



# Een mooie oude dag met MS

Een gids voor oudere personen met MS die beter willen omgaan met hun ziekte en hun ouderdomskwalen.

Deze informatie is ook nuttig voor jongere, vooruitdenkende personen met MS, zorgverleners, familieleden en vrienden.

# Inhoud

---

<b>Hoe ouderdom, MS en andere aandoeningen uw gezondheid beïnvloeden</b>	<b>7</b>
Hoe verandert ons lichaam wanneer we ouder worden?	8
Overlappende effecten van ouderdom en MS	9
Veelvoorkomende gezondheidsproblemen bij ouderen	10
Hebben andere aandoeningen een impact op uw MS-symptomen?	13
Hebben andere aandoeningen een impact op uw behandelingsopties voor MS?	14
<hr/>	
<b>Basisstappen om zorg te dragen voor uw gezondheid</b>	<b>15</b>
Nieuwe symptomen herkennen	16
Screeningstests voor andere aandoeningen	17
Gezondheidsadvies opvolgen	18
Lichamelijk actief blijven	19
Tips en informatiebronnen	21
<hr/>	
<b>Uw gezondheid in eigen handen nemen (zelfzorg)</b>	<b>23</b>
Wat is zelfzorg?	24
Hoe komt het dat ouderen beter zijn in zelfzorg?	25
Hoe zorg ik voor mezelf?	26
Uzelf blijven aanpassen	29
Positief blijven	30
Hulp zoeken	32
Informatiebronnen	34

---

## **Uw onafhankelijkheid en identiteit** **35**

Welke hulp kunt u gebruiken?	36
Wie zal voor u zorgen?	37
Drempels om extra hulp te vragen	38
Uw identiteit bewaren en uw zelfbeeld opkrikken	39
Tips en informatiebronnen	40

---

## **Uw cognitieve gezondheid** **43**

Welke invloed hebben ouderdom en MS op uw cognitieve functies?	44
Welke impact hebben cognitieve stoornissen op uw leven?	46
Hoe snel kunnen uw cognitieve vaardigheden achteruitgaan?	48
Kunt u cognitieve achteruitgang vertragen?	48
Tips en informatiebronnen	49

---

## **Uw geestelijke gezondheid** **51**

Veelvoorkomende geestelijke gezondheidsproblemen bij personen met MS	52
Hoe komt het dat MS een effect heeft op uw geestelijke gezondheid?	54
Evolueert het risico op depressie naarmate u ouder wordt?	54
Behandelingen voor depressie en angststoornissen	55
Signalen herkennen en hulp zoeken	55
Contact zoeken met anderen	57
De geestelijke gezondheid van zorgverleners	57
Tips en informatiebronnen	58

# Dankwoord

**De MSIF wil graag alle mensen bedanken die aan deze gids hebben meegewerkt door hun feedback te geven, onder meer:**

- Personen met MS en mensen die in aanraking komen met MS
- Het personeel en de vrijwilligers van de MSIF en andere MS-verenigingen
- De International Resources Group van de MSIF, de onderzoekers en neurologen
- De specialisten ter zake: prof. Ruth Ann Marrie, dr. Alice Estevo Dias, Sofie Olsgaard Bergien, prof. Marie D'hooghe MD, dr. Ricardo Alonso, Maria Celica Ysraelit, prof. Marcia Finlayson.

**Deze gids is gebaseerd op een editie van het tijdschrift MS in Focus uit 2015: Ageing with MS. Bedankt aan alle auteurs die een artikel hebben geschreven voor het tijdschrift uit 2015:**

- Michelle Ploughman
- Tanaya Chatterjee
- Marianne Kjærem Nielsen
- Mette Harpsøe Nielsen
- Gray Vargas
- Margaret Cadden
- Peter Arnett
- Simone Veronese
- Alessandra Solari
- Prof. Marcia Finlayson
- Prof. Ruth Ann Marrie

**Tot slot willen we dr. Hannah Bridges bijzonder bedanken**

# Inleiding

## Over deze gids

Deze gids is bedoeld voor 65-plussers met multiple sclerose (MS). Hij kan ook interessant zijn voor jongere personen met MS die al nadenken over hun toekomst, en voor vrienden, familieleden en zorgverleners van personen met MS.

Op de volgende pagina's ontdekt u welke positieve stappen u kunt ondernemen om gezond, gelukkig en zelfstandig te blijven naarmate u ouder wordt.

In elk deel staan tips om actief aan uw gezondheid en welzijn te werken. We reiken ook websites aan waarop u meer informatie, advies en tools kunt vinden.

We hopen dat deze gids u zal helpen om positief ouder te worden met MS en uw zorgen voor de toekomst deels wegneemt.

***'Door mijn MS geniet ik zoveel mogelijk van mezelf en van het leven.'***

RANIA UIT TUNESIË, GEDIAGNOSTICEERD IN 2010

## Waarom verdienen oudere personen met MS extra aandacht?

1 op 10 van de 2,8 miljoen MS-patiënten over de hele wereld is 65 jaar of ouder.

De meeste ouderen met MS leven al 20 jaar of langer met de ziekte.

Vaak verergeren de symptomen van MS mettertijd. Naarmate ze ouder worden, maken mensen met relapsing-remitting MS minder periodes mee waarin hun symptomen komen en gaan.

De ziekte evolueert meestal naar secundair progressieve MS, wat wil zeggen dat de symptomen geleidelijk verergeren.

Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam, en dat kan nieuwe uitdagingen meebrengen voor MS-patiënten.

De kans op bijkomende gezondheidsproblemen wordt ook groter.

En er zijn nog veel meer redenen waarom steeds meer personen met MS willen weten hoe ze hun lichamelijke en cognitieve vaardigheden kunnen optimaliseren, hun MS onder controle kunnen houden en het beste uit het leven kunnen halen op latere leeftijd.

***'Het allerbelangrijkste is dat we, ondanks onze MS, van een waardig en kwalitatief leven kunnen genieten en dat de ziekte ons geluk niet in de weg staat.'***

LUIS UIT SPANJE, GEDIAGNOSTICEERD IN 1997

## Ervaringen van ouderen met MS

Het goede nieuws is dat we, naarmate we ouder worden, meer ervaring en wijsheid vergaren om beter met MS om te gaan.

Volgens een studie voelen veel oudere personen met MS zich zekerder over hoe ze met hun aandoening omgaan en hebben ze nu een betere levenskwaliteit dan vroeger. Uit een andere studie bleek dat Canadese tachtigers met MS zich minder vermoeid en gestrest voelden dan zestigers met MS.

Toch komen ouderen met MS voor steeds grotere uitdagingen te staan. Volgens een enquête vinden 65-plussers met MS het moeilijk om onder andere een bad te nemen, zich aan te kleden

en hun plan te trekken binnens- en buitenshuis.

Dit waren enkele veelvoorkomende zorgen:

- verminderde mobiliteit
- familie en vrienden tot last zijn
- meer hulp nodig hebben.

***'Bedenk nu al wat je later zult nodig hebben.'***

MARIE UIT CANADA,  
GEDIAGNOSTICEERD IN 1996





## De geheimen achter een mooie oude dag met MS

Wat helpt personen met MS over het algemeen om waardig ouder te worden met hun ziekte? Uit een enquête bleek dat contact zoeken met anderen, mentaliteit, levensstijl en gezondheidszorg belangrijke factoren zijn. Meer uitleg vindt u in het onderstaande schema.

Bemoedigend is wel dat we de meeste van die factoren zelf in de hand hebben. U zult ze nog vaak zien terugkomen in deze gids.

## De geheimen achter een mooie oude dag met MS

Volgens een Canadese enquête met bijna 700 deelnemers van 55 jaar of ouder



### Sociale connecties

- Vrienden en familie
- Gemeenschappen en groepen
- Zorgverleners



### Mentaliteit en levensopvatting

- Positief denken
- Vastberaden zijn en doorzetten
- Beperkingen accepteren





Bron afbeelding: Ageing Better



### Levensstijl en gewoontes

- Gezonde voeding en sport
- Medicatiebeheer
- Zelfzorg en rust



### Gezondheidszorg

- Toegang tot kwalitatieve zorg
- Goede band met zorgverleners
- Begrepen worden

**Bijkomende factoren die voor sommigen belangrijk zijn:**



**Spiritualiteit en religie**



**Onafhankelijkheid**



**Budget**

# Hoe ouderdom, MS en andere aandoeningen uw gezondheid beïnvloeden

Naarmate u ouder wordt, zal de gezondheid van uw lichaam en hersenen evolueren. Sommige veranderingen kunnen overlappen met uw MS-symptomen. U kunt ook andere gezondheidsproblemen ontwikkelen.

**In dit deel bespreken we:**

Overlappende symptomen van ouderdom en MS

Veelvoorkomende gezondheidsproblemen bij ouderen

De impact van andere aandoeningen op uw MS en uw behandelingsopties



## Hoe verandert ons lichaam wanneer we ouder worden?

Naarmate we ouder worden, ondergaat ons lichaam veel veranderingen. Zo worden onze spieren zwakker, worden we sneller moe, gaan onze cognitieve vaardigheden (denken, leren en onthouden) mogelijk achteruit, kunnen we controle over onze blaas verliezen en kan ons zicht verminderen. Als u MS heeft, dan klinken

deze veranderingen misschien vertrouwd in de oren, want uw ziekte kan gelijkaardige effecten veroorzaken.

Door deze overlap kan het lastig zijn om te bepalen of uw problemen te maken hebben met MS, ouderdom of allebei. Op de volgende pagina staan enkele voorbeelden van deze overlap.



Bron afbeelding: Ageing Better

## Overlappende effecten van ouderdom en MS

	Ouderdom	MS
<b>Energie</b>	Sneller moe worden	Vermoeidheid
<b>Beweging</b>	Minder spierspanning, kracht en flexibiliteit, trager bewegen, verhoogd valrisico	Minder mobiliteit, kracht, coördinatie en evenwicht, verhoogd valrisico, spraakproblemen
<b>Blaas</b>	Dringender en vaker moeten urineren, minder controle over de blaas, meer blaasinfecties	Dringender en vaker moeten urineren, minder controle over de blaas, meer blaasinfecties
<b>Spijs-verteringsstelsel</b>	Verminderde eetlust, indigestie, constipatie	Constipatie
<b>Seks</b>	Veranderingen in libido en seksueel genot, vaginale droogheid, erectiestoornissen	Veranderingen in libido en seksueel genot, vaginale droogheid, erectiestoornissen
<b>Zicht</b>	Verziendheid, nachtblindheid	Wazig of dubbel zien, blinde vlekken, trillend beeld
<b>Cognitieve functies</b>	Vertraagde informatieverwerking, aandacht, denkvermogen en geheugen gaan achteruit	Vertraagde informatieverwerking, aandacht, leervermogen, geheugen en denkvermogen gaan achteruit
<b>Geestelijke gezondheid</b>	Depressie	Laag zelfbeeld, depressie, angststoornis, stemmingswisselingen
<b>Botten en gewrichten</b>	Zwakkere botten, stijvere gewrichten	Zwakkere botten

## **Veelvoorkomende gezondheidsproblemen bij ouderen**

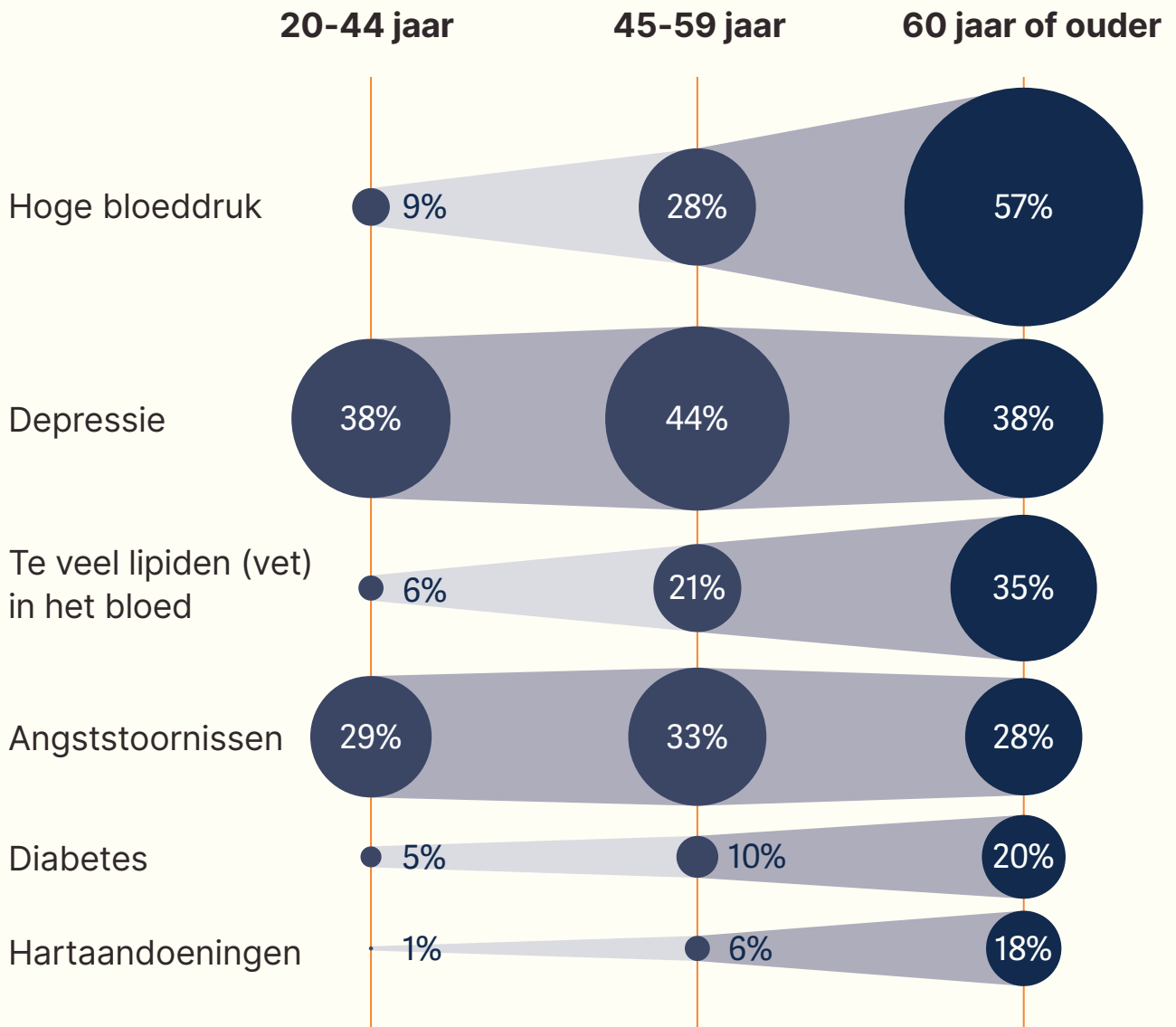
Hoe ouder u wordt, hoe groter de kans dat u naast uw MS ook andere gezondheidsproblemen zult krijgen. Dit wordt ook wel 'comorbiditeit' genoemd. Personen met MS hebben evenveel kans om andere gezondheidsproblemen te krijgen dan de gemiddelde mens.

Ongeveer 5 a 6 op de 10 personen met MS ouder dan 60 jaar hebben een hoge bloeddruk. Meer dan 2 op de 10 hebben te veel lipiden (vetten zoals cholesterol) in hun bloed en ongeveer evenveel mensen hebben chronische (langdurige) longaandoeningen.

Sommige gezondheidsproblemen komen vaker voor naarmate we ouder worden (zie grafiek).

***Personen met MS hebben evenveel kans om andere gezondheidsproblemen te krijgen dan de gemiddelde mens.***

## Het percentage van personen met MS die ook andere gezondheidsproblemen hebben



Grafiek aangepast en overgenomen uit 'Why manage comorbidities in people with multiple sclerosis?', met toestemming van Oxford Health Policy Forum. (<https://www.msbrainhealth.org/healthcare-professionals/why-manage-comorbidities-in-people-with-multiple-sclerosis/>)



Vrouwen kunnen ook problemen ondervinden tijdens en na de menopauze, zoals blaasproblemen, veranderingen in hun seksleven, slaapproblemen en depressie. Meer informatie over MS en de menopauze vindt u op de website van de MSIF:

**[www.msif.org/living-with-ms/ms-and-menopause/](http://www.msif.org/living-with-ms/ms-and-menopause/)**

Als u andere gezondheidsproblemen heeft, kunnen bepaalde symptomen overlappen met uw MS-symptomen. Uw dokter kan u helpen om de oorzaak van nieuwe problemen te achterhalen. U kunt uw dokter ook vragen hoe u het best kunt omgaan met de twee aandoeningen samen.

Hoewel u ervaring heeft met uw MS, kan het moeilijk lijken om te leren omgaan met een nieuw gezondheidsprobleem. Uit een studie bleek dat oudere MS-patiënten zich meer zorgen maakten om hun andere gezondheidsproblemen dan om hun MS.

Het is belangrijk om goed om te gaan met uw andere gezondheidsproblemen. Zo zullen ze een minder grote impact hebben op uw MS, uw algemene gezondheid, uw cognitieve vaardigheden en uw levenskwaliteit.





## **Hebben andere aandoeningen een impact op uw MS-symptomen?**

Sommige gezondheidsproblemen kunnen uw MS-symptomen verergeren of ertoe bijdragen, vooral als u ze niet goed verzorgt.

Zo blijkt uit onderzoek dat:

- mensen die een hart- en vaatziekte hebben wanneer ze hun MS-diagnose krijgen, vroeger een wandelstok nodig hebben dan andere MS-patiënten.
- MS-patiënten met hogere cholesterolwaarden (een soort vet) in hun bloed vaker te maken krijgen met invaliditeit en hersenkrimp dan degenen met een lagere cholesterol.
- mensen met MS die depressief zijn of een angststoornis hebben, hun MS-medicatie (ziektemodificerende behandelingen) niet altijd nemen zoals werd voorgeschreven en dat sommigen volledig stoppen met hun medicatie. Dit is belangrijk, want als u uw medicatie niet zoals voorgeschreven neemt, dan wordt uw MS niet correct behandeld.

Sommige gezondheidsproblemen hebben geen rechtstreekse impact op MS. Toch kunnen ze uw dagelijkse leven extra moeilijk maken (medicatie om uw cholesterol te verlagen). Dit kan betekenen dat de statinedosis moet worden verlaagd.

Uw dokter zal uitleggen welke behandelingen voor u geschikt zijn en waarom.



Foto : Shutterstock

## Hebben andere aandoeningen een impact op uw behandelingsopties voor MS?

Er bestaan verschillende behandelingen voor MS (ook wel 'ziektomodificerende medicijnen genoemd) en de symptomen ervan. Als u andere gezondheidsproblemen heeft, kunnen bepaalde MS-behandelingen voor u minder geschikt zijn. Dat kan komen door verschillende redenen, bijvoorbeeld:

- Bij bepaalde medische aandoeningen is de kans groter dat een MS-behandeling ernstige bijwerkingen zou veroorzaken. Als u bijvoorbeeld een cardiovasculair probleem heeft (een hartaanval of beroerte in het recente verleden) of bètablokkers of calciumantagonisten neemt tegen een hoge bloeddruk, dan is fingolimod (en bepaalde gelijkaardige medicijnen) niet geschikt om uw MS te behandelen.
- Bepaalde MS-behandelingen kunnen de werking van andere medicijnen in uw lichaam beïnvloeden, en omgekeerd. Dit noemen we 'geneesmiddeleninteractie'. Zo kan een MS-behandeling met teriflunomide ervoor zorgen dat uw lichaam bepaalde statines (medicatie om cholesterol te verlagen) in een ander tempo verwerkt. Dit kan betekenen dat de statinedosis moet worden verlaagd.

Uw dokter zal uitleggen welke behandelingen voor u geschikt zijn en waarom.

# Basisstappen om zorg te dragen voor uw gezondheid

Om te kunnen genieten van een mooie oude dag met MS, zult u goed voor uw algemene gezondheid en welzijn moeten zorgen.

**In dit deel overlopen we vier eenvoudige stappen die u kunt volgen om uw gezondheid onder controle te houden:**

**Wees alert voor nieuwe symptomen en meld deze aan uw dokter**

**Onderga screeningtests voor andere aandoeningen**

**Volg gezondheidsadvies nauwgezet op**

**Blijf lichamelijk actief**



## **Nieuwe symptomen herkennen**

Nieuwe symptomen kunnen te maken hebben met MS of uw leeftijd.

Ze kunnen ook gelinkt zijn aan een nieuw gezondheidsprobleem.

Als u nieuwe symptomen heeft, breng uw dokter dan op de hoogte. Door de precieze oorzaak te bepalen, kunnen zorgprofessionals u correct behandelen en adviseren. Zo moet iemand die oververmoeid is door een slaapprobleem of een schildklierandoening, mogelijk anders behandeld worden dan iemand die oververmoeid is door MS.

Soms kunnen verschillende factoren meespelen in de oorzaak van uw symptomen. Het zou kunnen dat u verschillende zorgprofessionals moet raadplegen voor de oorzaak wordt ontdekt en de beste behandeling voor u kan worden bepaald.

Uw huisarts is het beste aanspreekpunt voor gezondheidsvragen in verband met ouderdom, en uw neuroloog kan u het beste helpen om uw MS onder controle te houden. Ze kunnen u doorverwijzen naar andere specialisten om andere aandoeningen te behandelen.

Meer informatie over MS-symptomen en de behandeling ervan vindt u op de website van de MSIF:

<https://www.msif.org/about-ms/symptoms-of-ms/>

## Screeningtests voor andere aandoeningen

Let niet alleen op uw huidige gezondheidsproblemen, maar onderga ook alle screeningtests die aan u worden voorgesteld.

Tijdens een screeningtest sporen zorgverleners gezondheidsrisico's en signalen van andere aandoeningen op. Als u die vroeg ontdekt, kunt u stappen ondernemen om het risico te beperken of de aandoening al in een vroeg stadium onder controle krijgen.

Afhankelijk van uw land, leeftijd en geslacht zult u ook kunnen deelnemen aan een preventief onderzoek naar darmkanker, diabetes, verwijding van bloedvaten in de buik (aneurysma), depressie, baarmoederhalskanker, borstkanker en zwakke botten (osteoporose).

***'Iedereen wordt oud, maar voor mensen met MS kan dat misschien wat moeilijker zijn. Wees niet te streng voor jezelf en accepteer je beperkingen. Zoek hulp voor activiteiten die niet meer lukken of pas die activiteiten aan. Mijn man en ik wandelen elke dag het blokje rond met onze hond, en dat doen we zo al twee jaar.'***

MARIE UIT CANADA, GEDIAGNOSTICEERD IN 1996

## Gezondheidsadvies opvolgen

Bij dokters, verplegers en andere zorgprofessionals kunt u terecht voor regelmatige check-ups, advies, behandelingen en ondersteuning. Maar u bent de enige die elke dag zorg kan dragen voor uw gezondheid en welzijn. Besteed dus elke dag wat tijd en energie aan uw gezondheid.

Het kan soms lastig zijn om gefocust te blijven en het gezondheidsadvies elke dag op te volgen. Toch is het zo dat ouderdomskwaaltjes en andere aandoeningen uw

gezondheidsproblemen in de hand kunnen werken. Ongezonde gewoonten, zoals roken, kunnen uw MS ook verergeren.

Het loont om routines en strategieën te bedenken om op het juiste pad te blijven.

Aan het einde van dit deel vindt u enkele algemene tips. In het volgende deel gaan we dieper in op manieren om tijdens uw dagelijkse leven zorg te dragen voor uw MS, gezondheid en welzijn (zelfzorg).



## Lichamelijk actief blijven

Meer lichaamsbeweging kan goed zijn voor de lichamelijke functies van oudere mensen met MS en hen helpen om beter te stappen. Regelmatig actief zijn kan ook nog andere voordelen hebben, bijvoorbeeld:

- cognitieve functies verbeteren
- MS-symptomen verminderen
- ziekteprogressie vertragen
- helpen bij depressie
- cardiovasculaire fitheid verbeteren.

Er bestaan tal van manieren om actief te blijven, voor elke leeftijd en elke conditie. Ga op zoek naar een activiteit en intensiteit die voor u geschikt is. **Vraag advies aan uw dokter vooraleer u met een nieuw bewegingsplan start.**

Het kan dat u minstens matig actief moet zijn om van de bovenstaande voordelen te profiteren. Voorbeelden van matig intense activiteiten zijn: sneller wandelen, tuinieren, zwemmen en fietsen.

Lichtere activiteiten – zoals kracht-, houdings- en stretchoefeningen – kunt u zittend doen.

***Ik leef al ruim 20 jaar met MS, en dat is zeker een uitdaging, maar het valt te doen. Als ik voor een uitdaging sta, denk ik altijd: rust roest. Dat mantra helpt me om te blijven doorzetten.'***

GOPI UIT INDIA, GEDIAGNOSTICEERD IN 2002



Om regelmatig te bewegen, heeft u de juiste mindset nodig, maar ook kracht en uithoudingsvermogen. Als u doelen voor uzelf stelt en erop vertrouwt dat u die kunt halen, dan is de kans groter dat u lichamelijk actief zult blijven.

Dit zijn enkele sleutels tot succes:

- zoek activiteiten die u leuk vindt
- spreek af om samen met anderen te sporten
- gebruik een app om uw activiteiten op te volgen
- word lid van lokale sportclubs
- vraag aan uw dokter of verpleger welke diensten u kunnen ondersteunen.



## TIPS

### om op uw gezondheid en welzijn te letten

- Noteer veranderingen op het vlak van uw lichamelijke en geestelijke gezondheid in een dagboek of app, zodat u die met uw dokter of verpleger kunt bespreken.
- Sta open voor input van vrienden, familieleden en zorgverleners die vermoeden dat uw gezondheid geleidelijk aan verandert, ook al heeft u daar zelf niets van gemerkt.
- Neem uw medicijnen op een vast moment. Een pillendoos, kalender of herinnering op uw smartphone kunnen daarbij helpen.
- Indien u het moeilijk vindt om gemotiveerd te blijven of uw behandeling in te passen in uw dagelijkse leven, vraag uw dokter of verpleger dan welke programma's of gespecialiseerde ondersteuning er bestaan om u te helpen.
- Ga in op uitnodigingen voor gezondheidsscreenings. Als u niet zeker weet aan welke screenings u kunt deelnemen, neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk of ziekteverzekering.



# Extra bronnen

## Online informatie en tools

General information resources on MS symptoms (various languages)

<https://www.msif.org/resource-topic/ms-symptoms/>

Fatigue – an invisible symptom of MS (booklet)

<https://www.msif.org/resource/fatigue-an-invisible-symptom-of-ms/>

Managing spasticity (booklet)

<https://www.msif.org/resource/managing-spasticity-in-ms/>

Managing MS and other health conditions (Webinar)

<https://www.youtube.com/watch?v=gTMIDJMMqpQ>

Managing MS and other health conditions (booklet)

<https://www.msif.org/resource/lifestyle-tips-for-managing-ms-other-medical-conditions/>

European MS Platform: home exercise programme (Video series)

<https://www.msif.org/resource/keep-moving-with-ms/>

Living well with progressive MS (Webinar) [https://www.msif.org/](https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-living-well-with-progressive-ms/)

[resource/ask-an-ms-expert-living-well-with-progressive-ms/](https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-living-well-with-progressive-ms/)

Stretching & strengthening (Video)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-stretching-and-strengthening/>

Exercise as part of everyday life (Booklet)

<https://www.msif.org/resource/exercise-as-part-of-everyday-life/>

Wellness discussion for people with MS and their healthcare providers (booklet)

<https://www.msif.org/resource/wellness-discussion-for-people-with-ms-and-their-healthcare-providers/>

# Uw gezondheid in eigen handen nemen (zelfzorg)

Zelfzorg is een overkoepelende term voor al wat u in uw dagelijkse leven doet om uw lichamelijke gezondheid, uw geestelijke gezondheid en uw welzijn onder controle te houden (en te verbeteren). Het kan ervoor zorgen dat u:

- zich zelfverzekerder en positiever voelt over uw MS
- voelt dat u uw leven en toekomst zelf in de hand heeft
- beter kunt omgaan met uw MS-symptomen
- een betere levenskwaliteit krijgt.

**In dit deel bespreken we:**

**Wat zelfzorg is**

**Hoe u beter kunt worden in zelfzorg naarmate u ouder wordt**

**De zes componenten van zelfzorg**

**Hoe u positief kunt blijven en kunt omgaan met negatieve emoties**



## Wat is zelfzorg?

Zelfzorg is een zeer nuttige vaardigheid die veel kan opleveren.

Het betekent dat u verschillende aspecten van uw leven onder controle houdt, zodat u uw doelen kunt verwezenlijken. U kunt uw eigen aanpak ontwikkelen die past bij uw persoonlijkheid, eigenschappen, ervaringen, vaardigheden en verlangens. Waarschijnlijk doet u nu al elke dag aan zelfzorg zonder het te beseffen.

In het onderstaande schema vatten we samen wat we bedoelen met goede zelfzorg.

## Wat is goede zelfzorg?





## **Hoe komt het dat ouderen beter zijn in zelfzorg?**

Veel mensen met MS ondervinden dat ze hun aandoening en symptomen op latere leeftijd beter onder controle krijgen.

Tijdens onderzoek naar leven met MS op latere leeftijd legden sommigen uit dat het bijna 10 jaar heeft geduurd voor ze hun MS begrepen. Zodra ze hun MS-symptomen konden voorspellen en onder controle hadden, konden ze er beter mee omgaan en focussen op de belangrijke delen van hun leven.

Verschillende deelnemers zeiden dat ze die kennis over hun MS en dat zelfvertrouwen liever eerder hadden verworven. Over het algemeen hebben mensen die goed met MS kunnen leven op latere leeftijd, een flexibele mindset.

In één studie vertelden veel mensen dat ze dachten dat ze op latere leeftijd beter konden omgaan met MS omdat ze:

- wijzer waren
- zinvolle activiteiten en relaties hadden
- konden aanvaarden dat ze niet meer alles kunnen.

Uit een andere studie bleek dat mensen met MS vonden dat hun ziekte mettertijd voorspelbaarder werd. Ze werden hun symptomen gewend en leerden hoe hun lichaam werkte met MS. Deze factoren vonden ze cruciaal voor hun levenskwaliteit:

- sociaal contact
- toegang tot gezondheidszorg
- een gezonde levensstijl
- onafhankelijk thuis kunnen wonen.

Vrouwen met MS konden zich gemiddeld beter aanpassen aan ouder worden dan mannen. Oudere mannen met MS voelen zich soms minder veerkrachtig, nemen minder vaak deel aan activiteiten en vinden dat hun gezondheid achteruit is gegaan. Dit zijn allemaal dingen waaraan u zelf iets kunt doen door voor uzelf te zorgen.

## Hoe zorg ik voor mezelf?

De belangrijkste succesfactoren voor zelfzorg zijn zes vaardigheden. U vindt ze in deze tabel en op de volgende pagina staat meer uitleg.

### De zes zelfzorgvaardigheden



**01**  
Probleemoplos-  
send denken



**02**  
Besluitvorming



**03**  
Ressources  
gebruiken



**04**  
Communiceren met  
zorgprofessionals

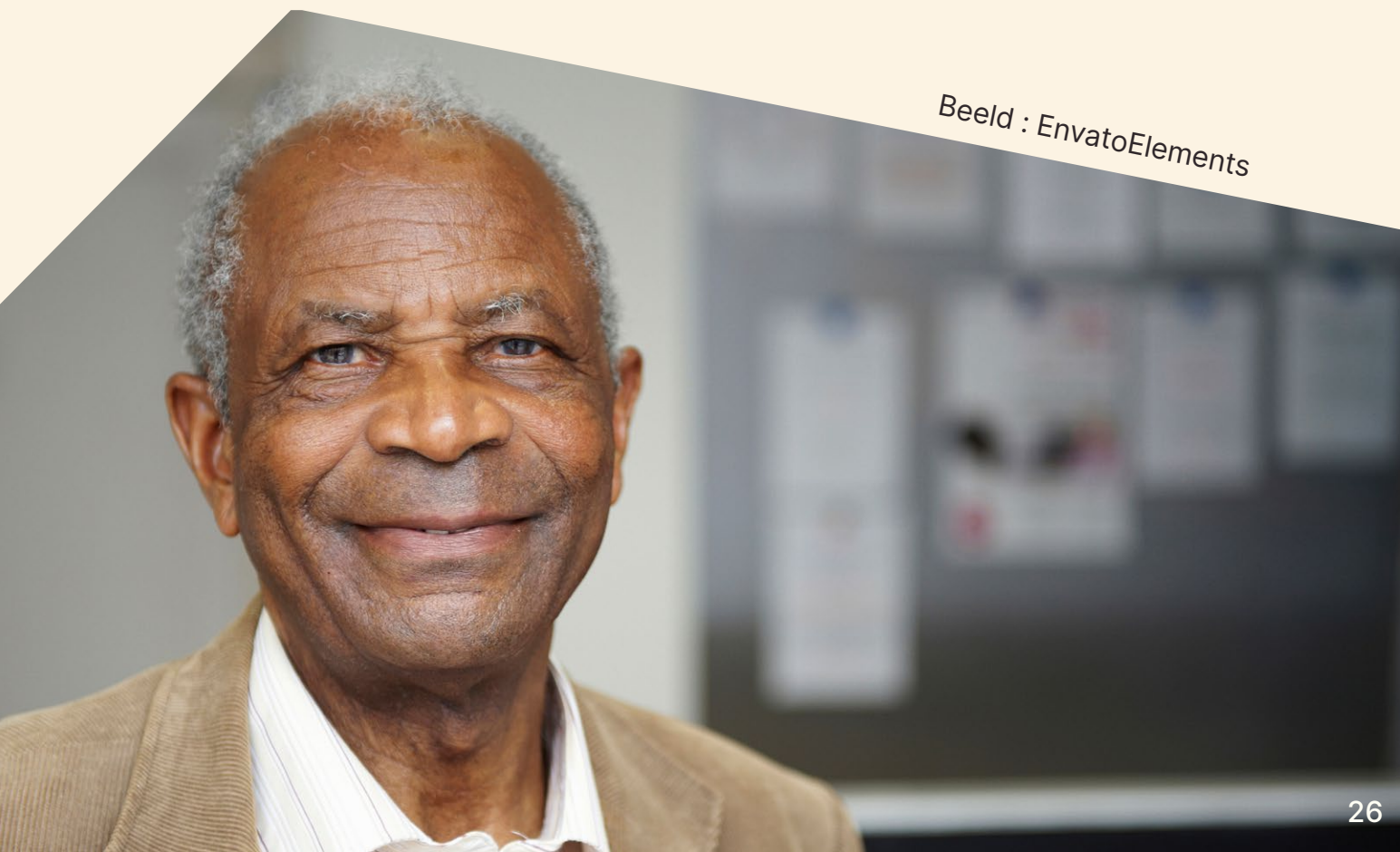


**05**  
Actie ondernemen



**06**  
Aanpassen op uw maat

Beeld : EnvatoElements







## 1. Probleemoplossend denken

Om een probleem op te lossen, moet u het eerst vaststellen en begrijpen. Daarna kunt u manieren zoeken om het op te lossen en de beste oplossing kiezen. Een voorbeeld: misschien is het voor u vermoeiend om rechtop te staan tijdens het koken. Dit probleem kunt u oplossen door manieren te vinden om minder lang te hoeven koken. Die ideeën kunt u allemaal uitproberen: maak genoeg eten voor twee dagen, kies eenvoudigere recepten of ga op bepaalde weekdays op restaurant.



## 2. Besluitvorming

Om een beslissing te nemen, kunt u uitzoeken waar u het meeste belang aan hecht en hoe u uw dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren. Bijvoorbeeld: als u een drukke dag voor de boeg heeft die misschien te vermoeiend zal zijn, dan kunt u uw activiteiten rangschikken volgens prioriteit. Wat wilt u het liefste doen? Wat moet u vandaag doen? Kunt u de minder belangrijke activiteiten uitstellen? Zo kunt u voorrang geven aan een koffietje met een vriend en uw krachtoefeningen, maar dat bezoek aan de meubelwinkel uitstellen.



## 3. Ressources gebruiken

Onder 'ressources' verstaan we alles wat u gebruikt om een taak uit te voeren, zoals technologie, transport, de hulp van andere mensen of een strategie. Sommige resources zijn puur individueel, zoals uw tijd en uw energie.

Om goed voor uzelf te zorgen, moet u uw leven efficiënt organiseren met de resources die u ter beschikking heeft.

Bijvoorbeeld:

- U kunt bepaalde klusjes combineren om tijd en energie te besparen. Zo kunt u bijvoorbeeld naar de winkel wandelen en de bus terugnemen, zodat u 'bewegen' en 'winkelen' van uw to-dolijstje kunt schrappen.
- U kunt online bankieren, zodat u minder naar de bank hoeft te gaan.



## 4. Communiceren met zorgverleners

Samenwerken met uw zorgverleners is een belangrijk aspect van zelfzorg. In een bepaalde studie zeiden ouderen met MS dat ze er meer aan hadden wanneer ze in dialoog konden gaan met hun zorgverleners dan wanneer hen gewoon iets werd opgelegd. Als u uw doktersbezoek voorbereidt door problemen op te schrijven in een dagboek, kunt u uw gezondheid meer in eigen handen nemen. Schrijf ook gesprekken en resultaten neer. Bespreek wat u belangrijk vindt en wat uw doelen zijn.



## 5. Actie ondernemen

Doen wat u van plan bent is vaak het moeilijkste aan zelfzorg. U kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik wil gezonder eten', maar daarmee heeft u nog geen actie ondernomen. Nieuwe gewoontes ontwikkelen kan erg lastig zijn! Maar als u uw nieuwe plan vaak en consistent opvolgt, zal het al gauw de norm worden. Als u bijvoorbeeld gezonder wilt eten, dan kunt u uw doelstellingen neerschrijven, maaltijden inplannen voor de hele week en uw vooruitgang in kaart brengen.



## 6. Aanpassen op uw maat

Pas uw situatie aan op basis van uw behoeften en de resources waarover u beschikt. Zo kunt u uw gezondheidsbehoeften in uw dagindeling inplannen. Als u door uw verplichtingen (werk of kinderen bijvoorbeeld) niet genoeg kunt slapen, zou u rustpauzes kunnen inlassen om uit te rusten wanneer het past. Het is een goed idee om die aanpassingen voor te leggen aan uw verpleger of dokter.

## Uzelf blijven aanpassen

Zelfzorg is een constant leerproces. Om te kunnen genieten van een mooie oude dag met MS, zult u manieren moeten vinden om met wisselende symptomen en uitdagingen om te gaan. **Door uw routines aan te passen**, kunt u de impact van uw MS beperken en de doordeweekse dingen doen die u belangrijk vindt.

Soms kunnen aspecten van uw leven of uw gezondheid veranderen, waardoor een aanpak die vroeger ideaal was, nu niet meer werkt.

Voor veel mensen worden de eisen van hun MS en de routines die ze moeten volgen zwaar. **Daarom kan het nuttig zijn om nieuwe zelfzorgmethoden te leren of van tactiek te veranderen.**



## Positief blijven

Met een positieve, productieve instelling is het gemakkelijker om voor uzelf te zorgen. Wanneer u de effecten van uw zelfzorg begint te merken, zal u zich bovendien nog positiever en zelfverzekerder gaan voelen. **Mensen die goed voor zichzelf zorgen, staan vaak stil bij hun gedachten en gevoelens.**

Stel jezelf de vraag:

- Hoe voelt u zich op lichamelijk en emotioneel vlak?
- Wat zijn uw sterke punten en benut u die ten volle?
- Heeft u een actieplan en volgt u dat ook?
- Heeft u hulp nodig en waar kunt u die hulp vinden?

Uiteraard is niemand altijd positief. Soms weet u niet hoe het verder moet of hoe u zichzelf kunt motiveren, en dat is normaal. Hieronder staan enkele gevoelens die u af en toe kunt ervaren en **manieren om de draad weer op te pikken.**

***“Ik ben tegenwoordig gepensioneerd en ik leid een mooi leven. Ik ben actief in mijn MS-vereniging (Neuro Sweden), zowel lokaal als regionaal, en dat geeft me veel energie. In mijn vrije tijd schilder ik graag en ik heb al deelgenomen aan verschillende lokale tentoonstellingen. Eigenlijk kan ik alles doen wat ik wil, maar niet allemaal tegelijk. Het is belangrijk om jezelf af en toe een pauze te gunnen.”***

MARIA UIT ZWEDEN, GEDIAGNOSTICEERD IN 2010

## Zo herkent u het

## Zo lost u het op

<b>Ontkenning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• U negeert veranderingen in uw gezondheidstoestand, nare gevoelens of moeilijke situaties.</li><li>• U stelt uit wat u moet doen om de situatie onder controle te krijgen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erken het probleem en denk erover na op een rustig moment.</li><li>• Stel een actieplan op en doe wat nodig is om gezond te blijven.</li></ul>
<b>Destructieve Gedachten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongezonde gedachten waardoor u niet kunt doen wat u wilt.</li><li>• Blijven malen op een negatief detail.</li><li>• U voelt zich hopeloos of kwaad omdat de dingen niet zijn zoals ze volgens u 'moeten' zijn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denk na over alle positieve aspecten van een situatie.</li><li>• Bedenk wat u zelf kunt veranderen en welke resources of ondersteuning u daarbij kunnen helpen.</li><li>• Leg realistische doelstellingen vast en vertrouw erop dat u die kunt bereiken.</li></ul>
<b>Piekeren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Steeds weer nadenken over hoe slecht een situatie zou kunnen aflopen.</li><li>• Focussen op het worstcasescenario in plaats van de beste of meest waarschijnlijke afloop.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leer uw zorgen om te zetten in acties. Bijvoorbeeld: denk na</li><li>• over een symptoom, probeer er een patroon in te herkennen en bespreek het met uw dokter.</li><li>• Stel uw doelen of aanpak bij indien nodig.</li><li>• Als uw angstgevoelens uw dagelijkse leven moeilijk maken, kunt u dit het best met uw dokter bespreken.</li><li>• Proberen om niet over uw problemen na te denken is niet de oplossing.</li></ul>



## Hulp zoeken

Zelfzorg draait om uw gezondheid en uw leven in eigen handen nemen, maar dat wil niet zeggen dat u er alleen voor staat.

Gebruik maken van de hulp en resources die tot uw beschikking staan, is zelfs een fundamenteel onderdeel van zelfzorg.

Neem de tijd om na te gaan hoe zorgprofessionals, vrienden, familieleden of zorgverleners u kunnen helpen.

Leer om hulp van anderen te accepteren.

***‘Geef niet op. Zoek behulpzame mensen die om je geven en die er voor jou zullen zijn.’***

EVALNGELOS UIT GRIEKENLAND, GEDIAGNOSTICEERD IN 2002





***'Je leeftijd is maar een getal. Het bepaalt niet wie ik ben of wat mijn MS is. Ik geloof dat met MS perfect te leven valt.***

**NEELIMA UIT INDIA, GEDIAGNOSTICEERD IN 2007**



# Informatiebronnen

## Online informatie en tools

Finding MS support near you

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Guide for support partners (booklet)

<https://www.msif.org/resource/a-guide-for-support-partners/>

Advanced MS – a carer’s handbook (booklet)

<https://www.msif.org/resource/advanced-ms-a-carers-handbook/>

A guide for MS caregivers (various languages) (booklet)

<https://www.msif.org/resource/guide-for-ms-caregivers/>

Optimising mobility (Video) <https://www.msif.org/resource/optimising-mobility-free-from-falls-program-3/>

Low self-esteem (various languages) (video)

<https://www.msif.org/resource/low-self-esteem-and-ms/>

National MS Society (USA): Living well with MS

<https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS>



# Uw onafhankelijkheid en identiteit

Naarmate ze ouder worden, maken veel mensen met MS zich zorgen dat ze minder zelfstandig zullen worden. Verminderde zelfstandigheid heeft ook een impact op onze identiteit (hoe we denken dat anderen ons zien) en ons zelfbeeld (wie we denken te zijn).

**In dit deel bespreken we:**

**Welke hulp u misschien nodig zult hebben als u ouder wordt**

**Wie u die hulp kan bieden**

**Hoe u uw identiteit kunt bewaren en uw zelfbeeld kunt opkrikken**



## Welke hulp kunt u gebruiken?

In vergelijking met jongere mensen hebben personen met MS ouder dan 65 jaar meer moeite met de volgende zaken:

- een bad nemen, zich aankleden en naar het toilet gaan
- uit bed komen of door het huis wandelen
- medicatie nemen
- winkelen en buitenkomen.

In het onderstaande schema staan de diensten die volgens hen het belangrijkste zijn voor hun gezondheid.

## **Diensten die ouderen met MS helpen om gezond te blijven**

Volgens een enquête bij 65-plussers



Uit een enquête van de Deense MS-vereniging uit 2021 bleek dat twee derde van alle 65-plussers met MS hulp nodig heeft van anderen.

Veel mensen met MS worden nooit ernstig invalide, maar door de effecten van uw MS en uw leeftijd zou het wel kunnen dat u **bepaalde aspecten van uw levensstijl moet herzien** en minder onafhankelijk wordt.

Omwille van lichamelijke beperkingen of veranderingen in uw cognitieve functies (denken, leren en onthouden) zult u misschien hulp nodig hebben.

### **Wie zal voor u zorgen?**

De hulp en steun van partners, familieleden of vrienden is voor veel oudere mensen met MS van onschatbare waarde. Vaak helpen zij onbetaald.

Daarnaast krijgen veel ouderen met MS hulp van professionele zorgverleners, die betaald worden door de ouderen zelf, de overheid, de verzekering of een combinatie van de drie. Mensen die alleen wonen, maken vaker gebruik van professionele hulp.

***'Ik denk dat het belangrijk is om open te staan voor kleine gelukjes: een kus van je kleinkind, gaan lunchen, muziek beluisteren, een goed boek lezen, een glimlach van je zorgverlener of een knuffel van iemand van wie je houdt. Die dingen kunnen ons helpen om onze identiteit te bewaren.'***

LUIS UIT SPANJE, GEDIAGNOSTICEERD IN 1997

## Drempels om extra hulp te vragen

Het is normaal dat u zelfstandig wilt blijven. Als we afhankelijker worden van anderen, voelt het soms alsof we minder vrij zijn om te doen wat we willen, en wanneer we dat willen. Soms voelen we ons daar kwetsbaar door. **Maar door hulp te aanvaarden, zult u net meer uit het leven kunnen halen, niet minder.**

Mensen die alleen wonen of niet in de buurt van hun vrienden en familie, zijn soms bezorgd dat ze niet voldoende hulp zullen krijgen. Wie samenwoont met anderen, maakt zich dan weer zorgen dat ze hun partner, vrienden of familie tot last zijn.

Als u momenteel voor anderen zorgt – bijvoorbeeld voor oudere familieleden of uw kleinkinderen – kan het praktische en emotionele gevolgen hebben als dat niet meer lukt. Als u een andere rol in het gezin op zich moet nemen, kan dat een impact hebben op uw identiteit of zelfbeeld. Hieronder meer daarover.

Door hulp te krijgen van uw partner, een vriend of familielid, kunnen jullie beide levens op vele manieren veranderen. Het kan ook de dynamiek van jullie relatie veranderen. Om de relatie gezond te houden, is het belangrijk dat jullie **open communiceren** over jullie gevoelens en behoeften.

**Door hulp te aanvaarden,  
zult u net meer uit het  
leven kunnen halen,  
niet minder**

## Uw identiteit bewaren en uw zelfbeeld opkrikken

Als u uw leven aanpast aan uw oudere leeftijd, kan dat een impact hebben op het beeld dat u van zichzelf heeft, bijvoorbeeld:

- hoe u denkt dat anderen u zien (uw identiteit)
- de persoon die u denkt te zijn (uw zelfbeeld)
- hoe waardevol u zichzelf voelt (uw eigenwaarde).

Dit kan een kettingreactie veroorzaken en uw humeur en geestelijke gezondheid beïnvloeden. Zoek activiteiten, functies en vriendschappen die u helpen inzien wie u echt bent.

Het kan nuttig zijn om **contact te leggen met anderen** via groepen of familie. Ook bij liefdadigheidsinstellingen die ouderen helpen, kunt u veel praktische en emotionele steun vinden. Veel van zulke organisaties geven advies en tips om te leren omgaan met grote veranderingen op latere leeftijd, zoals met pensioen gaan, grootouder worden, iemand van wie u houdt verliezen of minder onafhankelijk worden.

Een begeleider kan u helpen om **uw gevoelens te verwerken**. Als uw geestelijke gezondheid te lijden heeft onder uw identiteitsverlies of laag zelfbeeld, bepreek dat dan met uw dokter of verlener van geestelijke gezondheidszorg.

# TIPS

## om uw zelfstandigheid en identiteit te bewaren

- **Plan vooruit.** Bedenk welke hulp u in de toekomst misschien nodig zult hebben. Maak realistische plannen met anderen over hoe u die hulp kunt krijgen. Als u vooruit plant, zult u minder bang zijn voor wat de toekomst brengt omdat u de situatie beter onder controle heeft.
- **Zoek informatie over professionele zorgdiensten.** Onderzoek welke professionele hulpverleners in uw buurt actief zijn. Ook als u op de hulp van uw partner, vrienden of familie kunt rekenen, is het toch nuttig om te weten op welke professionele diensten u een beroep kunt doen in noodgevallen of als uw naasten even pauze nodig hebben.
- **Pas uw woning aan.** Door een paar kleine aanpassingen in uw woning aan te brengen, wordt het gemakkelijker om sommige klusjes zelfstandig uit te voeren. Zo kunt u leuninggen langs de trap en in de badkamer installeren, elektrische apparaten beginnen gebruiken (zoals een elektrische tandenborstel en blikopener) en stoelen of krukjes aanschaffen voor in de douche of om te tuinieren.
- **Gebruik hulpmiddelen.** Er bestaan allerlei hulpmiddelen om als oudere mobiel te blijven. Denk maar aan beenbraces, wandelstokken, looprekken, rolstoelen, scootmobielen en steunzolen. Vraag uw dokter welke hulpmiddelen voor u interessant kunnen zijn.
- **Zoek contact met anderen.** Door te praten met anderen, krijgt u een beter zicht op wat u voelt, wat u nodig heeft en wat u belangrijk vindt. Door lid te worden van een groep – bijvoorbeeld een MS- vereniging – kunt u uw identiteit en zelfbeeld ook versterken.
- **Doe dingen die u gelukkig maken.** Ga na waar u het meeste voldoening uit haalt, waar u het meeste van geniet en wat uw identiteit vormgeeft.
- **Werk aan uw relatie met uw zorgverleners.** Als uw partner, een familielid of vriend voor u zorgt, dan zou dat een effect kunnen hebben op uw relatie. Praat allebei openlijk over jullie gevoelens. Een goede manier om jullie relatie sterk te houden is om samen dingen te doen waar jullie allebei van genieten.



Beeld : Ageing Better



# Informatiebronnen

## Online informatie en tools

Finding MS support near you

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Adapting your lifestyle: A guide for people with MS

<https://www.msif.org/resource/adapting-your-lifestyle-a-guide-for-people-with-ms/>

Optimising mobility (National MS Society)

<https://www.msif.org/resource/optimising-mobility-free-from-falls-program-3/>

Seven principles to improve quality of life

<https://www.msif.org/living-with-ms/what-influences-quality-of-life/seven-principles-to-improve-quality-of-life/>

Moving well with MS: For people with MS and their caregivers (MS Society UK)

<https://www.msif.org/resource/posture-and-movement-for-people-with-ms-and-the-people-around-them/>



# Uw cognitieve gezondheid

Zowel MS als ouderdom kunnen een impact hebben op uw hersenen. Uw hersencellen zullen anders groeien, veranderen, functioneren en herstellen. Uw hersengezondheid kan een invloed hebben op uw cognitieve functies (denken, leren en onthouden), emoties, geestelijke gezondheid, gedrag en bepaalde lichaamsfuncties.

**In dit deel bespreken we cognitieve gezondheid, onder andere:**

Hoe die kan worden beïnvloed door leeftijd en MS

Welke impact cognitieve problemen op uw dagelijkse leven kunnen hebben

Of u cognitieve achteruitgang kunt voorkomen of vertragen

Tips om uw cognitieve gezondheid te verbeteren



## Welke invloed hebben ouderdom en MS op uw cognitieve functies?

Uw hersenen werken net als een computer: ze krijgen informatie binnen, slaan die op en zetten ze om in output. Dit is uw cognitie.

Veel mensen – met en zonder MS – merken dat hun cognitieve vaardigheden veranderen naarmate ze ouder worden. Uit een enquête bleek dat meer dan de helft van alle MS-patiënten tussen 45 en 88 jaar cognitieve moeilijkheden ondervond die hun dagelijkse leven lastiger maakten.

Op de volgende pagina vindt u enkele effecten die ouderdom en MS op uw cognitieve functies kunnen hebben.

**Uw hersenen krijgen informatie binnen, slaan die op en zetten ze om in output.**

Beeld : Shutterstock

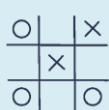


## Veelvoorkomende effecten van ouderdom en MS op uw cognitieve functies

### Ouderdom



Informatie verwerken duurt langer



Het is moeilijker om gedachten vast te houden (kortetermijngeheugen)



Beslissingen nemen, plannen of problemen oplossen gaat moeilijker



Het is moeilijker om uw aandacht te concentreren (of te verdelen)

### MS



Informatie verwerken duurt langer



Geconcentreerd of gefocust blijven is moeilijk



Niet op woorden kunnen komen



Slechter geheugen



Problemen oplossen of complexe ideeën begrijpen of vormen is moeilijker (abstract denken)



Problemen met het visualiseren of inschatten van de afstand tussen objecten

Dit zijn de meest voorkomende cognitieve veranderingen bij oudere mensen met MS:

- informatie verwerken duurt langer
- minder concentratie komt vaker voor
- problemen met leren en onthouden.

Bij sommige ouderen met MS gaan de 'executieve functies' achteruit. Executieve functies hebben te maken met complex denken.

Daardoor kunnen we plannen maken en aanpassen en ons gedrag of onze emoties onder controle houden.

Uw cognitieve problemen vallen misschien meer op als u moe of vermoeid bent. Dit is slechts tijdelijk. Zodra u uitgerust bent, zullen ze verbeteren. **Emoties, angst, depressie, MS-relapses en medicijnen kunnen ook een impact hebben op uw cognitie.**

## Welke impact hebben cognitieve stoornissen op uw leven?

Het zou kunnen dat u door uw cognitieve stoornissen moeite krijgt met bepaalde dagelijkse klusjes, hobby's of aspecten van uw werk. In het schema geven we enkele voorbeelden.

Cognitieve stoornissen zijn vaak 'verborgen symptomen', omdat anderen ze niet meteen opmerken. Familieleden of vrienden vinden het soms moeilijk om te begrijpen wat er aan

de hand is en ermee om te gaan. Dat kan een invloed hebben op uw interacties met anderen, waardoor u zich eenzaam kunt gaan voelen.

## Voorbeelden van de impact van cognitieve veranderingen op uw dagelijkse leven

<b>Informatie verwerken duurt langer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meer tijd nodig hebben om een handleiding te begrijpen en te volgen.</li><li>• Meer tijd nodig hebben om te beslissen of u wilt ingaan op een aanbod.</li><li>• Moeite om snelle conversaties te volgen.</li></ul>
<b>Minder concentratie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het is moeilijker om uw aandacht te verdelen</li><li>• (bijvoorbeeld een tas inladen terwijl u met een vriend praat).</li><li>• U kunt zich niet op één activiteit concentreren (bijvoorbeeld het nieuws lezen op een drukke plek).</li></ul>
<b>Problemen met leren en onthouden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vergeten om op tijd te vertrekken voor een afspraak bij de dokter.</li><li>• Niet op de juiste woorden kunnen komen.</li><li>• Een gedachte niet lang in geheugen kunnen houden (bijvoorbeeld een getal dat u net heeft berekend).</li><li>• Een nieuwe vaardigheid of een nieuw proces aanleren is moeilijker (bijvoorbeeld een nieuw alarm installeren).</li></ul>
<b>Ver-slechterde executieve functies</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het is moeilijker om een daguitstap te organiseren.</li><li>• Minder flexibel zijn, zich minder snel kunnen aanpassen (bijvoorbeeld het plan omgooien als de trein niet rijdt).</li><li>• Minder controle over uw emoties hebben (bijvoorbeeld sneller beginnen huilen of kwaad worden).</li><li>• Niet in staat zijn om zich in te leven in de positie van iemand anders.</li><li>• Minder controle hebben over uw gedrag (bijvoorbeeld sneller verleid worden door ongezond eten).</li></ul>

## **Hoe snel kunnen uw cognitieve vaardigheden achteruitgaan?**

De cognitieve effecten van MS en ouderdom **verschillen van persoon tot persoon.**

MS kan uw cognitieve functies al in een vrij vroeg stadium beginnen aantasten. Sommige studies lijken echter aan te tonen dat cognitieve problemen die worden veroorzaakt door MS, niet sneller verergeren dan bij ouderen die geen MS hebben.

Over het algemeen gaan de cognitieve functies van personen met MS vrij traag achteruit naarmate ze ouder worden. Ze gaan ongeveer even snel achteruit als bij mensen zonder MS.

## **Kunt u cognitieve achteruitgang vertragen?**

U kunt de impact van ouderdom en MS op uw brein misschien vertragen of verminderen door **uw hersenen te stimuleren**. Besef wel dat u cognitieve veranderingen waarschijnlijk nooit volledig kunt tegengaan. Wat u wel kunt doen, is de impact op uw dagelijkse leven verkleinen.

U kunt uw cognitieve vaardigheden verbeteren met activiteiten die:

- uw verstand aan het werk zetten
- u nieuwsgierig maken
- uw creativiteit aanwakkeren
- u aan het denken zetten
- uw probleemoplossende vaardigheden testen.

Als u zich leert aanpassen aan cognitieve veranderingen, zullen ze een minder sterke impact op uw leven hebben. Lichaamsbeweging is ook goed voor uw cognitieve gezondheid. Ook genoeg slapen en geestelijk gezond blijven kan helpen.



## **TIPS**

### **om zorg te dragen voor uw cognitieve gezondheid**

- **Stimuleer uw hersenen om uw cognitieve vaardigheden te verbeteren.** U kunt bijvoorbeeld lezen, schrijven, schilderen, knutselen, puzzelen, spelletjes spelen of een nieuwe taal of instrument leren.
- **Word lid van een club of groep.** Door met anderen te praten of deel te nemen aan activiteiten, activeert u uw brein. Zo kunt u lid worden van een boekenclub, een praatgroep of geloofsgemeenschap.
- **Rust en slaap voldoende.** Door vermoeidheid kunnen uw cognitieve vaardigheden afnemen. Neem overdag pauzes wanneer nodig en slaap veel. Praat erover met uw dokter of zoek online manieren om beter te slapen.
- **Draag zorg voor uw geestelijke gezondheid.** Depressies en angststoornissen kunnen uw cognitieve functies beïnvloeden. In het volgende deel leest u hoe u zorg kunt dragen voor uw geestelijke gezondheid.
- **Laat uw cognitieve vaardigheden testen bij een erkende zorgprofessional.** Geleidelijke cognitieve veranderingen zijn moeilijk te herkennen. Ga in op alle officiële tests die uw dokter, MS-specialist of cognitieve specialist voorstelt om uw cognitieve gezondheid op te volgen.
- **Ontwikkel routines om uw geheugen te helpen.** Leg voorwerpen die u vaak gebruikt (zoals uw bril of sleutels) op een vaste plaats. Noteer afspraken en taken in een agenda. Leg geheugensteuntjes op plaatsen die u niet kunt missen.

# Informatiebronnen

## Online informatie en tools

Cognitive evaluation and interventions (webinar)  
<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-cognitive-evaluation-and-interventions/>

Cognitive symptoms, assessment and strategy (webinar)  
<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-ms-cognitive-symptoms-assessment-and-strategy/>

Tips and tricks for sounder sleep (video)  
<https://www.msif.org/resource/wellness-break-tips-and-tricks-for-sounder-sleep/>

MS life hacks (infographic)  
<https://www.msif.org/resource/ms-life-hacks-infographic/>

Top tips for brain health (video)  
<https://www.msif.org/resource/top-tips-for-brain-health/>

Cognition and MS (webinar)  
<https://www.msif.org/resource/cognition-ms/>



# Uw geestelijke gezondheid

Als u een chronische ziekte zoals MS heeft, kan een goede geestelijke gezondheid veel verschil maken voor uw levenskwaliteit. Een slechte geestelijke gezondheid kan het dan weer moeilijker maken om met de ziekte te leven, waardoor u niet ten volle van het leven kunt genieten. Als u bijvoorbeeld depressief bent, zal het voor u moeilijker zijn om actief te blijven, gezond te eten en contact met anderen te zoeken.

Misschien vindt u het makkelijk om geestelijke gezondheidsproblemen te herkennen en te bespreken, of misschien is dat voor u wat taboe. In de afgelopen jaren is onze visie op geestelijke gezondheid drastisch veranderd. Jongere generaties besteden meer aandacht aan hun geestelijke gezondheid en zoeken sneller hulp.

Wij willen ouderen met MS ertoe aanzetten om over hun geestelijke gezondheid te praten en er zorg voor te dragen. We hopen dat deze informatie daarbij helpt.

## **In dit deel bespreken we:**

**De mogelijke impact van MS en ouderdom op uw geestelijke gezondheid**

**Hoe u depressie en angststoornissen kunt aanpakken**

**Hoe u veranderingen in uw geestelijke gezondheid kunt herkennen**

**De geestelijke gezondheid van mantelzorgers**

**Tips om zorg te dragen voor uw geestelijke gezondheid**

## Veelvoorkomende geestelijke gezondheidsproblemen bij personen met MS

Mensen met MS voelen zich soms somber, emotioneel of prikkelbaar door hun ziekte. MS kan ook uw eigenwaarde aantasten. Zoals u in het vorige deel kon lezen, kan MS ook een effect hebben op de gezondheid van uw hersenen, wat uw emoties kan beïnvloeden.

Als u zich lang somber of angstig voelt of als uw mentale toestand uw dagelijkse leven verstoort, wordt dat beschouwd als een geestelijke gezondheidsaandoening.

Mentale gezondheidsaandoeningen komen vaak voor bij mensen met MS. Zo belandt ongeveer de helft van alle MS-patiënten ooit in een depressie. Het percentage ligt voor deze groep dus hoger dan gemiddeld. Mensen met MS worstelen ook vaker met suïcidale gedachten.

U kunt meer dan één geestelijke gezondheidsaandoening tegelijk hebben. Zo hebben veel mensen met MS zowel een depressie als een angststoornis. Uit een studie van oudere MS-patiënten bleek dat mannen vaker depressief werden en vrouwen vaker angststoornissen ontwikkelden.

In het schema op de volgende pagina vindt u nog meer interessante feiten.



## Veelvoorkomende geestelijke gezondheidsproblemen bij personen met MS van alle leeftijden

### Depressie

Ongeveer 5 op de 10 mensen met MS belanden ooit in een depressie.

#### ***Wat is dat?***

*Mensen met een depressie voelen zich voor lange tijd ongelukkig. Een depressie verstoort uw dagelijkse leven.*



### Angststoornissen

Ongeveer 3 op de 10 mensen met MS krijgen ooit last van een angststoornis.

#### ***Wat is dat?***

*Mensen met een angststoornis hebben zorgen, stress of schrik. Bijna iedereen voelt zich weleens angstig, maar als het u belemmert om volop van het leven te genieten, kunnen we spreken van een geestelijke gezondheidsaandoening*



### Bipolaire stoornis

Ongeveer 1 op de 20 mensen met MS krijgt ooit last van een bipolaire stoornis.

#### ***Wat is dat?***

*Mensen met een bipolaire stoornis ervaren periodes van extreem geluk (manisch) en extreem verdriet (depressie), en soms kunnen ze hun grip op de werkelijkheid verliezen (psychose). Dit heeft een impact op uw leven.*



## **Hoe komt het dat MS een effect heeft op uw geestelijke gezondheid?**

Er zijn twee manieren waarop MS uw geestelijke gezondheid kan beïnvloeden:

- MS kan de gezondheid van uw hersenen aantasten. Door structurele of functionele veranderingen in uw hersenen kunt u sneller last krijgen van geestelijke gezondheidsproblemen.
- De symptomen van MS en hun impact op uw dagelijkse leven kunnen een effect hebben op uw emoties, uw eigenwaarde en uw geestelijke gezondheid.

Veel mensen merken dat ze op latere leeftijd beter leren omgaan met hun MS. Maar op latere leeftijd kan MS ook een negatief effect hebben op uw geestelijke gezondheid.

U zult misschien minder goed ter been zijn, het moeilijker vinden om sociaal contact te onderhouden met familie en vrienden en minder nieuwe mensen ontmoeten. Eenzaamheid en sociale isolatie leiden soms tot depressies en angststoornissen.

## **Evolueert het risico op depressie naarmate u ouder wordt?**

Het is onduidelijk of het risico op depressie toeneemt of afneemt naarmate mensen met MS ouder worden.

Uit sommige studies bleek dat ouderen met MS minder vaak depressief werden dan jongere mensen

met deze ziekte. Andere studies leken het tegendeel te bewijzen.

Het risico op depressie verschilt waarschijnlijk van persoon tot persoon en verandert doorheen uw hele leven. Het zou kunnen afhangen van:

- uw mate van invaliditeit door MS
- hoe goed u bent opgewassen tegen uitdagingen.

Uw risico op depressie hangt ook samen met andere factoren die niets met uw MS te maken hebben.



## **Behandelingen voor depressies en angststoornissen**

Misschien vindt u het zelf logisch dat u ongelukkig bent of zich zorgen maakt. MS heeft immers een grote impact op uw dagelijkse leven en brengt veel onzekerheden mee.

Maar dat betekent niet dat u simpelweg moet 'leren leven' met uw depressie of angststoornis. U kunt die problemen behandelen en zo een gelukkiger leven gaan leiden. Uit een studie van ouderen met MS bleek dat mensen die doeltreffend werden behandeld voor hun depressie, een betere levenskwaliteit hadden, vaker deelnamen aan activiteiten en gezonder leefden dan anderen die symptomen van een depressie vertoonden.

Depressies en angststoornissen kunnen andere symptomen van MS verergeren, zoals vermoeidheid, pijn, slaapproblemen en cognitieve problemen. Nog een goede reden om er iets aan te doen.

Depressies en angststoornissen kunnen behandeld worden via:

- gesprekstherapie, waarbij u met een gediplomeerde professional over uw gedachten, gevoelens en gedrag praat
- zelfhulpprogramma's, waarbij u leert om uw denkpatroon aan te passen
- medicatie.

Lichaamsbeweging kan ook goed zijn voor uw humeur en helpen tegen depressie.

## **Signalen herkennen en hulp zoeken**

Depressie wordt vaak over het hoofd gezien bij ouderen met MS, vooral bij mannen. Let goed op de signalen. Op de volgende pagina noemen we er een paar op.

## Signalen van verslechterende geestelijke gezondheid



Sommige depressieve mensen hebben ook last van fysieke symptomen, zoals pijn, vermoeidheid of buikpijn. Angststoornissen gaan soms gepaard met paniekaanvallen, waardoor u het gevoel krijgt dat u niet meer kunt ademen.

Als u denkt dat u een geestelijke gezondheidsaandoening heeft, praat er dan over met uw dokter of verpleger. Zij kunnen u doorverwijzen naar iemand die kan helpen.

Als praten met een professional een te grote stap lijkt, begin dan gewoon en praat erover met een vriend, een familielid, een buur, een zorgverlener of een adviseur van een liefdadigheidsinstelling.

Afhankelijk van de diensten die tot uw beschikking staan, kunt u eventueel een gediplomeerde begeleider raadplegen of ondersteuning krijgen in de gemeenschap of op uw werk.

In het ergste geval kan een depressie levensbedreigend zijn. Als u eraan denkt om een zelfmoordpoging te ondernemen, neem dan onmiddellijk contact op met de hulpdiensten of een hulpteam voor psychische crises. Als u voelt dat u daar zelf niet toe in staat bent, vraag dan iemand om hulp.

## **Contact zoeken met anderen**

Als u ongelukkig of bang bent, bent u snel geneigd om zich voor anderen af te sluiten. Het kan ook moeilijker zijn om de moed te vinden om nieuwe relaties aan te gaan. Toch is sociaal contact erg belangrijk voor uw mentale welbevinden.

Ouderen met MS bevestigen dat sociaal contact belangrijk is voor hun levenskwaliteit.

Vriendschappen en familierelaties kunnen u gelukkig maken en voorkomen dat u eenzaam wordt. Bovendien kunt u bij sociale connecties empathie en steun vinden wanneer u daar nood aan heeft.

Probeer regelmatig qualitytime door te brengen met de mensen van wie u houdt. Wees proactief om in contact te blijven: zelfs een kort telefoontje kan een groot verschil maken. Grijp kansen om nieuwe mensen te ontmoeten en positieve contacten te leggen.

Het kan ontzettend waardevol zijn om contact te leggen met uw lokale, nationale of internationale MS-verenigingen. Via die organisaties kunt u van anderen leren en uw eigen ervaringen delen.

## **De geestelijke gezondheid van mantelzorgers**

Mantelzorgers zijn kan veel voldoening geven. Maar soms kan het ook moeilijk, eenzaam en emotioneel uitputtend zijn.

Als u zelf mantelzorgers bent, let dan op signalen van een depressie, angststoornis of andere geestelijke aandoeningen. Vraag actief om hulp en rust indien u daar nood aan heeft om zorg te dragen voor uw mentale welbevinden.

Als u wordt geholpen door zorgverleners, vraag dan hoe het met hen gaat. Praat vrijuit over jullie gevoelens. Steun elkaar.

# TIPS

## om zorg te dragen voor uw geestelijke gezondheid

- **Zoek professionele hulp en steun.** Als u denkt dat u een geestelijke gezondheidsaandoening heeft, of als u meer hulp zoekt om uw huidige geestelijke aandoening aan te pakken, praat er dan over met uw dokter of verpleger. Zij kunnen inschatten wat u nodig heeft en u doorverwijzen naar de juiste ondersteuning.
- **Praat erover met anderen.** Door met anderen te praten, krijgt u een beter zicht op uw gevoelens en de impact die ze op u hebben. Anderen kunnen u ook de moed geven om professionele hulp te zoeken.
- **Laat uw geestelijke gezondheid regelmatig onderzoeken.** Sommige mensen beseffen niet welke impact hun geestelijke gezondheid heeft op hun dagelijkse leven tot ze een vragenlijst invullen. U kunt uw dokter of MS-specialist vragen om een geestelijk gezondheidsonderzoek. Ook online kunt u eenvoudige vragenlijsten invullen. Controleer wel of de bron betrouwbaar is.
- **Doe relaxatieoefeningen.** Zowel voor uw geestelijke als lichamelijke gezondheid is het belangrijk dat u zich genoeg ontspant en voldoende slaapt. Correct ontspannen vergt oefening. In zelfhulpboeken, op websites en via apps vindt u allerlei ideeën en technieken die u daarbij helpen.
- **Leer voor uzelf te zorgen.** Geestelijke gezondheidsproblemen moet u niet op uw eentje overwinnen. Toch kunt u uw mentale welbevinden verbeteren en er meer vat op krijgen door goed voor uzelf te zorgen. Blader terug naar het deel 'Uw gezondheid in eigen handen nemen' voor meer informatie.

# Informatiebronnen

## Online informatie en tools

Finding MS support near you

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Depression & anxiety (webinar)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-managing-depression-and-anxiety/>

MS and your emotions (booklet)

<https://www.msif.org/resource/multiple-sclerosis-and-your-emotions/>

Yoga for self-care (video)

<https://www.msif.org/resource/meditation-for-self-care-by-mssi/>

Breathing and relaxation yoga exercises for MS (Video)

<https://www.msif.org/resource/breathing-and-relaxation-yoga-exercises-for-ms/>

Taming stress in MS (booklet)

<https://www.msif.org/resource/taming-stress-in-multiple-sclerosis/>

Tips and tricks for sounder sleep (video)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-tips-and-tricks-for-sounder-sleep/>

Rest and self-care for fatigue management (webinar)

<https://www.msif.org/resource/rest-and-self-care-for-fatigue-management-webinar/>

Self-care and wellness for carers (webinar)

<https://www.msif.org/resource/self-care-and-wellness-for-caregivers-webinar/>

Self-care for carers (webinar)

<https://www.msif.org/resource/self-care-for-carers/>







[www.msif.org](http://www.msif.org)

[www.facebook.com/msinternationalfederation](https://www.facebook.com/msinternationalfederation)

[www.twitter.com/msintfederation](https://www.twitter.com/msintfederation)