

## Oppimispäiväkirja

### Päivä 1

Työssäoppiminen starttasi Helsingistä Bangkokiin lennolla 9.11.2019. Määränpää oli Chonburi ja Burapha University Faculty of Nursing.

Omat tavoitteet lähtivät käyntiin heti koneeseen päästyä, nimittäin kommunikointi vieralla kielellä, vierustoveri oli ruotsalainen. Toista vieruskaveri minulla ei ollut, koska istuin käytäväpaikalla. Matkustamisessa on jo oppia päässyt kertymään, eli käytäväpaikalle hinnalla millä hyvänsä, sillä jaloittelemaan on päästävä.

Bangkokiin saavuttiin 10.11. väsyneinä, mutta thaimaalaiset sairaanhoito-opiskelijat ottivat vastaan lämpimästi ja reilun tunnin bussimatkan päässä oli määränpäämme Chon Buri. Välittömästi bussiin päästyäni hämmennyin thaimaalaisen halusta jäädyttää ilmastointilaitteella. Miten ihmeessä he pystyvät olemaan siinä hyytävässä vedossa?

### Päivä 2

Toisena päivänä alkoivat opinnot yliopistolla pitäen sisälleen luennon Thaimaan kulttuurista ja yhteiskunnasta. Tämä oli hyvää kertausta omaan perehtymiseeni ennen matkaa. Tietoa tuli niin maantieteellisesti, kuin kansallisesta symbolista ja lipun värien merkityksestä. Myös thai-aakkoset käytiin läpi, mutta näiden kirjoittaminen, lukemaan oppiminen ja ymmärrys olisivat vieneet aikaa ja paljon. Toinen luento oli aiheesta Thaimaan terveysjärjestelmä. Väestöjakaumassa näytti olevan yhteinen piirre, iäkkäiden ihmisten lukumäärä oli kasvusuuntainen. Yhtenäistä oli myös yleisimmät sairaudet. sydänsairaudet, syöpä ja myös diabetesta esiintyi thaimaalaisilla.

11.11. Loi Krathong day, eli valon juhla. Juhlapäivänä kunnioitetaan veden jumalatarta laskemalla veteen tuikuja kellumaan. Tuikut vievät mennessään vuoden aikana kertyneen kaunan ja synnin. Vaikka loi krathongia vietetäänkin Thaimaassa, ei kyseessä ole buddhalainen vaan alkuperältään hindulainen juhla. Juhlan juurien sanotaan tulevan intialaisten brahmaanien dipawali-juhlasta, joka Thaimaassa tunnetaan paremmin nimellä diwali.



### Päivä 3

Sairaanhoito laboratorio. Labrassa voi esimerkiksi harjoitella nukeilla haavanhoitoa, elvytystä ja laskimokatetrin laittoa. Myös Suomessa olemme harjoitelleet nukeilla mm. elvytystä. Toki opintojen tuntimäärästä minulla ei ole oikein tietoa Suomesta, eikä Thaimaasta. Riippuu varmasti tutkinnosta tai sen osasta. Ja toisaalta eivätpä meidän tutkinnot taida olla keskenään vertailukelpoisia. Harjoittelin laskimokatetrin laittoa nukelle. Tätä taitoa en ole Suomessa harjoitellut, mutta vielähan opintoja on kevätlukukausi jäljellä, eli edessä oppia runsain mitoin.

Lasten päiväkotia, missä nuorimmat olivat 3 kuukauden ikäisiä vauvoja. Tämä ero oli havaittava suomen päivähoitoa ajatellen. Suomessa aloitetaan päivähoito aikaisintaan 9 kk ikäisenä. Koti-



hoidon tuki mahdollistaa meillä lapsen hoidon kotona aina kolmevuotiaaksi asti. Illalla päätimme ryhmässä mennä thaihierontaan. Tämä ei ollut menestys tarina, sillä ilmastointilaitteet sylkivät ulos kylmää ilmaa ja niinpä hoidon aikana kylmetin itseni ja flunssaa podettiin seuraavat kaksi viikkoa. Tämä on asia ihmetyttää entistä enemmän, ilmastointilaitte on varmasti tarpeen, mut eikö ole mitään kohtuullisuutta sen käytössä ja lämpötilassa?

#### Päivä 4

Päivä alkoi vierailusta Burapha University sairaalan hemodialyysiyksikköön. Yksikkö oli jaettu osiin, jossa toisessa olivat dialyysihoidossa olevat potilaat ja akuutilla puolen olivat sitten vielä pahemmin sairait potilaat, jotka tarvitsivat paljon koneita valvomaan elimistön toimintoja. Suomessa en ole päässyt vierailemaan oikein missään, eli harmi, ettei ole vertailukohtaa maiden hoitoyksiköiden välillä.

Pyörähdimme vielä tutustumassa hyvinvointi osastolla, josta mukaan tarttui muutama esite. Entisenä graafisen alan työntekijänä kaikenmoiset painotuotteet kiinnostaa, ja joogaan hurautuneena kiinnittyi huomio myös selkäkipuisen jumppaohjeet, tuttuja liikkeitä kaikki.

Illtapäivämme päätti upea seremonia, joka oli valmistuville sairaanhoitajille. Sairaanhoitajat saivat todistuksen ja opettajat laittoivat rintamerkin heidän pukuihinsa. Opiskelijat antoivat opet-



tajilleen jasmiinin ja ruusun kukista tehtyjä nauhoja. Myös minä sain yhden ja tuoksu oli ihana. Esiintymässä oli tanssiryhmä, joka oli pukeutuneena perinteisiin thaimaalaisiin juhlapukuihin. Upeat juhlat!

Illan ohjelma oli lähteä läheiseen kauppakeskukseen. Ja vaikka elämme marraskuun puoltaväliä, oli kauppakeskus aloittanut joulun, paikka oli tulvillaan joulukoristeita. Taitaa tämäkin olla samanlaista meillä Suomessa.

#### Päivä 5

Vierailu sairaalaan, joka tarjosi perinteistä thaimaalaista lääketiedettä. Pääsimme valmistamaan perinteistä valmistetta, jonka tärkein ainesosa oli kurkumiini. Tämän voiteen luvataan lievittävän nyrjähdyksiä, mustelmia, särkyä ja ihottumaa. Ehkäpä tämän voiteen valmistus oli järjestetty meille suomalaisille, koska itse ”tuotantolinja” ei mennyt kovinkaan jouhevasti. Mutta kivaa oli, pääsimme itse tekemään tuotteen eri vaiheita. ”Tuotannon” jälkeen lou-



nastimme ja päivän kruunasi thaihieronta. Perinteinen, vajaan kahden tunnin hieronta päättyi siihen, että keho käytiin läpi lämpöisin yrttynytein. Tästä sai siirtyä vielä saunan lämpöön jossa myös yrtit tuoksuivat.

Joidenkin sairauksien kohdalla, asiakas voi valita hoidon Thaimaalaisen perinteisen lääkinnän (yrtti + hieronta) ja länsimaisen lääketieteen väliltä. Yrttejä ja lääkkeitä ei suositella yhdistettävän, koska yrtit voivat kumota lääkkeen vaikutuksia.

### Päivä 6

Tämän päiväinen vierailukohteemme oli kuntoutusterapian yksikkö. Kuntoutusasiakkaat olivat jaettu neljään osaan, oli mm. neurologiset asiakkaat ja pediatriiset asiakkaat. Yksikössä työskenteli fysioterapeutteja. Sain kokeilla TENS-hoitoa, jossa hermoihin lähetetään sähköimpulsseja. Tämän tarkoitus on mm. lievittää kipua. Elektrodit laitettiin kyynärvarteen ja kämmen ja sormet tekivät liikettä, vaikka olin rentona paikallaan. Yksikössä oli monenlaista terapiaa ja yksi meistä ryhmäläisistä oli seisomatelineessä, joka on kyllä tuttu jo vammaispuolen hoitotyöstä. Lopuksi teimme käteen parafiinihoidon, tämä teki ihosta pehmoisen.

Lounaan jälkeen saimme harjoitella opettajan johdolla tikkausta sianlihaan. Harjoittelimme kah-ta erilaista pistoa ja lopuksi poistimme tikit. Oli hienoa kokeilla uutta! En tiedä miten Suomessa nykypäivänä harjoitellaan tikkien ompelua, siskoni on harjoitellut ompelua vuosikymmeniä sit-ten perushoitajan opinnoissa superloniin.

### Päivät 7 ja 8

Viikonloppu vapaa, matka Pattayalle. Aikamoinen turistikohde, mut tulipa nähtyä. Matka koh-teeseen sujui oikein helposti, meille oli järjestetty kyyti. Paluu yliopiston asuntolaan oli jo haas-teellisempi. Saimme otettua taksi linja-autoasemalle. No siellä menimme luukulle ja yritimme ostaa lippua Chon Buriin. Meillä luki thaimaan aakkosilla tämä määränpää puhelimen viestissä jota näytimme lipun myyjälle. Lipunmyyjä viittoili vaan kädellä johonkin suuntaan. Ymmärsim-me, ettei tältä luukulta. Kysyimme neuvoa paikalliselta. Ohjasi meidät taas samalle lippuluu-kulle. Myyjä tuntui jo hermostuvan, ettemmekö tajua, ettei häneltä saa lippuja. Nyt hän viittoili suuntaa asemalta pois. Meinasin vähän hermostuttaa, mutta sitten muistin yhden asian, ihmi-set kyllä auttavat. Vaikkei yhteistä puhuttua kieltä ollut, näytteässäni tekstiä Thai-kielellä, ihmi-set ymmärsivät heti mitä haluan. Useiden ihmisten näyttäessä suuntaa minne meidän täytyy kulkea päädyimme lopulta huoltoasemalle. Jotenkin kuvittelimme olevamme matkalla linja-au-toasemalle, ja oletimme bussin saapuvan tänne. Lopulta kaksi nuorta huoltamotyöntekijää kä-destä pitäen veivät meidät tienvarteen ja viitoivat fanibussin luoksemme ja hyppäsimme kyytiin ja matkamme jatkui. Ystävällistä ja auttavaista kansaa.

### Päivä 9

Flunssa pukkaa, maski naamalle niin kukaan ei huomaa vaikka nenä vähän vuotaa. Hengitys-suojaimen käyttö olisi varmaan aiheellista ilmansaasteiden takia. Mutta opin, että suojainta oli-si kohteliasta käyttää, jos ei halua tartuttaa muita. Tokihan tartunnan saa jo ilmasta, mutta koin, että flunssani jää pimentoon ja saan osallistua meidän opintoihin ja vierailuihin suojaimen kans-sa, ilman että minun tarvitsisi selitellä kuntoani.

Aamu alkoi luennolla, jossa käsiteltiin mm. thaimaalaisesta terveystal-velujen käytännöstä. Läpi käytiin myös yleisimmät kuolinsyyt. Kärki-sijoilta löytyivät: sydänsairaudet, syöpä ja (ei niinkään yllätyksenä) lii-kenneonnettomuudet. Sairauksien ennaltaehkäisyä korostettiin itsestä





huolehtimista, eli ne terveelliset elintavat ja myös perheen merkitys oli suuri puhuttaessa huolenpidosta.

Päivän päätteeksi oli luento ”Thaimaan vaaroista”, eli mitä matkaajan ja eri kulttuurista tulevan olisi syytä huomioida. Kävimme läpi vedestä ja ruuasta saatavia tautitauhteja, veren, hyttysten ja eläinten välityksellä tarttuvaa tauteja ja mitä voidaan ennaltaehkäistä rokotuksilla. Ja se suuri vaara on liikenne, jota en käy kiistämään. Nämä asiat olivat minulle jo tuttuja, koska tämä oli minun kolmas reissu aasiaan, ja olin jo aiemmin

perehtynyt vaadittaviin rokotuksiin ja siihen, mitä on syytä välttää. Uutena minulle tuli hyttysten levittämä Chikungunya, joka on Chikungunya-viruksen aiheuttama trooppinen kuumetauti.

### **Päivät 10-11**

Vierailimme Chon Burin sairaalan naisten ja miesten osastolla. Potilaat olivat pääsääntöisesti iäkkäitä ja hengityskoneissa. Osastot olivat 30 hengelle ja jaettuna kolmeen osaan, eli 10 potilasta/osio, mutta todellinen potilasmäärä oli 40-50. Näimme ruokailun nenämahaletkun kautta, sekä järkyttävän ison painehaavan hoidon. Osastolla vieraili paljon omaisia, jotka osallistuivat perushoittoon ja osa omaisista opetteli hengityskoneessa olevan potilaan hoitoa sairaanhoitajan johdolla, jotta potilas voisi siirtyä kotihoitoon. Vierailut Suomen sairaaloissa / osastoilla on vähäiset. Mutta oletan, että sairaaloiden vuodeosastojen huonekoot ovat pienemmät ja huoneet ovat varustettu seinillä ja ovilla. Thaimaassa osasto oli yksi iso tila, mikä oli jaettu kolmeen osaan ”väliseinällä” mikä ei yletynyt kattoon asti. Tämä antoi hoitajille paremman näkyvyyden, kun yhdellä silmäyksellä näit koko osaston. Hoitajien kanslia oli osaston yhteydessä, mikä oli oma huoneensa isoilla ikkunoilla. Iltakävelyllä löysin etsimäni kuin vahingossa. Löysin joogakoulun. Vastaanotto oli heti ystävällinen, ulkopuolella olevat joogit vetivät sisään tutustumaan saliin ja sain vaihdettua joogaopettajan kanssa muutaman sanan. Sain käteeni tuntiaikataulut ja vinkit mille tunnille minun olisi hyvä osallistua. Tunnin hinta tuntui suhteettoman kalliilta. Puolentoistatunnin jooga maksoi 14,30 €, eli hinta oli samanlainen kuin Suomessakin. Ja kun vertasin hintaa thaihierontaan joka kaksi tuntia maksoi noin 10,45 €, niin en voinut kuin hämmästellä. Jooga taisi olla parempituloisten harrastus.

### **Päivä 12**

Päivän sairaala vierailu vaihtui ohjelmaan Japanin vieraiden kanssa. Japanista oli tullut 8 sairaanhoito-opiskelijaa opettajiensa kanssa vierailulle Burapha yliopistoon. Saimme kuunnella opiskelijoiden mielenkiintoiset luennot Japanista ja tietämys siitä kulttuurista kasvoi. Japanilaiset olivat perehtyneet molempien maiden yliopistojen tapaan käyttää muovipulloja juomapulloina ja siitä kertyvän jätteen määrää. Thaimaalaiset opiskelijat kuluttivat enemmän pillejä. Ihmettelin mistä tämä johtuu, sitten joku kertoikin, että on eoäkohteliasta nostaa pullo huulille ja näyttää pullonpohjaa, eli tätä välttääkseen, juotiin pillillä pullosta. Tämän jälkeen ruokailimme yhdessä kolmen kulttuurin kesken ja vaihdoimme pienet lahjat.

Toisen päivän luennon aihe oli mielenterveys ja psykiatrinen sairaanhoito Thaimaassa. Opettajan luento oli mielenkiintoinen ja piti sisällään tilastotietoa Thaimaalaisten mielenterveydestä, sekä psykiatrisen sairaanhoidon kurssien sisällöstä. Harmi, että osa saamastamme materiaalista mm. taulukot olivat thai-kieltä. Se jäi mieleeni, että masennukselta kärsivät enemmän naiset. Jälkikäteen tutkailin WHO:n tilastoja itsemurhista (pitääkö kuinka hyvin paikkaansa, en rohkene sanoa), mutta Suomessa oli hieman enemmän itsemurhia 100 000 asukasta kohti ja molemmissa maissa miehet tekevät tämän tilaston mukaan enemmän itsemurhia.



### Päivä 13

Vierailu Camillian keskukseen. Saavuimme keskukseen, eikä ollut aavistustakaan mikä paikka tämä voisi olla. Isäntämme aloitti luennon ja pikkuhiljaa asia avautui, olimme keskuksessa jonka yhdistävä tekijä oli HIV-tartunta. Keskus toimi lahjoitusvaroin. Keskuksessa oli useita projekteja kuten: palliatiivinen hoito, ennaltaehkäisevä koulutus, kuntoutus, lastenhoito ja itsenäisen asumisen keskuksset. Thaimaalaisille hoidon maksaa valtio, mutta entäpä paperittomat ja ulkomaalaiset? Lahjoitusten avulla myös nämä

ihmiset voivat saada hoitoa Camillian keskuksessa ja Aidsiin sairastuneet palliatiivista hoitoa. YLE:n sivuilta “Kymmenen vuotta sitten arvio seksityöntekijöiden hiv-positiivisten osuudeksi 30 prosenttia, mutta nykyisin vain noin 10 prosenttia. Lasku johtuu Issarachon-järjestön mukaan siitä, että valtaosa takavuosien hiv-positiivisista on jo kuollut hoidon puutteessa aidsiin, ja samaan aikaan uusien tartuntojen määrä on vähentynyt. Nykyisin hiv-lääkitys on thaimaalaisille ilmaista.” “YK:n aids-ohjelman UNAIDS:n arvio on samaa luokkaa: Thaimaassa miespuolisista seksityöntekijöistä hiv-positiivisia on sen mukaan noin 12 prosenttia, naispuolisista vain kolme prosenttia. Bangkokin luvut ovat kuitenkin muuta maata korkeampia.”

HIV- tartunnat ovat nousemassa nuorten keskuudessa. Tältä välttyttäisiin pitämällä seksivaltuudesta kouluissa, mutta vanhoolliset asenteet tuomitsevat sen. Vanhemmat ottavat roolin valistajana ja niinpä tuloksena on se, etteivät nuoret tiedä seksitaudeista ja miten niiltä suojaudutaan. Surullista.

### Päivät 14 ja 15

Viikonloppuna aikaa kierreillä kaupoilla. Vastaa tuli pari suomalaista brändiä, Marimekon unikko-kuosi ja Muumit. Hyvä Suomi!

### Päivä 16

Tutustuminen hyperbaric oxygen therapyyn (HBOT) eli ylipainehappihoitoon. Sairaala oli rakennettu lähelle armeijaa, ja vastaanotto oli sen mukaista, paikkoja esiteltiin megafonin voimalla ja työasukin oli army henkinen (paloturvallisuus syistä).

Luennolla saimme kuulla, että hoito tapahtuu painekammiossa jossa käytetään ylipainetta, joka vastaa 10-15 metrin sukellussyvyyttä. Hoidon seurauksena kudokset hapettuu paremmin, kun happi pääsee pienimmistä verisuonista pidemmälle kudokseen kuin normaalisti. Tämä estää kudonvaurioita, aktivoi haavan paranemista sekä estää ja hoitaa vaarallisia tulehduksia. Hoidot ovat useita pitkiä hoitosarjoja riippuen sairaudesta. Sairaalassa oli kammiot 6 ja 12 hengelle, sekä sinkkukammio. Mielenkiintoista touhua, hoito kuulemma myös nuorentaa joten sitä voidaan käyttää myös kauneudenhoitoon.

En ollut aikaisemmin kuullutkaan moisesta hoidosta. Mutta myös Suomessa käytetään tätä hoitoa. TYKS:n sivuilta: “Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön asetuksessa Tyksiin on keskitetty ylipainehappihoito osana valtakunnan erityistason sairaanhoitoa.”

### Päivät 17 ja 18

Vierailimme syöpäsairaalassa Chonburissa. Aulassa seisoivat standy jossa luki: “Welcome nursing students from Finland”. Olo oli suorastaan epätodellinen, mikä vastaanotto opiskelijalle. Ensimmäisenä päivänä luennolla kuvattiin nykytilannetta. Viisi yleisintä syöpää olivat: rintasyöpä, kohdunkaulansyöpä, keuhkasyöpä, paksu- ja peräsuolen syöpä ja viimeisenä pään ja kaulan alueen syövä. Suomessa kolme yleisintä syöpää naisilla on: rintasyöpä, suolistosyöpä ja keuhkasyöpä. Miehillä: eturauhassyöpä, keuh-



kosyöpä ja suolistosyöpä.

Sairaalasta löytyy naisten ja miesten osaston lisäksi, tehohoitoyksikkö, palliatiivisen hoidon yksikkö ja leikkausali. Palliatiivisesta hoidosta saimme myös luennon, ja valitettavasti osa dioista oli Thai kieltä. Hoidossa huomioitiin seuraavat asiat: vaivattomuus, elämänlaatu ja perhe. Potilas perheineen saa tukea tunteisiin, odotuksiin, elämän tarkoituksen ja sairauden käsittelyyn. Hyvän kuoleman kokonaisvaltainen hoito piti sisällään mm. fyysisen puolen, eli sairauden-, oireiden ja kivun hallinnan. Psyykkisen puolen, kuten huonojen uutisten jakaminen, totuuden kertominen, neuvonta ja hyvä kuolema. Sosiaalisesti käsiteltiin perhettä ja ympäristöä ja myös henkinen tila, laki ja etiikka olivat kokonaisvaltaisen hoidon sisällä. Palliatiivisessa hoidossa oli mahdollisuus saada oma huone, johon mahtuu myös omaiset. Jos potilas haluaa kuolla omaan kotiin, on mahdollisuus saada sairaanhoitaja sinne tarvittaessa. Huomioitiin potilaan uskonto ja buddhalaisen oli mahdollisuus tavat munkki (hyvä karma).

“Karma ei buddhalaisessa katsannossa välttämättä toteudu yhden elämän aikana, vaan se vaikuttaa myös eri elämien, nk. jälleensyntymien, välillä. Jälleensyntymän avulla voidaan selittää, miksi toiset esimerkiksi syntyvät hyviin oloihin ja toiset köyhyyteen, ja miksi toisten kohtalona näyttää olevan kärsimys ja toisten (rajallinen) onni. Tällaiset asiat määrittää menneiden elämien karma. Buddhalaisuudessa karmaa ei käsitellä väijäämättömänä ”kohtalona,” vaan siihen voi itse vaikuttaa jokaisella päätöksellään. Vaikka syntyisikin huonoihin oloihin, hyvää karmaa tekemällä on mahdollista saavuttaa onnea tässä ja seuraavissa elämissä.”

Sairaalassa oli myös mahdollisuus saada vertaistukea syövän kokeneilta, jotka tekivät hyvän-  
tekeväisyystyötä. Rintasyöpäpotilaat saivat liivin sisään laitettavan rintaproteesin ilmaiseksi ja kemoterapia potilaat pipon jos hiukset lähtivät.

Tutustuimme tähystysosastoon, jossa tehtiin mm. mahalaukun, ruokatorven, kurkunpään ja keuhkoputken -tähystyksiä.

Kävimme kemoterapiaosastolla, jossa käsityönä sekoitettiin tippana suoneen annettavat solunsalpaajalääkkeet.

Toisena päivänä tutustuimme isotooppitutkimukseen, jolla tarkasti saadaan kuvattua syövän levinneisyys. Ja saimme luennon myös isotooppihoidosta, jossa radioaktiivinen aine tuhoaa kasvainsoluja. Lääkäri havainnollisti kuvantamislaitteen ja tämän jälkeen näytti kuvia tietokoneella kuvatuista aivoista.

Tiedon lisäksi meille tarjottiin myös herkullista thaimaalaista ruokaa

## **Päivät 19 ja 20**

Vierailu Buraphan yliopistollisessa sairaalassa miesten vuodeosastolle. Tapasimme potilaita matkalle leikkaukseen, leikkauksesta tulleita ja seurasimme kaksipyöräisellä ajaneen haavan hoitoa liikenneonnettomuuden jäljiltä. Ei kaunista katseltavaa. Seuraavan päivän teema jatkui samana, mutta vierailimme Chon Burin sairaalassa. Vuodeosaston lisäksi vierailimme trauma tehohoitoyksikössä, missä vaikeasti vammautuneita potilaita hoidettiin. Suurta osaa näytteli liikenneonnettomuudet.

Vierailujen jälkeen kaksipyöräisten mopotaksien kyytiin nouseminen tuntuu uhkarohkealta ajatukselta, ja kun liikenteessä ei ole mitään pelisääntöjä niin se on kuin venäläistä rulettia pelaisi.

## **Päivät 21 ja 22**

Aurinko, valo ja lämpö



### Päivä 23

Viimeinen vierailukohde oli ”social welfare development center for old people”. Valtion tukema, asukkaille ilmainen. Asukkaita kohteessa oli 195. Iältään 62-94 vuotiaita. Asukkaat oli jaettu kolmeen ryhmään. Ryhmä A koostui 78 vanhuksesta (40 %), jotka kykenivät huolehtimaan itsestään. Nämä vanhukset olisivat ehkä voineet asua vielä yksinäänkin pienellä tukemisella, mutta heillä ei ollut perhettä auttamassa. Ryhmä B piti sisällään 65 asukasta (33 %), heillä oli hoidettavia sairauksia, mutta olivat vielä toiminta kykyisiä. Ryhmä C koostui 52 asukasta (26 %) ja he olivat vuoteeseen hoidettavia. Ja sitten tuohon henkilökunnan määrään. Keskuksessa oli palkallisena 15 henkilöä, ilman hoitaja koulutusta. Työntekijä työskentelivät kahdessa vuorossa, aamuvuoro oli klo 6 – 17, vuorossa 14 henkilöä ja yövuoro klo 17 – 6, vuorossa työskenteli 1 henkilö. Keskuksessa kävi kaksi kertaa kuukaudessa hoitaja ja lääkäri. Keskuksessa työskenteli myös fysioterapeutti ja vapaaehtoiset työntekijät järjestivät viriketoimintaa ja tapahtumia asukkaille.

### Päivä 24

”Self-study” päivä. Suomi esittelyn viimeistely ja harjoittelua tulevaan taitajakisaan.

### Päivä 25

No niin, olihan päivä, tottumattomalle kova paikka tarttua mikkiin ja selittää englanniksi suomen koulutusjärjestelmästä. Tämä on tarpeen, koska Thaimaan koulutusjärjestelmä on erilainen, ja halusin kertoa mistä valmistuvat sairaanhoitajat ja mistä valmistuvat lähihoitajat. Koko ajan ajateltiin, että Suomessa opiskelemme yliopistossa. En tiedä menikö koulutusjärjestelmä thaimaalaisten tietoisuuteen, mutta ainakin yritin. Dekaanin oli kyllä vierailut Suomessa ja kertoi päätteeksi, että Suomessa saa maailman parasta koulutusta.

Kova taisto käytiin taitaja kisoissa, vastassa oli thaimaalaiset, kiinalaiset ja indonesialaiset. Taitaruutta näytettiin hoidon saralla ja Suomi hoitsut vakuuttavana mikki ja vuorosanat kouras hoitamas potilasta. Voitto siitä kuitenkin lohkesi. Hyvä me! Todistuksetkin saatiin harjoittelusta. Opiskelijat joka maasta olivat järjestäneet ohjelmaa. Thaimaalaiset leikkivät meitä leikellä, jotka olivat tuttuja jo lapsuudesta. Toinen leikeistä oli puuropata. Me suomalaiset tanssitimme letkajenkan tahtiin. Muistorikas päivä ja kulttuurien vaihtoa.

### Päivä 26

Isänpäivä, eli vapaata harjoittelusta. Päivä alkoi joogalla. Ehdin käydä vain neljällä joogatunnilla. Mutta nämä neljä kertaa saivat aikaiseksi valtavasti oivalluksia. On hyvä käydä vähän pölyttämässä vanhoja rutiineja. Elämässä on suunta eteenpäin, ja sama on pätenyt minulla myös joogamatolla. Orjallisesti olen ottanut matolla aina askeleen eteenpäin. Mutta mitä tapahtuikin kun astuin maton takaosasta oikealla jalalla alustan etuosan vasempaan reunaan ja kehoni kääntyi vasemmalle, siitähän avautui aivan uusi maailma. Tai kun astui vielä pidemmälle, niin siitähän siirtyi seisoma-asennosta istumaan. Eli rohkeasti astumaan tutusta ja turvallisesta suunnasta eri suuntaan, sieltä voi löytää aivan uuden ulottuvuuden.

### Päivä 27

Aika jättää jäähyväiset Thaimaan lämmölle. Lentomatka Suomeen alkoi. Helsingin lentoasemalla hyvästit uusille ystäville. Kotiin rakkaiden lämpöön.

