

## TŘÍMĚSÍČNÍ ODBORNÁ STÁŽ V NAMIBII

### Náplň práce fyzioterapeuta

V rámci stáže jsem pracoval na oddělení fyzioterapie v keetmanshoopské nemocnici. V této nemocnici provádí rehabilitaci pouze jedna pracovnice, která ovšem nemá dostatečnou kvalifikaci pro tuto profesi.

První dva týdny jsem se seznamoval s provozem a vybavením oddělení a pracoval společně s kolegyní. Po té jsem pracoval samostatně a využíval vlastních znalostí a dovedností. Pacienti RHB se skládali z pacientů na lůžkových odděleních nemocnice a ambulantních pacientů, kteří přicházeli na doporučení lékařů z OPD (out – patient department). S pomocí místní sociální pracovnice působící v organizaci Člověk v tísni, jsem si také vyhledal několik pacientů v chudinské čtvrti na okraji města Keetmanshoop. Denně jsem rehabilitoval s 5 až 10 pacienty. Mezi nejčastější diagnózy patřily bolesti zad, TB v páteři, stavy po zlomeninách končetin, řezných, bodných a střelných zraněních a cévních mozkových příhodách. Nejvíce jsem využíval termoterapie, masáží, PNF, Bobath konceptu, míčkování, vertikalizace, nácvik chůze apod..

Každý pátek jsem se účastnil velké vizity, kde jsme společně s lékaři konzultovali stavy pacientů a používanou a potřebnou rehabilitaci.

Jelikož mám vystudovaného zdravotnického záchranáře, nabídl mi doktor Verkhusha (ředitel nemocnice) možnost asistence na úrazové ambulanci a operačních sálech. Díky tomu jsem se dostal k mnoha zajímavým případům (operace bodných zranění břicha, porod císařským řezem, resuscitace, intubování, repozice kloubů, ošetření a šití velkých bodných a řezných zranění, drenáže hrudníku apod.)

Dále jsem se účastnil převozu jednodenní holčičky s perinatálním poraněním plic do státní nemocnice ve Windhoeku vzdáleném 500km. Velmi zajímavou zkušeností pro mě bylo působení v mobilním týmu v rámci ministerského projektu - NIDs (National Immunization Days). Spolu s řidičem a zdravotní sestrou jsme objížděli farmy v širokém okolí a prováděli vakcinaci lidí z chudých rodin proti dětské obrně, H1N1 a podávali vitamin A. Díky tomuto projektu jsem blíže poznal tradiční život obyvatel Karas regionu a přiblížil jsem se jejich kultuře.



Pracovní stáž v Namibii byla pro mě cennou životní zkušeností a velkým přínosem nejen v profesním životě. Tuto stáž velmi doporučuji všem, kteří mají chuť a jsou ochotni pomoc chudým lidem v rozvojové zemi.



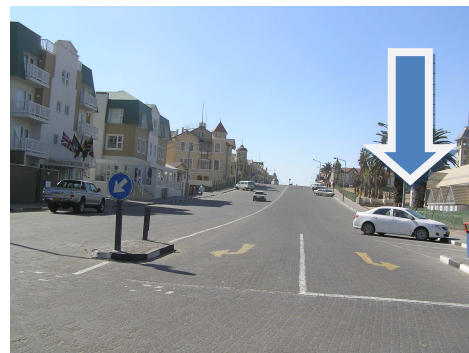
## Cestování

Po domluvě s manželi Verkhushovými jsme dostali týden volna na cestování. Nabídli nám týden navíc, pokud si ho ve svém volném čase a o víkendech. Nabídky jsme s radostí využili a nakonec měli 2 týdny volna na cestování.

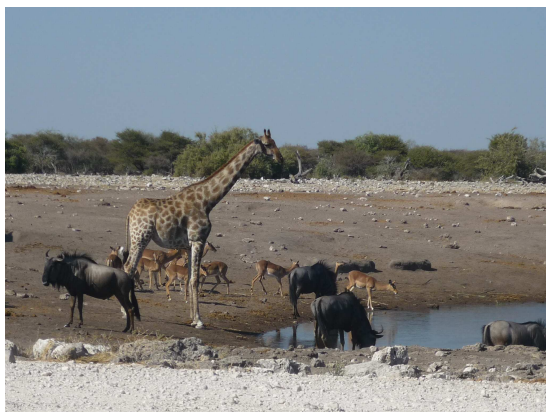
Cestování hromadnou dopravou je v Namíbii docela komplikované a nespolehlivé. Neexistují zde žádné jízdní řády autobusů, teda spíš minibusů. Většinou odjíždějí z benzínových stanic, kam řidič ráno přistaví bus a čeká, dokud se nenaplní pasažéry. Tento druh dopravy jsme využili z Keetmanshoopu do Windhoeku. Cesta stála 120 NAD a s řidičem jsme si domluvili, že nás vysadí u domluveného ubytování. Jízda s domorodci byla fakt zážitek 😊.

Ve Windhoeku jsme měli předem zamluvené auto v půjčovně Savannah. Naším novým dopravním prostředkem se stala Toyota Corolla, která byla v perfektním stavu a dostali jsme k ní i dvě rezervní kola. Z důvodu štěrkových cest jsme si připlatili pojištění pro přední sklo a opravu pneumatik. Naštěstí jsme ho během našich ujetých 6000 km nemuseli využít. Jediná zrada byl volant na pravé straně 😊. Ale na to se dá rychle zvyknout.

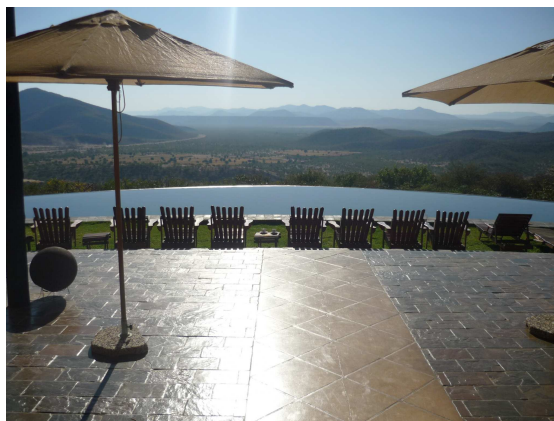
Podle předem naplánovaného itineráře jsme vyrazili na sever směr Tsumeb. První zastávka byla v Okahandje, kde jsou velké trhy s tradičními africkými předměty. Pokračovali jsme dál k největšímu nalezenému meteoritu na světě – Hoba Meteorite u Grootfonteinu. Noc jsme strávili v hlídaném kempu na kraji Tsumebu.



Druhý den jsme navštívili nedaleký národní park Etosha. U vstupní brány nám na mapě ukázali a poradili, která zvířata u kterých napajedel je možné vidět. Původně jsme měli v Etoshe v kempu strávit noc. Na recepci nám však sdělili, že jsou všechna kempovací místa obsazena a zarezervována, proto jsme se snažili vidět co nejvíce za jeden den. Vše jsme stihli v pohodě a nakonec jsme byli rádi, že jsme nemuseli spát v předražených kempech. Hned u prvního napajedla jsme viděli stádo žiraf, zeber, pakoňů, prasat bradavičnatých a nosorožce. V Etoshe je možné vidět ještě lvy, slony, mnoho druhů antilop a jiná africká zvířata. Kousek za branou parku jsme postavili náš stan na farmě s názvem Eldorado.



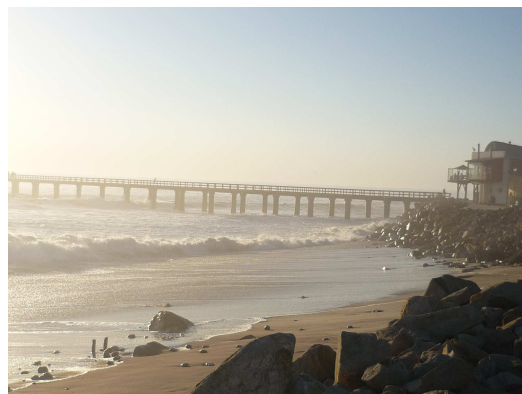
Třetí dne jsme se vydali ještě více na sever. Naším cílem byl Himbaland s hlavním městem Opuwem. Teprve tam začala „pravá černá Afrika“ ☺. Zmizely ploty farem a kolem cesty jsme viděli typické vesničky domorodců. Před autem nám každou chvíli přecházela stáda krav a někdy i žirafy. Návštěvu Himbalandu určitě doporučujeme!! Přespali jsme v rozlehlém areálu Country hotelu Opuwo, který je na kopci nad městem, odkud je krásný výhled na město a krajinu.



Čtvrtý den ráno jsme se dlouho brouzdali městem a nasávali atmosféru. Kdybychom však věděli, co nás čeká, vyrazili bychom dřív! Zvolili jsme trasu horami, kde dosud nezasáhla civilizace. Nádhera!!! Upravená štěrková cesta vydržela jen pár kilometrů. Poté jsme museli ubrat plyn a 150km jsme jeli přes 4 hodiny. V jednom místě jsme museli dokonce přiložit ruce k dílu a z kamenů si upravit cestu tak, abychom projeli naším sedanem. No, nebyl to zrovna dobrý pocit ☺. Kolem dokola jenom hory a auta zde potkáte tak 3 za den. Po cestě jsme se stavili u Himbů v jejich osadách, vybaveni pytli s cukrem a moukou. Oni nám za tyto „úplatečky“ ochotně ukázali své příbytky, dvorky, ohrady atd. Domluva probíhala „rukama nohama“, jelikož nechodí do školy a neumí anglicky. Vše nakonec dobře dopadlo a my jsme za tmy plni zážitků dorazili do Outja. Rozhodli jsme se strávit noc v autě.



Pátý den nás čekalo další dobrodružství. Po cestě pouští na západní pobřeží do Swakopmundu nás kousek před cílem přepadla písečná bouře. Místní nám řekli, že takové počasí je zde dvakrát za rok a my ho stihli ☺. Před polednem se bouře umoudřila a my jsme mohli po prohlídce města ještě navštívit lachtaní rezervaci Cape Cross. Další fantastické místo (ale trochu to tam smrdělo ☺). Západ slunce jsme si vychutnávali zpět ve Swakopmundu na břehu Atlantiku!



Šestý den jsme zamířili přes největší namibijský přístav Walvis Bay na oranžové duny do Sossusvlei. Po cestě jsme nemohli vynechat návštěvu pekárny v opuštěné osadě Solitaire, kde jsme se posílili na další kilometry. Ke vstupu do parku s dunami jsme dorazili až pozdě odpoledne, proto jsme se rozhodli projít po okolí a na tolik očekávané duny vyrazit až ráno!



Za úsvitu jsme se zařadili do kolony aut, která čekala na otevření brány do parku. Jelikož jsme neměli auto 4x4 museli jsme se rozhodnout, jak se dostaneme do Death Valley (vyschlé jezero s torzy stromů uprostřed dun). Na výběr byla jízda předražným taxíkem, anebo po svých. Vyhrála druhá varianta. Brouzdat se pískem cca 5km je zážitek, ale nejhorší je, že vás to samé čeká ještě na zpáteční cestě ☺. Po této náročné, ale krásné procházce jsme se vydali do Keetmashooppu, kde jsme přespali.



Další den jsme měli v plánu Fish River Canyon. Jelikož jsme měli místa v autě, pozvali jsme dva místní studenty na výlet. Fish River Canyon je dalším impozantním místem v Namibii. Je to druhý největší kaňon na světě. Nafotili jsme zde mnoho povedených snímků a spokojeni z dalšího vydařeného výletu dorazili „domů“.



Devátý den po umytí a uklizení auta, jsme se vydali zpět do Windhoeku vrátit našeho spolehlivého kamaráda, který nás nikde za celou dobu cestování nenechal a to i přes to, že to často neměl jednoduché.

Bohužel čas i finance byli proti našim přáním. Atak spoustu dalších krás jsme museli ožet. Doufáme, že budeme mít ještě někdy příležitost se do tohoto nádherného státu vrátit.

Všechny kempy byly velmi upravené a čisté. Každé kempovací místo mělo svůj gril, osvětlení, elektrickou zásuvku a většinou i kohoutek s vodou. Cestování po Namibii se dá zvládnout s trochou opatrností v úplné pohodě!



Zpracoval: Lukáš Novák, 2 FYZ, e-mail: [lukas\\_n@email.cz](mailto:lukas_n@email.cz)