

Ik heb Legionella. Wat nu?

Wat kan Legionella doen met lichaam en geest?

Een longontsteking veroorzaakt door een infectie met Legionella, ofwel de Veteranenziekte. Zeker sinds er in 1999 bij de Floraramp in het Westfrieze Bovenkarspel 32 mensen om het leven kwamen en ruim 200 anderen ernstig ziek werden. Dit was de grootste legionella epidemie die zich ooit in de wereld heeft voorgedaan.

Wat kunnen de gevolgen zijn op je leven als je het eenmaal hebt gehad? 'Verander' je lichamelijk en geestelijk? Word je ooit weer 'de oude'? We gaan in deze samenvatting vooral in op dit soort vragen. We kunnen u nooit hét antwoord geven, want ieder mens, iedere situatie, iedere besmetting is anders. Maar we kunnen u wél in grote lijnen schetsen waar u mogelijk mee te maken krijgt.

U weet waarschijnlijk al dat de legionellabacterie een longontsteking kan veroorzaken die soms zeer ernstig verloopt. In 60% van de gevallen wordt dit in het buitenland opgelopen, maar u kunt ook in uw eigen huis besmet raken. Een besmetting met de legionellabacterie kan alleen plaatsvinden als water wordt verneveld. Dus onder de douche, in de sauna, via luchtbevochtigers of door fonteinen en koeltorens.

Nadat de bacterie zich in uw longen heeft genesteld kan het 2 tot 18 dagen duren voordat u ziek wordt. Er zijn 49 verschillende typen van de legionellabacterie. De meeste daarvan zijn tamelijk onschuldig en u merkt niet of nauwelijks dat u bent geïnfecteerd. In dit geval wordt gesproken over de Pontiac Fever, een soort griep die na enkele dagen tot een volledig herstel leidt. Maar er zijn een paar typen waar u ernstig ziek van kunt worden. Een besmetting met één van deze typen leidt tot een zware longontsteking en wordt de Veteranenziekte genoemd. Dit proces kan ernstig verlopen en een langdurige nasleep hebben. De klachten zijn een combinatie van hoofdpijn, spierpijn, veel hoesten, kortademigheid, hoge koorts boven de 39 °C, soms diarree, soms een aantal dagen helemaal van de wereld, onbegrijpelijk verward en later weet

Ik heb Legionella. Wat nu?

vorm van longontsteking door een legionella besmetting hebben opgelopen.

Na het doormaken van een ernstige Legionella longontsteking weet u soms een tijdlang niet meer waar u het zoeken moet. De oorzaak van uw ziekte is onduidelijk, u voelt zich kwetsbaar en onzeker en uw gevoel van 'veiligheid' is verdwenen. Lichamelijk voelt u zich hondsberoerd, u kunt soms geen stap verzetten en geestelijk zit u flink in de knoop.

U bent opeens vergeetachtig en kunt zich niet meer goed concentreren. Een boek lezen? Ho maar. Opeens leest u alleen nog maar korte verhalen, gewoon omdat u niet méér aan kunt. Al met al hebt u het gevoel dat u aan het 'knokken' bent met een lichaam dat jaren ouder is geworden. Gelukkig horen we ook dat het klachtenpatroon in de loop der tijd verbetert.

Heel belangrijk is dat u, hoe moeilijk ook, geleidelijk aan probeert te aanvaarden dat uw leven er van nu af aan 'anders' uit kan zien. Leer uw eigen tempo bepalen, laat u niet opjagen door uw omgeving en zorg voor herkenbaar dagritme dat bij u past. Verdeel uw energie goed over de dag; in het begin kunt u soms maar één ding per dag echt aan. Luister goed naar uw lichaam en probeer uw grenzen niet te overschrijden.

Het kan goed voor u zijn om voor uw geestelijk welzijn naar een psycholoog of psychotherapeut te gaan. Dit is geen teken van zwakte, eerder van sterkte. Want door je kwetsbaar op te stellen, te praten en te luisteren naar goede adviezen, kunt u uw eigen geestelijke veerkracht alleen maar vergroten. Iemand die ernstig ziek geweest was door een legionella besmetting zei eens: "Ik streef er niet meer naar de oude te worden. Ik besef dat ik in een nieuwe fase van mijn leven terecht ben gekomen en dat daar ook veel goede kanten aan zitten. Positief denken helpt absoluut, kniezen niet." Een ander zei: "Vroeger leefde ik razendsnel, deed van alles en er ging veel aan me voorbij. Nu leef ik rustiger, in de natuur geniet ik van een kwetterende vogel en van een sprankje zonneshijn

