

Sygeplejersken

# STUDIESTART **19/20**

**Parkér dine  
fordomme om  
de forskellige  
specialer**  
- og bliv overrasket

LÆRING  
GENNEM  
ØVELSE OG  
REFLEKSION

EN GOD START  
PÅ SYGEPLEJE-  
STUDIET

SYGEPLEJESTUDERENDES  
LANDSSAMMENSLUTNING:

"VI ER VILDT SEJE,  
NÅR VI STÅR  
SAMMEN."



# En fremtid der giver mening

Stort tillykke med dit valg af uddannelse og stort tillykke med starten på sygeplejerskeuddannelsen. Valg af uddannelse er et valg for livet.

På Folkemødet på Bornholm i foråret 2019 mødte jeg en ung mand. Hans kæreste skulle lige som dig starte på sygeplejerskeuddannelsen. Han spurgte mig, hvad mit bedste råd til hende var. Mit umiddelbare svar var, at sygeplejefaget rummer et utal af muligheder – grib derfor mulighederne, og brug dem. Dette skal også være mit råd til dig!

Som sygeplejerske kan du specialisere dig gennem hele livet, rejse ud i verden og arbejde, videreudanne dig, undervise, blive leder, forske og meget mere.

Et liv som sygeplejerske er også et liv med intense følelsesmæssige oplevelser i mødet med mennesker i forskellige stadier af deres liv. Du vil opleve andre menneskers glæder og sorger, og du vil være med, når livet begynder, og livet slutter. Du vil møde mennesker, som du aldrig glemmer, ligesom du vil gøre en stor forskel i andre menneskers liv. Livet som sygeplejerske vil forme dig resten af livet.

På din uddannelse vil du stifte bekendtskab med en af de stærkeste sygeplejeteoretikere, nemlig den amerikanske sygeplejerske og professor Virginia Henderson. Hun har beskrevet sygeplejerskens rolle på følgende måde:

”Sygeplejerskens unikke funktion består i at bistå den enkelte, syg eller rask, med at udføre de aktiviteter til fremme eller genvindelse af sundheden (eller til en fredelig død), som han ville udføre på egen hånd, hvis han havde den fornødne styrke, vilje eller viden, og at gøre dette på en måde, der hjælper ham til så hurtigt som muligt at blive selvhjulpent”.

Med disse kloge ord fra Virginia Henderson, vil jeg ønske dig velkommen til faget og velkommen som kommende kollega. Held og lykke med din uddannelse og din fremtid som sygeplejerske.

*Dorthe Boe Danbjørg*

**DORTHE  
BOE DANBJØRG**  
Næstformand



I MÅL OM  
**1200  
DAGE**



Tre og et halvt år. Syv semestere. 1.200 dage. Ligeegyldigt hvilken variant du vælger, så er det den tid, du som ny sygeplejestuderende har til, at du kan kalde dig sygeplejerske.

Du kan se frem til at modtage Dansk Sygeplejeråds emblem, når du er i mål med uddannelsen. Det første emblem blev givet i 1899, og hver eneste nål bliver fremstillet i hånden af kgl. Hofjuveler P. Hertz.

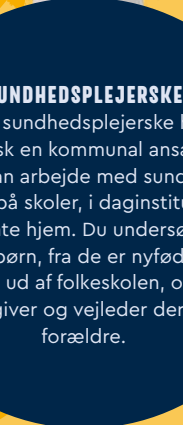
Emblemet er et bevis på, at du er autoriseret sygeplejerske, og det må bæres af alle færdiguddannede, så længe man er medlem af Dansk Sygeplejeråd.

Ansvarshavende chefredaktør: **MORTEN JAKOBSEN** (mja@dsr.dk) • Redaktionschef: **JAKOB LUNDSTEEN** • Redaktion: **KRISTINE JUL ANDERSEN, CHRISTINA SOMMER, ANNE WITTHÖFFT, ANNIKA JEPPESEN, JETTE BAGH**, cand.cur., fagredaktør (redaktionen@dsr.dk), **HENRIK BOESEN** (red.), og Lotte Havemann  
Illustrationer: **DITTE MARIE RUNGE** • Grafisk design og layout: **MATHIAS N JUSTESEN** (mnoj@dsr.dk) • Forsidefoto: **MICHAEL DROST-HANSEN**

# Det kan du arbejde som

Din uddannelse som sygeplejerske er dit adgangskort til et væld af spændende fremtidsmuligheder. En del af disse jobs kræver dog et års videreuddannelse eller en specialuddannelse.

Tekst og illustration **DITTE-MARIE RUNGE**



## NØDHJÆLPS- OG KATASTROFE-SYGEPLEJERSKE

Du har mulighed for at gøre hele verden til din arbejdsplads som nødhjælpsarbejder. Som sygeplejerske kan du blive udsendt af hjælpeorganisationer som Røde Kors og Læger uden Grænser, hvor du kommer til at arbejde i områder med naturkatastrofer, krig, sult, alvorlige sygdomme eller manglende økonomisk og social udvikling.



## MEDICINSK SYGEPLEJERSKE

Som sygeplejerske på en medicinsk afdeling har du din daglige gang på et sygehus. De medicinske afdelinger er inddelt i specialer efter medicinske sygdomme som f.eks. hjerte- eller lungesygdomme, diabetes, mave-tarm-sygdomme og ældresygdomme. Du vil møde alle slags patienter.

## PLEJECENTER-SYGEPLEJERSKE

Med jobbet som sygeplejerske på et pleje- eller ældrecenter følger en bred vifte af opgaver. Med dit sygeplejefaglige blik ser du det hele menneske og opsporer tegn på infektioner, dehydrering og anden forværring i beboernes helbredstilstand. Du sikrer, at den ældre får den bedst mulige behandling på stedet.

## SOCIAL- + GADESYGEPLEJERSKER

Socialsygeplejerskens patienter er socialt udsatte og kan bl.a. være hjemløse, stofmisbrugere eller alkoholikere. Det vil være din opgave at hjælpe den udsatte med at navigere i sundhedssystemet og få den rette behandling. En del af arbejdet kan være at opsøge de socialt udsatte på gaden.

Listen er ikke udtømmende – der er mange flere muligheder end de nævnte. Læs mere på [www.dsr.dk](http://www.dsr.dk) > Om DSR > Fakta om DSR > Materialer fra DSR > Sygeplejerske – en verden af muligheder

## SUNDHEDSPLEJERSKE

Som sundhedsplejerske har du typisk en kommunal ansættelse og kan arbejde med sundhedsfremme på skoler, i daginstitutioner og i private hjem. Du undersøger og følger børn, fra de er nyfødte, til de går ud af folkeskolen, og du rådgiver og vejleder deres forældre.

## AKUT-SYGEPLEJERSKE

Sygeplejersker ved akutmodtagelsen skal pleje og behandle patienter, der er akut syge eller kommet til skade f.eks. i trafikulykker. Patienterne kan også komme ind med blodpropper eller hjernerystelse. Som akutsygeplejerske skal du observere og indsamle data om patientens tilstand.

## INTENSIV-SYGEPLEJERSKE

På en intensivafdeling er det som intensivsygeplejerske din opgave at pleje og foretage akut behandling af patienter i meget kritisk tilstand. Det kan f.eks. være patienter, som har brug for hjælp til vejtrækning eller behov for tæt overvågning efter større ulykker, alvorlige infektioner eller operation.

## KRÆFT-SYGEPLEJERSKE

Som kræftsygeplejerske arbejder du på en onkologisk afdeling. Her skal du pleje patienter med forskellige kræftsygdomme. Mange kræftsygdomme kræver både kirurgisk og medicinsk behandling eller strålebehandling, og generelt er kræftbehandlingen højt specialiseret.

## KONSULTATIONS-SYGEPLEJERSKE

I mange private lægepraksisser er der ansat en konsultationssygeplejerske, en stilling med mange funktioner. Det vil være din opgave at være tovholder på patientforløb i samarbejde med bl.a. sygehuse og hjemmeplejen. Du kan også have selvstændige konsultationer og foretage specialiseret sygepleje til kronisk syge.

Sygeplejestuderende Mette Nielsen Andersen opfordrer nye studerende til at være åbne, imødekommende og nysgerrige. Så finder man hurtigt nogen at snakke med.

# HER FØLER JEG MIG HJEMME

Fredagsbaren er guld værd, når man starter på en ny uddannelse. Det er her, man spiller spil, snakker om fag og fritid – og får nye venner, fortæller sygeplejestuderende.

Tekst **KRISTINE JUL ANDERSEN** • Foto **PER RASMUSSEN**

**D** Musikken hilser os velkommen fra lokalet for enden af gangen. Her står to fyre og spiller Beer Pong, mens en håndfuld har slået sig ned i sofagruppen i hjørnet. På væggen over dem står der ”Two beer or not two beer”.

Der er åbent i Fre’bar – fredagsbaren på professionshøjskolen Absalon i Næstved – hvor Mette Nielsen Andersen læser til sygeplejerske. Da hun begyndte i sommeren 2017, kendte hun ikke nogen. Alt var nyt: studiekammerater, lærere, stedet og ikke mindst faget. Men det blev der hurtigt lavet om på.

”Jeg holder meget af at være sammen med andre mennesker. Så jeg meldte mig til

at være med i de ting, der skete på skolen. Jeg kom med i SLS (Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, red.), Studenterrådet og i Fre’bar,” fortæller hun og påpeger:

”For mig var det vigtigt at have noget socialt. Noget, jeg kunne være engageret i ud over selve studiet. Ellers ville jeg blive ensom. Så ville man jo bare komme til timerne og køre hjem igen,” siger hun.

### **Fre’bar er de studerendes eget sted**

Loftet i Fre’bar er malet i blå, grønne, gule, lilla og røde firkanter, og et stort graffitiagtigt maleri pryder hele den ene væg. Det har de studerende selv sørget for. For på Absalon er det de studeren-

des sted – til gengæld er det også dem selv, der står for alle sociale aktiviteter.

Mette Nielsen Andersen kan godt lide at være med og engagere sig. Men mindre kan også gøre det. Og her er hendes klare opfordring til nye studerende:

”Som ny studerende er det vigtigt at være åben og imødekommende. At lade sig inspirere af, hvad der sker. Og være nysgerrig. Så finder man hurtigt nogen at snakke med,” siger hun og fortsætter:

”Kom i Fre’bar. Spørg i din klasse, om nogen vil med. Eller kom alene – her er masser, der gerne vil tale med dig. Vi spiller mange spil. Snakker og hygger. Og der er plads til alle.”

Og man skal ikke være bange for at være ”en af de små”.

”Her er der ikke forskel på, om man lige er startet, eller man har gået her i flere år. Det er ikke som i gymnasiet. Her er ikke noget hierarki. Alle respekterer hinanden. På den måde kan man mærke, at man er på en voksenuddannelse.”



## DERFOR SKAL DU DELTAGE I DET SOCIALE LIV PÅ STUDIET

- DU FÅR NYE VENNER
- DU BLIVER MINDRE ENSOM
- DU FÅR ET GODT NETVÆRK
- DET STYRKER DIG FAGLIGT
- DET GIVER EN FØLELSE AF AT HØRE TIL

Kilde: Mette Nielsen Andersen, sygeplejestuderende på professionshøjskolen Absalon i Næstved.

### Fagligt udbytte opnået gennem baren

Det sociale sammenhold og netværk har også stor betydning på længere sigt på sygeplejerskeuddannelsen. Det fortæller Louise Mathiesen, som er en af dagens to bartenderere i Fre'bar.

”Det bliver lettere at finde sammen i studiegrupper senere i ens studieforløb, hvis man lærer de andre på studiet godt at kende. Til at begynde med bliver man sat sammen af underviseren, men når man selv skal finde sammen, er det ikke sjovt, hvis man ikke har nogen venner,” siger hun.

Så hendes råd til nye studerende er også klart:

”Kom ud og se dig omkring. Engager dig”

Hendes medbartender, Julie Petersen, var også helt ny i byen og kendte ingen på Absalon, da hun begyndte på sygeplejerskeuddannelsen i sommeren 2017. Derfor var det vigtigt for hende at have noget socialt på studiet og få nogle nye venner.

”Det er rart at have nogle, man kan tale med om det, man laver,” siger hun.

For de tre sygeplejestuderende har engagementet i bl.a. Fre'bar resulteret i nye venner fra såvel andre semestre som fra andre uddannelser, f.eks. fysio- og ergoterapeuter og bioanalytikere.

”Det kan man også bruge fagligt. Hvis man har hørt, at andre har haft om et emne, kan man søge gode råd hos dem. Og som sygeplejerske arbejder man jo meget sammen med andre faggrupper, så der kan man også bruge sine venner fra de andre uddannelser,” siger Mette Nielsen Andersen og påpeger:

”Og så er det bare rart, at man kender andre end dem, man går i klasse med, og kender nogle af dem, man møder på gangen.”

Hun har lige været i praktik i otte uger.

”Efter sådan et forløb glæder jeg mig til at komme tilbage til skolen og mine venner. Her føler jeg mig hjemme. Det gør det også nemmere at komme ud af sengen om morgenen,” smiler Mette Nielsen Andersen.

### Bonus, når det stopper

Efterhånden som der kommer flere og flere forpligtelser på det faglige område, og kravene stiger, må hun også erkende, at det bliver sværere at finde tid og overskud til alle de sociale ting – herunder fredagsbar. Men netop derfor er det vigtigt, at netværket er skabt fra begyndelsen. Hun har fået vennerne, og de er der stadig.

Selvom de ikke ses hver dag.

Salut, skål, prost, cheers og mange andre sprogudgaver af samme ord pryder selve bardisken i Fre'bar, mens der på tavlen bag bartenderne er fyldt med gode tilbud, der sikrer den bedste start på et nyt venskab. F.eks. Dakkedak drink – 2 for 30 kr. Eller 10 shots for 70. Du kan også få sodavand for 15 kr. ●

Kom i Fre'bar og mød nye mennesker, spil Mayer, Beer Pong eller Snyder – eller tag en snak med sidemanden, lyder det fra de sygeplejestuderende Julie Petersen (tv.), Mette Nielsen Andersen og Louise Mathiesen (tv.).

# Koryfæer i sygeplejen

Der er navne, det ikke er til at komme udenom i studiet. Navne på sygeplejersker, som har gjort rede for deres tanker om sygepleje eller beskrevet principper for udøvelsen af den.

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



**FLORENCE NIGHTINGALE**

Grundlæggeren af den moderne sygepleje var en usædvanlig kvinde. Hun gjorde op med borgerlige forventninger om giftermål og børn og blev i stedet udstationeret på Krim, hvor hun plejede og passede sårede soldater i Krimkrigen (1853-56) og førte statistik over deres liv og død. I 1859 udkom hendes bog "Notes on Nursing", hvor hun over 103 sider forklarer, hvad sygepleje er og ikke er. Hun beskriver seng, sengetøj, observation af patienten, ernæring og hygiejne. Konkret og brugbart.

**Læs mere her:** "Florence Nightingales fingeraftryk" af Jette Bagh. Sygeplejersken 1999;(43). Her findes link til nutidige kommentarer til kapitler i "Notes on Nursing".



**VIRGINIA HENDERSON**

Hun var blot 160 cm høj, men havde udstråling til flere cm. Hun blev 98 år og døde i 1996, og hendes lille bog "Sygeplejens grundlæggende principper" benyttes stadigvæk som en skabelon for systematisk tænkning og struktur i sygeplejen. Hun definerer sygeplejen og identificerer 14 behovsområder, som sygeplejersken skal bistå den enkelte med at udføre til fremme eller genvindelse af sundheden eller til at opnå en fredelig død. Aktiviteter, som den syge selv ville udføre, hvis han havde den fornødne styrke, vilje eller viden.

**Læs mere her:** "Sygepleje ud fra grundlæggende behov" af Ingegerd Harder. Sygeplejersken 2000;(4):20-7.



**PATRICIA BENNER**

Den amerikanske sygeplejerske er i Danmark mest kendt for sin teori om klinisk kompetenceudvikling. Teorien beskriver den udvikling, der sker fra at være nyuddannet sygeplejerske til at blive ekspert. Altså fra at være afhængig af procedurer og regler til at have overblik over komplicerede forløb og situationer. Udviklingen kan bl.a. foregå gennem nedskrivning af fortællinger fra praksis, som gennem refleksion med andre sygeplejersker kan gøre læseren klogere på håndtering af denne praksis.

**Læs mere her:** "Fra novice til ekspert" af Patricia Benner, Munksgaard 2013.

Patricia Benner: "Sygeplejefortællingens muligheder" af Lone Hougaard. Sygeplejersken 1997;(10):26-31.



**KARI MARTINSEN**

Den norske sygeplejerske er en af de mest læste teoretikere i Danmark. Hendes udgangspunkt er en filosofisk teologisk tankegang, der sætter relationen med og omsorgen for patienten højt, koblet med solid faglig viden. Martinsen har ikke udviklet en model, man kan udføre sygepleje efter.

Hun har et omfattende forfatterskab bag sig og skriver fortsat bøger om sygepleje. Man kan få en genvej til hendes tanker ved at læse artiklen "Kari Martinsen: samselig sygepleje" i Sygeplejersken 1997;(7):18-22. Artiklen er skrevet af sygeplejelærer Anne Elsebet Overgaard.

# I starten af uddannelsen



**AYNI HASSAN, 25 ÅR**  
2. SEMESTER, VIA SILKEBORG

**HVAD HAR GJORT STØRST INDTRYK PÅ DIG?**

"Pensummets størrelse. Altså, hvor meget teori, der ligger bag arbejdet som sygeplejerske."

**HVORDAN VAR DIT FØRSTE MØDE MED EN PATIENT?**

"Det var fint. Jeg har arbejdet som social- og sundhedshjælper i fire år, så det var for mig meget naturligt, selv om det var noget andet at møde et menneske som sygeplejestuderende."

**HVAD VILLE DU GERNE HAVE VIDST, INDE DU STARTEDE PÅ STUDIET?**

"Jeg ville godt have vidst, hvordan der arbejdes med fodnoter og referencer, for det er anderledes end på gymnasiet."

**HVAD HAR VÆRET DET BEDSTE VED STUDIET?**

"Det gjorde positivt indtryk at møde så mange medstuderende, der alle har fælles mål, og som er dedikerede til uddannelsen."

**HVAD HAR VÆRET DET SVÆRESTE VED STUDIET?**

"Det sværeste var, da vi kom i praktik og skulle koble teorien med praksis. Det var noget af en udfordring."

**HVAD VIL DU GERNE ARBEJDE MED SOM SYGEPLEJERSKE?**

"Som jeg har det nu, vil jeg gerne arbejde som anæstesisygeplejerske eller på intensiv. Men det kan jo ændre sig."



**Laura Caroline Jensen, 23 ÅR**  
2. SEMESTER, ABSALON HOLBÆK

**HVAD HAR GJORT STØRST INDTRYK PÅ DIG?**

"At sygeplejerskens ansvars- og kompetenceområder spænder så bredt. Og så har mine oplevelser i den primære sektor gjort indtryk. Det er gået op for mig, at under hvert tag gemmer der sig en skæbne, og at det ikke altid går, som man havde håbet."

**HVORDAN VAR DIT FØRSTE MØDE MED EN PATIENT?**

"Jeg har tidligere arbejdet som respiratorisk hjælper og tilkalder og har her prøvet en masse. Men når jeg står i min uniform, er forventningen til mig en anden. Jeg nyder arbejdet med mennesker og lærer noget nyt fra hvert møde."

**HVAD VILLE DU GERNE HAVE VIDST, INDE DU STARTEDE PÅ STUDIET?**

"Den megen selvstudie. Jeg ved, at det også er en del af en sygeplejerskes opgave at holde sig opdateret trods en travl hverdag. Men det er tydeligt, at der er skåret på uddannelsen, og at ressourcerne er små."

**HVAD HAR VÆRET DET BEDSTE VED STUDIET?**

"At jeg har fundet min hylde. Det er her, jeg vil gøre en forskel. At kunne kombinere teori med praksis, synes jeg er fantastisk! Og så er jeg engageret i SLS. Her kan jeg også kombinere mit studie og mine interesser for bedre muligheder og rettigheder."

**HVAD HAR VÆRET DET SVÆRESTE VED STUDIET?**

"Når man føler, at forventningerne er højere end det niveau, man opnår igennem undervisningen. Det er ikke altid, at kvaliteten følger med, når man strammer garnet."

**HVAD VIL DU GERNE ARBEJDE MED SOM SYGEPLEJERSKE?**

"Der er mange områder, jeg gerne vil prøve kræfter med. Først og fremmest vil jeg gerne på et sygehus for at få mig noget erfaring. Jeg er meget inspireret af og imponeret over de fantastiske dygtige sygeplejersker, jeg har mødt indtil videre."



**KRISTOFFER LEIBRANDT, 21 ÅR**  
3. SEMESTER, UCC HILLERØD

**HVAD HAR GJORT STØRST INDTRYK PÅ DIG?**

"Hvor travlt, vi har. Det med, at man siger, sygeplejersker løber på gangene, det er faktisk nogle gange rigtigt. Det gør vi."

**HVORDAN VAR DIT FØRSTE MØDE MED EN PATIENT?**

"Første gang, jeg havde en patient, var på en isolationsstue. Manden havde en tarmsygdom, og jeg skulle observere ham. Jeg havde været bekymret før mødet med den første patient, men det var en god oplevelse."

**HVAD VILLE DU GERNE HAVE VIDST, INDE DU STARTEDE PÅ STUDIET?**

"Jeg ville godt have vidst, hvor meget tid sygeplejersker bruger på opgaverne uden for stuerne, f.eks. dosering af medicin eller bag computeren for at dokumentere. Det er tid, der går fra patienterne, og det er trist, synes jeg. Det havde dog ikke ændret noget, hvis jeg havde vidst det. Jeg havde søgt alligevel."

**HVAD HAR VÆRET DET BEDSTE VED STUDIET?**

"Det sociale. Man er en del af en gruppe mennesker, som er engageret i at sørge for andre og passe på andre. Det er en god oplevelse."

**HVAD HAR VÆRET DET SVÆRESTE VED STUDIET?**

"Der kan være noget i praktikken, der kan være hårdt. Jeg overværede en CT-scanning, hvor det viste sig, at patienten havde kræft i hele kroppen. Den slags oplevelser kan være svære, men det hører jo med."

**HVAD VIL DU GERNE ARBEJDE MED SOM SYGEPLEJERSKE?**

"På sigt vil jeg gerne arbejde på en akutafdeling eller som operationssygeplejerske. Begge dele er meget spændende, synes jeg."

Foto: JØRGEN PLOUGH

Foto: NIKOLAJ LINARES

Foto: NIKOLAJ LINARES

# TRYGGE RAMMER ER GULD VÆRD

Camilla Munthe var i praktik på Ortopædkirurgisk Sengeafsnit på Slagelse Sygehus. Her mødte hun en afdeling, der udfordrede hende i trygge rammer og tilpassede forløbet til hendes niveau, så hun følte sig klar til at arbejde som sygeplejerske efter sin bachelor.

Tekst **ANNIKA JEPPESEN** • Foto **CLAUS BECH**



Den blågrønne, firkantede bygning stikker ud fra resten af de sandfarvede bygninger, som Slagelse Sygehus ellers består af. På anden sal i den nye bygning ligger Ortopædkirurgisk Sengeafsnit, der fik Sygeplejestuderendes Praktikpris 2018 og titlen som årets bedste praktiksted i Region Sjælland.

Her tilbragte 23-årige Camilla Munthe sin tid, da hun skulle i praktik på 6. semester. Afdelingen var hendes første-prioritet, så det var med et stort smil,

hun modtog beskeden om, at hun havde fået pladsen.

”Jeg var rigtig glad, da jeg fik pladsen. Jeg glædede mig til det. Jeg havde læst om specialet og tænkte, at det lød spændende. Det var virkelig rart, når man kom herop. Alle var så imødekommende, der var et godt arbejdsmiljø, og der bliver generelt taget rigtig godt imod studerende. Man har lov til at fokusere på de patienter, som giver mening for ens ophold, fordi man ikke bliver set

som arbejdskraft,” fortæller hun med en taknemlig tone i stemmen.

I de fem måneders praktik fik Camilla Munthe også lov til at prøve at være med i ambulatoriet, på operationsgangen, til operationer og en dag med anæstesi. Noget, som hun er glad for at have fået med i bagagen.

”Det var spændende at prøve de mange muligheder og se, hvordan det foregik. Jeg prøvede at være meget åben. For hvis man virkelig udstråler, at man gerne vil,



## Tre gode råd fra Camilla Munthe om at være i praktik

- Spørg, hvis du er i tvivl – det er i orden ikke at vide alt.
- Vær åben og fleksibel – du kan opleve patienterne på en anden måde ved at være på aften- og nattevagt.
- Snak med vejleder eller nogen udefra – specielt hvis du får det svært i en periode, er det rart at have nogen at snakke med.



Camilla Munthe har studeret til sygeplejerske på Absalon i Slagelse og var i fem måneders praktik på Slagelse Sygehus.

så bliver man også virkelig udfordret på det niveau, som personalet mener, man er klar til. De mange læringsmuligheder er jo med til, at man udvikler sig rigtig meget,” siger hun.

### Forskel på teori og praksis

Trods de mange læringsmuligheder og glæden over praktikstedet havde Camilla Munthe også en nervøsitet over forventningerne til hende, før hun startede i praktikken.

”Jeg var meget nervøs for, om jeg havde de kompetencer, der blev forventet, nu når jeg var så langt i uddannelsen. Men det var også lidt skræmmende, at man skulle et nyt sted hen. Jeg er en tryghedsperson. Jeg kan godt lide at være i faste rammer og kende til det, der skal ske, hvorfor og sådan nogle ting,” forklarer hun og smiler.

Hun påpeger dog, at følelsen hurtigt forsvandt, da hun sammen med sin vejleder og den ansvarlige kliniske underviser

fik italesat det fra starten af. Derefter havde de jævnlige samtaler om, hvad hun ville have ud af praktikken, og hvordan hun selv så, at det kunne udvikle sig.

”Det har virkelig været et trygt miljø. Der har også været meget fokus på, at man er studerende, og at man skal lære,” siger Camilla Munthe og fortsætter:

”Der kan godt være stor forskel på det, man lærer teoretisk, og det der sker i praksis. F.eks. forekommer et sengebåd rent praktisk meget mere naturligt, når man står med en patient. I demostuen på skolen har vi brugt meget tid på at lære, hvordan du helt præcist skal gøre. Men i praksis er det også meget afhængigt af patienterne. For det, patienterne selv kan gøre, det får de lov til at gøre.”

### Stadig meget at lære

Efter den meget positive praktikoplevelse nominerede Camilla Munthe afdelingen til Sygeplejestuderendes Praktikpris 2018. Heri skrev hun, at hun havde haft en fantastisk tid med en fantastisk vejleder, et fantastisk studiemiljø og fantastisk personale, som var guld værd.

”Jeg har fundet ud af, at det ikke er alting, jeg har lært under praktikken. For man når ikke at opleve alting som studerende. Men jeg har fået en rigtig god basisviden – også om hele patientgruppen. Jeg synes, at det er et rigtig godt sted at få en bred viden om en masse ting, fordi patienterne ofte ikke kun fejler noget ortopædkirurgisk,” uddyber hun.

Vigtigst for Camilla Munthe har dog været, at praktikstedet fik hende til at føle sig klar til sin fremtidige titel og det ansvar, der følger med den.

”Det er menneskeliv, vi har med at gøre, og det er et stort ansvar. Men også et ansvar, som man skal føle sig klar til at have. Jeg har udviklet mig ret meget under praktikken. Fordi jeg følte fra starten af, at det var meget skræmmende at skulle ud og være sygeplejerske efter bacheloren. Men nu følte jeg mig klar til at være sygeplejerske.”

Camilla blev færdiguddannet i januar 2019 og fik derefter arbejde på afdelingen i Slagelse. ☺

# BRUG DE SOCIALE MEDIER AKTIVT

Facebook, Twitter og Instagram kan være til gavn for dig som sygeplejestuderende. Brug de sociale medier både fagligt og socialt på studiet, men husk, at du har tavshedspligt i praktikken.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Illustration **DITTE-MARIE RUNGE**



## FACEBOOK

Lav en gruppe for klassen, så I i fællesskab har et mødested i cyberspace. På den måde kan I udveksle noter, erfaringer og stille spørgsmål. Lav også evt. mindre grupper for f.eks. jeres studie-gruppe.

Vil du have faglige opdateringer og artikler om faget og uddannelsen, så giv Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS), Dansk Sygeplejeråd og Fagbladet Sygeplejersken/Fag&Forskning et like.

Der findes også grupper, som ”Jeg er sygeplejestuderende”, hvor du kan følge med i, hvad der optager de studerende. Her kan du både spørge om hjælp til litteratur og få råd, inden du skal i praktik eller til eksamen. Gruppen ”Sygeplejebøger: køb og salg af brugte sygeplejebøger” er et kig værd, hvis du vil spare penge på brugte bøger.



## TWITTER

280 tegn er alt, du har at gøre med på Twitter, når du vil lave et tweet. Det sikrer, at også andre må fatte sig i korthed.

Du kan bl.a. følge formanden for Dansk Sygeplejeråd, Grete Christensen, for at holde dig opdateret om, hvad hun tweeter løs om.

Mediet er også oplagt til at følge andre fagrelevante personer og organisationer som f.eks. sundhedsministeren, Sundhedsstyrelsen, landets hospitaler og nødhjælpsorganisationer. Du afgør ud fra egen interesse, hvem du vil have tweets fra.



## INSTAGRAM

#sygeplejestuderende, #nurse-tobe, #snart sygeplejerske, og #fremtidenssygeplejersker. Når du søger på de hashtags, popper flere tusind billeder op, som enten andre studerende eller SLS har delt på Instagram. Ved at søge på de forskellige hashtags kan du nemt og hurtigt få et glimt af andre sygeplejestuderendes hverdag.

Den berømte toiletselvie, som studerende er kendt for at tage i den første praktik, kan du også selv dele eller smile ad hos andre ved f.eks. at tage dit billede eller søge på #sygeplejestuderende.

## OBS: HUSK TAVSHEDSPLIGTEN

Det er fristende at fortælle om alt det, du oplever som ny studerende. Især efter dine praktikophold. Men allerede i begyndelsen af studiet underskriver du en erklæring om, at du er bekendt med og underlagt tavshedspligt. Husk derfor, det ikke er alt, der må finde vej til de sociale medier. F.eks. må såkaldte personhenførbare oplysninger om patienter og kolleger aldrig nogensinde deles. Så længe du er opmærksom på det, så skal du endelig dele ud af de mange spændende og sjove oplevelser, som du med garanti kommer til at få som sygeplejestuderende.

Læs folderen: ”Brug af sociale medier – at handle med omtanke i sygepleje”. Udgivet juni 2019 af Sygeplejeetisk Råd. Pjecen finder du her: [dsr.dk/ser/publikationer](http://dsr.dk/ser/publikationer)

# ... jeg var bange for at komme til at skære i mandens kinder

Balancen mellem nærhed og distance til en patient er vanskelig at finde, når man er helt grøn studerende. Men fat mod, det kommer med erfaringen.



**CAMILLA SONNE, 6. SEMESTER**  
VIA UC VIBORG

Det er nervepirrende at komme ud i praktik for første gang, når man ingen erfaring har. Jeg gjorde mig mange overvejelser om det hele og om de handlinger, jeg skulle udføre. Specielt tanken om at jeg skulle ud og agere i sygeplejen, var helt utænkelig.

Min første praktik var på et medicinsk sengeafsnit. På andendagen blev jeg spurgt, om jeg havde mod på at hjælpe en patient, som skulle barberes. Selv en lille ting som barbering satte alle mine tanker i gang og aktiverede tvivlen på mine egne evner. Jeg slog koldt vand i blodet; det var jo bare en almindelig person, jeg skulle ind til. Jeg tog derfor udfordringen op, nu skulle jeg vise, hvad jeg kunne.

Jeg fik barberskum, en balje, en klud og en engangsskraber i hånden og gik ind til patienten. Han sad i en stol lidt træt og respirationsbesværet. Mest af alt lignede han en, som ikke havde energi til noget som helst. Jeg tænkte, at barberingen nok ikke skulle tage for lang tid.

Jeg havde aldrig prøvet at barbere en person, og jeg var bange for at komme til at skære i mandens kinder.

Skummet blev jævnt fordelt i skægget, og jeg var koncentreret. Pludselig kom jeg meget tæt på en person, jeg ikke kendte.

Det var overvældende for mig, men jeg tænkte, at han formentlig havde det på samme måde. Normalt ville han kunne klare barberingen selv, men nu var han så syg, at alene en barbering ville tage alle hans kræfter. Jeg følte en menneskelig forpligtelse til at hjælpe ham og følte samtidig ærefrygt over for opgaven. Hvad var så næste trin, efter at skummet var fordelt? Jeg spurgte, hvordan han plejede at barbere sig og fulgte hans instruks. Han var trods alt den, som vidste bedst.

Det var udfordrende at skulle koncentrere sig om både at føre skraberen og føre en samtale. Efter kort tid gik det op for mig, at han heller ikke havde meget energi til at snakke. Så vi sad i stilhed, han med lukkede øjne. Det var rart for os begge, han fik hvile, og jeg kunne koncentrere mig om en eneste ting: At svinge skraberen.

Da alle skægstubbe var fjernet så godt som muligt, tog jeg kluden og vaskede hans ansigt. Han åbnede øjnene og smilede for første gang. Et lille smil, som var nok til at afsløre hans smilerynker.

At komme tæt på et andet menneske kan være udfordrende. For det er ikke et hvilket som helst andet menneske. Det er et sygt menneske, som har brug for omsorg. Derfor kan det være grænseoverskridende at udføre ting, man aldrig har prøvet før.

Patienten viste et lille tegn på taknemmelighed, men det kunne lige så vel være, at han ikke havde haft overskud til det. En tak eller et smil er ikke en selvfølge.

Den udfordring, jeg stødte på som helt grøn studerende, var at finde den rigtige nærhed og afstand til patienten. At være omsorgsfuld og udvise empati, men som professionel samtidig ikke at blive for sentimental og få medlidenhed med patienten. Det kan gøre én handlingslammet, hvilket ikke hjælper med at identificere og yde sygepleje ud fra patientens behov.

Det er ikke noget, jeg er blevet god til fra den ene dag til den anden, men med erfaringen er jeg hen ad vejen blevet bedre til det.

Så selv om jeg havde svært ved at se mig selv som sygeplejestuderende i min første praktik, gav mødet med manden mig en ny indsigt: Det tager tid at lære sygeplejefaget, men man behøver ikke flere års erfaring for at yde omsorg. ☺

*Camilla Sonne er 6.-semesterstuderende på VIA UC Viborg.*

## HJEMME- SYGEPLEJESKE

Sygeplejerske Sofie Boserup er på besøg hos en borger i den nordsjællandske kommune Gentofte. Sofies primære opgave denne dag er at tilse borgeren og dryppe hendes øjne. Men hun foretager også en række observationer og stiller sig selv nogle spørgsmål. Hensigten er at fremme kvalitet i plejen gennem dialog med borgeren.

Tekst **JAKOB LUNDSTEEN**  
Foto **CLAUS BECH**

Føles hun  
varm?

Køber hun  
selv ind, eller  
får hun sine va-  
rer leveret?

Hvordan  
er hendes  
vejrtrækning i  
dag?

Får hun  
leveret mad  
udefra, eller  
laver hun selv  
mad?

Læs artiklen "Sygepleje ud fra grundlæggende behov" af sygeplejerske Ingegerd Harder i *Sygeplejersken* nr. 44/2000 – søg i *Sygeplejerskens* artikellar-kiv på [dsr.dk](http://dsr.dk)

Hvordan  
mon maven  
fungerer?

Mon hun har  
brug for at  
snakke i dag?

Hvordan  
er hendes  
netværk?

Får hun  
bevæget  
sig?

Hvordan  
er hendes  
personlige  
hygiejne?

Skal hun visi-  
teres til noget  
træning?

Vil hun  
have gavn af  
at komme på  
dagcenter?

Kan hun  
komme rundt  
i hjemmet uden  
risiko for at  
falde?

Husker hun  
at bruge sin  
rollator?

Er der tegn på  
infektion?

Tager hun  
sin medicin  
korrekt?

# LÆRING GENNEM ØVELSE OG REFLEKSION

Modenhed til at gå ind i vanskelige situationer og samtaler kan ikke fås på dåse. Men hvordan kan man så ruste sig til de svære ting, og kan man gøre noget forskert?

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

☪ Maria er ung sygeplejestuderende, og hun er ved at ruste sig til den første længere praktik på 2. semester på en medicinsk afdeling. Hun har tidligere arbejdet som timelønnet på et plejecenter, så hun tænker, at plejen og patienterne nok ikke er så forskellige fra det, hun er vant til. Marias grundholdning er, som hun fortæller den kliniske vejleder: ”... altså lige nu studerer jeg til sygeplejerske, og så må vi se, hvor det bærer hen, eller hvad jeg får lyst til senere.”

Vejlederen Randi lader bemærkningen passere, men lagrer den i sin hukommelse.

Maria bliver kontaktperson for en 77-årig kvinde med KOL, som er underernæret, hjertesyg og bange for at dø. Hun har været indlagt 16 gange på halvandet år, og sønnen, som er hendes nærmeste slægtning, er bekymret. ”Det ser ikke godt ud,” mener han.

Maria ved ikke, hvordan hun skal tale med ham.

”Hvordan tager man hul på en samtale med en søn, som er bange for at miste sin mor, og en mor, der er bange for at skulle forlade sin søn,” spørger hun den kliniske vejleder. Efter en lille pause tilføjer hun: ”Er det overhovedet mig, der skal tale med dem?”

## En udfordrende opgave

Formand for Sygeplejeetisk Råd, Anne Bendix Andersen, sygeplejerske og ph.d., vil gerne hjælpe Maria:

### Kære Maria

*Tak for dine overvejelser om, hvordan man tager hul på svære samtaler med patienter og pårørende. Beskrivelsen kalder på omsorg, og situationen er en typisk situation, som sygeplejersker kommer til at stå i og bør være i stand til at håndtere professionelt.*

*Det er en udfordrende opgave, men bestemt også noget, du som sygeplejerske skal kunne gå nærmere ind i.*

*I løbet af din uddannelse bliver du introduceret til og udvikler kompetencer inden for såvel kommunikation som for, hvordan det opleves at leve med svære kroniske lidelser og være pårørende til de mennesker, der gør det. De kompetencer skal du selvfølgelig sætte i spil i disse situationer, og det bør foregå i tæt samarbejde med din kliniske vejleder, som du må dele dine overvejelser og din tvivl med.*

*Din kliniske vejleder skal være bevidst om, at en professionel omsorgsrelation er noget, der skal læres gennem øvelse og*

*refleksion. I de konkrete situationer vil du, i relationen mellem dig og patient/pårørende, møde etiske udfordringer, der også betyder, at du skal inddrage etisk teori herunder gerne værdier og principper, som de kommer til udtryk i de Sygeplejeetiske Retningslinjer. Det kan dreje sig om, hvordan man som sygeplejerske tager hånd om det sårbare liv eller om, hvordan patientens autonomi og integritet varetages i samarbejde mellem pårørende, sygeplejersker og patient.*

*Uddannelse til sygeplejerske er en lærings- og dannelsesproces, hvor man som sygeplejestuderende udvikler omsorgsrelationen som en helt fundamental del af sygeplejen. Omsorg er således ikke enestående for sygepleje, men enestående i sygepleje. Dette ses i de sygeplejeetiske grundværdier: ansvar, omsorg og velvære, og i de grundlæggende principper: respekt for selvbestemmelse, anerkendelse af værdighed, hensyn til integritet og omsorg for det sårbare liv.*

*Mange hilsner, Anne Bendix  
Sygeplejeetisk Råd*

## Fakta om Sygeplejeetisk Råd

Sygeplejeetisk Råd har 10 medlemmer, som er valgt i de fem kredse, der er en del af grundstoffet i Dansk Sygeplejeråd.

Rådet blev stiftet i 1990 og har i dag bl.a. gennem ”De Sygeplejeetiske Retningslinjer” en tydelig profil, der senest blev revideret i 2014.

Ved at læse på rådets hjemmeside <https://dsr.dk/ser> kan du få en fornemmelse for rådets arbejde og måde at tænke etik på. Under ”Dilemma” er det muligt at læse konkrete refleksioner på konkrete dilemmaer i sygeplejen. Det er også muligt at kontakte rådet, hvis man ønsker at rådet forholder sig til et aktuelt, selvoplevet dilemma i sygeplejen. Det er desuden muligt at bede et medlem af rådet om at holde oplæg om etik og de Sygeplejeetiske Retningslinjer. ☉

# FRIKVARTER **QUIZ**

Test dig selv, hvad ved du egentlig om sygepleje? Om det fag, du begynder at læse og praktisere inden for den nærmeste fremtid? Sæt en ring om de rigtige svar. Tæl dem. Hvis der er mere end fem, så giv dig selv et ordentligt klap på skulderen. Du er på vej.

SPØRGSMÅL	SVAR 1	SVAR 2	BLIVE KLOGERE
Hvem er Florence?	<input type="radio"/> En Café på Farum Bytorv?	<input type="radio"/> Fornavnet på en berømt sygeplejerske?	Læs side 6 "Koryfæer i sygeplejen", Florence Nightingale.
Er sygeplejestuderende tæt på livets store temaer i praktiken; liv, død, sorg, skyld, skam, glæde, fællesskab og ensomhed?	<input type="radio"/> Ja, sygeplejen bringer af samme grund mange uudslettelige oplevelser med sig.	<input type="radio"/> Det er jo bare et arbejde som så meget andet.	Læs fagbladet Sygeplejersken, nærmere bestemt "Studerende i praksis". Her beskriver sygeplejestuderende deres oplevelser på godt og ondt.
Kan sygepleje blive en fin karrieremulighed?	<input type="radio"/> Sygeplejen har mange niches fra sundhedspleje til lægekonsultation, forskning, ledelse og talrige specialer.	<input type="radio"/> Sygepleje er og bliver et kald.	Læs tidsskriftet Fag&Forskning og bliv klog på det, der optager uddannede og videreuddannede sygeplejersker.
Skal sygeplejen i videst muligt omfang baseres på evidens?	<input type="radio"/> Nej. Relationer er vigtigst, og retningslinjer fjerner sygeplejen fra den nære relation til patienten.	<input type="radio"/> Ja, naturligvis. Evidens kan sikre patienten den bedst mulige pleje, men sygeplejerskens skøn og patientens ønsker og meninger skal inddrages i pleje og behandling.	Evidens er ikke et skældsord, men en tilgang, der skal fremme brug af forskningsresultater og dermed hindre, at sygeplejen er baseret på tilfældigheder. Hensigten er at finde den akтуelt bedste viden om et emne eller område.
Hvordan skal du håndtere ældre mennesker, du møder på hospitalet eller i deres eget hjem?	<input type="radio"/> Du forsøger at undgå dem og satser benhårdt på at blive børnesygeplejerske.	<input type="radio"/> Møder dem med samtale, hensyn og høflighed og snart også faglighed vil betyde en forskel i synet på de gamle.	Livshistorier er en måde at lære gamle bedre at kende. Læs f.eks. Marianne Horsdal: Tilværelsens fortællinger. Tilværelse og anvendelse.
Du står i elevatoren på et stort sygehus og hører to ansatte tale om en kendt skuespiller, der er patient på afdelingen. Hvordan reagerer du?	<input type="radio"/> Du spørger nysgerrigt, om det er rigtigt, at hun får lov at have besøg af sin gravhund og læser russisk litteratur på originalsproget.	<input type="radio"/> Du ser syrligt på de to hvidklædte personalemedlemmer og siger: "Nå, I har ikke tavshedspligt i dag"?	Læs sundhedsloven, kapitel 9. Her står et særligt afsnit om ansattes tavshedspligt.
Center for Kliniske Retningslinjer har udarbejdet 63 retningslinjer om sygepleje. Hvad handler de om?	<input type="radio"/> De beskriver den aktuelt bedste sygepleje til patienterne inden for 11 kategorier. F.eks. ernæring, smerter og søvn og hvile.	<input type="radio"/> Retningslinjerne har et patientperspektiv og gør rede for, hvordan man bliver en god patient, dvs. en som er populær blandt sygeplejerskerne.	Se nærmere på <a href="http://www.cfr.kd.dk">www.cfr.kd.dk</a> . Her kan du danne dig et indtryk over de mange emner og områder, der er blevet udforsket.
Du er utryk ved de gamle mennesker i sundhedsvæsenet. Hvordan skal du som studerende håndtere dem, du møder?	<input type="radio"/> Du forsøger at undgå dem og satser benhårdt på at blive sundhedsplejerske.	<input type="radio"/> At møde dem med samtale, hensyn og høflighed og snart også faglighed vil betyde en forskel i synet på de gamle.	Livshistorier er en måde at lære gamle bedre at kende. Læs f.eks. Marianne Horsdal: "Tilværelsens fortællinger. Tilværelse og anvendelse."

# Man skal bare kaste sig ud i det

Du har mulighed for at tage til udlandet undervejs i studiet. Et udlandsophold kan gøre dig klogere på sygeplejen i andre lande. Josephine Bloksted har været afsted to gange, senest fem uger på Vestbredden i Palæstina.

Tekst **ANNIKA JEPPESEN** • Foto **JEPPE NYBROE**

På Nørrebro i København sidder Josephine Bloksted og nyder sin kaffe i den danske sol på altanen. Lige indenfor altandøren hænger et stort verdenskort over spisebordet.

”Opholdet i Palæstina, hele den måde, det var organiseret på og mit udbytte af det, levede virkelig op til mine forventninger. Det var så lærerigt og spændende, og jeg følte mig enormt godt taget imod. Men det var også voldsomt. Fordi det er nogle voldsomme vilkår, som palæstinenserne lever under. Det kunne jeg godt mærke var hårdt,” fortæller hun om sit seneste udlandsophold.

Til daglig læser Josephine Bloksted til sygeplejerske på Københavns Professionshøjskole på Nørrebro. Hun har været på udlandsophold både på 4. og 7. semester.

”Valgfaget på 7. semester er et rigtig godt tidspunkt at tage af sted på. Fordi man går ikke glip af noget klinisk undervisning. Det gør man jo lidt, hvis man tager på udveksling på 4. semester, som jeg også gjorde,” siger hun.

På 4. semester var Josephine Bloksted i Sri Lanka, og da hun hørte tilbuddet af valgfagene på 7. semester, var hun ikke i tvivl. Valgfaget Global Health i Hillerød, der bød på endnu en tur til udlandet, var den sikre vinder.

”Jeg blev kontaktet af Det Danske Hus i Palæstina (ligger i Ramallah på Vestbredden, red.), der stod for at facilitere det, og vi lavede en forventningsafstemning. Det var rart, fordi det gav lidt mere tryk at finde ud af, om det overhovedet er det, som man tror, det er. Bagefter har man en

nogenlunde realistisk opfattelse af, hvad man skal ud at lave. Så inden jeg rejste, var jeg rimelig godt klædt på.”

## Udvid din egen kulturforståelse

Josephine Bloksted havde fire dages undervisning i Danmark, før hun tog afsted til Vestbredden, der er en del af det palæstinensiske selvstyreområde. De fem ugers ophold bød bl.a. på en sundhedsklinik i en flygtningelejr og et hospital i Hebron.

”Hospitalet lå i den del af Palæstina, hvor konflikten er mest problematisk. Det er virkelig et sted, hvor man mærker konflikten til daglig. Fordi der er en bøsættelse i centrum af byen, som påvirker rigtig mange palæstinenserers liv,” fortæller hun.







Josephine Bloksted (th.) var fem uger i Palæstina i forbindelse med valgfaget "Global Health" på sit 7. semester. "Jeg har mødt de sødeste palæstinensiske sygeplejersker. Varme og hjertelige mennesker, som fik mig til at føle mig hjemme," fortæller Josephine, der her er fotografet i det palæstinensiske område.



I Palæstina var Josephine Bloksted ikke tilknyttet en bestemt afdeling og kunne selv komme med ønsker til, hvad hun ville. Så hun fik lov til både at være på en skadestue, være med inde til ballonudvidelsesoperationer og på en fødegang, hvor hun var med til kejsersnit og fødsler.

"De sundhedsprofessionelle var enormt dygtige, de var gode til at inddrage mig, og de var villige til at lade mig deltage så meget, som jeg selv ville. Men det, jeg fik mest ud af ved opholdet, var ikke nødvendigvis praktiske og sygeplejefaglige færdigheder. Det var mere kulturel forståelse og indsigt i, hvordan global sundhed fungerer, og hvordan politiske uenigheder og religion har indflydelse på sundhedsudfordringer for mennesker. Det var virkelig givende," uddyber hun.

### Vær ikke bange

Josephine Bloksteds gode råd til andre studerende er derfor også meget simpelt:

"Du skal ikke være så bange for det. Du kan have så mange forestillinger om, hvordan du skal klare det, når du kommer derhen. Men jeg har mødt de sødeste palæstinensiske sygeplejersker. Varme og hjertelige mennesker, der fik mig til at føle mig hjemme. Så der er ikke noget at være bange for. Man skal bare kaste sig ud i det. For det er en oplevelse, som man ikke får lige så let senere, når man er færdiguddannet."

Omkostningerne ved et udlandsophold varierer afhængigt af, hvor man tager hen. Men man kan få SU på udlandsopholdet og bl.a. søge om legater og stipendier. Udover SU fik Josephine Bloksted 5.000 kr. i legat. Men hun påpeger, at der også er

andre fordele end blot de økonomiske ved at tage af sted.

"Det er en fantastisk mulighed at gøre det i løbet af studiet. Fordi man netop ikke har det ansvar, som man har, når man er færdiguddannet. Man kan få lov til at kigge lidt med over skulderen og sige fra, når man ikke føler sig tryk, som er en kæmpe fordel," forklarer hun.

Næste gang, hun muligvis tager af sted, bliver på den anden side af studiet. Derfor vil hun også gerne have lidt mere erfaring herhjemme, før det kommer på tale.

"Men en dag kunne jeg godt se mig selv tage af sted. Jeg ved ikke lige, om det skulle være Palæstina, men idéen om at tage ud at rejse og arbejde er ikke fjern for mig." ☺

# Vi kan allermost, når vi er fælles om det

Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) er de sygeplejestuderendes egen organisation på alle landets uddannelsessteder.

Tekst **ANNIKA JEPPESEN** • Foto **SØREN SVENDSEN**

I den hvide bygning på Sankt Annæ Plads i København har Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) sit hovedkvarter. Her holder organisationens formand og næstformand til. Men SLS findes på alle landets sygeplejeskoler.

Ved det seneste årsmøde i organisationen i foråret 2019 blev Kamilla Kjeldgaard Futtrup genvalgt som formand, mens Sebastian Kongskov Larsen blev valgt som næstformand. Deres mål var fra starten at gøre alt, hvad de kan, for at tale de sygeplejestuderendes sag.

*Hvorfor skal man som ny sygeplejestuderende melde sig ind i SLS?*

”Fordi vi er helt vildt seje, når vi står sammen. Man er bare nødt til at erkende, at vi kan allermost, når vi er fælles om det. Det er organisationens værdi, at vi står samlet som en kæmpe styrke, og at vi hele tiden er med på, hvad der sker rundt omkring. Det er derfor, at det er sindssygt vigtigt, at vi som SLS-organisation kommer ud og siger velkommen til alle de nye sygeplejestuderende. På den måde hjælper vi hinanden. For det ville vi ikke kunne gøre, hvis ikke de sygeplejestuderende turde fortælle deres hverdagshistorier. Vi kan som formandskab kun rykke rigtig meget, fordi vi ved, at der er over 8.000 sygeplejestuderende med os.”

*Har I nogle gode råd til de nye studerende?*

”Vi tror på, at man skal være åben og tålmodig som ny sygeplejestuderende og forsøge at sætte sig ind i noget af al den information, man får i starten. Når man så er kommet et stykke hen ad vejen og tænker, at der er noget, som man ikke har forstået eller er i tvivl om, så spørg nogen. De ting, man mangler – enten i

uddannelsen, studiemiljøet, kantine eller fredagsbaren – kommer ikke, hvis ikke man gør noget ved det. Nogle gange kan der ændres en hel masse på det, og nogle gange kan der ikke. Men det er aldrig en dum investering lige at give sin mening til kende og stille de spørgsmål, som er nødvendige.”

*Hvad er SLS' vigtigste mærkesager i det kommende år?*


”Vi vil fortsat arbejde særligt med, at de sygeplejestuderende får indflydelse på deres egen uddannelse. Så man bliver en dygtig sygeplejerske, uanset hvor man uddanner sig. I de seneste år har vi også arbejdet rigtig meget på at få fjernet besparelserne på vores uddannelse. Vi kan se nu, at der er en velvilje over for at investere i sygeplejeuddannelsen igen. Men vi skal selvfølgelig arbejde på at få Folketinget til at investere yderligere. Fordi ellers ville det jo bare være status quo, så længe man ikke geninvesterer nogle af de mange millioner, som der er blevet sparet. Det betyder også, at vi nu kan begynde at kigge lidt mere på de lokale problemer og stille krav til vores undervisning. Vi vil rigtig gerne have ordentlig undervisning på sygeplejeuddannelsen, og vi vil gerne have nok af den! For der er desværre nogle mangler, som handler om finansiering, og

## FORDELE VED AT VÆRE MEDLEM AF SLS

Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) er en studenterpolitisk organisation og er en del af Dansk Sygeplejeråd.

For 48 kr. om måneden kan man blive medlem, og man kan engagere sig på det niveau, man har lyst til. Alle medlemmer får dog glæde af en række fordele. Bl.a. studieforsikring, rabat på studiebøger, studiemæssig og juridisk bistand, deltagelse i lokale, regionale og nationale SLS-arrangementer. Du modtager fagbladet Sygeplejersken samt tidsskriftet Fag&Forskning.

Mere nysgerrig på SLS?  
Tjek [www.dsr.dk/sls](http://www.dsr.dk/sls)



Formand for SLS, Kamilla Kjeldgaard Futtrup, og næstformand Sebastian Kongskov Larsen ønsker at styrke de sygeplejestuderendes indflydelse på professionshøjskolerne.

~~~~~

**SEBASTIAN  
KONGSKOV LARSEN**

24 ÅR, NÆSTFORMAND FOR SLS

Læser på VIA University College, Campus Aarhus, 4. semester.

~~~~~

**KAMILLA  
KJELDGAARD FUTTRUP**

26 ÅR, FORMAND FOR SLS

Læser på Københavns Professionshøjskole, 7. semester.

vi vil rigtig gerne sørge for, at den enkelte sygeplejestuderende har de bedste muligheder for at blive en dygtig sygeplejerske.”

*Hvordan vil I opnå de mål?*

”Sebastian og jeg er enige om, at vi skal samarbejde med de steder, hvor vi kan se, at indflydelsen ligger ude lokalt.

Fordi vi som formandskab sagtens kan tage til en masse ministermøder. Men det handler rigtig meget om, at der skal gøres en stor indsats lokalt. Hvis vi skal lykkes, så kræver det, at der er en rød tråd hele vejen igennem arbejdet. Der er i høj grad også brug for, at vi spiller ind med løsnin-ger, fordi vi langt hen ad vejen ved, hvad

der rører sig, og hvad de bedste vilkår er for de sygeplejestuderende. Så det gør vi ved både at arbejde sammen, præsentere løsningerne og byde sig til. For selv om man ikke er blevet inviteret, så kan man godt gå op og sige: ”Hov, vores invitation er vist forsvundet i posten”, og så får man som regel en plads ved bordet.” ☺

# En god start på sygeplejestudiet

Godt begyndt er halv fuldendt, siger man. Ikke helt sandt, men at tage sig selv alvorligt og følge nogle enkelte råd kan betyde forskellen på frafald og tilvalg af sygeplejestudiet. For eksempel er det vigtigst at huske på, at sygeplejestudiet er et fuldtidsstudie.

Tekst **JETTE BAGH**, cand.cur., fagredaktør, Sygeplejersken og Fag&Forskning

En erfaren underviser og lærebogsforfatter, cand.scient. i biologi og idræt, lektor på Professionshøjskolen Absalon, Oluf Falkenberg Nielsen, har sammenfattet otte gode råd til studielivet, han finder vigtige:

1. Du skal have en ordentlig studieteknik. Det er ikke godt nok, at du læser stoffet igennem tre gange og så tror, at alt er i orden. Du skal kunne lukke din lærebog, når du har læst et afsnit, og så skal du kunne genfortælle, hvad du har læst. Hvis du ikke kan det, skal du læse det igen. Det er vigtigt, at du ikke læser en hel masse sider på én gang, men deler stoffet op i mindre dele.
2. Det, du har lært, skal du kunne forklare andre med dine egne ord. Forklar f.eks. for dine medstuderende, hvordan kredsløbet virker.
3. Du skal lære at koncentrere dig om det vigtigste. I lærebøgerne står der meget, som du ikke nødvendigvis skal kunne på det sted, du her og nu er i studiet. Derfor kan det betale sig at følge undervisningen, for underviseren har sorteret i stoffet og sørger for at gennemgå det vigtigste.
4. Der er stor sammenhæng mellem de natur- og sundhedsvidenskabelige fag. Det er derfor vigtigt at prøve at se sammenhængene, så du f.eks. har styr på blodtrykket, når du skal lære om forhøjet blodtryk i sygdomslære og den tilhørende medicin i faget farmakologi.
5. Du skal være koncentreret og oplagt, når du læser. Der er meget at lære, og det går hurtigere, når du leverer en koncentreret indsats. Husk, sygeplejestudiet er et fuldtidsstudium.
6. Lær fagudtrykkene. I det virkelige liv anvender man de korrekte udtryk, og du forstår ikke, hvad der foregår, hvis du ikke har lært sproget.
7. Lad være at give op, før du har gjort en indsats.
8. Søg hjælp. Mange uddannelsessteder har en studiecafé eller lignende, hvor du kan hente hjælp. ○

# I slutningen af uddannelsen



Foto: NIKOLAJ LINARES

**LAURA VON HOLCK, 28 ÅR**  
6. SEMESTER, KØBENHAVNS  
PROFESSIONSHØJSKOLE

**HVAD HAR GJORT STØRST INDTRYK PÅ DIG?**

"Mængden af blandede arbejdsopgaver. At sygeplejerskens arbejdsfelt er så bredt, som det er, og at faget dækker så meget, som det gør."

**HVORDAN VAR DIT FØRSTE MØDE MED EN PATIENT?**

"Jeg oplevede det som ret specielt at stå i hvid kittel sammen med uddannede kolleger. Forskellen var bare, at jeg vidste meget lidt i forhold til dem. Det kunne ikke ses på mig, at jeg var studerende."

**HVAD VILLE DU GERNE HAVE VIDST, INDE DU STARTEDE PÅ STUDIET?**

"Jeg ville godt have vidst, at faget er så bredt, men at man kun ser en lille del under uddannelsen. Jeg troede, at man i højere grad kom til at opleve det hele."

**HVAD HAR VÆRET DET BEDSTE VED STUDIET?**

"Det bedste var at komme i praktik og opleve samarbejdet i team og opleve patienten. Det sociale fællesskab, også på skolen med medstuderende, der vil det samme som mig."

**HVAD HAR VÆRET DET SVÆRESTE VED STUDIET?**

"At få de store, akademiske og meget teoretiske opgaver forbundet med virkelighedens verden. At få de "noget langhårede" teorier kædet sammen med de konkrete opgaver i praksis. Det kan godt være svært."

**HVAD VIL DU GERNE ARBEJDE MED SOM SYGEPLEJERSKE?**

"Jeg vil gerne have noget erfaring i basal sygepleje. Om det så f.eks. bliver i en mave-tarm-afdeling eller noget helt andet, vil vise sig. Jeg håber en dag at komme til at arbejde med akut eller intensiv sygepleje."



Foto: SOFUS CORNER

**JETTE JACOBSEN, 40 ÅR**  
6. SEMESTER, UCN THISTED

**HVAD HAR GJORT STØRST INDTRYK PÅ DIG?**

"Det høje niveau og det store pensum. Det hænger selvfølgelig sammen med ansvaret, og det har da også gjort indtryk på mig, at vi får så stort et ansvar, når vi er færdige."

**HVORDAN VAR DIT FØRSTE MØDE MED EN PATIENT?**

"Det var skræmmende, for min første praktik var på intensiv. Det var det hele på én gang. Jeg tror, det var kompleksiteten i situationen, der skræmte mig."

**HVAD VILLE DU GERNE HAVE VIDST, INDE DU STARTEDE PÅ STUDIET?**

"Jeg ville godt have været forberedt på, at det faktisk var helt normalt at dumpe til en eksamen undervejs, fordi det er så svær en uddannelse."

**HVAD HAR VÆRET DET BEDSTE VED STUDIET?**

"Det bedste er, at her ved slutningen går det hele op i en højere enhed. Alle brikkerne fra alle semestrene og praktikker falder på plads og bliver samlet i en helhed."

**HVAD HAR VÆRET DET SVÆRESTE VED STUDIET?**

"At vi har skullet læse meget op og selv sætte os ind i stof, der ikke har været undervisning i. Det har givet en stor arbejdsbyrde ved siden af de skemalagte timer."

**HVAD VIL DU GERNE ARBEJDE MED SOM SYGEPLEJERSKE?**

"Jeg er uddannet akupunktør og vil gerne kunne kombinere de to uddannelser. Men derudover synes jeg, at jeg har fået så megen viden og kunnen, at jeg faktisk kan se mig selv alle steder."



Foto: NIELS HUSTED

**BETINA BALLHORN PEDERSEN,**  
28 ÅR, 6. SEMESTER, UC SYD ESBJERG

**HVAD HAR GJORT STØRST INDTRYK PÅ DIG?**

"Hvor pressede, vores vejledere er, når vi kommer ud i praktik, men hvor langt, de samtidig vil gå, for at det bliver godt for os studerende."

**HVORDAN VAR DIT FØRSTE MØDE MED EN PATIENT?**

"Jeg kan huske, hvor grænseoverskridende det var, da jeg første gang skulle lægge et drop. Jeg havde som SOSU-assistent før haft med syge mennesker at gøre, men ikke på samme måde."

**HVAD VILLE DU GERNE HAVE VIDST, INDE DU STARTEDE PÅ STUDIET?**

"Hvor meget, det i visse perioder kræver. Det er et godt studie, men i nogle perioder er der virkelig pres på. Jeg har været nødt til at arbejde ved siden af, og det har været svært i perioder."

**HVAD HAR VÆRET DET BEDSTE VED STUDIET?**

"At se sig selv udvikle sig både teoretisk og ude i praksis. Det er en fed følelse at mærke, hvordan man rykker sig igennem uddannelsen."

**HVAD HAR VÆRET DET SVÆRESTE VED STUDIET?**

"Det sværeste har været at acceptere besparelserne på uddannelsen. At skulle acceptere de vilkår, de medfører, og at se, at vores undervisere ikke mere har de samme muligheder."

**HVAD VIL DU GERNE ARBEJDE MED SOM SYGEPLEJERSKE?**

"Jeg vil gerne arbejde i det akutte, hvor der sker en hel masse. Så det må være fælles akutmodtagelse. Jeg vil dog gerne starte på en almindelig sengeafdeling for at få den basale sygepleje med i rygsækken. Og hvem ved, måske kommer jeg til at elske det i stedet?"

# Frygt blev vendt til taknemmelighed

Maria Strande gik i panik, da hun skulle i praktik på et lukket psykiatrisk afsnit. Hun frygtede at ende i statistikken over personale, der er blevet overfaldet. Men praktikken endte med at blive en af de allerbedste

Tekst ANNE WITTHØFFT • Foto MICHAEL DROST-HANSEN

”Ville jeg ende med at indgå i statistikken over overfald i psykiatrien?”

Sådan lød overskriften på den klumme i *Sygeplejersken*, som Maria Strande skrev om at skulle i praktik på et lukket psykiatrisk afsnit (læs *Sygeplejersken* nr. 12/2017).

I dag er det to år siden, hun skrev klummen, men hun husker stadig tydeligt paniktankerne, den heftige hjertebanken og tårerne, som hun beskrev i klummen.

”Hvis vi ikke havde haft undervisning i ”for forståelse” og i, hvordan man pakker den væk på skolen, så tvivler jeg på, at jeg overhovedet var taget i praktik,” fortæller hun.

Hendes forkendskab til psykiatrien stammede nemlig mest fra medieoverskrifter om voldsomme overfald og drab. Og den for forståelse viste sig hurtigt at blive gjort til skamme.

”Jeg er helt vildt taknemmelig for min praktik i psykiatrien. Jeg har taget meget med mig,” siger Maria Strande og fortsætter:

”Det er den praktik, jeg husker som en af de bedste. Det skyldtes i høj grad personalet, der arbejdede der. Jeg var en kæmpe del af det hele. Jeg var med til konferencer med lægerne. Jeg var kontaktperson for nogle af borgerne, som jeg skulle hjælpe videre i livet, og hvordan de skulle mestre det,” fortæller hun.

## Lærte at danne relationer

Det er halvandet år siden, at Maria Strande blev færdiguddannet. I dag arbejder

hun i hjemmesygeplejen i Horsens Kommune. Her trækker hun ofte på sine erfaringer fra psykiatrien.

Både fordi hun kommer i socialt udsatte områder og har mange patienter, der er dobbeltdiagnosticeret eller har en psykisk lidelse. Men også fordi lige netop psykiatrien lærte hende meget om at danne relationer til borgere og patienter.

”Det er en helt anden form for sygepleje, som ikke handler om det instrumentelle, men hvor det er samtalen og mødet med personen, der er i fokus,” siger hun.

”Det har lært mig meget om at indgå i relationer. Jeg har f.eks. brugt tv-programmet *Paradise Hotel* som udgangspunkt for at danne en tæt relation med en ung psykisk syg kvinde,” fortæller Maria Strande. ☺

## Gode råd til praktik fra Maria Strande

- Husk, at din praktik også er en gevinst for den afdeling, du er på. Stil dig nysgerrig – både overfor patienter og kollegaer. Herved kan du trække en masse læring med dig og udvikle dig som person.
- Der er for forståelse alle steder: psykiatrien, hjemmesygeplejen m.m. Åbn din horisont, og sæt din for forståelse i parentes. Du vil blive overrasket.
- Giv dig selv lov til at lære som studerende. Det er her, du pakker tasken til dit videre liv som sygeplejerske.
- Det kan være et behårdt job at være sygeplejerske. Men det er fantastisk, at man kan gøre så meget for et enkelt individ qua sin uddannelse.

Maria Strandes bedste råd til sygeplejestuderende, der skal i praktik, er at parkere sine fordomme om de forskellige specialer, for så vil man blive positivt overrasket.



# LÆS UD OVER GRÆNSEN

Som sygeplejestuderende skal du læse danske lærebøger, kompendier og artikler fra pensumlisten. Men også internationale tidsskrifter kan bidrage med ny viden om sygepleje og dermed aktuelt og relevant indhold for praksis. Desuden får du træning i at læse forskningsartikler på engelsk. Her er en håndfuld forslag, der kan mætte en nysgerrig studerende på vej i praktik eller sætte prikken over i'et.

Tekst **JETTE BAGH**, cand.cur., fagredaktør, Sygeplejersken og Fag&Forskning



**NURSING STANDARD**

Målet med tidsskriftet er nævnt øverst på forsiden: "Promoting Excellence in Nursing Care".

Bag de 12 årlige udgivelser står RCNi, Royal College of Nursing's egen forlagsvirksomhed.

Her findes genren "Evidence & Practice", f.eks. om hudpleje eller ernæring til patienter med diabetes; værd at gå efter. Artiklerne indledes med tre punkter under overskriften: "Hvorfor skal du læse denne artikel?". Artiklerne er dobbelt blindt bedømte, dvs. bedømt af to af hinanden uafhængige personer, som ikke kender forfatteren af

artiklerne. Nursing Standard producerer dagligt nyheder, der kan læses digitalt, når man har log-in.



**NURSING TIMES**

Udkommer i print 12 gange om året og i en digital version hver uge. Ejeren er Metropolis International. Tidsskriftet lægger vægt på, at læseren kan holde sig fagligt ajour og dermed leve op til kravet om 35 timers professionelt udviklingsarbejde indenfor en tre-årig periode. Dokumentation for indsatsen kan opbevares i et Learning Passport. Tidsskriftet producerer tests, som det tager ca. to timer at besvare. I UK skal sygeplejersker

forny deres autorisation hvert tredje år ved at dokumentere egen læringsindsats.

Nursing Times bringer peer reviewed Clinical Practice-artikler, f.eks. om forebyggelse af blodpropper i benene gennem brug af kompressionsstrømper, sengelejekomplikationer og støtte i overgangen fra studerende til sygeplejerske.



**SCANDINAVIAN JOURNAL OF CARING SCIENCES**

Et peer reviewed internationalt forskningstidsskrift, som har fokus på patient, familie eller samfund og på at styrke en tværfaglig tilgang til patient og familie. Tidsskriftet udkommer fire gange årligt og publicerer ud over forskningsartikler også anmeldelser og analyser.



**NORDIC JOURNAL OF NURSING RESEARCH**

Tidsskriftet bringer artikler, som har været igennem peer review, både fra de nordiske lande og fra lande uden for Norden. F.eks. om brug af problem- og simulationsbaseret læring fra den sygeplejestuderendes perspektiv eller væsentlige aspekter i sygepleje og kommunikation ved livets afslutning på onkologisk afdeling.



**AMERICAN JOURNAL OF NURSING**

Tidsskriftet, der udkommer en gang om måneden, indeholder bl.a. original forskning, f.eks. om arbejdsrelateret stress og positiv tænkning blandt akutsygeplejersker, men også temaer, f.eks. om de 17 verdensmål og dermed de mange faktorer, som har indflydelse på sundhed. Artiklen beskriver, hvordan sygeplejersker kan understøtte en helhedstænkning omkring patienter, familier, samfund og andre nationer.

## Ordforklaring

### ABSTRACT

Et abstract:

- er en sammenfatning af artiklens formål, metode, hovedpunkter, konklusion og perspektivering
- kan være på dansk eller engelsk
- er kort, fylder ofte ikke mere end en side
- indeholder tekstidentifikation (artiklens titel, forfatter, udgivelsesinstitution og årstal) som service til den læser, der kopierer abstractet.

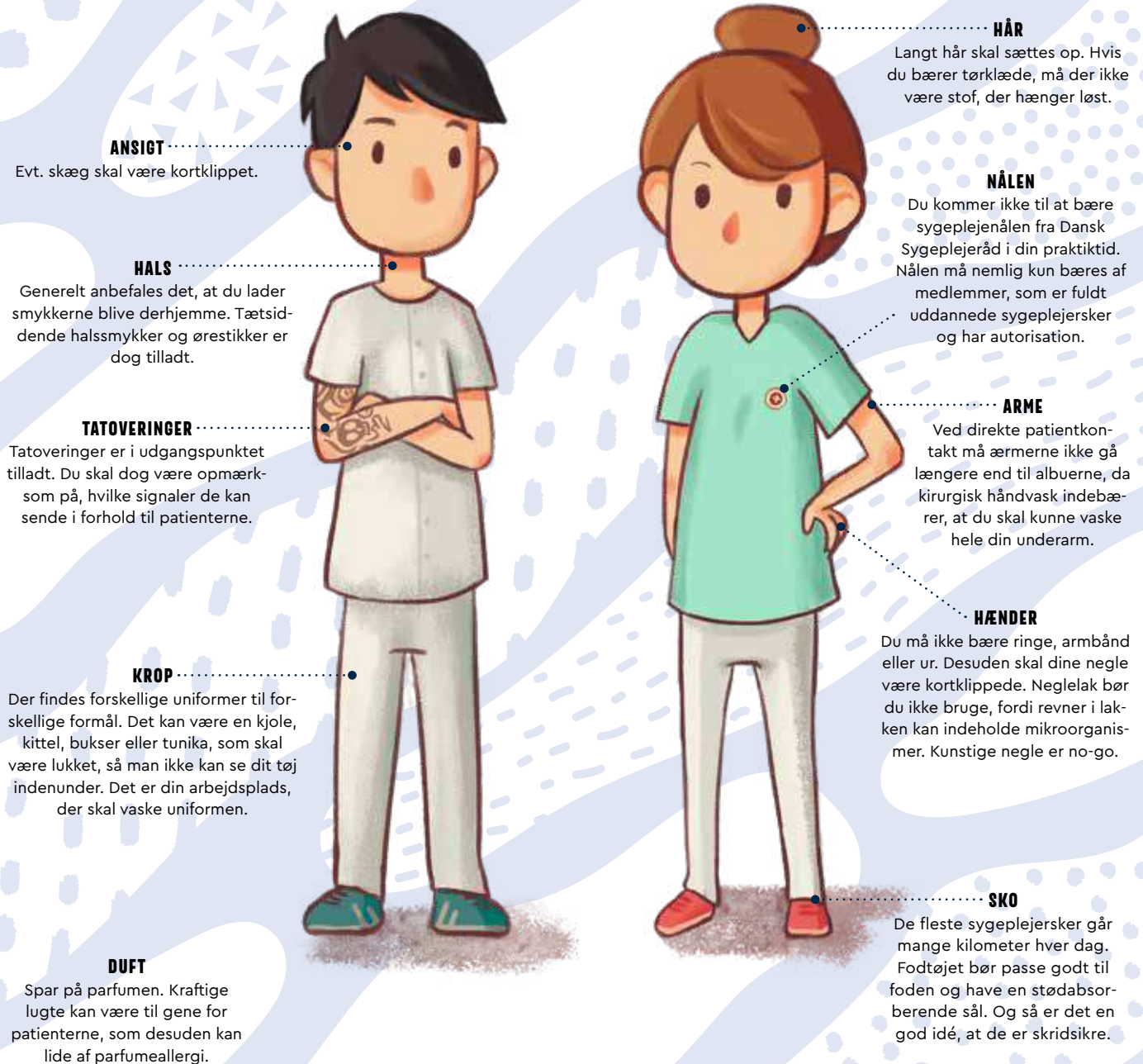
### PEER REVIEW

En bedømmelse af en forskningsartikel foretages efter, at en forsker har indsendt sin artikel til et videnskabeligt tidsskrift: Tidsskriftets redaktør vurderer først, om artiklen lader til at kunne offentliggøres, hvorefter redaktøren typisk sender artiklen til en til to andre forskere, som bedømmer artiklen (foretager et Peer Review). Forskerne og artiklens forfatter(e) kender ikke hinandens identitet.

# UNIFORMEN HAR TO FUNKTIONER

Sygeplejerskens uniform sikrer en god hygiejne i forhold til patienterne, og den udstråler professionalisme og faglighed. Men der er også regler for brug af smykker og parfume, og langt hår og skæg er heller ikke i orden.

Tekst **JETTE BAGH** • Illustration **DITTE-MARIE RUNGE**



## ANSIGT

Evt. skæg skal være kortklippet.

## HALS

Generelt anbefales det, at du lader smykkerne blive derhjemme. Tætsiddende halssmykker og ørestikker er dog tilladt.

## TATOVERINGER

Tatoveringer er i udgangspunktet tilladt. Du skal dog være opmærksom på, hvilke signaler de kan sende i forhold til patienterne.

## KROP

Der findes forskellige uniformer til forskellige formål. Det kan være en kjole, kittel, bukser eller tunika, som skal være lukket, så man ikke kan se dit tøj indenunder. Det er din arbejdsplads, der skal vaske uniformen.

## DUFT

Spar på parfumen. Kraftige lugte kan være til gene for patienterne, som desuden kan lide af parfumeallergi.

## HÅR

Langt hår skal sættes op. Hvis du bærer tørklæde, må der ikke være stof, der hænger løst.

## NÅLEN

Du kommer ikke til at bære sygeplejenålen fra Dansk Sygeplejeråd i din praktiktid. Nålen må nemlig kun bæres af medlemmer, som er fuldt uddannede sygeplejersker og har autorisation.

## ARME

Ved direkte patientkontakt må ærmerne ikke gå længere end til albuerne, da kirurgisk håndvask indebærer, at du skal kunne vaske hele din underarm.

## HÆNDER

Du må ikke bære ringe, armbånd eller ur. Desuden skal dine negle være kortklippede. Neglelak bør du ikke bruge, fordi revner i lakkens kan indeholde mikroorganismer. Kunstige negle er no-go.

## SKO

De fleste sygeplejersker går mange kilometer hver dag. Fodtøjet bør passe godt til foden og have en stødabsorberende sål. Og så er det en god idé, at de er skridsikre.