

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Himanen, S. (2023) Lyhytvaihto Coimbrassa ylitti sote-alan YAMK-opiskelijoiden odotukset. TAMK-blogi, 24.5.2023.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opetus/lyhytvaihto-coimbrassa-ylitti-sote-alan-yamk-opiskelijoiden-odotukset/>

Lyhytvaihto Coimbrassa ylitti sote-alan YAMK-opiskelijoiden odotukset

24.5.2023 — Arja Hautala



Vaihdossa olleet opiskelijat kokivat matkan erittäin antoisana.

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja Terveystieteiden edistämisen YAMK-ohjelmien lyhytvaihto Portugaliin toteutui keväällä 2023. Mukaan omakustanteiselle matkalle lähti yhdeksän opiskelijaa. Coimbran Master of Health Education -ohjelmassa opettajat Ana, Silvia ja Margarida sekä paikalliset opiskelijat luotsasivat meitä viikon ajan. Meitä kuljetettiin oppilaitoksen minibussilla paikasta toiseen, joten ryhmämme pysyi kompaktisti koossa koko viikon ajan.

Coimbran YAMK-opiskelijat esittivät meille opinnäytetöitään, joihin kaikkiin sisältyi jokin interventio alkua- ja loppumittauksineen. Heidän YAMK-tutkintonsa on laajuudeltaan 120 op ja metodiopintojen määrä suurempi, mikä selittää laajoilta vaikuttaneilta opinnäytetöiltä. Myös meidän opiskelijamme esittivät omia opinnäytetöitään, joissa kartoitetaan tyypillisesti kokemustietoa, minkä coimbralaiset taas kokivat mielenkiintoisena lähestymistapana.

Kuulimme luennon Portugalin HIV-tilanteesta ja HIVin ehkäisyyn panostavasta hankkeesta, jossa vapaaehtoistyöntekijöillä on merkittävä rooli. Keskustelimme siitä, kuinka monet sukupuoliteitse tarttuvat taudit lisääntyvät keski-ikäisillä niin siellä kuin meilläkin, uuden sinkkuelämän myötä.

Luis Saboga Nunesin luento solutogeneesistä oli yhdistelmä viihdyttävää performanssia ja oikeaa asiaa. Solutogeneesissa on kyse terveyden, stressin ja selviytymisen välisestä suhteesta. Keskeistä on, että jokainen ihminen löytää omat terveydenlähteensä ja päättää itse, mitä hänen pitää tehdä voidakseen pitää yllä henkistä ja yleistä hyvinvointiaan. Luento sisältyi pohdintaa eettisistä valinnoista ja hiilijalanjäljistä parisuhdepsykologiaan.

Vierailimme Aveiron Living lab -talolla, jossa tuetaan aktiivista ikääntymistä. Talo toimii kohtaamispaikkana ja kehityslaboratoriona, jossa ikääntyvät voivat testata kehitettäviä älylaitteita. Meille esiteltiin mm. Smart Mirror, joka näyttää tutulta joka kodin peililtä, ja on siksi tietokoneruudulta näyttävää päätettä hyväksyttävämpi älylaite koteihin. Käsiyöpiirissä kirjoimme kasseja ikäihmisten opastuksella.

Tutustuimme Wellness Kiosk -hankkeeseen. Se tarjoaa asuntoja ja hyvinvointipalveluita asunnottomille. Alue näytti kerrostalolähiöltä, jossa talojen ulkokuoret olivat uusittuja, mutta sisätilat ankeita. Yllätykseksemme kuulumme, että alkoholiongelmia on erittäin paha Portugalissa, mitä selittää se, että viini on kaupoissa vettä edullisempaa.

Viikkoon sisältyi myös kulttuuria. Meille oli järjestetty kahtena iltana Fado-esitys, meidät vietin pikkubussilla Costa Nova do Pradoon, jossa ihastelimme persoonallista arkkitehtuuria ja kastelimme varpaitamme Atlantissa. Historian havinaa tunsimme kävelykierroksella 1300-luvulta olevalla yliopistokampuksella. Kolmena iltana illastimme yhdessä, jaoinme ajatuksia, kokemuksia ja tulevaisuuden suunnitelmia.

Opiskelijat vaihtoivat yhteystietojaan ja Coimbran opiskelijat pohtivat vastavierailua Suomeen. Meidän opiskelijoillemme omakustanteinen vaihtoviikko edullisempaan maahan on mahdollinen, mutta toisinpäin haastava. Kolmen korkeakoulun muodostama Erasmus+ hanke voisi tulevaisuudessa olla ratkaisu YAMK-vaihtoihin. Tätä matkaa oli suunniteltu vuodesta 2018 alkaen, mutta korona toi tauon suunnitelmiin. Opiskelijoiden odotukset lyhytvaihdolle ylittyivät, joten sinnikkäät ponnistelut kannattivat. Kokemus oli erittäin antoisa meille kaikille.

Kirjoittaja: Yliopettaja Sari Himanen, Sosiaali- ja terveysala, TAMK