

NEPÁL

Zahraniční stáž Dhulikhel hospital

10. 2. -20. 4. 2018

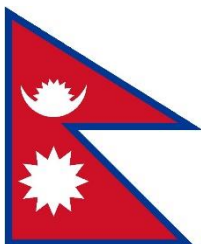


Iva Ziková (zikovi00@zsf.jcu.cz)

Simona Fundová (fundos00@zsf.jcu.cz)

Kristina Hricová (hricok00@zsf.jcu.cz)

2. VSP



Nepál

Nepál je federativní demokratická republika nacházející se v Jižní Asii. Sousedí s Indií a Čínou. Počet obyvatel se pohybuje okolo 30 miliónu, z čehož 80 procent populace jsou hinduisté a ve zbylých 20 procentech pak budhisté, muslimové a křesťané. Úředním jazykem je nepálština.

Jak se na stáž dostat?

Ve chvíli, kdy se zajímáte o zahraniční stáž, je nutné sledovat datum konkurzů na webových stránkách nebo na emailu. Po přihlášení na konkurz je nutné vypracovat životopis a motivační dopis v anglickém jazyce. Poté je nutné se dobře připravit na pohovor, který také probíhá v angličtině. Je dobré si zjistit co nejvíce informací o dané zemi a také umět odpovědět na otázku, proč chcete do této země vycestovat a co od stáže očekáváte. Pokud jste byli vybráni, začínáte vyřizovat spolu s oddělením zahraničních vztahů administrativní náležitosti a jakmile vše proběhne bez problému, může začít vlastní příprava na Nepál.

Příprava před cestou

Letenka

Vzhledem k proměnlivým cenám, je dobré sledovat internetové servery s letenkami. Ceny se pohybují mezi 15 000 – 20 000 Kč. Letenku jsme zprostředkovaly přes Letušku.cz. Odlétaly jsme z Vídně do Dubaje (6 hodin) a z Dubaje do hlavního města Káthmandú (4 hodiny).

Vízum

Vízum není potřeba zařizovat předem. Vyřizovaly jsme ho přímo na letišti po příletu. Měly jsme 90denní vízum za 100 USD.

Pojištění

Využily jsme možnost pojištění UNIQUA od fakulty. Na výběr bylo několik tarifů. My zvolily K3 SO. Pojistné na celý pobyt činilo 4500 Kč.

Očkování

Doporučujeme očkovací centrum v nemocnici. Důležité je naplánovat očkování s předstihem. Povinná očkování jsou proti břišnímu tyfu a hepatitidám A, B. Z osobní zkušenosti doporučujeme vakcinaci proti vzteklině, z důvodu velkého množství volně pobíhajících psů a meningokokové infekci, se kterou jsme se několikrát setkaly v nemocnici. Pozor, vakcína proti vzteklině se musí řešit s velkým předstihem, vzhledem k vícero dávkám.

Dále je důležité informovat své vyučující o nepřítomnosti a případně se s nimi domluvit na podmínkách splnění předmětu!

Co s sebou?

Uniforma do nemocnice (pracovní obuv není potřeba, personál se nepřezouvá), rouška (hodí se jak v nemocnici, tak i mimo ní, kvůli smogu v ovzduší), dostatek léků na průjemová a chřipková onemocnění, dezinfekce na ruce, láhev na vodu (výhodou byl filtr na pitnou vodu), spací pytel, prášek/mýdlo na praní, opalovací krém, repelent, batoh na výlety, prodlužovací kabel, power banka, také jsme na pokoji využily varnou konvici, ale vodu je možné ohřát v kuchyni v guest housu.

POBYT V NEPÁLU

Ubytování

Ubytované jsme byly v Dhulikhel Hospital Guest house v městečku Dhulikhel spolu s dalšími mezinárodními studenty. Měly jsme třílůžkový pokoj s vlastní koupelnou. Cena pro osobu na jednu noc činila 550 NPR včetně snídaní. Bylo zde možné i večeřet za 200 NPR.



Stravování



Snídaně jsou v ceně ubytování, svačinu a oběd jsme jedly v nemocniční kantýně, anebo v některé z blízkých restaurací. Večeři bylo možné si objednat na guest housu u domovníka za 200 rupií na osobu.

V Nepálu jsme si musely zvyknout na ostrost pokrmů, avšak pozitivní bylo, že většina jídel byla levná. Národním pokrmem je Dhal Bhat, což je kopec rýže s několika

druhy omáček se zeleninou a čočkovou polévkou. Jí se tím způsobem, že se vše smíchá dohromady. Tento pokrm byl k obědu od pondělí do čtvrtka v nemocniční kantýně. Každý pátek jsme měly mo-mo. To jsou uzlíčky z těsta, vařené v páře a jsou plněné směsí zeleniny, Nepálci jsou na tento pokrm patřičně hrdí a často se nás ptali, zda nám chutná. Dalším oblíbeným pokrmem v Nepálu je Samosa, což je



smažené listové těsto plněné směsí brambor, luštěnin a koření. Dále také nudle na všechny možné způsoby.

Voda z vodovodu není pitná, tudíž je nutné si kupovat balenou, anebo si zakoupit láhev s čistícím filtrem.

Finance

Díky naší fakultě a programu MŠMT jsme měly tu možnost získat mimořádné stipendium v hodnotě 30 000 Kč/ 2 měsíce. To, nám pokrylo náklady, jako jsou letenka, vízum, ubytování a očkování. Před odletem je nutné si rozměnit České koruny na Americké dolary. V Nepálu je pak možné rozměnit dolary na Nepálské rupie. Po dobu našeho pobytu se kurz pohyboval kolem 21 Kč za 100 NPR. Peníze je možné si rozměnit ihned na letišti. Ve velkých i malých městech téměř vždy najdete bankomat. Občas jsme ale s bankomaty měly problém. Každý výběr je zpoplatněn poplatkem 500 NPR.

Očkování

Virová hepatitida A 1440 Kč, břišnímu tyfus 990 Kč, vztekliny 680 Kč. Meningitidy 1900 Kč. Doporučujeme vyhledat možnost proplacení zdravotní pojišťovnou některých vakcín. Například VZP nabízí program Klub pevného zdraví, kde přispívá 500 Kč na jakékoliv cestovní očkování, 500 Kč na virovou hepatitidu A a 500 Kč na meningitidu.

Pojištění

K3SO za 4500 Kč zprostředkované naší fakultou

Letenka

Zpáteční letenka z Vídně přes Dubai do Kathmandu - 17 958 Kč. Letenka zahrnovala cenu s příručním i osobním zavazadlem.

Vízum

90 denní vízum - 100 USD (1 USD = 20,9 Kč).

Ubytování

Cena ubytování - 550 NPR/den za 1 osobu.
Vše jsme platily až na konci našeho pobytu.
Náš domovník vystavil účet a účet jsme platily přímo v nemocnici na finance department.

Jídlo

Ceny svačin se pohybovaly do 30 NPR. Ceny obědů se pohybovaly kolem 50-60 NPR.
V obyčejných místních restauracích jsme nechaly zhruba 200-300 NPR za jídlo. V místech, kde se objevuje větší počet turistů, se cena za jídlo zvyšuje a začíná na 500 NPR.
Láhev balené pitné vody – 20–30 NPR



Doprava

Autobus Dhulikhel do Kathmandu - 35 -50 NPR (jízdné není vždy stabilní)

Taxi Kathmandu letiště do Dhulikhelu – 2000 NPR

Praxe

Nemocnice se nachází cca 20 minut chůze od guest housu. V Nepálu trvá pracovní týden 6 dní, a to od neděle do pátku. My jsme se však domluvily s mentorkou na 5denním pracovním týdnem s 8 hodinovými směny. První den jsme navštívily každodenní lékařskou schůzi, kde jsme se představily a přivítaly s personálem. Poté nás provedli nemocnicí a dostaly jsme rozvrh směň. Na odděleních jsme byla každá zvlášť. Nejdříve jsme z toho byly smutné, nakonec si myslím, že nám to prospělo, a to zejména v jazykových schopnostech. Personál v nemocnici byl velmi milý a vstřícný, opravdu pracují jako jeden tým, což nás mile překvapilo.



Po většinu času jsme na odděleních pracovaly s Nepálskými studentkami ošetrovatelství, které nám ukazovaly jejich postupy a vždy když jsme si nevěděly rady, tak nám ochotně pomohly.

Interní oddělení - Je to jedno z větších oddělení a strávily jsme na něm celkem 3 týdny. Na jednom pokoji se nachází až 8 lůžek a je zvykem, že kolem pacienta je celý den několik členů rodiny, kteří pacientovi pomohou s jídlem i hygienickou péčí. Studentky ošetrovatelství jsou na praxi rozděleny na jednotlivé pokoje, kde zabezpečují péči o své konkrétní pacienty. Náplní naší práce bylo stlaní lůžek, měření vitálních funkcí, příprava pacientů na vyšetření, odběry krve a také podávání a ředění medikace. Také jsme měly možnost pozorovat ERCP vyšetření.

Pediatrické oddělení - V rámci tohoto oddělení jsme pracovaly na neonatologickém a pediatrickém oddělení, včetně intenzivní péče. Byla to velmi zajímavá zkušenost, mohly jsme se zúčastnit mnoha seminářů a školení. Například jsme absolvovaly školení resuscitace novorozence nebo tradičních nepálských masáží novorozenců.

Chirurgické oddělení – Zde jsme strávily 1 týden, pečovaly jsme o pacienty po operacích, asistovaly sestřám při převazech, podávaly léky a měřily fyziologické funkce. Také jsme se šly

podívat na operační sál, kde nás provedli a mohly jsme sledovat operace.

Ortopedické oddělení - Na tomto oddělení jsme byly 1 týden, je to malé oddělení, kde jsme pečovaly taktéž o pacienty po operacích, prováděly převazy, pečovaly o drény a extenze, to bylo velmi zajímavé, protože v Nepálu využívají úplně jiné drenážní systémy a techniky v hojení ran.

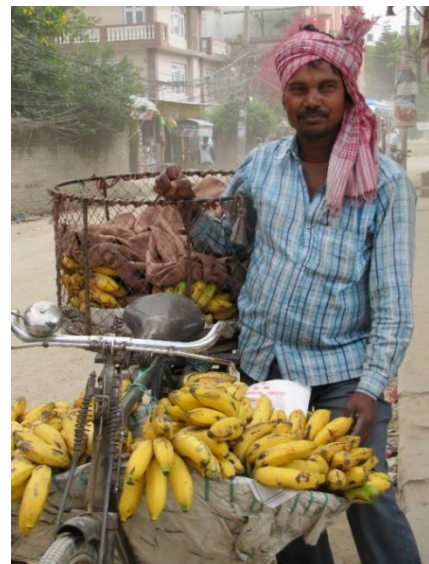
Jeden den jsme také strávily v **outreach centru**, což je malá nemocnice v odlehlých oblastech. My konkrétně jely do centra, které se nachází na hranici s Čínou. Tato oblast byla postižena zemětřesením, takže centrum bylo jen jednoduchá plechová budova s ordinací a obytnou místností pro lékaře. Spolu s doktorem jsme prováděli edukaci obyvatel dané oblasti a pak lékař vyšetřoval pacienty, kteří se dostavili.

Pro zajímavost jsme na jeden den navštívily **gynekologické oddělení**, které se nachází v dolním areálu nemocnice a **oddělení emergency**, kde se nám líbilo asi nejvíce, protože jsme viděly mnoho zajímavých případů a personál nás hodně zapojoval a ochotně vysvětloval všechny postupy.

Celkově se nám praxe velmi líbila, bude se nám stýskat po přátelském přístupu celého personálu, sestry jsou zde velmi vzdělané a každý týden chodí na povinné semináře, které si samy vypracovávají. Určitě by nebylo na škodu, kdyby se něco podobného uskutečnilo i v našich nemocnicích.

Lidé a kultura

Ať už si o Nepálu nastudujete cokoliv, stejně nejspíš nebudete úplně připraveni na to, jak to tam doopravdy vypadá. My jsme samozřejmě tušily do čeho jdeme, ale skutečnost je vždy jiná. Hned po vystoupení z letadla jsme uviděly ten rozdíl a po cestě z Káthmandú jsme byly nalepené na okýnkách taxíku a sledovaly ten neuvěřitelný pohled na běžný život. Viděly jsme kozy, které se vezly na střeše autobusu, kolem silnice odpadky, které obyvatelé pálí, ve vzduchu je smog a kolem vás neustále troubí tatro a autobusy. Doprava celkově vypadá, že nemá žádný řád. Ale na tohle všechno jsme si za několik dní zvykly a přestaly vnímat. Z naší zkušenosti můžeme říci, že Nepálci jsou opravdu milí a hodní lidé, kteří nám vždy pomohli a usmívali se na nás. Musely jsme si zvyknout, že jsme byly vždy centrem pozornosti. Skoro každý se nás ptal, odkud



pocházíme a co v Nepálu děláme a jak se nám tu líbí. Viděly jsme, že jsou takto přátelští i



mezi sebou. Je běžné, že se muži drží za ruce, jako projev přátelství a cizí lidé se spolu baví jako staří známí. Může se vám stát, že vás pozvou k sobě domů na čaj nebo vám nabídnou ochutnání nějakého pokrmu, rozhodně to neodmítejte, za prvé se stejně nenechají odradit a za druhé by je to mohlo urazit. Nám se naskytla jedinečná příležitost se zúčastnit tradiční nepálské svatby. Nepálci jsou velmi

věrní svým tradicím a kulturním zvykům, proto dodržujte pravidla slušného chování a vždy se raději zeptejte kam smíte vstoupit a kde můžete fotit, abyste se vyvarovali nějakému problému, stejně tak byste měli chodit přiměřeně zahalení. Nepálci jsou však poměrně tolerantní, když uděláte nějaký kulturní přehmat, ale rozhodně ocení pokud se budete snažit jejich kulturu pochopit a řídit se jejich zvyky.

Cestování

Kathmándú

Hlavní město Nepálu, které jsme viděly jako první obrázek Nepálu. Mnoho lidí, mnoho aut, skútrů a mnoho znečištění všude kolem. Až když se ocitnete v městské části Thamel, nákupní horečka stoupá, protože je to asi nejlepší místo pro nákup typických nepálských věcí a suvenýrů. Budete chtít domů všechno, ale naše zavazadla byla bohužel limitující. 😊 Bohužel některé památky jsou v Kátmándú zničené po zemětřesení. Jistě stojí za to navštívit například Bouddhanath Stupa nebo Monkey Temple.



Bhaktapur

Toto město mezi Kathmandú a Dhulikhalem je zřejmě nekrásnější, které jsme viděly. Procházely jsme starými uličkami s původními stavbami Nevárců. Na střechách domů je možné zajít na něco k jídlu a přitom pozorovat nádherné Durbar square, které spadá do národních památek UNESCO. Vstupné do historického centra stojí 1500 NPR.

Pátan

Jedním z největších měst v údolí Káthmandú. Je zde velké množství památek, ale nás nejvíce zaujal Golden Temple, v kterém jsme měly tu možnost se zúčastnit modliteb mnichů. Modlitby jsou nepopsatelný zážitek, ze kterého nám všem naskočila husí kůže.

Chandragiri

Asi hodinu cesty od Kathmandu se nachází vesnička Chandragiri, odkud vede lanovka na 1650 m vysoké Chandragiri hills. Z kabiny je pak krásný výhled na kontrast mezi lesy a městem.



Markhu

Tato vesnička u jezera mezi hory vedla z 15 km vzdáleného Chandragiri úžasnou trasou džunglí a poté cestami skrz údolí přes Chitlang až do Markhu. Na jezeře jsme měly možnost užít si jezera i z loďky. Byl to jeden z nejkrásnějších víkendových výletů.

Namo Buddha

Malá vesnice, ve které sídlí velmi starý klášter Thragu Tashi Yangtse, který je jedním z nejdůležitějších buddhistických poutních míst v Nepálu a jedním z nejsvatějších na světě. Z Dhulikhelu to bylo pěšky asi 17 km a cesta byla opět krásná. Zase na chvíli bez ruchu civilizace. Podruhé jsme měly

možnost vidět modlitbu mnichů, ještě větší, než v Pátanu. Mráz šel po zádech a my nestačily zírat.

Nagarkot

5 hodin pěšky vzdálený Nagarkot je známý okouzlujícím výhledem z 2175 metrů nad mořem. Pro naši smůlu byla nízká viditelnost, ale i tak jsme si užily dobrodružnou, ale náročnou cestu.

Pokhara

Město ležící u krásného Fewa Lake je lákadlem pro každého cestovatele. Varianta, jak se dostat do Pokhary je rafting, který můžeme doporučit, a je rozhodně zajímavější, než jízda autobusem. Řeka Trisuli nám nabídla jiný pohled na přírodu, který je nezapomenutelný. V Pokhara pak můžete strávit den na loďce a odplout na malou pláž, kde si můžete užít koupání v tak nádherném místě nebo pohledem z výšky na paraglidu. Pokhara je také bod pro trekaře, kteří odtud vyjíždějí do hor.



Poonhill trek

I my jsme tak udělaly a vyjely jsme odtud do hor na 5denní trek okolo Annapuren. Začátkem byl Naypul (1013 m.n.m.) odkud jsme vyrazily na nekončící stoupání po dobu čtyř dnů. Cílovým bodem byl nejvyšší bod Poon hill, který dosahoval 3193 m.n.m., kde je tak populární vyhlídka na hory. Jak už se to v Nepálu stává, ne vždy je vidět vše, jak známe z obrázků. I tak jsme měly možnost vidět okouzující pohled na osmitisícovky, které vypadaly, jako by byly nadosah. Další dny už byly o něco snazší a pocit štěstí stoupal.

Chitwan

Nejstarší národní park v Nepálu nabízí desítky variant, jak si úžasný park užít. My jsme zvolily projížďku na lodi, celodenní brodění se džunglí, projížďku jeepem, koupání se slony nebo jsme si půjčily kola a objely celé město Chitwan na kole. Během těchto činností jsme měly šanci vidět krokodýly, slony, nosorožce, opice, srnky, divoká prasata, pávy a celou řadu dalších. Je ohromující vidět tyto divoká zvířata ve volné přírodě. V Chitwanu se rapidně mění podnebí a teploty vyšplhají na 40 stupňů Celsia. Mimochodem bez kousnutí od komára se nevrátíte.



Namaste. 😊