

1. Intro – Wie zijn wij?

“Welkom allemaal, en bedankt om deel te nemen aan deze Boterhamsessie.

Wij zijn Heleen en Anouk, logopedisten in een multidisciplinaire praktijk voor logopedie en kinesithérapie. We hebben ons onder andere gespecialiseerd in de begeleiding van personen met neurologische aandoeningen, waaronder MS.

Vandaag vertellen we jullie graag wat logopedie kan betekenen bij MS. Misschien heb je zelf al ervaring met logopedie, misschien is het helemaal nieuw. Ons doel is om duidelijk te maken dat logopedie écht een meerwaarde kan zijn op verschillende vlakken: bij slikken, spreken en communiceren.”

2. Wat doet logopedie bij MS?

“MS tast het centraal zenuwstelsel aan, waardoor signalen van en naar de spieren soms niet goed doorkomen. Dat heeft gevolgen voor onder andere:

- **Slikken** (dysfagie)
- **Spreken** (dysartrie)
- **Cognitieve communicatie**: het begrijpen, verwerken en verwoorden van taal

Deze problemen kunnen los van elkaar voorkomen, maar vaak overlappen ze ook.

Het zijn zaken die een grote impact kunnen hebben op je zelfstandigheid, je sociale leven en je zelfvertrouwen. Gelukkig kunnen we als logopedisten hierbij goed ondersteunen.”

3. Slikproblemen – wat zijn dat precies?

“Ongeveer 30 tot 40% van de mensen met MS krijgt vroeg of laat te maken met slikproblemen. Dit komt doordat de spieren die instaan voor het slikproces zwakker worden of hun coördinatie verliezen. Denk aan de tong, de keelspieren, de slokdarmspieren...

Daardoor verloopt slikken trager of moeizamer. Soms voel je dat duidelijk – soms ook helemaal niet.”

4. Signalen van slikproblemen

“Wat zijn signalen die kunnen wijzen op een slikprobleem?

- Je verslikt je regelmatig tijdens het eten of drinken
- Je hebt het gevoel dat er iets in je keel blijft steken
- Je hebt moeite met het doorslikken van speeksel
- Je verliest gewicht zonder duidelijke reden
- Je hebt last van uitdroging

Sommige mensen gaan daardoor minder eten of drinken uit angst om zich te verslikken. Dat kan leiden tot ondervoeding, uitdroging of longontstekingen. En dat willen we natuurlijk voorkomen.”

5. Waarom slikproblemen serieus nemen?

“Slikproblemen kunnen heel sluipend ontstaan. Soms hebben mensen ze zonder het zelf te beseffen. Maar het grootste risico is dat voedsel of vloeistof in de luchtpijp terechtkomt in plaats van in de slokdarm.

Daardoor kunnen bacteriën in de longen terechtkomen – en dat leidt mogelijk tot een **(stille) longontsteking**.

Daarom is het belangrijk om hier niet te lang mee rond te lopen.”

6. Wat doet logopedie bij slikproblemen?

“De behandeling stemmen we altijd af op jouw situatie.

Mogelijke aanpakken zijn:

- **Houdingsaanpassingen** – bijvoorbeeld: je hoofd op een bepaalde manier kantelen tijdens het slikken
- **Oefeningen** – om de spieren te versterken of de coördinatie te verbeteren
- **Aanpassingen in voeding** – bijvoorbeeld: andere textuur, dikte of temperatuur van voeding

Als logopedisten werken we vaak samen met een NKO-arts of een diëtist.”

7. Spraakproblemen – wat zijn de symptomen?

“Ook spraakproblemen komen vaak voor bij MS. Ongeveer 40 tot 50% van de mensen met MS ervaart dit.

Je merkt dit bijvoorbeeld aan:

- Onduidelijke uitspraak
- Trage of net te snelle spraak
- Monotone of zwakke stem
- Moeite met verstaanbaar spreken in drukke situaties of aan de telefoon

Dit kan frustrerend zijn. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving. En het vraagt vaak extra energie om duidelijk te communiceren.”

8. Hoe pakken we spraakproblemen aan?

“In de logopedie werken we op verschillende vlakken:

- **Articulatietraining**: we oefenen op duidelijk spreken
- **Ademhaling en stemgebruik**: voor een sterkere, meer controleerbare stem
- **Gebruik van hulpmiddelen**: zoals spraakversterkers of digitale communicatie-apps

Vaak merk je al verbetering na enkele sessies, zeker als we ook strategieën meegeven voor dagelijkse situaties.”

9. Cognitieve communicatieproblemen – wat bedoelen we daarmee?

“Dit domein is misschien minder gekend, maar net zo belangrijk.

Bij MS kunnen ook de hersenfuncties die taal aansturen verstoord raken. Denk aan:

- Moeite met op woorden komen
- Trager verwerken van wat iemand zegt
- Moeilijkheden met het volgen van lange of complexe gesprekken
- Problemen om gesprekken goed te starten of aan te voelen wanneer je iets kan zeggen

Dat kan maken dat je je onzeker voelt in gesprekken of je terugtrekt uit sociale situaties. Terwijl je wél wil meedoen – je brein werkt gewoon net iets trager of minder soepel op vlak van taal.”

10. Behandeling van cognitieve problemen

“Ook hier kan logopedie veel betekenen:

- We doen **geheugen- en taaltraining**, aangepast aan jouw niveau
- We leren strategieën aan om gesprekken gemakkelijker te voeren
- We gebruiken ondersteunende hulpmiddelen, zoals pictogrammen of apps

Soms zijn kleine veranderingen al genoeg om je communicatie opnieuw zelfverzekerd aan te pakken.”

11. Terugbetaling – hoe zit dat?

“En dan een praktische vraag: hoe zit het met de terugbetaling?

- Je hebt recht op **260 terugbetaalde sessies van 30 minuten per jaar**, en dat mag elk jaar verlengd worden.
- Als je werkt met een geconventioneerde logopedist, dan krijg je **85% tot 100% terugbetaald**.
- Wat heb je nodig?
 - Bij spraak- of communicatieproblemen: een voorschrift van de neuroloog
 - Bij slikproblemen: een voorschrift én een onderzoek van een NKO-arts

De logopedist zorgt voor de aanvraag bij je ziekenfonds.”

12. Waar kan je terecht?

“Niet elke logopedist werkt met neurologische aandoeningen of slikproblemen. Je vindt gespecialiseerde logopedisten op deze website:

👉 <https://postgraduaatdysfagie.weebly.com/sliktherapeuten.html>

In onze praktijk begeleiden we ook personen met MS – zowel fysiek als digitaal. Je hoeft dus niet per se dicht in de buurt te wonen.”

13. Samenvattend

“Sprak-, slik- en cognitieve problemen komen vaak voor bij MS.

Logopedie kan op elk van deze domeinen verlichting bieden, en de levenskwaliteit sterk verbeteren.

Hoe sneller we erbij zijn, hoe beter we complicaties kunnen voorkomen en vaardigheden kunnen behouden.”

14. MS Check-up – ons aanbod

“Wil je een volledig beeld van je communicatie en slikfunctie?

Dan kan je bij ons terecht voor een **MS Check-up**.

Dat is een onderzoek waarbij we spreken, slikken en communicatie uitgebreid testen en analyseren. Je krijgt daarna:

- Een verslag
- Persoonlijke adviezen
- Eventueel een voorstel voor opvolging

Alles valt binnen het terugbetalingskader.”

15. Praktisch over de Check-up

“De check-up bestaat uit **twee sessies van 1,5 uur**.

Nadien kan verdere begeleiding bij ons, digitaal of in je eigen regio.

De kostprijs varieert van **€0 tot €45**, afhankelijk van je mutualiteit en statuut.”

Aanmelden kan via:

- www.neurocentrum.be (info@neurocentrum.be)
- www.logopedie-oudturnhout.com/aanmeldingvolwassenen
- Of boek in juli of augustus je afspraak zelf in via: <https://rosa.be/nl/hp/heleen-geudens/>

Hartelijk dank voor jullie aandacht. We hopen dat deze sessie jullie een duidelijker beeld heeft gegeven van de rol die logopedie kan spelen bij MS. Fijn dat we dit met jullie mochten delen