





©2022 Sandra van den Heuvel en Marjowella Stael

Eerste druk 2022

Tekeningen: Mechteld Huijismans

Redactie en tekst: Marjowella Stael

Vormgeving omslag en binnenwerk: [bureauannetburgers.nl](http://bureauannetburgers.nl)

Drukwerk: Pumbo

Voor vragen, opmerkingen en andere leuke zaken:

[info@sandravandenheuvel.nl](mailto:info@sandravandenheuvel.nl) en [mstael@online.nl](mailto:mstael@online.nl)

# Inhoud


1. Ik wil er weer toe doen!	4
2. Hoe het begint en... waar eindigt het?	7
3. Hoe was mijn leven ook alweer Before Long Covid, BC	10
4. Wat is Long Covid?	28
5. Mijn zoektocht in behandelland	32
6. Inkijkje in mijn dagelijkse leventje	38
7. Ons seksleven: op een laag pitje	40
8. Wat heeft Long Covid me opgeleverd tot nu toe?	42
9. Wat zijn mijn grenzen, waar loop ik tegenaan?	44
10. Zorgelijke vergezichten en praktische inzichten	47
11. Wat als het nooit meer goed komt..?	52
12. De balans na ruim 10 maanden	55
13. Long Covid door de bril van mijn dierbaren	60

# 1. Ik wil er weer toe doen!

*Sinds april 2021 heb ik Long Covid en ik merk dat mijn herstel niet snel genoeg op gang komt. De weken en maanden vorderen en het schiet écht niet op. Het is fysiek en mentaal zo beklemmend en bedrukkend. Waar ben ik in beland? Wat is me overkomen? Lichte paniek slaat toe. De pen ligt voor mijn neus om het voor mezelf scherper te krijgen. Dat helpt bij de verwerking... ik schrijf in een schriftje, in stukjes en brokjes, letterlijk de emoties en al dat gedoe van me af.*

Alleen... ik kán het zelf niet schrijven, ik ben na een kwartier op, moe en leeg. De concentratie is dan echt weg. En mijn lichaam protesteert direct. De focus kan ik niet opbrengen. Dus stap ik over op dicteren in plaats van schrijven. Elke dag vertel ik aan mijn laptop in ongeveer 10 minuten wat er in mijn hoofd rond gaat, hoe ik me voel en wat me bezig houdt. Wat ga ik daar dan mee doen? Kan ik iets met mijn woorden en gevoelens? In mijn gewone normale werklevens ben ik coach en heb ik heel wat zelfhulpboeken doorgelezen om die vervolgens in te zetten bij mijn eigen cliënten. Nu zoek ik naar leesvoer en een hulpboek voor Long Covid. Ik kan van alles vinden: artikelen in tijdschriften en kranten, maar niets stevigs. Niets dat de oplossing brengt, niets dat me weer op het juiste pad brengt, en vooral niets dat me hoop geeft...

Ik wil na 9 maanden Long Covid weer iemand zijn, weer een aantrekkelijke vrouw en lieve, actieve en sportieve mama zijn. Want dat was ik! Het staat er echt: WAS ik. Nu niet meer. Ik worstel, ik overleef en maak er elke dag het beste van.

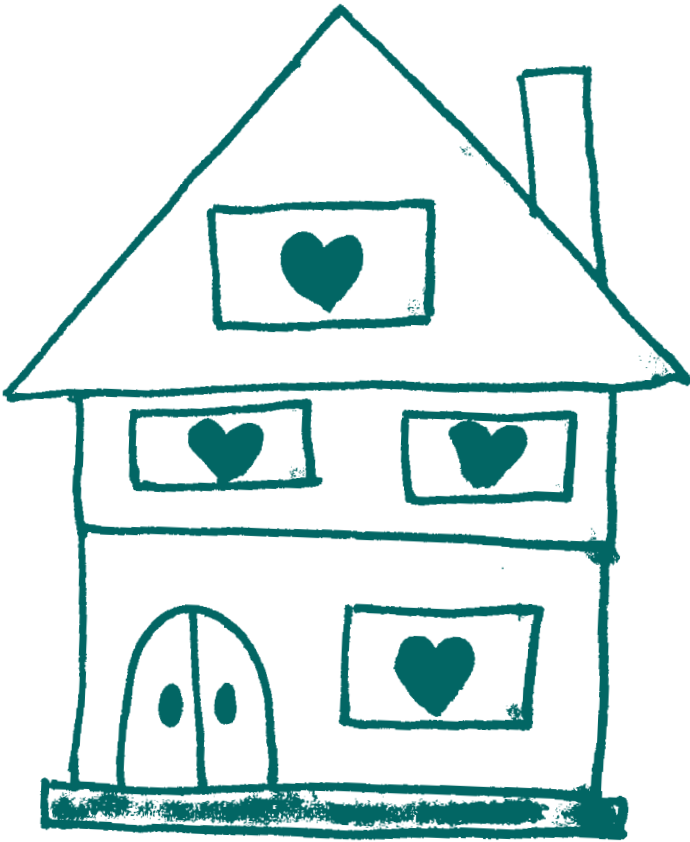


Maar echt: ik wil meedoen. Ik ben hier, dus: ik wil er toedoen. Ik wil geen nutteloos, leeg en oh zo saai bestaan. Ik wil weer iemand zijn, ik wil Sandra zijn, zoals ik in het leven stond, voordat Long Covid zich manifesteerde. Gelukkig heb ik een vriendin, Marjowella. Zij gelooft in mij, en schrijft het nu voor me op. Samen gaan we deze weg bewandelen. We nemen je mee in mijn rollercoaster, waar ik nog steeds middenin zit. Marjowella is in dit boekje de uiting van mijn stem, mijn ogen, mijn verdriet en mijn verlangen. Ik wil een steun zijn voor iedereen die met Long Covid te maken heeft. Wachten wil ik niet, want ik weet niet of het goed gaat komen. We gaan het zien en letterlijk be-'leven'.

Fijn dat je bij me bent in dit boek.

Sandra van den Heuvel

Via de pen van Marjowella



## 2. Hoe het begint... en waar eindigt het?

*Op 6 april begint mijn lijf te sputteren, naar later blijkt: het begin van Long Covid. Wat gebeurt er die eerste dagen?*

Dinsdag 6 april 2021 Chris, mijn man, voelt zich niet zo lekker en laat voor de zekerheid een PCR test uitvoeren. Hij zit de hele tijd met een dik vest aan, dat hij normaal gesproken zelfs op de wintersport te warm vindt. Alleen een beetje hoofdpijn en een beetje wazig in zijn hoofd. We besluiten om afstand te houden van elkaar. De volgende dag blijkt: een positieve uitslag. Reken maar dat ik en mijn twee dochters goed voor papa en manlief zorgen! Chris blijkt achteraf besmet te zijn door een collega die klachten heeft, maar toch besluit om gewoon naar zijn werk te gaan. Chris heeft wel afstand gehouden, hij is altijd heel voorzichtig qua Corona, maar dat blijkt niet voldoende...

Woensdag 7 april Ik sta op, met een beetje hoofdpijn. Ik bezorg Chris, uiteraard in isolatie op de ruime zolder, een heerlijk ontbijtje. Ik moet zelf nu echt aan het werk. Het is erg druk, dus een paracetamol erin en hop, lekker doorgaan! Natuurlijk werk ik vanuit huis, zoals zovelen al ruim een jaar doen. Ik bel, na die lichte klachten die ik voel, toch maar even naar de GGD om een afspraak te maken voor een test. Ook meteen voor de meiden, die zitten uiteraard ook in isolatie. Gewoon maar even voor de zekerheid. In de loop van de dag voel ik me minder fit worden en trekt er een mist in mijn hoofd. Ik dacht... hier klopt iets niet.

**Vrijdag 9 april** De test van de GGD wijst uit dat ik ook positief ben. Oohhhh jeeeeee... hoe gaan we dit met zijn vieren doen? Papa en mama allebei in isolatie en twee puberdochters die daar mee moeten dealen. We gaan gewoon gezellig met zijn vieren er het beste van maken! Uiteindelijk stellen de meiden het volgende voor: als wij nu eens in isolatie gaan en jullie voor ons zorgen? Dat betekent dat de meiden zich opsluiten in hun kamer en na dag vijf opnieuw een PCR test moeten laten doen. Dat is zeker te overzien. Inmiddels zijn de hulptroepen opgetrommeld en komt mijn schoonzus dezelfde avond aan met een heleboel mondkapjes, handschoenen, desinfectiemiddel en wat al niet meer. Allerlei hulp is geboden, boodschappen, pakketjes en een bloemetje verzachten ons leed.

**Zaterdag 10 april tot en met dinsdag 14 april** Oh wat zijn we blij en oh zo gelukkig met ons huis waarin we ieder een eigen kamer hebben en nog een zolder waar we apart op kunnen verblijven. Ondertussen voel ik me eigenlijk steeds ellendiger, ik kom mijn bed eigenlijk niet meer uit. Ik kijk een beetje televisie, slaap veel en ik voel me gewoon echt niet oké.

**Zaterdag 18 april** Vannacht word ik wakker en ga ik zoals gebruikelijk naar het toilet. Eenmaal op het toilet moet ik een klein beetje hoesten en proef ik iets van bloed in mijn mond... Ik schrik en doe een lampje aan: het is waar, het klopt, mijn mond is volrood van het bloed. Ik kan daarna niet meer slapen, wat is dit? Ik maak me zorgen, hoewel het bloed allang weer is gestopt. Ik heb ook geen koorts maar wel een heel raar gevoel van binnen bij mijn borststreek. Eenmaal opgestaan de volgende ochtend, heb ik de huisartsenpost gebeld. De arts hoort mijn verhaal aan en vraagt wat hij voor me kan betekenen. Ik zeg: Ik hoop dat je me gerust kunt stellen en dat het niks ernstigs is en dat het nu niet in mijn longen zit. De arts vraagt of



het meer dan een kopje bloed is. Dat is het zeker niet. "Dan hoef je je geen zorgen te maken". Ik heb het gelukkig ook nooit meer gehad of geproefd. Toch spookt dit in mijn hoofd rond. Het bloed is het bewijs dat er van binnen toch iets kapot is gegaan. Hoesten heb ik amper gedaan die nacht, dus daar kan het eigenlijk niet van zijn geweest.

*En daarna is mijn leven niet meer geweest, hoe het ooit was...*

