## Beskrivelse af oplæring i Island

* **Navn og hold**: Sune Hansen, Hold A0720-1
* **Hvor har du været?** Reykjavik, Island. Fra 31. marts – 1 maj 2023
* **Beskrivelse af lærestedet**

Private Plejehjem, eget af kommunen, men liciteret til plejeorganisationen Hrafnista. Plejehjemmet har 3 etager, hvor der bor 20 beboere per etage. På nederste etage har hjemmeplejen et kontor, der er samlingssal, hvor alle fællesarrangementer holdes. Her er også Fysioterapi, både et tilbud som Hrafnista har, men også en anden privat virksomhed. Der er også en foddame og en terapeut. Det betyder at beboerne ikke behøver at tage ud i byen for at få behandlinger, eller vente på at Fysioterapeuten kommer til dem. Der er faste tider for hver beboer, ca. 1 timer per uge, dog mulighed for mere, hvis behovet er der.

Plejehjemmet ligger i et område med andre ældreboliger, tæt på vandet. Men her i Reykjavik er næsten alt tæt på vandet.

* Personalebeskrivelse – hvor mange, hvilke faggrupper

Mest ufaglærte medarbejdere, men dog enkelte faglærte sygehjælpere. Den bedste måde at beskrive dem på er at de fagligt er et niveau under SOSU assistenter, men et niveau over en SOSU hjælper. Derudover er der altid en sygeplejerske på vagt. Han/hun varetager alle de komplicerede sygepleje opgaver der er på hele plejehjemmet. Der er også ugentlig besøg af husets læge.

* Bruger-/beboerbeskrivelse – alder kategorier, plejeform

Beboerne på det plejehjem jeg var på, var hovedsageligt 85 eller ældre. Der var enkelte borgere med sen-hjerneskade der var lidt yngre. Den yngste på plejehjemmet er en 58 årig kvinde med sen-hjerneskade.

Plejeformen er meget som vi kender den fra Danmark. Det er de samme ting der skal gøres, men islændingene gør det på deres egen måde. De lever efter de mantra der hedder: ”No stress”. Tingene tager den tid det tager, og sådan er det. Der er ingen der har travlt, eller skynder på hinanden.

* Hvilke samarbejdspartnere er der i lokalsamfundet?

Det hele er på plejehjemmet, stort set. Borgerne har ikke behov for at forlade plejehjemmet, medmindre de skal på sygehuset.

* Hvordan har din arbejdsdag set ud?

Meget stille og rolig. En typisk morgenvagt møde jeg ind klokken 8, får en kop kaffe og noget morgenmad. Der snakkes om dagens opgaver og hvem der gør hvad. De første par vagter hjalp jeg til med hvad jeg kunne af praktiske opgaver, og deltog ellers hvor jeg kunne. I den sidste del af perioden fungerede jeg som 2. mand ved 2 mands opgaver.

Specielt under måltiderne var det mærkbart for personalet at jeg var det. Jeg kunne sagtens hjælpe de borgere med at spise, der ikke kunne selv. Til slut håndterede jeg også toiletbesøg og enkelte borgers morgen eller aftenpleje.

* Hvor og hvordan har du boet? – størrelse, pris, beliggenhed

Jeg har boet i en lejlighed ved siden af et dansk/islandsk ægtepar. Boligen lå ca. 3 kilometer fra min arbejdsplads, så der var ikke længere på arbejde end at jeg kunne gå. Jeg fik dog lov at låne en cykel, så transport var ikke noget problem. Lige udover at Island altså ikke er et flat land og at der ikke altid er medvind.

* Hvordan har du transporteret dig rundt? – transportformer, priser

På arbejde har jeg brugt cyklen. Men ellers har jeg benyttet mig af både bus og elektriske løbehjul. Alt sammen noget man køber sig adgang til i en app. Klappid for bus og Hopp for de elektriske løbehjul. Det koster ca. 30 kroner for en enkelt billet med bussen, men man har også mulighed for at købe et månedskort til ca. 450 kr. Jeg valgte primært at gå i den fantastiske natur, så det var begrænset hvor meget jeg brugte bussen. Det elektriske løbehjul brugte jeg når der var mulighed for det. Det koster ca. 20-25 kr. at køre 5 kilometer, men man styrer selv, og det er meget hurtigere og billigere end en taxa. Løbehjulene er overalt, så det er ikke svært at finde et.

* Hvad er prisniveauet på dagligvarer?

Det er dyrt. Meget dyrt. Man skal forvente at nogle ting koster det dobbelte, eller tredobbelte af hvad det koster i Danmark. Det hjælper derfor på det, hvis man kigger lidt på de lokale madvaner og justerer sin kost derefter. Husk nu bare at købe vitamin piller eller vitamin juice, ellers kommer man hurtigt til at mærke en negativ indflydelse på kroppen.

* Er der specielle ting man skal være opmærksom på, hvis man kommer som elev, der hvor du har været?

Man skal tilbyde sig og engagere sig i plejen hvis man ikke bare vil stå at kigge, men faktisk lære noget.

Man arbejder også i sit eget tøj, så tag endelig et par brugte joggingbukser med og en T-shirt man er lidt ligeglad med.

Man spiser med på plejehjemmet, så man kan spare nogle kostpenge ved at tage mange vagter.

* Andet du har lyst til at videregive…

Hvis du har mulighed for det, skal du tage af sted. Du bliver næsten verdensmester til at læse kropssprog. Du kommer til at have en bedre forståelse for de af dine kollegaer, der er to-sprogede. Det giver så meget, og det er en oplevelse for livet. Du kommer aldrig til at glemme det, og så har du værktøjer med i bagagen ikke mange andre har.

Vær dog forberedt på at du skal være fleksibel, selvom du ønsker at komme til et bestemt land, er det ikke sikkert der er plads. Men lad det ikke slå dig ud. Vær ligeglad med hvor du kommer hen, bare tag oplevelsen med. Du vil ikke fortryde det.