

MSLINK

Driemaandelijks uitgave van MS-Liga Vlaanderen vzw

**De prodromale fase:
de periode voor het
ziektebegin van MS**
pag. 4

**Hoe ervaren
personen met MS
de periode vlak voor
en na de diagnose?**
pag. 10

**Maak kennis met
onze casemanagers**
pag. 23

**DE PERIODE VLAK VOOR
EN NA DE DIAGNOSE MS**

INHOUD

Voorwoord	3
Uit de medische wereld	4
Column	8
Welzijn	10
Sociaal beleid	14
Bewegen en sporten	18
Uit de werking	21
Jongerenwerking	28
Vrijwilligen	32
Op de praatstoel	36
Communicatie en fondsenwerving	38
(Inter)nationaal	43
Vrije tijd	46
Tips en zoekertjes	49
Colofon	50

De periode vlak voor en na de diagnose MS



Voorwoord

Of het nu een donderslag bij heldere hemel was of slechts een bevestiging, de diagnose MS heeft een grote impact op het leven van patiënten en hun omgeving. Dat is dan ook een van de redenen waarom het MSIF in 2024 en 2025 koos voor 'Diagnose' als thema voor de Wereld MS-dag op 30 mei. Wij anticiperen alvast en wijden in deze MS-Link uitgebreid uit over de periode vlak voor en na de diagnose MS.

Zoals je misschien wel weet (of ondervonden hebt), kampen de meeste personen met MS al een tijdje met niet-specifieke klachten en symptomen voordat een neuroloog officieel de diagnose MS stelt. Deze vroegtijdige set van symptomen die het klassieke ziektebegin (een eerste opflakkering of het begin van de progressieve fase) voorafgaan, wordt ook wel de prodromale fase van MS genoemd. Je leest er alles over in de rubriek 'Uit de medische wereld'.

De periode vlak voor en na de diagnose is voor veel personen met MS moeilijk en er steken veel vragen de kop op. Wat is er mis met mijn lichaam? Waar komen die klachten toch vandaan? Wat brengt de toekomst? Toch schijnt er ook licht aan

het eind van deze tunnel. Gino, Merel en een getuige die anoniem wenst te blijven, kunnen hier zeker over meespreken en geven je graag tips over wat voor hen belangrijk was.

Verder stellen we heel graag onze casemanagers aan jou voor, een mooie en belangrijke uitbreiding op onze bestaande dienstverlening. In de rubriek 'Uit de werking' ontdek je er alles over!

En om nog even terug te komen op de Wereld MS-dag van 30 mei: ook dit jaar organiseren we weer activiteiten om de aandoening MS extra onder de aandacht te brengen. We lanceren een warme oproep om gedurende de hele maand mei massaal je loop- of wandelschoenen aan te trekken om de werking van MS-Liga Vlaanderen te steunen via de MS-express en nodigen je ook graag uit om op 1 juni onze webinar te volgen, waarbij we dieper ingaan op 'levensstijl en MS'.

Zo ben jij helemaal klaar om het voorjaar te starten. Hopelijk begint het zonnetje snel te schijnen en komen de eerste bloemetjes tevoorschijn in de tuin (of op het terras)!



Marleen Van De Voorde
Algemeen directeur MS-Liga Vlaanderen vzw

Het multiple sclerose prodroom

Multiple sclerose (MS) is een immuungemedieerde demyeliniserende aandoening die de hersenen en het ruggenmerg aantast. Klassiek wordt er bij MS onderscheid gemaakt tussen opflakkingen, waarbij er aanvallen van neurologische uitval zijn, en progressie, waarbij bepaalde functionele beperkingen geleidelijk aan erger worden. Volgens de diagnostische criteria van McDonald uit 2017 kan de diagnose MS pas gesteld worden indien er symptomen en objectieve tekenen zijn die wijzen op een ontsteking die minstens één keer plaatsvond op verschillende plaatsen in het zenuwstelsel. Er zijn echter meer en meer aanwijzingen dat MS een prodromale fase heeft die deze objectieve tekens voorafgaat. Men noemt deze fase het MS-prodroom.

Prodroom

Een prodroom is een vroegtijdige set van tekens en symptomen die het klassieke ziektebegin voorafgaat. Prodromen komen ook voor bij andere immuungemedieerde aandoeningen, bijvoorbeeld reumatoïde artritis, maar evengoed bij neurodegeneratieve ziekten, zoals de ziekte van Parkinson.

De voorbije tien jaar hebben onderzoekers in grote bevolkingsstudies vastgesteld dat personen met MS vaker beroep doen op gezondheidszorg dan de algemene bevolking, ook in de periode die de eerste ziekte tekens van MS voorafgaat. Ze worden vaker in het ziekenhuis opgenomen, gaan vaker naar de dokter en gebruiken meer medicatie. Dit verschil is zeer duidelijk het jaar voor de diagnose, maar komt zelfs vanaf 10 jaar voor de diagnose voor.

“De meest voorkomende ziekte tekens bij het MS-prodroom zijn vermoeidheid, depressie, bloedarmoede, blaas- en darmklachten, fibromyalgie, pijn, slapeloosheid en migraine.”

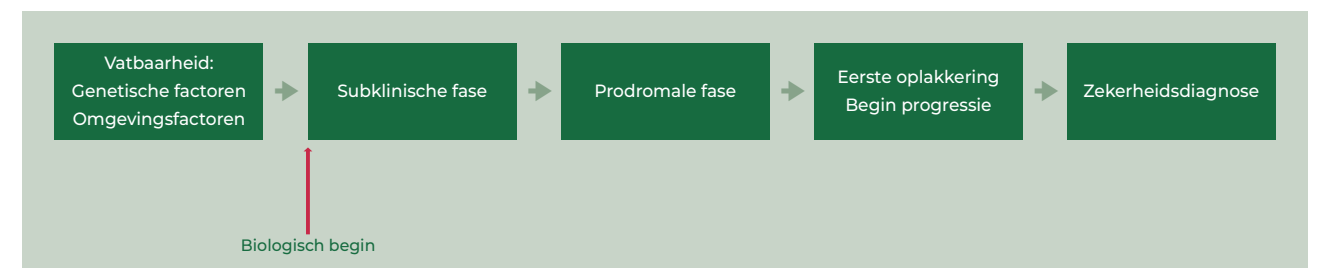
De meest voorkomende ziekte tekens bij het MS-prodroom zijn vermoeidheid, depressie, bloedarmoede, blaas- en darmklachten, fibromyalgie, pijn, slapeloosheid en migraine. Ook werd vastgesteld dat vrouwen in die periode minder vaak zwanger worden en vaker anticonceptie gebruiken. Verder zijn er in de prodromale fase meer problemen met de mentale gezondheid en het cognitief functioneren. Dit zijn allemaal frequente en specifieke symptomen die ook voorkomen bij andere systeemziekten of neurologische aandoeningen en die dus niet specifiek naar MS verwijzen. Iedereen met dergelijke klachten verder onderzoeken op MS is dan ook geen goede aanpak.

Biomerkers

Aangezien de klachten die voorkomen tijdens het MS-prodroom niet-specifiek zijn, is bijkomende informatie nodig om de personen te identificeren die MS zullen ontwikkelen. Zo kan het op beeldvorming (MRI) vinden van de voor MS typische letsels erop wijzen dat de klachten geen gewone aspecifieke klachten zijn, maar passen bij een prodromale fase van MS. Ook sommige bevindingen in de analyse van het cerebrospinaal vocht, zoals een hoger gehalte aan neurofilament, kunnen de verdenking op prodromale klachten als begin van MS kracht bijzetten.

Risicofactoren of prodromale klachten?

De toenemende kennis over het MS-prodroom zorgt ervoor dat de oorzaken van MS herbekeken moeten worden. Bepaalde elementen die als risicofactor voor MS werden gezien, zijn misschien eerder een prodromaal teken. Zo dachten onderzoekers vroeger dat het lager aantal zwangerschappen en het hoger gebruik van contraceptiva tijdens de jaren die de diagnose MS voorafgingen, risicofactoren waren om MS te ontwikkelen. Met de huidige kennis over het MS-prodroom denkt men eerder dat deze het gevolg zijn van het feit dat de vrouw zich minder goed voelt en zich naar aanleiding van allerlei klachten zorgen maakt om haar gezondheid. Een ander voorbeeld is het laag vitamine D-gehalte dat onderzoekers als een risicofactor voor MS zien, maar ook het gevolg zou kunnen zijn van het feit dat patiënten minder vaak buitenkomen omdat men allerlei klachten heeft. Verder onderzoek is dus nodig om te bepalen welke factoren het risico op MS verhogen en welke eerder een beginnende, nog aspecifieke, uiting zijn van de ziekte.



MS als een continuüm

De huidige interpretatie van het MS-prodroom is dat dit één van de fases is in het verloop van MS:

- Vatbaarheid: risicofactoren uit het erfelijk materiaal en de omgeving bepalen de vatbaarheid van een persoon voor MS
- Biologisch begin van de ziekte: de ziekte begint op een bepaald moment
- Subklinische fase: de ziekte is bezig, maar er zijn nog geen klachten of symptomen
- Prodromale fase: er zijn aspecifieke klachten of symptomen
- Eerste opflakking of begin van de progressieve fase: het klassieke ziektebegin
- Zekerheidsdiagnose MS: er is voldaan aan de diagnostische criteria van spreiding van letsels in ruimte en tijd. Het kan gaan over relapsing-remitting MS of primair-progressieve MS

“Het MS-prodroom is een set van aspecifieke klachten die het klassieke begin van de ziekte voorafgaat.”

Nog veel vragen

Het onderliggende biologisch mechanisme van het MS-prodroom is nog ongekend. Men weet niet hoe de niet-specifieke en ook erg uiteenlopende symptomen ontstaan. Het is ook onduidelijk hoeveel jaar voor het klassieke ziektebegin het prodroom precies ontstaat. Ten slotte is nog veel onderzoek nodig om bij personen met deze aspecifieke symptomen diegenen te identificeren die MS zullen ontwikkelen, wat belangrijk zou kunnen zijn om de ziekte te voorkomen of minstens vroegtijdig te behandelen.

Besluit

Het MS-prodroom is een set van aspecifieke klachten die het klassieke begin van de ziekte voorafgaat. Op het moment van de eerste neurologische uitval is de ziekte dus eigenlijk al een hele tijd bezig. Meer onderzoek is evenwel nog nodig om te weten wanneer en hoe dit prodroom precies ontstaat, hoe het MS-prodroom zich verhoudt tot de gekende MS risicofactoren, en hoe het herkennen van het MS-prodroom kan helpen om de ziekte vroegtijdig te behandelen of zelfs te voorkomen.

Prof. dr. Bénédicte DUBOIS
UZ Leuven



Nationaal onderzoek inzake blaas- en darmproblemen

Vorig jaar hebben we als patiëntenorganisatie enorm veel aandacht besteed aan de onzichtbare symptomen die voorkomen bij MS. Denk maar aan de eerste 2 edities van ons tijdschrift MS-Link in 2023, maar ook aan de webinar die we lanceerden in het kader van de Wereld MS-dag. Een thema dat veel aandacht verdient, aangezien deze symptomen een struikelblok vormen voor veel personen met MS.

Ook in 2024 zullen we aandacht blijven schenken aan onzichtbare symptomen. Waar we het in 2023 vooral hadden over cognitieve problemen, seksuele disfunctie en vermoeidheid, bleef er toch nog een heel belangrijk onzichtbaar symptoom achterwege: blaas- en darmproblemen.

We beseffen dat blaas- en darmproblemen bij MS een topic is dat vaak onbesproken blijft. Daar brengen wij als vzw graag verandering in. Communiceren over zulke problemen kan een enorme meerwaarde betekenen voor jezelf, maar ook voor alle andere personen met MS. Daarom steunen we en nodigen we jou graag uit om deel te nemen aan dit nationaal onderzoek rond blaas- en darmproblemen.

Samen met Coloplast en Ipsos

Dit onderzoek wordt mede mogelijk gemaakt door Coloplast, een partner waar we al een aantal jaar op kunnen rekenen. Samen met Coloplast en het marktonderzoeksbureau IPSOS gaan we onderzoek doen naar de blaas- en darmproblemen bij personen met MS.

We zoeken...

We zijn op zoek naar personen met **multiple sclerose (MS)**.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om mogelijke **blaas- en darmproblemen** bij mensen met **multiple sclerose** beter te begrijpen. Voor deelname aan het onderzoek is het niet noodzakelijk dat je blaas- of darmproblemen hebt. De resultaten van dit onderzoek zullen gebruikt worden om, op nationaal niveau (België), een beter zicht te krijgen op de blaas- en darmproblematiek die er heerst bij personen met MS.

Wat mag je verwachten van het onderzoek?

Dit is een anoniem **online onderzoek** met een **vragenlijst** van ongeveer **20 minuten**. IPSOS zal jou via mail een link bezorgen waarmee je toegang krijgt tot de vragenlijst. Er zullen vragen gesteld worden over verschillende onderwerpen:

- Diagnose en symptomen
- Blaas- en darmproblemen

Wil jij je steentje bijdragen aan het onderzoek?

Schrijf je dan nu in via <https://bit.ly/3uUxwQq> of de QR-code hiernaast.

Door jouw gegevens in te geven via de link, geef je IPSOS de **toestemming om je de eerstvolgende werkdag te contacteren via mail met daarin een link naar de online survey**.



Privacy

Het is belangrijk om mee te geven dat jouw deelname aan deze studie **volledig anoniem** gebeurt en dat IPSOS op **geen enkel moment persoonlijke gegevens zal doorgeven**.

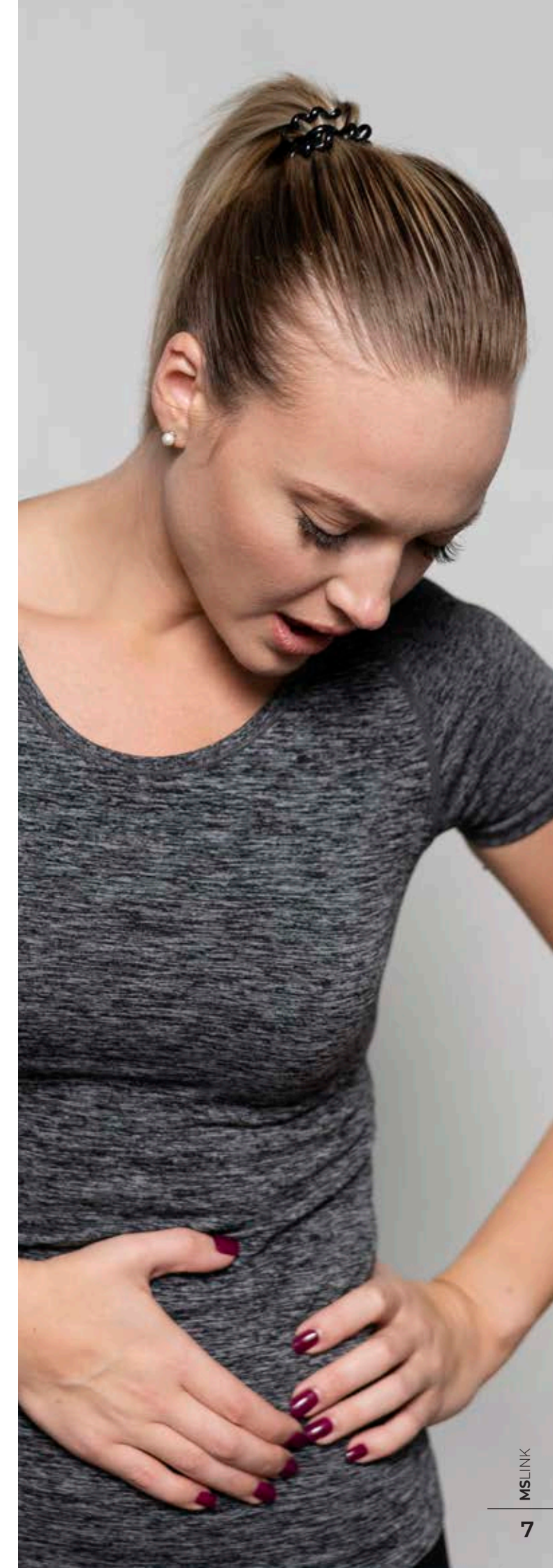
Wij hopen alvast dat je interesse hebt om deel te nemen. Heb je nog bijkomende vragen over dit onderzoek? Aarzel dan niet om contact op te nemen met MS-research@ipsos-online.com.

Met de steun van:



Elke SARON

Relatiebeheerder
MS-Liga Vlaanderen



Rouwen om jezelf

Iedereen herinnert zich nog het moment van de diagnose. Misschien was het een donderslag bij heldere hemel, misschien een bevestiging van waar je al bang voor was. In ieder geval heeft het je leven op z'n kop gezet en waarschijnlijk heel wat van je dromen naar de prullenmand verwezen. Dat was voor mij niet anders.

Het resultaat van mijn lumbaalpunctie luidde *primair-progressieve MS*. De neuroloog schetste een vrij somber ziekteverloop met een prognose waar ik niet vrolijk van werd. De schok was navenant. Ik heb de eerste weken in een waas geleefd waarbij ik de realiteit zo hard mogelijk probeerde weg te duwen. Doen alsof er niets aan de hand was. 'Ontkenning' wordt dat ook genoemd. Ik maakte er een sport van om vooral niet te luisteren naar de kraakheldere signalen van mijn tegensputterende lichaam. Terwijl iedereen op kantoor me zag waggelen en strompelen, probeerde ik krampachtig de schijn hoog te houden dat alles in orde was. Achteraf bekeken een belachelijke schijnvertoning waar niemand intrapte. Ik hield alleen mijzelf voor de gek, maar ik zat zo diep dat ik geen andere keuze zag.

Onderzoek wijst uit dat de ontkenningsfase bij chronische ziektes een essentieel *coping mechanisme* is. Het helpt om de druk van de ketel te halen en is dus niet per definitie negatief. Het helpt om niet overweldigd te worden door de nieuwe situatie die de ziekte veroorzaakt. Het is als de pauzeknop van de realiteit indrukken en wordt pas contraproductief als het je weerhoudt om de juiste acties te ondernemen of goede medische adviezen te volgen. Het heeft maanden geduurd voor ik uit die fase kroop

en kon toegeven dat ik ziek was, maar op een gegeven moment ontkwam ik er niet meer aan. Het kaartenhuisje stuikte in elkaar. De valse hoop stortte in en ik crashte. Daarop volgde boosheid, woede, frustratie en ten slotte verdriet.

In het verzet tegen de diagnose

Als de waarheid tot iemand doorgedrongen is, is woede vaak de eerste reactie. De boosheid maskeert de pijn die onder de realisatie van de werkelijkheid verborgen ligt. Ik werd opstandig van de meelevende blikken die ik van collega's kreeg. Ik vond het beledigend als iemand mij hulp aanbood. Hoe goed bedoeld het ook was, ik was te trots om toe te geven dat ik hulp kon gebruiken en reageerde dat af op anderen. Ik wilde niet gezien worden als een slachtoffer. Ik haatte medelijden. Ik identificeerde mij zo sterk met mijn gezonde persona dat mijn identiteit in scherven lag en ik in het verzet ging. Het was in die periode geen pretje om met mij samen te leven. Vraag maar aan mijn echtgenote.

Na de woede volgde de Grote Depressie. De diepte. Het donkere gat. Ik heb alle stadia van een klassiek rouwproces keurig volgens het boekje doorlopen. Elizabeth Kubler Ross heeft de stadia van dat proces mooi omschreven: ontkenning,

woede, marchanderen, verdriet en ten slotte aanvaarding. In het geval van een chronische ziekte gaat het niet om het rouwproces van een geliefde naaste, maar om het rouwproces om onszelf. Ik heb mijn zelfbeeld niet alleen moeten bijstellen, maar van nul weer moeten opbouwen. Puzzelstukje voor puzzelstukje heb ik mijzelf weer moeizaam samengelegd en ondertussen het hele scala aan menselijke emoties doorlopen.

In het prachtige boekje dat MS-Liga Vlaanderen uitgaf, '1000 gezichten van MS', las ik hetzelfde verhaal bij veel lotgenoten. We gaan na de diagnose allemaal door woelige wateren, beleven het allemaal op onze eigen manier, maar trekken er lessen uit en komen uiteindelijk weer bovendrijven. Dat is bemoedigend. Er komt een einde aan de verwarrende, donkere periode van na de diagnose. Het is goed om dat in het achterhoofd te houden. Daarom is het ook zo waardevol om naar elkaars verhalen te luisteren. Het zorgt voor herkenning en troost.

Zonneschijn door het donkere wolkendek

De Leuvense professor psychologie Koen Luyckx schreef een wetenschappelijk artikel (Neuron, 2018) waarin hij aantoont dat je ervoor kunt kiezen een ziekte te aanvaarden en een nieuwe of aangepaste identiteit te ontwikkelen. Daar is tijd voor nodig en in veel gevallen psychotherapie. Luyckx beweert ook dat de uitdaging is om steeds te erkennen wat je bent verloren en tegelijk open te staan voor nieuwe mogelijkheden. Het heeft mij in elk geval veel tijd en therapiesessies gekost vooraleer ik weer een straaltje zonneschijn door het donkere wolkendek zag stralen. Ik mis mijn oude leven soms nog heel erg, maar heb ook een samenlevingsmodus met de ziekte gevonden waardoor het niet meer elke dag kommer en kwel is

Dirk NIELANDT

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'.



ook voor jou de juiste fiets

Als je niet met een gewone fiets kan rijden, dan mis je het vrije gevoel en de gezonde buitenlucht. Geniet deze lente opnieuw van een deugddoende fietstocht. Goed heeft vast de geknipte aangepaste fiets met of zonder elektrische ondersteuning voor jou.

Kom onze aangepaste fietsen ontdekken op de fietstestdagen in maart.



samen met

Boek online jouw afspraak via www.goed.be/fietstestdagen. Bel voor meer info of een telefonische afspraak naar 03 205 69 24.



goed
thuiszorgwinkel

De periode vlak voor en na een diagnose MS: hoe ervaar je die?

Personen met MS zullen het moment dat ze hun diagnose krijgen nooit vergeten. Maar ook de periode met symptomen in aanloop naar de diagnose en de periode vlak erna blijven vaak in het geheugen gegrift. We vragen enkele personen met MS hoe zij deze periodes hebben ervaren. En vooral: wat heeft hen gesterkt in dit proces?

Gino Vanpoucke

Persoonlijke situatie: 59 jaar, samenwonend met partner Cindy en twee plusdochters
Diagnose MS: Januari 1998, op 33-jarige leeftijd, secundair-progressieve MS

Hoe heb jij de periode voor de diagnose MS ervaren?

Dat was een zeer ingrijpende periode. Ik had in die tijd net een bedrijf opgestart, ik was getrouwd en we hadden een dochter. Het eerste symptoom was (achteraf bekeken) een zwarte vlek in mijn gezichtsveld. Die verdween echter na een paar weken nadat de dokter me een bril had voorgesteld. Een tweede symptoom was de toenemende vermoeidheid: ik kon 's avonds zelfs nog moeilijk rechtop geraken vanwege de vermoeidheid. Zo gingen er nog enkele jaren voorbij, waarin ik verschillende onderzoeken heb laten doen bij nieuwe symptomen. De periode voor de diagnose was eigenlijk een verschrikkelijke periode, mijn lichaam kon het levensritme waarin ik leefde niet meer aan.

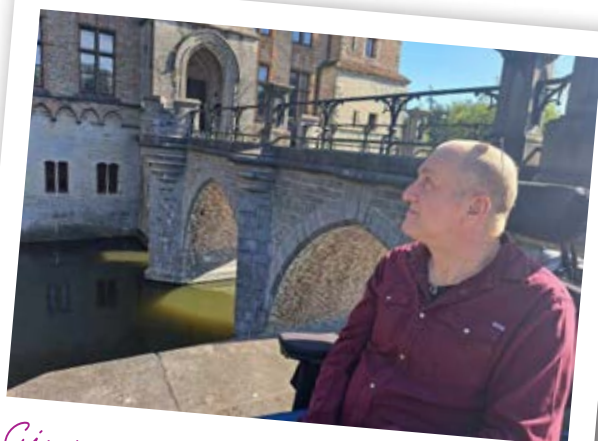
Het is dan zo ver: de diagnose is gesteld. Hoe is dit verlopen? Hoe ben je deze zware periode doorgekomen? Hoe reageerde je omgeving?

Januari 1998: de diagnose MS. Het was een opluchting om te weten waartegen te vechten en waarvoor oplossingen te zoeken. Maar al snel bleken opgedoken coördinatieproblemen de doodsteek voor mijn zaak. Iets later is ook mijn gezin uiteengevallen en bleef ik alleen achter, verbitterd en gelaten. Ik vergelijk deze situatie dikwijls met een stoel met vier poten. Iedere persoon heeft een woonplek nodig als eerste pijler. Een tweede poot van de stoel is je levensdoel waarvoor je 's ochtends opstaat. De derde pijler is je gezondheid en de vierde zijn de mensen waarbij je warmte en liefde vindt. Ik zat toen in een situatie waarin drie van de vier poten van mijn stoel plots weg waren: mijn levensdoel (mijn zaak) was opgedoekt, mijn liefdevol nest was plots weg en door een ongeneeslijke ziekte (MS) was mijn gezondheid verdwenen. Het evenwicht houden op één poot is erg moeilijk. Het ging toen slecht met mij door de ontstane leegtes.

Het keerpunt kwam toen een kennis mij uitnodigde om eindejaar mee te vieren met haar familie. Dat gezin heeft me vanaf toen eigenlijk opgevangen. Via hen

ben ik geïntroduceerd in het toneelwezen: ze namen me mee naar toneelvoorstellingen. Op een gegeven moment hielp ik zelfs mee achter de schermen. Daarna ben ik zelf in het bestuur gestapt en scenario's beginnen schrijven. Ik had terug een reden om op te staan. Het aspect toneel is nu wat verdwenen, maar met het schrijven ben ik verdergegaan en dat doe ik vandaag nog heel veel. Schrijven heeft me terug zin in het leven gegeven.

13 jaar na mijn diagnose leerde ik tijdens een revuetheatervoorstelling ook de zangeres/muzikante van het orkest kennen. En je raadt het al: er is toen iets héél erg moois gegroeid. Het mooiste stuk van mijn leven is dus pas begonnen na mijn diagnose. En intussen zit ik terug wat comfortabeler op mijn levensstoel met 3 poten.



Gino

Mijn tip!

Mijn raad naar personen met MS toe is om niet te treuren over wat je kwijt bent, maar om te focussen op de nieuwe mogelijkheden die er wel nog zijn. Voor de naasten van personen met MS wil ik ook een raad geven: heb begrip, want het vraagt tijd om verlies door iets anders in te vullen. Leegtes veroorzaken pijn. Zoek samen naar een nieuwe invulling om het verlies te vervangen.

Anonieme getuigenis

Persoonlijke situatie: 46 jaar, gehuwd, 2 pubers, voltijdse job
Diagnose MS: Oktober 2021, op 44-jarige leeftijd, relapsing-remitting MS

Hoe heb jij de periode voor de diagnose MS ervaren?

Ik heb vroeger vaak ontstekingen gehad, ook hoofdpijn en pijn in mijn rug en nek. Tijdens het fietsen met de koersfiets had ik last van mijn polsen. Regelmatig nam ik ontstekingsremmende medicatie of kiné en kon ik weer een tijdje verder.

2021 begon als een druk jaar voor mij. Ik keek uit naar september, want dan zou alles terug wat evenwichtiger worden... Begin september 2021 was dan eindelijk daar: kinderen terug naar school, mijn echtgenoot gestart met zijn nieuwe job en alles zou terug zijn gewone gangetje gaan. Maar een week later, geveld door een buikgriep in combinatie met evenwichtsstoornissen ben ik in de zetel beland. 10 dagen later kreeg ik bovendien ook vlekken in het gezichtsveld van mijn rechteroog. En toen ging het plots heel snel na een spoedafpraak bij mijn oogarts. Een zenuwontsteking van mijn rechteroog. Vanuit de stoel van de oogarts werd een afspraak gemaakt voor een scan en een consultatie bij een neuroloog. Een dag later werden allerlei onderzoeken gedaan in het ziekenhuis en een Medrolkuur opgestart.

Tijdens deze periode spookten er zoveel vragen door mijn hoofd. Wachtend op de onderzoeken, niemand die je maar iets kan zeggen, kortom een hel en een rollercoaster van vragen en emoties. Boos, verdrietig, bang, die onwetendheid over mijn toekomst maakte me ongerust.

Wat heeft jou geholpen om het een plaats te geven? Welke handvaten waren er voor jou?

In het begin dacht ik dat ik de diagnose MS zelf wel kon verwerken. Ik ben altijd een sterke vrouw geweest, dus hier kwam ik ook wel door. Maar mijn hoofd stopte niet met nadenken, bepaalde scenario's en vragen spookten steeds door mijn hoofd.

De eerste maanden heb ik alles uit handen moeten geven, wat voor mij heel moeilijk was. Ik was plots

afhankelijk van anderen terwijl ik altijd een heel zelfstandige dame geweest ben. Uiteindelijk heb ik hulp gezocht bij een psycholoog met specialisatie zware ziekte. Ze heeft me heel goed geholpen met tips en tricks om toe te passen bij mijn gezin. Ze heeft me ook geleerd om MS te zien als een vriend die steeds in mijn handtas zit en niet als een vijand. Positiviteit en dankbaar zijn voor de dingen die je wel kan. Ik ben veel gaan wandelen in het bos. Dat gaf me rust, maar ook de energie om door te gaan en te werken aan een gezonder lichaam.

Ook heb ik veel steun gehad van mijn ouders, familie, vrienden en goede collega's. Ze hebben samen met me gehuild, zijn boos en teleurgesteld geweest, hebben hun liefde en steun aan mij gegeven en dat heeft me zoveel deugd gedaan. In het begin was het heel moeilijk om te luisteren naar mijn lichaam. Nu weet ik dat als ik het niet doe, ik er later toch last van krijg. Ik ben opgegroeid met de mentaliteit van doorgaan en volhouden, maar dat moet ik nu vaker laten varen.

Mijn tip!

Ik wil graag de volgende tip meegeven aan de lezers. Wees niet bang om hulp te zoeken, want jezelf mentaal en fysiek goed voelen hangt zo hard samen met elkaar. Dit evenwicht moet goed zitten om verder te kunnen!

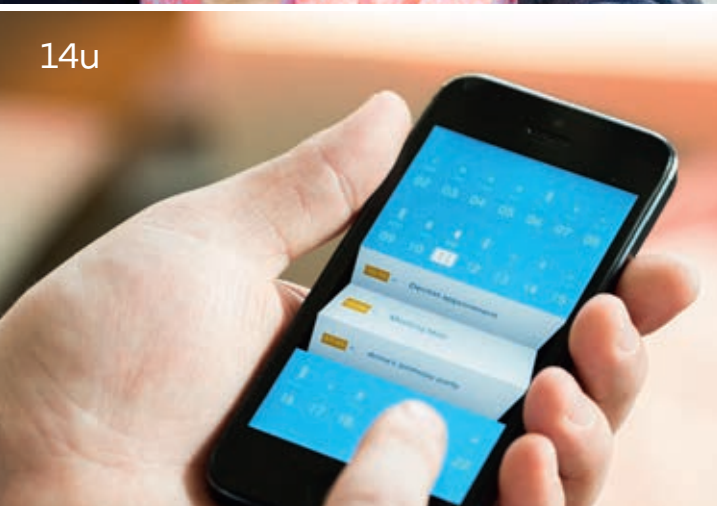
Wil jij graag de uitgebreide getuigenissen van Gino, anoniem en Merel lezen?

Surf naar <https://www.ms-vlaanderen.be/getuigenissen-periode-vlak-voor-en-na-diagnose-ms> of scan de QR-code!

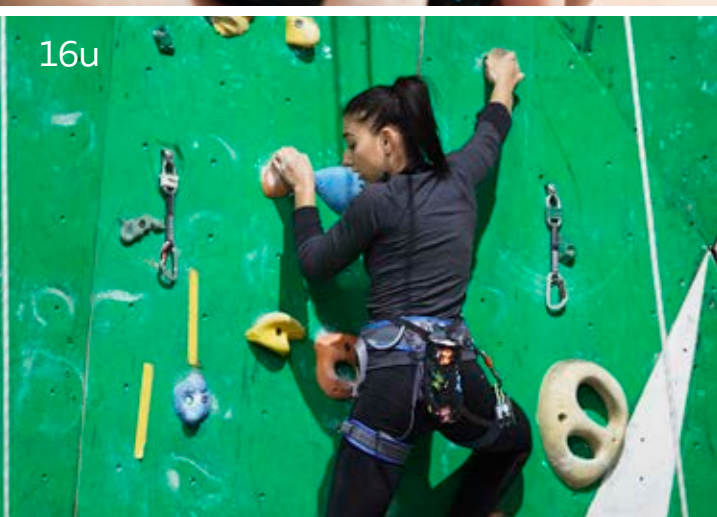




11u



14u



16u



18u

Minder zorgen

Gebruikt u intermitterende katheters?

Laat autosondage uw leven niet

beperken.

Zorg ervoor dat u altijd over betrouwbare informatie kan beschikken.

Registreer u vandaag nog voor het Coloplast Care begeleidingsprogramma en ontvang een handig welkomstpakket!

Coloplast Care is een begeleidingsprogramma voor personen die intermitterende katheters gebruiken. Het programma bestaat uit:

- E-mails met nieuws en tips over omgaan met katheterisatie in uw dagelijks leven
- 24/7 toegang tot onze website met artikels die u kunnen inspireren
- Telefonische ondersteuning door ons Coloplast Care- team (vragen, stalen, enz.)

Schrijf u in op katheter.coloplastcare.be en ontvang uw welkomstpakket!



Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2021-12. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-15472



Merel Vanthuyne

Persoonlijk situatie: 26 jaar, alleenstaand, kinesist (zelfstandig in bijberoep) en bewegingstherapeut in de psychiatrie

Diagnose MS: 1 april 2020, op 22-jarige leeftijd, relapsing-remitting MS

Hoe heb jij de periode voor de diagnose MS ervaren?

Als ik terugdenk aan de periode voordat de diagnose MS gesteld werd ... Ik zat in mijn masterjaren revalidatiewetenschappen en kinesithérapie en ervaarde op stage veel stress. Op deze momenten had ik telkens last van urge-incontinentie. Iets wat voor een jonge twintiger redelijk gênant is, waardoor ik dit ongemak ook steeds voor mijzelf hield. Na mijn stages, en dus ook de stressvolle periodes, verdween dit steeds wat naar de achtergrond. Tot ik een jaar later tijdens de start van Covid-19 moeite kreeg met wandelen. Ik heb van jongs af aan veel gesport en als turnster stabiel op mijn benen gestaan. Moeite ondervinden om trappen te beklimmen en mij moeten focussen op het plaatsen van mijn voeten zodat ik niet zou struikelen, pasten niet echt in het plaatje. Door de opstartende coronapandemie en de drukte in de dokterspraktijken bleef ik thuis actief bezig in de hoop dat het van voorbijgaande aard zou zijn. Met de aanmoediging van mijn ouders die mijn bezorgdheid zagen, ben ik toch bij onze huisarts geraakt. Door de inzet van mijn huisdokter en haar snel handelen, ben ik enkele weken na mijn symptomen toch last minute bij een neuroloog geraakt, waarna een onmiddellijke opname en bijhorende onderzoeken volgden. Hier werd ook al snel een eerste keer meegedeeld dat ik naar alle waarschijnlijkheid het lotje 'multiple sclerose' getrokken had.

Het is dan zo ver: de diagnose is gesteld. Hoe is dit verlopen? Hoe ben je deze zware periode doorgekomen? Hoe reageerde je omgeving?

Bij het stellen van de vermoedelijke diagnose MS (de resultaten van de lumbaalpunctie volgden pas 2 weken later), zat ik alleen in het ziekenhuis, afgesloten van mijn omgeving. Door de pandemie kon ik het ziekenhuis niet verlaten en ook geen bezoek ontvangen. Ik hield mij op mijn kamer bezig met het afwerken van mijn thesis. Mij focussen op mijn opleiding en de nakende examenperiode heeft mij met beide voeten op de grond gehouden. Dit alles gecombineerd met de onvoorwaardelijke steun van mijn ouders en familie.

De lockdown en het verplicht moeten thuisblijven nadien gaven mij de kans om alles op een geleidelijke manier te plaatsen. Er werd hierdoor op sociaal niveau niets van mij verwacht en ik kreeg de tijd om zelf stil te staan bij hoe ik met deze diagnose moest omgaan. Mijn specialist raadde me destijds aan om mijn MS met zo weinig mogelijk mensen te delen. Dit voelde dubbel aan; ondanks de steun van mijn dichtste kring, voelde ik mij soms toch wat eenzaam en onzeker hierin.

Wat heeft jou geholpen om het een plaats te geven? Welke handvaten waren er voor jou?

Ik heb heel erg veel te danken aan mijn ouders, broer, zus en partner van destijds. Zij hebben mij laten

doorzetten in mijn studies, mij aangemoedigd in mijn onzekere zoektocht naar werk en mijn fysiek actieve doelstellingen mee begeleid. Zo liep ik 2 jaar na mijn diagnose met mijn papa nog een marathon. Ik word uitgedaagd om mij te focussen op en te genieten van al mijn mogelijkheden en krijg van hen de kans om mij ook kwetsbaar op te stellen als het even minder gaat. Ondanks dat de medicatie mij nu goed stabiel houdt, merk ik bij hen dat ze hier vaak mee bezig zijn. Ze stonden ook achter mijn keuze om een second opinion te vragen om te zien of de medicatie die ik nam voor mij wel de beste optie was. Ik weet dat ik steeds op hen kan rekenen.

Tegen het advies van de specialist in, en met een duwtje in de rug van mijn ouders, heb ik mij lid gemaakt van MS-Liga Vlaanderen, waarna ik dit jaar kennismakte met de Jongerenwerking. Ik ging al mee naar een escape room en beëindigde mijn zomer met een weekend in de Ardennen met deze groep. Het samenzijn met lotgenoten die je begrijpen en waarbij je op geen enkel moment het gevoel krijgt dat je je moet verantwoorden, maakt de diagnose een pak draaglijker.



Merel

Mijn tip!

Ik kreeg de tip om mijn diagnose MS zo min mogelijk te delen, wat mij een eenzaam gevoel gaf. Mijn tip zou zijn om dit stuk van jou te delen met je omgeving als je er klaar voor bent en ervoor openstaat. Het geeft mij rust om te weten dat moest het even niet gaan, ik op dat moment niets moet uitleggen. Zoek mensen in je omgeving om dit deel van je leven mee te delen. Het klinkt misschien wat cliché, maar ook lotgenoten opzoeken versterkt het gevoel van niet alleen te staan.

Evelynne WELVAERT
Redactielid MS-Link



Digitale evolutie in de dienstverlening

Aanvraag van een parkeerkaart ter illustratie

Gelukkig blijft alles in evolutie. Dit kunnen we natuurlijk alleen maar toejuichen, zeker wat betreft het wetenschappelijk onderzoek naar MS. Maar ik hoef jullie niet te vertellen dat ook de digitale wereld niet stilstaat en er razendsnel toepassingen bijkomen en veranderen die een impact hebben op ons dagelijks leven en dus ook op dienstverlening waar we beroep op doen.

Veel informatie vind je niet meer op papier terug en vaak wordt er enkel verwezen naar een website. Op veel websites van diensten en instanties kan je bovendien via een account inloggen en rechtstreeks online een stand van zaken van jouw gegevens raadplegen, documenten opvragen of aanvragen indienen. Denken we maar aan Mijn 'ziekenfonds', Mijn 'stad', Mijn 'bank', Mijn VAPH, MyMinfin, ... En dan heb je ook nog My Handicap.

My Handicap is een digitaal loket van de Directie-generaal Personen met een handicap van de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid (FODSZ). Deze dienst is belast met de toekenning van rechten aan personen met een handicap en kan zo voor jou van belang zijn. Met deze toepassing krijg je de mogelijkheid om je dossier te raadplegen, wijzigingen door te geven of een aanvraag in te dienen. Er komt geen papier meer aan te pas. Om je hierin wat wegwijs te maken, nemen we je mee in het digitaal aanvragen van een parkeerkaart. Vaak is dit het eerste, of misschien zelfs het enige, waarvoor je beroep doet op deze overheidsinstantie.

Volledigheidshalve geef ik mee dat deze dienst niet alleen oordeelt of je aanspraak maakt op een parkeerkaart, maar ook nakijkt of je in aanmerking komt voor een maandelijkse inkomensvervangende en/of integratietegemoetkoming of een erkenning handicap waarmee je eventueel aanspraak maakt op een aantal fiscale en sociale maatregelen. Daarnaast kan je ook een aanvraag indienen voor het specifieke percentage 50% handicap onderste ledematen, waarmee je vrijstelling kan bekomen van de verkeersbelasting en btw bij aankoop van een wagen, en vermindering van btw bij onderhoud van de wagen. Gemakshalve spreek ik verder over de FODSZ.

"De digitale wereld staat niet stil en toepassingen die een impact hebben op ons dagelijks leven en dus ook op dienstverlening, veranderen razendsnel."

Laten we stap voor stap gaan

Stel dat je moeilijkheden ondervindt om je te verplaatsen en het handig zou zijn om een parkeerkaart te hebben, dan kan je dus zelf, via een applicatie op de website van de FODSZ, een aanvraag doen. Heb je hier hulp bij nodig? Wij helpen je via de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen graag verder en dienen samen met jou de aanvraag in. Ook bij het dienstencentrum van je gemeente, sociaal huis, OCMW of ziekenfonds kan je daarvoor terecht. En op de website van de FODSZ vind je een overzicht van de zittingen van hun maatschappelijk werkers in jouw regio die dit voor jou kunnen doen.

Maar laat ons al even de verschillende stappen samen bekijken:

1. Als je <https://handicap.belgium.be> intikt, kom je op de website van de FODSZ terecht.
2. Rechts bovenaan klik je op het vakje 'My Handicap' waar je verder kan doorklikken op 'My Handicap (voor burgers)' en op 'Burger'. Kies een digitale sleutel om verder te gaan. Er zijn verschillende mogelijkheden waaronder aanmelden met je identiteitskaart, pincode en een kaartlezer, maar ook via itsme kan je inloggen. Klik daarna op 'Bevestigen'.
3. Na het aanmelden kom je op het scherm terecht 'Wat ik zou krijgen als ik voldoe aan de voorwaarden'. Je ziet 5 mogelijkheden:
 - Tegemoetkoming aanvragen + handicap vaststellen
 - Enkel handicap vaststellen, zonder tegemoetkoming
 - Parkeerkaart aanvragen
 - Verminderingskaart voor het openbaar vervoer (voor slechtzienden) aanvragen
 - Handicap vaststellen enkel voor BTW voertuig en vrijstelling verkeersbelasting
4. Als je naast 'Parkeerkaart aanvragen' klikt op 'Aanvraag doen', zal je eerst een aantal administratieve gegevens moeten invullen zoals een telefoonnummer of e-mailadres waarop men je kan bereiken, de naam van de behandelend arts die je opvolgt, ...

Geef een duidelijk beeld van je beperkingen

Verder in de bevraging peilt men naar de moeilijkheden die je ondervindt op het vlak van verplaatsing. Bij het invullen van de vragen is het belangrijk om een duidelijk beeld te geven van je beperkingen en mee te geven welke hulpmiddelen je eventueel inschakelt. Haal zeker ook aan wat de impact daarbij is van onzichtbare symptomen zoals vermoeidheid, gevoelsstoornissen, pijn, ...

Hieronder enkele vragen die je kunnen helpen bij het beantwoorden van de bevraging:

- Hoe ver kan je te voet stappen en hoe lukt het gebruik van de (elektrische) fiets, brommer, auto en openbaar vervoer?
- Heb je steun nodig bij het op- of afgaan van een trap? Ga je achterwaarts de trap af?
- Moet je tijdens het stappen erg goed letten op oneffenheden op het voetpad of de weg?
- Kan je bij bruuske bewegingen je evenwicht verliezen? En hoe is je reactietijd?
- Vormen hindernissen een probleem?
- Ondervind je moeilijkheden met de drukte op straat en in het verkeer?
- Wat met verplaatsingen op onbekend terrein?
- Gebruik je een hulpmiddel om je te verplaatsen?

Als je voelt dat er zaken zijn die niet werden bevraged, dan is er aan het einde van de bevraging plaats voor een korte algemene situatieschets.

Tips bij het invullen van de aanvraag voor je parkeerkaart!

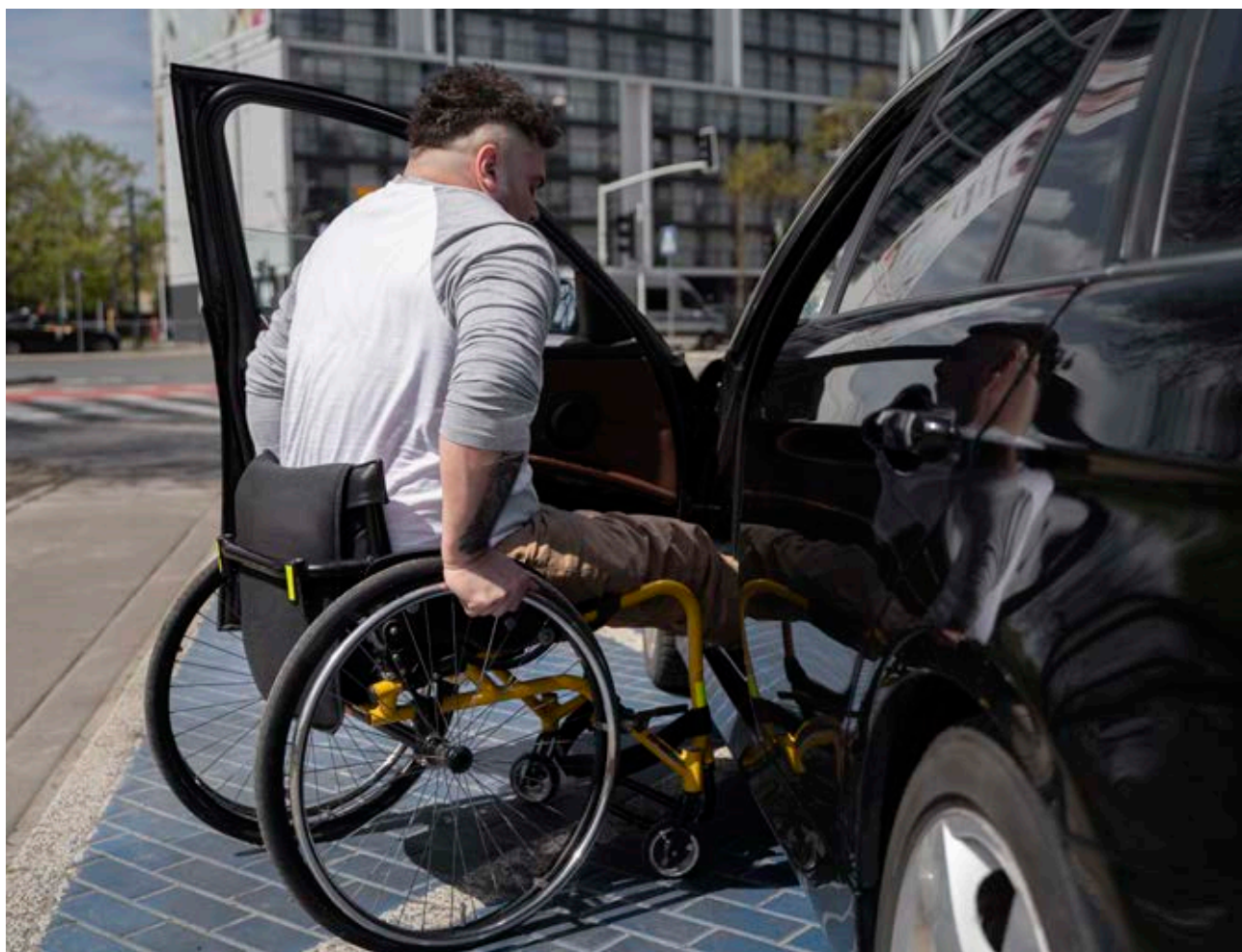
- Je hoeft je aanvraag niet in één keer in te vullen. Je kan op eender welk moment een pauze inlassen door de knop 'Opslaan als concept en afsluiten' aan te klikken. Op deze manier blijven je voorlopig opgeslagen antwoorden en eventuele bijlagen twee maanden veilig en vertrouwelijk bewaard.
- Je kan de naam van je arts-specialist meegeven, maar de FODSZ raadt aan om de naam van je huisarts in te vullen, zeker als hij een globaal medisch dossier (GMD) van je bijhoudt. Daardoor beschikt hij over al je medische gegevens.
- Je hebt de mogelijkheid om verslagen van andere diensten, die normaal gezien niet in een GMD zitten, als bijlage toe te voegen, bv. een verslag van je kinesitherapeut.
- Indien nodig kan je via het contactformulier later nog verslagen of bepaalde gegevens nasturen.

Wat na de indiening van je aanvraag?

Heb je de elektronische bevraging volledig ingevuld en op 'Indienen' geklikt? Dan verschijnt de mogelijkheid om een PDF van de ingevulde vragenlijst te downloaden. Klik daarna op 'Beëindigen'. Geef ook een seintje aan je arts dat je een aanvraag hebt ingediend. Na enige tijd zal hij immers via het eHealth-platform een medische vragenlijst ontvangen. Jij zal ter info deze vragenlijst via de post ontvangen. Zo weet je dat je arts bericht heeft gekregen en dat je dossier wordt opgevolgd.

Is het document door je arts ingevuld en doorgestuurd? Dan kan je na enige tijd opgeroepen worden voor een medisch onderzoek maar de arts aangesteld door de FODSZ kan je aanvraag ook 'op stukken' beslissen, al volgt meestal toch wel een onderzoek in een centrum van de FODSZ in jouw provincie. Neem vooraf dan zeker nog eens de PDF van je aanvraag door als geheugensteun. Vaak zijn er bij de vragen die de arts zal stellen geen ja- of neen-antwoorden, maar moet je verduidelijken of omschrijven. Zo krijgt de arts een realistisch beeld en kan hij je situatie correct inschatten. Het onderzoek is immers een momentopname en weerspiegelt vaak niet de volledige realiteit. Je hebt immers betere en slechtere dagen, betere en slechtere periodes. Je komt, zonder dat er op het eerste zicht iets te merken is, binnen in het kantoor van de arts, maar hij heeft je de dag voordien niet gezien toen je misschien amper iets kon doen.

Enige tijd na het onderzoek zal je bericht krijgen of de parkeerkaart al dan niet is toegekend. Je ontvangt een parkeerkaart als de arts van de FODSZ je 2 punten toekent in het domein 'Zich verplaatsen' en dus oordeelt dat je grote moeilijkheden hebt om je te verplaatsen. Houd er rekening mee dat deze procedure verschillende maanden in beslag kan nemen.



“Het voordeel van de digitale evolutie is dat de sociale dienst bij een persoonlijke ontmoeting, samen met de persoon met MS, online gegevens kan bekijken. Je documentenkast staat nu immers online.”

Wat kan je met een parkeerkaart doen in België?

- Je kan onbeperkt parkeren op plaatsen waar de parkeertijd beperkt is (blauwe zone).
- Je kan parkeren op de plaatsen voorbehouden voor voertuigen die gebruikt worden door personen met een handicap. Je kan ze niet gebruiken op plaatsen voorbehouden voor elektrische voertuigen of bewoners.
- In een groot deel van de Belgische gemeenten ben je vrijgesteld van het betalen van parkeergeld. Een lijst met deze gemeenten is niet beschikbaar. Informeer bij de politie, stad of gemeente naar de plaatselijke regels.

Gebruik van de kaart

- Leg de kaart vooraan in het voertuig op het dashboard, zodat het symbool van de rolstoel goed zichtbaar is voor controle. Het gedeelte met de foto moet niet getoond worden, behalve als een bevoegd agent erom vraagt.
- De kaart is strikt persoonlijk. Ze kan dus enkel worden gebruikt wanneer je door het geparkeerde voertuig vervoerd wordt of wanneer je het voertuig zelf bestuurt. Om de controle te vergemakkelijken, hebben de parkeerkaarten een QR-code.
- Je kan een nieuwe kaart bekomen als deze verloren, gestolen, vernietigd, beschadigd of onleesbaar is. Je kan dit melden via het contactformulier op www.handicap.belgium.be of door het contactcentrum te bereiken op 0800 98 799. Je hoeft geen aangifte bij de politie te doen. Elke nieuwe kaart krijgt een apart serienummer en een QR-code die verwijst naar een centraal bestand. De parkeerwachters of politieagenten kunnen door de QR-code te scannen meteen zien of het een geldige kaart is. Je oude kaart zal dan niet meer geldig zijn.

Let op!

Meer en meer worden voertuigen bij het nagaan van de betaling van het parkeergeld automatisch gescand zonder na te kijken of er een geldige parkeerkaart achter de voorruit ligt. Om het onterecht ontvangen van een parkeerretributie te vermijden, vragen steeds meer gemeenten om je vooraf te registreren zodat je gratis en onbeperkt kan parkeren op niet-voorbehouden parkeerplaatsen op straat en in de aangeduide blauwe zones. De FODSZ krijgt daar veel vragen over en heeft dit reeds aan het kabinet van de bevoegde minister gesignaleerd omdat dit eigenlijk in strijd is met de toepassing van de wetgeving. Een parkeerkaart is immers niet gebonden aan een auto, maar aan een persoon.

Gebruik in het buitenland

De Europese parkeerkaart geeft je in heel de Europese Unie, en ook in sommige landen daarbuiten, het recht om op een voorbehouden plaats te parkeren. Dit betekent echter niet dat je overal onbeperkt in tijd en/of gratis mag blijven staan. Richt je tot de ambassade van het land waar je naartoe gaat voor meer informatie of surf naar de tool van de Europese Commissie waar je de plaatselijke regels voor parkeerkaarten voor personen met een handicap kan opzoeken (zie onderaan).

Geldigheidsduur van de kaart

In de meeste gevallen is de parkeerkaart levenslang geldig. Als dat niet het geval is en je kaart vervalt, dan moet je binnen de 6 maanden vóór het verval van de kaart een nieuwe aanvraag doen. Is je parkeerkaart nog langer dan 6 maanden geldig en je doet reeds een aanvraag, dan zal je een duplicaat ontvangen met dezelfde geldigheidsdatum als je oude parkeerkaart.

Interessante websites

- <https://handicap.belgium.be/nl>
- <https://handicap.belgium.be/nl/andere-hulp/parkeerkaart>
- https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/parking-card-disabilities-people/belgium/index_nl.htm

Tot slot

De digitale evolutie gaat snel, voor velen te snel. Niet iedereen kan nog mee. Of wat aanvankelijk nog lukte, lukt na verloop van tijd misschien niet meer.

Maar zoals reeds aangehaald, de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen, helpt je graag verder.

En het voordeel van deze digitale evolutie is dat de sociale dienst bij een persoonlijke ontmoeting, samen met de persoon met MS, online gegevens kan bekijken en het niet meer zoeken is naar papieren. Je documentenkast staat nu immers online.

Sinds enige tijd heeft de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen ook rechtstreeks toegang tot de gegevens bij de FODSZ. Daardoor kan de sociale dienst, als je je pincode niet kent of geen itsme hebt geïnstalleerd, bijspringen en op afstand de gegevens consulteren of een aanvraag indienen. Als je dus hulp nodig bij deze applicatie, contacteer onze sociale dienst.

Stiene CATTEEUW

Maatschappelijk werker MS-Liga Vlaanderen



Sport mee met FitChro in tal van provincies!

2023 was een succesvol eerste jaar in onze samenwerking met FitChro. Meer dan 60 personen met MS uit verschillende provincies schreven zich in om deel te nemen aan deze sportsessies. 4 weken lang werden ze door de FitChro-coaches ondergedompeld in de sportwereld. Ze ontdekten wat de voordelen zijn van bewegen, specifiek voor hen als persoon met MS.

Kalender voor het eerste semester van 2024

Gezien het grote succes van FitChro vorig jaar, zetten we onze samenwerking met veel plezier verder. De FitChro-kalender voor het eerste semester is inmiddels bekend en we delen deze graag met jou!

Wat kan je verwachten?

- Elke workshop bestaat uit 4 sessies van telkens 2 uur die zullen plaatsvinden op 4 opeenvolgende zaterdagen.
- Tijdens iedere sessie behandelen we een ander thema rond bewegen: bewegen als medicijn, vermoeidheid, mentaal welzijn, slaap en voeding.
- De kostprijs voor een workshop is €40 (je betaalt dus €40 voor een deelname aan 4 sessies van telkens 2 uur).

Ieder sportniveau is welkom

FitChro benadrukt graag dat je als persoon met MS niet onzeker hoeft te zijn om deel te nemen aan de workshops. De coaches zorgen voor een gemoedelijke aanpak, die start bij de basis en zo verder opbouwt in functie van kennen en kunnen.

Tijdens de eerste sessie wordt er gewerkt aan lichaamsbesef. Nadien komen enkele basisbewegingen aan bod uit de trainingswereld om zo doorheen de sessies steeds verder op te bouwen naar een complete training tijdens de laatste workshop. Je hoeft je dus zeker niet onzeker te voelen over je niveau als sporter. We starten bij de absolute basis. Sta je wel al wat verder? Dan zorgen we voor voldoende alternatieven binnen de oefeningen zodat iedereen kan sporten op zijn of haar niveau.

Hopelijk zien wij jou op een van de FitChro-sport-sessies!

Elke SARON
Relatiebeheerder MS-Liga Vlaanderen



Meer praktische informatie bij iedere workshop vind je terug op <https://samen.ms-vlaanderen.be/nl/fitchro-sportsessies-voor-personen-met-ms> of scan de QR-code.

Bewegen met MS: mijn uitdaging

Nu ben ik 56 jaar, maar sporten werd al een deel van mijn leven rond mijn 35ste verjaardag. Mijn eerste wedstrijd was de 20 kilometer van Brussel. Het was het begin van een aantal uitdagingen met de focus op duursporten zoals marathons en halve triatlons.

Maar een goede tien jaar geleden werd ik geconfronteerd met een ooguitval. Door mijn linkeroog zag ik eerst wazig, daarna zag ik tijdelijk alles dubbel. Twee weken later vertelden de dokters me dat ik MS had. Nadat de symptomen van mijn ooguitval wegebden, nam ik de draad van mijn sportieve leven weer op. Een zware dijbeenfractuur door een fietsongeval, een goed jaar na de MS-diagnose, testte voor het eerst mijn wilskracht. Na een intense revalidatie liep ik binnen het jaar opnieuw lange afstanden. De ziekte MS was op dat moment nog steeds een randfenomeen in mijn leven.

Impact van MS op manier van leven

Tijdens de voorbereiding van de marathon van Antwerpen in 2016 begonnen mijn voeten anders aan te voelen in mijn schoenen, duidelijk een nieuwe MS-opstoot. Het begin van de aandoening MS die mijn manier van leven mee ging bepalen. Vooral stappen en lopen begonnen minder vlot te gaan.

Bovendien werd ik 3 jaar later, in februari 2019, als fietser aangereden door een auto, waardoor sport en bewegen een hele tijd niet in mijn agenda stond. Pas een half jaar na het ongeval kreeg ik groen licht en mocht ik aan mijn revalidatie beginnen. Er volgden enkele pittige maanden tot ik begin 2020 opnieuw zonder hulpmiddelen dagelijks enkele kilometers kon stappen.

De progressie van de revalidatie vertraagde geleidelijk aan en daarna verminderden mijn mogelijkheden. Waarschijnlijk een signaal dat ik in de progressieve fase van MS was terechtgekomen. Zeker omdat er sinds 2016 geen nieuwe letsels op de MRI-beelden van mijn hersenen en rug werden vastgesteld. De technologie om veranderingen in een menselijk lichaam in beeld te brengen evolueerde al enorm, maar heeft nog altijd grenzen.

Omgaan met beperkingen

Stappen werd steeds moeilijker en na enkele struikelpartijen kwamen de wandelstokken in mijn leven. Mijn wilskracht helpt me nog steeds om te bewegen. Stappen, fietsen, huishoudelijke taken, in de tuin werken, ... vraagt veel meer energie dan vroeger. Deze activiteiten toch uitvoeren met mijn beperkingen en de oefeningen bij de kinesist zie ik als een

"Stappen, fietsen, huishoudelijke taken, in de tuin werken en de oefeningen bij de kinesist zie ik als een manier om mijn sportieve leven verder te zetten."

manier om mijn sportieve leven verder te zetten. Belangrijk voor mij is ook om de beperkingen van mijn lichaam te accepteren, hoe moeilijk en confronterend ze soms ook zijn.

Ik ben vooral dankbaar voor de positieve mindset die ik via mijn genen en/of opvoeding meekreeg. Met een positieve gedachtegang is het leven leuker voor mezelf en voor de mensen om me heen. En mijn drie jonge kleinkinderen geven mijn leven nu een nieuwe, mooie dimensie.

Dirk Van Moer





Kies je eigen weg

Revimex 

invoerder van mobiliteit

www.revimex.be

Vraag ernaar bij uw erkend verkooppunt!



ABOVE ALL...
CREATIEF MET KLEUR

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

www.gijseberg.be



MS-Liga Vlaanderen

ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING Zouden ook voor u mogelijk moeten zijn.
PRAAT EROVER MET UW ARTS.

teva



Casemanagement: Wie? Wat? Hoe?

Sinds juli 2023 participeren vier Vlaamse en vier Waalse patiëntenorganisaties, waaronder MS-Liga Vlaanderen, aan een RIZIV-conventie voor casemanagement, binnen een transversaal project. Ik hoor jou als lezer al denken: wat is dat allemaal? Is dit iets voor mij? Moet ik dit artikel wel verder lezen? Ik kan je alvast verzekeren: vanaf dit jaar zou het wel eens kunnen dat je een casemanager tegen het lijf loopt. Ik nodig je daarom graag uit om even de tijd te nemen voor wat hierna volgt!

Wat voorafging...

In september 2022 organiseerden we, naar aanleiding van het veertigjarig bestaan van MS-Liga Vlaanderen, een academische zitting in Leuven. Centraal thema was het verduidelijken van onze visie over de multidisciplinaire raadpleging (MDR) voor personen met MS in de Vlaamse ziekenhuizen. Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid, Frank Vandenbroucke, was één van de genodigden. Hij was bijzonder verrast over de jarenlange professioneel uitgebouwde dienstverlening van onze sociale dienst (sinds 2009) en beloofde om in Brussel bevoegde mensen en diensten aan te spreken om te onderzoeken of de methodiek van multidisciplinaire raadpleging structurele overheidsmiddelen zou kunnen krijgen. Zo'n MDR bestaat immers al geruime tijd in binnen- en buitenland voor onder andere aangeboren vaatafwijkingen, depressies, psychosen, slikstoornissen, verschillende vormen van kankers, beroertes, chronische pijn, ...

Onze vraag was helder: kan de overheid voorzien in een financiële tussenkomst? Want zowel MS-verpleegkundigen van de betrokken ziekenhuizen als onze maatschappelijk werkers worden binnen de werking van de MDR niet structureel gefinancierd. Dit betekent dat de neurologen en ziekenhuizen zelf op zoek moeten gaan naar middelen om de MS-verpleegkundigen hun werk te laten doen en dat MS-Liga Vlaanderen haar maatschappelijk werkers enkel kan betalen via de giften en fondsen die zij ontvangt.

Een transversaal project via het RIZIV

In het voorjaar 2023 volgden enkele gesprekken met de bevoegde diensten. Dit resulteerde in een aanbod vanuit het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV) om als patiëntenorganisatie een aantal casemanagers aan te werven. In eerste instantie was er teleurstelling omdat dit aanbod geen antwoord gaf op onze vraag naar tegemoetkoming voor MDR, maar na beraad zijn we wel ingegaan op de uitgestoken hand. We zijn er immers van overtuigd dat de introductie van deze nieuwe functie een belangrijke bijkomende ondersteuning kan betekenen in het zorgtraject van vele personen met MS.

Het creëren van de (nieuwe) functie van casemanager situeert zich binnen het Interfederaal Plan Geïntegreerde Zorg. Dit plan heeft als doel om alle gezondheidsdiensten in het land zo te organiseren dat personen

met een zorg- of ondersteuningsnood (PZON) zorgcontinuïteit ervaren in de gehele zorgverlening (preventie, diagnosestelling, behandeling, herstel en revalidatie). Dit betekent dat alle actoren in het zorg- en welzijnslandschap (zorgverleners, hulpverleners en de omgeving van de PZON) betrokken moeten worden in het zorgproces, waarbij de PZON helemaal centraal moet staan.

In dit Interfederaal Plan zijn een aantal pilootprojecten voor geïntegreerde zorg voor mensen met een chronische aandoening opgenomen en wordt onder andere bekeken (over een periode van alvast drie jaar) hoe casemanagers de samenwerking tussen alle betrokken zorg- en hulpverleners kunnen bevorderen en hoe die samenwerking beter afgestemd kan worden op de noden van de PZON (= verbetering van de levenskwaliteit en meer zelfcontrole over het zorgtraject).

Eén van die transversale projecten is opgericht om casemanagement te introduceren in de zorgtrajecten van personen met MS, de ziekte van Parkinson, de ziekte van Huntington en ALS, en dit zowel in Vlaanderen, Wallonië als Brussel. Het is een transversaal project waarbij het de bedoeling is om allerlei dwarsverbanden te creëren waardoor de eerstelijnszorg (thuiszorg) en de tweede- en derdelijnszorg (algemene en universitaire ziekenhuizen) niet enkel binnen hun 'eigen domein' ondersteuning bieden aan de PZON, maar vooral gaan samenwerken. Hierdoor zullen zij beter met elkaar (én de PZON) communiceren en samenwerken zodat de PZON daadwerkelijk voelt dat er makkelijker, sneller en gericht acties ondernomen worden om de vele moeilijkheden die zich kunnen voordoen, aan te pakken. Ondersteuning betekent immers niet enkel een goede medisch-therapeutische behandeling, maar ook aandacht voor andere levensdomeinen zoals het sociaal leven, tewerkstelling, mentaal welbevinden, ...

“De casemanagers moeten de samenwerking tussen alle betrokken professionals activeren en versterken.

Hun centrale rol is optreden als verbindingspersoon tussen de persoon met MS en het zorg- en hulpverleningsteam.”

Bij de diagnose van een chronische aandoening pakken zorg- en hulpverleners bepaalde symptomen wel aan, maar die symptomen kunnen op hun beurt ook weer een negatieve impact hebben op de verschillende levensdomeinen, waarvoor er mogelijk bijkomende hulp moet gevonden worden. Daar situeert zich de opdracht van de casemanagers.

Wat doet een casemanager?

Onze casemanagers zijn het **aanspreekpunt** voor personen met MS en hun omgeving, maar ook voor de betrokken zorg- en hulpverleners wanneer de zorgsituatie te complex is geworden en men niet goed meer weet hoe verder te gaan. Ook personen die recent een diagnose kregen en 'even de weg kwijt zijn' kunnen natuurlijk gebruik maken van hun hulp. De casemanagers hebben daarbij de taak om personen met MS te empoweren (= stimuleren om de eigen krachten te vinden én te activeren) en gezondheidsvaardigheden aan te leren (zoals aandacht voor voeding, leefpatronen, ...). Uiteraard moeten ze ook de **samenwerking tussen alle betrokken professionals** activeren en versterken. Hun centrale rol is optreden als verbindingspersoon tussen de persoon met MS en het zorg- en hulpverleningsteam, maar ook de samenwerking tussen die actoren versterken zodat zij meer ruimte krijgen voor hun concrete opdrachten.

De casemanagers helpen het werkveld als **proces-begeleiders** en zorgen in nauw overleg met alle professionals dat er een helder zorgplan is dat correct wordt nagestreefd door iedereen. Ze dienen als **referentiepersoon** en spreekbuis, en zullen dus vanuit het oogpunt van de persoon met MS mee waken over de kwaliteit van de begeleiding en dienstverlening. De casemanagers hebben de taak om als vertrouwenspersonen het eerste aanspreekpunt te zijn voor personen met MS en hun omgeving. Alle mogelijke vragen, noden en behoeften mogen aan hen voorgelegd worden. De casemanagers zijn telefonisch en via e-mail bereikbaar, maar komen indien nodig ook naar personen met MS toe om **in de thuissituatie** aandachtig te luisteren waar ze iets kunnen betekenen in het zorgtraject en welke zorg- en hulpverleners zij best aanspreken om mee een tandje bij te steken in de ondersteuning (= geïntegreerde zorg).

Wat met de maatschappelijk werkers?

Wellicht zal je nu, bij het lezen van dit artikel, afvragen of er nog maatschappelijke dienstverlening door de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen is en of je als persoon met MS nog beroep kan doen op één van de maatschappelijk werkers. Natuurlijk blijft dit team haar ondersteuning aanbieden en kunnen personen met MS die lid zijn van onze patiëntenorganisatie, terugvallen op deze hoogwaardige maatschappelijke

“Ondersteuning betekent niet enkel een goede medisch-therapeutische behandeling, maar ook aandacht voor andere levensdomeinen zoals het sociaal leven, tewerkstelling, mentaal welbevinden, ...”

dienstverlening. Aandacht voor en begeleiding inzake tegemoetkomingen, tussenkomsten, tewerkstellingssituatie, rijbewijs, verzekeringen, ... blijft namelijk een specifieke taak van de maatschappelijk werkers.

Samen één team

Het zal wellicht even wennen zijn wanneer een maatschappelijk werker van MS-Liga Vlaanderen jou mogelijk naar een collega-casemanager doorverwijst. In dat geval betekent dit dat het niet (meer) de maatschappelijk werker is die voor jou op zoek gaat naar andere ondersteunende diensten, maar dat dit binnen de opdracht ligt van de casemanager. Omgekeerd zou het dus ook kunnen zijn dat onze casemanagers, in het kader van hun verbindende opdracht om op zoek te gaan naar gepaste zorg- en hulpverlening, een verwijzing doen naar een collega-maatschappelijk werker.

Lijkt dit allemaal wat verwarrend? Geen nood: zowel de maatschappelijk werkers als de casemanagers weten heel goed wat ieders taken zijn! Wil je contact opnemen met een casemanager of maatschappelijk werker om jouw (probleem-)situatie te bespreken? Voortaan zorgen we ervoor dat er steeds zowel een casemanager als een maatschappelijk werker aan de MS-Lijn (078/48 20 82) zit. Via e-mail zijn zij ook bereikbaar: casemanager@ms-vlaanderen.be of socialedienst@ms-vlaanderen.be.



Tot slot: door de uitbreiding van het zorg- en hulpverleningslandschap met casemanagers heeft de overheid als doel om personen met MS nog beter dan voorheen toegang te geven tot goede, op maat gemaakte zorgondersteuning. Met de combiwerking 'casemanagers-maatschappelijk werkers' willen we bijgevolg méér personen met MS verderhelpen en hen intensiever en gericht ondersteunen. We hopen oprecht dat iedere persoon met MS en zijn omgeving hierdoor een betere kwaliteit van leven mag krijgen. Dat is onze opdracht en samen met het hele team gaan we voor niets minder dan dat!

Paul VANLIMBERGEN
Adjunct-directeur MS-Liga Vlaanderen

Ons team van casemanagers

Op het moment dat deze tekst naar de drukker ging, bestond het (nieuwe) team van casemanagers van MS-Liga Vlaanderen uit vijf collega's.

Vanessa Berteloot (midden West-Vlaanderen)

Mijn naam is Vanessa. Ik ben 52 jaar en woon in Roeselare. Wie mij goed kent, omschrijft mij als een empathisch en verbindend persoon. Ik hou ervan om tijd door te brengen met familie en vrienden. Daarnaast houd ik van koken, yoga en lange wandelingen in de Ardennen.



Vanessa



Lies

Magali De Smedt (zuid Oost-Vlaanderen en zuid West-Vlaanderen)

Ik ben Magali, 25 jaar en afgestudeerd als verpleegkundige. Mijn passies zijn yoga, pilates, mijn vriend en familie, en dieren. Ik start met veel plezier bij MS-Liga Vlaanderen als casemanager.



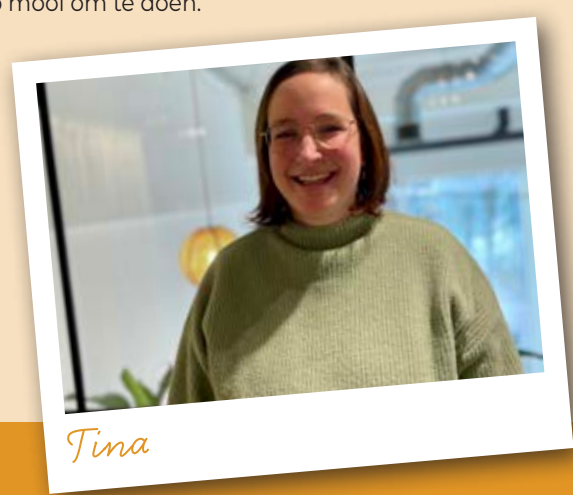
Magali



Sony

Tina Dils (Antwerpse Kempen en Noord-Limburg)

Ik ben Tina, een van de nieuwe casemanagers bij MS-Liga Vlaanderen. Mijn vorige werkervaring situeert zich binnen de thuishospitalisatie, waar ik mijn hart ben verloren aan het begeleiden van mensen binnen hun eigen context. Ik heb alvast heel veel zin om erin te vliegen en personen met MS zo goed mogelijk bij te staan in hun (zorg)traject.



Tina

Voor Zuid-Limburg en Vlaams-Brabant/Brussel zijn we nog op zoek naar twee bijkomende collega's.



Wereld MS-Dag 2024

Als patiëntenorganisatie komen wij dagelijks in aanraking met MS: niet alleen met personen met MS, maar ook met de naasten van een persoon met MS, MS-zorgverleners en MS-experten. Wij staan er dagelijks bij stil welke impact deze aandoening heeft en kan teweegbrengen in iemands leven. Tijdens de Wereld MS-dag (op 30 mei 2024) proberen we wereldwijde solidariteit te bekomen voor de aandoening MS en iedereen die erdoor getroffen wordt. In het kader van de Wereld MS-dag organiseren we dan ook opnieuw 2 interessante activiteiten om aan deel te nemen.

Webinar: levensstijl en MS

Voor het vierde jaar op rij organiseren we een webinar. Ieder jaar gaan we op zoek naar een relevant thema over MS dat de nodige aandacht verdient. Zo hadden we het in de vorige edities van onze webinar al over *patient empowerment*, mentaal welzijn en onzichtbare symptomen. Op 1 juni organiseren we een webinar met als centraal thema 'levensstijl en MS'.

MS is continu in evolutie. Wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen zorgen voor nieuwe inzichten over MS die van groot belang zijn om de aandoening verder op te volgen bij iedere persoon met MS. Als patiëntenorganisatie is het onze plicht om het bredere plaatje te bekijken: naast de nodige focus op het medische aspect van MS (dankzij onze nauwe samenwerking met ziekenhuizen en MS-centra) richten wij ons ook op 'leven met MS'.

Er zijn heel wat aspecten en factoren waar je als persoon met MS aandacht aan kan schenken, die een positief effect op jouw MS kunnen hebben. Tijdens onze webinar op zaterdag 1 juni leggen we graag

de focus op 2 topics: voeding en beweging. Deze topics zullen verder uitgespit worden door 2 professionele sprekers, die elk hun expertise en jarenlange ervaring hebben hieromtrent. Daarnaast geloven we sterk in het betrekken van een ervaringsdeskundige (een persoon met MS) in deze webinar. Op die manier bekomen we een mooie wisselwerking tussen theorie en praktijk waar jij als deelnemer veel van kunt opsteken.

Inschrijven voor de webinar kan via samen.ms-vlaanderen.be/gratis-webinar. We raden je aan om live deel te nemen op 1 juni tussen 10 en 12 uur. Je kan deelnemen aan de quizvragen die gesteld zullen worden via Mentimeter, de chat gebruiken als contactpunt met lotgenoten én enkele vragen stellen aan de sprekers. Er live bijzijn heeft tal van voordelen!

Ben je toch verhinderd op 1 juni? Ook dan kan je jezelf best inschrijven. Nadien krijg je dan een link toegestuurd om de webinar te herbekijken.

MS-express: wandel of loop mee voor MS

Wij vinden dat de Wereld MS-dag – met andere woorden: 1 dag – onvoldoende is om awareness te creëren voor MS. Daarom dagen we jou uit om gedurende de hele maand mei je loop- of wandelschoenen aan te trekken en letterlijk en figuurlijk in beweging te komen voor MS. Samen gaan we de uitdaging aan om te wandelen, lopen, *hiken* voor MS en dat voor maar liefst een maand lang.

De uitdaging die je aangaat wanneer je meedoet aan de MS-express, is goed voor jouw gezondheid en je steunt er MS-Liga Vlaanderen mee. Hoe werkt het?

Alle opbrengsten worden integraal ingezet om er te zijn voor personen met MS: vandaag, morgen en alle andere dagen waarop ze hier nood aan hebben.

1. Schrijf je in via samen.ms-vlaanderen.be/ms-express2024
2. Verzamel zo veel mogelijk kilometers tussen 1 en 31 mei en geef de afgelegde kilometers door via ons platform.
3. Laat je sponsoren voor je inzet tijdens de MS-express gedurende de maand mei. Motiveer familie, vrienden, collega's, ... om een gift te doen voor jouw MS-express-actie!
4. Deel jouw wandelverhalen en wandelfoto's met ons en wie weet delen we jouw foto op onze Wall of Fame.

Elke SARON
Relatiebeheerder MS-Liga Vlaanderen



Een jeugdweekend vol kennis, ervaringen en plezier

Van 20 tot 22 oktober 2023 trokken enkele vrijwilligers (Sofie en Kobe) en ikzelf er een weekendje op uit met een aantal tieners met een ouder, broer of zus met MS. We mochten uiteindelijk 8 jongeren verwelkomen in Duin en zee te Oostende. Op vrijdagavond namen we de tijd om kennis te maken, wat vlot ging omdat het merendeel elkaar al kende van het jaar ervoor. De nieuwelingen werden met open armen ontvangen.

Wat stond er de rest van het weekend zoal op het programma? O.a. een fotozoektocht op het strand, gezelschapsspelletjes, een bezoekje aan een trampolinepark en volksspelen kwamen aan bod. Ook leerden de tieners meer over de aandoening MS aan de hand van een ervaringskoffer die hen letterlijk deed zien en voelen wat personen met MS in hun dagelijkse leven ervaren. Verder kregen ze de kans om ervaringen uit te wisselen en door elkaar begrepen te worden, wat deugd doet omdat ze zich dan niet meer alleen voelen in hun situatie.

Amélie vertelt hieronder graag over het jeugdweekend in haar eigen woorden!

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator MS-Liga Vlaanderen

Met steun van:



Tijdens het jeugdweekend van MS-Liga Vlaanderen verbleven we in Duin en zee in Oostende en leerden we meer over MS. Op zaterdag hebben we eerst spelletjes gespeeld en een fotozoektocht gedaan, daarna kregen we lekkere belegde broodjes. Na de lunch was er tijd om terug spelletjes te spelen. In de namiddag zijn we ook naar Hangtime gegaan, daar mochten we op de trampolines springen. Terug in Duin en zee kregen we van Katrien uitleg over MS.

Op zondag hebben we met een ervaringskoffer gewerkt. We moesten brillen opzetten die ingesmeerd waren met vaseline en moesten dan iets lezen en tekenen. We luisterden naar een verhaal terwijl we naar foto's keken, dat leidde ons af van het verhaal. We kregen gewichten aan onze benen en moesten stappen naar ballonnen, daarna hingen we de ballonnen op aan een draad, maar met gewichten aan onze armen.

In de namiddag kwamen de mama's en papa's voor het afscheid van een leuk weekend. We kregen nog een goodiebag met onze naam, lekkere koekjes en toffe goodies mee.

Het was een topweekend!
Amélie



Fietstocht E-Fietsen 'door de bomen'

Zaterdag 20 april 2024 om 13 uur

We maken met een elektrische fiets een gezellige fietstocht 'tussen de bomen' door het prachtige Limburg. Na de inspanning volgt de ontspanning en kunnen we genieten van een kleine picknick en een drankje.

Je kan twee extra personen meebrengen.

Kostprijs (bevat huur elektrische fiets, kleine picknick en drankje):

- Jongere met MS: 15 euro
- Extra persoon: 30 euro



Uitstap Nerdland Festival

Zaterdag 25 mei om 9u30

We brengen een bezoekje aan 'Nerdland Festival', het grootste openlucht wetenschapsfestival in België. Dé place to be voor nerds en geeks, maar ook voor al wie minder nerdy en geeky is. We stellen een programma samen waarbij comedy shows, wetenschappelijke shows en een bezoekje aan de experience zone gecombineerd worden. We zorgen ervoor dat we in groep kunnen samenblijven.

Het einde is voorzien rond 16u. Als je wil kan je nog blijven, want je ticket blijft geldig voor de rest van de dag.

Je kan 1 extra persoon meebrengen.

Opgelet: schrijf je zeker in vóór 24 februari!

Kostprijs (bevat inkomticket):

- Jongere met MS: 19 euro
- Extra persoon (+21j): 39 euro
- Extra persoon (16-21j): 29 euro
- Extra persoon (8-15j): 19 euro
- Extra persoon (3-7j): 9 euro
- Extra persoon (0-2j): 2 euro

Inschrijven voor deze activiteiten
kan via onze socialemediakanalen.



Afgelopen activiteiten

Planckendael: een gezellig uitje tussen de dieren

Op zondag 8 oktober 2023 gingen we op uitstap naar Planckendael te Mechelen. We begonnen deze stralende dag met het voedermoment bij de pinguïns. Deze schattige beestjes kregen elk twee lekkere visjes van hun verzorger en namen dan een verfrissende duik in hun buitenverblijf. Daarna gingen we op verkenning in de rest van het mooie park.

Planckendael is opgedeeld in de verschillende werelddelen en we besloten samen te lunchen op het terras van Restaurant Ooievaar. Zo waren we dichtbij werelddeel Afrika en konden we na de lunch tijdig het voedermoment van de bonobo's bijwonen.

Hier pikten we ook de babbel mee van hun vaste verzorgster. Ieder, groot en klein, heeft genoten van deze verbindende activiteit en de zonnige dag!

Ellen DAEMS



5de Jongerencongres: een namiddag vol verrijkende inzichten

Op zaterdag 18 november 2023 vond het 5de Jongerencongres plaats. Een datum die al maanden in de agenda was omcirkeld en ondertussen een dag is geworden die we niet snel zullen vergeten. We mochten maar liefst 120 nieuwsgierige jongeren met MS, naasten en zorgprofessionals met open armen ontvangen in het Hotel Radisson Park-Inn te Leuven. De opkomst was indrukwekkend en bezorgde ons allemaal een trots en voldaan gevoel.

Een leerrijk programma

We werden gerustgesteld dat wetenschappers dag en nacht zoekende zijn naar de oorzaak, antwoorden en vooral oplossingen voor multiple sclerose. Elk jaar zijn er nieuwe inzichten, die meteen in de praktijk worden onderzocht.

Nadat we plaatsnamen in de congreszaal, maakte neuroloog Dr. Veronica Popescu van het Universitair MS Centrum te Pelt ons in mensentaal wegwijs in de basics van MS. Ze benadrukte ook het belang van een gezonde levensstijl voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen met MS.

De komst van MS-verpleegkundigen Cindy Vos en Veerle Van Dael van het UMSC bracht ons meer inzicht in wat hun rol kan zijn in het opvolgen van personen met MS. Zij verduidelijkten ook hoe patient empowerment en shared decision making een positieve evolutie zijn in de geneeskunde. Deborah Severijns, onderzoekscoördinator aan het UMSC, legde dan weer uit hoe wetenschappelijk onderzoek in elkaar zit en waarom we eraan zouden moeten deelnemen.

Nadien kwam kinesitherapeut May Geelen aan het woord. Zij benadrukte het belang van preventieve kinesitherapie bij MS. May gaf ons op een ludieke manier tips en tricks om doorheen de dag meer te bewegen. Ze liet ons yoga ontdekken via enkele laagdrempelige oefeningen. Een fijne ervaring en lachen verzekerd!

Tot slot kwam Stiene Catteeuw, maatschappelijk werker bij MS-Liga Vlaanderen, onze rechten, maar ook enkele plichten meedelen. Ze raakte verschillende thema's aan, waaronder het rijbewijs, tewerkstelling en de hospitalisatieverzekering met waarborg 'ernstige ziekte'.

We lanceerden ook in primeur ons nieuw jaarprogramma van 2024 met heel wat toffe activiteiten voor jullie in petto!

Dankjewel!

Mooie mensen, dat zijn we allemaal! Mensen met een hart en met toekomstplannen, uitdagingen, herinneringen, en met MS. Maar mooie mensen, dat vooral! Deze boodschap willen we de wereld insturen. En dat deden we met een goedgevulde goodiebag voor iedereen.

Bedankt aan de sprekers, het kernteam en aan iedereen die erbij was, met in het bijzonder alle jongeren die aanwezig waren om er steun te zoeken, bij te leren, lotgenoten te ontmoeten en elkaar een hart onder de riem te steken!

Of er al een volgend congres in de startblokken staat? Zeker wel! Op zaterdag 16 november 2024 zal het 6de Jongerencongres doorgaan. Save the date!

Caro MERTENS



Vrijwilliger in de kijker

‘Als ik zie dat de mensen gelukkig zijn, dan beleef ik daar zelf plezier aan’

Sinneke Vertommen zet zich al jarenlang met veel enthousiasme in als vrijwilliger voor De Glimlach, de lokale afdeling van MS-Liga Vlaanderen in de regio Duffel/Mechelen/Lier. Hoog tijd om haar eens in de kijker te zetten.

Hoe ben je vrijwilliger geworden bij De Glimlach?

Sinneke: “Het was mijn buurvrouw die is komen vragen of ik niet eens meekwam tijdens een wandeling van De Glimlach. Ze hadden hulp nodig om mensen in een rolstoel te begeleiden. Eerst twijfelde ik een beetje omdat het me misschien te veel aan mijn man zou doen denken. Hij was een

jaar eerder overleden aan ALS. Maar ik ben toch meegegaan en na de wandeling was er nog iets voorzien om te eten en te drinken en toen vroeg de voorzitter of ik misschien met koffie wou rondgaan. Na de activiteit stelde de voorzitter de vraag of ik als vrijwilliger bij De Glimlach wou komen. Ik heb er even over nagedacht, maar ik heb vrij snel toegezegd omdat ik ook al wat vrijwilligers kende die uit Duffel kwamen.”



Welke taken neem je op als vrijwilliger?

Sinneke: “Ik zit in het bestuur van De Glimlach en de maandelijkse vergaderingen vinden bij mij thuis plaats. Daarop bereiden we o.a. de activiteiten die we organiseren voor. Er ligt ook heel wat materiaal bij mij thuis zoals de keukenhanddoeken, de koffie en thee, enz. We huren ook een garage waarin we nog materiaal voor onze bijeenkomsten stockeren en dat materiaal ga ik ophalen als we het nodig hebben. Als er een bijeenkomst is, help ik alles klaar te zetten en achteraf zorg ik dat alles mooi opgeruimd wordt.

Ik zit ook in de cultuurraad van Duffel. Alle verantwoordelijken van de lokale verenigingen komen daar samen. Zo blijven we op de hoogte van wat er gebeurt in de gemeente en krijgen we ook steun om onze activiteiten te organiseren. Daarnaast doe ik aankopen voor de activiteiten, zoals knutselmateriaal of kleine attenties voor de personen met MS. Elke bijeenkomst voorzien we ook iets eenvoudig om te eten en daar help ik aan mee. Ik steek er dus heel wat tijd in, maar ik doe het graag.”

Wat motiveert jou om vrijwilligerswerk te doen?

Sinneke: “Je krijgt heel veel terug van de personen met MS. Ze waarderen je enorm als vrijwilliger en de bijeenkomsten zijn altijd plezant. Sinds corona is het misschien wat minder innig, maar vroeger kreeg je vaak zelfs een knuffel of een kus. De mensen die naar onze activiteiten komen, zijn altijd goedgezind en we zijn blij als we elkaar zien. Als ik zie dat de mensen gelukkig zijn, dan beleef ik daar zelf plezier aan. Daarvoor doe je het als vrijwilliger.

We hebben ook een goede groep vrijwilligers. De vergaderingen gebeuren altijd in een leuke sfeer. We waarderen elkaar en als er echt iets is, praten we dat uit. Onlangs ben ik 79 geworden, dus mijn leeftijd speelt me soms al eens parten. Zo heb ik last van mijn knieën door artrose en moet ik het soms wat rustiger aan doen. Toch hoop ik dat ik nog even kan voortdoen als vrijwilliger.”

Ken jij afdeling De Glimlach al?

De Glimlach organiseert gezellige en informatieve bijeenkomsten in regio Duffel/Mechelen/Lier en biedt soms ook activiteiten rond sport en spel aan. Maandelijks, op de vierde donderdag, is er een bijeenkomst in Duffel en daarnaast organiseren ze ook activiteiten zoals een pannenkoekenslag, paasfeest, wandeling, BBQ en kerstfeest. Personen met MS kunnen tweemaal per jaar ook deelnemen aan praatgroepen en jaarlijks gaat De Glimlach mee op de vakantie van MS-Liga Vlaanderen aan zee. De Glimlach biedt bovendien een luisterend oor aan hun leden en brengt maandelijks een tijdschrift uit.

Meer info vind je op hun website
<https://ms-de-glimlach.com>

Karolien VAN DE VELDE

Verantwoordelijke vrijwilligerswerking
 MS-Liga Vlaanderen

Versterk jij de vrijwilligersploeg van De Glimlach?

Woon je in de regio Duffel/Mechelen/Lier en wil je je inzetten als vrijwilliger voor personen met MS? Dan zoekt De Glimlach naar jou! Steek je graag de handen uit de mouwen tijdens een activiteit? Ben je digitaal onderlegd en zie je het zitten om de website van De Glimlach te onderhouden? Of ben je graag bezig met taal en lay-out en wil je meewerken aan het tijdschrift van De Glimlach? Of misschien heb je nog andere interesses of talenten die je wil inzetten als vrijwilliger? Contacteer Chris Van Eynde, voorzitter van De Glimlach, via 0476/35 57 81 of chris.van.eynde@ms-vlaanderen.be



CleanLease is de specialist in het reinigen en verhuren van kwalitatief hoogwaardig textiel.

Onze dienstverlening is er volledig op gericht om u te *ontzorgen*.

www.cleanlease.com



Ode aan de vrijwilliger

Op 5 december wordt jaarlijks de internationale dag van het vrijwilligerswerk gevierd. Ook bij MS-Liga Vlaanderen is dat het uitgelezen moment om onze vrijwilligers te bedanken. Zij spelen namelijk een cruciale rol in de werking van onze organisatie en dankzij hun engagement kunnen we er zijn voor personen met MS en hun omgeving.

We ondernamen twee acties om onze vrijwilligers in de bloemetjes te zetten. Enerzijds bezorgden we een digitaal bedankkaartje aan de voorzitters van onze afdelingen waarmee ze hun vrijwilligers konden bedanken. Anderzijds verspreidden we een ode aan onze vrijwilligers via verschillende communicatiekanalen. Om zeker iedereen te bereiken, publiceren we de ode ook graag nog even in deze MS-Link.

Wist je trouwens dat we beroep deden op een vrijwilliger om deze acties uit te werken? Het is een mooi voorbeeld van hoe we samen met vrijwilligers

de krachten bundelen en zaken realiseren. Voor die waardevolle inzet zijn we hen enorm dankbaar!

Zin gekregen om ook als vrijwilliger voor MS-Liga Vlaanderen aan de slag te gaan?

Neem een kijkje op <https://www.ms-vlaanderen.be/word-vrijwilliger> of contacteer Karolien Van de Velde, verantwoordelijke vrijwilligerswerking, via karolien.van.de.velde@ms-vlaanderen.be.



**MS-LIGA
VLAANDEREN
STEUNEN?**

**Doe een gift.
*Bedankt!***



VRIJWILLIGER, JIJ VERDIENT EEN ODE!



Zoals jij altijd klaar staat voor personen met MS en hun naasten, met de glimlach een helpende hand uitsteekt. Misschien je hoofd breekt om weer een leuke activiteit te bedenken, administratief de puntjes op de i zet, of met flair MS-Liga Vlaanderen vertegenwoordigt, met enthousiasme koekjes en chocolade verkoopt. Of je bijdrage nu groot of klein is,

**JIJ VERDIENT EEN DIEPE BUIGING
EN EEN DIKKE MERCI!**

*Karolien, Marleen en alle medewerkers
voor en achter de schermen van MS-Liga Vlaanderen*

Op de praatstoel met Marleen Van De Voorde

Welkom in ons midden, mevrouw de algemeen directeur!

Toen ik nog jong, onwetend en onervaren maar veelbelovend was, had ik het geluk om diverse opleidingen en vormingen te mogen volgen. Een openingsvraag die regelmatig terugkwam, was: wie ben je? Het zijn drie eenvoudige droge woordjes, maar ze kunnen een introductie vormen van adembenemende conversaties of de basis leggen van inspirerende inzichten.

Voor het volgende top-interview begaf ik mij naar de Waaslandse bossen waar ik te gast was bij onze nieuwe algemeen directeur, Marleen Van De Voorde. Ik verheugde mij al op een rustige kennismaking, maar werd begroet door een hardleers keffertje dat naar de naam Thelma-Louise luistert (of juist niét...). Maar met mijn vriendelijke, doordringende blik, een aardig aaitje en een rustig, sussend woordje kwam ze weer tot rust en konden we eindelijk van start gaan.

Marleen aan jullie voorstellen is een schier onmogelijke taak. Mijn vrienden van MS-Liga Vlaanderen maakten het mij gemakkelijk door het uitgebreide cv van Marleen op hun website te publiceren, oef! Bij deze verwijs ik graag naar het nieuwsbericht op www.ms-vlaanderen.be/news/ms-liga-vlaanderen-verwelkomt-nieuw-algemeen-directeur-marleen-van-de-voorde.

Dan maar het andere uiterste ... Marleen weergeven in een paar woorden: "Passie & Mensen, Geven & Krijgen".

'Mensen geven me een warm gevoel'

"In een vorig leven stelde ik vast dat heel wat collega's warm werden van cijfers, maar het zijn niet cijfers maar mensen die mij een warm gevoel geven. Door te geven aan de mensen, krijg je ook veel terug, zoals echte connectie, vriendschap, samenhang, ... Het zijn, hoe contradictorisch ook, 'waarde'volle zaken die zich niet in cijfers laten uitdrukken, maar een enorm gevoel van warmte, energie en waardering geven!"

En hiermee is ook meteen de link gelegd naar de ambitie van Marleen met MS-Liga Vlaanderen: meer personen met MS kunnen helpen, meer leden en meer vrijwilligers bereiken.

"Ons engagement mag zich niet beperken tot de grenzen van onze afdelingen, maar moet een verbinding zijn met alle personen met MS, hun naasten, zorgverleners en iedereen die actief is binnen het MS-landschap."

Grenzen verleggen en verbinding creëren

"Eenmaal lid van onze grote familie willen we graag met iedereen GROEIEN en onze GRENZEN verleggen. Ons engagement mag zich niet beperken tot de grenzen van onze afdelingen, maar moet een verbinding zijn met alle personen met MS, hun naasten, zorgverleners en iedereen die actief is binnen het MS-landschap.

De grote uitdaging hierbij is spijtig genoeg wel weer cijfers, namelijk financiële middelen ... We zijn nu heel sterk afhankelijk van de vrijgevigheid en goodwill van mensen en we zouden dit graag aanvullen met structurele inkomsten om een goede, gezonde en duurzame werking mogelijk te maken. Een uitdaging, dat is zeker! Maar – en dan neemt de passie de overhand – waar een wil is, is een weg. De zoektocht naar partners die ons op ons pad willen vergezellen, is geopend.

Een pad dat inzet op de 4 pijlers waar we voor alle personen met MS en hun omgeving het verschil willen maken, door te:

- Informeren
- Begeleiden en ondersteunen
- Verbinden
- Mobiliseren en sensibiliseren

Dit 'Klaverkje Vier' realiseren we graag samen met iedereen binnen de MS-Liga Vlaanderen community, maar dus ook met sympathisanten, partners, ...

Samen op weg voor onze missie

Zo ontstaat er pas echt VERBINDING en creëren we een duurzame VERBONDENHEID met iedereen die de missie van MS-Liga Vlaanderen, het bevorderen van het welzijn en de levenskwaliteit van personen met MS en hun omgeving en het bevorderen van het wetenschappelijk onderzoek inzake MS, een warm hart toedraagt."

Een lichte regenval op het venster bracht mij wat uit mijn concentratie en tot het besef dat de tijd razendsnel voorbijgaat. Typisch bij inspirerende

gesprekken met interessante mensen. Een terugrit door de bossen van het Waasland wou ik liever bij daglicht aanvatten dan met de glasheldere grootlichten van mijn donkere wagen. Had ik niet ergens gelezen dat er nog een weerbarstige wolf rondloopt in het Waasland? Of behoort dit tot mijn onstuimige verbeelding?

We namen vriendelijk afscheid met de intentie nog heel veel ervaringen uit te wisselen. Ik nodigde Marleen ook uit op ons Film Event in november, ons kerstfeestje in december en de eerste vergadering van onze afdeling Gent in januari. Maar zoals men van een echte manager, coach, leidinggevende én directeur mag verwachten, liet Marleen zich al onmiddellijk excuseren voor een van de drie initiatieven. Aan een ander herkent men zichzelf, niet? Maar alle begrip en twee toezeggingen op drie is een heel mooi begin.

In ieder geval zijn de uitdagingen voor de komende jaren niet min, maar met Marleen verwelkomt onze grote familie dit jaar eens te meer een Grote Madame die voortaan – samen met de medewerkers en alle vrijwilligers - het gezicht van MS-Liga Vlaanderen zal

zijn. En zo gaan we samen met iedereen op pad. Want alleen gaat het sneller, met meer gaat men verder!

Welkom in ons midden, Marleen!

Benoît ANTHONIS
Redactielid MS-Link

Wil je graag contact opnemen met Marleen of MS-Liga Vlaanderen? Dat kan via marleen.van.de.voorde@ms-vlaanderen.be, www.ms-vlaanderen.be of volg ons op LinkedIn, Instagram of Facebook.

"Door te geven aan de mensen, krijg je ook veel terug, zoals echte connectie, vriendschap, samenhang, ... Het zijn, hoe contradictorisch ook, 'waarde'volle zaken die zich niet in cijfers laten uitdrukken, maar een enorm gevoel van warmte, energie en waardering geven."





Klimmen tegen MS

Op maandag 20 mei 2024 fietsen, wandelen en lopen honderden deelnemers de Mont Ventoux op. Samen gaan ze de uitdaging aan om geld op te halen voor onderzoek naar multiple sclerose. Na 11 mooie edities is het moment daar om dit prachtige verhaal vanuit Nederland uit te breiden naar Vlaanderen. MS-Liga Vlaanderen slaat de handen in elkaar met de organisator MoveS, zodat ook Vlamingen deze uitdaging kunnen aangaan. We bundelen onze krachten zodat we samen kunnen strijden voor een MS-vrije wereld. Alle opbrengsten gaan integraal naar wetenschappelijk onderzoek voor MS!

Een onvergetelijke ervaring op je eigen tempo

Klimmen tegen MS is uitgegroeid tot het grootste wiel- en loopevenement voor MS op de flanken van de Mont Ventoux. Misschien denk je nu: 'De Mont Ventoux beklimmen, dat is toch niet voor iedereen haalbaar?' Het klopt dat het een enorme uitdaging is – zowel fysiek als mentaal – om deel te nemen aan dit event. Toch doen we vanuit de organisatie ons uiterste best om het toegankelijk te maken voor iedereen. Wij willen dat alle deelnemers hun eigen maximale prestatie kunnen leveren. Wat jouw uitdaging en tempo is op 20 mei 2024, dat bepaal je helemaal zelf.



Team Mentaal Sterk

Elk jaar loopt een team van personen met MS gezamenlijk de Mont Ventoux op tijdens Klimmen tegen MS. In 2024 worden de leden van Team Mentaal Sterk ondersteund door het Nationaal MS Fonds (NL), MoveS en MS-Liga Vlaanderen. Zij doen een beklimming 'op maat', onder begeleiding. Ook jij kan deelnemen aan Team Mentaal Sterk, dit kan je ingeven bij je inschrijving.

We komen samen in beweging voor een MS-vrije wereld, maar gaan ook samen naar de top van de Mont Ventoux om te laten zien dat alles mogelijk is. Met deelname aan dit team laat je zien dat MS niet betekent dat je bij de pakken neer moet blijven zitten. Ondanks dat er soms belemmeringen zijn, geeft het gezamenlijk in beweging komen kracht. Kracht om de top te halen, maar ook kracht die doorwerkt in je dagelijks leven.

Schrijf je in!

Inschrijven kan als individu, samen met een team of als bedrijf, of je nu MS hebt of niet. Iedereen 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.

Wil jij deelnemen aan dit event?

Surf naar www.klimmentegenms.be en schrijf je vandaag nog in!

Vrijwilligers gezocht!

Is de sportieve uitdaging niets voor jou, maar wil je toch graag deel uitmaken van dit unieke verhaal? Schrijf je dan in als vrijwilliger. Zonder de talloze handen van vrijwilligers zou het onmogelijk zijn elk jaar weer zo'n prachtig event in elkaar te steken.

Wij zijn op zoek naar verschillende talenten. Ontdek alle taken als vrijwilliger op <https://klimmentegenms.moves.ms/vrijwilligers> of scan de QR-code.



Praktisch

- We organiseren een bijeenkomst voor de Belgische deelnemers op zaterdag 23 maart tussen 10u en 13u. Locatie volgt.
- Inschrijven voor Klimmen tegen MS kost €100. Hiervoor krijg je een T-shirt, de nodige ondersteuning tijdens de beklimming, een eigen actiepagina op de website.
- Vervoer van en naar Frankrijk en de overnachtingen in Frankrijk regel je op eigen initiatief. Vanuit de organisatie kunnen we wel suggesties geven van verblijfsplaatsen die dicht bij de start gelegen zijn

Wil jij deelnemen als vrijwilliger?

Registreer je dan via www.klimmentegenms.be, klik op 'schrijf je in' en kies bij inschrijven voor 'vrijwilliger'. Neem vrijblijvend contact op met Elke via elke.saron@ms-vlaanderen.be en wordt op de hoogte gehouden van extra informatie.

Elke SARON

Relatiebeheerder
MS-Liga Vlaanderen



Start je eigen fondsenwervende actie

We kijken terug op een jaar waarin er heel wat acties en campagnes zijn opgestart en afgerond ten voordele van MS-Liga Vlaanderen. Steeds meer mensen vinden de weg naar ons online actie- en giftenplatform, waar je zelf een eigen actie kan opstarten. Droom jij er ook van om een eigen actie op poten te zetten, maar weet je niet waar je moet beginnen? MS-Liga Vlaanderen biedt de nodige ondersteuning om je op weg te helpen.

Waar moet je beginnen?

Alle begin is moeilijk, dat weten we maar al te goed. Voordat je jouw eigen actie opstart, raden we je aan om eerst even inspiratie op te doen bij de afgelopen acties op onze website. Je moet daarom niet per se hetzelfde organiseren, maar het kan je wel op weg helpen om tot leuke ideeën te komen.

Het is belangrijk dat je een actie op poten zet die nauw aansluit bij jouw interesses. Ben jij graag bezig met bakken of ben je toch eerder een creatieve ziel die graag knutselt, schildert of aan beeldhouwen doet? Ben jij de ultieme organisatiefiguur die in geen tijd een quiz organiseert of zet jij liever je eigen lichaam aan het werk tijdens deelname aan een sportwedstrijd? Wat je interesses ook zijn, je zal altijd iets vinden waar je zelf energie van krijgt en waar je het goede doel mee kunt steunen.

Doe inspiratie op en vul het formulier in!



Wil jij meer weten over het opstarten van een eigen actie? Of wil je graag een verkennend gesprek? Neem een kijkje op <https://samen.ms-vlaanderen.be/nl/kom-in-actie> en neem contact op met Elke: fondsenwerving@ms-vlaanderen.be

Actie in de kijker: Ironman for MS

Selle en Joppe (twee broers en de stichters van FitChro) gaan de grootste (sportieve) uitdaging van hun leven aan: de Ironman van Kopenhagen. Het doel? Geld inzamelen zodat personen met MS kunnen blijven genieten van de broodnodige dienstverlening bij MS-Liga Vlaanderen.

Waarom deze actie?

Een Ironman is een triatlon van formaat: 3,8 km zwemmen, gevolgd door een fietsrit van 180 km en dan nog eens een marathon (42,2 km) lopen.

Een Ironman betekent afzien, zowel fysiek als mentaal. Een strijd tegen jezelf, het parcours, de

weersomstandigheden, ... en dat ongeveer 15 uur lang. In vergelijking met de strijd die personen met MS dagelijks voeren, stelt dit echter niets voor. Om personen met MS te steunen, organiseren Selle en Joppe deze inzamelingsactie. Met de opbrengsten kan MS-Liga Vlaanderen ervoor zorgen dat de dienstverlening voor personen met MS zo optimaal mogelijk verloopt.

Steun jij Selle en Joppe tijdens hun actie?



Een Ironman is in totaal 226 km. Samen als broers leggen ze dus 452 km af. Wil jij Selle en Joppe steunen tijdens deze uitdaging? Dat kan via de donatieknop op de actiepagina of via overschrijving. In totaal hopen ze om €4520 in te zamelen (ze rekenen op €1 per 100 meter die ze afleggen). Geef jij hen een

financieel duwtje in de rug om de finish te halen? Je kan bovendien hun verhalen volgen via <https://samen.ms-vlaanderen.be/nl/acties/ironman-ms>. Ze zullen je nu en dan op de hoogte houden tot de grote dag op 18 augustus 2024.

Elke SARON

Relatiebeheerder
MS-Liga Vlaanderen



De Warmste Week steunt ons jeugdweekend in 2024!

Niet iedereen heeft het geluk om op te groeien zonder zorgen. Iedere jongere verdient een warme jeugd en alle kansen om zich te ontplooiën en zonder zorgen te kunnen spelen, ravotten, puberen en lachen. Daarom organiseren we vanuit MS-Liga Vlaanderen jaarlijks een jeugdweekend voor kinderen van 10 tot 15 jaar die geconfronteerd worden met een familielid (ouder, broer of zus) met MS. Als kind is het niet altijd gemakkelijk om de aandoening MS te begrijpen en ermee om te gaan.

Elk jaar organiseren we ons jeugdweekend in oktober. Dankzij de steun van De Warmste Week kunnen we in 2024 opnieuw zo'n weekend laten plaatsvinden. Heel wat Vlamingen gaven in het najaar van 2023 het beste van zichzelf om zo veel mogelijk acties op te starten en centjes in te zamelen voor het De Warmste Week Fonds.

De totale opbrengst van De Warmste Week maakte alle gekozen goede doelen en actievoerders stil. Samen zamelden we maar liefst 8.790.633 euro in! Dit bedrag werd verdeeld over de 287 gekozen projecten.

Een hartverwarmend resultaat

Graag bedanken we alle personen die een steentje hebben bijgedragen aan De Warmste Week: iedereen die een vlammetje heeft gekocht om op te spelen of een liedje heeft aangevraagd op de radio, iedereen die een actie op poten heeft gezet en iedereen die een actie heeft ondersteund via een aankoop of een gift. Allemaal samen hebben we er – ondanks het koude weer in december – een enorm warme periode van gemaakt. BEDANKT!

Ons jeugdweekend op Ketnet!

Heb jij ons jeugdweekend ook op TV zien passeren in december? Samen met Ketnet en VRT hebben we een reportage gemaakt in het kader van De Warmste Week. Tijdens deze reportage passeerden heel wat kinderen de revue: degenen die zelf een actie hebben opgestart, maar ook de projecten waar de ingezamelde centjes naartoe zijn gegaan kwamen aan bod.

Zo werd ook het project 'Jeugdweekend: Mag ik het ook weten?' gekozen om te filmen. Twee gezinnen waarvan de dochters in 2023 deelnamen aan het weekend, organiseerden een kleine reünie bij hen thuis. Ze blikten terug op het jeugdweekend, spraken over MS en legden de ervaringskoffer uit aan Ketnetwrapster Sarah Mouhamou.

Elke SARON

Relatiebeheerder
MS-Liga Vlaanderen





MS-campagne 2023: een welgemeende dankjewel!

Eind december sloten we de MS-campagne van 2023 succesvol af.

Uit de grond van ons hart, bedankt!

Beste vrijwilligers,
Een dikke merci aan alle enthousiaste vrijwilligers die meegewerkt hebben aan het succes van deze MS-campagne. Bedankt om zo enthousiast te verkopen, om te zorgen voor een depot en alle administratie die daarbij komt kijken, om te helpen met het vervoer, ... Bedankt voor jullie enorme inzet!

Beste sympathisanten,
Een enorme dankjewel aan iedereen die deze actie gesteund heeft door chocolade en koekjes aan te kopen. Jullie steun betekent heel veel voor MS-Liga Vlaanderen!

Hartelijke dank aan alle ziekenhuisdirecties, gemeentebesturen, bedrijven, banken, ... die ons de mogelijkheid gaven om te verkopen in hun inkomhal of zelf een bestelling doorgaven. Het deed deugd om te zien hoe jullie intern de MS-campagne met veel succes bekendmaakten!

Kortom, dankjewel aan alle mensen die op welke manier dan ook hun steentje bijgedragen hebben om de MS-campagne opnieuw te doen slagen. Het is dankzij jullie vrijwillige inzet, vrijgevigheid en solidariteit dat MS-Liga Vlaanderen personen met MS en hun naasten kan blijven ondersteunen.

Katrien TYTGAT
Verantwoordelijke MS-campagne
MS-Liga Vlaanderen



ECTRIMS: baanbrekende ontwikkelingen omringd door gepassioneerde MS-experten

Half oktober 2023 reisden Joke en Sarah, leden van het kernteam van de Jongerenwerking van MS-Liga Vlaanderen, naar het bruisende Milaan. Daar vond ECTRIMS, het grootste MS-congres ter wereld, plaats.

De setting voor dit evenement was het Milano Convention Center, een indrukwekkend architecturaal kunstwerk dat de vorm van een komeet met een lange staart aanneemt, bestaande uit ontelbare metalen platen die het licht op sublieme wijze reflecteren. De felle zonnestralen brachten overdag de illusie van de komeet tot leven, terwijl 's avonds de LED-verlichting het esthetische karakter van het centrum versterkte.

ECTRIMS, dat ongeveer 9000 deelnemers samenbrengt, waaronder neurologen, MS-verpleegkundigen, onderzoekers en vertegenwoordigers, vormt een uitgelezen kans om te netwerken en ervaringen uit te wisselen. Dit jaarlijkse congres, dat zich over een periode van drie dagen uitstrekt, biedt tevens een uitgebreid scala aan lezingen, waardoor men nieuwe inzichten kan verwerven over specifieke onderwerpen. Wij maakten gretig gebruik van deze leermomenten om onze kennis te verruimen.

Van BTKI's tot biomarkers

Een bijzondere focus lag op de veelbelovende nieuwe klasse medicijnen, BTKI's genaamd, met hun uiterst selectieve werking. Deze benadering suggereert minder risico's. We volgen met spanning de resultaten van fase III-onderzoeken, waarin grote groepen personen met MS als proefpersonen fungeren.

"Het was inspirerend om te zien hoeveel mensen zich gepassioneerd inzetten voor het begrijpen en aanpakken van MS en wat dit kan opleveren in de nabije en verre toekomst!"

Het Epstein-Barr virus en het lopende onderzoek naar een vaccin waren eveneens onderwerp van discussie. Zou een toekomstig vaccin invloed kunnen hebben op het ontstaan van MS of zou het nuttig kunnen zijn na een diagnose? Deze vragen blijven onbeantwoord, maar de vooruitgang in onderzoek belooft hoopvolle ontwikkelingen.

Verder onderzoeken diverse studies specifieke biomarkers, voornamelijk NfL en GFAP, om een nauwkeurigere prognose voor MS te voorspellen. Deze biomar-

kers vormden een rode draad doorheen meerdere lezingen. We koesteren de wens om nog dieper in dit fascinerende onderwerp te duiken en dit binnenkort geïntegreerd te zien in de opvolging van MS in België.

Connecties opbouwen

Naast de boeiende lezingen maakten we gebruik van de gelegenheid om te spreken met bekende Vlaamse MS-experts, bezochten we de informatiestand van het EMSP waar we inmiddels goede contacten hebben opgebouwd en verkenden we de andere informatie-standen, waar nieuwe connecties werden gelegd en projecten werden besproken.

Kortom, ECTRIMS bleek opnieuw een buitengewoon boeiende ervaring waaraan we een hartverwarmend gevoel overhouden. Het was inspirerend om te zien hoeveel mensen zich gepassioneerd inzetten voor het begrijpen en aanpakken van multiple sclerose en wat dit kan opleveren in de nabije en verre toekomst!

Sarah KENIS
Joke SOETAERT



Diagnose: het nieuwe thema voor de Wereld MS-dag

Het MSIF (MS International Federation) is de wereldwijde beweging van MS-organisaties, door en voor personen met MS. Ze netwerken, leren van elkaar, mobiliseren en maken wereldwijde samenwerkingsverbanden mogelijk om belangrijke doelen voor personen met MS te bereiken. De vereniging speelt in op urgente zaken om de levenskwaliteit en het welzijn van iedereen die MS heeft te verbeteren en streeft naar een wereld zonder MS.

Jaarlijks speelt het MSIF ook in op de Wereld MS-dag, een dag om wereldwijd meer bewustzijn te creëren rond de aandoening en wereldwijde solidariteit te bekomen. Ze benutten de Wereld MS-dag telkens om een belangrijk topic in de kijker te zetten. In 2024 en 2025 kozen ze voor 'Diagnose MS' als thema. De naam van de campagne wordt "My MS Diagnosis" ("Mijn MS-diagnose") en de slogan "Navigating MS together" ("Samen MS navigeren").

De campagne pleit voor een vroege en accurate diagnose voor iedereen die leeft met MS. Het MSIF zal de wereldwijde barrières voor het stellen van een diagnose belichten en het bewustzijn vergroten door echte verhalen en gegevens te delen. Ze voeren campagne voor betere MS-trainingen voor zorgverleners, nieuw onderzoek en klinische vooruitgang op het gebied van de diagnose MS. Samen zullen we werken aan

geïnformeerde, zorgzame gemeenschappen en systemen die personen met MS ondersteunen. "Mijn MS-Diagnose" is een flexibele, veelomvattende campagne die de nodige aandacht verdient in de wereld van MS en ver daarbuiten.



Geniet mee van Europees getinte muziek

Galaconcert Nationale Belgische MS-Liga

Op dinsdag 19 maart 2024 om 20 uur vindt het jaarlijkse galaconcert van de Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga vzw weer plaats in het Paleis voor Schone Kunsten te Brussel.

Dit jaar brengt het galaconcert een kleurrijk, Europees getint, vocaal festival met aria's, duo's en koor. Het Ensemble Orchestral de Bruxelles, onder de leiding van Jacques Vanherenthals, zal je samen met het Koor van de Europese Unie en solisten Julie Gebhart, sopraan, en Matthew Zadow, bariton, meenemen naar het hart van de Italiaanse, Franse en Oostenrijkse lyrische muziek.

We sluiten het concert graag af met een drink waarop alle aanwezigen van harte zijn uitgenodigd!

Prijzen van de plaatsen:

- 70 / 50 / 40 / 32 / 22 euro
- Speciale prijs voor jongeren onder 26 jaar: 15 euro
- Speciale prijs voor leden van MS-Liga Vlaanderen + één begeleider: 10 euro per persoon

Deze keer heeft de Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga op hun website www.ms-sep.be een speciale knop voorzien voor de reservatie voor leden van MS-Liga Vlaanderen, wat de interne organisatie zal vergemakkelijken. De ticketverkoop is begin januari 2024 gestart. Volg de laatste info via de website of Facebookpagina van de Nationale Liga.

Opgelet: reservaties voor personen met een beperkte mobiliteit dienen uitdrukkelijk via het plaatselijke comité te gebeuren, dat je verdere inlichtingen zal verschaffen.

S Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga vzw
Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques asbl

CONCERT DE GALA GALACONCERT

19.03.2024 – 20 H/U

ENSEMBLE ORCHESTRAL DE BRUXELLES

CHŒURS DE L'UNION EUROPÉENNE
KOOR VAN DE EUROPESE UNIE

Dirk De Moor, dir.

Julie GEBHART, soprano, sopraan

Matthew ZADOW, baryton, bariton

Sous la direction de /Onder leiding van
Jacques VANHERENTHALS

Berlioz - Bizet - Delibes - Donizetti -
Gounod - Puccini - Rossini - Verdi

TICKETS - KAARTEN

Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques - Nationale Belgische MS-Liga
02 736 16 38 - www.ms-sep.be - info@ms-sep.be
Palais des Beaux-Arts - Paleis voor Schone Kunsten
www.bozar.be

Een greep uit onze activiteiten

Galaconcert

Datum: Dinsdag 19 maart 2024 om 20 uur
Plaats: Het Paleis voor Schone Kunsten, Brussel

Meer info en inschrijven?
Op p. 43 van deze MS-Link en
via www.ms-sep.be, de website van de
Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga



MS-express

wandel of loop mee voor MS

Datum: Van woensdag 1 mei t.e.m.
vrijdag 31 mei 2024

Meer info en inschrijven?
Op p. 25 van deze MS-Link en via
<https://samen.ms-vlaanderen.be/nl/ms-express>



Klimmen Tegen MS

Samen naar de Mont-Ventoux

Datum: maandag 20 mei 2024

Meer info en inschrijven?
www.klimmentegenms.be



Vakantie aan zee

leden Vlaams-Brabant, Limburg,
Antwerpen en Brussel

Datum: Van maandag 20 mei tot zondag 26 mei 2024
Plaats: Ter Helme, Oostduinkerke

Meer info en inschrijven?
Meer info via www.ms-vlaanderen.be/events en bij
Mieke Vanroose via mieke.vanroose@ms-vlaanderen.be of
0495 60 27 83. Inschrijven via de inschrijvingsstrook
op p. 48 van deze MS-Link, vóór 1 maart 2024.



Webinar: levensstijl en MS

Datum: Zaterdag 1 juni 2024,
van 10 tot 12 uur

Meer info en inschrijven?
Op p. 24 van deze MS-Link en
samen.ms-vlaanderen.be/nl/gratis-webinar



De 3-bergentocht

mooie wandelingen in het Heuvelland

Datum: Van dinsdag 10 september t.e.m.
vrijdag 13 september 2024
Plaats: B&B "Het Neerhof", Westouter

Meer info en inschrijven?
Meer info op www.ms-vlaanderen.be/events en bij
Katrien Tytgat via project.coordinator@ms-vlaanderen.be
of 0477 42 54 29. Inschrijven via het inschrijfformulier op
onze website, tot 30 april 2024.



Vakantie aan zee

leden Oost- en West-Vlaanderen

Datum: Van ma. 9 september t.e.m. zo. 15 september 2024
Plaats: Ter Helme, Oostduinkerke

Meer info en inschrijven?
Meer info via www.ms-vlaanderen.be/events en bij
Mieke Vanroose via mieke.vanroose@ms-vlaanderen.be of
0495 60 27 83. Inschrijven via de inschrijvingsstrook
op p. 48 van deze MS-Link, vóór 1 april 2024.



Een dagje luchtmachtbasis Bevekom

Datum: Zondag 23 juni 2024
Plaats: Vliegbasis Bevekom

Meer info en inschrijven?
Meer info op www.ms-vlaanderen.be/events en bij
Katrien Tytgat via project.coordinator@ms-vlaanderen.be
of 477 42 54 29. Inschrijven via het inschrijfformulier
op onze website.



Een leuk, zorgeloos weekend aan zee!

Datum: Van vrijdag 21 juni t.e.m. maandag 24 juni 2024
Plaats: Zorgverblijf Ter Duinen, Nieuwpoort

Meer info en inschrijven?
Meer info op www.ms-vlaanderen.be/events en bij
Katrien Tytgat via project.coordinator@ms-vlaanderen.be
of 0477 42 54 29. Inschrijven via het inschrijfformulier
op onze website.



MS-Ekiden

Datum: Zaterdag 14 september 2024
Plaats: De Nekker, Mechelen

Meer info en inschrijven?
Deze informatie volgt later!



Comopsair goes MS

een sportieve wandeluitdaging
naar de Mont-Blanc!

Samen met en dankzij de Belgische Luchtmachtcomponent
Datum: Van ma. 16 september t.e.m. do. 19 september 2024
Plaats: UCPA Chamonix

Meer info en inschrijven? Meer info op
www.ms-vlaanderen.be/events en bij Katrien Tytgat via
project.coordinator@ms-vlaanderen.be of 0477 42 54 29.
Inschrijven via het inschrijfformulier op onze website.



Jongerencongres

Datum: Zaterdag 16 november 2024

Meer info en inschrijven?
Hou de sociale media van de
jongerenwerking in het oog.



Op zoek naar
meer info of
activiteiten?

Neem een kijkje op
www.ms-vlaanderen.be/events



Vakantie aan zee

Inschrijvingsformulieren

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

Inschrijvingsformulier vakantieweek 'Ter Helme' (20/05/2024 t.e.m. 26/05/2024)

Naam:
Geboortedatum:
Adres:
Provincie:
Tel.:
E-mailadres:
Naam begeleider:
Geboortedatum begeleider:
Adres begeleider:
Ik wens een éénpersoonskamer: JA / NEEN (kostprijs € 700)
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' (9/09/2024 t.e.m. 15/09/2024)

Naam:
Geboortedatum:
Adres:
Provincie:
Tel.:
E-mailadres:
Naam begeleider:
Geboortedatum begeleider:
Adres begeleider:
Ik wens een éénpersoonskamer: JA / NEEN (kostprijs € 700)
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 en zoekertjes

ZOEKERTJES

Manuele rolstoel

Aankoopjaar 2018. Mag weg wegens gebruik elektrische rolwagens, in zeer goede staat.

Richtprijs: 50 euro

Contact: 0471 26 69 05

Regio: Brugge-Oostkamp

Rolstoelen, relaxzetel en anti-decubitus matras met motor

Rolstoelen DTX (aankoopjaar 2013) en Salsa M2 (2018): remontkoppeling, beweegbare rugsteun, beensteunen, kantelfunctie, inclusief tablet en oplader, bediening via voor- en achterzijde. Gebruikt als reserverolstoel, dus zo goed als nieuw. Richtprijs: respectievelijk 1000 euro en 1500 euro.

Rolstoel Invacare Tornado TDX-SP (2008): wendbare elektrische rolstoel, centrale aandrijving om de stoel om de as te draaien, lage zithoogte. Batterijen zijn stuk. Richtprijs: gratis. Relaxzetel (2000): bruin leder, met liftfunctie, nauwelijks gebruikt. Richtprijs: 1000 euro. Anti-decubitus matras met motor (2019): werkt nog perfect. Richtprijs: 500 euro.

Contact: 0478/13 77 59

Regio: Beersel (Dworp)

Quickie NEON met SmartDrive

Flexibele rolstoel uitgerust met een vast kader met tussenbar achteraan om de SmartDrive-motoraandrijving (2018) aan te bevestigen. In 2020 werd de kaart van de motor vervangen, maar nadien niet meer gebruikt omwille van goedkeuring voor een elektrische rolstoel.

Richtprijs: 600 euro

Contact: 0473/58 51 87

Regio: West- of Oost-Vlaanderen

Oproep tot de kopers en verkopers

Mogen wij aan de verkopers vragen om voor de hulpmiddelen die te koop worden aangeboden niet méér te vragen dan de oplegkosten die je zelf moest betalen (bij het bepalen van de prijs graag eventuele tegemoetkomingen van het Vlaams Agentschap voor personen met een Handicap of de Vlaamse sociale bescherming in mindering brengen).

De koper willen wij erop wijzen dat het Vlaams Agentschap voor personen met een Handicap (VAPH) een tegemoetkoming kan geven voor tweedehandshulpmiddelen als het over een hulpmiddel gaat dat nog niet werd gesubsidieerd door het VAPH en als je in aanmerking komt voor een tegemoetkoming voor dit hulpmiddel. Het VAPH wil daarmee vermijden dat hetzelfde hulpmiddel tweemaal wordt vergoed.

Om na te gaan of een tegemoetkoming mogelijk is voor het tweedehandshulpmiddel dat je wilt aankopen, kan je best eerst navraag doen bij het provinciaal kantoor van het VAPH waar je de aanvraag zal indienen.

De redactie.

Rollator Rollz Motion (2023)

Kan zowel manueel als elektrisch bediend worden. Voorzien van voetbeugels, stokhouder en boodschappenhaken. Nieuw (niet gebruikt).

Richtprijs: 3400 euro

Contact: 0499/16 38 47

Regio: Schoten

ATTO SPORT Scooter

Rijdt ongeveer 10 km/u en weegt 30 kilo. Te splitsen in 2 delen of te plooiën tot trolley. Heeft een attest om per vliegtuig te transporteren. In zeer goede staat (2x mee gereden).

Richtprijs: 2000 euro

Contact: 0486/26 64 27

Regio: Hasselt

Redactieadres:

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

Redactieleden:

Aldo De Martelaere
Bénédicte Dubois
Benoît Anthonis
Daisy Zwakhoven
Dirk Smout
Elke Saron
Evelynne Welvaert
Karolien Van de Velde
Katrien Tytgat
Marleen Van De Voorde
Paul Vanlimbergen
Sarah Mazzei

Vormgeving:

Creasonus
www.creasonus.be

Samenstelling:

Sarah Mazzei / Elke Saron

Eindredactie:

Sarah Mazzei

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 / casemanagers**:
socialedienst@ms-vlaanderen.be / casemanagers@ms-vlaanderen.be
- Vragen over de **vrijwilligerswerking**:
karolien.van.de.velde@ms-vlaanderen.be
- Vragen over **communicatie**:
secretariaat@ms-vlaanderen.be
- Vragen over **fondsenwerving en inzamelacties**:
fondsenwerving@ms-vlaanderen.be
- Vragen over de **Jongerenwerking**:
jongerenwerking@ms-vlaanderen.be
- Vragen over de **algemene werking, organisatie, directie-aangelegenheden, boekhouding en financiën**:
directeur@ms-vlaanderen.be

**Chat**

Wil je graag **online chatten** met een maatschappelijk werker 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.

Redactionele afspraken**De volgende MS-Link verschijnt in mei 2024.**

Teksten en foto's verwachten wij graag **uiterlijk 15 maart 2024 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, ...

Word lid

Het lidgeld bedraagt voor elk lid (per individu) **20 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 20 euro op het rekeningnummer **BE30 0011 3608 4511** met in de mededeling **'LIDGELD 2024 + voornaam en naam van het lid'**.

Nadat je lid bent geworden, neemt de sociale dienst niet automatisch contact met jou op. Omwille van de privacy vragen we dat je ons zelf contacteert. Wil je deelnemen aan activiteiten? Dan laat je dit best weten aan de sociale dienst.

Je mag dit mailen naar secretariaat@ms-vlaanderen.be.

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**.

MS-Liga Vlaanderen is lid van de Ethische Fondsenwerving vzw. Dat betekent dat we transparant willen zijn als je wil weten waar jouw geld naartoe gaat als je MS-Liga Vlaanderen steunt.

Transparantie begint bij inzage in de inkomsten en uitgaven. Je vindt een taartdiagram met de door de revisor gecontroleerde en door de Algemene Vergadering goedgekeurde inkomsten en uitgaven op onze site (www.ms-vlaanderen.be). Voor meer financiële info contacteer je ons best via boekhouding@ms-vlaanderen.be.

Privacy

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



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



IEDEREEN mobiel!

Bezoek onze website of kom langs in één van onze filialen.

REKEM: Steenweg 140

GENK: Hasseltweg 152

NIJLEN: Herenthoutse steenweg 101

TORHOUT: Bruggestraat 115

of bel: 089 61 49 43

✉ info@hegomobile.be



ERKEND VERSTREKKER

EIGEN HERSTELDIENST

AANBOD OP VOORRAAD

VERKOOP - VERHUUR

ZORGKAS - VAPH



Gratis rugleuningtas (L)

op vertoon van deze bon*

*bij aankoop van een scootmobiel, rolstoel of driewiel fiets
1 bon per klant, per aankoop

