

# Tanzania-guiden

## Når du er i Dar

### Sykehuset

Sykehuset og universitetet ligger like ved hverandre. Første dagen møter du opp i en grønn bygning like ved inngangen til universitetet. Der har utvekslingsansvarlig, Gladys, kontor i 1.etasje.

Lett å gå seg litt vill i sykehusområdet i starten, men det er bare å spørre folk så ordner det seg :) Gladys er boss, og hun er supergrei om dere er overbærende med henne. Hun jobber noe tregt, men er god å være venn med!

### Sted å studere

- Biblioteket på universitetet: her sitter det en del lokale studenter. Helt ok sted å lese. De har vifter, men ikke AC. Og det er ikke lov til å ha med seg vann eller mat inn.
- Biblioteket i byen: ligger ved krysset Maktaba/Bibi Titi street. Du må betale litt for å sitte der, men virket greit. Mulig de har AC.
- Kontorer på sykehuset: noen av kontorene til legene har AC, og hvis du spør litt rundt kan det være noen vet om et ledig kontor du kan benytte deg av, evt dele med noen andre.
- Hjemme: en stor fordel å bo et sted hvor det er AC, for da kan man lese hjemme.
- Café: De roligste kafeene finner dere i Masaki. Kan anbefale News Café (dyrt), Epi D' Or (fint, ikke superdyrt), Woodberry (gode smoothier, kaker, salater osv) café. På Sea-Cliff finnes det også forskjellige steder å sitte.

### Bosted

- **Nordic house:** Kontakt rektor Karen-Emilie: [mail@nordicschool.net](mailto:mail@nordicschool.net). Et lite hus med med tre soverom som kan leies separat. Huset ligger inne på området til Nordic School som er en barnehage for nordiske barn med foreldre som jobber i Dar. Man betaler 500 USD i mnd (4000 NOK), så det er litt dyrere enn flere andre steder. Til gjengjeld får man MYE for pengene. Det er AC i alle soverom og i stua. Man har eget kjøkken med komfyr og kjøleskap sånn at man kan lage en del mat selv. Og de fyller på vann i en vanddispenser, slik at man alltid har tilgang på kaldt vann. På skolens område er det et veldig fint basseng og tennisbane som man kan bruke. Det er vakt hold 24 timer i døgnet. (Julie og Berit bodde her våren 2017 og var utrolig fornøyde, ingen tvil om at basseng og AC ble høyt verdsatt!). Nordic school ligger på halvøya Masaki, hvor man finner mange hyggelige caféer og restauranter. Den største ulempen med å bo her er at det tar litt tid å komme seg til sykehuset. Det kan ta alt fra 20 min til 1 time med lokalbuss (Daladala, koster 2 kroner), og 15 min hjem med Bajaji (tuktuk).
- **Betania House:** ligger i Olympio street som er midt mellom sentrum og sykehuset. Rolig nabolag, og veldig hyggelig prest og nonner som holder til der. Vi betalte rundt 100kr pr natt inkl frokost, lunsj og middag. Men det skal sies at maten ikke er så mye å skryte av. Du får et eget rom med bad. Anbefaler at du sjekker ut rommet før du velger fordi de er litt forskjellige mtp pult å studere og dusjtrykket er best i 1.etasje etc. Husk at de stenger porten kl 22 eller 23, så gi beskjed og få et telefonnummer du kan ringe portvakten på hvis du er ute etter den tid.

- Telefonnr: Father Luxford +255787172217, Sister Felisitas +255682401777
- **Paul Haule (0782 508 978)**: prest som ofte besøker Betania når han er i byen. Hjalp oss en god del i starten av oppholdet.
- **YMCA og Holiday Hotel** : er alle ganske like i standard og pris (100-150kr). YMCA er vel et mer typisk backpacker hostel. Alle ligger i sentrum.
- **UCLU** (catholic young students hostel): Ligger i Kibasila street, vegg i vegg med Betania. Litt billigere, og greit alternativ dersom Betania er fullt.
- **Swiss Towers** – møtte flere utvekslingsstudenter som hadde leid en leilighet der gjennom airbnb, nære sykehuset.

### Simkort og internett

**Airtel** og **Vodacom** er kanskje de største, og før vi reiste virket det som Airtel var best. Vodacom har bl.a. filial i India street i sentrum. Det kan være lurt å handle fra en butikk i stedet for på gata siden du er mer sikret ift svindel samt får hjelp til hvordan du fyller på penger (de kan engelsk).

Zantel var best mtp internett, men både Julie, Berit og Eirik brukte Vodacom og fikk da 4G i store deler av Dar :)

Man kan lage seg en m-pesa konto hvor man kan fylle på penger, sånn at man kan kjøpe mer ringetid/SMS (det kalles cheka) og mer internett (bundle med antall GB man ønsker for en viss periode, maks en måned) fra mobilen uten å dra til Vodacom-butikken hver gang.

### Penger

Det aller meste må betales med kontanter, inkludert safari. Det gjør at det kan lønne seg å gå til banker med minst mulig gebyr. Gebyrene for å ta ut 200 000 shillings (ca 800 kr) varierer fra 0 til 16 000 shillings (ca 0 – 60 kr), uavhengig om man tar ut 10 eller 200 000. I noen minibanker kan du ta ut 400 000 på en gang. Du vil nok ta ut noen millioner shillings iløpet av oppholdet ditt – da kan det være greit å være obs på hvor du tar ut penger.

- EcoBank – intet gebyr <3 (dog kan nevnes at kursen likevel er litt lavere når jeg ser i banken min sammenlignet med kursen google oppgir.
- Standic Bank – ca 8000 shillings
- NBC – ca 15 500 shillings – ligger en sånn rett ved rundkjøring til sykehuset

Minibankene på Zanzibar har ganske høye gebyr, så kanskje ta ut cash før man drar.

### Restauranter og cafeér

#### Masaki:

- Epi D' Or: Libanesisk og fransk café og restaurant. Veldig hyggelig sted. Veldig gode pannekaker, fruktsalat og ferskpressede juicer.
- Woodberry café: Hyggelig sted med fantastisk god salat, kaker og smoothier. Høsten 2018 holdt de på med å flytte, skal åpne rett ved George and Dragon, samme sted som DAF academy er.
- News Café: Ganske stilig, litt dyrt, god mat.
- Veranda tapas bar: Utrolig god tapas og gode drinker! Hyggelig restaurant - anbefales virkelig!
- Zuane: Knallgod italiensk mat, særlig pizzaene. En av favorittene, var her masse med de andre utvekslingsstudentene.
- Cape Town Fish Market: Stilig restaurant. Perfekt for å ta **drinker** og se solnedgangen. God, men relativt dyr mat.

- Taste of Mexico restaurant: Kjempegod og relativt billig mexikansk mat. Også her er det gode drinker :) Obs – høsten 2018 hadde de flyttet til Oyster Bay Shopping center, men på google maps og taxify kom de opp rett ved Slipway, så vi dro først feil.
- Waterfront restaurant: På slipway. Nydelig å sitte på bordene helt ved vannet og se på solnedgangen. God mat.
- Thai Kani: Asiatisk restaurant på Slipway. God sushi og tunfisk, pluss gode desserter. Man kan også her sitte nær vannkanten.
- Karambezi cafe (Seacliff): God sjømat
- Albasha Libanese (Sea Cliff): Veldig god libanesisk mat
- Addis in Dar: etiopisk i Msasani-området. Utrolig hyggelig sted. God mat hvis man liker etiopisk vel å merke. Ganske stilig, med restauranten oppe på taket
- Rohobot Restaurant: også etiopisk, også i Msasani området. Litt billigere enn Addis in Dar, litt mer hjemmekoselig kanskje, men begge er bra steder!

#### Sentrum:

- Delhi Darbar: billig og veldig god indisk i Magore street - namnammm!
- Mamboz Sizzgrill: barbecue og indisk. Ligger rett ved Delhi Darbar.
- Mainland china: nydelig mat ved Viva towers
- Rhapsody's: restaurant og bar i Viva towers (pasta, burger etc). "Norske" priser.
- Subways: i krysset Ohio st og Bibi Titi st
- K Tea Shop: Kul bitteliten lokal kafé som egentlig er et "hull i veggen". Kan være litt vanskelig å finne.
- Café Aroma: veldig koselig kafé med veldig god kaffe, milkshakes, vafler, salater, wraps, i Barack Obama drive. Et av de stedene Ingrid dro mest. Plassert på en bensinstasjon, så det er ikke super sjarmerende, men det er veldig fint inni. Prisklasse en cafe latte ~6000 tsh.
- Central Park Cafe: også i Barack Obama Drive. Menyen ligner litt Café Aroma, anbefaler taco salaten. De har en veldig hyggelig bakhage man kan sitte i, der er det også en liten lekeplass der barn kan leke.
- Kenge International Mix: i Aly Khan Road et veldig hyggelig, lokalt sted som selger en særdeles god zanzibar-suppe, samt samosas. Billig! 2500 tanzanian shillings. De er også en butikk vegg i vegg der samme folka selger alkohol – billig gin, sprit, vodka, vin osv.
- Rapid Pizzeria and Barbeque: i Aly Khan Road – et av de locale stedene med veldig mye forskjellig på menyen – lokalt, indisk, pizza and kinesisk, og alt er godt. Relativt billig, maten kommer fort.
- Ten To Ten Restaurant: god indisk mat i Jamhuri St. Billig, store porsjoner, man kan godt være 2-3 på en ris og en gravy + nan. Av og til litt treg service.

#### Mat på sykehuset:

- Det ligger to kantiner på universitetsområdet, ikke langt fra kontoret til Gladys. Studentkaféen, mot veien når en kommer fra kontoret til Gladys er billigst. De serverer gode fruktfat, Chips Mayai (omelett med chips inni). De har i tillegg ris, bønner, ugali osv. Hvis man går innom om morgenen kan man også få kjøpt Chapati.
- Like ved rundkjøringen utenfor sykehuset, bak apoteket, ligger det en liten kantine/café hvor man kan få kjøpt samosa.

- Sykehuskantinen BAK den store (tror det er ansattkantine). Super Chips Mayai og mishkaki!

### Bar/utesteder

#### Masaki (her ligger omtrent alle stedene i samme gate):

- Samaki Samaki: Veldig kult sted å vorse og spise middag! Særlig masaki-lokalet (de har flere restauranter rundt i byen). Her er det bra liv og musikk, forholdsvis god mat og billig drikke! Slår aldri feil. Ulike temaer ulike dager – karaoke, latino etc, sjekk facebook.
- Next door: Kult utested. Veldig bra om man vil danse, men det er først fra rundt kl 01-02. God stemning, mange lokale og ikke så mange turister, men føles likevel veldig trygt. Har basseng utenfor for dem som vil ha et nattbad.
- Triniti bar and guesthouse: Dansested med servering som mange drar på fredager. En del turister her også. Vær forsiktig på utsiden av området da det kan være tyver der.
- Q-bar: Live musikk torsdag eller fredag kveld (husker ikke helt). God stemning! (fikk tips fra en lokal at det er sted en del prostituerte drar)
- Elements: Føles som et kjendissted. Virker som om mange er her for å vise hvor mye penger de har eller noe, litt spesielt. Ikke det best egnede stedet for å danse, men kan ha bra musikk.
- George and Dragon: Irsk pub, har ulikt tema ulike dager i uka. Eks. salsakveld.
- Maisha's basement: (Et lite stykke fra masaki). Dansing, biljard, konserter. Kult sted!
- Buckets Bar & Grill: i Haile Selassie Rd, rett ved Masaki Masaki. Bra sted å ta en øl, flere bord ute, god stemning.

#### Sentrum:

- Holiday Inn top floor: Veldig koselig bar/mat på toppen av Holiday Inn hotell i sentrum.
- High Spirit: Dansested på taket av IT plaza: fredag og lørdag kveld. Bra sted å skaffe seg engelsktalende venner :)
- Level 8: Rooftopbaren til Hyatt hotel. Veldig flott og eksklusivt, verdt å ta en drink her før man drar videre ut for å spise eller no. Får en følelse av at man er i en helt annen del av verden enn Afrika.

#### Strand/basseng:

- Mbudya Island: Vakker øy med snorklemuligheter og kritthvite strender. Går båt fra White sands. Tror det koster rundt 44 000 Tsh totalt for avgift, båt og bajaji.
- Bongoyo Island: Også dette er en veldig fin øy, finest når det er høyvann, altså litt utpå dagen. Går båt fra Slipway. Koster ca. det samme som Mbudya totalt.
- White sands hotel: hotell ved stranden med basseng. Høyere standard, betaler også her for å bruke fasilitetene/stranden deres. Ligger ca. 40 min fra sentrum eller 25 min fra Masaki, nordover. Veldig bra og stor lunsjbuffet på søndager, men da også dyrere å komme inn (50 000). Kjører du fra Nordic School kan du betale 15 000 Tsh for bajaji en vei.
  - Man kan også dra på et av nabohotellene som er billigere.
- Kigamboni: Letteste måte komme seg dit på er via Kigamboniferga fra fiskemarkedet, og deretter bajaji til de ulike strendene når du kommer over på andre siden. Babaji-sjåfør som er kompis av Eirik Nesje (si at dere kjenner Mr. Eric, så blir han veldig glad): telefonnr: 0679834604

- Mikadi Beach: Herlig lite strandhostel med basseng, mat og bar på Kigamboni. Koster ca 5000 tsh for å kunne benytte seg av fasilitetene.
- Sunrise beach: Lang fin strand med solsenger. Servering. Dyrere i helga enn på hverdager. Ca 15 min med daladala/bajaji fra ferjekaia på Kigamboni.
- Kipepeo: Eneste strand i nærheten av Dar hvor man ikke trenger å betale inngangspenger. I helgene betaler man 5000 shillings som man får en kupong man kan kjøpe drikke for (eks to store vannflasker eller en brus). Her kan man også leie en bungalow og overnatte. Herfra er det mulig å dra på dagstur til en øy rett ved (tror det er Kendwa). Det anbefales! Tar båt over, snorkler litt (overaskende fint), og så har man lunsj på øya, som man nesten har for seg selv, og koser seg der noen timer. Jeg synes det var finere enn Bongoyo. Vi var en gjeng på 8 stk og betalte \$35 hver – for en tur fra 09-14, inkludert snorkling og lunsj.
- Golden Tulip (Masaki): Deilig hotell med basseng med fin utsikt til havet. Fint sted å dra for å sole seg og slappe av i helgen eller etter en dag på sykehuset. Koster ca. 20 000 Tsh i inngangspenger.
- Coco beach (Masaki): Litt mer rusten strand like ved sentrum. Det er kun lokale som bader her, både pga at vannet kan være veldig forsøplet til tider, men vi følte også på at det er spesielt å bade i bikini et sted hvor alle andre dekker seg til så mye, risikerer da å få litt vel mye oppmerksomhet. Men har en hyggelig atmosfære, spesielt i helgene, og de har karaokebar hver onsdag kveld. Veldig gode mishkaki (kebabspyd)! Spis de store, da de små er kattekjøtt (tror jeg - tips fra Eirik Nesje).

#### Shoppingsenter/markeder

- Kariakoo market: Stort utendørsmarked med alt mulig! Ta noe beroligende, og legg igjen verdisaker hjemme. Kult sted!
- Slipway: Noen hyggelige butikker og restauranter like ved sjøkanten.
- Dar Free market (shoppingsenter): Ligger langs Ali Hassan Rd. Litt butikker (lav standard) og kino. Kinoen, Century Cinemax Oysterbay, er kjempesjakk!
- Msasani city mall: klær mm
- Mlimani city: ligger et lite stykke unna sentrum. Har et par klesbutikker, skobutikk, elektrobutikker og kino.
- Sea Cliff: butikker, restauranter etc.
- Wonder Workshop: En liten butikk der funksjonshemmede jobber og lager ulike typer kunst. Støtter deres arbeid når man kjøper noe der.
- Tinga tinga markets: I Masaki. Selger masse fine bilder. De kan ruller sammen om man vil ha med seg hjem.

Sy klær hos en lokal skredder. Dere kan ta kontakt med Sally, så kan hun hjelpe dere. Tøyet kjøper man på Kariakoo.

#### Andre aktiviteter

- Lemon Spa: Liten og søt spa i Masaki. 40 000 Tsh for 40 minutters massasje. Man kan få gellakk også, mest interessant for jentene :)
- Mukti Yoga: Yogasenter der de blant annet har full moon yoga på takterrasse og mange andre typer yogatimer ellers i uken. Sjekk facebookside for mer info. 20 000 Tsh for inngang.
- Tennis, svømming og dansing: Nordic School har muligheter for alt dette! Bor dere her bør dere absolutt benytte dere av det. GØY! En tennistime med trener (George

eller Saleh) koster 30 000 Tsh uansett om man er en eller to på treningen. Man kan få låne tennisracket om man ikke har med det. Vi spilte tennis hver uke, oftest med George som er superentusiastisk og får oss til å løpe, men også med Saleh som er bedre på teknikk og har litt mer variert opplegg for timen. Svømmetime med Hassani koster 25 000 Tsh per time. Spør om kontaktinfo fra Karen-Emilie. Ellers er det bare å bruke fasilitetene gratis hvis man ikke skal ha trener.

- Dance Art Fusion Academy – kanon sted for å prøve ut ting, gjøre noe nytt. De har masse ulike aktiviteter – salsa, tango, afrikansk dans, hip hop, kick boxing, kung fu, karate, sirkeltrening og mer. Mye kan man dukke opp på som drop in for 15 000 shilling per gang. Kick boksing er rågod trening, dansetimene er veldig gøy. Ligger rett ved George and Dragon.
- Ultimate Frisbee – de har treninger hver tirsdag 17.30-18.30 på IST i Upanga (15 minutter fra sykehuset). Herlig gjeng, blanding av lokale og expats, jenter og gutter, og de er veldig gode på å ta imot nye som ikke har prøvd sporten før. Søk opp ultimate frisbee Dar es Salaam, så finner du gruppen på facebook.
- Goethe Institute – et tysk senter i Aly Khan Road, de har noen kulturelle arrangementer, gratis. For eksempel gratis filmvisning ute hver torsdag, starter mellom 19 og 19.30, ulikt tema hver måned. Av og til har de også konserter. Info på facebook siden dems. Mest expats som kommer dit.
- The Alliance Francaise – samme konsept som det Goethe institute, tror de også har gratis filmvisninger og konserter.
- Rugby – treninger hver mandag kl 17.30 på banen i Vallhalla Estate. Mandager er det kun jenter, fredager er det blandet gutter og jenter, da spiller de på IST Masaki, rett ved Nordic school. De spiller touch – en ikke kontakt-form for rugby, ikke lov å takle, mulig å komme uten erfaring. Mest expats. Send melding til Karen om du har lyst å prøve: +255 768 041 491
- Dagstur hiking utenfor Dar. Man kan dra til Pugu forest. Det er ganske fint som en aktivitet. Det selskapet vi dro med ga oss valget mellom en tur på 7 km og en tur på 20 km. Kommuniser med dem rundt transport, ta med litt snacks i sekken. nr til guiden der: 0718541067. Prisen var 60 000 shillings per person om vi var 2, 45 000 shillings per person om vi var 5 eller mer, ekskludert transport dit.

### Transport

- Taxi: Anbefaler å kun ta offisielle taxier (grønn stripe på siden med taxinummer). Koster 15-30 000 Tsh fra flyplassen til sentrum. Koster 40 000 Tsh fra flyplassen til Masaki.
- Taxi-sjåfør som Julie og Berit kjenner godt, og som man kan stole på:
  - Michael: kjører fin bil med AC, snakker ok engelsk. Hvis han ikke har mulighet til å hente deg akkurat når du ringer, så får han alltid noen andre til å komme. Han har jobbet mye for ansatte på den nordiske skolen, og hvis dere bor der, så kan de ordne slik at Michael kommer og henter dere på flyplassen. Tlf: +255 784 211 439.
- Uber: Både tryggere, og billigere enn å ta en tilfeldig taxi (ofte også billigere enn babaji). Det hender det tar litt tid at de finner deg, så beregn god tid. Samt, de trenger ofte forklaring på hvor du er (ser ikke alltid på kartet) – vit hvilken gate du står i.
- Taxify: app som er det samme akkurat det samme som Uber, bare litt billigere.

- Bajaji: På dagtid kan man ta den første man ser, men det kan være greit å skaffe seg nummeret til noen du føler du kan stole på underveis slik at du slipper å lete etter bajaji på kvelden.
- Kjøpe sykkel/scooter: Begge deler fås på Kariakoo market, lurt å ha med en lokal mtp trygghet og pruting.
- Helst unngå motorsykkeltaxi (bodaboda) siden det er MANGE ulykker. Skulle du likevel bruke det; så si at de må ordne hjelm til deg. Litt mer innafor når du er på mindre steder, eksempel litt utenfor Bagamoyo.

### **Sykehus/Legesenter**

Se på ambassadens nettsider for å finne nr til vestlige leger/akutt-telefon. Får du feber, skal man egentlig sjekke seg for malaria. Billig, spesielt dersom man dropper konsultasjonen med legen (noe man fint kan gjøre dersom testen er negativ).

- London health center (Masaki): veldig fint, lite venting. Har ikke åpent på natten.
- Aga Khan hospital (sentrum): Veldig nice, ikke dyrt, lite venting. Har åpent 24 timer i døgnet!
- AAR Healthcare clinic (krysset ved Holiday Inn): billig og lite venting.

## **Opplev Tanzania**

Tanzania er en populær turistdestinasjon, og et vakkert land som har mye å tilby. Så vår sterkeste anbefaling er å reise rundt så mye dere orker/har råd til! Og innimellom er det utrolig godt å bare komme seg bort fra alt kaoset og støyen i Dar.

### **Safari:**

Tanzania har en rekke nasjonalparker hvor man kan dra på safari.

- Mikumi nasjonalpark ligger ca. 5 timer unna Dar. Flere av utvekslingsstudentene vi ble kjent med hadde reist hit, og det virket veldig bra.
- Safari i nord: Hvis dere virkelig ønsker den ultimate safari-opplevelsen så bør dere dra til nord i Tanzania. Fly fra Dar til kilimanjaro airport koster ikke mer enn 500 kr hver vei hvis du bestiller litt tid i forveien. Hvis du har tre dager så anbefaler vi å dra to dager til Serengeti og en dag til Ngorongoro. Hvis du har to dager så går det an å dra en dag til Tarangire og en dag til Ngorongoro, det gjorde Berit og Julie. Fire dager – Tarangire 1 dag, Serengeti 2 dager og Ngorogoro 1 dag. Greit å være klar over at det er ganske mye kjøring mellom parkene + mellom dyrene i Serengeti. Vi brukte Joining Safaris/Real Nature Tours og fikk god hjelp selv på veldig kort varsel, og en fantastisk tur. Vi betalte 180 USD per dag for alt inkludert. Ta kontakt med Eric på +255 682 515 738. Safari er dyrt omtrent uansett hvor i Tanzania du gjør det, og i nord er du garantert å få en opplevelse for livet. Mange bor en natt i Moshi, ved foten av Kilimanjaro, natten før/etter safari (hvis du bor i Moshi, anbefaler vi å spise butter chicken på restauranten Indioitaliano(<3) og sove på et hyggelig b&b som heter Hibiscus.)
  - Serengeti: Afrikas mest kjente og kanskje beste safaristed.
  - Ngorogoro-krateret: Et fantastisk slettelandskap, med veldig høy tetthet av både rovdyr og byttedyr. Her står sebra, gnu og antiloper tett i tett på

savannen. Her kan man få se the big 5, selv om man riktignok skal være veldig heldig om man ser leopard. Vi elsker dette!

- Tarangire: Fin park, med stor tetthet av dyr. Hvis det passer inn i planen, kan vi anbefale dere å bo på Tarangire Safari Lodge som er eid venner av en venninne av oss. Har ikke bodd der selv, men det hørtes helt fantastisk ut, og kanskje litt dyrt da.
- Sadani: Billig og ikke langt fra Dar, men lite dyr. Kan egentlig ikke anbefale å dra hit.
- Selous: En venninne av oss reiste hit, og hun var heller ikke sånn veldig fornøyd, selv om det kan ha vært tilfeldig at de ikke så supermye dyr.

### **Zanzibar:**

Tar 2 timer med ferge fra Dar, og definitivt verdt et besøk eller flere.

- Stone town (det er hit ferga går): veldig sjarmerende by. Her er det trygt å gå rundt også på kveldstid, så lenge du vet hvor du går.
  - Overnatting: Kan anbefale å bo på Zenji hotel (veldig hyggelig og fine rom, ok frokost, men litt dårlig lokalisasjon) eller Al-minar hotel (perfekt lokalisasjon, veldig god frokost og veldig fint). Du kan også finne noe sentral med airbnb.
  - Restauranter/middag: The Silk Route (god indisk mat). Matmarkedet i Forodhani gardens (kjempegod zanzibar pizza og kebab, åpent fra kl. 17.00- ca 20.00 hver kveld)
  - Cafeér: Zanzibar coffee house cafe (veldig god mat og ikke minst kaffe).
  - Stone café.
  - Tamu italian ice-cream.
  - Drink: ta en drink og se solnedgangen fra Africa House Hotel:)
- Paje: Avslappet by med perfekte kiteforhold desember-februar. Veldig langgrunt, som gjør at det kun er mulig å bade der på morgenen og ettermiddagen. Hvis dere drar til Paje, så er The Rock (restaurant, google det) ikke langt unna.
- Nungwi/Kendwa: strandparadis helt i nord. Anbefaler å bo på Kendwa Rocks. Herifra kan man dra på båttur, snorkletur, vindsurfe, dykking, padle kajakk, seile katamaran ++. Full moon party på Kendwa Rocks skal visst være veldig bra.

### **Hiking i fjellene og home-stay - nær Morogoro**

Vi kontaktet Chilunga Cultural Tours (som var anbefalt i guideboken) fordi vi ville på en helgetur, gå tur, se fin natur og bo i en lokal familie. Vi tok buss i 4-5 timer fra Dar til Morogoro - litt slitsomt pga stygg, høy musikk og varmen, men veldig verdt det. Pluss om bussen har AC:) Da vi kom frem ble vi ønsket velkommen av guiden vår som skulle bli med oss på turen. Vi gikk en fin tur, badet i et lite waterfall og lagde krukker og armbånd av palmeblader før vi ankom huset vi skulle sove i. Der bodde en bestemor, bestefar og deres barnebarn. De lagde god middag til oss, og vi lærte dem å spille Gris (som de elsker!). Neste dag gikk vi videre rundt i åsene mellom små landsbyer. Fjellkjeden heter Uluguru Mountains. Herlig tur fordi vi fikk se hvordan mange tanzanianere lever av jordbruk utenfor storbyen, i tillegg var det ganske billig for et bra opplegg. Absolutt en av de beste opplevelsene fra månedene her. Anbefales! (de fleste av oss som har vært nede de siste årene har dratt dit, super service, veldig gøy, nydelig natur, super helgetur!)

### **Pangani - vakkert strandsted nord for Dar**



Kanskje like fine strender som på Zanzibar, men relativt få turister som vet om stedet. Har ikke vært her selv, men har fått det anbefalt av en dansk venninne som har vært i Tanzania mange ganger.

### **Bagamoyo - 1-2 timer nord for Dar**

Rolig og avslappende by. Fint sted å dra hvis man vil komme seg litt unna alt kaoset i Dar. Vi var her i forbindelse med studieturen. Drar dere hit må dere dra innom logden og restauranten Firefly. Nesten verdt å dra til Bagamoya bare for å være her.

Poa Poa – god mat! Koselig sted

Nashe's cafe – god kaffe, noen kvelder er det african jamming der, litt treg service

### **Gå Kilimanjaro**

Nesten gang vi kommer til Tanzania står dette øverst på to-do listen!

### **Studietur til Bagamoyo district hospital sammen med de andre utvekslingsstudentene**

Arrangert av Gladys og Dr. Belinda. Hvis dere får muligheten til å dra på en liknende tur anbefaler vi det virkelig. Veldig spennende og lærerikt å se et mindre sykehus, og ikke minst veldig hyggelig å bli så godt kjent med de andre utvekslingsstudentene.

### **Mafia island**

Absolutt et sted en bør besøke. Mye mindre turistisk enn Zanzibar, men fine strender og gode muligheter for snorkling, dykking, strand-chill. Øya er kjent for hval-haiene, som det er flere som tilbyr turer til. Da drar man ut med båt og leter noen timer, og hopper ut og snorkler med dem noen dager. Gjør dette dag 1 slik at dere kan gjøre det igjen dag 2 om dere ikke fant de. Anbefaler å dra ut med Afro Whale Shark Safari. De tilbyr også en dagstur til Chole Island med snorkling i korallrev, i en nydelig lagune, lunsj og tur innom en landsby der. Ellers – det er flodhester på øya – ca 30 min kjøring nord for Kilindoni, skal visst være sånn 90 % sjanse for å se flodhester om en kom dit sånn kl17. Også aper en kan se tilfeldig. Dersom en har en dag ekstra kan man betale en bajaji driver for å kjøre dere helt nord til en lighthouse (fin utsikt), og stoppe i landsbyer og fine strender på vei sørover – ganske fin halvdagstur. (dog – da skal du ha litt tid, for det tar sånn 1 time å komme seg dit, på en humpete vei. Ligger Sør for Dar. Man kan komme dit enten ved å fly eller ta buss pluss ferge. Fra hva jeg har hørt er fergen ganske ukomfortabel og ikke så trygg. Elin og Mattias tok den da de dro dit, jeg fløy.

En del av Mafia island er en marinepark – og der må en betale en avgift for hver dag man er i på \$25, i tillegg til overnatting (ikke nevnt på nettsiden til lodgene). Om en vil spare penger – bo utenfor marineparken og ta en dag inn dit når dere drar og snorkler i korallrevet.

### **Sykehusguiden**

Det kan være greit å være litt ivrig i starten av hver nye rotasjonsperiode, for motivasjonen vil (for de fleste) dabbe av litt etter hvert. De fleste studentene, turnuslegene, residents'ene og legene er hjelpsomme og forteller om pasientene og behandlingsopplegg etc dersom man spør.

**Viktig å være klar over:** Sykehuspraksisen er mye mer slitsom her enn på St. Olavs. Det er mye venting, og man må være mye mer oppsøkende og stille spørsmål for å få lært noe. Det vil være dager hvor man ikke lærer så mye. Til gjengjeld kan man ha dager hvor man lærer veldig mye, får sett utrolig mange pasienter, og får ta del i utredning og behandling i større grad enn det man gjør som student i Norge. Man vil få se sykdommer som det bare så vidt står om i lærebøkene og som man veldig sjeldent ser i Norge, og man vil kunne se sykdommer som er så langtkommet at du sent vil glemme synet. Generelt er det mange flere alvorlig syke pasienter på Muhimbili enn det er på St. Olavs, og det er emosjonelt slitsomt å skulle treffe så mange triste skjebner. Det kan være unge mennesker som ikke har råd til behandling, og som derfor ikke har mange mnd igjen, og små nyfødte som ikke får den intensivbehandlingen de trenger for å overleve.

**Derfor:** blir det for mye en dag er det bare å gå hjem og heller dra på stranden eller på café. Og snakk med andre om det som er vanskelig, de aller fleste utvekslingsstudentene vil nok ha opplevd noe lignende som de også synes er utfordrende.

**Tips for læringsutbytte:** Delta på ward rounds og stå nærme de som prater for de snakker ofte aaltfor lavt :) Man får ofte best utbytte hvis det ikke er for mange studenter og interns med, og major ward rounds (med sånn 15 deltakere) trenger ikke alltid å være så lærerikt. Finner dere en lege som synes det er morsomt å undervise og lære dere noe, så hold fast i vedkommende så lenge som mulig, kanskje han/hun skal noe spennende også neste dag.

Note: Muhimbili tok høsten 2017 over et annet sykehus, mer moderne fasiliteter, ca 45 minutter unna. Noen pasienter og leger er flyttet over dit. I 2018 anbefalte de oss å dra dit for indremedisinen (nefrologi & endokrinologi). MEN – der er alle indremedisin-pasientene i samme avdeling, og de samme legene gjør ward round på de. Så da jeg var der for nefro møtte jeg en nefro pasient på morgenrunden (men 5 hjertepasienter), pluss at det er mye reising å komme dit. Ganske fine dialysefasiliteter da, med tv og greier. Anbefaler å dra dit en dag for å se hvordan det er, og så gjøre resten av indremedisinen på hovedcampusen.

### **Pediatrik avd (4 uker)**

- Malnutrition ward (innenfor general ward): Mange syke barn med marasmus, kwasiorkor, flere har samtidig hiv/aids eller tuberkulose. Trist å se, men samtidig lærerikt.
- Premature ward og neonatal ward (Ligger i maternity building, samme etage, hver sin del av gangen): Består av ulike rom, pasientene er inndelt etter hvor premature de er og om de har misdannelser. Også et rom for alle babyene som er født med keisersnitt og som bare venter på mødre sine. Det finnes også et ICU-rom for de aller sykeste barna, med to CPAP-maskiner. Mange av barna som blir lagt inn på dette rommet vil antagelig ikke overleve. Kan være greit å vite på forhånd at så mye som 20% av pasientene som kommer til premature ward ikke overlever. Det er altså ganske vanlig at barn dør her, og de ansatte og studentene oppfører seg deretter. Det at det ikke blir gjort god gjenopplivning på et barn kan være en vurdering som er tatt på bakgrunn av manglende ressurser samt barnets videre sjanser for å overleve, og selv om det virker helt ekstremt ille for oss at det kan være slik, er det slike avgjørelser de må ta hver dag. Om ikke annet ble vi i hvertfall veldig flinke til å sjekke om et barn puster eller ikke etter å ha vært her en uke.
- Paediatric oncology (ligger i pediatribygget) avdelingen er drevet og finansiert av Dr. Trish (irsk dame). Trish er kjempeflink til å lære bort, og kan en masse, men hun vil

gjærne at du skal jobbe for å fortjene å få lære noe av henne. Vi endte med å gjære små ærend for Trish hele dagen, men samtidig så er det kanskje det eneste stedet hvor vi har følt at vi var en ressurs.

- General pediatric ward - inndelt i ward A og ward B (ligger i pediatribygget): her er det mange flinke spesialister og mye å lære. Den ene har mer hjerte og nevro, den andre har mer nefro og hematologi. De legene har poliklinikk hver dag, med ulike temaer – sickle-cell/general – ok å være med en times tid.
- Andre barne-avdelinger en kan vurdere å gå innom: burn unit, pediatric ICU, infectious ward

### **Gyn og obs (4 uker)**

- Fødselsavdelingen (labour ward, ligger i maternity building): lurt å dra hit første dag dere er på obs og gyn, slik at dere kan bli kjent med sykepleierne og jordmødrene der. Labour ward er delt i to, en public og en private (den private delen ligger innenfor den offentlige). Det er veldig variabelt hvor mange fødsler som foregår samtidig, og hvis dere har dager hvor dere er litt fleksible, så kan dere få innom labour-ward på starten av dagen. Dersom det er mange pasienter der, så blir dere bare der, og hvis det ikke skjer noe, så går dere videre til en annen avdeling. Det er gode muligheter for å få assistere fødselen, gitt at man er litt frempå. Det er også spennende å være med å ta imot nye pasienter som skal legges inn, så spør sykepleiere om dere kan få være med på det. Noen sykepleiere kan virke avvisende hvis de ikke kjenner dere, men de fleste er veldig trivelige.
- C-section theatre: et eget operasjonsbygg kun for keisersnitt, består av to operasjonssaler, en akutt og en for planlagte, og de er stort sett opptatte begge to. Her er man alltid velkommen, og hvis det er kjedelig på en annen ward en dag, så er det bare å stikke innom her. Også her er det gode muligheter for å få assistere, men det er lurt å observere noen først ettersom de forventer at du vet hva du skal gjære. Dersom du ønsker å assistere kan det være lurt å sjekke at pasienten er HIV-negativ først (det skal stå i journalen til alle gravide), vi kjenner studenter som har blitt stukket av HIV-positive nåler, og det er no skikkelig styr.
- Ward 38 (ligger i maternity building): Stort sett pasienter med preeclamsi, postpartumblødning og anemi. Også noen med infiserte operasjonssår etter c/s. Fint å være med på ward-rounds.
- ICU: intensive care unit (ligger i maternity building): kan være greit å være med på en wardround her. Mange av disse pasientene er veldig syke, og det kan virke svært uoversiktlig og litt skremmende, spesielt når man ikke kan språket. Antagelig har personalet mer kontroll enn det virker som. Rett før man kommer innom ICU-rommet er det et rom med eclamsi-pasienter, greit å få med seg wardround her også.
- Gyn-clinic og antenatal-clinic (ligger i et eget outpatient-bygg, kun for poliklinikk, som ligger rett bak maternity block). Poliklinikk er det generelt vanskelig å få mye ut av hvis man ikke forstår swahili, så dersom dere drar på dette, så sørg for at dere blir med en lege som virkelig er interessert i å lære dere noe. På antenatal-clinic bør dere få noen til å vise dere hvordan man undersøker gravide og på gyn-clinic er det greit å få sett noen gjære og forklare hvordan man gjør en gyn-undersøkelse.
- Gyn ward (ligger i et annet bygg enn maternity block, få noen til å vise dere hvor det er): fint å være med på ward rounds her. Her er det mange pasienter med langt kommet cervixcancer, men også en del andre mer sjeldne sykdommer som ektopisk graviditet, molar pregnancy osv.

- Gyn-operasjon (foregår i samme theatre som keisersnittene): Når dere har kommet dere inn og fått skiftet til grønt så spør dere bare om veien til gyn-operasjonsrommet, det virker som om det varierer litt hvilken operasjonssal som brukes. Spør om kirurgene kan forklare og vise dere så mye som mulig. Greit å få sett en TAH (total abdomen hysterectomi), som er den vanligste gyn-operasjonen også i Norge.

### **Urology (2 uker):**

- En kvinneavdeling (ward 9) og herreavdeling (ward 10), ligger i hvert sitt bygg. Det er to ulike firms som har delt urologipasientene mellom seg, de wardsene nevnt er firm I. Mandager har de major ward round. De har først et møte, og så går de fra bra pediatric surgery (4 etg pediatric building, hypospadi, epispadi), til kvinneavdelingen og herreavdeling.
- Flest menn med urologiske problemstillinger, veldig mye BPH, prostatacancer, blærecancer, uretrastriktur osv.
- Operasjon: foregår i general theater.

### **Nefrology (1 uker):**

- En kvinneavdeling (ward 3) og en herreavdeling (ward10). Fint å delta på ward rounds. Lurt med minst en dag på hver av avdelingene.
- Nephrology clinic: de har mye poliklinisk virksomhet, med ulike tema de ulike dagene. Møter dere en lege som er flink til å lære bort, så er det verdt å være med han/henne. Det virker som om de fleste spesialistene har noen dager med poliklinikk. Ligger i kjelleren i pediatric building.
- Dialyseklinikk (ligger i Pediatric building, groundfloor, helt lengst ut til venstre)

### **Endokrinologi (1 uke):**

- Samme avdeling/rom som pasientene på nefrologisk avdeling. Men nyre og endo har separate ward rounds. De går også innom alle diabetespasientene på ulike avdelinger med ustabil blodsukker. Det er nesten bare diabetikere du møter på endorunden. Derfor kan det være fint å ta noen dager på endo-poliklinikken. De har egne dager for diabetikere og for andre. Dagen med andre kommer det inn eks hypo/hyperthyreose pasienter.

