

Závěrečná zpráva z odborné pracovní stáže v Namibii FYZIOTERAPIE a PORODNÍ ASISTENTKA (5. 4. – 4. 7. 2011)

Aya Brožkova (2. FYZ) a Lucie Rakušanová (2. PAK)

Namibie

Namibie je republikou na západním pobřeží Afriky s velikostí přibližně desetkrát větší než Česká republika a pouhými 2 miliony obyvatel. Místem našeho působení po celé tři měsíce bylo městečko Keetmanshoop, jenž je hlavním městem největšího a nejjihnějšího regionu Karas. Keetmanshoop má přibližně 17 000 obyvatel a je rozdělen na chudinské a bohatší čtvrti. V bohatších čtvrtích lidé žijí v podstatě tak, jak jsme zvyklí my – v menších či větších domech se standardním vybavením. Při pohledu do těchto částí se typická představa

o chudé Africe rozplývá, ale to jen do té doby, dokud nevidíte chudinské slumy na předměstí. Tam žijí kolikrát celé rodiny pospolu v jedné chatrči o několika metrech čtverečních a kromě postele a oblečení na sobě nemají téměř nic. Chudobu zde způsobuje velká nezaměstnanost, která se podepisuje na podvýživě, časté alkoholové závislosti a následné kriminalitě.



Těmito fakty se ale vůbec nenechte odradit :-). Je to nádherná země plná úžasných lidí a spousty přírodních krás, které stojí za to poznat!

Příprava před cestou

Víza

Všechny potřebné vyplněné dokumenty vč. pasu jsme předaly cestovní agentuře Student Agency, která za nás na ambasádě ve Vídni vše zařídila za poplatek 900 Kč a my jsme nikam nemusely. Díky dohodě mezi univerzitou a namibijským ministerstvem jsme za vystavení víz nic neplatily. Jednalo se o cestovní víza na 3 měsíce. Dejte si ovšem pozor, pokud budete chtít vycestovat během této doby mimo zemi, nejspíš budete potřebovat vízum jiné, nebude zcela zdarma a možná budete potřebovat ještě i další očkování.

Očkování

Seznamy povinných a doporučených očkování se mohou rok od roku měnit, proto doporučuji si zjistit aktuální informace co nejdříve, nejlépe hned poté, co se dozvíte, že se do Namibie vypravíte :-). Vše byste se měli dozvědět na Krajské hygienické stanici, kde vám mohou sestavit očkovací plán. Doporučuji mít mezi vakcinacemi delší rozestupy. Mně se to rozhodně vyplatilo, neměla jsem poté žádné zdravotní potíže. Raději se také ujistěte, jestli

všechna doporučená očkování opravdu potřebujete. Stává se, že ve snaze co nejvyššího výdělku vám budou doporučeny zbytečné vakcíny.

Já jsem odlétala naočkovaná proti hepatitidě A+B, meningitidě a břišnímu tyfu, což mě vyšlo na 2 200 Kč (proti hepatitidě B jsem byla očkována již dříve). Vzhledem k výskytu toulavých psů je doporučována ještě i vzteklina, ale tu jsem se rozhodla vynechat.

Riziko nakažením malárie je pouze v severních oblastech. Měla jsem proto s sebou antimalarika jen pro jistotu.

Pojištění

Obě jsme měly zřízené cestovní pojištění k platební kartě od České Spořitelny, které je na 90 dní. Ve srovnání s klasickým pojištěním nás to vyšlo opravdu levně a naštěstí jsme ho ve finále vůbec nevyužily.

Letenky a cesta až na místo

Cestu jsme začaly zařizovat 2 a půl měsíce dopředu a rozhodně se nám to vyplatilo! Nejprve jsme se dopravily z Prahy do Mnichova autobusem od Student Agency a z Mnichova jsme letěly přímo do Windhoeku (hl. města Namibie) s německou společností Airberlin. Zpáteční jízdenka a letenka nás každou vyšla cca na 20 000 Kč, takže jsme docela ušetřily. Jediná nevýhoda byla několika hodinové čekání na letišti, ale nebylo to nic hrozného.

Po příletu jsme měly zařízený odvoz od ministerstva z letiště až do našeho ubytování. Jely jsme s nemocničním minibusem plným pacientů, což nebyl zrovna nejpohodlnější způsob dopravy – připravte se někdy i na 9hodinovou cestu, ale přežily jsme to a plné dojmů jsme zdravé dorazily na místo.

Co si zabalit?

Určitě si neberte žádné jídlo ani běžnou kosmetiku. Vše seženete ve 2 zdejších supermarketech (Spar a OK). Sice zde nebývá tak velký výběr, jak jste zvyklí z Evropy, ale nemusíte se bát, že byste neměli co jíst či si neměli čím umýt vlasy :-).

Určitě si s sebou vezměte běžné léky jako paralen, ibuprofen, léky na střevní potíže, širokospektrá antibiotika atd.

V období od jara do podzimu nezapomeňte na repelent proti hmyzu a může se vám hodit i moskytiéra.

Pokud se chystáte cestovat, určitě budete potřebovat spacák. Navíc jestli pojedete do Namibie v zimním období (tj. červen-srpen), využijete ho i ve vašem ubytování. Zima je zde opravdu chladná (v noci kolem 0 °C) a nemáte se kde ohřát. Proto nepodceňte ani teplé oblečení jako rukavice, čepici a teplejší bundu.

Co se týká vybavení oblečení, v našem období – tedy duben až červenec jsme užily v prvních týdnech jak oblečení letní, tak ve zbylém období spíše oblečení do českého podzimu. Doporučuji vzít si do Namibie starší oblečení, které třeba již nenosíte a které můžete potom darovat při odjezdu lidem, kterým to udělá velkou radost. Zároveň obyčejné mikiny, bundy, pyžama, domácí oděv, spodní prádlo o obuv se dají poměrně levně (150 – 300Kč) pořídit v místním obchodě PEP. Místo v zavazadle oceníte při balení suvenýrů a dárků při zpáteční cestě.

Určitě se vám bude hodit ochranný pepřový sprej nebo jiná obranná pomůcka. Pravděpodobně jej nebudete muset použít, ale je dobré vždy mít něco takového u sebe.

Během dlouhých večerů oceníte laptop a nějakou knihu. Co se týká zásuvek, redukci si vozit nemusíte. Redukce po předchozích studentech se vždy předávají dál a kdyby náhodou, tak je za pár korun seženete v každém obchodě. Pokud holdujete sportu, běžecké boty určitě využijete. Alespoň my jsme si běhání při západech slunce opravdu užívaly.

Ubytování

První dva týdny jsme zůstaly v ubytovně pro studenty, kde to bylo opravdu moc hezké. Po dvou týdnech jsme se z organizačních důvodů musely přestěhovat do „Nurses Home“, což je ubytovna pro sestřičky a doktory z nemocnice. Tam jsme měly každá vlastní pokoj. Toaletu, koupelnu i kuchyň jsme sdílely s dalšími 3 Američany (dobrovolníky „Peace Corps“). Soužití s Američany mělo velkou výhodu v procvičování angličtiny a moc dobře jsme s nimi vycházely. Jinak vybavení bytu bylo naprosto dostačující. Kuchyň byla vybavena pro běžné vaření; v prádelně byla pračka i žehlička a v pokojích jsme měly malá elektrická topení pro zimní večery. Jediný zádrhel byl, že netekla teplá voda a musely jsme si ji tedy každý den ohřívat v rychlovarné konvici. Během zimy to nebylo zrovna příjemné, ale zvládl jsme to :-)

Ubytování v Nurses Home mělo dvě velké výhody. Bylo to bezpečné místo a do nemocnice jsme to měly asi 5minut, takže jsme nemusely zbytečně brzy vstávat :-)

Doprava po městě

V Keetmanshoopu se dalo všude dojít pěšky, ale zabralo to spoustu času a ne vždy to bylo bezpečné. Do města i do chudinské čtvrti Tseiblaagte, kam jsme docházely nejčastěji, se to dalo pěšky zvládnout za půl hodiny. Hodně času se dalo ušetřit používáním jízdních kol, které jsme měly k dispozici. Ale asi nejbezpečnější způsob dopravy je využívání taxíků. Jedna cesta obvykle stála 9 NAD (23 Kč).

Obecně nebylo bezpečné kdekoliv chodit sám i přes den a už vůbec ne po setmění. Pokud to bylo možné, pohybovaly jsme se vždy alespoň ve dvojici a z nákupů nebo po výběru z bankomatu jsme vždy jezdily okamžitě domů taxíkem.

Poslední týden měsíce je nejlepší vůbec nikam nevycházet, maximálně rychle nakoupit a taxíkem domů. Protože všichni dostávají výplaty, je venku hodně opilých a agresivních lidí. Často je někdo okraden nebo pobodán při rvačce, takže je lepší se jakémukoliv konfliktu vyhýbat obloukem.

Finance a měna

V Namibii se platí namijským dolarem, který má dost proměnlivou hodnotu. V době našeho pobytu vycházel 1 NAD v přepočtu na 2.6 Kč. Je dobré mít s sebou do začátku nějaká eura či americké dolary, které se dají vyměnit rovnou po příletu na letišti. My jsme to tak udělaly, abychom nemusely hned po příletu vybírat větší hotovost. Jinak se dá vybírat bez problémů ze všech bankomatů – alespoň takovou zkušenost jsme měly s kartami České spořitelny. Vždy jsme vybíraly větší hotovost najednou, abychom neplatily zbytečně poplatky za výběr, které činily 125 Kč.

Po sečtení veškerých výdajů za celé tři měsíce jsme byly docela spokojené :-). Až na pár tisíc rozdílů jsme v podstatě vyšly ze stipendia od univerzity. Nijak zvlášť jsme nešetřily a přivezly jsme si spoustu suvenýrů a dokonce jsme podnikly i pár menších výletů. Myslím, že by se s trochou snahy dalo i něco málo ze stipendia ušetřit na cestování.

Stravování

Většinou jsme pracovaly v nemocnici hned vedle našeho ubytování, takže nebyl problém si každý den uvařit, což byl nejlevnější způsob stravování. Ve městě se dalo vždy koupit něco hotového v supermarketech a v Tseiblaagte jsme chodily do skromné místní jídelny, kde vařila moc milá paní za rozumné ceny. Občas jsme chodily i do hotelů ve městě, kde připravují od sendvičů, pizzy až po různé speciality kuchyně. Vařili tam výborně, čemuž také odpovídaly ceny, ale jednou za čas jsme si něco dobrého dopřály.



Jinak v supermarketech seženete opravdu vše, co na vaření potřebujete. Ceny potravin jsou většinou vyšší než v České republice, ale záleží na tom, co kupujete. My jsme většinou nakupovaly jednou týdně cca za 300 NAD (každá), ale to jsme opravdu moc nešetřily a poslední týdny už jsme přežívaly ze zásob.

Cestování

Jelikož jsme krom stipendia neměly zrovna nadbytek financí, rozhodly jsme se podniknout jen několik menších výletů, které jsme si ale moc užily!

Přehrada

Náš první výlet byl na přehradu, kam nás vzali Verkhushovi jednoho víkendového odpoledne. Nejede se tam více než jeden a půl hodiny a za nevelký vstupní poplatek se tam můžete celý den procházet a udělat si například piknik :-).



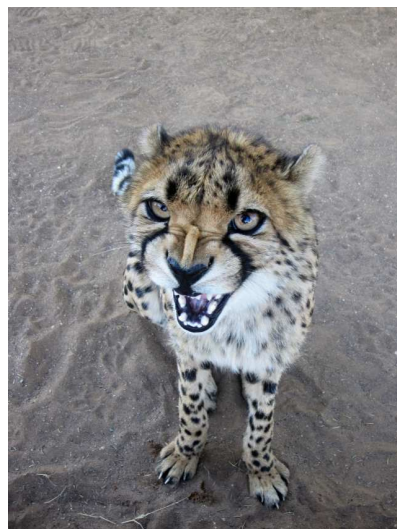
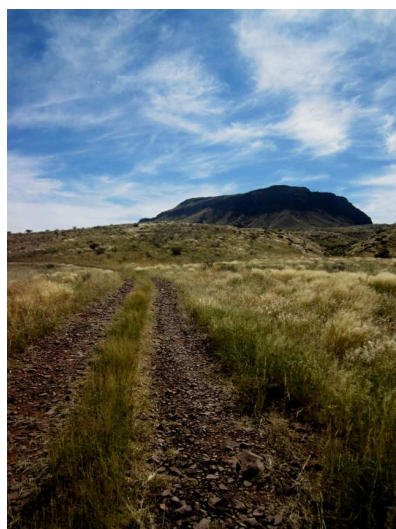
Lüderitz

Lüderitz je nádherné městečko na západním pobřeží Namibie, které jsme navštívily v době Cray fish festivalu. Ten trval několik dní a my jsme na něm pomáhaly prodávat

produkty chráněné dílny Karas Huisen Craft. Na festivalu jsme měly šanci ochutnat všelijaké mořské produkty a některé tradiční pokrmy. Našel se však čas i na menší procházky i poznání nočního života.

Brukkaros

Krásný jednodenní výlet jsme podnikly s Hankou Urbanovou z Člověka v tísní. Vyhaslá sopka Brukkaros se nachází asi 200 km od Keetmanshoopu, takže jsme tam byly za chvíli a celé odpoledne jsme mohly trávit výstupem nahoru a zaslouženým odpočinkem uvnitř vulkánu. Shora je moc pěkný výhled a po několika týdnech absence fyzické aktivity je to moc příjemná procházka.

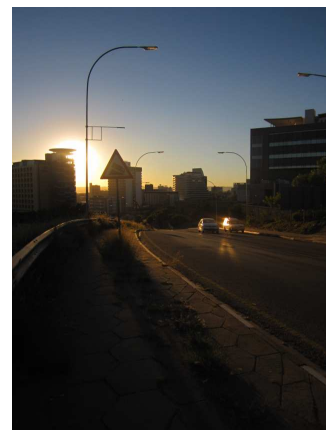


Quiver Tree Forest

Rozhodně stojí za to se vypravit do tohoto překrásného lesa, kde rostou až 300 let staré stromovité aloe. My jsme se tam vypravily na kolech a moc jsme si to užily. Navíc v ceně vstupu je možnost zúčastnit se krmení gepardů ve výbězích na přilehlé farmě, což je docela adrenalinový zážitek, zvláště pokud si geparda sami pohladíte jako my :-).

Windhoek

V hlavním městě ani nemáte pocit, že jste v Africe. My jsme tam strávily několik dní zejména proto, že jsme sháněly materiály na bakalářskou práci. Navštívily jsme však pěkné kavárny, doporučené restaurace a měly jsme v plánu jet na menší safari do Okapuka Lodge. Tam jsme se sice nakonec nepodívaly díky „dochvilnosti“ taxikáře, který nás nedopravil včas na místo, ale i tak jsme si pobyt ve Windhoeku užily. Také jsme tam koupily spoustu suvenýrů a „odpočinuly si“ od Keetmanshoopu. Pakliže se do Windhoeku vydáte, doporučujeme ubytování v hostelu „Paradisegarden“, kde vás ubytuje moc milý Namibijec Panda za skvělou cenu 100 NAD, což je asi nejlevnější cena za nocleh v hl. městě. V letních měsících tam můžete využít krásný bazén.



Sossusvlei

Myslím, že tohle byl náš nejvydařenější výlet! Vidět tolik písku pohromadě, to je zážitek! Namibijská poušť má velké kouzlo a každému bych doporučila ji navštívit. My jsme na Sossusvlei vyrazili ve čtyřech – my, Becky (americká dobrovolnice) a Billy (naš spolehlivý řidič a kamarád).

Protože jsme chtěli vidět východ slunce, rozhodli jsme se vyjet již dopoledne den předem a udělali jsme dobře. Kvůli špatnému značení jsme trochu bloudili, ale naštěstí jsme ještě před setměním dorazili do kempu, kde jsme měli tzv. braai (grilovačku) a poté jsme šli brzy spát, abychom byli na východ slunce již v poušti. I bez bot můžete vystoupat několik dun, udělat nádherné fotky. Byl to opravdu neuvěřitelný zážitek!



Fish River Canyon

Jedná se o druhý největší kaňon na světě, který stojí za to vidět. My jsme se na něj jeli podívat poslední den před odjezdem zpátky do Čech. Bylo to celé trochu narychlo a společnost nám kromě našeho spolehlivého řidiče dělali i 2 noví studenti, kteří nás přijeli vystřídat. Vyjžděli jsme až po obědě a po cca 2 hodinách cesty jsme dojeli na hlavní vyhlídku, kde jsme se rychle podívali, udělali pár fotek a zase jeli zpátky. Byl to náš opravdu poslední výlet a byli jsme rádi, že jsme měli možnost se na tuto až neskutečnou přírodní památku podívat.

Práce

Pokud chce někdo opravdu pracovat, v Namibii si vždy práci najde. Myslím, že my jsme během celých 3 měsíců rozhodně nezhálely a nakonec jsme si ani nevybraly celou dovolenou, na kterou jsme měly nárok, což nám ale vůbec nevadilo. Snažily jsme se využít této praxe naplno a jako fyzioterapeutka a porodní asistentka mít co nejvíce pacientů.

Ale jelikož většina stážistů před námi byli sociální pracovníci, i od nás se požadovalo hodně aktivit mimo naše zdravotnické obory, z čehož jsme byly docela překvapené.

Tyto různorodé aktivity např. pro Karas Huisen Craft nás sice bavily, ale vzhledem ke krátkému času, jsme se po prvním měsíci rozhodly tyto aktivity omezit a věnovat se našim oborům, tedy práci v nemocnici a na klinikách.

Kromě našich hlavních povinností jsme pomáhaly s prodejem produktů chráněné dílny KHC na Cray fish festivalu a jejich produkty jsme také vystavovaly a oceňovaly ve zrekonstruovaném informačním centru města.

Lucka vytvořila projekt podpory podvyživených dětí, pro který jsme společně sháněly finanční podporu a zajišťovaly nákup potravin na chod projektu. Po 3 měsících krmení 3 dětí bylo dosaženo požadovaného výsledku a do programu byly vybrány nové podvyživené děti. Následně byl celý projekt předán novým českým studentům, kteří v něm pokračují. Viz. více informací pod praxí porodní asistentky.

Také jsme se zúčastnily tzv. „Outreach visit“ do vesničky Khutenuas, kde jsme asistovaly zdravotním sestřám při ošetřování pacientů.

Ke konci našeho pobytu jsme byly zapojené do Národního očkovacího dne proti poliomyelitidě, kdy byla dětem mladším 5 let podávána vakcína a vitamín A. Této třídní akci předcházelo navíc dvoudenní školení.

Ve volném čase jsme navštěvovaly nemocniční dětské oddělení, kde jsme si hrály s dětmi.

Praxe fyzioterapeuta

Je pravda, že jsem do Namibie nejela s velkým očekáváním, že bych se něco nového naučila, ale přece jen jsem doufala, že to vše bude mnohem snadnější. Většina mé praxe se



odehrávala v nemocnici, kde je pouze jedna fyzioterapeutka Rauna, která nemá potřebnou kvalifikaci a rozhodně se pracovně nepřepíná. Pokud se s ní spřátelíte, vyjde vám se vším vstříc, ale chce to chvílemi velkou dávku trpělivosti! Moje praxe vypadala tak, že jsme první týdny pracovala s Raunou. Nejprve mi ukázala její techniky, poté se zajímala o mé a asi po měsíci jsem pracovala zcela samostatně, což bylo také dáno tím, že Rauna jednou měsíčně odjíždí na pracovní výjezdy do jiných měst. Tudíž jsem měla v práci volnou ruku, což mi vyhovovalo.

V nemocnici jsem pracovala na oddělení fyzioterapie, kam docházeli pacienti na doporučení doktorů z ambulance, ale i na lůžkových odděleních. Každý den jsem pracovala s 5-10 pacienty, ale stávalo se, že jsem celý den neměla co dělat a druhý den jsem se naopak nezastavila. Problém byl, že žádní pacienti nechodili na čas a někteří už znovu prostě nepřišli, protože to měli do nemocnice daleko nebo si nemohli vzít volno. Takže jsem si nemohla čas během dne moc dobře rozvrhnout, abych toho stihla co nejvíce. Nejčastěji jsem se setkávala pacienty po úrazech, po CMP, s bolestmi zad, neuropatií a TB. Jako terapii jsem většinou volila termoterapii, měkké techniky, Vojtovu metodu, vertikalizaci, pasivní a aktivní pohyby a různá cvičení.

Jeden měsíc jsem také docházela k soukromé terapeutce Petro D. van Deventer do města. Pracovala jsem tam pouze dvakrát týdně (jedno odpoledne a jedno



dopoledne) a to z toho důvodu, že oficiálně bychom měli pracovat jen pro ministerstvo a praxe ve městě je jen něco navíc. Osobně doporučuji se ve městě domluvit zpočátku jen na 2 dny (vždy jen odpoledne či dopoledne) a pokud se vám tam bude líbit, tak se s Petro můžete domluvit klidně na více dní. Je to moc milá paní, která vám ochotně vše ukáže. Já jsem s ní moc dobře vycházela a po 2 týdnech jsem měla možnost mít i vlastní pacienty. Pokud se tedy rozhodnete k ní docházet, buďte si vědomi toho, že nemá žádnou smlouvu s univerzitou a tuto zkušenost vám umožňuje jen z její dobré vůle :-). Jak už jsem psala, oficiálně máte pracovat jen pro ministerstvo, takže byste se měli každý den objevit v nemocnici a o praxi u soukromé fyzioterapeutky se vedení nemocnice zmínit jen okrajově na závěr při psaní závěrečného reportu.

Další možnost pracovního využití je navštěvování pacientů v chudinských čtvrtích v jejich domácím prostředí. Bohužel jsem se o této možnosti dozvěděla až ke konci pobytu, kdy už nemělo smysl začínat pracovat s novými pacienty. Je možné se domluvit s Thusnealdou (koordinátorkou komunitní péče), aby vás vzala na „home visiting“, kde vás může představit potencionálním pacientům a je již zcela na vás, jestli se jim rozhodnete ve vašem volném čase pomáhat.

Praxe porodní asistentky

Práce na klinikách:

V první polovině pobytu jsem pracovala na klinikách jak v centru města (Daan Viljoen Clinic), tak v Keetmanshoop Clinic v Tseiblaagte. Náplní mé práce se stalo zejména prenatální poradenství, vyšetřování a komplexní kontroly těhotných žen (TK, váha, kontrola moči, kontrola hemoglobinu a cukru v krvi, palpace polohy a postavení plodu, měření výšky fundu děložního, poslech ozev srdečních - stetoskopem i CTG monitorem). Součástí mé práce byla i konzultace s těhotnými ohledně vhodné stravy, oblečení, hygieny a poskytnutí informací o nadcházejícím porodu. Se všemi uvedenými výkony bylo spojené administrativní zaznamenávání jak do tzv. Passports pacientů, tak i do prenatálních knih. Kromě prenatálního poradenství jsem se věnovala i kontrolám matek a novorozenců v šestinedělí – délka, váha novorozence, otevřenost fontanel, kontrola reflexů, páteře, zhojení pupečního pahýlu, příslušné očkování vzhledem k věku novorozence. Vyšetření matek – FF, stažení dělohy, kontrola zhojení poporodních poranění, kontrola Hb a cukru, edukace o kojení a poučení o antikoncepčních metodách, kontrola medikace novorozence u HIV pozitivních matek.

Další mou náplní práce na klinikách bylo poradenství v plánovaném rodičovství, pomoc s výběrem vhodné antikoncepce a edukace v oblasti pohlavně přenosných chorob, zejména HIV.

Kontrola váhového přírůstku dětí každý měsíc věku dítěte až do jeho 5 let se také stalo mou dennodenní náplní práce, zejména kvůli problematice podvyživených dětí v regionu Karas. Ke kontrole váhy dětí současně patřila i imunizace dle namibijského očkovacího plánu.

Společně s ostatními studenty jsem se zúčastnila i tzv. „home visits“ - návštěvy pacientů v jejich domovech a kontroly jejich zdravotního stavu. Společně s kolegyní Brožkovou a zdravotnickým týmem z nemocnice jsme se zúčastnily „outreach“ návštěvy ve vzdálené vesnici v regionu Karas, kde jsme pomáhaly s vyšetřováním pacientů a s distribucí léků. Obě tyto zkušenosti mimo kliniku vřele doporučuji!

Práce v nemocnici:

Ve druhé části mého pobytu jsem pracovala na „Maternity ward“ v Keetmanshoop nemocnici, kde jsem se kromě komplexního vyšetření těhotné přijaté na oddělení, věnovala péči o pacientky během všech dob porodních, péči o novorozence a pacientky po porodu ve dnech, kdy nebyly žádné pacientky k porodům. Po seznámení s organizací práce, managementu namibijského porodu, jsem zvládala prakticky veškeré výkony, které se na tomto oddělení praktikovaly. Např.: sledování a monitoring rodičky v první době porodní (masáže, koupele, procházení, edukace správného dýchání), vedení či asistence při vaginálních porodech včetně provedení ruptury vaku blan, provádění epiziotomií a jejich sutury, či sutury poporodních poranění. Péče o rodičku s rizikovým těhotenstvím, popřípadě i péče o rodičky s indikací k císařskému řezu.

První ošetření novorozenců jak po císařském řezu, tak i po vaginálních porodech se stalo také mou rutinní prací, včetně prvních koupelí a prvním vyšetření novorozence. Díky spojení pokoje pro všechny novorozence jsem se dostala i k péči o nedonošené novorozence, jejich krmení, kontroly FF, otírání a přebalování.

V poporodní péči na pokoji šestinedělí jsem kontrolovala stav pacientek, zejména FF, stažení dělohy, krvácení a stav poporodního poranění, hodnoty Hb, edukace o kojení a péče o hráz. K péči o ženy po SC patřily převazy a kontroly operačních ran, monitoring FF, edukace o kojení a mobilizace pacientek.

K veškerým prováděným výkonům se vztahovala opět administrativní činnost, která byla samozřejmě celá v angličtině.

Užitečné rady:

Pro další porodní asistentky, které se vydají do Namibie, bych vřele doporučila po mých zkušenostech nezačít praxi na klinice Keetmanshoop, ale v centru města, na klinice Daan Viljoen Clinic. Neboť na této klinice se vás ujme úžasná sestřička Barnard, které je i více rozumět anglicky nežli některým sestřičkám v Keetmans klinice a myslím, že je i více ochotná vše vysvětlit a s čímkoliv vám pomoci. Proto i pro aklimatizaci v začátcích a naučení se postupu vyšetřování po namibijském způsobu si myslím, že je toto místo vhodnější do začátků než-li naopak.

Zároveň si dobře rozvrhněte, čemu všemu se v Namibii chcete věnovat. Já jsem věděla, že se co nejvíce chci dostat k porodům a pracovat zejména v nemocnici. Proto bych příště možná radši volila cestu praxe takovou, že po prvních 14 dnech až 3 týdnech bych začala pracovat v nemocnici s tím, že např. dva dny v týdnu bych věnovala klinikám. Neboť i v nemocnici vám minimálně týden bude trvat, nežli si osvojíte běh oddělení. Zároveň jestli pojedete na stáž ve stejném období jako já, připravte se, že v období června všichni studenti začínají „sbírat“ porody, tudíž byl velký boj o to, kdo se jakého porodu ujme. I z tohoto důvodu je lepší se věnovat porodům co nejdříve. Připravte se, že se vás sestřičky zeptají, kolik porodů byste rády odvedly. Já udělala tu chybu, že jsem řekla malé číslo, neboť jsem neměla představu a nevěděla jsem, že se o porody budeme střídat s ostatními studenty. Proto je vždy lepší říci porodů více, abyste se k práci opravdu dostaly. Já tento vzniklý problém řešila hodně tím, že jsem spíše v posledních týdnech chodila na služby odpoledne, přibližně od 12hod, od 13hod, neboť když v této době přišla pacientka, zůstávala jsem s ní po všechny doby porodní často až do brzkých ranních hodin. Často jsem pracovala i o víkendech či byla na telefonu (ovšem nečekejte, že vám budou volat sestřičky, kterým třeba nezaplatíte kredit tzv. Tango, či když se seznámíte s některými sestřičkami a stanou se tak vašimi přítelkyněmi, řešila jsem to ve volném čase například pozváním na víno atd. Zároveň na této pracovní době mi více

vyhovovalo, že nás na oddělení nebylo tolik jako přes den a dostala jsem se k více práce a přes dopoledne jsem mohla odpočívat, jít si bez problémů zaběhat, neboť bylo světlo. To při pracovní době od 8-17hod nebylo možné, neboť večery opravdu přicházely kolem 17hod v období naší stáže.

Ostatní pracovní aktivity:

Kromě výše uvedených činností zaměřených na porodnictví jsem po upozornění v problematice podvyživených dětí založila projekt „Krmení dětí“ z oblasti Tseiblaagte, ve kterém jsme po celou naši stáž pečovaly společně s kolegyní Brožkovou o 3 děti ve věku do 2 let. Díky sepsání projektu a příběhu těchto dětí a založení facebookové stránky, jsme s kolegyní mezi našimi přáteli a rodinami vybraly téměř 20 tisíc Kč, které vystačily nejen na pokrytí nákladů na nákup potravin v období naší stáže, ale tyto finance vystačí nejméně na dalších 5 měsících. Ze začátku projektu jsme se s kolegyní střídaly v přípravě jídla 2x denně v provizorních prostorách kuchyně místního kostela v Tseiblaagte. Z časových důvodů jsme ale byly nuceny vymyslet jiný způsob organizace přípravy stravy pro naše děti. Po dohodě s koordinátorkou komunitní péče paní Thusnealdou Guruses a týmem zdravotních sester v Keetmanshoop Clinic, jsme zajistily prostor pro uskladnění potravin a místo pro přípravu stravy. Následně projekt probíhal tak, že já jsem spravovala finance, webovou stránku a organizovala nákupy společně s kolegyní Brožkovou přibližně každých 14 dní a paní Thusnealda víceméně 2x denně připravovala stravu pro 3 děti, které se svými maminkami docházely na kliniku. Zároveň tým sestřiček pravidelně vážil děti a pomáhal při sledování zdravotního stavu těchto dětí. V našem volném čase jsme 2x pořádaly s kolegyní Brožkovou výuku vaření pro maminky těchto dětí formou „cooking party“, kde jsme se snažily předat nějaké levné, výživné recepty z české kuchyně.

S radostí mohu říci, že po 3 měsících našeho projektu naše děti nemohly být považovány dále za podvyživené, spíše naopak, proto jsme jejich krmení skončily a přibraly dalšího nového chlapečka, který potřeboval pomoci. Ve spolupráci s další českou studentkou, která nás na stáž přijela vystřídat jsme se domluvily, že projekt po mě převezme a společně s paní Thusnealdou zapojí do projektu další děti, které tuto pomoc potřebují. Zároveň jsme probraly nápady o spojení projektu s organizací „Namibian People in Need“, kteří řídí jeden z projektů distribuce náhradního mléka pro děti HIV pozitivních matek a domluvily se na spolupráci s paní ředitelkou nemocnice Dr. Njuguna při informování o podvyživených dětech z dětského oddělení nemocnice a jejich případném zapojení do našeho projektu po odchodu z nemocnice.

Mezi další mé aktivity na této stáži patřila například i příprava a prezentace Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a Memorandum mezi touto univerzitou a „Ministry of Health and Social Services of Namibia“.

Zúčastnila jsem se i národního očkovacího dne proti dětské obrně, kdy po 2 dny jsme společně s „Tses“ zdravotnickým týmem očkovali děti do 5 let a poskytovali jim vitamín A, kontrolovali také jejich očkovací průkazy a předávali informace o dalším potřebném očkování. Tato kampaň v našem případě probíhala formou návštěv od domu k domu. I tuto pracovní zkušenost vřele doporučuji, neboť se podíváte do míst, kam byste se sami nikdy nedostali a poznáte prostý život nejchudších obyvatel.

V rámci výzkumu pro mé zvolené téma bakalářské práce „Přínos zahraničních pracovních stáží pro studenty porodní asistence“, jsem vyslechla vyučující z „Training centra“ pro výuku zdravotních pracovníků v Keetmanshoop a navštívila jsem i hlavní město Windhoek, kde jsem po setkání a rozhovoru s Finskou ambasádou navštívila i „The

University of Namibia“ pro získání studijních materiálů. Další legislativní dokumenty jsem získala i po návštěvě „Ministry of Health and Social Services“.

Pro jakékoliv další informace nejen ohledně pracovní náplně stáže jsem kdykoliv k dispozici na emailu, který naleznete v závěru této zprávy.

Závěr

Váháte zda jet či nejet do Namibie? My vám to můžeme jen doporučit. Poznáte jinou kulturu, skvělé lidi a určitě změníte pohled na život. Nám ty tři měsíce utekly jako voda. Byly sice chvíle, kdy jsme byly unavené a chtěly jsme domu, ale nyní máme v paměti jen samé dobré vzpomínky a mnoho namibijských přátel, které snad ještě někdy uvidíme...

Jestli máte obavy z jazykové bariéry či odborných znalostí, tak hod'te starosti za hlavu a klidně jed'te. I když neumíte úplně perfektně anglicky, s Namibijci se vždy nějak domluvíte :-).

Pokud budete mít ještě nějaké dotazy, nebojte se nám ozvat!

Aya Brožkova (2. FYZ)

ayabrozkova@seznam.cz

Lucie Rakušanová (2. PAK)

lucie.rakusanova@gmail.com

