

**GEHAVEND
BLAUW-ZWART
UIT EUROPA
LEAGUE GEWIPT**

HLN SPORT



Balanta en Vormer balen nadat Dinamo Kiev in de sloffase wist te scoren. Foto Belga

HOPELIJK DOET CLUB HET STRAKS BETER OP DE BEURS

10 & 11 >

HLN HET LAATSTE NIEUWS

1 OP 3 heeft blijvende klachten na corona

Bijna één op de drie Belgen die corona hebben gehad, kampt twee maanden tot zelfs een jaar later nog altijd met symptomen. Van vermoeidheid en reuk- en smaakverlies tot aandoeningen aan het hart en de hersenen. Vooral jongeren worden getroffen.

• INGE BOSSCHAERTS •

Volgens de Grote Coronastudie van de UAntwerpen lijdt 30,2% van de coronapatiënten in ons land aan 'long Covid', de officiële benaming voor langetermijengevolgen van corona. Vaak gaat het om jonge, actieve mensen die niet eens waar ziek werden van het virus, maar er maanden later wel nog altijd de gevolgen van dragen. Eén van hen is Ann Li (38). Zij raakte in maart vorig jaar besmet en kampt vandaag nog altijd met geheugenproblemen, concentratieproblemen, hartkloppingen, trillende spieren, darmklachten, een verstoorde

smaakzin en zenuw- en keelpijn. Ze richtte Post-Covid op, een patiëntenvereniging voor mensen met langdurige klachten. «Ik wilde lotgenoten verenigen, want op dit moment hebben wij het gevoel dat we niet gezien of gehoord worden door het beleid, en dat we alleen staan in onze zoektocht naar beterschap. In Engeland is 'long Covid' intussen erkend en zijn er centra waar patiënten begeleid worden. Daar staan wij in België nog ver van af. De beslissende validatieprogramma's kampen met lange wachtlijsten én zijn toegespit op coronapatiënten



« Om de twee weken een longontsteking

SVEN CLAES (33), BESMET OP 10 MAART

« Slapeloze nachten door hartkloppingen

SILKE VAN DEN BROECK (21), BESMET OP 30 JUNI

« Rollator nodig om te wandelen

ELKE VAN DEN EEDEN (47), BESMET OP 25 NOVEMBER

die lange tijd in het ziekenhuis gelegen hebben. Over 'long Covid' is ook nog zo goed als niets geweten. Dokters kunnen ons niet zeggen hoe lang onze klachten nog zullen aanhouden en of ze zelfs ooit nog zullen verdwijnen.»

Overlegcomité zet niet graag datum op 'versoepelingsgolven'

De kans zit er dik in dat we binnenkort meer mensen mogen ontmoeten in de openlucht. Alle leden van het Overlegcomité, die vandaag om 14 uur samenzitten, lijken immers voorstander van een grotere buitenbubbel — wellicht van acht personen. De timing is nog niet duidelijk: de ene hoopt op 1 maart, de andere wacht liever tot 15 maart. Premier Alexander De Croo (Open Vld) zal straks hoogstwaarschijnlijk ook het tijdspad van de GEMS uit de doeken doen, dat bestaat uit verscheidene 'versoepelingsgolven'. Extra (sport)activiteiten in de buitenlucht, maar ook terrasjes zouden in de eerste golf zitten. Om geen valse hoop te geven, wil de politiek er nog geen datum op kleven, al lijkt iedereen te mikken op april. (FME/TA)

2 >

Europese vaccinatiepas in aantocht

De Europese lidstaten zijn het erover eens dat er een digitaal vaccinatiecertificaat moet komen. De ontwikkeling van zo'n 'vaccinatiepas' zou ruim drie maanden in beslag nemen. Maar waarvoor het certificaat precies gebruikt kan worden, moet later nog beslist worden door de individuele lidstaten, zei Commissievoorzitter Ursula von der Leyen na de top van gisteravond. Dat het als een paspoort zou fungeren waarmee ingeënte burgers weer binnen de EU kunnen reizen, stuit op ethische bezwaren. Zo verklaarde Frans president Emmanuel Macron dat dit oneerlijk zou zijn voor jongeren, die het langst moeten wachten op hun coronaprik. Premier Alexander De Croo zei dat het toekennen van voorrechten aan wie ingeënt is, sowieso niet voor morgen is.

7 >

GENTSE STUDENTEN GETUIGEN «NOG NOOIT NAAR ZOVEEL KOTFEESTJES GEWEEST ALS NU»

6 >

Morgen bij Het Laatste Nieuws **De Wielergids** GRATIS

TOM SMITH (EDITORS) «ROCK WERCHTER IN SEPTEMBER? DAN KOMEN WE»

VAN DER BAUWHUDE GLAS - VERANDA'S

SHOWROOM: Rotterijstraat 107 • 8790 Waregem
056 60 15 32 • www.vanderbauwhude.be

OPEN OP ZONDAG!

WOONVERANDA'S | ORANGERIEËN | ZONWERING | SCREENS | GLAS



Vooraf jonge patiënten

Recordaantal starters in 2020, ondanks crisis

Het aantal startende ondernemingen is vorig jaar ondanks de coronapandemie met 1,12% gestegen ten opzichte van 2019. Dat blijkt uit cijfers van ondernemersorganisatie Unizo. In totaal werd een recordaantal van 65.555 nieuwe bedrijven opgericht. Een enquête wijst uit dat 15% van de starters de crisis net als opportuniteit ziet, terwijl 31% een zaak heeft opgericht «ondanks de crisis». Ruim de helft (54%) liet zich «niet of nauwelijks» beïnvloeden door corona. Toch kampen de vele startende ondernemingen wel met uitdagingen. «We zien dat twee derde in de loop van het jaar eigen middelen in het bedrijf moest steken om te kunnen overleven en dat meer dan een kwart afhankelijk geweest is van overheidssteun om de eerste maanden te doorspartelen», zegt Unizotopman Danny Van Assche.

Vakbonden vragen personeel Pfizer om niet mee actie te voeren

Eén dag na het mislukte overleg over de loon- en arbeidsvoorwaarden in de privésector hebben de vakbonden gisteren actiegevoerd om de druk op de werkgevers op te voeren. Er werd onder meer gestaakt in 42 winkels van Carrefour in Wallonië en Brussel, en ook bij Volvo Cars in Gent werd het werk neergelegd. Aan de Nationale Bank in Brussel betogde een honderdtal mensen. En in Roeselare werd de loonnormwet door de vakbonden symbolisch afgevoerd naar het containerpark. Het personeel van Pfizer in Puurs — dat traditioneel mee actievoert — bleef op vraag van de vakbonden wel aan het werk. «We nemen onze verantwoordelijkheid op en willen vermijden dat men ons kan verwijten dat we de vaccinproductie belemmeren», klinkt het bij ACV en ABVV. Struikelsteen in het overleg is de vraag met hoeveel procent de lonen mogen stijgen, boven op de index. De werkgevers houden vast aan een bovengrens van 0,4%. Een «aalmoes», volgens de vakbonden, die aandringen op een grotere marge, met name in sectoren die het goed doen.

Nederlandse cafébazen willen terrassen illegaal heropenen

Bij onze noorderburen roepen tal van regionale afdelingen van sectorfederatie Koninklijke Horeca Nederland uitbaters van cafés en restaurants op om op dinsdag 2 maart hun terrassen open te stellen. Ze vinden de gedwongen sluiting onzinnig voor buitenruimtes. «Zeker na het zien van de beelden van afgelopen dagen. Amper tot geen handhaving, maar wel volle parken in het hele land», zegt initiatiefnemer en horeca-ondernemer Johan de Vos. Premier Mark Rutte en coronaminister Hugo de Jonge lieten al verstaan dat de horeca dicht blijft. «Daar komt na 2 maart nog geen verandering in». Als zaken besluiten om hun terrassen toch te openen, is het aan de lokale autoriteiten om in te grijpen, zo laat het ministerie van Justitie weten.

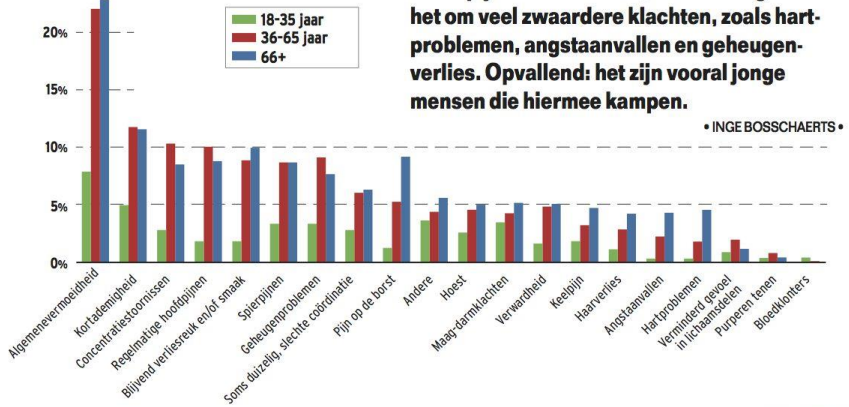
Organisatie ziet vraag naar voedselhulp met 62% stijgen

De vzw Les Restos du Coeur, één van de pijlers van de voedselhulp in België, heeft vorig jaar zo'n 1,1 miljoen maaltijden uitgedeeld. Dat is een stijging met liefst 62% in vergelijking met 2019, toen het om grosso modo 670.000 maaltijden ging. «Veel nieuwe mensen wenden zich tot ons voor hulp. Onder hen zien we veel jongeren en zelfstandigen die door de crisis getroffen zijn. Zelfs restauranthouders die hun zaak hebben moeten sluiten, kloppen nu bij ons aan», zegt Jean-Claude Classet, voorzitter van Les Restos du Coeur België. Voor het eerst in de geschiedenis zag de organisatie zich genoodzaakt uit de eigen reserves te putten om groenten en fruit aan te kopen. Door de coronamaatregelen wordt de voedselverzameling bemoeilijkt en mogen er geen producten worden opgehaald in supermarkten. De vzw roept nu op om virtuele voedseldonaties te doen: via een online boodschappenlijst kan iedereen eenvoudig producten schenken.

Pretparken en wellnesscentra vangen bot bij Raad van State

De sluiting van de pretparken en de wellnesscentra tot 1 april houdt stand. De Raad van State heeft de poging van een reeks bedrijven om de maatregel te schorsen, gisteren verworpen. Onder meer Bellewaerde, Bobbejaanland, Boudewijnpark, Plopsa, Sea Life en Walibi waren naar de Raad getrokken, net als twee wellnesscentra, omdat ze zich oneerlijk behandeld voelden door het Overlegcomité. «We begrijpen niet waarom de dierenparken wel mogen openen en wij niet. We hoopten op een gelijke behandeling», zei de CEO van Plopsa Group, Steve Van den Kerckhof, daar eerder over. De bedrijven toonden echter onvoldoende aan waarom hun zaak bij uiterst dringende noodzakelijkheid behandeld zou moeten worden, luidde het oordeel.

Welke klachten die je zelden of nooit had, heb je 2 maanden na Covid-diagnose wel?



Bijna één op drie coronapatiënten in ons land heeft twee maanden na de diagnose nog altijd ziektesymptomen. Soms zijn dat 'onschuldige' kwaaltjes zoals vermoeidheid, hoofdpijn en haarverlies, maar vaak gaat het om veel zwaardere klachten, zoals hartproblemen, angstaanvallen en geheugenverlies. Opvallend: het zijn vooral jonge mensen die hiermee kampen.

• INGE BOSSCHAERTS

Sven Claes (33) uit Dessel, raakte besmet op 10 maart 2020



Binnen twee weken 'viert' Sven de eerste verjaardag van zijn coronabesmetting. Op 10 maart zal het exact een jaar geleden zijn dat hij het virus oplet, als één van de eersten in ons land. Twaalf maanden later ondervindt Sven nog altijd de gevolgen. «Vroeger werkte ik zestien uur per dag, vandaag geraak ik nog met moeite aan de helft. Ik ontwikkelde ook een allergische astma en heb om de twee weken een longontsteking.»

«Na acht uur werken ben ik niet moe, maar kapót»

Werken, werken en nog eens werken. Zo zag het leven van Sven eruit voor zijn coronabesmetting. «Mijn vrienden vroegen me weleens lachend of mijn dag misschien 48 uur telde. Niet dus, maar van elke 24 uur spendeerde ik er toch minstens 16 aan mijn werk. Na mijn dagtaak in de kerncentrale van Mol begon ik aan mijn tweede job, in mijn eigen autohosp. Mijn weinige vrije uren bracht ik door met mijn dochtertje van 4 of met mijn vrienden. Ik was kerngezond en onvermoeibaar. Tot die 10de maart vorig jaar.» Die dag trok Sven met koorts en ademhalingsproblemen naar de dokter. Waar hij het precies opeed, hij heeft geen idee, maar hij bleek als een van de eerste Belgen besmet met het coronavirus. Geen zorgen, zei zijn dokter: «Je bent jong en gezond. Veertien dagen uitzieken, en je bent er weer vanaf.» Dat draaide anders uit. Drie maanden lang raakte Sven zijn bed niet meer uit. Pas na zes maanden kon hij opnieuw aan het werk, al lukte dat tot de dag van vandaag maar op halve kracht. «Na acht uur kan je me bij elkaar veggen. Dan ben ik niet moe, maar kapót — alsof ik drie dagen en nachten na elkaar gefuifd heb. Een jaar na mijn besmetting heb ik nog altijd last van mijn longen. Ik heb een allergische astma ontwikkeld en krijg gemiddeld om de twee weken een longontsteking. Ook mijn tandvlees en mijn darmen zijn regelmatig ontstoken. Allemaal klachten die ik vroeger nooit had, en die volgens de artsen nog altijd een gevolg zijn van corona. Soms vraag ik me af waarom mij dit moet overkomen. Waarom ik er niet, zoals de meeste jonge, gezonde mensen, na twee weken weer vanaf ben. Maar aan de andere kant: duizenden Belgen kunnen het intussen niet meer navertellen. Het is dus maar de vraag of ik pech of het geluk heb gehad.»

Soms vraag ik me af waarom mij dit moet overkomen. Maar aan de andere kant: duizenden Belgen kunnen het intussen niet meer navertellen

Foto:SPN

blijven máánden sukkelen

Zeg 'coronapatiënt' en de meesten denken aan een rusthuisbewoner met onderliggende aandoeningen of aan een man met een dikke buik die op de afdeling intensieve zorg beademd moeten worden. Maar ook jonge, kerngezonde mensen kunnen ziek worden van het virus. En het idee dat zij corona ervaren als 'een griepje' dat ze gewoon even moeten uitzieken, blijkt niet altijd te kloppen. Een grote groep lijdt intussen aan 'long Covid', de officiële benaming voor langetermijn-gevolgen van corona. Vaak gaat het om jonge, actieve mensen die niet eens zwaar ziek werden van het virus, maar er maanden later wel nog altijd de gevolgen van dragen.

Uit de Grote Coronastudie van de Antwerpen blijkt dat 30,2% van de coronapatiënten in ons land twee maanden na de diagnose nog altijd symptomen ondervindt. De meestvoorkomende klacht is vermoeidheid, gevolgd door kortademigheid, concentratiestoornissen, hoofdpijn en geur- of smaakverlies. Maar ook geheugenproblemen, verwardheid, haarverlies, angstaanvallen en hartproblemen worden genoemd. Opvallend is dat jonge mensen vaker

blijvende symptomen rapporteren dan ouderen. Bijna 40% van de mensen met langdurige klachten is tussen 18 en 35 jaar en meer dan 30% is tussen 36 en 65. Slechts 12% zit in de categorie 66+.

Niet erkend

Ann Li (38) is voorzitter van Post-Covid, een Belgische patiëntenvereniging voor mensen met langdurige klachten. Zijzelf raakte in maart besmet met het virus en ondervindt er vandaag nog de gevolgen van. «Ik wilde lotgenoten verenigen, want op dit moment hebben wij het gevoel dat we niet gezien of gehoord worden door het beleid, en dat we alleen staan in onze zoektocht naar beterschap. Een minister van Volksgezondheid die gewoon al zegt: 'Ik zie jullie, ik erken de problemen die jullie hebben en ik doe er alles aan om jullie te informeren en te ondersteunen', dat zou al ontzettend veel betekenen. In Engeland is 'long Covid' intussen erkend, maar daar staan we in België nog ver van af. Er bestaan vandaag alleen maar revalidatieprogramma's en terugbetalingssystemen voor patiënten die zijn opgenomen in het ziekenhuis, maar niet voor mensen zoals wij.»



«Ik fietste 20 kilometer per dag. Nu kan ik geen 100 meter meer stappen»

Elke Van den Eeden (47) uit Boechout, raakte besmet op 25 november 2020

Silke Van den Broeck (21) uit Schaarbeek, raakte besmet op 30 juni 2020



«Ik ben een meisje van 21, maar voel me soms een vrouwtje van 81»

Al acht maanden kan ze amper slapen, omdat ze door hevige ademhalingsproblemen en harttriestoornissen ook angstaanvallen krijgt. Geneeskundestudente Silke raakte in juni vorig jaar besmet met corona. Net toen haar klachten bijna allemaal verdwenen waren, raakte ze in januari nogmaals besmet. «En nu begint alles opnieuw.»

Toen Silke in juni Covid-19 opliep — haar zus raakte besmet tijdens de speelpleinwerking en gaf het aan haar door — had ze hooguit een beetje hoofdpijn. Ze dacht ook dat ze gewoon eventjes zou moeten uitzieken, zoals ze dat al had gedaan bij enkele medestudenten. «Na twee weken waren die er allemaal weer bovenop, terwijl bij mij de miserie dan nog moest beginnen. Want aanvankelijk was ik eigenlijk niet echt ziek. Het was pas later dat het echt hels werd.» «Op een zomervoort midden juli voelde ik mijn hart plots kloppen in mijn keel. Heel onregelmatig, somst wel 200slagen per minuut. Ik ademde ook heel oppervlakkig, alsof ik niet genoeg lucht binnenkreeg. Ik wist niet wat me overkwam en ging naar de dokter, maar die vond geen lichamelijk probleem. 'Je hebt examens gehad, je hebt coronagehad, waarschijnlijk komt dit gewoon door de stress', zei hij.» Maar de problemen werden alleen maar groter. Silke kon zich niet meer concentreren, voelde zich doodmoe, maar kon toch niet slapen. «Want zodra

ik me op bed legde, begon mijn hart onregelmatig te kloppen en voelde het alsof mijn borstkas helemaal ingedrukt werd. Ik kreeg ook oorsuizingen. Op den duur werd ik bang van de nacht. Ik durfde ook niet meer buiten, uit schrik om in het midden van de straat plots hartkloppingen te krijgen. En omdat de dokters geen oorzaak vonden, konden ze mij ook niet behandelen. 'Zijn het niet gewoon paniekaanvallen?', vroegen ze.»

Alles geprobeerd

«Alles heb ik geprobeerd: yoga, mindfulnessmeditatie, ademhalingsoefeningen, maar niks hielp. Net toen ik begon te geloven dat ik het mij misschien toch allemaal inbeelde, kwam ik terecht op een Facebookgroep van coronapatiënten met langdurige klachten. En daar las ik het ene verhaal na het andere van mensen die exact hetzelfde meemaakten als ik. Het zat dan toch niet in mijn hoofd, het was écht, en het was een gevolg van corona.»

In januari, een halfjaar na haar besmetting, leken de klachten langzaam maar zeker te verminderen. Maar toen raakte de papa van Silke besmet, en gaf hij het virus thuis door. «Eerst aan mijn mama, daarna aan mijn zus en uiteindelijk ook aan mij. Ik raakte een tweede keer besmet, en alles begon gewoon weer opnieuw. Intussen kan ik al acht maanden lang amper slapen en voel ik me stilaan een vrouwtje van 81.»

Het bed verversen is een dagtaak geworden, een boek lezen lukt niet omdat ze zich niet meer herinnert wat er op de vorige pagina stond en wandelen kan alleen nog met een rollator — en zelfs dán moet ze na een paar minuten nog eventjes stoppen en uitblazen. Elke is 47 en was kerngezond toen ze in november corona opliep. Vandaag is ze officieel 'gezezen', maar het virus heeft zo ongeveer alles in haar lichaam aangestast wat aangetast kon worden.

«Niet», antwoordt Elke op de vraag hoe het met haar gaat. Ze heeft een slechte dag. Hij was al om zeep toen ze vanochtend voor de spiegel ging staan, een kam door haar haren haalde en zag dat er een grote pluk meekwam. Het was een mokerslag voor Elke. Zij, die altijd zo fier was geweest op haar lange blonde lokken, zag haar trots nu letterlijk door de gootsteen verdwijnen. «Nadat mijn haar eerst volledig grijs was geworden, valt het nu dus ook uit. Volgens mijn dokter is ook dát een gevolg van mijn coronabesmetting.»

Elke, een alleenstaande moeder van drie studerende kinderen, raakte waarschijnlijk besmet op haar werk, de spoeddienst van een Antwerps ziekenhuis. Ook drie van haar collega's werden in die laatste week van november ziek. Maar terwijl die intussen al lang opnieuw aan de werk zijn, sukkelde Elke van de ene complicatie in de andere. «Het ergste is dat ik vaak het gevoel heb dat ik geen lucht krijg. Mijn longcapaciteit is met mijn derde verminderd. Het toekort aan zuurstof bezorgt me hoofdpijn en maakt me misselijk, maar maakt me vooral dood- en doodmoe. Klusjes die ik vroeger zonder nadenken deed, zijn nu een marteling. Het bed verdersen of het huis stofzuigen zijn dagtakten geworden, om een pot spagettikous

te openen moet ik de hulp van mijn zoon inroepen en na elke wortel die ik schil, moet ik eventjes uitrusten voor ik aan de volgende kan beginnen. Al die kleine taakjes kosten me zoveel moeite dat ik achteraf een douche moet nemen omdat het zweet van mijn rug druipt. Het is allemaal zó confronterend. Vroeger fietste ik elke dag twintig kilometer, maar vandaag kan ik geen honderd meter meer wandelen. Om af en toe toch eventjes naar buiten te kunnen, heb ik een rollator gekocht. Al heb ik daarvoor wel al mijn trots opzij moeten zetten, want zodra ik als 47-jarige vrouw met die rollator naar buiten schuifel, zijn alle blikken meteen op mij gericht.»

Huis vol post-its

Het longvirus tastte bij Elke ook de hersenen aan. Was ze voor haar besmetting nog een spraakwaterval die zelden om woorden verleggen dat, dan is het nu vaak zoeken naar de naam van 'dat toestel dat het eten koel houdt'. «Ik wéét wel dat het een koelkast is, maar ik kom gewoon niet op het woord. Soms vergis ik me ook.

Om af en toe toch eventjes naar buiten te kunnen, heb ik een rollator gekocht. Al heb ik daarvoor wel al mijn trots opzij moeten zetten, want zodra ik daar als 47-jarige mee naar buiten schuifel, zijn alle blikken op mij gericht

Dan vraag ik aan mijn dochter of ze de vuilniszakken even in de slaapkamer wil zetten. Aan haar gezicht zie ik dan meteen dat ik weer iets doms gezegd heb. Intussen hangen hier in huis overal post-its, als geheugensteuntjes. Want als ik het niet opschrijf, vergeet ik het. Een boek lezen? Dat lukt me gewoon niet meer, ik weet bij het lezen van pagina 2 niet meer wat er nu ook alweer op pagina 1 stond. Even vreesde ik dat ik aan vroegdementie begon te lijden, maar mijn dokter heeft me verteld dat ook dat allemaal het gevolg is van mijn coronabesmetting.» Naast het zuurstoftekort, de vermoeidheid, de haaruitval en de vergeetachtigheid heeft Elke ook nog wat 'kleinere' kwaaltjes, en ook die zijn allemaal aanwezig bij Covid-19: hartkloppingen, oorsuizingen, spier- en gewrichtspijnen, een droge mond, slijmen in de keel en een indringende, verbrande geur in haar neus. «Officieel ben ik 'gezezen', maar drie maanden na mijn besmetting ervaar ik er nog altijd de gevolgen van. Ook financieel, want ik heb nog altijd geen uitkering gekregen van mijn verzekering en bij de mutualiteit is mijn dossier nog in behandeling. Ik maak me sterk dat dit allemaal maar tijdelijk is, en dat ik op een dag weer de oude Elke zal zijn. Toch kan ik ontzettend kwaad worden op mensen die het niet zo nauw nemen met de regels, die roepen om versoepelingen terwijl het daar het moment niet voor is en die weigeren om zich te laten vaccineren. Want ik wéét dat corona geen 'onnozel griepje' is waar je als jonge, gezonde mens gewoon eventjes van moet uitzieken. Ook wij kunnen zwaar getroffen worden, en kunnen nog maanden sukkelen met de gevolgen. Bij mij heeft het mijn hele leven op z'n kop gezet.»