

LONGCOVID Patiënte krijgt surftherapie op Tenerife via crowdfunding Zelfzorg aan Zee

'Ik ben niet in één keer beter, maar ik leef weer'

Longcovidpatiënte Susan Ummenthum (41) kreeg een aanbod dat haar leven letterlijk veranderde. Ze mocht van de opbrengsten van de crowdfunding van Zelfzorg aan Zee naar Tenerife om daar surftherapie te volgen. Wat door gewone therapie niet gebeurde, lukte in Tenerife wel. „Ik heb daar weer vertrouwen in mezelf gekregen.”



Clare Brouwer
c.brouwer@mediahuis.nl

Petten ■ Niet denken in beperkingen, maar in mogelijkheden. Dat is het motto van revalidatiearts Tijs van Bezeij. Door middel van surftherapie op het strand van Petten helpt hij longcovidpatiënten hun klachten te bestrijden. Veel longcovidpatiënten zitten financieel aan de grond, door het verliezen van hun baan.

Daarom organiseerde Zelfzorg aan Zee eind maart een challenge om geld op te halen om meer mensen met longcovid te helpen revalideren. Met de opbrengst mocht Susan Ummenthum surftherapie volgen op Tenerife. Twee weken lang.

Lang traject

Verpleegkundige Susan Ummenthum heeft dan al een lang traject achter de rug. In januari 2022, krijgt ze corona en wordt ernstig ziek. Na drie maanden wordt ze doorgestuurd naar de longcovidpoli en volgt fysiotherapie, ergotherapie, logopedie. Maar niets helpt. Susan wordt opgenomen in een revalidatiecentrum. Twee maanden zit ze daar intern. Maar in plaats van vooruit, verslechtert de situatie van Susan.

„Ik ging heel hard achteruit. Mijn probleem zit voornamelijk in het lopen. De spierkracht en zenuwpijn waren het ergst en ik kon niet op woorden komen. Ik kon niet meer lezen of koken. Ik kan mijn kinderen niet meer helpen met huiswerk, een simpel rekensommetje lukte niet meer.”

Na die vier weken achteruitgang besluit het revalidatiecentrum samen met Susan te stoppen met de revalidatie. Susan zit dan in een elektrische rolstoel en kan alleen nog maar hele kleine stukjes lopen in huis.

Prestatiedrang

„Er zijn zoveel angsten als je lijf het niet meer doet. Ik heb een enorme prestatiedrang en dat kan niet meer met longcovid. Ik kwam op Tenerife zonder zelfvertrouwen, mijn eigenwaarde was heel erg laag. Ik was best wel een emotioneel wrak. In het begin was het een groot gevecht met mezelf en de zee. Ik dacht: hoe moet ik op dat board komen, hoe moet ik erop liggen? Het was een psychologische achtbaan waar je doorheen moet. Dat was super goed. Er zaten zes fantastische mensen om ons te begeleiden. Ik word er nog emotioneel van.”

De twee weken op Tenerife laten de klachten niet verdwijnen, maar Susan leert hoe ze om kan gaan



Susan Ummenthum oefent in de zee van Petten, met revalidatiearts Tijs van Bezeij.

FOTO MARC MOUSSAULT

„Ik kwam op Tenerife zonder zelfvertrouwen, mijn eigenwaarde was heel erg laag



„Ik leerde daar mijn eigen angsten overwinnen.”

FOTO MARC MOUSSAULT

met de pijn. „De klachten zijn er nog steeds. Maar ik leerde daar mijn lichaam kennen. Ik wist wanneer ik pauze moest houden, ik zorgde weer voor mijn eigen eten. Ik leerde mijn eigen angsten overwinnen.”

De therapie op Tenerife geeft Susan zelfvertrouwen. „Toen ik

thuis zat, ben ik heel veel kilo's aangekomen. Ik zag eerst alleen maar een dik mens dat niet op een surfplank kon staan.”

„Ik kan het nog steeds niet, maar dat maakt niks meer uit. Ik kom vanuit een rolstoel en kan op mijn knieën op een surfplank zitten. En ook al val ik eraf, het maakt niks

uit. Na die twee weken kon ik trots zijn op mezelf.”

Bij thuiskomst is ze weer gewoon moeder van twee kinderen. „Dat was best zwaar. Maar ik heb nu tools in handen als het me teveel wordt.”

„Ik weet nu hoe ik mezelf weer rustig kan krijgen. Dat is het grote

„Ik kom vanuit een rolstoel en kan op mijn knieën op een surfplank zitten. Ik ben trots op mijzelf

verschil met voor die tijd. In het revalidatiecentrum zeiden ze: accepteer wat je hebt. Bij Zelfzorg aan Zee zeggen ze: revalideren is altijd mogelijk.”

„Daar ben ik hen enorm dankbaar voor. Ik ben niet in een keer beter. Dat gaat ook niet gebeuren, maar ik leef weer.”