MS-Liga Vlaanderen vzw

MS LINK

AFGIFTE KANTOOR
3500 Hasselt 1
P2A9117

MS EN RELATIES

In deze editie:

MS seksualiteit, relaties en huidhonger
pag. 4

MS en corona: de oorzaken van isolatie en eenzaamheid
pag. 22

samen. ms-vlaanderen.be
pag. 46

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

Een driemaandelijkse uitgave van de vzw MS-Liga Vlaanderen

Jaargang 12 - **nr. 3**
Aug., sept., okt. 2020

Driemaandelijkse uitgave van de vzw MS-Liga Vlaanderen

In dit nummer

Edito	3
Uit de medische wereld	4
Column	10
Wellness	13
Sociaal beleid	14
Bewegen en sporten	27
Uit de werking	28
Jongerenwerking	34
Vrijwilligen	37
Op de praatstoel	42
Communicatie en fondsenwerving	45
Vrije tijd	51
Tips en seintjes	52
Colofon	54

MS-Liga Vlaanderen vzw

Editoriaal

RODE DRAAD

Beste lezers

Terwijl we deze MS-Link klaarstomen, zijn we wereldwijd nog steeds op zoek naar houvast die er maar niet lijkt te komen.

Vechten tegen een schaduw, een veelal onzichtbare vijand. De opdracht om er samen met en voor je geliefden voor te gaan, gewapend met een flinke portie flexibiliteit en mentale veerkracht. Klinkt dat bekend? Tijdens de coronacrisis worden veerkracht, creativiteit en samenhorigheid gebombardeerd tot dé belangrijkste karaktereigenschappen die mensen en organisaties kunnen bezitten. Laat dat nu net kwaliteiten zijn waar jullie, eveneens omwille van omstandigheden waar jullie niet om hebben gevraagd, vaak zo in uitblinken. Chronisch zieken en de mensen die zich dag in dag uit voor hen inzetten, zijn ironisch genoeg de 'ervaringsdeskundigen' bij uitstek.

Als de coronacrisis wereldwijd iets heeft aangetoond, dan is het wel dat in onzekerheid leven iets wezenlijk doet met een mens. Ook het opgelegde verminderde sociaal contact heeft er bij veel personen serieus ingehakt. Mensen zijn immers sociale dieren. Naast een stabiele gezondheid voor ons en ons gezin hunkeren we blijkbaar vooral naar contact: diepgaande gesprekken, vluchtige goeiemorgens, stevige knuffels, een knipoog, beleefde groeten, een vrolijk gezwaai vanaf de overkant van de straat, een gesprekje over het voorbije weekend met een collega aan de koffiezet, … We hunkeren naar connecties, of beter naar relaties in al hun mogelijke vormen.

In dit nummer hebben we het over relaties en wat kan helpen om die banden aan te gaan of te versterken. In de wetenschappelijke rubriek openen we al meteen met een belangrijk thema, namelijk intimiteit (zie p. 4). Verder in het tijdschrift zal je verschillende referenties vinden naar onderzoek(ers) en studenten. Deze relatie is meestal niet één-op-één, maar als organisatie helpen we graag een handje om onderzoekers en geïnteresseerde deelnemers samen te brengen. Hopelijk kunnen we er allemaal de vruchten van plukken (zie pagina's 7 en 22). Laten we toch ook niet onze vrijwilligers vergeten (zie p. 37) en de mantelzorgers, die overigens in ons vorige nummer centraal stonden (zie p. 24).

En dan last but not least wil ik jullie bijzondere aandacht vragen voor een heel bijzondere groep mensen, namelijk de strijders en actievoerders. Soms komen ze heel toevallig met ons als goed doel in aanraking, maar vaak, veel te vaak eigenlijk, zijn het mensen die MS van dichtbij kennen. Ze zijn zelf ziek, een geliefde werd getroffen, een werkrelatie of iemand die ze kennen van op school, de sportvereniging of een buur kreeg slecht nieuws... Wat zij doen verdient niet alleen een speciaal plaatsje in ons hart, maar ook op onze website (zie p. 45).

Ik ben ongelooflijk fier op jullie. Tijdens deze moeilijke tijden zijn jullie het die een lichtbaken zijn, die tonen dat er wel een weg vooruit is al is het dan met hier en daar een slalom, die tonen dat een klein beetje solidariteit met wie het moeilijker heeft vaak al wonderen doet. Die solidariteit, verbinding en warmte is wat ons als mens en organisatie verbindt. Laten we dat koesteren, maar ook uitdragen. Want een lichtje met iemand delen zet onszelf niet in het donker, integendeel, we gaan er nog meer door stralen.

Hartelijke groet

Maria TORFS
Voorzitter MS-Liga Vlaanderen vzw

MS seksualiteit, relaties en huidhonger

Beste lezer, ik zal me eerst even voorstellen. Ik ben seksuoloog Sofie Ruts, en ik heb me gespecialiseerd in seksualiteit bij chronische ziekten. Ik heb mijn thesis geschreven over het seksueel welzijn bij vrouwen met multiple sclerose (MS). In dit artikel kom je meer te weten over de invloed van MS op seksualiteit en op de relatie. Op het einde van dit artikel wordt er ingezoomd op de 'huidhonger' die we nu massaal ervaren. Veel leesplezier!

MS en seksualiteit

Seksuele problemen zijn nog steeds een ondergerapporteerd symptoom van MS. MS heeft een impact op seksualiteit, maar ook op het seksueel functioneren. Met andere woorden, MS kan ervoor zorgen dat seksuele disfuncties zich gaan ontwikkelen. Seksuele disfuncties kunnen een impact hebben op de kwaliteit van leven en op het seksueel welzijn. Dit maakt dat seksualiteit de nodige aandacht bij mensen met MS zeker verdient.

Bij personen met MS ligt het cijfer van seksuele disfuncties in vergelijking met de algemene populatie hoger. De meest voorkomende seksuele disfunctie bij vrouwen met MS is het afnemen van verlangen, maar ook moeilijkheden hebben met het bereiken van een orgasme is een frequent voorkomende seksuele disfunctie. Minder gevoel van tactiele stimuli in de genitale zones en een verminderde lubricatie met dyspareunie (pijn bij het vrijen) als gevolg, worden door een derde tot de helft van de vrouwen met MS gerapporteerd als seksuele disfuncties. Er zijn echter ook vrouwen met MS die rapporteren dat ze genieten van hun seksualiteit en de mogelijkheid ervaren om een orgasme te bereiken. De meest voorkomende seksuele disfunctie bij mannen met MS is erectieproblemen, MS tast de zenuwbanen aan die nodig zijn om een erectie te verkrijgen en te behouden. Orgasmeproblemen, dus het verkrijgen van een orgasme is moelijker of de intensiteit van een orgasme is lager.

MS kan op 2 manieren een invloed hebben op seksuele disfuncties, namelijk op een directe en indirecte manier. Een directe invloed zijn de MS-gerelateerde neurologische veranderingen die direct afbreuk doen aan seksuele gevoelens of reacties. Voorbeelden van seksuele disfuncties die tot stand komen door een directe oorzaak van MS zijn: een verminderd libido, problemen met opwinding, verminderde vaginale vochtigheid, een orgasme dat moeilijker te verkrijgen is en verminderd is in intensiteit of het uitblijven van een orgasme. We spreken hier van een directe oorzaak van MS, omdat deze disfuncties tot stand komen door een veranderde genitale sensatie als gevolg van beschadigingen van het ruggenmerg.

Daarnaast zijn er ook indirecte invloeden, namelijk MS-symptomen die geen verband houden met de neurale paden van het genitale systeem. Voorbeelden hiervan zijn: vermoeidheid, cognitieve problemen en fysieke beperkingen. Een hoog percentage van patiënten met MS meldt blaas- en darmproblemen. Deze kunnen het seksueel functioneren onderdrukken. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wanneer er twee of drie problemen van de blaas of darmen worden gemeld, er een vermindering is van kwaliteit van leven en een vermeerdering van seksuele problemen. Naast blaas- en darmproblemen kunnen onder andere spierzwakte, bewegingsproblemen, spasmen, coördinatieproblemen of lichaamstrillingen ervoor zorgen dat de seksuele expressie beperkt wordt. Spierzwakte en pijn, vooral in de bekkenbodem en onderste ledematen, zorgen ervoor dat sommige posities tijdens geslachtsgemeenschap niet mogelijk zijn en pijn doen. Tenslotte kan ook een negatief zelfbeeld

door de diagnose van MS, het minder aantrekkelijk voelen voor de partner en relatieproblemen een indirecte invloed hebben op seksualiteit.

Over de medicamenteuze behandeling van seksuele disfuncties bij personen met MS is nog zeer weinig bekend. Een alternatieve, maar daarom niet minder, effectieve vorm van behandeling is het aanpassen van het seksueel repertoire of het gebruik maken van seksuele hulpmiddelen. Het is opnieuw zoeken naar wat het eigen lichaam aangenaam vindt. Het is zoeken naar andere erotische zones. Ook kunnen hulpmiddelen, zoals het gebruik van vibrators, helpend zijn. Deze kunnen zorgen voor extra stimulatie en dus extra sensaties. Daarnaast kunnen erotische films, muziek, … zorgen voor een extra genitale stimuli, om opgewonden te geraken. Bij personen met MS is intimiteit, knuffels, aanrakingen soms de enige vorm van seksualiteit. Hierdoor is het belangrijk om de focus te (ver)leggen op aanrakingen en lichamelijke massage. Het is belangrijk dat de partners niet in de oude (seksuele) patronen blijven, maar nieuwe patronen gaan zoeken waarin de problemen zich minder voordoen. Het zoeken van die nieuwe patronen is niet zo evident. Indien je hier individueel of als koppel hulp bij wenst, kan je hiervoor een seksuoloog raadplegen.

MS en de relatie

MS en de diagnose van MS heeft niet alleen een impact op de persoon met MS zelf, maar ook op de partner en het gezinsleven. De gezonde partner zal voor zijn/haar zieke partner moeten zorgen. Dit maakt dat een partner behalve een rol als partner ook een zorgende rol kan krijgen. Hierdoor kan er een veranderd gevoel optreden tussen de 'zieke' en de 'gezonde' partner. De gezonde partner voelt zich eerder verzorger dan erotische partner. Het veranderde gevoel, dat kan zorgen voor een verminderde relatiekwaliteit, en het eventueel verminderd seksueel verlangen bij de zieke persoon, kunnen zorgen voor een ontevredenheid op seksueel vlak. Zo kan er bijvoorbeeld een lagere frequentie van seksuele activiteit ontstaan omdat de zorgende partner veel druk op zijn schouders krijgt. Uiteraard kunnen er ook positieve aspecten zijn aan het zorgen voor een zieke partner; het kan ook een gevoel van eigenwaarde geven. De zorg voor de ander wordt ook beschouwd als het geven van liefde.

Tijdens het onderzoek in functie van de masterthesis, is gebleken dat steun van de partner enorm belangrijk is voor personen met MS. Steun krijgen van de partner betekent voor hen dat ze er niet alleen voor staan. Dit kan er ook voor zorgen dat de aanvaarding van de diagnose beter verloopt. Het ontbreken van steun kan zorgen voor een vermindering van seksueel welzijn en seksueel functioneren. Open communicatie tussen partners is enorm belangrijk, op alle gebieden maar zeker ook op seksueel gebied. Een open communicatie kan ervoor zorgen dat er over de seksuele disfuncties en veranderingen gepraat kan worden en eraan gewerkt kan worden. Dit kan ook acceptatie van beide partners teweegbrengen. Uit het onderzoek is gebleken dat wanneer de partners een zeer accepterende houding hebben tegenover de veranderende seksuele situatie en dat de partners geen druk uitoefenen om seksuele activiteit te hebben, dit een geruststellend en fijn gevoel geeft bij de partner met MS. Het accepteren door beide partners van de veranderde situatie kan zorgen voor een sterkere en nauwere band van de relatie. Dit heeft beide mede een positieve invloed op het (seksueel) welzijn. Een relatie kan zeer sterk zijn, zelfs na het wegvallen van seksuele activiteit.

Personen met MS kunnen ook een schuldgevoel hebben tegenover hun partner. Ze voelen zich schuldig tegenover hun partner omdat ze op seksueel gebied niet meer kunnen geven zoals ze dit voor MS konden doen. Dit is mede te verklaren door een aantal mythes die er bestaan ten opzichte van seksualiteit. Dit veronderstelt een sterke coping voor MS-patiënten, wat niet als evident beschouwd mag worden. MS-patiënten moeten eigenlijk opboksen tegen de mythes die over seks bestaan. Wanneer beide partners de situatie geaccepteerd hebben en mogelijks hebben aangepast, heeft dit een positieve invloed op het seksueel welzijn.

Huidhonger

Bij de vraag: "Wat is het grootste seksorgaan?" denken we al snel aan onze geslachtsdelen. Logisch, maar het is niet het juiste antwoord. De huid, is namelijk het grootste seksorgaan. Dit maakt dat intimiteit en knuffels geven o zo belangrijk is. Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het brein bij (liefdevolle) aanrakingen bijvoorbeeld bij knuffelen, oxytocine vrijmaakt. Dit hormoon wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Aanrakingen hebben invloed op je pijnbeleving en op je stressniveau. Het stresshormoon cortisol gaat dalen doordat het hormoon oxytocine stijgt. Daarnaast geeft het een gevoel van verbondenheid. Dit geldt niet alleen voor aanraking door je geliefde, maar ook voor een arm om je schouder van je beste vriend of vriendin. Wanneer je aangeraakt wordt, voelt dit goed. Je voelt je lichaam, je

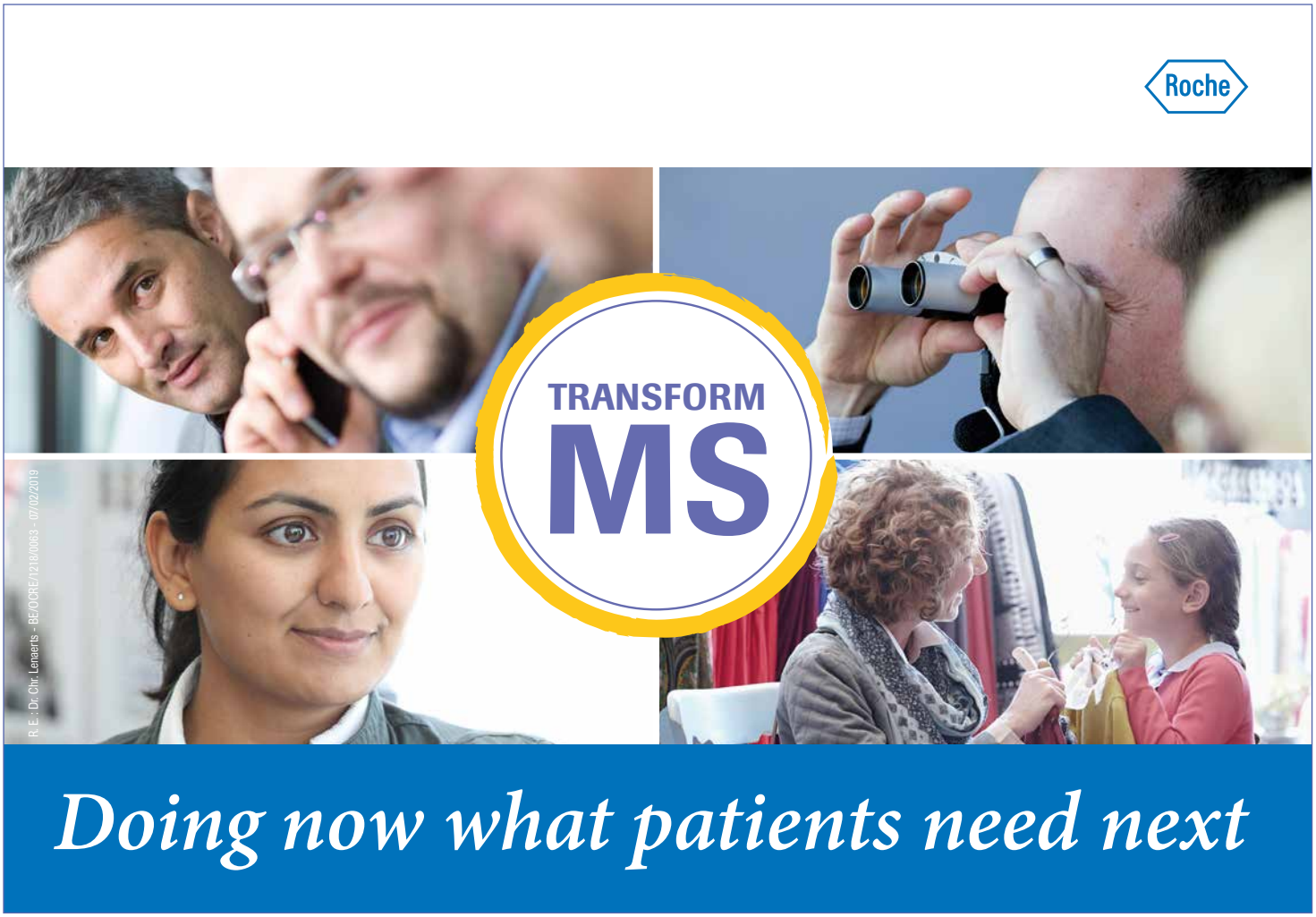
voelt dat je bestaat. Aangeraakt worden is een primaire levensbehoefte. Door deze vreemde tijden omwille van COVID-19 mogen we niet meer knuffelen. We komen met zijn allen een fenomeen tegen genaamd: 'HUIDHONGER'. Huidhonger is het gemis om fysiek en lichamelijk contact te hebben, om aangeraakt te worden. Huidhonger bestaat al langer maar nu hebben veel meer personen er last van. Pas nu valt op hoe vanzelfsprekend het was om iemand een hand te geven, een kus, een high five, … Zelfs de kleinste toevallige aanraking deed ons al goed.

Hoe kan je omgaan met die huidhonger die we nu des te meer ervaren? Verras je huid: neem een warm en kruidig bad, wandel of streel met je bloten voeten door het gras, ga in het zonnetje zitten, roer met je handen door een potje rijst, … Belangrijk is dat je je bewust bent van die aanrakingen.

Sofie RUTS
Seksuoloog

Bron: Masterproef: "Seksueel welzijn bij vrouwen met multiple sclerose." Volledige masterproef is te verkrijgen bij Sofie Ruts.

Meer info op www.seksuoloogsofie.be.



Training van cognitief-motorische dubbeltaken tijdens wandelen: een internationale multicenter studie

Dubbeltaken in het dagelijks leven

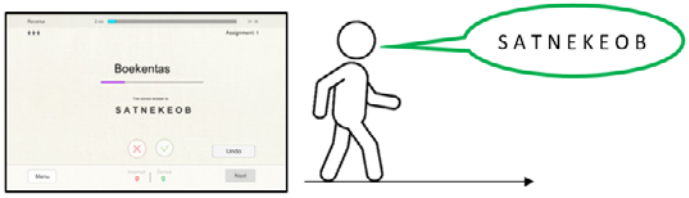
In het dagelijkse leven voeren we veel activiteiten uit waarbij we zowel bewegend als denkend bezig zijn. Bijvoorbeeld praten met iemand (cognitief) tijdens het wandelen (motorisch), of in een supermarkt rondlopen terwijl je probeert je boodschappenlijstje te onthouden. Dit soort activiteiten, waarbij je gelijktijdig taken uitvoert, worden dubbeltaken genoemd. Wanneer je twee taken met elkaar combineert, verlopen deze soms trager of minder nauwkeurig dan wanneer deze elk apart worden uitgevoerd. Als deze verandering groot is, kan dit ons dagelijks functioneren beperken. Je moet dan bijvoorbeeld stilstaan om met iemand te kunnen praten.

Belemmeringen in stappen en cognitie zijn gekende MS-symptomen. Maar ook personen die geen problemen ervaren met stappen of denken afzonderlijk, kunnen toch moeilijkheden ondervinden bij het gelijktijdig uitvoeren van motorische en cognitieve taken.

Nu worden cognitieve en motorische vaardigheden meestal apart van elkaar getraind. Omdat problemen met dubbeltaken veel voorkomen in het dagelijks leven, is het van belang om te weten of je de uitvoering ervan kunt verbeteren, bijvoorbeeld door dit te oefenen. Met de steun van het steunfonds van de MS-Liga werd er in 2015 een studie opgezet met als doel de effectiviteit van een dubbeltaaktraining te vergelijken met een puur motorische training op mobiliteit, cognitie en dubbeltaakprestaties. Dit was een samenwerking tussen kinesisten, (neuro-)psychologen, ergotherapeuten, artsen, bewegingswetenschappers en IT-ingenieurs. Tussen november 2016 en juni 2018 werd deze internationale, multicentrische trainingsstudie uitgevoerd in Italië, Israël en België. In 2019 werden de resultaten geanalyseerd, met publicatie in wetenschappelijke tijdschriften tot gevolg (1, 2).

Trainingen

In België werden deze trainingen uitgevoerd in Revalidatie & MS centrum Overpelt, in Nationaal MS Center Melsbroek en in AZ Klina, campus De Mick, Revalidatie Brasschaat. Deelnemers werden willekeurig toegewezen aan ofwel de Dubbel Taak Training (DTT) groep, ofwel de afzonderlijke (Single) Motorische Training (SMT) groep. In beide groepen werd er, over 8 weken verspreid, 20 keer individueel onder begeleiding van een therapeut getraind. De SMT groep voerde verschillende evenwichts- en stapoefeningen uit. De DTT groep trainde dubbeltaken met behulp van een tabletapplicatie. Hierbij deden deelnemers denkoefeningen op het gehoor al stappend in een gang, of visuele denkoefeningen terwijl ze ter plaatse stapten. Zie figuur 1 voor een voorbeeld van een auditieve oefening.



Figuur 1; Voorbeeld van een oefening: stappen en achterwaarts spellen van een woord.

Testen

Om het effect van de verschillende soorten trainingen na te gaan, werden de proefpersonen getest voor de start van de trainingen (pre), vlak na de trainingen (post) en 4 weken na de laatste training (follow-up). Hier werd het kunnen uitvoeren van dubbeltaken gemeten in verschillende dubbeltaakcondities.

Er werden 3 motorische taken als enkele taken uitgevoerd, namelijk: 1) 'stap', dat is gewoon stappen, 2) 'stappen met tas', stappen met een tas met water in de hand en 3) 'obstakels', stappen over obstakels heen. Daarnaast

werden er 3 cognitieve taken als enkele taken uitgevoerd, namelijk: 1) 'omdraaien' waarbij men een cijferreeks in omgekeerde volgorde dient terug te zeggen (bijvoorbeeld: 482 – 284), 2) 'rekenen' waarbij men aftreksommen maakten 3) 'alertheid' waarbij men reageert bij het horen van een bepaalde letter. Deze 3 motorische en 3 cognitieve taken werden dan gecombineerd in 9 cognitief-motorische dubbeltaken. Een voorbeeld hiervan is 'omdraaien - stap', waarbij men dus tijdens het stappen de gegeven cijfers in omgekeerde volgorde diende terug te zeggen.

Voor al deze 9 dubbeltaak condities waren er twee uitkomstmaten, namelijk stapsnelheid en de dubbeltaakkost. De stapsnelheid werd gemeten in meter per seconde tijdens de uitvoering van de dubbeltaak. De dubbeltaakkost is het percentage waarmee de stapsnelheid tijdens de dubbeltaak veranderd is ten aanzien van de stapsnelheid tijdens de enkele taak.

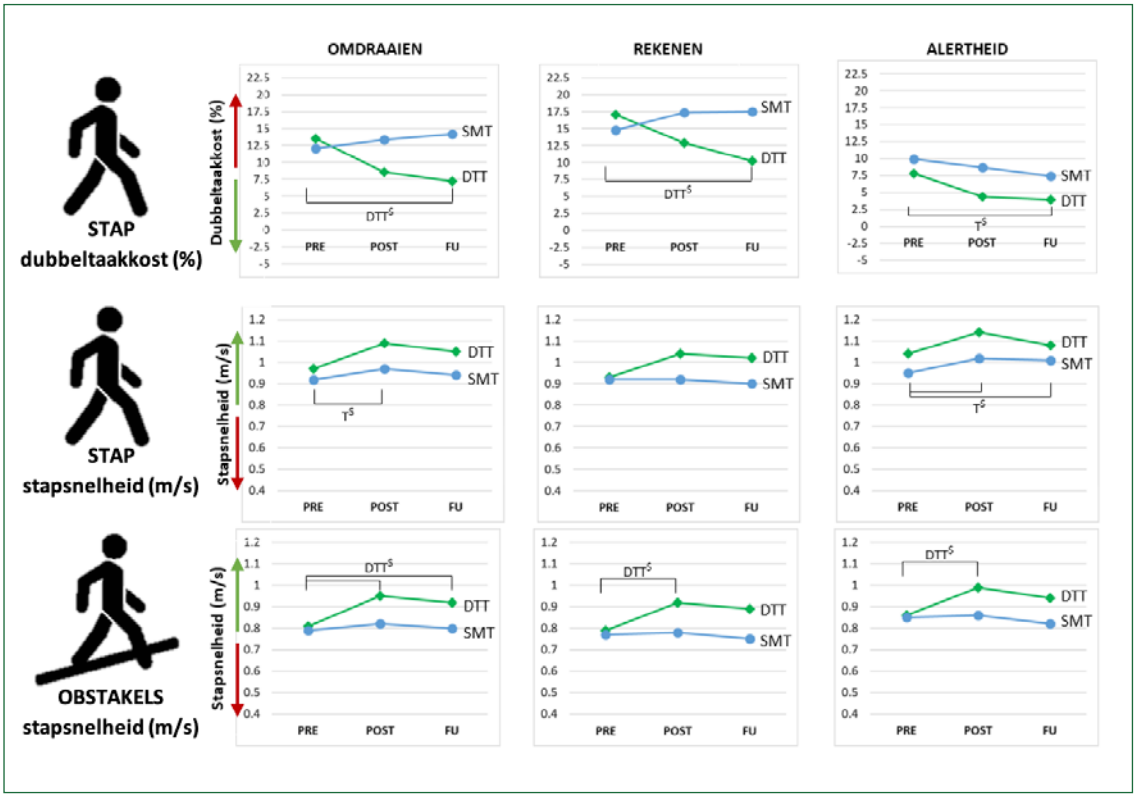
Ervaringen met de trainingsmethodes

Over het algemeen werden beide trainingen als 'licht tot matig intensief' ervaren. In beide groepen had men plezier in de trainingen, voelde men zich competent genoeg om oefeningen uit te voeren en had men het gevoel dat de training waardevol was. Personen met MS en hun therapeuten waren over het algemeen positief over het nieuwe DTT programma. Na afloop van de training gaven deelnemers aan dat de DTT interessant was en dat het leuk was om iets nieuws te doen. Daarnaast gaf men aan dat de training nuttig voelde, omdat men bezig was met iets wat gelijkt op taken in het dagelijkse leven. Als verbeterpunten voor de DDT werd aangegeven dat er meer behoefte was aan feedback bij het uitvoeren van de cognitieve oefeningen en dat er meer niveaus met verschillende moeilijkheidsgraad nodig waren.

Resultaten

In totaal namen 40 personen uit Italië, Israël en België deel aan de studie, telkens 20 personen per trainingsvorm. Aangezien er geen significante verschillen waren tussen de deelnemers aan de twee trainingsgroepen, konden we goed de effecten van de trainingen op onze uitkomstmaten bekijken.

In de 'stap'-condities vonden we dat in de dubbeltaak conditie stappen met het gelijktijdig uitvoeren van de 'alertheid'-taak, beide groepen hun dubbeltaak prestatie verbeterden. Dit kun je in figuur 2 aan de rechterzijde onder "alertheid" zien aan de dalende lijnen voor de dubbeltaakkost en de stijgende lijnen voor de stapsnelheid (STAP-alertheid). Voor het gelijktijdig uitvoeren van de staptaak met de "omdraaien" en "rekenen" taken, werd gevonden dat enkel de DTT groep hun dubbeltaak prestatie verbeterde door een dalende dubbeltaakkost (STAP-omdraaien en STAP-rekenen).



Figuur 2; dubbeltaakkost (%) en stapsnelheid (m/s) voor de DTT groep (groen) en de SMT groep (blauw) in de DT condities tijdens gewoon stappen (bovenste en middelste panels) en stapsnelheid (m/s) tijdens stappen over obstakels (onderste panels) tegelijk met de "omdraaien", "rekenen" en "alertheid" taken. De gemiddelden zijn weergegeven op pre (voor de training), post (vlak na de training) en follow-up (FU; 4 weken na de training) momenten. Een lijntje van 1 punt naar een ander punt met een T betekent een significant verschil voor beide groepen, een lijntje met DTT betekent enkel een significant verschil voor de DTT groep.

In de 'obstakels' condities vonden we dat de stapsnelheid significant verbeterde onder alle drie de dubbeltaak-obstakels condities voor de DTT groep, maar niet voor de SMT groep, echter werd er in deze condities geen effect gevonden voor de dubbeltaakkost (niet weergegeven). Ook de 'stappen met tas' condities gaven minder duidelijke resultaten en zijn verder niet weergegeven.

Conclusie

Deze studie toont aan dat het uitvoeren van een dubbeltaaktraining haalbaar en effectief is voor personen met MS. De dubbeltaaktraining leidde tot meer positieve resultaten op het uitvoeren van dubbeltaken dan een puur motorische training. Dit zijn veelbelovende resultaten die therapeuten kunnen helpen bij het opstellen van een behandelplan. Vervolgonderzoek moet nog uitwijzen wie het meeste nood en baat heeft bij een dubbeltaaktraining en voor wie andere trainingsvormen geschikter zijn.

Dankwoord

Deze studie werd gefinancierd door het steunfonds van MS-Liga Vlaanderen (2014-2015), Novartis AG bij RIMS, door de Swedish Promobilia Foundation en door Sailing-Challenge4MS, die wij danken voor het mogelijk maken van onderzoek.

Als laatste willen wij onze grote dank uitspreken aan alle personen die hebben bijgedragen aan deze studie door deel te nemen aan de trainingen of door hun medewerking te verlenen via het geven van de trainingen, het bieden van faciliteiten of het afnemen van testen. Speciaal dank ook naar de deelnemende centra, Revalidatie & MS centrum Overpelt, Nationaal MS Center Melsbroek en AZ Klina, campus De Mick, Revalidatie Brasschaat in België, de Italian Multiple Sclerosis Society (AISM) Rehabilitation Service van Genua in Italië en het Multiple Sclerosis Center, Sheba Medical Center in Tel-hashomer in Israël, en naar de ingenieurs van het Expertisecentrum digitale media van de Universiteit Hasselt en Smart ICT van Hogeschool PXL.

Renee VELDKAMP
Mieke D'HOOGE
Peter FEYS

1. Veldkamp R, Baert I, Kalron A, Tacchino A, D'Hooge M, Vanzeir E, et al. Structured Cognitive-Motor Dual Task Training Compared to Single Mobility Training in Persons with Multiple Sclerosis, a Multicenter RCT. J Clin Med. 2019;8(12).

2. Veldkamp R, Romberg A, Hamalainen P, Giffroy X, Moumdjian L, Leone C, et al. Test-Retest Reliability of Cognitive-Motor Interference Assessments in Walking With Various Task Complexities in Persons With Multiple Sclerosis. Neurorehabil Neural Repair. 2019:1545968319856897.

MEDIA PLANET

Uw partner in contentmarketing

Uw bedrijf, expertise of onderzoek in de kijker plaatsen?
Neem contact op via
redactie.be@mediaplanet.com

Leven met MS: lees het interview met Aisling D'Hooghe op **nl.planet-health.be**

De levensavonturen van Fernand Slagmeulders

RODE DRAAD

Fernand wist het: dit zou een andere dag worden.

Fernand maakte zich voor iets klaar, zonder te weten waarvoor.

Alhoewel hij als nachtuil het liefst uitsliep, werd hij al om 6 uur wakker en hij stond ook meteen op. Hij keek door het raam van zijn slaapkamer op de bovenste verdieping van het huis, het was een heldere dag. Nog in pyjama haalde hij het ijzeren uitplooibaar tafeltje uit de garage en zette het op het terras achter zijn huis samen met een tuinstoel, terwijl de koffie pruttelde. Ontbijtbord, koffiemok met afgebroken oor, mes en vork, wat smeerkaas. Toen hij het belletje van de timer hoorde, spoedde hij zich naar binnen om de twee eieren uit het kokende water te vissen. De eieren stonden nu gelaten in de eierdop klaar om geroutineerd onthoofd te worden en om daarna zonder mogelijkheid tot beroep mondjesmaat te worden verorberd. Fernand maakte zich voor iets klaar, zonder te weten waarvoor.

Een oude taart

Tegen zijn gewoonte in zette hij de radio niet aan. Hij zag aan een haakje van de regenpijp een plastiek zak hangen en wist meteen wat erin zat. Zijn achterbuur – een ochtendmens - verraste hem soms door onaangekondigd voor hem enkele pistolets mee te brengen van de warme bakker. Zowel het gebaar zelf als de knapperige pistolets gaven hem een warm gevoel, en dat deed de vrouw van de bakker ook. Ze was 20 jaar jonger dan haar man en stond niet in de winkel omdat ze iets van brood afwist. Hij vroeg zich wel eens af of dat leeftijdsverschil op oudere leeftijd niet negatief zou beginnen doorwegen en ook wat die speelse jonge vrouw gezien zou hebben in die wat saaie, conservatieve bakker. Enfin, dacht hij, misschien wordt ze later de oude taart die hij gebakken heeft.

Alles stond nu klaar voor het ontbijt. Het was ondertussen 7 uur geworden en dan werd in het woonzorgcentrum zijn echtgenote ook wakker gepraat. Een beetje wild geforceerd zou daar een verpleegster de gordijnen opengooien en zeggen "Matje, dat wordt een mooie dag!". Zijn echtgenote zou uit bed worden geholpen, ondersteund naar de badkamer eerst om te plassen, dan om haar frêle en magere lichaam snel en oppervlakkig met een washandje te wassen en haar een nieuwe pamper aan te doen, haar te kleden, haar verwarde uitgedunde haar te kammen, haar in een rolstoel te zetten en via de lift naar het restaurant op het gelijkvloers te rijden. De verpleegster zou aan één stuk praten met een stem op een iets te hoog volume zonder een antwoord te verwachten. Voor zijn echtgenote zou het weer een dag worden zoals alle andere.

Een muurschildering met een boodschap

Hij schonk wat hete koffie in zijn mok ('Jouw tekst hier' stond erop), deed er veel melk bij – hij dronk liefst latté – nam één slok en bleef toen stil zitten. Er biggelde zeldzame rust zijn poriën binnen. Hij keek omhoog. Op het einde van de tuin stond in elke hoek een enorme eik die ouder was dan hij en die dus ook al veel meer had meegemaakt. Zo had een buur, die een hekel had aan bladeren op de minikiezelsteentjes naast zijn huis, Fernand gepest door weken na elkaar een zak eikenbladeren aan Fernands voordeur uit te kieperen. Fernand had toen via het internet een opnameapparaatje gekocht met een camera van maar een pink groot. Elke ochtend had hij het in opnamestand gezet voor het vertrek naar het werk. Viermaal had hij op die manier de buur op heterdaad betrapt en hij had de beelden rechtstreeks bezorgd aan de procureur des konings. Dat de rechter de zaak gewoon seponeerde, had Fernand zorgen gebaard want hij wist daardoor dat hij niet op gerechtelijke rechtvaardigheid kon rekenen en het zelf zou moeten uitvechten als het conflict om de eikenbladeren uit de hand zou lopen. Maar de buur verhuisde en de enige herinnering aan het gebeuren was de grote muurschildering die Fernand op zijn zijmuur liet schilderen en waarop zijn buurman centraal stond, een grote eikel. Fernand guillotineerde ei één.

Korte metten met het gazon

Zouden de eiken ook iets voelen voor hem? Er stoeide een heerlijk frisse wind met de bladeren en hoog in de bolle boomkruinen waren kauwen aan een gepassioneerde en

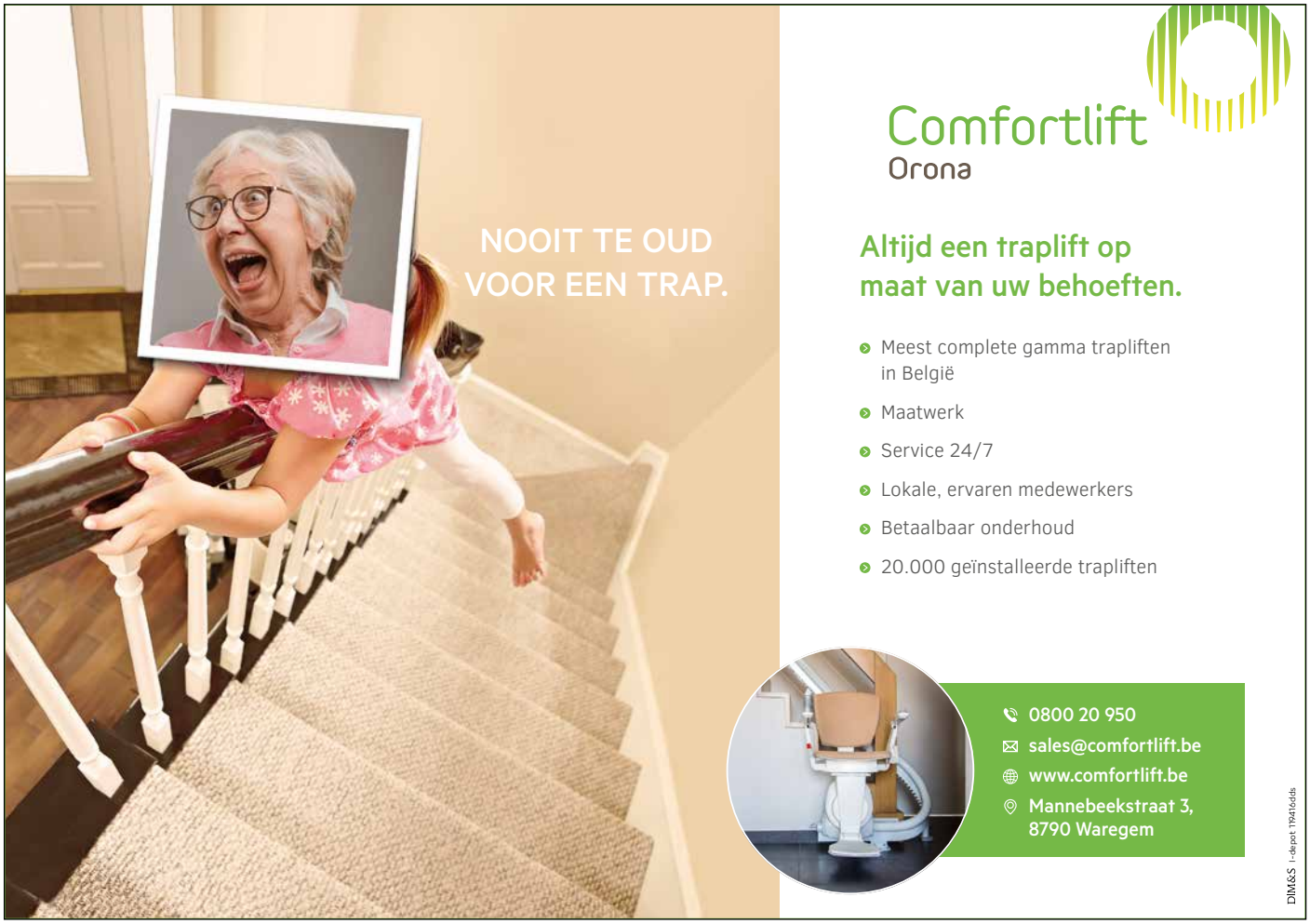
hoogoplopende discussie bezig. Het gras stond groen en heerlijk slordig. Een gele vlinder fladderde voorbij een overrijpe appel op de grond. De bijen waren duidelijk ook al wakker. Zijn echtgenote had altijd de voorkeur voor een kortgewiekt gazon gehad en daarom maaide hij onder haar minzame druk destijds om de veertien dagen jachtig het gras, om er zo snel mogelijk vanaf te zijn. 's Morgens hoopte hij vaak dat het net genoeg zou regenen om hem een uitvlucht te kunnen bieden. Nu was er niemand meer om hem te vragen: "Papaatje, zie je het zitten om vandaag het gazon af te rijden?".

En toen gebeurde waarop hij zonder het te beseffen had gewacht. De rolluiken van de achterburen gingen ratelend omhoog. Hij hoorde een door muren gedempte mannen- en een vrouwenstem. Het huis begon zacht te gloeien van ontluikend leven. De buitendeur van de keuken zwaaide open. En twee meisjes stormden door het lage tuinhekje met stralende ogen en open armen naar hem toe. "Opa", riepen ze blij, "opa!".

Toen wist hij het zeker, het werd een dag om te koesteren.

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.



Onze meest stijlvolle en discrete katheter

SpeediCath® Compact Eve - ontworpen voor het dagelijks leven

SpeediCath Compact Eve is een perfecte combinatie van vorm en functie.
De unieke driehoekige vorm zorgt voor gebruiksgemak, een betere grip en een stabiele ligging.
SpeediCath Compact Eve is makkelijk in 1 stap te openen, te gebruiken en veilig af te sluiten.

Coloplast Care 0800-12888

Bel ons op het gratis nummer 0800 12 888
en ontvang dit klein, maar handig étui
om uw sondes op te bergen.

SpeediCath® Compact Eve®

Meer info? Surf naar www.nl.speedicathcompacteve.coloplast.be

Coloplast

Het Coloplast logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2020-06]. Alle rechten voorbehouden. V.U.: Erina Binnemans.
Coloplast Belgium NV/SA, De Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel / Huizingen. www.coloplast.be
ms-vlaanderen 2020

Qi Gong

Op zoek naar nieuwe manieren om te ontspannen, energie wat op pijl te houden, stress onder controle te krijgen? Hannelore, persoon met MS, wil jullie hierbij graag helpen. Zij maakte kennis met Qi gong en zal haar ervaringen en ook nuttige oefeningen met jullie delen. Qi gong is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren.

Qi-gongoefeningen zijn meestal opzichzelfstaande oefeningen waarbij men de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt, en deze bewegingen enige malen herhaalt, alvorens men naar een volgende beweging overstapt. Een qi-gongoefening kan ook statisch zijn, waarbij een staande of zittende houding langere tijd wordt aangehouden. Verder wordt de nadruk gelegd op ademhalingsoefeningen.

Het herhaaldelijk bewegen en correct ademhalen wordt geacht de stroming van qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden. Elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) wordt geacht een zekere mate van qi te hebben. De qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in balans. Door het uitvoeren van de qi-gongoefeningen poogt men deze balans te onderhouden of te herstellen.

Misschien ben je al wel eens langs een parkje gewandeld en heb je daar mensen samen oefeningen zien doen? Qi gong is ideaal om ook buiten te beoefenen, met anderen, op afstand maar toch samen.

Hannelore maakte twee handige video's om mee aan de slag te gaan. Ga zeker eens kijken! Je vindt de links naar de video's op deze pagina: https://www.ms-vlaanderen.be/qi-gong-met-hannelore

RODE DRAAD

Het verhaal van het hart onder de riem Psychologische ondersteuning: bij wie kan u terecht en wat kost het?

Ziekte kennen we allemaal, iedereen heeft wel eens klachten, iedereen heeft wel eens pijn. Maar meestal blijven we daar niet echt bij stilstaan als het van voorbijgaande aard is. Anders wordt het als de ziekte, zoals MS, chronisch is, dus durend en in de meeste gevallen een duidelijke impact heeft op de fysieke mogelijkheden. Chronisch ziek zijn is omgaan met verlies, betekent nooit meer gezond zijn, betekent beetje bij beetje inleveren en afscheid nemen van het volledig gebruik van de lichamelijke mogelijkheden die u tot dan toe had.

Zich door dat verlies heen worstelen kan gepaard gaan met heel veel emoties, gaande van ontkenning, woede, angst, en verdriet. Een gans scala kan de revue passeren vooraleer een zeker evenwicht gevonden wordt, het juiste gewicht aan de ziekte wordt gegeven, en andere aspecten van het leven terug aan belang winnen. Die zoektocht daar naartoe, dat kronkelende pad met heel wat hindernissen afgaan, is soms moeilijk om in uw eentje af te leggen. In uw omgeving vindt u misschien niet altijd begrip en steun of heeft men er na een tijdje geen aandacht meer voor. En het komt misschien ook niet in u op om hulp in te schakelen.

De stap naar psychologische begeleiding wordt niet snel gezet. Ook weet men dikwijls niet waar naar toe. En toegegeven ook het financiële aspect en het stigma dat nog steeds op psychologische begeleiding rust, speelt een rol. Want moeten wij niet allemaal krachtige en evenwichtige mensen zijn die probleemloos alles onder controle hebben? In onze huidige, razendsnel functionerende maatschappij is het voor een gezond iemand al een hele heksentoer om zich staande te houden, laat staan voor iemand die door ziekte op het rempedaal moet duwen en het soms moeilijk heeft om het evenwicht te bewaren. Maar toch, wanneer psychische problemen en negatieve gevoelens de overhand halen, is het een goed idee om hulp in te schakelen. De onderstaande personen en diensten kunnen u daarbij helpen.

Arts

Een eerste belangrijke stap om de weg te vinden waar naartoe is een gesprek met uw huisarts of neuroloog. Hij of zij kent immers uw achtergrond en geschiedenis. Hij kan bekijken wat er aan de hand is, helderheid scheppen en eventueel zelf een behandelingsvoorstel geven. Zij kennen meestal wel geschikte hulpverleners of diensten en kunnen u gericht doorverwijzen. Het is dus een goed idee om eerst aan uw huisarts of neuroloog advies te vragen.

Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)

In een CAW kan u terecht als u moeilijkheden ervaart in uw persoonlijk leven. Dat kunnen financiële moeilijkheden zijn maar ook problemen in uw relatie of familie, het leven met een ziekte of handicap, of klachten hebt die te maken hebben met verlies, eenzaamheid, stress en dergelijke. Zij bieden individuele hulpverlening om met deze problemen om te gaan. Een CAW-team bestaat doorgaans uit maatschappelijk werkers en therapeuten. De hulpverlening is gratis. Indien nodig verwijst het CAW u door naar andere instellingen of hulpverleners. Over gans Vlaanderen en Brussel zijn er 11 CAW's actief met elk een eigen werkingsgebied.

Centrum geestelijk gezondheidszorg (CGG)

Een centrum voor geestelijke gezondheidszorg biedt ambulante hulpverlening aan mensen met allerhande psychische problemen zoals depressie, relatieproblemen, stress en dergelijke. In een CGG zijn er daarvoor meestal aparte teams voor volwassenen, jongeren en kinderen. Elk team bestaat uit één of meerdere psychiaters, psychologen, maatschappelijk werkers en dergelijke. In een CGG wordt elke aanvraag besproken op een teamvergadering en de meest haalbare aanpak uitgestippeld. Hou wel rekening met een wachttijd vooraleer de gesprekken kunnen starten.

In alle centra gelden uniforme betalingstarieven. Een eerste consultatie is gratis als de cliënt is doorverwezen door bijvoorbeeld een huisarts of een andere welzijns-gezondheidsdienst of -instelling. Een consultatie bij een psycholoog of maatschappelijk werker verbonden aan het CGG kost 11 euro. Een aantal cliënten betaalt echter het verminderingstarief van 4 euro per consultatie. Dit zijn cliënten met de verhoogde tegemoetkoming of afgekort VT (1) binnen de ziekte- en invaliditeitsregelgeving, cliënten die in budgetbegeleiding, budgetbeheer of schuldbemiddeling zijn, of personen die de maximumfactuur gezondheidszorg hebben bereikt in het vorige of huidig jaar. Personen in een behartenswaardige situatie hoeven geen bijdrage te betalen. Voor een consultatie bij een psychiater verbonden aan het centrum gelden de tarieven van de ziekteverzekering (zie verder).

Zelfstandige hulpverleners

Laat mij beginnen met te zeggen dat bij de modale burger die niet thuis is in de therapiewereld, er verwarring kan bestaan tussen een aantal termen. Ik heb het woord psycholoog, therapeut en psychiater al laten vallen. Maar wat is dan het verschil met een psychotherapeut of is dat hetzelfde?

Therapeut

Het probleem is dat iedereen zich therapeut kan noemen, ook zonder diploma of werkervaring. De titel 'therapeut' is in België namelijk niet beschermd. Meestal wordt die term gebruikt voor iemand die een bepaalde methode toepast bij de aanpak van lichamelijke of geestelijke gezondheidsproblemen. Men dient dus waakzaam te zijn voor therapeuten die niet de relevante achtergrond hebben voor het behandelen van uw specifiek probleem.

Psychotherapeut

Een psychotherapeut kan diverse basisdiploma's hebben behaald en dit hebben aangevuld met een opleiding psychotherapie. Hij/zij is gespecialiseerd in het behandelen van cliënten met complexe klachten en geeft vaak een intensieve en langdurige begeleiding. Echter, momenteel kan iedereen zich psychotherapeut noemen, ook deze titel is niet beschermd. Daarnaast is een psychotherapeut niet steeds verbonden aan de deontologische code en bent u als cliënt bijgevolg niet in alle gevallen beschermd. Wanneer u kiest om beroep te doen op een psychotherapeut gaat u best even na of deze persoon een psychotherapie-opleiding heeft gevolgd en gebonden is aan de beroepscode.

Psycholoog

Een psycholoog heeft aan een universiteit een masterdiploma in de psychologie behaald. Deze titel is in België wel beschermd. Dat betekent dat niet iedereen zich psycholoog mag noemen. Alleen psychologen ingeschreven op de lijst mogen de titel gebruiken. Dit gebeurt via de 'Psychologencommissie' waarna de psycholoog een inschrijvingsnummer krijgt. Let bij het zoeken naar een psycholoog dus op dit nummer. Hiervoor zijn twee redenen: ten eerste is de inschrijving op de lijst gekoppeld aan de naleving van de deontologische code (2) en ten tweede bent u hierdoor beschermd door het tuchtrecht.

Psychologen zijn op diverse terreinen werkzaam, bijvoorbeeld in het onderwijs, in bedrijven of onderzoeksorganisaties en hun job kan dus heel divers zijn, zoals het geven van coaching, loopbaanbegeleiding, psychotherapie, psycho-educatie, ... Psychologen die instaan voor begeleiding of therapie bij psychische aandoeningen of persoonlijke problemen hebben tijdens hun studie gekozen voor de richting klinische psychologie met daarna meestal nog een bijkomende specialiserende vorming. Zij werken bijvoorbeeld in een CAW, een CGG, in ziekenhuizen of psychiatrische instellingen of werken geheel of gedeeltelijk op zelfstandige basis. Bij deze laatsten kan u soms sneller terecht dan in bijvoorbeeld een CGG waar er meestal met een wachtlijst wordt gewerkt.

Een psycholoog mag nooit geneesmiddelen voorschrijven, dat mogen alleen psychiaters omdat zij een opleiding in de geneeskunde hebben gevolgd. De kostprijs van een consultatie ligt momenteel gemiddeld tussen de 50 à 60 euro. Onder bepaalde voorwaarden is bij een beperkte groep zelfstandig klinisch psychologen terugbetaling door het Riziv mogelijk. Ook verschillende ziekenfondsen geven een tegemoetkoming (zie artikel van het VPP verder in de MS-Link op pagina 18).

Het is niet altijd evident om een geschikte psycholoog te vinden, zeker niet iemand die ervaring heeft met MS of chronische aandoeningen in het algemeen. Bevraag in eerste instantie uw huisarts of neuroloog. Ook de maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen kunnen eventueel doorverwijzen. Daarnaast vindt u op de verschillende websites onderaan vermeld, contactgegevens van erkende psychologen en hun specialisatie.

Psychiater

Een psychiater is een arts gespecialiseerd in psychiatrie. Hij of zij heeft een opleiding geneeskunde genoten en daarna een specialisatie in de psychiatrie. Een aantal psychiaters heeft daarna nog een bijkomende opleiding voor psychotherapie gevolgd. U kan bij hen terecht voor een consult, diagnose en behandeling. Omdat een psychiater een arts is, kan hij medicatie voorschrijven en wordt een afspraak (gedeeltelijk) terugbetaald door de ziekteverzekering. Zie schema hieronder.

Prestatie	Honorarium	Remgeld Geen VT (1)	Remgeld VT
Consultatie geconventioneerd (3)	45,78	12	3
Consultatie indien geaccrediteerd (4)	50,42	12	3
Psychotherapeutische sessie ¾ uur	79,98	18,77	7,41

Psychiaters zijn doorgaans verbonden aan een ziekenhuis, een psychiatrisch ziekenhuis, een CGG of een andere psychiatrische instelling. Meestal werken zij binnen deze organisaties op zelfstandige basis, velen hebben ook een privépraktijk. Ook zij zijn verbonden aan de deontologische code en hun titel is beschermd.

Multidisciplinaire Raadpleging voor mensen met MS (MDR)

In een aantal ziekenhuizen en MS-centra is een ambulante multidisciplinaire werking voor mensen met MS waar MS-Liga Vlaanderen actief in participeert. In deze teams werken, gestuurd door een neuroloog gespecialiseerd in MS, verschillende disciplines samen om mensen met MS op diverse terreinen informatie en advies te geven. Sommige MDR's hebben een psycholoog in het team. Meestal betreft dit consult een verkennend gesprek (al dan niet gepaard gaand met het afnemen van cognitieve testen) waarbij men bij nood aan verdere ondersteuning zal doorverwijzen naar collega's in de sector.

MS-centrum of -afdeling

Indien u bent opgenomen in een MS-centrum of –afdeling, ik denk hierbij aan het AZ Alma te Eeklo, De Mick in Brasschaat, het Revalidatie & MS Centrum te Pelt en het Nationaal MS-Centrum te Melsbroek, dan kan u ook daar gesprekken hebben met een psycholoog. Ook ambulant zijn er eventueel mogelijkheden om een zorgprogramma op dat vlak te volgen.

Residentiële psychiatrische hulpverlening

Volledigheidshalve vermeld ik er nog bij dat ernstige problemen een opname in een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (PAAZ) of een psychiatrisch ziekenhuis aangewezen kan zijn. U verblijft er dan dag en nacht. Op een PAAZ is dit meestal voor een korte periode. In psychiatrische ziekenhuizen kan u voor een langere tijd terecht. Zij hebben doorgaans afdelingen met meer gespecialiseerde programma's. Een aantal beschikt over een dagcentrum.

Teleonthaal

Tele-Onthaal is 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar op het telefoonnummer 106. U kan bij hen terecht met al uw vragen en problemen. U hoeft zich niet bekend te maken. Niemand komt te weten dat u een gesprek had. Ook chatten is mogelijk. Elke avond van 18.00 tot 23.00 uur en op woensdag en zondag vanaf 15.00 uur kan u er terecht voor een anoniem onlinegesprek. Ook hier hoeft u zich niet bekend te maken. Het gesprek met de vrijwilliger blijft strikt vertrouwelijk. Meldt u tijdens de openingsuren aan op de website www.tele-onthaal.be.

De zelfmoordlijn

De zelfmoordlijn is een initiatief van Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw en is een pluralistische vereniging met als basisdoelstelling het voorkomen van zelfdoding. Deze lijn is eveneens de klok rond elke dag van de week bereikbaar voor mensen met suïcidale gedachten, mensen uit hun omgeving en nabestaanden. Door in anonimiteit actief en respectvol te luisteren, stimuleren de vrijwilligers de zelfredzaamheid van de oproepers en trachten zij samen met hen het moment

van crisis te overwinnen. Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding staat in voor de deskundigheid van de vrijwilligers. U kan hen bellen op 1813 of een chatten via www.zelfmoord1813.be (aanmelden via de website van 18.30 tot 22.00 uur).

And last but not least

De allerbelangrijkste ruggensteun is echter nog niet vermeld en dat zijn uiteraard onze naasten en de mensen die ons dagdagelijks omringen. Ook bij sociale dienst van MS-Liga Vlaanderen kan u terecht voor een ondersteunend gesprek.

En vergeten we het contact met lotgenoten niet. Ook deze steun kan bijzonder heilzaam zijn. Zij maken net als u dag na dag mee wat MS is en gaan er elk op hun manier mee om. Zij kunnen een belangrijke bron van inspiratie zijn. Zij leggen immers een gelijkaardig parcours af. Niet alleen kunnen ze de nodige steun bieden en kan u in hun verhaal situaties herkennen die u zelf doormaakt, maar ze kunnen ook nuttige tips geven die u een eind op weg helpen. Een gesprek met lotgenoten steekt een hart onder de riem. Binnen de werking van de MS-Liga zijn er daarom MS-begeleiders actief. Dit zijn voornamelijk mensen met MS of partners die na het volgen van een opleiding u graag een luisterend oor aanbieden en hun ervaringen met u willen delen. (Zie pagina 37 voor meer informatie over MS-begeleiders.)

Interessante websites

www.bfp-fbp.be (Belgische Federatie van psychologen)
www.caw.be
www.compsy.be
www.fitinjehoofd.be
www.geestelijkgezondvlaanderen.be
www.psycholoog.be (werkt samen met de Belgische Federatie van psychologen)
www.vvkp.be (Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen – VVKP)
www.vlaamspatiëntenplatform.be (zie thema's – geestelijke gezondheid – zie ook verder in deze MS-Link)

Stiene CATTEEUW

Maatschappelijk Werker MS-Liga Vlaanderen vzw

Met dank aan Van Vrekhem Tineke,
klinisch (neuro)psychologe

(1) Onder bepaalde voorwaarden (ontvangen van een specifieke uitkering, inkomen onder een grensbedrag en dergelijke) is er een hogere terugbetaling voor gezondheidszorgen.

(2) De deontologische code is een verzameling gedragsregels of normen die een beroepsoefenaar dient na te leven bij het uitoefenen van zijn werk.

(3) Deze zorgverleners aanvaarden het akkoord met de ziekenfondsen en rekenen de officiële afgesproken tarieven. Zij mogen geen ereloonsupplementen vragen. Niet-geconventioneerde artsen aanvaarden dergelijk akkoord niet en bepalen vrij hun honorarium.

(4) Engagement van geneesheren om een kwalitatief hoogstaande dienstverlening te garanderen, o.a. via navorming.

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.

RODE DRAAD

Wat betalen ziekenfondsen terug van psychotherapie en psychologische begeleiding?l

Ziekenfondsen betalen in sommige gevallen psychotherapie en psychologische begeleiding voor een deel terug. Het gaat om aanvullende voordelen en diensten die verschillen per ziekenfonds. Voor patiënten is het niet altijd makkelijk om te weten welk ziekenfonds wat terugbetaalt. Met de vergelijking van het Vlaams Patiëntenplatform willen we jou hierover informeren.

Het Vlaams Patiëntenplatform maakt jaarlijks een vergelijking van de terugbetaling van psychotherapie door de ziekenfondsen. Een schematisch overzicht vind je op de volgende pagina's. Op de website van het Vlaams Patiëntenplatform vind je bovendien een uitgebreider dossier per ziekenfonds.

De vergelijking gaat over de terugbetaling van consultaties bij een psycholoog of psychotherapeut buiten ziekenhuizen of zorginstellingen. Ze gaat niet over een verblijf in psychiatrische ziekenhuizen, psychiatrische afdelingen van een algemeen ziekenhuis (PAAZ), psychiatrische verzorgingstehuizen (PVT) of Initiatieven Beschut Wonen (IBW). Ze gaat bovendien niet over consultaties bij Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG), Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW) of Revalidatiecentra (CAR).

Enerzijds wordt er een deel van psychotherapie en psychologische begeleiding terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering. Anderzijds kan je terugbetaling ontvangen via de aanvullende verzekering van je ziekenfonds. We leggen eerst de terugbetaling binnen de verplichte ziekteverzekering uit. Daarna zoomen we in op onze vergelijking van de terugbetaling via de ziekenfondsen.

Wanneer wordt psychotherapie en psychologische begeleiding terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering?

Sinds 2019 is de terugbetaling van psychotherapie en psychologische begeleiding gedeeltelijk inbegrepen in de verplichte ziekteverzekering (die voor elk ziekenfonds hetzelfde is). Je kan een kortdurende, ambulante behandeling volgen bij een psycholoog of orthopedagoog en dit wordt gedeeltelijk terugbetaald via de verplichte ziekteverzekering. Om voor deze terugbetaling in aanmerking te komen moet je voldoen aan onderstaande voorwaarden:

- tussen 18 jaar en 64 jaar oud zijn op de datum van de eerste sessie;
- lijden aan een psychisch probleem op vlak van angst, depressie of alcoholgebruik dat matig ernstig is. Een beperkt aantal sessies eerstelijnspsychologische zorg moet het probleem voldoende verhelpen;
- verwezen zijn door je huisarts of psychiater die je daarvoor een verwijsvoorschrift bezorgt.

Met één verwijsvoorschrift van je huisarts of psychiater kan je één reeks van 4 sessies volgen. Als je na afloop van een reeks opnieuw een verwijsvoorschrift krijgt, kan je opnieuw 4 sessies volgen. Per jaar kunnen er voor jou in totaal maximum 8 sessies worden terugbetaald. Per sessie betaal je 11 euro. Personen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming betalen 4 euro per sessie. Het overige bedrag wordt terugbetaald door het ziekenfonds. Meer informatie vind je terug op https://www.inami.fgov.be/nl/themas/kost-terugbetaling/door-ziekenfonds/geestelijke-gezondheidszorg/Paginas/kortdurende-psychologische-behandeling-volwassenen.aspx

Standpunt VPP

Het VPP is blij met deze terugbetaling van consultaties bij een psycholoog. We zien dit echter als een eerste stap. Er is nood aan een uitbreiding van de doelgroep, zowel qua leeftijd als qua problematiek. Ook jongeren, ouderen, personen met andere psychische kwetsbaarheden én personen met een lichamelijke aandoening hebben psychische zorgnoden waarvoor psychologische bege-

leiding nodig is. De ideale situatie van een laagdrempelige geestelijke gezondheidszorg is nog veraf. Momenteel zijn er nog té veel financiële en andere drempels, bijvoorbeeld wachtlijsten. Psychologische begeleiding moet beschikbaar zijn voor iedereen die er nood aan heeft!

Vergelijking terugbetaling psychotherapie en psychologische begeleiding ziekenfondsen

Wat valt op in de vergelijking van de verschillende ziekenfondsen?

- Wat terugbetaald wordt **verschilt van ziekenfonds tot ziekenfonds.**
- Alle ziekenfondsen bieden een terugbetaling aan voor de **doelgroep** kinderen en jongeren.
- **Voor de doelgroep volwassenen zijn er nog steeds twee ziekenfondsen die geen enkele vorm van terugbetaling of prijsvermindering aanbieden.** Dit blijft hetzelfde als in 2018! Twee ziekenfondsen kozen ervoor om de terugbetaling voor volwassenen te verdubbelen (of meer).
- Enkele ziekenfondsen **bieden zelf een vorm van begeleiding aan**: een telefonische luisterlijn, online hulp of een gesprek bij een psycholoog van de sociale dienst. Sommige ziekenfondsen bieden zelf cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, en andere gezondheidsbevorderende diensten, zoals bijvoorbeeld een app, aan.
- Er zijn verschillen in het **aantal sessies** die terugbetaald worden. Bij sommige ziekenfondsen worden jaarlijks een aantal psychotherapiesessies terugbetaald. Anderen betalen eenmalig een aantal sessies terug. Dit varieert van 5 tot 24 sessies.
- **Het maximumbedrag dat terugbetaald wordt, varieert sterk.** Sommige ziekenfondsen bieden maximaal 50€ terugbetaling aan per jaar, andere 300€ per jaar of een maximaal bedrag van 540€ (eenmalig, in het totaal). Voor psychotherapie bij kinderen wordt meestal een hoger bedrag terugbetaald.
- Naast de terugbetaling van psychotherapie en psychologische begeleiding door een psychotherapeut of psycholoog, betalen verschillende ziekenfondsen ook een consultatie bij de **klinisch orthopedagoog** terug.

Simon ECTOR
Beleidsmedewerker Vlaams Patiëntenplatform

Contacteer Simon Ector voor meer informatie over de vergelijking via simon.ector@vlaamspatientenplatform.be of via 016 23 05 26.

De dossiers per ziekenfonds kan je raadplegen op de website http://vlaamspatientenplatform.be.

Bron: Vlaams Patiëntenplatform, tekst '© (2020) Vlaams Patiëntenplatform'. De vergelijking werd opgesteld door Vlaams Patiëntenplatform en Opgang. De informatie werd gecontroleerd door alle ziekenfondsen in januari 2020.

TERUGBETALING VAN PSYCHOTHERAPIE EN PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING VOOR KINDEREN EN JONGEREN - 2020

Christelijke Mutualiteit	**Psychotherapie bij psychotherapeut met overeenkomst met CM** Max. €30 - €45 per sessie 24 sessies terugbetaald (eenmalig)		
RailCare	**Psychologische begeleiding** €20 per sessie Max. 15 sessies per jaar		
Liberale Mutualiteit	**Psychologische begeleiding** €20 per sessie Max. €120 per kalenderjaar (gecombineerd met cursus mindfulness)	**Cursus mindfulness** 60% van kostprijs Max. €120 per jaar (gecombineerd met psychologische begeleiding)	**Psy-Go!** Gratis 6 sessies/jaar
Vlaams & Neutraal Ziekenfonds	**Psychologische begeleiding** €10 per sessie Max. 10 sessies per jaar		
Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen	**Psychotherapie** €10 per sessie Max. 5 sessies per jaar		
Symbio	**Psychotherapie** €10 per sessie Max. 6 sessies per jaar	**Psychologische bijstand** 1 gratis sessie bij psycholoog van de sociale dienst	
OZ een slimme zet	**Psychotherapie** €10 per sessie Max. 10 sessies per jaar	**Medicalia verzekering** Aanvullende verzekering 75% betaald bedrag Max. €600/jaar	**OZ luisterlijn** Gratis 5 telefonische psychologische gesprekken
Partena onafhankelijk ziekenfonds	**Psychotherapie** €20 per sessie Max. 6 sessies per jaar	**Psychotherapie bij zware of chronische aandoening** €20 per sessie Max. 12 sessies per jaar	**Medicalia verzekering** Aanvullend 75% betaald bedrag Max. €600/jaar
De VoorZorg Antwerpen	**Psychologische begeleiding of psychotherapie** Individuele therapie: €15 - €30 per sessie; max. 8 sessies per jaar Groepstherapie: €5 - €10 per sessie; max. 16 sessies per jaar	**Intelligentieonderzoek bij WELL2DAY-therapeut** €112 i.p.v. €200 Max. 2/gezin	**Psychologische begeleiding, relatie- en gezinstherapie door WELL2DAY-therapeut** 45 tot 50% korting op de prijs Max. 12 sessies/jaar
De VoorZorg Limburg	**Psychologische begeleiding bij door ziekenfonds erkende therapeut** Max. €30 - €45 per sessie Max. 7 sessies (eenmalig)		
Bond Moyson Oost-Vlaanderen	**Psychotherapie** Max. €20 - €25 per sessie Max. 12 sessies per jaar	**WELL2DAY-therapeut** eerstelijnspsycholoog €47 per sessie Onbeperkt aantal sessies	
Socialistische Mutualiteit van Brabant	**Psychotherapie** €20 per sessie Max. 8 sessies per jaar		
Bond Moyson West-Vlaanderen	**Psychotherapie en geestelijke gezondheidszorg** 50% van de kosten tot max. €250 (eenmalig)		**Psychotherapie bij 'Fit & wel' therapeut** Korting op de prijs.

Vergelijking opgemaakt door:

Vlaams Patiëntenplatform OPGanG

Meer uitleg en details op
www.opgang.be/themas/kostprijs-van-de-ggz

TERUGBETALING VAN PSYCHOTHERAPIE EN PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING VOOR VOLWASSENEN - 2020

Christelijke Mutualiteit	**Psychotherapie bij psychotherapeut met overeenkomst met CM** Max. €10-€15 per sessie 24 sessies terugbetaald (eenmalig) **Cursussen over mindfulness**		
RailCare	**Psychologische begeleiding** €20 per sessie Max. 6 sessies per jaar		
Liberale Mutualiteit	**Psychologische begeleiding** €10 per sessie Max. 6 sessies per jaar	**Cursus mindfulness** Max. €60 per jaar (gecombineerd met psychologische begeleiding)	**Psy-Go!** Gratis 6 sessies/jaar
Vlaams & Neutraal Ziekenfonds	**Psychologische begeleiding** €10 per sessie Max. 5 sessies per jaar		
Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen	**Psychotherapie** €10 per sessie Max. 5 sessies per jaar		
Symbio	**Psychotherapie** €10 per sessie Max. 6 sessies per jaar	**Psychologische bijstand** 1 gratis sessie bij psycholoog van de sociale dienst	
OZ een slimme zet	**Geen terugbetaling voor volwassenen vanaf 19 jaar** **OZ luisterlijn**: Gratis 5 telefonische psychologische gesprekken **Medicalia verzekering:** aanvullende verzekering, 75% betaald bedrag, max. €600/jaar		
Partena onafhankelijk ziekenfonds	**Psychotherapie bij zware of chronische aandoening** €20 per sessie Max. 12 sessies per jaar	**Medicalia verzekering** **Aanvullende verzekering** 75% betaald bedrag Max. €600/jaar	**Partena lijsterlijn** **Gratis 5 telefonische** psychologische gesprekken
De VoorZorg Antwerpen	**Psychologische begeleiding of psychotherapie** €10 per sessie Max. 12 sessies per jaar	**Psychologische begeleiding, relatie- en gezinstherapie door WELL2DAY-therapeut** 45 tot 50% korting op de prijs Max. 12 sessies/jaar	
De VoorZorg Limburg	**Geen terugbetaling voor volwassenen vanaf 19 jaar**		
Bond Moyson Oost-Vlaanderen	**Psychotherapie** Max. €10 - €15 per sessie Max. 12 sessies per jaar	**WELL2DAY-therapeut** **Eerstelijnspsycholoog** €55 per sessie Onbeperkt aantal sessies	
Socialistische Mutualiteit van Brabant	**Psychotherapie** €20 per sessie Max. 8 sessies per jaar		
Bond Moyson West-Vlaanderen	**Psychotherapie** €10 per sessie Max. €120	**Psychotherapie bij 'Fit & wel' therapeut** Korting op de prijs	

Meer uitleg en details op
www.opgang.be/themas/kostprijs-van-de-ggz

Vergelijking opgemaakt door:
Vlaams Patiëntenplatform OPGanG

RODE DRAAD

Handicap op de arbeidsmarkt: een onderzoek naar de ervaringen van werken met een onzichtbare beperking

In verschillende landen, zowel binnen als buiten Europa, blijkt er een groot verschil te zijn in werkzaamheidsgraad tussen personen met en zonder handicap. Ook in België vormt dit een verontrustende problematiek. Wanneer er wordt toegespitst op cijfergegevens in Vlaanderen, bedraagt de totale werkzaamheidsgraad van 20- tot 64-jarigen 75.5%. Specifiek voor personen die hinder ondervinden van een handicap of langdurig gezondheidsprobleem, bedraagt de werkzaamheidsgraad 45.6% (Statistiek Vlaanderen, 2019). Hieruit blijkt dus dat er zich een kloof van 29.9% bevindt tussen het aantal personen met en zonder handicap dat aan het werk is. Deze kloof van om en bij de 30% verduidelijkt het onevenwicht in tewerkstelling op de arbeidsmarkt tussen personen zonder en mét handicap.

Onzichtbare beperkingen

Hier werd voorheen al onderzoek naar verricht. Veel onderzoek focust zich echter op zichtbare beperkingen, terwijl er meer aandacht besteed zou moeten worden aan onzichtbare beperkingen. Personen met een onzichtbare beperking staan vaak voor unieke situaties, aangezien zij tal van andere problemen ondervinden op de arbeidsmarkt in vergelijking met personen met zichtbare beperkingen. Het overkoepelend doel van dit onderzoek is om de ervaringen van deze personen met onzichtbare beperkingen op de arbeidsmarkt in kaart te brengen. Hiervoor wordt er gewerkt met twee onderzoeksvragen, namelijk: "Welke barrières ervaren personen met een onzichtbare beperking?" en "Hoe gaan personen met een onzichtbare beperking om met de bestaande barrières op de arbeidsmarkt?".

Om een antwoord te kunnen bieden op deze onderzoeksvragen, werd gebruik gemaakt van een kwalitatief onderzoek ondersteund door een steekproef van 12 personen. Deze 12 mensen vormen in dit onderzoek de ervaringsdeskundigen, die via diepte-interviews hun ervaringen en expertise hebben gedeeld. De deelnemers aan dit onderzoek moesten voldoen aan twee selectiecriteria: tewerkgesteld zijn op de arbeidsmarkt, en beschikken over een onzichtbare beperking. Verschillende soorten onzichtbare beperkingen zijn aan bod gekomen, zoals MS (Multiple Sclerose), CVS (Chronisch Vermoeidheid Syndroom), Fibromyalgie en ADD (Attention Deficit Disorder).

Conclusies

Na een uitgebreide analyse van de literatuurstudie en de 12 diepte-interviews, zijn er een viertal interessante bevindingen uit dit onderzoek naar voren gekomen.

Ten eerste toont dit onderzoek aan dat personen met een onzichtbare beperking vaak (negatieve) reacties van anderen te verduren krijgen. Deze negativiteit uit zich in het tonen van onbegrip ten opzichte van de onzichtbare beperking, en/of in het feit dat de beperking vergeten kan worden na verloop van tijd. Door het onzichtbare aspect van de beperking wordt het moeilijker te vatten door anderen, en ontstaat er ook vaak onbegrip.

Een tweede belangrijke bevinding gaat over het openbaren of verbergen van de handicap. Redenen om te verbergen zijn vaak de schrik van de reacties van anderen, en de vrees dat de beperking door hen vergeten zal worden. Dit laatste houdt in dat men de onzichtbare beperking telkens opnieuw zal moet openbaren, waardoor het verbergen een beter alternatief lijkt te zijn. Verbergen vormt een belangrijk aspect in dit onderzoek, aangezien dit enkel mogelijk is voor personen met een onzichtbare beperking. Verder zijn er ook redenen om te openbaren, zoals wanneer: er een gevoel van veiligheid wordt ondervonden, er zich probleemsituaties voordoen en wanneer er hoop lijkt op het ontvangen van meer begrip voor de beperking.

Een derde belangrijke bevinding van dit onderzoek gaat over redelijke aanpassingen. Redelijke aanpassingen zijn aanpassingen in de werkomgeving om ervoor te zorgen dat personen met een handicap een eerlijke kans krijgen om een bepaalde job uit te voeren. Kortom zorgen ze voor een meer toegankelijkere werkomgeving. In de praktijk worden redelijke aanpassingen vaak niet aangevraagd, omdat het concept hierrond onvoldoende ingeburgerd is in de maatschappij. Er heerst een grote onwetendheid over de mogelijkheden van deze aanpassingen op de werkplek. Bovendien wordt er vaak aangenomen dat de specifieke job waarin mensen zich bevinden het onmogelijk maakt om redelijke aanpassingen in te voeren op de werkplek. Wanneer hier dan toch een aanvraag wordt ingediend, blijkt dat er ook vaak een aantal moeilijkheden kunnen voorkomen. Deze moeilijkheden worden bijvoorbeeld gevormd door de werkgevers, die niet altijd openstaan voor het invoeren van een aanvraag; de collega's, die negatieve reacties uiten over de aanvraag van de redelijke aanpassing; of door het verkrijgen van een niet optimale/gewenste vorm van de redelijke aanpassing.

Een vierde bevinding is dat personen met een onzichtbare beperking hun beperking gaan afstemmen op de omgeving. Wanneer je in de omgeving aanvoelt dat jij als persoon met beperking er niet in past, of wanneer je niet aan bepaalde voorwaarden op de arbeidsmarkt kan voldoen, opteren veel personen met een onzichtbare beperking ervoor om hun beperking aan deze omgeving aan te passen. Dit doen ze enerzijds door zo goed mogelijk door te zetten, en anderzijds door bewust hun loopbaan of loopbaankeuze aan te passen. Zoals eerder aangehaald heerst er op de arbeidsmarkt veel onwetendheid over de mogelijkheden van redelijke aanpassingen op de werkplek. Dit brengt met zich mee dat mensen zich mogelijk verplicht voelen hun beperking aan de omgeving aan te passen. Wanneer de redelijke aanpassingen optimaal zouden verlopen en er voldoende kennis omtrent de aanpassingen doorgespeeld zou worden naar diegenen die het nodig hebben, zou het niet nodig zijn om de beperking aan te passen aan de omgeving.

We kunnen dus stellen dat het grootste probleem op de arbeidsmarkt zich voordoet op vlak van redelijke aanpassingen. Er zullen nog tal van inspanningen geleverd moeten worden om te zorgen voor een betere inclusie van personen met een onzichtbare beperking op de arbeidsmarkt.

Elke SARON

Bron: masterproef van Elke Saron, studente Handelswetenschappen aan de Universiteit Hasselt (onder begeleiding van prof. dr. Koen Van Laer)

RODE DRAAD

De combinatie tussen mantelzorg en betaald werk: de sociale, emotionele en economische impact voor de informele zorgverlener

In verschillende landen, zowel binnen als buiten Europa, blijkt er een groot verschil te zijn in werkzaamheidsgraad tussen personen met en zonder handicap. Ook in België vormt dit een verontrustende problematiek. Wanneer er wordt toegespitst op cijfergegevens in Vlaanderen, bedraagt de totale werkzaamheidsgraad van 20- tot 64-jarigen 75.5%. Specifiek voor personen die hinder ondervinden van een handicap of langdurig gezondheidsprobleem, bedraagt de werkzaamheidsgraad 45.6% (Statistiek Vlaanderen, 2019). Hieruit blijkt dus dat er zich een kloof van 29.9% bevindt tussen het aantal personen met en zonder handicap dat aan het werk is. Deze kloof van om en bij de 30% verduidelijkt het onevenwicht in tewerkstelling op de arbeidsmarkt tussen personen zonder en mét handicap.

Waarom dit onderzoek?

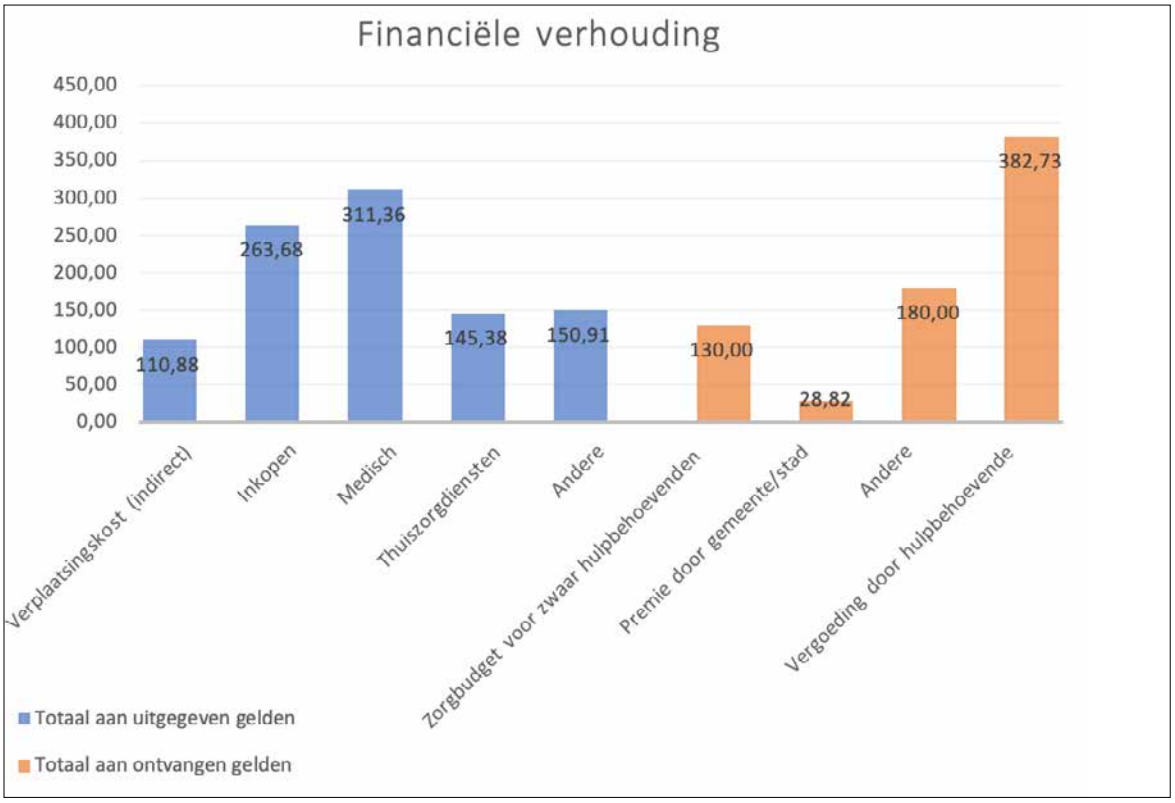
Gezondheidszorgsystemen wereldwijd worden geconfronteerd met enkele belangrijke uitdagingen, waaronder de demografische en hoogtechnologische evolutie, en de precaire financiële situatie. Het gekende fenomeen van de vergrijzing en het daarmee gepaard gaand stijgend aantal chronisch zieken zorgt voor een toenemende vraag naar langdurige zorg. Dit vraagt een verschuiving van formele zorg (zorg uitgevoerd door een persoon die daar de nodige opleiding voor genoten heeft en die daarvoor een vergoeding vraagt) naar informele zorg (de overkoepelende term voor mantelzorg, vrijwilligerszorg en zelfzorg). Deze informele zorg wordt vaak gezien als een kosteneffectieve manier om een opname in een woonzorgcentrum uit te stellen of te vermijden, maar men mag niet over het hoofd zien dat hier ook indirecte kosten aan verbonden zijn die er zijn, zowel op individueel vlak, als op overheidsvlak. Zo is er bijvoorbeeld de impact op de werksituatie en de mogelijke negatieve gevolgen van de mantelzorg op de gezondheid van die mantelzorger (Devos, et al., 2019). Daarom wilden we met dit onderzoek de sociale, fysieke en economische impact van mantelzorgen in kaart brengen.

Hoe werd het onderzoek uitgevoerd?

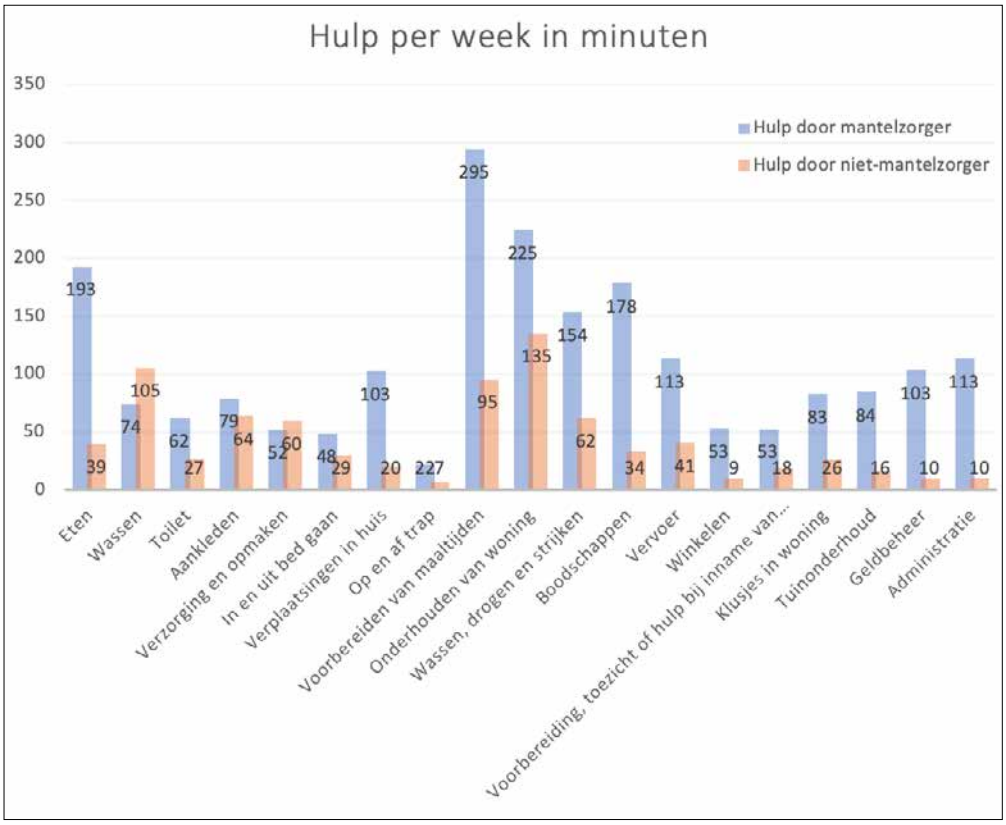
Op basis van een online vragenlijst, die mede dankzij de hulp van MS-Liga Vlaanderen werd verspreid, onderzochten we de mogelijke impact van het informeel zorgdragen op de mantelzorger. Meer specifiek op de sociale, fysieke en financiële status van de mantelzorger, en dit vanuit zijn/haar perspectief.

Resultaten van het onderzoek:

109 mensen namen deel. Het profiel van de mantelzorger binnen deze studie strookt met het gebruikelijke mantelzorgprofiel: vrouwelijk, gemiddeld 56 jaar, zorg dragen voor hun partner of echtgen(o)t(e), samenwonen met de hulpbehoevende, één of meerdere kinderen (maar geen inwonende kinderen) hebben, en veelal een scholingsgraad van secundair of hoger onderwijs. Qua financiële impact zagen we dat bijna 3 op 10 mantelzorgers ooit arbeidsduurvermindering namen omwille van de informele zorgverlening, waarvan slechts de helft aangeeft dat hierna de mantelzorg te combineren valt met betaald werken. Daarnaast neemt ongeveer de helft van de mantelzorgers zelf directe uitgaven van de hulpbehoevende op zich (bv. doktersbezoek, boodschappen, …). Daaruit bleek een totale gemiddelde uitgave per maand van 962,21 euro tot 1.523,51 euro, met daarnaast een totaal gemiddeld ontvangen bedrag (bv. premie, financiële vergoeding door de hulpbehoevende) van 721,55 euro. We kunnen dus stellen dat de mantelzorger enkele extra kosten op zich neemt voor de hulpbehoevende. Een detail van deze uitgaven en ontvangsten (in de meest gunstige situatie) wordt weergegeven in volgende afbeelding:



Binnen het sociale luik zagen we dat slechts 3 op 10 zich voldoende ondersteund voelt door artsen, andere zorgverstrekkers of instellingen uit het werkveld om hun mantelzorg te organiseren en zo goed mogelijk uit te voeren. Verder geeft het merendeel aan zich vaak tot erg vaak opgejaagd te voelen en wil de gemiddelde mantelzorger meer tijd besteden aan hun gezin en vrije tijd. Tenslotte is er een gemiddelde tijdsbesteding aan vrije tijd van 1 tot 5 uur per week, met daarnaast een hoge tijdsbesteding van 34 uur en 23 minuten aan verleende hulp in functie van de mantelzorg met een omgerekende economische waarde van 37.295,96 euro op jaarbasis. Een detail van de tijdsbesteding ziet u in de afbeelding hierbij.



Binnen het emotionele luik besluiten we dat een kleine meerderheid (53,3%) van de mantelzorgers zich in een redelijke tot slechte gezondheidstoestand bevindt en dat men gemiddeld 70,45 op 100 scoort voor hun zelfbeoordeelde gezondheidstoestand. De gemiddelde Belg scoort hier 76,9 (Nationale Gezondheidsenquête, 2014). Het voorbije jaar consulteerde 85,7% minstens één keer hun huisarts en een ruime meerderheid geeft aan minder (goed) te slapen door de zorg voor de hulpbehoevende, waarbij men een gemiddelde nachtrust aangeeft van 5 uur en 34 minuten per nacht. Voor wat de vastgestelde levenskwaliteit betreft, constateren we vooral een negatieve tendens voor pijn of klachten en een angstige of sombere stemming, waarbij de ruime helft (respectievelijk 72% en 62,6%) (ernstige) problemen aangeeft. De grote meerderheid (58,7%) geeft aan zich tamelijk gelukkig te voelen. Uit een gestandaardiseerde vragenlijst die peilt naar de zorgbelasting (Zarit Burden Interview) bleek anderzijds een gemiddelde score van 36,25 op 88, wat een lichte tot matige zorgbelasting betekent. Daarnaast geeft slechts één derde van de bevraagde mantelzorgers aan voldoende tips, hulp en ondersteuning verkregen te hebben van artsen of andere zorgverstrekkers uit het werkveld of instellingen, om hun mantelzorg te organiseren en zo goed mogelijk uit te voeren.

Ondanks dat er veel organisaties in Vlaanderen en België zich richten tot de mantelzorger, is er toch meer nood aan concretere hulp en ondersteuning. Het mantelzorgplan 2016-2020 van de vorige Vlaams minister van Welzijn, Jo Vandeurzen, zou voorzien in onder andere een helder en laagdrempelig informatieplatform voor elke mantelzorger, maar is helaas tot op heden nog niet beschikbaar (Schryvers, 2018). Dit dringt zich echter meer en meer op. Mantelzorgers zijn waardevol sociaal kapitaal voor onze maatschappij, en gezondheidskosten van overbelaste mantelzorgers mogen niet onderschat worden. Het uitwerken van een ondersteunend mantelzorgbeleid door de overheid is dan ook essentieel. Dit kan bijvoorbeeld door een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid, het opnemen van de mantelzorger als volwaardige partner in het professionele zorgcircuit van de zorgvrager, goed onderbouwde thuiszorgdiensten, … (Dedry, 2016).

Cindy VANDERPER
Universiteit Gent, Faculteit Geneeskunde & Gezondheidswetenschappen
AZ Sint-Lucas Gent

Melissa DESMEDT
Universiteit Hasselt, Faculteit Geneeskunde & Levenswetenschappen
Möbius Business Redesign Gent

Dominique VANDIJCK
Universiteit Gent, Faculteit Geneeskunde & Levenswetenschappen
Antigifcentrum België

Bronnen:

Belgische Senaat. (2019, mei 17). Wet tot erkenning van de mantelzorgers.
Dedry, A. (2016). Zorg zonder naam. Tielt: Lannoo.
Devos, C., Cordon, A., Lefèvre, M., Obyn, C., Renard, F., Bouckaert, N., . . . Meeus, P. (2019). De Performantie van het Belgische gezondheidssysteem - Rapport 2019. Opgehaald van Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg: https://kce.fgov.be/sites/default/files/atoms/files/KCE_313A_Performantie_Rapport_2019_Rapport%20NL.pdf
Nationale Gezondheidsenquête. (2014). Gezondheidsenquête 2013. Opgehaald van Nationaal Instituut Volksgezondheid: https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/summ_HS_NL_2013.pdf
Schryvers, K. (2018, mei 3). Op twee jaar tijd een vijfde meer mantelzorgers geregistreerd. Opgehaald van Katrien Schryvers: https://www.katrienschryvers.be/nieuws/op-twee-jaar-tijd-een-vijfde-meer-mantelzorgers-geregistreerd/
Steunpunt Mantelzorg. (2019). Heb ik recht op een mantelzorgpremie? Opgehaald van Steunpunt Mantelzorg: https://www.steunpuntmantelzorg.be/heb-ik-recht-op-een-mantelzorgpremie/

Samen de benen strekken

We hebben er terug veel zin in. Na die vele maanden lockdown willen we terug samen met jullie gaan wandelen en mooie hoekjes in Vlaanderen ontdekken.

Op zondag 30 augustus maken we een toegankelijke wandeling van ongeveer 5,7km in het Domein Vordenstein te Schoten. We spreken om 13.45u af op de parking gelegen Kopstraat 10 te Schoten.

Hou de kalender van MS-Liga Vlaanderen zeker in de gaten want op zondag 25 oktober en 13 december spreken we opnieuw af om andere stukjes natuur te verkennen.

Meer info: www.ms-vlaanderen.be

Enkele vrijwilligers uit de Afdeling Limburg houden van wandelen en willen mensen met MS en hun familie graag uitnodigingen om samen in beweging te komen op mooie plekjes in hun provincie.

11 september: Domein van Nieuwenhoven in Sint-Truiden

16 oktober: Thor Park Genk

20 november: de Kinderboerderij in Kiewit

18 december een wandeling in Gerhagen Tesenderlo

Alle details vind je terug op de website van MS-liga Vlaanderen onder de rubriek activiteiten: www.ms-vlaanderen.be.

Rust roest! Dus blijf bewegen, op eigen tempo en maat.

Weet je niet goed waar te beginnen? Start met de oefenprogramma 'blijf bewegen met MS'. Dit initiatief werd tijdens het begin van de coronacrisis opgestart met Move to Sport vzw met als doel op zo veel mogelijk personen met MS trainingsprogramma's aan te bieden.

Intussen staan er acht programma's online waarmee je aan de slag kan gaan. Er zijn ook programma's bij om bijvoorbeeld op een stoel uit te voeren. Zo kan iedereen op eigen maat oefenen.

Wist je trouwens dat heel het oefenprogramma intussen vertaald werd in 11 talen in samenwerking met EMSP (European Mutiple Sclerosis Platform)? Zo ben je als je oefent ook een beetje verbonden met andere mensen in heel Europa!

Sportpremie

Overweeg je (opnieuw) in groepsverband of onder begeleiding te sporten? Je kan nog steeds een sportpremie aanvragen. De informatie en het aanvraagformulier vind je op de website, maar neem bij twijfel gerust contact op met projectcoördinator Katrien Tytgat (**project.coordinator@ms-vlaanderen.be**, of **0477/42 54 29**.)

Sociale Dienst in transitie – deel III

#KLAARVOORTRANSITIE

Op het moment dat ik dit artikel schrijf, heeft COVID-19 een zware stempel gedrukt op onze samenleving. Vele mensen werden getroffen door het gevaarlijke virus maar zijn mits een traag, moeizaam herstelproces terug op hun plooien gekomen. Anderen hadden jammer genoeg minder geluk … Deze ontwikkeling deed zich evenzeer voor binnen de bedrijfswereld en non-profitorganisaties. Alle onderlinge verbindingen moesten tijdelijk verbroken worden wat leidde tot een financiële aderlating voor velen.

De pandemie kwam op het meest ongelukkige moment voor MS-Liga Vlaanderen: net op het moment dat de transitie in de werking stelselmatig op gang zou komen, moest bijna de ganse equipe medewerkers in tijdelijke werkloosheid. We startten in maart in een versneld tempo een samenwerking op tussen vele vrijwilligers en de maatschappelijk werkers in de vorm van een Solidariteitsactie voor de meest kwetsbare personen met MS maar de inkomsten daalden naar een absoluut laagtepunt, met de tijdelijke werkloosheid als enige alternatief.

In versneld tempo werd een mini-callcenter opgestart met een tweekoppige bezetting tijdens de maanden mei en juni. Beide maatschappelijk werkers kregen een snelcursus hoe ze met de applicatie konden werken om mensen die zorgvragen hadden te woord te kunnen staan. Met vallen en opstaan lukte het hen wonderwel behoorlijk vlot. Zo werden in die eerste twee maanden dat het callcenter actief werd, maar liefst 355 telefoons beantwoord en werden 770 e-mails beantwoord. Begin juli wisselden een aantal collega-maatschappelijk werkers om de telefoons en e-mails te beantwoorden.

Deze vernieuwing in de maatschappelijke dienstverlening voelt voor velen wellicht heel onwennig aan: het rechtstreekse contact met de vertrouwde maatschappelijk werker is immers helemaal weggevallen. Sommige personen met MS wilden wachten om hun zorgvraag te stellen tot de situatie terug stabiliseert. Ik kan hen echter geruststellen en durf aanbevelen om toch naar het **nieuwe centrale telefoonnummer 078/48 20 82** (normaal zonaal tarief) te bellen of hun vraag te formuleren via socialedienst@ms-vlaanderen.be. Want heb je recent of reeds een hele poos de diagnose MS gekregen en heb je vele vragen (over praktische, emotionele, administratieve zaken)? De maatschappelijk werkers zijn daarmee vertrouwd en nemen ruim de tijd om eenieders situatie te beluisteren om een deskundig antwoord te kunnen geven of door te verwijzen naar de meest gepaste hulpverlener. De maatschappelijk werkers kennen het moeilijk doordringbare bos van vele instanties en de berg papierwerk die nodig is om de gepaste aanvragen te doen. Alle MS-gerelateerde vragen zijn dus welkom en mogen gesteld worden door de persoon met MS, de mantelzorger, kind van, ouder van, collega, vriend of vriendin, …

De maatschappelijk werkers zijn iedere werkdag bereikbaar van 09u00 tot 12u00 en van 13u00 tot 16u00 (onder voorbehoud van wijziging). Zij hebben inzage in het elektronisch cliëntdossier waardoor zij onmiddellijk een helder beeld hebben over uw situatie. Zo hopen we op een laagdrempelige manier efficiënt ondersteuning te bieden naargelang ieders persoonlijke situatie. De maatschappelijk werkers zijn getraind in het voeren van gesprekken die, zelfs aan de telefoon, emotioneel kunnen zijn.

Wanneer blijkt dat de gestelde zorgvraag eerder complex is of je hebt onvoldoende veerkracht, dan zal samen met u bekeken worden op welke wijze je verder kan geholpen worden. Je zal uitgenodigd worden om langs te komen op een zitdag van de lokale maatschappelijk werker of ben je helemaal niet meer mobiel, dan kan een huisbezoek afgesproken worden. Je merkt het wellicht: we moeten noodgedwongen het aantal huisbezoeken afbouwen omdat die nu eenmaal het meest tijdrovend en kostelijk zijn. En laat dit nu net datgene zijn waar MS-Liga Vlaanderen in deze fase van haar bestaan zwaar mee te kampen heeft.

We hopen via dit 'getrapt' systeem alle personen met MS van dienst te kunnen zijn. Het is voor velen wellicht even wennen, maar probeer of durf gerust contact op te nemen. De hartelijkheid van de maatschappelijk werkers aan de telefoon zal zeker niet minder zijn dan voorheen waardoor u snel vertrouwd zal geraken met hen. Het is vanuit deze warme band met jou dat we samen gepaste oplossingen zullen zoeken waardoor het leven met MS een tikkeltje aangenamer kan gemaakt worden.

Paul VANLIMBERGEN
Diensthoofd Sociale Dienst

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

Samen zeilen, echt een avontuur om nooit te vergeten!

In samenwerking met Zachte Kracht vzw bieden we al verschillende jaren zeildagen aan. Zachte Kracht vzw is een vereniging van vrijwilligers die hun passie voor de zeilsport bundelen met een sociale missie.

Een zeildag op de Noordzee, een unieke omgeving voor:

- ontspanning
- samenwerking
- communicatie

"Wat vond ik het een fantastische dag!! Ik ben wel een paar keer zeeziek geweest, maar die momenten vergeten we gewoon ;) Ik heb leuke mensen leren kennen, veel ervaringen uitgewisseld, we werden zeer goed opgevangen door de 2 schippers, en de activiteit was super! Ik ben heel blij dat ik me ingeschreven heb!"

Concrete informatie over deze unieke zeildagen met vertrek vanuit Nieuwpoort

- Data: zondag 6 en 13 september 2020 van 10.00 tot rond 17.00 uur.
- Op zondag 20 september is het een speciale dag voor jonge mensen met MS (<35jaar) want zij vinden het fijn onder leeftijdsgenoten te zijn.

- Er kunnen telkens 5 personen met MS per zeildag inschrijven. Zij worden vergezeld van een ervaren kapitein.
- Kostprijs: 15 euro, zorg wel voor eigen lunch, tussendoortjes en drank. De zeilschool zorgt voor aangepaste kledij.
- Grijp je kans om deze unieke dag te beleven. Schrijf je snel in want zoals je ziet, zijn de plaatsen beperkt. Schrijf je in bij Katrien Tytgat, projectcoordinator MS-Liga Vlaanderen door een mailtje te sturen naar project.coordinator@ms-vlaanderen.be met naam en datum waarop je wilt zeilen. Bij vragen bel gerust GSM 0477 42 54 29.

Een groepsprogramma: MS en cognitie voor onze leden

Ervaar je cognitieve problemen, en je wilt er meer over weten en ook hoe je ermee om kan gaan? Dan is deze 5-delige reeks wellicht iets voor jou.

We hebben reeds een nuttig groepsprogramma kunnen organiseren in Gent, Torhout en Zellik. Na de positieve feedback van de deelnemers hebben we opnieuw financiële steun gevraagd aan Roche om dit project verder te kunnen zetten in andere regio's. We hebben de goedkeuring gekregen om in het najaar er 1 in Antwerpen, Heverlee en een nog te bepalen locatie in Limburg te organiseren. We hopen dat COVID-19 onze planning niet in de war stuurt. Hou alvast de website (www.ms-vlaanderen.be) in de gaten want daar zal je de concrete uitnodigingen kunnen lezen.

Wat staat er op het programma?

Tijdens deze 5-delige reeks wordt er uitleg gegeven over de cognitieve moeilijkheden die vaak voorkomen bij personen met MS (geheugen, informatieverwerking, aandacht, …). Er wordt niet alleen informatie gegeven maar er wordt ook concreet gemaakt wat je kunt doen om deze functies te onderhouden en te trainen. Je krijgt oefeningen en huiswerk. Alles wordt rustig besproken in de groep, zodat er ook ruimte is voor uitwisseling van ervaringen. Na de reeks plannen we een terugkomdag..

De reeks wordt verzorgd door Wouter Lambrecht, Klinisch neuropsycholoog

Deelnameprijs ganse reeks? 50 euro per persoon. Het aantal deelnemers is beperkt tot 12.

Enkele getuigenissen van deelnemers:

"Ik ben heel tevreden dat ik de cursus MS en cognitie in Gent bij Wouter Lambrecht heb gevolgd. Dit is een heel goed initiatief van de MS-Liga!

Ik heb er veel geleerd over mezelf en mijn problemen op cognitief vlak en het geeft me een opgelucht gevoel nu ik een aantal dingen kan aanpakken met de tips die ik kreeg.

Het is absoluut een aanrader voor MS patiënten die effectief ervaren dat ze hiermee worstelen. Het was ook fijn om dit in kleine groep te doorlopen en ik heb nieuwe contacten gelegd!"

"De cursus is tegelijk hartverwarmend en ongelooflijk nuttig. Een speels gebrachte uitdaging die ons helpt weerwerk bieden aan onze uitdagende ziekte."

MOBILE

MobiVintage

- Zwitserse makelij
- Snelheid: 19 km/u
- Actieradius: 60 km
- Performante vering

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

0800-90207
Gratis

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

Blankenbergse steenweg 14
8000 Brugge
Tel. +32 (0)50 31 79 18
e-mail: info@mobilescooter.be

BON

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam
Straat nr
Postcode Gemeente
Tel.

❑ gratis demonstratie
❑ gratis documentatie

Bon terugsturen naar:
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 18 - info@mobilescooter.be

0800-90207
Gratis

Mag ik het ook weten?

Uitnodiging weekend jongeren

Ben je een tiener van 10, 11, 12, 13 of 14 jaar?

Heb je een ouder, broer of zus met MS?

Wil je meer weten over de ziekte MS?

Wil je een leuk weekend vol plezante activiteiten beleven?

Dan is dit jongerenweekend iets voor jou!

Het vindt plaats op 2, 3 en 4 oktober 2020 in het mooi, eigentijds jeugdverblijf Bielebale Zwembadweg 5 te 2930 Brasschaat. Het gebouw is gelegen in het park van Brasschaat met in de omgeving veel sport- en spelmogelijkheden.

Wat gaan we doen?

Op vrijdagavond verwelkomen we alle jongeren en maken we op een leuke manier kennis met elkaar. Zaterdag en zondag worden informatiemomenten over MS en 'Wat betekent MS voor het gezin' afgewisseld met sport, spel en zwemmen.

Het weekend wordt begeleid door enthousiaste jonge vrijwilligsters en medewerksters de MS-Liga Vlaanderen.

Prijs?

35 euro per tiener, vanaf 2de jongere uit eenzelfde gezin 30 euro per kind.

Voor vragen kan je steeds terecht bij:

Katrien Tytgat, projectcoördinator gsm 0477 42 54 29 e-mail project.coordinator@ms-vlaanderen.be.

Of op het algemeen nummer 078 48 20 82 en via e-mail socialedienst@ms-vlaanderen.be.

Heb je interesse?

Schrijf je dan snel in (mogelijk tot 15 september) aan de hand van de uitnodiging en inschrijflink op de website www.ms-vlaanderen.be.

Het wordt echt een tof weekend, met veel leuke activiteiten en deugddoend om ook eens andere tieners te ontmoeten. We hopen jullie te mogen verwelkomen. Opgepast het aantal deelnemers is beperkt tot 16.

Tot dan!

Katrien, Klaartje en Ludwina

met dank aan

nationale loterij
MEER DAN SPELEN

Blijf In Uw Kot Genot:

De Facebook challenge van de Jongerenwerking, tegen verveling tijdens de lockdown

De activiteiten die de Jongerenwerking plande voor het voorjaar vielen jammer genoeg in het water door de coronacrisis. Uitstel is echter geen afstel, en je mag in de toekomst, van zodra dit weer veilig kan en mag, opnieuw activiteiten van ons verwachten.

Sinds de lockdown moest alles plots digitaal, zowel ons werk als onze sociale contacten, en wij hadden al vrij snel door dat ook wij mee moesten surfen op deze digitale golf. Drie kernleden van de Jongerenwerking ontpopten zich tot Team Corona, en staken –uiteraard virtueel- de koppen bij elkaar. We bedachten een heuse Corona Challenge die we omdoopten tot #BlijfInUwKotGenot. Elke deelnemer werd zo een Corona Champion, en samen zouden we de Migraine in de Quarantaine op afstand houden.

Gedurende maar liefst 6 weken verscheen er elke dag een post op de Facebookpagina van de Jongerenwerking. De laatste 4 weken van mei gingen we nog even door met een 'light' versie, om op de laatste zondag van mei in schoonheid af te sluiten.

Maandag werd een dag voor mindfulness met tips en oefeningen - van yoga tot zen – om zowel ons lichaam als onze geest tot rust te laten komen.

Dinsdag, donderdag en zaterdag waren creatieve DOE-dagen: er werd geschreven, gequizd met emoji's en geknutseld, véél geknutseld. We maakten o.a. theelichthouders, papieren cactussen, (kraanvogel-)mobiles, vrolijke slingers, …

Woensdag was voor workouts waarbij we ook oog hadden voor onze minder mobiele lotgenoten. Zo kon iedereen sporten naar zijn of haar eigen kunnen.

Vrijdag werd Blijdag, een dag om geluk in kleine dingen te vinden en daar een foto van te posten om zo ook ons geluk met elkaar te delen.

Zondag was voor comfortfood, van soep tot dessert -het ene al wat gezonder dan het andere- maar steeds pure verwennerij!

Wie nu denkt: "Oh jee! Ik heb precies toch wat gemist?!" Geen nood, alle challenges blijven op onze Facebookpagina zichtbaar. Je kan dus terugscrollen in de tijd en alsnog onze tips en doe-opdrachten nalezen en wie weet wel uitvoeren.

Het leven keert stilaan terug naar normaal, of althans het nieuwe normaal, en we hebben zelf ook even een break nodig. Intussen gaan we uiteraard verder met het posten van nieuwtjes en de dagelijkse quote op onze Facebookpagina. En er is nog nieuws: De zomer wordt wellicht een 'staycation', maar niet getreurd, wij zorgen in juli en augustus voor 'summer vibes'. Stay tuned!

Groetjes,
Jana, Feline, Ellen

Onze eerste doe-opdracht bestond eruit origami kraanvogels te vouwen. De kraanvogel is een symbool voor samenhorigheid, gezondheid en geluk. Volgens Japanse legende, wordt de wens van wie duizend kraanvogels plooit werkelijkheid. Dat zagen wij helemaal zitten, en besloten er een langlopende challenge van te maken, om zo tegen de Wereld-MS-Dag op 30 mei, aan 1000 kraanvogels te komen. Er werd geplooid, (per ongeluk) gescheurd, verfrommeld, gevloekt en verzucht, en opnieuw geplooid. Al doende leert men, en zo ontstonden er enkele pareltjes. Zowel PmMS als sympathisanten plooiden mee.

Of we aan 1000 kraanvogels geraakt zijn? Nee, dit leek toch iets te hoog gegrepen want het bleek toch niet zo'n eenvoudige opdracht. Maar meedoen is in dit geval sowieso winnen, en ook de 'mislukte' pogingen tellen we met graagte mee! We deden het samen, én voor elkaar, en daar werden wij alvast enorm gelukkig van. Dàt is de kracht van de kraanvogel, en van verbinden met elkaar.

RODE DRAAD

Live Quiz & koffieklets:

Als Jongerenwerking merkten we dat er onder de jongeren nood was aan interactie met lotgenoten. Het thema van de Wereld MS-Dag was 'connect', en wij wilden de jongeren een kans geven om ook in coronatijden te verbinden met leeftijdsgenoten.

De Wereld MS-Dag zelf leek ons het ultieme moment om onze eerste 'Live-events' te lanceren. En zo geschiedde. Op zaterdag 30 mei organiseerden we eerst een digitale quiz. Deze werd vakkundig begeleid door quizmaster Deborah. Er was wat gezonde competitiedrang en het bleef spannend tot de laatste vraag. Er werd gegrapt en geplaagd, maar vooral erg goed gequizd! Proficiat aan alle deelnemers om de spanning erin te houden, en aan de winnaar natuurlijk!

Iets later op de middag volgde de koffieklets. De koffie was uiteraard zelf te voorzien. Het was zeer leuk om enkele bekende maar ook enkele nieuwe gezichten te zien en wat meer te weten te komen over elkaar op een ongedwongen manier. We stelden onszelf even voor, en daarna kwamen de vragen en opmerkingen vanzelf. Je hart eens luchten bij andere jongeren die dezelfde ervaringen delen, daar hadden we allemaal even nood aan. Er werd natuurlijk ook gelachen, want positiviteit blijft ons motto, maar het belangrijkste is dat ieder volledig zichzelf kon zijn, en dat deed ferm deugd!

Er was voor beide Live events een mooie opkomst en er kwamen vele positieve reacties. Voor herhaling vatbaar dus! Er zullen in de toekomst zeker nog meer Live Events volgen.

Liefs,

Ellen

Jongerenwerking
MS-Liga Vlaanderen vzw

3DE JONGERENCONGRES-ONLINE

ZATERDAG 24/10

13U TOT 18U

PROGRAMMA:

- VERWELKOMING
- ALGEMENE SESSIE:
  - MS ONE TO ONE
- KEUZE UIT DIVERSE WORKSHOPS:
  - MS EN SEKSUALITEIT
  - MS & WERKEN,
  - MS & HET DAGELIJKSLEVEN
- AFSLUITING

GRATIS.
INSCHRIJVEN: HTTPS://FORMS.GLE/JLEW42XCHIGN12CC9

RODE DRAAD

MS-begeleiders, ken je ze? Wil je het team komen versterken?

In de eerste 2 nummers van MS-Link konden jullie in de rubriek 'Sociaal beleid' de artikels over 'Sociale dienst in transitie' lezen. De dienstverlening moet in de toekomst met minder personeel worden gegarandeerd en ook de evolutie in de maatschappij zorgt ervoor dat we de werking van de sociale dienst moeten aanpassen aan de nieuwe noden en wensen van onze leden.

Het callcenter werd opgestart en wordt dagelijks bemand door een maatschappelijk werker die alle binnenkomende vragen deskundig beantwoordt en doorverwijst indien nodig. De maatschappelijke werkers kunnen in de toekomst minder bezoeken aan huis of in Woon-zorgcentra bij personen met MS (PmMS) brengen. Maar de mensen met MS of familieleden die nood hebben aan ondersteunende gesprekken zullen beroep kunnen doen op MS-begeleiders. Na een verkennend gesprek door de maatschappelijke werker worden de PmMS in contact gebracht met een MS-begeleider

Omschrijving MS-begeleiders

Een MS-begeleider is een PmMS, een familielid of een vrijwilliger die een opleiding van 5 dagen heeft genoten waarin voornamelijk aandacht wordt besteed aan het leren van sociale vaardigheden. Leren luisteren, waarnemen, erkennen van waarden, empathisch zijn (zich kunnen inleven in de andere), enz. zijn vaardigheden die worden ingeoefend aan de hand van praktijksituaties en onder leiding van een deskundige. MS-begeleiders volgen regelmatig bijscholing en wonen minsten 2 keer per jaar een intervisievergadering bij. Ze werken heel nauw samen met de maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen..

Op 11 februari 2020 ging een opleiding voor MS-begeleiders in Turnhout van start met 7 zeer enthousiaste mensen (6 PmMS en 1 partner). Enkele getuigenissen:

"Als persoon met MS heb ik zelf ondervonden hoe belangrijk het kan zijn om met iemand te kunnen praten over de ziekte. Het wel en wee kunnen delen met iemand kan zo'n deugd doen en verhelderend werken. Om die redenen ben ik zelf de cursus MS-begeleider gaan volgen. Contacten met andere personen met MS geeft je het gevoel 'er niet alleen voor te staan'." Chris

"Als persoon met MS heb ik altijd het gevoel gehad dat ik 'het allemaal wel alleen kon' en ik zag niet in hoe lotgenoten mij verder zouden kunnen helpen. Toen ik na de eerste opleidingsdag naar huis reed, gingen er tal van emoties door me heen: blijdschap, opluchting, het gevoel écht begrepen te worden, verbondenheid en nog zo veel meer. Ik had dit absoluut niet verwacht en ik ben heel blij dat ik de stap gezet heb om MS- begeleider te worden. Dat ook anderen dezelfde dingen kunnen ervaren als ik toen. En had ik dit eerder geweten, had ik al veel sneller contact met lotgenoten gezocht." Jessica

"Vroeger vond ik het niet nodig om andere PmMS te ontmoeten en te praten over het leven met MS, ik heb mensen rondom mij die meteen klaarstaan met hulp of een luisterend oor. Maar toch vond ik het soms heel moeilijk om uit te leggen hoe ik me precies voelde. Gaandeweg merkte ik dat het wel degelijk deugd kan doen om te praten met iemand die meteen begrijpt wat je bedoelt, bijvoorbeeld wanneer je het hebt over de verborgen symptomen van de ziekte, waaronder de alom gekende vermoeidheid of de zenuwpijnen. Maar ook het uitwisselen van tips is een enorme meerwaarde. Omdat de MS-Liga mij op een bepaald moment ontzettend goed heeft geholpen, wilde ik iets terugdoen. Dat resulteerde in eerste instantie in het verkopen van chocolade en koekjes. In mijn professionele loopbaan had ik veel contact met mensen, iets wat ik enorm mis sinds ik niet meer aan het werk ben. Toen ik hoorde dat er een cursus voor MS-begeleider georganiseerd zou worden, zag ik dat wel zitten. Een luisterend oor bieden, een schouderklopje geven, begrip tonen, met een kwinkslag elkaar raad en tips geven, ik stond er wel voor open. We hebben al heel wat cursusdagen achter de rug en ik heb er nog geen moment spijt van gehad. Zelfs Covid-19 kon ons niet stoppen, de cursus ging gewoon online verder. Het groepje van MS-begeleiders-in-spe hing vanaf dag één supergoed aan elkaar, gewoon omdat de

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

We zouden allemaal alles uit het leven moeten halen. Heb jij besloten om genoegen te nemen met minder? Stop daarmee!

Praat met je arts over wat je het meest belangrijk vindt. Samen kunnen jullie een plan maken om dat te beschermen.

Vraag meer. Haal meer.

#msconnections

I connect, we connect.

SANOFI

MAT-BE-2000016
Date of approval: 06/2020

verstandhouding er meteen was, we begrijpen elkaar. Onze gedreven lesgeefster overspoelt ons met nuttige informatie over hoe we in bepaalde situaties kunnen anticiperen. Ondertussen kon ik al wat praktijkervaring opdoen en ik vind het echt supertof om te doen. Ons 'groepje' heeft ideeën en plannen die we verder willen uitwerken, je hoort er zeker nog van. Als PmMS kunnen we samen bergen verzetten, of kleine heuveltjes ... een gesprekje met een lotgenoot kan de start zijn!" Nicole

"Ik ben met de cursus gestart, omdat ik iets voor de MS-Liga wilde betekenen. Ik wil ook mijn steentje bijdragen. Deze cursus heeft mij geleerd om eerst mezelf beter te kennen. ZORG GOED VOOR JEZELF!!! DAN PAS KAN JE VOOR ANDEREN IETS BETEKENEN!!! En dat is wat ik graag wil. Ook al ben ik iemand met MS. Ik hoor er nog bij en ik kan nuttig zijn voor anderen, ook al is dat soms alleen door goed te luisteren! Ik heb er ook een stel leuke mensen leren kennen, die ik nu bij mijn vrienden mag rekenen. We vormen samen een toffe bende! Dank je wel aan iedereen dat ik dit mocht meebeleven." Monique

"Een hele tijd geleden vroeg men mij of MS-begeleider worden niets voor mij zou zijn. Ik zag dit wel zitten, heb nu en dan ook al wel eens een babbel met andere PmMS. Dat je niet alleen bent en altijd kan leren van anderen vind ik wel tof. Ik heb dan van Katrien wat uitleg gekregen want ik had wel enkele vragen. Waar, wanneer en hoeveel dagen zou de opleiding duren?

Samen met 6 anderen zijn we dan vol goede moed begonnen aan de opleiding. Het klikte meteen met iedereen in ons groepje. Annemie heeft ons heel veel bijgebracht over hoe we een gesprek met lotgenoten het best zouden aanpakken. Wat we wel en beter niet konden doen of zeggen, ook rekening houden met onze eigen valkuilen, … heel interessant allemaal.

In deze coronatijd zijn we virtueel blijven afspreken via Zoom, want we konden elkaars gezelschap niet missen. En in die moeilijke lockdown periode was dat eigenlijk wel een aangename afwisseling. Hopelijk kunnen we snel de draad weer oppikken en onze opleiding verder afwerken. Ik kijk ernaaruit om de maatschappelijk werkers te leren kennen en ons 'diploma' te mogen ontvangen. Ik sta te popelen om hen bij te staan en lotgenoten te ondersteunen met een luisterend oor." Eve

Het kunnen aanbieden van dit lotgenotencontact naast de professionele ondersteuning is echt een belangrijke meerwaarde voor de leden.

Heb je interesse om je ook als vrijwilliger in te zetten en MS-begeleider te worden, neem dan contact op met Katrien Tytgat, verantwoordelijke vrijwilligerswerking gsm 0477 42 54 29 of mail naar project.coordinator@ms-vlaanderen.be

Op 12 oktober 2020 start normaal gezien een opleiding in Heverlee. Voor Oost-Vlaanderen moeten we een nieuwe planning uitwerken want COVID-19 stak stokken in de wielen.

Katrien TYTGAT
Projectcoördinator en verantwoordelijke vrijwilligerswerking

RODE DRAAD

Betekenisvol leven is niet alleen jezelf, maar ook anderen helpen

Patiëntenverenigingen en zelfhulpgroepen behoren tot de sector van het vrijwilligerswerk. Ze vormen een niet meer weg te denken segment in de gezondheids- en welzijnszorg.

Zowat 1 op de 8 Belgen van 15 jaar en ouder doet aan vrijwilligerswerk[1]. Het gaat om vrijwillige inzet in georganiseerd verband. Vanuit sociologisch oogpunt draagt vrijwillige inzet bij aan sociale integratie door de creatie van netwerken en samenwerking tussen de leden van een samenleving. Vrijwillige inzet verhoogt met andere woorden het 'sociaal kapitaal'.

Volgens hetzelfde rapport van de Koning Boudewijnstichting van 2015 heeft een vrijwilliger gemiddeld bijna 190 uren gepresteerd tijdens het afgelopen jaar, of bijna vier uur per week. Het totale volume vrijwilligerswerk komt neer op 4,1% van het volume betaalde arbeid. In België vertegenwoordigt het vrijwilligerswerk bijna 130.000 voltijdse equivalenten. Specifiek in de gezondheidszorg wordt het aantal vrijwilligers op 35.000 geraamd.

Vrijwilligers begrijpen en motiveren lag aan de basis van een nieuw boek met als titel "Gewone helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk." van Katrien Schaubroeck.

Wat motiveert vrijwilligers?

De vraag naar het waarom van vrijwillig engagement levert een waaier aan antwoorden op. Ze hebben tijd, willen andere mensen ontmoeten, willen iets zinvols doen, zichzelf ontplooien, plezier beleven, … Zelden beschouwen vrijwilligers het als hun morele plicht, om "iets terug te geven". Toch interpreteren anderen hun inzet vaak als een vorm van belangeloos altruïsme. En dat is zeker terecht. De impact van hun engagement gaat veel verder dan het eigenbelang. Ze dienen er de anderen mee.

Wat maakt vrijwilligerswerk waardevol?

Voor de vrijwilligers zelf brengt hun inzet tal van voordelen op het vlak van sociale contacten, professionele kennis en competenties, persoonlijk welzijn en zelfvertrouwen. In dat verband wordt het aantal vrijwilligers zelfs beschouwd als een maat voor de gezondheid van een samenleving.

Zelfhulpgroepen en patiëntenverenigingen detecteren dikwijls als eerste onbeantwoorde of nieuwe noden van hun achterban, brengen die onder de aandacht en formuleren voorstellen tot oplossing. Op die manier kan vrijwillige inzet leiden tot het creëren van nieuwe functies en taken in de zorg. Zodoende is er geen sprake van concurrentie met de formele zorg, integendeel.

Samengevat: vrijwilligerswerk bevordert de sociale cohesie en bevordert het persoonlijk welbevinden. Het is dus overduidelijk: anderen belangeloos helpen is niet alleen goed voor je persoonlijk geluk, maar ook voor de samenleving. Het is een onmisbare ingrediënt van goed burgerschap.

Carine VAN WANSEELE

Trefpunt Zelfhulp

[1] **Het vrijwilligerswerk in België. Kerncijfers.** *Lesley Hustinx, Vakgroep Sociologie, Universiteit Gent Michel Marée, Centre d'Economie Sociale, HEC - Université de Liège, Lieselot De Keyser, Vakgroep Sociologie, Universiteit Gent, Loes Verhaeghe, Vakgroep Sociologie, Universiteit Gent, Virginie Xhauflair, Centre d'Economie Sociale, HEC - Université de Liège, Koning Boudewijnstichting, Brussel, 2015.*

Katrien Schaubroeck, **Gewone helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk.** *Acco, Leuven, 2016*

Kilometervergoeding wijzigt op 1 juli

Aan de start van de zomer (1 juli) verandert telkens het bedrag van de maximum toegelaten uit te betalen kilometervergoeding. Van 1 juli 2020 tot en met 30 juni 2021 is dit het max. bedrag: 0,3542 euro/kilometer.

RODE DRAAD

MS en corona, de oorzaken van isolatie en eenzaamheid

Voor trouwe lezers van MS-Link is Aldo geen onbekende. Met veel enthousiasme, lees- en leerhonger, pende hij voor jullie al teksten neer over een brede waaier van onderwerpen. Maar ook tijdens de redactiebijeenkomsten, achter de schermen, laat Aldo zich opmerken als scherpzinnig en ruimdenkend. Zo ook tijdens vorige bijeenkomst, waarbij het onvermijdelijk ook even over corona ging en Aldo met heel rake opmerkingen op de proppen kwam. Of hij het zag zitten om zijn ideeën neer te schrijven? Ja hoor! Veel leesplezier!

In het geval van Corona zijn de oorzaken van isolatie en eenzaamheid welbekend. In het geval van MS liggen de kaarten iets complexer, en gaan ze ook een stap verder.

Voor ons is isolatie doorgaans een gevolg van een gebrek aan mobiliteit. Maar er zijn zoveel andere oorzaken: vermoeidheid, pijn, angst en depressie, slapeloosheid, enzovoort. Vaak gaat het om een mix van meerdere dingen. De combinatie met MS maakt de huidige lockdown soms een stuk moeilijker. Wat als je tijdens een wandeling geregeld een pauze of sanitaire stop nodig hebt en alles is gesloten? Dat was voor mij een beetje het probleem. Voor mensen die rolstoel of bedgebonden zijn is dat verschil vaak kleiner of zelfs onbestaand. Voor hen is vooral het gebrek aan bezoek een belangrijk verschil.

Eenzaamheid ligt voor ons vooral in het contrast met een wereld die gewoon doorraast. Quasi iedereen is getroffen door de Coronamaatregelen, maar lang niet iedereen heeft MS (gelukkig maar), en vaak worden we geconfronteerd met het onbegrip en ongeduld van anderen, zowel door mensen die ons veraf als nabij staan: vreemden, werkgevers en collega's, vrienden en partners, zelfs familie. Mensen doen lang niet altijd de moeite om uit eigen schoenen te stappen om iemand te begrijpen. Wie kent er niet de "ja maar, ik ben 's middags ook moe" respons?

Ofwel ligt eenzaamheid in het feit dat ook dokters ons soms opgeven: "Je beseft toch dat je MS hebt? Zoveel valt er niet aan te doen, en het wordt wellicht nog een stuk erger." Stel je voor dat ze dit zouden zeggen tegen iemand met Corona.

DE GEVOLGEN VAN ISOLATIE EN EENZAAMHEID

Persoonlijk

Negatieve gevolgen. Toenemende psychologische problemen: eenzaamheid, angst en depressie. Toenemende relationele problemen of problemen in gezinscontext: spanningen, agressie. Probleemgezinnen die geen begeleiding meer aan huis krijgen. Relaties met dierbaren (vrienden of familie) die tijdelijk wegvallen. Of permanent. Mensen die alleen sterven.

Positieve gevolgen. Dankbaarheid voor wat we allemaal nog hebben. Het besef dat niets evident is, dat alles een gift is.

Maatschappelijk

Persoonlijke en maatschappelijke problemen lopen natuurlijk in elkaar over. Mensen die hun inkomen verliezen of gevoelig gereduceerd zien, vaak voor onbepaalde tijd. Terwijl de kosten (huur, leningen, etc.) natuurlijk doorlopen. Buiten dan natuurlijk de onontbeerlijke jobs: vuilnisophalen, wegenwerken, havenarbeiders, supermarkten, brandweermannen, etc. en natuurlijk ook het medisch personeel. Maar de vele jobs die wegvallen, creëren natuurlijk een enorme economische leemte. Volgens sommigen vergelijkbaar met de grote depressie. Ongelofelijk hoe snel dit gaat (denkt een niet-econoom dan).

Anderzijds de vele mensen die bereid zijn om zich in te zetten als vrijwilliger. Mijn boodschappen worden bijvoorbeeld gedaan door een jongedame. Omdat het nu eenmaal erg moeilijk is om je aan alle voorschriften te houden, als je mobiliteit beperkt is.

HET GROTE VERSCHIL

Corona heeft mondiale, MS enkel persoonlijke gevolgen. Hoe erg MS ook is, het onderbrak de wereldeconomie nooit in dezelfde mate, en dat niet zozeer door de ravage van het virus zelf, maar wel door de impact van de draconische - en laat ons ervan uitgaan terechte - politieke maatregelen om erger te voorkomen.

OMGAAN MET ONZEKERHEID

Het grootste probleem waar corona ons mee confronteert, is wellicht onzekerheid. Zowel maatschappelijk als persoonlijk.

Maatschappelijk

Ongeveer alle landen werden verrast door de snelheid en ernst waarmee dit virus om zich heen sloeg, en hadden noch de strategieën noch de middelen klaarliggen om ermee om te gaan. De reactie had dan ook iets paniekerig. Niemand wist exact wat het beste was. Maar

de meeste landen kozen voor één of andere vorm van lockdown. Een lockdown die men nu langzaam aan begint te versoepelen. Maar hoe die versoepeling gaat aflopen weet niemand, en het is dan ook niet uitgesloten dat men de klok weer moet terugdraaien (of liever, op pauze zetten).

Persoonlijk

Gaat het mij of één van mijn dierbaren overkomen? En zo ja, hoe zal dat aflopen? Hoe lang gaat het duren vooraleer het 'gewone' leven zich weer op gang? Die onzekerheid is één van de lastigste dingen om dragen. Dat is bij MS niet anders. Met dat verschil dat MS nooit voorbijgaat.

Sommige mensen kijken met lede ogen naar de toekomst en worden zelfs fatalistisch: "Het wordt nooit meer zoals vroeger". Moeilijk om als MS patiënt dan niet te denken "yeah right".

Voor een stuk is de reactie dezelfde als na een MS-diagnose (of andere chronische ziekte waar je nooit meer vanaf geraakt). Je voelt het contrast met het vorige leven. Je wil het niet geloven (zeker niet als je min of meer herstelt na een relaps, of jarenlang bijna ongemerkt traag achteruit gaat - dat was bij mij het geval).

OMGAAN MET ISOLATIE

Het ergste aan Corona lijkt me dat zoveel mensen alleen sterven. Zonder familie en vrienden om zich heen. En dat familie en vrienden geen afscheid kunnen nemen. Hoe pijnlijk dat ook kan zijn, het hoort bij het rouwproces, en zonder afscheid blijft de dood van een geliefd persoon zwaar wegen.

Corona toont ook aan hoe inventief mensen zijn met het bedenken van alternatieven. Voor zover dat kan. Kraambezoeken mochten niet meer, maar mensen brachten "raam"bezoeken.

VEERKRACHT

Ondanks alle negatieve gevolgen van Covid, toont dit aan hoe veerkrachtig mensen zijn. Personen met MS zijn geen 'uitzonderlijke' mensen. Alleen zijn we door onze voortdurend evoluerende chronische aandoening lang voor Corona erg ervaren in het bedenken van alternatieven die ons leven zinvol houden.

Om maar één ding te noemen: het gebruiken van online kanalen. Van online banking tot online musea bezoeken. Mensen beginnen daar nu extensiever gebruik van te maken. Maar eigenlijk doen we dat al lang. En misschien bestaan er binnenkort nieuwe mogelijkheden.

WAT NA CORONA?

Voor mensen met een chronische aandoening bestaat deze vraag niet, omdat er geen 'na' is. Maar mensen speculeren volop over hoe de wereld na Corona er gaat uitzien. Sommige opinies zijn zeker beter gegrond dan andere. Anderzijds evolueren zaken momenteel zo snel dat ze mogelijk morgen achterhaald zijn.

Wijzigingen op persoonlijk vlak

Volgens sommigen toont Corona aan dat mensen van nature altruïstisch en solidair zijn, dat openheid en vriendelijkheid het winnen van de neiging om anderen op hun 'fouten' te wijzen en te veroordelen. Sommigen verwachten/hopen dat deze 'terugkeer naar onze natuur' zich zal doorzetten. Dat mensen meer begrip krijgen voor de gezondheidssector bijvoorbeeld. Dat die eindeloze drukte van het dagelijkse leven eigenlijk niet hoeft en dat het best wel een versnelling lager kan. Dat mensen opener gaan staan voor problemen die ze weinig kennen. Zoals MS.

Een meer cynische opinie is dat wat nu gebeurt alleen maar aantoont dat we au fond egoïstisch zijn en dat mensen in eerste instantie denken aan hun eigen veiligheid. Op straat durven mensen je soms nauwelijks aankijken als ze je voorbijgaan.

Wie zal het zeggen?

Wijzigingen op mondiaal vlak

Ik heb wel eens gehoord dat Corona aantoont dat mensen als het erop aankomt een groot vertrouwen hebben in de wetenschap, en doen wat er van hen gevraagd wordt. En dat dit vertrouwen zich ook sterker zal gaan uiten in andere domeinen, zoals de klimaatwetenschap en de acties die daar broodnodig zijn.

En een tijdschrift als de Financial Times (toch wel hét Wallstreet blad) laat weten dat het maar eens gedaan moet zijn met dat ongebreidelde, egoïstische en kortzichtige geldscheppen (gaat Corona ons meer bijbrengen dan eender welke economische crisis?).

De tijd (niet dat financieel economische blad) zal het uitwijzen ...

Het toont aan hoeveel er op korte tijd kan veranderen, als de politieke wil er is, en mensen vertrouwen hebben in de politiek.

Maar het toont ook hoe zwaar de tol is van zulke maatregelen. Men hoort steeds vaker kritiek dat de voordelen niet opwegen tegen de nadelen. Noch op maatschappelijk, noch op persoonlijk vlak.

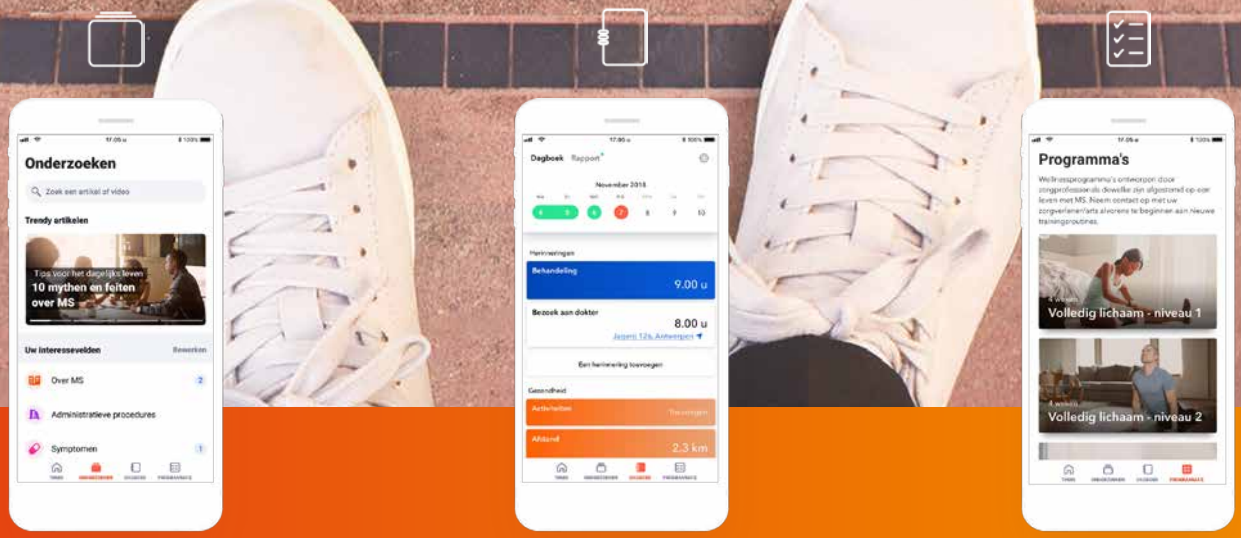
Opnieuw zal de tijd het uitwijzen.

Aldo DE MARTELAERE
Redactielid

Biogen

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



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

Cleo™

Biogen-22760 10/2019

Geef jij ons zuurstof?

Vanaf midden maart hebben 12 maatschappelijk werkers en bijna 100 vrijwilligers een solidariteitsactie opgezet om de meest kwetsbare personen met MS te contacteren. Indien bleek dat er verdere stappen moesten gezet worden, werd iedereen ook effectief opgevolgd. Dit was een enorm werk. Liefst bijna 15% van onze leden (ongeveer 600 personen) werden opgebeld. Dit is waar MS-Liga Vlaanderen iedere dag opnieuw voor staat. We zijn er voor onze leden. Voor allen, met vol engagement. En zeker in moeilijke coronatijden.

Vanaf midden maart hebben 12 maatschappelijk werkers en bijna 100 vrijwilligers een solidariteitsactie opgezet om de meest kwetsbare personen met MS te contacteren. Indien bleek dat er verdere stappen moesten gezet worden, werd iedereen ook effectief opgevolgd. Dit was een enorm werk. Liefst bijna 15% van onze leden (ongeveer 600 personen) werden opgebeld. Dit is waar MS-Liga Vlaanderen iedere dag opnieuw voor staat. We zijn er voor onze leden. Voor allen, met vol engagement. En zeker in moeilijke coronatijden.

Maar nu lopen we tegen een harde realiteit aan. Alle activiteiten die dit voorjaar gepland waren om aan middelen te geraken om onze werking te financieren, werden door de –terechte- maatregelen van de overheid afgelast. En nu loopt het helemaal mis: ook voor het najaar worden om begrijpelijke redenen (heel veel vrijwilligers behoren zelf tot een kwetsbare doelgroep) de meeste fondsenwervende activiteiten stop gezet.

Dankzij de inzet van vrijwilligers kunnen we de voor de MS-Liga zo cruciale verkoop van Gallerchocolade en Destrooper koekjes dit najaar nog enigszins redden, maar dat zal doordat heel veel verkooppunten niet meer toegankelijk zijn een beperkte inkomst betekenen.

En tot overmaat van ramp verandert 'De Warmste Week' nu van koers, zodat er geen fondsenwervende activiteiten meer zullen gebeuren via dit voor de MS-Liga o zo belangrijke kanaal.

Dit is rampzalig. We moeten nog een hele marathon lopen om er te blijven zijn voor iedereen en nu komen we zonder financiële zuurstof te staan.

Vandaar de zeer dringende vraag aan u: wilt u ons NU helpen om zelf verder te kunnen helpen. Wij waren, zijn en willen er voor iedere persoon met MS en mantelzorger blijven zijn. Maar bij dat 'blijven' staat echt een groot vraagteken. Bent u er nu ook voor ons nu wij u echt nodig hebben?

Hoe?

Via de noodmailing die we in juni uitgezonden hebben naar al onze leden, u dus, met de dringende vraag om de MS-Liga in deze financieel penibele situatie te steunen met een gift of met voorstellen hoe we aan de slag zouden kunnen gaan om aan extra middelen te geraken. De oproep viel niet in dovemansoren, integendeel. Op het moment van de afsluiting van de kopij voor deze MS-Link stond er € 53.000 op de rekening en zijn concrete fondsenwervende initiatieven in uitvoering of staan er nog in de steigers. 53.000 x dank aan allen namens onze 4.100 leden, personen met MS, en namens onze 350 vrijwilligers en onze 12 maatschappelijk werkers die hen bijstaan.

We staan niet stil en geven uiteraard niet op: integendeel. We gaan verder de strijd aan om onze fantastische organisatie de nodige zuurstof te geven om te overleven. Lees snel verder op de volgende bladzijde hoe jij samen mee kan strijden tegen MS!

Luc DE GROOTE

Directeur MS-Liga Vlaanderen vzw

RODE DRAAD

Samen.ms-vlaanderen.be Een actieplatform voor de strijders voor personen met MS

MS-Liga Vlaanderen is niet alleen in naam een vereniging. We zijn een organisatie met een rijke traditie van samenwerken, met oog op wie het moeilijk had. En wie kon, hielp een handje mee waar dat nodig was. Dát is de kracht van onze organisatie en iets waar we terecht trots op mogen zijn.

Het ontbrak ons nog aan een plaats om al die strijders op gepaste wijze samen te brengen en te ondersteunen, maar daar komt nu verandering in.

samen.ms-vlaanderen.be wordt dé place to be voor iedereen die mee wil strijden voor een betere levenskwaliteit voor personen met MS. De rest van dit jaar ga je samen met ons het platform zien groeien. En wie weet inspireert het jou om een handje te helpen?

Stap 1: online giften

We starten 'eenvoudig' met een donatieknop voor wie een digitale gift wil doen. We merken dat er veel vraag is naar een gebruiksvriendelijk systeem om online te doneren. En tegelijk willen we er natuurlijk voor zorgen dat wie online stort net zoals iemand die een overschrijving doet (bijvoorbeeld naar aanleiding van een brief of mailing) recht kan hebben op een fiscaal attest.

Wel … in de vakantieperiode zijn we zover. Op samen.ms-vlaanderen.be zal je digitaal een gift kunnen doen. En voor wie het zich afvraagt, … het is nu het moment.

Voor giften in 2020 geldt namelijk uitzonderlijk een verhoging van de belastingvermindering. Op 12 juni 2020 werd door de overheid beslist dat de forfaitaire vermindering voor giften in 2020 tot 60% van de totale gift kunnen bedragen (in plaats van 45%). Jouw gift wordt dit jaar met andere woorden extra beloond. Een gift van 40 euro kan je nu een vermindering van 24 euro opleveren, waardoor je bijdrage eigenlijk slechts 16 euro bedraagt.

Wanneer kan ik daar terecht?

Nu! Terwijl MS-Link gedrukt wordt, gaat de website namelijk 'live'.

Stap 2: actieplatform

Je hebt het wellicht al gehoord of gelezen, maar De Warmste Week zal er dit jaar anders uit gaan zien. De focus wordt dit jaar volledig gelegd op projecten en helpende handen en niet op acties die geld in het laatje brengen.. Heb je een goed idee? Een fijne vriendengroep om een project mee uit te werken? Iets wat je al tijden wil uitwerken, maar waarvoor je nog eens een goed 'excuus' voor nodig had om er eindelijk eens werk van te maken? Volg De Warmste Week op de voet en maak er werk van!

Tegelijk horen we bij heel wat mensen teleurgestelde reacties. Er wordt met spijt en heimwee teruggekeken naar die mooie tijd van vlammetjes en acties. We krijgen ook vragen van vroege vogels die al volop bezig zijn met hun fondsenwervende actie hoe ze die toch verder kunnen zetten.

Ook wij kijken met enige weemoed terug naar die mooie warme periode. Die traditie van warme acties willen we samen met jullie in ere houden. Daarom werken we versneld aan ons actieplatform op samen.ms-vlaanderen.be. Op deze plaats willen we de fondsenwervende acties voor MS-Liga Vlaanderen vzw in de kijker zetten nu het platform op De Warmste Week wegvalt. En zo hebben we eindelijk ook een ruimte voor de actievoerders die tijdens het jaar een campagne op poten zetten en geen eigen platform hadden. Zo maken we onze eigen 'warmste weekplatform' ten voordele van MS-Liga Vlaanderen.

Wat ga ik daar wel/niet kunnen doen?

Het is de bedoeling dat we iedere actie een eigen 'pagina' geven met beeld en tekst. Een linkje leggen naar jouw blog of Facebookevent gaan ook kunnen. En uiteraard wordt het ook gemakkelijker om reclame te maken op je eigen sociale kanalen voor de actie die je voor personen met MS doet.

We gaan het ook eenvoudiger kunnen maken voor sympathisanten om jullie te steunen. Wie een gift wil doen voor jouw actie gaat dat rechtstreeks kunnen doen via een donatieknop op jouw actiepagina. Handig ook voor wie wil steunen in ruil voor een fiscaal attest. (Let op: verkoop, toegangstickets, … worden net zoals gangbaar was voor De Warmste Weeks via de actievoerder ingezameld en overgemaakt. Verzameld geld is namelijk geen gift.

Wanneer kan ik daar terecht?

We werken er momenteel met man en macht aan. We voorzien in het vroege najaar een opstart te kunnen doen. Zo zijn we op tijd klaar voor de eindejaarsperiode. We zullen de opstart tijdig via de elektronische nieuwsbrief, Facebook, ... aankondigen.

Om te starten zullen we enkele voorbeelden van recente acties plaatsen in een campagnearchief. Zo zie je meteen hoe jouw actie er uit kan gaan zien. Daarnaast zullen we ook een klein handboekje klaarstomen om alles voor jou en voor ons vlot te laten verlopen.

Voel jij het al kriebelen? Steek jij het vlammetje mee aan? Laten we samen aan de slag gaan om er een warm einde-jaar van te maken!

Stap 3: toekomstmuziek?

We bekijken momenteel ook de mogelijkheid om op termijn de vernieuwing van het lidmaatschap online mogelijk te maken, maar we geven momenteel eerst voorrang aan de vereniging van onze actievoerders en donateurs. Even geduld nog. We komen er met veel plezier op terug in volgende MS-Link!

Greet JANSEN
Communicatieverantwoordelijke MS-Liga Vlaanderen vzw

P.S.: Bonuspunten voor wie tijdens het lezen van dit artikel de link heeft gelegd met het thema van de Wereld MS-Dag. Die is er niet toevallig. Verbondenheid, samenzijn, samen de strijd aanbinden, … het zijn waarden die onze donateurs en actievoerders met verve uitdragen!

MS-Liga Vlaanderen vzw

MS-CAMPAGNE 2020

UW AANKOOP MAAKT HET VERSCHIL

CAMPAGNE TEN VOORDELE VAN MS-LIGA VLAANDEREN

Steun ons

Giften (fiscaal aftrekbaar vanaf 40€) zijn meer dan welkom op het rek.nr.:
IBAN BE97 0000 0001 4649
Meer info? www.mscampagne.be

Over MS

Multiple Sclerose is een ongeneeslijke, chronische aandoening van het centrale zenuwstelsel. De ziekte kent een zeer divers verloop en heeft een grote impact op het leven van personen met MS en hun omgeving. MS-Liga Vlaanderen vzw is dankzij uw steun 7 op 7 in de bres voor MS.

Biogen · NOVARTIS · SANOFI GENZYME · teva · KBC · MERCK

MS-Campagne 2020: samen roeien met de riemen …

2020 is een jaar zoals geen ander, zoveel is duidelijk. Dat geldt ook voor de MS-Campagne (de vroegere MS-Week) dit jaar. Tot op heden is er nog steeds geen autorisatie gegeven door de Vlaamse administratie om op openbare plaatsen te verkopen of in diverse gemeenten verspreid over Vlaanderen. Met de start van een tweede golf die zowat iedereen verwachtte, ziet het er niet naar uit dat er een opening komt om op 'normale' wijze te verkopen in ziekenhuizen, ministeries, grootwarenhuizen en bedrijven.

In april en mei werden alle verantwoordelijken voor de coördinatie en de verkoop en de voorzitters van de afdelingen gecontacteerd via diverse e-mails met alternatieve voorstellen om er dit jaar toch iets van te kunnen maken. Uiteindelijk bleek de formule om vooral in de eigen dichte kring en de buurt te verkopen haalbaar voor zowat de helft van de verkopers. We slaagden erin, waarvoor dank want het is niet evident, om uiteindelijk zowat 20% van wat in 2019 besteld werd te kunnen bestellen bij Galler en Destrooper.

De MS-Week die traditioneel startte eind augustus/begin september is door de COVID-19 situatie grondig 'versoepeld'. We starten nog steeds eind augustus, maar de verkoop gebeurt vanaf dan tot het einde van het jaar, in functie van wanneer het best past voor de verkopers. Leveringen bij de verkopers gebeuren vanaf eind augustus en lopen eveneens door tot het einde van het jaar, rekening houdend met aangepaste minimale hoeveelheden om de vervoerskosten laag te houden. Die soepelheid werd bekomen bij Galler en Destrooper om alle verkoopopportuniteiten dit jaar maximaal te kunnen capteren. De inkomsten zijn immers broodnodig. Uiteraard is en blijft het de verkoper die zal bepalen hoelang hij zal beschikbaar zijn om te verkopen.

De verkoopaffiche vind je hieronder. Zoals je kan bemerken, heeft Galler de repen een ander uitzicht gegeven dat past in hun nieuwe marketingfilosofie. We blijven bij onze 'gekende producten' enerzijds, namelijk 7 reepjes gevulde chocolade die we verkopen aan €6, een geschenkkoffertje met 18 gevulde mini-tabletjes (verkoopprijs €10) en de doos met drie soorten koekjes (Traditionals) van Destrooper (verkoopprijs €6). Vanaf dit jaar worden ook de zogenaamde pocketbags van Galler door alle verkopers aangeboden. Het gaat om 18 minitabletjes chocolade zonder vulling in ofwel een fondant versie (verschillende gradaties van cacao) ofwel in een mix versie met fondant, melkchocolade en witte chocolade telkens met verkoopprijs €6.

Met zowel Galler als Destrooper werd overeengekomen na heel wat overleg om soepel te kunnen bijbestellen. Dat maakt wel dat voor Destrooper ons eigen merkproduct MS-Liga 'traditionals' niet kan verkocht worden, maar hun eigen 'traditionals'. Om kenbaar te maken dat het toch MS-Liga koekjes zijn zullen we de verkopers stickers bezorgen om op de dozen te kleven.

Alvast veel succes toegewenst aan al wie dit jaar ondanks de moeilijke situatie zich toch engageert voor de MS-campagne. Een welgemeende dankjewel!

Maar ook jij kan ons helpen met de verkoop van chocolade en koekjes in je familie, in je vriendenkring of in je buurt. Maak gebruik van deze link (www.ms-vlaanderen.be/ms-campagne) en je komt in de campagnesite terecht waar je de contactgegevens van de verkopers kan terugvinden. Zij beschikken over een voorraad en zo kan je met hen afspreken om bij hen je bestelling van chocolade of koekjes te maken en die daar of tijdens een verkoop op te halen.

Luc DE GROOTE
Directeur MS-Liga Vlaanderen

MERCK

TIME TO TALK ABOUT MS

***Multiple Sclerose** is een eigenaardige strijd en een gegeven waar je dag na dag **mee moet leren leven**.*

Om je hierbij te helpen biedt MERCK een aantal didactische hedendaagse hulpmiddelen, zowel in print als digitaal.

Mijn Bullet Journal bestaat ook in papierformaat in de vorm van postkaarten

Time to talk about MS

om de kennis van de ziekte te verbeteren.

www.timetotalkaboutms.be

MS on your terms

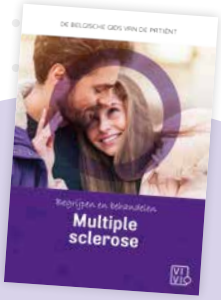
om met de ziekte te leren leven zonder compromissen (liefde, familie, sport, werk,...).

www.msonyourterms.be

Mijn Bullet Journal MS

om over je levensplannen na te denken en er met je verzorgers over te durven praten

www.mijnbulletjournalms.be



De Belgische gids voor patiënten

om alles te weten over de ziekte zelf (symptomen, verloop en behandelingen).

INTERESSE?

Ontdek deze hulpmiddelen online op
www.timetotalkaboutms.be
of vraag raad aan je arts!

Je kan ons ook volgen op Facebook
www.facebook.com/**TimeToTalkAboutMS**

BEL/NONNI/0120/0001 – January 2020

MERCK **Merck NV/SA** · Brusselsesteenweg 288 · 3090 Overijse

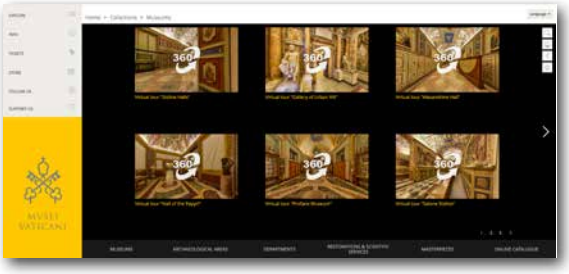
Staycation en virtuele rondleiding

Digitaal op reis: kunst en cultuur

Op vakantie gaan is misschien nog niet zo evident. Maar dat heeft ook zo zijn voordelen. Doordat het 'normale' toerisme wat onder druk in gekomen, is er meer werk gemaakt van bijvoorbeeld virtuele tours. Zo is iets wat misschien voor jou niet zo eenvoudig bereikbaar is nu tóch te bezichtigen. Of wie weet ontdek je zo een plaatsje waar je graag eens live naartoe gaat.

In België is er uiteraard heel wat moois te ontdekken. Maar waarom zou je je beperkten tot ons landje? Dankzij het internet is Engeland, Frankrijk, of een andere 'reisbestemming' maar een muisklik ver. Zo kan je onder andere een virtuele tour nemen in Buckingham Palace, maar ook het Vaticaans museum kan je bezoeken.

Nog een aanrader is het Google Arts & Culture project. Je vindt er een zeer ruime collectie, met uitleg, en soms nog extra snufjes zoals schilderijen opvragen op kleur. Vandaag een beetje 'bleu'? Of liever kanariegeel? Er is heel wat te ontdekken. Goed voor urenlang surfplezier!



Staycation? Ontdek toegankelijk Brussel!

De brochure "be accessible be. brussels" presenteert zo'n vijftig musea en toeristische attracties die toegankelijk zijn voor mensen met beperkte mobiliteit. De activiteiten waarnaar in deze brochure wordt verwezen, bieden iedereen de mogelijkheid om op een dynamische en creatieve manier toegankelijke plaatsen en museumcollecties te ontdekken.

De brochure werd geproduceerd in samenwerking met de Brusselse Raad voor Musea, Attractions & Tourisme en AMT Concept (Brussel voor Allen).

Ze is gratis en beschikbaar in 4 talen in de onthaalkantoren van visit.brussels (Grote Markt en BIP), maar je kan de brochure ook online raadplegen en downloaden (als PDF-bestand). Je vindt de brochure via deze link https://visit.brussels/en/profile/accessible-brussels, of google 'be accesible be. Brussel'.

Circuit Sortie

De Genereuzen en Inter bieden samen een recept aan om mensen elkaar te laten ontmoeten op een leuke manier. Een mooi gemeenschappelijk plekje kan de aanleiding zijn om contacten tussen mensen met en zonder beperking mogelijk te maken en samen op stap te gaan.

Het concept is eigenlijk heel simpel. Ongetwijfeld heb je de afgelopen verlangd naar jouw favoriete plekjes. Misschien hunker je naar wat kriebelend gras tussen je tenen op een mooie picknickplaats, of misschien wil je graag nog eens een bezoekje brengen aan een dierenpark, of mogelijk hoor je de lokroep van de sportschool of wil je het museum dat je virtueel hebt bezocht eens 'live' bezoeken?

Wel, … je bent niet alleen. Wellicht zijn er nog andere mensen die net zoals jij net dát plaatsje met stip op één zetten.

Circuit Sortie brengt die favoriete plekjes in kaart en zorgt ervoor dat je in contact kan komen naar mensen met dezelfde interesses. Circuit Sortie is er voor mensen met en zonder beperking.

Wil je graag ideeën opdoen, andere mensen een leuke plaatsen leren kennen, zelf jouw eigen favoriete plekje toevoegen? Surf naar www.circuitsortie.be voor meer informatie.

Circuit Sortie is een initiatief van De Genereuzen en Inter.

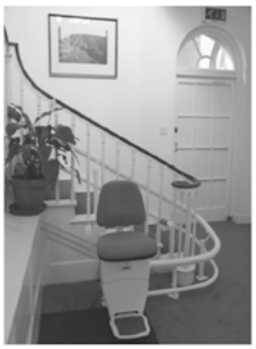
www.circuitsortie.be

LIFT CONSTRUCT BVBA

DEPANNAGE 24/24 U
Tel.: 03 226 25 27

* Personen – keuken – goederen – platformliften
* Hefplatformen voor rolstoelgebruikers (Aritco, BC-Lift, MPR)
* Trapliften MediTek en Hawle
* Plaatsen & onderhoud & herstellen

knalprijs € 2500


Hawle

Aritco

BC-Lift

MPR - Strategos

MediTek

- Vrijblijvende prijsoffertes & info over premies -

Lange Lobroekstraat 183 – 2060 Antwerpen - Tel.: 03/226.12.72 – Fax: 03/226.94.24
E-mail: info@liftconstruct.be - website: www.liftconstruct.be

Tips & Seintjes

TE KOOP

Ziekenhuisbed te geef.
Matras (nieuw) te koop aan € 150.
Meer info: **e-mail:** nadine.degeyter@skynet.be,
of ☎: **0474/24 60 17**.

Oproep tot de kopers en verkopers

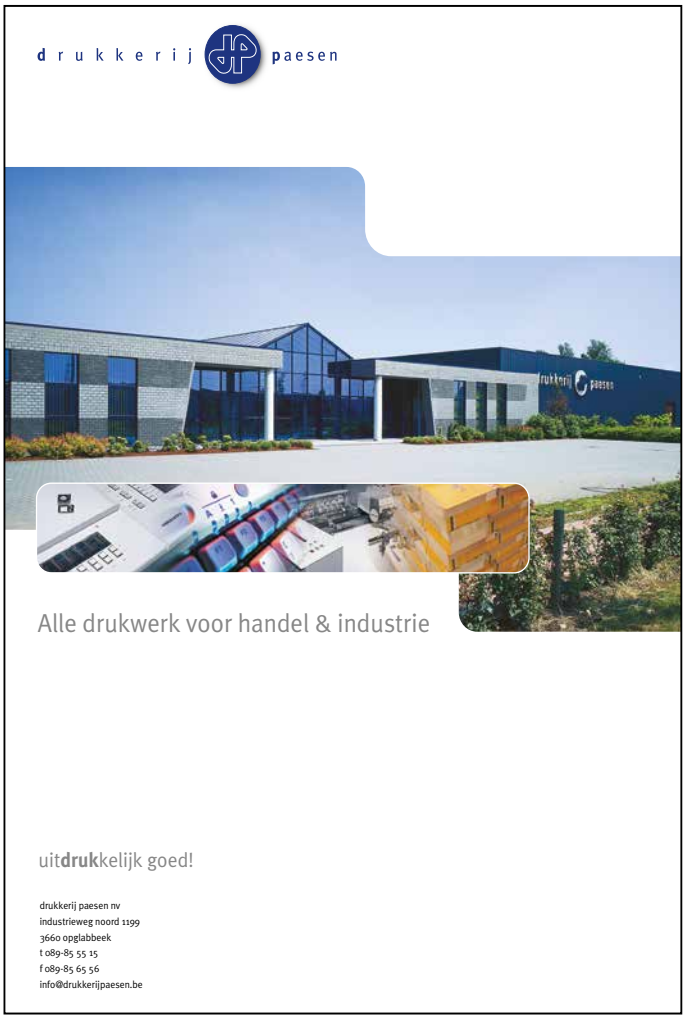
Mogen wij aan de verkopers vragen om voor de hulpmiddelen die te koop aangeboden worden niet méér te vragen dan de opleg die u zelf (dus na aftrek van eventuele tegemoetkomingen van het Vlaams Agentschap of het Riziv) diende te betalen. De koper willen wij erop wijzen dat het Vlaams Agentschap een tegemoetkoming 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

GRATIS

Elektrische rolstoel Permobil C350, blauw, inclusief lader.
Deze werkt nog goed en iemand die hier nog iets mee kan doen mag deze hebben.
Voor meer info: ☎: **0497/90 95 32**
of **e-mail** walter.deventer@hotmail.com.
Afhaaladres is Kessel-lo.

Rolstoel Rea Azalea Assist. Weinig gebruikt.
Voor meer info: https://www.invacare.be/nl/rea-azalea-assist-ma-85assnl voor specificaties.
Of neem contact op via **email:**
gerit.moons@gmail.com.
Regio Schilde.

Scooter, 4 wielen, vooraan een mandje en achteraan kan een kruk vastgezet worden.
Meer info: ☎: 02/720 79 89. Zelf af te halen na afspraak. Regio Zaventem



COLOFON

Redactieadres:
Centrale administratie
MS-Liga Vlaanderen
Boemerangstraat 4
3900 Pelt
011 80 89 80
011 66 22 38
secretariaat@ms-vlaanderen.be
www.ms-vlaanderen.be

Redactieleden:
Benoît Anthonis
Edwin Coremans
Luc De Groote
Guy De Vos
Bénédicte Dubois
Liesbeth Poorters
Greet Jansen
Paul Vanlimbergen
Katrien Tytgat
Erwin Vanroose
Aldo De Martelaere
Marlies Scheveneels

Vormgeving:
Leslie Volckaert
RB-design

Druk:
Drukkerij Paesen nv
Oudsbergen (Opglabbeek)
info@drukkerijpaesen.be

Verantwoordelijke uitgever:
Maria Torfs
Boemerangstraat 4
3900 Pelt

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.

Telefoon

We zijn telefonisch bereikbaar van 9u-12u en van 13u-16u en dat van maandag tot en met vrijdag.
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 en algemene informatie:
  greet.jansen@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot boekhouding en financiën:
  rudi.snellinx@ms-vlaanderen.be
- Vragen met betrekking tot algemene werking, organisatie (o.a. i.v.m. de dienstverlening), fondsenwerving 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.

Algemeen directeur:
Luc DE GROOTE
✉ Boemerangstraat 4, 3900 Pelt
☎ **0479 27 86 19**
directeur@ms-vlaanderen.be

Diensthoofd Sociale Dienst:
Paul VANLIMBERGEN
☎ **0479 90 22 73**
paul.vanlimbergen@ms-vlaanderen.be

Projectcoördinator:
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)** 🖷 011 66 22 38
secretariaat@ms-vlaanderen.be

Jongerenwerking:
jongerenwerking@ms-vlaanderen.be

De nieuwe MS-Link verschijnt in november 2020
Teksten en foto's verwachten wij graag uiterlijk 5 oktober 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 2020 + 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**

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

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Actreen® blijft tot 60 min. op hetzelfde niveau van lubrificatie.

Actreen® sondes zijn de lichtste gelubrifieerde sondes op de markt.

De beschermende verpakking van Actreen® is recycleerbaar en milieu-vriendelijk.

Wenst u gratis stalen?
Neemt contact met ons via +32 (0)2 712 86 73
of homecare.be@bbraun.com

ACTREEN®

Eco-innovatie en design in één sonde

B. Braun Medical N.V. | +32 (0)2 712 86 50 | customercare.be@bbraun.com | www.bbraun.be