

November 2015

Reisebericht 11. bis 22. November

Hier könnt ihr alle wichtigen (und unwichtigen) Dinge über die Tage nachlesen.

Anreisetag, 11. November

Abflug von Stuttgart um 6.55h, hatte Glück, denn der Flughafen war nicht vom Lufthansastreik betroffen. Alles nach Plan, auch von Brüssel aus lief alles pünktlich.

Zwischenlandung in Dakar, Dr. Gaye war zugestiegen, kam von einer Tagung des Roten Kreuz.

Landung um 18.20 in Yundum/The Gambia.

Dr. Gaye's Fahrer wollte uns vom Flughafen abholen, bei der Ankunft ging am Auto der Keilriemen kaputt. So mussten wir ein Taxi für 700 Dalasi nehmen, um zum Hotel bzw. nachhause zu kommen.

Koffer auspacken, eine neue Simkarte kaufen (leider haben beide wieder nicht mehr funktioniert, obwohl sie für 1 Jahr registriert waren) und Getränke. Das Wetter war ganz anständig. 30 Grad im Zimmer...



Donnerstag, 12. November

Musste ausschlafen. Um 9 Uhr zum Frühstück, natürlich fragen alle nach Gudrun und den anderen. Hab mich dann auf den Weg in die Pakala Clinic gemacht.

Zwischenstop bei Africell, meine neue Simkarte registrieren und fürs Internet freischalten lassen.

Vielleicht funktioniert das ja mal länger als für nur einen Aufenthalt!

Das gesamte Insulin im Wert von 5000€, die Reagenzien zur Langzeitzuckermessung und einiges weiteres Material (Pennadeln, Lanzetten für die Stechhilfen, Einmallanzetten usw.) hab ich abgeliefert.

Das EKG in der Pakala-Klinik transportiert das Druckerpapier nicht, ich werde es zum Service zurück nach Deutschland nehmen müssen.

Amie Jobe wohnt ja gleich um die Ecke. Habe die Familie besucht. Amie und Ndey Fatou wohnen noch im gleichen Compound. Wir erinnern uns: ihre Mutter Ngoneh war unsere erste Diabetikerin, die wir im Februar 2003 kennengelernt hatten. Leider ist sie im letzten Jahr an Nierenversagen, einem Folgeschaden vom Diabetes, verstorben.

Amie hatte ihr Messgerät wieder verloren, das musste schon eine Weile her sein. Sie spritzt halt ihr Langzeitinsulin am Abend, und zu den Mahlzeiten 4 Einheiten Essinsulin (besser als gar nichts), das wird ja spannend mit ihrem Langzeitzuckerwert!! Über Eliman Jobe (ihn hatten wir letztes Jahr mit etlichen Geräten versorgt für solche "Fälle") hat sie in weiteres Mal einen Accu-chek active bekommen. Ihr Sohn ist vor der Haustüre in der Nebenstraße letzte Woche vom Auto angefahren

worden, ist aber wieder ok. Amie war mit ihm 1 Woche lang in der Klinik bei Dr. Gaye, niemand bezahlt ihm das!



Freitag, 13. November

Im Laufe des Vormittags habe ich mich hier im Hotel mit Kwamla Elliott getroffen. Er hilft uns enorm bei der Auszahlung der Schulgelder für unsere Schützlinge. Wir können, wenn das Geld gebraucht wird, die Schüler/-innen zu ihm schicken, er gibt ihnen das Geld und sammelt die Quittungen ein. Das funktioniert super. Und nun mussten wir unsere Schulden begleichen.

Am Nachmittag kam Lamin Dibba, er hat mit der Diabetikergruppe das Event am kommenden Sonntag organisiert. Es scheint noch nicht alles in trockenen Tüchern zu sein. Wir haben vieles nochmals durchgesprochen.

Lamin arbeitet seit 3 Wochen als Lehrer auf der anderen Seite des Gambia-River in Essau. 5 Tage die Woche, von 8.00 Uhr morgens bis 18.00 am Abend. Sein Verdienst pro Monat liegt bei ungefähr 140€. Alles andere macht er nebenher, und, so scheint es, mit seiner Zeit dafür am Ende zu sein. Alles hängt grad an ihm!

Am Abend habe ich mich Anja getroffen. Seit 6 Jahren ist sie nun in Gambia und als Podologin beschäftigt. Sie arbeitet nach wie vor in der Afrimed-Klinik in Kololi, und ist mit ihrer Arbeit sehr zufrieden. Nur ihr Verdienst könnte besser sein!



Samstag, 14. November, Weltdiabetestag

Einiges an Telefonaten und Whats apps waren notwendig. Haben sich doch 3 Diabetikermädels entschlossen, nicht zum "March Pass" anlässlich des Weltdiabetestags in Brikama zu kommen. Sie wollten auf den Markt, um einkaufen zu gehen!!?? Wir haben mit einigen von den Diabetikern einen Whats-app-Gruppenchat, und dann hat sich Gudrun "eingeschaltet". Nun kommen sie doch...

Von 9.00 bis 13.00 Uhr war heute Setsetal, da fahren keine Autos und Busse. Die Gambianer sollen den Müll aufsammeln. Das klappt ganz gut, es wird zwei Tage vorher im Radio angekündigt.

Dr. Gaye hat mich um 14 Uhr im Hotel abgeholt, um nach Brikama zur Veranstaltung zu fahren.

Wir waren um 14.45 Uhr am Treffpunkt. Sollte es nicht um 15 Uhr losgehen? Niemand war da, das einsame Poster hing an der Wand. Weil niemand da war, ist er (mit mir) noch ein wenig einkaufen gefahren auf den Markt...

Letztendlich hat sich herausgestellt, dass der Treffpunkt eigentlich der Endpunkt des Marsches war. Den eigentlichen Sammelpunkt haben wir gefunden, und gegen 15.45 Uhr ging es dann los. Mit Musikkapelle vorneweg, quer durch Brikama.

Am Endpunkt angelangt, ging es weiter mit einigen Ansprachen, und dazwischen einige wirklich gute Sketche mit einer Gruppe, die sich mit dem Zucker rund um Nahrungsmittel beschäftigt haben.

Vorne an der Straße wurde Zucker und Blutdruck gemessen. Der Stand war gut frequentiert.

Ein Radrennen von Banjul nach Brikama ist organisiert worden, gegen 17 Uhr überquerte der Sieger die Ziellinie.

Es war schon fast dunkel, als die Veranstaltung zu Ende ging.

Amie Colley und ich haben noch Aminata in ihrem compound besucht, sie hatte uns zum Dinner

eingeladen. Danach ging es mit dem Buschtaxi nach Kotu. Gegen 20.30 Uhr war ich im Hotel.



Das war das Programm am 14. November:

GAMBIA DIABETES ASSOCIATION INCOLLABORATION WITH THE GAMBIA YMCA

PROGRAM AGENDA FOR THE COMMEMORATION WORLD DIADETES DAY CELEBRATION

CHAIRPERSON.BY REP FROM HEALTH EDUCATION AND PROMOTION UNIT WITH MINISTRE OF

HEALTH AND SOCIAL WELFARE

3.00-4.00	MATCH PASS
3.00-4.00	BICYCLE RACE
4.00-4.10	PRAYERS BY FEV.FATHER EDU AND IMAM TOURAY
4.10-4.20	WELCOMING REMARKS BY GOVERNOR WC REGION
4.20-4.30	OPENING REMARKS BY MINISTRE OF HEALTH
4.30-4.45	DARAMA BY KANJELENG GROUP
4.45-4.50	STATEMENT BY PRESIDENT GAMBIA DIABETES ASSOCIATION
4.50-5.00	DARAMA BY Y CLUB YMCA
5.00-5.15	STATEMENT GAMBIA GERMAN DIABETES PROJECT
5.15-5.20	VOTE OF THANKS BY MR JOHN

Sonntag, 15. November

Heute fand das große geplante Event statt, das die Young Gambian Diabetes Association (YGDA) organisiert hatte.

20 Insulindiabetiker mit ihren Eltern waren eingeladen, um ihr Wissen weiterzuentwickeln. Irgendwann waren alle da.

The schedule of the event is as follows:

#Arrival of all young leader to the venue School of Nursing 9:30am.

Session 1(10 -11:30am)

session starts at 10am with welcome remarks.

- introduction

- then the eduction session will kick-off up to 11:30.

Smack break (11:30-12pm)

Session 2 (12-13:45)

This will look at my journey with diabetes, where one of the kids will explain her experience with diabetes.

Lunch/prayer(13:45-14:30)

Last session(14:30-15:30)

Fun activities like video or a short skits on hypo and hyper treatment.

Finally the closing remark session from (15:30-16:00) Go home time.

Begonnen hatte es dann um 11.45 Uhr, alle haben geduldig gewartet, bis die Organisation in trockenen Tüchern war. Auch einen Flipchart hatte ich irgendwann bekommen.

Es wurden zwei Gruppen gebildet. Die Eltern blieben letztendlich bei Dr. Gaye. Meine Gruppe, die Kinder im Alter zwischen 6 und 18 Jahren, hatte um die Ecke einen tollen Seminarraum. Gestartet sind wir mit einer Blutzuckermessung und der Dokumentation. Anschließend habe ich versucht zu erklären, dass ein Messgerät mit den Batterien und Teststreifen samt Stechhilfe überall und immer messbereit sein muss. Alle Ersatzteile sind in der Pakala-Klinik verfügbar. Nur dorthin laufen oder fahren muss halt jeder, bevor die Batterien leer sind oder was fehlt. Es war gegen 12.45 Uhr, als wir eine Snackpause eingelegt haben. Gegen 13.30 Uhr ging es weiter mit "Was ist Diabetes", wie entsteht er, ist er heilbar, wie behandeln. Anschließend haben wir "Musa" zusammengebaut (**was es damit auf sich hat, lesen sie in ein paar Tagen hier!!**), das passte alles gut zusammen. Welche Organe sind betroffen, welche Organe tun was, usw. Übergeleitet hab ich dann zum Insulin, mit der für die meisten in der Gruppe wichtigen CT-Therapie. 2 Injektionen pro Tag, ein Rechenbeispiel zum Mischinsulin 30/70, 24 Stunden Insulin notwendig, keine Injektionen auslassen, usw. Weil die Zeit rannte, konnte ich noch das HbA1c erklären, dann war es auch schon 16.00 Uhr, und wir mussten den Workshop beenden. Dann gab es Lunch für alle, wieder mal Unmengen von Reis mit Chicken Yassa, und die Gruppe war beschäftigt, das Essen zu verteilen. Zum Abschluss haben wir uns alle im Hörsaal getroffen, und nach den Dankesworten haben wir den Heimweg angetreten. Gegen 18.30 Uhr war ich zurück im Hotel.





Montag, 16. November

Heute hatte ich Familie Jallow auf dem Plan. Mit meinem Taxidriver Badda Badda Alex Modou Muhammed bin ich am späteren Vormittag nach Labak Oreh gefahren.

Den beiden Diabetesmädeln geht es gut, Insulinvorrat ist vorhanden, bei Sirra sind die Werte hmmm, bei Ramatoulie gar nicht. Im Messgerät sind Werte zwischen 25 und 30 mmol gespeichert, die letzten von Ende August. Batterien sind leer. Beide waren am Sonntag im Workshop, zusammen mit dem Vater. Mal schaun, ob es mit Ramatoulie besser wird. Haben wiederum intensiv zusammen das Thema Diabetes bearbeitet. Am Samstag ist die HbA1c-Messung, Prognose: >14, beide?

Der Hausanbau ist fertig, es fehlen noch 2 Fenster und 1 Tür, ihre beiden Brüder wohnen schon drin.



Hab leider nicht mehr Bilder....deswegen:

Am Nachmittag ging es zu Alieu Badjie nach Juna. Es ist von den Jallows nur 2 km weiter, und Alieu hilft uns immer beim Ausladen des Containers. Im Garten pflegt er tolle exotische Bäume, zum Beispiel den hier. Karambola, sind grad alle reif und schmecken toll.

Hatte meine Digitalkamera im Taxi vorne auf dem Armaturenbrett abgelegt, und das Fenster war auch nicht ganz geschlossen, wie blöd muss man sein? Nun ist sie weg, gestohlen. Die Bilder hatte ich am Vormittag auf meinen Laptop übertragen.



Dienstag, 17. November

Die nächsten beiden, die ich besuchen wollte, waren Musa Sanneh und Abdulrahman in Gunjur. Gleich am Morgen ging es los. Nach 1 Stunde Fahrt haben wir sie angetroffen. Wie so oft unterhalten wir uns erstmal, was sie grad machen. Musa geht in die Schule, Zeugnis ist ok. Abdulrahman hat sich einen neuen Raum für seine Schneiderei gesucht, der nur die Hälfte kostet. In ihren Messgeräten stehen nur gute Werte, beide messen 4 bis 5x/Tag. Besser geht es nicht, Prognose für beide HbA1c-Werte <8? Musa hat für Gudrun und mich eine tolle Gitarre gebastelt, Abdulrahman für uns je ein Shirt. Toll.



Am Nachmittag ging es weiter zu Arafang. Nach der tollen Regenzeit ist alles, was er angepflanzt hat, gewachsen: Erdnüsse, Kassava, Hibiskus, und 15 Orangenbäume sind voll, und weitere richtig groß geworden. Die tragen dann im nächsten Jahr. Das Auto hat er seit Juli, einen R5. Seine 4 Kinder nutzen ihn als Spielplatz.

Der Zaun steht, einige Pfosten sind schon von Termiten angefressen.

Hier werden Erdnüsse "natürlich" geröstet...

Nach dem Lunch, Erdnussuppe, Reis und Fisch ging es zurück zum Hotel.





Mittwoch, 18. November

Step by step, heute wollte ich zu Adama Lowe und Amie Colley. Mit dem Alex-Taxi sind wir nach Ibu Town gefahren, einem Ortsteil von Serrekunda. Wir hätten besser ein Boot gebraucht, es gab dort noch etliche riesige Wasserlachen, die Alex brilliant durchschiffte.

Adamas Werte sind erheblich besser als noch vor 8 Wochen, als sie mit einer diabetischen Ketoacidose für 2 Wochen in der Klinik lag. Habe den Eindruck, dass sie dadurch dazugelernt hat.... Ihr Vater ist dieses Jahr verstorben, er hatte mit seiner zweiten Frau zusammengelebt, und die möchte den Compound verkaufen. Sie sammeln grad Geld, die "Deadline" sei Ende Dezember. Hoffe, dass es gut geht. Sonst müssen sie halt raus, denn sie bezahlen keine Miete und konnten bisher kostenlos dort wohnen.

Weiter ging es zu Amie Colley, sie hatte uns zum Lunch eingeladen. Amie ist schwanger im sechsten Monat, das wird ihr zweites Kind. Habe ihr nochmals ans Herz gelegt, häufig Blutzucker zu messen und gute Werte zu haben. Sie kommt am Samstag zur HbA1c-Messung.

Habe mich gegen Abend wieder mit Anja Rollmann getroffen. Beim Aussteigen hab ich wohl mein Iphone, das ich zwischen meine Schenkel gelegt hatte, um das Taxi zu bezahlen, in den Fußraum des Taxis geschubst. Bin dann ausgestiegen, um mit Anja bei ihr zuhause einen Kaffee trinken. Da hatte ich es bemerkt, dass es weg war...Eine Stunde später, als wir vorne an der Straße im Restaurant saßen, kam der Taxifahrer mit meinen Phone zurück....happy Roland!!!



Donnerstag, 19. November

Zu Muhammed Willan nach Lamin, das stand heute auf dem Programm. Mein Taxifahrer Abou hat auf Anhieb den Compound wiedergefunden.

Es war 11.30 Uhr, als wir ihn in seinem Zimmer durch Anklopfen wecken mussten. Dass er hier wohnt, war klar....

Dann stand er in der Türe, verzog keine Miene...dann ging er rüber, hat sein Gesicht und den Kopf gewaschen, und an der Türe geklopft, wo seine neue Mutter wohnt. Innen hat er sich hingesetzt, mit einem sehr ernsten Gesicht, und nahm sein Smartphone in die Hand. Ich habe ihn nach seinem Messgerät gefragt, er solle doch seinen Zucker messen, da er mir sein Smartphone hingehalten. Ok, Raubtierfütterung...3 Täfelchen Traubenzucker. Seine Schwester brachte mir nach Aufforderung sein Accu-chek active, Messung ergab 2.3, da sind ca. 43 mg. Später sind wir zum PC-Spezialisten gelaufen, seine Harddisk im Laptop hat wohl den Geist aufgegeben wegen eines Virus. Ok, wird ersetzt, muss organisiert werden.



Am Nachmittag hat mich Eliman abgeholt, er wollte mir sein neues "Gudrun Medical Laboratory" zeigen. Am 1. Dezember wird endgültig eröffnet, alles ist vorbereitet. Er hat sich um die Ecke einen wesentlich größeren Raum gemietet, mit Labortisch, ein kleines Lager, Toilette, kleines Büro. Toll, macht er gut. Er möchte Malariatests machen, Hämoglobin, Urinanalyse, Zuckermessung, Blutdruck und einiges weitere, auch Messgeräte und Teststreifen verkaufen. Super. Wir saßen davor und haben Erdnüsse eingeworfen.





Freitag, 20. November

10 plus 10 Minuten hat es gedauert, bis Fatou Njie von der Sukuta-Diabetikergruppe mit meinem Fahrer Alex den richtigen Treffpunkt in Sukuta herausgefunden hat. Wir haben zweimal den Wartepunkt gewechselt, bis es dann endlich geklappt hat. Die Gruppe macht fleißig am Existenzminimum weiter, und wird von niemandem "versorgt". Treffen ist jeweils am letzten Sonntag eines Monats, es treffen sich immer so zwischen 20 und 30 Personen. Notwendig ist ein Blutzuckermessgerät mit Streifen, Blutdruckmessgerät ist kaputt, und sie haben jetzt ein eigenes Bankkonto.

Ein Besuch in der Pakala-Klinik zur Vorbereitung für Morgen war das nächste Ziel. Weiter ging es zu Amie Jobe um die Ecke.

Seit dem 13.11. hat sie ein neues Messgerät, und die Werte sind nicht schlecht. Sie hat zwischen 3 und 5 Messungen pro Tag gemacht, bis auf 3 Werte ok.

Die gesamte Familie lebt am Minimum. Beim Lunch um 13 Uhr haben wir wieder Insulintraining gemacht. Wir hatten Reis und Fisch. Für jeden in der Hand gepressten "Reisball" bei der Größe je 1 Einheit Insulin, und zählen, wieviel sie isst...Ergebnis um 17.30 Uhr: 8,3 mmol, gut, gell...

Zurück im Hotel hieß es Koffer packen, morgen geht es früh raus, und nach den Messungen in der Klinik zum Flughafen.





Samstag, 21. November

Mensch, wo bleibt die Zeit??? Heute ist mein letzter Tag hier!!!

Dass viele kommen würden in die Pakala, war schon seit dem letzten Sonntag klar. Letztendlich kamen heute 31 Diabetiker, teilweise noch mit den Eltern. Die Messgeräte haben wir alle ausgelesen, und haben versucht, zusammen mit Aminata, "nebenher" noch die wichtigsten Punkte mit den Einzelnen zu besprechen.

Alles war dabei, HbA1c von 6,3 bis >14%. Schade nur, dass ich abreisen musste. Nächstes Jahr im April geht's weiter. Auffällig ist, dass die mittlerweile älteren "Kinder", die im Alter von ab ca. 5 Jahren Typ1 bekommen haben, bei den langandauernden und meist immer schlechten Blutzuckerwerten allesamt kleinwüchsig geblieben sind.

Habe mal die Durchschnittswerte der ICT-Gruppe gerechnet: 16 Personen, April 2015: 10,55%, November 2015: 9,70%.





Um 16.30 bin ich zurück ins Hotel, Reste packen. Koffer ab ins Auto, um 18 Uhr ging es zum Flughafen, Flieger ist pünktlich gestartet.



"African vene" Falter zu Tausenden

Sonntag, 22. November

Wie blöd bin ich eigentlich (sorry, habt ihr auf dieser Seite schon malgelesen..)? Nach der Ankunft in Frankfurt (über Brüssel) hab ich nach dem nächsten Flieger nach Stuttgart geschaut. Upps, es war kein Flieger, auf der Buchung stand Deutsche Bahn...

Ok denn, ich musste mit meinen 3 Koffern plus Handgepäck mit den ICE nach Stuttgart, und mein Abholen dort organisieren...Günter und Eddie haben mich dort abgeholt, um mich nach Leinfelden zum Auto zu fahren. Letztendlich hat alles geklappt, war gegen 15 Uhr wieder zuhause bei Gudrun!



[nach oben](#)

(C) 2010 / 2011 - Alle Rechte vorbehalten

Diese Seite drucken