Jaargang 15 | **nr. 4** | november, december 2023, januari 2024

AFGIFTE KANTOOR
3500 Hasselt 1
P2A9117

MSLINK

Driemaandelijkse uitgave van MS-Liga Vlaanderen vzw

Over het belang van zelfregie en kwaliteit van leven
pag. 4

Wat betekent zelfzorg voor personen met MS?
pag. 12

Hulpmiddelen inschakelen om je zelfredzaamheid te verhogen
pag. 15

ZELFZORG EN ZELFREDZAAMHEID

MS-Liga Vlaanderen

Jaargang 15 - **nr. 4**
Nov., dec. 2023 & jan. 2024

Driemaandelijkse uitgave van MS-Liga Vlaanderen vzw

INHOUD

Voorwoord	3
Uit de medische wereld	4
Column	10
Welzijn	12
Sociaal beleid	15
Bewegen en sporten	21
Uit de werking	32
Jongerenwerking	35
Vrijwilligen	40
Op de praatstoel	42
Communicatie en fondsenwerving	44
Vrije tijd	50
Tips en zoekertjes	54
Colofon	58

Zelfzorg en zelfredzaamheid

“Tot voor mijn diagnose stond zelfzorg onderaan mijn to-dolijstje. Ik beschouwde mijn gezondheid als iets vanzelfsprekends, iets dat geen aandacht nodig had. Daar is pas na de diagnose verandering in gekomen”, zo schrijft Dirk Nielandt, persoon met MS in zijn column. Hij illustreert daarmee dat je als persoon met MS niet om zelfzorg heen kan. Als je MS hebt is het ongelofelijk belangrijk om je grenzen te bewaken en je te focussen op dingen die je graag doet en je energie geven.

Evenwicht zoeken, muziek luisteren, wandelen in de natuur, mediteren, een boek lezen … er zijn 101 dingen die je kan toepassen om aan zelfzorg te doen. In onze rubriek Welzijn vertellen personen met MS en vrijwilligers wat zelfzorg voor hen betekent. Ook als jij geen persoon met MS bent, zullen de getuigenissen jou zeker kunnen inspireren want zelfzorg is voor ieder van ons belangrijk!

Zelfzorg toepassen is vaak een zoektocht met vallen en opstaan want er zijn geen pasklare oplossingen om dit op een goede manier te doen. “Zelfzorg start voor mij met de vraag: ‘Wat maakt mij gelukkig?’ Ik probeer wat meer gezond egoïstisch te zijn. Al blijft ‘mijn eigen grenzen bewaken’ moeilijk … Ooit leer ik het wel”, zo vertelt Valerie Vervaecke, persoon met MS en vrijwilliger.

Ben je er nog niet helemaal uit hoe je zelfzorg in jouw persoonlijk leven kan inbouwen? Psychologe Erna Claes biedt je in onze rubriek ‘Op de praatstoel’ alvast wat nuttige handvaten aan.

We hopen jou met deze MS-Link alvast de nodige inspiratie te bieden om met zelfzorg aan de slag te gaan. Of om het met de woorden van Dirk Nielandt te zeggen: “We wensen jou nieuwe inzichten en ideeën. En verlies vooral de moed niet als iets niet werkt of als je weer een rotdag hebt. Zorg goed voor jezelf!”

Marleen Van De Voorde
Algemeen directeur MS-Liga Vlaanderen vzw

Chantal Van Audenhove
Voorzitter MS-Liga Vlaanderen vzw

Over het belang van zelfregie en kwaliteit van leven

Onze welvaart en goede levensomstandigheden dragen ertoe bij dat we met zijn allen langer blijven leven. Maar er zijn ook meer mensen met chronische ziekten, waarbij volledig genezen niet meer mogelijk is. Ook bij MS komen afremming van de ziekte en controle over de symptomen centraal te staan in medische behandelingen. Voor hen is het minstens even belangrijk om de goede kwaliteit van leven, het relationeel netwerk en het blijven functioneren in de vertrouwde omgeving zo lang mogelijk te blijven behouden. Hierbij kijkt men breder dan naar de symptomen, de beperkingen die eigen zijn aan de ziekte van een individu.

Naast beperkingen verdienen de sterktes in het functioneren de nodige aandacht om uit te maken hoe patiënten zo lang mogelijk een goede kwaliteit van leven kunnen behouden. Ondanks de beperkingen toch kunnen werken, het eigen huishouden kunnen doen of participeren in zinvolle activiteiten waarvoor men gewaardeerd wordt, kan van groot belang zijn voor het welbevinden van de persoon met een chronische ziekte. En wanneer men zeer zorgafhankelijk wordt, is de zelfregie, of de controle over de eigen zorg, ondersteuning en behandeling, een belangrijk aandachtspunt. In onze huidige samenleving staan de meeste mensen veel meer dan vroeger op hun autonomie. Wanneer iemand zorgafhankelijk is en met de beste zorgen omringd wordt, voelt de afhankelijkheid van anderen en de passieve rol wel vaker als onaangenaam aan.

Deze evoluties vereisen nieuwe visies op de rollen van professionals, personen met zorgnoden en hun mantelzorgers. In 2012 formuleerde de Strategische Adviesraad voor Welzijn, Gezondheid en Gezin een advies over integrale zorg en ondersteuning waarin de nieuwe visie voor alle sectoren in consensus geformuleerd werd: *"Integrale zorg en ondersteuning neemt de **behoeften, vragen en doelstellingen van de persoon met zorgbehoefte** (en zijn naaste omgeving) als uitgangspunt. Het nastreven van een goede **kwaliteit van leven** voor en door elke burger moet de ultieme ambitie zijn van een integrale zorg en ondersteuning. Deze benadering vertrekt vanuit een **holistisch mens-beeld**."*

> *"Ondanks de beperkingen toch kunnen werken, het eigen huishouden kunnen doen of participeren in zinvolle activiteiten waarvoor men gewaardeerd wordt, kan van groot belang zijn voor het welbevinden van de persoon met een chronische ziekte."*

Niet onbelangrijk in dit verband is ook het woordgebruik. Het begrip "zorg" wordt door sommige personen negatief begrepen, als een vorm van betutteling en een inbreuk op de autonomie. Om die reden verkozen belangrijke stakeholders in de Vlaamse zorg- en welzijnssectoren de term "zorg en ondersteuning" als meer representatief. Ondersteuning impliceert immers veel sterker dan zorg de eigen vraag en voorkeur en de mogelijkheid om steun te krijgen om taken van het dagelijkse leven zelf te blijven opnemen. "Zorg" wordt in deze context veel meer begrepen als een situatie waarin er taken worden overgenomen.

Shared Decision Making (SDM)

Rekening houden met de vraag en voorkeur van personen met beperkingen impliceert een gespreksvoering die verder gaat dan een medisch advies. Een sterk doorgezette vorm van persoonsgerichte communicatie vinden we in het model van Shared Decision Making en het gebruik van keuzehulpen om patiënten ter voorbereiding van het gesprek met hun arts te informeren over gelijkwaardige opties met hun voordelen, nadelen en risico's. Letterlijk vertaald uit de veel geciteerde publicaties van Glyn Elwyn (2012; 2017) verwijst SDM naar "een aanpak waarin de arts en de patiënt de beste wetenschappelijke kennis delen in een besluitvormingsproces waarbij de patiënt aangemoedigd wordt om verschillende opties te overwegen, zijn voorkeuren te bepalen en samen met de arts een eindkeuze te maken."

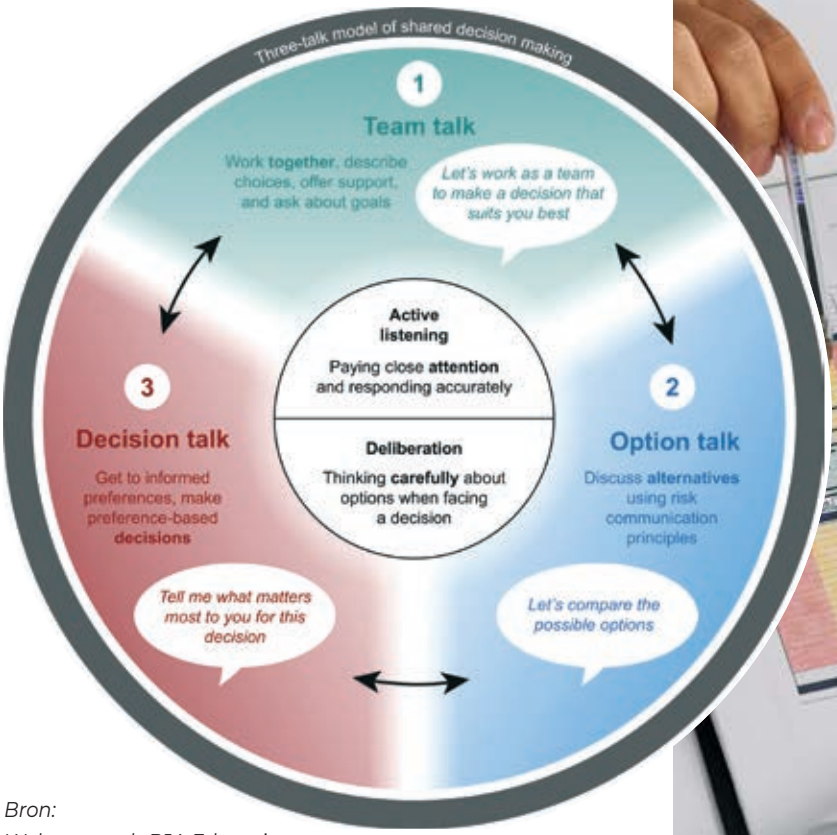
Het proces van SDM verloopt via het drie-gespreksmodel (zie figuur) waarbij de focus telkens op een andere doelstelling ligt. Men maakt het onderscheid tussen *team talk*, *option talk* en *decision talk*. Bij **team talk** gaat het gesprek over het feit dat er keuzemogelijkheid is. De boodschap luidt: "Er zijn verschillende mogelijkheden. Wat voor jou de beste keuze is, hangt af van jouw persoonlijke voorkeuren en waarden. Er is niet één beste keuze die voor iedereen dezelfde is." Belangrijk is dat de arts nagaat of de patiënt dit begrijpt en bereid is om over de opties na te denken en erover wil praten met de arts of zorgverstrekker. De gedachte dat de patiënt en zijn naasten met de dokter als een team samenwerken om na te denken over de te maken keuze, vertrekt vanuit een visie op gelijkwaardigheid. De arts is expert in medische kennis, de patiënt en zijn naasten weten wat er in hun leven belangrijk is. Wanneer een

patiënt verkiest om zelf geen afwegingen te maken en enkel het advies van de professional te volgen, dan wordt ook dit gerespecteerd.

Bij **option talk** deelt de arts informatie over de opties door pluspunten, neveneffecten en risico's te bespreken met de patiënt. De arts helpt de patiënt te wikken en te wegen en ondersteunt hem bij het uitdrukken van zijn voorkeuren en vragen en bij de afweging van wat voor hem het meest belangrijk is. Tot slot praten arts en patiënt over de beslissing of eindkeuze: **decision talk**. De focus komt dan te liggen op de voorkeuren van de patiënt en de arts ondersteunt hem in de richting van de optie die het meest past bij de waardenafwegingen die gemaakt zijn in de voorgaande fasen van het gesprek.

SDM is een proces van dialoog die bij uitstek geschikt is voor situaties waarin er meerdere gelijkwaardige opties aanwezig zijn, waarbij er onzekerheid is over de voordelen en nadelen, en waarbij de beste keuze afhankelijk is van de waarden en voorkeuren van de patiënt. Niets doen of "actieve monitoring" is een optie die in dit verband ook aan bod moet komen. De patiënt kan er immers steeds voor kiezen om een voorgeschreven behandeling NIET te volgen. En het is best om hierop in alle openheid te anticiperen in de dialoog.

Het spreekt vanzelf dat er ook situaties zijn waarin er slechts één goede keuze is en waarin er geen alternatieven zijn. Dan zal een zorgverlener strategieën van motivationeel interview als gespreksmodel gebruiken om de patiënt te stimuleren om de juiste weg in te slaan.



Bron:
Webster et al., BJA Education

De rol van informatie bij SDM

Centraal in het proces van SDM staat het delen van wetenschappelijke kennis over de alternatieven en hun risico's. Hiervoor bestaan er "decision aids" (DA) of "Keuzehulpen". Dat zijn interventies die als doel hebben om patiënten te helpen bij specifieke en doelgerichte keuzes tussen alternatieve behandelingen door hen informatie te geven over de keuzemogelijkheden en therapieresultaten die relevant zijn voor de gezondheidstoestand van de patiënt in kwestie. Het zijn tools die speciaal ontwikkeld zijn om patiënten toe te laten een actieve rol op te nemen in beslissingen rond hun behandelingsopties. Ze bevatten informatie over meerdere opties en helpen de patiënten om hun eigen waarden te verduidelijken en deze in verband te brengen met de kenmerken van die opties. Het zijn dus geen informatiebrochures die één enkele optie adviseren. De informatietools bereiden voor op het gesprek met de arts, maar ze vervangen dit gesprek niet. De tools kunnen in verschillende vormen aangereikt worden zoals gedrukte boekjes, websites ter voorbereiding van een gesprek of one-pagers (option grids) die specifiek ontwikkeld zijn om tijdens een consultatie te gebruiken. Er bestaan ook internationale wetenschappelijke standaarden voor dit type van tools: de zogenaamde IPDAS criteria (http://ipdas.ohri.ca/).

> *"Wat belangrijk is voor patiënten en hun naasten, zou een centrale plaats moeten krijgen bij de medische keuzes."*

Het gebruik van decision aids is onderzocht in diverse klinische contexten via Cochrane Review (Stacey et al, 2017). Zo stellen onderzoekers onder meer vast dat patiënten bij het gebruik van keuzehulpen aangeven over meer kennis te beschikken, beter geïnformeerd te zijn over de opties en beter inzicht te hebben in hun eigen waarden en voorkeuren. Ze zouden een actievere rol opnemen bij de beslissingsprocessen en de risico's van behandelingen beter kunnen inschatten. Het onderzoek bevestigt ook de hypothese dat het gebruik van keuzehulpen bijdraagt tot keuzes die sterker aansluiten bij de waarden van patiënten.

Beslishulpen voor Multiple Sclerosis

- Multiple Sclerosis: Should I Start Taking Medicines for MS? – Healthwise
- Treatment Decision Making and Relapsing Remitting Multiple Sclerosis. The CRIMSON Project Decision Aid Booklet. – University of Leeds - Leeds

En laten we even een uitstap maken naar Nederland, waar de zelfregie van patiënten sterk ondersteund wordt door op wetenschappelijke kennis gebaseerde keuzehulpen. Zo kunnen patiënten al een aantal overwegingen maken voor ze hun arts raadplegen. Het draagt bij tot een meer directe communicatie tijdens de consultatie. Een voorbeeld van een dergelijke keuzehulp voor MS-patiënten: https://www.thuisarts.nl/ms/ik-heb-ms-en-vraag-me-af-of-ik-kan-blijven-werken

Wat is er nodig om dit in de praktijk te brengen?

SDM vereist een grote cultuurverandering. In plaats van aan te nemen dat beslissingen moeten worden geleid door wetenschappelijke consensus over effectiviteit, vertrekt men bij SDM van geïnformeerde voorkeuren van de patiënten. Wat belangrijk is voor patiënten en hun naasten, zou een centrale plaats moeten krijgen bij de medische keuzes. SDM is dus meer dan aandacht voor de behoeften of zorgen van patiënten: het brengt belangrijke verschuivingen mee in de rollen van zowel patiënten als artsen.

SDM betekent het erkennen dat patiënten ook toegang hebben tot en kennis hebben over de beschikbare informatie van evidence-based interventies, en dat een arts die aangeeft dat er verschillende gelijkwaardige opties zijn, ook best een wijze en deskundige arts kan zijn. Deze veranderingen zijn om tal van redenen niet gemakkelijk.

Om van SDM en het gebruik van keuzehulpen een gangbare praktijk te maken, is er dus nog werk aan de winkel. Elwyn en collega's (2016) verwachten dat een aantal strategieën simultaan kunnen bijdragen tot een praktijk die meer aansluit bij de verwachtingen van de toekomstige patiënten: 1. Het ontwikkelen van consensus bij leiders, managers en artsen over het belang van SDM en participatie van patiënten; 2. Het identificeren en wegwerken van hinderpalen om SDM in de praktijk te brengen; 3. Het monitoren en feedback geven met betrouwbare maten over de praktijk van SDM en 4. Het ontwikkelen en gebruiken van evidence-based keuzehulpen.

Deze internationale evoluties leiden naar een meer rechtvaardige omgang met verschillende types van kennis in de praktijk van zorg en ondersteuning (Galasinski et al, 2023). Niet alleen de medische kennis over ziekten, genezing en gezondheid wordt gewaardeerd en gerespecteerd. De kennis over kwaliteit van leven vanuit het perspectief van personen met een ziekte zoals MS wordt in dit type van interactie op grond van gelijkwaardigheid behandeld.

Chantal VAN AUDENHOVE
Emeritus professor KU Leuven

Bronnen:

- *Elwyn, G, Frosch, D.. et al. (2012). Shared Decision Making: A Model for Clinical Practice. Journal of general internal medicine, 27, 1361-7.*
- *Elwyn G, Durand, et al. (2017). A three-talk model for shared decision making: multistage consultation process. BMJ 359:j4891.*
- *Elwyn, G., Edwards, A. & Thompson, R. (2016). Shared Decision Making in Health Care: Achieving evidence-based patient choice. Oxford University Press.*
- *Galasiński D, Ziółkowska J, Elwyn G. Epistemic justice is the basis of shared decision making. Patient Educ Couns. 2023 Jun;111:107681. doi: 10.1016/j.pec.2023.107681. Epub 2023 Feb 24. PMID: 36871402.*
- *Stacey D, Légaré F,et al. (2017). Decision aids for people facing health treatment or screening decisions. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. Art. No.: CD001431. DOI: 10.1002/14651858.CD001431.pub5.*

Vroegtijdige microgliale biomerkers en hun voorspellende waarde voor het verdere ziekteverloop

Het project 'Early microglial biomarkers for long-term progression in multiple sclerosis' of 'Vroegtijdige microgliale biomerkers en hun voorspellende waarde voor het verdere ziekteverloop' werd in 2020 geselecteerd voor financiering door MS-Liga Vlaanderen. Eerder brachten we in MS-Link al een tussentijds verslag, maar nu de studie afgerond is en de publicatie van de onderzoeksresultaten wordt voorbereid, komen we er graag nog eens op terug.

Voor personen met MS is één van de belangrijkste vragen hoe de ziekte hun leven op lange termijn zal beïnvloeden. Meer bepaald of, hoe en wanneer ze beperkingen zullen ontwikkelen en hoe dit hun levenskwaliteit zal veranderen. MS is een zeer heterogene ziekte en dat betekent dat de symptomen, de ernst, het verloop, de reactie op behandeling, ... zeer sterk kunnen verschillen van persoon tot persoon. Op het ogenblik waarop de diagnose gesteld wordt, is er geen zicht op het verdere verloop. Dat veroorzaakt veel onzekerheid voor de patient, maar ook voor de arts en het team dat de patiënten opvolgt en de behandeling opstelt.

Onze onderzoeksgroep speelde een pioniersrol in het onderzoek naar welke factoren die heterogeniteit of verschillen tussen personen met MS kunnen verklaren en voorspellen. Daarvoor bestuderen we het genetisch materiaal en de gedetailleerde medische gegevens van grote groepen personen met MS. Dat is mogelijk dankzij de deelname van heel wat Vlaamse personen met MS aan ons onderzoek in UZ Leuven.

In een van onze onderzoekslijnen onderzochten we eerder al, met de hulp van MS-Liga Vlaanderen, biomerkers (biologische merkers of testen op lichaamsmateriaal) die al heel vroeg kunnen voorspellen wie met veel opflakkeringen geconfronteerd zal worden en wie niet. In dit project namen we eiwitten in het lumbaal vocht onder de loep. Lumbaal vocht wordt afgenomen tijdens een lumbaalpunctie of lendenprik die vaak uitgevoerd wordt om de diagnose van MS te kunnen stellen.

Actieve microglia voorspellen veel opflakkeringen

Bij een groep van 143 personen met MS vonden we dat de hoeveelheid van een bepaald eiwit op het moment van de diagnose verband houdt met het aantal opflakkeringen per jaar tot 6 jaar later. De naam van dit eiwit is chitinase-1 (CHIT1) en het is een eiwit-merker voor de hoeveelheid en de activiteit van de microglia. Microglia komt uit het Grieks en betekent letterlijk "kleine cellen die de lijm vormen tussen de andere hersencellen".

Die microglia doen echter veel meer dan alleen maar lijm of steun vormen. Het zijn ook de cellen van het immuunsysteem in de hersenen die in normale omstandigheden nuttig zijn voor het opruimen van schade. Anderzijds kunnen ze, wanneer ze te hard werken, ook zelf schade toebrengen aan de myelinelaag. We stellen vast dat microglia die al heel vroeg in de ziekte heel actief zijn, wijzen op een actieve ziekte met veel te verwachten opflakkeringen in de volgende jaren. We zien deze ver-

banden in grote groepen personen met MS, maar weten nog niet of deze voorspellende waarde ook van toepassing is op een individuele persoon met MS.

In een recente vervolgstudie, opnieuw dankzij steun van MS-Liga Vlaanderen, bestudeerden we bijkomende merkers (zowel genetisch als biologisch, GPNMB en CCL18) die een invloed hebben op progressie van de ziekte en dit gedurende het ziekteverloop op langere termijn, dus niet beperkt tot één tijdspunt. Hiervoor was de ontwikkeling en toepassing van nieuwe statistische methoden en algoritmes van artificiële intelligentie nodig om de verschillen tussen MS-patiënten te onderzoeken, het grote aantal beschikbare data te integreren, en zicht te krijgen op hoe biologische en genetische factoren vanaf de diagnose een invloed hebben op het ziekteverloop op langere termijn.

Deze analyse toonde aan dat activatie van macrofagen en microglia vroeg in het ziekteverloop een belangrijke rol speelt in de latere progressie van de ziekte. Met behulp van geavanceerde statistische modellen en artificiële intelligentie konden we besluiten dat hierbij de belangrijkste rol weggelegd is voor CHIT-1, wat onze eerdere resultaten ondersteunt.

Op weg naar gepersonaliseerde geneeskunde

Het identificeren van biomerkers die op het moment van diagnose reeds aangeven hoe ernstig de ziekte op langere termijn zal verlopen, is extreem belangrijk om de behandeling te sturen. Dit kan neurologen immers helpen om keuzes te maken van wie wanneer en hoe behandeld moet worden. De resultaten van ons onderzoek vormen dan ook een mooie stap richting gepersonaliseerde of precisiegeneeskunde, zoals deze in andere medische domeinen, zoals kanker, reeds in de dagelijkse klinische zorg wordt toegepast.

Prof. Bénédicte DUBOIS, voor Prof. An GORIS
Laboratorium voor Neuro-immunologie, Departement Neurowetenschappen, KU Leuven

Gezocht: personen met MS en een neurogene blaas

Leef jij met MS, worstel je met een gebrek aan gevoel in je blaas (ook wel neurogene blaas genoemd) en zie je deelname aan een onderzoek zitten? Bruno Tardaguila studeert productontwikkeling aan de Universiteit Antwerpen en focust zijn masterthesis op de ontwikkeling van een draagbaar apparaat waarmee personen met MS hun blaasinhoud kunnen meten. Dat kan hen meer bewegingsvrijheid in het dagelijks leven bieden.

Waarom is jouw deelname belangrijk?

De uitdagingen en beperkingen die je in het dagelijks leven met een neurogene blaas ervaart zijn niet op een hand te tellen. De ontwikkeling van een draagbaar apparaat dat de blaasinhoud kan uitlezen, heeft het potentieel om de levenskwaliteit te verhogen. Met jouw persoonlijk inzicht en ervaringsdeskundigheid, help je dit onderzoek vooruit en ook de levenskwaliteit van andere personen met MS.

Hoe ziet het onderzoek eruit?

We nodigen geïnteresseerde personen met een neurogene blaas als gevolg van MS uit om deel te nemen aan een eenmalig interview. Het interview kan in Antwerpen, Gent of online plaatsvinden en zou een klein uur in beslag nemen.

Waarborg van jouw privacy en respect

Jouw privacy en comfort hebben onze hoogste prioriteit. Alle verstrekte informatie wordt vertrouwelijk behandeld en jouw identiteit wordt ten allen tijde beschermd. Je deelname is volledig vrijwillig en je kan op elk moment beslissen om je medewerking stop te zetten.

Hoe kan je deelnemen?

Wil je deelnemen aan dit onderzoek? Contacteer Bruno via e-mail: s0212483@student.uantwerpen.be

Samen werken we aan innovatieve oplossingen die het leven van personen met MS en een neurogene blaas kunnen verbeteren.

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

De visie

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

Het gamma

"We hebben een zeer ruim aanbod van scootmobielen, driewielfietsen, manuele of elektrische rolstoelen en rollators. Daarnaast presenteren we ook een breed gamma in wandelstokken, krukken, looprekjes, badkamerhulpen en zoveel meer. Het beste assortiment van België op vlak van mobiliteit, daar staan we voor gekend!"

Service na verkoop

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

Erkend verstrekker!

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

Openingsuren: **Genk I Nijlen I Rekem**
maandag t.e.m. vrijdag: 10.00 - 17.00
Torhout: *ma + woe + vrij: 14.00 - 17.30*
info@hegomobile.be
www.hegomobile.be

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

De beste zorgverlener

Op een dag krijg je de diagnose MS en ben je patiënt. Je wordt in de zorgwereld gekatapulteerd waar je met raad en daad wordt bijgestaan door arts(en) en zorgverlener(s) allerhande om je symptomen zo goed en zo kwaad mogelijk onder controle te krijgen. Er wordt je verteld dat genezing geen optie is en dat er een onzekere toekomst op je wacht. Niemand kan accuraat voorspellen hoe de ziekte zal evolueren. Snel, traag, met veel of weinig symptomen, invaliderend of niet, … Onzekerheid is het enige waar je zeker van bent.

Wat moet je dan? De adviezen van je neuroloog opvolgen en hopen dat er tijdens je leven nog een wetenschappelijke doorbraak komt die genezing mogelijk maakt? Dat zou ik iedereen zeker aanraden, maar je kan ook zelf zo veel mogelijk controle proberen te houden over het narratief rond je ziekte. Het ene sluit het andere niet uit. Het is natuurlijk een illusie dat je de evolutie van je aandoening in de gewenste richting kan sturen, maar het is een illusie die ik met hart en ziel omarm. Dat is een keuze, want ik weet als persoon met primair-progressieve MS heel goed dat ik weinig in de pap te brokken heb over de progressie van mijn ziekte.

Zelf aan het roer staan

Hoe dan ook weiger ik mezelf als slachtoffer te zien. Noem dat naïef, noem het hoogmoed, zelfbedrog, zelfbegoocheling, ik noem het zelfzorg. Zelf aan het roer staan om het zwalpende schip drijvende te houden, geeft mij de kracht en energie om door te gaan. Ik ken geen beter tegengif voor de machteloosheid die vaak arm in arm gaat met deze kloteziekte. Daarmee schrijf ik hulp van anderen niet af, integendeel zelfs, maar ik beslis - ik kies welk advies te volgen en welk niet.

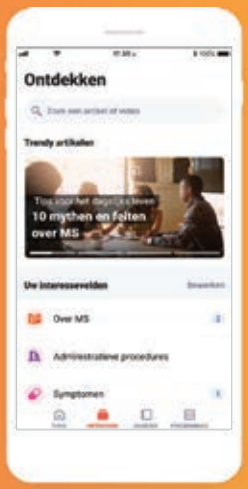
Tot voor mijn diagnose stond zelfzorg onderaan mijn to-dolijstje. Ik verwaarloosde mijn gezondheid jarenlang door foute keuzes te maken. Ik dronk te veel, bewoog te weinig, volgde een ongezond dieet en was een workaholic. Werk was mijn passie en kwam altijd op de eerste plaats. Alles moest ervoor wijken. Ik beschouwde mijn gezondheid als iets vanzelfsprekends, iets dat geen aandacht nodig had. Daar is pas na de diagnose verandering in gekomen. Dat moest ook wel, want de medische wetenschap weet niet zo goed wat ze aan moet met primair progressievelingen (en personen met MS in het algemeen). Ze doen hun best, dat zeker, maar veel meer dan verdienstelijke pogingen tot symptoombestrijding, opvolging van de ziekte en de progressie zo veel mogelijk proberen te vertragen, kunnen ze niet voor ons doen.

Je moet dus wel voor jezelf zorgen en daarom ben ik ook buiten het medische compendium gaan snuffelen. Ik zocht mijn toevlucht tot complementaire behandelingen, waarvan sommige ongetwijfeld tot de afdeling 'van de pot gerukte pseudowetenschap' behoren, maar af en toe ook met hoopgevende resultaten. Misschien speelt placebo daarin een rol, maar

Cleo

Maak kennis met Cleo,
de app die jou kan helpen om
jouw leven met Multiple Sclerose
beter te beheren.

Gratis te downloaden op
iPhone en Android www.cleo-app.be



Beschikbaar op

Biogen-156355 - 02/2022

Biogen

dat is dan maar zo. Alleszins beter dan het omgekeerde: de nocebo van een diagnose die vertelt dat je ziekte maar één kant op kan en dat is achteruit. Daar leg ik me niet bij neer. Toch niet tot een realiteit mij van het tegendeel overtuigt.

Doorzetten en experimenteren

Zelfzorg hoeft natuurlijk niet gelijk te staan aan alternatieve behandelingen, verre van zelfs. Gelukkig wordt vanuit reguliere hoek ook al lang ingezien dat het voor personen met MS een goed idee is om regelmatig naar de kinesitherapeut te gaan, te mediteren, yoga te doen, of wat er ook binnen je mogelijkheden van zelfzorg past. Het is voor iedereen anders en daarom is er volgens mij ook maar één persoon die maatwerk kan leveren: jijzelf. Zo veel mogelijk zelf onderzoeken waar je je goed bij voelt, is de beste zorg. Dat vraagt soms doorzettingsvermogen en experimenteren. Trial and error. Maar net als in de wetenschap boek je vooruitgang dankzij voortschrijdend inzicht.

Wist je dat tot het begin van deze eeuw nog aan personen met MS werd afgeraden om te veel te bewegen? Toen was het advies om het rustig aan te doen om zo verergering van symptomen te voorkomen. Rond de eeuwwisseling kantelde dat denkbeeld. Hoe langer je in beweging kan blijven, hoe beter. Voortschrijdend inzicht dus. Dat wens ik ook alle personen met MS toe: nieuwe inzichten en ideeën, en vooral de moed niet verliezen als iets niet werkt of als je weer een rotdag hebt. Goed voor jezelf zorgen. De beste zorgverlener ben je immers zelf.

Dirk NIELANDT

Dirk Nielandt

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

Wat betekent zelfzorg voor jou?

Zelfzorg is voor iedereen net iets anders. Voor de ene betekent het de rust opzoeken, voor de ander ziet het eruit als sporten en voor een derde krijgt zelfzorg nog een heel andere betekenis. In dit artikel vertellen enkele personen met MS over wat zelfzorg voor hen inhoudt en hoe zij aan zelfzorg doen.

Hier kan ik in één woord op antwoorden: **'evenwicht'**. Ik ben mij de voorbije jaren heel bewust geworden van mijn energieniveau, hoe ik dit op peil kan houden en wat energiegevers en energievreters zijn. Ik heb ook geleerd dat ik na een piekmoment een rustmoment moet inlassen, ook al voelt het aan alsof ik er geen nood aan heb. Ik heb nogal de neiging om mezelf voorbij te lopen, waardoor ik vroeger veel in het rood stond qua energieniveau. Ik heb mijzelf moeten leren kennen op dat vlak om te weten waar ik wel of geen nood aan heb. En ik kan wel zeggen dat ik mij nu veel beter in evenwicht voel dan bijvoorbeeld 10 jaar geleden. Zelfkennis is bij mij dus echt het begin van alle wijsheid!

Evelyne Welvaert

Voor anderen zorgen is voor mij haast vanzelfsprekend, maar voor mezelf zorgen is heel wat moeilijker. Zelfzorg is voor mij dan ook nog steeds een leerproces. Het betekent voor mij in de eerste plaats leren **tijd maken voor mezelf en waar ik nood aan heb**. Het leren vinden van een evenwicht. Het leren luisteren naar signalen van mijn lichaam. Het leren stilstaan bij wat ik voel. Het leren vinden (en mezelf gunnen!) van rust. Ik vind rust in buiten zijn in de natuur, wandelen met de hond, een fietstochtje maken, een boek lezen of een Zweedse puzzel oplossen.

Daar steeds zonder schuldgevoel tijd voor maken is een andere zaak ... Gelukkig kan ik rekenen op een goed vangnet van vrienden en familie en een psychologe die me aan het werk zet!

Stijn Schepers

Zelfzorg, dat is voor mij **net dat tikkeltje extra doen** - waar ik wel eens tegenop zie - om mezelf beter te voelen. 's Morgens meteen na het opstaan naar buiten. Ademen in frisse lucht, stretchen en langzaam wakker worden in de natuur. Mezelf rustig klaarmaken voor de dag zonder GSM. Ik omring me met positieve en inspirerende mensen, maak van sporten een prioriteit en plan iedere maand een dagje wellness in. En voor het slapen steevast douchen en mediteren, met een fris lijf en hoofd onder de wol. Oplaadmomenten bij het ontwaken en slapengaan, maar ook doorheen de dag.

Met een uitgekiende planning probeer ik mijn vrijwilligerswerk als coördinator van de Jongerenwerking te combineren met mijn job als vroedvrouw en met opdrachten als Patiënt Expert MS.

Daarnaast is zelfzorg ook mijn kennis over MS verruimen zodat mijn angst vermindert en ik meer controle ervaar. Medische afspraken, onderzoeken en behandelingen zijn prioriteit. Ik hou tussendoor een lijstje bij zodat ik zeker niets vergeet te vermelden of vragen tijdens een consultatie. Dit alles geeft me rust en zorgt ervoor dat de negativiteit die me net na mijn diagnose overspoelde, volledig plaatsgemaakt heeft voor vechtlust, zelfontplooiing en opportuniteiten volop benutten.

Joke Soetaert

Na 25 jaar werken in de sociale sector werd het te zwaar omwille van mijn MS om mijn job nog kwaliteitsvol te doen. Wat nu? Vrijwilligerswerk? Ik heb het moeten leren met vallen en opstaan en het is soms nog zoeken, maar het lukt al goed. **Grenzen stellen en mezelf toestaan dat ik ook neen mag en kan zeggen** is belangrijk. Gelukkig hoor ik bij een team vrijwilligers die elkaar steunen en helpen als het eens wat minder goed gaat.

Mijn gezin weet dat ***vrijwilligerswerk*** belangrijk voor me is en ze steunen me. Een balans vinden tussen vrijwilligerswerk en zelfzorg vraagt planning en besluitvorming. Maar het zorgt er ook voor dat ik kan blijven genieten van anderen te helpen zonder daarbij mezelf uit het oog te verliezen. Vrijwilligerswerk is een deel van mijn leven, het brengt me vriendschap, erkenning, dankbaarheid, vorming, ... Ik hoor erbij en sta niet aan de zijlijn.

Martine

Zelfzorg betekent voor mij **mezelf even op de voorgrond plaatsen, luisteren naar mijn eigen noden om te zorgen voor meer balans in mijn leven**. Soms houdt dit in dat ik grenzen moet stellen of nee moet zeggen.

Sporten helpt mij bij het opladen van mijn batterijen. Het is de uitlaatklep die ik nodig heb om al mijn frustraties eruit te laten vloeien, maar het geeft me ook de nodige gelukshormonen en adrenaline om door te gaan. Evengoed vind ik dit in rustige dingen zoals aan yoga doen, mediteren of naar muziek luisteren. Ik kan ook erg genieten van in mijn zetel een goed boek te lezen, met een tas thee naast me. Of in de hangmat in mijn tuin te liggen, kijkend naar de wolken.

Wil je meer sporten en bewegen? Ontdek FitChro via https://samen.ms-vlaanderen.be/nl/fitchro-sportsessies-voor-personen-met-ms

Een psychologe heeft me ooit bijgebracht dat zelfzorg niet per se iets vastgelegd, zoals een uitje met vriendinnen of naar de yoga gaan, hoeft in te houden. Het kunnen evenzeer dagdagelijkse dingen zijn: de natuur intrekken, muziek luisteren of een dutje te doen. Zolang het jou het gevoel geeft dat je goed voor jezelf aan het zorgen bent en dat je mild bent voor je zelf, dan kan je zelfzorg in om het even wat vinden. Dus zoek vooral iets waar jij nood aan hebt en weet dat op het gebied van zelfzorg niks MOET.

Daisy Zwakhoven

Voor mij deel ik zelfzorg graag op in twee delen. Sowieso betekent zelfzorg voor mij **activiteiten doen die goed zijn voor zowel lichaam als geest**, met de zachte en harde kant van zelfzorg. De zachte kant zijn dingen die ik onmiddellijk kan doen, op mijn eigen tempo en waarbij niet te veel planning komt bij kijken, zoals een douche nemen, een boek lezen, wandelen of fietsen, koken, muziek spelen, mijn sociale contacten onderhouden, ...

De harde kant van zelfzorg is voor mij iets waar ik aan moet werken. Op het gebied van plannen heb ik geleerd om flexibel te zijn met mezelf en daar ook over te communiceren met mijn omgeving. Ik heb veel meer zelfvertrouwen om mijn grenzen te stellen doordat ik meer naar mijn lichaam luister. Soms moet ik afspraken afzeggen, maar sommige activiteiten wil ik echt niet missen. Ik speel trompet in een big band en rond een concertdatum laat ik lege plaatsen in mijn agenda zodat ik deze activiteit zeker niet mis.

Dirk Smout

Zelfzorg is voor mij ernaar **streven om wat ik nog kan, op peil te houden**. In de eerste plaats op fysiek vlak. Zo volg ik wekelijks kinesitherapie en probeer ik de oefeningen ook buiten de consultaties te doen. Ik houd me ook aan de orders van mijn dokter. Niet echt spartaans, maar ik doe in geen geval altijd het tegenovergestelde van wat deze voorschrijft.

Om mijn geest op peil te houden, ben ik bezig met muziek (beluisteren en via de radio nieuwe dingen ontdekken) en lees ik ook (non-fictie). Af en toe maak ik tijd voor een gezellig samenzijn met vrienden, familie of een toevallige ontmoeting. Maar ik heb ook contact met andere personen met MS via mijn vrijwilligersfunctie als secretaris van de afdeling Dendermonde van MS-Liga Vlaanderen.

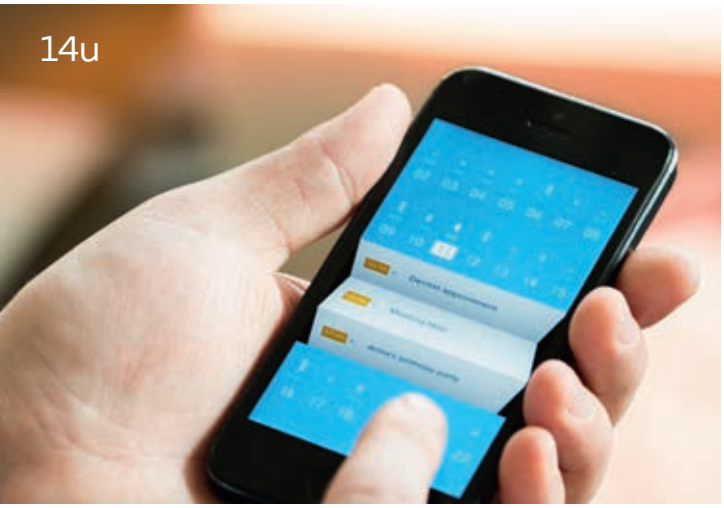
Eddy Van Cauter

'Beter voor mezelf zorgen' kreeg enkele jaren na de diagnose van MS een volledig andere betekenis voor mij. Dit start nu steeds met de vraag: "Wat maakt mij gelukkig?" Voor mijn gezin zorgen en cognitieve uitdagingen op het werk zoeken staan nog steeds voorop.

Ook interesse in vrijwilligerswerk bij MS-Liga Vlaanderen? Surf naar https://www.ms-vlaanderen.be/word-vrijwilliger

Maar ondertussen kwamen er een aantal zaken bij. Ik ben voorzitter van afdeling Waregem van MS-Liga Vlaanderen en ik ervaar de organisatie van activiteiten en lotgenotencontact als een boost voor mijn eigenwaarde. Iedere dag bewegen zoals hardlopen, wandelen in de natuur, enz. zorgen dat ik mij vrij in mijn hoofd voel en mijn nachtelijke spasmen onder controle kan houden. Zondagnamiddag is mijn vaste rustdag. Ik probeer wat meer **gezond egoïstisch** te zijn. Al blijft 'mijn eigen grenzen bewaken' moeilijk ... Ooit leer ik het wel!

Valerie Vervaecke



Minder *zorgen*

Gebruikt u intermitterende katheters?
Laat autosondage uw leven niet beperken.
Zorg ervoor dat u altijd over betrouwbare informatie kan beschikken.

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

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

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

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

Coloplast

Coloplast Care

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

Hulpmiddelen inschakelen om je zelfredzaamheid te verhogen

De rode draad van deze MS-Link is zelfzorg en zelfredzaamheid. Letterlijk betekent zelfredzaamheid: jezelf kunnen redden. Zelfredzaamheid is dus het vermogen om jezelf te redden op alle levensdomeinen, met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg. Een belangrijk middel om je zelfredzaamheid te behouden en ervoor te zorgen dat je zo min mogelijk van derden afhankelijk bent, is het inschakelen van hulpmiddelen.

Maar ik trap waarschijnlijk een open deur in als ik zeg dat je hulpmiddelen liever niet gebruikt en ze als een noodzakelijk kwaad beschouwt. Een hulpmiddel aanschaffen wil immers zeggen dat je erkent dat een aantal zaken niet zo goed meer lukken en dat de ziekte impact begint te krijgen op je doen en laten. En dat is absoluut niet leuk om te constateren.

"Hulpmiddelen kunnen je leven gemakkelijker maken en ervoor zorgen dat je je schaarse energie efficiënter kan inzetten."

Je zou ze liever niet nodig hebben. Daarom dat mensen soms te lang wachten met de aankoop van een hulpmiddel of om een aanpassing aan de woning of wagen te doen.

Als je de stap zet, ga dan echter niet te snel over tot een aankoop. Informeer vooraf wat voor jou de beste oplossing is en welk hulpmiddel het meest geschikt is. Probeer indien mogelijk de hulpmiddelen uit en informeer of er een gehele of gedeeltelijke terugbetaling voorzien is. Voor veel hulpmiddelen is dit namelijk het geval, maar soms moet je de aanschaf of aanpassing volledig zelf financieren. Hieronder twee instanties die hierbij een rol spelen.

Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)

Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) behoort tot het beleidsdomein Welzijn, Volksgezondheid en Gezin van de Vlaamse overheid. Het VAPH wil naar een zo groot mogelijke autonomie en levenskwaliteit van personen met een handicap streven. Daarom voorziet deze instantie o.a. tegemoetkomingen bij de aankoop van hulpmiddelen en aanpassingen aan de woning of wagen.

VOORWAARDEN

Om in aanmerking te komen voor een tegemoetkoming voor hulpmiddelen en aanpassingen, moet je aan enkele voorwaarden voldoen.

- **Erkenning handicap**
  In eerste instantie moet je door het VAPH als persoon met een handicap erkend worden. Daarbij hanteert het VAPH de volgende definitie: "Elk langdurig en belangrijk participatieprobleem van een persoon dat te wijten is aan het samenspel tussen functiestoornissen van mentale, psychische, lichamelijke of zintuiglijke aard, beperkingen bij het uitvoeren van activiteiten, en persoonlijke en externe factoren."

- **Leeftijd**
  Daarnaast moet je jonger zijn dan 65 jaar op het moment dat je de eerste keer ondersteuning vraagt. Ben of was je jonger dan 65 jaar bij de inschrijving, dan kan je ook na je 65ste levensjaar blijven gebruikmaken van de dienstverlening van het VAPH. Voor hulpmiddelen en aanpassingen geldt wel dat je na je 65 jaar enkel tegemoetkomingen kan krijgen voor zover die verband houden met de aandoening van vóór je 65ste verjaardag.

- **Verblijf**
  Je moet in Vlaanderen of het Brussels Hoofdstedelijk Gewest wonen of verblijven om ondersteuning te vragen bij het VAPH.

HOE EEN TEGEMOETKOMING AANVRAGEN?

Eerst en vooral moet je ingeschreven zijn bij het VAPH om een tegemoetkoming voor een hulpmiddel of een aanpassing te kunnen bekomen.

> *Zeer belangrijk om weten is dat je eerst een aanvraag moet indienen vooraleer over te gaan tot de aankoop van een hulpmiddel of de uitvoering van de werken.*

Het is evenwel niet mogelijk alleen de inschrijving te vragen, je moet een **concrete vraag** hebben **op het ogenblik dat je je laat inschrijven**: bv. je hebt nood aan een automatische garagepoortopener, een douchestoel of een tweede trapleuning, je wilt de rolluiken laten elektrificeren, ...

Heb je die concrete vraag, neem dan contact op met een dienst die door het VAPH is erkend om een zorgvraag in te dienen: ziekenfondsen, MS-klinieken, revalidatiecentra, ... Deze erkende instanties zullen in de eerste plaats samen met jou je vraag bekijken en adviseren welk hulpmiddel of aanpassing voor jou het best geschikt is en voldoet aan je noden. Daarnaast maken ze de aanvraag voor het VAPH op en motiveren welke hulpmiddelen nodig zijn.

Adressen van erkende instanties kan je bij onze sociale dienst opvragen. Op https://www.ms-vlaanderen.be/contactaanbod vind je onze contactgegevens.

Zij sturen de aanvraag en adviesrapporten vervolgens op naar de provinciale afdeling van het VAPH van je provincie. Daar worden de gegevens voorgelegd aan de **Vlaamse toeleidingscommissie (VTC)** die beslist of je beperking/handicap erkend wordt. De provinciale afdeling van het VAPH bekijkt daarop je nood aan het gevraagde hulpmiddel of aanpassing. Via de post krijg je de voorlopige beslissing over je aanvraag toegestuurd. Als je niet akkoord gaat met de voorlopige beslissing, dan kan je een 'verzoekschrift tot heroverweging' indienen. Dat moet binnen de 30 dagen gebeuren nadat je de beslissing hebt ontvangen, anders wordt de beslissing definitief.

EERST AANVRAGEN, DAN AANKOPEN

Zeer belangrijk om weten bij deze regelgeving is dat je eerst een aanvraag moet indienen vooraleer over te gaan tot de aankoop van een hulpmiddel of de uitvoering van de werken. Het VAPH geeft dus in geen geval een tegemoetkoming voor facturen die van vóór de datum van aanvraag dateren (in principe is de datum van tenlasteneming de eerste dag van de kalendermaand waarin de aanvraag voor ondersteuning is verstuurd). Heb je nog geen dossiernummer bij het VAPH en heb je dus nog nooit een tegemoetkoming bij hen aangevraagd? Dan mag de datum op de aankoopfactuur uitzonderlijk teruggaan tot de eerste dag van de twaalfde maand die voorafgaat aan de datum waarop jouw aanvraag wordt ingediend.

Is je aanvraagdossier volledig, dan beslist het VAPH of je een tegemoetkoming voor de gevraagde hulpmiddelen en aanpassingen krijgt. De **geldigheid van de beslissingen is beperkt** tot twee jaar. Voor woningaanpassing blijft de beslissing evenwel vier

jaar van kracht. Beslis je pas na deze termijn het hulpmiddel aan te kopen of de aanpassing te laten uitvoeren, dan moet je een nieuwe aanvraag indienen.

Heb je je aankoop gedaan, stuur dan de factuur (of een kopie) en een kopie van het betalingsbewijs binnen de 12 maanden op naar de provinciale afdeling van het VAPH. Heb je op het moment van je aankoop nog geen positieve beslissing van het VAPH ontvangen, dan kan je de factuur tot 12 maanden na de datum van de beslissing indienen. De factuur moet wel op jouw naam opgesteld zijn.

Het VAPH betaalt je de factuur geheel of gedeeltelijk terug. Meestal wil dat zeggen dat je het bedrag eerst zelf moet betalen en dat het VAPH je later terugbetaalt. Als het over grote bedragen gaat, dan kan je voor de **derdebetalersregeling** kiezen. In dat geval betaalt het VAPH rechtstreeks aan de leverancier. Je moet dan een door het VAPH opgemaakt document ondertekenen waarmee je het VAPH de toestemming geeft om rechtstreeks aan de leverancier te betalen. De leverancier moet uiteraard ook akkoord gaan met deze betaalwijze.

REFERTELIJST

Alle hulpmiddelen en aanpassingen waarvoor je bij het VAPH een tegemoetkoming kan krijgen, zijn samengebracht in de zogeheten refertelijst. Deze lijst wordt regelmatig aangepast. Bovendien kunnen hulpmiddelen aangekocht worden bij buitenlandse leveranciers. Ook de aankoop van tweedehands materiaal is mogelijk indien er in het verleden voor dat hulpmiddel geen betoelaging door het VAPH is geweest. Deze uitgebreide refertelijst vind je terug op de website van het VAPH (zie onderaan).

WAT IS ZOAL OPGENOMEN IN DE REFERTELIJST?

De refertelijst is ingedeeld in **activiteitendomeinen**. Er zijn vijf verschillende domeinen, namelijk activiteiten dagelijks leven, communicatie, mobiliteit, wonen en andere. Zo vind je het hulpmiddel gemakkelijker terug op basis van de activiteit die je ermee wilt uitvoeren. Je kan ook filteren op basis van de **beperking waarvoor de hulpmiddelen bedoeld zijn**. Voor elk hulpmiddel of elke aanpassing staat telkens aangegeven hoe groot het maximumbedrag van de tegemoetkoming is en om de hoeveel jaar je het hulpmiddel of de aanpassing opnieuw kan aanvragen. Voor een beperkt aantal hulpmiddelen is er ook een tegemoetkoming voorzien voor onderhouds- en herstellingskosten.

Heb je omwille van je specifieke situatie een hulpmiddel nodig dat niet op de refertelijst staat, dan kan het VAPH dit hulpmiddel eventueel toch terugbetalen. Je moet hiervoor via je MDT een aanvraag doen bij de Bijzondere Bijstandcommissie en de noodzaak van het hulpmiddel goed motiveren. De kostprijs van het hulpmiddel moet dan wel de 300 euro, inclusief btw, overschrijden.

WELKE HULPMIDDELEN NIET?

Het VAPH geeft een tegemoetkoming voor heel wat hulpmiddelen. Het lijstje is evenwel niet oneindig. Hier volgen de belangrijkste uitzonderingen waarvoor het VAPH geen subsidie geeft:

- Mobiliteitshulpmiddelen zoals een rollator, (elektronische) rolstoel, ... (zie verder hieronder)
- Bromfietsen, snorfietsen en andere fietsen met een hulpmotor
- Elektronische relaxzetels
- Hulpmiddelen voor op school of op het werk. Daarvoor zijn andere instanties bevoegd.
- Apparatuur voor medische of paramedische behandelingen: bv. aërosoltoestellen, toestellen voor kinesitherapie, brillen, operaties of hoorapparaten
- Apparatuur voor de fysieke conditie: bv. hometrainers
- Verzekeringskosten
- Andere hulpmiddelen: badopstapje, badplank, badverkorter, badzit, badstoel, bedtafel, leeslamp, leestafel, toiletverhoging, sleutelgreepaanpassingen, serveerwagen, memorecorder, ...

De Vlaamse sociale bescherming (VSB)

Naast het VAPH is er nog een tweede 'instantie' die tegemoetkomingen kan geven voor hulpmiddelen en die eveneens tot de bevoegdheid van minister Hilde Crevits behoort. **Voor mobiliteitshulpmiddelen kan je een beroep doen op de Vlaamse sociale bescherming (VSB) waarbij je zorgkas het unieke loket voor de aanvraag is**. We hebben het hier over mobiliteitshulpmiddelen voor de basismobiliteit die het stappen ondersteunen of vervangen en die je voor lange tijd of je verdere leven nodig zal hebben, zoals een rollator, een manuele of elektronische rolstoel, elektronische scooter, drie- of vierwielfietsen, ... Het hulpmiddel moet daarnaast voorkomen op een vastgelegde productenlijst en moet bij een erkende verstrekker worden aangekocht.

Een wandelstok, kruk of vierpikkel helpt uiteraard ook bij je mobiliteit, maar daar krijg je geen tegemoetkoming voor. Ook een elektrische fiets zal je volledig zelf moeten betalen.

VOORWAARDEN

Onderstaande regelgeving is van toepassing als je in Vlaanderen woont. Je voorschrijvende arts of verstrekker van het hulpmiddel mag echter wel in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest of in Wallonië gevestigd zijn. Wie in Brussel woont, is niet verplicht om aan te sluiten bij de VSB, maar je moet wel aangesloten zijn en de zorgpremie betalen om een tegemoetkoming te ontvangen. Ben je niet aangesloten, dan zal de aanvraag gebeuren via de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie van Brussel-Hoofdstad (GGC). Vraag hiervoor advies aan je verstrekker.

HERNIEUWINGSTERMIJNEN

Je kan niet elk jaar zomaar een nieuwe rollator of rolwagen aanvragen. Bij de terugbetaling hanteert men immers hernieuwingstermijnen. Hiermee wordt de termijn bedoeld die verstreken moet zijn, te rekenen vanaf de datum van de aflevering van het hulpmiddel, wil je terug een tegemoetkoming voor een hulpmiddel bekomen. Hieronder enkele voorbeelden van hernieuwingstermijnen:

	Ouder dan 18 en jonger dan 65 jaar	Vanaf 65 jaar
Loophulpmiddel	4	6
Manuele rolstoel	4	6
Elektronische rolstoel	5	7
Elektronische binnenscooter	4	6
Elektronische binnen/buiten scooter	6	6
Elektronische buitenscooter	6	6
Drie- of vierwielfiets	8	8

VOOR WELKE MOBILITEITSHULPMIDDELEN KAN JE BIJ HET VAPH TERECHT?

Een beperkt aantal mobiliteitshulpmiddelen vraag je aan bij het VAPH. Het gaat hier vooral over hulpmiddelen voor verplaatsing over middellange afstand (vergelijkbaar met fietsen) zoals:

- Aankoppelwielen voor manuele rolstoel
- Elektrische aankoppeleenheid/trekeenheid voor manuele rolstoel
- Driewiel(lig)fietsen met handtrappers
- Rolstoel-fietsverbinding
- Tandems, duofietsen en aanhangfietsen
- Rolstoelhulpmotor voor de begeleider

KOSTPRIJS

Je verstrekker beschikt over een officiële lijst waarop alle types hulpmiddelen beschreven staan die je via de VSB kan krijgen met vermelding van de prijs, de meerprijs van mogelijke aanpassingen of extra's, de terugbetaling en het supplement dat je zelf zal moeten betalen.

HOE AAN TE VRAGEN?

Naargelang het mobiliteitshulpmiddel zijn er verschillende aanvraagprocedures. Hoe geavanceerder (en duurder) het hulpmiddel, hoe uitgebreider de procedure die gevolgd moet worden.

Het best is om contact op te nemen met een verstrekker naar keuze. Zij zullen je door de aanvraagprocedure loodsen en zorgen dat het voor jou meest geschikte hulpmiddel wordt besteld. Alles start echter met het *'Medisch voorschrift voor een mobiliteitshulpmiddel'* dat je huisarts moet invullen. Dat volstaat voor de aanvraag van een loophulpmiddel.

Voor een standaardrolwagen zal de verstrekker samen met jou nog het *'Aanvraagformulier voor een mobiliteitshulpmiddel'* invullen. Voor een elektronische binnenscooter, standaard drie- of vierwielfiets, verzorgingsrolstoel of duwwandelwagen moet er bijkomend een motiveringsrapport worden opgemaakt. Voor een zitdriewielfiets, elektronische rolstoel, elektronische binnen/buiten- of buitenscooter, actieve rolstoel, rolstoel met sta-functie, ... zal de verstrekker je doorverwijzen naar een rolstoeladviesteam dat een rolstoeladviesrapport moet opmaken. Een lijst van deze teams is terug te vinden op de website van de VSB (zie onderaan).

ANDERE WEETJES

- Vanaf de leeftijd van 85 jaar moet je in de thuissituatie mobiliteitshulpmiddelen huren. Er is een terugbetaling voorzien onder de vorm van een maandelijks huurforfait dat de verstrekker van de zorgkas ontvangt en alle kosten dekt zoals aanpassingen, herstellingen, onderhoud, ... Daardoor moet je eventueel enkel een waarborg betalen die je na stopzetting van het huurcontract en inlevering van het hulpmiddel teruggestort krijgt.

- Ook wanneer je net uit revalidatie komt, is huren verplicht. Je kan dan gedurende drie tot zes maanden een rolstoel in huurformule uittesten om nadien te beslissen welk model voor jou het meest geschikt is. Op die manier wil men vermijden dat een hulpmiddel wordt aangekocht op een moment dat je medische toestand misschien nog niet is gestabiliseerd en je een rolstoel aanschaft die achteraf niet blijkt te voldoen.

- Als gebruiker krijg je, ongeacht je leeftijd, een budget voor 'Onderhoud en Herstelling' wanneer je een tegemoetkoming in de aankoop ontvangt voor een manuele rolstoel, elektronische rolstoel, elektronische scooter of drie- of vierwielfiets. De VSB zal dus geheel of gedeeltelijk de kosten van onderhoud en herstelling gedurende de hernieuwingstermijn op zich nemen. Is dit budget opgebruikt, dan zijn de kosten daarna volledig ten laste van jou.

Je merkt het, over de terugbetalingsregeling van hulpmiddelen valt veel te vertellen. Veel meer dan hier beschreven staat, maar het belangrijkste is wel voor jou opgesomd. Om het niet te ingewikkeld en vooral niet veel langer te maken, heb ik mij vooral beperkt tot de belangrijkste voorwaarden en de algemene aanvraagprocedures. Als je meer informatie wenst: richt je tot de sociale dienst. Zij kunnen je op weg helpen, een en ander navragen of gericht doorverwijzen.

Stiene CATTEEUW
Maatschappelijk werker MS-Liga Vlaanderen vzw

Interessante websites

- *https://www.vaph.be/hulpmiddelen/tegemoetkomingen*
- *https://www.vaph.be/hulpmiddelen/refertelijst*
- *https://www.vaph.be/hulpmiddelen/databank*
- *https://www.vlaamsesocialebescherming.be/mobiliteitshulpmiddelen*

In een ideale wereld is **iedereen beschermd** tegen virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkers.

In België zijn **ongeveer 230.000 patiënten immuungecompromitteerd.**[1] Omdat ze een verzwakt immuunsysteem hebben, zijn ze soms onvoldoende beschermd tegen verschillende infectieziekten. Deze patiënten zijn o.a.:

iedereen beschermd

- Patiënten die behandeld worden voor kanker
- Hematologische patiënten met bv. leukemie of lymfeklierkanker
- Patiënten met primaire immuundeficiënties en auto-immuunziekten
- Transplantatiepatiënten
- Nier- en dialysepatiënten
- Patiënten met een gevorderde reumatologische aandoening, zoals bv. reumatoïde artritis of systemische lupus
- MS-patiënten in een gevorderd stadium van de ziekte

?

Vraagt u zich af of u wel voldoende beschermd bent, of zit u met vragen over u immuunsysteem, vraag raad aan uw arts of surf naar www.iedereenbeschermd.be

www.iedereenbeschermd.be

1. Harpaz et al. 2013, Open Forum Infectious Diseases, Volume 3, Issue suppl_1, December 2016, 1439, https://doi.org/10.1093/ofid/ofw172.1141

NS ID BE-3240-Revision date 08/2023-LB local code 1240

AstraZeneca

Een initiatief van AstraZeneca

MS-Ekiden: een geslaagde tweede editie!

Een marathon lopen om MS in de kijker te zetten én geld in te zamelen voor MS-Liga Vlaanderen: die uitdaging gingen 21 teams aan tijdens onze Ekiden op zondag 17 september 2023 in De Nekker in Mechelen. Met dit sportief evenement willen we de nodige aandacht vragen voor een goede ondersteuning van personen met MS.

Maatschappelijk werkers staan garant voor kwaliteitsvolle dienstverlening

MS-Liga Vlaanderen zorgt al 41 jaar lang voor verbinding in het zorglandschap én een kwaliteitsgerichte dienstverlening voor personen met MS. De begeleiding die de maatschappelijk werkers van MS-Liga Vlaanderen aan hun leden/personen met MS aanbieden, is gebaseerd op de missie van onze patiëntenorganisatie. Dit is het bevorderen van het algemeen welzijn van personen met MS, hun familieleden en hun omgeving. Acht maatschappelijk werkers, die actief zijn over heel Vlaanderen en Nederlandstalig Brussel, staan paraat om hun high-level expertise in te zetten om zorg- en hulpvragen te beantwoorden.

Als patiëntenorganisatie is het ons engagement om dagelijks (met man en macht) klaar te staan voor personen met MS in Vlaanderen. Wij rekenen hiervoor op de steun van zowel professionele medewerkers als vrijwilligers. Om deze kwaliteitsgerichte dienstverlening te kunnen blijven garanderen, zijn financiële middelen nodig. Wij worden voor ongeveer 15% gefinancierd door de overheid en zijn daarom genoodzaakt om voor 85% in te staan voor onze eigen financiering. Door giften kunnen wij onze missie blijven verderzetten: er zijn voor personen met MS. Vandaag, morgen en alle andere dagen waarop zij hier nood aan hebben.

21 warme teams namen deel

De ploegen die deelnamen aan de Ekiden, waren samengesteld uit personen met multiple sclerose (MS) en sympathisanten, maar ook ziekenhuizen en bedrijven trokken hun loopschoenen aan. Allemaal vinden ze het belangrijk dat personen met MS een beroep kunnen doen op deskundige begeleiding. De teams leverden niet alleen een sportieve inspanning, maar ze zetten zich ook in om fondsen te werven voor het goede doel.

Alle 130 lopers hebben hun uiterste best gedaan om hun loopploeg te laten sponsoren door vrienden, familie en collega's. Deze inspanning zorgde ervoor dat we maar liefst € 34 463 op onze Ekiden-teller hebben staan. Een resultaat dat hartverwarmend is. Woorden schieten ons te kort om **alle lopers, bedrijven, partners, vrijwilligers en donateurs** te **bedanken**.

Bedankt dat we op jullie konden rekenen om er een onvergetelijke tweede editie van onze Ekiden van te maken!

Elke SARON
Relatiebeheerder en verantwoordelijke fondsenwerving

TART

BLIJVEN GAAN!
MEGA SPORTER
MS-Liga Vlaanderen

HU·P
MAMA

KLIMMEN TEGEN MS

TEAM AZ ELINA

TEAM AZ TURNHOUT

Ekiden
Wij lopen een marathon

MS-Liga Vlaanderen

Samen sterk tijdens de Ekiden

Dit jaar deed ik mee aan de Ekiden van MS-Liga Vlaanderen als lid van team "F*CK MS". Ons team bestond uit 7 personen met MS: opgestart vanuit een Instagramoproep, overgegaan naar een WhatsAppgroep en elkaar voor de eerste keer ontmoet tijdens de Ekiden zelf. Onze agenda's lieten het helaas niet toe om eerder af te spreken. De dag zelf was een heel warme ontmoeting en ook een blij weerzien, want sommige teamleden kende ik al van activiteiten georganiseerd door de Jongerenwerking.

Niet opgeven

Ik had een vrij intensieve en best zware periode achter de rug. Twee keer per week was ik aan het revalideren voor een rug/nekprobleem en die trainingen vielen me zwaarder dan ik had verwacht. Ik had dan ook nog eens een blessure opgelopen aan mijn voet, die op dat moment nog niet volledig weg was. We waren nog steeds aan het zoeken naar de oorzaak en dus ook naar een oplossing. Maar opgeven staat niet in mijn woordenboek. Ik wilde zo graag deelnemen aan de Ekiden. Voor mezelf, voor ons team en vooral om aan iedereen te laten zien dat blijven bewegen, hoe moeilijk het soms ook verloopt, heel belangrijk is.

"Ons team, dat alleen bestond uit personen met MS, heeft laten zien dat niets ons kan tegenhouden. Als de wil er is om te blijven vechten, dan zijn we niet stoppen."

Zenuwen, maar ook een warm gevoel

De hele dag van de Ekiden liep ik zenuwachtig rond. Ik nam de laatste afstand op mij en moest dus natuurlijk ook lang wachten vooraleer ik kon beginnen. De spanning bleef zich maar opbouwen. Mijn supporters en teamgenoten spraken me moed in, maar toch bleef het zenuwachtige gevoel overwegen. En toen was het eindelijk mijn beurt. De eerste 3 kilometer verliepen vrij goed, maar ik kreeg ineens last van felle steken in mijn rechterbuikspier. Ik probeerde door te lopen, maar ben toch even moeten overschakelen naar wandelen.

Dat warme gevoel waar ik eerder over sprak, was ook daar meteen te voelen. Eén van mijn teamgenoten schoot me te hulp en nam het lint even over. Professor Van Wijmeersch kwam ook even naast me lopen om me wat tips te geven die konden helpen. Toen vond ik opnieuw de kracht om door te zetten. Mijn teamgenoten hebben één voor één samen met mij een ronde gelopen. Ik voelde me zo hard gesteund door hen.

Mijn supporters gaven ook het beste van zichzelf. Ik heb er achteraf nog complimenten over gekregen dat ik echt wel de beste supporters had, die voor heel wat andere deelnemers ook net dat tikkeltje extra motivatie gaven om te finishen.

De grootste winnaar

Terugkijken naar de vele filmpjes en de foto's die er werden gemaakt, roept bij mij heel wat emoties op. Het was een onvergetelijk, maar emotioneel event. Ons team, dat alleen bestond uit personen met MS, heeft laten zien dat niets ons kan tegenhouden. Als de wil er is om te blijven vechten, dan zijn we niet stoppen. We hebben elkaar aangemoedigd, zijn met elkaar meegelopen en hebben op het einde elkaar keihard omhelsd. Er stond een team om U tegen te zeggen. We hebben niet gewonnen, maar ik voelde me die dag toch echt wel de grootste winnaar door zulke sterke vrouwen om me heen te hebben. Toppers, stuk voor stuk!

Er is één quote en één gevoel dat voor mij het beste die dag kan omschrijven: **"Alone we are strong, together we are stronger"**. Dat hebben we allemaal nog maar eens bewezen op de Ekiden van 2023. Tot volgend jaar!

Daisy ZWAKHOVEN

Het belang van sporten en bewegen voor personen met MS

Evolutie in beweging

Lange tijd gingen onderzoekers ervan uit dat het beter was dat personen met MS niet te veel zouden bewegen en/of sporten, maar genoeg rust zouden nemen[1]. De achterliggende redenering hierbij was dat bewegen, meer bepaald bewegen aan hogere intensiteit zoals sporten, de lichaamstemperatuur verhoogt[2]. We weten uiteraard al langer dat er neurologische klachten kunnen optreden bij personen met MS door verhoging van de lichaamstemperatuur of dat hun vermoeidheid hierdoor toeneemt. Dit wordt het Uhthoff-fenomeen genoemd[2].

Rond 2000 toonden onderzoekers echter aan dat er tijdens sportsessies enkel sensorische problemen (zoals wazig zicht, tintelingen, of een gevoel van spierzwakte) optreden, terwijl er niets verandert aan de motorische functie en vermoeidheid[3]. En als er sensorische problemen optraden (dit was bij de helft van de deelnemers niet het geval), verdwenen deze ook weer binnen 30 tot 180 minuten na het beëindigen van de sportsessie. De onderzoekers stelden ook vast dat enkel mensen die al sensorische klachten hebben voor aanvang van de sportsessie, en oudere personen met MS een tijdelijke toename hadden in hun sensorische klachten[3]. Een ander onderzoek toonde aan dat trainingsinterventies verschillende positieve effecten hebben en dat training het risico op meer of meer ernstige opstoten niet verhoogt[4].

"Beweging zorgt ervoor dat je spierverval of achteruitgang van de fysieke conditie kan beperken en dat kan de ziekteprogressie verminderen. Daarnaast leidt sporten tot verbeteringen in evenwicht, cognitie, vermoeidheid, depressie en levenskwaliteit."

Lichaamsbeweging en sporten helpen namelijk om de fysieke fitheid en conditie te behouden of verbeteren en wordt voor iedereen aangeraden, zeker ook voor personen met MS. Beweging zorgt er immers voor dat je spierverval of achteruitgang van de fysieke conditie kan beperken en dat kan de ziekteprogressie verminderen[5]. Daarnaast toont onderzoek aan dat sporten ook leidt tot verbeteringen in evenwicht, cognitie, vermoeidheid, depressie en levenskwaliteit. Dat zijn vaak belangrijke problemen voor personen met MS[6]. Ook de ontwikkeling van risicofactoren om hart- en vaatziekten te krijgen (zoals hoge bloeddruk of 'slechte cholesterol'), kunnen vermeden worden dankzij beweging[7]. Dit is voor personen met MS ook zeer belangrijk, omdat deze 'cardiovasculaire' risicofactoren een rechtstreekse invloed hebben op het ziekteverloop zelf. Ze kunnen namelijk leiden tot een snellere cognitieve achteruitgang en het sneller nodig hebben van een loophulpmiddel[8]. Het is dus ook zeer belangrijk om de cardiovasculaire gezondheid van personen met MS zo goed mogelijk te houden dankzij beweging.

De invloed van intensiteit

Hierna zijn meer groepen onderzoek gaan doen naar de effecten van beweging, en meer specifiek van sporten. In het begin werd voornamelijk onderzoek gedaan naar trainingsinterventies van lage intensiteit, omdat nog niet lang geweten was dat sporten veilig was voor personen met MS. Later werden ook hogere intensiteiten onderzocht, en vandaag weten we zelfs dat hoe hoger de intensiteit van de training is, hoe groter de effecten (en hoe kleiner de tijdsinvestering)[9] zijn. Dit geldt voor zowel zelf-gerapporteerde symptomen zoals vermoeidheid en wandelbeperking, als voor objectieve metingen zoals conditie en spierkracht.

Het populaire trainingsprincipe 'high-intensity interval training' (HIIT) is momenteel de meest effectieve trainingsvorm voor personen met MS. Daarbij worden er enkele intervallen van korte duur aan hoge of zelfs maximale intensiteit uitgevoerd. Een totale trainingssessie duurt maar 15 tot 30 minuten.

Ander onderzoek in de algemene bevolking toonde echter aan dat hoe hoger de trainingsintensiteit, hoe moeilijker het wordt om de trainingen te blijven volhouden[10]. Daarom heeft onze onderzoeksgroep in 2020 gezocht naar een manier om een trainingsschema zo lang mogelijk vol te houden én aan een zo hoog mogelijke intensiteit te trainen. Hier blijkt dat een geperiodiseerd trainingsschema wellicht een goede optie is[11, 12]. Dit is een trainingsprincipe dat al langer toegepast wordt in de topsportwereld. Hierbij wisselen sporters trainingssessies van hoge, matige en lage intensiteit af per week of zelfs binnen dezelfde week.

Er worden ook rustweken in het schema ingebouwd, waarbij ze maar één HIIT-sessie moeten uitvoeren. Dit trainingsschema vergeleken we met een klassiek trainingsschema waarbij er 3 keer per week aan matige intensiteit getraind wordt, zoals momenteel voorgeschreven in de richtlijnen. Hieruit bleek dat het geperiodiseerde trainingsschema gemakkelijker vol te houden was en tot betere resultaten leidde[11, 12].

"Het lijkt alsof personen met MS hun trainingssessies compenseren door minder of minder intensief te bewegen in hun niet-trainingstijd."

Maar wat met de rest van de dag?

In 2020 bleek uit een ander onderzoek dat personen met MS na het volgen van een trainingsschema zelf aangeven dat ze meer sporten, maar dat hun objectief gemeten fysieke activiteit niet toeneemt[13]. Dit betekent dat er iets gebeurt met hun fysieke activiteit buiten de trainingssessies, wat ook wel niet-trainingstijd genoemd wordt. In de huidige trainingsrichtlijnen voor personen met MS adviseren artsen enkel om 2 tot 3 uur per week te sporten, er wordt niets gezegd over de overblijvende of niet-trainingsuren in een week.

Daarom voerden we recent een studie uit om te kijken wat er gebeurt met de fysieke activiteit van personen met MS buiten de trainingssessies. Hiervoor volgden personen met en zonder MS eenzelfde geperiodiseerd trainingsschema[14]. Dit toonde aan dat personen met MS tijdens hun niet-trainingstijd ofwel minder intensief gingen bewegen, ofwel langer gingen zitten. De tijd die ze minder intensief bewogen of meer zaten, kwam ongeveer overeen met de duur van de trainingssessies die week. Dit wil zeggen dat wanneer er in één week 90 minuten getraind werd, personen met MS ook 90 minuten minder of minder intensief bewogen tijdens de niet-trainingstijd. Hiernaast zaten ze ook langer aan één stuk, wat andere gezondheidsnadelen met zich meebrengt[15].

Het lijkt dus alsof personen met MS hun trainingssessies compenseren door minder of minder intensief te bewegen in hun niet-trainingstijd. Deze veranderingen in niet-trainingstijd stelden we niet vast bij personen zonder MS, zij bleven hetzelfde beweegpatroon aanhouden naast de trainingssessies.

Compensatie

Er is dus zeker nog verder onderzoek nodig om te achterhalen waarom personen met MS hun fysieke activiteit tijdens de niet-trainingstijd op deze manier aanpassen wanneer ze trainen. Het zou kunnen dat dit onbewust gebeurt, maar het zou ook kunnen dat dit het gevolg is van de manier waarop personen met MS omgaan met vermoeidheid. Het kan dat ze dezelfde strategieën blijven toepassen om vermoeidheid te voorkomen zoals aan het begin van de interventie, hoewel hun vermoeidheid en conditie eigenlijk verbeteren tijdens de trainingsinterventie. Ten slotte is het ook mogelijk dat deze verandering van fysieke activiteit in de niet-trainingstijd net noodzakelijk is voor personen met MS om de trainingen vol te houden.

Toekomstig onderzoek?

Er is verder onderzoek nodig om te achterhalen waarom personen met MS hun fysieke activiteit op deze manier aanpassen wanneer ze trainen, zodat toekomstige trainingsschema's hier ook op aangepast kunnen worden en de trainingseffecten nog meer geoptimaliseerd kunnen worden. Om de huidige trainingsrichtlijnen nog verder te verbeteren, moet er gezocht worden naar een manier om zowel te trainen als even actief te blijven in de niet-trainingstijd.

Ine NIESTE
UHasselt

Er loopt momenteel een studie in onze onderzoeksgroep die de relatie tussen zitten, bewegen en gezondheid bestudeerd bij personen met MS. Hier worden nog deelnemers (met en zonder MS) voor gezocht, meer info vind je op de volgende pagina.

Referenties

1. *Zackowski KM. Exercise as Medicine in Multiple Sclerosis—Moving Beyond Compensatory Benefits. US Neurology 2017; 13(1): 2.*
2. *Opara JA, Brola W, Wylegala AA, et al. Uhthoff`s phenomenon 125 years later - what do we know today? J Med Life 2016; 9: 101-105.*
3. *Smith RM, Adeney-Steel M, Fulcher G, et al. Symptom Change With Exercise Is a Temporary Phenomenon for People With Multiple Sclerosis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 2006; 87: 723-727. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apmr.2006.01.015.*
4. *White LJ and Dressendorfer RH. Exercise and Multiple Sclerosis. Sports Medicine 2004; 34: 1077-1100. DOI: 10.2165/00007256-200434150-00005.*
5. *Motl RW and Pilutti LA. The benefits of exercise training in multiple sclerosis. Nat Rev Neurol 2012; 8: 487-497. 20120724. DOI: 10.1038/nrneurol.2012.136.*
6. *Motl RW and Sandroff BM. Benefits of Exercise Training in Multiple Sclerosis. Curr Neurol Neurosci Rep 2015; 15: 62. DOI: 10.1007/s11910-015-0585-6.*
7. *Ewanchuk BW, Gharagozloo M, Peelen E, et al. Exploring the role of physical activity and exercise for managing vascular comorbidities in people with multiple sclerosis: A scoping review. Mult Scler Relat Disord 2018; 26: 19-32. 2018/09/15. DOI: 10.1016/j.msard.2018.08.022.*
8. *Marrie RA, Rudick R, Horwitz R, et al. Vascular comorbidity is associated with more rapid disability progression in multiple sclerosis. Neurology 2010; 74: 1041-1047. 2010/03/31. DOI: 10.1212/WNL.0b013e3181d6b125.*
9. *Campbell E, Coulter EH and Paul L. High intensity interval training for people with multiple sclerosis: A systematic review. Multiple Sclerosis and Related Disorders 2018; 24: 55-63. DOI: https://doi.org/10.1016/j.msard.2018.06.005.*
10. *Perri MG, Anton SD, Durning PE, et al. Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. Health Psychol 2002; 21: 452-458.*
11. *Keytsman C, Van Noten P, Spaas J, et al. Periodized home-based training: A new strategy to improve high intensity exercise therapy adherence in mildly affected patients with Multiple Sclerosis. Mult Scler Relat Disord 2019; 28: 91-97. 2018/12/24. DOI: 10.1016/j.msard.2018.12.018.*
12. *Keytsman C, Van Noten P, Verboven K, et al. Periodized versus classic exercise therapy in Multiple Sclerosis: a randomized controlled trial. Multiple Sclerosis and Related Disorders 2021; 49: 102782. DOI: https://doi.org/10.1016/j.msard.2021.102782.*
13. *Coulter EH, Bond S, Dalgas U, et al. The effectiveness of interventions targeting physical activity and/or sedentary behaviour in people with Multiple Sclerosis: a systematic review. Disabil Rehabil 2020; 42: 594-612. 2018/10/07. DOI: 10.1080/09638288.2018.1503737.*
14. *Nieste I. SJ, Franssen W.M.A., Van Asch P., Savelberg H.H.C.M., O. Eijnde B. . The effect of structured exercise on non-exercise physical activity and sedentary behaviour in persons with mild Multiple Sclerosis and healthy controls. Under submission 2023.*
15. *Bellettiere J, Winkler EAH, Chastin SFM, et al. Associations of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. PLOS ONE 2017; 12: e0180119. DOI: 10.1371/journal.pone.0180119.*

Onderzoek: cardiometabole gezondheid bij personen met en zonder MS

Wat houdt de studie in?

In wetenschappelijke literatuur wordt vaak gezegd dat personen met multiple sclerose (MS) een slechtere cardiometabole gezondheid hebben dan personen zonder MS door verschillende MS-gerelateerde risicofactoren. Waar echter tot op vandaag geen rekening mee gehouden werd, is de mate van fysieke activiteit. Dit is echter ook een heel belangrijke risicofactor (in geval van fysieke inactiviteit) die ook voor personen zonder MS van toepassing is.

WAT IS CARDIOMETABOLE GEZONDHEID?

- Lichaamssamenstelling (verdeling vet- en spiermassa)
- Hart- en vaatfunctie (hartslag, bloeddruk en kwaliteit van de bloedvaten)
- Vetten in het bloed (o.a. goede en slechte cholesterol)
- Suikerhuishouding (hoe goed het lichaam suiker kan verwerken)
- Inspanningscapaciteit (fysieke conditie)

WAT IS HET BELANG VAN FYSIEKE ACTIVITEIT?

Er zijn eerste aanwijzingen waaruit blijkt dat wanneer personen met en zonder MS even fysiek actief zijn, hun cardiometabole gezondheid identiek is. Dit is echter nog nooit onderzocht. Indien dit zo is, verschaft dit nuttige info voor zorgverleners. Dan kan eerst maximaal ingezet worden op fysieke activiteit alvorens over te schakelen op medicatie.

Praktisch

Je zal in totaal 3 keer naar de UHasselt moeten komen:

- Tijdens het 1ste bezoek (duur: 1 uur) krijg je alle informatie over de studie en kan je vragen stellen. Indien je beslist om deel te nemen, wordt er een activiteitenmeter op jouw been geplakt die je 7 dagen moet dragen.
- Indien je voldoet aan de inclusiecriteria (zie 'Wie zoeken we?'), word je een 2de keer uitgenodigd (duur: 1 uur). Hier zal je de activiteitenmeter opnieuw op jouw been en een bloedsuikermeter op jouw arm geplakt krijgen. Vervolgens zal je deze meters 7 dagen dragen. Het is belangrijk dat je hetzelfde doet als wat je altijd doet.
- Het 3de studiebezoek (duur: 5 uur) sluit meteen aan op deze 7 dagen. Hier zal jouw cardiometabole gezondheid gemeten worden.

Wie zoeken we?

- Personen met en zonder MS die denken dat ze meer dan 9 uur per dag zitten (dit wordt gecheckt na het 1ste studiebezoek)
- Personen met MS (relapsing-remitting - EDSS maximaal 5)
- Deelnemers mogen geen cardiometabole ziektes zoals suikerziekte of hart- en vaataandoeningen hebben en niet zwanger zijn
- Personen zonder MS die eenzelfde activiteitenpatroon hebben als de reeds onderzochte personen met MS (dit wordt gecheckt via de activiteitenmeting in week 1)

Heb je interesse om deel te nemen aan deze studie?

Contacteer dan Ine Nieste via ine.nieste@uhasselt.be.

Klimmen tegen MS

Wat 13 jaar geleden begon als een kleinschalig Nederlands initiatief, waarbij een aantal vrienden een sportieve uitdaging wilde koppelen aan een goed doel, groeide uit tot het grootste Nederlandse wieler- en loopevenement op de flanken van de legendarische Mont Ventoux in Frankrijk. Na 11 mooie edities is het moment daar om dit prachtige verhaal ook uit te breiden naar Vlaanderen. MS-Liga Vlaanderen slaat de handen in elkaar met de Nederlandse organisatoren, Moves, zodat ook Vlamingen deze uitdaging aan kunnen gaan.

Wil jij je sportieve grenzen verleggen in 2024 in het uitzonderlijk mooie landschap van de Mont Ventoux? Ben je nog op zoek naar de ultieme uitdaging die je samen met MS-Liga Vlaanderen kan aangaan om zo alle personen met MS een warm hart toe te dragen? Noteer **20 mei 2024** dan alvast met een grote stip in je agenda.

Deelnemen aan Klimmen tegen MS is een unieke ervaring die je altijd zal bijblijven. Niet voor niets doen veel deelnemers meerdere jaren na elkaar mee. Klimmen tegen MS is een mensgericht evenement waarbij de nadruk gelegd wordt op de persoonlijke touch van alle deelnemers en vrijwilligers, veel meer dan op de grote massa.

Waar doen we het allemaal voor?

Ruim 25.000 Nederlanders en 13.000 Belgen ondervinden dagelijks de gevolgen van MS, een chronische aandoening met een vaak onzeker en grillig verloop. Te lang kreeg deze ziekte onvoldoende aandacht, een oplossing voor deze ziekte is er voorlopig nog niet. Het ultieme doel is een MS-vrije wereld. Daar dromen we allemaal van. Daarnaast is het ook belangrijk om ondersteuning en begeleiding te voorzien voor personen met MS: vandaag, morgen en alle andere dagen waarop ze hier nood aan hebben. Jij kan hiertoe bijdragen door in beweging te komen met Klimmen tegen MS. Samen zo veel mogelijk geld ophalen om onze dromen waar te maken. Samen naar de top van de Mont Ventoux om te laten zien dat alles mogelijk is.

Tijdens Klimmen tegen MS komen mensen in beweging voor een MS-vrije wereld maar ook voor een wereld waarin ze laten zien dat MS niet betekent dat je bij de pakken moet blijven zitten. Ondanks dat er soms belemmeringen zijn, geeft het gezamenlijk in beweging komen kracht, om de top te behalen maar ook in het dagelijkse leven van personen met MS.

Praktische informatie

Om te zorgen dat alle deelnemers (met of zonder MS) hun eigen maximale prestatie kunnen leveren zorgen de organisatoren ervoor dat alles optimaal geregeld is tijdens het evenement: van verzorging en onderhoud, van materiaal tot begeleiding en voeding. Verplaatsing naar en verblijf in Frankrijk moet je als deelnemer zelf regelen. Uiteraard zorgen we voor een hele stroom aan informatie zodat je er niet alleen voor staat en dat je alles makkelijk kan vinden en een prijsvriendelijk verblijf kan boeken. Medio maart 2024 organiseren we een meeting waar we samenkomen om praktisch-organisatorische informatie uit te wisselen (onder andere met deelnemers van editie 2023).

Klim jij mee tegen MS?

Ook MS-Liga Vlaanderen gelooft in de kracht van samen in beweging te zijn en zo een uitdaging te realiseren. Daarnaast draagt een evenement zoals Klimmen tegen MS ook bij tot de bewustwording over MS. Wil jij graag deel uitmaken van dit warme event? Zie jij het zitten om deze ultieme uitdaging aan te gaan en te Klimmen tegen MS door de Mont Ventoux 1, 2, 3 of meer keren te beklimmen, met de fiets of te voet? Surf dan naar www.klimmentegenms.be en neem een kijkje op de website. Meer informatie kan je ook krijgen via een mailtje naar elke.saron@ms-vlaanderen.be.

Wil jij als vrijwilliger bijdragen aan dit event? Dan verwelkomen wij graag jouw hulp. Zonder de talloze handen van de vrijwilligers zou het onmogelijk zijn elk jaar weer tot zo'n goed resultaat te komen.

Elke SARON
Relatiebeheerder en verantwoordelijke fondsenwerving

Het vergt moed om te leven met MS

Als u de diagnose MS krijgt, staat uw wereld even stil. Laat het niet in de weg staan om een gelukkig leven mét MS te leven. Durf om hulp te vragen. Begin met een gesprek met uw arts. Een afspraak met uw arts is vaak kort. Breng uw symptomen daarom van tevoren zo goed mogelijk in kaart met behulp van de vragenlijst 'Mijn MS en ik'. Zo gaat u goed voorbereid en gericht in gesprek met uw arts. **Scan nu de QR-code** voor de vragenlijst of ga naar novartis.be/gotnerve

Dit is een initiatief van NOVARTIS met dank aan MS-Liga Vlaanderen en de personen met MS voor het delen van hun inspirerende verhalen.
Verantwoordelijke uitgever: Novartis Pharma nv - Medialaan 40 - 1800 Vilvoorde - BE2306269854 – 26/06/2023

Op pad tijdens de 3-bergentocht

Van 12 tot 15 september 2023 verkenden 30 personen met MS al wandelend de landschappen van het mooie Heuvelland tijdens de 3-bergentocht. Een groep enthousiaste vrijwilligers organiseerde en begeleidde deze unieke tocht tussen de velden, in het bos en via kleine hellingen. We laten graag twee enthousiaste deelnemers aan het woord!

Aan alle personen met MS die deelnamen, de vrijwilligers, de kookploeg en de mensen van het Neerhof: bedankt voor wie je bent, tof gezelschap. Voor alles wat jullie doen, altijd recht uit het hart.

Vele groetjes,

Henriette (Jetje)

Supertoffe 3-daagse! Bewondering voor de inzet van de organisatoren, de hulp van vrijwilligers en sponsors, en vooral de positieve vibe die iedereen uitstraalt en waarmee we samen het einddoel bereiken. ALLEN SAMEN SLAGEN en een ANDERE KANT van MS laten zien! Er zijn ook nog positieve kanten aan deze aandoening. Bekijk en beleef ze elke dag opnieuw.

Groeten,

Martine

Volg ons op sociale media en blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes!

MS-Liga Vlaanderen is al een hele tijd actief op sociale media. Op Facebook en Instagram houden we je op de hoogte van de laatste nieuwtjes over MS en onze dagelijkse werking. LinkedIn gebruiken we, net zoals iedereen, voor onze professionele contacten en partners. Via YouTube delen we dan weer graag onze eigen webinars en video's.

Volg jij ons al op deze kanalen? Je vindt MS-Liga Vlaanderen gemakkelijk terug op sociale media via de links of de QR-codes hieronder!

https://www.facebook.com/MSLigaVlaanderen
https://www.instagram.com/msligavlaanderen/
https://www.linkedin.com/company/ms-liga-vlaanderen
https://www.youtube.com/channel/UCh9CKYKg_7UqSZL0J8KmBgA

Facebook Instagram Linkedin YouTube

Op vakantie aan zee

Met dank aan nationale loterij

De vakantie aan zee in Oostduinkerke was een zomerse septemberweek om nooit te vergeten. We hadden het getroffen met het weer en waren met een 40-tal personen met MS. De vrijwilligers van het MS vakantieteam verwelkomden ons met een drankje en een lekker gebakje. Het was voor veel mensen een aangenaam weerzien of een kennismaking met nieuwe gezichten.

Een greep uit het programma waarvan we van hartenlust konden proeven:

’s Morgens genoten sommigen van de bewegingstherapieën met de studenten van het Annuntiata Instituut Veurne, anderen haalden een frisse neus aan zee. Ook een uitstap naar de markt in Nieuwpoort was een mogelijkheid. Op de verwendag kwamen de jongeren van het Atheneum Calmeyn ons in de watten leggen met een mooie brushing, gelaatsverzorging of een manicure. Dat was een leuke ervaring!

In de namiddagen konden we kiezen uit een vrije wandeling, een begeleide wandeling naar de Vismijn, het sluizencomplex de Ganzepoot, experimenteel schilderen, relaxatiemassage ...

Iedere avond werd muzikaal afgesloten met onder meer de No Notes, een Brugs Koor dat een gevarieerd repertoire bracht. We ontdekten ook de mooie stem van Dennis Lane die een mix van jazz, pop en ballades bracht. Het ensemble Dulcibelle bracht ons traditionele muziek en ten slotte konden we ook nog genieten van Stile e Gusto waarbij een hobo/barokhobo en een klavecimbel de hoofdrol speelden.

Op de vrije avond konden we gezellig samenzijn, een kaartje leggen of een gezelschapsspel spelen. Wie wilde, kon de week afsluiten met een dankmis door onze jarige priester. Als afsluiter van een wel heel geslaagde week volgde nog een afscheidsreceptie met diner.

Christine DE CLERCQ

Speciale dank aan de Nationale Loterij, de organisatoren en vrijwillige helpers om dit prachtinitiatief mogelijk te maken!

Koester elk thuismoment.

Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift kies je voor een veilige oplossing die bovendien gemakkelijk is in gebruik en op maat van jouw specifieke situatie en woning.
Je kiest voor een kwalitatieve traplift, en vooral: je wint je onafhankelijkheid terug. Op die manier biedt Comfortlift ook gemoedsrust... niet alleen voor jou, maar ook voor je kinderen en kleinkinderen.

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

comfortlift.be

Kies je eigen weg

Révimex
invoerder van mobiliteit

www.revimex.be

Vraag ernaar bij uw erkend verkooppunt!

GIJSEMBERG
ABOVE ALL... PRINTERS!

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

www.gijsemberg.be

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

Jaarprogramma Jongerenwerking 2024

Stip je favoriete activiteiten alvast aan in je agenda. Hou onze sociale mediakanalen in de gaten en wees als eerste op de hoogte van wanneer de inschrijvingen van start gaan!

Er is voor ieder wat wils en je kan meestal iemand (of zelfs meerdere mensen) meebrengen. Tot snel op één van onze activiteiten!

Rondleiding
Universitair MS Centrum (UMSC) - BIOMED met laboproef

Zaterdag 27 januari 2024 om 13u30

We zullen ons onderdompelen in de wereld van de biomedische wetenschappen tijdens ons bezoek aan BIOMED. Tijdens een rondleiding worden we meegenomen in 'een dag uit het leven van een onderzoeker'. Daarna gaan we zelf aan de slag in het labo waar we DNA zullen isoleren uit bloedcellen.

Wanneer het educatieve gedeelte erop zit, is er nog tijd om na te babbelen met een hapje en een drankje. Je kan 1 extra persoon meebrengen.

Kostprijs (bevat rondleiding, hapje en drankje):
- **Jongere met MS: 15 euro**
- **Extra persoon: 30 euro**

Escape Game
'The Elimination Game'

Zondag 25 februari om 13 uur

We spelen 'The Elimination Game', een gloednieuwe escape room. In deze escape game worden we in groepjes verdeeld en strijden we tegen elkaar. Alleen het best scorende team wordt de winnaar van deze bloedstollende afvalrace. Teams vallen tijdens de belevenis af, maar krijgen via het spel 'Eliminated Quest' nog één kans om terug te keren in het spel!

Deze spannende game is gebaseerd op 'The Hunger Games' en 'Squid Game' en het belooft een topnamiddag te worden. Achteraf hebben we nog wat tijd om te babbelen bij een hapje en een drankje.

Kostprijs (bevat Escape Game, hapje en drankje):
- **Jongere met MS: 15 euro**
- **Extra persoon: 30 euro**

Inschrijven voor deze activiteiten kan via onze socialemediakanalen.

Reuzenkano: een zonnige namiddag op het meer

Zondag 18 juni spraken we onder een stralend blauwe hemel af in Harelbeke. We voerden in twee teams het Gavermeer rond in een reuzenkano.

Onze gids Gillian van Oenanthe daagde ons uit om middenin het meer te wisselen van kano, vogels te spotten en zelfs touw te trekken (om ter hardst roeien). We namen ook uitgebreid de tijd om op het water te relaxen en gezellig te babbelen.

Afsluiten deden we met een verfrissend drankje op het terras. De ideale start van de zomer!

Feline DEPOORTERE

MS-Liga Vlaanderen

MS

ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING ZOUDEN OOK VOOR U MOGELIJK MOETEN ZIJN. PRAAT EROVER MET UW ARTS.

NPS-BE-NP-00219/TevaPharmaBelgium Date of Approval: September 2023

teva

Ardennenweekend: een weekend zonder zorgen

Het weekend van 8 tot en met 10 september 2023 bracht 20 jongeren samen in de Ardennen. We keken ernaar uit om nieuwe vrienden te maken, lekker te ontspannen en avontuurlijke activiteiten te ondernemen.

Op vrijdagavond arriveerden we bij ons gezellige vakantiehuis. De sfeer zat meteen goed en de eerste gesprekken kwamen op gang. Nadat iedereen een kamer had gevonden, werden we getrakteerd op een heerlijke, huisbereide maaltijd en konden we achteraf uitgebreid kennismaken terwijl we genoten van de wellnessfaciliteiten in ons huisje.

Zaterdag ontwaakten we met een yogales midden in de natuur. Lisa, één van de jongeren, is een ervaren yogalerares en liet ons ieder volgens onze eigen mogelijkheden stretchen en ademen. Met onze voeten in het gras waren we na een paar diepe ademhalingen volledig ontspannen.

De namiddag bood een mooi contrast door de avontuurlijke uitdaging die gepland stond: een boomklimparcours in het prachtige Ardense bos. Er waren verschillende moeilijkheidsgraden, voor elk wat wils. Het was een geweldige manier om onze grenzen te verleggen en teamwork te bevorderen, terwijl we genoten van de mooie omgeving. De dag werd afgesloten met een uitgebreide BBQ, gezellige gesprekken en een spelletjesavond.

Op zondagvoormiddag brachten we een bezoek aan 'Espace Chimay'. Hier konden we door te kijken, luisteren, voelen en ruiken een beeld vormen van het brouwproces van de Chimay trappistenbieren en de productie van hun kaas. Een korte wandeling door het bos bracht ons bij de abdij waar we even konden kuieren alvorens het bezoek af te sluiten met een proevertje op het terras. 's Middags gingen we uit eten aan het Lac de l'Eau d'Heure, waarna we een frisse duik namen in het meer.

Moe maar voldaan namen we tijdelijk afscheid van elkaar en van de zes fantastische kookmoekes en -vakes.

"We hadden een onvergetelijk weekend! Er werden alvast plannen gesmeed om elkaar weer te zien!"

Sarah KENIS

Vrijwilliger in de kijker

Voorzitter afdeling vakanties: Chris Degroote

“De glimlach van mensen motiveert mij”

Elk jaar genieten personen met MS in het voor- en het najaar van een weekje vakantie aan zee met MS-Liga Vlaanderen. Een van de drijvende krachten hierachter is vrijwilliger Chris Degroote. Samen met zijn collega vrijwilliger Mieke Vanroose leidt hij alles in goede banen.

Welke taken neem je op als vrijwilliger?

Chris: “Tijdens de vakanties zelf zijn we voortdurend in de weer met o.a. begeleiden van de vrijwilligers uit de hulpploeg, studenten die komen helpen onder de hoede nemen, de verzorging van personen met MS en allerlei praktische zaken opvolgen, zorgen dat de avondanimatie vlot verloopt en zelfs ’s nachts kunnen we opgeroepen worden.

Ook doorheen het jaar ben ik bezig met de vakantie want er komen heel wat voorbereidingen bij kijken. Zo zorg ik dat er geld binnenkomt van bijvoorbeeld sponsors, particulieren, van lokale afdelingen van MS-Liga Vlaanderen, enz. zodat we de vakanties kunnen organiseren. Ik sta ook in voor het samenstellen van de hulpploeg. Dat houdt in dat ik vrijwilligers zoek en voordrachten doe in scholen om studenten te zoeken om mee te helpen. Onze vakantielocatie staat wel vast maar elk jaar moet je toch opnieuw afspraken maken en evalueren wat tijdens de voorbije editie al dan niet goed verlopen is. Vooraf bekijken we ook wat de medische noden zijn van mensen die meegaan. En zo zijn er heel wat zaken die we op voorhand moeten regelen.”

Hoe ziet zo’n dag op vakantie aan zee er uit?

Chris: “Rond negen uur zijn we normaal klaar met de verzorging van personen met MS die hier nood aan hebben. Na het ontbijt bieden we bewegingstherapie aan. Wie zin heeft doet daarna een korte wandeling. Andere mensen nemen een aperitiefje voor de maaltijd. Na de middag is er een rustmoment waarna mensen in groep of individueel gaan wandelen. We sluiten de dag af met de avondanimatie.

> *"Mensen zijn volledig vrij om aan dingen deel te nemen. Niets moet en alles kan. Eigenlijk is het een vakantie zoals een andere."*

Sommige personen met MS gaan ook een keer shoppen samen met de studenten die komen helpen. We doen ook altijd een verwendag. Dan komen er studenten uit de richting schoonheidsspecialist en kunnen de deelnemers kiezen wat ze laten doen. We zorgen dan ook voor een hapje en een drankje zodat ze echt in de watten worden gelegd. Soms spelen we ook gezelschapsspelletjes, kaarten we of doen we iets creatiefs. Bij slecht weer organiseren we bijvoorbeeld een pannenkoeknamiddag. Dit jaar organiseerden we ook een uitstap naar Ieper om de Last Post mee te maken."

Hoe ben je vrijwilliger bij de vakanties geworden?

Chris: "Toen ik 18 jaar was lag er een persoon met MS in de instelling waar ik stage deed. Die persoon wou graag op vakantie gaan naar Spanje met andere personen met MS, maar kon dat niet zonder begeleiding. Ik heb me toen laten overhalen om mee te gaan als begeleider. Dat was zwaar want die vakantie duurde drie weken, maar toch viel dat heel goed mee.

Op een bepaald moment stopte de organisatie reizen naar Spanje voor personen met MS. Toen ontstond het idee om te starten met binnenlandse reizen. Ze vroegen aan mij of ik even wou komen helpen en sindsdien ga ik elk jaar mee. Ik ben gestart als gewone vrijwilliger, maar toen de coördinator stopte heb ik de opvolging rond de hulpploeg overgenomen en zo ben ik er meer en meer ingerold. Nu ben ik ook voorzitter van de afdeling vakanties."

Wat motiveert jou om vrijwilliger te zijn?

Chris: "De dankbaarheid en de vriendschap van de mensen die meegaan op vakantie. De glimlach van de mensen als ze aankomen op de vakantie. Het is alsof je ze gisteren gezien hebt terwijl het soms een jaar geleden is. Voor mij is het ook logisch dat ik een deel van mijn tijd vrijmaak om ervoor te zorgen dat mensen een leuke vakantie kunnen beleven. Ik ben zo opgevoed: je moet iets doen voor de medemens.

Dat zorgende zit echt in mij, ik heb ook gewerkt als zorgkundige. Niemand in onze familie is naar een woonzorgcentrum moeten gaan. Intussen ben ik al zo'n 37 jaar bezig met de vakanties, maar ik doe het nog altijd met veel plezier. Ik voel alleen dat ik wat moeilijker recupereer dan toen ik jonger was. Na de vakantie moet ik toch enkele dagen op adem komen.

Toen ik nog werkte als zorgkundige zei ik soms al lachend: nu neem ik een week vakantie om weer mensen te wassen. Maar dat kan je echt niet vergelijken. Het is meer relaxed en gebeurt in een ontspannen sfeer. Daar doe je de verzorging van mensen hoe ze echt zou moeten zijn, maar waar je in een job als verzorgende niet altijd tijd voor hebt."

Waar ben je trots op als vrijwilliger?

Chris: "Dat we al zo lang de vakanties organiseren. Er zijn toch al momenten geweest dat we dachten dat we er mee zouden moeten stoppen. Maar iedere keer vinden we toch weer een oplossing. Dan denk ik: we doen het toch niet slecht. In onze ploeg van vrijwilligers zijn er ook een aantal die al jaren meegaan en het zijn stuk voor stuk mensen met een hart van goud.

Dat de vakanties al zo lang bestaan is zeker ook te danken aan mijn collega vrijwilliger Mieke. Zij is mijn steun en toeverlaat. Ik werk al zo'n 30 jaar samen met Mieke en in al die jaren hebben we nog nooit ruzie gehad. We moeten soms maar naar elkaar kijken en wij begrijpen zonder woorden wat we willen zeggen."

Wat zou je nog graag realiseren als vrijwilliger?

Chris: "De vakantie is mijn kind, je laat dat niet zomaar los. Maar Mieke en ik zoeken wel naar opvolgers want we worden een dagje ouder en we kunnen het niet blijven doen. Ik hoop in de grond van mijn hart dat we iemand vinden om het project voor te zetten. Niet dat ik volledig wil stoppen, ik wil gerust nog meehelpen achter de schermen, maar ik hoop toch dat we het stilaan kunnen overdragen aan andere mensen. Er zijn zoveel mensen die nood hebben aan die vakantie en daarom zou ik het jammer vinden als dat zou wegvallen. Sommige mensen komen jaar na jaar terug en dat schept een band."

Aan de slag als vrijwilliger bij de vakanties?
Beschik jij over organisatorisch vermogen, houd je van menselijke contacten, kan je leiding geven en wil je als vrijwilliger meehelpen om de vakanties in goede banen leiden? Neem dan zeker contact op met Karolien Van de Velde, verantwoordelijke vrijwilligerswerking via karolien.van.de.velde@ms-vlaanderen.be. Je hoeft geen medische achtergrond te hebben om je hiervoor als vrijwilliger in te zetten.

Of benieuwd wat je nog allemaal kan doen als vrijwilliger voor MS-Liga Vlaanderen?
Neem ook dan zeker contact met ons op!

Karolien VAN DE VELDE
Verantwoordelijke vrijwilligerswerking en communicatie

Op de praatstoel met Erna Claes: MS en zelfzorg

Vandaag ben ik vroeg opgestaan. Ik had immers een online call met mevrouw Erna Claes. 'Zeg maar Erna,' was de vriendelijke verwelkoming. Dat moest mij geen twee keer gezegd worden. De begroeting was hartelijk, zeker op deze Internationale Dag van het Hart (29 september).

Erna Claes is dr. in de psychologie en verbonden aan het Centrum voor Perfectionisme, geïntegreerd in Fenrir Consult in Hasselt. Ze is geen onbekende voor MS-Liga Vlaanderen. In 2021 nam Erna deel aan een webinar naar aanleiding van Wereld MS-dag waar ze sprak over Veerkracht. We hadden elkaar ook reeds ontmoet op een vormingssessie over Perfectionisme, maar deze keer zou het over Zelfzorg gaan. Kunnen deze begrippen met elkaar verband houden?

Door de jaren heen ben ik een beetje een believer geworden van drie waarheden:

- Hoe meer men zegt, hoe minder men onthoudt;
- Aan wie veel gegeven is, wordt veel gevraagd;
- Elke euro aan zichzelf besteed is goed besteed.

Hoe doet je dat allemaal? Geen evident gegeven, maar het brengt ons naar het thema van dit nummer 'zelfzorg'.

Over zelfzorg en draaglast

Volgens dr. Erna is zelfzorg de basis van ons overleven. We zorgen ervoor dat we een kwaliteitsvol leven kunnen leiden zonder zorgen, maar dit is niet zo evident. Het hangt voornamelijk af van de draaglast die iemand aankan. Wat komt er op je bord en wat kan je verteren? Dat is een vraag die je niet collectief kunt beantwoorden. Het hangt steeds af van de context en de omgeving waarin je je bevindt. Wat zijn jouw verwachtingen? Wat zijn de verwachtingen van je omgeving? Hoe word je daarin ondersteund?

De wijze waarop je dit aanpakt, is uiteraard iets individueel en het gevolg van een persoonlijke reflectie. Kan ik dat aan? Is er een balans tussen wat ik wil en wat ik kan? En wat kan er verkeerd gaan? Neem ik niet te veel hooi op mijn vork? Is er een vorm van overbelasting? En welke rol speelt de omgeving waarin ik mij bevind? Ondersteunen ze mijn bekommernissen, verwachtingen, intenties? Zijn ze bezorgd over mijn fysieke toestand en mijn mentaal/emotioneel welzijn?

"Dr. Claes vergelijkt het leven soms met een ballenbad waarin we ons bevinden. We verzuipen bij wijze van spreken in de veelheid van dingen en er zijn meer ballen dan onze draagkracht aankan."

WAT MOET IK NU DOEN?

Dr. Claes vergelijkt het leven soms met een ballenbad waarin we ons bevinden. We worden ondergedompeld en verdrinken bijna in alle kleuren die verschillende levensdomeinen voorstellen waarin we functioneren. Blauw is partner, groen is kinderen, rood is werk, geel is familie, oranje zijn buren, ... We verzuipen bij wijze van spreken in de veelheid van dingen en er zijn meer ballen dan onze draagkracht aankan.

We zouden kunnen starten met eerst alle ballen naast elkaar op de grond te leggen om dan te beslissen welke we vandaag meenemen. Niet om 'los te laten', maar wel om te leren 'anders vast te pakken'. Een hulpmiddel hierbij is de zin met vijf woorden: WAT MOET IK NU DOEN?

WAT wel en wat niet? Het is een enorme mix van persoonlijke reflectie waarbij normen, waarden, verantwoordelijkheid, schuld, emotie en levenshouding een enorme rol spelen.

MOET dat gebeuren of gedaan worden? Met andere woorden, hoe belangrijk is dit werkelijk? Welk verschil zal het maken? Wat als ik dit niet doe? Is dit iets dat ik vooral mezelf opleg?

Is het nodig dat **IK** dat doe? Of mag/kan het door iemand anders gedaan worden? Hoe zit het met mijn verantwoordelijkheidsgevoel?

Moet dat **NU**? Vroeger was alles serieel, op elkaar volgend, maar in het digitale tijdperk worden we overstelpt met veel informatie tegelijkertijd in de vorm van WhatsApp, sms, Instagram, Facebook, ... Men kan niet meer wachten, maar er wordt verwacht dat alles gelijktijdig gebeurt.

Indien **DOEN**: zo of anders? We zijn gewoontedieren en hebben de neiging om de dingen te doen zoals we ze altijd gedaan hebben. Helpt het nog steeds om het op die manier te doen?

DOEN, DENKEN, VOELEN

De mogelijkheid om voor jezelf te zorgen, hangt af van je omgeving, je eigen grenzen, je eigen normen en waarden, en vooral de verhouding tussen alles. Het is dus een keuze maken waarbij je ongetwijfeld soms in conflict komt met jezelf of je omgeving en je dus ook negatieve emoties, stress of spanning zal ervaren. Een hulpmiddeltje hierbij is de training met drie woorden, als het ware een (Iers) 'klavertje drie': DOEN, DENKEN, VOELEN.

Ga ik in stress of voel ik spanning? Zie ik alles negatief? Ben ik aan het doemdenken of rampdenken? Een nieuw voornemen kan namelijk tegengewerkt worden door hoe en waar we naar de dingen kijken en wat we erbij voelen. Het kan ervoor zorgen dat je eerder in vlucht- of vechtmodus gaat dan naar doelgerichte actie.

Rust in je lijf is rust in je hoofd: wat kan ik doen met mijn lichaam om mijn brein tot rust te brengen en hoe gebruik ik dit in het dagelijkse leven? Bijvoorbeeld via relaxatieoefeningen, yoga, mindfulness, ...? Dit als hulpmiddel om terug met een realistische, optimistische blik te kijken naar wat de eerstvolgende stap kan zijn.

Met dit laatste klavertje drie nog in gedachten moet ik nu afsluiten. Moet Ik Dat Nu Doen...?

Maar de realiteit is wel dat ik na de redactie van dit artikel, een uurtje later, voor een andere kleur uit mijn ballenbad heb gekozen. Ik zal nu even de tijd nemen om van het oranje te genieten door bij mijn nieuwe buren een heerlijk glaasje witte wijn te laten smaken.

Benoît ANTHONIS
Redactielid MS-Link

Wie dr. Erna Claes wenst te bereiken, kan dit doen via de volgende website: www.fenrirconsult.com

De MS-campagne 2023 nam letterlijk een hartverwarmende start!

We hadden nog maar net het startschot voor onze MS-campagne gegeven of de weersvoorspellingen baarden ons al heel wat zorgen. Door een hittegolf in september konden we de chocolade van Galler moeilijk op verkoopstanden aanbieden. De verkoop van de knapperige koekjes van Destrooper deed het dus zeer goed. Het nieuwe blikken doosje gevuld met natuurboterwafels met 2 verschillende quotes ('Happy to see you' en 'With love') sloeg duidelijk aan.

Ondertussen zijn de temperaturen genormaliseerd en kan het volledige gamma met een gerust hart uitgestald worden. Enthousiaste vrijwilligers, solidaire personen met MS en hun familie en vrienden zetten hun beste beentje voor om er een geslaagde actie van te maken. HARTELIJKE DANK HIERVOOR!

Radiospot met OLIVIA

Om meer awareness te creëren voor MS en om de MS-campagne nog meer in de kijker te zetten, kon je tussen 4 en 8 september een radiospot beluisteren op tal van radiozenders (MNM, Klara, Radio 2, Radio 1 en Studio Brussel). Olivia Trappeniers, beter bekend onder haar artiestennaam OLIVIA, vormde dit jaar de stem van de radiospot. Ze draagt deze campagne een warm hart toe, want ze weet wat MS is. Haar mama heeft MS. Mocht je de radiospot gemist hebben en toch nog eens willen beluisteren, surf dan naar onze actiesite mscampagne.be.

"Enthousiaste vrijwilligers, solidaire personen met MS en hun familie en vrienden zetten hun beste beentje voor om er een geslaagde actie van te maken. HARTELIJKE DANK HIERVOOR!"

Weer aanwezig in ziekenhuizen

De verkoop in de ziekenhuizen mag dit jaar overal terug plaatsvinden en kent een groot succes. Het is een belangrijke plaats om MS-Liga Vlaanderen voor te stellen, want personen met een recente MS-diagnose vinden nog niet altijd de weg naar onze organisatie. De enthousiaste verkopers prijzen niet alleen de producten aan, maar geven ook uitleg over MS en de werking van MS-Liga Vlaanderen. Hun luisterend oor en begrip voor de uiteenlopende verhalen is van groot belang tijdens deze campagne.

Leuke feestverpakkingen

Nog op zoek naar leuke cadeautjes voor de eindejaarsperiode? Onze feestverpakkkingen zijn een echte aanrader!

Wist jij dat de MS-campagne nog loopt tot eind december? Daarom hebben we dit jaar extra aandacht besteed aan de feestdagen door 2 mooie producten uit te kiezen die we sinds eind oktober bijkomend aanbieden. Misschien een tof idee om cadeau te geven met Kerstmis of Nieuwjaar? Werkgevers of organisaties bieden dan ook vaak een leuke attentie aan hun personeel. Misschien interessant om eens voor te stellen aan jouw werkgever of die van je partner?

- **Een kerstspar van Galler** met 12 minireepjes en 8 rawetes, een mix van pure, witte en melkchocolade (prijs: €10).
- **Een blikken koekjesdoos 'Let it snow'** van Destrooper met natuurboterwafels (prijs: €10).

Bij interesse in deze producten surf je naar mscampagne.be en neem je contact op met de verantwoordelijke voor de MS-campagne in jouw regio!

Het is een kleine aankoop, maar een zeer mooi gebaar!

Katrien TYTGAT
Verantwoordelijke MS-campagne

scoor je vrijheid

Onze mobiliteitsverstrekkers helpen Mario om te bewegen en terug van het leven te genieten.

Pak samen met Goed je mobiele uitdaging aan, en ontdek hoe de wereld weer een beetje mooier wordt. Of dat nu met een rolstoel, wandelstok, loophulp of scooter is ... we staan voor je klaar.

→ www.goed.be/scoor

Het mobiliteitshulpmiddel vinden dat bij jou past? Maak een afspraak via **www.goed.be/afspraak** of **03 205 69 24**.

hmc hightech mobility & communication
goed samen sterk in het leven

ms mindset

Supporting you every day

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

SCAN ME

Connecteer via www.ms-mindset.be

Informatie over MS

Het leven van alledag

Educatieve, interactieve inhoud

Persoonlijke verhalen (Blog)

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

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

Steun MS-Liga Vlaanderen terwijl je online shopt

Het lijkt te mooi om waar te zijn: online shoppen voor jezelf én tegelijkertijd MS-Liga Vlaanderen als goed doel ondersteunen zonder dat het jou iets extra kost. En toch kan het dankzij Trooper!

Trooper: wat is dat?

Trooper is een online platform dat verenigingen wil ondersteunen. Bij Trooper gaan ze op zoek naar samenwerkingen met merken die zich engageren om een deeltje van hun winst te schenken aan de vereniging van jouw keuze. Dit doen ze zodat verenigingen en vzw's een extraatje kunnen verdienen, zodat ze zich nog meer kunnen inzetten en focussen op het doel van hun organisatie.

Hoe werkt Trooper?

Ben jij iemand die al eens graag online shopt? Wel, dan is dat al een goede eerste stap in de richting om te beginnen met Trooper. Telkens als jij iets koopt via Trooper, gaat er een percentje naar de kas van jouw favoriete vereniging. Weet dat bijna alle bekende en minder bekende shops erop staan en dat jij geen eurocent extra betaalt.

"Telkens als jij iets koopt via Trooper, gaat er een percentje naar de kas van jouw favoriete vereniging. "

Surf naar de Trooperpagina van MS-Liga Vlaanderen: www.trooper.be/msliga. Op deze pagina ga je op zoek naar de shop waar je online wilt winkelen. Klik jouw favoriete online winkel aan, je komt dan terecht op de pagina van die winkel en zij weten dat je hier bent om MS-Liga Vlaanderen te steunen tijdens jouw aankopen. Snuister eens rond op de website en doe je online aankoop zoals je anders zou doen. Iets gevonden dat je wilt bestellen? TOP! De webshop zal een percentage van jouw aankoop schenken aan MS-Liga Vlaanderen. En dit zonder dat het jou ook maar één cent meer kost.

Bij welke shops kan ik Trooperen?

De webshops die zijn aangesloten bij Trooper, zijn niet van de minste. Bol.com, CoolBlue, Krëfel, JBC, Takeaway.com, Center Parcs, AS Adventure, Torfs, Hema, Ici Paris XL, Nike, TUI, Bongo en nog honderden andere winkels hebben zich geëngageerd voor verenigingen zoals MS-Liga Vlaanderen. Een mooi gebaar, van honderden mooie merken en shops.

Elke SARON
Relatiebeheerder en verantwoordelijke fondsenwerving

‘In mijn verhalen is alles mogelijk wat ik in het echte leven niet meer kan’

Toen Rebecca Kints in 2013 haar job als leerkracht moest opgeven omwille van de impact die MS had op haar leven, was dat een harde klap. Maar de voorbije jaren ontdekte ze een nieuwe passie: kinderboeken schrijven. Onlangs verscheen Rebecca’s nieuwe boek *Aradia, godin der heksen – Friedl*. In een gesprek met Rebecca kijken we terug op hoe ze haar leven een nieuwe invulling gaf.

Wanneer en hoe kreeg je de diagnose van MS?
Rebecca: “In 2008, twee weken voor de herfstvakantie, stond ik op en was ik de helft van mijn zicht kwijt. Ik panikeerde niet direct en besloot even af te wachten. Toen er de volgende morgen nog geen verbetering was, maakte ik een afspraak bij de oogarts. Die verwees me direct door naar een neuroloog. In het ziekenhuis gebeurden verschillende onderzoeken en niet veel later kreeg ik de diagnose MS.

Mijn reactie was: “Oké, het is nu zo, we gaan ervoor”. Ik wist toen nog niet zoveel over MS. Pas door de jaren heen groeide het besef dat het toch wel een ernstige ziekte is. Het had ook meer impact op mijn leven dan ik aanvankelijk dacht en dat was een ontgoocheling voor mij. Ik had de pech dat ik de ene opstoot na de andere kreeg. Toen ik nog in het onderwijs werkte, was ik vaak 6 à 8 weken aan het werk, waarna ik weer enkele maanden uitviel.

Desondanks besliste ik al snel dat ik niet in een hoekje wou zitten kniezen want je moet vooruit in het leven. Hoewel het leven met MS trager verloopt, heeft dit ook voordelen. Gezonde mensen zitten vaak zo volop in de rush van hun leven dat ze bij bepaalde dingen niet meer stilstaan. Terwijl ik daar wel tijd voor kan maken: zoals op een mooie lentedag in de tuin genieten van een rondfladderend vlindertje.

Al voelde ik me wel schuldig ten opzichte van mijn man en mijn dochter. Ik wou mijn dochter een zorgeloze jeugd geven en dat kon niet door mijn MS. Gelukkig heeft mijn dochter mij al duizenden keren gezegd dat zij dat zo niet aanvoelt en dat het voor haar zelfs een verrijking is. De band die wij hebben, zou misschien niet zo sterk zijn als ik niet ziek was geworden.

Ook ten opzichte van mijn man had ik een schuldgevoel. Er komen heel veel taken op zijn schouders terecht terwijl je dat normaal samen doet. Bepaalde fysieke dingen lukken niet meer of gaan veel trager, maar ik probeer alles wat moet gepland of georganiseerd worden op mij te nemen. Zo maken we er samen het beste van en slagen we erin om een evenwichtige relatie te hebben.

"Hoewel het leven met MS trager verloopt, heeft dit ook voordelen. Gezonde mensen zitten vaak zo volop in de rush van hun leven dat ze bij bepaalde dingen niet meer stilstaan."

Enkele jaren na je diagnose moest je je job als leerkracht opgeven. Hoe moeilijk was dat?
Rebecca: “Het was een enorme klap, want dat was mijn passie en de schoonste job die ik mij kon voorstellen. De momenten die ik beleefde met die pubers waren geweldig, ook al wou ik ze soms achter het behang plakken. Ik vond het heel lastig om die jongeren achter te laten want ik weet dat ik hen, naast het Nederlands dat ik hen leerde, ook nog andere zaken kon bijbrengen.

Ik ben nog altijd kwaad over de manier waarop ik moest stoppen. Als je in het onderwijs werkt en ziek wordt, heb je een aantal ziektedagen. Zijn die op, dan krijg je nog twee keer zes maanden extra. Als die ook op zijn, word je op pensioen gesteld. Ik voelde mij als een stuk vuil dat aan de kant werd gezet. Terwijl het juist de overheid is die zegt dat langdurig zieken zo veel mogelijk moeten geactiveerd worden. Het is jammer dat ik toen niet de kans kreeg om via progressieve tewerkstelling deeltijds aan de slag te blijven[1]. Ik heb er serieus van afgezien maar ik wou er niet te lang bij blijven stilstaan.”

Heb je gezocht naar een andere manier om je leven zinvol in te vullen nadat je stopte als leerkracht?
Rebecca: “Toch wel, ik ben iemand bij wie het vooruit moet gaan en ik kan moeilijk stilzitten. Daarom zocht ik een job van acht uur in de week. Zo heb ik nog twee jobs gedaan, maar na een zoveelste zware opstoot stelde mijn neuroloog mij voor een ultimatum: ik moest stoppen met werken.

Op dat ogenblik vond ik stoppen met werken minder lastig dan toen ik het lesgeven moest opgeven. Dat werk

[1] *Er is sindsdien gelukkig een en ander veranderd. Nu is er voor vastbenoemde ambtenaren in het (niet hoger) onderwijs het systeem van ‘Langdurig verlof voor verminderde prestaties om medische redenen’. Door die maatregel werk je dan minstens 50% en maximaal 75% van een voltijds betrekking waarbij je voor de niet-gepresteerde uren een vergoeding ontvangt. Deze maatregel is een recht als het door de controlearts is goedgekeurd. Contractuelen vallen terug op de ziekteregeling die van toepassing is voor loontrekkenden werkzaam in de privésector. Ook daar is een soepel systeem van toegelaten arbeid mogelijk.*

was niet echt een passie zoals lesgeven, maar ik vond het wel jammer dat ik het sociaal contact met collega's zou moeten missen."

Wanneer ben je beginnen schrijven?
Rebecca: "Het startte als een vriendendienst. Ik had een vriendin die mooi kon tekenen en ik moedigde haar aan om een boek uit te geven met haar tekeningen. Tot zij met het voorstel kwam dat ik een verhaal zou schrijven en zij hierbij de tekeningen zou maken. Samen publiceerden we 3 prentenboeken van Finn & Fran. Het was wel altijd kleinschalig en ik gaf de boeken uit in eigen beheer. Hoewel het startte als een vriendendienst, maakte het bij mij iets los en groeide het uit tot een nieuwe passie.

Op de boekenbeurs leerde ik de uitgeverij Fill in the Blanks kennen. Tot op dat moment had ik nog niet samengewerkt met een uitgeverij omdat ik niet te veel druk wou ervaren, maar Fill in the Blanks is een kleine, familiale uitgeverij en een samenwerking met hen zag ik wel zitten. Bij hen bepaal ik zelf wanneer mijn verhaal klaar is, zij leggen mij geen deadlines op. Met Fill in the Blanks gaf ik onlangs mijn boek *Aradia, godin der heksen – Friedl* uit.

Het mooie van de samenwerking is dat ik een deel van de opbrengst kan schenken aan een goed doel. Ik dacht direct aan MS-Liga Vlaanderen want jullie zijn mijn opvangnet geweest na mijn diagnose. Ik kreeg via MS-Liga Vlaanderen de nodige info over wat MS is en hoe je ermee om kan gaan. Bovendien had ik een heel goede band met de toenmalige maatschappelijk werker van MS-Liga Vlaanderen van mijn regio."

Wat vind je zo leuk aan schrijven?
Rebecca: "Als ik schrijf, zit ik in mijn cocon en alles is mogelijk in mijn verhalen. Al wat ik niet meer kan in het echte leven, kan in mijn verhalen wel nog gebeuren. Voor mij geeft schrijven een doel, ik kan met mijn MS toch nog iets betekenen voor anderen. Via mijn boeken kwam ik ook in contact met scholen. Ik ga er voorlezen uit mijn boeken. Zo kan ik mijn passie opnieuw delen met kinderen en jongeren.

> *"Voor mij geeft schrijven een doel, ik kan met mijn MS toch nog iets betekenen voor anderen."*

Ik hoop dat ik kinderen met mijn boeken zorgeloze momenten kan bezorgen waarin ze verdwijnen in een fantasiewereld. En dan wens ik in de eerste plaats dat kinderen of kleinkinderen van personen met MS even kunnen ontsnappen aan de realiteit met mijn verhalen."

Koop Rebecca's boek en steun MS-Liga Vlaanderen!

Rebecca schenkt een deel van de opbrengst van haar boek *Aradia, godin der heksen – Friedl* aan MS-Liga Vlaanderen. Het boek is gericht op jonge lezers van 10-12 jaar en duikt in de wereld van heksen en magie. In die wereld kan alles, geen idee is te zot of het gebeurt. Je kan het boek kopen via de nieuws-pagina op onze website: www.ms-vlaanderen.be/news/rebecca-kints-schenkt-opbrengst-boek-aan-ms-liga-vlaanderen. Wil je jouw kind of kleinkind eens helemaal laten verdwijnen in een fantasiewereld van heksen? Koop dan snel Rebecca's boek en steun zo MS-Liga Vlaanderen!

Karolien VAN DE VELDE
Verantwoordelijke vrijwilligerswerking en communicatie

Rebecca Kints

De onderschatte waarde van dagdromen

Leïla Minten, Whealthy coach bij Springbok Coaching, licht voor ons in dit artikel toe waarom rustmomenten zo belangrijk zijn om in te bouwen doorheen de dag. Springbok Coaching begeleidt organisaties in het uitbouwen van structurele en duurzame initiatieven gebaseerd op een sterk welzijns- en gezondheidsbeleid, want ze weten dat gezonde werknemers (in lichaam en geest) het kloppend hart vormen van elke organisatie.

Hoe vaak kies jij er bewust voor om te dagdromen?

Stel jezelf de volgende vraag: Hoe vaak kies jij er bewust voor om doelloos uit het raam te staren en misschien zelfs te dagdromen? Doe je dit dagelijks? Meerdere keren per dag? Ja? Super! Nee? Niet herkenbaar? Jammer!

Het is wetenschappelijk bewezen dat dagdromen wel degelijk zijn voordelen heeft. Het is namelijk een basisbehoefte van ons brein om, al is het maar eventjes, prikkelloos te mogen zijn. Ons (wakkere) brein heeft **drie modi** wanneer het buiten het gevoel van gevaar of stress functioneert:

1. **Focusmodus**: In deze modus activeren we ons cognitief vermogen tot haar optimale potentieel. We zitten in deze modus wanneer we ons diep concentreren op het uitvoeren van een specifieke taak en hier onze volledige, onverdeelde aandacht aan geven. Wanneer we in optimale focusmodus zitten, noemt men dit ook wel eens 'flow'. Je bent zo betrokken bezig met het uitvoeren van die ene activiteit dat je je volledig verliest in tijd en ruimte.
2. **Flexmodus**: We zitten in flexmodus wanneer we multiswitchen (wisselen van één taak naar een andere) of wanneer we multitasken (we zijn een cognitief intense taak aan het combineren met een meer motorische taak of een taak op automatische piloot, zoals wandelen en een verhaal vertellen). In de flexmodus laten we vaak onderbrekingen toe, hetzij bewust, hetzij onbewust. Soms omdat ze deel uitmaken van het type taak (bijvoorbeeld een overleg met collega's waarbij het normaal is dat er uitwisselingen en discussies zijn), soms omdat het net dat is wat we gaan opzoeken in dat moment (bijvoorbeeld tijdens een brainstormoefening is het juist fijn om af te dwalen).
3. **Recuperatiemodus**: In deze modus laten we ons brein toe om te rusten. Op dat moment verwachten we geen output van ons brein, maar zijn we letterlijk aan het bijtanken om de volgende focus- of flexmodus aan te zetten. Deze modus activeren we wanneer we prikkelvrije pauzes nemen, wanneer we een moment inlassen van mindfulness of meditatie, of wanneer we dagdromen.

"Dagdromen is een basisbehoefte van ons brein om, al is het maar eventjes, prikkelloos te mogen zijn."

Ons brein heeft voldoende recuperatietijd nodig, daarom is het ook van extreem belang dat we voldoende in deze 'rustmodus' vertoeven. Het is zelfs wenselijk dat we deze momenten actief inplannen in onze agenda. Want, wat gebeurt er wanneer we ons toelaten om te dagdromen?

We nemen even een momentje waarbij we onze gedachten de vrije loop laten gaan zonder dat we ons brein extra stimuleren, (over)prikkelen met input uit onze mailbox, gsm of gesprekken.

Hoe komt het dat we onszelf onvoldoende dagdroomtijd gunnen?

Dat heeft alles te maken met hoe ons brein werkt. Er zijn twee principes die hierin een grote rol spelen. **Het eerste principe is dat het onprettig aanvoelt voor ons brein wanneer we informatie (moeten) missen**. Hormonaal ervaren we een belonend gevoel wanneer we beantwoorden aan de prikkels, aan de afleidende meldingen of wanneer we betrokken worden in het gesprek dat plaatsvindt aan het koffiezetapparaat. Omdat we van nature sociale wezens zijn, ervaren we pijn wanneer we informatie moeten missen en dus moeten loslaten. Het concept FOMO (fear of missing out) is hier rechtstreeks aan gekoppeld. Omdat zo'n dopamineshot (één van de gelukshormonen) zo goed aanvoelt, wordt het snel verslavend. Het is dan erg verleidelijk om in te gaan op elke prikkel en daardoor een opportuniteit voor rust en recuperatie links te laten liggen om toch eventjes die telefoon vast te pakken en op de hoogte te willen zijn van wat er gebeurt in die WhatsAppgroep of om te klikken op die intrigerende nieuwstitel.

Het tweede principe dat ons ervan weerhoudt om echt rust toe te laten, is dat we de neiging hebben om zaken onafgewerkt te laten. We beginnen aan iets zonder dat we het volledig afwerken, waardoor het onderbewust een vorm van onrust of zelfs stress met zich kan meebrengen. Ons brein houdt van controle en afgeronde zaken. Alles wat onafgewerkt is, kan worden gezien als een potentiële bedreiging voor ons brein, waardoor onafgewerkte taken als overbelasting worden ervaren. Dit maakt dat we op lege momenten verleid worden om toch 'snel' die ene taak verder af te werken om dichter bij het einde te komen. We ontnemen ons broodnodige rustmoment en kiezen voor de minst gezonde optie voor ons brein.

"Het is erg verleidelijk om in te gaan op elke prikkel en daardoor een opportuniteit voor rust en recuperatie links te laten liggen."

Hoe gun ik mijzelf rust?

We moeten bewuster met onze tijd en keuzes omgaan. Vullen we die opnieuw in met breinbelastende taken omdat we een urgentie voelen om productief te zijn of kiezen we ervoor om uit het raam te staren en een ogenblik te dagdromen?

Een goede techniek om jezelf even prikkelvrije rust te gunnen, is de techniek van de pen. Neem een pen vast in je hand. Leg deze op je open handpalm en focus even volledig op wat je voelt. Hoe zwaar voelt de pen aan in je hand? Probeer zonder oordeel te ervaren en te voelen. Lukt het je om de pen te voelen op je huid? Kijk naar de pen alsof het de eerste keer is dat je deze pen ziet. Wat valt je op in de kleurschakeringen, in de kleine details? Kan je iets ontdekken aan deze pen dat je voordien nog nooit had gezien? Doe deze oefening elke dag gedurende één minuut. Je gunt je brein een moment van rust om even in het hier en in het nu te zijn, zonder externe prikkels.

Hoe sneller die minuut voor jou begint aan te voelen als 20 of zelfs 15 seconden, hoe beter je jouw brein aan het trainen bent om vertraging toe te laten en het als prettig te beginnen ervaren.

Lijkt de techniek van de pen niets voor jou? Geen nood. Bedenk dan even hoeveel tijd per dag je op een andere wijze wilt spenderen in de recuperatiemodus. Zorg dat je jezelf in een omgeving of situatie brengt waarin het gemakkelijk is om echte recuperatietijd toe te laten en waar de verleiding om toch in flexmodus te geraken, minimaal wordt.

Leïla MINTEN

Noot: *De informatie komt uit het Focus & Digital detoxtraject van Springbok Coaching, een driedelig programma met tussentijdse uitdagingen waarbij je wordt aangemoedigd om gezondere gewoontes te kweken voor je brein en uiteindelijk voor je mentale welzijn.*

"De ene dag kan ik bergen verzetten. De volgende dag voelt als een berg die ik moet beklimmen. Thuiszorg inschakelen is mijn back-upplan. Wat ik op dinsdag noodgedwongen moet laten liggen, raapt Anke op woensdag voor me op. Haar flexibiliteit geeft me rust. Anke is mijn reservebatterij."

Ik ben Nicky, 47, en elke woensdag ontvang ik Anke van Ferm Thuiszorg.

Ferm Thuiszorg, dat is zorg op maat, karweihulp en woningaanpassing.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg

"Be bold
be italic
but never regular"

LAAT UW COMMUNICATIE ERUIT SPRINGEN !

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

WWW.RBDESIGN.BE

Onthaasten tijdens een alpacawandeling

Zorgen voor jezelf en wandelen met een alpaca... Ik hoor je al denken: "Wat heeft dit met elkaar te maken?" Wel, alpaca's zien er niet alleen zacht en lief uit, ze zijn het ook echt - letterlijk en figuurlijk. Ze zijn dan ook ideaal wandelgezelschap: van een wandeling met de dieren kan je helemaal ontspannen. Deze schattige alpaca's met hun grote ogen en zachte vacht toveren een glimlach op ieders gezicht. Weinig dieren hebben zo een hoge aaibaarheidsfactor.

Niets kan hun rust verstoren

Wandelen met alpaca's staat gelijk aan 'onthaasten'. Deze dieren blijven rustig onder alle omstandigheden. Ze zijn enorm nieuwsgierig en houden vaak halt om iets van dichterbij te bekijken. Een mens kan dus heel wat van hen leren. Een blaffende hond, een briesend paard, een groep joelende kinderen, ... Niets kan hun rust verstoren. Soms beginnen ze zich gewoon te rollen in het zand en onderweg maken ze de meest schattige geluidjes.

Een alpaca volgt zijn kudde, een mens kan niet anders dan volgen aan de leiband. Je zou zowaar beginnen twijfelen of we het niet beter zouden omschrijven als 'alpaca's volgen' in plaats van 'wandelen met alpaca's'.

Verbinding en wederzijds vertrouwen

Alpaca's worden graag aan hun nek gestreeld, maar niet op de rug, dan kunnen ze weleens met hun achterpoten slaan. Het dier laat zijn gevoelens zien via lichaamstaal, net als de mens. Dat zorgt voor verbinding en wederzijds vertrouwen. En voor wie het zich afvraagt: alpaca's spuwen normaal gezien niet, enkel naar elkaar.

Er is niets raar aan de hand als je de dieren vreemde geluidjes hoort maken, dit is hummen. Hummen is hun manier om met elkaar te communiceren. Dat kan gaan van zachte, lieve geluidjes tot roepen als er iets hun niet aanstaat.

Dus wil je even helemaal ontspannen terwijl je in beweging blijft en kan genieten van de mooie natuur: probeer zeker eens een alpacawandeling.

Kris DE GROOT
www.alpacawandeling.be

Oh, mooie alpaca

In de weide zag ik Dora de alpaca staan,
direct wou ik ermee wandelen gaan.
Fier als ze was met haar hoofd in de wind,
als je zoiets ziet, wordt dat toch direct bemind.
Na de wandeling toen ik haar verliet,
overviel mij plots een verdriet.
Zei nog tegen haar, ik moet nu naar huis gaan,
Hopend dat ik op een dag,
weer eens met jou kan wandelen gaan.

Luc

Podcast

Leven met een chronische ziekte / MS

In deze podcast bereiden acteurs Jo Hens en Line Ellegiers zich voor op de musical 'Tot Altijd'. Die musical, die uitkomt in februari 2024, is gebaseerd op een film van Nic Balthazar en MS is één van de centrale thema's.

In de podcast ontdekken Jo en Line samen met persoon met MS Sybiel Verstraete, psycholoog Stijn Clysters en maatschappelijk werker Myriam Blomme wat het betekent om te leven met MS en hoe dit ook op de naasten van personen met MS een impact heeft. We geven je graag al een voorproefje aan de hand van een citaat van Sybiel: "Leven met MS is topsport, je moeten pieken op de juiste momenten."

Je kan de podcast 'Leven met een chronische ziekte / MS' beluisteren op Spotify en Apple Podcast. De podcast is een realisatie van AuFond Producties en Velkroo Producties in samenwerking met MS-Liga Vlaanderen. Meer info over de musical 'Tot Altijd' vind je op https://www.aufondproducties.be/tot-altijd/.

Podcast

LifeMe Podcast
Je levensstijl als medicijn

De LifeMe podcast laat experten aan het woord over welke rol levensstijl speelt om jouw gezondheid te verbeteren, je te beschermen tegen mogelijke chronische ziekten of om jouw ziekteproces gunstig te beïnvloeden.

Zo praat professor en neurologe Marie B. D'Hooge in een podcast over de invloed van darmbacteriën op de progressie van MS (aflevering 41). In een andere aflevering (nr. 23) komt onze columnist Dirk Nielandt aan het woord over hoe hij probeert zijn gezondheid weer in eigen handen te krijgen na de diagnose van MS. De podcast is te beluisteren via elke populaire podcast app of via https://podcasters.spotify.com/pod/show/lifeme.

Ken jij de geluksdriehoek al?

Gelukkig zijn: wat betekent dat precies? Daarop probeert het Vlaams Instituut voor Gezond Leven een antwoord te bieden met de geluksdriehoek. Die bestaat uit 3 bouwblokken 'je goed omringd voelen', 'je goed voelen' en 'jezelf kunnen zijn'. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Ontdek hoe je hiermee aan de slag kan gaan op www.geluksdriehoek.be.

Stripboek

Vertel op kindermaat over MS met een strip

In het stripboek 'Wat is er mis' volgen we de avonturen van de jonge Viktor. Zijn vader is de beste en de sterkste, totdat die plots ziek wordt. Viktor's vader is niet langer de sterkste en belandt in een rolstoel.

Wil jij dit stripboek bestellen om MS op een begrijpbare manier aan je kind(eren) uit te leggen? Geeft je kind een spreekbeurt op school over MS en wil het graag een aantal exemplaren om uit te delen? Geef ons een seintje via secretariaat@ms-vlaanderen.be en we bezorgen jou een pakketje!

ZOEKERTJES

Fiets
Een fiets die bediend kan worden vanuit de rolstoel of zetel, type OxyCycle2. Voor mensen die niet meer op een hometrainer kunnen fietsen maar toch nog hun benen willen oefenen. Elektrisch, nog maar anderhalf jaar oud.

Richtprijs: 150 euro
Contact: 0471/26 69 05
Regio: Oostkamp – Brugge

Rolstoeltoegankelijk appartement
Appartement, aangepast voor rolstoelgebruikers. 122 m², EPC label C. Twee slaapkamers, grote living, keuken, ruime nieuwe badkamer met inrijdouche, grote polyvalente ruimte extra, atelier, kelder, garage en 3 standplaatsen, groot terras/tuin en 2de binnenkoer, hellend vlak op koer. Alles geautomatiseerd: thermostaat CV, keukendeur en elektrische garagepoort met afstandsbediening, elektrische rolluiken.
Foto's via immokantoor Sofimo.

Richtprijs: 245.000 euro
Contact: 0479/72 49 52
Regio: Iepersestraat 137, 8800 Roeselare

Rolstoeltoegankelijke moderne woning
Bouwjaar 2005, volledige benedenverdieping vernieuwd met een extra aanbouw in 2014. Aangepaste badkamer en kamer beneden. Bewoonbare oppervlakte 210 vierkante meter. Achter de woning garage van 60 vierkante meter. Met vloerverwarming/airco/zonnewering/ alarm/ traplift/ zonnepanelen en batterij. Instapklaar met hoge afwerkingsgraad.

Richtprijs: 560.000 euro
Contact: 0497/51 93 65
Regio: Mechelen

Oproep tot de kopers en verkopers

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

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

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

De redactie.

Gezocht:
extra redactieleden MS-Link

Heb jij een vlotte pen en inspiratie voor leuke, interessante artikels in dit tijdschrift? Zie jij het zitten om 4 keer per jaar digitaal of op locatie samen te komen met onze redactieraad en achteraf een artikel te schrijven? Laat het ons weten!

Contact:
Karolien Van de Velde
0470 13 05 92
of
karolien.van.de.velde@ms-vlaanderen.be

Redactieadres:
Centrale administratie
MS-Liga Vlaanderen
Boemerangstraat 4
3900 Pelt
078 48 20 82
secretariaat@ms-vlaanderen.be
www.ms-vlaanderen.be

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

Vormgeving:
Creasonus
www.creasonus.be

Samenstelling:
Sarah Mazzei / Elke Saron

Eindredactie:
Sarah Mazzei

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

Verantwoordelijke uitgever:
Chantal Van Audenhove
Boemerangstraat 4
3900 Pelt

Contacteer ons

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

Op afspraak

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

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

Telefoon

Wil je ons via **telefoon** bereiken?

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

E-mail

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

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

Chat

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

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

Post

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

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

Redactionele afspraken

De volgende MS-Link verschijnt in februari 2024.

Teksten en foto's verwachten wij graag uiterlijk 1 december 2023 op de centrale administratie.

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

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

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

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

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

Word lid

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

Breng je lidmaatschap in orde via ons online platform (surf naar samen.ms-vlaanderen.be en klik op 'Lid worden') of stort 20 euro op het rekeningnummer **BE30 0011 3608 4511** met in de mededeling **'LIDGELD 2023 + voornaam en naam van het lid'**.

Nadat je lid bent geworden, neemt de sociale dienst niet automatisch contact met jou op. Omwille van de privacy vragen we dat je ons zelf contacteert. Wil je deelnemen aan activiteiten? Dan laat je dit best weten aan de sociale dienst.
Je mag dit mailen naar secretariaat@ms-vlaanderen.be.

Giften

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

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

MS-Liga Vlaanderen is lid van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving (VEF) vzw. Dat betekent dat we transparant willen zijn als je wil weten waar jouw geld naartoe gaat als je MS-Liga Vlaanderen steunt.

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

Privacy

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

Discreet door design

Een katheter die wel gezien mag worden maar niet opvalt.

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

Neem contact met ons op voor meer informatie of stalen : 0800 906 26
hollistercontact@hollister.com of via
www.hollister.be/nl-be/infynachic

scan om naar de website te gaan

Infyna Chic™
Intermitterende katheter

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

Hollister en logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated, USA. © januari 2022, Hollister Incorporated.- INC22N02

CE 0050

Hollister

Continence Care