

Woensdag 17 maart

De koorts blijft onverminderd hoog, ondanks de ibuprofen en we beginnen ons nu wel zorgen te maken. Koorts op zich is niet erg want dat houdt in dat je lichaam tegen het virus vecht, maar je wordt er zo slap en moe van.

We bellen de huisarts wat we moeten doen. Die geeft aan dat ze 's middags langskomt. Een hele opluchting. Ook heeft ze een paar tips. Ik heb de afgelopen dagen zo veel water gedronken dat de kans bestaat dat het zoutgehalte verstoord is. Geen water meer, maar bouillon of suikerhoudende limonade.

Afgelopen nacht heb ik azijnsokken aangehad in bed. Tja, je probeert van alles om de koorts naar beneden te krijgen. Sokken gedrenkt in azijn schijnen de bloedsomloop en het afweersysteem te stimuleren. Het is een oud Russisch middeltje. Echt overtuigd ben ik niet, maar ik doe ze wel aan. Baat het niet dan schaadt het niet. Erger dan dit kan het niet worden.

's Middags komt de huisarts langs. Ze beluistert mijn longen. Die klinken schoon.

Mijn saturatie (*) is 96% en ik heb een ademfrequentie (*) van zestien. Eigenlijk is alles in orde, op de koorts na. De huisarts drukt ons wel op het hart het in de gaten te blijven houden en te bellen als het nodig is.

Ademfrequentie

De ademfrequentie is het aantal keer dat iemand per minuut inademt. Een persoon in rust ademt onder normale omstandigheden 12 tot 16 keer in en uit.

Saturatie

De saturatie is het zuurstofgehalte in het bloed en wordt als percentage weergegeven. Onder normale omstandigheden hoort de saturatie tussen de 95% en 100% te liggen. Wanneer deze (bij meerdere metingen) onder de 90% komt, is het raadzaam de huisarts te raadplegen. Het opmeten van de saturatie kan met een saturatiemeter.