

Utteksling høst 2016

Hei! Jeg heter Oda og studerer sykepleie ved Høgskolen i Østfold. Å ta deler av utdannelsen i utlandet var noe jeg hadde lyst til før jeg begynte på sykepleien i Fredrikstad. Derfor begynte jeg å se tidlig på mulig utvekslingsland og byer som skolen tilbyr. Jeg hadde tidligere reist i England og Skottland og hadde et ønske om å se mer av Storbritannia og Irland. Jeg så også frem til muligheten til å øke mine engelsk kunnskaper. Da jeg fant Londonderry i Nord Irland på listen over mulige utvekslingssteder var det klart for meg at jeg ville hit. Min vertsinstusjon var University of Ulster, i vakre Londonderry, en fantastisk by og et valg jeg er utrolig fornøyd med.

Praksis

Jeg studerer Bachelor i sykepleie på HIØ, og fikk tilbud om å være utvekslingsstudent tre måneder og utføre min 5. praksis som var hjemmesykepleie. University of Ulster arrangerte min praksis, men den ble delt siden de ikke hadde mulighet til å gi meg tre måneder med hjemmesykepleie. Praksis ble delt mellom to institusjoner; Waterside Health Senter, som tilbød meg fire uker hjemmesykepleie og en uke Treatment Room, som ga mengdetrening på blodprøver, injeksjoner og sårstell. Resten av praksis ble fullført ved Altnagelvin Hospital- Jeg var seks uker ved Ward 31, en kirurgisk avdeling og en uke observasjonpraksis på operasjonsstue og oppvåkningen.

University of Ulster er ekstremt imøtekommende mot utvekslingsstudenter, med egen gruppe på sosiale medier som gir mye info. Det arrangeres turer og det er egne veiledere/kontakter ved universitetet som du kan kontakte med alle slags spørsmål, faglige og personlige. Vidar Melby vil bli kontakten til alle som kommer fra HIØ og er en utrolig snill og koselig man det er lett å bli kjent med. Vidar har bodd i Nord Irland i mange år, men kommer egentlig fra Fredrikstad og det er en ekstra trygghet å ha en kontakt i utlandet som du kan snakke norsk med.

Praksis-opplevelsen som universitetet tilbyr er en ny erfaring, ekstremt variert og veldig spennende. Alle mine veiledere var kunnskapsrike på sitt felt og utrolig nysgjerrig. I den irske folkesjela ligger det å være nysgjerrig og interessert så det er bare å bli vant til å svare på spørsmål og ha lange samtaler med fremmede mennesker. Hver praksis tilbyr noe nytt faglig, i alt fra utøvelse av faget til dokumentasjon av utført arbeid. Praksisdagene var lærerike og spennende. Veilederne gir deg mulighet til å fortelle hva du er ute etter å lære eller ønsker mer erfaring i og legger opp dager som passer dine ønsker. Som student har du et ansvar i å være interessert og ta ansvar for egen læring. Det er viktig å spørre din veileder hvilke muligheter du har for å få være med på å ulike opplevelser. Jeg kan garantere at de vil prøve å gjøre det mulig. Jeg fikk mulighet til å følge mange forskjellige typer spesialist-

sykepleiere, hospitere rundt på forskjellige helsesentra, dagsenter, følge smerteteam og akutt team. Under observasjonsuken på operasjon fikk jeg være med en dag på fødestuen for å observere keisersnitt. Praksis i Londonderry har vært min beste praksis. Jeg har lært utrolig mye og hatt noen fantastiske opplevelser.

Lærested og hybel

Londonderry/Derry er akkurat passe stort nok. Det tar ikke lang tid å bli kjent med byen og det er enkelt å komme seg rundt enten ved taxi eller å gå. Det er en gammel by med masse sjarm, kjent for å være en kulturby med masse musikk.

Hybelen jeg bodde på var en del av internatbygget Nurse's Home rett ved Altnagelvin Hospital. Det var et passe stort rom med seng, skap, vask og stor skrivepult. Det var bad og kjøkken i hver ende av gangen og et lite vaskerom i den ene enden. Hygien var tvilsom til tider som det ofte blir på internater, men lokasjon og pris på hybelen veide godt opp. Hybelen kostet ca. 2000kr i måneden og lå i gangavstand til alt, 25 min til sentrum, 20 min til Waterside Healthsenter og 5 min til sykehus, matvarebutikk og buss stopp med buss til Belfast, Dublin og flyplass. Det er billig å leve i Nord Irland.



Bilder av Fredsbroen over til sentrum. Den ligger i nærheten av den nydelig St. Columb's Park som er invadert av ekorn og harer. Jeg anbefaler en gåtur hit. Bildet til høyre viser hovedbygget på Campus Magee, University of Ulster, også kalt for "Hogwarts" av studenter og lærere.

Utbytte

Jeg anbefaler alle å dra på utveksling. Det er en utrolig opplevelse der du får se, oppleve og lære så mye i løpet av noen få måneder. Det har vært en ubeskrivelig opplevelse. Jeg har økt mine engelskkunnskaper og å bruke språket faglig. Jeg har mange opplevelser som jeg alltid vil bære med meg. Jeg møtte to andre norske sykepleierstudenter fra en annen høgskole som bodde på mitt internat. Vi hadde det morsomt og reiste mye rundt sammen. Utveksling gir en mulighet til å få nye gode venner og minner. Utveksling er noe av det mest lærerike jeg har vært med på, både personlig og faglig. Du blir utrolig trygg på deg selv og jeg anbefaler det på det sterkeste.

Londonderry/ Derry

Irland er kanskje mest kjent for sine puber og utelivet som jeg anbefaler på det sterkeste. Det er utrolig artig å være ute på byen i Derry. Pubene er en kultur i seg selv og i Derry er det live musikk hver dag. The Diamond, Blackbird, Sandinos og The Winehouse er noen av utestedene som anbefales.

Byen er mer enn bare puber. Londonderry kalles også for "The Walled City" på grunn av den godt bevarte bymuren som omringer den gamle bydelen. Det er en av de best bevarte bymurene i Europa, bygd mellom 1613-1618. Det er en veldig fin tur å gå oppe på muren og følge den rundt den gamle bydelen. Det oppleves nesten som et åpent museum. Det er satt opp plansjer på muren som forteller om steder og historiske hendelser.



Bilder av Guildhall, som tross sitt utseende ikke er en kirke, men var et møtested for byrådet. Arkitekten foretrakk å bygge kirker og sånn ble det. På den andre siden av torget ser vi bymuren og en av portene in til gamlebyen.

Derry som base ligger godt til og det anbefales å dra på turer. Buss og flybilletter er billige. Jeg leide bil med de andre norske jentene og vi kjørte nordover mot Giant's Causeway en dag. Det var en nydelig tur som anbefales og vi endte nesten opp i Belfast før vi kjørte tilbake til Londonderry. Etter mange anbefalinger av irer leide vi bil igjen og kjørte over grensen til Irland for å følge The Wild Atlantic Way som er kåret til en av verdens vakreste kystruter. Billeie er billig og leiebil kan hentes på flyplassen rett utenfor byen og gir frihet på hva du ønsker å se. Det gikk overaskende bra å kjøre på venstre side og man blir fort vant til det. Et lite tips, lei bil med automatgir!



Bilder av vår lekre leie bil og vakre Giant's Causeway.



Edinburgh – Skottland er bare en kort flytur unna



Mye av innspillingen til Game of Thrones er gjort i Nord Irland og ligger langs kystruten mot Giant's Causeway og Belfast. En annen liten perle er Downhill Beach som du kan kjøre ut på med bilen, en nydelig lang sandstrand. I bakgrunnen er Demesne and Mussende Temple som man kan gå ut til fra oversiden. Anbefales på det sterkeste! Husk gode sko og regnjakke!

Med vennlig hilsen

Oda.