

## Webinar 'Vermoeidheid en MS' – Tips & Tricks

### *Aandacht voor je mentale welzijn*

*Gaël Spruyt, klinisch psycholoog NMSC Melsbroek*

**Bekijk je eigen leven met deze vier pijlers van een gezonde levensstijl indachtig. Vraag jezelf af of je op één of meerdere van deze domeinen iets zou kunnen veranderen. Wees mild: ook een kleine stap is een stuk winst voor je levenskwaliteit.**

**1) Gezonde, evenwichtige voedingsgewoonten**

**2) Voldoende beweging**

**3) Een regelmatig slaappatroon met voldoende nachtrust**

**4) Aandacht voor je mentale welzijn**

- Zorg emotioneel goed voor jezelf. Vermoeidheid heeft een invloed op je geestelijk welbevinden, maar het omgekeerde is ook waar. Jouw persoonlijk emotioneel welzijn heeft vaak een grotere impact op je naasten dan je zelf beseft, dus wees hier aandachtig voor en betrek hen hierbij.
- Emoties zoals kwaadheid, frustratie, schuldgevoel ... zijn menselijk en normaal, en zo goed als onvermijdelijk. Laat toe dat ze er zijn, maar wees er wel alert voor dat ze niet op de verkeerde manier tot uiting komen ten opzichte van de mensen rondom jou.
- Ondermijn jezelf niet met negatieve gedachten. Je mag soms streng zijn voor jezelf, maar blijf vooral ook voldoende mild. Stel jezelf de vraag: 'Doe ik wat ik kan, met de mogelijkheden waarover ik momenteel beschik?' Kijk met enige afstand naar jezelf, of doorheen andermans ogen.
- Praten helpt om met een genuanceerde blik naar je situatie te kijken. Met professionele hulpverlening. Met lotgenoten. Maar vooral met je directe omgeving.
- Hoe minder taboes er rond jouw MS zijn, hoe minder complex je omgang met anderen op termijn wordt. Maar jij bepaalt natuurlijk wat je tegen wie vertelt.
- Dit maakt het ook makkelijker om tijdig te investeren in een voldoende breed netwerk, waar je ook later beroep op kan doen voor kleine en grotere hulp. Wees niet te trots om aangeboden hulp te aanvaarden.

## **Webinar 'Vermoeidheid en MS' – Tips & Tricks**

- Besef dat het voor anderen (en zeker voor hen die wat verder van je dagelijks leven staan) moeilijk is om te vatten wat die MS-vermoeidheid voor jou juist betekent. Wat als een minimaliserend of relativerende reactie overkomt, is vaak goed bedoeld. Wees hierin mild voor de ander.
- Win advies in, zoek steun, laat je helpen, maar hou bovenal zélf de regie in handen wat betreft het omgaan met je vermoeidheid. Het enige dat echt telt is een systeem te hebben dat werkt voor jou en je naaste omgeving.