

Miia Hyppönen, Nea Karlsson

OPAS NAMIBIAAN LÄHTEVILLE XAMKIN HOITOTYÖN OPISKELIJOILLE

Opinnäytetyö
Sairaanhoitaja AMK

2019



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijät	Tutkinto	Aika
Miia Hyppönen ja Nea Karlsson	Sairaanhoitaja (AMK)	Lokakuu 2019
Opinnäytetyön nimi Opas Namibiaan lähteville Xamkin hoitotyön opiskelijoille		24 sivua 39 liitesivua
Toimeksiantaja XAMK		
Ohjaaja Lehtori Anne Kylmälä		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Xamkin käyttöön sähköinen opas Namibiaan lähteville hoitotyön opiskelijoille. Tavoitteena on kannustaa hoitotyön opiskelijoita lähtemään vaihtoon Namibiaan sekä antaa lisää tietoa vaihtoprosessista.</p> <p>Opinnäytetyö on kehittämistutkimus, ja se toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaussa kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kahdeksan tutkimusta ja yksi tieteellinen artikkeli. Sisäänottokriteerit täyttäneet tutkimukset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, minkälaista hyötyä hoitotyön opiskelija saa kansainvälisestä vaihdosta sekä minkälaisia haasteita opiskelija kohtaa kansainvälisen vaihdon prosessin aikana.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa suurimmiksi hyödyiksi kansainvälisessä vaihdossa koettiin persoonallinen kehittyminen, ammatillisuuden vahvistuminen sekä maailmankatsomuksen avartuminen. Suurimmiksi haasteiksi hoitotyön opiskelijat kokivat riittämättömän tiedon ja tuen oppilaitoksilta, taloudelliset asiat, koti-ikävä ja kulttuurierot. Näiden tulosten avulla oppilaitoksen on helpompi tarjota lisää tukea kansainväliseen vaihtoon lähteville opiskelijoille.</p> <p>Johtopäätöksenä todetaan, että kansainvälisellä vaihdolla on enemmän hyötyjä kuin haasteita. Haasteisiin voi oppilaitos vaikuttaa tarjoamalla lisää tukea vaihtoprosessin aikana. Opiskelija voi itse vaikuttaa henkilökohtaisen elämän haasteisiin, kuten rahoitukseen, ennakkoivasti. Kulttuurishokista selviämiseen auttaa riittävä tieto vieraasta kulttuurista ennen vaihtoa. Kansainvälisen vaihdon hyödyt vaikuttavat pitkälle vaihdon jälkeenkin, esimerkiksi työllistymisessä tai vieraiden kulttuurien kohtaamisessa työpaikalla. Vaihto antaa opiskelijoille rohkeutta, itsevarmuutta sekä paremmat vuorovaikutustaidot.</p>		
Asiasanat kansainvälinen vaihto, kirjallisuuskatsaukset, ohjekirjat, Namibia, hoitotyö		

Authors	Degree	Time
Miia Hyppönen, Nea Karlsson	Bachelor of Health Care	October 2019
Thesis title		24 pages
Guide for Xamk's nursing students who go to Namibia for a student exchange		39 pages of appendices
Commissioned by		
Xamk - South-Eastern Finland University of Applied Sciences		
Supervisor		
Lecturer Anne Kylmälä		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to create an electronic guide for Xamk's nursing students who are going to Namibia for a student exchange. The aim is to encourage nursing students to go for an international exchange to Namibia and give more information about the exchange process.</p> <p>The thesis is a development research and it was made as a descriptive literature review. Eight researches and one scientific article were selected in electronic databases. The researches meeting the inclusion criteria were analyzed by inductive content analysis. This thesis focused on two questions: What are the benefits of an international exchange for nursing students and what kind of challenges do nursing students face related to the international exchange.</p> <p>According to the descriptive literature review the biggest benefits were personal growing, strengthening your professional expertise and expanding the worldview. The biggest challenges for nursing students were insufficient knowledge and support from school, financial matters, homesickness and cultural differences. On the basis of these results it is easier for the university to offer more support for the students who are going to an international exchange.</p> <p>As a conclusion, there are more benefits than challenges related to an international exchange. The university could support more during the exchange process. The students themselves can affect their personal challenges like financial matters. To survive the cultural shock, you only need to have enough knowledge of the different culture before you go to the exchange. The benefits of an international exchange are longstanding, for example getting employment or facing people from different cultures at your workplace. An international exchange gives the student courage, confidence and better interpersonal skills.</p>		
Keywords		
international exchange, literature review's, guides, Namibia, nursing		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITTÄMISTUTKIMUS.....	5
3	KANSAINVÄLINEN VAIHTO OSANA HOITOTYÖN HARJOITTELUA.....	7
4	KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS.....	8
4.1	Aineiston haku ja valinta	9
4.2	Aineiston analysointi	10
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	11
6	HYVÄN OPPAAN KRITEERIT.....	14
7	OPPAAN TARKOITUS JA TAVOITE.....	15
8	OPINNÄYTETYÖN JA OPPAAN TOTEUTUS.....	16
9	POHDINTA.....	17
9.1	Luotettavuus	18
9.2	Johtopäätökset ja jatkokehityskohteet	19
	LÄHTEET.....	21

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen toinen vaihe

Liite 3. Kirjallisuuskatsauksen kolmas vaihe

Liite 4. Opas

1 JOHDANTO

Namibia on toiminut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteistyömaana jo 15 vuotta. Sinne lähtee vuosittain useita opiskelijoita, joten koimme tarpeelliseksi helpottaa hoitotyön opiskelijan vaihtoprosessia. Tutkimuksessamme hoitotyön opiskelijalla tarkoitetaan sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, kättilö- sekä ensihoitajaopiskelijaa. Kansainvälisellä vaihdolla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ulkomaille sijoittuvaa työharjoittelua.

Tämä opinnäytetyö on kehittämistutkimus, jonka tuotteena syntyvä opas on kohdistettu Xamkin hoitotyön opiskelijoille. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Työssämme käytimme kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja kirjallisuuskatsauksessa käytimme induktiivista sisällönanalyysia. Tarkoituksena oli luoda sähköinen opas, jossa ohjeistetaan opiskelijaa kansainväliseen vaihtoon liittyvissä asioissa. Tavoitteena oli antaa lisää tietoa kansainvälisestä vaihdosta sekä kannustaa mahdollisimman monia hoitotyön opiskelijoita lähtemään vaihtoon Namibiaan. Selvitimme kirjallisuuskatsauksessa kansainvälisen vaihdon hyödyt sekä haasteet. Tutkimusten rajauksessa huomioimme, että tutkimukset olivat kulttuurillisesti samanlaisia keskenään.

Oma kiinnostuksemme aihetta kohtaan lähti ollessamme itse kansainvälisessä vaihdossa Namibiassa. Koimme, että vaihtoon liittyy paljon stressiä, sekä epä-tietoisuutta, ja sen vuoksi oli helppoa lähteä tekemään opasta. Opas on luettavissa Kansainvälinen vaihto terveys- ja sosiaalialalla -Moodle-alustalta. Muutama oppilaitos on tehnyt aiemmin oppaan Namibiaan, mutta ne eivät palvele Xamkin hoitotyön opiskelijoita. Muiden oppilaitosten oppaissa tieto on kohden-nettu juuri heidän opiskelijoilleen ja osassa on jo vanhentunutta tietoa. Yritimme tehdä oppaastamme mahdollisimman ajattoman.

2 KEHITTÄMISTUTKIMUS

Kehittämistutkimuksessa halutaan muuttaa paremmaksi esimerkiksi jokin ilmiö, joka koetaan ongelmana. Aihe tulee yleensä työelämästä tai sellaisesta aiheesta, josta opiskelijalla on kokemusta. Kun aihe on valittu, sitä täytyy rajata ja täsmentää niin, että tutkimusongelma voidaan ratkaista. (Kananen

2012, 13.) Oman kansainvälisen vaihdon kokemuksen perusteella oli luontevaa valita juuri tämä aiheeksi. Aiheen rajausta osoittautui haasteelliseksi, koska aihetta voi käsitellä niin monista eri näkökulmista.

Kananen (2012, 13) toteaa kirjassaan, että tutkija päättää tiedonkeruumenetelmät sen mukaan mitä tarvitaan ongelman ratkaisussa. Kun kerätty tieto on löydetty, etsitään analysointimenetelmä, jolla saadaan paras ratkaisu. Kananen (2015a, 33) mukaan Edelson (2002) kuvaa, että kehittämistutkimus on syklinen prosessi, jossa yhdistyvät tutkimus ja kehittäminen. Kananen selvittääkin, että syklisessä prosessissa esitetään ongelma, luodaan toimenpide-ehdotukset, tuotetaan ja katsotaan tulos. Kuvassa 1 olemme esittäneet kehittämistutkimuksen etenemisen vaiheet.



Kuva 1. Kehittämistutkimuksen eteneminen (Kananen 2015, 40)

Kehittämistutkimuksessa yhdistyy kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, eli se muodostuu useasta eri tutkimusmenetelmästä, jotka tutkija valitsee kehittämiskohteen mukaan (Kananen 2012, 19). Kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus käsittelee lukuja ja niiden välisiä suhteita. Tutkimus perustuu muuttujiin, joka on tutkimuksen peruskäsite. (Kananen 2010, 77 – 78.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa edetään tarkasti vaihe vaiheelta noudattaen tilastotieteen sääntöjä. Niin kuin jokaisessa tutkimuksessa, niin tässäkin tutkimusprosessi alkaa tutkimusongelmasta. Tutkimusongelma määrittää tutkimuskysymykset, joiden avulla kerätään aineisto, jotta saadaan ratkaistua ongelma. Yleensä kvantitatiivisissa tutkimuksissa käytetään kyselylomakkeita ja tiedonkeruumenetelmänä käytetään tutkimuslomaketta. (Kananen 2010, 74.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus alkaa kuten kvantitatiivinenkin tutkimus eli tutkimusongelmasta. Kvalitatiivinen tutkimus vastaa mitä-kysymykseen ja on kaiken tutkimuksen lähtökohtana. Siinä otetaan selvää ilmiöstä ja siinä ei käsitellä pelkästään lukuja ja tekstiä. Toisin sanoen kaikki tutkimus, joka ei ole kvantitatiivista on kvalitatiivista. (Kananen 2010, 37.) Aineistonkeruu on kvalitatiivisessa tutkimuksessa laaja, koska se voi olla mitä vaan kirjoitettua, kuvalista tai äänimateriaalia. Pohjan tälle muodostaa kuitenkin tutkijan itse hankittu tieto, joka voi olla esimerkiksi haastatteluja, havainnointeja tai kyselyjä. (Kananen 2015b, 132.)

Käytämme tässä työssämme kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska voimme käsitellä näin aihetta monipuolisemmin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tässä menetelmässä on painotus ihmisen omalle kokemukselle, eikä tässä ole mahdollista saada tilastollisesti yleistettävää tietoa.

3 KANSAINVÄLINEN VAIHTO OSANA HOITOTYÖN HARJOITTELUA

Työmme tilaaja on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk. Xamkissa opiskelee noin 9300 opiskelijaa ja henkilökuntaa on noin 750. Xamkilla on kampuksia Kotkan lisäksi Mikkelissä, Savonlinnassa ja Kouvolassa. (Xamk s.a.) Xamkilla on noin neljäkymmentä eri maata sekä yli 300 korkeakoulua partneriverkostossa. Xamkista lähtee myös vuosittain noin 300 opiskelijaa tai harjoittelijaa, sekä tänne tulevia opiskelijoita on saman verran. Xamk antaa opiskelijoille hyvät mahdollisuudet lähteä kansainväliseen vaihtoon. Ulkomailla voi suorittaa työharjoittelun, opiskella tai kirjoittaa opinnäytetyötä. (Kauppinen 2017.) Eurooppa on tärkein alue Xamkille ja tärkein kriteeri vaihtokohteen valintaan on englanninkielinen opetustarjonta. Opiskelijoiden kiinnostus eri kohteisiin sekä se, miten harjoittelupaikkoja on tarjolla, vaikuttavat siihen, mitä harjoittelukohteita on. Juuri Namibiaan lähteviä on vuosittain noin viidestä kymmeneen opiskelijaa. Suurin osa tästä määrästä on ensihoitajaopiskelijoita. Namibia onkin ollut jo 15 vuotta Xamkin yhteistyömaa. Se on poikkeusmaa siinä mielessä, että opiskelijoita lähtee sinne vaihtoon, mutta Namibiasta ei juurikaan tule opiskelijoita Suomeen rahoitusongelmien vuoksi. Toimintaa pidetään kuitenkin yllä sinne, koska opiskelijat ovat kokeneet tämän vaihtomaan mielekkäänä. (Luikko 2019.)

Opinnäytetyössämme kansainvälisellä vaihdolla tarkoitetaan ulkomailla tapahtuvaa työharjoittelua, jonka kesto voi vaihdella. Normaalisti kansainvälinen vaihto kestää 3–12 kuukautta. Kansainvälinen vaihto antaa opiskelijalle paljon, se parantaa kielitaitoa, antaa uusia kokemuksia ja ystäviä, sekä se antaa valmiuden kohdata paremmin kansainvälistyvän työelämän haasteita. (Kauppinen 2017.) Kansainvälinen vaihto ei pääsääntöisesti hidasta valmistumista, sillä harjoittelun voi hyväksilukea osaksi tutkintoa, kunhan se täyttää koulutuskohtaiset harjoittelun kriteerit. Ulkomailla tapahtuvassa harjoittelussa on samat säännöt kuin Suomen harjoittelussa. Kansainväliseen harjoitteluun voi lähteä ympäri vuoden, yleensä vaihto tapahtuu kuitenkin toisena tai kolmantena opiskeluvuotena. (Kärkkäinen 2019; Xamk s.a.)

4 KUAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS

Valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska halusimme mahdollisimman laajasti tutustua tutkittavaan ilmiöön eli kansainvälisen vaihdon hyötyihin ja haasteisiin. Halusimme myös, että meillä oli mahdollisuus käyttää mahdollisimman monin eri menetelmin tehtyjä tutkimuksia.

Kirjallisuuskatsauksessa on tarkoituksena osoittaa, miten ja mistä näkökulmista aihetta on tutkittu aikaisemmin, sekä selvittää, miten se liittyy jo tehtyihin tutkimuksiin. Lukija voi lähdeviitteiden perusteella varmistaa tiedot alkuperäisistä kirjoituksista ja tutkia niiden käyttöä tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2016, 121.) Katsauksen laatiminen jo tehdyistä tutkimuksista vie paljon aikaa, mutta se opettaa runsaasti aiheesta, itse tutkimuksen laatimisesta sekä viittauskäytännöistä. Aiheeseen tulisi perehtyä hyvin, jotta tutkija osaa valikoida katsaukseen vain asianmukaisen kirjallisuuden. (Hirsjärvi ym. 2016, 259.) Kirjallisuuskatsauksia on kuitenkin erilaisia, esimerkiksi systemaattinen tai kuvaileva, ja juuri jälkimmäiseen me päädyimmekin työssämme. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui meille siksi, että se on luonteeltaan aineistolähtöistä ja sen avulla ilmiötä on helpompi ymmärtää. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)



Kuva 2. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet (Kangasniemi ym. 2013, 294)

Tutkimusprosessia ohjaa tutkimuskysymys, jota ennen täytyy tehdä alustava kirjallisuuskatsaus, joka määrittää tutkimuskysymyksen. Onnistuneen kysymyksen edellytyksenä on, että se on mahdollisimman täsmällisesti muotoiltu ja tarkasti määritelty, jotta sitä voidaan tarkastella riittävän syvällisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 294 – 295.)

Tutkimuskysymykset työmme tarkoituksen ja tavoitteiden pohjalta ja ne ovat:

1. Minkälainen hyöty kansainvälisellä vaihdolla on hoitotyön opiskelijoille?
2. Minkälaisia haasteita hoitotyön opiskelija kohtaa kansainväliseen vaihtoon liittyen?

4.1 Aineiston haku ja valinta

Tutkimuskysymykset määrittävät aineiston valintaa ja tavoitteena on löytää mahdollisimman asianmukainen aineisto, jotta voidaan vastata näihin kysymyksiin. Tässä katsauksessa erikoisuutena on, että vaiheet etenevät osittain päällekkäin, esimerkiksi aineiston valinta ja analyysi tapahtuvat jossain määrin samanaikaisesti. Tutkimuskysymyksen laajuus määrittää miten laajasti joudutaan hakemaan aineistoa, siksi on hyvä tehdä alustavaa tiedonhakua. Aineisto haussa käytetään elektronisia tieteellisiä tietokantoja sekä manuaalisesti tapahtuvaa hakua tieteellisistä julkaisuista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Suunnitteluvaiheessa haimme laajasti tutkimuksia eri hakusanoilla, jotta saimme mahdollisimman hyvän käsityksen, kuinka paljon asiaa on tutkittu. Huomasimme tutkimuksia löytyvän runsaasti, joten rajasimme hakua täsmällisemmille hakusanoille. Haimme tutkimuksia tietokannoista, joita olivat Google

Scholar, Finna.fi ja Medic sekä suomalaisten yliopistojen julkaisuarkistoista. Haimme myös tutkimuksia käyttämällä tietokantoja, kuten PubMed ja Cinahl, mutta niistä löytyneet kansainväliset tutkimukset eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin riittävän hyvin. Halusimme tehdä tutkimuksesta mahdollisimman luotettavan käyttämällä tutkimuksia, joissa jokaisen tutkimuksen kotimaat olisivat mahdollisimman samanlaisia kulttuurillisesti. Käyttämiämme hakusanoja olivat *kansainvälinen vaihto, vaihto-opiskelu, sairaanhoitaja, haasteet, international exchange, nurse ja study abroad*.

Aluksi rajasimme hyväksymiskriteeriksi vuoden 2010 ja sitä uudemmat tutkimukset. Luettuamme myös vanhempia tutkimuksia huomasimme niiden vastaavan paremmin tutkimuskysymyksiimme. Kun vertasimme uusia ja vanhoja tutkimuksia keskenään, huomasimme niiden tulosten olevan samankaltaisia, joten tämän vuoksi päädyimme käyttämään vanhempia tutkimuksia. Kaikki tutkimukset olivat pro gradu -tutkielmia, väitöskirjoja, ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä tai tieteellisiä artikkeleita. Hyväksymiskriteeriksi määritimme myös, että tutkimus on englannin tai suomenkielinen, maksuton, koko teksti saatavilla sekä kulttuurisesti samanlainen.

Pelkän otsikon perusteella valitsimme 16 tutkimusta ja yhden tieteellisen artikkelin. Luimme nämä kaikki tutkimukset läpi ja valikoimme mukaan otettavat tutkimukset sen perusteella, mitkä vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiimme. Analysointiin päätyi lopulta vuosille 2003 - 2018 sijoittuneet kahdeksan tutkimusta, joista kuusi olivat suomenkielisiä ja kaksi englanninkielisiä. Mukaan päätyi näiden lisäksi myös yksi suomenkielinen tieteellinen artikkeli. Ulkopuolelle rajasimme kahdeksan tutkimusta, koska ne käsittelivät liian niukasti tutkimaamme asiaa.

4.2 Aineiston analysointi

Kvalitatiivista aineistoa voidaan analysoida usein eri menetelmin, mutta sopiva menetelmä jää tutkijan päätettäväksi. Tutkimustapa on joustava sillä, jos analyysimenetelmällä ei saada toivottua tulosta, voidaan käyttää jotain toista menetelmää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan analysoida aineistoa eri näkökulmista ja näin tehdä eri tulkintoja siitä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on

tuoda ilmi aineiston ydinsisältö ja tiivistää se. Tähän voidaan käyttää kaikkea tekstimuodossa olevaa aineistoa. (Kananen 2012, 116.)

Kirjallisuuskatsauksemme valikoitui menetelmäksi induktiivinen sisällönanalyysi, koska siinä edetään aineiston ehdoilla. Induktiivinen sisällönanalyysi lähtee aineiston pelkistämisestä, mikä tarkoittaa aineistosta kerättäviä ilmaisuja, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen tehdään ryhmittelyä, jossa yhdistetään edellä mainitut ilmaisut, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. Tämä vaihe on osittain päällekkäistä viimeisen vaiheen eli abstrahoinnin kanssa. Abstrahointi eli käsitteellistäminen on kategorioiden yhdistämistä. Saman sisältöiset kategoriat muodostavat yläkategorioita, joiden nimi kuvaa sen sisältöä. (Kyngäs ym. 1999, 5 – 7.) Analysointimme vaiheet ovat työn liitteenä.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Savolainen (2009) sekä Sagulin (2005) toteavat tutkimuksissaan, että yleisimmin koettuja hyötyjä kansainvälisellä vaihdolla ovat persoonallisuuden kehittymiseen ja ihmisenä kasvamiseen liittyviä. Riihivuori (2015) täydentää, että informaali oppimiskokemukset edistävät opiskelijan henkistä kasvua. Vaihto sisältää informaali kokemusten lisäksi myös formaalia oppimista. Kansainvälinen vaihto opettaa opiskelijalle uudenlaista selviytymiskykyä sekä päätöksentekoa. Se on henkilökohtaisesti hyvin kasvattava kokemus. Savolainen (2009), Poikela (2015) sekä Sagulin (2005) jatkavat, että maailmankatsomuksen avartuminen koettiin edistävän ihmisenä kasvua. Opiskelijat kokivat myös itseluottamuksen, itsetuntemuksen sekä vuorovaikutustaitojen kehityksen lisääntyvän kansainvälisen vaihdon aikana. Nämä kaikki asiat toteaa myös Valkonen (2016) tutkimuksessaan sekä lisää myös luottamuksen omaan tekemiseen kehittyneen. Hän tuo esiin myös esiintymisvarmuuden sekä oman ulosannin parantumisen. Vaihto tekee opiskelijat rohkeammaksi ja antaa heille uusia näkökulmia.

Savolainen (2009) sekä Sagulin (2005) kertovat henkilökohtaisten arvojen, asenteiden ja ennakkoluulojen muuttuneen vaihdon aikana. Kansainvälinen vaihto tarjosi myös mahdollisuutta kokeilla itsenäistä elämää heille, jotka eivät sitä olleet vielä Suomessa kokeneet ja näin myös harjoitella oman elämän hallintaa. Savolaisen (2009) sekä Hosion (2008) tutkimuksissa huomattiin myös,

että vieraassa kulttuurissa oppii kohtaamaan erilaisuutta sekä sietämään epävarmuutta. Näin on helpompi kohdata myös omassa kotimaassa vieraasta kulttuurista tulevat työkaverit sekä potilaat, tämän toteaa myös Poikela (2015) tutkimuksessaan. Hosion (2008) mukaan vaihdossa olleet opiskelijat oppivat samaistumaan paremmin potilaaseen, joka ei ymmärrä hoitajien ammattisastoa. Sagulinin (2005) sekä Hosion (2008) tutkimuksista käy ilmi, että vaihto laajensi opiskelijoiden kulttuurista tuntemusta sekä kulttuurien tietämys kehittyi ja näin ollen loi positiivisia asenteita eri kulttuureja kohtaan.

Savolainen (2009), Poikela (2015) sekä Sagulin (2005) toteavat, että tulevaisuudessa koettiin myös olevan pienempi kynnys lähteä ulkomaille. Savolainen (2009) jatkaa, että vaihdossa koettiin saavan ammatillista varmuutta, jonka avulla mustavalkoajattelu vähentyi ja huumorin käyttö lisääntyi. Myös sosiaali- ja terveystieteiden tekijöiden tietämys lisääntyi ja näin ollen ymmärrys niiden vaikutuksesta yksilön terveyteen parani. Savolaisen (2009) työssä ei juuri kansainvälisen vaihdon haasteita käsitelty, mutta hän toteaa, että hoitamisen haasteena ovat terveys- ja hyvinvointierot.

Sagulinin (2005), Poikelan (2015) sekä Hosion (2008) mukaan kielitaidon kehittyminen mainitaan yleisimmin vaihto-opiskelun hyötynä. Hosio (2008) tarkentaa vuorovaikutustaitojen sekä kommunikaatiokykyjen kehittyneen vaihdon ansiosta. Sagulin (2005) sekä Koskinen (2003) toteavat tutkimuksissaan vaihdon alkuvaiheessa vieraan kielen tuottavan kuitenkin monelle haasteita, ennen kielitaidon kehittymistä. Muina haasteina he mainitsevat rahan kulumisen sekä opiskelujen viivästymisen. Kansainvälisen vaihdon koettiin kuitenkin myöhemmin auttavan työpaikan saamisessa sekä paremmin työllistymisessä. Riihivuori (2015) toteaa myös omassa tutkimuksessaan kansainvälisen vaihdon positiivisen vaikutuksen myöhempään työllistymiseen.

Koskinen (2003) tutkimuksessaan keskittyi enemmän haasteisiin kuin hyötyihin. Hänen sekä Hosion (2008) mukaan haasteina olivat puutteellinen valmistautuminen vaihtoon sekä riittämätön informaation hankinta. Myös puutteelliset itsesäätelytaidot sekä epärealistiset odotukset vaihtoa kohtaan koettiin ongelmana. Vaihdesta kotiin paluu ja siihen liittyvä jälkipuinti oli opiskelijoiden mukaan riittämätöntä ja sitä olisi kaivattu enemmän. Opiskelijat olisivat kaivan-

neet myös enemmän yhteydenpitoa oppilaitoksen kanssa, niin tukea kuin käytännön apuja varten. Liian heikko yhteydenpito aiheutti opiskelijoille turhaa stressiä etenkin vaihdon alussa. Koskinen (2003) jatkaa, että yksinäisyys, ”eristyksissä” oleminen normaali elämästä sekä koti-ikävä vaivasivat monia opiskelijoita. Kulttuurien välinen ero saattoi myös aiheuttaa ongelmia niin töissä kuin ystävyssuhteiden muodostamisessa. Opiskelijat kuitenkin oppivat enemmän sekä oman maan, että vaihtomaan kulttuurista kansainvälisen vaihdon aikana.

Hosio (2008) toteaa vaihdolla olevan pitkäaikaisia vaikutuksia ammatilliseen ja henkilökohtaiseen elämään. Kansainvälinen vaihto on selkeyttänyt monille hoitotyön opiskelijoille omia ammatillisia intressejä sekä parantanut heidän hoitotyön osaamistaan. Kuitenkin hoitokäytäntöjen erilaisuus sekä huono asepiikka kohdemaassa aiheuttivat opiskelijoille paljon ahdistusta.

Johtamistaitojen koetaan kehittyneen sekä taidon sopeutua aiempaa enemmän uusiin ja erilaisiin työympäristöihin. Riihivuoren (2015) mukaan myös kyky sopeutua uusiin tilanteisiin kehittyy. Tikka (2018) sekä Hosio (2008) toteavat etenkin Afrikkaan sijoittuvan vaihdon antavan opiskelijoille vahvaa kriisivalmiuksien tietotaitoa sekä opettavan sairauksien ehkäisyyn liittyvää tietoa esimerkiksi trooppisista sairauksista.

Hosio (2008) mukaan vaihdon jälkeen opiskelijat pystyivät asettamaan itselleen realistisempia oppimistavoitteita. Opiskelijat kokivat myös vaihdon vaikuttavan positiivisesti oman koulun kansainvälistymiseen. Haasteiksi hän luokittelee kohdemaasta riippumatta kulttuurishokin vaihdon alussa. Sopeutumista haittasi myös ohjaussuhteen puuttuminen tai huono toteutuminen kohdemaan tahon kanssa. Vaihtoa hankaloittaa kotimaan opettajien negatiivinen suhtautuminen kansainvälistä vaihtoa kohtaan. Enemmän toivottiin tietoa itse valmistautumisesta vaihtoon lähtiessä. Esimerkkeinä mainittiin parempaa tutustumista hoitokulttuuriin sekä kohdemaan kulttuuriin sekä paikalliseen terveydenhuoltoon liittyviä asioita. Kansainvälisen vaihdon täytyy olla riittävän pitkä, jotta se mahdollistaa syvällisen oppimisen, liian lyhyet jaksot koettiin riittämättömäksi. Yleisimmiksi haasteiksi ennen lähtöä koettiin rahan ja kohdemaan asunnon puute, perhesyyt, kielitaito sekä byrokratia, joka kuuluu kansainvälisen vaihdon prosessiin. Tikka (2018) tarkentaa tutkimuksessaan, että Afrikan

olosuhteisiin voi olla hyvinkin vaikeaa sopeutua hygienian sekä asunnon tason takia.

Valkonen (2016) tuo ilmi samat asiat kuin Hosio (2008), eli raha koetaan haasteena etenkin mahdollisen lainan ottamisen takia, byrokratian hankaluus tulee esiin hänenkin tutkimuksessa. Uutena asiana Valkonen (2016) toteaa ”Suomesta syrjäytymisen”, eli tutut asiat eivät olekaan läsnä elämässä. Myös kotimaan asioista poisjäänti sekä rutiinien puuttuminen koettiin haasteelliseksi. Poikela (2015) toteaa vieraan kielen päivittäisen käytön tuovan haasteita. Arkielämän tuomat haasteet kuten liikkuminen uudessa ympäristössä, uuden asunnon löytäminen, virastoissa asioiminen sekä laskujen maksu. Vuorovai-
kutustilanteet tuovat myös omia haasteita, esimerkiksi small talk -kulttuuri, joka ei ole Suomessa niin tuttu. Aikakäsitys nousi myös usein esiin Poikelan (2015) tekemissä haastatteluissa, sillä se aiheutti kulttuurienvälisiä ongelmia. Oman paikan löytäminen ei ollut myöskään helppoa uudessa ympäristössä.

Pereira ym. (2017) toteavat tutkimuksessaan hyödyiksi, että opiskelija oppii vaihdossa ajattelemaan nopeasti sekä sopeutumaan vaihtuviin tilanteisiin. Opiskelijat oppivat myös useamman kuin yhden tavan toteuttaa hoitotyötä sekä hoitajien erilaiset roolit hoitotiimissä. Kansainvälisen vaihdon opiskelijat tutustuvat myös uusiin hoitotyön opetustapoihin sekä terveydenhuollon ympäristöihin. Haasteena hän mainitsee kommuunielämisen erilaisten persoonien kanssa.

6 HYVÄN OPPAAN KRITEERIT

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa laadukas ja hyödyllinen sähköinen opas Xamkin hoitotyön opiskelijoille, jotka suunnittelevat Namibiaan vaihtoon lähtöä. Ennen oppaan kirjoittamista selvitimme, millainen on hyvä opas, jotta osasimme itse myös laatia sellaisen.

Hyvä opas on suunnattu tietylle kohderyhmälle, jotta se palvelee parhaiten sen lukijaa. Ei ole olemassa yhtä ohjetta hyvän oppaan laatimiseksi, mutta on hyviä suuntaviittoja, joiden avulla voi tehdä omannäköisen ja laadukkaan oppaan. Oppaan täytyy olla helposti saatavilla, jotta se hyödyttää mahdollisimman monia. (Torkkola ym. 2002, 34, 60.)

Lähtökohtia oppaan kirjoittamisessa on kaksi: opastaa lukijoita toimimaan oikein ja saamaan olennaista tietoa. Opasta aloitettaessa on hyvä pohtia, kenelle sitä kirjoitetaan ja kuka sitä lukee. Hyvä opas puhuttelee lukijaa. Puhutellun tärkeys korostuu silloin kun oppaassa on käytännön toimintaohjeita. Oppaan lukijan on tärkeää ymmärtää heti ensisilmäyksellä, että oppaan sisältö palvelee juuri häntä. Oppaan ensimmäisestä virkkeestä olisi hyvä ilmetä, mistä oppaassa on kyse. On hyvä pystyä perustelemaan miksi tietyt toimintaohjeet ovat suositeltavia ja miksi jotain tulisi välttää. Vaikka perustelujen kirjoittaminen lisää työtä, se on silti suositeltavaa, koska näin lukija tietää miksi tällä tavalla kannattaa toimia. (Torkkola ym. 2002, 35 – 36, 38.)

Oppaan tärkeimmät osat ovat otsikot ja väliotsikot, sillä ne helpottavat luettavuutta. Hyvä opas alkaa otsikolla, josta lukija voi päätellä oppaan sisällön ja se herättää mielenkiinnon lukemaan koko luvun. Kuvat ovat myös tärkeä osa opasta, ne voivat herättää mielenkiinnon sekä auttaa ymmärtämään tekstiä paremmin. Parhaimmillaan kuvat täydentävät tekstiä ja lisäävät sen ymmärrettävyyttä. Kuvateksti on olennaista lisätä kuvaan, sillä teksti kertoo kuvasta jotain sellaista, mitä lukija ei voi siitä muuten suoraan nähdä. (Torkkola ym. 2002, 39 – 40.)

Jotta opas olisi selkeä ja helposti ymmärrettävissä, on tärkeää kirjoittaa havainnollista yleiskieltä. Jokaisen oppaan kirjoittaja kuitenkin kirjoittaa oppaan omalla tavallaan. Oppaan ymmärrettävyyden kannalta on myös olennaista kiinnittää huomiota selkeään kappalejakoon sekä johdonmukaiseen tekstiin. Kuitenkaan opas ei pysty vastaamaan kaikkiin lukijaa mietityttäviin kysymyksiin, joten oppaassa on hyvä olla vinkkejä, mistä voi saada lisää tietoa. Hyödyllistä tietoa voi saada myös ei-tieteellisistä www-sivuilta ja aikakauslehdistä. Lukijalle olennainen tieto oppaan luotettavuuden ja ajankohtaisuuden kannalta on, ketkä oppaan ovat tehneet ja milloin se on julkaistu. (Torkkola ym. 2002, 42 – 44.)

7 OPPAAN TARKOITUS JA TAVOITE

Oppaan tavoitteena on kannustaa mahdollisimman monia Xamkin hoitotyön opiskelijoita lähtemään vaihtoon Namibiaan. Jos empii vaihtoon lähtöä, hyvä opas voi edesauttaa päätöksen tekoa. Yritämme oppaassa vastata yleisimpiin

kysymyksiin, jotka heräävät vaihtoprosessin eri vaiheissa. Kun luotettava tieto löytyy yhdestä paikasta ja on helposti saatavilla, se voi lievittää vaihtoon liittyvää stressiä ja epätietoisuutta. Oppaassa on otettu huomioon kirjallisuuskatsauksen tulokset. Halusimme helpottaa etenkin byrokraattista osuutta, koska monet opiskelijat kokevat sen ahdistavana ja stressaavana tekijänä. Yritimme kertoa myös apurahoista mahdollisimman tarkkaan, jotta vaihtoon lähtö ei kaatuisi rahoitukseen liittyviin asioihin. Kulttuuriin liittyviin asioihin olemme myös panostaneet paljon ja yritimme kaiken kertoa mahdollisimman konkreettisesti. Hoitotyön eroista on myös tuloksissa mainittu, joten kerroimme oppaassa, millaista hoitotyön toteuttaminen on Namibian slummisairaалassa.

On tärkeää, että opas on helposti saatavilla, ja koska se on sähköisessä muodossa, voivat halukkaat tulostaa sen vaihtoon mukaan ja hyödyntää sitä Namibiassa ollessaan. Tarkoituksena oli tuottaa laadukas sähköinen opas Xamkin Kansainvälisen vaihdon Moodle-alustalle.

8 OPINNÄYTETYÖN JA OPPAAN TOTEUTUS

Valitsimme opinnäytetyön aiheen, koska vietimme itse vuonna 2018 syyskuun lopusta joulukuun asti Namibiassa vaihdossa ja huomasimme, että tällaiselle oppaalle on tarvetta. Otimme jo Namibiassa ollessamme selvää, olisiko Xamkillä tarvetta oppaalle koskien kansainvälistä vaihtoa. Marraskuussa 2018 kävimme sähköpostitse keskustelua koulumme opinnäytetöistä vastaavan henkilön kanssa.

Maaliskuussa 2019 opinnäytetyömme aihe vahvistettiin ja sille nimettiin ohjaaja. Heti huhtikuun 2019 alussa kävimme keskustelun opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ja teimme työstä sopimuksen ohjaajamme kanssa. Tapaamisen jälkeen aloimme työstämään opinnäytetyötä hahmottelemalla sisällysluetteloa ja alustavia tutkimusongelmia. Pidimme idea- ja suunnitteluseminaarin huhtikuun 2019 lopulla. Toukokuun 2019 aikana kävimme ohjaajamme kanssa kaksi ohjauskeskustelua sähköpostin välityksellä koskien työmme sisältöä ja toteutusseminaria, joka suunniteltiin syyskuun 2019 alkuun. Toukokuussa sovimme myös koko kesälle säännölliset tapaamiset, joiden tarkoituksena oli kirjoittaa opinnäytetyötä yhdessä.

Kesäkuun 2019 alussa lähetimme siihen asti kirjoitetun opinnäytetyömme ohjaavalle opettajalle ja saimme palautetta sekä korjausehdotuksia. Kesän aikana tapasimme vähintään kerran viikossa kirjoittaen koko päivän opinnäytetyötä. Kirjallisuuskatsaukseen käytimme vajaan viikon intensiivisesti työskennellen. Ajattelimme, että tällä tavalla saamme tuloksesta mahdollisimman luotettavan, kun olemme tehneet työtä joka päivä keskeytyksettä. Elokuun 2019 aikana saimme opinnäytetyön siihen pisteeseen, jotta pystyimme lähettämään sen ohjaavalle opettajalle väliarviointia varten, sekä pitämään heti syyskuun alussa toteutusvaiheen seminaarin.

Opasta lähdimme työstämään kirjallisuuskatsauksen jälkeen heinäkuussa 2019. Pidimme tärkeänä tuoda sellaisia asioita ilmi, joita ei löydy internetistä hakemalla ja joita itse olisimme halunneet tietää vaihtoprosessin aikana. Käytimme meidän oppaamme perustana kirjoittamiamme hyvän oppaan kriteereitä. Opas valmistui syyskuun 2019 alussa, koska halusimme rauhassa työstää sitä, ettei mikään mielestämme tärkeä asia jäänyt puuttumaan. Halusimme saada kirjallisuuskatsauksen valmiiksi, jotta pystyimme hyödyntämään sen tuloksia.

Toteutusseminaarin jälkeen kirjoitimme pohdinnan, johdannon sekä tiivistelmän. Sen jälkeen täydensimme jo olemassa olevia kappaleita, sekä lisäsimme yhden uuden kappaleen ohjaajalta saadun palautteen perusteella. Lähetimme työn viimeiseen tarkastukseen ohjaajalle syyskuun puolivälin jälkeen. Julkaisu-seminaarin pidimme lokakuun 2019 alussa.

9 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat myös omien kokemustemme suuntaisia, mistä yllätyimme. Tutkimustulosten perusteella, yllätyimme siitä, että joissain tapauksissa kansainvälinen vaihto voi pidentää opintoja. Uutena tietona tuli myös se, että monet ottavat lainaa kansainvälistä vaihtoa varten tai joutuvat jättämään vaihdon väliin taloudellisen tilanteen vuoksi. Johtajuustaitojen kehittyminen sekä itsenäisen elämän oppiminen olivat myös asioita, jotka eivät sopineet omaan vaihtokokemukseemme.

Opinnäytetyöprosessi sujui mielestämme hyvin siihen nähden, kuinka tiivis aikataulumme oli. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisimme voineet kirjoittaa enemmän, esimerkiksi Namibiasta tai hoitotyön harjoittelusta. Opinnäytetyömme tuotos, eli opas, on kuitenkin mielestämme juuri sellainen, jota olisimme itse toivoneet ennen vaihtoon lähtöä. Oppaan aiheiden rajaus oli haasteellista, sillä koimme tarpeelliseksi laittaa vain sen tiedon, jonka saa käytännön kokemuksesta. Jos olisimme lähteneet kertomaan Namibiasta yleisiä asioita, kuten maantietoa tai historiaa, olisi oppaasta tullut liian laaja, ja käytännön tieto olisi hukkunut muun tiedon sekaan. Xamk ei antanut meille tiettyä ohjeistusta, millainen oppaan tulisi olla, joten saimme tehdä sen melko vapaasti. Tämä oli hyvä asia, sillä tiesimme jo opinnäytetyön alkuvaiheessa, millaisen oppaan haluamme toteuttaa.

Olisimme toivoneet löytävämme enemmän kansainvälisiä tutkimuksia. Halusimme kirjallisuuskatsaukseen tutkimuksia, jotka olivat kulttuurillisesti mahdollisimman samanlaisia keskenään, joten oli helpompi käyttää tutkimuksia, joissa suomalainen hoitotyön opiskelija lähtee kansainväliseen vaihtoon. Monissa kansainvälisissä lähteissä kotimaat sekä vaihtomaat olivat kulttuurillisesti liian erilaisia, joten tulokset eivät olisi olleet luotettavia.

9.1 Luotettavuus

Luotettavuuden arviota teimme Lincoln ja Cuban laadullisen tutkimuksen kriteerejä noudattaen. Taavitsainen (2013) tutkielmassaan kertoo, että Lincoln ja Cuba (1985) arvioivat luotettavuutta neljällä eri osa-alueella. Nämä osa-alueet ovat: seuraamuksellisuus, uskottavuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sisäistä validiteettia, eli onko käsitteet oikeita ja onko teoria tutkimukseen sopivaa. Arvioidessa siirrettävyyttä, käytetään termiä ulkoinen validiteetti.

Lincoln ja Cuba (1985) toteavat, että uskottavuuden kannalta, tutkijan huomiot ovat tärkeitä sekä heidän sitoutuminen tutkimukseen (Taavitsainen 2013). Sitoutumisemme tähän työhön näkyy siinä, että olemme itse olleet kansainvälisessä vaihdossa Namibiassa, ja toivomme, että voimme parantaa tulevaisuudessa kansainväliseen vaihtoon lähtevien opiskelijoiden kokemusta.

Siirrettävyys ei yleensä ole tarkoituksena laadullisessa tutkimuksessa, vaan lukijan tehtäväksi jää luoda omat käsityksensä mitä tulokset olisivat toisissa olosuhteissa. Kuitenkaan tuloksia ei voi täysin siirtää toisiin olosuhteisiin, sillä ne perustuvat tutkittavien ainutlaatuisiin kokemuksiin. (Lincoln ja Cuba 1985 Taavitsaisen 2013 mukaan.) Tuloksemme käsittelevät nimenomaan kansainvälistä vaihtoa opiskelijoiden näkökulmasta, joten tuloksia ei voi täysin siirtää muiden kuin hoitotyön opiskelijoiden kokemuksiin.

Seuraamuksellisuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa, että tutkimuksessa voi olla inhimillisiä muutoksia. (Lincoln ja Cuba 1985 Taavitsaisen 2013 mukaan.) Olemme yrittäneet kirjoittaa työn vaiheet mahdollisimman tarkasti, jotta joku toinen pääsee samanlaisiin tuloksiin toistamalla samat kirjallisuushaut ja vaiheet.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että työssä ei anneta tutkijan omien mielipiteiden vaikuttaa työn tuloksiin, vaan tulokset perustuvat tutkimustuloksiin. (Lincoln ja Cuba 1985 Taavitsaisen 2013 mukaan.) Emme ole antaneet omien kokemusiemme vaikuttaa haettuihin tutkimuksiin, vaan suoritimme haun niin objektiivisesti kuin pystyimme.

9.2 Johtopäätökset ja jatkokehityskohteet

Johtopäätöksenä voimme todeta, että opiskelijat kokevat kansainvälisen vaihdon enemmän hyötynä kuin haasteena. Kansainvälisen vaihdon suurimmiksi hyödyiksi koettiin persoonallisuuden kehittymiseen liittyviä asioita, kuten ihmisenä kasvu, rohkeus ja itseluottamuksen kasvu. Hyödyiksi koettiin myös ammatillisuuteen vaikuttavia tekijöitä, joita olivat kielitaidon kehittyminen, paremmat työllistymismahdollisuudet sekä valmiuden kohtaamaan vieraista kulttuureista tulevat potilaat ja työkaverit. Myös maailmankatsomuksen avartumiseen liittyviä tekijöitä koettiin hyödyiksi, näitä olivat esimerkiksi mustavalkoajattelun lieventyminen, ihmisten kohtaaminen samanarvoisina sekä ymmärrys maailmanlaajuisella tasolla.

Kansainvälisen vaihdon haasteiksi opiskelijat kokevat oppilaitokseen liittyvät ongelmat, kuten riittämättömän tiedon ja tuen saaminen oppilaitokselta, opis-

kelujen viivästyminen sekä ohjaussuhteen puutteellisuus. Myös henkilökohtaiseen elämään liittyviä haasteita koettiin, kuten koti-ikävä, taloudelliset asiat sekä kommuunieläminen. Kulttuurierojen koettiin myös aiheuttavan haasteita, joita olivat muun muassa hoitotyön erot, vieras kieli sekä olosuhteet.

Tutkimuksemme tuloksista oppilaitos voisi hyötyä kehittämällä opiskelijan ohjausta ennen vaihtoon lähtöä sekä opiskelijan vaihdon aikana. Oppilaitos voisi olla yhteydessä opiskelijaan myös vaihdon jälkeen ja käyttää opiskelijan vaihtokokemusta hyväksi, esimerkiksi kehittämällä ohjausta. Opiskelijat kokivat vieraan kielen ja kulttuurin shokkina, joten oppilaitos voisi järjestää opiskelijoille verkkokurssin valinnaisaineeksi. Verkkokurssi voisi olla englanninkielinen, ja siinä voisi tutustuttaa opiskelija erilaisiin vieraisiin kulttuureihin. Tämä kurssi voisi olla hyödyllinen myös niille, jotka eivät ole lähdössä vaihtoon, koska kurssi opettaisi opiskelijoita kohtaamaan vieraista kulttuureista tulevia ihmisiä.

LÄHTEET

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.

Hosio, S. 2008. Kansainvälinen opiskelukokemus ja siinä kohdatut ongelmat-hoitotyön opiskelijoiden arvioimana. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti.

Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/39458/gradu2008hosio.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.7.2019].

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015a. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kananen, J. 2015b. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, M., Pietilä, A.-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Liikkanen, E. & Ahonen, S.-M. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimusryhmyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. PDF-dokumentti.

Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf> [viitattu 9.6.2019].

Koskinen, L. 2003. To survive, you have to adjust – Study abroad as a process of learning intercultural competence in nursing. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-781-940-4/urn_isbn_951-781-940-4.pdf [viitattu 6.7.2019].

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1, 5–7. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://peda.net/jyu/okl/ko/klt/djm/demo-3/materiaa-lit/kvsa:file/download/cbc6d1571e180d91eb814eb851a5f912ad27a870/Kyngas_Vanhanen_Sisallon_analyysi.pdf [viitattu 6.7.2019].

Kärkkäinen, S. 2019. Opiskelu ja tukipalvelut. Kansainvälisyys. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.4.2019. Saatavissa: <https://student.xamk.fi/opiskelu-ja-tukipalvelut/naita-tarvitset/kansainva%C3%A4lisyys/harjoittelijavaihto> [viitattu 17.9.2019].

Luikko, H. 2019a. Kv-palvelut. Sähköpostiviesti 4.9.2019. Kotkan ammattikorkeakoulu.

Luikko, H. 2019b. Kv-palvelut. Sähköpostiviesti 6.5.2019. Kotkan ammattikorkeakoulu.

Opiskelu ja tukipalvelut. Kansainvälisyys. Kauppinen, H. 2017. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.9.2017. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 6.5.2019].

Pereira, H., Brisbois, M., Silva, H., Stover, C. 2017. Learning beyond expectations: evaluation of an international nursing student exchange. *Journal of nursing education and practice* 2, 72–82. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/320494762_Learning_beyond_expectations_Evaluation_of_an_international_nursing_student_exchange [viitattu 6.7.2019].

Poikela, H. 2015. Identiteetin rakentaminen vaihto-opiskelun aikana. Lapin yliopisto. Aikuiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61977> [viitattu 6.7.2019].

Riihivuori, N. 2015. ”Elämää Suomi-kuplan ulkopuolella” -vaihto-opiskelun motiiveja ja merkityksiä opiskelijoiden matkakertomusten perusteella. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97555/GRADU-1435331578.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.7.2019].

Sagulin, M. 2005. Yliopistojen kansainvälisen opiskelijavaihdon tuottama oppiminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8804/1/URN_NBN_fi_jyu-2005156.pdf [viitattu 6.7.2019].

Savolainen, H. 2009. Sairaanhoidtajien ja terveydenhoitajien kokemuksia kansainvälisestä vaihto-opiskelusta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81224/gradu04023.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.7.2019].

Taavitsainen, S. 2013. Näyttöön perustuvan hoitotyön oppiminen: Aikuisopiskelijoiden kokemuksia verkko-opintojaksolta. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130733/urn_nbn_fi_uef-20130733.pdf [viitattu 17.9.2019].

Tikka, L. 2018. Kansainvälistymisen monet muodot ja uudet ulottuvuudet. *Moodi Labquality Oy:n asiakaslehti* 1, 38-40. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://portfolio-web.ess.fi/www/Moodi/2018_Moodi_01/page_38.html [viitattu 6.7.2019].

Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi.

Valkonen, M. 2016. ”Että uskaltaa tehdä, miettiä ja mennä” – Suomalaisten motiivit ja kokemukset tutkinto-opiskelussa ulkomailla. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99250/Valkonen_gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.7.2019].

Xamk. s.a. Tietoa Xamkista. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 19.9.2019].

Xamk. s.a. Kansainvälisty Xamkissa. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.xamk.fi/koulutus/kansainvalisty-xamkissa/> [viitattu 19.9.2019].

LIITTEET

Tutkimustaulukko

Tutkimus	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä- ja aineisto	Keskeiset tulokset
<p>Savolainen, H. 2009.</p> <p>Sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien kokemuksia kansainvälisestä vaihto-opiskelusta.</p> <p>Tampereen yliopisto.</p> <p>Lääketieteellinen tiedekunta.</p> <p>Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Kansainvälisen vaihto-opiskelun kokemukset suomalaisilla sairaanhoitajilla ja terveydenhoitajilla.</p>	<p>Teemahaastattelu maisteritutkinnon opiskelijoille, jotka olivat sairaanhoitajia tai terveydenhoitajia ja olleet alle 10 vuotta sitten vaihto-opiskelussa.</p> <p>Osallistujia oli kahdeksan henkilöä.</p>	<p>Kansainvälinen vaihto auttaa kohtaamaan ulkomaalaisen potilaan paremmin, kulttuurilliset hoitovalmiudet paranevat ja edistää ammatillista kasvua.</p>
<p>Sagulin, M. 2005.</p> <p>Yliopistojen kansainvälisen opiskelijavaihdon tuottama oppiminen</p> <p>Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Tutkia kansainvälistä opiskelijavaihtoa opiskelijan näkökulmasta.</p>	<p>Jyväskylän yliopiston opiskelijat, jotka olivat 2003-2004 opiskelijavaihdossa.</p> <p>Teemahaastatteluja tehtiin 15 ja kirjoitelmia 21 kappaletta.</p>	<p>Kansainvälinen vaihto on kasvattava kokemus, joka kehittää kielitaitoa ja tukee henkilökohtaista kasvua. Oppimista tapahtui eniten informaaleissa oppimisympäristöissä.</p>

Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tut- kielma.			
Tikka, L. 2018. Kansainvälisty- misen monet muodot ja uudet ulottuvuudet. Moodi Labquality Oy:n asiakaslehti 1, 38-40.	Artikkelin tarkoi- tus on kertoa kansainvälisestä vaihdosta ja sen monista mahdol- lisuuksista.	Tieteellinen artik- keli.	Opiskelijoiden aiemmat matkus- telut eivät takaa helppoa kansain- välistä vaihtoa, jossain tapauk- sissa jopa vä- hemmän matkus- tellut voi oppia paremmin uuden kohdemaan ta- voille.
Hosio, S. 2008. Kansainvälinen opiskelukokemus ja siinä kohdatut ongelmat – hoito- työn opiskelijo- iden arvioimana. Turun yliopisto. Hoitotieteen lai- tos. Pro gradu –tut- kielma.	Selvittää miten eri tavoin kan- sainvälinen vaihto vaikuttaa opiskelijoihin hei- dän itse arvioi- mana.	Kyselylomake sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- , kätilö- ja ensi- hoitajaopiskeli- joille, jotka olivat olleet vaihdossa vuosina 2006- 2007. Tutkimuksessa oli mukana 84 opiskelijaa.	Kansainvälinen vaihto vaikutti eniten ammatilli- sen kehittymisen alalla, itseluotta- muksen kehitty- misenä, vuoro- vaikutustilantei- siin ulkomaalais- ten kanssa sekä motivaatioon opiskella vieraita kieliä. Eniten on- gelmia oli harjoit- teluun liittyen.
Riihivuori, N. 2015.	Tutkia vaihto- opiskelijoiden motiveja lähteä	2013-2014 mat- kakertomuksen	Vaihto-opiskelijat voidaan jakaa

<p>“Elämää Suomikuplan ulkopuolella” - vaihto-opiskelun motiiveja ja merkityksiä opiskelijoiden matkakertomusten perusteella</p> <p>Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu –tutkielma.</p>	<p>kansainväliseen vaihtoon sekä vaihdolle annettuja merkityksiä.</p>	<p>kirjoittaneet Tampereen yliopiston opiskelijat, joiden kertomuksista löytyi oleellisia asioita.</p> <p>Työssä käytettiin 55 kertomusta.</p>	<p>neljään eri tyyppiin: seikkailija, kulttuuriinsyven-tyjä, opiskeluun-keskittyjä ja it-sensä voittaja.</p> <p>Vaihdolle annettiin enemmän merkityksiä, kun motiiveja oli lue-teltu. Kansainvä-liseltä vaihdolta saatiin se mitä siltä haattiinkin.</p>
<p>Koskinen, L. 2003.</p> <p>To survive, you have to adjust. Study abroad as a process of learning intercultural competence in nursing.</p> <p>Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.</p>	<p>Kuvata suomalaisten ja englantilaisten hoitotyön opiskelijoiden kulttuurisen asiantuntijuuden oppimisen prosessi.</p>	<p>Mukana oli suomalaiset ja englantilaiset oppilaat, heidän harjoittelunsa ohjaajat ja ohjaavat opettajat. Heille tehtiin ryhmähaastatteluja, oppimistehtäviä, taustakyselyjä ja reflektointi päiväkirjoja.</p> <p>Ensimmäisessä osassa mukana oli 12 suomalaista opiskelijaa</p>	<p>On tärkeää mu-kautua vieraa-seen kulttuuriin, jotta kehitys mahdollistui.</p> <p>Opiskelijat tarvitsivat lisää tukea vaihto-opiskelun aikana, esimerkiksi ohjaavat opettajat voisivat tehdä enemmän yhteistyötä harjoittelun ohjaajien kanssa. Kulttuurishokin välttämällä opiskelijalla jäisi enemmän jäisi enemmän</p>

		ja 10 englantilaista opiskelijaa. Toisessa osassa mukana oli 5 englantilaista opiskelijaa, heidän ohjaavat opettajat ja 15 harjoittelun ohjaajaa. Kolmannessa osassa oli 7 opettajaa ja 15 ohjaajaa.	voimavaroja erilaisuuden oppimiselle.
Valkonen, M. 2016. "Että uskaltaa tehdä, miettiä ja mennä" - Suomalaisien motiivit ja kokemukset tutkinto-opiskelussa ulkomailla. Tampereen yliopisto. Kasvatus- ja kielitieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.	Selvittää miksi suomalaiset opiskelijat lähtevät suorittamaan tutkintoa ulkomaille.	Teemahaastattelu 13 opiskelijalle, jotka ovat suorittaneet tai suorittavat parasta aikaa tutkintoaan yliopistossa euroopassa.	Opiskelulliset motiivit, liittyen ulkomaisiin tutkintoihin sekä kansainvälisiin työelämätoiveisiin. Myös taustalla oleva kulttuuri sekä yksilön oma identiteetti vaikuttivat motiiviin.
Poikela, H. 2015. Identiteetin rakentaminen vaihto-opiskelun aikana.	Miten opiskelijan identiteetti rakentuu vaihto-opiskelun aikana.	Puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa haastateltiin Lapin yliopiston opiskelijoita, jotka ovat	Opiskelijan identiteetin muodostaminen tapahtuu vaihto-opintojen aikana arjessa,

Lapin yliopisto. Aikuiskasvatus- tiede. Pro gradu –tutkielma.		viettäneet yhden lukukauden vaih- dossa.	opiskeluympäris- tössä kohdates- saan kulttuu- rieroja ja luoden uusia ihmissuh- teita. Lopputulok- sena kansainväli- nen identiteetti.
Pereira, H., Bris- bois, M., Silva, H., Stover, C. 2017. Learning beyond expectations: Evaluation of an international nursing student exchange. Journal of nurs- ing education and practise.	Tutkimuksen tar- koituksena oli ymmärtää lyhyt- aikaisen kansain- välisen vaihdon vaikutuksia por- tugalilaisiin ja amerikkalaisiin opiskelijoihin, sekä sen vaiku- tusta oppimi- seen.	Online-kysely 16 hoitotyön opiske- lijalle (20-39 – vuotiaalle).	Tulokset tukevat voimakkaasti hoi- totyön opiskelijo- iden osallistu- mista kansainvä- lisiin vaihtoihin, se kehittää hei- dän henkilökoh- taista kasvuaan ja voi vaikuttaa tulevaisuuden harjoitteluihin, joissa hoidetaan erilaisia potilas- ryhmiä. Yliopisto- jen pitäisi kehit- tää kansainväli- sen vaihdon oh- jelmia.

Kirjallisuuskatsauksen toinen vaihe

Tutkimus	Minkälainen hyöty kansainvälisellä vaihdolla on hoitotyön opiskelijoille?	Minkälaisia haasteita opiskelija kohtaa kansainväliseen vaihtoon liittyen?
<p>Savolainen, H. 2009. Sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien kokemuksia kansainvälisestä vaihto-opiskelusta.</p>	<p>“Kansainvälisellä oppikokemuksella on todettu olevan syvälinen vaikutus hoitotyön opiskelijoiden persoonallisuuden kehittymiseen ja ihmisenä kasvuun”</p> <p>“Hoitotyön opiskelijat ovat kokeneet kansainvälisen vaihto-opiskelukokemuksen antaneen heille mahdollisuuden testata omaa itsenäisyyttä sekä oman elämän hallintaa.”</p> <p>“Ihmisenä kasvamiseen liittyy myös maailmankatsomuksen avartuminen”</p> <p>“Vieraassa kulttuuri- ja kieliympäristössä selviäminen kasvattaa huomattavasti opiskelijoiden itseluottamusta,</p>	<p>“terveys- ja hyvinvointierot hoitamisen haasteena”</p>

	<p>lisää itsetuntemusta ja kehittää vuorovaikutustaitoja”</p> <p>“Itseluottamuksen lisääntyminen kehittää uskoa omiin hoitotaitoihin”</p> <p>“Opiskelijat oppivat hyväksymään ja sietämään epävarmuutta ja erilaisuutta”</p> <p>“heidän kokemuksellaan on ollut merkittävä vaikutus henkilökohtaisiin arvoihin, asenteisiin ja ennakkoluuloihin ja eri elämäntilanteisiin liittyvään henkilökohtaiseen päätöksentekoon”</p> <p>“ne hoitotyönopiskelijat, jotka olivat saaneet kansainvälisen kokemuksensa kehityksensä kehitysmaissa, kokivat merkittävästi enemmän persoonallista kasvua ja kypsymistä verrattuna niihin, joiden kokemus oli peräisin kehittyneistä maista”</p>	
--	--	--

	<p>“tietämys sosiaali- ja terveyspoliittisista teki- jöistä, erilaisista tervey- denhuoltojärjestelmistä ja niiden vaikutuksista hoitotyöhön lisääntyi, kuten myös opiskelijoi- den empiirinen tietämys sosiaalipoliittisten teki- jöiden vaikutuksesta yk- silön terveyteen”</p> <p>“suvaitsevaisuus erilai- sista kulttuureista tule- via ihmisiä kohtaan li- sääntyi samoin kuin tie- tämys erilaisista kult- tuureista”</p> <p>“mustavalkoajattelun muuttuminen lievem- mäksi”</p> <p>“leikin laskeminen ja huumorin käyttö omassa hoitotyön toi- minnassa oli opittu osaksi kansainväli- sessä vaihto-opiske- lussa”</p>	
--	---	--

	<p>“ammatillisen varmuuden vahvistuminen, tutustuminen erilaisiin hoitokäytäntöihin, tutustuminen hoitajan haasteelliseen toimintaympäristöön, hoitajan eriarvoinen asema hoitokulttuurissa ja yhteiskunnassa, työyhteisövoimavarana hoitotyössä”</p> <p>“rohkeutta lähteä ulkomaille töihin”</p> <p>“auttanut kohtaamaan ulkomaalaistaustaisia työtovereita”</p>	
<p>Sagulin, M. 2005. Yliopistojen kansainvälisen opiskelijavaihdon tuottama oppiminen.</p>	<p>“Kielitaidon kohentuminen mainitaan usein ensimmäisenä vaihto-opiskelun hyötynä”</p> <p>“Opiskelijat olivat sitä mieltä, että vaihtokausi laajensi heidän kulttuurin tuntemustaan”</p> <p>“Vaihto-opiskelu tuottaa merkittäviä elämänkokemuksia ja sitä kautta edistää henkilökohtaista kasvua”</p>	<p>“Mainituiksi tulivat rahan kuluminen ja opiskelujen viivästyminen”</p> <p>“Vieras kieli tuotti monelle hankaluuksia vaihtokauden alussa”</p>

	<p>“Ulkomailla opitaan muun muassa sosiaalisia valmiuksia ja saadaa itsetuottamusta”</p> <p>“Hyötyjä olivat opiskelijoiden mielestä muun muassa itsenäisyys, elämäkokemus sekä arvomaailman muutokset”</p> <p>“Työelämän kannalta arvioitaessa vaihtoprosessista uskottiin olevan eniten hyötyä työpaikan saamisessa, toiseksi eniten kiinnostavien työtehtävien saamisessa”</p> <p>“Vaihtokauden jälkeen opiskelijat kokivat olevansa valmiimpia lähtemään uudestaan ulkomaille, mutta Suomen kansainvälistyessä kulttuurisista taidoista nähtiin olevan hyötyä kotimaassakin”</p>	
Tikka, L. 2018. Kansainvälistymisen monet muodot ja uudet ulottuvuudet. Moodi	“Afrikkalaisten maiden toistuvat nälänhädät,	“suuriakin vaikeuksia sopeutua Afrikan olosuhteisiin. Ilmastointi ei

<p>Labquality Oy:n asiakaslehti 1, 38-40</p>	<p>säätilasta johtuvat poikkeusolot ja muut kriisit epidemioineen ja rauhattomuuksineen antavat opiskelijoille vahvaa kriisivalmiuksien tietotaitoa ja ammatillista osaamista myös siinä tapauksessa, että vastaavat tilanteet joskus toistuisivat omassa maassamme”</p> <p>“perehtyä erityisemmin paikalliseen tautikirjoon kuten malariaan ja parasiitteihin”</p>	<p>toimi kaikissa paikoissa, hygienian taso vaihtelee, eikä opiskelija-asuntokaan vastaa edes kahden tähden hotellia turistikohteessa”</p>
<p>Hosio, S. 2008. Kansainvälinen opiskelukokemus ja siinä kohdatut ongelmat – hoitotyön opiskelijoiden arvioimana.</p>	<p>“Kieliongelmiin seurauksena hoitotyön opiskelijat oppivat eläytymään paremmin sellaisen potilaan asemaan, joka ei ymmärrä lääketieteen ja hoitotyön sanastoa”</p> <p>“Vierauden kokemus, jonka hoitotyön opiskelijat kokivat ulkomaisen opiskelun aikana, helpotti heitä kotimaassaan työskennessään kohtaamaan ja ymmärtämään potilaita,</p>	<p>“kansainvälinen opiskelukokemus kohdemaasta riippumatta aiheuttaa hoitotyön opiskelijoille aluksi kulttuurishokin kokemuksen.”</p> <p>“Organisatoriset tekijät eli kansainvälisen opiskelun puutteellinen suunnittelu ja huono yhteydenpito kotimaan oppilaitoksen ja kohdemaan organisaation välillä aiheuttavat turhautumista ja stressiä opiskelijoi-</p>

	<p>joilla on vieras kulttuuri-tausta”</p> <p>“kykenevänsä sopeutu-maan aikaisempaa hel-pommin uusiin työym-päristöihin”</p> <p>“kertoivat kansainväli-sen opiskelun tuoneen syvyyttä heidän hoito-työn osaamiseensa ja selkeyttäneen omia am-matillisia intressejä.”</p> <p>“kansainvälisellä opis- kelulla on todettu ole- van pitkäaikaisia vaiku- tuksia ammatilliseen kehitykseen”</p> <p>“Vastaajat kokivat myös johtamistaitojensa ke- hittyneen kansainväli- sen opiskelun seurauk- sena”</p> <p>“kansainvälisellä opis- kelulla oli pitkäaikaisia vaikutuksia osallistunei- den ammatilliseen ja henkilökohtaiseen elä- mään.”</p>	<p>kelijoille, varsinkin kan- sainvälisen opintojak- son alkuvaiheessa”</p> <p>“Kansainvälisten opis- kelujaksojen liian lyhyt kesto ei välttämättä anna mahdollisuutta sy- vällisempään oppimi- seen ja syvempään kulttuurisen herkkyyden kehittymiseen”</p> <p>“Tuloksissa ilmeni, että opiskelijat kokivat kou- lutuksen antamat tiedol- liset valmiudet huo- noiksi. Enemmän tietoa kaivattiin itse vaihto- opiskelusta ja sen jär- jestämisestä, kohde- maan kulttuurista, pai- kallisesta terveyden- huoltojärjestelmästä ja hoitokulttuurista. Myös kielitaito koettiin puut- teelliseksi. Käytännön opiskelulle asetetut hoi- dolliset tavoitteet koet- tiin usein mahdotto- miksi saavuttaa kohde- maan ja harjoittelupai- kan luonteesta johtuen.</p>
--	--	---

	<p>“opiskelijat kokivat saaneensa paljon hiljaista tietoa (tacit knowledge) hoitotyön käytännöstä.”</p> <p>“oppineensa paljon konkreettisemmin ja syvällisemmin terveydenhuoltoon ja sairauksien ehkäisemiseen liittyvää tietoutta verrattuna luento-opetukseen”</p> <p>“Sopeutumisen jälkeen etnosentrisyys vähenee, kulttuurinen tietoisuus kehittyy ja arvostus sekä positiiviset asenteet kohdemaan kulttuuria kohden lisääntyvät.”</p> <p>“kokivat olevansa jatkossa realistisempia asettaessaan oppimistavoitteita.”</p> <p>“Heidän kriittinen ajattelunsa lisääntyi ja he kokivat kansainvälisellä harjoittelullaan olleen merkitystä myös kotimaan oppilaitoksen kansainvälistymiselle”</p>	<p>Osa oppilaitoksen opettajista suhtautui negatiivisesti käytännön harjoittelun suorittamiseen ulkomailla. Oppilaitoksilta kaivattiin enemmän tukea ja käytännön neuvoja”</p> <p>“Ohjaussuhteen puuttuminen tai riittämättömyys kansainvälisessä harjoittelussa on opiskelijoiden oppimista ja sopeutumista haittaava tekijä”</p> <p>“opiskelijoiden kohtaama hoitokäytäntöjen erilaisuus aiheutti jopa ahdistavia tuntemuksia, koska heidän ”aseptinen omatuntonsa” ei sallinut toisenlaisia toimintatapoja.”</p> <p>“kansainvälisen opintojakson päätyttyä kotimaan oppilaitoksissa ei käydä tarpeeksi läpi kansainvälisiä kokemuksia. Oppimisen tueksi kaivattiin syvällistä</p>
--	---	--

	<p>“hoitotyön opiskelijoiden kielitaito, kommunikaatiokyvyt ja vuorovaikutustaidot lisääntyvät.”</p> <p>“Kielimuurin seurauksena opiskelijat oppivat käyttämään nonverbaaleja vuorovaikutuskeinoja saavuttaakseen yhteyden potilaisiin ja ilmaistessaan empatiaa ja huolenpitoa”</p>	<p>reflektointia. Opiskelijoiden mukaan osa opettajista suhtautui alunperinkin negatiivisesti harjoittelun suorittamiseen ulkomailla”</p> <p>“yleisimpiä syitä, jotka estivät heidän mielestään kansainväliseen opiskeluun lähtemisen. Ne olivat rahoituksen puute, asunnon puute, perhesyyt, kielitaito ja kansainväliseen opiskeluun liittyvä byrokratia”</p>
<p>Riihivuori, N. 2015.</p> <p>”Elämää Suomi-kuplan ulkopuolella” -vaihto-opiskelun motiiveja ja merkityksiä opiskelijoiden matkakertomusten perusteella.</p>	<p>“Vaihto-opiskelu sisältää formaalien oppimiskokemusten lisäksi paljon informaaleja oppimiskokemuksia”</p> <p>“Informaalit oppimiskokemukset edistävät oppimista ja yksilön henkistä kasvua.”</p> <p>“matkaaminen uusiin ja tuntemattomiin paikkoihin opettaa opiskelijalle uudenlaista päätöksentekoa ja selviytymistä päivittäisistä tilanteista,</p>	

	<p>mikä kasvattaa henkistä pääomaa.”</p> <p>“Matkustelun nähtiin lisäävän kielitaitoa, itsevarmuutta ja kykyä sopeutua uusiin tilanteisiin.”</p> <p>“Ulkomailla opiskelu on aina henkilökohtaisesti kasvattava kokemus.”</p> <p>“vaihto-opiskelijat kokevat ulkomailla opiskelusta olevan hyötyä työpaikan saamisen kannalta.”</p>	
<p>Koskinen, L. 2003. To survive, you have to adjust</p> <p>Study abroad as a process of learning intercultural competence in nursing</p>	<p>“International exchange that includes practical training may also improve the student’s employability”</p> <p>“Global growth makes the student more widely aware of both the home and the host cultures after the experience”</p>	<p>“for the student to adjust to the intercultural difference”</p> <p>“often suffer from language problems, loneliness, isolation and home sickness”</p> <p>“struggle with cultural differences concerning friendship formation “</p> <p>“unrealistic expetations”</p>

		<p>“inadequate selfregulation skills”</p> <p>“inadequate preparation”</p> <p>“inadequate debriefing upon re-entry”</p> <p>“inadequate preparatory information”</p>
<p>Valkonen, M. 2016.</p> <p>”Että uskaltaa tehdä, miettiä ja mennä” – Suomalaisten motiivit ja kokemukset tutkinto-opiskelussa ulkomailla</p>	<p>“Tuttujen asioiden kuten oman kielen puuttuminen, mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen sekä erilainen ympäristö opettavat kyseenalaistamaan, antavat uusia näkökulmia ja tekevät rohkeaksi. “</p> <p>“lisänneen itsearvostusta, luottamusta omaan tekemiseen ja itsetuntemusta”</p> <p>“antanut varmuutta esiintymistilanteisiin ja parantanut omaa ulosantia.”</p>	<p>“Huonona puolena koetaan myös mahdollisen lainan ottaminen ja takaisin maksaminen.”</p> <p>“Lisäksi ulkomaisen tutkinnon tekemisen varjopuoleksi mainitaan monien tuttujen asioiden poissaolo, kuten tiettyjen ihmissuhteiden, tuttujen rutiinien, kielen sekä hallinnollisten seikkojen puuttuminen”</p> <p>“hallinnollisten asioiden hoitamisen ja byrokratian koetaan tuovan paljon päänsärkyä ja se mainitaankin usein yhtenä huonona puolena ulkomaisen tutkinnon opiskelussa”</p>

		<p>“esille nousee huoli Suomesta ”syrjäytymisestä” ja siitä, että ei voi olla mukana kotimaan asioissa niin paljon kuin haluaisi.”</p>
<p>Poikela, H. 2015. Identiteetin rakentaminen vaihto-opiskelun aikana</p>	<p>“Myös kielitaidon koettiin parantuneen merkittävästi ja itsensä ilmaisuun vieraalla kielellä oli tullut lisää rohkeutta”</p> <p>“Vaihto-opinnot myös paransivat opiskelijoiden itsetuntemusta”</p> <p>“Vaihto opiskelu myös mursi ennakkoluuloja vieraita kulttuureja kohtaan ja auttoi ymmärtämään, että ihmiset ovat loppujen lopuksi samanlaisia huolimatta erilaisesta kulttuuritaustasta.”</p> <p>“Vaihto-opinnot myös avasivat ovea ulkomailla asumiseen ja elämiseen ja toivat eväitä selvittää erilai-</p>	<p>“Uuden opiskelumaaailman mukanaan tuomat haasteet liittyivät kurssivalintojen tekemiseen uudessa yliopistossa ja vieraan kielen päivittäiseen käyttöön sekä kotimaan ja kohdemaan opiskelujärjestelmien välisiin eroihin”</p> <p>“Arkielämän haasteet taas liittyivät käytännön elämän järjestämiseen uudessa maassa kuten asunnon etsimiseen, virastoissa asioimiseen, laskujen maksuun sekä liikkumiseen uudessa ympäristössä.”</p> <p>" Haastavaksi osoittautui usein myös liikkuminen paikasta toiseen uudessa kaupungissa. Kohdatut ongelmat olivat hyvin maa- ja kau-</p>

	<p>sessä kulttuurissa. Yhtäältä tämä innosti ha- keutumaan uudestaan ulkomaille joko vaihto- opiskelijana tai töiden perässä.”</p>	<p>punkikohtaisia ja johtui- vat esimerkiksi pitkistä matkoista, heikosta jul- kisesta liikenteestä ja joskus myös kohde- maan erilaisesta liiken- nekulttuurista.”</p> <p>“Small talk -kulttuuri vaikeutti vuorovaikutus- tilanteiden tulkintaa, josta seurasi hämmen- nystä ja pettymyksiä.”</p> <p>“Aikakäsitys nousi myös haastatteluissa usein esiin, sillä se ai- heutti ongelmia kulttuu- rien välisessä kanssa- käymisessä.”</p> <p>“Oman paikan löytämi- nen tuntui aluksi vaike- alta eikä vanhaan roo- liin solahtaminen onnis- tunut aina helposti.”</p>
<p>Pereira, H., Brisbois, M., Silva, H., Stover, C. 2017. Learning beyond expectations: Evalua- tion of an international nursing student ex- change</p>	<p>“Not knowing exactly what was happening was bit unnerving, but I feel as though it helped us learn that in some aspects of nursing you need to think quick and adjust to a changing sit- uation, this exchange gave us experience with that”</p> <p>“We got to see that there is more than one</p>	<p>“At times there was ten- sion, 8 different person- alities spending as much time together as we did can get hard.”</p>

	<p>right way to conduct nursing care”</p> <p>“Getting to know a new health system and nursing teaching. To know what is the nurse’s role on the health team”</p>	
--	--	--

Kirjallisuuskatsauksen kolmas vaihe

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria
<ul style="list-style-type: none"> -Kasvu ihmisenä -Oman itsenäisyyden testaaminen -Oppii tunnistamaan omat vahvuudet ja heikot -Kasvattaa ja lisää itseluottamusta -Henkilökohtaiset arvot ja ennakkoluulot muuttuvat -Lisää empaattisuutta -Persoonallinen kasvu ja kypsyminen -Rohkeus 	Henkilökohtainen kasvu	Persoonallisuuden kehittyminen
<ul style="list-style-type: none"> -Kulttuuriin liittyvien toimintatapojen ja vuorovaikutustilanteiden hyväksyminen -Kielitaito kehittyy -Usko omiin hoitotaitoihin -Erilaisuuden ja epävarmuuden sietäminen -Pitkäaikaiset vaikutukset ammatillisuuden kehitykseen -Tietämys ja suvaitsevaisuus erilaisia kulttuureja kohtaan 		Ammatillisuuden vahvistuminen

<ul style="list-style-type: none"> -Huumoria työhön enemmän -Tutustuminen erilaisiin hoitokäytäntöihin -Hoitajan eriarvoinen asema -Parempi työllisyystilanne -Vahvaa kriisivalmiuksien tietotaitoa -Uuden tautikirjon oppiminen -Sopeutuminen ja erilaisiin potilaisiin eläytyminen -Johtajuustaitojen kehittyminen -Nonverbaaliset vuorovaikutuskeinot 	<p>Hoitajan hoitotyön tiedon ja taidon kehittyminen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> -Auttaa näkemään asioita maailmanlaajuisesti -Arvostus suomalaista hoitotyötä kohtaan -Tietämys sosiaali- ja terveystieteistä -Empiirinen tietämys sosiaalispoliittisten tekijöiden vaikutuksesta yksilön terveyteen -Mustavalkoajattelun lieventyminen 	<p>Ymmärrys kansainvälisistä asioista</p>	<p>Maailmankatsomuksen avartuminen</p>

[illegible]

<ul style="list-style-type: none"> -Opettajien suhtautuminen negatiivisesti kv-vaihtoon -Hallinnolliset asiat -Informaation puute kohdemaasta 		
<ul style="list-style-type: none"> -Rahan kuluminen -Lainan ottaminen -Tuttujen asioiden puuttuminen arjesta -Koti-ikävä -Arkielämän haasteet -Kommuunieläminen -Riittämättömät itsenäisyyden taidot 	<p>Yksilön talouteen vaikuttavat</p> <p>Yksilön psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat</p>	Henkilökohtaiseen elämään vaikuttavat
<ul style="list-style-type: none"> -Vieras kieli -Puutteellinen kielitaito -Olosuhteet -Hygienia -Majoitus -Kulttuurishokki -Hoitokäytäntöjen erot -Liikennekulttuuri -Aikakäsitys -Paluu suomeen- kulttuurishokki 	<p>Kielitaito</p> <p>Asuminen</p> <p>Vieraan maan tavat</p>	Kulttuurierot



MIIA HYP-
PÖNEN JA
NEA
KARLS-
SON
SHKT17SM

OPAS NAMIBIAAN LÄHTEVILLE XAMKIN HOITOTYÖN OPISKELIJOILLE

JOHDANTO

Hyvä Xamkin hoitotyön opiskelija! Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua, joka olet lähdössä Namibiaan vaihtoon. Oppaassa on käsitelty koko vaihtoprosessi alkaen vaihtoon hakemisesta, kaikesta mitä vaihdossa tarvitset ja päättyen opintopisteiden hakuun Suomessa. Oppaaseen on kerätty konkreettista tietoa vaihto-opiskelusta Windhoekissa, jota et välttämättä löydä muualta internetistä. Oppaasta löydät myös vaihto-opiskelijoiden omia kokemuksia vinkkilaatikoista.

Nauti vaihdostasi ja muista, että tämä on ainutkertainen kokemus!



Etoshan kansallispuisto auringonlaskun aikaan.

ENNEN VAIHTOA

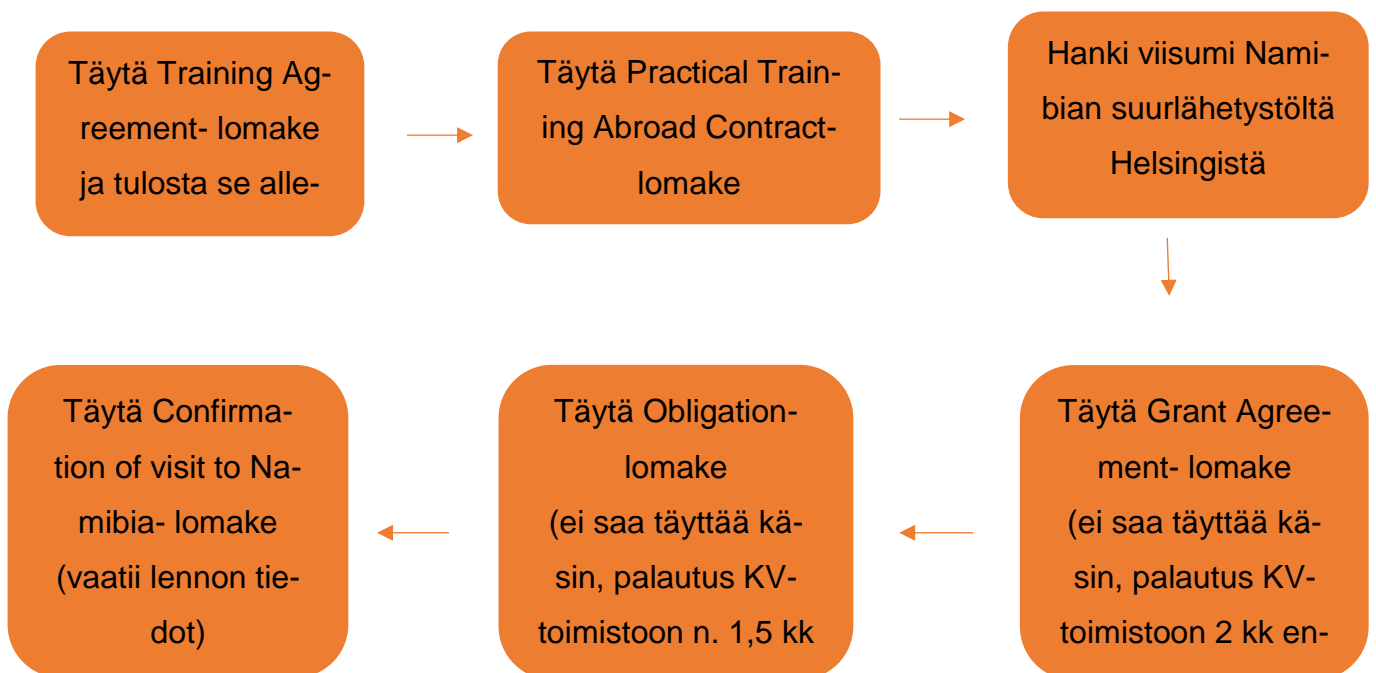
Kun olet tehnyt päätöksen lähteä Namibiaan kansainväliseen vaihtoon niin nämä asiat sinun tulisi ainakin tehdä hyvissä ajoin.

Viisumi ja hakupaperit

Suomen suurlähetystö Namibiassa ohjeistaa hankkimaan viisumin tältä sivulta <http://www.namembassy.fi/index.php/consular-matters/tourism-business-visa> Huomioithan, että viisumihakemus tulee tehdä vähintään kolmea kuukautta ennen lähtöä. Jos et ehdi hakea tai saada viisumia ajoissa niin tulee sinun pyytää kuitti ja/tai todistus, että sinulla on hakuprosessi kesken. Tarvitset tätä tietoa Namibian lentokentällä saapuessasi maahan. Lentokentällä virkailijat ovat todella tarkkoja tämän suhteen, joten kannattaa hoitaa nämä ajoissa. Passin tulee olla voimassa 6kk matkan jälkeen.

Xamk vaatii sinulta harjoittelustasi joko loppuraporttia tai blogia. Jos kirjoitat harjoittelustasi blogia, pidä huolta, että sisältö on Xamkin loppuraportin ohjeistuksen mukaista. Ohjeistus löytyy moodlen Kansainvälinen vaihto terveys- ja sosiaalialalla- alustalta. Jos päätät kirjoittaa blogia, huolehdi blogisi linkin lähettämisestä heti, kun olet alkanut kirjoittamaan blogia. Tiedot, mitä blogistasi pitää löytyä, löytyvät myös samalta alustalta.

Kuinka päästä alkuun vaihtoprosessissa?



Lentoliput

Lentoliput tulee jokaisen opiskelijan itse hankkia omakustanteisesti. Kun tiedät mille ajankohdalle harjoittelusi on varattu, voit alkaa miettiä kuinka paljon etukäteen haluat sinne mennä ja kuinka pitkään haluat olla siellä harjoittelun jälkeen. Monet opiskelijat menevät muutamaa päivää ennen harjoittelua, jotta ehtivät tutustumaan paikkoihin ja tottumaan ilmastoon.

Lentolippuja valitessa kannattaa tehdä hintavertailuja eri päiville ja ostaa liput mahdollisimman ajoissa, jotta saat edullisen hinnan.

Vinkki!

Omista menopaluu lipuista maksoimme noin 800€ - lensimme Qatar Airwaysillä ensin Helsingistä Qatariin, josta jatkoimme samalla lentoyhtiöllä Windhoekiin. Lyhyen välilaskun kanssa matka kesti noin 14 tuntia. Takaisin päin oli sama reitti samalla

Terveydenhuolto

Ota heti yhteyttä koulusi terveydenhoitajaan, kun tiedät vaihdon ajankohdan ja sovi tapaaminen. Häneltä saat ajankohtaiset ohjeet rokotuksista sekä muista tarvittavista lääkkeistä. Kaikki rokotukset ja lääkkeet ovat omakustanteisia ja näihin menee yllättävän suuri summa rahaa. Esimerkiksi malaria lääkitys ei itse Windhoekissa ole tarpeellinen, mutta jos poistut pääkaupungista esimerkiksi pohjoiseen niin kuuria suositellaan syötäväksi. THL:n nettisivuilta löydät ajankohtaiset tiedot koskien tarvittavia rokotuksia <https://thl.fi/en/web/infektiotaudit/ohjeet-ja-saadokset/matkailijan-terveysopas>

On myös hyvä ennen lähtöä suunnitella, onko tarkoitus matkustaa myös naapurimaihin. THL:n nettisivuilta löytyy ajankohtainen luettelo maista, joihin keltakuumerokotetta sekä keltakuumerokorttia tarvitsee. Kortti on tarpeellinen, koska et pääse takaisin Namibiaan, jos poistut maasta eikä takaisin tullessa sinulta löydy tätä korttia. Muista siis pyytää tämä Suomesta mukaan, jos on pienikin todennäköisyys matkustaa pois Namibiasta.

Hammaslääkärissä on hyvä käydä ennen matkalle lähtöä, koska Namibiasta ei näitä kovin paljoa löydy. Koululla on perusvakuutus opiskelijalle, mutta Xamk kuitenkin suosittelee opiskelijoita ottamaan oman matkavakuutuksen, koska suurin osa tapaturmista tapahtuu vapaa-ajalla. Jos valitset koulun järjestämän majoituksen, löytyy tältä perheeltä yhteistyökumppanina hyvä yksityinen lääkäriasema, johon pääsee lyhyelläkin varoitusajalla.

On hyvä ottaa selvää Namibian yleisimmistä sairauksista, jotta osaat varautua mahdollisimman hyvin. Esimerkiksi DEETiä sisältävä hyttyskarkote on hyvä olla mukana,

se suojaa hyttysiltä, jotka voivat aiheuttaa mm. denguekuumetta. Namibia on myös erittäin korkean riskin tuberkuloosialue ja myös HIV, hepatiitti B, kuppa ja suolistolaiset ovat yleisiä.

Windhoekin sairaaloissa on pula suojausvälineistä kuten hanskoista ja maskeista, mutta älä turhaan vie näitä Suomesta mukaasi. Namibiasta löytyy paljon eri apteekketjuja, joista löytyy hyvä valikoima laadukkaita välineitä.

Apurahat

Xamk tukee vaihtoasi 300€/kk, joka maksetaan ennen matkalle lähtöä kertasuorituksena. Kannattaa hakea mahdollisimman monista säätiöistä apurahaa jo hyvissä ajoin ennen matkaa. Esimerkiksi Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö sekä William ja Ester Otsakorven säätiö voi tukea vaihtoasi. Summa riippuu vaihtosi kestosta. Voit myös kysyä omalta ammattiliitoltasi apurahaa sekä eri yrityksiltä. Vaihdon aikana on mahdollista saada Kelalta korotettuja tukia, näistä löydät lisää ajankohtaista tietoa Kelan sivuilta: <https://www.kela.fi/opintotuki-ulkomaille>

Vinkki!

Me saimme apurahaa Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiöltä 800€, jonka tosin haimme vasta jälkikäteen. Myös William ja Ester Otsakorven säätiö tuki vaihtoamme n. 1400 eurolla.

VAIHDON AIKANA

Majoitus

Koulu järjestää majoituksen Waltersin perheen luota, joka majoittaa hoitoalan opiskelijoita ympäri maailmaa. Kyseessä on siis majatalotyyppinen majoitusmuoto, jota äiti ja poika pitävät. Heillä on kaksi taloa noin puolen kilometrin säteellä toisistaan, joihin he majoittavat opiskelijoita. Taloissa on kahden hengen sekä neljän hengen huoneita, on siis hyvä tiedostaa, että tulet jakamaan arkesi usean vieraan ihmisen kanssa.

Taloissa oli mahdollisuus pestä pyykkiä (sillä hetkellä) ilmaiseksi. Taloista löytyy myös kuntoiluvälineitä, kirjahylly, johon opiskelijat pystyivät jättämään vanhoja kirjojaan ja

ottamaan uusia tilalle sekä uima-altaat. Talossa kävi siivooja muutaman kerran viikossa, joka vaihtoi lakanat parin viikon välein, sekä huolehti yleisestä siisteydestä. On kuitenkin jokaisen omalla vastuulla siivota jälkensä ja tämä onkin tärkeää, jotta asuntoihin ei tulisi ötököitä sisälle. Waltersien talot ovat myös hyvin turvallisia, taloja ympäröivät sähköaidat sekä korkeat muurit. Pihapiiriin ei pääse ilman avainta, joten pidä huolta, että avain kulkee aina mukana. Taloissa on myös vahtikoiria, joten allergisten on hyvä huomioida tämä.



Koko taloa ympäröivät suojamuurit sekä piikkilangat.

Voit myös vaihtoehtoisesti varata bed and breakfast- tai guesthouse- tyyppisen majoituksen. Tällöin hoidat siihen liittyvät varaukset itse. Majoituksia löytyy ympäri Windhoekia, myös läheltä Waltersien taloa, jos haluat kuitenkin pysytellä lähellä muita hoitoalan opiskelijoita.

Ostosmahdollisuudet

Vettä on turvallista juoda Namibiassa, mutta sen pahan maun takia useimmat ostavat kaupasta pullovettä. Pullot kannattaa kuitenkin säästää, koska useimmissa kauppoissa on pullojen täyttöpiste, josta saa vettä edullisemmin kuin ostamalla aina uuden pullon. Namibiassa on paljon eri ketjujen marketteja ja näissä kaikissa on laaja valikoima tuotteita. Hinnoissa ei kuitenkaan ole juurikaan eroa. Kannattaa kuitenkin huomioida, että sunnuntaisin kaupat ovat melko vähän auki, eikä silloin myydä

myöskään alkoholia ollenkaan. Apteekkeja löytyy myös hyvin sekä niissä on laaja valikoima resepti -sekä käsi- ja kauppälääkkeitä. Windhoekista löytyy useita ostoskeskuksia, joissa on hyviä vaatekauppoja myös edullisesti, joten älä turhaan kannan mukanaasi Suomesta isoa kasaa vaatteita ja kenkiä.



Kuvassa paikallinen apteekki, täältä löydät myös kosmetiikkaa sekä elintarvikkeita.

Vapaa-aika

Windhoekin keskusta on melko pieni ja se tulee hyvin nopeasti tutuksi. Etäisyys majataloilta keskustaan on vajaa kolme kilometriä. Löydät keskustasta ravintoloita, kahviloita, museoita, paikallisia käsityöliikkeitä, pankkeja, kampaamoja sekä kauppakeskuksia.

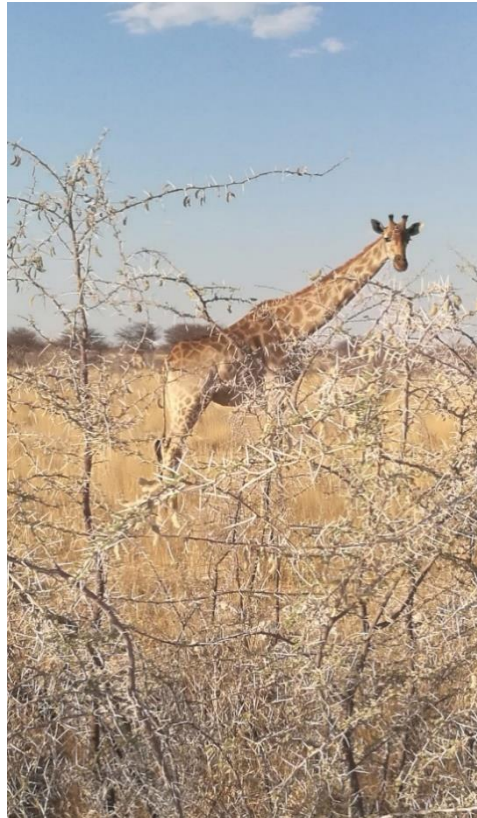


Windhoekin kirkko kuvattuna kansallismuseon näköalaparvekkeelta. Kirkon takana näkyy myös keskustan rakennuksia.

Kannattaa siis miettiä mitä haluaa vapaa-aikana tehdä, jotta saa kolme kuukautta kulumaan hyvin. Esimerkiksi Waltersin perhe järjestää turvallisia ja hyvin organisoituja retkiä Namibian sisällä. Naapurimaihin matkustaminen on myös melko vaivatonta, kunhan suunnittelet matkasi hyvin. Esimerkiksi Victorian putouksille pääsee bussilla melko edullisesti n.110€/hlö menopaluu päivästä riippuen. Tälle reissulle tarvitset aiemmin mainitun keltakuume kortin mukaan.

Vinkki!

Itse kävimme viikonloppu reissulla Etoshan kansallispuistossa, joka on suosittu kohde turistien keskuudessa ja voimme itsekkin sitä suositella. Myös paikalliset matkatoimistot järjestävät retkiä, mutta näistä meillä ei ole kokemusta.



Kirahvi Etoshan kansallispuistossa.

Urheilumahdollisuudet ovat Windhoekissa monipuoliset. Kuntosaleja sekä erilaisia ryhmäliikuntoja löytyy jokaiseen makuun kamppailulajeista joogaan. Monista kuntosaleista löytyy myös uima-altaat.

Mahdollisimman pian saapumisen jälkeen kannattaa hankkia namibialainen sim-kortti ja siihen puheaikaa. Puheaikaa on helppo ostaa lisää monista kaupoista sekä automaateista.

On hyvä huomioida mihin aikaa vuodesta matkustat Namibiaan sillä keskilämpötiloissa voi olla suuriakin eroja eri kuukausissa. Esimerkiksi kesällä yölämpötila voi olla vain 7 astetta kun taas talvella se on noin 15 astetta. Myös sademäärät vaihtelevat kuukausien mukaan, kesällä vettä ei tule juuri ollenkaan. Sadekausi ajoittuu joulukuuhunkin, jolloin vettä voi tulla runsaastikin.

Turvallisuus

Namibia on Afrikan standarteilla turvallinen maa, mutta rikollisuus on selkeästi kasvussa. On hyvä ottaa matkan alussa yhteyttä Suomen suurlähetystöön Namibiassa, sillä sieltä saa hyvät ja ajankohtaiset ohjeet turvallisuutta ajatellen.

Kun liikut kotisi ulkopuolella, on rahavyö vaatteiden alla turvallinen tapa säilyttää rahat ja puhelin. Tämä kannattaa ottaa jo Suomesta mukaan, mutta näitä löytää myös helposti paikanpäältä. Puhelinta tai rahoja ei kannata kaivaa esiin julkisilla paikoilla, etenkin Windhoekin keskustassa, jossa tapahtuu paljon ryöstöjä. Rahavyötä suositellaan käyttämään myös työpaikallasi Katuturan sairaalassa siellä tapahtuneiden useiden varkauksien takia.

Raha-automaatteja löytyy Windhoekista useita, mutta kannattaa valita tarkkaan miltä automaatilta nostaa rahaa. Monista automaateista löytyy korttien kopioimislaitteita ja siksi kannattaa valita esimerkiksi kauppakeskuksien sisällä oleva automaatti. Kannattaa huomioida, että nostojen yhteydessä automaatti ottaa aina tililtäsi rahaa ja eri firmojen automaateissa voi olla suuriakin eroja paljon ne ottavat rahaa välistä. Käteisvaroja nostettaessa on hyvä varoa, ettei kukaan seuraa ja suuria rah summia ei kannata pitää mukana.

Windhoekissa ei ole juuri muuta matkustustapaa kuin taksit. Kaupungilla liikkuu jatkuvasti ”kimppatakseja”, jotka ottavat kyytiin matkan varrelta ja yrittävät kerätä autonsa täyteen ihmisiä. Ei ole suositeltavaa mennä taksiin, jossa on muita ihmisiä kuskiksi. Tätä taksia ei saa koskaan ottaa läheltä kotiovea tai tulla sen kanssa ovelle asti, vaan tulee aina jäädä turvallisen matkan päähän, jotta kotisi sijainti ei selviä kuljettajalle. On myös hyvä kertoa muille kanssasi asuville mihin olet menossa ja kenen seurassa. Turvallisempi vaikkakin hieman kalliimpi vaihtoehto on Citycab tai Dial-a-cab, jonka voit turvallisesti tilata kotiovelle eikä se ota muita ihmisiä kyytiin. Tässä taksissa on myös aina turvavyöt sekä ovet lukossa, kun taas kimppatakseista harvemmin löytyy turvavöitä. Suomen suurlähetystö suosittelee käyttämään näitä kalliimpia takseja etenkin ilta-aikaan.

Namibiassa tapahtuu päivittäin paljon auto-onnettomuuksia. Liikenne voi usein olla kaoottista, joten kannattaa kulkea kaupungilla silmät auki, eikä luottaa sokeasti liikennevaloihin. Pimeällä kävelyä tulee kuitenkin välttää ja samoin sunnuntaisin kannattaa valita matkustusmuodoksi taksi. Sunnuntaisin monet paikat ovat kiinni, joten ihmisiä kulkee vähemmän, jolloin riski joutua ryöstetyksi on suurempi. On hyvä liikkua aina porukassa tai vähintään kahdestaan.

Kulttuuri

Namibiassa, kuten muissakin Afrikan maissa on aikakäsitys nimeltään "african time". Tämä siis tarkoittaa sitä, että kaikki tapahtuvat omalla ajallaan ja mihinkään ei ole kiire. Olet sitten virastossa, kaupassa tai sairaalassa niin asioiden hoitumiseen voi mennä useampikin tunti, vaikka olisitte sopineet vartista. Myös kaikki kellon ajat ovat "-ish" eli noin suunnilleen aikoja. Jos sovitaan tapaaminen klo 8, niin paikallinen yleensä sanoo "eightish" ja tapaaminen voi olla mikä aika tahansa mikä on lähellä klo kahdeksaa.

Olet sitten kaupassa tai harjoittelupaikassasi, niin kaikki keskustelut alkavat: "Hey, how are you?", "Hey, I'm fine and you?" ja sitten vasta kerrot asiasi tai kysymyksesi, muuten sinua voidaan pitää epäkohteliaana. Kaupungilla voivat tuntemattomatkin ihmiset vain tervehtiä ja kysellä kuulumisia ja jatkaa matkaa sen jälkeen.

Namibiassa juomarahakulttuuri on hyvien tapojen mukaista. Ravintolassa hyvä määrä on esimerkiksi 10% laskun loppusummasta. Myös oppaita ja muita sinua palvelevia ihmisiä on kohteliasta tipata.



Joe's Beerhouse. Suosittu ravintola turistien sekä paikallisten keskuudessa. Kannattaa varata ennakkoon pöytä, sillä ravintola on usein täynnä. Täällä pääset maistamaan krokotiilia, kuduä tai vaikka seepuraa!

Katutura State Hospital

Suurin osa Xamkin opiskelijoista tekee harjoittelunsa Katuturan sairaalassa. Katuturan sairaala sijaitsee slummialueella, jossa asuu enemmistö Windhoekin asukkaista. Sairaalassa on noin 800 paikkaa potilaille, mutta todellisuudessa osastot ovat ylipaikoilla. Jokaisen potilaan tulee maksaa 16 NADia eli 1,60€ saadakseen hoitoa. Jokaisella potilaalla tulee olla mukana myös hoitopassi, johon he saavat leiman maksettuaan käynnin. Passissa on myös käsin kirjoitettu kaikki hoitoon liittyä, sekä siitä löytyy potilaan syntymäaika ja muut tärkeät tiedot.



Kuvassa Katuturan sairaala sekä erillinen synnytysosasto.

Sairaalassa potilaiden yksityisyyden suoja on ainakin suomalaisen silmin melko huono. Raportit annetaan paikasta ja ympärillä olevista ihmisistä välittämättä, sekä harvoin on saatavilla minkäänlaisia verhoja tai sermejä potilaiden välille.

On hyvä varautua siihen, miten merkittävästi hoitokulttuuri eroaa suomesta. Hoitotyön toteuttaminen on erilaista, sillä hoitovälineitä puuttuu paljon tai ne eivät toimi ollenkaan. Potilassuhde eroaa Suomen hoitokulttuurista, sillä Namibiassa potilas kunioittaa hoitajaa eri tavalla. Potilaat arvostavat hoitajia ja heidän päätöksiään, eivätkä kyseenalaista niitä.

Lääkärit ja hoitajat ottavat kansainväliset opiskelijat hyvin vastaan ja arvostavat heidän apuaan. Lääkärit ottavat mielellään toimenpiteisiin mukaan ja kohtelevat opiskelijoita tasavertaisina tiimin jäseninä. Kuitenkin oma-aloitteisuus korostuu Katuturan sairaalassa työskennellessä. Tämä näkyy varsinkin siinä, että useimmilla osastoilla siinulla ei ole nimettyä ohjaajaa vaan joudut itse hakeutumaan jonkun hoitajan tai lääkärin pariin. Sinun täytyy myös itse aktiivisesti tarjoutua eri tilanteisiin ja itse ottaa selvää asioista, esimerkiksi hoitosanasto sekä lyhenteet, joita käytetään paljon.

Ensimmäisenä päivänä tapaat sairaalan ylihoitajan, jonka kanssa suunnittelet millä osastoilla haluat olla ja kuinka kauan. Voit päättää osastot oman mielenkiinnon mukaan. Työvuorot ovat pääsääntöisesti aamuvuoroja, mutta voit myös sopia osaston kanssa muista vuoroista. Esimerkiksi päivystyksessä yövuorot ja iltavuorot ovat tahtumarikkaimpia vuoroja. Työpäivän aikana ei virallisia taukoja ole, mutta voit sinulle sopivana ajankohtana käydä syömässä eväsi esimerkiksi pihalla. Jääkaappeja ei juurikaan osastoilta löydy, joten eväitä valitessa tulee ottaa huomioon sairaalan lämmin sisälämpötila.



Tähän huoneeseen päivystyksessä tuodaan kriittisimmässä tilassa olevat potilaat.

Ennen harjoittelun aloittamista käyt Namibian yliopistolla, josta saat mukaasi tuntilapun. Tähän paperiin kirjoitat millä osastolla ja kuinka monta tuntia olet ollut minäkin päivänä töissä. Päivän päätteeksi on tärkeää muistaa pyytää tähän allekirjoitus. Kuitenkaan kaikki hoitajat eivät jostain syystä suostu allekirjoittamaan tätä, mutta yliopistosi yhteyshenkilö allekirjoittaa myöhemmin tyhjäksi jääneet kohdat. Tämän paperin palautat harjoittelun lopuksi yliopiston yhteyshenkilöllesi, joka kirjoittaa harjoittelustasi loppuraportin, jonka avulla voit hakea opintopisteet harjoittelusta.

Työvaatteet sekä -kengät täytyy tuoda mukana Suomesta, koska sairaalalla ei ole tarjota opiskelijoille työvaatteita. Nämä päällä kuljetaan myös työmatkat, koska pukukoppeja on todella rajatusti. On myös hyvä ottaa mukaan jopa omat kynät, koska näistäkin on sairaalassa pulaa. Nimineula on myös hyvä olla mukana, sillä siihen voit kirjoittaa olevasi opiskelija. Useimmat paikalliset pitävät sinua lääkärinä, koska monet tämän sairaalan lääkärit ovat ulkomaalaisia.



Työvaatteet ostimme Kotkasta eräästä pesulasta, jossa myydään vanhoja hoitajien vaatteita.
Xamkin kassit toimivat hyvinä eväskasseina!

Sinun on mahdollista myös tehdä vuoroja muissa paikallisissa sairaaloissa. Esimerkiksi Lady Pohamba on paikallinen yksityissairaala, johon on mahdollista käydä tekemässä muutama vuoro. On hyvä käydä tutustumassa yksityisiin sairaaloihin, jotta huomaat kontrastin kaupungin sekä yksityissairaalan välillä. Yksityissairaalan hoito ja välineet ovat Suomen tasoisia, ja onkin hankala ajatella työskentelevänsä samassa kaupungissa, koska ero on niin huomattava.

Home of good hope

Home of good hope on Katuturan slummialueella sijaitsevan ns. soppakeittiö, jossa paikalliset köyhät lapset käyvät syömässä. Lapset saattavat saada täällä päivän ainoan lämpöisen ateriansa. Päivän aikana tässä pienessä peltirakennuksessa saattoi vierailla jopa 600 lasta iältään 0-15 vuotiaita. Osa lapsista oli kadulla asuvia orpoja. Home of good hope tukee lapsia myös koulunkäynnissä antamalla heille kouluvaatteet sekä -tarvikkeet. Järjestö toimii vapaaehtoisten sekä lahjoitusten voimin. Vaikka täällä käykin paljon vapaaehtoisia, auttavia käsiä ei voi olla liikaa. Monet lapset kaipaavat myös hellyyttä, hyvänä pitoa ja leikkimistä, joten kaikki aika ei mene sopan kauhomiseen. Täältä löytyy myös tarvikkeita esimerkiksi haavojen hoitoon sekä perushygienian ylläpitoon ja näitä joutuikin toteuttamaan jonkun verran. Voit halutesasi myös itse viedä tänne lahjoituksena vaatteita, kenkiä ja etenkin koulutarvikkeita. Ne jaetaan eniten tarvitsevien kesken.



Tässä rakennuksessa jaetaan ruoat jopa 600 lapselle päivän aikana. Aamu alkaa käsienspesulla ja rukouksella.

Rakennus, jossa ruoka jaetaan, on peltihökkeli, jossa lämpötilat voivat nousta talvi-kuukausina todella korkeaksi, onkin siis hyvä varautua tänne reilulla määrällä vettä. On myös hyvä varautua puhdistusliinoilla tai/ja käsidesillä, olosuhteiden ollessa hyvin epähygieeniset. Alue missä Home of good hope sijaitsee, on Windhoekin köyhintä aluetta, joten siellä ei kannata yksin liikkua missään vaiheessa.

VAIHDON JÄLKEEN

Ota vaihdon jälkeen yhteyttä koulusi terveydenhoitajaan, ja sovi hänen kanssaan tarvittavista tutkimuksista, esim. thorax röntgen ja MRSA-viljelynäyte.

On tärkeää hoitaa todistukset ajallaan vaihdon jälkeen. Kun työharjoittelusi päättyy Namibiassa, palauta tunti listasi Namibian yliopiston harjoittelusi vastuuhenkilölle. Hän lähettää sähköpostiisi harjoittelutodistuksen, jolla haet hyväksilukua. Todistuksessa ilmenee tehdyt tunnit sekä osastot, joilla olet tehnyt harjoittelua. Harjoittelutodistus lähetetään Peppi -palvelun kautta osaamisen tunnustaminen -linkkiä käyttäen.

Jos valitsit loppuraportin kirjoittamisen blogin sijasta, huolehdi sen palauttamisesta ohjeiden mukaisesti.

On ymmärrettävää, että asuttuasi niin poikkeavassa kulttuurissa, saatat tuntea uuden kulttuurishokin palattuasi Suomeen. Kotimaassa kulttuurishokki voi tuntua sinusta pahemmalta kuin vaihtomaassa koettu kulttuurishokki. Voi olla, että olet vaihdon aikana muuttunut ihmisenä, näkökulmasi ovat erilaisia ja oman maan asiat/tavat

saattavat tuntua vierailta. Tätä voi helpottaa vaihtamalla ajatuksia jonkun toisen vaihdossa olleen kanssa.

Tärkeitä yhteystietoja

Poliisi: +264 (61) 10111

Ambulanssi: +264 (61) 211 111

Dial a Cab: +264 81 127 0557

City Cab: +264 81 257 2188

Hyvää matkaa!

