



# **PLA D'ACCIÓ Any 2023**

i

Informe de situació, elaborat  
per Marc Boix Bruguera

Aquest any, a partir del replantejament de la ONG, definim els objectius mantenint aquells que segueixen sent imprescindibles pel bon funcionament del projecte i incorporant aquells que considerem necessaris pel seguiment del projecte amb la nova organització. Així per a 2023:

### **Al Nepal:**

1. Millorar la sostenibilitat del projecte recuperant fins un 70% de la despesa de la farmàcia (A.2, A.3)
2. Aplicació de protocol de criteris objectius per ajut als usuaris (A.2)
3. Mantenir i ampliar, dins les nostres possibilitats, les actuacions per a la millora de la salut a Humla més enllà de la farmàcia i dispensari (A.5, A.6, A.7, A.8, A.9, A.10)
4. Mantenir i millorar les instal·lacions i equipament de la farmàcia i el dispensari (A.1)
5. Implementació de fitxes de control i seguiment de l'activitat a complimentar per les quatre persones contractades, amb tramesa mensual, com a control de la mateixa (A.11)
6. S'adjunta l'informe de situació elaborat per Marc Boix on s'explica el funcionament actual.

### **A Catalunya:**

1. Augmentar la base social.
2. Seguir promocionant la ONG a nivell local.
3. Consolidació dels canals de comunicació de la ONG.
4. Treballar, estalviar cada any per acumular recursos pel gran objectiu final: La construcció del Centre Mèdic.

Espais de gestió:

- Assemblea general
- Junta Directiva (president, vicepresident, secretari, tresorer i vocalies). Oberta a socis i col·laboradors puntuals de la ONG. Reunió mínima trimestral.

Àmbits del Pla d'acció 2023:

- A. Acció territorial (Nepal)
- B. Acció territorial (Catalunya)
- C. Comunicació

### **A. Àmbit d'acció territorial (Nepal)**

Aquest àmbit és la raó de ser de l'associació i aquest any 2023 centrarem l'atenció en:

A.1. Local actual de Simikot: reforma de l'espai actual i acabar l'adequació i equipament del nou espai llogat al costat de la farmàcia per tenir-lo en les millors condicions per a l'atenció sanitària de les persones.

El material ja es va adquirir el 2022 i les actuacions a fer són:

- Reparació de prestatgeries.
- Mampares al taulell per disminuir l'entrada de pols i separació dels usuaris de l'interior.
- Aplanar el terra i posar-hi catifes impermeables per evitar humitats i pols.
- Una camilla nova i matalassos impermeables.
- Porta sueros.
- Portes d'entrada noves.

A.2. Sistematització de l'aplicació d'un protocol amb criteris objectius per ajuts als usuaris: Beneficiar realment als familiars més desfavorits. Amb uns criteris establerts i de fàcil aplicació, discriminar els que han de tenir els medicaments gratis, el que paguen un % reduït i els que han de pagar la totalitat. Això permetrà millorar i donar més transparència als ingressos de la farmàcia.

Actuacions a fer:

- Aplicar el protocol.
- Creació de carnets familiars de les persones beneficiàries.

A.3. Pla General de Comptabilitat de Nepal (PGCN): Aquest any 2023 caldria incorporar-nos al Pla general de Comptabilitat de Nepal ja que això ens permetria un millor control de l'estoc i gestió de la farmàcia. Ens permetria fer millors previsions tant de les despeses com dels ingressos a la farmàcia i poder ser més eficients.

Actuacions a fer:

- Facilitar i pagar un curs de formació al nostre comptable
- Adherir-nos al PGCN

A.4. Contractació d'un metge: Al juliol de l'any 2022 es va parlar amb dos candidats metges de Kathmandu i, a l'entrevista, es va constatar que l'única motivació per pujar a Humla és la part econòmica. Considerem que cal buscar fórmules per aconseguir més metges candidats que mostrin altres motivacions per treballar per nosaltres. Una opció seria plantejar treballar amb un equip de dos metges que facin torns de 6 mesos cada un al nostre centre de Simikot, perquè molts són reticents a viure tot l'any a Humla. Amb un metge implicat al nostre projecte, podríem exigir a l'equip un millor registre dels pacients, generant un sistema de registre de les històries clíniques, realitzar estudis de prevalença per focalitzar millor els esforços assistencials.

Actuació a fer:

- Seguir treballant per poder trobar candidats a metge pel nostre projecte.

A.5. Campanyes de desparasitació i de prevenció Pica: En quan a la desparasitació fem promoció d'estratègies preventives com rentat de mans amb aigua i sabó; rentat de fruites i verdures, bona cocció dels aliments i ús de les latrines i no defecar a l'aire lliure. Realitzem tractament de la ascariasis amb albendazol o mebendazol en nens de 2 a 12 anys. En cas de la tènia, només fem tractament en casos confirmats de malaltia amb el praziquantel. La ascariasis intestinal és el cas més freqüent. Per a la prevenció i tractament de la Pica fem campanyes de repartiment de suplementos vitamínics i minerals com zinc i ferro.

Actuacions a fer:

- Realitzar les dues actuacions (desparasitació i prevenció Pica) durant l'any (primavera i tardor) de forma regular i sistemàtica implicant al nostre farmacèutic i Health Assistant per desplaçar-se als pobles de Takla, Bamta, Chaura, i Thee
- Ampliació de la zona d'actuació als pobles de Dojam i Bargawn

A.6. Suport a pacients greus: Col·laborem en el trasllat hospitalari, tractament i seguiment adequat del pacient greu a la capital, col·laborant amb el cost en els casos més necessitats. Les ajudes per a traslladar malalts crònics o greus a la capital han estat vitals per a salvar vides. Tot pacient greu que arriba al nostre centre s'envia primer a l'Hospital Públic de Simikot. La valoració de la necessitat del seu trasllat ve determinat per l'Hospital Públic i nosaltres ajudem a una part del cost als més necessitats d'acord amb les nostres possibilitats.

Actuacions a fer:

- Diagnòstic i trasllat de pacients greus a l'hospital
- Fins a 10 ajudes i amb un màxim de 2.000 €/any, durant l'any 2023.

A.7. Treball conjunt amb l'Hospital Públic de Simikot i els Health Posts remots: Creiem que és important tenir les millors relacions i sinèrgies amb l'Hospital Públic de Simikot i amb els Health Posts per coordinar esforços

i sumar en l'objectiu de millorar la salut a Humla. Fa temps que hem aquesta tasca i per això plantegem continuar amb:

- Seguir treballant per millorar relacions i potenciar les sinèrgies ja existents.
- Seguir proveint de medicaments i recursos mèdics als Health Posts 2-3 cops a l'any, si és el cas.

A.8. Educació per a la salut: L'objectiu d'educació per a la salut impregna la nostre tasca a Humla. Aprofitem tots els àmbits de treball: assessorant en els tractaments a la farmàcia, fent campanyes de neteja de mans, desparasitació, nutrició.... Focalitzem la dedicació als més joves. A més d'aquesta funció educativa de les tasques quotidianes proposem les actuacions següents:

- Campanya d'educació sanitària i d'higiene mitjançant l'emissora de radio local, amb cunyes tot l'any.
- Inici de programes d'educació sexual entre els adolescents.

A.9. Altres accions: Col·laborem en accions que milloren la qualitat de vida de persones a la zona i sempre que estigui al nostre abast i que sigui coherent amb donar oportunitats, sense privilegis per a uns en detriment d'altres creiem que les hem de continuar i ampliar si tenim disponibilitat.

Actuacions a fer:

- Esponsoritzar a la nena sorda-muda de Unapani (Sarkegad) que l'ajudem des dels nostres inicis. La quantitat aportada és un ajut a la seva formació en un centre especial que atén aquestes problemàtiques.
- Donar suport, sense cost, al Club Social de Joves de Thee en les seves accions relacionades en la Salut i Esportives.

A.10. Nou centre mèdic (clínica): Un gran pas i l'objectiu d'aquest projecte HUN creiem que és la construcció d'un centre mèdic. El tema burocràtic, els papers i permisos ja els tenim, també, un espai candidat per a la seva ubicació.

Tenir aquest centre ens permetria la contractació temporal, a part de l'equip fixe, de metges especialistes (ginecòleg, traumatòleg, metge de família, pediatre,...), més infermers, llevadores, fisioterapeutes, radiòlegs i personal de laboratori. Per suposat, equipar el centre amb un laboratori i sala de radiologia. Amb aquest centre podríem oferir un servei assistencial complet i de qualitat en tots els sentits.

Per anar avançant en la concreció d'aquest centre, aquest 2023 ens proposem:

- Definir el projecte tant d'activitat assistencial concreta com de necessitats de construcció i equipament.

A.11. Implementació de fitxes de control i seguiment de l'activitat a complimentar per les quatre persones contractades, amb tramesa mensual, com a control de la mateixa (A.12)

S'han dissenyat unes fitxes per el control i seguiment de l'activitat, a trametre cada mes.

## **B. Àmbit d'acció territorial (Catalunya)**

L'associació a Catalunya té la funció de motor per tal que es pugui desenvolupar l'acció a Nepal. Per això és important comptar amb persones col·laborant a nivells i àmbits diferents però amb el reconeixement que és la suma de tots que permet que HUN funcioni.

Caldrà fer valorar el fet que som associació d'utilitat pública que permet la desgravació fiscal de les aportacions econòmiques dels socis i dels donants puntuals.

Per això fem palès qui intervenim i quines funcions fem:

- **Persones associades i donants:** Representa el gruix de persones interessades, que col·laboren al nivell que desitgen tant com a suport moral com en col·laboracions puntuals i, molt important, amb la seva aportació econòmica, sense la qual no podria seguir el projecte.
- **Junta directiva:** Socis amb més implicació que assumeixen la direcció i gestió de l'associació, imprescindible, també, per tirar endavant el projecte: Plantegem que la Junta tingui el suport d'un equip de socis i donants, 4 o 5 persones, com equip amb qui compartir en les reunions de Junta els temes, aportant visions més amples.
- **Voluntaris:** Socis, donants o persones interessades en donar un cop de mà a l'associació a assolir els seus objectius.

Entre tots, doncs, el 2023 treballarem per:

- **Fer difusió de l'ONG:** Cadascú des del seu àmbit, en el seu entorn, i, amb el treball de la Junta i col·laboradors, seguir buscant possibles subvencions i aportacions econòmiques a més d'altres col·laboracions que vagin sortint al llarg de l'any. Cal valorar el fet que som associació d'utilitat pública que permet desgravar les aportacions econòmiques.
- **Seguir l'acció de HUN a Nepal:** És la nostre raó de ser i, des de la Junta i en Marc, farem de pont de connexió amb l'acció sobre el terreny

### **C. Àmbit de Comunicació**

A.1. Organització de xerrades informatives a centres educatius i entitats cíviques i culturals.

A.2. Campanyes on-line: Valorar una nova campanya amb World Coo i possibles campanyes específiques

A.3. Relacions amb altres ONG: Tant a Nepal (Hugging Nepal) com participar a la Coordinadora s'ONG Solidàries de les comarques Gironines, buscant sinèrgies.

A.4. Comunicació a mitjans i xarxes: Col·laborar en peticions de mitjans per a entrevistes i promoure articles de difusió de l'acció de l'NG. Mantenir la presència a les xarxes

A.5. Comunicació interna: Mantenir els butlletins periòdics d'informació a socis, donants i simpatitzants que fan funció de seguiment de l'acció de HUN i de difusió.

	pressupost 23			
Aportació Nepal. Venda medicines.	13.000			
Aportacions ONG:	59.000			
Aportacions socis:		29.000		
Aportacions puntuals:		30.000		
- Públics.				5.000
- WorldCOO				1.000
- Empreses				21.000
- Personals				3.000
<b>Ingressos</b>	<b>72.000</b>			
<b>Despeses</b>	<b>72.000</b>			
<b>A NEPAL</b>	<b>63.150</b>			
<b>Activitat:</b>		59.650		
<b>Medicines</b>			18.000	
<b>Transport medicines 2019</b>			6.500	
<b>Sous i Salaris:</b>			22.100	
contracte Marc				6.500
- Auxiliar Farmàcia				15.600
- Infermer				
- Suport neteja				
Suport adm. farmàcia				
<b>Arrendaments</b>			3.400	
<b>Taxes oficials vigents i tràmits</b>			550	
<b>transport i dietes</b>			4.000	
Transport Marc		transport i dietes de varis		4.000
Dietes varis				
Transport material				
<b>Subministraments (llum, telf., wifi)</b>			400	
<b>Tràmits oficials diversos a NEPAL</b>			200	
<b>Adequació espais i equipament</b>			1.000	
<b>Varis. Assist. humanitària</b>		3.500		
Suport sordmuda:			500	
altra	altra. (campanyes vacunacions, ,.. )		1.000	
vari. Suport activitats	malalts a KTM		2.000	
<b>A CATALUNYA</b>	<b>8.850</b>			
<b>Comissions (bancàries, WCoo,..)</b>		1.000		
<b>Copisteria, RRPP, comunicació</b>		100		
<b>Pagament deute Marc</b>	Coordinadora	100		
<b>Nova web i manteniment</b>		800		
<b>SS contracte Marc</b>		3.000		
<b>Lloguer sala Assemblea</b>		70		
<b>Suport administratiu</b>		2.500		
<b>Vari</b>		1.280		



**INFORME DE SITUACIÓ**  
**HEALTH US NEPAL (HUN)**  
**Gener 2023**

Elaborat per: **Marc Boix Bruguera**

## **HEALTH US NEPAL (HUN) – INFORME DE SITUACIÓ**

Portem més de 5 anys sobre el terreny amb dedicació plena. Hem aconseguit fer de Health Us Nepal (HUN) una marca i un exemple de bon funcionament, això gràcies al suport de tots vosaltres. Partíem de que a Humla, no arribava ni un paracetamol quan més es necessitava.

Hem llogat i equipat el centre de Simikot en unes condicions estables, tenim la farmàcia i un petit consultori adjacent. Donem atenció mèdica, dispensem medicaments i proporcionem educació sanitària. En els darrers anys, hem pogut ampliar el centre amb un segon local al costat. Vam iniciar amb 60 tipus diferents de medicaments, i ara en tenim a prop de 400.

Actualment la mitjana de pacients que passen per la farmàcia supera els 40, però són molt escassos els registres que superin els 70 o que siguin inferiors a 25. L'ús de la farmàcia és més estable i regular. Els últims dos anys, la proporció de pacients amb prescripció de l'Hospital públic ha passat d'un 20% a més del 60% (de 40 pacients al dia, uns 25 són de prescripció hospitalària per la nostra farmàcia i 15 al consultori). Al cap de l'any passen més 14.000 persones pel nostre centre de Simikot.

L'assistència a domicili a dins de Simikot és el que més hem reduït als darrers anys, hem passat de 4-5 al dia a l'inici, actualment en fem unes 10 al mes.

Les visites regulars als pobles remots segueixen igual que en els seus inicis. Estada de 7-10 dies al mes, cobrint bàsicament els pobles de Thee, Takla, Bamta i Choura.

Arribant aquest punt, mentre anem treballant i acumulant recursos per l'objectiu final ( la construcció del centre mèdic), plantegem fer aquest pas de donar relleu al nostre equip d'Humla perquè ells continuïn amb la feina iniciada i feta conjuntament. Considerem que aquest funcionament està molt consolidat i madur. En aquests últims 7 mesos, de fet és una realitat el seu funcionament autònom sense cap incidència. Suposa un objectiu aconseguit, perquè no ho traspassem a unes mans noves, ho fem a les mans que ens han acompanyat des de sempre. És un equip jove, amb energies, ganes i obert a practicar i aprendre maneres noves i diferents de fer les coses, capaços d'apartar-se dels costums de la seva societat. Ells creuen en el projecte HUN.

### **L'equip a Nepal i les seves funcions:**

1. **Narayan Phadera (30 anys):** Farmacèutic. La persona de més antiguitat, des de l'inici 2018. A part de dispensar medicaments, ajuda en la cura de ferides i el seu maneig i seguiment posterior, ajuda en el maneig del tractament parenteral, implicació directe i activa en els programes de formació, fa les comandes i fa el seu seguiment, gestions amb la distribuïdora de Nepalganj, gestió i seguiment del cargo (transport de medicines des de Nepalganj) , coordinació i comunicació contínua amb els Health Post amb els que fem sinèrgia, lidera l'equip humà i fa reunions mensuals amb tot el personal per analitzar deficiències, problemes i després proposar canvis i solucions al respecte.
2. **Tejendra Shahi (27 anys):** Health Assistant i tècnic de radiologia. Des de l'any 2020. Visita malalts, sap discriminar malalties greus i derivar-los a l'hospital públic. Orientació diagnòstica i tractament de malalties més bàsiques i comunes: malalties respiratòries (infeccions respiratòries, asma, problemes respiratoris estacionals i de tipus al·lèrgics, seguiment dels MPOC i maneig de les seves recaigudes), digestives (gastritis, gastroenteritis agudes, dispèpsies, diarrees de diferent orígens, dolors espasmòdics) problemes reumàtics aguts, migranyes, control i seguiment dels pacient hipertensos i diabètics; cura de ferides i gestió tractament parenteral.
3. **Kali Bhadur Bohara (25 anys):** Comptable. Incorporat al Desembre 2021. La seva principal feina és control de l'estoc, arxiu de factures, registre de les despeses i dels ingressos de la farmàcia, pagament llum, aigua,



internet i telèfon del centre. En els últims mesos ha començat a fer pagaments de cargo, i pagaments bancaris de la cotització de la seguretat social dels nostres treballadors.

4. Bimala Rawat (23 anys): Responsable de neteja i manteniment a mitja jornada. Noia en risc d'exclusió social, família molt humil i òrfena des de molt petita. Ha enviadat recentment i és mare d'un nen de 8 anys que està al seu càrrec.
5. Distribuidora de medicines Miteri de Nepalganj: La nostra principal proveïdora de medicaments i material mèdic. Hi tenim una bona relació professional. És eficient i s'adequa a les nostres necessitats i requisits. Una cosa tan evident com que solament ens envii i facturi el que es demana, medicaments de llarga data de caducitat, transport fins al magatzem de cargo de l'aeroport, només paguem quan arriba la comanda a Simikot. Ara les comandes són més petites i més dinàmiques; funciona bé i ens permeten un millor control i gestió de l'estoc.
6. Bijya Yadav Cargo Aeroport Nepalganj: Recepció comanda del Miteri, lloguer de magatzem i enviament medicaments a Simikot. Només es fa el pagament un cop ha arribat la comanda a Simikot. Malgrat les dificultats de transport a Simikot, s'ha millorat l'enviament i recepció dels medicaments en els últims anys. La dinàmica del cargo és bona excepte durant la temporada alta de turisme: mesos d'abril fins juliol. Veient aquesta problemàtica ja fem previsions de les comandes i reserva d'estoc per aquestes èpoques i a l'hivern.
7. Hospital públic de Simikot: Al llarg d'aquests anys hem passat per alts i baixos en la relació i funcionament amb ells. Al principi ens veien com la competència. Però amb el temps els hem demostrat que érem un complement per ells, que podien comptar amb nosaltres amb el que necessitessin, de la mateixa manera que nosaltres comptàvem amb ells; i que tenim un objectiu comú: treballar per la salut de la gent d'Humla. Amb aquest lema, l'any 2020 i 2021 va ser el moment de màxima relació i coordinació amb ells, perquè hi havia dos metges locals i ens vam fer amics treballant conjuntament. Però a l'inici del 22 els dos metges locals van marxar d'Humla per fer l'especialitat i completar la seva formació. Però seguim amb sinèrgia amb l'Hospital de Simikot.
8. Club social de Joves de Thee: Club amb registre oficial des del setembre 2019. Integrat per nois i noies estudiants universitaris de Thee. Recapten fons per ajudar en situacions de catàstrofes en la població de Thee com incendis, inundacions, ensorrament d'habitatges, accidents domèstic/laborals i malalties greus que necessiten trasllat a Kathmandu. A la capital on estudien la majoria dels membres, organitzen trobades per les festes i celebracions típiques d'Humla, amb la intenció de mantenir la cultura, història i tradicions pròpies. També es mobilitzen per la recepció dels malalts de Thee que són traslladats a Kathmandu, ajuden en el seu acompanyament, visita i seguiment durant el seu ingrés hospitalari. Per últim cal destacar que s'ocupen del maneig de la gent de Thee que es mor a Kathmandu d'acord amb les seves creences religioses i culturals. Comptem seguint fer sinèrgies amb ells, especialment en els esdeveniments relacionats amb la salut.

#### **Accions principals del projecte:**

1. Farmàcia
2. Centre d'atenció mèdica
3. Visites i atenció mèdica a vil·les remotes d'Humla

#### **Altres accions regulars:**

1. Campanyes de desparasitació als pobles remots: un cop a l'any, al mes de Març.
2. Sinèrgies amb els Health Post dels pobles remots: enviament de medicaments bàsics ( amoxicil·lina, azitromicina, cefixima, metronidazol, infect V, omeprazol, ranitidina, paracetamol-ibuprofè, diclofenac,

complex vit. B, ferro i acid fòlic). Es fa enviament 2-3 cops a l'any: Health post de Karpunath Gowpalika, el de Takla, el de Gothi, Unapani, Rae, Sarkegard i Dadaphae.

3. Programes d'educació i correcció del símptoma Pica: aquest trastorn és resultat de l'alimentació monòtona i incompleta d'Humla, per tant desnutrició i malnutrició general de la població, però sobretot als infants. Aquest dèficit nutricional fa que molts infants tinguin l'instint i la necessitat d'ingerir terra, llepar i rosegar pedretes per suplir les seves carències minerals. Nosaltres, sobretot en l'època de l'hivern fem la campanya del suplement alimentari, amb vitamines i minerals.
4. Cursos de formació continuada del personal sanitari amb coordinació amb l'Hospital públic de Simikot. Era trimestral amb durada de 3 dies. Es va iniciar a l'any 2020 amb molt bon resultat.
5. Hem aconseguit educar la població d'Humla sobre malalties com les crisis convulsives, epilèpsia, ictus i patologies psiquiàtriques. Acceptació gradual de que es tracten de malalties amb un tractament i maneig mèdic i no cosa de bruixeria. Seguim amb aquesta tasca educadora, a més de facilitar medicaments i seguiment un cop s'ha derivat el pacient a Kathmandu i se li ha diagnosticat i prescrit el fàrmac.
6. Registre separat de l'ús dels medicaments psicotròpics (antipsicòtics, ansiolítics, antidepressius), des de l'any 2022 arrel del seu mal ús entre els joves. Es fa en coordinació amb la comissaria de policia local.
7. Visites a centres educatius per educació sanitària.
8. Gestió i ajuda en el trasllat hospitalari a Kathmandu de pacients greus. Una mitjana de 15 pacients a l'any amb ajuda econòmica d'entre 5.000-50.000 rupies (35 a 350 €) depenent dels casos.
9. Ajuda al Club social de Joves de Thee: Nosaltres portem 2 anys de relació amb ells ajudant en diferents de les seves activitats, de moment hem col·laborat en varies ocasions en el trasllat i tractament del malalts greus i esdeveniments esportius.
10. Ajuda a la nena sorda-muda de Unapani, al centre educatiu especial de Dulhi (Sarkegard).

Podem afirmar que hi ha un abans i un després de l'arribada a Humla. La farmàcia i el sistema d'aprovisionament de medicaments estan consolidats havent-se posicionat com l'únic establiment amb garanties sanitàries de la zona. L'atenció als malalts a les dependències annexes a la farmàcia així com les visites a les vil·les remotes han permès guarir un gran nombre de persones. Les campanyes de sensibilització per a instaurar hàbits saludables entre els nens comencen a donar els seus fruits fent canviar els usos familiars. Les ajudes per a traslladar malalts crònics o greus a la capital han estat vitals per a salvar vides. Donem confiança i tranquil·litat a un gran grup de població (més de 14.000 usuaris anuals) que saben que allà trobaran els serveis i les medicines que necessiten i que altrament no trobarien.

Ben segur que aquesta nova situació representa tot un repte. L'única manera de superar-lo serà amb la complicitat i responsabilitat de l'equip humà que disposem a Simikot i amb l'objectiu final de consolidar una solució autònoma i autòctona a alguns dels greus problemes de la regió d'Humla.

Hem exigut compromís, dedicació i professionalitat a aquest equip d'Humla. Hem sigut exigents i paral·lelament hem respost amb millores per a ells. Per això se senten privilegiats de formar part del nostre projecte i de treballar per nosaltres.

Tota aquesta feina i estructura creada té un gran valor, es mereix un vot de confiança per la seva continuïtat, moltes persones d'Humla depenen d'això.