



Fyzioterapie pod Himalájemi

Když se řekne Erasmus+, většina lidí si představí semestr někde v Evropě. My jsme se, ale rozhodly vydat o něco dál, rovnou do Nepálu, byla to pro nás vysněná volba. Dva měsíce v Dhulikhel Hospital pro nás nebyly jen odbornou stáží, ale zkušenost, která změnila náš pohled na zdravotnictví, fyzioterapii i každodenní život. Byly jsme zvědavé, jak si poradíme v jiném komfortu, v úplně rozdílné kultuře a systému. Odloučení od domova několik tisíc kilometrů.



Život a praxe pod Himalájemi

Dhulikhel je menší městečko obklopené zelenými kopci a výhledy na Himálaje, pokud je tedy nezakrývá znečištění vzduchu. Je vzdálené zhruba 28 km od Thamelu (centrum Kathmandu) a přesun místní dopravou může trvat mezi hodinou a půl až třemi hodinami. Každé ráno jsme chodily do nemocnice po rušných prašných cestách mezi místními domy, malými obchůdky a toulavými pejsky. Atmosféra byla úplně jiná než doma, hlučnější, chaotičtější, ale zároveň neuvěřitelně milá a přátelská a hlavně nikdo nikam nespěchal, protože Nepali time.

Odbornou praxi jsme absolvovaly v Dhulikhel Hospital, kde jsme během devítitýdenní stáže prošly několika odděleními, například neurologií, ortopedií, pediatrií nebo gynekologií. Dopoledne jsme



trávily na lůžkových odděleních a odpoledne na ambulanci fyzioterapie. Poslední tři týdny stáže jsme si podle vlastních preferencí mohly zvolit oddělení, na kterém jsme chtěly praxi absolvovat. Velkým rozdílem oproti Evropě bylo vybavení nemocnice. To, co u nás považujeme za samozřejmost, zde často chybělo. Přesto zde zdravotníci dokázali poskytovat kvalitní péči díky kreativitě, zkušenostem a laskavosti. V nemocnici nebyl problém domluvit se s personálem anglicky, mimo nemocniční prostředí jsme si často pomáhaly překladacem v mobilu nebo jednoduše „rukama nohama“.

Během praxe nás na jednotlivých odděleních vedli vedoucí

fyzioterapeuti a zároveň jsme spolupracovaly se studenty místní univerzity, kteří nám byli velkou oporou. Ochotně nám pomáhali nejen v nemocnici, ale i v běžném životě. Ukázali nám oblíbená místa místních, doporučili restaurace za dobré ceny a seznámili nás s tradiční nepálskou kuchyní a tradicemi. Celé praxe byly pro nás cennou zkušeností, která nám rozšířila pohled nejen na fyzioterapii, ale i na zdravotnictví jako celek a budeme na to dokonce života vzpomínat. Po návratu si často říkáme, jak bychom se rády vrátily a uzavřely se zpět do naší bubliny, kde Česká realita byla opravdu velmi vzdálená. Připravte se na tvrdý návrat do reality, kdy máte pocit, že se na Vás vše



sypte a vy nestíháte. Ale vycestovat opravdu stojí za to a je to jedinečná příležitost, která se již nebude opakovat.



Nepál země kontrastů

Na jedné straně nádherná příroda a majestátní, buddhistické chrámy, modlitební praporky a usměvaví lidé. Na druhé straně prach, chaos, výpadky elektřiny, přeplněné autobusy a úplně jiný životní standard, než na jaký jsme zvyklí. A právě to dělá Nepál tak silným zážitkem.

Místní lidé nás neustále překvapovali svou pohostinností a laskavostí. I přes často velmi skromné podmínky byli ochotní pomoci, poradit nebo nás jen pozvat na čaj. Člověk si tam rychle uvědomí, jak málo někdy stačí ke spokojenosti.

Holi, Himálaje a nekonečné cestování

Volné víkendy jsme se snažily využít naplno a poznat Nepál i mimo nemocniční prostředí. Několikrát jsme navštívily historický Bhaktapur, jehož staré centrum je zapsané na seznamu UNESCO. Doporučujeme vyrazit ideálně na víkend s přespáním. Pokud si s sebou vezmete pasovou fotografii, nemocniční kartičku a kopii pasu, je možné si zařídit speciální vstupní kartu pro studenty, díky které nemusíte platit vstup při každé návštěvě – a věřte, že v Bhaktapuru pravděpodobně nebudete jen jednou. Po cestě doporučujeme vystoupit dříve a projít se po visutém mostě k nejvyšší soše Šívy na celém světě - Kailashnath Mahadev Statue.

Nechyběly ani výlety do rušného Káthmándú. Většina turistů bývá ubytovaná ve čtvrti Thamel, která je plná kaváren, restaurací, obchodů a turistických podniků. Dá se zde sehnat prakticky vše – od vybavení na trek až po evropské jídlo, když člověku začne chybět domov. Z restaurací doporučujeme vyzkoušet Smoking Yak a Czech pub.

Velkým zážitkem pro nás byl také buddhistický klášter Namo Buddha, kam doporučujeme vyrazit alespoň na jednu noc. Je to hezký hike přímo z Dhulikhelu. Přespat můžete přímo v areálu kláštera a zúčastnit se tradičních modliteb, společné večeře i ranní mše s mnichy. Atmosféra celého místa byla neuvěřitelně klidná a silná. Hlavně tam mají nejlepší brownie, které jsme v Nepálu vyzkoušely – kavárna Thrangu café, svou návštěvou podpoříte chod celého kláštera. Cestou zpět jsme se zastavily také na Okharbot, malé organické farmě, kterou provozuje nizozemský pár žijící v Nepálu už mnoho let. Připravili nám oběd ze surovin vypěstovaných přímo na jejich farmě a zároveň nám vyprávěli o životě v Nepálu z pohledu lidí, kteří se zde rozhodli usadit.



Během pobytu jsme zažily i slavný festival barev Holi, kdy se celé ulice promění v jednu velkou oslavu plnou hudby, tance a barev. My jsme tento den strávily v dětském domově, který vede Sharmila, u níž jsme byly ubytované. Společně s dětmi jsme slavily, tančily a užily si den plný radosti a barevné atmosféry. Zároveň jsme měly možnost dozvědět se více o fungování dětských domovů v Nepálu a o životních příbězích některých dětí. Byl to velmi silný a emotivní zážitek, na který budeme dlouho vzpomínat.





Jedním z největších dobrodružství byl trek Manaslu Circuit, který jsme absolvovaly ještě před začátkem stáže, protože zabere přibližně dva týdny. Trek vede odlehlými horskými vesnicemi, kde místní stále žijí velmi tradičním způsobem života. Každý den jsme procházely nádhernou himálajskou krajinou, přespávaly v jednoduchých guesthousech a probouzely se s výhledy na zasněžené vrcholky hor.



Trek vrcholí přechodem Larkya La sedla, které je v nadmořské výšce 5106 metrů. Celý trek byl fantastický a zároveň fyzicky i psychicky náročný. Rozhodně patřil k nejsilnějším zážitkům z celého pobytu v Nepálu.

Co nám stáž dala?

Pobyt v Nepálu nás neposunul jen profesně, ale hlavně lidsky. Naučily jsme se fungovat mimo komfortní zónu, improvizovat v nečekaných situacích, přizpůsobit se úplně jinému prostředí a více si vážit věcí, které doma často považujeme za samozřejmost. V Nepálu je fyzioterapie na velmi dobré úrovni a v mnoha směrech srovnatelná s tou naší.

Během pobytu jsme poznaly spoustu úžasných lidí a vytvořily si přátelství z různých koutů světa. V nemocnici totiž nejste jediní zahraniční studenti, potkáte zde mnoho dalších studentů, především mediků a fyzioterapeutů z celé Evropy. Díky společným výletům, večerům, trekům i každodenním situacím vzniká opravdu jedinečná atmosféra, na kterou se jen těžko zapomíná.

Nepál nás naučil zpomalit, vnímat věci kolem sebe pozorněji a přistupovat k lidem s větší laskavostí a pokorou. Odvážíme si odtud nejen nové zkušenosti z nemocniční praxe, ale hlavně obrovské množství zážitků, na které budeme vzpomínat celý život. Nepál pro nás nebyl jen „stáž v zahraničí“, ale intenzivní životní zkušenost, která nám rozšířila obzory a změnila pohled na svět i na nás samotné.



Praktické tipy

Co doporučujeme zařídit před odjezdem:

- **Očkování** – doporučujeme břišní tyfus a vzteklinu (V Nemocnici České Budějovice, se dá naočkovat na počkání. Jen je potřeba plánovat dopředu, aby člověk stihl všechny dávky a také si pohlídejte příspěvek od pojišťovny, ať ho můžete čerpat, co nejvíce).
- **Cestovní pojištění** – vyplatí se kvalitní pojištění pokrývající i horskou turistiku a trekking ve vyšších nadmořských výškách. My jsme využívaly Alpenverein (+ tam si musíte připlatit pár euro navíc, jelikož pobyt je delší, než 8 týdnů).
- **Revolut účet** – ideálně i s plastovou kartou. Výběry z bankomatů vycházejí výrazně výhodněji než s běžnými českými kartami.
- **Hotovost v dolarech** – hodí se mít určitou rezervu. My jsme dolary využily například na platbu guidea během treku, protože místní často preferují hotovost právě v USD. (Měly jsme s sebou také hotovost v eurech, dá se to tam dobře směnit, ale pozor, v Dhulikhelu jsme žádnou směnárnou neobjevily, takže musíte v Kathmandú.)
- **Filtr na vodu** – velmi praktický hlavně během treků. Ve městech jsme většinou pily balenou vodu.
- **Základní léky** – hlavně na zažívací potíže, bolest nebo nachlazení. Pokud ale něco zapomenete, není důvod panikařit – v Dhulikhelu je díky nemocnici lékáren opravdu hodně a většinu věcí bez problémů seženete.
- **Powerbanku a čelovku** – výpadky elektřiny nejsou ničím neobvyklým. (Doporučujeme kolem 20000 mAh, protože i na treku můžete být několik dní bez elektřiny a v zimě se baterie vybíjí rychleji.
- **Pohodlné oblečení a sportovní boty** – v nemocnici se nikdo nepřezouvá, takže není potřeba vozit speciální pracovní obuv. My jsme například bílé zdravotnické boty vezly úplně zbytečně, protože personál běžně chodí v tom, v čem přijde zvenku. Doporučujeme vzít si s sebou sandále a otevřenou obuv.
- **Ubytování na praxe** – my jsme bydlely v *Sharmila's Paradise Guest House*, který nám doporučily předchozí ročníky. Celkově jsme tam byly velmi spokojené – paní Sharmila je neuvěřitelně milá a vytváří opravdu příjemnou atmosféru. Jen je podle nás dobré předem vědět, že ceny jsou oproti jiným možnostem ubytování v Dhulikhelu poměrně vyšší. Například nemocniční guesthouse vychází přibližně na 800 NPR za noc včetně snídaně a soukromé koupelny. Zatímco u Sharmily jsme za dvoulůžkový pokoj platily kolem 1150 NPR za noc bez snídaně (ta stála přibližně 325 NPR) a koupelna byla sdílená pro celé patro. I přesto jsme se tam cítily skvěle a nelitujeme toho, jen jsme tuto informaci před odjezdem samy nevěděly a za dva měsíce se rozdíl v ceně poměrně



nasčítá. Ale výhled z terasy na západ Slunce a na Himaláje je bezkonkurenční. I v nemocničním guesthousu je ubytováno dost zahraničních studentů, jen prý tak dobře nevaří jako Síta u Sharmily.

- **Oblečení na praxi** – my jsme si s sebou přivezly vlastní pracovní oblečení z Česka, ale nakonec jsme skoro celý čas využívaly oblečení, které bylo k dispozici u Sharmily. Mají tam opravdu velké množství nemocničního oblečení po předchozích studentech, takže není problém si půjčit. Upřímně jsme byly rády, že jsme si nemusely ničit naše bílé uniformy, protože prostředí v



nemocnici i kolem ní je poměrně prašné a bílé oblečení tam dlouho bílé nezůstane. Navíc místní personál běžně nosí spíše modré, zelené nebo jiné barevné zdravotnické oblečení, takže rozhodně není nutné vozit klasickou bílou uniformu. A ušetří to i dost místa a váhy v kufru.

- **Víza** – doporučujeme je vyplnit ještě před odletem online, můžete je zaplatit kartou nebo na letišti hned po přiletu
- **Data** – my jsme si koupily od Namaste, fungují lépe v horách a jsou levnější než Ncell, dají se dokoupit skoro v každém obchodě.

Co určitě ochutnat:

- Dal bhat- tradiční nepálské jídlo, které uvidíte na každém rohu
- momo knedlíčky
- masala čaj
- paneer butter masala a naan hlavně ze Sticks
- lassi
- Maxi nuts – oříškovočokoládová sušenka



Tipy, co po praxích:

- Stick restaurace – chodily jsme na obědy, je to ani ne minuta od nemocnice
- Nemocniční kantýna – tradiční, chutné a levné nepálské pokrmy
- Thousand steps – ideální na procházky po praxích
- Fire N Wood pizza – výborná pizza jak v Itálii, také rozváží skrz telefonické objednání
- Dhulikel Fitness Hub – najít poprvé cestu tam je oříšek
- Kupovat si melouny a papáji v pouličních stáncích
- Me Time coffee (po cestě k Thousands steps) - mají výbornou kávu levně
- Himalayan Java coffee house – v areálu nemocnice u nich máte se zaměstnaneckou kartičkou slevu 25 % na celou objednávku (neplatí na zrnkovou kávu)
- Sunrise jewelry making class v Kathmandu- vlastnoruční výroba šperků – i pokud jste to nikdy nezkoušeli, rozhodně se vyplatí si tam něco vyrobit z pravého stříbra/ zlata, pán vám pomůže a ukáže proces přípravy od A do Z



- Typické turistická místa v Kathmandu – Swayambhu Machaitya, Buddha stupa, Pashupatinath
- Výroba dioptrických brýlí – pokud nosíte brýle, můžete si přímo v areálu nemocnice nechat vyrobit nové v místním optickém stánku za velmi příznivé ceny. My jsme si nechaly zrak přeměřit přímo v OPD, ale pokud máte aktuální předpis od očního lékaře z Česka, bude vám k výrobě brýlí úplně stačit.
- Procházka ke kampusu Kathmandu University – kampus se nachází přibližně 30 minut chůze od nemocnice a určitě stojí za návštěvu. Prostředí univerzity je úplně jiné než kampusy, na které jsme zvyklé z Česka
- Volejbal se studenty fyzioterapie

Kam vyrazit:

- Bhaktapur
- Pokhara
- Chitwan National Park – my viděly divoké nosorožce, slony a spoustu další úžasné fauny a flory, pokud budete mít štěstí uvidíte tygra
- Namo Buddha
- Káthmándú
- Do Himalájí na trek
- Šíva statue po cestě do Bhaktapuru
- Outreach centrum a lung centrum od nemocnice



Kontakty:

Pokud máš jakékoliv dotazy, klidně se nás kontaktuj, rády se vším poradíme.

Julie Anna Šutovská, email: julia.sutovska@seznam.cz, ig: ju_l_111

Eliška Jílková, email: jilkova.eli.1@gmail.com, ig: eli.jilkova