

Závěrečná zpráva z odborné stáže v Nepálu

5.2.2024 – 29.3.2024



Pokud začínáš číst tuto zprávu, pravděpodobně jsi na stránkách fakulty našel/našla možnost vycestovat na stáž do Nepálu. K tomu ti řekneme jedině. Udělej vše pro to, aby ses na ni dostal/a a jed'!

Jak se na stáž dostat?

Jako první se musíš samozřejmě přihlásit. Následně vytvoř ten nejlepší motivační dopis a životopis, který umíš. Samozřejmě v angličtině. Neboj se umět prodat vše, co jsi se doposud naučil/a. Dalším krokem je absolvování přijímacího pohovoru. Ten spočíval zejména k prověření úrovně angličtiny. Dále nám byly pokládány otázky typu: Proč jste si vybrala právě Nepál? Víte, že úroveň života v Nepálu je na velmi nízké úrovni, a nejedete tak do žádného luxusu?...

Vybrali tě?! Paráda! Právě se chystáš na jednu z největších zkušeností tvého života. Tady je pár tipů a rad od nás. Snad se ti budou hodit.

Zařizování před odjezdem

My jsme byly před odjezdem celkem netrpělivé, a chtěly jsme mít co nejvíce informací. Tyto zprávy od studentů z minulých let se k nám dostaly přibližně 2 měsíce před odletem, což pro nás bylo celkem pozdě. Snad máš větší štěstí. Obě jsme již pracovaly na plný úvazek, a potřebovaly jsme si zařídit například také neplacené volno v práci.

Co se týče letenek, chtěly jsme je koupit až po podepsání finanční dohody (dostaly jsme každá 40 000,-). Chtěly jsme koupit letenky od společnosti Air India, které jsme našly ve slevě za necelých 15 tisíc. Několikrát nám však neprošla platba a po následném pročítání recenzí na tuto společnost jsme se rozhodly koupit letenky raději od Turkish Airlines. Ty nás vyšly přibližně na 22 tisíc. Let byl z Vídně s jedním přestupem v Istanbulu.

Víza jsme si zařizovaly až při přiletu do Nepálu. Na letišti se nachází automaty, na kterých se vyplní formulář. Poté se platí 30 USD za měsíc. Je dobré s sebou mít v hotovosti dolarů určitě víc. Můžeš si je potom směnit na nepálské rupie. Když to nestihneš na letišti, můžeš peníze vyměnit později v Dhulikhelu v bance. Na letišti si také rovnou můžeš koupit

SIMku. Vezmou si tvůj telefon a vše ti nastaví. Tarif jsme si následně prodlužovaly přes NCell aplikaci v telefonu.

Do Nepálu není povinné žádné zvláštní očkovaní. My jsme si nechávaly naočkovat břišní tyfus, vzteklinu a meningokoky. Kdybychom nebyly očkované na žloutenku typu A, nechaly bychom si naočkovat i tu. Nechaly jsme si vystavit i mezinárodní očkovací průkaz.

Pojištění bylo možné zařídit od fakulty i zvlášť. Jedna z nás ho brala od fakulty + měla Alpenverein třeba kvůli treku, který jsme šly. Druhá si zařizovala pojištění sama od Kooperativy (cena 6 220,-). Tohle je velmi individuální a záleží také na tom, co chcete dělat ve volném čase.

Udělej si také před odjezdem několik kopií pasu a vezmi si nějaké pasové fotky.

Co si sbalit?

Kromě věcí, které by sis normálně sbalil/a na dovolenou, doporučujeme do nemocnice minimálně 2 páry uniforem. Budeš si je totiž prát ty „doma“. Bylo jim úplně jedno, jakou bude mít uniforma barvu. Do nemocnice jsme chodily v teniskách již z ubytka, žádné pantofle jako u nás. Doporučujeme tmavou barvu. Bílé byly po týdnu vzhledem k prachu, který tam všude je, dost nechutné.



Připrav se na to, že v únoru a březnu je tam ještě dost chladno

a nemají doma topení. Proto si sbal dostatek teplého oblečení. Jinak oblečení na dobu, kdy se již otepluje bychom volily spíše volnější a nic moc výrazného či vyzývavého. Budeš na sebe už tak dost upozorňovat bílou barvou pleti. Samozřejmě kosmetiku, kterou používáš a hlavně léky. Nejdůležitější jsou asi léky na zažívací obtíže, které jsou poměrně časté. Protože často vypadává proud, hodí se určitě powerbanka.



Nepál je sice konec světa, ale vlastně tam seženeš téměř vše, co budeš potřebovat. Přímo v Dhulikhelu je i kopy centrum. Nepálci jsou moc ochotní a určitě ti rádi poradí.

Ubytování

To záleží zcela na tobě a na tom, kolik do něj chceš investovat. My jsme bydlely u naší nepálské mamky Sharmily. Najdeš to pod názvem „Sharmila's paradise guesthouse“. Kontaktovat ji můžeš před WhatsApp na čísle +977 984-1443091. Na oba měsíce nás to vyšlo každou přibližně na 14 000,-. S tím, že jsme tam někdy měly snídani a večeři. Většinou jsme totiž snídaly v nemocnici. Na večere jsme někdy chodily



do města, někdy si ji objednaly u Sharmily a potom jsme zjistili, že si dokonce můžeme objednat pizzu až domů! Se Sharmilou je občas trošku horší domluva, proto holky z fyzioterapie bydlely v nedalekém hotelu, který je cenově vyšel podobně. Měly dokonce koupelnu na pokoji. My jsme měli jednu na patro, na kterém bylo třeba i 10 lidí. Holky k nám ale chodily na návštěvy a taky si u nás mohly prát prádlo, protože u nich v hotelu ta možnost nebyla. Můžeš také dát na doporučení nemocnice. Mají svůj guesthouse, který byl však na trochu odlehlejším místě, než je třeba dům Sharmily. Naše kamarádka z Kanady bydlela v „The Nirvana Inn“ a byla tam také moc spokojená.

Praxe

Dostaly jsme rozpis oddělení, na kterých jsme měly praxi vykonávat (Medical ICU, emergency room, recovery room). Hlavní koordinátorkou těchto praxí je Sulekha. Vypadá přísně, ale dá se s ní na spoustě věcech domluvit. Na starosti nás dostala Roshani, která byla naprosto skvělá! Díky ní jsme si mohly poupravit rozpis praxí. Také se o nás moc krásně starala, vše nám ukázala a se vším pomohla. Pokud ti můžeme něco poradit tak to, abys byl/a akční a nebála se práce. I přes jazykovou bariéru vše jde, když se chce. Naučily jsme se několik nepálských slov a vět pro komunikaci s pacienty. Personál umí celkem slušně anglicky. Mají také zdravotnickou dokumentaci v angličtině.



První den praxí ti v nemocnici vystaví studentskou kartičku, kterou budeš následně používat v jídelně, ale bude se ti hodit i třeba na slevu na autobus.

Když budeš dodržovat pracovní dobu a chovat se k nim s respektem, určitě ti to svým přístupem vrátí. Neber to jako povinnost. Jel/a jsi tam dobrovolně, tak tuhle příležitost využij na maximum a važ si toho, že tam jsi.

Jídlo

S jídlem jsme ze začátku byly opravdu opatrné. Nejedly jsme ani maso. Postupně jsme se však začaly otkávat. Jídlo v nemocnici a restauracích ve městě bylo naprosto v pohodě. Snídaně v nemocnici byly o dost levnější než u Sharmily, proto jsme každý den snídaly tam. Na oběd jsme chodily buď znovu do jídelny, kde je každý den Dal Bhat, nebo si můžeš objednat i smaženou rýži či nudle. Mohly jsme také chodit do okolních restaurací, ke konci jsme šly i do těch, co vypadaly spíš jako street food.



Na večere jsme prostřídávaly restaurace ve městě (Bamboo cafe, Yummy de Resto, Firewood pizza – má i rozvoz ZDARMA, Sticks resto, Triple Crown, Burger house), nebo jsme jedly u Sharmily. Téměř každý den jsme po práci chodily do nemocniční kavárny Himalaya Java Coffee.

Vodu pijte pouze balenou! My jsme si s ní celou dobu čistily i zuby. Na treku jsme potom měly filtr na vodu, který jsme si dovezly v ČR.

Volný čas

Každou volnou chvíli jsme se snažily vždy využít. Do Nepálu jsme přiletěly týden před začátkem stáže, abychom se aklimatizovaly. V okolí jsme tak navštívily spoustu krásných míst. O víkendech jsme poté vyrážely na delší výlety.

Po stáži jsme měly ještě 10 dnů, proto jsme se rozhodly jít delší trek. Měly jsme skvělého průvodce, kterého hrozně moc doporučujeme. Přikládáme jeho kontakt na WhatsApp: Chandra +977 984-6380439.



Boudhanath, Kathmandu



NamoBuddha



Dhulikhel Zipline



Czech Pub, Kathmandu



Kathmandu university



Chandragiri hills



Jezero Markhu



Kailashnath Mahadev Statue



Bhaktapur



Banepa



Ama Yangri



Národní park Chitwan



Holi festival



Langtang trek

Celá stáž se velmi špatně shrnuje do tak malého prostoru. Pokud máš nějaké další otázky, klidně nám napiš na sociální sítě: Eliška Šedová nebo Bára Tylichová.

Užij si tu cestu na maximum, tyhle zážitky a zkušenosti ti už nikdo nevezme!

Namaste ❤️