

## ‘Door long COVID zag ik mijn toekomst verdampen’

Was 2019 nog een topjaar voor de Limburgse huisarts Math. Strijbos (62), 2020 pakte – om het eufemistisch uit te drukken – minder geslaagd uit. Eind februari liep hij corona op. Sinds kort is hij weer een dag per week aan het werk. ‘Erkenning en herkenning zijn belangrijk voor mensen met long COVID, want we weten er nog zo ontzettend weinig van.’

TEKST: ELS WIEGANT

### ■ KLAPLONG

‘Die verwachting is helemaal uitgekomen. Sterker nog: dat het zo mee zou vallen, had ik niet verwacht. Wel de lusten, maar niet de lasten als het ware. Ik kon weer doen waar het me in dit vak ooit om begonnen was: mensen helpen. En ik had meer tijd voor mijn gezin, familie en vrienden, mijn studie Spaans. Als ik een weekendje weg wilde, kon dat. Alles was planbaar, het beviel me heel goed.

Eind februari 2020 – ik nam waar op een huisartsenpost – begon ik te hoesten. Corona was nog vrij onbekend. Bij de assistente hing alleen een briefje dat je mensen die in China waren geweest, in de gaten moest houden. Begin maart werd het hoesten erger. Zelf had ik dat – gek genoeg – niet eens zo in de gaten. Pas toen ik er andere klachten bij kreeg, begon het tot me door te dringen. Enorme vermoeidheid en een belastbaarheid die zienderogen achteruitging.

De coronatest die ik heb laten doen was negatief. Een antibiotica- en een prednisonkuur hielpen onvoldoende, dus werd half maart een longfoto gemaakt. Daaruit bleek dat ik een klaplong had, mijn zuurstofgehalte was maar 85 procent! Ze hebben een drain in mijn borstholte ingebracht. Op de controlescan die ze een dag later maakten, zagen ze dat ik tóch corona had. Ik schrok van die diagnose, en tegelijkertijd was ik erg gelaten. Ik vond het allemaal wel goed, liet het gebeuren. Alsof ik in een film zat, heel vreemd.’

‘Op 1 januari 2019 heb ik mijn praktijk in Helmond overgedragen. Mijn collega, met wie ik vanaf het begin had samengewerkt, ging met pensioen. Een goed moment om ook te stoppen, ik was bijna 60. Als ik nog een carrièrestap wilde maken, moest ik het nu doen. Niet dat ik geen huisarts meer wilde zijn, integendeel, maar al het managementwerk en de bureaucratie: daar had ik me al vaak druk over gemaakt. Door te gaan waarnemen hoopte ik meer tijd en vrijheid te krijgen.’

### ■ VAN KLACHT NAAR KRACHT

‘Of ik zelf patiënten heb aangestoken of door een patiënt ben aangestoken, weet ik niet en zal ik nooit weten. Nadat de corona was geconstateerd, heb ik twee weken thuis in isolatie gezeten. Het hoesten en de benauwdheid werden minder, maar ik bleef moe, had weinig spierkracht, gewrichtspijn, hoofdpijn, zichtproblemen, een urineweginfectie, maag- en darmklachten – allemaal dingen waar ik nooit eerder last van had gehad.

Ik had ook psychische en cognitieve klachten. In mijn werk kan ik het goed verbloemen, maar van nature ben ik een piekeraar. Ik zie altijd beren op de weg. Wat ik de laatste jaren tot mijn pensioen wilde doen, waarnemen, had ik helder voor ogen en nu ineens zag ik mijn toekomst

## ‘Ik keek vanuit de dugout naar een voetbalwedstrijd, terwijl ik heel graag mee wilde doen’

verdampen. Ik was bang dat ik nooit meer zou kunnen werken. Concentreren lukte me niet. Een boek lezen, een film kijken, een puzzel maken? Het ging niet en ik had er geen zin in.

Ik zat als het ware in de dugout naar een voetbalwedstrijd te kijken terwijl ik heel graag mee wilde doen. Ontzettend onmachtig voelde ik me en dat bleek mijn redding. Mijn klacht werd mijn kracht eigenlijk, want ik dacht: ik weiger hieraan toe te geven. Ik moet een plannetje maken om hieruit te komen. Langs de weg van de geleidelijkheid, dat leek me het beste. Als je mee wilt voetballen, moet je je ook eerst warmlopen.’

### ■ CARPE DIEM

‘Dus ben ik op mijn goeie dagen kleine dingen gaan doen. Een boodschap bij de supermarkt, vijfhonderd meter van mijn huis: vier, vijf keer stoppen onderweg. Na een tijdje werd dat drie, twee keer. Het leek de processie van Echternach wel, maar uiteindelijk kom je toch telkens een stap vooruit. Wat me ook heeft geholpen, is dat ik me heb geconformeerd aan het idee dat ik misschien nooit meer helemaal de oude word. Dat dit het nieuwe normaal is. Ik verzet me niet meer tegen de tekortkomingen en beperkingen. Ik heb ook veel van deze periode geleerd. Onder andere dat gezondheid geen vanzelfsprekendheid is. Dat je die pas echt gaat waarderen als je haar kwijtraakt. Ik relativeer meer en ben terughoudender in het maken van grote plannen. Ik geloofde nooit zo in ‘carpe diem’, maar nu wel. Overigens wil ik benadrukken dat dit mijn verhaal is en geen blauwdruk voor herstel, ieder coronaverhaal is anders. In het contact met patiënten is wel wat veranderd. Op het coronaspreekuur van de HAP kwam laatst een moeder met een kind met hoge koorts. Zelf werkte ze in de gezondheidszorg, maar zich laten vaccineren deed ze niet, want ze was tegen al dat “genetisch gemanipuleerde gedoe”. Daar heb ik wel moeite mee. Ik probeer de discussie dan op een genuanceerde manier aan te gaan. Maar uiteindelijk is het natuurlijk ieders vrije keuze en verantwoordelijkheid.’ ¶



Zaterdag 2 oktober  
LHV Huisartsendag

**Online kaarten  
nog last minute  
verkrijgbaar!**

Zaterdag 2 oktober vindt de LHV Huisartsendag plaats. Dit jaar een dag op locatie én online. Voor online deelname kunt u nog tot vlak voor aanvang een ticket kopen. Het programma start om 9,30 uur en duurt tot 13.20 uur.

Meedoen met de LHV Huisartsendag levert u 4 accreditatiepunten op, plus natuurlijk een hoop inspiratie en nieuwe inzichten.

Een greep uit de online workshops:

-----  
*welkom in de digitale spreekkamer*

-----  
*hoe werkt en leeft u breinrienderlijker?*

-----  
*5 belangrijkste spelregels voor declareren*

-----  
*de niet-zelfredame patiënt, hoe gaat u hiermee om?*

-----  
*positieve gezondheid in de huisartsenpraktijk*

Aanmelden voor online deelname kan op [www.lvhuisartsendag.nl](http://www.lvhuisartsendag.nl)