Freiwilligeneinsatz in Lama Gaon

Wir, Sebastian Wendt (35 Jahre, Physiotherapeut) und Susanne Schachinger (26 Jahre, Heilmasseurin) verbrachten im Herbst 2017 einen 6-wöchigen Volunteereinsatz für „Friends for nepal“.

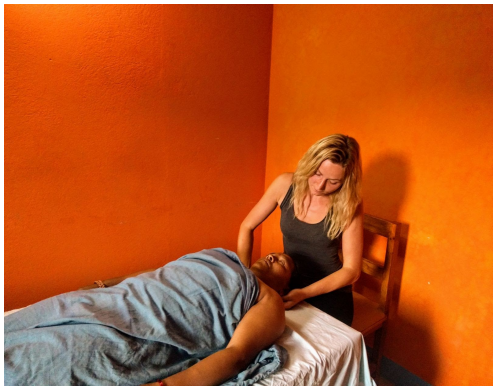
Unser Freiwilligeneinsatz bestand hauptsächlich aus **Therapie in der Healthstation** sowie **Erste-Hilfe-Kursen für Schüler, Lehrer und Interessierte**.

Die Healthstation ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der Community von Lama Gaon und der Organisation Friends for Nepal. Die Renovierungsarbeiten wurden vom Verein Friends for Nepal und Tom Stuppner initiiert und Anfang 2017 abgeschlossen. Dadurch entstanden ein „Ordinationsraum“ mit separater Behandlungsliege für das medizinische Personal und Therapieräume mit Waschbecken und Behandlungsliegen im Obergeschoss.

Um der Landbevölkerung ein gewisses Maß an medizinischer Grundversorgung bieten zu können, ist die Healthstation an sechs Tagen in der Woche von einem „Health Assistant“ besetzt. Des weiteren organisierte man einen Arzt, der zweimal pro Woche aus dem nächstgelegenen Krankenhaus in Pharping für Konsultationen zur Verfügung steht.

Durch Mundpropaganda erfuhr die Dorfbevölkerung von unserer Anwesenheit. So kamen nach und nach immer mehr Menschen aus der näheren Umgebung, um Therapien in Anspruch zu nehmen. Da wir zu dritt waren, versuchten wir die Behandlungen zeitlich so gut als möglich zu koordinieren. Dazu erstellten wir einen Wochenplan und vergaben

Termine. Wir mussten vereinbarte Termine als flexible Zeitvorgabe sehen, da die Patienten zum Teil verspätet oder manchmal auch gar nicht erschienen. Da wir das von Österreich so nicht kannten, war es am Anfang teilweise ärgerlich, aber wir gewohnten uns an dieses Verhalten und die Umstände. Darüber hinaus hielten wir die Eckdaten jedes Patienten mit seinem spezifischen Problem schriftlich fest. Da die Sprachbarriere relativ groß war, bedurfte es bei der Anamnese und den Behandlungen der Mithilfe von „Health Assistant“ Ramesh bzw. Dr. Rajesh, die uns jederzeit zum Übersetzen zur Verfügung standen. Neben den Verständigungsproblemen gab es auch immer wieder geschlechtsspezifische Probleme bei den Therapien. Viele Frauen ließen sich nur von einer Frau behandeln oder nur in Anwesenheit von einer zweiten Person von einem Mann therapieren. Einigen fiel es schwer die zu behandelnden Körperstellen von Kleidung frei zu machen.



Relativ schnell stellten wir fest , dass großteils der Beschwerden auf die schwere körperliche Arbeit zurückzuführen sind. Die Hauptprobleme waren Knie- und Wirbelsäulenbeschwerden in allen Facetten sowie in jeglichem Alter. Wir behandelten jeden Patienten so gut als möglich und versuchten ihnen Anleitungen zur Selbsthilfe zu geben. Im Zuge der Behandlungen und den Gesprächen mit den Patienten fielen das

fehlende Wissen über den Körper generell und im Speziellen zu den Themen Körperhaltung, korrektes Heben, Bücken und Tragen deutlich auf.

Theoretisch versuchten wir die Menschen dahingehend zu informieren, jedoch wurde uns schnell bewusst, dass die praktische Umsetzung schwer möglich ist. Mangelndes Körpergefühl und Bewegungswahrnehmung erschwerte die Vermittlung von aktiven Übungen. Die Menschen müssen körperlich hart arbeiten und haben keine passenden Hilfen um schwere Lasten zu tragen. Sie benutzen dazu zum Beispiel Tragegurte die um die Stirn gespannt sind und schleppen damit schwere Körbe am Rücken den Berg hinauf. Nicht vorteilhaft sind die gewohnten Sitzpositionen im Schneidersitz und in einer tiefen Hocke, die vor allem im zunehmenden Alter die Belastung auf die Gelenke erhöhen.

Wir konnten einigen Patienten durch Schmerzreduktion und Verbesserung der Beweglichkeit helfen und wurden gleich als „Heiler“ oder Ärzte wahrgenommen. Das ist wahrscheinlich auch dadurch bedingt, dass das medizinische Feld der Physiotherapie bzw. Heilmassage in Nepal kaum bekannt ist und relativ wenig praktiziert wird. Das bestätigten uns auch die Besuche und Gespräche mit Ärzten in drei verschiedenen Krankenhäusern.

In der nächstgelegenen Stadt Pharping gibt es beispielsweise noch keine Abteilung für physikalische Therapie im Krankenhaus. Dieses besuchten wir auf Einladung von Dr. Rajesh und behandelten einen Nachmittag einen teil seiner orthopädischen Patienten.
In einem der größten Krankenhäuser Kathmandus – in Patan – fanden wir eine Abteilung für physikalische Therapie vor, die jedoch massiv überlastet ist und nicht vergleichbar ist mit europäischen Standards.
Sehr interessant war der Besuch im privat geführten Krankenhaus in Dulikhel, welches zugleich die einzige Ausbildungsstätte für Physiotherapie in Nepal ist. Aufgrund des

Bezugs zu Österreich vom leitenden Arzt ist das Krankenhaus moderner und „europäischer“ als alle anderen.

Im Vorfeld unserer Freiwilligeneinsatzes sammelten wir in unseren Heimatgemeinden Verbandsmaterialien für die Erste-Hilfe-Kurse und Spendengelder für die Healthstation. Hier nochmals ein ganz herzliches Dankeschön an alle Spender und Spenderinnen.
Insgesamt konnten wir fünf große Pakete per DHL nach Nepal schicken. Diese kamen zwar etwas demoliert, aber Gott sei Dank vollständig und ohne größere Schäden an – was ja nicht so sicher war.
Mit einem Teil der Spenden konnten wir verschiedene für die Healthstation notwendige Materialien besorgen, z.B. „Injektionsnadelvernichter“, Ersatzteil für Sterilisator, Körperwaage, drei Gehilfen, Nähmaterial, Desinfektionsmittel, Wunddesinfektion usw.
Im Zuge dessen schufen wir gemeinsam mit Health Asistant und Arzt mehr System und Ordnung im „Materiallager“ (Verbandsmaterial, Medikamente, medizinisches Zubehör). Um einen besseren Arbeitsablauf und die richtige Verwendung der Arbeitsmaterialien zu gewährleisten, war eine länger dauernde Sortierarbeit und Beschriftung des Materials wichtig.

Für die Erste-Hilfe-Kurse bereiteten wir zuhause einige Unterlagen vor und machten

unterstützend dazu gemeinsam mit unserem Kollegen Christoph eine PowerPoint-Präsentation mit Videos und Fotos. Die Inhalte waren hauptsächlich praktisch orientiert und bestanden aus Basismaßnahmen, Lagerungen, Reanimation und Wundversorgung. Darüber hinaus sprachen wir auch über die Ursachen und Symptome von Herzinfarkt, Schlaganfall, Asthma, Unterzucker, Kreislaufkollaps, usw. Wir teilten die Schulung jeweils auf zwei Nachmittage auf – Theorie und Praxis gemischt.
Wir hielten die Kurse in Englisch, wobei meistens ein Teilnehmer als Dolmetscher fungierte.

Für alle Teilnehmer stellten wir Erste-Hilfe-Pakete aus den Spendengütern zusammen. Um diese zu vervollständigen kauften wir noch fehlendes, wie z.B. Betadin, ein.
Es war uns ein Anliegen, dass jeder Kursteilnehmer für sich zuhause steriles verpacktes Verbandsmaterial und Wunddesinfektion zur Verfügung hat und somit teilten wir gesamt ca. 60 Pakete an die Teilnehmer aus.