Longcovidlo(t)ssoflove episode #6

Dit is waarom ik achter een halflege winkelwagen loop.

Boodschappen doen is niet mijn grootste hobby. Maar het moet wel gebeuren en thuis- of maaltijd bezorgen is voor mij geen optie. En gelukkig kan ik het nog, boodschappen doen.

Ter voorbereiding en om niets te vergeten maak ik thuis een lijstje op mijn telefoon. Dat is erg handig, zeker sinds ik heb ontdekt dat daar een afvinkfunctie op zit, waardoor ik bijna ik niets meer vergeet. (Tenzij ik vergeet iets op het lijstje te zetten… Dat gebeurt ook regelmatig).

Daarna op een rustig tijdstip naar de betaalbare supermarkt. Waarvan ik de indeling ken, anders maak ik meer stappen dan goed voor me is. En ik doe alleen boodschappen als ik genoeg energie heb.

Dat laatste komt helaas zelden voor. Maar zelfs daar heb ik een oplossing voor. Ik draag oordoppen tegen de muzak. En gebruik stiekem de winkelwagen als een soort rollator.

Superhandig.

Links en rechts rennen andere klanten mij voorbij (type ik ren dus ik ben). Ik leun op het karretje en laad intussen rustig de boodschappen in. De winkelwagen blijft wel grotendeels leeg, dat ziet er misschien voor een buitenstaander een beetje vreemd uit. Maar daarom schrijf ik ook dit blog.

Even terug naar de boodschappen. Ik verdeel de deze over twee tassen. En eenmaal thuis sleep ik ze over de grond naar de koelkast. Snel de bederfelijke etenswaar uitpakken. Liggen. En daarna de rest opbergen.

Superslim vind ik mezelf. En ik heb de work-out voor de arm- en beenspieren ook weer gehad en hoef daarvoor niet naar de fysiotherapeut. Daar zou ik persoonlijk trouwens ook niet gauw meer naar toe gaan. Want vooralsnog adviseert de gezondheidsraad mensen met longcovid te activeren met bewegingstherapie. Zo dom. Want meer bewegen is juist wat je níet moet doen. Dat brengt schade toe aan je lijf.

Wat je wel moet doen? Dat is onduidelijk en verschilt per persoon. Voor mij geldt onder andere: zacht blijven met alle fysieke ongemakken, voor mijn grens blijven, pacing en geregeld liggen (max 20 minuten per keer) om mijn spieren de tijd te geven te herstellen.

Maar daarover op een ander moment meer. Want nu moet ik even boodschappen doen.