

De dagen worden weer langer. De kerstdagen zijn al achter de rug. Het nieuwe jaar komt er aan.

Het afgelopen jaar is voorbijgevlogen. Een periode waarin gelukkig meer mogelijk was en we elkaar weer konden ontmoeten. Een jaar met veranderingen in ons bestuur. Nieuwe leden. Een nieuwe locatie in Weert voor de inloopmiddagen en een nieuwe locatie voor de partnerbijeenkomsten. Kortom, een jaar waarin veel gebeurd is.

We wensen jullie vanuit de werkgroep een fijne jaarwisseling en een goed 2023 toe.

MS-Loket ontbonden per 1 januari 2023

De afgelopen vier jaar konden mensen met vragen over MS terecht bij het MS-Loket. Vragenstellers werden doorverbonden met een ervaringsdeskundige van MS Vereniging Nederland of met een MS-verpleegkundige van het MS Centrum Amsterdam of met MS Expertisecentrum Nieuw Unicum. Vanaf 1 januari 2023 wordt het MS-Loket opgeheven.

Hiertoe heeft de stuurgroep, bestaande uit MS Vereniging Nederland, MS Centrum Amsterdam en MS Expertisecentrum Nieuw Unicum, recent besloten.

De MS-telefoon van MS Vereniging Nederland (088 374 8585) blijft uiteraard als vraagbaak functioneren voor mensen met vragen over (het leven met) MS.



Veruit het grootste deel van de telefoontjes die bij het MS-Loket binnenkwam, werd al doorverbonden naar de enthousiaste vrijwilligers van de MS-telefoon. De reden waarom het MS-Loket stopt, is omdat het aantal telefoontjes terugloopt. Ook is men tot het inzicht gekomen dat enkel een telefonische vraagbaak niet meer van deze tijd is. Mensen zijn gewend om online informatie op te zoeken of te chatten.

De stuurgroep MS Loket bedankt iedereen voor het delen van berichten en posts op en in de media in de afgelopen jaren. De stuurgroep benadrukt dat vanaf januari alle vragen bij de MS-telefoon in goede handen zijn.

MS Verpleegkundige Petra van Horck



Mijn naam is Petra van Horck, ben 57 jaar oud en sinds 1983 werkzaam binnen het VieCuri Medisch Centrum Venlo/Venray. Ik ben getrouwd en heb 2 kinderen.

Na mijn inservice-opleiding tot A-verpleegkundige in het Elisabethziekenhuis te Venray heb ik enkele jaren als gediplomeerd verpleegkundige in het St.Maartens Gasthuis in Venlo gewerkt. Daarna ben ik op de poli neurologie begonnen; in eerste instantie als hoofdpijn- en researchverpleegkundige (onderzoek) op het gebied van MS.

Sinds 2010 ben ik werkzaam als Parkinson-verpleegkundige en sinds 2016 ook als MS- verpleegkundige. Een afwisselende, veelzijdige en hele mooie baan.

Het werk wat ik doe als MS-verpleegkundige is een aanvulling op de behandeling van de neuroloog. Hierbij begeleid ik de MS-patiënten en hun familie/mantelzorger(s). Een belangrijk aspect hierbij is het zijn van een laagdrempelig aanspreekpunt. Tijdens het verpleegkundig spreekuur kan je vragen stellen over de ziekte zelf en over de gevolgen, die MS in het dagelijks leven met zich meebrengen.

Ook zorg ik voor het monitoren van de veiligheid rond medicatie-inname. Daarnaast bespreek ik vragen en eventuele problemen ten aanzien van lichamelijke verzorging, huishouden, gezin, aanpassingen in huis, het vervoer en het gebruik van medicijnen. Maar ook over het leren omgaan met de ziekte, over financiën, het werk en de studie. Samen zoeken we naar een passende oplossing voor deze problemen. Eventueel verwijs ik (of de specialist) door naar andere zorgverleners of hulpverlenende instanties.

In onze regio ben ik lid van het netwerk MS Zorg Nederland. In dit netwerk zitten naast de MS-neurologen en de MS-verpleegkundige ook andere zorgverleners, gespecialiseerd in de ziekte MS, bijvoorbeeld: fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtistes, revalidatiearts en verschillende andere zorgverleners. Samen borgen wij de zorg rond de MS-patiënten in onze regio.

Ik vind de samenwerking met de MS-vereniging erg belangrijk. Samen met de MS-vereniging organiseren wij inloopmiddagen voor MS-patiënten in ons ziekenhuis. Ook willen wij in het voorjaar weer samen een patiënten-symposium gaan organiseren.

Ik geniet elke dag van mijn werk als verpleegkundige op de polikliniek neurologie en hoop nog lang dit dankbare, veelzijdige werk te blijven doen.

Informatie zorgverzekeringen

Het einde van het jaar komt in zicht, dit betekent dat het ook weer mogelijk is om over te stappen van zorgverzekering. Oplopende kosten en financiële onzekerheid kunnen ervoor zorgen dat je in deze overstapperiode eerder kiest voor een goedkopere polis, bijvoorbeeld een polis met beperkende voorwaarden (de zgn. budgetpolis) of een polis met een verhoogd eigen

risico. Als dit niet bij je zorgbehoefte past, kun je later geconfronteerd worden met hoge kosten.

Om je te helpen bij het besluit om over te stappen of bij je huidige zorgverzekering te blijven, kun je gebruikmaken van de wegwijzer zorgverzekering en de antwoorden op de meest gestelde vragen lezen.

Voor veelgestelde vragen kunt u terecht op onderstaande pagina:

[QA overstapperiode NZA](#)

[Wegwijzer zorgverzekering kiezen](#)

Kerstborrel 18 december



Op zondagmiddag, 18 december vond de kerstbingo/kerstborrel plaats in het Kerkeböske in Helden onder leiding van Bram en Julia.

45 deelnemers, waaronder 6 kinderen namen deel. Voor zowel de volwassenen als voor de kinderen waren mooie prijzen/pakketten te winnen.



Voor de inwendige mens was ook goed gezorgd. Onze keukenbrigade, Eric en Truus hadden vanaf 12.00 uur heerlijke hapjes gemaakt. De middag eindigde met een tombola. Bij vertrek kreeg iedereen nog een mok, gevuld met lekkers.

Kortom een gezellige, geslaagde middag.

Sailwise, Robinson Crusoe

Ramon en Tamara hebben eind september samen met andere MS'ers en vrijwilligers deelgenomen aan een watersportweekend op de Loosdrechtse plassen, vanaf watersporteiland Robinson Crusoe.

Vanuit het MS fonds worden er weekenden aangeboden bij Sailwise. Dit is een organisatie die vakanties op en rondom het water aanbiedt voor mensen met een beperking. Een paar keer per jaar kun je met korting een weekend op vakantie.

Er waren zo'n 20 collega MS'ers en een hoop vrijwilligers die er met z'n allen voor zorgden dat wij een onvergetelijk weekend hadden. Overal was aan gedacht. Ook voor mensen die hulp nodig hadden bij de ADL handelingen (Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen).



Ieder dagdeel begon gezamenlijk. Dan werd er ook verteld wat er in het dagdeel dat volgde voor keuzes waren om aan deel te nemen. Je kon met de catamaran mee, zelf zeilen, met de kano mee, op het grote zeilschip mee, suppen (staand peddelen op een board), etc. Zondagochtend konden we voor de laatste keer kiezen wat we wilden en we hebben er allebei voor gekozen om te gaan waterskiën. Wat was dat vet! Nooit gedacht dat nog eens te mogen meemaken en het dan ook gewoon te kunnen!

Ramon en Tamara hebben samen activiteiten ondernomen, maar ook apart en daardoor veel uit kunnen proberen. Wat zij ook deden, het was allemaal geweldig om mee te maken!

Omdat het MS fonds zoveel mogelijk MS'ers de kans wil geven om hier aan deel te kunnen nemen, heeft ze besloten dat je in principe niet twee keer mee kan. Men wil zoveel mogelijk nieuwe mensen de kans geven om dit geweldige weekend mee te maken. Je kan je wel op de reservelijst laten zetten en als er

dan iemand uitvalt of als er plek over is, kun je weer mee. Dan mogen jullie drie keer raden wie er volgend jaar op deze reservelijst staan.

PS. In een eerdere nieuwsbrief heeft Rietje Karssen verteld over haar zeilreis (Oceans of Hopes) naar Engeland. Deze 5-daagse zeilreis werd ook gedeeltelijk vanuit het MS-fonds gesponsord. Wil je meer weten over toekomstige zeilavonturen van Oceans of Hope Challenge Nederland en wil je mee? Stuur dan een email naar nl.oceansofhopechallenge@gmail.com

[Lees meer over Sailwise](#)

Geef de pen door

Hallo allemaal, mijn naam is Lara Smit, ik ben getrouwd en heb twee kinderen.



Momenteel werk ik 12 uur per week als coach, waarbij ik voor statushouders bemiddel naar een taalstage of naar werk; superleuk om te doen! De 12 uur verdeel ik over drie dagen en dat bevalt mij goed.

Sinds ik eind 2010 de diagnose RRMS kreeg heb ik steeds meer last van o.a. vermoeidheidsklachten. Behalve je werk, beïnvloedt het ook je privéleven en hobby's en dat is niet altijd makkelijk. Je energie verdelen en goed communiceren met je omgeving is dan belangrijk.

Ik ben re-integratiedeskundige van beroep en naast het betaalde werk wilde ik graag iets met mijn ervaringen als professional en ervaringsdeskundige doen. Ik ben eerst artikelen gaan schrijven voor het Nationaal MS fonds en ben in 2014 overgestapt naar de MSVN waar ik kon deelnemen aan het certificeringstraject voor MS-coach. Ik houd mij voornamelijk bezig met het thema werken met MS. Ofwel, hoe behoud je de balans tussen werk en privé? Een hele uitdaging voor veel MS-patiënten; ook voor mijzelf. Ik heb deelgenomen aan het telefonisch spreekuur voor de MS-coaches en momenteel beantwoord ik de mail voor de MS-coaches.

Mijn hobby's zijn lezen en wandelen. En sinds een paar maanden zit ik op klarinet-les. Het kost me wel extra veel tijd en energie en soms is het lastig omdat het leren niet meer zo gaat als vroeger t.g.v. de MS, maar het blijft toch leuk om af en toe iets nieuws te proberen.

Mijn motto is dan ook: gaat het niet zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat.

Ik geef de pen door aan: Ramon Thijssen.

Factuur overzicht

MS Vereniging Nederland is aangesloten bij [Patiëntenfederatie Nederland](#) en [leder\(in\)](#).

Ga naar [Mijn MS Vereniging](#) en raadpleeg daar uw [factuuroverzicht](#) voor inzicht in de kosten van uw lidmaatschap. Controleer de vergoeding van het MS Vereniging Nederland lidmaatschap bij uw [aanvullende zorgverzekering](#).

[Naar Mijn MS vereniging](#)

Steun ons

Wilt u dat we vaker een leuke bijeenkomst of activiteit kunnen organiseren zoals bijvoorbeeld een BBQ, Cognitie on Tour of Anders eten met MS?

*Ook u, uw familie, vrienden en kennissen kunnen helpen door **GRATIS** te doneren bij online aankopen via onze gratis doneren pagina via [DoelShop](#).*

Voeg onze [Gratis Doneren](#) pagina toe aan uw favorietenbalk, net zo gemakkelijk!

[Lees meer](#)

Contact

Veel van onze communicatie gaat via e-mail. Helaas zijn er leden met een onjuist of gewijzigd e-mailadres. Dit kunt u zelf aanpassen in [Mijn MS Vereniging](#)

U kunt natuurlijk ook een e-mail sturen naar onze [landelijke ledenadministratie](#) met vermelding van voornaam, achternaam, uw adresgegevens en het juiste e-mailadres. Wanneer leden zelf geen e-mailadres hebben kunnen zij natuurlijk ook het e-mailadres van een naaste doorgeven.

Als u vragen, opmerkingen of ideeën heeft voor de volgende nieuwsbrief kunt u dit laten weten aan Rietje (rietjekarssen@hotmail.com) of Tamara (tamaravanmalsen@gmail.com).

Graag voor **15-02-2023** ovv nieuwsbrief MSVN

[Contact formulier](#)

noordmiddenlimburg@msvereniging.nl

Website



Leden



Publiek



Doelshop



Algemeen Nut
Beoogende instelling
ANBI