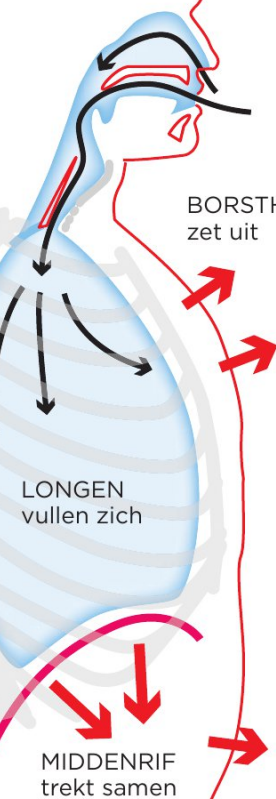


INADEMEN



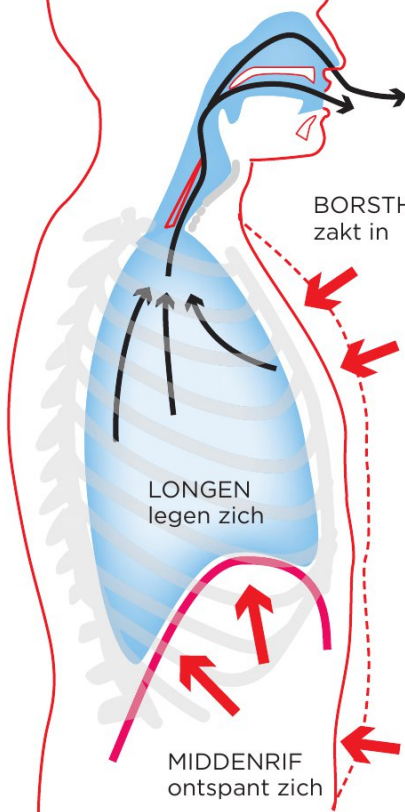
BORSTHOLTE zet uit

LONGEN vullen zich

MIDDENRIF trekt samen

BUIK naar voren

UITADEMEN



BORSTHOLTE zakt in

LONGEN legen zich

MIDDENRIF ontspannt zich

BUIK naar achteren

060620 © de Volkskrant

‘Ik ben bang dat ik veel patiënten tekort heb gedaan’

Pas na zijn pensionering kreeg huisarts Paul Verstijnen, door gezondheidsproblemen, oog voor ademhaling.

Toen huisarts Paul Verstijnen twee jaar geleden op zijn 65ste met pensioen ging, nam hij zich voor om te gaan joggen. Maar het lukte hem niet. ‘Ik kwam gewoon niet vooruit. Ik snapte er niets van, zo traag als ik liep. Ik sprak mezelf streng toe: kom op, je vrouw loopt nota bene de marathon. Laat je niet kisten. Maar ik leek wel niet trainbaar. Na een tijdje raadpleegde ik een sportarts die mij vervolgens op de fiets zette. Ook op de fiets bakte ik er weinig van. Waarop die sportarts zei: ‘Koop maar een elektrische fiets, want je conditie is slecht. En je hebt COPD.’ ‘Nogal wiesde natuurlijk. Iedereen van 65 die ooit gerookt heeft, heeft een beetje COPD. ‘Zak er maar in’, dacht ik. Daarna ben ik advies gaan vragen bij een longarts. Met dat beetje COPD

kon ik heel oud worden, zei hij. Hij had al snel in de smiezen dat ik verkeerd ademde en hij stuurde mij door naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Door hem begreep ik dat mijn ademhaling verstoord is geraakt toen ik twintig jaar geleden pijn op de borst kreeg en uiteindelijk een paar keer gedotterd moest worden. ‘Veel dokters zijn een beetje hypochondrisch en ik ben daarop geen uitzondering. Mijn vader is aan hartproblemen overleden en ik was bang in hetzelfde gat te vallen. Door die voortdurende zorg over mijn gezondheid ben ik verkeerd gaan ademen. Dat is nu voorbij. Ik kreeg een oefenschema waarbij ik vier tot vijf keer per dag moest trainen, zo’n zes weken lang. In

het begin waren de oefeningen lastig, kreeg ik het er erg benauwd van. Maar na verloop van tijd schoot mijn ademhaling terug naar normaal. Ik jog nog steeds in een bescheiden tempo, maar het gaat steeds beter. Ik ben in een positieve spiraal terechtgekomen.



‘Ik maak mij niet meer zo druk over mijn cardiologische problemen. Het bewegen helpt mij daarbij. Ik voel mij een stuk blijer. Maar potverdomme. Ik heb meer dan dertig jaar voor huisarts gespeeld en nooit een antenne gehad voor hoe mijn patiënten ademen. Daar is in de opleiding tot huisarts geen enkele aandacht voor. Ontzettend jammer. Ik ben bang dat ik heel wat patiënten daardoor tekort heb gedaan.’