

Raymond Teirlinck

Het Plafond

Het hallucinante verhaal van
een ex-Covid patiënt

Teksten	: Raymond Teirlinck
Coverfoto's & ontwerp	: Raymond Teirlinck
Opmaak boek	: Raymond Teirlinck
Uitgeverij	: StoryLand
ISBN	: 9789403667553

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of worden openbaar gemaakt d.m.v. druk, fotokopie, microfilm of op welke (elektronische of mechanische) wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Interessante lectuur/sites

- LEIF.be : Levens Einde Informatie Forum
- Zelfmoordlijn : 1813 of mail@zelfmoordlijn.be

Speciale dank aan mevrouw Demey Martine, voor haar onbaatzuchtige hulp en de prettige babbeltjes in alle stadia van mijn boek.



Om dit boek te schrijven kon ik gelukkig rekenen op ene Martien, een echte vriendin, ligt in mijn bovenste la, is eerste in mijn top tien. Naast het sublieme lees- en verbeterwerk van deze mooie dame, kreeg ik de kans om me in de edele schrijfkunst te bekwamen Met als resultaat een erg gevoelige biografie, achteraf gezien!



Inhoud

Deel 1. Intro.....	6
Woord vooraf.	6
De titel.	10
SarsCoV2 & Covid 19.....	13
De pandemie.....	15
Wat doet het virus?.....	19
Mijn levensvisie.	23
Deel 2. Mijn Covid.....	34
Het leven vóór Covid.	34
Zwarte gaten.	45
Doorlopen afdelingen.	50
Zenuwstelsel.....	53
Ontwaken.	57
Besef en verdriet.....	63
Overgang.	67
De SP afdeling.....	69
Mijn Covidklachten.....	72
Revalidatie en ergotherapie.	75
De dood.	85
Zelfdoding.	92
De engelen.....	106
Zorgaspecten.	110
Zelfredzaamheid.....	113
Hallucinaties.....	117
Wanen.....	125

Overschatting.....	128
Thuiskomen.....	131
Geduld.....	135
Geluk.....	138
Disciplines onder de radar.....	141
Medicatie.....	144
Pijn en pijnstillers.....	149
Mijn fysische pijnen.....	154
Mijn psychische pijnen.....	159
Ontgoochelingen.....	165
Successen.....	171
Sociaal contact.....	178
Sociale media.....	184
Verveling.....	190
Eenzaamheid.....	195
Zwarte gedachten.....	199
Deel 3. Nabeschouwingen.....	210
Meningen en beïnvloeding.....	210
Godsdienstvrijheid.....	218
Vaccins.....	227
Vaccinatie.....	231
Een jaar voorbij.....	235
Long Covid.....	240
Ouderen.....	246
Mijn gedacht.....	249

Deel 1. Intro.

Woord vooraf.

Op 18 maart 2021 had ik na een test een positieve wisser op coronabesmetting. De daaropvolgende week werd ik zieker en zieker, en kwam uiteindelijk op 27 maart in de spoedafdeling van een nabijgelegen ziekenhuis terecht. Doordat het ziekenhuis geen coronapatiënten meer kon opnemen, werd ik naar een ander ziekenhuis overgebracht. Ondanks verontrustende en alarmerende verwachtingen ben ik in zekere mate hersteld, en mocht ik het ziekenhuis verlaten op 04 juli.

Dit boek is het resultaat van mijn persoonlijke beleving van de ziekte Covid, veroorzaakt door het coronavirus. De reden voor het schrijven van dit boek is het willen delen van en het waarschuwen tegen het hallucinante, onheilspellende karakter van het virus en de ziekte, en de noodzaak tot voorkoming en bestrijding ervan. Weet dat wat ik hier beschrijf het resultaat is van ‘mijn’ persoonlijke beleving van de besmetting en de ziekte. Bepaalde onderwerpen zoals fysische en psychische pijnen, verveling, de dood, medisch personeel, geluk, ... komen ook voor bij andere zware ziekten of ingrepen, maar moeten in dit verhaal gezien worden in de invloedssfeer van corona en Covid. Daarbij hebben mijn eigen overtuigingen en visies uiteindelijk mijn beleving van deze vreselijke periode bepaald.

Realistisch gezien zullen we in de toekomst, willen of niet, nog pandemieën zoals corona/Covid moeten incalculeren. Hopelijk zijn we dan beter gewapend om de ernst, de verspreiding, de omvang en de bestrijding beter in te schatten en te beheersen.

Naast de ‘belevissen’ eigen aan de ziekte Covid ga ik ook dieper in op begrippen die mijn levensvisie bepaalden en bepalen, maar ondubbelzinnig gerelateerd kunnen worden aan corona en Covid. Door de vele vrije tijd tijdens mijn revalidatie en eigenlijk nog altijd heb ik veel kunnen nadenken over andere problemen die de kop opstaken, en heb ik die ook een plaats gegeven in dit boek.

Ik ben dus één van die ongelukkigen die een heel erge vorm van corona/Covid meemaakte, met als resultaat een verblijf van meer dan drie maanden in het ziekenhuis. Na een kunstmatige coma van 11 dagen in levensbedreigende omstandigheden, volgde een herstel en revalidatie in het ziekenhuis, waar ik na 3 maanden en 5 dagen werd ontslagen. Daarna volgde een extra 9 wekende durende ambulante revalidatie in het ziekenhuis. Thuis wachtte nog eens een revalidatie, vol nieuwe vraagtekens.

Meer dan een jaar later heb ik nog altijd tekenen van Covid (Long Covid). Als je daarbij weet dat ik in mijn persoonlijk medische verleden geconfronteerd ben geweest met hernia’s, pijn in de onderrug, nierstenen, knieprothesen, peesscheuren in beide schouderhelften en sportblessures, kan het inschatten van mijn pijngrens en hersteldrang niet zo moeilijk zijn.

Mijn Covid werd een periode van ups en downs, met veel enorme ontgoochelingen en hier en daar een lichtpuntje. Die lugubere nachtmerrie is gegrift in mijn gedachten. Hetgeen ik meegemaakt heb, was hallucinant, gruwelijk, afschrikwekkend. Ik vind echter dat ik deze gevoelens niet altijd perfect heb kunnen verwoorden, daar bepaalde (bijvoeglijke) naamwoorden niet voldoende uitdrukken wat ik aanvoelde. Maar ik heb toch een poging gedaan.

Om aan al de frustraties die zich ophoopten te kunnen ontsnappen, ontstond bij mij het idee om mijn ervaringen neer te schrijven. Ondanks de negatieve connotaties gaf het schrijven me een soort opluchting die het mogelijk maakte dat ik de ziekte toch (gedeeltelijk) heb kunnen overwinnen. Deze overwinning zou ik ook niet behaald hebben zonder de schitterende zorgen van het ziekenhuispersoneel. Wat deze mensen hebben gepresteerd grenst aan het bovennatuurlijke!

Ik maak me geen illusies: een gedragsverandering zal dit boek niet teweeg brengen. Ik wil enkel bereiken dat veel mensen overtuigd raken van de ernst van deze pandemie en komende pandemieën, en er consequent naar handelen. Ondanks mijn relatief grote algemene kennis heb ik bepaalde informatiebronnen geraadpleegd om zo correct als mogelijk te zijn. Een uitgebreide lijst van deze bronnen heb ik niet gemaakt, aangezien ik enkel mijn persoonlijke mening en inzichten geef op artikels die ik op het internet kon vinden. Daarnaast heb ik geprobeerd om bepaalde weinig bekende technische en medische begrippen op een eenvoudige, verstaanbare manier uit te leggen.

Uiteindelijk mag ik zeker mijn dochter niet vergeten te bedanken voor haar niet te onderschatten deel in mijn verhaal. Ik weet dat ze zich bewust is van mijn grenzeloze waardering in de vorm van onvoorwaardelijk respect. Gedurende mijn ganse ziekenhuisverblijf was zij de persoon die alles beredde, en een toegewijde ‘go-between’ was voor de contacten met de familie en de buitenwereld. Zij had nauw contact met het ziekenhuis, en wist dus perfect wat daar allemaal gebeurde. Zij is/was de persoon waarop ik kon terugvallen om mijn ‘zwarte gaten’ op te vullen, zodat ik dit verhaal kon neerschrijven.

Het valt mij op dat men – zeker in familieverband – heel graag herinneringen ophaalt. Die kunnen positief of negatief zijn, maar zijn telkens aanleiding tot gezellige onderonsjes. Met dit boek hoop ik dan ook om voor mijn kinderen, kleinkinderen, familie en zelfs vrienden een tastbare informatiebron na te laten

Ondanks het lugubere onderwerp, wens ik iedere lezer toch veel leesgenot en beleving,

Raymond.

De titel.

Ik heb er relatief weinig tijd over gedaan om tot een passende titel te komen. Voor mij moet de titel van een boek een weergave, een afspiegeling zijn van de inhoud van het boek en de eventueel daaraan gekoppelde ingrijpende gebeurtenissen. De term ‘plafond’ is voor mij bepalend geweest in de cruciale momenten van de ziekte Covid zoals ik ze ervaren heb.

Een eerste betekenis verwijst naar de best gekende betekenis van het woord, en staat voor ‘bovenkant van een kamer’. Telkens ik echt ziek was in mijn leven, lag ik op mijn rug in een zetel of een bed, starend naar een plafond. Zowel thuis als in een ziekenhuis was mijn toestand zorgwekkend, en was doktershulp altijd een echte noodzaak. In de situatie waarin ik Covid had, heeft het plafond een nog sterkere impressie op mij nagelaten. Toen ik na een coma van 11 dagen mijn ogen opende, lag ik opnieuw naar een plafond te staren, niet beseffende wat me overkomen was. Ik besepte dat ik nog leefde, en in de best mogelijke handen was, en dat dit gegeven een nieuwe start kon worden van mijn verdere leven. Het plafond heeft voor mij een overwegend negatieve connotatie, gelinkt aan intens gemengde gevoelens van pijn, verdriet, ongelooft, vreugde maar ook dankbaarheid.

Een tweede verwijst naar een gezegde: ‘Hij zit aan zijn plafond’, d.w.z. hij kan niet meer verder, hij kan niets hoger meer bereiken. Deze betekenis kan begrepen worden in negatieve of in positieve zin. Voorafgaande, gecumuleerde negatieve feiten gebeurden in de maanden februari en maart van 2021.



Het Plafond

Eens je de 75 voorbij bent, nog redelijk gezond maar heel wat trager, tracht je zo actief mogelijk te zijn, geniet nog van een oude schlager. Minder goede, of slechte dagen, het maakt allemaal weinig verschil, want voor elk griepje of pijntje is er zonder twijfel een goede pil!

Heel vaak heb ik naar de blauwe hemel of een plafond liggen staren, op mijn rug, soms genietend van het moment, in de voorbije jaren. Dit gebeurde regelmatig, het leven is niet altijd kommer en kwel, afhankelijk van de situatie zat ik niet altijd echt goed in mijn vel.

Was het niet in mijn bed, dan lag ik meestal in het hoge gras, moest soms node opstaan en schuilen, wat ambetant was. Want bij het filosoferen en dromen, kwam een regenbui me storen, en kon ik het aanstekend fluiten van de vogels niet meer horen.

Het coronavirus heeft dit simpele plezier in de kiem gesmoord, en Covid heeft al mijn pensioenplannen onverbiddelijk vermoord. In een coma lag ik met zware beademing ondersteboven in bed, de hoop op een onbekommerde oude dag werd op non-stop gezet.

Blijkbaar was mijn wil om te blijven leven sterker dan de dood, maar mocht ik zeker niet gaan denken en ageren als een zielenpoot. En stuurde ik Pietje terug naar zijn koninkrijk, de geduchte hel, en kan ik positief kijken naar de toekomst, alles zien als een spel.

Blijven dromen en hopen, maar weer de 'oude' worden kan ik niet, dixit mijn vriend de dokter, want die kent als geen ander mijn limiet. Soms een pintje met mijn ogen toe, van dorst mag ik niet bezwijken, en adviseert hij me ironisch om niet te diep in het glas te kijken!



Mijn vrouwke was al 13 jaar verlamd door een CVA (bloedklonter in de hersenen) in 2008. Ondanks haar handicap, waarbij de linkerkant van haar lichaam volledig verlamd was, hadden we een goed leven, en hoopten nog lang en gelukkig samen te zijn. Op 11 februari 2021, drie maand voordat we 50 jaar getrouwd zouden zijn, overleed mijn vrouwke echter, en stortte mijn wereld volledig in.

Een bijkomende mokerslag was de positieve Covid wisser voor mezelf op 18 maart 2021. Ik werd steeds ernstiger ziek, om tenslotte op 27 maart 2021 in het ziekenhuis te belanden met heel zware Covid. Tijdens mijn coma kreeg mijn dochter tweemaal bericht van het ziekenhuis dat de familie zich moest voorbereiden op het ergste, wat niets anders betekende dan de dood. Veel erger dan dit kon het niet worden, en deze feiten vormden het negatieve 'plafond'. De lijdenskelk moest tot op de bodem geledigd worden!

De derde betekenis van het woord staat voor de vrolijke, hoopvolle zin van het gezegde, maar wel ernstig getemperd door de voorgaande feiten. Het plafond was en is voor mij het streefdoel waar ik voor de rest van mijn dagen naar toe wil werken, om op fysisch en psychisch vlak zover te raken dat ik toch nog 'gelukkig' kan zijn in de tijd die me nog rest..

Dit geldt overigens voor mijn ganse gezin! Wat dit concreet wordt zal bepaald worden door verwachtingen, intenties en toevalligheden. Intenties zijn de eigen ambities, het doorzettingsvermogen en het kunnen. Toevalligheden zullen bepaald worden door onze omgeving. Door de niet in te schatten evolutie van mijn long Covid kunnen mijn intenties misschien onrealistisch zijn, maar het is aan mezelf om deze telkens opnieuw bij te stellen.

SarsCoV2 & Covid 19.

Rond sommige begrippen die gelinkt zijn aan corona en Covid, heersen nogal wat misverstanden. Hierbij gaat het om de begrippen virus (die de ziekte veroorzaakt), en de ziekte zelf. Daar de gevolgen ervan zo individueel zijn, maak ik hier geen gewag van alle klachten die eigen zijn aan Covid. Enkel de euvels die ik ervaren heb en nog ervaar komen hier aan bod. Die gevolgen kunnen fysisch zijn, maar ook, zwaar onderschat, psychisch. Hieronder volgt een beetje toelichting over gebruikte termen die gerelateerd zijn aan de begrippen corona en Covid, en over hoe de ziekte meestal verloopt.

Een virus is een klein stukje organisch materiaal dat zich uitsluitend kan vermenigvuldigen in cellen van levende wezens. Het is dus zelf geen levend organisme. Wanneer een virus een levende cel binnendringt, zal deze cel - een zogenaamde gastheercel - duizenden kopieën van het oorspronkelijke virus gaan produceren. Virussen infecteren alle vormen van leven, van mensen, dieren en planten tot micro-organismen zoals bacteriën. Ze komen voor in alle ecosystemen en zijn zeer talrijk, zowel in de bodem, de lucht en in het water.

Men heeft het vaak over ‘corona’, maar officieel heet het virus ‘SARS - Severe Acute Respiratory Syndrome - CoVcoronavirus-2’. Het coronavirus SARS-CoV-2 veroorzaakt de ziekte COVID-19. Het ziekteverloop verschilt van mens tot mens. Sommige mensen worden niet of maar een beetje ziek van het virus; andere mensen kunnen ernstig ziek worden en soms aan de gevolgen van de ziekte overlijden.

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, via hoesten, niezen, zingen of praten. Via deze druppeltjes komt het virus vrij in de lucht.

Wanneer andere mensen die druppeltjes inademen, of via de handen in de mond, neus of ogen krijgen, kunnen zij besmet raken met het virus. Elke patiënt is uiteraard anders, maar in mijn geval uitte de ziekte zich oorspronkelijk door zwaar ziek worden (dubbele longontsteking), (kunstmatige) coma, verlamming, niet meer kunnen schrijven, niet meer kunnen spreken, vermoeidheid, pijnklachten, hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid, prikkelbaarheid, verwardheid, misselijkheid, zich niet lekker voelen, kortom een waslijst van zware en levensbedreigende verstoringen van het lichamenlijk en/of geestelijke evenwicht van een mens.

De pandemie.

Op 31 december 2019 werd bij de wereld gezondheidsorganisatie (WHO – World Health Organisation) de eerste melding gemaakt van wat zou uitgroeien tot een Covid-19-pandemie, die tot op heden nog altijd verder woedt. De melding kwam uit China, waar een onbekende longziekte was waargenomen in de miljoenenstad Wuhan. Op het moment van de Chinese melding waren er 44 besmettingen vastgesteld, waarvan er 11 erg aan toe waren.

De WHO communiceerde op 4 januari 2020 voor het eerst over het virus. Daarna ging het snel: op 30 januari riep de organisatie de noodtoestand uit, op 11 februari kreeg de ziekte de naam 'Covid-19' en op 11 maart werd de uitbraak al officieel bestempeld als een pandemie. De oorsprong van het coronavirus werd snel in verband gebracht met een markt in Wuhan, waar allerlei levende dieren werden verhandeld.



*Op een markt in de miljoenenstad Wuhan
kan je alles kopen, tot zelfs een blote haan,
Wat je tevergeefs zoekt is een raap of een savooi,
die doen je snakken naar lekkere Gentse waterzooi,
wat bewijst dat je voor gewone kost niet ver moet gaan.*



Voor de WHO is de meest waarschijnlijke denkpijpe dat het virus van dier naar mens is overgesprongen. Er zijn echter ook andere hypothesen en zelfs complottheorieën over hoe het virus zou ontstaan zijn.

Het virus verspreidde zich in de eerste helft van januari over heel China en dook vervolgens ook op in buurlanden en landen waar China veel internationaal verkeer mee had. In Europa was de situatie in het voorjaar vooral in Italië en Spanje dramatisch, met onder meer schrijnende beelden van ziekenhuizen waar patiënten wegens plaatsgebrek op de grond lagen.

In België dook de eerste coronapatiënt op 3 februari 2020 op. Het ging om een West-Vlaamse vijftiger die geëvacueerd werd vanuit Wuhan en het virus daar had opgelopen. Op 11 maart vielen in ons land de eerste drie dodelijke slachtoffers. Kort nadien kondigde de federale regering een lockdown af: het openbaar leven ging op slot, scholen gingen dicht en telewerk werd de norm. Nadien wisselden versoepelingen en verstrengingen elkaar af. Mondmaskers en ontsmettingsmiddelen waren niet meer weg te denken.

In het begin klonk het alsof corona maar een griepje was en dat de in allerijl ontwikkelde vaccins nadien “het rijk van de vrijheid” terug zouden brengen, maar twee jaar later is de pandemie nog altijd niet voorbij. Aanvankelijk zag het grootste deel van de gemeenschap er eigenlijk de ernst niet van in, en leefde bij de bevolking de indruk dat leidinggevendenden maar wat aanmodderden, en het uiteindelijk allemaal wel zou koelen zonder blazen! We weten ondertussen wel beter!

Het was tenslotte een totaal nieuw virus, waarbij de wetenschappers onderling niet altijd eensgezind waren en soms gingen bakkeleien met de regering, waardoor er nog meer verwarring ontstond! Er moest telkens een (moeilijke) keuze gemaakt worden tussen de aanbevelingen van de wetenschappers, en wat de regering met o.a. praktische en economische inzichten, uiteindelijk besliste over de regels waaraan de burger geacht werd zich te houden.



*Een onnozel 'griepje' uit Wuhan in het verre China,
werd bizar genoeg verward met een zware angina.
Het maakte wereldwijd veel mensen heel erg ziek,
gaf aanleiding tot een verantwoorde en aannemelijke paniek;
maakte van onze Maggie een spichtige ballerina.*



Wie zeker ook meegespeeld heeft aan de veel te lage inschatting van corona is het instituut Europa. Hier had deze logge instelling een ideale gelegenheid om te tonen dat het capabel is om - over de aangesloten landen heen - beslissingen te nemen die konden leiden naar een oplossing voor dit probleem, en om geloofwaardig over te komen. Zoals in zoveel gevallen faalde het instituut Europa volledig! Nu deed ieder land en zelfs deelstaten deden nu - zoals gewoonlijk - hun goesting, met het gekende gevolg. Er werden desastreuze beslissingen genomen inzake bestrijdingsmethoden, vaccins, het onder controle houden van de pandemie.



Na het vaststellen van coronabesmettingen wereldwijd, volgde een streng, divers en gevarieerd Covidbeleid. Maggie reageerde en riep vertwijfeld ‘Blijf in uw kot’, wat de meesten ridiculiseerden en zegden: ‘Ge zijt zot!’, en onthulden het grote ongeloof en opstandigheid.



Naast het afstand houden, werd het mondkmasker aanbevolen. Wat een circus daarrond opgevoerd werd, tart elke verbeelding. Wat je ook maar voor je mond hield, het was allemaal ok.



Niet alleen naar de vorm, maar zeker naar effectiviteit toe was dit een lachertje. Er werd zelfs geopteerd om ze zelf te maken, wat ook gebeurde! Het hoeft geen betoog dat de ernst om goede maskers correct te dragen niet serieus werd genomen, en terecht in twijfel werd getrokken. In het begin waren er zelfs specialisten en virologen, die op TV moesten toegeven dat ze in het begin van de pandemie in warenhuizen geen mondkmasker droegen. De WHO toonde zich voorzichtig optimistisch voor 2022. Behalve op vaccins werd ook gerekend op geneesmiddelen voor de behandeling van corona, met resultaat.

Wat doet het virus?



*Corona, een geniepig virus, leek geweldig te boomen
de symptomen waren veel te talrijk om op te noemen.
Uit de soms karige voorzorgen had je maar te kiezen,
afstand nemen, mondkmaskers, zeker niet gaan niezen,
maar echt aangenaam kon je deze middelen niet noemen.*



Bij de meeste patiënten begint en eindigt COVID-19 in de longen, want net als bij gewone griepvirussen veroorzaakt het coronavirus aandoeningen van de luchtwegen. Daarnaast leidt het coronavirus ook tot griepachtige symptomen, waarbij patiënten koorts krijgen, en mogelijk ook longontsteking of nog ernstiger aandoeningen. Na de SARS-epidemie berichtte de WHO dat deze ziekte vooral de longen aantastte, en wel in drie fasen: virale vermeerdering, hyperreactiviteit van het immuun stelsel en afbraak van longweefsel. Niet alle patiënten doorliepen de drie fasen; een kwart van de SARS-patiënten kreeg ernstige ademhalingsproblemen (respiratoire insufficiëntie). Volgens de eerste gegevens traden bij COVID-19 in ongeveer 82 procent van de gevallen lichte symptomen op, terwijl de resterende gevallen ernstig of dodelijk waren.

Hoewel slijm buiten het lichaam als iets onsmakelijks wordt gezien, helpt het binnenin het lichaam de longen te beschermen tegen ziekteverwekkers en houden ze de luchtwegen vochtig. Epitheelcellen met trilhaartjes zwemmen in het slijm rond en ruimen afvalstoffen als pollen en virussen op.



*Heb je pech, en ben je zwaar ziek van Covid,
maakt het niet meer uit of je weent of bidt.
Dokters kunnen je redden of stilletjes laten gaan,
beseffend: het is allicht met hem of haar gedaan,
wetend dat je sowieso in de put, in de penarie zit.*



In een eerste fase kan het SARS-virus de trilhaarcellen infecteren en doden, die zich vervolgens ophopen en de luchtwegen van de patiënt met afvalstoffen en vocht vullen. Uit eerste onderzoeken naar COVID-19 is inderdaad gebleken dat bij veel patiënten een dubbele longontsteking optrad, die zich onder meer uitte in kortademigheid.

Bij fase twee slaat het immuunsysteem alarm. Opgeschrikt door het binnendringende virus, begint het lichaam de ziekte te bestrijden door de longen te overspoelen met immuun cellen, die de beschadigde cellen opruimen en het longweefsel repareren. Als alles naar behoren werkt, is dit ontstekingsproces nauwgezet en beperkt tot de besmette weefsels. Maar soms slaat het immuunsysteem op hol, waardoor ook gezonde cellen worden verwoest. Je krijgt door zo'n immuunrespons te maken met 'méér' in plaats van 'minder' schade: nog meer afvalstoffen hopen zich op in de longen en de longontsteking wordt erger.

In de derde fase verergert de longontsteking nog, wat kan leiden tot respiratoire insufficiëntie. Zelfs als de patiënt hierdoor niet overlijdt, kan de schade aan de longen onherstelbaar zijn.



*Een onnozel 'griepje' kwam stiekem uit het Chinese Wuhan,
niemand reageerde, en China wist er zagezegd niets van.
Toen er in enkel landen toch enige ongerustheid verscheen,
kwam er meer aandacht voor dit raadselachtig fenomeen.*

*Door het internationale verkeer verspreidde de ziekte zich snel,
en waren de termen corona en Covid snel een goedgekend stel.
Wereldwijd werd men bezorgd en bruusk wakker geschud,
nadat de wereldleiders schaamteloos waren ingedut.*

*Ziekenhuizen lagen vol, konden de grote aantallen niet aan,
en het personeel beleefde een slopend en hectisch bestaan.
Acute operaties moesten noodgedwongen worden uitgesteld,
voor de gedupeerde sukkelaars restte hun zuur gespaarde geld.*

*Voor het eerste goedwerkende vaccin ijverden specialisten,
over welk vaccin nu het beste was begon men heftig te twisten.
Gezond was niet primordiaal, en met dollartekens in hun ogen,
was winst en prestige prioriteit, maar de mensheid bedrogen.*

*De eerste voorschriften leken een (inter)nationale klucht,
tegenstrijdige aanbevelingen en flaters vielen uit de lucht.
Specialisten en regeringsleiders waren het dikwijls oneens;
hun 'optredens' deden denken aan pompeuze dramaqueens.*

*Goedgekeurde vaccins werden toegediend aan de kwetsbaren,
dat dit eerst voor hen gebeurde, was logisch te verklaren.
De bevolking van Derde Landen werd uit het oog verloren,
Ondanks hun reële nood gingen smeekbeden verloren.*

*Op het succes van vaccins werd triomfantelijk geklonken
wie ze kreeg had geluk; de blazoenen werden opgeblonken.
De bedwongen pandemie laat terug toe in vrijheid te leven,
maar het is raadzaam om voor volgend onheil te beginnen beven.*



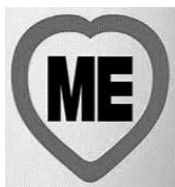
Volgens de WHO leidt SARS tot het ontstaan van gaten in de longen, waardoor ze een “honingraatvormige aanblik” krijgen. De gaten ontstaan waarschijnlijk door de hyperreactiviteit van het immuunsysteem, wat tot de vorming van littekenweefsel en een verstijving van de longen leidt. In dat geval moet de patiënt doorgaans aan de beademing. Intussen worden de membranen tussen de longblaasjes en de bloedvaten steeds poreuzer, waardoor de blaasjes zich met vocht kunnen vullen en de bloedbaan niet langer van zuurstof kunnen voorzien. In zeer ernstige gevallen verdrinken de longen en kan de patiënt niet meer ademen. Dat is hoe mensen aan de ziekte overlijden. Veel aspecten van het nieuwe coronavirus zijn nog onbekend, maar één ding is duidelijk: de ziekte kan in het hele menselijk lichaam lelijk huishouden.

Mijn levensvisie.

Om het inhoudelijke van dit boek correct in te kunnen schatten is het aangewezen dat de lezer weet hoe ik denk en handel. Hierbij wil ik benadrukken dat, wat ik beschrijf mijn persoonlijke overtuiging is, en nooit denigrerend bedoeld is voor enige andere mening.

Ik ben niet zo'n voorstander van beroemde uitspraken of oneliners, niettegenstaande deze soort van communicatie soms zeer veel levenswijsheid en gezond boerenverstand kunnen bevatten. Als het echter gaat over de samenleving, het samen leven, is mijn favoriet toch 'behandel mensen zoals je wil dat zij jou zouden behandelen', beter bekend als de 'gouden regel'. Dit idee wordt wereldwijd gepromoot als richtlijn voor menselijke relaties. Toch is het volgens mij niet altijd de beste benadering als het gaat om sociale interacties.

Gelijkluidend is ook de visie van mevrouw Anita Moorjani, die een BDE (Bijna Dood Ervaring) gehad heeft en uiteindelijk van kanker is genezen. Zij heeft uit deze ervaring geleerd dat liefde in het algemeen en dus ook de liefde voor jezelf, de waarden bepaalt die je verwacht bij interacties met iedereen. Je laat aan de mensen zien hetgeen je voor jezelf heel graag wil, en hoe jij wil behandeld worden. Dit idee sluit perfect aan bij de gouden regel.



Ik ben ik, en oké
Ik maak mijn eigen keuzes
Ik bereik meestal mijn doel
Ik ben trots op mezelf



*Het woord liefde wordt te pas en te onpas gebruikt,
terwijl het eenvoudig tussen gelijkgestemden ontluikt.
Het kan altijd gebeuren, zelfs al eens op het eerste zicht,
maar wie dat gelooft is een simpele ziel, of een stom wicht,
dat wacht tot deze overtuiging eindelijk wordt gefnuikt.*



Met liefde voor jezelf wordt hier zeker geen narcisme bedoeld, omdat dit soort mensen perfect weten hoe in te spelen op andere mensen, maar eigenlijk geen of nauwelijks empathie hebben voor de medemens. Ze faken dat wel als ze er voordeel uit kunnen halen, maar in werkelijkheid kijken ze enkel naar de buitenwereld vanuit hun eigen standpunt, dat niet of bijna niet bij te sturen valt. Iemand die zichzelf graag ziet, is iemand die zichzelf in vraag durft te stellen, respectvol omgaat met anderen, en kritiek kan aanvaarden.

Daarnaast mag je leven niet beheerst worden door een teveel aan zorgen. Zorgen zijn persoonlijke interpretaties waarbij gedacht wordt aan alles wat verkeerd kan gaan. Op zich is er niets verkeerd aan, maar ze kunnen het ontstaan worden van onnodige en overbodige fysieke, mentale en emotionele problemen. Een opgewekt en energiek leven, gespekt met de nodige humor, zorgt voor een gezond, levenslustig en gelukkig bestaan. Van je ouders heb je, weliswaar (on)gewild, het leven gekregen, dat moet gezien worden als een te koesteren geschenk. Als je dan ook nog altijd jezelf blijft en resoluut gaat voor je eigen levensovertuiging, straal je echt vertrouwen uit!

Liefde wordt gedefinieerd als een warme genegenheid, een gevoel van toewijding voor iemand anders. Liefde kan zich ook richten tot een dier of een voorwerp. De betekenissen die aan het begrip liefde gegeven worden zijn sterk cultureel en maatschappelijk geïnspireerd. De context bepaalt ook de betekenis, en de liefde voor je hond, oude kaas of de natuur is een andere emotie dan houden van je kind of vriend.

Een unieke liefde tussen ouders en hun kinderen komt voort uit een hechting, een aparte en diepgaande relatie tussen ouder en kind, die beide kanten opgaat. Een pas geboren kind heeft zijn ouders nodig om te overleven. Door het kind alle mogelijke liefde en affectie geven, laten ze hun kind merken dat hij/zij veilig, geliefd, geborgen en belangrijk is. De hechtingsrelatie die ontstaat tussen ouder en kind is de basis voor alle relaties die het kind later aan zal gaan. Als ouder kun je in dit proces gewoon fysiek en emotioneel beschikbaar zijn, maar ook actieve fysieke en mentale affectiviteit tonen zoals knuffelen of stoeien. Ook is het belangrijk om duidelijke grenzen te stellen. Door tijd en energie te steken in het ontwikkelen van deze band, zal de liefde tussen ouders en hun kind steeds verder groeien.

Hoe anderen mij zien is belangrijk, maar in principe doe ik geen dingen die afwijken van mijn overtuigingen. Ik doe zeker geen dingen omdat anderen ze doen. Om dit duidelijk te maken kan ik bv. geen begrip tonen voor de exuberante devotie van mensen voor een idool, vedette of één of andere (geestelijke) leider. Men reageert soms als in trance als het idool verschijnt, en gaat dan meestal ook nog hysterisch en buiten zinnen reageren. Mij zal je dan ook nooit te zien krijgen op een concert of massabijeenkomst.

Ik haat eigenlijk plaatsen waar veel mensen samenkomen omdat ik ervan overtuigd ben dat dit de ideale bodems zijn voor massahysterie, verafgoding en (foute) massacommunicatie. Als je ziet welke volkstoeloop o.a. de gele en groene trui van de Ronde van Frankrijk of een wereldkampioen te beurt valt bij de terugkeer in zijn/haar land, breekt me de klomp. Het bekijken en genieten van een wielervedstrijd of een sportprestatie kan me wel bekoren, maar daar houd het op.

Het ganse potsierlijke gedoe rond de dood van de Britse koningin Elisabeth tart alle verbeelding. Ook voor mij is ze een fenomeen, maar er zijn grenzen! Ik kan wel met enorm respect en waardering opkijken naar bepaalde mensen, maar dan uit appreciatie om wat ze onbaatzuchtig doen en betekenen voor hun medemensen.

Ik blijf me dagelijks verwonderen over kleine alledaagse dingen zoals het groeien van bomen, bloemen, gras, kinderen, techniek, kortom alles wat de mens constant omringt. Spontaan denk ik dan aan een liedje van Stef Bos met als titel 'De Radio', waarbij hij zich zo kinderlijk intens verwonderd over een stem, die niet uit de hemel of de hel komt, maar uit een doosje op de kast.

De mensen zijn tegenwoordig een zulkdanige grote luxe gewoon, dat de dagelijkse wonderlijke, maar toch gewone dingen aan hen voorbij gaan. Echt genieten van wat ons omringt is er niet meer bij, en er moeten steeds nieuwe dingen uitgevonden en geproduceerd worden opdat we enigszins bevredigd en voldaan zouden zijn. Als het leven goed is, en de basisbehoeften voorzien zijn, brengen meer spullen niet het geluk dat men verwacht!