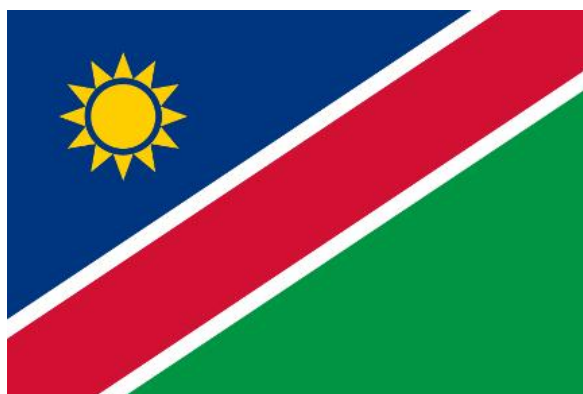


Záv r ná zpráva z pracovní stáfle
v NAMIBII (Keetmanshoop)
20.4.- 19.7. 2010



Obor: Porodní asistentka



Namibijská republika je svou rozlohou 824 292km² více než desetkrát větší než Česká republika. Hraničí na severu s Angolou, protáhlým severovýchodním výběžkem nazývaným Capriviho cíp se dotýká Zambie, o pouštní Kalahari se na východě dělí s Botswanou a na jihu je úžinou Oranje oddělena od JAR. Západní hranice je tvořena jehovským Atlantikem, jehož studený Benguelský proud ochlazuje celé pobřeží. Na rozsáhlém území však žijí pouze 2 miliony obyvatel, kteří jsou po území nerovnoměrně rozptýleni - severní úrodnější pás je lidnatější. Středovýchodní část, spolu s územím Kalahari, zůstává liduprázdná.





Keetmanshoop je hlavním městem Karas regionu a městem, kde jsem strávila 3 pracovní dny. Dorazili jsme 21. dubna navečer. Je to tentýž den, náš editel nemocnice Dr. V. Verkhusha provedl po nemocnici a popovídal o bezpečnosti práce. Jelikož je tady výskyt HIV pozitivních opravdu vysoký, je zapotřebí všechny zásady přísně dodržovat. Pro představení každého druhého pacienta v nemocnici je HIV pozitivní a každý druhý má TBC. Tyto statistiky nejsou zrovna moc povzbuzující.

Mě to ze začátku dost vyděsilo a musím přiznat, že jsem se bála i podat ruku někomu cizímu. Ale tyto pocity úzkosti rychle vymizí.

Jelikož práce na porodním sále je dost náročná a někdy jde opravdu o věc život, je dobré vědět, jak to chodí v Namibii a hlavně znát všechny odborné slovíčka. Z toho důvodu mi manželé Verchusovi navrhli, zda bych nechtěla začít s prací na klinikách pro antenatální péči, zlepšit se v angličtině a ať budu mít pocit, že umím, co je třeba, přejít na maternity ward v nemocnici. Přišlo mi to jako velice rozumné a pomalu jsem začala na klinice v Tseiblaagte. Tseiblaagte je jedna z částí Keetmanshoopu a patří mezi ty nejchudší a nejnebezpečnější místa, kde není zrovna radno se pohybovat po setmění bez doprovodu. Má druhá klinika se nacházela přímo v centru města, kam jsem dojížděla taxíkem. Moc se mi tam líbilo. Sestra Barnard, která to tam měla na pověření, mi ochotně vše ukázala, vysvětlila a naučila. Díky ní a jejímu vlídnému přístupu jsem se brzy stala platným členem týmu.

V Namibii na nás moc lékařů ve státních nemocnicích nenarazíte. U nás v Keetmanshoopu jich bylo šest, když jsem přiletěla a

když jsem Namibii opouštěla, tak tam byli pouze ty i. Na klinice lékaři nejsou vůbec, proto to hotné s vážnými komplikacemi posílají do nemocnice, kde je vyšetřil lékař. Nedostatek lékařů je způsoben tím, že Namibie nemá svou vlastní medicínu, kde by se studenti mohli vzdělávat. Proto v nemocnicích většinou narazíte na doktory například z jiných afrických států nebo z Kuby i z Ukrajiny. Namibijsci, kteří odcházejí studovat medicínu například do JAR, u nás pak i většinou zůstanou pracovat. Nedostatek lékařů se však musí vykompenzovat zdravotními sestrami. U nás jsme zvyklí, že veškeré rozhodování zastává lékař, v Namibii to tak vůbec nefunguje. Díky tomu jsem si mohla vyzkoušet věci, ke kterým bych se v ČR jen tak nedostala. Po práci na klinikách jsem začala pracovat v nemocnici na maternity ward, kde jsem se starala o ženy před porodem, po porodu, během porodu, tak i o miminka. Bylo to fajn, hlavně díky studentům, kteří tam chodili na praxi se mnou a pomohli mi vždy, když jsem si nevěděla rady.

Aby jste si mohli udělat představu o náplni mé práce, tak Vám tady vypíši seznam úkolů, ke kterým jsem se dostala.

Klinika:

1. týdenní rozvrh:

- po: imunizace dětí, kontrola dětí a matek po porodu, family planning
- út: ANC
- st: vstupní prohlídka pro tohotné (zakládání nových rodových prázek)
- t, pá: stejně, jako v pondělí

2. vyšetření tohotných: kompletní prohlídka (pohledem, palpací, poslechem), krevní tlak, váha, moč, Hb, určení polohy, postavení plodu - Pawlíkovi hmaty, měření ozev plodu pomocí stetoskopu nebo CTG, měření vzdálenosti spona fundus, poradenství o vhodném oblečení a stravování

3. preventivní ženské vyšetření, odběr cytologie...

4. family planning- měření KT, váha, aplikace i.m. injekce nebo pilulky

5. vyšetování dítěte včetně měření délky, váha, kontrola malé a velké fontanely, reflexy, pupku, rukou a nohou, uzlin, vakcinace...
6. kontrola váhy dítěte každým měsícem do dvou let (vážení a zjištění, jestli se nevyskytují jiné zdravotní potíže)
7. vakcinace dítěte
8. HIV testování, poučení HIV pozitivních žen o tom, jak virus nepřenést na dítě
9. práce s dokumentací

Nemocnice:

1. vyšetování těhotné (stejně, jako na klinice)
2. péče o těhotnou při první době porodu
3. asistování při porodu
4. péče a mytí novorozence
5. péče o matku po porodu
6. péče o matku po císařském řezu
7. práce s dokumentací



Maternity ward



Maternity ward- studentky 2. ro níku, poznáte podle proufk na náramenicích



Maternity ward- provizorní porodní sál (podstatná ást nemocnice byla v rekonstrukci)



Maternity ward- porodní pé e (jifl zrekonstruovaná ást odd lení :-))

NID- National Immunization Day

My jsme se v Namibii opravdu nenudili, jako dobrovolníci jsme se s Lukášem zúčastnili Národního imunizačního dne, který trval od úterka do pátku. Před samotnou akcí jsme museli absolvovat dvoudenní školení.

Objevilo se proti detské obrně, malým dětem se kapal do pusinky vitamin A. Pro zdravotníky, děti do 1 roku, imigranty a lidi s imunizační chorobou (HIV/AIDS, TBC) byla určena vakcína H1N1. Díky tomuto programu jsem se podívala do Keetmanské vlnice, navštívila vojenskou kasárnu a co bylo nejdůležitější, nahlédla jsem do místních domácností, kde jsem pochopila, co znamená slovo bída.



O imunizačních týmech (dobrovolníci tvořili sestry i lékaři z nemocnice a studenti)



Sestra Anna Apaulus v akci (polio drops) - malé město Tsese (house to house)



Tses- v zení



Tses- d ti hrající si na ulici

Bydlení nám poskytlo Ministry of Health and Social services zcela zadarmo a bylo super. Měli jsme v něm, co jsme potřebovali. Vlastní vybavenou kuchyň, každý svůj pokoj se záchodem a koupelnou. Bydleli jsme v budově Training centra společně s ostatními studenty ošetřovatelství. Bylo to v areálu nemocnice, takže když jsem pracovala na maternity ward, měla jsem to do práce asi 5 minut pěšky. Dál to bylo do města, jelikož nemocnice stojí asi 5 km od centra Keetmans. Ale s dopravou tam jsme nikdy neměli problém.

Doprava

První týden jsme v městě v úvodu do práce. Druhý týden nás Verchusovi vzali do DRC (disability resource centre), kde jsme si koupili jízdní kola za peníze, které poskytla J. U. Pak už se nám kam dostat nebyl vůbec žádný problém. A když se nám nechtělo pěšky, tak jsme si u nemocnice poplákali na taxi. Cesta z nemocnice do centra stála přibližně 9 NAD.



Pokojík



kuchy ka



Pokojík . 2



V DRC p i nákupu jízdních kol



DRC

M na

1 NAD(Namibijský dolar) = 100 cent , na na-e je to kolem 3 korun. Kurz se stále m ní. Mofné je platit i jihoafrickým randem, takže ať Vám n co takového vrátí v obchod , tak se nelekn te.

V Namibii bohufel na-e koruny neprodáte, takže já to ud lala tak, fle jsem si z domova vzala 400euro a ty jsem si pak na leti-ti ve Windhoeku vym nila za NAD. S výb rem z bankomat jsem nem la fládný problém. Ú et mám u eské Spo itelny a v Namibii jsem vybrala z jakékoliv banky. Jeden výb r stál kolem 150 K .

Kapesné

Potraviny v Namibii Vás vyjdou skoro stejn , jako u nás. My jsme v t-inou nakupovali na celý týden a to jsme d lali nákup, tak za 500 NAD. V Keetmans jsou 2 hlavní supermarkety - OK a Spar. Seřfenete tam v-echo. Kosmetiku, potraviny, domácí pot eby, psací pot eby, pohledy...m flete si koupit i hotový ob d (Já nejrad ji chodila na lasagne, které vy-ly cca. na 20NAD/porce).

Potraviny

Namibijci milují maso...takfle pokud máte rádi po ádné grilova ky(tzv. braai), tak se Vám tam bude opravdu líbit. Nej ast ji u nich vidíte skopové a jehn í... p iznávám, fle kdyfl jsem poprvé vid la domorodce, jak okusuje kozí lebku a vy- ourává jí moze ek, nem la jsem zrovna chu na jídlo, ale na to si zvyknete.

Pokud nehovíte zrovna tomuto druhu masa, tak nezoufejte. Seřfenete tam i hov zí, vep ové nebo ku ecí.

V p ípad , fle budete chtít ochutnat n jakou specialitku, tak si zajd te do restaurace, kde si m flete dát t eba p-trosí steak. Já bych doporu ovala si zajít do Tseiblaagte na tzv. fat cookies. Cofl je taková stra-n masná chlebová kobliha. Není to fládný vrchol kuliná ského um ní, ale poznáte, co se jí mezi chud-ími, kdyfl je hlad a nebo co se p ikusuje k dý ovému ají ku o pauzi ce na klinice. Jeden tenhle koblířek vyjde na dolar.

Dal-ím typickým jídlem pro Namibii jsou biltongy, su-ené ko en né maso. V t-inou hov zí, ale dají se sehnat biltongy i z kudu.



Braai na rozloučenou...v-ichni jsme se p kn nacpali :-)

Po así

Jelikož na-ě stáfl byla v zimním období, moc jsme se v Africe nezaháli. A nejast j-í v ta, kterou jsem sly-ela po návratu dom od mým známých byla: „Nejse- áká bílá??? Na to, fls byla v Africe...õ T flko v ít, ale zima v Namibii opravdu existuje. Jasn , nedá se to srovnávat s na-emi ó 20. Ale v Namibiji, když je zima, tak se jen tak nezahajete. Chybí izolace na domech, takže jediný zp sob, jak se zahát je horká sprcha (pokud tedy zrovna te e teplá voda). Jestli tedy do Namibie vyrazíte od ervna do srpna, nezapome te na teplou bundu, klí o si p íbalte i rukavice. Ony se Vám neztratí.

Volný as

Kdo chce d ílat, ten si práci najde a v Namibii to platí dvojnásob. Myslím, fls my jsme se podle tohoto hesla ídili a -unky jsme si neváleli. Pracovní doba nám kon íla v p t odpoledne a pak ufl zálefllo na nás. Já jelikož se dost intenzivn v nuji modernímu tanci, napadlo m , fls bych ud ílala ve ejné hodiny tance pro africké d ítky. P ekvapilo m , jak se to chytlo. Po prosbách, zda by jsme mohli ud ílat tancování i pro maminky, jsme trénovali 3x týdn (po, st, t). Dosp lí platili dobrovolný vstup 10 NAD, z ehofl jsme pak ást vloflili na Day of the African Child a zbytek jsme p enechali sociálním pracovník m od nás z univerzity, aby je mohli pouflít pro d ítky v nemocnici. 16. ervna jsme se také zú astnili akce Day of the African Child, cofl m íla na starosti Lindsay Harrison (peace corps z Koloráda).



Lukáš, p i h e rybi ky, rybá i jedou...



Ná-tane ní tým . 1



Tane ní tým . 2



Beth Moore a Lindsay Harris
(peace corps z USA)



Day of the African Child v DRC



Jazyk a místní kultura

Oficiálním jazykem v Namibii je angličtina. Ovšem pouze angličtinu zde určit neuslyšíte. Po celé zemi totiž flíje spousta odlišných kmen (Kaprivijsi, Damarové, Namové, Hererové, Ovambové, Kavangové, Himbové...) a každý kmen má svůj jazyk... afrikánsky mluví většina bílého obyvatelstva, každý Namibijec se afrikánsky domluví...veškeré

se malé děti začínají učit právě tímto jazykem a pak pomalu přecházejí na angličtinu. Je tedy normální, že domorodec mluví třemi jazyky (svým kmenovým, afrikánsky a anglicky).

Pro představu pár ukázkových vět:

Afrikánština:

Hoe gaan dit? Dit gaan goed. (Jak se má? Má se fajn)

Wat is jou naam? My naam is Stepanka. (Jak se jmenuje? Jmenuji se TM pánka)

Ek is kwaad! (Mám hlad)

Herero

Kora? Nawa! (Jak je? Dobře)

Moro! Nawa! (Dobré ráno. Odpověď stejná jako pro Kora)

Ndjipao omeva! (Dej mi vodu!)

Ove waza pi? (Odkud jsi?)

Una ozombura nga pi? (Kolik Ti je?)

Ovambo

Ongeipi? Onawa! (Ahoj, jak se má? Má se fajn.)

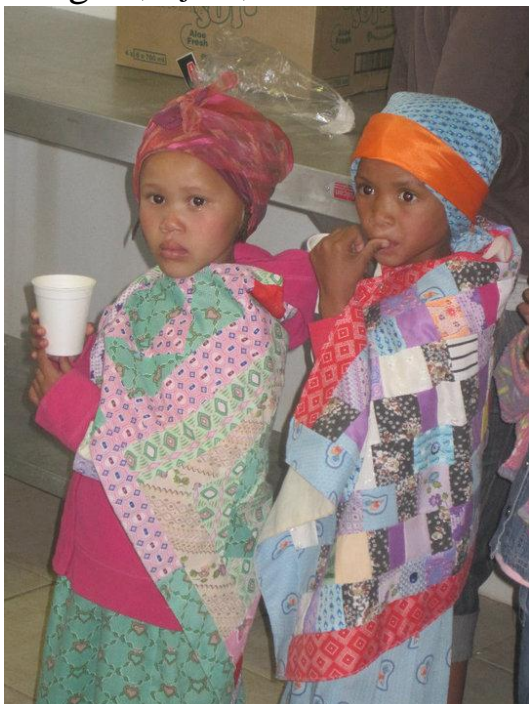
Owaza peni? (Odkud jsi?)

Tangi! (Děkují)

Tangi unene! (Děkují moc)

Edhina lyoye olye? (Jak se jmenuje?)

Penge! (Dej mi!)



Tradiční kroje Nama



Herero (rohy), Ovambo (růžové sukně)

Rady před cestou:

O kování- z internetu jsem Vám okopírovala informace, které jsem před cestou využila:

1. Povinné o kování

O kování proti žluté zimnici je povinné pro všechny cestovatele, kteří přijíždí z **endemických oblastí** výskytu žluté zimnice a jsou starší než 1 rok. O kování musí proběhnout alespoň 10 dní před odjezdem.

2. Doporučení o kování:

Velmi naléhavě se doporučuje o kování proti virové hepatitidě A a b i-nímu tyfu. Odjíždějte do května se doporučuje o kování proti meningokokové meningitidě. Pro delší pobyt se doporučuje o kování proti virové hepatitidě B. Pro cestovatele, kteří se budou pohybovat převážně na venkově je o kování proti vzteklině. Lidem starším 30 let se doporučuje nechat se před cestou kovat proti záškrtu a poliomyelitidě. Všechni cestovatelé by si měli nechat zkontrolovat o kování proti tetanu a spalničkám.

3. Malárie:

Riziko malárie existuje v celé zemi; v severní části země v oblasti hraničí s Angolou (Ovamboland), Zambie a Botswanou (Caprivi Strip, Otjozondjupa a Omaheke). V údolích Kunene a Okavanga River/Caprivi Strip riziko existuje po celý rok (provincie Kunene, Ohangwena, Oshana, Oshikoto, Otjozondjupa). Vysoké riziko: celoročně v severních oblastech podél Kawango a Kunene pro střední riziko: Ovamboland, Etosha-Pfanne, pásma Caprivi, zvýšené riziko zejména v období deště nízké riziko: ostatní území na severu a severovýchodě až na jih.. Osoby navštěvující národní park Etosha by měly užívat antimalarika.

4. Další rizika infekčních onemocnění:

Mor - O kování je doporučeno jen těm osobám, které by mohly být v úřetnosti v kontaktu s hlodavci (antropologové, archeologové, geologové, zdravotníci, misionáři, speleologové atd.). Běžné o kování by mělo být dokonce před vstupem do oblastí postížených morem. Známé rizikové oblasti se nacházejí na severu (Národní park Etosha) a podél východní hranice s Botswanou a Jižní Afrikou.

Průjmová onemocnění, Brucelóza, Hemoragická horečka Krim-Kongo, Leishmanióza, křivice - střední oblast pobřeží, Spavá nemoc - sporadicky na severu, Bilharzióza, Tuberkulóza, Antrax, Venerické infekce.

Jak sami vidíte, možností je opravdu hodně. Proto je dobré se začít o kování alespoň před 1 rokem dopředu. Paní doktora na hygienické stanici Vám poradí a sestaví o kovací plán, podle kterého je dobré

se drflet. Takhle by to m lo vypadat v ideálním p ípad . My jsme na o kování m li m síc (a taky to –lo). Sice m j organismus malinko protestoval men–í angínkou, ale já se nedala. Do Afriky jsem odlétala nao kovaná proti: b i–nímu tyfu, hepatitid A+B, vzteclin a meningitid ...

Víza

Pro víza jsme si museli dojet na ambasádu do Vídn . Díky dohod mezi J U a Ministry of Health and Social services jsme za n nic neplatili.

Co nás ale nemile p ekvapilo bylo zji–t ní, že nem fleme vyjet z Namibie nap . do JAR. Do pasu jsme totiž dostali tzv. Courtest Visa typ single. Tzn. že m flete jednou do Namibie p íjet, ale jakmile jí opustíme, pot ebujeme nové vízum pro návrat. Pokud se tedy budete chtít podívat do sousedních zemí po ítejte s touto skute ností dop edu.

Letenky

Letenky jsme shán li p es n meckou společností LTU a za izovala nám to sle na ve Student agency. Zpáte ní letenka vyjde kolem 23 000 K (záleží na sezon). Let li jsme z Mnichova p ímým letem do Windhoeku (cca.10 hodin). Je to nejpohodln j–í zp sob. (Já bych dnes ufl zvolila jinou alternativu...let la bych z Mnichova do Cape town a z Cape town autobusem do Keetmans. Vyjde to o malinko levn ji a vy e–í se problém se single vízem.)



Na leti–ti ve Windhoeku



Cesta na Cape Cross

Rada na závěr :

Pokud váháte, zda máte do této země vyjet i nikoliv - je to! Stojí to za to. Získáte bohaté zkušenosti. Poznáte nové přátelé. Rozšíříte si obzory a možná malinko změníte pohled na život.

V případě, že budete mít jakoukoliv otázku, neváhejte mi napsat a pokud to bude v mých silách, ráda Vám poradím (přes email nebo se mnou můžete sejít osobně).



Mgr. Mária Macurová

ZSF- porodní asistentka 1. ročníku
slimy.m@seznam.cz