

Verslag mondzorgproject

Alvan Tsarik – start van het project (juli 2019)

Op maandag 8 juli was het zo ver. Met een koffer volledig gevuld met benodigdheden voor het project ging ik op weg naar Schiphol. Uiteraard met de nodige stress in de ochtend, omdat ik dacht dat inpakken in de ochtend een goed idee was. Alles verliep uiteindelijk vlekkeloos op het vliegveld in Amsterdam, Moskou en met een beetje vertraging ben ik goed aangekomen in Yerevan. Gelukkig wilde de douane niet mijn bagage checken, ik denk dat ze raar hadden opgekeken van de enorme hoeveelheid tandenborstels die ik bij me had. Ik werd in Yerevan opgewacht door mijn pa, waarmee ik samen de taxirit van ruim 2 uur heb gemaakt naar Gyumri. Dinsdag konden we gelukkig uitslapen. Na het begroeten van ons gastgezin (inmiddels zijn het meer vrienden geworden), gingen we weer op weg naar het 'educational centre' van Alvan Tsarik in Mayakovski Street in het centrum van Gyumri. Nadat ik hier twee jaar niet was geweest, werd ik blij verrast door de levendigheid van het gebouw. Het hele gebouw leek te zoemen met activiteiten, muziek, personeel/vrijwilligers en, misschien wel het belangrijkste, spelende kinderen. Ik ontmoette eindelijk Ester en kreeg daarna een rondleiding door het gebouw. Ik kan met zekerheid zeggen dat er hard is gewerkt sinds de start van de verbouwing twee jaar geleden. De dinsdag bestond uit het definitief maken van de planning, het uitwisselen van ideeën, maar bovenal het leren kennen van Ester. Zij bleek een ontzettend enthousiaste aanwinst voor de stichting, met bovenal een heleboel goede ideeën.

Door de sponsoring van twee partijen, namelijk de Tandheelkundige Faculteitsvereniging Nijmegen en de Dental Health International Nederland, kwam ik niet met slechts kennis naar Armenië. Van de DHIN hebben wij mooie posters met poetsinstructie en flyers van het Brush, Wash and Smile-project, instructiematerialen en een heleboel tandenborstels mogen ontvangen. Door de donatie van de TFW in het kader van de Goede doelenweek heb ik in Nederland al een beamer kunnen aanschaffen voor het gebruik in het centrum en douchegordijnen voor het maken van een tandenborstelbewaarzak. Daarnaast heb ik op dinsdag in Armenië nog de nodige andere zaken kunnen kopen, zoals de tandpasta en de spiegels voor aan de muur.

Op woensdagochtend ben ik samen met Ester op bezoek geweest bij Simon in zijn praktijk. De praktijk verschilt qua opzet weinig van de praktijk hier, maar alles was wat minder ruim en vooral wat ouderwets. Ook hebben ze iets lossere regels wat betreft infectiepreventie. Ik mocht meekijken bij een endostart.

Op woensdag begon het project echt in de middag. De aftrap van de trainingen was met de eigen staf van het centrum. Het doel van de training was bewustwording en introduceren van nieuwe gewoontes in de lessen: 2x per dag tandenpoetsen en toezicht op suikerfrequentie. Door Ester was de powerpoint die ik had voorbereid (Oral Health Alvan Tsarik), vertaald naar het Armeens. Dit was ook echt nodig, gezien geen van de stafleden voldoende Engels sprak om mijn verhaal te kunnen begrijpen. We hebben de training dus ook 'dubbel' gedaan, waarin ik mijn training deed in het Engels en Ester dit direct naar het Armeens vertaalde. Bij het begin van de training had ik aangegeven dat vragen bijzonder welkom waren en die waren er genoeg! Deze beide factoren zorgden en er dan ook voor dat de training ietsjes langer duurde dan gepland. De training was interactief en de stafleden hebben hun gedachten met mij kunnen delen en ik heb ze op mijn beurt kunnen vertellen wat waarom op die manier werkt. Voor Ester en mij was het een moment om ons te realiseren dat wij misschien iets meer tijd moeten uittrekken voor de trainingen.

Op donderdagochtend was het tijd voor de poetslessen voor de kinderen, gebruik makend van de vertaalde powerpoint 'Poetsles'. De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen, van ongeveer 17 kinderen. Simon kwam ons vergezellen om ons te ondersteunen en om te laten merken dat de tandarts helemaal geen enge man hoeft te zijn. Je zag enkele kinderen zichtbaar schrikken toen hij zijn witte jas aandeed over zijn normale kleding. Na de eerste training kwamen wij tot de conclusie dat het niet

werkte om de training zowel in het Engels als in het Armeens te doen, gezien de aandachtsboog niet bijzonder lang was. Ook het uitproberen van het tandenpoetsen bleek een uitdaging, enkele van de kinderen gebruikten voor het eerst tandpasta. De tweede les ging iets sneller, omdat Simon en Ester deze samen hebben gedaan en dus volledig in het Armeens.

Op dat moment was er ook een Summer Camp gaande in het centrum, waarbij kinderen 'beziggehouden' werden met een uiteenlopend aanbod aan activiteiten. Na de lunch hebben wij de poetsles ook bij deze kinderen herhaald. De kinderen waren in alle drie groepen enthousiast en deden goed mee. Ook het voordoen op het grote gebitsmodel met de reuzentandenborstel vonden ze prachtig.



Kinderen van het summer camp wilden graag allemaal tegelijk poetsen op het model



Kinderen deden op het model voor hoe ze moeten poetsen



Kinderen deden op het model voor hoe ze moeten poetsen



Kinderen van onze eigen groepen geven aan hoe vaak ze moeten poetsen



Poetsles in je eigen mond

Op voorstel van Ester zijn enkele leerkrachten van preschools uit de omgeving ook uitgenodigd om een training te komen volgen. Op vrijdagochtend hebben wij de training voor de leerkrachten nog eens gedaan met focus op bewustwording en advies over wat zij kunnen toepassen op school en welke informatie zij kunnen meegeven aan de ouders. Te merken was dat zowel ik als Ester steeds meer handigheid in het verhaal begonnen te krijgen en Ester begon mij zelfs aan te vullen bij de presentatie. Wederom werd het een interactieve training, met veel goede en kritische vragen van de leraressen.

Aan het einde van de middag hebben wij een soortgelijke training gedaan met de ouders, waarin bewustwording wederom centraal stond. Ook hebben wij een advies gegeven over mondgezondheidsgedrag voor thuis.



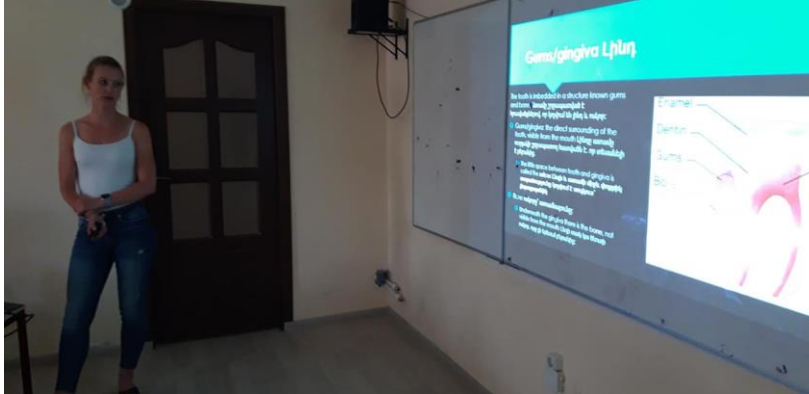
De leerkrachten van de scholen uit de omgeving



Ook met hen werd de correcte poetstechniek doorgenomen



Training aan de ouders vond plaats aan het einde van de middag, de kinderen bleven iets langer op school die dag



Impressie van de gegeven presentaties

Ik denk dat het effect van dit project in de volgende situaties goed naar voren komt. Toen wij nog een kopje thee/koffie hebben gedronken met de leerkrachten van de omliggende dorpen, werd uiteraard volgens het normale gebruik ook gebak aangeboden. Zij namen dit allen aan, maar maakten wel de opmerking dat er natuurlijk wel suiker in zat. Het eerste stukje bewustwording dus! Ook Ester vertelde mij dat ze zich er telkens weer op betrapte dat zij toch een stukje chocola pakte bij een kopje koffie, waardoor het aantal zoetmomenten hoog is. Echter, zij probeerde dit bewust niet te doen! Ik besef echter ook dat een cultuur niet in 1 week te veranderen is. Ook van de leraressen kreeg ik via Ester terug dat de kinderen al erg met tandenpoetsen en suiker bezig waren. Ze waren elkaar elke dag aan het overhoren hoe vaak de ander al had gepeetst die dag.

De implementatie van het project is als volgt afgesproken. De kinderen hebben een inloop van een uur aan het begin van de dag. In dit uur moeten zij zorgen dat zij hun tandengepoetst hebben. Planning daarvan ligt dus bij de kinderen, volgens het concept van de school. De controle uiteraard bij de docent. Ook kinderen die thuis al (beweren te) hebben gepeetst, moeten nog een keer hun tanden poetsen op school. Voor het verlaten van de school moeten de kinderen tanden gepeetst hebben. Omdat de inloop en uitstroom geleidelijk is, denken de leraressen hier voldoende toezicht op te kunnen houden. Na enkele weken/een maand zullen wij evalueren of deze manier werkt. Na de oplevering van de keuken in het nieuwe huis, zal er ook beter kunnen worden toegezien op de voedingsgewoontes. Verder zijn de zakken voor de tandenborstels gemaakt (van het douchegordijn) door een van de oma's van de kinderen en is de beamer veelvuldig gebruikt voor de presentaties.

Daarnaast is er mogelijk een uitbreiding mogelijk met (de praktijk van) Simon. Zij zijn bezig met de bouw van een 'mondzorg voor kids' gebouw. Mogelijk kunnen we op termijn toewerken naar een concept waarin er op school regelmatig door Simon wordt gekeken bij de kinderen en dat zij voor eventuele behandeling laagdrempelig naar zijn praktijk kunnen.

Het was idealer geweest om iets meer tijd te hebben in Armenië, om te kunnen kijken hoe het loopt met de implementatie in het onderwijs en verder met Ester te sparren over voeding. Ik denk dat wij nu echter een goede start hebben gemaakt. Als volgende op de planning staat het maken van verder voorlichtingsmateriaal (specifieke aangevraagd door de docenten van omliggende dorpen) en mogelijk het langsgaan bij omliggende scholen voor training met de kinderen.