

Zondag 28 maart

's Morgens ben ik voor de zoveelste keer heel vroeg wakker en we hebben nog wel een uur minder gehad omdat de klok is verzet.

Ik kijk vanuit mijn bed wat naar buiten en zie hoe Leiden langzaam ontwaakt. Mijn buurman heeft ook niet goed geslapen.

Nog voor het ontbijt worden de bloeddruk, temperatuur en saturatie opgemeten. Ook krijg ik een vingerprik om de bloedsuikerwaarde te bepalen. Dit is nodig omdat bepaalde medicijnen die ik krijg die waarde kunnen ontregelen. Gelukkig is het goed. Mijn saturatie is zelfs perfect, 99%. Veel hoger zal het niet worden.

Het ontbijt is hier net zo goed als in Gouda. Ze hebben helaas geen croissantjes, die zijn er alleen op zaterdag. Een krentenbol gaat er ook in samen met appelsap, vruchtenkwark en een bakje vers fruit.

In de loop van de ochtend komt de arts kennis maken. Eigenlijk gaat het heel goed met me gezien alle waardes. Dat idee had ik zelf ook al. Het liefst zou ik mijn bed uit gaan en in de stoel voor het raam gaan zitten, maar ik zit nog aan de katheter en de zuurstofslang vast. Dan volgt er goed nieuws. Ze gaan de katheter verwijderen. Dat houdt wel in dat ik voortaan zelf naar het toilet moet. Nou, dat heb ik er graag voor over, maar ik zie er ook wel tegenop. Het is niet ver naar het toilet, hooguit zes meter, maar dat zijn wel zes hele meters heen en weer terug.

Na het bezoek van de arts komt de verpleging om mij te verlossen van de katheter. Wat ben ik blij dat die stomme

slang eruit is. Niet omdat het zeer deed, want ik voelde die slang niet eens meer. Ik heb mijn bewegingsvrijheid terug! Ik kan draaien wat ik wil in bed zonder bang te hoeven zijn dat ik per ongeluk het slangetje eruit trek. En, en dat is de belangrijkste reden, ik kan nu in de stoel voor het raam gaan zitten om optimaal van het uitzicht te genieten. Helaas vindt de verpleging dat nog niet zo'n goed idee. Ik moet eerst oefenen met de fysio om te bewijzen dat ik zelfstandig kan lopen. Nou, kom maar op.

Het tweede wat ze willen proberen is om de hoeveelheid zuurstof terug te schroeven van drie liter naar één liter. Dat is wel een dingetje, vind ik. Krijg ik het dan niet benauwd? De verpleegkundige ziet mijn angst en geeft aan dat ze me goed in de gaten houden. Ze komen om het uur mijn saturatie meten en als die te veel zakt, gaat de hoeveelheid zuurstof terug naar drie liter. Tevens wordt de zuurstofslang verlengd zodat ik voldoende lengte heb om naar het toilet te kunnen. Met een slang van ruim acht meter naast mijn bed, maar zonder katheter, kijk ik televisie als tijdverdrijf.

Dan volgt er minder leuk nieuws. Mijn vrouw mag niet op bezoek komen. Ze hanteren hier de regel dat er minimaal drie weken tussen de eerste Covid-19 verschijnselen en het bezoek moeten zitten en dat is bij mijn vrouw nog niet het geval. Kan ze nog niet komen en we hadden ons er beiden zo op verheugd. Maar niet getreurd, mijn broertje komt 's middags langs.

Gedurende de ochtend wordt mijn saturatie in de gaten gehouden en die blijft goed op peil. Zo goed dat ze 's middags een paar uur zonder zuurstof willen proberen.

Na de lunch, die wederom heerlijk smaakte, moet ik naar het toilet. De verpleegkundige vraagt of ze me een arm moet geven, maar ik wil het zelf proberen. Hoe eerder ik laat zien

dat ik mijn zelfstandigheid terug heb, hoe eerder ik naar huis mag. Dat is althans mijn redenatie.

Ik maak de gang naar het toilet. Het gaat niet snel, maar het lukt. Zelfstandig naar het toilet kunnen. De zoveelste overwinning van de afgelopen dagen. Teruglopen gaat zelfs al iets makkelijker, maar wellicht is dat suggestie van mijn kant.

Als ik weer op bed lig, halen ze een apparaat tevoorschijn. Het is een bladderscan (*), een echoapparaat waarmee ze mijn blaas zichtbaar kunnen maken. Ze willen namelijk zien of ik mijn blaas heb leeg geplast. Een handeling die ze twee keer willen doen en als beide keren goed zijn, hoeft het verder niet meer.

Ze smeren wat gel op mijn buik en zetten het apparaat erop. 'Is het een jongetje of een meisje?' Mijn humor is weer op het oude niveau.

Mijn blaas is helemaal leeg. Niet slecht voor de eerste keer. Het blijkt wel eens anders te zijn. Soms schijnt het plassen niet meer te lukken. Dan moeten ze het met een speciaal katheter op gang brengen. Ik heb voorlopig voldoende katheters gezien. Ik krijg wel een potje waar ik de volgende keer als ik naar het toilet ga urine in op moet vangen. Dat willen ze nakijken om te zien of er geen rommel inzit.

Niet veel later verschijnt de fysiotherapeut en mag ik laten zien dat ik zelfstandig van mijn bed naar de stoel kan lopen. Ik sta er zelf versteld van hoe makkelijk het gaat. Twee dagen geleden moesten ze me nog met vereende krachten op de poststoel zetten en nu loop ik vrolijk rond. De fysio is tevreden. Ik mag zelf mijn bed uit, als ik maar wel voorzichtig doe.

'In wat voor huis woont u?'

'Eengezinswoning.'

'Dus u heeft een trap?'

Ik knik.

‘Dan gaan we morgen oefenen met traplopen want dat moet u wel kunnen voordat u naar huis mag.’

Ik spits mijn oren en hoor voornamelijk de woorden “naar huis mogen”.

Nog voor het bezoektijd is, wordt de zuurstof volledig afgekoppeld. Op één liter doe ik het zo goed, dat ze het zonder willen proberen. Nu zit ik helemaal nergens meer aan vast.

Mijn jongere broer komt op bezoek en die is stomverbaasd als hij mij op de rand van het bed ziet zitten. Hij heeft mijn pyjama meegebracht want ik loop nog steeds rond in een operatiejasje.

Hij heeft puzzelboekjes bij zich zodat ik wat te doen heb. En vier grote paaseieren, die we in mijn kastje verstopten voordat de verpleging het ziet.

Ik laat hem het uitzicht zien en wijs de plaatsen aan die vanaf hier te zien zijn. Helemaal links is de telecomtoren bij Avifauna in Alphen aan den Rijn zichtbaar. Meer naar rechts de windmolens tussen Gouda en Waddinxveen. Nog verder naar rechts de schans van SnowWorld, dus daar ligt Zoetermeer. En als je weet waar Zoetermeer ligt, weet je ook dat de plaats helemaal rechts Delft is. Als je goed kijkt kan je het gebouw van Elektrotechniek en de Nieuwe Kerk zien. Zelfs Rotterdam is zichtbaar. De drie kantoortorens bij het Marconiplein zijn duidelijk te onderscheiden en de hoogbouw in het centrum. Als het helder is, is de Euromast ook te zien.

We kletsen bijna een uur lang waarbij ik voornamelijk aan het woord ben. Nu het weer kan, wil ik alles vertellen. Het uur is voorbij voordat ik er erg in heb. Nadat mijn broer is vertrokken krijgt mijn kamergenoot bezoek van zijn dochter.

Ook zijn vrouw kan niet op bezoek komen om dezelfde reden: corona.

's Avonds geniet ik van een voortreffelijk diner. Ik hoef het voor het eerst niet vanuit mijn bed te eten, maar zittend aan een tafeltje dat bij het raam staat. Het lijkt nu werkelijk of ik in een hotel verblijf. Het diner bestaat uit gebakken kalfsoester, peper roomsaus, witlof ham/kaas en gekookte aardappelen. Als toetje tutti frutti met skyr en sinaasappelsuiker. Heerlijk en ik krijg alles op.

Het eten is hier echt goed. Elke dag is er een speciaal dagmenu. Mocht je dat niet lusten kan je zelf je menu samenstellen. Je kunt kiezen uit verschillende soorten vlees en vis, sausen, groentes en nagerechten. Er zijn ook speciale menu's voor vegetariërs.

's Avonds wordt voor de tweede keer de bladderscan tevoorschijn gehaald en ook deze keer is mijn blaas volledig leeg. Weer een stapje dichterbij het naar huis gaan, maar mijn verwachting wordt enigszins getemperd. Het kan best nog wel een paar dagen duren voordat ik naar huis mag. Een paar dagen ... ik verveel me nu al te pletter. Dat is het nadeel als je herstelt. Hoe beter je je voelt, hoe sneller de verveling toeslaat.

Ik heb al meerdere uren in mijn stoel voor het raam gezeten en gepuzzeld in de meegebrachte puzzelboekjes, maar als dat het enige tijdverdrijf is, is de lol er snel vanaf.

's Avonds kijk ik het journaal en Op zoek naar Maria. Yes, mijn favoriet is door naar de finale.

Voor alle zekerheid sluiten ze 's avonds de zuurstofslang weer aan. Die paar uur zonder zuurstof zijn goed verlopen, maar voor de nacht vinden ze het te riskant. Ik mag mijn neusmasker wel zelf afdoen om naar het toilet te gaan. Inmiddels heb ik mijn operatiejasje verruild voor mijn pyjama. Dat ligt veel lekkerder, maar is ook wel warm. Ik

schop de lakens van me af en merk dat ik helemaal niet moet ben. Wie wil er ook slapen als je van het uitzicht kunt genieten. Ik ga nog een tijdje in mijn stoel zitten en vergaap me aan de verlichting. Ik maak wat foto's voor het thuisfront en stuur nog wat appjes naar verschillende mensen. Fijn om weer contact te hebben. Na een half uur houd ik het voor gezien en ga terug naar bed, maar kan de slaap niet vatten. Uiteindelijk val ik toch in slaap.

Bladderscan

Een bladderscan is een echoapparaat dat de hoeveelheid urine in de blaas kan meten. Het werkt door middel van geluidsgolven. Deze golven worden omgezet in beeld. Na het gebruik van een katheter is het belangrijk om te zien of de patiënt de gehele blaas kan leegplassen.



Figuur 10

Leiden in het donker vanaf mijn stoel voor het raam.