

Persbericht

Online programma Leef! met MS van start op 20 maart

Rotterdam, 20 januari 2025 – Het Nationaal MS Fonds lanceert in maart het online leefstijlprogramma Leef! met MS, gericht op mensen met multiple sclerose (MS). Het programma focust op vier belangrijke pijlers: voeding, beweging, ontspanning en slaap. Leef! met MS helpt deelnemers om via praktische tips en inspirerende sessies aan een gezonde leefstijl te werken die hun dagelijks leven positief beïnvloedt.

Meer regie door een gezonde leefstijl

Leef! met MS is het leefstijlprogramma van Voeding Leeft en het Nationaal MS Fonds. In de pijler voeding krijgen de deelnemers recepten aangeboden die gebaseerd zijn op het Mediterrane dieet, extra scholing waarom dit gezond is en hoe het klaar te maken. Het Mediterrane dieet bevat veel verse ingrediënten, zoals groente, fruit, zeevruchten, noten en gezonde vetten. Over beweging, slaap en ontspanning krijgen zij uitleg en oefeningen van deskundigen. Leef! met MS biedt mensen met MS de kans om op een toegankelijke manier meer regie over hun gezondheid te krijgen. Door bewust aan leefstijl te werken, kunnen zij klachten als vermoeidheid en slaapproblemen beter aanpakken.

Interactieve modules

Het gehele programma volgen de deelnemers online en duurt 24 maanden. Je start met een ontmoetingsdag, waarbij je circa 100 andere deelnemers online ontmoet. Een paar dagen voor deze start krijg je uitleg over hoe het online werkt. In de zes maanden van het programma heb je vijf keer een inhoudelijke online ontmoeting. Na deze zes maanden volgt een inspiratietraject van 18 maanden. Tijdens het hele traject is er ruimte voor persoonlijke vragen en het uitwisselen van ervaringen met andere deelnemers.

Wetenschappelijk onderzoek

Brigit de Jong, MS Centrum Amsterdam, onderzoekt het effect van het leefstijlprogramma in het LIMS-onderzoek. Er hebben in totaal 579 deelnemers meegedaan aan het LIMS-onderzoek, waarvan het grootste deel vrouw is en de meesten relapsing-remitting MS hebben. De voorlopige resultaten geven aan dat de deelnemers die het leefstijlprogramma volgden.

- minder impact ervoeren van de MS op hun dagelijks functioneren
- minder MS-gerelateerde symptomen hadden
- en een verbeterde gezondheid hadden.

Ook werden er positieve associaties gevonden op onder andere mentale kwaliteit van leven, vermoeidheid, stress en slaapkwaliteit.

Meer informatie en aanmelden

Op 20 maart 2025 start er opnieuw een groep van Leef! Met MS. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via de website van het Nationaal MS Fonds: www.nationaalmsfonds.nl. Voor deelname aan het programma geldt een eigen bijdrage van €95,-. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Voeding Leeft via MS@voedingleeft.nl.

Meer informatie

[Leefstijlprogramma Leef! met MS - Nationaal MS Fonds](#)