



Getuigenis Jean-Paul



Ik rookte 1 tot 2 pakjes sigaretten per dag. Een paar jaar na de diagnose ben ik gestopt met roken. Dat heeft heel veel impact gehad op de kortademigheid. Men raadt ook aan om een fysieke activiteit te doen, op uw eigen tempo, zonder te forceren, 1 tot 2 keer per week. Men spreekt dan over een rustige activiteit, geen snelwandelen of andere hevige sporten. Spieren moeten terug opgebouwd worden. Je moet terug in vorm geraken.



Ik zie het leven door een roze bril! Ik ben zeer optimist. De wetenschap gaat vooruit.

De ziekte beperkt mij in mijn fysieke activiteit, waardoor ik mijn inspanningen ga doseren. Ik weet niet goed of de vermoeidheid het gevolg is van mijn COPD of van mijn hartproblemen. Ik word plots kortademig, zonder voortekenen. Dat stoort mij het meest.

In dat geval, stop ik, ik pauzeer even en vertrek dan opnieuw. Er is een zuurstoftekort ter hoogte van de spieren. Vandaag heb ik nog steeds last van kortademigheid bij inspanning. Als ik bijvoorbeeld twee verdiepingen naar boven loop, een beetje te snel, dan ben ik kortademig. Als ik neerhurk en mijn borstkas en buik afsluit, kan ik moeilijk ademen en ben ik kortademig. Er zijn moeilijke posities.

Je moet dat allemaal weten om jezelf te kunnen sparen. Het is belangrijk om je limieten te kennen om een respiratoire insufficiëntie te vermijden. Mijn inspanningstesten tonen aan dat ik mijn capaciteiten behoud, dankzij mijn fysieke inspanning. Ik blijf in het eerste stadium van de ziekte, terwijl er in totaal 5 stadia zijn. Er in slagen de ziekte te stabiliseren, is al zeer goed!



Het is belangrijk om je limieten te kennen om een respiratoire insufficiëntie te vermijden.