



Do's and don'ts.

Erfaringer fra konferencelivet.

Netop hjemvendt fra en fantastisk ICPAN-konference 20.-22. september i Amsterdam, har jeg gjort mig erfaringer, som jeg vil huske til næste gang, men som jeg også gerne deler med jer, som ikke var med, men som jeg håber at møde til næste konference i Dublin 2025!

Konferencelivet er tæt på ekstrem sport – bare så du ved det – så tag hvad du kan bruge fra nedenstående hvis du vil forberede dig.

- Vælg et hotel nær konferencestedet  
Det skal bare være en seng og (tidlig) morgenmad for man skal tidligt op og kommer sent hjem. Glem alt om luksus og spa – du når det alligevel ikke!
- Ingen ambition om at være turist  
Medmindre du udvider dit ophold eller tager natten til hjælp når du det ikke.
- Husk din telefon  
Din telefon er din livline. Moderne konferencer er fuldstændig papirløse og alt kommunikation foregår via en app. Det være sig program, tidsskema, deltagerliste, akutte beskeder, fordeling af grupperum osv. Så log ind hjemmefra og husk dit pass-word. Det kan tage timer at få hjælp til at komme på igen og så er man lost. (Papirløst ja, men der var dog toiletpapir.)
- Medbring power bank og oplader til din telefon  
Du kigger i app'en ustandselig. Folk går rundt med bøjede nakker på gangene som var de passagerer på en togstation og der tages masser af billeder af slides, postere, udstillinger og nye venner. Så telefonen løber tør og stikkontakterne er få.
- Tag en poster med!  
Det giver dig endnu større mulighed for at komme i dialog med, bogstavelig talt, alverdens sygeplejersker og det viser sig ofte, at djævelen ligger i detaljen. Vi er alle opvågnings-sygeplejersker og fællesskabsfølelsen er til at tage og føle på, men når det kommer til detaljerne i sygeplejen: hvad, hvordan, med hvad og hvor ofte, er forskellighederne uendelige. F.eks skal patienter i Ottawa vaske sig over hele kroppen med klorhexidin-swaps inden operation. Og finske anæstesisygeplejersker er sidemandsoplærte basissygeplejersker.
- Hold ud!  
Efter første dag med engelsk kommunikation non stop var min hjerne udpint, men allerede anden dag gled det lettere. Største udfordring var de amerikanske sygeplejersker, som ustandselig talte i bogstavforkortelser, som jeg ikke kender.
- Tag med til konferencemiddagen og fest løs  
Du har sikkert næsten ikke energien efter 9 timers nonstop program, men den kommer. Der var en dejlig stemning, god tapas, vild fællesdans på dansegulvet og smuk improviseret kædedans til We Are Family. Ikke et øje var tørt og også dagen efter var stemningen høj.

- Mærk efter om du har brug for en pause  
Om nødvendigt så hop en session over. Der er nemlig ikke pauser indbygget i programmet. Et af konferencens tre hovedtemaer var forebyggelse af stress og der var exceptionelt gode indlæg om dette. Blandt andet et indlæg fra politiet om at præstere under pres. Det var selvfølgelig møntet på arbejdssituationer, men i løbet af konferencen fik jeg brug for de nævnte redskaber: Stå stille; trød tilbage; pust ud; zoom ud. Og så løb jeg videre efter mere.
- Accepter at du ikke kan nå det hele  
Programmet var et vakuum af gode, relevante oplæg og hver time måtte man vælge et blandt fem spændende foredrag. Jeg nåede fjorten foredrag, et hospitalsbesøg, at præsentere min poster om forebyggelse af hyperoxi, en rundbordsdiskussion, en fest, en åbnings-ceremoni med en ægte hollandsk prinsesse samt at tale med rigtig mange dedikerede opvåkningssygeplejersker. Konferencens hovedoverskrift var The World Starts Outside Your Comfort Zone. Man skal turde slippe kontrollen for at kunne tage nyt ind. Og det faciliterede denne konference. Ikke direkte ukomfortabelt, men jeg var dygtigt rundtosset, da jeg landede hjemme igen. Håber vi ses i 2025.

Hanne Ceutz

Opvåkningssygeplejerske

Afdeling for Bedøvelse, Operation og intensiv Behandling

Gentofte Hospital