



## Getuigenis Joséphine



### Mijn kindertijd en mijn jeugd

Ik ben geboren in 1939. Mijn ouders hadden een café en het grootste deel van mijn kindertijd heb ik daar doorgebracht. In die tijd werd er verwarmd met een houtkachel. Daarbij kwam veel koolstofdioxide vrij. Vanaf mijn geboorte tot mijn 6 jaar heb ik hier dus zeer veel van ingeademd. In het café werd er gerookt. Al de notabelen van het dorp kwamen er kaarten. Toen ik ben beginnen werken, hebben ze mij gezegd dat mijn luchtwegen vervuild waren. Ik heb gerookt, maar niet zo veel. Ik heb actief én passief gerookt. In de jaren '60 werd er overal gerookt! Zelfs in het ziekenhuis deed de professor zijn ronde met zijn pijp of zijn sigaret. Mijn broer was dokter en rookte ook. In die tijd werd er niet gesproken over COPD. Toen er bij mij in 1996 COPD werd vastgesteld, heeft de dokter niet echt aangedrongen op stoppen met roken. Ik was zelf al gestopt op het moment dat ik een longembolie gedaan heb.

### De diagnose

Ik ben altijd zelfstandig verpleegster geweest. Ik werkte alle dagen. 20 jaar geleden ben ik gestopt met werken. Het is op dat moment dat de ziekte zich geuit heeft. Ik had chronische bronchitis, "ik heb dat al 35 jaar", en ik gebruikte bronchodilatatoren, dat is alles! Ik werd wel opgevolgd, maar eerder slecht... In die tijd werd de diagnose van COPD niet gesteld zoals vandaag. Ik heb verschillende pneumologen gezien. De eerste vraag was altijd "Hoeveel sigaretten hebt u gerookt?", terwijl roken niet de enige oorzaak is...

### De rehabilitaties

Ik heb ook een pneumoloog gehad die de rehabilitaties niet kende. Ik heb dat maar toevallig leren kennen, door mond aan mond reclame, in 2010. Sindsdien heb ik al 4 rehabilitaties gevolgd. Ik heb veel geleerd. Bij elke rehabilitatie leer ik bij. Bijvoorbeeld, om op te staan, moet je eerst ademen, vóór de inspanning. Hetzelfde voor stappen: je moet op 2 stappen inademen, en uitademen op 4 stappen. Die trucjes helpen in het dagelijkse leven. Je moet ook ademhalen via de buik. Tijdens mijn laatste rehabilitatie, heb ik geleerd dat je ook je eetgewoonten moet aanpassen. Het is belangrijk om meer proteïnen te eten, omdat de zuurstofbevoorrading naar de spieren niet optimaal is en de spieren op die manier gemakkelijker afsterven.