

‘Laat je leven niet bepalen door COPD’

Bij Berna van der Linden werd zes jaar geleden de diagnose COPD gesteld. Ondanks de verslechterende longfunctie kiest ze heel bewust voor een actief leven. “Na een avond zingen in de band heb ik veel minder last van benauwdheid.”



Auteur **Edwin Bos**

Bij het vallen van de bladeren gaat het mis. In de vochtige herfstmaanden krijgt Berna van der Linden steeds vaker last van benauwdheid.

In 2001 kreeg ze de eerste aanval van hyperventilatie. Maar op de longfoto was niets te zien. Ze bleef jaren last houden van benauwdheid in de herfstmaanden, maar op foto's was nog steeds niets te zien. Tot in 2008 de huisarts op basis van een longfunctieonderzoek vaststelde dat Van der Linden COPD GOLD 3 had. “Toen kreeg ik te horen ‘u heeft ernstige COPD’. Maar gelukkig bleek in het ziekenhuis dat het COPD GOLD 2 is.” Met deze diagnose kwam voor Van der Linden, werkzaam als leerkracht op een Jenaplanschool in IJsselstein, een einde aan zeven jaren tobben over haar gezondheid. Haar longfunctie – FEV – was toen 68. “Ik ben echt een herfst-COPD’er. Maar van slijm of piepende benauwdheid heb ik gelukkig geen last.”

De ziekte bleef redelijk stabiel. Maar bij een bezoek aan de longarts, ruim een maand geleden, bleek haar longfunctie opeens verslechterd tot 50. De longarts kon het niet verklaren.

Exacerbaties zijn bij Berna van der Linden nog nauwelijks opgetreden. “Ik moet wel afkloppen, want veel COPD-patiënten hebben daar wel last van.” Vorig jaar kreeg ze in de winter de eerste exacerbatie, doordat ze te lang had doorgelopen met een verkoudheid. Na een dubbele kuur prednison 30 mg was het over. “Maar ik voelde me helemaal niet

lekker door de prednison, een beetje sponzig. Het was echt kiezen tussen kwaal en middel.” De huisarts heeft haar verteld dat ze bij aanhoudende hoest eerder langs moet komen. “Ik ga liever niet te snel naar de huisarts, maar ik zal voortaan beter opletten.”

Misselijk

Berna van der Linden is naar eigen zeggen therapietrouw. Ze inhaleert elke ochtend voor het douchen salmeterol (Serevent), ciclesonide (Alvesco) en tiotropium (Spiriva). “De ochtend zit bij mij gebeiteld. Serevent vergeet ik soms ’s avonds, dat inha- leer ik namelijk tweemaal daags. Maar de snoozer van de iPhone herinnert mij eraan.” Onlangs kreeg ze indacaterol (Onbrez Breez- haler) voorgeschreven. Dat was geen succes. “Direct na het puffen werd ik duizelig en kreeg hartkloppingen. Ik heb een lekkende hartklep, mogelijk heeft dat een rol gespeeld.”

Met puffen heeft Van der Linden geen moeite. Ze werkte eerder in de verpleging en heeft zelf veel patiënten inhalatie-instructie gegeven. “Toen nog met een grote voorzetkamer. Puffen is met de moderne inhalers natuurlijk veel makkelijker geworden.”

In de apotheek heeft Van der Linden meerdere inhalatie-instructies gekregen. “En de apotheek checkt mijn dossier en genees- middelengebruik. Dat is heel fijn want soms zijn de wijzigingen die de longarts heeft doorgevoerd nog niet verwerkt door de huisarts.”

**ZE HAD
JARENLANG
LAST VAN
BENAUWDHEID,
MAAR OP
FOTO'S WAS
NIETS TE ZIEN**



DIRECT NA HET PUFFEN MET INDACA- TEROL WERD IK DUIZELIG EN KREEG HART- KLOPPINGEN

Van der Linden is COPD-patiënt, maar kiest heel bewust voor een actief leven. Dansen en springen met de kleuters, zingen in een rockband, schilderen en werken in de moestuin.

Naast de medicatie is zingen volgens haar een goede remedie. “Als ik heel benauwd ben, ga ik juist naar de band. Mijn conditie is na een avond zingen veel beter.”

Zelf leven en niet geleefd worden door de COPD. Dat is het levensmotto van Van der Linden. Maar soms vraagt ze te veel van haar longen. Bijvoorbeeld in een race naar een deadline op haar werk. Dan zegt haar lichaam ‘even rustig aan’. Toch gaat ze de drukte niet uit de weg, want ze krijgt meer klachten als ze minder beweegt. Van der Linden denkt er de laatste tijd vaker aan het iets rustiger aan te gaan doen. “Misschien moet ik stoppen met de band. Een optreden kost me wel steeds meer energie ...”

Veel contact met andere COPD-patiënten heeft Van der Linden niet. Maar ze vindt longforums op internet wel heel belangrijk, zeker voor COPD-patiënten die noodgedwongen veel thuis zijn.

Uitwisselen

Longlijders wisselen veel ervaringen uit over hun ziekte. “Als COPD-patiënt neem je veel sneller iets aan van een andere COPD-patiënt dan van iemand die de ziekte niet heeft.”

Van der Linden is positief ingesteld en houdt zich vast aan wat ze allemaal nog wél kan. Ontwikkelingen rond nieuwe medicatie volgt ze met veel interesse. “Ik hoop ook op een wondermiddel, maar ik hou niet van speculaties.”

Een geneesmiddel is voor haar pas interessant als het grondig is getest. “Maar dan ben ik ook de eerste die er bij de longarts om zal vragen.” ■

ID

- **NAAM:** Berna van der Linden (61)
- **GENEESMIDDELEN:** ciclesonide, salmeterol, tiotropium, lisinopril en amlodipine.
- **WERK:** fulltime leerkracht in groep 1 en 2 op een Jenaplan basisschool.
- **OORZAAK COPD:** roken en vijftientig jaar als vrijwilliger gewerkt bij het uitzoeken van kleding in een kringloopfabriek met slechte ventilatie.