

Reisebericht 18. März bis 5. April 2016

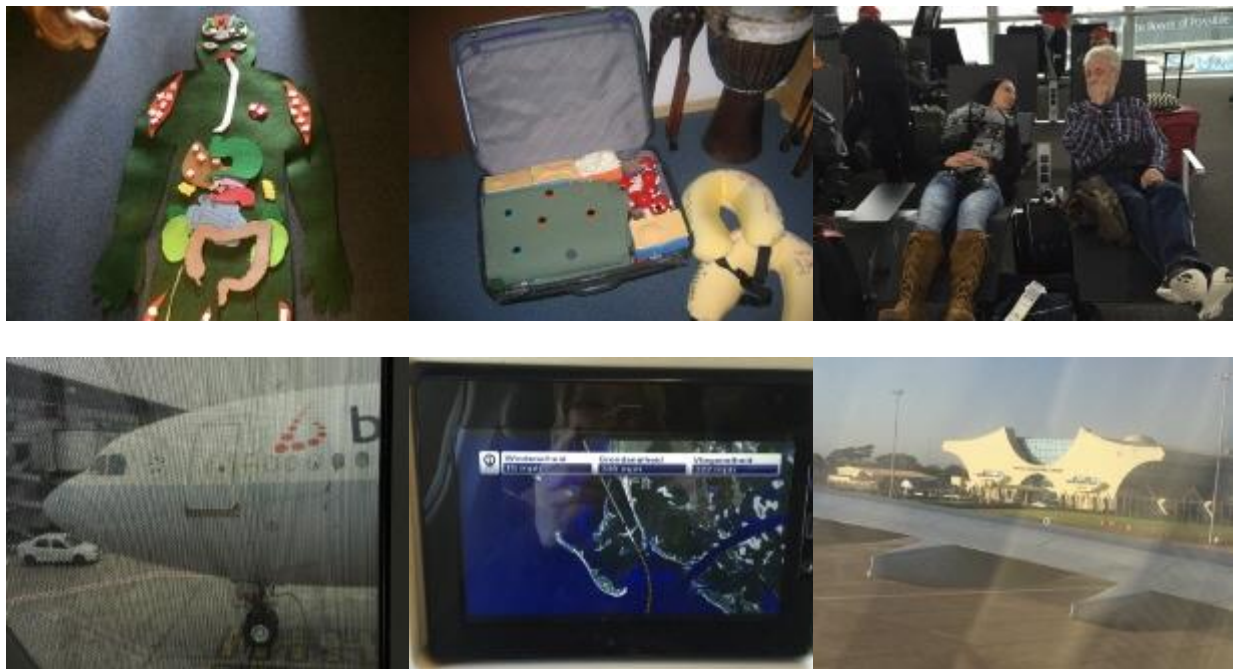
Anreisetag, 18. März

Die Anreise nach The Gambia verlief problemlos. Halt früh aufstehen zuhause (wie immer), 2.30h, Frühstück, Duschen, die letzten Sachen packen. Natürlich hatten wir das ganze Material aus der Novo Nordisk "Take Action" mit dabei!

Ab zum Flughafen nach Stuttgart. Einchecken, Flug hob pünktlich um 7 Uhr nach Brüssel ab.

Manuela haben wir dort aufgegebelt. Warten auf einem Flughafen ist langweilig. Mit 1 Stunde Verspätung sind wir gestartet, und nach der Zwischenlandung in Dakar gegen 19 Uhr in Banjul gelandet. Dr. Gaye hat uns abgeholt, und gegen 20.30 Uhr waren wir im Hotel.

Auspacken, die Vorbereitungen treffen für den nächsten Tag in der Klinik, und nach dem Abendessen im Restaurant um die Ecke sind wir doch etwas erschöpft gegen 23 Uhr ins Bett gefallen.



Samstag, 19. März

Nach dem Frühstück hatte uns Dr. Gaye abgeholt, und es ging zur Pakala-Klinik. Unterwegs hatten wir noch ein tolles Erlebnis. Kurz vor der Denton-Brücke ist ein Checkpoint. Alles, was nach Banjul rein- oder rausfährt, wird kontrolliert. Manuela, sie war ja noch nie in Gambia, hatte ihren Fotoapparat in der Hand. Wir wurden recht rigoros rausgewunken, weil der Militärpolizist (mit MP im Anschlag) meinte, er wäre fotografiert worden. Aliou hat uns aus der Patsche geholfen, und nach 10 Minuten Diskussion konnten wir die Fahrt fortsetzen.



In der Klinik waren schon alle da, Gudrun, Eliman und Jim im Labor waren im Labor mit den Langzeitzuckermessungen beschäftigt. Lamin Dibba hat sich um die Messung des Körpergewichts gekümmert, und die Langzeitinsulindosen dokumentiert.

Manuela hat sich um die Auszahlung des Fahrgelds gekümmert, fleißig fotografiert und uns tatkräftig unterstützt.

Die Blutzuckermessgeräte wurden ausgelesen. Als wichtigste Ergänzung wurde wieder Schulung gemacht, so gut es ging, mit Unterstützung aller.

Am Ende mussten wir feststellen, dass bei einigen das Langzeitzuckerergebnis schlechter geworden ist.

Dr. Gaye hat uns noch Muhammed Jaiteh vorgestellt, ein Kind mit 8 Jahren, seit 2 Monaten Typ1, und grad in der Honeymoonphase.

Um 15.30 Uhr waren wir im Hotel zurück. Noch nicht ganz entspannt, versammelten sich etliche unserer gambianischen Freunde um uns, als wir vor dem Hotel saßen und versucht hatten, etwas runterzukommen.

Am Abend sind wir ins Paradise-Restaurant gelaufen, es sind nur ein paar Schritte. Die wollten grade schließen, und haben extra für uns die Küche angeworfen. Toll.





Sonntag, 20. März

Heute haben wir unseren Urlaub genossen. Ausschlafen, Frühstück, und dann sind wir am Strand ins Leybato gelaufen. Der aufmerksame Leser kennt es schon aus den letzten Erzählungen. Das haben wir noch nie erlebt hier: vom Atlantik her hatte es Nebelschwaden aufs Land geblasen, bis sich dann um die Mittagszeit die Sonne heraus getraut hat.

Am Abend hat uns Sister King (sie arbeitet in der Apotheke der Pakala-Klinik) mit Essen versorgt, Chicken Yassa mit Gemüse und Pommes. Danke!

21. März

Von unserem Container keine Spur...Nach dem Anruf bei DB Schenker in Stuttgart war klar: Ankunft am 24. März, kurz vor Ostern, na dann?

Nach dem Frühstück haben wir uns zu Adama Lowe aufgemacht. Sie wohnt in Ibu Town, einem Stadtteil von Serrekunda. Vor drei Wochen hatte sie uns geschrieben, dass sie wieder in der Klinik liegt. Am rechten Fuß auf der Sohle ein dicker Knubbel, und Dr. Gaye meinte, es sei der Beginn eines diabetischen Fußes, und hat sie unter Antibiotika gesetzt. Ihre Blutzuckerwerte sind recht ordentlich. Wir haben uns das angeschaut, der Knubbel ist nun weg. Die Dosis des Verzögerungsinsulins haben wir angepasst auf 14 Einheiten (sie hatte 24 gespritzt bei einem Körpergewicht von 42kg). So wie es aussieht, kann die Familie in ihrem Compound wohnen bleiben. Sie haben es irgendwie geschafft, eine Miete aufzubringen. Adama geht nicht mehr gerne in die Schule (Skill Training School). Der Lehrer sei blöd und überhaupt. Sie würde gerne mit ihrer Schwester einen Shop aufmachen. Unser Verein unterstützt das mit einem ordentlichen Anschubbetrag.



Weiter ging es nach Lamin zu Muhammed. Er wohnt in einem ruhigen Compound. Irgendwie kam er auf die Idee, mehr Verzögerungsinsulin zu spritzen. Die doppelte Menge, 25 Einheiten!! Als wir sein Messgerät am Samstag ausgelesen hatten, haben wir im Rhythmus von 14 Tagen entweder nur Unterzuckerungen gesehen, oder Werte mit 300. Hier ist mal ein Bild davon:

Seit November hat er 6kg (!!) Gewicht abgenommen. Wir wurden zum Lunch eingeladen, und Muhammed hatte nicht viel gegessen, wollte aber 10 Einheiten spritzen?? Nach einer Diskussion wurde es auf 5 Units reduziert.

Als wir schon gehen wollten, hatte er uns seine Fußsohle gezeigt. Dort befand sich in der Mitte Hornhaut, und wir haben Anja in der Afrimed-Klinik angerufen. Sie hat sich gefreut, dass wir uns endlich sehen. Mit Muhammed im Gepäck sind wir in die Afrimed am Turn Table in Brusubi.

Diagnose: Hühnerauge, sie hatte ihm anschließend die oberen Schichten der Hornhaut abgetragen.

Ein paar Dinge mussten so nebenher organisiert werden. Freitag und Samstag wollen wir unser 3. Sommercamp machen, hier im Bakotu-Hotel. Es gibt genügend Zimmer, die Hauptmahlzeiten soll wieder Gifty vorbereiten. Und ein Lager für unseren Container haben wir auch noch nicht...





22. März

So manches klärt sich über Nacht. Wir haben ein Lager, wissen aber noch nicht genau, wo. Die Gebühren für den Container haben wir bezahlt, er soll am 24. März ankommen, definitiv. Alhage, unser Agent, hat alle Arbeiten erledigt und meinte heute, am (Kar)Freitag kommt er aus dem Hafen. Heute Nachmittag sind wir nach Banjul gefahren, um das Material für den Workshop zu holen, Flipchart, Beamer, Insuline, Nadeln und Teststreifen zu holen. Nancy will nun alles zusammenstellen und morgen anliefern lassen.

Anschließend haben wir Amie Jobe zum HbA1c holen lassen, Ergebnis war mit >14% nicht berauschend. Warum sie von ihrer Mutter Ngoneh nicht gelernt hat? Die Familie wohnt immer noch im selben Compound (siehe Reisebericht März 2015). Wir glauben, dass ein Empowerment hier in einer solchen Umgebung rasch wieder gegen Null strebt...

Mit ihrer Schwester hat sie uns zu einer Familie in der Nähe geführt, die Mutter hat Brustkrebs. Wahrhaftig kein schönen Anblick mehr, einfach nur entsetzlich. Niemand wollte es operieren. Mit Dr. Gaye haben wir uns auf eine Morphiumbehandlung geeinigt, die wir privat bezahlen. Er hat das in seinen 25 Jahren als Arzt auch noch nie gesehen...



23. März

Am Morgen haben wir unser Schulungsmaterial von Novo Nordisk gesichtet. Die HbA1c-Modelle waren etwas ruiniert. Wir hatten unsere Klebepistole im Gepäck und alles instand gesetzt. Nach dem Frühstück haben wir uns auf den Weg zu Muhammed Saiteh gemacht. Ihn, mit seinen 13 Lebensjahren, haben wir am Samstag in der Pakala-Klinik kennengelernt. Seinen Diabetes hat er gerade mal 3 Monate. Der Vater, selbst ein Typ2er, hat einen Klamottenshop im Serrekunda Markt. Wir haben ihn abgeholt und sind dann zu ihnen nach Hause gefahren, nur ein paar Kilometer weiter. Muhammed hatte noch kein Messgerät, den Accu-chek active hatte uns Eliman gestern Abend noch

ins Hotel gebracht.

"Schulung" mit den Basics, Fragen über Fragen, Messgerät einarbeiten, heute hat Muhammed das erste Mal seinen Blutzucker selbst gemessen. Im Moment ist er noch in der Honeymoonphase, und spritzt Mixtard mit einer U100. Dr. Gaye meint, ab November dann ICT. Ok.



Zum Lunch waren wir bei Adama Lowe eingeladen. Die Familie hat uns fürstlich bekocht.



24. März





25. März

Früh am Morgen sind wir zum Frühstück, denn wir mussten ja den Workshop vorbereiten. Im "Captain's Table", dem Bakotu angegliederten Restaurant, haben wir einen tollen offenen Raum für unseren Workshop bekommen. Mit einer weißen Wand, die wir als Leinwand nutzen konnten. Starten konnten wir um 11 Uhr, da waren (fast) alle da. Das Programm der 2 Tage können sie hier nachlesen.

Nur Amie Colley hatte ihr Messgerät daheim vergessen, sonst hatten alle alles mitgebracht... Viel Wiederholung, wie z.B. Datum/Uhrzeit/Jahr-Einstellung im Messgerät, eine Tabelle machen mit HbA1c-Wert, Körpergewicht, den Blutzuckerwerten und die Errechnung der eigenen Basalinsulindosis, Messen, Essen, die richtige Dosis spritzen lernen, Langzeitzucker verstehen mit dem NovoNordisk-Material, richtig spritzen mit Spritzstellen, das waren die Themen des heutigen Tages.

Das bei der "Take Action"-Material von Novo Nordisk hilft sehr, alles besser zu verstehen und "begreifbar" zu machen, und alle waren mit Spaß dabei.

Dr. Gaye kam gegen Abend, und mit seinem Statement haben wir gegen 18.30 den heutigen Tag beendet.

Danach war Pooltime angesagt, fast alle unserer Schützlinge waren im Wasser!

Zum Lunch und zum Dinner konnten wir unser übliches Haus nutzen, das uns Kwamla organisiert hatte. Vor dem Essen messen, das war natürlich Standard. Meine Worte, das Essen auf dem Teller

Einen Bericht zur "Take Action"-Seite bei Novo Nordisk finden sie hier.





26. März

Um 9 Uhr haben wir uns zum Frühstück getroffen. 20 Leute auf einmal, da war das Personal beschäftigt, und wir auch!! Gestartet mit dem Workshop sind wir gegen 10.15h, viel Wiederholung von gestern. Die Namen der unterschiedlichen Verzögerungs- und Mahlzeiteninsuline und ihre Wirkung. Anschließend haben wir in der Gruppe nochmals die richtige Spritztechnik erarbeitet. Penkontrolle, Luftblasen entfernen, die unterschiedlichen Nadellängen usw...Bei einem Pen war nicht mehr zu erkennen, die Zahlen am Einstellring waren nicht mehr zu erkennen.

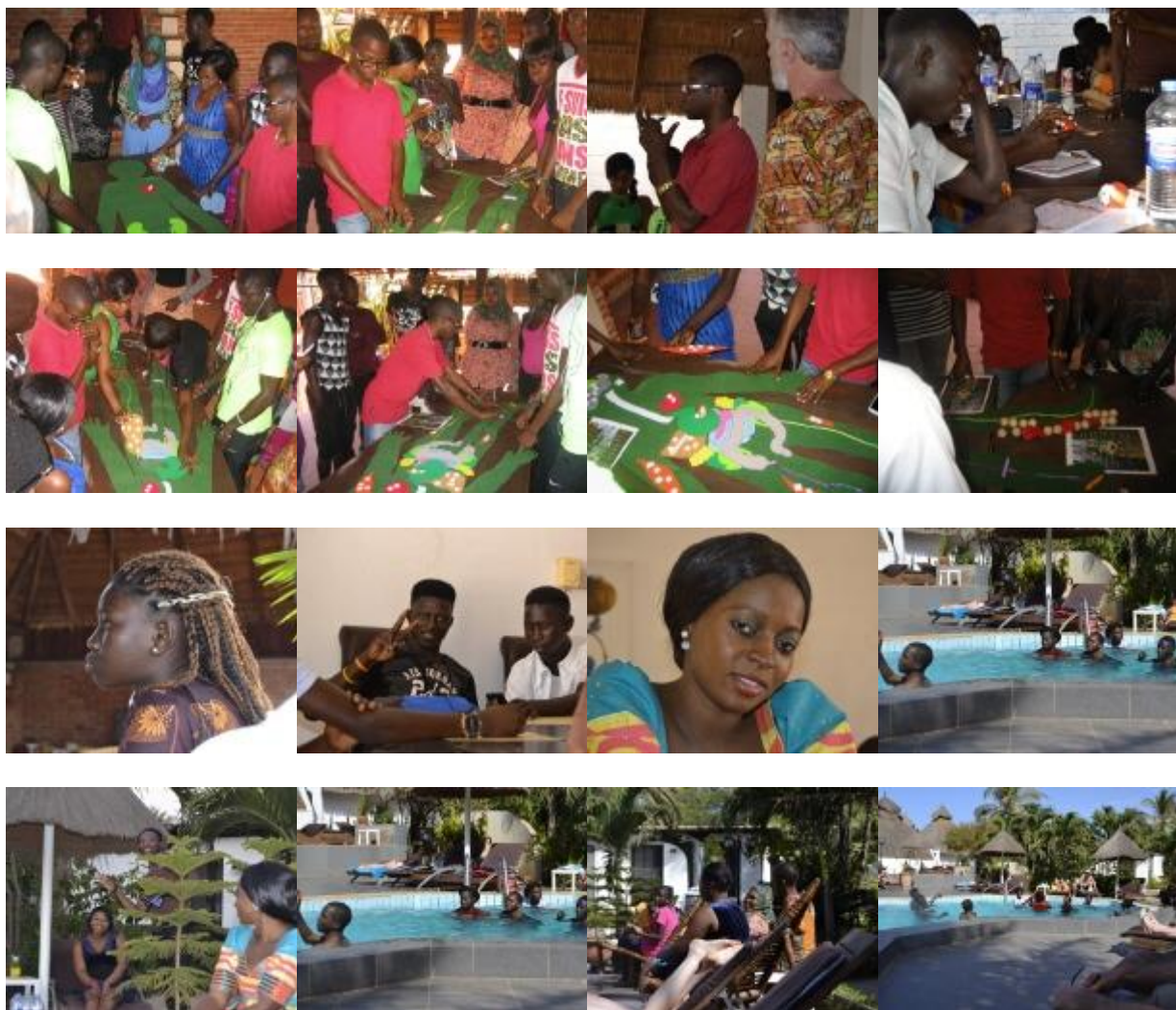
Wir haben beschlossen, Ersatzpens, Insulinnadeln, Traubenzucker, Batterien, Ersatzmessgeräte, Lanzetten und das gesamte NovoNordisk-Schulungsmaterial im „Gudrun Medical Laboratory“ in Sinchu Alaghie bei Eliman Jobe zu deponieren. Das Labor ist täglich besetzt.

Das Beste an diesem Tag war bestimmt der "Musa". Alle waren sehr aufmerksam dabei, und haben die einzelnen Organe auf dem Musa fixiert. Mit diesem Modell lässt sich toll erklären, welche Organe Zucker benötigen, und welche von eventuellen Folgeschäden betroffen sind. An seinen Füßen konnten wir die Durchblutungsstörungen und den diabetischen Fuß erklären. Das Modell mit den Kugeln und die Spaghettiröhren halfen dabei zu verstehen, warum sich ein diabetischer Fuß ohne Schmerzen entwickeln kann.

Nach dem Mittagessen, gegen 15.30 Uhr, haben wir den offiziellen Teil des 3. Summer Camps beendet, danach sind fast alle im Hotelpool gelandet.

Gegen 18 Uhr waren alle nachhause unterwegs.





Hier sind mal einige Tafeln mit dem, was wir erarbeitet haben.

3 Summer Camp 25th/26th Nov 2016

By welcome

With Diabetes via the future

Name	HbA1c	Di	Ln	Vg
Flon Bu	11.4	2.8	13	50
Sho San	10.6	4.1	13	52
Dun Ju	10.1	12.4	17	70
Shu Ju	9.5	16.3	20	78
Sima Ju	9.2	10.5	11	44
Roma Ju	10.2	14.3	10	40
Lin Diko	9.1	18.2	17	60
Ya Lanza	10.1	15.3	25	95
Isafun Ju	7.5	15.2	14	55
Musa S	10.9	6.2	13	54
Dikid Jet	9.9	10.1	17	70
Duna Co	6.6	11.9	14	55
Asha Wi	10.1	12.4	10	34
Wila Low	10.2	25.2	10	43
Lom Rod	8.7	24.5	17	66
Ila Cha	11.5	15.4	22	93
Madi Ju	10.5	7.6	16	59
Gudrun	6.7	16	16	75

Wishes and questions

having good values

how to get good values

HbA1c ↓↓

follow the rules!

how often i'd measure??

changing Lantus dose

without advice (rule...)

how can I motivate myself?

insulin needle

1. single use
2. injecting through clothes for b. d. d.!!
3. Length of insulin needle 4/5/6/8 (not 12)

Nach dem Frühstück sind wir zu Muhammed nach Lamin und haben ihm ein paar Lanzetten gebracht. Er kam grade aus seinem Zimmer vom Schlafen, es war 11.30Uhr. Blutzucker war ok, 5.6!
 Die nächste Station war Babylon, hinter Lamin. Ebrima Joof, "unser" Rollstuhlfahrer vor dem Bakotu-Hotel, hatte dort mit Unterstützung seiner Schwester und Gamcell (Mobilanbieter in The Gambia) ein kleines Haus bauen können. Sie wohnen jetzt in sehr geordneten Verhältnissen. Zwei der 5 Kinder, Haddy und Mben, bezahlt unsere Organisation seit 5 Jahren die Schule. Vor dem Haus haben sie, ebenfalls von Gamcell gesponsert, einen kleinen Shop. Dort gibt es Süßigkeiten und so einiges an Grundversorgung für die umliegenden Familien. Die nächsten Tage lassen wir die Tiefkühltruhe anliefern, ein Fahrrad und zwei Matratzen, seine Frau wird einen guten Rollstuhl bekommen. Etliche unfertige Häuser stehen dort in der Umgebung.



Weiter ging es nach Brikama zur Familie Manneh. Ibrahim baut dort hinter dem Haupthaus ein kleines Haus für sich selbst. Wir wurden zum Lunch eingeladen, und haben eine "neue" Pflanzen kennengelernt. "Never die" hilft gegen alles, und soll von einer Klinik als Diabetesmittel eingesetzt werden. Haben einen holzigen Stock nach Deutschland exportiert...
 Auf der Rückfahrt hat uns Mr. Elliott unser Lager gezeigt...
 Am Abend hat uns Dr. Gaye besucht. Wir haben über die Entwicklung des Projekts diskutiert, nachdem wohl alles in Richtung ICT-Therapie für alle Typ1er laufen soll. Es gibt viel zu tun in der Zukunft...



29. März





30. März

Start ins Lager war um 9.00 Uhr. Wir wollten flott weitermachen, um noch ein paar Stunden Urlaub zu haben. Es kamen wieder viel zu viele "Helfer", und Kwamla hat uns dabei unterstützt, sie aus dem Bereich raus zu bekommen. Sorry.

Abou, unser Taxifahrer, hat mich zwischendrin nach Serrekunda gefahren, damit Muhammed, der neue Typ1er, seine active-Blutzuckerteststreifen bekommt.

Im WhatsApp-Chat schreibt die Diabetesfamilie von überaus erfreulichen Blutzuckerwerten (in mmol/l) nach unserem Workshop. Hoffen mal, dass es so bleibt.



31. März

Drei Viertel des Tages haben wir im Lager verbracht, um weiter zu sortieren. Die Zeit läuft...

Rollstühle, Matratzen, einige Fahrräder und die Sachen für Ibrahim Manneh in Brikama haben wir ausfahren lassen. Ebenso die Bettwäsche (samt etlichen gesammelten Medikamenten) für Ousman Jammeh im Royal Viktoria Teaching Hospital.

Lamin Dibba und ich haben telefonisch den Samstag in der Klinik organisiert. Da warten nochmals 16 Diabetiker auf das HbA1c.

Am Nachmittag sind wir zur Familie Jallow nach Labak Oreh (die kennt ihr schon aus den letzten Berichten). Das Haus ist komplett, und Hilde und Sepp haben am Haus einen Brunnen bauen lassen. Der ist fast fertig.

Das Langzeitinsulin wird so aufbewahrt.... einige Pens sind halb angefangen – das geht so nicht!!! Das Novorapid ist fast aufgebraucht.

Am Abend hat uns Anja den heiß ersehnten Wurschtsalat serviert.



1. April

Ihr könnt es glauben oder nicht - Roland ist heute seit 40 Jahren bei Roche...hätte er vor 30 Jahren auch nicht geglaubt, dass er diesen Jubiläumstag in Gambia verbringt...heute 1 Tag Sonderurlaub - der wird genutzt!!

Gleich am Morgen sind wir zum Lager, um nach dreieinhalb Tagen Arbeit alles zu räumen. Lamin Badjie, einer der Diabetiker, hat seine Matratze abgeholt. Dodou Fatty seine Stühle, den Bildschirm und den Grillrost von Hilde, und Alhage (unser Containeragent) die beiden Rollstühle und 5 Rollatoren. Dr. Gaye hat seine medizinischen Tische und Arztliegen bekommen. Einen Teil des Geschirrs und die restlichen Klamotten haben wir ins Hotel genommen, um sie hier zu verteilen. Zum Lunch waren wir bei Medina Jarjue eingeladen, sie wohnt in Nema Kunku, einem Stadtteil von Serrekunda. Eine kleine Irrfahrt dorthin, manchmal wird links mit rechts verwechselt...Ihr HbA1c war

>14%, und wir haben uns darüber unterhalten, warum es so ist. Sie meinte, sie hätte erst jetzt im Workshop alles über die Insulintherapie verstanden! Ok, mal schaun...

Gudrun und Manuela haben sich ausgeklinkt. Für mich ging es weiter zu Amie Colley. Sie hat Ende November eine "neue" Schneiderstube eröffnet, und wir haben sie nochmals finanziell unterstützt, damit sie sich Stoffe zulegen kann. Die nun 6 Jahre alten mechanischen Nähmaschinen sind von Termiten angefressen, funktionieren aber noch.

Am Abend sind wir zur Reggaeparty ins Domino an den Strand, nur ein paar Schritte vom Bakotu entfernt. Um Mitternacht waren wir "high", allein vom Einatmen der Luft....



2. April

Set Settal – bis um 13 Uhr dürfen keine Autos fahren, und der Müll soll aufgesammelt werden. So haben wir uns heute Morgen entspannt.

Gudrun und Manuela sind zum Strand. Dr. Gaye hat mich gegen 14 Uhr abgeholt, wir sind in die Klinik. 12 Typ1er sind heute Nachmittag gekommen, und zusammen mit Aminata und Lamin haben wir versucht, die Therapie und Spritzschemata zu hinterfragen. Nur Zwei von Zwölf lagen unter >14% Langzeitzucker, bei den beiden anderen waren die Ergebnisse 8,5 und 13,2%.



Gegen 18 Uhr waren wir fertig. Eliman Jobe hatte uns zur "offiziellen" Eröffnung seines "Gudrun Medical Laboratory" eingeladen, das Labor selbst wurde am 1.12.2015 eröffnet. Seine Zweitfrau Isatou hatte uns ein tolles Chicken Yassa serviert, mit Baobabjuice als Getränk. Von uns hat er ein gebrauchtes Mikroskop bekommen, das allerdings noch nicht in Gambia ist. Eliman Jobe ist ein echter Teamplayer. Gegenüber seines Labs ist eine Apotheke. Der Besitzer hat zugestimmt, den Namen auf "Roland Klink...." zu ändern.

Das gesamte Material aus der "Take Action-Aktion" von Novo Nordisk wird übrigens hier aufbewahrt. Hier kann es bei Bedarf für Schulungszwecke abgeholt werden. Wir hoffen, es funktioniert.





3. April

Nur das Material aus dem Container für Arafang war noch im Lager. Danach sind wir in den Süden Gambia's nach Berending zu Arafang, unserem Freund, aufgebrochen. Er hatte das Glück, an Gudrun's Geburtstag, als wir am Strand ausgespannt haben, dem Chef des Paradise zu begegnen. Sie sind beide in Berending geboren. Nun hat Arafang einen Abnahmevertrag für seine Chickenzucht. Die lässt er nun neu aufleben!

Seine Orangenbäume tragen immer mehr Früchte! Die Schwester seiner Frau, Siri, macht ihm grad den Haushalt, denn Ramatoulie ist wieder krank und bei ihren Eltern in Brikama.





Auf dem Rückweg haben wir noch den Fischmarkt in Tanji besucht.





4. und 5. April

Heute ist Dienstag, der 4. April, unser letzter Tag! Nach dem Frühstück mussten wir unsere Koffer packen. Auf dem Tischen vor unserem Zimmer kann nichts liegen bleiben, was wie eine Banane, Orange oder nach Erdnüssen aussieht...die Affen sind schneller als wir gewesen...

Anschließend haben wir uns am Strand niedergelassen, um die letzten Stunden zu genießen. Kwamla kam nochmals, etliche weitere Menschen haben sich von uns verabschiedet.

Kurz nach 16 Uhr kam Alieu, um uns zum Flughafen zu fahren. Einchecken und warten bis zum Abflug.

Startzeit wäre 19.20 Uhr gewesen. 2 Stunden saßen wir im Flieger, und haben auf Leute gewartet, die mitfliegen wollten...

Über Dakar ging es nach Brüssel. Dort waren wir einer der ersten Flugzeuge, die nach dem Bombenanschlag überhaupt gelandet sind. Der Anschlussflug nach Stuttgart war gestrichen, so mussten wir umbuchen. Statt um 9 Uhr in Stuttgart zu sein, kamen wir dort um 15 Uhr an. Wir standen am Gepäckband, unsere 6 Koffer kamen nicht...

So entspannt kamen wir noch nie zuhause an, Gudrun mit ihrer Handtasche und ich mit der umgehängten Laptoptasche...

Am Freitagabend um 21.30 wurden unsere Koffer angeliefert...

