

JIHOAFRICKÁ REPUBLIKA – POTCHEFSTROOM

ZÁŘÍ – LISTOPAD 2007



2 měsíční odborná stáž v oboru ošetrovatelství

Informace o zemi

Jihoafrická republika je nejjihnější zemí afrického kontinentu a díky své poloze se rozkládá u břehů hned dvou oceánů – Atlantského a Indického. Rozloha celé JAR je 1 219 090 čtverečních kilometrů. Země je rozdělena na devět samostatných provincií: Severní, Západní a východní Kapsko, Severozápadní provincie, Svobodný stát, KwaZulu-Natal, Mpumalanga, Gauteng a Severní provincie. Určit přesný počet obyvatel je poměrně obtížné, ale odhaduje se, že v zemi žije něco přes čtyřicet milionů lidí.

Pojištění

Před odjezdem musíte mít sjednáno pojištění do zahraničí. Nejlepší je vyřídit si ho v bance, kde máte i vyřízenou vaši platební kartu např. Česká spořitelna, Komerční banka atd.

Očkování

Do JARu není žádné očkování povinné, je pouze doporučeno. My jsme se nechaly očkovat proti hepatitidě A, B, meningokokovým infekcím, břišnímu tyfu a žluté zimnici. Jaké typy vakcín máte vyžadovat, už vám poradí na hygienické stanici, kde se necháte očkovat. A nezapomeňte si zkontrolovat, jestli máte platné očkování proti tetanu. Dohromady nás očkování stálo asi 2 500Kč, ale záleží na kraji. Někde vás očkování stojí více a někde zase méně.

Financování

Od naší univerzity jsme každá dostala příspěvek ve výši 21 000,-- Kč, z čehož jsme zaplatily skoro celou letenku. Od hostitelské univerzity jsme dostaly kapesné kolem 3 800,-- R (afrických randů), z čehož jsme si hradily stravu a další potřebné věci. Samozřejmě záleží na každém, jak s penězi naloží, tudíž je možné, že vám z kapesného zůstane i na případné cestování a výlety. Nezapomeňte k financování také připočítat náklady za očkování a pojištění.

Co se týče potravin tak cenově vyjdou skoro stejně jako u nás. Levnější je například ovoce a zelenina, ale třeba mléčné výrobky se zdají být dražší.

Pro začátek je dobré mít u sebe nějaké americké dolary, které si na letišti vyměníte na africké randy. Také je vhodné mít s sebou mezinárodní platební kartu, se kterou jde platit skoro ve všech obchodech a výběr z bankomatu také není problém. My jsme si také zřídily v JARu studentský účet a to u banky ABSA, kde jsme si uložily kapesné. Výběr a platby pak nejsou tak drahé, jako když vybíráte z českého účtu.

Doprava

My jsme letěly s arabskou leteckou společností Qatar Airlines a to z Vídně do Johannesburgu s přestupem v Doze. S touto společností jsme byly všechny velmi spokojené. V letadle se o nás staraly příjemné letušky a neustále nás hostily nějakými dobrotami. Letenka nás stála necelých 23 000,-- Kč, ale hodně záleží na tom kdy si letenku rezervujete.

V Johannesburgu už na nás čekala supervizorka našich kolegyň ze sociální péče, která nás autem dopravila do Potchefstroomu.

Co se týče dopravy přímo v Potchefstroomu, nejvíce se nám osvědčila kola, která nám univerzita zapůjčila zdarma. Ve městě se dá také půjčit auto (u firmy Avis). Využily jsme toho pouze v případě nějakého výletu. Na některá místa, kde probíhala naše praxe, nás dopravila buď příslušná organizace, pod kterou jsme pracovaly, nebo jsme využívaly černošských taxíků. Ty nejsou místními kvůli bezpečnosti doporučovány, ale jelikož jsme neměly jinou možnost, byly jsme rády i za tyhle taxíky.

Ubytování

Bydlely jsme v rodinném domku pro mezinárodní studenty společně se studentkami ze sociální péče a ještě se dvěma studenty z USA a ze Švédska. Ubytování bylo hrazeno hostitelskou univerzitou. Každá jsme měla svůj pokoj, dále v domku byl obývací pokoj, jídelna, vybavená kuchyň a sociální zařízení.



Praxe

Během stáže jsme byly na exkurzi na státních a privátních klinikách, v domově důchodců v Potchestroomu a Klerksdorpu. Pracovaly jsme na státní klinice v Potchi, kde jsme prováděly výkony jako např. měření tlaku, kontrola krevního cukru, měření a vážení pacienta, vyšetření těhotné ženy, očkování dětí, preventivní prohlídky atd. Na této klinice jsme také zavítaly do poradny pro HIV pozitivní pacienty, kde jsme měly příležitost blíže se seznámit s tímto problémem, který sužuje celou Afriku.





Dále jsme jezdily pracovat do hospicu pro HIV pozitivní děti v Promose, kde jsme pomáhaly učitelkám s výukou dětí. Ráno jsme si s dětma krátce zacvičily a poté jsme vymýšlely různé hry a výukové činnosti.

Také jsem docházely do školky v townshipu, kde jsme se snažily pro děti vymýšlet různé aktivity např. malování, hry v kolektivu, poznávací aktivity – části těla, zvířata, barvy atd.

Jedna z našich návštěv patřila škole pro mentálně postižené děti, kde jsme se seznámily s provozem školy a se způsobem výuky dětí s mentálním postižením. Během stáže jsme také chodily na různé přednášky a semináře, které byly součástí výuky studentů tamní univerzity. Navštívily jsme hodiny komunitní péče, psychiatrie, ošetřovatelství a anatomickou laboratoř. Jako součást stáže bychom mohly také uvést různá setkání s tamními studenty, kteří nám prozradili něco o životě a studiu na jejich univerzitě.



Zábava

Co můžeme doporučit, tak to jsou bary a hospůdky na Tom Street, kde se soustřeďuje asi veškeré dění nočního života v „Potchi“.

V době kdy jsme byly v JARu se také konal v Potchi týdenní hudební festival, kde hrály různé hudební skupiny všeho žánru. Ve stáncích se daly koupit různé suvenýry a mohly jsme zde ochutnat různé druhy jídla, od těch běžných až po tradiční, pocházející z Afriky.

Na univerzitě byly také pořádány různé koncerty, kde účinkovali studenti z umělecké fakulty. Doporučujeme navštívit nějaký ten jazzový koncert. Stojí opravdu za to.

Dále jsme také byly pozvány na The Dine, což je slavnostní ples pro studenty končící studia na tamní univerzitě. Takže si raději s sebou do kufru zabalte také nějaké společenské šaty.

V areálu univerzity je také spousta krásných sportovišť, takže můžete například využít plaveckého bazénu nebo tenisových kurtů.

No a samozřejmě největší zábavou v Africe je cestování a poznávání tamní kultury. Takže neváhejte a vyrazte za poznáním.

Co nezapomenout...

- veškeré potřebné doklady (zkontrolujte si platnost a nechte si raději udělat kopie);
- peníze v dolarech na výměnu do začátku než vám univerzita začne vyplácet kapesné;
- základní lékárničku;
- pastelky, fixy, omalovánky, pexeso...pro děti...uvidíte že se budou hodit;
- teplejší oblečení...ze začátku, když jsme do JARu přijely bylo večer docela chladno;
- uniformu...potřebovaly jsme ji na klinice;
- kladku s klíčem...my jsme ji potřebovaly na uzamknutí pokoje;
- dobrý opalovací krém;
- baterku...v JARu se stává že vypínají elektřinu a to docela často:);
- spacák, karimatku a stan...pro případ cestování...nám se hodilo všechno;
- a nějakého průvodce Afrikou, kde najdete různé tipy na výlety...během cestování se hodí.

A co dodat na závěr...

...využijte této příležitosti poznat jinou zemi a její kulturu, nebojte se a běžte do toho...opravdu to stojí za to, protože takové zkušenosti a zážitky jsou k nezaplacení...

...také by jsme touto cestou chtěly poděkovat celému teamu OZV za jejich spolupráci, organizaci této stáže a za splnění našeho snu..



Děkujeme

Míša Kotková (Kotkova.Michala@seznam.cz) a Lenka Černá (cernajehla@centrum.cz)

