

## Inhoud

### Regiocoördinatoren:

Elma van der Kooij en  
Jacqueline Maillé

### Secretaris:

vacature

### Algemeen info-/contactadres:

Wim van 't Hof  
071-5133668  
[wimvanthof@ziggo.nl](mailto:wimvanthof@ziggo.nl)

### Website:

[msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/zuid-holland-noord](http://msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/zuid-holland-noord)

### Redactie:

Jan Schierbeek  
[msvn-zhn-regionieuws@xs4all.nl](mailto:msvn-zhn-regionieuws@xs4all.nl)

Voorwoord .....	1
In memoriam Hugo de Sitter .....	2
Nieuws uit de rayons .....	3
'Gehandicapten een probleem?', Jan Schierbeek .....	5
Voeding en MS .....	6
Verslag thema-avond: Voetreflexologie .....	8
Inloopsprekuren / ervaringsdeskundigen .....	9
'Pillen', Andress Kooij .....	10
Contactbijeenkomsten .....	11
MS-verpleegkundigen .....	12

Uw adreswijziging of andere wijzigingen kunt u doorgeven aan:  
Landelijk team MSVN, Jacqueline Zonneveld, Postbus 200, 2250 AE Voorschoten,  
[ledenadministratie@msvereniging.nl](mailto:ledenadministratie@msvereniging.nl).

Sluitingsdatum kopij volgende uitgave: 14 november 2016

## Voorwoord

"Er zijn niet genoeg mussen in Leiden om van het dak te vallen vanavond", zo begon ik de thema-avond in de loeihete Kapelzaal half september. En nu, bijna 2 weken later, kan ik nog steeds in korte broek en T-shirt buiten zitten, in de schaduw, om het voorwoord te schrijven. Heerlijk, zo'n nazomer en zo'n start van de herfst. Het lukt dan ook om de taaie en niet al te positieve stukken van de miljoenennota over de gezondheidszorg te verteren. En om tijdens de algemene beschouwingen in de Tweede Kamer te wachten op zinnig en nuttig commentaar van de oppositie, of zij wel met goede voorstellen voor ons als chronisch zieken komen. Er moet in ieder geval nog heel wat gesoebat worden (en gelobbyd door de patiëntenorganisaties) om een eerlijk, rechtvaardig en betaalbaar systeem in elkaar te zetten. Of het huidige beleid zo te wijzigen dat we er ook op financieel gebied of, nog belangrijker, met de te ontvangen zorg niet nog verder achteruithollen. Maar ik dwaal af, het zonnetje en de temperatuur laten zich nog van hun beste kant zien, super!

Dit RegioNieuws staat weer vol verslagen van de rayons, vele sprekers zijn weer uitgenodigd en hebben hun expertise gedeeld met de lotgenoten en partners. En er staat ook weer genoeg op de rol, bijvoorbeeld de voorlichting door twee apothekers op 17 november in Alphen a/d Rijn. Het lotgenotencontact blijft voor velen belangrijk om de dagelijkse dingen te kunnen bespreken en te informeren hoe andere lotgenoten zaken in en om huis oplossen of opgelost hebben. Waar moet je op letten, bij wie moet je zijn? Je bent als lotgenoot altijd een waardevolle bron van informatie, kennis en kunde. Je bent niet zomaar iemand, je bent een mens van vlees en bloed en geen sta in de weg of last voor de omgeving, ook al moet er af en toe een pilletje in.

Volgt u mij nog? Zo niet, dan moet u het hele RegioNieuws lezen en slaat u vooral geen column over!

Ik heb ook nog wat praktische mededelingen:

- Wij zijn nog steeds op zoek naar een secretaris en een webmaster, blijft u voor ons rondkijken in uw netwerk.
- Houdt u er rekening mee dat het e-mailadres van de redacteur gewijzigd is. Om te voorkomen dat het RegioNieuws bij uw spam belandt, doet u er goed aan de afzender als veilig adres aan te merken.

Tot slot wijs ik u graag op de patiënten-informatiemarkt die op 13 oktober van 13:30 - 15:00 uur in Sophia Revalidatie aan de Vrederustlaan 180, Den Haag wordt gehouden. Hier vindt u informatie over autorijden, belastingen, hulpmiddelen en voorzieningen, mantelzorg, mode voor rolstoelers, patiëntenorganisaties, vakantie mogelijkheden en vrijetijdsbesteding.

Ik wens u veel leesplezier toe,

*Jacqueline*

---

## In Memoriam Hugo de Sitter

10 juli jl. kregen wij bericht dat Hugo de Sitter, onze inspirerende en enthousiaste (oud-)secretaris, toch nog onverwacht op 9 juli - veel te jong - is overleden.

Te snel hebben wij afscheid van hem moeten nemen. Hij had zich drie jaar geleden als secretaris aangemeld nadat zijn dochter Alexandra de diagnose MS had gekregen. Hij wilde graag op een bepaalde manier zijn steentje bijdragen en het belang van de MS Vereniging sprak hem bijzonder aan. Ook al was hij zelf al ziek, hij vond dat hij het secretariaat van onze regio er prima bij kon doen. Dat leek ook goed te gaan, ondanks het feit dat hij direct te maken kreeg met allerlei verwickelingen op landelijk niveau waar wisseling van de wacht, verhuizing, niet goed werkende systemen aan de orde van de dag waren.

Hij was in juni nog in het ziekenhuis beland na de laatste chemobehandeling omdat deze een slechte uitwerking had. Ondanks dat hij begin juli te horen had gekregen dat er verder geen behandeling meer mogelijk was, was hij toch weer aan het bouwen.

De week voor zijn overlijden was ik bij hem op visite om alle secretariaatsspullen op te halen, want hij had besloten de resterende tijd alleen nog te besteden aan familie en vrienden en dus geen MS zaken meer te doen, ook niet op de achtergrond. Maar mocht zich een nieuwe secretaris melden, dan was hij uiteraard nog bereid hem/haar wegwijs te maken.

Hij zat vol plannen voor de nabije toekomst, maar eerst nog een gesprekje met de huisarts voor een slaappilletje om 's nachts beter te kunnen slapen en overdag meer energie te hebben. Hij zou de komende tijd vieren met zijn kinderen: één zoon had zijn bul gehaald, dochter Alexandra had net een promotieplaats weten te bemachtigen bij het VU Medisch Centrum om te werken aan MS-onderzoek. Daarna hoopte hij nog een tijdje naar hun tweede huis in Oostenrijk te kunnen om daar gezellige dingen te doen met vrienden.

Het heeft niet zo mogen zijn; de donderdag na zijn overlijden hebben we afscheid van hem genomen onder zeer grote belangstelling van familie, vrienden en leden van allerlei verenigingen waar hij al dan niet nog actief bij aangesloten was. Het was een prachtige zonnige dag, zoals hij dat zelf geregeld zou kunnen hebben.

We zullen hem missen, persoonlijk en als secretaris, een rol die hij vol verve en enthousiasme vervulde. We wensen zijn vrouw Thea en zijn kinderen, familie en vrienden alle sterkte bij het verwerken van het overlijden van hun Hugo.

Jacqueline

## Nieuws uit de rayons

### 1. Alphen aan den Rijn

Ondanks de vakantieperiode hadden we op onze bijeenkomst in augustus toch een leuke opkomst. Vaste gasten gingen om beurten met vakantie, maar de plekjes werden moeiteloos opgevuld door nieuwe gasten. Zij zorgden weer voor nieuwe interessante gesprekken. Zoals een dame die merkt dat haar achteruitgang niet te stuiten is. Met het oog op de toekomst wilde zij graag goed geïnformeerd worden over welke auto het best bij haar situatie past, opdat ze voldoende ruimte heeft voor het meenemen van een scootmobiel en/of rolstoel. Erg leuk om te merken dat de mannen, die meestal rustig toe kijken, hun mening gaven en hun kennis deelden.

Een andere dame stoeide met de voortdurende bemoeienissen van een dierbare. Mooi om te zien dat ze zich gehoord voelde en dat er nuttige tips gegeven werden hoe hiermee om te gaan, zoals: “Ik merk dat jij je zorgen om me maakt. Fijn dat je zoveel om me geeft, maar dit is een proces dat ik zelf moet doorgaan. Geef me de kans dit in mijn eigen tempo te doen. Ik heb er vertrouwen in dat het me zal lukken. Als het me toch niet lukt, weet ik dat ik naar je toe kan komen voor hulp”. Op deze manier haal je de lading van de situatie af en toon je respect en begrip voor de ander. MS is een onderdeel van jouw leven, maar ook van de ander. Dit soort situaties bevestigen het belang van een vereniging van mensen die je echt begrijpen! MS Vereniging, we zijn er voor elkaar...

De opkomst in september was groot: 17 bezoekers en natuurlijk de 2 diëtisten. Verderop in het RegioNieuws staat het verslag van deze geslaagde avond. Als het goed is komen er op 20 oktober op uitnodiging van Brigitte een aantal nieuwe deelnemers, haar medesporters. Laten we hopen dat het net zo'n groot succes wordt als onze bijeenkomst in mei toen Isabel haar fysio/zwemgroep van Rayer erbij was. Uiteraard zijn alle mensen uit onze regio die in aanraking gekomen zijn met MS van harte welkom.

Op 17 november organiseren wij van 19:30 tot uiterlijk 21:30 u een informatieve avond waarbij 2 enthousiaste apothekers om vragen te beantwoorden over medicijnen en MS-gerelateerde klachten zoals vermoeidheid. Alle deelnemers uit de hele regio zijn hiervoor van harte uitgenodigd. Om zich goed voor te kunnen bereiden willen de sprekers graag van tevoren onze vragen weten. Stuur uw aanmelding en uw vragen a.u.b. naar [msvnalphen@gmail.com](mailto:msvnalphen@gmail.com). Uiteraard zullen er op deze avond ook spontaan nieuwe vragen bedacht worden. We willen dan 2 groepen maken zodat iedereen aan bod komt, per groep 1 apotheker. Deze avond vindt plaats op onze vaste locatie (zie daarvoor Contactbijeenkomsten).

### 2. Bollenstreek

Tijdens de laatste bijeenkomst in april hadden we met elkaar afgesproken dat we zouden proberen een deskundige uit te nodigen op het gebied van bewegen maar dat lukte helaas niet op korte termijn. Om de avond in mei toch een thema te hebben dat enigszins aansluit bij het thema “bewegen”, heeft een van de deelnemers verteld over wat voor hem en zijn vrouw de motivatie is om te gaan bewegen; zij lopen of fietsen graag (voor zover dat nog gaat) maar willen dan wel een “doel” hebben. Ze hadden dat jaren geleden, voordat bij hem de diagnose PP-MS werd gesteld, al ontdekt; geocaching. Kort gezegd komt het erop neer dat je met een GPS op zoek gaat naar verborgen schatten. Nu moet je die “schatten” ook weer niet al te letterlijk nemen, uiteindelijk vind je, als het goed gaat, een doos waarin zich een logboekje bevindt en daarin meld je dat je de “schat” gevonden hebt. Maar het leuke van geocaching is dat overal over de hele wereld degelijke schatten te vinden zijn, dus tijdens vakanties zijn er altijd wel ontdekkingen en dus wandelingen of fietstochten te maken. Daarnaast is het ook een leuke manier om met het gezin op pad te gaan want vooral de (klein)kinderen vinden het reuze spannend om op deze manier in een bos te gaan wandelen. Kijk maar eens naar de recente Pokémonrage, een variant van het geocaching dat echter al ontstond in Amerika rond

de eeuwwisseling. Geocaching blijft een leuke motivatie om op de fiets te springen of een wandeling te maken! En ieder kan zelf zijn of haar grenzen stellen! Meer informatie vind je op [www.geocaching.com/guide](http://www.geocaching.com/guide) of [www.geocaching.nl/index](http://www.geocaching.nl/index).

De bijeenkomsten in juni en augustus waren vanwege vakantie van verscheidene leden helaas wat minder druk, respectievelijk 13 en 8 aanwezigen. Een beetje deelnamekommertijd dus maar toch een prima gevoel over de twee avonden. Door de kleine groepen was er voor ieder meer ruimte in een prettige sfeer. Er werd aangegeven hoe ieder in zijn/haar vel zat. Ook zijn er veel onderwerpen op tafel gekomen waaronder de werking van bepaalde medicatie, MS versus energiehuishouding-dagbesteding en werk. De positieve uitwerking van bewegen, waaronder het maken van een wandeling, fietsen, deelname aan sportactiviteiten, fysio, sportschool. En dat alles met zin, maar soms ook met tegenzin. Bij het uitblijven van dergelijke activiteiten werd geconstateerd dat er snel verval optreedt bij het gebruik van de spieren en coördinatie.

### 3. Leiden

Onze eerste bijeenkomst na de zomerstop op 10 augustus bestond uit een leerzaam en gezellig uitje. Rond theetijd verzamelden we bij het Museum Volkenkunde te Leiden. Na de koffie/thee en cakejes werden we vergast op een rondleiding langs de pronkstukken van het museum. Vaak bleken dat heel andere voorwerpen dan je op het eerste gezicht zou verwachten, zoals een regenjas van vissenhuiden, aan elkaar genaaid met de eigen graatjes. Na deze verrassende en boeiende rondleiding begaven wij ons naar het Waardeiland voor een midzomer borrel/buffet waarvoor Wim en Karin hun huis weer beschikbaar hadden gesteld. Na een toast stonden wij even stil bij onze lotgenoot Piet die veel te jong in juni plots is overleden. Wij herdenken Piet als een aimabele, vrolijke man die zijn MS weliswaar zag als ongemak, maar niet als een volledige belemmering om zoveel mogelijk van het leven te genieten. Vol enthousiasme kon hij vertellen over het zingen met de franciscaner broeders, zijn schaakclub en andere activiteiten. Hij was altijd belangstellend voor de andere lotgenoten en partners. Na een moment stilte hieven wij het glas op het leven van Piet. Een feestelijk buffet met warme en koude hapjes en salades stond klaar, samen met een drankje, goed voor een heerlijke en gezellige avond. Wim en Karin, hartelijk dank voor de goed verzorgde middag en avond.

Voor de tweede bijeenkomst, op 14 september, hadden we een regionale thema-avond georganiseerd, samen met de landelijke vereniging voor voetreflexzonetherapie. Verderop in dit RegioNieuws leest u het verslag van deze avond. Woensdagavond 12 oktober komen we weer bij elkaar, u krijgt de uitnodiging per e-mail. Voor die tijd is er voor lotgenoten, familie, vrienden, zorgverleners of belangstellenden donderdag 29 september in het restaurant van het Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp (Rijnland) een inloopochtend, zie ook verderop in dit blad. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden, u kunt gewoon binnenlopen.

### 5. Rijswijk / Den Haag Ypenburg / Leidschenveen / Centrum / Laak

De tweede dinsdag in juni was onze laatste bijeenkomst van het seizoen; een goede gelegenheid om het jaar door te nemen en voorbereidingen te treffen voor het volgende. Wat willen wij volgend jaar bespreken en wat staat de individuele deelnemers te wachten. Een van ons zal een baclofenpompje geïmplantéerd krijgen, een spannend traject maar hopelijk afdoende om af te rekenen met de spasmen die zijn nachtrust ernstig verstoren. Wij sloten het seizoen als gebruikelijk af met een gezellig etentje.

Nu de vakanties zijn afgelopen zijn wij ook weer gestart met onze maandelijks bijeenkomsten. Voor de maand september stond homeopathie op de agenda. Monique Ammerlaan, homeopaat in Den Haag, kwam bij ons uitleggen wat homeopathie voor ons kan betekenen. Allereerst werd het stoffig imago van tafel geveegd. Omdat het voor velen misschien toch een beetje abracadabra is, legde Monique goed uit wat homeopathie precies inhoudt en waarop het is gebaseerd. Veel in ons planten- en dierenrijk kan ons helpen verlichting te brengen, waar de hedendaagse medicatie ons geen uitkomst meer biedt. Het een hoeft het ander ook niet

uit te sluiten; het is juist de bedoeling dat het elkaar aanvult. Het was een verhelderende avond die ons misschien wellicht verder op weg kan helpen. Homeopathie is niet de oplossing maar biedt wel de mogelijkheden om de klachten te verlichten.

Volgende maand vertelt onze deelnemer Corry over de Open Wheelchair Tennis Tournament dat in het weekend van 9 september is gehouden en dat mede door haar is georganiseerd. Corry is zelf ook een geofend rolstoeltennisster, dus wij zijn erg benieuwd naar haar verhaal.

---

## Gehandicapten een probleem?; Jan Schierbeek

Eind juli viel mijn oog op twee nieuwsberichten op de voorpagina van de ochtendkrant. Het ene artikel ging over een moordpartij door een ex-werknemer in een Japanse zorginstelling voor geestelijk gehandicapten. 's Nachts had hij 19 van zijn voormalige cliënten gedood en 25 ernstig verwond. Een half jaar eerder, direct na zijn ontslag bij deze zorginstelling, had hij de voorzitter van het Japanse Lagerhuis schriftelijk laten weten dat hij wrok koesterde jegens gehandicapten en hen wilde laten verdwijnen. Naar aanleiding van deze brief werd hij opgenomen in een inrichting maar twee weken later was zijn situatie volgens zijn arts verbeterd en werd hij alweer ontslagen. Zijn doel is een wereld waarin ernstig gehandicapten, die sociaal niet actief kunnen zijn en niet langer thuis kunnen wonen, euthanasie toegediend kunnen krijgen met toestemming van hun verzorgers. Hij zou een vriend verteld hebben dat hij gehandicapten een last vond voor hun familieleden en dat hij van plan was 600 gehandicapten te vermoorden. Hij kon gehandicapten niet als mensen zien.

In het andere artikel werd melding gemaakt van de veroordeling van vier mensen die werkzaam zijn in de psychiatrische gezondheidszorg wegens een miljoenenfraude met Pgb's. Twee psychiaters en hun handlangers hebben samen met neppatiënten in de afgelopen acht jaar ten onrechte tientallen miljoenen euro's opgestreken. De 'patiënten' werden getraind in het voorwenden van hun ziekte of deden zich veel zieker voor dan ze werkelijk waren. Daarna gingen zij samen met handlangers, die zich voordeden als 'neef', naar de keuringsarts voor een uitkering. Soms kregen ze zelfs medicijnen om versuft over te komen. De neven dienden ook de aanvraag voor de Pgb's in die varieerden van € 6700 tot € 36.000 per cliënt per jaar.

Misselijkmakende artikelen - voor wat fraude met het Pgb betreft niet de eerste en helaas ook niet de laatste - waarin mensen met een beperking de hoofdrol spelen maar wie vormen hier nu het echte probleem? Criminelen, wolven in schaapskleren, die zich voordoen als betrokken hulpverleners maar misbruik maken van hun positie en het vertrouwen en/of zich verrijken ten koste van mensen met een psychische of fysieke beperking.

Gelukkig kreeg ik tegengif van een medewerkster van Buurtzorg die met haar directeur op werkbezoek was in Japan. De inspannende dag zou worden afgesloten met een etentje in een restaurant in aanwezigheid van de Staatssecretaris van Volksgezondheid, Arbeid en Welvaart. Echter, toen de staatssecretaris zag dat het restaurant niet toegankelijk was voor mensen in een rolstoel, weigerde zij binnen te komen en aan tafel aan te schuiven. Dat moet ik staatssecretaris Van Rijn nog zien doen.

Ander persoonlijk positief nieuws was de opbrengst die mijn dochter en schoonzoon op 9 juli van dit jaar bij elkaar hadden gelopen tijdens ArenA MoveS. Met het bestijgen en afdalen van de trappen in de Amsterdam ArenA haalden zij met zijn tweeën als team MS Johnny € 1000 op. Een bescheiden bijdrage op het totaal van € 160.672,60 maar als dit bedrag voor elke MS-patiënt bij elkaar wordt 'getrapt', betekent dat een opbrengst van € 16.000.000, het honderdvoudige van dit jaar! Ter vergelijking: de Amsterdam City Swim ten behoeve van ALS patiënten bracht dit jaar € 1.961.792,25 op maar dat bestaat dan ook al een aantal jaar.

## Voeding en MS

Diana Noordman gaf voor de gespreksgroep een Alphen aan den Rijn een interessante lezing over de invloed van voeding op ons lichaam. Voeding kan zowel een positieve als een negatieve invloed hebben op de MS. Bij vragen of interesse in meer uitgebreide informatie kunt u contact met haar opnemen via [diana@voediëtist.nl](mailto:diana@voediëtist.nl) / 06-40121658 of 0172-444893.

Allereerst **de Schijf van Vijf** die per 2016 is vernieuwd. De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kies je verder niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, dan blijf je makkelijker op gewicht en vergroot je de kans op een gezonde oude dag. Bovendien helpt de Schijf van Vijf je om in grote lijnen milieuvriendelijker te eten. Eet gevarieerd, veel groente en fruit, volkoren producten, minder vlees en juist meer plantaardige voeding, vette vis, peulvruchten en zilvervliesrijst, voldoende zuivelproducten, iedere dag een handje ongezoeten noten, zachte of vloeibare smeer- of bereidingsvetten en neem dagelijks voldoende vocht tot je.

### Welke producten hebben een positieve invloed bij MS?

Biologisch, vers omdat de conserveringsmiddelen een nadelig effect kunnen hebben. Gevarieerd eten, onverzadigde vetten, vezels, vis en veel groente en fruit.

### Welke producten hebben een negatief effect bij MS?

Koek, snoep, ijs, frisdrank en sappen omdat hierin juist veel suikers zitten. Verder alcohol, witmeelproducten (witbrood, pasta's, witte rijst), bewerkte voeding, verzadigde vetten, teveel zout, zoetstoffen, voorgesneden groente en blikgroente.

**Veel MS patiënten hebben een tekort aan vitamine D, B12, omega 3, magnesium en vezels.** Ons lichaam neemt deze stoffen slecht op.

- vitamine D zit in margarine, halvarine en de zon;  
wist u dat 15 minuten per dag met ontblote armen en je gezicht in de zon al voldoende is?
- een tekort aan vitamine B12 kan symptomen geven die sterk lijken op MS klachten;  
vitamine B12 zit in dierlijke producten
- omega-3 werkt ontstekingsremmend en zit in vette vis, noten en lijnzaad
- een tekort aan magnesium geeft klachten zoals spierkrampen en vermindert de spanning, de kracht;  
magnesium zit in granen, noten (géén pinda's) en vlees
- vezels zitten in peulvruchten en granen

### Bij overgewicht is de BMI minder belangrijk dan de buikomvang.

De buikomvang kun je thuis heel eenvoudig zelf opmeten. Bij vrouwen mag de buikomvang maximaal 88 cm zijn en bij mannen 102 cm. Zit je hierboven, dan geeft het een grotere kans op ontstekingen die de MS kunnen doen opflakkeren met alle gevolgen van dien.

Ook **ondergewicht** kan grote invloed hebben op je MS; je kracht wordt sterk beperkt, je spiermassa neemt af wat heel slecht is bij MS en slikklachten komen vaak voor. Dit geeft een verstoorde coördinatie, zwakte en verminderde waarneming, bijvoeding is noodzakelijk.

## Ondervoeding kan bij alle gewichten voorkomen, zelfs bij obesitas. Dit betekent een groot tekort aan vitamines en mineralen.

Gevolg hiervan kan zijn: doorligwonden. Dit zijn plekken met niet weg te drukken roodheid. Ga je hier niet zorgvuldig mee om dan kunnen die plekken open gaan. Dit komt het meeste voor bij de hielen, enkels, knieën, ellebogen, billen, schouders en het hoofd.

## Obstipatie komt veel voor bij MS.

Het ontbijt is de allerbelangrijkste maaltijd van de dag, de motor gaat dan aan. Om obstipatie te voorkomen moet je veel drinken, absoluut géén producten met 0% vet gebruiken (vetten zijn een soort glijmiddel voor de darmen), neem vooral voldoende tijd voor de toiletgang en natuurlijk bewegen. Stinkt je ontlasting erg, dan komt dit doordat er een prop in je darmen aan het rotten is; ook al komt er dunne ontlasting langs. Windjes komen voort uit ingeslikte lucht, maar kunnen ook worden veroorzaakt door intolerantie voor bepaalde soorten voeding, vaak lactose of onverteerde koolhydraten, bv. zuivel.

Ook **incontinentie** kan beïnvloed worden door ons eigen gedrag. Veel mensen met last van incontinentie denken: "Dan ga ik maar weinig drinken" met alle nare gevolgen van dien. Om het lichaam in optimale conditie te houden is 1,5 tot 2 liter vocht per dag absoluut noodzakelijk. Uitdroging is erg gevaarlijk en ook blaasontsteking ligt op de loer, wat weer voor extra MS klachten kan zorgen. Eventueel kan botox uitkomst bieden bij een overactieve blaas. Je kunt het extra bezoekje aan de wc ook als een rustpuntje zien, zeker bij drukke gelegenheden.

## Voeding heeft een grote invloed op je vermoeidheid.

Het is heel gemakkelijk om hiervan steevast de MS de schuld te geven, maar kijk ook eens naar je eetpatroon. Eet gedurende de dag vaker kleine porties om je spiegel gedurende dag hetzelfde te houden. Vermoeidheid kan zéér zeker komen uit tekorten aan vitamines en mineralen. Ga niet zonder met een arts overlegd te hebben multivitaminen slikken. De huismerken hebben niet de expertise en gebruiken vaak niet de juiste hoeveelheden. Van huis uit hebben veel mensen geleerd om je groente in ruim water te koken. Dit kun je beter niet doen, al je broodnodige vitamines gaan dan verloren. Je kookvocht opvangen, laten afkoelen en opdrinken is erg lekker.

Diana gaf een bijzonder interessante voordracht, begeleid met een mooie PowerPoint presentatie. Het was erg jammer dat de stoppen geregeld doorsloegen, maar dit gaf wel de gelegenheid om een rondje fris en bier te nuttigen.



## Thema avond 14 september Voetzoolreflextherapie

Het was nog niet eens de warmste avond van september, maar de warmte had zich wel in de Kapel van het Diaconessenhuis genesteld. Toch waren ruim 35 lotgenoten, partners, zorgverleners en belangstellenden naar deze regio avond gekomen om alles te weten te komen over voetzoolreflextherapie en voor ruim 20 mensen wachtte - naar later zou blijken - een heerlijke behandeling aan voeten of handen.

### Algemeen over reflextherapie

De zonetherapie is in 1900 door arts W. Fitzgerald ontwikkeld. Hij ontdekte dat zones op de handen en corresponderen met delen van het lichaam. Het lichaam wordt van hoofd tot tenen ingedeeld in 10 lengtezones. De buitenkant van de voet of hand staat in verbinding met de buitenkant van het lichaam bijvoorbeeld de huid en de organen die zich aan de zijkant van het lichaam bevinden. Anders gezegd: druktechnieken op handen en voeten in een bepaalde zone bleken een gunstige uitwerking te hebben op organen binnen de corresponderende zone. Reflexzones "reflecteren" alle organen, spieren, weefsels en botten van het lichaam op de voet.

**Reflexzonetherapie** is een veilige ondersteunende therapie. Het heeft een holistische benadering waardoor de mens als geheel behandeld wordt en heeft als doel het lichaam weer in balans te brengen door het zelfgevend vermogen van het lichaam te stimuleren.

### Wat kan reflexzonetherapie betekenen bij MS?

Het herstelt de natuurlijke balans van het lichaam. Het is een veilige, aanvullende therapie, die kan bijdragen aan de vermindering van bepaalde symptomen en verbetering van de kwaliteit van leven maar reflexzonetherapie geneest MS niet. Het vermindert vermoeidheidsklachten; parestesieën (stoornis in de gevoelswaarneming); pijnklachten en het heeft een positieve invloed op het immuunsysteem; de blaasfunctie; spierkracht en spiertonus en de kwaliteit van leven.

Deze ondersteunende therapie wordt veelal vergoed via de aanvullende verzekering (check uw zorgpolis). Voor verdere informatie en adressen van therapeuten in uw omgeving, zie [www.voetvoorvoetreflex.nl](http://www.voetvoorvoetreflex.nl) of bij de beroepsvereniging [www.vnrt.nl](http://www.vnrt.nl) of bel 070-3273597.

Na het inleidend praatje van Karin van Deutekom over voetreflexzonetherapie werd de groep in tweeën gesplitst waarna beide groepen beurtelings terecht konden bij de tien meegekomen therapeuten voor een gratis twintig-minuten-durende proefbehandeling. Dit was een zeer groot succes, vele tevreden en ontspannen gezichten in de zaal. De behandeling op voeten of handen had veel langer mogen duren. Wij willen dan ook de therapeuten danken voor de zeer geslaagde avond en willen graag gebruik maken van jullie aanbod om nog een keer langs te komen.







## Inlooppreekuren / ervaringsdeskundigen

Iedereen die te maken krijgt met MS, patiënten, partners, familie en andere direct betrokkenen, is van harte welkom bij de inlooppreekuren. Ervaringsdeskundigen kunnen u informeren over de mogelijkheden voor mensen met MS.

**Leiderdorp:** Alrijne Ziekenhuis, laatste donderdag v/d maand, 10:00-12:00 u, Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp, behalve in juni, juli en december. U kunt ons vinden in de speelhoek van het restaurant in de centrale hal van het ziekenhuis. Wij zitten altijd met een kopje koffie of thee voor u klaar, voor nuttig advies en informatie (wij hebben ook foldermateriaal bij ons) of zomaar voor een praatje of alleen maar met een luisterend oor.

**Zoetermeer:** Bibliotheek Zoetermeer, laatste dinsdag v/d oneven maanden, 11:00-13:00 u, Stadhuisplein 2, 2711 EC Zoetermeer.

## 'Pillen'; Andress Kooij

Ik houd van pillen! Niet van die dikke pillen, geen XTC, geen high-word-pillen, geen veganistisch-biologisch-afbreekbare-wonderdokter-homeopathische pillen, maar het gewone apothekersspul. Of iets natuurlijk is of niet (is iets niet natuurlijk dan?), dat maakt me niks uit. Als het maar helpt, zeg ik dan! En hoe minder bijwerkingen, hoe beter, toch?

Maar ik houd dus van pillen. Hap, slik, huppakee, en zo glijdt ie naar benee.

En sindsdien slik ik. Ik slik wat af, moet ook veel slikken als chronisch gevalletje, vind ik.

Een pilletje voor veel, altijd goed. Mijn maag geeft een feestje.

Pillen zijn er in allerlei kleuren, maten, vormen en met bedruksels. Ik houd ze niet meer uit elkaar! De bedrukte letters zijn te klein, er zijn teveel witte, en de blauwe driehoekjes of ruitjes kan ik nooit vinden in m'n nachtkastje. Kent u dat? Dus ben ik maar aan de pillendoosjes gegaan.

Vroeger hadden ze een doosje voor snuif, snuiftabak welteverstaan, en ik heb tegenwoordig een pillendoos voor mijn dagelijkse behoefte. En om heel eerlijk te zijn, ik heb er drie. Twee met de dagen van de week erop, om te zorgen dat ik twee weken lang geen pil laat liggen, of juist niet vergeet dat ik ze al gesnoept heb (want ze glijden zo lekker je keel in) en een doosje voor onderweg, voor hoge nood, en voor mijn dagelijks ritme als ik de hort op ben. Verslaafd, ik? Welnee, hooguit wat afhankelijk, maar dat heb je al snel als chronisch minder bedeelde (of was ik nou een chronisch meer bedeelde?). En wel een uitkomst trouwens, die pillendoosjes!

En waarom ik zo van pillen houd, zal je je afvragen?

Ik ben moe; hap, pil erin, hop, weg. Ik wil slapen; hap, pil erin, hup, weg. Ik wil wateren; hap, pil erin, hup, weg.

En ga zo maar door.

Nu alleen nog een pilletje tegen mijn slechte humeur. Da's wel nodig, zeggen ze. Maar daar is zelfs geen pil van Drion tegen opgewassen. Nou ja, die pil misschien wel, maar verder... noppes!

Of toch wel?

Al die pillen bij elkaar maken me het leven wel makkelijker. En daar word ik weer blij van. En als ik blij ben, gaat mijn chagrijn aan de haal. Haal ik eten, hoef ik ook niet meer te koken en word ik dus niet moe. En als er niet gekookt wordt, is er ook geen vuur en vlam in de keuken. En zonder vuur en vlam sta ik niet in lichtertlaaie, en is het kouder. En dan dus ook geen opvlammingen meer. En zonder opvlammingen, ook geen MS. En dan is er rust. Koelte, genieten!

Een wit wijntje, wat nootjes en borrelen maar. Heerlijk!

Maar nu eerst een pil hoor, want mijn buik borrelt teveel mee! M'n maag heeft teveel feestjes gevierd, denk ik.



## Contactbijeenkomsten

Wilt u een keer meepraten? Neem dan contact op met de contactpersoon van uw rayon.

### Alphen a/d Rijn:

3e donderdag van de maand, 19:30-21:30 u, *Wijkcentrum Kerk en Zanen*, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn.

Contact: Henk van Veen, 0172-603188,  
[hcvanveen@ziggo.nl](mailto:hcvanveen@ziggo.nl) en [msvnalphen@gmail.com](mailto:msvnalphen@gmail.com).

### Bollenstreek:

eenmaal per vijf à zes weken op donderdag, 20:00-22:00 u, *St. Bernardus*, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim.

Contact: Jack Geerlings, 0252-373377,  
[jwgeerlings30@ziggo.nl](mailto:jwgeerlings30@ziggo.nl) en Eugèn Abbo, 0252-370441,  
[eabbo@casema.nl](mailto:eabbo@casema.nl).

### Delft:

laatste woensdag van de maand, 10:30-12:00 u, *Sophia Revalidatiecentrum*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft.

Contact: Corinne van den Berg-Klop, 070-3194580,  
[corinneklop@casema.nl](mailto:corinneklop@casema.nl).

**Zwemmen** o.l.v. een hydrotherapeut, donderdag, 15:00-15:30 u, *Sophia Revalidatiecentrum*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft. Kosten: € 52,75 per kwartaal. Informatie bij Ton Hogeweg, 015-2561730.

### Haagsche Hout / Voorburg - Leidschendam / Voorschoten / Wassenaar:

Contact: Marjolein Roorda van Eijsinga, 070-2203837,  
[zoprve@casema.nl](mailto:zoprve@casema.nl).

### Leiden:

2e woensdag van de maand, 19:30-21:30 u, *Alrijne Ziekenhuis*, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden.

Contact: Wim van 't Hof, 071-5133668,  
[wimvanthof@ziggo.nl](mailto:wimvanthof@ziggo.nl).

### Rijswijk / Den Haag Ypenburg / Leidschenveen / Centrum / Laak:

2e dinsdag van de maand, 19:30-21:30 u, *Activiteitscentrum Cygnus*, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN

Den Haag.

Contact: Nicole Fonk-Pietersma, 06-28389848,  
[nicolefonkpietersma@gmail.com](mailto:nicolefonkpietersma@gmail.com).

**Aangepaste yoga**, woensdag, van september t/m juni; *Wijkcentrum Stervoorde*, dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk, Kosten: € 13,00 per maand. Gratis proefles.

1e groep: 18:30-19:30 u, voor mensen die redelijk mobiel zijn;

2e groep: 20:00-21:00 u, voor mensen die weinig mobiel of rolstoelgebonden zijn;

In beide groepen is nog plaats. Meer informatie en opgeven bij Sylvia Amersfoort, 070-3934165 en 0614299813, [sylviaamersfoort@hotmail.com](mailto:sylviaamersfoort@hotmail.com).

**Bewegingsbanken**, dinsdag 12:30-14:30 u, *Slender You Enzo*, H. Ravensteijnplein 52, 2282 GV Rijswijk, 070-4140410. Kosten: € 26,50 per maand incl. Hydrojet. Met een plafondlift boven de bewegingsbanken en de Hydrojet. Vrijwilligers staan klaar om u te helpen. Gratis proefsessie.

### Scheveningen / Segbroek:

Contact: Toos Schaap,  
[toos.schaap@hotmail.com](mailto:toos.schaap@hotmail.com).

### Loosduinen / Escamp:

Contact: Dionne Dokkum-Zee, 070-3975526,  
[family-dokkum@ziggo.nl](mailto:family-dokkum@ziggo.nl).

### Westland:

Contact: Loes Westra, 015-2135578, niet van 13:00-16:00 u, [lcwestra@hotmail.com](mailto:lcwestra@hotmail.com).

### Zoetermeer e.o.:

Contact: Jos Hazebroek,  
[msvzoetermeer@hotmail.com](mailto:msvzoetermeer@hotmail.com).

Ineke van Denderen, 079-3426700,  
[ivandenderen@hotmail.com](mailto:ivandenderen@hotmail.com).

**Tai-Chi Tao**: [www.taichitao-zoetermeer.nl](http://www.taichitao-zoetermeer.nl)

Informatie: [hetty@taichitao-zoetermeer.nl](mailto:hetty@taichitao-zoetermeer.nl).

## MS-verpleegkundigen en/of verpleegkundig specialisten

### **Alrijne Ziekenhuis:**

Ilona de Beer, [irbeer@diaconessenhuis.nl](mailto:irbeer@diaconessenhuis.nl) en Jolanda van Gorkum, [jvangorkum@diaconessenhuis.nl](mailto:jvangorkum@diaconessenhuis.nl),  
**Leiden**, ma. ochtend, di., wo., do. en vr., afspr. 071-5178438, poli neurologie  
**Leiderdorp**, wo. ochtend, do. en vr., afspr. 071-5828056, poli neurologie

### **Bronovo:**

Ria Halkes, [rhalkes@bronovo.nl](mailto:rhalkes@bronovo.nl), 070-3125340, di. en do., afspr. 070-3124428, poli neurologie

### **Hagaziekenhuis:**

Isolde Verschoor, [i.verschoor@hagaziekenhuis.nl](mailto:i.verschoor@hagaziekenhuis.nl),  
**Leyweg**, vr. ochtend, afspr. 070-2102381, poli neurologie  
**Sportlaan**, wo. middag, afspr. 070-2107192, poli neurologie

### **LangeLand Ziekenhuis:**

Anita Neele, afspr. 079-3462563, poli neurologie

### **Medisch Centrum Haaglanden:**

Regi Bockhorni da Silva, 070-3302000, pieper 618,  
[r.bockhorni@mchaaglanden.nl](mailto:r.bockhorni@mchaaglanden.nl)  
**Antoniushove**, di. 9-16 u, afspr. 070-3302340, poli neurologie  
**Westeinde**, wo., do. en vr. 9-16 u, afspr. 070-3302340, poli neurologie

### **Reinier de Graaf Gasthuis:**

Anita Neele, [neele@rdgg.nl](mailto:neele@rdgg.nl),  
**Delft**, di., afspr. 015-2603543, poli neurologie  
**Diaconessenhuis**, Voorburg, 4e di. v.d. maand, afspr. 070-3401100, poli neurologie  
**Behandelcentrum Westland**, Naaldwijk, 2e di. v. d. maand, afspr. 0174-637700, poli neurologie

### **Spaarneziekenhuis, locatie Hoofddorp:**

Leonore Lust, [info@spaarneziekenhuis.nl](mailto:info@spaarneziekenhuis.nl), ma., di. en vr., afspr. 023-8907340, poli neurologie

### **Thuiszorgorganisatie ActiVite:**

Lianne Zuidgeest en Thea van der Zwet, 071-5161415, voor een afspr. voor een kosteloos huisbezoek in Alphen aan den Rijn, Amstelveen, Boskoop, Haarlemmermeer, Hillegom, Kaag en Braassem, Katwijk, Leiden, Leiderdorp, Lisse, Noordwijkerhout, Noordwijk, Nieuwkoop, Oegstgeest, Rijnwoude, Teylingen, Voorschoten en Zoeterwoude.

### **Thuiszorgorganisatie HWW:**

Isolde Verschoor, 06-82010476,  
[i.verschoor@hwwzorg.nl](mailto:i.verschoor@hwwzorg.nl), voor een afspr. voor een kosteloos huisbezoek in Den Haag.

### **Thuiszorgorganisatie Marente:**

Bernadette Berbee, 071-4093333, voor een afspraak voor een kosteloos huisbezoek in Hillegom, Katwijk, Lisse, Noordwijk, Noordwijkerhout, Oegstgeest, Teylingen, Voorschoten en Wassenaar.