

Regio Groningen/Noord-Drenthe

mei 2018

Regio bericht

30
mei

Wereld
MS Dag!

RETOURADRES
SECRETARIAAT
KERKSTRAAT 9
9636 AA ZUIDBROEK
VERENIGING

(ms)
NEDERLAND
de stem van mensen met MS



er zijn in heel Nederland een heleboel leuke dingen gepland...
Maar het allerleukste is toch wel de
scootmobieltocht in Groningen/Drenthe Noord!
Dit jaar: de Corrie Oosterwijkroute!

RESTAURATIE
TIMMERWERK
RAMEN - DEUREN
KOZIJNEN - MEUBELS
INTERIEURBOUW



Kerkstraat 9 Zuidbroek
Tel. 06 137 849 10
www.timmerbedrijf-ekozijn.nl

MSweb

dé website over multiple sclerose

**MSweb en MS Vereniging Nederland
werken nauw samen!**

Iedereen is welkom op het trefpunt van MSweb,
een plaats waar je mensen met MS en de mensen
om hen heen op verschillende manieren kunt ontmoeten.

Vragen stellen kun je op het online spreekuur,
of neem eens een kijkje op het drukbezochte Forum.

Bezoek www.msweb.nl



Zo'n dag

Zo'n dag,
waarop de lucht vol luchtigheid is,
lentewind plagerig achterom sluipt,
van zoveel niet benoembaars bol staat,
Parijs vlakbij is, Granada om de hoek.

Zo'n dag,
waarop het frisgerokte meisje
van de burens hoog moet reiken
naar knoppen in hun kersenboom,
wind de verleiding niet weerstaat.

Zo'n dag,
waarop ik gebukt mijn tuin spit,
op harde resten winter stuit,
ijs vind in verborgen hoeken,
wat was toegedekt weer bloot leg.

Atze van Wieren

'Dagkalender van de Nederlandse en Vlaamse Poëzie'



COLOFON

Secretariaat

Kerkstraat 9, 9636 AA Zuidbroek
e-mail: groningen@msvereniging.nl
telefoon: 0598-451613

Website

www.msvereniging.nl/groningen

MS-telefoon

0900-8212108 (10 cent per min.)
kijk op de website voor de actuele tijden

MS-verpleegkundigen

- *Renneke Koree, UMCG*
maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
tel.: 050-3616161; r.koree@umcg.nl
- *Marga Berghuis, Martini Ziekenhuis*
dinsdag en woensdag van 8.30 tot 15.30 uur
en de eerste vrijdag van elke maand van 8.30 tot 12.30 uur; telefoon: 050-5246556
- *Marije Knol, Ommelander Ziekenhuis*
elke dinsdag van 8:30-16:30 uur.
msverpleegkundige@ozg.nl (*graag met vermelding van uw naam en uw geboortedatum*)
telefoon: 088-0661000 (*laten doorverbinden via secretariaat neurologie*).

Medisch Maatschappelijk Werker

Roel Petter
Bereikbaar op maandag t/m donderdag-e-mail:
r.petter@umcg.nl
Patienten die in behandeling zijn bij het UMCG kunnen rechtstreeks bellen of mailen zonder verwijzing.
Alle anderen kunnen Roel Petter bereiken via MS-Anders, telefoon 020-6116666.

Redactie

Pieter van Tol en Paulien Bats

Ontwerp en vormgeving

Paulien Bats

Drukwerk

Editoo

Illustraties

Paulien Bats

INHOUDSOPGAVE

esther van doormalen 6



voorjaarsbijeenkomst 9



corrie oosterwijk route 12



en verder

woord vooraf 4

bewegen met ms 5

contactbijeenkomsten 8

het zorghoekje 15

column van femke 16

ms nieuws 17

ergospectrum 18

WOORD VOORAF

Op woensdag 30 mei aanstaande is het Wereld MS Dag. De kersverse Regio Groningen/Noord-Drenthe organiseert dan weer een scootmobieltocht. De tocht gaat door ... jawel ... Noord-Drenthe! Verderop in dit nummer treft u hierover meer informatie aan.

Het thema van deze Wereld MS Dag is "MS en werk". Daarbij richten we ons vooral op de MS-zorgverleners. Specialisten, MS-verpleegkundigen en paramedici kunnen namelijk een belangrijke rol spelen mensen met MS aan het werk te houden. We willen dat werk een behandeldoel in de MS-zorg wordt. Hoe? In samenwerking met Centrum Werk Gezondheid willen we een e-learning 'MS en werk' ontwikkelen voor MS-zorgverleners. Deze e-learning kan de bijdrage van MS-zorg aan het behoud van de kwaliteit van leven van mensen met MS, inclusief zoveel mogelijk behoud van werk, ondersteunen. Ook kan het bijdragen aan het voorkomen dat mensen met MS problemen met werken krijgen en uitvallen (via bewustwording, kennis en ondersteuning). Om deze e-learning te ontwikkelen hebben we fondsen nodig en deze willen we werven met alle activiteiten in het kader van Wereld MS Dag 2018.

Binnen het thema 'MS en werk' en met het MS-werkloket richten we ons overigens niet alleen op betaald werk, maar ook op vrijwilligerswerk. Als werken echt niet meer lukt, is het belangrijk te blijven kijken naar wat je nog wél kunt, en waar je energie van krijgt. Bijvoorbeeld een leuke hobby waaraan je nu meer tijd kunt besteden. Of een verdiepingscursus waarvoor je eigenlijk nooit tijd had. En misschien vrijwilligerswerk: je doet iets voor een ander én je ontmoet nieuwe mensen.

Op Wereld MS Dag, als wij onze scootmobieltocht rijden, demonstreert de MS Vereniging ook met de Toolkit op het Plein in Den Haag, recht tegenover de ingang van De Tweede Kamer. Voorlichters Naomi Polanen en Paulien Bats, samen met een aantal MS Werk Coaches, een aantal leden van het Landelijk Team en Jan van Amstel, de voorzitter van de vereniging, zullen daar de mensen aanspreken. Er worden opnames voor een promotiefilmpje gemaakt.

We zullen proberen of we op een of andere manier een verbinding kunnen maken tussen deze twee activiteiten: de Corrie Oosterwijk route in Noord-Drenthe en de demonstratie bij de Tweede Kamer in Den Haag.

Tot slot wil ik vermelden dat de MS Vereniging er alles aan doet Fampyra beschikbaar te houden voor mensen met MS die baat hebben bij dit medicijn. Op de website van de vereniging kunt u de ontwikkelingen volgen: <https://msvereniging.nl/geen-correctie-fampyra-mails-dik-faber-cu/>

Nout Verbeek



**MS
en
werk**

VERENIGING
(ms)
NEDERLAND
de stem van mensen met MS

BEWEGEN MET MS

Themabijeenkomst Delfzijl, 11 oktober 2017

Bij *Kinese* kunt u in een groep trainen met een 10x abonnement.

Fysiotherapeute Nanny den Hartog, van *Kinese Fysiotherapeuten* zegt dat mensen met MS natuurlijk kunnen sporten. 'Hoe?', denkt u dan. Immers u voelt zich moe en uw lichaam confronteert u elke dag met uw beperkingen. Maar u kunt meer dan u denkt!

Sporten zoals bewegen in water, fietsen, wandelen en paardrijden helpen bij de volgende symptomen die bij MS optreden:

- Vermoeidheid
- Pijn
- Spasticiteit
- Loop- en balansstoornissen
- Depressie



Welke sport

Het is daarbij belangrijk voor een sport te kiezen die bij u en uw mogelijkheden past:

- Sport u liever individueel of juist in team?
- Heeft u hulp en of hulpmiddelen nodig?

Het zijn vragen die u verder helpen bij uw keuze voor een sport.

Wat kunt u trainen

Uw inspanningsvermogen is afgenomen. Maar dit kan verbeteren door uw hart, longen en armen/beenspieren te trainen. Door het trainen van de spieren verbetert de doorbloeding en zal bij inspanning de verzuring steeds later intreden en daarmee neemt de vermoeidheid af.

Natuurlijk bewegen

U kiest dus een sport die bij u en uw MS-symptomen past. Kijk naar wat u wel kan, wees bewust van uw beperkingen en accepteer wat u niet meer kan. Dat laatste is moeilijk, zo weet ik uit eigen ervaring en dat zal tijd kosten.

Misschien kiest u ervoor individueel, in de sportschool te trainen. Maar u kunt ook met ondersteuning van een fysiotherapeut, individueel of in een groep sporten. U heeft daarvoor een verwijzing nodig van een arts of uw specialist. De eerste 20 behandelingen/trainingen kunnen vergoed worden uit de aanvullende verzekering.

Vanaf de 21ste behandeling kunt u een vergoeding uit de basisverzekering krijgen.

Thuis

Natuurlijk kunt u ook thuis bewegen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen op een hometrainer of buiten op een elektrische fiets. Maar u kunt ook gaan tuinieren of wandelen met een rollator.

U kunt ook thuis aan krachttraining doen met gewichten of de dyna-band. Doe rustig rek- en strekoefeningen.

- Beweeg thuis een half uur per dag. Het huishouden doen valt hier ook onder.
- Plan het sporten, maak een dagindeling. Plan uw activiteiten op momenten waarop u zich het fittest voelt. Neem een half tot een uur rust, halverwege de dag, zodat u s'middags ook voldoende energie heeft.

Kinese fysiotherapeuten

De fysiotherapeuten kunnen u op twee manieren helpen:

1. In de behandelkamer. Uw lokale klachten worden dan behandeld, u krijgt uw eigen oefeningen en u kunt om advies vragen.
2. U traint op medische indicatie individueel of in een groep.

Dit kan in Delfzijl, Appingedam en Wagenborgen.
Zie: www.kinesefysio.nl

Hanneke Gibcus

ESTHER VAN DOORMALEN

Op 14 maart had ik een gesprek met Esther van Doormalen. Zij is sinds een aantal maanden lid van het regiobestuur van de werkgroep Groningen/Noord-Drenthe van de MS Vereniging.

Hoe ben je er toe gekomen bestuurslid te worden van de werkgroep?

Ik wilde al een paar jaar iets tegen MS doen bij een organisatie, maar wist niet precies wat en bij wie. De MS Vereniging kwam elke keer naar voren. Dit omdat deze organisatie echt iets voor mensen met MS doet.



Wanneer is bij jou de diagnose MS gesteld?

Eind 2008 was de diagnose 'waarschijnlijk MS' en begin 2010 was dat zeker; ik was toen 34 jaar. Mijn familie en ik dachten al lang voor die tijd dat ik misschien MS had, omdat ik al jarenlang vage klachten had waaronder vermoeidheid en ik zag symptomen bij mijn moeder die ik bij mezelf ook herkende. Dit was al een aantal keren gevraagd aan de huisartsen maar die gooiden alles op stress. Mijn moeder heeft ook MS. Met haar gaat het nog

steeds redelijk goed, maar ik zat ongeveer een half jaar na de diagnose MS al in een rolstoel. Wat dat betreft is mijn situatie heel anders dan die van mijn moeder.

Ik gebruik sinds een jaar *Fampyra* en daar reageer ik goed op. Door dat medicijn ben minder moe, beweeg ik me soepeler en heb ik meer uithoudingsvermogen.

Sinds ongeveer 2 jaar kon ik door de fysiotherapie weer 100 meter lopen en nu met *Fampyra* soms wel 800 meter met wandelstok. In huis en op mijn werk heb ik nu geen rolstoel meer nodig.

Ik ging al vanaf het begin erg achteruit; ik heb veel schubs gehad en verslechtingen zonder schubs. Volgens mij werkt niks in mijn lichaam nog normaal. Alles opnoemen is te veel maar ik heb onder andere veel last van neuropathische pijnen, verkrampte benen en voeten, veel gevoelsstoornissen, vermoeidheid, aangezichtspijn, duizeligheid en de cognitie gaat achteruit.

Wie is jouw neuroloog?

Begin 2008 heb ik uitval gehad waardoor ik een aantal maanden niet kon lopen. Ik kwam bij een revalidatiearts terecht, deze oordeelde dat het geen MS was. Hij dacht dat het misschien reuma was en wilde me doorsturen naar de reumatoloog, dat wilde ik niet.

Een paar maanden later, in de zomer, kreeg ik uitval in mijn gezicht.

Er was toen een vervangende huisarts die toevallig eerder iemand met dezelfde klachten had gezien en die bleek MS te hebben. Zij stuurde mij daarom en ook naar aanleiding van andere klachten die ik toen had, direct door naar een neuroloog. Zo begon het balletje te rollen.

Ik kreeg toen te horen dat het waarschijnlijk MS was. Begin 2009 ben ik voor een second opinion naar het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven gegaan, naar de neuroloog bij wie mijn moeder onder behandeling is.

Eindhoven was onhandig ver weg en zo ben ik midden 2009 bij mevrouw Heersema in het UMCG terecht gekomen. Door een nieuwe schub belandde ik in de rolstoel en was de diagnose wel duidelijk.

Gebruik je behalve *Fampyra* nog andere medicijnen?

Ik heb lang geweigerd remmende medicijnen te

nemen, ik geloofde er niet in. Aangezien ik toch wel erg achteruit ging en veel schubs had, wat niet verbeterde, ben ik zo'n twee jaar geleden *Tecfidera* gaan gebruiken. Ik heb het een jaar geprobeerd maar dat was geen succes door de vervelende bijwerkingen, zoals eczeem en veel transpiratie.

Toen ben ik overgestapt op *Copaxone*. Helaas kreeg ik veel last van spuitplekken en andere bijwerkingen zoals last van mijn longen en hartkloppingen en daarom ben ik ermee gestopt.

Sinds eind september gebruik ik *Aubagio*, dat gelukkig net als *Tecfidera* oraal kan worden ingenomen. In het begin had ik nogal last van mijn ingewanden, maar dat ging gelukkig over. Ik heb nog wel last van hoofdpijn.

Ondanks de medicatie ga ik nog steeds achteruit en heb ik schubs; alleen is het aantal wel vermindert.

Ik heb heel wat soorten medicijnen geprobeerd tegen de neuropatische pijn, maar of de bijwerkingen waren te erg of ik voelde me een zombie. Ik gebruik Tramadol, dat zwakt de pijn iets af. Daarnaast gebruik ik Fampyra, Baclofen, Vitamine B12 en D3 en *Thyrax* voor de schildklier. Verder doe ik aan *mindfulness*.

Werk je nog?

Samen met mijn partner heb ik een zeefdrukkerij voor textiel en kleding, *D-T-Print*.

Op dezelfde dag dat we alle zaken hadden geregeld om het bedrijf te kunnen beginnen kreeg ik ook te horen dat ik waarschijnlijk MS had. We besloten om het bedrijf toch maar te starten en aan te kijken hoe de MS zich ging/gaat verlopen. Ik werkte vroeger parttime in een textieldrukkerij. Daarnaast werk ik al jarenlang bij boekhandel Rosa en organiseerde ik concerten. Ik studeerde onder andere MBO 'mode en kleding'.



Na de mode-opleiding ben ik aan een aantal studies begonnen maar ik heb deze niet afgemaakt en uiteindelijk heb ik alternatieve geneeswijzen voor dieren gestudeerd met daarnaast de paraveterinair dierenartsassistentie-opleiding en de hondentrimopleiding.

Doordat de MS steeds erger werd heb ik hier uiteindelijk maar even gebruik van kunnen maken.

Door de Fampyra kan ik het werk in ons bedrijf meestal goed volhouden; ik voel me minder moe. Ik kan mijn werk meestal zelf indelen waardoor het is vol te houden. Ik weet van te voren wat ik moet doen en kan hulp inschakelen als dat nodig is. Op slechte dagen werk ik vanuit huis of halve dagen. Verder heb ik afgelopen jaar in het Beatrixoord beter leren plannen, iets wat eerder automatisch ging maar tegenwoordig moeite kost. Ik heb daar veel baat bij.

Wat heb je voor hobby's?

Ik hou van dieren, kleding en designs ontwerpen, naaien, breien, spinnen, lezen, fotograferen en *handbiken*.

Ik houd mijn conditie op peil met fysiotherapie, fitness, handbiken (met motor ondersteuning) en ik heb een hometrainer om de benen wat bij te houden.

Binnenkort wil ik weer proberen te gaan zwemmen, op uren dat het water in Karding warm is.

Op 10 juni ga ik met mijn handbike meedoen aan 'Klimmen tegen MS' naar de Mont Ventoux. Vorig jaar heb ik meegedaan met het team 'Samen Sterker'. Lopend, ik had toen voor 5 x 100 meter getraind. Ik was een maand vóór de klim met Fampyra begonnen en het bleek wel dat het medicijn werkte, want in plaats van in totaal 1 kilometer had ik - met rustpauzes - 5,5 kilometer gehaald.

Het team 'Samen Sterker' is super goed geregeld; wanneer je niet meer verder kunt lopen ga je in de bus zitten. Wanneer je je later weer wat beter voelt kun je weer verder gaan. Verder loopt er een begeleider van het VeVA-team (Afdeling Zorg van de opleiding Veiligheid & Vakmanschap van Defensie) mee om je te helpen en te begeleiden.

Nadat ik vorig jaar van de Mont Ventoux terug kwam en het bleek dat de Fampyra bij mij ook werkte op het uithoudingsvermogen, besloot ik dat ik weer meer wilde gaan sporten. Ik heb toen gekeken of ik mijn gemotoriseerde koppelbike om kon wisselen voor een fiets-handbike met ondersteuning. Ik heb er een paar maanden een geleend

om te kijken of ik ermee om kon gaan en sinds november heb ik mijn eigen goede handbike waar ik ook mee kan sporten.

Dit jaar doe ik weer mee met 'Klimmen tegen MS' en dit keer met de handbike, omdat ik verder wil komen dan de vorige keer. Handbiken kan ik stukken beter dan lopen.

Ik ben er hard voor aan het trainen en er zit veel vooruitgang in, ook al heb ik laatst twee maanden moeten stoppen met de training door een nieuwe schub.

Na een training moet ik de rest van de dag en avond rusten, maar het is heerlijk om weer te kunnen 'fietsen'.

De tour voor MS op 26 mei en de scootmobieltocht van de MS Vereniging Groningen/Noord-Drenthe op 30 mei zullen mijn laatste trainingen zijn voor de Mont Ventoux.

Kunnen de lezers van het Regiobericht je nog sponsoren?

Ja, dat zou hartstikke leuk zijn als jullie me willen sponsoren voor de actie, de opbrengst gaat naar onderzoek tegen MS. Ik heb me met de actie aangesloten bij team 'Grunn Moves'; de pagina daarvan is:

<https://deelnemers.klimmentegenms.nl/projects/grunn-moves>



Wanneer je op doneren klikt kun je een bedrag overmaken en na het overmaken kun je nog een boodschap achter laten. Het zou fijn zijn als je mijn naam er dan

bij zet, Esther. Of je vult bij teams 'Grunn Moves' in dan kom je ook op onze pagina.

En er is ook een petitie in verband met Fampyra, om te proberen dat weer in het basispakket te krijgen. Misschien dat jullie die willen ondertekenen: https://www.petities24.com/fampyra_moet_in_basispakket

Pieter van Tol

CONTACTBIJEENKOMSTEN

DELFIJL E.O.:

Het Lichtbaken, Huibertplaat 57, Delfzijl
Bijeenkomsten op de woensdagmorgen, van 10 tot 12 uur

Informatie: *Ria Houwerzijl, 0596-628173 en Garri Veldman, 0596-785027*

17 mei *Let op: donderdagmorgen i.p.v. woensdagmorgen*
Janke Mars van Uniek Sporten Groningen:
"In de juiste stappen naar gezond gedrag"

12 sep

17 okt Janneke Wijlhuizen, WMO-consulente van de Gemeente Delfzijl

28 nov

GRONINGEN STAD E.O.:

Bijeenkomsten op donderdagmorgen
't Vinkhuys, Diamantlaan 94, Groningen
Paterswoldsemeer,

We ontmoeten elkaar in restaurant De Rietschans, Meerweg 221, 9752 XC Haren.

Een deel van de groep blijft na afloop van de bijeenkomst lunchen, van 12.30 tot ca.14 uur. Uitsluitend komen om samen te lunchen is ook mogelijk.

17 mei 't Vinkhuys, 10-12 uur

14 juni Paterswoldsemeer, vanaf 11 uur

12 juli Paterswoldsemeer, vanaf 11 uur

9 aug Paterswoldsemeer, vanaf 11 uur

13 sep 't Vinkhuys, 10-12 uur

11 okt Paterswoldsemeer, vanaf 11 uur

8 nov 't Vinkhuys, 10-12 uur

13 dec Paterswoldsemeer, vanaf 11 uur

Informatie: Mail of bel met Mariëtte Koot, mbckoot@gmail.com of 050 5347962 (bij voorkeur tussen 19.30 en 21.30).

Ook een partner of mantelzorger is welkom.

ASSEN E.O.:

Bijeenkomsten elke tweede vrijdag van de maand, behalve in de maanden juli en augustus, in het Wilhelmina Ziekenhuis.

Zaal open 9.30 uur; aanvang 10.00 uur.

Informatie: *Jan Doorten, 0592-372885 en Irene Louters (06-26798333 of 0592-670072)*

VOORJAARSBIJEENKOMST

On the Move, de Cognitietour door Nederland brengt mensen in beweging

Hanneke Hulst van VUmc MS Centrum Amsterdam neemt ons tijdens de voorjaarsbijeenkomst mee in de wonderlijke wereld van de wetenschap; hersenscans, grijze stof en cognitie.

Wat is de samenhang tussen deze onderwerpen en wat kunt u als MS-patiënt met deze informatie? Maar zoals gebruikelijk start de bijeenkomst met de voorzitter Nout Verbeek.

Op deze voorjaarsbijeenkomst zijn veel mensen afgekomen. Daar is Nout Verbeek blij mee. Maar hij vraagt wel of in het vervolg de mensen zich bijtijds aan willen melden. Dit in verband met het bestellen van de broodjes. Daarna heeft hij nog enkele mededelingen:

- Het geneesmiddel *Fampyra* wordt niet meer vergoed. De MS Vereniging maakt zich hard deze maatregel terug te draaien.
- In week 44 is er het project *Movie Nights* om fondsen te werven. Dit gebeurt in samenwerking met MoveS.
- 30 Mei is Wereld-MS-dag. Dit jaar staat de dag in het teken van 'MS en Werk'.
- Nout Verbeek vertelt trots over de nieuwe folders over 'MS en Werk' en het kaartje waarop staat hoe u tijdens een gesprek met een zorgverlener de regie kunt nemen.

Expertisecentrum Cognitie

Het Expertisecentrum Cognitie maakt daar onderdeel van uit. Vragen uit de praktijk leiden tot onderzoek. De resultaten daarvan worden weer in de praktijk toegepast. Hoogleraar neurowetenschapper en leider van onderzoek naar cognitie bij MS, Jeroen Geurts, vertelt in een interview over het werk van het expertisecentrum: 'We onderzoeken bijvoorbeeld of danstraining een positief effect heeft op cognitieve problemen bij mensen met MS. Daarnaast testen we de invloed van bestaande MS-medicatie op cognitieve problemen. Ook kijken we of het trainen van de hersenen helpt.'

Wat is cognitie

Cognitie is een breed begrip. Simpel gezegd gaat het over uw denkvermogen en over hoe uw hersenen met informatie om gaan. Het gaat daarbij om de volgende functies:

WAT IS COGNITIE?

VUmc MS Centrum Amsterdam

- **Geheugen**
 - Lange termijn geheugen
 - Korte termijn / werkgeheugen
 - Visueel / verbaal geheugen
- **Aandacht**
 - Volgehouden / Verdeelde aandacht
- **Snelheid van informatieverwerking**
- **Uitvoerende functies**
 - Plannen
 - Problemen oplossen



Ondanks dat de hersenen als een netwerk functioneren, kunnen bovenstaande functies naar verschillende specifieke gebieden in de hersenen worden herleid. Om de samenwerking tussen hersengebieden mogelijk te maken, zijn goede verbindingswegen nodig. Door de afwijkingen die ontstaan ten gevolge van MS kunnen er als het ware files ontstaan (de samenwerking gaat minder goed of helemaal niet meer).

U kunt daardoor problemen met uw cognitie krijgen.

Zo'n 40 tot 70 procent van de mensen met MS krijgt tijdens de ziekte te maken met cognitieve problemen.



Neurowetenschapper Hanneke Hulst werkt bij VUmc MS Centrum in Amsterdam.



Uit onderzoek blijkt dat bij de diagnose van MS een kwart van de patiënten al cognitieve problemen heeft. Na 5 jaar is dat de helft, maar na 10 jaar is dit nog steeds de helft. Op basis van deze gegevens lijkt het erop dat de cognitieve problemen in het begin van de ziekte ontstaan. Ook is er wel sprake van achteruitgang, maar deze lijkt subtiel te zijn. Momenteel worden er nieuwe studies gedaan waarin mensen met MS over een lange tijd worden gevolgd om te zien hoe cognitieve problemen zich precies ontwikkelen. Het is op basis van bovenstaande wel belangrijk om na de diagnose wel af en toe te spreken over cognitieve problemen, om zo tijdig het probleem te kunnen identificeren.

Metten

Tijdens de bijeenkomst doen de aanwezigen in de zaal samen een test met kaarten waar blokjes en woorden een kleur hebben. Zo kan het woord 'rood', geel gekleurd zijn. Dan hoort u 'geel' te zeggen. Mensen met MS zijn langzamer en doen langer over de kleurentest dan mensen die geen MS hebben.

Nu zou men verwachten dat er in het hersengebied dat deze informatie verwerkt littekens (laesies) te zien zijn. Echter de laesies die te zien zijn op een standaard MRI-scan hangen niet of nauwelijks samen met deze cognitieve problemen.

In het onderzoek zijn er echter speciale hersenscans ontwikkeld die laesies in de grijze stof aan kunnen tonen. De grijze stof is verantwoordelijk voor cognitieve functies, en dus ook betrokken bij informatieverwerking. Deze laesies blijken beter samen te hangen met cognitieve problemen bij MS, dan de laesies die we zien op standaard MRI scans.

Hersenactiviteit

Naast de scan die grijze stof afwijkingen zichtbaar maakt, hebben ze in VUmc ook een andere scan gemaakt om hersenactiviteit te meten. Met behulp van deze scan werd gevonden dat bij MS-patiënten van wie de cognitie intact is, de hersenactiviteit toeneemt. Bij deze MS-patiënten werden op een neuropsychologisch onderzoek geen cognitieve problemen gevonden. Een belangrijke vraag is waardoor deze toename in de hersenactiviteit wordt gevonden. Er zijn twee gedachten over: de hersenen werken "harder" (meer hersenactiviteit, zenuwcellen vuren vaker/meer) hierdoor blijven de cognitieve functies intact.

De extra hersenactiviteit is dus gunstig. Een andere gedachte is dat voor deze extra hersenactiviteit (en het vuren van zenuwcellen) meer neurotransmitters nodig zijn, waaronder het stofje glutamaat. De vraag is wat een teveel aan glutamaat over een



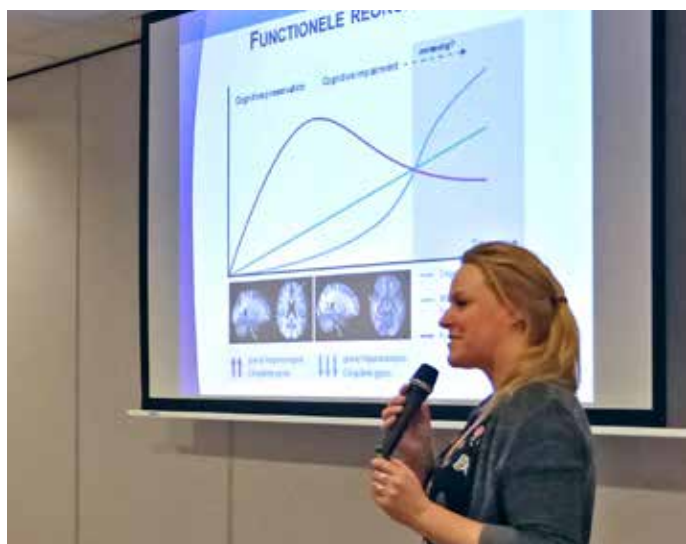
Behandeling

Hoe kunnen de cognitieve problemen op dit moment worden behandeld? Dit kan door strategie-training en door een experimentele functie-training:



langere periode van tijd, precies voor effect heeft op het hersenweefsel en of dit wellicht juist aanleiding kan geven tot meer schade. Onderzoekers bij VUmc houden zich met deze vraag bezig. MS-patiënten met cognitieve problemen hebben overigens een verminderde hersenactiviteit. Wetenschappers zijn op zoek naar een behandel-methode die de toekomstige cognitieve problemen van een MS-patiënt kan voorkomen. De hoop is dat over een paar jaar een adequate behandel-methode is gevonden. Kortom er is meer onderzoek nodig naar het hersennetwerk, de cognitieve functies en de onderliggende neurobiologische mechanismen bij MS patiënten.

1. *Strategietraining*: in het VUmc heeft men de training 'Niet rennen maar plannen'. Overigens kunt u dit programma ook in het UMCG revalidatiecentrum Beatrixoord volgen. Het is gericht op uw mentale snelheid, geheugen, planning en vermoeidheid.
2. *Experimentele Functietraining*: in het VUmc kunt u. Daar kunt u door computertraining uw cognitie en aandacht trainen en door middel van dans uw geheugen.
3. Een cursus *mindfulness* biedt ondersteuning bij subjectieve cognitieve klachten.



Welke boodschap is belangrijk?

- Cognitieve problemen waren een lange tijd onderbelicht.
- Geavanceerde MRI noodzakelijk om onderliggende mechanismen te begrijpen.
- Door strategietraining kunt u leren leven met een cognitieve klacht, leidt tot verbetering van de kwaliteit van leven.
- Andere factoren (zoals vermoeidheid en een depressie kunnen de cognitie beïnvloeden.
- Functietraining bestaat nog niet, maar er wordt (inter)nationaal uitgebreid onderzoek naar gedaan.
- In het *Cognitie Netwerk NL* is een groep neurologen, revalidatieartsen, neuropsychologen en neurowetenschappers verzameld die proberen meer aandacht te genereren voor cognitieve klachten bij MS en het verspreiden kennis onder zorgverleners.

Hanneke Gibcus

Factoren die cognitie beïnvloeden

Natuurlijk zijn er ook andere factoren die uw cognitie kunnen beïnvloeden. U kunt daarbij denken aan depressie en vermoeidheid:

- Behandeling bij depressie werkt bij mensen met MS net zo goed als bij mensen zonder MS.
- 'Niet rennen maar plannen' heeft ook een gunstig effect op vermoeidheid.

'Corrie Oosterwijk Route'

Scootmobieltocht 2018

Ook dit jaar organiseert regio Groningen, nu samengevoegd met Noord-Drenthe, een prachtige scootmobieltocht voor scoot en fiets op Wereld MS dag woensdag 30 mei 2018.

Het landelijk thema van MS Vereniging Nederland voor 2018 is 'MS en Werk', binnen de regio is en blijft de informatievoorziening middels het gedrukte Regiobericht van groot belang.

Met de scootmobieltocht zamelen we elk jaar geld in voor MS Vereniging Nederland, landelijk en regionaal, omdat er een heleboel belangrijke, leuke en interessante activiteiten voor mensen met MS worden georganiseerd die nu eenmaal veel geld kosten.



Doe mee!

Inschrijven kan via
[groningen@msvereniging.nl](mailto: groningen@msvereniging.nl)

CORRIE
OOSTERWIJK
route

VERENIGING
ms
NEDERLAND
WERELD
MS DAG
2018
GRONINGEN
NOORD-DRENTHE

30 mei woensdag



Hier wordt in 2018 geld voor ingezameld:

MS en Werk

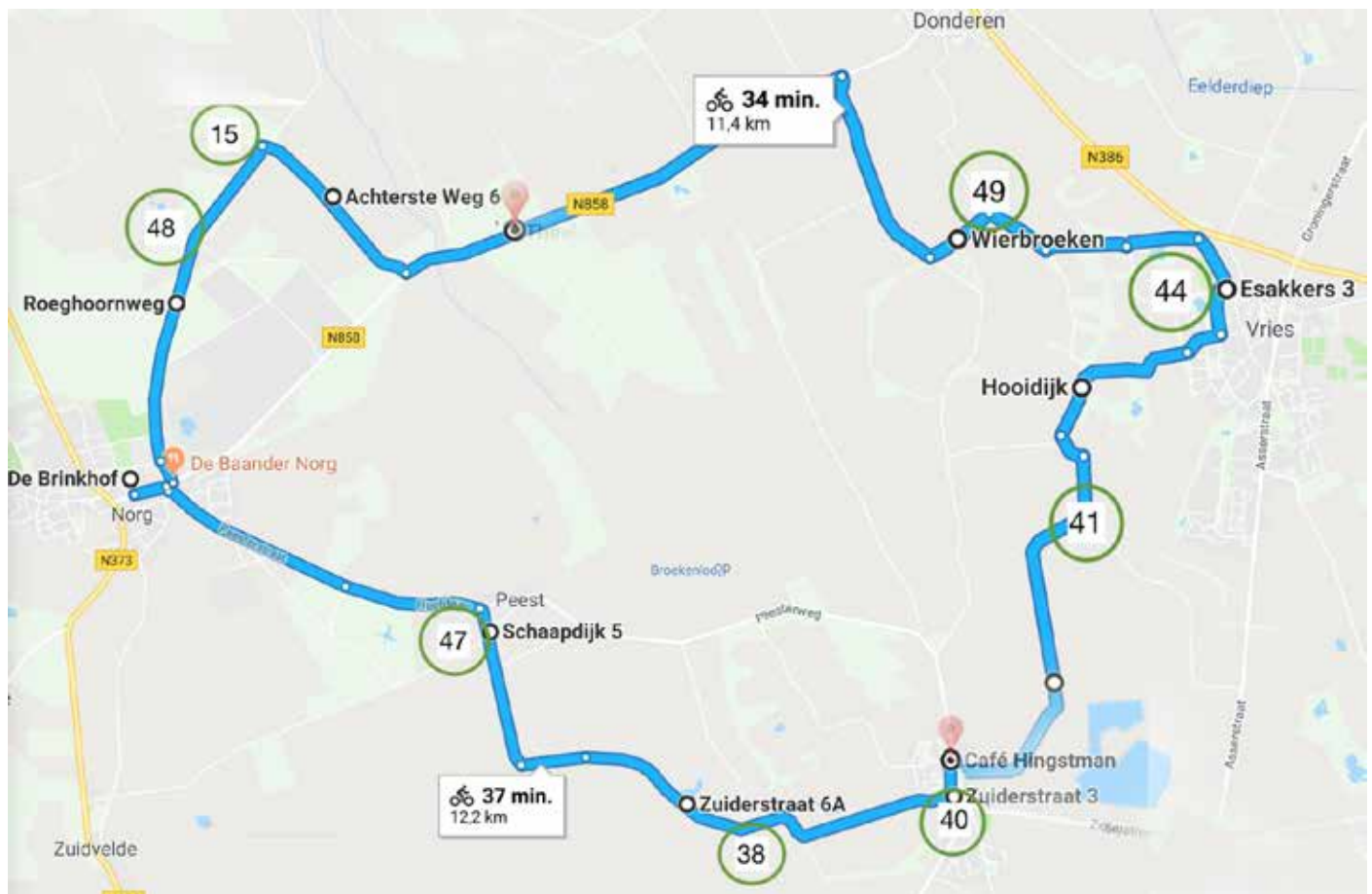
De meeste mensen krijgen de diagnose MS tussen hun 20e en 40e levensjaar. Dat is de periode waarin je nog volop actief bent in het werkende leven en een carrière aan het opbouwen bent. De diagnose levert vaak veel vragen en zorgen op. Hoe moet het nu verder? De MS Vereniging wil mensen met MS ondersteunen bij het beantwoorden van die vragen. Zo zijn er goed opgeleide ervaringsdeskundige gecertificeerde coaches, is er een telefonisch spreekuur, is de website mswerkloket.nl eerder in 2018 gelanceerd en zijn er coachingstrajecten mogelijk. Maar MS en Werk draait niet alleen om betaald werk. Als werken in een professionele omgeving niet meer lukt kun je kijken naar wat nog wel kan: een leuke hobby, een verdiepingscursus of vrijwilligerswerk. Dit alles om ervoor te zorgen dat mensen met MS, van alle leeftijden, anno 2018 nog zo lang en goed mogelijk actief aan het maatschappelijk leven deel kunnen nemen. Om deze activiteiten mogelijk te maken op een kwalitatief hoogwaardig niveau is geld nodig. Daarom kan iedereen die wil, meerijden met de scootmobieltocht en zich laten sponsoren!

Regiobericht

Groningen/Noord-Drenthe

Voor de mensen in de regio Groningen/Noord-Drenthe is het belangrijk om op de hoogte te worden gehouden van de zaken die spelen in de regio, zoals koffie-ochtenden, contactbijeenkomsten, de voor- en najaarsbijeenkomsten en alle andere activiteiten die in de regio worden georganiseerd voor, door en met mensen met MS. Dat kan tegenwoordig digitaal, maar lang niet iedereen met MS kan en/of wil online actief zijn. Daarom is een papieren regiobericht nog steeds noodzakelijk. Daar zijn kosten aan verbonden. Om het Regiobericht mogelijk te maken, niet alleen dit jaar, maar ook na 2018, kan iedereen die wil, meerijden met de scootmobieltocht en zich laten sponsoren!





De tocht heeft net als de vorige tochten tot doel het nuttige (fondsen werven voor de vereniging) met het aangename (een leuke tocht) te verenigen. Voor iedere deelnemer zullen wij een actiepagina maken op de website van de landelijke vereniging. Het is dan de bedoeling dat u via die actiepagina familieleden, vrienden en andere bekenden vraagt om een sponsorbijdrage. Gebruikmaken van die actiepagina is niet verplicht, maar is uiteraard zeer gewenst.

Wat u kunt verwachten kunt u lezen in onderstaande impressie van de vorige routes, geschreven door Mariëtte Koot:

Tussen tien uur en half elf druppelen de deelnemers binnen op de startlocatie (Café Hingstman).

Er worden bekenden begroet en er wordt kennisgemaakt met nieuwe gezichten.

Koffie en thee staan voor ons klaar. We gebruiken het aangepaste toilet, zo nodig met de hulp van vrijwilligers van het Rode Kruis. Er worden gele veiligheidshesjes uitgedeeld en we krijgen een lijst met telefoonnummers van de organisatie, fetsenmaker, bezemwagen enzovoort.

Bij opgave voor de tocht hebben we onze mobiele telefoonnummers opgegeven, zodat we voor de organisatie bereikbaar zijn.

Rond elf uur gaat de stoet rijden, geflankeerd door motorrijders die het verkeer voor ons regelen.

Na anderhalf uur bereiken we onze eerste stopplaats voor de lunch (Theehuis De Bosrand).

Drinken, broodjes, fruit, snoep, we komen niets tekort. Ook hier een aangepast toilet.

We trekken verder, genieten van de mooie route en de gezelligheid met elkaar. Er wordt volop gefotografeerd en gefilmd. De bus van het Rode Kruis rijdt met de tocht mee.

Een uurtje verder zijn we bij de volgende rustplaats (De Brinkhof). We worden verwelkomd door supporters. Het zijn mensen die ons komen aanmoedigen. Bekenden en mensen met MS voor wie zelf rijden van de route niet haalbaar is. Er wordt iets lekkers geserveerd en ook daar is een aangepast toilet beschikbaar.

Na deze stop gaat het laatste deel van de route terug naar de startlocatie.

Hier komen we tegen vier uur aan, moe maar volaan. Een deel van de mensen gaat naar huis, anderen drinken nog iets en praten na.

HET ZORGHOEKJE

Contactbijeenkomst Delfzijl, 7 maart

Veel mensen gaan op deze woensdagmorgen naar de Huibertplaat om de voorlichting over zorghulpmiddelen bij te wonen. Stichting het Zorghoekje laat zien dat sociaal ondernemen door het uitlenen en verkoop van zorghulpmiddelen tegen gereduceerde prijs kan. Daarbij staat zorg voor de medemens centraal.

Zorgzaam ondernemen

Annemiek Kriez begint met een uitleg over stichting het Zorghoekje, een familiebedrijf dat ze samen met haar man Paul en ouders runt. Het is een bedrijf dat geen winst maakt op de huur of verkoop van zorghulpmiddelen. De opbrengsten gaan naar de inkoop van zorghulpmiddelen en het betalen van het gas en licht.

Op mijn vraag of Annemiek Kriez ook salaris krijgt, is het antwoord kort maar duidelijk: "Nee". Naast haar familie werken er ook 7 vrijwilligers die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt of chronisch ziek zijn. Het Zorghoekje biedt zo de vrijwilligers een doel en een stukje erkenning.

Verschil

Waarin verschilt het zorghoekje met andere zorgwinkels? Annemiek antwoordt: Wij vinden dat onze zorghulpmiddelen voor iedereen betaalbaar moeten zijn. Daarom betaalt een klant ongeveer de helft van de huurprijs voor een zorghulpmiddel, in vergelijking tot andere zorgwinkels.

Bovendien verkopen we tweedehands hulpmiddelen voor de helft van de prijs of zelfs nog minder. Alle hulpmiddelen die we krijgen worden nagekeken, gerepareerd of we recyclen de onderdelen. Echter we geven geen garantie op 2de hands hulpmiddelen die we verkopen.

Wel kunt u bij het Zorghoekje terecht voor de reparatieservice en onderhoud. Uw aankopen kunnen ook thuis gebracht worden.

Zorghulpmiddelen

Wat kunt u huren en kopen? Badstoelen, krukken, rollators maar ook kleine hulpmiddelen.

Annemiek heeft een aantal hulpmiddelen meegenomen. Een hele wereld gaat zo voor mij open. Ik zie borden met een zuignap zodat de gebruiker meer grip heeft. Ook het bestek vergemakkelijkt het eten. Potten en flessen kunt u makkelijker openen met een speciale opener. En zo kan ik nog wel even doorgaan.



Steun

Het Zorghoekje steunt de medemens door een luisterend oor te bieden. En geven ondersteuning aan mantelzorgers en verwijzen door naar andere hulpverleners zoals het Stip en de WMO.

In het koffiehokje kan de klant uitrusten. En is om de week een hobbyclub waar mensen elkaar ontmoeten en ondertussen knutselen. Het is een plek waar men gerespecteerd wordt en waar aandacht is voor de medemens.

Contactgegevens:

Het Zorghoekje Delfzijl
Nieuweweg 41
9934 RB Delfzijl

Telefoon:
06-23679659

Openingstijden:

Ma - Vrij
13:00 17:00

Hanneke Gibcus

COLUMN, STEL JE EENS VOOR...



Positief en ondernemend zijn twee woorden die bij mij passen. Wat niet bij mij past is aan huis gekluisterd zijn en je zo lamkendig voelen dat het hoogtepunt van de dag een wandelingetje is, waarna je uitgeput op de bank neerploft. Ik mis op het moment best veel. Afspreken met vrienden, naar een winkel gaan, speeldates voor mijn dochter, uitgebreid koken, redactievergaderingen, een borrel drinken in de stad met mijn lief, theater, lange boswandelingen, een nacht lekker slapen. Kortom erop uit gaan. Mijn leven leven zoals ik dat graag doe.

Wat ik heb gekregen nadat de steroïden na de Lemtrabehandeling uit mijn lijf zijn gegaan? Duizeligheid, extreme vermoeidheid, misselijkheid, niet meer dan één taak per dag in het huishouden doen, slecht zicht.

Maar stel je nou eens voor... wat er zou kunnen gebeuren als het werkt. Als ik deze paar maanden mijn schouders eronder zet en positief kan blijven ondanks de eenzaamheid die ik best wel voel zo in mijn eentje hele dagen thuis. Na een jaar doen we dit nog een keer. Voel ik mij weer een poosje heel erg rottig. Nu blijkt twee weken later dat ik toch weer een schub, heb een tegenvaller dus.

Maar ja dat is nu precies de reden waarom deze behandeling noodzakelijk is.

Maar stel je nou eens voor, wat er zou kunnen gebeuren. De MS stopt! Nou hoe klinkt dat? In mijn oren klinkt dat als het mooiste en meest melancholieke pianoconcert dat je ooit hebt gehoord.

Het klinkt als op je rug liggen in het gras terwijl de vogels fluiten en er een glas rosé in je schoen staat. Tja, want anders valt je glas om in het gras en dat is zonde. Het klinkt als de mooiste boodschap die ik kan krijgen. Het klinkt als vrijheid.

Stoppen van progressie. Geen extra of nieuwe klachten. Wat ik nu aan klachten omtrent de MS heb, zal nooit verbeteren. Want wat kapot is kun je niet maken. Maar ik kan wel blijven leven zoals mijn leven nu is. En dat is een gelukkige versie. Ik kan blijven lopen, reizen, genieten, mijn dochter geven wat zij nodig heeft, mijn lief liefhebben, vrienden ontmoeten, blijven schrijven, en nog zoveel meer.

... er is hoop!

Hierboven vertelde ik over mijn behandeling met Lemtrada en de schub die hierop volgt. Wat nou als de Lemtrada in tegenstelling tot de vorige medicijnen wel zijn werk doet. Maar Lemtrada en MS is niet alleen hoop en positiviteit. Het is ook afscheid nemen.

Afscheid

Afscheid nemen hoort ook bij MS. Van vrienden, familie, werk. Omdat mensen je ziek zijn niet kunnen begrijpen, omdat ze het niet ervaren, simpelweg niet snappen of soms te weinig empathie hebben. Ik ben ook veranderd.

De MS heeft mij harder gemaakt, maar op een liefdevol vlak zachter. Dingen zijn minder belangrijk voor mij maar voor anderen nog wel.

MS NIEUWS

Ik zoek diepgang en anderen oppervlakte. Dat maakt dat contacten diepgaander zijn geworden of verbroken zijn. Wat ruimte maakt voor nieuwe mensen in mijn leven die ik des te meer waardeer. Dat is waardevol.

Ik neen mijzelf mee

Sommigen noemen dit traject een nieuwe geboorte maar dat is simpelweg niet waar. De ziekte kan terugkomen want meestal werkt Lemtrada maar een paar jaar. En ik neem mezelf mee, met alle ervaringen die ik in mijn leven heb opgedaan. In het ziekenhuis vierde ik mijn geboortedag. Al sinds ik klein ben is mijn verjaardag een ding. Dit jaar werd ik getergd tot het uiterste. Er ging iets mis in de apotheek en die nacht lag ik tot 2 uur 's nachts aan mijn infuus met rottige medicatie en lichte koorts en uitslag van top tot teen. De kamer mag je dan niet verlaten want het is een hoog-risicostof en je moet de hele tijd gemonitord worden.

Perspectief

Mijn verjaardag kon dus niet gevierd worden met mijn liefsten zoals wij van te voren bedacht hadden en dat was echt een emotionele tegenvaller. Maar ik kreeg een cadeau. Zo prachtig dat ik het nooit zal vergeten en dat plaatst alles in perspectief. Ik kreeg een slinger. Met krijt was op een schoolbordverfslinger alles wat van belang was opgeschreven door mijn liefsten. Ons liedje. Als ik vertel welk, word ik werkelijk nooit meer serieus genomen. Daarom vertel ik het ook niet. Mijn dochter schreef: 'alles komt goed mama'. Mijn lief schreef: 'voor mijn liefste en samen'. En alle vaantjes waren gevuld met mooie boodschappen. Daarom accepteer ik de mogelijk enge bijwerkingen. Andere auto-immuunziekten of erger.

Hoop

Het voelen van hoop is een krachtig iets en zolang je dit en positiviteit in jezelf naar boven kan halen kun je bergen verzetten. En dat ga ik doen. Bergen verzetten. Omdat het kan en moet.

Femke

Meer verhalen lezen van Femke en van andere mensen met MS?

Dat kan, kijk op www.platform.ms

De universiteit van Antwerpen heeft, onder leiding van professor Nathalie Cools een veelbelovende methode ontwikkeld om MS stop te zetten. Dat gebeurt door bloed van de MS-patiënt af te nemen en daar de cellen uit te halen die de oorzaak zijn van het aanvallen van de myeline. Deze cellen worden dendritische cellen genoemd en ze stimuleren de andere afweercellen. Bij MS-patiënten zijn de dendritische cellen hyperactief waardoor het afweersysteem steeds een seintje krijgt actief te worden.



prof. Nathalie Cools

Daarna worden die dendritische cellen in vitro behandeld met vitamine D en later wordt ook myeline toegevoegd. Vervolgens worden de behandelde cellen weer toegediend aan de patiënt.

Via de lymfeklieren komen deze tolerogene dendritische cellen (tolDC) in contact met de cellen die de myeline om de zenuwen aantasten.

Het bijzondere is dat tolDC-cellen er dan juist voor zorgen dat de aantasting van de myeline sterk vermindert of zelfs helemaal stopt. Waarom dat gebeurt is nog niet duidelijk.

De eerste resultaten bij twee proefpersonen zijn goed verlopen en binnenkort zal er een test uitgevoerd worden met ruim 40 patiënten. Bij de eerste proef werden geen bijwerkingen gevonden. Dit bijvoorbeeld in tegenstelling tot de huidige stamceltherapie (aHSCT), waarbij het gehele afweersysteem van de patiënt wordt platgelegd, met kans op levensbedreigende infecties. De door professor Cools c.s. ontwikkelde methode beïnvloedt alleen de myelineaantasting.

Inmiddels wordt het onderzoek gesteund door onderzoekers van Sanguin (bekend van de bloedbank) en de universiteit van Barcelona. Ook is er een bedrag van ruim 5 miljoen euro beschikbaar gesteld door de Europese Unie voor verdere ontwikkeling.

Pieter van Tol

ERGOSPECTRUM

Verslag van de contactbijeenkomst op 11 april in “Het Lichtbaken” te Delfzijl.

De spreker van deze ochtend is de heer Hilbrand Huizenga van Ergospectrum. Hij zal een lezing geven over ergotherapie.

Garri Veldman opent de bijeenkomst en heet allen hartelijk welkom. Hij begint met een paar mededelingen:

- Vanaf vandaag is er een andere notulist, namelijk mevr. Machiel Mulder. Zij woont in Delfzijl, is gepensioneerd en heeft in het verleden voor haar werk vaak genotuleerd.
- De volgende bijeenkomst is gepland op donderdagochtend, 17 mei 2018. Mevrouw Janke Mars, beweegcoach van de Gemeente Delfzijl zal dan de lezing verzorgen, waarbij het thema zal zijn: “In de juiste stappen naar gezond gedrag”.
- Het gezin uit Armenië heeft laten weten niet meer aanwezig te kunnen zijn omdat zij vandaag vertrekken naar Oostenrijk, als gevolg van een besluit van IND en Dt&V. Oostenrijk is het land waar zij zich het eerst in Europa hebben aangemeld. Zij bedanken ons voor de leuke en vriendelijke ontvangst.

Ergospectrum

Hierna stelt de heer Huizenga zich voor. Hij werkt sinds 12 jaar in de maatschap *Ergospectrum* met nog twee collega's.

De ergotherapeutische behandeling bestaat uit diagnostiek, advies, instructie, training en begeleiding. De dagelijkse handelingen zoals zelfredzaamheid, ontspanning en productiviteit zijn de uitgangspunten. Observatie is hierin zeer belangrijk. Mensen met chronische aandoeningen zijn veelal ouderen. De behandeling vindt plaats bij de mensen thuis.

ADL-training

ADL staat voor “Algemene dagelijkse levensverrichtingen” zoals wassen/douchen, toiletgang, eten en drinken. Hierbij wordt gedacht aan andere methodes, andere hulpmiddelen en hulp van derden. Voor de toiletgang kan bijvoorbeeld ook woningaanpassing nodig zijn. Voor eten en drinken zijn er aangepaste bekertjes of eetapparaten in plaats van het laten voeren door iemand anders.

Dagbesteding

We denken hierbij aan hulpmiddelen t.b.v. huishoudelijke activiteiten, een speciaal toetsenbord voor de computer, een langzamere muis, bladomslag t.b.v. het vergemakkelijken van lezen, speciale stoelen. Voor sommige van deze zaken heb je het advies van een zorgverzekeraar nodig. Voor andere zaken moet je bij het W.M.O. terecht. Eén der aanwezigen vraagt hoe je aan een advies en/of verwijzing komt. Volgens de heer Huizenga zou je hiervoor bij de Gemeente moeten zijn, die je dan vervolgens doorverwijst naar de ergotherapeut. De eigen bijdrage voor hulpmiddelen schijnt in de Gemeente Delfzijl erg hoog te zijn, aldus de toehoorders.

Verplaatsing

Voor het lopen kan worden gedacht aan een wandelstok, kruk of rollator. Ook een trippelstoel of een traplift kan een aanbeveling zijn. En een gelijkvloerse woning is vaak aan te bevelen.

Voor grotere afstanden is er de auto, openbaar vervoer, deeltaxi, scootmobiel, 45km-auto en fiets met lage instap.

Auto-aanpassingen worden door WMO vaak niet vergoed. Mocht je dat voor eigen rekening willen doen wees dan voorzichtig in verband met de goedkeuring. Voor werkende mensen wil het U.W.V. wél een vergoeding geven voor een aangepaste auto.

Hoe kom je bij de ergotherapeut?

Dit is bijna altijd via verwijzing van huisarts of specialist. De therapeut is echter ook direct toegankelijk tegen een vergoeding van € 10 per uur per jaar (dit valt onder de basisverzekering), waarbij natuurlijk wel je eigen risico wordt toegepast. Zoals reeds eerder genoemd moet men rekening houden met een wachttijd van ongeveer twee weken voor de eerste afspraak.

Tenslotte verwijst de heer Huizenga nog naar de *Supportbeurs* in Utrecht. Daar zijn alle mogelijke aanpassingen te bekijken.

Machiel Mulder



**Is er licht
aan het eind
van de medicijn
onderzoeks-tunnel??**

30 mei woensdag

VERENIGING

ms
NEDERLAND

WERELD
MS DAG

2018

GRONINGEN
NOORD-DRENTHE



CORRIE
OOSTERWIJK
route

Doe mee!

Inschrijven kan via
[groningen@msvereniging.nl](mailto: groningen@msvereniging.nl)

