

Zahraniční stáž Nepál – Dhulikhel Hospital

18. 3. – 20. 5. 2022

Specializace v ošetrovatelství - Ošetrovatelská péče v chirurgických oborech



Vítková Aneta

Co vše se děje před samotným odjezdem na zahraniční stáž?

V první řadě musíte absolvovat **konkurz**, který obsahuje zejména vytvoření motivačního dopisu a pohovor v anglickém jazyce. Poté už jenom čekáte, zda jste vy ti šťastní a splnili jste podmínky pro absolvování zahraniční stáže.

Z počátku se Vám bude zdát, že je okolo mnoho zařizování a že nic nestíháte. Ale z vlastní zkušenosti, kdy jsem v souvislosti s pandemií Covid – 19 zařizovala vše prakticky během jednoho měsíce, mohu říci, že se to dá zvládnout bez větších problémů.

S větším předstihem je dobré začít řešit **očkování**. Já jsem zvolila očkovací centrum nemocnice České Budějovice. Povinné očkování je proti hepatitidám A, B a břišnímu tyfu. Dále jsem po poradě s lékařkou zvolila očkování proti meningokokové infekci. Na uvážení přijde i očkování proti vzteklině, vzhledem k velkému množství volně pobíhajících psů. A v neposlední řadě očkování týkající se Covid – 19.

Pojištění je možné vybrat z nabídky od fakulty. Nabízí několik balíčků. Já zvolila tarif K5S0 za 5168 Kč. Tarif zahrnoval i pojištění nebezpečných sportů.

Letenky jsme, vzhledem k situaci s Covid – 19, nezařizovali příliš dopředu. Kupovali jsme přes portál Letuška.cz, kdy zpáteční letenka vyšla na 17 000 Kč. Letěli jsme se společností Turkish airlines s odletem z Prahy a mezipřistáním v Istanbulu. Dohromady cesta zabrala cca 11 hodin.

Vízum lze zařídit až při příletu, přímo na letišti. Na 90 dní vyšlo na 120 USD. (Dále je hned po příletu vhodné na letišti zakoupit místní SIM kartu.)

Neopomenutelnou povinností před odletem je informovat všechny pedagogy ohledně vaší zahraniční stáže a domluvit si podmínky splnění předmětů.

Co si zabalit?

Uniforma do nemocnice – stačí bílé nemocniční kalhoty a bílé tričko, které vám bude pohodlné, vhodná je i světlá mikina (občas je v nemocnici chladněji). Obuv není potřeba, v nemocnici se nepřezouvají. Z léků – širokospektrá antibiotika, léky na průjmová onemocnění, nadýmání, alergii, základní analgetika, kapky do očí, ..., menší přenosná lékárnička. Opalovací krém, repelent, Fenistil, dezinfekce, vlhčené ubrousky, roušky popřípadě respirátory. Rozhodně se vyplatí investovat do filtrační láhve. Cestovní varná konvice, fén, baterka, čelovka, power banka, prodlužovací kabel, prášek na praní.

Pro případné výlety je vhodné mít zásobu pasových fotografií a kopie pasu (ty pak budou nutné doplnit o kopie víza – po Dhulikhelu je spousta míst, kde lze kopírovat a tisknout dokumenty).

Po přiletu

Po přiletu nás vyzvedl předem domluvený vůz a dopravil nás z letiště přímo na ubytování, které jsme měli zprostředkované přes nemocnici a univerzitu. V kontaktu jsme byli se Sulekhou Shresthou – zdravotní sestrou a „koordinátorkou“ naší zahraniční stáže.

Ubytování

První dny jsme strávili v nemocničním „guesthousu“, který jsme však po domluvě se Sulekhou Shresthou vyměnili za jiný – Sharmilas Paradise Guesthouse. Ten se nacházel blíž k nemocnici (cca 10-15 minut chůze) i k centru, měli jsme možnost snídaní a večeří a hygienické podmínky byly o mnoho příjemnější než v předešlém „guesthousu“. Jedna noc ve sdíleném pokoji pro 2 osoby vyšla na 1050 NPR (včetně velmi bohaté snídaně). K dispozici bylo Wi-Fi připojení, pouze pokud se objevil větší déšť, vypadávala elektřina. Je zde i pračka a kávovar na překapávanou kávu ☺. Sharmila, jíž „guesthouse“ patří, je bývalá zdravotní sestra – je velmi milá a ochotná a náš pobyt velice zpříjemnila a usnadnila. Velkou výhodou je také to, že jsou zde ubytováni i další zahraniční studenti – nejčastěji medicí z Rakouska a Německa.



Praxe

Před odletem do Nepálu jsem měla možnost určit si obory, které mě zajímají, a pomocí toho mi byl vypracován plán praxe. V Nepálu mají sice 6 pracovních dní, ale po dohodě je možné plnit praxi od pondělí do pátku. První dva týdny praxe byly na oddělení Emergency. Zde se mě nejvíce ujal záchranář, provedl mě nejtěžšími začátky a mohu říct, že to bylo nejproduktivnější oddělení z celé stáže. Dále jsem absolvovala 2 týdny na pooperační jednotce, poté týden na ortopedickém oddělení a týden na chirurgickém oddělení. Poslední 2 týdny jsem strávila na operačních sálech, kde první část byla na pooperačním pokoji a druhá přímo na sálech s anesteziologickými sestrami. Ve většině případů jsem se setkala s velmi milým a nápomocným personálem. Sestry se mi snažili odpovědět na všechny moje dotazy, ale většinou mě odkazovali na lékaře, kteří byli také velmi ochotní. Vhodné je mít vždy po kapsách rukavice, jelikož zbytek personálu je mnohdy nepoužívá vůbec (pouze ráno při stlaní postelí). Dále se připravte na neustálou přítomnost rodiny pacientů. Ti se starají o své blízké velmi intenzivně a prakticky nepřetržitě.



Stravování

Snídaně jsme měli buď v „guesthousu“ nebo jsme měli vlastní – nejčastěji vložky s banánem či toustový chléb s burákovým máslem. Možnost snídání je i v nemocniční kantýně, kam mě často brával personál na společný ranní čaj ☺.

Oběd v nemocniční kantýně se skládal každý den více méně z toho samého – národní jídlo Dal Bhat – rýže s čočkou, dále smažená rýže nebo smažené nudle. Na první pohled se vám možná nebude zdát nemocniční kantýna příliš hygienická, ale žádné zažívací problémy jsme z ní neměli. Za zkoušku rozhodně stojí nemocniční stan, kde vaří pouze „Mo:Mo“ knedlíčky.

Večeře jsme měli buď v „guesthousu“ nebo levnější varianta – ve městě. Zde se dalo sehnat dobré jídlo za 100-250 NPR.

Co rozhodně vyzkoušet – Dal Bhat, Mo:Mo knedlíčky, Chowmain, FriedRice, Samosu, Thukpu, Pakaudu, Parathu i spíše indické omáčky – paneer butter masala nebo malai kofta.

PS: chvíli vám potrvá zvyknout si na ostrost pokrmů. Lze ale na většině míst poprosit o málo pálivé a v „guesthousu“ je jídlo uzpůsobeno našim evropským zažívacím traktům ☺.



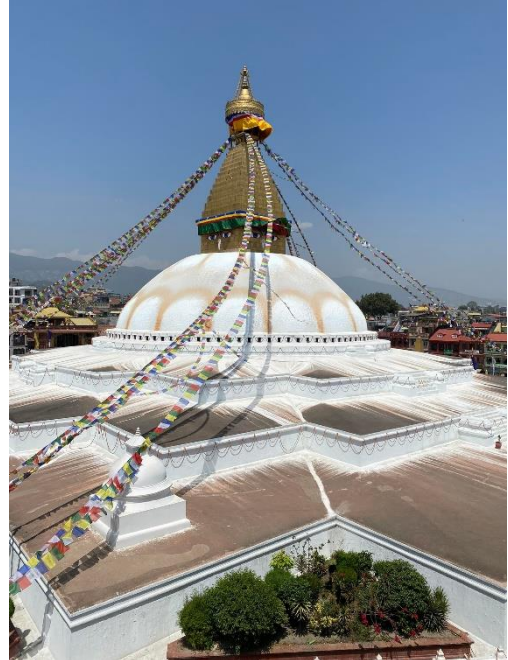
Tipy na výlet

V rámci pobytu jde po domluvě se supervizory a úpravě plánu praxe naplánovat i více denní volno a vyrazit do vzdálenějších míst, která za to rozhodně stojí. Víkendy jsme využívali na menší jednodenní výlety po okolí.

Kathmadu – hlavní město



Bouddha Stupa



Monkey Temple



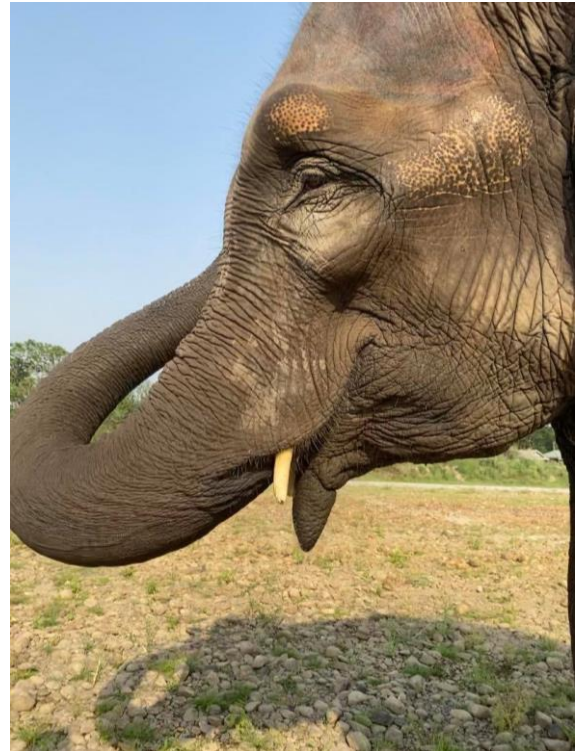
Bhaktapur – historické centrum, dobré místo pro koupi suvenýrů. Pro vstup do středu Bhaktapuru je nutné zaplatit vstupné! (ale stojí to za to☺)



Golden Buddha, Thousand steps, Namobuddha



Chitwan – národní park



Pokhara – druhé největší město, turisticky vytížené – startují odtud turisté na treky. Kdo má rád adrenalin – Pokhara patří mezi jedno z nejlepších míst na světě pro paragliding ☺



Lord Shiva, Pokhara

Ghorepani Poonhill Trek – jeden z nejsnazších treků, lze zvládnout i bez větších příprav



Pro více informací mě můžeš kontaktovat na – vitkoa04@zsf.jcu.cz / anetavit@seznam.cz