

Zaterdag 13 maart

Het gaat niet goed met mij, dat weet ik best. Alleen tussen weten en accepteren zit een wereld van verschil.

Afgelopen maandag is onze dochter positief getest op Covid-19. De eerste in ons gezin. Ze heeft het flink te pakken: koorts, diarree, overgeven. Ze zit als een zielig vogeltje op haar kamer in isolatie.

Op woensdagavond krijg ik de eerste klachten. Niets om me zorgen over te maken. Beetje snotterig, lichte keelpijn en iets verhoging. Het voelt als een lichte verkoudheid. We maken een afspraak voor een test bij de GGD Gouda en op donderdagmorgen laat ik me testen.

De test valt me 100% mee. Al die beelden die je ziet in het journaal van mensen die half over hun nek gaan, de werkelijkheid is heel anders. Ik vind het eerlijk gezegd best grappig. Dat komt met name door mijn onhandigheid. Er staan stippen op de grond waar je moet staan en er zijn lijnen uitgezet om de wachtrij aan te geven, maar die zie ik pas als de medewerkers me erop wijzen. Ik wil in mijn enthousiasme direct doorlopen. ‘U moet hier wachten, meneer!’

Hetzelfde overkomt me als ik bij de kamer aankom waar de test wordt afgenomen. Ik loop zo naar binnen, maar dat is niet de bedoeling. Buiten wachten.

Ik word geholpen door twee alleraardigste dames. ‘Uw eerste keer, meneer?’

‘Van mij wel. Van jullie niet, hoop ik.’

De toon is gezet. Of ik eerst uitleg wil. Nee hoor, ik heb van mijn dochter uitgebreid gehoord hoe het werkt en mijn

vrouw is voor haar werk ook al enkele keren getest. ‘Ram dat ding er maar in.’

Na afloop wens ik de dames nog een goede werkdag.

’s Avonds krijg ik de uitslag: positief. Ik kijk er niet van op. We besluiten onze dochter uit isolatie te halen. Met twee positief geteste personen in huis is de kans groot dat iedereen aan de beurt komt.

De klachten vallen bij mij nog steeds mee, hoewel ik ’s nachts wel heb liggen rillen in bed. Rillen, zeg maar gerust schudden. Ik heb het dan zo koud dat ik lig te beven als een rietje. Het vreet energie en het levert spierpijn op. Voor mijn vrouw heel beangstigend, want het hele bed schudt ervan.

Ik stel via de app een aantal personen op de hoogte van mijn positieve test, maar meldt er wel bij dat het niet anders voelt dan een flinke verkoudheid.

Waar mijn klachten in het begin nog mee leken te vallen, worden ze nu toch serieus. De koorts blijft stijgen ondanks dat ik drie keer per dag twee paracetamol (*) neem. Vanmorgen had ik een temperatuur van 40,4.

Ik slaap slecht ondanks de medicijnen die ik standaard altijd al neem voor mijn bipolaire- en persoonlijkheidsstoornis. Daar slaap ik onder normale omstandigheden prima op.

’s Morgens gebruik ik 20 mg paroxetine (*) en ’s avonds voor het naar bed gaan 25 mg quetiapine (*) en 800 mg depakine (*). Vooral de quetiapine zorgt ervoor dat ik snel in slaap val. Op dit moment is daar geen sprake meer van. Ik heb het steeds koud, dan weer warm en ik voel me slap. Vooral het rillen en schudden breekt me op. Ik krijg er geen controle over.

Vannacht ben ik zelfs flauwgevallen op de overloop. Ik was op weg naar het toilet en toen ging bij mij letterlijk het licht uit. Gelukkig was mijn jongste zoon nog wakker. Hij hoorde

mij lopen op de overloop en het klonk volgens hem als een dronken olifant: stap, boem, boem, stap.

‘Gaat het, pap?’ hoor ik hem vragen. Gaat het? Hoezo, ik lig toch gewoon in mijn bed.

Daar was ik van overtuigd en dat was dan ook mijn antwoord aan hem.

Wat moet er in hem zijn omgegaan? Hij vindt zijn vader liggend op de grond van de overloop en die beweert glashard dat hij in bed ligt.

Maar toen kwam bij mij langzaam het besef terug. Als ik in mijn bed lig ... wat was dan die knal? En waarom voelt het of ik met mijn rug tegen een muur lig?

Hoelang ik ben weggeweest weet ik niet. Het was niet lang voor mijn gevoel. Ondertussen waren mijn vrouw en dochter ook op de overloop gearriveerd. Ik lag daar maar, nog te ver heen om op te staan.

Ik begon te kokhalzen. Gelukkig had mijn dochter de emmer die ze zelf had gebruikt nog op haar kamer staan. Ze bracht mij een wc-rol om mijn mond af te vegen en warempel ... mijn humor kwam terug. ‘Is dat een hoofd- of een bijrol?’ vroeg ik. Tja, mijn flauwe grappen was ik nog niet verleerd. Later in bed besepte ik wat er was gebeurd en hoeveel geluk ik had dat ik niet met m’n kop tegen iets was aan geknald. Het had heel anders af kunnen lopen.

Ze zeggen zo vaak dat als je je duizelig voelt, dat je jezelf dan vast moet houden of moet gaan zitten. Nou, vergeet het maar. Je voelt het niet aankomen. Je ligt op de grond, voordat je het doorhebt. Wat wel mooi is, is dat je lichaam op het laatste moment een positie aanneemt om de val te breken. Dat was bij mij ook het geval. Ik heb het later nagevraagd aan een arts in het ziekenhuis en het blijkt echt zo te zijn. Wat zitten we toch wonderlijk in elkaar.

Depakine

Depakine (ook wel bekend onder de namen valproïnezuur of natriumvalproaat) wordt voornamelijk gebruikt als anti-epileptica. Tegenwoordig wordt het ook ingezet bij een bipolaire-stoornis. In dat laatste geval zorgt het middel ervoor dat externe prikkels, gebeurtenissen en emoties minder hard binnenkomen bij de gebruiker. Het voordeel van dit geneesmiddel ten opzichte van lithium (wat meestal wordt voorgeschreven bij een bipolaire-stoornis) is dat het gedeelte in de hersenen dat verantwoordelijk is voor creativiteit niet wordt aangetast.

Paracetamol

Paracetamol werkt pijnstillend en koortsverlagend. Het kan worden gebruikt bij alle soorten pijn. Het is de meest gebruikte huis-tuin-en-keuken pijnstillert. Bij langdurig gebruik is het verstandig de huisarts te raadplegen ter voorkoming van leverschade.

Paroxetine

Paroxetine is een antidepressiva. Het verbetert de stemming en vermindert de angst. Het wordt voornamelijk gebruikt bij het behandelen van angststoornissen of depressies. Afbouwen dient altijd in overleg met de huisarts te gebeuren. Paroxetine heeft veel wisselwerking met andere medicatie.

Quetiapine

Quetiapine is een antipsychotica. Het wordt ingezet bij de behandeling van een psychose of een ernstige depressie, maar ook bij een manie. In lagere dosering werkt het ook ter voorkoming van een psychose of als middel om makkelijk in slaap te komen. Afbouwen van quetiapine moet altijd in overleg met een arts.