

## Omgaan met vermoeidheid bij Multiple Sclerose

Eén van de meest ingrijpende problemen waar u met Multiple Sclerose (MS) last van kunt hebben is vermoeidheid. Ongeveer 75 tot 90 procent van de mensen met MS ervaart hier hinder van. Vermoeidheid kan een grote impact hebben op uw dagelijks leven. U kunt niet meer alles doen wat u zou willen doen. Het is helaas niet mogelijk om uw vermoeidheid weg te nemen. Wel is het mogelijk om de invloed van uw vermoeidheid op uw leven te verkleinen. Hoe u dat doet, kunt u leren in de cursus 'omgaan met vermoeidheid' die door Vogellanden wordt aangeboden. Hier vindt u uitleg over de cursus.

### De inhoud van de cursus

De cursus is bedoeld voor iedereen met MS die in het dagelijks leven gehinderd wordt door vermoeidheid. Aan het einde van de cursus heeft u inzicht in de inspanning en ontspanning die u heeft op een dag. U kunt de juiste keuzes maken, waardoor u uw energie zo effectief mogelijk benut. Ook heeft u de regie terug over uw dag. Uw dag wordt niet meer bepaald door uw vermoeidheid.

Tijdens de cursus krijgt u uitleg over de relatie tussen MS en vermoeidheid. Verder leert u hoe u inzicht kunt krijgen in uw eigen dagindeling en hoe u uw energie zo effectief mogelijk in kunt zetten. Ook wordt er aandacht besteed aan het bespreken van uw vermoeidheid met uw naasten. Uit onze ervaring blijkt dat revalidanten dit vaak moeilijk vinden. We besteden hier aandacht aan, omdat begrip en ondersteuning van uw omgeving u kan helpen uw dag prettiger door te komen. Tot slot bespreken we het gebruik van aanpassingen en het aannemen van een juiste lichaamshouding. Dit kan u helpen energie te besparen.

Door het bespreken van ervaringen met vermoeidheid met lotgenoten, groeit uw inzicht en kunt u leren van de andere deelnemers. Om u te helpen het geleerde ook buiten de cursus toe te passen, krijgt u wekelijks huiswerkopdrachten mee. Hier besteedt u ongeveer één uur per week aan.

### De groep

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. U komt gedurende zes weken één keer per week bij elkaar. De duur van een bijeenkomst is twee uur. Tussendoor wordt er een pauze gehouden.

### Kosten

De kosten voor de deelname aan deze cursus worden vergoed door de ziektekostenverzekeraar als u in (poli)klinische revalidatiebehandeling bent in Vogellanden.

### Aanmelden

Als u in behandeling bent binnen Vogellanden, kunt u uw interesse in de cursus aangeven bij uw ergotherapeut. Hij of zij kijkt dan samen met u of u baat kunt hebben bij deze cursus. Ook kunt u uw interesse aangeven bij uw MS-verpleegkundige of arts.

### Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met





Vogellanden, via (038) 498 13 15 of [info@vogellanden.nl](mailto:info@vogellanden.nl).



[https://www.vogellanden.nl:443/omgaan\\_met\\_vermoeidheid\\_bij\\_Multiple\\_Sclerose.html](https://www.vogellanden.nl:443/omgaan_met_vermoeidheid_bij_Multiple_Sclerose.html)