

Nathalie Le Blanc staat stil bij de frappante feiten die ze al lezend opmerkte.

## Bekomen

### Vandaag gaat het na een ziekte vooral over wanneer je weer aan het werk kunt



KAREL DUERNICKX

Konsalik en klassiekers, dat stond er thuis in de boekenkast, en van de Brontës, Dickens en *Sisi*-biografieën leerde ik dat iemand die zo'n honderdvijftig jaar geleden ziek werd vaak een tijdje moest herstellen en daarvoor zelfs naar een sanatorium, Thermane Palace of de bergen trok. Ik was dan ook niet verbaasd toen ik op mijn elfde na vier weken in bed met geelzucht naar mijn oma in Oostende gestuurd werd. De zeelucht en wandelingen langs de dijk zouden me opkikkeren, was de consensus. Ik heb zo'n paar dagen zeerust recent weleens aangeraden aan coronazieken die na een koortsige week opnieuw aan de slag gingen, maar na een paar dagen weer doodmoe op de sofa lagen.

"Het belang van goed herstellen wordt vandaag over het hoofd gezien", schrijft dokter Gavin Francis in zijn boekje *Recovery: The Lost Art of Convalescence*. We zijn onder de indruk van antibiotica, vaccins, CT-scans en transplantaties, alsof dat de essentie van de geneeskunde is. "Onze verwachtingen zijn daardoor onrealistisch en we vergeten dat ons lichaam na een bacteriële infectie, operatie of ongeval tijd nodig heeft om helemaal te herstellen", schrijft hij. Vroeger werden er speciale ziekenhuizen ingericht om patiënten op hun plooi te laten komen en reisde men naar spa-oorde, de Alpen, bedevaartplekken en kustdorpen omdat een verandering van omgeving en lucht als nuttig gezien werd. Vandaag gaat het vooral over wanneer je weer aan het werk kunt.

"Rehabilitatie verwijst naar het Latijnse *habilis*", schrijft Francis. "Geschikt maken. Uiteraard wil elke arts zijn patiënt weer op de been helpen, maar zoals artsen nu opgeleid worden, stopt onze taak als de medische crisis voorbij is. Bloedwaarden, cholesterol, antilichamen, alles draait rond statistiek. Maar hoe een lichaam zich voelt is niet alleen een kwestie van biologie, ook psychologie en zelfs cultuur spelen mee. Herstel na een crisis staat vandaag amper in de medische handboeken, terwijl ik na twintig jaar als arts kan stellen dat net dat proces essentieel is. Vandaar het belang

van de zorgen van verpleging, therapeuten en kinesisten. Toch merk ik dat ik mijn patiënten echt toestemming moet geven om de tijd te nemen om te recupereren. Ze zijn vaak bang om te lang niet productief te zijn, of om als zwak over te komen. Een probleem, want wie herstelt is uitgeput, kan concentratie-, geheugen- en slaapproblemen hebben, gewicht en spieren verliezen en stemmingswisselingen of flashbacks ervaren, en heeft dus echt wel tijd nodig om te bekomen."

Herstellen is bovendien geen passief proces, zo blijkt. Ook al gaat het vaak traag en voorzichtig, het overkomt je niet gewoon, je doet het. "Elk lichaam heeft andere noden, maar bijna iedereen heeft zowel rust als actie nodig. Het belangrijkste is *'pacing'*. Geen haast, geen druk, maar je eigen tempo vinden en uitzoeken wat je lichaam kan doen zonder uitgeput te raken." Natuur is niet alleen nuttig omdat het ons helpt te herstellen, vindt Francis. "We weten dat planten zonlicht, water, voeding en de juiste plek om te groeien nodig hebben om te floreren. Wel, wij zijn net als planten en het zou helpen als de geneeskunde ook zo naar ons zou kijken. Als ze zichzelf eerder als tuiniers dan als mecaniciens zouden zien, dus. Nu willen we elk probleem oplossen door naar bloedwaarden, gewicht en bloeddruk te kijken, maar herstel is subtieler dan dat." Misschien is de covidcrisis een kans om revalidatie weer ruimte én tijd te geven, pleit de arts. En misschien moeten we ook die mensen die ons bij ons herstel helpen, meer op prijs stellen. Verpleegpersoneel, therapeuten en kinesisten allerhande, maar ook familie, partners en vrienden die soep maken en op ons bed komen zitten als we nog niet helemaal op de been zijn. "Genezen en herstellen, daar heb je wetenschap maar ook goedhartigheid voor nodig. Van jezelf en van anderen." ***Recovery: The Lost Art of Convalescence*, Gavin Francis, uitgeverij Profile, 2022.**

[nathalie.le.blanc@knack.be](mailto:nathalie.le.blanc@knack.be)