

Verslag dental camp december 2019

door Geertje van den Aardweg (tandarts)

Daar stonden wij weer op Schiphol, voor de vijfde keer maar liefst, te trappelen van ongeduld om de reis te beginnen. We hadden bij vertrek een complete groep ditmaal; drie mondhygiënistes (Helen van Prooijen, natuurlijk Marleen de Wolf en als nieuwkomer Marianne Geuzebroek), twee assistentes (als vanouds Leonoor Koning en Jacqueline Heere) en drie tandartsen (Hans Schendstok, Guus Goyarts en ikzelf).

Vermoeid door de lange vlucht, is het altijd heerlijk aankomen in ons welbekende 'Lemon Tree Hotel' in Kathmandu, waar we worden verwelkomd door Shital en Lidwien, die al weken van tevoren op pad zijn gegaan om onze werkplekken te regelen en de nodige bureaucratische hand- en spandiensten te verrichten (heerlijk!).

Onze bestemming was wederom het district Dhading, ten noordwesten van Kathmandu, maar nu weer wat noordelijker dan de vorige keer. Het is een 'remote area', zoals ze het zo mooi noemen in Nepal, wat zo iets wil zeggen als een achtergesteld gebied. Maar ja, dat zou je voor de meeste gebieden hier wel kunnen zeggen.

We konden zien dat het weggennet zich wat heeft uitgebreid en ook de elektriciteitsvoorzieningen zijn beter geworden. Daar waar we in eerdere jaren over zandwegen moesten rijden, was nu al voor een gedeelte asfalt! Nooit geweten dat ik nog eens van asfalt zou kunnen genieten.

Voor de dorpen betekent dit een directe verbinding met de vooruitgang, wat duidelijk zichtbaar was. Maar wij gaan natuurlijk naar de gebieden waar ze het het meest nodig hebben en dat is dus net een stuk verder dan waar het asfalt ophoudt.

De eerste week hebben we ons neergevleid in Budathum, een heel klein dorpje, waar wel een vrij grote school was en dus aanloop. We konden in een "hotel" overnachten. Het gebouw was net gebouwd, ik geloof dat het dak er enkele weken ervoor nog niet was.



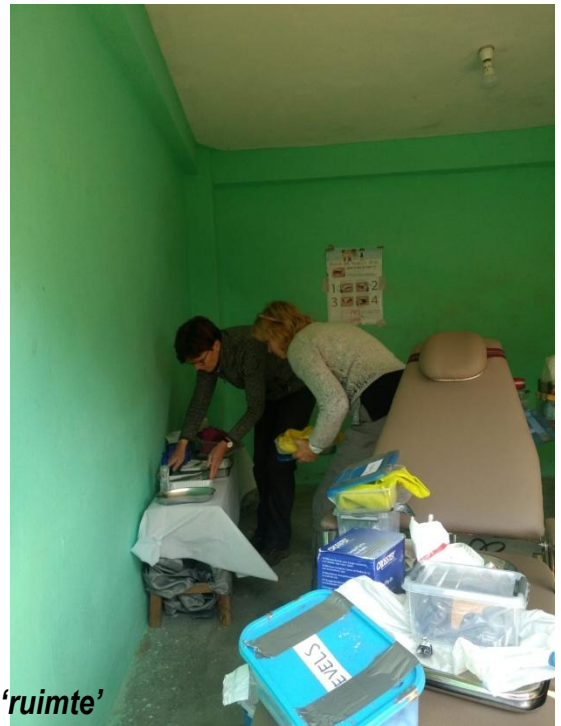
Hotel in Budathum

Wie daar ooit komt overnachten, ik zou het niet weten, want volgens mij was er verder niet veel te doen en voor toeristen sowieso onbekend. Maar wij mochten er slapen en in de ruimtes onder de slaapvertrekken bouwden we onze werkruimten, zoals we dat nu al redelijk geroutineerd kunnen doen.

Een kamer, voor de mondhygiënistes, twee voor de tandartsen en helaas geen extra ruimte voor de sterilisatie. Zij hebben zich buiten genesteld, onderaan de ijzeren trap. Niet ideaal, maar het werkte toch maar weer.



tandartskamer & sterilisatie 'ruimte'



de ochtendlessen.....

Ieder ochtend begonnen we met een les, daar de verschillende healthworkers over het algemeen geen tot nauwelijks kennis hadden van tanden en kiezen.

Zo konden we eerst beginnen met wat anatomie, hygiëne, preventie, uitleggen wat nu eigenlijk een ontsteking is, bacteriën, gebitsontwikkeling, diverse traumata en gebruik (en liever ook niet!) van antibiotica. En dan het praktische gedeelte; instrumentarium en hoe dit te gebruiken, valkuilen, vaardigheden, etc.



.....aan de healthworkers



Je ziet dat het de eerste dagen wel heel veel informatie is, maar al behandelend merk je dat het langzaam binnen komt, bij de een wat sneller dan de ander. Je ziet ze ook "ontdooien", ze durven steeds meer te vragen en te behandelen. Logisch ook als er opeens een groep vreemde mensen voor je neus staat met hun tangen en haakjes, de meesten al met jarenlange ervaring. Te beseffen dat zij vaak op plekken werken, waar over het algemeen geen instrumentarium voorradig is en ze geen enkele opleiding hierin hebben genoten.



trainingen en praktijk



Ons respect voor deze mensen, vaak nog heel jong, groeit in de loop van de week en we waren dan ook erg geroerd door de afscheidsspeech die Santosh, 25 jaar oud, voor ons hield. Keurig van tevoren opgeschreven in het Engels, onze namen noemend en vooral de dankbaarheid die hij uitte voor het mogen krijgen van de dental training.

Het verbaasde ons dan ook niet dat we al zeer snel een fotootje kregen doorge-appt van Santosh, waarop hij vol trots zijn ingerichte werkplek liet zien op zijn healthpost en de mededeling erbij dat hij zijn eerste kies al had getrokken!



Op onze vrije dag waren we een kijkje gaan nemen in Salyanthar, de plaats waar we de vorige keer hadden gewerkt. Het ziekenhuis hebben we als stichting een ambulance-jeep kunnen doneren, waar we wel een ritje in wilden maken. Hij schijnt veel gebruikt te worden en is zeer waardevol voor een vrij groot gebied. Maar een tweede ambulance staat nog hoog op de wensenlijst! Dan zou het hele gebied hier helemaal goed gedekt worden.



De tweede week streken we neer in Karki Gaun, wat zo onbekend is dat het ook niet eens op een kaart, noch Google-maps, te vinden is.

We konden werken in schoollokalen, wat heel ruim was en met maar liefst uitzicht op de witte sneeuwtoppen van de Manaslu en de Ganesh. Het ligt een stukje hoger, waardoor het ook wel wat kouder was, dus dat was onze yak-wollen sjawls om en onze mutsen op. Het water van de “douche” (kraantje bij de toiletten) werd er natuurlijk ook niet warmer op, maar alles went. Af en toe even schakelen als verwende westerling...



School in Karki Gaun



Ook hier weer een nieuwe groep enthousiaste Nepalese healthworkers en aan de slag maar weer. Enkele bijeenkomsten van teachers en ouders waren erg nuttig om het preventieverhaal van de mondhygiënisten over te brengen.



Poetsen en behandelen





Officiële ceremonie

Om onze giften; zes behandelstoelen (per medische post één), sets instrumentarium en tandheelkundige manuals wat meer op de kaart te zetten, had Shital een plaatselijke ceremonie georganiseerd. In onze ogen echt hilarisch; het heette ook het 'Thank you Programm'.

Maar in een land als Nepal is dit toch erg nuttig, zoveel mogelijk officials bij elkaar, keurig in pak en plastic puntschoenen (zelfs iemand uit de regering), op een plastic stoeltje in de zon. En die arme schoolkinderen maar op hun bankjes een hele middag de ene speech na de andere aanhoren. Totdat iemand in de microfoon begon te zingen en te dansen en wij als vreemde, houterige buitenlanders maar begonnen mee te dansen, dat zorgde dan toch voor de nodige commotie.

Volop in de tikka's gezet natuurlijk, dus met rode strepen en stippen op onze hoofden, begonnen we weer met het inpakken en opdoeken van onze werkplekken. Jacqueline en Leonoor de nodige lijsten makend, van wat er in de dozen zit en was gebruikt, altijd zo belangrijk voor de volgende keer.

De intensieve weken waren voorbij, ieder ging zijns weegs; of nog enkele dagen Kathmandu (luxe en wie weet wel warm water) of met overgevlogen familie nog enkele weken door het prachtige Nepal trekken. Kerstmis leek ver weg, maar was toch al snel. Alleen voor ons dit jaar geen kerstdiners en -cadeau's, geen familiebezoek, geen drukte en stress, maar twee dagen als normaal, maar dan hier in Nepal. Voor mijzelf was het nog een soort toegift dat ik met man en twee van onze vier kinderen door Nepal kon trekken, al wandelend terugdenkend aan weer twee mooie weken. Ondertussen ook denkend aan nieuwe mogelijkheden, andere plekken, eventuele verbeteringen waar nodig etc.

Al met al heb ik echt het idee dat we door de jaren heen d.m.v. betere voorbereidingen en de nodige evaluaties, stukken zijn gegroeid. En letterlijk als figuurlijk steeds meer hebben kunnen achterlaten.

Bij deze dank ik wederom een ieder die dit heeft mogelijk gemaakt en ons het vertrouwen heeft geschonken; alle donaties, door jong en oud, grote en kleine, ieder op zijn eigen vakgebied en naar eigen vermogen.

En zeer zeker ook alle leden van het team; Shital in Nepal, Lidwien in Nepal en Nederland, en Jacqueline, Leonoor, Helen, Marianne, Marleen, Hans en Guus, voor jullie inspanningen in het veld en het vrij maken van jullie kostbare tijd;



Daniabaath !! ^_^

Geertje van den Aardweg

Vervolg verslag dental camp

door Marleen de Wolf (mondhygiëniste)

Na maanden van voorbereidingen en afstemming met onze contactpersonen in Kathmandu, Pamela Rafferty en Shital Dharel zijn we begin december 2019 voor de vijfde keer met een dental team naar Nepal vertrokken. Ook dit keer zouden we weer in het Dhading district gaan werken, maar wel in twee nieuwe gemeenschappen. De eerste week in Budathum en de tweede week in Karki Gaun. Deze locaties zijn met behulp van onze contactpersonen uitgekozen en ook hebben zij de mensen ter plekke voorbereid op onze komst.

Dit keer heb ik, naast collega Helen van Prooijen, die nu voor de 2^e keer meegaat, collega Marianne Geuzebroek als derde mondhygiëniste uitgenodigd, die beiden ook een duidelijke visie en affiniteit met Nepal hebben.

Onze drie doelstellingen waren: theorie les geven aan de healthworkers, preventie lessen op scholen aan docenten én het trainen van healthworkers in het verwijderen van tandsteen.

De theoretisch opleiding deden we met behulp van een syllabus die we speciaal voor het camp hebben opgesteld. De training vond in de open lucht plaats, iedere ochtend vroeg, aan houten schoolbanken en tafels.



trainingen

De trainingen aan de healthworkers omvatte lesstof die uitleg gaf over het ontstaan van tandbederf, de relatie tussen diabetes en tandvleesontstekingen, het belang van fluoride tandpasta, oorzaak van ontstekingen in de mond en mobiele tanden/kiezen. Door middel van vragen stellen en huiswerk overhoren zijn we tot meer verdieping gekomen en is de lesstof herhaald en verdiept.

Scholen bezoeken en docenten les geven over preventie was een tweede uitdaging. Het preventie-programma bestond uit presentaties op scholen aan docenten, ouders en verzorgers. Hierbij werd gebruik gemaakt van het 'Fit For School'-programma, waarin naast tandenpoetsen, ook handen wassen centraal staat. Deze combi heeft een preventieve werking bij het voorkomen van cariës en diarree, welke twee ziekten vaak leiden tot schoolverzuim bij kinderen, waardoor een achterstand in de ontwikkeling kan ontstaan.

Vaak werden we op de scholen warm onthaald in de docentenkamer, waar we met onze posters, poetskleden (met dank aan Elja Ten Have), gebitsmodellen en dozen vol tandenborstels een goed verhaal konden neerzetten over preventie en algemene gezondheid. De docenten kregen allemaal een manual over het 'Fit For School'-programma, waarmee ze de theorie in de praktijk kunnen toepassen in alle klassen.



Voorlichting op scholen

***Subidah (healthworker)
met een poetskleed***

Grote verrassing bij de docenten zodra wij het poetskleed ophingen. Deze kleden zijn bedoeld om de tandenborstels van de kinderen op school op een goede manier op te bergen na gebruik en zodoende het tandenpoetsen op school te bevorderen.



Als derde doelstelling hadden wij het trainen van de healthworkers in het verwijderen van tandsteen. Dit werd geoefend onder supervisie van Helen, Marianne en mijzelf op patiënten die zich iedere dag aanmeldden bij de intake.



Zodra de patiënt in de stoel lag, stonden we meestal met z'n drieën om de stoel. De healthworker, een tolk plus ikzelf. Dit was een dynamische werkomgeving, weer eens heel iets anders dan in je eentje aan de stoel te staan in mijn eigen praktijk.

Praktijkopleiding

Het was bijzonder te zien hoe deze jonge healthworkers erg gemotiveerd waren om deze handvaardigheid te oefenen. Er werden veel vragen gesteld en ze maakten goede progressie.



In de eerste week werkten we samen met de Nepalese tandarts Dr. Tok Gurung. Deze tandarts heeft zijn praktijk in Dhading Besi en is vanuit de overheid met ons 'meegestuurd'. Het was een jonge goed opgeleide tandarts met een positieve instelling. Door zijn aanwezigheid tijdens het camp hebben de healthworkers in de regio contact kunnen maken met hem en voor de toekomst een terugval basis om tandheelkundige vragen te bespreken.

Dr. Tok Gurung



Uiteraard gaan wij onze ervaringen nog nader evalueren, maar terugkijkend kan ik nu al zeggen dat wij in dit camp meer aan kennisoverdracht zijn toegekomen, waardoor we ook iets blijvends achterlaten. De draagbare tandartsstoelen, de instrumenten, poetsmodellen en uniformen komen allemaal goed terecht bij de healthworkers op hun gezondheidsposten in de bergen.



Kijk deze blijde gezichten, daar doen we het voor!

Marleen de Wolf