

135% corona

een 'deuk' na kanker en chemo



P. Kooij MPM

Amersfoort, 18 augustus 2021

Een zeer persoonlijke, moeilijke, levenservaring wordt krachtig beschreven; met een sterke wil, gericht op de toekomst.

Misschien heb jij de ziektes (gehad) die Piet heeft meegemaakt. Dan zou zijn verhaal jou en jouw familie kunnen 'bijstaan'.

Dit boekje is een leidraad, vol woorden van betekenis, vanuit het hart.

Met toekomst in het vizier.

Hubert Fermina, nu gepensioneerd,
destijds lid Kiwanis Club Dordrecht,
parlements lid en wethouder.



Dordrecht, 27 augustus 2021

Voor het revalidatieproces is het belangrijk dat de voorwaarden voor herstel gunstig zijn. Een van deze voorwaarden is de coping van de patiënt. De patiënt toonde in eerste instantie een actieve coping¹ wat positief zal gaan meewerken aan het herstelproces. Verder hebben we te maken met de medische geschiedenis van de patiënt. Dit draagt bij Piet niet positief bij. De behandelingen van zijn darmkanker zijn zeer uitputtend geweest voor zijn lichaam. Het lichaam heeft al een flinke klap te verduren gekregen tijdens dat proces. Vandaar dat ik zelf ook verrast was dat Piet er nog redelijk goed bij zat, ondanks de kennis die we op dat moment hadden van COVID-19. Zo dachten we toch in eerste instantie dat de ouderen, de zwakken en de zieken het zwaar te verduren zouden krijgen en de kans groter was op overlijden dan bij een jong, fit en vitaal persoon.

Verder was het van belang hoe de medische kennis op dat moment is m.b.t. de COVID-19. Qua revalidatie was er op dat moment nog weinig van bekend. Wel zijn er vrij snel cursussen geweest om je te kunnen bijscholen hiervoor.

¹ Coping is een begrip uit de psychologie, waarmee de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat wordt bedoeld.

Snel kwamen we erachter dat de therapie vooral gericht moest zijn op verbetering van kracht en conditie van het gehele lichaam en bij de ene wat meer op de ademhaling en bij de andere wat meer op het mentale vlak.

Uiteindelijk was het doel van Piet om fitter te worden om bepaalde activiteiten weer te kunnen hervatten, waaronder zijn hobby golfen.

Na het eerste gesprek volgde een 0-meting: kijken waar de patiënt op dat moment staat, zodat we bij de effectmeting (3 maanden) en eindmeting na 6 maanden wel of geen verbetering kunnen gaan zien. Tijdens de 0-meting kwamen we erachter dat de score niet heel goed was. De kracht en conditie voor iemand van zijn leeftijd/lengte/gewicht was ondermaats. Piet scoorde hierop een percentage van 72%. Waar we vanuit gaan dat 100% normaal is. Ook kwamen we erop dat moment achter dat zijn saturatie (zuurstofpercentage in het bloed) te laag was, hij scoorde hierop gemiddeld 94. Ook merkten we dat zijn hartslag te hoog was bij een niet maximaal prestatie.

We zijn het revalidatieproces gestart om het gehele lichaam sterker te maken en de conditie te versterken. Zo zijn de krachtoefeningen gericht op het versterken van alle spieren van het lichaam en is de cardio-apparatuur vooral gericht op het verbeteren van zijn conditie/uthoudingsvermogen.

Na 3 maanden is er een effectmeting geweest, hier kwam naar voren dat Piet's conditie met 12% verbeterd was ten opzichte van de vorige keer. Hierbij had hij dus een score van 84%. Ook merkte ik dat zijn hartslag lager was en hij nu gemiddeld een saturatie had van 97. De test was al veel beter, gelukkig merkte Piet zelf ook dat het beter ging. Uiteindelijk is dat het belangrijkste! Na 3 maanden hebben we weer een meting gedaan en kwam de score uiteindelijk op 90%. Hier was ik zelf als fysiotherapeut erg tevreden mee. Het is fijn om te zien dat een patiënt met mooie stappen vooruitgaat. En dat hij uiteindelijk zijn doel behaalt. Geeft weer waardering voor je vak.

Uiteindelijk blijft het doel om de conditie te onderhouden. Het zou zonde zijn om te stoppen met bewegen en weer langzaam achteruit te gaan. Gelukkig maak ik mij daar bij Piet geen zorgen over.

Sander Schutter,
fysiotherapeut en manueel therapeut



Dit boekje gaat over mijn ervaringen als coronapatiënt nadat ik genezen en een beetje bekomen was van darmkanker en ca. vijfhonderd uur chemotherapie.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Registratiekaart coronavaccinatie

Bewaar dit kaartje goed en breng het mee bij uw volgende afspraak!

Naam: P. Kooij

Geboortedatum: 23-11-50

Datum vaccinatie 1: 24-2-21

300042722 Batchnummer:
COVID-19 vaccine Moderna

Datum vaccinatie 2: 24-03-2021

Productnaam: Batchnummer:
3000495
COVID-19 vaccine Moderna

Meer informatie over de vaccinatie tegen corona vindt u op coronavaccinatie.nl

135% corona is uitsluitend digitaal beschikbaar, als pdf-file.

Het zou mensen kunnen 'bijstaan'. Dat is dan ter beoordeling aan de fysiotherapeut en zijn patiënten. Voor deze doelgroep is het belangeloos beschikbaar. Dat geldt ook voor mijn huisarts.

En gedrukt - in de ogen van de auteur - voor belangstellenden.

Uitgave: Piet Kooij, Dordrecht, 3 september 2021.
Tekst en samenstelling: Piet Kooij, Dordrecht.
Advies: Sander Schutter MSc, fysiotherapeut en manueel therapeut
Druk: Dekkers van Gerwen, Dordrecht.
Omslag: Mijn QR code, 9 augustus 2021.
Email: annekeepietkooij@gmail.com
© Copyright: P. Kooij MPM, Dordrecht.

0. Inhoud

| | | | |
|----|-----------------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | Waarom dit verhaal? | 23 | Geniet II |
| 2 | Geniet I | 24 | Fysiorechten |
| 3 | Iets over de titel | 25 | Plasmadonor |
| 4 | In 't ziekenhuis | 26 | Recent historisch materiaal |
| 5 | Uitzaaiingen | 27 | Luchtaanval |
| 6 | Katheter | 28 | Tweede golf |
| 7 | Chemo | 29 | Tweede golf en tweede besmetting |
| 8 | 'Tweemaal' is scheepsrecht | 30 | Golf van verdeeldheid |
| 9 | Mijn kuur | 31 | Tweede golf corona |
| 10 | Rare kuren | 32 | Hoger en hoger |
| 11 | Een Fiat 850 met drie liter moter | 33 | Gezagscrisis |
| 12 | Genezen...? En nu? | 34 | Mooi en niet best |
| 13 | Pandemie | 35 | Sinterklaas werkt thuis |
| 14 | Wat is COVID-19? | 36 | Heftig |
| 15 | Cruise 11 t/m 31 maart 2020 | 37 | Not allowed |
| 16 | Virus | 38 | Corona duurt lang |
| 17 | Inschepen | 39 | Long COVID of 135% |
| 18 | Vreselijk ziek | 40 | Gewoon niet fit |
| 19 | Waar ben ik besmet? | 41 | Nog een keer scheepsrecht |
| 20 | Verplicht thuisblijven | 42 | Rijbewijs naar en na genezing |
| 21 | Mijn eerste mondkapje | 43 | Schuttersbewijs |
| 22 | Antistoffen | | |



1. Waarom dit verhaal?

Dit boekje gaat over mijn ervaringen als coronapatiënt nadat ik genezen en een beetje bekomen was van darmkanker, gevolgd door om en nabij vijfhonderd uur chemotherapie. Nadat ik

- (1) ruim een jaar het revalidatieprogramma volg bij mijn fysiotherapeut, Sander Schutter,
- (2) voorlopig nog een half jaar voor de boeg heb,
- (3) met Sander sprak over de 'deuken' die ik heb opgelopen in mijn gezondheid,

kwam opeens Sanders reactie: 'schrijf het eens op.'² Dat kan soms helpen bij de verwerking'. Er is nog zoveel onbekend rondom corona, dat mijn verhaal misschien ook anderen zou kunnen helpen of bemoedigen en stimuleren.

2. Geniet I

Bij het intakegesprek voor de revalidatie gaf mijn fysiotherapeut aan de beschadiging van mijn longen door corona niet te kunnen herstellen maar wel dat we de conditie een heel stuk kunnen verbeteren. En dat ik ontzettend veel geluk heb gehad om na kanker en chemo corona te overleven. 'Geniet van wat je nog kunt!'

3. Iets over de titel

In juni 2013 werd bij mij darmkanker geconstateerd, stadium 3: er waren uitzaaiingen in de lymfeklieren in de buurt van de tumor. Op 17 september 2013 (Prinsjesdag) werd ik geopereerd in het Albert Schweitzerziekenhuis te Dordrecht. Na een periode van genezing volgde eind 2013 het chemotraject. In 2015 e.v. knapte ik op. Ik was hersteld maar nog lang niet genezen. 2020 was het jaar dat wij in de greep kwamen van corona. Zo is de titel van dit boekje te verklaren. Mijn gezondheid liep opnieuw een deuk op, nu van corona. De sporen van kanker en chemo waren nog niet uitgewist. Corona begon aan z'n ravagetraject. Later meer over de 135%.

4. In 't ziekenhuis

De diagnose darmkanker kwam hard aan. Een sluipmoordenaar! Ik werd ziek en viel zo'n 15 kilo af. Aanvankelijk gaf ik de schuld aan de uitsmijter die ik op 12 juni 2013 voor de lunch had besteld op Golfpark Almkreek in Almkerk. De klachten bleven en na een eerste inwendig onderzoek was het al wel duidelijk.

² Het was 5 augustus 2021.

Zo snel mogelijk opereren; en voorafgaand met behulp van een diëtiste aansterken om letterlijk zo stevig mogelijk de operatie in te gaan. Zo belandde ik in het ziekenhuis, voor het eerst in 62 jaar. Een hele ervaring! De voorbereiding was gedegen. Ik kreeg voor de operatie begeleiding van een fysiotherapeut, met name voor ademhalingsoefeningen. Na de operatie werd ik wakker, met slangetjes, kabeltjes, infuus, katheter, morfinepomp enz. Ik moest plat blijven liggen, had alleen mijn rechterhand (en ik ben linkshandig) om een waterbekertje te pakken en liggend te drinken.

Ik was onder het mes geweest. Een open buikoperatie (van borst- tot schaambeent) waarbij tijdens de operatie zou moeten worden beoordeeld of ik een stoma zou krijgen en waarbij tevens duidelijk zou moeten worden of er een (mogelijk) tweede tumor aanwezig was. Gelukkig bleef het bij één tumor en deze zat op de 'goede' plek, een stoma was niet nodig.

De tumor is, zo zeiden de chirurgen, als een blok verwijderd. Dat betekent - zoals ik begreep - dat een deel van de darm met omliggend weefsel als bloedvaten, lymfeklieren enz. zijn verwijderd. Uit het laboratorium kwam goed nieuws m.b.t. de snijranden: geen tumorcellen geconstateerd. Mooi!

5. Uitzaaiingen

Minder mooi was het bericht dat er uitzaaiingen waren in de lymfeklieren. Deze 'zaadjes' kunnen zich via het lichaamsvocht overal in je lijf nestelen. Hoe moet je die bestrijden als je de locaties niet weet? Precies, met een zware chemokuur. Niet geschoten is altijd mis. Maar ik moest eerst herstellen van de operatie.

6. Katheter

Er werden in november 2013 twaalf behandelingen gepland. Vooraf kreeg ik een Port-A-Cath, afgekort PAC,³ een katheter in de borst die in een grote ader onder de huid kwam te liggen. Het inbrengen (rechts) was een kleine chirurgische ingreep en gebeurde bij mij onder narcose op de OK. De katheter wordt in het bloedvat ingebracht om de chemo toe te dienen. Een voordeel: als de poort niet voor gebruik/chemotoediening is aangeprikt kan je gewoon baden en douchen. Het verwijderen van de katheter gebeurde door een kleine ingreep onder lokale verdoving in de operatiezaal, langs hetzelfde litteken als de plaatsing. Een klusje van een half uur in juni 2014.

³ Ik noemde dit: mijn Gardena-koppeling.

7. Chemo

De eerste chemokuur bracht ik in het ziekenhuis door om twee redenen. De eerste is voor de hand liggend. Medici houden je streng in de gaten als de eerste chemo⁴ je lichaam ingaat. Het is per slot van rekening de start van een weliswaar tijdelijk maar langzaam maar zeker vergiftigingsproces.

De tweede reden zat – letterlijk en figuurlijk – in de katheter. Er bleek een knik in het slangetje te zitten waardoor de vloeistof niet doorstroomde maar de chemo blokkeerde. De oplossing kwam van een doorgewinterde verpleegkundige: op je rug liggen, je arm buiten bed leggen op het nachtkastje, zodat je een hoek van 90 graden vormt (de knik ontstond ter hoogte van mijn bovenarm als ik deze langs het lichaam strekte). En jahoor, de chemo ging weer lopen. Ik niet, sterker nog, ik moest een paar nachtjes op mijn rug slapen met mijn rechterarm uitgestrekt op het nachtkastje. Ik kreeg er wel een extra (arm)kussen bij.

Twee weken later startte de tweede chemokuur, maar voor die tijd moest ik voor de tweede keer onder het mes omdat er een nieuwe, de tweede, PAC moest worden geplaatst. Vanaf dat moment ging alles goed. Tweemaal is scheepsrecht (!?).

8. 'Tweemaal' is scheepsrecht

Een van mijn motto's is en blijft: *Toeval bestaat niet!* En daarom maak ik hier alvast even een uitstapje naar corona.

Medisch Contact is een uitgave van de Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst (KNMG). Middels een multimediale mix met onder meer weekblad, website en nieuwsbrieven biedt het een podium waarop artsen met elkaar en met andere werkers in en rond de gezondheidszorg van gedachten kunnen wisselen. *Medisch Contact* is redactioneel onafhankelijk. Het laat artsen zien wat collega's van andere specialismen denken en doen en maakt aan iedereen duidelijk wat artsen beweegt.

En wat lees ik als niet-arts in *Medisch Contact* over scheepsrecht en corona?

⁴ Chemotherapie is de behandeling van kanker met cytostatica. Dit zijn medicijnen die cellen doden of de celdeling remmen. Na toediening komen de cytostatica in het bloed terecht. Via het bloed worden zij door het hele lichaam verspreid en kunnen zij vrijwel overal in het lichaam kankercellen bereiken.

Citaat uit de column van 30 april 2021.

Tweemaal is scheepsrecht

Gooi één keer een dobbelsteen op en de uitkomst is een gok, doe het een miljoen keer en je kunt haar heel precies berekenen. Hetzelfde geldt voor infectieziekten: bij de individuele patiënt kan een infectie alle kanten op gaan, maar epidemieën zijn uitstekend voorspelbaar. We weten bijvoorbeeld nu al vrij nauwkeurig hoeveel slachtoffers de volgende mazelenepidemie in de Biblebelt zal veroorzaken, over pak 'm beet een jaar of zeven. En sinds halverwege vorig jaar weet het RIVM ook het verloop van de covidepidemie goed te voorspellen, in elk geval wat betreft ziekenhuis- en ic-opnames. (Projecties van het daadwerkelijke aantal Nederlandse besmettingen krijgen we nog steeds niet.)

Hoe komt het dan dat we ons steeds weer laten verrassen door het verloop van de covidepidemie? Waarom lukt het niet om een groot deel van de bevolking te overtuigen van de noodzaak van maatregelen (los van de vraag welke de juiste zijn), en waarom is er nooit iets terechtgekomen van al die 'routekaarten' van VWS?

In de eerste plaats ligt dat aan de data zelf, want dat ze kloppen betekent nog niet dat ze de realiteit weerspiegelen. Nederlanders tussen de 0 en 49 jaar lopen grofweg 0,006 % kans op overlijden bij infectie en dat getal maakt gewoonweg geen indruk – hun risico op zelfmoord dit jaar is hoger. Probleem is alleen dat zo'n getal misleidend werkt: het presenteert covid als een bijna steriel proces met slechts twee uitkomsten – dood of gezond – en het negeert de reutelende, ijlende, dyspnoïsche realiteit van ziekte. Het zou veel beter helpen om ook het risico op langdurige longschade of embolieën weer te geven, of de gemiddelde tijd tot volledig herstel die patiënten tegemoet kunnen zien.

Om in de stijl van *tweemaal* te blijven, herhaal ik dat laatste voor eigen rekening nog maar een keer.

of de gemiddelde tijd tot volledig herstel die patiënten tegemoet kunnen zien.

Het zou mooi zijn als ik – coronapatiënt XXL – zou kunnen uitrekenen wanneer ik volledig hersteld zal zijn. Is dit niet een surrealistische⁵ vraag van de columnist?

of de gemiddelde tijd tot volledig herstel na corona die ex-kankerpatiënten met een zware chemokuur tegemoet kunnen zien.

Volgens de website van het Genootschap Onze Taal betekent *Driemaal is scheepsrecht* meestal: 'als iets twee keer niet gelukt is, lukt het de derde keer vast wel'.

Afsluitend: **driemaal is scheepsrecht: kanker, chemo, corona.**

Dit epistel zal wel of geen antwoord opleveren of in mijn geval volledig herstel tegemoet kan worden gezien.

⁵ = onwerkelijk, volgens Van Dale Online.

9. Mijn kuur

Eind 2013 begin ik aan het traject. Elke veertien dagen een kuur, twaalf kuren; elke kuur veertig uur aaneengesloten. Ik beschrijf eerst een chemoweek, daarna zeg ik iets over hoe het afliep en over de bijwerkingen.

Maandagmorgen start met bloedonderzoek. De resultaten/uitslagen komen op tafel op maandagmiddag tijdens het spreekuur bij de oncoloog. Als de bloedwaarden goed of acceptabel zijn, geeft de oncoloog toestemming voor de kuur. Op woensdagmorgen word je verwacht op de polikliniek oncologie. De PAC wordt aangeprikt,⁶ eerst start de spoeling en daarna 'komt' de chemo. In een comfortabele ligstoel, omgeven door lotgenoten met allerlei soorten kanker en dito kuren, verloopt de ochtend. Na een dik uur voel je je niet goed, kijk je uit naar het kopje soep dat rond 11.30 uur wordt geserveerd. Daarna eet je wat (meestal niets want je bent misselijk of wordt het ervan) en doezel je licht weg in de stoel. Jouw portie chemo is speciaal geprepareerd, wordt zwaar gecontroleerd en gedoseerd 'geserveerd'. Veiligheid voorop.

De verpleegkundigen zijn lief, ik heb er geen ander woord voor.

Zolang ik fit ben spur ik met mijn laptop op het internet naar (verre) familieleden; mijn hobby is namelijk *genealogie*. Ik maak een zo groot mogelijke stamboom. Gegevens zoeken, vinden en opslaan, dat is het credo. Dat lukt best tot aan het middaguur. Daarna ben je uitgeteld, ziek, misselijk, lamlendig en word je als 'wrak' omschreven.

Ik krijg aan het einde van de woensdag een buikflesje met chemo mee, om mijn gordel gesjord. In het flesje zit een ballon met 'gif'; d.m.v. warmtesensoren op mijn borst wordt de lucht in het flesje verwarmd, de lucht zet uit en perst heel langzaam de chemo in mijn bloedbaan. De PAC blijft gewoon aangeprikt.

Anneke brengt mij woensdagmorgen weer naar het Albert Schweitzerziekenhuis; ik ben dan redelijk fit en opgewekt. Aan het eind van de dag ben ik een wrak. Ze is soms verdrietig om mij zo aan te treffen.

⁶ Dat is heel even zeer pijnlijk!

Op donderdagmorgen ga ik nog voor een halve dag naar het ziekenhuis. En aan het eind van die dag mag ik nog een flesje meenemen voor 'thuisconsumptie'.

Thuis moet je een *sanitaire en hygiene quarantaine* inrichten.

Thuis gaat ook het kaarsje uit; de nacht naar vrijdag is soms tobben met het flesje. Zodra het op vrijdag leeg is, moet ik terug naar het ziekenhuis voor afkoppeling, reiniging en het plaatsen van een 'slot' op de PAC. Het is wel gebeurd dat we eerst vrijdagavond of zelfs pas op zaterdag terug konden; het flesje deed er dan wel erg lang over.

Kemo

In mei 2014 kreeg ik van iemand die mij heel dierbaar is een speciale lekkernij van marsepein. Deze was voor mij zo bijzonder in een bijzondere periode dat ik hem een naam heb gegeven: *Kemo*. Het is mijn mascotte geworden voor de rest van de chemoperiode en daarna. En waarom een mascotte met een naam? Dat heb ik geleerd van een veel te vroeg overleden collega, die haar hersentumor een naam gaf. Zodoende werd deze concreet en benoembaar en daarmee van een grote emotionele waarde.



mijn mascotte: Kemo

10. Rare kuren

De geplande twaalf kuren heb ik niet gehaald. Begin mei 2014 was ik 'op'. Al in december daarvoor had ik o.a. spontane bloedneuzen en was mijn immuunsysteem zover op pad/aangevallen dat ik veiligheidshalve in quarantaine moest (waar heb ik dat meer gehoord?). Ik had veel last van polyneuropathie in mijn handen. Ik kon de voordeur niet meer zelf openen. Kuur elf werd gehalveerd, kuur twaalf werd geschrapt. Ik was plat gezegd kapot. Ik ging soms kruipend vanuit mijn bed naar het toilet (dat rijmt!).⁷ De eetlust was verdwenen, de smaak had het begeven, de kracht was weg, ik was – zoals hiervoor beschreven – een wrak. Een normaal gesprek kon ik niet meer voeren; ik was overgevoelig voor informatie of teveel prikkels. Autorijden was er niet bij. Ik kreeg voetklachten. Als ik niet liep lag ik veel op bed. Een dagboek over die periode hield ik niet bij maar ik heb altijd gezegd dat ik uiteindelijk zo'n 40% van mijn energie/lichaamskracht heb ingeleverd. Om nog af en toe te kunnen golfen ben ik, met een medische verklaring van mijn huisarts, lid geworden van de St. Handicart die golfkarretjes verhuurt op de golfbanen. Lange afstanden lopen was er niet meer bij; dat lopen niet mijn hobby was is bekend maar dat komt niet alleen van de chemo; toen ik met mijn vijftiende jaar van dak viel liep ik een compliceerde enkelfractuur op.

Ik was beland in een andere levensfase. Periodiek onderzoek, echo's en inwendig onderzoek gaven aan dat ik helemaal genezen ben. Daar ben ik dankbaar voor. Maar ... de sporen draag ik met me mee. En naast *minder* energie heb ik juist *meer* prikkels; in mijn voeten vanwege polyneuropathie. De combinatie van regelmaat en een strakke planning houdt me op de been.

Anneke heeft verschillende malen geopperd om eens specifieke fysiotherapie te zoeken voor ex-patiënten. Het is er niet van gekomen. Ik hobbelde verder, nam min of meer afscheid van wat niet meer kon en focuste me op wat wel kon en leuk was.

Maar de 'Fiat 850' heeft mijn lichaam geweldig geholpen.

⁷ Dat kon natuurlijk alleen maar omdat we alles gelijkvloers hebben.

11. Een Fiat 850 met een drie liter moter

In 2017 en 2018 liep ik regelmatig tegen mijn grenzen aan. Je gaat je dan afvragen of je aan verbetering van je conditie moet werken. Als ik dat doe en ik ben te druk door bv. elke dag te fietsen of te e-biken slaat de vermoeidheid weer toe. In het ziekenhuis wordt daar kennis van genomen; wat wil je na zo'n ziekte en bijna vijfhonderd uur chemo? Je bent geen vijftig meer. Een fysiotherapeut die mij behandelde voor een lichtvoetige klacht⁸ gaf een mooie en voor mij afdoende uitleg. Hij zei het volgende: 'De chemobehandeling heeft je spiercapaciteit aangetast, vermoedelijk ook de hartspier. Dat maakt je geen hartpatiënt maar de power van je hart is niet meer wat het was. Je was gewend rond te rijden in een Mercedes met een 3000 cc. moter en je hebt nu nog maar de capaciteit van een Fiatje 850 met een 850 cc. moter.⁹ Toch blijf je rijden in die Fiat alsof het jouw Mercedes is. Geen wonder dat je de motor overbelast!' Waarvan akte.

12. Genezen...? En nu?

Het rijgedrag in een auto, zoals in het elfde stukje, is natuurlijk maar een aspect van het leven op weg naar of na genezing. In februari 2019 maakte ik een korte notitie voor iemand uit mijn vriendenkring die er letterlijk niet tegen kon dat hij de oude niet meer was na genezing van kanker. 'En nu ...' zei hij, 'ik kan nog steeds niet alles! Hoe heb jij dat gedaan?' Van ons gesprek en mijn eigen ervaringen heb ik destijds een korte notitie gemaakt.

- * Je bent genezen maar (nog) niet hersteld.
- * Je blijft rijden in die Fiat alsof het jouw Mercedes is.
- * Lichaam en geest zijn een, maar even niet meer in evenwicht.
- * De grote geleerdheid brengt u tot razernij (Handelingen 26:1-32).
- * Laat wat bestaande activiteiten los, neem afstand; je hoeft ze niet te vergeten!
- * Zoek een nieuwe creatieve uitdaging (hobby). Doe het rustig aan.
- * Maak ruimte en kies voor vernieuwing, dat geeft nieuwe energie en afleiding.
- * Jij bent de enige die jouw eigen leven kan leiden.
- * Vergeet dus dat je voor een ander moet presteren, dat is niet zo.
- * De optelsom van leeftijd, operaties, chemokuren en emotionele verwerking maakt je in korte tijd een paar jaar ouder.
- * Je hebt geen USB-stick die je uit je geheugen kunt verwijderen.
- * Schrijf je eigen verhaal van nu af aan. Probeer niet krampachtig vast te houden aan wie en wat je was, maar te zijn en te doen zoals je nu bent met alles wat je nu kunt.
- * Je zit in een andere levensfase; accepteer dat en doe er niet te intelligent over.]

⁸ Een valpartij – in vol ornaat – in het Sinterklaashuis in Dordrecht.

⁹ Hij kon niet weten dat mijn eerste auto een Fiat 850 was en dat wij in Canada reden in een Mercedes 300E met een drie-liter-moter. Toeval bestaat niet!

Ik heb zelf ervaren dat ik in het ziekenhuis meer energie kreeg en afleiding had, toen ik mijn hobby *genealogie* weer fanatiek oppakte. Tijd om te herstellen, tijdelijk te vergeten en te ontdekken¹⁰ wat nog voor je ligt. Dat heb je niet direct zo in de gaten, maar heel langzaam groeit dat besef en ik geloof erin. Dat geloof kan anderen misschien op weg helpen bij hun herstelling.



een Fiat 850¹¹



onze Canadese Mercedes¹²

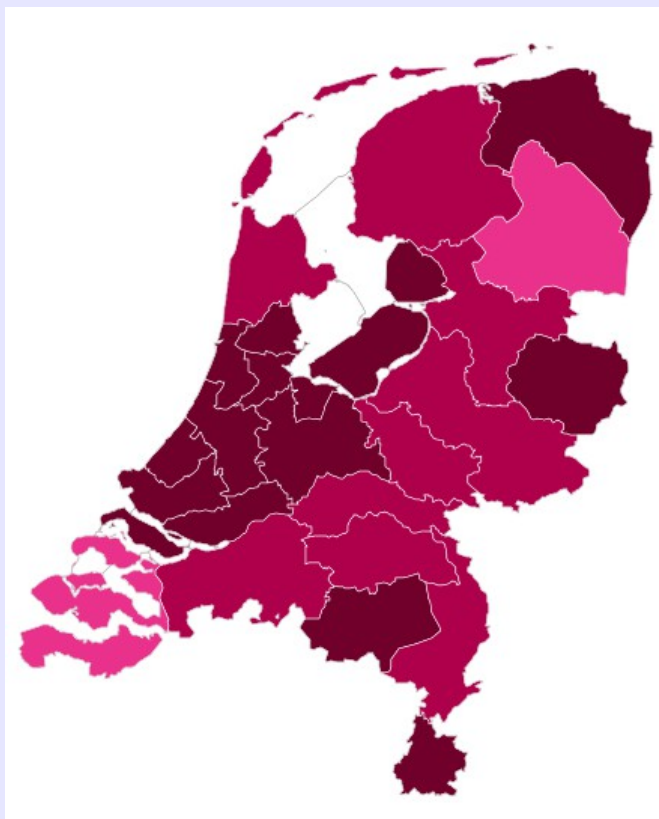
¹⁰ Letterlijk in het verleden.

¹¹ Mijn eerste auto (1972) was een Fiat 850.

¹² Canadese auto's hebben de nummerplaat aan de achterkant en de voorkant wordt vaak benut voor een 'speelse' plaat. Ik kreeg bij mijn pensionering de plaat RETIRED cadeau.

13. Pandemie

De wereld kent veel pandemieën: Spaanse griep, HIV, Cholera, Pest, enz. En nu de coronapandemie. Allereerst geef ik aan wat de virusbesmetting (wereldwijd) inhoudt en veroorzaakt. Dan volgen we bij de beschrijving min of meer chronologisch wat corona voor mij persoonlijk en ons gezin betekende. Net als voor heel velen ter wereld: beperkingen in het dagelijks leven. Ik som dit stukje van ons leven op. Dan afrondend, wat bracht het ons, zijn de deuken nog uit te deuken of is dat misschien al gebeurd?



Risicokaart van Nederland, risiconiveau op woensdag 4 augustus 2021.

14. Wat is COVID-19?¹³

COVID-19 is de ziekte die wordt veroorzaakt door het coronavirus SARS-CoV-2. De ziekte kan luchtwegklachten en koorts veroorzaken en in ernstige gevallen ademhalingsproblemen. Het virus wordt verspreid door druppeltjes. Bijvoorbeeld door hoesten, niezen of zingen of praten. Dan komen er druppeltjes vrij en komt het zo in de lucht. Als andere mensen die druppeltjes inademen, of bijvoorbeeld via de handen in de mond, neus of ogen krijgen, kunnen zij besmet raken met het virus.

De meest voorkomende klachten bij COVID-19:

Verkoudheidsklachten (zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn)

Hoesten

Benauwdheid

Verhoging of koorts

Plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

Minder voorkomende klachten:

Vermoeidheid

Algehele pijnklachten

Hoofdpijn

Oogpijn

Spierpijn

Duizeligheid

Prikkelbaarheid/verwardheid

Buikpijn

Afvallen/verlies van eetlust

Diarree

Overgeven / misselijkheid

Oogontsteking

Verschillende huidafwijkingen

Zich niet lekker voelen

Incubatietijd

De periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je klachten krijgt heet incubatietijd. De incubatietijd van SARS-CoV-2 ligt tussen de twee en veerien dagen. Als je besmet raakt met het corona-virus SARS-CoV-2 duurt het meestal vijf tot zes dagen voordat je klachten krijgt. Uit het bron- en contactonderzoek blijkt dat bij 99% van de contacten die klachten krijgt, dit gebeurt binnen tien dagen na het laatste contact. Daarom is per 19 aug. 2020 de quarantainetijd verkort tot tien dagen.

Mijn coronaklachten

Alle bovenstaande klachten, behalve oogpijn, oogontsteking en diarree. Bovenmatige vermoeidheid, benauwdheid en huidafwijkingen. Lange tijd duizeligheid (dizzy). Geen last van misselijkheid. Wel last van concentratieproblemen, moeite met autorijden. Gedwongen tot o.a. estafette-stofzuigen. 's Morgens moe wakker worden.



¹³ Info tot aan *mijn coronaklachten*: RIVM 14 juli 2021.

15. *Cruise 11 t/m 31 maart 2020*

Deze hebben we niet gemaakt. Gecancelled vanwege de coronapandemie. Inschepen in Dubai en ontschepen in Athene; dat was de bedoeling. Met excursies in o.a. Oman en het passeren van het Suezkanaal, een 193 km lang kanaal in de Landengte van Suez in Egypte, geopend in 1869.



Vooraf genoten we van een 'lang weekend Dubai'. Zo namen we op donderdagavond 12 maart vanuit de Dubai Mall een taxi naar ons hotel. Vrijdag 13 maart 2020 start prima, mooie excursies gemaakt, 's avonds in hetzelfde hotel geloged en 'onze' chauffeur bracht ons zaterdagochtend naar de cruiseterminal. Prima geregeld.

16. *Virus*

Toen sloeg het coronavirus, net na vrijdag de dertiende, alsnog toe. We gingen inchecken in de cruiseterminal. Na een temperatuurcheck, die wij prima doorstonden, kwamen we in een soort groepshysterie terecht. Een Spaans sprekende cruisebaas vertelde dat de autoriteiten een tweede check hadden verplicht. Wij werden met 100 man in een hok gestopt: wachten op je beurt, er was één arts voor de onderzoeken. We moesten zelfs een tweede formulier invullen dat de lokale overheid die dag had opgesteld. Temperatuur en zuurstof werden gemeten, wij werden door de arts goedgekeurd.

17. *Inschepen*

Eenmaal aan boord hebben we op het buitendek geluncht en 's avonds genoten van een diner in het restaurant. Ik was moe en ging om 22.15 uur naar bed. Welterusten zou je zeggen, maar het was van korte duur. Rond middernacht begon het geloop van mensen en het gerol van koffers. Om 01.15 uur kregen we een telefoontje: *The cruise is cancelled, please come to the informationdesk on deck 5*. Daar werd ons verteld dat we vanwege de lockdowns a.g.v. het coronavirus geen enkele haven zouden aandoen.

Ook in Turkije, dat we mogelijk als alternatief zouden bezoeken, waren we niet welkom. De cruisemaatschappij ging vluchten boeken om ons op zondag naar huis te vliegen. We zouden een brief met info in onze cabine krijgen. Die kwam natuurlijk niet. Na het zondagochtendontbijt was duidelijk dat er geen tweede nacht aan boord in zat. Om 11.45 uur werden we keurig, alle lof, naar de bus gebracht. Met een bus vol herrie makende Spanjaarden werden we afgeleverd op Dubai International Airport (DBX). De cruisemaatschappij had terugvluchten geregeld bij *Emirates*. Met een moderne A380 Airbus vlogen we op 15 maart 2020 comfortabel naar Amsterdam. We werden opgehaald op Schiphol; de luchthaven was praktisch dicht en donker. We maakten opeens onderdeel uit van de wereldwijde lockdown, die zich als een virus verspreidde.

18. Vreselijk ziek

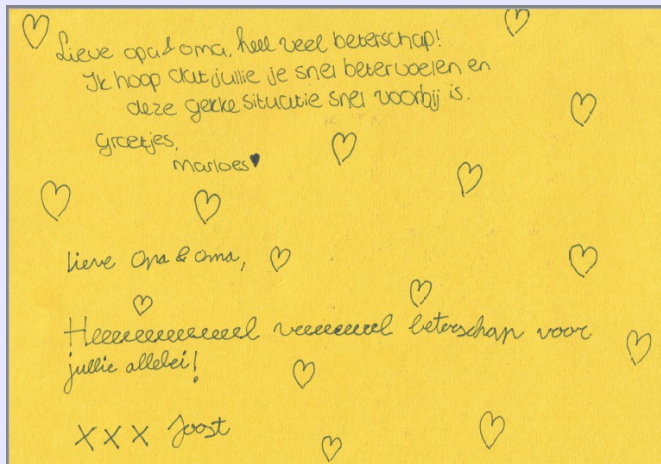
Zo, op 15 maart 2020 waren wij weer thuis na een indrukwekkend bezoek aan Dubai. De cruise was geannuleerd. In de week daarna (op 23 maart) werd Anneke ziek, het leek aanvankelijk 'onschuldig', maar dat pakte later lelijk uit: *corona*. Thuisquarantaine. Een week waren de maatregelen voor Anneke van kracht (ze is gelukkig opgeknapt). Tijdens de verzorging van Anneke ging het met mij mis (oververmoeid; uitgeput; en *corona*). In overleg met onze huisarts werden de rollen omgedraaid. Anneke krabbelde weer iets op en we konden daardoor samen thuis blijven. We zijn allebei vreselijk ziek geweest, maar dankbaar dat het zo 'goed' is gegaan in ons twee weken lang 'geblokkeerde' appartement. Boodschappen werden door 'de jongens' op de gang gezet, ruim anderhalve meter van de voordeur. Een tikkie deed de rest. Anneke is rond 7 april 2020 weer redelijk op de been. Dat geldt dan nog niet voor mij. De oververmoeidheid (daar heb ik sinds de chemo last van) trekt zijn wissel, ik kan geen gehele dag op zijn, maar ga wel vooruit. De dag doorkomen en beter worden is voorlopig het motto. Het herstel na mijn ziekte zal behoorlijke tijd vergen en ik wil geen (verdere) risico's lopen.

19. Waar ben ik besmet

Er is geen enkele aanwijzing dat wij het virus hebben opgedaan in het Midden-Oosten; integendeel, de controles op temperatuur en zuurstofgehalte door artsen waren daar heel scherp. Het is vermoedelijk een Nederlandse aanstichter geweest; of een medepassagier in het vliegtuig.

20. Verplicht thuisblijven

Om het besmettingsgevaar in te dammen moeten we in Nederland maanden lang zoveel mogelijk thuisblijven. Naast het gemis van bezoek door kinderen en kleinkinderen ontstaan er ook veel mooie initiatieven. In de boodschappentas, die vanwege onze ziekte en de quarantaine halverwege in de gang bij de voordeur werd gezet, troffen we een prachtige wens van onze kleinkinderen aan.



En werden we door onze kleindochter Sanne verrast met een gekleurd straathart.

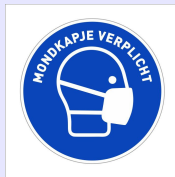


Allerlei initiatieven, van applaus tot zingen, van taarten tot kaarten, dienen zich aan deze weken. Brievenbussen in ons complex worden gevuld met lieve wensen van voor ons onbekende kinderen. Deze troffen wij aan op 2 mei 2020:

*Lieve mensen van het Polderwiel. Ik wens u veel sterkte in deze rare tijd.
Groetjes, Emily.*

21. Mijn eerste mondkapje

Een 3-laags model, van Chinese makelij, voor eenmalig gebruik. Dat moest ik gebruiken toen ik mij meldde aan de balie bij onze huisarts. Ik had een afspraak op 18 juni 2020. Ik hield last van vermoeidheid, kortademigheid, benauwdheid en claustrofobie en wilde daar naar laten kijken. Het zou een nasleep van mijn ziekte in maart/april kunnen zijn. In de media zie je regelmatig berichten dat thuispatiënten na corona ook blijven kampen met problemen. Na fysiek onderzoek blijkt dat er niets mis is met mijn hart en met mijn longen. Bloedonderzoek moet vervolgens aangeven of b.v. bloedarmoede de oorzaak is van de klachten. Ik krijg op 22 juni de uitslag van het laboratoriumonderzoek: prachtige bloedwaarden en dus geen bloedarmoede.



22. Antistoffen

En ik ben desgevraagd ook getest op corona en de antistoffen die zijn aangetroffen in mijn bloed waren overduidelijk; je hebt het gehad! Prettig om te weten. Theoretisch kan ik geen corona meer krijgen en dus een ander ook niet besmetten. Maarlaten we voorzichtig zijn; we kennen het virus nog maar kort. Vervolgens ben ik begonnen met revalidatie en fysiotherapie voor coronapatiënten.

23. Geniet II

Ik ging op 30 juni 2020 naar de fysiotherapeut om afspraken te maken. Het doel van de revalidatie/fysiotherapie is om mijn algehele conditie te verbeteren. Door de coronaziekte is deze met zo'n 30% verslechterd, gemeten naar de prestaties die een (gemiddelde) man van mijn leeftijd, lengte en gewicht levert.

Uit de metingen blijkt onmiskenbaar dat ik bij een tijdelijk zwaardere belasting ook een behoorlijk zuurstoftekort in mijn bloed heb. We hebben goede hoop op verbetering. De fysiotherapeut kan de beschadiging van mijn longen door corona niet herstellen, maar geeft aan dat we de conditie een heel stuk kunnen verbeteren. En ook dat ik ontzettend veel geluk heb gehad om na kanker en chemo corona te overleven.

Geniet van wat je nog kunt!

24. Fysiorechten

Ik heb via de ziektekostenverzekering recht op vijftig behandelingen of sessies. Alle ex-coronapatiënten die thuis ernstig ziek zijn geweest komen hiervoor in aanmerking. De zorg is bedoeld voor mensen die langdurig klachten ondervinden, zoals vermoeidheid of benauwdheid. Belangrijk is dat er eerst een indicatie wordt gedaan door een huisarts of een andere arts, zoals een longarts. Later zijn de vergoedingen uitgebreid en ik val nog steeds onder de reguliere zorg.

25. Plasmadonor

Het Erasmus MC in Rotterdam roept mannen die besmet zijn geweest met het coronavirus op om zich te melden. Er wordt onderzoek gedaan naar een mogelijk medicijn tegen de infectie die door het virus wordt veroorzaakt. Wie is genezen zou daarbij kunnen helpen.

Ik ben genezen en de fysiotherapeut vroeg mij of ik donor ging worden. Na overleg met mijn huisarts besloot ik om dat niet te doen. Vanuit het ziekenhuis zijn er in ieder geval twee voorwaarden waaraan ik niet kan voldoen. Je moet vijftenzestig jaar of jonger zijn en je mag geen kanker hebben gehad.

26. Recent historisch materiaal



Op 20 november 2019 werd ik als hulpbisschop nog vastgelegd op de gevoelige plaat, naar nu blijkt een historische, misschien zelfs dramatische, opname. Ik hoef me niet te buigen over het jaarlijkse schema van eminenties. Het Sinterklaashuis te Dordrecht blijft in 2020 op slot. En, eerlijk gezegd, ik had de voorzitter van het huis al gemeld dat ik vanwege mijn herstel en revalidatie van resp. na corona mogelijk zou moeten afhaken.

27. Luchtaanval

Ik heb vanmiddag¹⁴ tijdens de revalidatiebehandeling bij de fysiotherapie korte tijd forse zuurstofproblemen gehad. Met alle problemen van dien. Ik ben inmiddels nu na een aantal uren weer aan het opknappen, maar ik heb een behoorlijke tik gehad. Twee dagen later moest ik weer naar therapie.

28. Tweede golf

Het is 25 september 2020: de tweede coronagolf zit er aan te komen. Precies een half jaar na onze thuiskomst uit Dubai en onze ziekte die een week later aantrad, gaat het weer mis. Nederland houdt zich niet aan de regels m.b.t. afstand, groepsgrootte, hygiëne enz.

Viroloog Marion Koopmans zei al op 24 augustus 2020 tegen de NOS - over mensen die een tweede keer corona kregen - dat de ontdekking lijkt erop te wijzen dat immuniteit na een coronabesmetting bij sommige patiënten maar een paar maanden duurt. Nu duiken we de tweede golf in en ook onze regio Zuid-Holland Zuid is risicogebied.

¹⁴ Opgeschreven 1 september 2020, 's avonds.

29. Tweede golf en tweede besmetting

'We verwachten dat de meerderheid van de mensen die de infectie hebben gehad langer beschermd is", zegt Koopmans.¹⁵ „Niet levenslang, dat zien we nooit bij luchtwegvirussen. Van andere coronavirussen is bekend dat immuniteit ongeveer een jaar aanhoudt. Veel teams zijn bezig met dit onderwerp."

Uiteindelijk zullen mensen die tijdens de eerste golf besmet raakten opnieuw met het virus te maken krijgen, verwacht Koopmans. „De vraag is alleen hoelang het duurt voordat dat gebeurt. We gaan ervan uit dat dat bij mensen met een stevige immuunrespons na de eerste infectie minimaal zes maanden is. We verwachten ook dat zij bij een nieuwe infectie minder klachten hebben. Maar het betekent wel dat de coronamaatregelen echt voor iedereen gelden.'

Een hoopgevend bericht op 19 december 2020.

30. Golf van verdeeldheid

Eind december is het goed prijs met een harde lockdown en veel besmettingen. Om een indruk te geven van wat speelt in die tijd hierbij kort samengevat een paar indrukken.¹⁶

Hoe het wij-gevoel weer uit Nederland verdween: Weet u nog, dat alle radiostations dit voorjaar tegelijk You'll Never Walk Alone draaiden? 75% van de Nederlanders ergert zich nu aan 'de ander', omdat die zich niet aan de coronaregels houdt. O, Nederland, waar is onze saamhorigheid gebleven? Een expert in crisismanagement is niet hoopvol: „Hoe langer het duurt, hoe groter de verdeeldheid zal worden. De tegenstellingen zullen ook steeds families, vrienden-groepen en bedrijven binnenkomen. De overheid moet met een goed verhaal komen waarom we al deze maatregelen moeten volhouden."

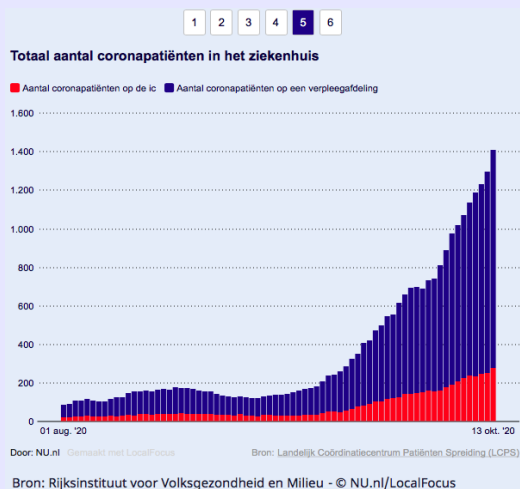
31. Tweede golf corona

Het is duidelijk dat de tweede golf^{f17} schreeuwt om aandacht.



Bij het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) zijn in het afgelopen etmaal (10.10.2020) 6.504 nieuwe positieve coronatests gemeld. Het betreft een forse toename ten opzichte van vrijdag, toen bijna zesduizend besmettingen werden gemeld. Dit weekend is door premier Mark Rutte als "mogelijk cruciaal" bestempeld, omdat in de aankomende week een knoop wordt doorgehakt over een nieuw pakket maatregelen. Aanscherpingen kunnen voorkomen worden als eerder getroffen maatregelen dit weekend effectief blijken.

32. Hoger en hoger



33. Gezagscrisis

Er waren de afgelopen maanden in Nederland veel voorbeelden van groepen mensen die zich niet aan de coronaregels hielden.⁴² Hebben we een gezagscrisis in Nederland? Mark Bovens, hoogleraar bestuurskunde, lid van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid (WRR): vindt dat er een zorgwekkende trend gaande is. Dat komt doordat het vertrouwen in de overheid volgens hem daalt of stijgt met het consumentenvertrouwen. Als dat klopt, staat ons nog wat te wachten nu de nieuwe lockdown de economie nog grotere schade toebrengt. De pandemie duurt al ruim een half jaar. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat we weliswaar het beleid in grote mate steunen, maar ons er slecht aan houden. Zo staat 84% achter de maatregel om thuis te blijven bij klachten. Toch gaat 43% gewoon met een hoest of loopneus naar het werk, 64% bezoekt familie en vrienden en 41% gaat nog naar de horeca. En zelfs van de mensen die positief zijn getest op het coronavirus, ging de afgelopen tijd een op de vijf nog gewoon naar buiten.

Net als Bovens vindt Gabriël van den Brink, emeritus hoogleraar (maatschappelijke) bestuurskunde, gezagscrisis een te groot woord. Maar er is wel echt iets aan de hand in ons land, vindt hij.

'Sinds de jaren 60 is ondermijning van het gezag gaande en dat is eigenlijk niet meer gestopt. De individualisering, de liberalisering, de gedachte 'wij bepalen zelf wel wat de wet is', is sinds toen in opmars.'¹⁸

Tot problemen leidt dat 'normaal gesproken' niet, behalve in nood-situaties als deze. Dan wordt het alleen maar erger. Mensen zijn dan wel bereid even een offer te brengen, maar stellen na een tijdje het gezag opnieuw ter discussie. Een oplossing op korte termijn is er dan ook niet. „Sterker nog: de tragiek is dat als burgers zich niet uit eigen beweging aan de regels houden, de overheid voor meer repressie zal kiezen. En dat zet de partijen verder tegen elkaar op.”

Ik ben benieuwd hoe de tweede golf verder rolt en hoe bijzonder het najaar en de komende decembermaand zullen zijn. Op 14 december 2020 kregen we duidelijkheid. Met een harde lockdown.

34. Mooi en niet best

Deze week (maandag 12 oktober 2020 e.v.) zijn bij de revalidatie voor het eerst na 3,5 maand mijn vorderingen getest. Op drie onderdelen moest ik het maximale 'vermogen' geven; dat wordt vergeleken met het gemiddelde voor mijn leeftijdsgroep. Mijn conditie is ruim 10% verbeterd; dat is een hele vooruitgang. Ik voel me ook beter, de benauwdheid is grotendeels weg, het is rustig in mijn hoofd en ik voel me fitter worden. Over twee tot drie maanden is er een nieuwe test.

Bij thuiskomst op dinsdag na de test was ik total-loss. Een ook de volgende donderdag brak de fysio mij op. Ik heb een dag nodig om bij te komen. Dat is natuurlijk niet best en dat houd je ook niet lang vol. Misschien moet de inspanning op een iets lager niveau worden gezet. Ik ben er nog niet. Vanaf 5 november 2020 is mijn programma aangepast naar een lagere belasting op alle onderdelen. Ik krabbel weer op.

¹⁸ Vet afdrukken is mijn keuze; bevestigt wat ik al jaren roep.

35. Sinterklaas werkt thuis

Tijdens de revalidatie-inspanningen spreek je natuurlijk met anderen over jouw problemen en klachten, maar gelukkig ook over leuke dingen. Zo liet ik me ontvallen dat ik 'voor mijn werk' het Sinterklaasjournaal volg en het fantastisch vond hoe met de coronaperikelen wordt omgegaan. Gevolg was dat ik gevraagd werd om op 5 december 2020 als hulpsinterklaas, thuis werkend, op te treden voor een paar kleinkinderen. 's Middags om 16.15 uur had ik een belafspraak. Wat wij bespraken blijft vanzelfsprekend geheim. Op 1 december kreeg ik van de fysiotherapeut een chocoladeletter P cadeau. Ik was verrast; leuk om te krijgen.

36. Heftig

Op vrijdag 18 juni 2021 zou ik meedoen aan een onderling golftoernooitje van onze Kiwanis Club. Op deze dag konden extreem zware buien overtrekken; alle ingrediënten waren daarvoor aanwezig. Het was tropisch warm, de lucht was zeer vochtig en er was een grote onstabieleit.

Golf as. Vrijdag

Beste Antoon,

Ik denk dat gezien mijn lichamelijke conditie het onverstandig is om vrijdag deel te nemen.

Vocht en warmte zijn zodanig dat ik lichaamsinspanning zoveel mogelijk wil beperken. Ik zal vanmiddag nog bij mijn revalidatie om advies vragen en dat omstreeks 17.00 uur laten weten.

Het is wel erg jammer, maar ik moet het echt rustig aan blijven doen.

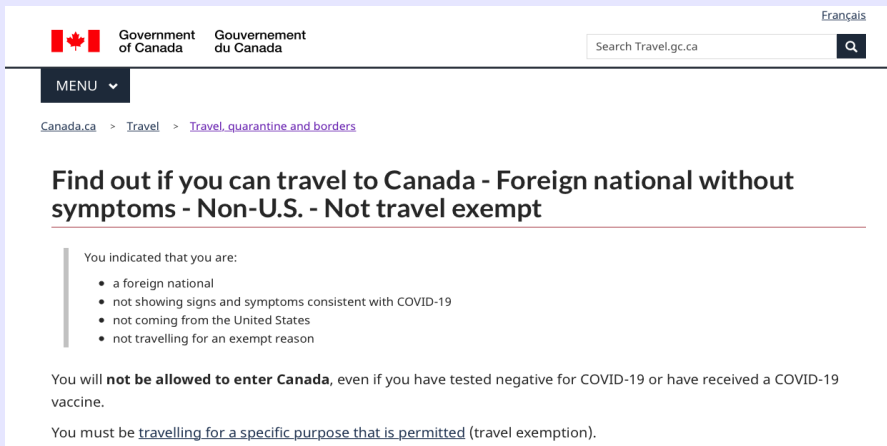
Overigens: mijn kostenaandeel betaal ik uiteraard.

Groeten,
Piet

Uiteindelijk was er geen toernooi vanwege het extreme weer. Geen winnaars en geen verliezers.

37. Not allowed

Halverwege juni 2021 is de derde golf in Nederland voorbij en worden de maatregelen stapsgewijs afgebouwd.¹⁹ Anneke en ik vroegen ons op 13 juni 2021 af of wij nu Canada in zouden komen. Het antwoord is helder: not allowed.



The screenshot shows the Government of Canada website with the following content:

- Government of Canada / Gouvernement du Canada
- Search Travel.gc.ca
- Fransais
- MENU
- Canada.ca > Travel > [Travel, quarantine and borders](#)
- Find out if you can travel to Canada - Foreign national without symptoms - Non-U.S. - Not travel exempt**
- You indicated that you are:
 - a foreign national
 - not showing signs and symptoms consistent with COVID-19
 - not coming from the United States
 - not travelling for an exempt reason
- You will **not be allowed to enter Canada**, even if you have tested negative for COVID-19 or have received a COVID-19 vaccine.
- You must be [travelling for a specific purpose that is permitted](#) (travel exemption).

38. Corona duurt lang

Is dat niet een open deur voor een pandemie? Zeker, maar soms is je geduld op en vraag je je af hoe lang het nog zal duren, hoe lang moet/kan ik blijven revalideren? Het antwoord komt na de volgende alinea.

De voorgaande verhaaltjes gaan over beperkingen van/in mijn dagelijks leven. Om dat af te ronden hier nog een andere invalshoek, nl. mijn *energieverbruik*.

Deze week (nr. 30 van 2021) fietste ik op maandag naar de markt in Dubbeldam, deed ik maandagmiddag archiefonderzoek in 's-Gravendeel, ging ik dinsdagmiddag naar de revalidatie, woonden we woensdagmiddag een crematie bij in Capelle aan den IJssel, hadden we donderdag om 12.00 uur een lunch met onze fysiogroep, ging ik die middag naar de gebruikelijke fysio, dronken we vrijdagochtend koffie bij onze beste vrienden, schreef ik tussen de bedrijven door aan dit boekje en ging zaterdag het kaarsje uit! Ik had weer een paar deukjes opgelopen. De accu was leeg; geen spanning meer. Een weekend niets doen, luisteren naar mijn lichaam en geen inspanning meer.

¹⁹ Met overigens een nieuwe variant, de deltavariant (voorheen Indiase variant), op de loer vanuit het Verenigd Koninkrijk.

39. Long Covid of 135%

Naar schatting tien tot twintig procent van de mensen die corona hebben gehad houdt daarna langdurige klachten waardoor ze niet goed kunnen functioneren. Deze klachten zijn bijvoorbeeld spierpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, benauwdheid en hartkloppingen. Soms kunnen deze klachten maandenlang, zelfs een jaar aanhouden. In deze gevallen spreekt men van long COVID.

Het is nog niet duidelijk of bepaalde groepen meer vatbaar zijn voor deze langdurige vorm van corona. Onderzoek daarnaar loopt nog. Het blijkt wel zo te zijn dat sommige mensen met long COVID klachten in beginsel niet eens heel ziek zijn geweest van corona, maar daarna wel deze doorsluimerende klachten hebben. Ook komt dit niet alleen bij ouderen voor, maar juist ook bij jongeren. Mensen die last hebben van zogenoemde long COVID klachten zijn veelal gebaat bij paramedische herstellzorg.

De vraag is of long Covid ook weggelegd is voor coronapatiënten XXL in plaats van 'lichte' patiënten. En wat als je al 135% corona hebt gehad? Of na ruim een jaar nog steeds in de prijzen valt?

| | | |
|------------------------------|---|---------|
| Eind maart 2020 | Corona, heftige klachten, koorts, quarantaine enz. | 100,00% |
| Op 24 febr. 2021 | 1e vaccin Moderna, nagenoeg alle bijwerkingen; heftig. Een week ziek. | 25,00% |
| Onregelmatig in 2020 en 2021 | Overbelasting | 10,00% |
| | | 135,00% |

Dankzij medicijnen was de tweede vaccinatie op 24 maart 2021 goed te doen. Als ik overbelast ben komen alle kenmerken van mijn ziek zijn in maart/april 2020 weer naar boven met alle gevolgen van dien. Gelukkig heb ik goede paramedische herstellzorg (fysiek en mentaal). Ook mentaal? Jazeker, het is belangrijk om met anderen over jouw – soortgelijke – problemen te praten. Onderschat dat niet. Ik ben er echt van opgeknapt!

Sander, bedankt!

40. Gewoon niet fit

Accu

Verhaal 38 eindigt met: 'de accu was leeg; geen spanning meer. Een weekend niets doen, luisteren naar mijn lichaam en geen inspanning meer.'; dat brengt me weer op de been. En hoe lang moet dit nog duren? En hoe zit het met de deukjes? Uitgedeukt? Er zijn momenten dat ik onderken of voel dat ik teveel hooi op mijn vork neem. Maar ik ga niet op de bank zitten afwachten tot de aanval over is! Klachten a.g.v. langdurige chemotherapie en corona lopen vaak door elkaar. Onderscheid maken is zinloos. Ik begin die accu langzaam maar zeker in de smiezen te krijgen!

Als een koe

Daarnaast heb ik nog een paar dingen bij/van mijzelf 'ontdekt' waar ik heel concreet last van heb. Bijvoorbeeld nog steeds gefaseerd moeten stofzuigen, of korter moet fietsen, of maar negen holes op de golfbaan kunt spelen vanuit een Handicart. Grote groepen mijden (teveel prikkels). En soms voel ik me net een koe.²⁰



Foto: Jos van der Weijde, 2021

Een koe heeft vier magen. Als ik in het gezelschap van een aantal mensen ben, sla ik kennelijk alle info/geluiden enz. op. In mijn hoofd gaat dat naar de 'harde schijf' en in de uren en dagen daarna lijk ik die info/impulsen te verwerken. Ik lig er niet wakker van, maar het kost me heel veel energie waar ik vreselijk moe van wordt. Op die momenten voel ik me als een koe. 't Is net of ik ook vier 'magen' heb.

²⁰ En niet alleen omdat ik op een boerderij ben geboren.

Coronis

Wat ik ook heb ontdekt is *geweest*. Na je ziekte ben je weer beter; je bent ziek geweest, zo hoort dat. Voor velen dus verleden tijd. Maar de deuken zijn er nog, jij tobt (chronisch) door; het is niet *geweest*, het *is*.

Het zou patiënten erg helpen als corona als permanente aandoening wordt gekenschetst (long COVID gaat die kant op). Ik stel voor *coronis*. Bij slechte ogen heb je een bril, bij rare voeten steunzolen, bij astma een pufje, bij coronis weinig energie en zuurstof, enz. enz. Laten we niet doen alsof je genezen bent van corona, als dat niet zo is. Heb je blijvende klachten na corona, dan heb je gewoon *coronis*.

41. Nog een keer scheepsrecht

Ik moet accepteren dat ik een paar deuken in mijn gezondheid heb opgelopen. Uitdeuken gaat niet, daar heb ik geen gereedschap voor. Ik hoor steeds vaker dat mijn buitenkant er goed uitziet. Normaliter ben ik redelijk fit, zie er gebruid uit, goed op gewicht enz. Van buiten zie je er goed uit, maar de beperkingen van de binnenkant zijn niet zichtbaar.

Aan het eind van deze verhaaltjesreeks wil ik nogmaals in de herhaling vallen. Driemaal is scheepsrecht.

1. De deukjes zitten aan de binnenkant. Van buiten zie je er goed uit. Niemand ziet de deukjes, dus maak je niet druk over uitdeuken.

2. Maak je niet druk of chemo of corona de deukjes veroorzaakten. Blijf in jouw Fiat 850 rijden en zorg dat de accu op peil blijft. Pas beter op *energieverbruik*.

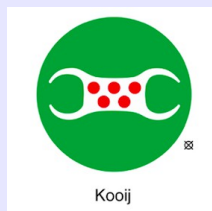
3. Misschien heb je wel *coronis* omdat je ziek bent geweest van een virus.

42. Rijbewijs naar en na genezing

In verhaaltje 12 vertelde ik iets over ondersteuning in mijn vriendenkring. De metafoor over rijgedrag en de Fiat 850 was de basis voor de onderstaande 'verkeersregels'.²¹

- * Je bent genezen maar (nog) niet hersteld.
- * Je blijft rijden in die Fiat alsof het jouw Mercedes is.
- * Lichaam en geest zijn een, maar even niet meer in evenwicht.
- * De grote geleerdheid brengt u tot razernij (Handelingen 26:1-32).
- * Laat wat bestaande activiteiten los, neem afstand; je hoeft ze niet te vergeten!
- * Zoek een nieuwe creatieve uitdaging (hobby). Doe het rustig aan.
- * Maak ruimte en kies voor vernieuwing, dat geeft nieuwe energie en afleiding.
- * Jij bent de enige die jouw eigen leven kan leiden.
- * Vergeet dus dat je voor een ander moet presteren, dat is niet zo.
- * De optelsom van leeftijd, operaties, chemokuren en emotionele verwerking maakt je in korte tijd een paar jaar ouder.
- * Je hebt geen USB-stick die je uit je geheugen kunt verwijderen.
- * Schrijf je eigen verhaal van nu af aan. Probeer niet krampachtig vast te houden aan wie en wat je was, maar te zijn en te doen zoals je nu bent met alles wat je nu kunt.
- * Je zit in een andere levensfase; accepteer dat en doe er niet te intelligent over.!

Het is tijd om rustig kennis te nemen van deze kennis, om het je desgewenst eigen te maken. Probeer het gewoon!



embleem van de familie Kooij

²¹ Ter geruststelling: als je dit rijbewijs haalt, mag je toch rustig op de golfbaan een Handicart huren.

43. Schuttersbewijs

Dit boekje gaat over ziek zijn, corona, na chemokuren en darmkanker. Over deuken in de gezondheid en over beperkingen. Over revalidatie en acceptatie.



Op de QR-code staat een skateboarder. In dit boekje wordt je eigen lichaam vergeleken met autorijgedrag. Voor coronapatiënten XXL bevat het tips en 'verkeersregels'. Ga er mee aan de slag. Je krijgt hier geen app of QR-code. Maar ga voor je eigen

Schuttersbewijs



Ik noem het Schuttersbewijs, om drie redenen. De WHO wil met sterren-beelden gaan werken,²² mijn sterrenbeeld is Boogschutter en mijn fysiotherapeut heeft de achternaam Schutter.²³ Driemaal is scheepsrecht.

Ik hoop dat je als schutter eventuele deuken in je gezondheid in het vizier krijgt.

²² 8 augustus 2021: De gezondheidsorganisatie WHO overweegt serieus om eventuele nieuwe coronavirusvarianten te vernoemen naar sterrenbeelden.

²³ Met zijn toestemming.