

### **Positieve reacties (juli '24) naar Carla Rus van LC- patiënten n.a.v. gebruik SSRI**

“Na een lange en vermoeiende strijd kwam jouw informatie over SSRI's precies op het juiste moment op mijn pad. Ik hoefde het niet meer alleen te doen. Hierdoor heb ik een vol herstel gemaakt. Inmiddels werk ik sinds een jaar weer 100% als psycholoog. Ik kan weer dansen, mensen ontmoeten en spontane dingen doen. Het leven is weer vol kleur.”

“Bedankt dat je me een stukje leven hebt teruggegeven! Ondanks dat de Citalopram en de NAC geen wondermiddelen zijn, die Long Covid de wereld uit helpen, is er voor mij sinds de start ermee een klein wondertje gebeurd: ‘ik leef weer!’. Ik heb aan den lijve ervaren wat het verschil is tussen leven en overleven. Ik sta weer in verbinding met mezelf, de anderen en mijn omgeving.”

“Het lot bracht jou op mijn pad op een moment dat ik dringend behoefte had aan een lichtpuntje. Al na 1 week na de start met de Fluvoxamine trok de mist op (eind okt. '23). Inmiddels ben ik weer 32 uur aan het werk en ben hersteld gemeld.”

“Voor mij was je de eerste die leek aan te durven om iets aan (mijn) long covid klachten te doen/adviseren, lijkt wel een verzetsstrijder 😊. Weliswaar wogen de nadelen van de SSRI's (vriendin: ‘je lijkt wel een natte dweil’) niet op tegen de voordelen. Maarrrr daardoor nam ik wel zelf meer het heft in handen wat mij een goed gevoel gaf en uiteindelijk heeft geleid tot acceptatie. Dit heeft weer geleid tot minder klachten.”

“Met foto's neem ik u graag kort mee naar mijn lang gekoesterde reis naar Nieuw-Zeeland afgelopen december. Die had niet plaatsgevonden zonder de interventie van een SSRI. Tijdelijk zijn mijn klachten enorm verlicht en heb ik de reis van mijn leven kunnen maken. Het maakt me dankbaar en hoopvol.”

“Sinds ik de Citalopram gebruik gaat het beter en helpt ook bij de acceptatie van Long Covid. Ook dat zorgt voor rust. Jouw luisterend oor en advies heeft me heel goed gedaan.”

“Door het gebruik van Fluvoxamine ben ik zoveel verder gekomen. Van 5 á 10 minuten lopen per dag kan ik nu weer max. 10.000 stappen per dag zetten. En nog fijner....ik werk weer. Nu 5 uur per dag, 3 dagen in de week en ik bouw nog steeds op. Dankjewel!!!”

“Jij hebt mij weer hoop + moed gegeven om door te zetten, en nu kan ik zelfs weer met mijn kids genieten van een familie-uitje!”

“Het afgelopen half jaar heb ik stappen in de goede richting gezet. Ik leef veel minder vanuit angst en kan steeds wat meer doen.”

“Dat jouw onderzoek over SSRI's op mijn pad kwam is voor mij een omslagpunt in mijn herstel geweest. Mijn lichaam stond zo 'aan' dat ik niet meer sliep. Ik kon geen enkele prikkel aan, kwam de deur niet uit. En toen was jij er voor me; met jouw instructies ben ik medicatie gaan gebruiken en ben ik zo enorm vooruit gegaan. Ik slaap weer normaal en ben zelfs weer aan het opbouwen met werk. En dat na meer dan 1,5 jaar niets te hebben gekund!”

“Mijn kwaliteit van leven is met Citalopram een stuk verbeterd.”

“Mede door het contact met jou en gebruik van SSRI ga ik binnenkort uit de ziektewet en leef ik niet meer met voortdurende zorg over terugval.”

“Ik wil je nogmaals bedanken voor je vastberadenheid in het onderzoek naar SSRI medicatie bij het Post Covid-syndroom. Voor mij heeft deze medicatie weer veel positiviteit in mijn leven gebracht en heb ik sinds dit schooljaar weer voorzichtig mijn werk en studie (aangepaste invulling) kunnen oppakken. Maar het belangrijkste is dat ik weer de gewone leuke dingen met mijn gezin en vrienden kan doen.”

“Na het starten met SSRI voor mijn Long Covid-klachten, heb ik mijn gezondheid/leven weer volledig teruggekregen.”

“Ik heb enorm veel baat gehad bij het starten van SSRI bij mijn long Covid. Het was n.a.v. jouw artikel dat Winke de Boer mij wees op die mogelijkheid. Later ook NAC en Resveratrol toegevoegd. Ik ben nu een half jaar verder en enorm opgeknapt. Ik ben er nog niet, heb geduld en realiseer me dat ik nog veel tijd nodig heb om verder te herstellen. Maar ik heb moed en vertrouwen.”

“Ik heb grote bewondering voor hoe jij, ondanks je eigen situatie, op de bres springt voor mensen met Long Covid. En dat vooral in een tijd waarin politiek en media daar nauwelijks aandacht voor hadden. [...] Mijn dochter heeft in ieder geval de vruchten hiervan mogen plukken. Hoewel zij nog zeker niet de oude is heeft ze duidelijk wel baat bij haar medicatie, en is er nog steeds een heel geleidelijke trend van verbetering waarneembaar.”

“Sinds de SSRI heb ik echt meer energie en veerkracht!”

“Dankzij u ben ik weer grotendeels aan het werk. Uw artikelen maar zeker ook uw persoonlijk advies bij vragen zijn voor mij ongelooflijk belangrijk geweest.”

“Ik heb met die 20 mg. Citalopram per dag weer vertrouwen gekregen in mijn herstel. Ik ben – na maandenlang 18 uur/dag in bed te hebben gelegen – weer gaan fietsen, gaan zwemmen en gaan werken. Nu zit ik nog op 50% maar ik verwacht volledig herstel. Over 2 weken vertrek ik naar Indonesië voor twee maanden voor werk. Ik had nooit durven hopen dat dat weer kon.”

“Ik ben dankbaar dat ik dankzij u weer mijn werk als fysio kan uitvoeren en kan genieten van familie en vrienden. Ik ben voor 80% hersteld.”

“Ik voel me door jou en Idelete meer serieus genomen en gesteund dan door mijn eigen huisarts. Door de Citalopram kan ik weer op 30% functioneren (nog steeds een dikke onvoldoende maar meer dan de 5% waarmee ik startte). Dus dank daarvoor!”

“Ik zou je heel graag laten weten dat het inmiddels best wel goed met me gaat. Ik doe veel vrijwilligerswerk, ben aan het sporten en ga in september weer aan mijn studie beginnen! En dat allemaal dankzij jouw hulp.”

“Je hebt zoveel betekend voor veel long covid patiënten. Ik ben zelf weer uit bed dankzij jouw pionierswerk. Ik kan weer meer meedoen met het gezin!”

“Mede dankzij jou voel ik mij minder ziek en is de kwaliteit van mijn leven verbeterd!”

“Je reageerde op mijn paniek-mail. Dankzij jou ben ik aan de medicatie gegaan en kwam daardoor beter in mijn energieloze vel te zitten!”

“Je hebt ons zo goed op weg geholpen met onze dochter. Je was de eerste die ons begreep, die écht bruikbare tips had. Dit heeft ons zó goed geholpen. Een steuntje in de rug, als was het op afstand, al ben je een wildvreemde voor ons. Je gaf ons hoop en wat perspectief en we zijn je daar echt eeuwig dankbaar voor. Er staan nog meerdere tips van je in onze ‘what next’-lijst, maar we bekijken nog steeds alles stap voor stap. En **op dit moment is onze dochter van zwaar bedlegerig (zonder licht of geluid) naar huis gebonden gegaan.**

Dankzij de NAC, welke ik dankzij jou in hogere dosis durfde te geven, leest ze nu hele dagen Engelse boeken. Hetgeen ondenkbaar was in de maanden daarvoor. De passie die ze gevonden heeft in haar boeken zorgt ervoor dat ze de dagen doorkomt. En de impact die alleen dat al heeft op haar dagelijks leven is enorm.”

“**Dankzij jouw advies om Fluvoxamine te slikken, sterk ik weer aan én ben ik weer aan het werk!** En zelfs al 1 x op missie naar Egypte geweest.”

“Graag willen we je laten weten dat het goed met ons gaat. Sinds het beter gaat met onze dochter, kunnen we ook weer aan onszelf denken. Inmiddels hebben we beiden ons werk weer helemaal kunnen oppakken. En kunnen we ook, bewuster dan ooit, weer genieten van grote en kleine dingen. **Een paar weken geleden zijn we met ons hele gezin een weekje naar de Ardennen geweest, hoe mooi is dat! Dat hadden we een jaar geleden niet voor mogelijk gehouden....**”

“Ik wil u heel erg bedanken voor uw advies, steun, onderzoek en aandacht vragen voor SSRI medicatie en de positieve effecten op o.a. long covid klachten. **Ik kan weer ‘mee met de kudde’, hetzij op aangepast tempo.**”

“Ik wil je heel graag bedanken voor alle adviezen m.b.t. het herstel van long covid. Daar waar ik overal tegen spreekwoordelijke muren opliep, gaven jij en Ideletee weer hoop door middel van bruikbare tips waardoor ik **van ‘bed/bank-legerig’ naar een leven in en om (en soms een stukje van) huis ben gegaan.** Heel fijn om in deze tijd van onzekerheid iemand te treffen die belangeloos hulp geeft en weet waar zij over praat!”

“Dankzij uw steun en adviezen **heb ik mijn baan weten te behouden d.m.v. citalopram te slikken.**”

“Door jouw onderzoek en advies **heb ik mijn leven stapje voor stapje weer op kunnen bouwen met een SSRI. Ik kon weer fulltime aan het werk, na werk zelfs nog andere dingen doen en weer normaal een verjaardag bezoeken.**”

“Voor mij heeft jouw therapie bij Long Covid veel gebracht en daarvoor wil ik je heel graag bedanken. **Ik kan weer vrienden/familie zien. Ook dingen die vroeger heel gewoon waren zoals autorijden, lachen, rondje wandelen met de 2 liefste hondjes van de hele wereld, met mijn man op een terrasje zitten.** Weer gaan werken lukt niet, daar ben ik nu aan gewend.”

“Ik ben nog steeds blij met Duloxetine, wat een verschil. **Het heeft voor mij echt HET verschil gemaakt.**”

“Dank je wel voor de snelle informatie en je hulp bij het kiezen van een SSRI. **Je gaf me datgene wat ik op dat moment nodig had; regie.** Ik hoef jou niet uit te leggen hoe bevrijdend het kan zijn om weer regie te krijgen. De medicatie heeft me meer beweegruimte gegeven, dat is erg fijn.”