

# **ZAHRANIČNÍ STÁŽ V NAMIBII**

Místo: Územní celek **Karas**, město **Keetmanshoop**

Účastnice stáže: Petra Krupičková, ( 3.VSK ), ZSF – JCU  
Lucie Peštuková, (2.FYZ ), ZSF – JCU

Termín: 11.4. 2012 – 2.7. 2012



## ▪ **Poděkování:**

Rády bychom tímto vyjádřily své poděkování všem zaměstnancům z katedry zahraničního oddělení, kteří nám umožnili zúčastnit se neobyčejně zajímavé stáže.

## ▪ **Namibie:**

Namibie je asi 10krát větší stát než ČR a rozkládá se na západním břehu Afriky s hlavním městem Windhoekem. Namibii obývá asi 1,7 milionu obyvatel, což neodpovídá velké rozloze této země. Většina obyvatel je soustředěna především ve velkých městech na severu či na západním pobřeží. Keetmanshoop je malé město, které leží asi 500 km jižně od Windhoeku. Leží v oblasti, která se

nazývá Karas a samotný Keetmanshoop má asi 17 000 obyvatel. Nedaleko města samotného leží nemocnice, která se nám stala na dobu 3 měsíců „domovem“. Keetmanshoop nenabízí mnoho zajímavých míst k trávení volného času a my jsme toto centrum navštěvovaly hlavně z důvodů nákupů a výběru hotovosti. Ve městě tak kromě kostela a muzea není moc možností se „kulturně vzdělávat“. Bydlení je zde možné v podobném komfortu jako v Evropě, na druhou stranu si tento luxus dovolí opravdu jen pár vyvolených. Velká část obyvatel tohoto města bydlela v přilehlých chatrčích, a v tzv.slumech, které jen vzdáleně připomínaly důstojné bydlení. Mnohdy se jen na několika málo metrech tísnilo mnoho lidí, kteří se snažili v podmínkách zdejšího života žít, i když – pro nás – za zcela neuvěřitelných podmínek. Zpočátku bylo velmi těžké přivyknout chudobě a bídě v podobě, jak ji z Evropy opravdu neznáme. Nic nepomůže ani obrazová dokumentace či filmy, kterými jsme s tímto „světem“ seznamování, realita je pak zcela mimo naše představy i očekávání. Zde, až má bída příchut' pravé hořkosti.

Není třeba se však ničeho obávat a nejlépe nebojácně vyrazit vstříc novým zážitkům a dobrodružstvím, jelikož o ty zde nouze rozhodně nebude. Namibie je nádherná země, mnoha tváří, barev i „chutí“, a pokud se člověk umí a chce dívat, vždy si najde cestu k srdcím místních lidí. Pojdme se tedy podívat na některé nepatrné střípky z mozaiky, kterou jsme si my jako účastnice této stáže mohly vytvořit.



Obrázek 1 – Ubytování personálu



Obrázek 2 – Nemocnice

### ▪ **Nezbytné formality před odletem:**

- 1.) Letenky – doporučuje se s dostatečným předstihem pořídit si letenku, my jsme letenky zakoupily asi 3 měsíce před odletem u společnosti STUDENT AGENCY za cca 22 000 Kč.
- 2.) Vízum – vzhledem k vízové povinnosti k občanům ČR je nezbytné pro vízum zajet do Vídně, kde má Namibie svou ambasádu. Do Vídně poskytuje výborné spojení STUDENT AGENCY. Najít ambasádu není těžké, pokud se člověk vybaví adekvátní mapou i nezbytným klidem a

trpělivostí. Vystavení víza je bezplatné a je potřeba mít připravené všechny dokumenty včetně zvacího dopisu z Namibie a aktuální verzi dopisu z univerzity. Schůzku na ambasádě je lépe předem telefonicky domluvit. Vízum platí 90 dní a počítá se dnem, kdy bylo vízum uděleno, tzn. dnem návštěvy ambasády. S tím je potřeba samozřejmě počítat při nákupu letenky a následně i s návštěvou ambasády ve Vídni a naplánovat ji tak, aby vízum přesně pokrylo plánovaný pobyt v Namibii.

- 3.) Zdravotní pojištění – počítat s nutností nechat se pojistit a nezapomenout na pojištění odpovědnosti za škodu, případně zvážit další vyšší pojištění. My jsme si nechaly zprostředkovat pojištění přímo ve škole v rámci zahraničního oddělení za cenu cca 3000 Kč.
- 4.) Očkování – Namibie nemá žádné povinné očkování, je však nutné zvážit očkování dle navštívené lokality, zvoleného období i individuální imunity tak, aby se riziko případné nákazy minimalizovalo. Doporučováno je očkování proti tetanu, žloutence A, B, vzteklině, žluté zimnici, břišnímu tyfu, meningitidě, dále je potřeba zkontrolovat si očkovací průkaz, a konzultovat očkování v něm s příslušnou lékařkou. Já jsem se nechávala očkovat v očkovacím centru na Praze 4, kam jsem docházela s dostatečným předstihem. Nezbytné je tedy udělat si čas a plán na všechna očkování a zajistit si odpovídající finanční obnos. Mezinárodní očkovací průkaz Vám bude na požádání a za nepatrný poplatek vystaven.
- 5.) Kopie všech dokumentů – nezapomenout si udělat kopie všech dokumentů jako pasu (tam neváhejte nechat si udělat i barevné kvalitní kopie), platební karty, letenek, očkovacího průkazu, průkazu pojištěnce, též si nakopírovat všechny potřebné údaje pro komunikaci s fakultou i blízkými lidmi. Dokumenty rozdělit do různých zavazadel.
- 6.) Platby – provést kontrolu účtu, možností placení a typu karty, nechat si vystavit náhradní platební kartu v případě krádeže či ztráty. Vyměnit si dostatek hotovosti na začátek, já jsem vybrala velkou část peněz v EUR. ještě v ČR, následně jsem je vyměnila na letišti ve Windhoeku, takže od začátku jsem disponovala poměrně velkou hotovostí. Není však problém vybírat z bankomatů, pokud bude člověk dodržovat základní pravidla bezpečnosti. Platby kartou probíhaly též, až na určité výjimky, bez problémů. Pokud se nepodařila transakce na jednom terminálu, našel se jiný funkční. V potravinách v Keetm. je většinou jeden až dva terminály, které nejsou součástí pokladny, kde se chystáte zaplatit, tudíž je potřeba vzdálit se od svého nákupu, a provést transakci na jiném pultu. Je dobré, pokud probíhají nákupy společně, a můžete si tak vzájemně pohlídat a dohlédnout si na své věci i zboží. V zásadě je potřeba dodržovat základní pravidla opatrnosti a obezřetnosti jako v kterékoli jiné podobné zemi.

- 7.) Telefonování – nezbytná je kontrola nastavení telefonu, zjištění tarifu a zabalení si nabíječky, doporučujeme vzít si náhradní telefon, nejlépe ten, který nebudete postrádat v případě ztráty. Redukce do zásuvek není třeba, jelikož jsou zanechány předešlými studenty v malém „skládku“. Případně se dají pořídit levně jak v potravinách, tak v sítích prodejen Pepo.
- 8.) Léky - vzít si všechny potřebné léky a obvazový materiál, nespoléhat na tamější vybavení, přibalit si jedno balení rukavic, kvalitní dezinfekci, roušky aj.vhodný materiál. Vezla jsem si vitamíny asi na 2 měsíce. Samozřejmě je opalovací krém, není třeba to však přehánět, já jsem měla 2 a zpět jsem přivezla též 2. Repelent se též hodí, koupit si speciální do těchto oblastí. Nepodceňovat pokrývku hlavy a sluneční brýle.
- 9.) Co se osvědčilo – notebook, externí disk či jiné paměťové médium, nůž, svítilna, taštička pod věci na doklady a peníze, hrací karty, slovník.
- 10.) Oblečení – zvážit výběr oblečení dle ročního období, ve kterém tuto zemi navštívíte. Může zde překvapit poměrně chladné počasí, které dokáže dosti potrápít. Vzít si určitě pořádné plné boty, dlouhé kalhoty i dobrou bundu. Jinak to záleží na každém, jak je zvyklý. Já jsem si vzala místo spacího pytle staré povlečení a polštář, což mi dobře posloužilo jak na ubytovně, tak v rámci podniknutých cest. Spací pytel se určitě může hodit. Ošacení jsem balila s vědomím zanechání jeho velké části v místě mého působiště, kde je všeho nedostatek. Nákup oblečení je na místě možný, věci však nejsou moc kvalitní.

Před odletem si nezapomeňte do batohu přibalit nějaké „chytré“ dárky a milé pozornosti pro tamější děti či kolegy, podarovávat však s rozvahou, jelikož ne vždy může takový dobře míněný dárek splnit účel.

#### ▪ Cesta:

Let jsme měly zajištěný jako přímý z Mnichova do Windhoeku a cestu do Německa jsme absolvovaly opět se společností STUDENT AGENCY. V Mnichově jsme měly dostatek času na všechny přípravy před odletem. Zavazadla se odbavovala ve standardní váze 20kg, kdy byla lehká nadváha tolerována. Počítat v procesu balení s místem na suvenýry, kterých bude k vidění bezpočet. Zavazadlo do letadla bylo kolem 7kg, opět však byla mírná nadváha přehlédnuta. Nutno říci, že s tím nelze počítat a já jsme měla připravený alternativní plán v případě placené nadváhy, a to zanechání části nákladu na letišti. Let zpět byl nakonec změněn na nepřímý let s jedním přestupem v Berlíně, který nám nezbyvalo než akceptovat. Zpáteční jízdenku do



autobusu jsme si rezervovaly z Namibie. Nalezení stanoviště autobusu na letišti v Mnichově proběhlo bez problémů.

### ▪ **Namibie:**

Na letišti ve Windhoeku je potřeba vyplnit nezbytný vstupní formulář, taktéž se s vyplněním musí počítat při opuštění země. Pasová kontrola trvá poměrně dlouho a je celkem precizní.

Na letišti jsem si vyměnila téměř všechna eura, která jsem měla k dispozici. Vyzvednutí proběhlo dle domluvy a po absolvování všech pracovních cest řidičů jsme vyjely vstříc 500km vzdálenému Keetmanshoopu.

### ▪ **Keetmanshoop:**



Obrázek 3 – kostel v Keetmanshoopu



Obrázek 4 – pohled na ubytovnu z 1.patru nemocnice

Naším „přechodným domovem“ se stalo toto nevelké městečko v jižní části Namibie, kde jsme působily v rámci zvolených stáží, a to jako všeobecná sestra a fyzioterapeutka. V Keetmanshoopu nás přivítaly 2 další české studentky, s kterými jsme společně strávily více než měsíc. Pomohly nám adaptovat se na nové prostředí i lidi kolem. Ve společném „apartmánu“ s námi bydlela ještě Becky a Isabella, které zde byly jako dobrovolnice v programu financovaném USA. Nemocnice byla od města vzdálena asi 1,5 km. V rámci bezpečnosti bylo nejlépe se pohybovat všude ve dvou a zásadně nechodit do města bez doprovodu, lépe však bylo využívat místní taxi služby a zamezit tak zbytečnému riziku přepadení. Večer a na konci měsíce se nedoporučovalo vůbec vycházet ven, jelikož se zvyšovala agresivita a četnost přepadávání, příčinou čehož byla výplata mezd a jejich znehodnocování v místních restauracích. Vždy myslet na své bezpečí a nevystavovat se zbytečnému riziku, jehož chápání zde je jiné než u nás doma - v rodné vísce. Ubytování mělo své výhody v dostupnosti nemocnice

do 5 minut, což přispívalo k delšímu rannímu odpočinku. Ubytování bylo strohé a jednoduché, zpočátku byl problém s klíčem od pokoje, což se později vyřešilo k našemu prospěchu. Klíč od apartmánu samotného však problém byl po celou dobu pobytu, jelikož byl k dispozici jen ve 3 exemplářích, a „náš tým“ dostal jen 1, nicméně na základě domluvy se dalo i s tímto docela dobře „žít“.

## **Stáž všeobecné sestry:**



Stáž všeobecné sestry byla nastavena společně s Kateřinou Verkuschou, která je koordinátorkou zahraničních stáží pro JCU v součinnosti s ředitelem nemocnice a supervizorkou zdravotních sester v nemocnici v Keetmanshoopu.

První část stáže jsem docházela do 2 přilehlých klinik, kde jsem se seznamovala s prací zdravotní sestry v rámci potřeb místních lidí. Postupně jsem byla zapojována do všech činností jako např. očkování, měření FF, odebírání biologického materiálu, rodičovského plánování, vyplňování zdravotních karet aj. činností nezbytných k hladkému chodu ordinace. Personál zde byl ochotný a snažil se mě v rámci možností do všech činností zapojit. Je potřeba se obrnit trpělivostí a nenechat se odradit zdánlivou nepřístupností. Na klinikách i v nemocnici je k dispozici mnoho studentů místní zdravotní školy, takže je někdy těžké dostat se k „pořádné“ práci. Zdejší rozdílný systém, a někdy i určitá laxnost z něho vyplývající, může být též náročná v poskytování pomoci a péče, která se v našem pojetí liší, a může tak zde přinášet jistá zklamání a rozhořčení.

V další části stáže jsem „postoupila“ do samotné nemocnice, kde jsem v tzv. „kolečku“ obcházela téměř všechna oddělení a poskytovala péči coby zdravotní sestry. Na oddělení se mě většinou ujala některá ze sester, která mě vedla k potřebné práci a snažila se mě do chodu oddělení zapojit. Ne vždy jsem byla vítaným členem týmu a někdy bylo nelehké se vymanit z určitých očekávání a předsudků, s kterými jsem byla konfrontována, nicméně jsem se nakonec vždy domluvila na formě pomoci. Z mého pohledu je zdejší systém

poněkud chaotický, chybí zde nějaká jednotná koncepce, finanční rozvaha, ekonomičnost, koncepce zaškolení a vedení.

Nemocnice samotná je budova postavená kolem roku 1970, což má za následek jistou opotřebovanost, která se však viditelně nikde neřeší. Nemocnice nemá mnoho z potřebných zařízení a nakládání s materiálem tomu i odpovídá. Celkově je prostředí nemocnice hodně temné a ponuré a záludně vybízí člověka hledajícího pomoc ke ztrátě orientace. V blízkosti nemocnice se pohybuje vždy mnoho lidí a není vždy jasné, kdo opravdu potřebuje pomoc a kdo hledá jen bezpečí střechy a tepla. Lidé sem často chodí z dalekých vesnic kdesi v savaně, aby našli pomoc u samotného lékaře, který má někdy jen omezené možnosti pomoci. Z častých diagnóz, s kterými jsme se setkávaly byla TBC, virus HIV, AIDS, kožní onemocnění, záněty, dehydratace, podvýživa. V nemocnici se nachází mužské, ženské oddělení, pediatrie, TBC oddělení, porodnice, operační sály, AIDS klinika a pohotovostní služba.

Velkým zážitkem byla účast na operaci při mužské obřízce a především spolupráce personálu v rámci samotného zákroku. Z těchto oddělení jsem nenavštěvovala TBC odd. a porodnici. Na ostatních místech jsem vykonávala běžnou činnost zdravotní sestry, ke které se počítá měření a zápis FF, podávání infúze, odběr krve, převazování, podávání léků aj. Bariéra, která mi znemožňovala se aktivně účastnit všech úkonů, byla především jazyková. Mnoho pacientů nemluvila vůbec anglicky, nepatrně málo afrikánsky a svým nářečím pak vládly neochvějně, leč pro nás nesrozumitelně. Bylo pak těžké se domluvit na léčbě a případně provádět edukaci o zákrocích, které měly následovat. Co se mi moc líbilo, byla neustálá poptávka po „překladačích“ z různých jazyků do jazyka „lékařů“ a zpět. Byla to jediná možnost jak se dozvědět o pacientově zdraví více.



K nejzajímavější části celé stáže řadím výjezdy do blízkých i vzdálených oblastí, ve kterých probíhalo ošetřování v poněkud „polních“ podmínkách za přísného dozoru všech pacientů. Zdravotnická pomoc se poskytovala v terénu dle měsíčního plánu a jezdilo se do míst vzdálených několik desítek kilometrů.



Do terénu jezdil stabilní tým zdravotníků, kteří v rámci svých možností poskytovali pomoc a podporu všem, co se na místo „polní ordinace“ dostavili. Podmínky byly mnohdy velice jednoduché, bez kvalitního zázemí a potřebného vybavení, nicméně samotná péče byla profesionální a cílená na zjištěný problém. Pacienti v těchto lokalitách se rekrutovali z velmi chudých osad, kde přístup k jakékoliv pomoci byl zcela závislý na podpoře druhých. Na tyto výjezdy jsem jezdila více než měsíc a hodnotím to za nejzajímavější část ošetrovatelské práce zde. V týmu jsem pomáhala s podáváním léků, aplikací injekcí, měřením FF, očkováním dětí, zapisováním do zdravotních pasů aj. věcí, které jsem dělala pod dohledem hlavního zdravotnického pracovníka.

Součástí výjezdů byla i návštěva věznice, která se uskutečňovala vždy každý pátek v týdnu. Ve věznici šlo především o doplnění medikace a případné odeslání na další vyšetření či doporučení k lékaři. Návštěva zdravotnického personálu byla tak pro vězně samotné malým zpestřením v každodenní všednosti.

Na začátku června jsme měly možnost účastnit se zajímavé akce, která se týkala plošného očkování dětí, a to zejména proti spalničkám, dětské obrně, červům s doplněním vitamínu A.

V rámci své stáže jsem pomáhala s administrativou v kanceláři Rauně, kde jsem zpracovávala tabulky, připravovala podklady k samotné očkovací akci a pomáhala se zdravotnickou agendou.

Kontrola účasti na stážích probíhala prostřednictvím zpráv, které se ve 14 denních periodách posílaly koordinátorce programu, řediteli nemocnice, supervizorce a hlavní sestře. Zprávy obsahovaly plán na 14 dní dopředu s tím, že se posílala aktualizace vždy znovu po uplynutí tohoto období. Plánování práce a domluva na náplni stáže proběhla na začátku našeho pobytu, kdy docházelo v průběhu stáže ke změnám tak, jak to situace a nabízené možnosti umožňovaly. Kateřina Verkuscha s námi byla v pravidelném telefonickém kontaktu a konzultovala tak jak plán, tak případné návrhy na změny v něm. Na začátku i na konci našeho pobytu jsme se s Kateřinou sešly a předaly si všechny nezbytné informace a sdílely své zkušenosti.



## **Praxe fyzioterapie**

V rámci tříměsíční praxe jsem se nejvíce věnovala fyzioterapeutickému oddělení, které je součástí Keetmanshoop Hospital. Nemocnice je jednoduše rozdělena do několika částí, pro zorientování ovšem stačí pár dní. Má práce byla prováděna pod dohledem supervisor Rhauny, místní dlouholeté pracovnice na fyzioterapeutickém oddělení. Pro srovnání s našimi podmínkami - opravdu ze začátku neočekávejte, že možnosti praxe budou dosahovat kvalit naší země. Rhauny vědomosti vycházely čistě ze zkušeností. I přes malé neshody jsem se s Rhaunou snažila dobře vycházet, což se mi i ve výsledku vyplatilo.

Hlavní rehabilitace probíhala v nemocniční „gym“, zde přicházeli tzv. Outpatient na základě jednoduše vystavěné žádanky, vypsané doktorem, působícím v nemocnici. Diagnózy pro ambulantně přicházející pacienty byly velice širokospektré.

Představa ambulantně přicházejících pacientů ovšem není tak výrazná jako u nás, lidé své problémy spíše neřeší, potlačují je a většinou přijdou až v kritickém stavu. Takže ve výsledku, každodenní návštěva fyzioterapie pacientem, nebyla pravidlem.

Praxe a počet pacientů se ovšem vykompenzovalo návštěvami lůžkového oddělení. Mnou nejvíce navštěvované oddělení bylo mužské a ženské oddělení, skládající se ze všech různých diagnóz. Pro zpestření dne a někdy i zlepšení nálady, jsem mohla navštěvovat dětské oddělení, na kterém jsme si většinou s dětmi hráli a tím tak rozveselí sebe i děti. Některé případy afrických dětí jsou opravdu smutné, a i malá vlašťovka postavena z papíru dokáže vytvořit radost... pozor ovšem a všude doporučuji, při takových situacích rozeznat hranice štěstí a závislosti na Vás. To platí ostatně ve všem, pokud se do Namibie chystáte, mělo by být ve Vašem vlastním zájmu nehrát si hned ze začátku na samaritána a nerozdávat své věci jako dárky, případně dávat někomu peníze, ublížíte tím sami sobě, takové zprávy se totiž rychle šíří, lidé si na příjmy rychle zvyknou, budou chtít čím dál víc a i když Vy se po 3 měsících s klidným pocitem vrátíte zpět domů, ani si neuvědomíte, že dalším příjíždějícím studentům, případně lidem z Peace Corps, se kterými společně bydlíte, vše pěkně zavaříte ☺

Po sumarizaci celé praxe, byly nejčastější diagnózy přijímané pro rehabilitaci : bolesti zad, centrálně podmíněné poruchy hybnosti, stavy po cévních mozkových příhodách, periferní obrny (nejčastěji postižen pl. brachialis) parézy a plegie, osteoartrózy, stavy po zlomeninách a další méně četné diagnózy jako TB meningitis, svalová dystrofie, DMO, psychiatrické onemocnění (alkoholový abuzus).

Před odjezdem do Namibie jsem se kontaktovala s předchozí studentkou, která v Keetmanshoop také navštěvovala soukromou fyzioterapeutku Mrs. Pietro. I já jsem měla to štěstí Mrs. Pietro poznat a navštěvovat její ordinaci. Mrs. Pietro byla úžasná osoba, studovala na univerzitě v JAR a celkově ve mě zanechala

dobrý dojem, bydlela ovšem v nedalekém Walvis Bay a svou klientelu v Keemanshoop omezovala na jeden týden v měsíci. V její ordinaci bylo vše hned od vstupu jiné a nesrovnatelné s podmínkami v nemocnici. Vše bylo čisté, nové, moderní, vybavené a samozřejmě i klientela se v zásadě lišila. Možnost návštěvy soukromé fyzioterapeutky se v konečné fázi zúžila pouze na jeden jediný týden v dubnu za celé 3 měsíce. Poté Mrs. Pietro pro své zdravotní komplikace už do Keetmanshoopu nepřijela. Ale i za to jsem ráda, ostatně jako za každý jiný den v Africe.

Celou stáž jsem si mohla zpříjemnit i jinými aktivitami. Jelikož jsem vyjížděla se studentkou všeobecné sestry, která svou praxi měla více rozčleněnou, rozhodla jsem se párkrát s ní a celým týmem vyjet na tzv. Outreach do okolních vesniček.

Zajímavou zkušeností získané během stáže byla 3 denní Imunizační kampaň (National Immunization Day's). Které jsme se 5-7. května zúčastnili. Prováděné vakcinace byly proti spalničkám, dětské obrně, parazitům a podáván byl také vitamin A.

Dobrá komunikace s Rhaunou mi pod jejím vedením umožnila návštěvu domova důchodců a nebo zúčastnění se tzv. Home visit, čili kontrolu propuštěných pacientů, bydlících v chudinské čtvrti – Tseiiblaagte. Takový den byl pro mě zajímavě nevšední, v těchto částech Keetmanshoop totiž není radno se samo pohybovat. Za přítomnosti známých osob jste v bezpečí, proto je dobré a doporučuji si ze začátku udělat přátele, kteří Vás znají a v případě ohrožení se za Vás postaví – což je také prvotní myšlenka vtloukaná příjíždějícím Peace Corps ☺

Během stáže jsem také měla možnost nahlédnout na operační sál. Nejčastěji prováděné zákroky pro představu byly: gynekologické zákroky, mužská obřízka a asi ze všeho nejzajímavější porod císařským řezem, pokud budete mít tu možnost a domluvíte se dopředu, rozhodně v tomto kroku neváhejte a využijte situace.

V neposlední řadě bych ještě chtěla zmínit, že v Namibii jsou na Vás všichni milí a hodní, domluva s kýmkoliv není nemožná, ale potřebuje to dostatek trpělivosti. Namibijci nejspíš mají své tempo a celkově životní styl nastolený jinak, než jsme zvyklí my. Spoustu věcí zapomínají, jsou nedochvilní a nám se to pak může jevit jako celková nezodpovědnost. Nenechte se tím odradit a přijměte je takové. Každý den a každou chvíli si užívejte do posledního doušku. Všechny tyto vzpomínky Vám už nikdo nikdy nevezme. Poslední vsuvka, poučka a doporučka – tajný deník, psaný a věnovaný každému dni si vezmete určitě s sebou ☺

Stáž v Namibii bych rozhodně doporučila každému a hlavně těm, kdo má potřebu “něco udělat a poznat”, pro představu tomu, kdo váhá a zvažuje rizika individuálního dohánění zkoušek za letní semester, určitě se toho nebojte, vše se



dá zvládnout, i když na to budete sami. Po absolvování stáže zjistíte, že dokážete dospět do jiné lidské roviny a porozumět spoustě dalším věcem.



## **Cestování – volný čas:**

Namibie je nádherné místo vybízející k poznávání, což se i pro nás stalo realitou. Dovolenu v délce 10 dnů jsme si vybraly hned na začátku naší stáže, kdy jsme využily nabídky 2 českých kolegyň, a přidaly se k nim na cestu Namibií. Měly jsme zapůjčené auto, s kterým jsme projely téměř 3000 km, a viděly jsme tak mnoho pozoruhodností a krás zdejší země. Celý výlet je detailně popsán ve zprávě našich kolegyň (Kristýna Regulová, Vlasta Kovářová), kde jsou k dispozici veškeré potřebné informace z této cesty. Výlet se nám vydařil a každá z nás si odtamtud odvezla své vlastní silné zážitky a nezapomenutelné dojmy a vzpomínky.

Z výletů, které jsme již podnikly bez našich kolegyň, byl cyklistický výlet do nedalekého Quier tree forest, který je vzdálen asi 15 km od nemocnice. Kola byla k dispozici od univerzity, ale jsou použitelná jen za předpokladu určité dovednosti a zručnosti v umění opravářském. Počítejte s náparem prachu, s tlakem kol i sedadel, s bezohlednými řidiči, absolutně jistým rizikem propíchnutí duše a hlavně s úžasným vizuálním zážitkem na místě samotném. Vstupné se platí nepatrné, radost při návratu zpět na pokoj je obrovská, všele doporučováno 2 ze 2 stážistek.

Další podniknutý výlet se vázal k nedalekému Lüderitzu, oceánskému městečku, které je významné svou historií i přilehlým opuštěným městem duchů. Výlet jsme dobře naplánovaly na víkend a vyplnily tak čas, který jsme pro sebe měly. Město duchů nás zahrnuje neobyčejnou atmosférou zašlého místa a umožnilo nám se tak podívat na život lidí v době rozmachu těžby diamantů. Do objektu se platí vstupné, průvodce předá vstupní informace na začátku prohlídky a zanechá chtivé turisty v poušti s jejich představami i fantazií. Téměř všechny domy se dají navštívit a zaposlouchat se do zvuků minulosti. Kolmanskop byl opravdovým zážitkem z minulosti a určitě stojí za návštěvu.

V rámci Keetmanshoopu jsme trávily čas víkendovými nezbytnými nákupy, úklidem, přípravou na další pracovní týden, relaxací venku či doma a zdokonalováním se v AJ. V průběhu pobytu jsme navštívily některá zařízení se sociálním zaměřením, účastnily jsme se výuky ve škole, kterou pořádala naše kolegyně, organizovaly jsme pomoc v ošacení a snažily se využívat čas ku prospěchu nás všech. Relaxaci nám přinášelo cvičení a pravidelné běhání v rámci našeho „areálu“.

Stáž nám přinesla mnoho silných zkušeností a zážitků a je jen na nás, jak s nimi naložíme a v budoucnosti zhodnotíme. Poděkování i velký respekt patří na závěr samotným „domorodcům“, bez kterých by náš pobyt nebyl vůbec možný.



### Kolmanskop



### Ošetřování v terénu



## Quier tree forest



Šťastnou cestu a povedenou stáž přejí Petra a Lucka !

Kontakty : [PetraKrupickova@seznam.cz](mailto:PetraKrupickova@seznam.cz)  
[L.Pestukova@seznam.cz](mailto:L.Pestukova@seznam.cz)