

# NIEUWSBRIEF

NMSC: revalidatieziekenhuis, 100% gespecialiseerd in en 65 jaar ervaring met Multiple Sclerose... iedere dag opnieuw.

## Niet diep maar goed ademen voor de nieuwe groepstherapie



**Op 1 maart gingen we, onder begeleiding van logo en kine, van start met een nieuwe groepstherapie die de focus legt op ademhaling!**

In deze nieuwe multidisciplinaire **ademhalingsgroep** leer je als persoon met MS ademhalingstechnieken en het belang van een goede ademhaling aan. Deelnemers krijgen oefeningen aangeleerd die ze ook thuis kunnen toepassen.

Aan de hand van 'het bilan' bepaalt de logopedist wie in aanmerking komt voor deze groep. Maximaal 8 patiënten kunnen tegelijk aansluiten bij de groep. Patiënten kunnen elkaar ook ondersteunen en in duo samenwerken. De huidige testfase startte met patiënten opgenomen in conventie.

De ademhalingsgroep gaat door in de kelder, naast het evenwichtslokaal.

Super veel dank aan de betrokken therapeuten. Succes met het verdere verloop aan het team en de patiënten.

## Gratis webinar: Levensstijl en MS

**Op 1 juni 2024**, van 10.00 tot 12.00 u., organiseert de MS-Liga Vlaanderen een **gratis webinar** rond het thema "Levensstijl en MS" met o.a. Prof. Dr. Marie D'hooghe. Als persoon met MS kan je aandacht schenken aan heel wat aspecten en factoren die een positief effect op jouw MS kunnen hebben.

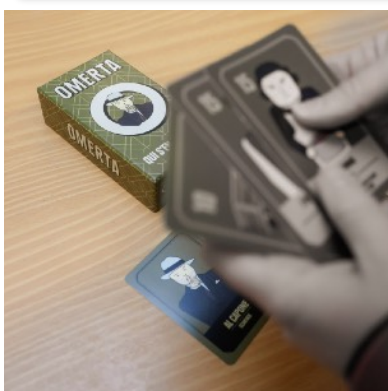
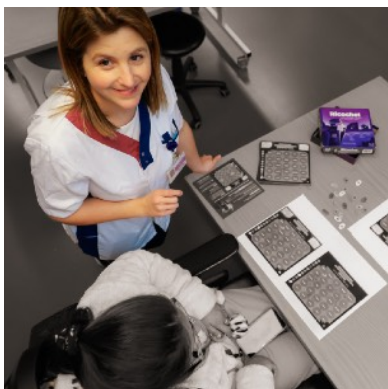
De webinar legt de focus op 2 topics: voeding en beweging. De 3 sprekers zullen hun jarenlange expertise en ervaring met de deelnemers delen.

De sprekers zijn: Prof. Dr. Marie D'hooghe (Neuroloog Nationaal MS-center), Bert Op 't Eijnde (Vicedecaan Geneeskunde en Levenswetenschappen, Universiteit Hasselt) en Inge Van de Velde (Ervarensdeskundige (persoon met MS) en patiënt expert bij MS-Liga Vlaanderen).



Inschrijven kan online via deze link: <https://samen.ms-vlaanderen.be/nl/gratis-webinar> of door gebruik van de QR code.

## Over gangsters, metropassagiers en dromentellers



Kruip in de rol van een gangster tijdens de drooglegging (Omerta spel), baan je een weg als passagier in de metro van Tokio (Tokyo Train spel) of, wie weet, ga je wel aan de slag als "dromenteller" (Dixit spel).

Het kan allemaal dankzij onze **taal- en cognitiegroep** die op maandagmiddag 12 februari voor het eerst startte. Zowel interne als externe revalidanten kunnen aansluiten bij deze groep. Zowel ervaren spelers als nieuwkomers krijgen de kans om bord- en kaartspellen te (her)ontdekken. De spellen zijn uitstekende instrumenten voor je taal- en cognitieve stimulatie binnen een speelse en sociale context.

**Wanneer:** Elke maandag vanaf 13.30 u. tot 14.30 u.

**Waar:** Focuszaal van het NMSC

**In de praktijk:**

Julie (logo) en Aurore (NPSY) stellen iedere week een groep van maximum 4 personen met MS samen voor wie deze activiteit een toegevoegde waarde kan zijn binnen hun programma.

Suggesties rond deze groep zijn van harte welkom.

Aurore en Julie D



## Iedereen verdient het om in alle privacy te revalideren

Stel je voor dat je een persoon met MS bent en hard je best doet om te revalideren in de revalidatie- of fitnesszaal. Iemand fotografeert of filmt jou, bewust of onbewust, en plaatst beelden waar jij in voorkomt op sociale media waar je absoluut geen controle overhebt. Weg privacy. Daar zal je hoogstwaarschijnlijk niet blij van worden.

Regelmatig werden vrienden of familieleden gespot die foto's of video's maakten in de revalidatie- en fitnesszaal. Waarop deze beelden, zonder toelating van duidelijk herkenbare patiënten en personeelsleden, op sociale media terecht kwamen. Dit kan volgens GDPR absoluut niet.

Het NMSC heeft beslist om een **strikt verbod op fotograferen en filmen** op deze locaties in te voeren. Binnenkort zullen er bordjes in deze

ruimtes bevestigd worden om dit duidelijk te maken aan iedereen. We hebben vertrouwen in het gezond verstand van iedereen wat fotograferen en filmen betreft op andere locaties binnen of buiten de muren van het NMSC.

Fijn dat je rekening houdt met de ander.



*Ter info: Indien iemand van het NMSC, voor professionele doeleinden, foto's of video's maakt waar patiënten of personeelsleden herkenbaar op zijn, zal steeds de expliciete toestemming gevraagd worden aan de personen in kwestie.*

*Heb je vragen over dit thema?*

*Stuur een mail naar [privacy@mscenter.be](mailto:privacy@mscenter.be)*

## Naar Parijs, Sevilla en verder weg! Week van de valpreventie 2024

Van 22 tot en met 28 april is het de week van de valpreventie. Ook in 2024 gaat hier extra aandacht naartoe dankzij leuke initiatieven. Het thema is: **Samen in beweging!**

*(Lees verder op de volgende bladzijde)*



## Week van de valpreventie 2024



We roepen alle medewerkers en personen met MS op om deel te nemen aan de verschillende activiteiten.

- We bewegen en stappen zoveel en ver we kunnen, tot in Parijs, Nice, Sevilla en, als het even kan, nog een héél eind verder!

Voor de gelegenheid wordt dagelijks een 'kinergo' groep georganiseerd, die voorziet in begeleiding, waardoor mensen die moeilijker of niet stappen evengoed kunnen deelnemen!

Dankzij beschikbare routekaarten stippel je een wandeling op jouw maat uit in samenspraak met je therapeut.

- Er komt extra aandacht voor de bestaande beweegroute in de NMSC tuin!
- Bovendien introduceren we de nagelnieuwe beweegroute voor rolstoelgebruikers!
- Tijdens de valscreening besteden we extra aandacht aan goed en aangepast schoeisel in functie van jouw activiteiten.

Ons gezamenlijk afgelegde afstand kan je gedurende de activiteitenperiode dag per dag volgen via de beweegbarometer aan de ingang van het NMSC.

We kijken er met volle goesting naar uit om samen in beweging te zijn!

Groeten van de werkgroep valpreventie.

## Deze dames zetten een punt aan het begin van een nieuwe lijn

Deze fijne collega's van het Nationaal MS Centrum gingen recent of gaan binnenkort met pensioen.



- Sonja Verduyck** - Zorgkundige zorgteam
- Lieve Van Cappellen** - Medewerker facturatie
- Veerle De Baerdemaeker** - Hoofd centrale planning
- Hilde Hermans** - Medewerker keuken
- Yvonne Van den Broek** - Verpleegkundige T3
- Veerle Cornand** - Apotheek-assistente

De directie en alle collega's wensen deze dames een prachtig en warm pensioen toe!

## Wereld MS Dag 2024? Een topdag in het NMSC

### Op donderdag 30 mei 2024 is het Wereld MS Dag.

Die dag laten we niet onopgemerkt voorbijgaan.

Het NMSC thema voor dit jaar is: **Samen Mentaal Sterk.**

We plannen een boeiend mini-symposium met sprekers uit binnen- en buitenland, workshops en activiteiten om u tegen te zeggen, informatiestanden rond verschillende MS-thema's en muzikale omkadering.

Op 30 mei 2024 wil je maar op één plaats zijn: in het Nationaal MS Centrum te Melsbroek.

Voor het programma en informatie kan je terecht op onze thema-website: [www.wereldmsdag.be](http://www.wereldmsdag.be) of kan je gebruikmaken van de QR code hieronder.

Het loont de moeite om op regelmatige basis de website te bezoeken. We vullen het programma wekelijks aan met nieuwe inhoud. Inschrijven voor het mini-symposium en andere activiteiten doe je binnenkort ook via de thema-website.

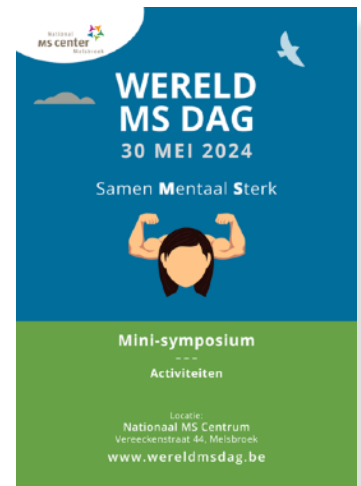


### Redactie

Een vraag of een bericht voor de redactie?

Stuur je mail naar:

**[communicatie@mscenter.be](mailto:communicatie@mscenter.be)**





# WERELD MS DAG

30 MEI 2024

Samen **M**entaal **S**terk



## Mini-symposium

**Introductie** door Prof. Dr. Marie D'hooghe • **Stress en mentaal welzijn bij MS** door Dr. Brigit de Jong (Neuroloog, Amsterdam UMC) • **Handvaten voor het verbeteren van mentale weerbaarheid bij personen met MS** door Prof. Dr. Anne Speckens (Psychiater, Radboud UMC) • **Bewust leven zonder oordeel?** door Corinne Oosterlinck (kinesiste)

## Activiteiten

Bekijk het volledige programma en  
schrijf je in via de website

[www.wereldmsdag.be](http://www.wereldmsdag.be)

