



ALARM VOOR DE TEKENBEEET

STREKEN OP EIGEN RISICO - ALA

DE ZIEKTE VAN LYME

Hoe een klein beestje levens kan verwoesten

Het is maar een klein beestje, de teek, maar er zijn er steeds meer. En steeds meer teken zijn besmet met de Borrelia-bacterie, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken.

Wie buiten wandelt in de natuur, kan er zomaar eentje oplopen. En dat kan voor heel veel ellende zorgen. Want één ding staat vast: een tekenbeet loop je gemakkelijk op, maar kom je soms nooit meer vanaf.

TEKENGEEVAAR - TEKENGEEVAAR

Esmee en Jaap over de gigantische impact van Lyme op hun leven

'ELKE DAG IS EEN KWESTIE VAN OVERLEVEN'

Esmee (28) was begin twintig toen ze vijf teken van haar lijf verwijderde. Toen had ze nog geen idee wat haar te wachten stond. Inmiddels is Esmee vierentwintig uur per dag gekluisterd aan haar bed of de bank, omdat ze tot niets anders meer in staat is. De ziekte van Lyme veranderde haar leven ingrijpend, en dat haar partner Jaap (33). Elke dag weer moeten ze er mee om zien te gaan.

Tekst: Jet Hoogerwaard – Foto's: privébezoek



Esmee en Jaap voordat Lyme hun leven bepaalde

Esmee: *'Je moet zelf een weg zoeken naar genezing'*

Tik was begin twintig toen ik op een dag vijf teken op mijn lijf ontdekte na een wandeling in het bos. Ik verwijderde ze en ging niet veel later voor de zekerheid ook maar even naar de huisarts. Hij stelde me gerust: 'Je hebt geen kringen om de tekenbeten, dus er is niets aan de hand!' Als ik toen had geweten wat ik nu weet, dan had ik me nooit zo weg laten sturen. Lyme was in die tijd nog helemaal niet zo bekend als nu. Ik wist dat je van een tekenbeet een bacterie kon krijgen en dat je daar ziek van kon worden, maar dat was het wel zo'n beetje. Het idee bestond toen dat een kring rondom de beet duidde op besmetting met de Borrelia-bacterie, maar dat is nu achterhaald. Na een tekenbeet bestaat er altijd gevaar op besmetting, en er ontstaat niet altijd een kring. Ik had een drukke baan in de horeca toen ik mijn eerste

klachten kreeg. Dat was een paar jaar na de tekenbeten. Vierentwintig was ik inmiddels. Ik had net een relatie met Jaap en alles ging heel goed. Tot ik een griepje kreeg. Tenminste, dat dacht ik. Ik had hoofdpijn en verhoging en was moe. Ook merkte ik dat ik concentratie- en geheugenproblemen had. Normaal gesproken kon ik meerdere bestellingen tegelijk onthouden, maar dat lukte plots niet meer. Toch bleef ik doorgaan. Ik schoof het af op te veel werken en een aanhoudende griep. Maar dat was het niet."

Diagnose

"Mijn klachten verminderden niet, integendeel: ze werden steeds erger. Ik kreeg last van tremors – trillen van mijn handen – en mijn motoriek ging achteruit. Steeds vaker liet ik dingen uit mijn handen vallen. Als er op mijn werk het geluid van brekend glas te horen was,

keken mijn collega's automatisch mijn kant uit. Ik was inmiddels wel naar de huisarts gegaan, maar hij gooide het op spanning. De link met Lyme werd niet gelegd, dat kwam later pas.

Toen het echt niet meer ging, meldde ik me ziek. Ik was toen vijfentwintig. Terwijl ik steeds verder achteruitging, bleef ik zoeken naar een diagnose. Ik raakte steeds vermoediger, had vreselijke zenuwpijnen en merkte dat ik kracht verloor in mijn benen. Ik heb veel artsen gezien en er waren erbij die zeiden dat het alleen maar tussen mijn oren zat. Op een bepaald moment werd toch door bloedonderzoek aangetoond dat er sprake was van Lyme. Vervolgens kreeg ik een antibioticakuur van dertig

dagen. Na deze kuur moesten mijn klachten over zijn, werd er gezegd. Zo stond het immers in de richtlijnen en de arts week daar niet van af. Inmiddels weet ik dat deze richtlijnen verouderd zijn. Op basis van een paar onderzoeken wordt er een behandeling voorgeschreven, terwijl er eigenlijk gekeken zou moeten worden naar ieder

het gebied van Lyme daar verder gevorderd zijn dan in Nederland. In Duitsland werd bij mij chronische Lyme vastgesteld en ik kreeg andere antibiotica voorgeschreven."

Rolstoel

"Deze zomer is het vier jaar geleden dat ik me ziek moest melden op mijn werk.

'De zenuwpijnen zijn verschrikkelijk, die voelen echt als de hel'

individueel geval. Bij mij hielp de kuur niet, ik bleef maar achteruitgaan. Intussen had ik veel informatie over de ziekte opgezocht op internet en ik legde contact met een arts in Duitsland. Veel Lyme-patiënten wijken uit naar het buitenland, omdat de ontwikkelingen op

Het is daarna alleen maar slechter gegaan. Door de pijn, de vermoeidheid en het krachtverlies in mijn benen, ben ik nu afhankelijk van een rolstoel. Ik kom nog maar weinig buiten, en dat terwijl ik echt een buitenmens ben. Vandaag de dag is het zo dat ik eigenlijk vierentwintig uur per dag liggend doorbreng, al probeer ik me wel elke dag van mijn bed naar de bank te verplaatsen om er een ritme in te houden. Eigenlijk is het voor mij elke dag een kwestie van overleven. De energie die ik heb, besteed ik aan voeding. Goed eten is belangrijk. Als het lukt, koken Jaap en ik 's avonds

De Week van de Teek

Deze week, van 3 tot en met 7 april, is de Week van de Teek. Er wordt in deze periode op allerlei manieren aandacht besteed aan de ziekte van Lyme en aan preventie. Tijdens deze week vindt er onder meer een grote conferentie plaats en maakt de Universiteit van Wageningen de nieuwste cijfers bekend over de teek in Nederland. Kijk voor meer informatie op deze websites: www.weekvandeetek.nl, www.tekenbeetziekten.nl en www.lymevereniging.nl.



Esmee zoekt nog steeds naar genezing

samen, maar vaak gaat dat niet eens. Ik raak snel vermoeid, want ik krijg al snel te veel prikkels. Ik slaap veel, al heb ik ook periodes dat ik door de pijn juist weer heel weinig slaap. De zenuwpijnen zijn verschrikkelijk, die voelen echt als de hel. En als je minder slaapt, wordt het ook steeds lastiger om ermee om te gaan, dus dan kom je ook nog eens in een vicieuze cirkel terecht. Gelukkig ben ik een positief ingesteld mens, dat helpt me wel. Ook Jaap helpt me enorm, hij is mijn steun en toeverlaat. Als ik te zwak ben voor een telefoongesprek, dan regelt hij dat voor me. Hij gaat altijd met me mee naar het ziekenhuis en hij duwt me als ik in mijn rolstoel zit. Letterlijk en figuurlijk is hij een steun in mijn rug. Ook mijn vrienden en familie zijn een echte steun. Zij hebben meegedaan aan 'Lopen voor Lyme', om geld in te zamelen voor mijn behandelingen. Veel moet ik zelf betalen omdat de ziekte nauwelijks erkend wordt. Veel behandelingen zijn experimenteel en je moet zelf een weg zoeken naar genezing. Het is een lange, slepende weg. Ik ben dus echt heel blij dat ik zulke goede vrienden en een fijne familie heb. En dat ik Jaap

heb. Zonder hen zou ik me geen raad weten."

Hoop

"Als je heel veel dingen niet meer kunt, dan zijn het de kleine dingen die het hem doen. Ik probeer me vast te houden aan de kleine, mooie dingen die ik meemaak. Als er iemand op bezoek komt, dan praat ik niet te veel over mijn klachten. Liever maak ik het dan gewoon even gezellig, voor zover dat kan. Ik geniet van het moment. Ik schreef ook voor Gezondheid&Co, over alles wat ik als Lyme-patiënt meemaak, en daar kon ik ook erg van genieten. Helaas is mijn laatste column alweer zeven maanden geleden. Het is me daarna niet meer gelukt om er één te schrijven. Ik ben in contact gekomen met een arts die zich in de loop der jaren heeft gespecialiseerd in natuurgeneeskunde en we hebben veel goede berichten over hem gehoord. Binnenkort start ik met een nieuwe behandeling, om niet alleen de bacterie te bestrijden, maar ook met tekorten aan de slag te gaan en mijn immuunsysteem te versterken. Ik hoop dat mijn gezondheid via deze weg verbetert, daar ga ik elke dag weer voor." ▶

Jaap: 'Je staat machteloos als partner'

"Ik heb Esmee leren kennen als een gezonde, jonge meid. Na een paar maanden werd ze ziek, maar we wisten eigenlijk niet wat het was. Op een bepaald moment liepen we van specialist naar specialist en uiteindelijk bleek het dus Lyme te zijn. Tot op de dag van vandaag zijn we bezig met het zoeken naar een goede behandeling. Inmiddels zijn we allebei op de hoogte van vrijwel alle ontwikkelingen in binnen- en buitenland rondom de ziekte en weten we: er is nog heel veel te doen. Soms is het frustrerend om te zien hoe sommige artsen in Nederland met Lyme omgaan, vooral met de chronische variant. Alsof het niet bestaat.

Gelukkig zijn er heel veel goede initiatieven die bijdragen aan bewustwording van de gevolgen van de ziekte. Die kunnen heel heftig zijn. Lyme leidt niet direct tot de dood, zo wordt gezegd, maar toch zijn er al veel slachtoffers gevallen. Vorig jaar hebben we in de internationale lotgenotengroep op Facebook, waar wij bij aangesloten zijn, te veel rouwberichten zien langskomen van Lyme-patiënten die zijn overleden. Door zelfmoord – de hevige gezondheidsklachten kunnen leiden tot het ontstaan van depressies – maar ook door hartfalen. Officieel is iemand dan niet aan Lyme gestorven, maar de problemen met het hart zijn er wel door ontstaan. Als acute Lyme in een vroeg stadium ontdekt wordt én adequaat behandeld wordt, dan

is de kans op herstel groter. Hoe langer er wordt gewacht, hoe kleiner de kans op herstel. Dat geeft aan hoe belangrijk het is dat de ziekte herkend en erkend wordt."

Heel heftig

"Wat er met Esmee gebeurt, raakt me heel erg. Het is gewoon heel heftig. Je staat machteloos als partner. Je kunt weinig doen, behalve er zijn. Het beïnvloedt ons

In de broodbakmachine ging het brood gisten en het werd zo groot dat het tegen het verwarmingselement aan kwam en er brand ontstond. Esmee lag op dat moment in een diepe slaap op de bank. Gelukkig kwam een van haar vriendinnen binnen – zij heeft een sleutel – en dat heeft erger voorkomen. Je moet er niet aan denken wat er allemaal had kunnen gebeuren. De toestand van Esmee is

procent is natuurlijk ook al helemaal geweldig."

Samen strijden

"Niet alleen zetten we ons in voor Esmees gezondheid, we hebben allebei diverse dingen gedaan om de bewustwording rondom Lyme te vergroten. Zo heb ik vorig jaar met een aantal vrijwilligers een spotje gemaakt over Lyme en Esmee schrijft erover als ze er de energie voor heeft. Binnenkort wordt er in Carré een manifestatie gehouden, *Something inside so strong*: een landelijke bijeenkomst voor mensen met hardnekkige Lyme. Er zijn onder andere sprekers, muzikanten en mensen die een kort gedicht voordragen. Ook Esmee zal een gedicht gaan voordragen, als het lukt. Maar anders film ik haar voordracht gewoon. Op verschillende manieren zijn we dus niet alleen bezig met Esmees genezingsproces, maar ook met de bewustwording rondom de ziekte. En met beide gaan we zeker door. Het is allemaal behoorlijk intens, maar we genieten ook van de mooie dingen die we samen delen. En gelukkig zie ik ook dat Esmee nog genoeg dingen heeft waar ze van geniet. Van onze twee katten die door het huis lopen bijvoorbeeld. Toch zou ik graag willen dat we ook het leven buitenshuis weer meer samen zouden kunnen delen. Maar mijn allergrootste droom is dat Esmee de plannen die ze ooit had voor de toekomst alsnog kan waarmaken. Daar strijden we voor." ▶

'Het is behoorlijk intens, maar we genieten ook van de mooie dingen die we samen delen'

leven elke dag. Dan heb ik het niet alleen over de zoektocht naar genezing en over de gang naar de artsen, maar ook over andere dingen. Dat ik een leven buitenshuis heb dat ik niet met haar kan delen, bijvoorbeeld. Ik heb er bewust voor gekozen om mijn werkende leven zo in te richten dat ik veel thuis kan zijn, bij haar. Ik werk als cinematograaf en word weleens gevraagd om naar het buitenland te gaan om te filmen. Dat doe ik liever niet, ik wil er voor Esmee zijn. Mijn liefde voor haar is zo groot, ik heb het ervoor over. Bovendien zou ik me zorgen maken. Zo was ik eens weg toen Esmee een brood ging bakken.

wisselend, maar ze kan steeds minder. Ze zit veel binnen. Dat we eerst in een bovenwoning zonder lift woonden, hielp niet mee. De trap nemen was te vermoeiend voor Esmee, soms moest ik haar de trap op en af dragen. Sinds kort wonen we in een appartement waar ook een lift is, dus zal het voor Esmee makkelijker zijn om even naar buiten te gaan. Als ze daar de energie voor heeft natuurlijk, want we weten niet hoe het loopt. Die onzekerheid over het verloop van de ziekte is lastig. Er valt niets over te zeggen. Wat ons hoopvol stemt: er zijn patiënten die wel degelijk opknappen. Misschien niet voor honderd procent, maar zestig, zeventig of tachtig

Karima gaf de ziekte van Lyme door aan haar baby

‘IK HEB LEREN DANSSEN BINNEN MIJN BEPERKINGEN’

Op haar veertiende raakte Karima (nu 35) door een tekenbeet besmet met de ziekte van Lyme. Het maakte van haar een lichamelijk wrak, maar toch zou het nog vele jaren duren voordat de juiste diagnose werd gesteld. Zo kon het gebeuren dat Karima de ziekte zonder het te weten doorgaf aan haar ongeboren dochter. “Het heeft me veel tijd gekost om dat te accepteren. Nog steeds duikt het schuldgevoel regelmatig op.”

Tekst: Joke Heikens – Foto's: privébezit

“Tijdens een vakantie in Oostenrijk moet ik een tekenbeet hebben opgelopen. Ik was toen veertien jaar en had een kring op mijn been. De artsen dachten dat het een lintworm was en daar ben ik ook voor behandeld. De kring ging wel weg, maar mijn lichaam takelde snel af. Ik zakte door mijn knieën, ging tijdens het sporten door mijn enkels en scheurde daarbij mijn enkelbanden. Ik kon niets meer. In het ziekenhuis konden ze niets voor me doen. Ik had het lichaam van een tachtigjarige. Er was geen oorzaak te vinden en dus ook geen behandeling. Dat was heel zwaar voor me. Ik had altijd veel gesport – ik zat op turnen en judo – maar ik kon gewoon niets meer. Dat was een heel moeilijke periode. Ik heb mijn middelbareschooldiploma wel gehaald, maar een beroepsopleiding kon ik niet aan vanwege de vele prikkels. Mijn leven was voorbij, zo leek het wel. Wat had ik nog om voor te leven? Toen ik zeventien jaar was, zag ik er de zin niet meer van in. Ik kon gewoon niet meer. Ik deed zelfs een

zelfmoordpoging. Ik kreeg toen wel hulp van psychologen, maar dat hielp me niet veel verder.”

Zwanger

“Ik trok in bij mijn vriend en raakte zwanger. Dat was helemaal geweldig. Ik was zo blij: alles wees erop dat ik een gezond kindje zou krijgen. Met mijn eigen gezondheid ging het helaas minder en vanaf de zesde maand van mijn zwangerschap moest ik in een rolstoel zitten. De dokters zeiden dat ik een ernstige vorm van bekkeninstabiliteit had. Eigenlijk waren mijn rug- en buikspieren uitgeschakeld door mijn hersenen, waardoor mijn benen er min of meer los bij hingen. Dat is wat de ziekte van Lyme kan veroorzaken, maar dat wist ik toen nog niet. Toen Selina werd geboren, kon ik niet voor haar zorgen. Dat was heel moeilijk. Ik moest om hulp vragen, iets wat ik nog nooit had gedaan en ook helemaal niet wilde doen. Ik kon bijna niets, alleen achteruit schuifelen van de ene naar de andere kant. Zo bleef ik nog een beetje mobiel. Aan de Maxi-Cosi

of het wipstoeltje van Selina bond ik een touwtje, zodat ik die naar me toe kon trekken. Er was gelukkig ook een positieve kant aan al deze ellende: door andere mensen om hulp te vragen, kreeg ik veel meer sociale contacten en dat verrijkte mijn

bevalling. Ik ging naar een revalidatiecentrum, waar ik opnieuw moest leren lopen. Ik moest mijn dwarsbuikspier en mijn onderste rugspier weer opnieuw leren gebruiken. Dat duurde vier jaar. Ik had periodes van depressie, maar toch wilde

ik doorgaan. Ik wilde zelf voor mijn kind kunnen zorgen en ik wilde uit die rolstoel. Daar had ik alles voor over. Ik was bereid om over mijn grenzen heen te gaan. Maar ik kon het niet alleen, hoe graag ik dat ook wilde. Daardoor ben ik dingen wel anders gaan zien in het leven. Zonder deze ziekte was ik nooit geworden wie ik nu ben. Op haar negende bleek dat Selina een vergroeide rug had. Ze had al langer rugpijn en ik was ook al vaker met haar in het ziekenhuis geweest, maar ze konden steeds niets vinden. Tot bleek dat ze scoliose had en dat haar rug al vijftig graden scheef stond! Dat was heel erg schrikken natuurlijk. Ik begreep ook niet dat ze het niet eerder gezien hadden, want later hoorde ik dat een scheefstand van vijfenveertig graden al genoeg is voor een operatie. Ze wilden echter eerst proberen

of haar rug met behulp van een korset weer recht zou gaan staan. Het alternatief is een zware operatie, waarna ze nooit meer zal kunnen bukken. Die operatie voorkomen we dus liever.”

Brussel

“Een vriendin van me die soortgelijke klachten had als ik, raadde me aan om naar een professor in Brussel te gaan. Daar was zij ook onder behandeling en konden ze testen of ik wellicht ook de ziekte van Lyme had. Ik bleek inderdaad Lyme te hebben en dat was het begin van een lange behandeling met antibiotica. Die arts bleek zelf een dochter te hebben met scoliose en hij wilde Selina ook graag zien. Hij vermoedde dat die scoliose door Lyme was ontstaan. Maar liefst drieëntachtig procent van alle moeders met Lyme geeft de ziekte door aan haar kind. Selina werd getest en ze bleek ook Lyme te hebben. Toen ik dat hoorde, voelde ik de grond onder mijn voeten wegzakken. Ik had dit mijn kind aangedaan! Al die tijd had ik me vastgehouden aan het idee dat ik een gezonde dochter had, maar nu bleek ze scoliose te hebben als gevolg van de ziekte van Lyme. Ik weet wel dat een schuldgevoel niet terecht is, maar het heeft me veel tijd gekost om dat te accepteren. Nog steeds duikt het regelmatig op. Nu snappen we ook waarom Selina vaak moe is en veel



Karima met haar dochter Selina

leven enorm. Nog steeds krijg ik vaak een pannetje warm eten als ik een slechte periode heb. Nadat ik Selina had gekregen, bleek ik toch geen bekkeninstabiliteit te hebben, want dat gaat over na de

Over de ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme ontstaat na een beet van een teek die is besmet met de Borrelia-bacterie. Inmiddels draagt één op de vijf teken de ziekmakende bacterie bij zich. Het aantal Lyme-patiënten is in de afgelopen twintig jaar verviervoudigd.

Een beet van een besmette teek kenmerkt zich soms door een rode kring rond de plek van de beet, maar inmiddels is vastgesteld dat de rode kring niet in alle gevallen verschijnt. Na een tekenbeet is het dus altijd belangrijk om naar de huisarts te gaan. Een antibioticakuur kan klachten voorkomen en hoe sneller er met een behandeling wordt gestart, hoe groter de kans dat de infectie succesvol wordt bestreden.

De symptomen die je kunt krijgen nadat je met de bacterie besmet bent lopen sterk uiteen, maar denk onder andere aan: griepachtige verschijnselen, chronische vermoeidheid, hoofdpijn, transpireren en pijn in spieren en gewrichten. Men spreekt van chronische Lyme bij een ziekte duur van meer dan een jaar.

rust nodig heeft. Dat kan ik dan ook accepteren en ik geef haar de vrijheid om te rusten zo veel als ze nodig heeft. Sporten gaat niet, dat dwing ik dus ook niet af. Dat ze voortdurend een korset moet dragen, is al erg genoeg. Zij wordt voor haar scoliose hier in Nederland behandeld, dat krijgen we gewoon vergoed. Maar de ziektekostenverzekering wringt

dat zien we over drie jaar wel. Ondanks alles moest ik doorgaan, voor mezelf, maar ook voor Selina. Ik heb leren dansen binnen mijn beperkingen. Ook als je niet veel kunt, zijn er nog altijd dingen die je wél kunt. Het is me gelukt om mijn eigen bedrijf te starten als intuïtief coach en paragnost. Ook geef ik cursussen. Ik besloot vóór te leren spelen en te leren

uitput. Ik hoop dat ik me ooit weer zo goed zal voelen dat ik weer een hele wielervedstrijd kan fietsen.”

Wilskracht

“De bacterie die Lyme veroorzaakt, zit nog steeds in mijn lijf. Daar maak ik me wel zorgen om. Die kan dus zomaar weer toeslaan. Dat zou betekenen dat ik weer achteruitga en dat is mijn grootste angst. Stel dat ik alles wat ik nu heb opgebouwd weer kwijtraak? Dat alles voor niets is geweest? Maar het heeft geen zin om me daar zorgen om te maken, dat verandert toch niets. Ik zou willen dat die bacterie gedood kon worden. Dan wist ik zeker dat er niets meer kon gebeuren. Nu zit hij ergens ingekapseld en kan hij weer actief worden. Ik zou ook willen dat kinderen ingeënt werden tegen Lyme, dat zou veel ellende voorkomen. Ik ben eraan gewend dat alles pijn doet en zelfs zitten soms te veel is. Ik houd van tatoeëren en daar ga ik ook mee door. Hopelijk kan ik dat ooit doen zonder daarna uren in mijn bed te moeten liggen om bij te komen. Ik haal ook veel voldoening uit vioolspelen, dat is een manier om me te uiten. Binnen mijn beperkingen heb ik een leven opgebouwd waar ik gelukkig mee ben. Het is anders dan ik had verwacht, maar minstens zo mooi. Door mijn ziekte heb ik dingen anders leren zien en doen. Dat is niet slechter, gewoon anders. Soms zelfs beter. Mijn wilskracht is op de proef gesteld. Met wilskracht kom je heel ver. Als je iets wilt, dan kan er heel veel.” ■

‘Ik voelde de grond onder mijn voeten wegzakken. Ik had dit mijn kind aangedaan!’

zich in allerlei bochten om mijn behandeling in Brussel maar niet te hoeven vergoeden. Volgens hen is mijn Brusselse arts geen ‘echte’, geregistreerde arts... Terwijl hij professor is.”

Vioolspelen

“Mijn vriend was intussen uit mijn leven vertrokken. Hij is als vader nog wel betrokken bij Selina. Ze logeert elke twee weken een weekend bij hem. Het lukt me om Selina, die nu dertien is, elke dag op school te krijgen. Ze kan niet fietsen met haar scheve rug, daarom gaat ze drie keer per week met de bus en breng ik haar twee keer per week met de auto. Het korset helpt om Selina's rug recht te laten groeien. Het is alleen spannend of haar rug niet terugzakt als het korset af gaat. Als dat gebeurt, moet ze alsnog een operatie ondergaan. Maar

tatoeëren. Ook heb ik een webshop. Op deze manier kan ik een eigen inkomen genereren. Dat dekt niet alle kosten die ik heb, maar het geeft me wel een goed gevoel en een gevoel van eigenwaarde.

Elke drie maanden ga ik naar Brussel. Daar wordt mijn bloed onderzocht – voor achthonderd euro per keer – en ik krijg antibiotica mee. Die gebruik ik twee weken, en dan twee weken niet. In de gebruiksweken gaat het slecht met me. Dan ben ik moe en kan ik weinig. In de weken zonder antibiotica heb ik veel meer energie. Dan plan ik ook zo veel mogelijk werk. De antibiotica helpt wel, merk ik. Ik kan alweer meer en heb meer energie. Soms kan ik zelfs weer een stukje fietsen! Ook kan ik in die weken bij iemand op bezoek gaan of zelf bezoek ontvangen, zonder dat het me helemaal