

April 2014

Reisebericht 11. bis 28. April

Wir: Eva, Adrian, Gudrun und Roland sind wohlbehalten seit Dienstag, 29.4., zuhause angekommen. Alles, was wir machen wollten, hat letztendlich geklappt.

Anreise am 11. April

Am Flughafen München ist es wieder mal spannend: Gudrun hatte wieder ihren Sprengstoff dabei, der sich nach kurzer Zeit aber als Insulinpumpe herausstellte. "Fotografieren verboten", wurde mir sofort zugerufen, ein entsprechendes Hinweisschild vor Ort fehlt aber!! Gibt es ein entsprechendes Gesetz, das ich nicht kenne?

Die komplette Anreise verlief problemlos, wir sind pünktlich in Yundum/Banjul gelandet. Dr. Gaye hat uns vom Flughafen abgeholt, und Anja uns im Hotel Bakotu in Empfang genommen. Alles auspacken, für den nächsten Tag vorbereiten - und 2 Stunden Zeitverschiebung beachten!



Samstag, 12. April

Am Samstagmorgen gings dann gleich in die Pakala-Klinik, denn 16 Menschen mit Typ1-Diabetes wurden eingeladen, um die üblichen Messungen (HbA1c, Gewicht, Blutzucker) zu machen. Jim und Eliman mit Gudrun im Labor, Eva und Adrian haben das Fahrgeld ausbezahlt, und mit Unterstützung von Aminata hab ich die Messwerte ausgelesen und alles dokumentiert.





Sonntag, 13. April

Heute haben wir es uns richtig gut gehen lassen. Mit Anja haben wir uns am schönen und ruhigen Strand von Tanji getroffen, und dort den Tag verbracht..



Montag, 14. April

Die ersten Vorbereitungen für das Sommercamp mussten getroffen werden. In der Pakala-Klinik haben wir den Beamer und den Flipchart abgeholt. Mit Dr. Gaye sind wir nochmals das Programm durchgegangen, denn er sollte am Mittwoch gegen 10 Uhr über Folgeschäden referieren. Am Nachmittag waren wir mit Kwamla Elliott unterwegs, und mit ihm sind wir nach Fajara zu Mrs. Gifty Taylor-Thomas gefahren. Sie sollte unser Mittag- und Abendessen für immerhin 15 Personen kochen, ab Dienstagabend. Scheint alles bestens. Im leeren Haus von Kwamlas Schwester hatten wir einen großen Raum mit Stühlen und einem großen Tisch zur Verfügung. Damit wir die Wegstrecke zum Hotel einschätzen konnten, sind wir von Fajara zum Bakotu gelaufen. Waren "nur"

etwa 20 Minuten.



Start des 1. gambianischen Sommerkamps im Bakotu Dienstag, 15. April

Heute hat das 1. gambianische Typ1-Sommerkamp gestartet!!

Wir haben morgens gemütlich gefrühstückt, und dann begonnen, den Seminarraum M1 (wir hatten den ganzen Block M, M2 bis M6) im Bakotu herzurichten. Beamer und Flipchart vorbereiten, Laptop aufbauen, Lernmaterial, Schreibhefte, Kugelschreiber, die neuen 4mm Nadeln und den Lipohypertrophiekoffer von Becton Dickinson Medical herrichten, genügend Teststreifen, Messgeräte Accu-chek active usw., alles wurde aufgebaut und vorbereitet.

Starten wollten wir um 17.00 Uhr.

Adama Lowe war die erste von den Diabetikern, sie kam um 14 Uhr. Ab 16 Uhr kamen weitere, gegen 16.30 konnte die Gruppe die Zimmer beziehen. Von den Älteren hat jede/jeder eine Jüngere/Jüngeren ins Zimmer genommen. Um 17.30 Uhr sind wir gestartet, das Programm besprochen, und wir haben mit der Selbstkontrolle begonnen. Aminata kam erst gegen 19 Uhr, sie musste sich noch um ihren kranken Vater kümmern.





Zum Abendessen sind wir vom Bakotu losgelaufen, etwa 20 Minuten, als gute Möglichkeit, zusätzliche Bewegung zu machen. Davor nochmals Blutzuckercheck, alles dokumentieren. Nach Ankunft nochmals Blutzuckercheck. Teller und Besteck verteilen, Aminata und Isatou hatten das bereitgestellte Essen verteilt. Es gab Chicken Yassa, Salat mit Gemüse, und Nudeln. Kohlenhydrate schätzen, Insulindosis entscheiden, spritzen, losessen. Uiiii, in einer Gruppe von 10 Typ1ern ein Haufen Arbeit. Wir wollten ja nichts verkehrt machen, und niemand sollte Unterzucker bekommen. Schon vorher war uns die Verantwortung klar, die wir da übernommen hatten. Amie Jobe, hochschwanger, sollte erst am Mittwochmorgen zu uns stoßen. Gegen 21.30 h waren wir zurück im Hotel, sind alle noch zusammengesessen, um 23 Uhr alle müde ins Bett.



Mittwoch, 16. April

Um 9 Uhr haben wir uns zum gemeinsamen Frühstück getroffen. Keine Unterzuckerungen, uffff! Blutzucker messen, dokumentieren, Brot checken, spritzen, essen. Amie Jobe, die Tochter von

Ngoneh, gerade mal 16 Jahre alt, hochschwanger, kam mit dazu. Um 10 Uhr sind wir recht pünktlich in den Workshop gestartet. Alieu hat über Grundsätze des Projektes und dann über Folgeschäden referiert. 15 Minuten Pause. Mein Part war dann die Selbstkontrolle, alles möglichst einfach mit Bildern und Flipchart, wollte niemanden überfordern. BE/KE/10g

Zucker/Kohlenhydrate/Glucose.

Wir hatten übrigens eine prominente Dame in unserer Runde: die weltbeste Sumo-Wrestling-Dame der Welt, Sharron Alexander aus UK (googeln sie sie doch mal...).

Nach dem Mittagessen (Fisch, Reis, Kohl) ging es weiter mit Lebensmittelkarten (aus dem Schulungsprogramm), viele Diskussionen, manche meinten, für Butter und Käse Insulin spritzen zu müssen!?

Warum Sirra und Ramatoulie so hohe Werte haben, ist grad nicht zu verstehen. Adama auch.

Weiter mit Thema HbA1c, und strukturiertem Blutzucker messen...

Abends Fisch, Bohnen Kassava, alles super im Geschmack. Hopsa: Adama hat einen Juniorpen von Novo, zählt die Klicks und nicht die eingestellten Einheiten. Also 15 Klicks sind dann nur 7,5U. Gelernt?!

Abends haben wir gemeinsam 4 Filme aus dem "Changing children in Diabetes-Programm" angeschaut. Danach noch zusammensitzen, später ab ins Bett.





Donnerstag 17. April

Zum gemeinsamen Frühstück am Donnerstag haben wir drei verschiedene Brote auf den Tisch gelegt. Zwei Sorten mussten wir selbst kaufen: Tabalabba und das "normale" Brot (50cm lang). Im Hotel gab es halt Brötchen - Doppelwecken. Alle wurden gewogen, und das Ergebnis war doch etwas überraschend. Das Doppelbrötchen wog ca. 110g, das Tabalabba 155g und das Stangenweißbrot ca. 200g, wobei die Länge des Tabalabba halb so groß wie die Länge des Stangenweißbrots ist. Viel Erkenntnis für alle...

Nix einfaches, für 1 Hotelbrötchen 5U, hat zunächst niemand geglaubt. Hat aber geklappt. Alle Werte waren unter 10 mmol/l, welch ein Erfolg.

Muhammeds Pen noch nach Insulin, Ampulle irgendwo gebrochen...Austausch war fällig.

Mit dem Thema "Insulin, Spritzstellen, verschiedene Insuline und deren Wirkung" waren wir den ganzen Tag beschäftigt. Für die Gruppe sehr interessant war der Lipohypertrophie-Koffer von BD. Beim gemeinsamen Inspizieren der Spritzstellen (Gudrun die Damen, Roland die Herren) wurde bei Adama schon ein Spritzstellenfettpolster entdeckt.

Am Nachmittag haben wir uns das Thema "Was ist mein eigenes Problem" vorgenommen.



Gegen 18 Uhr haben wir den Tag beendet, und gleich war die Idee geboren, in den Pool zu hupsen...Niemand aus der Gruppe konnte schwimmen, und so mussten Gudrun und der wasserscheue Roland mit ins Wasser....

Ganz ehrlich: es war ein tolles Erlebnis für alle....





Eva's Kappalada

Und während der Workshop lief, hat Eva von Dienstag bis Samstag etwa die Hälfte der Einwohner von Gambia mit selbstgehäkelten Mützen versorgt...



Karfreitag, 18. April

Den Vormittag haben wir dafür genutzt, einiges zu wiederholen. Nun musste jede/jeder sein Ziel festlegen, dieses wurde festgehalten und dokumentiert.

Am Nachmittag kam Nancy aus der Pakala-Klinik dazu, und wir haben über Diabetes und Ramadan diskutiert. Interessant, wie unterschiedlich der Fastenmonat gehandhabt wird! Dr. Gaye referierte anschließend das Thema Diabetes/Sport/Bewegung.

Anja hat noch über das diabetische Fußsyndrom vorgetragen, mit Bildern, da mussten einige wegschauen...

Nochmals in den Hotelpool, für alle ein bleibendes Ereignis.

Gegen 19.30 zum letzten gemeinsamen Abendessen, Tabalabba mit Gemüseplatte. Die Mädels haben das immer gut aufgeteilt.

Bis tief in die Nacht hinein sind wir zusammengesessen.



Bleibt jetzt nachzutragen, welche Ziele wir uns gesetzt haben....

What is my problem? – Self defined aims

name/ Hba1c April 14/ estimated July/ my problem I want to improve

Amie C./ 8,0/ <8,0/ testing

Amadou B./ >14,0/ not >14,0/ testing and injecting how much

Isatou J./ 12,3/ <10,0/ testing, special bag for insulin/meter?, all together

Muhammed W./ >14,0/ 10-12/ testing and injecting how much

Lamin D./ 8,5/ 8,0/ avoid hypos, testing, injecting the right dose

Adama L./ >14,0/ 10-11/ wonjo juice and baobab juice and ice without injection. ebbeh, injection!!, measurements

Lamin B./ 7,5/ <7,0/ better values after meals

Aminata J./ 7,7/ about 7,0/ fBg more down, pay att. evening levels, very nice bag (insulin, meter...)

Sirra J./ 8,7/ <8,0/ special bag to take meter pens etc, eat too much Mango/season

Ramatoulie/ J. 11,3/ about 9,0/ special bag to take meter pens etc, eat too much Mango/season

Amie J./ 8,2/ <8,0/ testing, pregnancy, I'm too young

Gudrun/ 6,2/ 6,2/ more english and avoid hypo

Adrian/ needs to learn English
Roland/ stop smoking, more exercises

Ajie Mamie Gaye is in Sweden now

Ostersamstag, 19. April

Mussten über 1 Stunde auf das Frühstück warten, eine Flugverbindung war ausgefallen und das Hotel voll. Abschlussdiskussion, Verabschiedung, Abreise!

Das Fazit:

Alle waren begeistert, und sagten, sie haben viel gelernt...vor allem die BE's im Reis und Brot...
Alle haben versprochen, ihre Ziele zu erreichen...und möchten gerne so einen Workshop wiederholen...

Es werden Unmengen an Reis und Brot gegessen...

zu Hause und in der Schule wird von einigen Wonjosaft (Hibiskus) und Baobabsaft getrunken (wird mit viel Haushaltszucker zubereitet), aber kein Insulin gespritzt...

Amie Jobe braucht seit 3 Monaten in ihrer Schwangerschaft kein Mahlzeiteninsulin...

Alle hatten nach diesen 5 Tagen akzeptable Blutzuckerwerte

Und uns hat es auch "Spaß" gemacht, und die Toubabgruppe hat auch dazu gelernt...



Am Freitagabend

Die nächsten Messungen der CT-Gruppe in der Pakala-Klinik waren vorbereitet, wir haben uns um 10.00 Uhr auf den Weg gemacht.

Demba Bojang, ihn habe ich im November in die Pakala-Klinik gebracht, kam in Begleitung seiner Brüder Kalifa und Karamo, alle drei Buben haben Typ1-Diabetes (beide waren bisher im RVTH in Behandlung, dort gab es aber kein Insulin mehr...).

Gegen 16.30 h waren wir zurück, etwas frustriert von den Ergebnissen der HbA1c-Werte.

Unsere nicht ganz neue Erkenntnis: eine funktionierende CT-Therapie ist aufgrund der Lebensverhältnisse in den Familien nicht möglich. Spätes Frühstück der Schüler am Morgen, oder gar keines, spätes Mittagessen, oft um 15 Uhr, eventuell noch später, Abendessen bei vielen in der Nacht, 21 oder 22 Uhr, wie soll da ein Mischinsulin 30/70 adaptiert werden??? Und dann noch die Unmengen an Brot und Reis, die verzehrt werden...

Von den 32 Menschen mit Diabetes, bei denen wir HbA1c gemessen haben, spritzen 21 CT. Davon waren 2 HbA1c-Ergebnisse bei 8,5%, 5 Ergebnisse bei 13%, und 14 Ergebnisse >14% (>14% ist Durchschnittswert von >400mg/dl...).



Ostersonntag, 20. April

Der Ostersonntag ist für uns ein trauriger Tag geworden.

Gleich am Morgen um 8 Uhr hat uns Muhammed Willan angerufen, und erzählt, dass sein Vater soeben verstorben ist!! Dabei hat er seine Mutter erst im letzten Jahr verloren! Am Vormittag sind wir alle in die Familie, um mit ihnen zu trauern.

Muhammed hat mit der Familie in Bundung/Serrekunda gelebt, in einem gemieteten Compound. Er hat zwei kleinere Brüder, die nun mit dem ältesten Bruder des Vaters in den Senegal müssen. Mit seinen beiden älteren Schwestern wird er im Laufe der Woche zur Stiefmutter nach Lamin umsiedeln, und ab Herbst in eine andere Schule gehen.

Ostermontag, 21. April

Wir hatten beschlossen, **James Island** zu besuchen. Die Insel mitten im Gambia-River, von der aus vor etlichen hundert Jahren die Sklaven aus Afrika in einige Länder dieser Welt verschifft wurden. Am Morgen um 8 Uhr fuhren wir los, nach Banjul zur Fähre (es gibt eine neue Fähre, grade mal 25 Minuten unterwegs). Von Barra aus dann weiter, einige Kilometer auf einer

befestigten Straße, und auf einer "Dancing Road" die nächsten 25 Kilometer nach Juffureh. Mit einem Boot ging's zur Insel, mit Führung und Besichtigung der Ruinen dort (interessant: vor 300 Jahren war James Island 3x so groß). Zurück ans Ufer nach Juffureh, um anschließend das Museum zu besichtigen. Ist ein 12-Stunden Ausflug.



Dienstag, 22. April

So, nun war da noch unser Container? Über die Osterfeiertage konnten wir nicht nachfragen. Gleich am Morgen mein Anruf bei DB Schenker in Stuttgart, Ankunft war am Ostersonntag um 20.10 Uhr. Alhage Sanyang wurde informiert, er konnte noch nicht sagen, wann er aus dem Hafen kommt. Also, wir haben den ganzen Tag gewartet, und um 17.30 Uhr war es soweit, der LKW fuhr an Kwamla's Haus in Bijilo vor. Ausladen kein Problem, bei so vielen Helfern, Alieu Badjie wartete mit uns... Es wurde schon dunkel, bis wir fertig waren.



Mittwoch, 23. April

Am Morgen nach dem Frühstück gleich ins Lager, sortieren, Haufen machen, das Material für Arafang, für die Familie Manneh von Susanne in Brikama, und einiges für Aminata Jammeh. Den LKW von Kwamla konnten wir nicht nutzen, sein Fahrer Yahya war im letzten Herbst an TB gestorben. Ein Ersatzfahrer war nicht aufzutreiben. So haben wir das Taxi von Abou vollgestopft, die großen Sachen mussten warten.

Arafang's Farm läuft ganz gut, er wird sich neben den Hähnchen nun noch Legehennen zulegen, und wieder Erdnüsse anbauen. Bei den Manneh's in Brikama gedeiht der Salat, dessen Samen Susanne im Januar mitgebracht hat. Und Aminata lebt in einer großen Familie in Kuloro.

Im Lager sortieren



Arafang's Farm



Bei den Manneh's in Brikama



Bei Aminata in Kuloro



Donnerstag, 24. April

Und weiter ging es im Lager. Alhagie, der unseren Container im Hafen organisiert hatte, bekam den Sessel von Gerd aus Stetten, und Babywaagen für das Hospital. Einiges an Kinderbekleidung und Spielsachen haben wir im SOS-Kinderdorf abgegeben.

Für Amie Colley hatten wir Stoffe und Kinderbekleidung dabei, und wir sind zunächst zu ihr, am Nachmittag dann zu den Jallows nach Labakoreh ([siehe Reisebericht November 2013](#)).

Unser Verein hat zum Jahreswechsel mit finanzieller Unterstützung dafür gesorgt, dass weiter gebaut werden konnte. Das Dach mit den Innenmauern wurde im Februar fertig. Mit finanzieller Unterstützung von Hilde und Sepp war es Ende März bezugsfertig, und die gesamte Familie wohnt nun wieder am alten Fleck.

Am Abend haben wir das Lager bei Kwamla geräumt, und die restlichen Sachen ins Hotel

mitgenommen.

Jammeh Foundation for Peace Hospital



Bei Amie Colley



Familie Jallow in Labakoreh



Freitag, 25. April

Hab heute Medina Jarjue besucht, sie wäre vor 3 Wochen fast gestorben. Mit ihrem Vater sei sie in der Cassamance gewesen, wurde dort krank (?), und ihr Vater hatte ihr verboten, Insulin zu spritzen. Grade noch rechtzeitig hatte Medina es in die Pakala-Klinik geschafft. Sie hatte 10kg Gewicht verloren...

Am späten Vormittag hab ich Fatou Njie (sie ist die 2. Vorsitzende der Sukuta-Diabetikergruppe) besucht, um ihr die Geldspende von Hilde und Sepp zu übergeben.

Und Muhammed bekam sein versprochenes Mobiltelefon.

Im Lauf des Nachmittags haben wir das restliche Containermaterial verteilt, überwiegend im Hotel. Eines ist heute berichtenswert: so eine Verteilung eskaliert in 30 Sekunden, zunächst waren 4 Angestellte aus dem Hotel da. Plötzlich war der Raum voll, und alle rafften was zusammen, darunter war auch unsere Digitalkamera. Nach großem 10-minütigen Palaver und Telefonaten hatten sie den gefunden, der sie halt eingepackt hat!! Nun haben wir sie wieder!!!!





Samstag, 26. April

Wir haben uns nach Banjul aufgemacht, und der Mutter von Dr. Gaye einen Besuch abgestattet. Gleich um die Ecke wohnt ja die Familie von Ngoneh. Ngoneh, die Mutter von Amie und Ndey Fatou war die erste mit Diabetes, die wir im Februar 2003, auf unserer 1. Reise nach Gambia, kennengelernt hatten. Sie ist an Nierenversagen (Folgeschaden Diabetes) im Februar 2014 verstorben.

Amie Jobe, grade mal 16 Jahre alt, ist hochschwanger, und soll ihr Kind in den nächsten Wochen bekommen. Wir hoffen das Beste für beide. Kutai hat sein Auge immer noch nicht operieren lassen...

Zum Abendessen waren wir bei Eliman eingeladen.



Sonntag, 27. April

Gudrun hat sich um etliche Zuckermessungen gekümmert. Später kam Alieu, und wir haben über das "Projekt" gesprochen, das eigentlich keines mehr ist....es gibt keine definierten Grenzen, und es

wächst und wächst. Mixtard wird in einigen Jahren nicht mehr zur Verfügung stehen, meint er, und möchte gern in Richtung ICT gehen. Ebrima Mendy, erzählt er, ist seit 2 Tagen mit einer Ketoazidose in der Klinik, die Infusionen bezahlt er aus seiner eigenen Tasche...

Auah kam heute Abend. Ihre älteste Tochter ist nun beim Vater im Senegal. Auah hat sich den Fuß gebrochen, jemand hat sie gestoßen und sie ist aus ihrem Rollstuhl gefallen. Das Geld für eine OP hat sie nun zusammen.

Kwamla kam, um seine von Christine (Stetten a.k.M.) organisierten Musikinstrumente abzuholen. Seine Freude war groß, denn er möchte in der evangelisch-methodistischen Kirche in Banjul eine Musikkapelle aufbauen.

Mit Ibrahim und Aminata (sie hat die beiden Perücken gebracht) und Lamin Badjie hatten wir unser Abschiedsessen im Paradise.



Montag, 28. April

Schon seit Tagen ging die Zahl der Touristen zurück, hier im Bakotu waren wir nur noch 8 Gäste. Auch draußen ist es sehr ruhig geworden, denn Morgen geht die Saison zu Ende. Bis Ende Oktober bleiben fast alle Hotels hier in Kotu geschlossen, und natürlich die Shops. Zeit, um die Koffer zu packen....

Letzte Meldung:

Amie Jobe, die Tochter von Ngoneh, hat am Samstag, 10. Mai, durch Kaiserschnitt einen Jungen zur Welt gebracht.



(C) 2011 - Alle Rechte vorbehalten