

NEPÁL

zahraniční stáž Dhulikhel hospital

Iveta Zadražilová, 1. PAP

zadrai00@zsf.jcu.cz

29.7. -3. 10. 2016

Základní fakta o Nepálu

Nepál, oficiálně Federativní demokratická republika Nepál, je stát, který se nachází v Jižní Asii ve střední oblasti Himaláje. Severní hranici sdílí s Čínou, ostatní hranice s Indií. Počet obyvatel Nepálu je přibližně 31,5 milionů. Hlavním a zároveň největším městem Kathmandu, které se nachází asi 30km severozápadně od Dhulikhelu (na cestování je to asi 1,5 hodiny místním autobusem a necelá hodina taxíkem). Nejvyšší horou Nepálu je i nejvyšší hora světa Mount Everest. Úředním jazykem je nepálština, ale anglicky tu mluví téměř každý (minimálně ten, kdo něco studoval, protože všechny učebnice jsou v angličtině nebo prodavači v obchodech). Hlavním náboženstvím je hinduismus, který převládá a buddhismus. Udává se, že v Lumbini, což je jedno z nepálských měst, které jsme navštívily, se narodil Buddha, respektive Siddhártha Gautama. Vlajka Nepálu je jedinečná, protože jako jediná na světě nemá obdélníkový tvar. Časový posun oproti České Republice je při našem zimním času +4 hodin a 30 minut, při našem letním času +3 hodiny a 45 minut. Měnou Nepálu je nepálská rupie (100NPR = 22 Kč). Nepál patří k nejchudším a nejméně rozvinutým státům světa, až polovina obyvatel žije v chudobě. Téměř ve všech oblastech se pěstuje rýže, dále se pěstuje kukuřice, obilí, cukrová třtina, různé druhy kořenové zeleniny a chovají se hlavně krávy na mléko, kozy na mléko i na maso a buffalo hlavně na maso.

Co je nutné zařídit před odletem

- PAS
 - k udělení víza a vstupu do Nepálu je třeba mít platný cestovní pas, který bude platný minimálně 6 měsíců po návratu z cesty
 - pokud pas nemáte, stačí podat žádost na úřadě, vyřízení do měsíce stojí 600 Kč a pas je pak platný na 10 let
 - doporučujeme udělat si alespoň dvě kopie pro případ ztráty originálního pasu

- LETENKA

- letenku jsme si objednali přes Student Agency a společnost Fly Dubai
- cena letenky byla 17 133 Kč a let byl s jedním přestupem a to v Dubaji, kde jsme musely čekat více než 12 hodin, což bylo opravdu unavující, protože spát se dalo jen na nepohodlných židličkách, při zpáteční cestě už le nebylo čekání tak dlouhé



- OČKOVÁNÍ

- doporučuji zajít si do očkovacího centra, které se nachází v areálu Nemocnice České Budějovice, kde Vám poradí a očkování Vám rozvrhnou
- my jsme podstoupily očkování proti žloutence typu A, břišnímu tyfu a vzteklině
- očkování do Nepálu nejsou povinná, ale rozhodně je doporučuji

- VÍZUM

- vízum není potřeba zařizovat předem, protože už v letadle dostanete formulář a pak už stačí jen pas a zaplatit poplatek 100 USD, který je pro 90-ti denní turistické vízum
- přímo v letištní hale jsou počítače, do kterých zapíšete potřebné informace, ale nebojte se, jsou tam milí úředníci, kteří Vám hned pomohou

- POJIŠTĚNÍ

- pojištění doporučuji zařídit přes fakultu od pojišťovny UNIQA, které je pro Vás bez práce, jelikož jsou v pojištění nutné položky ohledně pojištění praxe, které má spousta pojišťoven ve výjimkách a navíc to vyjde asi nejlevněji
- základní pojištění úplně postačí, na trekking jsme stejně neměly čas a ani fyzickou

- PENÍZE

- od fakulty jsem dostala mimořádné stipendium ve výši 30 000Kč, které stačilo na letenku, pojištění, očkování a ubytování v Dhulikhelu
- nezapomeňte si směnit v ČR peníze, nejlepší je vyměnit si americké dolary nebo eura, které můžete pak vyměnit hned na letišti v Kathmandu
- na letišti v Kathmandu si rovnou můžete koupit i nepálskou SIM (my jsme měly od společnosti Namaste), lze s ní volat i do ČR, ale nám více vyhovovalo volání přes Skype, Whats app nebo Facebook
- ke koupení SIM karty je potřeba pas a pasová fotografie
- my jsme měly původně vyměněno 700USD, ale to nám nestačilo, takže jsme vybírali z bankomatu v Kathmandu a později i v Pokhaře a neměly jsme s tím žádný problém, bankomatů je tam spousta

- **LÉKY**
 - lékárníčku jsme měly opravdu vybavenou, měly jsme s sebou antibiotika, hodně černého uhlí a léků proti průjmům, kapky do nosu a do očí, analgetika a něco proti nachlazení
 - co bychom si určitě příště přibalily, jsou antimykotické mastičky a něco na hojení, protože v letních měsících, kdy jsme byly v Nepálu my, bylo pocení naší každodenní písničkou
 - rozhodně si nezapomeňte vzít něco na štípance, protože v létě je v Nepálu komárů opravdu požehnaně
 - doporučuji přivést s sebou i několik sáčků iontového nápoje, protože při takovém pocení a třeba nějakém výletě je člověk opravdu vyčerpaný a tohle ho nakopne
- **CO ZABALIT DO KROSNY**
 - jestli pojedete do Nepálu během léta, určitě není potřeba brát si hodně teplého oblečení, spíš je dobré mít dostatek triček, protože já občas propotila i dvě denně a přibalte i kšiltovku nebo nějakou pokrývku hlavy a opalovací krém, sluníčko je tu opravdu silné
 - doporučuji nějakou nepromokavou větrovku, protože v srpnu jsou v Nepálu monzuny, takže prší téměř nepřetržitě
 - z obuvi mohu doporučit sportovní sandály, protože při dešti protečou a při horku se nepotíte, ale na delší trasy jsem měla i botasky
 - kdo má rád kávu nebo ovocný čaj, vezměte si s sebou svoje a s tím i rychlovarnou konvici, ráno sice elektrika ne vždy jde, ale i tak jsme vařily docela často
 - rozhodně nezapomeňte na mýdlo na praní (doporučuji tuhého Jelena), protože jsme si praly v lávru
 - co se týče uniformy do nemocnice, ani už bych si ji s sebou nebrala, protože se prádlo do bíla opravdu vyprat nedá, takže je lepší nakoupit si bílá trička bez výstřihu a bílé rifle nebo podobné kalhoty

Jak to v Nepálu chodí

- **UBYTOVÁNÍ**
 - během pobytu v Dhulikhelu jsme byly ubytované v Dhulikhel hospital Guest House, který se nachází asi 20 minut chůze od nemocnice
 - měly jsme k dispozici dvojlůžkový pokoj s koupelnou a záchodem
 - cena za noc byla 800 rupií pro dvě, plus 200 rupií za večeři pro jednu (večeře rozhodně doporučuji v guest housu, je to bez práce a navíc Míň vaří opravdu dobře)
 - zásuvky jsme měly v pokoji dvě a je v nich stejné napětí jako v ČR, takže žádný adaptér není potřeba, jen občas bychom byly rády za rozdvojku
 - teplá voda je vždy, kdy svítí sluníčko, takže když bylo chladněji, tak nebyla



- fén na vlasy doporučuji zabalit nějaký malý, cestovní, protože se dá využít i na sušení prádla v případě, když prší
- prádlo se pere v lavoru, jak už jsem psala, takže rozhodně nezapomeňte na mýdlo na praní (nejvíce se osvědčil tuhý Jelen)

- **JÍDLO A PITÍ**

- jela jsem s tím, že jsem očekávala pálivé jídlo, které jsem předtím vůbec nejedla, ale nakonec jsem si zvykla a ve výsledku mi to i chutnalo
- v Guest housu budete mít každý večer zeleninu na všechny možné způsoby, ale občas je i jako dezert rýžový pudink, který jsem milovala nebo ještě jedna kaše, ke které Min dělá i ovoce ve sladké šťávě, občas jsme měli k večeři i Chilli Mo:Mo a sladké Mo:Mo, které oboje stojí za to
- v nemocnici je několik možností, buď si dáte Dal Bhat, což je národní jídlo nebo si můžete dávat Chowmein (čínské nudle) nebo Fried rise, kterou si můžete dát s vajíčkem, kuřecím masem nebo jen se zeleninou
- Mo:Mo určitě vyzkoušejte i dělané v páře a je možné dát si i s kuřecím nebo buvolím masem
- na snídaních v nemocnici ochutnejte Samosu (listové těsto plněné pálivou směsí brambor a fazolí) a Torcari (směs fazolí a brambor v omáčce, to jedí i k sladkému pečivu), ke všemu na snídani pijí Masala Tea, který jsem si zamilovala
- moje další oblíbené jídlo bylo Paneer, což je něco jako náš tvaroh a Curd, to je jogurt
- vodu máte k dispozici v guest housu za 10 rupií za litr (doporučuji si přivést litrovou lahev jako například Nalgene) nebo se dá kupovat voda balená, ta stojí většinou 20 rupií za litr, ale kontrolujte, jestli nebyla už otevřená



- **DOPRAVA**

- do nemocnice jsme chodily pěšky, ale dá se přiblížit i autobusem, který není drahý
- v autobusech se neprodávají jízdenky, takže je dobré, vědět cenu od nějakého nepálce, protože v Nepálu často dostanete „tourist price“
- autobusy nemají zastávky, vždy si na něj musíte mávnout
- téměř pořád jezdí přeplněné, takže počítejte s kontaktní jízdou
- pořád se troubí a předjíždí
- jezdí se vlevo



- **NÁKUPY**

- v Dhulikhelu se dá sehnat všechno nejnútnejší- něco k jídlu, hygienické potřeby
- pokud budete chtít sehnat nějaké suvenýry, nejbližší město je Banepa, ale doporučuji nákupy nechat do Kathmandu, kde je přímo čtvrť pro turisty- Thamel a tam toho seženete spoustu
- když budete nakupovat, tak smlouvejte (ne jednou se mi povedlo usmlouvat třeba i třetinovou cenu), ale vždy u suvenýrů, u jídla se smlouvat nedá
- připravte se na to, že vám všichni budou něco nabízet, každý vidí turisty jako nejbohatší, proto i ceny nastavují
- ke konci pobytu už jsme ani mezi obchody nechodily, protože bychom bývaly potřebovaly krosnu navíc, aby se všechno vešlo

- **POČASÍ**

- jelikož my jsme byly v Nepálu v letním období, bylo pořád horko až na pár dní, které propřehly, což bylo nejhorší kvůli sušení prádla
- chodily jsme pořád v tričku a v legínách, jednou jsme si vzaly šortky a všichni na nás koukali ještě víc, než normálně, takže kraťasy moc nedoporučuji

- **OBYVATELÉ A KULTURA**

- nejčastějším náboženstvím je v Nepálu hinduismus a buddhismus
- funguje kastovní systém, takže někdy uslyšíte, že si třeba dívka nemůže vzít chlapce právě kvůli kastám
- kast je přes 30, v oblasti Dhulikhelu a Banepy je nejrozšířenější Newari, v Chitwanu to pak byla kasta Tharu
- další kasty jsou Tamangové, Magarové, Raiové, Gurungové, Sherpové, Chatteriové a nejvyšší kasta jsou Brahmani
- tradicí je už malým dětem dávat piercing do nosu (holčičkám), chlapcům náušnici a děti malovat černou linkou na oči, což by je mělo chránit před nemocemi
- vdané ženy nosí Tikku, což je tečka mezi očima, je mnoho barev a stylů, ale tikku si dělají i svobodné ženy a to při modlitbě
- oblečení převládá typické, takže barevné kurty surwal, které nosí ženy, muži chodí většinou oblečení v evropském stylu
- vy se neoblíkejte vyzývavě, mějte zakrytá ramena a dlouhé kalhoty, už tak se za vámi budou všichni otáčet
- hodně se ctí rodina, většinou bydlí všichni spolu
- během našeho pobytu jsme se zúčastnily mnoha oslav- Gai Jatra (oslava krav a lidí, kteří zemřeli za poslední rok), Teej (oslava manžela, kdy ženy jeden den vůbec nejí, za to předtím si třeba týden užívají) a Krishna Janmashami (narozeniny Krišny)

- **ALKOHOL, CIGARETY, DROGY**

- vše je povolené od 18ti let
- alkohol je mnohem dražší než u nás, ale například pivo je silnější, takže na zlepšení nálady je to občas fajn
- nejvíce prodávané cigarety jsou Surya, ale dají se koupit i Marlboro nebo Camel

- párkrát nám nabízeli marihuanu, dokonce roste i poblíž cesty do nemocnice, ale my nic takového nezkoušely

Praxe

- pro mě jako studentku porodní asistence pro mě byly hlavní odvedené porody, takže jsem se v délce praxe sladila s mojí kolegyní, která měla mít celkem 280 hodin
- já si naplánovala praxi tak, že první týden jsem pár dní byla na gynekologii, pak 6 týdnů na porodním sále a týden na Antenatal OPD, což je něco jako ambulance

● GYNEKOLOGIE

- na tomto oddělení jsem strávila pouze pár dnů, ale díky tomu, že tam byly studentky místního bakalářského studia, poznala jsem všechnu práci na tomto oddělení, studentky byly moc milé, vše mi ukazovaly a spoustu věcí mě nechali udělat

● PORODNÍ SÁL

- na porodním sále, k němu patřícímu 1st stage room a post natal room jsem strávila většinu času praxí
- ze začátku bylo těžké navázat kontakt se sestřičkami, protože asi mají strach z mluvení anglicky, i když spousta z nich mluví velmi dobře
- i na tomto oddělení byly první týden studentky, které mi zase vše ukázaly a mohla jsem i „okouknout“ pár porodů, u kterých byla jejich mentorka, která si mě oblíbila a vše mi vysvětlovala, občas mě i zkoušela
- když zrovna nebyl žádný porod, byla jsem na pokoji, kde ženy na porod „čekaly“, tam byla možnost zavádění kanyly, odebírání krve a měření kontrakcí a ozev, což dělali i bez použití CTG nebo UDOPu, což pro mě byla velká zkušenost a jsem ráda, že jsem se to mohla naučit



● ANTENATAL OPD = AMBULANCE

- na tohle oddělení jsem šla pro zpestření a nakonec se mi tam líbilo
- potkala jsem tam jednoho lékaře, který měl za sebou i pedagogickou praxi, a proto mě a ještě jednu čerstvě vystudovanou lékařku zkoušel, to mě moc bavilo a myslím si, že byl překvapen, kolik znalostí jako studentka porodní asistence mám
- z výkonů jsem se mohla zdokonalovat ve vnějším i vnitřním vyšetření těhotných (několikrát jsem dělala vnější vyšetření u dvojčetného těhotenství například)
- jediné co mi na tomhle oddělení vadilo, byla nedochvilnost lékařů, kteří si každý den přišli v jinou hodinu

Cestování

- **BHAKTAPUR**

- bývalé královské město, kde probíhala krátce po našem příjezdu oslava Gai Jatra, ale doporučuji navštívit toto město i v nějaký pracovní den, kdy tam nejsou téměř žádní turisté, protože město opravdu stojí za to
- nezapomeňte zde ochutnat jogurt Ju Ju a zmrzlinu
- v tomto městě se platí vstup 1500 NPR, nezapomeňte vzít si s sebou pas a jednu pasovou fotku, protože pak vám udělají kartičku a vy tam budete moci jet víckrát a bez dalšího placení



- **KATHMANDU**

- hlavní město Nepálu jsme navštívily až při našem dvoutýdenním cestování
- po relativním klidu v Dhulikhelu to byl v Kathmandu naprostý bláznec-doprava neměla už vůbec žádná pravidla a aut a motorek bylo všude tolik, že se ani silnice skoro nedala přejít
- až na ten smog a věčný hluk jsme si to v Kathmandu užily, navštívily jsme Swayambhunath neboli Monkey Temple, kde je spousta makaků, se kterými ale není radno si zahrávat, Pashupatinath, kde probíhají pohřební rituály a Garden of Dreams, kde byl krásný klid a člověk si připadal skoro jako doma
- bydlely jsme v Thamelu, což je hlavní turistická čtvrť, takže je všude spousta obchůdků s mapami, výbavou na trek, korálky, náušnicemi, hudbou, pashminami, ovocem a vůbec vším možným, je zde i spousta velmi dobrých restaurací, my si nejvíc oblíbily Mo:Mo Hut



- **CHITWAN**

- nejjižnější město, které jsme navštívily, takže v našem období ještě větší horko než všude, proto jsme ocenily jednu část programu a to koupání se slony, které bylo opravdu super
- na slonech si tu můžete vyjet i do džungle, kde můžete potkat nosorožce, jeleny, tygra, leoparda, medvěda a krokodýly



- poslední atrakcí se slony je centrum, kde se starají o sloní miminka
- rozhodně využijte možnosti jít do džungle, doprovodí vás domorodci, protože potkat některá zvířata nemusí být legrace
- z kanoe při plavení se po řece určitě uvidíte krokodýly
- kromě přírody jsme zde našly asi nejmilejší lidi- bydlely jsme kousek od vesnice, kde jsme měly spoustu programu, a proto jsme jejich kulturu poznali z úplně jiné strany

- **LUMBINI**

- město, kde se údajně narodil Siddharta Gautama
- krásné stavby, ale spousta žebráků a opět horko



- **POKHARA**

- město více na severu a s krásným výhledem na Annapurnu a Machhapuchhre poblíž největšího jezera v Nepálu
- startovní čára pro mnoho trekkingových tras
- možnost paraglidu, který jsme bohužel kvůli penězům nevyzkoušely (8000 NPR) a možnost zapůjčení loďky a plavení se po Phewa Lake
- World Peace Stupa, odkud je krásný výhled na celou Pokharu
- cestou od World Peace Stupy- Devil's Fall

