

Nieuwsbrief

Uitgave van de Multiple Sclerose Vereniging Nederland
afdeling Twente
Opgericht 12 juni 1980
Internet: www.mspvtwente.nl
Jongeren website: www.msjt.nl

ms
MSPVTWENTE

Astrid Slettenaar

KOKEN met smaak

voor mensen met symptomen

INHOUDSOPGAVE

pag. 2

Jongeren-site Twente

pag. 3

Van de voorzitter

Nieuwjaarsbijeenkomst

Wisseling van de wacht

pag. 4

Zo doe ik dat

pag. 5

Koken met smaak

MS-Fitness

pag. 6

MS-Jongerengroep

Activiteitenkalender 2011

pag. 7

Tysabri-bijeenkomst

Thema-avond orale medicatie

pag. 8

Telefoonnr. en emailadressen

15^e jaargang
nummer 1
maart 2011



Busy wusy met MSJT

Houd alvast een paar gaatjes vrij in je agenda, want ook de komende maanden organiseert MSJT weer verschillende activiteiten waar je zeker bij wilt zijn!

Biertje? Niets zo eigen als Grolsch!

Zin in een biertje, een pilsje, een pint of altijd al willen weten hoe dit drankje gemaakt wordt? Dan is de Grolsch Brouwerij Tour echt iets voor jou! Op donderdag 31 maart organiseert MSJT een uitstapje naar de brouwerij van Grolsch, het karakteristieke biertje uit Twente. De unieke beugelfles, de klassieke pilssmaak en de typische reclames: Grolsch heeft al bijna vier eeuwen lang een eigen kijk op bier. Tijdens de Grolsch Brouwerij Tour leer je alles over het bedrijf Grolsch als het bierbrouwen, maar natuurlijk is er ook meer dan voldoende gelegenheid om alle bijzondere biertjes te proeven. Kortom, de tour is een interessant en gezellig uitstapje voor jongeren met MS tot 35 jaar! Opgeven kan via het contactformulier op www.msjt.nl. Er is slechts plaats voor twintig deelnemers, dus wees er snel bij!

MS-Jongerencafé: iedereen is welkom

Heftig, diepgaand, emotioneel, maar vooral ook erg gezellig: het MS Jongerencafé, dat op 23 april 2011 voor de vierde keer in Bistro de Broeiend in Enschede plaatsvindt, is iedere keer weer een succes. Jongeren kunnen in een gemoedelijke sfeer met elkaar praten over wat hun dagelijks bezig houdt en wat de invloed van MS hierbij is. Persoonlijk contact met jongeren met MS, maar ook met naastbetrokkenen staat hierbij centraal. Ook behoefte om in contact te komen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij? Wil je graag weten hoe anderen met de ziekte leven en hoe zij omgaan met onderwerpen als bijvoorbeeld werk, de liefde of sport? Zet dan zaterdag 23 april meteen in je agenda! Opgeven voor het MS Jongerencafé is verplicht en kan via www.msjt.nl.

Jongeren united

Na het enorme succes van de MS Jongerendag in 2010, met meer dan 300 bezoekers, organiseert MSJT ook in 2011 weer een Jongerendag. Het doel? Jonge MS-patiënten en hun omgeving dichter bij elkaar brengen. Op zaterdag 21 mei zal daarom in de Grolsch Veste in Enschede een spectaculair programma worden gepresenteerd. Nu al benieuwd naar de invulling van de dag? We houden je nog even in spanning, maar raden je aan om www.msjt.nl in de gaten te houden voor de laatste nieuwtjes!

Nomnomnom, lekker koken voor smulpapen met MS

De stapel met pannenkoeken op de cover, royaal overgoten met stroop en bestrooid met verse poedersuiker, belooft veel. Daar wil iedereen zijn tanden wel in zetten! En Koken met smaak, een kookboek speciaal voor mensen met MS, bevat nog veel meer lekkere, snelle en vooral gezonde recepten. Want natuurlijk, ook met de diagnose MS mag je alles blijven eten wat je lekker vindt, maar drie keer per week door de McDrive? Dat is volgens MS-verpleegkundige Astrid Slettenaar, schrijfster van het kookboek, geen goed idee. Gezond eten is van groot belang! Astrid heeft het kookboek dan ook geschreven om mensen met MS een helpende hand te bieden. Het boek staat naast vol met heerlijke recepten ook boordevol praktische tips en er wordt aandacht besteed aan hulpmiddelen die tijdens het koken kunnen worden ingezet. 'Koken met smaak' is nu in de boekhandel verkrijgbaar.

Sander Oord.

**MS JONGEREN
TWENTE**

Van de voorzitter

Lente in Twente.

Misschien hebt u het liedje met bovenvermelde tekst wel eens gehoord. Zo zijn er meer liedjes die een ode brengen aan het voorjaar. Denk maar eens aan de tulpen uit Amsterdam. Of het engelstalige: "Spring is in the air". Soms verbaas je je over de inhoud en de tekst. Lang geleden hoorde je op de radio regelmatig een liedje met daarin de regel: "het is lente voor de patiënten van de tandarts-assistente". Nu zal dit best een aardige assistente zijn geweest, maar ik snap niet hoe iemand een lentegevoel kan krijgen in een tandartsstoel. Maar de mooiste lenteliedjes worden altijd nog gezongen door de vogels in de vrije natuur, met steeds weer wisselende toon en melodie. Het gezegde is niet voor niets: "een nieuwe lente, een nieuw geluid".

Ook het bestuur van uw afdeling heeft de lente in het hoofd. Zij gaat 18 april de hei op, op zoek naar een nieuw geluid. Nu is het niet zo dat we letterlijk op de hei gaan zitten, maar we komen wel bij elkaar om één agendapunt te behandelen. En dat agendapunt is: "Nu en Dan". Dat betekent dat we naar de bestuursbezetting van Nu en de huidige gang van zaken in Twente gaan kijken, maar ook over Dan, de toekomst gaan brainstormen. Dat zal verschillende discussies opleveren, waar dan een toekomstvisie en een plan van aanpak uit moet komen. Dit alles wil niet zeggen dat het op dit moment niet goed zou gaan in onze afdeling, maar we zullen in beweging moeten blijven om niet vast te roesten.

Hoe die toekomst er uit komt te zien? Ik weet het niet. Als er maar muziek in zit.

Lente in de afdeling Twente.

jullie voorzitter.

Geslaagde Nieuwjaarsbijeenkomst.

Op 15 januari j.l. werd het nieuwe jaar door de afdeling Twente ingeluid met een bijeenkomst in Brasserie de Broeierd aan de rand van Enschede. Het winterbuffet met verschillende stamppotten werden met smaak genuttigd. Maar hoe heerlijk dat ook was, het ijsbuffet aan het eind sloeg alles. Sommigen hadden moeite om zich te beheersen om niet het bordje af te likken. Tijdens deze avond werd Truus Engbers onderscheiden met de zilveren verenigingsspeld voor 10 jaar nauwgezet werk als secretaris. Deze waardering ging uiteraard vergezeld van een bloemenmand en een groot applaus.



Wisseling van de wacht.

Na bijna acht jaar heeft Helma Hofsink besloten haar taak als contactpersoon van de fitnessgroep in Almelo over te dragen aan iemand anders. Met verve en grote inzet was zij de schakel tussen de groep en het bestuur van de afdeling.

Met enthousiaste deelnemers, deskundige fysiotherapeuten en een betrokken contactpersoon kreeg deze fitnessgroep alom bekendheid, met het gevolg dat er nu twee fitnessgroepen in Almelo zijn.

Het bestuur wil Helma dan ook hartelijk bedanken voor de samenwerking in de afgelopen jaren. Haar taak wordt overgenomen door Marion ten Have, die wij voor de komende tijd veel succes en plezier met de groep toewensen. Op de achterzijde van deze Nieuwsbrief staat haar telefoonnummer vermeld.



Zo doe ik dat...

Tja, leven met MS is al niet eenvoudig... er ook Sarcoïdose bij hebben ligt nog weer iets anders. In 2008 kreeg ik te horen dat ik Sarcoïdose heb na een flink aantal onderzoeken, o.a. een ct-scan, maag/darm-onderzoek, bronchoscopie en bloedonderzoek. Na een aantal jaren zoeken en ziekenhuizen 'van binnen leren kennen' was dat een hele opluchting. De moeheid, de kortademigheid en de ontstekingen van de bronchiën waren hierdoor wel te verklaren. Echter men kon de uitvalverschijnselen niet verklaren, de duizeligheid, het scheef lopen, het moeilijk lopen en het soms bijna door mijn benen zakken. Dus verdere onderzoeken, ditmaal in Nieuwegein. De neuroloog aldaar vertelde mij dat ik alle klachten en verschijnselen had van MS doch geen MS had... een beetje vreemd... Even voor de duidelijkheid vermelden: op de MRI van mijn dierbare hersentjes waren wel een aantal stipjes te zien die, nadat ik vroeg aan de neuroloog wat dit was, volgens hem niets te betekenen hadden... Toch nog maar eens met mijn huisarts om de tafel en wederom doorverwezen, dit keer naar Leeuwarden. Opnieuw een aantal onderzoeken en whala... toch MS, de Primair Progressieve vorm... Tja, daar sta je dan, hoe nu verder?? Ondertussen was ik flink achteruit gegaan, was al in het bezit van een scootmobiel, liep eerst met krukken, later met een rollator en bij de langere afstanden maakte ik gebruik van mijn trouwe 'vierwieler' de rolstoel... In het begin, moet ik eerlijk zeggen, was er meer opluchting dan wat anders. Je loopt zo lang met klachten en eindelijk is er een 'reden' voor, blijkt je niet 'gek' te zijn... Maar na een tijdje begint het allemaal meer tot je door te dringen. Hmm, niet zo mooi allemaal, af en toe behoorlijk oorlog in mijn lijf... Toch moet je door, de wereld draait door, iedereen leeft zijn/haar leven verder en ook mijn leven ging gewoon verder!! Gelukkig had en heb ik veel lieve vrienden om mij heen en ook een heel fijn team van PGB-sters die er voor mij zijn. Eén van hen gaat altijd mee als ik naar het ziekenhuis moet voor controle of onderzoeken. Eénmaal p/w plannen we een dagje 'leuke dingen doen', één keer p/w heb ik een 'Crea-ochtend' waar ik hele leuke dingen doe zoals schilderen of kleien, één keer p/w zwemmen, één keer p/w fysio en één keer p/w yoga... Genoeg te doen dus... Wat ik erg lastig vind om mee om te gaan zijn de emoties, die me soms behoorlijk heftig overvallen en het feit dat de dingen niet meer gaan zoals ze altijd gingen, het niet meer kunnen doen wat altijd zo 'normaal' was, wat zo 'vanzelfsprekend' was en ging, waar je niet over na hoefde te denken... de controle kwijt raken... Wat me op de 'been' houdt is te weten dat het toch echt de moeite waard is om te leven, om te knokken voor dat wat nog wel gaat... leren genieten van al die dingen, vaak de kleine dingen... M'n zoon die vraagt: alles goed mam? Heb je nog iets nodig van de winkel? Een kind dat naar je lacht, een vriendin die je een lief mailtje stuurt. En dan een pracht kado dat je op je verjaardag krijgt van een heleboel lieve vrienden die vinden dat je dat verdient hebt: een reis naar Noorwegen (wat overigens geen 'klein ding' is maar iets heel groots en waardevols!!). En mijn geloof, mijn geloof in mijn Hemelse Vader die voor mij zorgt. Te weten en te bemerken dat Hij er is in alle dingen die gebeuren en in alle dingen van het leven! Dan is het nog wel vaak echt moeilijk maar te weten dat Hij er is voor mij maakt het lichter en makkelijker te dragen!



Dinie Hindriks

Koken met smaak voor Mensen met Symptomen

Kookboek.nl is een kookboekenwinkel in de binnenstad van Enschede en een webshop. In 2000 begonnen als een 'kookschriftje' van de collega's van reclamebureau Exxtra en nu uitgegroeid tot de grootste kookboeken webwinkel. De mensen die voor Kookboek.nl werken zijn stuk voor stuk kookgekken met aandacht voor alles wat met eten en drinken te maken heeft maar ook voor de klanten. Met veel plezier worden mensen geholpen met het uitzoeken van een passend boek of het nou voor henzelf is of om als cadeau weg te geven. De keuze is enorm. Ook voor mensen die lekker willen genieten maar door ziekte, beperking of intolerantie niet alles kunnen koken of eten.

Als je de diagnose multiple sclerose (MS) krijgt, mag je alles blijven eten en drinken wat je wilt. Dokters reiken geen dieet aan. Maar gezond en gevarieerd eten is natuurlijk wel aan te raden. Bij MS treden vaak symptomen op die effect hebben op je eet-patroon en op debereiding van eten. Je bent vaker vermoeid of hebt bijvoorbeeld last van gevoelsstoornissen in je handen. Om toch lekker en gezond te blijven eten is het nodig je kookgedrag aan te passen.

Astrid Slettenaar heeft een kookboek geschreven om mensen met MS een helpende hand te bieden: Koken met smaak, voor mensen met symptomen.

Naast diverse makkelijke en snelle recepten reikt dit boek ook praktische tips aan om het koken te plannen en wordt er aandacht besteed aan hulpmiddelen die kunnen worden ingezet. Het boek is ingedeeld in thema's, zodat je makkelijk een gerecht kunt vinden dat bij jouw situatie past. Het boek komt in april uit en is verkrijgbaar bij Kookboek.nl.

Op zaterdag 2 juli komt Astrid Slettenaar naar de winkel van Kookboek.nl om haar boek te signeren.

U wordt van harte uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn.

Van 12.00 tot 14.00 uur wordt u in de gelegenheid gesteld om 'Koken met smaak', dat u natuurlijk bij Kookboek.nl kunt kopen, door de schrijfster te laten signeren. Ook kunt u dan enkele hapjes proeven die in het boek beschreven staan.

U vindt de winkel in Enschede aan de Walstraat 10.

De winkel is toegankelijk voor rolstoelen.

MS - Fitness

Hallo allemaal,

Natuurlijk weten we allemaal dat regelmatig bewegen goed is voor iedereen. Toch lukt dit om de een of andere reden niet altijd. Door uw beperkingen of vermoeidheid t.g.v. MS kan het zijn dat u minder zin heeft om te sporten of niet goed weet wat u wel en niet kan doen. Voor deze groep mensen bestaat in Almelo de fitnessgroep voor MS-patiënten.

Iedere maandagmiddag van 16.30 tot 17.30 vullen we een uur met de meest uiteenlopende beweegvormen. Hierbij kunt u denken aan het trainen van conditie, kracht en coördinatie. We proberen de oefeningen zo aan te passen dat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen. Ook doen we vaak spellen, zoals bijvoorbeeld trefbal of hockey.

De groep bestaat momenteel uit ongeveer 12 personen en daar kan altijd wel iemand bij! Dus heb je zin in bewegen en ook in de gezelligheid van een leuke groep, meld je aan!!

*Nicole en Margot,
fysiotherapeuten
Fitnessgroep Almelo.*





Jongerengespreksgroep

Van oorsprong begonnen als jongerengroep maar inmiddels zijn we wel wat ouder geworden. De naam van de groep is nog zo gebleven.

Op de bijeenkomsten hebben we meestal geen onderwerp van te voren bepaald. We komen bij elkaar in de magneet en bespreken we wat er ter tafel komt. Er is altijd wat actueels.

Vandaag waren onder andere de alternatieve middelen aan de orde, van het vitaminegebruik tot aan Lecithine tot visolie.

Iedereen gebruikt wel iets. Enkelen hebben visolie (capsules) gebruikt en krijgen daar weer last van, meestal vieze nasmaak of oprispingen. Ook de medische ondersteuning is verschillend t.a.v. de alternatieve middelen. De ene arts raadt het af de andere arts heeft er niets op tegen zolang jij je er goed bij voelt.

Incontinentie problemen zijn ook bij iedereen bekend en een ieder gaat er op zijn eigen manier mee om. Ieder heeft zijn eigen problemen. Maar we leren wel van elkaar.

Pratende over de medische ondersteuning kwamen we tot de conclusie dat; dezelfde neuroloog op een verschillende manier met zijn patiënten om gaat. Niemand gebruikt Tysabrie in tabletvorm, die vorm zit er wel aan te komen.

Cognitive problemen is ook bij iedereen bekend.

Soms wordt je er kwaad om dat je een beperking hebt vanwege deze problemen. Je kunt bijvoorbeeld maar één gerecht tegelijk koken. Enkele personen binnen de groep hebben behalve ms ook andere ziektes. Dit maakt het behandelen tegen ms extra moeilijk. De invloed van medicijnen is ook per persoon verschillend.

Kinderen zijn ook regelmatig een gespreksonderwerp.

Een aantal leden van de groep hebben jonge kinderen. Hoe ga je daar mee om.

Het verlengen van het rijbewijs; daar heeft iedereen zijn eigen ervaring mee. Aan de hele procedure zijn diverse hoge kosten aan verbonden. De algemene instelling binnen de groep is; als ik hier niks aan zou hebben ging ik hier niet naar toe. MS is best wel moeilijk, je moet steeds afwegingen maken. Voor niemand is ms hetzelfde. Veel problemen veroorzaakt door ms herkennen we allemaal. Soms moet je heel vaak voor jezelf opkomen.

De gespreksgroep biedt geen genezing voor ms maar zorgt wel voor het dragelijk houden door erover te praten.

Peter Sleebos

Activiteitenkalender

- 18/04 Het bestuur gaat de hei op. Thema: Nu en Dan.
- 20/04 Thema-avond MS-Ketenzorg.
- 21/04 Dia's van Hof Espelo bij de Soos in Enschede.
- 23/04 MS-Jongeren-café in Bistro de Broeierd. (zie: www.msjt.nl)
- 27/04 Gezellige middag bij de Soos in Wierden.
- 12/05 Overleg MS-Ketenzorg Twente.
- 14/05 De Soos in Wierden gaat op bezoek bij het Brandweermuseum, met daarna een afsluitend etentje.
- 14/05 Jongerengespreksgroep in de Magneet.
- 19/05 Uitstapje van de Soos in Enschede.
- 21/05 MS-Jongerendag in Enschede. (zie: www.msjt.nl)
- 21/05 Algemene Ledenvergadering in Utrecht.
- 25/05 Wereld-MS-Dag.
- 10/06 Informatiebijeenkomst voor MS-patiënten die met Tysabrie worden behandeld. (er worden persoonlijke uitnodigingen verstuurd).
- 18/06 MS-Jongeren-café in Bistro de Broeierd.
- 02/07 Van 12.00-14.00 uur Walstraat 10 Enschede: presentatie kookboek voor mensen met MS van en door Astrid Slettenaar.
- 13/08 MS-Jongeren-café in Bistro de Broeierd.
- 08/10 MS-Jongeren-café in Bistro de Broeierd.
- 03/12 MS-Jongeren-café in Bistro de Broeierd.

Tysabri-bijeenkomst

Op vrijdag 10 juni 2011 is er van 10.00-13.00 uur een bijeenkomst over de behandeling met Tysabri en Multiple Sclerose. Deze ochtend is uitsluitend bedoeld voor mensen die met Tysabri worden behandeld. Een introducé is ook van harte welkom. Na de ontvangst met koffie zal dr. J. Nihom, MS-neuroloog MST Enschede, een presentatie geven over de behandeling met Tysabri. Vervolgens krijgen zowel patiënten en partners/ introduc es de mogelijkheid om ervaringen uitwisselen en vragen te verzamelen. Dr. Nihom en drs. R. v.d. Brule (medische afdeling Biogen) beantwoorden de vragen uit de zaal. De ochtend zal met een lunch worden afgesloten. U kunt zich nu aanmelden via e-mail: r.j.h.gierkink@skbwinterswijk.nl ovv Tysabri-bijeenkomst 10 juni en het aantal personen. De definitieve uitnodiging volgt als de locatie bekend is (waarschijnlijk een restaurant in Haaksbergen) Deze Tysabri-bijeenkomst is een gezamenlijk initiatief van de volgende ziekenhuizen: ZGT Almelo & Hengelo, SKB Winterswijk, Slingeland ziekenhuis Doetinchem, Gelre ziekenhuis Zutphen en het MST te Enschede.



Thema-avond MS en (orale) medicatie

Graag nodigen wij u uit voor deze thema-avond op woensdag 20 april. Aanvang 19.30 uur (zaal open om 19.00 uur).
Einde om ca. 21.45 uur.
Plaats: Hotel v.d. Valk Hengelo, Bornsestraat 400, Hengelo

Tijdens deze, voor jong en oud zeer belangrijke informatiebijeenkomst komen o.a. de nieuwste ontwikkelingen aan de orde met betrekking tot medicatie van MS-patiënten.

De neurologen Dr.J. Nihom van het MST en Drs. A. van Golde van de ZGT zullen al uw vragen over nieuwe medicatie en behandelmethodes zo goed mogelijk behandelen.

Na de pauze zal ook Astrid Slettenaar, als verpleegkundig specialist MS, vragen beantwoorden.

Indien u liever schriftelijke vragen wilt stellen kunt u deze (eventueel anoniem) voor het begin van de bijeenkomst inleveren bij de MS-verpleegkundigen.

Omdat er een grote opkomst wordt verwacht is het noodzakelijk dat u zich uiterlijk 10 april opgeeft.

Dit kan telefonisch of per e-mail bij het secretariaat, telefoon: 053-435 15 85.
e-mail: t-engbers@home.nl
(denk aan het streepje tussen de t en engbers).

Wij zien u graag op woensdag 20 april.

Het bestuur



Redactie:

Agnes Hausberg
074-2913253
agneshausberg@home.nl

Gerrit van Zeben
(foto's en layout)
074-3761812
gerrit@mspvtwente.nl

Petra Lagerweij
(website)

Verzending Nieuwsbrief:
Ben Welmer
Noordachtereschweg 3-118
7475 BL Markelo

Secretariaat:
Truus Engbers
Bergweg 39,
7524 CT Enschede
t-engbers@home.nl

Penningmeester:
Rob Beernink

Medische adviseurs:
dr. J. Nihom
neuroloog M.S.T. Enschede
drs. J.C. Baart
neuroloog Z.G.T. Hengelo
drs. A.E.L. van Golde
neuroloog Z.G.T. Almelo

Consulenten:
Bep Hulshof
telefoon 0541 - 55 17 50
mobiel 06 - 51 32 51 54

Gerrit de Haan
telefoon 0547 - 27 43 46
mobiel 06 - 28 20 47 04

Bestuur afdeling Twente:

- * Gerrit de Haan, voorzitter telefoon: 0547 - 27 43 46
email: g.de.haan42@kpnplanet.nl
- * Truus Engbers, secretaris telefoon: 053 - 43 51 585
email: t-engbers@home.nl
- * Rob Beernink,
penningmeester telefoon: 053 - 43 33 839
email: robert.beernink@wxs.nl
- * Bep Hulshof telefoon: 0541 - 55 17 50
email: bephulshof@yahoo.com
- * Els Voogsgeerd telefoon: 0546 - 62 20 10
email: els@voogsgeerd.nl
- * Kristel Koenders telefoon: 0541-52 04 19
e-mail: kristelkoenders@gmail.com
- * Sander Oord
(Jongerencoördinator) telefoon: 06 - 81 74 77 75
e-mail: oord85@gmail.com
website: www.msjt.nl

Fitness Almelo	Marion ten Have	0548 - 61 15 42
Fitness Enschede:	Veronie Egberink	074 - 25 03 532
Fitness Hengelo	Ingrid Asbroek	053- 57 29 965
Yoga Almelo	Evelien Bösing	074 - 27 76 452
Yoga Enschede	Christa Bosch	0546-840159
Yoga Hengelo	Margriet Scholten	053 - 477 01 61
	Elly Hofsteenge	0541 - 51 96 03
Gespreksgroepen	Bep Hulshof	0541 - 55 17 50
Jongerengespreksgroep	Sheranie Tettero	06 - 50 94 35 51
MS-jongerencafé	Sander Oord	06 - 81 74 77 75
Sociëteit Enschede	Rieki Vos	053 - 476 79 17
Sociëteit Wierden	Thea Agelink	053 - 428 21 20

MS-verpleegkundigen:

Ingrid Kockx (ZGT Hengelo)	i.kockx@zgt.nl
Mirjam Schunselaar (ZGT Hengelo)	m.schunselaar@zgt.nl
Vera Withworth (ZGT Hengelo)	v.withworth@zgt.nl

*Bovengenoemde personen zijn telefonisch bereikbaar op:
074-290 54 73. Emailconsult is ook mogelijk via: mspoli-smt@zgt.nl*

Lianne Wanink (ZGT Almelo)	l.wanink-aveskamp@zgt.nl
Astrid Slettenaar (MST Enschede)	telefoon 0546 - 69 35 30
	a.slettenaar@mst.nl
	telefoon: 053 - 48 72 869
Karin Föcking (Livio)	k.focking@livio.nl
	telefoon: 0900-9200

MEE Twente: telefoon: 074 - 25 59 300. email: info@meetwente.nl

Revalidatiecentrum Het Roessingh telefoon: 053-48 75 875
website: www.roessingh.nl

MS-Ketenzorg Twente website: www.msketenzorgtwente.nl