

MSLINK

Driemaandelijks uitgave van MS-Liga Vlaanderen vzw

**De impact van
vrijwilligerswerk
op je welzijn**

pag. 04

**Werken als je
MS hebt: Stef en
Katleen getuigen**

pag. 16

**Openhartig interview
met Vlaams minister van
Welzijn Caroline Gennez**

pag. 38

Actief zijn met MS



INHOUD

Voorwoord	3
Uit de medische wereld	4
Column	10
Welzijn	12
Sociaal beleid	16
Bewegen en sporten	22
Uit de werking	24
Vrijwilligen	26
Jongerenwerking	32
Op de praatstoel	38
Communicatie en fondsenwerving	42
(Inter)nationaal	44
Vrije tijd	46
Activiteiten	48
Tips en zoekertjes	51
Colofon	54

Voorwoord

Actief zijn. Voor personen met MS is dat niet altijd even evident. Het lijkt zelfs een constante zoektocht naar een goed evenwicht tussen doen wat je altijd al deed, maar ook leren luisteren naar je lichaam en de beperkingen ervan. De symptomen die bij MS horen, maken het niet altijd gemakkelijk voor iemand die 'geen zittend gat' heeft. Studies en onderzoeken wijzen uit dat 'actief blijven', in de brede zin van het woord, positieve effecten heeft op de gezondheid, ook op die van personen met MS.

In deze MS-Link laten we verschillende personen met MS aan het woord die – ondanks hun ziekte – toch actief zijn en blijven op verschillende vlakken: naar het werk gaan, een hobby uitoefenen, zich inzetten als vrijwilliger, sporten en bewegen ... Wie actief blijft en onder de mensen komt, heeft minder last van stress en mentale problemen. 'Actief zijn' verhoogt onze geluksfactor en geeft een doel in je leven. Het kan een houvast bieden in het onzekere ziekteverloop dat typisch is voor MS.

Ondanks de uitdagingen die MS met zich meebrengt, laten we zien dat kleine stapjes belangrijke stapjes zijn. Elk verhaal is natuurlijk persoonlijk en uniek, net zoals het ziekteverloop, maar misschien kan je in deze MS-Link kracht of inspiratie vinden. Wie weet krijg je zelf zin om aan de slag te gaan, op je eigen tempo en binnen jouw eigen mogelijkheden. Het doel is zeker niet om een marathon te lopen, maar vaak is er wel nog heel veel mogelijk.

Ook bij MS-Liga Vlaanderen zitten we niet stil en lanceren we opnieuw de #SamenOranjevoorMS-campagne op vrijdag 30 mei, Wereld MS-Dag. Deze dag staat in het teken van personen met MS en hun naasten. Hen een hart onder de riem steken en solidair zijn. Ook jij kan actief meedoen! Ontdek er alles over in deze uitgave en neem zeker ook een kijkje op www.oranjevoorms.be.

Kleur jij op vrijdag 30 mei ook mee **#SamenOranjevoorMS?**

Marleen Van De Voorde
Algemeen directeur MS-Liga Vlaanderen vzw





Wil je langer leven? Word vrijwilliger!

“Van werken ga je niet dood.” Dat zei mijn grootmoeder zaliger decennia geleden al. En het werd recent bevestigd. Een grootschalige studie, uitgevoerd door CM Gezondheidsfonds, haar partnerorganisaties en de Universit  Catholique de Louvain (UCL), en een enquête van United Health Care - de grootste Amerikaanse ziektekostenverzekeraar - komen tot het besluit dat vrijwilligerswerk je gelukkiger en gezonder maakt. Mijn grootmoeder had dus overschot van gelijk. Al kun je ‘werken voor je boterham’ misschien niet echt vergelijken met vrijwilligerswerk. Waar betaald werk soms gepaard gaat met stress en verplichtingen, biedt vrijwilligerswerk vaak ontspanning en voldoening.

Vrijwilligers zijn hard nodig. Tal van organisaties en diensten draaien op de inzet van vrijwilligers en zetten daarom hun vrijwilligerswerking uitgebreid in de kijker op hun website. Om het belang van vrijwilligerswerk te onderstrepen, zetten bedrijven als Engie en programma's als 'Make Belgium Great Again' hun schouders onder initiatieven om mensen warm te maken voor vrijwilligerswerk. En als je de tijd hebt? Waarom zou je het niet overwegen? Want wat je terugkrijgt van vrijwilligerswerk, is zeker de moeite.

“Vrijwilligers hoeven minder naar de huisarts.”

Vrijwilligerswerk maakt gelukkig  n gezond

Vooreerst word je gelukkiger van vrijwilliger zijn. Vrijwilligerswerk blijkt goed te zijn voor je mentale gezondheid. Dat wijst niet alleen onderzoek uit. Het wordt ook bevestigd door de enquête van United Health Care. Niet minder dan 94 procent van de bevroagden gaf aan dat vrijwilligerswerk een positieve invloed had op hun gemoed. Meer nog, 78 procent gaf zelfs aan daardoor minder stress te ervaren. De zoektocht naar liefde, geluk en de eeuwige jeugd houdt de mensheid al eeuwen in de ban. Nu ligt geluk binnen handbereik. Niet alleen word je gelukkiger van vrijwilliger zijn, je maakt ook anderen gelukkiger. De meeste evenementen zijn niet denkbaar

zonder de inzet van vrijwilligers. Als steward op een sportwedstrijd of medewerker op een festival help je mee duizenden mensen gelukkig maken. Als dat geen zalig gevoel geeft!

Maar dat is nog niet alles. Vrijwilligerswerk blijkt ook nog eens gezond te zijn. Recent onderzoek geeft aan dat ouderen die zich blijven inzetten als vrijwilliger, langer leven. Sommige studies spreken zelfs van vijf jaar langer. Alleen al een reden om 's morgens je bed uit te komen, houdt je niet alleen actief en fit, maar helpt ook bij mentale uitdagingen, zoals het vermijden van een depressie bijvoorbeeld. Vrijwilligers bezoeken tot tien procent minder vaak de huisarts en gebruiken minder geneesmiddelen. Dus het cliché dat vrijwilligerswerk niet loont, wordt hiermee tegengesproken.

“Tot zes keer meer sociale contacten als je vrijwilliger bent!”

Vrijwilliger zijn zorgt voor sociale contacten  n nieuwe ervaringen

Ook geeft vrijwilligerswerk je zelfvertrouwen een boost. Het zwengelt je eigenwaarde en je empathie aan. Dit alles maakt dat je sociaal actiever en beter geïntegreerd in de samenleving bent. Eenzaamheid, een kwaal die vaak ouderen treft, krijgt zo minder kans je leven binnen te sluipen.

Je leert een pak nieuwe mensen kennen. Vrijwilligers hebben tot zes keer meer sociale contacten, want vrienden maken onder gelijkgezinden gaat nu eenmaal makkelijker. Het sociale leven van een vrijwilliger krijgt dus een enorme boost.

En voor wie dit nog niet genoeg is: als vrijwilliger kun je wel degelijk een verschil maken voor een zaak die je nauw aan het hart ligt. Hoe klein je bijdrage ook lijkt, vrijwilligerswerk draagt bij tot een mooiere wereld. Als vrijwilliger kun je totaal iets anders doen dan je dagdagelijkse bezigheden. Zo leer je nieuwe vaardigheden en doe je nieuwe ervaringen op die handig zijn wanneer je een carrièreswitch overweegt. Ook mooi meegenomen: vrijwilligerswerk oogt altijd mooi op je cv. Het getuigt van engagement en de juiste ingesteldheid.

Samen kunnen we het verschil maken en zorgen voor geluk, gezondheid en verbinding!

Ook bij MS-Liga Vlaanderen spelen vrijwilligers een cruciale rol. Wil jij het vrijwilligersteam versterken en bijdragen aan het welzijn van personen met MS? Kijk dan zeker op www.ms-vlaanderen.be/word-vrijwilliger.

Patrick VERFAILLIE
Redactielid MS-Link



De EDSS-schaal bij MS

Actief zijn gaat hand in hand met wat je als persoon met MS nog allemaal kunt. Eén van de meest gebruikte instrumenten om de neurologische functie van personen met MS te evalueren is de EDSS-schaal of de Expanded Disability Status Scale. Deze schaal is vooral gericht op het fysieke vermogen van personen met MS.

Wat is de EDSS-schaal?

De EDSS-schaal wordt gebruikt om de mate van de beperkingen bij MS te beoordelen. In 1983 ontwikkelde John Kurtzke, een Amerikaanse neuro-epidemioloog en hoogleraar neurologie, dit hulpmiddel. Sindsdien is het één van de belangrijkste instrumenten in klinische studies en de dagelijkse praktijk om de ernst van MS en de progressie ervan te meten. De EDSS-schaal kijkt naar de functionele status van een persoon met MS op basis van zijn of haar fysieke mobiliteit en neurologische functies. Die functionele status bepaalt natuurlijk ook of personen met MS nog héél actief of net veel minder actief kunnen functioneren.

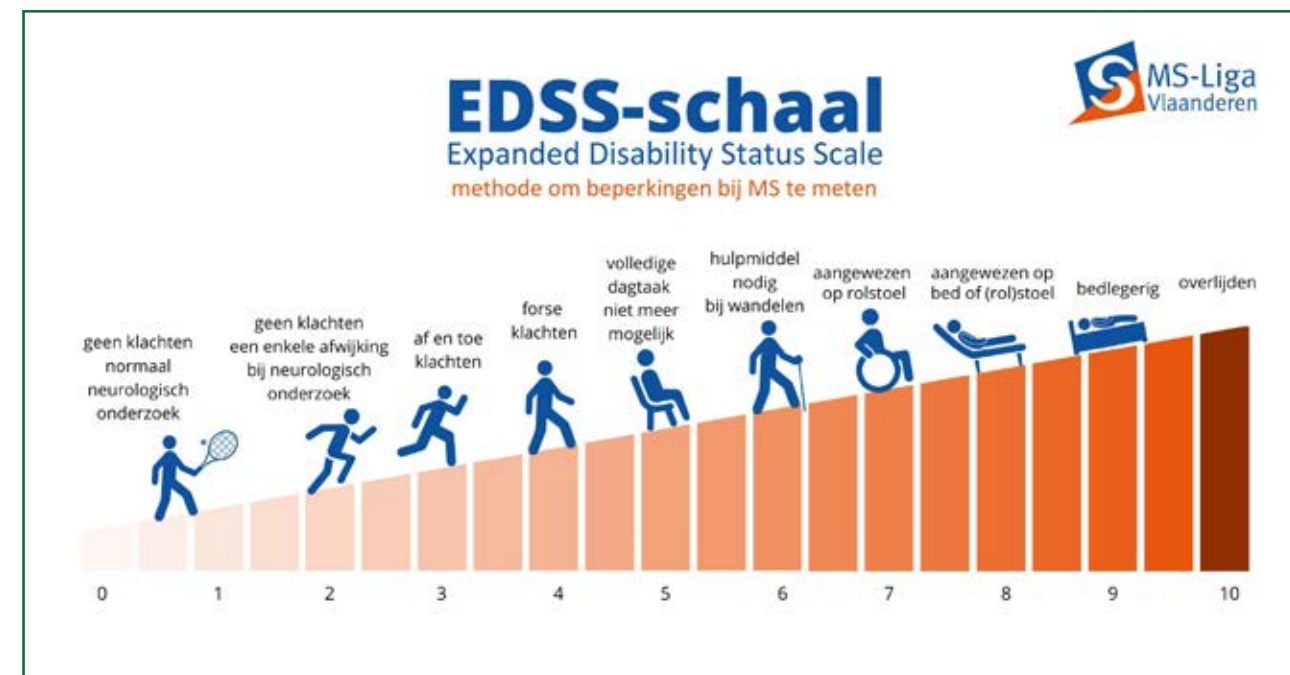
De schaal loopt van nul tot tien, waarbij nul staat voor geen beperkingen en tien voor overlijden door MS. Hoe hoger het getal, hoe ernstiger de beperkingen. Er wordt telkens gekeken naar het vermogen van personen met MS om dagelijkse activiteiten aan te vatten en de mate van hun mobiliteit.

Hoe wordt de EDSS-schaal gemeten en wat gebeurt er vervolgens mee?

Meestal voert de neuroloog een klinische evaluatie uit op basis van de EDSS-schaal. De arts onderzoekt de patiënt op verschillende gebieden, zoals mobiliteit, kracht, coördinatie en balans ... Vervolgens kan de EDSS-schaal gebruikt worden om de effectiviteit van de MS-behandeling te evalueren. De schaal maakt het voor artsen en onderzoekers mogelijk om veranderingen in de functionele toestand van een persoon met MS gedurende een hele tijd te volgen. Dat is belangrijk voor het evalueren van nieuwe therapieën en behandelingen.

De beperkingen van EDSS

De EDSS-schaal heeft echter ook beperkingen. Het is een erg waardevol instrument dat informatie biedt over het fysieke vermogen van een persoon met MS, maar cognitieve functies, vermoeidheid en psychologische aspecten worden hiermee niet beoordeeld. En net die aspecten zijn ook belangrijk om mee te nemen in een holistische en effectieve zorgstrategie voor een persoon met MS.



Wit-Gele Kruis is er voor jou!

Onze verpleeg- en zorgkundigen staan klaar voor jou. Je kan rekenen op kwaliteitsvolle zorg, afgestemd op jouw noden.

Je kan terecht bij het Wit-Gele Kruis voor:

- › **Valpreventie & tips rond ergonomie**
Vallen voorkomen begint bij risico's herkennen en de leefomgeving aanpassen. Je thuisverpleegkundige kan je hierin begeleiden.
- › **Personenalarm & zorgcentrale:**
Altijd iemand die klaarstaat als het echt nodig is? Met een personenalarm van Gerust ben je slechts één druk op de knop verwijderd van onze verpleegkundigen. Zo is je veiligheid op elk moment gegarandeerd.
- › **Hygiënische zorg**
Heb je hulp nodig bij je dagelijkse verzorging? We helpen je met hygiënische zorg volgens je zorgbehoefte. Samen met jou (en je mantelzorger) bekijken we hoe we kunnen helpen bij je dagelijkse verzorging thuis en zorgen we dat jij je hier comfortabel bij voelt.

Meer info op witgelekruis.be





Foto: Café aMuSé

Vorbij de deuren van het AZ Monica in Deurne

Voor dit interview trok reporter Annick De Geest naar het AZ Monica in Deurne. Ze sprak er met neuroloog Phyllis Vanwalleghem en psycholoog-neuropsycholoog Greet Dierckx. Zij vinden het allebei enorm belangrijk om er te zijn voor personen met MS bij wie net een diagnose gesteld is. Op het moment dat de MS-carroussel van start gaat, staat in het AZ Monica een heel team paraat voor begeleiding en ondersteuning: van neuroloog tot diëtist. In dit artikel laten dokter Vanwalleghem en psycholoog Dierckx zien welke initiatieven er in hun ziekenhuis zijn en hoe personen met MS best zo actief mogelijk blijven, binnen hun eigen mogelijkheden.

Actief zijn: op zoek naar de gulden middenweg

Dokter Vanwalleghem raadt personen met MS aan om 'zo actief als mogelijk te blijven'. Wie MS heeft, moet steeds de gulden middenweg zoeken op het vlak van fysieke inspanningen. Een fysieke inspanning moet leuk blijven en je mag je er zeker niet slechter door gaan voelen of ervoor inboeten op lichamelijke vlak. Daarom is 'actief zijn' en 'actief blijven' met MS een voortdurende zoektocht. Inspanningen die lukken, blijf je best oefenen en herhalen. Op die manier train je je lichaam. Als het eens een dag niet lukt, neem je je rust, maar ook daar luidt de boodschap: "Verlies jezelf niet

in die rust, omdat de drempel naar 'actief zijn' zo opnieuw groter wordt." Een goede richtlijn is om jezelf bijvoorbeeld de vraag te stellen: "Hoe zorg ik ervoor dat ik elke dag een toertje kan gaan wandelen?" of "Hoe zorg ik ervoor dat een fysieke inspanning voor mij haalbaar blijft?" Door jezelf steeds een beetje uit te dagen, blijf je actief zonder dat je er te veel bij stil hoeft te staan.

☞ Een fysieke inspanning moet leuk blijven en je mag je er zeker niet slechter door gaan voelen. ☞

Via sociaal contact blijf je verbonden

Ook sociaal contact is een vorm van actief zijn. Bovendien blijf je op die manier verbonden. En net dat is zo belangrijk, want contact met anderen geeft vaak energie. Mensen uit de omgeving van personen met MS raden we aan om zeker initiatief te nemen om samen op uitstap te gaan: een koffietje drinken, de buitenlucht opsnuiven, een creatieve activiteit ... Het helpt niet alleen om even de gedachten te verzetten, maar geeft ook zin om actief te blijven. Ook in het AZ Monica weten ze wat de voordelen zijn van die verbondenheid. Dat leidde tot twee mooie initiatieven: het Erasmus+-zorgprogramma en Café aMuSé.

☞ Je brein houdt ervan om actief te zijn, maar heeft af en toe ook ruimte nodig om te ontprykkelen. ☞

Erasmus+-zorgprogramma: ervaringen uitwisselen en sociaal actief zijn

Het Erasmus+-zorgprogramma is een mooi voorbeeld van in contact blijven en ervaringen uitwisselen. Het AZ Monica is het enige ziekenhuis in Vlaanderen dat een speciaal Erasmus+-programma heeft voor personen met neurologische aandoeningen en hun naasten. Erasmus+ is een innovatief uitwisselingsprogramma waarbij psycholoog-neuropsycholoog Greet Dierckx personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH en/of MS) meeneemt naar een ander Europees land om daar meer te leren over gezondheid en welzijn. Dit project, waarbij de focus ligt op hersengezondheid, talentenontwikkeling en het opbouwen van sociale netwerken, wordt gefinancierd met Europese middelen.

Door met elkaar op reis te gaan vertellen personen met MS aan elkaar over hun ervaringen: "Waarin houdt hun ziekte hen tegen? Welke hulpmiddelen

zorgen ervoor dat ze beter kunnen functioneren? Op welke manier vinden ze kracht en steun?" Door samen activiteiten te doen en ervaringen te delen, vinden ze steun en kracht bij elkaar.

☞ Contact met anderen geeft energie. ☞

Café aMuSé

Het AZ Monica heeft ook een eigen initiatief voor personen met MS en hun partners: Café aMuSé. De bezielers van dit initiatief zijn Inne Sekeris (ergotherapeut) en Corentine Marquet (kinesist). Op een laagdrempelige manier komen lotgenoten met elkaar in contact. Café aMuSé organiseert verschillende activiteiten per jaar, waarbij in de workshop een persoon met MS telkens één aspect van een gezonde levensstijl bij MS toelicht. Zij zijn immers de ervaringsdeskundigen. Met de activiteiten willen ze aantonen dat er – ondanks de diagnose MS – wel nog heel veel mogelijk is en dat je er niet alleen voor staat.

Een gouden tip: blijf jezelf cognitief uitdagen

Zowel neuroloog Phyllis Vanwalleghem als psycholoog-neuropsycholoog Greet Dierckx zijn het erover eens dat iedereen zich best zo veel mogelijk blijft uitdagen op fysiek én cognitief vlak. Voor personen met MS is actief blijven natuurlijk extra uitdagend, omdat ze wel wat hindernissen tegenkomen. Hulp vanuit de omgeving is dan ook erg welkom om het toch haalbaar te houden. Ze raden aan om uit de comfortzone te komen en jezelf te blijven ontdekken. Een nieuwe studie aangaan kan voor sommige personen met MS goed zijn om de hersenen te trainen. Ook een nieuwe taal leren activeert bepaalde gebieden en zorgt voor een nieuw doel.

Je brein houdt ervan om actief te zijn, maar heeft af en toe ook ruimte nodig om te ontprykkelen. Die ruimte en rust kan je vinden in de helende kracht van de natuur. Het brengt mensen tot rust. Een wandeling, een fietstocht, zitten op een bankje in de natuur ... Gewoon jezelf zijn in de ongerepte natuur.

En jij? Op welk natuurplekje vind jij je rust? Laat het ons weten en stuur een foto in van jezelf op die unieke plek in de natuur. Mailen kan naar communicatie@ms-vlaanderen.be

Annick DE GEEST
Redactielid MS-Link



Dr. Phyllis Vanwalleghem



Greet Dierckx

Werk

Sommige mensen doen hun job met tegenzin, anderen gaan elke dag vrolijk fluitend naar het werk en daartussenin heb je nog alle mogelijke variaties. Feit is dat iedereen de waarde van werk anders invult. Ik ben een bofkont die van zijn hobby zijn beroep heeft kunnen maken. Logisch dus dat ik mijn werk graag deed. Toch voelde ik al maanden voor ik wist dat ik MS had, dat er iets scheelde en ik niet op het niveau kon blijven presteren waarop ik al jaren aan het knallen was. Ik voelde aan allerlei haperingen in mijn lijf dat het luid schreeuwde om gas terug te nemen. Helaas zat ik op een carrièrepad van alles of niets. Ik had geen job waar je op halve kracht kon functioneren, dus voelde ik mij na de diagnose gedwongen te stoppen. Van de ene op de andere dag veranderde mijn situatie van druk-druk naar stilte en ... niets meer.

Eerlijk?

De overgang was brutaal. Wie was ik ook weer zonder carrière? Ik voelde mij nutteloos, waardeloos, ongeïnspireerd en somber. Had ik er wel goed aan gedaan om mijn ontslag te geven? Had ik het nieuws van mijn diagnose niet langer stil moeten houden op het werk? Want van zodra geweten is dat je MS hebt, gaat dat rond als een lopend vuurtje. Iedereen maakt er een eigen verhaal van, wat helemaal niet zo gek is omdat weinig mensen begrijpen wat Multiple Sclerose precies inhoudt. Soms kennen ze wel iemand met de ziekte en vergelijken die dan met jou, niet beseffende dat iedere persoon met MS andere klachten heeft en een ander ziekteverloop kent. Dus wat hebben collega's er aan te weten dat je MS hebt als ze de details van jouw situatie niet kennen of begrijpen?

Moeilijk

Het is natuurlijk ook niet vanzelfsprekend om op begrip van anderen te rekenen. De ziekte is zo onvoorspelbaar. De symptomen verschillen van dag tot dag, van uur tot uur. Het ene moment voel je je prima, tien minuten later ben je gesloopt door een onpeilbare vermoeidheid. Het ene moment helder van geest, enkele minuten later geteisterd door een aanval van hersenmist of verlamd door pijn. Met een dergelijke ziekte is het moeilijk om samen te werken in een systeem waar binnen een bepaalde tijd resultaten gehaald moeten worden. Ik voelde me dus gedwongen om uit het systeem te stappen waardoor het systeem soepel kon blijven draaien. Ik zou een storende factor geworden zijn voor mijn collega's en een bedreiging gevormd hebben voor de continuïteit van de organisatie waar ik voor werkte. Ophoepelen dus.

Koffie

Oké, ik was uit het systeem gestapt. Dat bleek vrij snel de juiste keuze voor mijn gezondheid: afgelopen met de eindeloze stroom e-mails en van het ene stress-shot naar het volgende. Vanaf nu was het wakker worden op eigen tempo, rustig een kop koffie drinken en naar een lege agenda staren. Voor sommigen klinkt dat misschien als vakantie, maar voor iemand zoals mij, waarbij werk en identiteit nauw met elkaar verbonden waren, leek het of mijn leven geïmplodeerd was en ik in een zwart gat staarde. Wat een leegte. Hoe kreeg ik dat ooit opgevuld?

Schrijven

Ik had twee opties: depressief thuiszitten en mijzelf zielig vinden vanwege de oneerlijkheid van het leven of mijzelf samenrapen en weer iets vinden wat zin gaf aan mijn dagen. Als schrijver kon ik gelukkig blijven schrijven. Het werken aan mijn boek over MS was niet bepaald een passieproject, maar het hield mij van straat en ik leerde veel bij over de ziekte. Het had zeker ook een therapeutisch effect. Schrijven helpt mij in elk geval de chaos in mijn hoofd te bedwingen. Het ordent en structureert de grillige gedachtenstroom. Ik kan dus wel zeggen dat schrijven mijn reddingsboei was.

Eenzaamheid

Maar goed, ik zat wel thuis de hele dag. Met kinderen die uit huis zijn en een echtgenote die de hele dag buitenshuis werkt, was dat een vrij eenzame bedoening. Ik miste de interactie met collega's en de vele sociale contacten die werkgerelateerd waren. Ik leefde in een kleine cocon met daarin vooral ik en mijzelf.

Dat eenzaamheid en sociale isolatie tot een slechte fysieke en mentale gezondheid kan leiden, bewees recent onderzoek volgens het vakblad Nature. Sociologe Anja Declercq verklaarde onlangs op het VRT-nieuws dat de beste preventie voor hersenziekte sociaal contact is. En dat ontbrak in mijn leven door het wegvallen van werk. De lijst van bewezen gezondheidsrisico's bij chronische eenzaamheid is alarmerend. Van chronische stress, slapeloosheid, depressie, zelfmoordgedachten, een te hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten tot een verstoord immuunsysteem. Een gebrek aan verbinding met je medemens kan dus dodelijk zijn.

Verbinding

Daarom is het goed om uit je kot te komen als je door een chronische ziekte tot ballingschap met jezelf bent veroordeeld. Of het nu vrijwilligerswerk is of een kleurenwiesclub of voor een huisdier zorgen, het kan wonderen verrichten. Zolang je maar in verbinding met anderen blijft. Sociale media bieden wat dat betreft geen oplossing. De hele dag naar plaatjes kijken waarop perfectie en succes verheerlijkt worden, maakt je meestal niet blij, maar laat je achter met een gevoel van leegte en mislukking. Daarom vind ik de woorden van Miet Warlop, beeldend kunstenaar, op Touché (Radio1) bij Friedl Lesage zo mooi: "Niet het winnen, maar het verliezen verbindt ons." En als persoon met MS kunnen we zonder enige schroom stellen dat we iets van verlies kennen in ons dagelijkse bestaan ...

Dirk Nielandt

Dirk Nielandt is schrijver van meermaals bekroonde kinderboeken en scenario's, waaronder Sesamstraat, Code 37, Witse, Familie en de Ketnetreeks Ridder Muis. In 2018 kreeg Dirk de diagnose van MS. In 2022 verscheen zijn boek 'Chronisch genezen' over zijn leven met MS. Je kan Dirk bereiken via mail (info@dirknielandt.be) of via de Facebookpagina 'Chronisch Genezen'.





Actief zijn maakt gelukkig

Een doorlichting van het World Happiness Report 2024

Geluk is een complex en dynamisch gegeven, beïnvloed door tal van factoren zoals gezondheid, sociale interacties en levensomstandigheden. Uit het **World Happiness Report 2024** blijkt dat fysieke activiteit, sociale betrokkenheid en vrijwilligerswerk een aanzienlijke positieve invloed hebben op het gelukscijfer van de Belg. Maar hoe komt dat precies? En hoe kunnen we deze inzichten benutten om ons welzijn te verbeteren?

🏃 *Beweging verlaagt niet alleen stress en angst, maar verbetert ook cognitieve functies en slaapkwaliteit.* 🏡

Bewegen en geluk: een wetenschappelijk verband

Lichaamsbeweging wordt vaak in verband gebracht met een betere fysieke gezondheid, maar de impact op mentaal welzijn is minstens zo groot. Regelmatige fysieke activiteit, zoals wandelen, fietsen of sporten, stimuleert de aanmaak van **endorfines** en **dopamine**, ook wel de 'gelukshormonen' genoemd. Deze stoffen zorgen voor een verbeterde stemming, minder stress en een verhoogd gevoel van welzijn.

Volgens het **World Happiness Report 2024** ervaren Belgen die wekelijks minstens 150 minuten matig intensief bewegen, een **significant hoger gelukscijfer**

dan degenen die een zittende levensstijl hanteren. Dit komt doordat beweging niet alleen stress en angst verlaagt, maar ook cognitieve functies en slaapkwaliteit verbetert. Bovendien draagt buiten bewegen bij aan een sterker gevoel van verbondenheid met de natuur, wat op zichzelf al een geluksverhogend effect heeft.

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat **bewegingsactiviteiten in groepsverband**, zoals groepslessen, wandelen met vrienden of teamsporten, een extra positief effect hebben op geluk. De sociale interactie en het gevoel van samenhang versterken het welzijn en verminderen gevoelens van eenzaamheid.

Actief zijn en de kracht van sociale betrokkenheid

Sociale interactie is één van de meest bepalende factoren voor geluk. Mensen die regelmatig deelnemen aan sociale activiteiten, zoals hobbyclubs, buurtinitiatieven of culturele evenementen, scoren hoger op geluksschalen. Dit heeft te maken met het **gevoel van verbondenheid** en het ervaren van betekenisvolle interacties.

Uit het rapport blijkt dat Belgen die regelmatig tijd investeren in sociale activiteiten, **minder kans hebben op depressieve gevoelens en eenzaamheid**. Vooral ouderen en alleenstaanden halen hier een groot voordeel uit. Sociale betrokkenheid biedt niet alleen emotionele steun, maar stimuleert ook cognitieve vaardigheden en draagt bij aan een zinvolle dagindeling.

Een ander belangrijk aspect van actief zijn, is het **ervaren van autonomie en controle** over het eigen leven. Wanneer mensen zich nuttig voelen en een doel hebben, verhoogt dit hun motivatie en tevredenheid. Dit effect is vooral merkbaar bij gepensioneerden en werkzoekenden, die via sociale activiteiten of vrijwilligerswerk opnieuw een gevoel van maatschappelijke waarde kunnen vinden.

🏡 *Sociale betrokkenheid biedt emotionele steun, stimuleert cognitieve vaardigheden en draagt bij aan een zinvolle dagindeling.* 🏡

Vrijwilligerswerk als geluksmotor

Vrijwilligerswerk is een krachtig instrument om geluk en welzijn te verhogen. Het biedt niet alleen de mogelijkheid om iets terug te geven aan de maatschappij, maar draagt ook bij aan een **sterker gevoel van zingeving en eigenwaarde**. Mensen die zich inzetten als vrijwilliger, rapporteren over het algemeen een **hoger niveau van geluk** dan degenen die dit niet doen.

Waarom? Vrijwilligerswerk geeft een **gevoel van voldoening**, versterkt sociale netwerken en helpt bij het opbouwen van empathie. Bovendien activeert het dezelfde beloningscentra in de hersenen als fysieke beweging, wat betekent dat het letterlijk een positief effect heeft op de hersenchemie.

Volgens het World Happiness Report is het positieve effect van vrijwilligerswerk het grootst bij mensen die minimaal **een paar uur per maand** actief zijn in een sociaal of gemeenschapsgericht initiatief. Vooral Belgen die zich inzetten voor kwetsbare groepen, zoals ouderen, personen met een ziekte of personen in kansarmoede, ervaren een sterke toename in hun eigen geluk en welzijn.

Impact van chronische ziekten op geluk

Uit het World Happiness Report 2024 blijkt verder dat een chronische ziekte hebben een negatieve invloed heeft op het gelukscijfer van Belgen. Mensen met langdurige gezondheidsproblemen rapporteren over het algemeen een lager welzijnsniveau. Dit effect wordt versterkt wanneer de ziekte mobiliteitsproblemen of beperkingen in dagelijkse activiteiten veroorzaakt.

Daarnaast blijkt dat mentale veerkracht en sociale steun de impact van chronische ziekten op geluk kunnen verminderen. Personen met sterke sociale netwerken en toegang tot ondersteunende diensten ervaren minder negatieve gevolgen van hun gezondheidsstatus.

Conclusie: meer bewegen, meer sociale activiteiten, meer geluk

De data uit het **World Happiness Report 2024** laten zien dat fysieke activiteit, sociale betrokkenheid en vrijwilligerswerk directe en langdurige voordelen hebben voor het geluk van de Belg. Bewegen verhoogt het geluksgevoel door de aanmaak van positieve hormonen en het verminderen van stress, terwijl actief deelnemen aan sociale activiteiten en vrijwilligerswerk een sterker gevoel van verbondenheid en zingeving geeft.

Voor Belgen die hun gelukscijfer willen verhogen, ligt de sleutel dus in **meer bewegen, meer sociale interactie en meer bijdragen aan de gemeenschap**. Kleine stappen zoals een wekelijkse sportles, lid worden van een vereniging of een paar uur vrijwilligerswerk per maand maken al een groot verschil.



GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

© Vlaams Instituut Gezond Leven

Wil jij graag je eigen geluk meten en ontdekken hoe je op dit moment je welzijn verder kunt verbeteren? De **Geluksmaattest** van het **Vlaams Instituut Gezond Leven** biedt inzicht in jouw persoonlijke geluksniveau en helpt je om concrete stappen te zetten naar een gelukkiger leven. Doe de test via <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/de-geluksmaat>

Bron: <https://worldhappiness.report/ed/2024/>

Daisy ZWAKHOVEN
Redactielid MS-Link

Tien inspirational quotes

1



Het maakt niet uit hoe langzaam je vooruitgaat, zolang je maar niet stopt.
Confucius

2



Het is niet de berg die je moet overwinnen, maar jezelf.
Edmund Hillary

3



De grootste glorie in het leven ligt niet in het nooit vallen, maar in het opstaan telkens als we vallen.
Nelson Mandela

4



Walking is man's best medicine!
Hippocrates

5



Kracht komt niet uit fysieke capaciteit. Het komt uit een ontembare wil.
Mahatma Gandhi

6



Motivation is what gets you started. Habit is what keeps you going.
Jim Ryun

7



Je kan de handdoek in de ring gooien, of je kan hem gebruiken om je zweet af te vegen.
HLN

8



Bekijk sport als een belangrijke meeting met jezelf. Een meeting cancel je niet.
HLN

9



Op het moment dat mijn benen beginnen te bewegen, beginnen mijn gedachten te stromen.
Henry David Thoreau

10



De beste motivatie komt altijd van binnenuit.
Onbekend

Daisy ZWAKHOVEN
Redactielid MS-Link



Inspiratie



*Het leven is als fietsen.
Om in balans te blijven moet je blijven bewegen.*

Albert Einstein

We kennen allemaal grote namen uit de geschiedenis omwille van hun wetenschappelijke opzoeken of grote verwezenlijkingen. Maar wat we misschien niet weten, is dat die grote persoonlijkheden naast hun grote materiële prestaties ook menselijke, diepzinnige en inspirerende quotes hebben geformuleerd.

We weten allemaal wat de betekenis is van de quote van Einstein. En we weten ook allemaal wat we in de huidige drukke, veeleisende maatschappij moeten en willen (maar niet altijd kunnen) ondernemen om een juist evenwicht te vinden en ons niet te laten meeslepen door het wereldse materiële leven.

Maar wat als net je weegschaal, je balans niét goed zit? Als gebruiksvoorwerp moeten weegschalen voor hun gebruik geijkt worden. Dat wil zeggen dat ze de juiste indicaties, overeenstemmingen, evenwichten moeten aangeven. Iedereen kent wel de weegschalen bij de bakker en de beenhouwer.

Ook mensen moeten soms op zoek gaan naar hun innerlijke balans die ze soms kwijt kunnen zijn. En wat dan? Hoe begin je daaraan? Er is een groot aanbod van coaches, maar heb je al eens gedacht om de patroonheilige van de schrijvers, Franciscus van Sales (1567-1622), op te zoeken?

Waarschijnlijk niet, maar hij heeft heel wat tips om meer stil te staan:

1. Neem dagelijks tijd voor stilte.
2. Wat je ook doet, doe het met aandacht.
3. Wees vriendelijk en liefdevol voor iedereen.
4. Zorg dat je een plek hebt waar je kan terugtrekken.
5. Als je niet wilt dat anderen over je oordelen, doe het dan zelf ook niet.
6. Houd je niet bezig met doelen die nu niet haalbaar zijn.
7. Als je hart ergens onrustig van wordt, onderzoek dan wat er gebeurt.
8. Verdiep je in het leven van iemand die je inspireert.
9. Gebruik je eigen talenten.
10. Wees geduldig.

Benoît ANTHONIS
Redactielid MS-Link



Bij ING Private Banking vinden werkgever en werknemer samen een weg naar werkbaar werk

Tegen 2029 wil de nieuwe federale regering 80% van de Belgen aan het werk hebben. Daarvoor kijkt men ook in de richting van personen met een langdurige ziekte. Maar werken na een langdurige afwezigheid is niet alleen maar een kwestie van 'willen'. Naast de fysieke uitdagingen zijn er ook de mentale bezorgdheden. Vragen als 'Ga ik het wel aan kunnen?', 'Wat gaan mijn collega's denken?' en 'Wat vertel ik aan mijn baas?' houden veel mensen wakker. Ook Katleen Rampelberg, die al meer dan 20 jaar aan de slag is bij ING Private Banking, werd met die uitdagingen geconfronteerd toen de diagnose MS bij haar gesteld werd. Daarover vertelt ze in een dubbelinterview samen met haar manager Barbera Hoppenbrouwers.

“Ik vind het niet altijd gemakkelijk om te beslissen of ik mijn diagnose wel of niet deel.” - Katleen

Wat voor werk doe je precies bij ING Private Banking?

Katleen: Al meer dan twintig jaar werk ik bij ING in verschillende functies, waarvan elf jaar bij ING Private Banking. Mijn MS-diagnose kreeg ik dus ook toen ik hier aan de slag was. Momenteel werk ik als Customer Journey Expert Digital Marketing. Dat houdt in dat ik werk aan de optimalisatie en innovatie van ING-producten en de zogenaamde 'klantervaring'.

Kan je wat meer vertellen over de periode van je diagnosestelling?

Katleen: Ik vermoedde al een hele tijd dat er iets mis was. Na een lange zoektocht en consultaties bij verschillende specialisten werd in 2021 de diagnose MS gesteld. De diagnose hakte er toen hard in, omdat we ook in volle coronaperiode zaten. Op dat moment was ik nog geen veertig jaar en had ik geen flauw idee van wat de toekomst zou brengen. Ik wist niet hoe het verder moest als mama van twee jonge kinderen, als echtgenote en als werknemer.

Heb je je werkgever meteen ingelicht na je diagnose?

Katleen: Omdat de diagnose zo zwaar was om te verwerken, ik echt zwaar ziek was en de tijd nodig had om te revalideren, ben ik een jaar lang niet aan het werk geweest. Op dat moment was mijn werkgever dus ook niet op de hoogte van

de reden waarom ik thuis was. Bij mijn terugkeer had ik het gevoel dat ik het wel aan mijn manager moest vertellen, omdat die ook uitdrukkelijk informeerde naar de reden van mijn lange afwezigheid. Het was voor mij wel moeilijk om dit zo open te vertellen.

En toen kwam jij in 2024 als nieuwe manager, Barbera. Merkte je iets aan Katleen?

Barbera: Ik had al vrij snel door dat er iets niet klopte. Ik zag dat Katleen soms moeite had om zich te concentreren, met momenten extreem vermoeid oogde en last had van hoofdpijn. Toen Katleen uiteindelijk vertelde dat ze MS had, werd er veel duidelijk. De puzzelstukjes vielen op hun plaats.

Hoe reageerde je toen, Barbera?

Barbera: Uit eigen ervaring wist ik hoe belangrijk begrip vanuit de omgeving is. Ik koos ervoor om Katleen te begeleiden en met haar te bekijken hoe er het best aanpassingen gedaan konden worden, zodat het werk van Katleen haalbaar bleef.

“Uit eigen ervaring wist ik hoe belangrijk begrip vanuit de omgeving is. Ik koos ervoor om Katleen te begeleiden en met haar te bekijken hoe er het best aanpassingen gedaan konden worden.” - Barbera



Is de rest van het team op de hoogte van de MS-diagnose?

Katleen: Binnen mijn team wel ja, maar zonder al te veel details te kennen. Wanneer we breder in de organisatie van ING gaan, zijn er slechts een handvol mensen die op de hoogte zijn. Ik vind het niet altijd gemakkelijk om te beslissen of ik mijn diagnose wel of niet deel. Aan de ene kant wil ik het niet aan de grote klok hangen, maar aan de andere kant is het wel fijn dat de collega's weten wat er aan de hand is en dat ze begrip kunnen tonen.

Barbera: Binnen het team is er nog nooit negatieve feedback gekomen over de samenwerking met Katleen. Ze doet haar werk dan ook heel goed. Ik ben blij dat Katleen haar MS-diagnose met ons gedeeld heeft.

Wordt er ooit iets over MS gedeeld op het werk?

Katleen: Ik ben nogal bezig met sport en gezonde voeding. Op die manier probeer ik mijn symptomen af te remmen en te beheersen. Dat werkt voor mij, samen met een positieve ingesteldheid. Kennis over voeding en sport deel ik wel graag met mijn collega's, want daar is iedereen bij gebaat. MS of niet.

Barbera: Vorig jaar beklom Katleen met MS-Liga Vlaanderen de Mont Blanc. Ik moet eerlijk toegeven, ik was toen een vurig supporter.

Katleen: Inderdaad, dat was zeker zo op het werk. Thuis had ik mijn allergrootste supporter. Mijn echtgenoot, mijn steun en toeverlaat die tijdens de voorbereiding honderden kilometers aan mijn zijde heeft gewandeld. Dat heeft me enorm geholpen.

“Mijn job is echt heel belangrijk voor mij. Het zorgt voor uitdaging en geeft me voldoening.” - Katleen

Welke aanpassingen op het werk konden er gebeuren?

Barbera: Eén van Katleens voornaamste taken is het publiceren van items op externe en interne websites. De publishing systems die daarvoor gebruikt worden, zijn niet altijd eenvoudig, maar ik probeer Katleen te ondersteunen bij nieuwe opdrachten.

Katleen: Om de cognitieve uitdagingen op te vangen, maakt Barbera gedetailleerde en overzichtelijke plannings die me richting geven. Ook heb ik de mogelijkheid om wat extra tijd te blokkeren als ik een momentje van rust nodig heb of wat extra tijd voor een opdracht. Zo'n planning voorkomt dat het voor mij te veel wordt in een uitdagende, competitieve werkomgeving.

Je werkt ook een aantal dagen van thuis, Katleen. Hoe helpt dat?

Katleen: Ik mag ook drie dagen per week thuis werken. Dat helpt me enorm om om te gaan met mijn vermoeidheid en stress. Thuis zit ik op mijn gemak en hoef ik ook de drukte van het woon-werkverkeer niet te trotseren.

Krijgen jullie als werkgever compensaties of premies?

Barbera: Neen. Er zijn er waarschijnlijk wel waarop we aanspraak kunnen maken, maar we hebben daar eigenlijk nog niet naar geïnformeerd. Misschien moeten we dat eens doen. (Barbera knipoogt.)

Hoe voel jij je op het werk vandaag, Katleen?

Katleen: Dankzij de open geest van Barbera en mijn collega's kan ik optimaal presteren. Dat is niet alleen voor mezelf fijn, maar ook voor het team. Mijn job is echt heel belangrijk voor mij. Het zorgt voor uitdaging en geeft me voldoening. Bovendien is het ook een deel van mijn sociaal weefsel.

Nog een laatste vraagje. Zou je je diagnose opnieuw delen als je bij een andere werkgever aan de slag zou gaan?

Katleen: Hmm, da's een moeilijke. Die vraag heb ik mezelf al veel gesteld. Zeker omdat zelfs je leeftijd binnen de sfeer van de privacy gehouden kan worden. Het blijft toch een drempel om mijn diagnose te delen. Zeker omdat ik bang ben dat het mijn kansen kan hypothekeren.

Barbera: Ik ben toch heel blij dat je het met ons gedeeld hebt en dat we er rekening mee kunnen houden.

Bedankt voor dit waardevolle interview, Katleen en Barbera. Mooi om te zien dat jullie samen een weg hebben gevonden om het werk behapbaar te houden.

Patrick VERFAILLIE
Redactielid MS-Link

Welke maatregelen zijn er op het werk voor personen met MS?

Over MS en tewerkstelling valt veel te zeggen. Gelukkig maar, want als de diagnose van MS wordt gesteld, brengt dit heel wat vragen, angst en onzekerheid voor de toekomst met zich mee. Het werk is daarbij een grote bekommernis. Werk speelt immers een belangrijke rol in ons leven. Het is niet alleen een bron van inkomsten, maar zorgt ook voor sociale contacten, onafhankelijkheid, zelfontplooiing en opbouw van kennis. Omdat het voor mensen met een chronische aandoening of arbeidsbeperking niet altijd evident is om het werk te behouden of een nieuwe job te vinden, heeft de overheid een aantal maatregelen uitgewerkt die een duwtje in de rug geven.

Individueel maatwerk

De maatregel 'individueel maatwerk' is er niet alleen voor een werknemer met een arbeidsbeperking, maar ook voor een werkgever die een werknemer met een arbeidsbeperking in dienst heeft. Met de premies van individueel maatwerk kunnen eventuele extra kosten voor de organisatie of kosten voor ondersteuning op de werkvloer gecompenseerd worden.

Zo is er een **loonpremie** als je bijvoorbeeld niet altijd kan werken zoals gepland:

- Je start wat later of stopt wat eerder.
- Je neemt een wat langere middagpauze om de batterijen op te laden.
- Je bent wat vaker afwezig en je collega's nemen je taken over.
- Je oorspronkelijke takenpakket wordt aangepast.
- Je tempo ligt wat lager.

Voor zelfstandigen in hoofd- of bijberoep is er de **ondersteuningspremie** die, net zoals de loonpremie voor loontrekkenden, de impact van de arbeidsbeperking op de activiteiten voor een deel financieel kan opvangen.

Toegelaten arbeid

Als je na een periode van ziekte het werk terug wilt hervatten, maar het nog niet haalbaar is om je activiteiten weer volledig op te nemen, bestaat de mogelijkheid om – mits toestemming van de adviserende arts van je ziekenfonds – je werkzaamheden gedeeltelijk terug op te nemen. Je blijft dan wel arbeidsongeschikt, maar krijgt toestemming om gedeeltelijk aan de slag te gaan. Op die manier behoud je naast het loon voor de gepresteerde uren ook een deel van je ziekte-uitkering die via het ziekenfonds door het Riziv wordt uitbetaald.

Verlof verminderde prestaties

Voor statutaire personeelsleden in dienst bij een overheid is er een andere ziekteregeling van toepassing dan voor werknemers in de privésector. Zij kunnen niet terugvallen op het hierboven beschreven systeem van toegelaten arbeid. Bij de meeste overheden is er echter wel een stelsel van 'verminderde prestaties om medische redenen' mogelijk. Afhankelijk van waar je werkt, kan dit systeem een andere naam of andere voorwaarden hebben. Het principe blijft wel hetzelfde: je werkt minder omwille van medische redenen waarbij je voor de niet-gepresteerde dagen een vergoeding ontvangt.

Stiene CATTEEUW
Maatschappelijk werker



“Is dat onze leerkracht LO die naast de badmintonpluim slaat?!”

Hoi, ik ben Stef en mijn MS-verhaal startte 29 jaar geleden. Tijdens mijn opleiding als leerkracht LO in Leuven had ik tijdens intensief sporten af en toe een ‘wazig’ zicht. Als ik rustte, ging dat weer weg. Ik was me van geen kwaad bewust.

Na mijn opleiding ging ik aan de slag als leerkracht LO in het secundair onderwijs, op het Klein Seminarie in Hoogstraten. Alles ging goed tot ik meer last begon te krijgen van mijn zicht. Ik ging van de huisarts naar de oogarts, dan naar de neuroloog en na de nodige onderzoeken kwam het harde verdict: “Je hebt MS.”

Paspoort – Stef Koyen

- Woont in Brecht
- 53 jaar
- Getrouwd, twee zonen van 25 en 22 jaar
- Leerkracht LO – Klein Seminarie Hoogstraten (directeur Tim Clement)
- Hobby's: rustig wandelen, rustig fietsen, mezelf nuttig maken op school en me inzetten voor lotgenoten
- Patient Expert in opleiding
- Diagnose MS: 1996
- MS coming-out: 2003

Ik vermoed dat de tijdsgeest toen anders was, want er werd me gezegd dat ik mijn diagnose best voor mezelf hield en er niet te veel over moest communiceren naar de buitenwereld toe. Dus ik kreeg een ware klap in mijn gezicht. Ik was net één maand getrouwd en kreeg ineens een rugzak van 100 kg op mijn rug (MS) waar ik best zo weinig mogelijk over mocht praten. En dan sta je daar, als leerkracht lichamelijke opvoeding bij wie er lichamelijk het een en ander begon tegen te sputteren.

Op school organiseren we met de leerkrachten LO elk jaar een sportavond voor de collega's. Ik moest dus steeds een uitvlucht zoeken, omdat ik zelf niet kon meedoen en niemand van mijn MS af wist. Ik voelde aan de houding en de opmerkingen van mijn collega's dat ze hierover niet tevreden waren. Ze begrepen niet dat er bij mij altijd iets tussenkwam waardoor ik niet kon deelnemen aan een sportavond die ik zelf mee hielp organiseren. En dan was er een moment op school dat ik niet meer om mijn MS heen kon ...

Tijdens één van die sportavonden daagde mijn onderdirecteur me uit voor een wedstrijdje badminton. Na een tijdje begon ik last te krijgen van 'blurry vision' en sloeg ik regelmatig naast het pluimpje. Ik zag die man naar mij kijken met een blik van: “Amai, is dat onze leraar LO?” Het was om door de grond te zakken. Ik voelde me zo rot.

Het jaar daarop ben ik een paar dagen voor de jaarlijkse sportavond naar een bevriende kinesiste gegaan die wel op de hoogte was van mijn MS. Ze heeft toen mijn pink ingetapet, net alsof hij gebroken was. Dus toen ik op school aankwam de dag erna, zeiden mijn collega's meteen: “Oh dat is jammer Stef, dan kun je niet meedoen met de sportavond, verdorie toch.”

Toen ik 's avonds thuiskwam en in de douche ging met mijn hand uit de douchecabine voor mijn 'gebroken pink', dacht ik in mezelf: “Dit moet stoppen, zo kan het niet verder.” Ik heb de tape eraf geknipt en heb naar mijn directeur gebeld of ik de dag nadien mocht langskomen voor een persoonlijk gesprek. Ik heb toen heel mijn verhaal gedaan en hoopte dat ik niet mijn eigen ruiten zou ingooien.

De reactie van mijn directeur? Die was heel warm en begripvol. “Stef, we gaan je als school zo goed mogelijk ondersteunen. We gaan er samen voor zorgen dat je zo lang mogelijk kan blijven lesgeven op onze school.” Ik hoef jullie niet te vertellen wat voor een opluchting dit was. Ik was eindelijk deels bevrijd van die zware MS-rugzak. Daarna heb ik ook mijn collega's LO ingelicht en dan stap voor stap de andere collega's. Wat ik toen het vaakst te horen kreeg, was: “Stef, we wisten dat er iets niet klopte, maar wat? Waarom heb je dit zolang voor jezelf gehouden? We hadden je al veel sneller kunnen helpen en jou kunnen ondersteunen.”

Vandaag werk ik nog halftijds. Dat is niet altijd even gemakkelijk, maar ik probeer al mijn energie te verdelen over mijn werk en gezin.

🔗 Een maatschappelijk werker van MS-Liga Vlaanderen is mee naar de school gegaan om samen met de directie en de VDAB te kijken hoe we Individueel Maatwerk het best konden inzetten. Dat heeft me ontzettend geholpen. 🙌

Zo heb ik van de school een kamertje ter beschikking gekregen waar ik op momenten wanneer ik moe ben, even kan gaan liggen om de batterij op te laden. Sinds een aantal jaren heeft de school voor mij ook een elektrische step ter beschikking gesteld. In het begin van

het schooljaar zeg ik tegen mijn leerlingen: “Kijk, ik ben Stef, een persoon met MS. Het liefste wat ik doe, is aan jullie lesgeven en dankzij deze step ga ik dat hopelijk nog heel lang kunnen volhouden.” En ook dat aan mijn leerlingen vertellen was een serieuze drem-pel om overheen te stappen. Toen ik die step pas had, heeft hij toch eerst een paar maanden in de garage gestaan. Achteraf denk je dan weer: “Waarom?”

Door open over mijn MS te communiceren naar mijn naaste omgeving, op mijn werk, naar mijn leerlingen, voel ik dat ik begrip en respect krijg. Als er nu iets niet lukt of moeilijk is, kan ik dat eerlijk zeggen, zonder mezelf in allerlei bochten te moeten wringen. Dat geeft me, ondanks mijn ziekte, de nodige goedmoedsrust. Ik kan op mijn eigen tempo mezelf nuttig maken op school. Ik tel nog mee. Bovendien kan ik niet genoeg benadrukken hoe dankbaar ik ben dat ik op deze warme school mag lesgeven. En wat ik geleerd heb? Dat is te leven van dag tot dag, niet té ver vooruit kijken.

Je kan Stefs getuigenis ook bekijken op YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=7KoLRuL4ulo>

Stef KOYEN

Patient Expert in opleiding



Zit jij ook met een vraag over MS en de combinatie met je werk? Ben je benieuwd welke tewerkstellingsmaatregelen er voor jou van toepassing kunnen zijn?

Onze maatschappelijk werkers bekijken met jou alle mogelijkheden!

Neem contact met hen op via:

- de MS-Lijn op 078 48 20 82
- socialedienst@ms-vlaanderen.be



Stilstaan is achteruitgaan

MS is een zware domper op het actieve leven van veel personen met MS. En toch blijven heel wat mensen in beweging ondanks (of misschien wel dankzij) hun aandoening. We vroegen Linda (48 jaar), Adrian (51 jaar) en Axana (30 jaar) hoe zij met MS als bagage toch nog actief proberen te blijven.

Op welke manier ben je nog actief met MS? Kan je nog sport beoefenen? Kan je nog dagelijks bewegen?

Linda: Ik ben nog heel actief! Ik zwem, fiets, fitness, wandel en doe aan yoga. Als ik niet aan het revalideren ben tenminste. Ik beweeg dus nog dagelijks, maar om langere afstanden af te leggen gebruik ik een rolstoel.

Adrian: Voor mij is muziek topsport én therapie. Twee vliegen in één klap dus. Ik speel elke dag 4 tot 5 uur piano. Dat doe ik niet aan één stuk door, maar in blokjes. Het houdt mijn vingers soepel en ik blijf actief bezig.

Axana: In normale omstandigheden ga ik op maandag naar een personal trainer, samen met 3 andere vrouwen. Als ik een oefening niet kan doen, passen ze die aan. Op woensdag doe ik Floorball. Een heel intensieve sport, maar aangepast aan wat ik kan. Ik sta vaak als vaste passer, waardoor ik wel nog in beweging ben maar niet de meest intensieve oefeningen moet meedoen. Als ik slecht ter been ben, gebruik ik een rollator.



Ben je nog aan het werk?

Linda: Ja, ik werk parttime als leerkracht lager onderwijs en als kleuterleidster. Voor mijn diagnose was ik voltijds zorgcoördinator, nu doe ik een meer uitvoerende job.

Adrian: Nee, een jaar na mijn MS-diagnose ben ik gestopt met werken. Voor mij is het belangrijk dat ik een zo kwaliteitsvol mogelijk leven kan leiden met dingen die ik graag doe en nog kan. Werken paste daar niet meer in, al engageer ik me nu wel in het vrijwilligerswerk.

Axana: Ik werk deeltijds als leerkracht en ben ook fotografe in bijberoep. Ik neem maar een beperkt aantal opdrachten aan. Fotografie-opdrachten helpen me heel vaak mijn MS-pijn te vergeten. Ik ben minder gaan werken omdat ik ook een zoontje heb met een zeldzame ziekte.

Op welke manier onderhoud je sociale contacten?

Linda: Ik ben actief in het MS-comité Kortrijk, zwemclub BOAS vzw, duikclub KDK, vzw de Watertrappers, de stedelijke adviesraad voor personen met een handicap, op weg naar yoga, G-sportplatform Kortrijk en G-sport Vlaanderen. Daarnaast doe ik nog vrijwilligerswerk als patient expert voor MS-Liga Vlaanderen en voor een samenwerking tussen AZ Groeninge en vzw Mentor.

Adrian: Ik kook heel graag en dat doe ik ook voor anderen. Samen eten en samen eten bereiden

verbindt mensen en maakt mensen gelukkig. Ik zet me in als vrijwilliger bij De Klimroos in Pelt, zodat iedereen kan genieten van lekker eten en gezellig samen zijn.

Axana: Ik doe Floorball en heb verschillende vrienden met wie ik regelmatig probeer af te spreken. In mijn job als leerkracht kom ik natuurlijk ook met heel veel mensen in contact.

Wat is de grootste beperking die MS jou heeft opgelegd?

Linda: Mijn fysieke en cognitieve beperkingen door de jaren heen.

Adrian: Mijn evenwichtsstoornis. Daar heb ik wel wat last van, maar daarvoor doe ik oefeningen bij de kinesist.

Axana: Het verschil zien en voelen tussen mezelf en leeftijdsgenoten. Soms ontbreekt de energie om iets te kunnen doen. En als ik het dan toch doe, bekoop ik het met veel pijn achteraf. En ook het gevoel dat ik achteruitga.

We blijven elk op onze eigen manier in beweging. Fysiek wanneer ons lichaam dat nog toelaat, maar ook - en vooral - mentaal en sociaal. Bedankt voor jullie antwoorden.

Daphné VANGHELUWE
Redactielid MS-Link





Onze Sociale Dienst staat voor je klaar!

Vernemen dat je MS hebt, brengt heel wat teweeg in je leven. Niet alleen is er de angst, onzekerheid en moeilijke zoektocht naar een nieuw evenwicht, ook zijn er de vele praktische vragen. Waar kan ik, gezien mijn aandoening en beperking, aanspraak op maken? Wie kan mij ondersteunen in mijn huishouden? Hoe kan ik mijn vrije tijd zinvol indelen? Moet ik ergens melden dat ik MS heb? Als leek is het niet eenvoudig om antwoord te krijgen op deze vragen en je weg te vinden in al die regelgeving, instanties en het complexe zorglandschap. Het is bijna onbegonnen werk om het overzicht te behouden, met bovendien constant wijzigende wetgeving en structuren. We kunnen ons heel goed voorstellen dat je door het bos de bomen niet meer ziet, laat staan een goed aangeduid wandelpad vindt.

Onder het motto 'Geïnformeerd en ondersteund sta je sterker' luisteren de maatschappelijk werkers en casemanagers van onze Sociale Dienst graag naar je vragen en bezorgdheden en staan ze je bij met raad en daad. Ook staan ze stil bij de vragen die je tijdens een contact niet stelt of bij thema's waar je niet meteen aan denkt, maar die voor jou toch van belang kunnen zijn. Om het concreter te maken hieronder een overzicht van mogelijke thema's:

- Allerhande **regelgeving, tegemoetkomingen, sociale en fiscale maatregelen ...** waar je gezien jouw diagnose MS en jouw klachten aanspraak op kan maken en hulp bij de aanvraag of het invullen van documenten die daarbij nodig zijn.
- De **tewerkstellingsmaatregelen** die voor jouw sector of statuut van toepassing zijn.
- Overlopen wat er gebeurt met je **inkomen** als je niet meer kan of minder moet gaan werken.
- De te volgen procedure die je in acht moet nemen in het kader van je **rijgeschiktheid**.
- Aandachtspunten rond je **verzekeringen**: zoals een hospitalisatie-, auto-, schuldsaldo-verzekering of een verzekering gewaarborgd inkomen.

- Het **netwerk van diensten en (overheids) instanties** en indien nodig je gericht doorverwijzen.
- Ondersteuning bij het vinden van de **geschikte zorgverleners en diensten** die bij jouw situatie passen, van thuiszorg tot gespecialiseerde hulp. We brengen de opties in kaart en ondersteunen je bij het leggen van contacten.
- Ondersteuning bij het vinden van **activiteiten, G-sportinitiatieven of ontmoetingsplaatsen** zoals lokale dienstencentra. Een actief en sociaal leven blijft belangrijk. Zo blijf je betrokken en verbonden met je omgeving.
- Begeleiding met het bijsturen van je **zorgnetwerk** wanneer de zorg even niet soepel verloopt.
- Hulp bij je zoektocht naar en het aanvragen van een **aangepaste woonvorm** die voldoet aan jouw zorgbehoeften.
- ...

De medewerkers van onze Sociale Dienst zijn je gids in je MS-zoektocht. Zij helpen je naar de juiste dienstverlening en omkadering, zodat je krijgt waarop je aanspraak kan maken.

De gezichten van onze Ondersteunende Diensten

Om het reilen en zeilen van MS-Liga Vlaanderen ook achter de schermen vlot te laten draaien, staan de medewerkers van onze Ondersteunende Diensten klaar. Voor vragen over boekhouding, communicatie, fondsenwerving, dagelijkse opvolging ... kan je bij hen terecht.



Welkom!

Carmen Adams
PR-manager
communicatie@ms-vlaanderen.be



Sarah Mazzei
communicatiemedewerker
communicatie@ms-vlaanderen.be



Yvonne Bogaerts
secretariaatsmedewerker
secretariaat@ms-vlaanderen.be



Katrien Tytgat
projectcoördinator
project.coordinator@ms-vlaanderen.be



Koen Heuvinck
Verantwoordelijke
databaseer en IT
koen.heuvinck@ms-vlaanderen.be



Elke Saron
relatiebeheerder
fondsenwerving@ms-vlaanderen.be



Welkom!

Veerle Janssens
verantwoordelijke
vrijwilligerswerking
vrijwilligerswerking@ms-vlaanderen.be



Paul Vanlimbergen
adjunct-directeur
paul.vanlimbergen@ms-vlaanderen.be



Leni Kerkhofs
hulpboekhouder
boekhouding@ms-vlaanderen.be



Marleen Van De Voorde
algemeen directeur
marleen.van.de.voorde@ms-vlaanderen.be

Jaarverslag 2024

Het jaar 2025 is alweer eventjes bezig. Dat betekent dat ook ons jaarverslag van 2024 klaar is. Wil jij nog even een blik werpen op wat MS-Liga Vlaanderen en alle vrijwilligers vorig jaar verwezenlijkt hebben? Neem dan snel een kijkje op onze website waar je het digitale jaarverslag kunt downloaden.





Vrijwilliger in de kijker “Voor veel deelnemers aan onze revalidatiemomenten is vooral het contact met lotgenoten een drijfveer.”

In 1982 stonden 11 vrijwilligers aan de wieg van een nieuwe afdeling van MS-Liga Vlaanderen. Zij wilden er zijn voor alle personen met MS in de regio Ieper, Poperinge, Zonnebeke, Heuvelland en Wervik. Comité Westland was geboren. Nu kan de afdeling nog steeds rekenen op 14 bestuursleden en 28 vrijwilligers. Samen bereiken ze 112 leden. We spraken met bestuurslid Pascal Vandevoorde.

Dag Pascal, wat is jouw rol binnen de afdeling?

Ik heb zelf al 23 jaar MS en sinds kort ben ik actief als bestuurslid bij afdeling Westland. Het bestuur bestond uit allemaal personen zonder MS en ze vroegen mij om ook lid te worden. De visie van iemand met MS zagen zij als meerwaarde binnen het bestuur. Ik ben verantwoordelijk voor de Facebookpagina van onze afdeling. Ik zorg voor de zichtbaarheid van onze komende activiteiten en een terugblik op onze voorbije activiteiten. Ook probeer ik tips te delen specifiek voor personen met MS.

Wat maakt afdeling Westland zo sterk?

Onze afdeling organiseert elke maand een leuke activiteit voor de leden. Een paar voorbeelden: een bezoek aan het wijndomein Entre2Monts, met de liftbus naar Noord-Frankrijk, een verwenmiddag voor onze leden in samenwerking met een school uit

Ieper, spelletjesnamiddagen, toneelvoorstellingen ... Ieder jaar organiseren we ook een kaas- en wijnavond voor onze sympathisanten en een kerst- en nieuwjaarsfeest voor onze leden. Wij zetten ook onze schouders onder de 3-bergentocht van MS-Liga Vlaanderen. Naast al deze maandelijkse activiteiten hebben we wekelijks onze revalidatie-afspraken.

Kan je daar wat meer over vertellen? Kan je ons eens meenemen in zo'n revalidatiemoment?

Wij spreken elke donderdag af met de personen met MS in de inkomhal van het Jan Yperman Ziekenhuis te Ieper. Om 11 uur verzamelen we en trekken we samen naar de cafetaria voor een gemeenschappelijke lunch. De vrijwilligers blijven samen met ons eten in de cafetaria. Bea is onze vaste waarde als vrijwilliger en wordt afwisselend bijgestaan door andere vrijwilligers. Na de maaltijd worden we rond 13 uur verwacht voor de revalidatie.

Daar staan enkele kinesisten en ergotherapeuten klaar om met ons aan de slag te gaan. We sluiten onze namiddag af met een gezellige koffieklets.

Hoe moeten we het bezoek aan de revalidatieafdeling concreet zien?

De namiddag is opgebouwd uit drie delen. Er is een deeltje revalidatie met de ergotherapeuten waarin we aan de slag gaan met handelingen die ons in het dagelijkse leven kunnen helpen. Het tweede deel is met de kinesisten waar we specifieke oefeningen gaan doen. En als derde luik is er ook het vrije gebruik van de toestellen in de ruimte. Samen met de revalidatiearts gaan we op zoek naar de specifieke noden van iedere deelnemer voor een aangepast oefenschema.



Bea reed vroeger zelfs met een busje rond om personen met MS die zich moeilijker konden verplaatsen, op te halen en naar ons revalidatiemoment in het ziekenhuis te brengen. - Pascal Vandevoorde

Hoe is de revalidatie gestart? Wie was hier de drijvende kracht achter?

Toen de revalidatie startte, was onze vaste vrijwilligster Bea hier heel actief in. Zij reed zelfs met een busje rond om personen met MS die zich moeilijker konden verplaatsen, op te halen en naar het ziekenhuis te brengen. De traditie kwam tijdelijk tot stilstand in 2020 toen de coronapandemie alles stillegde. Nadien werd het gelukkig weer heropgestart.

Van wie gaat deze revalidatie vooral uit?

Het Jan Yperman Ziekenhuis biedt ons de mogelijkheid om elke donderdag met onze groep neer te strijken in de revalidatieafdeling. Af en toe worden we aangesproken door de aanwezige kinesisten of ergotherapeuten die een nieuwe kandidaat hebben die graag aansluit bij onze groep. Wanneer de vraag van een van de leden van onze afdeling komt, ben ik het aanspreekpunt. Dan ga ik uitleg geven over de revalidatiemomenten.

Die donderdagnamiddagen hebben niet enkel een fysiek doel. Het sociaal contact is ook een hele sterk factor?

De sterkte van onze groep is vooral het feit dat we allemaal personen met MS zijn. We weten allemaal wat MS inhoudt. We hoeven niets uit te leggen aan de anderen. Er zijn minder remmingen om te spreken over bepaalde gevoelens. Er is herkenning. Daarom dat we de middag meestal afsluiten met een gezellige koffieklets. Gaandeweg is de traditie ontstaan dat er elke week wel iemand iets lekker meebrengt voor bij de afsluitende koffie. Voor veel deelnemers is vooral het contact met lotgenoten een drijfveer. Onze namiddag is ook een aangenaam tijdverdrijf: een babbel, een lach ...

Want zelfs de maatschappelijk werker van MS-Liga Vlaanderen heeft haar schema aangepast aan jullie?

Ja inderdaad, de maatschappelijk werker voor onze regio, Severine, heeft haar zitdag in het Jan Yperman Ziekenhuis naar donderdag

verplaatst. Zo is ze eenmaal per maand aanwezig op het moment dat wij samenkomen in het ziekenhuis. Een laagdrempelige manier voor onze leden om met haar in contact te komen bij eventuele vragen.

Nog een laatste vraagje. Staat de revalidatie open voor iedereen?

Ja, iedere persoon met MS die lid is van onze afdeling, is welkom.

Hartelijk bedankt voor dit interview, Pascal!

Daphné VANGHELUWE
Redactielid MS-Link

Ken jij afdeling Westland al?

Neem een kijkje op de website van MS-Liga Vlaanderen of de Facebookpagina 'MS-Liga comité Westland' voor meer info.

Zin in vrijwilligerswerk?

Wil jij je ook graag inzetten voor personen met MS? Of misschien wil je mee je schouders zetten onder onze MS-campagne? Of zie je het zitten om aan te sluiten bij het bestuur van een afdeling en samen met andere vrijwilligers een mooi activiteitenaanbod uit te werken? Neem een kijkje op <https://www.ms-vlaanderen.be/word-vrijwilliger>.

Voel je vrij

met Infyna Chic™ intermitterende katheters

Het unieke ontwerp van Infyna Chic™ intermitterende katheters biedt **discretie, comfort** en **vertrouwen**. Een verbeterde katheterisatie-ervaring. Om vrouwen die katheters gebruiken te helpen zich vrij te voelen en op hun eigen manier hun leven te leiden.



Met één hand te openen en te sluiten^{3,4}

Luchtdichte afsluiting voorkomt lekkage en geur^{1,2}

“Ik hoef me niet langer ongemakkelijk te voelen.”¹⁰”

Katie, Multiple Sclerose, Infyna Chic™ intermitterende katheter gebruiker

discretie
comfort
vertrouwen

Slank en vrouwelijk ontwerp – ziet er niet uit als een katheter

Zegel om ongebruikte katheters gemakkelijk te herkennen

Discreet ontwerp om in een handtas, broekzak of hand mee te nemen

Hydrofiele coating voor soepeler inbrengen⁵

Doorzichtige katheter, ter ondersteuning van de visualisatie⁶

Totale lengte van 14 cm voor een vertrouwde blaaslediging⁷

Goede grip in aantrekkelijke pastelkleur^{8,9}



Vraag vandaag nog gratis stalen aan via de website of belgium.orders@hollister.com

1. Hollister, gegevens in ons bestand: Ref-TR-00625, 2022, CL-000989 2. Hollister, gegevens in ons bestand: Ref-TR-00622, 2022, CL-000988 3. Hollister, gegevens in ons bestand, CL-000144 4. Hollister, gegevens in ons bestand, CL-000145 5. Hollister data on file, TR-00825, 2025 6. Hollister, CC Gebruikersfeedback over Infyna Chic: Ref-03340, 2023, N=275, CL-000974 7. Hollister, gegevens in ons bestand, CL-000969 8. Hollister, gegevens in ons bestand, CL-000590 9. Hollister, gegevens in ons bestand, CL-000147 10. Hollister, data on file: Ref-03456

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over beoogd gebruik, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies.

CE
0050

Infyna Chic™
Intermitterende katheter



Hollister, het Hollister logo, HydraBalance, het HydraBalance logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated.
© 2025 Hollister Incorporated. BE-INC25N05

Zodat elke vrouw op haar manier kan leven



Overzicht afdelingen MS-Liga Vlaanderen

West-Vlaanderen

1. Afdeling Brugge-Oostkust

- Patricia De Groote
- Mieke Vanroose

2. Afdeling Kortrijk

- Bert Allegaert
- Anne-Marie Dheygere

3. Afdeling Oostende

- Monic Willems
- Céline Jacqumain

4. Afdeling Roeselare

- Norbert Vanderheeren
- Gerda De Cock
- Marleen Vandecaveye

5. Afdeling Waregem

- Annemie Baert
- Inge Peers

6. Afdeling Westhoek

- Greet Ardies-Vyncke
- Bea Vanhalst-de Hantsetters
- Lut Boerjan

7. Afdeling Westland

- Mia Bode
- Gisele Vandenbroucke
- Gudrun Delie

Oost-Vlaanderen

8. Afdeling Aalst

- Kathleen Vereeken
- Iris Coppens
- Yvan De Smet

9. Afdeling Dendermonde

- William Van Gasse
- Danny Van Gucht
- Eddy Van Cauter

10. Afdeling Gent

- Benoît Anthonis
- Jackie De Clercq
- Luc Mouton

11. Afdeling Meetjesland

- Els Van Speybroeck
- Jana Valcke

12. Afdeling Vlaamse Ardennen

- Cyriel De Zaeytijd
- Marc De Turck
- Kathelijne Thooft

13. Afdeling Waasland

- Tina De Swert
- Dirk Van Moer

Antwerpen

14. Afdeling aMuSe

- An Roef
- Diana Van Riel

15. Afdeling De Glimlach

- Chris Van Eynde
- Martine Desaever
- Bernice Janssens

Limburg

16. Afdeling Limburg

- Lea Mertens
- Liesbeth Eerens
- Ingrid Buckinx
- Christel Janssen

Vlaams-Brabant

17. Afdeling Vlaams-Brabant Oost

- Christel Vangoidsenhoven
- Gerda Bellen
- Erik Holsbeek

18. Afdeling Vlaams-Brabant West

- Magali Van der Span
- Johan Vanhopplinus

Vlaanderen

Jongerenwerking

- Joke Soetaert

Vakantiewerking

- Chris Degroote
- Mieke Vanroose

Je kunt elke vrijwilliger in de afdeling bereiken via mail op voornaam.naam@ms-vlaanderen.be. Bij personen van wie de achternaam uit meerdere delen bestaat, zoals bij Chris Van Eynde, schrijf je chris.van.eynde@ms-vlaanderen.be.

Legende:

- voorzitter
- penningmeester
- secretaris

Help mee blaaszorg bij MS te verbeteren – doe mee aan de Diary-MS studie.

Wat is het doel van de studie?

In deze studie testen we een nieuw medisch hulpmiddel waarmee u eenvoudig en van thuis uit uw blaasgezondheid kunt opvolgen. Het systeem bestaat uit een medisch meettoestel, een app en een digitaal platform. U krijgt een duidelijk overzicht van uw plaspatroon en eventuele symptomen. Het doel is om vroege signalen van blaasproblemen bij MS sneller op te sporen, of om patiënten die zichzelf sonderen beter te ondersteunen en op te volgen.

Waarom deelnemen?

- ✓ Krijg meer inzicht in uw blaasgezondheid
- ✓ Ontvang gepersonaliseerde levensstijladviezen
- ✓ Gratis gebruik van het systeem tijdens de studie
- ✓ Cadeaubon van €25 bij afronding van de studie

Wie kan deelnemen?

U komt mogelijk in aanmerking als:

- U een diagnose van MS heeft, én
- Beginnende urinewegsymptomen heeft, of
- Zelfsondage gebruikt om te plassen

Wat houdt uw deelname in?

- U gebruikt het medisch hulpmiddel 2 maal gedurende 2 dagen bij u thuis
- U vult een vragenlijst in over u ervaring met het hulpmiddel
- Er zijn geen risico's verbonden aan het gebruik van het medisch hulpmiddel

Uw ervaring kan het verschil maken voor de zorg van morgen.

Scan de QR-code om meer info te ontvangen van het onderzoeksteam



Komende activiteiten

Packraften

Zaterdag 14 juni om 12u30
West-Vlaanderen

Packraften combineert avontuur, natuur en ontspanning in onvergetelijke ervaringen. In een lichte, opblaasbare duopackraft geniet je van gezellig samen peddelen én hoef je minder te dragen. Tijdens deze halve dag verkennen we de prachtige Zwinstreek. Te voet wandelen we 4 kilometer over de Zwindijk, met zicht op de indrukwekkende overstromingsvlakte en de historische vesten van Retranchement. Bij Fort Berchem stappen we in de raft en varen we richting de kust. Rond 17 uur sluiten we af met een verfrissend drankje om na te genieten van dit unieke avontuur. Je kan tot 2 extra personen meebrengen – dubbel zoveel fun en gezelligheid!

Kostprijs (inclusief materiaal, begeleiding en een drankje):

- Jongere met MS: 25 euro
- Extra persoon: 50 euro



Workshop Improvisatie

Zaterdag 18 oktober om 9u30
Oost-Vlaanderen

Ontdek je verborgen talent voor theater én versterk de band met de andere deelnemers! Onze improvisatietheaterworkshop is dé plek om je creativiteit los te laten en samen te werken aan onverwachte, hilarische scènes. Geen ervaring? Geen probleem! Alles wat je nodig hebt, is een open geest en een flinke portie zin in plezier.

Laat je verrassen door jouw innerlijke acteur en leer elkaar op een originele manier kennen. Je kan 1 extra persoon meenemen om mee te genieten van deze creatieve uitdaging!

Kostprijs (inclusief improvisatie workshop):

- Jongere met MS: 25 euro
- Extra persoon: 50 euro



Inschrijven voor deze activiteiten
kan via onze socialemediakanalen.



Afgelopen activiteiten

Kerstmagie in Aken: warme momenten in een winterse setting

“De ICE-trein bracht ons naar de gezellige kerstmarkt in Aken, waar we genoten van de talrijke kraampjes met lekkers en mooie kerstspullen, maar vooral van elkaars gezelschap!”

- Marjoleen

“We werden verleid door de heerlijke geuren van gebrande noten, glühwein en braadworst die ons rechtstreeks in kerstsfeer brachten.”

- Laura

“Betovering en traditie: kerstmagie in hartje Aken.”

- Steffi

“Met een groep fantastische mensen hebben we de magische sfeer van de Akense kerstmarkt mogen ervaren. Het heerlijke winterzonnetje maakte het helemaal af!”

- Cameron



Workshop geurkaarsen maken: gezelligheid in een prachtig potje

“Het was een heel toffe workshop met een leuk, gepersonaliseerd eindresultaat dat je thuis echt kan gebruiken. Ook is het erg fijn om kennis te maken met nieuwe lotgenoten in dezelfde leeftijdscategorie die je begrijpen.”

- Lotti

“Wat een gezellige middag! Onder de warme begeleiding van Nadia leerden we de kneepjes van het vak en maakten we het hele proces mee, van sojawas tot prachtige geurkaarsen. Het was heerlijk om vertrouwde gezichten terug te zien én om even te snuisteren in haar prachtige winkeltje. Echt genieten!”

- Joke

“Wat te doen op een zondag? Met de Jongerenwerking een leuke workshop volgen bijvoorbeeld. We maakten drie eigen geurkaarsen met sojawas, ondertussen genietend van een knabbeltje en babbeltje met lotgenoten. Het was een fijne, creatieve namiddag.”

- Kim

“Als ik na een weekje geduld eindelijk mijn geurkaarsen zal mogen laten branden, kan ik terugdenken aan die fijne namiddag.”

- Yatti



Studeren met MS:

Induna Malaise (20) streeft haar droom na om tuin- en landschapsarchitect te worden

Induna Malaise is 20 jaar en studeert tuin- en landschapsarchitectuur aan de Erasmus Hogeschool Brussel. Ondanks haar diagnose van multiple sclerose (MS) in 2021, heeft ze geleerd hoe ze haar studie met haar ziekte én zelfs een studentenjob kan combineren. Ze deelt graag haar verhaal en geeft ons een kijkje in hoe ze deze uitdaging met doorzettingsvermogen en optimisme aangaat.

Een diagnose op 17 jaar

Induna kreeg haar MS-diagnose op haar 17de, vlak nadat ze was gestart op een nieuwe school. Ondanks het feit dat ze al een tijdje last had van symptomen zoals pijn en gevoelloosheid, was de diagnose – die volgde na enkele testen en een lumbaalpunctie – een grote verrassing. "Het was een lastige periode, maar ik was vastberaden om te blijven doorgaan en te starten met hogere studies", vertelt Induna.



Energie indelen

De grootste uitdagingen voor Induna zijn de fysieke vermoeidheid en de lange reistijden. Ze pendelt dagelijks 3 tot 4 uur met het openbaar vervoer naar school. De vermoeidheid is zwaar, maar Induna laat zich niet uit het veld slaan. Ze heeft geleerd om haar energie goed in te delen en haar rust te nemen wanneer dat nodig is. Haar dagen beginnen vroeg en eindigen meestal laat, met lange uren op de schoolbanken. Om genoeg slaap te hebben, gaat Induna om 21 uur naar bed en staat ze om 5 uur weer op.

Ondersteuning van de school

Via het statuut 'student met een functiebeperking' heeft Induna recht op aangepaste examens en extra tijd om de druk te verlichten. "Het helpt om met de school te praten over wat ik nodig heb, zoals mondelinge examens als schrijven moeilijker gaat door MS. Ik ben open over mijn ziekte tegen een handvol medestudenten. Ook de docenten zijn over het algemeen heel begripvol. Dat is wel fijn."

Studentenjob met MS

Naast haar studie heeft Induna ook een studentenjob, maar ze kiest bewust voor flexibele opdrachten die ze makkelijk kan combineren met haar energiepeil. Ze werkt voor Flying Service waarbij ze zich inschrijft voor losse shifts als opdienster. "Het is ideaal, want ik kan zelf kiezen wanneer ik werk, afhankelijk van hoe ik me voel", zegt ze. Daarnaast klust Induna ook nog bij als model voor haar, make-up en mode. Ook dat geeft haar de vrijheid om opdrachten aan te nemen wanneer het past. "Omdat niets vastligt, kan ik rust nemen als dat nodig is, maar op dagen dat ik geen school heb, kan ik toch iets bijverdienen."

Balans vinden tussen studie, ontspanning en gezondheid

De balans vinden tussen studeren en MS is voor Induna niet altijd makkelijk. Naast het studeren blijft er vaak weinig energie over voor sociale contacten of ontspanning. De druk van school(werk) maakt het soms onmogelijk om alles in balans te houden. Toch probeert Induna haar gezondheid zo veel mogelijk voorop te stellen door goed naar haar lichaam te luisteren en haar energie optimaal in te delen. Op die manier blijft er toch nog heel veel mogelijk.

Wat motiveert je om door te zetten?

"Het is mijn droom om tuin- en landschapsarchitect te worden en mezelf te bewijzen dat ik iets kan bereiken. In het verleden waren er een aantal mensen rondom mij die daar niet in geloofden en

die wil ik nu van antwoord dienen. Dat motiveert me net", legt Induna uit. "Mijn keuze voor deze studie is bovendien een heel bewuste keuze. Ik wilde iets doen wat ik écht leuk vind, zodat ik mijn eigen pad kan volgen. De mening van anderen houdt me absoluut niet tegen."

Welke tips kan je meegeven aan andere studenten met MS?

- Vraag een statuut 'student met functiebeperking' aan.
- Bespreek je MS met de school, zodat er rekening mee gehouden kan worden. Hoe meer de school weet, hoe beter de ondersteuning.
- Luister naar jezelf: als je iets graag doet, ga er dan voor. Je kunt meer dan je denkt.

Wat moet je weten over studeren met MS?

Studeren is voor veel jongeren een uitdagende, maar ook verrijkende periode in hun leven. Voor studenten met MS kunnen er echter extra obstakels zijn die het leerproces bemoeilijken. MS is een chronische aandoening die gepaard kan gaan met vermoeidheid, concentratieproblemen, motorische beperkingen en andere klachten. Toch is succesvol studeren met MS zeker mogelijk, mits er voldoende ondersteuning en begrip is vanuit de onderwijsinstelling en de omgeving.

Het begint bij het tijdig informeren van de onderwijsinstelling over je situatie. Veel hogescholen en universiteiten hebben een speciale dienst voor studenten met een functiebeperking, waar je extra faciliteiten of aanpassingen kan aanvragen.

Uitdagingen voor studenten met MS

Een van de meest voorkomende klachten bij MS is vermoeidheid, die niet alleen fysiek, maar ook mentaal een grote rol speelt. Dit kan het moeilijk maken om lange colleges bij te wonen of je langdurig te concentreren op studiemateriaal. Daarnaast kunnen concentratie- en geheugenproblemen een impact hebben op je leerproces. Dit maakt het lastiger om informatie op te slaan, verbanden te leggen of examens en deadlines goed te plannen. Lange afstanden lopen tussen collegezalen of een zware boekentas dragen kunnen ook een uitdaging zijn.

Daarom heeft de Vlaamse Overheid een aantal maatregelen uitgewerkt om studenten met een functiebeperking bij te staan.

Statuut 'student met een functiebeperking'

Om het statuut 'student met een functiebeperking' of redelijke aanpassingen aan te vragen, spreek je het aanspreekpunt inclusief hoger onderwijs aan van je onderwijsinstelling. Alle aanspreekpunten kan je vinden op de website van SIHO (steunpunt inclusief hoger onderwijs). Elke onderwijsinstelling is verplicht om redelijke aanpassingen te voorzien voor studenten met een beperking. Duidelijke procedures moeten worden opgesteld in het onderwijs- en examenreglement, zodat je meteen weet welke faciliteiten jouw onderwijsinstelling voorziet.

Voor studenten die in Vlaanderen studeren, voorziet het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming nog bijkomende individuele ondersteuning, zoals geld om specifiek lesmateriaal te kunnen voorzien. Die ondersteuning vraag je aan via de sociale voorzieningen van je onderwijsinstelling.

Mogelijke oplossingen en ondersteuning

Flexibiliteit in studieplanning kan helpen om de werkdruk beter te spreiden. Zo kan je bijvoorbeeld kiezen voor een aangepast studieprogramma, waarbij je minder vakken per semester volgt. Dit geeft meer ruimte om te rusten en te herstellen.

Gebruik maken van technologische hulpmiddelen kan een groot verschil maken. Denk aan spraakherkenningssoftware, digitale samenvattingen en online colleges, zodat je fysieke aanwezigheid niet altijd vereist is. Daarnaast kunnen opnames van colleges handig zijn als je moeite hebt met lange concentratieperiodes.

☞ Het is mogelijk om een succesvolle en waardevolle studieperiode te hebben. ☜

Extra tijd bij examens en het maken van toetsen in een rustige omgeving kunnen je helpen om beter te focussen zonder dat je je opgejaagd voelt. Dit soort aanpassingen kunnen vaak via de onderwijsinstelling worden aangevraagd.

Een **goede studieomgeving** is essentieel. Een rustige plek zonder te veel prikkels helpt bij concentratieproblemen. Studenten kunnen baat hebben bij gestructureerde studieplannen en het opbreken van grote hoeveelheden leerstof in kleinere, beter behapbare stukken.

Naast praktische aanpassingen is **mentale ondersteuning** cruciaal. Het hebben van een chronische aandoening zoals MS kan emotioneel zwaar zijn, zeker wanneer het impact heeft op de studie en sociale activiteiten. Een gesprek met een studentenpsycholoog, lotgenotencontact of een ondersteuningsgroep kan helpen om stress te verminderen.

Daarnaast is het belangrijk om **open te communiceren met docenten en medestudenten**. Velen zijn bereid om mee te denken en rekening te houden met de situatie, bijvoorbeeld door notities te delen of samen te werken aan studieopdrachten.

Chronisch ziek of lang afwezig? Opgelet voor je Groeipakket (Vlaanderen)

Als je tijdens het academiejaar ernstig ziek wordt waardoor je je inschrijving onder de 27 studiepunten moet terugbrengen of in de loop van het academiejaar je studies moet beëindigen ten gevolge van je ziekte, dan kan je het Groeipakket behouden tot het einde van de zomervakantie van het academiejaar dat volgt op het academiejaar waarin je ziek bent geworden. Neem hierover zeker contact op met het Agentschap Opgroeien. Bovendien kun je tot de leeftijd van 21 jaar in aanmerking komen voor een verhoogde toeslag op je kinderbijslag.

Studeren met MS brengt extra uitdagingen met zich mee, maar met de juiste aanpassingen en ondersteuning is het zeker mogelijk om een succesvolle en waardevolle studieperiode te hebben. Door gebruik te maken van beschikbare hulpmiddelen, flexibele studieplanning en sociale ondersteuning, kunnen studenten met MS hun academische doelen bereiken zonder overmatige stress of fysieke belasting. Het is belangrijk om te blijven luisteren naar het eigen lichaam, hulp te vragen wanneer nodig en een balans te vinden tussen studeren en welzijn.

Verwijzingen:

- <https://www.vlaanderen.be/onderwijs-en-voorming/ondersteuning-en-begeleiding-voor-leerlingen-cursisten-en-studenten/hoger-onderwijs/studeren-met-een-functiebeperking-in-het-hoger-onderwijs>
- <https://www.sihob.be/nl/aanspreekpunten>

Sony HEYLAERTS
Casemanager



“Het gebruik van een katheter geeft mij een vrij gevoel, omdat ik er nu op uit kan gaan zonder mij zorgen te hoeven maken over mijn blaas.”

Sarah heeft MS

3 op de 4 personen met MS heeft blaas- en darmproblemen

Coloplast helpt jou graag om controle te krijgen over je blaas- en darmproblemen. Zodat jij de dingen weer kan doen, die jij graag wilt doen! Wij bieden oplossingen en ondersteuning voor jouw blaas- en darmproblemen.

Neem bijvoorbeeld **SpeediCath® Compact Eve** en **Coloplast® Care**. Dankzij het discrete ontwerp van de katheter past hij net zo gemakkelijk in jouw leven als in jouw tas. Daarnaast staan onze medewerkers van Coloplast Care dagelijks voor jou klaar voor al jouw vragen over katheteriseren en onze producten.

Coloplast helpt je terug te geven wat je gemist hebt.



Meer weten over zelfkatheteriseren bij ongewild urineverlies, het goed legen van de blaas of urineweginfecties bij MS? Kijk dan op www.katheter.coloplastcare.be, scan de QR code of retourneer de aanvraagcoupon.

Graag ontvang ik:

- ☐ Informatie over **zelfsondage** en **Coloplast Care**

Naam _____ Voorletter(s) _____ M/V

Adres _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Telefoon _____ E-mail _____

Zonder postzegel sturen naar Coloplast Belgium NV, Guido Gezellestraat 121, 1654 Huizingen.

Welke situatie is van toepassing

(meerdere antwoorden mogelijk):

- ☐ Ik heb last van ongewild urineverlies
☐ Ik heb last van urineweginfecties
☐ Ik kan niet (volledig) mijn blaas legen
☐ Ik heb last van obstipatie / verstopping
☐ Ik heb last van ongewild verlies van ontlasting
☐ Ik katheteriseer
☐ Ik spoel mijn darmen
☐ Ik heb of ken iemand met MS
☐ Ik ben een zorgprofessional
☐ Anders, namelijk _____

Coloplast beschermt uw privacy volgens de wet van 8 december 1992 zijn uitvoeringsbesluit. De verzamelde gegevens (inclusief de gezondheidsgegevens die u later telefonisch zou meedelen) worden vertrouwelijk behandeld en op een veilige manier bewaard. Bovendien worden uw gegevens niet doorgegeven aan derden en worden ze enkel gebruikt om te antwoorden op uw vragen betreffende onze producten en om u in de toekomst te informeren over nieuwe producten en diensten. U hebt altijd het recht uw gegevens in te zien, te verbeteren en te schrappen. Gelieve hiervoor contact op te nemen met Coloplast Belgium NV/SA, Guido Gezellestraat 121, 1654 Beersel / Huizingen, verantwoordelijke voor de verwerking.



www.coloplast.be Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2024-12 Alle rechten voorbehouden PM-36067

SpeediCath®

Game. Set. Match.

Tennis. Meer is er niet nodig om het ijs te breken tussen Caroline Gennez, Vlaams minister van Welzijn en Armoedebestrijding, Cultuur en Gelijke Kansen en Inge Van de Velde, patient expert. In hun jonge jaren was tennis de rode draad in hun leven. Allebei waren ze talentvolle tennisspeelsters tot hun gezondheid er een stokje voor stak. Inge kreeg in 2008 de diagnose MS toen ze letterlijk naast de bal sloeg op het tennisplein. De symptomen waren er achteraf gezien al langer. Minister Gennez kreeg af te rekenen met een hernia. De rekening was duur: een streep onder hun tennisdroom. Patient expert Inge interviewt haar generatiegenoot over het belang van actief zijn en blijven, ook als je een chronische aandoening hebt.

Minister, ik ga meteen met de deur in huis vallen: kent u zelf iemand met MS?

Ja, ik heb zelf een kameraad die MS heeft. Hij zit in een rolstoel. De ene dokter raadde hem aan bepaalde medicatie te nemen en de andere raadde aan het niet te doen. Jammer genoeg heeft hij twee zware aanvallen gehad, waardoor hij in een rolstoel beland is. Wat door MS beschadigd wordt, komt niet meer terug.

Hoe belangrijk is het om over MS te praten?

Het is heel belangrijk om begrip te tonen aan iemand die de ziekte heeft. Daar ligt natuurlijk een belangrijke rol voor jullie als MS-Liga Vlaanderen en bij uitbreiding voor verschillende patiëntenorganisaties: de ziekte bekend maken en het taboe doorbreken. Communicatie en zichtbaarheid zijn essentiële elementen om het taboe rond chronische aandoeningen zoals MS te doorbreken.

Hoe kan de maatschappij mensen met MS aanmoedigen om – ongeacht de wijze waarop – actief te blijven?

Het is belangrijk om mensen met een chronische ziekte te blijven betrekken en aan te moedigen om actief of in beweging te blijven. Zo is beweging de essentie van een gezonde levensstijl.

Vanuit mijn bevoegdheid als Minister van Gelijke Kansen is het mijn taak om drempels weg te werken – zowel fysiek als mentaal. We willen mensen met MS immers niet uitsluiten van de samenleving. Ook zij moeten kansen krijgen op de arbeidsmarkt en in de maatschappij, net zoals iedereen. Van werkgevers vragen we dat ze mensen met een chronische ziekte beschouwen als medewerkers met talenten, niet als medewerkers met beperkingen. Een persoon met MS die bezig is en kan blijven, zowel op de arbeidsmarkt als in zijn of haar vrije tijd, is het mooiste cadeau voor de maatschappij.

En vanuit uw bevoegdheid Welzijn?

Er is veel aandacht voor (mentaal) welzijn en preventie. Bewegen speelt daar een prominente rol in. Het is niet alleen goed voor je lichaam, maar

ook voor je mentale welzijn. Neem nu 'Bewegen Op Verwijzing', waarbij mensen, dus ook mensen met MS, ondersteund worden om een actieve levensstijl te ontwikkelen, steeds binnen de eigen mogelijkheden.

Bewegen Op Verwijzing

Om een gezonder en actiever leven te leiden, verwijst een zorgverlener je met een verwijsbrief door naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die coach stelt samen met jou een beweegplan op, aangepast aan je gezondheid.

Hoe brengen we mensen die door hun ziekte in sociaal isolement zitten, toch in beweging?

Enerzijds ligt daar een belangrijke rol voor de naaste omgeving. Vraag mensen mee om bijvoorbeeld een koffie te gaan drinken of samen een wandeling te maken. Anderzijds is dat ook een belangrijke taak voor de lokale besturen en patiëntenverenigingen zoals MS-Liga Vlaanderen. Zij kunnen op maat gemaakte sportmogelijkheden aanbieden en de sociale netwerken rond mensen met MS versterken. Sportclubs moeten toegankelijk zijn, ook voor mensen met chronische aandoeningen. Zo zorgen we ervoor dat iedereen, MS of niet, kan deelnemen aan de maatschappij en zo ook sociaal actief blijft.

Paspoort - Caroline Gennez

- 49 jaar
- **Woont in** Mechelen
- **Hobby's:** passief sport kijken, theater, lezen
- **Vrijwilliger geweest bij** Jonge Vluchtelingen, Huiswerkbegeleiding en Vluchthuis voor slachtoffers van Grensoverschrijdend gedrag
- **Mijn levensmotto is:** "Doe wel en zie niet om."
- **Vrijwilligers zijn als** goudklompjes. Ze maken het leven voor heel veel mensen mooier.
- **Bewegen is als** zon op je huid.





☞ Een persoon met MS die bezig is en kan blijven, zowel op de arbeidsmarkt als in zijn of haar vrije tijd, is het mooiste cadeau voor ons als maatschappij. ☞

Veel mensen met MS kampen met extreme vermoeidheid. Hoe kunnen zij toch in beweging blijven, zelfs als ze een gezin en een job hebben?

Het is heel belangrijk om kleine stapjes te zetten en kleine doelen te stellen. Blijven bewegen is belangrijker dan de ziekte de overhand te laten nemen, al is dat natuurlijk niet altijd even evident. De uitdaging is om ook deze mensen te overtuigen dat elke vorm van beweging – hoe klein ook – positieve effecten heeft op de gezondheid en op het mentale welzijn.

En uzelf, minister? Vindt u in uw drukke agenda nog tijd om te bewegen?

(Minister lacht.) Veel te weinig. Ik vind dat spijtig, want ik heb zelf topsport gedaan. Op jonge leeftijd geraakte ik ernstig geblesseerd met een hernia. Dat is de reden dat ik gestopt ben met de topsportschool. De jaren daarna heb ik veel gesukkeld met mijn gezondheid. Dan is er een periode geweest dat ik echt wel goed bezig was met lopen en zwemmen, maar nu staat het op een laag pitje. Ik moet het dringend weer oppikken!

Het stoppen met tennissen moet voor u echt een verlieservaring geweest zijn? Hetzelfde geldt voor personen met MS, die de dingen vaak in stukjes moeten afgeven die ze eerst wel nog konden.

Ja, klopt. Het stoppen met tennissen was mijn eerste grote verlieservaring. Ik was daar dag en nacht mee bezig en had een grote tennisdroom. Als je dan omwille van je fysiek moet stoppen, dan hakt het er wel in. Relatief snel heb ik me vervolgens in andere dingen gestort, zoals vrijwilligerswerk.

Wat hebt u gedaan als vrijwilligerswerk?

Ik gaf huiswerkbegeleiding aan jonge kindjes van mensen die op de vlucht waren. Mijn grote passie werd 'andere mensen helpen'. Ook ging ik aan de slag in het vluchthuis voor mensen die thuis mishandeld werden.

En hebt u ooit gedacht dat u vandaaruit zou doorgroeien naar de politiek?

Nee, nooit. Als jong meisje wilde ik topsporter worden en daarna sportjournalist. Toen ik me begon in te zetten voor mensen die het moeilijk hadden, voelde ik dat ik meer voor de samenleving wilde betekenen. Het is op zich dus wel een logisch gevolg van mijn passie: anderen helpen.

Vrijwilligers zijn een belangrijke pijler in onze samenleving. Hoe kunnen we het vrijwilligerswerk in Vlaanderen beter ondersteunen?

Een goed vrijwilligersstatuut is heel belangrijk. Als minister wil ik ervoor zorgen dat het voor vrijwilligers makkelijk is om zich in te zetten en dat organisaties voldoende ondersteund worden

om hierop in te zetten. Verder moeten we administratieve drempels verlagen en ervoor zorgen dat onze vrijwilligers goed verzekerd zijn. Het belangrijkste is om vanuit de overheid en vanuit de vereniging de juiste ondersteuning te bieden, zodat iedereen op zijn eigen tempo mee kan in het vrijwilligerswerk.

Welke mogelijkheden zijn er voor personen met MS om 'minder te gaan werken' als het niet meer lukt om voltijds aan de slag te blijven?

Veel mensen die een diagnose krijgen, denken misschien 'Oei, ik ga niet meer kunnen werken'. Maar de samenleving heeft iedereen nodig. Ook mensen die deeltijds werken, zijn erg waardevol. Individueel maatwerk is daar een mooi voorbeeld van. Mensen die ziek zijn, moeten we niet als hun ziekte zien, maar als mensen met mogelijkheden en talenten. Onze arbeidsmarkt moeten we daar beter op afstemmen en een aanpassing van de regelgeving is nodig. Als je deeltijds gaat werken, wil je natuurlijk niet financieel door de bodem zakken.

☞ Mensen die ziek zijn, moeten we niet als hun ziekte zien, maar als mensen met mogelijkheden en talenten. ☞

En als we kijken naar de zorg, hoe kunnen we ervoor zorgen dat zwaar zorgbehoevende mensen met MS op jongere leeftijd niet in een woonzorgcentrum terecht komen, maar thuis kunnen blijven wonen?

We willen het gezondheidsbeleid anders gaan organiseren. Het concept van levensloopbestendig wonen is heel voornaam. Het is niet omdat je in een rolstoel zit, dat je niet meer thuis kunt wonen. Er zijn mogelijkheden, zoals naar de dagopvang gaan, die de zorg voor de naasten wat kunnen verlichten. We willen de zorg heel nabij organiseren, zodat iedereen zo lang en op een zo goed mogelijke manier in zijn eigen omgeving kan blijven wonen.

Dat klinkt als geïntegreerde zorg.

Exact. Zorg is veel breder dan alleen het netwerk van artsen en verpleegkundigen. Het gaat ook om mantelzorgers, maatschappelijk werkers, kinesisten en heel wat andere spilfiguren. De weg naar geïntegreerde zorg en ondersteuning is lang, maar we moeten er alles aan doen om het netwerk rondom personen met een chronische ziekte robuust te maken.

Dat is eigenlijk perfect wat onze casemanagers doen.

De inzet van casemanagers is inderdaad één van de bouwstenen om te komen tot geïntegreerde zorg en ondersteuning. Via de Riziv-conventie zijn jullie hier reeds mee aan de slag, specifiek voor MS. We werken nu, in het kader van het interfederaal plan geïntegreerde zorg en ondersteuning, aan onder meer de uitbouw van een algemeen kader voor zorgcoördinatie en casemanagement.

Hoe zorgen we ervoor dat mensen sneller in contact komen met onze patiëntenorganisatie?

Daar ligt een belangrijke rol voor onder meer eerstelijnsactoren (zorg waar je zonder verwijzing zelf naartoe kunt stappen). Personen met MS hebben een vertrouwensband met de huisarts en komen bijvoorbeeld vaker bij de apotheek voor hun medicatie. Die zorgverleners zouden dus heel proactief info mee kunnen geven aan patiënten en hen zo doorverwijzen naar patiëntenorganisaties als MS-Liga Vlaanderen.

En wat met jongeren die een diagnose MS krijgen?

Het is nodig om hen te bereiken met juiste en correcte informatie. Ze zullen vaak hun heil op sociale media zoeken, maar feit en fictie liggen daar dicht bij elkaar. De overheid en onder andere patiëntenorganisaties moeten bondgenoten zijn om zo de digitale wereld te voeden met juiste informatie.

Minister, heel erg bedankt voor uw tijd. Het is inderdaad belangrijk dat de overheid en patiëntenorganisaties de krachten bundelen. Enkel zo kunnen we personen met een chronische aandoening de juiste omkadering bieden, of het nu thuis, op het werk of in een vereniging is.



Steun en doe een gift

Wil jij een wezenlijk verschil maken voor personen met MS? Doe een gift en zorg ervoor dat personen met MS nu en in de toekomst kunnen blijven genieten van kwaliteitsvolle dienstverlening door MS-Liga Vlaanderen. Zodat lotgenotencontact kan blijven bestaan en activiteiten en infosessies nog meer beschikbaar worden.



Tot 45% fiscaal aftrekbaar

Giften aan MS-Liga Vlaanderen zijn vanaf 40 euro op jaarbasis tot 45% fiscaal aftrekbaar!



Veilig en makkelijk doneren

Je kan op een eenvoudige en veilige manier een gift doen via overschrijving of onze website.



Je gift wordt goed besteed

Jouw gift zorgt mee voor een betere toekomst voor personen met MS. Vandaag en in de toekomst.



Geef 40 euro aan het goede doel en betaal zelf slechts 22 euro!

Doneer jij bijvoorbeeld 40 euro? Dan kan je tot maar liefst 18 euro recupereren en betaal je eigenlijk maar 22 euro zelf. Een win-win voor jezelf én het goede doel dat je steunt!

Wist je trouwens dat deze regeling geldt voor alle giften op jaarbasis? Stort jij bijvoorbeeld maandelijks 4, 10 of 20 euro? Ook dan heb jij recht op een fiscaal attest. Zolang het op jaarbasis maar gaat om minstens 40 euro.

Wanneer heb je recht op een fiscaal attest?

Om te kunnen genieten van de fiscale aftrekbaarheid van giften, moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen. Om het overzichtelijk te maken, hebben we vier vuistregels opgesteld.

1. Ik ontvang geen tegenprestatie voor mijn gift.
2. Het bedrag dat ik stort, is van mij en niet het resultaat van een collectieve geldinzameling.
3. Ik heb in eenzelfde kalenderjaar minstens 40 euro gestort.
4. Ik stort rechtstreeks op de rekening van MS-Liga Vlaanderen.



Kom ook in actie & steun personen met MS.

Chloé en Eva wandelden vorige zomer 63 km langs de Belgische kustlijn ten voordele van MS-Liga Vlaanderen. De papa van Chloé en de tante van Eva hebben allebei MS. Deze sportieve uitdaging ondernamen ze dus speciaal voor hen en leverde maar liefst 1100 euro op.

Inspireert de actie van Chloé en Eva jou en wil je ook iets ondernemen ten voordele van MS-Liga Vlaanderen? Fantastisch!



Onze collega Elke helpt je graag verder via fondsenwerving@ms-vlaanderen.be



Handtekening(en)
Signature(s)

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT ORDRE DE VIREMENT

Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje
Si complété à la main, n'indiquer qu'une seule MAJUSCULE ou un seul chiffre noir (ou bleu) par case

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst / Date d'exécution souhaitée dans le futur

Voor een betere levenskwaliteit voor personen met MS. Dank u!

Bedrag / Montant EUR CENT

Rekening opdrachtgever (IBAN)
Compte donneur d'ordre (IBAN)

Naam en adres opdrachtgever
Nom et adresse donneur d'ordre

Rekening begunstigde (IBAN)
Compte bénéficiaire (IBAN)

BIC begunstigde
BIC bénéficiaire

Naam en adres begunstigde
Nom et adresse bénéficiaire

Mededeling
Communication

Eén adres voor al jouw vragen rond communicatie: communicatie@ms-vlaanderen.be

Voortaan kan je met al je communicatie-vragen terecht op het e-mailadres communicatie@ms-vlaanderen.be.

Dat betekent dat één van de medewerkers van MS-Liga Vlaanderen jou steeds verder kan helpen.

Met welke vragen / zaken kan je hier terecht:

- Suggesties voor communicatie in MS-Link, website, sociale media ...
- Een activiteit delen of aankondigen
- Een interessant artikel over MS doorsturen
- Een zoekertje aanbieden
- ...

Wereld MS-Dag

30 mei

Gratis webinar

24 mei om 10 uur



Vermoeidheid is een van de meest voorkomende en impactvolle symptomen bij MS. Toch blijft dit topic vaak onbesproken en daar brengen wij graag verandering in! Tijdens dit gratis webinar krijg je praktische inzichten, tips en strategieën om beter om te gaan met vermoeidheid.

webinar.ms-vlaanderen.be



MeeStappen voor MS

25 mei vanaf 7 uur in Nieuwpoort

Zin om mee te wandelen in Nieuwpoort ten voordele van MS-Liga Vlaanderen? Kom dan op 25 mei naar Ter Duinen en kies uit 4 bewegwijzerde wandelingen. Inschrijven kan aan de kassa voor €5, tussen 7 en 15 uur. **Stap jij mee voor MS?**



LensOnline

vlaemynck
natuurlijk

PEPSICO



Samen Oranje voor MS

Week van 26 mei



Op vrijdag 30 mei is het Wereld MS-Dag. Vanuit MS-Liga Vlaanderen roepen we op om heel Vlaanderen oranje te laten kleuren en zo aandacht te vragen voor personen met MS en hun naasten, en hen een hart onder de riem te steken. Waarom oranje? Internationaal is oranje officieel de kleur voor MS en bewustzijn rond MS.

**Haal jij ook iets oranje uit de kast?
Doe mee en steun personen met MS
in hun strijd tegen deze ziekte.**

www.oranjevoorms.be

The Naked Neurologist

Een dag in het leven van een neuroloog

In de vorige MS-Link tipten we jullie de podcast 'The Naked Neurologist' van dr. Melissa Cambron, neurologe in AZ Sint-Jan te Brugge, en professor dr. Guy Laureys, neuroloog te UZ Gent. In de reeks geven ze inzicht in hoe een doorsnee dag eruitziet als neuroloog. Wij hebben de hele reeks beluisterd en geven jullie hier graag een voorproefje.

Melissa Cambron neuroloog AZ Sint-Jan

5u50: Bij dr. Cambron gaat de wekker. Ze bedwingt de neiging om te snoozen en start haar dag met een rustig moment voor de rest van het gezin wakker wordt. Ze begint met stretchoefeningen en yoga. Terwijl ze het ontbijt klaarmaakt, de boterhammetjes smeert en de boekentassen vult, komen de kinderen de keuken binnen.

8u00: Dr. Cambron brengt de kinderen naar school en rijdt naar AZ Sint-Jan.

8u20: Op de dienst neurologie in AZ Sint-Jan wordt gestart met een overlegmoment. Alle patiënten die de dag ervoor of tijdens de nacht opgenomen werden in het ziekenhuis, worden besproken. Dr. Cambron zoekt een gaatje in haar agenda om deze patiënten doorheen de dag even te bezoeken.

Dag: Er staan heel wat consultaties gepland die zo'n 20 à 30 minuten per patiënt duren. Voor sommigen is er meer tijd nodig, waardoor de wachttijden wat kunnen oplopen. Naast de vele consultaties besteden de neurologen ook tijd aan overleg met de collega's, ondersteuning van stagiair-artsen en doctoraatsstudenten.

Avond: Als Dr. Cambron 's avonds thuiskomt, begint ze aan het huishouden. Eens de kindjes in bed liggen, klapt zij meestal toch nog snel even de laptop open. Nog wat tijd voor onderzoek, ondersteuning van jongere collega's of presentaties maken voor patiënten. Om nog aan zelfzorg te doen op het einde van de dag, probeert ze de smartphone aan de kant te leggen en wat te lezen voor ze gaat slapen.

TIP! Volg de Instagrampagina @mooibrein van Melissa Cambron waar ze tips rond levensstijl en MS geeft.



Guy Laureys neuroloog UZ Gent

6u15: Bij dr. Laureys gaat de wekker. Hij start zijn dag met een kop koffie en een babbel met zijn vrouw. Quality time aan het begin van de dag.

8u00: Dr. Laureys scheurt als het cliché van de Gentenaar met zijn bakfiets naar de school van de kinderen en vervolgt zijn weg naar het UZ Gent.

8u30: Dr. Laureys start zijn computer op in zijn praktijk. Op dagen dat hij van achterwacht is, begint hij de werkdag met een overleg met de collega die van wacht is. Achterwacht wil zeggen dat een jongere collega aanwezig blijft in het ziekenhuis tijdens de nacht en dat de neuroloog indien nodig opgeroepen kan worden. Van thuis uit kan hij alles volgen: scans mee bekijken en beoordelen, bloedresultaten lezen ...

Dag: Doorheen de dag zie ik heel wat patiënten. Ik neem mijn tijd om naar hun vragen te luisteren. Een consultatie duurt ongeveer 20 à 30 minuten. De wachttijden kunnen soms wat oplopen als er meer tijd nodig is voor een patiënt. Daarnaast overleg ik ook veel met collega's, begeleid ik stagiairs en ondersteun ik doctoraatsstudenten in hun onderzoek.

Avond: Er ligt nog wat computerwerk te wachten op Dr. Laureys en hij verdiept zich in wetenschappelijk onderzoek naar MS. Het gebeurt niet vaak, maar af en toe gunt hij zichzelf ook wat tijd om languit in de zetel televisie te kijken.

Bron: Roche, www.roche.be/nl/nieuws/the-naked-neurologist

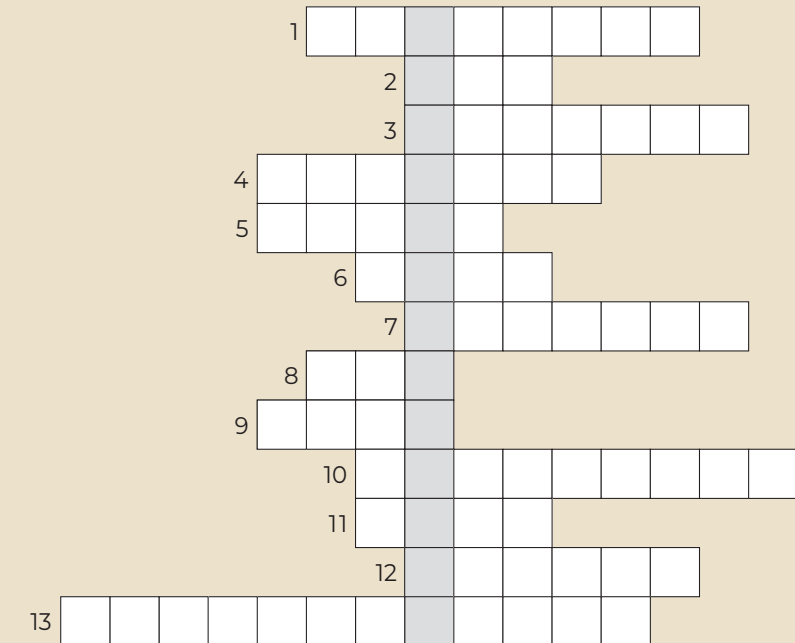


Daphné VANGHELUWE
Redactielid MS-Link

Breinfrit met MS

Kruiswoordpuzzel

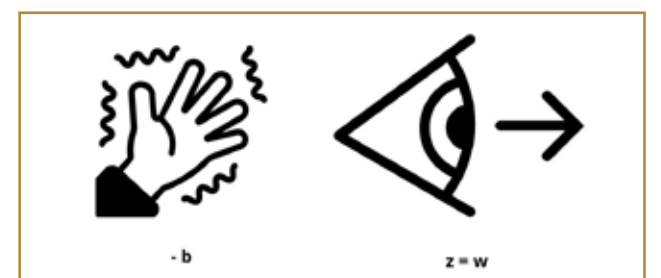
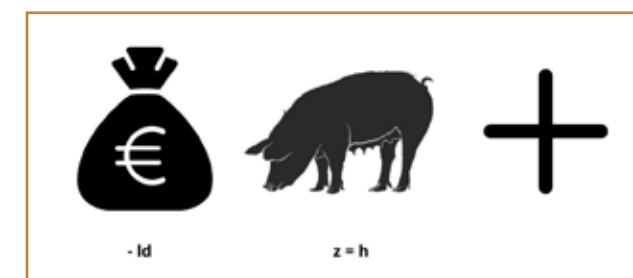
Zoek jij mee naar het woord in de verticale, grijze kolom?



- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Maand | 8. Engels biersoort |
| 2. Ieder | 9. Zenuwuitloper |
| 3. Engelse terugval | 10. Slepend |
| 4. Grote stad in Noord-Duitsland | 11. Slinks |
| 5. Achternaam van onze relatiebeheerder | 12. Niet voor ziekte vatbaar |
| 6. Tegen | 13. Onzichtbaar symptoom bij MS |
| 7. Thuisloos | |

Rebus

Los jij mee deze rebussen op?



1) geheugen - 2) evenwicht - 3) samen oranje voor MS - 4) webinair vermoedelijkheid

24 mei Webinar Vermoeidheid en MS

Online
10u – 12u
webinar.ms-vlaanderen.be



25 mei MeeStappen voor MS

Nieuwpoort
ms-vlaanderen.be/events/meestappen-voor-ms



30 mei Wereld MS-dag

#SamenOranjevoorMS
www.oranjevoorms.be

Oranje is de officiële kleur van MS. Draag op deze dag een oranje kledingstuk of accessoire en toon dat je solidair bent met personen met MS.



5 juni Provinciaal Infomoment West-Vlaanderen MS aanvaarden en accepteren - klinisch neuropsycholoog Charlotte Christiaens

Domein Vossenbergh - Hooglede
12u – 13u
Inschrijven voor 24 mei via je eigen afdeling
www.ms-vlaanderen.be/events/provinciale-dag-west-vlaanderen

24 juni boterhaMSessie: Hoe kan logopedie helpen bij MS?

Online
12u – 13u
samen.ms-vlaanderen.be/boterhamsessie



September Start koekjes- en chocoladeverkoop

Vlaanderen



8 – 14 september Vakantie aan zee

6 nationale loterij

Ter Helme, Oostduinkerke
samen.ms-vlaanderen.be/vakantie_september



9 – 12 september 3-bergentocht

Westouter
samen.ms-vlaanderen.be/3bergentocht



27 september Spelnamiddag Comopsair

Bevekom
samen.ms-vlaanderen.be/events/comopsair-goes-ms



1 – 7 oktober WEEKIDEN voor MS

Meer info volgt



10 – 12 oktober Jeugd- weekend

Vakantiehuis Fabiola, Maasmechelen
samen.ms-vlaanderen.be/nl/events/jeugdweekend2025



15 november Jongerencongres

Brussel



Wil jij je inschrijven voor één van onze activiteiten of wens je meer info?
Ontdek al onze events op onze website of doe een telefoontje.
www.ms-vlaanderen.be/events | 078 48 20 82



GIJSEMBERG
ABOVE ALL... PRINTERS!



ABOVE ALL...
CREATIEF MET KLEUR

Nijverheidslaan 32
3630 Maasmechelen
+ 32 (0)89 76 40 89
info@gijseberg.be

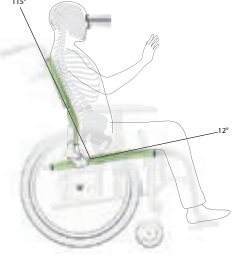
www.gijseberg.be

NEOX

Multi inzetbare rolstoel
Individuele verstrekking - Thuiszorg - Renting

Nieuw

De ideale
Newton zithoeken





Stabiliteit dankzij
vouwframe gebaseerd
op de Roxx

Naspanbare rugleuning
door middel van
draaibare knoppen



Voor meer informatie mail naar: mail@revimex.be



MADE IN
BELGIUM
SERVICE
7/7

**Thuis
blijven wonen**

Oplossingen
voor vrijwel elk tilprobleem

Gemakkelijk **integreerbaar**
in elke ruimte

Zowel **zelfstandig** als
begeleid gebruik mogelijk



Handi-Move
Til- en Verzorgingssystemen



www.handimove.be
info@handimove.com
Tel 054 31 97 10

**HEY, JIJ DAAR!
WIJ STAAN
OP TROOPER!**

Online shoppen en ons gratis
steunen doe je via

trooper.be/msliga

 **MS-Liga
Vlaanderen**

Jij betaalt zelf géén € extra, maar wij krijgen een percentje
op elke aankoop bij meer dan 200 shops.



TIPS

App
Buddyrise

BuddyRise is een gezondheidsplatform dat hoop en ondersteuning biedt aan mensen met een auto-immuunziekte. In de app kunnen gebruikers in contact komen met anderen via chat en zo ervaringen delen en elkaar steunen. Daarnaast helpt een eenvoudige health tracker om symptomen, eetgewoonten en welzijn te monitoren. Zo krijgen gebruikers meer inzicht in hun gezondheid.

De app biedt praktische tools om je levensstijl te ondersteunen, gebaseerd op beweging, mentaal welzijn en voeding – van ademhalingsoefeningen tot voedingsgidsen en bewegingsadvies. Inspirerende ambassadeurs delen hun eigen verhaal om anderen moed en perspectief te geven. BuddyRise is een veilige plek waar kennis, gemeenschap en zelfzorg samenkomen.

Wil jij de app ook uitproberen? Download hem dan in de AppStore of in de Google Play Store.



BuddyRise

Boekentip
**De stem van de patiënt
Stefan Gijssels**

Is onze zorg wel toegankelijk genoeg? Hoe kan het perspectief van de patiënt de zorg efficiënter maken? Wat kan er anders?

De stem van de patiënt zet de lijnen uit om het perspectief van de patiënt systematisch en robuust te integreren in ons zorgsysteem. Het geeft mee hoe het kan worden gerealiseerd, welke rol patiëntenverenigingen zouden kunnen spelen (en waar ze dat nu al doen) en hoe een benadering per ziekte veel onzichtbare oplossingen aan het licht kan brengen.



Website

FarmaInfo

De website farmainfo.be is een gebruiksvriendelijke website ontwikkeld door het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) en biedt betrouwbare informatie over geneesmiddelen en gezondheidsproducten.



Prikangst, wat nu?

Ben jij bang om geprikt te worden of moet er bloed bij je worden afgenomen?

Jij vindt zo'n naald vreselijk eng? Wees gerust: Je bent niet de enige.

Veel mensen, van jong tot oud, hebben angst voor prikken en elke dokter heeft patiënten met prikangst. Waarom dat is, maakt eigenlijk niet uit. Ook al weet je dat je die prik nodig hebt, je bent gewoon bang en je wilt die prik niet in je lijf...

Prikangst komt veel voor

De meerderheid van de kinderen heeft angst voor naalden. Angst voor naalden varieert van 20-50% bij adolescenten en 20-30% bij jongvolwassenen.¹



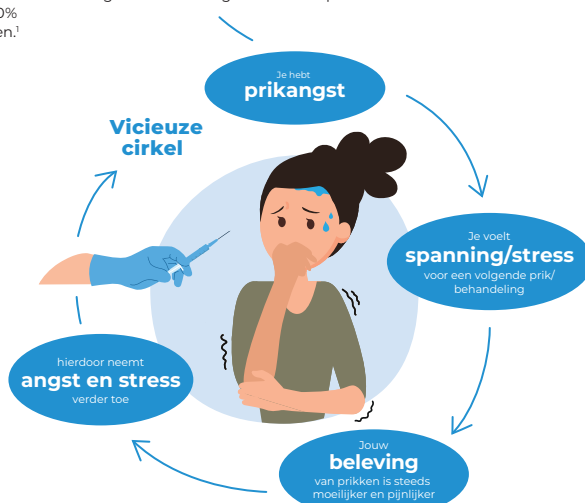
20-50% van de jongeren.¹



Meer vrouwen dan mannen.¹

Angst neemt af naarmate je ouder wordt.¹

Je hebt iets **negatiefs** gehoord of meegemaakt met prikken.



Gevolg:

Mensen gaan een behandeling vermijden.

Wat kun jij eraan doen?

Praat met je dokter over je prikangst. Er zijn meerdere manieren om beter met je angst om te kunnen gaan. Zodat jij weer de juiste behandeling kunt krijgen die je nodig hebt.



DISC-BE-000-030 / Jan 2025

IPSEN

¹. McLemon, J Adv Nurs. 2019; 75:30-42

ZOEKERTJES

TE KOOP:

Elektrische plooirolstoel

Merk: Split Rider. Jaar van aankoop: 2023. Bestuurbaar met joystick, plooibaar in twee delen. Gewicht: 23 kg.

Richtprijs: € 1.500

Regio: Vlaams-Brabant

Contact: 0496 40 22 37

Elektrische plooirolstoel

Merk: Eloflex, model f. Inclusief batterijen en oplader.

Richtprijs: € 2.100

Regio: Oost-Vlaanderen

Contact: martinelight@gmail.com

Rolstoelvriendelijke woning

Halfopen bebouwing, energielabel D. Rolstoeltoegankelijk met brede deuren en drempelloze vloeren. Aangepaste badkamer en keuken, maar wel aan vervanging toe. Kleine, gezellige tuin. Woning (deels) te renoveren.

Richtprijs: € 259.000

Regio: Antwerpen - Ekeren

Contact: thierry-vanreeth@scarlet.be of 0490 65 72 59

Ziekenhuisbed

Merk: Rotoflex. Innovatief, compleet roterend bed dat van lig naar zit kan draaien en andersom, wat voor veiligheid, comfort en onafhankelijkheid zorgt. Het bed brengt de patiënt zelfstandig volledig recht uit bed dankzij een plooiend en draaiend chassis met extra motoren.

Richtprijs: € 2.750

Regio: Vlaams-Brabant

Contact: 0479 99 58 64



GEZOCHT:

Vrijwilligers - Bestuurders Handicar Antwerpen

Rij je graag met de wagen en wil je je inzetten om personen met MS te vervoeren naar een activiteit of het ziekenhuis? Dan zoeken wij jou! Via een vrijwilligersovereenkomst zorgen we ervoor dat je helemaal in orde bent tijdens je ritje met onze speciaal aangepaste wagen. Alle hulp is welkom.

Regio: Antwerpen - Heist o/d Berg

Contact: Chris Van Eynde - 0476 35 57 81



Redactieadres:

Ondersteunende Diensten
MS-Liga Vlaanderen
✉ Boemerangstraat 4
3900 Pelt
☎ **078 48 20 82**
✉ secretariaat@ms-
vlaanderen.be
💻 www.ms-vlaanderen.be

Redactieleden:

Annick De Geest
Bénédicte Dubois
Benoît Anthonis
Daisy Zwakhoven
Daphné Vangheluwe
Dirk Smout
Elke Saron
Katrien Tytgat
Kim Bogaerts
Marleen Van De Voorde
Patrick Verfaillie
Paul Vanlimbergen
Sarah Mazzei

Vormgeving:

Creasonus
www.creasonus.be

Samenstelling:

Carmen Adams / Sarah Mazzei

Eindredactie:

Studio Libelle

Druk:

Drukkerij Gijsemberg bvba
Eisden-Maasmechelen
✉ info@gijsemberg.be

Verantwoordelijke uitgever:

Serge Van Eeghem
✉ Boemerangstraat 4
3900 Pelt

Contacteer ons

MS-Liga Vlaanderen kan je via verschillende kanalen bereiken. Zo kan jij kiezen op welke manier je het liefst met ons contact opneemt.



Op afspraak

Wil je graag een **persoonlijk overleg** met een maatschappelijk werker?

- Via de afsprakenkalender op onze website kan je zelf een afspraak inplannen op de locatie en het tijdstip dat jou het beste past.
- Surf naar www.ms-vlaanderen.be/contactaanbod en klik op 'een afspraak maken'. Vervolgens kan je een afspraak boeken.



Telefoon

Wil je ons via **telefoon** bereiken?

- Bel naar 078/48 20 82 (standaard zonaal tarief).
- We zijn telefonisch bereikbaar van 9u-12u en van 13u-16u (iedere werkdag, op vrijdag enkel van 9u-12u).



E-mail

Stuur je liever een e-mail? Dan kan je op de volgende adressen terecht:

- Vragen voor de **sociale dienst**:
socialedienst@ms-vlaanderen.be
- Vragen over de **vrijwilligerswerking**:
secretariaat@ms-vlaanderen.be
- Vragen over **communicatie**:
communicatie@ms-vlaanderen.be
- Vragen over **fondsenwerving en inzamelacties**:
fondsenwerving@ms-vlaanderen.be
- Vragen over de **algemene werking, organisatie, directie-aangelegenheden, boekhouding en financiën**:
directeur@ms-vlaanderen.be



Chat

Wil je graag **online chatten** met een maatschappelijk werker of casemanager van de sociale dienst?

- Surf naar onze website www.ms-vlaanderen.be. De chatmodule verschijnt rechts onderaan.
- Je kan chatten van 9u-12u en van 13u-16u (iedere werkdag, op vrijdag enkel van 9u-12u).
- Vermeld naast je hulpvraag ook duidelijk je naam en e-mail-adres. Zo kunnen we je snel op weg helpen.



Post

Wil je ons documenten **per post** bezorgen?

- Stuur ze naar de maatschappelijke zetel: MS-Liga Vlaanderen vzw, Boemerangstraat 4, 3900 Pelt
- Ben je in de buurt? Dan kan je de poststukken rechtstreeks in onze brievenbus komen deponeren.
- TIP: Zijn je documenten bedoeld voor een specifieke persoon of dienst (bijvoorbeeld de sociale dienst)? Vermeld dit dan op de omslag.

Een leuk idee of artikel voor de volgende MS-Link?

Laat het weten via communicatie@ms-vlaanderen.be.

De volgende MS-Link verschijnt in augustus 2025.

Teksten en foto's verwachten wij graag uiterlijk vrijdag 13 juni 2025.

Iedere auteur is verantwoordelijk voor zijn eigen artikel. De redactie behoudt zich het recht voor om artikels in te korten. Ingezonden teksten mogen max. 2 pagina's beslaan. De meningen vertolkt in de opgenomen artikels komen niet noodzakelijkerwijze overeen met de officiële standpunten van MS-Liga Vlaanderen.

De goederen en diensten waarvoor reclame wordt gemaakt in dit tijdschrift, worden niet noodzakelijkerwijze aanbevolen of goedgekeurd door MS-Liga Vlaanderen. De inhoud van de advertorials houdt op geen enkele wijze een inhoudelijke beoordeling of goedkeuring in vanwege MS-Liga Vlaanderen. De redactie behoudt zich het discretionaire recht voor om een advertorial te weigeren.

Overname van foto's, artikels of gedeelten daarvan wordt toegestaan na goedkeuring door de directie en met bronvermelding 'Oorspronkelijk gepubliceerd in MS-Link'.

Tip: werp je tijdschrift niet weg als je het gelezen hebt, maar geef het door aan iemand uit je kennissenkring, aan je arts, verpleegkundige, ...

Word lid

Het lidgeld bedraagt voor elk lid (per individu) **30 euro**.

Het lidmaatschap loopt vanaf de datum van betaling in dat jaar tot 31/12 van dat jaar (dus per kalenderjaar).

Breng je lidmaatschap in orde via ons online platform (surf naar samen.ms-vlaanderen.be en klik op 'Lid worden') of stort 30 euro op het rekeningnummer **BE30 0011 3608 4511** met in de mededeling '**LIDGELD 2025 + voornaam en naam**'.

Giften

Giften, hoe klein ook, worden in dank aanvaard. Voor giften vanaf 40 euro op jaarbasis wordt een fiscaal attest uitgereikt.

Stort je gift via ons online platform (surf naar samen.ms-vlaanderen.be en klik op 'Doe een gift') of op het rekeningnummer **BE97 0000 0001 4649**.

Privacy

MS-Liga Vlaanderen respecteert jouw privacy. We gaan zorgvuldig met jouw gegevens om, rekening houdend met de wet van 8 december 1992 i.v.m. de bescherming van de persoonlijke levenssfeer t.o.v. gegevensverwerkingen en de Algemene Verordening Gegevensbescherming die van kracht is sinds 25 mei 2018. Op onze website www.ms-vlaanderen.be kan je onze privacyverklaring lezen.



MS-Liga Vlaanderen VZW
Ondernemingsnummer: BE0424531287,
RPR: Antwerpen, afdeling Hasselt

Hego Mobile is dé
specialist in
MOBILITEIT



Hego Mobile is een gekende waarde in de wereld van mobiliteit. Ontdek samen met ons hoe wij jou terug mobiel kunnen maken.

Ons aanbod

Bij Hego Mobile staan we klaar om u te helpen met de beste mobiliteitsoplossingen. Of u nu op zoek bent naar een nieuwe rolstoel, scootmobiel, loophulpmiddel of ander mobiliteitshulpmiddel, wij hebben een ruim aanbod aan kwalitatieve producten.

Driewielfietsen - Speciale fietsen

Ontdek samen met ons, ons gamma van speciale fietsen en driewielfietsen. Enkel de topmerken hebben een plekje gevonden in onze ruime toonzaal. Zo werken wij samen met de gerenommeerde merken als "Van Raam" en "Hase Bikes".

Eigen Technische Dienst

Onze ervaren techniciens van de technische dienst zorgen ervoor dat uw hulpmiddel steeds in topvorm blijft. Of u uw hulpmiddel nu bij ons heeft gekocht of ergens anders, iedereen is welkom voor herstellingen, onderhoud en professioneel advies.

www.hegomobile.be



info@hegomobile.be

Erkend verstrekker

HEGO Mobile is erkend verstrekker en dat betekent heel wat voor de klant: "We regelen al het papierwerk wat nodig is voor de aanvraag van het hulpmiddel. Dat is nodig voor een vlotte terugbetaling in de kosten door de zorgkas of de Vlaamse Overheid." Meer info op onze website.

Genk | Rekem | Nijlen | Torhout

Open van ma - vrij:

10.00 - 12.00 & 13.00 - 17.00

Genk ook open op zaterdag: 10.00 - 13.00

voor meer info: 089 61 49 43

Genk: Hasseltweg 152

Rekem: Steenweg 140

Nijlen: Herenthoutse steenweg 101

Torhout: Bruggestraat 115