

REISEBERICHT 8. BIS 18. NOVEMBER

Ein großer Teil unserer Reisegruppe ist wohlbehalten seit dem 19. November wieder zurück in Deutschland. Auf Gudrun's Tagebuch in Facebook könnt ihr verfolgt haben, was wir dort alles gemacht haben.

Hier kommt der ausführlichere Bericht. 2389 Bilder anschauen, und die besten raussuchen - nix einfaches....

FREITAG, 8. NOVEMBER, ANREISETAG

Am Tag davor haben wir uns Sorgen gemacht, ob der Flug von Stuttgart nach Brüssel überhaupt stattfindet. Es sollte ein Auftragsflug von SN Brussels sein, und der war nicht betroffen. Super. Raus aus den Federn um 1.45 Uhr, kleines Frühstück, mit Brigitte ab ins Auto kurz vor 3 Uhr, in 72510 Frohnstetten Martha und Klaus abholen, mit 2 Fahrzeugen sind wir nach Stuttgart zum Flughafen gefahren.

Gudrun, Martha und Brigitte haben wir mit dem Gepäck aussteigen lassen, Klaus und ich sind nach Echterdingen, um unsere beiden PKW auf einem Parkplatz dort abzustellen.

Zurück zum Flughafen, die Damen hatten das Gepäck schon aufgegeben und eingecheckt. Wir hatten einen Koffer als Übergepäck angemeldet, aber die Dame am Schalter meinte, wir hätten doch jeder 2 x 23 kg mitnehmen können?!! Auf der Buchung stand je 1 Stück - sehr ärgerlich, wir hatten uns beim Packen sehr eingeschränkt. Die Erleichterung kam von von Martha und Klaus: je 1 Picolo!!

Der Flug nach Brüssel war pünktlich. Dort mussten wir noch unsere Boardingkarten abholen, die reservierten Sitzplätze für 70€ waren nicht aufzufinden.

Letztendlich lief dann alles reibungslos, die Ankunft in Gambia eine halbe Stunde früher als erwartet.

Dr. Gaye's Fahrer hat uns am Flughafen abgeholt und zum Bakotu-Hotel gebracht. Ankommen, auspacken, und noch bis Mitternacht zusammensitzen, und dann ab ins Bett.



SAMSTAG, 9. NOVEMBER

Svenja und Sven sind am Freitag ins Bakotu umgezogen. Am Samstagmorgen haben wir uns zum gemeinsamen Frühstück getroffen.

Dr. Gaye selbst war am Morgen unser erster Besucher. Es gehe ihm gut soweit, sagt er. Ihm haben wir unseren Insulinkoffer mitgegeben, damit das Insulin so schnell wie möglich in den Kühlschrank kommt. Natürlich war unser Gesprächsthema Nr. 1 die Zukunft des Typ1-Projekts. Er möchte in

absehbarer Zeit damit aufhören, und wir haben darüber gesprochen, wie es weitergehen kann. Später am Vormittag kam Sukai Kah, sie hat ihren Arbeitsplatz als Krankenschwester in eine andere Klinik verlegt und hilft grad, den Weltdiabetestag zu organisieren. Sie hat tolle Visionen, für die es aber immer Geld benötigt. Ein Diabeteszentrum....

Am Nachmittag kamen Isatou Jallow und Ousman Ceesay ins Hotel. Das sind die beiden, die für unseren Verein und die Pakala-Klinik Familien mit Diabetikern besuchen. Wir haben nochmals über die Wichtigkeit der grünen Karteikarten gesprochen und über einen monatlichen Bericht für uns. Svenja und Gudrun haben sich mit den beiden zusammengesetzt, sie wurden mit einem Libre-System versorgt. Svenja hat 5 Systeme mitgebracht, mit je einem Sensor für 14 Tage. Wir sind gespannt darauf, was sie damit für Erfahrungen sammeln werden. Ob sie damit begeistert sind, war schwer zu einzuschätzen.

Am Abend waren wir zum Essen bei Amie Colley eingeladen. Sie hatte alle Hände voll zu tun, wir sind mit 7 Personen aufgeschlagen.

Heute Nacht um 1 Uhr soll auch unser vom Streik betroffener Torsten ankommen...



SONNTAG, 10. NOVEMBER

Der vom Streik der Flugbegleiter betroffene Torsten ist heute Nacht um 1 Uhr im Hotel angekommen, toll!

Am Vormittag haben wir zunächst einen Spaziergang am schönen Kotu-Strand gemacht.

Nachmittags waren wir mit Fatou Janha (mit 50kg Reis im Gepäck) verabredet, sie wohnt in Sinchu Alaghie. Sie hat im Mai 2 Nähmaschinen bekommen, und einen entsprechenden Kurs besucht. Sie hat sich toll entwickelt, und möchte gerne weitermachen.

Danach sind wir zu den Jallows nach Labakoreh. Der Vater Essa spritzt mittlerweile Insulin am Abend. Messgeräte gibt es nur zwei, für 4 Personen...upps.

Die Insulindosis wurde erhöht, der Vater hat am Morgen immer so ca. 15 mmol. Momodou, der Bruder von Sirra und Ramatoulie, hat gute Werte, er hat mit seinen 28 Jahren im Februar 2019 Typ1 bekommen. Wir sind gespannt auf die 4 HbA1c-Werte am Freitag...

Zum Abendessen ging es zu Musa's Bendula unweit des Senegambia. Als wir wieder zurück im Hotel waren, sind Monika und Helga wohlbehalten im Hotel angekommen. Nun waren wir fast komplett.





Diese tollen Fotos hat Torsten gemacht...



MONTAG, 11. NOVEMBER

Ein Besuch heute am Arbeitsplatz von Sait Dem, einem unseren "Diabeteszwerg" (sorry) in seinem Nähshop an der "Cow-Junction" in Serrekunda. Er war übergelukkig, dass wir ihn besucht haben. Für 1150 Dalasi haben wir ihm einen Sack mit 50kg Reis dagelassen. Sein Smartphone hat ihm jemand weggenommen, gestohlen, bei seiner Körpergröße leicht möglich. Spontan hat unsere ganze Gruppe Dalasi zusammengelegt, sein Chef wird ihm dabei helfen, ein neues (gebrauchtes) Telefon zu besorgen.

Weiter ging es zu Maimuna Badjie (wieder mit 50kg Reis im Gepäck), sie wohnt in Bundung. Ihre Tochter Mariama Badjie, 9 Jahre alt, ist eine unserer kleinsten Schützlinge. Wir sind in ihre Schule, haben sie dort besucht und mit nach Hause genommen. Sie war die dritte Person, die von Svenja und Gudrun mit einem Libre versorgt wurde. Bei ihrer Mutter ist sie bestens aufgehoben, sie kennt sich super aus, was ihren Typ1 angeht.



DIENSTAG, 12. NOVEMBER

Wir hatten uns vorgenommen, zwei Krankenhäuser genauer unter die Lupe zu nehmen, wo wir meinen, dass in Zukunft unser Typ1-Projekt weiterlaufen könnte. Am Vormittag hatten wir eine Verabredung im Kanifing Hospital. Um 10 Uhr hat uns Baboucarr M. A. Saine, der Klinikdirektor, empfangen. In diesem Krankenhaus gibt es eine Diabetesambulanz, die von Fr. Dr. Marcia Gonzalez geleitet wird. Eine recht klar strukturierte Ambulanz, mit einer Apotheke, Labor und einem Büro hinterlässt einen guten Eindruck bei uns. Es werden dort überwiegend Typ2er betreut, die Typ1er werden mit Mischinsulinen versorgt. Wie es mit dem Typ1-Projekt in Zukunft laufen wird, muss aber Dr. Gaye uns die nächsten Wochen und Monate geradeheraus sagen.

Mit Kwamla Elliott (unserem "Finanzminister"), bin ich heute am Nachmittag zusammengesessen, um unsere Schulden an Schulgeldern usw. zu begleichen. Sie liegen im mittleren vierstelligen Eurobereich.

Heute ist noch Carmen aus Tübingen angekommen, sie wird sich als Ergotherapeutin betätigen. Nun sind wir komplett.



MITTWOCH, 13. NOVEMBER

Der Termin im Edward Francis Small Teaching Hospital in Banjul (früher Royal Victoria Teaching Hospital) stand heute auf dem Programm. Svenja, Sven, Torsten (er hat extra dafür ein neues HbA1c-Messgerät "DCA Vantage" und Reagenzien dafür von Siemens besorgt), Gudrun, Carmen und Roland sind um 9 Uhr losgefahren.

Um 10 Uhr waren wir mit Peter, dem Diabetesambulanzleiter, verabredet. 20 HbA1c-Messungen wollten wir machen, von Diabetikern, die allesamt auf CT-Therapie eingestellt sind, und mit einer U100er-Spritze ihr Mischinsulin 30/70 aus einer 10 ml-Flasche aufziehen, und kein Blutzuckermessgerät besitzen! Der Langzeitzuckerwert wurde noch nie bestimmt. Etwa 100 Diabetiker werden von der Diabetesambulanz versorgt. Es gab schon auch Ergebnisse, die etwas besser waren als erwartet, so bei 9%, weitere lagen schon auch bei >14%, das entspricht einem Durchschnittszucker von mindestens 400mg. Wir haben einige Therapieanpassungen gemacht, was bestimmt schwierig ist, denn diese Diabetiker kannten wir nicht und hatten nur eine Momentaufnahme. Dr. Bernhard Mendy, Senior Medical Officer, macht dort die Diabetessprechstunde, natürlich war er dabei.

Unser Muhammed Willan war ebenfalls noch da, er kann zu den Messungen am Freitag und Samstag nicht kommen. Mit 13,2% hat sich sein Langzeitzucker wieder verschlechtert.

Am späteren Nachmittag haben wir Dr. Gaye in der Pakala besucht. Er hat uns informiert, dass

Salieu John (Sekretär der Gambian Diabetes Association, GDA), der sehr oft den Weltdiabetestag organisiert hatte, heute Morgen gestorben ist. Morgen um 11 Uhr sei das "Burial", die Trauerfeier. So wird der "March Pass" des Weltdiabetestages in unseren Herzen auch ein Trauermarsch. Ein Rundgang über den Albert-Markt war am Spätnachmittag unser Tagesabschluss.

Wo ist Klaus??

Da haben wir uns alle einen Bock geleistet...Als wir zum Abendessen zu Musa's Bendula mit unserem Abou-Taxi aufgebrochen sind, hat niemand bemerkt, dass er nicht dabei war!!!! Er war nur kurz zum Geldwechseln um die Ecke – und wir sind losgefahren. Kurz vor der Ankunft hat er sich per WhatsApp gemeldet: "Wo seid ihr??" Das bleibt uns allen in Erinnerung....





DONNERSTAG, 14. NOVEMBER, WELTDIABETESTAG

Um 9 Uhr war Treffpunkt am Qcell-Gebäude in der Kairaba Avenue, von dort sollte der Weltdiabetes-Marsch zum "Youth Monument" an der Westfield-Kreuzung stattfinden. Wir waren pünktlich da, aber wo blieben denn weitere Teilnehmer?? Im Laufe der nächsten Stunde haben sich doch an die 200 Menschen versammelt, und als die Polizeikapelle gegen 10 Uhr eingetroffen ist, die Instrumente abgeladen hatte, die extra für den Weltdiabetestag gedruckten T-shirt's übergestreift wurden (hat nicht für alle gereicht), konnten wir durch die sehr belebte Kairaba-Avenue unseren 2km-Marsch in Richtung Westfield-Kreuzung starten.

Dort gab es ein paar wenige Ansprachen. Verpflegung wurde gereicht und ein paar Interviews gemacht. Gegen 13 Uhr ging die Veranstaltung zu Ende, den Salieu John, Sekretär der "Gambian Diabetes Association", leider nicht mehr erleben durfte.

Mit Dr. Gaye und Eliman Jobe ist Roland zur Trauerfeier gefahren, um der Familie unsere aufrichtige Anteilnahme zu überbringen.

Svenja und Sven mussten heute schon ihre Koffer packen, um zurückzufliegen. Wäre schön gewesen, wenn wir die beiden die nächsten zwei Tage dabei gehabt hätten. Abou, unser Taxifahrer, hat sie zum Flughafen gefahren.



FREITAG/SAMSTAG, 15./16. NOVEMBER

Heute und Morgen standen die Labormessungen in der Pakala-Klinik an. Am Freitag waren Gudrun, Torsten, Klaus und Roland dabei, am Samstag gesellten sich Monika und Helga dazu. Eliman Jobe und Jim waren im Labor behilflich, und wir alle haben fleißig zusammengearbeitet.

Der Ablauf ist ja immer etwa gleich. Torsten und Gudrun im Labor, Klaus und Roland im Arztzimmer, um die Blutzuckermessgeräte auszulesen. Blutdruck wurde bei allen gemessen, eine

Dame mit Typ1 wurde umgehend zu Dr. Gaye geschickt, mit RR 150/110.

Am Freitag waren es 22, am Samstag 29 Typ1er.

Peter hat am 15. November ebenfalls einen Libre gesetzt bekommen. (Hier ist sein Bericht, den er uns am 2. Dezember übermittelt hat: Hi Gudrun, sorry for the late reply. This is my observation of the use of the Freestyle Libre 2. The good thing about the Libre testing machine is, that it gives you a lot of information as you want, that makes diabetes life more easier to manage and control. The basic things why I like the FreeStyle Libre 2 are:

1. it offer alarms for low glucose and high,
2. it also offer signs on the machine if your blood sugar is gradually going low or high or is on a controlled level,
3. you can test your blood sugar as much as you can within the 14 days of the sensor expiration,
4. with the freestyle libre 2, one can get good HBA1C levels.

Thanks once again for the aid. God bless you and all your team.)

Insgesamt hatten wir den Eindruck, dass sich einige Langzeitzuckerwerte verbessert haben. Im November 2018 war der Durchschnittswert über alle gemessenen Werte 11,24%, im Mai 2019 10,83%, und jetzt im November 10,40%. Das hat natürlich keine klinische Relevanz.

Ein Erklärungsversuch ist sicher die tolle Arbeit unseren beiden "Angestellten" Isatou Jallow und Ousman Ceesay, und auch das im "Hintergrund" wachsende Diabetikernetzwerk untereinander. Klar, solche beiden Tage wirbeln die Pakala-Klinik im Wartebereich durcheinander, es wird gelacht und diskutiert – für uns ein gutes Zeichen - aber in der Klinik nicht so gerne gesehen.

Wieder war es so, dass unsere sechs bekannten Damen (3 Erwachsene und 3 Jugendliche) auf ihrem superschlechten Wert mit >14% auf der Stelle trampeln. Die 4 Jallow's aus Labakoreh haben, bis auf den Papa Essa, tolle Werte: 5,8 (!!), 7,4%, 6,7% (und 9,6%). Beim Vater wurde die Insulindosis erhöht, damit er bessere Nüchternwerte erreicht.

Für unseren nächsten Aufenthalt haben wir uns vorgenommen, mit allen Betroffenen einen Stimmgabeltest zu machen.

Am Abend waren wir traditionell bei Eliman Jobe und seiner Familie eingeladen.





BEI ELIMAN DAHEIM



SONNTAG, 17. NOVEMBER

Abou hat uns am Morgen abgeholt, Torsten, Monika, Helga und Roland sind nach Brikama aufgebrochen.

Als erstes sind wir zur Familie Jallow, damit Helga die Familie kennenlernen kann. Ousainatou, die Mutter von Suwadou (Typ1, 9 Jahre alt) hat uns wiederum Latthiri serviert. Dass Suwadou grad in Guinea verweilt, wussten wir. Dort wird sie von einem traditionellen Heiler behandelt, der versucht, ihre Bauchschmerzen zu lindern. Ihm wurde aber verboten, das Insulin abzusetzen. Wir hoffen, dass er es nicht tut!!

Ein kurzer Besuch bei der Familie von Bakary Sanneh, dann ging es auch schon weiter zur Familie von Lamin Dibba. Ein ernstes Gespräch mit seiner Schwester, wegen dem nun schlechten Langzeitzuckerwert bei Basirou von $>14\%$. Sie muss ihn vor allem am Nachmittag besser kontrollieren (da hat er die schlechtesten Werte!!), und auch in seine Schule gehen, damit der Lehrer ebenfalls ein Auge auf ihn hat. Basirou's Schulzeugnis ist hervorragend.

Die Einladung von Binta Dibba zum (2.!) Lunch haben wir gerne angenommen. Alle Mädels von dort, Basirou und wir sind ins Taxi eingestiegen, haben einen Zwischenstopp am Beautysalon von Binta eingelegt, und nach einer Besichtigung ging es zurück zum Hotel.

Am späten Nachmittag hat sich Roland nochmals mit Isatou und Ousamn verabredet, um die weiteren Schritte zu besprechen. Eine Idee ist, und die kam von den Beiden, dass sie jeweils am Wochenende (Freitag, Samstag, Sonntag) die (eher jüngeren) Typ1er einladen, um sie unter ihre Fittiche zu nehmen (richtig messen und spritzen).



AM KOTU-STRAND



MONTAG, 18. NOVEMBER

Kofferpacken am Morgen, einige Stunden noch am Strand verbringen, das hat auch Roland mal gutgetan.

Am Nachmittag kam Amie Colley mit ihrem Baby vorbei und hat uns besucht.

Gewürdigt werden muss noch die Arbeit von Carmen, Ergotherapeutin aus Tübingen, die nicht nur ein paar aus unserer Gruppe "gerichtet" hat, sondern auch in der Pakala-Klinik und im Kanifing-Hospital viel unentgeltliche Arbeit geleistet hat. Sie wird bis Mitte Dezember in Gambia bleiben.

Sehr rechtzeitig sind wir um 16.30 Uhr zum Flughafen gestartet. Der Verkehr ist mittlerweile so chaotisch, und wir wollten rechtzeitig – und nicht zu spät – dort sein.

Es lief ordentlich und reibungslos, der Abflug war pünktlich. Über Dakar gings nach Brüssel. Dort wurden wir unweigerlich daran erinnert, dass Weihnachten bald vor der Türe steht.



DIENSTAG, 19. NOVEMBER



Wo ist Klaus?

Wo ist Klaus?? Er hatte sich im Flieger seinen Becher (mit Wasser) über sich gekippt – und irrt grad im Flughafen in Brüssel herum – um sich mit Unterwäsche neu einzukleiden.

Aha, da ist er wieder!!

Mit einer leichten Verspätung sind wir in Stuttgart um 10 Uhr gelandet. Puh - kalt da draußen.

Das war es mal wieder. 10 Tage sind halt einfach kurz, um die viele Arbeit, die dort wartet, umzusetzen.

Die nächste Reise ist schon geplant, sie wird stattfinden vom 9. bis zum 30. März. Gerne nehmen wir Interessierte mit! **Ihr könnt euch gerne melden!!!!**

Eure Gudrun und Roland und das gesamte Team