

# Odborná stáž v Nepálu – Dhulikhel Hospital

Fyzioterapie

26.3.-5.6.2019



*Anna Janovská*

*Magdaléna Michlová*

*Michaela Hrubá*



**NEPÁL**, oficiálně Federativní demokratická republika Nepál, je země nacházející se v Jižní Asii. Hraničí s Čínskou lidovou republikou - jeho severní hranici vytyčují Himaláje, v nichž se nachází nejvyšší hora světa Mt. Everest a dalších sedm nepálských osmitisícovek, země je proto vyhledávaná především nadšenci vysokých hor a krásných himálajských scenerií, na jihu Nepál hraničí s Indií. Hlavním městem je Káthmandu a žije zde téměř 30 milionů obyvatel. Úředním jazykem je nepálština, z náboženství převládá hinduismus.

## **JAK SE NA STÁŽ DOSTAT?**

Pokud se zajímáte o zahraniční stáž, je nutné sledovat data nabízených konkurzů. Když jsme se rozhodly, že pojedeme na praktickou stáž, měly jsme na výběr z několika zemí. Nepál byl tou nejexotičtější a proto padla naše volba na něj. Po odeslání životopisů a motivačních dopisů jsme absolvovaly konkurz. Když jsem byly vybrány, zúčastnily jsme se předodjezdové schůzky, na které jsem se dozvěděly, co vše musíme zařídit před odjezdem, při praktické stáži a po příjezdu. Nebudeme Vám lhát, bylo to celkem hodně papírování, ale s pomocí paní Ing. Ředinové jsme všechno zvládly bez problémů.

## **PŘÍPRAVY PŘED CESTOU**

### **LETENKA**

Již od prosince jsme se začaly zajímat o letenky, s předstihem se dají sehnat za lepší cenu. My jsme je sehnaly na portálu Pelikán.cz, zpáteční letenka nás vyšla zhruba na 14 000,- Kč. Letěly jsme se společností Turkish airlines, odlétaly jsme z Prahy do Istanbulu (4 hodiny) a poté z Istanbulu do Káthmandu (8 hodin).

### **OČKOVÁNÍ**

Zvolily jsme očkovací centrum Avenir v Českých Budějovicích. Důležité je naplánovat očkování s předstihem. Povinná očkování jsou proti břišnímu tyfu a hepatitidám A, B. Z osobní zkušenosti doporučujeme vakcinaci proti vzteklině, z důvodu velkého množství volně pobíhajících psů a meningokokové infekci, se kterou jsme se několikrát setkaly v nemocnici. Pozor, vakcína proti vzteklině se musí řešit s velkým předstihem, vzhledem k vícero dávkám.

### **VÍZUM**

Vízum není potřeba zařizovat dopředu. Zařídily jsme si ho ihned po příletu, na letišti. Činí 100 USD na 90 dní.

## POJIŠTĚNÍ

Využily jsme možnost pojištění UNIQUA od fakulty. Na výběr bylo několik tarifů. My jsme zvolily tarif K3O za 3500,- Kč.

**Je důležité informovat před odjezdem vyučující a domluvit se s nimi na formě ukončení předmětu a náhradě seminářů.**

## CO SI VZÍT S SEBOU?

Pracovní uniforma (obuv není potřeba), roušky, léky na průjemová onemocnění, na zvracení, dále léky proti kašli a nachlazení a širokospektrá antibiotika. Určitě se vám bude hodit cestovní rychlovarná konvice, láhev na vodu, filtr na vodu, kopie pasu, pasové fotky, pantofle, prodlužovací kabel, powerbanka, větší batoh na výlety, spacák, repelent, opalovací krém, dezinfekce, vlhčené ubrousky.

## UBYTOVÁNÍ

Něco málo o Guest housu 😊

Cihlový baráček, ve kterém je asi 11 pokojů pro zahraniční studenty praktikující v nemocnici. Pokoje jsou pro 2 – 3 osoby a některé mají vlastní záchod a koupelnu, jiné společné. Společným prostorem je jídelna, ve které jsme každý večer dostaly večeři a ráno jsem si mohly udělat snídani, na kterou jsme vždy měly základní suroviny připravené. O Guest house a naše plná břítka se staral Dipak, nepálský chlápek, díky kterému jsme si tak oblíbili místní kuchyni. Guest house se nachází zhruba 20 minut chůze od nemocnice. Cena pro osobu na jednu noc činila 550 NPR včetně snídaní. Večeře byla za příplatek 200 NPR. To vše se platilo až na konci pobytu v nemocnici.

## PRAXE

První dva dny jsme měly vyhrazené na poznávání nemocnice, představení se na konferenci, zařízení podstatných i méně podstatných věcí. A od pondělí už jsem nastoupily na oddělení. Praxi jsme absolvovaly na ortopedii, neurologii, interním oddělení, ženském oddělení, dětském oddělení a na fyzioterapeutických ambulancích. Některé oddělení byly zajímavé, jiné méně, jak už to tak bývá. Chvilku nám trvalo, než jsme se v nemocnici zorientovaly, možná by to bylo jednodušší, kdybychom měly přiděleného buddyho, který by nám do začátku pomáhal. Když se zaměříme na jednotlivé oddělení, byly většinou hodně přeplněné, všude spousta personálu, studentů, pacientů ale i návštěv. Pokoje byly obsazeny 10 – 15 pacienty, kteří u sebe vždy měli rodinné příslušníky, kteří se o ně starali.

## STRAVOVÁNÍ

Jídlo v Nepálu je výborné. Zpočátku si musíte zvyknout na ostrost pokrmů. Snídaně a večere jsme měly na Guest housu a obědy v nemocniční kantýně. Národním pokrmem je Dal Bhat, rýže s čočkou, dále určitě doporučujeme Mo:Mo, Chowmain, Samosu, Thukpu...



## TIPY NA VÝLETY

- Baktapur
- Národní park Chitwan
- ABC trek
- Langtang valley trek
- Kathmandu – Tamel
- Panauti
- Namobudha
- Pokhara



Langtang trek



Annapurna base camp trek



Chitwan



Káthmandu – Monkey temple



Bhaktapur