

Dinsdag 10 maart 2020

Ik heb een bijeenkomst in Arnhem. De dan geldende maatregelen van de overheid zijn: was je handen vaker dan je dat gewend bent te doen, nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes en blijf thuis als je je ziek voelt en bij milde klachten. Er zijn dan nog geen regels over afstand houden. We zitten die avond naast, voor- en achter elkaar in rijen van zes personen. Zou ik hier besmet zijn geraakt?

Haus Am See

Peter Fox



Hoofdstuk 1

Laatste week werken en ziek thuis

17 maart tot en met 29 maart 2020

Dinsdag 17 maart

In mijn agenda staat een avondje boekenclub gepland. We hebben allemaal ‘Het verhaal van de dienstmaagd’ van Margaret Atwood gelezen. Een roman over de ‘Republiek Gilead’, een nieuwe samenleving. Mensen die, volgens de regels van het Oude Testament, in deze tijd leven. Ik wil graag mijn ervaringen delen met de rest van de groep en ben ook erg benieuwd wat de anderen van dit boek vinden.

De rijksoverheid keurt inmiddels bijeenkomsten af. Jammer! Dan schuiven we de boekenclub door naar april. Wie weet is het dan weer mogelijk. Ook is duidelijk dat onze eigen vakantie definitief niet doorgaat. Reizen naar het buitenland wordt stilgelegd. We hadden er net zo’n zin in. Even met z’n tweeën er tussenuit; zonnen, zwemmen en mountainbiken op Lanzarote. Maar helaas, er zijn ergere dingen.

Woensdag 18 maart

Ik ben op mijn werk en lees op de computer eerst het ochtendnieuws. Het coronavirus blijkt steeds verder op te rukken richting ons land. Ik open het software-systeem waarmee ons reisbureau werkt en ik probeer contact te maken met onze klanten, die op dat moment nog in Nieuw-Zeeland en Portugal verblijven. We moeten zo snel als mogelijk deze mensen terug naar Nederland halen. Ik bel eerst onze klanten in Portugal. Ze geven aan dat ze graag willen blijven. Ze over-

Dag 1 t/m 7 IC

Vrijdag 10 april

Lieve Lucel, het is vandaag Goede Vrijdag 10 april en vannacht om half vier werd ik gebeld door het ziekenhuis. Je wordt opgenomen op de nood-IC, het gaat niet meer op de verpleegafdeling. Na een flinke hoestbui zijn de zuurstofwaarden in je bloed afgenomen. Je hebt ondersteuning nodig. Wat was dat schrikken zeg, ik hoop zó dat je niet nog verder achteruit gaat. Ik kan je niet missen en wat te denken van de kinderen.

Heel vreemd, ik was gisterenavond al op tijd naar bed gegaan en heb vannacht erg onrustig geslapen. Achteraf lijkt het net of ik op een of andere manier met je verbonden was waardoor ik wellicht heb gevoeld dat het niet goed met je ging. Ik heb zo met je te doen. Jij die zo vol levenslust zit en nog lang niet klaar is hier. Het kan dus ook niet zo zijn dat je hier niet uit gaat komen.

Wat schieten er dan opeens een boel gedachten door je hoofd zeg, ook gedachten die ik helemaal niet wil hebben maar die toch naar boven komen. Die moet ik wel gaan ordenen zodat de positieve gedachten de overhand krijgen.

Om half vijf vanochtend belde de arts. Hij vertelde dat je nu op de IC ligt en daar bent voorzien van alle toeters en bellen. Hij vertelde kort hoe het ging en dat hij hoop heeft op een goede afloop omdat je nog jong en sterk bent. Wel was hij heel realistisch en vertelde dat dit een lang traject zal worden. De ervaringen tot nu toe variëren van 10 tot 21 dagen. Nou ja, hoe lang het ook duurt, als je maar bij ons blijft, dat is het belangrijkste.

Woensdag 6 mei

Na vier weken ontwaak ik vandaag uit het coma. Succesvol voor de artsen, minder succesvol voor mezelf... ik zit in een IC-delier.

Realiteit: Ik zie figuren rond mijn bed, kijkend op de computerachtige schermen en vervolgens weer naar mij. Meestal zijn ze in het wit gekleed, een enkele keer in het blauw. Ze hebben wat voor hun mond en voor hun ogen. Ik kan geen enkele gezichtsuitdrukking onderscheiden, zie zelfs geen emotie. Ze zijn aan het werk met mij... Er wordt over en weer gesproken over mij. Wat is er aan de hand met mij ?

Hallucinatie: Oh jee, ik ben een klein meisje. Met mijn ouders ben ik op vakantie in een tot camper omgebouwde bedrijfswagen. Onderin het ruim mag ik slapen. Ik moet wel door een slangetje ademen, want er is daar niet voldoende zuurstof. Ik vind het moeilijk en helemaal niet fijn, maar het lukt mij wel.

Realiteit: “Ja, ja, ja”, roepen de figuren gekleed in wit en blauw. “Ze is wakker, we kunnen de familie bellen. Lucel ben je daar? Je hebt heel lang geslapen, je man komt zo bij je.”

angst voor bloedprikken. Maar je zult dat maar wel hebben... Zonder enige begroeting, net wakker uit een wilde droom, wordt mijn linkerarm afgebonden. De medewerker heeft me nog niet aangekeken en de naald zit er al in. Haar collega heeft mijn rechtermiddelvinger te pakken, zet er een prik in en drukt er wat druppels bloed uit. Voor ik er goed en wel erg in heb, gaat hup, hup, hup, de naald er weer uit, wordt het buisje geschud, gaat er een pleister op de prikplek en weg zijn ze weer. Ik noem ze The Flying Labs.

Het klinkt misschien wat onaardig, maar dat is zeker niet mijn bedoeling. Deze mensen doen gewoon hun werk en dat doen ze goed. Maar als ik dan toch een tip mag geven: iemand even aankijken en begroeten doet wonderen als je ziek bent en in onzekerheid verkeert.

De dames van de fysio weten me ook iedere keer weer te vinden op de verpleegafdeling. Als altijd komen ze vrolijk aan mijn bed en hebben er duidelijk zin in. Ik niet altijd. Omdat ik weet dat mijn lijf dan weer pijn gaat doen en het mij ook veel energie gaat kosten. Maar alles is uiteraard voor het goede doel: in de toekomst weer kunnen lopen. Oh, wat zou ik dát graag weer willen!

Iedere keer als er medewerkers binnenkomen zou ik willen zeggen: “Weet je wel hoe fijn het is om te kunnen lopen? Jul- lie doen wel alsof dat heel gewoon is, maar zo gewoon is het niet.” Die gedachte van mij slaat natuurlijk helemaal nergens op, want voordat ik ziek werd vond ik het ook heel gewoon dat ik kon lopen. Maar nu ik ervaar hoeveel moeite het kost om alleen al vanuit mijn bed in de rolstoel te komen, is lopen allerminst een vanzelfsprekendheid.

Dit ‘fysio-dreamteam’ begon mijn revalidatie met leren ‘zitten’. Nu dat steeds beter gaat, moet ik naast mijn bed leren ‘staan’. Dat begint met zitten op bed. Vervolgens doen ze mijn schoenen aan en strikken de veters. Het klinkt bizar, maar het zijn mijn hardloepschoenen. Jürgen heeft deze voor me meegenomen.

's Avonds de finale van De Slimste Mens gekeken, daarna nog naar de film Green Book en toen naar bed. 's Nachts prima geslapen en de volgende ochtend behoorlijk fit weer op. Dat begrijp je toch niet!?

Soms kan ik er gewoon de vinger er niet op leggen als het om mijn vermoeidheid gaat. Net als mijn ziekteverloop, gaat herstellen op en af, op en af.

Vandaag ben ik weer naar Zintens in Arnhem geweest. Deze keer een middagbezoek. Ik heb vandaag een planningsopdracht gekregen. Daarbij kreeg ik een routekaart van Zuid-Nederland, met op de achterzijde de legenda. Ik moest een planning maken voor een transportbedrijf. De chauffeur zou tien plaatsen aandoen, verdeeld over Brabant, Zeeland en Limburg. Daarvoor moest ik een logische route maken, de wegnummers noteren, de knooppunten en het aantal kilometers van de ene afspraak naar de andere. Als enige hulpmiddelen kreeg ik een loep en een rekenmachine. Uiteraard mocht ik geen gebruik maken van Google Maps.

Voor de derde keer ben ik vandaag in gebouw A van Klimmendaal Arnhem. Het gebouw is qua uitstraling bijzonder imponerend, maar daarnaast heeft het ook iets magisch voor mij. Ik blijf het bijzonder vinden daar weer te zijn. Het is toch de plek waar ik op de brancard, met al mijn beperkingen, naar binnen werd gereden en na een maand weer zelfstandig lopend naar buiten ben gegaan. Het is de plek waar ik, door mijn lichamelijke gesteldheid, zo enorm met mijn neus op de feiten ben gedrukt dat het veel indruk op mij heeft achtergelaten.

Tijdens mijn 'transport-planner-opdracht' heb ik een pauze voor mezelf ingepland om buiten een wandelingetje te maken. Ik loop over het geasfalteerde wandelpad, dat licht glooiend is. Vervolgens loop ik langs het 'oefenpad'. Dit is een gedeelte waar houten planken afgewisseld worden met grind, vervolgens

overgaan in klinkers en eindigen in kinderkopjes. Ik sta erbij en moet glimlachen, maar tegelijkertijd ontroert het mij ook. Ik denk terug aan die keer dat ik met de rollator héél voorzichtig over dat oefenpad moest lopen. Bang om te vallen. Toen zag ik dit pad als een enorm obstakel en nu, een half jaar later, ziet het eruit als hout, grind, klinkers en kinderkopjes waar je heel gewoon overheen kunt lopen.

Vandaag was ik even receptioniste/administratief medewerker bij een autogarage. Zintens vertelde mij dat ik niet te veel mag uitweiden over de exacte inhoud van de opdracht, want zeer waarschijnlijk worden deze opdrachten ook gebruikt voor de revalidanten die na mij komen.

Ik ben nieuwsgierig naar de verschillende doelen van Zintens achter de opdrachten. Ik wil het liefst alles goed doen, want op den duur wil ik graag weer aan het werk. Maar ja, wat is goed? Moet de opdracht met een bepaalde snelheid gemaakt worden? En/of zitten er addertjes onder het gras waar ik alert op moet zijn? Of wordt mijn technische kennis en inzicht hier getest? Zeg het maar, ik weet het niet. Dat zijn vragen die me dan door het hoofd schieten. Eigenlijk zijn ze voor mij helemaal niet relevant, het gaat er alleen om dat ik de opdracht voltooi. Mijn nieuwsgierigheid kruipt weer waar die niet gaan kan.

Het is alweer even geleden dat ik hardgelopen heb. In mijn agenda zag ik dat dat midden januari was. Ik had toch met mezelf afgesproken dat ik één keer per week zou gaan hardlopen en één keer per week een ATB-tocht ging maken. Deze twee sportmomenten moesten naar mijn idee mogelijk zijn. Zeker als ik de revalidatie straks afgerond heb. Bij voorkeur wil ik hardlopen op de woensdag en op de mountainbike (ATB) in het weekend. Dat is een goede verdeling voor het herstel van mijn lijf. En ik heb het echt niet over enorme afstanden, dat is mijn doel helemaal niet. Gewoon dat ik het weer kan en er weer plezier aan beleef.