

NIEUWSBRIEF



MS netwerk
MIDDEN-BRABANT

MS netwerk Midden-Brabant - www.zorgnetwerkmb.nl - facilitatie van dit netwerk wordt mede mogelijk gemaakt door CZ en VGZ, namens alle zorgverzekeraars.

In dit nummer:

Een kijkje in de keuken van...	1
De eerste refereeravond van het netwerk is een feit!	2
Leefstijl en MS - Sportloket Uniek Sporten	2
Op de planning	3
Interessante links	3

Een kijkje in de keuken van...

...de eerstelijns ergotherapeut.

In de aankomende edities komen er enkele professionals aan het woord om te vertellen over hun vakgebied met betrekking tot MS. Door middel van het beantwoorden van vragen maak je kennis met de professionals en disciplines van het MS netwerk Midden-Brabant.

Deze keer nemen we een kijkje bij Johan Rovers, eerstelijns ergotherapeut.

Waar werk je?

Ik werk, samen met mijn collega's ergotherapie bij de praktijk Fysiosport en Therapie, gevestigd in Tilburg-Noord en Hilvarenbeek.

Wat houdt jouw expertise in?

Mijn expertise ligt bij omgaan met vermoeidheid, omgaan met cognitieve klachten en hoe om te gaan met stress gerelateerde klachten. Uitgangspunt is dat de regie bij de cliënt ligt of weer komt te liggen. Naast ergotherapeut ben ik ook slaapcoach en ademcoach, om zo op een bredere manier naar klachten te kunnen kijken en deze te beïnvloeden.

Welke hulpvragen komen er zoal bij jullie terecht?

Het doel van ergotherapie bij MS is mensen in staat stellen dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk uit voeren.

Onderwerpen bij ergotherapie zijn:

- Uitleg geven/psycho-educatie over de oorzaak van de beperkingen en bespreken van de mogelijke oplossingen.
- Meedenken wat de meest geschikte voorziening of hulpmiddel is (denk aan

transfers, rolstoel, trippelstoel, aangepaste fiets etc.), uitproberen en ermee leren omgaan (oefenen).

- Hoe slimmer omgaan met beperkte energie (lichamelijk en mentaal). Structuur en balans van inspanning en ontspanning.
- Omgaan met cognitieve problemen. Bijvoorbeeld strategie training om de dagelijkse handelingen zo zelfstandig mogelijk uit te blijven voeren.
- Omgaan met overprikkelingsklachten. Bijvoorbeeld door middel van ASSIT/sensorische integratie.
- Trainen en oefenen van handelingen.
- Waarden; waar kom je 's morgens je bed voor u uit/wat is belangrijk in je leven? Om daarmee bewustere en gezondere/betere keuzes te kunnen maken.

Hoe komen mensen met MS bij jullie terecht?

De voorkeur heeft het dat men een verwijzing van de (huis)arts of verpleegkundig specialist heeft, maar cliënten kunnen ook zonder verwijzing een afspraak maken.

Het komt voor dat een andere professional (bijvoorbeeld een fysiotherapeut of psycholoog) adviseert om contact op te nemen met een ergotherapeut.

Ergotherapie wordt voor 10 uur per jaar uit de basisverzekering vergoed. Vanuit een aanvullende verzekering kunnen daar bovenop extra uren ergotherapie vergoed worden.



De eerste refereeravond van het netwerk is een feit!

Op donderdag 14 maart jl. vond de eerste refereeravond van het MS netwerk Midden-Brabant plaats. In het auditorium van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis kwamen zo'n 20 professionals samen om het onderwerp 'omgaan met stress' onder de loep te nemen. Er werden ademhalingsoefeningen begeleid door ergotherapeut Johan Rovers en ervaringsdeskundige Sandra Scheffers vertelde in een interview met GZ-psycholoog Paul Calis over haar eigen proces omtrent MS, wat dit met haar heeft gedaan en de bijdragen van hulpverleners daarin. Tot slot gaf Paul Calis een boeiende presentatie over hoe je als zorg- of hulpverlener jezelf én je cliënt in de 'groene stand' brengt, zodat communicatie en leren mogelijk zijn.

Het was een zeer geslaagde bijeenkomst met een mooie opkomst voor een eerste refereeravond. Dit smaakt naar meer! Het streven van het MS netwerk Midden-Brabant is om tweemaal per jaar een dergelijke bijeenkomst te organiseren voor MS professionals in de regio. Steeds met een ander thema.



Leefstijl en MS – Sportloket Uniek sporten

Leefstijl is een heel breed begrip. Het bevat gedragsfactoren en meerdere aspecten, waaronder sport en beweging, voeding, slaap en stress. In de aankomende edities zal er een onderwerp of organisatie besproken worden dat in relatie staat tot leefstijl. Ditmaal willen we je graag attenderen op de mogelijkheden van sportloket Uniek Sporten. Deze organisatie zet zich landelijk en regionaal in om ondersteuning te bieden aan mensen die zelf de weg niet weten of hulp nodig hebben bij het vinden van een passende sport- of beweegactiviteit. Uniek Sporten kijkt van A tot Z met iemand mee om een sport of beweegmatch te vinden. Tevens wordt er gekeken naar de financiële situatie en vervoer.

Net als voor ieder ander is het voor mensen met MS eveneens van belang om in beweging te zijn en te sporten waar mogelijk. Het vermindert stress en brengt sociale contacten met zich mee. Veel mensen vinden hun weg al naar de medische fitness bij bijvoorbeeld een fysiotherapiepraktijk, maar wist je ook dat er daarnaast ook andere (aangepaste) sportmogelijkheden zijn? Denk hierbij in Tilburg en omstreken bijvoorbeeld aan (rolstoel)dansen, tafeltennis, hockey, vecht- en verdedigingssporten en zitvolley. Daarnaast is er de mogelijkheid om (sport)hulpmiddelen uit te proberen en kunnen ze helpen bij de aanschaf van deze hulpmiddelen en het financiële plaatje eromheen.

Uniek Sporten is zich ervan bewust dat het hebben van een chronische ziekte impact kan hebben op de financiële situatie van mensen. De (gratis) sport- en beweegcoach kan met de hulpvrager meedenken en heeft verschillende lijnen om ondanks een laag inkomen te kunnen sporten. Er is dus geen reden meer om niet op zoek te gaan naar een leuke sport of beweegactiviteit voor jezelf of je cliënt met MS!

Wil je jezelf of een cliënt aanmelden? Stuur een mail met contactgegevens naar sportcoach@tilburg.nl. Weten welke sporten er onder andere aangeboden worden? Kijk op: www.unieksportenbrabant.nl. Staat jouw sport hier niet tussen? De sport- en beweegcoaches hebben ook ingang bij verenigingen die niet op de website staan.

Op de planning

Cognitie tour MS

Wanneer?	Zaterdag 1 juni 2024
Waar?	Libra R&A locatie Blixembosch
Hoe laat?	10:30 - 14:00 uur
Waarover?	Cognitieve problemen bij MS
Voor wie?	MS-patiënten en professionals
Door wie?	Amsterdam UMC & Universiteit Leiden

Interesse of meer informatie? Klik [hier](#).



Leefstijlavond MS

Wanneer?	6 juni 2024
Waar?	Auditorium van het ETZ locatie TweeSteden
Hoe laat?	In de avond. Exacte tijd volgt.
Waarover?	Leefstijl
Voor wie?	MS-patiënten en hun naasten

Op deze avond worden er verschillende workshops én een leefstijlmarkt georganiseerd door zorg- en sportaanbieders in de regio. Uitnodiging en informatie over aanmelden volgt nog.

Interessante informatie en links

Café brein:

- Ondanks dat café brein voornamelijk ingericht is voor mensen met NAH, worden er soms ook onderwerpen besproken die interessant kunnen zijn voor mensen met MS. Op 11 april a.s. is er een bijeenkomst over actief bewegen. Meer informatie? Klik op deze [link](#).

Voorlichtingsmateriaal over MS:

Hebben jij en/of jouw cliënt antwoord nodig op één van de volgende vragen:

- Hoe leg je een kind uit wat MS is?
- Hoe ga je als ouder om met een kind dat MS heeft?
- Hoe ga je als 65-plusser om met MS in combinatie met een ouder wordend lichaam?

Het [voorlichtingsmateriaal](#) van MS Research kan helpend zijn bij het beantwoorden van deze vragen.

[Kennissenetwerk MS:](#)

- Voor optimalisatie van de kwaliteit van leven voor mensen met MS in alle woonvoorzieningen in Nederland.

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen en activiteiten binnen het MS netwerk Midden-Brabant? Stuur een e-mail naar m.vanoers@zembr.nl.