
WEL-COME

Nepal



Even voorstellen: Bestuur NOHS

Gerjen Winkeler



Angela Bugel



Felix de Schwartz



Willem de Lint



Theo Willemsen



Klaas Leemhuis



Doelstellingen NOHS

- Organiseren van Dental Camps in Nepal
- Mensen van acute pijnklachten afhelpen
- Geven van tandheelkundige voorlichting
- Tandheelkundig Preventieprogramma voor Nepalese scholen
- Brush At School! Iedere dag tanden poetsen op school
- Incorporeren samen met Nepalese vrijwilligersorganisatie



Dak van de wereld

- Nepal bestaat voor 80 % uit bergen: de Himalaya's.
- 3,5 keer zo groot als Nederland.
- 26 miljoen inwoners, Levensverwachting 65 jaar.
- Gemiddeld inkomen: € 110,- per jaar op het platteland en € 514,- in Kathmandu.
- Slechts een paar honderd tandartsen (In Nederland 8000 tandartsen).
- Dus globaal heeft een tandarts in Nepal 70.000 patiënten.
- Buiten Kathmandu is vrijwel geen tandarts te vinden.
- Als er al een tandarts te vinden is, is het voor veel mensen niet te betalen.



Politieke situatie

- U bent zich er van bewust dat Nepal een derdewereldland is met een onstabiele politieke situatie wat tot gevaarlijke situaties kan leiden.
- Houd er rekening mee dat zaken in Nepal anders gaan dan u gewend bent en vaak langer duren voor iets geregeld is. Het reisprogramma is dan ook aan veranderingen onderhevig.
- De Dental Camps gaan ondanks de instabiele situatie in Nepal door, tenzij er door het ministerie van Buitenlandse zaken een negatief reisadvies wordt afgegeven.
- Het is daarom verstandig trekkings pas in Nepal te boeken.
- Als er door omstandigheden overnachtingen en/of uitstapjes niet hebben kunnen plaatsvinden dan hoeft dat uiteraard ook niet betaald te worden en zal dat na thuiskomst worden verrekend.

Financien

- De eigen bijdrage wordt aan jullie besteed.
- Voor materiaal zijn we afhankelijk van sponsoring.
- Zelf vliegtickets kopen.
- Voorschot € 1200,- voor verblijf en reiskosten in Nepal.
- Alleen drankjes tijdens het camp moeten zelf betaald worden.
- Na de Camps wordt er een afrekening gemaakt; verblijfskosten verschillen per locatie. Mochten we geld over hebben, krijgen jullie dit terug.
- Na het Dental Camp is terugvlucht (i.p.v. de bus) mogelijk naar Kathmandu, wel op eigen kosten: € 125,-.
- Over de financiële afwikkeling kan niet gediscussieerd worden.

Voorbereiding

- Reisverzekering: svp vermelden vrijwilligerswerk
- Annuleringsverzekering
- Vaccinaties: ggdreisvaccinaties.nl
- Documenten:

  Kopie diploma en uittreksel BIG meenemen.

  Naam instantie: NOHS

  Contactpersoon: A.J. Bugel

  Adres instantie: Wilhelminastraat 49, 6812 CT, Arnhem
- Visum: zie volgende dia

Visum

- Met het ticket kan het visum online aangevraagd worden bij het Department of Immigration, Nepal
- Nepali-Port-Online-Services
- Plaats van bestemming: Kathmandu
- Doel van het bezoek: toerist



Handbagage

- Handbagage labelen
- Paspoort plus 2 kopieën paspoort
- Twee pasfoto's voor trekking
- Contante euro's. Wisselen kan overal evenals pinnen
- Uitgeprint ticket
- Documenten: diploma en BIG
- Medicijnen
- Opladers
- Eén setje kleding; soms raakt bagage zoek
- Géén scherpe voorwerpen

Bagage

- Neem niet teveel mee, het moet in Nepal allemaal vervoerd worden
- Maximaal één tas, koffer of rugzak als ruimbagage
- Streef naar +/- 20 kg
- Dit is inclusief het NOHS pakket van ongeveer 3 kg
- Bagage goed labelen, kan zoek raken
- Bestemming op label: M Hotel Thamel-Kathmandu
- http://www.mhotelthamel.com
- Tip: maak van de NOHS stickers een bagagelabel



Bagage: tips

- Slaapmatje, slaapzak, kussensloop en sneldrogende handdoek; dit wordt, indien nodig, op de kennismaking meegedeeld
- Voor een trekking wel slaapzak etc meenemen of kopen in Kathmandu
- Cadeautjes voor de kinderen (of kopen in Kathmandu)
- Overdag 25 graden: luchtige katoenen kleding
- Avond koelt snel af: warme (fleece) trui
- Sandalen
- Dichte schoenen om te werken (veiligheid, spugen)
- Wandelschoenen voor een eventuele trekking
- Stekkerblok voor tegelijk opladen van gsm, laptop etc (afspreken?)

Bagage: werkkleding en materiaal

- Je krijgt 4 NOHS T-shirts
- Zelf meenemen: 2, 3 of 4 lange broeken om in te werken
- Mondkapjes
- Beschermbril
- 2 dozen handschoenen!
- Hoofdlamp (voorkeur met focus) of maglite zaklamp



Bagage: reisapotheek

- Desinfecterende doekjes
- Muggenstift met Deet; in Kathmandu zeer goede en niet klevende muggenzalf te koop van het merk ODOMOS
- ORS
- Immodium
- Pijnstillers/aspirine
- Toiletartikelen
- Papieren zakdoekjes



Vliegreis en aankomst

- Zelf je vliegreis regelen
- Verzamelen op zondag in het M Hotel Thamel-Kathmandu
- Arriveer je eerder reserveer dan zelf het hotel buiten de door de NOHS geboekte dagen (zondag, maandag, dinsdag)
- Op maandag en dinsdag sightseeing in Kathmandu
- Woensdag vertrek naar locatie



Ontvangst in Kathmandu

- Vervoer van luchthaven naar het M Hotel Thamel-Kathmandu zelf regelen met taxi. Kost ongeveer NpR 1000 tot maximaal NpR 1500.
- Van te voren taxi prijs regelen.
  1200 NpR is een goede prijs (is ongeveer € 9,-).
- Inchecken in het hotel.
- Je naam plus het kamernummer op de lijst aan de balie noteren.
- ‘s Avonds gezamenlijk eten.



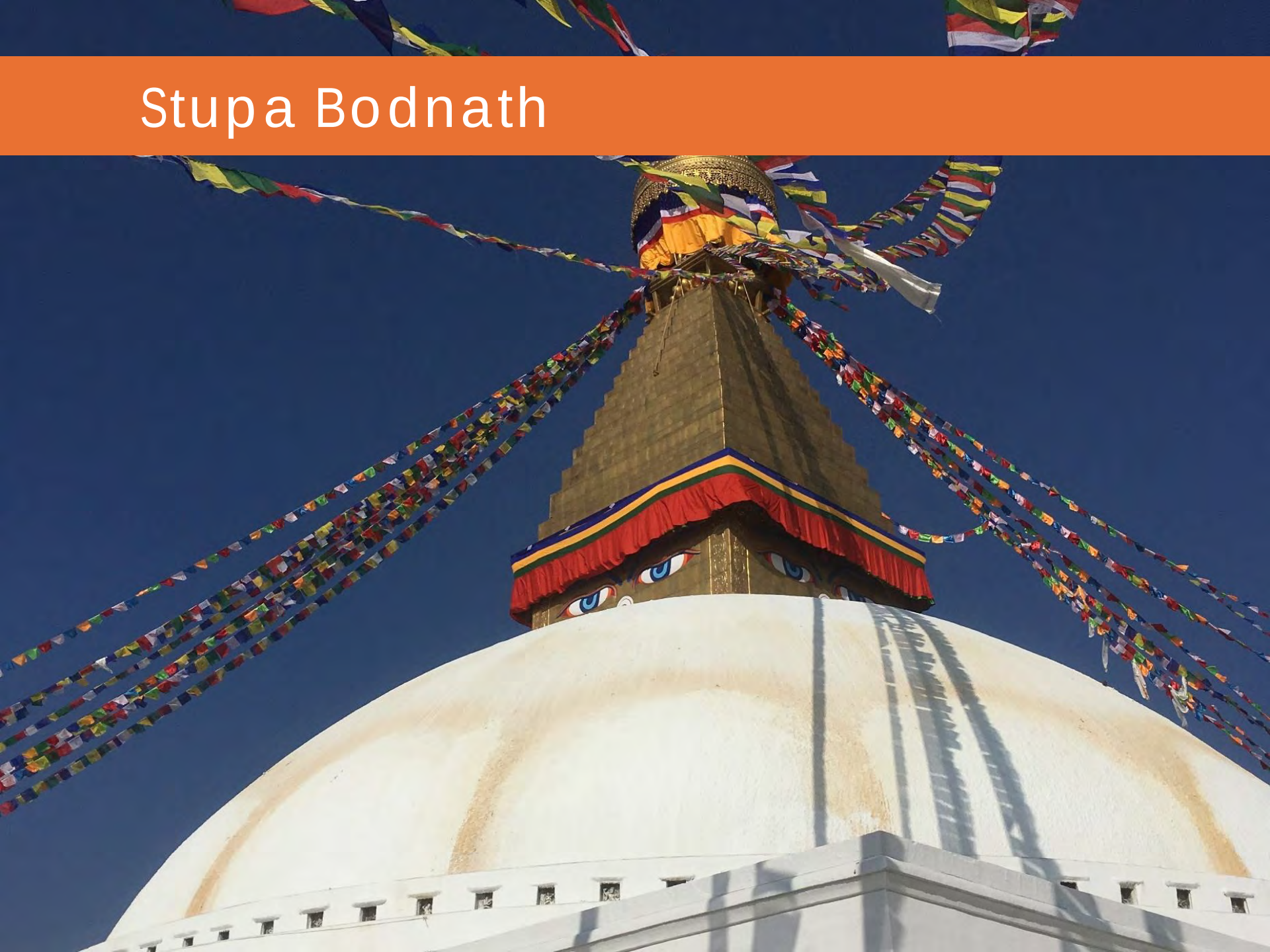
Lekker ontbijten en/of borrelen bij Gaia



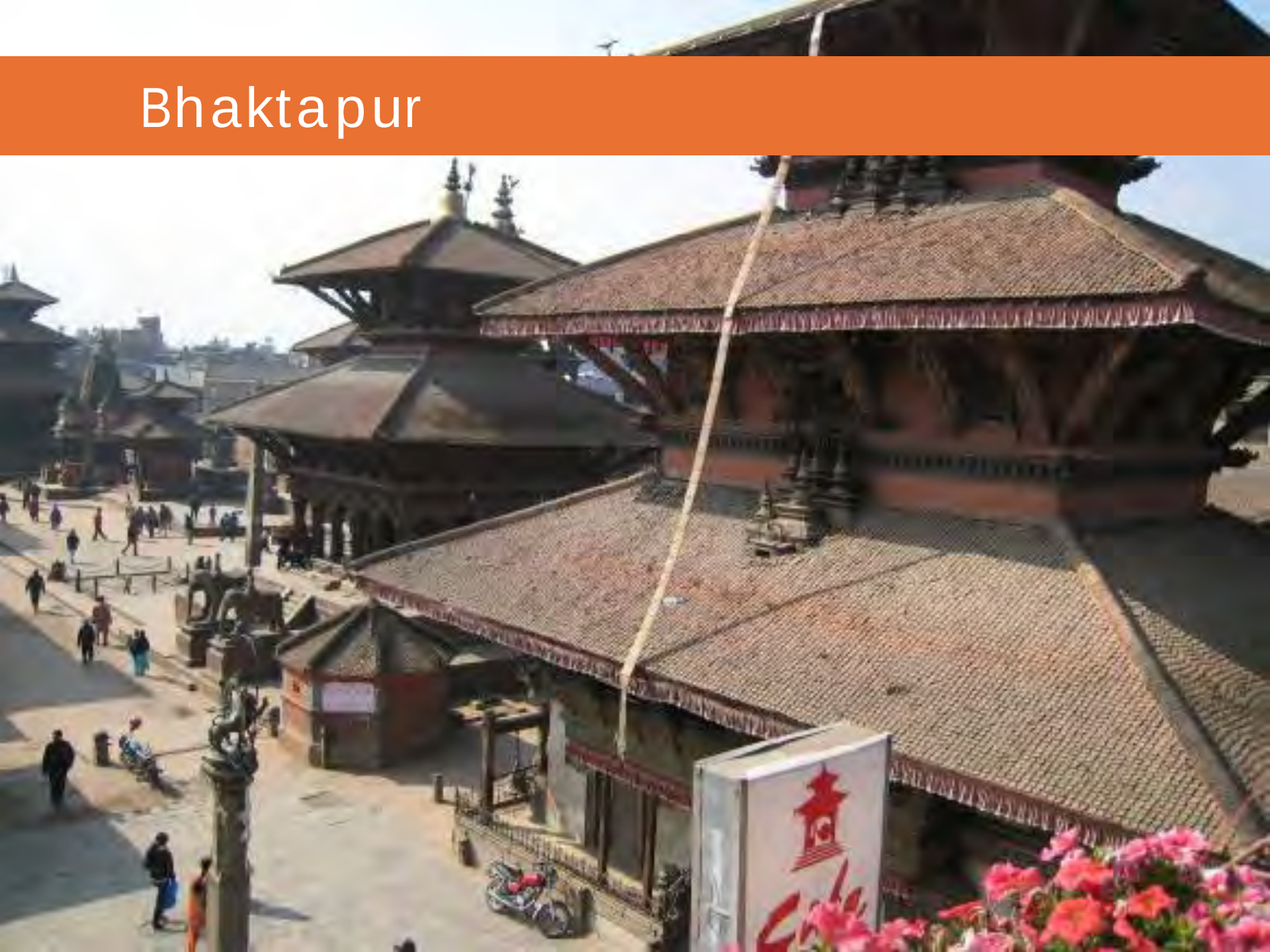
Twee dagen excursie



Stupa Bodnath



Bhaktapur



Vervoer van Kathmandu naar locatie

- Eén dag reizen met de bus
- Lunch onderweg
- Soms slechte wegen door verzakkingen en modderstromen



Basis locatie

- Jungle World Resort - jungleworldchitwan.com



Nepalese gewoontes

- Nepalezen zijn dramatisch ingesteld
- De hele familie gaat vaak mee
- Nepal kent geen kastenstelsel meer; dit is nu verboden maar doet zich nog wel gelden
- Vrouwen vaak in mooiste kleren; oppassen met extracties; goede slabben zijn aanwezig
- Nepalezen hebben de gewoonte op straat te spugen; let op het Camp dat ze in de bakjes spugen
- Daarom dichte schoenen dragen tijdens de Camps
- Nepalezen zeggen altijd ‘ja’; zij doen dat door ‘nee’ te schudden met het hoofd; maar bedoelen zij ook ja?





Dus: Think globally act locally!

- Ga respectvol met elkaar om
- Vergeet niet dat we te gast zijn en we te maken hebben met een andere cultuur
- Pas je kleding aan in de rurale gebieden om ongemak te voorkomen
- Nepalezen gaan vroeg slapen en staan vroeg op; houd daarom rekening met lawaai ‘s avonds

Materiaal aanwezig

- Behandelstoelen
- Instrumentarium
- Anesthesie
- Hechtmateriaal
- Gasstel voor sterilisatie
- Intakeformulieren; zie volgende dia

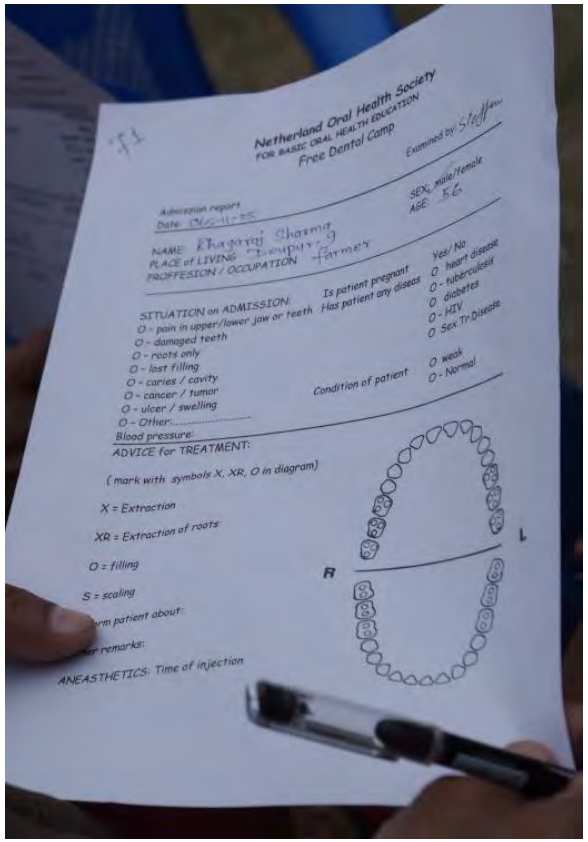




Intakeformulier

- Intakeformulier in het Engels invullen
- Tijd van verdoven invullen
- Naam intaker invullen
- Formulier meegeven aan de patiënt





Intakeformulier meegeven aan patiënt



Nepalese tolken en vrijwilligers



Prikaccidenten

- Prikaccidentenprotocol staat op website
- Gebruikte naalden in een plastic fles deponeren
- Wordt door de organisatie van de locatie afgevoerd



En nu: aan het werk!



Verplaatsen met jeeps naar de dorpjes

- naa



Behandeling

- De behandelingen die we uitvoeren zijn extracties en tandsteen verwijderen.
- Indien nodig geven we paracetamol mee




PTEC











BAS! Programma

- Een aantal eenvoudige maatregelen worden dagelijks op school toegepast: handen wassen en tanden poetsen
- Uit onderzoek blijkt dat de gezondheid van de kinderen enorm verbetert met als gevolg betere schoolprestaties
- Samenwerking met CHN, Medora, Tamsarya, Damphus




Oral Health Care
NOHS
Nederlands oraal Health Society
for Nepali Children
Brush At School!

Tanden poetsen

- Elke dag op een vast tijdstip van de dag op school
- 2 minuten poetsen met fluoride tandpasta
- Niet naspoelen, alleen uitspugen



Handen wassen

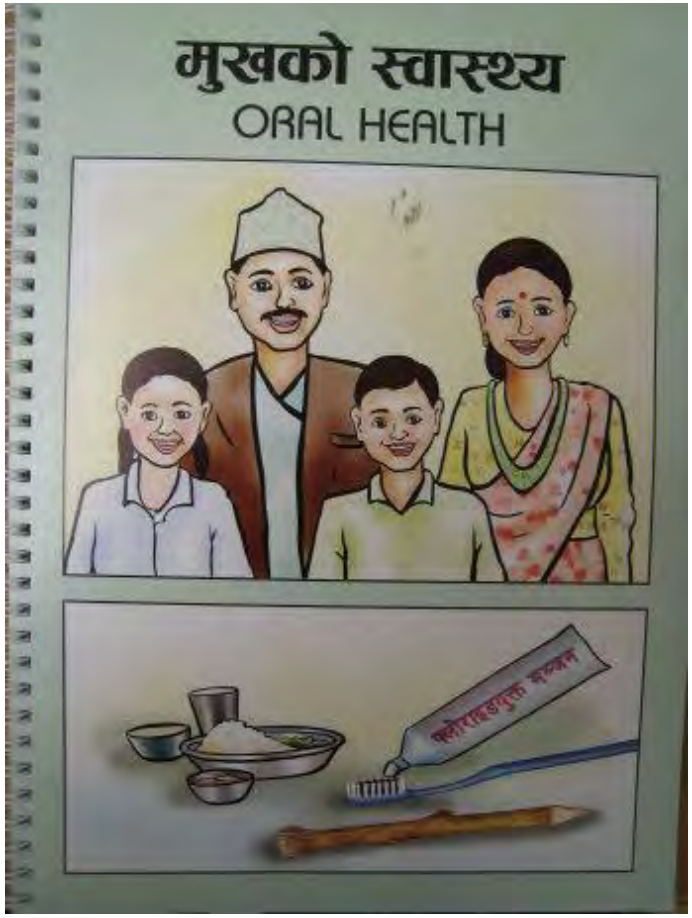
- Elke dag op een vast tijdstip van de dag op school
- Zeep gebruiken
- Handen drogen aan de lucht; niet met een handdoek
- Zeep neerleggen bij de plaats waar de handen worden gewassen





Voorlichting

- Dit flipoverboek is te gebruiken bij je verhaal over mondgezondheid en poetsen als je voor een groep staat
- De teksten zijn in het Engels en Nepalees
- Een Nepalese vrijwilliger vertaalt je verhaal in het Nepalees

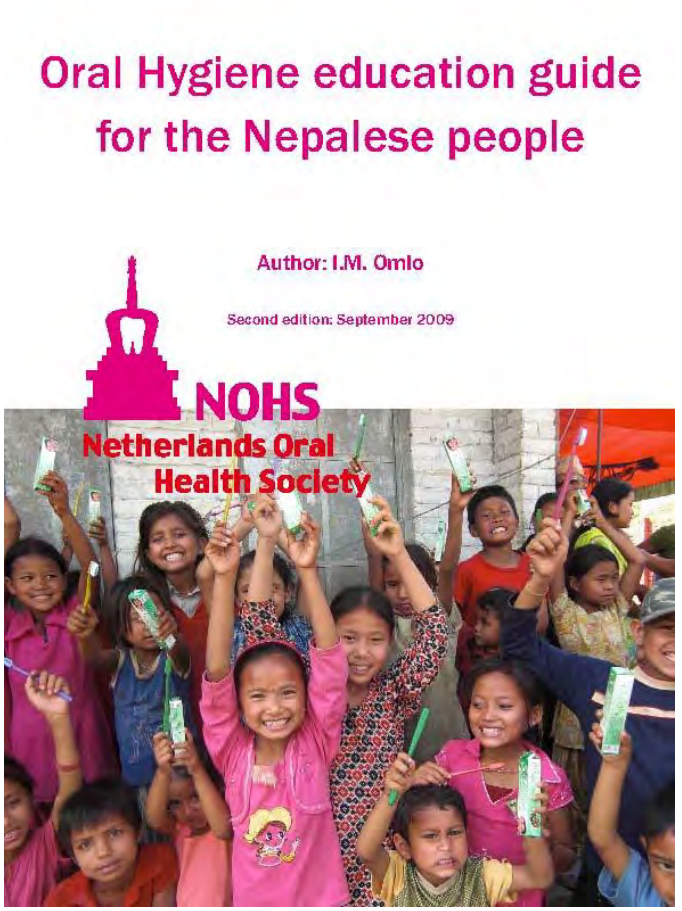



SCALING
ROOM
3



Manual Ingrid Omlo

- Achtergrondinformatie voor docenten en hulpverleners bij het flipoverboek
- In het Engels geschreven



Poetsplaten

- Laat in een aantal plaatjes zien hoe er gepoetst moet worden
- In de klas achterlaten of ophangen




MACHO



Poetsmodel met borstel



Voor ieder kind



- Tandenborstel
- Tandpasta (met fluoride) in Nepal kopen



Poetstimers

- Om in de klas op te hangen of bij de plaats waar de tanden worden gepoetst
- Zorg ervoor dat er twee minuten wordt gepoetst



BAS! brochure

- Legt aan de hand van tekeningen uit hoe de kinderen hun tanden moeten poetsen en de handen moeten wassen
- Ieder kind krijgt een folder mee naar huis



BAS! poster

- In duidelijke tekeningen wordt de essentie van het tanden poetsen en handen wassen uitgelegd
- Deze poster kun je ophangen in de klaslokalen of bij de plaats waar de tanden worden gepoetst




for Nepali Children
Brush At School !
SUPPORTED BY
NOHS
Netherlands Oral
Health Society

Na het Camp: heb je nog tijd over?

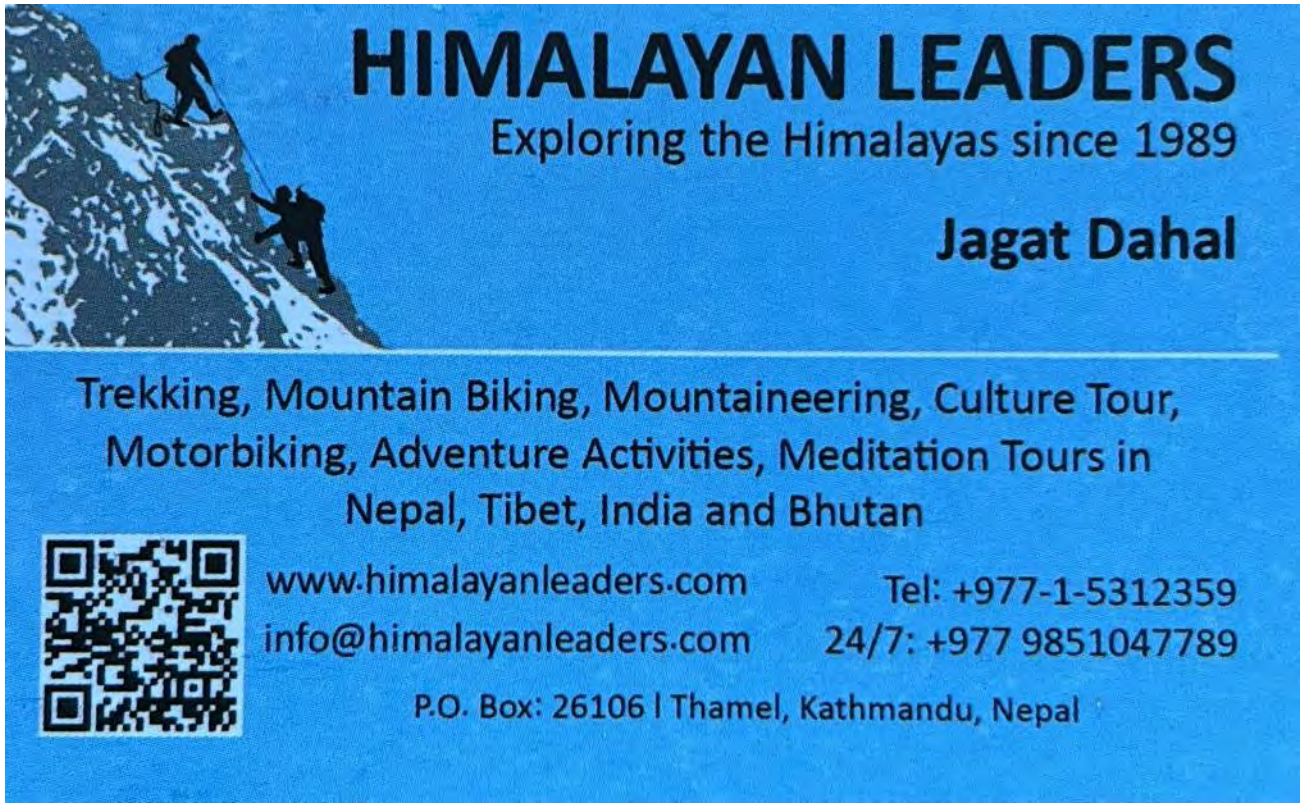


- Trekking
- Raften
- Pokhara


NRS

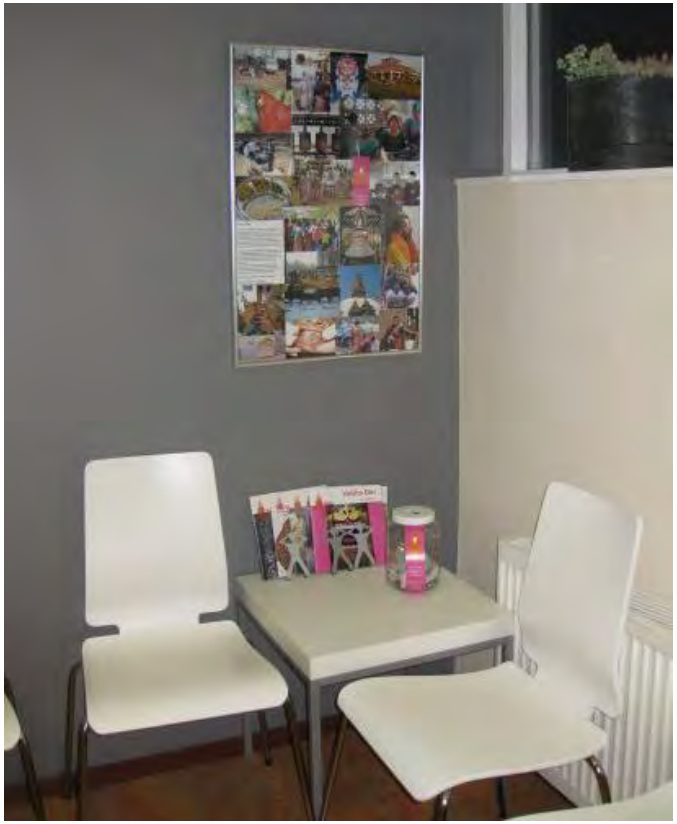
Himalayan Leaders

- Trekkings kun je in Nepal boeken bij Jagat Dahal



Sponsoring

- Activiteiten opzetten met aandacht voor NOHS in eigen wachtkamer
- Bijvoorbeeld via fotocollage, Vaisha Dev neerleggen, donatiepot neerzetten
- Benader Gerjen met eventuele ideeën



Sponsor benodigdheden

- Benader in eigen omgeving mensen om te sponsoren: school, serviceclub, familie, tandartskring, eigen leveranciers
- Via eigen depot spullen regelen: bijvoorbeeld alcoholdoekjes, hechtmaterialen, gaasjes 5x5, traypapier, fuji IX capsules, paracetamol/ibuprofen, smal leukoplast, markers watervast, anaesthesie, calendula zalf, tea tree oil, vaseline tube, luxator



Colgate gratis sponsorartikelen

- Ga naar: colgatedental.nl
- Maak een praktijkaccount aan
- Vraag sponsorartikelen aan zoals stickervellen en zandlopers





Wij wensen jullie een inspirerend Dental Camp!



www.nohs.nl