

Partir au DANEMARK

PARTIE I (P.2 À 6)

L'ergothérapie au danemark

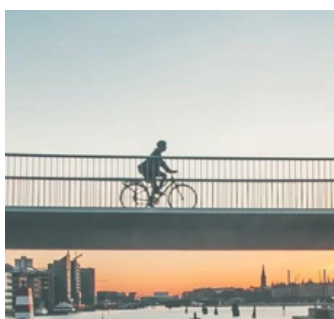
- Les chiffres
- mon expérience de stage



PARTIE II (P.8 À 11)

Que faire au Danemark ?

- Visiter Copenhague
- Visiter les alentours de Copenhague



Les informations inscrites dans ce petit guide du Danemark ne sont basées que sur ma propre expérience et mes ressentis. Ainsi, il se peut que vous ayez une expérience différente de la mienne.

Le but de ce guide est simplement de fournir quelques informations et conseils pour que vous puissiez préparer au mieux votre aventure!

Pour plus d'information concernant la **préparation du voyage**, vous pouvez consulter le flyer " Partir au Danemark mode d'emploi, *préparer son voyage*"

Bon voyage !



Merci à Libseth pour son aide dans la planification de mon voyage et pour son soutien une fois sur place,

stage effectué en Mai-Juin 2022

Pauline Sachot, Promo 2023



Si vous avez des questions je me rends disponible pour y répondre à cette adresse :
sachotpauline@gmail.com

L'ERGOTHÉRAPIE AU DANEMARK

EN QUELQUES CHIFFRES

LE TRAVAIL:

En 2016, le Danemark comptait environ **6 millions d'habitants** dont **6 000 ergothérapeutes**.

En France pour environ 70 millions d'habitants, on recense 15 000 ergothérapeutes.

Les ergothérapeutes peuvent travailler:

- En libéral
- **En Hôpital**
- En psychiatrie
- **En centre de rééducation** (neuro, main, **dysphagie...**)
- EPHAD
- ...

Le salaire de départ dans le publique s'élève au minimum à 3000 € et peut aller jusqu'à 4500€ en fin de carrière.

Il ne faut pas oublier que le coût de la vie est plus important là bas qu'en France

LES ÉTUDES :

Les études d'ergothérapie durent **3 ans et demi**.

Durant les études, **210 ECTS** sont obtenus.

Soit 30 de plus qu'en France

Chaque année, environ **400 étudiants** obtiennent leur diplôme d'ergothérapeute.

Les études en ergothérapie sont **gratuites** pour tous.

L'état fournit même **400€ à 800€** par mois à tous les élèves pour les aider à subvenir à leurs besoins.

Le Danemark compte **7 écoles** d'ergothérapie situées à Aalborg, Esbjerg, København, Naesved, Aarhus, Odense, et Holstebro.

Il y en a 26 en France.



L'ERGOTHÉRAPIE AU DANEMARK

UNE JOURNÉE TYPE EN STAGE

D'après mon expérience :

La Matinée

8h15

Début de la journée

8h15
9h30

Réflexion

9h30
12h

Patients

12h
12h30

Pause déjeuner

La réflexion :

Un aspect important de la pratique de l'ergothérapie au Danemark. Il s'agit de réfléchir à votre pratique, les techniques utilisées, vos ressentis, votre placement...

(Un genre d'ARPP mais en plus concis et plus régulièrement)

Les patients:

Avec un peu de chances "vos" patients parleront anglais ! Mais sinon pas de panique ! Le langage corporel permet également la communication!

(Si vous ne vous sentez pas à l'aise pensez à demander de l'aide à votre maître de stage !)

Les patients:

Pour les séances, procédez comme en France :

- D'abord évaluation, test, bilans
- Puis mise en place d'un programme et de séances adaptés à ses besoins

(Pensez à demander aux autres professionnels travaillant avec ce patient leurs objectifs et le déroulé de leur séance!)

Il est important de travailler en équipe !)

La pause déjeuner :

Au Danemark la pause déjeuner est d'environ 30min, max 45min/1h

(Ca peut paraître court par rapport à la France mais on s'y fait très bien !)

L'ERGOTHÉRAPIE AU DANEMARK

UNE JOURNÉE TYPE EN STAGE

D'après mon expérience:

L'après-midi,

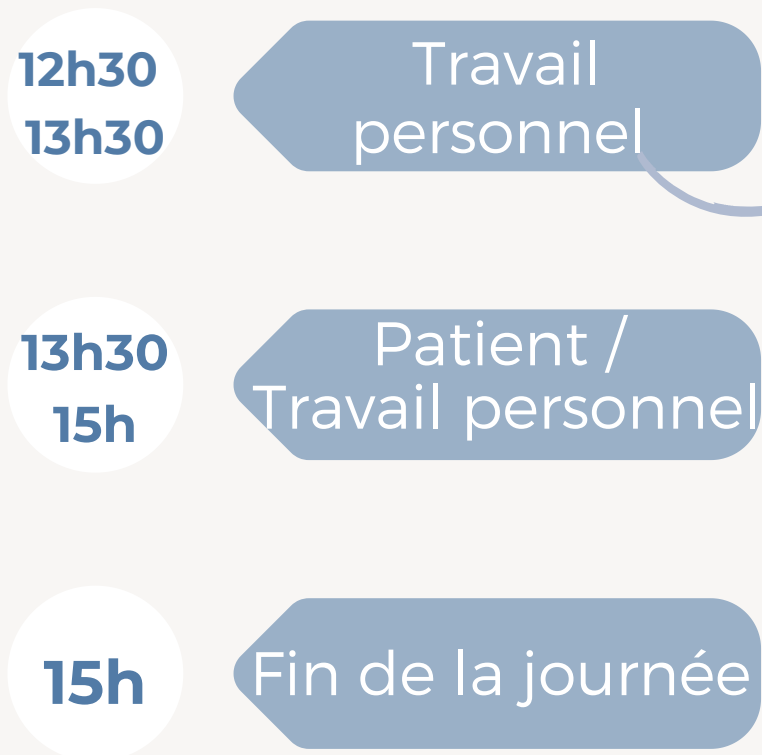
Le travail personnel:

Beaucoup de travail personnel est attendu. En effet, toutes les séances doivent être retranscrites dans le "système". C'est un bon entraînement de le faire soi-même après une séance avec un patient. Mais il y a d'autres travaux et écrits attendus :

(Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de patients qu'il n'y a rien à faire !)

Exemple de travail personnel attendu:

- Réflexion
- Rédaction en utilisant un modèle type OTIPM
- Rédaction de comptes rendus de séances
- préparation de futures séances
- Recherche de littérature ou articles sur certains sujets abordés pendant le stage
- Travail des ARPPs ou autre pour l'école.



L'ERGOTHÉRAPIE AU DANEMARK

La dysphagie

- Qu'est-ce que la dysphagie ?
- Comment est-ce pris en charge en France ?
- Comment est-ce pris en charge au Danemark ?



1. Qu'est-ce que c'est ?

La dysphagie est un trouble de la **déglutition** qui apparaît très souvent suite à un AVC (suite à une intubation ou paralysie faciale).

Ce trouble a un impact très important dans la vie quotidienne des patients car il peut causer des **fausses routes**, des difficultés de respiration, difficulté d'articulation, l'impossibilité de manger certains aliments etc...

La rééducation de la dysphagie est enseignée lors des études pour devenir ergothérapeute. Une formation supplémentaire peut être réalisé pour se spécialiser dans cette pratique.

La différence entre la France et le Danemark

En France:

- En France, la dysphagie est majoritairement pris en soin par les **orthophoniste**, souvent accompagnés de nutritionniste/diététicien et kinésithérapeute.
- D'après mes recherches, l'ergothérapeute n'a **pas de rôle** dans sa rééducation.

Au Danemark:

- A l'inverse de la France, la dysphagie est un domaine presque **exclusivement** réservé aux ergothérapeutes
- Leur rôle dans sa rééducation consiste à dans un premier temps **évaluer** le niveau de dysphagie ainsi que les aliments que le patient peut ingérer ou non.
- Puis dans un seconde temps **stimuler** la bouche et la langue pour favoriser le mécanisme de déglutition, tester différents aliments, rééduquer les mimiques associées.

L'ERGOTHÉRAPIE AU DANEMARK

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Le centre de rééducation,

Mon stage s'est déroulé du 2 Mai 2022 au 1er Juillet 2022 au centre de rééducation de

Grønnehave (1)

à Ejby, dans la commune de Lejre.

La commune Lejre possède **3 centres de rééducation** :

- un à Lejre (nommé Bøgebakken spécialisé traumatisme/rhumato)
- un à Hvalsø (spécialisé personnes âgées),
- un à Ejby (nommé Grønnehave, spécialisé troubles neuro)

La **patientèle** rencontrée lors de mon stage est principalement des patients avec des **troubles neurologiques** (le plus souvent suite à un AVC), mais aussi des patients ayant souffert d'un **cancer**.

Le centre possède également une équipe de rééducation pour les problèmes dorsaux.

Le logement,

J'ai eu la chance de loger chez une **famille danoise** très sympathique dans la ville de **Lejre (4)**.

La famille m'a **très bien accueillie**, le père est professeur et la mère est kinésithérapeute dans un hôpital.

C'est Lisbeth qui m'a aidée à trouver ce logement.

Celui-ci se trouvait à environ **20 minutes en voiture** de mon lieu de stage et **50 minutes en transports**.

Si vous avez la possibilité de **conduire sur place**, je trouve que c'est ce qui est le plus pratique.

Pour se rendre à **Copenhague (2)**, un train passe toutes les 30min ou 1h à Lejre.

Le train met environ 45 min pour aller à **København H** (la gare centrale).

Le même train peut également vous amener à **Roskilde (3)** en 8 min (cf page 8).

Pour mieux vous repérer :



Grønnehave center (1)
Copenhague (2)
Roskilde (3)
Lejre (4)

Que faire au Danemark ?

COPENHAGUE

Visiter

PAGE 8-9



Manger

PAGE 10



Bons plans / conseils

PAGE 11



Visiter Copenhague

Les incontournables



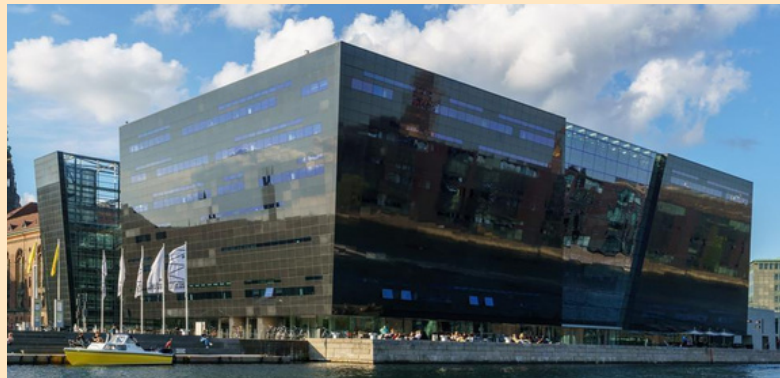
- La **marmorkirken** (église de marbre)

Un des plus beaux bâtiments de Copenhague se trouve ici.
Entrez à l'intérieur et découvrez le merveilleux plafond et les
orgues.



- **Christiansborg slot** (le parlement)

Si l'extérieur paraît assez froid et imposant,
l'intérieur en revanche est assez incroyable.
Je vous recommande de le visiter !



- Le **black diamond** (la bibliothèque royale)

Ce bâtiment à l'architecture ultra moderne
vaut le détour !

Achetez un café à l'intérieur et dégustez-le au
bord de l'eau ou dans le magnifique jardin
juste derrière !

- **Our Savior's church**

Prenez votre courage à 2 mains et gravissez les 400
marches

jusqu'au sommet de la tour pour apprécier une vue à
couper le souffle de Copenhague.

*PS : j'ai réussi à monter même avec le vertige donc pas
d'excuses 😊*



- Le **Rosenborg slot**

Pour en apprendre plus sur l'histoire de la
royauté au Danemark.

C'est également là où les bijoux de la
couronne sont disposés

Petit point musée



- **Le SMK (Galerie Nationale du Danemark)**

Musée incontournable pour découvrir l'art danois. Du classique à l'ultra moderne, SMK concentre une immense variété d'œuvres !

- **La Glyptoteket**

Musée accueillant une des plus large collection des œuvres de Gauguin au monde.

L'intérieur est très beau et il y a une large terrasse au sommet du dôme.

Gratuit le mardi !



- **Le musée national du Danemark**

Pour en apprendre plus sur l'histoire viking du Danemark.

Très grand musée avec beaucoup d'expositions différentes, de quoi plaire à tout le monde !



- **The Copenhagen Contemporary**

Musée d'art contemporain présentant dans la majorité des œuvres d'installation impressionnantes.

Mon coup de cœur !

Manger à Copenhague



- **Les roulés à la cannelle (ou kanelnegl)**

Un basique des viennoiseries danoises. La cannelle (ainsi que la cardamome) est beaucoup utilisé dans la cuisine ou dans les pâtisseries danoises.

Mon dessert préféré !



- **Les smørrebrød**

Un sandwich ouvert sur une tranche de délicieux pain noir. Typique du Danemark, c'est à tester absolument !

Je recommande celui au poisson frit et citron!



- **Le Reffen**

Ce marché de street food est le plus grand marché alimentaire nordique. Avec plus de 17 pays différents représentés, il y en a pour tout les goûts !!

Vous allez adorer l'ambiance décontractée la journée et les soirées nocturnes !



Bons plans et conseils



Se déplacer :

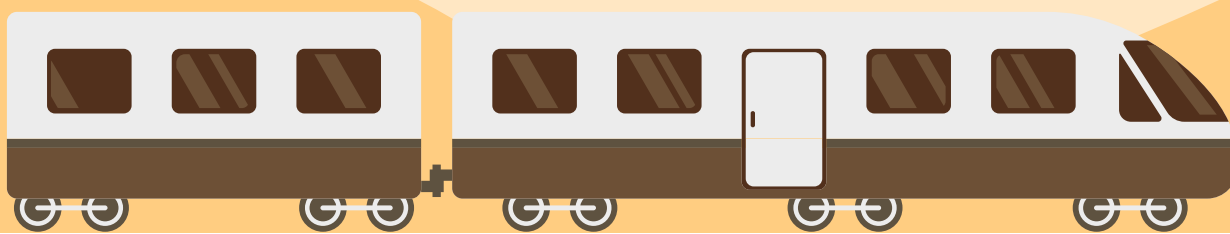
- Les transports en commun :
 - Si vous les emprunter souvent, achetez une **Rejsekort**.
 - C'est un pass rechargeable qui permet de prendre tous les transports en commun tout en payant moins cher.
 - Vous n'avez qu'à "Check in" quand vous rentrez dans chaque transport puis "Check out" à la toute **fin** de votre voyage.
- Le vélo :
 - Si vous restez longtemps à Copenhague alors le plus simple et plus économique est de louer un vélo. Toutes les routes possèdent des voies spéciales pour les vélos, c'est le moyen de locomotion n°1 là-bas.
 - Si vous ne voulez les utiliser que ponctuellement c'est aussi possible avec par exemple l'application "**Donkey Republic**", même système que les Velib à Paris.
- A pied :
 - Dans Copenhague même il est très facile de circuler à pied. En effet, Copenhague n'est pas une très grande ville donc pour aller d'un point A à un point B sans rien payer, marcher est la meilleure solution.

Faire les courses :

- Les supermarchés :
 - Faire ses courses coûte assez cher au Danemark. Pour bénéficier de plus petit prix, privilégiez **Netto** ou **Aldi**.

Se Balader :

- Profitez de la visite de la fameuse Petite sirène pour se balader autour de la citadelle
- Le quartier de Christiania est unique en son genre et à absolument voir ! Profitez-en pour visiter la tour Copenhill !
- Il y a de nombreux parcs gratuits à Copenhague, l'idéal pour passer une après-midi tranquille au soleil.



Que faire au Danemark ?

EN DEHORS DE COPENHAGUE

Roskilde



Malmö

Helsingør



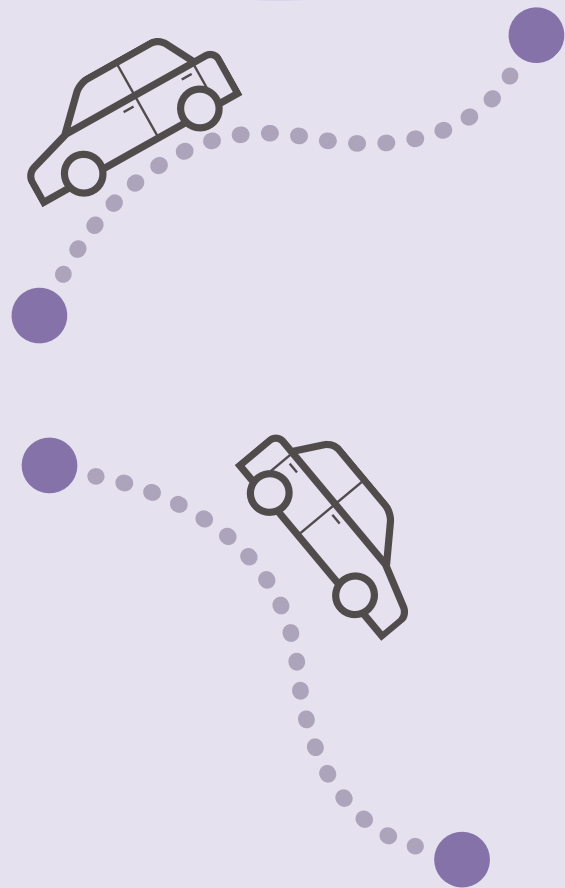
Visiter le Danemark

Roskilde

Roskilde était la capitale du Danemark à l'époque Viking, elle dispose donc d'un musée viking dans lequel est exposé des reconstitutions de drakkars vikings. De plus, ne ratez pas la visite de la grande **cathédrale** de Roskilde lors de votre séjour au Danemark.

Malmö

Accessible en train depuis Copenhague, Malmö peut-être une bonne destination pour une petite **excursion** d'une journée !



Helsingor

Le château de Kronborg, situé à Helsingor est celui qui a inspiré Hamlet ! C'est un très beau château situé dans une ville assez mignonne à visiter. Sur votre chemin pour rentrer vous pouvez passer au **musée Louisiana**, beau musée d'art moderne !

J'espère que ces informations vous auront été utiles !

Bon Voyage !