

März 2020

Reisebericht 9. bis 31. März 2020

Wir sind wohlbehalten seit 23. März Mitternacht wieder zurück, mit dem Rückholprogramm der BRD-Regierung und der deutschen Botschaft. Vielen Dank an alle, die uns zurückgeholt haben!! Eigentlich wollten wir bis zum 30. März bleiben....Doch seit der Nacht vom Montag, 23.3., auf Dienstag, 24.3., darf niemand mehr nach Gambia ein- oder ausreisen. Der nächste offizielle Flug soll am 2. Mai in Gambia landen.

Montag, 9. März, Anreise

Wie immer an unserem Abreistag, morgens um 2 Uhr klingelt der Wecker, ein kleines Frühstück, die Reste noch in den Koffer packen, alles einladen ins Auto, um 2.50 Uhr ging es los, zum Flughafen nach Stuttgart.

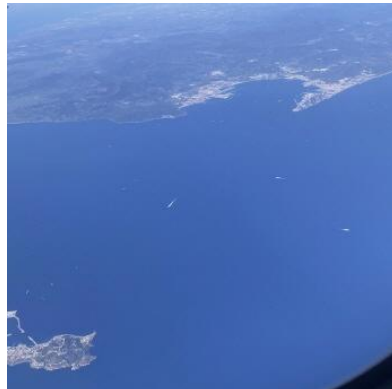
Dort haben wir Cornelia und Christian Schwarzenberg aus Hechingen getroffen. Christian hat eine Schwerpunktpraxis Diabetes in Hechingen.

Wir mussten unsere 3 zusätzlichen Koffer (2 waren voll mit Insulin) bezahlen. So pünktlich waren unsere Flüge noch nie.

Nach der Zwischenlandung in Dakar sind wir absolut pünktlich um 17.30 h in Gambia gelandet (1 Stunde Zeitverschiebung).

Ohne Probleme mit unseren Insulinkoffern sind wir durch den Flughafencheck gekommen, es wurde Fieber gemessen, bei uns allen hat es normale Körpertemperatur angezeigt.

Um 19.15 waren wir im Bakotu.



von rechts: Conny, Christian, Gudrun, Roland / Gibraltar / Mittagessen im Flieger (Brussels)



Schlafen im Flugzeug

SN Brussels

im Bakotu

Dienstag, 10. März

Für heute haben wir uns nicht viel vorgenommen. Frühstück im Bakotu, Koffer auspacken, alles sortieren, ein Spaziergang am Strand, mit den Leuten schwätzen, und am Nachmittag den morgigen Tag organisieren, einfach ankommen...



Gudrun und Conny vor dem Bakotu / Frühstück im Bakotu



Lamin, Rezeptionist im Bakotu



Im Bakotu Hotel



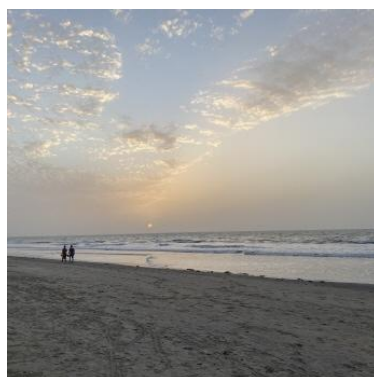
Am Strand



Strandspaziergang



Ein Wizzard



Am Abend am schönen Kotu-Strand

Mittwoch, 11. März

Ousman Jammeh war der erste Besucher heute am Morgen, er hat Insulin für eine Klinik in Brikama abgeholt. Wir erwarten heute fünf von unseren Typ1ern, um mit ihnen Flash Glucose

Monitoring zu machen. Isatou Jallow und Ousman Ceesay sollten mit dabei sein. Am Morgen alles vorbereiten, nochmals die Geräte aufladen, an den PC hängen und die Namen eintragen. Starten wollten wir um 13 Uhr. Der erste war Musa, er kam um 11 h, die letzte Dame kam um 14h.):- Trotzdem hat alles ganz gut geklappt....Nach gründlicher und doch auch etwas chaotischer Einweisung waren wir gegen 16 Uhr damit fertig. Christian und ich haben nebenbei noch die Messgeräte ausgelesen. Immer sehr interessant.

Nun haben sieben Typ1er für 14 Tage einen Libre: Mariama, Ida, Medina, Sait und Musa, und auch Isatou und Ousman konnten nochmals versorgt werden. Alle wollen wir ab nächster Woche monitoren, sie sollen ja scannen und weiter blutig messen, um daraus zu lernen, was sie an ihrem Stoffwechsel besser machen können.

Mariama und Musa wollten unbedingt in den Hotelpool, Gudrun und Conny sind mit ins Wasser. Danach waren alle hungrig, und wir haben sie zum Abendessen (oder Mittagessen?) eingeladen. Zu dem geplanten Arbeitsgespräch mit Isatou und Ousman sind wird nicht mehr gekommen... Zur Entspannung waren wir im Paradise zu Abendessen.



Ousman Jammeh



Vorbereitungen Workshop



Gudrun setzt Libre bei Musa



Libre2 für Mariama



Medina und Ida (mit Libre2)



Im Workshop



Im Workshop



Musa, Gudrun, Mariama und Mutter schwimmen lernen





Mariama, Gudrun und Musa



Beim Lunch



Beim Abendessen

Donnerstag, 12. März

Aufgebrochen sind wir heute zum Edward Francis Small Teaching Hospital (EFSTH, ehemals Royal Victoria Teaching Hospital, RVTH), um 10 Uhr waren wir mit Peter Gomez in der Diabetesambulanz verabredet.

Er hatte einige Typ1-Diabetiker eingeladen, zur Langzeitzuckermessung. Alle wiederum auf Mischinsulin eingestellt. Entsprechend waren die Ergebnisse, die ersten alle mit einem HbA1c >14. Die letzte Dame hatte 8,1%, dies war das beste Ergebnis. Diagnose im August 2019, 5 Monate Metformin, dann Mischinsulin....

Conny und Christian sind später auf den Albert Markt im Zentrum von Banjul. Nach Beendigung unserer Arbeit haben wir sie dort getroffen.

Zurück im Hotel, sind Conny, Christian und Gudrun zum Strand. Am Nachmittag kam Mr. Elliott, unser "Finanzminister". Wir haben unseren Finanzausgleich erledigt, das heißt, unser Verein hat ihm all die Auslagen an unsere Diabetiker seit November erstattet. Sheriff Sanyang (Typ1) kam später, er lernt Elektriker. Weil er Talent hat, konnte er ab Januar als einer (mit vier weiteren Personen) von insgesamt 75 Schüler in den Level 2 aufsteigen und dort weitermachen.



Anlassen wie im Gangsterfilm



Nach Banjul unterwegs



HbA1c im EFSTH



Abou und sein HbA1c



Patientenakten



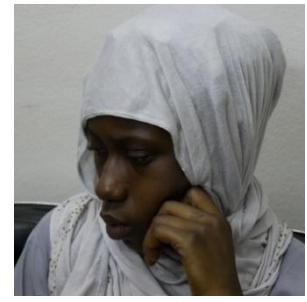
Am Vantage mit Peter



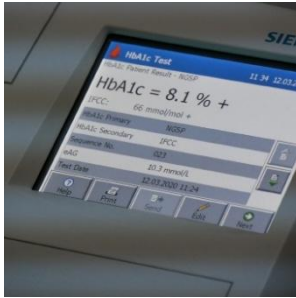
Peter in der Diab.-ambulanz



Im Gespräch



Warten auf Ergebnis



HbA1c 8,1%



Besuch des Albert-Markts in Banjul

Freitag, 13. März

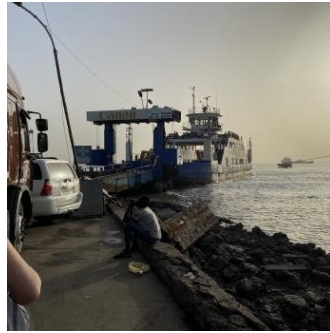
Heute morgen haben wir unseren geplanten Trip in den Nationalpark Fathala im Senegal angetreten. Nach einem kleinen Frühstück um 7 Uhr ging es mit Abou, unserem Taxifahrer, gleich nach Banjul zur Fähre. Sie lag schon am Kai. In 40 Minuten waren wir am Nordufer des Gambiaflusses angelangt. Von Barra aus sind es ca. 25 km bis zur Grenze des Senegal.

Dort wurde uns neben dem Einreisestempel Fieber gemessen, alle waren bei 36 Grad. Da ein Impfbuch verlangt wurde, und das hatten wir nicht dabei, wurden wir in ein Büro gebeten. Wir erhielten ein Impfbuch für je 250 Dalasi (ca. 5€), versehen mit Namen usw., und wir waren plötzlich, ohne Impfung, alle gegen Gelbfieber, Diphtherie und Cholera geimpft. Aha.

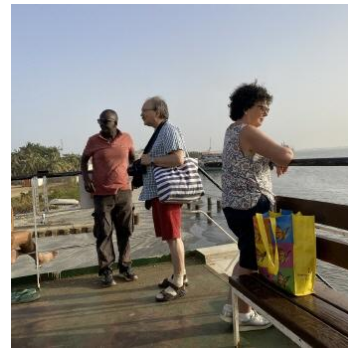
Von der Grenze sind es nur 12km bis zum Fathala-Nationalpark, einem Areal mit 2000 Hektar. Mit einem Landrover fuhren wir zu ein paar Stationen, und wir konnten Antilopen, Büffel, Zebras, Affen, ein Nashorn und ein paar Wildschweine beobachten. Weiter hinten im Park konnten wir noch 3 Giraffen sehen.

Nach einer kurzen Rast im Restaurant dort, mit einem schönen Krokodilteich dahinter, ging es dann auf die Heimfahrt.

Ohne Wartezeit an der Fähre ging es von Barra aus wieder zurück, in den Hafen nach Banjul, und dann ins Hotel.



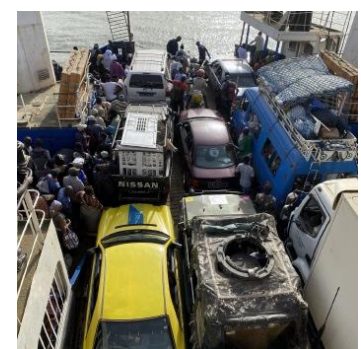
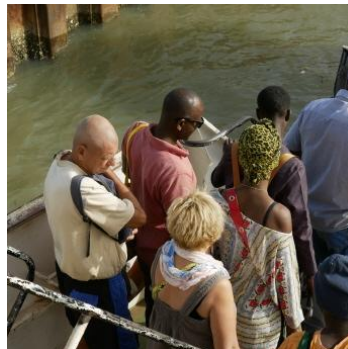
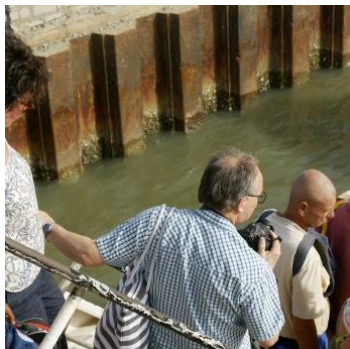
Auf dem Weg zum Hafen nach Banjul



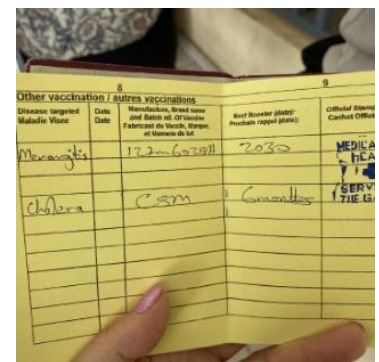
Im Hafen

Conny an der Reling

und Abou begleitet uns



In Barra geht es runter von der Fähre

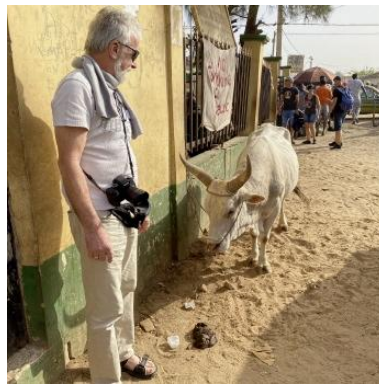


Händewaschen an der Grenze

Unsere Impfbuch wird ausgestellt für ein paar Dalasi



Angekommen



Hier zwei Ochs



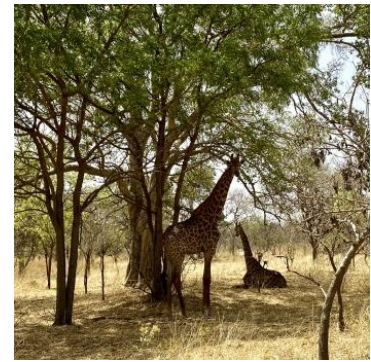
Zebras im Park



Springböcke



Nashorn



Giraffen



Krokodilteich



Schee wars!

Samstag, 14. März

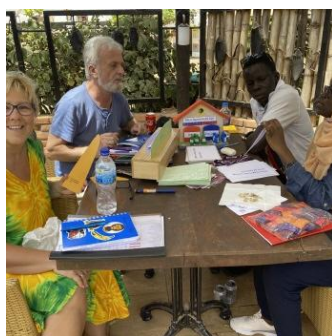
Heute Morgen kamen Isatou Jallow und Ousman Ceesay ins Hotel, das sind unsere beiden, die hier Familien mit Diabetikern besuchen. Zum Beispiel bei Isatou daheim ein Diabetestraining anbieten und durchführen (am Wochenende), und auch in der Pakalaklinik helfen, wenn Dr. Gaye Unterstützung braucht.

Zunächst haben wir den Insulinkasten mit den Wirkprofilen der Insuline diskutiert, und dann die Insulinfabrik. Beides wurde von Gudrun vom Seminar von NovoNordisk mit Barbara Müller vor ein paar Wochen mitgebracht.

Ein weiteres wichtiges Thema waren die Karteikarten, die für jeden uns bekannten Typ1er angelegt sind. Die wollen wir nun online stellen mit Microsoft 365, damit wir alle jederzeit die aktuellen

Daten zur Verfügung haben. Eine Vorlage hat uns Sven geschickt. Wir waren etwas überrascht, was die beiden alles machen, es ist wesentlich mehr, als wir gedacht hatten. Also soll und muss auch das Berichtswesen verbessert werden. Auch die Daten aus dem Scanner des Libre haben wir angeschaut, die letzten 3 Tage sahen bei beiden wirklich gut aus. Vier Stunden saßen wir zusammen, und als die beiden sich auf den Heimweg gemacht hatten, hat uns Dr. Gaye besucht. Auch mit ihm haben wir über das Projekt gesprochen.

Mit einem Spaziergang am Strand hat dieser Tag geendet. Conny und Gudrun haben zwei Butterfische gekauft, die wir in die Hotelküche gebracht haben, für ein leckeres Abendessen. Corona ist natürlich auch bei uns ein ständiges Thema. In Gambia gibt es laut Dr. Gaye noch keinen bestätigten Fall. Es kommen keine neuen Touristen hier mehr an, das wird dem Land auf Dauer nicht gut tun.



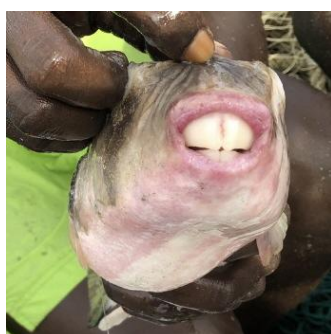
Vorbereitungen für das Gespräch mit Isatou und Ousman im Bakotu

Isatou



Ousman und Isatou

Happy fisherman



Butterfisch



Am Strand – Echte Gürtel??



Unser Butterfisch

Sonntag, 15. März

Die Unruhe unter den Urlauber hier wird immer größer, in Deutschland und der Welt, überall spitzt sich die Lage zu.

Christian und Conny sind heute am Morgen in die Familie von Abou, unserem Taxifahrer. Er ist ja auch einer "unserer" Patienten. Christian wollte dabei sein, wie ein Lunch vorbereitet wird. Von Anfang an. Einkaufen auf dem Markt, bis hin zum fertigen Essen, das dauert von 9 Uhr bis 15 Uhr....

Gudrun und Roland sind am Nachmittag dazugekommen. Teststreifen, Insulin und Metformin für Abou im Gepäck. Und ja, Abou hat zwei Frauen!

Als Gastgeschenk gab es 50 kg Reis, Zucker und Attaya-Tee.



Montag, 16. März

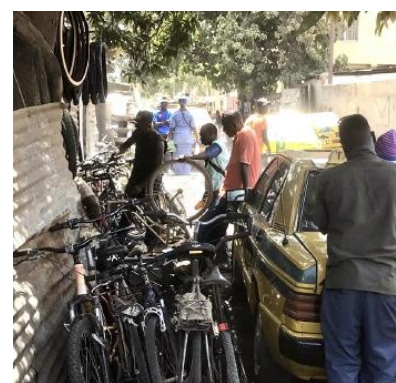
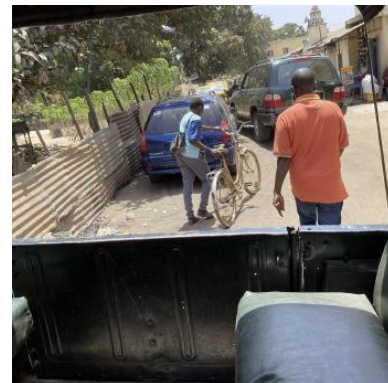
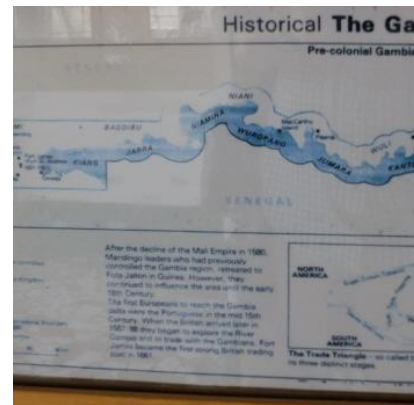
Anfangen hat unser Tag damit, dass wir uns beim Auswärtigen Amt registriert haben. Christian und Conny haben wir in Bakau beim Krokodilpark abgeliefert. Dort angeschlossen ist ein kleines Museum. Gudrun und Roland sind weiter zu Sait Dem. Wir haben ihn in seiner Schneiderei abgeholt, wo er arbeitet, allerdings ohne Bezahlung... Wir sind in seine Familie, alle sind sehr nett! Die Daten seines Libre (kontinuierliche Glucosemessung) haben wir ausgelesen, die Kurve sah gut aus! Sein HbA1c-Wert im November war 13,1%, jetzt hat er 8,7% (gemessen am 20.3.), das freut

uns sehr!

Sein Fahrrad aus dem Container April 2019 hatte platte Reifen, und anschließend sind wir in die Fahrradwerkstatt, um es reparieren zu lassen. Für zwei neue Reifen haben wir 300 Dalasi ausgegeben, ca. 5,50 €.

Weitere Familien zu besuchen wurde schwierig, da keine Schulferien sind.

Am Montagabend ging's noch zu Kiney, der Mutter von Basiru. Basiru lebt in der Familie von Lamin Dibba und wird dort von Binta versorgt. Kiney scheint dort, wenn sie ihn besucht, Basiru gegen Binta aufzustacheln. Habe ihr erklärt, dass das nicht geht! Ob es einen Nutzen hat?



Dienstag, 17. März

So, nun ist es auch hier soweit! Dr. Gaye hat uns heute Morgen über den ersten Fall mit Corona informiert, hier der Originaltext:

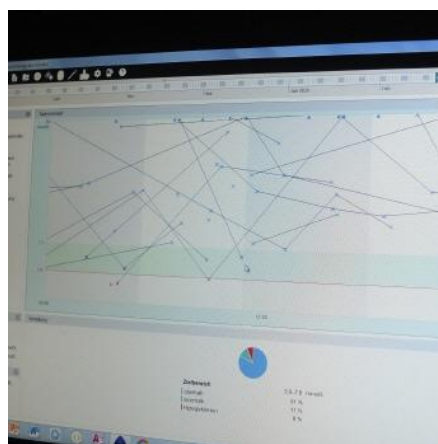
A 21 years old lady who travelled from UK 14th March 2020 had a transit through Morocco then arrived Gambia early morning 15th March 2020. 16th March 2020, she started developing fever but no cough and sore throat, she drove herself to MRC to do test. Tuesday 17th March 2020, the outcome of the result turn positive. She is a Gambian by nationality.

Thank u.

Lamin Manneh, Mustapha Sanyang, EDC.

Am Nachmittag haben wir Adama Lowe in Serrekunda/Ibu Town besucht. Wir waren zum Lunch eingeladen. Sie ist halt eine von denen, die sich schwer tut mit Messen und Insulinspritzen. Ihre Blutzuckerwerte sind ein starkes auf- und ab, siehe die Grafik. Seit wir sie kennen, hat sie sehr hohe Durchschnittswerte. Am Freitag wird sie zu den Labormessungen kommen. Im November noch 11,6%, hat sie jetzt 11,5%! Ihren Job als Security-Dame bei Africell musste sie wegen dem Stress aufgeben. 10 Stunden am tag, 6 Tage die Woche, dann noch hin- und herfahren....

Am Abend haben Gudrun und Roland Lydia und Bernhard Kolonko getroffen, die auf einer Rundreise Senegal-Gambia waren. Sie müssen abrechen und fliegen noch in der Nacht nach Deutschland zurück.



Mittwoch und Donnerstag, 18. + 19. März

Ab heute, Mittwoch, sind in Gambia alle Schulen geschlossen! Wir sind etwas unruhig, weil wohl alle Flüge von Brussels Airlines abgesagt wurden. Es kommen keine Flüge mehr seit dem 19. März an, das macht uns unruhig. Wir sind zwar registriert, haben aber noch keine Nachricht bekommen, außer der Registrierungsbestätigung.

Roland ist am Donnerstagmorgen zum Büro der Fluggesellschaft Brussels Airlines, es ist geschlossen.

Eigentlich waren wir heute Nachmittag bei Medina Jarju eingeladen. Sie hat Geburtstag. Wir haben abgesagt, weil wir nicht wissen, ob wir einen Flieger bekommen oder nicht.

Am Donnerstag sind wir am Strand geblieben...Eliman kam mit seiner Haddy, um das Geburtstagsgeschenk für Gudrun zu bringen. Der wäre am 24.3., aber ahnt er schon, dass eine Feier nichts wird? Strenge Ausgangsbeschränkungen, Versammlungsverbote, solche Nachrichten überschlagen sich hier in Gambia gerade!





Freitag und Samstag, 20. und 21. März

Heute und morgen waren die Labormessungen in der Pakala-Klinik geplant. Roland ist am Freitag alleine los. Um 10 Uhr waren schon einige der Typ1er da. Eigentlich hatte er sich vorgenommen, nur dort die Anfangsorganisation zu machen, aber er ist dann bis 16 Uhr dort geblieben. 31 kamen....so viele hatten wir nicht erwartet!

Die Ergebnisse waren recht erfreulich, ein paar Hardliner hatten wieder ihr Langzeitzuckerergebnis mit >14 (das entspricht einem Durchschnittszuckerwert von über 400mg).

Eine Geschichte ist sicher erzählenswert. Da kam eine jüngere Typ1-Dame mit ihrem Mann. Im November hatte sie noch 6,5% HbA1c. Ihr Mann erzählte, sie hätte nie Werte über 7 mmol (ca. 130 mg). Dann haben wir gemessen: 14,9 mmol (ca. 260 mg). Langzeitzucker: 11,7% (Durchschnittszucker). Auf meine Frage, ob er mal zugeschaut hätte beim Zuckermessen, kam ein "Nein". Also hatte sie ihm etliche Monate ein Märchen erzählt....

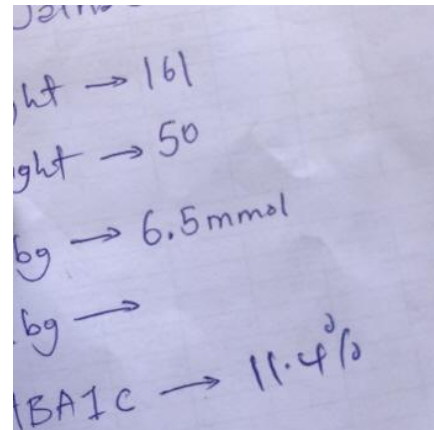
Am Freitagabend haben wir im Büro der deutschen Botschaft in Banjul angerufen. Eine Dame hat immerhin unsere Namen gleich in der Liste der Gestrandeten gefunden. Sie meinte, mit Brussels Airlines wird grad verhandelt über einen Flug irgendwann - nichts konkretes. Wir sollten Lebensmittel einkaufen, ob wir genug Geld hätten? Und auf ein paar Tage mehr einstellen....Gambia war am Freitag nicht auf der Prioritätenliste für das Rückholprogramm...

In der Nacht zum Samstag kam eine Mail vom Auswärtigen Amt. Wir müssen uns im Rückholprogramm der deutschen Botschaft nochmals registrieren. Haben wir prompt erledigt. Das Bakotu-Hotel schließt am kommenden Montag, 23. März, wurde uns mitgeteilt. Wir haben das Angebot, ein Bakotu-Apartment zu beziehen, gleich nebenan. Deshalb haben wir uns schon mal mit einigen Sachen aus dem Supermarkt eingedeckt. Hier gibt es noch Klopapier, die Rolle für 40 Dalasi, das sind 72€Cent....sollen wir euch welche mitbringen?? (isch a Witzle gwä).

Eigentlich wollte Roland nochmals in die Klinik, sein Team hat ihn zurückgehalten. Nun haben Isatou und Ousman dort alles managen müssen. Anschließend kamen sie, so gegen 16.30h, ins Hotel.

In die Pakala-Klinik kamen heute 19 Typ1er. Wir haben alles durchgesprochen. Vor allem ging es nochmals um das Thema Reporting, Buchführung über ihre Ausgaben, vorläufig noch unsere Karteikarten ausfüllen, usw.

Dann hieß es Abschied nehmen von den beiden! Wir hoffen, dass es in Afrika und vor allem auch Gambia nicht mit Corona nicht so los geht, wie in Europa, Asien, USA usw...



Sonntag/Montag, 22. und 23. März

Schon am Freitag und Samstag sind alle Hotelgäste aus dem Bakotu abgereist bzw. zurückgeholt worden. Wir sind jetzt alleine!! Da wir im Moment nichts zum Rückholprogramm beitragen können, haben wir uns entschlossen, einen Strandspaziergang zu machen. Unsere Koffer waren weitgehend gepackt, denn wir sollten ja morgen ins Apartment-Bakotu umziehen. Der Strand war echt gähnend leer!

Doch soweit kam es nicht mehr. Wir saßen gegen 14 Uhr gemütlich zusammen in einer kleinen noch geöffneten Strandbar, als Roland zum wiederholten Male die Mails checkte. Oha! Da war eine Mail von der Botschaft, mit einem Link zu einem Infoblatt und nochmals ein Link zum erneuten Registrieren. Wir sollten uns spätestens am Montagmorgen um 3 Uhr auf dem Flughafen einfinden. Condor holt uns ab, Start ist um 6 Uhr. Außer denen, die über FTI gebucht hatten - so ein Mist, das waren wir!!!

Zurück im Hotel. Um 16 Uhr kam die neue Nachricht mit funktionierendem Link, auch die Individualbücher bei FTI sollen kommen....das waren wir! Je 20kg Gepäck und 1 Handgepäck waren erlaubt.

Ok, Koffer auffüllen (einen Koffer mussten wir zurücklassen) - sortieren, zuklappen, ein letztes Abendessen hat uns der Hotelkoch serviert, das hatten wir am Vortag bestellt: Käsespätzle mit Hühnerschenkel....

Wir haben uns entschlossen, um 23.30 Uhr zum Flughafen zu fahren. Kurz nach Mitternacht waren wir dort. Etwa 30 Personen standen schon in einer geordneten Schlange vor dem Flughafengebäude. Nochmals eine Mail von Condor, ob wir noch in Gambia wären? Jaaaaa!

Bis ca. 3.30 Uhr waren geschätzte 800 bis 900 Menschen vor dem Flughafengebäude versammelt. Überwiegend Deutsche, aber auch andere Nationen aus Europa. Wenig später wurde dann der Check-in geöffnet, plötzlich war keine Schlange mehr da, sondern ein Klumpen von denen, die ausreisen wollten. Hilfe, Corona!!! Es wurde nach einer Exceltabelle gearbeitet und dann Einlass gewährt, mit Reisepass und "Passagierschein". Nach der Gepäckaufgabe ging's ins alte Terminal (das neue wird gerade renoviert), und dann hieß es warten. Drei Condor-Maschinen standen auf dem Rollfeld, eine sollte nach Düsseldorf fliegen, die anderen beiden nach Frankfurt. Gegen 7 Uhr durften zunächst die "Düsseldorfer" einsteigen, wir konnten gegen 8.30 in den Bus und wurden zum Flieger gebracht.

Um 9.30 Uhr sind wir gestartet. Kein Fieber messen, kein Desinfektionsmittel, keine Checkliste mit Verhaltensregeln....1 Flasche Wasser und ein belegtes Brötchen war die Versorgung - sollen wir uns darüber ärgern oder nicht....

Ankunft in Frankfurt um 16.30 (1 Stunde Zeitversatz), dort eine Kleinigkeit gegessen, den Mietwagen geentert, den uns Iris Kupke von "Mobilen Reisebüro Sigmaringen" bestellt hatte. Von Frankfurt aus ging's nach Stuttgart, Susanne Bitzer abliefern, dann nach Ostfildern, um Conny und Christian Schwarzenberg abzusetzen. Gudrun und ich sind nach Echterdingen, dort unser geparktes Auto holen, den Mietwagen am Flughafen abstellen, und dann ging es heim nach Stetten akM. Um kurz vor Mitternacht hatten wir es geschafft.

Danke an die BRD für die Rückholung und an alle die, die daran mitgearbeitet haben!







Aus Gambia März 2020 wird hoffentlich November 2020?

Unser Wunsch ist es nun, dass Gambia und ganz Afrika nicht zum Pandemiegebiet wird, wie der Rest der Welt. Und wir alle gesund wiedersehen, wenn im November wieder der Wecker um 2 Uhr am Morgen klingelt...

Gudrun und Roland wollten bis zum 30. März bleiben. Eine weitere Woche wäre sehr hilfreich gewesen, um noch einiges an Diabetesarbeit zu machen. Nun ist es halt so.

Euer Roland

