

# BEGRIJPEN VAN MULTIPLE SCLEROSE: ESSENTIËLE GIDS VOOR NAASTEN

Een training voor families en naasten van mensen met MS

De ziekte begrijpen om beter te ondersteunen

<b>Duur</b> : 2 uur	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Lessen</b> : 16 lessen	<b>Doelgroep</b> : Families en naasten van personen met MS
<b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder</b> : N° 11757351875
<b>Certificering</b> : Qualiopi	<b>Tarief</b> : Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Opleidingsbeschrijving

Deze training van 2 uur is speciaal ontworpen voor families en naasten van een persoon met multiple sclerose. MS is een complexe, onvoorspelbare en vaak onzichtbare neurologische aandoening die moeilijk te begrijpen is voor de omgeving. De goede en slechte dagen, de wisselende symptomen, de vermoeidheid die niemand ziet: dit zijn realiteiten die pijnlijke misverstanden creëren. Deze training biedt duidelijke en eerlijke uitleg over de ziekte, om uw naaste beter te kunnen ondersteunen en samen deze beproeving door te komen.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Wat de MS echt is	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	De onzichtbare symptomen — de dagelijkse realiteit van MS	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	Leven met MS in het dagelijks leven	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	U, als naaste	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- De mechanismen en vormen van multiple sclerose begrijpen zonder medische jargon
- De onzichtbare symptomen herkennen en de dagelijkse impact ervan op uw naaste bevatten
- Het dagelijks leven aanpassen en ondersteuning organiseren zonder uzelf te verliezen
- Als mantelzorger voor uzelf zorgen en betekenis vinden in deze begeleiding

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten van personen met multiple sclerose
<b>Vereisten</b>	Geen
<b>Tarief</b>	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Certificaat van voltooiing
<b>Organisatie</b>	DYNSEO - Registratienummer: 11757351875

**Les 1 - Les 1 - Begrijp de MS zonder medische jargon**

- Wat er gebeurt in de hersenen en het ruggenmerg: de myeline wordt aangevallen
- Waarom de symptomen zo sterk variëren van persoon tot persoon
- MS is geen dodelijke ziekte — maar het is een ernstige ziekte
- Wat we weten en niet weten over de oorzaken en evolutie

**Les 2 - Les 2 - De vormen van MS — de verschillen begrijpen**

- De remittente-ricidiverende vorm: opflakkingen gevolgd door remissies
- De progressieve vormen: continue evolutie zonder opflakkingen
- Waarom de diagnose tijd kan kosten en als schok kan worden ervaren
- Wat de vorm van MS concreet betekent voor de toekomst

**Les 3 - Les 3 - De uitbarstingen — herkennen en reageren**

- Definitie van een opflakking: nieuwe symptomen gedurende meer dan 24 uur
- Veelvoorkomende triggers: warmte, infectie, stress, extreme vermoeidheid
- Hoe een opflakking zich manifesteert: elke is anders
- Te nemen stappen bij vermoede opflakking: snel de neuroloog bellen

**Les 4 - Les 4 - De basisbehandelingen — begrijpen om beter te ondersteunen**

- De basisbehandelingen verminderen de frequentie van opvlamingen
- De toedieningsvormen en hun impact op het dagelijks leven
- De frequente bijwerkingen en hoe u uw naaste kunt helpen
- Waarom therapietrouw cruciaal is zonder opdringerig te zijn

**Les 1 - Les 1 - Vermoeidheid bij MS — het echt begrijpen**

- Een centrale neurologische vermoeidheid: waarom rust niet genoeg is
- Het fenomeen van Uhthoff: warmte en inspanning verergeren tijdelijk
- De goede en slechte dagen: onvoorspelbaar, niet gerelateerd aan wil
- Verwachtingen aanpassen en organiseren rond energievesters

**Les 2 - Les 2 - Cognitieve stoornissen bij MS**

- Vertraging van denken, problemen met werkgeheugen en concentratie
- Waarom uw naaste tijd nodig heeft, dingen vergeet, de draad kwijtraakt
- Het is geen luiheid: het is neurologisch
- Pas communicatie aan: één informatie tegelijk, tijd geven

**Les 3 - Les 3 - De pijn en de sensorische stoornissen**

- Paresthesieën: tintelingen, branderigheid, gevoelloosheid
- Neuropathische pijn: intens, moeilijk te verklaren
- Het teken van Lhermitte: elektrische schok in de rug
- Hoe u kunt helpen: geloof uw naaste, pas aanraking aan

**Les 4 - Les 4 - Emotionele en psychiatrische stoornissen**

- Depressie: raakt 50% van mensen met MS
- Emotionele labiliteit: ongecontroleerd huilen of lachen
- Permanente angst voor de onvoorspelbaarheid
- Ondersteunen zonder te minimaliseren of dramatiseren

**Les 1 - Les 1 - Adapter het leven thuis**

- Prioritaire aanpassingen: steunbalken, verwijderen van obstakels
- Het beheer van de warmte: temperatuur, kleding, zomerse activiteiten
- Technische hulpmiddelen: looprek, rolstoel, orthesen kiezen

- Stabiele routines creëren die cognitieve belasting verminderen

## Les 2 - Les 2 - De goede en slechte dagen — zich aanpassen zonder zich uit te putten

- Accepteer onvoorspelbaarheid zonder angstige hypervigilantie
- Plannen rekening houdend met fluctuaties
- Communiceer over de toestand van de dag zonder te veel te ondervragen
- Een plan B hebben voor slechte dagen: flexibel, zonder druk

## Les 3 - Les 3 - Een sociaal leven en activiteiten onderhouden

- Waarom isolement alle symptomen van MS verergert
- Uitstapjes aanpassen: geschikte momenten en planning
- MS uitleggen aan de omgeving die symptomen niet begrijpt
- MS Nederland en verenigingen: workshops, groepen, activiteiten

## Les 4 - Les 4 - MS EN DE WERKZAAMHEDEN

- Het behoud van werk met MS: mogelijke aanpassingen, RQTH
- De erkenning van handicap: aanvraag en rechten
- De arbeidsongeschiktheid en het invaliditeitspensioen begrijpen
- Uw naaste ondersteunen in procedures zonder het voor hen te doen

### MODULE 4

### U, als naaste

4 lessen

## Les 1 - Les 1 - Wat u meemaakt, u ook

- De permanente onzekerheid tegenover een onvoorspelbare ziekte
- De geleidelijke rouw om samen opgebouwde projecten
- De frustratie tegenover onzichtbare symptomen
- De eenzaamheid van de mantelzorger van iemand met een onzichtbare ziekte

## Les 2 - Les 2 - Ondersteuning vinden

- MS Nederland: diensten, praatgroepen, luisternummer voor naasten
- De groepen van mantelzorgers: online en fysiek
- Individuele psychologische ondersteuning: toegang krijgen
- Niet alleen blijven: delen met mensen die begrijpen

## Les 3 - Les 3 - Organiseer de relais en anticipeer

- Hulpmiddelen voor thuiszorg opzetten voordat u uitgeput bent
- Dagopvang MS: rust voor u, stimulatie voor uw naaste
- Toekomstige behoeften anticiperen: MDPH, PCH, APA
- Praat over de toekomst terwijl uw naaste er volledig aan kan deelnemen

## Les 4 - Les 4 - Zorg voor de relatie ondanks de ziekte

- Een naaste blijven voordat je een mantelzorger wordt
- Momenten samen die geen zorgmomenten zijn
- De ziekte definieert uw naaste niet: wat intact blijft
- Betekenis vinden in deze begeleiding zonder jezelf te verliezen

## Lesmethoden

- Training online of in persoon beschikbaar
- Ondersteunende documenten en praktische hulpmiddelen
- Toegang tot MS-ondersteuningsnetwerken
- Certificaat van voltooiing