

# Terug van weggeweest

## Mijn belevenissen als coronapatiënt

Ferry Wester

### Ziek, corona?

**Vrijdagavond (20 maart)**, na onze terugkomst uit Londen op maandag, voelde ik de eerste koortsrillingen. 'Dit voelt niet goed', dacht ik. Daarna was ik een week lang griepelig, met alle corona-kenmerken. Behoorlijk ziek, inclusief een paar keer flauw vallen onder de douche. Aan het eind van de eerste week, vrijdag, knapte ik op, onze vriendin Jitty was net bij ons, maar dezelfde avond nog werd het weer slechter en daarna werd ik steeds zieker. En zwakker. We hebben meerdere keren met de huisarts en dokterspost gebeld. Diverse medicijnen, antibiotica, prednison, maar helpen deed het niet. Ze kwamen voorlopig ook niet. Het was kennelijk niet erg genoeg, de op een na laatste keer dat we belden, kon ik het alfabet nog in één ademteug opzeggen... Het gekke is, dat ik me van deze periode niet zo veel kan herinneren en dat misschien ook wel niet wil. Ik zie nog wel wat beelden voor me: Marjo mijn partner die zich zorgen maakte; ik in bed, op de bank, van bed naar de bank en vice versa; beetje krant lezen, een boek wat steeds minder ging, 's avonds wat tv kijken naar de intrigerende coronabeelden waar je niet vrolijk van werd. Honger had ik niet, het eten smaakte me ook niet, heel anders dan normaal, vaak veel te zout. En de linzensoep die buurvrouw Ina zo lief voor ons meenam... Mijn smaak was compleet in de war. Het was een verpletterend nare periode, ook angstig, we hadden de beelden van ic's met coronapatiënten gezien en dát wilde ik niet. Het laatste weekend was ik doodziek, nog nooit zo ziek geweest: koortsig, lamlendig, ontzettend hoesten, pijn in de keel, benauwd. Ik kon niet meer lopen, zakte door m'n benen, zo verzwakt.

En dát allemaal na een weekend in een stad waarvan ik niet echt enthousiast werd: ik vond Londen afstandelijk, het raakte me niet echt. Wél een aantal heel mooie musea. Londen was niet in staat mijn (voor)oordelen over Engeland te veranderen. Misschien speelde het virus ook al wel een rol. Ook al waren er in Engeland nog nauwelijks besmettingen (tenminste, dat was de officiële lezing), je moest al wél afstand houden en handen wassen. Dat deden we dan ook. We gingen ook niet met bus of metro. Het virus heb ik er hoogstwaarschijnlijk wél opgehaald.

**Maandag 6 april** kwam eindelijk de huisarts, hij stuurde me gelijk door naar het ziekenhuis. Ik was ziek en bang, had een extreem laag zuurstofgehalte in het bloed. De twee voorafgaande weken waren we bang geweest voor het ziekenhuis, bang voor corona, ik had me uit alle macht verzet, alle verhalen op de tv over de ic... Toen ik eenmaal op de brancard lag kon ik me neergeven, ik ging de molen in en zag wel waar ik uitkwam. Vanuit de ziekenauto zag ik Marjo op straat staan, burens probeerden haar op afstand te troosten... Toch gek eigenlijk: ik was niet bang meer, ook niet geëmotioneerd, net of ik m'n gevoel had uitgeschakeld. Blij met de zuurstof die ze me in de ziekenauto gelijk toedienden...

### **Eindeloos diep slapen**

In het ziekenhuis werd ik op een bed gelegd en in razend tempo door de gangen gereden. Een verpleegkundige vroeg me vriendelijk of ze m'n t-shirt mocht openknippen. Daarna valt iedere vorm van herinnering uit. Ik had kennelijk al een spuitje gekregen. Ik heb 's avonds met Marjo gepraat toen ze me belde, maar daar kan ik me niets van herinneren. Toen lag ik al op de ic, waar ik na de spoedopvang acuut naartoe gebracht werd. Zodra de uitslag van de coronatest binnen was, ben ik in slaap gebracht en geïntubeerd zoals het in jargon heet, ofwel ze brachten de buis in mij zoals ik het noem. Daar, op de ic, is veel gebeurd waar ik geen weet van had. Maar ik had mijn droombeelden. Ik zag prachtige goudbruine muren die tot in de hemel reikten - vast geïnspireerd door de Assyrische muren in het British Museum - en die steeds afwisselden met groene planten muren. Ook zweefde ik in de lucht en zag het groene land onder mij, waar zich allerlei waterpartijen doorheen slingerden, een beetje zoals op het wad.

Een heel aparte droom is mijn tocht op een oude boerenkar, getrokken door een paard, van de voorlopige ic in een boerenschuur op het Drentse platteland vlak ten zuiden van de stad, naar de ic in het ziekenhuis. Omdat paard en wagen er nog niet waren, werd de tocht uitgesteld. Ik herinner me het beeld en het gevoel dat ik op de wagen lag en wachtte op het moment dat het vervoer zou beginnen. In werkelijkheid ben ik ook verplaatst (op dinsdag 7-4, toen ik nog op m'n buik lag), van de ene ic-ruimte naar de andere. Dat hebben de verpleegkundigen vast tegen me gezegd terwijl ik in slaap was en heb ik dat opgepikt en verwerkt in mijn dromen.

Intussen belde Marjo veel met de ic. Zij werd uitgebreid op de hoogte gehouden. Donderdagavond organiseerde verpleegkundige Menko<sup>1</sup> een beeldverbinding met Marjo, Juco, Menno en Dorine, waar hij hen uitgebreid uitlegde wat er allemaal gebeurde en waar zij ook konden zien hoe ik erbij lag. Voor hen was het zo spannend...

### **Zeer ernstig ziek**

De ic-mensen vertelden Marjo dat ik heel rustig was, zowel toen ze me in slaap brachten als toen ik daadwerkelijk in coma was. Ik had van te voren nog gezegd, dat ik er alle vertrouwen in had. Mooi. Misschien heeft dat me er wel doorheen gesleept. Maar er gebeurde heel veel met me. Nadat de buis was ingebracht kreeg ik een enorm snelle hartslag, tot 260 slagen per minuut. Ik had ARDS (Acute Respiratory Distress Syndrome), een heftige ontstekingsreactie die dodelijk kan zijn. Daarom ben ik op de buik gelegd. Ik was 'zeer ernstig ziek' zoals de dienstdoende arts 's avonds telefonisch aan Marjo vertelde. Na anderhalve dag werd ik weer op m'n rug gedraaid. Onderhand ging de medische behandeling door, er werden longfoto's genomen, er is een CT-scan uitgevoerd. Ik werd op allerlei punten gemonitord: hart, longen, bloed, bloedsaturatie (zuurstofgehalte in het bloed), lever. Die laatste vertoonde een 'leverproefstoornis', zoals dat heet, ook als gevolg van de infecties die ik opliep door het virus. Een deel van deze dingen hoorde Marjo van artsen en verpleegkundigen en achteraf heb ik veel in mijn medisch dossier gelezen, dat je via de website kunt inkijken.

---

<sup>1</sup> De namen van verpleegkundigen en medepatiënten zijn om privacyredenen gefingeerd.

Er werd ook vastgesteld dat ik een BRMO bacterie had, ofwel een ziekenhuisbacterie. Daarom moest ik geïsoleerd verpleegd worden om te vermijden dat andere patiënten besmet konden worden. Dat speelde me later nog parten: ik moest op andere afdelingen steeds alleen op een geïsoleerde kamer, liefst achter een 'sluis'.

### **De ic was een warm bad**

**Vrijdag 10 april** is de slaapmedicatie langzaam afgebouwd, en werd ik in 24 uur tijd langzaam wakker. Die avond - het was Goede Vrijdag - heeft een verpleegkundige de I-pad naast m'n hoofd gelegd en de Mattheuspassion opgezet. Ik heb het toen niet gehoord, ik was nog te ver weg, maar wat een geweldig gebaar! De verpleegkundige had gelezen dat ik gek ben op muziek.

Wat ik mij herinner is dat mensen mij met een zekere regelmaat vroegen in hun hand te knijpen, wat ik dan deed. Ik kon geen woord uitbrengen, de buis zat faliekant in de weg. Gek is dat ik me daar niet druk over maakte. Die buis zat er en kennelijk vond ik dat vanzelfsprekend. Tijdens het beeldbellen met Marjo, Juco, Menno en Dorine (weer allemaal tegelijk), heb ik naar ze gezwaaid. Een dag later - eerste paasdag - kan ik, met grote moeite, iets tegen ze zeggen. De buis was er die dag uitgehaald en ik kreeg zuurstof via de neus toegediend, door een zgn. zuurstofbril. Ik kan weer praten - tenminste, een beetje - met een zeer hese stem, net als Marlon Brando in de Godfather. Ik hoest met een rauwe keel die behoorlijk pijnlijk is. Een lieve arts neemt soms ijsjes voor me mee (banaan, lekker zacht!). Er gebeurt veel om me heen: verpleegkundigen die voortdurend de apparatuur controleren, gegevens van mijn organen noteren - hart, longen, lever, bloedwaarden en wat nog meer - die ze aflezen van de beeldschermen van de apparaten die mij monitoren; daarnaast de apparaten die me iets toedienen of iets van me afnemen: zuurstof via de neus, sondevoeding via de slokdarm, het katheter dat de urine afvoert. Verpleegkundigen en artsen die voortdurend onderweg zijn, maar ook tijd hebben om even een praatje te maken, de hand op mijn arm te leggen en er voor zorgen dat ik me eigenlijk redelijk prettig voel. En die de foto's bekijken en Marjo's verhaal over mij lezen, geïnteresseerd zijn in m'n kleinkinderen en de bergwandelingen. Dat verhaal en die foto's had Marjo op verzoek van de ic gemaakt, zodat ik voor hen wat minder anoniem zou zijn.

Soms was het ook spannend, zoals die keer dat een medepatiënt - een man van omstreeks 40/50 jaar - in paniek raakte. 'Donald!<sup>2</sup> Niet in paniek raken! De buis zit goed! Als je in paniek blijft gaat alles mis!' Ze stonden met zes man/vrouw om z'n bed om hem tot rust te brengen, wat uiteindelijk lukte. Ik heb wél aan een verpleegkundige gevraagd een schot er tussen te zetten om mijn zicht erop te belemmeren.

Op paaszondag (12 april) heb ik naar de Mattheuspassion geluisterd via de afdelings-I-pad, niet wetend dat ik dat vrijdagavond ook al had gedaan. Ik heb de hele dag en de volgende maandag ook, naar muziek geluisterd.

Toen ik eenmaal wakker was, was het 's nachts moeilijk om in te slapen. Ik lag wat te dommelen en om me heen te kijken. Constant was er geluid: piepjes, bliebjes,

---

<sup>2</sup> De naam is gefingeerd.

fluitjes, alarmen. De apparatuur die patiënten in de gaten houdt, was nadrukkelijk aanwezig.

In mijn (dag)dromen zag ik miljoenen beestjes, fladderaars, vleermuisachtigen, vlinderachtigen en kleinere insecten. Ze bleven gelukkig op de grond. Ik heb er vanuit m'n hoge bed naar gemept, maar ze gingen niet weg. Ik was er niet echt bang voor, maar was erg verbaasd dat er op een steriele ic zoveel beestjes kunnen zijn. Ik vertelde een verpleegkundige dat ik vaak beestjes zag. Net op dat moment zag ik een rij over de muur achter hem lopen. Hij zei dat die beestjes er niet waren, dat ik een delier had. Oké, dat wist ik nu (rationeel). Maar de beestjes bleven komen... En de bijbehorende verwarring was er ook, zoals ik later pas besepte.

### **Naar de verpleegafdeling: isolatieverpleging, achteruitgang en delier**

Tweede paasdag, **13 april**, precies een week na mijn opname, werd ik in de loop van de middag overgeplaatst naar de verpleegafdeling. Eigenlijk een beetje onverwacht. Ik lag heel lekker op de ic, met alle warme aandacht. Maar ik was kennelijk al weer zo ver opgeknapt dat ik niet meer op de ic hoefde te blijven.

Op de verpleegafdeling was het heel anders. Een grote afdeling waar de verpleegkundigen hun planning afwerken en niet al te vaak bij me kwamen. Heel anders dan de ic waar altijd mensen om je heen zijn. Ik lag hier vanwege mijn ziekenhuisbacterie in dubbele isolatie, verpleegkundigen moesten eerst, in de sluis, extra isolatiekleden aantrekken, voordat ze bij me konden komen. Ik voelde me ontzettend alleen en eenzaam. Met een door de bruine zonwering naargeestig uitzicht op de kantoren aan de Paterswoldse weg, waar niet of nauwelijks verkeer was. Ik zag aan de overkant een groepje van drie mensen bij een boom staan praten, veel te dicht bij elkaar. Maar die mensen waren er in werkelijkheid niet, maakte een verpleegkundige mij duidelijk, het was een beeld dat het delier mij voortoverde. De verpleegkundigen hadden een verkeerd beeld van wat ik kon. Dat leidde tot een aantal nare situaties. Zoals 's nachts op de postoel zitten, wat ik absoluut niet kon. De volgende ochtend wilden ze, dat ik aan tafel zou ontbijten. Ik kón dat niet. Maar tóch doorgezet. Ik voelde me daar erg moe en ellendig van. Ik kon een beker karnemelk niet optillen! Bijna een half uur daar gezeten, me angstvallig vasthoudend. Ik zag de alarmknop niet. Die dag, **dinsdag 14 april**, begon ik me weer zeker te voelen. Ik heb aan de verpleging gevraagd mij geen avondeten te brengen, ik wilde om 6 uur gaan slapen, kop onder de dekens. Ik wilde niemand meer zien. De verpleegkundigen vertrouwden het niet en schakelden een arts in. Onderzoek: 10 diepe prikken in de slagader, de arts kon de slagader niet vinden. Spanning, beetje consternatie. Wachten op de uitslag van het lab. Mijn zuurstofgehalte bleek sterk achteruitgegaan. Misschien moest ik weer terug naar de ic en aan de beademing. O god, alsjeblieft niet weer die buis, dacht ik. Gelukkig hoefde dat niet. Ik kreeg een krachtiger beademing via de neus. Dat gaf veel lawaai, alsof er een enorme branding om mij heen was.

De volgende dag, **woensdag 15 april**, was vervreemdend. Het begon vroeg in de ochtend al met een enorme vogelzwerm, die ik achter mij hoorde. Het leek op het geluid van grote zwermen spreeuwen maar ook hogere fluitende tonen, van kleinere fladderaars. Ik dacht dat dit geluid van buiten kwam, door het raam, maar dat was

natuurlijk niet zo. Ziekenhuizen hebben geen open ramen, in deze ruimte in elk geval niet. Dus dat was ook het delier bedacht ik me.

Soms kwamen er mensen langs. Ik voelde me alleen en door god verlaten. Ik begreep het allemaal niet, wat lag ik hier, wat deed ik hier? Het leek alsof de wereld ophield bij deze kamer. Ik had geen vuilniszakje naast het bed, en gooide gebruikte dingen (zakdoekjes, servetten) naar het bakje bij het aanrechtje. Maar ik haalde dat niet, zodat het allemaal op de grond terecht kwam. De verpleegkundige die rond de middag binnenkwam, verbaasde zich over de troep en zei dat ik om een bakje had moeten vragen. Ik wilde hen echter niet lastig vallen met pietluttigheden, vanwege het verkledinggedoe in de sluis. Achteraf denk ik dat ik toen veel last had van de verwarring die bij het delier hoort. Ik was gedesoriënteerd, zag de context niet. Die verpleegkundige vertelde dat ik die dag zou verhuizen naar de medium care, omdat ze me daar beter zouden kunnen volgen. Eigenlijk een onverwachte mededeling, maar het zou er vast beter zijn dan hier. Ik had net met Marjo afgesproken dat ze die middag zou komen zwaaien.

### **Naar de medium care, delier**

Die woensdag ging ik naar de medium care. Toen ze me kwamen halen zagen we Marjo net op straat lopen, om te zwaaien. Maar ze zag ons niet, vanwege de bruine zonwering, waar je van buitenaf niet doorheen kijkt. Het deed pijn, haar daar zo zoekend te zien lopen. Ik dacht, we komen elkaar nog wel tegen, want we moeten de straat oversteken. Dat was weer m'n delier! We moesten natuurlijk helemáál niet de straat over, maar gewoon door de ziekenhuisgangen. Vanwege de ziekenhuisbacterie was er een gordijntje om mij heen gehangen, zodat ik anderen niet kon besmetten. Mijn tocht naar de medium care was een avontuur: ik zag winkeltjes waar Perzische tapijten voor hingen, een beetje als de Grote Bazaar in Istanbul. De verpleegkundige zei dat ik hallucineerde. Aangekomen in de kamer in de medium care, had ik het gevoel hier wel eens eerder te zijn geweest. Ik werd door twee verpleegkundigen - Saar en Peter - in tempo aangesloten op een hele serie apparaten, via een aantal infusen. Dat waren weer heel veel prikken. Mijn hele hebben en houden was weer te bewonderen op beeldschermen, net als op de ic.

Ik lag vreemd om me heen te kijken. Links van mij het binnenraam, waarachter ik soms verpleegkundigen zag, maar waar ik meestal bijna niets doorheen zag door de spiegeling van het felle licht van buiten. Achter mij de apparatuur die ik net niet goed kon zien. Rechts van mij het raam naar buiten, waardoor ik uitkeek op een soort kruispunt dat ik niet goed herkende, ik dacht dat het aan de zuidkant van het ziekenhuis moest zijn. Veel betonnen bebouwing. Maar ik had ook zo'n gevoel dat dit in Zuid Nederland was. Niet zo'n sterk gevoel, maar het was er wel. Soms kon ik zomaar weer die associatie hebben. Wat wél een sterk gevoel was: ik dacht dat ik op een soort commune lag, waar ze ook zorg aanboden, zoals op een zorgboerderij. In mijn waan was er achter het binnenraam een centrale ruimte, met daarachter de eetzaal. Toen Saar en Peter klaar waren, dacht ik dat ze gezellig met anderen gingen eten, met een glas wijn erbij. Ik bleef eenzaam achter op mijn kamer, achter de gesloten deur. Ik kon gelukkig naar buiten kijken, veel blauwe lucht. Het was erg warm door de zon die op het raam scheen. Die avond veel gebeeldgebeld met Juco,

Menno, Dorine en Marjo. Ik voelde me eenzaam. Ook hier weer die gesloten deur waar iedereen zich moest omhullen, als ze naar binnen kwamen. Ik voelde me wat opstandig worden. 'U wordt wat onrustig', zei Saar, die aan het eind van de avond nog langs kwam voor de laatste medicijnen en nog even in m'n ic-dagboek schreef. Ze was heel lief.

#### *Naar Canada, nog steeds delier*

Die nacht werd ik enigszins wakker toen ik op de rand van het bed zat (mét alle slangen en slangetjes die aan me hingen). Ik weet nog, dat ik naar beneden keek en de afgrond wel erg diep vond. De nachtverpleegkundige kwam binnen: 'Meneer Wester, wat gaat u doen!?'

'Naar Canada'.

'Maar dat kan niet, u kunt niet van bed af!'

Zij hielp mij weer te gaan liggen. Ik begreep het allemaal niet zo goed. Lag nog een tijdje na te denken over mijn tocht naar Canada naar de hoge Noordwestelijke Rocky Mountains, zo tegen de 6000m, wég van de corona. Ik zag vaag de contouren om me heen. Het leek wel een beetje op de wand van m'n kamer, constateerde ik verbaasd. Ik viel weer in slaap. Wéér ben ik op de vlucht voor corona, samen met Marjo. We lopen ergens en zien de hoge witte toppen van de Alpen, net zoals ze vanuit India de witte topen van de Himalaya konden zien! We lopen ernaartoe. Als we daar zijn, zien we de toppen van de Pyreneeën. Ook daar lopen we naar toe. Vanaf de Pyreneeën zien we de witte toppen van de Sierra Nevada. Ook daar gaan we naar toe. We kamperen met onze tent op een mooie kleine bergcamping. Maar het coronavolk haalde ons in! Mét hun supergrote campers en caravans. Hier lost de droom op. Toen de nachtzuster op haar ochtendronkje om half zeven langs kwam, was ik deze droom vergeten. Nadat zij mij ernaar vroeg en zei dat ik op de rand van het bed zat en naar Canada wilde, herinnerde ik mij alles weer!

Maar de opstandigheid bleef. Ik wilde naar huis. Het was mooi weer, het kon best.

**Donderdag (16 april)** belde ik Marjo met de boodschap dat ik dat weekend wel naar huis zou kunnen. Ik heb het er ook met de verpleegkundigen over gehad. Maar zij zeiden dat ik moest wachten, totdat het weer beter met mij zou gaan. Ik kreeg het idee dat de leiding mij niet naar huis wilde laten gaan. In mijn kamer was - in mijn waan - naar buiten toe een deur waardoor ik zou kunnen ontvluchten. Marjo moest met een paar sterke buurmannen komen (ik had Tiemen en Jens in gedachten), om mij te bevrijden via die buitendeur. De binnendeur zouden we van binnenuit barricaderen. En dan snel in de auto naar huis, voordat ze ons zouden onderscheppen! Aldus mijn waan, die toch nog wel een tijdje door mijn hoofd heeft gespookt.

Vrijdag vroeg verpleegkundige Rob me of ik wel eens nachtmerries had, wat vaak bij een delier voorkomt. Dat had ik niet. Een dag later, zaterdag, hād ik een onvervalste nachtmerrie, tijdens een slaapje overdag: er kwam iemand een longfoto van me nemen, wat die morgen ook in werkelijkheid was gebeurd. Zij zette de fotoplaat achter mijn rug, wat ik niet wilde. Ik pakte de loodzware fotoplaat en sloeg die stuk op haar hoofd. Zij was dood. Lag tussen de brokstukken van de plaat en sneeuw en ijsbrokken. Ik had de locatie van het delict verplaatst naar een onherbergzame koude omgeving. Ik werd wakker met het verschrikkelijke gevoel iemand vermoord te

hebben. Op dat moment kwam Rob binnen. Ik kon hem gelijk het hele verhaal vertellen, en was het daarmee kwijt. Dit lijkt wel een laatste opwelling van mijn delier én van mijn opstandigheid. Daarna kwam ik in kalmer vaarwater en werd alles gewoner en wende ik ook aan het idee dat ik op deze afdeling mijn eerste kleine stapjes zou zetten naar herstel. Het vreemde kruispunt voor mijn raam veranderde in de ingang naar het ziekenhuis, met aan de overkant de apotheek en aan de voorkant de weg waar wij langskomen als we met de bus naar het stadscentrum gaan.

In deze periode heb ik veel gesprekken gehad met de psycholoog en de geriatrisch verpleegkundige. Over mijn herinneringen van de ic en mijn delier. Het was erg fijn om te praten over mijn gedachtenspinsels, de herinneringen aan de ic, het feit dat ik op het randje van leven en dood heb gelegen. De gesprekken hielpen me erg om mijn barre corona herinneringen te begrijpen en te integreren. Én om mijn verwarring onder controle te krijgen. Zij waren ook erg alert op mijn cognitieve vermogens. Die kunnen na een verblijf op de ic een forse deuk oplopen. Maar steeds weer leek dat - godzijdank - absoluut niet het geval. De medicatie voor mijn delier werd in de loop van deze week afgebouwd.

Die vrijdag hoorde ik ook dat ik weer naar de verpleegafdeling terug zou gaan als ik klaar was op de medium care. Daar schrok ik erg van. Dat wilde ik per sé niet. Ik heb dit tegen de verpleegkundige gezegd en ook tegen de psycholoog en geriatrisch verpleegkundige. Hun uitgebreid mijn nare ervaringen verteld. Zij zouden het opnemen met de afdeling, wat ze ook gedaan hebben. Ik belde Marjo er ook uitgebreid over. Ik was nogal upset.

### **Het leven op de medium care: stapjes naar herstel**

Langzaam begon ik te wennen aan de medium care en in de gaten te krijgen dat dit toch een heuse ziekenhuisafdeling was. Verpleegkundigen moesten zich in allerlei bochten wringen vanwege corona en mijn ziekenhuisbacterie, maar ze namen wél de tijd. Ze hadden aandacht voor me. Ondanks de isolatie heerste hier een warme sfeer. Ik kan me Saar, Peter, Bart, Rob en anderen van wie ik de naam vergeten ben, nog goed herinneren. Bart kon enthousiast vertellen over zijn wandelingen en fietstochten over het Fochteloër Veen, daar voelde ik voor het eerst weer iets van een blij gevoel bij wandelen in de natuur. Vooral met Rob kon ik goed praten over mijn verwarring. Hij was ook erg betrokken bij mijn zwaaimomenten.

**Zaterdag 18 april** - dezelfde dag dat ik mijn laatste delierervaring had in de vorm van die nachtmerrie - kwam de longarts langs: hij is tevreden met mijn toestand, ik ben langzaam aan het herstellen. Ik hoest nog wel veel, heb het virus ook nog bij me en heb nog longontstekingen. Het zuurstofgehalte in m'n bloed is in de ochtend nog laag, maar kruipt daarna weer naar boven. Ik weet dat zo goed, omdat de telefoon naar Marjo met wie ik net aan het bellen was, per ongeluk nog open stond en zij alles in haar dagboek heeft opgeschreven. Maar ik was er nog lang niet. Een verpleegkundige vertelde aan Marjo dat ik nog veel stimulans nodig had. Ik had geen geloof en vertrouwen in mijn lichaam. Alle kracht was weg.

### *Letterlijke stapjes*

Langzaam sterkte ik wat aan. Het herstelproces was al begonnen, maar het lijkt of het sterker op gang kwam nadat het delier over was. Ik kon het bewuster ervaren en

me erop richten. Het begon heel klein, ik kon vrijwel niks. Op de rand van het bed zitten was al problematisch: een omlaag zeilende saturatie. Het trok weer bij als ik ging liggen. Elke dag opnieuw proberen en elke dag iets meer. Alles met hulp van verpleegkundigen, zonder hen kon ik nog niets. Wat langer op de rand van het bed, een keer naast het bed staan, **zondag 19-4** zette ik de eerste stappen naast bed - met veel hulp lukte het - een dag later stapjes naar de tafel, wat me een bijna onoverbrugbare afstand leek. De volgende dag weer iets langer en zo door. **Dinsdag 21-4** heb ik 40 minuten aan tafel gezeten, 's morgens 10 en 's middags 30 minuten. Een hele prestatie voor iemand die een week daarvoor helemaal niets, maar dan ook helemaal niets kon, ik kon toen een beker karnemelk niet optillen... Elke dag 10 minuten meer. Ik begon het aan tafel zitten, in de ochtend genietend van de koffie, leuk te vinden. Het werd minder vermoeiend. En koffie werd weer lekker!

#### *Andere stapjes*

Die ontzettend kleine stapjes vooruit zette ik ook op ander vlak. Ik begon langzamerhand wat meer te lezen en minder te slapen. Eerst via m'n tablet het Dagblad van het Noorden, niet al te ingewikkeld, later ook de NRC. Boeken lezen begon ik met een luisterboek, maar m'n eerste echte leesboek kwam pas een dikke week later. Ik had het wel klaar liggen, maar vond het nog een te grote klus. Tandenvoetsen en gezicht wassen was ook een ding: eerst deden de verpleegkundigen dat, maar op een gegeven moment vroegen ze me vriendelijk, dat zelf te doen. Dat was niet gemakkelijk met al die slangen die aan me hingen, maar ik maakte vorderingen.

Eten ging nog niet zo geweldig. Ik had een slangetje in m'n slokdarm voor de sondevoeding, en dat maakte het slikken pijnlijk. Die sondevoeding zorgde er ook voor dat ik geen trek had in gewoon eten. Maar dat moest nu net wél, want daar moest mijn spijsvertering weer aan wennen. Een vicieuze cirkel dus. Elke dag weer tegen mijn zin iets eten, gemalen voedsel dat nergens naar smaakte. Dingen die ik normaal nooit eet, waren nu een lekkernij: appelmoes als glijmiddel bij het gemalen voedsel en als toetje het bakje vla.

#### *Uitstapjes*

Naar gelang mijn delier minder werd, nam het eenzaamheidsgevoel ook af. Ik had 's avonds heel wat te beeldbellen. Juco, Joakim en Elise, Menno en Dorine, en tenslotte Marjo. Daar was ik anderhalf uur mee bezig. Het was fijn om hun mijn verhaal te vertellen. En te horen hoe het met hen ging en hoe zij hun draai vonden in de coronawereld. Menno liet me de schepen op De Waal zien, bij het atelier van Dorine in het oude Honigcomplex, Juco maakte filmpjes met de kinderen voor me, Marjo wandelde met me door ons huis en de tuin en liet me de vogels horen en zien. Ik kwam als het ware bij hun op bezoek.

#### *Zwaaien*

De zwaaimomenten waren een evenement. Na die mislukte keer toen ik net verhuisde naar de medium care, kwam Marjo op zondag 19 april weer zwaaien. De verpleegkundigen schoven mijn bed voor het raam. Ik heb nog nooit zo gezwaaid. Geweldig om elkaar weer echt te zien, zonder een beeldbuis. Rob kreeg er de tranen van in de ogen. Ik ook. Later die week, woensdag, kwamen Juco en de kinderen



zwaaien en donderdag Menno en Dorine. Stuk voor stuk momenten waar ik van te voren naar uitkeek. En Marjo kwam soms even langs als ze ergens naartoe op weg was. Heerlijk.

**Donderdag 23 april** kwam de longarts langs. Ik heb Marjo ook gebeld, zodat zij kon meeluisteren en -praten. Het gaat goed, zei de arts, ze wil de zuurstoftoevoer verminderen, ik krijg weer een kleiner slangetje. Zij zei dat ik het gered heb dankzij mijn goede conditie. Ik schrok daarvan: ik was dus bijna dood geweest. De positieve kant: die conditie is dus wél ergens goed voor! Maar het zal nog lang duren. Het kan nog wel een jaar duren voordat ik mijn oude conditie weer terugkrijg, als dat überhaupt lukt. Verder geeft ze aan dat ik binnenkort naar de verpleegafdeling ga. Daar kan ik verder herstellen. Het katheter is van me af. De vaste verbinding om m'n hart en bloedwaarden te meten gaat er ook af. Weer een paar slangen minder.

### **Weer naar de verpleegafdeling: nog meer stapjes naar herstel**

**Vrijdag** ben ik verhuisd naar de verpleegafdeling. Ik krijg de kamer naast m'n oude kamer, met een raam naar de gang wat mogelijkheden tot contact biedt. En, als grote surprise, Marjo mag iedere dag langskomen! Als zij - het hoofd verpleging en de geriatrisch verpleegkundige - me dat vertellen, reageer ik zo verschrikkelijk blij, dat zij de tranen in de ogen krijgen. Ik zelf ook, denk ik.

Ik bel Marjo nadat ik al verhuisd ben, met de mededeling dat ze mag komen, beiden in tranen. Marjo is gelijk op de fiets gesprongen en gekomen. Zij komt nu elke dag en is van pakweg half drie tot zes bij me. We hebben veel gepraat. We hebben het ic dagboek samen gelezen en haar dagboek dat zij gedurende mijn ziekenhuisopname had gemaakt. We hebben al onze belevenissen uitgebreid besproken. En geprobeerd het gat in mijn tijd, toen ik op de ic in coma lag, in te vullen aan de hand van beide dagboeken. Maar het ging ook over de eerste twee weken ziek thuis zijn. Hoe ellendig dat was. Het is overweldigend maar ook confronterend, het komt allemaal weer terug.

### *Tegenslag maar het proces versnelt*

Ik begin nu wat actiever bezig te zijn met m'n herstel. De fysiotherapeut komt langs, geeft me oefeningen en loopt met me. Maandag heb ik met haar op de gang gewandeld, met een rollator! En de aanwezigheid van Marjo doet wonderen. Geeft zoveel blijheid. Maar als ik wat dingen moet doen, me wassen of iets dergelijks, ben ik totaal buiten adem. Marjo schrok dat ik nog maar zo weinig zelf kon doen. Dat had ze via het beeldscherm niet meegekregen.

Ik begon vanaf zondag weer een beetje koorts te krijgen terwijl de ontstekingswaarden zoals dat heet, ook toenamen. De longontsteking stak z'n kop weer op. Dinsdag nam de koorts toe, had ik ook momenten van zeer snelle adem en hartslag. Weer een prik in de slagader voor bloedonderzoek. Volgens Marjo bij de verpleegkundigen ook wel wat paniek. Maar ik voelde me niet ziek. Onderhand maak ik vorderingen: ik zit langer in de stoel, drink daar koffie en lees de digitale krant, lunchen en avondeten doe ik steeds meer zittend in de stoel. Eerst was het avondeten nog ellendig, hapje voor hapje piezelen en blij zijn als ik een kwart van het bord gegeten had. Maar woensdag, 29 april, zijn er twee wapenfeiten: de

zuurstofondersteuning wordt stopgezet en de slang van de sondevoeding gaat eruit. Ik ben helemaal vrij van slangen en apparaten! Het eten wordt een stuk minder moeizaam. Ik kan weer slikken en begin er weer zin in te krijgen. Bovendien nam de koorts af, die de afgelopen dagen toch wel zeer hardnekkig was geweest, tot bijna 40 graden. Ik had ook een beetje pijn in m'n linker long. Omdat de koorts het vermoeden op ontsteking voedde, besloten de artsen dat ik nog een Pet-CT-scan zou krijgen. Op de scan werden geen ontstekingen in het lichaam gevonden. Wél het vermoeden van een abces achter de linker long.

Het ging nu snel: **donderdag 30 april** begin van de avond kwam een verpleegkundige met het bericht dat ik coronavrij was, ik had negatief gescoord op de test. Zij blij en ik blij. Ze kan me die avond nog overplaatsen naar de coronavrije afdeling. Spullen en kleren op het bed, alle kaarten van de muur in de tas en wij op stap naar de volgende halte. Halverwege de gang, bij de sluis naar de coronavrije afdeling, blijkt bij een telefoontje dat de uitslag nog niet compleet is, omdat twee testen (van neusslijm en van keelslijm als ik het goed heb), pas tot een definitieve uitslag leiden. De uitslag van de tweede test is nog niet binnen. Dus weer terug naar mijn kamer. De volgende ochtend, **vrijdag 1 mei**, wordt ik toch officieel virusvrij verklaard: er blijken ook andere criteria van het RIVM te zijn. Naast de negatieve uitslag op een van de testen voldoet mijn medische situatie aan deze criteria. Overigens, twee dagen later, toen ik al bij Maartenshof was, kwam het bericht dat ik op de uitslag van de tweede test ook negatief was.

Die vrijdagochtend word ik naar een coronavrije afdeling verplaatst. Marjo mag me hier zonder coronapak bezoeken. Heerlijk. En alle mensen om me heen zonder coronavermomming. Die dag is ook nog een punctie gedaan in het abces achter m'n longen. De uitslag zou een week later komen.

Net toen Marjo er was, vertelt een verpleegkundige dat ik de volgende dag naar Maartenshof kan. Zo snel hadden we niet verwacht. Het was een bewuste keuze, zowel van de artsen als van onszelf, om naar een revalidatiecentrum te gaan. De verwachting was dat ik dan beter en sneller zou revalideren dan wanneer ik van het ziekenhuis direct naar huis zou gaan.

Die avond heb ik met de rollator en een verpleegkundige naast me, 60m op de gang gelopen. Zestig meters! Een marathon!

### **Naar Maartenshof**

**Zaterdag 2 mei** met de ziekenauto naar Maartenshof. Over de Laan Corpus Den Hoorn. Ik was verbaasd hoe druk het daar was met auto's. Op de Paterswoldse weg had ik vanuit mijn kamer op de verpleegafdeling nauwelijks auto's gezien. Marjo was er ook. Die mocht mee bij mijn opname. De ontvangst was heel plezierig en open. Ik voelde me welkom. Marjo mocht nog een paar uurtjes blijven. Samen geluncht, een kroket(!) en soep. Heel fijn en ook een minder leuk aspect, namelijk dat zij de komende tijd niet meer op bezoek mag komen. De coronaregels. Maar goed, mijn revalidatie is ook belangrijk. Als doel heb ik afgesproken: ik moet me weer veilig en adequaat thuis kunnen bewegen, inclusief de trap op en af lopen. We dachten dat het nog een week of drie à vier zou duren en dat was overkomelijk.

Ik zat in woning 2k, met drie coronalotgenoten. Ieder had z'n eigen kamer, we konden koffie drinken en eten in de gemeenschappelijke ruimte. De verzorgenden waren daar ook vaak.

Ik had voor het eerst medepatiënten, ofwel bewoners. Ook ex-coronapatiënten. Klaas, Berend en Tineke<sup>3</sup>. Klaas en Berend hadden weinig last van hun longen maar des te meer van hun nieren, als gevolg van de corona; beiden hadden nierdialyse gehad. Tineke had van diverse dingen last. Kon ook heel veel praten, wat ik soms vermoeiend vond. Ik moest weer wennen aan mensen om mij heen.

We hebben het veel over onze avonturen gehad. Voor ieder was het weer anders. We hadden allemaal op de ic gelegen, Berend zelfs drie weken, terwijl hij nu toch een redelijke conditie leek te hebben. Maar hij was ook al wat langer in Maartenshof.

Eind van de week, vrijdag 8 mei, had ik een telefonische afspraak met de longarts van het Martiniziekenhuis. De uitslag van de longpunctie was positief, ik had geen bacteriën in het longabces en het vocht zou vanzelf verdwijnen of wás waarschijnlijk al verdwenen. Hij beschouwde het kennelijk ook als een soort eindgesprek: hij vertelde dat ik nog enige restverschijnselen had: hartritmestoornissen, kapotte longblaasjes, kleine longembolieën en littekenweefsel in de longen, bloedarmoede en een (beter wordende) stoornis in de lever (als gevolg van de infecties).

### **Revalideren**

Het leven in het revalidatiecentrum is erop gericht langzamerhand weer zelfstandig te worden. Geleidelijk eraan wennen zélf weer dingen te doen, in plaats van dat al die lieve, zorgzame mensen om je heen dat voor jou doen. In het begin hielpen de verzorgsters nog met de dagelijkse lichamelijke verzorging, maar ze lieten me steeds meer zelf doen, op een gegeven moment stonden ze er nog bij te kijken en vervolgens ook dat niet meer. Eerst nog hulp bij douchen en aan- en uitkleden, maar zodra ik ook maar enigszins iets zelf zou kunnen doen, nam de verzorgende een afwachtende houding aan. Kunt u het ook zelf? is de vriendelijke vraag. En dat is zo goed! Na vier weken in het ziekenhuis, na een periode waarin je niets meer kunt en alles voor je wordt gedaan, raak je in sterke mate gewend aan het feit dat anderen alles, heel zorgzaam en liefdevol, met je lichaam doen. Je raakt de schaamte voorbij. Ik ervoer het als zeer heilzaam dat ik er vriendelijk op geattendeerd werd dat ik het zelf misschien ook wel kon.

Lopen ging ook elke dag beter. In het begin gebruikte ik een rolstoel, maar dat werd snel minder. Ik oefende met de rollator, aan de zij van een verpleegkundige. Na een dikke week kon ik zelfstandig naar de gemeenschappelijke ruimte lopen, met de rollator natuurlijk. Ik oefende na verloop van tijd met een verzorgster ook in traplopen, als aanvulling op de fysiotherapie. Op mijn kamer begon ik langzaam te oefenen in zelfstandig lopen, zonder rollator.

Elke dag gingen we naar fysiotherapie. Veel oefenen in lopen, traplopen, krachtraining voor arm- en beenspieren en balansoefeningen. Linda, de fysio, was zeer enthousiasmerend en stimulerend. Ik was zelf ook heel gemotiveerd om het op te pakken, dat was al zo in de laatste weken in het ziekenhuis, maar nu was ik

---

<sup>3</sup> Om privacyredenen heb ik fictieve namen voor mijn medepatiënten gebruikt.

behoorlijk fanatiek. Ik wilde weer 30km kunnen lopen! Daarnaast was er begeleiding door een ergotherapeut, diëtist en een logopedist. Dat laatste ging om het goed combineren van spreken en de korte ademhaling. De arts hield de medische stand van zaken in de gaten.

In de ochtend, bij en na het douchen, hoestte ik veel. Ik vond het dan erg fijn om op m'n kamer aan tafel te ontbijten. Wilde nog niet te veel praten. Krant lezen met een kop koffie en de zon op het raam. Daarna Marjo bellen en nog even op bed liggen. Vervolgens lunch, fysiotherapie - een belangrijke activiteit op de middag - soms even op bed liggen. Het avondeten kwam om 5 uur, aan de keukentafel. Daarna bellen met Juco, Menno en Marjo. En tv kijken, nieuws en OP1, veel over corona. In de loop van de week ben ik ook voorzichtig begonnen met een boek lezen: 'Zonder de top te beklimmen' van Paolo Cognetti. Prettig dun boekje, overzichtelijk, mooi om mijn leesactiviteit mee te beginnen.

Ik begon steeds vaker naar de gemeenschapsruimte te gaan, koffie drinken, even praten. Later kwamen de spelletjes, rummikub. Had ik niet gedacht, dat ik dát nog weer eens zou spelen.

Ik raakte behoorlijk ontspannen: ik kon na het ontbijt een uur op bed liggen en dan eindeloos naar de veranderingen in het wolkenpatroon kijken. Ook naar de groene bomen en plekken waarachter ik de Noord Willemsvaart vermoedde.

**Woensdag 13 mei** had ik weer een gesprek met de arts. Ik gaf aan dat ik graag vóór Pinksteren thuis wilde zijn. Zij reageerde, dat het wel voor Hemelvaartdag zou kunnen. Een blije verrassing.

In die laatste week ging het allemaal steeds beter: minder hoesten, tandenpoetsen werd weer vanzelfsprekend, alleen douchen. Het was wel een mijlpaaltje, toen ik 's avonds alleen naar bed ging, alles zelf had gedaan. Zonder dat er nog een verzorgster langs kwam om te inspecteren of alles goed was.

Ik lag steeds minder in bed, 's morgens en 's avonds een uurtje en soms ook niet. Ik kwam steeds vaker op de gemeenschappelijke ruimte. En met Linda de fysio, heb ik 500m gelopen, buiten, rond het gebouw. Geweldig.

De spanning begon te stijgen naarmate de dag van vertrek naderde. Klaas zou die dag ook weggaan. Berend was die maandag al vertrokken. Tineke zou over een week naar huis gaan.

### **Woensdag 20 mei**

Marjo komt me halen. We rijden naar huis. Fantastisch om weer door de straat te rijden. Twintig burens en vrienden staan ons voor het huis op te wachten. Geweldig. Wat een feest...! Heerlijk, om weer thuis te zijn.....!

### **WEER THUIS**

Marjo en ik genieten samen het leven. We wandelen veel. Het begon met een stukje heen en weer naar het meer, de rollator mee voor het geval ik het niet zou halen. Twee keer ging hij mee, Marjo liep ermee, ik heb hem niet meer gebruikt. Via steeds langere afstanden bouwden we aan mijn wandelconditie. Eerst 500 meter, toen 700, een paar keer ca een kilometer, anderhalve kilometer, een gestage toename van de

loopafstanden. Na een maand liep ik 5 km. Na 3 maanden - eind augustus - liepen we in Gaasterland ruim 20 km. Dat is een heel eind op weg naar mijn beoogde 30 km. Als 25 km lukt, ben ik tevreden.

Daarnaast ben ik heel actief met de fysiotherapeut in de sportschool van Maartenshof: fietsen, lopen op de band met helling, spierversterkende oefeningen, vooral ook oefeningen om de borst ruimte te vergroten en de longen te versterken, 'lekker de longen uit elkaar trekken'.

Onderhand wordt ik ook langzamerhand weer actief in het huishouden, ik kook weer (de eerste keer een heel eenvoudig gerecht), ik speel weer piano, doe weer dingen samen met vrienden. Alles langzaam aan opgebouwd, niet te snel.

Ik heb veel bezoek gehad; ik begin, na een paar maanden, voorzichtig, ook weer naar anderen te gaan.

Ik ben nog wél kortademig. Ik heb in mijn medisch dossier gezien, dat ik blijvende longschade heb. Het is nog afwachten, of en in hoeverre de kortademigheid zal verminderen. Het was wel schrikken, om in mijn medisch dossier te lezen wat ik had meegemaakt en hoe erg het was geweest. Ik moest ook wennen aan het idee dat ik blijvende schade aan m'n longen heb en dus niet weer de oude wordt.

Maar hoe dan ook, het leven lacht me weer voorzichtig toe.

### **Tot slot**

Ik weet en begrijp nu wat er met me is gebeurd. Ik weet wat er in die week gebeurde toen ik in coma lag en dat ik nog leef dank zij de inzet van de artsen en verpleegkundigen. En dank zij de goede conditie die ik had. Dat is een reden om daar weer aan te werken, naast het feit dat ik me dan gewoon beter voel. Als anderen tegen me zeggen: fijn dat je er nog bent, is mijn eerste reactie: ik ben er wéér, terug van weggeweest!

Ik voel dankbaarheid naar al die mensen die zo hartgrondig en liefdevol voor mij hebben gezorgd. Ook naar alle vrienden, familieleden en burens die Marjo geholpen hebben en die voortdurend berichtjes naar haar en mij stuurden in de tijd dat ik in het ziekenhuis lag en ons een hart onder de riem staken. Het is geweldig om te merken hoe hecht de band met mijn zoons Juco en Menno en mijn schoondochter Dorine is.

En ... om weer terug te zijn bij mijn Marjo.

Groningen,  
11 september 2020

### **PS**

*Januari 2021, ruim 7 maanden na thuiskomst*

Ik voel m'n ademhaling nog steeds, maar duidelijk minder dan in de zomer. Ik pas soms nog bewust de geleerde ademhalingstechniek toe, maar ben nog nauwelijks kortademig. Soms een extra zucht, zo iets. Het blijft afwachten, of de kortademigheid geheel zal verdwijnen. Ik kan er in elk geval goed mee leven. Sinds een dikke maand durf ik te zeggen dat ik vrijwel weer de oude ben!

Ik loop nu regelmatig weer stukken tussen 12 en 20 km. Onlangs 25, zonder dat ik overmatig moe was. Die 30 km ga ik komend jaar halen, dat voel ik!