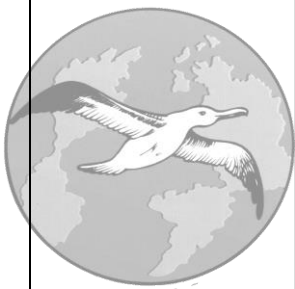


www.imso.be

INTERNATIONAL MULTIPLE SCLEROSIS ORGANISATION

België – Belgique
P.B.

1820 Steenokkerzeel
P004273



**Nr. 1 – 44^{ste} Jaargang
Januari – Februari – Maart 2023**

REVUE TRIMESTRIELLE

**N° 1 – 44^{ième} Année
Janvier – Février – Mars 2023**



**UIT EN THUIS
AMICALEMENT VOTRE**

*Verantwoordelijke uitgever :
Editeur Responsable :*

*IMSO-team
Vanheylenstraat 16
1820 Melsbroek*

*Uitgiftkantoor:
Bureau de distributiebon :
1820 Steenokkerzeel*

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

INHOUDSTAFEL / SOMMAIRE

Overzicht – Sommaire	3
Overleden – Nous ont quittés	4
I.M.S.O. Verkiezingen 2023	5
Petitie	6
Ga je mee de straat op ? De patiënten van de Dialooggroep	7
Jaarlijkse Feest georganiseerd door Rotary Zaventem	8
Tussenkomen Steunfonds I.M.S.O.	9
Respect. A. Werelds	10
ECTRIMS – RIMS conference 2022 Amsterdam	12
Bemoedigende getuigenis van mijn verhaal	13
Onafhankelijk Leven	16
Reservatie van treinreis met assistentie. Ann Veys	18
Zweedse puzzel nr 4	19
Voorstel feestkalender 2023	24
Puzzel en Sudoku resultaten	21
Elections de l'I.M.S.O. 2023	25
Pétition	26
Descendre dans la rue avec nous	27
Fête annuelle de Noël organisée par Rotary Zaventem	28
Fond d'Entraide de I.M.S.O. asbl	29
Témoignage encourageant de mon histoire	30
Réserver un voyage entrain avec assistance. Ann Veys	33
ECTRIMS - RIMS. conférence 2022, Amsterdam	35
Proposition calendrier 2023	36
Puzzle n° 4	39
Sudoku n° 4	41
Résultats du Puzzle n° 3 et Sudoku n° 3	43

OVERZICHT

Binnenkort is er een nieuwe IMSO-verkiezing, wie zich dus geroepen voelt om wat verantwoordelijkheid te dragen, meld dit aub tijdig.

Dat de MS-kliniek aan heel wat vernieuwing toe is, weet iedereen reeds lang, toch hopen we nu eindelijk met een petitie en een optocht door Melsbroek dat dit project zou kunnen uitgevoerd worden, dus meedoen gevraagd.

Je kan ook 2 boeiende verslagen van ervaringsdeskundigen lezen nl. van Bernard en Béatrice.

Dat elke MS-patiënt respect verdient, dat vertelde ons A. Werelds zaliger.

En tenslotte nog enkele praktische tips nl. de tussenkomsten van het steunfonds in 2023, het tijdig indienen van de kosten van 2022 bij VAPH, de actieve deelname, met glorie, van onze specialisten in revalidatie, aan het jaarlijks ECTRIMS-RIMS Congres en voor wie nog ondanks zijn beperkte mobiliteit een stukje van België wil zien, de NMBS-app.

Veel lees- en puzzelplezier.

SOMMAIRE

Bientôt une nouvelle élection I.M.S.O. sera organisée. Elle fera appel à des personnes aimant certaines responsabilités. Veuillez répondre s.v.p. avant l'A.G. du 07/06/2023.

Le centre M.S. prépare son renouvellement, comme vous le savez depuis longtemps. Enfin, nous en espérons la réalisation, grâce à une pétition et une marche à travers Melsbroek le 29/03/2023. Nous comptons sur votre participation à tous.

Vous pouvez également lire le rapport très détaillé de Bernard.
Que chaque patient mérite le respect : ce que déclarait notre regretté A. Werelds.

Enfin, encore quelques conseils pratiques par ex.: les fonds d'entraide I.M.S.O. asbl en application depuis 2023, la participation active avec honneur de nos spécialistes en réadaptation au Congrès annuel ECTRIMS – RIMS, ensuite pour les personnes à mobilité réduite désirant voyager en Belgique sont invitée à mettre en rapport avec la SNCB app.

Pour maintenir le cortex cérébral en bon état : suivons un puzzle et un sudoku.

Overleden – Nous ont quittés

Madame Marie-Reine Adam
Née le 12/12/1949
Décédée le 20/06/2022.

Mevrouw Rosette Wijsgeer
Geboren op 17/03/1956
Overleden op 27/06/2022.

Mevrouw Maria De Prins
Geboren op 22/09/1941
Overleden op 30/06/2022.

Monsieur Nordin Bendohhou
Né le 18/01/1975
Décédé le 06/07/2022

Mevrouw Jacqueline Cardon
Geboren op 29/01/1948
Overleden op 15/06/2022.

Mevrouw Martha « Martje » Vervoort
Geboren op 28/03/1947
Overleden op 18/07/2022.

Mevrouw Madeleine Petrus
Geboren op 07/01/1938
Overleden op 03/08/2022.

Mevrouw Van den Bergh Maria
Geboren op 09/12/1944
Overleden op 05/08/2022.

Madame Marguerite Leclercq
Geboren op 19/01/1944
Overleden op 06/09/2022

Mevrouw Jeaninne Berckmans
Geboren op 25/02/1945
Overleden op 23/09/2022

Monsieur Dominique Trzcinski
Geboren op 17/12/1955
Décédé le 17/10/2022

Mr. Filip Brouns
Geboren op 01/10/1968
Overleden op 09/10/2022

Mevrouw Nicole Van Neer
Geboren op 20/03/1957
Overleden op 16/11/2022

De Heer Jean Sleewaegen
Geboren op 19/05/1946
Overleden op 3/11/2022

Mevrouw Jacqueline Willaert
Née le 17/09/1946
Décédée le 30/11/2022

Mr. Alfons Roosen
Geboren op 28/11/1945
Overleden op 17/01/2023



I.M.S.O. VERKIEZINGEN 2023

ALGEMENE VERGADERING woensdag 07 JUNI,
om 18 u in het N.M.S.C.

Oproep!!!! patiënten, leden van I.M.S.O, familie en sympathisanten.

Volgens de statuten houden we om de 3 jaar verkiezing van de bestuursleden en daaruit een voorzitter.

Dit zal gebeuren op woensdag 7 juni 2023, om 18 u in het N.M.S.C.

We zijn DRINGEND op zoek naar nieuwkomers!!!!

Mogelijk een kans voor U om mee te werken aan de toekomst van onze vereniging en zodoende het welzijn van de MS patiënten te bevorderen.

Ben je op zoek naar uitdagingen ???

- Medewerkers voor organisatie van feesten
- Public relations opbouwen. Artikels voor tijdschrift
- Contact met patiënten, begeleiding bij uitstappen/shopping/film/markt
- Administratief medewerker
- Enz.

Voor alle inlichtingen contact opnemen met Nelly COOPMAN

info@imso.be

nellycoopman@gmail.com

0476/34 60 30

of via ander bestuurslid

Het I.M.S.O. team wacht op jullie.

Nelly.

PETITIE

Als patiënten met M.S worden we in het NMSC regelmatig, sommigen wekelijks, geconfronteerd met de sterk verouderde infrastructuur van de gebouwen.

Dat heeft een aantal serieuze nadelen voor de interne en externe patiënten en voor het personeel. Kamers die te klein zijn, omdat de moderne rolstoelen groter zijn dan diegene die gebruikt werden toen het ziekenhuis gebouwd werd. Sanitair dat niet meer voldoet. Badkamers die zo klein zijn dat de deur moet open blijven tijdens het wassen of bij een toiletbezoek, wat weinig overlaat van de nodige privacy.

De ramen op de ziekenzalen zijn versleten wat vooral in de winter veel ongemak en kou met zich meebrengt. Daarom lopen de verwarmingskosten onverantwoord hoog op.

De liften zijn te klein en versleten wat zeer onhandig is. Op de ogenblikken dat er veel patiënten tegelijk naar boven of beneden moeten (bv voor de maaltijden) ontstaat er dan op elke verdieping een file van rolstoelen en rollators. Wanneer een bedlegerige patiënt met de lift naar beneden of naar boven gebracht wordt is het passen en meten om niet overal tegen te rijden.

De gangen en de deuren zijn overal gehavend van het eindeloos manoeuvreren met bedden en rolstoelen. Op veel plaatsen komt de verf van de muren en/of het plafond.

Kortom het ziekenhuis is dringend aan vernieuwing toe, eigenlijk is het al jaren aan vernieuwing toe!

De afgelopen jaren is er al een groot aantal keren een bouwaanvraag ingediend die telkens op verzet stuit van een klein aantal inwoners van Melsbroek! Telkens werd de bouwvergunning afgewezen!

Dat zijn we beu! We worden als patiënten gegijzeld door mensen die daar kennelijk niet van wakker liggen. Dus komen we nu op straat in de hoop dat we gehoord en gezien worden.

Ondergetekende sluit zich dan ook aan bij de groep van ontevreden patiënten.

Naam : Voornaam : Handtekening :

Ga je mee de straat op ?

Vrienden, medepatiënten,

Het bouwen van een nieuw ziekenhuis wordt al jaren tegengewerkt door een actiegroep “Red Melsbroek”.

Elke bouwvergunning wordt aangevochten en niet verklaard, keer op keer!
En elke keer dat er een nieuwe aanvraag ingediend wordt, moet de hele procedure opnieuw doorlopen worden, waardoor veel tijd verloren gaat.

Her resultaat is onder andere dat patiënten in opname steeds weer geconfronteerd worden met de verouderde infrastructuur en ontoereikende capaciteit van het hospitaalgedeelte. Te weinig kamers, te weinig douches, te weinig privacy op tweepersoon kamers, enz.

En daar moet verandering in komen!
Dus willen we onze frustratie in de media brengen door middel van een protestmars door Melsbroek.

Op woensdag 29 maart 2023 van 13u tot 15u willen we, als het weer het toelaat, met zoveel mogelijk patiënten, mobiel en niet mobiel, een mars door de straten van Melsbroek maken! (mogelijk zullen we ergens een kruispunt blokkeren met rolstoelen).

De pers zal ingelicht worden zodat onze actie zoveel mogelijk publiciteit krijgt.
Gedurende de mars worden alle activiteiten in het ziekenhuis op “pauze” gezet zodanig dat er ook therapeuten mee kunnen helpen met het begeleiden en duwen van manuele rolstoelen.

Deze actie gaat uit van de patiënten!
Na een eerste mars op woensdag 29 maart kunnen er ook op andere data soortgelijke acties ondernomen worden zodanig externe patiënten die niet op woensdag komen ook hun steentje kunnen bijdragen.

We rekenen op jullie medewerking. We worden al veel te lang “gegjzeld” door een paar dwarsliggende bewoners van Melsbroek. Door hun houding kunnen er elk jaar een aantal patiënten niet in opname komen, wegens plaatsgebrek, en zodoende de nodige zorg niet krijgen!

Wil je deelnemen, vul dan onderstaande strook in en bezorg deze aan het onthaal.
Alvast bedankt voor je medewerking!

De patiënten van de dialoog groep, Contact persoon : Jan De Craene.

Naam :

Voornaam :

Wenst deel te nemen aan de actie “Ga je mee de straat op” op woensdag 29 maart 2023.
Of eventueel andere dag en datum.

Ik verplaats me :

Lopend	zelfstandig	met hulp
Lopend met rollator	zelfstandig	met hulp
Manuele rolstoel	zelfstandig	met hulp
Elektrische rolstoel	zelfstandig	met hulp

Handtekening Datum

Inge vulde documenten mogen afgegeven worden aan het onthaal.

Jaarlijkse kerstfeest georganiseerd door Rotary Zaventem.



Het was een drukke week voor onze club. Dinsdag was er het traditionele kerstfeest in de MS kliniek te Melsbroek. Zoals steeds werd dit gekenmerkt door bezorging van geschenken aan de patiënten en beëindigd met een muzikaal optreden en het aanbieden van gebak.

Proficiat aan Yoke voor de organisatie alsook proficiat aan onze aanwezige dames die dit event vlekkeloos tot een goed einde brachten.

Michel De Block



TUSSENKOMSTEN STEUNFONDS IMSO (geldig vanaf 01 januari 2023)

	NORMBEDRAG
ROLSTOELEN	
Lichtgewicht rolstoel	440,00
Ergonomische rolstoel	580,00
Elektrisch aangedreven rolstoel	740,00
Herstellingen aan rolstoel	370,00
ZIEKENHUISBED	
Na evaluatie	740,00
HYGIËNE	
Anti decubitus kussen	440,00
Anti decubitus matras	1.100,00
Vacuümpomp decubitus	
Toiletstoel / douchestoel	300,00
Incontinentiemateriaal	300,00
STALEN VERPLEEGSTER	
Elektrische lifters	880,00
AANPASSINGEN	
Klein materiaal	370,00
Looprek	150,00
Therapeutische toestellen	370,00
Liftinstallaties en trapliftten	1.100,00
Verbouwingswerken woning	1.100,00
Personenwagens	1.100,00
OPROEPSYSTEMEN	
Oproepsystemen / communicatiehulp	300,00
Minimale eigen inbreng op een aanvraag met totaalbedrag > 350,- EUR	25%
Minimale eigen inbreng op een aanvraag met totaalbedrag < 350,- EUR	50%

BELANGRIJKE TOELICHTING:

De vermelde bedragen zijn zoals aangegeven "normbedragen" en zullen in het overgrote deel van de aanvragen ook het bedrag zijn dat mag worden verwacht bij een aanvraag die compleet is en verder ook administratief in orde is. In uitzonderlijke gevallen, kan de raad van bestuur van dit bedrag afwijken en zowel een lagere als een hogere tussenkomst toestaan. De reden daarvoor kan van allerlei aard zijn, zowel de evaluatie van de aard als de dringende nood bij een aanvraag, maar evengoed de financiële toestand van IMSO vzw. Zoals eenieder behoort te weten, draait de werking van IMSO vzw enkel en alleen rond vrijwilligers en worden de inkomsten vooral bepaald door giften en de diverse activiteiten die worden georganiseerd. Anderzijds worden de uitgaven dan weer vooral bepaald door het aantal en de grootte van de aanvragen in tussenkomst. De raad van bestuur waakt te allen tijde over een correct evenwicht tussen beide en kan op die basis andere beslissingen nemen.

Respect

Zoals u wellicht weet, bestaat de groep "Dialog" uit diverse leden van directie, personeel en IMSO. Ze verwerken ideeën die uit de patiënten-praatgroepen naar voren komen.

Zo werden er al heel wat problemen opgerakeld en meteen opgelost. Een aantal andere zitten nog in de koelkast. Maar de groep houdt zich ook bezig met een algemeen thema waarvan de uitwerking een hele tijd kan in beslag nemen.

Eind vorig jaar werd besloten het onderwerp "Respect voor de patiënt" verder uit te diepen. Geleidelijk aan bleek dit echter een monster met vele tentakels, een soort vuurspuwende draak waar Hagar tegen ten strijde trekt.

Na enkele minuten brainstorming bleef eigenlijk alleen nog het begrip "Respect" over. U dient dus dit artikel te beschouwen als een soort schot voor de boeg. Schiet alstublieft niet op de pianist als die een noot of een heel akkoord vergeten is.

Hier gaan we dan op hoop van zegen.

"Respect" komt van iemand en is meestal bestemd voor iemand. Het is dus niet een one way-ticket.

Ik schrijf hier "meestal" omdat er nog zoiets bestaat als zelfrespect. Hiermee heb ik ook reeds de eerste vorm aangehaald.

1) Respect van de patiënt voor zichzelf. Er bestaan twee aspecten .

a) respect voor eigen fysiek

b) respect voor zijn eigen integriteit

Elke patiënt heeft het recht zich te laten gaan, maar

2) Respect van de patiënten voor elkaar.

Hierbij horen vooral het achterwege laten van onbeleefd of onbetamelijk gedrag, iets wat onder niet-patiënten ook het geval is.

3) Respect van partners of familieleden (de zogenaamde "mantelzorg") voor de patiënten en vice versa.

Hier spelen vaak ingewortelde gewoontes een grote rol. Ze verschillen gewoon van situatie tot situatie.

Het respect is er vaak alleen te herstellen door water in de wijn of door de situatie in wederzijds begrip te veranderen. (Er moet voor beiden wel wijn overblijven)

4) Respect van de peut voor de patiënt.

Hier kunnen en moeten we ver gaan. Verwacht dus, beste lezer, niet van mij dat ik het ook alleen zou doen.

Het meeste moet komen uit allerlei gespreksgroepen en zou moeten kunnen gegoten worden in een soort van erecode waaraan elke peut moet beantwoorden die m.s.-patiënten professioneel benadert. (bijna had ik "te lijf gaat" geschreven, maar dat was mijn alter ego dat niet houdt van loodzware teksten)

Wat had u gedacht van een stelregel die luidt:

"Breng nooit een patiënt in een situatie waarin hij zichzelf moet verdedigen om zijn. elementairste rechten te verkrijgen."

En nu kies ik voor mijn recht op rust en laat het denken aan anderen over.

André W.



ECTIMS – RIMS Conference 2022, 26-28 th, Amsterdam (NL)



Eminente sprekers uit heel Europa en zelfs daarbuiten, brachten een breed gamma van wetenschappelijke sessies over actuele MS gerelateerde topics. Naast presentaties over de meest recente evoluties in diagnostiek en behandeling, was er ook aandacht voor thema's als lifestyle,

quality of life, zwangerschap en MS, Covid -19 en MS.

Na een wetenschappelijke sessie betreffende de invloed van de leeftijd op de M.S. revalidatie kwamen twee andere sessies aan het woord :

- Technology- supported rehabilitation,
- People with M.S. at work : the role of vocational rehabilitation”

Daarna volgden “education sessies” :

1. cognitive rehabilitation, optimizing physical functioning and fatigue management in rehabilitation.
2. MS rehabilitation : speech and swallowing, bladder and bowel management, sexual health and psychologic wellbeing, optimizing speech and swallowing.

Onze specialisten in revalidatie hebben aan deze sessies met glorie deelgenomen. Er waren ook een aantal posters en presentaties vanuit het NMSC.

Bemoedigende getuigenis van mijn verhaal.

Hier probeer ik het voorbeeld van Yvon Leroy te volgen, die een groot en levendig vertellerstalent heeft en die zo mooi het verhaal en de ervaring van de MS-patiënten kan weergeven.

Het doel van mijn brief is patiënten en hun omgeving te helpen in het omgaan met de MS-aandoening. De diagnose werd bij mij vastgesteld 45 jaar terug.

Jeugd: Ik ben in 1954 geboren, uit ouders die in Belgisch-Congo gewoond hebben. Mijn vader zette zich in voor de melaatsen en kwam terug naar België in 1960 bij de Onafhankelijkheidsverklaring van Congo.

Ik ben het tweede kind van een familie met 5 kinderen. Mijn moeder was zeer lief maar is jong gestorven, op 37 jarige leeftijd. Ik was 11 jaar oud.

Het vervolg is moeilijk geweest. Na 2 jaar samenleven met ons grootmoeder is mijn vader hertrouwd. Dit huwelijk veroorzaakte belangrijke spanningen gedurende een lange periode tot aan de scheiding.

Studies en kennissen:

Ik heb al mijn studies in het college gevolgd, en was lid van de jeugdbewegingen, leider en kok.

Ik heb studies geneeskunde gevolgd met een specialisatie van revalidatie.

Ik heb de gelegenheid gehad om elk jaar vakantie te nemen, een studentenjob te doen en kampen te leiden.

Zo heb ik veel kennis opgedaan en vrienden gemaakt.

Zeer vroeg kreeg ik interesse voor homeopathie en andere zachte geneeskunde.

De spasticiteit als gevolg van mijn aandoening verbetert door oefeningen, stretching en homeopathie.

Ouders:

Mijn ouders waren harde werkers. Mijn vader deed opnieuw studies vanwege zijn terugkeer uit Belgisch-Congo.

Wij leefden met 5 kinderen in een klein appartement wat het leven moeilijk maakte.

Het voortijdig overlijden van mijn moeder had het leven zeer bemoeilijkt.

Tijdens een tweede huwelijk van mijn vader heeft mijn schoonmoeder de vier kinderen opgevoed. Er kwam een vijfde kind uit dit tweede huwelijk. Het werden daarop 10 moeilijke jaren.

Volwassen leven:

Met de gekende diagnose, had ik gedacht niet te huwen. Maar ik had enkele vriendinnen en sommigen hadden voorgesteld om samen te leven. Ik dacht dat het toch goed zou zijn te huwen. En ik trouwde toch.

Mijn karakter is moeilijk (is het een specificiteit van de MS- patiënten?) en ik ben ook gescheiden. Ik heb het geluk met een wonderlijke vrouw terug te zijn gehuwd die mijn tekorten kan aanvaarden en me helpt ze te verbeteren.

Kinderen:

Ik heb een tweeling van 37 jaar oud. Ze werken.

Huidig leven:

Ik ben gepensioneerd en werk nog één dag per week. Zo onderhoud ik het zelfbestuur. Het geeft mij ook de gelegenheid om mensen te helpen als er moeilijkheden zijn.

Ik ben geïnteresseerd in het zoeken naar een oplossing voor een hardnekkig probleem.

Ik heb een trek wiel dat me toelaat samen met mijn echtgenote te gaan wandelen of te fietsen.

Filosofische overtuiging:

Ik ben christen en ben blij met deze keuze. Het helpt me nadenken en verdiepen, mezelf in vraag te stellen, vertrouwen te hebben in de toekomst en bewust het beste te zoeken voor anderen en voor mezelf. Ik zou er graag over getuigen. Ik heb het geluk mijn geloof te kunnen delen met mijn echtgenote.

Het ontstaan van de ziekte:

De eerste symptomen zijn verschenen aan het einde van mijn studies tijdens een reis door Canada, op studenten-vakantie. Ik deed auto-stop maar had ook veel gestapt. Mijn broek had één versleten broekspijp en een vriend-geneesheer stelde mij daarom voor om een radiografie te laten doen. De radioloog zelf stelde me voor om verder te gaan bij de neuroloog. Hij had waarschijnlijk abnormale reflexen gezien. Ik heb eerst een diagnose van Ghislain-Barre gehad, nadien heb ik een lumbale punctie gehad om de diagnose van MS te stellen en inderdaad het was een zware diagnose, maar ik heb rustig gereageerd...

Financiën:

Met de diagnose in mijn hoofd dacht ik een werk te zoeken waarbij ik niet teveel moest stappen. Ik dacht aan een activiteit in een kliniek en had een specialisatie "revalidatie" gevonden.

Nu, ben ik gepensioneerd en werk nog één dag per week. De secretaresses van het centrum waar ik werk bieden mij hun hulp om de rolstoel uit de koffer te halen. Dankzij ons gezamenlijk pensioen is het mogelijk onafhankelijk te blijven.

Het verloop van de ziekte:

De ziekte presenteerde zich in de vorm van opstoten en remissies. Na enkele jaren had ik minder opstoten maar de ziekte is chronisch en progressief geworden. De ziekte evolueert nog steeds en vraagt elke dag inspanningen.

Pas na 10 jaar heb ik een kruk moeten gebruiken omdat ik geen vaste stap meer had. Ik liep inderdaad zigzag. Een secretaresse heeft mij aangemoedigd om met een kruk te stappen omdat de mensen dachten dat ik gedronken had.

Na 20 jaar dacht ik een ander werk te beginnen maar de afstanden waren langer en ik heb mij moeten neerleggen bij het gebruik van een rolstoel.

Daar mijn rolstoel in de koffer van de auto ligt moest ik telkens iemand zoeken en vinden om deze uit de koffer te nemen.

Tot op een dag dat ik in mijn garage gevallen ben, zonder hulp... Ik werd bewust dat ik moest werken om mijn onafhankelijkheid te behouden. Ik ben begonnen rond de tafel te stappen en oefeningen te doen in buigen en rechtstaan met mijn looprek. (flexie en extensie).

Een sportraam in huis gebruik ik meerdere keren per dag. Als ik spasmen heb helpt pompen aan een sportraam deze spasmen te verminderen . Tegelijk blijf ik daardoor gemotiveerd en wordt een zekere kracht onderhouden. Momenteel kan ik slechts 1 tot 3 stappen doen. Een kinesist is nodig, maar ik wil zoveel mogelijk zelfstandig oefenen.

Besprekingen:

Het belangrijkste doel van dit werk is om patiënten aan te moedigen en zo vlug mogelijk bewust te worden van het feit dat ze de grootst mogelijke 'reservekracht' moeten behouden.

Het spijt me dat ik zo laat bewust ben geworden van het belang van de opbouw van 'reservekracht' en het onderhouden van de neuro-musculaire mogelijkheden.

Andere beperkingen zijn moeilijker te voorkomen zoals spasticiteit, cognitieve problemen of geheugenverlies, trillingen, darm- of blaasstoornissen...

Maar : "Werken wordt beloond".

Ik heb begrepen dat ik maximale inspanningen moet doen om de kracht en het uithoudingsvermogen te verbeteren.

Ik ben blij mijn spieren te voelen na een inspanning.

Tegelijk moet ik aanvaarden dat de mogelijkheden veranderen en dat er moeilijkere uren of perioden komen.

Ik probeer het vertrouwen te bewaren en positief te blijven.

Het leven wordt daardoor des te aangenamer voor mijn omgeving.

Besluit:

Vraag aan uw kinesist oefeningen voor uzelf buiten de zittingen.

Bernard en Béatrice



Wat lees je in deze nieuwsbrief?

1. [Dien je kosten voor 2022 op tijd in bij het VAPH.](#)
2. ["Ik ben een bezige bij en ik weet wat ik wil." Ambassadeur Sofie vertelt.](#)
3. [Budgetlijn 2022 is verhuisd in het e-loket MijnVaph.be.](#)
4. [1500 keer bedankt: onze eerste Bardona draaide op volle toeren.](#)
5. [Sinds 1 januari is de vrijwilligersvergoeding gestegen.](#)
6. [Het einde van de vrijwillige overstap naar het zorgbudget \(BOB\).](#)



Deadline kosten 2022 indienen

Heb jij een PVB of PAB en heb je nog niet alle kosten voor 2022 ingediend bij het VAPH? Dat kan nog tot 31 maart 2023. Ook het vrij besteedbaar bedrag kan je opvragen tot die datum.

Zo geef je alle kosten op tijd in bij het VAPH



Getuigenis: "Ik heb mijn eigen weg uitgestippeld"

"Toen ik 6 was, was ik ongelukkig omdat ik niet naar school mocht samen met de 'normale' kinderen. Vandaag wil ik nog steeds dezelfde dingen kunnen doen als anderen", vertelt onze ambassadeur Sofie.



[Lees het inspirerende verhaal van Sofie](#)

Waar staat budgetlijn 2022 in het e-loket 'MijnVAPH'? Op mijnvaph.be staat nu de budgetlijn van 2023 op de startpagina. Kosten van vorig jaar vind je bij 'Archief'. Denk



eraan om kosten te registreren in het juiste budgetjaar.

1500-maal bedankt voor jouw steun! Onze eerste Bardona-campagne zit erop. We zijn nu volop bezig om alle bestellingen te verzenden. Wie ons steunde met een bestelling : dikke dankjewel! En smakelijk!

[Goed nieuws: binnenkort kan je terug bestellen](#)

Vrijwilligersvergoeding stijgt Sinds 1 januari mag je vrijwilligers iets meer vergoeden: maximaal 40,67€ voor een dag vrijwilligerswerk. Sommige vrijwilligers hebben recht op een verhoogde vrijwilligersvergoeding.



[Ontdek de nieuwe bedragen](#) **Vrijwillige overstap naar BOB valt weg**

Heb je een PAB of PVB? Dan kan je sinds 1 januari 2023 **niet** meer overstappen naar het basisondersteuningsbudget of zorgbudget (BOB) van 300€ per maand.

[Alle veranderingen op een rij](#)

Reservatie van treinreis met assistentie, voortaan eenvoudiger dankzij nieuwe app. Ann Veys



Vanaf 23 januari 2023, nieuwe NMBS-app voor reservatie van assistentie voor treinreizigers met beperkte mobiliteit.

- .- ben je beperkt mobiel ? Bv. stap je met wandelstok of krukken of gebruiker van rollator of rolstoel ?
- ben je een treinreiziger ?
- reis je per trein alleen of in groep ?

Bij een ja-antwoord op deze 3 vragen, dan kan je bij je treinreis geholpen worden door het NMBS-personeel om je op/af de trein en in/uit het treinstation te helpen. Dan kan je gebruik maken van de assistentie die de NMBS aanbiedt. Het gebruik van assistentie is volledig gratis. Alleen moet je de treinreis op voorhand reserveren en de gewone prijs van je treinreis betalen.

Normaal gebeurt de aanvraag van assistentie via telefoon of een formulier op de website. Gebruik van assistentie, kan in de treinstations van grotere gemeenten en steden. Niet in de kleine treinstations. De aanvraag moet wel 24 u. op voorhand gebeuren, zodat treinpersoneel klaarstaat om te helpen. In 41 grotere treinstations, is het mogelijk om deze assistentie aan te vragen tot 3 uur op voorhand.

Vanaf 23 januari 2023, is er een nieuwe app die dit treinreizen eenvoudiger maakt voor personen met beperkte mobiliteit. Zowel personen met beperkte mobiliteit als hun begeleiders, kunnen nu gemakkelijker assistentie reserveren. Daarvoor maken ze eerst een persoonlijk My NMBS-account aan. Enkel de stations waar assistentie mogelijk is, worden getoond.

De nieuwe app laat toe om een traject te herhalen of meteen meerdere dagen te boeken. Tot 30 dagen op voorhand. NMBS Assist is te downloaden via de App Store van Apple en via Google Play van Android.

Zweedse puzzel n°4.

SCHOON- MAKEN	SCHOON- MAAKSTER	BEDWELMD KIEM	THEORIE	HEMELS WEZEN	NET VÓÓR	VLAKTEMAAT	ZANDSANK	RUNDER- SOORT	COMPU- TERTERM
						KROMME			
						DRANK			
BEZITTER							ZEER OUD		
							AFGEMAT		
KOBIENZIEKTE		HAAG			REGISTER				
		ATTRACTIE			HANDELING				
			VERSTAND				VOOR- VOEGSEL		
			SPOEDIG				SNEEUWHUT		
ROOFDIER				NOOT		EZELSGELUID		SLEE	
				NOOT		HALF		KOKKET	
RUWE STEENMASSA					KLEUR				IN HET JAAR
					TURKS RASTFOOD				
LAND IN OCEANIË		LASTER					VOORZETSSEL	HARDLOPER	
		RAKKEN							
					HIP				
					SPORT				
KLAM				MUSARM			PL. IN ANTWERPEN		
				DELFTSTOF			SCHEEPS- VLOER		
BALT	KOPPELSUIS					NOOT		NUMERO	
	STIJF					BLOEI		ATOOM- DEELTJE	
			NADOEN						FLOT
			ET CETERA						
TWIG				BOOM			GESTEENTE		
				TINT			HOK		
ONTVANG- DRAAD							PIT		
							VOUW		
SPINRAG		GROF			WALM			EENMAAL	
		OUASI			MAMA				
			MAK			VIETER			
			GOK			TELWOORD			
VETER							KOORDANS		
KLEIN							INSTEMMING		
				GEVANGENEN- KAMER					
						MINDERJARIG			
INTRODUCÉE					EUROPESE VROUW				

VOORSTEL FEESTKALENDER 2023



IMSO

FEESTKALENDER 2023

versie 01/2023

Activiteit	Datum		Uitvoering
Paasbedeling	Ma – Vr	27 – 31 april	Voorzien voor interne en externe patiënten
Moederdag	Zondag	14 mei	Voorzien voor interne en externe patiënten
Algemene Vergadering	Woensdag	7 juni	Voor IMSO leden en sympathisanten
Vaderdag	Zondag	11 juni	Voorzien voor interne en externe patiënten
Jaarlijkse uitstap	Zaterdag	2 september	Voorzien voor interne en externe patiënten
Spaghetti Festijn	Zaterdag	25 november	Voorzien door Micheline, en de hele familie Ribus-Janssens
Kerstfeest	Nog te voorzien	Nog te voorzien	De Rotary zal zorgen voor het jaarlijks Kerstfeest
Kerstbedeling	Ma –Vr	11 - 15 dec	Voorzien voor interne en externe patiënten

PUZZEL EN SUDOKU

Zweedse puzzel n°3

Wij ontvingen 6 juiste antwoorden.

De correcte antwoorden werden ingestuurd door : Rita Verbeke, David Simenon, Dierge Fabienne, Franckaert Freddy, Steels Simone, Van Landeghem Jenny.

Uit de hoed kwam Van Landeghem Jenny. Ze zal de beloning van 30 €. ontvangen.

Sudoku n°3

Er waren 8 juiste antwoorden. De correcte antwoorden werden ingestuurd door : David Simenon, Rita Verbeke, Franckaert Freddy, Dierge Fabienne, Steels Simone, Verschueren Livia, Saerens Myriam, Van Landeghem Jenny.

De winnaar David Simenon zal de beloning van 30 € ontvangen.



Tilsystemen
op maat

Ten Beukenboom 13
9400 Ninove
Tel. 054 31 97 26
info@handimove.com

www.handimove.be



**SPECIALIST IN
ORTHOPEDISCHE
HULPMIDDELEN**



**WIJ HELPEN U
GRAAG VOORUIT !**

- Brede waaier aan diensten
- Innovatie en vernieuwing
- Ruime ervaring en expertise
- Steeds bij u in de buurt

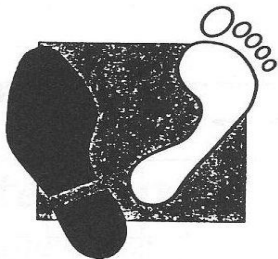


- ☞ Prothesen
- ☞ Rolstoelen en mobiliteitshulpmiddelen
- ☞ Orthesen
- ☞ Houding en ganganalyse
- ☞ Steunzolen
- ☞ Orthopedische schoenen



www.vigogroup.eu

ottobock.

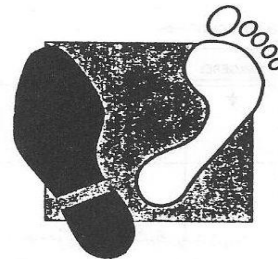


**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755



**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755

Hendriks

DRIVEN BY CARE ●

Optimaal reiscomfort &
aangepast vervoer
voor gehandicapten en
rolstoelgebruikers



www.hendriks.be

TAXI HENDRIKS nv
Perksesteenweg 35 D | 1820 STEENOKKERZEEL
Tel: 02/752 98 00 | Fax: 02/752 98 01



I.M.S.O. vzw – Melsbroek

Melsbroek, 5 april 2019

IMSO GRATIS SPONSEREN MET ONLINE AANKOPEN



De start-up "Trooper" uit Grimbergen bedacht een eenvoudig systeem om verenigingen geld te doen verdienen door mensen online te laten shoppen via www.trooper.be. Zij hebben afspraken gemaakt met een resem webshops die verenigingen en goede doelen steunen. Hoe ?

Telkens als je een bestelling plaatst via Trooper op een aangesloten webshop, wordt je doorgelinkt naar de originele webshop. Je doet er uw bestelling waarna de webshop een percentage van het aankoopgedrag stort aan Trooper ten gunste van de gekozen vereniging. De gelieerde webshops betalen een commissie die gemiddeld varieert van 2 à 5% op het aankoopbedrag. Een 200-tal gekende webshops zijn vertegenwoordigd zoals:



Wat moet u doen ? aanloggen op www.trooper.be/IMSO, zoek uw webshop, en klik erop. Een pop-up venster zal zich openen waarop je uw email kan noteren om te weten wat uw aankoop heeft opgebracht voor IMSO; klik op verdergaan en doe uw aankoop op de originele webshop.

Breng iedereen die je kent, vrienden, familie en sympathisanten, die online shoppen, op de hoogte van dit lovenswaardig initiatief. Zonder dat zij zelf een bijdrage storten, krijgt IMSO een commissie op hun aankoop. Gewoon prachtig ! We hopen dat dit initiatief een succes kan worden. En nu aan iedereen vertellen en ze aanzetten om enkel via Trooper.be/IMSO te shoppen.

Met dank aan ieder die wil meewerken.

Jean-Marie Poels
imsovzw@gmail.com

Vanheylenstraat 18 – 1820 Melsbroek

Tel.: 02-597 80 00

Fax: 02-597 80 01

Bank ING

IBAN BE63 6528 3223 3208
of 652-8322332-08

Vereniging begunstigd met fiscale vrijstelling / Association bénéficiaire de l'immunité fiscale

www.imso.be

ÉLECTIONS DE L'I.M.S.O. 2023

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Mercredi, 07 JUIN, 18h à la N.M.S.C.

Appel !!!! patients, membres de l'I.M.S.O., famille et sympathisants.

Selon le règlement intérieur, nous organisons l'élection des membres du conseil d'administration et, parmi eux, d'un président. Cette élection aura lieu le mercredi 07 juin 2023, à 18h, au NMSC.

Nous recherchons URGEMMENT des nouveaux venus. !!!!

Peut-être une opportunité pour VOUS de participer à l'avenir de notre association et de promouvoir ainsi le bien-être des patients atteints de SEP.

Vous cherchez des défis ????

- Collaborateurs pour l'organisation de fêtes
- Construire des relations publiques. Articles pour le magazine
- Contact avec les patients, accompagnement lors de sorties/shopping/film/marché
- Assistant administratif
- Etc.

Pour toute demande de renseignements, contactez NELLY COOPMAN

info@imso.be

nellycoopman@gmail.com

0476/34 60 30

ou par l'intermédiaire d'un autre membre du conseil d'administration

L'équipe d'I.M.S.O. vous attend.

Nelly.

Traduit avec www.DeepL.com

PÉTITION

En tant que patients du NMSC atteints de sclérose en plaques, nous sommes régulièrement témoins de l'extrême vétusté des bâtiments, parfois chaque semaine.

Cette situation présente de sérieux inconvénients pour les patients internes et externes ainsi que pour le personnel.

Les chambres deviennent trop petites : les fauteuils roulants actuels sont plus imposants que ceux utilisés lors de la construction de l'hôpital .

Les sanitaires ne conviennent plus. Les salles de bains sont si petites que nous devons laisser la porte ouverte pour nous laver ou aller aux toilettes. Nous manquons donc cruellement d'intimité.

Les châssis de l'hôpital sont délabrés, ce qui engendre beaucoup d'inconfort et des déperditions de chaleur, surtout en hiver, et une facture de chauffage astronomique. Les ascenseurs sont trop exigus et décrépits, ce qui n'est pas pratique. Aux heures de pointe, lorsque les patients affluent vers les ascenseurs (pour les repas, par ex.) une file de fauteuils roulants et de déambulateurs se forme à chaque étage.

Lorsque les patients alités empruntent l'ascenseur pour monter ou descendre d'un étage, il est difficile de ne rien heurter. Les couloirs et les portes sont abîmés par les nombreuses manœuvres des lits et des fauteuils roulants. La peinture des murs et/ou du plafond s'effrite en de multiples endroits.

Bref l'hôpital a urgemment besoin d'être rénové, et ce, depuis des années !

Plusieurs demandes de permis de bâtir ont été déposées ces dernières années, mais quelques habitants de Melsbroek s'y opposent chaque fois fermement !

Résultat : toutes demandes ont été rejetées !

Nous en avons assez ! Nous, les patients, sommes pris en otage par des gens qui ne se soucient apparemment guère de notre sort. Nous avons donc décidé de descendre dans la rue dans l'espoir d'être vus et entendus. Le /la soussigné(e) rejoint le groupe des patients mécontents.

Nom :

Prénom :

Signature

Descendez dans la rue avec nous !

Chers amis,
Chers co-patients,

Comme vous le savez peut-être, le groupe d'action « Red Melsbroek » contrecarre depuis de trop longues années le projet de construction d'un nouvel hôpital.

Chaque permis de bâtir est ainsi systématiquement contesté, puis annulé.
Chaque fois que nous introduisons une nouvelle demande, nous devons recommencer la procédure depuis le début, ce qui nous fait perdre un temps précieux.

Résultat ? Les patients hospitalisés pâtissent de l'infrastructure vétuste et de la capacité insuffisante de la section hospitalière : des chambres trop petites, trop peu de douches, un manque d'intimité dans les chambres pour deux personnes, etc.

Tout cela doit changer !
Nous avons donc décidé d'attirer l'attention des médias sur notre frustration en organisant une marche de protestation à Melsbroek.

Si la météo le permet, nous voulons descendre dans les rues de Melsbroek avec un maximum de patients valides et invalides le mercredi 29 mars, 2023, de 13 h à 15 h. Nous bloquerons peut-être un carrefour avec des fauteuils roulants. Nous informerons la presse de notre action qu'elle bénéficie d'un maximum de visibilité.

Toutes les activités de l'hôpital seront interrompues pendant la marche afin que les thérapeutes puissent aussi accompagner les patients et pousser les fauteuils roulants manuels.

Cette action émane des patients eux-mêmes !
Après la première marche du mercredi 29 mars, nous pourrions entreprendre des actions similaires d'autres jours afin que les patients externes qui ne viennent pas le mercredi puissent également participer.

Nous comptons sur votre collaboration. Nous avons été « pris en otage » par quelques habitants récalcitrants de Melsbroek pendant bien trop longtemps. En raison de leur attitude, de trop nombreux patients sont refusés chaque année, faute de place, et ne reçoivent donc pas les soins nécessaires !

Vous souhaitez participer ? Remplissez le formulaire ci-dessous et remettez-le à l'accueil.
Merci d'avance pour votre collaboration.

Les patients du groupe de dialogue. Personne de contact : Jan De Craene.

Nom..... Prénom

Souhaite participer à la manifestation « Ge je mee de straat op » le 29 mars 2023.

Je me déplace :

En marchant	seul(e)	avec de l'aide
En marchant avec un déambulateur	seul(e)	avec de l'aide
En fauteuil roulant manuel	seul(e)	avec de l'aide
En fauteuil roulant électronique	seul(e)	avec de l'aide

Signature : Date :

Vous pouvez remettre les documents remplis à l'accueil.

Fête annuelle de Noël organisée par le Rotary Zaventem



Ce fut une semaine chargée pour notre club. Mardi avait lieu la traditionnelle fête de Noël à la clinique de Melsbroek. Elle fut marquée comme d'habitude par la distribution des cadeaux aux patients et se termina par la présentation musicale et la dégustation de gâteaux. Félicitations à Yoke pour l'organisation et pour les dames du Rotary qui ont permis le déroulement parfait de cette fête, jusqu'à la fin. Michel De Blok



FONDS d'ENTRAIDE I.M.S.O. asbl (à partir du 1 janvier 2023)

	Montant Normal
CHAISES ROULANTES	
Chaise roulante extra légère	440,00
C.R. ergonomique	580,00
C.R. électronique	740,00
Réparation C.R.	370,00
LIT HOSPITALIER	
Après évaluation	740,00
HYGIENE	
Coussin anti-escarre	440,00
Matelas anti-escarre	1.100,00
Matériel d' incontinence	300,00
SOULEVE PERSONNES	
Lève personnes électronique	880,00
ADAPTATI	
Petit matériel	370,00
Tribune de marche	150,00
Appareils thérapeutiques	370,00
Installations d'ascenseur	1.100,00
Travaux d'aménagement	1.100,00
Voiture	1.100,00
SYSTEMES D' APPEL	
Système d'appel	300,00

Intervention personnelle minimale sur demande d' intervention maximale > 350,- EUR	25%
Intervention personnelle minimale sur demande d' intervention maximale < 350,- EUR	50%

Les montants mentionnés sont des données à titre normatif et seront pour plupart les montants attendus lorsque la demande est complète et que les données administratives sont en ordre. Pour des cas exceptionnels le conseil d'administration peut déroger à ces normes à l'avenir. Les raisons peuvent être diverses comme l'évaluation de l'urgence de la demande mais aussi bien l'état financier de l'I.M.S.O. asbl.

Comme chacun doit savoir, l'activité de l' I.M.S.O. tourne uniquement grâce au dévouement des bénévoles et des ressources financières proviennent surtout des dons et des diverses activités organisées. D'un autre côté la redistribution est surtout attribuée aux interventions dans les demandes de plus en plus nombreuses et importantes des patients.

Le conseil d'administration veille toujours à respecter un équilibre correct entre les deux : c'est sur cette base qu'il peut prendre d'autres décisions.

Témoignage encourageant de mon histoire.

INTRODUCTION :

J'essaie ici de suivre l'exemple d'Yvon Leroy qui a un grand talent de narrateur, très vivant, suivant attentivement les tonalités et traduisant très gentiment les intentions des patients interrogés. Ce procédé sera également appliqué pour les questions proposées

Le but de mon intervention est ici d'aider les autres patients et leur entourage à rebondir face à la sclérose en plaques.

Le diagnostic date pour moi d'il y a 45 ans.

Le temps de la jeunesse :

Je suis né en 1954, de parents ayant habité au Congo Belge : mon père a beaucoup travaillé auprès des malades souffrant de la lèpre. La famille est revenue en Belgique depuis l'indépendance du Congo en 1960.

Je suis le deuxième d'une famille de 5 enfants. Ma maman était très aimante mais est décédée très jeune (37 ans). La suite a été assez bousculée, sous la garde de ma grand-mère. Mon père s'est remarié. Des tensions importantes ont perduré de longues années, jusqu'à la séparation de mes parents.

Études, connaissances :

J'ai fait toutes mes études au collège où j'ai participé aux mouvements de jeunesse à tous les niveaux, jusque chef et ensuite cuisinier pendant mes études. J'ai commencé des études de médecine qui ont pu se prolonger par une spécialisation en rééducation.

J'ai eu l'occasion chaque année de travailler comme étudiant, de prendre des vacances et de faire un camp chaque année. Cela m'a permis de faire connaissance de beaucoup d'amis.

Très tôt, je me suis intéressé à l'homéopathie et aux médecines douces, qui m'aident encore beaucoup actuellement. La spasticité est bien améliorée en combinant les exercices, les étirements, la médication, et l'homéopathie.

Parents : ma maman et mon papa ont constitué un couple travailleur. Mon père a dû refaire des études lors de son retour du Congo en Belgique. Nous vivions à cinq dans un petit appartement et la vie semblait difficile. La mort précoce de ma maman a bouleversé toute la famille. Quand mon père s'est remarié, ma belle-mère a repris avec bonne volonté, mais l'éducation de ses 4 enfants était difficile.

Un 5e enfant est né de leur union. Une dizaine d'années ont été difficiles pour tous.

Vie adulte : Je n'ai pas pensé à me marier vu mon handicap, jusqu'au moment où différentes amies ont manifesté leur intérêt pour moi. Je me suis dit que ce serait quand même bien de me marier et cela est arrivé. Mon caractère est cependant difficile (est-ce une particularité des patients MS ?). Un divorce a eu lieu. Je vis maintenant avec une merveilleuse épouse qui me supporte avec mes défauts, en m'aidant à les améliorer.

Enfants : J'ai deux enfants jumeaux de 37 ans. Ils travaillent.

Vie actuelle : Je suis pensionné et travaille encore une journée par semaine. Cela me permet d'entretenir la conduite de la voiture, et de garder la possibilité d'aider par des conseils originaux. Je possède un système de traction électrique me permettant les déplacements et les promenades avec mon épouse quand nous nous promenons à vélo ou à pied.

Convictions philosophiques : Je suis chrétien pratiquant et très content de cette orientation, pour la force de la pensée et la recherche d'améliorer les bases de la pensée, de me remettre en question, d'avoir une confiance dans l'avenir et une conscience de devoir chercher le meilleur pour les autres et pour moi. Je voudrais mieux témoigner. J'ai la chance de partager la foi en un Dieu d'amour avec mon épouse.

Apparition de la maladie : Les premiers symptômes sont apparus en fin d'étude, lors d'un voyage au Canada, pendant mes vacances d'étudiant. J'ai voyagé en « auto-stop » et ai beaucoup marché pendant ces vacances. Au retour des vacances, mon pantalon avait une jambe usée et un ami médecin m'a demandé de faire une radio. Le radiologue m'a recommandé d'aller voir un neurologue. Il a sans doute observé un réflexe anormal sans le dire... Après l'hypothèse d'une maladie de Ghislain-Barré, une ponction lombaire a été réalisée et a objectivé la SEP. J'ai réagi calmement ...

Finances : Connaissant le diagnostic, j'ai pensé à trouver une profession qui ne m'imposerait pas trop de déplacements à pied.

J'ai pensé à une activité en clinique. J'ai fait des études de médecine avec une spécialisation de revalidation.

Maintenant pensionné, je garde une activité d'une journée par semaine.

Les secrétaires du centre où je travaille viennent m'apporter ma chaise roulante qui se trouve dans le coffre de ma voiture... Grâce à la pension de mon épouse, cumulée avec la mienne, nous avons la chance de garder une autonomie financière.

Évolution de la maladie :

Comme pour un certain nombre de patients, la SEP que je présente s'est manifestée sous forme de poussées et rémissions, avant de devenir chronique et progressive. Elle continue à évoluer et impose une lutte de tous les jours. J'ai eu la chance de rester actif. Après 10 ans j'ai cependant dû prendre une canne parce que je marchais de façon instable et une secrétaire d'un centre où je travaillais me disait que les patients croyaient que je buvais !

Après 20 ans, à l'occasion d'un nouveau travail, j'ai dû me résigner à la chaise roulante parce que les déplacements que je devais parcourir étaient trop longs. Je laissais ma chaise dans la voiture et étais dépendant d'une aide pour la sortir.

Un jour (2012), je suis tombé dans mon garage sans aide et ai enfin pris conscience de la nécessité d'entretenir ma force si je voulais rester autonome. Je me suis mis à marcher autour de ma table et à faire des flexions-extension de jambes derrière ma tribune.

Un espalier a trouvé sa place dans ma maison et est utilisé plusieurs fois par jour pour entretenir ma force et réduire mes spasmes. J'essaye d'entretenir la marche qui se réduit actuellement à 1 à 3 pas. Un kiné est nécessaire, mais je travaille le plus possible par moi-même.

Commentaires :

Le but principal de ce dévoilement privé est de vous encourager dès la révélation du diagnostic à développer au maximum le niveau de force musculaire et l'endurance à l'effort. Je regrette d'avoir pris conscience si tard de l'importance du capital de la fonction neuro-musculaire qui peut être travaillée. Malheureusement, d'autres pertes sont plus difficiles à contrôler (spasticité, mémoire ou fonction cognitive, tremblement, intestin, vessie, ...). Je me suis acharné en sachant que les jours et les périodes se suivent et ne se ressemblent pas. En restant confiant, la vie m'était plus facile et agréable.

Ma conclusion :

Demandez à votre kiné les exercices et les entraînements possibles par vous-même, en dehors des séances de kiné elles-mêmes.

Bernard.

Réserver un voyage en train avec assistance est désormais plus facile grâce à une nouvelle application. Ann Veys.



A partir du 23 janvier 2023, nouvelle application SNCB pour la réservation d'une assistance pour les passagers de train à mobilité réduite.

- êtes-vous à mobilité réduite ? Par ex. vous marchez avec une canne ou des béquilles, ou vous utilisez un déambulateur ou un fauteuil roulant ?
- êtes-vous un voyageur en train ?
- voyagez-vous en train seul ou en groupe ?

Si vous répondez oui à ces 3 questions, vous pouvez être assisté lors de votre voyage en train par du personnel de la SNCB pour vous aider à monter et descendre du train et à entrer et sortir de la gare. Vous pouvez alors utiliser l'assistance proposée par la SNCB. L'utilisation de l'assistance est totalement gratuite. Vous devez seulement réserver le voyage en train à l'avance et payer le prix normal de votre voyage en train.

Normalement, la demande d'assistance se fait par téléphone ou par un formulaire sur le website SNCB. Le recours à l'assistance peut se faire dans les gares des grandes villes. Pas dans les petites gares.

La demande doit être faite minimum 24 h à l'avance pour que le personnel des trains soit prêt à aider. Dans 41 grandes gares, il est possible de demander cette assistance jusqu'à 3 heures à l'avance.

À partir du 23 janvier 2023, une nouvelle application facilitera le voyage en train des personnes à mobilité réduite. Si bien que les personnes à mobilité réduite ainsi que leurs accompagnateurs peuvent plus facilement réserver l'assistance. Ils doivent d'abord créer un compte personnel, MY SNCB-account. Seules les gares où une assistance est possible sont affichées.

La nouvelle app. permet de répéter un trajet ou de réserver plusieurs jours immédiatement. Jusqu'à 30 jours à l'avance. SNCB Assist peut être téléchargée via l'App Store de Apple et via Google Play d'Android.

Traduction avec Deepl.com



FAITES UNE PAUSE

POUR LES MEMBRES DE L'IMSO

chambre adaptée 2p avec petit-déjeuner
janv-févr-mars-avr-oct-nov-déc : 150€/sem
W-E. : 60€

mai-juin-sept 200€/sem

juill-août-Noël-nouvel an 250€/sem

disponibilité: imso.be - séjour à la mer
réservation et info: Nelly Coopman 0476/346030

NIEUWPOORT



SANDESHOVED



ECTIMS – RIMS Conference 2022, 26-28 th, Amsterdam (NL)

Après une session scientifique concernant l'influence sur la réadaptation M.S. deux autres sessions suivirent :

- “Technology – supported rehabilitation
- People with M.S. at work : the role of vocational rehabilitation”

Ensuite deux autres sessions éducatives :

“1. cognitive rehabilitation, optimizing physical functioning and fatigue management in rehabilitation.

2. MS rehabilitation : speech and swallowing, bladder and bowel management, sexual health and psychologic wellbeing, optimizing speech and swallowing.

Nos spécialistes en réadaptation M.S. y ont participé avec honneur.



PROPOSITION CALENDRIER 2023



IMSO

CALENDRIER 2023

version 01/2023

Activités	Date		Exécution
Distribution oeufs de Pâques	Lundi – Vendredi.	27 – 31 Avril	Par l' I.M.S.O. pour les patients internes et internes
Fête des Mères	Dimanche	14 Mai	Par l' I.M.S.O. pour les patients internes et internes
Assemblée Générale	Mercredi	7 Juin	Par l' I.M.S.O. à 18 h.
Vaderdag	Dimanche	11 Juin	Par l' I.M.S.O. pour les patients internes et internes
Excursion annuelle, cette année à Nieuport	Samedi	2 Septembre	Par l' I.M.S.O. pour les patients internes et internes
Festijn Spaghetti	Samedi	25 novembre	Organisé par Micheline, Jessy et la famille Ribus-Janssens.
Fête de Noël organisée par le Rotary	A prévoir	A prévoir	Comme chaque année le Rotary organise cette fête
Distribution cadeaux Noël	A prévoir	A prévoir	Par l' I.M.S.O. pour les patients internes et internes

QUAND ON EST PROF, IL VAUT MIEUX AVOIR LE SENS DE L'HUMOUR !

- Quel est le plus grand navigateur au monde ?
- Internet Explorer !

-
- Quelle est la capitale de Taïwan ?
 - Made-In

-
- De quelle oeuvre est issue la phrase "To be or not to be" ?
 - De "Questions pour un champion".

-
- Pourquoi dit-on de Jules César qu'il était un dictateur ?
 - Car il savait dicter plusieurs lettres à la fois ; il était très rapide.

-
- Quelle est la taille de Hong-Kong ?
 - 10 m, peut-être plus ; il est très grand !

-
- Qui était Léonard De Vinci ?
 - Un très grand écrivain ; son oeuvre principale est Da Vinci Code.

-
- Qui était Galilée ?
 - Un grand savant. Avant lui, la terre ne tournait pas.

-
- Qui était le Général de Gaulle ?
 - Un homme dans le dictionnaire. Il fut un protestant très pratiquant, catholique même. C'est pourquoi il a été enterré dans un village avec deux églises, à Colombay.

-
- Expliquez-moi la règle des probabilités.
 - C'est une règle mathématique mais on ne sait si elle existe ou pas.
 - Vous êtes certain ?
 - Eh non, puisqu'elle n'est que probable !

-
- Quelles sont les trois grandes périodes de l'humanité ?
 - L'âge de la pierre, l'âge du bronze et l'âge de la retraite. Ce dernier est le plus court je crois.

- Comment est mort Napoléon ?
- Il a été décapité, comme Bonaparte et tous les rois, d'ailleurs.

- Parlez-moi des croisades.
 - C'est un voyage organisé. Il a été organisé par le Pape pour que les chrétiens se rencontrent et discutent entre eux.
-

- Pouvez-vous me parler de l'âge de pierre ?
 - Oui, Pierre avait entre 30 et 35 ans ; c'était un des apôtres du Christ.
-

- Parlez-moi de la Révolution française.
 - Les Français s'insurgent ; ils prennent la Bastille. Cela se termine le 14 juillet avec des feux d'artifice.
-

- Qui a inventé le zéro ?
 - Personne ne le sait. On peut dire que devant, il ne sert pas à grand-chose mais il est très utile car c'est le seul chiffre qui permet de compter jusqu'à 1. Sans lui, on aurait commencé à 2.
-

- La solidarité sociale a poussé l'État français à construire des H&M.
-

- Un ovale est presque rond mais quand même pas.
-

- La décolonisation est quelque chose de nécessaire, car on ne peut laisser les enfants en colonies de vacances toute l'année.
-

- Si De Gaulle n'apparaît pas sur les photos de la conférence de Yalta c'est parce que c'est lui qui les a faites... évidemment !
-

- Pendant la guerre, les gens étaient très occupés par l'occupation
-

Et ma préférée :

- Parlez-moi des capacités du cerveau
- Le cerveau a des capacités tellement étonnantes que, aujourd'hui, presque tout le monde en a un.

- "Je n'en suis pas persuadé " a répondu le professeur.

Puzzle n°4.

EXAMINER		FORME SAILLANTE		SUR UNE PARTITION		IL N'EST PAS AMATEUR		LE PETIT MOUCHARD		HABILLE		ILS RANMAIENT
VAINES		POISSON DE MER		PARTIE DE PARTIE		RÉDIGÉE		PASSAGE		DE GRAND MATIN		
ASPIRATION D'ACTEUR				DESSUS DE CHEMISE				SUCRÉ				
DÉFENDRE DES IDÉES				SORTIES DE PRISON				GAMÈTES FEMELLES				
						ON LE GAGNE À LA FÊTE FORAINE					ATTAQUES	
MAGICIENNE				DANS LE COL-LIMATEUR		STOCK DE RONDINS				ARSENIC		
FAIT PREUVE D'HUMOUR				BAS FONDS						FINE		
		BEAUX PARLEURS										ACQUÉRANT
PRÉPOSITION		PERSONNE SANS COMPÉTENCE		ELLE PASSE EN TÊTE				JAILLIT				
DÉTRUITE PAR LE FEU				AMATEUR DE GAZELLE				UNITÉS DE COMBAT AÉRIENNES				
						MOUVEMENT MARIN						
						STYLÉ						
DRAME POPULAIRE	BORDS DE VÊTEMENT							MARQUE D'EMBARRAS				
	INFINE							VIEUX SUPPLICE				
				À ELLE		ÎLE GRECQUE						
				NERVOSITÉ		MULTITUDE						
RÉSISTA					SALUT					PETIT ÉLU		
AVION À RÉACTION					MONCICULE					DISTANT		
				ALLONGÉE								CHOQUÉE
				DISCIPLINE À CARTES								
GOUVERNA						QUI S'Y FROTTE S'Y FIGUE !						
GRANDE VOIE						CRI DE DOULEUR						
		S'ÉCHINE						PLUS DANS LE COUP				
		SE MONTRE BRILLANT						SANDALE ESTVALE				
PATRON DES MÉTALLOS					MAÎTRE							ALIMENT DE BÉTAIL
SATISFAIT					OUVERTE							
				ÉCOUTÉ				TERREUR DE LARDONS				
				IL ARROSE SAINT-OMER				CEPENDANT				
TRANSPORTE TARZAN						FAIRE BEAUCOUP DE BRUIT						
VARIÉTÉ DE CORNICION												
				REVENUES À LA SURFACE								



SPÉCIALISTE EN
L'ORTHOPÉDIE
TECHNIQUE



NOUS VOUS AIDONS
À EN AVANT !

- Une large gamme de services
- Innovation et renouvellement
- Toujours dans votre quartier

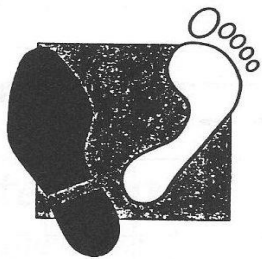


- ☛ Prothèse
- ☛ Orthèse
- ☛ Semelles
- ☛ Fauteuils roulants et aides à la mobilité
- ☛ Chaussures orthopédiques



www.vigogroup.eu

ottobock.

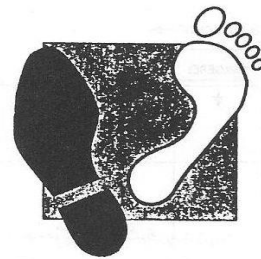


**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755



**de prêtre
orthopedie** n.v.

Monnikenwerve 171-173, 8000 Brugge
tel. 050/31 68 00, fax. 050/31 65 89

Braambergstraat 34, 8000 Brugge
tel. 050/34 34 23

BTW BE 415.794.755

Sudoku n°4

8			4			9		
	1	5	8			2	4	
	7							
			2	3	7			
				6		7	5	
		9			1			
					8		7	5
					9	1	3	8
6						9		



Systemes de transfert sur mesure

Ten Beukenboom 13
9400 Ninove
Tél. 054 31 97 26
info@handimove.com

www.handimove.be

Hendriks

DRIVEN BY CARE

Confort de voyage optimal &
transport adapté

pour les personnes à mobilité
réduite ainsi que les personnes
en fauteuil roulant



www.hendriks.be

TAXI HENDRIKS MELSBROEK sa
Perksesteenweg 35 D | 1820 STEENOKKERZEEL
Tel: 02/752 98 00 | Fax: 02/752 98 01

Résultat puzzle n°3.

E	D	G	S	V	P		
A	S	P	E	R	I	T	E
C	A	G	E	O	T	A	R
C	A	R	R	E	A	U	C
B	I	O	C	R	O	C	O
T	E	S	A	C	N	O	U
A	S	S	U	R	E	U	R
C	U	P	I	D	O	N	D
O	S	A	T	I	E	R	C
A	P	T	C	E	R	N	E
O	S	S	E	L	E	T	O
I	L	U	S	E	E	N	N
L	A	C	V	I	S	I	E
O	U	I	C	E	N	T	S
E	X	P	O	F	I	T	M
E	U	A	U	T	O	N	O
S	O	R	T	I	A	M	E
M	E	R	S	C	E	L	E

Uitslag puzzel n°3.

B	M	G	S	V	B		
S	I	R	E	N	E	M	O
L	A	P	W	E	E	R	I
A	B	C	A	A	R	T	S
L	E	S	A	F	L	A	A
M	E	N	I	N	G	C	A
S	R	E	D	Z	A	A	M
S	L	E	E	E	R	G	N
C	U	E	R	O	E	R	B
R	A	D	P	R	I	O	R
R	E	S	E	D	A	E	R
E	E	R	T	R	E	M	A
B	A	N	L	I	E	U	E
D	T	E	N	T	B	L	E
L	A	M	A	Q	U	A	S
P	A	L	A	U	N	E	E
S	T	A	S	E	I	N	G
E	N	D	T	O	E	N	A
O	R	D	E	N	E	N	B

Résultat Sudoku n°3. – Uitslag Sudoku n°3.

4	2	8	5	7	1	9	3	6
6	9	5	8	3	2	1	7	4
3	7	1	6	4	9	5	2	8
8	3	9	1	6	7	2	4	5
7	6	4	2	5	8	3	9	1
1	5	2	4	9	3	6	8	7
9	1	6	7	2	4	8	5	3
2	8	7	3	1	5	4	6	9
5	4	3	9	8	6	7	1	2

Résultats du Puzzle et Sudoku

Puzzle n°3:

Nous ont adressé la bonne réponse de Dierge Fabienne, Durenne B. et Deroo Ingrid. Madame Ingrid Deroo a gagné la récompense de 30 €.

Sudoku n°3 :

Nous ont adressé la bonne réponse : Sculier Lucette, Van–Dam Marie, Dierge Fabienne, Hennebel Colette, Durenne B., De Roo Ingrid.

Madame Sculier Lucette a gagné la récompense de 30 €.

INTERNATIONAL MS ORGANISATION

Redactieraad / Comité de rédaction : Ann VEYS, Hilde VAN VAERENBERG, Yvon LEROY, Luc DE WOLF en Dr. P. KETELAER.

Redactieadres / Adresse du bureau de rédaction :

I.M.S.O. v.z.w.- a.s.b.l.
VANHEYLENSTRAAT 16
1820 MELSBROEK
info@imso.be



Patiënten / Patients : € 20

Familie en vrienden : € 30
Familles et amis

Steunende leden / Membres de soutien : € 50

Door storting op volgend rekeningnummer van de Bank **ING**

Par versement au compte bancaire suivant : **BE63 6528 3223 3208**

Op naam van I.M.S.O./au nom d'I.M.S.O.

GRAAG VERMELDEN : RIJKSREGISTERNUMMER, BTW – NUMMER of GEBOORTEDATUM
VEUILLEZ MENTIONNER VOTRE N° DE REGISTRE NATIONAL, NUMERO TVA ou DATE DE NAISSANCE

OPMERKING: GIFTEN VAN € 40,00 OF MEER GEVEN RECHT OP FISCAAL ATTEST.
LIDMAATSCHAPSGELD DIEN EXTRA BETAALD TE WORDEN EN GEEFT RECHT OP HET TIJDSCHRIFT. (vb. voor patiënten : gift van € 40,00 + € 20,00 lidmaatschap = € 60,00.
(voor niet-patiënten : gift van € 40,00 + € 30,00 lidmaatschap = € 70,00.

ATTENTION : UNE ATTESTATION FISCALE SERA DELIVREE POUR LES DONNS DE € 40 OU PLUS . LA COTISATION, À VERSER EN SUPPLEMENT, DONNE DROIT À L'ABONNEMENT À LA REVUE.
(p.ex. pour les patients : don de € 40,00 don + € 20,00 de cotisation = € 60,00)
(p.ex. pour toute autre personne : don de € 40,00 don + € 30,00 de cotisation = € 70,00).

.TARIEF RECLAME / TARIF PUBLICITAIRE :

1/2 BLZ./PAGE : € 125 PER NUMMER/PAR NUMERO OF € 750 PER JAAR/PAR AN

1/1 BLZ./PAGE : € 250 PER NUMMER/PAR NUMERO OF/OU € 1500 EURO PER JAAR/PAR AN.

VOOR ALLERLEI INLICHTINGEN IN VERBAND MET LIDMAATSCHAPSGELDEN, AANKONDIGINGEN, RECLAME :NEEM CONTACT OP MET ONZE REDACTIE.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS A PROPOS DES COTISATIONS, ANNONCES OU PUBLICITES, VEUILLEZ VOUS ADRESSER A NOTRE SECRETARIAT.

I.M.S.O. is een erkende V.Z.W. voor het uitreiken van fiscale attesten

I.M.S.O. est une A.S.B.L. reconnue pour la délivrance d'attestations fiscales