

Inhoud

Regiocoördinatoren:

Elma van der Kooij en
Jacqueline Maillé

Secretaris:

Wilma Heemskerk
wheemskerk@hotmail.com

Algemeen info-/contactadres:

Wim van 't Hof
071-5133668
wimvanthof@ziggo.nl

Website:

msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/zuid-holland-noord
Webmaster: vanjacques@gmail.com

Redactie:

Jan Schierbeek
msvn-zhn-regionieuws@xs4all.nl

Voorwoord	1
Nieuws uit de rayons	2
Rolstoelgebonden uitje 2017	4
Nadere kennismaking met... ..	6
Scootmobieldag 2017	7
'Thuiszorg', Jan Schierbeek	7
De Ronnie Gardiner Methode	8
Open Dag Alrijne Ziekenhuis	9
Scootmobielen Bloementocht	9
'Steekje', Andress Kooij	10
Inloopspreekuur / ervaringsdeskundigen	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.

Sluitingsdatum kopij volgende uitgave: 13 maart 2017

Voorwoord

Allereerst wil ik u alle goeds en gezelligs toewensen; dat mag op ieder moment van het jaar dunkt me. Misschien bent u al verrast door die hele berg sneeuw afgelopen weekend of door een geheimzinnige maar liefdevolle Valentijn. Ik weet niet hoe u de feestdagen bent doorgekomen, oud en nieuw gevierd hebt en of er bubbels aan te pas zijn gekomen? Zo niet, dan kunt u alsnog genieten van de bruisende en bubbelende verhalen plus activiteiten in dit RegioNieuws.

Positief het jaar in lijkt het motto te zijn bij vele lotgenoten op de contactavonden/ochtenden, vooral ook het jaar eerst goed afsluiten met een leuk spel, een hapje en een drankje, om vervolgens 2017 vol energie in te gaan. Dat gaat bij MS met vallen en opstaan, soms letterlijk, en soms is daar een pilletje bij nodig. Maar over het algemeen zijn MS-lotgenoten blije mensen die vol plannen het jaar ingaan.

Het bruist ook binnen de MS-Vereniging, het landelijk team heeft concrete verhuisplannen en wil ook duidelijk haar missie naar voren brengen De **MS Vereniging Nederland is altijd 'dichtbij'**.

En in onze regio is met de rayons de vereniging ook nabij, voor een contactbijeenkomst met lotgenoten, al dan niet met spreker. Zo lezen we dat het positieve gevoel in Alphen misschien komt van *rain, soul and care* of u komt naar Leiden voor een workshop over de Ronnie Gardiner Methode, of u kunt eens binnenkijken in de poli van de Alrijne Zorggroep te Alphen op een open dag. En wilt u naar buiten, dan staat er ook, naast een aantal mooie scootmobieltochten, het uitje voor lotgenoten die gebonden zijn aan de rolstoel, gepland. Dit keer is Blijdorp de bestemming.

Natuurlijk is het organiseren van alle activiteiten, hoe 'dichtbij' ook, niet gratis; we zoeken altijd nieuwe leden, sponsors, donateurs en vragen daarbij ook om uw hulp. Uw sociale netwerk is groot en wie weet willen ze de vereniging wel steunen middels een kleine bijdrage? Lid worden kan al voor € 2,25 per maand, meer informatie vindt u op www.msvereniging.nl of u belt met uw rayonvertegenwoordiger.

O ja, ik wil u ook vertellen dat we heel blij zijn dat we een secretaris voor onze regio gevonden hebben. Wilma, hartelijk welkom bij de groep! Zij stelt zichzelf in dit blad aan u voor. Als dat geen positief nieuws is...

Ik wens u veel leesplezier,

Jacqueline

Nieuws uit de rayons

1. Alphen aan den Rijn

Wij hebben het enorm naar ons zin bij de gespreksgroep in Alphen. Er wordt veel gelachen en we stimuleren elkaar om positief in het leven te staan. En dat het goed werkt, konden wij goed merken op onze bijeenkomst in januari. Gert opperde enkele ideeën om onze kas te spekken en daar gaan wij mee aan de slag. Wordt vervolgd ... We deden een rondje om te horen hoe het met een ieder is en over ieders toekomstplannen. Nou dat hebben we geweten, de avond vloog voorbij. Dick vertelde heel enthousiast over de blindengeleide hond die speciaal voor hem opgeleid wordt. En Annelies, die alleenstaand is, gaat heel stoer haar huis verkopen, omdat ze haar huidige huis al gekocht heeft. En zo ging het nog even door. Geweldig om te zien hoe deze sterke mensen met frisse ideeën hun leven weer kleur geven.

In december hadden we weer onze speciale kerstavond. Brigitte en haar vader hadden weer een leuke quiz in elkaar gedraaid. Aan de hand van muziek of een kort zinnetje moesten we de bedrijven herkennen. En dat is een stuk moeilijker dan je zou denken, maar wel erg leuk. Er waren ongeveer 20 mensen, dus de strijd barstte los. Vera verzorgde wat lekkere hapjes en cadeautjes voor de winnaars.

Voor onze bijeenkomst in februari hebben we iemand uitgenodigd die ons gaat uitleggen wat voor positieve invloed *rain, soul en core* voor je kan hebben. Dit is een combinatie van zaden die rijk zijn aan voedingsstoffen maar er tevens voor zorgen dat gifstoffen sneller uit je lijf worden afgevoerd. Wij zijn benieuwd.

2. Bollenstreek

Zoals in het vorige RegioNieuws al gemeld, hield de afdeling Bollenstreek op 12 december 2016 (wat lijkt dat alweer lang geleden, 2016!) zijn jaarlijkse eindejaarsetentje in het inmiddels "vaste" stekkie restaurant *De Engel*. Net als voorgaande jaren was het een gezellig etentje met de vaste groep maar ook met diegenen die om diverse redenen afhaken bij de 6 wekelijkse bijeenkomsten dus het is altijd een vertrouwd weerzien met personen die we minder frequent zien! Uiteraard werden er weer de nodige eindejaarsbedankjes en cadeau-tjes uitgereikt. Een leuk samenzijn dat we er zeker proberen in te houden!

En ja, dan is 2017 toch echt begonnen! De eerste gespreksbijeenkomst in het vertrouwde *Bernardus* in Sasenheim stond alweer op 12 januari gepland en - zoals min of meer gebruikelijk aan het begin van een nieuwjaar - daar staat uiteraard een Nieuwjaarsborrel met hapje en drankje gepland! Maar eerst eens horen wat de diverse mensen de afgelopen weken hebben meegemaakt. Één van de groepsleden had een leuk prijsje gewonnen in de postcode straatprijs, ook wel eens leuk om positief nieuws te kunnen melden! De verschillende deelnemers hadden in de afgelopen weken ook weer de nodige perikelen meegemaakt met medicaties, zwaardere en minder zware “aanvallen”. In het nieuwe jaar mochten we weer een nieuwe deelnemster begroeten! Nancy verhuisde vanuit Rotterdam terug naar de haar vertrouwde Bollenstreek, altijd prettig om nieuwe verhalen te horen en haar problemen die ze als gevolg van MS ondervindt te beluisteren; het blijkt maar weer dat die bij vrijwel iedereen anders zijn!

Er blijft altijd wel wat te babbelen, maar vooral ook goed om van anderen te horen wat zij meemaken; de een gaat proberen wat meer vrijwilligerswerk te doen, de ander is druk met WMO en trapliften, een volgende heeft een nieuwe aangepaste bus en is enthousiast over de leverancier. Je leert altijd wel wat van elkaar! Gelukkig heeft Wilma, de vrouw van een van onze groepsleden, aangegeven ruimte en tijd te hebben om de functie van secretaris bij het regiobestuur in te vullen, positief nieuws dus!

Volgende bijeenkomst moeten wij met zijn allen maar eens bedenken hoe we het nieuwe jaar verder gaan invullen; er werden tijdens de afsluitende borrel al wat aardige ideeën geopperd! Ook nog het vermelden waard voor de scootmobielers onder ons: op 25 april wordt de scootmobielen-bloementocht gereden in Noordwijkerhout en omgeving. Zie verderop in het RegioNieuws.

3. Leiden

Onze lotgenotenavond in december, waarin we traditioneel door middel van een borrel met het populaire gezelschapsspel met de dobbelsteen alvast een voorschot nemen op de komende feestdagen, was weer erg gezellig. We danken Bram weer voor de heerlijke taart en lekkere zoutjes! Ook onze lotgenotenavond in januari, waarin wij als vanouds onder het genot van knabbels en bubbels terugblikken op de feestdagen, was drukbezocht en gezellig. Maar er was ook tijd voor serieuze zaken. De mededeling dat Stichting De Zonnebloem vanwege sterk teruglopende inkomsten volgend jaar noodgedwongen alle busreizen en citytrips moet gaan schrappen was hard aangekomen. Binnen onze groep waren deze reizen erg populair en zeer gewaardeerd. Het leidde tot een discussie over alternatieve manieren om met vakantie te gaan, waarbij veel ervaringen en tips werden uitgewisseld. Ook hebben we gebrainstormd over gespreksthemas voor de komende maanden. Er was vanuit de groep veel interesse voor een avond rond medicinale cannabis. Dit onderwerp is plotseling heel actueel geworden doordat het merendeel van de zorgverzekeraars op de valreep van 2016 nog even snel besloten heeft de vergoeding hiervan uit het basispakket te schrappen.

10 mei is het rolstoelgebonden uitje, maar ook onze maandelijks contactavond. Als er voldoende belangstelling is, gaat deze gewoon door. Houd uw mailbox in de gaten.

5. Rijswijk / Den Haag: Ypenburg, Leidschenveen, Centrum, Laak

Natuurlijk werd in onze decemberbijeenkomst de jaarwisseling besproken en hoe iedereen die was doorgelopen. Vooral de huisdieren van enkele van onze deelnemers worden altijd weer onaangenaam verrast door al het geknal. Het was al vroeg onrustig in met name Ypenburg, zo onrustig dat de politie al moest optreden voor 22:00 uur!

Onze deelnemer Jan vertelde over een operatie die hij halverwege januari zal ondergaan. In het Erasmus MC zal bij hem een baclofenpomp worden geïmplanteerd die ervoor moet gaan zorgen dat hij minder of liefst helemaal geen last meer heeft van de spasmen in zijn benen. Die spasmen zorgen er geregeld voor dat hij soms slechts 4 uur per nacht slaapt en dat begint hem aardig op te breken. Als alles meezit, kan hij op de bijeenkomst in februari weer wakker aanschuiven en vertellen over de operatie en zijn aansluitende verblijf op de afdeling intensieve zorg in een verpleegtehuis in Rotterdam.

Rolstoelgebonden uitje 2017

Woensdag 10 mei a.s. vindt weer het uitje plaats voor rolstoelgebonden lotgenoten. Dit keer worden wij verwacht in dierentuin Blijdorp in Rotterdam: Blijdorplan 8, Rotterdam (afslag aangegeven op de ANWB borden) www.diergaardeblijdorp.nl

Diergaarde Blijdorp in Rotterdam is een bijzondere dierentuin. Oorspronkelijk was het een ouderwets park met een herensociëteit voor de goeude burgers, midden in het centrum van de stad. Omdat Rotterdam



rond 1936 besloot het centrum te moderniseren, kreeg de diergaarde een andere plek toegewezen. Het werd voortvarend aangepakt, onder leiding van de beroemde architect Van Ravensteyn werd een compleet nieuwe dierentuin in de Blijdorp-polder gebouwd, buiten de stad. Hierbij werd de hele dierentuin in één keer ontworpen, van de

gebouwen tot aan de paadjes, verblijven, beplanting en doorkijkjes, naar de modernste inzichten van die tijd. Door het bombardement in de meidagen van 1940 moest de tuin voortijdig in gebruik worden genomen. Oudere Rotterdammers herinneren zich nog de zeeleeuwen die tijdelijk in de singels werden geparkeerd omdat hun verblijf nog niet af was en de olifanten die iedere dag in kolonne door de verwoeste stad naar de Heineken brouwerij marcheerden voor vers water uit de bron.

Het bijzondere ontwerp van de tuin werd langzaam een molensteen om de nek. De inzichten over hoe je dieren in een dierentuin moet houden, ontwikkelden zich en Van Ravensteyn had gebruikgemaakt van materialen die de tand des tijd niet doorstonden. Omdat de meeste gebouwen van Van Ravensteyn inmiddels onder Monumentenzorg vielen, mochten deze niet gesloopt worden. Blijdorp wist zich aan deze spagaat te ontworstelen door een extra stuk land aan te kopen, flink uit te breiden en de collectie te moderniseren. De aandacht ligt daarbij meer op natuurbehoud en educatie. Daarnaast is Blijdorp ook een botanische tuin. Zeker als in het voorjaar alle bijzondere bomen en struiken in bloei staan, loont het zeer de moeite om ook eens naast de dierenverblijven te kijken.

De dierenverblijven worden zo “natuurlijk” mogelijk gemaakt en gerangschikt naar continent. Blijdorp speelt een belangrijke rol in internationale fokprogramma's van zeldzame dieren. Hierdoor zijn er, naast de grote publiekstrekkingen zoals olifanten, leeuwen en neushoorns ook een aantal zeldzame diersoorten te zien die je in weinig andere dierentuinen tegenkomt (okapi's, komodovaranen). In het Oceanium zijn niet alleen vissen te bewonderen, maar ook



pinguïns, zeeleeuwen en woestijndieren. Daarnaast zijn er een prachtig vlindertuin en verschillende vliegkooien.

De dag wordt verzorgd door vrijwilligers van Blijdorp en vrijwilligers van de MS Vereniging. Kosten: de dag wordt u aangeboden door de MS Vereniging regio Zuid-Holland Noord. U dient wel zelfstandig naar de dierentuin te komen en de parkeerkosten zijn voor eigen rekening. Hebt u hulp nodig bij het organiseren van uw vervoer



of heeft u geen begeleider, wilt u dat dan doorgeven aan de coördinator van uw rayon? Deelnemers die zich wel hebben aangemeld maar zonder bericht van verhindering aan een contactpersoon of aan Wim van 't Hof niet verschijnen, zal € 25,00 in rekening worden gebracht.

Het uitje vindt plaats in de maand dat er volop aandacht wordt gevraagd voor de MS Vereniging. We zijn dan ook op zoek naar sponsors, nieuwe leden en donateurs. Er zal een speciale actiepagina op de website van de vereniging worden geplaatst en een brief worden gemaakt waar u uw naaste omgeving kunt vragen dit uitje te sponsoren. U ontvangt hierover z.s.m. bericht.

Het programma ziet er als volgt uit:

09:30 - 10:00	Ontvangst in Blijdorp
10:00 - 10:30	Koffie/thee en gebak
10:45	Naar plaats waar de rondleiders de groepen zullen ontvangen
10:45 - 13:00	Rondleiding verzorgd door vrijwilligers van Blijdorp
13:00 - 14:00	Lunch
14:00 - 18:00	Vrije besteding in het park tot sluitingstijd

Aangezien er maar een bepaald aantal rolstoel-lotgenoten plus begeleiders mee kan, vragen wij u zich hiervoor uiterlijk vóór 10 april op te geven bij Wim van 't Hof. Ook voor vragen kunt u bij hem terecht. Vul (een kopie van) onderstaand antwoordstrookje in en stuur dit naar Wim van 't Hof, Aletta Jacobslaan 84, 2314 GB LEIDEN. Aanmelden kan ook per e-mail: wimvanthof@ziggo.nl of telefonisch 071-5133668.

Aanmelding Rolstoelgebonden uitje naar Blijdorp 10 mei 2017

Naam: _____

Naam begeleider: _____

Telefoonnummer en/of (e-mail)adres: _____
(indien er wijzigingen in het programma zijn o.i.d.)

Dieetwensen: _____

Gezocht

een uitvouwbare rolstoel voor gebruik tijdens vakanties en eventuele dagtochten. Het liefst met handremmen want in heuvelachtig gebied lijkt me dat wel makkelijk voor de "duwer".

Mochten jullie iets weten of zelf iets in de "aanbieding" hebben, dan hoor ik het graag.

R. Velds, Leiderdorp, rob@velds.nl.

Nadere kennismaking met ...

Naam: Wilma Heemskerk-Bruin

Leeftijd: 50 jaar

Woonplaats: Katwijk aan Zee

Burgerlijke staat: Getrouwd met Jaap en moeder van 2 kinderen: een zoon van 27 en een dochter van bijna 25.

MS sinds: Ik heb geen MS maar mijn man heeft de diagnose MS sinds 2003

MS ongemakken-beperkingen: Hij is cognitief erg zwak

Functie binnen de regio: Secretaris



Beroep: verzorgende in de Thuiszorg bij Marente. Doordat ik zelf mantelzorgster ben, begrijp ik ook beter de situatie van andere mantelzorgers.

Hobby's: EHBO vanaf mijn 16e, en sinds kort gediplomeerd LOTUS (Landelijke Opleiding tot Uitbeelding van Slachtoffers, grimeren en spelen van verwondingen en ziektebeelden bij de EHBO training). Bij EHBO vereniging Valkenburg ben ik ook actief in het bestuur. Van 1993 tot 2002 functie van secretaris en vanaf 2003 coördinatie reanimatie en materiaalbeheer. En bij grote evenementen het maken van een draaiboek zodat de hulpverlening goed kan verlopen. Computergames

Sport: Niet echt op dit moment; vroeger wel actief met wedstrijdzwemmen, reddend zwemmen en schaken.

Lekkerste eten: eigenlijk alles, zeker ook sushi

Minst lekker eten: geen idee

Laatste film in bioscoop of thuis op dvd: Twilight serie thuis op dvd. Ben al jaren niet meer naar een bioscoop geweest.

Laatste vakantie: vorig jaar juni samen met mijn man een weekje naar *De Jagerstee* in Epe en begin september alleen twee dagen naar Sanadome in Nijmegen; even bijtanken in de thermaal baden.

Lievelingskleur: blauw

Lekkerste drankje: een lekker glas wijn

Leukste uitje in de zomer: wandelen in het bos met onze hond

Leukste auto: rijd nu in een Dacia Sandero en ben er heel tevreden over alleen als er een rolstoel meegaat, moet de achterbank plat. En een rollator past ook net niet in de kofferbak; dan moeten eerst de handvatten op de kortste stand worden gezet.

Meest gebruikte website: Google, P2000, Twitter

Leukste tv programma: Formule 1, natuurlijk Max aanmoedigen nadat ik jaren daarvoor zijn vader aanmoedigde

Leukste radioprogramma: Skyradio in de auto en Radio 10 in huis. Soms lekker hard meezingen. Meestal luister ik naar de muziek die bij mijn emotie past.

Grootste wens: Ik leef met de dag: mijn grootste wens is uitgekomen om gediplomeerd LOTUS te worden; nu nog verder verbeteren.

Scootmobiëldag 2017
19 mei 2017

Informatie of aanmelding elmanico@telfort.nl of 070 3989075



Honk S.cAr.go
Bosgang 2
Wilhelminapark
Rijswijk
ingang via Tubasingel.
Vertrek 11:00 u

Sponsors:



Donatie: NL23 INGB 0006 5604 92 t.n.v. MS Vereniging Nederland o.v.v. Scootmobiëldag ZHN

'Thuiszorg'; Jan Schierbeek

Ouderen moeten langer thuis wonen, dat is het beleid van het huidige kabinet, een beleid met directe gevolgen voor heel veel ouderen. Veel verzorgings- en verpleeghuizen hebben hun deuren al voorgoed gesloten of zullen daartoe overgaan. Ook voor de families van de ouderen die weer op zichzelf moeten gaan wonen heeft dit grote gevolgen. Vragen waarvoor zij gesteld worden zijn: "Nemen wij moeder in huis op in een achterkamertje, zoals vroeger heel gebruikelijk was, of in een zorgunit in de tuin of moeten we verhuizen naar een kangaroe woning? En wie gaat er voor haar zorgen want van echt zelfstandig wonen kan geen sprake zijn, ook al meent de overheid van wel." Door deze maatregelen werd een groot beroep gedaan op thuiszorgorganisaties die daardoor werden overladen met werk en, om al dit extra werk aan te kunnen, nieuw personeel moesten aannemen. De rekening van deze extra thuiszorg werd, voor zover het de Wlz, de Wet langdurige zorg betreft, vanzelfsprekend neergelegd bij de zorgverzekeraars.

Jaarlijks worden tussen zorgverzekeraars en (para)medici afspraken gemaakt, ook met de thuiszorgorganisaties die zorg verlenen via de Wlz. En dan gaat het vooral om financiële afspraken: hoeveel mag een (para)medicus of een organisatie in een kalenderjaar bij de zorgverzekeraar declareren. Het lijkt mij een moeilijke opgave om daar een zinnige uitspraak over te doen maar zo is dat in de zorgland afgesproken.

Buurtzorg werd het afgelopen jaar door de beleidsmaatregelen overspoeld met aanvragen voor thuiszorg en, wie had dat nou kunnen bedenken, de declaratie aan het eind van het jaar bij de zorgverzekeraars oversteepte het bedrag dat aan het begin van het jaar was afgesproken. Niet met een beetje maar in plaats van voor € 2.000.000 was voor € 11.000.000 zorg verleend. Maar, zo vinden de zorgverzekeraars: afspraak is afspraak dus dat betekent € 9.000.000 verlies voor Buurtzorg.

Welke afspraak is nu belangrijker? De afspraak dat ouderen langer thuis moeten wonen of de financiële afspraak tussen zorgverzekeraar en thuiszorgorganisatie? Iemand wordt het kind van de rekening, in dit geval de thuiszorgorganisatie, zo werkt dat nu kennelijk eenmaal.

De Ronnie Gardiner Methode

Thema avond op woensdagavond **12 april** in de Kapel van de Alrijne Zorggroep (vml. Diaconessenhuis), Houtlaan 55, 2334 CK Leiden van **19:30 tot 21:30 uur**.

De avond wordt verzorgd door een RGM- practitioner uit de regio.

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een vrolijke, gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en cognitie te stimuleren. Doordat er meerdere hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd worden (o.a. zien, horen, motoriek, spraak, geheugen) is het een enorm sterke manier om de conditie van de hersenen te verbeteren.

De Ronnie Gardiner Methode is ontwikkeld door de Amerikaanse jazz-drummer Ronnie Gardiner in de jaren tachtig van de vorige eeuw. Hij was van plan een methode te ontwikkelen die gebruikt kon worden om kinderen te helpen bij hun muzikale en motorische ontwikkeling. Al gauw bleek echter dat de methode zeer geschikt was om in te zetten voor mensen met aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel (CVA/NAH, Parkinson, MS en dementie). In Zweden (waar Ronnie Gardiner al 50 jaar woont) is hij in 1993 begonnen met het opleiden van fysiotherapeuten, logopedisten, muziektherapeuten en docenten basisonderwijs tot practitioner. Sindsdien wordt de methode toegepast in ziekenhuizen, revalidatiecentra, in praktijken en op scholen. Inmiddels heeft de methode bewezen ook positief effect als Healthy Ageing activiteit te hebben bij kinderen en volwassenen met leer- en concentratieproblemen (dyslexie, dyspraxie en ADHD), bij psychiatrische aandoeningen, bij mensen met burn-out en/of depressieve klachten en bij senioren.

Vragen uit de zaal zijn van harte welkom, het wordt ook een interactieve avond waarbij naast de introductie ook wat oefeningen kunnen worden gedaan.

De Alrijne Zorggroep, locatie Leiden is goed bereikbaar en beschikt over invalidenparkeerplaatsen. In de Kapelzaal is voldoende bewegingsruimte om met een rolstoel, scootmobiel of rollator te komen.

Aangezien er maar een bepaald aantal mensen terecht kan in de Kapel, vragen wij u zich hiervoor vóór 1 maart op te geven bij Wim van 't Hof. Ook voor vragen kunt u hem terecht.

Hieronder het antwoordstroompje om u (met een kopie daarvan) schriftelijk of per e-mail aan te melden bij Wim van 't Hof, Aletta Jacobslaan 84 2314 GB Leiden, wimvanthof@ziggo.nl of telefonisch 071-5133668.

Aanmelding voor de Ronnie Gardiner methode MS lezing op woensdag 12 april om 19:30 u, Alrijne Zorggroep (Diaconessenhuis) te Leiden.

Naam:

Aantal personen;

Rolstoelgebonden ja/nee

Telefoonnummer en/of (e-mail-)adres:
(indien er wijzigingen in het programma zijn o.i.d.)

Open Dag Alrijne Ziekenhuis

Op zaterdag 18 maart 2017 bent u van harte welkom bij de open dag van Alrijne Ziekenhuis, locatie Alphen aan den Rijn.

De deuren aan de Meteorolaan 4, Alphen aan den Rijn zijn geopend van 10:00 - 16:00 u.

Onze Vereniging zal met een stand aanwezig op de informatiemarkt voor informatie over MS en de MSVN zelf, een luisterend oor en contact met lotgenoten.

Wij horen graag van u wat u wilt doen, zien of beleven tijdens onze Open Dag? Denk mee met het programma van de Open Dag op onze Facebookpagina <https://www.facebook.com/alrijne> of stuur een e-mail naar communicatie@alrijne.nl.

Daar vindt u binnenkort meer informatie over het programma.

Scootmobielen Bloementoertocht 25 april 2017

De leden van het bestuur van de Stichting De Bloemenslinger zijn enthousiast bezig met de voorbereidingen van alweer de 8e bloementoertocht: een bloemrijke gloednieuwe route, assistentie van politie, de "wegewacht" van Welzorg voor pech onderweg, bezemwagens van A-Tax de Vries en Taxi Brouwer, EHBO, ADL-hulp van Buurtzorg en Marente, catering van Jan de Kuijper, enz. Alles wordt uit de kast gehaald om er ook dit jaar weer een groot succes van te maken.

Evenals voorgaande jaren worden de scootmobielen van deelnemers buiten Noordwijkerhout en binnen de regio de avond tevoren opgehaald en na de tocht ook weer teruggebracht. Als u er voor zorgt dat uw scootmobiel in goede conditie is en de accu goed is opgeladen, zorgt Stichting De Bloemenslinger voor een onbezorgd dagje tussen de bollen. Iedereen die gebruikmaakt van een scootmobiel kan aan de tocht van ongeveer 25 km door onze prachtige Bollenstreek deelnemen.

De tocht begint 's ochtends om 9:30 u. in het atrium van Munnekewij, Via Antiqua 25 in Noordwijkerhout. Daar zal rond 10:30 u. het startsein worden gegeven. Tijdens de route zal er diverse keren worden gestopt voor een drankje en een lunch. Rond 16:30 u. bent u weer terug in Noordwijkerhout.

Vorig jaar hebben de deelnemers via sponsoring een flink bedrag bij elkaar gereden. Door de ondersteuning van een groot aantal sponsoren en vrijwilligers en mede dankzij giften van een aantal fondsen is het ook dit keer weer mogelijk de tocht met gesloten beurzen te organiseren.

Wij willen heel graag dat de tocht nog vele jaren kan worden gereden. Daarom vragen wij van de deelnemers een vrijwillige tegenprestatie. Wij hopen dat alle deelnemers binnen hun familie- en kennissenkring op zoek gaan persoonlijke sponsoren. Met de opbrengst hopen wij de tocht voor de volgende jaren zeker te stellen. Het is ieder jaar weer geweldig om te zien hoe deelnemers flinke bedragen bij elkaar weet te brengen. Er rijden compleet tot reclamezuil verbouwde scootmobielen mee, maar ook een pet van het bedrijf van dochter of zoon levert al snel het nodige op.

U kunt zich aanmelden bij Jaap Walen, tel.: 06-53837262, e-mail: info@debloemenslinger.nl. Meer informatie: www.debloemenslinger.nl.

Mogelijk wil rayon Bollenstreek de tocht ondersteunen; door middel van het beschikbaar stellen van informatiemateriaal proberen wij leden voor de MS vereniging te werven. Hierover is contact met de organisatie maar er zijn nog geen concrete afspraken gemaakt. Wilt u deelnemen aan de tocht dan kunt u zich inschrijven en wilt u dit dan ook melden aan Jack (jwgeerlings30@ziggo.nl) en Eugèn (eabbo@casema.nl)? Mochten we actief meedoen, dan kunt u worden benaderd.

'Steekje'; Andress Kooij

Een steekje los, zeggen ze. Dat klopt wel, zeg ik. Graag zelfs. Dan komt alles wat minder hard binnen, denk ik. Sinds twee weken slik ik weer wat nieuws: Citalopram. Apotheek.nl schrijft daarover: *Citalopram verbetert de stemming en vermindert angsten en angstverschijnselen (zoals piekeren, slaapproblemen, prikkelbaarheid en trillen)*. Lachen, da's verkapte taal voor antidepressiva, vroeger was er alleen Prozac, maar Citalopram schijnt minder bijwerkingen te hebben.

Ik ben dus een beetje te chagrijnig, depressief zeggen ze. Of eigenlijk zeg ik dat ook. Vroeger zei ik toch: 'Ik zou ook depressief worden, als ik MS had', maar dan met een lach. Heb ik al verteld, geloof ik. Dat lachen is me vergaan, dus weer een pilletje tegen een sikkeneurig gezicht.

Maar zoals de psychiater me zei, de neuroloog was haar voor. Hij schreef het voor om een andere reden, want dit middeltje hielp iemand ook van zijn last van geluid af. Tegenwoordig moet je opschieten als je me wat voor wilt schrijven hoor, ze staat in de rij. De pillen staan te dringen. Bijwerkingen, ik draai er m'n hand niet voor om.

Nu ben ik dus moe, als bijwerking. Maar goed, dat was ik toch al. Een onsje meer mag bij de kaasboer ook, dus waarom hier niet, denk ik maar. En bovendien, daar heb ik pillen voor!

En die vermoeidheid is dus een bijwerking van die Citalopram, of misschien wel van Clonazepam, dat weet ik niet. Ik heb namelijk ook wat last van spasmes of tremors en daar heb ik Clonazepam voor. Maar ja, de bijwerking is, je raadt het al, vermoeidheid.

Dus vandaag ben ik moe maar voldaan, door mijn pillen. En mag ik naar de muur staren. Best goed geverfd trouwens, die muur. Heb ik weer goed gedaan, vind ik. En zo bots ik tegen een mooie muur op en raken er weer een paar steekjes los. Een kruissteekje hier, een trompetsteekje daar. Shit, die maakte te veel herrie.

En dus kijk ik maar tv. Geen idee wat dat hiermee te maken heeft, maar 'Herrie in de keuken' is best een leuk programma. En bij die gast zit er, volgens mij, ook een steekje los. En zo heb ik opeens een medestander, ook met een steekje los. En waar ik goed in ben, in zeiken (figuurlijk dan wel, voor letterlijk heb ik pillen), is hij dat ook. En hij is ook goed in koken (hopelijk is dat besmettelijk). En dank zij mijn Citalopram heb ik een feestje, wel een rustig, wel in mijn eentje, en lach ik hardop, om 'Herrie in de keuken', en misschien, ja misschien, verdwijnt die moeheid daardoor wel. Zou best handig zijn, want die muur wordt een beetje saai.

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. 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.

Leiderdorp: Alrijne Ziekenhuis, in principe de laatste donderdag v/d maand van 10:00-12:00 u, Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp. U kunt ons vinden in de speelhoek van het restaurant in de centrale hal van het ziekenhuis.

De data zijn: 23 februari, 30 maart, 20 april, 1 juni, 24 augustus, 28 september, 26 oktober en 30 november.

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

Contactbijeenvakomsten

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

Alphen a/d Rijn:

3e donderdag v/d 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 en msvnalphen@gmail.com.

Zwemmen o.l.v. een fysiotherapeut, donderdag, 9:00-10:00 u, *Club AquaRijn*, Cantharel 10, 2403 RA Alphen a/d Rijn.

Kosten: Neem contact op met Jeroen Stijl voor een intake, 0172-240066, jstijl@rayerhealthcare.nl.

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 en Eugèn Abbo, 0252-370441, eabbo@casema.nl.

Delft:

laatste woensdag v/d 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.

Zwemmen o.l.v. een hydrotherapeut, donderdag, 15:00-15:30 u, *Sophia Revalidatiecentrum*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft. Kosten: € 53,70 per kwartaal. Informatie: Corinne van den Berg-Klop, 070-3194580.

Haagsche Hout / Voorburg - Leidschendam / Voorschoten / Wassenaar:

Contact: Marjolein Roorda van Eijsinga, 070-2203837, zoprve@casema.nl.

Leiden:

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

Contact: Wim van 't Hof, 071-5133668, wimvanthof@ziggo.nl.

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

2e dinsdag v/d maand, 19:30-21:30 u, *Activiteitencentrum Cygnus*, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag.

Contact: Nicole Fonk-Pietersma, 06-28389848, nicolefonkpietersma@gmail.com.

Aangepaste yoga, woensdag, september t/m juni; *Wijkcentrum Stervoorde*, dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk, Kosten: € 13,00 per maand. In beide groepen is nog plaats. 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;

Informatie en opgeven: Sylvia Amersfoort, 070-3934165 / 06-14299813, 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.

Loosduinen / Escamp:

Contact: Dionne Dokkum-Zee, 070-3975526, family-dokkum@ziggo.nl.

Westland:

Contact: Loes Westra, 015-2135578, niet van 13:00-16:00 u, lcwestra@hotmail.com.

Zoetermeer e.o.:

Contact: Jos Hazebroek, msvzoetermeer@hotmail.com. Ineke van Denderen, 079-3426700, ivandenderen@hotmail.com.

MS-verpleegkundigen en/of verpleegkundig specialisten

Alrijne Ziekenhuis:

Ilona de Beer, irbeer@diaconessenhuis.nl en Jolanda van Gorkum, jvangorkum@diaconessenhuis.nl,

Leiden, ma. ochtend, di., wo., do. en vr., afspraak 071-5178438, poli neurologie

Leiderdorp, wo. ochtend, do. en vr., afspraak 071-5828056, poli neurologie

Haaglanden Medisch Centrum:

Antoniushove, di. 9-16 u, afspraak 070-3302340, poli neurologie

Westeinde, wo., do. en vr. 9-16 u, afspraak 070-3302340, poli neurologie

Regi Bockhorni da Silva, 070-3302000, pieper 618, r.bockhorni@mchaaglanden.nl

Bronovo, Ria Halkes, 070-3125340, rhalkes@bronovo.nl, di. en do., afspraak 070-3124428, poli neurologie

Hagaziekenhuis:

Isolde Verschoor, i.verschoor@hagaziekenhuis.nl,

Leyweg, vr. ochtend, afspraak 070-2102381, poli neurologie

Sportlaan, wo. middag, afspraak 070-2107192, poli neurologie

LangeLand Ziekenhuis:

Anita Neele, afspraak 079-3462563, poli neurologie

Reinier de Graaf Gasthuis:

Anita Neele, neele@rdgg.nl,

Delft, di., afspraak 015-2603543, poli neurologie

Diaconessenhuis, Voorburg, 4e di. v.d. maand, afspraak 070-3401100, poli neurologie

Behandelcentrum Westland, Naaldwijk, 2e di. v. d. maand, afspraak 0174-637700, poli neurologie

Spaarneziekenhuis, locatie Hoofddorp:

Leonore Lust, info@spaarneziekenhuis.nl, ma., di. en vr., afspraak 023-8907340, poli neurologie

Thuiszorgorganisatie ActiVite:

Lianne Zuidgeest en Thea van der Zwet, 071-5161415, voor een afspraak 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, voor een afspraak 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.