

Jaargang 17 | nr. 1 | februari, maart & april 2025

AFGIFTE KANTOOR
3500 Hasselt 1
P2A9117

MSLINK

Driemaandelijks uitgave van MS-Liga Vlaanderen vzw

**Yana en Vanessa
doorbreken het taboe**
pag. 12

**Dit was 2024
in cijfers**
pag. 20

**Onze sociale dienst
in beeld**
pag. 21

Over darM** & blaas**S****

INHOUD

Voorwoord	3	
Uit de medische wereld	4	
Column	10	
Welzijn	12	
Sociaal beleid	14	
Bewegen en sporten	18	
Uit de werking	20	
Jongerenwerking	26	
(Inter)nationaal	31	
Vrijwilligen	36	
Communicatie en fondsenwerving	38	
Vrije tijd	40	
Activiteiten	42	
Tips en zoekertjes	47	
Colofon	50	



MS beïnvloedt op veel manieren het dagelijks leven van mensen die met deze ziekte te maken krijgen. Er zijn de gekende zichtbare symptomen zoals verminderd zicht, coördinatie- en evenwichtsstoornissen, ... , maar ook de onzichtbare symptomen zoals vermoeidheid, tintelingen, geheugen- en concentratieproblemen. Kortom, MS kent een erg verschillend verloop waarbij niet iedereen met dezelfde klachten te maken heeft. Dat zorgt er jammer genoeg voor dat personen met MS zich nog te vaak onbegrepen voelen door hun omgeving. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de symptomen waar vandaag nog veel taboe op rust zoals seksuele of blaas- en darmproblemen.

Veel personen met MS die kampen met blaas- en darmproblemen voelen zich ongemakkelijk of schamen zich. Daardoor blijven ze vaak te lang alleen zitten met hun probleem en raken ze zelfs geïsoleerd. Het is immers comfortabeler om thuis te blijven vanwege het fysieke ongemak en de nabijheid van een toilet. Om niet met je probleem te blijven zitten en af te glijden in sociaal isolement is het zo belangrijk om over de klachten te spreken en oplossingen te zoeken. Want praten helpt. Altijd.



Vanuit MS-Liga Vlaanderen willen we ook graag ons steentje bijdragen aan het doorbreken van het taboe rond blaas- en darmproblemen. Zo stuurden we, samen met Coloplast, een enquête uit naar personen met MS – waarvoor grote dank aan iedereen die deze invulde - en hielden we in alle provincies panelgesprekken rond het thema. Ook in deze MS-link belichten we de blaas- en darmproblematiek met moedige getuigenissen, tips en informatie.

Yana en Vanessa delen hun ervaringen. Ze wilden zich niet laten gijzelen en geven inzicht in hoe zij oplossingen vonden om met hun blaas- en darmproblematiek om te gaan. In het artikel 'De wondere wereld van darM en blaaS' geven dr. Ferong en dr. Van Parys, urologen in het AZ Alma Eeklo, een aantal tips voor een gezonde blaas en ook kinesitherapeut Corinne Oosterlinck vertelt hoe bekkenbodemoefeningen kunnen helpen. Maar wat als klachten toch niet verholpen kunnen worden? Weet dan dat er hulpmiddelen bestaan die je ongemakken kunnen opvangen én dat die in veel gevallen zelfs terugbetaald worden. Onze maatschappelijk werker Stiene geeft een overzicht.

Samen kunnen we de muren van het kleinste kamertje openbreken.

Laten we daarom, allemaal zonder schaamte spreken over grote en kleine boodschappen, over darM & blaaS.

Veel leesplezier!

Met warme groeten,

Marleen Van De Voorde

Algemeen directeur MS-Liga Vlaanderen vzw

Resultaten onderzoek naar blaas- en darmproblemen

Blaasproblemen en MS, herken je dit?

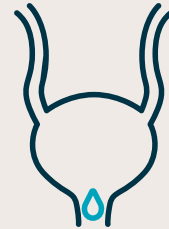


57%

moet zich wel eens haasten om op tijd bij het toilet te zijn

6 op de 10

heeft de afgelopen 7 dagen wel eens ongewild urine verloren



37%



wordt minimaal 2 keer 's nachts wakker om te gaan plassen

1 op de 4

mensen heeft tenminste één blaasontsteking gehad het afgelopen jaar



42%

heeft soms het gevoel dat zijn blaas niet volledig leeg is geplast



Impact is groot

bij mensen met MS die blaasproblemen ervaren

Voor bijna **driekwart** van de mensen maken blaasproblemen het leven ingewikkeld



Bij

51%

worden activiteiten met familie/vrienden erdoor beperkt



Meer dan **5 op de 10**

wordt erdoor in verlegenheid gebracht

Tevreden... of niet?

bij mensen met MS die blaasproblemen ervaren

Slechts

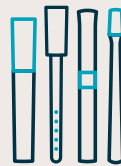
44%

is tevreden met de huidige oplossing voor blaasproblemen



71%

van de mensen die aan zelfsondage doen, geeft aan dat dit hun leven gemakkelijker maakt



Bijna

4 op de 10

mensen geeft aan nog geen oplossing te hebben voor hun blaasproblemen



Meeste op het dag

1. Vermoeidheid
2. Urineren
3. Cognitieve problemen (focus, denken)
4. Verstoring van de slaap en coördinatie
8. Ontlastingsproblemen



3 op de 4 met MS hebben blaas- en darmproblemen

Bijna **2 op de 3** langer dan 10 jaar voordat een arts gezocht werd voor de zorgproblemen

Praat met je specialist

Problemen bij personen met MS in Vlaanderen



Impact op dagelijks leven

Concentratieproblemen (42%)
Vergeten (herinneren)
Verlies van evenwicht
Coördinatieproblemen (24%)

4 mensen
hebben zowel
fysieke als
cognitieve problemen

De 4 wacht
in een jaar
contact wordt
niet met
een professional

Verover
jouw
realiteit!

Darmproblemen en MS, herken je dit?



1 op de 3
heeft tenminste
1 keer per week
loze aandrang

1 op de 8
heeft minimaal een
aantal keren per maand
last van ongewild
verlies van ontlasting

85%
heeft last
van darm-
problemen

Op zoek naar een oplossing

bij mensen met MS die darmproblemen ervaren

Bijna
3 op de 10
met darmproblemen
gebruikt medicatie hiervoor



30%
Let op de voeding of past die aan en
19% past de vochtinname aan



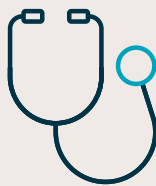
1 op de 5
gaat vaker bewegen
bij darmproblemen



2% gebruikt een
darmspoel-
systeem



34%
heeft nog geen
contact met een
zorgprofessional
hierover gehad



Slechts
13%
heeft de Gastro-
entroloog gesproken
over darmproblemen



Tevreden... of niet?

bij mensen met MS die darmproblemen ervaren

37%
is ontevreden
met hun huidige
darmbeleid



Meer dan
3 op de 10
mensen geeft aan
nog geen goede oplossing
te hebben

Bron: Onderzoek naar blaas- en darmproblemen bij MS in Vlaanderen, n= 664, feb./aug 2024



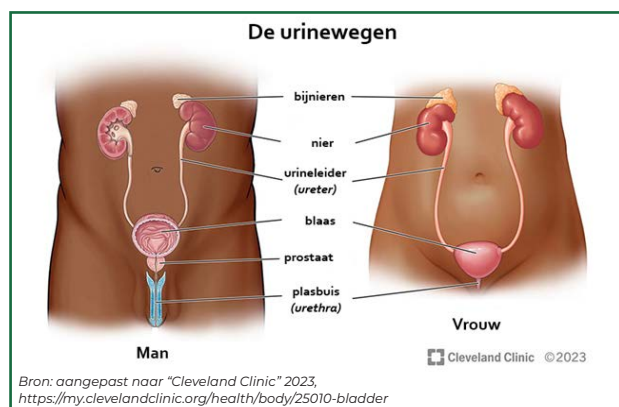
Coloplast

De wonderre wereld van darM en blaasS

De overgrote meerderheid van personen met MS krijgt vroeg of laat te maken met darm- en blaasproblemen. Tijd dus om het mysterie en taboe hieromtrent te doorbreken. In deze editie van MS-Link zoomen we in op de blaas. Hoe werkt ze? Wat zijn de meest voorkomende blaasproblemen? En wat te doen op vlak van preventie en remedie? Hierover laten we graag dr. Kristel Ferong en dr. Benjamin Van Parys, urologen in het AZ Alma Eeklo, aan het woord.

De normale werking van de blaas

De urinewegen bestaan uit de nieren, de urineleiders, de blaas en de plasbuis. Rondom de eerste centimeters van de plasbuis bevindt zich de sluitspier, en bij mannen ook de prostaat.



De nieren produceren urine door het filteren van ons bloed. Op die manier halen ze afvalstoffen uit het lichaam en voeren deze af via de urine. De urine loopt via de urineleiders naar de blaas. De blaas dient als opslagreservoir. Wanneer deze vol is, stuurt de blaas een signaal naar de hersenen dat het tijd is om te plassen. Op het moment dat u gaat plassen, trekt de blaasspier of detrusor (de spierlaag van de wand van de blaas) samen en gaat

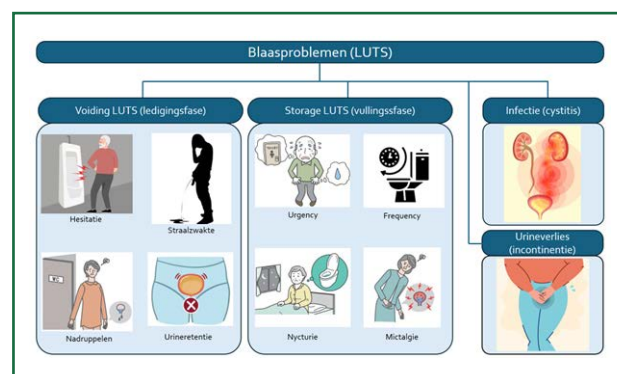
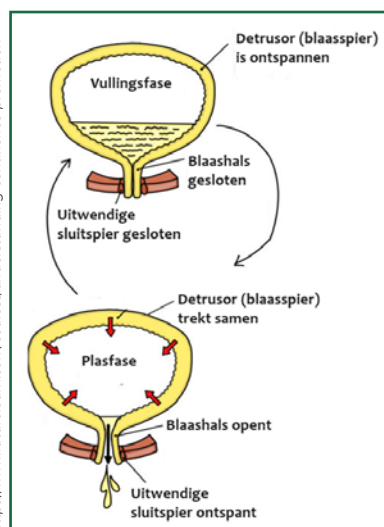
de sluitspier of sfincter open; en zo wordt de urine vanuit de blaas via de plasbuis naar buiten geperst.

We kunnen twee fasen onderscheiden in de werking van de blaas. Tijdens de vullfase (99% van de tijd) is de blaasspier ontspannen,

en is de sluitspier dicht. Wanneer u plast, volgt de ledigingsfase: de sluitspier opent zich en de blaasspier trekt samen zodat de blaas zich op een vlotte, continue, manier ledigt.

Blaasproblemen bij MS

Bij klachten van de blaas (men spreekt ook van *lower urinary tract symptoms* of LUTS) onderscheiden we twee soorten: problemen tijdens de vullingsfase en problemen bij de ledigingsfase. Problemen tijdens de vullingsfase noemen we *storage LUTS* of irritatieve plasklachten; men spreekt ook wel van een overactieve blaas. Het gaat dan bijvoorbeeld over vaak moeten gaan plassen (*frequency*), een sterke drang om te gaan plassen (*urgency*), 's nachts moeten opstaan om te gaan plassen (*nycturie*) of niet op tijd op het toilet geraken bij plasdrang, met urineverlies tot gevolg (*urge incontinentie*). Als de sluitspier niet meer goed werkt, spreken we van stress-incontinentie. Problemen tijdens de ledigingsfase noemen we *voiding LUTS*. Het gaat dan bijvoorbeeld over straalzwakte, een onderbroken plasstraal, moeilijkheden om te beginnen met plassen (*hesitatie*), nadruppelen, onvolledige blaaslediging (*residu*) of zelfs onvermogen om te plassen (*retentie*). Ook blaasontstekingen, pijn bij het plassen (*mictalgie* of *strangurie*) en een overrekte blaas kunnen ontstaan.



De aansturing van de blaas en de sluitspier gebeurt via zenuwen vanuit het ruggenmerg en de hersenen (het *centrale zenuwstelsel*). De blaassturing gebeurt hoofdzakelijk onwillekeurig.

Gezien bij MS typisch het centrale zenuwstelsel aangetast wordt, en daardoor de communicatie tussen blaas, sluitspier en het zenuwstelsel verstoord kan raken, komen blaasproblemen bij MS zeer frequent voor. Dit kan dan gaan over allerlei problemen: van overactieve blaasklachten, slechte blaaslediging (*disfunctionele mictie*), blaasontstekingen, een slechte samenwerking van blaasspier en sluitspier (*detrusor sfincter dissynergie*) tot een luie blaas (*blaasatonie*).

Gezien bij MS typisch het centrale zenuwstelsel aangetast wordt, en daardoor de communicatie tussen blaas, sluitspier en het zenuwstelsel verstoord kan raken, komen blaasproblemen bij MS zeer frequent voor.

Vaststelling: de overgrote meerderheid van personen met MS krijgt vroeg of laat te maken met blaasproblemen. Het is daarom belangrijk om, in ieder stadium van de ziekte, enkele richtlijnen te volgen om de blaas gezond te houden, en blaasproblemen te bespreken met uw behandelend arts.



Houd de blaas gezond

De volgende algemene richtlijnen kunnen u helpen om de natuurlijke werking van de blaas optimaal te laten verlopen.

- Drink minstens 2 liter vocht per dag. Dit is best hoofdzakelijk water; bepaalde dranken (frisdrank, energiedrank, bruisende dranken, koffie, thee, alcohol ...) prikkelen de blaas en kunnen overactieve blaasklachten veroorzaken of erger maken. Ook als u te weinig drinkt, en de urine geconcentreerd is, prikkelt dit de blaas.
- Drink gespreid tijdens de dag, en verminder de vochtinname naar de avond toe om 's nachts niet te veel te moeten opstaan.
- Ga om de twee tot drie uur plassen. Als u de urine te lang ophoudt, kan dit leiden tot een overrekte blaas, meer urine die achterblijft in de blaas, en blaasontstekingen.
- Probeer om ook niet aan iedere plaspijk toe te geven, maar probeer de blaas te trainen om de urine iets langer te kunnen ophouden. Ga niet uit voorzorg of 'voor de zekerheid' plassen. Ga vooral niet minder drinken om minder te moeten plassen.
- Zorg voor een goede plashouding. De sluitspier is het meest ontspannen in een zittende houding, waarbij u goed rechtop zit en de heupen en knieën minstens 90° geplooid zijn. U kan desnoods een voetenbankje gebruiken. Ontspan goed bij het plassen; blijf niet 'zweven' boven de toiletbril.
- Neem de tijd bij het plassen, om de blaas voldoende leeg te maken.
- Vermijd harde stoelgang of verstopping (constipatie); dit kan de goede lediging van de blaas bemoeilijken. Drink voldoende, eet vezelig (volkorenproducten, granen, veel groenten, ...) en probeer voldoende te bewegen om harde stoelgang te voorkomen.
- Voorkom overgewicht.
- Rook niet.
- Ga steeds plassen na seksueel contact.

Let wel: dit zijn algemene tips om problemen te voorkomen. Bespreek steeds uw specifieke situatie met uw behandelend arts.

Indien u meer en meer last krijgt van plasklachten, bespreek dit dan zeker met uw behandelend arts. Typische problemen zijn bijvoorbeeld:

- U merkt dat de plasstraal steeds zwakker wordt, de straal moeilijk op gang komt en/of u heeft het gevoel dat er urine achterblijft in de blaas na het plassen.
- U moet zich steeds haasten naar het toilet, en het gebeurt dat u niet op tijd op het toilet raakt.
- U moet 's nachts vaker opstaan om te plassen, en/of u heeft overdag vaker het gevoel dat u naar het toilet moet dan gewoonlijk.
- U kan uw normale sociale activiteiten niet meer uitoefenen door blaasproblemen.

Contacteer zo snel mogelijk een arts, indien u last heeft van volgende zaken:

- Bloed in de urine,
- pijn bij het plassen in combinatie met koorts of rillingen,
- onvermogen om te plassen.

Doorbreek het taboe

Meestal zijn blaasproblemen voor personen met MS niet de belangrijkste focus. Dit is natuurlijk begrijpelijk; zowel bij de diagnose als bij een verdere achteruitgang of opstoot van de ziekte, komt er veel op u af. MS is dan ook een ziekte die op alle aspecten van het functioneren, zowel lichamelijk als cognitief, een grote impact heeft. Echter, vaak merken we dat er toch een soort taboe rust op blaasproblemen. We merken dat personen met MS makkelijker spreken over verminderde

59 Vaak merken we dat er toch een soort taboe rust op blaasproblemen. 66

mobiliteit, over het minder kunnen doen dan men zou willen doen, over afhankelijkheid, omdat dit 'normale' eigenschappen zijn van de ziekte. Maar spreken over zaken als incontinentie, plasdrang en blaasontstekingen is nog een stuk minder evident. Nochtans wordt de overgrote meerderheid van personen met MS vroeg of laat met blaasproblemen geconfronteerd. Daarbovenop kunnen deze problemen een grote impact hebben op het algemeen functioneren, het sociaal leven en de levenskwaliteit. En toch zijn veel van deze problemen goed behandelbaar. Dit artikel is dan ook een oproep, zowel naar personen met MS als zorgverleners (huisarts, neuroloog, zorgkundigen etc.) om blaasproblemen bij MS niet uit de weg te gaan.



Dr. Kristel FERONG

Dr. Benjamin VAN PARYS

Urologen AZ Alma Eeklo



“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®

Taboe

De MS-diagnose schudde niet alleen mijn leven dooreen, maar ik schaamde mij er ook voor. Ook al kon ik de zichtbare symptomen niet verbergen - iedereen zag hoe ik met mijn rechterbeen sleepte - toch was er die schaamte. Stom en onnodig, ik weet het, maar ik wilde er behalve met mijn naaste geliefden met niemand over praten. Niet met collega's, niet met burens, zelfs niet met vrienden. Ik waarschuwde hen vooraf, via een appje dat ik het niet als gespreksonderwerp aan tafel wilde. Ik had MS, punt, daar moest iedereen het mee doen. Dus overal sleepte ik een olifant mee in de kamer en moest iedereen zich enorm forceren om dat stomme beest te negeren. Mijn vrienden respecteerden dat, maar het was voor niemand leuk, ook voor mijzelf niet. Misschien snakte ik er wel naar om erover te praten, maar ik was er niet aan toe. Ik wilde halsstarrig doen alsof alles normaal was. De ziekte was een groot taboe. Shtttt!

Wandelstok

Hetzelfde gold voor wandelen met een stok. Ik heb het lang vermeden. Op het werk moest ik ongeveer honderd meter lopen van de parking tot mijn bureau, maar ik strompelde nog liever dat eind dan dat ik mij moest outen met een stok. Mijn echtgenote probeerde me op andere gedachten te brengen door mij een coole, hippe stok te kopen, maar die bleef ongebruikt in de auto liggen. Ik had geen rationeel argument om dat ding niet te gebruiken en mijn gezin probeerde me op allerlei manieren aan het verstand te brengen dat ik het daar alleen mijzelf moeilijker mee maakte, dat niemand mij als minder of zwakker zou zien. Maar ook al wist ik dat ze gelijk hadden, toch kreeg ik mijzelf niet zover om voor de ogen van iedereen met de hulp van een stok te lopen. Dat was een drempel waar ik niet over geraakte. Mijn trots en ijdelheid waren te groot. Ik struikelde nog liever over mijn voeten.

Ballingschap

Dat ik van de ziekte een taboe had gemaakt, maakte mijn leven er niet leuker op. Integendeel. Ik vermeed sociale gelegenheden en verdween in een soort van zelfverklaard ballingschap. Op het werk kwam ik mijn kantoor amper uit. Ik vermeed tijdens de lunch de cafetaria omdat ik niet voor de ogen van iedereen met een haperend been door de ruimte wilde bewegen. Mijn assistente bracht mij elke middag een broodje mee van de lunchbar. Ik beperkte mijn sociale contacten op het werk tot de kleine kring met wie ik rechtstreeks samenwerkte. Hier en daar kwam er wel iemand naar me toe om steun te betuigen en te zeggen hoe erg hij of zij het vond voor mij. Dat was altijd oprecht en met de beste bedoelingen, maar ik verdroeg het

medelijden niet. Ik wou niet zielig gevonden worden. "Flikker op", dacht ik terwijl iemand op meelevende toon morele steun uitsprak. Ik probeerde altijd zo snel mogelijk onder het gesprek uit te komen. Fuck medeleven. Het leven moest gewoon doorgaan alsof er niets aan de hand was. Ziek zijn, was taboe.

Onzichtbare symptomen

Het heeft mij een aantal jaren gekost voordat mijn zelfbeeld voldoende gesterkt was en ik mij zonder schaamte als MS-patiënt durfde outen. Het schrijven van mijn boek over de ziekte heeft daar zeker bij geholpen.

Opeens was er een reden om er mee naar buiten te komen. Het voordeel van een boek was ook dat ik daarin een heel genuanceerd beeld kon schetsen over wat de ziekte met mij deed. Iets wat je in een gesprek moeilijker waar kan maken. Maar de onzichtbare symptomen bleven wel iets wat ik in het verborgene hield. Vooral over de brainfog, ook wel hersenmist genoemd, bleef ik in de kast zitten. Ik was mijn scherpheid van geest kwijt. De creativiteit waar ik een hele carrière op had geteerd en die mij dagelijks een boost van serotonine en een kick van adrenaline gaf, was foetsie, verdwenen. Ik had geen inspiratie meer. Nul komma niks. Er kwamen alleen nog uit clichés gestapelde waardeloze ideeën uit mijn brein, alsof iemand de stekker uit mijn creativiteit had getrokken. Ik was als de dood dat het nooit meer terug zou komen en voelde mij daardoor waardeloos. Maar shtttt! Niemand mocht het weten. Ik sprak er nooit over. Het bleef een taboe omdat ik echt niet meer wist wie ik was zonder de kolkende stroom aan ideeën waar ik jarenlang mijn brood mee had verdiend (en, zo bleek, ook mijn zelfbeeld aan ophing).

Achteraf

Ondertussen ben ik gelukkig voor een groot deel van de brainfog verlost, ook al is mijn focus en concentratie niet meer wat het geweest is. De schaamte is in elk geval weg. Ik heb geleerd het een plaats te geven. Het is zoals het is. Ik ben wie ik nu ben. Het is dus geen taboe meer. Zo'n aanvaardingsproces vraagt tijd. Het is een hele klus om stap voor stap dat zelfbeeld weer op te bouwen. Achteraf denk ik met een zucht: waarom? Waarom heb ik het mijzelf zo moeilijk gemaakt? Zo onnodig, zo zinloos. Maar achteraf is het altijd gemakkelijk praten. Ik was er gewoon niet aan toe. Iedere patiënt moet op eigen ritme en tempo in het reine komen met de nieuwe realiteit na de diagnose (in zoverre je er ooit mee in het reine komt).

Eerlijk?

Taboes doorbreek je niet op commando. Het kan alleen als je je er zelf klaar voor voelt. Dat is de juiste tijd. Want, als ik écht helemaal eerlijk ben ... Ik heb nog niet over mijn blaasproblemen gesproken. In mijn boek ook niet trouwens. Dat is nog altijd een taboe. En geen kleintje ook. Dus daar ga ik het absoluut niet over hebben. Misschien, ooit, later, als ik er klaar voor ben ...

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'.



Blijf niet alleen zitten met je blaas- of darmprobleem

Naar het toilet gaan, het lijkt zo vanzelfsprekend. Een groot deel van de bevolking denkt er niet eens bij na, en gaat gewoon als het moet. Maar wat als je steeds voorbereid moet zijn op een mogelijk toiletbezoek of als je constant zoekend bent naar waar het dichtstbijzijnde toilet is? Ook voor personen met MS zijn dat heel herkenbare situaties die maken dat ze soms liever thuisblijven, dicht bij een toilet. Het gevolg? Veel personen met MS glijden zo in een sociaal isolement zonder dat ze er erg in hebben, omdat ze nergens meer heen durven te gaan.

Ook Yana en Vanessa worstelden daarmee, maar zij wilden zich niet overgeven aan de wetten die hun blaas en darmen stelden. Ze gingen elk op zoek naar een oplossing die voor hen werkt. Met hun getuigenis willen ze het taboe rond blaas- en darmproblemen doorbreken en anderen ervan overtuigen dat je beter niet met je je probleem (thuis) blijft zitten.

Yana kreeg de techniek van het sonderen snel onder de knie

Yana (28) werd op een dag wakker met een halfzijdige verlamming. Het begin van een lang MS-parcours, waarbij ze haar blaasklachten een jaar lang onder de mat veegde. Gelukkig bracht sonderen de nodige verlichting.



Druppelen

Yana: "Sinds mijn MS-diagnose lukte het niet meer om mijn blaas volledig leeg te maken en druppelde ik constant. Als twintiger was dat absoluut niet fijn om mee te maken. In het begin negeerde ik die blaasklachten gewoon, en nam ik mijn toevlucht

tot grote incontinentieverbanden. Ik hield al mijn problemen voor mezelf."

👉 *Mijn kinderen zeggen dat mama plast met een rietje.* 🍷

In totaal liep Yana zo meer dan een jaar rond met haar blaasklachten. Haar eerste focus na de diagnose was om weer goed te leren lopen, te spreken en haar hand te gebruiken. Yana: "Ik was met zoveel andere, belangrijke dingen bezig dat ik dacht: 'och ja, die blaas'. Maar het probleem werd steeds groter. Ik kon niet goed meer plassen en dan duwde ik maar op mijn buik. De plasdrang kwam pas als het te laat was en mijn blaas liep dan over. Uiteindelijk ben ik zelf naar de uroloog gestapt. Zijn boodschap was duidelijk: ik moest leren sonderen."

Techniek

Een verpleegkundige leerde Yana de techniek aan in het ziekenhuis. Na vier dagen had ze het al onder de knie. "Of dat snel is? Ik moest vijf keer per dag sonderen, dus na vier dagen had ik al twintig keer kunnen oefenen. (lacht)

Ik moest wel even uitzoeken welke sonde het makkelijkst is voor mij, omdat ik mijn linkerhand minder goed kan gebruiken. In het begin had ik ook altijd een spiegeltje bij. Maar je wordt er wel handiger in. Ik gebruik nu ook sondes waar een zakje aanhangt: zo kan ik zelfs in de auto sonderen."

Rietje

Yana is de sondages intussen gewend en houdt ze niet meer geheim. "Als mensen mij ernaar vragen, laat ik de sondes gewoon zien. Mijn kindjes weten het ook, zij zeggen dat mama plast met een rietje. Ik probeer altijd positief te zijn en de nadruk te leggen op wat ik wel nog kan.

Ik sondeer vijf keer per dag en dat gaat heel vlot. De sondes zijn zo klein dat ze in mijn heuptasje passen. Ze zijn overal makkelijk mee te nemen. Die inlegverbanden waren eigenlijk veel meer een belemmering."

Vanessa pakte al haar problemen aan met een neurostimulator

Vanessa (46) had al vele jaren last van een overactieve blaas. Maar toen ze op vakantie ook haar stoelgang niet meer kon ophouden, was het genoeg geweest. Ze ondernam actie om zowel haar blaas- als darmprobleem grondig aan te pakken.



Venetië

Vanessa: “Het kleinste kamertje domineerde jarenlang mijn leven. Ik had regelmatig last van blaasontstekingen en een gevoelige blaas. Zelfs een vergadering van een uur kon ik niet uitzitten zonder naar het toilet te gaan. In 2020, op reis in Italië, bleek dat

ik mijn stoelgang ook niet meer kon ophouden. Ik moest zelfs een keer mijn behoefte doen in de berm aan het station van Venetië. De mensen die op de trein zaten, konden mij in de struiken zien zitten. Dat incident was een grote shock voor mij, nog veel erger dan mijn blaasproblemen. Na die reis ben ik direct naar een darmspecialist gegaan. Zij opperde dat ik in aanmerking kon komen voor een neurostimulator. Ondanks wat tegenkanting van mijn neuroloog kreeg ik na grondig overleg toch zo'n neurostimulator. Veel neurologen zijn ertegen omdat ze geen valse hoop willen geven: je moet namelijk een perfecte zenuwgeleiding hebben in die zone.”

Tachtig programma's

Samen met de neuroloog en uroloog was het eerst nog wat zoeken naar de juiste instellingen – er staan zo'n tachtig programma's op de neurostimu-

lator. “Maar intussen hebben ze een programma gevonden dat perfect werkt voor zowel mijn blaas- als darmproblemen”, vertelt Vanessa. “Mijn focus lag eerst op de stoelgang, maar ik heb er ook een programma laten opzetten door mijn urologe.” Vanessa heeft de neurostimulator intussen al aan veel mensen aangeraden. “Het is een wereld van verschil voor mij. Ik blijf nog altijd uitkijken naar het dichtstbijzijnde toilet, maar zonder er nog obsesief mee bezig te zijn.”

“Als ik ooit in de rolstoel beland, zal het op naaldhakken zijn.”

Naaldhakken

Een neurostimulator is erg duur, je komt er niet zomaar voor in aanmerking. Vanessa's grootste motivator om het toestel te krijgen? “Ik wilde zo graag blijven reizen”, zegt ze. “De passie van mijn man en mij is reizen, het liefst naar verre landen. Onlangs gingen we naar Sri Lanka en nu staan de Verenigde Staten op het programma. MS of niet, ik zal altijd het maximum uit het leven blijven halen. Ik loop na veertien jaar MS nog altijd op naaldhakken die hoger zijn dan wat de meeste mensen aankunnen. Je ziet me nog altijd op concerten, ik stop niet met leven. En als ik ooit in een rolstoel beland, zal het op naaldhakken zijn. We passen ons wel weer aan als het zover is.”





Incontinentiemateriaal: wat krijg je terugbetaald?

Het thema van deze MS-Link is blaas- en darmproblemen. “Oei,” denk je “behoort dit ook al tot het MS-repertoire?” Maar zoals zo vaak in het MS-verhaal: misschien wel, misschien niet. Misschien tijdelijk, misschien permanent. Soms in beperkte mate, soms behoorlijk.

Niet fijn om te vernemen of te ondervinden, maar zoals steeds in deze rubriek: het is beter geïnformeerd te zijn, ook over de minder leuke zaken, dan in het duister te blijven tasten. Met veel vragen, angsten, onzekerheid en misschien ook schaamte tot gevolg. En laat angst en schaamte nu net slechte raadgevers zijn. Doorbreek dus het taboe en spreek erover met je arts. Heel wat klachten zijn immers te behandelen.

Kan niet alles worden verholpen en heb je hulpmiddelen nodig om de ongemakken van je blaas- en darmproblemen op te vangen? Dan is daarvoor een tegemoetkoming mogelijk. Bij de terugbetaling van incontinentiemateriaal zijn voornamelijk twee instanties van belang, het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) en daarnaast het Rijksinstituut voor ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV).

1. VAPH

Het VAPH voorziet een tegemoetkoming voor de kosten van absorberend en afschermend incontinentiemateriaal. Daaronder verstaat het VAPH bijvoorbeeld wegwerpluiers, plastic broekjes en wasbaar incontinentiemateriaal. Louter medische hulpmiddelen zoals katheters en dergelijke zijn uitgesloten van vergoeding omdat het RIZIV daarvoor een tegemoetkoming voorziet.

Hoe vraag je deze tegemoetkoming aan?

- **Heb je reeds een dossiernummer bij het VAPH** en diende je al een aanvraag voor hulpmiddelen of aanpassingen in? Dan volstaat het om het formulier 'Aanvraag van een tegemoetkoming in de kosten van incontinentiemateriaal' door je behandelende arts te laten invullen. Dit mag de huisarts zijn, maar deze moet dan wel voldoende zicht hebben op de oorzaken van de incontinentie, de gevolgde behandelingen, de feitelijke situatie en de prognose.
- **Heb je nog geen dossiernummer bij het VAPH**, neem dan contact op met een dienst die door het VAPH is erkend om een zorgvraag in te dienen. De sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen is niet erkend om dergelijke aanvragen bij het VAPH in te dienen. De meeste ziekenfondsen, revalidatiecentra, MS-klinieken, ... wel. Adressen van erkende instanties kan je opvragen bij de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen.

Het gecontacteerde multidisciplinaire team zal samen met jou de aanvraag opmaken. Naast het invullen van het bovenvermelde formulier door je arts, moet er nog een multidisciplinair verslag worden opgemaakt zodat een dossier bij het VAPH kan worden geopend.

Hoeveel bedraagt de tegemoetkoming?

Het VAPH vergoedt incontinentiemateriaal via vaste jaarlijkse bedragen of forfaits. Daarbij speelt onder andere de soort incontinentie en de mate van de incontinentie een rol.

Incontinentie 's nachts	€ 242,37
Incontinentie dag en nacht	€ 597,86
Incontinentie dag en nacht met partiële zindelijkheid	€ 274,69
Incontinentie dag en nacht ondanks het gebruik van sondes	€ 425,51
Supplement voor incontinentie personen die permanent bedlegerig zijn	€ 110,45

Hoe verloopt de uitbetaling?

Het bedrag dat voor jou van toepassing is, wordt telkens aan het begin van het jaar uitbetaald. De goedkeuring geldt voor maximaal drie jaar. Indien je kan aantonen dat de problemen blijvend zijn, kan dit omgezet worden in een onbeperkt geldende beslissing.

Inspectie op de kosten is steeds mogelijk. Het VAPH werkt daarvoor samen met de Zorginspectie van het Departement Zorg van de Vlaamse overheid. Een inspecteur kan dus bij je langskomen. Hou daarom zolang je beslissing geldig is, je kastickets bij.

Kan je aantonen dat je kosten voor incontinentiemateriaal hoger zijn dan het voor jou voorziene bedrag plus de forfait voorzien door het RIZIV (zie hieronder)? En bedraagt de meerkost daarbovenop minimaal 300 euro? Dan kan je via je multidisciplinair team bij de Bijzondere Bijstandsc commissie van het VAPH een afwijking aanvragen.

☞ Voor onder andere personen met MS bestaat een specifieke terugbetalingsregeling voor kinesithérapie die voordeliger is dan voor andere aandoeningen. ☞

2. RIZIV

Daarnaast geeft ook het RIZIV, onder bepaalde voorwaarden, een tegemoetkoming in de kosten voor incontinentiemateriaal.

Het incontinentieforfait voor zwaar zorgbehoevenden

Dit forfait krijg je jaarlijks en bedraagt momenteel 630,92 euro. Uitbetaling gebeurt door het ziekenfonds. Je krijgt de premie automatisch, zodra je aan onderstaande voorwaarden voldoet.

- Je had gedurende minstens vier van de laatste twaalf maanden recht op het forfait B of C in de thuisverpleging, met een score 3 of 4 voor het onderdeel 'Incontinentie'.
- Je verblijft thuis.

De aanvraag gebeurt door de thuisverplegingsdienst. Maak je geen gebruik van thuisverpleging, maar denk je in aanmerking te komen voor dit incontinentieforfait? Dan kan je zelf de aanvraag

doen via een formulier dat je vindt op de website van je ziekenfonds. Laat het document invullen door je arts en bezorg het aan de adviserend arts van je ziekenfonds. Vind je het document niet terug, contacteer dan je ziekenfonds. Zij zullen het nodige doen om het recht op dit forfait te onderzoeken. De aanvraag moet jaarlijks worden herhaald.

☞ Zowel via VAPH als Riziv zijn er mogelijkheden voor de terugbetaling van incontinentiemateriaal. ☞

Het incontinentieforfait voor niet-afhankelijke personen

Voldoe je niet aan de voorwaarden van het incontinentieforfait voor zwaar zorgbehoevenden, maar heb je toch een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie? Dan kan je bij ongewild urineverlies aanspraak maken op het forfait voor niet-afhankelijke personen. Momenteel bedraagt deze premie 205,93 euro en wordt eveneens jaarlijks uitbetaald. Voorwaarden:

- Je lijdt aan een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie.
- Je ontving geen incontinentieforfait voor zwaar zorgbehoevenden in de 12 voorafgaande maanden.
- Je verblijft thuis.
- Je ontvangt nog geen tegemoetkoming voor autosondage of incontinentiemateriaal (hier bedoelt men niet een tegemoetkoming voor incontinentiemateriaal vanwege het VAPH).

Het aanvraagformulier kan je vinden op de website van je ziekenfonds of je kan vragen het via de post op te sturen. Je laat het formulier door je huisarts of arts-specialist (gynaecoloog, geriater of uroloog) invullen en bezorgt het aan de adviserend arts van je ziekenfonds. Als je aan de voorwaarden voldoet, ontvang je een goedkeuring voor drie jaar. Het ziekenfonds zal jaarlijks onderzoeken of je nog aan alle administratieve voorwaarden voldoet. Na drie jaar moet een nieuwe aanvraag worden ingediend.

Toelage voor autosondage

Ook voor de kosten van autosondage voorziet het RIZIV een tegemoetkoming. Met autosondage bedoelt men dat je thuis gebruik maakt van een urinesonde (zelf of een bekwaam iemand uit je omgeving). Het doel van autosondage is om je blaas regelmatig te legen door het inbrengen van een sonde via de urinebuis.

Hoeveel sondes worden terugbetaald?

- Je hebt recht op de terugbetaling van maximaal vijf sondes per dag.
- Je hebt recht op de terugbetaling van maximaal acht sondes per dag in geval van een retentieblaas met een capaciteit die niet hoger is dan 300 ml (een retentieblaas is een overvolle urineblaas waarin urine zich ophoopt, omdat deze niet of onvoldoende uitgeplast kan worden).

Welke sondes worden terugbetaald?

Er worden drie soorten sondes terugbetaald:

- Een droge sonde.
- Een sonde met geïntegreerd glijmiddel.
- Een sonde met geïntegreerd glijmiddel en één of meerdere andere bijkomende functies (de zogenaamde 'meer geavanceerde' sonde: geïntegreerd glijmiddel en één of meer extra functies).

Je beslist in overleg met je arts welk type sonde jij gebruikt. Er is een lijst van de sondes die in aanmerking komen voor een tegemoetkoming. Vraag ernaar bij je arts of apotheker.

Hoeveel krijg je terugbetaald?

droge sonde	
maximumterugbetaling per sonde	€ 1
maximumbedrag ten laste van de patiënt per sonde	€ 0
sonde met glijmiddel	
maximumterugbetaling per sonde	€ 2,7
maximumbedrag ten laste van de patiënt per sonde	€ 0
'geavanceerde' sonde	
maximumterugbetaling per sonde	€ 2,7
maximumbedrag ten laste van de patiënt per sonde	€ 1

Hoe vraag je de terugbetaling aan?

- Je arts-specialist stuurt een ingevuld aanvraagformulier naar de adviserend arts van je ziekenfonds. De adviserend arts zal je daarop een machtiging voor de periode van één jaar bezorgen. De machtiging mag verlengd worden voor een nieuwe periode van maximaal vijf jaar en tot maximaal één jaar indien het een aanvraag van acht sondes per dag betreft.
- Daarnaast stelt je arts-specialist ook het eerste voorschrift op. De volgenden kunnen door je huisarts worden opgemaakt.
- Op basis van die machtiging en het voorschrift levert de apotheker je sondes af. De terugbetaling wordt rechtstreeks met je ziekenfonds verrekend.



Terugbetalingsregeling voor een condoomkatheter

Voor mannen bestaat een systeem waarbij een aangepaste huls over de penis wordt geschoven. Op voorschrift van je huisarts of arts-specialist is voor deze zelfklevende condoomkatheters terugbetaling mogelijk en dit voor negentig stuks voor drie maanden (één per dag). Ook voor de bijbehorende ledigbare urinezakjes voor overdag en 's nachts is terugbetaling voorzien en dit voor twintig stuks voor drie maanden (één zak per vier à vijf dagen). Met dit voorschrift neem je contact op met een erkende bandagist die je informatie zal geven over de verschillende soorten van incontinentiemateriaal en je zal bijstaan bij het maken van de juiste keuze.

Terugbetaling kinesitherapie bij bekkenbodemspieroefeningen

Personen met MS kunnen bij een bepaalde vorm van blaasstoornissen gebaat zijn met bekkenbodemspieroefeningen of blaastraining. Als je arts dit adviseert, neem je best contact op met een kinesitherapeut die in dergelijke behandelingen is gespecialiseerd. Deze kan je, via bepaalde oefeningen, aanleren om de bekkenbodemspieren te versterken of de blaas te trainen. Voor onder andere personen met MS bestaat een specifieke terugbetalingsregeling voor kinesitherapie die voordeliger is dan voor andere aandoeningen, namelijk de verstrekkingen voor zware aandoeningen of de E-pathologie. Meer daarover las je in de MS-Link van augustus vorig jaar.

Voor vragen kan je steeds terecht bij de maatschappelijk werkers van de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen vzw via 078 48 20 82 (kies optie 1) of stuur een e-mail naar maatschappelijkwerk@ms-vlaanderen.be

Tips

- Regelmatig gebruik maken van incontinentiemateriaal brengt extra afval met zich mee, waardoor je meer vuilzakken verbruikt dan de doorsnee burger. Sommige gemeenten voorzien daarom **een toelage** of geven **een aantal gratis vuilzakken**. Vraag ernaar bij de gemeentediensten of surf naar hun website.
- Via MS-Liga Vlaanderen kan je, als lid, een **toiletpas** aanvragen die je vlotter toegang geeft tot de sanitaire voorzieningen van hotels, restaurants en drankgelegenheden die aangesloten zijn bij Horeca Vlaanderen, Brussel en Wallonië en bij de lokale zelfstandigen, winkelketens en vrije beroepen aangesloten bij Unizo, Comeos en NSZ/SNI. Dit in alle discretie, zonder dat je moet zeggen dat je MS hebt. Je vraagt de pas aan door via e-mail een (pas)foto, adres, telefoonnummer en e-mailadres te bezorgen aan yvonne.bogaerts@ms-vlaanderen.be. Of stuur deze gegevens via de post op aan MS-Liga Vlaanderen vzw, t.a.v. Yvonne Bogaerts, Boemerangstraat 4, 3900 Pelt.
- Heb je dringend een toilet nodig, dan kan je via de **HogeNood-app** het dichtstbijzijnde openbare toilet vinden. Dit zowel in België als Nederland. Je kan kiezen tussen een overzicht op een lijst of een kaart. Je ziet ook hoe toegankelijk het toilet is: er zijn icoontjes voor man, vrouw, baby, rolstoeltoegankelijk, prullenbakken aanwezig, toegang met eurosleutel ... En je kan ook lezen of het een gratis of betalend toilet is. Meer info vind je op www.hogenood.nl. Download de app via Google Play of de App Store.
- Wat eventueel ook van pas kan komen is de **eurosleutel**. Met deze sleutel krijg je onbeperkt toegang tot openbare voorzieningen die aan specifieke ruimte- en/of hygiëne-eisen voldoen, zoals toiletten voor mindervaliden. Deze universele sleutel past op een voor heel Europa gestandaardiseerd slot, zodat je er op heel wat plaatsen in Europa gebruik kan van maken. Via de HogeNood-app kan je de eurosleutellocaties terugvinden en zien welke openbare voorzieningen er momenteel in de Benelux zijn. De Eurosleutel wordt alleen verkocht aan ouderen vanaf 70 jaar en personen met een fysieke handicap of functiebeperking. De sleutel kost voor verzending naar België in totaal 37,50 euro en kan je bestellen via het aanvraagformulier op www.eurosleutel.nl.

Stiene CATTEEUW
Maatschappelijk werker



De juiste oefeningen maken een wereld van verschil

Blaas- en darmproblemen komen vaker voor dan je denkt. En toch rust er een enorm taboe op. Belangrijk om weten: er bestaat tegenwoordig een breed gamma aan producten die kunnen helpen bij deze klachten, en ook de kinesist kan een helpende hand reiken. Corinne Oosterlinck gaat hier dieper op in. Corinne is als kinesist en bekkenbodemptherapeute verbonden aan het Nationaal MS centrum te Melsbroek.

Hallo Corinne, laten we meteen met de deur in huis vallen. Wat kan een kinesist betekenen voor iemand die last heeft van blaas- en darmproblemen?

De meeste personen met blaas- en darmproblemen grijpen in eerste instantie naar incontinentiemateriaal of medicatie. Toch kunnen aangepaste oefeningen heel veel hulp bieden. Als bekkenbodemptherapeute focus ik op de buik- en bekkenbodemspieren. Deze spieren gebruiken we zonder er echt bij stil te staan. Ik leer mensen om deze spieren bewuster te gebruiken. Dat doen we met oefeningen, al dan niet met elektrische stimulatie.

Merk jij dat mensen gemakkelijk over deze problemen spreken?

Nee, zeker niet. Het is voor personen met MS niet evident om over blaas- en darmproblemen te spreken. Hier ligt daarom een kans voor kinesisten om dit zelf bespreekbaar te maken. Zo kunnen ze tijdens een sessie voorzichtig polsen of de persoon misschien last heeft van constipatie of incontinentie. Tijdens een sessie buikspieren kunnen kinesisten vertellen dat een specifieke oefening ook bevorderend is bij blaas- en darmproblemen. Om de buikspieren deftig te trainen, zijn ook bekkenbodemspieren heel belangrijk. Opnieuw kunnen kinesisten de link leggen naar bijvoorbeeld constipatie. Op die manier gaan personen met MS zich vaak gemakkelijker openstellen voor hun eigen problemen, waardoor de drempel tot het gesprek lager is.

☞ Het is voor personen met MS niet evident om over blaas- en darmproblemen te spreken. Hier ligt daarom een kans voor kinesisten om dit zelf bespreekbaar te maken. ☞

Wat is het verschil tussen een kinesist en een bekkenbodemptherapeut?

Kinesithérapie wordt tegenwoordig meer en meer opgesplitst in specialisaties. Een bekkenbodemptherapeut is een kinesist die gespecialiseerd is in alles wat buik, bekken, darmen en bekkenbodempieren is.

Tip!

Via de site bicap.be kan je de namen vinden van gespecialiseerde bekkenbodemptherapeuten.

Bekkenbodempieren hebben drie functies. Een sluitfunctie, steunfunctie en een seksuele functie. Iedere kinesist heeft kennis van deze spieren, maar bekkenbodemptherapeuten zijn gespecialiseerd in deze functies.

Kun je ons nog enkele kleine tips of oefeningen geven?

We zetten als stelregel om vijf tot acht keer per dag naar toilet te gaan. Maar personen met MS gaan vaak veel meer naar toilet. We raden hen aan om te trainen om niet té vaak naar toilet te gaan. We bouwen stapsgewijs op, om de tijd tussen twee toiletbezoeken langer te maken. We gaan ook aan de slag met wat we noemen **sleutel-op-de-deur-incontinentie**. Je kent het vast wel: je komt thuis en moet plots heel dringend naar toilet. Je wordt zenuwachtig en je sluitspier kan het niet meer houden. Maar als je op dat moment aangesproken wordt door de buurman, vergeet je de zenuwachtigheid en kan je het veel langer ophouden. Een oefening die ik vaak aanbied, is dat mensen wanneer ze thuiskomen eerst hun man, vrouw of kat begroeten en dan pas naar toilet gaan. Of wanneer je naar het toilet gaat niet meteen te lossen, maar nog even de sluitspier op te spannen.

Je kan bijvoorbeeld zelf **kegeloefeningen** (*) doen: het opspannen en ontspannen van de sluitspier. Wel raden we aan om dit onder medische begeleiding te doen. Sommige personen zijn al heel gespannen van zichzelf, voor hen zijn deze oefeningen niet aangewezen.

*** Weetje:**

Kegeloefeningen zijn lichaams-oefeningen die de bekkenbodempier trainen, genoemd naar Arnold Kegel, de gynaecoloog die ze heeft uitgevonden.

Ook **darmhygiëne** is van groot belang. Daarom kijken we naar mensen hun eet- en drankgewoonten. Mensen die heel veel koffie, cola of suikerhoudende dranken drinken, zijn vaak verrast dat ze veel naar toilet moeten. Hen raden we aan om over te schakelen naar water. We merken dat mensen die overschakelen, onmiddellijk veel minder vaak naar toilet moeten. Voor de darmen gaan we kijken naar mensen hun voeding. Vooral wanneer mensen last hebben van constipatie, kan verandering in de voeding een hele verlichting bieden. Voldoende vezels eten, is bijvoorbeeld een belangrijke tip.

Tenslotte is ook een goede **houding op het toilet** van belang. Het lijkt een detail, maar mits enkele kleine aanpassingen in je houding kan je al een verbetering merken. Vermijd bijvoorbeeld zwevende voeten en plaats eventueel een voetensteun aan het toilet. Zit rechtop en steun met je handen op je dijen. Vermijd persen om leeg te plassen. De bekkenbodemptherapeute zal dit ook behandelen tijdens de consultaties.

Bedankt voor dit interview, Corinne.

Daphné VANGHELUWE
Redactielid MS-Link



IMPACT IN CIJFERS: MS-Liga Vlaanderen in 2024

Ook in 2024 had MS-Liga Vlaanderen een enorme impact op het leven van personen met MS en hun naasten. Dankzij gerichte initiatieven en versterkte ondersteuning konden we dit jaar heel wat personen met MS bereiken en helpen. Onder het motto 'cijfers zeggen meer dan woorden' delen we enkele cijfergegevens die onze impact op mensen met MS duidelijk weerspiegelen. Met deze resultaten hebben we niet alleen onze missie versterkt, maar ook gezorgd voor een krachtiger en hechter MS-netwerk in Vlaanderen.



Informeren

We verspreiden betrouwbare en nuttige **informatie over MS en leven met MS**. Dit doen we om onze leden te helpen om inzicht te krijgen in hun aandoening en te inspireren over wat er allemaal (nog wel) mogelijk is.

100 000

We noteerden **100 000 websitebezoekers**.

280

We brachten 4 edities van ons ledentijdschrift MS-Link en 2 edities van het medisch-wetenschappelijk tijdschrift WOMS-info uit, goed voor **280 pagina's leesplezier**.



Verbinden

We helpen **de krachten te bundelen** tussen personen met MS, hun naasten, artsen en zorgverleners. Samen met onze 570 vrijwilligers stimuleren en organiseren we lotgenotencontact via tal van activiteiten en ontmoetingsmomenten.

3800  **570**

We zijn **3800 leden** en **570 vrijwilligers** sterk.

250  **5000**

Samen met de vrijwilligers organiseerden we meer dan **250 activiteiten** en brachten we meer dan **5000 personen** samen.



Mobiliseren en sensibiliseren

We komen op voor de belangen en rechten van alle personen met MS, steunen toegepast wetenschappelijk onderzoek en **vormen een stem voor en samen met personen met MS**.

40 000

Met de campagne #SamenOranjeVoorMS bereikten we **meer dan 40 000 personen** op sociale media.



Begeleiden en ondersteunen

Ons professioneel team van maatschappelijk werkers en casemanagers biedt één-op-één psychosociale, administratieve en sociale ondersteuning.

1085

We blikken terug op **1085 live contactmomenten** met personen met MS via onze sociale dienst.

5930

We registreerden **5930 contactmomenten** met onze leden (via mail, MS-lijn, chat of videocall).

27

We waren terug te vinden in **27 ziekenhuizen** in Vlaanderen.

500

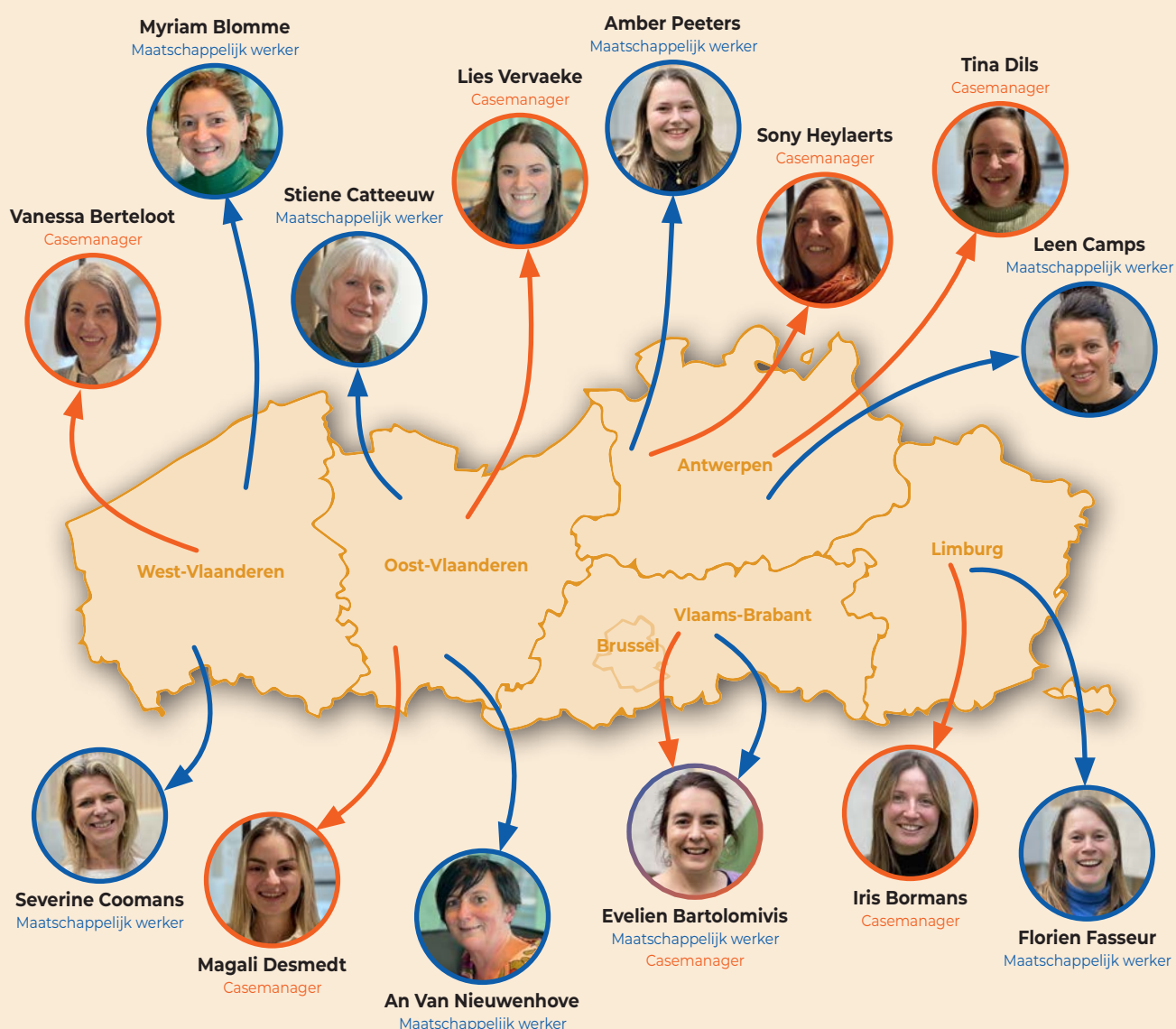
We kregen de kans om meer dan **500 personen met MS** voor de eerste keer verder te helpen.

45

Wie ons contacteerde via de MS-lijn, kreeg gemiddeld binnen de **45 seconden** iemand aan de lijn.

320

En hebben **320 personen** geholpen tijdens een Multidisciplinaire Raadpleging (MDR).



Een klein overzicht van onze maatschappelijk werkers en casemanagers

Ons team van acht maatschappelijk werkers en zeven casemanagers zet elke dag zijn beste beentje voor, of moeten we 'haar' zeggen aangezien het team volledig vrouwelijk is? 😊 Hoe dan ook, ze staan allemaal met raad en daad voor jullie klaar en zijn slechts één telefoontje van jullie verwijderd via de gekende MS-Lijn.

Via de MS-Lijn heb je tijdens de kantooruren binnen de 45 seconden iemand aan de lijn!



De wondere wereld van blaas en darmen

De meeste personen met MS krijgen vroeg of laat te maken met blaas- en darmproblemen. Toch duurt het vaak lang voordat een behandeling wordt opgestart. Om personen met MS beter te informeren over deze problematiek en het taboe te doorbreken, organiseerden we in de vijf Vlaamse provincies infomomenten met boeiende panelgesprekken.

Naar aanleiding van deze sessies kregen we heel wat inspirerende reacties en tips van zowel personen met MS als zorgverleners, die we uiteraard graag met jullie delen. Iedereen is het er alvast over eens: blijf niet zitten met je blaas- en darmproblemen, maar spreek erover en vraag hulp.

Met dank aan onze sponsor



"Ik wist niet dat mijn blaasproblemen met MS te maken hadden, daarom bracht ik het niet ter sprake bij de neuroloog."

persoon met MS

"Er bestaan heel wat mogelijke behandelingen en hulpmiddelen, dus het loont zeker de moeite om met een specialist te bekijken hoe jouw problemen kunnen worden aangepakt."

zorgverlener

"Mensen hebben altijd schroom als ze bij mij op consultatie moeten komen, terwijl het een onderzoek is als een ander. Ze hoeven zich echt niet te schamen."

zorgverlener

"Houd een dagboek bij. Zo krijgt de arts een beter zicht op jouw problemen."

zorgverlener

"Op een consultatie met de neuroloog is er vaak al zoveel te bespreken dat blaas- en darmproblemen niet aan bod komen. Toch is het belangrijk om ze ter sprake te brengen. Je neuroloog kan je doorverwijzen naar een specialist. Het is ook een optie om het bij je MS-verpleegkundige aan te kaarten."

zorgverlener

"Nu mijn blaas- en darmproblemen onder controle zijn, heb ik mijn leven terug. Ik durf weer volop sociale activiteiten te doen. Had ik maar eerder hulp gezocht!"

persoon met MS

"Je hebt de neiging om problemen met blaas- en darmen te minimaliseren en je leven eraan aan te passen. Het is jammer dat je het na een tijdje 'normaal' begint te vinden."

persoon met MS

"Als persoon met MS kan je zelf ook dingen doen om de impact van MS op blaas- en darmen te verkleinen. Drink voldoende water, eet zo gezond mogelijk, beweeg voldoende en bekijk met je kinesitherapeut welke oefeningen je thuis kan doen."

zorgverlener



Torhout



Edegem



Aalst



Leuven



Hasselt

*Een welgemeende
dankjewel aan alle
sprekers en aanwezigen!*

Een jeugdweekend van delen, spelen en samen zijn!

Het jeugdweekend zit er weer op. Met een leuke bende, van groot tot klein, hebben we heel wat leuks gedaan en ervaringen uitgewisseld. Hoe ons weekend eruitzag, dat ontdek je hier!



Om ons beter in te leven in hoe bepaalde MS-symptomen aanvoelen, nemen we de proef op de som. Met een speciale bril op is het niet zo makkelijk om over een balk te lopen zonder het evenwicht te verliezen.



En een baby aankleden met handschoenen aan blijkt toch niet zo makkelijk ...



Nee hoor, we zijn hier niet in slaap gevallen. We spelen 'De Weerwolven van Wakkerdam'!



Ook stappen met een flipper aan één voet gaat niet zo goed vooruit.



Kennen jullie 'Gellyball' al? Het is leuk voor groot en klein en heel vergelijkbaar met paintball. De balletjes waarmee we schieten, zijn geen verfballetjes, maar gelballetjes. Daardoor doet het ook geen pijn als je geraakt wordt.



Met de helm op, het vizier naar beneden en het geweer in de hand, zijn we helemaal klaar voor een leuk spelletje 'Gellyball'!



Niets leuker dan samen op weekend gaan, omringd door de groene natuur!



We kropen allemaal in onze pen om een brief te schrijven.



Alsof we nog niet genoeg gemikt en geschoten hadden bij Gellyball, kregen we ook nog een initiatieles boogschieten van Raf. Eerst goed luisteren naar zijn vakkundige uitleg en daarna zelf proberen!



Zoals het op een echt kamp hoort, mochten een zelfgemaakt kampvuur en lekkere marshmallows ook niet ontbreken!



Met dank aan

Workshop

Italiaans koken

Zondag 23 maart van 9u30 tot 13u00
Houthalen

Zin in een culinaire reis naar Italië? Tijdens onze drie uur durende workshop dompelen we ons onder in de Italiaanse keuken en maken we samen de heerlijkste gerechten. We starten met een romige 'risotto alle noci', gaan dan over naar een smaakvolle 'pasta allo scoglio' en sluiten af met een échte klassieker: 'knapperige cannoli'. Ook aan de veggie-lovers is gedacht, dus er is voor ieder wat wils!

Ontdek je verborgen kooktalent, proef de authentieke smaken van Italië en beleef een avond vol gezelligheid. Schrijf je snel in en ontdek je verborgen talenten in de keuken!

VOLZET



Activiteit

'Elite Agents' missie

Zondag 6 april 2025 van 13u15 tot 16u45
Brussel

Kruip in de huid van een elite agent en zet je schrap voor een bloedstollende missie bij Koezio Brussel. Gedurende 120 intense minuten begeef je je met je team in vier verschillende districten, waar je fysieke én mentale uitdagingen voorgeschoteld krijgt. Test je zenuwen en uithoudingsvermogen op een touwenparcours op 12 meter hoogte, kraak ingewikkelde puzzels en werk nauw samen om elke opdracht te overwinnen.

Ben je klaar om te ontdekken wat je echt in huis hebt? Je moet minstens 140 cm groot zijn en max. 110 kg wegen om deel te nemen. Neem gerust één extra teamgenoot mee en beleef samen deze onvergetelijke missie.

VOLZET



Activiteit

The Intruder

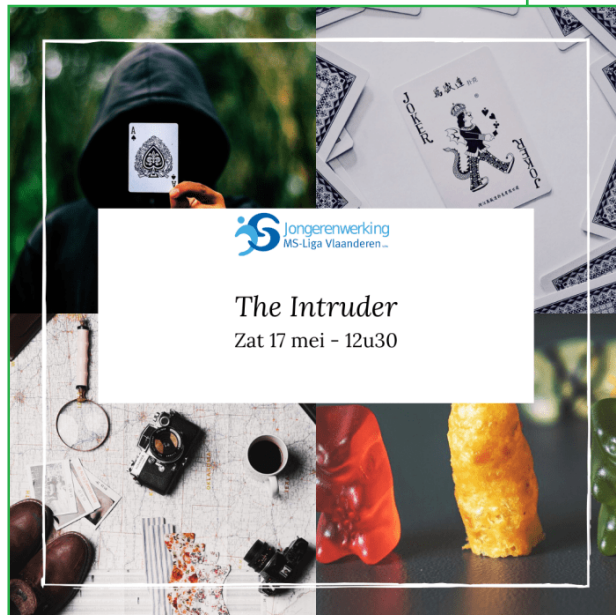
**Zaterdag 17 mei 2025 van 12u30 tot 16u00
Hasselt**

Ben jij klaar voor een spel vol verrassingen? In 'The Intruder' is niets wat het lijkt. Aan jou om te bepalen hoe je elke uitdaging aangaat: blijf je op de achtergrond, speel je creatief in op situaties, of pak je alles actief aan? Maar let op ... iemand doet het misschien té goed!

Breng gerust één extra speler mee en ontdek samen wie echt te vertrouwen is. Ga jij winnen, of laat je je misleiden?

Kostprijs (inclusief deelname en drankje):

- Jongere met MS: 7,5 euro
- Extra persoon: 15 euro



Ontdek!

De Jongerenwerking in beeld!

**Bekijk ons
filmpje!**



Als Jongerenwerking zijn wij er voor jou als jongere met MS (tot en met 35 jaar), maar ook voor jouw vrienden en familie. We organiseren maandelijks een gezellige, avontuurlijke of creatieve activiteit waarbij we met elkaar in contact komen en ervaringen kunnen uitwisselen.

Ontdek alles over de Jongerenwerking en onze activiteiten via een leuk filmpje!

**Inschrijven voor deze activiteiten
kan via onze socialemediakanalen.**



Afgelopen activiteiten

Sushi Workshop

Samen creëren, rollen en genieten!

Letterlijk een heerlijke workshop! Erg van genoten. Zo fijn om bekenden terug te zien en nieuwe mensen te leren kennen. New memories were made!

- Eva

Ondanks dat ik geen sushi lust, was het toch een top workshop, veel bijgeleerd en heel gezellig!

- Cameron

Wat een geweldige ervaring! Onder begeleiding van een echte professional leerden we stap voor stap vier soorten sushi maken in een prachtige setting. Het was niet alleen supergezellig, maar ook heerlijk om samen onze creaties op te eten!

- Joke



Jongerencongres 2024

Inspiratie, verbinding en nieuwe inzichten

Op 16 november verzamelden zo'n 100 jongeren en hun naasten zich voor het 6de Jongerencongres van MS-Liga Vlaanderen. Als lid van het kernteam wist ik al wat er op het programma stond, maar het blijft bijzonder om zoveel positiviteit en verbinding te voelen.

Het congres werd afgetrapt door neuroloog Niels Fockaert. In heldere en verstaanbare taal nam hij ons mee in de nieuwste ontwikkelingen binnen het MS-landschap. Het publiek hing aan zijn lippen. Zo fijn dat zelfs complexe onderwerpen begrijpelijk en boeiend kunnen worden gebracht.

Daarna was het de beurt aan professor Daphne Kos. Ze ging dieper in op vermoeidheid, één van de meest voorkomende én vaak onzichtbare symptomen van MS. Met praktische tips en waardevolle inzichten gaf ze ons tools in handen om hier beter mee om te gaan. Het voelde meteen toepasbaar, wat haar verhaal des te krachtiger maakte.

Na een gezellige pauze - mét ruimte om te socializen - nam klinisch psycholoog Stijn Clysters het woord. Hij gebruikte de metafoor van een zeilschip om het leven en de uitdagingen van mensen met MS te belichten. Met warmte en diepgang gaf hij iedereen stof tot nadenken.

Tot slot vertelde Magali De Smedt over haar rol als casemanager bij MS-Liga Vlaanderen. Ze schetste hoe deze functie een wegwijzer kan zijn voor mensen met MS en hun omgeving. Een combinatie van concrete hulp en een luisterend oor. Precies wat je nodig hebt als je het soms even niet meer weet.

Toen ik met een goedgevulde goodiebag naar huis ging en hoorde dat de nieuwe activiteiten, nu al stormlopen, voelde ik vooral trots. Trots om deel uit te maken van een werking die zoveel warmte, ondersteuning en inspiratie biedt.

Volgend jaar opnieuw?
Absoluut. En jij, kom je ook?

Kim BOGAERTS
Kernteamlid

Save-the-date
**Jongeren-
congres 2025**
zaterdag
15 november





Jongerenwerking MS-Liga Vlaanderen vzw

★ Favorieten · 22 november om 17:00 ·

Tijd voor een nieuwe emoji-poll! 🙄🙄🙄

👉 Antwoord door de reactieknop te selecteren die overeenstemt met jouw keuze.

Blaasproblemen komen vaak voor bij MS en variëren van moeite om je plas op te houden tot juist problemen met het volledig legen van je blaas. Dit is vaak best frustrerend, maar weet dat je hier niet alleen mee hoeft te worstelen. Bespreek deze klachten altijd met je neuroloog, want voor veel problemen bestaan er effectieve oplossingen zoals oefeningen, medicatie of hulpmiddelen. 😊

~ Heb jij last van blaasproblemen door MS? ~

Poll

Heb jij last van blaasproblemen door MS?



Nee, gelukkig niet.

43%



Af en toe, maar ik red me wel.

28%



Het komt soms ineens op en dat is vervelend!

17%



Ja, ik heb er vaak last van en zoek naar oplossingen.

0%



Ja, het is echt een grote uitdaging voor mij.

12%



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

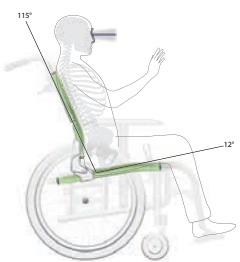
NEOX

Multi inzetbare rolstoel
Individuele verstrekking - Thuiszorg - Renting

De ideale
Newton zithoeken



Naspanbare rugleuning
door middel van
draaibare knoppen



Stabiliteit dankzij
vouwframe gebaseerd
op de Roxx



Voor meer informatie mail naar: mail@revimex.be

Life&Mobility

Revimex
Invoerder van mobiliteit

ECTRIMS 2024

Een inspirerende reis in MS-onderzoek

Van 18 tot 20 september vond ECTRIMS 2024 plaats in Kopenhagen. Een congres dat MS-experten, onderzoekers en organisaties vanuit de hele wereld samenbrengt. Als coördinator van de jongerenwerking van MS-Liga Vlaanderen was het een unieke kans om hieraan deel te nemen. Het is dé plaats om op de hoogte te blijven van de nieuwste wetenschappelijke inzichten en om contacten te leggen met mensen die dagelijks met MS bezig zijn.

Dag 1: Innovaties en nieuwe diagnostische criteria

De openingssessie gaf een boeiende terugblik op 40 jaar ECTRIMS en een vooruitblik op de toekomst. Eén van de hoogtepunten was de presentatie over de herziene McDonald-criteria voor de MS-diagnose. Deze aanpassing maakt een snellere diagnose en behandeling mogelijk, wat cruciaal is voor betere resultaten.

Tijdens de postersessie sprak ik met Sofie Aerts (UHasselt), die pleitte voor het ontwikkelen van een gestandaardiseerde benadering van MS-prognoses, en Patricia Moghames (EMSP), die de eerste resultaten van hun uitgebreide enquête over de impact van MS-symptomen presenteerde. Ze wees hierbij op het belang van ondersteuning bij onzichtbare symptomen zoals vermoeidheid.

Dag 2: Persoonlijke zorg en toekomstplannen

De dag begon met een inspirerende sessie over zwangerschap en MS. Onderwerpen zoals medicatiegebruik en steroïden tijdens de zwangerschap werden besproken, wat waardevolle inzichten opleverde. In een debat over 'brain health' benadrukte een neuroloog uit Londen het belang van vragenlijsten om patiënten te helpen prioriteiten te stellen tijdens de - nu éénmaal - in de tijd beperkte consulten. Dit idee kan ook in België een verschil maken.

Daarnaast kwamen tijdens meetings ideeën naar voren voor het Jongerencongres van 2025. Dit belooft een vernieuwend concept te worden, waarbij we de handen in elkaar slaan met de Waalse Jongerenwerking.

Dag 3: Toegang en inclusie

De laatste dag richtte zich op de escalatie van behandelingen en het belang van gelijke toegang tot zorg. In een paneldiscussie deelden patiënten hun ervaringen. Onder hen Victoria Reese, die als zwarte vrouw moeilijk een diagnose kreeg. Het was inspirerend om te zien hoe diversiteit en inclusie steeds meer aandacht krijgen.

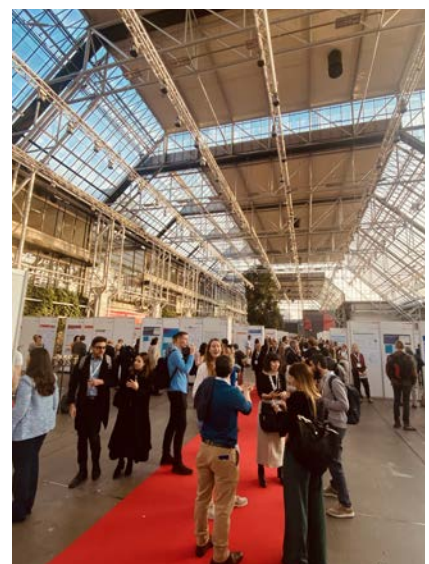
De afsluitende 'ECTRIMS Patient Community Day' trok meer dan 1000 deelnemers, zowel online als fysiek. In toegankelijke taal werden onderwerpen als symptoommanagement en de nieuwe McDonald-criteria besproken, wat voor velen waardevolle inzichten opleverde.

Conclusie

Met meer dan 8500 deelnemers en 1658 wetenschappelijke posters was ECTRIMS 2024 een indrukwekkend evenement. De nieuwe diagnostische criteria en innovatieve behandelingen tonen dat de toekomst van MS-zorg hoopvol is.

Joke SOETAERT

Patient expert en coördinator Jongerenwerking



CONCERT DE PRINTEMPS LENTECONCERT

14.03.2025 – 20 h/u

BOZAR BRUXELLES/BRUSSEL

ABEL HOX

Artiest in residentie in de Koningin Elisabeth Muziekkapel
Artiste en résidence à la Chapelle Musicale Reine Elisabeth

Pianoconcerto nr 17 - **Wolfgang Amadeus Mozart** - Concerto pour piano n° 17

KEVIN ZHU

4^{ème} lauréat Concours Reine Elisabeth 2024 violon

4^{de} lauréat Koningin Elisabethwedstrijd 2024 viool

Concerto pour violon n° 1 - **Niccolo Paganini** - Vioolconcerto nr 1

**SYMPHONIQUE – SYMFONISCH ORKEST
NUOVE MUSICHE**

Direction – Dirigent :

ERIC LEDERHANDLER

TEN VOORDELE VAN – AU PROFIT DE

Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga vzw

Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques asbl

TICKETS



<https://www.bozar.be/fr/calendrier/concert-de-printemps>
<https://www.bozar.be/nl/kalender/lenteconcert>

Info : Ligue Nationale Belge de la SEP / Nationale Belgische MS-Liga
www.ms-sep.be / 02 736 16 38 / info@ms-sep.be

KAARTEN



Voordeel:

leden van MS-Liga Vlaanderen
kunnen via de BOZAR-site
(zie QR-code) in twee voorbehouden
blokken reserveren aan de prijs van
10 euro voor de persoon met MS en
10 euro voor de begeleider, mits
vermelding van de code **MSSEP**
in de reservatie bij BOZAR.

Hulp nodig bij het bestellen
van je tickets? Bel de MS-lijn
op het nummer
078 48 20 82.



30 mei 2025 = Wereld MS-dag

Een diagnose van MS zet je leven op zijn kop. Daarom doen wij er als patiëntenorganisatie alles aan om personen met MS en hun omgeving te ondersteunen met: betrouwbare informatie, persoonlijke begeleiding, een sterk lotgenotennetwerk en een krachtige stem. Tijdens de Wereld MS-dag op 30 mei 2025, vragen we wereldwijde solidariteit voor de aandoening MS en iedereen die erdoor getroffen wordt. Rond de Wereld MS-dag staan er 3 activiteiten op de planning.



Gratis webinar: vermoeidheid en MS

Met al vier voorgaande succesvolle webinars op onze teller, staan we te popelen om ook dit jaar opnieuw een webinar te organiseren. De voorbije jaren bespraken we onderwerpen zoals patient empowerment, mentaal welzijn, onzichtbare symptomen en levensstijl en MS. Nu is het de beurt aan het thema vermoeidheid en MS.



Herbekijk de vorige webinars op ons YouTube-kanaal!

Wat kan je verwachten?

- Inzichten van experts – Deskundigen delen hun waardevolle kennis over vermoeidheid en MS.
- Stel je vragen – Krijg de kans om rechtstreeks vragen te stellen aan onze MS-experten.
- Interactieve sessies – Doe mee met polls om jouw inzichten te verdiepen.
- Ervaringen delen – Maak verbinding met andere personen met MS en leer van elkaars verhalen.



Zaterdag 24 mei, tussen 10 en 12 uur



Online



Inschrijven is gratis, maar verplicht



Inschrijven kan via webinar.ms-vlaanderen.be

We raden je aan om live deel te nemen aan het webinar. Ben je toch verhinderd op 24 mei? Ook dan kan je je best inschrijven. Nadien krijg je een link toegestuurd om het webinar te herbekijken.



Meestappen voor MS

Letterlijk en figuurlijk je beste beentje voorzetten voor de Wereld MS-dag? Dat kan je doen tijdens het event Meestappen voor MS. Dit wandelevent zorgt ervoor dat personen met en zonder MS een

onvergetelijke wandeldag beleven in Nieuwpoort. Verschillende routes - voor gevorderde en minder gevorderde wandelaars - strekken zich uit over de streek.



Mee stappen voor MS

ZONDAG 25 MEI 2025



Zorgverblijf Ter Duinen

Louïsweg 46 in 8620 Nieuwpoort



Wandel mee vanaf 7 uur

Inschrijven kan ter plaatse tot 15 uur



Prijs* aan de kassa

€5 (3,5€ als lid van een wandelvereniging)

*Inclusief flesje water



4 bewegwijzerde wandelingen:

- 5,5 km (rolstoel-toegankelijk)
- 8 km
- 7 km
- 14 km

Alle wandelingen zijn te combineren met elkaar.

Dankzij de steun van:



MS-Liga Vlaanderen VZW, Boemerangstraat 4, 3900 Pelt, Ondernemingsnummer: 0424531287, RPR: Antwerpen, afdeling Hasselt



Verantwoordelijke uitgever: Serge van Eeghem



Kleur mee oranje op Wereld MS-dag: #SamenOranjeVoorMS

Op 30 mei kleuren we oranje, de internationale kleur van MS, om aandacht te vragen voor de aandoening én steun te bieden aan personen met MS en hun omgeving.

Daphnés verhaal inspireert:

“Enkele jaren geleden riep ik mijn omgeving op om een oranje toets aan hun outfit te geven. Mijn oproep werd massaal gedeeld, zelfs in de hele school waar ik lesgeef. De foto's van oranje klassen en berichten van vrienden die mijn Facebookpagina oranje kleurden, waren een echte opkikker. Het lijkt klein, maar het betekent zoveel.”

Doe jij ook mee? Hieronder alvast wat inspiratie



Deel jouw foto's !

Post je foto's met een vleugje oranje op sociale media met de hashtag #SamenOranjeVoorMS en tag ons:

- Facebook/Instagram: @msligavlaanderen
- LinkedIn: @MS-Liga Vlaanderen

Samen maken we een krachtig statement voor personen met MS!





Afdeling in de kijker

“Tijdens onze activiteiten praten mensen met elkaar en herkennen ze elkaars verhaal”

Afdeling Vlaamse Ardennen is een hechte, gemotiveerde groep vrijwilligers die zich met plezier inzet voor personen met MS. Om die mooie dynamiek te illustreren, zakten we af naar Oudenaarde voor een geanimeerd gesprek. Bestuursleden Cyriel De Zaeytijd, Marc De Turck, Kathelijne Thooft, Marleen Bostyn, Marijke Devos, Katleen Bourdeaud'hui, Lydie Gyselinck en Marianne Pandelaere nemen ons mee achter de schermen van hun afdeling.

Wat willen jullie bereiken met de afdeling?

Cyriel: “Ons voornaamste doel is om personen met MS toe te laten sociale contacten te leggen op een leuke manier. Dat doen we via onze activiteiten, zoals etentjes, een voordracht, een uitstap ...”

Marleen: “Tijdens onze activiteiten kunnen personen met MS praten met elkaar. Ze herkennen zichzelf in elkaars verhaal. Het is belangrijk om te beseffen dat je niet alleen bent met je problemen. Je voelt je ook niet bekeken bij ons. Je kan gewoon jezelf zijn.”

Marianne: “Je situatie uitleggen aan een buitenstaander is niet zo eenvoudig, maar aan een lotgenoot is dat makkelijker.”

☞ *Als het goed is geweest, geven ze je een dikke knuffel en bedanken ze je.* ☞

Hoe proberen jullie een aantrekkelijk aanbod uit te werken voor jullie leden?

Marleen: “Wij proberen ons aanbod aantrekkelijk te maken door te variëren in onze activiteiten, zodat er voor ieder wat wils is. De ene persoon heeft graag een infomoment, een ander wil een ontspannende namiddag beleven, en sommigen verkiezen een uitstap. Omdat sommige leden nog werken, proberen we ook in het weekend eens iets te organiseren.”

Kathleen: “We vragen ook regelmatig aan de mensen wat ze graag willen doen. Ze mogen suggesties geven en daar houden we rekening mee als we iets organiseren.”

Cyriel: “Wat ook belangrijk is en daar denken we eigenlijk niet meer bij na: we proberen iedereen hartelijk te verwelkomen op onze activiteiten. Desnoods met een paraplu in de regen. Kathleen heeft zo al dikwijls in de kou gestaan.”

Wanneer zijn jullie tevreden als vrijwilliger?

Lydie: “Als mensen ons komen vertellen: het was zeer goed. We waren blij dat we hier waren.”

Marleen: “Mensen zeggen heel vaak dat onze bijeenkomsten hen echt helpen.”

Kathleen: “Als het goed geweest is, word je gewaardeerd. Ze geven je een dikke knuffel en bedanken je. Als het minder goed geweest is, muizen ze er snel vanonder.”

Marleen: “De meeste mensen die regelmatig komen, zijn bijna vrienden geworden.”

Cyriel: “Ik vind de voorbereiding van de activiteiten ook heel leuk. Dat we daar samen mee bezig zijn, vind ik al plezant. Bij een grotere activiteit komen ook de partners en de vrienden meehelpen. Nadien drinken we nog iets samen en babbelen we nog wat na. Dat is super!”

Iedereen heeft zijn inbreng. We zullen nooit vragen aan Marleen om stoelen en tafels klaar te zetten, omdat dit te lastig is voor haar. Maar zij is dan weer heel goed met de computer. We hebben ook een hele goede secretaris (Kathelijne) en penningmeester (Marc). En er zijn ook een aantal dames in onze groep die zeer ‘to the point’ input kunnen geven. Marijke is dan weer specialist in huisbezoeken.”

Marijke: “Mensen zijn dankbaar als we los van de activiteiten eens langskomen. Er zijn mensen die niet meer kunnen komen en die zitten vaak op een eiland. Als we dan een babbeltje komen doen, zijn ze enorm content en dankbaar.”

Wat willen jullie in de toekomst nog graag realiseren?

Kathelijne: “We hopen dat we kunnen verder doen zoals we bezig zijn. En dat we mensen kunnen blijven enthousiast maken om naar onze activiteiten te komen.”

Marc: “We moeten niet dromen van grote projecten, want we zijn maar een kleine afdeling.”

Cyriel: “De mensen vragen daar ook niet naar.”

Marleen: “Een keer een leuke daguitstap, daar zijn de mensen al heel tevreden mee. Zo bezochten we onlangs een koffiebranderij en dat was een succes. Een korte rondleiding, mensen leren iets bij, ze drinken iets en ontmoeten elkaar. Uit een bevraging bij onze leden kwamen ook nog heel wat ideeën waarmee we aan de slag kunnen.”

Wat maakt van jullie een goede vrijwilligersgroep?

Cyriel: “Dat ligt aan de goede sfeer in de groep en een grapje af en toe helpt ook.”

Marleen: “Iedereen komt altijd met veel enthousiasme naar de vergaderingen en activiteiten. En iemand zorgt al eens voor een lekker taartje.”

Lydie: “Soms botst het een keer. We kunnen het niet over alles eens zijn, maar dan doen we water bij de wijn.”

Marianne: “Het lijkt allemaal vanzelf te gaan. We zullen allemaal goede karakters hebben zeker? Voor ons is het vanzelfsprekend, maar misschien is dat niet zo.”

Wat motiveert jullie om vrijwilligerswerk te doen?

Marleen: “Omdat ik (en iedereen hier denk ik) er voldoening uit haal om mensen samen te brengen en te zien dat ze uitkijken naar de activiteiten. Als je merkt dat mensen gelukkig zijn en dankbaar, geeft dat een warm gevoel.”

Cyriel: “Ik heb eigenlijk altijd vrijwilligerswerk gedaan, al sinds ik leider was bij de Chiro. Toen ik op pensioen ging, zei ik: nu stop ik ermee. Maar één iemand heeft me overtuigd om toch nog iets te doen en toevallig was dat bij MS-Liga Vlaanderen en ik moet zeggen: ik beleef daar veel deugd aan.”

Karolien VAN DE VELDE

Wil je meer weten over afdeling Vlaamse Ardennen?

Neem een kijkje op de Facebookpagina ‘MS-Liga Vlaamse Ardennen’.

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>.

Samen voor MS

We blikken graag terug op een succesvolle MS-campagne!

Aan alle vrijwilligers die zich hebben ingezet voor de MS-campagne: een welgemeend dankjewel! Jullie waren ontzettend druk in de weer met het verzorgen van de depots, het rondvoeren en verkopen van chocolade en koekjes, en nog veel meer. Jullie enthousiasme en inzet waren van onschatbare waarde!

Aan alle sympathisanten: een woord van dank voor jullie gastvrijheid en de vele bestellingen die we mochten ontvangen. Het was hartverwarmend om te zien dat we op jullie steun konden rekenen!

Een bijzondere dank gaat uit naar Karlijn Sileghem. Jouw warme hart voor ons deed ons enorm veel deugd. Dank je wel, Karlijn, voor deze

geweldige samenwerking!

Aan iedereen die op welke manier ook bijdroeg: DANKJEWEL! We waarderen jullie inzet en steun enorm!

Katrien TYTGAT

Verantwoordelijke MS-campagne

Klimmen tegen MS: samen de hoogte in voor hoop en solidariteit!

In de strijd tegen multiple sclerose (MS) zoekt MS-Liga Vlaanderen steeds naar manieren om zowel bewustzijn te verhogen als de nodige steun te bieden. Dit jaar nemen we opnieuw deel aan een prachtig initiatief dat letterlijk en figuurlijk nieuwe hoogtes opzoekt: Klimmen tegen MS! Op deze unieke sponsor-tocht komen sportiviteit, solidariteit en steun voor personen met MS samen, en iedereen kan meedoen.



Wat is Klimmen tegen MS?

Klimmen tegen MS is een sportief evenement waarbij deelnemers de Mont Ventoux al fietsend of wandelend beklimmen om geld in te zamelen voor onderzoek naar multiple sclerose (MS). Het doel? Niet alleen de top bereiken, maar ook symbolisch de dagelijkse uitdagingen van MS overwinnen. De tocht staat symbool voor het doorzettingsvermogen dat nodig is om met MS te leven, en elke stap omhoog is een stap naar meer steun, zorg en onderzoek.

Wat kan je verwachten?

Klimmen tegen MS is toegankelijk voor iedereen, of je nu MS hebt of niet. Inschrijven kan als individu, samen met een team of als bedrijf. Je kan er dus zelf voor kiezen om op eigen houtje of samen met enkele teamgenoten de uitdaging aan te gaan. Hoe je je ook inschrijft, je bent nooit alleen.

Allemaal samen geven we het beste van onszelf om te streven naar een MS-vrije wereld. Jouw inschrijvingsgeld bedraagt 100 euro en bevat:

- een T-shirt van Klimmen tegen MS - editie 2025,
- tal van tussenstops tijdens de beklimming ter ondersteuning van je inspanning (water, energierepen, fruit, ...),
- begeleiding en ondersteuning door de liefste vrijwilligers op 9 juni,
- je behoort tot de grootste MS-community van België en Nederland samen.

Neem jij deel op 9 juni?

Iedereen is welkom om deel te nemen! Tijdens dit evenement beklim je de iconische Mont Ventoux, bekend om zijn zwaar stijgingsniveau. Of je nu fietst, wandelt of loopt, het gaat om samen de top bereiken en zoveel mogelijk geld inzamelen. Je kunt deelnemen als individu of in een team, en samen werken we aan een gemeenschappelijk doel: een MS-vrije wereld!

1. Maak je keuze: wil je al wandelend, lopend of fietsend de top bereiken?
2. Schrijf je in als individu of team via www.klimmentegenms.be
3. Creëer je eigen actiepagina en zamel geld in voor MS-onderzoek (inspanningsverplichting van 500 euro)
4. Start met trainen en kijk samen met ons uit naar 9 juni!

Klim mee voor een wereld zonder MS

Wil je meer weten, of je al meteen inschrijven? Kijk op www.klimmentegenms.be en ontdek de mogelijkheden. Laat je uitdagen en inspireer anderen om hetzelfde te doen, want samen kunnen we bergen verzetten voor personen met MS!

Elke SARON

Relatiebeheerder MS-Liga Vlaanderen



Met doorzettingsvermogen en discipline: Ninfa's weg naar het bodybuildingpodium

Het verhaal van bodybuildster Ninfa Pitters en haar strijd tegen MS

Toen Ninfa Pitters begon met bodybuilding, had ze niet alleen de uitdaging van een nieuwe sport voor zich, maar ook een diagnose van multiple sclerose (MS) waarmee ze rekening moest houden. Toch weerhield niets haar ervan haar droom te volgen.

Met een inspirerend verhaal over doorzettingsvermogen, discipline en fysieke en mentale uitdagingen vertelt Ninfa hoe bodybuilding haar niet alleen fysiek sterker maakte, maar ook haar mentale kracht naar een nieuw niveau tilde.

Van dansvloer naar fitnesszaal

Ninfa's reis begon niet meteen in de fitnesszaal. "Ik was jarenlang een professionele danseres en heb altijd veel sport gedaan", vertelt ze. "Toen ik op zoek ging naar een andere manier om mijn lichaam te trainen, besloot ik me in te schrijven bij Basic-Fit."

In juli 2023 begon ze met groepslessen, maar al snel kreeg ze interesse in kracht- en cardiotraining. Wat begon als een hobby, groeide uit tot een levensstijl en uiteindelijk zelfs tot een professionele uitdaging.

Bodybuilding: meer dan een sport

Voor Ninfa betekent bodybuilding veel meer dan simpelweg spiermassa kweken. "Bodybuilding is een manier van denken", legt ze uit. "Het gaat om discipline, doorzettingsvermogen én focus. Elke dag opnieuw mentaal en fysiek op komen dagen."

Deze eigenschappen bleken essentieel in haar voorbereiding op wedstrijden en haar dagelijkse leven met MS.

De weg naar de wedstrijdvloer

Op een bepaald moment voelde Ninfa dat ze klaar was voor een nieuwe uitdaging: deelnemen aan een officiële bodybuildingwedstrijd. "Ik ben iemand die van uitdagingen houdt", vertelt ze vastberaden. "Dus besloot ik ervoor te gaan. Mijn leeftijd en ziekte konden me niet tegenhouden."

Ze sloot zich aan bij de NCOBB-federatie. Om het beste uit zichzelf te halen, werkte ze samen met personal trainer Mike Gonzalez en poseringstrainer Alina Mas, die haar zowel fysiek als mentaal klaarstoomden voor de competitie.

🔥 Het belangrijkste is om je eigen pad te volgen en nooit op te geven. 💪



Fysieke en mentale obstakels

Ninfa's voorbereiding kende heel wat ups en downs. "De weg naar een wedstrijd is zwaar. Fysieke en mentale vermoeidheid, spierkrampen, frustratie ... het hoort er allemaal bij", vertelt ze.

Het veeleisende trainingsschema en de hoge zelfdiscipline vroegen veel van haar lichaam en geest. "Atleten hebben de neiging om enorm veel van zichzelf te eisen, en dat kan mentaal zwaar zijn." Ninfa beschrijft hoe ze leerde omgaan met de uitdagingen van blessurerisico's en de balans tussen trainen en rusten. Ze ontdekte dat naar haar lichaam luisteren essentieel is voor haar vooruitgang. Zowel fysiek als mentaal.

MS: beperkingen of mogelijkheden?

Op de vraag of MS haar training beïnvloedde, antwoordt Ninfa met een glimlach. "Sinds december 2023 werk ik halftijds om de balans en energie te vinden die ik nodig heb", legt ze uit. "Bodybuilding heeft me geleerd dat een gezonde geest in een gezond lichaam de sleutel is. Ik geniet van elke stap die ik zet op mijn weg naar de wedstrijdvloer."

Dankzij haar trainer paste ze haar voeding aan om optimaal te kunnen presteren. Ze ontdekte nieuwe voedingsmiddelen en leerde hoe belangrijk een gevarieerd dieet is voor een bodybuilder.

Mentaal sterk blijven

Ninfa's aanpak om mentaal sterk te blijven is inspirerend: "Ik werk stap voor stap", zegt ze. "Spieren vormen zich ook dag na dag. Elke kleine vooruitgang, hoe miniem ook, geeft me de motivatie om door te gaan."

Haar strategie is simpel: blijven trainen en elke dag een stapje vooruit zetten. Door op kleine successen te focussen en negatieve gedachten te vermijden, weet Ninfa zich mentaal staande te houden in de veeleisende wereld van bodybuilding.

Een inspiratie voor lotgenoten

Met haar deelname wil Ninfa een voorbeeld zijn voor andere mensen met MS. "Ik doe dit voor mezelf, maar ook om anderen te laten zien dat MS je niet hoeft tegen te houden", benadrukt ze. "Iedereen heeft dromen, en het is aan ons om die waar te maken." Voor Ninfa is het belangrijk dat mensen hun doelen nastreven, ongeacht wat anderen ervan denken. Haar boodschap is duidelijk: "Eerst dromen, dan het pad uitstippelen, hulp zoeken, en dan vooral veel doen!"



🔥 MS kon me niet tegenhouden. 🔥

Wat brengt de toekomst?

Wat de toekomst brengt voor Ninfa? Misschien nog een wedstrijd, maar dat laat ze voorlopig open. Ze hoopt dat haar verhaal anderen inspireert om ook de uitdaging aan te gaan. "Met een open geest kunnen we gaan en staan waar we willen", zegt Ninfa stralend. "Het belangrijkste is om je eigen pad te volgen en nooit op te geven."

Wie na het lezen van dit artikel nog vragen heeft, kan Ninfa altijd contacteren. Ninfa's verhaal is een krachtig voorbeeld van doorzettingsvermogen en positiviteit in de strijd tegen MS. En haar boodschap aan iedereen met MS is helder: laat je dromen nooit los.

Kim BOGAERTS
Redactielid MS-Link



14 maart

Lenteconcert



Bozar, Brussel



www.bozar.be/nl/kalender/lenteconcert



19 – 25 mei

Vakantie aan zee

6 nationale loterij



Ter Helme, Oostduinkerke



samen.ms-vlaanderen.be/vakantie_mei



23 – 26 mei

Ontspannend weekend aan zee



Zorgverblijf Ter Duinen, Nieuwpoort



samen.ms-vlaanderen.be/weekend_aan_zee



24 mei

Webinar MS-Liga Vlaanderen



Online



10u – 12u

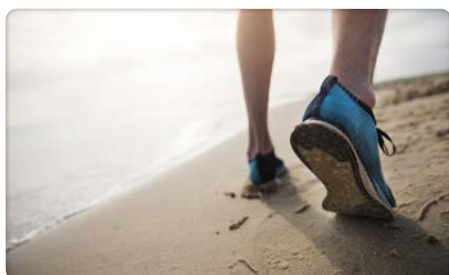


25 mei

MeeStappen voor MS



Nieuwpoort



30 mei

Wereld MS-dag

#SamenOranjevoorMS

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.





9 juni

Klimmen tegen MS



Mont Ventoux – Frankrijk



www.klimmentegenms.be



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



10 – 12 oktober

Jeugd-weekend

6 nationale loterij



Vakantiehuis Fabiola, Maasmechelen



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.

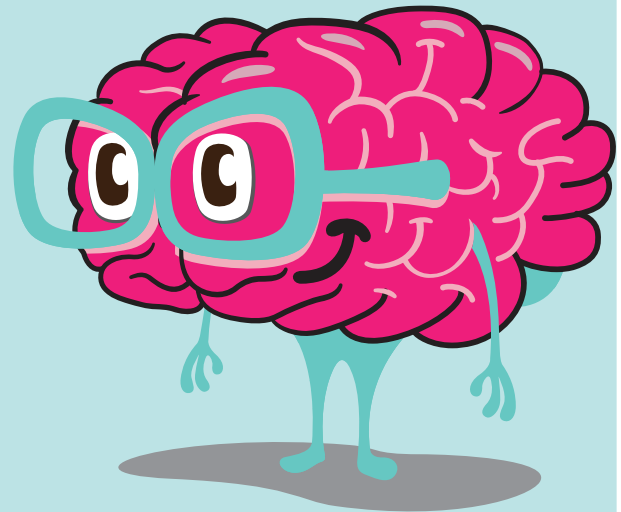
www.ms-vlaanderen.be/events

078 48 20 82

MS begrijpen

MS

Infodagen



12.02

LEIFplan
Beeldvorming (MRI)

23.04

Kauw- en slikproblemen
Prognose

10.09

Pijn
Brainfood

03.12

Darmproblemen
Ontspannen kan je leren

INFORMATIEVE ONDERSTEUNENDE SESSIONS

- **Wie:**
Personen met MS en hun naasten
- **Uur:**
18.00 - 20.00 uur
Pauze met broodje
- **Waar:**
Ontmoetingsruimte
Noorderhart Revalidatie & MS
Boemerangstraat 2
3900 Pelt

Bezoek onze website voor het volledige programma, maak kennis met de sprekers en schrijf je direct in!

www.noorderhart.be/nl/ms-infodag



MERCK

NOVARTIS

almirall
feel the science

Roche



Fit met MS

Het programma **Fit met MS** biedt personen met MS de kans om actief te blijven en te leren sporten op eigen niveau. In dit unieke aanbod ontdek je wat de voordelen zijn van bewegen en ontvang je persoonlijke begeleiding van ervaren coaches van FitChro. Dankzij **Fit met MS** ervaar je hoe beweging je kan helpen om sterker in het leven te staan.

 samen.ms-vlaanderen.be/nl/fitmetms

Antwerpen

 15/3, 22/3, 29/3 en 5/4

 FitChro in Pulle

Limburg

 15/11, 22/11, 29/11, 6/12

 Sport Vlaanderen Genk

West-Vlaanderen

 11/10, 18/10, 25/10, 1/11

 Wordt vervolgd

Oost-Vlaanderen

 6/9, 13/9, 20/9, 27/9

 Wordt vervolgd



Breinfit met MS

Het programma **Breinfit met MS** biedt personen met MS de kans om tijdens een aantal workshops hun denkvermogen uit te dagen.

Klinisch neuropsycholoog Wouter Lambrecht geeft tips en tricks over hoe je je cognitieve vaardigheden kunt trainen en vertelt hoe je thuis verder aan de slag kunt.

 samen.ms-vlaanderen.be/nl/breinfitmetms

Hou de website in de gaten.

De data van de sessies per provincie komen weldra online.



Vakantie aan zee

Inschrijvingsformulieren

Vakantie aan zee: leden Vlaams-Brabant, Limburg, Antwerpen en Brussel

Inschrijvingsformulier vakantieweek 'Ter Helme' (19/05/2025 t.e.m. 25/05/2025)

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Provincie:

Tel.:

E-mailadres:

Naam begeleider:

Geboortedatum begeleider:

Adres begeleider:

Ik wens een éénpersoonskamer: JA / NEEN (kostprijs 720 euro)

Ik neem mijn rolwagen mee: JA / NEEN
☐ scooter ☐ elektronische rolwagen ☐ manuele rolwagen

Stuur deze inschrijvingsstrook terug naar:

Mieke Vanroose, Nieuwenhovelaan 27 – 8020 Oostkamp, of mail naar mieke.vanroose@ms-vlaanderen.be

Vakantie aan zee: leden Oost- en West-Vlaanderen

Inschrijvingsformulier vakantieweek 'Ter Helme' (8/09/2025 t.e.m. 14/09/2025)

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Provincie:

Tel.:

E-mailadres:

Naam begeleider:

Geboortedatum begeleider:

Adres begeleider:

Ik wens een éénpersoonskamer: JA / NEEN (kostprijs 720 euro)

Ik neem mijn rolwagen mee: JA / NEEN
☐ scooter ☐ elektronische rolwagen ☐ manuele rolwagen

Stuur deze inschrijvingsstrook terug naar:

Mieke Vanroose, Nieuwenhovelaan 27 – 8020 Oostkamp, of mail naar mieke.vanroose@ms-vlaanderen.be

TIPS

Ledentip

Een klein extraatje voor jou als lid!

Omdat jij als lid belangrijk bent voor ons, hebben we iets bijzonders voor je geregeld. Samen met onze partners hebben we de krachten gebundeld om jouw aankopen nog voordeliger te maken.

Wat betekent dit voor jou?

Je krijgt toegang tot exclusieve kortingen bij een selectie van bedrijven en merken. Of je nu op zoek bent naar een leuke daguitstap, praktische essentials of jezelf eens lekker wilt verwennen - er is voor ieder wat wils! Maak gebruik van unieke kortingen die alleen voor onze leden beschikbaar zijn.

Exclusieve kortingen speciaal voor jou!

Partners zoals Torfs, Hubo, Plopsaland, LensOnline, Bel & Bo en nog veel meer hebben

mooie kortingen in petto. Download jouw kortingenboekje via samen.ms-vlaanderen.be/korting2025 en ontdek hoe jij kunt profiteren van deze exclusieve kortingen.

Vragen? Dan kan je terecht bij Elke via elke.saron@ms-vlaanderen.be



Kledingtip

So Yes, aangepaste kleding voor personen met een beperking

So Yes ontwerpt, produceert en verkoopt aangepaste kleding voor mensen met een beperking. Onder meer rolstoelbroeken, broeken op elastiek, hemden of blouses met magnetische knopen, capes en jassen met magnetische rits behoren tot het gamma. Naast hun eigen merk verdelen ze ook een tiental andere merken zoals Tommy Hilfiger Adaptive, Billy Shoes, Rollimoden, ...



So Yes wil mensen maximaal ondersteunen in hun zelfstandigheid en comfort dankzij innovatieve ontwerpen en slimme aanpassingen in kleding. Ook mensen met een beperking hebben recht op comfortabele en modieuze kleding. De kleding is online verkrijgbaar op www.so-yes.be.

Wist je dat je als lid van MS-Liga Vlaanderen geniet van 10% welkomstkorting?

Leestip

Lieslot blijft genieten van haar favoriete verhalen dankzij Daisy-luisterboeken

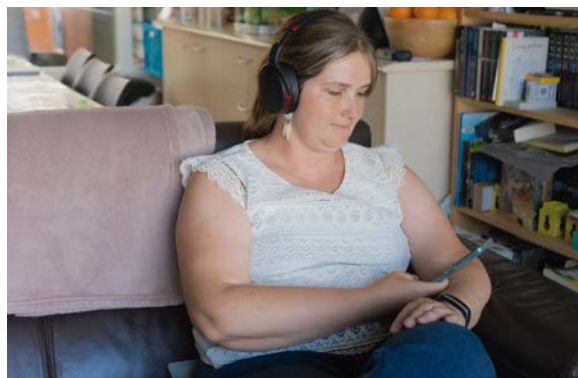
Lieslot De Temmerman (40) is een gepassioneerde lezer, maar door haar diagnose van MS wordt het steeds lastiger om geconcentreerd gedrukte boeken te lezen. "Ik was bang dat ik door mijn MS niet meer zou kunnen lezen", vertelt Lieslot. "Tot ik een tip kreeg over Luisterpuntbibliotheek."

Luisterpuntbibliotheek is de Vlaamse openbare bibliotheek voor mensen met een leesbeperking. Als je niet of moeilijk gedrukte boeken kan lezen, kan je er gratis lid worden en Daisy-luisterboeken (toegankelijke luisterboeken met een uitgebreide structuur) of brailleboeken lenen. Zo verwelkomt Luisterpunt mensen die blind of slechtziend zijn, en ook wie door bijvoorbeeld een motorische beperking of neurologische aandoening baat heeft bij lectuur in luistervorm.

In de collectie van Luisterpuntbibliotheek vind je meer dan 50.000 Daisy-luisterboeken, in alle genres en voor alle leeftijden. "Het liefst van al lees ik thrillers. Ik ben een grote fan van de boeken van Helen Fields, John Grisham, Steve Cavanagh en Harman Coben", vertelt Lieslot. Ze leest Daisy-boeken met de gratis Anderslezen-app op haar smartphone. Er bestaan ook speciaal ontworpen Daisy-spelers met grote, duidelijke knoppen, waarbij iedere knop slechts één functie heeft.

De ene leest met zijn ogen, de andere met zijn oren, maar wat vaststaat: iedereen kan lezen!

Heb jij, net als Lieslot, moeite met lezen? Surf naar www.luisterpuntbibliotheek.be voor meer informatie of informeer in je lokale bib.



Kijktip

Single Bells – VTM GO

In deze *feel good* kerstserie van VTM vertolkt Marleen Merckx de rol van Annie, de mama van hoofdpersonage Mina. Wanneer Annie tijdens een partijtje bowlen haar evenwicht verliest, vragen haar kinderen wat er aan de hand is. Annie kan niet langer verbergen dat ze aan MS lijdt.



Luistertip

Podcasts The Naked Neurologist

In deze podcast-serie van vijf afleveringen werpen neurologen Dr. Melissa Cambron en Prof. Dr. Guy Laureys een blik op de dagelijkse routines van hun beroep. En soms, zo blijkt, staat de realiteit verder af van wat we zouden denken ... Luister je mee?

Met dank aan Roche als sponsor



Workshop

Sterker met MS - 12 april Genk

Sterker worden na de diagnose MS? Ja, het kan! Daarom organiseert Ilaria Musardo (Fit with MS) op 12 april een evenement voor personen met MS en hun naasten om de ziekte beter te begrijpen en beter onder controle te kijken. De vier pijlers: beweging, voeding, mindset en rust zullen zowel

besproken worden tijdens de keynotes als zelf ervaren kunnen worden tijdens de workshops. Een inspirerende dag dus. Tickets kan je verkrijgen via de QR-code.



ZOEKERTJES

TE KOOP:

Scooter

Merk: Life & Mobility. Nieuwe batterij, oplader en twee contactsleutels.

Richtprijs: 750 euro

Contact: 0471/890 645

Regio: Wondelgem

Passieve tillift met toiletdoek Elektrische rolwagen

Merk: SANGO. 1 jaar oud, weinig gebruikt, bediening rechts.

Richtprijs: overeen te komen

Contact: 054/50 25 04

Regio: Ninove

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
Karolien Van de Velde
Katrien Tytgat
Kim Bogaerts
Marleen Van De Voorde
Patrick Verfaillie
Paul Vanlimbergen
Sarah Mazzei

Vormgeving:

Creasonus
www.creasonus.be

Samenstelling:

Sarah Mazzei / Elke Saron

Eindredactie:

Carmen Adams
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**:
maatschappelijkwerk@ms-vlaanderen.be
casemanager@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-aan-gelegenheden, 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).
- Hou je lidkaart in de aanslag, of vermeld naast je hulpvraag ook duidelijk je naam en e-mailadres. 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 mei 2025.

Teksten en foto's verwachten wij graag **uiterlijk 17 maart 2025** op de centrale administratie.

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, ...



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

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.



Hego Mobile is een gekende waarde in de wereld van mobiliteitshulpmiddelen.

De visie

Een gesprek met de mensen van HEGO Mobile leert ons verder dat je je goed moet laten begeleiden als je een hulpmiddel wil kopen: "Ons aanbod is immers zeer groot en daarom zijn advies en begeleiding zo enorm belangrijk: wij nemen onze tijd om naar het verhaal van de gebruiker te luisteren. Zo komen we tot het ideale model voor elke klant! En vergeet niet: we hebben echt wel voor iedereen iets! Hier vind je overigens ook jonge gebruikte modellen met garantie. Kortom, met HEGO Mobile blijft iedereen mobiel!"



Service na verkoop

En ook scootmobielen, (driewiel)fietsen of elektrische rolstoelen hebben een jaarlijks onderhoud nodig of moeten misschien hersteld worden: "Onze technici kunnen onze klanten in alle omstandigheden zo goed mogelijk helpen zowel thuis als in onze werkplaats. Onze service na verkoop mogen we zonder overdrijven fantastisch noemen. Wij maken er een punt van om onze klanten ook ná de verkoop zo goed mogelijk bij te staan. En met succes want HEGO Mobile heeft enorm veel tevreden klanten!"

Erkend verstrekker!

HEGO Mobile is erkend verstrekker en dat is in deze sector een heel belangrijk gegeven: "Daardoor kunnen we elke aanvraag voor een eventuele terugbetaling van A tot Z begeleiden. Goed om weten is dat enkel erkend verstrekkers dat mogen. Denk je recht te hebben op een tussenkomst? Met onze jarenlange ervaring kunnen wij je raad geven, begeleiden en vooral terug mobiel maken. Onze verstrekkers staan met raad & daad voor jou klaar. Informeer je bij ons of op www.vlaamsesocialebescherming.be".



REKEM: Steenweg 140
GENK: Hasseltweg 152
NIJLEN: Herenthoutse steenweg 101
TORHOUT: Bruggestraat 115
info@hegomobile.be
of bel: 089 61 49 43



scan voor info
en openingsuren