

## Ervaringsverhaal deelneemster COPD Challenge Anka Rooze

'Sinds een paar weken volg ik – op advies van de longarts – een longrevalidatietraject in Nij Smellinghe. Tijdens deze revalidatie kwam de COPD Challenge ter sprake. Ik was direct enthousiast en heb me opgegeven samen met mijn echtgenoot, die mij steunt in deze.

De eerste keer dat de groep samen kwam vond ik nogal spannend: hoe snel wordt er gewandeld en houd ik dat tempo vol? Gelukkig mochten we kiezen uit de “snelle”- “midden”- “langzame”- wandeling. Zo kan een ieder op zijn eigen tempo meelopen.

Ik trof een leuke – gevarieerde – groep van vrouwen en mannen. Leuke gesprekken voeren we tijdens de wandeling, maar wanneer we teveel kletsen dan moet het wandeltempo omlaag omdat wandelen en praten teveel zuurstof/energie vergt, maar dat gaat eigenlijk vanzelf. Heel fijn dat je met lotgenoten loopt die dit ook (h)erkennen.

Al met al is het praten met medewandelaars over de problemen waar je tegenaan loopt voor een ieder een teken van herkenbaarheid en worden er tips uitgewisseld die nuttig blijken te zijn.

Kortom, de dinsdagmiddag is voor mij iets om elke week naar uit te kijken. Lekker wandelen met fijne mensen, ontzettend goede begeleiding vanuit de longverpleegkundigen, fysiotherapeuten, buurtcoaches etc.

Ik vind het nu al jammer dat de wandelingen eind september stoppen, misschien is het een idee om als groep door te gaan en de winter te trotseren. Mijn streven is om volgend jaar de avond4daagse te lopen, al is het maar de 5 kilometer per avond. Wie gaat er met mij mee?'

Anka Rooze

