

Závěrečná zpráva z dvouměsíční stáže Nepál Dhulikhel Hospital

Cílem této závěrečné zprávy Alžběty Šmejkalové a Michaely Haisové je sdělit své zkušenosti a zážitky o studijním pobytu v Nepálu, a také zároveň namotivovat další studenty k výjezdu do této nádherné destinace. Naše odborná stáž probíhala v rámci Dhulikhel Hospital od 1.3. do 30.4. 2023.

Před výjezdem

Na základě výzvy emailem od Zahraničního oddělení jsme se přihlásily na konkurz, kde byly vypsané veškeré informace týkající se přihlašovacího procesu a výběru studijních pobytů. Odevzdaly jsme přihlášku na konkurz, strukturované CV a motivační dopis.

Poté následoval osobní pohovor, který proběhl online. Na pohovor si doporučujeme zjistit pár informací o Nepálu a také si připravit pár informací o vás. Dobrá je sekce „Krok za krokem“ na stránkách fakulty (pomohla nám i pro orientaci v papírování během pobytu a po skončení): <https://www.zsf.jcu.cz/cz/mezinarodni-spoluprace/zahranicni-pobyty-a-staze>. Po konkurzu jsme obdržely emailem vyjádření o přijetí.

Po konečném vyjádření a přijetí na stáž nám začalo vyřizování všech potřebných dokumentů. Jedná se o podepsání smlouvy o zahraniční stáži, zařízení pojištění, očkování, lékařského potvrzení, víza, letenek a cestovního pasu (pokud již nemáte platný).

Pojištění si jedna z nás zařizovala doporučené fakultou a jedna soukromě. Oboje byly v pořádku.

Očkování jsme si zařizovaly samy, přes ordinaci cestovní medicíny v nemocnici České Budějovice (budova CH v přízemí) a nějaké přes Avenier-očkování a cestovní medicína (v IGY). V obou ordinacích se také můžete poradit ohledně doporučení přímo dle země, do které budete cestovat. Naše očkování: Hepatitidy A a B, Břišní tyfus, Meningitidy a dávky Covid-19 dle aktuálního opatření. Kvůli mnoho toulavých psů je dále doporučeno očkování proti vzteklině.

Doporučení: 1) Zjistěte si proplácení očkování vaší pojišťovnou. 2) Nechte si vystavit mezinárodní očkovací průkaz.

Letenky jsme si vyhledaly pomocí vyhledávačů letenek (např. pelikan.cz) a levněji koupily přímo u leteckých společností. Jedna letěla z Prahy s přestupem v Doha se společností Qatar Airways, druhá letěla z Vídně se společností Wizz Air a po přestupu v Dubaji s Nepal Airlines. Zpáteční letenky jsme pořídily od 20 000 – 24 000 Kč.

Víza se pořizují hned po příletu na letišti. Platí se 30 amerických dolarů na měsíc.

Co si sbalit?

Doporučujeme alespoň 2 páry uniforem. V nemocnici vyžadovaly halenu a kalhoty, jako jsme zvyklé doma. Boty doporučujeme pohodlné uzavřené tenisky (nemusí být bílé, je tam špína a chodíte v nich z domova). Uvnitř budov a večer je chladno, hlavně v březnu, proto si určitě zabalte jakoukoliv mikinu na zip. Sbalte si opalovací krém, kosmetiku, na kterou jste zvyklí, dostatek léků (hlavně na průjem a zažívací potíže) a čelovku (často vypadá elektrický proud). Z oblečení jsme využily i sportovní/funkční kousky. I když něco zapomenete, vše snadno a levně pořídíte na místě.

Ubytování

Ubytování jsme si domluvily dle předchozích zkušeností ostatních studentů u paní Sharmily, která provozuje ubytování pro mezinárodní studenty pod názvem „Sharmila's paradise guesthouse“. Bylo to naše nejlepší rozhodnutí. Bydlely jsme tam s našimi studentkami z fyzioterapie a s ostatními studenty z celého světa. Majitelka questhousu je bývalá sestra z nemocnice, má skvělou kuchařku Situ a obě jsou to úžasně pozitivní ženy. Nájem nás vyšel v přepočtu cca na 6700,- Kč za měsíc s tím, že jsme někdy jedly tam a někdy „venku“. Na ubytování je možnost snídání i večeří dle menu na každý den nebo dle dohody. Platily jsme víc, než bychom platily za ubytování, které nám nabízela nemocnice, avšak naše výdaje se hradily za čistotu, komfort, bližší dostupnost nemocnici a pocit domova. Také se nám nemocnice s ubytováním ozvala až těsně před odjezdem, kdy jsme již měly ubytování domluvené. Pokud máte o guesthouse u Sharmily zájem, neváhejte se majitelce ozvat na Whatsapp: +9779841443091, milou zprávou vám odpoví za nedlouho.



Praxe

Praxi jsme absolvovaly téměř každý týden na jiném oddělení, jimiž byly: Urologie lůžka, Gynekologie lůžka, Medical ICU (JIP), Pooperační oddělení, Emergency room (Urgentní příjem), Dospávací pokoj na operačních sálech, Anestezie na operačních sálech. Za nás byla nejlepší praxe jednoznačně na Emergency room, kde pod dohledem personálu jsme mohly provádět vše, díky čemuž jsme se tam mnoho naučily. Záchranáři nás také vzaly sanitkou do terénu na motorkářské závody. Nepálští zdravotníci jsou moc milí, ochotní, inteligentní, pracovití a zruční. Výhodné je se připojit ke studentům, kteří vám mnoho vysvětlí, také se můžete stát přáteli a trávit čas se nejen v nemocničním prostředí.

Dále jsme po domluvě s koordinátorkou praxe navštívily Outreach centrum, také jsme měly možnost 2x týdně se zúčastnit různých přednášek a konferencí.



Strava

Národní nepálské jídlo je Dal Bhat, který naleznete úplně všude a často je i jedinou nabídkou. Skládá se z čočkové polévky, hromady rýže a různých hromádek příloh. Pokrm, na který také narazíte úplně všude jsou momo knedlíčky typicky plněné masem či zeleninou. Dalšími obvyklými jídly jsou smažená rýže, smažené nudle, Khaja Set (nevárský pokrm složený z mláčené rýže a malých příloh), Paratha (plněná placka), Thukpa (polévka s nudlemi), Samosa (smažená taštička plněná směsí) nebo třeba Pakoda (smažená zelenina). V každém stánku připravují Masala chai, což je mléčný čaj se směsí koření. Také můžete

vyzkoušet mléčný nápoj Lassi nebo bílý jogurt Curd. Vodu pijte pouze balenou!



Volnočasové aktivity



Holi festival

Ve volných dnech doporučujeme navštívit:

- *Hlavní město **Káthmandú***



- *Město **Bhaktapur***



- *Výhledku **Thousand steps** na město **Dhulikhel***



- *Vesnice **Nagarkot** s výhledy na **Himaláje***



- *Budhistický chrám **Namobuddha** (12km procházka z Dhulikhelu, lze přespat u mnichů)*



- *Město **Banepa** (chrám **Shree Chandeshwori Temple**)*



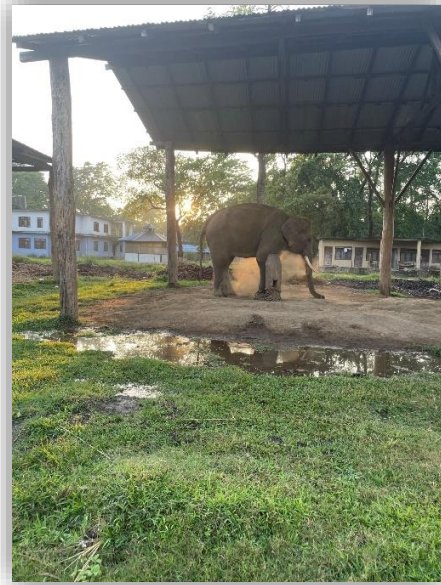
- *Kailashnath Mahadev Statue (velká socha Shivy)*



- *Chandragiri hills (lanovka s výhledem na Káthmandú) + procházka a přespání u jezera Markhu*



- *Národní park Chitwan*



- *Město Pokhara + trek v horách (Poonhill – viz. obrázek, Mardi Himal).*



Další tipy

Restaurace:

- *Nemocniční kantýna – levné výborné nepálské snídaně a obědy*
- *Bamboo cafe – místními oblíbená restaurace se skvělými evropskými i nepálskými jídly za super ceny*
- *Thousands steps – lokální místo kousek od guesthouse*
- *Yummy de resto – krásný interiér, dobrá nepálská jídla*
- *Firewood pizza – pizza skoro jako v Itálii*

- *Professionals cafe* – lokální místo hned naproti nemocnici, dejte si *Samosa chat a Aloo Paratha*
- *Himalaya Java Coffee* – evropské kafe a dorty v areálu nemocnice
- *Sticks resto* – místními oblíbené místo u nemocnice, střešní terasa s výhledem, skvělý *naan* a indická jídla)
- *Czech Pub* – česká restaurace v Káthmandú s českými jídly a pivem

Nemocniční kartička: Hned na začátku praxe vás nechají si udělat studentskou nemocniční kartičku, kterou si můžete nabít peněžní částkou dle vašeho výběru. Kartičkou platíte v nemocniční kantýně, využíváte studentské slevy na lokální autobus, vstupy a mnoho dalšího – nosit všude s sebou!

Jediný bar/hospoda v Dhulikhelu: *Caucasia cafe and cross road bar*

Bankomaty: si přičítají poplatek za 1 výběr cca 600 NPR (100 Kč), osvědčené banky: *Himalaya bank, Nabil bank*. Když kartu bankomat vcucne, běžte hned do pobočky poblíž anebo zavolejte na číslo uvedené na bankomatu.

Posilovna: hned pod bankomatem *Nabil Bank*

Bazén a koupání: *The Himalayan Horizon* – plná cena 1000 NPR, se studentskou 800 NPR

Venkovní posezení s ohněm a výhledem na Dhulikhel: *Hotel D'woods*

Dálková doprava: *Swift holidays* (vybírejte *Sofa seats* pro větší pohodlí).

Aplikace Indrive: taxi v Káthmandú a v blízkém okolí, možné usmlouvat i do Dhulikhelu

Suvenýry: Čtvrť *Thamel* v Káthmandú.

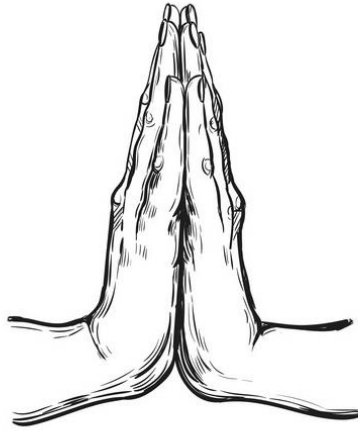
Simkarta: *Ncell* je nejspolehlivější, koupíte hned na letišti. Lze dobít prakticky kdekoliv nebo přes aplikaci.

Závěr

Zde jsme shrnuly podle nás ty nejdůležitější informace z našeho pobytu v Nepálu. Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se na nás obrátit:

email: smejkalovaalzbeta@gmail.com, Facebook a Instagram: *Babeta Šmejkalová*

email: miska.haisova@seznam.cz, Facebook a Instagram: *Míša Haisová*



Namaste