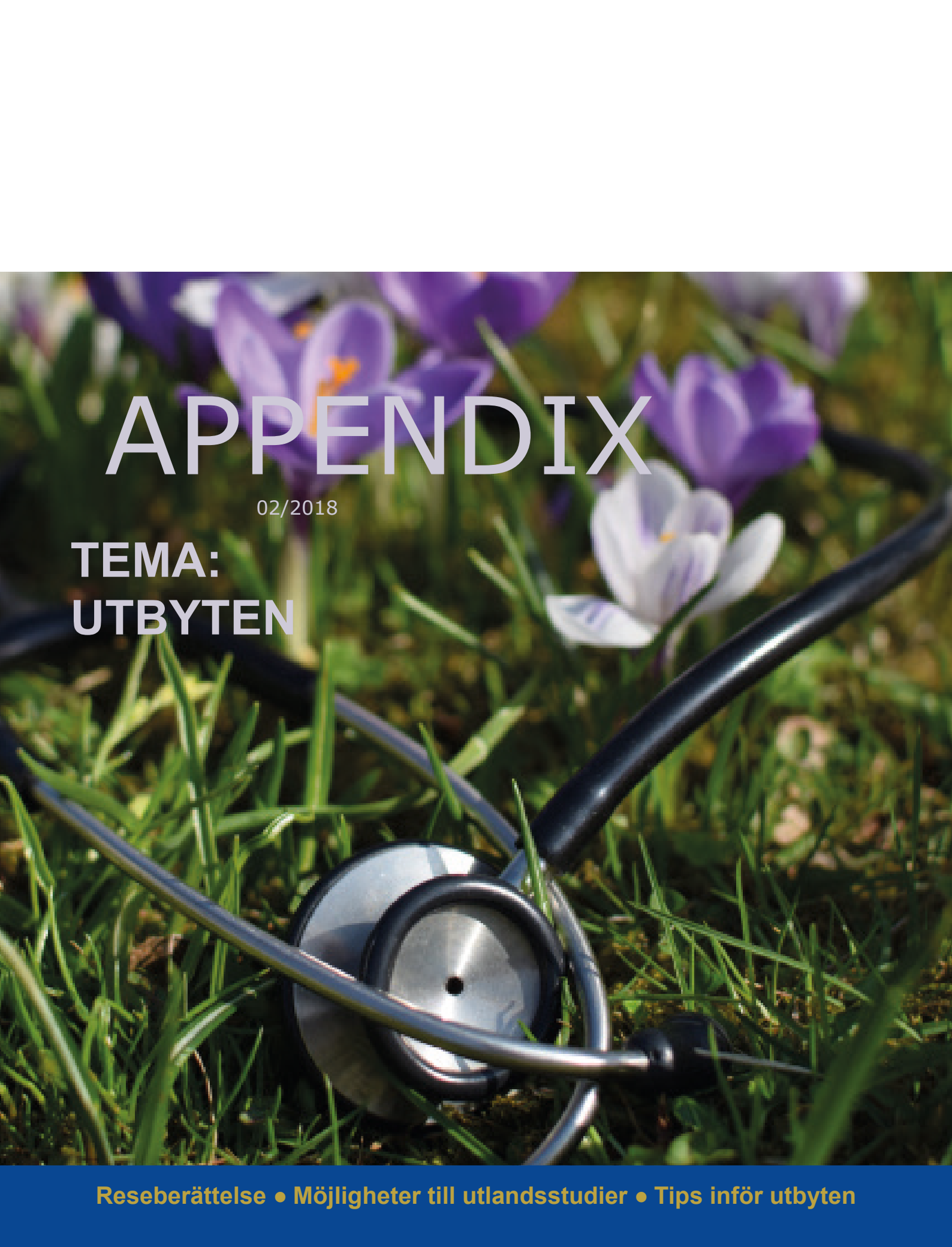


A close-up photograph of a silver stethoscope resting on a patch of green grass. In the background, several purple crocus flowers are in bloom, some with white variegated petals. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

APPENDIX

02/2018

**TEMA:
UTBYTEN**



Framtidens hälso- och sjukvård *ur ett studentperspektiv*

Nu är det bara några veckor kvar av vårterminen! Jag har beställt vackert väder för hela sommaren, så när ni är klara med de sista examinationerna kan ni äta många glassar i solen. Mellan glassarna är jag säker på att flera kommer att sommarjobba för att dryga ut studentkassan och få värdefulla erfarenheter inför det kommande yrkeslivet. Sveriges läkarförbund Student finns till för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för dig som läkarstudent att växa in i rollen som läkare, forskare och framtidens ledare av den svenska hälso- och sjukvården. Detta gör vi genom att arbeta med frågor kopplade till arbetsmiljön under studietiden, utbildningspolitiken och inte minst möjligheter och villkor kopplade till jobb inom akademien och hälso- och sjukvårdssektorn.

En fråga som berör samtliga områden är förslaget om ny läkarutbildning. Om bara några veckor väntas ett förslag från utbildningsdepartementet till riksdagen om en ny, sexårig läkarutbildning, där den nuvarande allmäntjänstgöringen sannolikt kommer att försvinna och ersättas av bas-tjänstgöring. Förslaget förväntas avspejla den utveckling som med full fart pågår och formar om det svenska hälso- och sjukvårdslandskapet. Den specialiserade vården går mot att koncentreras till ett färre antal ställen samtidigt som primärvården får ett tydligare uppdrag som grund-

fundament i hälso- och sjukvårdssystemet. Tidigare har synen varit att primärvården avlastar sjukhusen, men nu går vi istället mot att se det som att sjukhusen avlastar primärvården.

Bakgrunden till dessa förändringar är bland annat att befolkningen växer i antal samtidigt som vi lever allt längre. När våra äldre blir sjuka i olika delar av kroppen kommer det att ställa krav på oss att i större utsträckning än idag behärska diagnostik och initial handläggning av den vanliga och det akuta, särskilt kopplat till den multisjuka patienten. Samtidigt är det så att om framtidens medarbetare förväntas befinna sig i primärvården i större utsträckning kommer det ställa högre krav på att såväl arbets- som studiemiljön blir bättre än vad den är idag. Det verksamhetsintegrerade lärandet i primärvården måste vara stimulerande, trivsamt och lärorikt, och likaså arbetet som allmänläkare i vårdens vardag.

Även om regeringen lägger fram förslaget nu i juni kommer sannolikt flera frågor lämnas obesvarade. Särskilt angeläget är frågan hur det ska säkerställas att läkarstudenter får goda förutsättningar för det verksamhetsintegrerade lärandet i primärvården, och att vårdcentralerna håller jämn kvalitet i utbildningsuppdraget. En annan nyckelfråga som ännu är olöst är hur formerna för läkarstudenter att jobba i primärvården under studietiden ska se

ut, så att vi kan växa in i yrkesrollen under patientsäkra förhållanden och med goda arbetsvillkor.

Följ med oss nu i juni när vi bevakar regeringens förslag på ny läkarutbildning, och håll även utkik i nyhetsflödet för information om vår aktivitet under Almedalen, där vi kommer ha ett särskilt fokus på primärvården ur ett studentperspektiv. Till dess får ni fortsätta förkovra er i årets andra utgåva av Appendix. I detta nummer kretsar temat kring olika aspekter av utbyten under studietiden.



André Hermansson

Ordförande

Sveriges Läkarförbund Student

Appendix #02/2018 - en medlemstidning från Sveriges Läkarförbund Student

Sveriges Läkarförbund Student är en partipolitiskt obunden organisation för läkarstudenter och är en del av Läkarförbundet.
www.slf.se/student

Hör av dig om du vill bidra till Appendix!

Layout och ansvarig utgivare:

Elin Ekdahl
redaktor.appendix@slf.se

Omslagsbild:

Jonas Karström

Studenthandläggare:

Sara Widebeck
Box 5610, 114 86 Stockholm
Tel: 08-790 34 76
sara.widebeck@slf.se



Möjligheter till utlandsstudier

För den som vill kombinera studierna med en period utomlands finns olika alternativ, här tipsar vi om lite olika sätt för att komma iväg utanför Sveriges gränser!

Avtal med universitet

Varje universitet erbjuder utbyten där avtal upprättats med universitet utomlands. Ofta sker utbytena under de kliniska terminer.

- Lund - erbjuder utbyten till 24 olika länder såsom Australien, Etiopien, Kanada, Nya Zeeland och Zimbabwe. Dessa kan sökas under termin 7 - 9 och 11.
- Göteborg - erbjuder utbyten till Costa Rica, Tyskland, Norge och Irland under de kliniska terminerna. Sahlgrenska Akademien samarbetar också med universitet i USA och Japan men dessa utbyten kan inte tillgodoräknas i utbildningen.
- Linköping - erbjuder utbyten till Chile, Kina, Japan, Kenya och Mexiko under termin 8 - 9 i första hand.
- Örebro - erbjuder utbyten till Skottland under de kliniska terminerna.
- Stockholm - erbjuder utbyten till bland annat Argentina, Australien, Indien, Kanada, Kina, Nya Zeeland, Oman, Singapore, Uganda och USA. Dessa utbyten sker under termin 6 - 11.
- Uppsala - erbjuder utbyten till Indien, Peru, Sydkorea, Australien och Kina.
- Umeå - erbjuder utbyten till Nicaragua, Tjeckien, USA, Indien, Kanada, Vietnam, Kamerun och Bosnien-Hercegovina. Utöver detta anordnas även utbyten inom nätverket north2north.

Ordna ett eget utbyte

För den som vill åka på ett utbyte där det inte redan finns arrangerat av universitet finns möjligheten att ordna sitt egna utbyte. Ett tips för att hitta dessa utbyten är att söka på 'clinical elective' och det land eller universitet som låter intressant. Då utbytet sker utanför universitetets regi är det viktigt att undersöka möjligheten till tillgodoräkning för den kursen som är tänkt att läsas utomlands. En klinisk rotation pågår vanligtvis under 4 - 8 veckor.

Utbyte med IFMSA

IFMSA erbjuder både klinik- och forskningsutbyten som pågår under en månads tid. Utbyten erbjuds till över 60 länder runt om i världen, exempelvis Brasilien, Kanada, Portugal och Sydkorea. Utbytet kan göras på sommaren för att det inte ska krocka med studierna hemma. Avgiften är 2000 kr och engagemang inom IFMSA samt att vara fadder ger prioritering vid ansökan. Ansökningsperioden är mellan 1 - 31 oktober 2018 för utbyten under sommaren 2019.

Examensarbete utomlands

Alla lärosäten har en termin avsatt för examensarbete där det finns möjlighet att åka utomlands. Dessutom har Lund, Linköping och Örebro utöver detta ett kortare kandidatarbete där det också finns chans att resa iväg till andra länder.

Nordplus

Ett samarbete mellan länderna i Norden där det finns möjlighet att göra utbyte under minst 2 månaders tid i Danmark, Finland, Island och Norge. Olika universitet kan ha avtal med olika universitet inom Nordplus och ansökan sker via respektive universitet.

Erasmus+

Utbytesprogram som erbjuder utbyten under 3 - 12 månaders tid vid olika europeiska universitet. Ansökan till Erasmus görs via respektive universitet och vilka länder som går att resa till beror på vad varje universitet avtalat. Alla som beviljas utbytesplats inom Erasmus+ får också ett stipendium på runt 4000 kr/månad.



Margareta Bånnsgård

Sveriges Läkarförbund Student



Reseberättelse: Min tid som

Vårterminen 2016. 11e terminen på läkarprogrammet. Vi var sju tjejer från klassen som hade blivit beviljade utbyte i Ho Chi Minh City i Vietnam i två veckor på förlossningskursen.

Boende hade vi ordnat via AirBnb. Ett smalt traditionellt vietnamesiskt hus i slutet på en snäv mörk gränd. Fräscht var det däremot, och även om inte grannarna annars pratade mycket engelska hälsade de alltid glatt när man gick förbi där de satt och åt, lekte och lagade mat, mitt i gränden.

Staden var varm, stor och full av mopedister, trafiken flyter på som vatten och stannar aldrig av, inte ens när en behöver gå över gatan.

Vi bodde på gångavstånd från sjukhuset, Tu Du Hospital, det största mödravårds-sjukhuset i södra Vietnam.

På första dagen, efter att ha fått en snabb introduktion, stegade vi iväg till förlossningssalarna. Där inne är det fullt med folk; barnmorskor, barnmorskestudenter, vietnamesiska läkarstudenter och så vi. Vi är många och det är svettigt. 40°C med enstaka fläktar i hörnen och fönstren öppna utan nämnvärd effekt.

Förlossningen var uppdelad i två stora



salar. De kvinnor som befann sig i öppningsfasen låg i sängar som stod tätt intill varandra i en stor sal liknande en gymnastikhall. Först när de närmade sig utdrivningsfasen var det raka vägen till själva förlossningssalarna. Här kommer man först in till ett större, runt rum, där sköterskorna har sin arbetsstation i mitten. Från detta rum utgick tio små salar som en solfjäder; åtta vanliga salar plus en sal för hepatitsmittade och en sal för HIV-smittade. I varje sal låg i regel två kvinnor längs med varsin vägg. Salarerna var öppna

med full insyn, allt för att barnmorskorna skulle ha överblick över så många patienter som möjligt.

På första dagen blir vi behjälpta av en barnmorska som kan engelska, och följer med henne in på vår första förlossning. Kollega S vinkas fram. När barnet väl kommit ut (vilket gick snabbt, och utan att mamman släppte ur sig ett enda ljud), får S sedan tvätta, mäta, väga och klä på barnet. Sedan hinner hon bara ge barnet tillbaka till mamman, för då är det dags för nästa förlossning och vi kilar vidare.

Inne på nästa förlossning blir jag framvinkad. I tron om att jag skulle göra samma sak som S kliver jag fram, men blir plötsligt placerad mellan benen på blivande modern, får snabba instruktioner om var jag ska placera händerna: en över perineum och andra uppe på nedre delen av magen, och trycka för att hjälpa ut barnet. När huvudet kommer, ska jag greppa tag om huvudet och dra och vrida. Och se nu till att du inte tappar barnet när det väl kommit ut...! Sagt och gjort. Barnet förlöses utan konstigheter (och för de som undrar, nej, jag tappade inte barnet även om det i slutet kom ut med en väldans fart), och placentan får jag också dra ut. Därefter får kollega K sy ihop perineum. I Vietnam görs nämligen perinealklipp regelmässigt vid förlossningen. Något vi läst i böckerna att man slutat med i Sverige och enbart gör i undantagsfall.





utbytesstudent i *Vietnam*

Efter en mer fartfylld förmiddag än förväntat, beger vi oss ut och dricker kokosnötter till lunch på innergården. Tillbringar därefter någon timme till på förlossningen och går sedan hem för att smälta dagen.

Inne på själva förlossningssalarna går det snabbt, och under vår tid där ser vi barn komma till världen som på rullande band, med en mängd som egentligen kraftigt överstiger den planerade kapaciteten.

Som tidigare nämnt föder mammorna på tvåsal. Ingen särskiljning görs baserat på om det är en normal förlossning, ett missfall eller en planerad abort. Oftast förlöste de i tystnad, långt ifrån de skrik och vrål som filmvärlden fått en att tro att förlossningarna medför, utan kvinnorna verkade försjunka in i sig själva och bita ihop. De flesta fick inte heller någon smärtlindring, och vi uppfattade att det dels var för att de själva kan välja att tacka nej till det av kulturella orsaker, men också för att det då kostar extra.

Inga pappor eller andra anhöriga var välkomna på förlossningen, utan fick sitta ute i väntrummen ute i korridoren. Endast en gång såg jag dem släppa in en nybliven pappa i några minuter, men för det krävdes tragiska omständigheter.

Läkarstudenterna var till stor hjälp för att svar på frågor, och översättning där

språkförbristningen gjorde att vi inte kunde kommunicera med barnmorskorna, eller patienterna för den delen. De var även väldigt intresserade av oss, och ibland kände vi oss som turistattraktioner på avdelningen, med en hel hoper ivriga läkarstudenter runt oss.

Jag är väldigt tacksam över att ha givits möjligheten att åka iväg på den här resan. Dock är det inte heller helt oproblematiskt att åka iväg på vad som i det närmsta känns som en sorts vårddurism. Språk mellan en själv och både personal och patienter gör det väldigt svårt att kommunicera och inhämta samtycke när en blir tillsagd att utföra en undersökning. Något jag förordrar att ha särskilt i en situation där

jag förväntas undersöka ett underliv, eller förlösa någons barn. Ibland bad vi någon

av läkarstudenterna översätta, andra gånger fick man hoppas att blickkontakt och ett vänligt leende räckte till. Normen var inte heller att samtycke krävdes, endast de som kunde betala fick slippa studenterna.

Det var däremot mycket givande och intressant att få åka iväg. Dels allt man fick se och uppleva, men också få inblick i hur livet är på ett sjukhus annanstans än i Sverige. Att se att man trots väldigt begränsade resurser

kan bedriva en fungerande vård.

-Jag hoppas i framtiden kunna åka iväg på uppdrag i andra länder, och då förhoppningsvis kunna ge tillbaka mer än vad jag känner att jag kunde under den här resan, trots att jag själv fick väldigt mycket.

Text och bild: Sofie Stenvall



Behöver du hjälp med ekonomin?

Är du av kvinnligt kön och behöver pengar för att studera utomlands? Då kan du söka Fredrika Bremer-stipendiet! Stipendiestiftelsen delar årligen ut studiestipendier till unga heltidsstuderande kvinnor på högskolenivå.

Ansökningstid: 15 augusti – 15 oktober. Läs mer på www.bremerstipendier.se/

Du kan även söka flertalet andra stipendier som läkarstudent, exempelvis via ditt universitet. Var god se [Appendix 01/2017](#) för att se tips på vilka stipendier just DU kan söka! Som medlem i Sveriges läkarförbund Student kan du även söka understödsfonden, se mer information på www.slfs.se/student



Praktik i Sverige – nyckeln till första jobbet efter examen

Ett av SLF Student Utlands prioriterade mål med verksamhetsåret 2018 är att främja möjligheten för svenska utlandsstudenter att genomföra delar av sin utbildningspraktik inom den svenska sjukvården. Att få praktisera inom sjukvården i hemlandet – där majoriteten av oss kommer att arbeta efter examen – är en viktig pusselbit för att skapa en effektiv, trygg och patientsäker väg in på den svenska arbetsmarknaden. I den här artikeln kommer ett välfungerande samarbete mellan ett landsting och en av våra studieorter att lyftas fram.

Under 2017 var 464 svenska läkarstudenter inskrivna på Medical University of Gdansk – det gör studieorten till den mest populära hos svenska utlandsstudenter. Universitetet i Gdansk har under lång tid utbildat svenska läkare och 2010 startades ett framgångsrikt praktiksamarbete med Kalmar läns landsting.

Varje sommar sedan dess har ett antal studenter fått möjligheten att genomföra delar av utbildningens praktik vid något av regionens tre sjukhus: Oskarshamns sjukhus, Västerviks sjukhus eller Länssjukhuset i Kalmar. Antalet praktikplatser varierar från år till år och studenter som läser sitt andra, tredje, fjärde eller femte år kan söka en praktikplats. Praktiken omfattar fyra veckor och universitetet

avgör vid vilka av sjukhusens avdelningar som praktiken ska förläggas.

Under hela perioden har praktikanten tillgång till en erfaren handledare och veckorna i sjukvårdens verklighet är en möjlighet att utmana sig själv både teoretiskt och praktiskt. Inför varje sommar brukar antalet ansökningar därför vara många. Vem som får en praktikplats avgörs utifrån tre kriterier:

1. Anknnytning till landstinget.
2. Tidigare anställning hos landstinget.
3. Aktivt medlemskap i Sveriges läkarförbund.

Daniela Soler Wilhelm är en av dem som fått möjligheten att praktisera tack vare samarbetet. Förra sommaren, mellan termin 6 och 7, tillbringade hon fyra veckor på Västerviks sjukhus. Två veckor var Daniela placerad på en pediatrik avdelning och under två veckor på en internmedicinsk avdelning.

Vad fick du göra under praktiken?

På avdelningen fick jag hjälpa till med att diktera epikriser, dagsanteckningar och utskrivningsanteckningar. Jag fick också möjlighet att undersöka patienter som skulle skrivas in på avdelningen, säger Daniela som i dag läser termin 8 i Gdansk.

Praktiken har gjort att hon fått en bättre inblick i och en större förståelse för den

svenska sjukvården. Hon berömmar dessutom handledningen.

SLF Student Utland uppmanar fler landsting och regioner att följa Kalmar läns landstings välfungerande praktik-samarbete med studenterna i Gdansk. Vi fortsätter arbeta för att fler utlandsstudenter ska få möjligheten att genomföra delar av praktiken inom den svenska sjukvården. I styrelsen ansvarar Kristin Remnås (kristin.remnas@slfsutland.se) för arbetet med praktikfrågor. Har du funderingar, åsikter, förslag, tips eller frågor om praktik i Sverige? Kontakta Kristin eller undertecknad.



Gustaf Kallryd

Ordförande SLF Student Utland

Ska du arbeta som underläkare i sommar?

Har du fått jobb som underläkare i sommar? Grattis! Vi vill redan nu passa på att flagga för löneenkäten som Läkarförbundet skickar ut till våra medlemmar i början av hösten. Den är anonym, handlar om lön, möjlighet att löneförhandla och var man jobbat. Vi ser fram emot era svar!

Ska du arbeta som läkarassistent i sommar?

Ska du jobba som läkarassistent i sommar? Hurra! Vi kommer under hösten samla in berättelser från medlemmar och göra ett spännande reportage om detta. Tjänsterna varierar beroende på var man jobbat och vi vill att så många läkarstudenter som möjligt ska få insyn i vad man kan göra!



Sembrando Esperanza Peru

- välgörenhetsorganisationen med volontärverksamhet

Sembrando Esperanza Peru kan på svenska ungefär översättas till "att så ett frö av hopp för Peru". Vi som arbetar med projektet vill ge de tuberkulossjuka, hemlösa och socialt utsatta individer som vi hjälper på vårt behandlingshem i Lima, Peru hopp om en bättre framtid.

Vår ideella förening bildades 2009 av läkarstudenter i Göteborg. Ett behandlingshem i Lima öppnades 2010 under ledning av läraren och socialarbetaren Jenny Huaman Sulca. I nuläget så bor omkring 80 personer på hemmet där de får behandling, mat och husrum. Vi i projektgruppen i Sverige stöttar hemmet finansiellt, förmedlar volontärer samt sprider kunskap om tuberkulos och situationen i Peru. Vi söker ständigt nya sponsorer, vi arrangerar pubar där intäkterna går till välgörenhet, vi

arrangerar kvällsföreläsningar och vi säljer smycken som tillverkas av de boende på hemmet. Projektgruppen har ett konstant samarbete med Jenny, som är kvar

och arbetar på hemmet i Peru. Två av våra volontärer på hemmet berättar här nedan om sina erfarenheter.

"Vi är Rebecka och Matilda och vi besökte hemmet en vecka i oktober -17. Som volontär på hemmet kommer du bli överöst med kärlek och du kommer bli x-antal erfarenheter rikare. Bara att ta sig till hemmet är ett äventyr i sig, stå inte i andra tankar när du åker buss, det går snabbt i svängarna och du måste skrika när du ska av. På hemmet kommer din huvuduppgift vara

att umgås med de boende. De har redan väl fungerande rutiner med tex matlagning, matservering, städning, hygien, läkemedelsutdelning. Boendet fungerar eftersom de boende hjälper varandra. Vid första anblick så kan det se väldigt stökigt ut med

så många människor på en relativt liten yta men det är ett organiserat halvkaos. Vad vi gjorde med de boende var att vi målade, räknade, trädde armband, spelade spel mm. Vår spanska var bristfällig och vi rekommenderar att man kan prata ganska bra, dock så kan man kommunicera väldigt fint ändå och stannar man

en längre tid så kommer man utveckla språket mycket. Vi är oerhört glada för vår korta men givande tid på hemmet".

Om du vill veta mer om hemmet, engagera dig i projektet och/eller åka iväg som volontär så ta kontakt med oss via mail seperu@ifmsa.se. Det går också att läsa mer om projektet på vår hemsida: www.se-peru.com.



Kalendarium 2018 för Sveriges läkarförbund student

- 19 maj - Sjätte styrelsemötet för förbundsstyrelsen i Stockholm
- 20 maj - Representationsskap samt ordförande- och kassörsnätverk i Stockholm
- 1 - 8 juli - Almedalen i Visby
- 26 augusti - Sjunde styrelsemötet för förbundsstyrelsen i Stockholm
- 15 - 16 september - Förbundsstyrelsen har sitt åttonde möte och arbetshelg i Stockholm
- 12 - 14 oktober - Utlandskongressen går av stapeln i Riga, Lettland
- 19 oktober - Nionde mötet för förbundsstyrelsen i Stockholm
- 20 - 21 oktober - Facklig vidareutbildning och ordförandenätverk anordnas i Stockholm
- 16 november - Tionde och sista mötet för förbundsstyrelsen i Lund
- 17 - 18 november - Fullmäktige i Lund



TEMA: UTBYTE

Kontakta oss!

Göteborg

Ordf. Elin Ekdahl
ordf.goteborg.student@slf.se

Linköping

Ordf. Freja Swärdh
ordf.linkoping.student@slf.se

Lund

Ordf. Ida Osbeck
ordf.lund.student@slf.se

Stockholm

Ordf. Christoffer Blom
ordf.stockholm.student@slf.se

Umeå

Ordf. Karl Forsberg
ordf.umea.student@slf.se

Uppsala

Ordf. Elsa Kågström
ordf.uppsala.student@slf.se

Örebro

Ordf. David Josefsson
ordf.orebro.student@slf.se

Utland

Ordf. Gustaf Kallryd
ordf.utland.student@slf.se



Utbytestips från Karolinska Institutet

Läkarprogrammet är till för att skapa framtidens läkare. I det ingår att ge studenter gedigen och evidensbaserad vetenskap om kroppen, såväl frisk som sjuk. Men en stor del som ofta förbises är att läkarstudenter även behöver få uppleva mycket och skaffa sig mycket erfarenhet för att bli så bra som möjligt. Mycket handlar om bemötande och mänsklig kontakt, om att förstå sig på en annan individ för att kunna hjälpa den så gott som möjligt. Ett sätt att öka läkarstudentens erfarenhet är genom utbyten.

Utbyte betyder att en student gör en del av sin utbildning på annan studieort, ofta utomlands. En del utbyten är redan färdigpaketerade av lärosätet medan andra formas av studenten själv. Det alla utbyten har gemensamt är att de ska vara likvärdiga studierna i hemorten, för att kunna säkerställa kvalitén på utbildningen. Alla svenska läkarutbildningar erbjuder utbyten, men i högt varierande grad. Karolinska Institutet erbjuder utbyten till över 50 orter medan ett annat lärosäte erbjuder endast ett. Vi i Sveriges läkarförbundStudent ser väldigt positivt på utbyten som en del i läkarstudentens utveckling och har därför ställt några frågor till Karin Forslund, internationell handläggare på Karolinska Institutet (KI).

Det som gör KI unikt avseende utbyten är mängden valmöjligheter. Över 50 olika lärosäten i över 30 länder har avtal med KI som gör det möjligt att göra delar av utbildningen på annan ort. Utbytena går att göra relativt tidigt men mer än hälften av alla som söker för utbyten vill studera utomlands sista terminen, menar Forslund. På grund av mängden självvalda kurser på KI:s läkarutbildning skapas stora möjligheter att forma sin utbildning själv. "Eftersom

läkaryrket är globalt i sin natur, uppmuntras våra studenter att delta i internationella utbyten för att själva utvecklas och få nya perspektiv på sitt framtida yrke."

**"Eftersom
läkaryrket är
globalt i sin
natur
uppmuntras våra
studenter att
delta i
internationella
utbyten för att
själva utvecklas
och få nya
perspektiv på sitt
framtida yrke -
Karin Forslund,
KI"**

Genom att ge studenter möjlighet att påverka sin egen utbildning kan de bli mer engagerade. Men kanske viktigast av allt så får de studenter som åker på utbyten nya erfarenheter. De lär sig hantera nya och ofta stressiga situationer, egenskaper som används dagligen i läkaryrket. I en reseberättelse berättar en student om just detta: "På sina sjukhusplaceringar exponeras man för mycket saker man inte är van vid hemifrån [...]. Att stöta på det i akutrummet framöver känns betydligt mindre dramatiskt och stressfyllt efter denna tid. " Därmed så tillför ut-

byten unika möjligheter för studenter att samla på sig nya erfarenheter. Kolla med ditt universitet vilka utbyten de erbjuder, och hjälp dem utöka just dina möjligheter till att upptäcka världen och lära dig något nytt.



Niki Shams

Sveriges läkarförbund Student



Intervju: Studera på 4 kontinenter



Vem är du?

Jag heter Hanna Nilsson, jag är 24 år och studerar T11 vid Linköpings universitet.

Var har du varit utomlands under din utbildning och varför?

Jag har varit på flera utbyten. Den gemensamma nämnaren i varför jag gjort det är att jag får energi av att byta miljö ibland, och att jag tycker om att få nya infallsvinklar och perspektiv.

När var du iväg? Hur länge var du där?

Vad gjorde du? Varför åkte du dit?

Australien: en termin, HT15, T6. Forskningstermin, gjorde ett projekt i neurofysiologi på University of New South Wales (UNSW)/Neuroscience Research Australia (NeuRA). Åkte dels eftersom det finns en stark kultur i Linköping om att ta chansen och göra sin forskningstermin utomlands, dels för att jag ville byta miljö och uppleva Australien. Vi var flera från klassen som åkte dit och det blev ett härligt gäng.

Kenya: 7 veckor, sommaren 2016, T8. Utbyte genom Linköpings Universitet. Gjorde kirurgiplacementen på Moi Teaching and Referral Hospital/Moi University. Var intresserad av att få erfarenhet av sjukvård i afrikansk miljö.

Spanien: 4 veckor, april-maj 2017, T9. Freemoverutbyte. Gjorde ortopediplacementen på Hospital Universitario La Paz/Universidad Autónoma de Madrid. Gjorde ett utbytesår under gymnasiet i Madrid och hade länge velat återvända dit samt testa att använda spanska som arbetspråk.

Sri Lanka: 3 veckor, december 2017, T10. Freemoverutbyte. Gjorde neurologiplacementen på Karapitiya Hospital/Ruhuna University. Åkte eftersom det var

relativt enkelt ordnat, eftersom jag hade trevliga vänner som också skulle dit, samt för att lite ljus, värme och nya intryck under vintern var guld värt för att hålla motivationen uppe under sista året.

Hur kopplade det an till studierna i Sverige?

Alla utbyten jag gjort har tillgodoräknats, min kirurgiplacement i Kenya är alltså min ordinarie kirurgiplacement. När det gäller klinisk praktik så har det känts viktigt att få tillräcklig erfarenhet av den svenska sjukvården och hitta en lagom balans, och därför har jag varit noga med att läsa de svenska böckerna samt ibland frivilligt kombinerat utlandsplacementerna med några kortare pass i den svenska sjukvården. Forskningsarbeten anser jag man med fördel kan göra utomlands eftersom forskning är väldigt internationellt.



Hade du någon fritid och vad gjorde du då?

Vad var det bästa med landet?

Jag rekommenderar alla länder jag varit i. I Australien kunde man surfa, dyka och hänga runt i härliga Sydney. I Eldoret i Kenya fanns det inte så mycket att göra, vi brukade ta joggingturer och plugga, men det fanns många utflyktsresemål till helgerna. I Spanien promenerade jag runt i gränderna och åt take awaymat. På Sri Lanka kunde man sola och bada. På alla ställena har jag tillsammans med vänner kunnat ta fantastiska weekendutflykter – allt från att bestiga Mount Kenya till att vandra på tågspåren i Sri Lankas berg och dyka i stora barriärrevet. Det är minnen för livet.

Hur fungerade det med CSN? Sökte du något stipendium?

När jag har haft utbyte under terminer-

na har jag fortsatt med CSN precis som vanligt fast med merkostnadslån för utlandsstudier, ibland även extra lån för flygbiljetten. När jag hade sommarutbyte blev det lite mer problematiskt. Sommarutbytet tillgodoräknades efterföljande hösttermin, och eftersom kursen ju gick på hösten så fick jag inte CSN förrän då. Det blev en något ansträngd ekonomisk situation, men löste sig med att jag fick två stipendier. Just till afrikanska eller liknande länder finns det många som erbjuder stipendier, exempelvis Olof Palmes minnesfond. Mitt andra stipendium fick jag från Rotary.

Varför rekommenderar du andra studenter att åka?

Alla erfarenheter är bra erfarenheter! Självklart bör man ta möjligheten om man kan. Mina utbyten har bland annat gett mig många perspektiv på sjukvårdens organisation, olika levnadsförhållanden och förutsättningar samt hur man kan bedriva utbildning. Det finns en hel del som fungerar bättre än i Sverige, och annat som fungerar sämre. Det ger viktiga erfarenheter och perspektiv.

Har du några tips till studenter som vill åka? Vad ska man tänka på?

Det viktigaste är att åka med öppna ögon. Ha respekt för andra kulturer även om det inte är som hemma, förstå din egen roll som student och gäst och visa tacksamhet. Man kan ibland få starka intryck och vara med om frustrerande situationer. Allt måste inte bli perfekt eller ens särskilt bra, det är också erfarenheter. Reflektera över dina upplevelser och använd dem hemma, förr eller senare. Om du känner dig osäker – kolla om du har en vän du kan åka med. Man måste inte åka ensam.

Text: Anna Waern-Bugge

Foto: Privat