

Programma MS en Leefstijl

21 maart 2025

- 9:15-9:20 Welkom
Door: Nanda Felderhof, dagvoorzitter
- 9:20-10:30 **Hoezo leefstijl bij MS? De wetenschap achter het advies**
Door: Gerald Hengstman, neuroloog
Waarom zijn leefstijlfactoren van belang bij MS? Wat is het wetenschappelijk bewijs daarvoor en wat dan? In dit uur gaat dr Gerald Hengstman, neuroloog de diepte in op dit onderwerp zodat jij nog beter de plaats kunt bepalen van leefstijladviezen bij de behandeling en begeleiding van mensen met MS.
- 10:30-11:00 Pauze
- 11:00-12:30 **Workshop ronde 10**
Per ronde kies je 1 workshop
Voeding bij MS - Hoe zie je door de bomen het bos?
Door: Renger Witkamp, hoogleraar Voeding
Veel mensen met MS zijn bezig met hun voeding en hebben hier vragen over. Dat laatste is goed te begrijpen, want sinds het eerste dieet gericht op MS werd gepubliceerd (het Swank-dieet, 1950), is er veel bijgekomen. Terwijl alle voedingsadviezen goede resultaten beloven, verschillen ze soms flink in samenstelling. In deze workshop bespreken we de huidige inzichten over voeding bij MS, en de vraag wat je zou kunnen doen of adviseren op dit gebied. Daarbij gaan we het hebben over de overeenkomsten tussen de geadviseerde voedingspatronen en de tot dusver gevonden resultaten in onderzoek. Hoewel er al met al nog veel vragen blijven over de precieze werkingsmechanismen, bestaat er weinig twijfel over dat voeding een belangrijk onderdeel vormt van de behandeling van MS. Deze sessie richt zich met name op zorgverleners die zelf (nog) niet actief zijn op dit terrein en graag meer over dit onderwerp willen leren. De andere workshop over voeding richt zich meer op diëtisten en anderen die al actief betrokken zijn bij de behandeling van mensen met MS of zich verdiept hebben in deze materie.
- MS..... betekent dit ook Moeilijk Slapen??
Door: Francis Lanen, grondlegger slaapoefentherapie
In deze workshop leer jij wat iemand met MS zelf kan doen om beter te slapen. Francis koppelt mogelijke ongemakken die de slaap ondermijnen aan inzichten en oplossingen die binnen de eigen mogelijkheden liggen. Hierdoor ga je dezelfde avond al wijzer en hoopvoller naar bed.
Thema's die Francis uitlegt zijn: vermoeidheid, stemming, prikkelverwerking, bewegen en motoriek, temperatuur en hoe dit samenhangt met de slaap. Tijdens de slaap wordt er namelijk heel hard gewerkt aan de gezondheid, dus slapen is niet bepaald "niets doen"....

Met MS naar buiten

Door: Janneke de Jong, buitenfysiotherapeut

Als zorgverlener naar buiten met je ms patiënt. Waarom zou je dat gaan doen? Wat kan dat opleveren? En bovenal wat doe je dan in de natuur en buitenlucht? Ga mee naar buiten en ervaar de toegevoegde waarde van natuur bij MS en leefstijl. Buiten behandelen is meer dan wandelen en daarom neem ik jullie mee in de mogelijkheden (niet alleen voor fysio- en oefentherapeuten) en ook wat de onderbouwing van natuur als gezond leefstijl item is.

De Epiphora Methode

Door: Hans Timmerman, founder van de methode en fysiotherapeut/haptonoom

Marloes van de Pol, docent Epiphora Methode en

ergotherapeut/ademcoach/systemisch coach

Dagmar Vogel, oefentherapeut, Epiphora Methode coach en MS-ervaringsdeskundige

De Epiphora Methode is een oefenmethode waarin mensen dagelijks een eigen moment creëren om hun lichaam rust en balans te bieden. De 10 oefeningen van 10 minuten, die liggend worden uitgevoerd zorgen voor een prachtige dagstart: met drainage (werking op het lymfe-, veneus bloed- en liquorstroom), mobilisatie fascia (o.a. in de nek), een shift van sympatisch naar parasympatisch en de adem als motor (afgifte O₂ en vasodilatatie in arteriën). In de avond voor het slapen gaan doet men de oefeningen nog eens en dat werkt- aangetoond- op verbetering van slaapkwaliteit.

De ervaring met mensen met MS is tot nu toe dat het positief uitpakt op hun energie gevoel gedurende de dag, de slaap, iets minder stijf in het lichaam, minder hoofdpijn, een controle gevoel, en een 'zich beter in hun vel' doen zitten.

In de workshop krijg je een uitleg over de werking en de achtergrond van de methode. En het is een ervaringsgerichte bijeenkomst!

Wij nemen daarvoor matrassen, kussens, lakens en dekentjes mee voor jullie. Je mag je laten verrassen en je laten meenemen door deze methode.

12:30-13:30 Lunch

13:30-15:00 **Workshop ronde 2**

Voeding bij MS – Hoever zijn we verwijderd van 'precision nutrition' bij MS?

Door: Renger Witkamp, hoogleraar Voeding

Een terugkerende vraag is in hoeverre voeding en andere leefstijlfactoren daadwerkelijk het ziekteproces van MS beïnvloeden, of dat het vooral gaat om generieke effecten die de kwaliteit van leven en de algemene gezondheid van mensen met MS verbeteren.

Hoewel er nog veel onduidelijk is, bieden toenemende inzichten in de rol van het immuunsysteem, de darmgezondheid en het metabolisme (zoals de mitochondriale functie) steeds meer aanknopingspunten voor de eerste optie. Voedingspatronen met minder hyperinsulinemische en pro-inflammatoire effecten lijken bijvoorbeeld gunstige effecten te hebben. Wel moet worden gezegd dat de onderbouwing nog

grotendeels afkomstig is uit het combineren van verschillende mechanistische studies.

In deze workshop gaan we dieper in op mogelijke mechanismen die richting kunnen geven. Uiteraard is iedereen welkom, maar in vergelijking met de andere workshop wordt er iets meer uitgegaan van basiskennis en, hopelijk, ook eigen ervaring op het gebied van voeding bij MS.

MS.... betekent dit ook Moeilijk Slapen??

Door: Francis Lanen, grondlegger slaapoefentherapie

Zie ronde 1.

Met MS naar buiten

Door: Janneke de Jong, buitenfysiotherapeut

Zie ronde 1.

De Epiphora Methode

Door: Hans Timmerman, founder van de methode en fysiotherapeut/haptonoom

Marloes van de Pol, docent Epiphora Methode en

ergotherapeut/ademcoach/systemisch coach

Dagmar Vogel, oefentherapie, Epiphora Methode coach en MS-ervaringsdeskundige

Zie ronde 1.

15:00-15:30 Pauze

15:30-16:30 **“Weet je wat jij zou moeten doen?”**

Door: Joanna Venderbos, (MS) coach, Orthomoleculair therapeut, Hormoontherapeut, Darmtherapeut, Fysiotherapeut (oncologie & oedeem)

Voeding en leefstijl bij MS. Steeds meer ontdekken we dat er van alles mogelijk is en dat het een positief effect heeft voor mensen met MS. Maar hoe krijg je iemand zover dat hij of zij het ook echt gaat doen en vooral blijft doen?

Samen kijken we naar wat er mogelijk is en welke rol jullie kunnen spelen als het gaat om gedragsverandering bij je patiënt.

16:30-17:00 **Afsluiting**

Door: Gerald Hengstman en Nanda Felderhof