

N.B. Het kan zijn dat elementen ontbreken aan deze printversie.



Luister naar
07:55

Op de terugkomdag in het revalidatiecentrum hebben de oud-corona-patiënten 'een gek gevoel van heimwee'

Revalidatiecentrum Adelante Veel oud-patiënten kampen na hun coronabesmetting en revalidatie nog met fysieke en psychische problemen. Ze vinden steun in elkaars verhalen. „Wie ooit had voorspeld dat ik therapie zou volgen, had ik helemaal uitgelachen.”

✎ Paul van der Steen ⌚ 25 juli 2022 om 20:50

🕒 Leestijd 4 minuten



Onze journalistiek is ons product. U bent dat niet. Daarom verkopen we uw persoonsgegevens niet. Nooit. Aan niemand. [Lees meer over ons privacybeleid.](#)

Sluiten



Op een terugkommiddag van revalidatiecentrum Adelante worden veel verhalen uit de zwaarste dagen van de coronatijd gedeeld
Foto Mona van den Berg 📷

‘Kijk haar staan’, zegt Yvette van Horn, directeur en arts bij revalidatiecentrum Adelante in Hoensbroek, Limburg. Marij Nieuwkamer straalt. Op 29 mei 2020, toen ze in Adelante was opgenomen na 77 dagen ziekenhuisopname, kon ze zo goed als niks. Ze had 70 dagen grotendeels geïntubeerd op de intensive care gelegen.

Nu kan de 58-jarige weer een eindje lopen of een ritje maken op haar elektrische fiets. En als de musical *Les Misérables* in première gaat in het Amsterdamse Carré, met haar zoon Milan in een van de hoofdrollen, kan ze erbij zijn. „Een wonder”, noemt Van Horn het herstel van Nieuwkamer.

Op een terugkommiddag van Adelante worden veel verhalen uit de zwaarste dagen van de coronatijd gedeeld. Er zijn 53 oud-cliënten en 22 medewerkers die hen hielpen bij het herstel. Het luide geroezemoes verradt het vuur waarmee wordt gepraat. *NRC* volgde in augustus 2020 patiënten die de IC ternauwernood overleefden en in Adelante revalideerden. Hoe is het nu met ze?



Lees ook:

Ze overleefden corona. Maar toen moest het herstel nog beginnen

Onze journalistiek is ons product. U bent dat niet. Daarom verkopen we uw persoonsgegevens niet. Nooit. Aan niemand. [Lees meer over ons privacybeleid.](#)

Sluiten

naar de revalidatie kwamen. Toch moest ook hier in enkele weken alles worden geregeld: een geïsoleerde afdeling, mensen die het behandelende team wilden vormen, protocollen over veiligheid en bescherming en de afvoer van afval.

Van Horn hoorde van voormalig patiënten en medewerkers dat veel van hen „een gek gevoel van heimwee hebben. De opname bij ons is als een nare maar tegelijkertijd mooie tijd ervaren. Praten met lotgenoten is fijn, omdat zij weten wat je hebt meegemaakt. Het thuisfront heeft vaak een afwijkend verhaal, die stonden aan een andere kant.”

Angsten en depressies

Van Horn speelde al langer met het idee van een terugkommiddag, „ook als afsluiting.” Met steeds nieuwe ervaringen van het coronavirus en lockdowns was de situatie er lang niet naar. Nu kan het, al is het virus nog niet uitgeraasd.

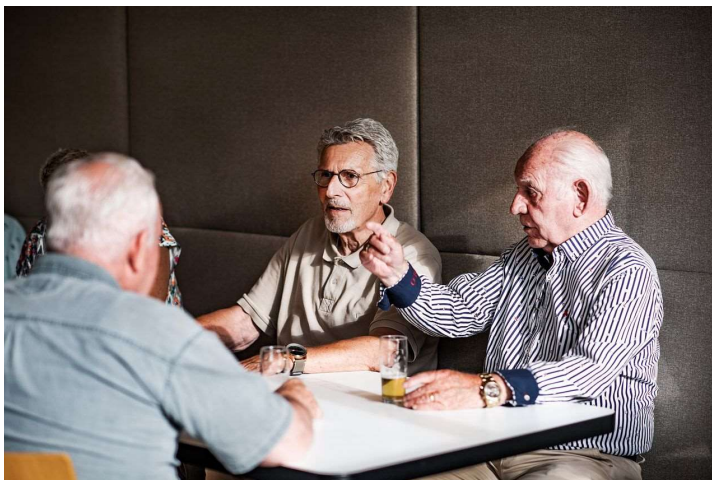
Op spreadsheets wordt een onderzoek naar het herstel van patiënten getoond: het zijn de naweën waarover steeds meer wordt bericht. Shockerend zijn ook de gevolgen voor mantelzorgers, geliefden en andere naasten van patiënten die op de IC belandden: 26 procent heeft na een jaar last van angsten, 10 procent van depressies en 5 procent van PTSS-achtige verschijnselen.

Marij Nieuwkamer komt nog elke week bij Adelante. „Om te zwemmen.” Haar oude werk als secretaresse op de longafdeling van een ziekenhuis lukt niet meer. „Ik heb maar 58 procent van mijn longcapaciteit en ben afgekeurd.” Tot januari 2021 had ze achttien uur per week dagbehandeling. Daarna twee keer een half uur fysiotherapie aan huis. „Ik pas me maar aan wat ik kan. Dat wisselt met de dag.”

Sommige revaliderenden zijn wonderbaarlijk goed hersteld. De situatie van Antoine Platen (nu 69) verslechterde snel, toen hij eind maart 2020 met corona in het ziekenhuis werd opgenomen. Uiteindelijk belandde hij op de intensive care, waar hij in slaap werd gebracht. Dat bleef hij vijf weken. In eerste instantie herstelde Platen langzaam, inmiddels is hij weer bijna helemaal de oude. „Nou ja, twee keer per jaar of zo krijg ik last van mijn darmen, maar ik weet eerlijk gezegd niet of dat verband houdt met corona.”

Onze journalistiek is ons product. U bent dat niet. Daarom verkopen we uw persoonsgegevens niet. Nooit. Aan niemand. [Lees meer over ons privacybeleid.](#)

Sluiten



Chris Lindelauf (59) herstelde na een lange revalidatieperiode van corona.

Foto's Mona van den Berg 📷

Op de terugkommiddag treft de breed lachende Platen al snel oude bekenden uit de tijd dat hij bij Adelante verbleef. „Hij lag bij mij op de kamer”, zegt hij wijzend naar zijn buurman. Die corrigeert onmiddellijk: „Jij lag bij mij op de kamer. En je was heel erg bang, toen je werd binnengebracht. Ik zei: let maar op, over een week kun je veel meer.”

Platen, zelf gepensioneerd, is niet helemaal zonder zorgen. Hij raakte ruim twee jaar geleden tegelijk besmet met zijn vrouw. Zij belandde nooit in het ziekenhuis, maar kreeg wel te maken met ernstigere naweën dan haar echtgenoot. „Post-Covid. De vermoeidheid slaat snel toe, concentratie kost moeite en spierpijn ligt op de loer. Normaal gesproken had ze nog zo'n vijf jaar moeten werken tot aan haar pensionering. Maar ze is afgekeurd. Hoeft ook niet meer terug te komen voor een herkeuring. Dat definitieve vond ze erg.”

Zijn vrouw had een mooie baan en ze hield van hard werken, zegt Platen. „Nu kostte het laatst zelfs moeite om haar hoofd erbij te houden bij de kascontrole van een clubje waar ze lid van is. Terwijl boekhouden haar vak was.”

Onze journalistiek is ons product. U bent dat niet. Daarom verkopen we uw persoonsgegevens niet. Nooit. Aan niemand. [Lees meer over ons privacybeleid.](#)

Sluiten

herstellen.”

Dat is bij Lindelauf aardig gelukt. Na een zwaar coronatraject met onder meer drie weken IC werkt hij weer fulltime. Met nog maar één functionerende stemband. „Maar ik praat weer een stuk beter dan kort na mijn opname. Ik kan zelfs weer schreeuwen. Ook fysiek op de sportschool en elders lukt veel weer. Hooguit wilde ik in het begin te snel.”

Psychisch kost het meer tijd. „Ik ben een ander mens geworden”, bekent Lindelauf. „Vroeger stopte ik mijn shit weg in een kastje en dan sprong eens in de drie maanden het laatste open. Dan was ik even niet te genieten. Nu lukt dat wegstoppen niet meer. Met het gevolg dat ik een tijdlang voortdurend explodeerde.” In een tv-programma zag Lindelauf een man in een T-shirt met de tekst ‘Met mij valt niet te leven’ lopen. „We zaten met z’n allen te kijken en ik zei: ‘Zo’n shirt moeten jullie voor mij ook maar kopen.’ Waarop mijn dochter antwoordde: ‘Dus je weet het zelf.’”

Lindelauf is inmiddels in behandeling bij een psycholoog. „Als je me dat vroeger had gezegd, had ik je voor gek verklaard. Ik loste mijn eigen problemen wel op. Maar het helpt. Hij heeft me ook antidepressiva voorgeschreven. Die maken me rustiger.”

Zijn relatie heeft op knappen gestaan door zijn explosies, „maar we gaan daar samen sterker uitkomen. Dat mijn emotie wat meer aan de oppervlakte is komen te liggen, heeft ook iets goeds. We moeten er alleen mee om leren gaan.”

Traumatisch

Op de terugmiddag raakt de Brabander Lindelauf aan de praat met Maastrichtenaar Paul Maruanaja (53). Ook hij is in behandeling bij een psycholoog. Omdat hij moeilijk kan accepteren dat hij als gevolg van corona maar drie uur per dag kan werken, en dat ook zijn bezoeken aan de sportschool zijn afgenomen. Hij vond het daarnaast traumatisch om mee te maken hoe patiënten naast hem op de IC overleden.



Lees ook:

De nasleep van corona: als het sportklasje voor tv nog steeds te veel is

Onze journalistiek is ons product. U bent dat niet. Daarom verkopen we uw persoonsgegevens niet. Nooit. Aan niemand. [Lees meer over ons privacybeleid.](#)

Sluiten

andersom”, vertelt Maruanaja. „Bij mij is die angst er opeens wel.”

Lindelauf zit nu ook in een therapiegroep. „Wie dat ooit had voorspeld, had ik helemaal uitgelachen.” In die groep wisselen mensen met hele verschillende problemen hun ervaringen uit. Maruanaja hoort het aan. Het is hem ook aangeraden zijn verhaal te vertellen, maar hij heeft het voorlopig afgehouden

„Doen!”, raadt ook Lindelauf hem aan. „Ik heb er enorm veel baat bij.”

Maruanaja constateert dat hij niet meer zo introvert is als vroeger. „Zo hier zitten praten, dat had ik voor mijn Covid nooit gedaan.”

Onze journalistiek is ons product. U bent dat niet. Daarom verkopen we uw persoonsgegevens niet. Nooit. Aan niemand. [Lees meer over ons privacybeleid.](#)

Sluiten