

INDISCHE GEZONDHEID



© R. Marnette

INDISCHE GEZONDHEID

WENKEN VOOR
TOTOKS, EN OOK
VOOR ANDEREN

Bewerkt onder toezicht van
DR. K. B. M. TEN BRINK,
Arts te Weltevreden.



VIJFDE OPLAGE.

UITGEGEVEN DOOR DE NILLMIJ.

NEDERLANDSCH-INDISCHE LEVENSVZERKERING-
EN LIJFRENT-MAATSCHAPPIJ — BATAVIA.

AUTEURSRECHT VOORBEHOUDEN
DECEMBER 1920.

Teekeningen van L. van den Berg

TER INLEIDING.

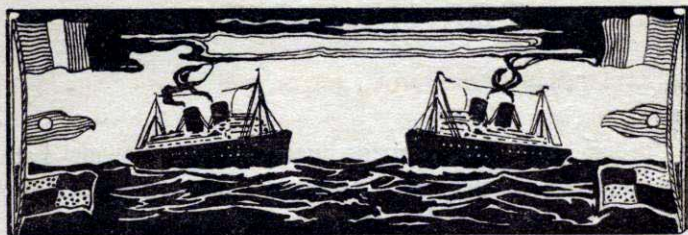
Waarde Lezer.

Op grond van Uwe goede gezondheid, die uit het gunstige keuringsrapport bleek, zijt gij opgenomen in de groote en overal verspreide Nillmij-familie, en er is dus een zeker verband gelegd tusschen Uwe lotgevallen en de Nillmij. Gaat het U goed, dan varen ook wij daar wèl bij: het is dus niet alleen in *Uw* belang, dat Uwe goede gezondheid in Indië bewaard blijft, maar ook in het *onze*. Dit gemeenschappelijke belang was aanleiding tot het uitgeven van dit boekje: *wij* stelden het samen, en indien *gij* nu de daarin gegeven wenken ter harte neemt, zijn wij *beiden* daarmee gebaat.

Dat er ieder jaar onder de vele overledenen ook enkele jongeren voorkomen, die de polis pas kort in hun bezit hadden, is logisch, en hierin ligt een der voornaamste redenen van bestaan eener levensverzekering-maatschappij. Maar in enkele gevallen, waarbij ons toevallig de bijzonderheden bekend werden, konden wij toch het denkbeeld niet van ons afzetten, dat het overlijden te voorkomen ware geweest, indien de jonge man niet — onwetend — tegen sommige eenvoudige beginselen van Indische hygiëne gezondigd had.

Wij wenschen het boekje in veler handen, en hopen dat het eenig nut moge stichten — al ware het slechts eene aansporing om kennis te maken met de populair-wetenschappelijke boeken over tropische ziekten, in welke plaats *dit* boekje zeker niet de pretentie heeft, te willen treden.

DE SAMENSTELLER.



ANGST VOOR INDIE.

In het laatst van 1915, toen ik de leiding had van Nillmij's zaken in Oost-Java, reisde ik de kanten van Probolinggo uit, om met de Agenten kennis te maken en verschillende zaken te bespreken. Zoo kwam ik ook te Besoeki — „dit stadje is schoon gelegen”, zou men met De Genestet kunnen zingen, maar veel goeds kan men er overigens niet van zeggen: een ville morte, waar een viertal Europeanen leefden.

De Agent der Nillmij, tevens afscheep-agent voor de suiker der omliggende fabrieken, incasseerde gemakkelijk de premiën der suiker-employe's, en zoo was ons Agentschap belangrijker, dan het plaatsje zelf zou doen vermoeden,

Ten huize van den Agent ontmoette ik een scheepskapitein: zoo'n heerlijk type zeeroob van tegen de zestig jaren, met een kleur als baksteen, prima kwaliteit, met grijze haren en blauwe oogen, en met handen als nijptangen.

Van geboorte een Noor, was hij al jong naar Engeland gegaan, en kwam nu voor het eerst van zijn leven in-den-Oost, om suiker te laden.

— Well Sir, zoo vroeg hij na een poosje, hoe lang is U nu al in Indië?

Ik antwoordde, dat ik juist het dozijn jaren had volgemaakt.

— Onafgebroken, Sir?

— Juist.

— En hebt U cholera gehad?

— Neen.

— Ook geen pest?

— Evenmin.

— Maar typhus toch wel?

— Zelfs dat niet; ik heb ééns een week lang koorts gehad, maar ben verder nooit ziek geweest.

Zijn oogen werden steeds grooter, en ik ben er nòg niet zeker van, dat hij me volkomen geloofde. It must be true, but it is hard to believe it, zoo stond op zijn gezicht te lezen, en in één teug dronk hij zijn glas pale ale leeg.

— Maar captain, zoo vroeg ik hem, waarom vindt U dat alles zoo vreemd?

Omdat, „some fifty years ago” hij een ouderen broeder had gehad, die als geneesheer naar Indië was vertrokken en zich op Java gevestigd had. Maar zijn broer, de dokter, had het niet lang gemaakt; na zéér korten tijd had hij cholera gekregen, en was daaraan bezweken.

Dat was de eerste en eenige makker uit 's captains omgeving, die ooit den voet op Java gezet had en eerlijk gezegd, had de captain-zelf er heel erg tegen opgezien, toen hij order kreeg den steven naar dat land te wenden. Vijftig jaar lang had het in zijn kring te boek gestaan als het gevaarlijkste land der

wereld, en hij zou blij zijn, als hij zonder pest-, cholera- of typhus-bacillen weer kon wegvaren....

Nu, ik wenschte hem een goede reis, vrij van mijnen en torpedo's — ik hoop, dat hij veilig thuis is gekomen, en daar verteld heeft van den life-insurance-man, die twaalf jaar op Java woonde zonder ooit typhus, cholera of pest gehad te hebben!

INDISCHE STERFTE. Toch moet men nu ook niet naar den anderen kant overdrijven en zeggen, dat al die praatjes over ongezond Indië nonsens zijn! Als men de sterfte eens opschrijft — en voor een juiste vergelijking natuurlijk ongeveer gelijksoortige groepen in beschouwing neemt — zal men zien, dat de sterfte in Indië beslist hooger is dan die in Nederland b.v.

Om U eenig idee hiervan te geven, teekenen wij hieronder twee lijnen: de bovenste geeft het verloop aan der sterfte op de verschillende leeftijden, zooals die daaronder vermeld staan, volgens de Tafel van Berkhout, een ervaringssterfte, opgemaakt uit de cijfers van de mannen-deelgenooten der Indische Weduwen- en Weezenfondsen gedurende de jaren 1899—1910; de onderste teekent sterfte-percentages op dezelfde ouderdommen volgens een Nederlandsche tafel, de z.g. 4e Ambtenaren-tafel, die gebezigd is ten behoeve van het Nederlandsche Pensioenfonds voor Weduwen en Weezen van Burgerlijke Ambtenaren, en gegrond op ervaringen in het tijdvak 1891—1909.

Een enkele blik op deze teekening doet zien, dat er wel degelijk verschil bestaat.

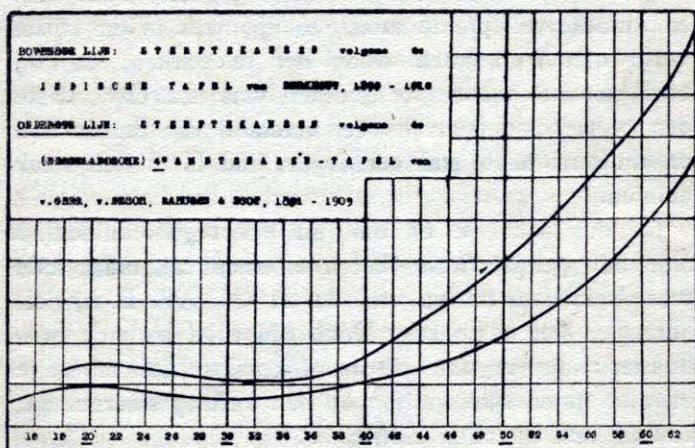
„Nog steeds verhoogen onze levensverzekering „maatschappijen de premie van haar naar Indië

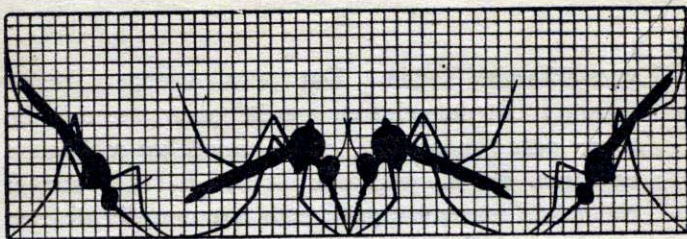
„vertrekkende leden. Dat was vroeger beslist „noodig! Uit de geleerde wereld gaan stemmen op „tegen dezen maatregel, en de statistieken schijnen te „bewijzen, dat hij werkelijk uit den tijd is. Wanneer „zullen de maatschappijen zich het voordeeltje zien „ontglippen? Er behoeft maar een nieuwe te beginnen „om „er in” te komen.

„Ik vroeg een hoogst bekwaam geneesheer, die tien „jaar in Indië is geweest, hoe hij dacht over den ge- „zondheidstoestand. Het antwoord luidde: De sterfte- „kans is er niet grooter dan hier in Nederland!”

Deze „passage troffen wij aan in een boekje van Th. J. A. Hilgers: „Het leven in Insulinde” — waaruit aspirant-Indiërs heel veel wetenswaardigs en een aantal nuttige wenken kunnen putten.

Blijkens onze teekening zijn zoowel de schrijver als de door hem aangehaalde geneesheer ten opzichte van sterftekansen echter veel te optimist:





KOORTSEN. — MALARIA.

Herinnert gij U nog de gelukkige dagen, toen ge voor het eerst een fiets rijk waart? Of het een splinternieuwe kar was, merk AAA* uit een der beste fabrieken, of wel een voor een bescheiden prijsje overgenomen machine, dat doet er niet toe, het was Uw fiets, de wereld lag aan Uwe voeten en gij waart gelukkig.

Maar, op zekeren dag meendet gij iets te merken, er kraakte of piepte wat, en gij wist in de verste verte niet wat, noch waar het te zoeken, en nog veel minder hoe het te genezen was. En Uw oudste broer, die zoo heerlijk veel verstand van fietsen had en thuis de heele stal verzorgde, had U in den steek gelaten.

Ja, nu lacht ge er om, nu hoort gij onmiddellijk aan het geluid, waar het mankement zit, maar toen was Leiden in nood, en de A. N. W. B.-rijwielhersteller ver te zoeken. Doch één raad hadt ge onthouden: als er wat piepte of kraakte, dan moest je in alle gaten olie spuiten en den ketting smeren, dat zou in veel gevallen helpen. . . .

Een verhoogde lichaamstemperatuur nu — men zal wel zoo vriendelijk willen zijn te bedenken, dat dit boekje voor leeken geschreven werd — is precies hetzelfde als het kraken van een fiets, het is een waarschuwing van het organisme, dat er iets hapert. Vele ziekten gaan met verhoogde temperatuur gepaard, en de koortsthermometer werkt daardoor als een verklikker.

Niet de koorts zelve is dus de ziekte, maar één der verschijnselen van vele ziekten is: koorts. Wie aan die waarschuwing geen aandacht schenkt, is even dom als de fietser, die watjes in de ooren stopt om het gekraak niet te hooren; in beide gevallen zakt, op den duur, het heele zaakje in mekaar.

De koorts kan, zooals gezegd, het gevolg zijn van verschillende storingen, van long- of keelontsteking b.v. of van abscessen, dan wel van infectieziekten, zooals malaria, typhus, gele koorts.

Nu zou het erg gemakkelijk wezen, als de koortslidder zelf kon uitmaken, van welke ziekte zijn koorts een gevolg is, maar hier is de zaak niet zoo eenvoudig als bij een fiets, waar men met ondervinding een heel eind komt. De vergelijking met een fiets begint hier wat mank te gaan — beeldspraak moet je trouwens nooit te ver doorzetten.

Voor het herkennen van de verschillende ziekten hebben wij dus medische hulp noodig, maar, als die niet te krijgen is, en men kan geen andere oorzaak voor de koorts ontdekken (geen keelpijn b.v., geen abscessen of huidontsteking), dan heeft men in negen van de tien gevallen met *malaria* te doen, en neme men *kinine*.

Dit moet men echter *nalaten*, als binnenkort de dokter kan komen, om Uw bloed te onderzoeken.

Bij *aanhoudende* koortsen kan men aan typhus denken, en voorzichtigheidshalve op melk-diët overgaan.

Intusschen, *prevention is better than cure*, en het doel van dit boekje is dan ook in de eerste plaats: te doen zien hoe men tropische ziekten kan voorkomen.

Nu kunnen we in het algemeen zeggen, dat malaria veroorzaakt wordt door het brengen van den malaria-parasiet in ons bloed, en dat kan alléén door een *anopheles-beet*.

Er zijn vele soorten muskieten (muggen, zegt men in Holland), en onderling hebben zij het werk zoo'n beetje verdeeld.

Zoo brengt *Anopheles* de malaria over, *Stegomyia* doet in gele koorts, en *Culex* kan ons o. a. knokkelkoorts leveren. *Anopheles* staat op z'n kop, de twee andere blijven op hun pooten rusten. *Anopheles*-larven drijven aan de oppervlakte van het water, en evenwijdig met dit oppervlak; *Culex*- en *Stegomyia*-larven hangen aan de wateroppervlakte met den kop naar beneden.

Doch laten we van de onderlinge verschilpunten afstappen; die zijn voor *ons* doel niet van belang. Tot welke soort de muskiet behoort, die zich aanstonds aan Uw bloed zal vergasten, en of hij besmet is dan wel rein, is heel interessant, maar het zal U op dat moment onverschillig laten; *misschien* brengt hij ziektekiemen over, maar *zeker* is het een *hinderlijk* insect.

Hoe voorkomt men nu muskieten-beten?

In de *eerste* plaats door de muskieten-zelve van onze woning verwijderd te houden, *en dit kan*, door ze te beletten in de nabijheid te broeden,

Culex-larven vindt men overal, waar stilstaand water is. In regentonnen, gebroken flesschen en oude blikken, weggeworpen emmers en halve klapperdoppen, overal waarin het (regen)water slechts eenige dagen kan blijven staan, vindt de Culex een broedplaats. In de buurt van bijgebouwen (keuken, stallen), waar de afvoer van het water stagnatie ondervindt, zal men meestal deze larven ontdekken.

Anopheles versmaadt deze broedplaatsen geenszins, maar bedient zich toch bij voorkeur van kleine poelen, karrensporen, oude goten, en van de plassen langs spoordijken en wegen.

Men ruime nu deze broedplaatsen op, en zal dan slechts enkele verdwaalde muskieten overhouden.

In de *tweede* plaats kan men zich plaatselijk tegen muskietenbeten beschermen.

Slaap dus in een klamboe *) zonder gaten, zorg dat die goed ge-keboet wordt (ge weet wel, met dat kleine bezempje, sapoe-lidi genaamd) en stop de klamboe goed „in” onder de matras. Beter is — ofschoon minder fraai — een hangklamboe, die *binnen* de spijlen van het bed opgehangen wordt; zulk een klamboe-gantoeng kan alleen bij vergissing een muskiet herbergen.

Overdag heeft men, in normale gevallen, van muskieten bijna geen last, maar des avonds komen de kwelgeesten aandraven; om zich dan te beschutten zijn er verschillende huismiddeltjes. Men kan in Japansche toko's speciaal geprepareerde kaarsen koopen, die smeulende onder de tafel of in den kring geplaatst worden; ook een soort inlandsche wierook (stanggi of doepa) wordt

*) Voor beschutting van zuigelingen door een *kodjong* zie men het hoofdstuk BABY.

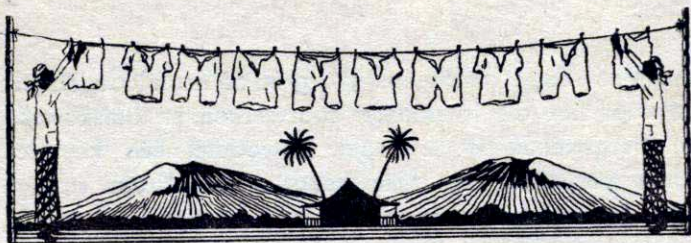
daarvoor wel gebruikt. De muskieten houden niet van die rook-luchtjes, maar het nadeel is, dat de menschen zelf er vaak net zoo over denken.

Zoo herinner ik me een verpleegster, pas uit Holland gekomen, die in de heilige verbeelding verkeerde dat het smeulende goedje, dat zij in de kamer van haar patiënt aantrof, *stankje* heette. In plaats van „stanggi” had zij „stankie” verstaan, en zij vond den naam al bijzonder toepasselijk!

Dan is een manier, om, wanneer men „ongekleed” thuis wil zitten, zich voeten en handen in te smeren met kajoepoetih-, sereh- of kruidnagel-olie; ook worden mengseltjes in den handel gebracht onder den naam van anti-muskietine, muskitol, en dergelijke. Ik zou ze eens probeeren als ik U was; allicht vindt gij een obatje, dat niet al te ver buiten Uw smaak valt, en de muskieten toch weghoudt.

Of: zit nooit met bloote voeten, maar trek, ook in négligé, lichtgekleurde kousen of sokken aan. Zwart trekt de muskieten aan; op lichte kleuren kun je ze bovendien makkelijker onderscheiden. Alleen de modieuze zijden sokken van Meneer en de ragfijne kousen van Mevrouw deugen daarvoor ganschelijk niet, daar prikt zelfs een leerling-muskiet finaal doorheen, en dan lacht-ie je nog uit bovendien.





HUID EN KLEEDING.

— Tok tok tok. — Ja! — Your bath is ready, Sir.

— Dank je, Bakker, ik kom.

En Bakker, de bad-steward op de boot naar New York, slofte op z'n leeren muilen heen, om op het lijstje na te zien, wien hij daarna moest opkloppen.

Dat was voor een Indischman wel een vreemde manier, dat „afschrijven” om te kunnen baden. Dadelijk na het vertrek werd je een inteeckenlijst gepresenteerd, en daarop moest je achter het gewenschte uur naam en hut-nummer invullen — blijkbaar was het aantal badkamers niet in overeenstemming met het groote aantal passagiers, dat den tocht naar Amerika ondernam.

Een blik op het lijstje deed mij echter glimlachen, toen ik las dat meneer A. graag om 8 uur 's morgens wou baden, maar alléén Dinsdags en Vrijdags, terwijl meneer B. 7 uur 's avonds prefereerde — doch uitsluitend op Zaterdag: blijkbaar een jongmensch met vaste gewoonten!

Een van de dingen, waaraan de nieuweling in Indië zich het gemakkelijkst went, is het veelvuldige baden. In de warme streken baadt men zich als regel twee-

maal per dag: 's morgens vroeg en na het middagdutje, of voor hen die 's middags doorwerken, na thuiskomst. In bergstreken is het vaak gewoonte, één keer te laten vervallen, en dáár houdt men zich dan streng aan den oud-Indischen regel: geen bad vóór zonsopgang of na zonsondergang.

Kruip niet *in* den mandibak *), maar giet met den gajoeng het water over U uit. Na deze bewerking (sirammen) goed inzeepen, weer sirammen, en duchtig afdrogen met een ruwen handdoek.

Op die wijze houdt gij een der meest gewichtige deelen van Uw lichaam, de *huid*, in goede conditie.

De huid wordt, tegen schadelijke of onaangename invloeden van buiten, beschermd door de kleding, maar anderzijds moeten de kleeren de natuurlijke uitwaseming der huid zoo weinig mogelijk belemmeren. Het beste is, het lichaam te omgeven door een dun laagje lucht, en als onderkleding dus dun flanel te gebruiken (mits prima kwaliteit), dan wel nethemden of reform-goed, dat „lucht houdt”. De onderkleding moet het zweet opslorpen en naar buiten het vocht afgeven; neemt men linnen of katoen direct op het lichaam, dan zal men den invloed van tocht dadelijk voelen en dus veel eerder kou vatten.

Het flanel of de borstrok moet óók den buik bedekken, en mag dus niet te kort zijn.

Komt men bezweet thuis, dan is het een slechte gewoonte, om op een stoel neer te vallen en uit te

*) Overbodig lijkt deze waarschuwing niet: niettegenstaande alle Indische romannetjes, die op de Hollandsche markt verschijnen, bracht een mijner vrienden, die in 1911 uitkwam, den waterdrager tot wanhoop, door in den pas gevulden badbak te gaan liggen.

blazen. Direct naar de slaapkamer, ontkleeden, afdrogen en verschoonen is veel gezonder, en men voelt zich dan veel „lekkerder”.

Een practische wenk hiertusschen door: als gij U in „pakean deftig” kleeden moet, doe dat niet onmiddellijk na het bad. Vooral aan boord, waar men zich na het middagbad gaat kleeden voor het diner, is die aankleedpartij in de nauwe, warme hut een compleet zweetbad: Uw boord valt flauw tijdens het das-strikken en Uw manchetten plakken als vaatdoeken.

De remedie is hoogst eenvoudig: ga na het bad vijf of tien minuten op een bank of op Uw couchette liggen, (pas op voor tocht!) en begin eerst daarna aan Uw toilet.

HUIDZIEKTEN komen onder Inlanders vaak voor, maar men behoeft zich voor besmetting niet noodeloos ongerust te maken.

Want de meeste van zulke ziekten worden alleen overgebracht door persoonlijke aanraking, en als men zich daarvan dus onthoudt, loopt men al heel weinig kans besmet te worden. Is men met een besmette huid in contact geweest, dan zal men zich natuurlijk desinfecteeren (sublimaat, lysol).

Zelfs voor *lepra* bestaat, in zindelijke omgeving, weinig gevaar: ook hier wordt de besmetting (vermoedelijk) alleen door contact met lijders overgebracht.

Een andere huidziekte daarentegen wordt overgebracht door het waschgoed, vandaar de naam „dobies-disease” een jeukende uitslag in de liezen.

Het lamme is, dat je zulke dingen niet voorkomen kunt: het eenige is, naar den dokter gaan en een anderen menatoe nemen, of je boeltje thuis laten wasschen.

Tot slot een paar woorden over „roode hond”: de

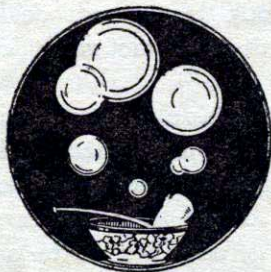
huid is dan rood, bezaaid met kleine puistjes, en jeukt verschrikkelijk. De oorzaak is: sterke transpiratie plus drukking of schuring; vooral aan de polsen, waar de jasmouw schuurt, op schouders en borst (bretels) en rond het middel (broeksband) heeft men er last van.

Vaak begint het reeds aan boord; mij zijn gevallen bekend, dat de scheepsdokter die ziekte niet kende, een gewichtig gezicht trok, en dat de patiënt zich deerlijk ongerust maakte.

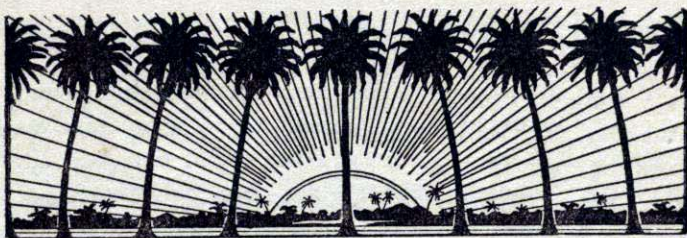
Te voorkomen is deze onaangename uitslag niet altijd; doelmatige kleeding kan U een stuk op streek helpen *), maar velen blijven er, in bepaalde warme maanden, mede belast.

Er bestaan vele huismiddeltjes tegen: insmeren b.v. met een papje van jenever met bedak (poudre-de-riz); in de apotheek kan men speciaal bereide roodehond-wassching koopen.

Er zijn evenwel ongelukkigen, die hierbij geen baat vinden. In sommige gevallen hielp dan, bij het baden, rijkelijk inzeepen met Afridol-zeep, of met Carbol-zeep (Phenol-zeep) van Sanders, en het zeepschuim wat laten „inwerken”.



*) Soms helpt het vervangen van flanel door een netje.



SPAAR UW LICHAAM.

Het tropenland had hem geroepen; geen sprookje van overdadigen plantengroei of blauwe bergen, maar de koude realiteit dreef hem er heen.

Jarenlang was hij werkzaam in het Vaderland zonder zichtbaar vooruit te komen; vooral de latere jaren kwam de periodieke inkomsten-verbetering steeds achter de verhoogde levenseischen aanhinken.

Daar moest een eind aan komen; energie had hij genoeg. Verloofd zijnde, wilde hij ook een stap verder gaan, maar Holland's mondjesmaat sloot alles af.

Java met zijn groote mogelijkheden voor hen die kunnen en willen, zou in dat alles verandering brengen; een positie daar zou hem geven, wat in Holland niet scheen mogelijk te zijn.

Maar toen het plan eenmaal gerijpt was en de drang ontstond om er dadelijk uitvoering aan te geven, was het de oorlog, de mobilisatie, die alles weer belette voorloopig.

Doch ook hieraan kwam na heel lang wachten een einde, de gemobiliseerde werd weer vrij-burger en de tocht naar Indië over Amerika aangevangen. Wat

was alles interessant voor hem, die nog zoo weinig van het buitenland had gezien. Goed wandelaar als hij was, had hij van Holland een groot deel bezocht op lange wandeltochten. Maar het buitenland gaf zooveel nieuwe indrukken, alles eenigszins als hij het door zijn boeken verwachtte, maar toch weer zoo geheel anders.

Na een lange, maar prettige, immers belangwekkende reis zette hij voet aan wal op Java.

Geen mopperaar was het zooals zoovelen, die door Priok en Batavia's benedenstad dadelijk zijn afgeschrikt. Neen, hij vond alles goed en ging spoedig met moed aan het werk.

Alleen de menschen waren hem wat vreemd en bleven dit voorloopig nog. Zoo maakten zij, die zich den eersten tijd geroepen voelden zijn mentor te zijn, tot zijn verwondering aanmerking op het pension, waarin hij onmiddellijk zijn intrek had genomen, op raad van een medepassagier. Maar hij had het er heel goed en was er tevreden. Wat ver van zijn werk? Maar wat zou dat? Hij had toch zijn beenen en was heusch niet te lui om te loopen. Een minder mooie stand, niet zoo gezond? Maar hij was geen jong meisje, had heusch in zijn mobilisatietijd wel wat anders meegemaakt. En dan, men had mooi praten. Wie zou hem de meerdere kosten vergoeden, die het wonen in een pension op 't Koningsplein of in andere deftige buurten zou meebrengen? Neen, hij was eenvoudig en zou eenvoudig blijven. Bovendien, hij was niet voor niets hier gekomen.

Als hij 's middags om 1 uur in felle hitte zijn

wandeltocht naar het pension begon, en om 2 uur weder te voet terug kwam, na het middagmaal te hebben gebruikt, schudden oudere collega's het hoofd. Zij spraken van niet-kunnen-volhouden, dat men het zóó moest afleggen. Maar hij was niet zoo jong meer als de meesten, die voor het eerst met Indië kennis maken en dan volgzamer zijn. Hij wist het immers beter, neen dat verweekelijken en luieren, dat hij zoo links en rechts om zich heen zag, was niets voor hem. Hij zou wel toonen dat het ging, hij wilde het immers en hij moest sparen voor zijn huwelijk.

En de ouderen gaven het op en dachten, dat de tijd vanzelf ook dit in het goede spoor zou brengen.

Het geluk diende hem. Na korten tijd was hij in de gelegenheid een flinken sprong naar boven te doen en hiervan werd met vreugde gebruik gemaakt; een nieuwe woonplaats wachtte hem. Maar zij, die dachten, dat een eenigszins betere huisvesting, wat minder krapheid van bewegen zouden volgen, hadden verkeerd gedacht.

Ook daar bleef hij zichzelf gelijk, eerbied afdwingend door zijn wilskracht en de zelfbeperking, die hij zich wist op te leggen,

Doch ziekte klopte aan de deur, die slecht gesloten was. Onmerkbaar, doch zeker was de weerstand langzamerhand reeds verminderd; hij was al niet meer zoo krachtig als bij aankomst in het land. Maar zelf wist hij het niet, hij dacht zich nog de oude. En toen de eerste koortsaanvallen kwamen, werd niet dadelijk dure medische hulp geroepen. Een van de

medebewoners van het pension, overigens geen onbekende in geneeskunde, gaf enkele wenken, behandelde de zaak als een voorbijgaande kleinigheid.

Ook het gebrek aan verpleging in het niet eerste-rangs pension deed zich ernstig gevoelen. En toen hij na enkele dagen een vriend liet halen, zag deze dadelijk, dat krachtig ingrijpen noodig was; een dokter geroepen, een tweede in consult en overbrenging naar een kliniek werd onmiddellijk volbracht.

Vijf dagen, nadat hij voor het eerst voor ziekte was thuis gebleven, eindigde zijn tropenverblijf; hij werd geroepen dáár, vanwaar geen terugkeeren meer mogelijk is.

Nog geen jaar was het geleden, dat hij Java betrad.

En straks zal dit land gevloekt worden door hen, die hem liefhadden, zijn moeder, zijn bruid, omdat de eens zoo gezonde, sterke, in zoo korten tijd hier werd weggemaaid.

En anderen zullen gewaarschuwd worden om niet te gaan, niet te volgen de lokstem, die spreekt van mooie carrières, vroege zelfstandigheid, van een groote taak, die hier te verrichten valt.

En zoo worden velen weerhouden, waaraan dit land zoo groote behoefte heeft, en die veilig hadden kunnen komen.

INDISCHE LUIHEID. Ja, die Indische luiheid, zij wordt door vele „baren” in schrille kleuren afgeschilderd. De vele krossi-males in de hotels met al die uitgestrekte beenen maken ook geen verheffenden indruk voor iemand, die frisch hier aankomt. Maar

vergeten wordt, dat die „luien" 's avonds meestal een zware daktaak in de hitte achter den rug hebben, en dat die luiheid noodig is om het evenwicht te vinden.

Het getuigt wel van flinkheid om er tegen op te komen, maar niet van ruimen blik, dat men zonder ervaring al dadelijk met een oordeel klaar staat.

De professor, die een zesmaandsche studiereis door Indië achter den rug had, behandelde hetzelfde onderwerp, verkondigde de meening, dat het best anders kon. Men kon heel goed veel meer te voet doen, hij was wel dwars door Sumatra geloopt, hij had dit en hij had dat. En toen geopperd werd, dat zoo iets misschien — of allicht — wel mogelijk is bij een verblijf van 6 maanden, maar niet in 6 of meer jaren, ging professor hiermee in het geheel niet accoord.

Later bleek, dat hij tijdens zijn korte tropenreis te veel van zijn fysiek gevergd had.

AANPASSEN. Maar het is toch ook zoo natuurlijk, dat men zich heeft te richten naar de ervaring van anderen. Als een Oosterling een poolland bezoekt, zal hij niet pogen in zijn Oostersche kleeddracht te blijven, ook de Westerling heeft zich in het Oosten te schikken. Doet hij dit niet, dan moet dit vanzelf zich wreken,

Als een oude bergbewoner een niet ervaren klimmer met snellen pas een hoogte ziet bestijgen, weet hij, dat het mis moet gaan. Hier volgt de straf heel spoedig.

De eerste les voor het beklimmen van bergen (en wat is het leven feitelijk anders dan een voort-

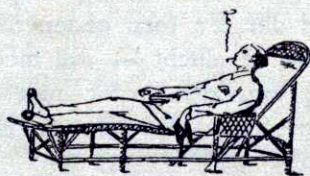
durend beklimmen van bergen, overwinnen van moeilijkheden), de eerste les dan luidt:

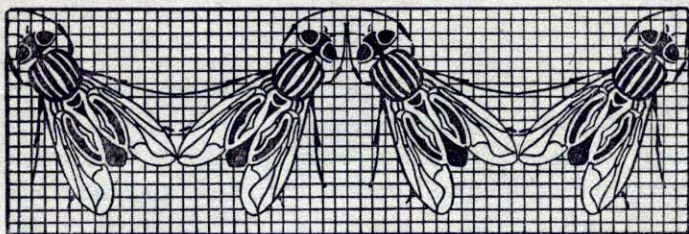
„langzaam marcheeren met gelijkmatigen pas.”

De oude spreuk:

„Chi va piano, va sano; chi va sano, va lontano”
(wie langzaam gaat, gaat goed; wie goed gaat, gaat ver) is nog steeds van kracht.

En wie zich hieraan niet stoort, blijft halverwegen (of eerder) steken.





DRINKWATER EN VliegEN.

Als men het tot dusver aan den inhoud van dit boekje nog niet gemerkt heeft, dat het maar een leekenpraatje is, dan zal de titel van *dit* hoofdstuk U toch zeker uit den waan helpen.

Drinkwater en vliegen, de combinatie is al zeer onwetenschappelijk, dat zal zelfs Uw jongste broer, die juist van het gymnasium komt en kaartjes heeft laten drukken met Med. Stud. er op, U kunnen uitleggen.

De reden, waarom deze beide zaken hier in één adem genoemd worden, is even eenvoudig als de oplossing van sommige raadsels: je moet in Indië n.l. voor beide *oppassen*. En het *verband* tusschen drinkwater en vliegen.... laat ons hopen, lezer, dat gij nooit *cholera*, *typhus* of *dysenterie* zult krijgen: de Theorie is aangenamer dan de Practijk.

DRINKWATER. Slechts bij uitzondering zal men in Indië kunnen genieten van de gemakken eener goede drinkwaterleiding; als regel is men aangewezen op *putwater*. Er zijn goede en slechte putten, maar in de practijk doet men het beste, beide te wantrouwen.

Want niet ver van Uw *water-put* is een *beer-put* te vinden, hetzij op Uw eigen erf, hetzij bij Uw buurman of in de kampong. Goed gemetselde beerputten vormen een hooge uitzondering: op de Inlandsche erven vindt men meestal alleen een gat in den grond, terwijl bij de Europeesche woningen wel een beerput gemetseld is, maar vaak zonder bodem. Zelfs waar bouwverordeningen goede beerputten voorschrijven, gebeurt het dat men „bij ongeluk” een breekijzer in den put laat vallen. Op die manier scheurt de bodem, en de toekomstige bewoner heeft geen klachten, dat de beerput telkens en telkens vol is.

De bodem wordt dus voortdurend verontreinigd, en de kiemen van de drie genoemde ziekten, die zich in de faecaliën van Uw buurman bevinden, geraken gemakkelijk in Uw *waterput*.

Men kan deze ziektekiemen *verwijderen* door *filtreren* of *dooden* door *koken*.

Een goede filter is dan ook een van de eerste dingen, die men zich in Indië aanschafft. Desnoods een leksteen, maar een filter is beter.

Wil men veilig gaan, dan gewenne men zich, slechts *gekookt* water te drinken. In de meeste Indische huishoudens is de zorg voor het (koken van) drinkwater een der eerste plichten van de huisvrouw, en daar vindt gij dan een aantal (gewezen limonade-) flesschen met patent-sluiting, waarin het gekookte water klaar staat. Waar als regel die flesschen gefrappeerd worden, is de kooksmaak niet te proeven.

Schrijver dezes giet het gekookte water in een filter: hij verbeeldt zich, dat de kooksmaak in

den filter achterblijft, waarschijnlijk omdat het water in den fijn verdeelden toestand, weder lucht opneemt.

Voorts zal men zijn drinkwater frappeeren, en het *niet* afkoelen door er een stuk ijs in te gooien. Want *misschien* is het ijs van gedestilleerd water gemaakt, maar *zeker* is het zaagsel, waarin het ijs verpakt wordt, verontreinigd. Dat zaagsel toch wordt zoo lang mogelijk gebruikt, en naast de ijshuisjes wordt het op den grond uitgespreid en gedroogd, menschen en honden loopen er over heen, enz. En die viezigheid dringt gemakkelijk in de kleine kanaaltjes van het ijs.

Misschien is het hier de plaats er even de aandacht op te vestigen, dat *niet alle* kunstmatig bereide ajerblanda en limonade ongestraft gedronken kan worden. Dit kan alleen als het uit een goede fabriek komt, maar er zijn tal van obscure fabriekjes, en ik ril nog, als ik aan het verslag denk van het onderzoek, dat onlangs te Batavia van gemeentewege werd ingesteld.

Klapperwater is een uitstekende drank, en een djeroek lescht beter den dorst dan een glas rivier- of sawah-water.

Dat men ook zijn *melk* koken moet, spreekt van-zelf, ook de inlandsche melkboer kent het kunstje.

VLIEGEN. De kiemen van het trio: cholera — typhys — dysenterie weten echter nog een *anderen* weg om Uwe ingewanden te bereiken. Den ondergrond-schen weg hebben wij zooeven door filters en kook-

ketels afgesloten, maar nu blijft hun nog de weg door de lucht. En als transportmiddel op dien tocht maken zij gebruik van *de vliegen*.

Een liefhebber van cijferen kan U voorrekenen, hoeveel bacillen de vlieg, die zooeven rondrentelde op de ontlasting of het braaksel van een cholera-lijder en thans wandelt op Uw etenstafel, hoeveel bacillen, zeg ik, dat lieve beestje op Uw diner achterlaat.

TOKO P. Q. R.

Zoo juist ontvangen:

Prima Vliegengaas.

Ronde en Ovale

Vliegendeksels

in diverse afmetingen

Vliegenkasten op bestelling.

Beleefd aanbevelend.

Tot slot nog enkele algemeene opmerkingen.

In tijden van epidemieën zal men de voorzorgsmaatregelen, in dit hoofdstuk omschreven, zoo mogelijk nog met meerdere strengheid toepassen.

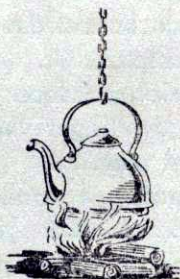
Dàn vooral geen onrijpe vruchten, dàn nog matiger zijn dan anders, omdat alles vermeden moet worden, wat onzen weerstand tegen de bacillen vermindert. Eet dan slechts gekookte spijzen.

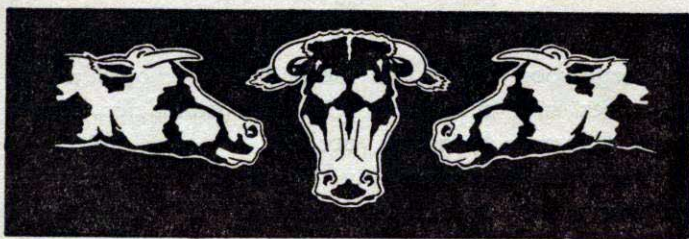
Zorg voor een goede faecaliën-afvoer op *Uw* erf, en wees niet zuinig op ontsmettingsmiddelen, indien zich een verdacht geval voordoet.

Vermoedt gij typhus, b.v. bij aanhoudende koorts, waarvoor niet dadelijk een verklaring te vinden is, ga dan voorzichtigheidshalve op typhus-diët over (melk), totdat de dokter komt.

Met oordeelkundige voorzichtigheid en groote reinheid zult gij hoogstwaarschijnlijk dysenterie, cholera en typhus buiten *Uw* deur houden.

Onder één voorwaarde — dat gij *U* laat vaccineeren. Zie het hoofdstukje Inenting.





INENTING.

Natuurlijk zijt ge ingeënt. Als zuigeling reeds. En het diploma daarvan, het pokkenbriefje, zooals het in den volksmond heet, of het vaccine-bewijs indien ge deftiger wilt zijn, was *het* document, dat U den toegang tot den tempel der wetenschap, i.c. de deur tot de eerste klasse der lagere school, ontsloot.

Vermoedelijk zijt ge zelfs gerevaccineerd; „het” geldt maar zeven jaar, zegt men.

Doch wees verstandig, en onderwerp U nog eens aan die kunstbewerking, vóór ge naar Indië gaat. Want in de eerste plaats komen pokken in Indië méér voor dan in patria — onze bruine broeders weten zich nog maar al te vaak aan de vaccine te onttrekken, en zoo komen in Indië af en toe op verschillende plaatsen grootere epidemieën voor. Het zou dus kunnen zijn, dat gij bij aankomst, of tijdens de reis naar Uwe standplaats, Uwe koffers liet dragen door een koelie, die met een pokkenlijder uit zijn kampong in aanraking is geweest.

In de tweede plaats is er, kort na aankomst in Indië, zooveel te regelen, dat voor een noodzakelijke

revaccinatie de tijd er bij inschiet. En ten slotte is er nog zoo iets als acclimatisatie: het lichaam moet zich aan het nieuwe klimaat wennen, en waarom zoudt gij, bij alle soesah van dien eersten tijd, U ook nog het kleine ongemak van een revaccinatie op den hals halen, als gij hetzelfde vóór Uw vertrek kunt bereiken?

Wij spraken in de voorgaande regelen over *pokken*-vaccinatie. Iets vreemder zult gij staan tegenover inenting tegen *cholera* en die tegen *typhus*: beide zijn echter in Indië al zeer gewoon geworden. Laat U — om dezelfde redenen als boven genoemd — zoo mogelijk ook vóór Uw vertrek tegen beide ziekten vaccineeren. Juist de eerste dagen in Indië geven U grooter kans op besmetting: gij zelf zijt door de ongewone omgeving in minder gunstige conditie, en *misschien* wordt in het pension of het hotel, waar gij Uw intrek neemt, minder zorg aan het drinkwater besteed dan straks in Uw eigen huis het geval zal wezen.

Waarom die kwade kans te loopen?

Inenting tegen *cholera* is desnoods in een momentje afgeloopen: één prikje, en ge zijt klaar.

Beter is het, de hoeveelheid vaccine in drieën te verdeelen, en dus de lading in drie tempo's te doen uitvoeren.

Tegen *typhus* moet gij driemaal, telkens met een week tusschenruimte, geprikt worden.

Het is mogelijk (en het gemak dient den mensch!) om beide zaken te combineeren, en U, steeds in 3 tempo's, met *cholera-typhus*-vaccine te laten inspuiten.

Wacht niet met inenting tegen typhus en cholera, tot gij te midden van een epidemie zit. Dat zou dom zijn; Uw huisdokter zal U wel uitleggen, waarom.





ALCOHOL.

Legenden hebben een taai leven, en zoo zijn er ook nu nog wel oudgasten, die in ernst verkondigen dat het in Indië noodig is, het vleesch onder de pekel te houden — pekel is in dit geval synoniem met jenever.

Doch hun aantal vermindert zienderoogen, en hun invloed is thans niet alleen relatief, maar ook in absoluten zin, zéér gering geworden.

Een grooter gevaar voor den nieuweling vormt het gezelschap van hen, die zelf meenen, dat zij nog matig borrelen, maar die inderdaad al over de schreef heen zijn, en er feitelijk niet goed meer buiten kunnen. „Zoo'n jonge, flinke kerel”, heet het dan, „neen, in onzen tijd”

En, daar de nieuweling juist in den beginne wat eenzaam staat en behoefte heeft aan gezelligheid, laat hij zich al gauw verleiden tot langer plakken: de borrel-vrienden *zijn* ook vaak heel geschikte lui, hartelijk en hulpvaardig, die hem graag met raad en daad ter zijde staan, en hijzelf is ook geen kniesoor

Jaren geleden, in een tijd, dat ik vrij geregeld op de sociëteit te S. kwam, trof ik daar op een zekeren avond een jongmensch, kort geleden uit Holland gekomen. Ik had hem een paar maal ontmoet aan de bittertafel, rond het biljart en op de kegelbaan, en zoo was er aanleiding om samen een „boom” te gaan opzetten.

Ach ja, het beviel hem in Indië wel, hij had plezier in zijn werk, en met de makkers kon hij over het algemeen wel opschieten. Alleen bevielen de gesprekken van sommigen hem niet altijd, en waarom diezelfde hem zoo tot drinken animeerden? Hij bedoelde

„Schei maar uit,” viel ik hem in de rede, „je bedoelt voornamelijk A” (een zijner oudere collega's).

Het bleek, dat ik goed geraden had, en dat hij er eigenlijk een beetje mee inzate. Den omgang met zijne collega's vermijden, wilde hij liever niet, en weigeren op dezelfde wijze „mee te doen”, leek hem toch ook erg moeilijk

Wij hebben toen nog een heelen tijd ernstig samen gesproken, en toen ik opstond, meende hij me te moeten bedanken voor den anderen kijk op het geval, dien ik hem gegeven had.

Flink wat, gij nieuwelingen in de Indische maatschappij! Laat U niet omverpraten door ouderen, die ééns even matig waren als gij, en die U in hun hart gelijk geven, als gij voor een volgenden borrel bedankt, al lachen zij ook wat schamper. Drink nooit, om anderen zoogenaamd genoeg te doen, want het is per saldo *Uwe* gezondheid, die er mee heengaat.

ENKELE MEDISCHE WAARHEDEN :

Van alle maag- en ingewandsziekten wordt een groot deel door *alcohol* veroorzaakt.

Gij kunt Uw lever *het vlugst ruïneeren met alcohol*.

Een gezonde jonge man, die matig en verstandig leeft, behoeft de tropenhitte niet te vreezen.

Gevaarlijk is het warme klimaat alleen — maar dan ook *zéér* gevaarlijk — voor *alcohol*-drinkers.





GESLACHTSZIEKTEN.

Waar dit boekje alleen bedoelt den Totok in de voor hem zoo vreemde omgeving eenige wenken te geven, kan dit hoofdstukje zeer kort zijn, want geslachtsziekten zijn zeer zeker geen speciaal tropische ziekten. En ongetwijfeld heeft een verstandige vader U, toen gij tot de jaren des onderscheids kwaamt, mondeling op de groote gevaren gewezen, of wel een boekje in handen gegeven, waarin een ervaren arts op eenvoudige wijze die gevaren uiteenzette.

Hoe venerische ziekten te voorkomen zijn, leere men dus uit een van dergelijke populaire werkjes.

Als ik deze weinige regels nu voor een compleet hoofdstuk liet doorgaan, zoudt gij, lezer, U eenigszins „bekocht” beschouwen.

Onder mijne aantekeningen vind ik echter nog een paar opmerkingen van een ervaren Indisch geneesheer, en het daarin gegeven advies is zóó waardevol, dat hierdoor de negatieve inhoud van de voorgaande regels meer dan gecompenseerd wordt.

Ik laat die opmerkingen thans hier volgen:

Hoe eerder de medische behandeling ingesteld wordt, des te vlugger volgt de genezing.

Soms hoort men wel de meening verkondigen, dat een gonorrhoe eerst „door moet werken”, en dat men dus goed zou doen eerst na eenigen tijd medische hulp in te roepen. *Dit is klinkklare onzin.* Een planter laat het onkruid of het schadelijk gedierte toch ook niet „doorwerken” en zich vermenigvuldigen, alvorens het te bestrijden?

Indien Uwe onderneming of fabriek niet met korte tusschenpoozen door een dokter bezocht wordt, vraag dan bij venerische infectie liever *dadelijk verlof* (*neem desnoods ontslag*) om U onder behandeling te stellen.

Ik heb ('t is steeds de geneesheer, die spreekt) herhaaldelijk patiënten behandeld, die eerst zelf geprutst hadden, en die mijn raad pas inriepen, toen zij zichzelf verknoeid hadden. Dan duurde de behandeling *dubbel zooveel maanden*, als zij in het eerste stadium *weken* gevorderd zou hebben. Dan een langdurig verlof, op wellicht bezwarende condities, of misschien zelfs een gedwongen ontslag, en maanden- of jarenlange misère, om dat verlies financieel en lichamelijk bij te spijkeren. Als er althans nog wat bij te spijkeren valt, en er geen gevolgen ontstaan zijn, die *voor het geheele leven gevaarlijk zijn*.

Tot zoover onze geneesheer.

Lezer, zijt gij getrouwd? zoo neen, dan zijt gij misschien verloofd, of is er kans dat gij U over eenigen tijd verloven zult. Uw aanstaande schoonvader zal dan — ik neem aan, dat hij een verstandig man

is — een medisch onderzoek eischen kort voor het huwelijk; wees daarover niet ontstemd, maar laat ons de kosten van dat onderzoek betalen. De eenvoudigste manier is dan immers, dat gij Uwe bestaande verzekering bij de Nillmij verhoogt — dan is één gang naar den dokter voldoende. Afgesproken?





VARIA.

Rijst is een goed voedsel, maar overdrijving schaadt.

Verandering van spijs doet eten, maar ook met het oog op Uwe gezondheid is variatie dringend noodzakelijk. In Holland behoeft men daar geen zorg voor te dragen, omdat de wisseling der jaargetijden vanzelf de noodige variatie van voedingsmiddelen brengt.

Geheel gepolijste rijst is veel mooier, maar ook veel minder gezond dan rijst in zilvervlies; bovendien bederft ze eerder.

Vochtige omgeving + schoongepelde rijst, met weinig variatie in bijgerechten = *Beri-beri*.

Wees niet bang voor *Pest*. Zorg, dat in Uw huis de ratten niet nestelen, en werp de etensresten en het afval zóó weg, dat de dieren er onmogelijk bij kunnen. Als de ratten op Uw erf niets van hun gading vinden, blijven ze vanzelf weg.

Een *priessnitz-verband* is een uitstekend huismiddel bij keelpijn, hoesten, en bij voet- of hand-wondjes.

Eerst een natte doek, daaromheen de gewaste taf. Zoo noodig daaromheen (een laag watten en) een andere, droge doek.

Ik heb een jonge moeder in verlegenheid gezien, toen ze haar baby een priessnitz-verband om wilde leggen. Ze had de verschillende deelen klaar liggen, maar wist de volgorde niet.

Denk er aan, dat *desinfectie-middelen* levende organismen dooden, en dus ook (op den duur) Uw eigen lichaam doen afsterven.

Ik heb eens een zweerenden vinger met priessnitz zien behandelen, waarbij de doek, ter meerdere reinheid, in zwakke sublimaat-oplossing was gedoopt. Na eenige dagen begon de vinger af te sterven, en kon de ontboden geneesheer slechts met een langdurige behandeling het gepruts weer ongedaan maken.

Priessnitz-verband veroorzaakt spoedig *roode hond*. Met burow-oplossing of boor-water (uit de apotheek) minder spoedig.

Artesisch water wordt *ajer boor* genoemd, en vele Europeanen spreken van boor-water. Voorkom verwarring met boor-water uit de apotheek.

Draag *linnen* of *zeildoeksche* schoenen overdag. Des avonds echter noch witte schoenen (voor heeren althans), noch zonnehoeden — dat hóórt niet.

Slaap 8 uur van de 24. Men heeft hier méér slaap noodig dan in Holland.

Een ruim gebruik van *groenten* en *vruchten* en/of voldoende *lichaamsbeweging* is beter dan allerlei laxeermiddelen uit de apotheek.

Wie *veel* transpireert, bewijst zijn lichaam een slechten dienst, als hij weinig of niet drinkt. Te veel is natuurlijk eveneens verkeerd.

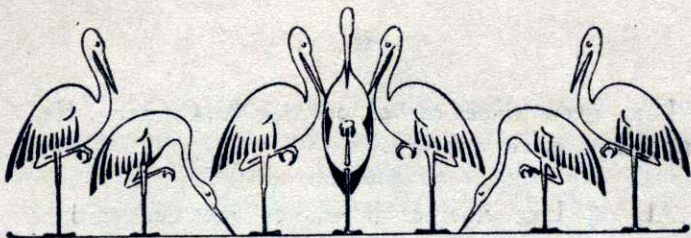
Laat geen *ruwe carbol* op de W.C. staan. Een ongeluk is gauw gebeurd.

Als gij Uw vloeren af en toe met een verdund ontsmettingsmiddel laat dweilen — hetgeen alle aanbeveling verdient! — neem dan liever *geen carbol*, maar creoline of zoo iets. Carbol schijnt een funesten invloed op de pooten van Uwe huisdieren te hebben. Ik ken een dame, die eenige van haar mooie katten op mysterieuze wijze zag sterven, en de veearts schreef dit toe aan het dweilen met carbol.

Sommige dames worden in Indië wat gezetter, en grijpen dan al gauw naar *vermageringskruiden*.

Vaak zijn dit echter paarden-middelen; informeer dus eerst bij Uwen huisarts, of de kuur U geen nierkwaal of zoo iets bezorgen kan.





BABY.

Het begon al te schemeren, toen de ferry-boat, die ons van Oakland naar San Francisco gebracht had, den reizigersdrom aan wal zette, en een ieder zich haastte, om nog vóór donker zijn huis te bereiken. Maar wij Indische landverhuizers, moesten het wat meer op ons gemak doen, van wege de barang; mijn vrouw en dochter stonden, dus een poosje op het plein te wachten, terwijl ik de barang bijeen scharrelde.

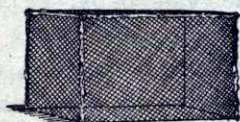
Toen ik na een paar minuten buiten kwam, vond ik mijn vrouw in druk gesprek met een dame van middelbaren leeftijd (stengah toewa, zooals de leuke Maleische term is), en met den bekenden band om den bovenarm, die haar trachtte te overreden haar intrek te nemen in het tehuis der Y. W. C. A. (Young Women's Christian Association). Ze wou maar half gelooven, dat het wachten op den wettigen echtgenoot en de bagage was, en eerst toen deze beiden verschenen, en de kleine meid als stille getuige aanvaard was, nam de waardige dame met enkele vriendelijke woorden haar afscheid.

Een onzer reisgenooten, een jongmensch, had op een afstandje dit stationswerk gadegeslagen, doch verstandiglijk zich er niet in gemengd. En toen volgde er een aardig tafereeltje; de vriendelijke dame

wijdde hare zorgen niet alleen aan reizende jonge vrouwen, doch trad op den vreemdeling toe, en gaf hem een paar goede en goedkoope adressen om behoorlijk onder dak te komen.

Toen ik nu de voorafgaande hoofdstukken eens overlas en naging, wat ik nog vergeten had, kwam mij voor den geest het beeld van de vriendelijke dame die op den bovenbeschreven zomeravond stationswerk had bij de ferries van San Francisco, en ik besloot, een hoofdstukje BABY in te lasschen, ook al kan Baby's naam nog niet als verzekerde in de boeken van Nillmij voorkomen.

Een van de eerste verschillen met Holland is, dat baby waarschijnlijk niet in een wieg zal liggen. Meestal brengt baby de eerste levensmaanden op een klein matrasje door, dat op een bank gelegd wordt. Als bescherming tegen muskieten dient een *kodjong*, een soort — ik weet geen betere vergelijking — *vliegen-deksel*. Daar zijn twee soorten kodjongs: de vaste en de opvouwbare; ik zal ze U beide teekenen:



Het geraamte wordt van rottan gemaakt, ook wel van holle pijpen van dun zink; het geheel wordt bekleed met tulle, en natuurlijk met een strookje of lintje opgekleurd. Het grondvlak is iets grooter dan het matrasje, en als baby ligt, wordt de kodjong over hem heen gezet.

Sommigen beweren, dat het vaste model beter afsluit, maar dat behoeft niet, als men slechts zorgdraagt, dat de waaivormige niet te krap gemaakt is: in dat geval zou de onderrand n.l. niet goed aansluiten, en de kodjong aan één kant opwippen. De vaste heeft ontegenzeggelijk het nadeel, dat het een vreeselijke sta-in-den-weg is, dat hij moeilijker te hanteeren is, en dat men bij het plaatsen er licht muskieten in krijgt. De andere wordt daarentegen omgeklapt en blijft dan rustig op de bank liggen; bij openvouwen kan men er ook gemakkelijker op letten, dat er zich geen muskieten laten insluiten.

Een wieg heeft — in Indië — het nadeel, dat bij het neerleggen van baby, wat natuurlijk met open klamboe gebeuren moet, de muskieten van dat oogeblik gebruik maken. Daarentegen is een wieg met klamboe zeer geschikt, om baby overdag op een beschut plaatsje in den tuin te zetten.

Natuurlijk zoogt de moeder haar kind zelf. De tijden, dat dit niet tot den „bon ton” hoorde, zijn Goddank voorbij, ten voordeele van baby, en van mama-zelve.

Sla geen geloof aan het (Indische?) fabeltje, dat baby dadelijk op een purgans moet worden onthaald: de natuur heeft ook dáárvoor gezorgd, en het eerste zog der kraamvrouw werkt laxeerend.

Er zijn verschillende eenvoudige en onschadelijke middelen, die de zogafscheiding bevorderen: men raadplege daaromtrent echter den arts, en sla niet dadelijk geloof aan de onfeilbaarheid van bajem (spinazie) of toewak (palmwijn).

Kan de moeder het kind niet zelve voeden, dan neme men eene *min*. Totoks vinden dat misschien — ook zonder rassenwaan — een „griezelig” idee, zoo’n Inlandsche *min*, maar ten onrechte: gij behoeft heusch niet bang te zijn, dat Uw kleine daardoor specifiek inlandsche eigenschappen zal overerven.

In de eerste plaats late men de *min* geneeskundig onderzoeken; in de tweede plaats moet de moeder nauwkeurig de voeding der *min* controleeren, en ten derde moet de moeder er voortdurend bij tegenwoordig zijn, als baby de minneborst krijgt. — De *min* moet niet plotseling anders gevoed worden dan zij gewend is: roedjak en andere schadelijke snoeperijen moeten evenwel geweerd worden. Voortdurende controle blijft noodig; er zijn gevallen voorgekomen, dat de *min*, wier zog achteruitging, zich de tepels met opium insmeerde, en op die manier het kind zoet en quasi-verzadigd wist te houden.

Moet men, noodgedwongen, tot *kunstmatige* voeding overgaan, dan volge men het advies van den geneesheer. Blindelings de recepten volgen, die Dr. X. of Y. in hunne boeken over zuigelingen geven, is natuurlijk af te raden, al ware het slechts, omdat Indische melk als regel minder krachtig is dan die, welker samenstelling dien geneesheeren bekend was. Zoo mogelijk neme men zelf een koe op stal, opdat baby melk van constante samenstelling krijgt, en er niet geknoeid kan worden.

Het al of niet gelukken van de *kunstmatige* voeding hangt voor een groot deel af van de zindelijkheid van flesschen en spenen. De moeder zal daarbij de uiterste

reinheid betrachten : de flesschen moeten dadelijk schoon-gespoeld worden met water en zand, en de spenen worden, na duchtig gereinigd te zijn, binnenstebuiten gekeerd in water gelegd, totdat ze weer gebruikt worden. In Indië is die reinheid nog meer noodig dan elders, omdat kleine overblijfselen van melk aan de speen eerder verzuren en diarrhee opwekken.

De in Indië vaak gebruikte eau-de-cologne-flesschen (ge kent ze wel, die groene lange dingen) zijn om verschillende redenen af te keuren; neem liever *soxblet*-flesschen.

Zorg steeds voor een kleinen voorraad flesschen en spenen. Het gat in de speen maakt men het gemakkelijkst met een gloeienden naald.

Men zooge het kind of geve het de flesch met tusschenpoozen van aanvankelijk 2, later $2\frac{1}{2}$ á 3 uur. Die minimum-tijd van 2 uur is noodig om de melk te doen verteren: reken dus *niet* van begin tot begin, maar *wel* van den laatsten slok der vorige tot den eersten slok der volgende portie.

Na 2 maanden is het mogelijk en gewenscht, des nachts geen voedsel toe te dienen: moeder (en vader!) hebben dan rust van zeg half elf tot half zes. Men moet daar echter 2 à 3 nachten huilen voor over hebben, maar een gezond kind went er heel spoedig aan. Ja, de jongedame, die in het begin van dit hoofdstuk bij de ferries van San Francisco als getuige optrad, was al op een leeftijd van 6 weken zóó ver, dat ze na slechts 2 nachten huilen geregeld doorsliep van 10 tot 6 uur.

Een lepeltje fijngewreven (natuurlijk rijpe!) pisang na elke flesch bevordert de ontlasting.

Als baby 9 à 12 maanden oud is, mag hij wat

vaster voedsel hebben: in Indië meestal nassi-tim. Uw kokki weet wel, hoe die bereid moet worden, vraag het haar, en doe het dan steeds zelf.

Nu is nassi-tim een goed voedsel, maar please, geef het kind wat afwisseling. Maak ook eens maïzena- of griesmeel-pap, of doe er wat doperwten-puree bij, fijngewreven vruchten, beschuit-pap, of zoo iets. Natuurlijk begint die eeuwige nassi-tim hem te vervelen, maar hoe moet baby U dat uitleggen?

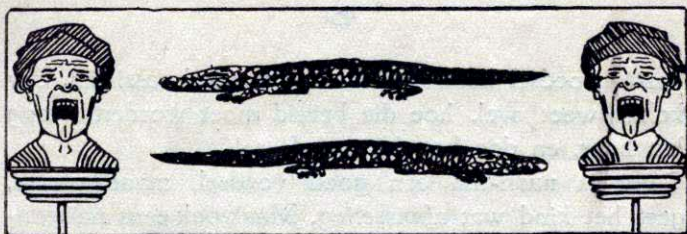
Zeer goed is het ook, om na het papje dien kinderachtigen smaak weg te nemen met een paar theelepeltjes sap van rijpe djeroecks.

Baden doet baby aanvankelijk in lauw water, maar als hij een maand oud is, kan men, na trapsgewijze afkoeling, koud water gebruiken (ten minste, wat wij op de kustplaatsen koud noemen). Baad hem eens of tweemaal per dag in een gesloten vertrek.

Ik had het steeds over de plichten van Mama tegenover baby. En de vaderplicht?



STUDIEBEURZEN
ook voor MEISJES



EERSTE HULP BIJ ZIEKTE.

Indien in het volgende een dosis vermeld staat, zonder meer, geldt die voor volwassenen.

Kinderen van 1 maand hoogstens $\frac{1}{15}$.

Kinderen van 1 jaar " $\frac{1}{6}$.

Kinderen van 3 jaar " $\frac{1}{4}$.

Kinderen van 10 jaar " $\frac{1}{2}$.

Overigens naar verhouding *).

ANGINA

Zie Keelpijn.

BRONCHITIS (*Batoek panas*).

Pertussin. Emser-zout. Dubbelkoolzure soda.

3 × daags een aspirine-poeder à $\frac{1}{2}$ gram.

BUIKKRAMPEN (*Moeles*).

Vijf druppels verdund zoutzuur en tien druppels alcohol de menthe op een bitterglas warm water.

Een paar druppels pepermunt- of venkel-olie op een klontje suiker.

Een theelepel Eau-des-Carmes. Een paplepel suiker.

Als de patiënt geen ontlasting heeft, castor-olie (*minjak strolie*).

Zie voorts: Diarrhee.

*) Voor een zuiverder bepaling der dosis volgt men de verhouding van het lichaamsgewicht van het kind tot dat van een volwassene. Dit laatste kan men op 70 K.G. stellen.

CHOLERA (*Sakit kléra* of *sakit itoe satoe*. Deze laatste aanwijzing, omdat een Inlander uit bijgeloof den naam niet durft te zeggen).

Indien de (overvloedige) ontlasting en/of het braaksel een witachtige kleur heeft, ongeveer als rijstewater (*tadjin*), zal men aan cholera denken. Ontsmetting

Bij echte cholera zal een huidplooi, die men met duim en wijsvinger opneemt, even blijven staan. Is dit verschijnsel er niet, en is er geen kuitkramp, dan heeft men waarschijnlijk niet met cholera te doen.

Als opwekking champagne of cognac.

Zorg steeds Bleeker's drank in huis te hebben, het is een goed middel in het eerste stadium, evenals choleradrink van Dr. Godefrov.

Dosis: een bitterglaasje per kwartier.

DIARRHEE (*Sakit boeang-boeang-ajer*)

Diët:

Geroosterd brood (roti panggang).

Rijstepap, arrowroot (nassi tim, boeboer).

Thee, bouillon (kaldoe).

Obat: Simaruba.

Gebrande-rijstwater (ajer kerak).

Gestampde houtskool (areng aloes) een theelepeltje, met jam.

Bismuth-poeders.

Indien diarrhee door plotselinge temperatuurs-verandering ontstaat (als men „naar boven" gaat): warmer kleeden, flanel- en buikband. Neem pepermunt.

Als een totok kort na aankomst zich overeeet aan ongewone vruchten, krijgt hij zeker diarrhee.

DUIZELINGEN (*Poessing, Toedjoe Keliling*).

Komen voort uit zwakte, bloedarmoede, of (vaak bij Inlanders) uit een vuile maag.

In het laatste geval: purgeeren. Ook als zij gepaard gaan met koorts; na het purgeeren blijft van de koorts dan meestal niet veel over.

DYSENTERIE (*Sakit medjen*).

Als diarrhee. Roep den dokter.

ECZEEM (*Koreng*, ofschoon *koreng* eigenlijk schurft is).

Met zinkzalf insmeren.

HOESTEN (*Batoek*).

Pertussin.

Desgewenscht 's avonds aspirine.

INFLUENZA (in 1918—1920: *Sakit sekarang*).

Aspirine $\frac{1}{2}$ gram en chinine 2 pillen à 0.2 gram afwisselend, met eenige (± 4) uren tusschenruimte.

Per dag dus totaal 1 gr. aspirine en 4 chinine-pillen.

Voor al *niet* met *koud* water baden, ook niet binnen 10 dagen na genezing. Oppassen voor kouvatten.

KEELPIJN (*Kepantjangan*, *Sakit lèbèr*).

Bekijk de keel door met een lepel de tong omlaag te drukken en aa te laten zeggen.

Is de keel rood, dan zeggen we: keelpijn.

Bij witte vlekken op de amandelen: angina.

Is ook de huid wit, dan vermoeden wij diphteritis (*sakit indrak*).

Pas op voor besmetting en *begin met purgeeren*.

Priessnitz-verband. Gorgelen met chloras-kalicus en sterke thee, of beter nog, met collargol 1/200, of met ichtyol-keelspoeling.

Bij diphteritis klontjes ijs in den mond.

Leer kinderen zoo spoedig mogelijk *gorgelen*, gewoon met water. Een kind, dat het nooit geleerd heeft, kan niet gorgelen, en brengt bij keelziekte de ouders tot wanhoop.

KIESPIJN (*Sakit gigi*).

Kiespijndoek.

Watje met kreosoot in de holle kies.

Tandvleesch om den kies aanstippen met (een watje met) jodium-tinctuur.

Wrange mondspoeling (sterke thee, myrrhe).

Indien gij in de gelegenheid zijt, af en toe een tandarts te raadplegen, verzuim dan niet, Uw gebit *geregeld* te laten *nazien*.

KNOKKELKOORTS (*Demem toelang*).

Aspirine, geen kouvatten, een tijd volhouden niet met koud water te baden.

KOORTS (*Demem*. Bij hooge koorts: *demem panas*; bij koude rillingen: *demem dingin*).

Tracht de *oorzaak* te vinden. Zie het hoofdstuk „Koortsen en Malaria”.

Zie hierbeneden Malaria, en voorts de afzonderlijk genoemde ziekten.

MALARIA (*Demem panas-dingin*).

Afwisselend koude rillingen en koortshitte wijzen op malaria.

Geef 3 $\times$ daags 2 chinine-pillen à 0.2 gram.

Bij nabehandeling van malaria-patiënten diene men 2 of 3 pillen toe telkens op twee *achtereenvolgende* dagen der week. Daarmee doodt men de *beide* generaties bacillen. Innemen met 2 of 3 dagen tusschenruimte geeft niets.

OOGONTSTEKING. ZEERE OOGLEDEN (*Sakit mata*).

Indruppelen met oplossing van sulphas zinci (oogdruppels).

Pas op! Verdund zoutzuur wordt meestal in dezelfde druppelfleschjes verkocht, en is funest voor de oogen.

Gewen U dus, *altijd* altijd naar het etiket te zien, vóór ge indruppelt.

OORPIJN (*Boenting koeping*).

Indruppelen met carbol-glycerine, of, bij gebreke daarvan, met een paar druppels verwarmde slaolie.

OPGEZETHEID, WINDERIGHEID (*Peroet kemboeng*).

Bij kleine kinderen soms het gevolg van een fopspenen. Geef het

kind een theelepeltje venkelwater (*ajer adas*), smeer het buikje in met venkel-olie (*minjak adas*).

RHEUMATIEK (*Sakit èntjok*).

Aspirine. Oppassen voor kouvatten.

Niet met koud water baden, ook niet dadelijk na beterschap.

Vermijd rund- of karbouwenvleesch, eet alleen „wit“ vleesch (kip, kalfsvleesch).

ROODE HOND. Zie het hoofdstuk „Huid en Kleeding“.

STUIPEN (*Sawan*).

Verschijselen: krampen om den mond, gillen, scheelzien, gooien met armen en beenen. Gekromde rug. Lichaam geheel of gedeeltelijk stijf.

Geef een lavement, en dien castorolie toe.

Zet het kind in een lauwwarm bad, en begiet het hoofdje doorlopend met koud water.

Behandel het kind zeer rustig, ook al zijt gij zelf zenuwachtig: vermijd schokken.

WONDEN (*Loeka*).

Als er vuil in de wond zit, priessnitz-verband van burow-water.

Bij open wonden: uitwasschen met watten en sublimaat-oplossing (doe dit persoonlijk, laat het niet door Uwe bedienden zelf doen. Ongelukken met sublimaat!), met lysol of met boorwater.

Verbinden na op de wond dermatol te hebben gestrooid.

Perubalsem is beter, maar zeer kostbaar. Bovendien „brandt“ het, en houden Uwe bedienden er daarom niet van.

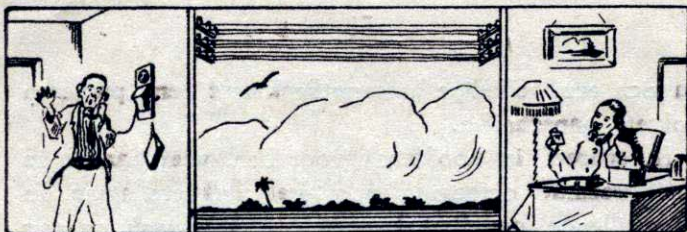
Dit hoofdstuk zal vermoedelijk den een te veel, en den ander te oppervlakkig toeschijnen. Te veel voor hen, die naast een dokter wonen; te weinig geeft het voor degenen, die alleen na veel tijdverlies medische hulp kunnen krijgen. De laatsten moeten zich echter noodzakelijk eenige medische handigheid bijbrengen

en zich een volledige huisapotheek met een „papieren dokter” aanschaffen.

Ik schreef in hoofdzaak voor hen, wier handen in een vreemde omgeving nog wat verkeerd staan. In verschillende gevallen kunnen zij, *in afwachting van den dokter*, iets doen, dat verlichting geeft, of dat erger voorkomt, en moeten zij weten, wat nagelaten dient te worden.

En tevens was dit een ongezochte gelegenheid, om de jonge huisvrouw een maleisch woordenlijstje te geven, dat zij kan raadplegen, als de bedienden haar om „obat” komen vragen.





EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN.

HAAL EEN DOKTER. Doe in afwachting het volgende:

VERDRINKING. 1. Kleeren bovenlijf verwijderen, andere kleeren losmaken. 2. Leg hem op den buik — hoofd en borst lager dan het overige lichaam (op rol kleeren of over knie) en druk op den rug om water uit longen en maag te laten wegvloeien. 3. Reinig mond, trek tong naar voren, en bind die met zakdoek op kin vast. 4. Leg hem op den rug, en let op de ademhaling. Is die er niet, maak dan kunstmatige ademhaling door armen tot boven het hoofd op te lichten en ze daarna benedenwaarts te bewegen en tegen de borstkas aan te drukken — doe dit 20 keer per minuut. 5. **HOUD DIT VOL!** ook na uren kan nog natuurlijke ademhaling terugkomen. 6. Begint deze, dan hem in warm bed leggen met warme kruiken. Kan hij weer slikken, geef warme dranken (water, thee, grog, wijn), evenwel eerst bij theelepels tegelijk. Versche lucht, rust.

VERBRANDING. Vlammen dooven door kussens, doeken, rokken, dan begieten met veel water. Kleeren lossnijden of knippen en verwijderen. Brandwonden bedekken met zuiver linnen, gedrenkt in kalkwater en lijfolie, in zoete of olijfolie of eiwit. Brandblaren niet wegnippen, alleen doorprikken. Bij brandwonden aan vingers of teenen deze afzonderlijk verbinden, om vergroeiing te voorkomen.

VUUR DOOR PETROLEUM OF BENZINE. Gebruik geen water, dan verspreidt de vlam zich. Met modder, zand, meel, tafelkleed of karpel bedekken.

DOOR BLIKSEM GETROFFEN. Met koud water begieten.

ZONNESTEEK. Kleeren losmaken, breng hem op een koele plaats, bovenlijf omhoog, koude omslagen op hoofd en borst, zooveel mogelijk water toedienen.

DOLLE HONDS- OF SLAGENBEET. Lichaamsdeel boven de wond (dus tusschen wond en hart) met doek of touw omwinden, wond uitzuigen en uitbranden (vuur, kool, kruit, gloeiend mes) of uitbijten (zuiver carbolzuur, salpeterzuur, bijtende potasch, helsche steen). Geef cognac, whisky of andere opwekkende dranken, desnoods tot dronkenschap toe.

STEEK VAN GIFTIGE INSECTEN, ENZ. Uitwasschen met ammonia, olie, zout water of joodtinctuur.

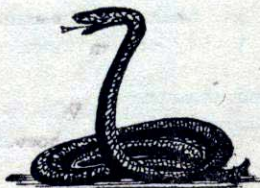
BEWUSTELOOSHEID. Op den rug leggen. Is het gelaat bleek, hoofd omlaag; is het gelaat rood, hoofd omhoog. Bij braking of neiging daartoe, op zijde leggen.

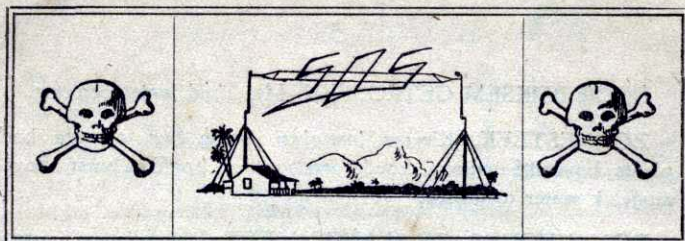
SPLINTERS IN HET OOG. Rol zacht papier op als een sigaret, maak de punt nat, en wrijf hiermede, of met een druppelfleschje over het oog. Wrijf het *andere* oog.

GASVERSTIKKING. Frissche lucht verschaffen, liefst naar buiten brengen. Warm houden. 20 druppels ammonia op 1 glas water bij tusschenpozen ingeven. (Maximaal-dosis in 24 uur).

OPHANGING. Strik afsnijden, daarbij lichaam ondersteunen. Strik om den hals losmaken. Verder als gasverstikking.

BLOEDINGEN. Is het bloed licht rood, sterke druk op wond zelf, of sterk *afbinden boven de wond*. Is het bloed donker, druk op wond en lichaamsdeel *hooghouden*.





VERGIFTIGING.

HAAL EEN DOKTER.

Tracht braken op te wekken door kittelen in de keel met vinger of veer door laten driaken van veel warm water met zout en/of mosterd of door braakmiddel (b.v. kopersulfaat, maleisch: troessi).

Geef daarna tegengif.

ENKELE GIFTEN EN TEGENGIFTEN.

ZUREN zijn tegengiften voor ALKALIËN en omgekeerd.

ZUREN: Zoutzuur, azijnzuur, zwavel- } Zeepwater, magnesia,
zuur (vitriool), salpeterzuur (sterk water). } kalkwater.

BLAUWZUUR. } Ammonia in water, smijt water in
't gezicht.

CARBOLZUUR. } Meel in water. Slijmige vloeistof.

ALKALIËN: Potasch, loog, herts- } Azijn of citroen in
hoorn, ammonia. } water.

ARSENIC, ratte- } Melk, rauwe eieren, zoete olie, kalkwater,
kruid } meel en water.

METAALGIFT: lood, salpeter, } Wit van ei of melk in groote
sublimaet, loodsuiker, blauwe } hoeveelheden.
vitriool.

CHLOROFORM.	} Aether, koud water op hoofd en borst } kunstmatige ademhaling.
NATRIUM-COBALT-CARBONAAT	} Zeepwater, slijmige vloeistof.
JODIUM, antimonium. braakwijnsteen.	} Stijfsel in water, samentrekkende afkooksels, sterke thee.
KWIK- EN KWIK-ZOUTEN.	} Eiwit, melk, slijmige vloeistof.
PHOSPHORUS.	} Stijfelpap, meelpap, magnesia. <i>Geen vette oliën.</i>
OPIUM, MORPHINE, LAUDANUM, pijnstillende poeders of stropen	} Sterke koffie, heet bad, patiënt in alle gevallen wakker houden, <i>hem niet laten inslapen.</i>
NICOTINE-VERGIFTIGING.	} Koffie.
GARNALEN- EN BLIKVERGIFTIGING	} Engelsch zout.

VISCH-VERGIFTIGING: Een splitglas ongekookte klappermelk (Santen).

ONBEKEND VERGIF. Indien het gif niet bekend is, en men dus geen speciaal tegengif kan toedienen, is het 't beste om — na braking — te pogen het overgebleven vergif te *omhullen*. Dit kan gebeuren door slijmige en olie-achtige vloeistof te laten drinken, zooals olie, melk, eiwit, meel en water; ook wordt wel aanbevolen houtskoolpoeder te slikken (innemen met gelei b.v.). De houtskool absorbeert dan het vergif.



NORMAAL GEWICHT. — TABEL NAAR HEUBNER.

1e levensjaar Borstkind	Leeftijd	Jongens	Meisjes
Aanvangsgewicht 3433 gr.	Einde 2e jaar	13.2 KG.	12.0 KG.
Einde 4e week 4008 "	" 3e "	15.4 "	14.0 "
" 8e " 4907 "	" 4e "	16.8 "	15.7 "
" 12e " 5600 "	" 5e "	19.3 "	17.5 "
" 16e " 6294 "	" 6e "	21.1 "	19.0 "
" 20e " 6824 "	" 7e "	23.0 "	20.7 "
" 24e " 7289 "	" 8e "	24.9 "	22.5 "
" 28e " 7774 "	" 9e "	26.8 "	24.9 "
" 32e " 8175 "	" 10e "	29.4 "	26.4 "
" 36e " 8655 "	" 11e "	32.1 "	29.1 "
" 40e " 8855 "	" 12e "	34.9 "	33.7 "
" 44e " 9232 "	" 13e "	38.2 "	37.9 "
" 48e " 9589 "	" 14e "	42.6 "	42.6 "
" 52e " 10141 "	" 15e "	51.0 "	47.2 "
	" 16e "	57.1 "	48.2 "
	" 17e "	62.7 "	49.2 "
	" 18e "	66.0 "	50.0 "

F. VAN ROSSEN
ELECTR. BOEKDRUKKERIJ
AMSTERDAM