

Woensdag 31 maart

Ik word 's nachts steeds wakker. Mijn bed ligt onwennig. Misschien is het toch verstandig de oxazepam langzaam af te bouwen. In het ziekenhuis kreeg ik er zes over de dag verdeeld. Ik overleg het met mijn vrouw, zij is apothekersassistente. Vandaag en morgen neem ik er drie, de twee dagen daarna twee en zo bouwen we het af. Mocht het niet werken kan ik altijd met de huisarts overleggen.

Ik merk dat het traplopen iets makkelijker gaat dan de dag ervoor, maar het is nog steeds een hele onderneming.

Ik pak mijn laptop erbij en kijk hoeveel achterstallige email ik heb. Dat valt op zich mee. Degene die ik snel kan beantwoorden, werk ik weg. Voordat ik in het ziekenhuis belandde, stuurde mijn uitgever mij de geredigeerde versie van het derde deel van de *Ron & Geertje trilogie*. Ik ga ermee aan de slag, maar merk wel dat concentreren lastiger gaat dan voorheen. Dat wordt opknippen in stukjes, maar ik ben allang blij dat ik mijn laptop weer op schoot heb.

Het is mooi weer, mijn vrouw en ik gaan wandelen. Voor mij een goede manier om de conditie langzaam op te bouwen. Tijdens de wandeling merk ik goed wat de afgelopen drie weken met mij hebben gedaan. Het gaat in een laag tempo en na een paar honderd meter rusten we uit op een bankje. Jut en Jul aan de wandel. Ik merk dat ik meer wil dan ik kan. Mijn lichaam geeft gelukkig vanzelf aan wanneer ik te veel doe.

's Avonds maak ik nog een korte wandeling. Deze keer met mijn dochter. Misschien is het suggestie van mijn kant, maar

het lijkt of het wandelen net iets makkelijker gaat dan deze middag.