

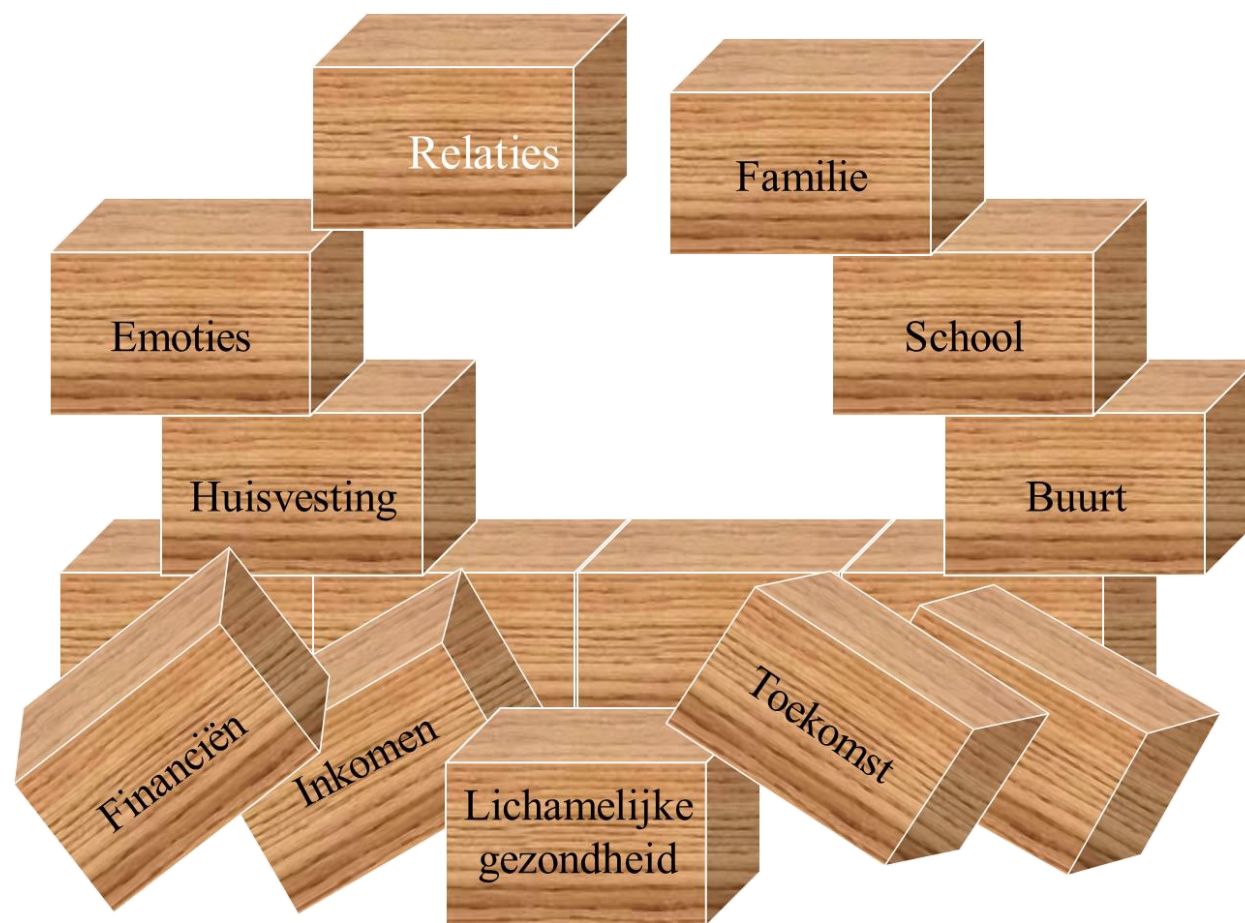
MS en Relatie

Webinar 20 februari 2025

Thema 1: Relatie



Thema 1: Relatie



Thema 1: Relatie

NIVEA

Niet

Invullen

Voor

Een

Ander

Thema 1: Relatie



Can Do More is een programma waar je in een aantal weken kennis, technieken en tips krijgt over de omgang met MS.

- Elke sessie staat een thema centraal en elke keer krijg je inzichten mee om thuis toe te passen.
- Er zijn groepen voor mensen met MS of partners van mensen met MS. Je kunt dan meedoen met je partner, maar kan ook alleen.
- Met welke zorgverleners krijg je allemaal te maken en hoe ga je daarmee om?
- Wat geeft jou energie en hoe zorg je dat je dat kunt doen ondanks de gevolgen van MS?
- Hoe kom je steviger in je schoenen te staan, zodat je rationeler tegen situaties aan kan kijken?
- Het is opgezet vanuit PEP4ALL: Patient en Partner Educatie Programma voor chronisch zieken

Thema 1: Relatie

Sander Muntz

Take-out points:

- 1) Het is normaal dat je elk op je eigen manier rouwt en in je eigen tempo. Maar blijf in contact met elkaar.
- 2) Doe ruimhartig een beroep op je omgeving
- 3) NIVEA: niet invullen voor een ander

Thema 2: Seksualiteit

Voordelen van intimiteit

- ♥ spanning in spieren ↓
- ♥ emoties ↓
- ♥ pijndrempel ↑
- ♥ slaap verbetert ↑
- ♥ emotionele stress in relatie ↓

Bron: Moreno et al., 2013

Thema 2: Seksualiteit



Thema 2: Seksualiteit

Ilse Verheul

Take-out points:

- 1) Door seks kun je de spanning in spieren verminderen, emoties reguleren, je pijndrempel verhogen, beter slapen en de emotionele stress in relaties verminderen
- 2) Wie A zegt, hoeft niet B te zeggen. Praat samen over wat je wilt en wat je denkt, vul het niet in voor de ander.
- 3) Kijk naar wat er wel kan. Ontdek opnieuw wat je fijn vindt. Met je partner, alleen of met hulp (-middelen)

Tips

- MS.nl: informatie en tips uitwisselen. In maart meer info over relaties.
- Can Do More-programma (Leiden, Utrecht, Sittard)
- Praten met een seksuoloog, praktijk Zinn of via de MS Vereniging