

Als het licht uitgaat: leven met post-covid

Het ene moment was Herma (64) een actieve vijftiger met een volle agenda, het volgende moment kreeg ze haar eigen ontbijt niet meer klaargemaakt. Een gesprek over de onzichtbare strijd, het belang van acceptatie en de kracht van lotgenotencontact.

Eind 2020 zag Herma's leven er heel anders uit. Ze werkte vier dagen in de financiële administratie, was mantelzorger voor haar moeder, sportte drie keer per week en was een fanatiek voetbalsupporter. "Ik was een heel actief persoon," vertelt ze. Dat veranderde rigoureus na de feestdagen van 2020. Wat begon als een 'griepje', zette haar hele leven op zijn kop.

Van griepje naar bedgebonden

Hoewel de coronatest destijds negatief was, bleek Herma achteraf wel degelijk besmet. De nasleep had een ontzettend grote impact. "Ik moest uitkijken dat ik achter het stuur niet in slaap viel. Op een vrijdagmiddag besloot ik even bij te slapen; eigenlijk ben ik daarna mijn bed niet meer uitgekomen. Het licht ging uit."

Maandenlang was ze bedgebonden. "Als ik beneden kwam, moest ik eerst op de

bank bijkomen voordat ik mijn ontbijt kon maken. Was het klaar, dan was ik te moe om het op te eten." Pas na een zoektocht op internet en een bloedtest op antistoffen kwam de diagnose: post-covid.

"Acceptatie is niet zeggen dat je nooit meer beter wordt, maar handelen naar hoe de situatie nú is."

Levend verlies

De ziekte trof Herma niet alleen fysiek, maar ook sociaal. Veel vriendschappen hielden geen stand. "Ik ben veel vrienden kwijtgeraakt. Mensen zeggen wel dat ze het begrijpen, maar handelen er niet naar." Het is wat zij 'levend verlies' noemt: rouwen om de persoon die je was

Wat is post-covid?

Post-covid (of long covid) zijn lichamelijke klachten die drie maanden na een corona-infectie nog aanwezig zijn. Veelvoorkomende symptomen zijn extreme vermoeidheid, hersenmist (concentratieproblemen), overprikkeling en kortademigheid.



en om het begrip dat wegvalt omdat je aan de buitenkant vaak 'niets ziet'. Haar man werd haar steun en toeverlaat. "Hij bewaakte mijn grenzen vaak beter dan ikzelf." Inmiddels begeleidt Herma al meer dan vier jaar lotgenotengroepen, waar ze ziet dat ook de impact op gezinnen enorm is. "Wij hadden geen thuiswonende kinderen meer. Maar stel dat je die wel hebt, dan is het hele gezin ziek".

Ruimte voor acceptatie

Herma heeft zo'n drieënhalve jaar nodig gehad vrede te voelen met de situatie. "Je moet accepteren dat het voor nu is wat het is. Vechten tegen de moeheid kost juist energie." Haar belangrijkste les? Luisteren naar je lichaam. "Wat ik wil, kan vaak niet. Ik moet kijken naar wat ik kán."

Hoewel ze weer wat vrijwilligerswerk doet, weet ze dat haar oude leven niet volledig terugkeert. "De druk van de administratie kan ik niet meer aan. Maar ik heb geleerd tevreden te zijn met wat wél lukt."

Wilt u meer informatie of zoekt u steun via lotgenotencontact? Kijk op de website van patiëntenorganisatie PostCovid NL:

www.postcovidnl.nl

