

# Studiestart

16  
17

## TO BE OR NOT TO BE

*sygeplejestuderende*

SIDE 5

## 7 TIP TIL SUCCES

SIDE 6

## BLIV KLAR

*til praktik*

SIDE 10



Sygeplejersken

# ÉN IDENTITET

*mange ansigter*

Ingen går gennem livet uden på et eller andet tidspunkt at få brug for en sygeplejerske. Eller sagt på en anden måde: Som sygeplejerske vil du møde patienter af alle støbninger. Uanset hvem de er, skal du være i stand til at møde dem med empati for at lykkes med dit arbejde. Og som Helle Yndgaard Storm, der er formand for Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS), siger i artiklen på side 8, så er det en god grund til, at der også skal findes sygeplejersker af alle støbninger.

Dansk Sygeplejeråd og SLS arbejder for at løfte andelen af mænd i faget fra de nuværende 3,5 pct. Og det går lige så stille den rette vej. I år starter et rekordhøjt antal mænd på uddannelsen. Helt præcist 254 mænd, hvilket er 11,4 pct. flere end sidste år. Så i år er andelen af mandlige studerende steget til 7,1 pct. Med den udvikling kan man kun være optimistisk på mangfoldighedens vegne. Med Studiestart byder *Sygeplejersken* dig velkommen til et fantastisk studie og et fag, der er stærkt identitetsskabende. Om

tre et halvt år kan du stikke sygeplejenålen i brystet, men formentlig vil du føle dig som sygeplejerske længe inden. Nu er du advaret. Så velkommen i din nye verden. Pas godt på hinanden og mangfoldigheden, for sygeplejen har brug for sine mange ansigter.

God fornøjelse med studiet!

**KATRINE NIELSEN**

ansvarshavende chefredaktør

## 1.200 DAGE TIL NÅL



*Vind  
litteratur til  
studiet*

Der er ca. 1.200 dage til, at du som medlem af Dansk Sygeplejeråd kan få sygeplejerskeemblemet – også kaldet nålen – på brystet. Der er masser af læring, oplevelser, udfordringer og overraskelser i vente på vej til autorisationen. Men hvad betyder det gyldne firkløver på den røde baggrund egentlig?

Da Dansk Sygeplejeråd blev stiftet og emblemet indført i 1899, var det vigtigt at signalere, at medlemmerne kun var fuldt uddannede sygeplejersker og ikke ufaglærte, der var blevet sendt ud af private sygeplejebureauer. Nålen viste sig at være et så værdifuldt symbol, at det rent faktisk hændte, at emblemer blev stjålet eller lånt ud.

Emblemet må dog ikke lånes ud og er strengt personligt, det gælder også i dag. En fortolkning af emblemet fra 1940 lyder på, at det gyldne firkløver betyder lykke i arbejdet for patienten, og den røde baggrund betegner, at kærlighed skal være baggrunden for sygeplejerskers arbejde, hvis det skal lykkes. Kombinationen af det røde og hvide viser, at bærere af emblemet er danske.

Der er masser af bøger på din pensumliste og ikke mindst en masse læsning i vente. Du kan få lidt hjælp til at klare udgifterne, hvis du svarer rigtigt på studiequizzen på [dsr.dk/sls/konkurrence](http://dsr.dk/sls/konkurrence). Quizzen er åben fra 1. september til 1. oktober – og for de studerende, som starter ved vinterstarten, fra 1. marts til 1. april.

Du kan vinde de to bøger ”Læring i og af klinisk praksis” af Stinne Glasdam og Steen Hundborg (red.) og ”Bachelorprojekter inden for det sundhedsfaglige område – indblik i videnskabelige metoder”, Stinne Glasdam (red.), begge fra forlaget Munksgaard.

Ansvarshavende redaktør: **KATRINE NIELSEN** ([knl@dsr.dk](mailto:knl@dsr.dk)) · Redaktion: **MAYA BILLE** (red.),

**SUSANNE BLOCH KJELDSSEN, HENRIK BOESEN, CHRISTINA SOMMER, ANNE WITTHØFFT** og **JETTE BAGH**, cand.cur., fagredaktør ([redaktionen@dsr.dk](mailto:redaktionen@dsr.dk))

Layout: **MATHIAS NYGAARD JUSTESEN** ([mnj@dsr.dk](mailto:mnj@dsr.dk)) · Forsidefoto: **MIKKEL BERG**

# DU VED, DU ER SYGGEPLEJE-STUDERENDE

Tekst MAYA BILLE og JETTE BAGH

*når du ...*

... SVARER "DET VIL JEG REFLEKTERE OVER", NÅR DIN KÆRESTE FORESLÅR HAKKEBØFFER TIL AFTENSMAD

... STUDERER DINE VENNERS HÅNDHYGIEJNE INTENST, NÅR DE SER DEN ANDEN VEJ

... DRØMMER, AT DU DRIKKER RØDVIN MED KARI MARTINSEN OG FLORENCE NIGHTINGALE

... SYNES, AT ALLE ANDRE SKO END BIRKENSTOCK-SANDALER OG NIKE FREE ER LIG MED FODTORTUR

... REGISTRERER HUDTURGOR HOS EN GAMMEL MAND I BUSSEN

... LÆGGER ARMEN OM SKULDEREN PÅ EN SNØFTENDE TOGPASSAGER, DER DOG BARE HAR HØFEFER

... OVERVEJER, OM DIN MOR BURDE HAVE PROTEINTILSKUD PGA. LANGSOM SÅRHELING EFTER UHELD MED URTEKNIV

... ER GÅET FRA IKKE AT KUNNE LIDE KAFFE TIL AT KALDE DET TRYLLEDRIK

... GÅR I PANIK, NÅR DU HAR GLEMT HÅNSPRITTEN DERHJEMME

... HOLDER ALLE I HÅNDEN VED DEN MINDSTE ANLEDNING





*Sygeplejerske-  
identiteten*

# KAN DUKKE OP HVOR SOM HELST

Det er krævende at starte på nyt studie og finde sig selv i faget. For tutor og sygeplejestuderende Astrid Denning har samvær med medstuderende hjulpet hende til at finde sin identitet som sygeplejestuderende.

Tekst **SUSANNE BLOCH KJELDSEN**  
Foto **MIKKEL BERG**

For sygeplejestuderende og tutor på VIA Sygeplejerskeuddannelsen i Aarhus, Astrid Denning, var der ingen tvivl. Da hun i gymnasiet var i studiepraktik på Sygeplejerskeuddannelsen i Aarhus, blev hun overbevist om, hvad hun skulle være.

”Jeg valgte studiepraktikken, fordi en af mine veninder ville være sygeplejerske. Jeg fik virkelig øjnene op for uddannelsen, som jeg ellers slet ikke havde tænkt på. Da jeg så begyndte at læse om uddannelsen, faldt alle brikker på plads,” siger Astrid Denning, som nu er ca. halvandet år inde i uddannelsen.

Som tutor giver hun gerne nye studerende et råd med på vejen. Et af de spørgsmål, hun ofte får, er, hvor meget tid man skal bruge på studiet, og hvad man kan ved siden af.

”Det er et fuldtidsstudie, og i den første tid råder vi til, at man lægger al sin energi på studiet og f.eks. ikke planlægger for meget ved siden af. Studiet kræver så meget både fagligt og socialt. Der er en masse sociale aktiviteter, man skal møde 36 nye mennesker, og man

skal finde rundt i modulbeskrivelser og læseplaner. Mit allerbedste råd er at sætte åndssvagt meget energi af kun til at starte og så være der 100 pct.,” siger Astrid Denning. Hun anbefaler, at man også prioriterer det sociale og ikke kun det faglige:

”Der er meget klasseundervisning, og derfor er det vigtigt, at man har lyst til at komme i skole. Når det fungerer socialt, så er alting mere overskueligt.”

## **Identitetsfølelsen kom af sig selv**

Astrid Denning beskriver sine medstuderende som kærlige og varme menne-



**MIKE GRANDT**  
University College  
Syddanmark, Esbjerg

### **Har du et godt råd til nye studerende?**

”Hæng i den første tid, selvom den godt kan være lidt hård pga. uvisheden om, hvad man går ind til. Der er mange ting, man skal forholde sig til, mange praktikforløb, mange fag, og der kræves mange ting. Men ellers: Nyd studiet, det åbner en hel masse døre til fremtiden.”



**LINDA AAEMOSE BONDE**  
Bornholms Sundheds- og  
Sygeplejeskole

### **Hvad var det bedste ved at starte på sygeplejeskolen?**

”Det er superspændende – både det med at arbejde med mennesker, og når man får en patient ind, så er forløbet aldrig det samme som med den tidligere patient, selv om de har den samme sygdom. Det er forskelligt hver gang. Og så er det rigtig rart, at man først får en masse viden og læser bøger, og så kommer man ud på hospitalet og bruger det. Og så giver det hele mening.”



**FREDERIK ØSTERGAARD OLSEN**  
Bornholms Sundheds- og  
Sygeplejeskole

### **Var der noget, du gerne ville have vidst, inden du startede på sygeplejerskeuddannelsen?**

”Jeg ville godt have vidst, hvordan det var at være studerende. At der var sociale fællesskaber. Jeg kommer fra København, og her på Bornholm er der ikke lige så mange muligheder som i København. Så det ville have været rart at vide, at vores skole rent faktisk samarbejder med tre kollegier. To tredjedele af mit hold kommer ikke fra Bornholm, men udefra, så det er vigtigt at vide, hvordan man kan være social.”

## **3**

### **GODE RÅD MOD "HJÆLP DET LÆRER JEG ALDRIG!"-FØLELSEN**

**Tag en dyb indånding og tro på, at du nok skal finde ud af det hen ad vejen.**

**Læg en plan for, hvordan du vil tage noter, læse og være til stede ved undervisningen.**

**Hvis du sakker bagud fra start, så brug studievejlederen og tutorerne.**

Sygeplejestuderende og tutor,  
**ASTRID DENNING.**

sker, og det er noget, der hjælper, når man skal danne sin identitet som studerende og senere som sygeplejerske.

”Sygeplejerskeuddannelsen er speciel, fordi det er en uddannelse rettet mod én profession, som kræver bestemte egenskaber. Det betyder, at de mennesker, man omgiver sig med, har empati, omsorg og lyst til at være sammen med andre og hjælpe folk. Det hjælper på identitetsfølelsen at være omgivet af så mange, der vil det samme som én selv. Det giver lyst til at studere, og det er inspirerende,” siger Astrid Denning, der oplevede, at identitetsfølelsen som sygeplejerske kom allerede i starten af studiet.

”For nogle kommer følelsen, når vi er i øvelokalet, som er indrettet som en sengestue, og hvor vi prøver at få uniform på. Identitetsfølelsen vokser for alvor, når man er ude i sin første praktik. Når man er ude og opleve virkeligheden, så slår det én, at det er rigtigt, det man har læst om i bøgerne.”

# VEJEN *til* SUCCES

Sygeplejestudiet handler rigtig meget om at læse, læse og læse. Derfor kan man lige så godt først som sidst opøve disciplin og lægge en god strategi for at læse og tage noter. I sidste ende sparer man tid og får et bedre resultat.

Tekst **SUSANNE BLOCH KJELDSEN**



## SKAB RUM TIL AT ARBEJDE

Hvis du ikke kan lade opvasken stå, hver gang der skal læses 30 sider i anatomibogen, eller hvis tv-serierne har taget magten over din tid, så overvej, om du kan finde et sted, hvor du ikke bliver fristet af overspringshandling. Tag f.eks. hen på skolen på din ugentlige studiedag og læs sammen med din læsegruppe. En anden mulighed er de offentlige biblioteker, hvor man kan læse i fred.



## LAV EN KONTRAKT MED DIN LÆSEGRUPPE

Hvordan skal I melde afbud til mødet? Hvem tager referat? Hvem er ordstyrer? Det er en god idé at lave en kontrakt i form af en samarbejdsaftale, så læsegruppen kommer godt fra start med klare spilleregler. Det sikrer, at alle over sig i at skrive og tage ordet. I samarbejdsaftalen kan man også aftale, at man altid evaluerer gruppens samarbejde efter større opgaver, for på den måde kan man få sagt fra over for problematiske ting, inden de vokser sig for store.



## FÅ STYR PÅ EKSAMENSANGSTEN

Studenterrådgivningen har lavet en gratis app, som hedder "Eksamensangst". Den giver tips og tricks før og under eksamen, og den indeholder også mindfulness-øvelser, der kan hjælpe til at få styr på nerverne.



### PLANLÆG LÆSNING EN UGE FREM

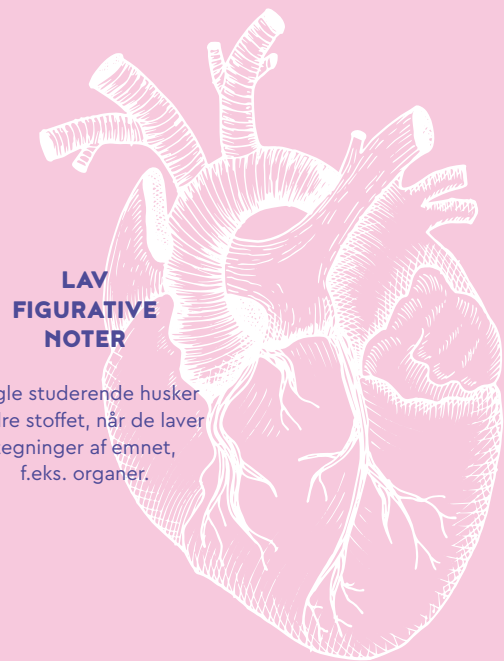
Lav en plan søndag aften for, hvordan du skal komme igennem læsningen i den kommende uge – eller lav planen allerede fredag eftermiddag. Sørg for at indlægge pauser, så du også ved, hvornår du har fri.

Tjek dit skema på din skoles intranet og find de tekster i læseplanen, der matcher lektionerne.



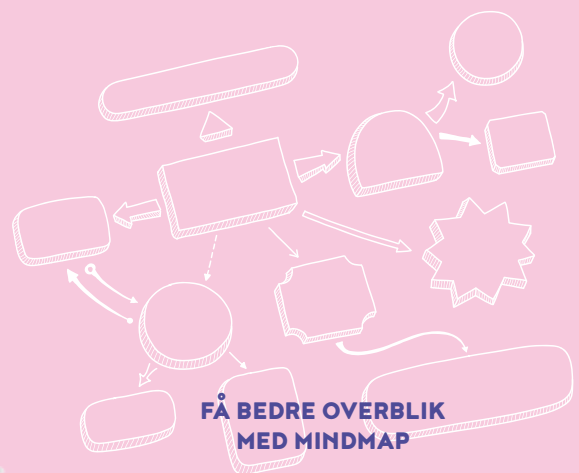
### FIND EN GOD LÆSETEKNIK

Pæn pige-syndromet er at ville læse alt fra A-Z og tage noter, der minder om afskrift fra bøgerne. Drop det, og tag et kursus i læseteknik, som nogle skoler har, eller læs om forskellige læseteknikker. Man kan f.eks. lære at skimmelæse og finde frem til din egen strategi for læsning og noter. Hvis du går død i læsningen, så find en bog, der er et niveau under i sværhedsgrad, eller prøv at google emnet og læs lettere webtekster først. Det gør dig bedre i stand til senere at læse den sværere tilgængelige bog. Tag genvejen og se en YouTube-video om det emne, du skal til at læse om, f.eks. anatomi eller fysiologi. Så får du det vigtigste serveret og bliver sporet ind på, hvad du skal læse om.



### LAV FIGURATIVE NOTER

Nogle studerende husker bedre stoffet, når de laver tegninger af emnet, f.eks. organer.



### FÅ BEDRE OVERBLIK MED MINDMAP

Mindmaps giver overblik og hjælper til at sortere i store mængder stof, og de kan laves både i hånden og elektronisk. Nogle mener, at man bedre husker det, som man selv har tegnet, frem for hvis man bruger et computer-mindmap.



# STYRKEN LIGGER I FÆLLESSKABET

Helle Yndgaard Storm har været aktiv i Sygeplejestuderendes Lands-sammenslutning (SLS), lige siden hun startede på sygeplejerskeud-dannelsen på Metropol i København i 2014, og i juli blev hun valgt som formand for SLS. Som formand vil hun arbejde for en god klinisk undervisning i praktikken og en mangfoldig uddannelse.

Tekst **MAYA BILLE**  
Foto **SIMON KLEIN-KNUDSEN**



"Der er rig mulighed for at engagere sig i fællesskabet, hvis man har lyst. Man skal ikke holde sig tilbage," opfordrer formanden for de sygeplejestuderende, Helle Yndgaard Storm.

Helle Yndgaard Storm studerer normalt bag de lilla og grå-beige mure på sygeplejeuddannelsen på Professionshøjskolen Metropol. Her plejer hun at bruge de fleste af ugens hverdage, men i øjeblikket ser hverdagen lidt anderledes ud.

Hun er nemlig formand for Sygeplejestuderendes Lands-sammenslutning (SLS) indtil juli 2017. Som repræsentant for landets sygeplejestude-rende arbejder hun for, at der er plads til alle i sygeplejefaget, og at alle studerende får god klinisk undervisning i praktikfor-løbene.

"Jeg brænder rigtig meget for, at der er plads til de studerende i klinikken, at der er rum til refleksion og læring, og at vi ikke bare

er arbejdskraft. Vi skal huske på, at sygeplejersker uddannes i klinikken og af sygeplejersker. Sådan er vores uddan-nelse stadig opbygget," forklarer Helle Yndgaard Storm.

SLS forbereder bl.a. de studerende på deres første praktik. De er med til at holde introoplæg for nye studerende inden deres første praktik, tager imod henvendelser fra medlemmer, der er i praktik, og kårer "Årets kliniksted".

Samtidig vil SLS fortsætte arbejdet med at få flere mænd i sygeplejen, men også for en mere mangfoldig uddan-nelse, hvor der er plads til alle uanset baggrund, alder m.m., fortæller Helle Yndgaard Storm:

"Vi arbejder videre med at oplyse om, at mænd kan blive sygeplejersker, men i år skal vi også arbejde videre på at fastholde de mandlige sygeplejestude-rende, der starter. Jeg vil brede det ud til at være mere på mangfoldighedsindsats. Det er godt, hvis vi har stor diversitet, fordi vi behandler rigtig mange forskel-lige mennesker, så det tror jeg vores fag vil have godt af."

## Fællesskab på tværs

SLS har også en vigtig rolle, når det kommer til fællesskabsfølelse og socialt sammenhold, understreger Helle Yndga-ard Storm. Hun vil meget gerne diskutere



## 3 GRUNDE TIL AT VÆRE MEDLEM AF SYGEPLEJESTUDERENDES LANDSSAMMENSLUTNING

### DU FÅR EN MASSE MEDLEMSFORDELE

Medlemskab af SLS giver dig mulighed for at få rabat på studiebøger, søge legater og juridisk bistand under din uddannelse. Når du er medlem af SLS, er du forsikret både under praktik og udførelsen af øvelser i simulationsrum på din skole. Forsikringen dækker også, hvis du er på klinikophold i udlandet.

### DU KAN KOMME MED TIL FAGLIGE OG SOCIALE ARRANGEMENTER

SLS holder en masse faglige og sociale arrangementer, som du har adgang til, når du er medlem. Det er ofte lokalbestyrelserne, der står for arrangementerne, så de varierer fra skole til skole.

### DU FÅR FAGBLADET SYGEPLEJERSKEN

Medlemmer af SLS modtager *Sygeplejersken* 14 gange om året og det faglige tillæg *Fag&Forskning* fire gange om året. *Sygeplejersken* holder dig opdateret og giver indsigt i sygeplejerskers dagligdag og belyser sygeplejen indefra. I *Fag&Forskning* kan du blive opdateret på den nyeste forskning, ny sygeplejefaglig praksis og dykke ned i sygeplejefaglige emner.

politik og kæmpe for en god sygeplejerskeuddannelse. Men hun vil også meget gerne slå et slag for det gode studiemiljø og de sociale aspekter:

”Fællesskabet giver mange muligheder og en stor stemme. Det giver også mening at være medlem, når man ser på alt det, vi laver i de lokale afdelinger, fordi vi laver både faglige og sociale arrangementer, hvor man også kan opleve fællesskabet. Jeg synes, at styrken ligger rigtig meget i det sociale fællesskab,” forklarer hun.

Derfor synes Helle Yndgaard Storm, at det er en god idé at melde sig ind i SLS hurtigst muligt. Også fordi fællesskabet giver en større stemme.

”Det er rigtig vigtigt, at man er medlem, fordi det i min optik er at tage ansvar for sin uddannelse. Jeg synes, man skal melde sig ind, fordi det handler om mere end bare én selv som person. Det handler om, at vi skal blive veluddannede sygeplejersker i hele Danmark og komme ud til et fag, som har rigtig stor betydning for rigtig mange mennesker,” mener hun.

### Lokalt engagement

Det er selvfølgelig ikke kun formanden, som står for alle SLS' tiltag. Sygeplejestuderendes Landssammenslutning er en omfattende organisation, der har

et centralt forretningsudvalg og en masse lokalbestyrelser på uddannelsesstederne rundt om i landet. SLS vil bl.a. arbejde på at støtte lokalbestyrelsernes arbejde. Og der er rig mulighed for at engagere sig i fællesskabet, hvis man har lyst til det. Og man skal ikke holde sig tilbage, synes Helle Yndgaard Storm:

”Hvis du ser, at din lokalbestyrelse holder et møde, så bare duk op. De fleste lokalbestyrelser vil som regel gerne have flere med. Kom til noget uforpligtende og se, hvad der rører sig. Eller hvis du har idéer til faglige og sociale arrangementer, som du gerne vil være med til at få til at ske. Noget af det, der er det bedste ved at sidde i en lokalafdeling, er, at man får et netværk på skolen. Der er mange, som finder ud af, at deres klasse med tiden er blevet lidt mere spredt, og så kan det være fedt at kende nogen på tværs af sin uddannelse.”

### SLS-kontaktperson

Såfremt der ikke er nok studerende til at samle en lokalafdeling på dit uddannelsessted, er det muligt at sidde som SLS-kontaktperson. På den måde kan du sidde som repræsentant for SLS og få indflydelse på din uddannelse og være med til at holde arrangementer for de studerende. ●

# GOD PRAKTIK KRÆVER FORBEREDELSE

*og åbent sind*

I den første praktik bliver man for alvor skubbet ud over kanten og ud i virkeligheden. Forberedelse er nøglen til et godt ophold, påpeger både en studerende og en klinisk vejleder.

Tekst **MAYA BILLE**

De fleste ser med spænding og måske også lidt frygt frem til den første gang, de skal i praktik og have klinisk undervisning. Hvordan mon afdelingen er? Hvad forventes der af mig? Hvad skal der til for at have et godt ophold? Den kliniske undervisning fylder en stor del af sygeplejestudiet, og her er der rigtig god mulighed for at få udviklet sin sygeplejefaglige identitet.

”Det er vanvittigt spændende, og man lærer rigtigt meget om sig selv, den første gang man er i praktik,” fortæller Maja Kjær, sygeplejestuderende på PH Metropol i København. Hun holder oplæg for de nye studerende om den første tid i praktik.

## **Forbered, forbered, forbered**

Den første praktik er typisk på en somatisk hospitalsafdeling eller i kommunal sygepleje. Noget af det vigtigste er at forberede sig godt, inden man pludselig står på et hospital eller i hjemmet hos en borger. Når Maja Kjær holder oplæg for de nye studerende, fortæller hun dem, at det er en rigtig god idé at læse om praktikstedet og det speciale, man skal ud til.

Klinisk vejleder og uddannelseskoordinator i Lemvig Kommune, Else Sørensen, er enig. Hun har vejledt studerende i praktik i mange år, og hun mener også, at forberedelse er udgangspunktet for en god oplevelse i klinikken:

## **Søg hjælp i Klinikhåndbogen**

SLS har udgivet en håndbog, der skal hjælpe sygeplejestuderende i den kliniske del af uddannelsen. Her kan du finde endnu mere viden om kliniktiden, de mere formelle rammer omkring den, hvad du kan forvente af klinikstederne, og hvad de kan forvente af dig. Du skal være medlem af SLS for at kunne downloade håndbogen, og den findes på [dsr.dk](http://dsr.dk) > SLS





Foto: ASTRID DALUM

**SARA SOFIE  
BRUUN-RASMUSSEN,  
University College  
Syddanmark**

### **Hvad overraskede dig mest ved din første praktik?**

”Jeg var i praktik på Børne- og Ungdomspsykiatrisk døgnafsnit i Esbjerg. Det var helt fantastisk. Det lyder åndssvagt, men det var lige som at komme hjem. Det var en rigtig god afdeling og en personalegruppe, der virkelig ville de studerende. Jeg kom til en afdeling, der var luknings-truet. Og det vidste jeg godt, så derfor blev jeg rigtig overrasket over at møde en personalegruppe, som på tværs af professioner sagde, at de alle sammen var der for mig som vejledere.”



Foto: MORTEN SVENNINGSEN

**AMANDA SKRIVER,  
Bornholms Sundheds- og  
Sygeplejeskole**

### **Hvad overraskede dig mest ved din første praktik?**

”Jeg var på en neurologisk og medicinsk afdeling. Det var lidt anderledes at arbejde med det i virkeligheden, i stedet for at man bare læser i teoribogen. Det var sådan noget som at have en anden rolle og skulle have kommunikation med patienten. Det var grænseoverskridende i sig selv at skulle ind og snakke med et fremmed og sygt menneske. Men det var også fedt at prøve at være professionel på den måde.”



Privatfoto

**JANNIE FINCH,  
University College  
Syddanmark, Esbjerg**

### **Hvad overraskede dig mest ved din første praktik?**

”Jeg var på Grindsted Sygehus på operationsgangen. Det var rigtig godt. Vejlederne går rigtig meget op i, at man får lært mest muligt. Der er jo meget, man skal lære på relativt kort tid. Men de er gode til at hjælpe, så man får lært mest muligt. Jeg var overrasket over, at der samtidig med praktikken kræves så meget hjemmearbejde ved siden af. Man skal både lave en studieplan og refleksioner. Det ville jeg gerne have vidst noget mere om.”

# 3

## **GODE RÅD FRA EN KLINISK VEJLEDER**

**Husk, at målet med læringen ikke er at få en god karakter, det skal handle om at få viden og erfaringer, fordi man gerne vil lære faget og blive en god sygeplejerske.**

**Brug din kliniske vejleder. Både til refleksion, eller hvis du løber ind i problemer.**

**Forhold dig spørgende, så du kan få adgang til læringsmulighederne i arbejdsfællesskabet.**

Klinisk vejleder og studiekoordinator i Lemvig Kommune, **ELSE SØRENSEN.**

”Vi forventer, at de studerende har forberedt sig på, hvad det er for en type patienter eller borgere, de skal ud til. De fleste praktiksteder har kliniske studieplaner på deres hjemmesider, hvor man kan læse om dem. Men vi forlanger selvfølgelig ikke, at de studerende ved alt om behandling,” beroliger hun.

Else Sørensen peger også på, at det er vigtigt at overholde aftaler for at få et succesfuldt ophold.

”Man skal dø og pine overholde mødetider og de aftaler, man laver. Så bliver man også respekteret, der hvor man er,” mener Else Sørensen. ”Og så betyder det også meget, at man viser åbent sind. Studerende skal gerne være aktive og opsøge at blive klogere på faget,” fortsætter hun.

### **Praktik på hjernen**

Når hjernen er godt fyldt af nye indtryk, kan det være en god idé at bruge sine medstuderende. Else Sørensen opfordrer til, at man har en studiegruppe og bruger den til fælles refleksion. Maja Kjær oplever også, at det hjælper at tale med sine medstuderende om praktikoplevelserne.

”Det kan være svært for ikkesundhedsfaglige at forstå det, du oplever i løbet af en dag. Så spis frokost med de andre studerende, der er i praktik det samme sted som dig, og vend tingene med dem. Men husk tavshedspligten. Du skal for alt i verden ikke tale om det, du har oplevet, i bussen,” siger hun. ☺

# BRUG ÅRETS KLINIKSTED *til at sige tak*

Med kåringen af Årets Kliniksted hylder sygeplejestuderende hvert år kliniksteder rundt om i landet. Indstilleren til Årets Kliniksted 2015 i Region Sjælland, Pauline Klosterskov Jensen, var en af de studerende, som ville give lidt igen til sit praktiksted.

Tekst **MAYA BILLE**

Rigtig mange sygeplejersker er hvert år med til at uddanne sygeplejersker. Det gælder lærerne på sygeplejeskolerne, men det gælder bestemt også en masse sygeplejersker på afdelinger og plejecentre i hele landet. Gennem årene har sygeplejestuderende erfaret, hvordan et møde med en helt særlig vejleder eller godt studiemiljø på et praktiksted har været afgørende for deres tid som studerende. Det er en af årsagerne til, at Sygeplejestuderendes Lands sammenslutning, SLS, hvert år kårer "Årets Kliniksted" og hylder de afdelinger, der er med til at give sygeplejestuderende lærerige og udviklende praktikforløb.

"Vi uddeler prisen for Årets Kliniksted for at anerkende de kliniksteder, der formår at skabe gode forløb og arbejdsforhold. Det er også for at skabe videndeling, så klinikstederne kan lære noget af hinanden," forklarer Helle Yndgaard Storm, formand for SLS.

## En del af arbejdspladsen

En af dem, der havde en særlig god oplevelse i en praktik, var Pauline Klosterskov Jensen, som går på UCSJ Roskilde. Hun indstillede sit praktiksted Distriktspsykiatrien Syd i Maribo, der endte med at vinde Årets Kliniksted i Region Sjælland 2015.

Pauline Klosterskov Jensen oplevede et rart og rummeligt arbejdsmiljø, hvor personalet havde overskud til at inddrage hende i det daglige arbejde. Det var både sygeplejersker og det øvrige sundhedspersonale, som gjorde tiden hos Distriktspsykiatrien i Maribo til noget helt særligt.

Pauline Klosterskov Jensen (tv.) sammen med uddannelsesansvarlig sygeplejerske Dorte Fabricius og SLS' tidligere formand Rasmus Dedenroth, da Distriktspsykiatrien i Maribo modtog prisen som "Årets Kliniksted" 2015.

"Jeg blev altid mødt med et smil og 10-15 kolleger, som ville lære mig noget. Der var ikke nogen tvivl om, at jeg var en del af arbejdspladsen. Det er imponerende, når man tænker på, at de får nye studerende hver 12. uge," fortæller hun.

Da hun indstillede Distriktspsykiatrien Syd i Maribo, lagde hun vægt på, at det var et åbent og venligt sted med plads til refleksion. Det gjorde, at beslutningen om at indstille afdelingen ikke var svær.

"Jeg havde gået med tanken om Årets Klinik i baghovedet. Så da jeg havde været på afdelingen, var jeg slet ikke i tvivl om,

at jeg ville indstille dem. Det var super nemt at skrive indstillingen. Der gik 10 minutter, så havde jeg skrevet halvanden side," fortæller Pauline Klosterskov Jensen.

2015 var fjerde år i træk, at SLS kårede Årets Kliniksted, hvor der kåres en vinder i hver region. Indstillingerne kan sendes ind i løbet af efteråret, og vinderen bliver fundet i december, når stemmerne fra en sms-afstemning er talt op.

"Indstillingerne er skrevet af studerende, og vinderne kåres af de studerende. At skrive en indstilling er en rigtig god måde, hvorpå man som studerende kan sige et ekstra tak til sit kliniksted," forklarer Helle Yndgaard Storm. ●

## Kriterier for udvælgelse af Årets Kliniksted

- God klinisk vejledning
- Godt studiemiljø
- Fokus på uddannelse
- Gode læringsmuligheder

*Følg med i SLS' arbejde og kåringen af Årets Kliniksted på SLS' Facebook-side [facebook.com/Sygeplejestuderendes-Lands sammenslutning](https://facebook.com/Sygeplejestuderendes-Lands sammenslutning)*





**CAROLINE ALSTED FLINCK**  
PH Metropol

# Alveoler blev til blade på træet

En sygeplejestuderende fik sat billeder på lungernes anatomi og fysiologi i sin første praktik. Det gjorde det svært forståelige lidt mere enkelt.

En kuglepen dinglede mellem mine fingre, mens jeg lænede mig tilbage i stolen og gloede tomt op på tavlen og underviseren, som energisk fortalte os om lungernes anatomi og fysiologi. Bronkier, alveoler, diffusion. Det var fuldstændig u håndgribeligt. Jeg forstod intet af det. At jeg skulle kunne videreforklare noget af det til min første eksamen, føltes som en joke.

Ugen efter skulle jeg i min første praktik på Lungemedicinsk Ambulatorium. Jeg havde kun gået på sygeplejerskolen i fire uger, og så blev jeg smidt direkte ud i det. Jeg blev iført en hvid tunika, den samme som sygeplejerskerne havde på, og det var nervepirrende. Heldigvis skulle jeg kun observere, men tænk nu, hvis der var nogen, som skulle finde på at spørge mig om noget. Jeg vidste ingenting, følte jeg.

Den første dag i praktikken foregik i et undersøgelseslokale, hvor en læge og en sygeplejerske udførte bronkoskoper. En ældre herre skulle undersøges med kikkert i lungerne. Jeg fik lov at hente ham i venteværelset, og sygeplejersken bød ham velkommen. Han

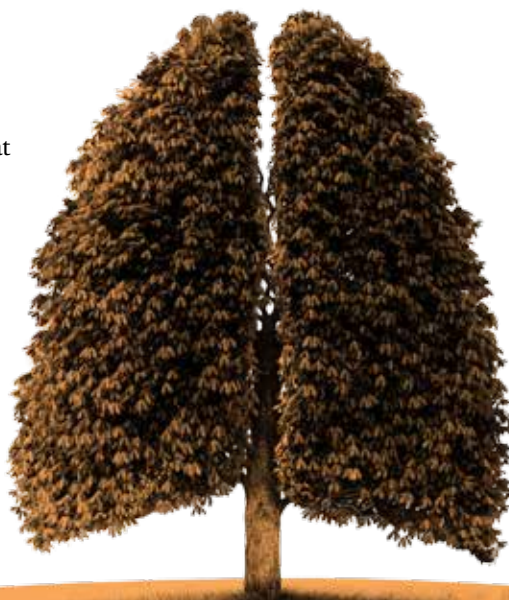
fik noget døsende medicin og bedøvende gel smurt i næsen. Jeg fik lov at stå bag ved lægen, imens han førte en tynd wire med en kikkert for enden gennem patientens næse og ned i luftrøret. Da kikkerten blev ført ned til lungerne, kunne jeg følge med på en skærm og se, hvordan de så ud indefra. Det var lyserødt, vådt og ret fascinerende.

Mens jeg betragtede det indvendige lungevæv, fortalte lægen mig, at jeg skulle forestille mig lungerne som et hult træ, der vender på hovedet. Kikkerten

blev ført ned gennem stammen på træet og nåede gradvis ud gennem grene og kviste. På kvistene skulle jeg forestille mig, at der sidder små, runde blade kaldet alveoler. Han fortalte mig, at den luft, der indåndes, trækkes hele vejen ned gennem stammen, grenene, kvistene og til sidst ud i bladene. Han forklarede, at det er gennem de tynde vægge i disse blade, ilten når blodbanen og transporteres videre til alle kroppens celler. Da billedet af lungerne som et omvendt træ gav mening, gik det op for mig, at jeg var begyndt at forstå det, der før var u håndgribeligt.

De sidste dage af praktikken gik med patientsamtaler vedrørende lungecancer og rygning, målinger af lungekapacitet og observationer på opvågningsstuen.

Da jeg få uger senere skulle til eksamen, trak jeg tilfældigvis lungernes opbygning og funktion. Jeg formåede ikke at fortælle med flotte fagudtryk ned til mindste detalje, og min eksamen blev ingen pragtpræstation. Men pointen er, at noget, der virkede fuldkommen uforståeligt, faktisk endte med at være ret enkelt. ☉



# ANDERLEDES OMSORG *i Uganda*

Et praktikforløb i Uganda gjorde fire sygeplejestuderende klogere på reproduktiv sundhed og ikke mindst, hvor meget kultur betyder for kommunikation.

Tekst **EMILIE HAUG RASCH, ASTRID STILLING** og **SANDRA EILEEN CHRISTIANSEN**, PH Metropol, og **MARIE HEDEGAARD**, VIA UC Holstebro

Når klienterne kommer ind til sygeplejersken på klinikken, er det en afmålt opmærksomhed, der møder dem. Tid og ressourcer skærer ned på det, vi kendetegner som omsorg, og som vi prioriterer i alle sygeplejehenseender i Danmark.

I vores anden uge under opholdet i Lira i det nordlige Uganda satte en særlig situation sig fast i os alle. Vi var samlet i et lille rum, hvor den lokale sygeplejerske, Susan, tog imod en ung kvinde.

Efter Susan havde talt med kvinden på lokalt sprog, oversatte hun problemstillingerne. Kvinden var netop blevet smidt ud hjemmefra, da hendes mand beskyldte hende for at være blevet gravid med en anden mand. Hun kom til klinikken, fordi hun troede, hun var gravid, og dernæst for at få rådgivning om den givne situation.

Graviditeten blev bekræftet, og kvinden var tydeligt påvirket og græd stiltfærdigt, mens Susan forklarede os situationen. Vi sad alle fire med en trang til at gå over til hende for at trøste og anerkende hende i de følelser, hun måske havde brug for at komme ud med, men dermed også at stoppe samtalen og give plads til hendes tanker og følelser. Vi kiggede afventende

på Susan, som fortsatte sin forklaring uden at fortrække en mine. Vi havde svært ved at være i situationen, da den var uvant og meget anderledes sammenlignet med en lignende situation i Danmark.

I Danmark lærer vi at se holistisk på patienten, hvor det ikke kun handler om at se selve problemet, men det hele menneske. Vi har fokus på mange faktorer, heriblandt de fysiske rammer, tillid, relation samt etiske overvejelser. På klinikken i Lira ser vi langt hen ad vejen mange ligheder med ovenstående, men kommunikationen er en helt anden. Det resulterer i en anderledes form for omsorg. Denne form for omsorg er ikke nødvendigvis forkert omsorg, og vi har prøvet at sætte os ind i måden at agere på her og forstå, hvor forskellene ligger.

Under vores praktikophold har vi fået et bredere blik for kommunikation og dens mange ansigter. Kultur og tradition har en uendelig stor betydning for, hvordan vi kommunikerer med hinanden. Vi har oplevet, at kommunikationen er anderledes i Uganda, og vi er blevet udfordret i, hvordan vi analyserer og fortolker menneskers sprog. At være sammen døgnnet rundt i 10 uger resulterer i et enormt fagligt udbytte, da vi har kunnet reflektere og dele tanker, det sekund de opstår. Opholdet i Uganda har givet os et større indblik i egne idéer og tanker om, hvilke sygeplejersker vi gerne vil være i fremtiden. Det har givet os inspiration til, hvilken hylde vi gerne vil ende på, ikke mindst pga. de problematikker, vi er blevet konfronteret med i klinikken. ●

De fire sygeplejestuderende var i udlandspraktik hos Reproductive Health Uganda (RHU), hvortil de rejste med organisationen Sex og Samfund.

Læs mere om de studerendes oplevelser i Uganda eller andre blogs fra studerendes udlandsophold på [dsr.dk](http://dsr.dk)



# MA EN HJERTESYG DEMENT PATIENT RYGE?



Praktik kan byde på mange etiske dilemmaer. Tre studerende spørger, hvordan de skal handle, når en dement hjertepatient ønsker at ryge.

Tekst **ESTER KLINKBY RØNN**, **DANNY LIND CHRISTENSEN** og **FREJA DITTE BAI NIELSEN**, sygeplejestuderende, modul 13, og lektor **ANNETTE FLØE MØLLER**, Sygeplejerskeuddannelsen, VIA University College, Aarhus

I praktik på et plejehjem møder den studerende patienten Per, en 86-årig dement mand. Pers personlighed har inden for de seneste år forandret sig pga. demens. Han er aggressiv over for personalet og beboerne på plejehjemmet, og han er krævende for personalet, da han har svært ved at finde ro. Per råber og bander, og han virker utilpas og ked af det.

Plejehjemmet har uden held forsøgt sig med flere sundhedsfaglige interventioner for at hjælpe Per med at finde lidt ro i hverdagen. Det eneste, der giver Per lidt ro, er at ryge, og han spørger hele tiden om lov til det. Han har røget hele sit liv og kan fortsat finde ud af at ryge, så længe personalet tænder cigaretten. Problemet er, at Pers læge har givet den vejledning, at Per skal stoppe med at ryge. Lægens forklaring er, at de fleste blodårer omkring Pers hjerte er delvist lukkede pga. åreforkalkning, og han har derfor stor risiko for at få en blodprop i hjertet. Hjertespecialister har vurderet, at Pers svære demens og høje alder gør, at han vil have svært ved at gennemgå en hjerteoperation.

Per udtrykker ofte, at han har smerter i brystet efter rygning, og han får nitroglycerin mod disse.

*Hvad er det rigtige at gøre i situationen? Skal Per fortsat have hjælp og lov til at ryge og få den glæde og ro, det giver ham? Eller skal lægens vejledning følges?*

**SVAR 1.** Der er mange ubeskrevne nuancer i casen, der kan få afgørende betydning for det rette valg. I analysen skal der ud over personale og pårørende også være deltagelse af patientens læge. På den måde vil alle nødvendige fakta og nuancer kunne præsenteres og drøftes i en etisk vinkel, og den samlede personalegruppe samt Pers pårørende vil efterfølgende have forståelse for den beslutning, der bliver truffet. Det vil være med i vurderingen, om det er overgreb at nægte Per at få udleveret sine cigaretter, eller om det er omsorg og respekt for den lægelige ordination. Da der skal gives et handlingsvejledende svar, kunne det være et, der tilgodeser retten til at bestemme over sig selv kombineret med overvejelser om at forvolde mindst mulig skade på Per selv og de øvrige beboere.

Kunne man forestille sig den mulighed, at Per fik lov til at ryge et par gange i løbet af dagen under overvågning? Måske er der en i personalegruppen, som også ryger, og som kunne se en fordel i at holde rygepause med Per?

*Af Dorte E.M. Holdgaard, RN, exam.art., SD, MPA, funktionsleder ved Tværfagligt Smertecenter og formand for Lokal Klinisk Etisk Komité ved Aalborg Universitetshospital.*

**SVAR 2.** I casen beskrives to valgmuligheder. Per er afhængig af personalets hjælp, og derfor kan de forhindre, at han ryger, og på den måde følge lægens anbefalinger. Hvis vi vælger den mulighed, må vi gøre os klart, at der kan være tale om magtanvendelse. Personalet kan også vælge at se bort fra lægens anbefalinger og lade Per fortsætte med at ryge, samtidig med at de forsøger at forebygge de gener, Per har af rygningen, f.eks. ved hjælp af nitroglycerin, milde cigaretter, nikotinplaster osv. De Sygeplejeetiske Retningslinjer kan være med til at begrunde valget af handlinger. De sygeplejeetiske grundprincipper taler om respekt for selvbestemmelse, anerkendelse af værdighed, hensyn til integritet og omhu for det sårbare liv: Per har røget hele livet. Så vi må antage, at Per, inden han blev ramt af demens, har valgt at se bort fra lægens og omverdenens advarsler i forhold til rygningens skadevirkninger. Dilemmaet omhandler både hensynet til Pers levede liv og hensynet til Pers nuværende tilstand. Hvad vejer tungest? Personalet må fortsat prøve at finde nye veje ind til Per og bruge deres faglige viden om demens, så de finder ud af, hvordan hans ønsker og behov bedst opfyldes.

*Af Lene Poulsen, hjemmesygeplejerske, Aalborg Kommune, medlem af Sygeplejeetisk Råd, [www.dsr.dk/ser](http://www.dsr.dk/ser)*

# FIND VEJ

*i litteraturen*

At blive studerende rimer på pensum, litteratursøgning, anskaffelse og anvendelse af bøger. Gymnasiet har kvalificeret til en del af det, og der er mere hjælp at få på de enkelte VIA'er, UC'er og professionshøjskoler. Biblioteket er en del af studiemiljøet.

Tekst **JETTE BAGH**, cand.cur., fagredaktør

I gymnasiet har alle prøvet kræfter med projekter af varierende størrelse og indhold, men en opgave på sygeplejestudiet byder sandsynligvis på noget nyt. Hvad kan den handle om, og hvordan finder man litteratur, der belyser de problemstillinger, som patienter og borgere døjer med?

## God litteratur findes på biblioteket

For at undgå blindgyder er det fikst at starte opgaveskrivningen med at læse opgavekrav og tekniske retningslinjer grundigt igennem. Ærgerligt at skrive 25 sider, hvis 15 er maksimum.

På første semester kunne en skriftlig opgave bestå af en case om hr. Jessens mulige immobilitetskomplikationer med særligt fokus på respirationsorganerne.

Oversat betyder det de problemer, patienten kan løbe ind i, hvis han ligger i sengen og ikke kan trække vejret ordenligt igennem, fordi han er for syg til at stå ud af sengen. Opgaven lyder:

Hvilke immobilitetskomplikationer i relation til respirationsorganerne er hr. Jessen i risiko for at udvikle? Hvilken sygepleje er relevant for at forebygge disse komplikationer, og hvilken pleje og behandling er hensigtsmæssig, hvis de er opstået?

Men hvordan belyser man som frisk studerende de kerneområder, der nævnes, hvad forventes der, og hvor finder man oplysninger om immobilitet og respirationsorganer?

Pensumlisten giver sammen med undervisningen gode svar, og bibliotekarerne kan hjælpe med yderligere litteratur. Og hvad med tyngden i litteraturen? Her er det fint med lidt kritisk sans. Det er f.eks. vigtigt at analysere og vurdere en hjemmeside. Hvem står bag den, hvornår er den dateret, og hvordan er det med troværdighed og relevans for sygeplejen? Wikipedia er f.eks. ikke forskningsbaseret og derfor ikke en værdig kilde i en opgave.

## Fra grundbøger til forskningsformidling

Litteratur kan især i starten af studiet findes på pensumlisten og i grundbøger, men senere på studiet skal man selv kunne identificere sine faglige huller og fylde dem med viden. Det kan f.eks. være litteratur fra CINAHL – Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature. Den skal suppleres med en nordisk database, f.eks. SweMed+, da CINAHL ikke registrerer særlig meget dansk og nordisk sygeplejeforskning. Bibliotekarerne kan vejlede om databaser og hjælpe med adgang til disse.

Uddannelsesstederne har ikke en fælles tilgang til litteratursøgning, men nogle afholder f.eks. workshopper i informationsøgning.

Brug de tilbud, der er, og hæng på, for man får brug for at kunne udarbejde en systematisk søgning og vurdere fundene

for at arbejde med kvalitet i sygeplejen. Uanset hvilken vej karrieren blæser.

## Tre hurtige om litteratur

- Køb først bøger, når du med sikkerhed ved, at de er del af pensum
- Gem gode artikler i dit arkiv. Du kan ikke finde dem under ”noget om tryksår” om et år
- Tjek forskningslitteraturen, når du kan. Er der noget af relevans for din teoretiske eller kliniske uddannelse? ●

## Hent artikler i Dansk Sygeplejeråds artikel-base

Du kan også finde relevant, faglig viden i artiklerne fra Dansk Sygeplejeråds fagblad Sygeplejersken og tillægget Fag&Forskning. Artiklerne er samlet i det digitale artikelarkiv på [www.dsr.dk/fag-og-forskning](http://www.dsr.dk/fag-og-forskning). Her findes også en side med artikler om litteratursøgning:

[dsr.dk/fag-og-forskning/nyt-om-forskning/litteratursogning-metode-og-skriveproces](http://dsr.dk/fag-og-forskning/nyt-om-forskning/litteratursogning-metode-og-skriveproces).

På [www.dsr.dk/fag-og-forskning](http://www.dsr.dk/fag-og-forskning) kan du desuden løbende finde nyheder og artikler om ny viden og den seneste udvikling i sygeplejen.



Det frivillige arbejde har givet sygeplejestuderende Heidi Paulus en større forståelse for og evne til at kommunikere med såkaldt socialt udsatte mennesker.



# FRIVILLIGT ARBEJDE *udvider horisonten*

Den sociale café Hjerterummet i Aalborg og Gadejuristen i København giver Heidi Paulus og Christina Andersen et unikt indblik i socialt udsattes miljø og situation. Sådanne steder er der tid til at tage sig af dem, hvad der sjældent er på et sygehus eller ved hjemmebesøg.

Tekst **CHRISTINA SOMMER**  
Foto **ASTRID DALUM**

Et par aftener om måneden bruger sygeplejestuderende Heidi Paulus lidt af sin dyrebare fritid i den sociale café Hjerterummet i Aalborg. Som studerende på 8. modul på UCN Aalborg og enlig mor til en søn på 14 år har hun nok at se til, især fordi hun supplerer SU'en med et studiejob. Det har dog ikke afholdt hende fra at begynde som frivillig i Hjerterummet i februar 2016. Tværtimod.

”Det er ren livsglæde for mig at komme der. Når jeg er på arbejde eller studerer, er jeg hele tiden observerende og diagnosticerende. Jeg er fagligt ”på” på en anden måde, end når jeg er i Hjerterummet. Selvfølgelig bruger jeg også min faglighed der, den sidder jo på ryggraden, men for mig er der tale om påfyldning af energi, når jeg er sammen med gæsterne,” siger hun.



Med ”gæster” refererer hun til de omkring 500 mennesker, som hvert år kommer i Hjerterummet, en social café for mennesker med psykiske, sociale, alkohol- eller sundhedsmæssige problemer. Det er et alkoholfrit sted, hvor gæsterne har mulighed for at tale med andre, få en kop kaffe eller mad samt få rådgivning og hjælp til mange af dagligdagens små og store udfordringer. Og mest af alt er Hjerterummet ifølge Heidi Paulus et vigtigt og ofte det eneste holdepunkt for mange af gæsterne.

”Mange har ikke et socialt netværk eller familie. De kommer i caféen, fordi de har brug for et holdepunkt, og her er Hjerterummet nogle gange det tætteste, de kommer på en familier relation. Der er typisk altid en god stemning og hjertevarme,” siger Heidi Paulus.

### Ny vinkel på udsatte

Gadejuristen i København er en anden privat organisation, som også hjælper socialt udsatte bl.a. med hjælp fra frivillige som Christina Andersen. Hun begyndte hos dem i august 2014, mens hun læste til sygeplejerske på Professionshøjskolen Metropol.

”Jeg blev inspireret af et oplæg ved det udkørende team fra Amager Hospital. Jeg har egentlig altid lavet en smule frivilligt arbejde og har stor interesse for socialt udsatte, og da jeg ikke rigtig kunne finde et studiejob, hvor den gruppe er i fokus, googlede jeg mig frem til Gadejuristen, som søgte frivillige studerende,” fortæller Christina Andersen.

Som navnet antyder, yder Gadejuristen juridisk bistand til gadens folk. De frivilliges opgave er et par gange om ugen at trille ud i byens gader med en lacykel læsset med kaffe og kage og ikke mindst at være lydhøre over for de folk, der henvender sig.

”Der er ikke mange sygeplejefaglige opgaver i det, men rent kommunikationsmæssigt giver det mig rigtig meget – du lærer at tale med mennesker fra alle lag i samfundet. Jeg har læst lidt op på juridiske spørgsmål, men i store træk handler det egentlig bare om at tage imod og være åben for en god snak og henvise folk videre til vores jurister, hvis der er behov for det,” siger Christina Andersen. Hun blev uddannet sygeplejerske sommeren 2015, men arbejder stadig som frivillig ca. en gang om måneden trods fuldtidsjob på Korttidsmedicinsk Afdeling på Herlev Hospital.

”Det giver mig et unikt indblik i de socialt udsattes miljø og situation. Gadejuristen har især lært mig, at ikke alle behøver leve et liv inden for samfundets norm, og det handler om at forbedre vilkårene for det liv, de ønsker at leve. Det kan jeg især trække på i forbindelse med mit nuværende job, hvor vi modtager patienter til afrusning. Her kan det som sygeplejerske være svært at acceptere, at ikke alle ønsker hjælp til behandling,



Hjerterummet er for mange gæster et fast holdepunkt og nogle gange det tætteste, de kommer på at have en familie.



Heidi Paulus har travlt med sygeplejestudiet og ikke mindst at være mor. Alligevel prioriterer hun at være frivillig hos Hjerterummet et par gange om måneden.

## Frivillig og forsikring?

Danske arbejdsgivere skal sørge for, at lønnede medarbejdere er dækket af en forsikring, hvis de kommer til skade i forbindelse med eller bliver syge af deres arbejde. I nogle tilfælde er frivillige også at regne som "ulønnede medarbejdere", hvor arbejdsgiveren har pligt til at sikre dem på samme måde som lønnede medarbejdere. I andre tilfælde er det den frivilliges egen forsikring, som skal dække evt. skader eller sygdom, som kan sættes i forbindelse med det frivillige arbejde. Som frivillig er det derfor vigtigt at undersøge, hvordan du forsikringsmæssigt er dækket af egen og evt. foreningens forsikring.

Kilde: [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk) (Center for Frivilligt Socialt Arbejde).

men egentlig blot hjælp og accept til at leve det liv, de har valgt," forklarer Christina Andersen.

### Tid til basale behov

Når Heidi Paulus møder ind i Hjerterummet, er det heller ikke de sygeplejefaglige opgaver, der fylder mest. Der skal derimod smøres madder, laves kaffe og saft, så alt er klar, når gæsterne begynder at komme.

"Jeg er blevet bedt om at prikke hul på en ordentlig absces på en albue en gang, men jeg afviste høfligt og henviste videre til skadestuen. Vores indsats handler meget om kommunikation, nærvær og ligeværdighed, og det er meget relevant i forhold til patientologien. Jeg har helt sikkert fået en større forståelse for "ham alkoholikeren", som jo med jævne mellemrum også bliver indlagt i somatikken," fortæller Heidi Paulus. Hun fremhæver også, at man efter seks måneder som frivillig kan få en udtalelse fra den daglige leder Peder Morre.

Peder Morre er også uddannet sygeplejerske og har altid haft en stor personlig og faglig interesse for socialt udsatte. I løbet af et år har ca. 40 frivillige deres gang i Hjerterummet. De er fordelt på forskellige faggrupper lige fra sygeplejersker, socialrådgivere, social- og sundhedsassistenter til psykologer, men også enkelte håndværkere.

"Men det er helt klart de humanistiske fag, der dominerer," siger han.

At være frivillig som sygeplejestuderende giver ifølge Peder Morre især mulighed for at øve sig i kommunikation, men også på det mere holistiske menneskesyn.

"De socialt udsattes basale behov, dvs. samtalen og de fysiske, åndelige og psykologiske behov, er meget tydelige her, og der er tid til at tage sig af dem, det er der sjældent på et sygehus eller ved hjemmebesøg," fastslår han. ☺

## PSYKIATRI

Som nyuddannet sygeplejerske kan du søge ansættelse på en almen psykiatrisk afdeling. Her plejes og behandles voksne patienter med psykiske lidelser som f.eks. skizofreni, bipolar lidelse, depression og svære personlighedsforstyrrelser. Arbejdet foregår typisk i tværfaglige teams bestående af bl.a. sygeplejersker, læger, socialrådgivere, fysioterapeuter og psykologer. Efter to års ansættelse kan du tage den etårige specialuddannelse i psykiatrisk sygepleje.

## PÅ GADEN

Som gadesygeplejerske arbejder man opsøgende på gader og steder, hvor socialt udsatte mennesker som f.eks. hjemløse, stofmisbrugere, alkoholikere, prostituerede, sindslidende m.m. færdes. Gadesygeplejersken yder sygepleje på den enkeltes præmisser, f.eks. sårskift, kontakt til egen læge, følgeskab til skadestue eller besøg under indlæggelse.

# DET KAN DU BLIVE

I april 2016 blev Suzanne Larsen ansat som Endelaves første øsygeplejerske nogensinde, da øen ikke kunne tiltrække en praktiserende læge. Jobbet byder bl.a. på lægeordnede planlagte og akutte opgaver og en fast dag som hjemmesygeplejerske. Bag sig har hun flere års erfaring som netop hjemme- og konsultations-sygeplejerske, og hun er derfor godt rustet til at have vagt 24/7. Øsygeplejerskejobbet er der p.t. kun to af i Danmark, men som sygeplejerske kan du arbejde mange steder i både Danmark og udlandet. På sygeplejerskeuddannelsen.dk kan du læse om over 30 forskellige job- og karrieremuligheder. Her er nogle eksempler.

Tekst **CHRISTINA SOMMER**  
Foto **MICHAEL DROST-HANSEN**

## AKUT

På Fælles Akut Modtagelse (FAM) kommer patienterne med akut opstået sygdom eller forværring af en kronisk sygdom. Sygeplejersken skal derfor lynhurtigt etablere en relation med patienten samt observere og indsamle data om patientens tilstand for at videregive dem til lægen, der beslutter den videre behandling. Sygeplejersken skal desuden koordinere, prioritere og vurdere indsatsen med monofaglige og tværfaglige personer

## ANÆSTESI

En anæstesisygeplejerske arbejder bl.a. på operationsafsnit, hvor de bedøver patienten op til operation, undersøgelse og behandling. For at arbejde som anæstesisygeplejerske skal du tage en specialuddannelse over 18 måneder. Det kræver dog minimum to års erfaring, før du kan søge uddannelsen.

## HJEMMESYGEPLEJE

Hjemmesygeplejersker tager ud til syge patienter, ofte ældre borgere, i borgernes egne hjem. Opgaverne her er blevet mere komplekse de senere år i takt med kortere indlæggelsestider og en stigning i antallet af ældre med en eller flere kroniske sygdomme. Jobbet er varieret og kræver høj grad af faglighed og selvstændighed. Som hjemmesygeplejerske er du et vigtigt bindeled mellem borger, sygehus, praktiserende læge, de pårørende og socialforvaltningen.

## SUNDHEDSPLEJE

Sundhedsplejersken arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse i forhold til børn, unge og deres forældre. Du undersøger og følger børnene, fra de bliver født, til de går ud af folkeskolen, og du rådgiver og vejleder deres forældre. For at arbejde som sundhedsplejerske skal du tage en specialuddannelse på 18 måneder, men du skal have mindst to års erfaring, før du kan søge om at komme ind på uddannelsen.

## ALMEN PRAKSIS

Som konsultationssygeplejerske i en privat lægepraksis har du en bred vifte af opgaver f.eks. selvstændige konsultationer, udgående funktioner til patientens eget hjem og specialiseret sygepleje til kronisk syge. Du er med til at sikre sammenhæng i patientforløbene gennem samarbejde med sygehuse, hjemmesygepleje og sundhedscentre.

## MEDICINSK AFDELING

Som sygeplejerske på en medicinsk afdeling vil du møde patienter i alle aldre og med et bredt spektrum af forskellige diagnoser og sygdomme. De fleste patienter er dog ældre. Afdelingerne er inddelt i forskellige specialer efter medicinske sygdomme som hjerte- og kredsløbssygdomme, lungesygdomme, diabetes, mave-tarm-sygdomme og gigt. Mange medicinske patienter er kritisk syge, og hvis deres tilstand pludselig forværres, skal sygeplejersken yde kompleks sygepleje.

## UDVIKLING

Man kan blive udviklingssygeplejerske både på hospitaler og i kommuner. Jobbet som udviklingssygeplejerske er ofte mangesidigt, man beskæftiger sig bl.a. med undervisning, vejledning, organisationsændringer, dokumentation, kvalitetsudvikling, udvikling af sygeplejen og forskning i klinisk praksis. For at blive udviklingssygeplejerske skal man være sygeplejerske og have en master- eller kandidatgrad.



# STUDIEJOB GAV MIG ERFARING

*og faglige  
kompetencer*

Oanh Nguyen havde masser af studierelevante arbejde, mens hun læste til sygeplejerske. Det gjorde hende både mere selvsikker og klar til arbejdsmarkedet.

Tekst **MAYA BILLE**  
Foto **CATHRINE ERTMANN**

Et fagrelevant studiejob kan give god erfaring med fag og arbejdsmarked og være med til at skabe den faglige identitet. Men det kræver også nøje planlægning og en struktureret hverdag at få plads til det ved siden af et krævende fuldtidsstudie. Det oplevede Oanh Nguyen, der i sine tre et halvt år som sygeplejestuderende nåede at have i alt fire studiejob. De gjorde hende lidt mere forberedt på den virkelighed, hun skulle ud til, og lidt mere sikker på, at hun havde valgt det rette fag.

”Jeg tror ikke, jeg havde været den samme, hvis ikke jeg havde haft den erfaring gennem studiet. Det har givet mig overblik, faglige ambitioner og rigtigt mange andre gode ting,” fortæller hun.

## Savnede praktisk erfaring

Oanh Nguyen startede på sygeplejerskeuddannelsen i Hjørring uden at have særlig meget erfaring med sygeplejefaget. Hun følte sig en smule grøn, og derfor vidste hun fra første dag, at hun skulle have et studiejob. Men det var svært at finde hoved og hale i studiemulighederne:

”Jeg sad med de der tanker, hvordan gør jeg? Hvor starter jeg?”

Hun tog sagen i egen hånd og prøvede sig frem.

”Det endte med, at jeg selv tog initiativ til at sende uopfordrede ansøgninger til de steder, jeg syntes

Oanh Nguyen fik job på Gynækologisk/Obstetrisk afdeling, Regionshospitalet Nordjylland, da hun havde afsluttet sit studie. Inden da havde hun både været i praktik og haft studiejob som vikar på afdelingen.

# 3

GODE RÅD TIL AT FÅ  
ET STUDIEJOB

**Vær opsøgende og vis initiativ, både når du søger uopfordret eller er i praktik**

**Undersøg, om dit praktiksted søger tilkaldvikarer eller lignende**

**Søg også uopfordret, og vær vedholdende i din søgning.**

Sygeplejerske, **OANH NGUYEN**

Regionshospitalet Nordjylland, hvor hun efter sin færdiguddannelse blev ansat i februar 2016.

## Gør en aktiv indsats

Inden for et halvt år fik hun sit første studiejob som udkørende sygehjælper for et privat firma. Det job havde hun indtil den første praktik på et sygehus. Her blev hun tilbudt et studiejob som tilkaldvikar, efter hendes praktik sluttede. Derefter søgte hun uopfordret et job hos Fremtidens Plejehjem. Oanh Nguyen var blevet bidt af forandring og teknologi i sygeplejen og oplevede, at hendes interesse for stedet var med til at sikre hende jobbet. Generelt oplevede hun, at det gav hende at vise interesse og være imødekommende i sin jobsøgning.

”Jeg tror, det handler om, at man gør en aktiv indsats, får sendt nogle ansøgninger ud, viser, hvem man er, og er imødekommende. En ting er, at man kan skrive en uopfordret ansøgning, men det er også vigtigt, at man selv er imødekommende og tager initiativ, hvis det er et job, man brænder for, at man møder op og viser interesse, og nogle steder har man mulighed for at komme ud og opleve stedet, før man evt. søger,” mener hun.

## Studiejob kræver planlægning

Det kræver sit at have job ved siden af sygeplejestudiet. Det var Oanh Nguyen fuldstændig klar over, allerede inden hun startede på sit første studiejob. Hun gjorde sig umage med at strukturere sit studie-, fritids- og ikke mindst arbejdsliv.

”Man skal kunne have mange bolde i luften, hvis man både skal have et studiejob og passe et studie. Jeg strukturerede altid min tid fire uger frem, og så har jeg også været så heldig, at jeg havde mulighed for i god tid at kunne skrive de dage, jeg kunne arbejde, ned og aflevere det. Strukturen omkring skoleliv og privatliv kan give rigtig meget,” fortæller hun. Selvom det var noget af et puslespil, var det indsatsen værd og udviklede hende både personligt og ikke mindst fagligt. Studiejobbet gav hende også, når hun sad og skrev opgave eller læste tunge teorier.

”Det, du læser, bliver håndgribeligt, og man kan drage paralleller mellem teori og praksis. Det bliver mere håndgribeligt, når du oplever nogle situationer på arbejdet, hvor du kan drage paralleller til teori og har mulighed for at reflektere med kolleger,” siger Oanh Nguyen.

## Selvsikkerhed og sikker start

Oanh Nguyens nuværende arbejdsplads, Gynækologisk/Obstetrisk afdeling på Regionshospitalet Nordjylland, var hendes sidste praktiksted, og hvor hun havde studiejob, efter hun havde været i praktik. Med de mange studiejobs i bagagen følte hun sig velforberedt, da hun startede på det første job.

”Jeg føler heller ikke, at jeg er startet fra bunden af. Jeg skal ikke finde ud af, hvordan jeg skaber en relation eller skal gå ind og kommunikere. Det er ikke sådan noget, jeg skal koncentrere mig om. Mine studiejob har dannet grundlaget for at skabe relationer, så nu er det de der mere praktiske ting, jeg skal arbejde hårdt med.”

# 3

GODE RÅD, NÅR DU HAR  
ET STUDIEJOB

**Vær struktureret og planlæg dine uger i god tid**

**Afstem forventninger med din leder**

**Lyt til dig selv og sig til, hvis du føler, at du bliver pålagt for meget ansvar.**

Sygeplejerske, **OANH NGUYEN**

så relevante og interessante ud. Jeg gik bare ind på nettet og fandt de steder, jeg nu godt kunne tænke mig. Så fandt jeg mailadresser på lederne og valgte at sende en mail til dem. Jeg har hørt fra mange og fået den bekræftelse, at de syntes, det var et virkelig godt initiativ, selvom de ikke lige søgte,” fortæller hun.

Hendes initiativer til at få job har ført hende vidt omkring, og hun har arbejdet med alt fra pleje af ældre på Fremtidens Plejehjem til kvindesygdomme på Gynækologisk/Obstetrisk afdeling på

## Info om løn og vilkår

Vær opmærksom på, hvilken overenskomst du er på, hvis du får studierelevante arbejde. SLS giver gode råd og anbefalinger om løn- og arbejdsvilkår på [www.dsr.dk](http://www.dsr.dk) > SLS > Spørgsmål og svar > Løn og ansættelse

# KLÆDER SKABER FOLK

*også i  
klinikken*

Tekst **MAYA BILLE**  
Foto **SØREN SVENDSEN**

## ANSIGT

Ansigtet skal være velsoigneret. Hvis man har skæg, skal det være trimmet.

## BUKSER

Brug ikke private bukser eller leggings. Uniformstøjet skal kunne vaskes, hvis der kommer blod eller sekreter på. Ellers risikerer man at få bakterier eller vira med hjem. Generelt bør man følge uniformsetiketten på praktikstedet/ arbejdspladsen.

## MOBILEN

Mobilen skal gemmes i dit skab. Du må ikke have den med rundt på afdelingen.

## SKO

Vælg nogle sko, der er komfortable og sidder godt fast på foden. Du skal gå eller stå op det meste af dagen.

## UNIFORMEN

Uniformen skal være knappet, den må ikke stå åben.

## HÅR OG TØRKLÆDE

Langt hår skal være sat op, så det ikke hænger løst og kan komme i kontakt med patienten eller f.eks. særlig rent eller urent materiale. Det samme gælder tørklæder, der tildækker håret. Tørklæde må gå til skulderniveau og anvendes så længe, der ikke er stof, som hænger løst, ifølge Sundhedsstyrelsen.

## NEGLELAK

Neglelak er no go. Bakterier og snavs sætter sig let fast i lakken, og neglelak kan også skjule snavs under neglene.

## SMYKKER

Armbåndsure, armbånd, ringe og lignende skal fjernes, før en vagt starter. Arme og hænder skal være bare fra fingerspids til og med albue. Øre-ringe må ikke kunne hænge fast eller kunne berøre patient eller remedier.

