

Hæhæ,

Ich durfte meinen 4 wöchigen Erasmus+ Einsatz im Krankenhaus im Heilbrigðisstofnun in Selfoss, Island verbringen.

Bevor ich mit dem Eigentlichen Bericht anfangen und erzähle wie toll ich es fand, muss ich leider mit dem größten Negativpunkt starten: dem Wohnen. Die letzten Jahre hatte das Krankenhaus ein Apartment in dem die Austauschschüler kostenfrei wohnen konnten, das gibt es nicht mehr, man muss sich also selber etwas suchen. Selfoss ist jedoch super teuer, Airbnbs haben in der Zeit in der ich da war ab 3500 Euro angefangen, Gästehäuser waren gar nicht zu bezahlen. Ich hatte Glück und habe eine halbwegs bezahlbare Wohnung gefunden, aber auch die konnte vom Erasmus Fördergeld nicht gedeckt werden. Am Ende werde ich eine kleine Kostenaufstellung machen, damit die die interessiert sind eine grobe Idee haben, mit welchen Ausgaben man rechnen kann.

Die Einrichtung ist anders strukturiert als bei uns in Deutschland. Grob und schlecht übersetzt bedeutet Heilbrigðisstofnun so viel wie „Gesundheitserbringungszentrum“. Es gab einen Bereich mit Ambulanten Fachärzten, Röntgen und CT, eine kleine Notaufnahme, eine Geburtsstation auf der auch die Schwangerschaftsvor- und nachuntersuchungen durchgeführt wurden, drei Altenheim Stationen, eine ambulante Dialyse- / Chemo- / Infusionsstation und das Krankenhaus. Das Krankenhaus war lediglich eine Station mit 18 - 21 Patient*innen. Es gab viele Palliativ Fälle, einige warteten auf einen Heimplatz, einige waren als Akutfälle aufgenommen, aber die meisten waren Verlegungen aus Reykjavik zur Rehabilitation nach Operationen, wie z.B. Bypässen, Wirbelsäulenversteifungen, Brüchen. Da es in dem Krankenhaus keinen OP und auch keine Intensivstation gab, kamen kritische Patient*innen (aus ganz Island) immer nach Reykjavik.

Der Pflegeschlüssel war wirklich unglaublich gut. Pro Schicht waren drei Pflegefachkräfte, eine Headnurse, die sich eigentlich nur um Organisation und nicht um Patient*innen kümmerte, im Frühdienst gab es zudem fünf Pflegehelfer*innen und im Spät- und Nachtdienst drei. Dazu kam noch eine Servicekraft pro Schicht und eine Case-Managerin im Frühdienst. Aufgaben wie Essen austeilen und anreichen, messen von Vitalparametern, Körperpflege und Mobilisation wurden von den Pflegehelfern übernommen, sodass die Aufgaben der

Pflegefachkräfte sich hauptsächlich auf das Stellen von Medikamenten und Wundversorgung beschränkte.

Der Frühdienst ging von 8:00 bis 16:00 Uhr, der Spätdienst von 15:30 bis 23:30 und der Nachtdienst von 23:30 bis 7:30. Die Headnurse kam schon um 7:30 zum Dienst und auch einige Pflegehelfer. Eine Übergabe wie bei uns üblich gab es nicht, wichtige Informationen wurden mündlich weiter gegeben, die meisten Informationen über die Patient*innen holte man sich jedoch aus der Dokumentation, die sehr ausführlich geführt wurde.

Auf eignen Wunsch hin habe ich primär Frühdienste gearbeitet, ich durfte auch auf der Ambulanten Station, der Notaufnahme, der Geburtsstation und bei den Gastro- und Endoskopien die immer Montags durchgeführt wurden hospitieren.

Ein Typischer Tag im Frühdienst lief wie folgend ab: Übergabe, stellen von Medikamenten, Medikamente verteilen und nach den Patient*innen schauen. Zur gleichen Zeit führten die Ärzte auch ihre Visite mit den Patient*innen durch. Danach gab es immer eine ausführliche Visite. Es folgte eine kurze Frühstückspause für uns, danach ging es weiter mit Medikamenten und Verbandswechseln. Gegen 12 war die Mittagspause, anschließend ging es weiter mit mehr Medikamenten, Verbandswechseln, Schmerzmanagement, bei der Mobilisation unterstützen und ganz viel Dokumentation. Bei Bedarf wurden Katheter gelegt oder Einmalkatheterisiert, sowie Venöse Zugänge gelegt. Blutentnahmen wurden vom Labor selber durchgeführt. Durch den sehr guten Pflegeschlüssel hatte man für alles sehr viel Zeit, konnte entspannt arbeiten, sich Zeit für die Patient*innen nehmen und sich auch bei Bedarf mal länger unterhalten.

Besonders positiv fand ich, wie gut und häufig die Patient*innen mobilisiert und geduscht werden konnten. Außerdem gab es einen kleinen Ess- und Wohnbereich, sodass mobile Patient*innen nicht die ganze Zeit auf dem Zimmer verbringen mussten, sondern auch einen Raumwechseln vornehmen konnten. Ganz besonders gut war das auch für die dementiell veränderten Patient*innen. Schön war auch, dass Angehörige intensiv im Sterbeprozess begleitet wurden und auch im Krankenzimmer übernachten durften, falls gewünscht. Große Probleme mit der Sprache hatte ich nicht, das lesen der Übergabe Zettel und Dokumentation ging nach einigen Tagen schon recht okay, wenn in einem mir bekannten Kontext gesprochen wurde konnte ich mir die Kernaussagen auch häufig herleiten. Nur die Kommunikation mit Palliativen oder sehr alten Patient*innen gestaltete sich manchmal schwierig. Da jedoch auch einige neue Kolleg*innen aus den Philippinen dort gearbeitet

haben, waren alle an Englische Kommunikation gewöhnt.

Generell haben mich alle sehr freundlich aufgenommen, mir viel gezeigt und erklärt, mich jedoch auch einfach machen lassen wenn ich wollte und sie sich sicher waren dass ich das kann.

Nach Feierabend habe ich meistens nichts gemacht, da es in Selfoss und der näheren Umgebung nicht wirklich Aktivitäten gab, die man ohne Auto und an einem Nachmittag machen konnte. An den Wochenenden habe ich Bustouren gebucht und viel von West- und Südisland erkundet. Auch Nordlichter konnte ich von meinem Zimmer aus sehen.

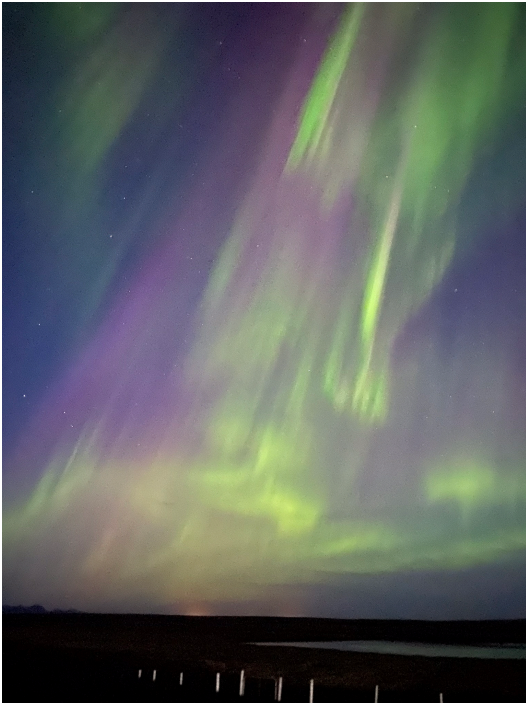
Abschließend kann ich nur sagen, dass ich sehr dankbar bin diese Erfahrung machen zu dürfen. Das Team, die Arbeit und das Land hat mich wirklich unglaublich beeindruckt und es war echt spannend zu sehen, wie Krankenpflege in anderen Ländern ablaufen kann. Ich werde definitiv einiges für meine (Pflegerische) Zukunft mitnehmen und kann es nur jedem empfehlen!

Die Kosten: ab Hamburg gibt es günstige Direktflüge, der Bus von Reykjavik nach Selfoss kostet ca 20 Euro. Für mein Airbnb habe ich 2300 Euro gezahlt, es hatte aber keine Küche sodass ich auf einer mobilen Herdplatte im Bad gekocht habe, zudem war mein Arbeitsweg 40min zu Fuß. Zum Frühstück und Abendbrot kann man auf Station gratis Toast und Joghurt essen, Nachmittags bleibt auch immer etwas Kuchen etc übrig. Für 700ISK (ca 4,50 Euro) kann man Mittags vom Buffet super gut essen. Wenn man sich im Supermarkt auf einfach Basic Lebensmittel beschränkt, zahlt man ca 30%-50% mehr als in Deutschland. Bustouren zum Erkunden von Island kosten ca 100-150 Euro. Man muss sich den Aufenthalt in Island leider leisten könnten, günstig ist es nicht.



Beispiel Zweier Patientenzimmer, es gab auch Drei-Bett-Zimmer und Einzelzimmer (als Isolationszimmer oder für Palliativ Patient*innen)

Nordlichter



Schwarzer Strand in Vik