



NAMIBIA

Zahraniční stáž Keetmanshoop District Hospital

Lucie Buiová, Eliška Fintová, 3. VSPS

buiovl00@zsf.jcu.cz

fintoe00@zsf.jcu.cz

18. 10. 2016 – 12. 01. 2017

CO JE NUTNÉ ZAŘÍDIT PŘED ODLETEM?

PAS

Pokud nemáte pas, zhotovení nového pasu stojí 600 Kč, do měsíce Vám ho vyhotoví a je platný po dobu 10 let. Minimální platnost pasu musí být 6 měsíců po návratu z cesty. Je dobré si udělat kopii pasu, kdybyste originál náhodou ztratili.

LETENKA

Letenku jsme zakoupily přes www.pelikan.cz za 18 660 Kč s jedním přestupem a odletem z Mnichova (Mnichov – Doha – Windhoek). Letenka z Mnichova vyjde finančně mnohem levněji. My jsme si první letenku koupily za 15 243 Kč, bohužel jsme poté musely měnit datum odletu, z důvodu přesáhnutí maximální délky víza.

OČKOVÁNÍ

Do Namibie není nezbytné se nechat očkovat. Doporučila bych se nechat naočkovat proti žloutence typu A, B, břišnímu tyfu, popřípadě proti vzteklině. Já jsem se očkovat proti vzteklině nestihla, a s žádným zvířetem se vzteklinou jsem se nesetkala.

VÍZUM

Vízum do Namibie lze získat na Velvyslanectví Namibijské republiky v Rakousku. Adresa je Zuckerkandlgasse 2, Vídeň. Poprvé jsme jely vlakem, který odjížděl v 6 hodin ráno, bohužel jsme dojely do Vídně pozdě, protože nám zabrala mnoho času cesta po Vídni, následně hledání této ulice. Po druhé jsme už jely autem, je to rychlejší a pohodlnější. Otevírací doba je od 9 hodin do 12:45. Pokud přijдете později, je velice pravděpodobné, že Vám nikdo s vyřízením víza už nepomůže. K vyřízení víza musíte mít vyplněné formuláře, itineráře, zvací dopis a platný pas (minimální platnost pasu musí být 6 měsíců po návratu z cesty). Maximální délka víza je 90 dní. Za vyřízení víza jsme nic neplatily.

POJIŠTĚNÍ

Nechaly jsme se pojistit přes pojišťovnu UNIQA, a. s. přímo od školy, cena na 85 dní vyšla na 3400 Kč.

PENÍZE

Od fakulty jsem obdržela mimořádné stipendium ve výši 40 000 Kč. Stipendium pokryje veškeré náklady za letenku, ubytování, stravu, pojištění a cestu pro vízum. S sebou do země si vezměte USD či Eura, které lehko směníte za místní měnu NAD (1 USD ± 14 NAD, 1 NAD ± 1,8 Kč). Přimo na letišti je několik směnárén. Doporučuji si směnit jen část peněz, my jsme si směnily 500 USD a stačilo nám to na 6 týdnů v Keetmanshoop. Na letišti si také můžete zakoupit SIM kartu. My jsme si koupily SIM kartu od společnosti MTC za 10 NAD. S touto SIM kartou moc nedoporučuji volat do ČR, je to drahé. Když si koupíte kredit v hodnotě 40 NAD, máte v ceně balíček, který trvá týden: můžete neomezeně volat, psát SMS a využívat

data na mobilu na WhatsApp a Facebook. S připojením k internetu je to poněkud obtížné, s FREE WIFI se tu setkáte jen v hotelech a některých restauracích. V Keetmanshoop je k dispozici mnoho bankomatů, kde si můžete vybrat, s poplatkem od 80 – 125 Kč/výběr. Eliška všude v obchodech platila kartou, a bez problémů.

LÉKY

Jelikož budete na praxi v nemocnici, není nutné si brát léky, přesto jsme si sbalila léky proti nachlazení, analgetika, antimalarika, kapky do nosu a do očí, černé uhlí a léky proti průjmům. Jelikož je tu velké sucho a teplo, doporučila bych si sbalit rehydratační kúru. Často jsme tu trpěly bolestmi hlavy z nedostatku tekutin.

OSTATNÍ VĚCI

Jelikož je v Namibii opravdu velké teplo a slunce je tu dost zákeřné, doporučuji si sbalit opalovací krém s vysokým faktorem. My jsme se mazaly krémem s faktorem 30, a i přes to jsme se tu několikrát spálily. Dále pak sluneční brýle, pokrývku hlavy, pevnou obuv, panthenol, hydratační krém a olej na vlasy, protože se Vám tu vlasy opravdu velice vysuší a zničí. Pokud něco zapomenete, není problém tu cokoli koupit. Kosmetika a oblečení je tu dokonce levnější než v ČR.

NAMIBIE

UBYTOVÁNÍ, PRANÍ

Byly jsme ubytované v Nursing Home, měly jsme dvoulůžkový pokoj. Nursing Home se nachází přibližně 2 minuty pomalé chůze od nemocnice. Za ubytování jsme nic platit nemusely. Bydlely jsme na patře ještě s dalšími sestřičkami a jejich rodinami. Kuchyně, koupelna a toaleta je společná. Nemusíte si balit adaptér do zásuvky, dá se koupit přímo v Keetmanshoopu. My jsme si kupovaly adaptér a prodlužovací kabel za 70 NAD. Často se nám tu stávalo, že netekla studená voda, jen opravdu horká. Pokud jste zvyklí mýt si hlavu každý den, doporučuji si s sebou sbalit suchý šampon. Pokud používáte žehličku na vlasy nebo fén, není nutnost mít s sebou. Vlasy tu schnou velice rychle.

Sice jsme měly pračku na pokoji, ale byla rozbitá, takže jsme si prádlo praly v latoru, takže si určitě sbalte mýdlo na praní nebo si v obchodě koupíte prací prášek. Problém byl v tom, že jsme neměly prostor, kam prádlo věšet, takže jsme věšely prádlo za háček u okna, ale k večeru tu bývá hodně prudký vítr. Mně se tu ztratilo hned několik triček :D

S ubytováním jsme měly velké potíže. Poté, co jsme na letišti čekaly 7 hodin, než nás někdo vyzvedne, nás ubytovaly v hotelu ve Windhoeku, protože cesta do Keetmanshoopu trvá něco kolem 5 hodin. Další den pro nás přijel řidič a odvezl nás do Keetmanshoop. Přijely jsme do nemocnice, kde se nám všichni představili, a řekli nám, že pro nás stále nemají připravené ubytování. Týden a 2 dny jsme byly ubytované v Schützenhaus, než pro nás „připravili“ pokoj

v Nursing Home. Na pokoji nebyl polštář, deka, povlak na deku. Měly jsme rozbité umyvadlo, ze kterého kapala voda, garnýž byla uvolněná, pračka nefunkční a klika od dveří byla rozbitá. Hned první večer se zasekl klíč v zámku a nemohly jsme se dostat ven, nic pro klaustrofobiky. Musely jsme si koupit ramínka do skříně, protože bylo možné si věci jen zavěsit, poté věci k úklidu, povlak na deku, o polštář jsme požádaly, stejně tak jako o ledničku, hrnce a vaříč. Lednici jsme dostaly rozbitou, fungoval jen mrazák, což nám bylo k uchovávání potravin dost k ničemu. Po schůzkách s panem ředitelem se začalo ubytování zlepšovat. Hlavně jsme byly vděčné za funkční lednici, protože jsme si mohly nakoupit jídlo.

Co se týče trávení volného času, není tu moc dělat. Doporučuji si vzít dostatek knih, filmů nebo seriálů, nebo pokud budete jako Eliška, můžete si také vzít běžecké boty, a každý den tu chodit běhat.

JÍDLO, PITÍ

V Namibii jsme se neseťkaly s ničím neobvyklým. Kuchyně je tu dost podobná německé kuchyni – jablečný štrůdl, schnitzel, bramborový salát. Všechny sladkosti či slazené nápoje tu jsou o mnoho sladší než v ČR. Například i bramborový salát je tu připravovaný na sladko (přidávají do salátu ananas). Pokud jste pozvaní na party k někomu z nemocnice, pravděpodobně to bude zahradní party s braai. Braai je nejoblíbenější způsob přípravy masa. Je to vlastně grilování nebo příprava na ohni. Nejčastěji se k tomu využívá jehněčí maso. Celkově je tu maso velice oblíbené. Když pojedete do přístavních měst jako je Lüderitz nebo Swakopmund je určitě dobré vyzkoušet mořské speciality.

Doporučuji Vám si kupovat balenou vodu, která stojí 10 NAD/ 0,5 litr (přibližně 20 Kč). My jsme si po čase koupily varnou konvici a vodu si převařovaly, abychom ušetřily, ale někdy jsme zkusily i vodu z kohoutku, a nic nám nebylo.

Po 6 týdnech pobytu v Keetmanshoop nám sestra Ita, která měla mít na starost celou naši praxi, řekla, že je možné navštěvovat jídelnu, která je v suterénu nemocnice. Do té doby nikoho nezajímalo, kde se stravujeme a jak. V nemocnici dostanete snídani, většinou chleba s párkem, sýrem, vajíčkem nebo marmeládou, a oběd. Většinou to byla rýže s masem, nebo těstoviny. Velice často bylo vepřové maso nebo játra. Pokud něco nejíte, je dobré to v kuchyni říct, aby Vám to nevařili, a Vy jste zbytečně nemuseli vyhazovat jídlo.

DOPRAVA

Jelikož se Nursing home nachází daleko od centra, jezdily jsme do města taxíkem (10 NAD/osobu/cestu). Nejčastěji jsme jezdily na nákupy do shopping mall nebo o víkendů do Central Lodge na wifi a k bazénu. Někdy jsme cestou zpátky šly pěšky, dá se to zvládnout za 40 minut, ale pokud už se stmívá, tak nikomu nedoporučuji chodit nikam, je to tu opravdu nebezpečné. Jelikož je na Vás na první pohled vidět, že jste turisté, budou Vás neustále žádat o nějaké peníze, cigarety nebo nějaké drobnosti.

NÁKUPY

Jak už jsem zmiňovala výše, v Keetmanshoopu se nachází shopping mall, kde jsou obchody s oblečením, supermarket, drogerie i obchod s alkoholem. Ve městě pak můžete jít nakupovat ještě do Sparu nebo Pick and Pay. Dá se tu koupit opravdu vše, takže pokud něco zapomenete, nemusíte zoufat. Taky je v Keetmanshoopu několik rychlých občerstvení jako Hungry Lion nebo KFC.

POČASÍ

My jsme přiletěly do Namibie na konec zimy, kdy už se nám zdálo, že je už docela horko, teploty tu byly kolem 33 stupňů, večery byly docela studené. Pak přišlo léto, a začaly opravdová horka, kdy se teploty vyšplhaly až na 44 stupňů. Naštěstí je v nemocnici na většině míst klimatizace, ale na pokoji není, takže někdy bylo dost obtížné usnout. Nesetkáte se tu často s tím, že by v Keetmanshoopu přšelo, my jsme tu viděly přeháňku snad jen dvakrát. Pokud pojedete k oceánu, teploty klesají a je tam větrno a zima.

LIDÉ A KULTURA

V Namibii je velice rozšířené křesťanství, asi 4 % islám. Před každým jídlem se vždy pomodlí, a neděle jsou věnované kostelu. V Keetmanshoop je několik kostelů, některé nabízí bohoslužby i v angličtině. Povídá se, že jsou Namibijci velice přátelský národ. Vždy, když se s někým potkáte, je slušnost se ho zeptat, jak se má. V Keetmanshoop se setkáte i s lidmi ze Zambie nebo Angoly, stejně tak, pokud pojedete na vánoční svátky do Swakopmundu, což je nejoblíbenější místo na trávení svátku. Lidé jsou tu opravdu přátelští, jen občas jsme se setkaly s tím, že s námi sestry na oddělení nemluvily nebo nás ignorovaly, ale jednalo se spíše o starší sestry. Často nám personál říkal, že tu stále existuje jakási nenávisť mezi „bílymi“ a „černými“. Stále jsou v Keetmanshoopu banky, kde pracují jen „bílí“ nebo kluby, kam můžou chodit jen „černí“. V Namibii je mnoho „kmenů“ – nama, tswana, oshiwambio, otjiherero, damara, kavango, zambezi, bastera, himba, zemba, kteří mluví různými jazyky. Kmeny se dají od sebe údajně rozeznat rozdílnou strukturou vlasů nebo barvou kůže. Oficiálním jazykem je angličtina. Na odděleních se ale stávalo, že někteří anglicky vůbec neuměli, a musel se hledat tlumočník. Dalším rozšířeným jazykem je afrikánština, která je dost podobná němčině.

Lidé tu jsou velice muzikálně nadaní, často zpívají a tančí. Také je to velice hlučný národ. Když s někým pojedete autem, připravte se na to, že mají opravdu nahlas puštěnou hudbu, stejně tak jako na pokojích.

ALKOHOL, CIGARETY, DROGY

Vše je tu povoleno od 18 ti let. Pokud půjdete někam na „party“, alkohol je přibližně stejně drahý nebo o trochu levnější než v ČR. Alkohol je tu velice rozšířený, není nic neobvyklého vidět muže pít dopoledne alkohol. Nejčastěji se chodí do klubu právě v pátek, kdy je den na „party“. Rozhodně nikam nechoďte sami. Pokud budete někam pozváni, ujistěte se, že s Vámi opravdu někdo bude, kdo Vás odveze na místo i zpátky. My jsme byli na party cca 3x, ale

vždy nás pozval nemocniční personál a také nás doprovázel. Nedoporučujeme jít jen tak naslepo do jakéhokoliv klubu ve městě. Pokud vyloženě toužíte poznat noční život, je možné se domluvit s nějakým doktorem nebo sestrou aby vás doprovodili. Cigarety tu jsou stejně jako v ČR, jen o několik desítek korun levnější. S drogami jsme se tu neseťkaly, ale zdá se, že marihuana je tu mezi mladými celkem rozšířená.

PRAXE

Na praxi jsme strávily necelých 9 týdnů. Praxi jsme vykonávaly na níže uvedených odděleních. Pracovní doba byla od 8 do 17 hod, na lůžkách od 7 do 16 hod, s pauzou na oběd. Můžete si vybrat, jaké dny chcete chodit, my jsme si vybraly od pondělí do pátku, víkendy volné.

FEMALE WARD

Na tomto oddělení jsme začínaly, takže jsme měly čas se porozhlédnout, jak to na oddělení chodí, jaké jsou kompetence sester, jaké výkony tu jsou nejčastější a jaké pacientky tu leží. Female ward je vlastně něco jako interna, ale jsou tu všechny možné případy. My jsme se tu setkaly s pacientkami s duševními poruchami, neurologickými problémy, s chirurgickými případy, i gynekologickými. Většina pacientek měla HIV a TB, takže je velice důležité mít ochranné pomůcky a používat, co nejčastěji dezinfekci.

MALE WARD

Mužské oddělení bylo na stejné bázi jako ženské oddělení. Jen jsme se tu setkaly, oproti ženskému oddělení, s pacienty s ORL problémy. Tím, že jsme za sebou už měly předchozí oddělení, už jsme víceméně tušily, co se po nás bude chtít. Většinu času jsme však měřily tlak a teploty. Na praxi s námi byli i studenti programu ošetřovatelství, a ti nás učili, jak zapisovat do dokumentace, protože právě na administrativě se zakládá většina práce setry na lůžkách.

OPERATION THEATRE

Třetí týden jsme byly na praxi na operačních sálech. Byl to pro nás zážitek, protože i přes to, že jsme se na operační sály během praxe dostaly, tak nikdy před tím jsme se přímo nezúčastnily procesu přípravy nástrojů k operaci. Po operaci jsme se staraly o pacienta na pooperačním sále. Péče spočívala v měření FF a podávání infúzí.

ARV CLINIC

Tato klinika se specializuje hlavně na léčbu pohlavních nemocí a plánování rodičovství. První den nám sestra vysvětlila, jak s pacienty pracuje, jaká vyšetření se dělá, jak plánovat rodičovství, pokud je jeden z budoucích rodičů HIV pozitivní, nebo oba. Byl to hodně zajímavý týden. Hlavně jsme se taky setkaly s tím, že sestra má plnou kompetenci sama rozhodovat o léčbě, mohla předepisovat léky, edukovala pacienty o rizikovém chování a používání kondomů při sexu jako prevence přenosu. Jelikož Eliška měla bakalářskou práci na

téma Ošetrovatelská péče o HIV pozitivní pacienty v ČR a v Namibii, byla z této kliniky velice nadšená.

OUTRICH

Tento týden byl pro nás nejzajímavější v tom, že jsme viděly, jak žijí lidi na farmách. Viděly jsme rodiny, které bydlely v plechových boudách, bez elektřiny a bez toalet. Také jsme viděly velké farmy s mnoha zvířaty. Vždy záleželo, komu farma patřila, jak nám říkal řidič, záleží, zda je farma „bílých“ nebo „černých“. Outrich patří do primární zdravotní péče, kdy sestry jezdí na předem určená místa, kam za nimi chodí pacienti. Sestra je prohlédne a určí léčbu. Tato služba je vždy celý měsíc, každý den na jiném místě. Na to samé místo se dostanou sestry vždy po měsíci. Poslední den jsme byly na praxi ve věznici. Tento týden jsem si nejvíce užila.

DENTAL CLINIC

Hned první den nás pan doktor poučil o anatomii zubu, s nejčastějšími problémy pacientů, jaká péče jim může být poskytnuta. Také jsme viděly dílnu, kde se připravovaly zubní náhrady. Nejčastější výkon, který jsme viděly, bylo trhání zubů. Byl to náročný výkon pro pacienty i pro nás, protože jsme musely pacienty držet, aby vůbec pan doktor mohl zub vytrhnout.

EYE CLINIC

První den nás poučil o anatomii oka, a základních vyšetřeních, o nejčastějších případech a strojích, které používá. Poté jsme u každého pacienta udělaly potřebná vyšetření, a na základě toho jsme měly říct diagnózu. Z pohledu nových poznatků, byl tento týden pro nás neužitečnější.

PHYSIOTHERAPY

Na tomto oddělení jsme strávily necelé 2 týdny. Jelikož jsme tu začaly praxi několik dnů před Vánoci, nebylo moc P/K. Péče o P/K tu spočívala hlavně v edukaci P/K, jak cvičit doma. Pan doktor ukázal P/K cviky, které jim mohou pomoci, ale říkal, že P/K objednává jednou za 3 měsíce, protože jezdí z daleka, a většina P/K doma necvičí, takže je to kontraproduktivní. Nejedná se přímo o fyzioterapii jako takovou, jako spíše o nácviku každodenních aktivit.

CESTOVÁNÍ

Dostaly jsme 16 dní volna na prázdniny, podmínkou bylo splnění veškeré praxe. Nejdříve jsme si myslely, že se na určitá místa dopravíme autobusem či vlakem, ale potom, co jsme jednou čekaly na autobus 3 hodiny, jsme to zavrhly. Autobus tu totiž jezdí z určitých míst (v Keetmanshoopu ze zastávky u nemocnice a u benzínové pumpy), ale ne v určitý čas. Prostě

přijdete na zastávku a čekáte, jestli autobus přijede nebo nepřijede. Taky tam můžete čekat celý den, a pak Vám řeknou, že Vás nikam nevezmou, protože autobus není naplněný. Na většinu míst se stejně vlakem ani autobusem nedostanete. Takže jsme si poté pronajaly auto, bohužel jsme neměly mezinárodní řidičák, takže jsme auto musely zrušit. Nakonec nám pomohl pak ředitel, který dal panu doktorovi Cooperovi volno, aby nás vzal na prázdniny. Měli jsme v plánu Opuwo, Etoshu, Swakopmund. Celé nás to mělo stát 14 000 Kč, což je dost na týden výletu. Bohužel jsou místa daleko od sebe, a i když je tu benzín levnější než v ČR (přibližně 20 Kč/1 l), tak jen za benzín do Opuwa jsme zaplatily něco kolem 1300 NAD. Nakonec jsme při cestě z Etoshy do Swakopmundu měli nehodu, srazili jsme divoké prase, a tím končil náš výlet. Takže jsme nakonec z 16 dní výletu byly 10 dní v Nursing home.

KEETMANSHOOP

Keetmanshoop je malinké městečko. Nejzajímavější místa v okolí je farma s leopardy (vstup stál 200 NAD). „Kousek“ od Keetmanshoopu je Ai – Ais s termálními prameny a Fish River Canyon, druhý největší na světě. Je obtížné se tam dostat, pokud nemáte auto 4x4, cesta je docela špatná. Pokud nenajdete nikoho, kdo bydlí v těchto místech, budete muset zaplatit za benzín na cestu tam a zpátky (vyjde to něco okolo 5000 NAD).

LÜDERITZ

Lüderitz je přístavní město. Zrovna když jsme tam byly, bylo větrno a zima. Je tu možnost využít loď (okolo 400 NAD), a podívat se na ostrov lachtanů, plameňáků a tučňáků. V okolí je také Město Duchů, bývalé město vytvořené pro těžaře diamantů. Už dlouho se tu netěží diamanty, takže je celé město zaváté pískem.

NP ETOSHA

Největší národní park v Namibii. Je dobré vyrazit brzy ráno, abyste viděli lvy, a poté odpoledne, kdy se zvířata přesouvají k vodě. My jsme tam byly zrovna v tom nejhorším čase mezi 3 – 4, takže jsme viděly hodně z dálky žirafu a zebry. Po cestě do Etoshy ale uvidíte po cestě pobíhat zebry, žirafy, divoká prasata a opičky volně. Takže buďte velice opatrní, abyste nějaké zvíře nesrazili.

OPUWO

Opuwo je město, kde uvidíte původní kmen Himba. Jsou zajímaví tím, že jsou ženy i muži velice spoře odění. Jsou celí pomazaní hlínou, stejně tak i vlasy. Pokud se budete chtít podívat do jejich vesničky, musíte mít s sebou tlumočnicka, ten Vám také poradí, co koupit jako dar. Ve vesničce si můžete také koupit nějaké ručně vyráběné suvenýry. Je dobré s nimi smlouvat, pokud smlouvat nebudete, připravíte je o radost z nákupu. Dále je nedaleko Epupa Falls a Ruacana Falls, cesta na tyto místa je velice špatná, museli jsme si pronajmout auto (2000 NAD za cestu tam i zpátky na Epupa Falls). Pokud zrovna budete období sucha, nemá cenu jezdit na Ruacana Falls, pravděpodobně budou vyschlé.

SWAKOPMUND

Swakopmund je další z přístavních měst. Opět si tu můžete koupit vstupenku na loď. Swakopmund se od ostatních měst liší architekturou, je více modernější a „německé“, už to není ta pravá „Afrika“. Je to oblíbené město na trávení svátků, protože se tu často konají „party“, taky tu můžete vyzkoušet windsurfing nebo paragliding (5000 NAD/osobu). O kousek dál je Walvis Bay, který je Swakopmund podobný, jen je více cítit rybina, protože je tu několik továren na zpracování ryb. Na druhou stranu od Walvis Bay je Sossuvlei, který je známý tím, že tam jsou velké písečné duny, které jsou oranžové. Taky si můžete vyzkoušet let balonem (5000 NAD/osobu). My jsme tam každopádně nedojely, takže nemůžu říct více informací.

WINDHOEK

Windhoek je hlavní město Namibie. Je to velice moderní město. Opět jsme neměly možnost si tohle město prohlédnout, takže nemohu říct více informací.









PODĚKOVÁNÍ

Chtěly bychom mnohokrát poděkovat panu proděkanovi Šípovi, paní proděkance Chloubové, paní inženýrce Ředinové, paní doktorce Trešlové a panu doktorovi Dolákovi, že nám umožnili strávit nezapomenutelné tři měsíce v Namibii. I přes těžké začátky, to pro nás byla zajímavá zkušenost, která nám určitě změní pohled na některé věci. Když je člověk tak daleko od své rodiny, přátel a světa, který zná, a nemá tak častý přístup k internetu, aby se s nimi spojil, má spousty času srovnat si své priority a uvědomit si, co je pro něj důležité.

A Vám rozhodně doporučuji zúčastnit se stáže v Namibii. Pokud byste na mě měli nějaké další dotazy, ráda Vám je zodpovím.