

# Az én Coronám

## *(2022. október 2-i nyilatkozat)*

Tavaly novemberben elkaptam a koronavírust, pontosabban a delta változatot, amely még mindig elég rosszindulatú. Mielőtt felmerülne a dogmatikus kérdés, hogy nem voltam-e beoltva: nem. És még mindig nem vagyok. És még mindig nem vagyok. Először itt szeretnék ezzel foglalkozni.

### **Az oltással kapcsolatos álláspontom**

Kezdetben azt a reményt kaptuk, hogy egy oltással védve leszünk, nem kapunk többé koronavírust, nem fertőzünk meg senkit, és akkor minden olyan lesz, mint korábban. Végül azt mondták, hogy egy oltás nem elég, jött a második, majd az emlékeztető, végül a negyedik oltás, ami szintén nem véd meg a fertőzéstől, és még mindig továbbadjuk a betegséget. És ki tudja, mikor lesz ötödik, hatodik, hetedik...

Ehelyett megnyugtatták az embereket, hogy a betegség kevésbé súlyos az oltott embereknél. De ez korántsem bizonyított - még az én esetemben sem lehetett megjósolni, hogy kevésbé lettem volna súlyos beteg, ha be vagyok oltva.

Az mRNS-vakcinát elképesztően rövid idő alatt fejlesztették ki, olyan rövid idő alatt, hogy még arra sem volt idő, hogy klinikai tesztelésre kerüljön, ahogyan az minden más gyógyszer esetében szükséges. Ezért van csak sürgősségi engedély. Az a tény, hogy a gyártónak semmilyen felelősséget nem kell vállalnia, számomra sokatmondó.

Ha a Covid oltást inaktivált vakcinával végezték volna el, akkor talán én is úgy döntenék, hogy beadatom. Több évtizedes tapasztalatunk van az inaktivált vakcinákkal, például a szokásos influenza elleni vakcinával, a tetanusz, a himlő vagy a sárgaláz elleni vakcinával, és ismerjük a hosszú távú mellékhatásokat is.

Ezek csak fokozatosan válnak nyilvánvalóvá a Covid-oltás esetében, és szerintem rendkívül aggasztóak. Hány fiatal, egészséges ember (pl. edzett sportoló) halt meg hirtelen az oltás után a közelmúltban? Én magam is több olyan esetről tudok, amikor valaki hirtelen és váratlanul meghalt. Erre már orvosi kifejezés is létezik: SADS - "hirtelen felnőttkori halál szindróma" (mint a hirtelen csecsemőhalál szindróma), ami mélyreható tény - és a többlethalálások száma folyamatosan emelkedik.

Különösen zavarba ejt a szívbetegségek, a stroke-ok és az embóliák halmozódása. Évek óta vérhígítót kell szednem, mert tromبózisveszélyes vagyok. Már csak ezért sem fogok egy ilyen félkész, nem biztonságos vakcinát beadni magamnak. Inkább az immunrendszeremre hagyatkozom.

## **A betegség - sürgősségi kórházi kezelés**

Mint mondtam, én is elkaptam a Covidot, méghozzá szokatlanul rosszindulatú formában, de senki nem tudja biztosan megmondani, hogy az oltással jobban ment volna.

Ez 2021 novemberének végén történt, és tíz napig karanténban kellett maradnom, miután pozitív lett a Covid-tesztem. A feleségem ugyanebben az időben betegedett meg, de más formában. Főleg hányingertől, gyomorproblémáktól és hasmenéstől szenvedett. A tüdőmet valószínűleg azonnal megtámadta, lázzal és köhögéssel. Ehhez jöttek még a tipikus szag- és ízirritációk.

Egy hét után a tüneteim egyre rosszabbodtak, álmatlanságban is szenvedtem, és amikor valóban elszundítottam, a feleségem - akinek az állapota szintén nagyon rossz volt - örült, hogy végre mélyen alszom, míg néhány óra múlva rá nem jött, hogy nem alszom, hanem eszméletlen vagyok. Én sem tértem magamhoz, ezért hívta a mentőket.

A következő eseményeket most feleségem leírása és a rendelkezésemre álló kórházi dokumentumok alapján írom le, mivel magam nem éltem át tudatosan.

Megérkezett a mentőautó egy mentőápolóval és a sürgősségi orvossal, aki először is a feleségemre morgott, amiért nem visel maszkot a lakásban. Már előrehaladott delíriumot diagnosztizáltak nálam. Az oxigénszaturációm mindössze 27% volt. A normális 97%, 80% alatt kórházba kell menni. Tulajdonképpen egyenesen kórházba akartak vinni, de előbb egy órán keresztül stabilizálni kellett a helyzetemet, és addig kellett oxigénnel ellátni, amíg a vérszaturációm legalább 47%-os nem lett, és nem voltam szállítható állapotban. Mivel a két ember nem volt elég ahhoz, hogy a kocsinhoz szállítsanak, egy második mentőautót hívtak három emberrel. Így elég nagy volt a tömeg a házunk előtt.

## **Kómában - lélegeztetés**

A kórházban azonnal mesterséges kómába helyeztek. E kóma alatt, amelyet összesen hét hétig kellett fenntartani, mesterséges lélegeztetést és infúziókat kaptam, hogy inkább rosszul, mint jól tápláljanak. Kezdetben egy vastag csővel lélegeztettek a számon keresztül. A helyzetet tovább rontotta, hogy hamarosan kialakult nálam az első tüdőgyulladás, amelyet szerencsére hamarosan sikerült megfékezni. Sajnos ezt követte egy második, súlyosabb, így az orvosok úgy döntöttek, hogy folytatják a sürgősségi lélegeztetést légcsőmetszéssel. Miután a második tüdőgyulladást végre sikerült kordában tartani, jött egy harmadik, amelyet multirezisztens baktériumok okoztak. Az orvosok ezután egy teljes hétig kínlódtak velem, míg végül legyőzték. Egyre rosszabbul lettem. Az életem

végig egy hajszálon függött - a feleségemnek már nem sok reményt adtak. Ez idő alatt többször is le kellett ugranom a halál széléről.

## **Szegény feleségem**

A feleségem persze teljesen összeomlott, és csak némi jó hízelgéssel és jó barátok segítségével tudott megbirkózni az egésszel. Gyakori pánikrohamoktól szenvedett, többek között azért is, mert reménytelenül túlterhelték a szervezési szükségletek. Emlékeztetőket kapott, mert a szükséges számlákat nem fizette ki - nem tudott hozzáférni az e-mailjeimhez. Az autót le kellett volna állítani, mert a biztosítás lejárt. Egy magyar barátjának köszönhetően, aki önzetlenül felajánlotta, hogy tolmácsként segít neki, sikerült rendezni a dolgokat.

A stresszt tetézte, hogy egész idő alatt egyáltalán nem látogathatott meg. Végül is a Covid intenzív osztályon voltam, ahová senkit sem engedtek be. A Covid-betegsége elmúlt, de szigorúan megtiltották neki, hogy meglátogasson.

## **A rémálmaim - borzalom!**

Eleinte semmit sem vettem észre ebből. Az élet első jeleit akkor éreztem, amikor lassan felébredtem a kómából. Ez körülbelül egy-két hétig tartott. Köztudott, hogy a kómából való felébredést gyakran a legrosszabb rémálmok és horrorisztikus látomások kísérik a gyógyszerek miatt. Én is ezt tapasztaltam. Soha életemben nem voltak ilyen szörnyű álmaim, és annyira valóság-hűek voltak, hogy sokáig keveredtek az első valóságérzeteim az álmaimmal, és azt sem tudtam, hol vagyok és mi történik. Azt álmodtam, hogy elraboltak és megkínóztak. Ehhez jött még a bántalmazás. Kényszerítettek, hogy drogokat szedjek, sőt, magam is kínoztam másokat. Többször kaptam injekciókat (ez megint valóság volt), amikről azt hittem, hogy megakadályozzák, hogy megszökjek.

Pánikba estem, amikor rájöttem, hogy egyáltalán nem tudok mozogni, és ezt a kínzóimnak tulajdonítottam. Nem meglepő módon megpróbáltam visszavágni, amikor megpróbáltak injekciókat adni. Ennek eredményeképpen a végső orvosi értékelésben az szerepelt, hogy nem voltam együttműködő beteg - legalábbis kezdetben. Nos, nem tudtam, hogy kórházban vagyok, senki nem magyarázta el nekem. Folyamatosan olyan félelmeket éltem át, amelyeket korábban soha nem ismertem. A körülöttem lévő emberek tetőtől talpig furcsa köntösbe voltak burkolózva, furcsa fejfedőket és plexi maszkokat viseltek. Folyamatosan beszéltek hozzám, de nem értettem őket. Teljesen egyedül éreztem magam, és úgy éreztem, hogy a világ elhagyott. Néha-néha megértettem egy-egy szót németül, angolul vagy franciául. Nem vettem észre, hogy főleg magyarul beszélnek hozzám. Furcsa álmaim miatt egyszer azt hittem, hogy Franciaországban vagyok, máskor egy pfalzi táborban, majd - még hetekkel később is - azt hittem, hogy Bécsben vagyok. Fokozatosan tisztult a kép, és

végül rájöttem, hogy kórházban vagyok, és hogy Covidot kaptam. De még mindig kísértettek a rémálmok, amelyeket állandóan kevertem a valósággal. És nagyon is élethűek voltak. Még ma is képes vagyok ezeknek a rossz álmoknak egész szakaszait lejátszani a lelki szemeim előtt, mint egy filmet, míg egyébként minden normális álmot azonnal elfelejtek.

## **A kommunikáció hiánya**

Közben a feleségemet naponta legalább egyszer felhívta telefonon az őt kezelő orvos - de mindig azonnal válaszolnia kellett, másodszor nem hívott. Az orvos egyszer megpróbálta elmagyarázni nekem, hogy ő tartja a kapcsolatot a feleségemmel. És ez engem különösen meglepett - azt hittem, hogy valahol külföldön utazik. Sőt, állandóan attól félttem, hogy elhagytam őt. Ez még mindig az álmaim része volt. És nem volt módomban kapcsolatba lépni a feleségemmel, és elmagyarázni neki, hogy nem hagytam el, hanem "elraboltak". A mobiltelefonom már nem működött - álmaimban azt is ellopták.

"Honnan? Maga ismeri a feleségemet?" - vádoltam az orvost, mivel nem értettem az összefüggéseket. Az, hogy a feleségem mindig kapott információt a kórházból, a budapesti újság szerkesztőjének, Jan Mainkának köszönhető, akinek rendszeresen írok rovatot. Ő avatkozott be a kórházban, és tényleg az asztalra csapott.

A feleségemet továbbra sem engedték meglátogatni, még akkor sem, amikor a lányommal jött az ajtóhoz, aki két gyermekével egészen Franciaországból utazott ide, hogy támogassa a feleségemet. De én erről semmit sem hallottam. Valahol előkerült a mobiltelefonom, de zavaromban túl sokszor adtam be rossz PIN-kódot, amíg semmi sem működött.

A feleségem ekkor szerzett nekem egy újat, és leadta nekem a kórházban. És néhány próbálkozás után, többek között a gyógytornászom segítségével, valóban sikerült telefonálnom neki. Ő először elmagyarázta nekem, hogy mi történt, és hogy nem kell félnem, hanem biztos kezekben vagyok. Még videón is láthattam őt. De ő is láthatott engem. Szörnyen nézhettem ki.

## **Az első fizioterápia**

Azalatt a hetek alatt körülbelül 30 kilót fogytam, és nem maradtak izmaim. Csak csontok voltak és egy zsák bőr körülöttük. Nem csoda, hogy egyáltalán nem tudtam mozogni. Minden nap jött egy gyógytornász, de sok időbe telt, mire a fejlődés első jelei láthatóvá váltak, és először tudtam néhány másodpercre felállni, bár nagyon ingatag lábakon. De aztán rendszeresen jártam terápiára, ami nagyon kimerítő volt.

Hogy visszanyerjem az erőmet, szó szerint kényszerítettem magam, hogy rendszeren egyek, ami nem volt könnyű feladat a felkínált ételeket tekintve.

Nyilvánvalóan a kóma alatt csak infúzióval tápláltak folyadékkal, másképp nem lehet magyarázni a hatalmas izomvesztéséget ez idő alatt.

## **Hatalmas alvászavarok**

Ekkor már sokkal jobban éreztem magam, különösen azért, mert végre kapcsolatba léphettem a feleségemmel. Minden nap beszéltünk telefonon - videóval. Ez egy kicsit ébren tartott. De ami szörnyű volt számomra, hogy alig tudtam aludni. Még mindig a Covid intenzív osztályon voltam, így állandóan rohangáltam. Folyamatosan kapcsolták ki és be a lámpákat, aztán ott volt az állandó pittyegés és a gépek hangja: még mindig mindenféle megfigyelő műszerhez voltam csatlakoztatva, és még mindig oxigénelem voltam - legalábbis az idő egy részében. Közben időnként elbóbiskoltam, és furcsa álmaim voltak. Valahogy még mindig azt hittem, hogy szökésben vagyok, és mindent elvesztettem: az irataimat, a pénzem, a kulcsaimat. Azt hittem, hogy az autóm egy franciaországi autópálya parkolójában van... Aztán megpróbáltam kideríteni, hogy melyik parkoló az. Mivel nem maradhatott ott hónapokig, utasítottam a feleségemet, hogy valahogyan sikerüljön ott felvenni az autót, vagy elhozni... amíg nem biztosított arról, hogy az autó otthon az udvarunkon van, és hogy a papírjaim, kulcsaim, gyűrűim és pénzem ott vannak az éjjeliszekrényemben... kellett néhány nap, hogy mindezt felfogjam.

## **A normál intenzív osztályon**

Aztán a Covid intenzív osztályon töltött körülbelül két hónap után a PCR-tesztjeim végre negatívak lettek, és átkerültem a normál intenzív osztályra. Itt a feleségem végre a főorvos külön engedélyével meglátogatható - csak napi egy órára és csak egy aktuális PCR-teszttel, de akkor is.



Szinte minden nap jött, ami nagyon felgyorsította a felépülésemet. Mindig hozott nekem valami ennivalót, édességet is, de a legtöbbet nem igazán szerettem, még mindig voltak ízlelési problémáim. Viszont napi szinten haladtam a mozgással.

Miután egy nap alatt ötször rövid időre fel tudtam állni - ahol a "felállás" csak annyit jelentett, hogy a rollátorral ülő helyzetből felhúztam magam álló helyzetbe, és néhány másodpercig imbolyogtam magam előtt, mielőtt visszaestem volna az ágyra -, a terapeutám segítségével átültettek egy székre.

A terapeutám segítségével egy székre ültettek, ami elég nagy erőfeszítés volt számomra. Ettől kezdve mindig ülve kellett ennem, ami kínszenvedés volt.

## **Javulás: a normál kórterembe**

Körülbelül négy héttel később az értékeim folyamatosan javultak, és bár még mindig szükségem volt további oxigénre, már nem kellett éjjel-nappal figyelni. Így átkerültem a normál kórterembe. Bár ott jobban tudtam aludni (a feleségem időközben fildugót és alvószemüveget hozott nekem), általában órákig feküdtem ott egyedül, anélkül, hogy bármi történt volna. Naponta egyszer jött egy masszőr, aki megmasszírozta a karomat és a lábamat, egyszer jött a gyógytornász - megtanultam az első kis lépéseket megtenni. Egyszer pedig a főorvosnő jött néhány percre az egész kíséretével. Szerencsére volt ott egy nővér, aki legalább franciául tudott, és minden fontosat lefordított nekem. Más nem sok minden történt... az étkezés rövid időközönként ismétlődött, és semmivel sem volt jobb, mint azelőtt.

Annyira vágytam haza. És megkérdeztem, hogy nem lehetne-e saját kérésemre elbocsátani. Valamikor a légzésem annyira javult, hogy már csak időnként volt szükségem oxigénre. Végül is ez otthon is lehetséges volt.

Oda rendeltek egy oxigénpalackot, és a nappaliban felállítottak egy kórházi ágyat. A feleségem rettegett, hogy egyedül nem fog boldogulni, de meg tudtam nyugtatni, hogy mindketten boldogulni fogunk. Rendeltem egy kerekesszéket és egy komódszéket is. Rendeltem egy vizeletes palackot és egy vértelítettségmérőt is, hogy jelezzem, ha oxigénre van szükségem. Reméltem, hogy a feleségemmel való közös séta és testmozgás, és mindenekelőtt a sokkal jobb étkezés sokkal nagyobb esélyt ad a gyógyulásra, és pontosan ez történt.

## **Végre otthon**

Tolószékből vittek a mentőautóhoz, és mondták, hogy szálljak be egy oldalajtón. Nos, fel tudtam állni, de amikor megpróbáltam felmászni egy lépcsőfokra, azonnal összeestem. Az izmaid nem voltak hajlandók működni.

Így hát fekve kellett szállítani. Otthon a három kis lépcsőfokot sem tudtam egyedül leküzdeni, így két erős embernek kellett aláemelnie, hogy bejussak a házba és az ágyba. Jajj, ez aztán nem semmi.



### **Az egészségbiztosítás problémája**

Nagyon boldog voltam, hogy végre hazaérkeztem, pontosan 97 nap után. De a további procedúra nagyon nehéznek bizonyult. Németországban van magán egészségbiztosításom, ami ott nagyon kedvező. Magyarországon azonban más a

helyzet: csak törvényes egészségbiztosítás van. Van egy egészségügyi kártyád, és azzal bárhová elmehetsz: Orvosok, kórházak, gyógyszertárak... Mindenhol kiállíttathatom a számlákat, és beadhatom az egészségbiztosítónak, de sok magyar orvos ezt túl bonyolultnak találja, és nem kezel. Különösen a magánpraxisban dolgozó házi orvosok általában vonakodnak ezt megtenni. Vannak magánorvosi központok minden elképzelhető szakorvossal, de ők nem vállalnak házi orvosi rendelést. Így azzal a dilemmával szembesültem, hogy miután épp csak elbocsátottak, nem tudtam járni, és még mindig kiegészítő oxigénre szorultam, nem volt orvos, aki kezelte volna. Bár a feleségem talált egy házi orvost, aki kiállítja a számlát, és szükség esetén el tud jönni, reméltük, hogy ez a szükség soha nem fog bekövetkezni. Nem, megpróbáltuk egyedül megoldani - és végül is sikerült.

Segítségünkre volt egy alternatív gyógytornász is, aki időről időre eljött és megmasszírozott, és aki sokat tudott a fizioterápiáról is, és hasznos tanácsokat tudott adni. Szívesen emlékszem vissza a "forró tekercsre": két törülközőt feltekerünk, és forró vízzel töltjük meg. Ezután rövid mozdulatokkal megérintjük velük a hátunkat és a nyakunkat. Ez kis mozgásra serkenti a tüdőt, és segít a köptetésben.

## **Otthoni gyakorlatok**

A következő hetekben óriási előrelépést tettem, különösen a feleségemmel végzett gyakorlatok révén. Míg a kórházban minden nap 20 perces rehabilitációs foglalkozást tartottam, amíg teljesen ki nem merültem, addig otthon rövidebb ideig, de gyakrabban végeztük a szükséges gyakorlatokat: néhány métert sétáltunk a rollátoron, majd újabb lépést tettünk hozzá... amíg el nem jutottam a szomszéd szobáig... majd naponta ötször-hatször. A lépcsőzést is megtanultuk. Egy vastag, illusztrált könyvvel kezdtük, amin a feleségem kezét fogva másztam fel és le újra és újra. Viccesen az illusztrált könyv címe "A világ felülről" volt. Nomen est omen. Tíz lépcsőfok után nagyon kimerültem, vissza kellett engednem magam az ágyba, és oxigénre volt szükségem. Aztán egy második illusztrált könyv következett, majd egy harmadik... amíg a halom olyan magas nem lett, hogy meghaladta a lépcsőnk közötti távolságot. Ezt kis gyakorlatok követték a lépcsőn. Közben már én is tudtam járni a kis köreimet a szobában rollátor nélkül... és ez egyre jobb lett - főleg a sok apró, de folyamatos gyakorlatok révén. Mígnem már a kertbe is ki tudtunk menni (kezdetben kerekesszékekkel). Végre egyedül is ki tudtam menni a WC-re, hála a feleségem által vásárolt emelt WC-ülőke segítségével.

## **Végre újra kint**

Fokozatosan minden egyre jobb lett. A következő mérföldkő az autóba való be- és kiszállás volt. Igen, igazi csúcspont volt, amikor körülbelül nyolc héttel a



kórházból való elbocsátás után először tudtunk elautózni a szomszédos városba, hogy fagyalatozzunk a fagyalatozóban.

Most végre elmehettünk az orvoshoz, aki engem is egyenesen a laborba küldött. A következő hónapokban további orvoslátogatások következtek:

Tüdőgyógyászhoz (hat hónap után "végre" kaptam időpontot a kórházban), ahol a tüdőm CT-vizsgálatát is elvégezték, amely kimutatta, hogy a tüdőszövet 30%-a elpusztult. Azt mondták, hogy ez ismét javulhat, de az is lehet, hogy örökre így marad. De még ha így is lenne, addigra legalább már újra tudtam járni (nem túl messzire, de mindig egy kicsit messzebbre), autót vezetni, lépcsőt mászni, önállóan vécére menni, még a városon kívül is, és egyre közelebb kerültem a normális élethez. Időnként a termálfürdőbe is el tudtunk menni, ami nekem különösen jól esett.

Időközben a köhögésem is jelentősen csökkent, és újra szabadabban tudtam lélegezni. Az ízlelésem is visszatért, és az álmatlanságom is csökkent. Az izomfájdalom, ami gyakran a Covid következménye, szintén lassan javult - egy ortopédiai látogatás és egy MRI után... és most néhány órás rehabilitációm van gyógytornával és légzéstechnikával. Valahányszor megmutattuk a kórházi orvosi jelentést a kezelőorvosoknak, mindig teljesen elképedve néztek rám, és azt mondták, hogy tényleg hihetetlenül szerencsés vagyok, hogy túléltem. Igen, nagyon hálás vagyok az orvosaimnak és különösen a feleségemnek a végtelen türelméért és a jó főzésért. Nagyon sok embernek is hálás vagyok: e-mailek, levelek és telefonhívások százait kaptam, amelyekben mielőbbi gyógyulást kívántak nekem. Nagyon sokan együtt éreztek velem, támogattak, gondoltak rám és imádkoztak értem.

## **Napról napra egy kicsit jobban... lassan a normalitás útján.**

Összességében ez egyfajta újjászületés volt: nagyon szerencsés voltam, hogy megmenekültem a haláltól, majd fokozatosan sok új dolgot tanultam, és minden egyes mérföldkönek örültünk: az első rövid sétát a telkünkön kívül, az első lépcsőzést a házunkban az emeletre, az első étkezést, majd a barátaink meglátogatását, az első saját autóvezetést, az első önálló be- és kiszállást a medencénkben (különösen az alacsony ülésekből való felállás volt sokáig erőnléti mutatvány), az első önálló zuhanyzást, majd még a fűnyírást is először egy kicsit, az első mosogatást, a saját magunknak főzést... az újbóli oboázást (ez még mindig sikerült, bár nagyobb erőfeszítéssel). Örülsz minden kis új kihívásnak, amit leküzdesz. És mindenekeelőtt: mindezt magunk csináltuk, és nagyon büszkék vagyunk rá. Ez a betegség és az, ahogyan megbirkóztunk vele, határozottan közelebb hozott minket egymáshoz.

Nyáron a lányom és a két unokánk látogatását kihasználva egy nagy kerti partit szerveztünk. A mottó az volt: "Hurrá, még élünk". Meghívtuk az összes barátunkat, akik nagy segítségünkre voltak. Különösen azokat, akik a

betegségem legrosszabb szakaszában aktív támogatással, jó tanácsadással és erkölcsi támogatással segítették feleségemet. Ezért, hogy megköszönjük nekik, egy nagy bulit rendeztünk közel 30 vendéggel a kertünkben.



Ott én is énekeltem a vendégeimmel, gitároztam és zongoráztam... szinte olyan volt, mint régen. És most már nem sok minden maradt, és visszatértem a régi önmagamhoz. Azt hiszem, két hónap múlva - pontosan egy év múlva - újra készen leszek. Még ha a légzésem addigra még kissé korlátozott is lesz. Mint tudod, az ember mindent megszokik...