

Heimwee

Misschien schemerde het al in mijn weblog door dat ik me de laatste tijd niet zo prettig in mijn velletje voelde. Ik denk zelf dat het te maken heeft met heimweegevoelens, alhoewel ik die van mijn leven nog niet echt heb gehad. Ik liep werkelijk als een getraumatiseerde, gestreste kip en zo gespannen als een plank rond, het leek wel of ik fobieën en angsten ontwikkelde, niets meer leuk vond. Omdat mijn bloedsuikermeter te hoge waarden aangaf, gingen we toch maar even voor een checkup naar het ziekenhuis (hier ga je rechtstreeks, ze kennen wel kleine eerste hulpklinikjes maar een huisdokter zoals wij dat hebben bestaat hier niet).



Ze begonnen eerst met de bloeddruk te meten, die was te hoog, zat in de gevarenzone, binnen tien minuten zat ik bij de internist (nog nooit zo'n charmante jonge Thaise doktersvrouw gezien). In Nederland ben ik nu al 9 jaar bekend met mijn diabetes, maar nog nooit naar een internist doorgestuurd. Deze dame nam het erg serieus en bleef maar zeggen: no good, no good. Ze onderzocht me en nogmaals mijn bloeddruk (wat daar volgens mij alleen maar hoger door wordt). Ze wilde nog meer waarden weten en ik moest voor een urine en bloedtest voor lange termijn (6 weken achteraf waardes). De uitslag liet slechts een uur op zich wachten, in Nederland duurt dat minimaal een week. De uitslag was : No Good at all and dangerous, vooral de combinatie van te hoge suikers, te hoge bloeddruk en veel te hoge cholesterol. Maar ach dat wist ik zelf ook wel, ik kan daar zelf niet zo veel invloed op uitoefenen, ik neem trouw mijn pillen, hou me aan mijn dieet, rook niet, drink weinig alcohol, neem veel beweging, eet veel groente en fruit, maar aan stress kan ik niet veel verhelpen en ik weet ook niet waarom ik stress zou hebben, behalve dan die onrustige naar huis willen verlangens. (Maar ik begrijp dat dat niet leuk is voor Leen dus probeer ik dat zo goed als gaat te beheersen). Ik moest ter plekke eerst wat pillen innemen en kreeg medicijnen, leef en voedingsregels mee. Na het eten, voor en tijdens allemaal regeltjes, allah, ik zal me er aan houden. Diezelfde avond na het eten moest ik iets innemen om mijn stress wat af te laten nemen en dan zou ik tegen bedtijd wat rustiger zijn en normaal kunnen slapen. Nou bedtijd heb ik niet gehaald. Na het eten donderde ik om van de slaap en heeft Leen me drie trappen op begeleid om in mijn bed te komen. Hoe dan ook, de knoop (van heimwee?) was de volgende morgen al een stukje opgelost en ik zag de dag wat minder zwaar tegemoet. Over twee weken moet ik terugkomen, en dat zie ik dan wel weer.



Een draadje meer of minder !!!

Omdat we toch in het ziekenhuis waren zijn we even naar het immigratiekantoorje gegaan, dat is daar gevestigd voor mensen die, omdat ze in het ziekenhuis verblijven, niet het land uit kunnen. Wij konden een uitstel van 7 dagen krijgen, maar nu bleek dat we daarna dan toch nog het land uit moeten om er weer in te kunnen. We snappen er niets van want we hebben al een re-entry in ons paspoort, we hebben onze salarisgegevens in Amsterdam overlegd (maar nu niet bij ons) en we hebben een non-immigratie visum voor retirement 0, dus we voldoen aan alle voorwaarden, we hebben hier ook een bankaccount, alleen nog niet langer dan 3 maanden. Anyway we moeten een dezer dagen naar de grens. We zouden er een tripje van kunnen maken naar Angkor Wat of Vietnam, maar daar heb ik nu helemaal geen zin in, de wegen zijn er slecht en opgekropt in een busje zitten met toeristen zie ik nu even niet zitten, ik wil niet ook nog eens rugpijn gaan forceren.

We waren al aan het uitkijken naar een visa-run, maar gisteravond bood J. aan om ons volgende week naar de grens van Cambodja te rijden. Dat is voor ons wel zo comfortabel.

Na een aantal dagen bewolking en fikse regenbuien was het gisteren weer eens een mooie dag. Ik heb zelfs even een duik in zee genomen. 's-avonds zijn we (voor de 2^e keer) wezen eten bij Pan-Pan, een oude vriend van Cote's vader, en weer heb ik die heerlijke spinazie genomen, want verse gekookte groente is hier zeldzaam. Er is wel groente hoor, maar alles wordt rauw geserveerd, zelfs sperziebonen en erwten, misschien gezond maar geef mij ze maar even gekookt.



De laatste tijd trokken we wat op met Cote en Piet, helaas gaan ze vandaag naar Bangkok en trekken dan verder hun plannen, eerst terug naar Italië, daarna skiën dan Spanje, van de zomer Nederland, varen in Zeeland, en dan weer 3 maanden Thailand, we zullen ze zeker weer zien.



Ons strandje