaisten perustama, mutta sieltä asuu myös muun kielisiä (esim. ranska ja englantti)."* – J

*"Suomi-kodilla on kolme erilaista "asumistasoa": Palveluasoston ja vuodeosaston puolella työskentelevistä suurin osa puhuu englantia, itsenäisen asumisen puolella osa työntekijöistä on suomalaisia. Kanadan lainsäädännön vuoksi en saanut työskennellä vuodeosastolla itsenäisesti, koska olin harjoittelukaan vielä opiskelijaa. Vuodeosastolla sain siis lähinnä vain seurata fysioterapeuttia ja fysioassistenttia ja avustaa silloin tällöin esim. tuolijumpan pitämisessä. Palveluasumisen ja itsenäisen asumisen puolella ohjasin itsenäisesti allasjumppaa ja pidin ns. muistikertohu. Ohjasin myös tuolijumppaa ja suunnitelin ja pidin erilaisia "seurakohtautumisia" joissa tarkoituksena oli kokoontua yhteen ja seurustella. Kuntoutuksen järjestäminen toimi hieman eri tavalla kuin Suomessa. Fysioterapeutti kävi vuodeosastolla noin kerran viikkoon, kun taas fysioassistentti teki töitä siellä päivässä 6-8 tuntin."* – J

## Portugali

"Olin Portugalissa Lissabonissa harjoitteluvaihdossa 3 kuukautta, jolloin tein yhteensä 10 viikkoa harjoittelua kahdessa eri harjoittelu- paikassa helmikuusta toukokuuhun 2013. Toinen harjoittelupaikka oli yksityinen fysioterapiaklinikka. Toinen harjoittelupaikka oli va- kuutusyhtiön ylläpitämä terveyskeskuksen tyyppinen paikka, jonne fysioterapian asiakkaat tulivat työpaikkotensa vakuutusksilta työpö- räisten ongelmien vuoksi. Ensimmäisessä paikassa tein pääasiassa manuaalista terapiaa ja elektroterapiaa sekä harvoin liiketerapiaa. Toisessa paikassa kokonaisvaltaisesti tehtiäni kuului asiakkaiden fysioterapiaprosessien läpiviemistä alkututkimisesta terapiaan. Fy- sioterapeutteja arvoettiin paljon ainakin asiakkaiden toimesta. Ylipäätään terveydenhuollossa arvostettiin enemmän henkilön tun- nettavuutta kuin ammattia, lääkärit lähettävät asiakkaat tutulle fy- sioterapeutille ja fysioterapeutit tutulle lääkärille. Fysioterapialähet- teet olivat pitkiä, joten ilmeisesti lääkärit kokivat, että fysioterapialla on paljon annettavaa." –Sanni

## Brasilia

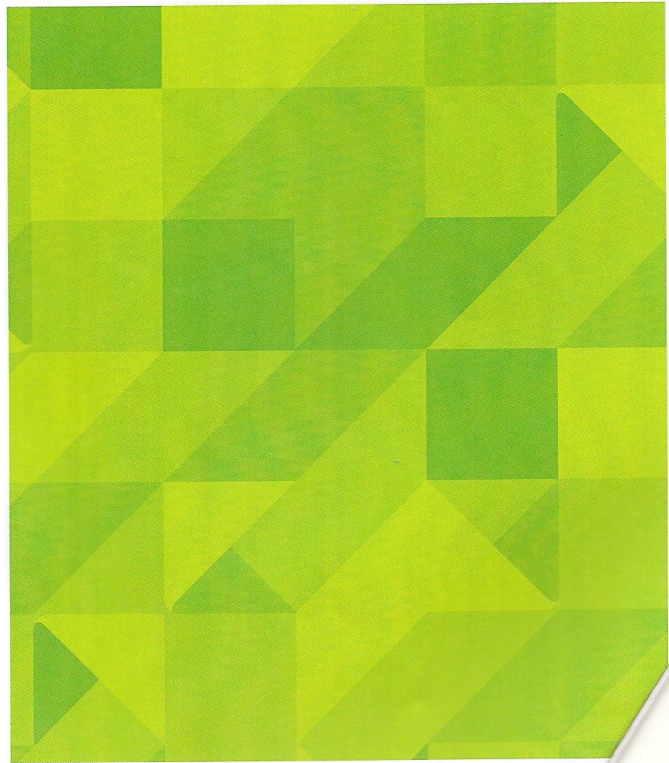
"Suoritimme työharjoitteluvaihdon Brasilian Belo Horizontissa syys-joulukuussa 2012. Reissumme kesti kokonaisuudessaan 3kk. Työharjoittelupaikanamme toimi julkinen sairaala, jossa työskentelimme kahdessa vuorossa 8 viikkoa. Meitä oli kolme jannua, joten pystyimme hyvin kommunikoimaan ja auttamaan toisiamme hankalien asiakkaiden kanssa, vaikkakaan asiakas tai paikalliset kollegat eivät puheestamme mitään ymmärtäneet! Paikallinen kulttuuri oli erittäin ihmisystävällinen, ja terapiaan tulevat asiakkaat olivat aina iloisia nähdessään valkoisia polkia Euroopasta. Osa jopa halasi terapian alussa, aina kuitenkin käteltiin." –Tuomo, Teemu & Antti-Jussi

"Terapiatilanteissa kohtasimme monenlaisia ongelmia, päälimmäisenä tuli kielimuri, koska paikallisten englanninkielen taso oli ole-maton. Kuitenkin, kun aloimme oppia portugalin kielestä alkeet ja esim. numerot yhdestä kymmeneen, pärjäsimme hyvin. Toki paikalliset opiskelijat avustivat ja toimivat tulkkeina. Fysioterapia rooli terveydenhoidon kentässä oli siellä melko samanlainen kuin täällä. Fysioterapiaan tulitiin aina lääkäriin läheteellä, ja hoitolaitoksia löytyi niin julkisia kuin yksityisiäkin. Toki laitteet ja muut hienoudet mitä meillä Suomessa käytetään, oli vaatimattomampia ja asiakaskunnas-ta huomattavasti isompi osa oli terapissa väkivallan tai aseellisten yhteenottojen takia. Kaiken kaikkiaan hieno kokemus ja päiväkään ei vaihdettaisi pois!" –Tuomo, Teemu & Antti-Jussi

# LOPPU- SANAT

Olemme antaneet Sinulle, hyvä vaihtoon lähtevä opiskelija, kaiken olennaisen tiedon vaihtoprosessista mitä me vain suinkin tiedämme. Loppu on kiinni sinun omasta tomeruudestasi ja päätäväisyydestäsi! Tiedämme, että tulet viettämään tulevalle vaihtojaksollasi tähänastisen elämäsi parhaita hetkiä. Muista, että tieto on kullannarvoista ulkomaille lähtiessäsi. Kun etsit kohdemaasta mahdollisimman paljon taustatietoa, surffaillet kansainvälisillä laineilla kuin vanha tekijä. Tunne jo raikas meri-ilmaastro keuhkoissasi ja valmistaudu elämäsi seikkailuun samalla oppien ja kehittäen ammatillista kasvuasi!

*Bon voyage !*



## Lähdeluettelo

- Aro, M. 1998. Opiskelijana vierassa kulttuurissa. Helsinki. Opetushallitus. 32–33:35.
- Huhtala, H. Laakso, A. 2007. Kirjallisuuskatsaus organisaatiokulttuurin teorioihin: mitä ne ovat ja miten niistä on keskusteltu kansainvälisissä ja suomalaisissa tieteellisissä jurnaleissa? Hallinnon tutkimus 2/2007, 14-15.
- Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus 2013. Harjoittelu ulkonalla. [http://www.maailmaale.net/harjoittelu\\_ja\\_yoskentely/harjoittelu\\_ulkonalla](http://www.maailmaale.net/harjoittelu_ja_yoskentely/harjoittelu_ulkonalla)
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013. Kansainvälisyys. <http://student.karelia.fi/course/view.php?id=15>
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013. Opiskelijäterveydenhuolto. <http://student.karelia.fi/course/view.php?id=27>
- Lahtenmäki, A. Milonoff, T. Rantala, R. 2007. Madventures – Kansainvälisen seikkailijan opas. Porvoo. WS Bookwell Oy. 112–114.
- Partinen, M. 2012. Lääkärikirja Duodecim. Aikaerorasitus (iet lag). [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlkko1012](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlkko1012)
- Seppälä, T. 2010. Näkökulmia monikulttuuriseen esimiestyöhön ja henkilöstöjohtamiseen. <http://blogs.helsinki.fi/koulutuksesta-tyolamaan/files/2010/11/Nakokulmia-monikulttuuriseen-esimiestyohon-ja-hostojohtamiseen-Palmentan-julkaisu-2010.pdf>. 18.11.2013
- Söderlund, C. 2011. Organisaatiokulttuurien yhdistäminen kymmenen kunnan liitoksessa. Pro gradu-tutkielma. Tampere. Tampereen yliopisto. 35. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83uz/gradu0529.pdf?sequence=1>. 16.11.2013
- 360° Steelease The Magazine of workplace research, insight and trends. 2013. The Same But Different: Mapping The Patterns of Work Cultures. 102-109. <http://360.steelease.com/articles/the-same-but-different-mapping-the-patterns-of-work-cultures/>. 16.11.2013