

MS *Mail Service*

SEPTEMBER 2011

*HET GAAT GOED MET TINE
VEEL NIEUWTJES
WIE IS DE SPREKER OP
DE KOMENDE THEMADAG?
EN WAT VERDER TER TAFEL
KOMT*



COLOFON

Mail Service, regio Haarlem e.o.
16e jaargang, nummer 64

Regiocoördinator

Amunda van Stenis, Tel: 023-5632831
vanstenis@gmail.com

Secretariaat-ledenadministratie:

Suzanne Groot
Bastion 2
2141 NW Vijfhuizen, Tel: 06-43505965

Financieel coördinator

Carel Schrama

Medewerker regiobestuur

Melvin Slingerland
Ria Lupescu
Freek-Jan Hoek

Themawerkgroep

Ellen Kramer
Melvin Slingerland
Carolien Roelffs

Advertenties

Freek-Jan Hoek, 023-5424492
freek-jan@hotmail.com

Coördinatie inloopuur Spaarne Ziekenhuis

Ivonne Hesse

Werkgroep chronisch ziekenweek

Ria Lupescu en Amunda van Stenis

Werkgroep lotgenotencontact

Suzanne Groot en Wim Hesse

Dit is een regionale MSVN-Nieuwsbrief. Mail Service verschijnt vier keer per jaar en wordt over 300 leden/donateurs uit de regio verspreid.

De plaatsen die onder de regio vallen: Aerdenhout, Amstelveen, Assendelft, Badhoevedorp, Beverwijk, Bloemendaal, Buitenkraag, Driehuis (NH), Egmond aan Zee, Haar-

lem, Haarlemmerliede, Heemskerk, Heemstede, Hoofddorp, Koog aan de Zaan, Nieuw-Vennep, Overveen, Santpoort-Noord en -Zuid, Velsen-Zuid, Velsbroek, Vijfhuizen, Westzaan, IJmuiden, Zandvoort, Zwaanshoek, Zwanenburg

Kopij bij voorkeur in Word mailen naar het redactieadres. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden mededelingen in te korten.

Redactieadres, tevens hoofdredactie

Amunda en Dirk van Stenis
Sparresholm 235
2133 BN Hoofddorp
vanstenis@gmail.com
Deadline: 30 oktober 2011

Drukkerij:

Smic, Arnhem

MS-telefoon:

0900-8212108 voor bereikbaarheid: zie "nuttige adressen"

MS verpleegkundigen

Liesbeth Wessel (Kennemer Gasthuis, locatie noord. Op dinsdag, woensdag en vrijdag, tel. 06-11038927 of 023-5453110
Leonore Lust, Annemieke Koppenhol (Spaarneziekenhuis, Hoofddorp)

MSVN op Internet

www.msvn.nl en www.msvnhaarlem.nl

Adreswijziging

Als u gaat verhuizen, stuur dan een adreswijziging naar het Verenigingsbureau van MSVN, Postbus 30470, 2500 GL Den Haag. Tip: plak uw adresstrookje van MenSen op uw verhuis- of briefkaart en vermeld uw nieuwe adres erbij.

Dit stukje zit ik te schrijven ongeveer een half uur voordat de MailService naar de drukker gaat. Normaal doe ik dat veel eerder, maar dit keer heeft het drukklaar krijgen heel wat voeten in aarde gehad.

Het begon al met het feit dat een aantal vaste schrijvers op vakantie waren op het moment dat de deadline verstreek. Erg prettig voor hen natuurlijk, maar ik werd er een beetje zenuwachtig van. Gelukkig heeft het probleem zich opgelost en gestaag druppelde de artikelen binnen. Zonder deze schrijvers, typers en correctoren ben ik nergens, dus maak ik maar gelijk van de gelegenheid gebruik om al deze mensen weer ontzettend te bedanken!!!

Maar ja, ondertussen werd ik ziek. Dat gebeurt zelden. Maar nu dus wel. En nog behoorlijk heftig ook. Ik moest er niet aan denken om achter die laptop te kruipen! Eerst dacht ik, dit wordt een heel dunne MailService. Maar stukje bij beetje werd het toch nog wat. En voor je ligt het resultaat. Toch nog de gewone dikte. Schouderklopje voor mezelf?

Ik was dus ziek. Ik lag plat in bed en zag van daar uit net een klein stukje lucht. Meestal heel erg blauw. Van de boodschappen doende dochters hoorde ik dat het mooi weer was. Na een volle week kon ik weer uit bed om te plassen. En na nog een dag kon ik weer zelf douchen. Hoera, dacht ik, morgen ga ik even buiten zitten, onder die blauwe lucht. Ja, kan je net denken. Niks blauwe lucht, regen!

Maar ja, volgende week mag ik een week naar de zon, naar Kreta!

Als je het nieuws een beetje volgt wordt je om de oren geslagen met bezuinigingen. Chronisch zieken en gehandicapten worden daarbij niet ontzien. In tegendeel. Kun jij in de praktijk al wat merken van de resultaten? Ik ben heel benieuwd naar jullie verhalen.

Ik moet natuurlijk niet vergeten te vermelden dat we afscheid hebben genomen van Dick van der Kolk. Al jaren bestuurslid. Eerst alleen als penningmeester, later ook als secretaris en ledenadministrateur. Het koste heel wat moeite om Dick te vervangen. We kregen er twee nieuwe leden voor terug en Dick wilde pas weg als deze goed waren ingewerkt. Bedankt voor al je inzet, Dick!

En ondertussen is onze nieuwe penningmeester (nou ja, zo nieuw nou ook niet meer....) Carel Schrama getrouwd met zijn Michelle. Gefeliciteerd natuurlijk. En dat jullie maar voor altijd van elkaar blijven houden!

In dit nummer ook weer een vervolg op de ervaringen van Tine Leewens na de CCSVI-behandeling. Het gaat hartstikke goed met haar! Ik ben eigenlijk wel benieuwd of er ook mensen zijn met minder goede ervaringen.

Mail of stuur alsjeblieft al je verhalen naar me. Misschien lees je ze dan wel in de Mail Service.

Een aantal van jullie heeft de weg al gevonden naar onze nieuwe themadag-locatie. Maar er kunnen vast nog meer mensen in de zaal. Acht oktober hebben jullie weer een kans. Er komt dan iemand van MEE. Nooit van MEE gehoord? Kom dan beslist naar de themadag.....

Zo, onder het genot van een wijntje en een knabbeltje is ook deze MailService weer klaar gekomen. Veel leesplezier.

Inloopspreekuur MS vereniging

Multiple sclerose (MS) is een ziekte met vele gezichten. Geen twee mensen met MS hebben namelijk dezelfde klachten. De klachten zijn divers en ook het ziektebeloop is onvoorspelbaar. Voor MS-patiënten, maar ook voor mensen uit hun omgeving, kan het fijn zijn te praten met ervaringsdeskundigen. Daarom organiseert de MS-patiëntenvereniging elke maand een inloopspreekuur in het Kennemer Gasthuis. Iedereen met vragen over (het omgaan met) MS kan daar terecht voor een gesprek.

Het gaat om onderwerpen als: hoe ga ik om met onbegrip over mijn ziekte, MS en werk, MS en vakantie etc.

NB: voor medische vragen verwijzen we u door naar uw behandelaar.

Waar en wanneer

polikliniek neurologie op locatie noord

elke derde vrijdag van de maand, 10.00 – 11.30 uur

(data op www.kg.nl)

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Meld u zich bij de balie van de polikliniek, dan wordt u opgehaald.

CRANBERRY'S HELPEN BIJ URINEWEGINFECTIES

Het is al langer bekend: vrouwen die cranberry's eten, krijgen minder urineweginfecties. Het AMC heeft nu een onderzoek gedaan onder 221 vrouwen waar cranberry's zijn vergeleken met antibiotica. De uitkomst? De cranberry's lieten een vermindering van het aantal terugkerende blaasontstekingen zien (van zeven het jaar ervoor, naar vier tijdens het onderzoek. De antibiotica waren wel effectiever (met 1,8 terugkerende blaasontstekingen), maar leidde wel tot aanzienlijke resistentie.

Resistentie tegen antibiotica dreigt een serieus probleem te worden. Vrouwen met terugkerende blaasontstekingen zijn een grote risicogroep, omdat zij regelmatig een antibioticumkuur voorgeschreven krijgen om de ontstekingen de baas te blijven.

De projectleider van het onderzoek concludeert dat cranberry's een goede aanvulling zijn op medicijnen, nu is bewezen dat ze minder resistentie veroorzaken en een afname laten zien van het aantal blaasontstekingen. En voor vrouwen die geen antibiotica willen slikken, is dit een goed alternatief.

Goed nieuws voor vrouwen met MS, die vaker dan gemiddeld met blaasontstekingen te maken krijgen.

Bron: gezond nu nieuwsbrief

GEHANDICAPTENPARKEERKAARTEN STEEDS VAKER GESTOLEN

In diverse TV en radio uitzendingen wordt aandacht geschonken aan de diefstal van gehandicaptenparkeerkaarten. In grote steden is dit een veelvoorkomende vorm van diefstal. Een daad met veel gevolgen voor de kaartbezitter. Voorkom dat úw kaart wordt gestolen door gebruik te maken van de kaartkluis. Dit is een felgele stalen houder waarin een transparant venster zit. In dit venster stopt u uw gehandicaptenparkeerkaart. Vervolgens maakt u de houder vast door hem met een beugelslot aan uw stuurwiel te bevestigen. Wanneer dieven nu uw kaart willen stelen, denken ze nog wel een keer extra na! Voor meer informatie zie bijgaande link: http://www.supportbeurs.nl/beursmail/landingspage.php?nbid=605&utm_source=Mailing%20Lijst&utm_medium=email&utm_campaign=Support%20BeursMail%20-%20Augustus%202011#

Bron: supportbeurs.nl

CURSUS ROLSTOELVAARDIGHEID IN SEPTEMBER VAN START

In september en oktober vind in Amstelveen de Cursus Rolstoelvaardigheid en Sport plaats. Iedereen die beter in zijn/haar rolstoel wil leren rijden en hierin een aantal sporten wil uitproberen kan zich nu aanmelden bij Wikke van Stam : wvanstam@sportservicenoordholland.nl

Bron: Nieuwsbrief aangepast sporten Amstel & Meerlanden, juni 2011



Het evenwicht is nog steeds redelijk, maar ik merk wel dat het nog niet helemaal goed is. Wanneer ik een intensieve dag heb gehad, merk ik dat ik slordig word en daardoor snel uit evenwicht ben.

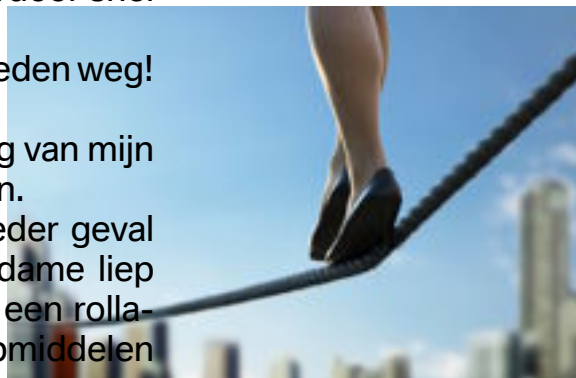
De aangezichtspijnen zijn tot op heden weg!

Er zijn drie mensen naar aanleiding van mijn ervaringen ook naar België gegaan.

Zover ik heb gehoord zijn er in ieder geval twee behoorlijk opgeknapt. Een dame liep met krukken en binnenshuis met een rollator. Nu loopt ze weer zonder hulpmiddelen en wil ze weer gaan autorijden.

De andere dame kon zich onder andere niet meer zelfstandig in bed omdraaien. Dat doet ze nu ook weer zelf.

De derde persoon is vorige week gedotterd. Zij heeft een heftige progressieve vorm van MS. Ik hoorde dat ze mogelijk wel wat verbetering had, maar ik kan daar nog niet veel over vertellen.



Weer een eenvoudig recept van Suzan



chocolade toetje

Een toetje dit keer. Zo makkelijk dat mijn dochter dit kan en wil maken. Meestal moet je met chocolade toetjes aan de au bain marie en dat vind ik zo'n gedoe, maar bij deze hoeft dat gelukkig niet. Je hebt wel een keukenmachine nodig. Het is behoorlijk zwaar, maar wel erg lekker.

Ingrediënten:

- 0,70 dl water
- 2 eetlepels suiker
- 100 gram pure chocolade
- 2 eierdooiers
- 2 dl slagroom
- Kleine koekjes (ik had Orio's)



De chocola moet fijn gemaakt worden in de keukenmachine.

In een pannetje het water koken met de suiker erbij. Als het mengsel kookt, moet het nog 2 minuten doorkoken.

In een kom doe je nu de fijne stukjes chocola met het suikerwater en de eierdooiers. Roer het geheel door elkaar. Door het warme suikerwater smelt de chocola. De slagroom erdoor heen roeren tot een glad mengsel.

Giet het mengsel in je toetjesbakjes en laat twee uur opstijven in de koelkast.

Serveer het toetje met een koekje.

GEBRUIK SCOOTMOBIEL EN (ELEKTRISCHE) ROLSTOEL IN HET BUITENLAND

Hoe verzekert u je scootmobiel of elektrische rolstoel als je voor een vakantie naar het buitenland gaat? We vroegen het aan Meyra Retail & Services Heemskerk de leverancier van de meeste scootmobielen en elektrische rolstoelen in de gemeente Velsen. Zij zetten de voorwaarden voor ons op een rijtje:

De voorziening wordt namens de opdrachtgever verstrekt voor gebruik in Nederland. Bij tijdelijk gebruik van de voorziening in het buitenland gelden de volgende bepalingen:

- a. de bruiklener dient de leverancier voorafgaand op de hoogte te stellen van zijn voornemen
- b. bij een verblijf in het buitenland valt de voorziening of een deel van de voorziening niet onder het onderhoudscontract. De kosten van reparaties en onderhoud komen voor rekening van de bruiklener;
- c. het gebruik van een voorziening waarvoor in het buitenland een geldig internationaal verzekeringsbewijs wettelijk noodzakelijk is, is alleen toegestaan als de bruiklener ook in het bezit is van een dergelijk bewijs.
Voorzieningen waarvoor een geldig internationaal verzekeringsbewijs niet noodzakelijk is, dienen door de bruiklener via een persoonlijke reisverzekering te worden verzekerd tegen verlies, beschadiging en diefstal.
- d. U dient zelf zorg te dragen voor vervoer van de voorziening.
- e. Schade veroorzaakt door transport in vliegtuig, trein, boot, etc. zijn niet meeverzekerd door ons. De gebruiker zal zelf deze bovenstaande maatschappijen aansprakelijk moeten stellen.

Een geldig internationaal verzekeringsbewijs (groene kaart) kan bij het filiaal van Meyra Retail & Services waar u het middel van heeft, worden opgevraagd. Deze worden alleen verstrekt op aanvraag en indien er werkelijk een verblijf in het buitenland gepland staat.

Voor de verstrekking van een groene kaart zijn de volgende gegevens noodzakelijk:
Gegevens gebruiker; betreffende voorziening; nummer verzekeringsplaatje; verblijfadres; periode van verblijf

Bron: nieuwsbrief gehandicaptenberaad Velsen

VERSLAG VAN DE THEMADAG, 25 JUNI 2011

De themawerkgroep regio Haarlem heeft dit keer gekozen voor het onderwerp MS en seksualiteit, een onderwerp waar veel over te vertellen valt.

Voor deze middag is een voorlichter van de MSVN, Irma Drijvers, uitgenodigd. Zij is vandaag de vervanger van de voorlichter, die deze voorlichting in eerste instantie zou geven. De onderwerpen die aan bod komen zijn zeer informatief, bijvoorbeeld: Wat is MS en hoe werkt seksualiteit op fysiek en mentaal niveau. Met andere woorden wat gebeurt er allemaal bij seksuele gevoelens in ons lichaam. Verrassend genoeg blijken onze hersenen het belangrijkste seksuele orgaan te zijn. De hersenen sturen via chemicaliën (neurotransmitters) signalen naar de seksuele organen. Daardoor worden die met een verhoogde bloedstroom geactiveerd.

Praten over seksualiteit is voor veel mensen niet makkelijk. Vooral wanneer er sprake is van problemen op dit gebied. Bij mensen met MS kan het voorkomen dat de signalen van en naar de hersenen niet goed doorkomen. Vanuit het centraal zenuwstelsel worden de geslachtsorganen onvoldoende geactiveerd, wat droogheid van de vagina of erectieproblemen tot gevolg kan hebben.

De reacties vanuit onze omgeving, en de taboes die er rond seksualiteit bestaan, maken het voor mensen met MS niet eenvoudig om om te gaan met de vragen en behoeften die er voor hen bestaan. Doordat Irma dit op tactvolle manier ter sprake brengt, komen er relativerende opmerkingen vanuit de zaal en ook persoonlijke verhalen over de individuele beleving van seksualiteit. Een opmerking als 'Ik heb MS, ben vaak moe én ben in de overgang... nou dan weet je het wel!', haalt in één klap de beladenheid uit het onderwerp. Veel herkenbare problemen die bij MS en seksualiteit kunnen voorkomen, zoals lichamelijke beperkingen, het hebben van een urinekatheter, vermoeidheid en het veranderde beeld van de partner van minnaar naar verzorger, kunnen in een relatie een beperkende en bepalende factor zijn.

Het is heel belangrijk dat de partners met elkaar in gesprek blijven en met elkaar praten over wat er nog wel kan en daarvan (leren) genieten. Neem de tijd voor elkaar en luister naar elkaar! Als je 's avonds te moe bent om te vrijen, zoek je samen een ander moment. Als je last hebt van onvrijwillig urineverlies, kan je zorgen dat je goed uitgeplast hebt, voordat je intiem wordt.

Om beter te kunnen omgaan met het accepteren van de dingen die niet meer gaan zoals ze gingen, wijst Irma op de cursus Mindfulness, waar we het tijdens de vorige themadag over gehad hebben. Probeer het negatieve om te buigen naar iets positiefs. Experimenteer samen met andere manieren van vrijen en aandacht hebben voor elkaar.

Tijdens de gesprekken die deze middag ontstonden, bleek dat er behoefte bestaat aan het praten over MS zowel tijdens als na de themadag. Mensen die geïnteresseerd zijn in meer informatie over seksualiteit en MS, kunnen met de MS telefoon bellen (0900-8212108), waar lotgenoten een luisterend oor kunnen bieden, en/of gericht kunnen verwijzen naar een specialist op het gebied van seksualiteit, zoals de uroloog, de gynaecoloog, de relatie-therapeut en de seksuoloog. Een seksuoloog is een psycholoog met de specialisatie op het gebied van seksualiteit.

Irma deelt tenslotte de algemene folder van de MSVN uit, met daarin gevouwen een kaftje met daarop de adressen en contactgegevens van hulpverleners op het gebied van seksualiteit.

Caroline Roelfs-Kuipers





Reni de Boer
Foto: Renate Beense

ACTIVITEITEN WEGEN

Door Reni de Boer

Om iets aan mijn vermoeidheid te doen ben ik begonnen met een cursus “energiemanagement”. Het heet anders, maar het komt er eigenlijk wel op neer. Een cursus “energiemanagement” klinkt alsof je voor je werk je talenten aan het ontwikkelen bent. Bijscholing. Het is ook een echte cursus en ik heb zelfs huiswerk. Maar deze cursus is geen bijscholing, ik volg deze in het ziekenhuis bij de ergotherapeut.

Het is een hele luxe variant: ik heb namelijk privéles en de cursus wordt nog voor me betaald ook. Weliswaar door de zorgverzekeraar en niet door mijn werkgever. Het vervoer is ook erg luxe. Ik word gebracht en gehaald door de taxi. Afwisselend is het een donkere Volvo, een Cadillac en soms zelfs een gestretchte Mercedes. Dit is helaas weer niet op rekening van de baas, maar betaald door het zorgvervoer. Ik moet met de taxi, omdat ik niet zelf kan rijden en het openbaar vervoer ook niet echt een lichtend voorbeeld van toegankelijkheid is. Maar wie maakt zich nou druk om zulke pietluttigheden? Ik ben mijn horizon aan het verbreden met een zeer nuttige cursus, die volgens mij iedereen een keertje zou moeten volgen. Dan zouden we een stuk productiever zijn. Het kost wel enig doorzettingsvermogen en discipline: je leert namelijk je gedrag te veranderen en volgens mij is er niets moeilijker dan dat. Ik gedraag me namelijk zo omdat dat, na jaren bijschaven, het beste bevalt. Het blijkt alleen niet het gewenste resultaat op te leveren. Ik gebruik namelijk structureel iets meer energie dan ik heb en dat leidt tot vrij extreme vermoeidheid.

Nu is het dus tijd om de energiebalans op te maken en er wat meer evenwicht in te krijgen. Een juiste verhouding tussen de “inkomsten” en de “uitgaven”. Ik heb tot nu toe drie lessen gehad. Het huiswerk voor les 1 was: in kaart brengen wat je verbruikt. Ik heb vier dagen lang precies bijgehouden wat voor activiteiten ik deed, hoe lang ik daarmee bezig was en hoe zwaar ik ze vond. Ik kon kiezen tussen ontspannend, licht, matig en zwaar.

In les 2 hebben we de activiteiten punten gegeven en per dag bij elkaar opgeteld. Een half uur een ontspannende activiteit was -1 punt, een lichte 1 punt, een matige 2 punten en een zware 3 punten. Het goede nieuws is dat je dus ook punten kon verdienen met ontspannende activiteiten. Het slechte nieuws is dat ik alleen mijn siësta ontspannend vond en dat tikte niet echt aan.

Om te bekijken wat mijn hoeveelheid energie voor een dag was hebben we alle punten per dag bij elkaar opgeteld en vervolgens het gemiddelde van de vier dagen genomen. Ik heb 24 punten gehaald, mijn eerste cijfer tijdens de cursus! Huiswerk voor les 2 was: elke dag niet meer of minder dan 24 punten indelen. Dus vooraf een schema maken wat je per dag gaat doen met die 24 punten en je daaraan houden.

Les 3 was vooral een moment van zelfreflectie: ik had mijn huiswerk namelijk niet gedaan. Daar had ik geen tijd voor gehad. Mijn juf en ik waren het er wel over eens dat ik op de juiste cursus zat, dus heb ik nu weer hetzelfde huiswerk en deze keer doe ik het wel. Daarnaast ben ik naarstig op zoek naar activiteiten die ontspannend zijn. Daar verdien ik punten mee. Als ik er nou genoeg “verdien” kan ik gewoon dezelfde hoeveelheid energie blijven uitgeven.

Bron: toekomstmetms.nl

CLIENTENBEWEGING UITKLEDEN ONGEPAST

Het kabinet gaat fors bezuinigen op patiënten- en gehandicaptenorganisaties (Pgo's). Nagenoeg de helft van de subsidie vervalft. De aangekondigde bezuinigingen op de patiënten- en gehandicaptenbeweging zijn onevenredig groot en ondermijnen de positie van de Pgo-beweging. De cliëntenbeweging zo uitkleden is maatschappelijk ongepast. 62 procent van de Nederlanders is bereid 80 cent extra zorgpremie per maand te betalen, zodat de Pgo's zich kunnen blijven inzetten voor de belangen van (chronisch) zieken en gehandicapten. Dat blijkt uit onderzoek van Synovate in opdracht van de CG-Raad. (Chronisch Zieken- en Gehandicapten Raad) De financiële bijdrage aan Pgo-organisaties bedraagt op dit moment 43 miljoen euro. Dat is slechts 0,048% van de totale zorgbegroting van 88 miljard. Op dit bescheiden bedrag wordt nu fors bezuinigd. In 2015 blijft nog slechts 25 miljoen over. Een kwart van alle Pgo-organisaties verliest 70% van hun instellingssubsidie. De bijdrage van de Pgo-beweging aan de maatschappij is groot. Het zijn professioneel werkende organisaties die zich samen met de inzet van veel vrijwilligers sterk maken voor doelmatige en kwalitatief goede zorg, keuzemogelijkheden, zelfmanagement, een inclusieve samenleving, etc. De Pgo-beweging bereikt veel op de terreinen van de zorg, onderwijs, mobiliteit en arbeid en andere levensbrede terreinen. Haar maatschappelijke en economische meerwaarde is groot. De Pgo-beweging is de stem van de cliënt. Die stem aantasten in een tijd dat chronisch zieken en gehandicapten aan alle kanten hard worden getroffen door de bezuinigingsdrift van het kabinet is ongepast.

Derde partij

De overheid zelf wil een sterke derde partij als belangrijke tegenhanger van zorgaanbieders en zorgverzekeraars. En ook op terreinen als arbeid, mobiliteit, onderwijs en inkomen wordt inbreng van de Pgo-beweging verwacht. De bezuinigingen op de Pgo-beweging zijn hiermee

in tegenspraak. De subsidie aan het Programma VCP (Versterking Clienten Participatie) wordt zelfs volledig stopgezet. Het kabinet zet hiermee een rigoureuze streep door de landelijk ontwikkelde ondersteuning van lokale belangenbehartiging. Dit maakt volwaardige participatie van mensen met een beperking bij beleidsvorming vrijwel onmogelijk. Het kabinet ontnemt hiermee mensen met een beperking essentiële verantwoordelijkheid voor hun deelname aan de samenleving. De CG-Raad pleit al enige tijd voor het financieren van Pgo's via de premies van de ziektekostenverzekering. Helaas heeft de minister van VWS laten weten dat ze daar niets voor voelt. Het onderzoek van Synovate in opdracht van de CG-Raad laat zien dat er onder de Nederlandse bevolking (representatieve steekproef, n=1000) wél draagvlak is voor financiering van Pgo's vanuit de zorgpremie. Op de vraag wat mensen zelf maandelijks zouden willen betalen, geeft 58 procent aan 1 euro of meer te willen bijdragen. 75 procent van de deelnemers aan het onderzoek vindt het belangrijk dat er organisaties bestaan die opkomen voor belangen van patiënten en gehandicapten. Een grote meerderheid van de ondervraagden ziet het belang in van Pgo's. Het aan de bel trekken over misstanden en het kritisch volgen van het beleid van overheid, verzekeraars en zorgaanbieders worden als belangrijkste taken genoemd. 71 procent vindt het (zeer) belangrijk dat Pgo's ervoor zorgen dat mensen met een chronische ziekte of een handicap aan het werk kunnen. En 70 procent vindt het (zeer) belangrijk dat ze zich inzetten voor de toegankelijkheid van gebouwen. Dit is een wezenlijk alternatief voor de overheidssubsidie', stelt Ad Poppelaars, directeur van de CG-Raad. "Het biedt Pgo's de mogelijkheid een positie te krijgen die gelijkwaardig is aan die van zorgaanbieders en zorgverzekeraars."

KLEINE SCOOTMOBIEL MET TREKHAAKLIFT

Ik heb er weer een grote portie vrijheid bij gekregen en ook al hele leuke reacties gekregen. Ik ben de eerste in Nederland die een dergelijke lift op de auto gemonteerd heeft. De lift vergt absoluut geen kracht en/of handcoördinatie.

Voor meer informatie: De scootermobiel is een Venus3: <http://www.zorghulpmidde-lenplaza.nl>

De trekhaaklift is van Harmar: <http://www.harmar.eu/AL100.shtml>.

M. Endel



MET DE ROLSTOEL NAAR EEN FESTIVAL

De zomer is de tijd van de festivals. Lekker op het terras bij De Parade een drankje doen en daarna naar een voorstelling. Helaas zijn niet alle festivals even goed toegankelijk voor mensen in een rolstoel. Op de site www.ticketmaster.nl is te zien of er bij de verschillende festivals rolstoelplaatsen te boeken zijn. Bij de kaartcategorieën staat dan 'rolstoel' apart aangegeven. Bel om deze tickets te boeken met de klantenservice via 0900 - 300 12 50 (45 cent per minuut). Staat 'rolstoel' er niet bij? Neem dan zelf contact op met de organisatie. Festivals toegankelijk voor rolstoelgebruikers zijn onder andere Lowlands, North Sea Jazz Festival, Strandfestival Zand en – natuurlijk – Rock&rolstoel.

Bron: UWV perspectief juni 2011

REGELHULP HELPT U OP WEG

Stel dat u een eigen bedrijf hebt en een lichamelijke beperking krijgt, waardoor u gedeeltelijk arbeidsongeschikt raakt. Weet u bij welke organisaties u terecht kunt en voor welke oplossingen? Regelhulp kan u op weg helpen. Het is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die op zoek is naar zorg of ondersteuning. Het webportaal bevat actuele informatie op het gebied van zorg, welzijn en sociale zekerheid. Samenwerkende organisaties zijn onder andere Gemeenten, CIZ (centraal indicatieorgaan voor zorg, UWV (uitkerings instantie werk en verzekering) en SVB (sociale verzekeringsbank).

Zeker als u meerdere hulpvragen hebt, is Regelhulp interessant. Via drie ingangen kunt u zoeken naar informatie en oplossingen:

- **Mijn situatie.** Kies deze optie als u stap voor stap uw situatie en uw hulpvraag in kaart wilt brengen. U doorloopt enkele vragen en ziet vervolgens welke mogelijke oplossingen het beste bij uw situatie passen.

- **Informatie.** Een overzicht van herkenbare onderwerpen over een beperking, gebeurtenis of levensfase. Dit is de snelle route naar oplossingen, regelingen en voorzieningen voor verschillende situaties.

- **Direct aanvragen.** U kunt via Regelhulp een gesprek of voorziening aanvragen bij de Gemeente, CIZ en UWV.

Regelhulp werkt heel eenvoudig. Met een paar muisklikken ziet u welke organisatie u kunt benaderen als u financiële steun of professionele hulp nodig hebt. Voor een aantal oplossingen kunt u via het webportaal digitale formulieren invullen en verzenden.

Bron:UWV perspectief juni 2011





Vooraankondiging
Themadag



Beste leden en niet-leden,

Voor zaterdag **8 oktober 2011** heeft de themagroep weer een interessant thema gepland, dus reserveer deze dag in uw agenda!



Op deze themaochtend zal de aftrap worden gegeven door een afgevaardigde van de organisatie MEE, die een boeiende presentatie gaat houden.

Wat betekent MEE?

MEE vindt respect en gelijkwaardigheid van groot belang. Mensen met een beperking zijn volwaardige burgers met alle daarbij behorende rechten en plichten. De naam drukt uit waar MEE voor staat: een ondersteuner naast de cliënt, die MEEleeft, MEEdenkt, ook MEElacht, zonodig MEEgaat en altijd MEEwerkt.

De middag is geheel kosteloos.

U komt toch ook?

Houd uw brievenbus en uw email in de gaten voor meer informatie en de uitnodiging!!

Tot 8 oktober.

Met vriendelijke groet,

Namens de themawerkgroep

Ellen, Caroline en Melvin

WEER GEEN FEEST!

Door Kitty Smit

Vorig jaar hadden we het plan een feest te geven vanwege ons 20-jarig huwelijk. Maar het kwam er niet van (laksheid, "te druk", onze tuin nog niet klaar, gewoon vergeten) en daarom besloten we het maar dit jaar te doen. Op onze trouwdag zelf was het onverwacht ook hartstikke mooi weer, dus we rekenden er nu eigenlijk ook op. Dat was een tegenvaller, het zou erg slecht gaan worden.. Maar ja, met alle gasten die we hadden uitgenodigd zou het toch wel gezellig worden, dus ik verheugde me er al op.

Het was nog een heel gedoe om de laatste voorbereidingen te regelen. Zo hebben we vrienden die uit principe geen rijbewijs hebben, ze doen alles met het openbaar vervoer. Maar dit keer gaf dat problemen, in de week van ons feest zou de trein tussen 's Hertogenbosch en Utrecht niet rijden. Ze moesten dan via Nijmegen, maar dan zouden ze vier uur onderweg zijn. Gelukkig konden we het zo organiseren dat ze de terugweg met een nichtje van ons mee konden rijden, op de heenweg was de reistijd niet zo'n probleem.

Intussen doe ik bijna niets meer onafhankelijk. Gelukkig heb ik Frans. Die kookt het eten, doet de was, kleedt me aan, wandelt met me en zorgt voor de overkapping van het terras wegens het te verwachten slechte weer op ons feest...

Ik was me de ochtend van het feest niet vanbewust dat Frans al uit bed was om nog iets aan de overkapping te doen. En van de sirene van de ambulance die onze kant uit kwam al helemaal niet. Achteraf hoorde ik van Hannelies hoe het gegaan was. Frans was al om half acht uit bed gekomen, was niet goed geworden en had haar gevraagd 112 te bellen. Terwijl hij naar het ziekenhuis in Lelystad werd vervoerd, probeerde Hannelies iedereen die op het feest zou komen, af te bellen. Het was een nare en rare ochtend. Gelukkig zijn de meiden al heel volwassen en hoefden we ons volgens het ziekenhuis geen zorgen te maken en ik was blij dat de Alle@zorg (een thuiszorgorganisatie) de zorg voor mij snel kon overnemen. Nou komt zoiets (zo'n plotselinge ziekenhuisopname) nooit goed uit, maar het kon allemaal geregeld worden. Erg blij was ik ook met het behaalde rijbewijs van Hannelies, nu konden we tenminste naar het ziekenhuis op bezoek. Gelukkig gaat alles weer goed hier en kon ook de reis naar België, dat twee weken na het feest was gepland, gewoon doorgaan. Maar dat vertel ik de volgende keer.



*Niets kan jou van streek maken
behalve je eigen verbeelding.*

Nisargadatta Maharaj

LET OP: E-BIKES SNEL TE ZWAAR VOOR DE TREKHAAK

Op pad met een elektrische fiets? Voor wie wat verder weg wil, is het handig als de e-bikes met de auto meekunnen op een fietsdrager. Ga wel na of de trekhaak dat aankan, want elektrische fietsen zijn een stuk zwaarder dan gewone. Veel auto's hebben een trekhaak met een maximale kogeldruk van 50 kg. Zwaarder mag de trekhaak niet worden belast. Een elektrische fiets weegt al gauw meer dan 30 kg. Twee e-bikes en een fietsdrager samen, overschrijden dus ruimschoots 50 kg. En ook al lijkt het geheel stevig vast te zitten, bij een ongeluk loopt u het risico volledig aansprakelijk te worden gesteld. Ook de verzekering keert dan niet uit. Bovendien kunt u een boete krijgen wanneer u de maximale kogeldruk overschrijdt. Het is dus raadzaam om voor u op pad gaat het gewicht te controleren. Wellicht kunt u door het verwijderen van de accu's de last op de trekhaak beperken. Anders is een aanhangwagen of trailer een veilig alternatief.

Bron: ANBO jul-aug 2011

ZIJN LIGHT DRANKEN SLECHT?

Ja light dranken zijn slecht voor je.

-De kans op overgewicht stijgt met 41% per glas light drank.

-Als de temperatuur van deze zoetstof boven de 86° Fahrenheit (32° Celcius) komt, verandert de methylalcohol in aspartaam in formaldehyde en vervolgens in mierenzuur, dat op zijn beurt weer stofwisselingszuurvergiftiging veroorzaakt. Mierenzuur is het vergif dat voorkomt in de steek van vuurmieren.

-er zijn patiënten gezien waarbij de symptomen van systematische Lupus verdwenen zodra zij geen Light drank meer gebruikten. In gevallen van mensen met MS verdwenen de meeste symptomen. We hebben veel gevallen gezien waarbij het zicht terugkwam en het gehoor aanmerkelijk verbeterde.

-Het drinken van de 'light' versie van frisdranken vergroot je kansen op het metabool syndroom. Light frisdranken zijn wat dat betreft slechter voor je dan het eten van gefrituurd voedsel.

-De groep die het meest gefrituurde voedsel at had, vergeleken met de groep die het minst gefrituurde voedsel at, 25% meer kans op het metabool syndroom. Terwijl mensen die elke dag een blikje light frisdrank drinken hun kans hebben verhoogd met 34%, vergeleken met mensen die dat niet deden.

levensmoe? drink light!

Bronnen:

www.aspartaam.nl

[forum.www.trosradar.nl/viewtopic.php?](http://forum.www.trosradar.nl/viewtopic.php?f=97&t=90406)

[f=97&t=90406](http://forum.www.trosradar.nl/viewtopic.php?f=97&t=90406)

[www.nu.nl/gezondheid/1424591/metabool--
syndroom-door-light-frisdrank.html](http://www.nu.nl/gezondheid/1424591/metabool-syndroom-door-light-frisdrank.html)

WMO: RECHTEN VAN CLIENTEN

Gemeenten voeren steeds meer zorgtaken uit. Daar valt de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) ook onder.

Burgers die Wmo krijgen zijn dan zorgvragers. En zorgvragers hebben cliëntenrechten. Gemeenten moeten deze rechten respecteren en actief borgen.

Zorgbelang Noord-Holland heeft, met subsidie van de provincie Noord-Holland, twee folders gemaakt waarin de rechten van Wmo-cliënten te vinden zijn. Een folder is bedoeld voor Wmo-cliënten zelf. De andere folder is geschreven voor beleidsambtenaren en Wmo-raden.

Wmo-cliënten: Ken uw recht

In de folder voor cliënten staan de zes rechten van mensen die gebruik maken van de Wmo:

- Het recht op compensatie
- Het recht op keuze en keuze-informatie
- Het recht op dossiervorming
- Het recht op privacy
- Het recht op een effectieve klachtregeling, beroep en bezwaar
- Het recht op medezeggenschap en goed bestuur.

Gemeenten en cliëntenrechten

In de folder voor beleidsambtenaren en Wmo-raden worden deze zes rechten ook behandeld. Dat gebeurt aan de hand van de cliëntenrechten uit de nieuwe Wet cliëntenrechten zorg (Wcz). De Wmo valt hier formeel niet onder, omdat Wmo-zorg door de gemeente betaald wordt. In andere wetten, zoals de Algemene wet bestuursrecht en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) zelf, zijn de rechten van WMO-cliënten vastgelegd.

Recht in de praktijk

Per recht wordt gekeken naar de betekenis ervan in de Wcz, onder de noemer: cliëntenrecht in de zorg. Vervolgens laat de folder zien op grond van welke wetgeving de gemeente ook aan dit recht gehouden is: cliëntenrecht in de gemeente. En hoe moet een gemeente die rechten dan in de praktijk toepassen? De folder geeft praktische suggesties voor naleving van het cliëntenrecht, zowel binnen het gemeentelijk beleid als bij aanbestedingstrajecten: cliëntenrecht in de praktijk.

Bron: Zorgbelang



FAMPRIDINE (FAMPYRA)

Bericht vanuit ErasMS over Fampridine

6 Juli 2011

Fampridine (Fampyra) is het oude 4-aminopyridine dat al zo'n 20 jaar door neurologen wordt voorgeschreven aan mensen met MS. Indicatie gebieden betroffen van oudsher: moeheid, warmtegevoelige uitval, of overdreven vermoeibaarheid van de spieren.

Het is een geneesmiddel dat de prikkelgeleiding over zenuwbanen verbetert. Maar het is dus geen geneesmiddel dat het beloop van MS beïnvloedt. Het betreft een zogenaamd symptomatisch medicijn (symptoomonderdrukker).

Een reden voor terughoudendheid was altijd dat er nogal gemakkelijk epileptische aanvallen optreden.

Nu is er het nieuwe Fampyra (het oude middel 4-aminopyridine dus in een nieuw jasje) in 10 mg tabletten, met zogenaamde prolonged-release, dat wil zeggen dat de concentraties in het bloed veel gelijkmatiger verlopen. Dit brengt minder bijwerkingen met zich mee.

Uit studies is nu gebleken dat Fampyra bij door MS veroorzaakte loopproblemen de loopsnelheid kan versnellen. Uiteraard leidt het middel dus niet tot neurologisch herstel, maar zolang het wordt ingenomen kan het dus wel bijdragen aan beter neurologisch functioneren.

Er gaan geruchten dat het middel in ons land op de markt zal komen. Maar het is ons niet bekend of dit echt zal lukken. En dus ook niet wanneer dat zal zijn.

JONGEREN MET MS

Wij zijn op zoek naar een

JONGERENCOORDINATOR

Het aantal jongeren met MS neemt toe en wij zijn daarom op zoek naar een vrijwilliger die ons wil ondersteunen als jongerencoördinator. We verwachten dat je affiniteit hebt met de doelgroep en weet op welke manier je deze weet aan te spreken. Enige ervaring met social media is daarom gewenst. De MSVN regio Haarlem, onderdeel van de landelijke MSVN, bestaat uit een bestuur en een aantal actieve vrijwilligers. Onze activiteiten zijn gericht op informatievoorziening, belangenbehartiging en lotgenotencontact.

Geïnteresseerd? Neem dan contact op met Amunda van Stenis, voorzitter bestuur, via email: vanstenis@gmail.com

INTERESSANTE SITES UIT BELGIE

Toegankelijkheid van diverse accommodaties

Op de website www.toevla.be vindt u informatie over de toegankelijkheid van verschillende types accommodaties in Brabant, Limburg en België. Naast publieke gebouwen zoals gemeentehuizen, scholen, verblijfsaccommodaties, musea, culturele centra, sportcentra e.d. is er ook informatie beschikbaar over de toegankelijkheid van fietspaden, wandelpaden en andere toeristische voorzieningen. Deze website is in 2002 ontwikkeld door een grensoverschrijdend project tussen Vlaamse en Nederlandse organisaties.

Zoekt u informatie over de toegankelijkheid van bepaalde accommodaties? U vindt snel gedetailleerde informatie, aangepast aan de eigen beperkingen en behoeften. U kunt ervoor kiezen om de algemene toegankelijkheidsinformatie van een bepaalde accommodatie op te vragen, of specifieke gegevens voor personen met motorische, visuele of auditieve beperkingen of voor personen met ademhalingsproblemen of allergieën.

www.toevla.be

Infopunt toegankelijk reizen in Vlaanderen

Steeds meer oudere en jongere mensen met een tijdelijke of permanente beperking ontdekken Vlaanderen als een aantrekkelijk vakantieoord. Er is al een grote inhaalbeweging gebeurd. Overal in Vlaanderen is er geïnvesteerd in meer toegankelijke vakantieverblijven en domeinen. Maar we zijn er nog niet helemaal. Een onbekommerde vakantie heb je pas als je niet meer hoeft te piekeren over hulpmiddelen, assistentie en/of verpleging. Voor veel mensen is dat nog altijd de reden waarom ze niet of nauwelijks van hun vakantie kunnen genieten.

Bij een toegankelijke vakantie is bovendien niet alleen de verblijfplaats van belang. Alleen als vervoer, recreatie en informatie voldoende afgestemd is op de vraag van mensen met een beperking kunnen we spreken van een vakantieaanbod in Vlaanderen dat geschikt en aantrekkelijk is voor iedereen.

De Vlaamse overheid heeft zich voorgenomen om verder op deze weg te gaan en vakantie, met alles wat erbij komt kijken, vlotter toegankelijk te maken voor iedereen. De mogelijkheden voor wie hulpmiddelen of persoonlijke zorg op vakantie nodig heeft, moeten gevoelig uitgebreid worden. Dit wordt een opdracht die verschillende jaren in beslag zal nemen, want er is veel samenwerking met allerlei diensten en organisaties voor nodig.

www.toegankelijkreizen.be



LEEF JE DROOM

LinQ event zaterdag 15 oktober 2011

Op 15 oktober as. Organiseert Zonnebloem LinQ het LinQ Event 2011, bedoeld voor mensen met een lichamelijke beperking en voor wie geïnteresseerd is in het vrijwilligerswerk van Zonnebloem LinQ. Het evenement, voor jongeren tussen de 18 en 45 jaar, wordt georganiseerd in Nijkerk en het belooft een groot feest te worden.

Het thema van dit jaar is 'leef je droom'. Wat het feest bijzonder maakt is dat er wordt gedacht in mogelijkheden en niet in beperkingen. De hele avond staan er te gekke festival acts op het programma en kunnen feestgangers hun dromen uit laten komen, het kan niet gek genoeg. Als je wilt, kun je zelfs trouwen. Dus trek je mooiste jurk of je hippe blouse aan en sla je slag!

Het feest begint om 17.00 uur en eindigt om 22.00 uur. De Zonnebloem regelt en betaalt het vervoer vanuit verschillende plekken in het land.

Voor meer informatie kun je terecht op de website van Zonnebloem LinQ: <http://www.zonnebloemlinq.nl/leefjedroom>



Als je gelooft dat degene van wie je houdt
anders moet zijn dan ze is,
dan heb je helemaal geen relatie met haar.
Je hebt een relatie met een ideaalbeeld in je hoofd.
Je hebt een relatie met je eigen gedachten.

Scott Kiloby

TOEGANKELIJKE WANDEL- PADEN INVENTARISATIE

Er zijn in Nederland veel toegankelijke wandelpaden voor mensen met een lichamelijke beperking. Heel vaak ontbreekt echter goede informatie hierover of die informatie is lastig te vinden. Het Kenniscentrum Groen & Handicap wil hier verandering in brengen met het project "Toegankelijke wandelpaden". Doel is een overzicht te maken van alle toegankelijke wandelpaden en ommetjes die er in Nederland te vinden zijn in natuurgebieden en stadsparken. Het gaat daarbij zowel om de toegankelijkheid voor rolstoelgebruikers als voor blinden en slechtzienden. Dit overzicht zal te raadplegen zijn via de website www.natuurzonderdrempels.nl. Groen & Handicap vraagt ieders medewerking. Op genoemde website komt een formulier waarop je een toegankelijk wandelpad kunt aanmelden. Het project gaat in de week van de toegankelijkheid, eerste week oktober, van start.

Bron:Msweb

REACTIE OP HET ARTIKEL IN MENSEN

(door: Tine Leewens)

In MenSen stond weer iets over de CCSVI. Ik word boos wanneer ik de aanmatigende houding van de Nederlandse wetenschappers lees. Zij beroepen zich op een “onderzoek” waarin zij het niet bewezen achten dat CCSVI een mankement is dat voor mensen met MS grote gevolgen kan hebben. Hoezo onderzoek??

Onderzoekje: 20 mensen tussen 20 en 35 jaar onderzoeken met alleen een RR vorm? Hoe serieus kun je jezelf nemen. En hoe geloofwaardig zijn de neurologen die zich blijkbaar verschuilen achter zulke wetenschappers.

Mijn neuroloog, die bijna ieder eigen initiatief ondersteunt en benieuwd is naar de resultaten, zei tegen de co-assistent, die op dat ogenblik bij het consult aanwezig was: “Kijk, hieruit blijkt dat de wetenschap niet almachtig is en je zelfstandig moet blijven denken en open moet blijven staan voor een andere denkwijze.” Hij zei verder: “Ik mag dit waarschijnlijk niet zeggen.”

We leven toch in een vrij land?!

Hoe vaak ik afgelopen maanden niet heb gehoord: ‘Mijn neuroloog staat er niet achter’, of ‘Mijn neuroloog is sceptisch.’ Of nog erger: ‘Mijn neuroloog heeft/had er nog nooit over gehoord.’

Ik besef heel goed dat je niet alles kunt weten als arts/neuroloog, maar op het moment dat er een dergelijk vraag komt, heb je de verantwoordelijkheid om naar waarheid te antwoorden: “Ik weet er niet voldoende vanaf”, of “er is bij mijn weten niet voldoende onderzoek naar gedaan.”

LIVING WITH MS

Bezoek de patiëntendag 'the Living with MS day 2011'

Als onderdeel van de MS onderzoekdagen vindt op donderdag 24 november a.s. de MS patiëntendag, oftewel 'the Living with MS day' plaats. De onderzoeksdagen worden jaarlijks georganiseerd door Stichting MS Research waarvoor Nederlandse en Vlaamse MS-onderzoekers worden uitgenodigd. Dit jaar vindt 'the Living with MS day' plaats in CORPUS Congress Centre, 'reis door de mens' in Oegstgeest.

Het doel van dit symposium is het uitwisselen van resultaten en het bevorderen van samenwerking tussen MS-onderzoekers en mensen met MS. Het onderdeel 'the Living with MS day' is speciaal bedoeld voor mensen met MS, hun naasten en geïnteresseerden.

Voor meer informatie: msnederland.info onder het kopje agenda

Agenda

Elke vrijdag:	Zwemmen in de Planeet van 18.30 - 19.30 uur inlichtingen: Marjan Buitenhek tel. 0255 - 522476 of Theo Sallé tel. 023 - 5252952
elke derde vrijdag van de maand	Inloopuur in het Kennemer Gasthuis, loc. Noord inlichtingen bij Ria Lupescu 023 - 5240182
17 september 2011	Lotgenotenbijeenkomst voor MS-patiënten
29 september 2011	Lotgenotenbijeenkomst voor partners van MS-ers
8 oktober 2011	Themadag!
31 oktober 2011	Deadline kopij voor volgende MailService Zie colofon voor redactie adres.
5 november 2011	lotgenotenbijeenkomst voor MS-patiënten
8 december 2011	Lotgenotenbijeenkomst voor partners van MS-ers
Half december 2011	Volgende MailService bij u in de bus

NUTTIGE ADRESSEN

- 🚩 Voor advies en begeleiding bij vragen en problemen rondom uw handicap:
MEE Amstel en Zaan, Boekanierlaan 2, Hoofddorp: 023-5563300,
informatie@meeaz.nl, www.meeaz.nl
MEE Noordwest-Holland: 023-5358877, info@meenwh.nl, www.meenwh.nl
- 🚩 Voor informatie over het persoonsgebonden budget (PGB):
Per Saldo, de landelijke vereniging voor budgethouders, Utrecht,
030-2304066 www.pgb.nl
- 🚩 Zorgkantoor Kennemerland: 020-5914444
- 🚩 Zorgkantoor Amstelland/ Meerlanden, Leiden: 071-5825931
- 🚩 Voor vragen en klachten: Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg (IKG):
IKG Kennemerland 0255-518279, ma en do 10.00-12.00 uur
IKG Amstelland en de Meerlanden 023-5627126, maan/dins/woensdag tussen
10-12 uur, vrijdag tussen 10-12 uur. Email: ikg@rpcp-am.nl
- 🚩 Belangenemancipatie en behartiging lichamelijk gehandicapten en chronisch
zieken Zuid-Kennemerland: www.stichtinghetweb.nl
- 🚩 Voor mensen die langdurig en intensief voor een ander zorgen:
Tandem-mantelzorgondersteuning
Kleermakerstraat 51a, 1991 JL Velzerbroek, www.tandemzorg.nl
- 🚩 Voor mensen die hun verhaal kwijt willen of met vragen zitten:
MS-telefoon; de MS-telefoon is op werkdagen bereikbaar van 14.00- 17.30
uur en ma. en do. avond van 17.30-21.00 uur, tel. 0900-8212108. In het
telefoonteam zitten mensen die zelf ook bekend zijn met de diagnose MS.

Heliomare dagbesteding



Een handicap...? Tijd om de deur uit te gaan!

Bijna iedereen die lang thuiszit, overkomt het. Bijna iedereen die dit vooruitzicht heeft, is er bang voor. Het gewone dagritme raakt verloren, je komt tot niets, want je hebt toch de hele dag de tijd. En je spreekt bijna geen mensen meer. De verveling slaat toe. Elke dag lijkt op de ander.

Voor mensen met een beperking is een zinvolle invulling van de dag niet zo gewoon als het lijkt. Net als iedereen willen zij hun favoriete bezigheden uitoefenen, zich ontwikkelen en contacten leggen met anderen. Heliomare dagbesteding is er voor iedereen met een lichamelijke of meenvoudige handicap en voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Als professionele organisatie bieden wij een breed scala aan mogelijkheden.

Dus, wat let u? Het is de hoogste tijd om de deur uit te gaan! Kijk eens op onze website voor een locatie van Heliomare bij u in de buurt of stuur een e-mail naar info-dagbesteding@heliomare.nl

www.heliomare.nl/dagbesteding

Relweg 51 • 1949 EC Wijk aan Zee • www.heliomare.nl



TNT Post
Port betaald

Indien onbestelbaar retour: Bastion 2, 2141 NW Vijfhuizen