Namasté z Nepálu

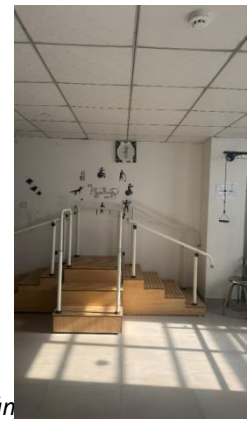
V rámci programu Erasmus+ jsme se rozhodly, že si trochu rozšíříme obzory… a to rovnou o pár tisíc kilometrů na východ. Dva měsíce v Dhulikhel Hospital v Nepálu? Jasně, proč ne! Zatímco jiní míří na praxi do sousední nemocnice, my jsme to vzaly přes půlku světa.

Hlavní motivace?

Touha poznat úplně jiný svět – nejen z hlediska kultury, ale i zdravotnického systému. Byly jsme zvědavé, jak zvládneme práci mimo naše evropské standardy a pohodlí.

Jak probíhala stáž?

Odbornou praxi jsme absolvovaly v Dhulikhel Hospital. Termín praxe nám byl stanoven od 3. 3. - 2. 5. 2025 Nejdříve jsme poznávaly jednotlivá oddělení (pediatrie, gynekologie, ortopedie, kardiologie, neurologie…) a podle našich preferencí nám byl sestaven plán na zbytek stáže. Dopoledne jsme vždy trávily na daném oddělení a po obědě jsme se přesunuly na ambulanci fyzioterapie. Vybavení bylo často omezené a to, co my považujeme za samozřejmost, zde zdravotníci nahrazovali velmi kreativními řešeními. Bylo fascinující sledovat, jak kvalitní péči lze poskytovat i s minimálními prostředky, pokud nechybí motivace, empatie a odborné znalosti. Často jsme narazily na diagnózy, které v Evropě vídáme spíš v učebnicích než v praxi, a s obdivem jsme sledovaly, jak si tu zdravotníci poradí s minimem vybavení a maximem vynalézavosti. Velkým přínosem pro nás byla spolupráce s nepálskými studentkami fyzioterapie. Nejen že nám pomohly zorientovat se v nemocnici, ale zároveň se s námi ochotně dělily o své znalosti, zkušenosti a kulturní zvyklosti. Díky nim jsme si například rychle osvojily základní pravidla místní stravy (rýže = základ všeho), ale i rozdíly v terapeutických postupech. Každý den nám přinášel nové zkušenosti a inspiraci, které nám rozšířily pohled na naši profesi.



ón

Kultura, barvy a hory

Nepál jsme si užily i mimo nemocniční prostory – vyrazily jsme tam právě v tu nejlepší roční dobu, kdy příroda i kultura hrají všemi barvami a vzduch voní po dobrodružství (a občas i po čočkové polévce). Na jaře jsme měly to štěstí prožít slavnost Holi, slavný festival barev, kdy se celá země promění ve vír radosti, hudby a pestrých barev. Krátce poté jsme oslavily nepálský Nový rok, během něhož ulice ožily místními tradicemi a živou hudbou.

Když nám to čas dovolil, vyrazily jsme na vícedenní trek do oblasti Langtang. Cesta horskou krajinou nám nabídla dechberoucí výhledy na zasněžené vrcholky Himálají a ukázala nám pohostinnost místních obyvatel. Samotná trasa i noclehy v jednoduchých guesthousech byly skvělou školou skromnosti, odolnosti a také odpovědi na otázku, kolik vrstev oblečení je "tak akorát".

Kromě dechberoucích výhledů nám občas dech bral i prach – a i když to k autentickému zážitku patří, ne všechno v Nepálu je tak idylické, jak by se mohlo zdát. Proto jsme o víkendu nechtěly zůstávat jen v Dhulikhelu, a tak jsme vyrážely objevovat okolí. V Bhaktapuru nás okouzlily úzké uličky plné soch a pagod a také jsme si vyzkoušely místní hrnčířství. Při výletu do Namobuddhy jsme se zastavily u kláštera a krásných stúp, kde panovala klidná atmosféra doplněná výhledem na údolí.

Díky těmto zážitkům jsme nejen načerpaly energii a inspiraci, ale také jsme lépe porozuměly místním zvykům, tradicím a síle komunity. Volný čas v Nepálu se tak stal cennou součástí nejen naší praxe, ale i osobního růstu.

Festivaly a svátky: Holi, nepálský Nový rok

Treky: Langtang trek a Mardi Himal trek – krásná příroda, dechberoucí výhledy a nová přátelství z cesty

Výlety: Bhaktapur, Namo Buddha, zipline, Thousandsteps… Pokhara – FewaLake, Sarangkot, Bungee jumping, paragliding Kathmand – Durbar Square, Swayambhunath, Pashupatinath

Praktické rady a tipy co zařídit předem:

Letenky: např. s Air Aarabia, zpáteční z Vídně cca 22000 Kč

Očkování: žloutenka A/B, břišní tyfus, meningokok, vzteklina

Pojištění: zkontroluj, zda pokrývá výšky nad 5000 m n. m., pokud plánuješ výlet do hor DROZD registrace Revolut karta - výhodné kurzy a bez poplatků

Výměna peněz: koruny → dolary → rupie (nejlépe až na místě)

Vízum: lze zařídit na letišti (cca 125 USD/3 měsíce)

SIM karta: Ncell (cca 200 Kč/měsíc), koupíte hned na letišti

Co si zabalit: Léky na zažívání a bolest (Smecta, Imodium, Paralen…) Filtr na vodu a powerbanku (časté výpadky proudu). Spíše pohodlné oblečení než hezké, není třeba vozit hodně. Průkazové fotky (např. na SIM, vízum, vstupy). Jako pozornost něco českého – kváskový chleba měl velký úspěch!

Ubytování: Bydlely jsme v SharmilasParadiseGuest House. Sice sdílená koupelna pro 4 pokoje ale tepla voda, možnosti snídaně a vecere, dobrá polohan (10-15 minut od Nemocnice pěšky) a především velice příjemná a rodinná atmosféra.

Jídlo: Snídaně: v hotelu (ovoce, omelety, toasty, porridge, …)

Obědy: v restauraci vedle nemocnice – chutné a levné (chowmein, dhalbath, curry, paneerbuttermasala s naanem, Kati roll, …)

Večeře: Na ubytování nebo v restauracích – doporučujeme Bamboo café, Firewood pizza, Tiktokburger, Misto (občas s živou hudbou)

Vyzkoušejte: samosu, momo knedlíčky, paneerbuttermasala, paneer kati roll, …

Tipy:

- Posilovna v Dhulikhelu
- Suvenýry – Thamel v Káthmándú
- Czech Pub v Káthmándú – česká kuchyně

Doporučení na závěr? „JEĎ! Získáš zkušenosti, které tě profesně i lidsky posunou dál. Pokud máš jakékoli dotazy, klidně se na nás obraťˇ – rády poradíme!“

Kontakty:

Bára Hadáčková, email: hadackovab@seznam.cz, ig: hadackovabara

Veronika Štajnerová, email: stajnerova.veronika@gmail.com, ig: staververi369