



# Help me dan, help me dan

Hoe 'hockeymeisjes' me  
door Corona heen sleepten.

Sjaak van der Velden

# Help me dan, help me dan

Hoe 'hockeymeisjes' me  
door Corona heen sleepten.

Sjaak van der Velden

Tekst: Sjaak van der Velden  
Vormgeving: Gonnje Sluijs  
Illustraties: auteur, Mika Schreiter  
Illustratie omslag: [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/)  
Drukwerk: PrintQuest  
Uitgave Eigen beheer  
maart 2021

# Inhoud

Inleiding	9
Corona valt aan, een eerlijk en hard verhaal	13
Ze kunnen me niet missen op de Intensive Care	21
Ode aan Florence Nightingale	27
Koran recitaties en verwardheid	31
Waarom ik; complotdenkers in actie	41
Terug naar Leiden en asocialen op Twitter	45
Bijna stikken door extra zuurstof	47
Toch weer naar de IC en zinkende moed	51
Slapen en vegeteren	55
De horlepiep dansen en een lumbaalpunctie	61
Goede vooruitzichten	67
Nog eens de hockeymeisjes	69
Voor de derde keer naar de IC	75
Prednison en Jappenkamp	81
Naar revalidatiecentrum; een steekpartij in Zweden	87
Jaarafsluiting; smegma verwijderen	95
Revalideren en bijna onder de trein	97
Een haperend geheugen	105
Drie maanden onderweg met autochtonenvoer	109
De uitgang naar huis	115
Nawoord	119



◀ De dames op de IC dansten de Jerusalema zoals hun collega's over de hele wereld. Ik keek toe.

# Inleiding

Op 9 februari 2021 schreef ik op mijn Facebook pagina dat ik enkele dagen daarvoor het revalidatiecentrum had verlaten na bijna vier maanden opgenomen te zijn geweest. Opgenomen vanwege Corona of beter COVID-19, een ziekte waarover ik aanvankelijk wisselend laconiek en angstig was. Toen de eerste berichten in Nederland binnenstroonden over het nieuwe virus dat vanuit China de wereld aan het veroveren was bezocht ik samen met mijn broer nog een beetje lacherig een bierfestival in een bomvolle Leidse Stadsgehoorzaal. Maar ik kocht wel een thermometer waarmee ik dagelijks om negen uur 's avonds mijn temperatuur opnam. Ook kocht ik om me op de hoogte te stellen over wat er aan de hand was een dik boek over zoönose, de manier waarop virussen overspringen van dier op mens.

Kortom, ik wist zoals velen niet goed hoe om te gaan met de nieuwe situatie. Vergelijk het maar met onze minister-president die nadat hij ons op het hart drukte geen handen meer te schudden een beetje ginnegappend de wereld liet zien hoe het dan wel moest.

Zouden er mensen op straat voor mijn voeten dood neervallen zoals naar het schijnt tijdens de middeleeuwse pestepidemieën gebeurde? Of zouden er wereldwijd 50 miljoen doden vallen, het aantal dat is verbonden met de Spaanse Griep van 1919? Niemand die het wist en voorzichtigheid was geboden. Tijdens de eerste maanden nadat ook Nederland kennismaakte met het nieuwe Coronavirus bleek dat het vooral huishield onder ouderen, mannen en mensen met een lichamelijke aandoening. Tot elk van deze groepen behoort ik. Ik was 65, ms-patiënt die in 2014 ook nog een licht hartinfarct heeft gehad en dat ik man ben moet u maar van me aannemen. Kort gezegd, ik was eigenlijk 'dor hout' zoals een columnist wist te vertellen, een groep die mag opzouten.

Het zal u misschien niet verbazen dat ik daar toch iets anders over dacht. Al heel lang spreek ik de hoop uit 94 jaar oud te worden, ik zorgde sinds een paar jaar regelmatig voor mijn kleinzoon Mika, zou bijna met pensioen gaan en smeedde al plannen voor de toekomst.

Terwijl het leven zo normaal mogelijk doorging, was ik ook behoorlijk voorzichtig. Mijn werk op het Internationaal Instituut voor Sociale Geschiedenis (IISG) in Amsterdam werd fysiek stilgelegd, wat me gelukkig een dag op en neer treinen tussen Leiden en Amsterdam bespaarde. Je kon maar beter niet te vaak en te veel in contact komen met mensen, nietwaar? Het gevaar op besmetting lag overal op de loer. Treinen naar mijn moeder in Rotterdam deed ik ook niet meer en allerlei sociale evenementen waaraan ik de afgelopen jaren met plezier deelnam, werden de een na de ander stilgelegd. De sportschool ging dicht, het oude mannen volleybal stopte, geen Meezingfestival op het Schouwburgplein in Rotterdam meer, maar ook de klaverjasavonden, theater, museums, biljarten; alles stopte.

Er bleef niet veel anders over dan zelf in beweging te komen. En dat deed ik dan ook. Bijna dagelijks maakte ik stevige wandelingen, zoals van Leiden naar Katwijk, dan Noordwijk, en via Voorhout en Rijnsburg weer terug. Op die terugweg even aankloppen bij mijn dochter en door het raam een babbeltje maken. Of op de fiets, nee geen e-bike maar een fiets, naar mijn moeder in Rotterdam om ook even te babbelen, zij op het balkon, ik beneden op straat en dan weer terug. Ja mijn kuiten maar vooral longen bereidde ik goed voor op een mogelijke ontmoeting met het Coronavirus. En alles zo voorzichtig mogelijk.

Inmiddels ging de zomer voorbij en hernam het gewone leven nog niet zijn gewone loop. We konden weliswaar weer naar het IISG, maar noodzakelijk was het niet. Ik zou toch in september met pensioen gaan en mijn werk overdragen kon niet want er waren strenge restricties op het aantal mensen dat in het gebouw aanwezig mocht zijn. Wat me nog te doen stond, deed ik daarom thuis terwijl ik ondertussen voorzichtig begon aan mijn derde carrière. Bij het Archeon in Alphen aan den Rijn had ik me als vrijwillig timmerman aangemeld en daar een paar dagen proefgedraaid. Dat beviel beide partijen goed, dus dat zou ik een dag in de week gaan doen. Ondertussen deed ik ook al wat kleine karweitjes voor mensen die verlegen zaten om een klusjesman. Daarbij bleek het goed mogelijk om me aan de aangeraden anderhalve meter afstand te houden; een mondkapje dragen vond ik nog te ver gaan. Ook begaf ik me voorzichtig op vrijersvoeten en de eerlijkheid gebiedt te erkennen dat het bewaren van afstand daarbij niet altijd even makkelijk was. Maar over het algemeen leefde ik mijn leven volgens 'het nieuwe normaal'.

Toch greep het virus me ergens eind september. Was het tijdens de crematieplechtigheid van een oom waar ik met mijn moeder heen ging, of was het de vertegenwoordiger van een nieuwe douchecabine die wel tamelijk dichtbij kwam toen hij alles nog een keer uitlegde? Geen idee, maar feit is dat begin oktober mijn lichaam griepverschijnselen vertoonde.

Daarmee begint dit dagboek. Een dagboek dat is samengesteld uit berichten op Facebook, Twitter en Whatsapp; niet alleen medische verslagen maar ook de gedachtenspinsels die

door mij heen gingen gedurende de vier maanden dat het virus probeerde mijn lichaam te slopen. De keer dat ik wanhopig om hulp riep omdat er zo weinig zuurstof binnenkwam dat ik het gevoel had te stikken leverde de titel op, maar gelukkig is er ook veel te lachen geweest in die maanden en ook dat wil ik de lezer niet onthouden.

Om te laten zien hoe schrijfwerk op een smartphone in een ziekenhuisbed eruit ziet zijn de diverse berichten letterlijk overgenomen. Slechts een enkele keer zijn correcties aangebracht om de leesbaarheid te vergroten of heb ik tussen haakjes de context aangegeven. Ook de verwijzingen naar externe websites zoals Youtube zijn blijven staan al besef ik dat door-klikken voor de lezer hier niet mogelijk is.

Al met al hoop ik dat dit boekje een aardige inkijk geeft in hoe het is om te worden geveld door het virus en de daarmee verbonden ziekte waarvan een luidruchtige enkeling nog steeds het bestaan ontkent.





# Corona valt aan, een eerlijk en hard verhaal

In de eerste week van oktober 2020 liet mijn lichaam me steeds meer in de steek. Leek het aanvankelijk nog een gewone griep, nadat de coronatest positief uitpakte gingen de alarmbellen aan. Ook bij mijn huisarts die nadat hij aan de telefoon hoorde hoe moeilijk ik praatte gelijk voor een plaats in het ziekenhuis zorgde. Mijzelf ontging de ernst nog, maar aangekomen in het ziekenhuis sleurden ze me al snel naar de IC. Daar werd me voor de eerste keer duidelijk dat het serieus en levensbedreigend was. Gelukkig hoefden ze me niet onder zeil te brengen waardoor ik kon zien hoe goed en liefdevol het personeel met ons patiënten omging. Het begon allemaal op de dag dat Leiden normaal gesproken op zijn kop staat vanwege de viering van de bevrijding van de Spaanse bezetter in 1574.

## **3 oktober**

Snotteren, hoesten en hoofdpijn. Wat doe je dan vandaag de dag? Een Corona test aanvragen.

Ben al vanaf 9 uur aan het bellen, maar vooralsnog geen sjoege. Ga maar weer even snurken...

Vergat erbij te zetten dat ik 39,2 koorts had. Maar die is nu gezakt met paracetamol en rusten.

Dinsdag kan ik terecht in Leiderdorp!!

Na mijn middagdutje ;-) voel ik me eigenlijk wel oké, maar ja ik laat die test nou toch maar doorgaan. Zoon Paco is vanwege mij door zijn baas naar huis gestuurd!

Maak me geen zorgen over Corona (nou ja gisteren heel even) en de gevreesde tweede golf blijkt vooralsnog niet uit sterftcijfers, maar blijf toch maar voorzichtig.

## **5 oktober**

Kon het niet laten om vandaag een container te vullen met puin van de keuken die ik aan het slopen ben. Gelijk halen anderen er dan weer spullen van hun gading uit, vooral metaal.

Ben nog wel zweterig en moe maar wat moet dat moet...



## Een bloemlezing uit de reacties van half oktober

Maaïke Zorgman - Slaap lekker en op je gezondheid! Beterschap. Anja de Wit - Hé rustig aan....iig beterschap! Petra de Ruiters - O jeetje. Sterkte en beterschap. Martin Rohde - Beterschap Sjaak! Ruby Khan - Beterschap!!!! Herman Pieterse - Ik hoop het beste voor je! Charlotte Jongmans - Beterschap. Jolanda Meere-Nijdam - Sterkte en beterschap, stay safe en take care. Evelijn van der Veer - Beterschap! Hopelijk gewoon een griepje. Marja van Wetten - Beterschap Sjaak. Cees van Rees - Beterschap Sjaak. Hopen dat het meevalt! Fred Rohde - O, jeetje, wat nou weer. Sterkte! Priscilla Korver - Beterschap Sjaak. Loes van Der Velden-Kusters - Beterschap!! Lida Maria Francina's Dochter - ...beterschap Sjaak, mss gewoon een verkoudheid. Eef Meijerink - Beterschap. Marjan Holierhoek - Jeetje Sjaak, hoop dat het bij verkoudheid blijft. Gert-Jan Tweebeeke - Zet hem op. Vimala Tummers - fingers crossed Sjaak. Irene Godfroid - Beterschap. Suzanne van der Velden - Beterschap! Online via hé DigiD zo geregeld! Tineke de Rijk - Gewoon verkouden kan ook hoor. Thea Messemaker - Rust, rust en nog eens rust. Beterschap. Ilma Blok - Hou je haaks! Sander Putmans - Zal niet meevallen voor ze om mensen voor die bel lijn te krijgen als ze niet wat meer betalen.... Beterschap! Peter Vonk - Sterkte en beterschap. Zorg goed voor jezelf. Ineke Pouw - Beterschap Sjaak. Irma Wardenier - Beterschap. Jantine Oldersma - Er gaat ook gewoon een verkoudheid rond. Vrienden zijn beiden getest en beiden okay, ondanks gesnotter en wattenhoofd. Emile van Aelst - beterschap en voorzichtig. Pieter van Hooijdonk - Beterschap. Sander Putmans - Hopelijk valt het mee en wordt je niet zieker. Beterschap Sjaak!. Evelijn van der Veer - ik vond het ook niet erg, die test. A.n. Sacharow - Even onaangenaam, tranende ogen en dan een lieve glimlach van de Nurse of een knijpje. Ik neem die testen ook af en heb het als guineapig ook ondergaan. Margo Berg - dat glimlachen achter mond neus maskertje beetje verloren moeite. Ik moet er steeds aan denken dat niemand dat ziet. Marja van Wetten - Heb je de uitslag al? Annemarie Hoorn - Ja weet je al iets? Lili Brouwer - Ja Sjaak, is er uitslag? A.n. Sacharow - Flink balen, Goed uitzieken en sterkte! Fred Polhout - Jeetje, beterschap! Ik duim voor voorspoedig herstel! Priscilla Korver - Nou sterkte Sjaak. Marjan Holierhoek - Djesus Sjaak.... idd uitzieken en take care. Lex Heerma van Voss - Hou je haaks Sjaak! Hoop dat je bij de grote groep hoort voor wie het allemaal meevalt. Maria van Reijen - Sjaak, beterschap! Maaïke Zorgman - Sterkte en beterschap! Jos Everaers - Sjaak, sterkte ermee! Hou je taal! Karel Hakkert - Je hebt mijn sympathie en wens op snel herstel. Ilma Blok - Sjaak, sterkte en beterschap! Martin Rohde - Sterkte en beterschap Sjaak. Bettie Heerma van Voss - Sterkte en hopelijk heb je het ergste al gehad! Marja van der Weijden - Wat akelig! Beterschap Sjaak! Maarten van Vliet - Sterkte en beterschap! Hans van Heijningen - Sterkte man! Sjoerd van der Veen - Ik zal een kaarsje voor je branden, Sjaak!! Cornelia Klaster - Beterschap. Karin van der Velden - Van harte beterschap Sjaak. Tim O'tentic - Kolere Sjaak! Gauw beter worden en niet aan dat klote virus en zijn fratsen blijven hangen, hoor! Eduard Kool - Sterkte Sjaak, hou je gedeisd! ff niet naar Archeon. Uitzieken en uitrusten. Herman Pieterse - Beterschap Sjaak! Anneke de Valk - Heel veel beterschap toegewenst!! Gert-Jan Tweebeeke - Kut Sterkte

Winkels e.d. ga ik natuurlijk niet in maar gelukkig hebben al veel vrienden en kennissen aangeboden boodschappen voor me te doen. Het leven is best mooi zo (zeker ook omdat ze al worden gedaan door mijn zoon).

### **6 oktober**

Zo, vandaag verstandiger geweest. Bijna een etmaal geslapen. Alleen tussendoor even naar Leiderdorp gefietst voor een coronatest. Dat viel mee zeg, welke paniekzaaier heeft die horrorverhalen over de test de ether in geslingerd. Ik heb weleens een stemband onderzoek gehad waarbij ze met een cameraatje via mijn neus naar binnen gingen. Zelfs dat viel mee. Nu wachten op de uitslag.

### **12 oktober**

En de uitslag is binnen. Ik ben positief getest. Dus uitzieken en hopen dat het niet erger wordt. Dank iedereen voor alle mooie aanmoedigingen. Wijze raad en harten onder de riem. Ik voel me helaas nog niets beter en blijf maar hoesten. Gelukkig zijn er in mijn directe omgeving allemaal mensen die voor me klaar staan. Dat geeft de burger moed...

### **13 oktober**

O, dadelijk ga ik naar het ziekenhuis. Waardeloos maar ook wel relaxed. Lig sinds 5 minuten op de de Corona afdeling van het Alrijne ziekenhuis in Leiderdorp.

### **17 oktober**

Korte update. Lig sinds woensdag op IC want mijn lichaam, getraind of niet, kan de strijd niet zelfstandig aan. Wat scheet ik in mijn broek, want enige garantie is er niet. Ze kunnen al veel meer maar je lijf moet het toch zelf doen. Eerlijk en hard verhaal.

Kreeg direct een bom zuurstof, 50 liter per minuut via mijn neus naar binnen geperst. Na zes uur mocht ik eten en drinken ten teken dat het aansloeg; ik kreeg een waterijsje als beloning. Sindsdien gaat het beter, maar ik ben er nog niet. Al is er goede hoop. Haal al veel zuurstof zelf binnen maar te weinig. Ik lees alles maar reageer wederom niet. Maar al jullie reacties steunen me.

### **19 oktober**

Even een kortertje met een grimlach. Gaat weer beter, maar lig nog wel op IC. Dacht nog aan mijn moeder die in 1966 op een zaal met 20 vrouwen overleed; wat ben ik blij nu te leven!

Fb is voor mij een veilige plek, toch zag gisteren zo'n amateur-wetenschapper kans me op te roepen het ziekenhuis aan te klagen, want hij wist meer... de leipo.

Ik beheers twee vakken en voor beide zijn jaren opleiding, training en goede leermeesters nodig geweest. Pas nu durf ik te zeggen dat ik een behoorlijke timmerman en historicus ben.

man. Mieke Stroo - Beterschap! Astrid Verburg - Beterschap Sjaak. Ineke Kellij-Vos - Beterschap Sjaak. Marian Weevers - Beterschap, Sjaak!!! Marlies Pison - Beterschap Sjaak! Jack Bos - Veel beterschap! Thea Messemaker - Beterschap! Evelien Walhout - Pff bah, beterschap! Déjo Overdijk - O shit, veel beterschap en veel sterkte Sjaak! Murat ekercan - Heel veel beterschap. Yvonne Bax-Bakker - Jeetjemekreetje, wat een naar bericht. Hou je haaks en ons op de hoogte. Sjaak van der Velden - Zet hem op neef en beterschap! Nanda Troost - Beterschap. André van der Meer - Beterschap Sjaak. Son Ja - Heel veel sterkte. Jantine Oldersma - Als Trump het kan kun jij het ook: wordt beter! Suzanne van der Velden - Bah! Beterschap! Hans Klein Breteler - wordt snel beter Sjaak! Anneke Stakenburg - Sterkte en beterschap! Cornelia Dickhoff-Schmalohr - Beterschap Sjaak. Hopen dat je er zo goed mogelijk doorheen komt. Frans Szablewski - Oei Sjaak, nu vooral goed voor jezelf zorgen en dubbele voorzichtigheid in acht nemen. Henk Strating - Sterkte! Loes van der Velden-Kusters - Sterkte en ik hoop dat je er snel doorheen komt.... Anya Wiersma - Sterkte Sjakemans!! Das niet leuk!! Lief zijn voor jezelf! Suzanne Heideman - Beterschap Sjaak! Aliene Bruinink Van der Velden - Bah! Niet fijn. Hopelijk knap je goed op en wordt het niet erger. Beterschap Sjaak! Nellie Petrusma - Hoeist nu?! Geesje Bos - Ojee, veel contact met huisarts houden ook. En evt naar natuurarts om je balans van voedingstekorten (mn mineralen en vitamines) aan te vullen. Heeft bij mij ook baat. Marika Vrolijk - Sterkte Sjaak, en neem je aspirine (ouderwetse van Bayer)? Van de week had een zinnige keuringsarts het erover. Willem de Roode - Sterkte. Tineke de Rijk - Opletten hoor en niet overmoedig worden! Fred Rohde - Ik blijf meeleven! Tanya Sitaram - Get well soon. Valerie Angélique - Komt goed oompie! Emil Bakkum - Een voorspoedig en volledig herstel toegewenst. Els Kuperus - Veel beterschap Sjaak! Arie van Vliet - We pray for Gods protection and that you get healed quickly. Marja Schellenberg - Dat is schrikken. Veel beterschap en sterkte hoor. Loes Louise Koenen - Ohh heel veel sterkte. Ilma Blok - Hou je taai Sjaak! Arjan De Rooy - Sterkte! Loes van der Velden-Kusters - Jeetje....hou je taai Sjaak... Til van der Velden - Sterkte Sjaak. Danielle Wiek - Veel beterschap! Hopen dat je snel weer opknapt. Pieter van Hooijdonk - Hey Sjaak. Denk aan je en wens je beterschap. Sterkte. Bauke van der Lee - Beterschap Sjaak. Toos Boudewijn - Beterschap Sjaak. Maaike Zorgman - Ik hoop dat je snel beter wordt. Sterkte hoor. Suzanne van der Velden - Beterschap !! Klinkt niet best... Toos van Leeuwen - Hope you feel better. Paula Kronenburg - Sterkte, Sjaak. Atte Houtsma - betterskip. Suzanne Heideman - oeh, heftig Sjaak. Zet m op, heel veel beterschap! Hettie Kijzers - Nu weer snel opknappen hoor Sjaak beterschap! Geert Keuter - Alwaar geen bezoek...Zet 'm op Sjaak! Thea Messemaker - Van harte beterschap. Tineke de Rijk - Verdorie wat een pech! Heel veel sterkte. Jos Swartjes - Sterkte. Hans Zirkzee - Echt niet te lang platliggen (longembolie). Sterkte. Sanne van der Gaag - Jee wat naar zeg. Hoop dat je jezelf snel weer wat beter gaat voelen, sterkte! Trui Knijnenburg - Sterkte kerel... Eef Meijerink - Sterkte. Henny Plat van Hooijdonk - Gatverdamme, veel sterkte! Houd je taai. Marten Buschman - Veel sterkte Sjaak en een snel herstel. Gerard de Bruin - Da's waardeloos jong. Voordeel is wel weer dat je nonstop wordt 'bewaakt'. José Niekus - Shit, Sjaak, sterkte. We houden contact. Anja de Wit - Succes Sjako, je bent daar in goede handen! Welk ziekenhuis

En dan nog. Die lieve broeders, zusters en artsen aanklagen? Die zojuist nog verontschuldigen kwamen brengen vanwege de herrie? Me soms over mijn bol aaien. Die toen ik er gisteren even doorheen zat, naar me luisterden? Een dikke knuffel zou ik ze willen geven, allemaal!!

Twitter is iets anders. Dat is een open riool voor nitwits, mafklappers en hersendoeien. Daar lach ik om. Een kleine bloemlezing wil ik jullie niet onthouden. Nou, ik ga weer in rust. Ik lees al jullie hartverwarmende berichtjes met liefde; ze beuren me nog steeds op!!

### **20 oktober**

Jippieeeeeee, ben sinds gisteren van IC. Waarden waren zo goed dat ze me niet meer willen zien. Er is wel een rikketik probleem dus lig nu op hartbewaking, maar ben verder van alle permanente slangen af (nou ja die ene waar wij mannen zo bang voor zijn, die zit er nog in). Verder beetje tv kijken.

Moet weer vaker nadenken, je moet toch wat hè. Wat een bewondering heb ik voor die lui die hier werken zeg. Ook de juffrouw die het eten komt brengen; ze tikt even op het raam en zwaait. Staat vast niet in haar werkprotocol, maar ze doen het wel allemaal. Liefdevol. Het algemene beleid sucks vaak, maar het zijn de mensen die het doen. Geldt zelfs beetje voor Rutte c.s; meestal stom beleid maar voor die twee ton zou ik niet willen ruilen. Afijn, ik ben nog steeds ziek dus ga weer in rust. En nogmaals dank voor alle zeer gewaardeerde likes en opmerkingen. Ik hou van jullie.

### **21 oktober**

Weer een stapje verder, vrij plassen en op een stoel mezelf gedoucht. Dat dat laatste zoveel energie kost, leek wel een triatlon; hield maskertje op maar toch zakte saturatie weer naar 92. Ga vandaag waarschijnlijk naar longafdeling; rikketik weer stabiel. Maar mijn huis is nog ver uit beeld. Maar wtf, ik ben er nog!!!

Even over de complottheorieën, een oud stokpaardje van mij. Complotten bestaan hè. Anders was de Spaanse burgeroorlog er nooit geweest; Allende niet vermoord en de sjah van Perzië een onbekende voor ons geweest.

Ik ben weleens op het matje geroepen door het College van Bestuur van de Rijksuniversiteit Leiden omdat ik iets had geschreven over prins Bernhard en Bilderberg. Maar wij probeerden ons breed te oriënteren en lieten ons corrigeren door mensen die voor dingen hadden doorgeleerd. En natuurlijk bestaat Big Pharma. Maar juist dank zij de democratische strijd die al lang geleden begon met het Plackaet van Verlatinghe en de voortgaande strijd van vakbonden en andere Democraten, kunnen ZE niet zomaar alles meer doen als absolute

kom je? Beterschap hè en een dikke knuffel. Vincent Vrooland - Sterkte en geluk, Sjaak! Astrid Verburg - Het beste Sjaak. Ineke Pouw - Zo erg?? Echt heel naar voor je. Beterschap Sjaak. Kiki Doove - Veel sterkte en gauw weer beter worden. Irma Wardenier - O bah bah. Véél beterschap. Bettie Heerma van Voss - Oef. Allegoeds gewenst!



◀ Nol72 kroop uit het Twitterriool.

heersers. Bovendien vechten ze elkaar vaak de tent uit zoals bij de opkomst van het fascisme de zware en lichte industrie in Duitsland. De wereld is niet zo eenvoudig te begrijpen.

De huidige complot gekte maakt (het zal ook eens niet) ook weer de traditionele antisemitische draai, dat moet hard worden aangepakt. Doe het soms met humor, maar schrijf de gelovigen niet af. Erken dat er complotten bestaan en laat ze zich in een soort socratische dialoog in de knoop praten. Bij de hardcore gelovigen zal dat niet lukken, maar de randfiguren zijn vooral ongeruste burgers.

Zo dat was Sjaak's preek voor vandaag; en nou ga ik een tukkie doen. De croissant was lekker; dag lieve mensen

### **22 oktober**

Geen preek vandaag. Wat een heerlijk vertrouwd uitzicht bij het wakker worden. Goed ontbeten, gezellige kamer maar helaas nog veel te laag zuurstofgehalte (92 met 5 liter toevoeging via mijn neus) en doodmoe.

Weer genoten van al jullie berichtjes en aanmoedigingen. Daar voel ik me een rijk mens door.

### **23 oktober**

Ja, lieve kijkbuis kinderen, dan ben je 66 en staat er een babyfoon naast je bed. Vandaag alweer geen preek al doe ik hier indrukken over menselijk en maatschappelijk gedrag op, die ik erg leerzaam vind. Maak zo af en toe aantekeningen, dus maak jullie geen illusies; die preek komt nog wel.

Het gaat minder hard dan ik zou willen, maar ieder stapje is er een en soms moet er een tandje terug worden gezet. Het is niet anders. Gisteren een uur geworsteld om die Van Dissel / Captain Iglo baard eraf te krijgen. Gelukt. En dan denk ik aan dat liedje dat het om de kleine dingen gaat die ertoe doen.

Fijne dag allemaal lief volk

### **24 oktober**

Niet veel soeps vandaag en gisteren. Alleen maar extreem moe en benauwd. Dat is een domper. Naar de wc? Drie uur slapen om uit te rusten.

Wel nog steeds blij met al jullie berichten, kaarten, sokken en bloemen. Op naar morgen!!!





◀ Zo lag ik er de eerste dag bij.

**Medisch dossier 13 oktober:  
'Percentage door COVID-19  
ontstoken longweefsel 40- 50%.'**



**18-10-2020 16:29:00**

Zindi: Ik ben zojuist weer bij hem op bezoek geweest. Ook vannacht was de overstap naar een regulier 'zuurstofmasker' nog iets te veel van het goede. Overdag lukt het wel dus dat is een stap vooruit. Het gaat Sjaak alleen niet snel genoeg, dus dat vindt hij teleurstellend. De artsen zijn minder kritisch: 'hij gaat misschien niet vooruit, maar ook niet achteruit en dat is ook belangrijk'. Hij begint verder alweer wat grapjes te maken... zo moest ik jullie vertellen dat hij zelf ook meeleeft in deze groep, dus kijk uit wat je zegt!

[18-10-2020 16:29:31] Zindi: En toen ik weg ging was het tijd om eens te kijken hoe het ging met Feyenoord - Sparta!.

# Ze kunnen me niet missen op de Intensive Care

## 25 oktober

Dat viel even tegen. Werd goed wakker, veel geslapen dus had er weer zin in. En toen ging het snel achteruit. Borstpijn en de saturatie ook niet goed. Terug aan zwaardere zuurstof en ademen maar. Dat werd dus niks, ik ging achteruit.

Vervelende prikken als bonus. Weer naar de IC. Daar lig ik nu alweer uren, zonder eten en drinken voor het geval ik toch aan de beademing moet. Hoorde rond 7 uur dat het waarschijnlijk een extra longontsteking is. Kreeg direct via infuus een paar stoten chemie toegediend. Sindsdien voel ik me beter maar ze blijven voorzichtig en begrijpelijk.

Dat was een niet zo fijne update, maar realiseer me nu nog meer hoe blij ik ben met de verleende zorg en met jullie aanmoedigingen die van zoveel mensen komen!!!

## 27 oktober

Wat zouden mijn opvoeders dat decennia geleden ook graag hebben meegemaakt. 'Zuster mijn wijsvinger begint pijn te doen'. Heel korte stilte... Een korte glimlach en als antwoord "maar die saturatie meter mag op iedere vinger hoor, O arme man..." Het kost me geen enkele moeite om precies te doen wat er gezegd wordt. Natuurlijk worden ook hier fouten gemaakt, lopen er meer en minder bekwame mensen rond, heb je types met tunnelvisie en ga zo maar door. Maar wat moet ik? Zij zijn groot en ik is klein in de artsenij en ik leg me daar gewoon bij neer. Want zij zijn de vakmensen; van arts tot schoonmaker trouwens grotendeels een vrouwenwereld!

Terug naar gisteren. Het heeft heel erg lang geduurd voor ik weer mocht eten want eerst moesten de onderzoeken zijn afgerond. Geen aanwijzingen voor long embolieën, is het dan een schimmel? Wordt nog onderzocht; of toch die longontsteking opgelopen in het ziekenhuis? De sterkste papieren maakt momenteel een terugkeer van Corona. Dat krenge leek bij mij aanvankelijk verdwenen, maar maakt helaas een comeback. Knap hè voor een volgens de wappies niet bestaand iets. Heintje Davids bestond tenminste echt... Maar goed, krijg nu



◀ Met de Optiflow op de Intensive Care.



**20 oktober**

Nadat ik samen met deze foto van mijn hoofd met Optiflow zuurstofpijp het volgende op Twitter plaatste *'Plaatje voor dor hout meisje @mariannezw* en voor *er is niets aan de hand knulletje @engel'* kwamen er enkele honderden bemoedigende reacties, maar er zat natuurlijk ook wat vuil tussen zoals van Nol72 (geboortejaar of leeftijd?):

'Wat een lul verhaal! Misschien heeft deze man nog meer onderliggend lijden, is het een schilder, rookt hij en eet hij 4x per week mc Donalds! Niet Corona is het probleem maar de maatregelen flapdrol. Who geeft aan geen lockdown en ifr 0,13% = griepje'.

Een ander schreef: 'Je bent een idioot en slachtofferdje. Er liggen mensen met kanker weg te rotten maar jij moet ff huilie huilie doen met je kutfoto.'



**20-10-2020 21:16:25**

Zindi: Het is weer tijd voor het dagelijkse Sjaak-journaal: Het gaat een stuk beter. Alle onderzoeken laten een positief beeld zien en de hoeveelheid zuurstof wordt steeds verder afgebouwd. Vanmiddag weer op bezoek geweest en het was fijn om Sjaak weer wat actiever te zien: hij mag nu een paar passen rondlopen in zijn kamer. Verder is aangegeven dat hij naar huis mag op het moment dat hij de trap in het ziekenhuis zelfstandig op kan lopen. Dit is blijkbaar de laatste Corona-controle. Het is wel de vraag of Sjaak dan direct naar zijn eigen huis kan. Vanwege de hoge trap kan het zijn dat er een tijdelijke woning wordt gezocht, met ook wat ondersteuning.

weliswaar een gericht medicijn (dexamethason) zoals bij de vorige keer maar of het aan gaat slaan, valt te bezien. Ze zijn er eerlijk in! Blijft hard om te horen, want het verkort de tijds horizon waar ik vaak mee reken wel een heel eind, maar ja het leven is niet onbeperkt maakbaar.

Voorlopig voel ik me na een heel goede nachtrust (met dank aan een hééééél klein pilletje) weer een stuk beter dan gisteren. De gemeten waarden zijn goed en het zuurstofgehalte mag weer iets omlaag; 21-22%. Dat geeft de burger weer moed!!! We zullen zien wat de dag brengt. Een arts zei gisteren 'Rutte zou hier eens moeten komen kijken, want het gaat echt uit de hand lopen.' Kijk, en over de politiek heb ik natuurlijk nog wel steeds een eigen mening. Na ontbijt en wassen (niet leuk om dat steeds meer uit handen te geven) weer als een dweil. Daarna drie kwartier op een stoel gezeten en geschoren. Op naar de lunch. Waardeloos om er zo achter te komen dat het geen koutje is; zoals soms nog steeds valt te lezen (waar ik nu geen energie voor heb; Sjaak zonder boek op schoot, je gelooft het niet) maar een zeer heftige aandoening. Toen Corona begin dit jaar een dreiging werd las ik trouwens met plezier het boek Zoönose dat gaat over de manier waarop virussen uit het dierenrijk naar ons overspringen. Ik snap het een beetje maar dat maakt me nog geen deskundige.

Afijn het bijpraten van vandaag zit er weer op. Ik reageer nog steeds niet op opmerkingen hier maar lees ze alle met blijdschap, of het nou iemand is die een kaarsje voor me brandt of de mededeling 'hè pik kop op he'. Tot later lieve vrienden, groeten vanaf de IC; ik ga weer naar de deskundigen luisteren!

## **27 oktober**

Mededeling van de intensivist gisterenavond 'Sjaak, we gaan eraan werken dat je over 2-3 weken uit het ziekenhuis gaat naar een plek om te revalideren.' Hij had het al eerder gezegd, een dag IC betekent zomaar een maand revalidatie. Omdat ik (vooralsnog) niet aan de beademing maar slechts aan de zuurstof ben geweest is het bij mij minder ernstig, maar alleen al die paar weken klonken niet fijn, al hoor ik dat liever dan 'we kunnen mogelijk niets meer voor je doen'.

Wat is er nou eigenlijk met mij aan de hand? Waarom ben ik zo ziek en loopt mijn neef die ook ziek is geweest en twee weken van bed naar bank kroop weer gewoon rond, zij het dan dat de Brienoordbrug op fietsen moeilijke gaat? Het is niet zo dat Corona bij mij terug is zoals ik gisteren schreef; zeer waarschijnlijk ben ik al niet meer besmettelijk. Het virus Corona en dan in het bijzonder de variant SARS-Cov-2, want er zijn meer en al heel oude Corona virussen, veroorzaakt de ziekte Covid-19. En die heeft mij getroffen zo vanaf ongeveer 3 oktober toen ik een aantal symptomen kreeg. COVID-19 slaat vaak toe in je longen



▲  
Een infuus en saturatiemeter,  
in de linkerpols nog een infuus.  
▼



**24-10-2020 18:33:47**

Zindi: Er is op dit moment weinig progressie: Sjaak heeft nog steeds ongeveer 6 liter zuurstof nodig en kleine dingen kosten hem moeite. Sjaak heeft daarom vandaag een 'k\*#%\* dag'. Het gaat hem allemaal veel te langzaam. De artsen en verplegers onderschrijven dat hij niet veel progressie laat zien, maar blijven er ook op hameren dat hij niet verslechterd en dat is ook heel belangrijk! Sjaak komt van ver, ik blijf positief en hoop dat het morgen weer een klein beetje beter gaat.



**27-10-2020 20:13:46**

Casper: Hallo allemaal, vanmiddag ben ik bij Sjaak op bezoek geweest. Hij zat op het bed, rechtop en zag er eigenlijk best goed uit. Hij heeft wel een "jasje" uitgedaan, maar ik was blij verrast te zien dat hij er zo fris en monter bij zat. Hij praatte honderd uit en het was heel gezellig. Je kon wel zien dat het praten hem veel energie kost maar hij vertelde dat praten heel goed voor z'n longen is en dus onderbrak ik hem niet.

Sjaak krijgt nog steeds zuurstof en hoewel de dokter hoopte dat hij vandaag weer terug kon naar het "brilletje" was dat helaas nog niet mogelijk. Sjaak blijft gelukkig heel positief. Hij vertelde me dat hij erg veel steun aan de berichtjes, kaarten en likes heeft en dat hij wel alles leest maar niet overal op kan reageren. Neef Sjaak geniet van de visite maar begrijpt het als mensen bang zijn. Ik ben heel blij dat ik hem gezien heb en dat hij zo opgewekt was.

en dat is bij mij ook het geval. Je eigen immuunsysteem gaat dan aan de slag om het virus te verslaan.

So far so good, het mijne doet ook zijn best. Maar na de eerste gewonnen slag en mijn ontslag van de IC bleek mijn eigen immuunsysteem vrolijk door te strijden en bij gebrek aan virus mijn longen zelf aan te vallen. Ik heb al tientallen jaren de auto-immuun ziekte ms dus dat kan ermee te maken hebben. Medicijnen proberen nu mijn immuunsysteem om de tuin te leiden en te kalmeren. Maar er kan ook nog een longontsteking zijn en die wordt bestreden met antibiotica. Hopelijk lukt het allemaal.

Dit vind ik nou weer een voorbeeld van hoe kennis en kennisoverdracht werkt. Geef me een podium en ik kan uit mijn hoofd anderhalf uur een spannend verhaal vertellen over bijvoorbeeld de Spoorwegstaking van 1903. Daar heb ik voor doorgeleerd. Zo een tekstje over COVID kost me meer moeite omdat ik dat niet in de vingers heb. Ander vak hè. Dat zouden een dansleraar met een lekker bekkie en een analyticus van politieke peilingen zich ook moeten realiseren. En hun volgers al helemaal. Dit staat los van kritisch volgen van beleid, maar ken je plaats.

Afijn, vandaag veel gehoest, maar al drie uur op een stoel, zuurstof toevoer is verlaagd dus ik doe meer zelf en nog steeds zonder katheter. Fysiotherapeut is langs geweest, wat kunnen lichte oefeningen zoals je voeten iets optillen een kracht kosten zeg. En iedere avond de tv aan (...). Heb gisteren weer genoten van jullie reacties; ze zijn me alle evenveel waard. Duizendmaal dank en liefs.



▲  
Vetmesten hoort ook  
bij beter worden.

# Ode aan Florence Nightingale

## 29 oktober

Mijn lijf lijkt zich momenteel goed te ontwikkelen, maar eerst toch maar weer een preek en ode.

Op deze plek heb ik al diverse keren de loftrumpet gestoken over het zorgpersoneel dat mij nu al enkele weken 24 uur per dag omringt. De liefdevolle woorden, de troostende aanrakingen en de altijd vriendelijke aanwezigheid. Daar wil ik nog wel een aantal observaties aan toevoegen. Mijn emotie over hun, want door wat ik na opname en zeker twee keer op de ic voelde was niet mis; ik ben niet zo van de tranen maar nu liepen ze voorzichtig wel, mijn emotie over hun is natuurlijk beïnvloed door mijn machte- en korte tijd ook radeloosheid. Maar ook als ik er iets rationeler naar probeer te kijken, dan blijft dat beeld overeind. Wat ik zag en zie is een eindeloze rij vooral vrouwelijke, onherkenbaar in het plastic verpakte, achter een rare bril en een medisch mondkapje verstopte en vaak met een soort hoofdbedekking afgetopte maanwezens. Maar dan wat ik hoor: 'Hallo, ik ben Eva en ik ga vandaag voor u zorgen', mijn naam is Juliette, wat wilt u dadelijk eten?', 'Goedemorgen, ik ben Evelijn, de zaalarts voor vanavond.' Zelfs tegen de mensen die aan de beademing liggen, de meesten op deze zaal, wordt zo en op de vriendelijkste toon gesproken terwijl zij het meestal echt niet kunnen horen.

En zo gaat dat de hele dag door. Ik zie niet wie er voorbij komt zoals ik me dat van vroeger herinner; mijn eerste ziekenhuis opname was in 1978. De functie was een beetje herkenbaar aan de kleding en de arts liep voorop met een witte jas en trots gedragen stethoscoop. Dat is op de COVID-19 afdeling nu heel anders. Ik zie een groep mensen die met respect voor elkaar hun werk doet, echt als een team. Ik snap ook wel dat degene die het eten brengt geen invloed heeft op de medicatie, ook daar geldt dat ieder zijn vak heeft. Maar tussen arts en verpleegkundige (ik heb het een paar keer gevraagd en men had geen enkel probleem met de aanspreektitel zuster en broeder; niet zo gek natuurlijk want dat verschil is het enige wat ik



achter plastic kan zien; leeftijd is een stuk lastiger) vindt duidelijk collegiaal overleg plaats, ook daar natuurlijk met uiteindelijk gescheiden verantwoordelijkheden.

Zo romantisch als ik het af en toe voel is de werkelijkheid uiteraard niet. Maar voor mij blijft het een eensgezinde plastic brigade van liefdevolle medewerkers die het ons patiënten aangenaam probeert te maken, en beter natuurlijk. Als historicus denk ik er nog meer bij. In mijn proefschrift uit 2000 over stakingen noemde ik al de opkomst enige jaren daarvoor van de beweging onder verplegenden die voor het eerst actie voerde. Hier hebben we daar nog steeds de vakbond NU'91 aan te danken. Een internationale beweging onder het motto 'Florence Nightingale is dead' stelde dat hun beroep geen roeping is maar een professie als alle andere. Met recht ook op een fatsoenlijke beloning.

Ze hebben echter uiteindelijk toch een soort roeping of morele verantwoordelijkheid, want ik ga er voetstoots vanuit dat ze niet morgen vanwege een directiebesluit ons op de IC in de steek laten en naar buiten lopen. Bouwvakkers, buschauffeurs, havenarbeiders, fabrieks-personeel en mensen op kantoor kunnen wel zo het werk erbij neergooien en hebben dat ook veelvuldig gedaan, maar verzorgend personeel doet dat niet. Zij kunnen eigenlijk vooral met hun voeten protesteren en ander werk zoeken. Recent zijn er uiteraard grote acties geweest, maar het beperkt zich toch vooral tot ketelmuziek. De vuile billen wasserij en andere verzorging heeft niemand laten lopen. Dat noem ik menselijkheid en roeping.

Daarom maakt het me oprecht zo boos als ik zie hoe 'de polletiek' solt met de al maanden geleden beloofde bonus. Dat vind ik een grote schande, vanuit mijn rol als volslagen afhankelijk patiënt en ook als maatschappelijk betrokken burger.

Er is trouwens persoonlijk heel goed nieuws. Sinds gisteravond ben ik van de zuurstof pijp af, heb ik weer een neusbrilletje en is de zuurstof teruggebracht naar 3 liter. Vertrek naar de gewone COVID-19 zaal zal zo plaatsvinden. Eng vind ik het wel natuurlijk want het is al eerder fout gegaan, maar zonder vertrouwen kom je ook nergens.

Dank wederom voor alle hartverwarmende en inmiddels ook meer en meer humorvolle reacties. Als de geest lichamenlijk herstel kan bevorderen, dan hebben jullie je steentje ruim bijgedragen!

### **30 oktober**

Nu heb ik een kant van COVID-19 van nabij meegemaakt die ik liever niet had gezien. Gisteren verhuisd van de IC naar een zojuist in gebruik genomen nieuwe gang met 13 speciale COVID bedden. Twee persoonskamer waar ik naast een oude dame kwam te liggen. Maakte een kort praatje met deze heldere overgrootmoeder.

De verhuizing bleek behoorlijk vermoeiend, dus na de wederom goede lunch een paar uur geslapen. Om vier uur (ik ervoer het wel als eigenaardig dat we daar maar lagen; geen fysio, geen artsenbezoek, maar dat bleek te maken te hebben met de inrichting van de afdeling die nog in volle gang was) hulp gevraagd om uit bed te gaan en op een stoel te zitten; dat overstappen wordt steeds enger en inspannender omdat er echt geen vlees meer op mijn botten zit.

Zoon kwam langs, gezellig uurtje zitten kletsen en nasi met foe yong hai gegeten. Maar langzaam drong het tot me door dat het met de buurvrouw helemaal niet goed ging. Kinderen op bezoek, kleinkinderen aan de videochat. En ze namen afscheid van haar. Wat een lieve oma ze was en dat ze zo van haar hielden. Er werd ook veel gebeden, iets waar ik normaal niet veel mee heb maar me nu toch ontroerde, zo een hele familie die allen hetzelfde in de wereld staan; ongeveer zoals vroeger thuis.

Een minder fijne en ook wel beetje asociale gedachte die opkwam was 'shit, ik ben opgegeven en ze hebben me op een kamer voor terminale patiënten gelegd'. Dat idee verdween gelukkig snel, maar toch.

Nog een tijd tv gekeken maar ondertussen vooral naar de zware ademhaling naast me geluisterd; saturatie van 78 met 16 liter toegediende zuurstof, zeg maar de waarden met welke ik twee keer naar de IC ging. Dat was wel confronterend, nu snapte ik de toenmalige ontvangst op de IC ook beter 'we kunnen niet beloven dat we het gaan redden, maar we doen ons best, Sjaak. We zullen proberen dat je over een tijd weer op en neer naar Rotterdam kan fietsen.'

Rond half drie ging het grote licht op de kamer uit en ik had spijt deze keer geen slaappil te hebben gevraagd. De buurvrouw ging steeds zwaarder ademen, Wat had ik met haar te doen. Dus telkens verpleging op de kamer, een arts die morfine aanbood ter verlichting; toen wist ik genoeg. Zo tegen mijn normale opstaan tijd belden ze de kinderen om te komen en verhuisden ze mij naar een andere, verder lege kamer. Ook dat ging heel liefdevol want ze begrepen dat ik alles de hele nacht bewust had meegemaakt. En dan weer een bemoedigend woord, een hand op mijn been en een paar extra woorden. Gesproken door iemand jonger dan mijn dochter; nu kan ik het beter inschatten omdat ze met losse haren lopen al zijn ze verder ook weer in het plastic ingepakt.

Voor mijn oude buurvrouw hoop ik oprecht dat ze inmiddels rust heeft; misschien heeft een blik uit het raam haar en haar kinderen daarbij geholpen, ik gun het ze. Ik zou willen dat de 'het is maar een griepje of ach het ruimt dor hout op' roepers ook eens zo een nacht meemaken. Natuurlijk ging het nu om een oude dame, maar wie weet had ze zonder Corona nog een paar leuke jaren met haar familie kunnen beleven. En bovenal of je nou heel oud of heel gammel bent, een verstikkingsdood verdient niemand.

Met mij gaat het momenteel redelijk, maar ik ben er nog lang niet al willen ze vandaag proberen de zuurstof af te bouwen van de 6 liter waarop ik nu nog zit. Ook vinden ze me al zo sterk dat ik eventueel mag worden vervoerd; het zou dus kunnen dat ik naar Groningen of Maastricht wordt verkast. En dat met hulp deze keer van een mannelijke verpleegkundige in opleiding met vrijwel dezelfde zachtheid als de vrouwelijke. Maar toch net ietsje anders. En voor het overige heb ik weer genoten van jullie vele blijken van medeleven; hier, op Twitter en in het echte leven!!!! En jullie weten het nog wel he, ik lees en registreer alles maar reageer nu niet.



**30-10-2020 15:53:52**

Zindi: Sjaak is vandaag overgeplaatst naar het UMC in Utrecht. Dit is een goed teken: verplaatsen gebeurt alleen met patiënten die dit aankunnen. Hij geeft zelf aan zich ook weer wat beter te voelen, dus dat is fijn! En ik ben natuurlijk blij dat hij niet al te ver van Leiden terecht is gekomen :)]

De verhuizing naar Utrecht vond plaats in het kader van een herplaatsing om op drukke plekken bedden vrij te maken. Het ging echter wel heel rigoureuus. Het ene moment hoorde ik dat ze me naar Utrecht zouden brengen, terwijl de lunch werd binnen gebracht vertelde iemand dat het met vijf minuten zou gebeuren en ik nam mijn eerste hap nog niet of de brancard stond al naast mijn bed. Gauw een banaan meegenomen en daar gingen we.



**31-10-2020 18:43:11**

Petra De Ruyter: Hallo allemaal! Vanmiddag bij Sjaak langs geweest in het UMC Utrecht. Ondanks de omstandigheden was het erg gezellig. Ik hoefde gelukkig geen speciale kleding aan, een mondkapje en afstand houden was genoeg. Ik denk dat het naar omstandigheden best goed met hem gaat, al is hij nog wel snel buiten adem. Even naar de wc lopen en dan 10 minuten moeten bijkomen. Er zit ook niet veel vlees meer op de botten, maar volgens Sjaak komt dat gewoon weer goed. Verder had hij genoeg te kletsen, dus dat functioneert nog prima. Hij is er nog lang niet, maar gaat wel met kleine stapjes vooruit. Sjaak is blij met alle support die hij hier krijgt en op Facebook. Ik denk ook dat zijn verslagen een mooi inkijkje geven van hoe het nou is om covid patiënt te zijn. Hij maakt al plannen om iets met die verhalen te gaan doen! Het is nog onzeker wanneer hij uit het ziekenhuis mag, en hij zal toch ook ergens moeten revalideren. Maar dat komt vast wel goed. Nou, jullie zijn weer een beetje op de hoogte! Groetjes van Petra.

# Koran recitaties en verwardheid

## **1 november**

Zo in bed liggend, de kleine ziekenhuis wereld om mij heen observerend en beschouwende, lijk ik steeds softer te worden. Dat heeft mogelijk te maken met het verstrijken der jaren, maar nu speelt vast ook het besef van mijn onverwachte, vrijwel totale afhankelijkheid een rol. Dat lijkt me ook zachtmoediger te maken op een gebied waar ik dat vaak niet ben.

Waar het door komt weet ik niet zeker, misschien mijn verleden als seminarist, maar ik kan soms behoorlijk geagiteerd reageren als mensen in mijn omgeving hun religieuze opvattingen pontificaal naar voren brengen. Zo herinner ik me een ziekenhuis opname in 2014 na een hartinfarct in het Leidse diaconessenhuis. Daar lag ik met een aardige kerel die op zeker moment bezoek kreeg van een ouderling of dergelijke die na de gewone plichtplegingen over gezondheid een met zware stem gedragen luid gebed begon uit te spreken. Volslagen overdonderd dacht ik alleen maar 'he, je bent niet alleen op de wereld, kan het wat zachter'. Het deed me een beetje denken aan hoe we vroeger in de studenten beweging andersdenkenden overschreeuwden en dachten zo gelijk te hebben. Niet dus.

Met deze herinnering in mijn hoofd kwam ik onlangs dus in het Alrijne ziekenhuis terecht, een fusie product van genoemd diaconessenhuis en het katholieke Elisabeth ziekenhuis (in Leiden staat het vroegere gebouw nog op de Hooigracht met appartementen en een groot Grand Café; in de jaren zeventig zat onder andere de universitaire studie geschiedenis die ik volgde er). Terwijl ik volslagen daas werd binnengebracht zei ik de dame tegenover me gedag en viel in slaap. Toen het bezoekuur begon kwam er een heel net meisje binnen dat bijna lieflijk tegen die dame begon te praten. Omdat ze zwaar bedekt gekleed was en driekwarts kousen droeg dacht ik 'jee, daar gaan we weer, bible belt'. Bleek het gewoon haar kleindochter en ik kreeg iets over me van 'rust Sjaak, maak je niet druk, ze zijn niet luidruchtig zoals die kerel toen en niemand doet je kwaad'.

Al snel lag ik op de IC, gelukkig bij bewustzijn. Daar lag een oudere man van Marokkaanse afkomst de hele nacht letterlijk om Allah te kreunen. Na een aanvankelijke binnensmondse reactie 'ja joh die gaat je niet helpen, je kan beter naar de dokter luisteren' draaide mijn houding naar medeleven met zijn angst en benauwdheid. Zelfs dat er in de nacht zachtjes een band met Koran recitaties werd gedraaid (na de vraag of ik er last van had) stoorde me niet. De enige wanklank viel toen een zuster een keer tegen hem uitviel met de woorden dat hij haar zeker niet aankeek omdat ze een vrouw is. Pikant detail; ze vertelde Kurdische grootouders te hebben en klonk als een Scheveningse visvrouw. Een compliment dat ze later lachend van me accepteerde.

De enige andere duidelijk herkenbare gelovigen die ik in die dagen zag waren mede patiënten, zoals na terugkeer op zaal een Marokkaanse dame van in de vijftig met hoofddoek. Na een paar uur raakten we in een leuk gesprek over Alphen aan den Rijn en het Archeon. Toen ik wakker werd na mijn middagdutje zat ze zich hoofddoekloos op te maken en deed me de groeten van haar dochter. Die had ik niet verwacht.

Zij ging naar huis en haar plaats werd ingenomen door een Afghaanse taxichauffeur. Aardige gozer die als eerste vroeg hoe laat de kinderen zijn eten mochten komen brengen. Dat hij drie keer per dag een maaltijd zou krijgen en tussendoor op verzoek sloten thee? Dat had hij dus niet verwacht; dat de keus op verzoek halal kon zijn, nog minder. Zijn zoon kwam desondanks nog langs met een pan soep; het aanbod om ook een kopje te eten heb ik maar afgeslagen toen ik hoorde dat hij de enige negatief geteste in de familie was...

De dienstdoende arts hoorde ik de chauffeur in de tussentijd nog op lieve toon complimenteren met zijn Nederlands. Haar Arabisch was zoals ze zei niet zo goed. Beetje onbenullig en onwetend? Vast en zeker, maar alleen maar goed bedoeld. In de tussen tijd zat chauffeur Bara (als ik me zijn naam goed herinner) in stilte vijf keer per dag op zijn bed te bidden. Het hier door mij al vaker bewierookte personeel zag ik iedereen met evenveel liefde en medeleven benaderen; onderscheid wordt niet gemaakt. Ik aanzag het eigenlijk allemaal zonder bijgedachten en voor ik er erg in had, brachten ze me weer naar de IC.

Dit speelde zich allemaal af vlak nadat naar buiten kwam dat er vooral mensen met een migratie achtergrond zoals dat in modern beleidbargoens heet in de ziekenhuizen worden opgenomen, wat aan zeker Kamerlid nog een onfrisse tweet ontlokte. Inmiddels las ik gisteren in de krant dat dat nog steeds het heersende beeld is in de Randstad. Over oorzaken en dergelijke wil ik het hier niet hebben, maar met mijn eigen ervaring van nu in gedachten, kan ik moeilijk anders dan bedenken dat zowel het ziekenhuis als de patiënten er iets van proberen te maken. Natuurlijk vraag ik me nu ook af of het ziekenhuis eveneens veganistisch eten serveert of gerechten volgens de Joodse spijswetten, maar wat is het mooi te zien dat er wordt gepoogd om het hospitaal bestaan voor iedereen aangenaam te maken. Zonder poeha

van we zijn een multiculturele instelling; gewoon doen. En dat geldt ook voor de patiënten die zich voegen in hun lot; al hebben wij weinig keus.

Ik zou bijna zo week worden te dromen van Geert Wilders en Sylvana Simons die samen het Alrijne ziekenhuis bezoeken, maar he Sjaak je kan ook doordraven. En ik heb op de zondag toch weer lekker gepreekt, nog steeds allergisch voor religieuze betweters maar openstaand naar iedereen die zich niet opdringt.

Gisteren trouwens weer genoten van alle reacties; ze doen me echt goed. Temeer daar ze geregeld ook komen van mensen met wie ik in het verleden weleens een akkefietje heb gehad. Ik had aangekondigd hier niet te zullen reageren op vragen en opmerkingen. Ik maak een enkele uitzondering voor de vraag wat mijn adres is voor het sturen van een kaartje.

Weet dat ik dat heel erg lief vind, maar ik ook zomaar weer foetsie kan zijn.

Tot gauw in levenden lijve, saturatie was de hele nacht 96; nu zuurstof verder afbouwen.

Maar eh rechte ontwikkelingslijnen bestaan niet, dus rustig aan want voor die pootjes weer 80 kilometer wegtrappen...

## **2 november**

Hoe is het nu om COVID-19 te hebben? Als ervaringsdeskundige kan ik daar zo onderdehand wel een paar woorden over schrijven. Dat zal ik niet al te klagende proberen te doen hoor, maar vooral wil ik laten zien wat je zo allemaal ervaart. Na al die tijd in bed spelen doorlig plekken nu op, mijn oren doen pijn van het 24 uur per dag dragen van een zuurstof toevoer brilletje, mijn armen zijn groen en paars van het vele prikken, polsen nog steeds gevoelig van de echt heel pijnlijke bloed prikken in mijn slagaders, en de voortdurend terugkerende benauwdheid. Maar bovenal niet te vergeten de moeheid; een wandeling van 9 passen naar het toilet levert zo een gevoel van lamtheid op. En dan moet je soms nog persen ook....en je handen wassen en terug. En die aanblik in de spiegel van dat uitgemergelde en kuchende gratenpakhuis; bah. Het ergste zijn misschien nog niet eens al die fysieke pijnen maar het gevoel van totale afhankelijkheid. Het besef dat ik zonder de ziekenhuis hulp waarschijnlijk maar kort kan overleven. Deze ervaringen horen uiteraard bij vele heftige ziekenhuis opnamen, maar dit valt toch wel buiten een koutje of een griepie.

Waar mensen ook last van kunnen hebben is verwardheid. Naast mij ligt al twee dagen een mijnheer die telkens wordt bevraagd om te kijken of hij weet waar hij is, wie hij is, of hij weet waarom hij dat zuurstof kapje op moet enzovoorts. De nachten zijn daardoor ook voor mij onrustig; mooi nieuws dat de nieuwe generatie ziekenhuizen zoveel mogelijk eenpersoons kamers zal krijgen zoals een verpleegkundige me zojuist vertelde.

Van verwardheid heb ik gelukkig geen last meer, maar toen ik werd opgenomen was ook ik ver heen. Na een paar dagen goed ziek zijn en lang wachten op de uitslag van de Corona

test, belde de huisarts me op en sommeerde me om me direct via de huisartsen post te laten opnemen. Dit valt een heel stuk terug in mijn tijdlijn na te lezen.

Wat te doen? Ik appte een vriend die al had gezegd me eventueel naar het ziekenhuis te zullen brengen. In zijn auto had Arie al een noodscherm aangebracht en hij antwoordde er binnen tien minuten te zijn! Ik ging wat spullen pakken zoals mijn medicijnen, ondergoed, slippers en toiletta's. Arie appte inmiddels dat hij voor de deur stond waarop ik bedacht dat het een goed idee was nog even op de bank te gaan zitten. Hij belde me op waar ik bleef en langzaam drong het tot me door dat ik naar beneden moest, maar nog niet naar de voordeur. Eerst ging ik nog even achter mijn bureau zitten en gebaarde door het raam dat ik eraan kwam. Alle besef van tijd en urgentie was weg. Arie ijsbeerde door de straat. Ik besloot vervolgens om even bij te komen door met mijn broek omhoog op de toiletpot te gaan zitten. Maar was nu wel uit beeld, ongeveer een uur na mijn vraag me te brengen.

Arie belde nu 112 met een verzoek om hulp. In no time stonden er twee politie auto's en een ambulance. De agenten waren resoluut: 'we trappen zo de deur in'. Toen kwam onverwachts zoon Paco met de sleutel op de proppen en konden de verpleegkundigen naar binnen. Deur gereed en een volslagen de weg kwijt zijnde patiënt toch in de privé auto van een goede vriend op weg naar de kliniek. Want zo was ik nu via de huisartsenpost immers aangemeld. En toen wist ik Arie ook nog te melden dat hij verkeerd reed, maar daar trok hij zich mooi niets van aan. Afijn, twintig minuten later meldde ik me aan bij de post en de rest is geschiedenis.

Gelukkig zakte de verwardheid bij mij snel, maar het besef dat er iets ernstigs aan de hand was kwam pas toen ze me op stel en sprong naar de IC brachten. Toen, ik beschreef het al eerder, drong het pas echt tot me door dat het einde oefening zou kunnen zijn. Overleven werd niet gegarandeerd.

Zo ben ik in enkele weken veranderd van een, al zeg ik het zelf, redelijk gezond levende en sportieve man die dacht de wereld aan te kunnen in een brokkie ellende dat al weken niet buiten is geweest. En nou zal morgen dat laatste infuus wel moeten worden vervangen... Wat ik van mezelf niet goed kende is hoe flegmatiek ik kan zijn. Anderen hoor ik opstandig worden of boos; eigenschappen die ik ook dacht te hebben maar ik merk nu dat de houding 'het is hoe het is' me makkelijk aankleeft. Ik geef me gewoon over aan de medische stand. Zij hebben er voor geleerd, nietwaar? Dit wil overigens niet zeggen dat ik niet blijf nadenken, want ik was wel degene die erop wees dat mijn ms medicijn als immuniteitssloper misschien een rol speelt in het slechte herstel. Die slik ik niet meer sinds twee uur na mijn vraag... maar eerlijk gezegd denk ik dat het anders een uurtje later ook was gebeurd.

Lees dit dagkoersen bericht echter vooral als een ode, nu niet aan de zorg maar aan de vriendschap want zonder het optreden van Arie had het allemaal heel anders kunnen aflopen!

Mijn lijf lijkt zich langzaam ondanks alle ongemakken verder te herstellen (saturatie 98 bij 4,5 liter zuurstof) maar wat de nabije toekomst zal brengen? Misschien spoedig ontslag en verkassen naar een soort zorginstelling voor alleenstaanden? Gisteren ontving ik mijn zorgpolis voor volgend jaar; die ga ik weer fluitende betalen. En mochten er nog steeds mensen zijn die het maar een griepje vinden; een dagje ruilen kan helaas niet maar ik zou het graag doen.

Bedankt weer voor alle berichten en likes; ik geniet er nog steeds met volle teugen van!!!!

### **3 november**

Vandaag een keer geen lang epistel en al helemaal geen preek. Als patiënt merk ik nu na een paar weken dat ik begin te hospitaliseren. Het gaat echt wel vooruit, maar ik zie er tegenop om mijn veilige plek te verlaten. Hier voortdurende controle van mijn lichaamsfuncties maar dat zal in een zorghotel anders zijn..... Er wordt echter al gesproken over verlaten van het UMC, begrijpelijk want er zijn plaatsen nodig en ik krabbel wel lekker op.

Het is druk en mijn verwarde buurman lijkt ook al vooruit te gaan! Gisteravond is mijn bed vervangen door een speciale matras tegen doorliggen, de zuster heeft een pleister aangebracht en de boel goed met zalf behandeld. Wat voel ik me een spekkoper dat ik hier geboren ben. Gisteren legde een verpleegkundige die jaarlijks een tijdje in Ethiopië gaat helpen uit hoe het er daar aan toe gaat met naalden en infuzen (die hebben ze dus vaak niet).

Nou, ik moet geduld hebben, niet te snel en te veel willen en vooral niet te vaak naar die in twee maanden tot kippen pootjes geslonken stelten kijken, maar o jee wat is dat moeilijk. En bij ieder terugvalletje als ik bijna stik van benauwdheid moet ik aan mijn vader denken die ik zo tegen COPD heb zien vechten.

Ben weer getest, nou maar hopen dat die Corona troep uit mijn lijf is. Fijne gesprekken gehad met arts, diëtiste en maatschappelijk werkster. Afijn dit was mijn korte dagbericht en wil jullie nogmaals ontzettend bedanken voor alle reacties. Ik heb ze in mijn hoofd opgeslagen en die raak ik niet gauw meer kwijt

Komende dag ga ik spinzen op een dagpreek voor morgen dus bereid je maar weer voor.

### **4 november**

'Helaas' geen echte preek, maar meer een beschouwing wat dit hele COVID-19 met mijn geest doet. Geen preek maar egotrip dus.

Laconiek doen lijkt bij mij soms een tweede natuur. Waar dat vandaan komt, zou ik niet weten. Uit een psychologisch rapport van toen ik 14 was herinner ik me de opmerking 'maakt te pas en te onpas grapjes'. Zelfs op het moment dat me te verstaan werd gegeven -onderweg naar de IC- dat mijn leven gevaar liep, bleef ik vrij rustig. Natuurlijk welden er een paar tranen, maar ik bedacht ook dat ik met mijn 66 jaar niet veel te klagen had. Oké ik wilde wel





**02-11-2020 17:29:31**

Cor Smit: Vandaag mocht ik bij Sjaak langs. Het eerste wat mij opviel was dat hij er een stuk beter uitzag dan op de laatste foto die ik van hem zag - hij heeft die ondertussen ook vervangen. Hij gaat met sprongen vooruit, vandaar het emoji-bericht van vanmorgen. Dat neemt niet weg dat hij nog heel moe is. Eten (hij is zeer tevreden over wat het ziekenhuis aanbiedt) is hard werken... Dat geldt ook voor lezen. Het leesvoer dat ik voor hem meegenomen had (deels op zijn verzoek) zal dan ook niet vlot verwerkt worden.

Verder leuk met hem gesproken over diverse zaken. Maar na een klein uur was hij wel bekaf.

Hij hoopt snel uit het ziekenhuis te zijn. Niet naar huis - dat kan echt niet - maar hij hoopt een plek in een zorghotel te kunnen regelen. Goed plan!

Hoorde nu ook over Aries rol als reddende engel. Goed gedaan Brobbel! Ik laat t hier bij. Cor.



**1 november**

Er wordt gemopperd op jongeren. Terecht? Veel van de verzorgenden aan mijn COVID-19 bed zijn ook jong. Ben nu 66, maar durf niet te beweren dat ik me als ik 25 was aan de regels zou hebben gehouden. Mijn verleden geeft geen garanties in die richting. Houdt u er wel aan!

het hele reanimatie pakket indien nodig, maar meer omdat ik vind dat je niet te gauw moet opgeven. En voor mijn twee kinderen natuurlijk.

Dat was 14 oktober en sindsdien ben ik als was in de handen van het personeel geweest. Vol lof was ik over ze, en nog steeds. Geen wanklank kwam over mijn lippen, ook niet stiekem en zachtjes.

Langzaam keert nu echter ook de kritische ik terug, degene die bij iedere bewering van wie dan ook gelijk op zoek gaat naar het tegendeel. Gisteren had ik het daarover met een arts en zij zei dat graag te zien, want het is een bekend teken van herstel. Dat was fijn om te horen al had mijn vader daar vroeger een andere qualificatie bij: 'eigenwijs stuk vreten'.

Uiteraard is ook mijn kritische blik ten aanzien van het regeringsbeleid weer ontwaakt. Museums dicht en Ikea open? Dat klinkt wel heel zuur, al kan ik het begrijpen vanuit de simpele notie dat de centen waaruit cultuur wordt betaald in de marktsector worden verdiend. Maar het zou toch anders moeten kunnen?

Tegelijk merk ik daar ook weer die versoftering die ik al eerder opmerkte. Het is toch bijzonder dat vrijwel wereldwijd een keus met nadruk op de volksgezondheid wordt gemaakt. Zouden de 'ze' dat een eeuw geleden ook hebben gedaan? Soms heb ik bijna medelijden met Rutte en kekke schoentjes Hugo; ze doen het toch nooit goed. Aan de andere kant, het was ook hun beleid -samen met Asscher- dat de zorgsector in hoog tempo uitkleedde.

Maar, en ik blijf het herhalen, wat ben ik blij - niet alleen met al die lieve en zorgzame handen aan mijn bed- maar ook met het bredere systeem hier in Nederland. Overplaatsing naar een zorghotel zit eraan te komen en wordt ook gewoon voor me betaald. Ook hier zie ik wel dingen die me niet aanstaan (zoals de eigen bijdrage die misschien niet iedereen kan betalen) maar per saldo zit er zoveel in het basispakket dat er geen mensen in de ambulance worden geweigerd zoals je weleens van andere landen leest.

Dat softe, en dan houd ik erover op, nam zes jaar geleden ook ineens met een klap toe na een hartinfarct. Ook een moment dat je de dood een beetje in de ogen ziet en ik daar tamelijk laconiek onder was. Maar dat was wel een moment dat ertoe leidde dat ik bij veel dagelijkse ergernissen kon denken 'waar maak je je toch druk om man'. En vannacht was dat ook zo. De buurman is nog steeds in de war, heeft 16 liter zuurstof maar doet geregeld toch zijn kapje af. Dan gaan de alarmen af, hij begint te vragen waar ze blijven en ik word wakker. Vannacht werd ik bij de zoveelste keer goed pissig, maar toen ik hem zag liggen was dat gelijk weg. En toen lieten die lieverds van de verzorging me ook nog tot kwart voor negen uitslapen. Het gaat trouwens weer beter met me, zuurstof is teruggezet naar 4 liter (was op de IC 40 hoorde ik) per minuut, ik ben negatief getest en kreeg gisteren van mijn bezoek een Bossche bol.



▲  
Een ziekenhuisopname is niet alleen lekker eten.  
Prikplekken, zittend douchen, hulpmiddelen en een  
verschrompelde huid horen er ook bij.

## 5 november

Man, man, man wat heb ik de afgelopen weken toch heerlijk gegeten. Drie maaltijden per dag en telkens ruime standaard keus. Zojuist kon ik voor vanavond kiezen uit lasagne, runder hamburger, kalkoenfilet en zalm. En dat alles met een ruim pallet aan groenten, aardappelen of rijst en nagerechten. Natuurlijk zou ik het liefst weer zelf een pan mosselen maken of een van mijn soepen, maar dit is toch wel second best.

Even terugkomend op het citaat van mijn vader in het bericht van gisteren. Ja, hij vond me vaak een eigenwijs stuk vreten en dat zei hij dan ook geregeld, maar tegelijk was hij ook apetrots op me. Zowel toen ik een aannemersbedrijf had met Joost, als toen ik promoveerde. Dat soort waardering doet mij heel goed. Natuurlijk van mijn vader maar ook gisteren bijvoorbeeld van een verpleegkundige die zei dat ze positieve en opgewekte types als ik best maanden vast zouden willen houden. Daar krijg ik natuurlijk ook wel een kick van. Het lijkt nu trouwens hard te gaan. Voelde me vanochtend echt weer het binkie, zuurstof is teruggebracht naar 3 liter en hoorde dat er na het weekend waarschijnlijk plek is in Leiden bij een zorghotel. Dan kan ik daar weer gaan observeren.

Binnen het kamertje waar ik nu al weer een tijd bivakkeer valt namelijk niet veel extra's meer te signaleren. Mijn buurman heeft het steeds zwaarder en er werd vanochtend bloed afgenomen via die gruwelijke polsprik. Ik lag te griezelen en hij zei 'o ik voelde niets'. Dit ook tot verbazing van de arts, maar ja -en dan zal ik mijn vader nog een keer citeren- 'alles is relatief, als mijn oom tietjes had gehad, was het mijn tante geweest'.

Observeren, beschouwen en nadenken zijn van die dingen die ik de afgelopen weken steeds meer ben gaan doen. Ik probeerde dat als historicus natuurlijk al, maar in het gewone leven is een primaire reactie vaak het makkelijkste. Wat ik op sociale media mensen soms uit hun plaat zie gaan vanwege een bericht; en dan is het geregeld een oud bericht dat door een of andere toetsenbord held uit de koekkraam is gehaald en opgewarmd. Ook naar mensen toe is even tot 10 tellen meestal beter; ik weet het, dat is een oude wijsheid maar sommige dingen dalen een beetje traag in. Beter laat dan nooit, nietwaar?

Ik lig nog in de kliniek, ga waarschijnlijk na het weekeind dus naar een zorghotel en voel me na een wandeling naar het toilet nog steeds geregeld als een dweil. Toch lig ik al te bedenken wat ik komend jaar naast mijn revalidatie kan gaan doen. Dat zal ik ondanks alle wilde timmerplannen toch wel richting mijn andere beroep moeten zoeken. Gelukkig heb ik een t-shirt uit die wereld bij me. En in de tussentijd heeft een Leidse krant uit mijn jubel over de zorg gepeurd.

Tenslotte, ik blijf me laven aan jullie reacties, likes, ansichtkaarten en andere blijken van medeleven. En loop je binnenkort een keer door een ziekenhuis en zie je iemand de vloer dweilen, bedenk dan dat ook dat werk belangrijk is en zeg een keer als dat zo uitkomt mogge'.

# Coronapatiënt vertelt vanaf ziekbed zijn verhaal

**LINDEN** - Historicus, timmerman en voormalig kroegbaas Slaak van der Velden ligt vanaf medio oktober in het ziekenhuis. Het begon met snuisteren, hoesten en wat hoofdpijn. Maar ondertussen weet Slaak dat corona niet zomaar een verkoudheidsje is. Vol verbazing over zijn lijf, vol verwondering over de non-coronagevolgen en vol bewondering over het zorgpersoneel houdt hij via social media zijn vrienden en bekenden op de hoogte.

Het begon 3 oktober dit jaar. Slaak, geboren in 1954 in het nu chiere Korterdam en nu wonend in Leiden, plaatste op zijn facebookpagina een kort berichtje. "Snuisteren, hoesten en hoofdpijn. Wat doe je dan vandaag de dag? Een coronatest aanvragen.... Door drukte lukte dat die dag niet zomaar, dus ging hij eerst nog maar even slapen. Het volgende bericht was pas weer 14 oktober: een foto in het ziekenhuis van Slaak die zuurstof toegevend krijgt. Veel werschrikte reacties en weer drie dagen kwam daar nog eens de update overheen dat hij naar de intensive care was gebracht. 'Lag sinds woensdag op de ic want mijn licham, getraind of niet, kan de strijd niet zelfstandig aan. Wat schiet ik in mijn broek. Want enige gerichte is er niet. Ze kunnen al veel meer, maar je lijf moet het toch zelf doen.' Twee dagen later ligt hij nog steeds op de ic, maar heeft even energie om via facebook een update te typen.

De vele hartverwarmende reacties zijn geweldig en beuren hem op. Hij kan nog niet op iedereen persoonlijk reageren. Een bericht echter, van een zoge-



noemde amateur-wetenschapper die hem oproept het ziekenhuis aan te klagen omdat corona niet bestaat, verleidt hem te reageren. Niet persoonlijk, maar algemene informatie aan iedereen die het wil lezen. 'Die lieve broeders, zusters en artsen aanklagen? Die zou juist nog verwontschuldigingen kwamen brengen vanwege de herrie? Me soms over mijn bol aaien. Die toen ik er gisteren even doorheen zat, maar me husterden? Een dikke knuffel zou ik ze willen geven, allemaal....'



**Links:** Slaak's facebook-foto (foto: Claudia Kemmerinkse). **Rechts:** Selfie in ziekenhuisbed in Alfrink Leidschdorp, voor hij zo op de ic heeft getegen.

Slaak heeft als historicus meerdere boeken uitgegeven. Dat merkt je aan de wijze waarop hij zijn observaties en meningen beidert op het online medium neerzet. Hij blijft kritisch, maakt vergejlijkingen met vroeger en houdt regelmatig de vele meelezers op de hoogte van zijn situatie. Zo geeft hij inzicht in de wereld waarin hij en helaas vele anderen zich nu bevinden. Hij schetst hiermee regelmatig een beknopt tijdbeeld. 'Mijn eerste ziekenhuisopname was in 1978.

De functie van het zorgpersoneel was herkenbaar aan de kleding. De arts liep voorop met een witte jas en trots gedragen stethoscoop. Nu zie ik een eindeloze rij voorzi vrouwelijke, onherkenbaar in het plastic verpakte, achter een rare bril en een medisch mondkapje verstopte en vaak met een soort hoofdbedekking afgetopte maar verzets. Maar dan wat ik hoor: 'Hallo, ik ben Eva en ik ga vandaag voor u zorgen'. 'Mijn naam is Juliette, wat wilt u dan-lijk eerst?'. 'Goedenavond, ik ben Evely, de zaalarts voor vanavond'. 'Zelfs tegen de mensen die aan de bedademing liggen wordt op de vriendelijkste toon gesproken. Voor mij blijft het een eensgezinde plastic brigade van liefdevolle medewerkers die het ons patiënten aangenaam probeert te maken, en beter natuurlijk. ●

# Waarom ik; complotdenkers in actie

## 6 november

Waarom ik? Een heel existentiële vraag die bijvoorbeeld de Afghaanse medepatiënt stelde over wie ik eerder berichtte. Ook hij was niet iemand met overgewicht (had geloof ik wel suiker) en kon zich blijkbaar niet voorstellen dat hij als enige van de familie naar het ziekenhuis moest. Alleen een zoon was negatief getest, de rest positief.

Het klinkt misschien vreemd maar die vraag stel ik me eigenlijk nooit. Dingen komen en gaan, de ene keer is het leuk en een andere keer balen maar ik geloof niet dat er een reden bestaat voor het feit dat iets me overkomt. Er bestaat natuurlijk wel een oorzakelijke keten die uiteindelijk ertoe heeft geleid dat ik de pisang was, maar geen reeks met een doel. Toch heb ik de indruk dat mensen die vraag vaker stellen tegenwoordig. Ooit was alles de wil of eventueel wrake Gods maar sinds de meeste mensen dat beeld van een persoonlijke God overboord hebben gezet, zoeken we het daar niet meer in. We hebben de wereld steeds meer naar onze hand gezet en denken ons eigen lot te bepalen en in dat beeld past onaangekondigde ellende niet goed.

Het is natuurlijk mogelijk om onaangename zaken te verklaren uit toch de schuld van een soort god, namelijk de mensen die je willen manipuleren en besturen. Complotdenken als alternatief voor godsgeloof; erg in sinds de boeken over oude geheime genootschappen op zoek naar de wereldheerschappij. Mensen geloofden het bijna en bezochten ineens massaal de kathedralen en gehuchten waar een druppel van God lag te wachten op ontdekking. Sloegen ze zo aan omdat mensen na het loslaten van een God toch zekerheid wilden? Of werd de maatschappij te onoverzichtelijk? De populariteit van die complot boeken verbaasde me toen al. Nou weet ik dat er geteisem bestaat dat complotten smeedt, de geschiedenis laat daar voorbeelden genoeg van zien, maar een alomvattend complot waarin het huis van Borgia al eeuwen een rol speelt dat is duidelijk stof voor wereldvreemden. Dat schuif ik hier terzijde.



◀ Door de corticosteroïden word je niet alleen beter, maar blaas je ook op.



**9 november**

Dat je wordt wakker gemaakt in het ziekenhuis en dan hoort 'zo u heeft een vet Amsterdams accent'. Ik vloog overeind en keek naar een brede grijns. Psychologentruc om je je definitief beter te laten voelen? Hij werkt wel bij deze oude Rotterdammer.



**13 november**

Vanochtend een YouTube filmpje van Willem Engel bekeken. Wat een warhoofd, maar zijn pogingen tot lieve hippieachtige volksmennerij maken hem ook tot een griezelige engnek. Waar haalt zijn club eigenlijk het geld vandaan?

Maar waarom wordt dan de ene mens ziek zoals mijnheer Afghanistan en ik, en de andere niet? Ik denk daar heel simpel over; dat is een kwestie van pech en als je de Lotto wint mazzel. De ballen rollen en zie maar wat er uit komt. Een veel belangrijker vraag is volgens mij wat je met je lot doet. En even voor de goede orde het gaat hier dus om het lot dat je zelf niet kunt sturen. Als je je klasgenoot iedere dag een stoot voor zijn bol geeft en hij slaat je een keer een hersenschudding dan valt dat er buiten. Nee het gaat me om echte pech, zoals het overlijden van mijn moeder toen ik elf was of de diagnose MS veertien jaar later.

Zoek je een schuldige of erger nog een zondebok? Die is er niet en dat is dus volslagen zinloos. Aanvaard het en leer ermee omgaan, kijk niet te veel achterom (grappig he dat gezegd door een professioneel historicus) en richt je op de toekomst. Die houding heb ik altijd wel gehad, maar dat COVID-19 grappie heeft me laten zien dat die houding voor mezelf en mijn omgeving veruit de voorkeur verdient boven het zoeken naar een schuldige. Zo, dat was de amateur filosoof preek van vandaag die toch weer voortkomt uit de ziekte waarvoor ik in het ziekenhuis lig. Het zijn leerzame weken en in die zin doen ze me nog goed ook.

Sinds vanochtend zit ik nog op slechts twee liter zuurstof. Dat betekent overigens niet dat ik me veel beter voel, want iedere dag levert inspanning hetzelfde dweilgevoel op. Maar ik doe steeds meer op eigen kracht; daar zit de vooruitgang in. Zo dadelijk ga ik met bed en al naar een andere afdeling, de COVID-19 plekken kunnen beter door anderen worden ingenomen, en maandag definitief naar het zorghotel in Leiden. Ik houd jullie op de hoogte en vooral ook van mijn ervaringen in Zorgland.

Ik ben echt blij met de club mensen om me heen. Ook hier in Utrecht kwam er dagelijks bezoek en er komen nog telkens kaarten. De commentaren op mijn bespiegelingen vind ik ook mooi om te lezen, zelfs als mensen op mijn tijdlijn soms een beetje gaan kibbelen; zonder te schelden gelukkig. Ik lees het allemaal, ben dus blij met jullie maar reageer nog steeds niet.

## **7 november**

Het is weekend en ik neem het er even van. Lig nu in afwachting maandag van vervoer naar Leiden in het 'gewone' UMC. Tussen even gewone patiënten...

Vandaag geen preek want die wil ik baseren op ervaringen met de zorg zoals ik was begonnen en daar gebeurt nu niet veel nieuws. De zorgverleners zijn ook hier van hetzelfde aardige en liefdevolle kaliber als eerder beschreven. Je zou je met alle rampspoed verhalen over de jeugd bijna gaan afvragen waar ze vandaan worden gehaald. Ik krijg nog steeds slechts 2 liter zuurstof en de gemeten waarden waren vanochtend na een nacht met talloze



hazenslaapjes weer hoopvol. Nog niet top, maar binnen de veilige marge. Mezelf wassen en de aangeraden oefeningen doen, zorgen wel weer voor een verstikkende hoestbui; wake up call: ik ben er nog lang niet.

Fijne dag iedereen en geniet van dit lekkere rustige nummer dat - en vraag me niet waarom - nog steeds een van mijn favorieten is na 43 jaar.

[https://youtu.be/4cn\\_woPvjQI](https://youtu.be/4cn_woPvjQI)

## **8 november**

Het moest er natuurlijk een keer van komen want de waarschuwingen zijn duidelijk. COVID-19 herstelt vaak niet in een mooie rechte maar in een onvoorspelbare grillige lijn. Gisteren kelderde de saturatie waarop het zuurstof weer naar 4 liter is gezet en dat heeft zich nog niet hersteld. Nou weet ik het vaak mooi te vertellen maar dit was toch wel een enorme domper op de vreugde van de afgelopen dagen. Piekeren heeft geen enkele zin maar dat heb ik natuurlijk toch gedaan tot een uur of vijf vannacht, waarna ik nog enkele uren heb geslapen.

Arts heeft niets zorgwekkends geconstateerd en we gaan weer proberen zuurstof af te bouwen. Een deel van mijn klachten zoals pijn op de borst en kuchen heb ik van voor Corona. Maag breukje kan ook rol spelen; ik moet aan de karnemelk. Weten jullie nog hoe ik verhaalde van mijn gang naar de IC? Hoe de intensivist zei dat ze hun best gingen doen maar ze geen garantie konden geven dat ik het zou overleven? Eergisteren stuurde hij me een pm dat hij met plezier mijn blogs en waardering voor de zorg leest. Dat vond ik wel heel bijzonder en leuk.

Vandaag ondanks de dag van de week wederom geen preek maar weer een liedje. Vorig jaar sloot ik het vieren van mijn 65e verjaardag (op een boot in de Rotterdamse haven en optreden van de Amazing Stroopwafels) af met een kort praatje en het spontaan zingen van De Twee Motten van Dorus. Nicht Sandra filmde een deel ervan en stuurde dat fragment een paar dagen geleden op. Als herinnering aan betere tijden en met de betere die gaan komen in het vizier plaats ik het hieronder maar. Ooit zal ik het hele liedje hopelijk uit volle borst voor jullie kwelen; als ventje van 14 leerde ik het uit mijn hoofd en ziet zit er nog steeds in.

# Terug naar Leiden en asocialen op Twitter

## **9 november**

Na een middag uitpuffen en een bord vegetarische bami weer op Facebook. Vanochtend na een lange slaap van 6 uur met de ambulance naar Revitel zorghotel vervoerd. Was gisteren nog wel even naatje want kreeg tijdens het beruchte persen een hoestaanval waardoor mijn adem stokte. Saturatie zakte naar 78-82, ik ging hyperventileren en dacht echt te stikken. Mondkapjes met 10 liter bood soelaas na kordaat optreden broeder. Alles kwam tot rust, ik had wel lichte koorts maar werd in een uur weer op 3 liter gezet. En de boel moest ook worden schoongemaakt; ik wen er maar niet aan dat een vreemde de onderboel staat te wassen. Maar ja zoals iemand eens zei 'wat moet dat moet en daarom is het goed'.

In de ambulance lekker liggen kleppen. Gevraagd of ze weleens met agressie te maken had gehad, zei ze van niet. Ze dacht ook dat het door de krant vaak werd opgeblazen 'mensen zijn niet zozeer agressief maar bezorgd en in paniek. Dan roepen ze weleens wat maar vrijwel altijd weten we ze tot rust te krijgen.' Een ander antwoord dan ik verwachtte.

In Leiden bleek ik een mooie kamer te hebben, helemaal voor mezelf alleen, maar moest door diverse intake gesprekken heen die me uitputten. Kan nog niet veel maar heeee zit al die tijd op 3 liter terwijl de saturatie net aan op de veilige grens van 94 zit. Morgen begint revalidatie pas echt, heb er zin in en zal ze eens een poepie laten ruiken al weet ik dat af en toe een terugval onvermijdelijk is. Jullie slepen me er gewoon weer doorheen

## **10 november**

Een dag acclimatiseren in het zorghotel. Naar verwachting zal ik hier wel een paar weken zijn dus goed om rustig aan te starten. Is natuurlijk een heel ander soort instelling dan een ziekenhuis maar ook hier weer dezelfde vriendelijke voorkomendheid. Alleen al daarom is het goed een keer door de medische molen te gaan. Door vooral Twitter zou ik bijna gaan denken dat ons land vrijwel uitsluitend door asociaal triefel wordt bewoond. Gelukkig niet dus!!!

Het eten is ook weer goed trouwens en de alarm mogelijkheden legio. Vannacht heb ik per ongeluk een tijd zonder extra zuurstof geslapen zonder het benauwd te krijgen; dat zie ik maar als een goed teken. Ook dat het laatste drukverband weg is laat de herinnering aan het ziekenhuis hopelijk gauw vervliegen. En dan zijn er ook nog de ronkende aankondigingen dat het vaccin er bijna is. De beurzen schoten omhoog, nu maar afwachten of de pr van Pfizer niet te veel heeft beloofd. We zullen het zien en meemaken. Het uitzicht op de stad is niet veel soeps, maar daar ergens woon ik dus. Voor de kerst hoop ik dat stuk naar huis weer te kunnen lopen.

Afijn fb vrienden het is weer kort maar kijk uit, zo gauw de gelegenheid zich voordoet sla ik weer aan het preken. Tot de volgende keer.

### **11 november**

Ze doen er hier alles aan om me op mijn gemak te stellen.

'Hallo ik ben Julia en ik kom vragen wat u wilt eten' zo he, kom je uit Rotterdam dan? 'Ja uit Sjaarloos' O, wat leuk, ik uit Delfshaven. 'Dat leg tegenover mekaar'. Alleen de Maas ertussen.

Kijk dat vind ik dan een warm bad dat nu gelukkig ook nog eens in Leiden staat, mijn tweede lievelingsstad. En dat is vooral zo omdat mijn kinderen hier wonen en de meesten van mijn vrienden. Helaas zijn door Corona de bezoeken strenger dan normaal, maar aan bezoek heb ik gelukkig geen gebrek. Afgelopen dagen niet en de komende ook niet volgens het schema dat Zindi bijhoudt.

Wat een verschil met een ziekenhuis kamer zeg. Het is echt een hotelkamer om te zien en beleven. Prachtig concept voor de periode tussen de dure ziekenhuis opname en weer naar huis in. Tegelijk zijn hier ook medische controle, verpleegkundigen en artsen aanwezig. En weet je wat, de vriendelijkheid is gewoon met de ambulance meegereisd. En dat alles zit gewoon in het basispakket.

Zou dat 'niet bestaande virus' ook iets met mijn hersenen hebben gedaan? Ik ben over alles behalve mijn eigen lijf alleen maar positief. Nou ja en over Arie Slob ook niet, hoewel hij op zijn woorden is teruggekomen. Maar goed er is nog een lange weg te gaan. Gisteren voelde ik me halleluja maar vandaag is het weer minder. Dat betekent dus tandje terug en aanpassen. Vandaag voeg ik in de traditie van de ooit door mij begonnen Coronavlogs een korte videoboodschap toe.

En nu ga ik maar hopen dat Julia zelf dadelijk de avondprakt brengt.

# Bijna stikken door extra zuurstof

## 12 november

Heb weer een verwarrend etmaal achter de rug. Dit schreef ik vannacht:

‘Nu eens heet van de naald, het is half twee ‘snachts. Om een uur of elf besloot ik te gaan plassen en tanden te poetsen. Dus naar de badkamer waarvan de deur dicht was gedaan. Waarom? Omdat me was gebleken dat de machine die daar staat om mij van zuurstof te voorzien zo veel warmte genereert dat het in de kamer telkens 24,5 graden wordt. Ook gedurende de nacht, terwijl ik thuis bijna het hele jaar met het raam open slaap.

Afijn, we hadden die deur dus gesloten en nu ik hem opende sloeg de hitte in mijn gezicht. Vraag me trouwens af of dit niet slecht is voor de machine die overigens een concentrator heet. Toch ging ik naar binnen om op de pot plaats te nemen en dat had ik niet moeten doen.

Er volgde een hoestbui van voor mijn gevoel wel een half uur, saturatie daalde naar 89 en ik raakte in paniek omdat ik niet meer genoeg zuurstof binnen kreeg. De zuurstof is weer op 4 liter gezet en men laat de deur naar de gang nu open voor frisse lucht. Hopelijk kan die concentrator (is een geval op wieltes ter grootte van een koffer) naar de gang, dat ga ik in ieder geval morgen vragen.

Maar nu heb ik al die tijd half wakende doorgebracht want ik hoop mijn adem als ik wakker ben enigszins te kunnen controleren. Dus slaappil niet ingenomen. Zojuist wel paracetamol gevraagd want mijn bast voelt aan of er een paar ribben zijn gekneusd of gebroken.’

Zien hoe het zo verder gaat, maar dit is naast het dragen van steunkousen een van de diverse ongemakken die ik ondervind van het ex-COVID-19 patiënt zijn. De ziekte die volgens de leipo's van de wappie club niet bestond. Weet u nog die krant die ze verspreiden, met de verhalen die Facebook en Twitter nu blokkeren? Van dat laatste weet ik niet goed of ik daar wel voorstander van ben, maar de NPO maakt het omgekeerd wel heel bont door eraan te

verdienen en ze SER tijd te verkopen. Ik meen me te herinneren dat de SP dat niet lukte bij een zorg actie, waarom nu wel?’

Daarna zittende toch nog wat hazenslaapjes gedaan. En vanaf 7 uur voelde ik me weer lekker. Voordeur blijft nu open en zojuist met fysio 5 minuten gefietst en een paar keer een stukje gelopen. Ze had niet gedacht dat ik die 5 minuten zou vol maken. Ik ook niet maar ging makkelijk; raar lichaam. Rare geest heb ik soms ook want tussen de bedrijven door ben ik ook nog op zoek gegaan naar de jaarverslagen van Topaz (de koepel waar Revitel onder valt). Het is een stichting en de best betaalde bestuurder ontvangt 170.000 euro. Dat is veel geld maar onder de Balkenende norm en ook minder dan 5 of 6 keer modaal. Altijd leuk te weten vind ik; kan het niet laten.

Vandaag heb ik voor het eerst toegegeven aan de vraag of ik hulp bij het wassen wil. Ik wil niet maar het moet wel en wat was dat prettig. Lekker onder de douche zitten en afgespoeld worden door iemand die je met geduld helpt. En toen verving ze ook nog mijn doorligpleister.

Ik voel me weer het heertje, ook al omdat kleinzoon Mika net langs is geweest met zijn oma Marjo. Dadelijk nog een keer fysio en dan ga ik rust nemen en de tv maar weer eens aanzetten. Nou fb vrienden, dat was hoofdstuk x uit ‘dagboek van een Corona slachtoffer’. Het bevalt me nog steeds ze te schrijven en heb ook rust van het niet reageren op jullie vele reacties die ik wel met belangstelling lees.

### **13 november**

Vandaag maar weer een kortertje en alleen over mijn ontwikkeling. Na de euforie van gisteren (goede fysio, hele dag op geweest) was het vannacht weer prut. Twee keer benauwdheid met heel lage saturatie (88) waarop de zuurstof weer naar 5 moest.

Maak me ook wel boos over de omstandigheden; dat die concentrator in de badkamer moet blijven en er geen raam open kan. Welke architect ontwerpt nog zoiets anno 2020? De zuurstof machine mag niet op de gang omdat men bang is dat verwarde bewoners er dan aan draaien; dat snap ik dan wel weer maar het blijft waardeloos. Dat ding mag van de fabrikant nota bene niet in een afgesloten ruimte want hij wordt warm en onttrekt lucht aan de omgeving. Tijdens zo’n nacht is het wel fijn dat ik geen kamergenoten heb. Die zouden geen oog dichtdoen en goed slapen is belangrijk voor ieders herstel. En sneller naar huis is kostenbesparend; zo kan schijnbare luxe als een eenpersoons kamer de belasting betaler ook van pas komen.

Tot nu gaat het weer redelijk. Net bij fysio 50 meter gelopen. Zo joh 50 hele meters? Ja en na 25 even gerust om mijn adem weer op peil te krijgen en na 37 meter nog een keer.

Wereldprestatie en frustratie tegelijk in een slofloopje achter de rollator. En volgens de fysiotherapeut moet ik tevreden zijn. Dus dat ben ik dan maar. Ja tog nie tan?

Het belangrijkste nieuws is dat het behandelteam een plan heeft opgesteld met daarin als ontslagdatum 23 december. Nog een lange weg te gaan met waarschijnlijk nog heel wat terugvallen. Of zoals de arts zei: 'het is anders dan tijdens de eerste golf. Meer jonge mensen en daar valt u ook onder en een langer en ongewis beloop'. Maar het blijft klote en vandaag zat ik er zo doorheen dat ik het even echt niet meer zag zitten. De gedachte aan mijn kinderen en sociale netwerk en jullie dus ook, sleepte me er weer doorheen. Dus op naar mijn eerste doel: naar het restaurant om te eten! Doei

#### **14 november**

Tja lieve mensen het begint nu toch wel een beetje een klaagzang te worden na exact een maand in ziekenhuis en zorghotel. Daar heb ik zelf een hekel aan. Opgegroeid met wijsheden als 'ben jij nou een vent' of 'Nee een man mag niet huilen' (nee ik ga het niet zingen) laat ik dat nu maar even varen; het is niet anders. Die geregelde verstikkende aanvallen van benauwdheid slopen langzaam mijn goede zin. Hoe goed die lieve schatten van personeel me er ook telkens weer doorheen sleuren.

Toen ik uit het ziekenhuis kwam was de saturatie 96 bij 3 liter zuurstof; vandaag lopen ze hier de polonaise bij 92 en 4, maar gisteren was het steeds 88. Wat bleek? Ik heb er een longontsteking bij gekregen. Slik nu een antibioticum maar moet van de arts rekening houden met weer een ziekenhuis opname. Daar word ik dus niet vrolijk van. Vandaag wel aanmerkelijk minder gehoest, hopelijk slaat de medicijn aan en is dat een signaal. En zo blijf ik maar hopen. Ga vandaag een klacht formuleren over de plaatsing van de zuurstof machine. Er schijnen er meer zo te liggen hier.

En er is meer goed nieuws; in een week ben ik zes ons aangekomen. Ik weeg nu 73,1 kilo; op naar de... nou ja als het maar omhoog gaat en die vellen op mijn benen weer gevuld worden met spier en desnoods een beetje vet. En zo kon ik deze korte update toch nog positief afsluiten. En natuurlijk met een knuffel voor alle lezers.



**15-11-2020 16:49:48**

Zindi: Dag allemaal, mijn vader is vandaag helaas weer opgenomen in het Alrijne ziekenhuis. Zijn zuurstof behoefte werd te groot en de saturatie bleef dippen.

Ik begrijp zojuist van de verpleegkundige dat hij vanavond weer naar de Covid-afdeling wordt gebracht. Uitslag van de nieuwe test is nog onbekend, maar protocol is patiënten met corona klachten zo te behandelen. Hij krijgt ook antibiotica vanwege de verdenking van longontsteking.

Sjaak baalt uiteraard enorm van deze ontwikkeling. Maar waar de moed hem gisteren in de schoenen was gezakt, is hij vandaag gelukkig alweer wat strijdlustiger! Aan alle mensen die deze week op bezoek wilden gaan: dit is momenteel dus even onzeker.



**17 november**

#Ziekenhuishumor Zuster: als u zo weinig ontlasting hebt, wilt u dan een zakje?  
Ik: maar moet ik dat er dan onder houden?  
Lijkt me lastig. Zuster: 'Nee met iets om het zachter te maken zodat het makkelijker gaat.  
Ik doe het wel in een beker met water.  
Ik: O op die fiets.



**20 november**

Ziekenhuishumor. 'We prikken de bloedsuiker liever niet in de wijsvinger als het vaak moet vanwege het leren breien (als suikerpatiënten blind worden)'. Uhhhh breien? 'Nee braille.'  
Ohhhhh.

# Toch weer naar de IC en zinkende moed

## **15 november**

Vandaag vanwege longontsteking toch weer naar ziekenhuis gebracht waar de verdenking opnieuw COVID-19 erbij kwam. Kort en vervelend bericht vandaag.

## **16 november**

Dank weer voor alle lieve en opbeurende reacties. Kon ik wel gebruiken want zo af en toe zinkt de moed me goed in de schoenen. Voor het moment willen de IC artsen me niet hebben omdat ik na een paar crisissen toch goed herstelde en mijn waarden nu goed zijn. Waarom ik echter in de COVID-19 blijf hangen of erin terugval begrijpen ze niet goed. Afijn, ik ga er weer voor en hoop dat de weg omhoog weer doorzet.

## **17 november**

De nacht was beter dan de voorgaande twee.

Nu ontwaakte ik al toen het ademen moeilijker ging. Direct rechter op gaan zitten. Dat hielp goed waardoor ik het aanstormende sputum er gelijk uit kon werken in plaats van dat het mijn luchtpijp kon blokkeren. Zo lekker vies praatje om mee te beginnen maar voor mij was het een opluchting want daardoor kreeg ik geen stikgevoel zoals eerder. Wat was ik blij. Wel was het ophoesten zo inspannend dat de zuurstof weer naar 10 liter is gezet. Inmiddels zit ik al weer op 6 liter en saturatie 94. Dat ziet er veelbelovend uit maar jullie zullen begrijpen dat ik een beetje cynisch aan het worden ben. Wel zijn mijn duisterste gedachten weer uit beeld en dat komt mede door -en dat meen ik oprecht- jullie opbeurende en meelevende reacties. Zelfs mijn eetlust is terug nadat ik gisteren nauwelijks heb gegeten! Ondertussen doet dit hele gelazer natuurlijk ook een hoop met mijn toekomst plannen. Gisteren is in goed overleg mijn bijdrage aan de Collective Bargaining Newsletter van de European Trade Union Institute beëindigd. De correctie van de drukproef van de Historical Dictionary of Organized Labor kan ik zelf niet doen nu, maar gelukkig bood een goede vriend aan dat over te nemen. Hopelijk accepteert de uitgever dat. Ik heb me gisteren teruggetrokken uit de toetsings-



commissie voor het bestuur van de FNV. Mijn carrière in de bouw ploeg van het Archeon is waarschijnlijk van korte duur geweest... hoewel die hopelijk volgend jaar kan worden voortgezet. De verbouwing van mijn eigen huis ligt stil.

Wat een klote virus, dus zie deze opsomming vooral als een aansporing u aan de Corona regels te houden tot er een vaccin of medicijn is. Want word je door Corona gegrepen dan kan het je leven behoorlijk overhoop gooien, hoe gezond je ook leefde, hoe je ook aan lichaamsbeweging deed, hoeveel groente en fruit je at, hoeveel je ook buiten was en vitamine D opdeed. Ik ben de Sjaak en gun niemand - en ook dat meen ik oprecht - hetzelfde.

Tot de volgende keer lieve Facebook lezers, misschien wel weer met een preek hoewel deze dat ook haast benadert.

### **18 november**

Zo he he daar istie weer. Na een heel lange middagslaap eindelijk fut om te schrijven en preken...

De nacht was gespleten. Goed omdat ik tot twee keer toe kans zag om op eigen kracht (dus zonder extra zuurstof boven de 6 liter die ik al kreeg) na een benauwdheidsaanval door geconcentreerd te ademen de saturatie (weet u nog: het percentage zuurstof in mijn bloed dat eigenlijk 100 moet zijn maar over 99 of 98 wordt ook niet lullig gedaan) naar 94 en 96 wist te brengen. Daar was ik apetrots op en het nacht personeel feestte mee.

Minder blij werd ik van de derde slaap onderbreking. Rillende werd ik wakker waarop de als altijd vriendelijke nachtzuster die eerder in de nacht al een kwartier tevergeefs had getrokken en gesjord om mijn bed langer te maken, me een warme extra deken gaf. Heerlijk en inderdaad jammer dat dat verlengen niet lukte want ik begin heel stoer met zittend slapen maar mijn Follies Bergères benen liggen dan op het voeteneind waarna ik er als een garnaal bij ga liggen...

Maar waarom vond ik dat rillend wakker worden nou zo erg? Omdat ik inmiddels weet dat dit een van de symptomen kan zijn van een schimmel in de longen. De schimmel aspergillus fumigatis die vaker toeslaat en een behoorlijk overlijdens risico van 30% met zich meebrengt als je op de IC hebt gelegen of althans er ziek van wordt. Statistici zullen terecht zeggen dat de gunstige kant van overleven 70% is, maar zo werkt de menselijke geest meestal niet. De mijne in ieder geval niet. Temeer niet daar ik me realiseerde dat dit de schimmel is die ze in het laboratorium zoeken in het sputum van een nacht eerder. Nou was me al opgevallen dat de bijbehorende symptomen me al een tijdje in mijn leven vergezellen. Ik slaap niet lekker op mijn rug en horizontaal, reden waarom ik mijn bed al een jaar geleden bij het hoofdeinde heb verhoogd en ik meestal meerdere kussens gebruik. Soms word ik drijfnat van het zweet wakker, zo erg dat het hele bed stante pede moet worden verschoond. En ik heb door een lekkage een tijdje schimmel op de muur in mijn slaapkamer gehad, en dat kan heel goed het bewuste kreng zijn. En tenslotte hoest ik al een tijd vaak en erg.

Voor mij was het ineens duidelijk, een en een is twee, ik heb die schimmelinfectie en in het donker van de nacht bekwam me wederom de duistere gedachte dat ik goede kans heb niet lang meer te leven. De kansen ogen niet best en wil ik die strijd wel aan met vervelende onderzoeken en nog steeds die lage kans. En toen kwamen de preek gedachten weer boven die me zondag ook van de duistere gedachten afhielpen.

Mag je zo'n gedachte van ik heb er geen zin meer in en kap er mee, wel in je eentje nemen? Geef je daarmee het opper individualisme en egoïsme van het neoliberalisme waar ik normaal zo tegen tekeer ga niet toch gelijk? Uiteraard wil niemand terug naar de situatie waarin het dorp je zingend en trommelend naar de dichtstbijzijnde berg brengt zodat je daar kan versterven of alvast door de wolven worden aangevreten, maar helemaal in je eentje? Ik weet dat er mensen zijn die hun partner niet laten delen in een dergelijk besluit en hoe laat je die dan achter? Ik heb geen partner maar wel kinderen, een broer, een bonusmoeder en een paar heel goede vrienden en vriendinnen. En de gedachte aan hun haalde tot twee keer toe de duisterste gedachte weer weg. Daarom denk ik dat onze euthanasie en abortus wetgeving ook zo evenwichtig is. Je kan niet zomaar zeggen 'nou tabe dan geef me maar een spuit' en de vrouw is ook niet onbepaald baas in eigen buik als er een levensvatbaar mens in die buik zit (over de termijn kun je uiteraard discussiëren).

Nou ja, dat was het preek gedeelte. Ik knapte zienderogen op in mijn hoofd toen de arts vandaag vertelde dat ze die schimmel redelijk kunnen bestrijden maar de uitslag van het onderzoek is nog niet binnen, dus afwachten maar. Mensen die mij echt goed kennen schieten nu vast in een stuip als ik vertel dat ik baat heb bij de dagelijkse gesprekken met iemand van de psychiatrie afdeling...

Nog een anekdote. Ik moest vandaag het avondeten doorgeven aan een leerling verpleegkundige van een jaar op 19 schatte ik zo. Ik zeg 'doe maar zo'n lekker flesje nutridrink en nasi en dan krijg ik de neiging om een bepaald liedje te zingen'. Huppelende ging ze door mijn kamer 'nasi goreng bami saté, neem ook maar een loempia mee...' Ik was helemaal sprake-loos...

Afijn lieve lezers, dat was het voor vandaag, ik las jullie reactie en likes weer met plezier en put daar kracht uit.

### **19 november**

De mens lijdt het meest, door het lijden dat-ie vreest.

Een oude waarheid die ook op mij van toepassing is, ben er ook zo een niet waar, een mens! De kans dat ik die schimmel in mijn longen heb, zo vertelde een clubje artsen mij vanoch-

tend, wordt steeds kleiner. Ze strepen steeds meer mogelijkheden af. Waarschijnlijk is het nog alleen COVID-19 dat me parten speelt. Ook geen kattenpis maar overzichtelijker. Ook hebben ze besloten dat er niet meer met me wordt gesold. Ik lig sinds tien uur in een andere kamer en daar blijf ik in ieder geval tot eind volgende week. Daarna wordt er een plek in een revalidatiecentrum gezocht waar ik minimaal drie weken moet blijven. Dat kan misschien in Den Haag worden omdat die alleen Corona besmette mensen nemen. Nou ja het is hoe het is, en wat moet dat moet. Wel zal ik uit lijfsbehoud iets aan mijn accent gaan doen. In de kamer waar ik nu lig heb ik de mogelijkheid naar de wc te gaan en te douchen. 'Nee, eerst dat Van Dissel ding eraf riep ik gelijk.

Dat was me wat. Na een nacht waarin ik zonder hulp van de verpleging telkens lichte dalingen van de saturatie tot 88 gemakkelijk terug wist te ademen naar 96, viel het stukje lopen van bed naar wastafel (8 meter?) me vies tegen. Lopen met een rollator met zuurstof tank hè. Ik dacht echt dat ik het bestierf, piepen, hijgen, kraken totdat bleek dat het slangetje niet goed was aangesloten. Ik had dus geheel op eigen kracht gelopen met een klap op mijn schouder van de zuster als beloning. Ben vervolgens drie kwartier bezig geweest met scheren en tandenpoetsen. Leek wel een marathon maar heb weer een glad bekkie. Ik ben er blij mee. Met die kamer is nog wel een kleinigheidje, hij is ongeveer op de plek waar ik lag toen die oude dame naast me lag te sterven enige tijd geleden; dat zie ik aan het uitzicht...

Verder ben ik vandaag weliswaar moe maar vooral ook opgewekt door alle nieuws en vooruitzichten. Zo snel kan het gaan en echt hè wederom, het is echt waar, speelden jullie wederom door mij niet beantwoorde commentaren en likes, daar een belangrijke rol in. Waarom ik niet reageer heb ik geloof ik nooit uitgelegd. Reacties nodigen uit tot een antwoord en soms een discussie en daar komt dan weer een wederwoord op en soms een reactie van een derde en een enkele keer onaangenaamheden. Daar heb ik nu geen fut in en energie voor. Ik lees alles maar reageer op niemand, nog geen like. Maar iedere reactie doet me goed want zie ik als een teken van begaan zijn met mijn lot. Dank!!

# Slapen en vegeteren

## **20 november**

De dag begon heel goed. Definitief geen schimmel of bacterie in mijn longen, goed geslapen met een redelijke saturatie en later op de dag een groot aardigheidje van de Beren (clubje met wie we zo af en toe thematisch een uitstapje maken). Maar het douchen kostte zo veel energie dat ik nu al vier uur lig te slapen en vegeteren. Arts en fysiotherapeut bezweren dat ik eraan toe moet geven, dus dat doe ik. Maar ojee wat frustreert dat. Begin wel weer op gewicht te komen. Was gezakt naar 72,5 maar nu weer 76,6 door de vetmesterij hier; het is vooral mijn pens en een ietsepietsie spier.

Ook tijd om na te denken over de afgelopen weken. Voor mijn gevoel heb ik de dood toch een paar keer in de ogen gekeken en het feit als zodanig deed me niet veel. Geen jubel dat ik de Heer nu voor eeuwig zou mogen bejubelen; geen angst om eeuwig te moeten pruttelen in een pot kokend vet. Over en uit, zo zie ik dat. Hooguit jammer dat je dan nooit zult weten hoe het leven verder gaat; mijn kleinzoon bijvoorbeeld. Ooit als katholiek opgevoed knulletje was ik natuurlijk ook bekend met hemel, hel en vagevuur maar dat is verdwenen in de loop van mijn jeugd en puberteit. Hoe? Heeft ook met vertrouwen te maken.

Ik herinner me een broeder (soort mannelijke non) op de lagere school die me vroeg een lijst te maken met alle 'lelijke woorden' die ik maar wist. Dat liet dat straatschoffie zich geen twee keer zeggen. Na afloop kreeg ik voor de hele klas de mantel uitgeveegd door die man in een jurk omdat ik al die scheldwoorden en vloeken had opgeschreven. Fijn dan...

Dat knakte mijn opgelegde geloof nog niet; ik wilde missionaris worden in Afrika (misschien ook wel omdat een groot deel van mijn familie in Zuid-Afrika woonde) en ging naar het seminarie. Daar werd ik na twee jaar vanaf getrapt omdat zoals de directeur tegen mijn vader zei ik 'niet goed in het milieu paste'. Oké dan joh. Op naar de katholieke hbs. En daar volgde en aanvaring met de godsdienstleraar. Een broeder van de minderbroeders Ordo

Fratorem Minorem of zoals wij gekscherend zeiden Onbeperkte Financiële Mogelijkheden want die armoede was niet veel van over. Hij beweerde voor de klas dat biologen maar eens moesten uitzoeken hoe de onbevleete ontvangenis van Maria mogelijk was, waarop ik zei dat het misschien makkelijker zou zijn als theologen uitzoeken hoe men aan dat verhaal is gekomen. Een grote rinkelende sleutelbos vloog mijn kant uit en een briesende broeder erachteraan. Ik sprong achterwaarts over de schoolbank en vloog de klas uit. Denkende 'als je zo fel reageert dan zul je zelf ook wel twijfelen'. Dat bleek te kloppen want het was de tijd dat paters, priesters enz. bij bosjes samen met leken de kerk verlieten. Mij hebben ze ook nooit meer terug gezien.

Mijn fanatisme tegen de kerken is inmiddels gesleten en ik respecteer gelovigen als ze mij ook in mijn waarde laten. Maar het gaf mij de afgelopen dagen veel rust te denken dat dit het misschien wel was. Over en sluiten. De wetenschap dat mensen nu kaarsjes voor me branden zie ik vooral als een teken van liefde mijn kant uit en daar ben ik uiteraard heel blij mee; geeft me kracht om door te gaan (korte aanvulling die ik eerder had moeten maken). Ondanks de opvallend lange duur van mijn COVID-19 heb ik nu geen duistere gedachten meer, ik ben het wel zat maar probeer het lijf maar weer een beetje de goede richting uit te helpen. Vertrouwen speelt ook hier een grote rol, vertrouwen in de reguliere wetenschap. Maar ik moet zeggen dat ik ook wel wat om hun heen ga snuffelen nu zij het ook niet weten.

## **21 november**

Met zulke maaltijden zou je bijna willen blijven. Maar niet heus, zoals we vroeger zeiden. Na een maand en een week mijn eigen huis niet meer te hebben gezien, zou ik daar wel weer eens op de bank willen hangen. Veel meer verlang ik niet. Maarre gaat vermoedelijk nog wel een maand duren. Gisterenavond was het zo hectisch hier dat ik naar een andere kamer ben verhuisd. Lig daar nu met een dame. Misschien vandaag terug (wordt aan gewerkt) want zij heeft last van mijn doorligbed dat herrie maakt en we hebben last van elkaars gehoest. We hebben wel lekker liggen kleppen; woont bij me in de buurt en is ook 66. Dit jaar door COVID-19 haar 40-jarige huwelijksfeest misgelopen. Zo kan het ook...

Moet met dat hospitaal spelen ineens denken aan mensen met heimwee. Dat is iets waar ik nooit last van heb gehad. Als kind ging ik met plezier naar kampen van de welpen en later verkenners, toen ik 10 was zat ik drie maanden in Zweeloo in een kamp voor moeilijk opvoedbare jongens, na het overlijden van mijn moeder een jaar later half jaar kindertehuis en vervolgens twee jaar het klein seminarie. Veel gezworven dus maar nooit een centje heimwee voor zover ik me kan herinneren. Misschien pas ik me daarom nu ook zo makkelijk aan? En de goede verzorging doet er ook geen goed aan natuurlijk om echt naar huis te willen, zoals dat lekkere prakkie van gisteren. Maar dit is natuurlijk allemaal maar zottigheid. Ik wil wel degelijk naar huis, over straat banjeren, vrienden bezoeken, wandelingen

maken, naar ma fietsen en gewoon functioneren. Zit er even niet in. Gisteren weer een klein joppie afgezegd en zo gaat het maar door. Corona is niet fijn als het niet in een doorzichtig flesje zit.

Ga me nu ook wat meer met het beleid bemoeien. Op verzoek krijg ik nu wel codeïne omdat ik een uitsluitend droge hoest heb en heb gevraagd naar vitamine D. Ben nogal een buiten mens en zit nu immers al ruim een maand binnen. Dat leek de verpleegkundige een goede vraag. Ben benieuwd maar ze gooien het maandag eerst in de artsengroep, inclusief de geriater. Ja jochie zo oud ben je nou.

Tijd voor weer een anekdote uit de oude doos. We woonden op de Havenstraat in Rotterdam een honderd meter bij de melkboer vandaan. Ma vroeg nogal eens dat ik ff een boodschap zou doen; kaas halen, melk weet ik veel. Of een ons kokos brood, dat werd van een groot brood gesneden met dezelfde machine waarmee ook de plakjes kaas ontstonden. In die tijd werd alles opgeschreven en op zaterdag afgerekend.

Dat bood perspectief. Sjakie bedacht dat hij dat vaker kon doen maar dan de kokos brood lekker zelf opeten. Dat ging een paar weken goed tot mijn moeder dacht dat de melkboer met een vork schreef en hij details uit het grote boek liet zien....gevolg? Pak op mijn lazerij en ik mocht alleen nog boodschappen doen met een lijstje van mijn moeder. Geen extra lekkernij meer voor moi.

Zo is het eten weer rond. Maar voor ik afsluit met de wederom onuitsprekelijke dank voor jullie reacties eerst de nacht waarden. 4 liter zuurstof en wakker worden met saturatie 93, voelde me weer een binkie. Tot de volgende keer lieverds.

## **22 november**

Een mooie zondag, weliswaar grotendeels vanuit bed maar toch. Vannacht heb ik zo rustig geslapen dat de zuurstof terug is gezet naar 3 liter. Op naar de o. Vergis u trouwens niet he met welk een kracht die paar liter via die twee heel kleine slangetjes in een minuut je neus in worden geperst. Daar kun je leuke rekensommen op loslaten. Gemiddeld longinhoud 5-7 liter, ideale ademhalingsfrequentie maximaal 16 en per keer voor het gemak net doen of de longen helemaal worden gevuld en geleegd. De lucht die ik zelf inadem bestaat voor 21% uit zuurstof. Welk aandeel krijg ik per minuut via het ziekenhuis aan zuurstof binnen? Nou die is toch makkelijker dan de gemiddelde kranten puzzel.

Er gebeurt hier momenteel niet veel, veel eten, veel rusten, veel plassen (kieperde gisteren een deel van de inhoud van een urinaal over mijn bed en dat wordt dan even blijmoedig door een van de zusters verschoond- mannen zie ik vrijwel uitsluitend in de nacht en de schoonmaker), heel klein beetje oefenen en wat tv kijken. Toch ben ik weer iets afgefallen. Rarara

Gelukkig biedt Facebook uitweg naast de dagelijkse bezoeken (gisteren mijn nichtje Valerie die vanuit Den Bosch even langskwam, wat heb ik toch een hoop lieverds om me heen). Zo kwamen deze foto's voorbij die een golf jeugdherinneringen oproepen. Op de eerste kijk je links en rechts in straten waar ik als kind heb gewoond. Rechts (zie ook de detail foto het tweede opbouw op het dak rechts) laat de zolderkamer zien waar ik in 1954 werd geboren. Pa en ma woonden in bij een oma en naamgeefster van mijn moeder.

Aan ope heb ik nog herinneringen. Deze Trijntje de Boer was rond 1900 met haar zus vanuit Friesland naar het westen getrokken. Trijntje ging verder naar Rotterdam, haar zus bleef in Amsterdam hangen. Oei, dus ik had zomaar Amsterdamer kunnen wezen... mijn eigenwijsheid is bij dezen wel afdoende verklaard uit de Friese volksaard? De twee zussen hebben elkaar rond hun zestigste pas weer in levende lijve ontmoet. Heftig.

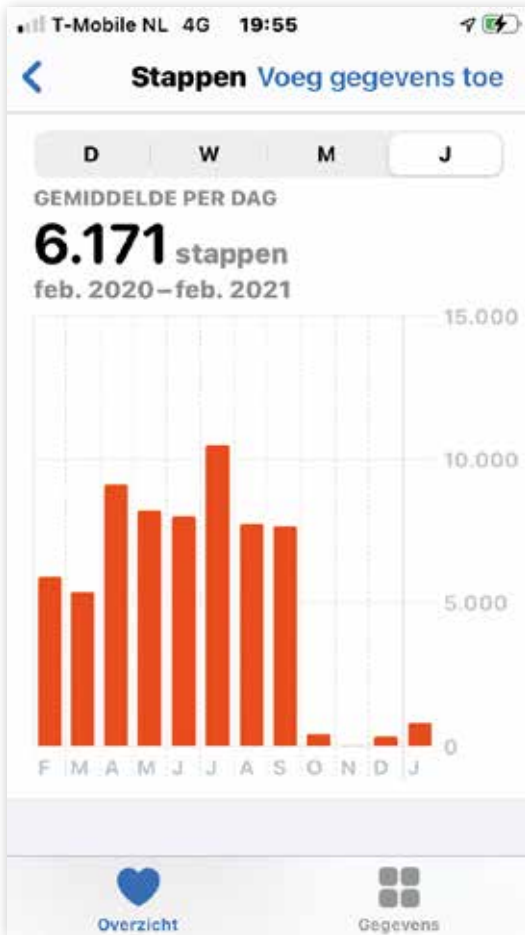
Op de Havenstraat, waar je links in kijkt -een stuk van de veertiende eeuwse Schielands Hoge Zeedijk- woonden we later nog enige jaren in een gesplitste negentiende eeuwse kapiteins woning met een tuintje. Dat was nou sociale stijging a la jaren zestig want na de zolderkamer leefden we eerst nog een tiental jaren in een voor-tussen-achter woning aan de Achterhaven (net niet in beeld, rechts parallel aan de Compagniestraat). Dat het geen rijkdom was, tonen de foto's wel. Maar ik ben gelukkig begiftigd met een goed geheugen dus er komt zomaar het een en ander anekdotisch omhoog. Het linker hoekpand (staat er als enige nog) laat twee etalages zien. Waar die fiets staat zat kapper Bijl. Daar werd ik als ventje zo af en toe naartoe gestuurd voor een nieuwe bloempot. Maar Bijl (kleine, beetje gebochelde man) had zijn eigen regel: mannen eerst. Dus soms zat ik daar maar wat te wachten en naar het aquarium te kijken.....

De winkel op de hoek was een soort Turkse bazaar, je kon er je kont niet keren; afgeladen met snuisterijen en huishoudelijke spullen. Ik heb mijn moeder niet vaak zien huilen maar herinner me goed die keer vlak voor de kerst. Zij had iets omgestoten en moest het betalen maar het was een flink bedrag (25 gulden in mijn herinnering); en dat vlak voor de feestdagen. Wat heb ik het dan toch goed tegenwoordig. Had het er net nog over met de buurvrouw. Zij is geboren in Suriname en we concludeerden dat we heel veel mazzel hebben in Nederland te wonen, ook nu met Corona. We kankeren graag maar leven echt niet in de sloppenwijken van Bogota of zo. En nu weer langzaam het kringetje rond maken. Enkele jaren na het ongelukje van mijn moeder kwam ik de dochter tegen van de eigenaar van dat winkeltje. Zij was een klasgenoot van mijn eerste vriendinnetje Marjan Holierhoek die ik ontmoette een klein jaar nadat de Witte Paters zeiden dat ik te asociaal was voor hun milieu. Fijn dan want hoe onschuldig we ook deden, ik was 14, ik voelde wel gelijk dat meisjes leuker zijn dan het celibaat.

Inmiddels nog steeds zuurstof 3 liter met saturatie 93-94 dus gaat de goede kant uit al blijf ik veel hoesten; dus heb nu een puffertje erbij. Ben benieuwd wat Bill Gates daar nou weer in verstoep heeft. Verder doen een klysma op zijn tijd en een stukje naar het toilet stiefelen een mens ook goed. Die van opoe georven eigenwijsheid moet ik toch opzij leren zetten. Ik wil telkens meer doen dan de verpleegkundige zegt dat ik aan kan, maar gaat het fout doordat ik bijvoorbeeld met mijn ei tegen de wastafel val, dan krijgt zij natuurlijk op haar falie. Niet meer doen dus!!!

Afijn, ik ga weer stoppen met iedereen te danken voor alle welgemeende opmerkingen uit mijn Facebook kring.





◀ Mijn stappenteller laat het ziekteverloop vanaf september mooi zien.



**24 november**

24 november: Ben nu al vanaf 3 oktober ziek van COVID-19, heeft me geld gekost, interviews af moeten zeggen en 7 kilo kwijt. Maar, gesteund door tientallen zorgverleners en vrienden, familie en andere bekenden: IK BEN ER NOGI!

# De horlepiep dansen en een lumbaalpunctie

## 23 november

Asociaal gevoel is ook mij niet vreemd. De avond begon zo mooi. Heel rustig liet ik de controles van rond middernacht plaatsvinden, maar de echt heerlijke wending was dat de avonddienst de zuurstof druk op 2 liter bleek te hebben gezet. Al enkele uren haalde ik dus rustig adem met 2 liter en een saturatie van 94. Ik kon de horlepiep wel dansen. Maar toen werd er een derde patiënt de kamer ingerezen. Verdorie dat was de afspraak niet, was mijn eerste gedachte. Mijn vaste buurvrouw (3 dagen he, alsof we getrouwd zijn) en ik keken elkaar eens aan, we vreesden vast hetzelfde. Dat wordt een onrustige nacht. En zo geschiedde. Onze nieuwe room mate (jaartje of 80 schat ik) bleek het geregeld benauwd te hebben, problemen met blaas en dan ook de gordijnen dicht terwijl ik juist een voorkeur voor open had geuit. Dus onrust, onrust zoals ik die nog niet zo lang geleden zelf met mijn gepiep, geknars en gekreun ook aan anderen heb bezorgd. Toen ik me dat realiseerde, dacht ik: 'rotjong, ga je in een hoekje zitten schamen'.

Maar ja, niet veel geslapen. Toch bleek bij de controle van half zeven de saturatie op 95 te staan; zuurstof gelijk door naar 1,5! Ruikt het paard de stal eindelijk? Later toch weer iets bijgesteld naar 2 liter. Ik praat te veel en doe te veel. Over medische zaken gesproken. Eigenlijk ben ik dor hout en zou ik mogen afbranden van sommigen.

Dat zit zo. In 1978 bleek dat na een avond stevig doordrinken mijn evenwichtsgevoel niet meer goed was. Ik viel telkens om en moest veel overgeven. Medische molen in, kno, interne en uiteindelijk neurologie. Nou die wist wel wat. Lumbale punctie, met een naald via je ruggenwervels wat vloeistof uit het ruggenmerg zuigen. Die naald leek wel een centimeter dik, ik kneep de hand van de co-assistent (toevallig een voetbal maatje) plat en had een week knetterende koppijn. Maar geen diagnose 'mogelijk een virale infectie' zo sprak de beste man.

Twee jaar later bleek het andere koek te zijn. Ik vroeg een arbeidsongeschiktheid verzekering aan als zelfstandige en moest toestemming geven mijn medische doopceel te lichten. Toen gaf hij de werkelijke diagnose: multiple sclerose! Ik boos, huisarts boos. In dat pre-computer tijdperk ging ik gewoon naar een andere verzekeraar en hield mijn snuit. Dus verzekering afgesloten. Wat zei de neuroloog toen ik hem later er op aansprak? 'Je was nog zo jong, ik wilde je leven niet vergallen met die kennis'. Best een valide argument maar daar zou hij nu niet meer mee hoeven aankomen. Ach, andere tijden. Sinds 1978 sta ik dus te boek als ms-patiënt met de intermitterende versie. Soms tijd thuis, vaak volop functionerend. Maar er is nog een aardig linkje naar een eerdere levensfase.

Toen ik op het seminarie zat, ben ik ook eens maanden misselijk uit de running geweest, dus dat beschouw ik maar als mijn eerste Schub! Lag toen lang in de ziekenboeg, later nog naar een zenuwarts op de Mathenesserlaan maar die kon niets vinden. Overigens heeft er toen geen pater of broeder met mijn pielemuis gespeeld in dat kamertje waar ik in mijn uppie lag.

Goed bekeken ben ik dus al een halve eeuw dor hout en het redden niet waard. Ben toch blij dat de maatschappij me al 43 dagen tegen hoge kosten in leven houdt ondanks mijn af en toe asociale gedrag. Dank u wel alle lieve landgenoten, familie en vrienden die me met opbeurende woorden en heel veel geld op de been houden. Gisteren nog bezoek gehad van iemand uit de Facebook 'community' die me weer verraste met een paar mooie sokken... Ik ben dankbaar inwoner van dit land te mogen zijn sinds 1954.

#### **24 november**

En weer een dag voorbij, de zoveelste dat ik me heb over gegeven aan de zorg. Duurt al lang, vanaf 13 oktober, maar volslagen gehospitaliseerd zijnde, vind ik het wel een soort van best. Natje en droogje op tijd volgens een ijzeren werkschema (vanavond weer nasi met foe yong hai- Dutch style), hulp bij het wassen (vanochtend weer eens op een krukje onder de douche gezeten), en gaat u zo maar door.

Dit is een heel klein beetje waar maar grotendeels niet natuurlijk. Ik voel me net het jongetje van zes van wie de haartjes nog door zijn moeder worden gewassen en zijn piemeltje als de zuster met me bezig is. Maar ik heb uiteraard geen keus dus accepteer mijn lot blijmoedig. Toch zou ik weleens naar buiten willen na zoveel dagen. Zuig nu dagelijks vitamine D ter zonnecompensatie want zoals de arts enij zegt 'baat het niet dan...' maar voor enige genezende werking zien ze geen bewijs. Eigenwijs ben en blijf ik natuurlijk. Dus ga toch gauw over grenzen heen. 'Nee mijnheer Van der Velden, laat maar, dat doe ik wel. U heeft al een marathon gelopen vandaag onder de douche', maar vaak heb ik dan toch het geduld niet. Ook de zorg is uiteraard mensenwerk en de een doet iets zus en de ander net iets anders. Dat maakt het ook wel prettig, want dan hebben we iets om over te praten. Maar misschien

kan de Japanse aanpak van oplossen van personeelstekorten door robotisering dat ook wel leveren door goede programmering?

Mijn buurvrouw is zojuist naar huis vertrokken. Jammer want wie komt ervoor in de plaats... ze had toch al een streepje bij me voor doordat ze me een 'entertainer' noemde... De andere buurvrouw is helemaal bont en blauw want was thuis, alleenwonend en gevallen. Ook in de war door zuurstofgebrek. Risico dat ik dus ook liep... Zojuist weer een Corona test afgenomen. Brrrr blijft vervelend en ook nog door een rookie, maar ja eens moet de eerste wezen nietwaar? Hopelijk negatief want vrijdag word ik als het zo doorgaat ontslagen en dan naar revalidatiecentrum Basalt. Hopelijk Leiden, maar bij positief naar Haagse Harrie...

Uit ziekenhuizen ben ik wel eerder ontslagen (lumbaalpunctie, kijkoperatie knie, twee keer koetsiershand, hartinfarct; ik begin een beetje op de reuzenpanda van Soestdijk te lijken) maar in de werksfeer eigenlijk nog nooit. Nou ja een keer bijna bij de SP en bij Hoogovens, maar echt ontslag volgde alleen toen ik een huis-aan-huisblad liep in Rotterdam. Er dreven er meer in de Coolhaven dan op deurmatten. Daarna deed ik overal mijn werk plichtsgetrouw, soort eergevoel. Ik snapte ook nooit die kunstenaars en studenten die bij fabriekswerk al bij de eerste schaft aan hun stutten trokken. Maak dan tenminste die dag af voor de verdienste, maar meestal bleef ik weken hangen. Fabrieken e.d. vind ik namelijk machtig mooi. En nog steeds.

Kijk eens naar mijn dagelijkse stappen per maand; is niet veel van over. Op naar een hogere saturatie en minder zuurstof maar vooral naar Basalt. Basalt-binnen of Basalt aan zee en dan verder wandelen en fietsen met jullie; in de buitenlucht!!!

## **25 november**

Gisteren heeft vast en zeker niemand het overlijden van Corrie van Gorp gemist. Vakvrouw en niet alleen maar als clown naast André van Duin (Kyvon-Kloot); ik plaats hier daarom een filmpje van haar (met dank aan radiomaker Roland Vonk). Maar hoofdrede om haar hier in mijn Coronatijdschrift te melden is het volgende verhaal dat ik uit mijn geheugen pers. André wilde als kind al verhuizen naar de stad waarvan hij een telefoonboek had met allemaal namen van kunstenaars en potsenmakers. Pas op latere leeftijd kwam het ervan toen hij zelf tot de echt bekende en in de grachtengordel ook geaccepteerde artiesten behoorde. Of Corrie geen zin had mee te gaan. Nee dus want zij wilde voor haar zieke moeder blijven zorgen. Corrie van Gorp was dus niet alleen een goede danseres, zangeres en entertainer maar ook een mantelzorger pur sang; of Crooswijkse volkswrouw, het is maar hoe je het bekijkt. Over zorgen gesproken. Ik word nog steeds overstelpt met mooie berichten, kaarten, bloemen en andere oppeppende cadeaus. Iedere dag ook bezoek van familie, vrienden of zoals vanavond een ex-collega uit de bouw van twintig jaar terug. Daardoor voel ik me oprecht een rijk mens. Maar wie o wie stuurde me vandaag die lekkere doos chocola van



▲  
Vrienden en familie overstelpen me met cadeaus.

Tony's Chocolonely? Die gaat er zeker in maar geen idee aan wie ik moet denken bij het knagen... er zat wel een kaartje bij maar gedrukt in een te groot lettertype.

Over geestelijke rijkdom of beter armoede gesproken. Hebben jullie ook gezien hoe de technocraten en asfalteerders weer een stuk gaan slopen van het prachtige Amelisweerd bij Utrecht? Ongeveer 30 jaar geleden voerden we daar tamelijk grimmig actie tegen het begin van de kaalslag. Er schoot me een anekdote te binnen over een moment van ontspanning.

Op zeker moment moest het paard van een van de agenten verschrikkelijk piesen.

Dus ik roep in een jolige bui naar zijn collega 'he doe daar eens iets aan, die dierenbeul zit dwars door die knol heen te zeiken.' Iedereen, inclusief de verdachte, lag in een deuk. Tien minuten later moest ik er niet minder hard om rennen om klappen te ontlopen.

Dat rennen zou ik nu geen tien meter volhouden, maar er is vooruitgang. Gisteren ging om 21.45 de zuurstof eraf want met 1 liter was de saturatie 97. Yeah. Gedurende de nacht voor de zekerheid weer op 1 liter gezet, maar vanaf 6 uur vanochtend weer op 0. Het is allemaal net op het randje, maar iedere minuut zonder extra zuurstof stemt me hoopvol.

Over zuurstof en bloed gesproken. In mijn leven heb ik twee keer wat we bloedvergiftiging noemen, gehad. De eerste keer als ventje van 9 door een wond in mijn voet (ik weet nog waar). Er liep uiteindelijk een streep naar mijn lies waar een klier opgezet raakte... wat deed dat pijn. Gillen als een mager speenvarken zo men zegt, zelfs de huisarts, dokter Tissot de Patot of zoals pa altijd zei 'van titot tot patot' kwam het spektakel aanschouwen. Maar het liep goed af. De tweede keer na een val door een ruit op de Beukelsdijk in Rotterdam. Ik was lam na mijn eindexamen feest en aan de wandel gegaan. Opgepakt door de politie; ze dachten dat ik het met opzet had gedaan. Ook werden ze onaangenaam toen ik bleef volhouden Kobus Kuch te heten. Hup de cel in jij!

Hele boel ondergekotst; moest ik het nog zelf opruimen ook. In die tijd was je minderjarig op je 18e dus mijn vader moest me ophalen. Die holde als leermoment voor mij ook niet hard. Maar goed, uiteindelijk naar huis met de wijze woorden van mijn oude heer 'een keer mag je als vent dronken worden maar het is de laatste keer dat ik je ophaal'. Thuis aangekomen bleek dat wondje inclusief kleine splintertjes op mijn elleboog van de val door glas er nog steeds te zitten; de streep was alweer onderweg maar nu richting oksel. Snel in de soda en het blauwe gevaar minderde. Tja een mens maakt wat mee!

Maar goed ik lijk of nee ben echt aan de beterende hand en vertrek als het goed is overmorgen naar het revalidatiecentrum. De kans dat ze me vandaag nog verplaatsen naar een Corona vrije afdeling is ook niet denkbeeldig, zo meldde de zaalarts me zojuist met een prachtige stethoscoop om haar nek. Ik zie wel, berusting is immers mijn tweede natuur geworden...

<https://www.youtube.com/watch?v=23K-bi53tak...>



▲  
En er kwam geen eind aan de giften.

# Goede vooruitzichten

## 26 november

Halleluja zingen doe ik nog net niet, maar al ruim langer dan een etmaal van de zuurstof af zijnde, ben ik wel heel blij. Er is misschien nog een lange weg te gaan voor ik weer de oude ben maar de vooruitzichten zijn goed. Tijd om wat te zeuren; in mijn geval een goed teken.

Gisteren in vliegende vaart van COVID afdeling naar gewone ziekenboeg getransporteerd. Alle spullen in rood plastic gepropt en huppatee. Wilde ik mijn scheerspullen en schoon ondergoed pakken....'nee meneer, alles in die rode zakken moet er 72 uur in blijven vanwege Corona'. Lekker dan. Gelukkig had ik gisteren bezoek met een homp chocolade en hebben ze wel wat noodspullen maar handig is anders. Het personeel op deze afdeling was ook verbaasd over het gebrek aan overleg; later hoorde ik weer dat het niet anders kan omdat verhuizing van isolatie naar gewone afdeling bijna niet voorkomt... fijn dingen zijn soms zoals ze komen, jammer dan. Vanochtend door zuster gedouched en daarna als noodmaatregel ondergoed binnenstebuiten aangetrokken op de ouderwetse wijze. In de jaren zestig deden we een hele week met dezelfde onderbroek als je hem niet bevuilde. Maar dochter Zindi rijdt vandaag even langs met schone lorren.

Tweede klacht dan. Het revalidatie centrum lonkt maar misschien door planningsprobleempje met dag uitstel of toch 070. Ach, valt in het niet bij probleem van de oud-havenman die me gisteren belde. Beetje om afscheid te nemen; 86 en met prostaatkanker op herhaling. Was tamelijk laconiek, 'joh mooie leeftijd en ik lees veel en heb nog wat andere bezigheden'. Mooie instelling en ik heb veel van hem geleerd door de jaren.

Nu het einde als patiënt echt naakt overweeg ik ook om te stoppen met deze dagelijkse uitgebreide mededelingen uit Corona land. Als er bijzondere zaken zijn, laat ik van me horen maar het magt geen heilig moeten worden. Nou een anekdote dan nog. Mijn hele leven heb ik veel gesport en bewogen, mijn lichaam toont dat wel maar vooral ook in de vorm van



een gratenpakhuis, getailleerde tuinslang, spijker en broek-no-bil. Vaak stof voor geintjes door anderen zoals de vraag of ze me bij röntgenfoto's niet gewoon voor het raam konden hangen. Er is er echter een die de kroon spant.

'He doe je het nog weleens, Sjaak?' klonk het door een bouwkeet met een mannetje of 8 aan de schaft. Wat bedoel je, Henk? Henk was het prototype stukadoor, net zo breed als hoog. Altijd in voor een geintje. 'Nou of je het nog weleens doet?' Ja, wat dan? 'Limbo dansen onder de deur door'; dat acht mannen zo hard en lang kunnen lachen. Was een leuke ploeg zo bij elkaar trouwens!

En nu terug naar het heden. Weet dat ik alle reacties en commentaren met plezier heb gelezen; sommige adviezen heb ik overgenomen, andere niet maar ik ging er telkens vanuit dat ze uit sympathie of liefde voor mij zijn gegeven. En wat ik ook waardeer is dat verschillen van opvatting over andere zaken er even niet toe leken te doen. Mooi hoe mensen daar in de menselijke crisis waar ik in zit/zat overheen zijn gestapt. De komende dagen zal ik vooral nog praktische zaken doorgeven; preken en mooie verhalen komen wel weer want ik zit er vol mee. Laat ik eindigen met ook nog een keer het personeel dat me vanaf 13 oktober heeft geholpen hartelijk te danken; er is geen wanklank te noemen!!!! Dag en dank lief Facebook volk.

### **27 november**

Een kort berichtje vandaag; was het eigenlijk niet van plan maar nood breekt wet. Soms valt je mond open in opperste verbazing. Krijg ik op mijn ziekenhuisbed zomaar een ereader van iemand die ik al jaren niet in het echt heb gesproken. Vele jaren geleden waren we actief in de studentenbeweging en gaf hij me kickboksen. Hé Toan Hok Tan, hartelijk dank en ik ga gelijk proberen te lezen (lukte tot nu niet erg goed).

# Nog eens de hockeymeisjes

## **1 december**

Na enkele dagen radiostilte ben ik er weer met een dienstmededeling en een observatie uit mijn wekenlange hospitaal bestaan. Ondanks de aankondiging dat ik afgelopen vrijdag naar Basalt revalidatiecentrum zou gaan, lig ik nog steeds in het Alrijne ziekenhuis. Communicatieprobleem, menselijke fout wat dan ook maar ik ben er mooi klaar mee. Wel ben ik van de zuurstof toediening af en dat geeft een fijn en vooral vrij gevoel. Ook is gisteren het laatste infuus uit mijn arm gehaald! Na 11 dagen erin te hebben gezeten, een ongekend lange periode; zo druk ik de kosten voor de zorg wat....

Dan mijn observatie. Ik heb er lang over getwijfeld omdat ik vermoed dat het gevoelig ligt, maar hier komt-ie dan. Eerder schreef ik al dat de meeste zorgverleners me deden denken aan van die lieve hockeymeisjes. Niet alleen omdat ze mij en de andere patiënten zo bijna onbevungen tegemoet treden, maar vooral ook qua uiterlijk. Lange huppelende haren lijken wel hun handelsmerk en dan nog vooral blond ook. Aanvankelijk viel dat me weliswaar op maar verklaarde ik het uit de vestigingsplaats van het ziekenhuis. Leiderdorp! En Leiderdorp bedient uiteraard ook universiteitsstad Leiden en professoren getto Oegstgeest. Niet bepaald het centrum van de wereld in vergelijking met de omliggende grote steden Amsterdam, Rotterdam en Den Haag. Toen ik een paar dagen in het Utrechtse universitair medisch centrum lag, was het beeld echter niet bepaald anders. Blonde Hockeymeisjes!

Ook in zorghotel Revitel van hetzelfde laken een pak: hockeymeisjes! Mij kennende zult u begrijpen dat ik er extra op ging letten. Wat schetste mijn verbazing toen ik een filmpje zag van de Jerusalema challenge in het Ikazia ziekenhuis in Rotterdam? Deze Zulu dans werd daar uitgevoerd door vooral.....hockeymeisjes! We hebben het hier over Rotterdam zuid he, bekend van de Afrikaandermarkt, verpaupering en Feyenoord maar niet als brandhaard van hockeymeisjes.

Wat is hier aan de hand? Oké laten we beginnen met het geslacht van de hockeymeisjes; slechts een klein deel van de verzorgenden is man en per definitie dus geen hockeymeisje. Vanouds is werken in de zorg een vrouwen ding en treden mannen pas op in de hogere functiegroepen. Dat verandert traag maar onherroepelijk. Zeker in de nachten heb ik geregeld mannelijke verpleegkundigen aan mijn bed gehad; en vrouwelijke artsen waren er in aanzienlijke aantallen, een mooi teken. Verder allemaal hockeymeisjes, echt vrouwelijk en meestal blond. Jaren geleden was er eens een artikel dat blonde haren over twee eeuwen zouden zijn uitgestorven; dat zal wel een wensdroom van de auteurs zijn geweest. Ik heb in ieder geval een broeïnest gevonden waar de mensheid nog heel lang op kan teren.

Maar ik zal niet langer om de hete brij heen draaien want u voelt vast al aan waar dit verhaal heengaat: waar zijn de verzorgenden met een zoals dat onlangs zo mooi is geframed biculturele achtergrond? Ik noemde de Charloise plat Rotterdams pratende dame al. Zij is gezegend met een prachtige ebbenhouten huidskleur en vermoedelijk van Surinaamse of Antilliaanse herkomst maar haar bedoel ik niet. Nee ik doel op moslima's van Turkse of Marokkaanse afkomst; de met voorsprong grootste groepen biculturelen in ons land.

Slechts één verpleegkundige met een hoofddoek stond in de afgelopen zes weken aan mijn bed en een keer iemand die zichzelf Koerdisch-Schevenings noemde maar als een ouderwetse feminist tekeer ging tegen een eigenwijze Marokkaanse oudere man. En dat was het (mocht ik iemand zijn vergeten, excuses!). Worden ze buiten de beroepsgroep gehouden door discriminerende mechanismen? Weigeren directies en collega's ze te accepteren omdat Nederland een door en door institutioneel racistisch land is? Volgen ze wel de opleiding maar worden ze daar weggepest? Is hun uitgangspositie onvoldoende vanwege bijvoorbeeld gebrekkige taalbeheersing? Of willen ze het om maar ineens helemaal naar het andere uiterste van de verklaringsmogelijkheden te gaan zelf niet?

Jaren geleden is dit ontbreken van mensen met een allochtone en meer in het bijzonder islamitische dan wel Turkse of Marokkaanse achtergrond in de zorg onderwerp van studie geweest (Google maar, is snel gevonden en hetzelfde is het geval in België). Toen werd het cultureel verklaard. In beide groepen zou men het werken in de zorg (en daar hoort ook billen wassen bij) als minderwaardig zien en zou de groepsdruk mensen tegenhouden een carrière in die richting te ambiëren. Dingen die een rol zouden spelen zijn de directheid van omgangsvormen in de zorg, gemengde kamers, aanraken van geslachtsdelen en sowieso het zien van bloot. Deze onderdelen van de tegenwoordige autochtone culturele bagage komen in de zorg heel sterk tot hun recht maar botsen blijkbaar met de cultuur van de overgrote meerderheid van meisjes met genoemde allochtone afkomsten. Zelfs het feit dat je je pas verpleegkundige mag noemen na een inhoudelijk zware opleiding helpt niet. En dat is zonde, doodzonde.

Zonde voor die meiden want het houdt ze uit belangrijke en gewaardeerde beroepen, zonde voor de oudere allochtone patiënten die vrijwel nooit een gezicht uit de eigen culturele identiteit aan hun bed zien en zonde voor de zorg in het algemeen want er zijn mensen nodig. Die hoeven helemaal niet via migratie de arbeidsmarkt van zorg te betreden zoals soms wordt beweerd; er is immers een groot onbenut potentieel in eigen land. Voorlopig moeten we het doen met de hockeymeisjes en zal de dag voor de meeste patiënten blijven beginnen met ‘hallo ik ben Elise en ik ben vandaag de verpleegkundige op deze afdeling’ of ‘goedenavond mijn naam is Marian en ik ben de nachtzuster’. Waar klinkt echter ‘goedemorgen ik ben Naima kan ik u helpen met douchen?’ Ze hoeft wat mij betreft geen hockey met een stokkie te spelen... volleybal of rugby is ook goed.

### **8 december**

Corona update nummer zoveel. Jammer dat u weggaat, zo'n positief iemand, waren de woorden van een verpleegkundige op maandag. Helaas was zij niet van het Alrijne ziekenhuis maar van revalidatiecentrum Basalt.

Watskeburt? Zoals afgesproken verliet ik 'sochtends het ziekenhuis. Weliswaar voelde ik me al een paar dagen weer niet helemaal lekker; veel hoesten en een saturatie die bij inspanning erg makkelijk dipte onder de 90. De hoogste waarde kwam ook al een paar dagen nauwelijks of niet op 94 of hoger. Bleef vaak hangen rond de 90, eigenlijk niet genoeg voor Basalt waar ze een ondergrens van 92 hanteren. Maar goed klaar voor vertrek, opgehaald door schoonzoon, genoten van een ritje door de stad en op naar Basalt. Na een lang durende intake wilden de artsen ook nog de saturatie meten: 85-86. Aan het oor want dat gaat bij mij beter dan de vinger. Andere oor dan maar? Zelfde verhaal.

De dames vertrokken en ik bleef achter. Nergens zin in, zelfs niet in eten; waar ik de afgelopen dagen trouwens wel vaker geen lust voor had. Op bed gelegen en geslapen. Om drie uur kwamen de artsen terug; ze hadden overleg gevoerd met de longarts en het Alrijne. Een uur later lag ik op de eerste hulp in isolatie met twee infusen en tussendoor ook nog die vervelende bloedprik in de slagader. Deed deze keer trouwens niet zo heel erg pijn; de verpleger die het uitvoerde kondigde het al aan: 'als ik het doe, doet het nauwelijks pijn'. Daarna weer vervoerd naar de afdeling die ik in de ochtend zo enthousiast had verlaten.

Wat er aan de hand is? Nader onderzoek naar vooral de longen moet het uitwijzen. Lig nu weer aan de twee liter zuurstof en ben er niet vrolijker op geworden. Dat Corona en COVID-19 heeft me goed te pakken en dat voor een griepje. Mijn hoop dit jaar nog naar huis te gaan is wel behoorlijk geslonken vandaag. Want vergeet niet dat dit al de tweede keer is dat een ziekenhuis me laat gaan en ik tamelijk snel weer een ziekenhuisbed in beslag neem. Hoe sta ik eigenlijk in de statistieken van alledag?



◀ Restanten van twee  
bloedgasprikken of  
een vampierbeet?



**09-12-2020 19:37:52**

Thea Koppenaar: Hallo allemaal, ik was vandaag bij Sjaak, fijn om m weer es te zien! Hij zag er goed uit. Er was nog geen uitslag v onderzoek.

Praten, eten en hoesten was wel veel. En vooral dat eerste doet ie graag! En natuurlijk de tegenvaller van gisteren valt zwaar. Sjaak is dan ook al twee maanden ziek! Alle goeds...Thea en Ron.



**10-12-2020 18:19:29**

Zindi: Helaas is er weinig duidelijkheid te geven. Sjaak heeft koorts en hij kreeft helaas weer 5 liter zuurstof. Er zijn verschillende onderzoeken uitgevoerd (bloed, coronatest, CT-scan, bezoek aan urologie afdeling) en er staan nog enkele onderzoeken (waaronder een uitgebreid long onderzoek) op de planning. De resultaten zijn grotendeels nog niet binnen. Wel is duidelijk dat er met z'n prostaat niks aan de hand is. Het is nu dus even afwachten en hopen dat er snel duidelijkheid is over de reden waarom het weer slechter gaat. Als er informatie is, ontvangen jullie deze van mij of Sjaak maar op dit moment is er dus weinig te melden.

## 11 december

En weer een Corona update, over meerdere dagen.

Woensdag. K\*t, k\*t en nog eens zoiets. Eigenlijk wil ik hier niet vloeken of schelden maar nu mijn lichaam zulke rare fratsen uithaalt kan ik me even niet inhouden. Saturatie is zo dat ik weer weg zou kunnen maar ik pies al twee dagen rood water. Dus er is ook nog iets anders aan de hand en als ik een beetje Google niet iets om vrolijk van te worden. Verdorie ik ben ook wel de pisang dit jaar zeg.

Op de longafdeling was men gisteren erg verbaasd dat Basalt me heeft laten gaan. Ik oog niet ziek en iemand na een langdurige intake direct gaan meten vond de longarts ook vreemd. Hij ging ze bellen. Daar heb ik niets meer over gehoord nadat ik van de rode urine meldde, deze is onderzocht en er nadere stappen zullen volgen. Daarnaast -nu ik er toch ben? -krijg ik nog wat longonderzoeken zoals een ct-scan. Aan het eind van de avond kwamen er twee nieuwe patiënten bij. Eindelijk een keer een niet zo empathische verpleegkundige getroffen. Een man die op mijn opmerking dat ik over dat bloed lag te piekeren niet verder kwam dan 'ja dat snap ik'. Ook tegen de anderen deed hij nogal kortaf 'moet u alweer plassen, even wachten hoor'; dat kan vast anders, vraag maar aan de hockeymeisjes.

Ondanks de nieuwe drukte heel goed geslapen maar een van de nieuwe kamergenoten maakte er bij het ontwaken vanaf een uur of zes een heksenketel van. Schreeuwen tegen verpleegkundigen en aan de telefoon tegen wie o wie, maar ik neem aan haar man, dat deze naar boven moet komen. Ze wil namelijk naar huis! Vond haar behoorlijk irritant maar heb inmiddels geleerd niet gelijk uit te varen. Een half jaar geleden had ik vast en zeker iets geroepen als 'he je bent niet alleen op de wereld hoor'. Nu tel ik tot 10 en een eindje verder. En gelukkig maar. Toen de gordijnen open gingen, zag ik haar. Kaal koppie. Dus misschien heeft ze kanker? Ze bood haar excuses aan voor het schreeuwen en zei tegelijk dat ze het zich zelf niet herinnert; nog beetje in de war want ze dacht dat ik de buurman uit de straat ben.

Inmiddels heb ik de Ct-scan gehad, bloed laten prikken en weer urine ingeleverd na artsbezoek. Die rode urine is niet goed, ze gaan overleggen met urologie..... Overigens schrok ik wel toen een vrijwilliger me terug bracht. Ze had het over urologie en ik zag alweer een slang in mijn snikkel verdwijnen. Kreeg helemaal de riebels, maar ze had zich vergist. Vanmiddag een heel bijzondere ervaring. De arm van een verpleegkundige werd heel lang en zweefde tot boven mijn bed. En toen was het weg. Nooit drugs gebruikt maar in ziekenhuis gratis en voor niks een mini trip. Verpleging snapt het niet. Een van mijn kamergenoten is verkast, lig alleen nog met de mevrouw die nu vindt dat ik op haar broer lijk.

En de dag is voorbij, het warme eten van vijf uur heb ik op, dus verwacht geen uitslagen meer. Roep nu geen geslachtsdelen meer aan maar blij word ik er allemaal niet van. Dank

weer voor de overweldigende hoeveelheid steunbetuigingen op mijn bericht van gisteren. Een dag verder na een verschrikkelijke nacht met veel hoesten, druk op de borst. Bij toeval gehoord dat ik blaasonderzoek krijg. Was een opmerking van die horkerige broeder, naar bleek een Rotterdammer; scheidt toch een band.... Na ontbijt mededeling dat er in de loop van de middag een bronchoscopie wordt gedaan. Om 10 uur naar urologie. Die vonden me te ziek (koorts richting 39) voor een onderzoek, er moet eerst een ct-scan komen van nieren, blaas en prostaat. Wel gelijk prostaat bevoeld; is in orde. Nou dat is wat!!! In isolatie gebracht in afwachting van longonderzoek.

Ik begin de moed zo onderhand wel eens te verliezen. Mijn lijf is blijkbaar niet bestand tegen al die aanvallen van Corona. Heeft het zin om door te gaan of kan ik de handdoek beter in de ring gooien? Wie het weet mag het zeggen maar ik heb even geen antwoord meer. Een week geleden dartelde ik zonder zuurstof rond, nu heb ik weer 3 liter nodig. De reacties van nabije vrienden en vriendinnen houden me nog op de been, maar voor hoelang? En ik heb kinderen en een kleinzoon, een broer en moeder maar de rek gaat er ooit uit, vrees ik.

En ineens stormen er twee verpleegkundigen de isolatie kamer waar ik lig binnen 'u heeft geen Corona!!'. Kijk dat is iets....mag ik weer terug naar mijn oude kamer waar inmiddels een andere dame ligt. Het longonderzoek gaat vandaag niet door maar is verplaatst naar maandag en over de ct-scan van blaas en nieren weet ik nog niets. De informatie verschaffing kan wel iets beter. Heb er uren nuchter op liggen wachten en dan moet ik het horen van de keukenbrigade. Dat maakt me niet blij; de verpleegkundige begrijpt dat wel.

Vrijdag.

Vanmiddag ct-scan en vannacht vrijwel zonder te hoesten geslapen. De Rotterdammer bemoedigde me zelfs met een 'kom op man' en een hand op mijn knie. Daar werd ik toch weer positief van al waren de meetwaarden om 8 uur niet heel goed. Zit op 5 liter zuurstof en saturatie van 95; vooruit dat kan. Nou ik ga stoppen voor vandaag; dag lief cyberspace volk tot volgende keer.

# Voor de derde keer naar de IC

## 13 december

Vrijdag was een heel wat betere dag dan de dag ervoor. De artsen bleven aan mijn bed komen (ongenoegen uiten over gebrek aan communicatie werkt blijkbaar) en legden ook alles goed uit. Mijn longen zijn weer ontstoken maar waardoor?

Waarschijnlijk geen bacterie al krijg ik wel een antibioticum, misschien een schimmel maar het kan ook een auto-immuunziekte zijn. Daar zijn ze naar op zoek; en waar komt dat bloed in mijn urine vandaan? De ct-scan van de regio laat geen afwijkingen zien. Zullen ze iets kunnen vinden? Als ze de oorzaak vinden dan is behandeling mogelijk zei een van de artsen. Dat geeft weer wat moed al zie ik op tegen alle vervelende onderzoeken. Maar ja, wat moet dat moet ...

Had ik al verteld dat ik met een van de kamergenoten eerder ook een kamer deelde? Hij is de man die naar huis vertrok omdat zijn vrouw de zorgverlening zelf wilde doen, maar nu is hij er toch weer. Triest. Een gesprek met de buurvrouw gehad. Ik vroeg naar het boek van James Baldwin dat ze aan het lezen is; bleek een biografie maar zo kwamen we op het vak geschiedenis. Leuk dat ik van mijn oud werkgever, het iisg, een doosje chocolade lettertjes ontving met Sinterklaas (thuispost doet er wat langer over om hier te komen).

Zaterdag was een dag van ups en downs. Kreeg wel te horen dat het zware longonderzoek dat voor maandag staat gepland misschien niet doorgaat vanwege mijn conditie. Er zijn volgens de zaalarts ook andere manieren om een diagnose te stellen zoals de analyse van mijn urine die 24 uur is opgespaard. Ontving een prachtig geschenk van mijn oud seminaariemaatje Gert-Jan, een magnifiek fotoboek Rotterdam Werkt. Ik merk dat mijn denkzin wat achteruit gaat in de zin dat ik veel dingen langs me heen laat gaan. Ik zie wel dat er veel misgaat, ook hier in Alrijne, maar ik maak me er minder druk om. Wat vandaag niet is, dat komt morgen wel. Zoiets.



Realiseer me wel dat ik blij moet zijn met de vele mensen in mijn sociale omgeving die met me meeleven. Van vage kennissen tot de inner circle van goede vriend(inn)en en mijn naaste bloedverwanten. Jammer dat de vier stief- of zoals dat tegenwoordig ook wel heet bonus kinderen daar niet bij zijn. Na ruim een kwart eeuw vermengde levens....nee laat ik er maar over ophouden. Jerry Springer zei het altijd al en ik bevestigde dat meestal 'blood is thicker than water'.

Ik ben blij met mijn eigen kinderen (van wie er een wel zijn moeder deelt met die vier) in deze tijd nu veel zo ongewis is en de toekomst al helemaal. De nacht van zaterdag op zondag was redelijk tot er ineens een vreemde man aan mijn bed stond die zei dat hij de weg kwijt was. Ik dacht in mijn slaapdrunkenheid dat het de buurman was en verwees hem daarnaar. Toen zagen we allebei dat dat bed beslapen was. Foutje! Terwijl ik op de alarmknop drukte ging de wandelaar naar het bed van de buurvrouw. Mijn opmerking dat daar ook iemand ligt, liet hem terugkeren en.....o gelukkig daar was de nachtzuster. Zij nam hem mee, ik vulde het urinaal en zakte weer in de kussens terug. Blijkbaar kostte dit toch te veel energie. Er begon een hoestbui en hoewel ik die met rustig ademhalen redelijk dacht te onderdrukken, drukte ik nu voor mezelf toch maar weer op de alarmknop.

De ochtend begon mooi. 'Meneer Van der Velden?' Dat ben ik. 'De praatjesmaker'. He u bent de tweede al die me zo noemt. 'Ha maar ik zie u liever zo dan als hoe u er vrijdag bij zat' (Ik zit nu rechtop te eten en eet weer vaste dingen zoals brood en een ei). En toen verpestte ze het bijna door te vragen of ik uit Den Haag kom...

Het wordt weer een lange zondag, hopelijk hoor ik nog iets tijdens de artsen visite. Geen uitslagen binnen nog, longonderzoek gaat morgen in ieder geval niet door! Zal ik eens foto's laten zien van de doorlig plek, de blauwe plekken als gevolg van het vele prikken in armen en buik of toch maar liever van het plantje dat Zindi gisteren meenam? Eenvoudige keus die ik maar alvast heb gemaakt. Nogmaals en wederom hartelijk dank voor alle reacties, likes en berichten. Zoals te doen gebruikelijk antwoord ik niet of nauwelijks rechtstreeks op vragen en opmerkingen maar ik lees alles en laat het allemaal tot me doordringen. Enne er komt echt nog wel een preek aan

### **13 december**

Vanavond zette mijn dochter dit bericht in de familie-vrienden app.

Dag allemaal,

Helaas is Sjaak vandaag weer op de IC opgenomen. Dit omdat hij steeds meer zuurstof nodig had.

Hij ligt momenteel in isolatie omdat voor de zekerheid weer een coronatest is afgenomen. De verwachting is echter dat deze (wederom) negatief zal zijn dus het is meer uit voorzorg. Verder krijgt hij momenteel een sterkere variant dexamethason en worden er morgen diverse onderzoeksresultaten verwacht. De focus ligt momenteel op de longen en er wordt daarnaast gekeken of er sprake is van een systeem- / auto-immuun ziekte die deze terugvallen kan verklaren.

Er wordt nu ook overlegd met het LUMC: zij kijken mee naar de verschillende (nieuwe) onderzoeken en testresultaten.

We hopen dat er snel meer duidelijkheid komt en er een oplossing wordt gevonden. Mentaal is het voor Sjaak ook een pittige week geweest. Jullie berichtjes, kaartjes, kadootjes en bezoeken doen hem nog steeds goed maar het loopt natuurlijk niet zoals hij (en iedereen) had gehoopt.

Als er meer nieuws is, laat ik het weten!

Gr. Zindi

Mooier kan ik het niet maken. De strijd begint weer van voren af aan lijkt het wel. Meer nog dan voorheen leg ik mijn lot in de handen van de medici. Ik zal doen wat moet, maar het wordt verdomd moeilijk. Weet nog niet of ik weer dagelijks aan berichtgeving ga doen. Weten dat jullie aan me denken doet me goed. Dag lief Facebook volk.

### **15 december**

Maandag. Terug op de IC krijg ik een prednison kuur omdat ik daar vorige keren goed op reageerde. Nu een zware met snel resultaat: na een dag al een rode kop en witte handen! Maar het lijkt voor mijn lijf ook weer goed uit te pakken. Saturatie is voortdurend hoger dan gewenst en zuurstof fors afgebouwd. Dat klinkt goed, ook de hoestbuien zijn verschwunden (ff gek doen). Geestelijk voel ik me ook weer monterder; heb er weer zin in na de diverse artsen bezoeken.

Les 1: als ze het op de IC niet met me zien zitten dan krijg ik dat bed niet ook; dus zij geloven er wel in. Misschien ook beroepseer zo van 'we zullen die gozer aan de praat krijgen na twee mislukkingen' maar geloof niet dat dit de enige reden kan zijn.

Les 2. Zelfs als ze de auto-immuunziekte die me dit aandoet niet kunnen diagnosticeren dan is er altijd nog de mogelijkheid het hele zootje met een lage dosis corticosteroiden in bedwang te houden.



### **Reacties op bericht Zindi in groepsapp van 13 december**

[13-12-2020 19:34:21] Jose Niekus:

Ha Zindi, wat een tegenvallers toch weer.

[13-12-2020 19:34:48] Gert-jan Tweebeeke:

Brr. [13-12-2020 19:35:03] Jose Niekus: Sterkte voor Sjaak, voor jou, voor Paco.

[13-12-2020 19:41:24] Sandra Smulders: Ja, heel veel sterkte voor jullie! Wat een narigheid. Hopelijk bieden ze morgen een goede oplossing.

[13-12-2020 19:43:38] Evelijn: Ach Zin, wat vreselijk. Wat zal je je zorgen maken. Sterkte.

[13-12-2020 19:44:03] Puck Gescher: Dank je wel voor nauwkeurige update. Pittig. Sterkte

[13-12-2020 19:44:15] Casper: Kom op hè Sjaak niet je hoofd laten hangen. We leven allemaal met je mee en missen je heel erg. Sterkte!

[13-12-2020 19:46:18] Cor Smit: Wat n tegenslagen weer... Sjaak, laat je kop niet hangen. Uiteindelijk gaat goed komen.

[13-12-2020 19:47:07] Cor Smit: Troost: Sparta blijft winnen (Feyenoord gelukkig ook weer).

[13-12-2020 19:47:25] Cor Smit: Sterkte gozer.

[13-12-2020 19:47:59] Huub: Sterkte en hou vol!

[13-12-2020 19:50:50] Hanneke: Sterkte Sjaak, Zindi, Paco en Aad. Hou vo

[13-12-2020 19:51:41] Hellen: Wat een moeizame tocht is dit! Zindi, ook voor jou. Sterkte!

[13-12-2020 19:56:43] Marja: Dank je wel Zindi. Het is duidelijk dat er veel onderzocht moet worden. Wat een zware Corona-ziekte maakt Sjaak mee. Zindi, Paco, sterkte met jullie vader en Sjaak, jij ook veel power toege-

wenst om telkens de tegenvallers op te vangen. Komt geen eind aan lijkt het. Maar ik ben er van overtuigd dat je herstelt, Sjaak. Links om of recht om, herstellen zul je. Eerst deze fase afwachten. Vervelend spannend...

[13-12-2020 19:57:47] Claudia:

[13-12-2020 19:58:32] Petra De Ruyter: Veel sterkte Sjaak en familie!

[13-12-2020 20:27:21] Thea Koppenaar: Alle-machtig Sjaak, zoveel te verduren...sterkte en liefs. Zindi en Paco ook XXX

[13-12-2020 21:27:53] Hanneke: Sjaak, driemaal is scheepsrecht. Welterusten

[13-12-2020 21:32:57] Aliene Bruinink: Wat een ellende en tegenvaller dit. Veel zuurstof en gezonde kracht toegewenst en voor de familie sterkte bij alles. Ook voor jullie zal dit een rollercoaster zijn.

[13-12-2020 21:33:18] Aliene Bruinink: Hoop dat je goed slaapt Sjaak

Les 3. Mogelijk is het een interstitiële longziekte (Google maar even, het interstitium is de ruimte tussen de longblaasjes en bloedvaten) met als bekendste symptomen kortademigheid (bij mij sinds COVID-19) en droge hoest (al enkele jaren bij vlagen). Als dat het geval is, ligt overplaatsing naar het Lumc voor de hand.

Bovenstaande is natuurlijk lekenpraat maar het resultaat van alles bij elkaar bijna vijf kwartier artsenpraat die ik met interesse tot me nam. Zoals Wim Kan ooit zei 'het is wel geen vlooiencircus maar je neemt er toch wat van mee'. Over geintjes gesproken. Weet u hoe ze de kamer waarin ik lig noemen? Een box, ik kon het natuurlijk niet laten toen ik de zuster telefonisch hoorde zeggen dat ze in box 4 stond te vragen of ze me als een paard beschouwen. En wat zag ik later bij de uitgang hangen? Juist ja...'een soort drinkbak'.

Les 4. Het gegeven dat zoveel mensen me hier en in mijn naaste omgeving telkens het beste wensen is reden genoeg het bijtje er niet bij neer te gooien. Blijkbaar ben ik de moeite waard. Maar ja geldt dat niet voor ieder mens? Het doet mij in ieder geval goed!

Om half een liep de intensivist, die mij ooit vertelde bij mijn eerste IC opname dat het de vraag is of ze me konden redden en me later dingen leerde begrijpen, langs en stuurde me naar bed. Ik keek op dat moment een documentaire over Oscar Pistorius, de Blade Runner, weet u nog? Als een kleine jongen naar hem geluisterd... om kwart voor drie even wakker. Saturatie 98 maar tijdens het voldoen aan het verzoek van mijn urinaal om inhoud zakte deze naar 88 om na afloop weer snel terug te voeren naar 93. Ik ga weer slapen...

Bij het wakker worden en bloedafname bleek het aandeel zuurstof in mijn bloed te hoog, zuurstof terug naar 3 liter en vandaag terug naar de afdeling. Er wordt nog een biopt uit mijn neus afgenomen vandaag en misschien word ik zelfs verkast naar Lumc, maar vooralsnog en zonder Ted de Braak: toi toi toi. Ik ga er weer voor want ik wil jullie een keer persoonlijk danken lieve Facebook vrienden.

### **17 december**

Kort bericht deze keer, maar wel positief, twee maanden en drie dagen na eerste ziekenhuis opname. Alweer enkele dagen lig ik op de afdeling ipv de IC. Het plantje dat dochter Zindi me vlak voor de derde intensive care bracht, stond er gewoon nog... Met handenvol medicijnen kom ik de dag door maar dat weegt niet op tegen de vloeibare chemicaliën die ik vrijwillig in mijn leven tot me heb genomen, dus mij hoor je niet zeuren.

Ben door de uitleg van artsen weer optimistisch gestemd al duurt het erg lang en lig ik vooral te wachten op de uitslag van de onderzoeken. Urine bevat geen zichtbare bloedsporen meer, dat stemt ook tevreden. Neusbiopt was volgens KNO arts onzin, dus vervelende onderzoeken

zijn me verder bespaard gebleven omdat ook de longbinnenstebuitenkering niet doorging. Wel dagelijks lekprikkerij maar ik moet er wat voor over hebben.

Was weer heel blij met jullie liefdevolle en bezorgde commentaren. Die raken me nog steeds recht in mijn hart. Temperatuurmeting doen ze al jaren via je oor, maar ik herinner me nog de anale meting met een echte thermometer. Die kreeg je in een cellofaantje aangereikt. Of je hem maar zelf naar binnen wilde proppen. De eerste keer heb ik hem lekker uitgepakt, wist ik veel, maar dat vond de dienstdoende zuster achteraf niet fijn toen ze dat poepding terugkreeg. Was 1978 he en ik beetje naïef met alleen herinnering aan mijn moeder die zo een glazen ding erin wurmde...Over cellofaan gesproken, er gaat me hier een plastic doorheen, hopelijk wordt het allemaal netjes verwerkt.

Dat was het voor vandaag; stukken opwekkender dan vorige keren, nietwaar? De kerst zal ik hier wel doormaken, maar dan zonder baard want neef Casper op bezoek vond het geen porem en stuurde me een elektrische barbier toe. Tot de volgende keer fijne mensen

### **18 december**

Even geen medische info vandaag, al staan alle pijlen de goede kant uit, maar een kort foto verslag van hoe de zusters er nog een leuk ventje van hebben geprobeerd te maken [door mijn haar te wassen].

Dank dames, ook jullie en collega's maken mijn dagen weer goed.

# Prednison en Jappenkamp

## 19 december

Corona verhaaltje numero zoveel. Er lijkt weer licht te zijn en zoals ik al zei een eind aan de tunnel die me nu al sinds begin oktober in zijn greep houdt. Drie keer lag ik op de IC maar de artsen gaven me gisteren hoop dat het nu niet heel lang meer zal duren voordat ik het ziekenhuis kan verlaten. Dat zal nog niet op eigen kracht zijn, maar de eerste tussenstap zal wederom in een revalidatiecentrum plaatsvinden, maar je moet toch ergens beginnen, nietwaar?

Na twee mislukte pogingen is het ze wel duidelijk dat er een strikt regime noodzakelijk is. Hoe weet men nog niet precies maar het zal beginnen met voortgaande medicatie. De corticosteroiden waar mijn lichaam goed op reageert zullen in pillen vorm moeten doorgaan en vanwege de bijwerkingen in een afnemende dosering (dikke rode hoofd is weer foetsie). Dat scheelt al want ik krijg geen infuus meer met prednison; een dagelijkse paar pillen met 30 mg prednisolon is het alternatief waar ik mogelijk voor lange tijd aan vast zal zitten. Zoals ik vorige keer al schreef; ik ben er blij mee al komt het allemaal van Big Pharma (deze van Sandoz). Overigens lopen de onderzoeken wat er nu precies aan de hand is, nog steeds en als er daar iets wordt gevonden dan verandert het corticosteroiden verhaal misschien weer, maar dat zien we dan wel. De longarts zei het ongeveer als volgt: 'bij u is waarschijnlijk sprake van een zeldzame reactie op COVID-19, zeg zoals we die tegenkomen bij 1 of 2 op de 100 patiënten.' De revalidatie zelf zal ook wat rustiger moeten plaatsvinden. Dat laat zich nu ook al ondervinden. Bij iedere 12 meter lopen aan de rollator mag ik weer juichen alsof ik een voltooide marathon achter de rug heb. Dat doe ik dan ook. Op naar mogelijk ziekenhuis verlaten ergens tussen kerst en oud en nieuw. Wat lijkt me dat fijn. Ik ga ervoor.

En ik schreef het al vaker en kan het niet nalaten te herhalen; dat is mede aan jullie steun te danken!!!

Lig ik me daar al een paar dagen met man van 89 op zaal. Beetje cynisch, grappig, helemaal blauw van de prikken en andere ellende, maar wel aardig. Was Cor hier gisteren. Ik stel hem voor 'he buurman, dat is Cor. Goede vriend van me sinds 45 jaar'. Cor voegde toe dat het al 48 jaar is waarop Job, de buurman, antwoordde 'daar heb je meer aan dan aan een echtgenote'. We hebben het er maar niet verder over gehad, maar je maakt wat mee en ik snapte hem ook wel meer dan mogelijk goed voor me is. Job heeft trouwens ruim kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen die hem dagelijks bezoeken. Zo, toch nog een heel klein beetje gepreekt want dit past een in de categorie 'een goede buur is beter dan een verre vriend', ook al kunnen verre en vage vrienden en bekenden ook fijn zijn zoals ik al tijden ondervind.

Nou, het is zaterdag en het begin van de vakantie, wat betekent dat de leerlingen er niet zijn en alles op de ruggen van de gediplomeerden neerkomt. Duurt dus wat langer, maar Job en ik hebben weinig afspraken vandaag. Nou ja vanwege mijn etalage klompvoeten moet ik veel bewegen met die vlerken. De meetwaarden waren vanochtend weer mooi (saturatie 94 bij 2 liter zuurstof); ik ga er weer voor. Waar u ook bent, geniet ervan.

## **20 december**

Hoe kom je de dagen door in een ziekenhuis? Tv kijken, twitteren, facebooken en naar het plafond kijken gaan ook vervelen. Had ik even mazzel. Lang mogen luisteren naar Job van 89. Zijn carrière bij Hoogovens, een cacaoboter bedrijf en IBM. Hij was een laboratorium man en vertelde onder andere hoe ze naar de voormalige Sovjet Unie gingen om te kijken hoe ze daar een oxystaal fabriek runden en deze hier namaakten. Bijzonder verhaal. Zo hoor je nog eens iets; ga na thuiskomst toch eens in de boeken kijken of ik het kan vinden.

Of hoe het personeel van het cacaoboter bedrijf in Zaandam na overname door een Amerikaans bedrijf te horen kreeg dat alle technische diensten uitbesteed zouden worden. Iedereen van hoog tot laag eruit en de vakbonden schitterden door afwezig. Dat verhaal ken ik wel een beetje hoewel in het boekje dat ik vorig jaar voor De Unie mocht schrijven heel wat verzet tegen sluitingen staat. Maar dat hogere en middenkader wilde nooit iets met vakbonden te maken hebben, dus dan moet je stilzitten als je geschoren wordt. Verder is het wel zo dat bijna iedereen toen in dat core business en uitbestedingsverhaal stonk want het zou beter zijn voor iedereen. Daar zijn we wel grotendeels op terug gekomen of aan het komen, maar we zijn er nog niet en vooral ook de overheid geeft door die modegril van toen nog steeds bakken te veel geld uit.

Maar terug naar Job, wat een leven heeft zo iemand achter de rug. Als klein kind in jappenkamp vader verloren, na terugkeer naar Nederland ook broer en moeder. Veerkracht en nu decennia jaren later oud maar sterk. Ik teken ervoor. Andere kleine dingen gaan tijdens het derde herstel ook opvallen. Eens had ik kortstondig verkering met een wijkverpleegkundige;

zij wist me haarfijn uit te leggen waarom er op de meeste wc's een deksel zit en je die ook moet gebruiken. Tijdens het doortrekken slaat het spoelwater met zo'n kracht in de pot dat alle daar hangende dampen zich ver door de ruimte verspreiden. De aerosolen van De Hond, zeg maar. Logisch verhaal, sterker nog je ruikt het vaak. Maarre, hier geen deksel op de pot dus de aerosolen dwarrelen vrij rond. Nou ja, zonder af en toe wat smeerlapperij in lucht- en spijswegen bouwen we ook geen enkele weerstand op, dus kom maar op!

Over dampen gesproken. Vandaag zondag, een heerlijke kop soep als extraatje ontvangen. Lijkt van zelf getrokken bouillon. Misschien nep maar toch lekkerder dan spul uit een zakje. Hoorde trouwens dat het vrij uitzonderlijk is dat ik niets (suiker, zoetje, melk) in mijn thee wil. Doet me denken aan een Engelse dame ooit. 'cuppa tea love?' Yes please, but no milk. I prefer it black. De blik van die juffrouw is ergens in 1976 waarschijnlijk het begin van de Brexit geweest; met zulke barbaren deel je toch geen Union?

Afijn, terug naar onze tijden. Vanochtend vrolijk wakker geworden met saturatie 97 waarna zuurstof is teruggezet naar 1 liter. Hartsflag van jonge God, alleen bloeddruk aan de hoge kant. Vier keer per dag vinger prikken voor bloedsuiker is teruggezet naar twee keer per week; dus ook insuline prikken wordt minder.

Ooit zag ik Koperen Ko door de straten van mijn geboortestad lopen; met die muziek had ik niet veel maar toch maakte die ouwe me vrolijk en blij. Sjaak is nu weer een blijde man maar zou gauw weer eens naar buiten willen, de frisse lucht in. En hoop dat het op redelijke termijn weer mogelijk zal zijn mijn tweede passie naast schrijven te beoefenen; ik lag vannacht alweer even naar nieuw gereedschap te kijken. Jaja lieve mensen, ik weet het.

Rustig aan luidt het advies en moet ook het devies zijn, doch dromen mag. En jullie helpen me dromen.

## **21 december**

Vandaag weer een kort berichtje van het Corona front. Het gaat allemaal weer als een speer vandaag. Zo kreeg ik de mededeling dat er gekeken wordt of ik toch nog voor de kerst naar Basalt kan. Zou fijn zijn, want ik word het nu toch wel zat hier in het ziekenhuis ook al houd ik nog steeds van alle hockeymeisjes! De longarts ziet alleen maar vooruitgang dan wel stabiliteit; de gevreesde terugval vindt vooralsnog niet plaats. Ook al die gekke ziekten die te maken kunnen hebben met herhaalde achteruitgang scoren tot nu toe negatief. Dus ik heb ms, hartproblemen en nasleep COVID-19; moet te doen zijn toch? Trouw pillen slikken en af en toe op controle; ik zie het helemaal zitten.



Zal ik nog eens iets leuks vertellen? Had gisteren een echt mannengesprek met Job van 89. We waren het oneens over zijn opvatting dat 'we' Ons Indië hadden moeten houden, maar ik moest weer lachen om zijn volgende anekdote. Hij zei een keer in het bijzijn van zijn zoon tegen de dokter dat hij nog weleens een ochtenderectie zou willen hebben. Zoon van 63 zwaar geschokt natuurlijk. Nou wil het toeval dat ik die gift twee weken geleden na maanden hospitalisatie zomaar kreeg. Omdat ik fysieke veranderingen moet melden, zei ik na enige aarzeling tegen de zuster 'oja en ik had een odol'. Vond ze even ongemakkelijk geloof ik. Maar ja je moet dingen melden en weinig mannen nog steeds in de verpleging anders was het minder ongemakkelijk geweest.

Alleen die Rotterdamse boer heeft weer dienst dezer dagen. Recht toe recht aan, doortastend en terzake deskundig. Ik houd er wel van. Vanmiddag in een rolstoel geduwd door een aardige zuster en daarna vijf minuten buiten in de miezer gestaan. De weg er naartoe was al fijn, maar die kou op mijn huid; kreeg er helemaal tintelingen van. En toen kwam er ook nog een boek van ongekend gewicht over de wijk in Rotterdam waar ooit buitenplaatsen waren en ik als kind nooit kwam. Is trouwens nog steeds een deel van de stad waar veel bovenbemiddelden wonen. De laatste jaren van mijn carrière als bestuurslid van het Historisch Genootschap Roterodamum kwam ik er iets vaker. Sociale mobiliteit op zijn Rotjeknors? Spartacus gezien gisteren? Wat een anachronistisch gedrocht, maar wel spannend! Later lieve fb vrienden, ik was weer blij met jullie, maar ga nu hunkeren naar Leiden, Basalt en ooit weer mijn eigen huisje in de stad.

### **23 december**

Corona verslag van uw oprabbelende reporter. Saturatie na nacht met 1 liter zuurstof was 95. En daarna weer naar de 0 liter behalve als ik me erg inspan zoals met douchen. Zorgcentrum Basalt zal wel pas na de kerst worden. Jammer maar helaas. Deze keer liever rustig en met beleid dan weer snel instorten. Dus ik veroorloof me geen grote inspanningen. Iets als een boek lezen lukt nu daarentegen weer beter dan de afgelopen weken, dat is een kleine ontwikkeling waar ik heel blij om ben. De longarts die dagelijks langskomt, stelt me ook telkens gerust. Het onderzoek naar de bosbessensap die ik een week plaste leverde geen vervelend resultaat op. Mijn nieren (in zijn uitleg: een soort koffiefilters) zijn vooralsnog oké; toch wordt het onderzoek nog een keer herhaald om te kijken of er misschien toch eiwit in mijn urine zit. Dat betekent 24 uur pies sparen en naar het lab ermee. Grappig trouwens die arts. Jonge gozer die bijna swingende de kamer inloopt met stropdas, Rawhide kuif, happy socks en kekke hollewip schoenen. Specialisten hoeven niet oud, grijs en zwaar wenkbrauwerig te zijn.

Mijn buurman Job is naar huis vertrokken en helaas is zijn opvolger beduidend minder spraakzaam. Ook oudere man, gezegend met een vleespet en een witte bijna oud-

testamentische lange baard. Hij is thuis stevig onderuit gegaan; eigenwijs want wees telkens thuishulp af... Krijg helaas geen contact met hem. Nou ja het kan niet altijd feest zijn. De daardoor ontstane rust geeft me wel de mogelijkheid om rustig te reflecteren op een aantal zaken zoals de relaties met vrouwen in mijn leven. Ik schreef er hier al eerder iets over.

Terugkijkend is het wel een zootje geworden, zij het resulterend in twee prachtige apen zoals mijn vader zijn kinderen vaak noemde. Met exen heb ik meestal redelijk tot goed contact, maar dat is niet het geval met een van de moeder-exen en de vier stiefkinderen die bij haar horen. Dat is jammer natuurlijk doch als er iets is wat ik de afgelopen maanden op mijn ziekbed heb geleerd dan is het dat er belangrijker dingen zijn in het leven. Dus daar richt ik me vol overgave op. Veel anderen (mannen en vrouwen) zijn de laatste weken namelijk dichterbij gekomen.

Trouwens over kwijtraken gesproken maar dan anders. Ik lig hier nu ruim twee maanden dus ik ben een rijk man aan het worden. Inkomen gaat namelijk gewoon door maar boodschappen heb ik al die tijd niet gedaan. Qua kwali- en kwantiteit van eten worden we echt in de watten gelegd dus dat zit wel snor. Dat werkt -zo denkt men- ondanks de ogenschijnlijke extra kosten voor de zorg juist besparend omdat die 'men' er vanuit gaat dat goed etende patiënten ('wilt u echt niet nog een croissantje meneer Van der Velden? Of een Bifi worst?') ook sneller herstellen en weer naar huis gaan. Toch zou ik er geen moeite mee hebben als de ziekenhuizen/ verzekeraars / zorg mij per dag een inkomensafhankelijk bedrag aan leeftocht in rekening zouden brengen want ik douche ook nog eens belachelijk lang. Of vloek ik nu in de kerk?

De laatste dagen voor het kerst of yule feest tikken nu heel snel voorbij. Vorig jaar vierde ik dat nog in twee leuke familie settings; dit jaar zal het anders zijn. Maar dat geldt voor jullie ook. Het is niet anders, geniet van elkaar en ontvang mijn online knuffel. Behoudens schokkende ontwikkelingen, houd ik het hier even rustig tot na de feestdagen en hoop ik vrolijk door te fietsen naar Basalt.



◀ 18 december voor het eerst in lange tijd mijn haar gewassen, dat vrolijk op.



**23-12-2020 11:44:22**

Willem Smid: Ik was gisteren weer bij Sjaak.. Hij zat er ogenschijnlijk fris bij met zijn benen omhoog. Maar zijn benen en voeten zijn pijnlijk vanwege het vocht. Verder gaat het met het zuurstof nog steeds op en af. Overdag vaak zonder maar 's nachts toch ook vaak weer met zuurstof. Ook lopen er nog onderzoeken. De vraag is of Sjaak na de kerstdag weg kan of dat het toch het nieuwe jaar wordt. Sjaak heeft inmiddels ook wat minder haast. Laat eerste saturatie maar op orde zijn voordat we weer gaan verkassen. Laten we hopen dat hij in ieder geval in het nieuwe jaar in Basalt zit. Groetjes.]



**23-12-2020 21:14:39**

Huub: Ik was daarnet bij Sjaak. Het ging volgens mij best ok. Ik heb hem zelfs achter een laptop gezet. Geen zuurstofslangen in zijn neus en hij bepaalt vannacht zelf of extra zuurstof nodig is. Groeten, Huub]



**25-12-2020 22:24:01**

Mareen: Ik ben vanavond bij Sjaak langs geweest met een kerststol want daar snakke hij al dagen naar. Hij schoof hem gelijk naar binnen (zijn woorden). Het gaat echt stukken beter met hem. Hij heeft geen één keer gehoest, loopt door de gang en eet zich rond.

Een mijlpaal is het zonder hulp kunnen douchen, drogen en aankleden. Nieuw is de fietstrainer (dit is zittend trappen op n lage hometrainer) die onder zijn bed staat. Nog even en hij loopt en fietst ons er weer uit. Ik heb niet veel met Sjaak kunnen praten want geloof het of niet maar hij heeft zijn meerdere gevonden. Een Amsterdamse buurman die nog meer kletst dan Sjaak en die graag ons gesprek aanvulde en becommentarieerde. Overigens heel gezellig en grappig om te merken dat zelfs Sjaak er niet meer tussenkwam;). Al met al het gaat goed met ons Sjakie!]

# Naar revalidatiecentrum; een steekpartij in Zweden

## **27 december**

Haha, daar ben ik weer met een Corona bericht, maar nu uit de achterhoede. Achterhoede? Ja achterhoede want ik ontving vlak voor de kerst het bericht dat ik op 29 december in het revalidatiecentrum wordt verwacht. Een heerlijk vooruitzicht nu mijn kerststol ook bijna op is. En toen ontving ik ook nog een prachtig en liefdevol gemaakt bemoedigingsfilmpje van neven, nichten en kinderen, ingeleid door kleinzoon Mika en onder regie van nicht Valerie. Traantjes trekkend..

Overigens waren de afgelopen dagen niet alleen maar feestelijk want een Zuid-Afrikaanse jongere neef overleed, was ook Corona positief. Deze Maarten die ik slechts in 1972 korte tijd heb meegemaakt, riep toch bijzondere herinneringen uit mijn jeugd op. Neef Maarten is vernoemd naar ome Maarten, een broer van opa Van Vliet. Deze oom was een beetje het zwarte schaap in dat gezin. Zeeman, dus vaak weg en naar ik me herinner ook onderwerp van gesprek als het om huwelijkse trouw ging. Ik was maar een ventje van hooguit tien maar haal me de bezoeken van zijn vrouw (tante Til?) aan mijn moeder voor de geest; een veel meer dan mijn moeder opgemaakte, enigszins gezette vrouw. En veel vrolijkheid kan ik me niet herinneren. Ome Maarten kwam ook weleens langs en maakte op mij een andere indruk, misschien door zijn verhalen of wie weet omdat hij als zeeman zo anders leefde dan mijn vader en de andere mannen in de buurt die iedere avond om half zes aan de prak gingen. Op een gegeven moment was het echter afgelopen. Neergestoken bij een vechtpartij in Zweden en in een loden kist naar Nederland vervoerd. Vooral die loden kist maakte indruk op mij. Hoe betrouwbaar mijn geheugen hierover is, durf ik niet te schatten al weet ik uit Oral History projecten dat het mensen meestal goed in de steek laat. Maar goed, een triest bericht heeft weer een hoop losgemaakt en indachtig de Joodse gedachte dat een mens nog voortleeft zolang er aan hem gedacht wordt, is ome Maarten nu ook toch weer even in leven geweest.

Terug naar de dag van heden. Hopelijk hebben jullie fijne kerstdagen achter de rug. Hier was het verder rustig. De oude niet pratende buurman is weer naar huis en vervangen door Jan. Een geboren Amsterdammer die al sinds 1982 in Nieuwkoop woont maar om de zin verklaart 'op zijn Amsterdams gezegd'. Maar ik moet erkennen, al is hij een rare snuiter van wie de snater never nooit niet stil staat, we hebben wel een hoop lol en evenzoveel gemeen. Ik noem het maar 'stadsjongens gepraat', alleen dat accent he, dat accent...

Wat me ook nu weer opvalt is het volgende. Hij praat raar maar ik begrijp alles direct. Wat minder het geval is met de liefdevol, resoluut en adequaat werkende verpleegkundige van buitenlandse afkomst. Telkens hoor je hoewel ze perfect Nederlands spreekt een bepaald woordgebruik, vervoegingen enz. waardoor je nauwkeuriger moet opletten. Dat heb ik met die nasale Jan niet. Met hem deel ik vooral zaken als de collectieve herinnering aan bijvoorbeeld het op zaterdagavond rond een berg olienoten (een woord dat hij niet kent) op een oude krant lekker pinda's pellen. Of kinderliedjes en uitdrukkingen. Maakt zo'n gedeeld geheugen nou een volk, cultuur? Er zijn uiteraard meer verschillen; zo is hij veel kritischer op de maaltijden en ik verdenk hem ervan dat hij alle eten vergelijkt met de handen die nu al vijftig jaar lang liefdevol voor hem de dagelijkse prak bereiden. Ook is prettig aan hem, boven de twee oude baasjes met wie ik eerst de kamer deelde, dat de wc schoon blijft. Bij zijn voorgangers van in de tachtig was de pot geregeld niet om aan te zien. En sinds hij me Sjakie noemt, kan hij niet meer stuk bij me.

Maar alle gekheid op een stokje. Tijd voor de echte post-kerst preek. In de Facebook berichten die ik rond 15 oktober ging plaatsen was de mij zelf opgelegde stelregel dat ik nergens op reageer. Daar heb ik me consequent (ooit schreef ik meestal 'konsekwent' maar dat leidde tot woede aanvallen bij sommige medestudenten waardoor het nu nog slechts sporadisch de kop opsteekt) aan gehouden. Een enkele keer drukte ik per ongeluk op like maar die haalde ik dan gauw weer weg; een andere keer reageerde ik per PB. Toch heb ik de duizenden andere reacties wel tot me door laten dringen. Zoals over het gebruik van vitamine D, het smeren van Johma beleg of het belang van...

Hoewel heel vleidend en erg verleidelijk te accepteren denk ik anders over de onnoemelijke hoeveelheid 'kanjer' complimenten. Leuk om te horen maar ik geloof daar zelf maar beperkt in. Natuurlijk; ook de artsen zeiden dat mijn goede conditie me bij de eerste IC opname heeft geholpen om te herstellen. Het klassieke gezegde waarmee Juvenalis opriep om deugdzaam te leven 'een gezonde geest in een gezond lichaam' ken en onderschrijf ik ook al kwam mijn praktische uitvoering pas op latere leeftijd na jaren van zoals mijn ouwe heer dat noemde 'hoeren en snoeren'. Daarbij geldt uiteraard een grote relativering, blijkende uit het leven van Stephen Hawking dat heeft laten zien dat het geen absolute waarheid is. Maar er is nog iets anders aan de hand.

Enkele jaren nadat eind jaren 1970 bij mij de diagnose multiple sclerose (nee dat is geen spierziekte maar een nog steeds niet verklaarde auto-immuunziekte waarbij het eigen lichaam de elektrische bedrading in het centraal zenuwstelsel sloopt) was gesteld, verscheen een boekje van lotgenoot Karin Spaink waarin ze de vloer aanveegde met de gedachte dat het een verdienste is als je geneest of een kwestie van eigen schuld, dikke bult als je een aandoening krijgt. Bij kanker zie je het ook vaak als iemand is overleden. Dan staat op de rouwkaart dat de heengegane de strijd heeft verloren. Had je misschien harder moeten vechten joh, lijkt eigenlijk de impliciete boodschap. Maar is dat ook zo? En wat kunnen ms patiënten die toen -omdat er nog nauwelijks medicatie bestond - vrijwel uitsluitend konden afwachten en hopen op symptoombestrijding met die 'wijsheid'?

Het leven is toch niet helemaal stuurbaar? Ja, als je leeft van peuk naar peuk dan vergroot je de kans op bijvoorbeeld longkanker, maar je kan het niet omdraaien of individueel maken. Doen alsof dat wel zo is, is als ik het me goed voor de geest haal wat Spaink 'kwakdenken' noemt, kwakzalvers die jou een schuldcomplex aanpraten terwijl ze vaak hun hand voor het geldelijk gewin alvast ophouden.

Pech en geluk zijn reel bestaande categorieën; dat is niet altijd leuk maar het is hoe het is. Zo voelt het ook niet als een verdienste dat mijn lijf me drie keer door de IC heeft gesleept (met trouwens heel veel kundige en liefdevolle handen om me heen en niet te vergeten de producten van Big Pharma). Ook dat ik over het algemeen opgewekt en optimistisch ben geeft weliswaar reden tot vreugde maar eigen verdienste? Dat zie ik toch vooral als -omdat mijn vader en broer hier ook mee waren en zijn behept- wie weet genetisch bepaalde mazzel. Of is een minder opgewekt of zelfs depressief iemand een zelfgekozen loser? Dit neemt natuurlijk niet weg dat het leuk was en is om jullie aansporingen te horen en lezen. Zo ijdel ben ik dan ook wel weer.

Nou, ik houd het voor gezien voor vandaag. Weet nogmaals dat ik veel plezier beleef aan het jullie op de hoogte houden en het tot me nemen van de diverse commentaren. En misschien gaven de liefdevolle aansporingen me toch wel meer kracht dan ik in een rationele poging tot analyse (analiese) zelf kan zien. Nog een dag in het ziekenhuis en dan op naar Basalt. Trouwens nog een dingetje, de focus op de saturatie waarde is er de laatste dagen flink uitgepraat. Het is zolang ik boven de 92 zit maar een getal dat niet mijn leven moet gaan bepalen. Wie weet wat ik in Basalt mee zal maken, wat me gaat opvallen en hoe lang ik er mag verblijven want het echte doel is natuurlijk home sweet home. Dag lieve lezers.

## **28 december**

Laatste Corona bericht uit het ziekenhuis als alles goed gaat. De uren tikken door richting de 29e december. Heftige nacht achter de rug. Laat in de avond werd de 88-jarige Mein-

dert, een gewezen boomkweker uit Boskoop, binnengebracht. Terminaal longkanker en niet lang meer te leven. BAM, dat kwam wel ff binnen. Wat zeg je dan? Toch tijd met hem liggen praten wat me wonderwel goed afging. Had ik niet verwacht te kunnen maar ja de dood is nou al zo vaak voorbij gescheerd. Jan had er 'op zijn Amsterdams gezegd' veel meer moeite mee. Hij bleef onverstoort op zijn rug tv liggen kijken terwijl hij zich normaal gesproken zelfs met mijn telefoongesprekken bemoeit, maar bleek later alles haarfijn te kunnen herhalen toen Meindert sliep en hij vroeg 'ligt er een nieuwe bij?' En toch ga ik hem missen. In de nacht bevulde de nieuwe room mate zijn bed wat niet alleen driftig gehol van personeel tot gevolg had, maar ook een afgrijselijke lucht die door de kamer trok en uren later nog in mijn neus zat. Mijn eerste reactie 'kut' ging bijna als vanzelf over in 'voor hem' hoewel ik de lucht echt onverdraaglijk vond en op subtiele wijze mijn deodorant bus heb geleegd. Daarna uren tv liggen kijken; zelfs het hoofd van Giel Beelen vond ik voor de verandering acceptabel bij de Top 2000.

Gisteren noemde ik de zuster die Jan en mij een beetje onder haar hoede heeft genomen. Vlak voor haar dienst erop zat, dwong ze ons om een eindje over de gang te lopen. Ik kwam tot 193 stappen (leve de stappenteller) al moest ze me de laatste 50 een arm geven. Maar toch, ook hier weer vooruitgang. Wat een lieve vrouw. Was leuk dat ik net op internet een foto had gevonden van haar collega's bijna een eeuw geleden in het Rijnlands ziekenhuis aan de Hooigracht in Leiden. Een van de twee ziekenhuizen die tot het Alrijne zijn gefuseerd, het andere is het Diaconessenhuis. Vond ze leuk te zien (zei ze in ieder geval). Voor De Boskooper kwam heb ik nog een tijd met een broeder (sorry hoor de uitdrukking 'mannelijke verpleegkundige' is me te geknutseld en geknutseld en ik merk dat het geslacht zo men wil gender voor mij toch wel een ding is) zitten praten. Het ziekenhuis loopt vol met COVID-19 patiënten; er moet worden geschoven met plekken en er wordt weer een afdeling opgeschaald naar Corona terwijl dat eigenlijk niet kan. Ondertussen liep zijn collega, weet u nog de Rotterdamse boer die ook blijkt te boksen, te rennen en te vliegen. Is niet in dienst maar zzp'er. Ik ga me haast schamen dat ik nog een bed bezet houd. Gauw pleite gelukkig en dan mijn door prikken stevig geblauwde pens ook weer rust geven.

In de tientallen berichten heb ik vooral het persoonlijke benadrukt. Politieke uitspraken waren op de vingers van een hand te tellen. Toch heb ik daar natuurlijk ook over nagedacht. Het is bijna wezensvreemd geweest om te constateren dat mensen zoals ik die vaak opstaan met de vraag 'wat heeft dat gajes nu weer uitgevreten?' vrijwel massaal het overheidsbeleid steunden. Zo stonden we lijnrecht tegenover wie we wappies noemden omdat die er juist wel tegenin gingen. Daar speelde uiteraard doorheen het hebben van vertrouwen in de staande wetenschap en hoe het grote bedrijfsleven een belangrijke rol speelde in de medische wetenschap. Wat riepen we niet over Big Pharma dat ons ondanks de kapitalistische concurrentie ook als een soort kartel een loer draait, de wetenschap beïnvloedt en massaal aan de pillen

brengt. Zo was er jaren geleden een uitzending van Zembla waarin werd betoogd dat het massaal verstrekken van de grieprik aan ouderen en kwetsbaren nauwelijks steun vindt in de wetenschap. De praktijk (tegen een tientje per prik voor de huisarts) werkt corrumperend en is gebaseerd op flinterdun bewijs, betoogde ook de toenmalige directeur van het RIVM Coutinho. Tja wat moet je dan? Zou dat nu ineens anders zijn?

Door de opkomst van sociale media met hun doe-het-zelf publicaties is er geen enkele rem meer en kan iedereen van alles betogen. Daar ga je dan met je moeizame peer-review protocol, dubbelblinde proeven en andere wetenschappelijke afspraken. Daarnaast heeft het vertrouwen in de echte wetenschap wel een knauw gekregen door het volslagen demasqué van de economische wetenschap dat ondanks allerlei pretwiskunde geen crisis kan voorstellen en ook bij andere voorspellingen zoals de trickle down de plank faliekant mislaat.

Dat is de softe wetenschap die onder druk staat en zo het aanzien van de hardere ook een knauw gaf zodat er zelfs platte aarders konden opstaan. Maar na de kennisvergaring is de vertaling naar beleid aan de beurt. Vanouds een terrein waar we ons goed voelden. Mijn idee is dat de oorlogsretoriek hier zeker in het begin een bijna verlamme invloed had. Allen samen tegen Corona zoals in '40 tegen de moffen, dat idee. En dan volgen we de legeraanvoerder en gaan niet lopen te mekkeren. Mooi idee vond ik het zelf, al snapte ik delen van het beleid niet. Ik hoef ze niet allemaal op te noemen maar slopen horeca naast virus door laten razen op Schiphol, vond ik als ex-kroegbaas niet verteerbaar.

De vraag is nu natuurlijk hoe ver je in de kritiek moet gaan. De wappies (straattaal voor halve zool?) met hun 'er is niets aan de hand en we worden allemaal misleid door de Cabral' serveer ik af. Maar open kritiek op het beleid en misschien ook de wetenschap (vergeet niet dat microbiologie toch iets anders is dan epidemiologie en de cui Bono vraag gezien de gigantische financiële maar ook carrière belangen heel legitiem) zouden we niet uit de weg moeten gaan. Maar voorlopig volg ik de gevestigde geneeskunde die me dagelijks 15 pillen geeft, laat Fosteren, en vitamine D voorschrijft naast rust en goed eten. Morgen laten ze me onder de controle van revalidatie artsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten en vast en zeker een hele berg hockeymeisjes verder terugkeren naar een zo normaal mogelijk leven. Dat een na laatste hoop ik misschien alleen, maar het allerlaatste moet gewoon gebeuren want dan kan ik jullie weer in levenden lijve ontmoeten. Enne ja het vaccin neem ik ook als ik aan de beurt ben. Dat was voor 2020 en 2021 hopelijk mijn laatste bericht uit een ziekenhuis!!!!

## **29 december**

Heel kort vandaag. Dochter Zindi heeft me vanochtend vanaf Alrijne naar Basalt gereden. We reden even langs mijn huis en ze had geregeld dat man Werner en de kleine Mika langs





### **25 december**

Wie het waren weet ik niet, maar het was toch leuk dat ze even langskwamen met de Kerst.



### **28 december**

Dan meet de zuster je bloedsuiker en is de waarde zo hoog dat ze vraagt 'wat heeft u dan gegeten?' Uhhh een hele homp kerststol met spijs. 'Ja hehe, lekker slim' Niets blijft geheim.

de route stonden om te zwaaien. In Basalt een rustige intake, wat gesprekken gevoerd en met de fysio alvast wat gewandeld. Ze gaan me beter in de gaten houden, maar hebben er vertrouwen in! Het eten in het restaurant was oké; ben op eigen gelegenheid in rolstoel teruggegaan en deel een kamer met een man...

### **30 december**

Dat was een bijzondere dag gisteren, de zo lang gehoopte verhuizing naar Basalt dat me stevig moet helpen weer een kranige gozer te worden zoals de vele blokken steen die hier bij de kusten van Katwijk en Noordwijk helpen de zee in bedwang te houden. Bij het afscheid van Alrijne kreeg ik nog een opmerkingen kaart waarop ik heb aangeraden om deksels op de toiletten te plaatsen en mijn soortgenoten het dringende advies te geven zittend te plassen. Verder heb ik van de gelegenheid gebruik gemaakt om mijn vele loftuitingen op personeel, eten en verzorging nog eens uitgebreid te herhalen.

Op naar de revalidatie. Het was even wennen maar ze gaven me daar ook alle tijd voor. De tweepersoons kamer is oké met een mega grote televisie boven mijn hoofd (7,50 per week), een verstelbaar bed en voldoende kastruimte. Die kast was in no time door dochter Zindi vakkundig en systematisch ingeruimd; over kankers gesproken. Mijn paar jaar jongere kamergenoot heeft een herseninfarct gehad. Dat betekent moeizaam communiceren, heel anders dan met Mokumse Jan. Toch moet dit een soort omen zijn want de eerste keer dat ik ooit in een ziekenhuis lag, kwam ik ook naast een man die daar lag vanwege een herseninfarct. Het was 1978 en ik moest een week op observatie vanwege neurologische klachten. De oude man naast mij (oei misschien was hij wel pas 60) brabbelde onverstaaanbaar maar na een paar dagen kreeg ik het idee dat ik hem wel kon volgen. Dat heb ik toen ook bij de verpleging gemeld die duidelijk moeite met begrijpen hadden. De mijnheer van deze keer gaat stukken beter en we hebben in de avond nog wat liggen kleppen. Prompt kreeg ik bij het avondeten een tafelenoot die echt onverstaaanbaar was. Ik probeerde telkens een praatje te starten maar door zijn reacties dacht ik eerst dat hij doof was, toen een Engelsman en nadat hij al etende zijn netjes voorgehangen slabbetje helemaal ondersmeerde gaf ik het maar op. Hij mankeert iets, lacht wel naar me maar ik kwam er niet verder mee. We zitten hier geen van allen voor knobbeltenen vermoed ik, dus dit kan gebeuren. De nasi met saté was trouwens lekker.

Het is ook nooit goed. Wat ik voor mijn ziekenhuis opname nooit heb geweten, is dat in verband met een goede opname van zuurstof en een evengoede afgifte van koolzuur de ademhalingsfrequentie van belang is. Deze ligt bij een volwassen man ergens tussen de 12 en 16 en wordt meestal een beetje stiekem geteld. Tijdens mijn benauwde hyperventilatie aanvallen scoorde ik wel 33 maar de laatste twee dagen 9 en 8. Ik apetrots natuurlijk. Nou, dat was toch wel aan de lage kant zei de zuster. Vanochtend om half zeven telde ze terwijl

ik nog sliep 12; daar kun je mee voor de dag komen. Dat was trouwens ook in ander opzicht apart. Ik vond dat ik slecht heb geslapen maar ze hebben vannacht bij de rondes drie keer gekeken en me slapend aangetroffen. Meten is weten maar hoe je het ervaart is ook belangrijk. Dat is gisteren tijdens diverse gesprekken ook benadrukt. Mijn hartslag en saturatie mogen mooi zijn maar als ik het niet aankan dan gaan ze me niet over de kop jagen. Ik ben hier om beter en sterker te worden, maar kom van verre. Daar gaan ze me in alles bij helpen. Met die wederom lieve hockeymeisjes benadering die ik ooit echt ga missen. De eerste ontvangst bij de deur was trouwens door een mannelijke Van der Velden, een mooi begin van de dag.

Oja, dat Zemblafilmpje van de vpro dat ik onlangs noemde schijnt door Facebook te zijn verwijderd (toevoeging na opmerking op Twitter, dit is nepnieuws. Het staat er gewoon nog; stink ik ook toch in het wappie nieuws)

<https://youtu.be/2J1s-ohoiG4>

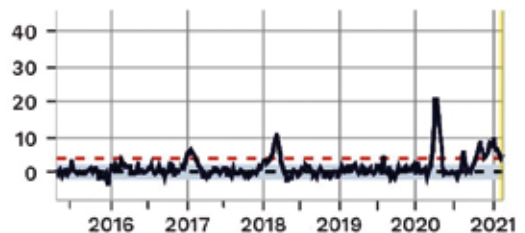


**2 januari 2021**

Oversterfte 2017-2020. Mag ik vragen dat niemand ooit meer over het griep-rampjaar 2017-18 begint.

Maar waarom doet ons land het zo slecht? Moerasgrond? Baggerbeleid? Laconiek volk?

**Netherlands**



Bron: euroMoMo.eu

# Jaarafsluiting: smegma verwijderen

## 31 december

Bijzonder hoor, het jaar afsluiten in een instelling. De laatste keer dat ik dat meemaakte was in 1968. Mijn laatste jaar bij de Witte Paters in Santpoort, mijn mislukte poging om paus te worden. Hopelijk is dit wederom voor lange tijd de laatste keer want geef mij me mijn huisje maar. Aan de andere kant is mijn tijd van leven heel wat korter dan er achter me ligt en zal ik ooit misschien als oude man in een verzorgingstehuis eindigen. Vandaag zal ik jullie niet vermoeien met een lange tekst over mijn wedervaren in Basalt. Twee dingen slechts. Mijn kamergenoot heeft het vaak zwaar. Zeer geregeld barst hij in huilbuien uit; iets waar ik, zelf geen huiler zijnde, niet goed raad mee weet. Sommige dingen veranderen niet meer denk ik, hoewel de afgelopen periode me wel emotioneler heeft gemaakt.

Gisteren ben ik door de fysio's stevig aangepakt en dat maakte me blij. Dat ik nu al zoveel stappen zou zetten, weliswaar met een rollator, had ik niet durven dromen. Mijn vooruitgang hier maakt me tegelijk ook nederig. Sprak gisteren een verder goed uitziende kerel van 53 jaar; heeft al jaren een donorhart en nu ook nog een aneurysma. Zo kan het ook.

Op de valreep toch nog maar een anekdote? Door mijn hospitaal verblijf ben ik veel meer op mijn fysieke toestand geweest. Dat begon al op 15 oktober toen ze twee vrouw sterk bezig waren een katheter naar binnen te proppen. Met het nodige commentaar waarvan ze misschien niet doorhadden dat ik het hoorde. Volgens mij maakten ze de handel schoon met schuurpapier.... Sindsdien ben ik nog meer gefocust dan voorheen op reinheid in die regio. En dat had ik al kunnen zijn want in het kindertehuis waar ik op mijn elfde bivakkeerde hadden we het er al over. Ik zie nog drie jongetjes in de zandbak zitten, we keken naar elkaars piemeltjes waarop er een zei dat de meester had gezegd dat dat witte spul smegma heet en dat je dat goed moet wassen. Zo werden we wijs in die tijd.

Dat was het laatste verhaal voor dit jaar. Voor mij is het erg fijn geweest om zelfs in perioden dat de duisterste gedachten bij mij om voorrang streden dit klankbord te hebben. Dank jullie allemaal nogmaals hartelijk hiervoor, geniet van de laatste uren van 2020 en laten we hopen dat 2021 vele malen beter wordt voor ieder van ons!!!!

### **1 januari 2021**

Gelukkig Nieuwjaar lieve Facebook lezers. Dat was me een bijzondere oudejaarsavond. Vriend Arie (weet u nog, diegene die kans zag me op 13 oktober mijn huis te laten verlaten) kwam vroeg in de avond langs. Terwijl we met een kopje koffie en een oliebol sterke verhalen uit onze 40-jarige vriendschap zaten op te halen, kwamen er steeds meer patiënten al dan niet met bezoek naar de eetzaal. De verpleging zorgde voor chips, borrelnotjes, kaas en meer knabbelgoed. Ook was er frisdrank. Nadat Arie weg was, schoof ik aan bij een van de tafels. De 1,5 meter was even niet meer aanwezig; en daar had ik wel mijn bedenkingen bij. Maar het vlees is soms zwak. Wijn en bier heb ik op een mini slokje na afgeslagen vanwege mijn dagelijkse medicijnen.

Om tien uur vertrok ik naar mijn kamer en zag toen dat heel wat andere patiënten al onder zeil waren. Er zitten hier mensen met allerlei aandoeningen, van geamputeerden tot hartkwalen, van ex COVID-19 getroffen tot herseninfarcten zoals mijn kamergenoot. Die had zijn vrouw op bezoek. Zo brachten we gedrieën de verdere avond door; zij kijkend naar Youp, ik naar Queen. Tussendoor met een groepje vrienden nog gezoomd; een leuke verrassing. Ook bracht de verpleegkundige van dienst kaas en broodjes paté.

Om 12 uur knalde de fles alcoholvrije champagne die Arie had meegebracht ons 2021 in. Het echte vuurwerk was in onze kamer ook goed hoorbaar. Daar had ik natuurlijk ook mijn twijfels bij want ongelukken kunnen de zorg te veel belasten. Aan de andere kant, zeker vuurpijlen heb ik altijd mooi gevonden en ook spreekt het me aan dat mensen zich niet zomaar laten ringeloren door soms leugenachtige bestuurders met boter op hun hoofd die doen of ze de bevolking als met een joystick kunnen laten doen wat ze willen. Dat was een dilemma waar we nog wat over hebben gepraat. Ondertussen ook de zuster de beste wensen gedaan, geappt met familie en vrienden en toen het licht uit. Een bijzondere ervaring rijker. En vandaag Garmisch Partenkirchen en Billy Smart's kindercircus? Lieve mensen ik hoop op een mooier en gezonder jaar. Voor mij, voor jou, voor ons allen. Hopelijk zien, spreken en knuffelen we elkaar over een tijdje weer als vanouds als de vaccinaties aanslaan en de zieken op de been zijn geholpen door de hockeymeisjes en anderen die ons mooie zorgsysteem in stand hebben gehouden!

Hup 2021!!!!

# Revalideren en bijna onder de trein

## 3 januari

En daar ben ik weer. Op de kop af drie maanden nadat ik voor het eerst dacht 'hé Sjakie is een beetje ziek'. Bij mezelf bespeur ik inmiddels een gestage terugkeer naar de persoon van toen. Niet helemaal natuurlijk, daarvoor is er te veel gebeurd. Maar ik begin me wel een beetje te ergeren aan het feit dat de gesprekken tijdens de maaltijden in Basalt vrijwel uitsluitend over ieders ziektebeeld gaan. Is er dan geen wereld om ons heen? Of aan de verder wel aardig lachende dame die altijd commentaar heeft op het eten en op mijn opmerking dat ik een dikke pens aan het kweken ben reageerde met 'Dat komt omdat je veel brood eet. Ik eet heel bewust. Geen brood, geen suiker. Alleen fruit en groente.' Maar je neemt nu cruesli in je yoghurt, er is ook muesli, sprak ik zei de gek. En fruit zag ik haar ook niet eten. Van dat belerende gaan mijn stekels overeind staan. Slechts kort hoor want er is iets met haar hersenen gebeurd en dat maakt me milder. Maar goed, het kleine wereldje moet maar gauw verwijden. Ondertussen genoot ik na jaren weer eens van een boterham met 'Kornetbief'. Het toetje was ook perfect na de erwtensoep.

Wat een verschil trouwens met een ziekenhuis. Ook hier een dagelijkse APK-keuring met bloeddruk meten, hartslag tellen, saturatie enz. Maar het wordt beperkt gehouden. De waarden waren de afgelopen dagen telkens goed tot zeer goed en ergens in mijn scharminkelige lijf zat ooit iets sterks, realiseerde ik me toen ik het jaaroverzicht zag van mijn dagelijkse stappen. Ondanks drie maanden niets doen een acceptabel gemiddelde. De gezien zijn accent uit Den Haag afkomstige aardige broeder moest vandaag een dienst extra draaien na een vijfdaagse werkweek. Hij vond het leuk dat het mij was opgevallen, is er niet blij mee, maar blijft een vrolijke Frans. Druk op de zorg dus ook hier, maar verder overheerst het hockeymeisjes gevoel. Vriendelijk en al bel je tig keer dan komen ze toch gewoon aanvliegen.



◀ Oudejaarsnacht.  
Om vijf over twaalf maakten  
we deze fles soldaat.



**02-01-2021 19:41:28**

Henk Zwolsman: Vandaag was het zover; ik mocht op audiëntie bij Jacques (in de Rotterdamse volksmond Sjaak) bij Basalt in Leiden. Eerst even zoeken op welke kamer de havenvakbondschrjver zou liggen en bij de ingang/receptie wisten ze na 2 dagen al waar meneer van der Velden te vinden was. Toen ik op kamer 219 binnenstapte keek Sjaak heel verbaasd, na zijn eerdere ervaring in het Alrijne met Mokumse Jan alweer zo'n verdomde Mokumer te zien want hij verwachtte mij pas om 19.00 uur. Nauwelijks van de schrik bekomen kwam hij monter zijn bed uit en met de rollator gingen we samen naar de kantine. Onder het genot van een kop koffie begon Sjaak meteen aan

een groot stuk appeltaart (door Carolien gebakken) en plaatste een blik in het door mij meegenomen boek "Twee vergeten meer dan Een" over de Leidse dichter Cees van Hoore. [tweevergetenmeerdaneen.nl](http://tweevergetenmeerdaneen.nl) Ondanks alle ellende die hij had meege- maakt in de afgelopen 3 maanden!! zag hij er goed uit en zat lekker ouderwets op de praatstoel.

Na het verorberen van het stuk appeltaart vroeg ik hem waar al die eetlust vandaan kwam en toen vertelde hij mij, dat zijn vriendin Mareen laatst een groot stuk kerst- stol had meegenomen die door Sjaak in 1 teug achterovergedrukt werd. Verder hebben we lekker slap geouwehoerd en gelachen. Voordat we het in de gaten hadden was het uur alweer voorbij en namen we afscheid.

De komende weken zullen ze bij Basalt nog wel van Sjaak's aanwezigheid kunnen genieten.

Een anekdote met een medisch tintje nog. Op mijn kin zit al sinds 2000 een litteken. Dat was mijn laatste jaar als timmerman. Uit een slooppand moest ik een stalen H-balk (HEM 240) halen. Hing op 4 meter hoogte en ik dacht slim en goedkoop uit te zijn door hem staande op een ladder zelf te borgen en door te slijpen. Dat ging even goed tot de haakse slijper (diameter schijven 23 centimeter) voor de tweede keer vast sloeg, naar achteren knalde, tegen mijn neus kwam en tot mijn borst een voor door vlees en lorren trok. Gelukkig droeg ik een helm en veiligheidsbril. Het bloedde als een rund want de schijf raakte het bot in mijn kin. Gauw naar buiten gelopen, aangebeeld bij burens die 112 belden waarna politie en ambulance aan kwamen loeien. Hoor die broeder nog zeggen tegen collega 'heb je gezien hoe het er bij hangt?' In het ziekenhuis 12 hechtingen in neus en kin, naar huis gelopen, aan tafel gegaan zonder me te realiseren dat ik onder het bloed zat en drie dagen knallende koppijn gehad. Moraal van het verhaal? Besteed gevaarlijk werk uit aan deskundigen (heb de balk later door laten branden; ze waren in een kwartiertje klaar), doe geen gevaarlijk werk als je alleen bent (die klap had me ook van de ladder kunnen slaan) maar bovenal bekniemel nooit op veiligheid.

Dat was het weer. Oja de saturatie zit vrijwel voortdurend op 95-96. Dus ondanks mijn herwonnen 'gemopper' gaat het de goede kant uit. Overigens is mijn gemopper niets bij dat van sommige anderen hier en die probeer ik dan weer op te beuren of in ieder geval in beweging te krijgen om verbetering te bewerkstelligen. Tja, eens een prediker altijd een prediker. Later lief Facebook volk.

## **5 januari**

Kijk uit dit is een lange. Soms zit ik weleens te denken, ach hoe moet dat nou met mij.

Een klassieker van Gerrit Dekzeil uit de Barend Servet show die gisteren door mijn hoofd speelde. Er lijkt nu echt een eind in zicht van de opname marathon. En wat dan? Kan ik weer gaan timmeren? Of wordt het toch bureau werk omdat Corona aan de deur blijft kloppen?

En wat ga ik met mijn ontboezemingen doen? Proberen te bundelen zoals hier geregeld is gesuggereerd? Maar hoe interessant is dat voor een breder publiek? Het zoveelste ego document van ook 'maar een eenvoudige boerelul' zoals genoemde Servet vaak zei? Ik ga erover nadenken onder de werktitel 'dagboek van een Coronalijs'. We zullen zien. Dit is de eerste volledige revalidatie week. Lekker kwartiertje tafeltennissen en hoewel mijn saturatie naar 89 zakte, pingde deze snel weer terug naar 93. Soms pongt ze zelfs naar 96 en 97. Langzaam vooruitgang en mijn angst verdwijnt daarmee ook. Later ook nog twee keer een hoge trap op- en afgelopen. En een coopertest van 6 minuten.





## Bloemlezing van reacties op Facebook begin januari.

Rik van Boeckel Ik wens je een fijne dag; Henny Plat van Hooijdonk Jij wordt nog een soort assistent daar! Maar je hebt gelijk, van chagrijnig zijn knap je niet op! Maar ga zo door! Ik ben blij!; Tonny Groen Haha je oorlogswonden - zo noemde wij als kind onze littekens - worden besproken, nou dan slaat de verveling echt toe. Ik heb er ook zo een maar dan horizontaal. Wat kan men daar van leren? 'Ga als prepuber niet op je witte, te gladde schoenen, te sn...; Loes Louise Koenen Top verhaal weer, mopperen is ook gezond; Annet Van Der Poel Mooi verhaal Sjaak!; Irene Godfroid Fijne dag Sjaak, blijf vooral je positieve zelf!; Jantje Steenhuis Nou, Sjaak. Je gaat er enorm op vooruit. In alle opzichten. Lees je de krant alweer?; Suzanne van der Velden Haha leuk verhaal! Je gaat vooruit en dat is super om te horen! Fijne dag neef!; Irma Wardenier Wat een boeiend verhaaltje weer. Het gaat de goede kant op! Fijne zondag Sjaak. Als je het gepraat over ziekte aan tafel zat bent zet dan een boetepotje op tafel. Dat deden wij toen we jaren geleden met een deel van ons team een weekend op een talk...; Klaas Lingbeek Als de ergernissen groeien gaat je gezondheid waarschijnlijk met sprongen vooruit; Marcel van der Aa Hé dat toetje ken ik! Wij kregen het in het ziekenhuis ook; Geesje Bos Heb je niets in de buurt om uit voor te lezen?; Kirsten Smit Klinkt goed!; Ine de Bock Je gaat goed vooruit; Ilma Blok Als je je begint te ergeren, betekent dat alleen maar dat je vooruit gaat. Dat is maar goed ook, voordat je begint te hospitaliseren....! Fijne dag toegewenst!; Karin van der Velden Ha ha cornedbeef op brood, dat aten we vroeger thuis ook, weer genoten van je verhaal; Ineke Kellij-Vos Gaat beter met je Sjaak, als je begint met brommen over 'gezeur' van anderen. Ga zo door! Niet met zeuren maar met beter worden; Petra de Ruiter Dus zo kom je aan die sexy kin!; Jan Jennissen hou je taai en wij hopen je snel te zien. ps. Bij ons kan je ook 1000-10.000 stappen maken...; Lex Van Rootselaar Tsja, gevaarlijk werk: uitbesteden of eerst goed nadenken over de risico's en dan plan trekken; Theo Coskun Waarom die kin? Ik dacht altijd dat je op je achterhoofd gevallen was; Jantine Oldersma Voedselfetisjisme, volgens mij een typische vrouwenkwaal, maar ik durf dat niet meer te zeggen in kringen van feministen want die roepen dan allemaal dat ze geen fetisjist zijn maar gewoon bewust eten; Rob Poldner Goed te horen allemaal...; Gerard de Bruin Ja, de tijd vliegt als je het naar je zin hebt. Maar nu even iets heel anders. Is dat nou typisch 'Rotterdams', die behoefte om bij iedereen vast te stellen waar hij of zij vandaan komt?; Huso AK AL Super!; Frans Szablewski Er is maar een "vrolijke Frans" .....en dat ben ik; Thea Messemaker Je eet toch wel een grote biefstuk, jongen?! Of een groot bord vol met spare-ribs?!; Han Meeter Wijze lessen leren we zo in de praktijk, maar wel de hard way; Anne van Dijk Een waarheid als een koe, eens een prediker altijd een prediker. Een kwalificatie die op veel sociaal democraten past. Desnoods prediker als roepende in de woestijn; Danny Schutt The return of Sjaak. Mooi om te lezen. Ik ken nu zeker 10 mensen met corona. Jij was t slechtste er aan toe maar ik ken iemand (88 jaar) die is er nu slechter aan toe en zal er waarschijnlijk niet lang meer zijn.... ; Keimpe Schilstra Sterkte Sjaak!! Het gemopper zie ik als een goed teken. Een pensje kweken kan helemaal geen kwaad en dat mens moet idd haar muil

Wat lopen die verzorgers ook hier allemaal te hollen zeg. En nu ik meer onder de mensen ben, hoor ik af en toe toch wel zeikerds die overal kritiek op hebben. Wat me opvalt is dat hoe volslagen afhankelijk de meesten ook zijn, de aard van de beestjes niet verandert. Zo is er een man die bijna niets meer kan, maar praatjes heeft of de hele tent van hem is. Confronterend; gaat dat bij mij ook zo? Nou ja, ik hou de moed er maar in. Hoorde dat een dag Basalt 800 euro kost en een dag IC 3000. Het mag wat kosten om Sjaak in leven te houden. Gokje tot nu? Ik ga voor 100.000 maar vrees het ergste. Wat fijn dat ik hier en nu leef en niet ter versterving in een grot ben gelegd. Of leefde in de tijd dat de voorman standaard tegen een zieke arbeider zei dat als-tie de volgende dag niet op het werk was, hij helemaal niet meer hoefde komen. Nu wordt voortdurend benadrukt dat je niet te ver over je grenzen mag gaan. Blij dat ik nu leef.

En toen kwam er een anekdote voorbij omdat ikzelf soms niet zo zuinig op mijn lijf was als jullie nou zijn. U weet dat er, al woon ik in Leiden, voor mij maar een echte stad is. Aan het riviertje waaraan mijn geboorteplaats zijn naam dankt, heb ik eens hachelijke momenten meegemaakt. Dat zat zo. Begin jaren 1970 woonde ik in Ommoord, een buitenwijk waar veel arbeidersgezinnen uit de oude wijken neerstreken omdat daar het oude ideaal van licht en lucht ruim voorhanden is. Uitgaan kon daar niet, dus ieder weekend was ik in het centrum te vinden. Dat betekende eerst een middag colportereren op de Lijnbaan met de Rode Tribune die ik aanpreef met 'koop en lees de Rode Tribune. Achtergrond informatie over toestanden en gebeurtenissen in binnen- en buitenland'. Zo stond deze snotlip de ideeën van een ander uit te venten. Toch heb ik veel geleerd van de straatdiscussies waaraan bij de Beertjes of Ter Meulen soms wel honderd mensen deelnamen. Daarna at ik meestal bij een van de kameraden die massaal goedkope huisjes, waar de Ommoord arbeiders dus aan waren ontsnapt, huurden in het Oude Westen. En vervolgens naar de bioscoop en het café, vooral Hoboken op de Nieuwe Binnenweg was bij ons populair.

'Komt de Rotte nou nog in beeld?' Jaha. In die tijd was er geen nachtvervoer van de RET. Dus ging ik de tien kilometer naar huis maar lopen. Via Schiekade, Bergweg en Straatweg naar Hillegersberg en Terbregge naar Ommoord. Tot die ene avond. Het bier klotste nog in mijn maag en bij Station Noord aangekomen leek me dat de NS vast en zeker de kortste route hadden genomen. Dus ik klauter het spoor op en vervolg mijn wandeling. Over de Rotte lag in die tijd nog een ouderwetse ijzeren, geklonken brug. Toen ik daar halverwege op was, ja u snapt het al, kwam er met veel kabaal en getoeter een goederentrein aan. Ondanks mijn aangeschoten kop kroop ik tussen de schoren van de brug. Achter me een megalang voortrazend gevaarte en voor me het kabbelende duister van het riviertje. Ik was op slag nuchter. Toen de trein voorbij was, ben ik gauw doorgelopen naar het eind van de brug. Langs de Rotte ben ik verdergegaan; maar nu aan de kant met boerderijen en aanslaande honden. Men zegt dat je door schade en schande wijs wordt. Nou zoiets stoms heb ik nooit meer

houden; Kees Marges Weer prediken? Wanneer begin je psalmen te zingen?; Wilma Schrover Juweeltje weer. Je gaat ze allemaal bundelen als dit achter de rug is hè?; Ankie IJdema Dat gemopper is heel goed. Zodra een zieke "lastig" wordt weet je dat hij/zij aan het opknappen is. Dat weet je vast ook nog wel van je eigen kinderen; Bert Rietmulder Goed zo die gaat; Marika Vrolijk Intens blij om je op deze manier te lezen. Looks like you've beaten the kryptonite, Superman!; Kees Marges Argentijnse cornedbeef, uit de jaren 60?; Tineke de Rijk Ach zoveel vrouwen die zeveren over hoe goed het is om geen brood kaas koolhydraten alcohol vlees etc te eten. Zeg altijd dat mijn moedertje met gewoon Hollands eten en een glaasje op zijn tijd 98 is geworden. Zelf eet ik graag mijn boterhammetje met k...; Anja de Wit Zonet op TV de prachtige film Billy Elliot gezien. De film speelt zich af tijdens de Britse mijnwerkersstaking 1984/85 waar iedereen en de stad zwaar door getroffen is! Ken jij deze film Sjaak over het 11 jarig jongetje wat balletdanser wil worden; Emile van Aelst Je begint weer helemaal terug te komen; Corri Vd Maat Soms kan ik gemopper prima aanhoren...; Paul Van de Laar Gaat nu echt goede kant op.



**16 januari**

Het moet toch ook niet gekker worden. Ga ik vandaag voor het eerst sinds half oktober een paar uur naar huis, zeg ik tegen de zuster dat ik vanavond voor het eten weer thuis ben. Hospitalisering in levende lijve dankzij #Covid-19.

gedaan, maar wat zal die machinist zijn geschrokken, sorry hoor. Terug naar Basalt. Als je hier gaat douchen, wordt aanbevolen om twee extra handdoeken mee te nemen omdat de vloer nogal glad is. Die gooi je op de stoel en de grond. Voelt heel raar om te doen, maar veiligheid voorop. En dan nog iets. Weet u nog dat ik in zorghotel Revitel de moord stikte vanwege de zuurstof concentrator die niet op de gang mocht? De buurman van een kamer verder heeft er nu ook een nodig. En waar staat die? Juist ja op de gang. Dus er wordt af en toe in de zorg ook maar wat geluld, lijkt me. Deze jongen leeft nu overigens al een week zonder extra O<sub>2</sub>, een fijn gevoel. De papieren voor een verder herstel liggen goed hoewel ik nu weer een rare bacterie in mijn blaas blijk te hebben. Maar zoals havenman Nico altijd zegt: We zullen doorgaan!

Vandaag zou trouwens mijn veel te vroeg overleden zus Margriet jarig zijn, ieder jaar een dag om even bij stil te staan. De plant die zij en haar man Carlo mij en Anneriet in 1998 gaven, koester ik nog steeds. Dat waren weer twee dagen uit het leven van een opkrabbellende Coronaliijer. Pas op en doe geen dingen die ik ook niet zou doen.

## **7 januari**

Yoho, ik ben er nog en ga vooruit. Woensdag stond er ineens een zuster aan mijn bed met de mededeling dat ik dit weekend twee nachten naar huis mag. De artsen vonden dat ik zo vooruit ga, dat ze dat goed vinden. Een nacht zou ook mogen als ik het niet aandurf of niet kan regelen. Mijn reactie was tweeslachtig; fijn dat ze het vertrouwen maar ook wel eng. Hoe ga ik dit regelen? Vijf minuten later een geagiteerde collega verpleegkundige aan mijn bed. 'Mijnheer Van der Velden, vergeet maar wat u net hebt gehoord. Dat kunt u helemaal nog niet. Wij staan tussen de artsen die vaak te veel willen en de patiënt in om u te beschermen. Wat mij betreft gaat u hooguit een dagdeel naar huis. Zorg eerst maar dat u die trap wat vaker op bent geweest met de fysiotherapeuten.'

Interessante competentie strijd zo aan mijn bed. Mijn gevoel zegt die tweede zuster in haar oordeel te volgen. Dat wordt dus hooguit een dagdeel. Aan de andere kant wil ik hier ook graag weg. Mijn portie Corona heb ik wel gehad en ik merk dat mensen steeds lakser worden. Mondkapjes op half zeven, dichtbij elkaar zitten, knuffelen; ik heb het hier allemaal zien gebeuren; in het ziekenhuis al trouwens. Aan mijn lijf ff geen polonaise graag, laat mij maar gecontroleerd aan mijn conditie werken. Het was trouwens een soort rustdag na de twee dagen met stevige fysiotherapie en ergotherapie. Rusten is moeilijk voor een eigenwijs iemand maar ik doe mijn best. Heb zelfs een interview met EditieNL afgezegd. Vandaag door fysio afgemat, dat voelt goed en veilig.

Tussen de bedrijven door heb ik nog steeds tijd om over van alles na te denken. Neem het vaccinatiebeleid of de lockdown. Angst voor het vaccin kan ik begrijpen vanwege de snelheid

van ontwikkeling, maar andere snel ontwikkelde dingen nemen we toch ook zonder al te veel aarzelingen tot ons? En voor een puur op genot gericht reisje naar een tropisch oord slikken en prikken we wat af. Dus ik zeg: doen, al kan ik de er de uitgestreken snuiten van politici niet meer bij zien. Oplossing? Televisie uit!

De lockdown dan. Ondernemers klagen steen en been maar het aantal faillissementen is volgens het CBS vorig jaar lager geweest dan in 2019. Blijkbaar werken de steunpakketten redelijk. Toch snap ik als oud-kleine zelfstandige die ondernemers wel; stilzitten is een gruwel en er komt natuurlijk minder binnen dan gehoopt. De grote jongens is een ander verhaal, maar daar werken juist weer heel veel werknemers. Gaat bijvoorbeeld Jumbo de 15% omzetsijging een pietsie vertalen in hogere lonen?

Het is weer een zaak van mitsen en maren, enerzijds-anderzijds; ik kom er niet goed uit. Van grote afstand bekeken blijft het wel bijzonder dat in grote delen van de wereld er een keus voor het op peil houden van de volksgezondheid lijkt te zijn gemaakt. In een echt politiek liberale wereld zou er mogelijk uitsluitend op herd immunity (laat de gammelen het loodje maar leggen en het virus vrijelijk rondrazen tot er geen lege plekken meer zijn) worden gegokt. Hé, was dat niet wat Rutte en Van Dissel aanvankelijk promootten? Nou die keus is fors omgebogen.

En toen deed een bende schorem opgehitst door de president een aanval op het parlement, op CNN een poging tot een staatsgreep genoemd. Ooit waardeerde ik dit soort buitenparlementaire acties, maar tegenwoordig respecteer ik het laagje vernis dat in de parlementaire democratie de kwade krachten in bedwang houdt genoeg om deze acties te verwerpen. De doeleinden zijn vrijwel altijd onzuiver en het gaat meestal om relatief kleine groepen. Dat vond ik ook van Maidan en terugkijkend de Oktoberrevolutie. Zag tussendoor de oproepen van Biden en Trump; wat is die laatste een lul zeg. Als een klein kind om zich heen schoppende moet hij blijkbaar naar de uitgang worden gesleept.

Terug naar Basalt dan maar. Ik zou mezelf graag mooier voordoen dan het is, maar ik begin me steeds meer te ergeren aan de buurman. Werkelijk overal heeft hij negatief commentaar op. De lijst klopt niet, de fysiotherapeut was te vroeg, ze was te laat, ze doen maar wat, de WiFi is ruk, en zo gaat het maar door. Uiteraard is het voor hem, zittend in een rolstoel met een niet werkende linkerzijde en moeizaam pratend, veel waardelozier dan voor mij, maar wrijven helpt niet en klagen nog minder. Dat zeg ik ook af en toe voorzichtig maar ik wil de sfeer op de kamer ook een beetje aangenaam houden. Ik ga die leipe Amsterdamse Jan nog missen. Dat was het weer; ik post wat minder maar blijf er lol in houden jullie te informeren over de ontwikkelingen aan mijn Coronafront. Want inderdaad 'ik ben blij dat ik leef'.

# Een haperend geheugen

## 9 januari

En daar ben ik weer, uw vliegende Corona correspondent.

Vrijdag eindjes gelopen, maar ook koffie gezet en een ei gebakken. Klinkt een beetje eigenaardig misschien maar de ergotherapeut wil zien dat ik dit kan alvorens naar huis te gaan; ik ben tenslotte een eenling zelfverzorger. Ook kreeg ik een neuropsychologisch onderzoek. Daaruit bleek dat een deel van mijn geheugen niet jofel functioneert. Van historici wordt vaak gezegd dat ze een goed geheugen hebben maar daar bleek nu niet veel van. Er komt een uitgebreider onderzoek. Dat was even schrikken. Wel herinnerde ik me dat het de verjaardag van een van de ex-stiefkinderen was. Na lang twijfelen hem voor het eerst in bijna 30 jaar niet gefeliciteerd. Blijft raar maar ze willen het blijkbaar liever zo al blijft mijn deur openstaan. Een andere open deur is dat door die rotte pandemie en hoe mijn lijf erop heeft gereageerd diverse dingen in het water zijn gevallen. Zo moesten mijn Portugese collega Raquel Varela en yours truly vandaag besluiten de volgende International Conference Strikes and Social Conflicts die we dit jaar in Rotterdam zouden organiseren een jaar door te schuiven. Het blijft behelpen met die Corona spikes al ben ik enorm geholpen door vriend Huub Sanders die de drukproeven voor de Historical Dictionary of Organized Labor een laatste blik heeft gegund.

Onder het genot van een bord gebakken aardappelen en een lekkerbekje nog een gesprek gehad over het pensioenstelsel. Kijk, dat is weer eens wat anders dan 'wattebbie' of 'maggie al naar huis'. Allerlei zaken gaan ongemerkt beter. Zo loop ik vaak zonder rollator, de rolstoel gebruik ik alleen nog als stoel, onder het douchen blijf ik langer staan. Wat niet is veranderd, is dat ik van een spetterende kletteraar tamelijk geruisloos definitief lijk te zijn overgegaan in een zittende zeikerd. De test zal ooit bij een boom zijn... Wat ook blijft hangen, ik kan het niet vaak genoeg herhalen, is het besef dat ik een ongelofelijke mazzelaar ben in het hier en nu te leven. Filosofisch misschien een onzinnige opmerking want als ik honderd jaar

geleden had geleefd of nu in het oerwoud van Vogelkop dan was ik niet ik geweest. Maar goed, u snapt de bedoeling. Het is net zoiets als dat mijn ouders tegen me zeiden dat ik mijn bord moest leegeten want 'jij hebt de hongerwinter niet meegemaakt'.

In mijn hier en nu is de zorg door de huppelende maar vakkundige 'hockeymeisjes', de artsen, de therapeuten van allerlei disciplines, en het schoonmaak- en keukenpersoneel nog steeds dankbaarmakend voor die 1800 euro per jaar. Maar ook jullie opbeurende opmerkingen en de vele bezoeken door familie en vrienden maken me bijna nederig want waar heb ik dat aan te danken. Vrijwel iedere dag gedurende mijn periode van opname, begonnen op 13 oktober (ik dacht steeds 14 oktober) en dus bijna negentig dagen lang, kwam er iemand langs. Zaterdag 9 januari 2021 is in dezen een bijzondere datum. Ben zaterdag met Arie naar Katwijk geweest. Even uitwaaien aan de zee. Wat was dat heerlijk. Ook de trap naar het strand af en op gegaan, lekker als twee ouwe opaatjes op een bankie zitten beppen en genoten van het uitzicht.

Toen weer terug naar Leiden, even thuis geweest en Paco kort gesproken. Daarna naar het huis van Arie in Voorschoten waar zijn lieve meissie Marleen voor een heerlijke lunch had gezorgd met zalm en paling, met soep en brood. Wat een topdag en geen moment benauwd geweest, alles zonder rollator gedaan die de auto niet uit is geweest, geen saturatie gemeten maar bij terugkeer wel anderhalf uur heel diep geslapen. Op naar de nieuwe week. Therapieën volgen, goed eten, rusten en lezen. Alles voor het herstel van een - ja ja zat vanochtend nog even te discussiëren met een leipe ontkenner- niet bestaande ziekte.

## **12 januari**

Uw Corona correspondent meldt zich weer, maar zoals mogelijk zal zijn opgevallen neemt de schrijf frekwentie af naarmate de COVID-19 uitgang dichterbij komt. Vandaag wel met een preek. Nu alles steeds normaler lijkt te worden, al zijn mijn armen en benen nog van lucifer formaat, lees ik ook weer meer. Een boek over houtverbindingen voor meubelmakers in Herculaneum, een over het verval van de macht van de Verenigde Staten en nog steeds het e-boek over de Bourgondiërs. Erg leerzaam. En dat afgewisseld met therapieën. Ze beulen me af, althans zo voelt het, met inspanningen die ik een paar maanden geleden fluitend deed of niet eens voelde. Balletje gooien en na terugstuiteren weer opvangen bijvoorbeeld. Ik ging bijna op mijn giechel ware het niet dat de therapeut achter me stond en me opving. Typerend ook dat hij een kop kleiner is en dit gratenpakhuis moeiteloos redde van een val.

Ondertussen gaan de andere dingen gewoon door. Grappig, tijdje met schoonmaakster zitten praten in haar blauwe jasje. Ze vroeg hoe het ging, of ik vooruit ga en wat eraan mankeerde, ondertussen gewoon doorwerkend. Buurman zit weer te huilen, hij vindt de vanwege Corona beperkte bezoeksregeling maar niks. Weigert meestal mondkapje te dragen en komt geregeld lekker dichtbij. Snap zijn frustratie maar hier vlakbij in zorghotel Revitel

waar ze mij een tijd geleden nog probeerden te koken, is nu een uitbraakje. Dus ff doorzetten is ook en juist voor ons zwakkeren van belang. Voor het overige wordt hij gelukkig steeds vrolijker en maakten we zelfs grapjes over hoe hij met een hand zou schudden voor het klaverjassen. Ben ik nou zo bijzonder? Was vorige week heel blij met dat gebakken ei. Een andere patiënt deed dat vandaag ook; dus ik zeg 'zo dat was zeker lekker he?' Reageert hij met 'ja maar waarom ze er nou geen brood bij geven?'. Daar word ik helemaal kriegel van.

Maandag ging er iets fout met een ergo afspraak. Zij had een andere tijd op het rooster dan ik. Vreemd welke software hiervoor wordt gebruikt, of is dit een gevalletje hardware? We hebben iets nieuws afgesproken, maar wat? Nu zat ik voor Jan Jodokus op mijn rooster-tijd te wachten. Kan er wel om lachen want was bijna etenstijd maar mijn geheugen heeft misschien inderdaad een doorsmeerbeurt nodig. Eten heb ik per datzelfde gisteren trouwens gehalveerd. Ik at me iedere dag ongans en was me toch een pens aan het kweken. Verpleegkundige moest enorm lachen toen ik het woord pens gebruikte. Nog harder ging ze tekeer toen ik op haar opmerking dat ik erg veel praat en ze dat vooral van vrouwen kent, vertelde wat timmermaat Joost vroeger vaak zei. Dat was een kort en krachtig 'Je had een k\*t moeten hebben'. Die heb ik niet, maar met dat ding dat ik wel heb blijft het behelpen. Ren me soms rot om mijn blaas te legen want ik moet nog steeds mijn privé toilet gebruiken vanwege de vreemde bacterie in mijn lijf. Dat is niet erg als ik in mijn kamer ben doch minder handig op momenten dat we in de sportzaal zijn. Zo erg als mijn vader het eens maakte door op de Brienoordbrug te stoppen, dat heb ik tot nu kunnen voorkomen. Een ander lichamenlijk ongemak blijven mijn opgezwollen voeten en enkels. Soort steunkousen helpen wel een beetje, samen met plaspillen die weer voor dat vele naar de wc hollen zorgen. Wat me ook steeds meer begint op te vallen is mijn gezonde en blozende voorkomen. Jaja, prednisonkop zul je bedoelen. Ben benieuwd hoe zich die verder ontwikkelen zal de komende weken. En er is meer, maar dat bewaar ik voor een volgende keer. Stukje preek nu dan maar?

Het weldenkende deel der natie waartoe ik met uw welnemen mezelf ook reken, doet lacherig over de complotdenkers. Ik doe dat ook geregeld. Laten we echter niet vergeten dat complotten echt bestaan en niet zo'n beetje ook. Ook kritiek op de functie van wat tegenwoordig in plat Nederlands MSM is gaan heten maar in mijn kringen de 'burgerlijke pers' werd genoemd is oud. Zo heb ik thuis een brochure over de rol van die pers tijdens stakingen; ze waren aldus de schrijver in dienst van het kapitaal alleen maar bezig de stakers in een kwaad daglicht te stellen. Of weet u nog hoe door een samenzwering de democratisch gekozen regering van Allende in Chili omver werd geworpen? Ik noemde dit voorbeeld al eerder (mmmm dat geheugen valt toch wel mee). Dat was allemaal nog voor de val van de Berlijnse Muur. Daarna ging het helemaal los, 'het einde der geschiedenis' riep men in het Westen want de concurrent was uitgeschakeld.



Nadat een stel islamofascisten een verschrikkelijke aanslag pleegden, sloegen de VS keihard terug en rookten de leiders in de bergen van Afghanistan uit en doodden later Osama Bin-Laden. So far so good hoewel het land zelf een puinhoop bleef. Maar daarna rommelden de VS zichzelf en GB in een oorlog met een niet door de internationale gemeenschap gesanc-tioneerde aanval op Irak want dit zogenaamde deel van de as van het Kwaad zou ons samen met Iran en Noord-Korea bedreigen. Kostte honderdduizenden mensenlevens en Saddam Hoessein werd uit zijn hol gesleurd, niet omdat hij een wrede dictator was maar omdat hij weapons of mass destruction zou hebben. Van begin tot eind gelogen door nummer twee uit de Bush dynastie, maar hij kwam ermee weg ondanks massale en wereldwijde protesten. Voor mij was dat voor het eerst in jaren bijvoorbeeld reden om weer eens de straat op te gaan. Ik zou vanaf deze kansel de lijst eindeloos kunnen uitbreiden met voorbeelden van situaties waarin de bevolking op het verkeerde been is gezet, vaak met bewuste steun van softe wetenschappers zoals economen met hun onbewezen frames als 'we moeten allemaal langer doorwerken', 'de Euro is voor heel Europa beter' of 'wat de markt wil is onvermijde-lijk'. Doe ik nog wel een keer maar niet in mijn Corona berichtgeving. Het gaat me er nu vooral om dat wantrouwen onder een deel van de bevolking over wat regeringen en deskun-digen beweren niet heel vreemd is. Dat lijkt me in afwachting van mijn vaccinatie een mooie en tamelijk open zin om deze dagpreek mee af te sluiten.

Deze dag is voor mij trouwens bijzonder omdat mijn vader 90 zou worden als hij niet in 2009 aan COPD was overleden. Happend naar adem, met zuurstoftoediening en uiteindelijk verlicht door morfine. U zult begrijpen dat die beelden de afgelopen drie maanden geregeld door mijn hoofd gingen. Maar daar wil ik nu niet meer aan denken, ja wel aan pa maar niet aan die zuurstofellende. Hopelijk ben ik daar definitief vanaf en kan ik aangesterkt snel naar huis. Zaterdag ga ik daar in ieder geval op proef heen. Spannend hoor!!!  
Nou Facebook netwerkliden die mij al drie maanden steunen, het is weer mooi geweest. Tot de volgende keer, ben blij dat ik nog leef want realiseer me goed dat het anders had kunnen lopen.

# Drie maanden onderweg met autochtonenvoer

## 13 januari

Een heel korte vandaag. Nog enkele minuten en dan is de dag voorbij dat het precies drie maanden geleden is/was dat ik naar het ziekenhuis moest. Het gaat nu met sprongen vooruit. Vandaag heb ik getafeltennist (met beperking opdat ik niet zou vallen), trappen gelopen, gefietst en op de legpress gezeten. Zaterdag ga ik een dag naar mijn huis, maar men raadt aan het rustig aan te doen en nog in Basalt te slapen. Zin in!!!!

## 15 januari

Nog korter, mijn eerste Coronavlogje sinds maanden. Zonder preek of historische lessen; gewoon even in de frisse lucht banjeren.

## 17 januari

coronabericht? Nauwelijks....Dat mis ik zelfs nu nog steeds wel. Wekelijks een dag werken aan die machtige Nieuwe Maas bij de reconstructie van een achttiende eeuwse boot van 0 meter lang en 12 meter hoog: De Delft. Wat genoot ik daarbij van geur en kleur van het water waaraan ik bijna ben geboren (scheelt 200 meter). Maar veel te klagen heb ik niet nadat ik gisteren voor het eerst in drie maanden thuis heb geluncht en koffie gedronken met de kinderen en ook een paar uur helemaal alleen ben geweest. Zonder kamergenoot, zonder verpleegkundigen, zonder artsen. Ook dat kan een mens gelukkig maken. Trap lopen ging goed, ik was aan het eind van de dag wel moe maar de zondag is mooi om uit te rusten.

## 19 januari

Corona afscheid numero x, maar nog niet van Basalt. De kaarten zijn goed geschud voor een nabije toekomst buiten de instellingen waar ik nu al maanden klant-patiënt-bewoner ben. De prikplekken op buik en armen zijn weg. Het enige zijn nog de kleine vingerprikjes voor bloedsuiker meting twee keer vier per week, maar die zijn al tijden niet gevolgd door een 'dat worden twee eenheden insuline' per buik injectie. Heldere urine, regelmatige ontlasting,

gewicht is weer toenemende, bovenlijf bijna toonbaar, Prednison kop slinkt en de doorlig plek haast foetsie.

Ik ben er nog niet, al was het bezoek aan mijn huis mooi en ga ik volgens plan komende zaterdag bij ma in Rotterdam op bezoek en slaap ik daarna thuis! Dat zal wel lukken als ik maar iets te eten in huis heb. Over eten gesproken. Vaak heb ik hier al de loftrompet gestoken over de maaltijden in Alrijne, UMC, Revitel en Basalt. Wat me daarbij is opgevallen is het hoge jaren vijftig-zestig autochtonen voer gehalte. Aardappelen, groente en vlees/vis is het wat de klok slaat en uiteraard het al sinds de jaren dertig in kookboeken voor de huishoudschool aan onze keuken aangepaste eten uit de Oost: nasi. Het totale assortiment zoals mijn moeder dat kookte (inclusief nasi op zaterdag) ben ik weer gaan waarderen. Zelfs witlof, de groente die ik behalve rauw in de salade probeer te ontlopen, wordt aantrekkelijk klaargemaakt. Maar hoe zit het dan met de allochtone/zwarte / migranten patiënten? Eten die die AGV maaltijden ook? Hierop kan het antwoord eenvoudig zijn. Die patiënten zijn er niet op een Hindoestaanse dame en een Indo mijnheer na, en die eten en aten gewoon mee. Maar waarom zijn ze er dan niet? Worden ze niet ziek? Revalideren ze niet? Willen of mogen ze niet naar Basalt? Hetzelfde geldt trouwens weer voor het personeel. Op een enkeling na zijn het blanke autochtonen en dan vooral vrouwen. Is Nederland of Leiden misschien minder gekleurd dan het beeld dat de televisie vaak geeft of ik uit mijn vorige buurt Spangenen? Ik ben in ieder geval erg verbaasd.

Ook mijn kamergenoot laat me nog steeds geregeld achterover slaan van verbazing. Ja huilen en zeuren doet hij nog wel, maar hij had me ook goed tuk. Hij vertelde 61 te zijn, maar zijn vrouw liet zich ontvallen dat hij 70 is. Lachen, gieren, brullen! Een heel klein beetje denk ik dat hij zich misschien oprecht vergiste. Met andere dingen vergist hij zich namelijk ook geregeld, wat gezien zijn aandoening niet vreemd is. Maar goed, we lachen veel en vaak en hij laat zich ook corrigeren en zeggen dat hij niet zo negatief moet doen. In het gewone leven zou ik hem wel gauw zat zijn denk ik, want wat is hij dwingend zeg. De hele nacht heeft hij mij eens wakker gehouden, de verpleging steeds opgeroepen en zijn vrouw gebeld omdat hij iets in zijn kop had, dat aantoonbaar onjuist was. Ik kon hem wel wat. Maar over het feit dat hij de hele nacht ligt te ruften kan ik me niet druk maken; omdat ik het alleen hoor en niet ruik lach ik er maar om.

Hij krijgt de fysiotherapeut nog steeds aan bed. Dat geldt niet meer voor mij. Ze verwachten mij in de wachtkamer beneden en dan gaan we snel in de sporthal aan de slag. Wat ik nog leuker vind is de ago therapie. Tafeltennissen of zoals afgelopen week boogschieten. Voor mij een totaal onbekende sport dus de eerste twee schoten waren bagger. Maar toen ging ik helemaal los. Eerst twee ballonnen kapot en daarna 3 van de 5 schoten in de roos. Komt zeker omdat mijn vader als dienstplichtige scherpschutter was bij het korps mariniers. Hoe dan ook, zelfs hier word ik blij van sport en spel, iets wat ik mijn hele leven al heb. Verpleegkun-

dige vroeg net of ik voor haar het recept heb dat ervoor zorgt dat ik 'altijd happy' ben. Nou, groter compliment kan ze me niet geven. Neem gisteren toen iemand aan tafel klaagde over 'een ramp' omdat een afspraak was verzet. Mijn antwoord dat een ramp de aardbeving in Indonesië is en wij dat -behalve die kloteziektes- niet kennen, moest hij beamen. Daar word ik dan blij van.

Natuurlijk heb ook ik af en toe mindere momenten. Een heilige zoals Simon de Pilaarzitter ben ik niet. Daar heeft u al eerder over kunnen lezen en hier in Basalt zijn er ook momenten dat mijn happiness er even vandoor is. Bijvoorbeeld als ik zie hoe hier de Corona regels hard lijken maar zacht zijn. Er lopen heel wat mensen door de gang zonder een mondkapje. We mogen geen handen schudden, maar boterhammen worden met blote handen op je bord gelegd; schiet mij maar u weet wel. Natuurlijk ben ik als ex-COVID-19 patiënt wat gevoelig en vooral angstig voor een herbesmetting, doch begrijpen doe ik de laksheid niet. Maar goed, op naar minder dikke voeten, bacterie uit mijn blaas, nog betere saturatie hoewel deze al een keer de 98 heeft aangetipt, een sterke conditie en definitief naar huis. Dan kan ik een aantal van jullie ook weer eens in levenden lijve ontmoeten hoop ik. Op 1,5 meter of niet.

## **22 januari**

De berichten worden korter en minder frekwent. Wat een verschil tussen de tijd in het ziekenhuis met wisselende contacten en drie weken met iemand op een revalidatie kamer. Hij is vast zo door zijn herseninfarct maar blij word ik er niet van. Als-tie niet huilt dan ligt ie te schijten, paniek zaaien, vaak een negatieve houding en trekt zich niet veel van me aan. Is vast geen rottert maar toch. Blijver word ik van de vooruitgang met de revalidatie. Lopen, fietsen, crosstrainen en nu ook met een buks geschoten. Wat de instructeur niet lukte, een varken in dat zwarte bakje raken, lukte mij wel. Beginnersgeluk of misgelopen loopbaan?

Ook blijmakend was een bezoek aan de cardioloog van het Alrijne. Twee pillen per dag minder want het boezemfillibreren dat ik op de IC had is geen blijvertje. Maar waarom moderne artsen dan vragen welke pillen ik het liefst geschrapt zou zien (er bleken er drie dezelfde functie te hebben) is me een raadsel. Het is toch geen democratie? Ook geen democratie was het Romeinse Rijk. Voor het Archeon heb ik tekeningen gezocht van hout-verbindingen en een wieg. Zo keert het gewone leven al een beetje terug.

De hoogblonde diëtiste, die jaren in my hometown Delfshaven heeft gewoond, had een simpele verklaring voor het blanke karakter van revalidanten en personeel in Basalt. De regio is zo. En vandaar ook die Hollandse pot. Ik zou het niet te lang maken dus ga er nu een punt aan breien. Wees niet bevreesd, er komt zeker nog een preek aan. Dat wordt in mijn Corona afscheidbericht. Liever vandaag dan morgen, maar eerst dit weekend proefslapen in mijn eigen huis. Tot de volgende keer

basalt

Robin Hood  
THE LEGEND  
OF SHERWOOD

# Oorkonde Boogschieten

**Robin Hood Eisen:**

Beheersen van de Basishandelingen  
10 meter: 5 schoten: 3 treffers > zwart

Hierbij wordt verklaard dat:

**Sjaak v. der Velden** op **14 - 01 - 2021**

heeft voldaan aan de Robin Hood eisen!



▲  
Schietend revalideren en de dienstweigeraar had er nog plezier in ook.

## **23 januari**

Weekend tas staat klaar zoals vroeger ooit, Zindi haalde me op, even bij ma in Rotterdam langsgeweest en nu naar binnen in mijn huis in Leiden. Morgen terug naar Basalt, eerste nacht in maanden in mijn eigen huis. Joepie!!!

## **28 januari**

Corona afscheidsbrief x

Per vandaag is de prednisolon verder afgebouwd naar 7,5 mg. Hopelijk gaat mijn dikke hoofd nu verder foetsie. En de enkels en mijn pens. Toen ik afgelopen weekend thuis was, lag daar het boek dat ik voorafgaand aan mijn ziekbed las, nog te wachten. Een vuistdikke studie over de slavernij rond de wereld en hoe als uniek verschijnsel de slavernij werd afgeschaft in West, midden en noord/Europa. Zo uniek dat dat in Zuid-Europa niet gebeurde, waar men vertrouwd was met Afrikaanse slaven, die zelf gingen kopen in Afrika van lokale koningen die ze in lange karavanen naar de kust brachten en vervolgens verkochten de Portugezen ze na een lange scheepsreis in de Nieuwe Wereld voor de nieuwe suikerplantages. Korte tijd nam Nederland die handel over waarna Engeland al snel de grootste werd. Ben pas op pagina 261 maar wat een schrijver en vertaler.

Wat ik net uit heb is een boek uit 2003 van Karel van Wolferen die we nu kennen als complotdenker in de Corona crisis. Hier legde hij de vinger op de zere plek van de Amerikaanse politiek sinds Reagan maar vooral de Bushes. Hoe de laatste met grove leugens zijn land een oorlog tegen Irak in trok. En hoe zijn land steeds meer probeerde met bedrog en eenzijdige maatregelen als een imperium/hegemon de baas over de wereld te laten zijn.

Ook de westerse bondgenoten werden geschoffeerd. De analyse deed me denken aan het boek van Naomi Klein over het gebruikmaken van crisissituaties om rechts beleid erdoor te jassen. Maar als ik nu de podcasts met hem op Weltschmerz zie, dan ontwaar ik een betweterig warhoofd. Waar is het misgegaan? Dat er kleine en grote complotten bestaan, betekent dat dat alles een complot is en de makers en bedenkers ervan het wereldwijd eens zijn? Dat zou nog eens uniek zijn.

Het lezen gebruik ik ook om de voortdurend klagende mede patiënten te ontlopen. Niet iedereen hoor maar wel veel. Verbaas me over de bubbel waarin ik leef waarin alle mannen die ik ken zelf kunnen koken, hier lopen nog van die jaren 50 types rond die nog geen ei kunnen koken. Was het helemaal vergeten dat dat bestaat. Volslagen hulpeloze seksegenoten met bijbehorende dames... Nou doe, morgen ga ik weer naar mijn eigen huis. Twee nachten daar slapen, zie er naar uit. En dan 9 februari definitief...

### **31 januari**

Twee dagen thuis. Heerlijk maar soms ook zwaar. Boodschappen naar boven gedragen en twee boeken gelezen. Dadelijk weer naar Basalt, maar wat een vooruitgang.

### **5 februari**

Weinig geschreven woord vandaag, de dag dat ik vroegtijdig word ontslagen uit Basalt en echt naar huis mag/kan/ga.



### **28 januari**

Verbazing in revalidatiecentrum.

Man aan tafel 'ik eet geen erwtensoep, alleen Hollandse pot' om vervolgens op de broccoli aan te vallen.



### **5 februari**

Zijn er nog ontkenners? Ben 3 oktober ziek geworden, leef nog en verlaat vandaag moeizaam het revalidatiecentrum. Nee het is geen griepje en ook de overlevers tellen mee. Tegelijk hoef je het niet met alle maatregelen eens te zijn @RIVM.

# De uitgang naar huis

## 9 februari

Laatste Coronabericht.

Vandaag is het op de dag af twintig jaar geleden dat mijn zus Margriet na een lang ziekbed overleed, 39 jaar was ze pas. Voor mij zou het vandaag de dag van ontslag zijn uit Basalt, maar ik ging al eerder. Nadat ik afgelopen vrijdag naar huis ben gebracht, heb ik een paar fijne dagen in mijn eigen grot doorgebracht. Heerlijk. Voelde af en toe of ik nooit ben weg geweest. Dat is natuurlijk niet zo en geregeld voel ik dat mijn lijf nog niet helemaal het oude is. Daarom zal ik de komende tijd ook verder moeten revalideren en komt er een vervolgtraject bij de longarts, maar voor de rest kan ik alleen maar blij zijn. Hopelijk slijten langzaam ook de gewoontes die ik nu bij mezelf bemerk. Nog steeds. Om bijvoorbeeld toch even te kijken of er geen bloed in mijn urine zit of te checken of mijn voeten weer oedeem hebben of toch even de saturatiemeter te pakken (gisteren voortdurend 98, een dag eerder 99, en vanochtend na het douchen van 94 op naar de 98) en meer van die dingen die van mijn ziekte zijn blijven hangen.

Daarom ga ik ook stoppen met mijn begin oktober begonnen Coronaberichten en weer terug naar het normale Facebookgebruik. Dat kan natuurlijk niet zonder een afsluitende beschouwing en preekje. Veel dingen zijn me opgevallen de afgelopen bijna vier maanden en die heb ik in mijn berichten ook al genoemd. Maar er zijn er nog wel een paar. Neem het feit dat de douches en toiletten in Basalt geen slot hebben. Je went eraan, maar een beetje vreemd voelde het vaak wel aan, ook al begrijp ik de reden en zat er in de gemengde ruimtes wel een douchegordijn voor de deur. Als patiënt en revalidant ben je toch een beetje bezit van de zorgverleners die in noodgevallen snel toegang tot je lichaam moeten kunnen hebben. In het revalidatiecentrum worden dit soort ruimtes volgens mij wel vaker schoongemaakt dan in het ziekenhuis. Weet u nog mijn klacht over de remsporen in de wc in Alrijne; dat heb ik in Basalt niet meegemaakt. Omdat daar vier keer per dag wordt gereinigd?





◀ Zo zag mijn wereld er vier maanden uit...



◀ Eindelijk de voordeur openen.

Afgelopen week viel me ook het enorme verschil op in de manier waarop wordt omgegaan met de Corona maatregelen. In het ziekenhuis iedereen strikt met een mondkapje en afstand bewaren behalve als het noodzakelijk is bij een behandeling. Dat was poliklinisch in Alrijne Leiden. Toen ik nog opgenomen was in Alrijne Leiderdorp bemerkte ik reeds een verzwakking van de maatregelen, maar in Basalt was het helemaal bal. Veel mondkapjes hangen op half zeven, neuzen vrij, nogal vaak vergeten op te doen en afstand bewaren bestaat bijna niet.

Wat me ook, en ik heb het daar al eerder over gehad, is opgevallen is het lage aandeel van migranten(kinderen) onder het personeel. Er was de laatste weken welgeteld één mannelijke verpleegkundige die roots heeft die niet direct in Europa liggen. Deze werkelijk gitzwarte broeder deed vrolijk zijn werk en ik heb niemand, ook niet als hij niet in de buurt was, horen zeggen dat hij of zij niet door hem wilde worden geholpen, gewassen of naar de pot gebracht. Leiden en omgeving is blijkbaar echt een andere omgeving dan de delen van het land waar ik vaak over lees en racistische bejegeningen schering en inslag lijken te zijn.

Over mijn kamergenoot heb ik de afgelopen tijd een paar dingen geschreven die ik nu anders zou formuleren. Dat huilen bijvoorbeeld heeft gewoon met zijn aandoening te maken, een hulpverlener zou aankaarten of ze dat in het vervolg niet beter tegen een kamergenoot aan het begin kunnen melden. Had mij in ieder geval een hoop ergernis bespaard. Maar eind goed, al goed, we hebben het afscheid met cadeautjes over en weer beklonken.

Wat me echter misschien wel het meeste is bijgebleven zijn de likes en reacties van mijn facebookvrienden en vele anderen. Die kwamen ook van mensen van wie ik weet dat ze niet altijd erg enthousiast zijn over mijn opvattingen en uitlatingen. Op de paar randdebielen op Twitter na die me uitscholden omdat ik zogenaamd zielig liep te doen, heb ik van de meesten echt steun ondervonden. Het was hartverwarmend om te merken dat zoveel mensen me een hart onder de riem staken in de periodes dat ik voor mijn leven vocht, er een terugval in het herstel was en het maar duurde en duurde. Niet alleen de hockeymeisjes en de andere personeelsleden van de diverse instellingen hebben me erdoorheen gesleept, maar ook al die mensen, jullie dus. Daarvoor nogmaals mijn onuitsprekelijke dank; ik zal het nooit vergeten.

Tijdens het schrijven van mijn Corona dagboek hebben diverse mensen voorgesteld dat ik deze verhaaltjes bundel. Ik ben hierover nog in dubio, maar denk dat ik niet ga proberen een uitgever zo gek te krijgen. Misschien doe ik het zelf wel. Als het zo ver is, laat ik het weten en zal ik ze tegen kostprijs aanbieden.

En vanaf nu, als ik weer gewoon ga melden wat me beweegt en bezighoudt, kunnen we als vanouds lekker bekvechten.....



◀ Even ontsnapt aan de binnenwereld, die gezonde kleur komt van de Prednisolon.

# Nawoord

Bijna vier maanden was ik van huis door Corona of eigenlijk COVID-19 en de nasleep. Dat was in meerdere opzichten een marteling, geestelijk en lichamelijk. Door de goede zorg, mijn redelijk sterke gestel en mijn opgewekte instelling ben ik erdoorheen gekomen. Al konden de medewerkers van de Intensive Care een goede afloop niet garanderen en werden ze bij de derde opname zelf ook enigszins moedeloos, toch is het gelukt. Sjaak is er nog, met dank aan alle verplegenden, schoonmakers en artsen. De thuis revalidatie zal nog wel enige tijd in beslag nemen, maar alle signalen staan op groen.

Familie, vrienden, bekenden en totaal onbekenden waren in die maanden ook belangrijk voor me. Ze stuurden me stapels ansichtkaarten, haring, sokken, en boeken of schreven opbeurende woorden op Facebook en Twitter. Omdat Zindi, mijn lieve dochter, een strak bezoekschema hanteerde heb ik vrijwel dagelijks bezoek ontvangen en ook dat hielp me om tamelijk vrolijk alle ellende te doorstaan. Na mijn thuiskomst in mijn man cave zorgden de supermarkt en zoon Paco voor de dagelijkse boodschappen. Ondanks de drama's van hospitalisering, soms pijnlijke onderzoeken en een enkel moment van moedeloosheid sleepten zij, jullie me naar de uitgang.

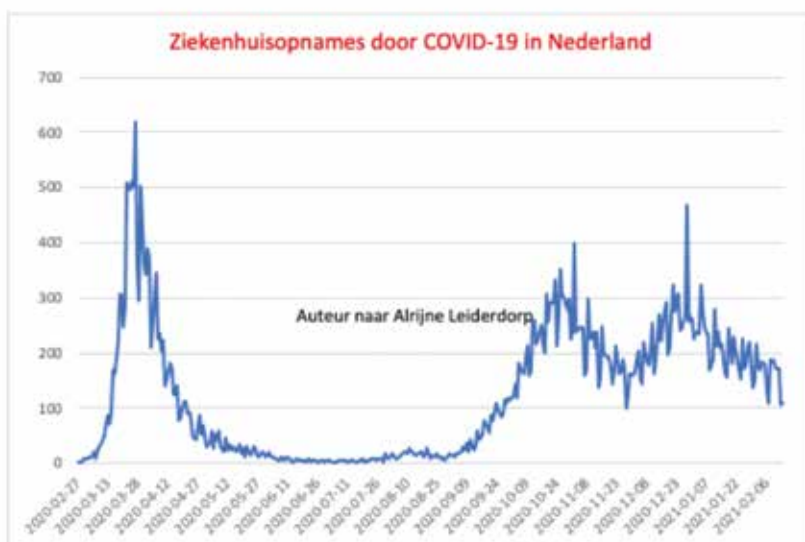
Wat ook belangrijk is geweest, is het dagboek dat ik schreef en op Facebook publiceerde. Dat bleek voor de buitenwereld een inzicht te geven in wat het nou daadwerkelijk kan betekenen als je door Corona succesvol bent aangevallen. De duizenden reacties gaven blijk daarvan. Maar niet alleen mijn ziektegeschiedenis smeed ik zo de wijde wereld in. Ook publiceerde ik 'preken' over maatschappelijke en persoonlijke zaken die me opvielen, die ik me herinnerde uit mijn onderhand best wel lange leven of die me zomaar invielen. In de voorgaande bladzijden staan ook de namen van vrienden, kennissen en familie, maar velen zijn ook niet genoemd. Dat wil echter niet zeggen dat ze niet belangrijk waren voor mij. Wie ik apart nog een keer wil noemen is de intensivist van het Alrijne ziekenhuis die me half oktober heel eerlijk vertelde dat de uitkomst onzeker was en dat nog twee keer moest herhalen. Na mijn

thuiskomst in februari stuurde hij me nog een persoonlijk bericht dat hij verwachtte dat ik toch weer een keer naar ma in Rotterdam zal fietsen. Desnoods op een e-bike...

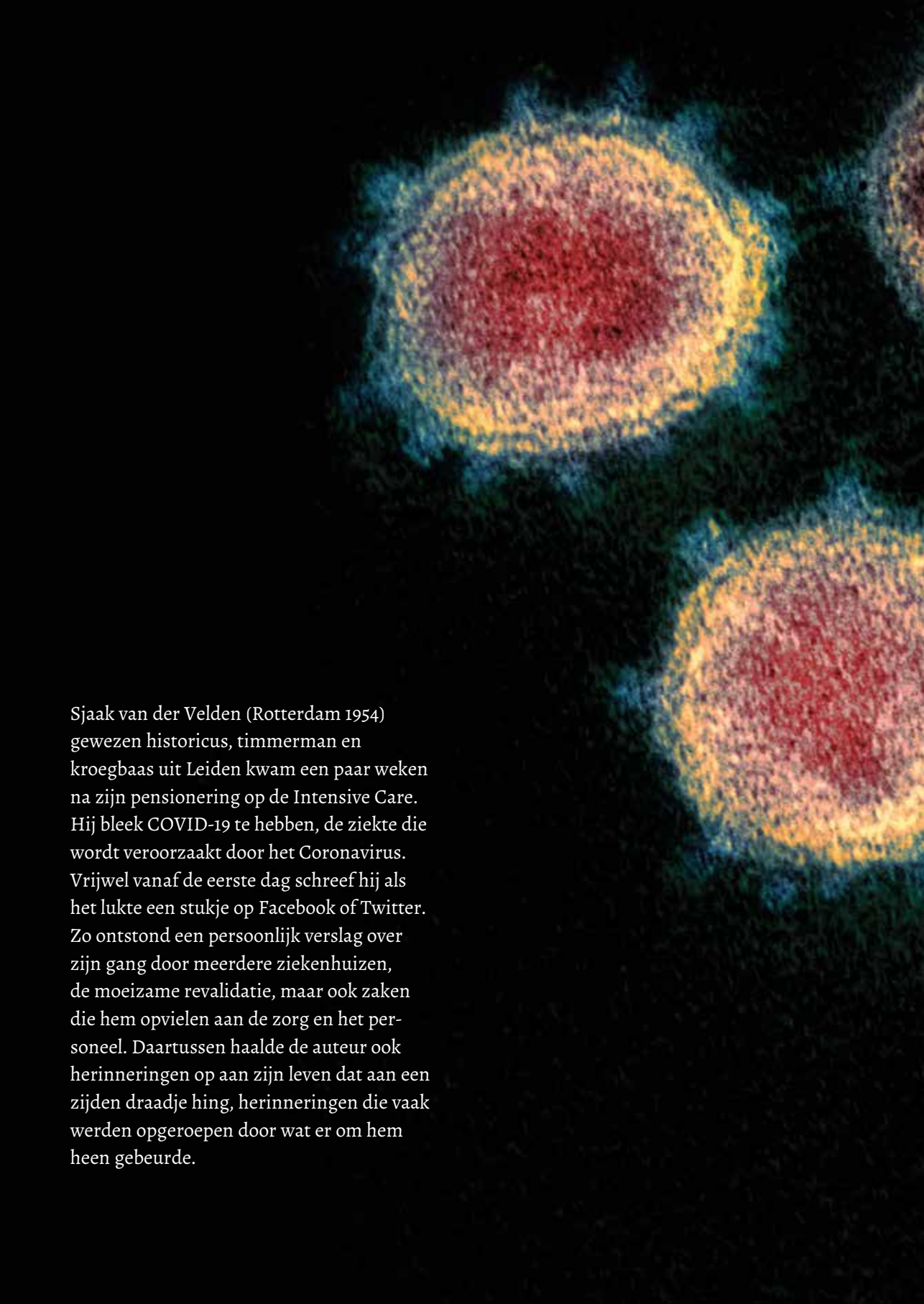
Het boekje dat u zojuist uit hebt of waar je nog aan moeten beginnen (zelf lees ik altijd eerst inleiding en conclusie van boeken) is daarmee een combinatie van een Corona verslag over de periode 3 oktober 2020 tot en met 9 februari 2021 en bespiegelingen over wat me bezighield al die maanden dat ik bijna voortdurend in bed lag. Op veler verzoek heb ik ze gebundeld, samen met een kleine greep uit de berichten op Twitter en Whatsapp. En voor de liefhebber staan alle berichten nog gewoon online, samen met een aantal filmpjes dat ik tijdens mijn verblijf in Basalt maakte.

Zoals ik in het begin al schreef is Corona een zoönose, een virus dat is overgesprongen van een dier, waarschijnlijk via een ander dier, naar de mens. Virologen en mensen die er voor hebben doorgeleerd waarschuwen al jaren voor nieuwe en waarschijnlijk ook steeds dodelijker zoönosen. En dat is niet alleen een kwestie van smerige dierenmarkten in Wuhan waar exotische dieren als vleermuizen worden verhandeld, maar evengoed van de zogenaamd schone manier van omgaan met beesten in het Westen. Weet u nog, de Q-koorts. Ook een zoönose, te danken aan de toename van het aantal geiten in ons land. Laat Covid-19 een waarschuwing zijn voor ons, de politieke leiders in ons land en wereldwijd dat er echt iets moet veranderen in de manier waarop we met dieren omgaan.

Hopelijk maak ik er geen meer mee, maar hoe dat met mijn kinderen en kleinkinderen gaat? We zullen het zien maar hopelijk gaat de wijsheid eens een keer regeren in plaats van alleen het korte termijn economisch belang.



Bron: RIVM,  
eigen bewerking.

A microscopic image showing several coronavirus particles. The particles are roughly spherical and have a distinct outer shell (envelope) with a textured, bumpy appearance. The color palette is primarily red and yellow, with some blue and green highlights, set against a dark background. The particles are scattered across the frame, with one large one in the upper center and another in the lower right.

Sjaak van der Velden (Rotterdam 1954)  
gewezen historicus, timmerman en  
kroegbaas uit Leiden kwam een paar weken  
na zijn pensionering op de Intensive Care.  
Hij bleek COVID-19 te hebben, de ziekte die  
wordt veroorzaakt door het Coronavirus.  
Vrijwel vanaf de eerste dag schreef hij als  
het lukte een stukje op Facebook of Twitter.  
Zo ontstond een persoonlijk verslag over  
zijn gang door meerdere ziekenhuizen,  
de moeizame revalidatie, maar ook zaken  
die hem opvielen aan de zorg en het per-  
soneel. Daartussen haalde de auteur ook  
herinneringen op aan zijn leven dat aan een  
zijden draadje hing, herinneringen die vaak  
werden opgeroepen door wat er om hem  
heen gebeurde.