

Sinds oktober vorig jaar heb ik last van soms best enorme hoestbuien, niet een die je zomaar even stop zet, of waar je even wat hoestdrank bij giet en het dan weer kalmeert. Nee ik heb er zelfs een tijdje 2 en nu nog 1 inhalator of ook puf genoemd, voor gehad. Het was in het begin zo heftig dat het leek alsof ik heel diep adem haalde, en vervolgens nog een keer ademhaalde door het hoesten, maar naar adem bleef happen, omdat ademen in een hoestbui vrijwel onmogelijk is.

Dit alles is eigenlijk begin oktober begonnen met Bronchitis, dat waren hele diepe hoestaanvallen met een reutelend geluid in mn lichaam, en vooral veel slijm. Sorry als u zit te eten.

Die Bronchitis was niet fijn, maar na een antibioticakuur ging het langzaam over en in 2 weken tijd was het ergste wel weg. Heerlijk rust dacht ik, 2 weken ging het echt prima, was er niks meer aan de hand, maar na die 2 weken begon het weer van begin af aan, hoestbuien kwamen weer van kwaad tot erger, en niemand, zelfs de dokter wist niet wat het was, en wat er precies aan te doen, tot mijn huisarts met vakantie was eind vorig jaar en ik genoodzaakt was om de vakantiearts te bellen. Die gaf de tip voor 2 inhalatoren, 1 had ik al en die gebruik ik nu ook nog steeds, die zorgt dat ik het niet benauwd krijg, en de ander was een ontstekingsremmer. Gelukkig hebben die 2 er mede voor gezorgd dat het nu op redelijk laag niveau is, waardoor het leven ook gewoon door kan gaan.

Echter wil ik wel weten wat het is, dus heb nog wel een afspraak bij de long arts staan, helaas wel telefonisch, maar we gaan zien wat dat op gaat leveren.

Kort maar krachtig... Je kan zeggen dat ik nu iets richting Astma of COPD heb, daar dacht ik tenminste zelf al wel eens aan.. natuurlijk hoop ik dat van niet, en hoop ik dat er nog iets aan te doen is, maar je weet het nooit.

1 ding wat mij in ieder geval wel enorm opvalt de laatste tijd, ... Hoe veel mensen er roken ... en hoe niet nadenkend veel rokers zijn. Ik reis dagelijks met bus en trein, wat is de logica dat je IN een bushokje gaat staan roken, of in een overdekt winkelcentrum, of op een treinstation waar het dacht ik al een lange tijd verboden zou zijn .. maarja geen controle! ... Ik merk nu echt dat een minutieus beetje sigaretten rook, mij al doet hoesten ... En je weet pas hoe erg vervelend het is, als je zulke hoest aanvallen krijgt, en of Astma, COPD of een longaandoening hebt. Pas dan merk je hoe snel we van die sigaretten af moeten in dit land... her en der volgen de goede stappen, maar de uiteindelijke grootste stap ligt bij de roker zelf... want die moet gewoon stoppen ... scheelt ook nog eens voor je eigen gezondheid!! Dus mensen bij deze ik wil u aanmoedigen, denk ook om uw eigen medemens, en nee ik overdrijf

niet na alles wat ik nu heb gezegd, het is echt klote als je met deze aandoeningen naast iemand moet staan die rookt, of moet zitten bijvoorbeeld in het ov die net gerookt heeft... Stop met roken nu het nog kan! Voor je het weet ... is het te laat, en is er enkel nog een ticket naar ja verzin daar zelf maar wat op.

Het is veel in het nieuws. We klagen maar dat er steeds meer mensen zijn die niet genoeg verdienen om rond te komen. Maar veel van die mensen hoor je er niet over wat ze al gedaan zouden hebben om te minderen in de wat minder nodige uitgaven.

Ik heb al twee series gezien in de afgelopen jaren over de armoede in wijken in Tilburg en Arnhem. Natuurlijk mogen die mensen ook een leuk leven hebben. Dat willen we allemaal. Maar als er dan mensen in beeld komen die het liefst thuis werkloos in een grote bank voor een hele grote tv zitten, dan valt er nog wel wat zelf te verbeteren aan de relatieve armoede. Er zei zelfs iemand dat er genoeg anderen werken en dat ie best ronkwam met zijn uitkering. Dat moet echt niet kunnen. Die man moet aan het werk.

Je kunt namelijk best rijk zijn met weinig geld. Dan heb je bv. een gezond lijf en een leuke familie. De titel over het roken verminderen pas je toe, want het is nu toch echt te duur om door roken eerder dood te willen wat ookwel weer een voordeel kan zijn. Je kunt minderen op nog veel meer terreinen toepassen. Geen drugs meer kopen en minder eten bestellen bij de afhaalrestaurants waar mensen niet meer afhalen maar laten brengen. Je kunt minder huisdieren nemen. Je kunt het eten beter spreiden over een dag en het motortje laten lopen. Dus een goed ontbijt helpt. Dat is vaak goedkoper dan avondeten. En Nederlanders eten drie keer per dag. Fransen vier keer. Maar veel Nederlanders eten ook vier keer. Want 's avonds nadat je al redelijk vol zat van het avondeten, dan gaan allerlei snacks ook nog op weg naar de maag. Daar slaap je dan weer minder van, dan blijf je moe en krijgen kwalen de kans. Moet je naar de dokter, naar de specialist, naar de diëtist enzovoorts.

Voordat mensen gaan klagen dat ik hier een te negatieve waarheid neerzet, wil ik ook nog alle boze en te veel klagende mensen voerzetten dat je dan wel kan vinden dat je het wat minder getroffen hebt, maar dat je in dit best goed georganiseerde landje nog steeds allerlei subsidies hebt en goede medische zorg. En dat is allemaal opgebouwd door politieke partijen die nu weggavaagd lijken door de stemmers die vinden dat het anders moet. Hoe anders dan? Nou, boze kiezers, daar ben je al die tijd zelf bij geweest. De verantwoordelijkheid moet weer meer terug naar de mensen zelf. Eerst je eigen broek op een goede manier hooghouden en dan gaat het al snel veel beter in dit land in plaats van tegen zoveel te zijn waar iedereen nu nog gebruik van kan maken.



Rokende mensen nemen af. Wat een goed voorbeeld voor een beter
Nederland.

Dit delen:
Facebook
X