

# Nieuwsbrief

2 december 2019

## In dit nummer

- 1 Nieuwe cateraar
- 2 Feesten in het NMSC
- 3 De kracht van lopen,  
het verhaal van Katrien...



## Nieuwe cateraar

---

Vanaf **30 november** wordt de uitbating van de keuken toevertrouwd aan Compass Group – Medirest. Medirest is een gevestigde waarde en heeft meerdere OCMW's, woonzorgcentra en ziekenhuizen als klant.

Zij zullen instaan voor het aanleveren van ingrediënten om lekkere en kwaliteitsvolle maaltijden te bereiden. Daarnaast zal er 7 dagen op 7 een chef-kok/gerant aanwezig zijn die verantwoordelijk is voor de keuken, de cafetaria en de refter. Naast het klaarmaken van kwaliteitsvolle en mooi-ogende maaltijden, ligt de focus van Medirest op veiligheid en hygiëne.

Wij hopen onze patiënten voortaan te kunnen verwennen met lekkere en gezonde maaltijden!

## Feesten in het NMSC

---

Op woensdagavond **4 december** komt de Sint langs. Hij krijgt hierbij het gezelschap van de Pieten van de 15<sup>e</sup> Wing. De gehospitaliseerde patiënten mogen zich verwachten aan een grote zak snoep en veel grapjes.

Ook op **4 december** organiseert Rotary Zaventem in de namiddag naar jaarlijkse traditie haar kerstfeest. Het feest wordt opgeluisterd door Stayliquid, een groep van vijf muzikale vrienden die houden van jazz.

In de week van **16 t.e.m. vrijdag 20 december**, telkens in de voormiddag, deelt IMSO kerstgeschenkjes uit. Dit gebeurt zoals andere jaren in de ruimte voor het onthaal.

Op dinsdag **17 december** wordt een kerstfeest georganiseerd voor de patiënten buiten conventie en hun familie.

En op zaterdag **21 december** krijgen we het bezoek van kinderen uit Steenokkerzeel die in 2020 hun plechtige communie doen. Er vindt een dankviering plaats en de kinderen zullen knutselwerkjes maken voor onze patiënten.

## De kracht van lopen, het verhaal van Katrien...

*'Op een zonnige herfstdag in 2018 word ik in het Nationaal MS Centrum gediagnosticeerd met MS. Mijn eerste reactie is om mij neer te leggen bij mijn toekomst in een rolstoel. Ik zoek op Pinterest naar vrouwen-in-een-rolstoel-die-gelukkig-lijken en naar driewielers om een beeld te krijgen van hoe ik later met de fiets naar mijn werk kan, ik bedenk dat ik kunstacademie wil volgen als ik niet meer ga kunnen werken. En ik wacht tot het erger wordt...*

*Maar veel gebeurt er niet tijdens dat wachten. Mijn energiepeil blijft gewoon onder nul en mijn handschrift lijkt nog steeds meer op dat van mijn man dan ik wil, maar van die rolstoel lijkt voorlopig geen sprake en van prentjes zoeken op Pinterest krijg ik al zeker geen energie. Ik wacht om mij terug beter te voelen zodat ik weer kan joggen, maar ik besef dat ik maar best terug ga joggen om mij beter te voelen.*

*Ik trek dan maar mijn oude loopschoenen aan. Mijn eerste rondje, na meer dan een jaar, telt welgeteld 7 minuten voor één kilometer. Het is traag, maar traag telt ook en ik loop weer.*

*Eerst geloof ik dat ik snel weer veel kilometers moet kunnen doen, om snel weer sterker te zijn. Mijn lijf, alsof ik het opnieuw moet leren kennen, en ook mijn man doen mij inzien dat ik absoluut niet gebaat ben bij een te snelle opbouw. Hoe trager ik opbouw bij het lopen, hoe meer vooruitgang op lange termijn. Ik zet mijn eerste doel op 5 km. Ik bouw traag op, ik loop 3 maal per week vroeg in de ochtend, soms met de hond, soms zonder, meestal in het donker.*

*Ik lees over MS, om beter te kunnen begrijpen wat het is en wat mij te wachten kan staan. Ik spreek met dokters, vrienden, familie en andere mensen met MS. Ik stort mij fanatiek op een dieet (iedereen aan de soyamelk!) maar laat het een beetje los, zodat het werkbaar blijft voor mij gezin. En ik loop verder. Ik loop nog steeds in de ochtend, nu zo'n 4 keer per week. Er is nu ook meer licht in de ochtend.*



*Ik start met kine, 2 maal per week, en doe extra oefeningen thuis om sterker te worden. Ik probeer een cursus mindfulness, maar mindfulness blijkt niet mijn ding. Intussen blijf ik lopen. Ik loop nu vlot 5 km, en probeer wat sneller en verder te lopen. Ik train nu voor de 10 km. Traag bouw ik op en loop ik steeds een beetje sneller en verder. De gekende middagdutjes in de weekends worden stilaan vervangen door een rondje lopen. Mijn man laat mij lopen of dutjes doen wanneer ik het nodig heb. Ik kies om*

*voltijds te blijven werken, hoe moeilijk soms ook, en mijn man pakt meer zorg voor de kinderen op zich.*

*Maar ik blijf wel lopen, want hoe langer hoe meer, wordt lopen mijn bron van energie. De grens van 10 km is nu gehaald, ik zet mezelf voorzichtig het doel van de halve marathon in het najaar.*

*De warme zomerdagen van de hittegolf van 2019 hebben een sterke impact op mijn lijf. Ik loop daardoor trager en minder ver en doe weer even middagdutjes, maar ik blijf wel lopen.*

*Ik loop en het loont, want de energie die ik eruit haal, maakt dat ik weer geniet van mijn gezin, dat ik mijn job kan combineren met mijn gezin en dat ik veel minder vaak op een te laag energiepeil terugval. Lopen is een onderdeel geworden van mijn leven, het is zoals gezond eten en goed slapen. Als ik het niet doe, zijn de dagen moeilijker en slopender.*

*Een goed jaar na mijn diagnose loop ik voor de eerste keer in mijn leven een halve marathon. Ik loop hem onder 2 uur en ben zonder blikken of blozen ontzettend trots op mezelf.*

*Ik heb één ding wel geleerd dit voorbije jaar: MS wil niet zeggen dat je levenskwaliteit per definitie achteruitgaat. Ik voel mij beter, sterker, fitter, helderder en sneller dan een jaar geleden en dit wordt ook bevestigd in het NMSC bij de controle.*

*Het kwam niet vanzelf, ik heb ervoor moeten werken, elke dag opnieuw. Ik moet in topconditie blijven om MS bij te blijven. "Met MS leven is topsport" krijg ik te horen, en ik kan dit alleen maar beamen.*

*En dus loop ik. Ik loop niet tegen MS, ik loop niet voor MS, ik loop met MS. Ik loop gewoon.'*

Wij wensen Katrien uitdrukkelijk te bedanken voor deze positieve bijdrage aan de Nieuwsbrief.

**Indien het lezen van dit document moeilijk is voor u, kan u een aangepaste versie bekomen via uw ergotherapeut.**

**Voor deze en andere informatie kunt u steeds terecht op onze website [www.mscenter.be](http://www.mscenter.be)**