Klinická stáž IFMSA

Navštívená země: Indonésie
Termín: srpen 2016
Sepsala: Jana Vařechová

Organizace stáže
Celkově byla stáž řízena velice dobře. Přes počáteční nervozitu z nereagující mně přidělené kontaktní osoby (kterou jsem pak neviděla ani za celou dobu pobytu v Malangu) bylo nakonec vše na místě vyřešeno a CP mi vlastně nechyběla. Lokální pobočka se o nás postarala od vyzvednutí na letišti až po závěřečné vyprovození na nádraží na konci stáže. Každý víkend byl pro nás organizován společný program (Bromo, Ijen, Gatra beach, paragliding), z toho jeden z výletů hradila pobočka. Mimo toto nám připravili uvítací večeři a závěrečnou international party. Členové pobočky byli kdykoliv ochotni poradit, zodpovídat otázky nebo se jen přidat k podvečerní výpravě za smaženou rýží a ledovým čajem.

Cestování
Doporučuji sledovat ceny letenek a s koupí nečekat na CA. S blížícím se létem cena poroste. Osobně jsem letěla se společností Emirates do Jakarty s přestupem v Dubaji. Přesuny po samotné Indonésii jsou pak možné asijskými aerolinkami - AirAsia, Sriwijaya Air, Lion Air, Garuda Indonesia a další. První z uvedených mívá letenky nejlevnější. Lion Air nedoporučuji, mívají nejdelší zpoždění (v řádu několika hodin).
Je možné využít i vlakovou dopravu. Jízdenky se dají koupit v Indomaretu (řetězec se smíšeným zbožím, který je na každém rohu) nebo přímo na nádraží. Vyzkoušela jsem ekonomickou třídu, není si na co stěžovat, srovnatelné s našimi vlaky. Jen se oblečte, klimatizují na max.
Autobusy jsou obecně nejméně šťastná volba. Stav silnic je špatný a zácpy jsou na denním pořádku.

Přímo v Malangu funguje veřejná doprava ve formě mikrobusů s názvem „angkot“. Nemají zastávky a jízdní řády, ale fungují spolehlivě a jsou levné (8Kč/jízda). Místní Vám to ochotně vysvětlí. Jinak doporučuji stáhnout si do telefonu aplikaci GoJek, skrz kterou si můžete objednat odvoz na skůtru. Fungují i klasická taxi, jen při nástupu trvejte na zapnutí taxametru.

Ubytování
V domě mé hostitelské rodiny, jehož pokoje pronajímají studentkám, jsem měla vlastní pokoj s koupelnou. S rodinou jsem se tedy příliš nesetkala, ale měla jsem své pohodlí a nemám si na co stěžovat. Kdekoliv v Indonésii je třeba počítat s občasným švábem nebo ještěrkou. Také je běžná absence teplé vody a toaleta nemusí být nutně splachovací.

Strava
Má hostitelka mi poskytla snídaně ve formě cereálií a mléka. Asi tak polovinu večeří za dobu stáže jsem také dostala doma. Typické je sdílet s rodinou tzv. „od všeho trochu“.
V průběhu dne jsem se stravovala venku. Přímo v nemocnici je oblíbená kantýna s širokým výběrem indonésských jídel (smažená rýže, nudle, tofu, tempeh, kuřecí maso, ryby, vejce...). Ceny jsou cca 20-30Kč/porce dle pokrmu a je to dobré. Samozřejmě, indonésská kuchyně je velmi ostrá a prvních 14 dní mi u každého jídla tekly slzy. Pokud vám ostré nechutná, hlaste „tidak pedas“ (= ne pálivé) a rozhodně nechtějte sambal (omáčka z chilli a česneku).
V restauracích, především poblíž centra seženete i „evropskou“ stravu za o něco vyšší ceny, ale s lepšími hygienickými podmínkami. Musím však podotknout, že přes jídlo ze stánků mě žádné trávící obtíže nepotkaly.

Nemocnice
Ve fakultní nemocnici v Malangu se mi podařilo získat umístění na oddělení plastické chirurgie. Stáž

byla i v tomto směru velice zajímavá a přínosná. Mají velké popáleninové centrum a vzhledem k častým výbuchům domácích plynových bomb zde můžete vidět četné rozsáhlé popáleniny. Účastnila jsem se denní péče o popálené pacienty, transplantací kůže, odstraňování nekrotických tkání. Dále mě přidělený lékař bral s sebou na operační sál, kde jsem se setkala především s řešením zlomenin obličejových kostí. Lékaři na tomto oddělení se mi věnovali a disponovali dostatečnou angličtinou. Většinu prováděných zákroků jsem i sama vyzkoušela.
Bohužel, musím podotknout, že na jiných odděleních takové štěstí studenti neměli. Většinou směli být pouze pozorovateli.

Volný čas
Během pobytu v Malangu jsme volná odpoledne trávili společně s ostatními studenty. Přímo ve městě doporučuji navštívit karaoke, kavárnu Java Dancer, zajít si na tradiční masáž, barevnou čtvrť města, ptačí trh, květinový trh nebo například krásný bazén poblíž autobusového nádraží Arjosari. Během objevování tohoto malého města doporučuji sejít z hlavních silnic do bočních uliček a zažít „opravdový Malang“. V okolí Malangu je možné vidět čajové plantáže, malinké chrámy nebo navštívit městečko Batu.

Peníze
Počáteční zmatení místní měnou je přirozené. Nejjednodušší přepočet je 1000Rp = téměř 2Kč. V Malangu se nemusítě bát použít jakýkoliv bankomat, není to turistické město a nějaké kopírování karet a vykrádání účtů tudíž, troufám si říct, nehrozí. Pozor si dejte na pouliční směnárny, zvolte raději banku. A pozor, čím pomačkanější budou Vaše dolary, tím méně za ně dostanete!

Počasí
Malang je situovaný mezi šesti sopkami, což zajišťuje příjemné – pro Evropana – klima. Teplota je srovnatelná s naším létem. Na druhou stranu zde musíte i během období sucha počítat s občasnou bouřkou a vlhkost vzduchu je vyšší. Slunce pálí, opalovací krém je vhodný.

Na závěr
Stáž v Indonésii mi přinesla mnoho. Získala jsem cenné zkušenosti v nemocnici, to ano. Ale především jsem měla možnost nahlédnout do odlišných kultur, žít na chvíli úplně jinak, vidět dosud neviděné a poznat nepoznané. Myslím, že „natřískanějších“ šest týdnů těžko prožít. Jeďte!
A pár tipů:

1. Vezměte si s sebou repelent. Ale nemějte panický strach z komárů, antimalarika nechte doma. V Malangu malárie není.
2. Nebojte se zkoušet podivná jídla a nápoje. Jen opravdu nepijte vodu z kohoutku.
3. Pokud jste dívka, sbalte si dostatek dámských hygienických potřeb. Tampóny neznají.
4. Ne všude bude splachovací toaleta a mýdlo. Buďte na to připraveni.
5. Pokud jste dívka, neberte si mnoho tílek a kraťásků. Do nemocnice dodržujte dress code (to platí i pro chlapce).
6. Buďte vždy slušní. Ale asertivní. Nenechte si vnutit, co nechcete.
7. Zjistěte si, kdy bude Ramadán. Přináší jistá omezení a je to škoda.
8. Pořiďte si lokální SIM i s balíčkem dat (opět v Indomaretu) a do mobilu si stáhněte Whatsapp, GoJek a Foursquare. Všechny tři aplikace se budou hodit.
9. Jeďte do Indonésie! A procestujte ji, neomezujte se na Malang.
10. Pokud opravdu jedete a máte nějaké otázky, ráda Vám je zodpovím.

mail: varechova.j@seznam.cz
mobil: 725575181
fb: Jana Marie Vařechová