

# NEPÁL

**ZAHRANIČNÍ STÁŽ- DHULIKHEL HOSPITAL, 17. 2. - 24. 4. 2017**

**ZIMOVÁ EVA – VSP 2.**

**[ZIMOVE03@ZSF.JCU.CZ](mailto:ZIMOVE03@ZSF.JCU.CZ)**



## **NĚCO MÁLO O NEPÁLU**

Nepál je federativní demokratickou republikou, ležící v Jižní Asii. Sousedí s Indií a Čínou, počet obyvatel je přibližně 31,5 milionu. Hlavním a největším městem je město Kathmandu. Nejvyšší horou v Nepálu a zároveň nejvyšší horou světa je Mount Everest. Co se týče náboženství, nejvíce rozšířený je zde hinduismus a buddhismus. V menším se zde vyskytuje také islám i křesťanství. Časový posun je oproti ČR 4 h 45 min. – zimního času a 3 h 45 min. – letního času. Úředním jazykem je zde nepálština, polovina nepálského obyvatelstva mluví anglicky, nebo alespoň rozumějí a znají základy.

## **CO JE DOBRÉ ZAŘÍDIT PŘED ODLETEM**

### **PAS**

Zhotovení nového pasu vyjde na 600 korun, je hotový cca do měsíce. Pas musí být platný 6 měsíců po návratu. Doporučuji udělat si kopii pasu, kdybyste ztratili originál.

### **OČKOVÁNÍ**

Dle rady v očkovacím centru v nemocnici v Českých Budějovicích, jsem absolvovala očkování proti břišnímu tyfu, vzteklině, žloutence typu A.

### **LETENKA**

Letenku jsme kupovaly přímo přes společnost Fly dubai, kde nás vyšla na 18 731 korun s tím, že jsme si mohly vybrat sedadlo a přihlácely jsme si za vyšší hmotnost zavazadla ( 10 kg cestou do Nepálu a 20 kg cesta zpět) což vyšlo celkově na necelých 1 500 a opravdu se to hodilo.

### **POJIŠTĚNÍ**

Pojištění je možné zařídit u pojišťovny UNIQA a.s., přímo přes fakultu, což mi přišlo nejvýhodnější. Tarif K30, který jsme si vybraly, byl za 2 720 korun. Dále je možné se nechat pojistit také na nebezpečné sporty, pokud plánujete paragliding, rafting či trekking.

### **PENÍZE**

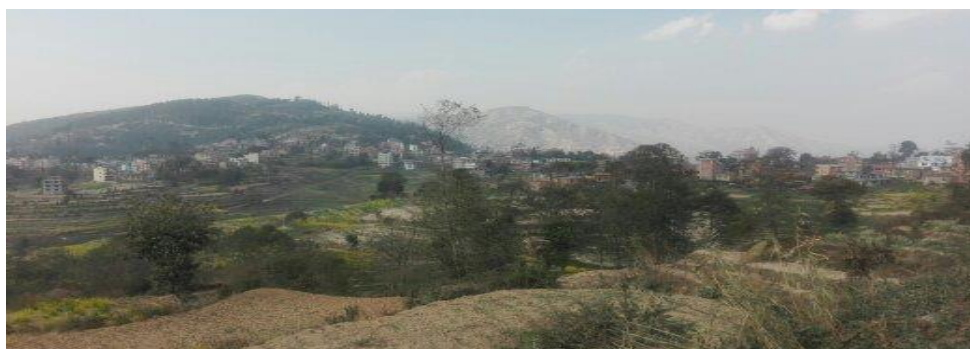
Od fakulty jsme obdržely mimořádné stipendium – 30 000 korun. Dále jsme si vyměnily 1000 dolarů, které nám stačily na 7 týdnů. Na 14 dní cestování jsme vybírali v Dhulikhelu 25 000 NPR. Na cestování doporučuji mít alespoň 30 – 35 000 NPR. Dolary lze vyměnit na rupie hned na letišti, nebo později v Kathmandu, kde je mnoho směnárén.

### **VÍZUM**

Vízum jsme zařizovaly hned po našem přiletu na letišti. Je potřeba pas, zrovna netekla voda 😊

## UBYTOVÁNÍ

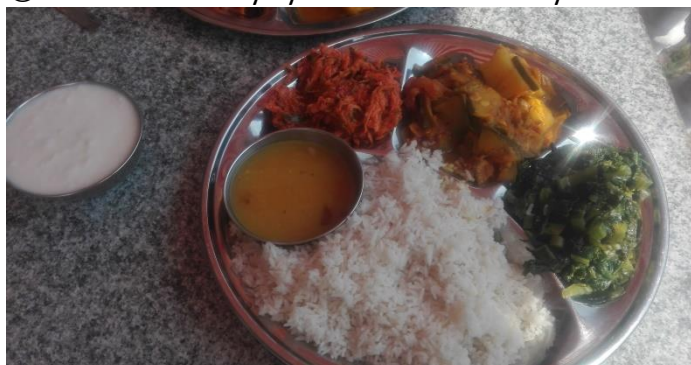
Ubytované jsme byly v Dhulikhel hospital guest house, v dvouložkovém pokoji, s koupelnou. Cena za noc je 400 NPR / osoba. V ceně jsou také snídaně, ale ne vždycky jsou připravené. Za večeri si můžete připlatit 200 NPR. Večeře jsou opravdu výborné, ale na nás byly bohužel dost pozdě (8 hodin večer). O svátcích a v sobotu se snídaně ani večeře nepřipravují. Na guest house je v barelu k dispozici pitná voda za 10 NPR / litr, což je nejvýhodnější. Připravte se také, že teplá voda vám nepoteče, pokud nebude opravdu veeelké teplo. Elektrika jde, ale často vypadává, takže ani pokud máte varnou konvici není to výhra. 😊 Stejně tak Wi-Fi. Jde občas 😊 Prádlo jsme si praly v lavorku, který jsme si v Dhulikhelu koupily. Je možné ho nechat usušit na terase, ale ne vždy je hezké počasí a občas fouká vítr, že prádlo sbíráte okolo guest house.



## JÍDLO A PITÍ

Kuchyně se zde dělí na nepálskou, nevarskou, indickou a tibetskou. Pokud máte rádi pálivé, jako já, v jídle se tady najdete. Po dobu naší praxe jsme jedly v nemocniční kantýně. Svačiny i obědy byly dobré a i za skvělou cenu. K svačině je každý den něco jiného (omeleta, puri-placky z mouky a vody, samosa- kapsa plněná brambory a luštěninami, kheer- sladká rýžová kaše, omelet brad – chléb ve vajíčku, curd- místní jogurt , tarkari atd.) k obědu jsme nejčastěji měly nepálské národní jídlo dalbáth – plane rice. Rýže s hustou čočkovou omáčkou, špenátem, ostrým salátem a curry zeleninou. Dále si můžete dát chowmein – nudle a nebo fried rice, v pátek je mo: mo day – taštičky plněné veg směsí nebo kuřecí směsí. Na výletech v restauracích či v menších stancích s jídlem si můžete dát chowmein, vajíčka, donuty, tarkari. Moje nejoblíbenější jídlo byl paneer (sýr) a dal báth 😊

Pití opravdu doporučujeme kupovat v balených lahvích, anebo si brát vodu z barelu v guest house. Nejčastěji se zde pije milk tea – která jsem si po chvilce také moc oblíbila. Co mi zde chybělo, je maso, ale je možné dát si kousky kuřecího masa... občas je ale více kostí než masa 😊 Je zde také velký výběr ovoce a zeleniny. A u některých stánků vám dokonce udělají fresh.



## DOPRAVA

Doprava je v Nepálu opravdu hodně divoká 😊 Jezdí se vlevo a neustále se troubí, bliká, předjíždí, objíždí. Spousta obyvatel má motorku či skútr. Přechody a semaforey jsou zde bez významu 😊 avšak se moc nebourá.

Nejčastěji jsme cestovaly do Kathmadu, Banepy a párkrát do Panauti či Bhakturu a vždycky autobusem. Nemají moc vyjraněné zastávky, autobus zastaví, když na něj mávnete a má místo. Jezdí jich tu opravdu spousta. Často bývají ale velice přeplněné, občas se stane, že lidé jezdí i na střeše. Cesta do Kathmandu vyjde na 50 NPR, do Banepy 10 npr, více neplatit. Cenu je dobré si zjistit od sestřiček či studentů, Nepálci když vidí turisty, hodně zkoušejí cenu zvýšit. Je možné nechat se dovést také taxíkem, který je ale o značnou částku dražší, než autobus (jen z letiště do guest house nás stál 5000 NPR – 2500 NPR /osoba)

## NAKUPOVÁNÍ

V Dhulikhelu je všude mnoho stánků a obchodů s ovocem, zeleninou, pečivem atd. Je zde i menší supermarket, kde lze koupit něco z drogerie 😊 Hned vedle je velice pěkná kavárna s příjemnou obsluhou, kde si můžete koupit kávu s sebou. V Kathmandu nejde nákupům odolat – jely jsme v Kathmandu asi třikrát a pokaždé skončily v centru pro turisty – Thamel.

Dá se zde pořídit opravdu spousta krásných suvenýrů, ale je třeba hodně smlouvat, cena 1500 se může kolikrát změnit na 400 😊😊



## POČASÍ

Počasí se zde během roku mění, záleží hodně na nadmořské výšce.

Když jsme v únoru přijely, byla zima a zimní bunda se nám opravdu hodila 😊 V půlce března se začalo oteplovat a pak nám bylo dokonce i horko a kraťasy a tílka jsme uvítaly 😊 Dhulikhel je cca 1600 m.n.m a vždycky zde bylo chladněji než například v Kathmandu, které je níž.

## LIDÉ A KULTURA

Nepálští lidé jsou velice milí, nápomocní a pracovití. Veliký význam pro ně má rodina, a velice ji ctí. V Nepálu je nejrozšířenějším náboženstvím hinduismus a buddhismus, v malé míře pak islám a křesťanství. Je zde mnoho kast, příslušnost ke kastě u většiny Nepálců předurčuje, s kým mohou uzavřít sňatek a s kým se mohou a nemohou stýkat. Jsou zde také kastovní omezení ale jen u některých obyvatel. Mají mnoho tradic a zvyků, spousty svátků a oslav, které si většina velice užívá a na svátek bývá volno. My jsme zde zažily velice intenzivní oslavu svátku vody - happy holi, kdy po sobě všichni hází sáčky naplněné vodou a barvy v prášku. Co se týče stolování, jí se zde pouze pravou rukou, levá, je „nečistá“ a slouží k očištění na toaletě. Pokud pijete z něčí lahve, neměli bychom se dotknout rty. Považuje se zde za slušnost přijímat i dávat vše pravou rukou, nebo pravou, zatím co levá se bude právě jemně dotýkat na zápěstí (většinou při podávání peněz). Nepálci vás velice rádi pozvou k sobě domů a pokaždé vás něčím pohostí ať čajem, sušenkami nebo vám připraví rovnou večeři. Pokud si necháte jídlo přidat, je to pro ně velká pocta. Oblečení – Muži nosí většinou dlouhé kalhoty a košile, mladší i trika málokdy tílko. Ženy nosí kurty, ale velice často se setkáte s dívkami a ženami oblečenými v „evropském stylu“ nosí také šaty, sukně i šortky (spíš v Kathmadu). Často se setkáte s tím, že se chlapci objímají, ohlazují či drží za ruce. Avšak u muže a ženy toto nevidíte téměř nikdy, políbení, držení se za ruce či jiný projev lásky zde na veřejnosti neexistuje. Při vstupu do chrámu se většinou zouvá obuv, bez povolení se nefotí a chodí se po směru hodinových ručiček. Na ulicích je mnoho žebráků, žebrají zde i malé děti.



## ALKOHOL, CIGARETY

Nepálci milují cigarety. Nejoblíbenější místní jsou Surya. Řada nepálských mužů žvýká tabák – surti. Který zahlédnete téměř v každém stánku v malinkých pytlíčcích. Pivo- jedna lhev může stát víc jak celé jídlo © cca 270 NPR. K místním značkám patří san miguel, everest, tuborg, gorkha a nepal ice. Při cestě na namabuddha můžete zkusit i rýžové pivo. Je zde k sehnání také víno, tvrdý alkohol a místní pálenky – nejznámější rakši. Co se týče drog, byla nám nabízena marihuana, a to ve svátek, kdy byla marihuana v Nepálu prý legální. V Thmelu nám chlapec nabízel také hašiš.



*rýžové pivo*

## ODBORNÁ PRAXE

Nemocnice vypadá hezky, je cca 20 minut chůze od guest house. Dá se k ní popojet autobusem, ale my jsme chodily pěšky.

Praxi jsme vykonávala 4 týdny na interním oddělení, 2 týdny na dětském oddělení a 2 týdny na chirurgickém oddělení. Hned na začátku mě zaujalo, že na pokoji jsou muži i ženy dohromady, a u každého pacienta je alespoň jeden člen rodiny, nejčastěji ale tak 4 i s malými dětmi. Na odděleních, hlavně na chodbách je zima, proto s sebou triko s dlouhým rukávem a mikinu. Uniformu jsem si nebrala, dle doporučení holek, co zde byly minulý rok a dobře jsem udělala. Bílá bílou opravdu nezůstane. Nakoupila jsem tedy bílá trika, která jsem tady pak nechala 😊 Spoustu péče u pacient vykonává rodina, či studenti. Sestřičky zde mají za úkol hlavně medikaci, a vyšetření. Doporučuji mít u sebe vždy rukavice, protože ty se v nemocnici používaly jen na stlaní postelí 😊



## **INTERNÍ ODDĚLENÍ – medical ward**

Na tomto oddělení se mi líbilo nejvíce, sestřičky jsou zde opravdu moc milé a ochotné. Nikdo se netváří špatně, nezlobí se, když jsem se na něco ptala, či něco neznala. Bohužel, mezi sebou mluví většinu času nepálsky a také hlášení je předáváno v nepálsčině, takže pochytíte zřídka kdy alespoň nějaké vyšetření, název léku či nemoci. Na zbytek se musíte doptat nebo dohledat v dokumentaci. Má práce byla hlavně ředění a podávání infuzí, tabletek, inhalací, stlaní postelí, podávání i.v. léků, měření fyziologických funkcí a kontrola dokumentací po noční směně. Na interním oddělení najdete také cath lab, ENT – ušní, nosní, krční a hemodialýzu- kde jsem potkala velice milé studentky, které mi vše ukázaly a nechaly vyzkoušet.



## **CHIRURGICKÉ ODDĚLENÍ – surgery ward**

Na chirurgickém oddělení jsem strávila 2 týdny odděleně. Měla jsem příležitost asistovat u různých výkonů. Bylo zde velké množství nepálských studentů, takže moc práce pro nás nebylo. Jednou byla příležitost podívat se na překlad pacient na jednotku JIP, což bylo velice zajímavé. Jeden den nám naše mentorka Sulekha umožnila návštěvu operačních sálů. Oddělení surgery bylo zajímavé, neměla jsem s ním nejmenší problém.



## DĚTSKÉ ODDĚLENÍ – pediatric ward

Na dětském oddělení jsem byla 2 týdny, a velice se mi zde líbilo. Práce byla specifická a hodně rozdílná než práce na jiných odděleních. Moc výkonů jsme si zde ale nevyzkoušely. Sestřičky byly velice milé. Děti zde leží s maminkami nebo jiným příbuzným, toto oddělení není rozděleno věkově jako u nás. Obden si nepálské studentky připravily program pro rodiče dětí a měly přednášky o různých nemocích, rizicích atd. Byla jsem zde spokojená.





## VÝLETY, ZAJÍMAVÁ MÍSTA

### **Káthmádú**

Hlavní město Nepálu, které stojí za to navštívit. My jsme Ktm navštívily několikrát během pobytu v Dhulikhelu a to z důvodu nákupu, jak suvenýrů, jídla, tak i zařízení cesty do Pokhary. Je zde velmi rušno, hlavně v oblasti Thamel, což je „turistická část“. Po našem návratu z Chitwanu, Pokhary a Lumbini už nás Ktm nenadchlo tolik jako předtím, ale přesto jsme vyrazily např. na Monkey Temple, chrám kde je nespočet otravných opiček 😊



### **Pokhara**

Krásné klidné město. Ubytované jsme byly kousek od jezera, které je moc hezké, ale n doporučení jednoho z turistů jsme navštívily řeku, kde bylo opravdu nádherně. Jedno u nejkrásnějších míst 😊 Dále jsme nasvítily také vodopád, který nás ale bohužel moc nenadchl, je oplocený a není téměř nic vidět. Největším zážitkem v Pokhara ovšem byl paragliding, který jsem si nesmírně užila a určitě doporučuji!!! 😊



## Lumbini

Lumbini bylo zase absolutně jiné město než všechny předchozí, byly jsme zde kvůli replikám chrámů a hlavně, Buddhovo rodišti ☺



## Chitwan

Nejkrásnější místo, které jsem v Nepálu navštívila. Ubytované jsme byly v Tharu Home Stay, kde se o nás staraly naprosto úžasně. Podívaly jsme se do džungle jak pěšky, tak jeepem, koupaly se se slony a projely se na lodkách a pozorovaly krokodýly. Závěrem jsme se zúčastnily vaření večere s obyvateli Chitwanu a oblékly jejich místní kroj. Toto místo je jedním slovem kouzelné, je to úžasný klid, všichni milý a ochotní ☺ Jediné na co si dát pozor, je větší množství komárů a opravdu velké horko, ale i to se dá na tak krásném místě přehlédnout ☺

Zimová Eva VSP 2.

E-mail: [zimove03@zsf.jcu.cz](mailto:zimove03@zsf.jcu.cz) , [evcazimova@seznam.cz](mailto:evcazimova@seznam.cz)