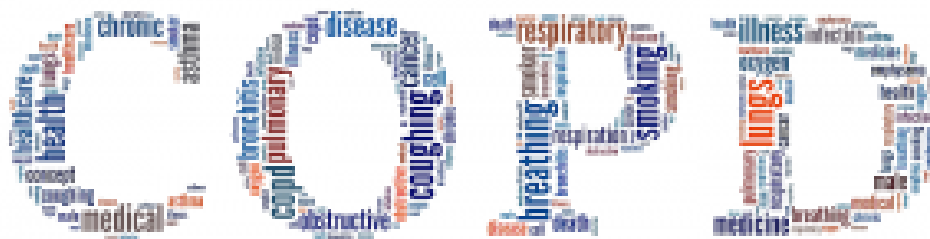


Stefan – COPD

“In januari 2012, ik was toen 38, is bij mij COPD geconstateerd. Ik werd in november 2011 ziek, wat in mijn geval niet vreemd was, maar ik kreeg er ook koorts bij. Dat was wel vreemd want zeker als volwassene heb ik eigenlijk nooit echt koorts gehad. Daarom heb ik toen ook contact gezocht met mijn huisarts, en die was meteen bezorgd.

De hoeveelheid zuurstof die in mijn lichaam werd opgenomen bleek te laag, ik had het benauwd en ik hoestte slijm op waar ook



(oud) bloed doorheen zat. Ik kreeg een antibioticakuur en ik moest mij, als ik helemaal hersteld zou zijn, melden bij de longarts.

Die heeft allerlei tests uitgevoerd en middels een bloedonderzoek werden ook allergietesten gedaan en daarnaast een compleet bloedonderzoek voor allerlei andere zaken, gewoon om dingen uit te sluiten.

Op dat moment woog ik 162 kilo en was 1 meter 80 lang, dus véél te zwaar. Maar ik had alles al gedaan om af te vallen: sporten, veel beweging, diëten, van alles. Het enige wat er gebeurde was dat ik aankwam in plaats van afviel. Zoals een collega van mij eens zei op een zeer veelzeggende manier: ‘Als ik alleen al kijk naar een glas water kom ik een kilo aan’.

Zo beleefde ik het ook.

Het bloedonderzoek leverde alleen als resultaat op dat ik geen allergieën had en dat ik ook verder, ondanks mijn enorme

overgewicht, voor zover mogelijk gezond was. Dat was wel een hele opluchting. Ik kreeg de diagnose COPD (Chronische Bronchitis) en ik kreeg daar medicijnen voor.

Vanaf dat moment had ik om de maand een afspraak met de longarts om de progressie te bekijken. Later werd dit teruggeschroefd naar één keer in de zes maanden en daarna eens per jaar.

Energieboost

Al direct tijdens het eerste jaar begon ik echt te merken dat er iets aan het gebeuren was in mijn lichaam. Veranderingen. Ik kreeg vooral in het begin een enorme energieboost: alles ging beter, makkelijker. Ik hield dingen langer vol, ik begon ineens af te vallen, maar ook in mijn hoofd werd ik helderder. Het was net alsof mijn lichaam mijn hele leven op 60 procent had gewerkt, en dat iemand de knop ineens vol open had gedraaid.

Ik had een bril die ik vooral had aangeschaft voor in de avond – voor als ik tv keek, achter mijn pc bezig was, of voor bij het lezen. Geen leesbril maar een gewone bril die net even voorkwam dat ik kneep met de ogen of dat ik last kreeg van brandende ogen. Die bril ligt nu al jaren in een koker ergens in een kast, stof te vangen. Ik heb hem niet meer nodig. Mijn ogen blijven de hele dag door scherp. Zelfs als ik opblijf tot na middernacht.

Fietsen was altijd al een van mijn favoriete bezigheden, vooral ook omdat ik vanwege mijn gewicht nooit heel ver kon lopen of dat niet lang volhield. Mijn enkels en vooral mijn knieën gingen pijn doen tijdens of na het lopen.

En ik bleef maar afvallen. In 2014 had ik mij tussen juni en oktober niet echt gewogen, maar toen mijn kleren begonnen te slobberen ben ik toch maar eens op de weegschaal gaan staan. Tien kilo. Foetsie. En ik wás al behoorlijk afgevallen. Ik schrok hier toch van en heb weer een bloedonderzoek laten

doen. Niks aan de hand, alles is in orde. Ik was 'gewoon' tien kilo afgevallen. Op dat moment woog ik 135 kilo.

Buikwandcorrectie

In de jaren erna werden de fietstochten langer, en de kilo's minder. Ik ben mee gaan doen aan de Drentse Fiets4daagse, en in 2016 fietste ik voor het eerst van mijn leven, op een gewone fiets met 7 versnellingen, ruim 100 kilometer op 1 dag.

Nu, in maart 2017, weeg ik rond de 115 kilo. Ik ben dus bijna 50 kilo afgevallen in zo'n 5 jaar tijd. Het gaat langzamer, maar het gaat nog steeds. Wel heb ik, als ik nóg zo'n 10 kilo ben afgevallen, een buikwandcorrectie nodig. De buik is dunner geworden maar wel gaan hangen. Tja, ik ben 43, en eigenlijk al dik sinds mijn pubertijd, dus daar kijk ik niet van op.

Ik heb nooit echt een dieet gevolgd, maar ik ben wel veel beter naar mijn lichaam gaan luisteren, en dat gaat zó goed. Vroeger at en dronk ik ook (geen alcohol, wel frisdrank) tot ik bijkans plofte. Nu eet ik 'voldoende'. Niet teveel, niet te weinig. Destijds, als ik een dag weg zou gaan, maakte ik me bezorgd dat ik honger zou krijgen, dus de rugzak zat vol met chips, chocola, fris, koekjes etc. Om maar niet van de honger om te komen. Als ik nu een dag weg ga of een fietstocht onderneem moet ik opletten dat ik niet te weinig eet...

Ik drink nu over het algemeen alleen water, en ik eet een stuk gezonder (maar niet overdreven, het moet leuk blijven). Dus veel meer fruit, en de dingen die mij niet prettig doen voelen laat ik. Wat ik hiermee wil zeggen is, dat ik weet wat ik nodig heb. Dat begint natuurlijk al bij het ontbijt, als ik een werkdag tegemoet ga, of een dagje lekker thuis niksen, of een stuk fietsen, enz. Ik kan mijn 'dieet' aanpassen aan de dagen van de week, en zeker als ik een lange afstand ga fietsen dan begin ik daar al dagen van tevoren mee.

Accepteren

Een chronische ziekte betekent je hele leven, letterlijk. Maar

een ziekte zit niet alleen in je lichaam maar ook in je hoofd. Als je de ziekte accepteert, het laat voor wat het is, dan word je ook niet beter, maar als je zoals ik het geluk hebt dat je er op tijd bij bent (hoewel ik het waarschijnlijk al veel langer heb dan dat ik weet) dan geeft het je automatisch een goed gevoel, energie.

Uiteindelijk doe je het voor jezelf en voor niemand anders. Dit geldt vooral voor het afvallen, maar als de mensen om je heen zien dat je afvalt, beter in je vel zit zonder dat je er zelf over begonnen bent, dan krijg je opeens complimenten, en dan mag je best trots zijn op jezelf.”