



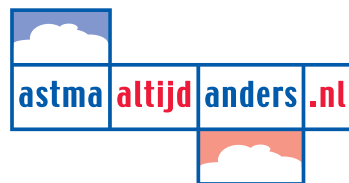
*'Het gaat om de balans tussen inspanning en ontspanning'*

Met een goed medicijnbeleid en door je open te stellen voor behandeling kun je veel klachten voorkomen en verlichten. In overleg met je (huis)arts kun je bepalen wat je kunt doen om jouw situatie te verbeteren. En wie weet loop jij 'm volgend jaar, de New York marathon.

### **Astma *altijd anders***

Astma is een chronische aandoening aan de longen met een variabel verloop van symptomen. De ene dag kan iemand zich nog goed voelen en de andere dag kan iemand erg benauwd en kortademig zijn. Hoe vaak en hoe erg deze astma verslechteringen zijn, verschilt per persoon en per dag. Astma blijft onvoorspelbaar.

AstraZeneca 



Tekst en productie: Bex\*communicatie Fotografie: Arie Kievit

[www.astmaaltijdanders.nl](http://www.astmaaltijdanders.nl) is een platform waar je informatie kunt vinden, interactie met lotgenoten kunt aangaan en waar je zelf een bijdrage kunt leveren. Halen én brengen. Herkenning en erkenning.

### **Sponsor My New York marathon**

AstraZeneca, fabrikant van onder andere Symbicort® en Pulmicort®, is de initiatiefnemer van [www.astmaaltijdanders.nl](http://www.astmaaltijdanders.nl) en hoofdsponsor van My New York marathon.

De deelnemers aan My New York marathon verleggen hun grenzen. AstraZeneca hoopt dat ze een inspiratiebron vormen voor jou en voor anderen. Wacht niet langer en doe mee!



**Astma *altijd anders***  
*Leef mee met  
My New York marathon!*

[www.astmaaltijdanders.nl](http://www.astmaaltijdanders.nl)

maart 2007

'New York: if you can make it there, you can make it anywhere'



De marathon, 42 kilometer en 195 meter. Ruim 4 uur hardlopen. Je hart barst bijna uit je borstkas. Je longen voelen of ze op springen staan en je benen willen na 30 kilometer niet meer vooruit. Het is nu een mentale kwestie geworden. De weg was lang en je moet en zal hem nu ook uitlopen! Je hoofd dwingt je lijf. Stap voor stap. Meter voor meter. Tot aan die verlossende streep. En je haalt het. Je loopt hem uit. De marathon!

Zoveel vragen van je lichaam, je mentale veerkracht, maar vooral van je luchtwegen. Voor iemand met luchtwegproblemen lijkt dit een onmogelijke opgave! Maar ook jij kunt je sportieve grenzen verleggen!

### My New York marathon

My New York marathon laat zien dat 20 mensen met astma hun grenzen verleggen door de marathon van New York te lopen. Hiervoor trainen ze hard en gericht, onder begeleiding van een team specialisten. Iedereen wil het halen, maar dat vergt wel de nodige discipline en zelfkennis. Want het gaat om grenzen verleggen en niet om grenzen overschrijden!

### Laat je inspireren

Volg deze 20 hardlopers via [www.MyNYmarathon.nl](http://www.MyNYmarathon.nl). Dagelijks lees je hun ervaringen, vorderingen en de obstakels. Ze komen zichzelf tegen, ongetwijfeld. Maar door tijdig stil te staan en te luisteren naar hun lichaam, merken ze dat ze steeds meer



kunnen! Dat noemen we nu grenzen verleggen. Niet doorgaan tot je erbij neervalt. Nee, door de juiste dosering van inspanning en ontspanning, het maximale uit jezelf halen.

Leef met ze mee en belangrijker nog: laat je inspireren. Wat is jouw uitdaging?! Doe mee op afstand en train in jouw tempo voor jouw persoonlijke doel. Misschien is dat wel het lopen van vijf kilometer of gewoon een avondje lekker dansen zonder dat je moet afhaken omdat je lucht tekort komt.

### Herken je dit?

Je bent aan het wandelen en ineens word je benauwd: je moet je puffer pakken, inhaleren en dan ebt het weer weg. Of die



'Ik vind dat je mag laten zien dat je met astma nog heel veel leuke dingen kunt doen'

piepende ademhaling die maar niet ophoudt. 1 op de 25 mensen heeft het wel eens. Soms zelfs dagelijks. Er zijn manieren om deze klachten te verminderen. Je huisarts kan je er alles over vertellen. En op de website [www.astmaaltijdanders.nl](http://www.astmaaltijdanders.nl) vind je meer informatie en kun je ervaringen uitwisselen. Wie weet helpt het je.

Onthoud in ieder geval dat je ook met astma prestaties kunt leveren, net als de My New York marathon deelnemers.

### Behandeling

Je kunt altijd meer dan je denkt. Je bent niet ziek, maar je hebt wel klachten. Soms meer, soms minder. Je slaapt af en toe slecht of je gebruikt luchtwegverwijders (ook wel puffers genoemd).