



NEPAL

ZAHRANIČNÍ STÁŽ DHULIKHEL HOSPITAL

Lucie Buiová, 2. VSPS

buiovloo@zsf.jcu

5. 12. 2015 – 29. 12. 2015

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 ve STUDENT AGENCY za 17 298 Kč s dvěma přestupy (Praha – London – Hong Kong – mezipřistání Dhaka – Kathmandu). Cesta je dlouhá a únavná, určitě bych si příště zakoupila letenku s jedním přestupem v Dubaji.

OČKOVÁNÍ

Do Nepálu není nezbytné se nechat očkovat. Doporučila bych se nechat naočkovat proti žloutence typu A, B, břišnímu tyfu, popřípadě proti vzteklině.

VÍZUM

Vízum do Nepálu lze získat na Velvyslanectví Nepálského království v Berlíně nebo na hraničních přechodech po příletu do země, což je nejjednodušší způsob. Poplatek za 90 denní turistické vízum je 100 USD. Jediné, co potřebujete je pas a vyplněný dotazník, který najdete přímo na letišti. Když jsme přiletěly, vůbec jsme nevěděly, co dělat, ale ujal se nás velice milý nepálský úředník a se vším nám pomohl.

POJIŠTĚNÍ

Nechaly jsme se pojistit přes pojišťovnu UNIQA, a. s. přímo od školy, cena na 54 dní vyšla na 4180 Kč. Pojištění bylo vyšší, protože jsme se nechávaly pojistit i na nebezpečné sporty (lezení nad 3000 m. n.), nakonec to bylo zbytečné, protože nebyl čas na trekking. Příště bych se nechala pojistit na základní částku, protože nad 3000 m. n. jsme neměli šanci se dostat.

PENÍZE

Od fakulty jsem obdržela mimořádné stipendium ve výši 30 000 Kč. Stipendium pokryje veškeré náklady za letenku, ubytování, stravu, pojištění, očkování a odvoz z letiště do Guest House. S sebou do země si vezměte USD či Eura, které lehko směníte za místní měnu NPR (1 USD ± 100 NPR ± 20 Kč). Přímo na letišti je několik směnár. Doporučuji si směnit jen část peněz, my jsme si směnily 100 USD a stačilo nám to na 3 týdny v Dhulikhelu. Na letišti si také můžete zakoupit SIM kartu. My jsme si koupily SIM kartu od společnosti NCELL, můžete s tímto číslem volat i do ČR (přibližně 2 Kč/1 min, SMS 4 Kč), potřebujete k tomu pas a jednu pasovou fotografii. V Kathmandu je k dispozici mnoho bankomatů, kde si můžete vybrat, ale my jsme to nezkoušely.

LÉKY

Jelikož budete na praxi v nemocnici, není nutné si brát léky, přesto jsme si sbalily léky proti nachlazení, analgetika, širokospektrá antibiotika, kapky do nosu a do očí, černé uhlí a léky proti průjmu. Zvláště černé uhlí a léky proti nachlazení jsem velice ocenila.

OSTATNÍ VĚCI

Určitě Vám doporučuji sbalit si mnoho teplého oblečení, večery tu byly velice chladné, a protože v pokojích není topení ani teplá voda, tak se nemáte, jak zahřát. Také Vám doporučuji vzít si s sebou malou varnou konvici, když půjde elektrika, budete se moci zahřát alespoň šálkem čaje. Pokud jste zvyklí pít kávu každý den, určitě si ji sbalte s sebou, protože káva je tu poměrně drahá. Také si s sebou zabalte jednu roli toaletního papíru.

NEPÁL

UBYTOVÁNÍ, PRANÍ

Byly jsme ubytované v Hospital Guest House, měly jsme dvoulůžkový pokoj s vlastní koupelnou. Guest House se nacházel přibližně 20 – 25 minut pomalé chůze od nemocnice. Za noc jsme zaplatily 500 rupií/ pokoj (250 rupií/1 osobu). Nemusíte si balit adaptér do zásuvky, vždy najdete alespoň jednu zásuvku, kterou budete moci použít. Připravte se na to, že se budete moci sprchovat jen studenou vodou, pokud budete mít štěstí, budete mít vlažnou, ale to se nám častokrát nestalo. Pokud používáte žehličku na vlasy nebo fén, není nutné mít s sebou. Elektrika tu šla velice zřídka, takže poté, co jsme se umyly ve studené vodě, neměly jsme elektriku, abychom si vysušily vlasy fénem.

Prádlo jsme si praly v lavoru, takže si určitě sbalte mýdlo na praní ☺

JÍDLO, PITÍ

Pokud nemáte rádi pálivé jídlo, tak budete trpět jako já ☺ Až budete v Nepálu, určitě zkuste MoMo taštičky. Jsou to taštičky plněné masem (kuřecí, buvolí) nebo vegetariánské, vařené v páře nebo smažené, podávané ve velice pálivé omáčce (proto Vám nedoporučuji si dávat Chilli MoMo). Dále vyzkoušejte Fried Rice, Chowmein (smažené nudle), Thukpa (nudlová polévka), Samosha (listové těsto plněné bramborami, pálivé). Pokud budete jíst v nemocnici, každý den budete mít k obědu národní nepálské jídlo Daal Bhat, rýže s luštěninovou omáčkou a carry zeleninou. Moje nejoblíbenější jídlo bylo Palak Paneer s Chapati nebo Naan, placky se sýrem (podobný tofu) ve špenátové omáčce.

Doporučuji Vám si kupovat balenou vodu, která stojí 20 rupií/ 1 litr (přibližně 5 Kč). Ověřte si, že lahev před tím už nebyla otevřená.

DOPRAVA

Jelikož jsme byly v Nepálu právě při krizi pohonných hmot, byla doprava dražší, ale i tak nás cesta do hlavní města vyšla na 70 rupií (přibližně 15 Kč). V autobusech je většinou mnoho lidí, takže jsme nejčastěji jezdily na střeše, a patřilo to k nejlepším zážitkům v Nepálu. Při předjíždění tu nikdo nepoužívá blinkry, jen klaksony. Na první pohled vypadá doprava velice chaoticky, jako by si všichni jezdili, jak chtěli, ale přesto jsme se za celou dobu neseťkaly ani s jednou dopravní nehodou.

NÁKUPY

Přímo v Dhulikhelu je „nákupní středisko“, kde si můžete zakoupit nejdůležitější věci. Všude jsou stánky s ovocem, oblečením, jídlem. V obchodech, pokud není na zboží napsaná cena, smlouvejte. Co se týče jídla, nikdy se nám nepodařilo usmlouvat nižší cenu, ale třeba budete mít větší štěstí než my ☺ V Thamelu jsem si nakupování užila nejvíce. Všude byly stánky s krásným oblečením, korálky, náušnicemi, přívěšky, přírodní kosmetikou, knihami. Vše tu krásně vonělo vonnými tyčinkami.

POČASÍ

Když jsme přijely v listopadu, měly jsme krásné počasí. Chodily jsme v tričku a dlouhých legínách, odpoledne nám bylo i horko a litovaly jsme, že nemáme něco kratšího. V prosinci přišly mrazy, ani zimní bunda nám nestačila.

LIDÉ A KLUTURA

V Nepálu je nejvíce rozšířen hinduismus a buddhismus, v malé míře křesťanství a islám. Existuje zde mnoho kast, mezi nejznámější kasty patří Newarové, Tamangové, Magarové, Raiové, Gurungové, Sherpové, Chatteriové, Brahmani. Často se setkáte s tím, že už velice malé holčičky mají piercing v nose, je to zvyk všech kast, kromě Newarů. Pokud je žena či dívka vdaná, nosí Tiku, jedná se o červené znaménko na čele. Starší lidi potkáte většinou v národním obleku curta, mladí už jsou oblečení v evropském stylu. I přesto je nutné, abyste nenosili příliš vyzývavé oblečení, mějte vždy zahalená ramena a dlouhé kalhoty. Velice se tu ctí tradice a rodina. Často potkáte, jak se dva mladí kluci vedou za ruku nebo kolem pasu, není v tom žádný sexuální podtext, všichni tu jsou bratři a sestry. My jsme přijely zrovna na oslavu Tihar. Jedná se o 5 denní oslavování vran, krav, psů, světél, bratrů a sester. Připravte se na to, že budete vyčnívat z davu a všichni se za Vámi budou otáčet.

ALKOHOL, CIGARETY, DROGY

Vše je tu povoleno od 18 ti let, ale pokud půjdete někam na „party“, připravte se, že je tu alkohol mnohem dražší než kdybyste si ho koupili sami (1 pivo stálo přibližně 120 Kč). Nejznámější cigarety jsou Surya (Slunce), které stojí 160 rupií (přibližně 40 Kč). Na ulicích v Thamelu (turistické místo v Kathmandu) Vám často budou nabízet marihuanu, určitě si ji nekupujte.



PRAXE



V nemocnici jsem měla splnit 120 hodin na interním oddělení, 80 hodin na chirurgickém oddělení, 40 hodin na dětském oddělení. Na praxi jsem chodila každý den, kromě soboty, od 7 hodin do 14 hodin.

INTERNÍ ODDĚLENÍ

Na tomto oddělení jsem strávila své první 3 týdny. Péče o pacienty tu spočívala hlavně ve stlaní postelí, přípravě infuzí, přípravě inhalace, ředění antibiotik a podávání léků pacientům. Sestřičky tu byly velice ochotné vše vysvětlit a každý výkon ukázat. Na tomto oddělení se také nachází Cath Lab, ENT (Ear Nose Theatre) a Hemodialýza. Domluvila jsem se se staniční sestrou, a mohla jsem se na jedno dopoledne podívat do Cath Lab. Byl to pro mě zážitek, protože jsem to v ČR nikdy neviděla.

CHIRURGICKÉ ODDĚLENÍ

Na chirurgii jsem strávila 2 týdny. Jelikož jsem měla na oddělení, jak studenty PCL, tak BNS, tak jsem se většinou k žádným výkonům nedostala. Mohla jsem sledovat studentky při převazech, odběrech krve nebo psaní dokumentace. Jeden den jsem mohla strávit na CICU (Cardiological Intensive Care Unit), kde jsem mohla vidět zavedení peritoneálního drénu na odvod ascites.

DĚTSKÉ ODDĚLENÍ

Práce na tomto oddělení se zakládala hlavně na sledování vitálních funkcí a asistenci lékařům. Jedno odpoledne jsem byla i na NICU (Neonatal Intensive Care Unit), ale příliš jsem se bála pomoci sestřičkám, proto jsem je jen sledovala při práci.



CESTOVÁNÍ

PATAN

Lalitpur neboli Město krásy, tvoří součást aglomerace Kathmandu. Najdete zde jedno z tří náměstí, které patří mezi Světové památky UNESCO, další náměstí se nachází v Bhaktapur a Kathmandu. Určitě stojí za to se podívat do Golden Temple, Machhendranath Mandir nebo Mahaboudhha Temple. V Patanu je i ZOO, kde můžete vidět například tygry nebo nosorožce, my jsme tam nebyly. Vstup do Patanu stojí 500 rupií (přibližně 120 Kč), vstup do každého chrámu 50 rupií (přibližně 12 Kč).

BHAKTAPUR

Ačkoli nám všichni říkali, že je Bhaktapur mnohem krásnější než Kathmandu, neměly jsme čas, poté ani finance ho navštívit. Vstupné je 500 rupií, pokud si k tomu přinesete ještě jednu fotku a pas a kartičku z nemocnice, vyhotoví Vám kartičku, a budete moci měsíc navštěvovat toto místo bezplatně.

KATHMANDU

Hlavní město Nepálu. Je zde mnoho zajímavých míst jako Pahupatinath Temple, kde můžete vidět pohřební ceremonie, Swayambhunath, Durbar Square nebo Hippie ulici Freak Street. My jsme bohužel viděly jen turistické místo Thamel, kde můžete sehnat úplně vše. Je tu i mnoho restaurací, které se hodně podobají evropskému stylu. Nejraději jsme měly kavárnu Himalayan Java Coffee. Z autobusového nádraží Purano se můžete svézt do nedalekého Dakshinkali, kde se každé úterý a sobotu obětují zvířata pro bohyni Káli, která má přinést blahobyť pro zemi.

POKHARA

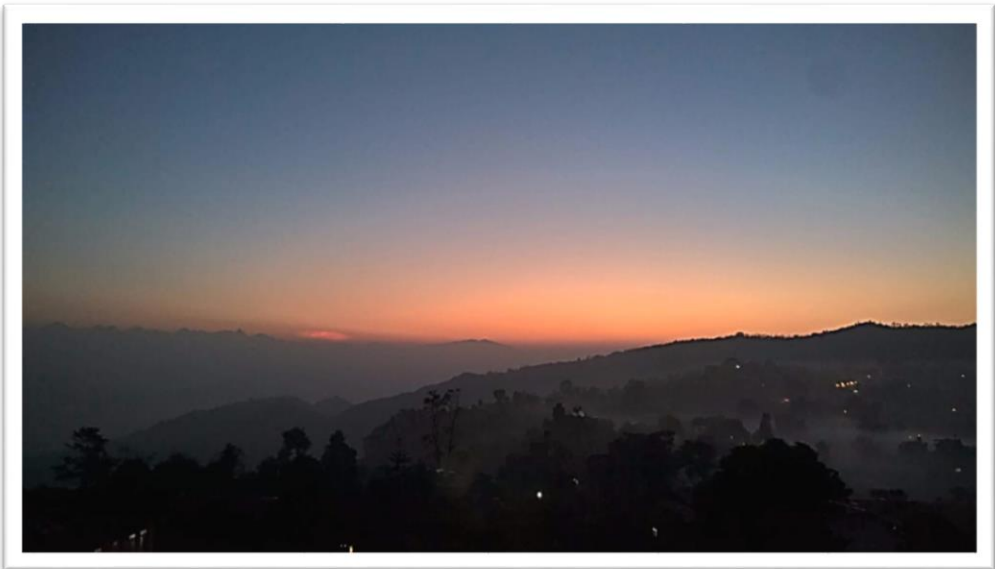
Nejkrásnější místo v Nepálu. Můžete tu vyzkoušet paragliding (9500 rupií), nebo se můžete celý den plavit na loďce po Phewa Lake (800 rupií), na druhém břehu, hodinu stoupání, je The World Peace Pagoda. Je to jedna z nejkrásnějších pagod, kterou jsem v Nepálu viděla. Když budete mít dobré počasí, uvidíte zasněžené pahorky Annapurna.

NP CHITWAN

Zde jsme se mohly vykoupat se slonem v řece, projet se na něm v džungli a vidět nosorožce. Pro mě nejlepší zážitek. Příjemný oddech od chrámů a lidí. Jen příroda.

DHULIKHEL

V tomto malém městečku jsme strávily nejvíce času. Určitě byste se měli podívat na Old Town v Dhulikhel, Mountain Tower, vystoupat One Thousand Steps nebo jet lokálním autobusem do Namobuddha, buddhistického komplexu, kam by se měl každý buddhista podívat alespoň 3x za život nebo do nedaleké Banepy, kde si můžete nakoupit vše.



PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych mnohokrát poděkovat panu proděkanovi Šípovi, paní doktorce Kopecké, paní doktorce Trešlové a paní doktorce Dvořáčkové, že mi umožnili strávit nezapomenutelné dva měsíce v Nepálu. Nikdy před tím bych si nedokázala představit, jak moc mi Nepál přiroste k srdci, a jak těžké bude toto místo opouštět. Byla to pro mě zajímavá zkušenost, která mi určitě změní pohled na některé věci.

Také bych chtěla poděkovat Jes R. Maroon, který mi dovolil použít jeho fotografie.

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



NAMASTE NAMASTE

नमस्ते नमस्ते
