

17 maart 2023

Begin Maart 2020 was ik een van de eerste mensen in Noord Holland die het Covid virus opliep. Waarschijnlijk in de trein van Den Helder naar Maastricht waar een niezende vrouw achter mij zat. Ik voelde me er meteen niet lekker bij en heb een andere plek gezocht, maar het idee was dat Covid alleen nog in Brabant actief was. Achteraf naïef natuurlijk, maar dat was op dat moment de berichtgeving. Ik werd eerst een weekje verkouden en heb thuis doorgewerkt, maar ik werd steeds zieker, benauwder en zwakker. De huisarts wilde niets van Covid weten, maar gelukkig mijn specialist wel. Ik werd ondanks dat er geen testen beschikbaar waren op een bizarre manier toch getest. Resultaat: Covid 19 werd bevestigd. Ik moest met spoed opgenomen worden in het ziekenhuis, omdat ik zo benauwd was. Toen ik vertelde dat ik dat al twee weken was, mocht ik niet meer komen. Dan was ik niet in levensgevaar... Zonder mij gezien te hebben werd ik geweigerd.

De gezondheidszorg was ontredderd en chaotisch en ondertussen werd mijn conditie steeds slechter. Geen ziekenhuisopname, omdat het niet acuut was, de saturatie niet slecht genoeg of omdat onderzoeken geen 'typisch' covid beeld gaf. Ondertussen kon ik de trap nauwelijks op komen om naar mijn bed te gaan en kon ik max. 10 meter lopen zonder te stoppen. Wat ik vooral moeilijk vond was de onzekerheid. Ik kon niet vertrouwen op mijn lijf. Als ik op een goede dag hoop kreeg en dacht dat het eindelijk beter zou gaan, dan kreeg ik een terugval. Wat ik gisteren nog kon, kon ik vandaag niet meer. Het leek wel of dat virus bleef door woekeren in mijn lijf. Ik heb veel onderzoeken gehad, want met de bevestiging van Covid infectie werd ik doorgestuurd naar de longarts, cardioloog, neuroloog, internist, kno-arts. De uitslagen waren verwarrend. We zien neurologische schade, maar de uitkomst MRI verklaart dit niet. De longfunctie is sterk verminderd, maar de longfoto verklaart dit niet, enz. Ik kon fysiek nog heel weinig, mijn denkkraft/ cognitief ging snel achteruit en ook mentaal brokkelde ik af. De huisarts, maar ook specialisten konden mij niet helpen. Het voelde alsof ik van een schip was afgevallen en aan het verdrinken was op volle zee in een storm. Ik kon niet meer!

Maar ik heb geluk gehad. In juni kwam mijn schoonzus met een naam van een fysiotherapeut die Covid patiënten hielp. Nota Bene in hetzelfde gezondheidscentrum waar ook mijn huisarts (die dezelfde ochtend nog vertelde dat deze hulp niet in Noord Holland voorhanden was) gevestigd is. Onbegrijpelijk en een voorbeeld van chaos in de gezondheidszorg op dat moment. De fysiotherapeut schrok enorm tijdens zijn eerste huisbezoek en heeft me vrijwel direct doorverwezen naar het revalidatiecentrum in mijn ziekenhuis. Daar ben ik een ruim half jaar in behandeling geweest. De revalidatiearts pakte het geheel van problemen aan en dat werkte. De fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werk en psycholoog gingen gezamenlijk aan de gang vanuit hun eigen expertise. Heel langzaam kon ik uit het diepe gat kruipen, kreeg ik weer perspectief en had ik het gevoel dat ik weer land zag. Het desolate gevoel te verdrinken op zee, werd langzaam omgezet naar het gevoel dat Maarten van de Weijden moet hebben gehad toen hij de elfstedentocht zwom. Een hele lange weg, maar haalbaar m.b.v. mensen in bootjes die je begeleiden en steunen en de richting naar de finish aanwijzen. In 2021 heb ik nog een jaar fysiotherapie gehad en heb ik met behulp van mijn werkgever mijn baan kunnen behouden.

Ik had op alle gebieden flink ingeleverd en voelde me 10 jaar ouder i.v.p. 10 jaar jonger dan mijn leeftijd, maar in 2022 was ik zover dat het leven weer te doen was. Afwegen wat ik wel en wat ik niet deed/kon doen. Accepteren dat na een leuke activiteit ik weer dagen nodig had om te herstellen. Daar rekening mee houden en veel 'nee dat lukt me nu ('nog) niet' zeggen. Voor mijn gevoel was ik aan het wadlopen, loodzware benen had en was doorlopend moe. Het ging maar als het weer wat beter ging en ik het

idee had weer wat vaste grond onder de voeten te krijgen ging het daarna weer mis. Op de goede dagen te veel doen was een valkuil. Dosereren en plannen en omgaan met de angst voor een terugval die er goed in zat. Continue 'leven met de rem erop'.

Tot najaar 2022 ik toevallig Petra op een camperplaats sprak. Al snel hadden we het over 'Long Covid' en snapte precies wat we elkaar vertelde. Zij introduceerde Peter (Tol) bij mij. Ze stuurde me meteen appjes met de link naar de website, maar ik was niet meteen overtuigd. 'Omprogrammeren klonk niet als iets waar ik meteen warm voor loop. Het duurde dus een paar dagen voor ik contact met Peter opnam. Ook omdat het klonk als 'te mooi voor woorden'. Ook had ik al lange tijd met meer dan 10 specialisten en therapeuten te maken gehad. Ik was uit een diep gat opgeklommen en ging nog steeds heel langzaam vooruit. Die vooruitgang wilde ik natuurlijk niet kwijt en wilde ik niet het risico lopen een teleurstelling op te lopen met misschien weer een terugval. Na een paar dagen heb ik toch het contactformulier ingevuld, want de hoopvolle gedachte 'wat als het wel werkt', kreeg steeds meer de overhand.

Peter belde me kort daarna al op. Zondagmiddag en ik was helemaal verbaast. We hebben een tijd gesproken waar Peter al mijn vragen beantwoorde en vertelde over zijn aanpak. We hebben een afspraak gemaakt en heb ik vier dagen een camperplek geboekt. De eerste dag begon heel bijzonder. Vroeg op pad met de camper en hondje, zodat ik ruim tijd zou hebben om de camperplaats op te zoeken. Het liep anders. Na bijna 2,5 uur file kwam ik in Zeewolde aan. Als het maar geen teken is dat ik niet moet gaan dacht ik bij mezelf. Dat was het gelukkig niet. De twee dagen bij Peter waren ronduit een bijzondere ervaring.

Peter nam veel tijd om me te laten vertellen. De sfeer was misschien in het begin met de hectische rit naar Zeewolde wat ongemakkelijk, maar al snel had Peter mij op mijn gemak gesteld. Blijkbaar moest ik eerst praten, praten, praten. Ook de heftige Corona tijd kwam aan bod. In de gesprekken was voor mij een verademing dat Peter niet op de klok keek, omdat de volgende in de wachtkamer zat en het gesprek dus af moest kappen. Maar ook de werkwijze, empathie en vooral het begrip van Peter werkte helend. Hij anticepeerde op mijn behoefte, begreep mijn verhaal (heel speciaal gevoel) en gaf mij de ruimte op te praten, die ik blijkbaar nodig had. Op de vrijdagochtend was ik ineens uitgepraat. Letterlijk had ik niets meer te vertellen en kwamen we toe aan de sessies met de klankschalen en visualisaties. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik dat als heel bijzonder en prettig heb ervaren. Aan het einde van deze sessies voelde ik me heel 'licht'. Letterlijk alsof mijn benen niet meer 'vol' zaten, maar ook alsof er een last van me was afgevallen. Lastig om te omschrijven, maar opvallend zichtbaar dat mijn vriend foto's van me heeft gemaakt, omdat mijn ogen zo anders stonden. Maar ook collega's, vrienden en bekenden viel het op. Maar het allerbelangrijkste was dat ik het gevoel had ik mezelf weer herkende. Ik bruiste van de energie en sliep 's nachts eindelijk weer goed.

Ik was niet meteen klachten vrij hoor, maar het herstel kwam in een stroomversnelling. Ik voelde me elke dag sterker worden, mentaal, cognitief en fysiek. Inmiddels is het een half jaar na mijn therapie bij Peter. De handvatten, ingerichte controlecentrum, die hij mij mee heeft gegeven heb ik in het begin heel veel gebruikt. Nu alleen als ik merk dat ik het nodig is of gewoon omdat het prettig is om te doen en het effect heel snel merkbaar is. Ik ben blij met de veranderingen in mijn leven (ook ten opzichte van voor Covidinfectie) en vooral de energie die ik terug heb. Dat gun ik iedereen.

Hedy