

meer. Net of je staat toe te kijken bij je eigen leven. Alles draait door, iedereen om je heen gaat verder en jij staat in een roes stil in de tijd.

Als je Long Covid hebt, lukt geconcentreerd lezen niet altijd. Daarom staat achterin het boek een hoofdstuk 'Long Covid in het kort'. Veel informatie in een paar pagina's en daarnaast tips wat je zelf kunt doen aan herstel. Ook is bewust een duidelijk lettertype gekozen en is het boek overzichtelijk en toegankelijk geschreven. Focussen op wat nog wel lukt. Als iemand in je omgeving deze aandoening heeft, is het goed dat je weet wat het inhoudt zodat je op een goede manier met de situatie kunt omgaan. Long Covid wordt duidelijk uitgelegd, wat dit boek zeer geschikt maakt als je interesse in deze aandoening hebt.

Ik vertel over het coronavirus SARS-CoV-2, het virus wat COVID-19 kan veroorzaken. De naam die ik hiervoor gebruik is covid of corona. Deze periode leer ik kijken naar wat nog wel lukt, in aangepaste vorm. Informatie zoeken is een goede hersentrainer. Al zoekend las ik wat het virus in mijn lichaam had gedaan, mijn organen aangevallen en schade aangericht. Zo ontstond een idee. Als ik informatie zou verwerken in een boek, kon ik iets bijdragen aan bekendheid en duidelijkheid over deze aandoening. Een compact boek waarin de informatie eenvoudig op te zoeken is. Binnen mijn grens toch iets betekenen voor een ander. Bewust ontspannen bezig zijn met een haalbaar doel. Mijn persoonlijke beleving staat door het hele boek verspreid en ik hoop dat ik je kan inspireren positief te blijven, of je Long Covid hebt of niet. Bewust zoeken naar het positieve en dit vasthouden.

VERSTOORDE PRIKKELVERWERKING

Lang in een ruimte vol prikkels doorbrengen is tegenwoordig een uitdaging. Zoals bij een optreden van onze zoon ter afsluiting van een schoolproject. De dagen ervoor deed hij goed z'n best om ziek te worden, ook de betreffende ochtend kwam hij niet uit bed. Wekker uit, dekbed weer over, hij bleef liggen. Elke zus die naar boven ging tanden poetsen keek even om z'n deur en probeerde hem over te halen uit bed te komen. Met 'het wordt vast wel leuk' tot 'joh jij bent echt niet ziek' maar niets hielp. Tenslotte heb ik met hem gepraat over hoe je iets wat je eigenlijk helemaal niet wilt, toch een beetje leuk en positief kunt maken. Ook voelde ik meteen even aan z'n hoofd, want stel je voor dat hij echt ziek was. Niet warm. Hij kwam uit bed en ging naar school. Ik had ervoor gezorgd dat hij er het beste van ging maken, maar daarmee mezelf in een bepaalde positie gebracht. Door te zeggen: 'Mama komt naar je kijken, dan kijk je maar naar mij en niet naar ál die mensen in de zaal.' Die voel je aankomen, daar zat ik, gelukkig wel samen met één van m'n dochters, tussen ál die mensen in de zaal. Nou dat was pittig. En ik begreep goed dat hij het niet wilde, want het thema was duidelijk niet zijn ding. Maar hij stond er wel. En ik zat er. Midden tussen de prikkels. Het was leuk, maar eigenlijk was ik wel op een plek waar ik niet wilde zijn. Net als mijn zoon. En daar had ik zelf voor gezorgd.

Hoe verloopt prikkelverwerking? Je hersenen ontvangen elke dag miljoenen prikkels (stukjes informatie) door gedachten en zintuigen: horen, zien, proeven, ruiken, voelen. In je hersenen is een filtersysteem actief wat filtert welke informatie je bewust moet ervaren en welke niet. Als de werking van het filter verstoord is, komt alle informatie met dezelfde kracht binnen. Omdat er niet gefilterd wordt, komt het allemaal on-

gen voor het dagelijks leven. Tegengeluiden of rustgevende geuren kunnen tijdelijk verlichting geven. Een fysiotherapeut kan tape aanbrengen. Maar leren om de focus bewust op iets anders te leggen is een goede manier voor de lange termijn. Tinnitus kan blijvend zijn.

KORTADEMIGHEID

Een veelgehoorde klacht bij Long Covid. Het geeft veel ongemak in het dagelijks leven. Inspanning hoeft maar minimaal te zijn om ervoor zorgen dat je compleet buiten adem bent. Ook praten kan te veel zijn. Het lukt vaak niet je ademhaling snel onder controle te krijgen. En je hoeft dat ook niet snel te doen, advies:

- neem tijd om je ademhaling te controleren;
- focus goed op je ademhaling tijdens inspanning;
- wees open naar de mensen om je heen;
- langzaam praten, rustig ademen;
- inspanning en rust afwisselen;
- probeer dagelijks te bewegen en dit op te bouwen;
- probeer ontspannen te blijven;
- zingen helpt je op een goede manier te ademen en werkt ontspannend.

Belemmert kortademigheid je te veel, overleg dit dan met je huisarts.

Een gedeelte van de mensen heeft na covid last van spijsverteringsklachten, extreem haaruitval, koorts, menstruatieklachten, huidproblemen, verkramppt middenrif, geïrriteerde ogen, aanhoudende covid-symptomen, allerlei bizarre klach-