



## In dit nummer:

**Fusie Rijnlands Revalidatie Centrum en Sophia Revalidatie**

**Mijn favoriete hulpmiddel; Loes Westra**

**Dance for Health; Geef dans een kans**

*en verder:*

**Nieuws uit de rayons in de regio Zuid-Holland Noord \* MS-café Den Haag \* column Jan Schierbeek \* agenda Zuid-Holland Noord \* inloospreekuren \* lotgenotencontactbijeenkomsten \* MS-verpleegkundigen en Verpleegkundig Specialisten**

## Regiocoördinatoren:

Elma van der Kooij en Jacqueline Maillé

## Secretaris:

Wilma Heemskerk, [wheemskerk@hotmail.com](mailto:wheemskerk@hotmail.com)

## Algemeen info-/contactadres:

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

## Website:

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

Webmaster: Jacques van den Berg,  
[ypenburg96@gmail.com](mailto:ypenburg96@gmail.com)

## Facebook:

[www.facebook.com/msvzuidhollandnoord](http://www.facebook.com/msvzuidhollandnoord)

## Redactie:

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

---

## Inhoud

Voorwoord .....	2
Nieuws uit de rayons .....	3
MS-café Den Haag .....	7
Onaangename boodschap; Jan Schierbeek .....	7
Mijn favoriete hulpmiddel; Loes Westra .....	8
Geef dans een kans .....	9
Agenda MSVN Zuid-Holland Noord .....	9
Sophia Revalidatie wordt Basalt .....	10
Inloopspreekuur / ervaringsdeskundigen .....	10
Contactbijeenkomsten .....	11
MS-verpleegkundigen .....	12

## Voorwoord

Voor mijn gevoel is het jaar omgevlogen, vol activiteiten binnen de rayons en de regio. Ik denk dat we trots kunnen zijn op onze regio en dat de lotgenoten in onze regio blij mogen zijn met alle bijeenkomsten, thema avonden, sport activiteiten, mogelijkheden om informatie te ontvangen over MS en zaken die er rondom kunnen spelen.

Dit RegioNieuws is daar een goed voorbeeld van: creatief bezig zijn, je belangen voorleggen aan de politiek, een workshop RGM, informatie voor de mantelzorger en hoe staat het met het onderzoek naar *MS en Cognitie*. Ook vindt u een nieuwe rubriek: "Mijn favoriete hulpmiddel". Dat leek Loes een leuk idee en natuurlijk mocht zij de aftrap nemen. Bent u de volgende?

Dit jaar hebben we weer enkele vrijwilligers in het zonnetje mogen zetten: Corinne van de Berg-Klop en Nico den Heijer. Beiden zijn al weer 20 jaar verbonden aan de vereniging en op eigen wijze volop actief met zeer veel enthousiasme en inzet voor mensen met MS. Lotgenotencontact, belangenbehartiging en informatievoorziening, de drie pijlers van de vereniging, zit in beider pakket. We zijn trots en blij dat ze zich willen blijven inzetten, nogmaals hartelijk gefeliciteerd met jullie jubileum. Wij hebben helaas afscheid moeten nemen van een trouwe vrijwilliger: Gert Weissberg. Hij gaat verhuizen naar Alkmaar en dat maakt het vrijwilligerswerk praktisch niet meer uitvoerbaar maar hij heeft aangegeven bij speciale gelegenheden te willen komen. We zijn hem dankbaar voor al het werk dat hij alle jaren in Alphen aan den Rijn heeft verzet en wij zullen hem missen.

Voor 2019 zijn er weer volop activiteiten gepland, vanuit het landelijk bureau is het thema dit jaar *Bewegen en Mobiliteit* voorgesteld in de breedste zin. Wij zullen daar als regio een eigen draai aan geven, u zult daar meer van horen, zien en lezen.

Veel leesplezier en ik wens u allen mede namens alle vrijwilligers van de MS Vereniging een heel goede, gezellige decembermaand en een superstart van 2019!

Jacqueline

## Nieuws uit de rayons

### Alphen aan den Rijn

Op 20 september mocht Rayon Alphen a/d Rijn e.o. namens Zuid-Holland Noord dr. Menno Schoonheim van het VUmc verwelkomen, die ons kwam voorlichten over *Cognitie en MS*. De opkomst was goed, ruim 50 personen. Over de inhoud mogen we helaas niets mededelen, omdat dr. Schoonheim nog meer plaatsen zal bezoeken. Het was een zeer interessante avond en hij bracht het op zo'n manier, zonder veel moeilijk wetenschappelijk taalgebruik, dat zijn toehoorders hem prima konden volgen. We deden allemaal een oefening die alles nog duidelijker maakte; zelfs voor de bezoekers zonder MS was dit nog een pittige cognitieve uitdaging. Dr. Schoonheim nam ruim de tijd om de vragen die tussendoor werden gesteld zo goed mogelijk te beantwoorden. Onze mede-regiocoördinator Jacqueline Maillé sloot de avond af en overhandigde hem een mooie bos bloemen.

Op de contactavond in oktober hebben we gesproken over de inschatting van onze mogelijkheden door en het directe oordeel van derden, mensen om ons heen, waar we geregeld de kriebels van krijgen. Deze goedbedoelde adviezen zijn niet altijd even handig. "Ben je moe? Ga dan eens een avond vroeg naar bed". Of collega's die zeggen: "Heb je weer last van de MS? Misschien kun je beter stoppen met werken". Heel herkenbaar zijn ook mensen die je alles uit handen nemen. "Blijf jij maar zitten, dat doe ik wel, dat kun jij niet meer", terwijl je het niet eens hebt geprobeerd of zelfs niet mag doen! De mensen kunnen zich niet voorstellen wat dit met je eigenwaarde doet.

Peter had zijn dossierkast eens goed uitgespit en had een grote collectie folders en boekjes meegenomen over de diverse onderwerpen rondom MS. Wie dat wilde, mocht ze houden. Deze folders zorgden voor uiteenlopende onderwerpen zoals cannabis, seksualiteit. Kortom, voldoende onderwerpen die we uitgebreider kunnen bespreken de komende tijd.

Een vooruitblik naar de decemberavond: We gaan een gezellige muziek-bingo organiseren. Iedereen die zin heeft om mee te doen is welkom, zowel MS patiënten als partners en overige familieleden. Wel van tevoren aanmelden.

### Bollenstreek

Na een wat mindere bezetting in de (warme) zomermaanden was het merendeel van onze vaste deelnemers op de contactavond in september weer aanwezig en werd er vooral gesproken over alle "problemen" die we met zijn allen zo dagelijks tegengekomen zijn. En dat bleken er diverse! Van blaasproblemen waarbij o.a. botox niet erg blijkt aan te slaan, via "the neverending story" over een stel aangepaste schoenen dat al in juni 2017 besteld is maar in september 2018 nog niet geleverd, tot de toegankelijkheid van steden en winkels met rollator of rolstoel maar ook de eenzaamheid die we af en toe wel ervaren. Allemaal probleem(pjes) waarbij het kan helpen om daarover met lot- c.q. begripsgenoten van gedachten te wisselen; we lopen allemaal wel eens ergens tegenaan en gewoon je "probleem" op tafel leggen en er losjes over praten, meningen van anderen horen zonder het heel "zwaar" te maken, het kan soms helpen! En daar doen we het voor!

Zo af en toe nodigen we iemand uit die ons wat kan vertellen over een speciale hobby, behandelmethode of iets dergelijks. Zo ontvingen we op 15 november Ilonka Kraaijenveld, "een bezige bij op het gebied van creatieve hobby's", zoals ze zelf stelt. Zij liet ons zien wat de hobby "naaldviltten" inhoudt en wat voor leuke dingen je daarmee kunt maken maar ook en vooral of die uit te voeren is door mensen met onze "beperkingen". Voor de meesten van ons was het "naaldviltten" helemaal nieuw, we hadden geen idee wat je met wol allemaal kunt doen! Ilonka kan heel boeiend over haar hobby vertellen en had ook leuke en mooie



voorbeelden meegenomen! Geïnteresseerden konden zelf aan de gang en wat eenvoudige werkstukjes maken met materiaal dat Ilonka had meegenomen. Een aantal van onze deelnemers vond deze introductie in ieder geval leuk genoeg voor een nadere kennismaking, er werd al een intekenlijst gemaakt voor deelname aan een van de workshops die Ilonka voor groepjes van ca. vier personen geeft. Haar website [www.naaldvilt.nl](http://www.naaldvilt.nl) geeft een aardig inzicht over deze “andere” hobby!

Nadat Ilonka en haar man Johan hun introductie over het naaldvilt hadden afgerond hebben we nog een half uurtje nagekaart en plannen gemaakt voor het nieuwe jaar. Het oude jaar sluiten we traditioneel af met het eindejaarsetentje op 10 december, zodat we even tijd hebben om bij te komen voordat de andere borrels, recepties en andere feestdagen losbarsten, als we al energie hebben om die te bezoeken. Volgend jaar gaan wij gewoon weer verder op onze vaste locatie in de Bernardus te Sassenheim vanaf 17 januari en vervolgens elke 6 weken daarna. Bent u woonachtig in de Bollenstreek en wilt u eens deelnemen aan zo'n avond, u bent van harte welkom! Zie voor informatie bij “contactbijeenkomsten” in dit RegioNieuws.

## Delft

De afdeling Delft draait vrij stabiel met een constante bezetting waarvan de meesten het als een uitje zien en zij kunnen daar altijd hun problemen bespreken. Enige tijd geleden hadden wij een paar gemeenteraadsleden van Groen Links op bezoek die van ons wilden weten wat we van Delft vonden en hoe bereikbaar de stad volgens ons is. Uiteraard kwam daar naar voren dat het moeilijk is om een toilet te vinden voor rolstoelgebruikers en als suggestie werd geopperd om de rolstoelvriendelijke horecagelegenheden te voorzien van een raamsticker; dan weet je tenminste waar

je naar binnen kunt. Ook het niet kunnen uitstappen bij de tramhaltes bij het Prinsenhof en nota bene het Station van Delft - omdat de ruimte tussen de tram en het perron te groot is - hebben wij naar voren gebracht. Bij het vertrek beloofden de dames hiernaar te gaan kijken.

Toen Corinne eind oktober in de tram stapte, bleken deze twee haltes nu wel geschikt te zijn voor rolstoelgebruikers omdat er een plank aan de perrons was bevestigd. Wij zullen in de toekomst zeker meer contact leggen met de politiek en hebben nu ook de e-mailadressen van de dames van Groen Links dus we weten hen te vinden.

## Leiden

Voor onze bijeenkomst van september kwamen we min of meer bij toeval uit op het onderwerp ‘(in)continentie’. Dit bleek veel meer te leven binnen de groep dan we verwacht hadden.

Vrijwel iedereen slikt Vesicare® om de blaas te ontspannen en de zogenaamde urge-incontinentie (ineens ontzettend nodig moeten plassen) te onderdrukken. Met wisselend succes, sommigen waren uiterst tevreden over dit middel, anderen beduidend minder. Ook in de beoordeling van macrogol-producten om de darmwerking te stimuleren en constipatie te verminderen liepen de meningen flink uiteen. Eén van ons wordt er zelfs misselijk van. Het bleek dat het toiletbezoek een bron van dagelijks terugkerende problemen en ergernissen vormt, ook voor degenen die niet regelmatig katheter- of stomazakjes moeten verwisselen. Met grote sociale impact: een theaterbezoek of lange vliegreis is ondoenlijk als je slecht ter been bent en voortdurend naar het toilet moet ‘rennen’. Om nog maar te zwijgen over het schandalig lage aantal openbare aangepaste toiletten.

In oktober was de opkomst vrij laag, men moest zeker nog bijkomen van de 3-oktoberviering van de week daarvoor. Dat kwam goed uit, want er was een nieuw echtpaar dat geen idee had wat de lotgenotenbijeenkomsten inhouden en door de lage opkomst konden we hun alle aandacht geven. Net als bij de inloopochtenden die we in het Alrijne Ziekenhuis organiseren, zien we dat er nog steeds een grote drempel is voor ‘nieuwe’ patiënten om zich bij een lotgenotengroep aan te sluiten. Als zij de eerste stap eenmaal hebben



gezet, zijn ze vrijwel altijd aangenaam verrast en blij dat ze hun hart eens kunnen luchten bij mensen met dezelfde problemen. Ook dit echtpaar vond achteraf dat ze deze stap veel eerder hadden moeten zetten. We hopen hen nog vaker terug te zien.

In november ontvingen we de mantelzorgconsulenten van EVA, Sandra Cuvelier en Lisette Hart. De organisatie Eva heeft veel kennis van en ervaring op het gebied van mantelzorgondersteuning en ondersteuning bij de zorg door vrijwilligers. Naast ondersteuning biedt de organisatie advies en informatie aan hulpvragers, mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten. Eva biedt directe ondersteuning voor mantelzorg, maar richt zich ook op bedrijven, organisaties en/of de gemeente. Eva bevordert deskundigheid, ondersteunt op het gebied van knelpunten en beantwoordt vragen die te maken hebben met mantelzorg.

Eva is primair gericht op Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest en Zoeterwoude, Alphen a/d Rijn en Nieuwkoop (Vriendendienst) maar gaat ook in op vragen van andere organisaties en gemeente(n). Eva wordt grotendeels gefinancierd vanuit de Wmo van de bovengenoemde gemeenten en werkt samen met een groot aantal netwerkpartners.

Dit keer een verhaal speciaal voor onze mantelzorgers, die zich dan ook konden laten horen. We begonnen met een rondje vragen, waaronder hoe eventuele betalingen vanuit het PGB aan een mantelzorgverrichter kunnen worden. En hoe zit het met verzekeringen: maakt het uit wat voor soort PGB je hebt, e.d. Veel "technische" vragen die niet direct met mantelzorg te maken hebben dus de antwoorden waren kort en verder werd verwezen naar de organisatie Per Saldo, die er speciaal is voor houders van een PGB.

Ben je partner van iemand met een chronische ziekte dan krijg je het in je schoot geworpen en heb je er maar mee te dealen. Het is geen liefdewerk, oud papier, maar zorg die je hele agenda kan bepalen. Het is zwaarder dan bijvoorbeeld zorg voor een ouder of een vriendin, je kunt niet zomaar de deur dichttrekken. De ziekte is er altijd, 24 uur per dag, 7 dagen per week en dat kan als zeer zwaar worden ervaren of zwaar zijn.

Sandra en Lisette haakten daarop in door te wijzen op de tips over bijvoorbeeld respijtzorg en zij hadden een lijstje met tips en adviezen:

- Zorg dat je zoveel mogelijk van je naaste aan de weet komt
- Geef jezelf regelmatig een schouderklopje
- Probeer de ander te accepteren zoals hij/zij is
- Vergeef je fouten
- Maak je niet onmisbaar
- Let op signalen van spanning en neem deze serieus
- Maak alleen beloftes die je zeker kunt nakomen
- Geef niet toe aan piekeren
- Maak elke dag tijd vrij om iets leuks voor jezelf te doen
- Concentreer je op problemen waar je iets aan kunt doen
- Streef niet naar perfectie
- Voorkom dat je in een isolement raakt

Genoeg stof om over te praten en kanttekeningen bij te maken wat deze avond ook gebeurde; ook van de kant van de ontvangende partij kwamen de nodige opmerkingen. Buiten je mantelzorg en thuishulp, heb je soms iemand nodig die gewoon aanwezig is, maar alleen iets doet wanneer daar om gevraagd wordt; om verder niets aan je hoofd te hebben of te moeten praten. EVA kan helpen om zo iemand te vinden. Een boeiende avond waar we zeker nog een vervolg aan geven.

In december komen we weer bij elkaar voor een gezellige avond. In januari starten we weer in de Kapel. We toosten dan op het nieuwe jaar en traditiegetrouw kijken we even terug op het oude jaar en zien we of er nog voornemens zijn voor het komende jaar.

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

Onze bijeenkomst in oktober speelde zich af in een restaurant aan de Vliet waar wij met een wat kleinere groep dan anders heel gezellig hebben gegeten. In een ontspannen sfeer hebben wij het over van alles gehad maar vooral hebben genoten van het heerlijke eten.

Het komt geregeld voor dat je geen onderwerp hebt voor de gespreksgroep. Vaak maakt dat niet uit omdat het gesprek vanzelf op gang komt. Als er nieuwe mensen in de gespreksgroep komen en je hoort hun

verhaal dan herken je direct situaties die je zelf hebt meegemaakt, gevoelens die je ook had of die je van de andere deelnemers weet. Zo word je nog eens met je neus op de feiten gedrukt dat we met zijn allen al veel hebben meegemaakt, met een lach en traan. Maar ook dat we blij mogen zijn dat we in de groep onszelf kunnen zijn, zonder masker. Op onze bijeenkomst in november werden we door een nieuw lid aan het denken gezet: accepteer je dat je MS hebt of blijf je er tegen vechten omdat je het niet wilt accepteren? Dat is iets dat je alleen voor je zelf kunt beslissen. Berust je in je lot of blijf je vechten om alles uit het leven te halen wat er in zit? En dan zijn er natuurlijk nog honderden andere wegen die je kunt bewandelen. Het belangrijkste is misschien wel dat je zelf achter je beslissing moet staan. Een beetje filosofisch misschien maar wel eens goed om dat zo aan het eind van het jaar te overdenken en het daarover met elkaar te hebben.

### Zoetermeer

Op 1 oktober waren we weer met een aardige groep bijeen. We waren snel klaar met het aangekondigde onderwerp *Incontinentie en darmproblemen* en zijn verder gegaan met *neuropathie*, het “ontbreken van gevoel” of een “vreemd gevoel” in handen en/of voeten. Ook duizeligheid kwam aan de orde en de mogelijkheden van de Epley-oefening. Een vorm van duizeligheid is positieduizeligheid (BPPD). Via [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) komen we te weten wat daarvan de definitie is: *Positieduizeligheid is kortdurende draaiduizeligheid wanneer uw hoofd snel van houding verandert zoals bij draaien in bed, vooroverbuigen, omhoog- of achteromkijken. De aanvallen van draaiduizeligheid duren meestal hooguit een minuut. Probeer tijdens een aanval gewoon door te gaan met wat u doet. De aanvallen gaan meestal binnen 4 weken vanzelf over.*

Over de Epley-beweging valt te lezen: *De huisarts heeft u onderzocht en gezegd aan welke kant het probleem zit: links of rechts. Dat betekent dat er aan die kant waarschijnlijk gruis zit in de buisjes van het evenwichtsorgaan. De huisarts of fysiotherapeut kan met u de Epley-beweging doen (zie ook [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)); dan gaan de aanvallen van draaiduizeligheid vaak sneller over.*

*Hebt u na 1 week nog aanvallen van draaiduizeligheid of komen ze terug? Dan kan de huisarts met u afspreken*

*dat u thuis de Epley-beweging doet. Met deze beweging kunt u zelf de duizeligheid en het terugkomen van de aanvallen verminderen.*

En dan was er nog voldoende tijd om te praten over het CBR en rijvaardigheid en autoverzekeringen.

In november hadden we Marjan de Kleijn te gast. Marjan is samen met Odette Groenheide Oefentherapeut Cesar/Mensendieck, en gespecialiseerd in de Ronnie Gardiner Methode (RGM) en Slaap Oefentherapie. Deze avond krijgen we een zeer uitgebreide workshop van de RGM. De RGM is een unieke training waarbij op een vrolijke en intensieve manier wordt gewerkt aan de gezondheid en weerbaarheid van de hersenen. De methode maakt op een leuke manier gebruik van ritme, muziek, beweging, spraak, gehoor en gevoel. Deelnemers geven aan dat hun stemming, concentratievermogen, coördinatie, denksnelheid en motoriek verbetert. RGM is in Zweden ontwikkeld door de nu 85-jarige jazzdrummer Ronnie Gardiner.



Het wordt een zeer enerverende avond, eerst is het nog wat stil en is men wat sceptisch, maar al snel is ieders linker en rechter hersenhelft hard aan het werk en het schakelen. Beginnen we eerst met een klap, maar al snel komt er een beng, tik en boem bij. We kijken naar de symbolen, die we dan hopelijk ook herkennen om het juiste woord uit te spreken en ook de juiste beweging links of rechts uit te voeren, zittend of staand. Tussendoor - naast wat theorie - een kopje thee of koffie, om dan nog twee symbolen te leren: baaa en ting. Nu raken de hersenen bijna oververhit, even tijd om kort te evalueren.

Een korte reactie van een deelnemer: “Wow, waarom geven ze dit niet tijdens het MS-revalidatietraject? Heb ik 7 maanden fysio, ergo, psych en andere therapieën gehad; dit had wel een hele boost kunnen geven. Ze gaven aan dat ik niets meer met mijn denkvermogen kon doen, maar de RGM geeft toch duidelijk wat anders aan.”

Kijk voor meer informatie op: [www.oefentherapie-oostland.nl](http://www.oefentherapie-oostland.nl).

Op 7 januari starten we weer in de huiskamer van het LangeLand Ziekenhuis. We kijken dan kort terug op het oude jaar en toosten op het nieuwe jaar en zien of er nog voornemens zijn; iedereen krijgt weer een herinneringsmiltje. Wil je ook deelnemen, stuur dan een e-mail naar [MSVZoetermeer@hotmail.com](mailto:MSVZoetermeer@hotmail.com). Ondertussen zoeken we nog vrijwilligers voor de contactavonden zelf of voor andere activiteiten, in of uit de directe omgeving van Zoetermeer. Helpen jullie zoeken?



## MS-café Den Haag



Op **vrijdag 30 november** van 19:30-22:30 u is de laatste bijeenkomst van MS-café Den Haag van dit jaar. Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar [mscafe.denhaag@gmail.com](mailto:mscafe.denhaag@gmail.com); je ontvangt dan een bevestiging met alle belangrijke informatie. We kijken ernaar uit om jullie weer te zien!

## Onaangename boodschap; Jan Schierbeek

Rijden in een rolstoel heeft onmiskenbare voordelen wanneer je moeilijk ter been bent. Je hoeft niet noodgedwongen achter de geraniums te zitten (wie heeft die tegenwoordig nog in de vensterbank staan?) maar je kunt je in huis bewegen en je kunt er op uit. Concerten, tentoonstellingen, winkels, familiebezoek, zolang de huizen of gebouwen toegankelijk zijn, kun je nog op veel plaatsen komen, mits je vervoer hebt. Dat is tegenwoordig met Taxibus, Regiotaxi en Valys ook redelijk goed geregeld hoewel slechts één op de vier treinstations toegankelijk is voor rolstoelen. Natuurlijk gaat er wel eens iets mis, mis je een afspraak omdat het aangepaste vervoer te laat of helemaal niet komt maar vergeleken met 20 jaar geleden is er heel veel ten goede veranderd.

Rijden in een rolstoel heeft ook onmiskenbare nadelen: stoepen die worden geblokkeerd door winkeliers die hun koopwaar zo breed uitstallen dat je er met je rolstoel niet langs kunt, automobilisten die kans zien hun auto precies daar te parkeren waar de stoeprand is verlaagd. Met een ander nadeel werd ik vorige week weer eens geconfronteerd. Op dinsdagavond kwam ik om een uur of 10 thuis, na onze gespreksavond. Het licht in de woonkamer was al uit, mijn vrouw was, na een heerlijk bad, al naar de slaapkamer en keek daar nog wat televisie. Na enige tijd verspreidde zich een onaangename lucht in de slaapkamer. Wat bleek? Ik was met de sterk geprofileerde band van het rechter voorwiel van mijn rolstoel dwars door een redelijk verse hondendrol gereden. In het donker kun je niet precies zien waar je rijdt en al helemaal niet wat er op de stoep of straat ligt. Ondanks de verordening dat hondenbezitters de grote boodschappen van hun trouwe viervoeters moeten opruimen, zijn er helaas nog velen die daar lak aan hebben en zelfs niet de moeite nemen hun hond mee te nemen naar een hondenuitlaatplaats waar die ongeremd en legaal hun kleine en grote boodschap de vrije loop kunnen laten gaan.

Nu moest ik aan mijn vrouw vragen met een theelepeltje mijn band leeg te schrapen terwijl ze net van haar heerlijke bad had genoten. Beide zijn onaangename boodschappen.

## Mijn favoriete hulpmiddel; Loes Westra



ik van huis uit rijden naar waar ik (binnen) zijn wil, bij vergaderingen of koorrepetities.

De wielas is 60 cm breed; dat vind ik handig omdat ik hem veel binnen gebruik en zo kan ik ook door smalle deuropeningen rijden. Er is ook een uitvoering met een bredere wielas, handiger als er veel mee buiten wordt gereden. De maximum snelheid kun je instellen tot ongeveer 30 km/h. Verder heb ik er ook een cruise-control functie bij genomen, erg handig! Alle soorten paden zijn eigenlijk goed te doen, ook bospaden met boomwortels gaan prima en de vering is goed. Fijn is dat ik er ook op lage -wandel- snelheid mee kan rijden en ook dan met cruise-control. Het is nu weer mogelijk om al 'wandeland' een gesprek te voeren, in plaats van vanuit de rolstoel iets naar de duwer achter me te moeten roepen.

Een nadeel is dat je niet beschermd bent tegen regen en kou. Maar hij is gemakkelijk in drie stukken uit elkaar te halen en in de auto mee te nemen! Het meenemen van bagage is beperkt mogelijk. Er wordt door de leverancier nog gewerkt aan een mandje dat achterop gemonteerd zou kunnen worden. Ik heb een klein fietstasje aan de voorstang gemaakt voor een zonnebril en telefoon. Een tas aan het stuur hangen is ook mogelijk.

Voor informatie over de levering van deze fiets: <https://rollick.biz> of neem een kijkje op mijn Facebook hulpmiddelenpagina 'Multiple Solutions' <https://www.facebook.com/466471253834170/posts/478634855951143>. En wie gaat volgende keer iets vertellen over zijn/haar favoriete hulpmiddel?





## Geef dans een kans!

Vanaf dinsdag 2 oktober is er in Cultuurhuis De Paulus in Oegstgeest een dansgroep gestart voor mensen met Multiple Sclerose, Parkinson, reuma, een spierziekte of andere chronische bewegingsbeperkingen en hun mantelzorgers! Met dergelijke ziektes is bewegen niet vanzelfsprekend. Traditionele oefenprogramma's zijn meestal niet uitdagend en motiverend genoeg. Dans echter daagt uit.



Muziek op zich kan al een krachtige uitwerking hebben. Het kan onze stemming beïnvloeden en herinneringen oproepen. Het is echter juist door de combinatie van dans en muziek dat bepaalde delen van de hersenen worden geactiveerd. Normale bewegingen worden dan weer mogelijk. Zo kunnen mensen met Parkinson meestal wel dansen, maar hebben moeite met lopen. Dansbewegingen maken op muziek heeft niet alleen een positief effect op de fysieke gezondheid. Emotioneel stimuleert dans ook de aanmaak van endorfine - het geluksgevoel - en mentaal kun je je even vrij voelen.

De bewegingsprogramma's worden geleid door docenten die daartoe speciaal zijn opgeleid door Dance for Health. De lessen beginnen met een warming-up waarbij dansbewegingen zittend op een stoel of rolstoel worden uitgevoerd, gevolgd door danscombinaties (zittend of staand) en een cooling-down. De focus ligt op het versterken van de verschillende spieren en op het verbeteren van de mobiliteit en flexibiliteit van de gewrichten, maar ook op het hebben van plezier, individueel, met een partner of met de groep als geheel is een belangrijk doel. Daarnaast biedt de dansgroep de gelegenheid andere mensen te ontmoeten, naar mooie muziek te luisteren en de algemene conditie te verbeteren in een veilige omgeving.

Meer informatie en aanmelden via [www.danceforhealth.nl](http://www.danceforhealth.nl) of bel 06-33081439 (di-vr). De kosten zijn € 35,- per maand; partnerabonnement € 55,-, proefles gratis. Nieuwsgierig? Kom kijken of meedoen.

Dance for Health vindt plaats in Cultuurhuis De Paulus, Warmonderweg 2, Oegstgeest op dinsdag 10:30-11:30 u. De rolstoeltoegankelijke zaal is open vanaf 10:00 u.

---

## Agenda MSVN Zuid-Holland Noord

### december 2018

- 03 contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 11 contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelswaansingel 71, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 12 contactbijeenkomst Leiden, bij Wim en Karin thuis
- 20 contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u

### januari 2019

- 07 contactbijeenkomst Zoetermeer, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, 19:00-21:00 u
- 08 inloopsprekuren Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 10:00-12:00 u
- 08 contactbijeenkomst Rijswijk/Ypenburg, Knobbelswaansingel 71, 2496 LN Den Haag, 19:30-21:30 u
- 09 contactbijeenkomst Leiden, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden, 19:30-21:30 u
- 17 contactbijeenkomst Alphen a/d Rijn, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn, 19:30-21:30 u
- 17 contactbijeenkomst Bollenstreek, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim, 20:00-22:00 u
- 28 contactbijeenkomst Haagsche Hout, Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag, 18:00-20:00 u
- 30 contactbijeenkomst Delft e.o., Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft, 10:30-12:00 u

## Sophia Revalidatie wordt Basalt

Het Rijnlands Revalidatie Centrum en Sophia Revalidatie gaan vanaf 1 januari 2019 samen verder met dezelfde kwaliteit van zorg maar onder een andere naam: vanaf die datum heten zij **Basalt**. **Basalt** is het grootste expertisecentrum voor medisch specialistische revalidatiezorg in Nederland.

**Basalt** is hét erkende expertisecentrum voor revalidatiegeneeskunde. Samen met de andere zorginstellingen in de revalidatieketen willen zij excelleren in de behandeling van kinderen, jongeren en volwassenen met complexe beperkingen als gevolg van een aangeboren aandoening, ziekte of een ongeval. Het is hun missie de complexe, medisch specialistische revalidatiezorg te verzorgen, de zorg continu te innoveren en de regie te voeren in het revalidatienetwerk. De fusie geeft hen ruimte deze ambities waar te maken.

Dankzij de fusie kunnen zij patiënten nog beter helpen. Zij hebben alle specialisten onder één dak en werken nauw samen met huisartsen en medisch specialisten in de ziekenhuizen om af te stemmen welke behandeling de patiënt op welk moment nodig heeft.

**Basalt** telt tien locaties in de regio Alphen a/d Rijn, Delft, Den Haag, Gouda, Leiden en Zoetermeer. Met ruim 1100 medewerkers verzorgt dit revalidatiecentrum straks jaarlijks de medisch specialistische revalidatiezorg voor 9000 patiënten. De revalidatieartsen zijn daarnaast in tien topklinische ziekenhuizen werkzaam:

### Koploper in zorginnovatie

Het Rijnlands Revalidatie Centrum en Sophia Revalidatie hebben een aantal jaar geleden besloten te fuseren om de ambities waar te kunnen maken. Met een efficiënte organisatie en een gezonde bedrijfsvoering wil en kan **Basalt** vooroplopen bij het ontwikkelen, onderzoeken en toepassen van zorginnovaties. In dat kader wordt er nauw samengewerkt met het LUMC. Op die manier kunnen patiënten er op vertrouwen dat zij altijd de meest actuele en bewezen effectieve behandeling krijgen. **Basalt** zal revalidatiezorg dichtbij de patiënt leveren, zelfs mogelijk bij de patiënt thuis. Door de regie te nemen in de afstemming van zorg in de keten, blijft een productieve samenwerking met verwijzers behouden.

# basalt

*De kracht van revalidatie*

### De naam **Basalt**

Het Rijnlands Revalidatie Centrum en Sophia Revalidatie zijn beide ontstaan vanuit een zeehospitium, gelegen in de kuststreek van Zuid-Holland. Bij de keuze voor de naam werd de relatie met de zee dan ook veel gelegd. **Basalt** is de steensoort die gebruikt wordt in onder meer golfbrekers in zee. Letterlijk dus de rots in de branding. **Basalt** symboliseert de kracht van de patiënten die met de revalidatiebehandeling weer regie nemen over hun eigen leven.

---

## 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.

**Leiden:** Alrijne Ziekenhuis, iedere eerste dinsdag v/d maand van 10:00-12:00 u, Houtlaan 55, 2334 CK Leiden. U kunt ons vinden in de eerste wachtruimte van poli neurologie van het ziekenhuis (route 47).

De data in 2019 zijn: 8 januari, 5 februari, 5 maart, 2 april, 7 mei, 4 juni, 6 augustus, 3 september, 1 oktober en 5 november.

## Contactbijeenkomsten

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: Isabel Kleijn, 06-52629881, [msvnalphen@gmail.com](mailto: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. Neem contact op met Ruben Groeneveld voor een intake, 0172-240066, [rgroeneveld@rayerhealthcare.nl](mailto:rgroeneveld@rayerhealthcare.nl).

### Bollenstreek:

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

Contact:  
Henk Stam, 06-40302137, [hastal2@versatel.nl](mailto:hastal2@versatel.nl) en  
Eugèn Abbo, 0252-370441, [eabbo@casema.nl](mailto:eabbo@casema.nl).

### Delft:

laatste woensdag v/d maand, 10:30-12:00 u, *Sophia Revalidatie*, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft.

Contact: Corinne van den Berg-Klop, 070-3194580, [ypenburg96@gmail.com](mailto:ypenburg96@gmail.com).

**Zwemmen** o.l.v. een hydrotherapeut, donderdag, 15:00-15:30 u, *Sophia Revalidatie*, 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:

laatste maandag v/d maand, behalve juli, augustus en december, 18:00-20:00 u, *Wijkcentrum Mariahoeve*, Voorhorst 155, 2592 TH Den Haag.

Contact: Melanie Lodder, 06-48747263, [melanie\\_nl@hotmail.com](mailto:melanie_nl@hotmail.com).

### Leiden:

2e woensdag v/d maand, behalve juni en juli, 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 v/d maand, behalve juli en augustus, 19:30-21:30 u, *Activiteitencentrum Cygnus*, Knobbelszwaansingel 171, 2496 LN Den Haag.

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

**Aangepaste yoga**, woensdag, september t/m juni; *Wijkcentrum Stervoorde*, dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk.

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. Kosten: € 13,00 per maand. Gratis proefles. Informatie en opgeven: Sylvia Amersfoort, 070-3934165 / 06-14299813, [sylviaamersfoort@hotmail.com](mailto:sylviaamersfoort@hotmail.com).

**Bewegingsbanken, Slender You Enzo**, H. Ravensteijnplein 52, 2282 GV Rijswijk, 070-4140410. Kosten: € 26,50 per maand incl. Hydrojet. Een plafondlift is aanwezig voor de transfers. U dient zelf voor eventuele hulp te zorgen. 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, 06-30770673, [lcwestra@hotmail.com](mailto:lcwestra@hotmail.com).

### Zoetermeer e.o.:

1e maandag v/d maand, 19:00-21:00 u, *LangeLand Ziekenhuis*, Toneellaan 1, 2725 NA Zoetermeer, huiskamer van de afdeling geriatrie op de 4e etage, route 74.

Contact: vacature, tijdelijk via Elma van der Kooij en Jacqueline Maillé, [msvzoetermeer@hotmail.com](mailto:msvzoetermeer@hotmail.com).

Uw adreswijziging of andere wijzigingen kunt u doorgeven aan:  
Landelijk team MSVN, Jacqueline Zonneveld, De Corridor 5C, 3621 ZA Breukelen  
[ledenadministratie@msvereniging.nl](mailto:ledenadministratie@msvereniging.nl).  
Sluitingsdatum kopij volgende uitgave: 14 januari 2019

---

## MS-verpleegkundigen en/of verpleegkundig specialisten

### **Alrijne Ziekenhuis:**

Ilona de Beer, [irdebeer@alrijne.nl](mailto:irdebeer@alrijne.nl) en  
Jolanda van Gorkum, [jvangorkum@alrijne.nl](mailto:jvangorkum@alrijne.nl)

**Leiden**, afspraak 071-5178438

**Leiderdorp**, afspraak 071-5828056

### **Haaglanden Medisch Centrum:**

**Bronovo**, Ria Halkes, [rhalkes@bronovo.nl](mailto:rhalkes@bronovo.nl), di en do,  
afspraak 088 9794428

### **Hagaziekenhuis:**

Isolde Verschoor, [i.verschoor@hagaziekenhuis.nl](mailto:i.verschoor@hagaziekenhuis.nl),

**Leyweg**, vr ochtend, afspraak 070-2102381

**Sportlaan**, wo middag, afspraak 070-2107192

### **LangeLand Ziekenhuis, Zoetermeer:**

Anita Neele, 079-3462563

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

Anita Neele, [neele@rdgg.nl](mailto:neele@rdgg.nl)

**Delft**, di, afspraak 015-2603543

**Diaconessenhuis**, Voorburg, 4e di v/d maand, af-  
spraak 070-3401100

**Behandelcentrum Westland**, Naaldwijk, 2e di v/  
d maand, afspraak 0174-637700

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

Leonora Lust, [info@spaarneziekenhuis.nl](mailto:info@spaarneziekenhuis.nl), ma, di en  
vr, afspraak 023-8907340

### **Thuiszorgorganisatie ActiVite:**

Lianne Zuidgeest en Thea van der Zwet, 071-5161415,  
voor een afspraak voor een kosteloos huisbezoek in  
Alphen a/d Rijn, Amstelveen, Boskoop, Haarlemmer-  
meer, 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 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.