



NEPÁL- DHULIKHEL
ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

ŠATROVÁ LENKA

VŠEOBECNÁ SESTRA

2. ROČNÍK

5. 11. - 28. 12. 2015

Něco málo o Nepálu

Je to vnitrozemský stát nacházející se v Jižní Asii. Na severu hraniční s Čínskou lidovou republikou a na jihu, východě i západě i Indií. Má přibližně 31 551 000 obyvatel. Hlavním městem je Kathmandu, které se nachází 30 km od Dhulikhelu (cca 1 hodina cesty lokálním autobusem a 30 minut taxíkem). Největší horou Nepálu je Everest, který je zároveň nejvyšší horou světa. Úředním jazykem je nepálština, anglický jazyk zde ovládá dokonale každý, výjimkou jsou starší obyvatelé. Hlavním náboženstvím je hinduismus a dále buddhismus. Udává se, že se zde narodil Buddha. Vlajka Nepálu má jako jediná na světě neobvyklý tvar, dva spojené trojúhelníky v nich jsou obrazce slunce a měsíce.



Patří mezi jedny z nejhudších a nejméně rozvinutých zemí světa, až polovina obyvatelstva žije pod hranicí chudoby. Pěstuje se zde rýže, kukuřice, obilí, cukrová třtina, kořenová zelenina, mléko. Krásná krajina láká mnoho turistů. Časový posun oproti České republice je v zimních měsících + 4,5 hodin a v době letního času + 3,75 hodin. Měna je zde nepálská rupie (100 NPR=24 Kč).



Co je potřeba zařídit před odletem?

PAS -> Ke vstupu do země je třeba platný cestovní pas. Minimální platnost pasu musí být 6 měsíců po návratu z cesty. Je dobré si udělat záložní kopii pasu pro případ, kdyby se vám ztratil originál.

VÍZA -> Turistická víza se vyřizují při vstupu do země za poplatek 100 USD na 90 dní (je dobré s sebou mít v záloze pár vlastních fotografií).

OČKOVÁNÍ -> Doporučuje se nechat očkovat proti žloutence typu A i B, dále břišní tyfus a vzteklna. Je potřeba vystavení mezinárodního očkovacího průkazu. Vše se dá vyřídit v nemocnici České Budějovice, kde poskytnou i dobré rady. Ceny za očkování jsou přijatelné, jestliže jste u VZP, radím schovat si doklad a 500 Kč hradí pojišťovna, což je fajn ☺.



LETENKA -> Zařídily jsme si ji ve Student Agency za 17 298 Kč. Cesta trvala dlouhých 30 hodin. Měly jsme poměrně veselou cestu s přestupy v Londýně a Hong Kongu. Letenku jsme objednávaly pouze týden před odletem, takže jsme moc na výběr neměly. Standardně se létá přes Indii (Dillí), což je kratší cesta. Tak jsme aspoň poznaly více letišť, na škodu to rozhodně nebylo ☺.

POJIŠTĚNÍ -> Nechaly jsme se pojistit přímo od fakulty (Uniqua), nebyly s tím žádné starosti a obíhání, všem doporučuji! Pojištění jsme si vybraly o něco dražší kvůli trekingu, Nepál má dost odlišnou nadmořskou výšku (Dhulikhel -> 1 600 m.n.m., žily jsme na Sněžce). Za dva měsíce 4 100 Kč.

Co do batohu?

Jestli-že navštívíte Nepál v zimních měsících jako my, rozhodně si zabalte teplé oblečení, večer je zde opravdu chladno. Nikde není topení, takže teplé ponožky, čepice a rukavice do postele jsou k nezaplacení. Dále je fajn s sebou mít menší konvici, tu jsme zde poměrně dost využívaly na vaření čaje. Voda zde poměrně vysušuje pokožku, takže nepohrdnete ani hydratačními krémy. Vše je zde levnější než u nás, takže jestli budete něco postrádat, není problém dokoupit na místě. Na nohy je bezva obuv klasická pohorka! Doporučuji týden před odletem užívat probiotika, já je užívala po celou dobu pobytu a neměla jsem vůbec žádné střevní problémy. Z léků hlavně něco na nachlazení.

UBYTOVÁNÍ

Dhulikhel Hospital Guest House -> nacházel se 20-25 minut pomalé chůze od nemocnice, krásný výhled na město, poměrně klidnější místo. Zde jsme měly jednu větší místnost + koupelnu s WC. Zde jsme měly každý den snídani a večeře (kromě soboty, kdy všichni měly prázdniny). Majitel byl velmi dobrý kuchař, takže zde hlady rozhodně trpět nebudete. Za dva měsíce jsme za ubytování zaplatily 3 000 Kč.

V Nepálu je problém s elektrikou, často se zde vypíná na několik hodin, je otázka pár dní, než vyčytáte, v kterou hodinu jde a kdy ne. Wifi je občas pomalejší, ale jinak bez problému.

Sprchovat se zde budete pouze ve studené vodě, když budete mít štěstí tak ve vlažné. Otužování není na škodu! ☺ Své oblečení jsme praly ručně v lavorech, tudíž je dobré se zabalit prací mýdlo. Doporučuji pár záložních kolíků z domova, šňůry jsou zde dlouhé, ale kolíků dost málo.

STRAVOVÁNÍ

Milovníci Indické kuchyně budou v ráji. Nejčastěji se zde konzumuje rýže na různé způsoby. Tu zde budete mít denně. Pro Nepál je typické Momo, jsou to paštičky plněné zeleninou nebo masem s pálivou omáčkou, velmi chutné (učily jsme se to vařit s hlavní sestrou, což bylo velmi vtipné). Milovníci dobrých sýrů musí ochutnat Panýr, naprosto senzační záležitost s kombinací indických placek. Jídlo je zde pálivější, než jsme zvyklí. Jí se tu pouze za pomoci lžice a vidličky (vidličkou nahrnujete na lžici). V nemocnici budete mít každý den k obědu DALBÁT, to je směs různé zeleniny a brambor s rýží, je to dobré, ale po čase vás to omrzí. Na každém rohu je laciné občerstvení, takže není problém jíst na ulici. Ke snídani se zde jí často vajíčka či jogurt s ovocem. Každý den se zde pije dobrý čaj s mlékem. Vodu z kohoutku jsme ani nezkoušely, pouze balenou (0,7 l -> 25 NRP). Za jídlo jsme zde utratily také 3 000 Kč (jak strava v guest housu, tak obědy v nemocnici).



POČASÍ

V letních měsících je zde kolem 35 stupňů a všude je prý teplo. Jestli Nepál navštívíte v období kdy my, tak si zabalte teplé oblečení, přes den sice svítí sluníčko, ale budova nemocnice je celá kamenná a velmi chladná (doporučuji si pořídít k uniformě mikiny, či termo trika pod uniformu, teplé ponožky). Abych to lépe přiblížila, ale interním oddělení

jde drobet pára od úst. ☺ Člověk opustí budovu nemocnice a venku svítí sluníčko, ale jelikož byl celý den v chladnějším prostředí, tak venku stejně bundu neodloží. Nikde zde nemají topení, je nedostatek dřeva. Večer je opravdu chladno, slunce zapadalo kolem páté hodiny a my byly už vykoupané a zalezlé pod peřinami. Já si koupila i speciální pyžamo na chladnější prostředí a nemohla si ho vynachválit, velmi dobrý základ! V ranních hodinách se zde dlouho drží mlha, sníh je pouze v Himalájích, místní udávají poslední sníh ve městech asi před deseti lety.

NAKUPOVÁNÍ

Vše je zde o dost levnější než u nás, ale musíte smlouvat, málo kde mají fixní ceny. Co potřebujete zde najdete, ale bude vám to chvíli trvat, kolikrát by jste ani neřekli, že v takové budově můžete například koupit mléko či jogurt. Všude jsou pouliční stánky s ovocem a sušenky. V Thamelu (vyhlášená turistická čtvrť pro turisty v Kathmandu) nakoupíte spousta koření, Tibetské vonné tyčinky, čaje, korále, masti, krémy, prostě samé fajn věcičky a suvenýry.

DOPRAVA

To bude asi první, co vás nejvíce překvapí. Nejen že se zde jezdí nalevo, ale neustále zde všichni troubí, nikdy není klid na silnici. Nejvíce zde uvidíte lokální autobusy, kam se vejde asi třicet cestujících, je ve skutečnosti je jich tam asi osmdesát. Jezdí se i na střechách a to je nejlepší pocit (jen pozor na ptáky). Když na středu dostanou i kozu, tak proč by jste se tam nedostali i vy. Také zde spousta lidí jezdí na motorkách, ale ve třech. Je dobré chodit vždy nalevo. Jelikož cesty jsou prašné, tak je dobré mít u sebe šálu kolem úst, místní zde poměrně dost užívají roušku na ústa.



PRAXE

Po vašem příjezdu vás první den provedou po celé nemocnici, ukáží vám každé oddělení. Posléze půjdete do knihovny, kde vás vyfotí a vytvoří kartičku, na kterou si musíte dobít minimálně 1 000 NRP, za které si pak budete platit svačiny či obědy. Tuto kartičku je dobré nosit i na výlety, leckde na ní uhradíte slevu na vstupy. My jsme zde pracovaly každý den kromě soboty, kdy jsme měly prázdniny. Měly jsme pouze ranní služby od 7:00 do 14:00 hod. Já jsem strávila tři týdny na dětském oddělení a tři týdny na interním oddělení. Zdravotní sestřičky jsou všude hrozně hodné a když si nevíte rady, tak vám rády poradí. Jak na dětském tak i na interně bylo celkem šest sester na jednu službu.

Každé ráno jsem se účastnila předávání služeb, které probíhají vždy u lůžka pacienta, posléze se třídilo prádlo a připravovalo se na ranní úpravu lůžek a desinfekce povrchů. (stejnou desinfekcí se i čistila kůže pacienta před odběrem krve). Měřila jsem fyziologické funkce a zapisovala do dokumentace. Odebírala krve a zaváděla periferní žilní katétr (zde se ale nepoužívají rukavice). U lůžka pacienta je celý den jeho rodina, která se o něj stará, na jednom pokoji bylo až dvacet lůžek, tudíž v jedné místnosti bylo poměrně dost lidí. Muži i ženy byli pohromadě. Bylo zde i dost nepálských mediků a studentek zdravotních sester, chodby se plnily lidmi. Vizity trvaly o něco déle než v ČR. Veškerou léčbu si pacient hradil sám, zde neexistují pojišťovny. Injekční stříkačky, ampule s léky, kyslíkové brýle, sterilní čtvereček, vše musela nakoupit rodina a tyto věci měl pacient vždy v nočním stolku. Po vizitách jsem plnila medikaci, podávala jsem léky, připravovala infuzní a inhalační terapii. Měla jsem možnost strávit týden na jednotce intenzivní péče o novorozence s nízkou porodní hmotností, což bylo velmi zajímavé, jestli budete plnit praxi na dětském oddělení, všem doporučuji. Také jsem se byla podívat, jak zde provádějí kolonoskopii, gastrokopii a spirometrii. Nahlédly jsme na operační sály. Každé úterý po druhé hodině se koná v zasedací místnosti edukace sester v anglickém jazyce. Přednáška trvá většinou jednu hodinu a je to velmi zajímavé, bylo by dobré, kdyby se tohle zavedlo ve větší míře i u nás. První a poslední den se také musíte účastnit velké zasedací rady, kde jsou lékaři a staniční sestry ze všech oddělení. První den se zde jen představíte, povíte něco o sobě, jak zde dlouho budete, co by jste chtěli vidět. A poslední den zase zhodnotíte váš pobyt v Nepálu, jak jste byli spokojení. Praxe se zde byla velmi zajímavá a myslím, že vám naprosto změní náhled na svět. Doporučuji zkusit všem, opravdu to stojí za to.



KRÁSY NEPÁLU

POKHARA -> Tu prostě musíte vidět! Je dobré zarezervovat si jízdenku a jet turistickým autobusem, rozhodně ne lokálním. Pojedete něco kolem 300 km asi 10 hod. V Pokhaře je největší jezero v Nepálu (Phewa lake), které se dá hezky obeplout na loďce, na jednom z břehů se dostanete ke krásné buddhistické pagodě, kde je výhled na město, jezero a Anapurnu. Kouzelné místo. Zde jsme si vyzkoušeli i paragliding za 8 000 NRP.



NÁRODNÍ PARK CHITWAN -> Z loďky pozoruješ jak z hladiny vykukuje krokodýl, na slonovi sleduješ jak se kousek od tebe pase nosorožec s mládětem. Navštívily jsme o sloní farmu. Zde uvidíš jak lidé v Nepálu opravu žijí, jsou tu jen domorodci obdělávající své políčka. Účastnily jsme se i jejich večerních tanečních rituálů a to bylo moc hezké.

NAMO BUDDHA -> Krásné místo ležící kousek od Dhulikhelu mezi rýžovými poli s výhledem na Himaláje. Všude jsou Tibetské vlajky.



PATAN -> je to jedno z největších a nejstarších měst Nepálu. Proslulé velkým množstvím památek. Jeden templ vedle druhého. Vstup je zde 500 NRP.

DAKSHINKALI TEMPLE -> Lokalizovaný asi 22 kilometrů od Kathmandu. Tento chrám je zasvěcený bohyni Kali. Každé úterý a sobotu zde probíhají krvavé rituály. Lidé sem nosí slepice, kohouty a kozy a obětují tyto zvířata své bohyni. Opravdu zajímavá podívaná, lidé zde vystávají dlouhé fronty.

KATHMANDU -> Zde je toho k vidění opravdu mnoho. Město plné ruchu, spousta aut a lidí, bohužel i žebrajících dětí.. Doporučuji navštívit uličku Thamel, zde najdete krásné suvenýry z cesty, ale občas moc drahé, je důležité smlouvat. Každý si zde zamiluje něco jiného. V Kathmandu jsme trávily docela dost času. Kavárnu Himalayan Java musí navštívit snad každý ☺



PÁR SLOV NA ZÁVĚR

Tyto dva měsíce vždy budou patřit k těm nejzajímavějším v mém životě. Tady si člověk opravdu uvědomí, co je pro něj důležité a životní hodnoty se mu změňí. Život tady by si měl zkusit každý, pak by jsme si možná začali věci vážit drobet jinak. Také jsem ráda, že čas tady jsem trávila s Lucií Buiovou. Vždy to nebylo úplně jednoduché, ale společně jsme to všechno zvládly a byly si dobrou oporou a tak to má být! I jí patří díky, stejně jako nemocničnmu personálu, který nám pomáhal, jak jen mohl. Lidem, které jsme potkaly na našem putováním Nepálem a pomáhali nám v cestě, jelikož tu všichni byli hrozně vstřícní, což je na této zemi tak úžasné. Každý den vás překvapí něco nového.. A opravdu velké díky patří fakultě, vždyť díky ní můžeme poznávat nová místa a zažívat něco takového.

.... NEPÁL NEZMĚNÍŠ, NEPÁL ZMĚNÍ TEBE

V případě potřeby podrobnějšího infa mě můžete kontaktovat, moc ráda pomůžu ☺

Lenka Šatrová, 2. VSPS

lencasat@seznam.cz

NAMASTE

