



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

# Odborná stáž v Nepálu

## Dhulikhel Hospital

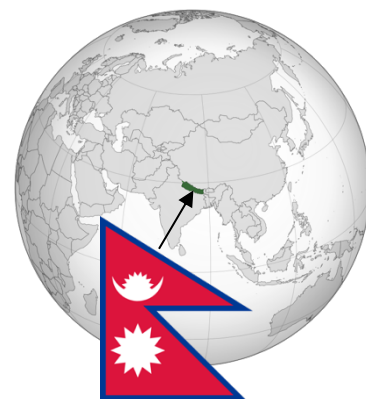
Fyzioterapie

28. 2. 2020 – 16. 3. 2020

Linda Kotounová, Karolína Kronesová, Alžběta Kubešová



**NEPÁL** je vnitrozemský stát nacházející se v Jižní Asii. Sousedí na severu s ČLR a na jihu, východě i západě s Indií. Hlavním a zároveň největším městem je Káthmándú a nejvyšší horou je Mount Everest. Hlavním jazykem je nepálština, ale existuje okolo třiceti dalších dialektů. Převažujícím náboženstvím je hinduismus. Platí se zde v nepálských rupiích, ale vystačíte si ve větších městech i s americkými dolary (ale pozor, ať vás neokradou! 😊).



## **PŘÍPRAVY NA KONKURZ**

Kancelář pro zahraniční vztahy vyhlásí informace o výběrovém řízení pro mobility studentů. Informace ohledně volných míst a podmínkách účasti spolu s termíny konkurzů jsou zveřejňovány na nástěnkách ZSF JU nebo na webových stránkách. Ale pokud tyto dvě možnosti propásnete, neklesejte na mysli – studentům ZSF JČU je posílána hromadná zpráva o konkurzech na školní e-mail.

Je třeba poslat přihlášku včetně strukturovaného životopisu a motivačního dopisu (šablony pro oba dva formuláře najdete na stránkách fakulty). Vše se píše v příslušném jazyce, ve kterém se očekává, že budete v zemi komunikovat, v tomto případě angličtina.

Co se týče samotného konkurzu, je dobré přijít připravený. Udělejte si alespoň hrubý nástin toho, na co se vás mohou na konkurzu zeptat, o čem byste rádi mluvili a také důvody proč jste si vybrali zrovna takovou „exotickou“ destinaci. Je dobré si zhruba nastudovat i informace o Nepálu.

## **PŘÍPRAVY PŘED CESTOU**

Pokud čtete už tento bod, nejspíš jste byli vybráni! Hurá! Jde se slavit! A nyní ta nejnejpříjemnější část – povinnosti před odcestováním. Je potřeba zařídit několik věcí – očkování a potvrzení o vašem zdravotním stavu od lékaře, vyplnit a odevzdat finanční dohodu.

## **LETENKA**

Pro náš let jsme zvolili Qatar Airways a přestupovaly jsme v Dauhá. Cena letenek se pohybuje v celkem velkém rozmezí. Ta naše stála 23 012 Kč. Nelekejte se, dá se sehnat levněji. My letenky kupovaly přes portál *letuška.cz*. Dá se hledat i přes *kiwi.com*, nebo *pelikan.cz*. Samozřejmě se může pošťětit a letenky seženete levně i na stránkách jednotlivých aerolinií.

## OČKOVÁNÍ

Obecně se doporučuje očkování proti žlutence typu A a B, proti břišnímu tyfu a popřípadě obnovit očkování proti tetanu. My jsme zvolily ještě navíc očkování proti vzteklině kvůli divokým psům. Očkování si lze domluvit v nemocnicích na oddělení pro cestovní medicínu, nebo na infekčním oddělení. Dále lze využít služeb společnosti [avenier \(https://www.ockovacentrum.cz/cz\)](https://www.ockovacentrum.cz/cz), kteří mají centrum přímo v Českých Budějovicích u IGY, ale služba je dražší než očkování pouze v nemocnici.

## VÍZUM

Vízum není potřeba řešit předem. Vše se dá zařídit po příletu na letiště v Káthmándú. Nicméně při našem cestování bylo možné se připojit na veřejnou internetovou síť letiště a přes QR kód si vízum zajistit přes váš chytrý telefon a poté zaplatit na pokladně (viz obrázek). Vízum za naši cesty vyšlo na 125 USD (na 90 dní), lze jej platit i v eurech.



## POJIŠTĚNÍ

Pojištění vám zajistí fakulta od UNIQA pojišťovny. My jsme zvolily pojištění K5SO, protože jsme plánovaly i vysokohorskou turistiku, což je bráno jako extrémní adrenalinový sport.

**NEZAPOMEŇTE ZKONTAKTOVAT VYUČUJÍCÍ PRO NÁSLEDUJÍCÍ SEMESTR A INFORMOVAT JE O VAŠEM ODJEZDU, PŘÍPADNĚ SE DOMLUVIT NA NÁHRADĚ!**

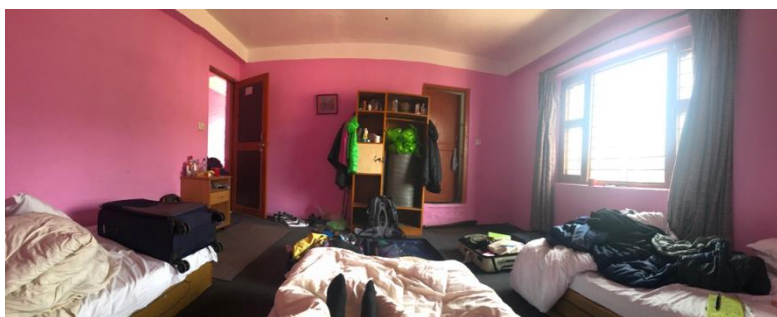
## BALENÍ A CO SI NEZAPOMENOUT

Ve zjednodušeném seznamu: filtr na vodu, prodlužovací kabel, spacák, teplé oblečení, sportovní oblečení, hrníček, rychlovarnou konvici, klidně každý s sebou jednu roli toaletního papíru (na místě se celkem prodraží), širokospektrá antibiotika, živočišné uhlí, kulíšek (rehydratační směs pro roztok), prášky proti bolesti, léky na kašel a rýmu, léky na alergii, bílá pracovní uniforma (v našem případě, pokud byste chtěli lépe zapadnout, je lepší si vzít pouze lékařský plášť a chodit v civilním oblečení, boty si brát nemusíte - chodí se v normální obuvi, v které přijdete), kopie pasu, průkazové fotky, powerbanka, vlhčené ubrousky, repelent, opalovací krém, dezinfekce, pantofle, logbook, suchý šampón, čelovku, kšiltovku, sluneční brýle, větší batoh na výlety.

## UBYTOVÁNÍ

Cestu taxíkem z letiště na naše ubytování, tedy Dhulikhel Hospital guest house, jsme měli zařízenou přes nemocnici. Na místě nás ubytoval Dipak, Nepálec, který se stará o guest house. Je velmi milý a pomůže vám se vším, s čím bude moct.

Na našem patře byly asi 4 pokoje, dohromady v celém guest housu nás bylo asi 17. Jak jde vidět na fotce pod textem, byly jsme spolu všechny na pokoji. (Růžovou mají nepálci velmi rádi, v Nepálu ji uvidíte i na mnoha jiných místech.) Ze začátku nám bylo v pokoji zima, ale přijely jsme akorát na přelomu studených a teplých dní, takže postupně začalo být teplo. Povlečení na postel dostanete na místě a je možné si věci vyprat.



## PRAXE

Na praxe pro fyzioterapeuty stačí přijít s bílým pláštěm. My jsme vzorně chodily v bílém, plášť jsme s sebou neměly. Ale je možné, že se něco změní, proto je dobré kontaktovat Dr. Shambu přes email a konkrétně se ho na to zeptat.

První den nás vedoucí fyzioterapeut Dr. Shambu provedl po nemocnici. Zařídily jsme si nemocniční kartičky, byly jsme v knihovně, poprvé navštívily kantýnu a obdivovaly jsme, jak je pěkné mít nemocnici na kopci.

Byly jsme jednotlivě rozdělené na oddělení. Po 3 týdnech jsme se měly protočit, takže každá z nás by viděla všechno. Fyzioterapeutů je v nemocnici poměrně dost, takže se každému pacientovi mohou věnovat delší dobu. Na neurologickém oddělení třeba i hodinu. V tom jsme shledaly veliký význam. V tomto roce také otevřeli nové oddělení "subacute" - což by se dalo popsat jako intenzivní fyzioterapeutická péče pro dva vybrané pacienty, nejčastěji z neurologického oddělení. Dále jsme navštívily chirurgické oddělení a pracovaly společně s internisty a studenty fyzioterapie. Internisté jsou fyzioterapeuti po dokončených 4 letech studia, kteří musí jako internisté projít půl roku v nemocnici, až poté dostanou diplom. Všichni studují v angličtině, proto se teoreticky můžete domluvit s každým pracovníkem v nemocnici.

Jednou z budov, které budete navštěvovat nejvíce je OPD (Outpatient department – ta bílá vyšší budova na fotce). Dále pak budete chodit přímo na jednotlivá lůžková oddělení.



## LIDÉ

Nebojte se setkávat s místními. Provedou Vás místy, do kterých byste se možná jinak nedostali. Zařídí vám i případně slevu na vstupy do různých míst a překonají za vás jazykovou bariéru.

## STRAVA

Připravte se na snídane plné toastů, burákového másla, marmelád a vařených vajíček. Co se týče večeří, někteří ze studentů, kteří bydleli s námi na ubytovně, chodili na večere často mimo guest house, ale za nás Dipak vařil asi nejlépe ze všech v Dhulikhelu. Určitě stojí za to chodit na obědy jinam než do nemocniční kantýny, protože tam jsou jídla (dhal bhat) vždy poměrně stejná, my jsme například navštívili s jedním z fyzioterapeutů The Professional Café. Určitě stojí za zkoušku momo knedlíčky, pokud vám zachutnají, nebojte se zeptat Dipaka, zda by je neudělal k večeři. Dá se říct, že národním jídlem je dhal bhat, což je směs čočky (=omáčka), přílohou je rýže a zelenina. Dále samosa, což jsou smažené “taštičky” s omáčkou. Thukpa je polévka, kterou vaří jak s masem, tak i ve vegetariánské formě. Chowmain se dá přirovnat k smaženým čínským nudlím se směsí zeleniny, masa a vajíčka.





## KAM VYRAZIT A CO PODNIKNOU

Tipy na restaurace a kavárny v Dhulikhelu: Nawaranga; Professional Cafe; The Hideout Cafe

Tipy na výlety: 1 000 stairs, Namu Buddha, Bhaktapur, Káthmándú, Pókhará, Chitwan, Palanchok, Mahadev Temple, Nagarkot, Golden Buddha, Kailashnath Mahadev Statue, Mardi Himal.





V případě jakýchkoliv dotazů se nebojte na nás obrátit na naše emailové adresy: [karolina.kronesova@gmail.com](mailto:karolina.kronesova@gmail.com), [kubesova.alzbe@gmail.com](mailto:kubesova.alzbe@gmail.com), [linda.kotounova@seznam.cz](mailto:linda.kotounova@seznam.cz) nebo si nás klidněte najděte na facebooku ☺.

A poslední rady na konec:

- Před odjezdem se nebojte na cokoliv zeptat
- Pro cestování se bude hodit aplikace do telefonu maps.me
- Dobré je si zkontrolovat, zda máte ve vaší bance povolené platby v zahraničí
- Ať už plánujete, nebo neplánujete výlety na delší dobu, je dobré se v každém případě zaregistrovat v dobrovolné registraci občanů ČR při cestách do zahraničí ([www.drozd.mzv.cz](http://www.drozd.mzv.cz)) - nám se to celkem dost vyplatilo
- Až po Vás při koupi nepálské SIM karty budou požadovat otisk prstu, kopii pasu a průkazovou fotku, nelekejte se, je to naprosto normální