

GEZONDHEID



Angelique Splinter: „Ik wandel veel met de hond en hoop ook weer met zumbales te kunnen meedoen.”

FOTO
ROEL
DIJKSTRA

Patiënt Angelique Splinter blijft in beweging

LEEFSTIJL VAN BELANG BIJ COPD

Het aantal COPD-patiënten stijgt. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is deze ziekte de derde doodsoorzaak, na hart- en vaatziekten en kanker. Woensdag, op Wereld COPD Dag, wordt daarvoor aandacht gevraagd. Angelique Splinter (52) was nog geen 40 toen ze de diagnose kreeg.

door Marion van Es

Ik werd steeds vermoeider”, vertelt Angelique Splinter. „Als ik van de bushalte naar huis liep, was ik al buiten adem. Ook lukte het me soms niet goed om door te ademen. Aangezien mijn moeder COPD heeft, was ik alert op de symptomen. De huisarts stuurde me door naar het ziekenhuis waar een longfunctietest werd gedaan. Helaas kreeg ik slecht nieuws.”

COPD is niet te genezen, maar leefstijl is – in combinatie met medicatie – een belangrijke factor om het verloop van de ziekte te beïnvloeden. Toch stak Angelique aanvankelijk een beetje haar kop in het zand.

„Ik wist best dat ik moest stoppen met roken, maar daar vluchtte ik een beetje voor weg. Naast mijn baan bij de douane was ik namelijk ook mantelzorger voor mijn moeder. Die paar minuten dat ik af en toe even met een sigaret kon zitten, was mijn rustpunt om

dat drukke leven vol te houden. Pas vier jaar later, toen mijn moeder overleed, dacht ik: als ik nu niet stop, ga ik misschien dezelfde kant op als zij.”

Vanaf dat moment pakte Angelique het wél fanatiek aan. Zij ging een longrevalidatietraject in, waarbij ze onder meer ging sporten bij de fysiotherapeut. Daarna ontdekte ze een vorm van bewegen die ze oprecht leuk vond: zumba. „In het begin moest ik tijdens de lessen af en toe even gaan zitten om op adem te komen, maar het ging steeds beter. Op een gegeven moment dans- te ik zelfs vier avonden per week zonder in ademnood te komen. Ik was dolblij dat ik kón sporten. Sommige COPD-patiënten zijn zo ziek dat wandelen of fietsen al te zwaar is.”

Helaas gooide corona roet in het eten. Nadat Angelique en haar man vorig jaar december het virus opliepen, daalde haar conditie weer tot het nulpunt. „Ik bleef zo ontegenzeggelijk

Hoe erg zijn die klachten?

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is een ongeneeslijke ziekte waarbij de longen zijn beschadigd. Meestal komt dit door (mee)roken, maar ook luchtvervuiling, contact met schadelijke stoffen en erfelijke aanleg kunnen een rol spelen. Daarnaast kunnen andere longziekten zoals astma en acute

bronchitis COPD veroorzaken. In Nederland hebben ongeveer 600.000 mensen COPD. Nog eens 300.000 Nederlanders hebben een verhoogd risico om de ziekte te ontwikkelen zonder te weten. „We vragen dit jaar extra aandacht voor de eerste symptomen”, zegt directeur Michael Rut-

gers van het Longfonds. „We noemen dit vroegopsporing. Hoe eerder je erbij bent, des te eerder de behandeling kan worden gestart en des te meer kwaliteit van leven je uiteindelijk hebt.” Meer informatie over de veelvoorkomende eerste klachten bij longziekten op longfonds.nl/your-first-symptoms

moe. Als ik een klein stukje met de hond ging lopen, hingen mijn oogleden al op mijn knieën. Covid-fysiotherapie heeft iets geholpen, maar ik heb nog steeds heel weinig energie. Ik ben eigenlijk weer terug bij af en moet mijn conditie opnieuw gaan opbouwen.”

Aan de bel

Zij wil erop hameren dat mensen op tijd aan de bel trekken als ze klachten hebben die op COPD kunnen wijzen zoals benauwdheid, hoesten, kortademigheid, vermoeidheid en verlies aan spierkracht.

„Ook als je geen klachten hebt, kun je de ziekte hebben”, zegt Angelique. „Bij mijn moeder werd het per toeval ontdekt toen ze tijdens een griepinfectie

een klaplong kreeg. En ja, we rookten allebei. Maar COPD is niet alleen een rokersziekte. Je longen verliezen elasticiteit als je ouder wordt, dus het overkomt ook mensen die nooit een sigaret hebben aangeraakt.”

Angelique Splinter is blij dat ze er op tijd bij was zodat ze erger heeft kunnen voorkomen. „Ik heb nog maar 46% longfunctie, maar toch prijs ik me gelukkig met hoe ik me voel. Er zijn ook mensen die met een grotere longinhoud afhankelijk van zuurstof zijn. Ik hoop dat ik dat zolang mogelijk kan voorkomen. Ik wandel veel met de hond om in beweging te blijven en hoop dat ik binnenkort weer kan meedoen aan de zumbales. Ik wil weer dansend door het leven!”



SPREEKUR

Cobi Reisman

UROLOOG EN SEKSUOLOOG-
NVVS FLARE-HEALTH

Langzaam plassen op hoge leeftijd?

Ik ben een vrouw van 80 jaar oud. Mijn klacht is dat ik heel langzaam plas. Als een man langzaam plast, ligt dat aan zijn prostaat. Waar ligt dat bij mij aan?

Veel mensen denken dat plasproblemen alleen bij mannen voorkomen. Deze klachten komen echter bij beide geslachten voor, maar vaker bij oudere mannen wegens prostaatvergroting. Van ongewenst urineverlies hebben vrouwen juist weer vaker last. Zulke problemen doen overigens in alle leeftijden voor.

Opslag

Wat klachten betreft zijn er twee categorieën. Allereerst is een groep mensen die 'opslagproblemen' heeft. Hierbij voel je vaak aandrang om te plassen, moet iemand ook vaak daadwerkelijk plassen en is ook sprake van urineverlies. Deze klachten ondervinden vrouwen meer dan mannen.

Ten tweede is er een groep die problemen heeft de blaas te ledigen. Denk

Problemen bij zowel mannen als vrouwen

aan een zwakke plasstraal, nadruppelen en heel lang wachten tot de plas op gang komt. Ook het achterblijven van urine in de blaas hoort hierbij. Tot deze groep behoren vaker mannen.

Belemmering

Plasklachten kunnen vele oorzaken hebben. Ook deze kunnen weer in twee belangrijke worden groepen verdeeld: de blaas kan slecht functioneren of de doorgang wordt belemmerd. Bij belemmering is vaak prostaatvergroting de belangrijkste oorzaak bij de man. Er kan ook sprake van een combinatie zijn. Hierdoor kan soms een blaasontsteking ontstaan.

Overgewicht

Maar er is nog meer. Medische ingrepen, een slechte functie van de bekkenbodemp (te zwakke of te sterke spieren) en ongezonde leefgewoonten, verkeerde eet-, drink- of plasegewoontes en overgewicht kunnen eveneens de aanzet voor plasproblemen geven.

Ik raad u aan om samen met uw huisarts mijn lijst met suggesties door te nemen en het gesprek erover aan te gaan als u uw probleem als hinderlijk ervaart.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een huisarts, tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar spreekuur@telegraaf.nl



FOTO 123RF