

5

MS en cognitie
***Praktische tips om
zelfzorg te bevorderen***



Cognitieve verandering door MS

Cognitieve verandering door MS vormt een complex probleem. Mensen met MS willen begrijpen *wat* cognitie is, *waarom* ze problemen ervaren en hoe ze zichzelf kunnen helpen. Veel gezondheidsdeskundigen hebben het gevoel geen antwoord te kunnen geven op deze vragen en daarom is dit boekje geschreven. Het vormt een leidraad dat antwoorden biedt en methodes voorstelt om patiënten te helpen. Het is niet bedoeld als uitgebreide bron maar als een handig boekje met suggesties en ideeën.

Ongeveer 45 – 65% van de mensen met MS geeft aan cognitieve verandering te ervaren. De meest voorkomende problemen zijn korte termijn (recent) geheugen, concentratieproblemen, vertraagde informatieverwerking, te abstract redeneren en het probleemoplossend vermogen.

Waarom komt verandering in de cognitie voor?

MS is een demyeliniserende ziekte. Demyelinisatie is het verliezen van myeline – het dikke omhulsel dat de zenuwen in de hersenen beschermt. MS zorgt ervoor dat de myeline beschadigd raakt waardoor de signalen van en naar de hersenen worden vertraagd of vervormd. Myeline is vergelijkbaar met de beschermlaag om een elektrisch draad – als dit beschadigd raakt kan de elektriciteit naar het aangesloten apparaat onderbroken worden. Er ontstaan haperingen of kortsluiting waardoor het apparaat helemaal niet meer werkt.

Door de veranderingen in het myeline, doen zich ook veranderingen voor in delen van het brein en het ruggenmerg en dit kan soms effect hebben op iemands geheugen en denkvermogen.

Veel mensen met MS beschrijven
cognitieve veranderingen als
een “**onzichtbaar symptoom**”
dat tot angst en wanhoop leidt.

Het brein

Het brein bestaat uit verschillende delen inclusief het cerebrum (grote hersenen), het cerebellum (kleine hersenen) en de hersenstam? *Het cerebrum*

bestaat uit twee hersenhelften en ieder helft bestaat uit vier kwabben: de frontale kwab, de temporale kwab, de partiële kwab en de occipitale kwab.

Partiële kwab

Belangrijk voor: Integratie van zintuigelijke waarneming Lezen, schrijven, tekenen, ruimtelijk inzicht

Occipitale kwab

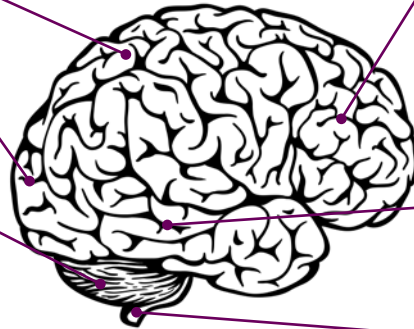
Belangrijk voor: Zicht, kleurherkenning, herkennen van objecten

Het cerebellum

Het cerebellum ligt onder de achterzijde van het cerebrum en heeft een aandeel in de coördinatie, balans en lopen

De hersenhelften

De rechter hersenhelft is verantwoordelijk voor het controleren van de bewegingen en het waarnemen van prikkels aan de linkerkant van het lichaam. De linkerhelft van de hersenen is verantwoordelijk voor de rechterzijde. Bij de meeste mensen is de linker hersenhelft belangrijk voor het spraakvermogen en de rechter hersenhelft voor het gezichtsvermogen. De twee helften zijn met elkaar verbonden door een bundel van zenuwbanen die het corpus callosum (hersensbalk) wordt genoemd. Het corpus callosum zorgt ervoor dat de beide helften met elkaar kunnen communiceren.



Frontale kwab

Belangrijk voor: Planning, organisatie, initiatief nemen, probleemoplossend vermogen, beoordelend vermogen, persoonlijkheid, abstract denkvermogen, stemming, spraak, aandacht voor reflectie, beweging

Temporale kwab

Belangrijk voor: Auditief en visueel geheugen, gehoor, identiteitsgevoel, verstaan van gesproken woorden

De hersenstam

Verbindt het cerebrum aan het ruggenmerg en heeft een aantal gebieden met ieder een eigen functie. Belangrijk bij functies die automatisch plaats vinden zoals ademen en slikken en heeft een belangrijke rol bij het alert blijven. Alle zintuigelijke en bewegingssignalen gaan door dit gebied van hersenen naar het lichaam en andersom.

Ik heb de concentratie
van een **goudvis**.

Wat betekent aandacht?

Aandacht is een complex onderdeel van het denkvermogen dat uit veel verschillende delen bestaat. Het is het beschikken over de vaardigheid om te focussen op een gedachte of taak, of daarnaar terug te keren na het doen van of denken aan iets anders. Problemen met de aandacht kan invloed hebben op het vermogen om nieuwe dingen te onthouden. Als uw focus niet lang genoeg is, kunt u worstelen met het opnemen van nieuwe informatie.

Waarom heeft MS invloed op aandacht?

Veranderingen in het brein veroorzaakt door MS kan invloed hebben op aandacht. Verschillende onderdelen van het brein helpen verschillende vormen van aandacht te ondervangen, zoals het in staat zijn om:

- Uw focus op een taak of gedachte te houden
- Uw focus naar een taak of gedachte te sturen
- Visuele details in uw omgeving op te merken

- Uw gedachte bij één ding te houden en alle afleidingen te kunnen negeren
- Uw gedachten kunnen verplaatsen van het een naar het ander
- Op meer dan één ding te kunnen focussen

Aandachtsproblemen

Mensen met MS en aandachtsproblemen kunnen moeite hebben met:

- Luisteren naar andere mensen die praten
- Het lezen van een verhaal, een artikel uit een tijdschrift of een hoofdstuk uit een boek van begin tot eind
- Het ontwijken van zaken die afleiden
- Het bekijken van een tv-programma of een film
- Autorijden

Wat kan aandachtsproblemen erger maken?

- Vermoeidheid en slaapttekort
- Stress of ziekte
- Het doen van iets wat u niet interesseert
- Bijwerkingen van medicijnen
- Depressie



Strategieën die helpen

1. Zorg voor uw lichaam

- Oefen/beweeg regelmatig
- Eet gevarieerde, uitgebalanceerde voeding
- Slaap voldoende
- Neem pauzes gedurende de dag
- Probeer een ding tegelijk te doen
- Volg een dagelijkse, wekelijkse en een maandelijkse routine; dit kan u helpen minder afgeleid te zijn

2. Verander uw omgeving

- Zorg voor genoeg verlichting om te zien wat u aan het doen bent
- Voer uw activiteiten in een rustige omgeving uit
- Schakel de TV en Radio uit
- Werk in een opgeruimde en overzichtelijke omgeving

- Doe de dingen die uw aandacht nodig hebben op momenten van de dag dat u de meeste energie heeft
- Draag oordopjes als u een boek leest of iets bekijkt
- Vraag mensen langzaam en duidelijk te spreken
- Keer, in een drukke omgeving, uw gezicht van het publiek af

3. Oefen het vasthouden van aandacht

- Kijk de persoon waar u mee spreekt aan
- Wanneer u met iemand praat, vat het verhaal samen of herhaal de kerngedachten naar die persoon
- Maak aantekeningen
- Benoem de stappen van de opdracht hardop terwijl u deze uitvoert

- Zet gedachten die u kunnen afleiden opzij wanneer u probeert te focussen
- Oefen dingen die moeilijk voor u zijn door deze in kleine stappen te verdelen
- Denk eraan om te focussen wanneer u een taak uitvoert. Met andere woorden, wanneer u een taak probeert te voltooien en merkt dat uw aandacht verslapt, probeer dan uw aandacht te herpakken. Het kan helpen om op zo'n moment hardop 'focus' te zeggen.



We hebben zoveel pakken en
blikken in onze kasten omdat ik
vergeet wat ik moet kopen
en dan maar koop wat ik denk
nodig te hebben.

Wat is geheugen?

Geheugen stelt u in staat om verband te leggen tussen het verleden en de toekomst. Het informeert uw beoordelingsvermogen, begeleidt uw gedrag, beïnvloedt uw vermogen om vaardigheden te leren en draagt bij aan uw persoonlijke identiteit.

Geheugen is een systeem voor de registratie en opslag en het opvragen van informatie en kan vergeleken worden met een archief of muzieksysteem waar cassettes en CD's worden opgenomen, opgeslagen en worden opgehaald en afgespeeld wanneer dat nodig is.

Geheugen en MS

Mensen met MS kunnen in het bijzonder moeite hebben met het korte- en het zintuigelijke termijngeheugen. In het algemeen bent u in staat om te herinneren wat een paar dagen, weken of jaren geleden is gebeurd. Maar u kunt u niet

altijd herinneren wat er in een conversatie van 15 minuten geleden is gezegd. Het is mogelijk dat u voor iets een kamer binnengaat en vervolgens niet meer weet waarom u er bent.

Mensen *zonder* MS ervaren dit soort moeilijkheden ook, met name wanneer ze afgeleid of moe zijn, maar voor mensen met MS komt het regelmatig voor.



Strategieën die helpen

Niet alle strategieën werken bij iedereen, daarom is het belangrijk om ermee te experimenteren en uit te vinden wat voor u werkt.

Verander uw omgeving

- Maak het minder rommelig en breng meer orde aan
- Probeer spullen op een vaste plek te houden, in het bijzonder zaken die u snel kwijtraakt zoals sleutels, telefoon, bril, tas, etc.

Wees op uw hoede

- Krijg activiteiten op orde en plan taken, evenementen, etc. vooruit door het maken van 'nog te doen' lijstjes en memo-briefjes op te hangen.

- Pas op de plaats en denk na. Geef uzelf de tijd wanneer u er niet uitkomt en raak niet in paniek. U zult hopelijk ervaren dat het u dan makkelijker afgaat
- Wees extra alert. Wees bedachtzaam en leer de situaties te herkennen waar u het moeilijk kunt hebben om informatie te herinneren

Routines

- Stel vaste regels op
- Voer bepaalde activiteiten uit op vaste dagen
- Ontwerp tijdschema's voor verschillende bezigheden

Verdeel taken in stappen

- Noteer de taken en verdeel ze in stappen die nodig zijn om de taak te volbrengen
- Streep steeds af wat er gedaan is

- Maak notities van wat er is gezegd of maak gebruik van een dictafoon
- Houd voor belangrijke gebeurtenissen een dagboek bij
- Maak notities op een overzichtelijke manier:
 - Gebruik kopjes
 - Bullet points
 - Onderstrepingen
 - Hoofdletters

Geheugensteuntjes

- Een dagboek is nuttig voor zowel vooruit plannen als het terughalen van herinneringen
- Gebruik een één pagina-per-dag dagboek
- Verhalen uit uw dagboek kunnen als aanwijzing of hulpmiddel fungeren

- Bekijk uw dagboek regelmatig
 - Streep de dingen af die u al gedaan heeft
 - Noteer toekomstige activiteiten en evenementen

Geheugentechnieken

Er zijn diverse producten beschikbaar die u mogelijk handig vindt, zoals memoblokjes, timers, sleutelvinders etc.

Geheugentechnieken

Geheugentechnieken zoals Visualisatie (vertalen van gedachte naar beeld) en Associatie (verschillende dingen met elkaar in verband brengen) kunnen zeer behulpzaam zijn

“

... 'n ogenblikje,
het woord ligt op de punt
van mijn tong...

”

Wat is geheugen?

Taal en MS

Het zou kunnen dat u op bepaalde momenten veranderingen in uw taalvaardigheid bemerkt, wat aardig frustrerend kan zijn.

Het kan voorkomen dat u moeite heeft met het vinden van het woord dat u voor ogen heeft, een 'op het puntje van mijn tong'-moment. U weet het woord maar kunt er niet op komen. Misschien valt het u op dat u woorden door elkaar haalt of dat u in staat bent om de betekenis van het woord te benoemen maar niet het woord zelf.

Sommige mensen met MS hebben moeite met de verbale vloeiendheid, het vermogen om snel de beste woorden te kiezen om uzelf uit te drukken. Soms kan het voorkomen dat u op een vraag begint te antwoorden en vervolgens op een zijspoor terecht komt.



Mensen raken geïrriteerd
omdat ik altijd vraag

“Wat zei u net?”

Strategieën die werken

Niet alle strategieën werken bij iedereen, daarom is het belangrijk om te experimenteren en uit te vinden wat voor u het beste werkt.

Praat om het onderwerp heen

- Blijf niet hangen in het vinden van het juiste woord
- De boodschap overbrengen is waar het om draait
- Omschrijf het
- Gebruik gebaren

Wanneer u uw gedachtegang verliest:

- Haalt u een paar keer diep adem en begint u opnieuw
- Visualiseer welk woord u probeert te herinneren. Sommige mensen vinden het handig om op een krijtbord het woord te visualiseren
- Probeer een beeld in je gedachte op te roepen ... van het object, de persoon of van het idee

Ezelsbruggetje

- Probeer aan de eerste letter van het woord te denken dat u probeert te herinneren
- Werk aan de hand van groepen en subgroepen die het woord of onderwerp beschrijven of u hiernaartoe kunnen leiden

Zinnen voltooien

Vraag mensen in uw omgeving u niet het woord te vertellen waar u niet op kunt komen. Dit kan nogal frustrerend zijn en ruzies veroorzaken omdat mensen vrij vaak het verkeerde woord geven. Het kan u ook ontmoedigen in het zoeken naar woorden en ertoe leiden dat u toestaat dat anderen voor u spreken.

Probeer informatie samen te persen

Het samenvoegen van verschillende stukken informatie naar hanteerbare blokken kan het behoud en het terughalen van informatie vergemakkelijken.

Voor u gaat schrijven...

Het gebruiken van sleutelwoorden of woorden als waarom, wat, waar en hoe, kunnen helpen structuur te brengen in uw gedachten.

... en wees geduldig!



Ik heb een hekel om naar
onbekende plaatsen te gaan,
omdat ik altijd verdwaal.

Problemen met visuele waarneming en ruimtelijk inzicht

MS kan de snelheid van het verwerken van informatie die visueel wordt waargenomen, beïnvloeden. Soms is het voor mensen met MS moeilijk om te begrijpen wat ze zien, of omdat hetgeen ze zien niet aansluit op wat ze ervan verwacht hadden.

Er kunnen moeilijkheden worden ervaren met:

- Het inschatten van hoeken (beoordelen van hoeken en vormen zoals deuropeningen en tafelhoeken)
- Gezichtsherkenning
- Inschatten van diepte en afstand – bijv. ergens tegenaan lopen
- Verdwaald raken, zelfs in een bekende omgeving (dit kan ook geheugenverlies als oorzaak hebben)
- Links met rechts verwarren

- Moeite met het in elkaar zetten van bijvoorbeeld een meubelstuk aan de hand van een schets of een handleiding
- Moeite hebben met visualiseren van objecten aan de hand van een beschrijving

**Ik zoek mijn rode T-shirt
en kan het niet vinden,**

ook al ligt het recht voor mijn neus,
bovenop een stapel strijkgoed.

Strategieën die helpen

Niet alle strategieën werken bij iedereen, daarom is het belangrijk om te experimenteren en uit te vinden wat voor u werkt.

Verander uw omgeving

- Verminder rommel
- Probeer spullen op een vaste plek te houden

Als u steeds tegen deuren aanloopt:

Plaats met tape lijnen op de vloer waar u tussendoor kunt lopen.

Als u merkt dat u passages overslaat of de laatste delen van zinnen mist wanneer u leest:

Gebruik een stuk papier om de tekstregels te bedekken en begeleid het lezen ermee (regel voor regel)

Vergoot het contrast

Donkere voorwerpen bij witte achtergronden of andersom

Gekleurde tape op scherpe hoeken

Scannen

Scannen is het bewegen van het hoofd en de ogen om het doel te vinden

Gebruik geschreven en beeldende aanwijzingen

Een geschreven aanwijzing is een notitie die u voor uzelf schrijft om u te helpen herinneren - een gangbaar voorbeeld hiervan is de boodschappenlijst.

Gebruik geschreven en beeldende aanwijzingen

Een geschreven aanwijzing is een notitie die u voor uzelf schrijft om u te helpen herinneren - een gangbaar voorbeeld hiervan is de boodschappenlijst.

Een beeldende aanwijzing kan een gekleurd label in een boek zijn om te onthouden waar u gebleven was. (Boekenlegger)

Een combinatie van geschreven en beeldende aanwijzing is bijvoorbeeld een kleurige sticker op de koelkast met de tekst "Bloemen kopen!".

Laat uw ogen controleren

Het is mogelijk dat u een bril nodig heeft of van sterkte moet veranderen





Ik heb **meer tijd**
nodig om na te denken
dan vroeger



Aandacht in concentratie

U kunt moeilijkheden hebben met het verwerken van zinnen, wat aan de vertraagde informatieverwerking kan worden gewijd. Mogelijk merkt u op dat u ook iets meer tijd nodig gaat hebben tijdens het voeren van gesprekken.

U kunt ook te maken krijgen met aandachts- en concentratieproblemen waardoor u makkelijk afgeleid kunt raken.

Het kan u meer moeite kosten om zich te concentreren. Omdat uw snelheid in het verwerken van informatie laag kan zijn, neemt u minder informatie op. Daardoor denkt u misschien dat u geheugenproblemen heeft.

Mensen met MS geven aan een algeheel vertraagde informatieverwerkingsproces te ervaren van visuele waarnemingen (bijvoorbeeld het begrijpen van veel verkeersborden op een korte afstand) en informatie

die u kunt horen (bijvoorbeeld het opvolgen van een set verbale instructies of het begrijpen van een gesprek dat op normale tempo plaatsvindt). Als u een vertraagd informatieprocesverwerking ervaart, zult u ook merken dat u meer tijd nodig heeft om op binnenkomende informatie te reageren, wat frustrerend kan zijn.

Mensen met MS vinden dat ze over het algemeen meer tijd nodig hebben om informatie op te nemen en het te begrijpen.

Het kan hen ook meer tijd kosten om een gepaste reactie te formuleren.



Strategieën werken niet bij iedereen

Het is daarom belangrijk om te experimenteren en uit te vinden wat voor u werkt.

- Geef uzelf de ruimte om er langer over te doen
- Verdeel informatie in kleinere stappen
- Probeer situaties te vermijden waar u in een rap tempo moet nadenken
- Schakel zaken die afleiden, zoals TV/radio/mobiele telefoon, uit
- Probeer situaties met heel veel prikkels te vermijden
- Heb geduld
- Stel uzelf kleine, haalbare doelen en oefen taken als het uw snelheid kan verbeteren. Geheugentraining is hier geschikt voor.
- Gebruik positieve zelfreflectie – zeg tegen uzelf: Ik weet dat ik dit kan als ik iets meer tijd heb.
- Wees moedig en geef anderen aan wat u nodig heeft: “Kunt u dat alstublieft iets langzamer zeggen?”, “kunt u alstublieft herhalen wat u zojuist zei?”
- Sta uzelf voorbereidingstijd toe. Maak op voorhand notities waar u naar kunt verwijzen tijdens het gesprek of de vergadering.
- Plan taken die een groot beroep op uw energie doen op momenten wanneer u niet vermoeid bent en op het beste moment van de dag voor u.
- Maak notities van belangrijke conversaties (of tijdens het gesprek, of direct erna).

“

Ik begin met mijn werk
op kantoor en vervolgens
raak ik 'het' kwijt.

”

Cognitieve controle

Cognitieve controle is de term die gebruikt wordt om het cognitieve proces te beschrijven waarbij het vermogen om gedachten en activiteiten op een rij te zetten, prioriteiten te stellen en beslissingen te nemen, wordt gereguleerd.

Mensen met MS kunnen moeite ervaren met een of meer van de volgende uitvoerende vaardigheden:

- Plannen en organiseren
- Moeilijke stappen bij het volbrengen van ingewikkelde opdrachten in de juiste volgorde zetten
- Flexibel denken – u kunt star zijn in uw denken waardoor u vast wilt houden aan vaste routines
- Probleemoplossend zijn
- Motivatie/gedrevenheid – het onvermogen om taken te beginnen
- Zelfreflectie
- Zelfsturing

- Concentratievermogen
- Zwakkere besluitvaardigheid – afgenomen abstractie in redeneren



Strategieën die kunnen werken

- Neem even rust. Als u met een taak worstelt, neem dan een moment om erover na te denken voordat u begint
- Stel specifieke doelen voor specifieke tijden
- Rooster activiteiten in – gebruik kalenders, elektronica apparatuur die u kunnen ondersteunen bij het plannen van activiteiten
- Als u moeite heeft met het plannen van maaltijden en merkt dat u een impulsieve koper bent, probeer dan de maaltijden voor de komende week te plannen voordat u boodschappen gaat doen.
- Maak een lijst van stappen die nodig zijn om een taak te voltooien
- Wees vriendelijk voor uzelf en beloon uzelf wanneer u een taak heeft volbracht



- Maak een checklist van de taken waar u moeite mee heeft en zet deze in volgorde van moeilijkheid
- Wanneer u worstelt met het oplossen van problemen, kijk er samen naar met iemand die u vertrouwt en schrijf zijn/haar alternatieve oplossingen op
- Als u vaak dezelfde fouten maakt, neem dan een stap terug en bekijk of u de fouten kunt herkennen en probeer het daarna op een andere manier
- Schrijf elke dag op welke doelen u wilt bereiken, nummer ze in orde van prioriteit, zodat u met de meest belangrijke start
- Als u moeite heeft met uw financiële zaken, probeer dan een kasboek bij te houden met uw uitgaven

- Wanneer familie en vrienden u ergens op wijzen, probeer dan kalm te blijven en vraag ondersteuning bij het oplossen



“

Ik merkte dat ik mij na het
doen van een kleine oefening
'**intelligenter**' en **blijer** voelde

”

Gezond leven

Als u cognitieve veranderingen ervaart, betekent dat niet direct dat deze veranderingen aan MS te wijten zijn, maar dat deze veroorzaakt kunnen worden door de factoren die hiernaast worden benoemd.

Maar, als deze veranderingen wel aan MS te wijten zijn, is het belangrijk om zich er bewust van te zijn dat deze factoren de cognitieve veranderingen kunnen verergeren. Daarom is het van vitaal belang om gezond te leven.



Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veel voorkomend symptoom van MS en het kan op zowel mentale als lichamelijke functies invloed hebben.

Strategieën

- Plan vooruit – wat is realistisch en haalbaar?
- Stel prioriteiten en deleger
- Gebruik energie-effectieve strategieën – denk na over hoe u taken kunt tackelen. Zijn er manieren om dit met minder energie te doen?
- Bepaal uw eigen tempo

Stress

Gestrest zijn heeft een significante impact op de cognitie – of een persoon nu wel of geen MS heeft.

Strategieën

- Achterhaal wat de stress veroorzaakt
- Onderneem actie om de stress te reduceren – het volgende kan nuttig zijn:
 - Begeleiding bij ontspanning
 - Aromatherapie
 - Ademhalingsoefeningen
 - Yoga
- Probeer de zaken in perspectief te zien
- Wees vriendelijk voor uzelf
- Vraag om hulp

Somberheid

Dit kan regelmatig voorkomen bij MS.

Strategieën

- Bereid u voor op veranderingen. Weten en verwachten welke veranderingen er kunnen gaan komen, zal de impact ervan doen verminderen.
- Vind manieren om plezierige en lonende levenservaringen vast te houden, ook als dit inhoudt dat ze aangepast moeten worden – of zoek nieuwe bezigheden om het plezier in uw leven vast te houden
- Ga tegen uw negatieve instelling in. Uw situatie mag slecht zijn, maar het is niet 100% slecht 100% van de tijd.
- Gebruik de vermoeidheidsstrategieën van de pagina hiervoor. Vermoeidheid en somberheid staan op een bepaalde wijze met elkaar in verbinding; uw vermoeidheid verhelpen zal ook bijdragen aan het verhelpen van uw somberheid en het is ook bevorderlijk voor uw cognitie.



Slaap

Bekijk u slaappatroon: is het een probleem? Hier volgen een aantal strategieën voor een goede nachtrust.

Strategieën

- Maak zoveel mogelijk gebruik van routines
- Vermijd oververmoeidheid
- Een kort dutje kan beter uitpakken dan een lange slaappauze gedurende de dag
- Gebruik het bed alleen voor slapen (en seks)
- Gebruik ontspannende of diepe ademhalingsoefeningen
- Maak gebruik van denkspelletjes – bijvoorbeeld het tellen van schapen
- Als u hoofd vol zit met gedachten/ideeën/angsten, zorg dan voor een blok en pen naast het bed om ze van u af te schrijven en bekijk het dan in de morgen

Gezond eten

Een gezond dieet = een gezond brein!

Strategieën

- Eet voldoende fruit en groenten plus complexe koolhydraten
- Matig dieet of slechte eetgewoonten kan inhouden dat het lichaam en de geest door te weinig brandstof cognitieve problemen veroorzaken
- Vermijd voedingsproducten met een hoog suikergehalte
- Drink voldoende, in het bijzonder water
- Probeer een gezond gewicht na te streven

Alcohol

Dat heeft invloed op het centrale zenuwstelsel en kan MS symptomen verergeren inclusief cognitieve.



Beweging

Bewegen is belangrijk om gezond te blijven, ook helpt het om uw stemming een boost te geven en om stress los te laten; wat weer een positieve uitwerking heeft op de cognitie. Probeer actief te blijven, en als u onzeker bent over welke oefeningen u kunt doen, kunnen fysiotherapeuten u suggesties doen die samengaan met de symptomen van MS.



Strategieën

Overleg met u huisarts voor u aan een bewegingsprogramma start. Als u van plan bent om te oefenen, onthoud:

- U kunt oefenelementen in uw dagelijkse taken inbouwen
- Probeer de routines af te wisselen zodat het leuk voor u blijft
- Verhoog de intensiteit in gradaties
- En neem voldoende rust



Biogen Netherlands B.V.

Prins Mauritslaan 13-19

1171 LP Badhoevedorp

Phone: +31 20 542 2000

Fax: +31 20 542 2300

www.biogen.nl

Voor meer informatie:

www.toekomstmetms.nl