”Kom-ihåg” för öron-, näs- och halsläkare, narkossköterskor, hörselvårdspersonal och andra på väg till Kenya

1. Ha god kontakt med Läkarbankens kansli (samordnare Birgitta Björklund) via tel. +46 (0)40 978070 eller b.bjorklund@doctorbank.se .
   Det är Läkarbanken som kontaktar resebyrån för biljetter, - oftast Tranås Resebyrå.
   Vidare sköter Läkarbanken pappersarbetet med licensansökan och likn.
   De betalar resan och traktamentet (USD 40 per dag, från avresa till hemkomst).
   Läkarbanken har dock inte något med organiseringen av själva arbetet att göra.
2. Så fort tidpunkt för resan är klar, kontaktar du/ni Dr Manuel D´Cruz , Kenya Ear Foundation i Nairobi , clara@jambo.co.ke .
   Det är han som planerar rutten, lokala transporter etc. Håll honom informerad om era önskemål. Avtala också med honom om en träff vid någon tidpunkt - gärna vid avslutningen av resan innan hemfärd, för muntlig rapport.
   Dr D´Cruz skall ha rapport om alla kirurgiska ingrepp (det sköter CO på sjukhusen)
3. Tala med infektionsläkare om vaccinationer och malariaprofylax.
   Alla skall ha skydd mot gula febern, stelkramp och hepatit A (gärna även hepatit B). En del tar även koleravaccin och rabiesvaccin mm.
   Alla bör ta profylax mot resistent falciparum-malaria. Det vanligaste är Lariam eller Malarone. Båda typer kan köpas i Kenya, mycket billigare.
   Börja Lariam ett par veckor innan avresan, för att se att du inte får biverkningar (som sömnstörningar, yrsel eller illamående). Tas en tabl. i veckan och fortsätt 4 veckor efter hemkomst. Vid tecken på biverkningar, sätt ut Lariam omedelbart.
   Malarone är dyrare men har mindre biverkningar. Tas en tabl. dagligen från 2 dagar före avresan till 7 dagar efter hemkomsten.
4. Ta med ett reseapotek med Betapred, smärtstillande, Imodium och evt. antibiotica. I städerna finns också välutrustade Pharmacys (Chemists) där man kan skaffa det mesta.
   Ta även med ett första förband, sax och engångshanskar.
5. Köp ett impregnerat myggnät för stor fyrkantig bädd (på apotek eller infektionsklinik) - ett bra nät heter ”Spider”. Alla sjukhusen har myggnät, men inte alla är lika fräscha. Hotell och fritidsanläggningarkan ibland sakna nät.
   Ta med myggmedel, Mygga eller Mosi-guard (som kan sprayas på kläderna). Ej i handbagaget.
6. Bra att ha med är ficklampa, liten läslampa (att fästa på sänggavel eller dyl.), kniv, snöre, tejp, engelska väggkontakt-adapters, jordfelsbrytare (strömfallsbrytare), stearinljus, tändstickor och extra batterier.
7. Mobiltelefonnätet är bra utbyggt i Kenya. Det är dock mycket dyrt att ringa samtal till Sverige. Sverige – Kenya är något billigare. Billigast är SMS.
   Man kan köpa kenyanskt kontantkort på Safaricom eller Celltel - det blir det billigaste vid samtal i Kenya. Vid samtal mellan mobiltelefoner i gruppen bör båda ha lokalt SIM kort, annars går samtalet via Sverige.
   Mobilt bredband fungerar också med Safaricom SIM kort (för bredband).
8. Ta med reservglasögon och solglasögon. Hatt är bra att ha i solen, det finns safarihattar att köpa överallt.
9. **Visum :** Alla skandinaver behöver visum till Kenya. Bäst ordnar du visum på flygplatsen, strax före passkontrollen. Det kostar **USD 50,** så ha detta belopp i dollar i fickan.
   Ta vara på kvittot, du får tillbaka beloppet från Läkarbanken efter hemkomsten.

10. **Special Pass :** Tidigare fick vi sådana speciella papper. Vi är dock inte behöriga att betraktas som Residents. Då måste man ha bott ½ år i landet.
    En del hotell och semesteranläggningar ger dock en Residents fee om man visar upp den Licence to Practise som man får vid ankomsten till Nairobi. Statliga organ, som t.ex. National Parks är inte vidare benägna att godta oss som Residents och vi får då betala vanligt turistpris.
11. **Försäkring :** Din vanliga hemförsäkring täcker mycket. Läkarbanken står dessutom för en försäkring genom avtal med TryggHansa. Det är en reseförsäkring som gäller under hela perioden och täcker sjukdom, olyckshändelse, dödsfall och resor/ resgods. I samma bolag är vi även ansvarsförsäkrade om vi förorsakar person- eller sakskada.

För arbetet:

Läs vårt kompendium och Inventory List samt kontakta det team som varit ute till samma sjukhus senast. Det kan vara viktiga ting du bör ta med dig.

1. Kontakta Michael Thörnlund på STORZ, tel. +46 (0)8 50564800 eller 070-3269040 eller michael.thornlund@karl-storz.se för att låna deras förträffliga koffertar med instrument, barnbronkoskop, raka optiker och ljusledare. En Storz ljuskälla finns också hos Michael eller hos Dr D´Cruz i Nairobi.
   Dessa koffertar finns för det mesta hos Dr. D´Cruz pga.vikten. Be honom om att få dessa skickade till det första sjukhuset.
   Michael är också behjälplig att låna ut pannlampor etc. om man inte har någon själv.
2. När det gäller operationskläder så finns op.rockar, tygmössor, tygmunskydd etc. Vill du ha med egna handskar eller dyl. så kan du säkert få sådant från ditt sjukhus eller kontakta den leverantör ni har. Beskriv din resa, så får du säkert utrustningen gratis.
3. Sugspetsar, nipplar, sugslangar etc. kan man få från MEDIPLAST, kontakta Jerker Karlsson på tel. +46 (0)40 6712300 eller jerker.karlsson@mediplast.com .
4. Övrig kirurgisk eller diagnostisk utrustning som du är speciellt förtjust i bör du ha med dig, dock inte i handbagaget. T.ex. egen pannlampa, vissa mikroinstrument, otosclerosproteser, rör etc. Vanliga instrument för öronkirurgi, näsor, tons/ad och mjukdelar finns på sjukhusen.
   Ta med röd och vit märktejp till instrumenten för att skilja på de från Storz och de på sjukhusen (teipen går ofta av vid steriliseringen).
5. Det är viktigt att ta med Xylocain/Carbocain m/adrenalin lokalbedövning (stora mängder), Terracortrildroppar, avsvällning/bedövning till näsor, lapis till blödningar samt Gelfoam eller likn. till öronpackningar. Även suturer efter eget önskemål.
   Allt sådant kan du säkert få från sjukhuset hemma.
   Ta t.ex. kontakt med den sköterska som har hand om premedicinering, lokalbedövning etc. på operation några månader i förväg så kan hon samla in sådant som snart går ut.
   Eller ta kontakt med de lokala läkemedelsrepresentanterna och hör om dom kan sponsra.
6. Betr. gåvor så skall vi vara återhållsamma. Klistermärken eller småsaker till barnen är dock alltid uppskattade.
   Ha med några lite finare saker, lokala produkter hemifrån eller dyl. om ni blir hembjudna. Blir ni bjudna hem till Dr D`Cruz så tycker Manuel om skotsk whisky och hans fru Clara uppskattar konsthantverk, skandinaviska småsaker eller kanske något sött att dricka.
7. Några av sjukhusen har bibliotek. Ta med ÖNH-böcker på engelska eller annan facklitteratur. På några ställen, fram för allt i Mukumu och Maua, kan vi bli tillfrågade att hålla en föreläsning till sköterskor och annan personal inom ÖNH/hörsel. Förbered gärna något hemma.

Personlig utrustning

Du får ha med max. 30 kg + max. 10 kg handbagage (obs. de nya bestämmelserna). Övervikt är mycket dyrt.

1. Du kommer till ett land under ekvatorn, tag därför med lätta kläder som kan tvättas hos personalen som har hand om ditt boende. Dock kan det vara lite kyligt på kvällen på högt belägna sjukhus, ta med en tröja. Det kan också komma en regnskur ibland, så en tunn, vattenavstötande jacka är praktisk att ha med.
   Stabila, ej för varma skor då det blir en del vandring. Badbyxor/dräkt.
   Ta med en lättare kavaj/klänning om man blir bjuden till Lions eller Rotaryklubbar.
2. Låna med ett par sätt lätta sjukhuskläder. Op. kläder finns på sjukhusen.
3. Kameror, telefoner etc. bör kunna sitta fast i bältet eller dyl. Snöre kring halsen eller handleden kan lätt klippas av i folkmassor.
   I bostaden skall du ha dina vädersaker inlåsta i väskan.
   Kom ihåg batteriladdare till dina apparater och använd alltid jordfelsbrytare. Vanliga batterier finns att köpa, även film till konventionella kameror.
4. Växla inte till Kenyanska shilling (KES) här hemma, det är oftast mycket dålig kurs. Resecheckar är dyra och det är krångligt att lösa ut dom.
   Ha med minst 50 US dollar till visum (betalas vid passkontrollen, ta med kvitto till Läkarbanken).
   På turistanläggningar kan man ofta betala i dollar till rel. bra kurs. Där tar man dock nästan överallt Visa eller Master Card. American Express kan vara svårare att använda i Kenya.
   På flygplatsen i Nairobi och i de flesta större städerna finns Bankomater (ATM) för Visa och Master Card, sök efter en Barcleys Bank eller annan av de stora bankerna.
   Kursen växlar något men ligger kring 100 KES = 10 kr.
   Visa inte öppet stora summor pengar eller värdefulla saker, det kan ge upphov till farliga situationer.
5. **Vi skall betala för vårt boende, mat, tvätt, städning etc. på sjukhusen. Sedan början av 2007 har man höjt priset till 1200 KES/dag (tidigare 1000). Detta under förutsättning att servicen är acceptabel och maten serveras i tillräcklig mängd och går att äta! – annars betalar vi bara KES 1000/dag.**
   Ovanstående belopp har inget med de 10 USD vi får för övernattning att göra. Detta plus 30 USD för mat, resor etc. är enbart en beräkning av det traktamente vi får från Rotary.

Safari, bad och semester

I samband med arbetet på de olika sjukhusen finns ofta möjligheter till andra upplevelser, såväl under veckan som i helgerna. Se de olika tips som våra tidigare resenärer kommit med, under varje sjukhus i Kompendiet. Personalen på sjukhusen kan också hjälpa till.

1. Titta i Kompendiet och fånga möjligheterna som ofta finns nära. Var dock klar över att saker och ting kan ha ändrat sig under åren. På de flesta ställen får man Recidents Price med sin Licence eller efter rekommendation från sjukhuset.
2. Innan man fått flygbiljetten utskriven kan man hos Tranås Resebyrå, tel. +46 (0)140 375010 eller www.tranas-resebyra.se ändra avresa eller hemresa.

Biljetter till familjemedlemmar som kommer ner senare kan man ofta hitta ännu billigare på Internet.
Beställ inga safariresor från resebolag i Sverige, de är alltid dyrare. I Nairobi finns flera mycket pålitliga arrangörer, som även kan hjälpa till med resor till de närliggande länderna Tanzania (med Zanzibar), Etiopien och Uganda.
Svenskägda Tour Africa Safaris – www.tourafrica-safaris.com har vi speciell kontakt med genom "KEF – Swedish Hearing Aid Centre". Kontakta bookings@tourafrica-safaris.com . Dom kan arrangera hela paket med driver etc.eller små tripper.
En annan arrangör är norskägda Basecamp Explorer – www.basecampexplorer.com som har resebyrå i Nairobi samt en mycket speciell ekologisk telt-camp i Masai Mara.
En tredje är www.jettravelkenya.com

3. Är du golfintresserad så finns det flertal bra golfklubbar. Ta med handicapkortet. På de flesta ställen kan man hyra rel. bra utrustning numera.

Allmänna råd

Rotarys Läkarbank har sammanställt etiska regler, du kommer att få upplysning direkt från Läkarbanken.
Från vår sida vill vi ge dig följande råd :

1. Du reser till ett helt annorlunda land i en annan världsdel, med sin egen kultur och sina sedvänjor. Kom ihåg att du är gäst och att allt inte är som hemma.
   Reser du för första gång kommer du att uppleva små eller större kulturkrockar. Prata med dina reskamrater om dina upplevelser eller med oss som varit där förut.
2. Kenya är inget farligt land, människorna är mycket öppna och glada och villiga att hjälpa till.
   I städerna, fram för allt Nairobi finns självklart faror. Bege dig inte utanför "turistområden" ensam eller efter mörkrets inbrott (ca. kl. 18.30). Använd sunt förnuft.
   Ge inte tiggare något, då har du fort många efter dig.
   Ett vanligt scenario är en ung och prydlig man som börjar prata med dig på gatan, följa dig och sedan komma med en mycket tårdrypande historia som slutar med att han behöver ett litet bidrag till ett eller annat. Tro honom inte, och begär att få vara i fred.
3. Skulle det hända att du kommer i en farlig situation där du hotas med vapen och man vill ha något av dig - ge dem det! Den kriminella är ute efter det du har på dig, inte ditt liv! Försök inte spela hjälte.
   Av ovanstående framgår att man inte skall ha på sig mycket i kontanter, dyra juveler eller klockor eller andra värdesaker.
4. Hyr inte bil på egen hand, även om det är med infödd chaufför. På vägarna finns "pirater" som ibland även med vapen vill tilltvinga sig din fina bil.
   Sjukhusen har ofta bilar som man kan hyra med driver över en helg. Du/ni betalar då drivern och bensinen (avtal detta med sjukhuset innan).
   Annars är Matatus (minibussar av alla de slag) i dag rel. säkra och tar dig snabbt och billigt från en plats till en annan.
5. Var otroligt återhållsam med att lova personal eller andra att skicka pengar till utbildning eller annat efter att du kommit hem. Ge inte ut din e-mailadress i onödan.
   Samla inte ihop pengar hemma för att ta med till projekt i Kenya. Insamlade pengar kan i stället skickas till Rotarys läkarbank och dina idéer kan evt. bli till Rotary-projekt genom någon klubb här hemma.

6. Ibland kan man uppleva etiska tvister mellan våra moralbegrepp och deras.
   Försök förstå hur deras liv utvecklats och fördöm inte. Du har dock lov att vägra ställa upp på det som är i konflikt med din övertygelse.
7. Visa att du är Rotarydoktor, sköterska eller hörselvårdsarbetare och uppför dig därefter.
   Vid våra sjukhus är alkoholförtäring förbjuden, utom möjligen inom den egna bostaden.

Under vistelsen vill vi att du följer upp Kompendiet och Inventarielistan.
Efter hemkomsten skall du skriva en svensk rapport till oss och Läkarbanken samt en engelsk rapport till Dr D´Cruz (kan vara kortare).
Vi vill ha din feed-back så att de som reser ut nästa gång kan få en lika god eller bättre resa.

Lycka till !

Petter Böckmann – samordnare i Sverige
Claude Laurent och Hans Kristian Rökenes – samordnare i Norge