

Nyhetsbrev från Tuki Nepal Society.

November 2013



Namaste!

Så har vi då genomfört vår första Healthcamp resa till Nepal och Jyamrung. Tre veckor i Nepal brukar sätta sina spår – men kanske har denna resa satt sig extra djupt. Den här gången hade vi ju ett klart definierat uppdrag – att genomföra 3 healthcamps med målsättning att:

- Genomföra en allmän hälsoundersökning av byborna i Jyamrung och kringliggande byar;
- Utbilda personalen på sjukstugan i Jyamrung i bemötande och undersökningsteknik;
- Arbeta i sjukstugan med vård inom respektive specialitet och undersöka möjligheterna till framtida volontärbete för svensk sjukvårdspersonal i Jyamrung;
- Enkel hygienutbildning för byborna.

Vi kan väl redan nu säga att de tre första punkterna har vi uppfyllt. Vi har lärt oss mycket om hälsoläget i Jyamrung och dess omgivning. Vi har hittat områden att jobba vidare på för att förbättra hälsotillståndet i området och vi har lärt oss vad vi ska undvika att satsa på. Den fjärde punkten har vi endast nosat på men räknar med att nästa sjukvårdsteam som åker i februari – mars ska ta tag i denna på ett mer handfast sätt.



Healthcamp-teamet

De två läkarna Per Dahl och Åke Åkesson har tillsammans med sjuksköterskan Helen Holmberg, barnmorskan Karin Lennartz och sjukgymnasten Maria Stjärnqvist undersökt runt 550 patienter under 3,5 dagars hårt arbete. Vi rapporterar mer om vårt arbete och erfarenheter och slutsatser i den rapport som ligger på vår webbsida www.tukinepal.org under fliken Sjukstugan/ healthtrekk-camp. Ett sammadrag av rapporten kommer också att ges i nästa nyhetsbrev som kommer i början av december.

Samtidigt som vi genomförde vår Healthcamp i Jyamrung kom två nepalesiska tandläkare Ajay Sharkya och Anupam Srivastav till byn och genomförde en två dental healthcamp då de bl a drog ut 47 tänder och undersökte alla skolbarn i skolan. Tandläkarna har skrivit en rapport som finns på webbsidan under Sjukstugan/ healthtrekk-camp. Mer om tandläkarna i nästa Nyhetsbrev.

// Ewa Söderberg



Patienter i ”vänt rummet”



Karin vid sin mobila mottagning

Reserapport från två ”sjukvårdare” som var med på Healthcampen.

Efter en flygresa på ca 17,5 h landar vi en lördagmorgon i Kathmandu. Efter att ha passerat den sedvanliga visumkontrollen, hur de nu ska hålla reda på när vi kommer och när vi åker, möts vi av Ram som förser oss med tagetesgirlinger om våra halsar. Att landa i Kathmandu är stimmigt, smutsigt och svettigt. Vi åker direkt till vårt guesthouse, som vi upplever som en oas mitt i ett rörigt Kathmandu.

Efter en stunds vila gjorde vi vårt första besök på tempelkullen (Swayambonath). Intressant att se mixen av buddism och hinduism som samexisterar. På kvällen äter vi en gemensam middag och får också träffa Sunita (sjuksköterska boende i Kathmandu och som ska med på trekken) och Bina (svärdotter till Ewa och Dan) för första gången.

Följande 2 dagar ägnar vi oss åt tempelmaraton samt planering inför trekken. Vi hinner också träffa dr Suddha, läkare i Kathmandu och som varit behjälplig med införskaffning av läkemedel och goda råd inför trekken. Mycket medicin var det!

Efter en studsande, krängande och gropig dagsresa kom vi fram till Sadobhato. Där vi för första gången får träffa alla bärare, köksteamet och guider som ska med oss på vandringen. Sammanlagt är vi 33 st som ska ut och gå. Redan nu får vi inblick i hur effektivt och smidigt vårt trekkingteam arbetar. Innan vi vet ordet av så är tälten uppe och maten står på bordet.

Första natten i tält och att somna till smattret av regn på tältduken.

En dag på trekken: väckning med te på sängen serverad av kökspojckarna, efter en stund kom ett fat med varmt vatten för morgontvätten till tältöppningen. Frukost av varierande slag.

Vandring eller camp, förmiddagsfika, fortsatt vandring eller camp, lunch. Vandring eller camp

eftermiddagsfika, uppsättning av tält eller camp.

Tvättning inför middagen, alltid 3-rätters med soppa varmrätt och efterrätt och mera kaffe. Stackars köksteam aldrig varit med om så kaffetörstiga trekkare.

Under dagarna när vi vandrat har vi njutit av naturen, vyerna, fåglarna, getter, vattenbufflar och floran. Mindre njutbart var dock kontakten med de envisa blodigarna. Tänk att man kan vara så naiv så man tror att guiden sparkar ut stenar ur sin sandal eller att nån är rädd om sina skor och putsar på dom för att hålla dom rena när det är iglar dom försöker bli av med!! Tur att vi haft våra fantastiska guider som lett oss på "den rätta stigen i väglöst land", utan dom hade vi säkert gått vilse. Våra vandringsstavar har också varit oundgängliga ffa vid vandring nerför samt i det hala underlaget.



Maria behandlar en patient

Efter 7 dagars lägerliv och 2 healthcamps är vi framme i Jyamrung och blir inkvarterade i Rams föräldrahem. Nu har vi nått målet. Här har vi tillgång till bad i floden, glaciärvatten! Återstår 1 healthcamp samt uppdatering av personalen i sjukstugan. Vi gör också ett besök i skolan där vi delar ut bl a ett långrep som vi får glädjen att förevisa.

4 dagar senare går vi över floden för att med jeepar åter ta oss till Kathmandu. Lite strul med ena jeepen så vi packar in oss samt vårt bagage i en jeep. Kökspojckarna fick bli kvar. Framåt kvällen är vi åter tillbaka i stadens brus.

Att få gå och lägga renduschad/ nyduschad (för det var ju obligatoriskt) i nybäddad säng känns himmelskt. Samma säng som kändes bräddhård första natten i Kathmandu känns nu som en "Hästens säng" efter livet som trekkare.

Nu återstår några dagar för shopping och sen är vi snart tillbaka i verkligheten igen.

Att komma tillbaka till verkligheten har varit omtumlande på många sätt bla. att förflytta sig från ett land som befinner sig både i medeltid i vissa stycken men med nutidens teknik, att man fortfarande bor ihop med djuren med samtidig tillgång till mobiltelefoner/ datorer t ex. Det här gör vi gärna om!

//Karin Lennartz, barnmorska och Maria Stjärnqvist, sjukgymnast

Kvinnor lär sig läsa och skriva

I våras fick Tuki Nepal en förfrågan från vår systerförening Tuki Nepal Samaj om att finansiera en alfabetiseringsgrupp för en kvinnor i Jyamrungs grannby Ghanestan. Vi har tidigare finansierat två sådana här grupper i Jyamrung då sammanlagt 60 personer lärt sig att läsa, skriva och räkna. Rotary Tegner i Växjö nappade direkt på detta nya projekt och lyckades få pengar från Rotarys U-fond för projektet som beräknas komma igång i december då ris-skörden är bärgad.



Vid vårt besök i Nepal tidigare i höst träffade jag 4 av de kvinnor som tagit initiativ till utbildningen. Vi träffades i en liten affär i Ghanestan som ägs av en yngre släkting till en av kvinnorna. Affären sålde allt från läsk till hårband, tvål och armband.

Chandra Kumari Thapaliya, som är i 50-årsåldern, berättade att för ett år sedan kom det en kvinna från distriktshuvudstaden Dhading och ville starta en kvinnoförening som skulle jobba med socialt arbete i byn. Många kvinnor ville vara med, även Chandra. Men för att få vara medlem i kvinnoföreningen skulle man underteckna ett papper och då Chandra ville sätta sitt tumavtryck på linjen man skulle skriva på blev det stopp. Man var tvungen att kunna skriva sitt namn för att få vara med i kvinnoföreningen. Chandra gick hem, fast besluten om att lära sig skriva sitt namn och med hjälp av barn och vänner lärde hon sig – och fick bli medlem i kvinnoföreningen. Chandra diskuterade detta med fler kvinnor i byn som aldrig fått gå i skolan men ville vara med i kvinnoföreningen. Tillsammans kom de fram till att de ville lära sig att läsa och skriva – inte bara sitt namn utan verkligen läsa och skriva på riktigt.

Några av kvinnorna skickades iväg för att träffa Tuki Nepal Samajs ordförande Ram Sapkota då de uttryckte sin önskan och förfrågan gick så vidare till Tuki Nepal här i Sverige och Rotary Tegner i Växjö.

”Man måste kunna läsa och skriva för att vara med att utveckla samhället och demokratin” säger Samjana Sitaula, en annan av kvinnorna som kommer att delta i den 6 månader långa kursen som startar i december.

Jag har lovat att komma och delta i kursen en kväll i februari – mars då jag åker till Nepal nästa gång. ”Då kan du lära dig lite nepali” fnittrar Binda Thapaliya.

Tack Rotary Tegner, från kvinnorna i Ghanestan!

//Ewa Söderberg

The Great Himalyan Trail Run – 1500 km löptur I Himalaya

Vi träffade Kristian Soltesz från Lund i Kathmandu dagen innan han skulle påbörja sin 3 månader långa löptur från Simikot i västa Nepal till Taplejung i öst. Kristian har gjort sånt här förut – men kanske var detta den största utmaningen hittills. Den här gången kommer Kristian att låta pengar som kommer in för att stötta hans tur att gå till Tuki Nepals projekt – redan innan start har det kommit in pengar.

Tyvärr ramlade Kristian redan under de allra första dagarna så illa att hans axel gick ur led och han tvingades avbryta – i alla fall för någon vecka för att läka sin axel. Det verkar dock inte som om han gett upp – just nu är han tillbaka i bergen. Du kan läsa mer och se en film från de första dagarna på hans webbsida <http://ghtrun.com/> Suwayatra – eller lycka till Kristian!



Running for toilets in Nepal

Tuki-faddern Viveka Krook har nu genomfört Berlin Maraton under mottot ”Running for toilets in Nepal”, som vi skrev om i förra nyhetsbrevet. Vilken tid det blev vet vi inte, men det har nästan kommit in 10 000:- genom detta upprop. Bra jobbat!!

Så här blir du fadder, sponsor eller medlem i Tuki Nepal:

Fadderskap skolbarn:	800:-/ år eller 70:-/ månad
Fadderskap sjukstugan:	1200:-/ år eller 100:-/ månad
Medlemskap:	150:-/ år för enskild, 200:-/ år för familj

Företagssponsor till sjukstugan: valfritt belopp som betalas regelbundet under en längre tid

Betala till bankgiro: 5698-1673 - glöm inte att skriva dina kontaktuppgifter så att vi kan skicka nyhetsbrev

Angeles fond har särskilt bankgiro: 5747-4447 (pengarna går till att betala högre utbildning för flickor)

Alla pengar som kommer in till Tuki Nepal som fadderavgifter, sponsorbidrag eller gåvor går direkt till våra projekt i Nepal. Medlemsavgifterna bekostar vår lilla administration

Nästa nyhetsbrev beräknas komma ut i början av december.

Glöm inte att titta in på hemsidan, www.tukinepal.org då och då, för att hitta aktuell information som kan komma mellan nyhetsbrev.