

NIET HERSTELLEN VAN CORONA

Joris, Evert, Anouk en Vincent. Stuk voor stuk worstelen ze met long covid, langdurige klachten na corona. Over kinderen die niet door elkaar mogen praten, mist in je hoofd en geen toekomstplannen meer kunnen maken.

Marleen Kuijsters



▲ Anouk Pickhard: „Als je niet in Wuhan of Lombardije was geweest, hoefde je je geen zorgen te maken.” FOTO: JORIS KNAPEN/PIX4PROFS



▲ Evert Braal: „Ik moet me aan het schema houden en niet over mijn grenzen gaan. Pas dan is er kans op herstel.” FOTO: JORIS BUIJS/PIX4PROFS


TILBURGS MEDIAFONDS

■ Joris, Evert, Anouk en Vincent worden gedurende dit jaar gevolgd door het Brabants Dagblad. Deze producties komen mede tot stand met ondersteuning van het Tilburgs Mediafonds.

‘Het geluid van een iPad of dobbelsteen is al te veel’

Naam: Anouk Pickhard
Leeftijd: 47
Woonplaats: Berkel-Enschot
Positief getest: maart 2020

Laatst had Anouk Pickhard wat meer energie en de koffie was op. Kom op, naar de supermarkt, profiteer van het moment, was de gedachte. „Maar uiteindelijk verdwaalde ik in de rijen. Het waren de rammelende karretjes, het felle licht, de vele producten. Ik raakte volledig de weg kwijt en heb in paniek mijn man gebeld.“

Twee meiden en een jongen

Op de kast van haar woning in Berkel-Enschot staan drie foto's van twee meiden en een jongen. In de tuin ligt speelgoed en een groot kuszen voor de hond. „Ik heb drie kinderen van 14, 12 en 6 jaar. Ik kan heel weinig prikkels verdragen, dus de kinderen mogen niet door elkaar heen praten of muziek aanzetten als ik beneden ben. Het geluid van een dobbelsteen of een iPad is al te veel.”

In de tuin voetballen, hockeyen of thuis met andere kinderen afspreken kan ook niet. „De jongste weet niet beter, want ze was 3 toen ik ziek werd. Inmiddels hebben we een modus gevonden met elkaar, kinderen passen zich aan. Daar ben ik heel blij om, maar het blijft heel verdrietig.”

De ellende begon toen corona officieel nog niet in Nederland was. „Mijn man Jeroen en ik zijn diehard carnavallers. We beginnen altijd 's ochtends om 10.00 uur met een bier-tje bij de optocht in Tilburg en feesten door tot 04.00 uur.”

Maar in maart 2020 werd Anouk draaierig en ze hoestte de longen uit haar lijf. „Dit had ik nog nooit mee-

gemaakt, ik was zó beroerd. Ik keek 's avonds het nieuws en er was iets over corona op tv, patiënt nul. Ik dacht nog: het zal toch niet? Maar als je niet in Wuhan of Lombardije was geweest, hoefde je je geen zorgen te maken.”

Uiteindelijk kreeg ze de diagnose corona. Ze heeft meer dan veertig klachten: van verstoorde prikkelverwerking, ernstige hoofdpijn en spierkrampen tot oorsuizen en slecht zien. „Ik heb een jaar aangemodderd, ben naar de fysio gegaan, probeerde energie op te bouwen en mijn grenzen te verleggen, maar het schoot niet op. Inmiddels weet ik dat dat bij long covid averechts werkt. Je moet juist meer rusten en stapjes terugdoen in plaats van je grenzen verleggen. Maar alles was nieuw en onduidelijk, ook voor de hulpverlening.”

Anouk doorliep een revalidatietraject in Tilburg en begon langzaam met werken in het onderwijs. „Ik werkte vier uur per week, verspreid over twee dagen. Ik deed lichte taken zoals kopieerwerk. Maar ook dat was te veel. Ik had een soort mist in mijn hoofd, kon niks onthouden.”

In februari 2022 belandde ze volledig in de ziektewet en vervolgens in de WAO. „Ik sta op en als het redelijk gaat, breng ik de jongste naar school. Dan loop ik terug en ga op de bank zitten om bij te komen. Dan drink ik een kopje koffie en knuffel ik even met onze hond. Daarna ga ik slapen.”

„Op een goede dag kan ik een spelletje met de kinderen spelen. En ik probeer elke dag een klusje te doen, maar veel lukt niet. Een boodschappenlijstje maken is te veel gevraagd. Ik krijg niet bedacht wat ik op moet schrijven.”

‘Ik weet soms niet eens meer wat ik wilde zeggen’

Naam: Evert Braal
Leeftijd: 26
Woonplaats: Tilburg
Positief getest: februari 2022

Het begon zo onschuldig met een middag kleiduifschieten met vrienden. Daarna werd Evert Braal ziek. Hij testte positief op corona. Hij dacht dat hij snel weer zou opknappen. Maar dat pakte anders uit.

„Een maand nadat ik positief testte, voelde ik me moe. Dat ging niet over. Ruim een jaar later heb ik regelmatig hoofdpijn en raak ik snel overprikkeld, bijvoorbeeld als ik afsprek met vrienden of bij een gezellig avondje met huisgenoten. Ik kan dan minder goed tegen geluiden. Overzicht houden is ook moeilijk. Mijn concentratievermogen en kortetermijngeheugen zijn slecht: soms kan ik mijn zin niet afmaken, omdat ik niet meer weet wat ik wilde zeggen.”

Op zijn kamer staan een bed, een bureau met een gamecomputer en een kast met studieboeken. Die heeft hij al een tijdje niet meer aangeraakt.

Studie op pauze

Evert volgde de master Data Science aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. „Het was een moeilijke keuze om mijn studie op pauze te zetten. Ik wil namelijk zo snel mogelijk afstuderen, aan het werk en samenwonen met mijn vriendin. Mijn studie hielp me om mijn bed uit te komen als ik een minder goede dag had door alle klachten. Maar mijn studie bezorgde me ook stress. Het maken van opdrachten en het volgen van colleges viel zwaar vanwege mijn vermoeidheid en concentratieproblemen, ook al kreeg ik hulp van studiegenoten.”

Evert doet er alles aan om te herstellen. Van een fysiotherapeut leerde hij verschillende

ontspanningsoefeningen. Samen met zijn ergotherapeut stelde hij een dagschema op.

„De wekker gaat om 10.00 uur. Daarna gaat alles in blokken: een half uur inspanning, zoals wandelen, kletsen met huisgenoten of iets uitzoeken voor de energierekening. Daarna anderhalf uur rusten, dan een uur neutrale inspanning zoals tv kijken. Om 22.00 uur gaan alle prikkels, zoals de tv, uit.”

Vaak belt hij dan nog even met zijn vriendin. „En twee uur later ga ik slapen. Ik ben erg resultaatgedreven en wilde altijd snel even iets afmaken voordat ik ging rusten. Maar dat mag niet meer. Ik moet me aan het schema houden en niet over mijn grenzen gaan. Pas dan is er kans op herstel.”

Een gat in zijn leven

Long covid voelt als een gat in zijn leven. Toch ziet Evert ook dat het een klein beetje beter gaat. Zo hoeft hij net wat minder lang

te rusten en kan hij net wat langer een gesprek voeren met vrienden.

„Het lukt me ook om ruim een uur per week te werken, in het kantoor van een telefoonwinkel. Ik ben positief, maar het is nog heel fragiel. Het is dan ook fijn dat mijn nazorgadviseur van C-support, een organisatie die mensen ondersteunt die corona hebben gehad, regelmatig bij me incheckt.”

Antidepressivum

„Zelf heeft zij ook long covid, dus ze begrijpt me goed. Ze denkt bijvoorbeeld mee over hoe ik kan rondkomen en of ik verder zal gaan met fysiotherapie. Ook spar ik met haar over mogelijke behandelingen. Er is helaas nog geen officiële behandeling, maar een bepaald soort antidepressivum zou kunnen helpen om de prikkelverwerking te verbeteren. Het is ontzettend fijn om daarover van gedachten te wisselen.”