

# Tre måneder i Port Elizabeth - Sør-Afrika.

## NNMU – Nelson Mandela metropolitan university.

Jeg studerer til en bachelor i sykepleie ved Høyskolen i Østfold, avd. Fredrikstad, og



valgte å gjennomføre praksisperioden i det femte semesteret i Sør-Afrika istedenfor i hjemmesykepleien her hjemme i Norge. NNMU er universitetet som høyskolen i Østfold samarbeider med i Sør-Afrika og som ordner mye av det praktiske, slik som praksissteder, timeplanen, bolig, mentor, transport osv. Universitetet er delt i 6 avdelinger, men vi var bare på Nord og sør campus, hvor det internasjonale kontoret og sykepleier avdelingen lå. Skolen har alt fra idrettslag,

til biblioteker, kafeer, og bokhandel.

## Ankomst

Vi var 4 sykepleier studenter fra Høyskolen i Østfold som spente ankom Port Elizabeth i Sør Afrika den 30 august 2013 Vi er de første sykepleier studentene fra vår høyskole som er blitt sendt dit, så vi visste ikke så veldig mye da vi kom ned dit om hvordan vårt opphold kom til å bli. Vi ble hentet på flyplassen og kjørt dit vi skulle bo den første uken. De første dagene hadde skolen arrangert transport til og fra universitetet og viste oss litt rundt i Port Elizabeth og hadde et informasjonsmøte. Siden vi bare skulle ha praksis der nede i tre måneder og ikke ett helt semester så ankom vi mye senere enn de andre internasjonale studentene og fikk derfor ikke vært med på den første uka hvor alle møttes og ble kjent med hverandre.

## Bolig

Alle campusene var allerede fylt opp da vi kom, så skolen hadde ordnet med ett hus ikke så langt unna universitetet som vi skulle leie. Det huset hadde ikke vært brukt av



studenter før, så det var ikke klart da vi ankom. Den første uken i SA så ble vi plassert i et gammelt og slitent hotell. Vi var 13 norske jenter fra 3 forskjellige høyskoler, Østfold, Kristiansand og Stord som bodde i

samme hus.



Huset vi bodde i.

## Praksis

Praksisen begynte på en offentlig klinikk hvor vi var de tre første ukene, mye av samtalen foregikk på afrikaans og de fleste sykepleierne ikke var så interessert i å oversette eller forklare. Vi hadde en mentor de tre første ukene, og resten av praksisen så hadde vi en annen mentor som fulgte oss av og til. Så var det en uke med hjemmebasert sykepleie ved et 'hospice' som stod for tur, hvor palliativ omsorg var en stor del av jobben til de ansatte der. Her dro vi hjem til folk, og fikk se hvordan folk

bodde, til og med i en township. Samtalene foregikk ofte på Afrikaans, men sykepleierne var mer villig til å oversette etterpå, og gi en kort pasientbeskrivelse. De to neste ukene ble tilbrakt på brannskade avdelingen på et offentlig sykehus, hvor vi ble fordelt på barneavdelingen og mannlig og kvinnelig avdeling. Resten av praksisen ble fordelt på tre avdelinger på et annet offentlig sykehus, hvor vi var på kirurgi, intensiven og akuten.

Inntrykket man sitter igjen med av praksisen er at det har vært en praksis hvor vi fikk delta lite aktivt selv, men fikk sett situasjoner, prosedyrer, operasjoner som vi nok ikke hadde fått sett i Norge.

## Sikkerhet:

Jeg vil si at jeg følte meg relativ trygg i Sør Afrika, men så må man innstille seg på at det som er en selvfølge i Norge ikke er det i Sør Afrika. Det begynte å bli mørkt klokka 6 og etter det så holdt vi oss mest inne. Hvis vi skulle noe sted så brukte vi vår private taxi sjåfør for å komme oss rundt. Skal man ta taxi utenom den oppgitte sjåføren, så ring ett av de godkjente taxi selskapene. Sjekk alltid at det er 4 klistremerker i frontruten på taxien. Vi unngikk å gå alene, spesielt når det begynte å bli mørkt, og hvis vi gjorde det så gikk vi i større grupper. Man bør holde seg unna stranda og visse områder på kvelden. Ikke legg fra deg noe, og pass alltid på tingene. Hvis man absolutt må bruke offentlig transport så bør det skje på dagtid, og ikke alene. Husk å lås utgangsdører og skaff en lås på kofferten. Ved uttak av penger i minibank, ta ALDRI imot hjelp, de er mest sannsynligvis ute etter å stjele pengene dine. Vær helst to når man tar ut penger og unngå å gå med mye kontanter på deg. Kjøp en reiselommebok, man kan skjule på kroppen og ikke hvis at man har mye penger på seg. Husk at det som kan virke lite for oss, kan være mye for andre.

Skolen hadde et informasjonsmøte hvor de ga råd og tips i forhold til sikkerhet. Mitt råd er å ikke være naiv, men ta forhåndsregler og følge de tips og råd man får.



Port Elizabeth

## Studentliv:

Det er et bra studentliv der nede, med internasjonale studenter og andre sykepleier studenter fra Norge. På sommerstrand så er det en bar som heter Barneys som mange studenter drar til. Hver torsdag så er det beerpong på casinoet på the Board walk. Det var mange ulike klubber og barer i Port Elizabeth, men de ligger et stykke unna campus, så man må ta taxi dit. Flere av klubbene er samlet på ett sted, mens de andre ligger litt spredd. De norske studentene arrangerte ett par fester i huset, blant annet julefest og grillfest. Boardwalk som ligger ved stranden inneholdt det meste, fra kino, restauranter, souvenir butikker, kasino, spill arkade. Mye å finne på, alt fra surfing til Safari!

Det er helt klart en opplevelse jeg ville gjort igjen! En opplevelse for livet. Man lærer mye om seg selv, en annen kultur, man får ett nytt perspektiv på verden og blir bitt av reisebasillen.

YOLO!

Kontaktinformasjon: Hvis man ønsker mer informasjon så er det bare å kontakte meg på min email: [Ida\\_tulla\\_88@hotmail.com](mailto:Ida_tulla_88@hotmail.com)