

Hvorfor rejse, hvortil og hvordan?

SYGGEPLEJERSKEN

STUDIESTART

DANISH JOURNAL OF NURSING » TILLÆG TIL SYGGEPLEJERSKEN NR. 18/2008 & NR. 3/2009

Spring
ud i det!

DE KAN
DERES KRAM

*Jeg vil have
indflydelse

Sådan undgår
du muren

Brunch frister
sultne studerende

Verdens
syggeste job

”Mit fokus på at være mand er blevet stærkere”



Spring ud i det!

Fed forskel. Sygeplejestuderende Jesper Sambleben beskriver 1. semester som både hårdt og lærerigt. Men han er begejstret for endelig at være kommet i gang med det, han brænder for.

AF CHRISTINA SOMMER, JOURNALIST • FOTO: THOMAS SØNDERGAARD

I juni satte 23-årige Jesper Sambleben punktum for 1. semester på sygeplejerskeuddannelsen i Randers bl.a. med et flot 12-tal i den praktiske mundtlige eksamen i sygepleje og ergonomi. Det har været hårdt, men slidet værd, og en del af det hårde slid er til dels selvforskyldt. Da han er gift og har både hus og hunde, forslår SU'en som en vis herre i helvede, og han har derfor haft fuldtidsjob som kontoransat på det lokale slagteri hver dag efter studierne. Desuden har han ofte taget weekendvagter som vikar i hjemmeplejen rundt omkring i Østjylland.

"Men jeg har heldigvis fuld opbakning til mine valg, både hjemmefra og blandt mine medstuderende. Vi har omkring 20 timers undervisning hver uge, mens resten er selvstudium, og er der lidt fritid i aftenstunden, kan jeg da godt finde på at læse et par siders fagstof."

Hvorfor valgte du at læse til sygeplejerske?

"Jeg har altid villet være enten advokat eller sygeplejerske og er vist farvet af, at min storesøster er sygeplejerske og min svigermor gammel sygehjælper. Det lyder nok som en floksel, men jeg kan lide at gøre en forskel. Det er ikke en glæde at møde et sygt menneske, men det, at jeg kan drage omsorg for ham og ikke mindst se ham blive bedre og bedre for til sidst at kunne udskrive ham – det er min drivkraft. I begyndelsen tænkte jeg da lidt: "Hvad med personlig pleje og afføring," men det lærer man hurtigt at håndtere."

Hvilke forventninger havde du til studiet?

"Jeg regnede med at lære noget om menneskekroppen, som jeg kunne relatere til og føre videre ud i praksis. Jeg håbede på, at niveauet ville være højt, og at jeg kunne bruge det i hverdagen. Og niveauet er højt og krævende. Du tager ikke bare en bog og læser om f.eks. øjnenes funktion, og så kan du det. Du er nødt til at læse det flere gange og bearbejde det ud fra arbejdsspørgsmål. Jeg har i gennemsnit læst 3-4 timer om dagen oven i skolegangen."

Hvad har været det bedste på 1. semester?

"At få lov til at arbejde med det, som interesserer mig. Jeg har en fornemmelse af, at det, jeg gør, er det rigtige, selvom det er hårdt."

Hvad har været det hårdeste på 1. semester?

"At sætte alt det, jeg får puttet ind i hovedet, i relation til hinanden. Det kan virke uoverskueligt. Men i takt med at jeg får mere viden, bliver jeg også bedre til at koble det hele sammen."

Et godt råd til de nye studerende?

"Spring ud i det. Sygeplejestudiet er et godt studium, og jeg vil opfordre alle, der har en interesse i at gøre en forskel og have med mennesker at gøre til at prøve det af."



Jesper Sambleben nåede at fuldende en kontoruddannelse (højere handelseksamen) samt et halvt år på hhv. frisørskolen og kokkeskolen, før han kastede sig over drømmestudiet. Sideløbende har han arbejdet syv år som hjemmehjælper, og det var faktisk en sygeplejekollega her, der gav ham det sidste skub til at søge ind på sygeplejestudiet.

Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du kan gå hurtigt og lydløst.

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.





Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du kan tale om afføring, mens du spiser uden at få kvalme.

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.

FAKTA OM SLS

SLS, Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, er en studenterpolitisk organisation, som organiserer de sygeplejestuderende, og som hører ind under Dansk Sygeplejeråd (Sygeplejerskernes fagforening).

Medlemmer af SLS bliver automatisk medlem af Dansk Sygeplejeråd og kan derfor også benytte organisationen til hjælp i faglige spørgsmål.

SLS' formand sidder i Dansk Sygeplejeråds hovedbestyrelse.

Der er omkring 6.000 medlemmer af SLS – 72 pct. af alle sygeplejestuderende er medlem af SLS. Medlemskab koster 106,50 kr. (2008) i kvartalet.

Indsatsområder: Rekruttering og fastholdelse af medlemmer og sikring af høj kvalitet i den kliniske undervisning.

Læs mere på www.dsr.dk/sls

I skal nok få lært, hvor nyrerne ligger, og hvor mange der er

AF DITTE KRØJGAARD, SYGEPLEJESTUDERENDE

Kære nye sygeplejestuderende!

Vi er en flok sygeplejestuderende, som gerne vil ønske dig velkommen til et rigtig godt studium!

Den første dag på studiet er altid en speciel dag. Man står der med en masse forventninger og spørgsmål og kender ingen, der kan svare på dem. Hvor er auditoriet? Hvem kommer jeg i læsegruppe med? Hvor skal jeg i praktik? Har jeg valgt det rigtige studium? Hvilke bøger skal jeg købe?

Som studerende skal man finde ud af det meste selv, og i starten kan det være uoverskueligt bare at finde rundt på skolen. Men det skal nok gå, for vi ved også, at det på et tidspunkt bliver hverdag på uddannelsen, og at overblikket heldigvis kommer hurtigt. Så tag det helt roligt! Man lærer de andre fra holdet at kende, man lærer at udvælge enkelte bøger fra literaturlisten, så man ikke skal købe 10 bøger til hver semesterstart, og man lærer at disponere over sin tid og prioritere, hvad der skal læses. Desuden finder man ud af, hvor meget man har at lære, da det i den første anatomitime går op for én, at man ikke engang kan placere nyrene i forhold til resten af kroppen. Det er helt normalt, og inden længe kan man gøre rede for

det osmotiske tryk. Men indtil da må man bare suge al information til sig og kaste sig over pensum.

Derefter kommer det sociale med kaffeklubber og fredagsbarer, som kan betyde meget for, hvordan man trives på studiet. Det kan være godt at have nogen at dele oplevelserne og frustrationerne med. Sygeplejestuderende har meget forskellige baggrunde og aldre, det kan give en broget klasse, og det er sjovt, når der skal diskuteres. På et hold kan der nemlig være alle typer – fra hende, der kommer lige fra gymnasiet over den tidligere social- og sundhedsassistent til en uddannet designer med tre børn.

Der er mange gode ting ved sygeplejestudiet. Det har nogle spændende fag, en overskuelig længde, der er masser af praksis, man kan læse videre, og man får lov til at arbejde med mennesker. Alt i alt kan du glæde dig til et rigtig godt studium, som vi håber, du bliver glad for.

Held og lykke og velkommen.

Hilsen fra Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, SLS, ved Ditte Krøjgaard; sls@dsr.dk

Modulundervisning giver mange muligheder

Tematiseret. Sygeplejerskeuddannelsen er opbygget i moduler med forskellige temaer, der giver de studerende mange valgmuligheder. Den skal sikre, at sygeplejerskerne får den samme uddannelse fra landets 22 sygeplejeskoler.

AF CHRISTINA SOMMER, JOURNALIST

Uanset hvilken af de 22 sygeplejeskoler, du lige er begyndt på, vil 1. semester byde på de to moduler "Fag og profession" og "Sundhed og sygdom". Den 1. februar 2008 trådte der nemlig en ny national studieordning i kraft for alle landets sygeplejeskoler, som indtil da havde haft et noget mere varieret og forskelligt udbud af fag.

Uddannelsen til sygeplejerske, mere formelt til professionsbachelor i sygepleje, varer stadig 3,5 år, men er nu tilrettelagt over 14 moduler med hver sit tema. Det skaber ifølge formanden for Sygeplejestuderendes Landssammenlutning Anja Skov Refsgaard en mere overskuelig og fleksibel uddannelse.

"Den nye studieordning giver de studerende mange muligheder. Afhængigt af skolens kapacitet kan man bytte om på modulerne, hvis man f.eks. ønsker teori før klinik. Hvert modul samler sig om et tema, som kan have flere fag, og det er med til at gøre uddannelsen mere overskuelig, og det er også nemmere at flytte rundt mellem skolerne," siger hun.

Den nye studieordning skal bl.a. sikre en ensartet kvalitet af sygeplejerskeuddannelsen på landets 22 sygeplejeskoler. Uddannelsen veksler mellem teoretiske og kliniske studier, og et andet af studieordningens formål er netop at skabe bedre sammenhæng mellem teori og klinik, så de studerende ikke får en oplevelse af, at det er to forskellige verdener. Derudover er der som noget nyt det tværfaglige modul 5, hvor de studerende både har undervisning og klinik sammen med andre studerende på sundhedsuddannelser som ergoterapeuter og fysioterapeuter.

"Det giver et godt indblik i de andre faggrupper, men også større fokus på de sygeplejestuderendes egen fagidentitet, og hvilke opgaver de skal løse," siger Anja Skov Refsgaard.

cso@dsr.dk

Læs mere om den nye studieordning på www.sygeplejerskeuddannelsen.dk > klik på "Uddannelse" > "Studieordning" www.sygeplejersken.dk > klik på "Tidligere blade" > "Blad 11/2008" > artiklen s. 52-55 "Den nye sygeplejerskeuddannelse"



FOTO: SØREN SVENDSEN

"Det er dejligt, at man ikke skal have madpakke med om fredagen," siger studerende Lene Andersen, som her ses sammen med sygeplejestuderende Marie Louise Post fra Sygeplejeskolen i Århus.



Hver fredag serverer kantinen på Sygeplejeskolen i Århus brunchbuffet med lækre salater og lune retter. Prisen er kun 30 kr.



Brunch frister sultne studerende

Kantine. På Sygeplejeskolen i Århus har kantinen succes med at tilbyde buffet hver fredag.

AF BRITTA SØNDERGAARD, JOURNALIST • FOTO: SØREN HOLM

23-årige Lene Andersen øser bønnensalat, frikadeller, tzaziki, ost og frugt op på tallerkenen. Regningen lyder på 30 kr. alt inklusive. Sygeplejeskolen i Århus lokker med brunch i kantinen om fredagen, og det er et tilbud, der nok kan udkonkurrere tre flade stykker rugbrød med spegepølse og leverpostej.

Indtil for nylig kostede brunchen 25 kr., men fødevarerprisernes himmelflugt kan også mærkes i kantinen.

Fagbladet Sygeplejersken besøgte kantinen i Århus en tilfældig fredag før sommerferien.

Klokken er kvart i 12, og rundt om ved bordene har de fleste droppet madpakken. Brunchen frister, selvom de stramme SU-budgetter gør mange til svorne tilhængere af madpakken.

"Jeg ligefrem glæder mig til, det bliver

fredag," lyder det fra den 26-årige Trine Gram, der er 5.-semester-studerende. Trine hører ellers til de økonomibevidste studerende, som normalt sværger til madpakken. 21-årige Pernille Brix fra 2. semester er enig.

"Jeg får meget mad for pengene. Og så behøver jeg ikke lave varm aftensmad."

25-årige Tanja Jensen fra 5. semester har sat 300-400 kr. af om måneden til mad i skoletiden.

"Jeg smører tit en madpakke, men brunch om fredagen skal jeg have."

Kantineleder Niels Cornelius Nielsen kan også mærke, at der er ekstra interesse for kantinen fredag formiddag.

"Der er mange studerende, som godt kan lide tagselvbordet."

2.-næstformand i Sygeplejestuderendes

Landssammenslutning, SLS, Mads Dippel Rasmussen, ser gerne, at flere skoler vil lade sig inspirere af eksemplet fra Århus, for på flere skoler er kantineforholdene under al kritik.

"Det er vigtigt, at de studerende kan få ordentlig mad til en billig penge. Det øger også de studerendes loyalitet, så de handler i kantinen. Men desværre er det ikke alle steder i landet, at de studerende får tilbud om ordentlig mad. På sygeplejeskolen i København er der f.eks. kun slik- og sodavandsautomater, og på skolen i Herlev kan de studerende kun købe sandwich," lyder det fra Mads Dippel Rasmussen. Han fremhæver dog, at de nyopførte skoler har gode kantineforhold.

bs@dsr.dk

7 er en god karakter

Det er ikke længere så surt at score 7 til eksamen. I den nye karakterskala, som trådte i kraft for godt et år siden på landets videregående uddannelsesinstitutioner, gives 7 nemlig nu for "den gode præstation, der demonstrerer opfyldelse af fagets mål, med en del mangler". Den nye skala hedder 7-trins-skalaen, fordi den består af de syv karakterer ±3, 00, 02, 4, 7, 10 og 12. For at bestå skal du som minimum have 02, mens du altså er dumpet, hvis du får karakteren 00 eller ±3.

Læs mere om den nye karakterskala på www.uvm.dk/nyskala (CSO)



Kend dit KLYX

Følg med. Sygeplejestuderende Nadia Bergman erkender, at fysiologi og anatomi godt kan være tørre fag. Men følg godt med fra start af, tag noter, tegn og fortæl for dig selv, og hav altid en notesblok med, så du kan notere evt. spørgsmål ned, opfordrer hun.

AF CHRISTINA SOMMER, JOURNALIST • FOTO: HANNE LOOP

Som så mange andre studenter valgte nu 19-årige Nadia Bergman fra Næstved at tage et af de fra politikerside udsældte sabbatår lige efter gymnasiet. Det blev dog kun til et halvt år, hvor hun arbejdede som pædagogmedhjælper i en børnehave.

"Da jeg var helt lille, ville jeg gerne være pædagog, og jeg ville finde ud af, om jeg stadig gik rundt med en lille pædagog i maven," siger Nadia Bergman.

Det gjorde hun ikke, og i februar i år begyndte hun på Sygeplejerskeuddannelsen Næstved på University College Sjælland. I slutningen af juni bestod hun den sidste eksamen, der afslutter modulet "Sundhed og

Sygdom" på 1. semester, som stort set har levet op til Nadia Bergmans forventninger.

"Jeg håbede på, at alle var meget engagerede og ville det her 120 pct., ligesom jeg selv, og jeg forventede også, at lærerne var meget engagerede. Jeg håbede også, at jeg ville få nogle gode nye veninder og komme i en god klasse og studiegruppe, og det er jeg. Der er desværre en del, som er faldet fra. Det er smadder ærgerligt, men det er også godt, at der bliver sorteret lidt ud, for det er heller ikke rart at gå på hold med nogen, der ikke rigtig gider det," fortæller Nadia Bergman. Hun synes dog også, 1. semester har været en smule forvirrende:

"Vi er jo det første hold på den nye studieordning. Vi har haft mange spørgsmål, som lærerne ofte har skullet tjekke op på en ekstra gang, før de kunne svare, og de har sådan set haft lige så mange spørgsmål som os. Men lærerne og de ældre studerende siger, at den nye studieordning er meget bedre."

Hvad har været bedst på 1. semester?

"Det var rigtigt spændende at være i klinik. Jeg har været på Geriatrisk afdeling på Næstved Sygehus to gange, og det er i klinikken, man lærer mest og finder ud af, hvad det egentlig er, man helt præcis er gået ind til."

Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du er i stand til at spise boller i karry kl. 4 om morgenen.

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.



Nadia Bergman har altid haft lyst til at have med mennesker at gøre. Da hun kom i de højere klasser, fandt hun ud af, at hun er meget omsorgsfuld, og begyndte derfor at tænke på at blive sygeplejerske.

Hvad har været det mest udfordrende?

"Også klinikken, du er jo helt ny i faget. I begyndelsen er det meget plejeorienteret, og sengevask fornedet var da udfordrende, men jeg synes næsten, det er mere udfordrende at være helt alene med patienten, hvis de andre lige skal ud efter noget."

Et godt råd til de nye studerende?

"Følg godt med i anatomi og fysiologi. Det kan godt være tørt, men det er vigtigt at få styr på det. Er der noget, jeg ikke forstår, tegner jeg tegninger, og jeg skriver noter, også i klinikken, hvor jeg har en notesbog i lommen hele tiden. Er jeg med inde og se nogle sygeplejefaglige handlinger, f.eks. en patient, der får KLYX, tager jeg noter, så jeg bagefter kan gå hjem og læse mere detaljeret om det. Jeg kan godt spørge min kliniske vejleder, men synes, jeg får mest ud af det, hvis jeg selv slår det op."

"Mit fokus på at være mand er blevet stærkere"

Thomas Gravenslund, 31 år, 6.-semester-studerende på Sygeplejeskolen i Sønderborg.



FOTO: LENE ESTHANE

Hvorfor har du valgt at blive sygeplejerske?

"Jeg har været soldat i tre år og har arbejdet som sygepasser i militæret. Allerede inden jeg blev soldat, var jeg forbi sygeplejeskolen. Jeg var udstationeret i Kosovo og Irak, og jeg mødte flere læger og havde med patienter at gøre, så det vakte for alvor min interesse."

Hvordan har du det med at læse med mange piger?

"I begyndelsen tænkte jeg: "Det er bare sygeplejerske, jeg vil være, så det er det."

Men undervejs er jeg blevet bevidst om, at jeg er mand i et kvindefag. Ud af de 300 studerende på skolen er kun syv mænd, og på min årgang startede tre mænd ud af 60, og i dag er jeg den eneste tilbage. Man vænner sig til at læse med så mange piger. Man lærer at lukke af for den pigesnak, som ikke interesserer, og generelt kommer jeg godt ud af det med pigerne.

Jeg har gode oplevelser med de mænd, der er på skolen. Vi har helt automatisk fået et tæt forhold. Mit eget fokus på at være mand er blevet stærkere, end før jeg startede på uddannelsen."

Har du gode råd til andre mænd, der starter på uddannelsen?

"Et eller andet sted skal man nok have gjort klart med sig selv, om man er klar til et kvindefag. Flere af de mænd, der er sprunget fra på skolen, har ikke magtet det. Jeg har hele tiden vidst, at jeg ville være sygeplejerske. I starten ville jeg være behandlingssygeplejerske, men i dag kunne jeg godt tænke mig at undervise eller at være sygeplejerske på en psykiatrisk klinik."

Er hunkønsbetegnelsen sygeplejerske et problem?

"Nej. Sådan har jeg aldrig opfattet det."

(bso)

"Sammenholdet med drengene er vigtigt"



FOTO: MORTEN NILSSON

Christoffer Thaysen, 24 år, 5.-semester-studerende på Københavns Sygeplejeskole.

Hvorfor har du valgt sygeplejerskeuddannelsen?

"Min mor er sygeplejerske, og jeg valgte uddannelsen, selvom jeg altid har sagt, at jeg ikke ville være det samme som mine forældre. Jeg ville egentlig være

fysioterapeut, men havde ikke gode nok karakterer, så sygeplejerske var min 2.-prioritet. Sundhedssektoren har altid interesseret mig, og så betyder det også noget, at man kan bruge uddannelsen til stort set alt bagefter. Jeg ved endnu ikke, hvilken retning jeg vil gå. Men jeg er ikke nervøs for at blive træt af faget, fordi der er så mange forskellige muligheder bagefter."

Hvordan har det været at læse med så mange piger?

"Det har ikke generet mig. Jeg har før arbejdet i en børneinstitution. Det har betydet meget, at vi er nogle drenge i klassen, som har holdt lidt sammen. Det er vigtigt, at man får et sammenhold med drengene, så det hele ikke går for meget op i snak om grønsagstærter.

Da vi startede, var vi otte drenge ud af godt 36 elever i klassen, og ca. 20 drenge på årgangen. Nogle af mine venner har spurgt, om sygepleje ikke kun var et fag for homoseksuelle. De venner, der er tæt på, synes, det er en spændende uddannelse."

Har du nogle råd til andre unge mænd, der vil starte på uddannelsen?

"Det er en god idé at få et godt sammenhold med de andre mænd på uddannelsen. Jeg har ikke haft store problemer med at arbejde sammen med piger. Det er vigtigt at få en studiegruppe med både drenge og piger, så man kan trække hinanden i land til nogle af eksaminerne."

Er hunkønsbetegnelsen sygeplejerske et problem?

"På en måde kan det være et problem. Det eneste alternativ, jeg kan se, er ordet sygeplejer. Men det har en anden betydning end sygeplejerske. Hvis man interesserer sig nok for faget, så burde det ikke handle om titlen."

(bso)

Min første dag som sygeplejestuderende

AF JETTE BAGH, FAGREDAKTØR



Sygeplejestuderende. Ordet er langt og smager af hvide kitler, lidelse og farmaceutiske dufte, tilsat tryksår, omsorg og ernæringsscree-

ning. En ny og anderledes verden, der giver SU og 10 pct. rabat på lærebøger.

Og hvordan er det så lige at indtræde i de sygeplejestuderendes rækker? Det vil redaktionen på fagbladet Sygeplejersken gerne vide. Derfor er der et gavekort på 1.500 kr. til lærebøger til den sygeplejestuderende, som kan skrive om den første dag på studiet, så vi andre forstår det. Hvilke tanker har man, når svingdøren åbner sig, når man ser sine medstuderende, møder sine lærere og får de første informationer om studiet?

Hvorfor er valget faldet på sygeplejen? Er det mor, der har talt varmt om uddannelsen (man ved, at mor har afgørende indflydelse på mange unges studievalg), var der andre uddannelser i spil? Er det drømmestudiet? Er karrieren planlagt?

Luk andre sygeplejersker og studerende ind i dit studieunivers og skriv om din første dag som sygeplejestuderende.

Dit indlæg må fylde højst 2.000 tegn uden mellemrum.

Send det som vedhæftet fil til redaktionen@dsr.dk og husk navn, adresse, mobilnummer, personnummer og e-mail-adresse. Vi skal have din tekst senest mandag den 22. september 2008 (studiestart september 2008) / mandag den 23. februar 2009 (studiestart februar 2009).

Vinderen af konkurrencen "Min første dag som sygeplejestuderende" bliver nævnt i Sygeplejersken nr. 21-2008 / 6-2009, hvori indlægget også kan læses.

Dommerpanelet består af fagredaktørerne Jette Bagh og Evy Ravn samt formand for Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, Anja Skov Refsgaard.

Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du bare går i gang med førstehjælp uden at spørge, hvad der er sket, når din gode ven kommer med wc-brættet om maven. Man kan altid spørge bagefter!

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.



FORTÆL OG VIND

Ord er ikke nok

Sygeplejestuderende skal mødes med krav om aktivitet

AF JETTE BAGH, SYGEPLEJERSKE, FAGREDAKTØR



Et auditorium, en forelæser og 20 Powerpoints, en sygehistorie om fru Jensen fra Skive eller et sort-hvidt billede af Arne i sin elscooter? Hvad bliver du mest fanget af, eller hvordan lærer du bedst? Groft sagt er der tale om forskellige læringsstile, og som ny studerende er det en god idé at være bevidst om, hvordan nyt stof bedst læres sig i bevidstheden.

De fire dimensioner

Hvordan kan du bedst lide at modtage information?

- Sensitivt eller intuitivt, dvs. konkret og praktisk eller abstrakt og varieret?

Hvordan skal informationen præsenteres?

- Visuelt eller verbalt? Dvs. gennem brug af figurer og billeder eller gennem forklaringer i tekst og tale?

Hvordan bearbejder du den information, du har fået?

- Aktivt eller reflektivt, dvs. gennem fysisk aktivitet og diskussion i en gruppe eller alene og ved indadvendt eftertænksomhed?

Hvordan når du frem til erkendelse?

- Sekventielt eller globalt, dvs. lineært, jævnt og gennem forståelse af enkeltdele eller systemorienteret og i spring?

En undersøgelse af 215 sygeplejestuderende viser, at sygeplejestuderendes læringsstil overvejende er sensitiv, visuel, aktiv og sekventiel.

Og hvad så?

Konsekvensen bør være, at underviserne på sygeplejeskolerne varierer brugen af læringsstil, så studerende bliver udfordret tilstrækkeligt gennem hele studiet. Det vil sige, at underviserne bevidst starter med at bruge de læringsstile, de studerende har nemt ved, og senere i studiet arbejder med at bruge læringsstile, som de studerende har sværere ved at anvende. Helt bogstaveligt betyder det, at underviserne i begyndelsen af studiet skal møde de studerende med andet og mere end verbal information. Der skal billeder, tegninger og krav om aktivitet og handling til. Senere i studiet er udfordringer, der stiller krav om refleksion, velkomne.

jb@dssr.dk

Hvis du vil kende din egen læringsstil, så prøv testen på:
www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html

Her finder du et spørgeskema med 44 spørgsmål, 11 til hver af de fire dimensioner.

Læs eventuelt artiklen "Studerende vil være aktive, når de skal lære nyt" af Nina Bengtsen, Karen Bisgaard og Ulla Altenborg i Sygeplejersken nr. 11/2007. Den findes på:

www.sygeplejersken.dk > Tidligere blade > Studerende vil være aktive, når de skal lære nyt, side 62.

Sygeplejerskers rollemodeller anno 2008

De kan deres kram

Professionelle. Det moderne forbillede er en sygeplejerske, som kan sit fag og kæmper for patienternes rettigheder.

AF BRITTA SØNDERGAARD, JOURNALIST, OG JETTE BAGH, FAGREDAKTØR

Hvordan ser sygeplejerskernes rollemodel anno 2008 ud? Fagbladet Sygeplejersken gik på jagt efter moderne forbilleder og spurgte en ekspert i sygeplejerskers fagidentitet og en ung studerende.

Eksperten og den studerende var enige. Det moderne forbillede er en erfaren sygeplejerske, som kæmper for patienternes rettigheder og kan faget til fingerspidserne. Og teori er bestemt ikke noget fyord. Tværtimod, men teorien skal bruges direkte til gavn for patienterne.

"Når jeg møder sygeplejersker og studerende, så er deres rollemodeller sygeplejersker, som er modige og ikke gemmer sig bag andre. Det er hverdagens helte, som ikke nødvendigvis laver heltmodige indsatser for patienter i verdens brændpunkter, men som kæmper for faget og patienterne," siger sygeplejerske og konsulent Janne Lyngaa, som underviser og har skrevet flere bøger om sygeplejerskers fagidentitet.

Hun fortæller, at sygeplejersker i stigende grad efterspørger et teoretisk grundlag for arbejdet med patienterne:

"De vil gerne have nogle rollemodeller inden for forskningen, som har fokus på de problemstillinger, der vedrører patienterne direkte. Ikke fordi sygeplejersker tager afstand fra teori, men fordi teori skal bidrage til at forbedre patienternes situation," fortæller Janne Lyngaa.

Dét er idealer, sygeplejestuderende Ditte Maibom Krøjgaard fra Sygeplejerskolen i København kan nikke genkendende til. Selv har Ditte Maibom Krøjgaard, som er 6.-semester-studerende og medlem af bestyrelsen i Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, SLS, den erfarne specialsygeplejerske som rollemodel:

"Det burde give mere prestige at være erfaren specialsygeplejerske, der måske har været på samme afdeling 10 år eller mere. Jeg har selv mødt flere af dem i min praktiktid, og de betyder enormt meget for sundhedsvæsenet," lyder det fra Ditte Maibom Krøjgaard, som næste sommer skal ud at prøve kræfter som sygeplejerske.

Som helt grøn i sygeplejen er du måske nysgerrig efter at vide, hvordan garvede sygeplejersker specialiserer sig, og hvad de bruger kræfterne på? Her følger historien om, hvordan karrieren har formet sig for fire markante sygeplejersker. De har alle truffet nogle klare valg, som har fået betydning både for patienter og for kolleger.



ILLUSTRATION: BODIL MOLICH



FOTO: MIKKEL DALUM

DEN SEJESTE DANSKER

Hun har stået ansigt til ansigt med 550 underernærede børn i Niger og set, hvordan 4-5 børn døde hver eneste dag, fordi der ikke var sundhedspersonale nok. Den 37-årige sygeplejerske Merete Engell har de seneste syv år været udsendt otte gange for Læger uden Grænser i Etiopien, Afghanistan, Niger, Liberia og Den Demokratiske Republik Congo. Hun har bl.a. ledet et felthospital i Sudan og et program for kvinder, der har været udsat for seksuel vold. For to år siden blev hun kåret som årets sejeste dansker i et radioprogram på P3. Det skete, efter DR TV havde bragt en udsendelse om hendes arbejde som chefsygeplejerske på Læger uden Grænsers hospital i Bunia i Congo.

Merete Engell blev i 1998 færdiguddannet sygeplejerske på Bispebjerg Sygeplejerskole, og inden hun blev udsendt, har hun arbejdet på skadestue. Hun fremhæver, at det store patientflow på sygehuset har været en afgørende ballast.

"Den travle hverdag på et sygehus er noget af det, jeg har sat allerstørst pris på at kunne bruge. Som udstationeret er der brug for at kunne bevare overblikket og prioritere og jonglere. Man har kun få diagnostiske midler, så det kliniske blik bliver vigtigt. Til gengæld skal man nok få lært at lægge en venflon, hvis ikke man kan det, inden man rejser ud," siger Merete Engell.

Liv med lammelse

Doris Christensen, 65 år, blev sygeplejerske i 1965 og skrev den første danske forskningsbaserede bog "Liv efter lammelse?" om en hidtil ganske overset gruppe patienter, mennesker med apopleksi eller blodprop/blødning i hjernen. Doris Christensen arbejdede med patientgruppen i næsten 25 år, senest som klinisk sygeplejespecialist på Apopleksiafsnittet, Århus Sygehus. I samarbejde med klinisk oversygeplejerske Susanne Zielke udarbejdede hun de første evidensbaserede kliniske retningslinjer for den grundlæggende sygepleje til patienter med apopleksi.

Doris Christensen er bl.a. kendt for sin praksisnære undervisning. "Det er den bedste undervisning, jeg nogensinde har fået," siger en sundhedsplejerske om Doris



Christensens undervisning på Holbæk Sygeplejeskole.

Doris Christensen har bl.a. studeret sygepleje i Seattle, USA, og hun har en omfattende forskningsvirksomhed bag sig. Det sidst gennemførte forskningsprojekt om træthed efter apopleksi er præsenteret på internationale konferencer verden over, og der er netop publiceret en artikel i et internationalt anerkendt tidsskrift om projektet. Forskning i træthed efter apopleksi har desuden givet inspiration til et ph.d.-projekt.

Doris Christensen har i 43 år haft fokus på højt specialiseret sygepleje. I dag er den faglige kurs ændret en smule, Doris Christensen arbejder i sit otium som vikar på Hospice Djursland i Rønde, hvor den kliniske sygepleje også vægtes højt.

Stiller skarpt på kronisk syge

Karna Vinther, 46 år, blev sygeplejerske i 1986. Hun havde aldrig tænkt, at hun skulle arbejde med lungesyge i næsten 12 år, men sådan blev det. Et vikariat i en lungeafdeling i 1987 gjorde udslaget.

"Mennesker med kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) har det meget dårligt, og dengang var der ingen systematik i plejen af dem, og der var ikke meget fokus på dem. Mine daværende ledere var meget optaget af udvikling af sygeplejen, og det gav gode muligheder for fordybelse og for at blive dygtigere inden for et afgrænset område. Sådan begyndte det. Jeg fandt mange udfordringer ved at stille skarpt på denne gruppe kronisk syge mennesker," siger Karna Vinther.

Som en naturlig følge af arbejdet med KOL uddannede Karna Vinther sig til rygestopinstruktør, og i 2001 udarbejdede hun, uden at have nogen formel forskningsbaggrund, et forskningsprojekt om hjemmebesøg til patienterne. Det førte i 2005 til en videnskabelig artikel om emnet: "Sygeplejerskeintervention for KOL-patienter og pårørende", som blev publiceret i fagbladet Sygeplejersken.

Senere har Karna Vinther arbejdet i et palliativ team, og i dag er hun projekt- og forløbskoordinator i et kræftrehabiliteringsprojekt i Halsnæs Kommune. Hensigten med projektet er at koordinere forløbet for de kræftpatienter, som måtte have behov for det, og at opsamle viden, der kan bruges til andre patienter med kroniske sygdomme, f.eks. patienter med diabetes og KOL. Se www.halsnaes.dk

For Karna Vinther er den pædagogiske dimension i sygeplejen central. Hun har en supervisorsuddannelse og lægger vægt på at undervise borgere og personale, så hendes viden, holdninger og erfaringer kan inspirere andre til at blive engagerede i plejen af kronisk syge.

Til september begynder Karna Vinther på en masteruddannelse i rehabilitering på Syddansk Universitet.



Patienternes mand

Københavns Amts Sygehus i Glostrup i midten af 80'erne. Aids er en nyopdaget sygdom, og personalet er skræmt. Ved de hiv-smittede patienters senge står derfor en særlig gul kurv til vasketøj. Personalet rører kun tøjet med handsker, selvom de godt ved, at hiv spredes gennem blod og andre kropsvæsker. Til gengæld er der ingen særlige forholdsregler for de patienter, som ligger på stue med de hiv-smittede.

Den unge sygeplejerske Preben Ulrich Pedersen er oprørt over den åbenlyse stigmatisering og bliver aktiv i arbejdet for hiv-patienters rettigheder på trods af, at hospitalets sikkerhedsrepræsentant betegner ham som en fare for personalet.

"Patienterne skal behandles ordentligt. Det kan godt være, at det indimellem er hårdt for sygeplejerskerne, men det skal ikke være hårdt for patienterne at være indlagt," siger Preben Ulrich Pedersen.

Den nu 55-årige Preben Ulrich Pedersen var blandt de første sygeplejersker herhjemme, som gik forskervejen. Han er netop blevet udpeget som leder af det nyoprettede Center for Kliniske Retningslinjer ved Aarhus Universitet. Han har forsket i, hvordan sygeplejersker kan hjælpe småtspisende ældre, og har arbejdet for bedre opfølgning og rehabilitering af hjertepatienter og hoftepatienter. Hans store viden om ældreområdet bliver brugt på sygehus og i kommuner over hele landet.

Kollegaen, sygeplejerske og ph.d., Britta Hørdam, siger om ham:

"Hans helt særlige kendetegn er det engagement, han har haft i klinikken. Han har fået sat mange tanker og udviklingsprojekter i gang ude på afdelingerne, og han er meget engageret i kvalitetsudvikling. Han har forstået at have sin rod i klinikken – lave forskning og føre resultaterne ud i praksis, så rapporterne ikke blot samler støv på hylden.

Selv siger Preben Ulrich Pedersen, at en af de store udfordringer i sygeplejen er at få den eksisterende forskning oversat, så den kan bruges i forhold til patienterne. Her spiller Center for Kliniske Retningslinjer en vigtig rolle.



"Dejligt at arbejde med mennesker"



FOTO: ALEX TRAN

Hans Jakob Sørensen, 22 år, går på 3. semester på Sygeplejerskolen i Odense.

Hvorfor har du valgt sygeplejerskeuddannelsen?

"Egentlig havde jeg tænkt mig at læse medicin. Men jeg talte med studievejlederen og fandt ud af, at sygeplejersker arbejder meget mere direkte med mennesker. Det har jeg ikke for-

trudt. Jeg kan godt lide at arbejde med mennesker, og da jeg var i praktik på neurologisk afdeling, kunne jeg se, hvor tæt kontakt sygeplejerskerne har til patienterne. Mens lægen kommer hurtigt ud og ind, så er sygeplejersken hos patienten hele dagen."

Hvordan har det været at læse sammen med mange piger?

"Vi er kun to drenge og 20 piger i min klasse, men det er ikke noget problem. Faktisk har det været meget fint, for jeg tror, jeg tager mig lidt mere sammen i forhold til lektier, end hvis jeg kun havde været sammen med drenge. Mange af pigerne er jo meget målbevidste. I forhold til det sociale har det ikke været noget problem. Jeg har en ret god vennekreds uden for skolen."

Har du nogle råd til andre unge mænd, der vil starte på sygeplejerskeuddannelsen?

"Det er vigtigt at sætte sig ind i faget. Jeg tror, en del drenge har nogle fordomme om, at sygeplejersker er sådan nogle, der plejer patienter og tørrer røv. Det er helt forkert. Sygeplejersker har stort ansvar, og de styrer meget på afdelingen."

Er hunkønsbetegnelsen sygeplejerske et problem?

"Nej. Det synes jeg ikke. Det hedder nu engang sygeplejerske, og for mig er det ikke specielt forbundet med et pigejob. Blandt mine kammerater får jeg ikke nogen nedsættende kommentarer. En stor del af min omgangskreds er i gang med uddannelser inden for sundhedsområdet, så de kender faget."

(bso)

Studentpolitik

Aktiv for det

Legekammerater. Ny i byen og ny på uddannelsen. 32-årige sygeplejestuderende Heidi Rex Jensen meldte sig ind i Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) for at få et godt socialt netværk.

AF KATRINE BIRKEDAL CHRISTENSEN, JOURNALIST • FOTO: OLE JENSEN

Det er ikke altid nemt at starte på en frisk i en ny by. Heidi Rex Jensen er 32 år, gift og har en bankuddannelse bag sig. Da hun efter en periode med grublerier over forskellige karrieremuligheder besluttede at starte på sygeplejerskeuddannelsen, blev døren til et nyt liv i en ny by åbnet for Heidi Rex Jensen.

"Jeg meldte mig ind i SLS for at få et socialt netværk. I ens klasse får man også kammerater, men der er en vis konkurrence om karakterer og den slags. I SLS er der ingen rundsaver på albuerne, så der kan man bare være sammen om de glæder og frustrationer, man oplever," siger Heidi Rex Jensen, som netop er påbegyndt 6. semester på Slagelse Sygeplejerskole.

Sjovt at holde en tale

I Slagelse mødes de 6-7 aktive medlemmer i SLS én gang om måneden til møder, hvor det diskuteres, hvordan de nye studerende kan få en god introduktion, hvem der skal sætte sedler op om næste medlemsmøde, eller hvilke arrangementer

Jeg vil have

Politik. Inspireret af en god veninde følte 22-årige Ronja Amundsen sig tiltrukket af muligheden for at påvirke sin uddannelse med et medlemskab af Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS).

AF KATRINE BIRKEDAL CHRISTENSEN, JOURNALIST • FOTO: THOMAS SØNDERGAARD

"Nogle gange tænker man jo: Det her må kunne gøres bedre eller smartere," siger Ronja Amundsen, som netop er startet sit 3. semester på Silkeborg Sygeplejerskole.

Men da Ronja for godt et år siden startede på uddannelsen, havde hun slet ikke forestillet sig, at hun ville have tid eller lyst til at bruge energi på studentpolitik. Det ændrede hun dog snart mening om, da hun hørte sin roommatede, der også læser til sygeplejerske og er aktiv i SLS, tale varmt for SLS. Ronja endte med at tage til generalforsamling – og blev solgt.

"Måske forestiller man sig, at det er ligesom at være med i elevrådet på gymnasiet, men det er det slet ikke. Her møder man folk på tværs af semestre og på tværs af landet. De brænder for faget og interesserer sig enormt meget for studiet og praktikken," siger Ronja Amundsen.

sociale samvær



der skal afholdes. Et par af de arrangementer, som SLS i Slagelse har stablet på benene for studiekammeraterne, er foredrag fra en kvinde, som beskrev sit patientforløb efter en tragisk bilulykke, og oplæg fra den københavnske gadesygeplejerske Gitte Wandschneider. Begge dele synes Heidi Rex Jensen har været sjovt at arrangere. Men hendes til dato

bedste og mest udfordrende oplevelse som aktiv i SLS var opgaven med at holde tale for de dimitterende sygeplejestuderende.

”Det var noget helt andet at skulle finde ord til at skrive en tale end det vanlige studiearbejde. Det var rigtig udfordrende og sjovt, og alle grinte også, da jeg holdt den,” siger hun.

kbc@dsr.dk

indflydelse



Kilometerpenge til studerende, tak

Hun synes, at det er spændende at have indflydelse på sin uddannelse og sine vilkår som studerende. F.eks. har hun, sammen med de otte andre aktive medlemmer i SLS i Silkeborg, været med til at presse på for at få befodringsgodtgørelse til de studerende, der må rejse fra Silkeborg til Århus, når de skal i praktik.

For Ronja Amundsen er det bedste ved at være medlem af SLS, at hun møder andre sygeplejestuderende fra andre dele af Danmark.

”Jeg var til årsmøde i april, og det kunne jeg rigtig godt lide. Der mødte jeg andre studerende, som brænder for det samme som mig. Det er sjovt, når vi er flere skoler fra forskellige steder i landet, der kan enes om nye idéer,” siger hun.

kbc@dsr.dk

Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du har en blære, der kan rumme en del.

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.

Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du tjekker din nummerviser og tager ikke telefonen, hvis det er dit arbejde, der ringer.

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.

Du ved, du er sygeplejerske, når ...

... du repeterer din viden om akut førstehjælp, hvis en gammel mand i køen i Føtex hoster voldsomt.

Kilde: Facebookgruppe oprettet af Tania Ovesen, sygeplejerske i Risskov.

Hvorfor rejse, hvortil og hvordan?

Udveksling. Drømmer du om at studere sygepleje i udlandet? Læs Louises erfaringer fra Belfast i Nordirland og find oplysninger om dine muligheder her.

AF EVY RAVN, FAGREDAKTØR

For Louise Boel Nielsen, som studerer på sygeplejeskolen i Hjørring, har 12 uger i Belfast i Nordirland været hendes livs oplevelse. Gennem udvekslingsprogrammet Erasmus har specielt de to praktikophold på en hjerteintensiv afdeling og en almindelig medicinsk afdeling beriget hende fagligt og personligt:

"Opholdet har lært mig ting, som jeg ikke ville kunne lære hjemme i Danmark," fortæller hun. "Omsorgen i sygeplejen har bl.a. ikke samme plads som herhjemme, og alene de erfaringer har gjort, at jeg er blevet langt mere bevidst om, hvad sygepleje er for mig."

Mange vælger som Louise at tage af sted gennem etablerede aftaler mellem sygeplejeskolen og en uddannelsesinstitution i udlandet. Aftalerne indebærer mulighed for at få stipendier gennem bl.a. det nordiske program Nordplus eller EU-programmer som Erasmus eller Leonardo. Programmerne medfører som regel hjælp i forhold til økonomi, modtagelse og bolig i opholdslandet, og opholdet giver merit i den danske uddannelse. Man tager sin SU med og kan derudover søge stipendier og legater.

En anden mulighed er at tage af sted

som free mover. Her organiserer man selv sit studieophold, men tager sin SU med, og fra i år er det blevet muligt at søge om at få et udlandsstipendium oveni (se boks for relevante internetadresser).

Råd til andre

Som udgangspunkt kan man komme på udveksling, når man har gennemført 1. studieår svarende til 60 ECTS, altså fra og med 3. semester, og for Louise er der ingen tvivl:

"Tag af sted, det er en oplevelse for livet, og de ting, du lærer, vil gøre dig til en bedre

Sådan undgår du muren

Dropout. Fem gode råd til at forlænge din tilværelse som sygeplejestuderende.

AF SINE MADSEN, JOURNALIST

Ca. hver tredje sygeplejestuderende rammer muren på et tidspunkt under uddannelsen til sygeplejerske og dropper ud. Det kan der være mange forskellige grunde til. Sygeplejestuderende Karen-Margrethe, som netop har færdiggjort modul 2 på University College Lillebaelt i Odense, giver fem gode råd og anbefalinger med på vejen, så drømmestudiet ikke bliver til hadestudiet.

Hav tålmodighed

I starten af det første modul er der meget introduktion: Hvad vil det sige at være sygeplejerske? Hvad gør en sygeplejerske? Det kørte mange i min klasse lidt træt i, fordi vi gerne ville videre til det faglige indhold. Men her er det vigtigt at have tålmodighed, for man skal tids nok få hjertebanken over at lære at give injektioner og føle suset ved de første succesoplevelser.

Lær kemi

Hvis din skole udbyder et kemi-introduktionskursus før studiestart på 1-2 uger, så tag imod det! Her gennemgår man de vigtigste kemiske principper – f.eks. cellernes opbygning og forholdet mellem syre/base. Og det får man brug for i sin uddannelse. Det er også en god måde at få taget hul på studiet, få mødt sine klassekammerater og set skolen.

Spørg

Spørg, spørg, spørg, hvis der er noget, du er i tvivl om. Underviserne bliver ikke sure, tværtimod. De er kun glade for at hjælpe dig. Vi var det første hold, der skulle gennemføre den nye studieordning. Det var svært, fordi vi nogle gange kunne opleve, at underviserne ikke havde svarene på vores spørgsmål. Men så undersøgte de det med det samme eller var gode til at hjælpe os.

Mød op

Mød op til timerne! Også selv om der er dage, hvor du måske kun har to timer, så er det vigtigt at møde op, fordi der er en klar rød tråd igennem fagene. Så dét, man lærer i sygepleje, hænger f.eks. sammen med dét, man lærer i fysiologi. Det gør det nemmere at overskue studiet.

Vær social

Deltag i arrangementer eller foreslå dem selv! Hvis skolen har en fredagsbar, så gå derhen. Sørg i det hele taget for at pleje de sociale kontakter og netværk på skolen.

redaktionen@dsr.dk



sygeplejerske," er hendes første råd til dem, der overvejer et udlandsophold.

"Forbered dig i så god tid som overhovedet muligt, opsøg skolens internationale koordinator, lær sprogets fagtermer og forbered dig på, at nogle af de værdier, vi har i sygeplejen hjemme, måske ikke er værdier der, hvor du kommer hen – og nyd det."

er@dsr.dk

Louise Boel Nielsen kan kontaktes via mail: louiseboelnielsen@gmail.com

MERE VIDEN OM STUDIER I UDLANDET

På www.ciriusonline.dk finder du oplysninger om stort set alt vedr. udvekslings- og studieophold.

Som free mover kan du finde universiteter i hele verden på www.unesco.org > Higher Education

Besøg www.syrask.dk > Internationalt for rejseskildringer og gør brug af det europæiske Europass, der gratis dokumenterer dine kvalifikationer og kompetencer via www.ciriusonline.dk > europass

Få styr på forhold som skat, sygesikring og forsikring på www.skm.dk > hvis du vil studere i udlandet

Søg legater og stipendier på www.dsr.dk > legater www.so.dk eller www.legatmidler.dk

EN RIGTIG SYGEPLEJERSKE HAR HESTEHALE OG KORTE NEGLE

Dresscode. Krakeleret neglelak, smykker og stort udslået hår er en dårlig kombination med sårpleje og hygiejnisk håndvask. Det særlige sygeplejerskelook med hestehale og bare arme giver derfor god mening.

Arme

Underarme skal være bare, da de skal kunne vaskes og sprittes helt op til albuerne.

Negle

Ingen neglelak, da revner i lakken kan give grobund for mikroorganismer. Negle skal være rene og kortklippede.

Ben

Brug ikke private bukser, strømper eller gamacher. Uniformstøj skal kunne vaskes, hvis der kommer blod eller sekreter på. Ellers risikerer man at få bakterier og vira med hjem.

Hår

Langt hår skal være samlet, så man undgår, at det falder ned eller hænger i f.eks. sår, og at der drysser skæl på patienten.

Ører

På almindelige sengeafdelinger kan det være i orden at have øreringe på. Det skal være små stikker og ikke lange øreringe, der kan ramme patienten eller hænge fast.

Ansigt

Almindeligt velsoigneret. Mænd skal have trimmet skægget.

Hænder og fingre

Ingen ringe, armbånd og ure. En sygeplejerske på en sengeafdeling vasker eller spritter hænder op til 40 gange på en dag, og ru og revnet hud er svær at holde ren. Derfor er det vigtigt at holde huden sund med håndcreme.

Fødder

Sko til brug på et sygehus er kun til arbejdsbrug. På en operationsafdeling skal skoene kunne rengøres, hvis der kommer stænk af opkast eller blod. Og af hensyn til sikkerheden må de gerne være lukkede, så man ikke stikker sig, hvis man taber en kanyle eller en kniv. Du kommer til at gå langt, når du er i vagt, og du kan lige så godt anlægge dig gode sko-vaner. Gode sko skal

- sidde godt på foden
- være smidige, så foden kan bevæge sig
- have en stødabsorberende sål
- have 1-2 cm hæl, det giver en bedre gang
- skiftes ud, før de er helt slidt op.



MODEL/FOTO: SØREN SVENDSEN

Kilde: Hygiejnesygeplejerske Lene Junker fra Infektionshygienisk Enhed på Rigshospitalet og fodfysioterapeut Marianne Christensen på Aalborg Sygehus.

(sbk)