




MS
Multiple Sclerose





Deze folder is bedoeld voor mensen met multiple sclerose (MS) die worden behandeld bij Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch. Tijdens uw behandeling komen verschillende onderwerpen en trainingen aan bod. In deze folder leest u hier meer over.

Wat is multiple sclerose?

Multiple sclerose is een ontstekingsziekte van het centrale zenuwstelsel, waarbij de myeline, isolatie van de zenuwen, wordt aangetast.

Het centrale zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg.

De hersenen zijn het regelcentrum van het lichaam. Zij sturen bewegingen aan en zorgen ervoor dat we ons bewust worden van gevoelsprikkels.

Het ruggenmerg zorgt voor de verbinding tussen de hersenen en de zenuwen in armen en benen. Het ruggenmerg zorgt ook voor de verbinding tussen de hersenen en de organen of zintuigen. Bij multiple sclerose raakt dit systeem geheel of gedeeltelijk beschadigd. Dit kan problemen geven, bijvoorbeeld in de kracht, het gevoel, de blaas, darm en seksuele functies, het gezichtsvermogen, balans, evenwicht, coördinatie, concentratie, geheugen en algehele energie.

Wat kan Libra R&A voor u betekenen?

Samen met de behandelaars werkt u aan uw mogelijkheden. Deze mogelijkheden hangen onder andere af van de beperkingen als gevolg van de multiple sclerose, uw conditie, uw motivatie en het optreden van eventuele complicaties of andere aandoeningen.

Tijdens uw behandeling kunnen de volgende onderwerpen en trainingen aan de orde komen:

Vermoeidheid

Veel dagelijkse activiteiten worden belemmerd door de vermoeidheidsklachten die u kunt ervaren.

Samen met de behandelaars wordt gekeken naar de opbouw van de conditie en/of aanpassing van uw activiteiten, zodat u hierdoor minder belemmerd wordt.

Omgaan met pijn

Het is heel goed mogelijk dat u pijnsensaties ervaart in een lichaamsdeel. Denk aan tintelingen in uw benen, een strak gevoel in uw buik of een brandend gevoel in uw zitvlak. Een deel van deze klachten kan spontaan verdwijnen.

Soms verminderen de pijnsensaties door afleiding, ontspanning en beweging. Als dit niet helpt en de pijn uw dag beheerst, bekijken we of medicatie mogelijk is.

ADL

Door de multiple sclerose kan het zijn dat u bij de Activiteiten van het Dagelijks Leven (ADL) problemen ondervindt. Denk aan wassen, aan- en uitkleden, naar het toilet gaan, eten en drinken en andere dagelijkse dingen.

De behandelaars bekijken samen met u hoe u dit zo zelfstandig en veilig mogelijk kunt doen. Hierbij gaat veel aandacht uit naar het trainen van de balans, kracht en beweeglijkheid van uw lichaam.

Spreeken en slikken

Door MS kunnen verschillende klachten ontstaan die het moeilijker maken om u goed te uiten, doordat bijvoorbeeld de spreekspieren minder goed werken. Daarnaast kunt u last krijgen van taal-, slik-, of stemproblemen. Een logopedist kan u leren wat u zelf kan doen om zo goed mogelijk met deze problemen om te gaan.

Blaas- en darmfunctie

Deze kunnen door de MS verstoord raken. Met adviezen en eventuele training leert u hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Een gezond en gelijkmatig eet- en drinkpatroon met voldoende vocht en vezelrijke voeding kan hierbij helpen.

Seksualiteit

Multiple sclerose heeft meestal gevolgen voor uw seksuele functioneren en uw beleving van seksualiteit. En hoewel u er in het begin misschien niet echt mee bezig bent, komen bij velen na verloop van tijd toch vragen op, die u kunt bespreken met de behandelaars, met name de revalidatiearts en psycholoog.

Voeding

Ten aanzien van voeding bij multiple sclerose zijn er allerlei diëten te vinden, deze zijn echter (nog) onvoldoende onderzocht. Toch kunnen mogelijk bepaalde voedingsstoffen een belangrijke bijdrage leveren. De diëtist geeft advies over gezonde voeding en gaat in op deze voedingsstoffen en andere specifiek aan de voeding gerelateerde aspecten in relatie tot multiple sclerose.

Mobiliteit

Tijdens het revalideren kijkt u samen met de fysiotherapeut naar hulpmiddelen om te blijven staan en lopen. Voor uw totale conditie is het van belang om deze vaardigheid zo lang mogelijk te behouden.

Voorzieningen

Als u multiple sclerose heeft, kunt u te maken krijgen met allerlei voorzieningen. Van vervoersvoorzieningen tot bijvoorbeeld aanpassingen aan uw woning. Uw ergotherapeut bekijkt tijdens het revalidatieproces samen met u wat de mogelijkheden zijn en ondersteunt u bij het aanvragen van voorzieningen.

Sport en vrijetijdsbesteding

Sport en vrijetijdsbesteding maken een belangrijk deel uit van het sociale leven. Ook met multiple sclerose kunt u allerlei sporten of hobby's uitoefenen. Denk bijvoorbeeld aan fitness, bal- of racketsporten en dansen. De bewegingsagoog kijkt samen met u naar de mogelijkheden en helpt u op weg. Misschien kunt u - met enkele kleine aanpassingen of hulpmiddelen - zelfs uw eigen hobby blijven beoefenen. Er kan vaak meer dan u denkt.

Verwerking

Multiple sclerose verandert uw leven ingrijpend. Dit kan heftige emoties van woede, angst, verdriet of onmacht oproepen. Uw lichaam voelt niet meer vertrouwd aan, er zijn beperkingen in het functioneren en u moet toekomstverwachtingen bijstellen. Dit is een proces dat ieder mens op zijn eigen manier doormaakt.

Sociale omgeving

In het gehele revalidatieproces spelen uw partner, familie en vrienden een grote rol. Multiple sclerose, met alle gevolgen, moet ook in hun leven een plek krijgen. Het is van belang dat ook de sociale omgeving ruimte en ondersteuning krijgt, zoals bijvoorbeeld partner, familie en vrienden om ervaringen te uiten en de gebeurtenissen te verwerken. De maatschappelijk werker of de psycholoog kunnen hierbij helpen.

Meer informatie

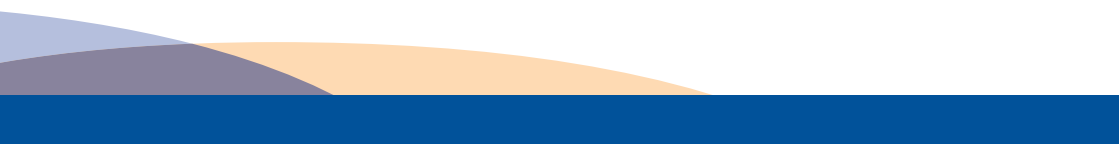
Deze folder gaat in op de belangrijkste onderwerpen rondom multiple sclerose. Het is echter onmogelijk om alle informatie die voor u van belang is hierin op te nemen. Daarom vindt u op de volgende pagina enkele adressen voor meer informatie.

- 
- Multiple Sclerose Vereniging Nederland
Leidseweg 557, 2253 JJ Voorschoten
T 071-3031577
W www.msvereniging.nl
E info@msvereniging.nl
 - MEE Zuidoost Brabant
Laan van Diepenvoorde 37-43, 5582 LA Waalre
T 040-214 04 04
W www.meezuidoostbrabant.nl
E info@meezuidoostbrabant.nl
 - De WMO-afdeling van de gemeente waar u woont.

Natuurlijk kunt u ook terecht bij uw behandelaar. De medewerkers van Libra Revalidatie & Audiologie beantwoorden uw vraag graag.



Aantekeningen



LRA-B, juli 2019 - juli 2020



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

