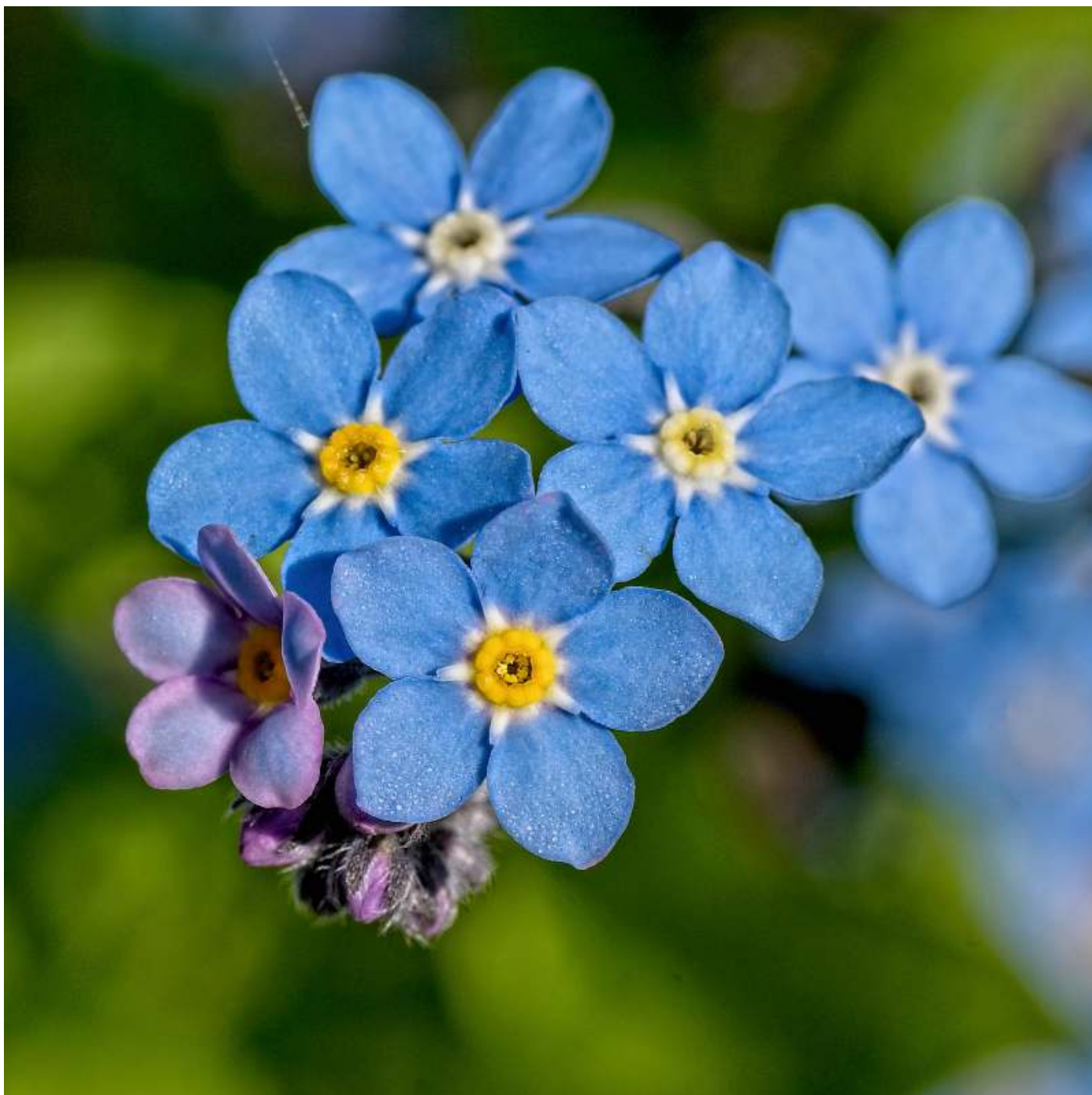




**Uitgave van de MS-vereniging regio Zuid Holland Noord
Februari 2022**

Colofon

Redactie RegioNieuws:

Jacques van den Berg
MSRegioNieuws@gmail.com

Regiocoördinator:

Jacqueline Maillé

Secretaris:

Wilma Heemskerk - wheemskerk@hotmail.com

Penningmeester:

Gerard Cornelis - gerard@cornelis.net

Algemeen info-/contactadres:

Wim van 't Hof - winvanthof@ziggo.nl
telefoon: 071 - 51 33 66 8

Webbeheer:

Jacques van den Berg - ypenburg96@gmail.com
www.msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/zuid-holland-noord

Facebook:

www.facebook.com/msvznuidhollandnoord

Inhoud

01. Foto
02. Colofon - inhoud - voorwoord
03. In memoriam Elma van der Kooij
04. In memoriam Elma van der Kooij - Nunspeet
05. Nieuws uit de rayons
06. Nieuws uit de rayons
07. Nieuws uit de rayons - MS Loket
08. Jubilarissen - Digitaal of per post
09. Effecten op MS
10. Effecten op MS
11. MS Vereniging Nederland - Enkele feiten
12. MS verpleegkundigen

Voorwoord

Allereerst wens ik iedereen een zonnig, luchtiger en gezond 2022, barstensvol goede voornemens en wensen. In een jaar waar we hopelijk weer wat meer kunnen en mogen. Voor u ligt weer een mooi RegioNieuws met korte verhaaltjes van de rayons en een uitstapje naar Nunspeet. Het is zo langzamerhand traditie om in de januarimaand wat bewuster om te gaan met je lijf. Daarom wat tips om je levensstijl te verbeteren middels goede voeding en bewegen. He-las voor sommigen is het verstandig de sigaret of sigaar definitief te doven en de alcohol te laten staan.

Tot mijn grote verdriet is op 9 november onze lotge-noot, super vrijwilliger voor de MSVN, top regio--coördinator en mijn lieve vriendin Elma van der Kooij veel te jong overleden. Hierbij wens ik haar man Nico heel veel sterkte met dit onnoemelijke verlies, we zullen er altijd voor je zijn. In dit RegioNieuws leest u een gedeelte van het In Memoriam dat ik bij haar uitvaart uitsprak.

Samen met u en alle vrijwilligers en het landelijk team moeten we op zoek naar een waardig en enthousias-te mede regio coördinator, want alleen kan ik de regio niet draaien. De jarenlange samenwerking met Elma heeft mij en ons geleerd dat een duo -regiocoördina-torschap heel goed werkt voor onze regio. Dus heeft u ideeën, laat het me weten.

Daarnaast weet dat u ons altijd kunt benaderen voor meer informatie, een luisterend oor of oog. Aarzel niet ons een e-mailtje te sturen.

Ik wens u veel leesplezier

Liefs,

Jacqueline

In memoriam Elma van de Kooij .



Op 9 november is onverwacht op 61-jarige leeftijd overleden onze lieve mede regiocoördinator, super vrijwilliger en fantastisch mooi mens, Elma van der Kooij.

Ik mocht op haar afscheid spreken, hieronder een deel van mijn tekst:

Ik wil hier in deze rouwzaal eigenlijk niet staan, je hebt ons allemaal verrast. Ik wilde je graag dit jaar in het zonnetje zetten tijdens ons jaarlijkse vrijwilligers etentje en dan terugblikken op jouw super inzet in de afgelopen 25 jaar voor de MS Vereniging.

Toen ik in 2008 aanschoof bij de tweemaandelijks vergadering van rayonvertegenwoordigers in Voorburg werd ik door jou heel hartelijk welkom geheten. Tijdens de vergadering werd ik overweldigd door jouw kennis en kunde van de MS wereld, die je met hart en ziel deelde met alle rayoncoördinatoren. Vol bewondering luisterde ik naar alle activiteiten die je op dat moment en al vanaf 1996 ondernam en ondernomen had. Op dat moment was je betrokken bij de werkgroep binnen Stichting Transmuraal Den Haag, een samenwerkingsverband met het toenmalige Sophia en de revalidatie artsen: op naar een betere zorg voor alle patiënten.

Later zou je meewerken aan een Richtlijn MS voor de zorgverleners om de MS patiënt centraal te stellen en de zorg voor hen op een hoger plan te brengen. MS

zorg: kwaliteitscriteria vanuit patiënten perspectief.

Dit alles deed je naast je werk op het ministerie en al het werk als coördinator voor het rayon Rijswijk/Den Haag Centrum-Laak/Ypenburg/Leidschendam. Een jaren daarna nam je ook nog deel aan veel andere commissies en werkgroepen en nam jij ook nog zitting in de cliëntenraad van het Sophia, nu Basalt, waar je je met hart en ziel, zelfs nog in het afgelopen jaar voor inzette. Volop ingewerkt in alle MS kanalen en boordevol kennis en kunde, je was een super fijne vraagbaak.

Door deels aftredend regiobestuur kwamen er wat omwentelingen. En zo zaten we in 2010 als dagelijks interim bestuur bij jou thuis te overleggen hoe nu verder. Samen zouden wij in het coördinatorschap een tijdje waarnemen en ondertussen op de hoek gaan naar een nieuwe coördinator maar dat bleek een hele kluit. Ondertussen moesten we samen wel alle ballen hoog houden om alle rayons draaiend te houden, zorgen voor alle, bijna 40, vrijwilligers, het jaarlijkse rolstoelgebonden uitje regelen, infostands bemannen, overleggen met het landelijk bestuur, materiaal ophalen en verspreiden, ons beider lotgenotengroep goed laten verlopen, extra thema avonden in elkaar zetten en nog 100 en 1 andere klusjes, uiteraard ook met hulp van alle andere vrijwilligers.

Het samenwerken verliep toen top en we besloten onze duobaan voort te zetten met allebei onze eigen expertise en ritme. Ik de ochtend, jij de middagactiviteiten, samen de avonden, ik de basistekst, jij de puntjes op de i. Zo maakten we ook de kopij voor het RegioNieuws.

In de ruim 10 jaar dat we hebben samengewerkt is er geen onvertogen woord gevallen, de band werd alleen maar hechter. Het was heel fijn samen te sparren.

Je was een kei in het enthousiasmeren van de gespreks-groepen, het helpen opzetten van groepen, zoals bijvoorbeeld in Mariahoeve. Melanie omschrijft je al volgt "Elma was de drijvende kracht achter de MSVN, degene die mij de kans gaf om als vrijwilliger te werken voor de MS Vereniging en lotgenotenbijeenkomsten te organiseren, wat ik met plezier heb gedaan. Ook als Elma zich wat minder voelde, voelde zij zich toch

verantwoordelijk en kwam nu dan een kijkje nemen op onze bijeenkomst”.

In die jaren kwam ook het MS Café in Den Haag van de grond, werd het Westland weer actief en een nieuwe gespreksgroep in Zoetermeer werd opgestart. Met voor jou Elma, als steun en toeverlaat jouw Nico, die - toen jezelf niet meer kon rijden - je overal naar toe bracht, zelf ook informatiemarkten verzorgde, de helpende hand was bij onze rolstoelgebonden uitjes, themabijeenkomsten, het vrijwilligerssetentje. Samen met Nico ook naar het MS café om apart van elkaar ook je eigen verhaal te kunnen doen. Nico gaf je onvoorwaardelijke steun en kracht.

De afgelopen jaren hield de MS jou aardig in de greep, maar zoals we overal propageren: “Je hebt MS maar je bent geen MS”. Dus moest er toch in het revalidatiecentrum ons RegioNieuws liggen, eventueel extra informatiemateriaal over de MS vereniging mee voor een lotgenoot in het centrum, in de huiskamer of voor de revalidatie arts. Een vergadering met de cliëntenraad kan ook in het centrum, zo kon je toch ook je bijdrage leveren.

De Corona periode dwong ons onze activiteiten op een lager pitje te zetten, bijna alles viel stil, maar we bleven contact houden. Vergaderingen via Zoom of Teams, beeldbellen, e-mailen en plannen blijven maken. In augustus hebben wij zelfs nog samen de activiteiten plus begroting voor 2022 voor de regio in elkaar gezet. En omdat jij al zo bekend was met het oude ledenbestand volgde jij online de korte cursus van het nieuwe bestand. Nog volop activiteiten in de planning.

Elma, je was een fantastisch mooi mens, eigenlijk kunnen wij binnen de MS vereniging niet zonder je. Wij - en ik persoonlijk zeker - gaan je ontzettend missen.

Jacqueline

Nunspeet

In september zijn we een paar dagen in een hotel in Nunspeet geweest, erg leuk!

We hebben genoten van de mooie omgeving, o.a. van de prachtig bloeiende heidevelden, zie de foto's.

Je kunt er prachtig wandelen en fietsen. Ook was er een klein maar mooi ingericht én goed toegankelijk museum. In deze omgeving zijn al vanaf eind 19e eeuw verschillende ‘kunstkringen’ gevormd, en met resultaat!

Het weer was nog prima, lekker zonnig. En natuurlijk lekker eten .

Al met al een heel leuk uitje.

Loes Westra



1. Alphen aan den Rijn

3e dinsdag v/d mnd, 19:30-21:30 u, Wijkcentrum Kerk en Zanen, De Oude Wereld 51-59, 2408 NV Alphen a/d Rijn.

Isabel Kleijn, 06-52629881,
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. Intake: Ruben Groeneveld, 0172-240066, rgroeneveld@rayerhealthcare.nl.

Fysiosport o.l.v. een fysiotherapeut, donderdag 12:00-13:00 u, Gezondheidscentrum Dillenburg, Fysiotherapie Van den Berg, Pr. Irenelaan 1F, 2404 BH Alphen a/d Rijn, 0172-473855, www.fysiovdberg.nl.

2. Bollenstreek

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

Henk Stam, 06-40302137, hasta12@versatel.nl en Eugèn Abbo, 0252-370441, eabbo@casema.nl.

3. Delft

Laatste woensdag v/d mnd, beh. jul en dec, 13.30 - 15:00 u, Basalt Revalidatie, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft.

Mede door de corona vinden er geen bijeenkomsten meer plaatst.

De groep moet opnieuw worden geactiveerd.
Vacature, 070-3194580,
ypenburg96@gmail.com

Zodra we in Delft weer bij elkaar mogen komen hebben we in ieder geval iets positiefs te melden. Mieke Sonneveld heeft aangegeven wel iets voor de groep te willen betekenen en ze heeft er zin in om met het groepje enthousiast mee te mogen doen. Nu maar hopen dat we weer snel bijeen mogen komen.

4. Haagsche Hout Voorburg-Leidschendam Voorschoten / Wassenaar

Vacature

5. Leiden

Tot en met januari 2021 lotgenotenbijeenkomsten 3e woensdag van de maand in buurthuis Matilo, Zaanstraat 126, Leiden (bij verpleegflat Roomburg). We zijn gestart op woensdag 16 september van 19:30-21:30.

2e woensdag v/d mnd, beh. jun en jul, 19:30-21:30 u, Alrijne Ziekenhuis, Houtlaan 55, 2343 CK Leiden.

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

Inmiddels hebben we vanwege de lockdown onze bijeenkomsten van december en januari alweer moeten skippen. Het wordt eentonig. Maar er gloort een sprankje hoop. De komende maand lijkt het erop of eronder te worden. Als de omikronvariant echt zoveel minder ziekmakend is en we op de kwart miljoen besmettingen per week blijven zou het wel eens vrij snel mogelijk kunnen worden om alle maatregelen op te heffen. Domweg omdat iedereen over twee maanden al een keer besmet is geweest, al dan niet beschermd tegen ernstige gevolgen door een vaccin.

Desalniettemin betekent dat voor de maand februari, en waarschijnlijk ook voor maart, geen lotgenotenbijeenkomst. Als groep zijn we nog steeds op zoek naar een geschikte locatie, als iemand een suggestie heeft houden we ons van harte aanbevolen.

Hopelijk brengt de nieuwe lente ons een nieuw geluid, desnoods kunnen we onze bijeenkomsten tegen die tijd buiten houden. We blijven optimistisch.

6. Rijswijk / Den Haag - Ypenburg, Leidschenveen, Centrum, Laak

2e dinsdag v/d mnd, beh. jul en aug, 19:30-21:30 u, Activiteitscentrum Cygnus, Knobbelzwaansingel 171, 2496 LN Den Haag.

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

Yoga, woensdag, sep t/m jun; 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: € 13,10 p mnd. Gratis proefles.

Info: Sylvia Amersfoort, 070-3934165 / 06-14299813, sylviaamersfoort@hotmail.com.

Bewegingsbanken, Slender You Enzo, H. Ravensteijnplein 52, 2282 GV Rijswijk, 070-4140410. Kosten: € 26,50 p mnd incl. Hydrojet. Gratis proefsessie. Een plafondlift is aanwezig voor de transfers. U dient zelf voor eventuele hulp te zorgen.

7. MScafé Den Haag

MS Café Den Haag organiseert iedere twee maanden een leuke, gezellige bijeenkomst voor iedereen die direct of indirect betrokken bij MS.

Wil jij graag in contact komen met andere mensen met MS en informeel onder het genot van een drankje praten over dingen die jou bezig houden?

Stuur dan even een mailtje naar mscafe.denhaag@gmail.com om je aan te melden. Je ontvangt dan een bevestiging waarin alles staat wat je weten moet.

8. Scheveningen / Segbroek

Toos Schaap, toos.schaap@hotmail.com.

9. Loosduinen / Escamp

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

10. Westland

Eenmaal per twee maanden in een rolstoelvriendelijke locatie in Naaldwijk; aanmelden via e-mail

Loes Westra, 06-30770673,
lcwestra@hotmail.com

In de lotgenotengroep 'Minder Sores' in het Westland is het al even geleden dat we elkaar live hebben gezien, het laatst in september '21. Het was heel gezellig, eind van de zomer, dus de bijeenkomst stond in het teken van uitwisselen van vakantie verhalen en perikelen. En was ook een nieuw lid bij, Irene, met wie we uitgebreid hebben kennis gemaakt.

Een goede gelegenheid om ook weer eens even een rondje te maken hoe het met iedereen gaat- zeker in deze corona periode. Eén van onze leden vertelde dat zij binnenkort oma wordt! Heel erg leuk, maar het riep ook vragen ik bij haar op: wat kan ze betekenen bij het 'oppassen', met haar lichamelijke beperkingen? Gelukkig kwamen we op veel mogelijkheden die wel kunnen: op schoot nemen, liedjes zingen, voorlezen, aandacht geven!

De volgende geplande bijeenkomst in november ging niet door omdat teveel mensen niet konden of ziek waren. En nu is het afwachten wanneer de horeca weer open gaat. We houden wel contact via WhatsApp.

Loes

11. Zoetermeer e.o.

De tweede vrijdag van de maand van 19:00 tot 21:00 in buurthuis De Patio, Gaardedreef 189 in Zoetermeer.

Coördinator lotgenotencontact Zoetermeer
Silvia van der Helm, 06 - 44 416 428
silviah63@live.nl

Activiteiten Zoetermeer

Na een aantal geslaagde bijeenkomsten van het lotgenotencontact in Zoetermeer moesten we vanaf half

december weer in lockdown. De laatste bijeenkomst in november werd opgeluisterd door een presentatie van een van de lotgenoten. Hij hield een interessant betoog over zijn nog immer positieve levenshouding, ondanks de forse fysieke beperkingen (hij is volledig afhankelijk van een elektrische rolstoel). Wellicht kunnen we later in het jaar nogmaals aandacht aan dit onderwerp besteden.

Voor de bijeenkomsten in het eerste halfjaar van 2022 zijn de data bekend. Vanwege de nog geldende coronamaatregelen kon de eerste bijeenkomst op 14 januari helaas geen doorgang vinden. Zodra er versoepelingen mogelijk zijn, zullen de bijeenkomsten weer van start gaan. Vooralsnog wordt uitgegaan van de volgende data: 11 februari, 11 maart, 8 april, 13 mei en 10 juni. Dus de tweede vrijdag van de maand van 19:00 tot 21:00 in buurthuis De Patio in Zoetermeer. Houd de informatiepagina van het lotgenotencontact Zoetermeer op de site: MSvereniging.nl in de gaten. Daar zal het laatste nieuws worden gepubliceerd.

Silvia van der Helm
Coördinator lotgenotencontact Zoetermeer

Er wordt in een vertrouwelijke sfeer ervaringen uitgewisseld.

Geweldig als u wilt bijdragen

U kunt ons al steunen met een eenmalige donatie vanaf €5,-.

Als u wilt doneren helpt u mee MS-patiënten te steunen en informeren.

Donatie aftrekbaar



MS Vereniging Nederland heeft een ANBI status. uw donatie is geheel of gedeeltelijk aftrekbaar van de belasting.



Heb je vragen over de Covid-vaccinaties (o.a. de 'boosterprik') en MS? Je bent niet de enige! Bel daarom het MS Loket op gratis telefoonnummer 0800 1066. Dan word je doorverbonden met een MS-verpleegkundige. Geen vraag is te gek. Het MS Loket is op werkdagen bereikbaar van 10.30 uur tot 12.30 uur. #ms #msloket #COVID-19 #vaccinaties #msverpleegkundige #ikzorg #multiplesclerose

VRAGEN? BEL HET
MS Loket



Ook voor vragen over werken met MS.



Stichting Nieuw Unicum
Zandvoortselaan 165
2042 XK Zandvoort
Tel.nr: 023-5761173
E-mail: ldelleman@nieuwunicum.nl
Website: www.nieuwunicum.nl



Privacyverklaring informatie over de manier waarop we de informatie van u gebruiken en verspreiden. De informatie wordt verspreid in de bestaande en toekomstige versies van de privacyverklaring.

Jubilarissen

In de pre Corona tijden hadden we een vrijwilligersentje als bedankje voor alle inzet en steun voor de MS Vereniging. Het was een avond om elkaar weer even te zien en spreken, een hapje te eten en de jubilarissen in het zonnetje te zetten. Voor tweede jaar op rij moesten we het helaas afblazen.

Maar ik vond dat we toch de jubilarissen moesten bedanken, in augustus nog met Elma overlegd hoe we het dit jaar zouden aanpakken.

Een bloemetje thuisbezorgd en een kaart plus eventuele oorkonde en speld zou ook op de deurmat vallen.

Zo mochten we dit jaar 4 vrijwilligers bedanken:

***Isabel Kleijn** Al 5 jaar, officieel, de drijvende kracht in ons rayon Alphen aan de Rijn, ze heeft een frisse wind laten waaien door de groep. Nieuwe gespreks-onderwerpen worden aangedragen, sprekers uitgenodigd, lotgenoten uitgedaagd echt met elkaar in gesprek te gaan. En ook gekeken of er mogelijkheden zijn voor lotgenoten mee te doen met de zwemgroep. Petje af Isabel we hopen je nog vele jaren als vrijwilliger te hebben.

***Jan Schierbeek** ruim 10 jaar vrijwilliger voor onze regio en dan als redacteur van het RegioNieuws. Welke onder zijn supervisie een nieuw jasje kreeg. Een goed onderhandeld contract had weten te bemachtigen met de uitgever. 5 x per jaar konden we genieten van een pracht blad. Officieel heeft hij een stapje teruggedaan, maar af en toe leest hij de ingeleverde kopij nog en levert heel goede constructieve verbeteringen. Jan heel fijn dat je op de achtergrond nog steeds behulpzaam bent.

***Esther Rosier** En nog zo'n topper van een vrijwilliger en dat al meer dan 20 jaar! Altijd bereid te handen uit de mouwen te steken, behulpzaam bij het rolstoelgebonden uitje, chauffeur te spelen voor lotgenoten, hand en span diensten voor het rayon (Rijswijk /- Den Haag - Ypenburg, Leidschendam, Centrum) te doen. Heel fijn jou in ons midden te hebben en hopelijk nog vele jaren.

***Vera Weissberg** Al ruim 10 jaar actief in het rayon Alphen aan de Rijn. Nu met zoon Max iets minder actief, maar niet minder enthousiast en met een super inzet voor het rayon. Alle financiën, contracten worden gedaan en ook heel fijn als spreekbuis voor het rayon bij de vergaderingen met de rayonvertegenwoordigers. Vaak ook aanwezig bij het rolstoelgebonden uitje om hand en span diensten te doen. Heel goed om haar in de ploeg vrijwilligers te hebben.

Nogmaals heel hartelijk dank



Digitaal of per post

Het MS RegioNieuws kunt u zowel per post als digitaal ontvangen.

Het is natuurlijk duidelijk dat een exemplaar per post beduidend duurder is dan digitaal.

Leest u het RegioNieuws liever op papier dan moet u dat zeker zo laten maar als u het RegioNieuws slecht leest of net zo makkelijk op uw tablet of computer kunt lezen zou het ons goed uitkomen om u dan in het vervolg het RegioNieuws per mail te sturen, overigens kunt u het RegioNieuws ook altijd op onze website lezen via deze link:

<https://msvereniging.nl/regios/zuid-holland-noord/nieuwsbrieven-regio-zuid-holland-noord/>

Een mailtje naar MSRegioNieuws@gmail.com met uw wens en het komt in orde.

MS EN LEEFSTIJL

Roken en alcohol, gewicht en voeding en bewegen hebben effect op MS

In 2016 verscheen het handboek 'Brain health'. Dit handboek beschrijft positieve leefstijlkeuzes die ertoe kunnen bijdragen dat je brein zo gezond mogelijk blijft. Let wel: een aanpassing van je leefstijl kan je MS niet genezen, maar kan er wel voor zorgen dat je je beter voelt. Waar moet je dan aan denken? Van de hieronder beschreven factoren wordt verondersteld dat zij zowel effect hebben op het ontstaan van MS als op het voortschrijden ervan. Daarvan is inmiddels ook het merendeel van de neurologen overtuigd.

Actief blijven

In 2019 hebben wij een jaar lang aandacht besteed aan het in beweging blijven met MS. Volgens het Brain health-rapport gaat het vooral om activiteiten met een lagere intensiteit die van lange duur zijn. Revalidatie-arts Vincent de Groot van het MS Centrum Amsterdam zei hierover eerder in dit blad: 'Hoe meer je beweegt, hoe beter. Daarbij gaat het niet alleen om sportief bewegen. De meeste winst is te behalen bij mensen die van niet-actief naar redelijk actief gaan.' Daarbij is het wel

van belang dat je blijft bewegen; zodra je stopt is het effect meteen weer weg. Neuroloog Gerald Hengstman van MS Zorg Nederland liet op een congres eind vorig jaar de resultaten zien van studies naar balans bij mensen met MS. In beide studies werd een significante verbetering gemeten. Het 'middel' dat deze patiënten gebruikten? De Wii en het Wii balance board. Het gebruik van deze spellen liet zelfs in MRI-scans verbetering te zien.



Linda Boot is één van de drie diëtistes die de serie lezingen over voeding bij MS geeft.



Gewicht en voeding

Overgewicht leidt Volgens het Brain health-rapport leidt overgewicht tot meer hersenschade dan een gezond gewicht. Er zijn inmiddels ook voldoende ervaringsdeskundigen die kunnen bevestigen dat een gevarieerd voedingspatroon met veel gezonde producten, ertoe kan bijdragen dat je je beter voelt. Linda Boot, diëtiste met MS, schreef twee jaar geleden in dit magazine: 'Er zijn veel aanwijzingen dat gezonde voeding een positief effect kan

hebben op MS. De bekendste diëten zijn Jelinek (ook wel Overcoming MS – OMS genoemd) en Wahls. Deze hebben als overeenkomst dat er veel zelfbereid voedsel, groente, fruit en gezonde vetten in voorkomen. Dat geldt ook voor het 'Eet anders'-programma van MS Anders. De uitkomsten daarvan lieten zien dat verandering van eetpatroon uitvoerbaar is en kan bijdragen aan minder intense MS-gerelateerde klachten, minder vermoeidheid. Deelnemers ervoeren een verbetering van gezondheid en welzijn.'



Landelijk

Algemene informatie

Tel.: 088 - 374 85 00

info@msvereniging.nl

MS-LOKET

Direct contact met een deskundige

Tel.: 0800 - 1066, op werkdagen van

10.30 - 12.30 uur

MS-TELEFOON

Voor vragen over leven met MS

Tel.: 088 374 85 85, op werkdagen van

10.30 - 14.00 uur

MS-COACHESVOOR MS EN WERK

www.mswerkloket.nl

Tel.: 088 374 85 55

msvereniging.mscoaches@gmail.com

MS-VOORLICHTERS

Voor het aanvragen van een
voorlichting

Tel.: 088 374 85 00

info@msvereniging.nl

MSWEB

Nieuws en actualiteiten over MS

MSweb.nl

info@msweb.nl

VOEDINGSLIJN

Voor alle vragen over voeding en MS

Tel.: 088 374 85 43

Elke 3e dinsdag van 10.00-12.00 uur

Enkele feiten over MS:

- Ongeveer 34.000 mensen in Nederland hebben multiple sclerose
- 2,5 miljoen mensen in de wereld hebben multiple sclerose
- Elke 5 minuten krijgt ergens in de wereld iemand de diagnose MS te horen (bron: MS atlas)
- In landen met een koel klimaat komt meer MS voor dan in landen met een warm klimaat
- MS is een ziekte van hersenen en ruggenmerg (het centrale zenuwstelsel)
- MS betekent dat er op meerdere (multiple) plaatsen in hersenen en ruggenmerg littekens (sclerose) zijn ontstaan
- De littekens ontstaan als gevolg van ontstekingen in de isolerende laag (myeline) die rondom de zenuwcellen zit
- MS is niet erfelijk maar genetische factoren spelen wel een rol
- Meer vrouwen dan mannen hebben MS
- De meeste mensen krijgen de diagnose MS als ze tussen de 20 en 40 jaar oud zijn
- Mensen jonger dan 12 en ouder dan 55 jaar krijgen zelden de diagnose MS
- MS hebben en kinderen krijgen kan goed samen gaan
- MS is niet besmettelijk
- MS is geen spierziekte
- Lang niet iedereen die MS krijgt zal een rolstoel nodig hebben
- Er is geen medicijn dat MS kan genezen.
- Er zijn wel medicijnen die de periodes van achteruitgang minder vaak doen optreden en de achteruitgang (progressie) vertragen
- Vermoeidheid is een veel voorkomend symptoom bij MS.

Uw adreswijziging of andere wijzigingen kunt u doorgeven aan:
Landelijk team MSVN, Yvonne Benningen, Fornheselaan 118, 3734 GE Den Dolder
ledenadministratie@msvereniging.nl.

MS-verpleegkundigen en/of verpleegkundig specialisten

Alrijne Ziekenhuis:

Ilona de Beer, irdebeer@alrijne.nl en
Jolanda van Gorkum, jvangorkum@alrijne.nl
Leiden, afspraak 071-5178438
Leiderdorp, afspraak 071-5828056

Spaarneziekenhuis, locatie Hoofddorp:

Leonoor Lust, info@spaarneziekenhuis.nl, ma, di en
vr, afspraak 023-8907340

Haaglanden, Medisch Centrum:

Ria Halkes, ria.halkes@haaglandenmc.nl, di en do
tussen 8 en 9 u, afspraak 088-9795340
Simon Vis, s.vis@haaglandenmc.nl, ma, di, do en vr
tussen 8 en 9 u, afspraak 088-9792175

Hagaziekenhuis:

Isolde Verschoor, i.verschoor@hagaziekenhuis.nl,
Leyweg, wo middag, do middag en vr ochtend, af-
spraak 070-2102381

Langeland Ziekenhuis, Zoetermeer:

Anita Neele, 079-3462563

Reinier de Graaf Gasthuis:

Anita Neele, 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

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, voor een afspraak voor een
kosteloos huisbezoek in Den Haag.

Thuiszorgorganisatie Marente:

Vacature, 071-4093333, voor een afspraak voor een
kosteloos huisbezoek in Hillegom, Katwijk, Lisse,
Noordwijk, Noordwijkerhout, Oegstgeest, Teylin-
gen, Voorschoten en Wassenaar.