

Min krop nedbrydes

Coronatidens adfærdskrav specielt for ældre med kronisk sygdom belaster min hustru og mig, hver dag.

Vel er starten på perioden som en slags anderledes ferie, ingen aftaler, man kan bare slappe af. Men det varer ikke længe før man så småt begynder at savne de vante sociale ud af døren aktiviteter. Efterhånden føles det belastende med for meget ferie.

Under normale forhold har jeg let ved at vende svære ting til noget positivt. Men det føles utroligt svært for tiden.

Vores hjem er gået hen og blevet vores private fængsel på ubestemt tid.
Alene det, at det er på ubestemt tid er en følelsesmæssig belastning og utrygheds skabende.

Vores daglige bekymring holdes ved lige og nogen gange øges, når vi følger de formelle informations strømme.

Foråret banker på døren med skyfri sol i ryggen, vi dæmper bevidst vores fristelse, vi er jo stadig spærret inde.

Bevægelsesfriheden nedbryder gradvis min krop.

At rejse sig bliver mere og mere besværlig ofte med svimmelheds anfald til følge.

Stive lemmer. Det varer lidt inden man kan gå normal oprejst.

Gåen rundt i boligen giver syrelignende fornemmelser i benene. Og kan kun gennemføres ved at støtte sig til reol, dørkarne og andet undervejs, grundet balance problemer.

Ned og op ad trappen efter post, gennemføres med megen ekstra besvær og mere energikrævende end jeg kan levere.

Mange pauser undervejs.

Ofte udsættes denne aktivitet til dagen efter, dagen efter.

Perioden har også budt på et par fald i boligen.

Første gang, da jeg ville sætte mig ned i mit lille arbejdsværelse.

Pludseligt mistede jeg balancen, kunne ikke nå at gribe efter noget håndfast.

Så landede jeg på halen med en arm på min kontorstol og en anden på mit skrivebord.

Det gjorde hammer nas.

Min vægt ligger på den forkerte side af de hundrede kilo.

Havde ”glæde” af det i over en måned. Var undervejs i tvivl om at have brækket mit haleben.

Anden gang faldt jeg forover ned på knæene mens hovedet ramte en blød papkasse.

Heldigt, at der ikke var nogen spids genstand, der kunne have ramt mit eneste seende øje. Det gav kun ømme knæ i nogle uger.

Spiser dagligt kun lidt, svarende til den indskrænkede bevægelse og min fremskredet alder.

Kedsomheden er den mest tilstedeværende følelse.

Kommunikation med omverdenen er ligeledes gået i stå.

De sociale medier har jeg for længst holdt pause med.

Kun nyhedsmail dukker uophørligt op i min indbakke, som i situationen havde mistet min interesse.

De sjældne og livsnødvendige ture til apoteket sker frygtsomt.

Med behørig afspritning af hænder efter hjemkomsten.

Hurtig indtagelse af nærmeste siddeplads, for afslapning. Helt udmattet.

Og en øget utrygheds følelse pulserende i kroppen.

Den daglige stemning føles noget trykket.

Kun de absolut mest krævende huslige aktiviteter udføres, hvilket bliver tydeligere og tydeligere - svært at skjule.

Tydeligt at min krop nedbrydes.