

Gods voorziening voor een coronapatiënt in het ziekenhuis oktober 2020

Achttien berichten op de status van de WhatsApp op mijn mobieltje.

Status 1, donderdag 22 oktober:

Het verhaal van de coronabesmetting van Jan van Leeuwen. In mijn omgeving zie ik twee grote risico's wat betreft corona: mijn moeder vanwege haar leeftijd en onze dochter vanwege haar chronische ziekte. Uiteindelijk blij ik vanwege overgewicht (zoiets wordt je aangepreerd want het valt nauwelijks op) ook kwetsbaar te zijn. Ondanks de enorme druk op het RIVM krijgen wij weinig informatie over het ziektebeeld en wij staan alle vier op onze verkeerde benen als bij onze dochter op 8 oktober ontdekt wordt dat zij corona heeft. Het Belgische RIVM helpt beter bij de herkenning van het ziektebeeld.

Zelf gelijk in quarantaine en een testafspraak gemaakt. We worden verrassend serieus genomen ondanks de vage klachten. De bevestiging volgt: ik heb ook corona. Net als onze dochter en onze zoon, maar mijn vrouw op dat moment niet. Vier dagen vage klachten en dan de hoge koorts ... 'bellen' zegt RIVM en inmiddels vind ik het serieus spannend. De paracetamol brengt rust in de tent door de koorts terug te brengen naar normale waarden. 'Is dit alles?' volgens de assistente van de huisarts wel Wij kienen een strakkere relatie tussen dosis en koorts uit en OVERTREDEN DAARMEE DE EERSTE WET OP DE PROTOCOLLEN, er raakt iemand bijna overstuurd. Dus nemen wij onze verantwoordelijkheid en houden ons virtueel aan de regels: wij zijn er immers voor de gezondheidszorg en niet andersom.

Desondanks gaat het snel slechter met mij en heb ik hulp nodig. Een kennis biedt een amateur saturatiemeter aan. Die geeft de waarde 68% en dat IS alarmerend lager dan de gewenste 94% of hoger. Via de Huisartsenpost komt er een ambulance. De saturatie wordt vastgesteld en zuurstof wordt toegediend. Ik moet naar het ziekenhuis. De saturatie wordt onderweg en bij de opname nogmaals gecheckt, het is écht waar: ik heb ziekenhuisopname nodig. Morgen meer over de eerste dagen in het ziekenhuis

Status 2, vrijdag 23 oktober:

Nauwelijks door de deur van het ziekenhuis begint een onzichtbare strijd van de verpleegkundigen die primair onderzoek verrichten, betrokken artsen die hieraan hun grootst mogelijke bijdrage leveren en 'publiek', in dit geval alle overige betrokkenen die klaar staan, mocht het mis gaan. De inzet is mijn opname van zuurstof: ik krijg ruim voldoende aangeboden, maar de saturatiewaarde blijft verontrustend achter. Hoewel er incidenteel goede waarden rond de 92/93% bereikt worden, zijn er minstens zoveel combinaties 82/83%.

En of het nu goed gaat en later minder lijkt vooral geschakeld aan de grilligheid van Covid 19. Hoewel de strijd om de gemeten waardes lijkt te gaan, komen vanuit het 'publiek' geruststellende signalen: "we kijken ook hoe de patiënt zich voelt". Dáár heb ik een voordeel! Ik heb de dag vóór mijn opname een paniekaanval gehad. De geestelijk begeleider van het ziekenhuis analyseerde feilloos dat mijn rationele

benadering van het leven niet toereikend meer was. Dus dan verder met een meer realistische visie en stevig gevestigd in mijn geloof in God.

De voorganger van de kerk is gaan bidden voor de saturatiewaarde. Ja dat gebed is overduidelijk verhoord: 94%. Die waarde is theoretisch onhaalbaar gebleken, een waarde die de eindeloze discussie beëindigd (als het stabiel zo zou kunnen blijven) en een waarde die er niet toe doet omdat het leven méér is dan rationeel verwerken van levensbelangrijke parameters. Wat moet ik dan met Gods antwoord? Dit lijkt Zijn manier om Zijn betrokkenheid te tonen. Zo kort na Zijn ingrijpen over de andere manier van kijken naar het leven was dit een opmerkelijke knipoog

Status 3, zaterdag 24 oktober

De beperkingen om de zuurstoftoediening met de huidig therapie succesvol te maken leiden tot de keuze om mij een andere therapie te geven. Met een neusbril waarbij zuurstof direct vochtig en verwarmd in mijn neus wordt gespoten. De input van 25 naar 45 en hogere waarden biedt vooraf al meer mogelijkheden. Hiertoe ben ik overgeplaatst en lig in isolatie op de longafdeling. De eerste dag zijn de waarden gelijk al hoopgevend. Twee dagen later is het duidelijk dat IC niet nodig zal zijn. Wat een opluchting voor iedereen.

Ondertussen wordt het gebruik van mijn infuus afgebouwd en begin ik serieuzere fysio oefeningen te doen om mijn spieren in beweging te houden. Eén van de oefeningen is 'appels' plukken: gewoon zittend op bed zo hoog mogelijk reiken om virtuele appels te plukken. Bij het eten krijg ik eiwitrijke aanvullingen aangeboden 'om mijn genezing te ondersteunen'. Voor de verandering vroeg ik pannenkoeken. Er bleek een niet-virtuele appelvulling in te zitten. Grappig dat ik de appels van de oefeningen op mijn bord terugvind.

Rust weergekeerd? Ik slaap geweldig en begin de dag met oefeningen om 6.00 uur. Helaas herstelt de saturatie niet snel. Ik ervaar pijn op de borst. Geen paniek. Rationeel? Nee, realistisch is nu die juiste insteek. God is nabij en heeft het leven geheel onder controle. Hartfilmpje om uit te sluiten dat er meer aan de hand zou kunnen zijn. En zo kom ik op de realiteit van vandaag. Bedankt voor de aandacht. Ik hoop dat een ieder zo'n persoonlijke relatie met God mag ontvangen. Stel je hart open, Hij wil in jouw leven komen en heeft het beste voor met jouw leven.

Status 4, zondag 25 oktober:

Met mij gaat het goed. Zowel lichamelijk maar vooral geestelijk. Mijn rationele kijk op het leven heeft mij veel rust en vrede gebracht tot 8 oktober 2020. Vanuit de natuurwetenschappen is veel van 'het leven' te verklaren en ik zie overal de hand van God in een hypergeniaal ontwerp. Het leven bestaat bij de gratie van een smal evenwicht. Zowel op het niveau van mondiale ecosysteem als in elk individu in een populatie. Er zijn vele externe factoren gericht op het verstoren van dat evenwicht. Het leven blijkt een uitzonderlijke uitzondering.

Nu lijkt het een les over biologie, het gaat echter om de rationaliteit in de levensvisie. Na een milieukunde-diploma, een omscholingsopleiding naar applicatieprogrammeur,

een carrière als technisch milieuambtenaar, een post-HBO opleiding bodemspecialist, omscholing naar docent Techniek en een carrière als docent 'Natuur en Techniek' met EHBO diploma en BHV-training én de frequente toepassing in spannende situaties, ben ik niet snel onzeker als er snel keuzes gemaakt moeten worden. 'Paniek' zul je bij mij niet aantreffen. Vandaar dat ik vooral zelf verbaasd was toen ik op 8 oktober in paniek raakte.

Protocollen in de zorg zijn noodzakelijke hulpmiddelen. Zodra een zorgmedewerker dat hulpmiddel als WET gaat inzetten gebeurt er iets vreemds: de patiënt voldoet niet aan het systeem. Alsof het systeem belangrijker is dan de patiënt. Wee de patiënt die niet voldoet! Enig idee hoeveel ethische vraagstukken met deze denkfout overtreden worden? En wat over mensenrechten? Mag ik nog wel leven? Ik hoorde onvolledige informatie over een behandeling van iemand en ik wist dat dat dodelijk was maar ik kon niets doen: h e l p ! Gelukkig hebben we te maken met God die over het leven gaat.

Status 5, maandag 26 oktober:

Sinds het begin van de jaren '80 heb ik ervoor gekozen om mijn leven aan Christus te geven. Enig besef van geloof had ik vanwege mijn opvoeding, maar de keuze om die weg zelf te gaan had ik nog niet gemaakt. 'Het meisje uit de trein', mijn vrouw, had op enig moment gekozen om die weg te gaan en ik raakte geïnteresseerd. Niet veel later kwamen meer nieuwe mensen in de kerk. Er werd getrouwd en er ontstonden jonge gezinnen die naast elkaar opgroeien. Je ziet elkaar wekelijks in de kerkdiensten en andere activiteiten en zo leef je ruim 35 jaar naast elkaar. Er is een diepe vertrouwensband: we kunnen op elkaar rekenen en we zijn er voor elkaar als we hulp nodig hebben. Samen uit en samen thuis.

We liepen niet de deur bij elkaar plat, hebben in al die jaren niet uitgesproken 'vriendschap' maar we zijn er gewoon voor elkaar in hoogte- en dieptepunten in het leven. Eén van de kerkleden ging naar het ziekenhuis vanwege corona. Zodra ik ook in het ziekenhuis lag dacht ik aan hoe wij samen zouden genezen en samen zouden vertrekken. Ik had al een antwoord over niet-rationeel geloof en was volledig in vertrouwen dat ik niet zou sterven. Dan zullen die kennis en ik terugkeren uit het ziekenhuis zoals we altijd na afloop activiteiten eindigen. Zo deden we dat altijd en waarom zouden we dat nu niet doen?

Onze dochter komt op ziekenbezoek. Ik ben een gelukkig mens: onze dochter is in staat veel te doen nu zij tijdelijk immuun is doordat zij corona gehad heeft. God voorziet in mijn noden en wat kan er nog fout gaan? Als het over de kennis gaat die al in het ziekenhuis ligt verkleurt onze dochter. Het slechte nieuws wordt overbelicht door het goede nieuws: God heeft geweldig voorzien in de nood van de familie. Natuurlijk wil iedereen een andere afloop, maar als het zo mag gaan ... Natuurlijk huil ik om het verlies van een goede vriend, maar de vreugde over het prachtige voorbeeld wat hij was en trots op dat ik hem mocht zien wandelen voor God brengen vooral vreugdetranen. Wie ben ik dat ik dit allemaal mag meemaken?

Status 6, dinsdag 27 oktober:

Mijn goede kennis die helaas overleden is stond gisteravond centraal in zijn afscheidsdienst. Een man van weinig woorden en veel daden. Een aimabele man die zijn tong geweldig onder controle had. Iemand met veel ideeën, een bouwer. Dat bouwen van hem was zeer ondernemend, niet alledaags en er werd vaak wat lacherig over gedaan. Een harde werker maar ging niet op het podium staan. De balans wordt opgemaakt en zijn werk wordt beschreven. Zijn hulp bij de opvang van drugsverslaafden die tot geloof gekomen waren heeft zijn vruchten opgeleverd: niet alleen hielden zij het vol, velen zijn pastor geworden. Ik denk aan Lucas 14 vs 8 als ik me realiseer dat God Zijn dienstknechten op Zijn podium zet. Hoe mooi de afscheidsdienst ook was, dit was mijn kennis staande op het Podium van God, Zijn trots.

Onze dochter mocht zingen op de afscheidsdienst. Thuis oefent zij veel en wij horen hoe zij haar talent ontwikkeld. In de wekelijkse zangdiensten in de kerk komt haar talent nog niet zo duidelijk naar voren omdat er vele omstandigheden invloed uitoefenen op de mogelijkheden van drie mensen om harmonisch te zingen. Gisteravond stond onze dochter met nóg drie talenten voor de taak er één harmonisch geheel van te maken. Met hun talent en ervaring hebben zij de klus geklaard en hun muzikaliteit ingezet om ondanks een technische storing de emotionele sfeer te dragen. 'Trotse vader'? Tuurlijk, maar ik zit nu vooral te leren over hoe God voorziet en dat is zó veel ... Onze dochter zo laten zingen maakt deel uit van Zijn voorziening in troost tijdens de afscheidsdienst

Centraal in mijn rapportages staan mijn ervaringen met God. Wat een zegen! Wat een wonder! Om op een heel natuurlijke wijze te kunnen uitleggen wat geloof is. In voor- en tegenspoed, het overlijden van mijn kennis staat zo haaks om mijn vele antwoorden op gebed maar zelfs dáárin laat God zien hoe Hij alles doet medewerken ten goede. Zó veel voorziening en ik was al blij met Zijn antwoord op mijn te rationele kijk op het leven. Je raakt zelfs in paniek en God toont Zijn soevereiniteit om mij gerust te stellen. Een pastor met een gericht gebed no-nonsens richt op een heel concrete waarde: de saturatie (zuurstofopname) die op dát moment mijn aanwezigheid in het ziekenhuis op een 'gewone' afdeling onzeker maakt. De knipoog van God (94%) om te laten zien dat Hij kan voorzien maar dat het nog steeds niets uitmaakt zolang Hij wil dat ik leef.

Status 7, woensdag 28 oktober:

Nieuwe uitdaging. De zuurstof therapieën hebben als doel om mijn saturatie op een verantwoord niveau te brengen. Zodra dat aanslaat (duurde verontrustend lang in mijn geval) kan gestart worden met afbouwen. Tot het niveau waar de patiënt herstelt. Afbouwen van de zuurstoftherapie gaat in het begin geweldig en je kunt niet wachten op de volgende stap. Iedere keer eindig je in prachtige hoge waarden. Totdat je op het niveau zuurstof komt dat je minimaal nodig hebt. De hoge waarden komen niet makkelijk weer terug en zelf heb je veel invloed met de fysio-oefeningen. De coachende fysiotherapeut lijkt niet zo aardig meer (terecht streng) en nu ben ik op mezelf aangewezen. Door de oefeningen heen moet ik leren om mijn grenzen te herkennen en tijdig mijn ademhaling in overeenstemming met mijn inspanning te brengen.

Langdurig liggen brengt ongemakken. Mijn geluk is dat de ongemakken zich voordoen op het moment dat er ook een oplossing is. Met het afbouwen van de zuurstoftherapie neemt mijn bewegingsvrijheid toe. Mijn bewegingsvrijheid wordt belemmert door snoertjes. Alle snoeren en slangetjes vallen in de categorie 'nét te kort'. Ik kan de 2 meter tussen bed en sluisdeur overbruggen. Maar daarvoor moet ik geconcentreerd 10 minuten lang mijn nachtkastje en monitoringsapparatuur om de beurt verplaatsen. Te vergelijking: met het keren van een auto met aanhanger op een volle parkeerplaats.

Meten is weten. Vóór mijn opname was mijn saturatie 68% (extreem te laag), maar ik voelde geen benauwdheid. Saturatie kwam versterkt onder mijn aandacht omdat de verpleegkundigen en artsen bij mijn eerste twee zuurstoftherapieën geen stabiel positief beeld konden krijgen en zich ernstig zorgen maakten. Ondertussen ging ik ook meedoen in een poging de metingen te beïnvloeden. Uiteindelijk had ik 'de macht' over de saturatiewaarden. Het beste te omschrijven als 'mind-control'. Als voorbeeld: bij het afbouwen kreeg ik in het begin zelfs saturatiewaarden van 100%. Voor het thuisfront een overtuigend bewijs dat het goed gaat dus even een foto maken. Alleen het aanraken van mijn mobiel deed de saturatiewaarde al 5 punten kelderen. Stress werd de factor waarmee ik de saturatie kan beïnvloeden. Heel gemakkelijk om te zien en haast onmogelijk te voorkomen

Status 8, donderdag 29 oktober:

Onze jongste zoon is 'expert mantelzorger'. Zijn leerweg was de praktijk thuis waarin mantelzorg gegeven werd én zijn professionalisering voor zijn werk. Zijn houding daarbij is toegewijd. Een rapportcijfer voor de kwaliteit van dat werk kun je vergeten omdat er maar één mogelijke uitkomst telt: missie geslaagd. Voor mij was het heftig om machteloos in het ziekenhuis te liggen en mijn vrouw thuis in de lappenmand. De zorg thuis was maximaal inclusief het inschakelen van de huisarts die de ziekenhuisopname in gang zette. Mijn machteloosheid? Hoezo? Missie geslaagd.

Heb je wel eens medicijnen gebruikt? Dat kun je, toch? Volwassen, zelfstandig en verantwoord? Ach natuurlijk kun je dat! Kom je in een ziekenhuis, neem je medicijnen niet mee: volgens het protocol hebben patiënten géén medicijnen bij zich. Als je dan toch medicijnen nodig hebt krijg je die van het ziekenhuis. Voorbeeld: een geneesmiddel dat je thuis gebruikte. Zaalarts Floris-Jan (fictieve naam) vindt het middel niet nodig en als patiënt wil je de thuis ingezette behandeling voortzetten. Conflict met het protocol! Daar is F-J allergisch voor. Ander voorbeeld: leg een koe in de wei de stelling van Pythagoras uit totdat zij knikt dat zij het begrepen heeft.

Heb ik kritiek op de gezondheidszorg? Nee. Doen 'ze' het verkeerd? Nee. Allen hebben het hart op de goede plek en streven naar het laten slagen van missies. De juiste houding in principe ook. In het werk in de zorg zitten valkuilen en het helpt dat wij ons daarvan bewust zijn. Een protocol is een essentieel hulpmiddel om een patiënt maximaal goede zorg te geven. Toch moet bij toepassing die patiënt centraal blijven staan, want anders dient de patiënt het systeem. Wee de patiënt die niet voldoet aan het protocol ...

Status 9, vrijdag 30 oktober:

De omvang van Gods voorziening. Er wordt en werd heel veel voor mij gebeden. Hoewel ik rijkelijk voorzien ben van Gods voorziening snap ik er niets van: Het is zo veel. Het startte met de concrete vraag vanuit een paniekaanval. Laat ik mijn rationele manier van kijken los en zie ik het vanuit het perspectief dat God bepaalt wanneer het mijn tijd is. Mijn tijd is het nog niet. Ik lig op een corona-afdeling en men maakt zich ernstig zorgen over mijn overlevingskansen. Ik laat me zelfs meeslepen in hun zorg. Ondertussen probeer ik patiënt te blijven: de professionals hun ding, mijn rol is die van een patiënt. Heel raar dat ik daar lig met de overtuiging dat mijn tijd nog niet gekomen is.

Mijn zekerheid en het overlijden van mijn vriend is een onbegrijpelijk contrast. Mijn pijn wordt verzacht doordat God mij voorziet van informatie hoe Hij voor mijn vriend en zijn gezin heeft voorzien. Dat geeft mij maximale troost: Gods zorg van hen voor een prachtige afsluiting waarvan wij gehoord hebben tijdens de troostdienst. Natuurlijk had ik liever met mijn vriend samen het ziekenhuis verlaten, zoals gewoonlijk. Maar dat bleek niet mogelijk.

Gods voorziening heb ik duidelijk gezien bij alles waarin ik betrokken ben. Er werd en wordt veel voor mij gebeden, hartelijk dank daarvoor! Goede gesprekken met kamergenoten over hoe God voorziet. Opmerkelijk dat ik voor mijn bekering moeite had om uit te leggen wat 'geloof' is en dat ik nu gewoon kan laten zien hoe God voorziet. Gewoon als een ooggetuige.

Status 10, zaterdag 31 oktober

In mijn leven ben ik twee keer eerder in het ziekenhuis opgenomen geweest. In 1964 nadat ik petroleum gedronken had en in 1966 toen ik een maagbloeding had gekregen 'van een aspirine'. Voor mijn ouders een moeilijke tijd: contact met mij en 'de verpleegkunde' was alleen mogelijk tijdens bezoeken. In die tijd mochten verpleegkundigen niets vertellen. Telefonisch contact met het ziekenhuis was mogelijk en dan moest je een overleg met de hoofdzuster aanvragen, als je dat wist. In die tijd waren er geen mobiele telefoons. Dus het was niet mogelijk om contact te hebben met je kind buiten de (korte) bezoeken om.

De communicatie verliep technisch 'eenvoudig' via een draaischijftelefoon. Dat is een telefoontoestel dat met elektriciteitssnoer verbonden was via de huisaansluiting en via een kabel onder de grond naar een schakelkast die deel uitmaakte van het bedrade netwerk van de lokale telefooncentrale. In plaats van toetsen zit er een draaischijf met cijfers en afhankelijk van het cijfer in het gat waarin je je vinger steek en tot de aanslag draait, zoveel pulsen geeft die telefoon door aan de centrale tijdens het terugdraaien, Op die manier werd er een telefoonnummer doorgegeven.

Voordat je ging draaien moest je eerst de hoorn van de haak nemen. De hoorn is dan een combinatie van een microfoon in het mondstuk en een luidspreker in het oorstuk. Mond- en oorstuk zien er identiek uit, maar het snoer waarmee de hoorn aan het telefoontoestel vast zit zit aan de kant van de microfoon.

Nu lig ik in het ziekenhuis met laptop en smartphone. Voortdurend wordt het thuisfront geïnformeerd door mij over hoe het met mij gaat en omgekeerd hoor ik hoe het aan het thuisfront gaat. Contact met mijn vrouw die elders op de afdeling ligt. Daarnaast is er iemand die tijdens de eerste golf corona heeft gehad en mij regelmatig tips geeft wat belangrijk is en niet. Dan een goede vriend van ons waarmee ik ook ethische kwesties kan bespreken die mij verontrusten over 'de zorg'. Een heel constructief contact met mijn 'chef'. Contact met mensen die voor mij bidden, waaronder de voorgangers. Een waar netwerk waarmee voorzien wordt in allemaal verschillende informatie die mij heel goed helpt.

Status 11, zondag 1 november



Op mijn status zie je een foto van een saturatiemeter en het scherm van een laptop. Het fotograferen en zingen tijdens het meten is een lichte inspanning. Desondanks een saturatiewaarde van 91% wat gezien de ontwikkeling in mijn genezingsproces passend is.

Voor een goede zuurstofopname moet je goed ademen. Eén van de oefeningen voor een goede ademhaling is zingen. Dit wordt niet specifiek genoemd door de fysiotherapeut maar toen ik er naar vroeg is het bevestigd. De eerste de beste muziek was Level 42 "Lessons in love". Later deelde onze dochter muziek met mij van Kinga Bán. Deze muziek heeft mij heel goed geholpen. Vooral ook dat je haar geloof kunt horen en zien.

'Ik hou van hier' van Kinga Bán. Heel bijzonder dat iemand tijdens het ziekbed waaraan zij zal overlijden door een lied te zingen laat weten hoe zij dat beleeft. Het beeld dat tijdens het luisteren bij mij ontstaan is: Iemand die dicht bij God leeft en dodelijk ziek is kan natuurlijk verlangen naar de Hemel. Maar Kinga heeft in dit leven haar man en kinderen en dan ga je liever nog niet weg: "Ik hou van hier".

Zolang zij ademt leeft zij. Toen ik alleen op een kamertje op de corona-afdeling lag heb ik meegezongen. Ook op isolatie op de longafdeling was dat mogelijk. Op zaal met twee burens durfde ik niet te zingen. Inmiddels ben ik weer alleen en ik ben weer gaan zingen. Met een saturatiemeter aan mijn vinger zing ik om 03.50 uur 'Ik hou van hier' met Kinga Bán mee. Tijdens het zingen stijgt de saturatie tot ... 94%.

Status 12, woensdag 4 november:

Mensen die niet van katten houden kunnen dit en het volgende bericht beter even overslaan. Mijn ommetje vanmorgen kende een spannende start. Ik wilde vóór 9.00 uur vertrekken want dan krijg je meer punten van de 'ommetjes'-app. Beide poezen bleken in de keuken te zijn dus dat was makkelijker en sneller dan dat ik de jongste een verdieping hoger moest ophalen en zij daar zo lekker ligt te luiëren dat ze uit haar mandje getild moet worden.

Zodra ik de keukendeur open deed kwamen beide poezen kwamen gelijk in beweging, mooi. De jongste poes ging echter niet naar de voordeur maar naar het kattengras in de vensterbank. De voordeur open, maar de jongste bleef kattengras eten. Dat schiet niet op. Dus moest ik naar haar toe, kostbare seconden gingen verloren. Haasten terwijl je vanwege je beperkte energie alles in kleine opdrachtjes moet doen is héél lastig.

04-11-2020 XP

Ommetje van 27 minuten

08:59:53 t/m 09:27:20

Afstand: 0.9km

+12

bekijken

Bekijk de route

Zittend op een bankje wilde ik mijn saturatie meten. Dat mislukte omdat de batterijen leeg zijn. Kan ik dus niet 'luisteren naar mijn lichaam'. Gelukkig heb ik back-up: de oudste poes is een zorg-poes. Gisteren nam zij tijdens mijn ommetje de leiding en kwam regelmatig naar mij toe te controleren hoe het met mij ging. Vandaag liet zij de leiding aan mij over en genoot gewoon van ons gezamenlijke ommetje. Dus het gaat goed met me en thuis bleek de saturatie 91% na vervanging van de batterijen.

Status 13, vrijdag 6 november:

Het genezingsproces gaat verder met daar omheen vele zegeningen. Zoals de huishoudelijke hulp die via de WMO geregeld is, mijn moeder en anderen die voor ons koken, Fysiotherapie Holtenbroek die ons gaat helpen met het herstellen van de spieren die verzwakt zijn tijdens het liggen op bed gedurende de weken dat we thuis en in het ziekenhuis lagen. Drie dingen die geregeld moeten worden omdat er tijdelijk meer mantelzorg nodig is dan dat er mantelzorgers zijn.

Voordat de huishoudelijke hulp en de fysiotherapie kunnen starten is een tiental dagen nodig. Gelukkig heeft God voorzien in een overbrugging. Wat is het toch goed geregeld in Nederland. En wat doen wij het 'als land' toch goed: het aantal corona-

patiënten dat er dagelijks bij komt begint al weer af te nemen. Waarom het zoveel moeite kost om dat voor elkaar te krijgen? Omdat wij Nederlanders zijn. Heel anders dan inwoners van alle andere landen op aarde.

Mijn vrouw en ik zaten eens in een muziekgroep waarvan de leider na een kleine discussie opmerkte: "Iedereen heeft recht op een eigen mening". Het lijkt veel op het universele mensenrecht: de vrijheid van meningsuiting. Wat ons Nederlanders kenmerkt is dat wij onze mening zó graag uiten Bij de uitbraak van het coronavirus in ons land werden de eerste ingrijpende maatregelen genomen en in een leeg Ahoy werd gezongen: "Zeventien miljoen mensen, die schrijf je niet de wetten voor, die laat je in hun waarde".

De persconferenties met onze premier, de minister van gezondheidszorg en een doventolk presenteerden en presenteren ons de maatregelen die een aantal ministers genomen hebben op advies van het Outbreak Management Team. Zo'n advies gaat over maatregelen vanuit de medische invalshoek bij een epidemie. Op die manier wordt aangegeven hoe de verantwoordelijke bestuurders van ons land hebben besloten hoe 'we' het gaan doen in ons land.

Alle Nederlanders hebben hier een mening over en vele 'deskundigen' menen dat zij het beter weten. Daarmee vul je talkshows en daarover hebben we natuurlijk ook weer een mening. Dat gaat allemaal boven de pet van 'Jan met de Pet' en die is dan weer niet van plan zich aan die regels te houden. Ons land wordt bestuurd als een stadsbus waarin alle inzittenden een eigen stuur hebben en die rijdt als een winkelwagentje waarvan één wiel stroef draait.

Status 14, vrijdag 6 november

Het genezingsproces gaat verder met daar omheen vele zegeningen. Zoals de huishoudelijke hulp die via de WMO geregeld is, mijn moeder en anderen die voor ons koken, Fysiotherapie Holtenbroek die ons gaat helpen met het herstellen van de spieren die verzwakt zijn tijdens het liggen op bed gedurende de weken dat we thuis en in het ziekenhuis lagen. Drie dingen die geregeld moeten worden omdat er tijdelijk meer mantelzorg nodig is dan dat er mantelzorgers zijn.

Voordat de huishoudelijke hulp en de fysiotherapie kunnen starten is een tiental dagen nodig. Gelukkig heeft God voorzien in een overbrugging. Wat is het toch goed geregeld in Nederland. En wat doen wij het 'als land' toch goed: het aantal corona-patiënten dat er dagelijks bij komt begint al weer af te nemen. Waarom het zoveel moeite kost om dat voor elkaar te krijgen? Omdat wij Nederlanders zijn. Heel anders dan inwoners van alle andere landen op aarde.

Mijn vrouw en ik zaten eens in een muziekgroep waarvan de leider na een kleine discussie opmerkte: "Iedereen heeft recht op een eigen mening". Het lijkt veel op het universele mensenrecht: de vrijheid van meningsuiting. Wat ons Nederlanders kenmerkt is dat wij onze mening zó graag uiten Bij de uitbraak van het coronavirus in ons land werden de eerste ingrijpende maatregelen genomen en in

een leeg Ahoy werd gezongen: “Zeventien miljoen mensen, die schrijf je niet de wetten voor, die laat je in hun waarde”.

De persconferenties met onze premier, de minister van gezondheidszorg en een doventolk presenteerden en presenteren ons de maatregelen die een aantal ministers genomen hebben op advies van het Outbreak Management Team. Zo'n advies gaat over maatregelen vanuit de medische invalshoek bij een epidemie. Op die manier wordt aangegeven hoe de verantwoordelijke bestuurders van ons land hebben besloten hoe 'we' het gaan doen in ons land.

Alle Nederlanders hebben hier een mening over en vele 'deskundigen' menen dat zij het beter weten. Daarmee vul je talkshows en daarover hebben we natuurlijk ook weer een mening. Dat gaat allemaal boven de pet van 'Jan met de Pet' en die is dan weer niet van plan zich aan die regels te houden. Ons land wordt bestuurd als een stadsbus waarin alle inzittenden een eigen stuur hebben en die rijdt als een winkelwagentje waarvan één wiel stroef draait.

Status 15, zaterdag 7 november

Wanneer kan ik stoppen met mijn verslagjes op mijn status? Het avontuur is nog niet voorbij en met name Gods voorziening ervaar ik nog op verschillende gebieden. De ontslagbrief met bijlagen van het ziekenhuis had ik nog niet gelezen en ik dacht: 'nadat ik corona gehad heb ben ik klachtenvrij dus ik hoef niet meer in quarantaine'. Precies volgens de regels van de GGD.

Die regels van de GGD zijn niet makkelijk te lezen en het kost mensen moeite om het overzicht te krijgen. Daar komt nog bij dat ook hierover iedereen zijn eigen mening heeft en sommige 'deskundigen' op het gebied van samenzweringen doen hun uiterste best om twijfel te zaaien. De oorzaak ligt niet in een samenzwering maar in de behoefte aan aandacht van de 'twijfelzaaier': als hij normaal doet, krijgt hij minder aandacht.

De brief van het ziekenhuis bij mijn ontslag (beetje samengevat):

*1 U moet thuis blijven.

*5. U kunt weer naar buiten als u 24 uur geen klachten meer heeft en u minimaal 7 dagen geleden ziek werd.

*6. Heeft u verminderde weerstand? Mag u naar buiten als u 24 uur geen klachten meer heeft en u minimaal 14 dagen geleden ziek werd.

9 oktober eerste vage klachten

11 oktober getest

12 oktober positieve uitslag van test

1 november uit het ziekenhuis

2 november 24 uur geen klachten

Taalkundig rammelt de opsomming in de ontslag brief. Plaats je achter het eerste aandachtspunt het woord “tenzij” dan klopt het en dan staat er voor mijn situatie: “U moet thuis blijven tenzij u 24 uur geen klachten heeft en u minimaal 7 dagen geleden ziek werd”. Dus: ik mag 3 november naar buiten. Zit ik mijn ontslagbrief van het ziekenhuis na te kijken als een docent? God voorziet.

Status 16, zondag 8 november

Doordat ik contact had met iemand die in de eerste golf in het ziekenhuis heeft gelegen, kreeg ik regelmatig tips die mij hebben geholpen om de juiste vragen te stellen. Dat was een geweldige voorziening. De propedeuse van mijn Milieukunde-opleiding was samen met leerlingen die Toegepaste Huishoud Wetenschappen opleiding volgden. Dát was mijn keuze ook toen ik aan die opleiding startte én ik heb destijds gewerkt in de (afwas)keuken van het ziekenhuis.

Ook mijn kennis en ervaring van het functioneren van de civiele sector van een ziekenhuis (keuken, wasserij enzovoort) bleek een geweldige voorziening. Ik informeerde naar eiwitverrijkte producten en kreeg een foldertje met 20 verschillende producten die ik kon bestellen als aanvulling op mijn maaltijden. Eiwitverrijkt voedsel hebben mensen die herstellen van een langdurig ziekbed nodig voor spierherstel. Ik heb gehad: dagelijks omeletjes, om de dag diverse salades (zalm, tonijn, kip-kerrie), een paar keer kibbeling en haring en een keer pannenkoeken en een broodje frikandel.

Ik kreeg dat allemaal wél ... en alle andere patiënten hadden geen foldertje en kregen hooguit wat eiwitverrijkte kracht drankjes ‘toegeschoven’. Met een koolhydraatarm dieet probeer ik af te vallen en dan is groente en vlees beter dan een broodmaaltijd. Twee keer warm ‘is niet de bedoeling’, nee. Maar ik kreeg regelmatig toch een tweede keer warm zónder puree/pasta/rijst en met een ei extra. Gewoon ‘in goed overleg’

Andere patiënten die vroegen naar eiwitverrijkte producten kregen als reactie “het is hier geen hotel ...”. Dat ik een vorstelijke bediening kreeg en andere patiënten niet dat voelt écht heel gênant. Ik kan er ook écht niets aan doen dat ik zo bevoorrecht was in het ziekenhuis. Kan ik dit met goed fatsoen wel onder Gods voorziening rekenen? Ja, het heeft mij goed gedaan en mijn genezingsproces bevorderd.

Status 17 maandag 9 november

Spiere die je niet gebruikt worden slapper en die spieren worden minder zwaar. Gewichtsverlies doordat je langere tijd op bed hebt gelegen is normaal en in het ziekenhuis krijg je al eiwitverrijkt voedsel om dat gewichtsverlies tegen te gaan. Dan gaat het niet om je gewicht maar om extra eiwitten voor herstel van je spieren.

Een fysiotherapeut in het ziekenhuis komt kort na je opname al naar je toe. Eerst leer je een techniek als je het benauwd hebt om jezelf wat verlichting te geven en dat werkt als volgt: rustig diep inademen door je neus en langzaam uitblazen via je mond ‘alsof je een kaars uitblaast’. Daarnaast kleine oefeningetjes die je zittend op je bed kun doen om je spieren bezig te houden.

Zodra de zuurstof wordt afgebouwd worden de oefeningen pittiger. Mensen zoals ik die bij opname wegens veel te lage saturatie geen benauwdheid ervaren 'moeten leren luisteren naar hun lichaam'. Om zo snel mogelijk beter te worden heb ik mijn uiterste best gedaan om te luisteren. Met behulp van een saturatiemeter heb ik vastgesteld dat ik doof ben voor mijn lichaam. Met een saturatiemeter kan ik zien wat ik niet kan horen.

Na ontslag uit het ziekenhuis ben je vrij van corona, maar je spieren zijn nog lang niet hersteld. Vandaar dat je een doorverwijzing naar fysiotherapie meekrijgt van het ziekenhuis. Mijn vrouw zag het helemaal zitten om samen met mij deze therapie te krijgen. Welke therapeut moet je dan kiezen? Op heel veel sites van tandarts tot supermarkt wordt gewaarschuwd dat er extra maatregelen van toepassing zijn vanwege corona.

Een fysiotherapeut die op z'n site corona/Covid 19- therapie aanbiedt kijkt duidelijk verder dan alleen de waarschuwing voor extra maatregelen. Het geeft je het idee dat je welkom bent. Dit in tegenstelling met alle fysiotherapeuten die alleen een waarschuwing op hun site zetten: die hebben blijkbaar liever dat ik naar een ander ga. Op 4 november werd mijn vrouw ontslagen en op 12 november krijgen wij de telefonische intake.

De ruim 8 dagen tussen de laatste fysiotherapie in het ziekenhuis en het starten van de fysiotherapie aan huis moeten we zelf overbruggen. Zelf begon ik de eerste dag met ommetjes van 500 meter en daarna per dag 200 meter meer. Mijn vrouw startte de tweede dag met 200 meter, de derde dag 900 meter op de hei en de vierde dag 1700 meter langs de Willemsvaart. Dát was mijn zevende dag.

Status 18, dinsdag 10 november:

Vandaag mijn laatste bericht via de status over mijn ziekenhuisopname vanwege corona/Covid 19. Centraal hierin stond voor mij de wijze waarop God heeft voorzien in antwoorden, troost en vele zegeningen. Allereerst de saturatiemeter omdat ik mij bij de extreem lage saturatie van 68% nog prima voelde. De wijsheid van de geestelijke gezondheidszorg van het ziekenhuis. Zij leerde mij om niet alleen rationeel te kijken naar het leven maar ook realistisch.

Het gebed van mijn pastor voor specifiek de saturatiewaarde en het antwoord "94%" een waarde die 1% hoger lag dan wat ik 'van nature' kon halen. De ervaringen met God zijn zo concreet dat ik helemaal niet bang ben om te sterven. Gods voorziening is groot en Zijn aanwezigheid is heel dichtbij. Appen met familie en o.a. goede raad van een vriend die tijdens de eerste corona-golf in het ziekenhuis lag; door mijn laptop ging ik vaak zitten wat beter was;

De geleende saturatiemeter om te kijken naar mijn lichaam waar ik naar zou moeten luisteren; plat liggen om mijn rug en zitvlees te ontzien; veel eiwitverrijkt voedsel kunnen eten dankzij het advies van mijn vriend en mijn ervaring in de keuken van het

ziekenhuis 40 jaar geleden. De gelegenheden om mijn ervaringen te delen met verpleegkundigen en de beide mannen waarmee ik op een vierpersoonskamer lag.

Niet getuigen omdat dat altijd goed is om te doen maar omdat je een goede relatie opbouwt en je gewoon vertelt wat je overkomen is. - - - Gewoon te veel om op te noemen. Ik wil iedereen bedanken voor het lezen van mijn status. Ik wil nogmaals bedanken voor de vele gebeden die geleid hebben tot zoveel voorziening en zegen.