MS-Liga Vlaanderen vzw

# MS LINK

Jaargang 13 | **nr. 4** | nov., dec. 2021 , jan. 2022

AFGIFTE KANTOOR
3500 Hasselt 1
P2A9117

## MS EN VOEDING

In deze editie:

**Het microbioom en MS**
pag. 4-6

**Voeding en de FODSZ**
pag. 17-21

**Energie-management**
pag. 25-27

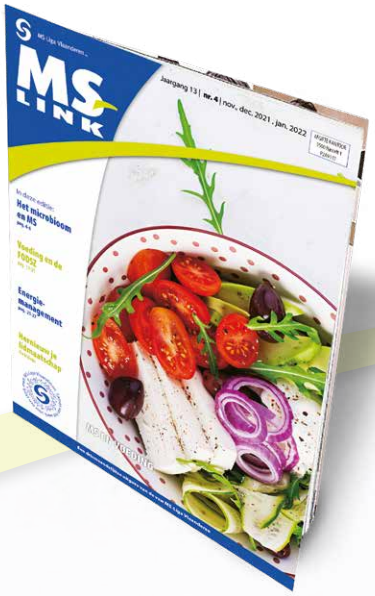
**Hernieuw je lidmaatschap**
Zie bijlage

MS-Liga Vlaanderen Samen aan het werk voor een sterk merk

Een driemaandelijkse uitgave van de vzw MS-Liga Vlaanderen

Jaargang 13 - **nr. 4**
nov., dec 2021., jan. 2022

Driemaandelijkse uitgave van de vzw MS-Liga Vlaanderen



# In dit nummer


| | |
|---|---|
| Edito | 3 |
| Uit de medische wereld | 4 |
| Column | 14 |
| Sociaal beleid | 17 |
| Bewegen en sporten | 23 |
| Uit de werking | 28 |
| Jongerenwerking | 38 |
| Vrijwilligen | 43 |
| Op de praatstoel | 44 |
| Communicatie en fondsenwerving | 46 |
| Internationaal | 52 |
| Vrije tijd | 54 |
| Tips en seintjes | 56 |
| Colofon | 58 |


MS-Liga Vlaanderen vzw

# Editoriaal

RODE DRAAD

Beste lezers

Voor wie de halfjaarlijkse bijlage bij deze MS-Link regelmatig doorneemt en zich doorheen de artikels worstelt – alhoewel, ik moet stellen dat de redactie van WOMS-Info echt haar best doet om het leesbaar te maken, waarvoor mijn oprechte dank – is het thema van dit nummer, namelijk 'voeding en microbioom', geen onbekende. Ik kan me niet voorstellen dat onze voedingskeuze geen effect heeft op ons dagelijks leven en onze gezondheid. Voedingsgewoontes veranderen en zolang ik al leef lopen er discussies over de do's en don'ts, over wat gezonde voeding is en wat niet, en dan spreken we niet eens over de talloze diëten. Met wat gezond verstand geraken we al ver: vetten en suikers vermijden, niet roken, genoeg water drinken en veel bewegen. Betekent dit dat we niet mogen 'zondigen'? Wie ben ik om dat te stellen.

Het is des mensen om al dan niet wetenschappelijk onderbouwd te blijven onderzoeken en experimenteren. Gelukkig maar, want nieuwe inzichten zorgen ervoor dat het geheim van wat we eten en hoe ons lichaam dat verwerkt en ons gezond probeert te houden, beetje bij beetje ontrafeld wordt. Dat geldt de laatste jaren zeker voor het microbioom. Een mens is één geheel en een ziekte zoals MS is in ons hele lichaam aanwezig, dus ook in onze darmen en op onze huid. Dat er een onvermijdelijk rechtstreeks verband bestaat tussen het centraal zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) en onze darmen is inmiddels wetenschappelijk aangetoond. Maar hoe het op elkaar inwerkt, daarover ligt er nog een heel onderzoeksveld open.

In dit nummer exploreren we vanuit een wetenschappelijke invalshoek dat onderzoeksveld. Specialisten en personen met MS brengen hun visie op het effect van bepaalde voeding en wat het kan betekenen voor personen met MS.

Maar er is natuurlijk meer. Zo levert de Jongerenwerking een fijn overzicht van hun werking samen met een pakkende getuigenis, maken we kennis met de doelvrouw van het nationale hockeyteam Aisling D'Hooghe, een persoon met MS, en leren we dat we intussen kunnen rekenen op maar liefst 566 vrijwilligers, fantastisch toch! We worden als vrijwilliger echter met z'n allen een dagje ouder en dat is een gekend fenomeen in zowat alle vrijwilligersorganisaties. Volgend jaar, in 2022, bestaat MS-Liga Vlaanderen 40 jaar en dat is een ideaal moment om even stil te staan bij het verleden, maar vooral om vooruit te kijken naar de toekomst. Vernieuwing, verjonging, innovatie, kansen geven aan iedereen die iets wil doen, maar evenzeer goede samenwerking en wederzijds respect voor elkaars werking staan zeker op de agenda. Momenteel bereiden we een gespreksronde voor die per provincie zal uitgerold worden onder de titel '40 jaar samen op weg' en dat vat het mooi samen.

Regelmatig – en terecht – krijgen we te horen dat het helemaal niet meer duidelijk is wie wat doet en waarvoor aanspreekbaar is bij het personeel. Daarom werd er plaats gemaakt voor een mini-Facebookje en hoop ik dat iedereen voortaan gepast terechtkomt bij wie men moet zijn.

Kortom, het is weer een goed gevulde MS-Link met dank aan de intussen uitgebreide redactieploeg en al wie in zijn/haar pen gekropen is. Veel leesgenot.

Maria TORFS
Voorzitter MS-Liga Vlaanderen vzw

# Het microbioom en MS

**Tijdens de evolutie van de mensheid is er een soort samenleven tot stand gekomen tussen de mens en de micro-organismen die hij meedraagt. Aan een evenwichtige wisselwerking zijn er voordelen verbonden voor beide partijen. De gastheer houdt de overgroei van bepaalde onschadelijke, energie vragende micro-organismen in toom, terwijl het ecosysteem van deze micro-organismen voldoende buffer biedt tegen schadelijke indringers. Dat uit zich in een actief immuunsysteem en een goede algemene gezondheid.**

Er zijn aanwijzingen dat de darmflora een rol kan spelen bij MS en andere chronische ontstekingen. Hoe het exact in elkaar zit, blijft momenteel onduidelijk.

## Wat is het microbioom?

Het menselijk lichaam draagt een grote hoeveelheid micro-organismen met zich mee, met naar schatting evenveel microbiële cellen als menselijke cellen. Het gaat over bacteriën, schimmels, virussen en andere eencellige levensvormen die op complexe wijze samenleven op plaatsen zoals het maagdarmstelsel en de huid. Er zijn erg veel verschillende families en soorten micro-organismen, die elkaar op één of andere manier in evenwicht houden. We spreken over het microbiële genoom of het microbioom wanneer we verwijzen naar het geheel aan genetische informatie van deze microbiële organismen. Het aantal genen van deze micro-organismen is honderdmaal of meer het aantal genen van menselijke origine, het menselijk genoom. Het gaat hier over een niet te verwaarlozen factor die in ons verhaal meespeelt, van bij de geboorte tot aan het levenseinde.

In dit artikel zullen we het verder hebben over de darmflora of het darmmicrobioom, omdat daar de meeste micro-organismen gehuisvest zijn. De darmflora weegt bij volwassenen ongeveer 1,5 kg.

## Het darmmicrobioom, het immuunsysteem en het zenuwstelsel zijn verbonden

De micro-organismen in de darm helpen bij het verteringsproces van voedsel, trainen het immuunsysteem en beschermen tegen indringers. Ze spelen ook een belangrijke rol in de complexe communicatie tussen het darmstelsel en het centraal zenuwstelsel. Het darmweefsel heeft een uitgebreid lokaal netwerk van zenuwcellen en een reservoir aan immuuncellen (70 tot 80% van het totale aantal immuuncellen bevindt zich in het darmweefsel). Er zijn verschillende zenuwverbindingen van en naar de hersenen. Daarnaast maken de immuuncellen en micro-organismen in de darm zelf ook stoffen aan die zowel lokaal als op afstand effecten hebben. Ondertussen weten we dat het darmmicrobioom de ontwikkeling van de hersenen, de activiteit van de zenuwcellen, de functie van steuncellen en ontstekingsprocessen in de hersenen beïnvloedt.

## Hoe ontwikkelt het darmmicrobioom? Welke factoren hebben een invloed?

De pasgeborene krijgt bij de geboorte micro-organismen van de moeder mee. Deze microben bepalen hoe het darmmicrobioom eruitziet in de eerste levensfase, wat enorm verschilt tussen pasgeborenen die vaginaal of via keizersnede op de wereld komen. Mogelijk is dit de reden waarom baby's geboren via keizersnede een verhoogd risico hebben op infecties. Voeding en diverse omgevingsfactoren zorgen voor een verdere ontwikkeling van het dammicrobioom. Na de leeftijd van 3 jaar wordt een zekere stabiliteit bereikt.

Voedingsstoffen en de inname van antibiotica en andere medicatie hebben een effect op de samenstelling van het darmmicrobioom. De tijd die voedingsstoffen erover doen om doorheen het darmstelsel te bewegen (de darmtransit), heeft eveneens een invloed. Via het Vlaams Darmflora Project gebeurde een grootschalig onderzoek in Vlaanderen. Zo werd een zestigtal beïnvloedende factoren geïdentificeerd. Kenmerken van de darmflora verschillen ook naargelang de regio waar men woont.

Voor een deel bepaalt ook de genetische informatie van de gastheer hoe het darmmicrobioom eruitziet. Bij genetisch identieke personen (tweelingen) treden er meer uitgesproken verschillen op naarmate de leeftijd vordert. Meerdere omgevingsfactoren kunnen het ecosysteem in de darm verstoren en ertoe leiden dat bepaalde micro-organismen gaan domineren, mogelijk met een afwijkende immuunrespons en ziekte tot gevolg.

## Hoe wordt het darmmicrobioom onderzocht?

Het darmmicrobioom wordt doorgaans onderzocht via een stoelgangstaal. Het genetisch materiaal van de micro-organismen wordt geïsoleerd en vervolgens 'gelezen', wat toelaat om de identiteit van de aanwezige micro-organismen te achterhalen en zo een profiel of vingerafdruk per persoon samen te stellen. Het stoelgangstaal laat toe om een profiel te bekomen van de micro-organismen in de dikke darm. Het onderzoek van het profiel in de dunne darm kan enkel met een endoscopisch onderzoek bekomen worden.

Er zijn verschillende manieren waarop de resultaten kunnen worden uitgelezen: verschillen in aantal en soorten micro-organismen, het aantal specifieke families van micro-organismen en het gegroepeerd samen voorkomen van bepaalde soorten families, wat we verder als configuratie beschrijven.

## Dierexperimenteel onderzoek

De voorbije 20 jaar heeft dierexperimenteel onderzoek ons geleerd dat manipulaties van de darmflora bij muizen een duidelijke invloed hebben op het voorkomen en de ernst van ontstekingen in het centraal zenuwstelsel. Deze manipulaties bestaan uit het toedienen van antibiotica, specifieke (voedings)stoffen of diëten. Studies bij muizen toonden ook aan dat een dieet rijk aan verzadigde vetten aanleiding gaf tot veranderingen in het immuunsysteem. Daarbij nam de vatbaarheid voor ontstekingen in de darmen toe.

## Wat zijn de bevindingen bij MS?

Op basis van vergelijkende studies lijken er subtiele verschillen tussen het darmmicrobioom van personen met MS en dat van gezonde controles. Het gebruik van uiteenlopende methodes voor de verzameling, verwerking en analyses maakt het moeilijk om een specifiek patroon te onderscheiden. Wanneer rekening gehouden wordt met meerdere beïnvloedende factoren, vond een recente Belgische studie dat een specifieke configuratie van het darmmicrobioom meer voorkwam bij behandelde personen met relapsing remitting MS en bij personen met MS tijdens een opflakkering dan bij op dat moment onbehandelde personen met relapsing remitting MS. De aangetroffen configuratie suggereerde een biologische gerichtheid op ontsteking, die eerder ook gevonden werd bij o.a. personen met inflammatoire darmziekten.

## Zijn er concrete adviezen mogelijk?

Op dit ogenblik zijn er onvoldoende gegevens om de inname van specifieke voedingsstoffen of supplementen aan te bevelen, behalve vitamine D tijdens de winterperiode. De effecten van sommige stoffen zouden ook kunnen verschillen van persoon tot persoon. Het is wel belangrijk om ermee rekening te houden dat hoeveel we eten, wat we eten, wanneer we eten en waar we wonen een invloed heeft op ons darmmicrobioom.

Op basis van wat we nu weten, lijkt een gevarieerde en gezonde voeding een belangrijke bijdrage te leveren. Een voedingspatroon dat gebaseerd is op het mediterraan dieet heeft heel wat troeven. Het vermindert de kans op hart- en vaatziekten en heeft gunstige langetermijneffecten. Groenten, volkoren granen en fruit zouden best het grootste deel van de voedingsinname uitmaken, terwijl de hoeveelheid vlees, verzadigde vetten, transvetten en bewerkte voedingsproducten best zo beperkt mogelijk wordt gehouden. Meer informatie hierover en over de recent aangepaste voedingsdriehoek vindt u op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven (https://www.gezondleven.be).

*© Vlaams Instituut Gezond Leven*

## Wat betekent dit voor personen met MS?

MS is een multifactoriële aandoening waarbij het immuunsysteem overactief is. Meerdere factoren spelen een rol. Het gaat over een complexe wisselwerking tussen omgevingsfactoren en genetische risicofactoren. Het ziekteverloop ligt op voorhand niet vast en is ook niet te voorspellen. Sommige personen hebben een relatief mild verloop, terwijl andere personen zeer snel een progressief beeld ontwikkelen. Voor deze verschillen hebben we momenteel geen éénduidige verklaring. Wel wordt de aanwezigheid van andere aandoeningen (naast MS) in verband gebracht met een snellere progressie van MS. Het is mogelijk dat het darmmicrobioom een rol speelt.

De link met voeding/levensstijl en ontstekingsziekten suggereert nieuwe mogelijkheden voor het onderzoek naar behandelingen via voeding, prebiotica, probiotica of eventueel stoelgangtransplantatie.

Prof. Dr. MB D'HOOGHE - Center for Neurosciences, Vrije Universiteit Brussel, Nationaal MS Centrum Melsbroek

A. VAN REMOORTEL - Studiecoördinator Nationaal MS Centrum Melsbroek

Dr. Ir. L. DEVOLDER en Dr. A. PAUWELS - PhD onderzoekers

Prof. J. RAES - Moleculaire Bacteriologie KU Leuven

# Personen met MS over voeding en het microbioom

## Mijn kijk op de relatie tussen voeding en het darmmicrobioom

### Het microbioom

De meeste mensen weten het niet, maar er leeft van alles in en op ons lichaam: van bacteriën en schimmels tot virussen, bacteriofagen en mijten. De verzamelnaam van dit alles noemt het microbioom. Het microbioom is niet exact hetzelfde als de darmflora. Met darmflora bedoelt men het geheel aan micro-organismen dat in het spijsverteringstelsel aanwezig is. Flora verwijst echter naar het plantenrijk, terwijl het hier om bacteriën, schimmels en virussen gaat. Het microbioom, en meer bepaald het darmmicrobioom, is een betere benaming als het de microben in de darmen betreft. [1]

Volgens onderzoekers is het microbioom zeer nauw verbonden met onze gezondheid. Het microbioom beïnvloedt bijna ons gehele functioneren: het immuunsysteem, hematologie, het centrale zenuwstelsel, hormonen, het cardiovasculaire systeem en het gastro-intestinaal systeem. Dit artikel behandelt de relatie tussen voeding en het microbioom van de darmen.

Hippocrates, de vader van de moderne westerse geneeskunde, wist het al langer: "Alle ziekten beginnen in de darmen." De darmen zijn dus het centrum van onze gezondheid. Een gezonde darm is essentieel voor ons functioneren. Het weert bacteriën, virussen, schimmels en toxines betrouwbaar af en zorgt ervoor dat ziekten, ontstekingen en maag-darmproblemen geen kans krijgen. Maar liefst 80% van ons immuunsysteem bevindt zich immers in de darm. Alleen als onze darmen gezond zijn, lees de juiste verhouding hebben in het darmmicrobioom, kunnen we voedsel goed opnemen en verteren. Onze darmen bepalen of we een allergische reactie hebben op gluten of lactose, of een andere reactie door een te weinig aan alkalische voeding (voeding met een hoge PH-waarde).

**Darm factsheet**

Wist je dat...
- de darm ons grootste orgaan is (5 tot 7,5 meter lang)?
- er ongeveer 100 miljoen zenuwcellen door de maag en darmen lopen?
- er ongeveer 100 miljard microbiële organismen, zoals bacteriën, virussen en schimmels, in een evenwichtige darmflora leven?
- de bacteriën samen ongeveer 2kg wegen?
- de darmflora uit wel 1000 soorten bacteriën bestaan?
- de darmflora idealiter uit 85% nuttige en 15% schadelijke bacteriën bestaat?

Dit zijn indrukwekkende cijfers die laten zien hoe complex de interactie van de individuele protagonisten in de darm is. Er zijn zowel 'goede' als 'slechte' microbiële organismen nodig om de darmen in balans te houden. De schadelijke bacteriën houden de goede in conditie door hun afweer te trainen. Dit is essentieel om te overleven, aangezien een groot deel van ons immuunsysteem zich in de darmen bevindt.

### Waardoor geraakt het microbioom uit balans?

Stress, medicatie, sigaretten, te weinig beweging en verkeerde voeding verstoren de omgeving in de darm. Het microbioom komt in een scheve situatie terecht en de schadelijke micro-organismen verdringen de nuttige. Zo kan bijvoorbeeld ons immuunsysteem verzwakken en krijgen ziekteverwekkers een kans.

Maar… bestaat er dan zoiets als een gezond microbioom? Er zijn aanwijzingen dat bepaalde diëten en leefstijlen een zekere invloed hebben op de kwaliteit van het microbioom. Het samenspel tussen ons DNA en microbioom is echter zeer complex en onze kennis is nog niet ver genoeg ontwikkeld om een-op-een relaties te leggen tussen bepaalde leefstijlen en een gezond microbioom. [2] Wat voor de ene gezond is, blijkt voor de andere onge-

*(1) (2) Hoekstra, W. (2016, kwartaal 4). Inleiding. Biowetenschappen en Maatschappij, 35(4), 6.*

zond. Veroorzaakt MS een verstoring in het aantal bacteriën of is het net het gebrek aan 'goede' bacteriën dat ervoor zorgt dat MS een kans krijgt? Met andere woorden, kan voeding ervoor zorgen dat mijn lichaam meer goede bacteriën aanmaakt? Wetenschappelijk onderzoek zal deze relatie in de toekomst beter kunnen duiden. Het samenspel tussen darmbacteriën is iets heel complex, maar toch zijn er aantal methodes om een gezond microbioom te onderhouden.

## Mijn zoektocht naar een nieuwe levenswijze

Mijn naam is Dirk Smout en ik ben zelf MS-patiënt (RRMS) sinds 2019. Ik ben dagelijks bezig met voeding en koken in functie van mijn gezondheid. Door mijn voeding aan te passen, heb ik gemerkt dat ik nu minder klachten en meer energie heb dan in 2019, toen de diagnose van MS gesteld werd.

Tijdens mijn zoektocht naar gepaste voeding op maat, heb ik de afgelopen jaren vele soorten diëten (oftewel levenswijzen) onderzocht en (voor een deel) uitgeprobeerd. De verschillende levenswijzen hebben ronkende namen, zoals het macrobiotisch, mediterraan en orthomolecular dieet. Om mijn voeding echt goed af te stemmen op mijn noden, maak ik gebruik van de volgende methodes: de ph-waarde van voeding, de traditionele Chinese voedingsleer en Ayurveda.

Ten eerste is een goede balans vinden tussen alkalische voeding (hoge ph) en zure voeding (lage ph) heel erg belangrijk. Je kan op het internet verschillende tabellen vinden hierover, maar de essentie is dat je meer groene bladgroenten gaat eten, meer water gaat drinken en minder zoet, vet of zuur gaat eten. Bittere ingrediënten zoals verse citroen worden alkalisch tijdens de vertering.

Verder is de oude Chinese voedingsleer, waarin gesproken wordt over 'koude' en 'warme' voeding, heel interessant. Hier ligt de focus meer op hoe je een maaltijd uitbalanceert. Zo kan je bijvoorbeeld een maaltijd met garnalen of scampi's en groenten uitbalanceren met een vijg of door een gemberthee.

Vorig jaar kwam ik via een vriendin in contact met Ayurveda, de traditionele manier van koken die al ongeveer 3000 jaar wordt toegepast in India. Voor alle duidelijkheid, Ayurveda staat niet gelijk aan Indisch koken, maar gaat over de bereidingswijze van maaltijden om deze zo licht mogelijk verteerbaar te maken. De toepassing ervan is eenvoudig en onafhankelijk van waar we vandaan komen en waar we leven, welke voorkeuren en aversies we hebben.

Ayurveda is vooral plantaardig eten, maar tevens tolerant zijn ten opzichte van wit vlees en bepaalde soorten zuivel (zoals karnemelk, kefir en yoghurt). Er wordt vooral met ghee (geklaarde boter) gekookt en oliën worden vooral koud genuttigd. Welk soort voedsel je vooral eet volgens Ayurveda, wordt bepaald aan de hand van vele parameters. Zo kan je bijvoorbeeld in Google intypen 'welk type dosha ben ik'. Er zijn drie soorten persoonlijkheidstypes: Vata, Pitta en Kapha. Ik ben bijvoorbeeld een Pitta/Kapha-type en probeer mij zo veel mogelijk te houden aan een plantaardig dieet met minder suiker of vet en vooral alkalische voeding. Wie Ayurveda zegt, kan niet om de (verse) kruiden heen, die zowel een antibacteriële als antifungale werking hebben. Denk aan koriander, kardemom, gember, kurkuma en saffraan. Tevens houdt Ayurveda ook rekening met de timing van de inname van voedsel, de seizoenen, de hoeveelheid, de kwantiteit en kwaliteit, het milieu, …

| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Basisch | | | Neutraal | Zuur | | | | |

Wat zegt Ayurveda over nachtschade? Nachtschade zijn groenten zoals tomaten, aubergines, paprika's en aardappelen (geen zoete aardappelen). Ayurveda raadt aan om bij nachtschade-groenten de schil en eventuele pitten te verwijderen, daarna even in gezouten water te leggen en vervolgens warm te bereiden. Je hoeft ze dus niet uit te sluiten volgens Ayurveda, maar best wel eten met mate.

## Hoe een gezond microbioom onderhouden met pro- en prebiotica?

Probiotica is een verzamelnaam voor alle goede bacterien in onze darmen. Deze levende micro-organismen zorgen ervoor dat de darm- en spijsvertering goed werkt en dragen zo bij aan de juiste balans van het microbioom. Ze remmen niet alleen de groei van slechte bacteriën af en herstellen de negatieve impact van hun activiteit, maar regelen ook het immuunsysteem.
Probiotica zijn vooral terug te vinden in gefermenteerde voeding. Fermenteren is een proces waarbij gezonde bacteriën de kans krijgen om te vermeerderen en zo slechte bacteriën, schimmels en gisten te vernietigen. Enkele voorbeelden van voedingsmiddelen waar van nature probiotica in zitten: yoghurt, kefir, gefermenteerde zuurkool en augurken, ...

Ook prebiotica spelen een rol in ons microbioom. Dit zijn namelijk niet-verteerbare bestanddelen, vooral vezels, die als voedingsstoffen dienen voor probiotica. Prebiotica stimuleren de groei van de goede bacteriën in de darmen en krijg je grotendeels binnen via algemene voeding. Deze vezels komen voor in ajuin, knoflook, banaan, haver, bonen en peulvruchten (zoals linzen en sojabonen), ...[3]

## Tot slot

Laten we niet vergeten dat ons immuunsysteem zich niet zo gemakkelijk laat kennen. Er is nog veel onderzoek nodig naar wat de precieze relatie is tussen het microbioom en voeding, maar ook naar andere factoren zoals DNA, stress en voldoende slaap en beweging.

**Enkele tips:**

- Dagelijkse supplementen, zoals magnesium en zink of selenium, kunnen een goede aanvulling zijn, maar het is toch beter om vitaminerijke producten te eten. Over vitaminesupplementen als vitamine D en Omega-3 kunnen we stellen dat deze zeer belangrijk zijn voor een gezond microbioom. Omega-3 is terug te vinden in onder andere rucola, avocado, chiazaad, lijnzaad, walnoten, sojabonen en tofu, maar ook in zalm, tonijn, sardienen en garnalen.
- Een keer niet eten kan goed zijn voor het microbioom, bijvoorbeeld in het systeem van intermittent fasting met 16u vasten en 8u eten tijdens de dag.
- Voeding elimineren is niet nodig, tenzij je intoleranties hebt.
- Af en toe eens zondigen mag, maar overdrijf niet wanneer je zo'n moment inplant. Om een gezond microbioom te onderhouden hebben we gevarieerde voeding nodig, met minder vlees en minder gezouten, zoete of zure smaken. Geniet van alles, maar met mate!
- In Ayurveda hangt veel af van de bereidingswijze, hoeveelheid en kwaliteit, maar ook van het seizoen. Tijdens dit seizoen (de herfst) kunnen we best kleurrijke voeding eten, zoals pompoen, rode bieten, mungbonen of taugé, appelen en peren (eventueel gestoofd met kaneel), havermout, verse gemberthee, noten en zaden, druiven, …

Mijn nieuwe levenswijze is een noodzakelijke vanzelfsprekendheid geworden, waardoor ik mij als RRMS-patiënt beter en energieker ben gaan voelen. Gezonde voeding neemt een veel belangrijkere plaats in ons leven in dan velen soms denken. Het vergt een inspanning en goede planning en houdt aldus een zekere mentaliteitswijziging in. Of zoals iemand ooit tegen mij heeft gezegd: "MS-patiënten hebben de discipline nodig van een topsporter."

Dirk SMOUT
Redactielid MS-Link

*(3) Merckx, R. (2020, 17 januari). Probiotica en prebiotica: wat is het verschil?. Libelle. https://www.libelle.be/gezond/probiotica-prebiotica-verschil/*

# Stemming en voeding: de Huberman podcasts

**Andrew Huberman is professor aan de Stanford University School of Medicine voor neurobiologie en oftalmologie (oogheelkunde). Sinds begin dit jaar (kwestie van iets nuttigs te doen tijdens de coronaperiode) maakt hij wekelijks een podcast die ook op YouTube en zijn website verschijnt, rond één of ander neurologisch thema, gekoppeld aan wat hij 'protocols' noemt, of dingen die je kan gebruiken in je dagelijkse leven.**

De kennis en tips van Huberman lijken wel eindeloos. Een aanrader. Het enige jammere is dat hij nog geen video's gemaakt heeft rond neurologische aandoeningen, maar misschien komt dat nog. Uiteindelijk hebben personen met MS een gewoon brein - zij het met enkele mankementen – en kunnen ze dus veel van de tips gebruiken.

Wat ook geweldig is aan Huberman, is dat hij niets vermeldt dat niet gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek. Hij verwijst vaak naar artikels in één van de toptijdschriften (Science, Cell, Nature) waarin enkel het beste wetenschappelijke onderzoek een plaats krijgt. Daarnaast geeft hij ook vaak tips voor erg goede boeken.

De video waarop dit artikel gebaseerd is, heet 'Food and Emotions' [1] en bevat veel meer informatie dan wat hier samengevat wordt. Het is een aanrader om volledig te bekijken en eventueel kan je ook eens door de andere video's gaan. [2]

## Gemoed en neuromodulators

Een neuromodulator is een chemische substantie die de geleiding tussen zenuwcellen bevordert. Er bevinden zich in de hersenen verschillende soorten neuromodulatoren. Enkele van de meest belangrijke zijn serotonine, noradrenaline, dopamine en acetylcholine. Naast deze vier zijn inmiddels nog minstens 30 andere neuromodulators ontdekt. Ze spelen een sleutelrol in de creatie van onze stemming, gemoed en emoties.

## Relaties tussen hersenen en darmkanaal

Sommige mensen zeggen dat emoties in de gut (de darmen) zitten, maar dat is zeker niet zo. Wel zorgen de darmen voor de bouwstenen van neuromodulators, die volledig in het centrale zenuwstelsel zitten en de stemming bepalen. Die bouwstenen zijn aminozuren.

Een belangrijke relatie tussen darmen en hersenen wordt gevormd door de nervus vagus. Deze zenuw zendt zintuiglijke informatie van lichaam naar geest en beïnvloedt motorische acties van geest naar lichaam. De ontvangen info betreft onder meer mobiliteit, hartslag, hoe snel we ademen, hoe ons immuunsysteem ervoor staat, hoe vol of leeg of zuur ons darmstelsel is enzovoort. Het is bijvoorbeeld verbluffend hoe de nervus vagus waarneemt of er suiker in voeding zit - of we nu suiker proeven of niet - en onze hersens mobiliseert om meer van dat goedje te nuttigen, een gegeven waar voedingsfabrikanten maar al te graag gebruik van maken.

Een andere belangrijke relatie tussen darmen en hersenen betreft het microbioom. Dit zijn micro-organismen die leven in de darmen en het spijsverteringskanaal, een omgeving die hun proliferatie gemakkelijker maakt. Ze hebben geen hersens en zijn perfect bereid om ons uit te buiten. Op zich is het microbioom niet goed of slecht. Sommige van de organismen doen positieve dingen voor ons, andere negatieve dingen. Ze beïnvloeden onze stemming, vertering en immuunsysteem in gunstige of ongunstige zin.

## Enkele supplementen en gemoedstoestand

Depressie is wellicht de meest prominente negatieve gemoedstoestand. Depressie is een complexe aandoening, waarin meerdere neuromodulatoren (o.a. serotonine, noradrenaline en dopamine) te weinig aanwezig zijn in bepaalde delen van de hersenen. Deze verstoring in het chemische evenwicht geeft aanleiding tot angstklachten, overmatig piekeren, verminderde plezierbeleving, passiviteit en een sombere stemming.

Studies, sinds 2008, die voldoen aan alle eisen van een medisch-wetenschappelijke studie (double blind, placebo controlled, etc.) tonen aan dat de juiste verhouding tussen omega-3 en omega-6 vetzuren (1 op 4) - en dan vooral van EPA (één van de twee omega-3 vetzuren in visolie, naast DHA) - een sterk effect heeft op depressie, een effect vergelijkbaar met 20 mg fluoxetine of prozac (het 'go to' geneesmiddel voor depressie). Niet visgerelateerde bronnen (zoals krilolie of vlaszaadolie) blijken even goed te werken.

Een zeer interessante molecule voor het beheersen van depressie heet L-carnitine. Ze zit in enkele vlees- en ve-

*(1) Video 'Food and Emotions': https://youtu.be/XfURDjegrAw*
*(2) YouTube-kanaal (https://youtube.com/c/AndrewHubermanLab) en website (https://hubermanlab.com/) van Andrew Huberman*

ganistische producten, maar er bestaat ook een supplement met enkel L-carnitine. Interessant is dat deze molecule gemakkelijk voorbij de bloed-hersenbarrière geraakt. De meeste moleculen geraken daar niet voorbij, precies om de hersenen te beschermen, en - zoals je wellicht weet - loopt het daar bij MS een beetje mis. L-carnitine doet gelukkig niets mis, maar heeft integendeel een positieve impact op zaken als autisme, fibromyalgie, migraine en ook depressie.

Tenslotte zijn probiotica (met een directe impact op ons microbioom) belangrijk voor de vertering, de werking van ons immuunsysteem en ons gemoed. Wel kan een teveel aan probiotica leiden tot brainfog: het onvermogen om te focussen. Zo wordt gefermenteerde voeding veel beter verdragen door het lichaam.

## Niet enkel voeding beïnvloedt ons gemoed

We hebben het in dit korte artikel enkel over de impact van voeding en enkele voedingssupplementen op ons gemoed. Andere zaken zijn echter ook van belang, waaronder slaap en beweging. Niet toevallig zijn al deze thema's gerelateerd, Huberman heeft ook meerdere video's over al deze thema's.

## Een wederzijdse relatie

Dit korte artikel behandelt vooral de impact van voeding en enkele supplementen op onze mindset, maar het omgekeerde is ook waar. Onze overtuigingen beïnvloeden in belangrijke mate de impact die voeding en supplementen op ons hebben.

Een recente studie in Stanford toonde aan hoe onze overtuigingen omtrent of een werk goed of slecht is voor ons, effect heeft op het plezier dat we aan dat werk beleven en op parameters als bloeddruk en lichaamsvet. Deze effecten komen weliswaar niet neer op liegen tegen jezelf (het helpt niet om te denken dat een vergif goed voor je is), maar zijn zelfs sterker dan het placebo-effect. Bij extrapolatie geldt hetzelfde voor voeding.

Aldo DE MARTELAERE
Redactielid MS-Link

# Belgische vragenlijst voor personen met Multiple Sclerosis

## WAAROM?

Meer dan **12000** mensen met MS in België

Aandoening met **1000** gezichten: Grote impact op gezins-, werkleven en zo veel meer…

MS vraagt aandacht en zorg voor alle aspecten van de ziekte

## DOEL

In kaart brengen van de huidige zorg voor PmMS in België om voor de toekomst betere zorg te kunnen voorzien die rekening houdt met alle aspecten van de aandoening.

## JOUW MENING IS BELANGRIJK!

De vragenlijst kan je online invullen door de QR-code hiernaast te scannen of te surfen naar:
**https://redcap.link/Belsims**

MS-Liga Vlaanderen vzw

Voor meer info kan je contact opnemen via: liesbeth.vanhijfte@uzgent.be

# Gezonde voeding en stoelgang-problematiek bij MS

**De relatie tussen voeding en Multiple Sclerosis krijgt de laatste jaren meer en meer aandacht. Er vinden steeds meer studies en onderzoeken plaats naar gepaste diëten bij MS. Concrete voedingsaanbevelingen zijn er echter nog niet. Er is ook nog veel onenigheid binnen de wetenschappelijke literatuur over voeding bij MS. Voor mijn bachelorproef als student voedings- en dieetkunde koos ik ervoor om na te gaan hoe het gesteld is met de algemene kennis rond gezonde voeding en stoelgangproblematiek bij personen met MS.**

## Onvoldoende onderzoek naar voeding bij MS

Er is nog onvoldoende onderzoek naar voeding bij personen met MS. Voeding speelt echter een cruciale rol bij het optimaal functioneren en het in stand houden van de immuunrespons. Personen met MS hebben als één van de meest voorkomende symptomen problemen met het gastro-intestinaal stelsel.

## Gezonde voeding versus eetgewoonten

Tijdens een online enquête, in mei verspreid en ingevuld door 107 personen met MS, werd onderzocht of de algemene kennis die de deelnemers dachten te hebben rond gezonde voeding ook overeenkwam met hun eetpatroon. De vragen rond gezonde voeding waren gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. Er is gekeken naar de consumptie van water, peulvruchten, ongeraffineerde producten, groenten, fruit, vis en de noten.

Van de 107 deelnemers gaf 62% aan te beschikken over een goede kennis rond gezonde voeding. Na het bekijken van de resultaten van hun voedingspatroon bleek dat van de 62% die aangaven een goede kennis te hebben over gezonde voeding, 29 personen ook effectief een gezond eetpatroon volgde. Dit kwam overeen met 44% van de personen die aangaven kennis te hebben over gezonde voeding. De deelnemers hadden het vooral moeilijk met voldoende water drinken (1,5l), vis consumeren en voldoende groenten eten (300gr/dag). Voor ongeraffineerde producten, fruit, peulvruchten en noten waren de gemiddelde cijfers hoger en voldeed bijna iedereen aan de opgestelde porties van de Hoge Gezondheidsraad.

## Stoelgangproblematiek

Tijdens de enquête bleek ook dat tijdens de week van de bevraging 30% van de deelnemers problemen had ondervonden met de stoelgang in de vorm van constipatie. 10% had te maken met diarree en nog eens 10% met een combinatie van diarree en constipatie. Gemiddeld hadden de deelnemers 2 à 3 keer per week deze stoelgangproblemen. 50% van de 107 deelnemers ondervond dus geen problemen met hun stoelgang. Tijdens dit onderzoek is er wel niet nagegaan welke EDSS-score de deelnemers hadden en of dit ook een invloed had op hun stoelgangproblematiek.

## Verandering in eetpatroon door coronapandemie

Als laatste is er tijdens de enquête gekeken naar de veranderingen in het eetpatroon van de deelnemers ten gevolge van de coronapandemie. Uit de enquête is gebleken dat ongeveer 36% van de deelnemers anders is gaan eten door de coronapandemie. Er waren twee grote verschillen waarneembaar: ofwel aten de deelnemers juist gezonder en kozen ze voornamelijk voor meer fruit en groenten, ofwel gingen ze juist voor ongezondere producten en gerechten zoals meer verzadigd vet en kant-en-klare maaltijden.

## Andere resultaten

Verder waren er nog meer resultaten waarneembaar uit de enquête. Zo heeft de diagnose van MS invloed op het eetgedrag, bij 42 deelnemers is het eetgedrag veranderd door het krijgen van MS. Ook namen 42 deelnemers al eens deel aan een dieet. Hierbij hielden 19 deelnemers het dieet ook vol.

## Conclusie

Uit de enquête kan geconcludeerd worden dat de deelnemers op bepaalde vlakken over voldoende kennis beschikken omtrent gezonde voeding en dit ook toepassen in hun dagelijks eetpatroon. Op andere gebieden over gezonde voeding is de kennis nog onvoldoende. Algemeen wil dit zeggen dat ongeveer de helft van de deelnemers die aangaven een goede kennis te hebben over een gezond voedingspatroon, dit ook effectief heeft toegepast in het eigen eetpatroon. Er was ook bij ongeveer de helft van de deelnemers een probleem met de stoelgang waarneembaar en 1 op 3 van de deelnemers is anders gaan eten door de coronapandemie.

Lore GELUYKENS
Student voedings- en dieetkunde

Column

De levensavonturen van Fernand Slagmeulders

# De weerstand

**Nieuw roepen de glanzende plastiek stoeltjes om reflectie. Maar op deze, aan het kantoor van de schepen, hebben al zoveel achterwerken van burgers zinloos gezeten dat de schone schijn is weggesleten. Nieuw roepen de glanzende plastiek stoeltjes om reflectie. Maar op deze, aan het kantoor van de schepen, hebben al zoveel achterwerken van burgers zinloos gezeten dat de schone schijn is weggesleten.**

De burgemeester zit nog één verdieping hoger. Wie zich het aanschijn van macht wil aanmeten, kijkt blijkbaar graag neer op de wereld en op de 'gewone mensen'. Fernand haatte het als politici hun burgers zo noemden. Ooit moest hij met de burgervader mee naar het hoofdkantoor van een bank om hen te overtuigen een kunstwerk in één van de parken te sponsoren. Hoe hoger ze gingen, hoe dikker het tapijt werd. De manager zelf zat in een kantoor waarin hij een lilliputter leek, met enkel dikke glazen wanden en een duizelingwekkend uitzicht dat heel traag bewoog. Hij was het middelpunt van het heelal.

## "Uw mannen doen aan werkontduiking"

Met een irritant gezoem lichtte het bakje 'Binnen' op. De deur die Fernand opende, had een eigen karakter. De schepen van financiën, ruimtelijke ordening, afvalverwerking, milieu en duurzaamheid, lokale economie en markten, land- en tuinbouw zei op personeelsfeesten vaak dat ze altijd open stond, maar in realiteit was zijn deur altijd dicht. De schepen nodigde Fernand niet uit om te gaan zitten. "Er is mij ter ore gekomen dat enkele van uw mannen aan werkontduiking doen", zei hij, "en dat is uw verantwoordelijkheid, Slagmeulders." Even werd er niets gezegd. "En wat is uw vraag?", vroeg Fernand dan. "Onze burgers moeten doorlopend het gevoel hebben dat hun gemeentelijke belastingen een goede investering zijn", reageerde de schepen geïrriteerd. "Er moet dus geen gemeentelijk werkvolk in het gras liggen zonnen in plaats van het gazon te onderhouden." Onkruid wieden, dat zouden ze in de politiek ook wel eens mogen doen, dacht Fernand.

## De groene broeken opgestroopt

Meteen na het gesprek zette Fernand een fikse wandeling in, richting Park De Weerstand. Na 40 minuten zag hij de gemeentecamionette van de groendienst staan. Hij hield zijn pas in. Vandaag waren ze verondersteld het gras af te rijden met zitmaaiers, maar hij hoorde enkel de vogels in de grote eiken. Het was drie uur in de namiddag. Vanachter de bestelwagen zag hij drie mannen in het gekortwiekte gras liggen. Het gazon lag er verzorgd bij, zij niet: ze hadden hun groene broeken slordig opgestroopt tot de knieën en het haar op hun basten leek te zijn behandeld met extra-voedingsrijke meststof; het groeide terwijl hij ernaar keek. Naast hen lagen een thermoskan, twee boterhammendozen en enkele plastiek koffiemokken. Hun picknick was blijkbaar uitgelopen op een middagdutje.

## Over snelheid …

Traag schuifelde hij op de toppen van zijn tenen naar hen toe. Even hield hij halt. Was dat een grasmachine of hoorde hij gesnurk? Wat verder zag hij enkele afgekloofde kippenboutjes liggen. Hij stond nu naast hen. Opeens vroeg hij luid: "Vindt ge het erg dat ik ook een jat koffie pak?" Zes ogen sperden plots wijdopen en staarden hun diensthoofd als door de bliksem getroffen aan. Kan een mens in het echte leven even rap zijn als in een versnelde film? Het duurde amper één seconde voor hun camionette met piepende banden de Parkstraat uitreed. Fernand keek hen na.

## Hij kende die plek

Dan ging hij naar de hoek van het grasperk, stroopte zijn broekspijpen op, zette zijn hemd open en ging op zijn rug in het gras liggen, de benen en armen wijd uitgestrekt. Rust overmande hem. Hij kende die plek. Als er zon was, lag zijn hoofd daar en op dat uur van de dag net in de schaduw van het standbeeld. Op het voetstuk stonden in ruwe steen een magere man en vrouw in versleten werkkledij. De vrouw stak fors haar vuist uit naar de hemel en de man keek iets achter haar met een moker in één hand geklemd nog dreigender in dezelfde richting.

Weerstand, heette het beeld. De lokale kunstenaar had tegen Fernand gezegd dat hij hoopte dat de sponsor en bankdirecteur het van in zijn topkantoor zou zien staan en het hem – letterlijk – zou aanspreken. Dat hij dan zou doorkrijgen tegen wie die weerstand bedoeld was. De burgemeester was niet dom en had er in verguld metaal 1940-45 op laten zetten.

Edgard EECKMAN

Edgard Eeckman is communicatiemanager van het UZ Brussel. Hij is doctor in de media- en communicatiestudies en gastprofessor over Patient empowerment aan de Erasmushogeschool. Hij is ook Voorzitter van de VZW Patient Empowerment. Je kan hem volgen op Facebook, Twitter en Linkedin. Info op www.edgardeeckman.be.

Koester elk thuismoment.

Comfortlift Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift beschik je over een veilige oplossing, die bovendien gemakkelijk is in gebruik en aangepast is aan je gezondheid. Je kiest voor een kwalitatieve traplift en geniet opnieuw onbeperkt van je eigen woning. Op die manier biedt Comfortlift ook gemoedsrust... niet alleen voor jou, maar ook voor iedereen die je lief heeft.

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

comfortlift.be

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

# ACTREEN® MINI CATH

"Rust, vertrouwen en vrijheid daar denk je niet meteen aan als je een kleine vrouwenkatheter ziet. Maar dat is wel wat Actreen® Mini voor mij betekent."

- Jolanda Segers -

Wenst u gratis stalen?
Neem contact op met ons via:

+32 (0)2 712 86 73
homecare.be@bbraun.com
www.bbraun.be

RODE DRAAD

# Wat hebben voeding en de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid met elkaar te maken?

**Op het eerste gezicht niet erg veel, maar als we een tweede keer kijken, is er wel een link te onderscheiden die interessant kan zijn. Het verband is misschien vergezocht, maar weet dat stilstaan bij de moeilijkheden die je soms ondervindt met boodschappen doen, het bereiden van een maaltijd en het serveren of nuttigen van voedsel, zijn belang heeft als je bij de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid (FODSZ), meer bepaald de afdeling Directie-generaal Personen met een handicap (DG HAN), een aanvraag indient voor een tegemoetkoming of erkenning van je handicap.**

Hieronder nemen we je mee in dit traject. Gemakshalve en omdat deze term en afkorting meer courant is, spreken we verder van de FODSZ.

## Laten we stap voor stap gaan

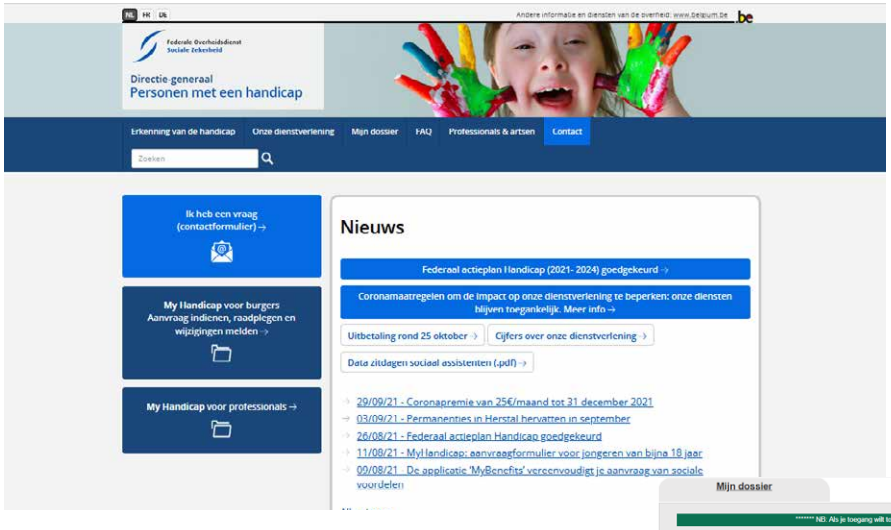
Vernemen dat je MS hebt, brengt heel wat teweeg in iemands leven. Niet alleen is er de onzekerheid, de angst en de moeilijke zoektocht naar een nieuw evenwicht, ook zijn er de vele praktische vragen: “Waar kan ik gezien mijn beperkingen aanspraak op maken? Waar heb ik recht op?” is een veelgestelde vraag. Omdat chronisch ziek zijn dikwijls betekent dat je aan de ene kant extra kosten hebt en aan de andere kant inkomensverlies lijdt, is het belangrijk dat je nakijkt op welke tegemoetkomingen of maatregelen je gezien je handicap of beperkingen aanspraak maakt.

Daarbij speelt de FODSZ een belangrijke rol. Vaak is een attest of een tegemoetkoming van deze dienst vereist, wil je aanspraak maken op deze of gene maatregel. Deze federale overheidsinstantie oordeelt bijvoorbeeld of je in aanmerking komt voor een parkeerkaart of voor de erkenning 50 % handicap onderste ledematen, waarmee je dan vrijstelling kan bekomen van de verkeersbelasting en btw bij aankoop van een nieuwe wagen. Het is ook de FODSZ die aan mensen met een beperking onder bepaalde voorwaarden maandelijks een inkomensvervangende en/of integratietegemoetkoming toekent.

## Hoe aanvragen?

Al deze maatregelen kan je zelf via een online applicatie op de website van de FODSZ aanvragen. Is digitaal aanmelden niet direct je ding, dan kan de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen je daarbij helpen. Ook bij het dienstencentrum van je gemeente, sociaal huis, OCMW of ziekenfonds kan je daarvoor terecht. Op de website van de FODSZ vind je een overzicht van hun zitdagen.

- Als je https://handicap.belgium.be intikt, kom je op de website van de FODSZ terecht.
- Klik je verder door op het blauwe vak ‘My Handicap voor burgers. Aanvraag indienen, raadplegen en wijzigingen melden, dan moet je een digitale sleutel kiezen om verder te gaan. Er zijn verschillende mogelijkheden waaronder aanmelden met je identiteitskaart, pincode en een kaartlezer, maar ook via itsme kan je inloggen.
- Na het aanmelden kom je op het scherm terecht ‘Wat ik zou krijgen als ik voldoe aan de voorwaarden’. Heb je nog nooit een aanvraag ingediend bij de FODSZ, dan zie je 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




*FODSZ DG HAN. (z.d.). Nieuws. Geraadpleegd op 4 oktober 2021, van https://handicap.belgium.be/nl/index.htm*

*FODSZ DG HAN. (z.d.). Mijn dossier. Geraadpleegd op 4 oktober 2021, van myhandicap.prd.pub.socialsecurity.be/myhandicap/login.do*

Als je één van de vermelde mogelijkheden aanklikt, zal je standaard een aantal administratieve gegevens moeten invullen zoals een telefoonnummer of e-mailadres waarop men je kan bereiken en de naam van je huisarts of specialist die je opvolgt. Vraag je een tegemoetkoming aan, dan zal men ook vragen of je kinderen ten laste hebt, wat de aard van je inkomen is (betreft het loon, pensioen, een invaliditeitsuitkering, ...) en het nummer van je bankrekening.

## Maar wat heeft dit met voeding te maken?

Stel, je wilt bijvoorbeeld laten nagaan of je in aanmerking komt voor een inkomensvervangende en integratietegemoetkoming, omdat je op een aantal domeinen toch wel wat beperkingen ondervindt. Na een simulatie blijkt dat er een kans bestaat dat je in aanmerking komt. Klik dan op de eerste mogelijkheid, nl. 'Tegemoetkoming aanvragen + handicap vaststellen'. Na het invullen van wat administratieve gegevens, zal men polsen naar je zelfredzaamheid in 6 domeinen en vragen hoe het gaat om je te verplaatsen, je te wassen en aan te kleden, je woning te onderhouden, zelfstandig te leven en te communiceren met anderen. Maar dus ook hoe je boodschappen doet en voedsel bereidt. Twee vragen die je daarbij zal lezen zijn:

***7.3. Koken en boodschappen doen voor jezelf***

*We gaan na wat de impact van je handicap is op je mogelijkheden om boodschappen te doen en te eten. Je duidt aan welke moeilijkheden je hebt: geen, weinig, grote ofwel onmogelijk om uit te voeren. Als de moeilijkheden zich niet constant hebben voorgedaan de afgelopen 30 dagen, dan duid je aan wat over het algemeen je moeilijkheden waren.*

*7.3.1. Gedurende de laatste 30 dagen, welke moeilijkheden heb je gehad om zelfstandig boodschappen te doen, te koken of te eten?*

Telkens krijg je de mogelijkheid om je beperkingen te omschrijven en te 'scoren' volgens vier mogelijkheden:

- Geen moeilijkheden, geen bijzondere hulpmiddelen nodig
- Beperkte tot matige moeilijkheden, matig gebruik van bijzondere hulpmiddelen
- Grote moeilijkheden, uitgebreid gebruik van bijzondere hulpmiddelen
- Onmogelijk zonder hulp van derden, zonder opvang in een aangepaste voorziening of zonder volledig aangepaste omgeving

Bij geen moeilijkheden zal je beperking '0' punten scoren en bij de laatste mogelijkheid '3' punten. Op 6 domeinen maakt dit dus een maximum aantal punten van 18. Het puntentotaal zal zijn belang hebben bij het al dan niet recht hebben op deze of gene maatregel. Zo moet de arts van de FODSZ je bijvoorbeeld 2 punten toekennen in het domein verplaatsingsmoeilijkheden om een parkeerkaart te bekomen en dus oordelen dat je 'grote moeilijkheden' hebt om je te verplaatsen.

Bij het invullen van deze vragenlijst, maar later ook bij het onderzoek bij de arts van de FODSZ is het belangrijk om een duidelijk beeld te geven van je beperkingen. Het is voor hen immers niet altijd evident om de ernst van je situatie in te schatten. Het onderzoek is immers een momentopname en weerspiegelt vaak niet de realiteit. Heel wat mensen met MS hebben betere en slechtere dagen en 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 zij hebben je de dag voordien niet gezien toen je misschien amper iets kon doen. Het is zeer belangrijk dat je duidelijk maakt hoeveel moeite het je soms kost om bepaalde taken uit te voeren en wat de impact is van onzichtbare symptomen, zoals vermoeidheid, gevoelsstoornissen en pijn, op je dagelijkse activiteiten. Je schiet er niets mee op door je beter voor te doen dan je bent.

Heb je op het moment van het onderzoek net een betere periode, geef dan bij je antwoorden zeker mee hoe je bent als het minder goed gaat. Vaak zijn er ook geen ja of neen antwoorden, maar moet je verduidelijken of nuanceren.

**Wat kunnen aandachtspunten zijn bij je antwoorden rond voeding?**

- Heb je een hulpmiddel of een wagen nodig om naar de winkel te gaan? Is het nodig om dicht geparkeerd te staan? Heb je steun nodig van de winkelkar?
- Vraagt alles meer tijd? Raak je vlug vermoeid en moet je snel boodschappen doen? Is er een verschil als je kleine of grote boodschappen doet?
- Kan je makkelijk iets uit het rek halen dat laag bij de grond of net hoog staat? Heb je hulp nodig om de boodschappen in de wagen te laden? Kan je zwaardere verpakkingen tillen?
- Ondervind je beperkingen bij het bereiden van een maaltijd? Moet je neerzitten om groenten of vlees te snijden? Kan je voldoende kracht uitoefenen bij het snijden? Heb je daarbij hulpmiddelen nodig? Koop je gemakkelijkheidshalve kant-en-klare maaltijden of voorgesneden diepvriesgroenten?
- Kan je vlot een bestek hanteren? Vallen er soms zaken uit je handen?
- Heb je voldoende kracht om een kookpot af te gieten of is dit te gevaarlijk voor je geworden? Gebruik je hulpmiddelen?
- Voel je als iets (te) warm of koud is?
- Moet je een dieet volgen? Ondervind je moeilijkheden bij het slikken of kauwen?
- Kan je vlot op restaurant gaan of ondervind je daarbij moeilijkheden?

Dit is misschien een confronterende vragenlijst en niet zo leuk om te overlopen, maar eerlijk vertellen kan de arts wel een realistisch beeld geven. Zo kan hij je situatie correct inschatten en je een beoordeling geven die dan hopelijk overeenstemt met de realiteit. Belangrijk dus om je voor te bereiden en alles eens in ogenschouw te nemen.

Ook bij de 5 andere domeinen is het belangrijk te omschrijven en weer te geven hoe je die taken in de praktijk uitvoert, welke moeilijkheden je ondervindt of welke (hulp)middelen je inschakelt.

## Wat na de indiening van de aanvraag?

Heb je de elektronische bevraging volledig ingevuld en onderaan op 'Indienen' geklikt, dan verschijnt de mogelijkheid om een PDF van de ingevulde vragenlijst te downloaden. Klik daarna op beëindigen.

- Na enige tijd zal je arts via de post, maar ook via het eHealth-platform een medische vragenlijst ontvangen. Heeft je arts een eHealth-certificaat, dan zal jij ter info ook deze vragenlijst ontvangen. Zo weet je dat je arts bericht heeft gekregen en dat je dossier wordt opgevolgd. Heeft je arts geen eHealth-certificaat, dan ontvang jij de medische vragenlijst met de vraag deze door je arts te laten invullen. Belangrijk dus om deze brief goed te lezen, zo weet je of je arts rechtstreeks gecontacteerd kon worden of niet.
- Is het document ingevuld teruggestuurd, dan kan je na enige tijd opgeroepen worden voor een medisch onderzoek in je provincie (in sommige provincies zijn er verschillende locaties). Daar er nog steeds coronamaatregelen gelden, wordt niet iedereen opgeroepen voor een medisch onderzoek. De arts kan je aanvraag ook 'op stukken' beslissen. Wordt er wel gevraagd om je naar een regionaal centrum te begeven, neem dan nog eens de PDF van je verslag door als geheugensteun.
- Als je je zeer moeilijk of niet kan verplaatsen, neem dan contact op met het medisch centrum. Schets je situatie en vraag of een bezoek aan huis mogelijk is.
- Enige tijd na het onderzoek krijg je een attest toegestuurd met de vermelding hoeveel punten de arts aan je beperking heeft toegekend en welke sociale en fiscale maatregelen daaraan gekoppeld zijn. Nog later volgt de berekening van de tegemoetkoming en krijg je te horen of je in aanmerking komt en hoeveel de tegemoetkoming zal bedragen. Dit hangt af van je puntenscore, gezinssituatie en inkomen.

Hou er rekening mee dat deze procedure verschillende maanden in beslag kan nemen.

>>

# Ontworpen voor *het dagelijks leven*

**Bestel uw stalen vandaag**

Coloplast

***SpeediCath®*** *Compact Eve*

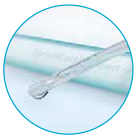
## SpeediCath Compact Eve
## Onze meest stijlvolle en discrete katheter

SpeediCath Compact Eve is ontworpen voor het dagelijks leven: makkelijk te hanteren en hygiënisch in gebruik.

- Driehoekig ontwerp: betere grip en stabiele ligging
- Hydrofiele coating: veilig en onmiddelijk gebruiksklaar
- Gemakkelijk te openen en te sluiten

SpeediCath Compact Eve past even goed in de dagelijkse routine als in de handtas!

Ga naar www.katheter.coloplastcare.be of bel 0800 - 12 888 om stalen aan te vragen.



Gebruiksklaar

Goede grip

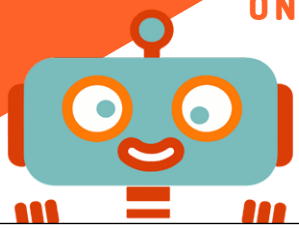
Makkelijk hersluitbaar

Coloplast Belgium NV/SA, G. Gezellestraat 121, 1654 Beersel/Huizingen, België. Tel: +32 2 334 35 35 www.coloplast.be PM-17196
Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2021-6 Alle rechten voorbehouden. V.U.: Erina Binnemans

## Tips

- De FODSZ raadt aan om de naam van je huisarts in te vullen, zeker als hij een medisch globaal dossier (MGD) van je bijhoudt. Daardoor beschikt hij over al je medische gegevens.
- Daarnaast kan je eventueel verslagen van andere diensten, die normaal gezien niet in een MGD zitten, zelf bezorgen aan de FODSZ. Denk aan verslagen van thuisbegeleidingsdiensten, GTB-trajecten of andere tewerkstellingstrajecten, of andere diensten die begeleiding geven.
- Indien je reeds een tegemoetkoming van de FODSZ ontvangt, ga dan niet te snel aan de slag om een herziening aan te vragen. Het is altijd raadzaam om vooraf te laten berekenen of dit financieel wel voordelig is en geen risico inhoudt. Het kan immers zijn dat je niet de punten toegekend krijgt die je beoogt of dat je inkomsten sinds de vorige aanvraag gewijzigd zijn, wat bij de berekening wel eens een totaal ander resultaat kan geven dan je gehoopt had. Informeer je daarom vooraf bij de sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen via 078 48 20 82 of via socialedienst@ms-vlaanderen.be

Stiene CATTEEUW
Maatschappelijk werker MS-Liga Vlaanderen vzw



ONS STEUNEN ZONDER ÉÉN CENT EXTRA UIT TE GEVEN?

Surf naar www.trooper.be/msliga
en doe je online aankopen via onze Trooperpagina

MS-Liga Vlaanderen POWERED BY TROOPER

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning, overdag en als dat nodig is ook 's nachts.

Wij begeleiden je met het aanpassen van je woning en onze karweidienst helpt je comfortabel en langer thuis te blijven wonen. In onze kleinschalige dagopvang en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Bij Ferm Thuiszorg kan je een persoonsvolgend budget gebruiken om jouw zorgassistentie te financieren. We organiseren je gezinszorg, poetshulp of karweihulp en helpen bovendien met de administratie.

SamenFerm.be/thuiszorg

Bel gratis 0800 112 05

Cleo

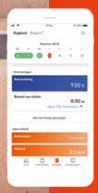
SOMMIGEN NEMEN DE TRAP
— JIJ OVERWINT DE HELLINGEN

Download Cleo, de gepersonaliseerde applicatie om beter te leven met multiple sclerose. **Ontdek het op cleo-app.be**

Biogen

**Op maat gemaakte inhoud**

De app met op maat gemaakte inhoud, met tips, hulpmiddelen, video's met verhalen van MS patiënten en nieuws over multiple sclerose.



**Persoonlijk dagboek**

Een app met een persoonlijk dagboek ontworpen voor mensen die leven met MS om de evolutie van jouw gezondheid te volgen, jouw gegevens te visualiseren en jouw rapporten te delen met het zorgteam.

**Wellness-programma's**

Wellness-programma's ontworpen door artsen, aangepast voor het leven met multiple sclerose.

Beschikbaar op

Biogen-51894 version 04/2020

# Bewegen bij ziekte: nieuwe website van het Vlaams Instituut Gezond Leven

Meer lichaamsbeweging kan een positief effect hebben op je gezondheid. Regelmatig bewegen helpt immers bij verschillende ziektes, zoals diabetes, hart- en vaataandoeningen, bepaalde kankers en depressie, en verbetert je dagelijkse functioneren en welzijn. Ook voor mensen met MS is bewegen heel belangrijk. Maar hoe beweeg je het best als je een aandoening hebt?

Op de gloednieuwe website www.bewegenbijziekte.be van het Vlaams Instituut Gezond Leven vind je een overzicht van 32 ziektes. MS staat er ook tussen. Per aandoening lees je de vele voordelen van beweging én de aanbevelingen. Weet wel: die aanbevelingen geven een richting en moet je zeker niet in 1-2-3 bereiken. Integendeel. Het is belangrijk om stap voor stap naar de aanbevelingen toe te groeien. Bespreek ze zeker ook met jouw behandelende arts en kinesitherapeut.

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator

# Dieter Kersten: de invloed van voeding op zijn deelname aan de Olympische Marathon in Tokio

Beste lezer,

Mijn naam is Dieter Kersten. Sinds 2014 ben ik actief als afstandsloper bij atletiekclub ADD Tongeren. Met verschillende Belgische titels en Europese medailles behaalde ik al mooie resultaten, maar de uitschieter in mijn nog prille carrière is zonder twijfel mijn deelname aan de Olympische Marathon in Tokio. Ik kwalificeerde mij voor de Olympische Spelen door tijdens mijn allereerste marathon, als snelste Belgische marathondebutant aller tijden, te eindigen in een tijd van 2u 10m 22s.

Als topsporter is gezonde en welgekozen voeding, samen met training en voldoende rust, uitermate belangrijk voor het leveren van goede prestaties. Tot enkele jaren geleden was ik zelf niet zo veel bezig met het innemen van de gepaste voeding op het juiste moment. Sinds ik 3 jaar geleden veranderd ben van trainer, ben ik me bewuster geworden van de impact van voeding op prestaties. Waar ik bijvoorbeeld vroeger 2 keer per week frieten at, eet ik dat nu maximaal 2 keer per maand. Sinds een jaar heb ik 's ochtends mijn standaard ontbijt, bestaande uit enkele sneetjes bruin brood met pindakaas en zwarte chocolade, aangevuld met een tas koffie. Hierna volgt mijn Quaker Cruesli met havermout. Natuurlijk drink ik hierbij ook enkele glazen water. Dit mag niet vergeten worden, want koffie zorgt anders voor lichte dehydratatie. Dit ontbijt bevat zowel gezonde vetten als koolhydraten en eiwitten, waardoor ik mijn (trainings) dag goed start.

Op wedstrijddagen ziet mijn ontbijt er wel wat anders uit. Om zoveel mogelijk vezels te vermijden, schakel ik over naar wit brood. Ook mijn Quaker wordt vervangen door Honey Pops of low fat pannenkoeken met suiker, zodoende dat ik genoeg koolhydraten (en dus ook suikers) opneem. Wanneer de wedstrijd gelopen wordt in warme en vochtige omstandigheden, zoals tijdens de Olympische Marathon in Tokio, drink ik geen koffie om mogelijke uitdroging tegen te gaan. Aan mijn water voeg ik een zoutoplossing toe om zo mijn vochtbalans op peil te houden tijdens de inspanning.

Na een zware training of wedstrijd drink ik meteen een recovery shake met een 2-1 koolhydraat-eiwitverhouding. Hoe sneller je na een inspanning je spieren kan voeden, hoe meer effect de training heeft en hoe minder lang het herstel duurt. Naast deze shake is het ook belangrijk om binnen het uur een volwaardige maaltijd te eten. Ongeacht een rustige of zware trainingsdag eet ik elke avond steeds een Skyr (eiwitrijke yoghurt). Hierdoor vermijd je spierafbraak tijdens de nacht en kan je de volgende dag volledig fit aanvangen.

Enkele tips:

- Drink minimum 2 liter water per dag en bij warm weer zelfs 3 liter.
- Eet binnen de 60 minuten na het sporten een volwaardige maaltijd.
- Eet voor het slapengaan nog een eiwitrijk product (bv. Skyr/kwark).

Dieter KERSTEN
Topsporter

# MS en vermoeidheid: het energiemanagementprogramma van De Mick

**De meerderheid van de MS-patiënten krijgt te maken met gebrek aan energie op dagdagelijkse basis. Campus De Mick van het AZ Klina biedt daarom een energiemanagementprogramma volledig op maat van de betrokken persoon met MS. Het hoofddoel is om personen met MS bewust te maken van de vermoeidheid die ze ervaren, hen met deze vermoeidheid leren omgaan en hen te laten anticiperen op de toekomstige vermoeidheid.**

We praten erover met Kirstie Heestermans – ergotherapeute en verantwoordelijke voor het energiemanagementprogramma in De Mick – en Marleen Breuls – MS-verpleegkundige van het MS-Netwerk Antwerpen (UZA en AZ Klina).

## Wie kan er baat hebben bij het programma?

Meestal komen personen met MS bij ons terecht binnen het jaar na diagnose op doorverwijzing van hun behandelend arts of de MS-verpleegkundige. Dit gebeurt pas wanneer andere vermoeidheidsoorzaken zijn uitgesloten en dus alleen MS als mogelijke oorzaak overblijft. In die situatie dient het programma eerder als een preventieve educatie om te voorkomen dat de vermoeidheid het leven in de toekomst zou overnemen. We willen de impact van vermoeidheid op het dagelijks functioneren zoveel mogelijk proberen te beperken. Binnen het programma staat kwaliteit van leven steeds centraal.

Het programma kan ook een grote meerwaarde zijn voor personen met MS die al langer de diagnose hebben gekregen, maar merken dat hun vermoeidheid toeneemt of die gewoonweg meer inzicht willen krijgen in persoonlijk energiemanagement.

We hebben een gerichte aanpak voor elk type vermoeidheid en combinaties ervan: primaire of secundaire vermoeidheid, acute of chronische vermoeidheid, maar ook cognitieve, fysieke of psychosociale vermoeidheid.

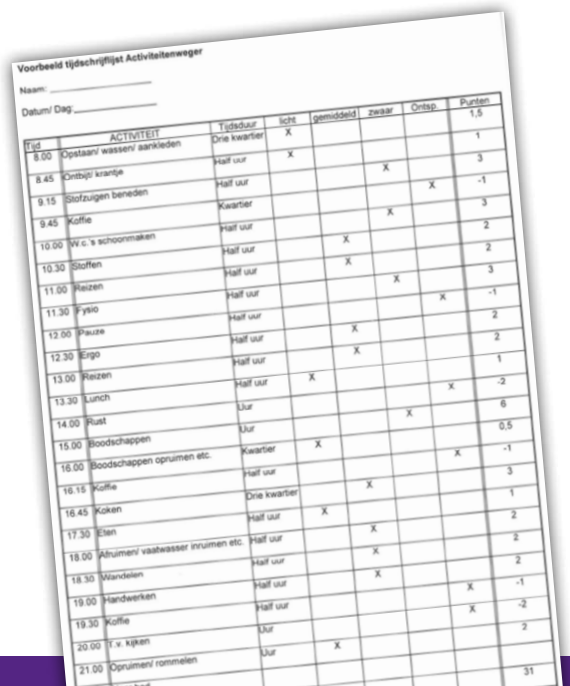
## Wat maakt het programma zo waardevol?

Ons sterke punt is dat we een individueel traject met de personen met MS doorlopen en kunnen bouwen op onze jarenlange ervaring met het programma. Het traject is wetenschappelijk onderbouwd en uitgedacht op basis van verschillende studies.

## Hoe verloopt zo'n traject?

Het programma bestaat uit 5 sessies, gespreid over ongeveer 18 weken. De sessies duren telkens 30 minuten. De eerste sessie gaan we – naast educatie aan de deelnemer over vermoeidheid – vooral kennismaken met de persoon in kwestie en de vermoeidheid die hij/zij ervaart. Dit doen we op basis van een gesprek, maar ook op basis van twee wetenschappelijk onderbouwde vermoeidheidsschalen: de Fatigue Severity Scale en de Modified Fatigue Impact Scale. We vragen de deelnemer na de eerste sessie om al na te denken over doelstellingen die hij/zij wil verwezenlijken door het volgen van het programma.

In de tweede sessie maken we het concreter: we bespreken de resultaten van de vermoeidheidsschalen en evalueren welke vermoeidheid er speelt. Dit is eveneens het moment om de persoonlijke doelstellingen duidelijk te formuleren. We stellen ook de activiteitenweger voor, een onmisbaar instrument om het energiepijl doorheen de dag in detail in kaart te brengen.



Voorbeeld tijdschriftlijst Activiteitenweger

Naam: _____

Datum/ Dag: _____

| Tijd | ACTIVITEIT | Tijdsduur | licht | gemiddeld | zwaar | Ontsp. | Punten |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.00 | Opstaan/ wassen/ aankleden | Drie kwartier | X | | | | 1,5 |
| 8.45 | Ontbijt/ krantje | Half uur | X | | | | 1 |
| 9.15 | Stofzuigen beneden | Half uur | | | X | | 3 |
| 9.45 | Koffie | Kwartier | | | | X | -1 |
| 10.00 | W.c.'s schoonmaken | Half uur | | | X | | 3 |
| 10.30 | Stoffen | Half uur | | X | | | 2 |
| 11.00 | Reizen | Half uur | | X | | | 2 |
| 11.30 | Fysio | Half uur | | | X | | 3 |
| 12.00 | Pauze | Half uur | | | | X | -1 |
| 12.30 | Ergo | Half uur | | X | | | 2 |
| 13.00 | Reizen | Half uur | | X | | | 2 |
| 13.30 | Lunch | Uur | X | | | | 1 |
| 14.00 | Rust | Uur | | | | X | -2 |
| 15.00 | Boodschappen | Kwartier | | | X | | 6 |
| 16.00 | Boodschappen opruimen etc. | Half uur | X | | | | 0,5 |
| 16.15 | Koffie | Drie kwartier | | | | X | -1 |
| 16.45 | Koken | Half uur | | X | | | 3 |
| 17.30 | Eten | Half uur | X | | | | 1 |
| 18.00 | Afruimen/ vaatwasser inruimen etc. | Half uur | | | X | | 2 |
| 18.30 | Wandelen | Half uur | | | X | | 2 |
| 19.00 | Handwerken | Half uur | | | X | | 2 |
| 19.30 | Koffie | Uur | | | | X | -1 |
| 20.00 | T.v. kijken | Uur | | | | X | -2 |
| 21.00 | Opruimen/ rommelen | | | X | | | 2 |
| | | | | | | | 31 |

ms mindset

*Supporting you every day*

# Leven met MS. Neem jij genoegen met minder of verlang je meer?

SCAN ME

**Connecteer via www.ms-mindset.be**

**Informatie over MS**

**Het leven van alledag**

**Educatieve, interactieve inhoud**

**Persoonlijke verhalen (Blog)**

**Met een inhoud die regelmatig aangepast wordt, heeft MS Mindset als objectief alle mensen te ondersteunen die leven met MS.**

Sanofi Belgium, MAT-BE-2100283 - 1.0 - 04/2021

We spreken na een week voor een derde keer af om de ingevulde activiteitenweger door te nemen. Op basis van de persoonlijke doelstellingen van de deelnemer gaan we concrete tips en adviezen geven. Het gaat dan om toepasbare tips waar de deelnemer onmiddellijk mee aan de slag kan. Bijvoorbeeld: indien blijkt dat het klaarmaken van eten voor de deelnemer zeer veel energie vraagt door het lange rechtstaan, kan het een goed idee zijn om het eten al zittend klaar te maken of potten en pannen binnen handbereik te leggen. Er kan bijvoorbeeld ook uit de analyse komen dat het nuttig is om mensen in de directe omgeving van de persoon met MS educatie te geven over vermoeidheid, zodat deze zich bewuster worden van de vermoeidheid van hun naaste en meer hulp kunnen bieden. Een gezonde levensstijl en evenwichtige voeding komen hier ook aan bod. In samenwerking met een diëtiste van het AZ Klina werd een overzicht gemaakt van wat een gezond voedingspatroon is en deze info wordt tijdens deze sessie gedeeld met de persoon met MS. Indien nodig, zullen we de betrokkene doorverwijzen naar een diëtiste.

In de vierde sessie – in week 6 – gaan we evalueren en indien nodig korte- en langetermijndoelen herevalueren. De laatste sessie vindt plaats na 2-3 maanden. Op dat moment wordt de Modified Fatigue Impact Scale herhaald. Dit dient niet noodzakelijk om een verbetering te zien, maar om het effect van de tips en adviezen te bespreken. We zien in de praktijk dat de persoon met MS vaak een lagere score heeft dan toen die schaal de eerste keer werd ingevuld. Dit is perfect te verklaren door het feit dat de deelnemer zich nu meer bewust is van de vermoeidheid en hier nu dus beter op kan inspelen.

## Wie begeleidt de sessies?

Een ergotherapeut gidst personen met MS doorheen het traject. Elke sessie komt er ook een kinesist aan bod. Die focust op MS en bewegen, want uit onderzoek is gebleken dat de juiste dosis lichaamsbeweging een positief effect kan hebben op het ziekteverloop en de vermoeidheidsklachten.

Indien je geïnteresseerd bent om het programma te volgen, kan je één van deze personen contacteren:

- Heestermans Kirstie, dienst ergotherapie De Mick - kirstie.heestermans@klina.be - 03/217 10 45
- Breuls Marleen, MS-nurse MS Netwerk Antwerpen – marleen.breuls@klina.be – 0471/88 00 06
- Van den Broek Hildegard, dienst paramedici De Mick – 03/217 10 45

Adres:
AZ Klina campus De Mick – revalidatie
Papestraat 30
2930 Brasschaat

Evelyne WELVAERT
Redactielid MS-Link

VOOR AL JE VRAGEN OVER MS:
T 078/48 20 82
OF SOCIALEDIENST@MS-VLAANDEREN.BE

# MS-Liga Vlaanderen: 1982 – 2022

## Volgend jaar vieren we het 40-jarig bestaan van onze vrijwilligersorganisatie!

**De subtitel van dit artikel zal voor sommigen misschien wat vreemd overkomen. We zeggen immers steevast dat MS-Liga Vlaanderen een patiëntenorganisatie is. Daar is helemaal niets mis mee, want de werking van onze organisatie is inderdaad gericht op het bevorderen van de levenskwaliteit van personen met MS (en hun verwanten). Daardoor gebeurt het wel eens dat we te weinig vermelden dat MS-Liga Vlaanderen ontstaan en uitgebouwd is door vele vrijwilligershanden.**

**Ze zijn inmiddels met 566.** Mannen en vrouwen, jong en oud, sommigen hebben MS, anderen weten héél goed wat MS betekent in het leven van één van hun gezins- of familieleden of zijn collega, buur of naaste vriend(in). Allemaal vrijwilligers met stuk voor stuk een groot, warm hart, en ze willen maar één ding: die verdomde MS uit het leven bannen van hun partner, kind, ouder, collega, buur of naaste vriend(in).

**Zij organiseren jaar in jaar uit vele vrijetijdsactiviteiten, zoeken naar sponsoring en moedigen donateurs aan om giften te doen.** Zij zijn het die hun vrije tijd opofferen om de jaarlijkse MS-campagne een gezicht te geven en de samenleving proberen wakker te schudden met de boodschap dat MS nog steeds een bijzonder vervelende indringer is in het leven van 7000 mensen in Vlaanderen.

**Al (in sommige gevallen meer dan) 40 jaar staan die vrijwilligers op de bres voor personen met MS.** En natuurlijk verdwijnt er hier of daar af en toe een vrijwilliger, maar vanuit de Jongerenwerking komen er meer en meer hoopvolle signalen dat nieuwe vrijwilligers met veel goesting willen doorstromen naar de vele Vlaamse afdelingen. Dat stemt ons hoopvol voor de toekomst: energieke mensen die samen met doorgewinterde vrijwilligers de kar willen trekken.

**Dat MS-Liga Vlaanderen volgend jaar 40 jaar bestaat, is dus de verdienste van al die vrijwilligers en daarvoor moeten we dankbaar zijn.** In de dagelijkse werking staan we daar te weinig bij stil. Tijd dus om daar iets aan te doen. We willen daarom al die vrijwilligers, samen met hun gezin, op zondag 25 september 2022 in de bloemetjes zetten en een aangename dag bezorgen. Het is nog net iets te vroeg om het volledige programma aan te kondigen (een aantal zaken moeten nog bevestiging krijgen), maar dat volgt zeker binnen afzienbare tijd. **Daarom aan alle 566 vrijwilligers: een dikke pluim voor jullie inzet en noteer alvast 25/09/2022 in jullie agenda!**

**Naast deze vrijwilligersdag zullen er in 2022 ook nog andere evenementen plaatsvinden** waarmee we het 40-jarig bestaan van MS-Liga Vlaanderen zullen doen uitstralen naar de buitenwereld. Zo zullen we tonen dat onze vrijwilligersorganisatie na al die jaren nog steeds één grote community is die klaarstaat voor nog eens 40 jaar steun aan personen met MS!

Paul VANLIMBERGEN
Adjunct-directeur

# Team centrale administratie

*"Moest je vragen hebben, aarzel niet ze te stellen, ik help je graag verder."*

Ik, **Yvonne Bogaerts**, woon in Overpelt en ben al meer dan 20 jaar halftijds in dienst op het secretariaat van MS-Liga Vlaanderen. Dikwijls ben ik degene die je telefonisch verwelkomt als je het secretariaat contacteert met "Goedendag, met MS-Liga Vlaanderen, waarmee kunnen wij u helpen?". Bij heel wat vragen kan ik je verder helpen, anders verbind ik je graag door met de betreffende collega.
Voor de volgende items ben ik je graag van dienst:

- Informatiebrochures over MS, een documentatiepakket of promomateriaal voor acties
- Meer informatie over of de aanvraag van een toiletpas en/of aanmoedigingspremie sporten en bewegen
- Vragen over VAB-Pechverhelping of hoe je je als lid van MS-Liga Vlaanderen kan aansluiten
- Administratie, communicatie en activiteitenbeheer rond de vrijwilligerswerking

Binnen de werking van MS-Liga Vlaanderen zelf bied ik ondersteuning aan onze maatschappelijk werkers op gebied van documentatie rond MS, gegevens inzake lidmaatschappen, IT-problemen, ... Ook bied ik logistieke ondersteuning bij de opzet van acties en projecten voor wat betreft het promomateriaal, flyers, ... De lay-out en opmaak van teksten en flyers behoort hier ook bij.
Verder sta ik op het secretariaat in voor de behandeling van de post. Ook de items voorraadbeheer, archivering, bestellingen kantoormateriaal en IT-ondersteuning behoren tot mijn takenpakket.

Mijn naam is **Leni Kerkhofs** en ik ben sinds maart 2014 in dienst bij MS-Liga Vlaanderen. Als hulpboekhoudster ben ik verantwoordelijk voor het inboeken van de dagelijkse verrichtingen in het aankoop-, verkoop- en financieel dagboek van ons boekhoudprogramma Winbooks. Ik stel de sponsorfacturen, onkostennota's en interne nota's op. Ik codeer de aankoopfacturen en bezorg deze facturen ter goedkeuring aan de verantwoordelijken. De opvolging van de openstaande klanten- en leveranciersbetalingen behoren ook tot mijn takenpakket. Verder volg ik de financiële en boekhoudkundige verrichtingen van de chocoladeverkoop op. Ik ondersteun ook de verantwoordelijke voor de verwerking in het giften- en ledenbeheer.
Je mag mij altijd contacteren voor vragen in verband met btw en sponsoring voor publiciteit, fiscale fiches 281.50 en de voorwaarden waaraan een gift moet voldoen voor het bekomen van een fiscaal attest.

Mijn naam is **Elke De Meyer,** 32 jaar oud. Ik heb een zoontje van 4 jaar, woon in Pelt en ben zeer spontaan. Ik ben een gemotiveerde boekhoudster binnen de organisatie, de vervangster van Rudi, voor wie hem kent. Ik ben pas recent gestart op 15 september 2021. Aangezien ik zelf nog nieuw ben binnen deze organisatie, valt er nog heel wat te ontdekken. Mijn taken bestaan uit onder andere zorgen dat de begrotingen van alle afdelingen samenkomen tot één geheel. Ik sta in voor de btw-aangiftes en andere fiscale verplichtingen. Verder doe ik ook alle eindejaarsverrichtingen en diverse controles voor het bekomen van de jaarrekening. Diverse rapporteringen, simulaties en analyses wat betreft de boekhouding en begroting worden ook door mij opgemaakt. Tot slot zal ik een overzicht behouden over de legaten en de contracten. Ik sta paraat en probeer iedereen verder te helpen waar mogelijk!

Hoi, ik ben **Elke Saron** en werk als fondsenwerver voor MS-Liga Vlaanderen. Sinds deze maand werk ik hier al 1 jaar. In mijn eerste werkjaar heb ik de kans gekregen om mezelf te ontwikkelen en tal van leuke fondsenwervende acties op te starten of anderen te begeleiden met hun actie. Concreet is het mijn taak om ervoor te zorgen dat MS-Liga Vlaanderen financieel gezond blijft. Onze organisatie is voor het merendeel afhankelijk van giften en kan maar zeer beperkt rekenen op steun van de overheid. Samen met ons team doe ik er alles aan om zoveel mogelijk centjes te verzamelen om ervoor te zorgen dat we personen met MS in de toekomst kunnen blijven begeleiden en ondersteunen.
Wil jij zelf een actie opzetten ten voordele van MS-Liga Vlaanderen en ervoor zorgen dat 4100 personen met MS geholpen worden? Ik help jou graag op weg! Aarzel niet om contact met mij op te nemen via fondsenwerving@ms-vlaanderen.be om samen jouw plannen te bespreken. Zet je ideeën om tot fondsenwervende acties en help ons om anderen te helpen.

Hallo allemaal!
Mijn naam is **Sarah Mazzei** en ik werk nu ongeveer een half jaar als administratief medewerker bij MS-Liga Vlaanderen. Op dit moment ben ik een manusje-van-alles binnen de organisatie. Ik ben verantwoordelijk voor het giften- en ledenbeheer, het verwerken van de binnenkomende giften en lidgelden zeg maar. Ik draag mijn steentje bij aan een aantal interne IT-projecten, zoals CiviCRM (onze database voor giften- en ledenbeheer), SharePoint (ons toekomstige systeem voor intranet en documentenbeheer) en FlowSparks (ons nieuwe e-learningplatform). Verder behoren ook een aantal communicatietaken tot mijn takenpakket, zoals het schrijven van teksten voor onze website, nieuwsbrief en Facebookpagina, en het nalezen van teksten voor de MS-Link en andere externe communicatie. Ten slotte ondersteun ik de collega's ook met allerhande administratieve taakjes.
Heb jij een vraag over jouw lidmaatschap en/of giften? Of juist over onze communicatie(kanalen)? Dan kan je zeker bij mij terecht. Ik probeer je zo goed en zo snel mogelijk verder te helpen!

Ik ben **Katrien Tytgat** en woon in Kuurne. Volgend jaar ben ik 35 jaar in dienst bij MS-Liga Vlaanderen. Mijn loopbaan bij deze organisatie begint als maatschappelijk werker in de regio West-Vlaanderen. Gezien mijn diploma als Master in de Pedagogische Wetenschappen groei ik snel door tot projectcoördinator voor heel Vlaanderen, waarbij ik het zeer belangrijk vind om voor elke provincie eenzelfde aanbod te realiseren. De ervaringen en inzichten als maatschappelijk werker hielpen mij om projecten te realiseren die nauw aansluiten bij de noden en behoeften van personen met MS en hun familie. In overleg en samen met de collega maatschappelijk werkers organiseren we infoweekends rond diverse thema's, bewegingsdagen, sessies mindfulness, assertiviteitscursussen, relaxatiebijeenkomsten, wellnessweekends voor personen met MS, weekends voor kinderen van personen met MS, ... Ook het zoeken naar sponsoring, wat niet altijd even gemakkelijk is, hoort daarbij. Tijden veranderen, sommige initiatieven werden afgebouwd, nieuwe weer opgestart.

Sinds enkele jaren behoort, door mijn ervaring in het opleiden van MS-begeleiders, ook de coördinatie en ondersteuning van de vrijwilligerswerking tot mijn takenpakket. Dit doe ik samen met Yvonne, wat een fijne samenwerking is. Ik ben ook lid van de redactieraad van dit tijdschrift en sinds vorig jaar verantwoordelijke voor de MS-campagne. Omdat ik momenteel in een landingsbaan zit, werk ik halftijds voor MS-Liga Vlaanderen.

Hallo, ik ben **Paul Vanlimbergen**, 58 jaar, zéér gelukkig getrouwd en vader van twee superkinderen. En er loopt thuis ook nog de trouwste hond van de hele wereld rond. Wellicht hebben velen onder jullie mijn naam al wel eens ergens gelezen (in een e-mail, onder een tekst in de MS-Link, …).

Begin 2017 ben ik met veel goesting gestart als diensthoofd voor de sociale dienst. Ondertussen is er heel wat veranderd in onze werking en zijn er heel wat taken gewijzigd en bijgekomen. Als rechterhand van Luc (De Groote) houd ik mij nu niet enkel bezig met het opvolgen van de sociale dienstverlening, maar probeer ik ook de administratieve ploeg te begeleiden bij hun taken en hun ondersteunende rol (zowel voor de maatschappelijk werkers als voor de vrijwilligers). Dat houdt in dat ik op velerlei domeinen actief ben: samen met Luc de externe contacten onderhouden (denk daarbij aan de overheden en collega-patiëntenorganisaties), input geven ten behoeve van de fondsenwerving, opvolging van interne en externe communicatie ter ondersteuning van Luc, Elke Saron en Sarah Mazzei.

De algemene vrijwilligerswerking behoort binnenkort ook tot mijn verantwoordelijkheid met aansturing van collega's Katrien Tytgat en Yvonne Bogaerts. Verder volg ik de sociale wetgeving en loonadministratie op, in samenspraak met het extern sociaal secretariaat en IDEWE. In het kader van het giftenbeheer, fiscale attesten, facturen, … mag collega Leni Kerkhofs altijd aan mijn mouw trekken om knopen door te hakken. Vervolgens ben ik de motivator en draaischijf om de IT-omgeving van het centrale secretariaat in Pelt te verbeteren, daarbij geholpen door de collega's. En ook Elke De Meyer, de nieuwe boekhoudster, vraagt me tijdens haar opstartfase af en toe nog wel eens om wat klaarheid te brengen in onze manier van werken.

Het lijkt allemaal erg door elkaar te lopen en dat is ook zo, maar dat is "part of the job" en het is zeker geen "nine-to-five" job. We werken stap voor stap aan een celwerking voor de centrale administratie, waardoor continuïteit en transparantie in de uitvoering van de taken voor alle medewerkers beter verzekerd is.

Voilà, dit was een inkijkje in mijn werkwereld met mijn fantastische collega's!

Ik ben **Luc De Groote**, algemeen directeur van MS-Liga Vlaanderen sinds 1 januari 2007. Ik ben vader van twee kinderen en grootvader van twee (binnenkort drie) kleinkinderen.

Als algemeen directeur, draag ik de eindverantwoordelijkheid voor de werking van MS-Liga Vlaanderen. Op strategisch niveau ben ik vooral bezig met de interne meerjarenplanning en beleidsvoorbereiding, overleg en samenwerking met de Franstalige en Nationale MS-Liga's, en externe lobby en netwerking.

Op mesoniveau doe ik intern aan aansturing, coaching en controle van de personeelsleden en het organiseren en opvolgen van contacten met vrijwilligers en personen met MS. Extern onderhoud ik contacten met overheden, andere organisaties en bedrijven in het kader van samenwerking.

Op het vlak van de operationele werking, ben ik de eindverantwoordelijke voor en zet ik mij tegelijk actief in voor boekhouding en financiën, communicatie, fondsenwerving en wetenschappelijk onderzoek. Samen met adjunct-directeur Paul beheer ik ook de personeelszaken.

Sinds maart 2021 ben ik via toegelaten arbeid halftijds aan de slag. Binnen die uren ben ik voltijds bezig met onze fantastische organisatie en met al wie daar deel van uitmaakt, want alles wat we doen is en blijft de inzet van velen.

# Lidmaatschap MS-Liga Vlaanderen 2022

**Een nieuw kalenderjaar staat voor de deur. Het ideale moment om bij onze leden de hernieuwing van het lidmaatschap onder de aandacht te brengen. Hopelijk is de brief met informatie over het lidgeld voor 2022 niet aan jouw gezichtsveld ontsnapt?**

Je kan hem als bijlage terugvinden bij deze MS-Link, maar ook op onze website via www.ms-vlaanderen.be/word-lid.

Wat staat er in de brief vermeld?

- Waarom je lid bent of zou worden van MS-Liga Vlaanderen (ondersteuning en voordelen) en hoe je lid wordt of je lidmaatschap kan hernieuwen.
- Het lidgeld bedraagt voor elk lid (elk individu) € 20. Elk lidmaatschap loopt per kalenderjaar vanaf de datum van betaling in 2022 tot 31/12/2022.
- Stort BEGIN JANUARI per individu € 20 op het rekeningnummer BE30 0011 3608 4511 met in de mededeling 'LIDGELD 2022 + voornaam + naam van het lid'.
- In februari verschijnt de eerste MS-Link van 2022 met bijgevoegd je LIDKAART van MS-Liga Vlaanderen.
- Bij vragen over of twijfel of je lidmaatschap in orde is, contacteer ons telefonisch via 078 48 20 92 of via e-mail naar yvonne.bogaerts@ms-vlaanderen.be

Yvonne BOGAERTS
Secretariaatsmedewerker

MS-Liga Vlaanderen

LIDMAATSCHAP 2022

Beste

Krijg je deze brief, dan wás je het 'afgelopen' jaar lid van MS-Liga Vlaanderen, of gaf je aan (opnieuw) lid te willen worden van onze organisatie.

Bij MS-Liga zetten we ons in voor een maximale levenskwaliteit voor iedere persoon met MS en de nakste omgeving. Bijn je lid van MS-Liga Vlaanderen vzw, dan kan je rekenen op gerichte ondersteuning en een aantal voordelen.

**We sommen ze nog even kort voor je op:**

**Lid - persoon met MS, partner of gezinslid**

Bijn je persoon met MS (of partner, of gezinslid), dan heb je recht op een **gratis sociale dienstverlening van onze gespecialiseerde maatschappelijk werkers.**

Je kan als persoon met MS een gepersonaliseerd pakje aanvragen voor **snellere toegang tot sanitaire voorzieningen.**

Ervaar je financiële moeilijkheden, dan heb je mogelijk recht op financiële steun (mits je voldoet aan de voorwaarden).

Je gemaf als persoon met MS van onze **aanmoedigingspremie** voor sporten en bewegen (max. € 25 per kalenderjaar).

Je **wandelt** gratis mee met de activiteiten van wandelclubs Moving Spirit en Walkie Talkies.

Je kan je verhaal eens kwijt of gezellig babbelen met mensen uit jouw regio tijdens **lotgenotencontact.**

Je kan (als persoon met MS of begeleider) deelnemen aan **activiteiten** in Vlaanderen (weekje aan zee, weekends voor jongeren met een familiaal met MS, cognitieftrainingen, ...), bij **de lokale en provinciale afdelingen** (infodagen, ontspanningsuitstappen, gesprekgroepen, ...) en/of binnen de groep van **de Jongerenwerking** (tot 35 jaar).

Je ontvangt als lid dit maandelijks het tijdschrift **'MS-Link'** met nieuws over sociaal beleid, activiteiten, de medische wereld, ... en onze tweejaarlijkse bijlage **'WOMS.Info'** met gespecialiseerde informatie over wetenschappelijk onderzoek naar MS.

Je geniet als lid van **speciale** kortingen zoals 20% korting bij VAB-pechverhelping.

Hoe word je LID?

**2022**

Het lidgeld bedraagt voor **elk lid (elk individu) € 20.**
Elk lidmaatschap loopt vanaf de datum van betaling in dat jaar tot 31/12 van dat jaar, dus **per kalenderjaar.**

**Praktisch**

Stort per individu **€ 20** op het rekeningnummer **BE30 0011 3608 4511** met in de mededeling **'LIDGELD 2022 + voornaam & naam van het lid'**
Stort begin januari, zodat je direct in orde bent met je lidgeld en direct kan genieten van de dienstverlening en MS-Link.
Stort je voor meerdere personen vanuit 1 rekeningnummer, vermeld dan zeker telkens de naam van het lid.

# VAB-Pechbijstand

**Een nieuw kalenderjaar staat voor de deur. Het ideale moment om bij onze leden de hernieuwing van het lidmaatschap onder de aandacht te brengen. Hopelijk is de brief met informatie over het lidgeld voor 2022 niet aan jouw gezichtsveld ontsnapt?**

VAB-Pechbijstand voor je auto of fiets, da's zorgeloos toeren in de hele Benelux. Onze wegenwachters staan 24/7 voor jou klaar in geval van pech of ongeval onderweg.

Bovendien genieten leden van MS-Liga Vlaanderen 20% tariefkorting bij het afsluiten van een VAB-Pechbijstand. Surf naar www.vab.be/korting/MSLIGA, maak gebruik van jouw korting en ga gerust op weg!

**Meer info via MS-Liga Vlaanderen:**
yvonne.bogaerts@ms-vlaanderen.be of 078/48 20 82.

# Een nieuwe naam voor ons callcenter: de MS-lijn

**Sinds het begin van de coronapandemie in maart vorig jaar, schakelden de maatschappelijk werkers over op een nieuw digitaal communicatieplatform: 3CX. Met dit platform zijn de maatschappelijk werkers via verschillende manieren bereikbaar en kunnen zij snel en efficiënt onderling met elkaar informatie uitwisselen. Het systeem laat dus toe dat ook jij op verschillende wijzen contact met de maatschappelijk werkers kan opnemen:**

1. Wanneer je via 078/48 20 82 met een maatschappelijk werker wenst te praten, verloopt dat via het platform 3CX. De maatschappelijk werkers kunnen jou ook wel eens voorstellen om via "videoconference" of "beeldbellen" met jou te communiceren: je ziet dan ook daadwerkelijk de maatschappelijk werker op het scherm van jouw computer, laptop of zelfs smartphone. Het is ondertussen stevig ingeburgerd om "vanop afstand" met elkaar te praten omwille van COVID-19;
2. Je kan tijdens de werkuren met de maatschappelijk werkers chatten (via de contactpagina op de website www.ms-vlaanderen.be/contactaanbod).

Tijdens de kantooruren (behalve op vrijdagnamiddag) zitten er steeds twee maatschappelijk werkers paraat om samen met jou antwoorden te zoeken op je hulpvragen. Tot gisteren spraken we over het "callcenter" maar dit klinkt wat koud en zakelijk. Daarom hebben we in augustus een kleine wedstrijd opgestart tussen onze leden waarbij zij mee konden beslissen over de nieuwe naam voor ons callcenter.

Ondertussen is deze wedstrijd afgelopen. Vanaf vandaag spreken we niet meer over het callcenter, maar wel over "de MS-lijn". Zit jij dus met vragen of onduidelijkheden, of heb je nood aan begeleiding door één van onze maatschappelijk werkers? Contacteer ze dan via de MS-lijn.

Graag bedanken we alle deelnemers aan de wedstrijd. Fijn dat jullie actief meedenken over en met onze organisatie!

Elke SARON
Fondsenwerver

MS-LIJN

# Het Solidariteitsfonds

**Eind 2019 heeft de Raad van Bestuur van MS-Liga Vlaanderen vzw beslist tot de opstart van een Solidariteitsfonds ter ondersteuning van personen met MS (PmMS) die zich in een moeilijke financiële situatie bevinden.**

## Wat houdt dit Solidariteitsfonds in?

Voor mensen met MS die het financieel moeilijk hebben (bijvoorbeeld doordat ze een beperkt inkomen of leefloon ontvangen, beroep doen op schuldhulpverlening, uitzonderlijk hoge uitgaven hebben, ...) zal dit Solidariteitsfonds onderstaande kosten op zich nemen:

- Het lidgeld van de persoon met MS. Op die manier krijgt de betrokken PmMS toegang tot onze volledige dienstverlening en kan de sociale dienst worden ingeschakeld. Daardoor kan hulp geboden worden waar nodig en kunnen rechten maximaal uitgeput worden.
- Deelnameprijs van binnenlandse activiteiten ingericht door MS-Liga Vlaanderen en haar geledingen (regionale activiteiten, provinciale infodagen, binnenlandse vakantie, ...). Op die manier willen we het sociaal isolement zoveel mogelijk trachten te doorbreken en lotgenotencontact mogelijk maken.

De Raad van Bestuur en de directie zijn immers unaniem van oordeel dat MS-Liga Vlaanderen als patiëntenvereniging inspanningen moet leveren voor de kwetsbaren onder haar leden die in een financieel precaire situatie verkeren. Daarom is, zoals je vorig jaar in de MS-Link reeds kon lezen, dit fonds tot stand gekomen. Omdat dit nieuws door het ongewone coronajaar wat op de achtergrond is gebleven, brengen we het graag nog eens onder de aandacht.

## De sociale dienst als aanspreekpunt

Het zijn de maatschappelijk werkers van de sociale dienst die het centrale aanspreekpunt zijn en deze aanvragen opvolgen. Via hun contacten met PmMS, maar ook met vrijwilligers en allerhande diensten, kunnen zij waar nodig dit Solidariteitsfonds introduceren en PmMS informeren over de mogelijkheden. Zo was er in 2020 en 2021 reeds een groep PmMS die via dit fonds toegang kreeg tot onze dienstverlening.

We hopen dat we door dit Solidariteitsfonds en binnen onze mogelijkheden de leden die in een financieel moeilijke situatie verkeren, op die manier maximaal kunnen omkaderen en meer levenskwaliteit kunnen bieden.

Luc DE GROOTE
Algemeen directeur MS-Liga Vlaanderen vzw

Paul VANLIMBERGEN
Adjunct-directeur MS-Liga Vlaanderen vzw

Stiene CATTEEUW
Maatschappelijk werker MS-Liga Vlaanderen vzw

# Zeil je voor het eerst, ...

**Zondag 5 september was het zover, de zeildag met MS-Liga Vlaanderen. Het was schitterend zeilweer en onze rugzak was volgepropt met warme reservekledij, lunch en een plastiek zakje - je weet maar nooit! Katrien, projectcoördinator van MS-Liga Vlaanderen, en de stuurlui stonden ons al op te wachten om aan boord te gaan van 'de zachte kracht'. Het lied/gedicht van H. Holst 'de zachte krachten' schoot meteen door mijn hoofd.**

Het opstapje hadden we niet nodig en de vier (nog) stoere vrouwen zwiepten hun benen over de reling. Zwemvest aandoen, wat praktische zaken overlopen en weg waren we. De haven van Nieuwpoort uit en met gehesen zeilen het zeegat in. Het was wat zoeken om zo comfortabel mogelijk te zitten. De begeleiders, ervaren zeerotten, gaven tekst en uitleg over het zeilen: zeiletiquette, voorrang verlenen, bakboord, stuurboord, de fok, giek, het groen vlaggetje, … Het 'overstag gaan' hebben we enkele keren mogen er-varen en we hebben zelfs de nieuwste catamaran gespot! Na de lunch werd het iets lastiger en lag bij sommigen de maag wat in de knoop.

Het babbelen over MS werd voorzichtig afgetast. Vragen zoals hoelang geleden de diagnose werd gesteld, welke klachten we ervaren, welke medicatie we nemen en hoe je leert leven met MS, kwamen aan bod. We wisselden onze ervaringsdeskundigheid uit. Het belang van een multidisciplinair team wordt heel positief ervaren en is een grote meerwaarde in het behandeltraject.

Nog wat verder genieten in het hier en nu, van het water, de zee, de lucht, de wind, de zon, …

Samen uit, samen thuis. Terug aan wal bleven we wat verweesd achter. Er was in de vaargeul een motorbootje aan het uitbranden en onze begeleiders gingen kijken om hulp te bieden. We zagen ze nog terug, namen afscheid van hen en elkaar. Er werd een WhatsApp-groep 'Zeilen MS-Liga' opgericht en er werden foto's getrokken en uitgewisseld. Moe, maar voldaan vertrok ik huiswaarts. In bed hoorde ik nog de wind ruisen 'als in kleine schelpen de grote zee' (H. Holst). 's Anderendaags bleek dat we toch wat 'averij' hadden opgelopen. Stijve spieren en blauwe plekken, maar iedereen was ervan overtuigd dat het een toffe en leuke ervaring was!

Dank aan MS-Liga Vlaanderen voor dit aanbod! Dank aan de stuurlui en de sympathieke medezeilsters!

Katrien GRYP
Deelneemster zeildag

# Op reis naar zee

nationale loterij
MEER DAN SPELEN

**We gaan voor de eerste keer op reis met MS-Liga Vlaanderen. Op weg naar hotel Ter Helme in Oostduinkerke voelen we toch wat spanning en zijn we benieuwd naar hoe het er zal zijn.**

Bij aankomst op de parking van het hotel komen er al vrijwilligers en studenten naar ons toe gelopen om te helpen met de bagage naar de kamer te brengen. Aangekomen op de heel ruime kamer (bijna een appartement), doen we nog een spontane babbel met de vrijwilliger en worden er enkele praktische zaken besproken. Eerst tasten we de koffers uit en dan gaan we op verkenning in het hotel. Al snel worden we aangesproken door andere lotgenoten om even met elkaar kennis te maken.
We belanden uiteindelijk op het terras voor de welkomstdrink en ontmoeten daar de andere reizigers. Iedereen ziet er blij en ontspannen uit, omdat ze elkaar eindelijk kunnen terugzien, alles kunnen loslaten en genieten van de vakantie die ons te wachten staat. Elke ochtend is er tijd voorzien om bewegingstherapie te volgen en in de namiddag kan je gaan wandelen met begeleiding wanneer je die nodig hebt. Als afsluiter vinden er 's avonds activiteiten of optredens plaats. Iedereen wordt geholpen en begeleid volgens de hulp die nodig is, zelfs 's nachts staat iemand hiervoor paraat.
We hebben echt genoten van onze vakantie en hopen jullie volgend jaar allemaal terug te zien. Bedankt aan alle vrijwilligers om dit waar te maken voor ons, jullie zijn een topteam!

Sacha en Vicky
Deelnemers
vakantie Ter Helme

# 3-bergentocht 2021: 14-17 september

**Het fenomeen de 3-bergentocht is al jaren een begrip bij MS-Liga Vlaanderen. Een paar enthousiaste West-Vlamingen startten dit initiatief op in 2014, met steun van Veronique en Katrien van MS-Liga Vlaanderen zelf.**

Ik heb al een paar toffe ervaringen gehad met MS-Liga Vlaanderen en deze vierdaagse wandeltocht paste perfect in het plaatje. Bij aankomst was ik dan ook blij om veel bekende gezichten te zien, maar ook een hoop nieuwe.

Als jongste van de groep is mij gevraagd een woordje te zeggen over de recentste 3-bergentocht. Ze zeggen wel eens dat de groep verdeeld is in twee, oudgedienden en nieuwelingen, of ja oud en jong? Of is de groep verdeeld tussen diegenen die bij een mooi stukje natuur een Instagrammomentje zien en diegenen die er gewoon naar kijken? Eigenlijk zijn we gewoon een leuke gemengde groep, we gaan hier nu niet polariseren.

Natuurlijk is dit ook een momentje van bedanking voor de verwennerij en wandelingen in de mooie natuur van het Heuvelland.

Dankjewel Jean-Pierre, eigenlijk ons opperhoofd. Spijtig dat je computer stuk is, want anders zouden we ons de hele nacht nog gedetailleerder elke minuut van de volgende dag kunnen inbeelden.

Dankjewel Willy om het tempo te bepalen en ons af en toe onder onze voeten te geven, omdat de jongelingen even afwijken voor een Instagramfoto. Bij deze, volg zeker mijn account Joke Soetaert.

Dankjewel aan de kookploegen voor het fantastische eten. Ik wilde zeggen: het was eten zoals bij de bomma, maar dat is eigenlijk niet waar. Het was grand cuisine.

Dankjewel aan Noël om ons soepel te houden. Vanaf nu ga ik elke ochtend en avond een Noëlleke doen.

Dankjewel Marie-Anne voor de verzorging van onze voetjes. De investering aan gewone pleisters en Compeed blarenpleisters was waarschijnlijk onbetaalbaar.

Dankjewel aan Hilde en Ria voor het logement. Het zwembad was een fantastisch extraatje waar we, jong en oud, tijdens een plonske konden filosoferen over het leven. Ja ja, het kon ook al eens serieus zijn.

Dankjewel aan Monique, Marc en Jean-Pierre voor de animatie. Bij deze all-in formule hadden we eigenlijk bingo verwacht, maar een quiz en karaoke tot laat in de avond maakten de ochtendgym net iets zwaarder.

Dankjewel Michel voor de pittoreske instant terrasjes.

En we mogen onze logistieke medewerkers, Mark, Marc, Mia, Rita en Hilde, zeker niet vergeten. Achter de schermen wordt het belangrijkste werk verzet, dank daarvoor.

Joke SOETAERT
Deelneemster 3-bergentocht

# Komende activiteiten

## Zondag 21 november om 11u: Webinar 'Vermoeidheid en Positieve Mindset'

Wil je graag meer inzicht krijgen in waar je vermoeidheid vandaan komt? Wil je praktische tips om je slaapkwaliteit te verhogen?
Hanne Raets is psychologe en slaapexperte in de slaapkliniek in Dendermonde. Hanne heeft jarenlange ervaring in de begeleiding van mensen met een chronische ziekte met slaapproblemen en klachten van vermoeidheid. In deze webinar zal zij dieper ingaan op welke elementen bijdragen aan een goede slaaproutine en hoe we vermoeidheid kunnen aanpakken. Daarnaast zal ze ons ook tips geven over hoe een positieve mindset te bekomen en te behouden.

## Zondag 19 december om 10u30: Workshop 'Positieve Mindset en Mindfulness'

Wil jij ook aan de slag met mindfulness en een positieve mindset? Wil je hier graag eens mee kennismaken?
Nele De Coninck is psychiatrisch verpleegkundige en pessopsychotherapeute. Daarnaast is ze erkend yoga teacher, mindfulness en heartfulness coach, en altijd op zoek naar nieuwe verrijkingen.
Ondanks dat ze ook haar tegenslagen heeft gekend, staat ze in het leven als een vrolijk, positief en rustig iemand. In deze workshop gaan we dus zelf aan de slag om te leren genieten van de kleine dingen en bewust in het leven te staan.

Inschrijven via jongerenwerking@ms-vlaanderen.be of via onze Facebookpagina.

# Getuigenis Lien

**Wie al eens een kijkje nam op de sociale media van de Jongerenwerking, weet dat daar bedrijvig gepost en gereageerd wordt. Elke maand kan je er enkele vaste rubrieken volgen. Zo verschijnt er telkens een post die dieper ingaat op wat MS is, een pakkende getuigenis van een jongere met MS, enkele praktische tips en een vleugje humor. Op Facebook kan je meedoen met onze interactieve polls en op Instagram kan je tweewekelijks een take-over door een jongere met MS volgen.**

Vandaag delen we de verkorte getuigenis van april met jullie.

*Ik ben Lien Defraeye, een 26-jarige spring-in-'t-veld uit Gistel. Ik geef les in basisschool Kaleido in Vilvoorde, de stad waar ik ook woon met mijn allerliefste man, 2 katten en een hond. Dit is mijn verhaal.*

*Toen ik voor het eerst MS-symptomen kreeg, was het april 2015. Ik zat in mijn laatste jaar lerarenopleiding en was 20. Tijdens een stage zag ik plots zwarte vlekjes voor m'n linkeroog. Enkele dagen later zag ik niks meer door m'n linkeroog. De huisarts verwees door naar de oogarts. Die zei: "Je ogen zijn perfect! Maar je moet direct naar de spoed, het is vermoedelijk je oogzenuw!" Na vele onderzoeken viel die dag het woord 'MS', maar het kon ook CIS zijn, een soort eenmalige opstoot. Daar hoopte iedereen op, maar ik ging van het ergste uit, want dan kan je enkel positief verrast zijn, dacht ik. Ik kreeg meteen een prednisonkuur. Ik zag m'n wereld op dat moment instorten. Gelukkig kon ik op veel steun rekenen van m'n omgeving, wat ervoor zorgde dat ik in juni toch kon afstuderen. Uiteraard was ik enorm trots op mezelf.*

*Alles bleef stabiel. Tot 2018, toen ik gevoelsstoornissen en extreme vermoeidheid kreeg door een nieuw letsel en de diagnose MS volgde. Er werd medicatie opgestart, Tecfidera, en ondanks wat bijwerkingen ben ik ondertussen al bijna 3 jaar stabiel!*

*Bij het krijgen van een diagnose stort je wereld in. Maar na enige tijd vond ik de kracht en moed om die tegenslag om te zetten naar iets positiefs. Ik doe nog altijd de dingen die ik voordien deed en daag mezelf soms uit. Daar heeft de Jongerenwerking van MS-Liga Vlaanderen veel mee te maken: altijd staan er lotgenoten klaar voor een babbel en bemoedigende woorden. Ook mijn man, die me door alles bleef steunen en me zelfs ten huwelijk vroeg na de diagnose, verdient een medaille! Ik zie al m'n vrienden, familie en collega's onbeschrijflijk graag en ben hen zo dankbaar. Zij motiveren mij elke dag. Iedereen weet dat ik MS heb, maar dat MS mij niet heeft!*

*Ondertussen bezorgde Lien ons een update en terugblik op haar getuigenis:*

*Ondertussen beleefden m'n man en ik ons droomhuwelijk. De mooiste dag van ons leven was echter een paar maanden eerder al, na een positieve zwangerschapstest. Vanaf februari zal ik tot het groepje MS-mama's behoren, spannend!*

*Ik vond het heel leuk om m'n getuigenis te mogen delen op de sociale media van de Jongerenwerking. Het was mooi om te zien hoe dit mensen moed kan geven en heel erg fijn om alle bewonderende en aanmoedigende reacties te lezen. Ik kan iedere jongere aanraden om hun verhaal ook eens te delen met de buitenwereld! Zo krijgt iedereen een beter inzicht in ons leven met MS.*

*Heel veel liefs,*
*Lien*

# Contactinfo

**Wist je dat…**
**je de Jongerenwerking op 4 verschillende manieren kan bereiken?**

Volg ons op Facebook en Instagram voor betrouwbare info, nieuwtjes, getuigenissen en natuurlijk onze (online) activiteiten, waar je andere jongeren met MS (JmMS) op een ongedwongen manier kan ontmoeten.
www.facebook.com/MSLigaVlaanderenJongerenwerking
www.instagram.com/msliga_jongerenwerking

Direct in contact komen met lotgenoten? Dat kan! Sluit je aan bij onze lotgenotengroep op Facebook. Deze groep is geheim voor niet-leden, dus je kan er zonder zorgen praten met andere JmMS. Je vindt een link naar deze groep op de startpagina van onze Facebookpagina.

Heb je vragen? Wil je ook graag je getuigenis delen of onze Instagrampagina overnemen? Stuur een mailtje naar jongerenwerking@ms-vlaanderen.be

Post gemist? Je kan onze belangrijkste posts terugvinden via de zoekfunctie op Facebook en Instagram!

- alle informatieve posts over wat MS is en wat erbij komt kijken: #ditisms_jw
- alle getuigenissen van jongeren met MS en hun omgeving: #mijnlevenmetms_jw
- alle praktische tips en weetjes omtrent MS: #tipms_jw

# Zeilen

**Op zondag 12 september vond voor de tweede keer een zeildag speciaal voor jongeren met MS plaats.**

De enthousiaste opkomst beloofde al veel goeds en ook het weer was gunstig - een licht windje was van de partij en zelfs de zon besloot zich te tonen. Na een korte kennismaking en bootverdeling stapten we allemaal aan boord bij onze schippers, nog een laatste keer zwaaiend naar de andere boot voor we het ruime sop in trokken voor een dag vol avontuur.

In de loop van de dag was er tijd om zowel nieuwe als bekende gezichten beter te leren kennen. Gaan zeilen is lachen en gezellig babbelen terwijl de kustlijn in de verte drijft alsof het een eiland is. Zeer ontspannend, thans op de momenten dat er niet gewerkt moest worden. Want ook werken was een deel van de tocht: samen de zeilen hijsen, fenders binnenhalen, overstag gaan, afvallen en oploeven en beurtelings het roer in handen nemen. Het vertrouwen dat we elkaar gaven, bracht ons letterlijk dichter bij elkaar.

Na een zalige dag namen we nog een leuke groepsfoto als herinnering aan een fantastische activiteit. Bedankt aan alle natuurelementen om voor een geweldige dag te zorgen, en uiteraard bijzondere dank aan de schippers van vzw Zachte Kracht en de medematrozen (jongeren) van die dag. Tot een volgende schip ahoy, maatjes!

Feline DEPOORTERE
Jongerenwerking

"Be bold
*be italic*
but never regular"

LAAT UW COMMUNICATIE ERUIT SPRINGEN !

+ Creatieve concepten
+ Grafische vormgeving
+ Webdesign, SEO & SEA
+ Marketing automation
+ Digitaal drukwerk

WWW.RBDESIGN.BE

Nieuw
verbeterd & platter
design

**Geniet opnieuw van uw vrijheid ... zonder klapvoet**

# WalkAide® II

## Last van klapvoet door MS?

- WalkAide II past zich perfect aan uw looppatroon aan voor de beste voetheffing bij iedere beweging
- Vrijwel onzichtbaar onder kleding
- Met smartphone applicatie om eigen verbetering in looppatroon te meten

Benieuwd hoe Walkaide II werkt en wie hiervoor in aanmerking komt ?

Lees er alles over in het interview met Leo Hessels, orthopedisch instrumentenmaker van opleiding en al 10 jaar verantwoordelijke voor elektrostimulatie in de BENELUX bij Ortho-Medico en Neuro-Bionics:

**neuro-bionics.be/walkaide-2**

Kennis maken met de nieuwe Walkaide II **aan voordeeltarief?**

Contacteer **Stijn Buijsrogge** :

+32 (0) 496 91 82 60 stijn@orthomedico.be

NEURO·BIONICS
Powered by Ortho-Medico
Technology for a new future

Neuro-Bionics,
onderdeel van Ortho-Medico,
Mutsaardstraat 47, 9550 Herzele, België.
info@neuro-bionics.eu - +32 (0)54 50 40 05

# Bijna MS-begeleiders worden MS-begeleiders

**Ruim een jaar geleden deden we een warme oproep in ons tijdschrift MS-Link (jaargang 12 – nr. 3) om versterking te zoeken voor het team vrijwilligers. Via een aangepaste opleiding zouden vrijwilligers "MS-begeleider" kunnen worden. Er kwamen enthousiaste reacties van personen met MS en hun partners uit de verschillende provincies binnen. Zij hadden immers zelf ervaren hoeveel deugd het kan doen om een luisterend oor te vinden bij lotgenoten. En dat wilden ze ook aanbieden aan andere personen met MS en hun familie.**

## Sessies op locatie en online

Doordat de nood het hoogst was in de Kempen, gingen we begin februari 2020 in Turnhout met zeven zeer gemotiveerde kandidaten van start. Annemie Vandermeulen, een ervaren groepsbegeleider van Trefpunt Zelfhulp, kon drie van de vier sessies geven. Er werden tools en vaardigheden aangereikt om op een correcte manier te leren communiceren en luisteren. Aan de hand van rollenspelen werd er geoefend.

Door de pandemie kon de laatste sessie in verband met zelfzorg en samenwerking met de maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen jammer genoeg niet doorgaan. Tijdens de coronaperiode bleven we wel virtueel afspreken via Zoom om de contacten niet te verliezen. Dit waren belangrijke momenten om het waardevolle groepsvertrouwen te garanderen. Een paar pogingen om de opleiding af te ronden, vielen door heropflakkeringen van COVID-19 telkens in duigen.

## Afronding van de opleiding

Uitgesteld is niet verloren. Toen we terug konden samenkomen, werd er meteen een nieuwe datum geprikt in september 2021. Jammer genoeg werd lesgeefster Annemie last minute geveld door een stevig verkoudheidsvirus. Op het moment dat dit tijdschrift in jouw brievenbus valt, zal de opleiding effectief afgerond zijn. Met respect voor de inzet van de vrijwilligers: hun bewezen vaardigheden tijdens de opleidingen zullen we bevestigen door hen met veel plezier een getuigschrift te overhandigen.

## MS-begeleider, bruggenbouwer

Het doel van de opleiding was om MS-begeleiders om te vormen tot bruggenbouwers tussen personen met MS en de maatschappelijk werkers. Daartoe werden vaardigheden aangereikt om de persoon met MS en de omgeving te helpen en te ondersteunen. Dit kan via een bezoek of gesprek, door een luisterend oor te bieden en knelpunten of vragen in overleg en met akkoord van de persoon met MS te signaleren aan de maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen.

## Campagne

Parallel met dit vormingsproces hebben we de laatste maanden nagedacht over hoe we MS-begeleiders en andere vrijwilligers meer concreet en actief kunnen inzetten voor dit begeleidingsproces van (voornamelijk) kwetsbare personen met MS. Het betreft dan mensen die onvoldoende mobiel zijn (geworden) door hun MS, een (te) klein eigen netwerk hebben, grote nood hebben aan sociaal contact, nood hebben aan kleine praktische ondersteuning voor hun dagelijks leven, … Daarom zullen we in de volgende MS-Link van begin 2022 een campagne aankondigen over hoe we de huidige vrijwilligers (MS-begeleiders) daarbij willen betrekken én ook nieuwe vrijwilligers hopen aan te trekken. Via allerlei laagdrempelige initiatieven hopen we de band met deze personen met MS te versterken. Vanuit een groot solidariteitsgevoel kunnen we samen sterker worden! De volgende weken zullen we alvast in gesprek gaan met een aantal personen met MS en de regionale/provinciale afdelingen om tot afstemming te komen.

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator en verantwoordelijke vrijwilligerswerking

Paul VANLIMBERGEN
Adjunct-directeur

# Op de praatstoel met Aisling D'Hooghe

## Schepen, supermama, topsporter in het hockey

**Bij de redactie van dit artikel ga ik mij niet aan een cliché wagen, namelijk dit over multitasken. Sommige mensen beweren dat ze twee, drie, ja zelfs vier dingen gelijktijdig kunnen doen. Anderen beweren dat dit alles samen nooit goed gedaan kan worden.**

Zelf ga ik mij toch eens wagen aan het uitvoeren van twee taken. Enerzijds ga ik mijn artikeltje schrijven voor dit tijdschrift, anderzijds gaat een ander gedeelte van mijn zintuigen zich op een Champions League-wedstrijd focussen. Ik hoop dat de lezer deze vorm van multitasken kan appreciëren en dit niet direct opmerkt.

Nu ben ik niet onmiddellijk fan van een clubje uit de provinciehoofdstad van West-Vlaanderen, maar als ze internationaal opereren probeer ik de uitzending toch mee te pikken. Verder krijgt mijn favoriete scheidsrechter deze avond een topper voorgeschoteld in Real Madrid. Tenslotte ben ik toch een onvoorwaardelijke supporter van mooi voetbal.

Maar sinds het einde van de Olympische Spelen ben ik toch een beetje mijn interesse in het voetbal kwijt, ten voordele van een andere balsport. En dan spreek ik over de hockeysport. Niet het fantastische resultaat van de Belgische mannen heeft mijn aandacht, maar wel de prestaties van hun vrouwelijke tegenhangers, de Red Panthers.

Alsof dit nog niet genoeg is, krijg ik de mogelijkheid om mijn interesse zeer concreet te maken. Ik krijg de kans om een interview af te nemen van de imminente en illustere doelvrouw van dit mooie team, namelijk Aisling D'Hooghe.

Deze jonge mama van 27, in februari van dit jaar bevallen van een flinke baby, combineert immers drie engagementen, namelijk mama, schepen voor Jeugd, Familie, Senioren, Peuters en Buitenschoolse opvang in Waterloo sinds 2018, én sportvrouw! Van bewondering gesproken!

Het interview met Aisling was wel een beetje bijzonder. Niet op de stoel of in de zetel, geen restaurantje of brasserie deze keer, evenmin via Teams of Zoom, maar wel vanuit de wagen op weg naar Wilrijk. Deze bijzondere sportvrouw was met de wagen op weg naar Wilrijk, naar de training van de Red Panthers.

"Deze verplaatsing doe ik elke week toch vier keer. Een ritje van Waterloo naar Wilrijk duurt al gauw iets meer dan een uurtje, maar voor geen geld ter wereld wil ik dit missen. Naast de zorg voor mijn kindje en mijn bestuurlijk mandaat als schepen, zijn de trainingen met mijn teamgenoten toch iets waar ik telkens naar uitkijk. Het is inderdaad plannen en organiseren.

Toen ik 6 jaar oud was, werd bij mij MS vastgesteld. Dit is een zeer, zeer jonge leeftijd. Tot op vandaag word ik hiervoor behandeld. Tot op zekere leeftijd heb ik dit altijd verzwegen, omdat ik van mening was dat mijn omgeving geen invloed mocht hebben op mijn leven en levenspad. Intussen heb ik mijn passie mogen beleven en heb ik als doelvrouw bij de Red Panthers heel veel mooie momenten beleefd. Olympische Spelen, twee wereldbekers, vijf Europabekers en bijna 200 selecties voor België heb ik mogen meemaken."

In 2011 heeft deze moedige sportvrouw de Gouden Stick gekregen als prijs voor de beste jongere. Intussen is Aisling een beetje tot een rolmodel uitgegroeid waarbij zij aantoont dat een topsportprestatie, samen met een mandaat als schepen én de verantwoordelijkheid als jonge mama, met elkaar gecombineerd kan worden ondanks een slepende aandoening.

"Wanneer ik begonnen ben met ruchtbaarheid te geven aan mijn MS? Dat was op het moment dat een klein meisje ter gelegenheid van een match mij om een handtekening kwam vragen en mij vertelde dat hockey haar favoriete sport was. Ze was ziek; de artsen hadden haar 'afgeschreven' en gezegd dat zij nooit aan sport zou kunnen doen. Dit was volledig in tegenstelling tot mijn verhaal.

Haar verhaal heeft mij geraakt en aan het denken gezet. Ik ben tot het besluit gekomen dat mijn getuigenis dit kleine meisje kon helpen of iedereen in die situatie kon inspireren. Vandaar dat ik op dat moment ben begonnen met interviews te geven voor zover mijn verhaal respectvol werd beluisterd.

Zelf kreeg ik immers te horen dat ik moest stoppen met sport. De kennis van MS is sindsdien sterk veranderd. Maar 21 jaar geleden stond het synoniem voor invaliditeit en de dokters vertelden me dat ik niet lang zou sporten. Mijn ouders hebben het op zijn kop gezet: in plaats van te stoppen met sporten, heb ik geprobeerd om het zoveel mogelijk te doen.

Geleidelijk aan kwam de kwestie van de ziekte niet eens aan de orde: ik wist alles te doen zoals iedereen… Totdat ik het hoogste niveau van hockey in België bereikte. Ik had in gedachten dat mijn tijd als atleet misschien opraakte en dus gaf ik mezelf 100%. Misschien ben ik daardoor zo ver gekomen. Ik heb mijn carrière niet te danken aan mijn multiple sclerose, maar het heeft mijn geest zeker gesterkt.

Ik heb lang gewacht om mijn probleem in de media te brengen, omdat ik een beetje de sensationele kant van mijn verhaal vreesde. Er zijn immers heel veel mensen met MS en elke persoon ervaart dit op een andere wijze.

Ik ben ervan overtuigd dat je mits een positieve ingesteldheid, een beetje wilskracht, inspiratie en doorzettingsvermogen nog mooie dingen kunt realiseren. MS belet mij in ieder geval niet om nog een vrij actief leven te leiden. Ik geef toe, het is steeds plannen en organiseren, maar het lukt."

We hadden gerust nog wat verder kunnen praten, maar intussen was de wagen op zijn bestemming aangekomen. Nog vlug eventjes navraag doen naar de kalender van de Waterloo Ducks, waar Aisling vaste titularis is. Het weekend van 14-15 november zijn de hockeydames van de Gantoise gastvrouw voor deze bezoekers.

In ieder geval ga ik dat weekend niét naar het voetbal kijken, maar wel een toegangskaartje kopen voor deze hockeywedstrijd in de eerste nationale afdeling. Dan ga ik die dag niet alleen een fotootje selecteren en om een handtekening vragen. Neen, ik ga op zoek naar een grote hockeystick, wil hem kleuren met de lintjes van de Gantoise en de Waterloo Ducks en op mijn kantoor een mooie plaats geven als teken en herinnering aan dit mooie verhaal.

Benoît ANTHONIS
Redactielid MS-Link

# MS-campagne 2021

## Campagnevideo en radiospot

Het startschot is gegeven. Aisling D'Hooghe, doelvrouw bij de Red panters (het Belgische vrouwenhockeyteam) en zelf getroffen door MS, draagt onze actie een warm hart toe. Zij vormt dit jaar het gezicht van onze MS-campagne. Ze heeft een mooie campagnevideo gemaakt die zeker de moeite waard is om eens te bekijken: www.ms-vlaanderen.be/ms-campagne.

Aisling sprak ook met veel enthousiasme de radiospot in die in de week van 13 tot 17 september op Klara, MNM, Radio1, Radio2 en Studio Brussel werd uitgezonden. Wij hopen dat haar woorden "doe dus zoals mij, koop chocolade of koekjes en spoor anderen aan" heel wat mensen zullen aanzetten om MS-Liga Vlaanderen te steunen.

## 'Samen sterker': enkele praktijkvoorbeelden

De slogan van de campagne 'Samen sterker' zijn geen loze woorden: deze woorden liggen ons nauw aan het hart en worden door veel vrijwilligers met enthousiasme in de praktijk omgezet. Op creatieve manieren maken ze vrienden, familie, buren, collega's, ... warm om chocolade of koekjes te kopen. Ook staan ze regelmatig met verkoopstanden in supermarkten verspreid over heel Vlaanderen. Daarnaast steunen ook lokale ondernemers ons: zo zijn er al tal van winkels die een mooi standje in hun winkel hebben geplaatst om hun klanten te overtuigen iets lekkers te kopen voor het goede doel. Een ander mooi praktijkvoorbeeld komt van één van onze oudste vrijwilligsters. Zij kreeg een mooi artikel met stralende foto in het krantje Kerk en Leven. Ongelooflijk wat zij in haar eentje aan de man brengt.

Chocolade en koekjes voor de MS Liga-Vlaanderen

MS Liga-Vlaanderen richt zich op het algemeen welzijn van personen met MS en hun omgeving. Een optimale levenskwaliteit staat daarbij vooroop. **Irene Geboers** is weer klaar om heerlijke chocolade en koekjes te verkopen, waarvan de opbrengst bestemd is voor de werking van de MS Liga-Vlaanderen.

U zal haar, telkens voor en na de vieringen, vinden op:
- **4 september in Sint-Godardus,**
- **5 september in Sint-Bavo en in Heilige Familie,**
- **12 september in Sint-Egidius,**
- **2 en 3 oktober in Savio.**

Bij voorbaat dank voor uw aankoop.
*Irene Geboers namen*
*www.ms-vlaanderen.be*

Naast de creatieve praktijkvoorbeelden van onze vrijwilligers en sympathisanten, hebben wijzelf ook een paar zaken moeten heruitvinden om de MS-campagne tot een succes te maken. Voor 1 oktober golden er nog tal van coronamaatregelen, waardoor het niet altijd eenvoudig was voor onze vrijwilligers om overal persoonlijk te gaan verkopen. We moesten dus op zoek naar een alternatief om de verkoop door te laten gaan. Zo zijn we tot het concept van 'de counterbox' gekomen. De counterbox is een displaymethode waarin 3 soorten kleine koekendoosjes (van 75g) op een vlotte manier op de toonbank bij de apotheek of kinesist, in het cafetaria van een woonzorgcentrum, … geplaatst kunnen worden. Eén creatieve dame pakte deze doosjes zelfs mooi in en gaf ze aan alle aanwezigen ter gelegenheid van het doopfeest van haar zoontje Clément. Tot slot proberen we ook om organisaties aan te zetten om hun eindejaarsattenties bij ons aan te kopen.

Het doet deugd te zien dat de actie goed loopt en zoveel mensen zich samen inzetten voor MS-Liga Vlaanderen. Een welgemeende DANKJEWEL aan iedereen!

Ben jij door het lezen van deze praktijkvoorbeelden geïnspireerd geraakt om te helpen bij de MS-campagne? Dat horen we graag! Alle hulp, ongeacht in welke vorm, is meer dan welkom. De MS-campagne loop nog tot eind dit jaar.

Voor meer informatie verwijzen we je graag door naar onze website: www.ms-vlaanderen.be/ms-campagne.

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator

GIJSEMBERG
ABOVE ALL... PRINTERS!

Nijverheidslaan 32
3630 Eisden-Maasmechelen
Tel. +32 (0)89 76 40 89
info@gijsemberg.be

**www.gijsemberg.be**

Sinds 2020 ging drukkerij Paesen op in drukkerij Gijsemberg, want **'above all... we are and will be printers!'**

# Campagne in de kijker: #SteunProfBart

## Neuroloog liep marathon voor personen met MS, ten voordele van MS-Liga Vlaanderen

**In de vorige editie van ons tijdschrift MS-Link maakten we jullie warm om onze campagne #SteunProfBart mee te (onder)steunen. Op 11 september is professor dr. neuroloog Bart Van Wijmeersch de uitdaging aangegaan om de 'Antwerp Night Marathon' te lopen ten voordele van personen met Multiple Sclerose en MS-Liga Vlaanderen vzw. Het ingezamelde geld zal dienen om personen met MS een bredere en multidisciplinaire opvolging aan te bieden. "Zo een aanpak is cruciaal in de behandeling van MS, maar wordt vooralsnog niet betoelaagd door de overheid", zegt prof. dr. Bart Van Wijmeersch.**

### Ter opfrissing: wie is professor Bart Van Wijmeersch?

Voor degenen die de introductie van Professor Bart Van Wijmeersch in de vorige editie van MS-Link gemist hebben, geven we graag nog even een opfrissing.

Bart Van Wijmeersch is een professor in de neurologie met specialisatie in Multiple Sclerose (MS). Hij is actief in het Universitair MS Centrum Hasselt-Pelt, de samenwerking tussen de Universiteit Hasselt en Noorderhart Revalidatie & MS te Pelt. Op deze beide campussen is hij reeds jarenlang een boegbeeld voor vele personen met MS en hun naasten. Ook zijn motivatie om deel te nemen aan deze campagne is klaar en duidelijk: "MS is zoals trainen voor een marathon: de ene dag gaat het redelijk goed en de andere dag geraak je niet vooruit (letterlijk en/of figuurlijk). Dit motiveert me om me in te zetten tijdens deze campagne en een verschil te maken voor personen met MS en MS-Liga Vlaanderen."

### Een cheque ter waarde van...

Op woensdag 27 oktober hebben we samen met Bart Van Wijmeersch en het Noorderhart de overhandiging van de cheque georganiseerd. Hier hebben we alle sponsors en partners op uitgenodigd om samen het eindresultaat bekend te maken.

Na maandenlange voorbereidingen en met de steun van honderden sympathisanten van MS-Liga Vlaanderen kunnen we met trots meedelen dat de campagne #SteunProfBart € 18 000 heeft opgebracht!

### De grote vraag: wat zullen we doen met deze centjes?

Al jarenlang is Bart Van Wijmeersch als neuroloog in het Universitair MS Centrum Hasselt-Pelt één van de grote promotoren om patiënten met Multiple Sclerose op te volgen via een zogenaamde multidisciplinaire methodiek. Hierbij wordt tijdens de raadpleging een team, bestaande uit een neuroloog, revalidatiearts, kinesist, psycholoog of psychologisch assistent, MS-verpleegkundige en maatschappelijk werker van MS-liga Vlaanderen, samengebracht om, ieder vanuit zijn eigen expertise, een veel bredere kijk te krijgen op de patiënt en diens noden.

Deze multidisciplinaire methodiek wordt ondertussen al in 15 ziekenhuizen en revalidatiecentra in Vlaanderen toegepast, waarbij telkens de maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen deelnemen en zorgen voor de transmurale verbinding. Deze maatschappelijk werker zorgt niet alleen voor de nodige begeleiding en ondersteuning, maar ook voor de verbinding met de eerste lijn in de thuisomgeving van de persoon met MS en de terugkoppeling met het team. Deze state-of-the-art aanpak die voor personen met MS cruciaal is, wordt tot op heden evenwel niet betoelaagd door de overheid. "Dat betekent dat een multidisciplinaire raadpleging een grote financiele inspanning is die zwaar weegt op de werkingskost. Zeker voor MS-Liga Vlaanderen, dat voor meer dan 80% afhankelijk is van fondsenwerving, vormt dit een grote kost", zegt Bart Van Wijmeersch.

Deze campagne zal bijdragen aan het financieren van deze multidisciplinaire raadplegingen (MDR). Meer specifiek kan het verzamelde bedrag zo goed als de totale kost van een jaar lang MDR's organiseren in het Noorderhart dekken.

Wij zijn als patiëntenorganisatie enorm blij met dit mooie bedrag en de gezamenlijke prestaties die hiertoe geleid hebben. Samen hebben we dit verwezenlijkt en samen kunnen we in de toekomst nog veel meer verwezenlijken. Ons ultieme doel? Iedere multidisciplinaire raadpleging structureel gefinancierd krijgen.

Elke SARON
Fondsenwerver

**Met gewaardeerde steun van:**

noorder hart excellente zorg
Biogen
UMSC | Universitair MS Centrum
MERCK
calibrate
icompanion de app voor mensen met MS
BHK Drees BOEKHOUDKANTOOR
TRACK | 42

# Campagne in de kijker: MiSt Cycling

**500 kilometer fietsen in 3 dagen: dat is de uitdaging die een hechte vriendengroep uit Ninove maar al te graag aanging voor het goede doel!**

De actie van MiSt Cycling is inmiddels afgelopen. Op vrijdag 13 augustus startten ze hun fietstocht met een rit van 200 km naar ons hoofdkantoor in Pelt. Hier hebben we het genoegen gehad om hen te verwelkomen en de actievoerders beter te leren kennen. Hun fietstocht eindigde niet na deze eerste 200 km. Op zaterdag hadden ze nog een rit van 200 km gepland en op zondag een rit van 100 km, terug naar hun thuisfront.

Het doel was om iedere gefietste kilometer gesponsord te krijgen. Op zaterdag 11 september hebben ze een officiële cheque overhandiging georganiseerd om ons, MS-Liga Vlaanderen, als eerste op de hoogte te brengen van het ingezamelde bedrag. Het eindresultaat zorgde voor een sprakeloos moment!

De organisatoren van MiSt Cycling hebben ons een cheque kunnen overhandigen van maar liefst € 10 560,00! Een resultaat waarmee wij enorm blij zijn en veel personen met MS kunnen verderhelpen.

Wij waarderen de inzet van MiSt Cycling voor onze organisatie enorm!

# Discreet door design

## Een katheter die wel gezien mag worden maar niet opvalt.

- Makkelijk met één hand te openen en te sluiten
- Makkelijk vast te nemen en uit de koker te verwijderen
- Lekt niet na hersluiten
- Evenwicht tussen flexibiliteit en stevigheid om makkelijk en zonder aanraken in te brengen

Neem contact met ons op voor meer informatie of stalen : 010 23 04 77
hollistercontact@hollister.com of via
www.hollister.be/nl-be/infynachic

scan om naar de website te gaan

Infyna Chic™
Intermitterende katheter

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

Hollister en logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated, USA. © december 2020, Hollister Incorporated.- INC20N105

CE 0050

Hollister

Continence Care

# Ook jij kan een eigen fondsenwervende actie of campagne opstarten!

**In de vorige editie van ons tijdschrift MS-Link maakten we jullie warm om onze campagne #SteunProfBart mee te (onder)steunen. Op 11 september is professor dr. neuroloog Bart Van Wijmeersch de uitdaging aangegaan om de 'Antwerp Night Marathon' te lopen ten voordele van personen met Multiple Sclerose en MS-Liga Vlaanderen vzw. Het ingezamelde geld zal dienen om personen met MS een bredere en multidisciplinaire opvolging aan te bieden. "Zo een aanpak is cruciaal in de behandeling van MS, maar wordt vooralsnog niet betoelaagd door de overheid", zegt prof. dr. Bart Van Wijmeersch.**

Heb jij zelf inspiratie gekregen om je eigen fondsenwervende actie op te starten? Ben jij gemotiveerd om iets te ondernemen voor MS-Liga Vlaanderen en ervoor te zorgen dat 4100 personen met MS geholpen kunnen worden?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met Elke, fondsenwerver bij MS-Liga Vlaanderen. Ze helpt je graag verder op weg met jouw eigen fondsenwervende campagne! En denk eraan: jong en oud, groot en klein, particulieren, verenigingen en bedrijven. Iedereen kan zijn of haar steentje bijdragen!

Elke SARON
Fondsenwerver

**Contactgegevens:**

- Elke Saron
- Fondsenwerver MS-Liga Vlaanderen vzw
- Fondsenwerving@ms-vlaanderen.be
- 078 48 20 82

## 0800 GRATIS INFONUMMER

Het Nationaal MS-Centrum stelt een 0800-lijn ter beschikking van alle personen (MS-patiënten, therapeuten, thuisverpleging…) die informatie wensen omtrent multiple sclerose (medisch, sociaal, verpleegkundig…). Het betreft een gratis telefoonlijn met de benaming: 'MS-infolijn' en het telefoonnummer is

**0800 93 352**

Deze infolijn is bereikbaar tijdens de kantooruren (tot 16 uur) en wordt bemand door daartoe opgeleide MS-verpleegkundigen, ondersteund door ervaren artsen, paramedici en sociaal verpleegkundigen.

# Laatstejaarsstudenten aan de Koninklijke Militaire School in Brussel steunen MS-Liga Vlaanderen en partners!

**Project SSMW is een liefdadigheidsproject van de prestigieuze Koninklijke Militaire School in Brussel. Tijdens dit project zetten laatstejaarsstudenten van Sociale en Militaire Wetenschappen (SSMW) zich gedurende een heel schooljaar in voor een goed doel naar keuze. Door een twintigtal evenementen te organiseren gedurende een volledig schooljaar, proberen ze zoveel mogelijk geld in te zamelen om een verschil te maken voor het project dat ze hebben gekozen. Dit jaar hebben ze de Belgische Nationale MS-Liga en hun Vlaamse en Waalse Liga's gekozen als goed doel.**

## Voor ieder wat wils

Van poseren voor een camera tot 157 uur aan een stuk fietsen: niets lijkt onmogelijk voor de laatstejaarsstudenten van de Koninklijke Militaire School. Zij hebben tal van activiteiten georganiseerd om zoveel mogelijk fondsen te werven voor MS-Liga Vlaanderen en haar partners. Twee projecten staken er met kop en schouders bovenuit, namelijk: hun limited edition kalender én hun sportevenement. Graag zetten we beide activiteiten in de kijker.

## Limited edition kalender

Samen met een professionele fotograaf hebben de laatstejaarsstudenten het beste van zichzelf gegeven (en getoond) in hun limited edition kalender. Deze kalender werd verkocht voor € 12,00 ten voordele van het SSMW-project. De kalender zelf loopt van juli 2021 tot december 2022. Met andere woorden: kopers hebben er 1,5 jaar plezier aan.

## 157-uur durende fietsuitdaging

Het hoogtepunt van hun schooljaar was het 157-uur durende sportevenement. Gedurende 157 uur aan een stuk hebben de leerlingen een zo groot mogelijke afstand proberen te fietsen. Dit deden ze aan de hand van een afwisselingsysteem. Dit event is uitgevoerd in volle coronatijd, toen ook nog de strenge lockdownregels (zoals de avondklok) geldig waren. Dit zorgde voor een extra uitdaging voor de fietsers: hoe konden ze ook 's avonds blijven doorfietsen zonder hun tijd te onderbreken? Wel, hiervoor hadden ze een originele oplossing: ze hebben spinningfietsen in hun sportzaal geplaatst en konden op die manier indoor hun uitdaging blijven voortzetten. Aan deze sportieve uitdaging hebben ze ook een fondsenwervende campagne gekoppeld. De supporters en sympathisanten konden het aantal gereden en gepresteerde kilometers gokken. Om een gokje te wagen, betaalden ze een bepaald bedrag ten voordele van de liga's. Hoe dichter de gok bij het einduur van de fietsuitdaging uitgebracht werd, hoe meer de gok je kostte. De persoon waarvan zijn/haar gok het dichtste bij het juiste aantal kilometers lag, won een spectaculaire prijs: een vlucht met een zweefvliegtuig!

## De overhandiging van de cheque

Op het einde van het schooljaar en aan het begin van de zomervakantie waren we te gast bij de Royal Military Academy in Brussel voor de officiële afsluiting van hun liefdadigheidsproject SSMW. Ondanks de situatie rond COVID-19, waardoor het organiseren van fysieke activiteiten een echte uitdaging was, slaagden ze er toch in om een enorm mooi bedrag bijeen te zamelen!

Wij danken alle studenten aan de Royal Military Academy die het beste van zichzelf hebben gegeven tijdens dit project! Een enorm mooi gebaar voor personen met MS en onze organisatie.

Elke SARON
Fondsenwerver

# Afdeling De Glimlach viert haar 40-jarig bestaan! 1981 – 2021

**Het verhaal van De Glimlach begint in 1980, toen Roxanne Tuypens als sociaal assistente begon te werken bij MS-Liga Vlaanderen in Antwerpen. Zij kreeg de opdracht om een zelfhulpgroep voor personen met Multiple Sclerose op te starten in Duffel, Mechelen, Lier en omstreken. De nodige uitnodigingen werden verstuurd en na wat zoeken en aftasten kwam er schot in de zaak.**

Op donderdag 29 januari 1981 was het zover: de eerste vergadering van De Glimlach vond plaats. Pastoor Rens bood kosteloos het Wilgenhof te Duffel ter beschikking aan voor al de bijeenkomsten. Een geschikte naam werd gevonden, "De Glimlach", een naam die als geen ander de geest van de zelfhulpgroep weergeeft.

Het jaar 2021 vormt dus een speciaal jaar voor afdeling De Glimlach: zij vieren dit jaar hun 40-jarig bestaan!

Het bestuur biedt aan al haar leden, personen met MS en vrijwilligers, een uitgebreide feestmaaltijd aan. Hun 40-jarige viering zal plaatsvinden in besloten kring, enkel persoonlijke genodigden zullen aanwezig zijn. Het diner wordt voorafgegaan door een receptie. Dit om onze erkentelijkheid en dank te uiten aan degenen die ons steunen en helpen opdat De Glimlach haar taak, klaarstaan voor personen met MS, kan blijven vervullen.

Gisèle Nollet
Secretaris/penningmeester De Glimlach

# Darmmicrobioomversterkende salade

**Zoals al vermeld in het artikel 'Microbioom en voeding' zijn voedingsvezels belangrijk voor de verbetering van de darm- en metabole gezondheid. Vezelarme voeding leidt immers tot verandering in de darmflora, waardoor er een verlies van een aantal darmbacteriën kan optreden. Gelukkig kan je dit zelf nog herstellen door de juiste voedingsvezels in je voeding te integreren. In de literatuur spreekt men ervan om dagelijks minstens 8 verschillende soorten vezels te nuttigen. Hoe meer diversiteit in de vezels die je binnenkrijgt, hoe meer verscheidenheid in je darmmicrobioom.**

Je darmflora heeft er alleen maar baat bij wanneer je elke dag een kommetje salade eet naast je warme maaltijd. Dit is namelijk het voedsel waar meerdere bacteriën in je darmen wel bij varen. Als je ook nog enkele heilzame groenten en kruiden aan je salade toevoegt, dan zorg je voor een goede basis voor de darmflora. Er zijn verschillende soorten salade waarmee je de ingrediënten kunt afwisselen. [1]

Hiernaast volgt een recept van een Griekse salade met feta, gecombineerd met groenten, noten en zaden waarmee je de 8 belangrijkste soorten vezels binnenkrijgt. Het is een gevarieerde groenten-tapas om je microbioom een boost te geven. Je kan de salade ook maken zonder kaas en deze compenseren met gepelde amandelnoten.

(1) de Waal Malefijt, M. (z.d.). Natuurlijke darmmicrobioom versterking. Natuur Diëtisten Nederland. Geraadpleegd op 14 oktober 2021, van https://www.natuurdietisten.nl/natuurlijke-darmmicrobioom-versterking/

## Griekse salade met feta, boerenkool/ champignons en zoete aardappel

**Benodigde ingrediënten**

- 100gr feta (geitenkaas)
- 150gr (een klein potje) zwarte Kalamata-olijven
- 150 gram cocktailtomaatjes
- 2 sjalotten en 1 teentje look
- Eikenbladsla en/of rucola
- 1 citroen of limoen
- Een handvol noten: walnoot, amandel, pijnboompitten, hazelnoot, ...
- 2 theelepels zaadjes: lijnzaad, sesamzaad of maanzaad
- Een handvol bonen (rood of zwart)
- 200gr paddenstoelen: alle soorten (shiitake of kastanjechampignons zijn smaakvoller)
- 250gr boerenkool (vers of voorgesneden in diepvries)
- 1 zoete aardappel
- 1 courgette
- Droge kruiden: zout, peper, currykruiden, eventueel kardemom
- Verse kruiden: peterselie, basilicum, oregano
- Olijfolie, ghee of uitgeklaarde boter

**Bereiding Griekse salade met feta:** meng de fetakaas (in blokjes of verkruimeld) met 1 fijngesneden sjalot, 1 theelepel olijfolie en de Kalamata-olijven. Snij de cocktailtomaatjes doormidden en werk het geheel af met oregano.

**Bereiding sla:** marineer de eikenbladsla en/of rucola met citroensap en olijfolie. Voeg de noten, zaadjes en bonen toe. Meng eventueel het geheel van deze sla bij de Griekse salade.

**Bereiding champignons met boerenkool:**

1. Champignons: smelt een klontje ghee of uitgeklaarde boter in een koekenpan, voeg een teentje look en 1 gesneden sjalot toe. Roer met een houten lepel de champignons gedurende maximum 3 minuten eronder tot ze beetgaar zijn.

2. Boerenkool: doe de boerenkool in een aparte pan en voeg een scheutje water toe. Kook de boerenkool gaar met een klontje ghee. Voeg wat currypoeder, kardemom, zout en peper toe en laat uitlekken in een vergiet. Doe 2 theelepels koude olijfolie erbij en meng het geheel eventueel met een lepeltje honing. Daarna meng je de boerenkool met de beetgare champignons.

**Bereiding zoete aardappel:** snij de zoete aardappel in schijfjes en bak ze op een zacht vuur in olijfolie. Voeg een klein beetje water toe. Draai de zoete aardappelschijfjes enkele keren om en wacht tot ze doorprikbaar zijn met een vork.

Bereiding courgette: snij de courgette in blokjes, stoof in een pan met een scheutje olijfolie op een zacht vuurtje en voeg op het einde verse peterselie en basilicum toe.

Meng de warm bereide groenten eventueel door elkaar. Samen met je Griekse salade heb je een heerlijke maaltijd boordevol vezels!

**Tip:** drink na de maaltijd altijd een groot glas lauw water of maak een groene of zwarte thee (geen citroenthee). Indien mogelijk, hou nog een restje van de salade over om 's avonds een kleine honger te stillen.

Dirk SMOUT
Redactielid MS-Link

# Eenvoudig koken met een stoommaaltijd

Het leven is druk, zeker in combinatie met werk en gezin. Het etiketje MS, dat we dan ook nog erbij krijgen, maakt het er allemaal niet gemakkelijker op. Ik heb zelf een tijdje geworsteld met nog genoeg energie overhouden om een degelijke, en vooral gezonde, maaltijd klaar te maken. Dus ging ik op zoek naar hulpbronnen.

## Mealhero

Ik kwam per toeval, door een wetenschappelijk tv-programma van Lieven Scheire, uit bij Mealhero. Dit is een maaltijdbox met allemaal vriesverse ingrediënten. Het enige wat je dan nog nodig hebt om een maaltijd te bereiden, is een stomer en een smartphone.

De stomer kan je tegen een waarborg huren bij Mealhero en deze link je met je smartphone. Vanuit de app van Mealhero kies je zelf welke ingrediënten ze leveren. Je kiest om de hoeveel tijd en hoeveel maaltijden er geleverd moeten worden.

## Niet veel werk en lekker

Ik heb zelf al heel wat ervaring met maaltijdboxen aan huis. Ze beloven allemaal weinig werk en lekkere maaltijden tegen een kwalitatieve prijs. Mealhero maakt het op dat gebied zeker waar. Je hebt een maaltijd op tafel in ongeveer twintig minuten en je hoeft je tijdens die twintig minuten ook nergens iets van aan te trekken.

Maar zoals alles in het leven, is dit iets heel persoonlijks. Er zijn zowel positieve als negatieve reacties op de ervaringen met Mealhero. Ik kan je alleen maar adviseren om het eens uit te proberen, indien je nieuwsgierigheid geprikkeld zou zijn na het lezen van dit artikel.

## Ideaal voor kleine gezinnen die houden van gekruid eten

Waarom heb ik mijn abonnement dan opgezegd? Ik vond het voor een gezin van 4 personen, bestaande uit 2 jonge kinderen, niet echt ideaal. Je moet dan al 2 stomers huren om alle ingrediënten tegelijk te bereiden. Mijn kinderen verkiezen ook de meer traditionele keuken, zonder al te veel specerijen en kruiden.

Mocht ik alleen zijn en geen kinderen hebben, dan zou ik mijn abonnement bij Mealhero zeker behouden hebben. Het is een aanrader om op korte tijd een gezonde maaltijd klaar te maken. En het is zeker eens iets anders dan de standaard afhaalchinees of lokale frituur waar je misschien door gebrek aan tijd en energie al snel naartoe loopt.

Daisy ZWAKHOVEN
Redactielid MS-Link

# Handige hulpmiddelen voor in de keuken

Je bent graag bezig in de keuken en zorgt ervoor dat er lekker en gezond eten op tafel komt. Maar je hebt minder kracht in je handen. Of je kan moeilijk bepaalde handelingen uitvoeren. Weet je dat er handige hulpjes bestaan om in de keuken te gebruiken? Zo kan jij jouw zelfstandigheid in de keuken behouden. Hierbij enkele ideeën, maar er zijn nog heel wat andere tools voorhanden:

- Antislip placemat in verschillende maten en kleuren.
- Dunschiller met klem. De schiller wordt aan de rand van een tafel of werkblad bevestigd. Ideaal voor éénhandig gebruik.
- Bokaalopener vooral bedoeld voor mensen met een verminderde krachtgreep.

Bij een winkel die hulpmiddelen verkoopt, kan je zeker nog extra raad vragen!

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator

# Met of zonder papieren voorschrift naar de apotheek

Sinds 15 september krijg je als patiënt bij een doktersbezoek de keuze tussen een digitaal of papieren voorschrift om je geneesmiddelen af te halen bij de apotheek. Dit wordt de dematerialisatie van het voorschrift genoemd (oftewel papierloos voorschrijven).

Weet jij hoe zo'n digitaal voorschrift werkt? En wat de opties en voordelen zijn voor jou als patiënt?

**Enkele handige filmpjes om je op weg te helpen**

Het Vlaams Instituut voor de Eerste Lijn (VIVEL) heeft, in samenwerking met het Vlaams Patiëntenplatform (VPP), enkele filmpjes uitgewerkt. Wij hebben op de website van VIVEL even de zoektocht gemaakt om de filmpjes terug te vinden en je zo op weg te helpen.

Stappenplan: surf naar www.vivel.be, onderaan de homepagina klik je op VIVEL Academie. Dan beland je in de VIVEL Academie en tik je op het 2de vakje 'eGezondheid in de eerste lijn'. Nu kom je bij hun cursusaanbod terecht. Klik eerst op het vak 'Elektronisch voorschrijven en afleveren' en daarna op 'Ga naar de cursus'. Scroll naar onder om zo tot bij de filmpjes te geraken.

Je kan ook de e-learning bekijken van Recip-e vzw, de organisatie die ervoor zorgt dat deze hele operatie goed verloopt. Je vindt op hun website https://recip-e.be/nl/e-learnings-patienten/ 3 korte filmpjes over:

- welke voordelen het digitale voorschrift voor jou als patiënt heeft.
- welke mogelijkheden je nu als patiënt hebt.
- welke nieuwe functies er zijn waar jij als patiënt gebruik van kan maken. [1]

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator

(1) Vlaams Patiëntenplatform, nieuwsbrief via e-mail, 21 september 2021.

## TE KOOP

Tips & Seintjes

**Renault Kangoo, ombouw TRAPMAN**
Bouwjaar: 2016. Kilometerstand: 23.428 km. Diesel (Euro 6). Metaalkleur Bruin. Aanpassing mindervalide: elektrische oprijplaat.
**Richtprijs:** €17.500 (prijs bespreekbaar)
**Regio:** Niel
**Contact:** voor verdere inlichtingen: Donny Huych - 0495 77 41 41

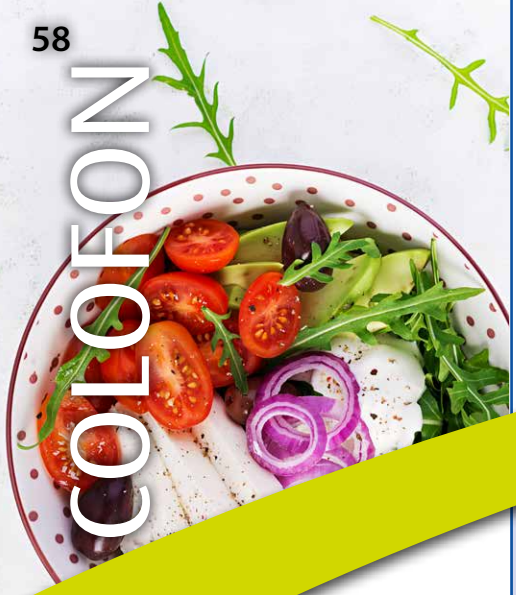
**Standingtafel**
Statafel uit 2006. Voorzien van harnas om rond bekken te bevestigen met gordel. 2 knopjes om gordel in en uit toestel te trekken om veilig tot stand/zit te komen. Verstelbare kniesteun en tafelbladhoogte.
**Prijs:** gratis
**Regio:** WZC De Mick, Brasschaat
**Contact:** joris.vanderstraeten@demick.be

**Elektrische rolstoel**
Permobil uit 2014. Functies: kantelen naar voor/achter, beensteunen omhoog/omlaag, snelheid in 2 modi (indoor en normaal) met telkens 4 niveaus van snelheid, besturing links d.m.v. drukknoppen of joystick.
**Prijs:** gratis
**Regio:** WZC De Mick, Brasschaat
**Contact:** joris.vanderstraeten@demick.be

**Elektrische rolstoel**
Quickie Jive M uit 2013, in donkerrode uitvoering. Gewicht van de rolstoel: 130 kg. Breedte tussen de armleuningen: 42 cm. Draaicirkel: 110 cm. Met ingebouwde lift: 30 cm hoger, bijzonder nuttig bij zelfstandig winkelen. Afhalen met geschikt vervoer.
**Prijs:** gratis
**Regio:** Vremde
**Contact:** 0486/90 89 63 of marcblom@telenet.be

**Oproep tot de kopers en verkopers**

Mogen wij aan de verkopers vragen om voor de hulpmiddelen die te koop aangeboden worden niet méér te vragen dan de opleg die u zelf (dus na aftrek van eventuele tegemoetkomingen van het Vlaams Agentschap of het Riziv) diende te betalen. De koper willen wij erop wijzen dat het Vlaams Agentschap een tegemoetkoming kan geven voor tweedehandshulpmiddelen. Informeer dus zeker bij de verkoper of er een tegemoetkoming voor het betreffende hulpmiddel is uitgekeerd en hoeveel die bedraagt. De redactie



# COLOFON

MS-Liga Vlaanderen vzw

**Omwille van de coronacrisis zijn onze diensten tijdelijk herschikt. Wij blijven ons echter 100% voor jou inzetten. Heb je een vraag voor ons, dan kan je op volgende manieren bij ons terecht. We houden je verder op de hoogte via onze kanalen.**

## Op afspraak

Wil je graag een persoonlijk overleg met een maatschappelijk werker? Je kan zelf een afspraak inplannen op de locatie en het tijdstip dat jou het beste past. Via de afsprakenkalender op onze website krijg je een overzicht van de vrije zitdagmomenten per locatie of per medewerker: https://www.ms-vlaanderen.be/contactaanbod (klik op "een afspraak maken").

**Na het maken van de afspraak, krijg je een handige herinnering per e-mail of sms zodat je de afspraak niet vergeet.**

## Telefoon

We zijn telefonisch bereikbaar van 9u-12u en van 13u-16u **(iedere werkdag, op vrijdag enkel van 9u-12u).**

Om ons te contacteren, bel je naar het nummer **078/48 20 82** (standaard zonaal tarief)

• **Keuze 1:** sociale dienst • **Keuze 2:** centrale administratie

Je wordt automatisch verbonden met de medewerker die op dat moment beschikbaar is.

## E-mail

Wie liever per e-mail contact opneemt, kan op volgende adressen terecht.

- Vragen met betrekking tot sociale dienst: socialedienst@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot vrijwilligerswerking: project.coordinator@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot communicatie: secretariaat@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot fondsenwerving en inzamelacties: fondsenwerving@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot boekhouding en financiën: directeur@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot algemene werking, organisatie (o.a. i.v.m. de dienstverlening) en directie-aangelegenheden: directeur@ms-vlaanderen.be

## Post

Heb je documenten die per post bezorgd moeten worden? Stuur ze dan naar de maatschappelijke zetel in Pelt. Wij zorgen ervoor dat je documenten bij de juiste medewerker terechtkomen. Wie in de buurt is, kan de poststukken ook rechtstreeks in onze brievenbus komen deponeren.

**MS-Liga Vlaanderen vzw, Boemerangstraat 4, 3900 Pelt**

TIP: Zijn je documenten bedoeld voor een specifieke persoon of dienst (bijvoorbeeld de sociale dienst), dan kan je dit al meteen vermelden op de omslag.


**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
Erwin Vanroose
Evelyne Welvaert
Katrien Tytgat
Luc De Groote
Paul Vanlimbergen
Sarah Mazzei

**Vormgeving:**
Leslie Volckaert / RB-design

**Samenstelling**
Sarah Mazzei / Elke Saron

**Eindredactie**
Luc De Groote

**Druk:**
Drukkerij Gijsemberg bvba
Eisden-Maasmechelen
info@gijsemberg.be

**Verantwoordelijke uitgever:**
Maria Torfs
Boemerangstraat 4
3900 Pelt

## Chat

Via de chatmodule kan je online chatten met een maatschappelijk werker van de sociale dienst 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.
De chatmodule verschijnt rechts onderaan de contactpagina op de website (https://www.ms-vlaanderen.be/contactaanbod).

**Algemeen directeur:**
Luc DE GROOTE
☏ **0479 27 86 19**
directeur@ms-vlaanderen.be

**Adjunct-directeur:**
Paul VANLIMBERGEN
☏ **0479 90 22 73**
paul.vanlimbergen@ms-vlaanderen.be

**Verantwoordelijke vrijwilligerswerking:**
Katrien TYTGAT
☏ **0477 42 54 29**
project.coordinator@ms-vlaanderen.be

**Centrale administratie MS-Liga Vlaanderen:**
✉ Boemerangstraat 4, 3900 Pelt
Bereikbaar iedere werkdag van 8.30 tot 16 uur.
☏ **078/48 20 82 (zonaal tarief, keuze 2)**
secretariaat@ms-vlaanderen.be

**Jongerenwerking:**
jongerenwerking@ms-vlaanderen.be

**De volgende MS-Link verschijnt in november 2021**
Teksten en foto's verwachten wij graag uiterlijk 30 september op de centrale administratie.

Betaling van lidgeld houdt niet automatisch een contactname of huisbezoek van de Sociale Dienst in. Ook voor deelname aan bepaalde activiteiten dient u zelf uw interesse kenbaar te maken. Er worden nl. niet altijd persoonlijke uitnodigingen verstuurd.

MS-Liga Vlaanderen respecteert uw privacy. We gaan zorgvuldig met uw 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 u onze privacyverklaring lezen.

TRANSPARANTIE
De MS-Liga Vlaanderen is lid van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving (VEF) vzw. Dat betekent dat we transparant willen zijn voor wie wil weten waar zijn/haar geld naartoe gaat als men de Liga steunt. Transparantie begint bij inzage in de inkomsten en uitgaven. U 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 contacteert u ons best via volgend e-mailadres: boekhouding@ms-vlaanderen.be.

*Overname van foto's, artikels of gedeelten daarvan wordt toegestaan na overleg met de redactie en met vermelding van bron.*

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

## Sluit je nu aan

Het lidgeld bedraagt voor elk lid (elk individu) **€ 20.** Het lidmaatschap loopt vanaf de datum van betaling in dat jaar tot 31/12 van dat jaar (dus per kalenderjaar).

Stort per individu **€ 20** op het rekeningnummer **BE30 0011 3608 4511** met in de mededeling **'LIDGELD 2021 + voornaam en naam van het lid'.**

## Giften

Giften, hoe klein ook, worden in dank aanvaard. Voor giften vanaf **40 euro** op jaarbasis wordt een **fiscaal attest** uitgereikt.
Rekeningnr.: **BE97 0000 0001 4649 BIC BPOTBEB1**

## Redactionele afspraken

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 de MS-Liga.

De goederen en diensten waarvoor reclame wordt gevoerd in dit tijdschrift, worden niet noodzakelijkerwijze aanbevolen of goedgekeurd door de MS-Liga.

MS-Liga Vlaanderen vzw

# Time to Talk about MS (TTMS)

# Mijn Bullet Journal Multiple Sclerose

**Deze tool, ontwikkeld en gevalideerd door professionals en patiënten, zal de patiënten helpen een beter inzicht te krijgen in de levensplannen en projecten die hen nauw aan het hart liggen.**

Deze tool zal in eerste instantie de patiënten de mogelijkheid geven een reeks vragen te beantwoorden die ze met een persoon naar keuze kunnen delen: naasten, een lid van het verzorgingsteam of hun arts.

- Kan ik een kind krijgen of mijn gezin uitbreiden?
- Hoe kan ik mijn privé-leven op de rails houden?
- Wat kan ik doen voor een betere balans in mijn beroepsleven?
- Hoe kan ik mijn bewegingsvrijheid optimaal beschermen?
- Wat kan ik doen om actief te blijven of meer te bewegen?
- Welke vragen moet ik stellen over mijn behandeling?

**Nieuwe versie 2.0**

Mijn Bullet Journal

**My Bullet Journal Multiple Sclerose** is online beschikbaar, maar ook gedrukt in de vorm van postkaarten, posters...

**Contacteer MERCK om gedrukte versies voor uw patiënten te bestellen!**
(zie gegevens hieronder)

BE - NONNI - 00059 - June 2021

Bekijk onze videos voor de World MS Day op

www.facebook.com/TimeToTalkAboutMs

E.R./V.U. : Merck n.v./s.a. • Brusselsesteenweg 288 • 3090 Overijse • Belgium