

# Multiple Sclerose

## In het kort:

- MS (Multiple Sclerose) is één van de meest voorkomende neurologische ziekten bij jong-volwassenen. MS kan gevolgen hebben op bijna alle onderdelen van hoe jij functioneert.
- Bij MS raakt de beschermlaag van zenuwen beschadigd.
- MS kan verschillende klachten veroorzaken. Bijvoorbeeld moeite met het spreken en slikken, moeite met dingen onthouden en denken (cognitie), problemen met bewegen .
- De klachten van MS kunnen voor veel verschillende dagelijkse problemen zorgen. Daarom raden we een multidisciplinaire aanpak aan. Dit betekent dat verschillende zorgverleners (artsen/therapeuten) de klachten en de gevolgen van de ziekte bekijken vanuit hun eigen specialisme. De verschillende zorgverleners stemmen de behandeling met elkaar af.
- Een logopedist en/of ergotherapeut kunnen je ondersteunen bij MS.

# Wat kan de logopedist voor je betekenen?

De logopedist kan je helpen als je moeite krijgt met praten, begrijpen of slikken. Tijdens elke fase van de ziekte MS kun je bij communicatieproblemen en slikproblemen voor informatie en advies naar de logopedist gaan.

De logopedist gaat met je in gesprek en doet onderzoek. Zo wordt duidelijk wat de problemen en de mogelijkheden van het spreken, begrijpen, eten en drinken zijn. Spreken en begrijpen kan door de adviezen en/of aanpassingen weer wat makkelijker worden. Het eten en drinken kan door adviezen en / of aanpassingen veiliger worden, zonder dat je je verslikt. Ook kunnen de mensen om je heen adviezen krijgen hoe ze jou kunnen helpen.

Voor de behandeling van de problemen met het spreken is er niet één behandeling die voor elke patiënt geldt. De logopedist zal samen met jou onderzoeken welk onderdeel van het spreken ervoor zorgt dat de communicatie niet goed lukt. Samen besluiten jullie dan welke behandeling hier het beste bij past.

## Spreken

Als het spreken niet meer goed lukt of te veel energie kost, kan de logopedist ook advies en begeleiding geven bij het kiezen van een hulpmiddel. Bijvoorbeeld een spraakcomputer als hulpmiddel. Het hulpmiddel is vooral bedoeld om je te helpen bij het praten. Niet om de hele communicatie over te nemen.

## Slikken

Als we denken dat herstel van het slikken mogelijk is, kunnen we slikoefeningen aanbieden. Je moet dan wel veel kunnen oefenen. De oefeningen moeten niet te vermoeiend voor je zijn. Als het nodig en mogelijk is, zal de logopedist voor de behandeling samenwerken met een ergotherapeut, fysiotherapeut, een diëtist en/of psycholoog. Dit zal uiteraard in overleg gebeuren met jou.

# Wat kan de ergotherapeut voor je betekenen?

Een ergotherapeut helpt je om zelf dingen te kunnen blijven doen. Bijvoorbeeld een maaltijd bereiden, jezelf wassen en aankleden, boodschappen doen. Samen bedenken jullie oplossingen voor problemen.

Het is verstandig naar een ergotherapeut te gaan als je problemen hebt bij het doen van activiteiten zoals:

- **de persoonlijke verzorging. Bijvoorbeeld douchen, aankleden, eten, drinken;**
- **huishoudelijke activiteiten. Bijvoorbeeld koken, de was doen, schoonmaken, boodschappen doen;**
- **zorgen voor de kinderen;**
- **het werk;**
- **vrijtijdsbesteding en sociale activiteiten;**
- **jezelf verplaatsen en vervoer buitenshuis;**
- **wonen (denk aan toegankelijkheid en veiligheid van je woning);**
- **omgaan met computer of telefoon**
- **goede lichaamshoudingen bij staan, lopen, zitten, liggen of omdraaien (in bed).**

Een ergotherapeut kan je ondersteunen in het omgaan met de gevolgen van de ziekte of als er (woning)aanpassingen of hulpmiddelen nodig zijn. Ook kan de ergotherapeut je naasten, zoals partner, kinderen of professionele verzorgers, helpen als die tegen moeilijkheden aan lopen.

# De behandeling van MS

Er bestaat helaas geen behandeling waarmee MS over kan gaan. Wel zijn er medicijnen waardoor de ziekte rustiger kan worden of sterk vertraagd. Naast de behandeling van de ziekte, is het leren omgaan met de klachten van de ziekte belangrijk. Veel van deze klachten zijn voor de buitenwereld niet te zien, maar kunnen grote gevolgen hebben voor de levenskwaliteit. Denk bijvoorbeeld aan vermoeidheid, gevoelsstoornissen of problemen met het geheugen.

De ergotherapeut gaat eerst met jou in gesprek over wat belangrijk is voor jou in je dagelijks leven. Samen met jou stelt de ergotherapeut behandeldoelen op. Deze doelen zorgen ervoor dat je belangrijke dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelf kan blijven doen. We kijken samen naar oplossingen die bij jouw mogelijkheden passen. De ergotherapeut kan ook begeleiding en advies geven over hulpmiddelen en (woning)aanpassingen.

# Wat kun je zelf doen?

De MS-verpleegkundige is vaak de eerste contactpersoon. Schrijf je vragen voor de MS-verpleegkundige van tevoren op, zodat je ze niet vergeet. Dan kan je zelf de keuzes maken die voor jou belangrijk zijn.

## Praktische tips van de ergotherapeut

- **Zorg voor een goede energieverdeling over de dag.** Het kan helpen om dingen die je veel energie kosten, eerder op de dag te doen. Als je bijvoorbeeld 's avonds meer moeite hebt met slikken en kauwen, kan het helpen een warme maaltijd 's middags te eten.
- **Wissel regelmatig van houding.** En zorg voor een goede ondersteuning. Dat kan ervoor zorgen dat klachten, zoals een hoge spierspanning, minder worden.

## Praktische tips van de logopedist

Voor eten en drinken:

- **Om verslikken te voorkomen, adviseren we om goed rechtop te zitten tijdens het eten en drinken.**
- **Je kunt verslikken ook voorkomen door geen korrelig of hard voedsel te gebruiken.** Ook adviseren we geen producten als soep met vulling, sappig fruit en yoghurt met muesli te eten.
- **Koude producten zorgen ervoor dat het beter voelt met slikken.** Dikkere dranken geven je meer controle en zachtere producten kosten minder energie.

- **Twee dingen te gelijk doen is voor mensen met MS vaak extra moeilijk en met risico.** Als je tijdens het eten een gesprek hebt, heb je minder aandacht voor het kauwen en slikken. Hierdoor is de kans groter dat je je verslikt. Probeer daarom altijd 1 ding tegelijk te doen.

Voor spreken:

- **Het kan in een gesprek helpen om wat langzamer of luider te praten wanneer je moeilijker te verstaan bent.**
- **Als je wat rustiger praat, krijg je meer tijd om de klanken goed uit te spreken.**
- **Belangrijke gesprekken kun je vaak beter in de ochtend doen.** Dan ben je meer uitgerust bent.
- **Houd gesprekken ook liever in een rustige omgeving.**

