



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Opas Intiaan

kokemuksia työharjoittelusta

Kumar Gurdip & Mörttinen Johanna

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Opas Intiaan - kokemuksia työharjoittelusta

Gurdip Kumar
Johanna Mörttinen
Terveystieteiden
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2014

Kumar Gurdip, Mörttinen Johanna

Opas Intiaan - Kokemuksia työharjoittelusta

Vuosi 2014

Sivumäärä 26

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas terveystyön opiskelijoille, jotka suunnittelevat työharjoittelua Intiassa. Opinnäytetyön tekijät ovat käsitelleet raportissa oppaan suunnittelua, toteutusta, käytettyjä tiedonkeruumenetelmiä sekä oppaan arviointia ja luotavuutta. Lisäksi raportissa käsitellään monikulttuurisuutta hoitotyön näkökulmasta.

Opinnäytetyön tekijät ovat käyttäneet laadullista eli kvalitatiivista tiedonkeruumenetelmää. Tekijät ovat keränneet tietoa työharjoittelun aikana lääkäreiltä englanninkielisen kyselyn avulla. He haastattelivat sairaanhoitajia suullisesti hindiksi, jonka jälkeen tulokset suomennettiin sekä arvioitiin sisällönanalyysin avulla.

Tämä opinnäytetyö sisältää kokemukseräistä tietoa työharjoittelusta sekä vinkkejä Intiassa matkailuun. Oppaassa on yleistietoa Intiasta sekä kuvattu koko työharjoittelun prosessi: työharjoitteluun valmistautuminen, kokemukset työharjoittelusta sekä Suomeen sopeutuminen työharjoittelujakson jälkeen. Oppaan laatijat ovat pyrkineet antamaan Intiasta mahdollisimman realistisen kuvan lukijalle. Lisäksi laatijat ovat hyödyntäneet oppaassa työharjoittelun aikana otettuja kuvia tukemaan tekstiä. Oppaan avulla on mahdollista valmistautua henkisesti ennen työharjoittelua.

Opas sisältää kokemukseräistä tietoa omien havaintojen pohjalta, lähteistä sekä työharjoittelun aikana toteutetun haastattelun ja kyselyn pohjalta. Oppaaseen on tehty muutoksia perustuen työharjoittelunsa ulkomailta suorittaneiden opiskelijoiden sekä matkailijoiden palautteeseen. Palaute on ollut kiitettävää. Maailma kansainvälistyy jatkuvasti ja eri maiden rajat hälvänevät. Hoitotyössä henkilökunta kohtaa päivittäin asiakkaita monikulttuurisista taustoista. Ulkomaille työharjoitteluun lähteminen kartoittaa kielitaitoa, itseluottamusta sekä rohkeutta, jotka kasvavat vieraassa maassa asuessa. Opinnäytetyön tekijät kannustavat lähtemään työharjoitteluun ulkomaille pidemmäksi aikaa, jonka myötä myös monikulttuurinen osaaminen lisääntyy ja tämän myötä monikulttuurisen asiakkaan kohtaaminen helpottuu käytännön työssä.

Opasta voi käyttää osana hoitotyön opiskelijoiden monikulttuurisia opintoja. Se innostaa lähtemään työharjoitteluun ulkomaille ja valmistaa hyvin lähtijöitä. Oppaasta luodaan mahdollisesti myös mobiilisovellus, jolloin oppaan tieto on helposti saatavilla.

Kumar Gurdip, Mörttinen Johanna

Guide to India - Experiences from practical training

Year 2014 Pages 26

The aim and purpose of this thesis is to be a guide for nursing students who want to have their practical training in India. The authors have discussed the planning, implementation and evaluation of the guide, as well as different research techniques and reliability. The report deals with multiculturalism from the perspective of health care.

The authors have used qualitative research method. The authors conducted the research during their practical training by making English questionnaires for the doctors. Valuable information was also taken from the nurses by interviewing them in Hindi, after that the results were translated into Finnish and were assessed through content analysis.

This thesis includes empirical knowledge of the practical training and general tips about travelling in India. The guide provides general knowledge of India and it discusses the whole process of the practical training: preparing for the practical training, experiences during the practical training and adapting back to Finland after the practical training. The authors of the guide did their best to give the most realistic picture of India. In addition, the authors have used pictures taken during the practical training in the guide to support the text. The guide provides the possibility to prepare mentally before practical training.

The guide has empirical information from the observations of the authors, different studied sources and questionnaires made during the practical training. Changes were made based on the feedback received from the students who also have done their practical training abroad as well as travelers. The feedback was positive. The world is continually changing and becoming globalized. Health care staff confronts on a daily basis clients from multi-cultural backgrounds. Practical training abroad increases language skills, confidence and courage. The authors promote practical training abroad, which will enhance multicultural competence and thus confronting patients from multicultural backgrounds will be easier in the practical work.

The guide can be used as an aid in the studies of multicultural health care. It encourages the readers to have their practical training abroad and it prepares them very well for it. The guide might also be available as a mobile application, which will make the guide easily accessible.

Keywords: India, guide, practical training, nursing, multiculturalism, travelling

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Monikulttuurisuuden haasteet hoitotyön oppimisessa.....	7
3	Monikulttuurisuus opinnoissa	9
4	Opas monikulttuurisuuteen valmentautumisessa	9
	4.1 Oppaan suunnittelu ja toteutus	10
	4.2 Tiedonkeruumenetelmät.....	11
5	Arviointi ja luotettavuus.....	13
6	Pohdinta	16
	Liitteet.....	19
	Liite 1 Suomen ulkomaalaisväestö.....	19
	Liite 2 Lomakekysely.....	20
	Liite 3 Saatekirje ja arviointilomake.....	24

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas terveystieteen opiskelijoille, jotka suunnittelevat työharjoittelua Intiassa. Opinnäytetyön tekijät opiskelevat terveydenhoitajiksi ja halusivat opinnäytetyön aiheen olevan lähellä omaa tulevaa ammattia ja kiinnostuksen kohteita. Opinnäytetyön tekijät suorittivat 4. työharjoittelun Intiassa keväällä 2013 ja päättivät yhdistää työharjoittelun opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tavoitteena on kannustaa opiskelijoita ulkomaille. Opinnäytetyön tekijät toivovat, että muut työharjoitteluun ulkomaille lähtevät opiskelijat voisivat hyödyntää kokemuksia oppaan avulla.

Nykypäivän työelämässä tarvitaan kansainvälistä - sekä monikulttuurista osaamista työelämässä, joka on oleellinen osa ammattitaitoa. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2014). Monikulttuurisuus tarkoittaa monen kulttuurin yhteen liittymistä; eri taustoista tulevat ihmiset elävät samassa ajassa ja tilassa. Monikulttuurisessa yhteiskunnassa ihmiset ovat suvaitsevaisia ja palvelujen kirjo on monipuolista. Monikulttuurisen yhteiskuntapolitiikan tavoitteena on ihmisten välinen tasa-arvo sekä yhdenvertaisuus. (Abdelhamid ym. 2009;18.)

Monikulttuurisuus näyttäytyy Suomessa esimerkiksi maahanmuuttajien määrän lisääntyessä, jonka vuoksi myös hoitotyön opinnoissa huomioidaan opiskelijoiden kansainvälinen osaaminen. Monikulttuurinen osaaminen varmistaa, että hoitohenkilökunta osaa hoitaa jokaista asiakasta tai potilasta yhtä hyvin ja tasavertaisesti taustoista huolimatta. (Sairaanhoitajaliitto 2014). Tutkimuksien mukaan hoitohenkilökunta kokee haasteena monikulttuurisen asiakkaan kohtaamisen muun muassa yhteisen kielen puuttumisen vuoksi. Lisäksi henkilökunta kokee haasteena kulttuuritietouden puutteen. (ETENE 2004;31.)

Monikulttuuristen taitojen oppimiseen tulisi liittää todellisia kulttuurisia kokemuksia ja kohtaamisia. Suositeltavaa olisi, että opiskelija matkustaa vieraaseen kulttuuriin kehittääkseen taitojaan. Opiskelijaliikkuvuus maailmalla on yhä enemmän kasvussa. Vaihto-opiskelu laajentaa maailman katsomusta, kasvattaa ihmisenä sekä lisää rohkeutta. Vaihtoon lähteminen myös lisää kielitaitoa. Kokemukset ulkomaille voivat olla myös hyödyksi työhaussa. (Pitkälä 2011.) Ulkomaille lähteminen rikastuttaa monella tavalla: elämä ulkomaille ei ole vain työharjoittelua tai opiskelua koulussa, vaan koko ympäristö luo uusia kokemuksia ja elämyksiä.

Opinnäytetyön tekijät toivovat, että muut työharjoitteluun ulkomaille lähtevät opiskelijat voisivat hyödyntää kokemuksia oppaan avulla. Lisäksi oppaasta saa hyviä käytännön vinkkejä lähtiessä kansainväliseen vaihtoon mihin päin maailmaa tahansa. Opasta voivat hyödyntää myös Intian matkailusta kiinnostuneet.

2 Monikulttuurisuuden haasteet hoitotyön oppimisessa

Maailma on jatkuvan muutoksen alla. Osansa tähän antaa maapalloistuminen eli globalisaatio - maailma yhdenmukaistuu jatkuvasti. Kansainvälistä sekä monikulttuurista osaamista tarvitaan nykypäivänä työelämässä. Jokaisen ammattilaisen oleellinen osa ammattitaitoa on kansainvälistyminen. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2014.)

Eri maiden rajat häilyvät ihmisten ja tavaroiden liikkuvuuden lisääntyessä. Yleisenä käsityksenä on, että globalisaation seurauksena kansalliset kulttuuri-identiteetin muodot heikkenevät ja horjuvat. Tätä prosessia nimitetään globaaliksi postmodernismiksi, jonka myötä riippuvuus toisista kasvaa, erilaiset kulttuuriset erityispiirteet hajoavat, tyylit moninaistuvat sekä kulttuurinen moniarvoisuus lisääntyy. Tämä ei kuitenkaan vähennä viehätysvoimaa omasta henkilökohtaisesta kulttuurista. Kulttuureissa, joissa muutokset tulevat hitaasti, oletetaan ihmisten identiteetin säilyvän samanlaisena sukupolvelta toiseen. Odotetaan, että nuorempi sukupolvi toimii samoin, kuin edeltäjänsä eikä kyseenalaista tai muuta perinteisiä kulttuurin käytänteitä. (Abdelhamid ym. 2009; 12-15.)

Kulttuuri nähdään pysyvänä käyttäytymisen muotona, joka koostuu sosiaalisista suhteista, uskonnosta ja sukupolvilta toisille siirtyvistä taidoista. Saman kulttuurin edustajat jakavat sille tyypilliset arvot, uskomukset, normit ja toimintatavat. Kulttuuri voi ohjata ajattelua, tekemistä, olemista, päätöksentekoa ja olemassa oloa. Se antaa pohjan itsetunnolle sekä oman arvon tunteelle. (Abdelhamid ym. 2009;16.)

Monikulttuurisuudella tarkoitetaan eri taustoista olevien ihmisten ja ihmisryhmien elämistä samassa ajassa ja tilassa. Se tarkoittaa monen kulttuurin yhteen liittymistä. Monikulttuurisessa yhteiskunnassa ihmiset ovat suvaitsevaisia ja palvelujen kirjo on monipuolista. Tällöin yhteiskunta on kulttuurisesti sekä etnisesti heterogeenista. Monikulttuurisen yhteiskuntapolitiikan tavoitteena on ihmisten välinen tasa-arvo sekä yhdenvertaisuus. (Abdelhamid ym. 2009;18.)

Monikulttuurisuus näyttäytyy esimerkiksi maahanmuuttajien määrän lisääntyessä. Maahanmuuttovirasto (2014) määrittelee maahanmuuttajan henkilönä, joka muuttaa maasta toiseen millä tahansa perusteella. Maahanmuuttoviraston (2011; 3.) sekä Tilastokeskuksen (liite 1) tilastoista selviää, että maahanmuuttajien lukumäärä Suomessa on jatkuvassa kasvussa. Yleisimpiä syitä muuttaa Suomeen ovat erilaiset sidokset Suomeen kuten paluumuutto, suomalainen puoliso tai muut perhesyyt. Suurin osa maahanmuuttajista on tullut Suomeen muista syistä, kuin työvoiman tarpeen vuoksi. Heillä ei ole valmista työtä ja toimeentuloa Suomeen muuttaessa. Suomen maahanmuuttajaväestöstä pakolaiset muodostavat vain noin viidennek-

sen. Työn tai opiskelun vuoksi maassa asuvia on noin kymmenesosa kaikista maahanmuuttajista. (Forsander ym. 2004; 34.)

Maahanmuuttajien identiteetti on voinut rakentua hitaiden muutosten traditionaalisessa kulttuuriympäristössä. Elämä länsimaaisessa yhteiskunnassa voi tuntua kaaokselta, sillä muutokset ovat nopeita. Maahanmuuttajataustaisen asiakkaan taustalla voi olla kulttuuri-identiteettiä horjuttaneita tapahtumia tai kokemuksia, kuten esimerkiksi perheen hajoaminen, kidutus tai pakolaisleirillä oleskelu. Tällöin käsitys omasta identiteetistä saattaa vaihdella ja olla epävakaa. Asiakas saattaa uudessa ympäristössään joutua arvostelun ja vertailun kohteeksi. (Abdelhamid ym. 2009; 15.)

Hoitotyön opinnoissa on kiinnitetty huomiota hoitajan monikulttuuriseen osaamiseen. Monikulttuurinen hoitotyö on olennainen osa hoitajan ammattia. Se viittaa erilaisista kulttuureista tulevien ihmisten kanssa tehtävään hoitotyöhön tai hoitoyhteisöön. Työntekijät ja asiakkaat ovat tällöin peräisin erilaisista kulttuureista ja etnisistä ryhmistä. Monikulttuurisessa hoitotyössä tulee huomioida ihmisen kulttuuriset ominaispiirteet, erilaisuuden kunnioittaminen sekä tasa-arvoisuus. Tavoitteena on asiakkaan kulttuurisen taustan huomiointi terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmana. (Abdelhamid ym. 2009; 18-19.)

Sairaanhoitajan työtä määrittävät eettiset ohjeet: *Sairaanhoitaja toimii tehtävässään oikeudenmukaisesti. Hän hoitaa jokaista potilasta yhtä hyvin ja kunkin yksilöllisen hoitotarpeen mukaan, riippumatta potilaan terveysongelmasta, kulttuurista, uskonnosta, äidinkielestä, iästä, sukupuolesta, rodusta, ihon väristä, poliittisesta mielipiteestä tai yhteiskunnallisesta asemasta.* (Sairaanhoitajaliitto 2014.)

Terveydenhuollon ammattilaisen tulee olla aidosti ja kokonaisvaltaisesti kiinnostunut maahanmuuttajataustaisen asiakkaan tilanteesta, johon voi liittyä kulttuuristen piirteiden huomiointia yksilön itsensä määrittämänä. Eri kulttuurien tuntemista ei välttämättä edellytetä. Kansallisten ryhmien sisällä voi olla eroja, joten samasta maasta tulleet ihmiset eivät välttämättä jaa samanlaisia kokemuksia, poliittista taustaa, sosioekonomista asemaa tai maastamuuttoon liittyviä syitä. Asiakkaalta edellytetään luottamusta terveydenhuoltohenkilöstön asiantuntijuuteen ja osaamiseen sekä kiinnostusta uuden kotimaansa hoitotapoja kohtaan. (Sainola-Rodriquez 2009; 35-36.)

Tutkimuksissa on noussut esiin, että hoitohenkilökunta kokee haastavaksi monikulttuurisen asiakkaan kohtaamisen muun muassa yhteisen kielen puutteen vuoksi. Tästä voivat johtua esimerkiksi huoleton aikakäsitys, hoitomääräysten noudattamatta jättäminen sekä hoidon jatkumattomuus. Lisäksi hoitohenkilökunta kokee haasteena kulttuuritietouden puutteen. (ETENE 2004;31.)

3 Monikulttuurisuus opinnoissa

Monikulttuurisuus näkyy yhä etenevissä määrin myös suomalaisessa yhteiskunnassa. Paras keino onkin opiskeluvaiheessa kansainvälisyystaitojen kartoittamiseksi vaihto-opiskelu ulkomailla. Tällöin on mahdollista kokea, minkälaista on elää vieraassa maassa ja kulttuurissa. Vaihtoon lähtö on tehty melko helpoksi ja turvalliseksi. Koulun tuki sekä luotettavat kontaktit ovat käytettävissä. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2014.) Vaihto-opiskelun sekä työharjoittelun pituuteen saa itse vaikuttaa. Opinnäytetyön tekijöiden oman kokemuksen perusteella olisi suotavaa viettää ulkomailla vähintään 3 kuukautta. Tässä ajassa opiskelija on päässyt tutustumaan kunnolla vieraaseen kulttuuriin.

Hyvältä työntekijältä odotetaan ammattitaidon lisäksi ahkeruutta, avoimuutta, hyvää itsetuntoa, joustavuutta, kansainvälisyyttä, hyvää kielitaitoa, hyviä kommunikointitaitoja, muutoshalukkuutta, liikkuvuutta, nöyryyttä, paineensietokykyä, positiivista asennetta, vastuuntuntoisuutta sekä jatkuvaa kehityksenhalua ja valmiutta panostamaan omaan työhön. Nämä piirteet voi yhdistää kansainvälisyystaitoihin. Ulkomailla oleskelu kasvattaa näitä piirteitä. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2014.)

Monikulttuurisia taitoja suositellaan harjoiteltavaksi käytännössä, joita ei ole mahdollista oppia kulttuuriseen tietoon ja kirjallisuuteen tutustumalla, vaikka tämä onkin tärkeä osa-alue. Oppimiseen tulisi liittää todellisia kulttuurisia kokemuksia sekä kohtaamisia. Oppijan tulisi mennä itselle vieraaseen kulttuuriin kehittääkseen taitojaan. Tämä prosessi edellyttää, että opiskelija on keskellä vieraasta kulttuurista tulevia kokemuksia ilman tuttua ja turvallista tukiverkostoa. Pitkäaikainen oleskelu tai asuminen toisessa kulttuurissa tai työskentely vähemmistöryhmien parissa voi olla kokonaisvaltaista, jolloin ihminen on vaikutuksessa vieraan kulttuurin kanssa. Tällainen kulttuurinen ”immersio” toteutuu opiskellessa esimerkiksi riittävän pitkänä vaihto-opiskeluna. (Abdelhamid ym. 2009; 53.)

4 Opas monikulttuurisuuteen valmentautumisessa

Opiskelijavaihto mahdollistaa monikulttuuristen taitojen oppimisen. Laurea-ammattikorkeakouluista opiskelijoita lähetetään ulkomaille vuosittain vaihtoon noin 350. Tätä varten Laurealla on lähes 250 yhteistyökumppania maailmalla. Ulkomaalaisia opiskelijoita tulee kouluun opiskelijavaihtoon noin 270. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2014.) Kansainvälisyys lisääntyy jatkuvasti, jonka myötä on suositeltavaa lähteä vaihtoon tai työharjoitteluun ulkomaille.

Monikulttuurisuuteen valmentautuessa voidaan hyödyntää esimerkiksi oppaita sekä keskusteluja. Opas on tarkoitettu hoitotyön opiskelijoille, jotka lähtevät Intiaan työharjoitteluun.

Lisäksi oppaasta saa hyviä käytännön vinkkejä lähtiessä kansainväliseen vaihtoon mihin päin maailmaa tahansa. Opasta voivat hyödyntää myös Intian matkailusta kiinnostuneet. Opinnäytetyön tekijät olisivat halunneet kuulla muiden henkilökohtaisia kokemuksia työharjoittelusta Intiassa, mutta eivät löytäneet vastaavanlaista opasta työharjoitteluun lähtiessä. Tekijät halusivat hyödyntää omia kokemuksia työharjoittelusta ja jakaa näitä seuraaville opiskelijoille. He päättivät toteuttaa oppaan edes auttaen seuraavia opiskelijoita. Tekijät ovat kuvanneet oppaassa koko matkan kulkua ja painottaneet erityisesti sellaisia asioita, joihin tulisi kiinnittää Intiassa huomiota. Työharjoittelu ulkomailla on pitkä projekti, jota opinnäytetyön tekijät ovat kuvanneet alusta alkaen Suomessa tehtävistä valmisteluista aina kotiin paluuseen asti.

4.1 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön tekijät suorittivat työharjoittelun Intiassa King Edward Memorial (KEM) hospitalissa keväällä 2013. Ennen lähtöä oli sovittu, että työharjoittelu yhdistetään opinnäytetyöhön. Kansainvälisistä asioista vastaavan (kv) koordinaattorin kanssa oli sovittu, että opinnäytetyön tekijät tutkiskelevat KEM hospitalia ja ympäristöä muutaman viikon ajan, jonka jälkeen päättävät aiheen. Tarkoituksena oli tehdä opinnäytetyö, joka kiinnostaa oppaan laatijoina eniten. Opinnäytetyön tekijät toivovat opinnäytetyön aiheesta olevan hyötyä myös seuraaville hoitotyön opiskelijoille.

Aineiston huolellinen suunnittelu helpottaa prosessin hallintaa. Suunnitteluvaiheessa tulisi sopia työnjaosta - kuka kirjoittaa tekstiluonnoksen, kuka tarkistaa sen, täytyykö luonnosta testata kohderyhmällä ja kuinka sitä testataan. Lisäksi tulisi selvittää mahdolliset kustannukset ja tarvitaanko kuvittajaa, suunnittelijaa, kääntäjää tai painajan palveluita. Aikataulujen suunnittelu helpottaa toteuttamista. (Parkkunen ym. 2001;9.)

Punessa ollessa tekijät tutustuivat synnytysosaston toimintaan, jossa tekivät huomioita isän osallisuudesta raskauden kulkuun. Opinnäytetyön tekijöiden tarkoituksena oli haastatella lääkäreitä sekä sairaanhoitajia raskausajan seurannasta Intiassa sekä selvittää isän roolia raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Opinnäytetyön tekijät saivat jonkin verran kerättyä tietoa haastatteluiden sekä kyselyn avulla (liite 2), mutta Suomeen palattua epäilivät, riittäisikö tietoa opinnäytetyöhön, vaikka teoretietoa olisikin kerätty Suomesta. Tekijät pohtivat myös opinnäytetyön hyödynnettävyyttä; minkälaiselle opinnäytetyölle olisi tarvetta ja mitä seuraavatkin opiskelijat hyödyntäisivät. Opinnäytetyön tekijät reflektoivat työharjoittelua ja pohtivat harjoittelua prosessina, jonka myötä päättivät toteuttaa oppaan Intiaan.

Vilka ja Airaksinen (2003; 53) määrittelevät opinnäytetyön tärkeiksi kriteereiksi uuden käytömuodon sekä käytettävyyden kohderyhmässä ja käyttöympäristössä. Lisäksi tulee huomioida sisällön sopivuus kohderyhmälle. Työn tulisi olla houkutteleva ja samalla informatiivinen, sel-

keä ja johdonmukainen. Opas on tehty selkeäksi ja helppolukuisesti hyödyntämällä erilaisia fonttikokoja ja sivun asetteluja. Oppaasta löytyvät tarvittavat tiedot helposti otsikoiden avulla. Opinnäytetyön tekijät ovat tehneet oppaasta houkuttelevan hyödyntämällä värejä sekä itse otettuja kuvia. Sisällöllisesti selkeän tekstin lisäksi helppolukuisuuteen vaikuttavat typografia, erilaiset taittoratkaisut ja kuvitus. Nämä seikat vaikuttavat sanoman kiinnostavuuteen ja ymmärrettävyyteen. Epäonnistunut ulkoasu voi tehdä lukukokemuksesta raskaan sekä sekavan. (Virtanen 2009; 119.)

Työharjoittelun aikana opinnäytetyön tekijät pitivät työharjoittelun kokemuksista päiväkirjaa, jota ovat hyödyntäneet oppaan työstämisessä. Opas sisältää sekä laatijoiden kokemusperäistä tietoa, KEM hospitalin henkilökunnan jakamaa tietoa sekä lähteisiin perustuvaa tietoa. Opinnäytetyön tekijät ovat olleet kriittisiä lähteiden käytössä. (Vilkka ym. 2003;53). Tarkoituksena oli kuvata vaihdon koko prosessi alusta loppuun asti. Tekijät ovat valinneet oppaaseen sellaisia tietoja, jotka ovat hyödyllisiä myös seuraaville lähtijöille. Oppaan tiedot on valittu sen mukaan, mitä opinnäytetyön tekijät olisivat itse halunneet tietää ennen työharjoitteluun lähtöä. Lisäksi oppaassa esitellyt asiat ovat sellaisia, jotka ovat Intialle ominaisia ja kuuluvat paikalliseen kulttuuriin.

4.2 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tekijät ovat käyttäneet laadullista eli kvalitatiivista tiedonkeruumenetelmää. Tekijät valitsivat tämän tutkimusmenetelmän, sillä tarvittuja tietoja ei voinut määrällisesti mitata. Tekijät halusivat selvittää esimerkiksi raskauden kulkua alusta loppuun, jota olisi ollut vaikea selvittää kyllä/ei-kysymysten avulla. Laadullisessa tutkimuksessa ei käytetä tilastollisia tai muita määrällisiä keinoja, vaan siinä käytetään sanoja ja lauseita. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ilmiötä, ymmärtää ja antaa mielekkäitä tulkintoja eikä tämän toteuttamiseksi tarvita tarkkaa viitekehystä. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysiin eivät päde tiukat säännöt, vaan tutkimusprosessin eri vaiheissa oleva toiminta ohjaa itsessään tutkimusprosessia ja tiedon keruuta. Kvalitatiivinen tutkimus antaa mahdollisuuden tutkittavan ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen; ilmiötä on mahdollista kuvata ja selittää syvällisesti. (Kananen 2008; 24.)

Intiassa opinnäytetyön tekijät toteuttivat kyselyn (liite 2) englanniksi lääkäreille, jotta välttyisivät väärinkäsityksiltä ja tulkitsemisongelmilta. Kysely etenee etukäteen suunniteltujen kysymysten mukaan. Tutkimuksessa tulee myös esille, että kysely on helpoin ja nopein tapa toteuttaa käytännössä. Suurin etu on aineiston käsittelyssä; lomakkeet voi käsitellä nopeasti ja aineistoon voi tarvittaessa palata. (Hirsjärvi & Hurme 2014;37).

Lääkärit vastasivat kyselyyn anonyymisti sekä vapaaehtoisesti. Opinnäytetyön tekijät esittivät kysymyksiä koskien lääkärin käsityksiä isän asemasta Intiassa sekä synnytysvalmennuksesta. Kysely käsitti 13 kysymystä. Tekijät jakoivat kyselyitä 25 lääkärille, mutta takaisin saivat vain 8 kyselyä. Opinnäytetyön tekijät asuivat sairaalan yhteydessä olevassa naisten asuntolassa, joiden asukkaille sekä osastolla työskenteleville lääkäreille jakoivat kyselyitä. Tämä oli yksi tutkimuksen haastavimmista tehtävistä. Monet lääkärit eivät olleet innokkaita vastaamaan kyselyyn, sillä se vei aikaa. Lääkärit ovat kovin kiireisiä eikä vapaa-aikaa löydy paljoa. Opinnäytetyön tekijät yrittivät useasti pyytää kyselyitä takaisin, mutta eivät saaneet niitä.

Opinnäytetyön tekijät toteuttivat sairaanhoitajille suullisen haastattelun, sillä he eivät osaa englantia, jolloin kyselyyn vastaaminen olisi ollut mahdotonta. Toinen opinnäytetyön tekijöistä osaa hindiä, joten hän haastatteli hoitajia suullisesti ja toinen tekijöistä kirjoitti haastattelut suomeksi ylös. Tekijät esittivät sairaanhoitajille kysymyksiä samojen teemojen pohjalta, kuin lääkäreille. Sairaanhoitajille oli mahdollista esittää täsmentäviä kysymyksiä - näin ollen kysymykset poikkesivat hieman lääkäreiden kyselyistä. Opinnäytetyön tekijät toteuttivat suulliset haastattelut sekä yksilö - että ryhmähaastatteluina. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on suorassa kontaktissa tutkittavan kanssa. Tutkija on kentällä haastattelemassa tai havainnoimassa ilmiötä ja tutkimus tehdään sen oikeassa kontekstissa. Laadullinen tutkimus on useimmiten kuvailevaa; tutkija on kiinnostunut merkityksistä, prosesseista sekä ilmiön ymmärtämisestä sanojen, tekstien sekä kuvien avulla. Tutkimusmenetelmät vaikuttavat osaltaan saatuihin tuloksiin. (Kananen 2008; 25.)

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä ryhmähaastattelut olivat tiedollisesti antoisampia, sillä haastateltavat kävivät keskustelua myös keskenään. Hirsjärvi ja Hurme (2014;61) kertovatkin, että ryhmähaastattelussa voidaan käyttää hyväksi ryhmadynamiikkaa eli haastateltavien vaikutusta toisiinsa. Opinnäytetyön tekijät huomasivat, että vastaukset olivat kattavampia suullisesti, kuin kirjallisesti esitettynä. Etuna oli myös nopeampi tiedonsaanti monelta eri henkilöltä samanaikaisesti. Teemahaastattelun on tarkoitus edetä ennalta mietittyjen teemojen varassa, mutta haastattelutilanne on silti vapaampi ja lisäkysymysten esittäminen on mahdollista. Lisäksi haastateltavat voivat kertoa aiheesta ennalta sovitun teeman sisällä. (Hirsjärvi & Hurme 2014;47-48).

Haastattelutilanteissa tekijät pyysivät tarvittaessa täydennystä vastauksiin ja sairaanhoitajat vastasivat mielellään. Opinnäytetyön tekijät haastattelivat sairaanhoitajia asuntolassa heidän vapaa-aikanaan, joten he saivat ajan kanssa vastata esitettyihin kysymyksiin. Hirsjärvi ja Hurme (2014;42) toteavatkin, että tutkimusmenetelmänä haastattelu on etukäteen jonkin verran suunniteltua keskustelua, jota ohjaa haastattelija. Teemahaastattelu oli keskustelunomaista ja luontevaa. Haastateltavat olivat rentoutuneita ja mielellään mukana. Kyselyn vastauksista opinnäytetyön tekijät huomaavat kiinnostuksen puutteen. Suurin osa oppaan

sisällöstä on kokemusperäistä tietoa liittyen omiin havaintoihin, kokemuksiin sekä paikallisten kertomuksiin Intiasta. Lisäksi opinnäytetyön tekijät ovat hyödyntäneet erilaisia lähteitä Internetistä sekä kirjoista Intiasta yleisesti kerrottaessa.

5 Arviointi ja luotettavuus

Tässä osiossa tarkastellaan opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet välttämään virheiden syntymistä. Saadut tulokset on arvioitu sisällön analyysimenetelmien avulla. Kaikissa tutkimuksissa on tarkoitus arvioida tehdyn työn luotettavuutta. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Näin saadaan selville, ovatko tutkimustulokset sattumanvaraisia. Tutkimustietoa kerätessä oppaan laatijat hyödynsivät lomakekyselyjä sekä haastatteluja. Tekijät huomasivat saaneensa samankaltaisia vastauksia eri vastaajilta. Tämän perusteella laatijat pitävät kerättyä tietoa reliabelina. Hirsjärvi ym. (2009;231) kirjoittavat, että tulokset voidaan tulkita luotettaviksi, jos jo kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen.

Validi eli pätevä tutkimus tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä sillä on ollut tarkoitus mitata. Menetelmätavat sekä mittarit eivät aina vastaa todellisuutta, jota tutkija on alun perin ajatellut tutkivansa. Tällöin esimerkiksi vastaajat ovat vastanneet kyselylomakkeeseen, mutta ovat käsittäneet kysymykset toisin. Vastauksia ei voi käsitellä tosina ja pätevinä, jos tutkija on käsitellyt saatuja tietoja eri näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2009; 231-232.)

Laaditut kysymykset lomakkeessa olivat selkeitä, helposti ymmärrettävissä ja etenivät loogisesti. Tekijät käsitelivät lomakkeita ja luokittelivat vastaukset samojen aiheiden alle. Tulevina terveydenhoitajina työn tekijöillä on tietoa tutkimusaiheesta, jonka vuoksi tekijät osasivat järjestää saadut tiedot oikeaan järjestykseen raskauden kulkua mukaillen. Lisäksi tekijät huomasivat, että raskauden kulun seurannassa on yhtäläisyyksiä Suomen toimintatapoihin. Lomake oli toteutettu englanniksi ja suulliset haastattelutilanteet hindiksi, jotka toinen opinnäytetyön tekijöistä vapaasti suomensi. Suullisissa haastattelutilanteissa oli mahdollista tehdä selventäviä kysymyksiä, jota ei ollut mahdollista toteuttaa kyselyissä. Vapaasti suomennettaessa virheiden esiintyminen on mahdollista, mutta toinen opinnäytetyön tekijöistä puhuu äidinkielenään hindiä.

Oppaan tekijät ovat tuoneet esille myös omaa kokemusperäistä tietoa, joka perustuu työharjoittelun aikana tehtyihin havaintoihin. Hirsjärvi ym. (2009;232) kirjoittavat, että ihmisistä ja kulttuurista kertovat kuvaukset ovat ainutlaatuisia eikä ole kahta samanlaista tapausta. Tällöin perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnit eivät päde. Opinnäytetyön tekijät ovat olleet kriittisiä lähteitä valittaessa. Monet lähteistä ovat valtion ylläpitämiä, jotka ovat

ajan tasalla. Opinnäytetyön tekijät hyödynsivät opinnäytetyössä viimeisintä lähdekirjallisuutta. Lopuksi opinnäytetyön tekijät pyysivät matkailijoita sekä muita työharjoittelussa ulkomaille olleita opiskelijoita lukemaan ja arvioimaan oppaan.

Haastateltavat ja kyselyyn vastanneet ovat osallistuneet vapaaehtoisesti ja nimettömästi. Opinnäytetyön tekijät ovat kertoneet osallistujille, mihin tarkoitukseen tietoa tarvitaan. Lääkärit ovat vastanneet kyselyihin omalla ajallaan. Sairaanhoidajat vastasivat haastatteluun omalla vapaa-ajallaan asuntolassa. Usein sairaanhoitajia haastatellessa ympärillä oli myös muita hoitajia, jotka halutessaan osallistuivat keskusteluun. Tällaiset keskustelut olivat vapaita tilanteita, mutta tekijät huomioivat myös yksilöiden mielipiteet. Hirsjärvi ja Hurme (2014;20) kirjoittavat, että tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmisiin, tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, yksityisyys sekä seuraukset.

Opinnäytetyön tekijät ovat pyytäneet työharjoittelussa ulkomaille olleita opiskelijoita sekä matkailijoita (8) arvioimaan opasta, joka tukee opinnäytetyön eettisyyttä. Oppaan lisäksi tekijät ovat lähettäneet heille saatekirjeen sekä arviointilomakkeen (liite 3). Oppaan arvioinnissa hyödynnetään näin ollen ulkoista arviointia, joka tarkoittaa hankkeen ulkopuolelta tapahtuvaa arviointia. Siinä on keskeistä eri toimijoiden päämäärien, arviointitehtävien sekä odotusten ja tarpeiden yhteen sovittaminen. (Virtuaali-ammattikorkeakoulu 2014.) Arviointilomakkeessa (liite 3) on esitetty kysymyksiä koskien oppaan ulkoasua, käytettävyyttä, helppolukuisuutta, luotettavuutta sekä sen hyödynnettävyyttä työharjoittelijoiden sekä Intian matkailijoiden keskuudessa. Parkkusen ym. (2001;9) mukaan hyvän aineiston laatukriteerit ovat sisällön selkeä esitystapa, hyvä tunnelma, huomiota herättävyys, helppolukuisuus, helppo hahmoteltavuus, oikea ja virheetön tieto sekä sopiva tietomäärä. Kohderyhmä on selkeästi määritelty sekä kohderyhmän kulttuuria kunnioitettu. Oppaassa on tekstiä tukevia kuvia, jotka herättävät mielenkiintoa lukijassa.

Parkkunen ym. (2001;4) kirjoittavat, että arviointi on prosessi, jonka aikana mitataan mitä on tutkimuksen aikana saavutettu ja miten. Tuotosta tulisi tarkastella kriittisesti pohtien sen hyviä ja huonoja puolia. On tärkeää pohtia, kuinka tuotosta voisi vielä parantaa. Opinnäytetyön tekijät ovat käyttäneet apuna likertin asteikkoa edellä mainittujen asioiden selvittämiseen. Saadut tulokset ovat olleet kiitettäviä. Lukijat ovat kokeneet oppaan olevan hyödyllinen ja helppolukuinen ja kokivat kuvien tukevan kirjoitusta. Oppaaseen on tehty korjauksia annetun palautteen pohjalta; Siihen on lisätty käytännön esimerkkejä työharjoittelusta sekä hienoa tietoa budjetista. Opinnäytetyön tekijät ovat lisänneet toiveesta kuviin myös kuvatekstejä avaamaan kuvia.

Tässä muutamia lainauksia saadusta palautteesta:

Oppaassa käy ilmi hyvin tärkeitä ja keskeisiä asioita niin Intiasta kuin matkailusta yleisesti. Jokainen osio on käyty tarkkaan läpi ja selvennetty asioita omien kokemusten mukaan, joka tuo ymmärrystä lukijalle. Teksti on hyvin selkeää ja mukavaa luettavaa. Jokainen oppaan lukenut varmasti kokee oppineensa uutta ja tärkeitä asioita ennen matkaa, mikä lisää turvallisuuden ja varmuuden tunnetta koko matkasta yleisesti. Niin negatiivisiin kuin myös positiivisiin asioihin on helpompi reagoida ja valmistautua, kun keskeisimmät asiat käyvät oppaasta ilmi. Tulen varmasti käyttämään kyseistä opasta hyödykseni tulevaisuudessa. - Pohjois-Intiassa matkannut.

Vähän enemmän tietoa käytännön harjoittelusta, esim. jokin esimerkki. Niin hyvin kirjoitettu, että ei malttanut laskea käsistä. - Lähihoitaja, ei Intiassa matkannut.

Alkupään listoista täytyy antaa kehua. Listalta löytyy helposti unohtuva matkustusilmoitus ja lopussa muistia helpottava varustelista. Opinnäytetyö on todenmukainen ja mukaansa tempaava. Matkakuumeen noustessa opinnäytetyön toivoisi jatkuvan ja jatkuvan. - Intiassa matkannut.

Olisin halunnu arvion matkabudjetista, et paljo kannattaa varaa rahaa mukaa tai paljo teil noin meni siel. Kaikki toi fakta tieto oli tosi hyödyllistä. Todella hyvä oli toi lopun tsekkauslista. - Vietnamissa työharjoittelussa ollut hoitotyön opiskelija.

Opas sisälsi tärkeää tietoa vaihtoon lähtemisestä. Eniten oppaasta hyötyy varmasti samankaltaista harjoittelua suunnittelevat opiskelijat. Oppaassa kerrottiin tarkasti aivan arkipäiväisiäkin asioita jotka Intiassa voivat tottumattomalle tuntua hyvin haastavilta. Tietoa Intiasta on saatavana ympäri internetiä mutta tämä opas oli tehty juuri terveydenhuollon opiskelijoita hyödyttäväksi. - Intiassa työharjoittelussa ollut opiskelija

Se on niin hyvä! Laittakaa se jakoon myös muualle. Tarkoitan jotain matkasivuja tai vastaavaa. - Matkailija

6 Pohdinta

Monikulttuuristen ihmisten kohtaaminen on yhä etenevässä määrin arkipäivää ja maailmojen rajat hälvenevät jatkuvasti. Tämä on nähtävissä muun muassa maahanmuuttajien määrän lisääntymisellä. Vaihto-opiskelijoita liikkuu maailmalla paljon ja lähtemisestä on tehty helppoa. Kansainvälistä toimintaa on mainostettu paljon ja lähtöä suositellaan opiskelijoille.

Opinnäytetyön tekijät ovat kokeneet työharjoittelun olevan hyödyllinen ja ainutkertainen kokemus. Työharjoittelu on ollut prosessi, johon on Suomessa ollessa jo hyvin voinut valmistautua muun muassa valmentavilla opinnoilla ennen lähtöä. Tekijät lähtisivät ehdottomasti toistekin matkaan. Tekijät kokevat, että vaihdon myötä englannin kielen käyttö on helpottunut; näin ollen kontaktin luominen muihin ihmisiin on helpottunut, eivätkä tilanteet ole enää yhtä jännittäviä, kuin aikaisemmin. Yhteisen kielen puuttuessa on mahdollista kommunikoida eleiden, ilmeiden ja yrittämisen avulla. Tekijät kokevat monikulttuurisista taustoista tulevien ihmisten kohtaamisen olevan nyt luontevampaa.

Hyvän hoidon saamisen kannalta yhteinen kieli asiakkaan ja terveydenhuoltohenkilöstön välillä on paras lähtökohta. Monikulttuurisuuden lisääntyessä asiakkaan kohtaamisessa ei välttämättä ole käytössä yhteistä kieltä, jolloin viestinnälliseen taitoon tulisi panostaa. Terveydenhuoltohenkilöstön tulisi luoda luottamuksellinen ilmapiiri, havainnoida sanattomia viestejä, ymmärtää epätäydellisesti puhuttua kieltä sekä tarvittaessa käyttää tulkkia. (Sainola-Rodriquez 2009;39-40.)

Tekijät ovat työstäneet opinnäytetyötä pareittain ja aikataulut sai sovittua hyvin yhteen. Tekijät aloittivat opinnäytetyön työstämisen jo Intiassa ollessa, vaikka aihe muuttuikin muuttaman kerran. Intiassa kerättyä materiaalia pystyi hyvin hyödyntämään oppaassa. Opinnäytetyön tekijät ovat kokeneet työn toteuttamisen miellyttävänä. Tekijät varasivat opinnäytetyön laatimiselle hyvin aikaa.

Opasta laatiessa hankalinta oli tiedon rajaaminen, sillä tietoa Intiasta sekä tekijöiden kokemusperäistä tietoa on hyvin paljon. Lisäksi haasteena oli etsiä ajankohtaista tietoa raporttiin. Tekijät halusivat oppaasta olevan hyötyä työharjoittelijoille sekä Intian matkailijoille, jonka vuoksi tekijät halusivat selvittää vastaako opas käyttötarkoitustaan. Muun muassa tätä asiaa on selvitetty arviointikyselyn avulla, josta saatu palaute oli positiivista. Annetun palautteen pohjalta laatijat ovat tehneet muutoksia oppaaseen, jotta opasta olisi miellyttävä lukea.

Opasta voi käyttää osana hoitotyön opiskelijoiden monikulttuurisia opintoja. Se innostaa lähtemään työharjoitteluun ulkomaille ja valmentaa hyvin lähtijöitä. Oppaasta luodaan mahdollisesti mobiilisovellus, jolloin oppaan tieto on helposti saatavilla

Lähteet

- Abdelhamid, P. Juntunen, A. Koskinen, L. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki. WSOY-proOY.
- ETENE-julkaisuja. 2004. Monikulttuurisuus Suomen terveydenhuollossa. http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17162&name=DLFE-533.pdf Viitattu 29.08.2014
- Forsander, A. Raunio, M. Salmenhaara, P. Helander, M. 2007. Sykettä ja tulevaisuutta. Globaalin osaamisen kansalliset rajat. Helsinki. Edita.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Tammi.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän yliopisto.
- Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Kansainvälisten asiain toimisto. Miksi lähtisin opiskelijavaihtoon ulkomaille? Viitattu 26.8.2014.
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2014. Kansainvälisyys opinnoissa. <http://www.laurea.fi/fi/opiskelu/kansainvalisyys-opinnoissa/Sivut/default.aspx> Viitattu 28.08.2014.
- Maahanmuuttovirasto. 2011. Tilastoliite. http://www.migri.fi/download/44550_MMV_tilastoliite_2011_8.pdf?859068651260d188 Viitattu 29.08.2014
- Maahanmuuttovirasto. 2014. Keskeisiä maahanmuuttoon liittyviä termejä. <http://www.migri.fi/medialle/sanasto> Viitattu 26.08.2014.
- Parkkunen, N. Vertio, H. Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Pitkälä, E. 2011. Aalto-yliopisto. Opiskelija liikkuvuus kasvussa. <http://www.aalto.fi/fi/current/news/view/2011-11-09/>. Viitattu 26.8.2014.
- Sainola-Rodriguez, K. 2009. Transnationaalinen osaaminen. Uusi terveydenhuoltohenkilöstön osaamisvaatimus. Kuopion yliopisto. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1302-8/urn_isbn_978-951-27-1302-8.pdf. Viitattu 17.10.2014.
- Sairaanhoitajaliitto. 2014. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. https://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyon/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/ Viitattu 28.08.2014
- Vilkka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Tammi.
- Virtanen, H. Kehitysvammaliitto. 2009. Selkokielen käsikirja. Tampere.
- Virtuaali ammattikorkeakoulu. Arvioinnin eri muodot. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464158778/1194360088079/1194360304566.html>. Viitattu 03.09.2014
- Vuorela, S. 2005. Haastattelumenetelmät, käytettävyydestä tutkimuksen menetelmät, 37-52. Tampereen yliopisto, Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Viitattu 21.05.2013. <http://www.cs.uta.fi/usabsem/luvut/3-Vuorela.pdf>

Väestöliitto. 2014. Maahanmuuttajien määrä.
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/ Viitattu 28.08.2014

Oppaassa käytetyt lähteet:

Embassy of Finland in New Delhi. 2014. Facebook.
<https://www.facebook.com/FinnishEmbassyNewDelhi>

Embassy of India. 2013. <http://www.indianembassy.fi/> Viitattu 14.05.2014

Ikonen, R. Ruohitie, P. Ezeonodo, A. Mikkola, K. Koskinen, K. 2014. Kenguruhoito. Lastenneuvolakäsikirja. THL. http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopaketti/imetys/keskoset/kenguruhoito. Viitattu 31.10.2014.

Indian railways. Passenger reservation enquiry. 2014. <http://www.indianrail.gov.in/> Viitattu 15.07.2014.

Intian kartta. 2014. <http://www.worldhindunews.com> Viitattu 16.05.2014.

Intian lippu. Suomen suurlähetystö. New Delhi. 2014.
<http://www.finland.org.in/Public/Default.aspx> Viitattu 16.05.2014.

Kela. 2014. Opiskelijan tuet. <http://www.kela.fi/opiskelijat> Viitattu 14.05.2014.

Kirkon ulkosuomalaistyön yksikkö. Kirkkohallitus. 2014. Ulkosuomalaiset. Minullako kulttuurishokki? http://evl.fi/ulkosuomalaiset/evl_Content459928 Viitattu 23.05.2014.

Mattila, L. Salo, E. THL. 2013. Matkailijan terveysopas. Turistiripuli.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/ktl.mat?p_selaus=54728 Viitattu 10.07.2014.

Rantapallo. 2014. Rantapallon kohdeopas. Intia. <http://www.rantapallo.fi/intia/> Viitattu 14.05.2014.

Rokote.fi. 2014. Matkailijan rokoteopas. <http://www.rokote.fi/matkailijan-rokoteopas/> Viitattu 15.05.2014.

Suomen suurlähetystö. New Delhi. 2014. <http://www.finland.org.in/Public/Default.aspx> Viitattu 16.05.2014.

Suomen suurlähetystö. New Delhi. 2014. Yhteiskunta, kulttuuri ja media.
<http://www.finland.org.in/public/default.aspx?nodeid=43338&contentlan=1&culture=fi-FI> Viitattu 10.07.2014.

THL. 2014. Matkailijan terveysopas.
http://www4.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/matkailijan_terveysopas Viitattu 17.05.2014.

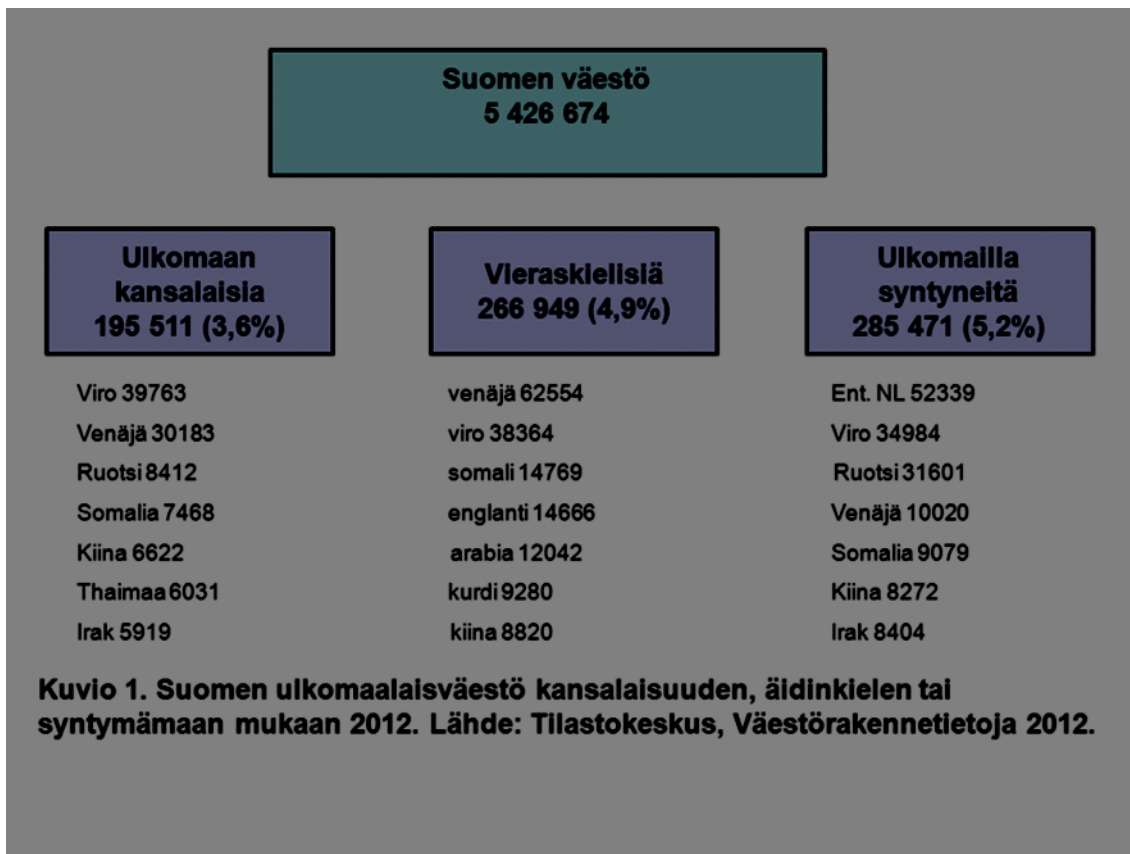
Tjäreborg. 2014. Intia. <http://www.tjareborg.fi/intia> Viitattu 14.05.2014.

Ulkoasiainministeriö. 2014. Matkustusilmoitus.
https://matkustusilmoitus.fi/public_html?command=browse Viitattu 15.05.2014.

Wickramasinghe, P. Rajah, S. 2013. Löytöretki Intian keittiöihin. H.f.ullman publishing

Liitteet

Liite 1 Suomen ulkomaalaisväestö



Liite 2 Lomakekysely

INTERVIEW QUESTIONS FOR DOCTORS ABOUT PREGNANCY, COUNSELLING AND FATHERS' POSITION

These answers will be confidential and anonymous. We will destroy this paper after using this for our thesis. Any questions? Please contact health care nursing students Gurdip Kumar and Johanna Morttinen.

Male / Female Age: _____ Professional field: _____

What kind of counselling do you have for pregnant mother and her husband?

Do you have childbirth coaching in India? What kind of?

How fathers involves to pregnancy, labour and after that?

What do you think is man's role as a father?

Does father get any attention and information during pregnancy and after that?
How do you counsel fathers?

What kind of information is important to a new father? How do you tell these facts?

Do you have any booklets for parents or is the information told only face to face?

Who is the first professional person (nurse/doctor) you have to contact with when getting pregnant?

Where do you go for check-ups during the pregnancy and after labour?

How parents' families are involved in during the pregnancy and after labour?

Do you think family's other members are more involved than a father?

Is there anything to improve in father's role and position?

And if YES, How would you do that?

What else would you like to tell us? Free word!

Thank You for your time!

Liite 3 Saatekirje ja arviointilomake

Syyskuu 2014

Hei,

Olemme Tikkurilan Laurean viimeisen vuoden terveydenhoitotyön opiskelijoita. Olimme Intiassa vaihdossa keväällä 2013, jonka myötä päätimme toteuttaa opinnäytetyön Intian oppaana. Opas on tarkoitettu vaihto-opiskelijoille sekä Intian matkaajille. Lisäksi siinä on hoitotyön näkökulmaa mukana sille tarkoitussa kappaleessa. Toivoisimme Sinun kertovan mielipiteesi oppaasta ohessa olevan arviointilomakkeen avulla. Otamme mielellämme vastaan parannusehdotuksia.

Arviointilomakkeessa on esitetty kysymyksiä koskien oppaan ulkoasua, käytettävyyttä, helppo-lukuisuutta, luotettavuutta sekä hyödynnettävyyttä.

Kiitos yhteistyöstä!

Gurdip Kumar
gurdip2.kumar@laurea.fi
Johanna Mörttinen
johanna.t.morttinen@laurea.fi

Arviointilomake oppaasta Intiaan

Ympyröi mielestäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Ulkoasu on selkeä ja miellyttävä

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

2. Kuvia on käytetty asianmukaisesti

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

3. Opasta oli miellyttävä lukea

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

4. Teksti etenee loogisesti

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

5. Oppaan tiedoista oli hyötyä

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

6. Opas vastasi odotuksiani

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

7. Voin suositella opasta muille

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 Täysin samaa mieltä

Vastaa kysymyksiin 8-9 omin sanoin.

8. Mitä jäit kaipaamaan oppaassa?

9. Mikä oppaassa oli erityisen hyvää? Mikä hyödytti sinua eniten?

Kiitos ajastasi!



Opas Intiaan

työharjoitteluun lähtijöille

Gurdip Kumar
Johanna Mörttinen
Opinnäytetyö 2014
Laurea AMK

Sisältö

Johdanto	3
1 Intiaan !.....	4
2 Yleistä Intiasta	7
2.1 Ilmasto	9
2.2 Ihmiset	10
2.3 Kulttuuri ja uskonto	11
2.4 Liikenne	12
2.5 Hintataso.....	13
2.6 Hygienia.....	14
2.7 Ruokakulttuuri.....	14
2.8 Turvallisuus ja pukeutumissuosituksset	15
2.9 Matkustaminen Intiassa	16
3 Työharjoittelu Intiassa	18
3.1 Asuminen Punessa.....	18
3.2 Harjoittelu	20
3.3 Hierarkia sairaalalla.....	21
3.4 Äitiyshuolto sairaalassa	22
3.4.1 Raskauden kulku.....	22
3.4.2 Synnytys.....	23
3.4.3 Raskauden jälkeinen elämä	23
3.5 Vapaa-aika	24
4 Kotiin paluu	25
5 Pohdinta.....	26
Liite 1	27
Lähteet.....	28

Johdanto



Varanasi ja pyhä Ganges joki

Olemme viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita. Olimme molemmat harkinneet pitkään työharjoittelun suorittamista ulkomailla. Halusimme uusia näkökulmia, kokemuksia ja kartuttaa kielitaitoa. Terveydenhoitotyö on tänä päivänä hyvin monikulttuurista, joten ajattelimme työharjoittelukokemuksista olevan hyötyä myös tulevaisuudessa monikulttuurisia asiakkaita kohdatessa.

Valitsimme Intian kohteeksi sen monimuotoisuuden vuoksi. Tiesimme Intian olevan hyvin erilainen, värikäs, lämmin, hintatasolta halpa ja eksoottinen maa, joten päätös lähteä oli helppo. Olimme vuonna 2013 keväällä työharjoittelussa King Edward Memorial (KEM) hospitalissa (Pune) 3,5 kuukauden ajan. Haluamme hyödyntää kokemuksiamme ja välittää näitä tietoja seuraaville hoitotyön työharjoittelijoille sekä matkailijoille. Olemme koonneet kokemuksia ja vinkkejä sinulle.

Tässä oppaassa käsittelemme asioita, joita voit hyödyntää työharjoitteluun lähtiessä - myös silloin, kun kohteena on jokin muu maa, kuin Intia. Oppaasta hyötyvät myös matkailijat, sillä se käsittelee Intiaa myös matkakohteena.



Junan ikkunan kautta otettu kuva Raybagin asemasta

1 Intiaan !

Olet nyt päättänyt tulevan työharjoittelukohteesi, mutta siinä ei ole vielä kaikki. Ulkomailla suoritettavan työharjoittelun valmisteluihin kuluu aikaa. Seuraavia vinkkejä voit hyödyntää lähtiessäsi harjoitteluun mihin päin maailmaa tahansa, mutta erityisesti olemme kirjoittaneet nämä ohjeistukset Intiaan lähtijöille.

Hakemukset: Vaihtoon sekä työharjoitteluun hakua varten on olemassa erillinen Solemove ohjelma, jonka käytössä kansainvälisistä asioista vastaavat (kv) koordinaattorit auttavat. Sitä kautta täytät henkilötiedot sekä vaihtokohteet. Solemoven kautta pääsee myös Solegrant ohjelmaan, jonka avulla haetaan koululta saatava rahoitus vaihtoa varten. Lisäksi kirjoitat erillisen vaihtohakemuksen Intiaan, jossa kysellään henkilötietoja, opintoja sekä minkälaisen harjoittelun haluat KEM hospitalissa suorittaa. Tämän lisäksi kirjoitat A4 kokoisen motivaatiokirjeen englanniksi siitä miksi haluat KEMiin harjoittelemaan.

Rahoitus: Työharjoittelua varten täytät Solegrant ohjelman avulla rahoitushakemuksen. Saimme 3,5 kuukauden vaihtoa varten 1400 euroa tukirahaa. Kv-koordinaattorit avustavat rahoituksen hakemisessa. Lisäksi opiskelija voi saada korotettua opintotukea, jota varten tarvitset koululta todistuksen. Sen lisäksi on mahdollisuus korotettuun opintolainaan. Asiasta voit lukea lisää osoitteesta <http://www.kela.fi/opiskelijat>.

Suosittellemme vaihtoa varten hankkimaan myös luottokortin, sillä visa electron ei välttämättä toimi. Hankimme electronin lisäksi luottokortin erikseen sen varalta, jos toinen korteista katoaa. On suositeltavaa säilyttää kortit eri paikoissa. Pankeilla on opiskelijoille tarkoitettu visa, jonka saa hankittua, jos opintopisteitä on vähintään 90. Sen luottoraja on 1000 euroa. Luottokorttia varten tarvittavat opintotoimistolta todistuksen opintojen etenemisestä.

Passi: Huolehdiathan ajoissa, että matkasi tärkein asiakirja on vähintään 6 kuukautta voimassa viisumia hakiessa. Sen tulee olla ehjä sekä hyväkuntoinen. Passissa on oltava vähintään kaksi tyhjää aukeamaa. (Tjäreborg 2014.)

Viisumi: Erilaisia viisumeja on paljon tarjolla. Näihin voit tutustua Intian suurlähetystön verkkosivuilla. Sivustolla ohjataan asiakasta täyttämään online hakemus, jonka jälkeen tämä tulostetaan. Allekirjoituksen tulee olla kuvan alla sekä hakemuksen viimeisellä sivulla. Hakemusta varten tarvittavat erillisen viisumikuvan (5cmx5cm) itsestäsi. Viisumia hakiessa sinulla tulisi olla matkavakuutusasiat kunnossa, sillä hakemusta varten tarvittavat todistuksen vakuutuksesta. Pyydä tämä vakuutusyhtiöltäsi hyvissä ajoin. Viisumia varten sinun tulee toimittaa suurlähetystölle passi sekä kuitti maksetusta viisumista, jonka olet suorittanut pankkisiirrolla. Suurlähetystö sijaitsee Helsingissä, mutta myös postitse on mahdollista asioida. (Embassy of India 2013.) Lisää viisumin hankkimisesta, hinnoista, aikatauluista ja yhteystiedoista voit lukea osoitteesta: <http://www.indianembassy.fi/>

Matkavakuutus: Viisumin saamiseksi on edellytyksenä voimassa oleva matkavakuutus. Varaa aikaa eri vakuutusyhtiöiden vertailuun. Halvin vakuutus ei välttämättä ole paras vaihtoehto. Hyvä matkavakuutus korvaa terveydenhoitoon liittyvät kulut sekä matkatavarat. Otimme pitkäaikaisen matkavakuutuksen, joka on vuoden ympäri voimassa, mutta enimmäisaika on 3 kuukautta kerralla ulkomailla ollessa. Sen vuoksi otimme vielä erilliset väliaikaiset vakuutukset puoleksi kuukaudeksi.

Lentoliput: Lentolippujen ostoon vaikuttaa se, mihin haluat lentää. Finnair lentää Suomesta suoraan Intian pääkaupunkiin Delhiin, josta voi esimerkiksi ottaa intialaisen jatkolennon Puneen. Pune sijaitsee lähellä Mumbaita, johon ei ole suoria lentoja Suomesta. Päätimme ottaa lennot Turkish airlinesilta Mumbaihin, joka lentää Istanbulin kautta. Lipuista maksoimme 635 euroa. Hinnat voivat vaihdella suuresti samankin lentoyhtiön sisällä. Erilaisia tarjouksia kannattaa odotella. Finnairilla Delhiin on jatkuvasti hyviä tarjouksia.

Opintoasiat: Suunnittele opintosi työharjoittelun aikana ja sen jälkeen siten, ettei ulkomailla olo haittaa opintojen edistymistä. Keskustele asiasta tutoropettajan ja kv-koordinaattorin kanssa. Onko sinulla opintoja, joita saisit suoritettua tai hyväksi luettua ollessasi Intiassa? Onko opintoja, joita voisit suorittaa verkkokursseina (esimerkiksi FUAS)? Mitä harjoitteluja suoritat Intiassa? Missä vaiheessa opinnäytetyö on ja haluaisitko hyödyntää tulevaa työharjoittelua opinnäytetyössä? Muistakaa ilmoittautua läsnä olevaksi tuleville lukukausille sekä opintokokonaisuuksille vaihdosta huolimatta.

Majoitus: Tämä riippuu sinusta. Punessa on erilaisia hotelleja, mutta itse päätimme majoittua KEM hospitalin porttien sisäpuolella asuntolassa, joka on tarkoitettu KEMissä työskenteleville naispuolisille sairaanhoitajille sekä lääkäriopiskelijoille. Otimme KEM hospitaliin hyvissä ajoin yhteyttä saadaksemme

majoituksen asuntolasta. KEM hospitaliin saavuttuamme saimme tietää, että meille oli työharjoittelua varten varattu asuntolasta oma huone muiden naisten jakaessa huoneet keskenään. Majoituksesta emme maksaneet erikseen mitään, mutta työharjoittelusta KEM hospitalilla maksoimme noin 150 euroa, jonka ajattelimme kattavan myös majoituksen.



Huoneemme KEM hospitalin yhteydessä olevassa asuntolassa

Rokotukset ja mahdolliset lääkykset: Internetistä löytyvää Matkailijan rokoteopasta sekä THL:n Matkailijan terveysopasta kannattaa hyödyntää ennen matkalle lähtöä. Sieltä löytyvät maakohtaiset luettelot tarvittavista rokotteista ja mahdollisista lääkyksistä. Hepatiitti A, kurkkumätä-jäykkäkouristus, polio ja MPR eli tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko rokotteita suositellaan kaikille. Kansalliseen rokoteohjelmaan kuuluvat rokotteet ovat maksuttomia ja saat ne esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollosta tai terveyskeskuksesta. Hepatiitti B, japanin aivotulehdus, lavantauti sekä kolera ovat riskinarvion perusteella harkittavia rokotteita. Keltakuumetta ei esiinny Intiassa, mutta rokotuksesta vaaditaan todistus, jos on kuuden päivän sisällä ollut maissa, joissa keltakuumetta esiintyy. Malarian estolääkityksen hankkimiseen vaikuttaa vuodenaika sekä alue, jossa Intiassa aikaa vietät. (Rokote.fi 2014.) Lisää rokotteista ja muista lääkyksistä kannattaa keskustella yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa esimerkiksi terveyskeskuksen matkailuvastaanotolla. Sieltä saat myös tarvittavat reseptit rokotteisiin ja lääkkeisiin, jotka eivät kuulu rokoteohjelmaan.

Matkustusilmoitus: Ennen lähtöä on hyvä tehdä matkustusilmoitus. Siinä ulkomaille matkustavat tai muuttavat suomalaiset antavat yhteystiedot sekä matkan tiedot ulkoministeriölle. Kriisitilanteessa tai

häätapauksessa ulkoministeriö ottaa yhteyttä matkustusilmoituksen tehneisiin. Ilmoituksen voit tehdä tässä osoitteessa: https://matkustusilmoitus.fi/public_html?command=browse



Torikauppias Andamaanien Havelock saarella

2 Yleistä Intiasta

Intia on hyvin monimuotoinen ja erikoinen maa, joka täytyy ehdottomasti kokea. Voimme kertoa, minkälaisista vaihdossa oli, mutta Intiaa ymmärtää vasta sitten, kun on itse sen kokenut. Halusimme tässä osiossa käsitellä Intiaa yleisellä tasolla. Tästä saat hyviä neuvoja ja tietoja siitä, mitä tuleman pitää, kun otat suunnaksi Intian. Lisäksi kerromme vaihtokohteestamme Punesta.



Faktoja

Väkiluku: 1,17 miljardia

Pinta-ala: 3 287 590 km²

Pääkaupunki: New Delhi

Aikaero: kesällä +2,5 tuntia ja talvella 3,5 tuntia

Virallinen kieli: hindi, englanti. Intiassa puhutaan useita kieliä

Valuutta: Intian rupia INR. 1e on n. 70-80 rupiaa kurssista riippuen.

(Intian lippu, Suomen ulkoasiainministeriö 2014)

New Delhissä sijaitsee Suomen suurlähetystö (2014). Suurlähetystön yhteystiedot on hyvä pitää esillä varmuuden vuoksi.

Embassy of Finland

E-3, Nyaya Marg, Chanakyapuri

New Delhi 110021, India

Puh: +91 11 4149 7500

Sähköposti: sanomat.nde@formin.fi

Verkkosivut: www.finland.org.in



(Intian kartta)



Keralan Munnarin teeplantaaseja

2.1 Ilmasto

Intian sisällä on mahdollista samaan aikaan paistatella päivää helteessä, kun vuoristossa tulee lunta. Sääolot vaihtelevatkin huomattavasti paikasta sekä vuodenajasta riippuen. Maassa on trooppinen monsuuni-ilmasto. Talvi kestää muutaman kuukauden ja ajoittuu tammi-helmikuulle. Paahtavan kuuma kesä ajoittuu maaliskuu-toukokuulle. Maan valtaa lounaismonsuuni kesä-syyskuussa ja etelän kaakkoismonsuuni loka-joulukuussa. Tämä ei kuitenkaan yllä pohjoiseen, jossa onkin loppuvuodesta kuivaa sekä lämmintä. Lisäksi maan ilmastossa on alueellisia vaihteluja. Pohjoisten vuoristossa on viileää, kun erämaata löytyy Länsi-Intiasta. Intian kuuminta aluetta on Etelä-Intian tropiikki ja vehreintä aluetta Indus- sekä Ganges-jokien tasangot. Paras aika matkustaa Intiaan riippuukin paljon kohteesta ja matkan tarkoituksesta. (Rantapallo 2014.)

Saavuimme Puneen tammikuussa, jolloin ilmasto oli kostea ja lämmin. Yöt olivat miellyttävän viileitä. Totuimme paikalliseen säähän kuitenkin pian, vaikka olimme tulleet juuri Suomen pakkasista. Maaliskuuhun aikana päivät alkoivat muuttua entistä kuumemmiksi ja hiki virtasi myös yöllä.



Turistikierroksella Punessa: on hyvin tyypillistä, että hetken kuluttua paikalliset haluavat samaan kuvaan kanssasi

2.2 Ihmiset

Monet intialaiset ovat hyvin ystävällisiä ja kiinnostuneita sinusta ja taustoistasi. He ovat vieraanvaraisia ja useasti tarjoamassa omia matkaeväitään sinulle junassa. Saatat kerätä paljon katseita ja ihmettelyä kadulla. Kaikkialla Intiassa ei ole totuttu näkemään länsimaalaisia. Yhteistä kieltä teillä ei välttämättä ole, mutta sitäkin enemmän ihmiset haluavat samaan kuvaan kanssasi.

Jos olet sopinut aikatauluista jonkun paikallisen kanssa, älä hermostu, jos tämä ei olekaan paikalla sovittuun aikaan. Pian huomaat jo itsekin joustavasi ajoista. ”Ten minutes” ei välttämättä olekaan kymmenen minuuttia.

Nykyään kastilaitos on kielletty lailla, mutta se vaikuttaa edelleen monien paikallisten arjessa kulkien mukana läpi elämän. Sosiaalinen nousu luokkien välillä on erittäin hankalaa. Heikoimmassa asemassa ovat kastittomat ihmiset. Yksilön elämästä määräävät perinteisesti perhe sekä yhteisö. Perheiden sekä sukujen merkitys on Intiassa keskeisessä asemassa. (Suomen suurlähetystö, New Delhi 2014.)

2.3 Kulttuuri ja uskonto

Monipuolinen kulttuuriperintö muodostuu eri alueiden perinteisistä taidemuodoista. Tällaisia ovat muun muassa intialainen klassinen tanssi sekä musiikki, jotka ovat myös muualla maailmalla tunnettuja Bollywood elokuvien sekä musiikin muodossa.



Varanasi ja värikkään holijuhlan katutanssia

Tanssilla on iso merkitys intialaisessa kulttuurissa sekä juhlimisperinteessä. Useimmiten se pohjautuu intialaiseen mytologiaan, mutta tyylillisesti se vaihtelee alueittain. Raga ja tala viittaavat musiikin melodiseen tyyliin ja rytmiin ja ovat klassiselle musiikille tyypillisiä piirteitä. Tunnetuimpia soittimia ovat sitar sekä tabla-rummut. Intialaisen musiikin toista puolta edustaa Bollywood elokuvista tuttu musiikki, joka on erittäin suosittua kansan keskuudessa ikää katsomatta. (Suomen suurlähetystö, New Delhi 2014.) Kaduilla ja ruokapaikoissa soivat kuumimmat Bollywood hitit ja pian huomaat itsekkin jo hyräilevän näitä kappaleita.

Intiassa ollessasi et voi olla huomaamatta uskontojen merkittävää asemaa paikallisten arjessa. Se vaikuttaa niin yksittäisten ihmisten elämässä, kuin politiikassa. Intiasta löytyvät kaikki suuret maailmanuskonnot. Enemmistö intialaisista on hinduja eli 80,5 prosenttia. (Suomen suurlähetystö 2014.)

Hindulaisuus perustuu moneen pyhään kirjaan, joista tärkeimpiä on Vedat. Brahma (luoja), Vishnu (säilyttäjä) sekä Shiva (tuhoaja ja uudelleenrakentaja) ovat jumaluuden kolme perushahmoa. Jumalia on kuitenkin monia muitakin ja näillä taas eri ilmenemismuotoja. On arvioitu, että hindulaisia jumalia olisi noin 330 miljoonaa. Useilla perheillä on kotona oma alttari, jonka äärellä palvotaan jumalia päivittäin.

Hinduperheet käyvät temppeleissä erityisesti juhlapäivien sekä muiden tärkeiden tapahtumien yhteydessä. Lisäksi hindulaisuuteen kuuluu polttohautaus. (Suomen suurlähetystö 2014.) Suosittelemme vierailua hindulaisessa temppelissä. Suitsukkeiden unettavassa tuoksussa sekä temppelin seinillä kaikuissa mantroissa on jotakin taianomaista.

Uskonnot ovat tärkeässä roolissa intialaisessa kulttuurissa, joten sinun onkin tärkeää suhtautua uskonnollisiin asioihin kunnioittaen ja hienovaraisesti. Yksilöiden elämäntavat riippuvat osin siitä, mihin uskonnolliseen ryhmään kuuluu. Sillä on myös vaikutusta intialaisten ajattelutapaan sekä maailmankuvaan. (Suomen suurlähetystö 2014.)



Varanasi ja joka iltainen pyhä rituaali "Puja"

2.4 Liikenne

Intiassa liikenne on vasemmanpuoleinen. Sen lisäksi liikenteessä kävely vaatii tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, sillä päästyäsi ulos, ympärilläsi on todellinen kaaos. Mopot, autoriksat, autot, rekat, lehmät ja ihmiset kulkevat sulassa sovussa auton torvien soidessa ympärillä. Itse kuljimme Punessa jalkaisin sekä autoriksoilla, joilla pääsee pidempiäkin matkoja, jos vain jaksat tinkiä - tai jos hyvällä tuurilla kuljettaja suostuu laittamaan taksamittarin päälle. Olemme kuitenkin huomanneet, että mittarin saa helpommin päälle Punessa, jossa turisteja ei paljoa ole, kuin suurissa kaupungeissa, kuten Delhissä tai Mumbaissa.



Mumbai ja matka autoriksalla keskellä ruuhkaisia katuja

2.5 Hintataso

Intia on erittäin huokea maa. Maittavan aterian saat noin eurolla. Jos oikein haluat säästää, pääset varmasti myös alle tämän. Lisäksi kannattaa maistella katukojujen antimia, joista saat herkuja muutamalla rupialla. Budjettisi riippuu siitä, kuinka mukavasti haluat elää paikan päällä. Eniten rahaa kuluu ostosten tekemiseen. 10 eurolla päivässä elät loistavasti ja pääset kulkemaan julkisilla paikasta toiseen. Yöpyminen hinnat riippuvat itse majoituksesta (onko kyseessä esimerkiksi guest house, hotelli, hostelli) sekä kaupungista. Turistikaupungeissa majoitus on kalliimpaa. Kohtalaisen majapaikan turistikohteissa lämpimällä vedellä saat noin 10 eurolla. Pienemmillä paikkakunnilla voi saada kohtuullisen



majoituksen esimerkiksi 3 eurolla. Hintoja ja laatua on laidasta laitaan. Kannattaa tarkistaa huoneen kunto ennen huoneen varausta sekä sopia hinnoista - yleensä hinnoissa on joustovaraa. Myös sesongit vaikuttavat hintatasoon. Useissa turistinähtävyyksissä on lisäksi erilliset hinnat turisteille sekä paikallisille.

Intiassa kannattaa tehdä ostoksia, kuten sarikankaita, mausteita sekä koruja. Katujen basaarit ovat oma elämyksensä. Jos tiedät mitä ostat ja mistä ostat, säästät varmasti rupioita. Jos

käyt paikallisissa ruokapaikoissa ja ostosalueilla, säästät rahaa enemmän, kuin vastaavissa länsimaisissa liikkeissä. (Rantapallo 2014.) Muistathan, että Intiassa kuuluu tinkiä, ellei hintaa ole erikseen mainittu.

2.6 Hygienia

Suosittellemme pesemään käsiä aktiivisesti. Monet ruokalajit syödään Intiassa käsin (jotkut syövät riisiäkin paljain käsin), joten monissa ruokapaikoissa on tavallisesti vesipiste käsien pesua varten. Kannattaa myös hankkia käsidesiä. Pieni desipullo on kätevä ja kulkee mukana, jota voi täyttää tarvittaessa. Varoitan laittamasta käsiä suuhun äläkä juo vettä hanasta. Vain pulloitettu vesi on juotavaa. Olemme kuitenkin kuulleet, että jossakin päin Intiaa (erityisesti turistialueilla) täytetään vanhoja muovipulloja vesijohtovedellä ja korkki liimataan takaisin kiinni. Kannattaa tutkia vesipullo tarkkaan tai suosia pulloja sinetillä. Toreilta saa herkullisia hedelmiä ja vihanneksia, mutta kannattaa välttää jo valmiiksi kuorittuja hedelmiä. Kypsennetyt ja kuorelliset hedelmät ja vihannekset ovat syötäviä. Lisää turistiripulista, sen oireista ja hoidosta voit lukea osoitteessa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/ktl.mat?p_selaus=54728.

2.7 Ruokakulttuuri

Intialaiset kadut täyttyvät tuoksuista, mausteista, tuoreista raaka-aineista ja ruokapaikoista. Intia on kuuluisa keittiöstään, emmekä ihmettele miksi. Se on hyvin omaleimainen, jossa yhdistyvät monet erilaiset vaikutteet. Yksi tärkeimmistä piirteistä on kasvissyönti, jonka juuret ovat uskonnossa. Liharuokia syödään kuitenkin jonkun verran Intiassa (Wickramasinghe, Rajah 2013). Ravintoloiden ulkopuolella on ilmoitettu, onko kyseessä ”veg” elikasvisruokapaikka, vai ”non veg,” jossa saa myös lihaa. Naudanlihaa ei kuitenkaan syödä, sillä Intiassa lehmä on pyhä eläin. Ruokakulttuurissa näkyvät myös alueelliset erot.



Perinteinen thali noin 1 eurolla

Curry nimistä ruokaa ei ole Intiassa. Nimitys on englantilaista alkuperää perustuen tamilinkielen sanaan ”kari,” joka tarkoittaa mustapippuria. Tästä on tullut nimitys monentyypisille intialaisille pääruuille, joihin kuuluu kastike. Ruokalajit kuitenkin nimetään niissä käytettävien mausteiden (rogan josh), valmistustavan (korma, biryani) tai pääasiallisen raaka-aineen (aloo gobi, saag) mukaan. Intiassa ei ole käytössä curryjauhetta. Lähin vastine sille on maustesekoitus masala, josta on olemassa satoja erilaisia yhdistelmiä. (Wickramasinghe, Rajah 2013.)

Liha- ja kasvisruoat syödään riisin tai erilaisten leipien kanssa. Lisäksi tarjolla on chutney-kastikkeita, salaatteja ja muita lisukkeita. Esimerkiksi jogurttia käytetään viilentämään mausteisten tai tulisten ruokien makua. Useimmiten kaikki ruokalajit, myös jälkiruoka, tuodaan pöytään samaan aikaan. Ateriat voidaan tarjota suurilta banaaninlehdiltä tai metallisilta lautasilta, joita kutsutaan thaliksi. Ruokaa lisätään jatkuvasti lautasille ruokailun aikana ja se syödään oikealla kädellä. (Wickramasinghe, Rajah 2013;6,10.) Aterian lopuksi tarjotaan valikoimaa mausteita, joilla saa raikastettua suun. Kannattaa rohkeasti maistella erilaisia paikallisia makuja. Intialainen ruoka on harvoin pahaa!



Houseboating Keralassa ja lounas

2.8 Turvallisuus ja pukeutumissuosituks

Viime aikoina mediassa on ollut paljon kirjoituksia Intiassa tapahtuneista väkivaltaisuuksista, joten meiltäkin on kyselty paljon turvallisuudesta Intiassa ja koimme oloamme uhatuksi. Kertaakaan emme joutuneet epämiellyttäviin tilanteisiin ja säästyimme varkauksilta. Ennen lähtöä olimme valmistautuneet huijauksiin ja ryöstetyksi tulemiseen, mutta tällä kertaa ennakkoluulomme osoittautuivat vääriksi - mutta koskaan et voi tietää, minkälaisiin tilanteisiin joudut. Punessa ei suositeltu naisille ulkona kulkemista enää kello 22 jälkeen. Kerran toinen meistä oli ystävänsä kanssa kaupungilla käymässä illalla ja poliisi tuli heiltä tivaamaan, mitä he tekivät vielä tähän aikaan ulkona.

Suosittellemme hankkimaan rahavyön, jonka saat housujen alle piiloon. Rahavyöhön voit laittaa esimerkiksi passin, puhelimen, tärkeät kortit sekä käteistä. Rahojen pitäminen esimerkiksi kahdessa paikkaa voi pelastaa tilanteilta, jos joudutkin ryöstetyksi. Tämän vuoksi meillä oli luottokortti



sekä visa electron erikseen ja niitä säilytettiin eri paikoissa.

Jos matkustat Intiassa junassa, suosittelemme kiinnittämään matkatavarat remmeillä ja lukolla. Esimerkiksi makuuvaunuissa petien alapuolella on kiinnikkeet, joihin saat tavarat kätevästi kiinni. Lisäksi retkeilyliikkeissä myydään kestäviä verkkoja, jotka lukitaan rinkan ympärille. Näin saat rinkan kiinni junaan, eikä kukaan pääse käsiksi tavaroihisi. Makuuvaunuja on kahdenlaisia: halvemmissä sleeper luokissa on pelkät pedit eikä verhoja suojana ja kalliimmissa vaunuissa on saatavilla verhot pedin eteen. Verhoilla saat yksityisyyttä kummastelevilta katseilta. Oman yksityisyyden takaamiseksi voit myös yrittää varata junasta yläpedin. Maalaisjärjen käytöllä pärjät pitkälle.

Suosittelimme pakkaamaan matkalaukkuun vaatteita, jotka ovat hyvin hengittäviä (esimerkiksi puuvilla) ja suojaavat olkapäät sekä polvet. Kannattaa myös varata mukaan huivi, jonka saat tarvittaessa sidottua pään ympärille suojaamaan auringolta tai suojattua vaaleat hiuksesi katseilta. Sillä on hyvä peittää myös käsivarret esimerkiksi temppeleihin mentäessä. Säädyllisesti pukeutuminen suojaa sekä sinua, että kunnioittaa vierasta kulttuuria.

Vaihdon aikana pesimme vaatteet käsin ämpärissä, joten emme suosittele ottamaan mukaan kaikista hienoimpia vaatteita, jotka kärsivät pesuista. Lisäksi Intiasta saat ostettua erittäin halvalla t-paitoja ja muuta tarpeellista, jotka voit matkan loputtua jättää maahan. Katukojut ovat täynnä erilaisia intialaisia asukokonaisuuksia, jotka ovat mukavan rentoja, sopivat lämpimään ilmastoon ja joiden avulla saat varmasti lisäpisteitä paikallisten silmissä.

2.9 Matkustaminen Intiassa

Punessa kuljimme enimmäkseen autoriksoilla, joita näkee ympäri kaupunkia. Esimerkiksi KEM hospitalin edestä on helppo ottaa riksa. Hyvällä tuurilla saat kuljettajan laittamaan taksamittarin päälle tai joudut tinkimään hinnan päästäksesi määränpäähän. Riksoilla matkustaminen helpottuu erityisesti siinä vaiheessa, kun opit tuntemaan Punea ja tiedät, milloin kuljettaja lähtee kiertämään määränpäähän omia reittejä pitkin saadakseen taksamittarin raksuttamaan. Tutustuessasi paikallisiin kannattaa heiltä kysellä matkan hintoja riksalla määränpäähän. Näin tinkiminen kuljettajan kanssa helpottuu kun tiedät, milloin kuljettaja pyytää matkasta ylihintaa. Oma seikkailunsa on myös linja-autossa matkustaminen, jota kokeilimme muutaman kerran. Lippuja ei osteta suoraan kuljettajalta, vaan lipunmyyjä tulee rahastamaan matkan varrella. Matkustaminen kaupungin sisällä on erittäin huokeaa. Kuluihin vaikuttaa matkustamasi kilometrit. Linja-autolipun saat noin 20 sentillä.

Kannattaa tutkailla karttaa ja lueskella esimerkiksi Lonely Planetia. Punen lähellä on paljon mielenkiintoisia kohteita, joissa käydä vapaa-aikana. Kannattaa valita matkantekoon juna. Huomaathan, että välimatkat ovat kuitenkin pitkiä. Intiassa on loistavat rautatieyhteydet, mutta matkanteko on hidasta. Punesta pääset kuitenkin esimerkiksi Goalle vain yhdessä yössä.



Houseboating Keralassa. Matkan aikana pääsi myös jaloittelemaan. Taustalla tyypillinen houseboat.

Vaikka matka kestäisikin useamman tunnin, tai jopa muutaman vuorokauden, on kuitenkin varmaa, ettei matkan hinta ole kallis. Tietenkin hinnoitteluun myös vaikuttaa valitsemasi junan vaunu. Me matkustimme aina halvimmassa makuuvaunussa, eli sleeper luokassa. Matkan hinta riippuu matkustuskohteesta. Esimerkiksi Mumbaista Puneen junalippu maksaa noin 3 euroa. Vuoteita (ohuesti pehmustettuja vanerilevyjä) on kolme päällekkäin, eikä niissä ole vuodevaatteita tai eteen saa verhoja. Tämän lisäksi on AC vaunuja, joista löytyvät ilmastoinnit (kesäisin erittäin mukava juttu), suojaverhot petien eteen, vuodevaatteet sekä ruoka, joka sisältyy vaunun hintaan. Junien vaunut ovat nuhjuisia ja käytävillä saattaa vilistä torakoita ja muita nelijalkaisia, mutta totut tähän matkustustapaan varmasti pian. Junista löytyvät vessat (sekä länsimaalainen, että intialainen reikävessa. Kannattaa varata mukaan vessapaperia). Nälkäiseksi et matkalla jää, vaikka ruoka ei sisältyisi vaunun hintaan. Junamatkojen ajan käytävillä myydään erilaisia virvokkeita, intialaista teetä eli chaite, kahvia ja pientä naposteltavaa, joten varaathan pikkurahaa.

Junissa ei kuuluteta pysäkkejä, vaan sinun täytyy katsella ulos ikkunasta löytääksesi aseman nimen. Voit myös kysyä kansamatkustajilta seuraavien asemien nimiä. Joskus juna pysähtyy jollekin asemalle pidemmäksi aikaa ja joskus vain hetkeksi. Aseman laitureilla on kioskeja ja muita herkkukojuja, joilla voi käydä asioimassa junan pysähtyessä, mutta teethän ostoksesi nopeasti, ettet myöhästy junasta!

Junalippujen ostamiseen kannattaa varata aikaa tai käydä ostamassa ne jo hyvissä ajoin ennen lähtöä. Lippuja varten kannattaa myös varmuuden vuoksi ottaa kopio passista. Lippuja ostettaessa sinun täytyy täyttää lomake, jonka saat asemalta. Ennen tätä sinun kannattaa tarkistaa millä junalla haluat mennä.

Kaikki aseman työntekijät eivät ole niin ystävällisiä, että etsisivät sinulle oikean junan ja aikataulut. Suurimpien kaupunkien juna-asemilla on myös erikseen turisteille varattu asiointipiste. Varaathan käteistä lippujen maksua varten. Aikatauluja ja muuta tärkeää tietoa saat Intian rautateiden sivustolta osoitteessa: <http://www.indianrail.gov.in/>.

3 Työharjoittelu Intiassa

Tässä kappaleessa kerromme asumisesta Intiassa sisältäen työharjoittelun KEM hospitalissa. Olimme Punessa 3,5 kuukautta, mutta aika ei todellakaan käynyt pitkäksi! Kuukausien aikana riitti tekemistä, näkemistä ja ihmeteltävää. Kokemus oli ainutlaatuinen. Tämä luku painottuu erityisesti työharjoitteluun Punessa. Kerromme harjoittelun kulusta sekä käytännön asioista.

3.1 Asuminen Punessa

Vaihtokohteemme Pune sijaitsee Maharashtran osavaltiossa lähellä Mumbaita. Punessa (kutsutaan myös nimellä Poona) on yli kolme miljoonaa asukasta. Se on tärkeä teollisuuskeskus ja yliopistokaupunki.

Lensimme Mumbaihin Istanbulin kautta, josta jatkoimme yhden yön lepäilyn jälkeen Puneen junalla. Junia kuljee jatkuvasti Punen suuntaan ja matkaan kuluu noin neljä tuntia.

Matkan varrella näet upeita maisemia ja pääset heti mukaan siihen, mitä matkustaminen Intiassa tarkoittaa. Punessa sijaitsee myös lentokenttä. Voit lentää sinne esimerkiksi Delhin kautta.



Sairaala järjesti meille tilavan asunnon vaihdon ajaksi. Huoneessa oli kolme sänkyä sekä kylpyhuone. Meidän huone oli aikaisemmin käytössä asuntolan vapaa-ajan huoneena, mutta se oli järjestetty jo hyvissä ajoin vapaaksi tuloamme varten. Asuntolan henkilökunta ei ollut tietoinen saapumisajankohdasta, joten huonetta ei siivottu meitä varten. Ensimmäisenä iltana kävimme hakemassa siivousvälineitä. Seuraavana päivänä asuntolan siistijät kävivät siistimässä huoneen risuluudalla. Siistijät käyvät huoneessa päivittäin vähintään lakaisemassa lattiat. Emme tienneet tästä aluksi, joten lukitsimme oven ulos lähtiessä.

Asuntolan puolesta saimme viltit sekä tyyny. Halusimme itse käydä ostamassa lakanat sekä tyyneiliinat. Lisäksi saimme muutamia astioita ja kattiloita ruoan valmistusta varten. Emme ostaneet ruoan valmistusvälineitä, sillä ulkona syöminen on halvempaa. Esimerkiksi sairaalan kanttiinissa on herkullisia ruokia. Silloin tällöin asuntolalla keitimme nuudeleita, puuroa ja teetä liedellä.

Pesimme itse vaatteet suihkutilassa, mutta myös pyykkipalvelu on mahdollista tilata. Tällöin siistijät pesevät lisämaksusta pyykit käsin. Lisäksi sairaalan tien toisella puolella on pesula, josta meillä ei kokemusta.



Aluksi suuri ihmisjoukko ympärillä saattaa hämmentää

Intiassa ollessa kulttuurishokki tulee varmasti tutuksi. Se jaetaan neljään eri vaiheeseen:

1. Kuherruskuukauden on kuvattu olevan vaihe, jolloin uuden maan asioihin suhtaudut avoimin mielin ja hyvin kiinnostuneesti.
2. Sokkivaiheessa saatat olla ulkoisesti rauhallinen, mutta sisälläsi vyöryy tunnekuuhu. Olon voi kokea huolestuneena, surullisena ja alakuloisena
3. Reaktiovaiheen aikana maa ei miellytä sinua ollenkaan. Kulttuuri saattaa ärsyttää ja koet kaiken kielteisenä. Haluaisit palata takaisin kotiin.
4. Tasaantumisvaiheessa hyväksyt uuden elämäntilanteen ja näet uudessa kulttuurissa positiivisia puolia. (Kirkon ulkomaalaistyön yksikkö 2014.)

Työharjoittelusta palattuamme tunnistimme edellä mainittuja vaiheita myös itsessämme. Shokkivaihe sekä reaktiovaihe ilmenivät kohdallamme hyvin voimakkaasti. Jo toisen viikon aikana selvisi, että huoneessamme on lutikoita. Ihmettelimme öiden jälkeen ilmestyneitä punaisia jälkiä iholla. Yksi hoitajista kertoi niiden olevan lutikan puremia. Asuntolan henkilökunta puuttui asiaan ja huoneessa kävi kahdesti

myrkyttäjä sekä siistijät pesivät huolella sänkymme. Asian kanssa oli vain elettävä koko vaihdossa olo aika. Suunnittelimme jo hyvissä ajoin, kuinka toimimme, kun Suomeen paluu koittaa. Lutikoiden lisäksi toisen viikon aikana sairastuimme molemmat. Toisella oli vatsatauti ja toinen nuhakuumeessa.

Tasaantumisvaiheeseen meni aikaa. Olimme kotiutuneita silloin, kun oli jo aika palata Suomeen. Ajatus Suomessa asumisesta tuntui kaukaiselta, kun oli Punesta löytänyt uusia ystäviä, löytänyt rytmin arkeen ja tunti kaupungin. Punen kotiutumista helpotti erityisesti ystävien saaminen ja heidän kanssaan vapaa-ajan viettäminen. Teimme sairaalalla heidän kanssa samoja työvuoroja. Intiassa olon aikana tunteet ja ajatukset vaihtelivat tiuhaan tahtiin jo yhden päivänkin aikana.

3.2 Harjoittelu

Saavuimme KEM hospitalille sunnuntaina, joka on yleinen vapaapäivä. Vaihdoista vastaavamme oli vapailla ja tulossa töihin vasta seuraavana päivänä. Sairaalan henkilökunta ei ollut tietoinen meidän saapumisesta, mutta parin puhelun jälkeen meille järjestettiin asuinpaikka. Ensimmäisinä päivinä hoidimme paperiasioita, joihin menee aikaa. Kaikki asiat hoituvat ajallaan, eikä kannata ottaa paineita, jos et saa päivän aikana hoidettua kuin yhden asian ja senkin vain osittain. Meidän mukana oli aina sairaalasta apupoika mukana, kun lähdimme toimittamaan asioita. Hän puhui puolestamme. Emme ottaneet työasua tai kenkiä mukaan Suomesta, vaan ostimme työtakit 1,50 eurolla Punen sairaanhoitajakoululta ja kengät katukojusta muutamalla eurolla.

Useasti verenpaine mitataan manuaalisella mittarilla

Harjoittelusta vastaava lääkäri kysyi meiltä, mille osastolle haluamme harjoitteluun. KEM hospital on yksityinen voittoa tavoittelematon sairaala, jonne voi kuka vain hakeutua hoitoon. Hoito on maksullista ja ne vaihtuvat hoidosta sekä sairaalassa oloajasta riippuen. Sairaala on laaja ja monipuolinen - sieltä löytyvät muun muassa synnytysosasto, keskosten valvonta, leikkaussaleja, naisten tautien osasto sekä lasten päivystys.

Olimme suunnitelleet suorittavamme Intiassa äitiyshuollon - sekä lastentautien direktiivit. Lisäksi toinen meistä suoritti mielenterveystyön direktiivin kielitaitonsa vuoksi. Saimme mahdollisuuden päästä tutustumaan myös kyläsairaalaan, jossa KEMin lääkärit käyvät auttamassa. Näiden tietojen pohjalta meille kirjoitettiin lupalappu, jota näytimme uudelle osastolle saavuttaessa. Saimme sairaalalta myös kuvalliset kulkukortit.



Alusta asti saimme hyvin vapaat kädet sairaalalle kulkemiseen. Saimme mennä osastolta toiselle oman mielenkiintomme mukaan. Epäilimme, ettei meihin oltu työharjoittelun alussa kontaktissa kielimuurin vuoksi. Sairaanhoitajat eivät osaa kovin hyvin englantia (hoitosanasto englanniksi) ja lääkärit puhuvat englantia loistavasti.

Harjoittelun alussa osastolle saavuttaessa huomasimme, ettei meihin kiinnitetty erityisemmin huomiota. Seurasimme paljon sivusta osaston toimintaa, emmekä saaneet ohjausta. Ihmettelimme muutaman päivän, jonka jälkeen menimme harjoittelusta vastaavan lääkärin puheille. Lääkäri ohjasi meitä olemaan kärsivällisiä ja käymään osastolla mahdollisimman usein, jonka jälkeen hoitohenkilökunta tottuu läsnäoloomme. Hän taisi soittaa myös muutaman puhelun. Seuraavana päivänä meistä oltiin erityisen kiinnostuneita.



Vaihdon aikana meillä ei ollut nimettyä ohjaajaa, mutta päivistä riippuen vuorossa oleva hoitaja otti meidät vastaan. Enimmäkseen he olivat kiinnostuneita meidän viihtymisestä ja vapaa-ajasta, kertoivat mielellään erilaisista vapaa-ajan viettotavoista sekä hyvistä ruokapaikoista. Muutamat lääkärit olivat kiinnostuneita osaamisestamme ja halusivat tietää, kuinka asiat tehdään suomalaisessa sairaalassa.

Työharjoittelussa pääsimme seuraamaan esimerkiksi sektiota sekä alatiesynnytystä. Synnytys tapahtui pienessä salissa, jossa oli paljon muuta henkilökuntaa seuraamassa vierestä. Lisäksi pääsimme muun muassa seuraamaan muutamia leikkauksia. Harjoittelun ajan seurailimme enimmäkseen vierestä, mutta olisimme halutessamme saaneet kokeilla esimerkiksi kanylointia. Enimmäkseen mittasimme potilaiden verenpainetta sekä lämpöä ja haastattelimme heitä tarpeen mukaan. Harjoittelun aikana saimme olla paljon vuorovaikutuksessa potilaiden kanssa.

3.3 Hierarkia sairaalalla

KEM hospitalilla kiinnitimme huomiota, hoitohenkilökunnan pukeutumiseen. Sitä kautta välittyi henkilön ammatti, työkokemus ja asema työyhteisössä. Huomasimme, että sairaalan henkilökunnan välissä vallitsee kunnioitus korkeammin koulutettuja sekä vanhempia henkilöitä kohtaan. Lääkäri on helppo tunnistaa kaulalla roikkuvasta stetoskoopista ja valkoisesta takista. Vanhempia ihmisiä sekä korkeammin koulutettuja ei kutsuta etunimellä. Lääkäreiden sukunimen edessä on ”dr” liite.

Sairaanhoitajat pukeutuvat hilkkiaan ja mekkoon, jonka päällä on värillinen patellavyö kertomassa tämän hoitotyön koulutuksesta sekä kokemuksesta. Emme huomanneet, että hoitohenkilökunnalla olisi ollut nimineulat käytössä. Jokaisella osastolla on erillinen taukotila lääkäreille sekä hoitajille. KEM hospitalilla

vastavalmistuneen sairaanhoitajan palkka on noin 140 euroa ja tämä kasvaa vähitellen kokemuksen kartuttua.

Sairaanhoitajaopiskelijan asema on täysin toista, kuin meillä Suomessa. KEM hospitalin yläkerrassa on koulu, josta valmistuu eri tasoisia hoitotyön ammattilaisia. Sairaanhoitajalla on mahdollista kouluttautua työn ohella. Tyypillisesti opiskelijan päivään kuuluu sekä koulua että käytännön harjoittelua sairaalalla. Päivä voi alkaa esimerkiksi klo 7:30-12 työharjoittelulla. Klo 12-14 on vapaa-aikaa ja sen jälkeen klo 14-16 koulua. Klo 16-19:30 on vielä työharjoittelua. Suurin osa opiskelijoista asuu opiskelija-asuntolassa. Intiassa koulutus on maksullinen eikä työharjoittelusta makseta. Stipendeihin on mahdollisuus. Näimme osastolla päivittäin opiskelijoita, jotka tulivat osastolle pitämään esitelmiä ja harjoittelemaan potilaan ohjausta käytännössä. Hoitotyön opettaja saattaa tulla osastolle milloin vain ja pitää pistokokeita opiskelijoille potilaasta ja tämän hoidosta. Näytti siltä, että opiskelijat olivat opetelleet kaiken ulkoa ja luettelivat tiedon ulkomuistista muiden seurattessa vierestä. Opettajia ei kutsuta nimellä ja heitä kunnioitetaan suuresti. Meidät otettiin osastoilla hyvin vastaan ja kohdeltiin vieraina - meitä ei pidetty sairaanhoitajaopiskelijoina samalla tavalla, kuin paikallisia opiskelijoita. Yllä oleva kuvaus ei vastaa meidän arkeamme Punessa.

3.4 Äitiyshuolto sairaalassa

Tässä kappaleessa käsittelemme raskauden seurantaa, siihen liittyvää ohjausta sekä synnytyksen jälkeistä elämää. Olemme erityisesti kiinnittäneet huomiota yhteisön vaikutukseen lapsen elämässä. Lisäksi halusimme selvittää isän roolin merkitystä tässä prosessissa. Olemme suomentaneet vapaasti englannin sekä hindin kielisestä puheesta ja kirjoituksesta saamamme materiaalin.

Naisen tietoihin raskaudesta vaikuttavat tämän perhetausta sekä koulutus. Naisen ollessa kouluttamaton ja nuori, ei tällä välttämättä ole tietoa raskauden ensioireista. Naisen äiti tai anoppi saattaa huomata ensioireet ennen, kuin nainen itse osaa aavistaa olevansa raskaana. Haastatteluihin selvisikin, että raskaana olevat hakeutuvat lääkäriin äidin tai anopin ohjeistuksella. Koulutetut hakevat apteekista raskaustestin. Yleisin tapa haastatellun lääkärin mukaan on mennä terveyskeskuksen kautta.

Suurin osa koulutetuista naisista ottavat miehensä mukaan hoitokäynneille. Enemmistö kouluttamattomista ottavat äitinsä käynneille mukaan, sillä eivät tiedä raskauteen liittyvistä asioista paljoa. Tarkastukset ovat joka kuukausi raskauden aikana.

3.4.1 Raskauden kulku

Ensimmäisillä hoitokäynneillä kerrotaan, kuinka monesti asiakkaan on käytävä tarkastuksissa. Työssä käyville vanhemmille maksetaan 700-900 rupiaa, jotta he tulisivat sovittuihin tarkastuksiin - moni saattaa ne jättää muuten väliin. Jos perheellä on varaa, niin tarkastuksia voi tehdä niin useasti, kuin haluaa. Hoitokäynneillä selvitetään asiakkaan pituus ja paino ja kerrotaan, että raskauden myötä paino lisääntyy. Jos paino nousun sijasta laskee, täytyy syy selvittää. Painoa seurataan rutiininomaisesti.

12 viikon sisällä raskaudesta on tehtävä rutiinitarkastukset, joita ovat verenpaineiden mittaus sekä virtsan ja hemoglobiinin seulonta. Lisäksi otetaan tarvittavat laboratorionäytteet ja ultraääni, josta selviää sikiön viikot. Ultraääni otetaan kahdesti raskauden aikana. Intiassa ei saa paljastaa lapsen sukupuolta, sillä abortteja tehdään enemmän, jos lapsi on tyttö.

Tarvittaessa aloitetaan raudan käyttö. Lisäksi painotetaan kalsiumin ja vitamiinien tärkeyttä. Tulevalle äidille kerrotaan, että kannattaa välttää liian raskaita askareita. Raskauden aikana tulisi ottaa rauhallisesti. Lisäksi kerrotaan hyvistä liikuntamuodoista sekä ruokasuosituksista. Odottavalle äidille kerrotaan raskauden oireista, kuten pahoinvoinnista. Haastateltu lääkäri painottaa, ettei raskaana oleva ole sairas ja voi käydä normaalisti töissä. Lisäksi annetaan Intian rokotusohjelman mukaiset rokotukset. Lääkkeiden aloitusta ei suositella ilman lääkärin kantaa.

Ohjaus on aina osana raskautta ja sen jälkeistä elämää, jota antaa erikseen nimetty henkilö. Ohjaustilanteisiin voi osallistua koko perhe (isovanhemmat myös). Ohjaustilanteissa on tavallista, että nainen ja mies ovat mukana. Usein äidin äiti tai anoppi osallistuu, jos mies ei ole päässyt paikalle. Vanhemmille on määrätty oma lääkäri, johon voi olla yhteydessä. Hoitotilanteissa lääkärit määräävät tehtävät toimenpiteet ja lääkkeet, jonka jälkeen hoitajat toteuttavat määräykset.

3.4.2 Synnytys

Syntyvän lapsen asento tarkistetaan 15 päivää ennen laskettua aikaa. Haastatteluissa selviää, ettei KEM Hospitalissa odottava äiti saa kipulääkitystä, ellei osaa tätä itse kysyä. Eräs lääkäreistä perustelee tätä sillä, että epiduraalipuudutuksesta johtuen nainen ei välttämättä tunnista, milloin pitäisi ponnistaa. Lisäksi puudutuksesta saattaa aiheutua infektioita. Yleisesti ajatellaan, että kivut ovat osana synnytystä. Mies ei pääse mukaan synnytyssaliin, ellei perhe ole vuokrannut synnytyssalia etukäteen, sillä osastolla on muitakin odottavia äitejä. Haastateltavien mukaan synnytysosasto on ainoa paikka, mihin mies ei pääse mukaan raskauden edetessä.

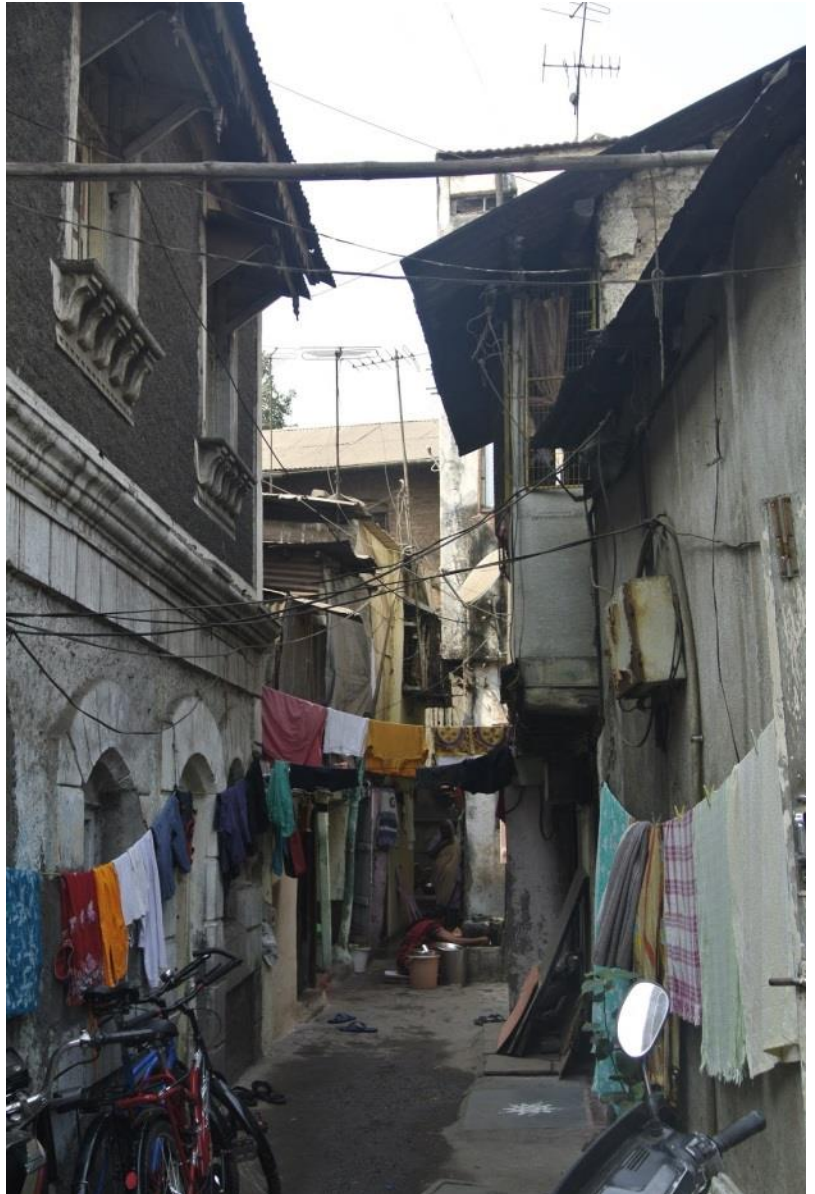
3.4.3 Raskauden jälkeinen elämä

Lääkäri kertoo, että alatiesynnytyksen jälkeen lapsi on imetettävä 30 minuutin sisällä synnytyksessä. Sektion jälkeen lapsi tulisi imettää 4 tunnin sisällä. Lapsen virtsaamista ja ulostamista seuraillaan. K-vitamiinin lapsi saa heti syntymän jälkeen. Synnytyksen jälkeen perhe on 2-3 päivää sairaalalla ja saavat tarvittavaa opastusta. Tärkeimmäksi asiaksi ohjauksessa nostetaan imetysohjaus. Vaikka maito ei olisi noussut, laitetaan lapsi rinnalle kahden tunnin välein. Intiassa suositellaan imettämään vähintään 6 kuukauden ajan. Haastateltu lääkäri kertoo, että kouluttamattomat vanhemmat antavat vastasyntyneelle kaikenlaista syötävää hunajasta alkaen ja painottaakin, että vain äidinmaitoa tulee antaa vastasyntyneelle.

Lisäksi vanhemmille näytetään, kuinka pitää lapsi puhtaana ja kapaloidaan. Hyvän hygienian ylläpitäminen on tärkeää. Sairaalassa näytetään muun muassa lapsen kylvetys sekä vaatteiden pukeminen. Alipainoiselle lapselle ei suositella kylvetystä hypotermian riskin vuoksi. Vanhemmille jaetaan lehtisiä tiedonjaon avuksi.

Vanhemmat käyvät lapsen kanssa 3 kuukauden välein tarkastuksissa. Parin päivän sisällä lapsi saa tarvittavat rokotteet. Intiassa lapsen keltaisuus on yleistä. Sen vuoksi bilirubiinitasojen selvittäminen on tärkeää ja oireita tarkkaillaan. Hoitomuotona käytetään valohoitoa. D-vitamiinin saannista pidetään huolta ja tarvittaessa annetaan monivitamiinia lapselle, jos epäillään, ettei äidinmaidossa näitä ole tarpeeksi.

Vanhemmille opetetaan kenguruhoitoa, johon myös isä pääsee osalliseksi. Kenguruhoitossa lasta pidetään säännöllisesti ihokontaktissa vaippasiltaan. (Ikonen ym. 2014.) Tärkeää on saada lapseen fyysistä kontaktia. Intiassa harrastetaan vauvan öljyhierontaa. Vanhemmille ohjeistetaan, ettei navan alueelle saa laittaa mitään, vaan napanuora tulee suihkuttaa ja kuivata huolellisesti. Napanuora irtoaa noin 7-9 päivän kuluttua. Intiassa on hyvin tavallista, että koko suku osallistuu lapsen kasvatukseen. Isä on päivät töissä ja tuo leivän pöytään, kun äiti hoitaa lapsia kotona. Äidillä on koko muun perheen tuki lapsen hoidossa. Äiti keskittyy erityisesti lapsen hoitoon muiden auttaessa kodinhoidossa.



3.5 Vapaa-aika

Työharjoittelun aikana tutustuimme paikallisiin. Muutamista heistä saimme hyviä ystäviä, joiden kanssa vietimme myös vapaa-aikaa sairaalan ulkopuolella. Tämän myötä pääsee lähemmäksi tavallista intialaista arkea. Paikalliset ystävämmen näyttivät paikat, joissa muutkin ikäisemme nuoret viettivät aikaa. Erilaisten sosiaalisten median välineiden kautta olemme olleet yhteyksissä ystäviimme. Hyvät ystävyysuhteet ovat tuoneet mukanaan sen myös sen, että meidät on kutsuttu Intiaan häihin. Paikallisten ystävien saanti helpotti ehdottomasti kotiutumista Intiaan - valitettavasti vain siinä vaiheessa, kun oli löytänyt paikkansa Punessa, oli työharjoittelu jo päättymässä.

Erilaisia vapaa-ajan viettotapoja löytyy Punesta useita. Sen lisäksi, että matkustelimme ympäri Intiaa, löysimme Punesta useita mukavia paikkoja, joissa istua iltaa. Ehdottomasti yksi suosikeistamme oli

elokuvissa käynti. Koregaon Parkissa (täältä alueelta löytyvät monet illanviettopaikat, kuten Hard rock cafe) on Inox elokuvateatteri, jossa pyörivät Bollywood elokuvien lisäksi amerikkalaiset elokuvat. Lippu maksaa muutaman euron. Kannattaa käydä katsomassa intialaisia elokuvia, vaikka niissä ei tekstityksiä olekaan englanniksi.

Pune on myös shoppailijan paratiisi. Kaupungista löytyy useita ostoskeskuksia. KEM hospitalin lähellä on esimerkiksi pieni SGS Mall ja kauempana keskustasta Phoenix mall, jossa on useita länsimaalaisia sekä paikallisia liikkeitä. Jos Pune kyllästyttää, voi hypätä junaan neljäksi tunniksi ja matkata Mumbaihin ihmettelemään elämää. Jos kaupungin melu ärsyttää, voi matkustaa yhdessä yössä junalla Goan palmujen alle. Tietysti hienointa on kävellä päämäärättömästi pitkin Punen katuja ja ihmetellä tuoksua, kojuja, ihmisiä - intialaista elämää, joka on niin toisenlaista, kuin meillä Suomessa ja jonka ymmärtää vasta, kun on itse ollut Intian sykkeessä.

4 Kotiin paluu

Lopulta huomaat, että kotiin lähtö lähestyy. Mihin päivät katosivat? Odotat kovasti kotiin lähtöä, mutta olet juuri löytänyt paikkasi kaukana kotoa. Nimität piskuista huonettasi kodiksi ja osaat kulkea ulkona. Tiedät mihin menet ja mistä löydät parhaat ruoat. Suomi tuntuu kovin kaukaiselta ajatukselta, vaikka rakkaat ihmiset odottavat sinua jo kotiin. Kummallista, miten sopeutuvainen ihminen on. Yhtäkkiä Intiasta on tullut sinulle täysin arkipäivää, vaikka joinakin päivinä toivoisit olevasi jossakin ihan muualla. Erilaiset ristiriitaiset tunteet täyttävät mielen. Et mahdollisesti kokenut kulttuurishokkia koko vaihdon aikana, mutta Suomeen palatessa se voi iskeä vasten kasvoja. Niin kävi myös meille - koimme, että Intiassa olimme vapaita kulkemaan ja tekemään, mitä halusimme. Tarkkoja aikatauluja ei tunnettu. Yhtäkkiä Suomessa vastassa olivatkin tarkat aikataulut, kylmä ilmasto ja tylsä, tavallinen arki. Koulunpenkille piti palata ja samalla tehdä töitä koko seuraavan kesän ajan, että saimme muut kanssaopiskelijamme kiinni. Työharjoittelu ulkomailla antaa paljon, mutta sen eteen on myös tehtävä töitä. Intia jätti meihin suuren jäljen. Yhä uudestaan haaveilemme sinne paluusta.



5 Pohdinta

Vaihtoon lähtö oli ehdottomasti yksi parhaita päätöksiä, mitä olemme koskaan tehneet. 3,5 kuukauteen mahtui monenlaisia päiviä ja aika kului kuin siivillä. Monenlaiset tunteet vaihtelivat vuoronperään. Byrokratia, vatsataudit ja meteli ympärillä laskivat tunteita reilusti, kun jo hetken kuluttua mieliala saattoi kohota pilviin. Jo erilaisten katukulkueiden näkeminen, musiikin raikuminen kaduilla ja ihmisten onnellisuus piristivät mieltä. Ilon tunteita herättivät monet paikalliset ihmiset, joita saimme ympärillemme. Heidän kanssaan pääsimme näkemään todellista Intiaa.

Koemme, että vaihtoon lähtö kasvatti meitä. Sen lisäksi, että itsetuntonne on noussut ja uskallamme käyttää englannin kieltä, koemme myös, ettemme hätkähä missä vain tilanteessa. Olemme saaneet luottamusta, että voimme pärjätä erilaisissa tilanteissa, vaikka ympäristö ei olisikaan tuttu ja turvallinen. Opimme punnitsemaan erilaisia tilanteita, milloin toiseen ihmiseen voi luottaa. Lisäksi vanha ja tuttu lausahdus pitää paikkansa: ”maalaisjärjen käyttö on sallittua,” sillä ikinä ei voi lukea toisen ajatuksia. Omalla suhtautumisella asioihin voi vaikuttaa paljon. Jos olet positiivinen ja kiinnostunut ympäristöstä, pärjät varmast! Työharjoitteluun lähtö on kuin hyppy tuntemattomaan ja pois omalta mukavuusalueeltasi, mutta juuri se tekee kokemuksesta uskomattoman seikkailun.



Keralan Munnarin järvimaisemaa

Liite 1

PAKKAAMUKAAN!

Tässä muistilistaa, mitä kannattaa pakata mukaan Intiaan. Suosittelemme harkitsemaan rinkan ottamista mukaan matkalle – se kulkee kätevästi mukana ja on helppo kiinnittää esimerkiksi junamatkoilla. Tärkeintä, että olet pakannut passin ja asiakirjat mukaan – kaiken muun ehdit hankkia paikan päältä halvemmalla. ☺ Vuodenaika vaikuttaa paljon pukeutumiseen.

Passi + kopiot**Tärkeät asiakirjat****Päiväreppu****Henkilökohtaiset lääkkeet****Hygieniatarvikkeet****Hyttysverkko****Munalukko (joskus ovista puuttuu lukot)****Irtoremmejä (rinkan sitominen)****Rahavyö****Matkapuhelin + laturi + adapteri****Aurinkolasit****Aurinkovoide****Matkapyyhe****Huivi (peittona junassa/vilttinä rannoilla/harteiden tai pään suojana)****T-paidat 2-5 kpl****Pitkähihainen paita****Takki (sadetta kestävä)****Mukavat hengittävät housut****Alusvaatteet + sukat 2-5 kpl****Kävelykengät/sandaalit**

Lisää kokemuksistamme Intiasta voit lukea osoitteesta: <http://intiaanvaihtoon.blogspot.fi/>

Lähteet

- Embassy of Finland in New Delhi. 2014. Facebook. <https://www.facebook.com/FinnishEmbassyNewDelhi>
- Embassy of India. 2013. <http://www.indianembassy.fi/> Viitattu 14.05.2014
- Ikonen, R. Ruohitie, P. Ezeonodo, A. Mikkola, K. Koskinen, K. 2014. Kenguruhoito. Lastenneuvolakäsikirja. THL. http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopaketit/imetys/keskoset/kenguruhoito . Viitattu 31.10.2014.
- Indian railways. Passenger reservation enquiry. 2014. <http://www.indianrail.gov.in/> Viitattu 15.07.2014
- Intian kartta. 2014. www.worldhindunews.com
- Intian lippu. Suomen suurlähetystö. New Delhi. 2014. . <http://www.finland.org.in/Public/Default.aspx> Viitattu 16.05.2014
- Kela. 2014. Opiskelijan tuet. <http://www.kela.fi/opiskelijat> Viitattu 14.05.2014
- Kirkon ulkosuomalaistyön yksikkö. Kirkkohallitus. 2014. Ulkosuomalaiset. Minullako kulttuurishokki? http://evl.fi/ulkosuomalaiset/ev_Content459928 Viitattu 23.05.2014
- Mattila, L. Salo, E. THL. 2013. Matkailijan terveysopas. Turistiripuli. http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/ktl.mat?p_selaus=54728 Viitattu 10.07.2014
- Rantapallo. 2014. Rantapallon kohdeopas. Intia. <http://www.rantapallo.fi/intia/>
- Rokote.fi. 2014. Matkailijan rokoteopas. <http://www.rokote.fi/matkailijan-rokoteopas/> Viitattu 15.05.2014
- Suomen suurlähetystö. New Delhi. 2014. <http://www.finland.org.in/Public/Default.aspx> Viitattu 16.05.2014
- Suomen suurlähetystö. New Delhi. 2014. Yhteiskunta, kulttuuri ja media. <http://www.finland.org.in/public/default.aspx?nodeid=43338&contentlan=1&culture=fi-FI> 10.07.2014
- THL. 2014. Matkailijan terveysopas. http://www4.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/matkailijan_terveysopas Viitattu 17.05.2014
- Tjäreborg. 2014. Intia. <http://www.tjareborg.fi/intia> Viitattu 14.05.2014
- Ulkoasiainministeriö. 2014. Matkustusilmoitus. https://matkustusilmoitus.fi/public_html?command=browse Viitattu 15.05.2014
- Wickramasinghe, P. Rajah, S. 2013. Löytöretki Intian keittiöihin. H.f.ullman publishing