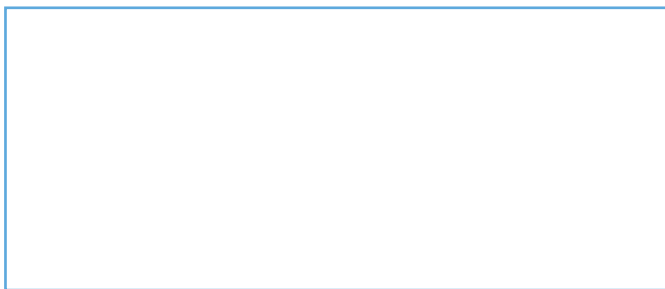


Stempel arts



U kan deze brochures gratis aanvragen via uw neuroloog

Bayer SA-NV • J.E. Mommaertslaan 14 • 1831 Diegem  
[www.ms-gateway.be](http://www.ms-gateway.be)

# 3 Multiple Sclerose: wat u zeker moet weten een kwaliteitsvol leven



# Inleiding

---

De diagnose MS betekent een ommekeer in uw leven. U wordt plots geconfronteerd met een boel vragen en allerlei emoties komen op u af. Dat kan verwarrend zijn, maar heb vertrouwen: net als andere personen met MS zult ook u erin slagen om MS een plaats te geven in uw leven en een prettig bestaan uit te bouwen. Deze brochure helpt u op weg. U leest hier meer over de verwerking van de diagnose en het omgaan met MS in het dagelijks leven. Emoties en relaties komen aan bod, maar ook heel concrete aspecten zoals werk en zwangerschap. Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen over bepaalde aspecten van het leven met MS? Aarzel niet om ze aan uw arts, uw neuroloog of de gespecialiseerde diensten van de liga te stellen.



## In deze brochure

---

Inleiding	2
MS, en wat nu?	4
Van ontkenning naar aanvaarding	5
U, MS en de anderen	9
U, MS en uw partner	10
MS en kindwens	12
MS en werk: ontdek uw mogelijkheden	14
MS en rijbewijzen	16
MS en verzekeringen	17
MS en reizen	18
MS en wonen	19
Bronnen van informatie	20

## MS, en wat nu?

---

Aan de diagnose van MS gaat vaak een periode van onzekerheid vooraf. De ziekte kan, zeker in het beginstadium, immers met heel uiteenlopende verschijnselen gepaard gaan. Hoewel sinds het bestaan van de MRI-scan (Magnetic Resonance Imaging) de diagnose een stuk sneller kan worden gesteld, bestaat er niet één onderzoek dat specifiek de diagnose van MS stelt. De arts zal dan ook trachten om, via allerlei onderzoeken, alle andere mogelijke oorzaken van uw klachten uit te sluiten. Dat kan voor onrust en verwarring zorgen.

Wanneer de diagnose MS dan toch valt, is dit voor sommige mensen bijna een opluchting: eindelijk is er een verklaring voor de klachten die soms al geruime tijd aanslepen. Maar de diagnose kan ook als een donderslag bij heldere hemel komen, of alleen maar méér angst en vragen oproepen.

Hoe u op de diagnose van MS reageert, is onvoorspelbaar en deels afhankelijk van uw persoonlijkheid en leefsituatie. Maar dat ze heftige emoties oproept, is bijna onvermijdelijk en ook niet meer dan menselijk. Het is belangrijk dat u deze emoties herkent en erkent: door ze te benoemen, kunt u er ook gemakkelijker met anderen over praten en een manier vinden om ermee om te gaan.

De meeste mensen die met de diagnose van MS worden geconfronteerd, leggen een emotioneel parcours af met als einddoel de aanvaarding: een manier vinden om met uw ziekte om te gaan en ze een plaats te geven in uw leven. Elke fase van dit aanvaardingsproces gaat gepaard met specifieke gevoelens die erg overheersend kunnen zijn. En al legt niet iedereen het hele parcours af, of niet in dezelfde volgorde, de kans is toch groot dat u een aantal van deze gevoelens bij uzelf herkent.

## Van ontkenning naar aanvaarding

---

**Ontkenning en ongelooft:** misschien kampte u zelf al een tijdje met een aantal klachten, maar wilde u deze liever niet onder ogen zien. Of misschien was het idee van MS al in u opgekomen, of door anderen geopperd. De diagnose confronteert u met een waarheid die u misschien liever niet onder ogen ziet met ongelooft tot gevolg of die u niet aankunt, u bent als het ware ‘in shock’.

**Angst en boosheid:** na de eerste reactie volgt vaak een periode waarin angst en boosheid elkaar afwisselen. Angst is normaal, omdat u plots met 101 vragen wordt geconfronteerd waarop u het antwoord niet kent. Bovendien is het verloop van de ziekte, en dus ook uw toekomst onvoorspelbaar.

Angst is overigens een gevoel dat niet alleen kort na de diagnose opduikt, maar dat op geregelde tijdstippen het leven van iemand met MS binnendringt. Vooral opstoten (relapsen) of plotse wendingen in het ziekteproces kunnen iemand angstig maken, omdat ze telkens weer een vraagteken plaatsen bij de toekomst: wat betekenen deze ziektesymptomen voor mij en mijn naasten en hoe moet het nu verder?

Ook boosheid is een heel normale reactie: “het lot” treft u, zonder reden, en dat is moeilijk te aanvaarden. Bovendien is uw boosheid niet altijd gemakkelijk te ventileren: op wie moet u boos worden? Op uw lichaam, omdat het u in de steek laat? Op uw arts, omdat hij u geen genezing kan bieden? Op anderen, omdat u het gevoel hebt dat ze u niet begrijpen? Hoe normaal uw boosheid ook is, voor anderen kan ze soms als onbegrijpelijk of zelfs ongepast overkomen. De kunst is om uw boosheid om te zetten in positieve energie, en een activiteit te vinden waarin u zich een beetje kan afreageren (*zie ook het kader: Tips om weer vreugde te vinden in het leven, pagina 8*).

**Frustratie:** voor iemand die in de bloei van zijn leven is en vol plannen zit, leidt een chronische ziekte tot veel frustratie. De aandoening beperkt u in uw doen en laten, ze dwingt u om stappen terug te zetten en uw leven steeds weer opnieuw in te richten, volgens uw mogelijkheden van het moment. U verliest dus in zekere mate de controle over uw leven en moet dingen uit handen geven die u jaar en dag perfect zelf kon beredderen.

---

Dat is frustrerend, en nogal wat mensen met MS reageren hierop met een zeer actieve houding: "Hier ga ik niet aan toegeven, ik vecht terug". Een zekere mate van vechtlust is zeker niet verkeerd, maar het is belangrijk te beseffen dat die u geen controle over de ziekte zelf geeft. Als u elke "toegeving" aan de ziekte als een nederlaag ervaart, kan dit net tot serieuze persoonlijke crisissen leiden. U zult moeten leren om af en toe een stapje terug te zetten en om hulp van anderen te aanvaarden (zie ook: *U, MS en anderen, pagina 9*).

**Verdriet:** een chronische ziekte gaat onvermijdelijk gepaard met verlies, en dat zowel voor uzelf als voor uw omgeving. Afscheid nemen van geliefde bezigheden, terugblikken op de tijd dat alles nog "goed" was, twijfelen over de zin van het leven: het zijn zaken die pijn doen en het is belangrijk dat u dit leed durft uit te spreken en met anderen kunt delen. Het vergt tijd om dit te verwerken en om een nieuw evenwicht te vinden. Nieuwe bezigheden en uitdagingen kunnen u helpen om zulke momenten van intens verdriet te overwinnen.

**Depressie:** wanneer gevoelens van angst en verdriet, alles gaan overheersen en u belemmeren in uw dagelijkse doen, is een echte depressie nabij. Een depressie kan iedereen overkomen, maar uit onderzoek blijkt dat depressie méér voorkomt bij mensen met MS dan bij mensen met een andere chronische aandoening of gezonde mensen. Zowel de beschadigingen die MS aan het centrale zenuwstelsel toebrengt, als het feit dat u moet leren leven met een chronische ziekte, kunnen aan de basis liggen van een depressie.

Een depressie kan een signaal zijn dat u in het hele proces van leren omgaan met uw ziekte de hulp en steun van een derde nodig heeft. Dat kan een vertrouwenspersoon zijn, of een professionele hulpverlener. Als u denkt dat u aan een depressie lijdt, moet u beslist hulp zoeken. Wanneer er werkelijk een depressie wordt vastgesteld, is vaak een combinatie nodig van psychotherapie en medicatie om het probleem te overwinnen.

---

**Aanvaarding:** hoe moeilijk het ook is, uiteindelijk slagen de meeste mensen met MS er toch in om hun ziekte te aanvaarden. Aanvaarden betekent niet: “het opgeven” maar wél: “de ziekte een plaats geven”. U beseft dat u voortaan met MS door het leven moet gaan, en probeert er dan ook het beste van te maken. De kunst is om niet stil te blijven staan bij wat niet kan, maar nieuwe uitdagingen en activiteiten te vinden waaruit u vreugde put en die uw leven zin geven. U zal ontdekken dat sommige dingen die vroeger van levensbelang leken, nu bijkomstig worden en dat andere zaken uw aandacht en inzet verdienen.

Dit alles vraagt natuurlijk tijd, en bij de ene zal het allemaal wat vlotter gaan dan bij de andere. Misschien hebt u op dit moment nog het gevoel dat de grond onder uw voeten is ingestort en denkt u het stadium van aanvaarding nooit te bereiken. Geef uzelf de tijd en aarzel vooral niet om hierover met anderen te praten en hun hulp in te roepen.

Vergeet niet dat ook de mensen om u heen veel te verwerken hebben en met de nieuwe situatie moeten leren omgaan. Het is best dat u een deel van het parcours naar aanvaarding niet naast hen, maar samen met hen aflegt. Want zoals vaak wordt gezegd: MS hebt u niet alleen.

### **Hulpmiddelen op de weg naar aanvaarding**

- Duidelijke informatie over de ziekte - en dus een confrontatie met de werkelijkheid - is onontbeerlijk. Het voorkomt immers ontkenningssystemen die aanvaarding in de weg staan. Hoe beter uw inzicht in de aandoening, hoe groter uw kansen op een succesvolle behandeling. Een goed contact met de zorgverstrekkers is van groot belang wat een eerlijke, oprechte relatie met voldoende medevoelen betekent. Het is belangrijk dat personen met MS en zorgverstrekkers hun krachten bundelen om éénzelfde doel te bereiken: een zo optimaal mogelijke aanpak van de ziekte, zowel medisch als sociaal en psychologisch.
- Verander van principe: of-of (ziekte betekent ongeluk, gezondheid betekent geluk) wordt “en-en”(ik kan ziek en toch gelukkig zijn; sommige gezonde mensen zijn ongelukkig”).

- 
- Blijf hopen: hoop kan een heel positief effect hebben op het verloop van uw ziekte. Hoop laat u toe om gebruik te maken van de mogelijkheden en kansen van vandaag, en zo een basis te leggen voor de toekomst. Wie hoopt, kan nieuwe, persoonlijke invalshoeken voor zijn leven creëren.

### *Tips om weer vreugde te vinden in het leven*

- Gun uzelf 15 minuten “relaxtijd of stilte”: luister naar muziek, doe wat relaxatie-oefeningen, yoga, meditatie... Misschien is er iemand in uw omgeving met wie u dit samen kan doen?
- Verleg uw focus: blijf niet staan bij wat u niet kan, maar richt uw aandacht en energie op wat wel lukt. Ga nieuwe uitdagingen aan, maar blijf ook hierin realistisch.
- Zoek en koester uw “MS-vrije zones”: maak een lijstje op van dingen in uzelf waaraan MS nooit zal kunnen raken. Uw liefde voor muziek, kunst of natuur. Uw gevoel voor humor...
- Bekijk uzelf door een andere bril: ontdek nieuwe sterke punten en talenten in uzelf, en experimenteer met nieuwe bezigheden. U zal merken dat MS ook onverwacht goede dingen in uw leven kan brengen, zoals nieuwe vrienden en interesses
- Plan voldoende aangename activiteiten: besteed bewust tijd aan dingen die u graag doet, en die u toelaten uw dagelijkse problemen even te vergeten.
- Grijp de helpende hand: aarzel niet om hulp in te roepen als u het moeilijk hebt. Praatsessies en psychotherapie kunnen u helpen om uw situatie vanuit een ander, objectiever standpunt te zien dat u moeilijk in uw eentje kan ontdekken.
- Vergeet niet dat ook anderen deze weg hebben afgelegd. Er bestaan binnen de liga praatgroepen.

## U, MS en de anderen

---

Vertel ik de mensen om me heen dat ik MS heb? En hoe vertel ik het hen? Het zijn vragen waarmee u vroeg of laat zult geconfronteerd worden.

Natuurlijk is het niet nodig om vanaf het moment dat de diagnose MS is gesteld, uw hele omgeving in te lichten. Beter is te wachten tot u zelf een beetje van de schok bekomen bent en wat inzicht in de aandoening hebt verworven. Bovendien is de kans groot dat u niet meteen grote hinder van uw ziekte ondervindt en geen duidelijke symptomen vertoont die een woordje uitleg aan uw omgeving noodzakelijk maken.

Anderzijds kan het delen van uw verdriet, angst en problemen ook een opluchting betekenen. Zeker als het gaat om mensen die u goed kent, kan het deugd doen om hen in vertrouwen te nemen.

Wees evenwel voorbereid op onverwachte reacties. Weinig mensen weten immers wat MS is, of ze kennen één patiënt en gaan er meteen van uit dat uw verhaal identiek is. Reacties van angst, ongeloof of ontkenning zijn ook in uw omgeving niet ondenkbaar- net zoals dat voor uzelf het geval was.

Daarom is het goed een eenvoudige uitleg over MS klaar te hebben. U kan uitleggen wat MS is (*de brochure "Multiple Sclerose: wat u zeker moet weten"* kan u hierbij helpen), welke invloed de ziekte op dit moment op uw leven heeft, en welke hulp u eventueel zou kunnen gebruiken. Als u een "standaard" -uitleg gebruikt en zelfzeker overkomt, zullen mensen ook gemakkelijker luisteren en hun vooroordelen laten varen. Veel mensen denken immers nog in stereotypes over MS (u zal de rest van uw leven in een rolstoel doorbrengen) of hebben verkeerde opvattingen (MS is besmettelijk, MS is erfelijk). Als u de mensen om u heen goed inlicht, kunnen zij de ziekte beter inschatten, maken ze de zaken niet erger dan het is en zullen ze beter beseffen op welke manier ze u echt kunnen helpen.

Uiteraard hoeft u niet iedereen even uitgebreid in te lichten: tegenover vluchtige kennissen kan een korte mededeling volstaan, bijvoorbeeld wanneer de aandoening of een aanverwant onderwerp toevallig ter sprake komt.

## U, MS en uw partner

---

Wat geldt voor de omgang met anderen, geldt ook en nog in sterkere mate voor de omgang met uw partner. MS heeft ook ingrijpende gevolgen voor zijn of haar verdere leven, en het is dan ook niet meer dan normaal dat uw partner een emotioneel parcours aflegt waarin, net als bij uzelf, ongelof, woede, verdriet en angst opduiken.

Op bepaalde punten in het samenleven, zoals bijvoorbeeld hulp vragen en geven, zult u een nieuw evenwicht moeten zoeken. Teveel ondersteuning kan u "hulpelozer" maken dan in werkelijkheid nodig is. Anderzijds nemen familieleden, en partners in het bijzonder, soms meer op zich dan hun draagkracht toelaat.

Tracht de dagelijkse organisatie van uw leven aan te passen zonder dat dit voor uw partner een overbelasting betekent. Hulp van derden is soms nodig om uw relatie te "sparen". Daarnaast is het belangrijk dat u en uw partner als zelfstandige, volwassen mensen een eigen leven blijven leiden. Dat betekent dat ook hobby's en andere vormen van vrijetijdsbesteding een plaats moeten hebben. Een goed evenwicht tussen inspanning en ontspanning is niet alleen voor u, maar ook voor uw partner van wezenlijk belang.

### Seksualiteit

"Zorg dat MS zich niet tussen u en uw partner nestelt", is een veelgehoorde raad. Een raad die bij heel wat chronische aandoeningen van toepassing is. Ziekte kan immers ook het seksueel leven beïnvloeden, zowel voor wat het fysieke aspect als de emotionele beleving betreft. Het is mogelijk dat MS een directe oorzaak kan zijn van seksuele problemen zoals erectiestoornissen bij de man en ongevoeligheid of pijn bij het vrijen bij de vrouw. Aarzel niet om deze problemen met uw partner en met uw arts te bespreken: voor de meeste problemen met een medische oorzaak bestaat er immers een oplossing in de vorm van een geneesmiddel of een ander hulpmiddel. Is dit geen (voldoende) oplossing, dan kan een gesprek met een hulpverlener (psycholoog, relatietherapeut, seksuoloog) soms soelaas bieden. Voor tal van koppels is MS overigens een aanleiding voor een herontdekking en vernieuwing van hun seksualiteitsbeleving, en daar blijken ze veelal heel tevreden mee.

## Schuldgevoelens en schaamte overwinnen

Schuldgevoelens: hoewel de oorzaken van MS onbekend zijn, kampen veel mensen met MS toch met schuldgevoelens en maken ze zichzelf verwijten. Wat heb ik fout gedaan? Had ik dit niet kunnen voorkomen? Zulke emoties hebben veel te maken met machteloosheid: omdat u niets of niemand hebt om met de vinger te wijzen als bron van alle leed, legt u de schuld maar bij u zelf.

Schuldgevoelens kunnen ook opduiken in latere stadia van de ziekte, wanneer u door uw ziekte vaker een beroep moet doen op de hulp van anderen, of bepaalde activiteiten met uw partner of kinderen niet meer kan ondernemen. U kunt dan het gevoel krijgen anderen tot last te zijn, en u voelt zich daarover schuldig. Dat kan zo ver gaan dat u hulp van anderen weigert, wat bij hen dan weer voor verwarring en onbegrip zorgt. Een goed gesprek over deze gevoelens kan veel misverstanden voorkomen of oplossen.

In bepaalde periodes van relapse, of wanneer de ziekte in een verder gevorderd stadium komt, zal u bijna verplicht worden om een aantal taken uit handen te geven of voor bepaalde activiteiten de hulp van anderen in te roepen. Voor iemand die altijd zeer zelfstandig is geweest, kan dit erg pijnlijk zijn.

Anderzijds zullen mensen in uw omgeving soms te snel geneigd zijn om u dingen uit handen te nemen of overdreven beschermend op te treden, wat u als vernederend ervaart.

Wrevelige reacties van beide kanten zijn vaak het resultaat. Het is goed zulke conflicten openlijk te bespreken: tenslotte is hulp vragen en hulp geven ook een leerproces!

Indien op een bepaald moment en niet noodzakelijk bij u, MS bepaalde functies, zoals blaascontrole of grijpmotoriek, aantast, kan dit tot pijnlijke situaties leiden die gepaard kunnen gaan met een verlies van zelfvertrouwen en zelfrespect. Toch hebt u ook die nodig om gelukkig te kunnen zijn. Besef dat u méér bent dan een lichaam met of zonder gebreken. Mensen hebben u altijd gewaardeerd om wie u bent en zoals u bent. MS hoeft daaraan niets te veranderen.

# MS en kinderwens

---

MS treft meestal mensen die in de bloei van hun leven zijn, die dus vaak ook (nog) een kinderwens hebben. Zo'n gezinsuitbreiding is zeker niet uitgesloten, maar het is belangrijk dat u alle aspecten hiervan overloopt met uw partner en met uw arts.

Zowel over het genetisch risico, zwangerschap en borstvoeding, als over het grootbrengen van een kind moet vooraf goed worden nagedacht.

## MS en genetisch risico

MS is niet erfelijk. Als één ouder MS heeft, is de kans dat het kind in de loop van zijn leven ook MS zal krijgen, erg klein: 2 op 100 tegenover 1 op 1000 in de algemene populatie. (zie brochure 1 p21)

## MS en zwangerschap

MS heeft geen invloed op de vruchtbaarheid: u kan dus normaal zwanger worden. De zwangerschap zelf lijkt geen negatieve invloed te hebben op de latere evolutie van de aandoening. Algemeen blijkt de MS-activiteit af te nemen vanaf de vierde maand van de zwangerschap tot aan de bevalling. De verklaring hiervoor is dat de zwangerschapshormonen het immuunsysteem enigszins onderdrukken. Net na de bevalling is er dan een verhoogde kans op een opflakking.

Belangrijk om te weten is dat u tijdens de zwangerschap geen immunomodulerende geneesmiddelen mag gebruiken. Daarom moet u uw arts raadplegen en hem van uw plannen op de hoogte brengen, nog voor u zwanger bent.

## MS en borstvoeding

De adviezen inzake borstvoeding lopen zeer sterk uiteen: volgens sommigen verhoogt borstvoeding het risico op aanvallen (relapsen), volgens anderen is precies het tegenovergestelde waar.

In de praktijk kunt u best, net zoals elke andere moeder, uw eigen aanvoelen volgen en op basis daarvan een keuze maken voor borstvoeding of flesvoeding.

---

## MS en opvoeding

Zwanger worden en bevallen is één ding, een kind opvoeden een ander. Kinderen kunnen behoorlijk vermoeiend zijn, waardoor in periodes dat u veel last hebt van MS de opvoeding zwaar kan wegen. Het is belangrijk dat u dit beseft en aanvaardt. U zult immers af en toe, en wellicht net iets meer dan andere ouders, hulp van derden moeten inroepen. Ga vooraf na in welke mate u een beroep kan doen op familieleden, vrienden of professionele diensten. Ook financiële draagkracht speelt een rol. Hoewel veel mensen met MS tot aan hun pensioen blijven werken, kan de ziekte toch voor een verlies van inkomen zorgen. Bespreek vooraf met uw partner hoe u dit probleem gaat oplossen.

Hebt u al een gezin, dan hoeft MS een liefdevolle relatie met uw kinderen niet in de weg te staan. Toch zullen ook uw kinderen de gevolgen van uw aandoening mee dragen. Zo zullen ze bijvoorbeeld worden geconfronteerd met uw gevoelens van boosheid, angst, frustratie of verdriet. Kinderen, ook op jonge leeftijd, ervaren zeer vroeg onze bezorgdheden. Het is noodzakelijk om hen op hun niveau uw situatie uit te leggen om te vermijden dat ze dramatiseren of zich schuldig voelen. De kans is groot dat, om u wat te ontlasten, de kinderen extra taken of verantwoordelijkheden zullen krijgen: vaker helpen in het huishouden, een boodschap doen of de hond uitlaten... Dat hoeft zeker niet negatief te zijn. Uw kinderen zullen er een stuk zelfstandiger door worden en ook vlotter leren omgaan met mensen met een ziekte of handicap.

Toch kan het niet de bedoeling zijn dat kinderen de ouderlijke taken volledig overnemen. Dreigt dit het geval te worden, dan is het de hoogste tijd om hulp van buitenaf in te roepen.



## MS en werk: ontdek uw mogelijkheden

Werk speelt een belangrijke rol in ons leven. Het is niet alleen een bron van inkomsten, maar zorgt ook voor sociale contacten, onafhankelijkheid, zelfontplooiing.

Het goede nieuws is dat MS zeker niet per definitie tot werkloosheid leidt. Zowat éénderde van de mensen met MS blijft tot aan zijn pensioen verderwerken. Nog te vaak haken mensen met MS af, omdat ze niet voldoende op de hoogte zijn van ondersteunende maatregelen op maatschappelijk en financieel vlak. Een aanpassing van de werkplek, de werktijd of van het type werk is een mogelijkheid die grondig moet worden onderzocht, door uzelf en door uw werkgever, vooraleer u besluit dat werken “onmogelijk” is geworden.

Wanneer de diagnose MS wordt gesteld, bent u niet verplicht uw werkgever hierover meteen in te lichten. Vaak is het beter te wachten tot u de diagnose zelf wat verwerkt hebt en sterker staat. Of tot bepaalde klachten duidelijk zichtbaar of merkbaar worden, en aanpassingen in uw werk noodzakelijk maken.

Schrik niet als collega's zeer heftig of juist onverschillig reageren wanneer u hen inlicht. Ook zij hebben tijd nodig om het bericht te verwerken. Vaak weten ze weinig of niets over de ziekte, en net als u kunnen ze boosheid, angst of verdriet voelen.



---

## Praktische tips voor aanpassingen op de werkplaats

- Vraag een werkruimte dicht bij de lift en bij de toiletten.
- Vraag een parkeerplaats dicht bij de lift.
- Zorg dat uw werkruimte voldoende ergonomisch ingericht is, met bijvoorbeeld een goede bureaustoel, een boeken- en polssteun. Voor dergelijke aanpassingen van de werkplek is een vergoeding mogelijk (zie hieronder)
- Vraag naar de mogelijkheden van glijdende uren.
- Valt uw huidige werk u te zwaar? Ga samen na of deeltijdse arbeid of een aanpassing van het type werk mogelijk zijn. Bespreek dit vooraf ook met de adviserend geneesheer van uw ziekenfonds. Zo kan hij, indien u tewerkgesteld bent in de privésector, eventueel toestemming geven voor het systeem van 'progressieve wedertewerkstelling'. Daardoor krijgt u naast het loon van de afgebouwde prestatie ook een aanvullende uitkering van het ziekenfonds. Ook bestaan er premies voor de werkgever die uw rendementsverlies kunnen compenseren.
- Wees niet louter vragende partij, maar formuleer zelf een aantal creatieve en constructieve voorstellen.

### Meer info:

#### Dienst voor personen met een handicap

Onderdeel van:

#### Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB)

Keizerslaan 11

1000 Brussel

Tel: 0800 30 700

e-mail: [info@vdab.be](mailto:info@vdab.be)

website: [www.vdab.be/personenmeteenhandicap](http://www.vdab.be/personenmeteenhandicap)

## MS en rijbewijs

MS kan soms een vermindering veroorzaken van uw functionele vaardigheden. Dit kan ondermeer een invloed hebben op uw rijvaardigheid. Daarom is het raadzaam contact op te nemen met CARA. Het CARA, Centrum voor Rijgeschiktheid en voertuigAanpassing, is een afdeling van het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid (BIVV) en heeft als opdracht de rijgeschiktheid te bepalen van personen met een verminderde functionele vaardigheid.

Door een rijgeschiktheidsattest van CARA te bezorgen aan de bevoegde gemeentediensten en aan uw verzekeringsmaatschappij, stelt u zich wettelijk in orde en kan u beschikken over respectievelijk een geldig rijbewijs en een autoverzekering. Is er geen vermindering van uw functionele vaardigheden, dan volstaat het om een rijgeschiktheidsattest (model VII) te laten invullen door uw neuroloog en eveneens te bezorgen aan de bovenvermelde diensten. CARA kan u ook advies geven in verband met aanpassingen aan de wagen, financiële tegemoetkomingen, de te volgen administratieve procedures e.d. De dienstverlening van CARA is gratis.

### Meer info:

#### CARA

Haachtsesteenweg 1405

1130 Brussel

Tel: 02 244 15 52

e-mail: [cara@bivv.be](mailto:cara@bivv.be)

website: [www.bivv.be](http://www.bivv.be)



## MS en verzekeringen

---

Als de diagnose van MS gesteld is, kan dit gevolgen hebben bij het aangaan van bepaalde nieuwe verzekeringen. U wordt door de verzekeraars nu immers als een persoon met een verhoogd risico beschouwd. Gekende voorbeelden zijn de schuldsaldo-verzekering bij het afsluiten van een lening voor de aankoop van een woning, de hospitalisatie- en andere gezondheidsverzekeringen, de annulatieverzekering bij reizen e.d.

Contacteer ook de liga voor meer details.



**Meer info:**

### **Het Vlaams Patiëntenplatform (VPP)**

Groenveldstraat 15

3001 Heverlee

Tel: 016 23 05 26

e-mail: [info@vlaamspatientenplatform.be](mailto:info@vlaamspatientenplatform.be)

website : [www.vlaamspatientenplatform.be](http://www.vlaamspatientenplatform.be)

## MS en reizen:

---

MS is geen reden om te stoppen met reizen. Een persoon met MS kan zijn of haar dromen evengoed vervullen als iemand anders. Zelfs verafgelegen landen mogen geen taboe zijn. Het kan gebeuren dat bepaalde personen een opstoot doen tijdens hun reis naar warme landen. Toch mag men dit niet veralgemenen. Natuurlijk is een goede voorbereiding essentieel voor een succesvolle reis. Met uw arts over uw reis praten en een realistische inschatting maken van uw eigen fysieke krachten zijn ook belangrijk.

Reizen kan de juiste manier zijn om terug energie te krijgen, en nog veel meer. Reizen laat toe om even afstand te nemen van de dagelijkse routine en gewone uitdagingen, een beetje uit te rusten en stimuleert u om nieuwe dingen te ondernemen. Door de verandering van omgeving verdwijnen gezondheidsbeperkingen eventjes naar de achtergrond.

Nieuwe situaties kunnen u ook blij doen voelen over de mobiliteit die u nog altijd geniet, en laten u toe uw eigen grenzen te testen.

Bent u minder goed te been en wilt u op reis niet voor verrassingen komen te staan, dan neemt u best contact op met Infopunt Toegankelijk Reizen. Reizigers met een handicap of beperking vinden hier zorgvuldig verzamelde informatie over de toegankelijkheid van diverse vakantiebestemmingen. Indien u een reis wilt organiseren, kan u terecht bij de NMBS voor een aangepaste dienstverlening.

*Meer info:*

### **Infopunt Toegankelijk Reizen**

Grasmarkt 61

1000 Brussel

Tel: 070 23 30 50

e-mail: [info@toegankelijkreizen.be](mailto:info@toegankelijkreizen.be)

website: [www.toegankelijkreizen.be](http://www.toegankelijkreizen.be)

### **NMBS**

Call center

02 528 28 28

(07.00-21.00)

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

## MS en wonen

---

Met een lichte handicap is het meestal geen probleem om te blijven wonen in de woning die u bezit of huurt, eventueel mits kleine aanpassingen. Na verloop van tijd en bij toename van de handicap zullen zich misschien grotere aanpassingen opdringen. Het veranderen of herinrichten van een woning is geen prettige opdracht. De met veel liefde en zorg ingerichte kamers ombouwen tot aangepaste woonvertrekken vraagt een inspanning. Toch moet u deze stap durven zetten, de psychologische weerstand trachten te overwinnen en de woning aanpassen. Ook verhuizen naar een ander, meer geschikte woning kan een optie zijn.

Het is geruststellend voor alle gezinsleden dat u bij een eventuele toename van de handicap met z'n allen voorbereid bent op aangepast wonen.

Indien u deskundig technisch advies wenst, kan u best een beroep doen op een ergotherapeut of contacteer de liga. Deze overlegt met u over een zo optimaal mogelijke uitvoering van de aanpassingen. Daarnaast kan u bij Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap terecht voor een tegemoetkoming voor kleine en grote aanpassingen of voor de aankoop van een hulpmiddel.

### Meer info:

#### **Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)**

Sterrenkundelaan 30

1210 Brussel

Tel: 02 225 84 11

e-mail: [informatie@vaph.be](mailto:informatie@vaph.be)

website: [www.vaph.be](http://www.vaph.be)

# Bronnen van informatie

---

## Nuttige adressen

### Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga

Auguste Lambottestraat 144 Bus 8  
1030 Brussel  
Tel 02 / 736 16 38  
Fax 02 / 732 39 59  
<http://www.ms-sep.be>  
e-mail : [ms.sep@ms-sep.be](mailto:ms.sep@ms-sep.be)

De Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga heeft tot doel:

- steun te verlenen aan de liga's van beide gemeenschappen
- de dialoog te bevorderen met de federale overheid
- het wetenschappelijk onderzoek te ondersteunen
- informatie over de ziekte en de behandeling te verspreiden
- de Medische Adviesraad samen te brengen
- de liga's internationaal te vertegenwoordigen : EMSP en MSIF
- multiple sclerose bij het grote publiek bekend te maken

### Meer info:

[www.ms-gateway.be](http://www.ms-gateway.be) is een website speciaal voor mensen met multiple sclerose, hun naaste omgeving en mensen uit de gezondheidszorg. Deze site biedt up-to-date informatie, tal van hulpbronnen en een uitgebreide internet-community.

[www.msif.org](http://www.msif.org) is de website van de Internationale Federatie van MS-Verenigingen (IFMSS)

---

## **MS-liga Vlaanderen vzw**

Secretariaat

Boemerangstraat 4

3900 OVERPELT

Tel : 011 80 89 80

Fax : 011 66 22 38

e-mail : [secretariaat@ms-vlaanderen.be](mailto:secretariaat@ms-vlaanderen.be)

[www.ms-vlaanderen.be](http://www.ms-vlaanderen.be)

MS-liga Vlaanderen werd in 1982 opgericht om personen met MS wegwijs te maken in de doolhof van aspecten die met deze aandoening te maken hebben. Volgende doelstellingen staan centraal:

- instaan voor de psychosociale begeleiding van personen met MS en hun familie
- bemiddelen (en begeleiden) in het - soms ingewikkelde - netwerk van sociale en financiële voorzieningen
- de bevolking informeren over en sensibiliseren voor MS
- het wetenschappelijk onderzoek rond MS stimuleren.



# MS: lezen = kennen!

Deze brochure maakt deel uit van een reeks informatiebrochures rond MS.

Andere titels in deze reeks:

## **Multiple Sclerose: wat u zeker moet weten**

Symptomen en diagnose

## **Multiple Sclerose: wat u zeker moet weten**

Behandelingswijzen

## **Multiple Sclerose: wat u zeker moet weten**

Een kwaliteitsvol leven