

UW EERSTE STAPPEN

—(van de zeven)—

**NAAR HET
OVERWINNEN VAN MS**



OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS



Overcoming MS (OMS) is een non-profitorganisatie die zich tot doel heeft gesteld de wereldwijde MS-gemeenschap te ondersteunen en haar positie te versterken met op bewijs gebaseerde keuzes voor leefstijl en medicatie waarmee de gezondheid kan worden verbeterd.



Wat is **MULTIPLE SCLEROSE?**

Multiple sclerose (MS) is een ziekte die het centrale zenuwstelsel (CZS) van het lichaam aantast.

Bij MS valt het immuunsysteem van het lichaam de myeline aan, een isolerend laagje rondom zenuwvezels. Als de myeline beschadigd of vernietigd wordt, worden de zenuwimpulsen die van en naar de hersenen en het ruggenmerg lopen, verstoord. Dit kan symptomen veroorzaken, die uw leven veranderen zoals extreme vermoeidheid, gevoelloosheid, tintelingen, trillingen, onduidelijk

praten en problemen met evenwicht en spiercoördinatie, verlies van gezichtsvermogen en, in het ergste geval, verlammingen. Deze symptomen kunnen een dag, een week, een maand of een jaar aanhouden of nooit meer verdwijnen. Het tijdsverloop tussen perioden van terugval en herstel wordt in de loop der tijd en naarmate de ziekte voortschrijdt steeds korter.

Om MS te kunnen behandelen is het van essentieel belang dat de diagnose zo snel mogelijk wordt gesteld. Raadpleeg uw arts dus zodra u mogelijke symptomen ondervindt.

Wat er gebeurt bij MS

Gezonde toestand

Zenuwimpulsen lopen door zenuwcellen die bedekt zijn met flexibele, intacte myeline.



1. Aanval/ontsteking

Witte bloedcellen dringen door de bloed-hersenbarrière en komen in het centrale zenuwstelsel terecht.



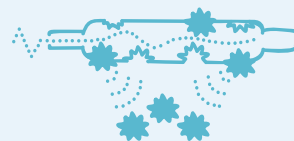
2. Demyelinisatie

Witte bloedcellen beschadigen het myelinelaagje dat de zenuwvezels beschermt. Er ontstaan laesies.



3. Beschadiging

Er komen meer witte bloedcellen af op de chemische boodschappen van de eerste witte bloedcellen.



4. Remissie

Herstel en littekenvorming treden op na de ontsteking, maar op sommige plaatsen blijft de myeline beschadigd.



5. Gevolg

Zenuwimpulsen worden minder goed doorgegeven door de beschadigde zenuwen. In ernstige gevallen komen zenuwimpulsen helemaal niet meer door.





Multiple Sclerose FEITEN



Wereldwijd hebben
meer dan

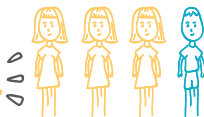
2,5 MILJOEN
mensen MS

Er is geen genezing
mogelijk, maar er
is wel hoop op een
betere, gezondere
toekomst.

– Professor
George Jelinek

MS treft

DRIE KEER ZOVEEL



**VROUWEN ALS MANNEN, MAAR
WE WETEN NIET WAAROM**

De diagnose MS wordt over
het algemeen gesteld op een
leeftijd tussen

20 EN 40 JAAR



MS wordt tegenwoordig net als hartaandoeningen en diabetes gezien als een chronische westerse aandoening, waarvan de progressie door leefstijlfactoren wordt beïnvloed.

Factoren die een invloed hebben op MS



GENETISCHE AANLEG

Vormt 25% van het risico op het krijgen van MS



VERZADIGD VET

Voedingspatronen met een hoog gehalte aan verzadigd vet, waaronder vlees en zuivel



VITAMINE D

Te weinig vitamine D en te weinig blootstelling aan de zon. MS komt vaker voor naarmate men zich verder van de evenaar bevindt.



STRESS



ROKEN

HET ZILVEREN RANDJE

Net als bij andere chronische leefstijlaandoeningen, heeft recent onderzoek uitgewezen dat MS bijzonder gevoelig is voor preventie. En daar is het herstelprogramma in zeven stappen van Overcoming MS (OMS) precies voor bedoeld.

Lees verder voor meer informatie.



Is herstel **MOGELIJK?**

Is MS momenteel
al te genezen?
Nee.

Kunt u met MS een gezond
leven van hoge kwaliteit
leiden?
ABSOLUUT!

WETENSCHAPPELIJK WEETJE VAN OMS

Preventie werkt op
genetisch niveau!

Dr. Dean Ornish toonde samen
met Nobelprijswinnares prof.
Elizabeth Blackburn aan dat
positieve aanpassingen aan
uw leefstijl uw DNA kunnen
veranderen. Dus preventieve
geneeskunde als doe-het-zelf
genetische manipulatie! 



Al tientallen jaren wordt onderzoek
gedaan naar MS en er zijn meer dan
70.000 wetenschappelijke artikelen
over gepubliceerd. OMS maakt gebruik
van al dat onderzoek en voert ook zelf
onderzoek uit.



Al meer dan twintig jaar wordt
geavanceerd onderzoek gedaan naar
geneesmiddelen ter verlichting van de
symptomen van MS.



Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek,
waaronder klinische onderzoeken
door Nobelprijswinnaars, laat zien
dat preventieve benaderingen werken
voor MS.



Het OMS-herstelprogramma in zeven
stappen: een op bewijs gebaseerde
leefstijlbenadering die een aantoonbaar
betere gezondheid oplevert voor mensen
met MS.

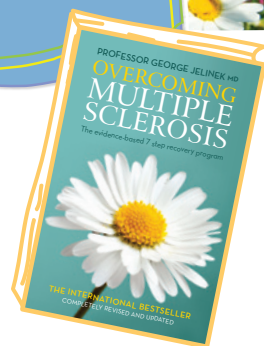
Het zal u hoop geven en
uw leven veranderen.

- Mark



OVER PROFESSOR GEORGE JELINEK en OMS

Professor George Jelinek
MBBS MD DipDHM FACEM



Professor Jelinek kreeg in 1999 de diagnose MS en geeft leiding aan het onderzoek naar de preventieve maatregelen en leefstijlveranderingen die centraal staan in het OMS-herstelprogramma in zeven stappen, waaraan hij zich strikt houdt en waardoor hij symptoomvrij is gebleven sinds bij hem de diagnose werd gesteld.

- De eerste Australische hoogleraar in spoedeisende geneeskunde.
- Voormalig voorzitter van de Australasian Society for Emergency Medicine (ASEM) en voormalig vicevoorzitter van de Australasian College for Emergency Medicine (ACEM).
- Oprichter en redacteur van het tijdschrift Emergency Medicine Australasia, een door MEDLINE geïndexeerd tijdschrift waar hij al meer dan 25 jaar onafgebroken redacteur van is. Hoofdredacteur neuro-epidemiologie van het vooraanstaande, door MEDLINE geïndexeerde neurologietijdschrift Frontiers in Neurology.
- In 2003 bekroond met de ACEM-medaille,
- de hoogste individuele onderscheiding voor het specialisme spoedeisende geneeskunde in Australië en Nieuw-Zeeland.
- Winnaar van de John Gilroy Potts Award in 2006 en de Edward Brentnall Award in 2012 en 2014 voor de beste publicaties op het gebied van respectievelijk spoedeisende geneeskunde en volksgezondheid.
- Finalist voor West-Australië voor de titel van Australiër van het jaar 2008, en finalist voor Victoria voor de titel van Australiër van het jaar 2016.
- Momenteel hoofd van de afdeling Neuro-epidemiologie (NEU) van de Melbourne School of Population and Global Health aan de Universiteit van Melbourne (Australië).

Wat is OMS?



OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS

Mensen met MS sterker maken

Overcoming MS (OMS) is een wereldwijde non-profitorganisatie die zich ten doel stelt mensen met MS en de bredere MS-gemeenschap, waaronder zorgverleners, te ondersteunen, voor te lichten en sterker te maken. Dit doet zij met op bewijs gebaseerd klinisch onderzoek, waarin een proactieve leefstijlbenadering wordt voorgeschreven om tot een betere gezondheid te komen bij MS.

Het herstelprogramma in zeven stappen

OMS promoot het OMS-herstelprogramma in zeven stappen, de op bewijs gebaseerde en uitgebreid onderzochte benadering voor het aanpassen van dieet en leefstijl die ontwikkeld werd door professor Jelinek.

Onafhankelijk en onbevooroordeeld

Om onafhankelijk en onbevooroordeeld te blijven, neemt OMS geen financiële ondersteuning of ondersteuning 'in natura' aan van farmaceutische of andere bedrijven waardoor belangenverstrengeling zou kunnen optreden.

OMS is een geregistreerde non-profitorganisatie in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Australië.

**KIJK VOOR MEER INFORMATIE
OVER OMS EN HAAR
ORGANISATIE OP ONZE WEBSITE:**

www.overcomingms.org



OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS

1000

artikelen
over klinische
onderzoeken

5000

medische
tijdschriften

HET BEWIJS

Het OMS-herstelprogramma in zeven stappen is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek en steeds meer bewijs dat preventieve benaderingen zoals OMS een positieve invloed kunnen hebben op chronische leefstijlaandoeningen zoals MS.



De principes van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen zijn gebaseerd op meer dan 1000 onderzoeksartikelen uit de beste 5000 medische tijdschriften.

Bovendien wordt het herstelprogramma in zeven stappen gevalideerd door lopende onderzoeken zoals HOLISM en STOP MS, die worden uitgevoerd door het onderzoeksteam aan de Universiteit van Melbourne in Australië.

HOLISM

- In het HOLISM-onderzoek werden meer dan **2500 mensen** uit **57 landen** met MS ondervraagd, waarvan een deel er een gezonde leefstijl op nahield, maar het merendeel niet.
- HOLISM liet zien dat mensen die de aanbevelingen van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen opvolgden, betere gezondheidssuitkomsten hadden, waaronder minder invaliditeit, minder terugvallen, een betere kwaliteit van leven en een lagere incidentie van depressie en vermoeidheid.
- HOLISM heeft meer dan **15 wetenschappelijke artikelen** opgeleverd die gepubliceerd zijn in vooraanstaande peer-reviewed medische tijdschriften zoals PLOS ONE, BMC Neurology en BMC Psychiatry.

STOP MS

- STOP MS is een onderzoek onder 400 mensen met MS die een vijf dagen durende OMS retraite bijwoonden en het OMS-herstelprogramma in zeven stappen volgden.
- Vervolgcontroles van STOP MS worden uitgevoerd na 1, 3, 5 en 10 jaar.
- De vervolgcontroles na 1 en 5 jaar bij deelnemers aan STOP MS lieten **een verbetering van hun kwaliteit van leven zien van 15% tot 20%, met betrekking tot zowel hun lichamelijke als geestelijke gezondheid**. Na 1 jaar vertoonden de deelnemers ook significant minder schubs, evenals minder depressies en vermoeidheid.

Nu weet u wat meer over MS, u hebt professor Jelinek en OMS leren kennen, en u bent op de hoogte van het klinische onderzoek waarop het OMS-herstelprogramma in zeven stappen is gebaseerd. Maar wat houdt het programma nu precies in?

Lees voor meer informatie verder en kijk ook op www.overcomingms.org



Stap 1: DIEET

Samengevat bestaat het dieet van het OMS-herstelprogramma uit plantaardige, onbewerkte voedingsmiddelen plus vis, waardoor de inname van verzadigd vet tot een minimum wordt beperkt. Daarnaast worden omega-3-supplementen aanbevolen vanwege hun beschermende werking voor de zenuwen.



WETENSCHAPPELIJK WEETJE VAN OMS

De dieetrichtlijnen van OMS zijn deels gebaseerd op het pionierswerk van professor Roy Swank, die een 34 jaar durend klinisch onderzoek heeft uitgevoerd waaruit bleek dat mensen met MS op een dieet met weinig verzadigd vet significant betere gezondheidssuitkomsten vertoonden.

En hoewel **vlees en zuivel niet zijn toegestaan**, blijven er genoeg voedingsmiddelen over waar u van kunt genieten (en nog enkele die u moet vermijden!). Vergeet ook niet op onze website te kijken voor allerlei heerlijke recepten en video's!

Denk aan uw omega-3! Lijnzaadolie is een betere bron van omega-3 dan visolie. 20 ml per dag wordt geadviseerd.





VAAK GESTELDE VRAGEN

Moet ik bakken in olie vermijden?

Vermijd bakken in olie, maar droog bakken in een anti-aanbakpan, of roerbakken met water of stoom is een prima alternatief.



Mag ik alcohol gebruiken?

Jazeker! Er is bij mensen met MS een verband aangetoond tussen matige alcoholconsumptie en een betere kwaliteit van leven.

Moet ik multivitaminesupplementen gebruiken?

Uit veel onderzoeken blijkt dat het gebruik van multivitaminesupplementen schade kan aanrichten. Als u toch supplementen wilt gebruiken, is vitamine B het best, maar raadpleeg verder uw arts.

Moet ik gluten vermijden?

Er is onvoldoende bewijs om gluten uit uw eten te verbannen, tenzij u door een andere oorzaak een overgevoeligheid of allergie voor gluten heeft.



IN EEN NOTENDOP



- Houd u aan een gezond dieet met plantaardige en onbewerkte voedingsmiddelen, in combinatie met vis, en gebruik zo min mogelijk verzadigd vet.
- Het HOLISM-onderzoek heeft aangetoond dat mensen met MS die zich houden aan de dieetaanbevelingen van het OMS-herstelprogramma over het algemeen een veel betere gezondheid hebben.



Stap 2: ZON EN VITAMINE D

Er is steeds meer bewijs dat vitamine D niet alleen belangrijk is voor het voorkomen van MS, maar ook voor het verbeteren van uw gezondheid als u MS heeft. Vitamine D kan op natuurlijke wijze worden geabsorbeerd door gezonde blootstelling aan de zon of worden verkregen via een vitamine D-supplement.



De zon: een
natuurlijke
bron van
vitamine D

Zorg voor 15 minuten blootstelling aan de zon, drie tot vijf keer per week (op basis van een UV-index van 7) en probeer hierbij zo veel mogelijk het hele lichaam aan de zon bloot te stellen.

5,000 –
10,000 –
Krijgt u toch niet
genoeg zon? Neem
dan een vitamine
D-supplement

Neem 5.000-10.000 IE vitamine D per dag.



WETENSCHAPPELIJK WEETJE VAN OMS

Vitamine D wordt door het lichaam aangemaakt als de huid wordt blootgesteld aan de UVB-straling in zonlicht. Het werkt niet als u een kleiner huidoppervlak langer aan de zon blootstelt, want als dat deel van de huid eenmaal zijn dagelijkse hoeveelheid vitamine D heeft geproduceerd, maakt het tot de volgende dag geen vitamine D meer aan.

WETENSCHAPPELIJK WEETJE VAN OMS



Mensen met MS moeten streven naar een vitamine D-gehalte in het bloed van 150 tot 225nmol/l (of 60-90ng/ml). Vraag uw arts het vitamine D-gehalte in uw bloed te onderzoeken of gebruik een thuistestkit.

VAAK GESTELDE VRAGEN

Is een megadosis vitamine D veilig?

Jazeker! Uit onderzoek blijkt dat een eenmalige megadosis vitamine D een volledig veilige manier is om het vitamine D-gehalte in het bloed snel te laten stijgen.

Zijn vitamine D-supplementen veilig?

Ja, volgens recente bevindingen uit klinisch onderzoek is maximaal 10.000 IE per dag volledig veilig.

Raadpleeg uw arts of onze website voor meer informatie over vitamine D.

Is blootstelling aan de zon veilig?

Ja, mits met mate. Uit onderzoek blijkt dat regelmatige blootstelling aan de zon in een lage dosis belangrijk is voor mensen die risico lopen MS te krijgen.



Er is licht aan het einde van deze tunnel!

- Rosemary

OMS heeft mij het gereedschap in handen gegeven om mijn leven weer op de rit te krijgen. Ik weet gewoon niet hoe ik mijn dankbaarheid moet uiten.

- Sarah

IN EEN NOTENDOP



- Er is veel bewijs dat voldoende blootstelling aan de zon en het gebruik van vitamine D van essentieel belang zijn voor het voorkomen van MS, in het bijzonder bij mensen met een hoog risico.
- Uit het HOLISM-onderzoek bleek dat mensen met MS die de aanbevolen dagelijkse dosis vitamine D gebruikten, een betere kwaliteit van leven hadden.

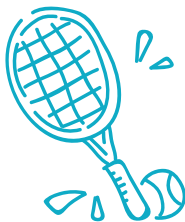


Stap 3: LICHAAMSBEWEGING



OMS beveelt 30 minuten lichaamsbeweging aan, drie tot vijf keer per week, zo mogelijk in de buitenlucht om de productie van vitamine D te maximaliseren.

Regelmatig stevig bewegen, al is het maar kort, kan MS voorkomen, maar maakt ook een groot verschil voor de gezondheid van mensen die al MS hebben.



Een must voor alle mensen met MS

- Amanda

Hoe begint u hiermee?

- Begin rustig en bouw het op tot een hoeveelheid regelmatige lichaamsbeweging die bij u past.
- Misschien kan een gekwalificeerde persoonlijke trainer een speciaal bewegingsprogramma voor u opstellen.
- Doe zowel lichaamsbeweging met lage impact zoals yoga, wandelen en pilates, als lichaamsbeweging met een hogere impact zoals hardlopen, zwemmen of fietsen.
- Lichaamsbeweging heeft ook nog andere voordelen zoals verbeterde cognitieve functies en minder ontstekingen.

Kijk op www.overcomingms.org voor een breed scala aan voorbeeldoefeningen en video's voor elk fitheidsniveau.

IN EEN NOTENDOP



- Uit elk onderzoek blijkt dat regelmatige lichaamsbeweging de gezondheid van mensen met MS (en niet alleen van hen!) verbetert.
- De eerste uitkomsten van onderzoek wijzen er zelfs op dat regelmatige lichaamsbeweging de progressie van MS kan afremmen.
- Het HOLISM-onderzoek concludeerde dat mensen met MS die regelmatig aan lichaamsbeweging doen, een betere kwaliteit van leven hadden, ongeacht hun mate van invaliditeit.
- Onthoud dat elke lichaamsbeweging beter is dan geen lichaamsbeweging!



Stap 4: MEDITATIE EN MINDFULNESS

In de snelle, drukke wereld van vandaag lijkt iedereen last van stress te hebben. Omgaan met stress en het verminderen van stress zijn van essentieel belang voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid, en kunnen een vergaande invloed hebben op het immuunsysteem. Bij MS is aangetoond dat stress schubs kan veroorzaken, dus goed omgaan met stress is van essentieel belang.

Om stress te verminderen
raadt OMS aan elke dag
30 minuten te mediteren.

- Er is overweldigend bewijs dat meditatie een gunstige uitwerking heeft. Hoe begint u ermee?
- Ga gewoon mediteren. Begin langzaam, 1 tot 2 minuten per dag, en bouw het rustig verder uit.
- Probeer verschillende technieken totdat u er een vindt die het beste voor u werkt.
- Gebruik ook andere technieken om stress te verminderen zoals het bijhouden van een dagboek, therapie of visualisatie, wat er maar helpt om uw stress onder controle te houden.
- U vindt verschillende geleide meditaties op www.overcomingms.org, maar er zijn ook vele apps, lessen en retraites beschikbaar die u op weg kunnen helpen naar dagelijkse meditatie.

IN EEN NOTENDOP



- Uit onderzoek blijkt een verband tussen stress en progressie van MS. Het is dus van essentieel belang voor uw gezondheid om stress onder controle te houden als u MS hebt (maar ook als u het niet heeft).
- De afgelopen tien jaar is er bijzonder veel wetenschappelijk onderzoek gedaan, waaruit blijkt dat meditatie en mindfulness kunnen helpen bij depressie, pijn, compassie en geluk, en dat het de 'bedrading' van de hersenen kan veranderen.
- Gegevens uit het HOLISM-onderzoek geven aan dat mensen met MS die mediteren, een betere kwaliteit van leven hebben.
- Elke vorm van dagelijkse meditatie is beter dan geen meditatie. Waar wacht u dus nog op?

Stap 5: MEDICATIE



Sommige mensen met MS kiezen voor medicatie om hun symptomen te beheersen. Dit is niet strijdig met de principes van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen. Wij adviseren om alles te doen wat bijdraagt aan een beter, gezonder leven met MS.

U moet bij het Kiezen van een medicijn met veel zaken rekening houden:



Zal ik wel medicatie gebruiken?

Zo ja, welke medicatie is voor mij geschikt?

Wat zijn de bijwerkingen?

Zal ik pillen of injecties gebruiken?



Dit zijn belangrijke vragen die u met uw arts moet bespreken. Op onze website vindt u meer informatie over een aantal ziekteremmende geneesmiddelen die momenteel beschikbaar zijn voor MS.

Nog een punt: OMS is van mening dat er in uw behandelplan plaats is voor medicatie ter beheersing van uw symptomen, maar omdat veel ziekteremmende geneesmiddelen ernstige bijwerkingen hebben, moet u een zorgvuldige afweging maken van de voor- en nadelen van elk geneesmiddel. **Al deze beslissingen moet u in overleg met uw arts nemen.**

IN EEN NOTENDOP



- Van de momenteel goedgekeurde ziekteremmende geneesmiddelen is aangetoond dat ze de frequentie van schubs verminderen en de progressie van MS afremmen.
- De bijwerkingen van bepaalde medicijnen kunnen vrij ernstig zijn, dus de keuze voor een bepaald ziekteremmend geneesmiddel, en of medicijngebruik eigenlijk wel zinvol is, moet zorgvuldig worden afgewogen in nauw overleg met uw arts.
- Alles bij elkaar zijn ingrijpende veranderingen van de leefstijl, zoals het op bewijs gebaseerde OMS-herstelprogramma in zeven stappen, essentieel voor het onder controle houden van MS en het leiden van een gezond leven. Medicatie moet worden overwogen wanneer en indien dat nodig is, en onder toezicht van uw arts.



Stap 6: **VOORKOMEN DAT FAMILIELEDEN MS KRIJGEN**

Voorkomen is beter dan genezen, en dat geldt zeker voor MS. Omdat genetische aanleg 25% van het risico vormt op het krijgen van MS, zijn er dingen die u als MS-patiënt kunt doen om de kans aanzienlijk te verkleinen, dat uw familieleden ook MS krijgen.



IN EEN NOTENDOP



- Roken verhoogt de kans op MS en maakt MS erger. Daarnaast verhoogt het ook de kans op andere aandoeningen zoals kanker. Daarom is stoppen met roken, of er helemaal niet aan beginnen, een must.
- Zorg voor voldoende blootstelling aan de zon en gebruik daarbij vitamine D-supplementen om het risico op het ontstaan van MS te verminderen.
- Eet een gezond dieet dat weinig verzadigd vet bevat, en vul dat aan met lijnzaadolie. Het OMS-dieet is niet alleen goed voor mensen met MS, iedereen heeft er baat bij!
- Beperk stress zo veel mogelijk en zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.



Stap 7: **VERANDER UW LEVEN, VOOR HET LEVEN**



U staat zelf aan het roer als het om uw gezondheid gaat en door te kiezen voor de leefstijlprincipes van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen zet u koers naar een beter en gezonder leven.

Het is zeker mogelijk te herstellen van MS en de meeste mensen die zich houden aan het OMS-herstelprogramma in zeven stappen leiden een beter en gezonder leven. Nu volgt een samenvatting van wat u moet doen om aan de slag te gaan. Vergeet niet dat u meer informatie vindt op www.overcomingms.org of in het boek van professor George Jelinek:

- Eet plantaardige, onbewerkte voedingsmiddelen en vis, en vermijd vlees en zuivel.
- Vul uw voeding aan met omega-3, bij voorkeur in de vorm van lijnzaadolie.
- Zorg voor voldoende vitamine D, door blootstelling aan de zon of door het innemen van 5.000 tot 10.000 IE per dag, of een combinatie daarvan.
- Doe aan voldoende lichaamsbeweging, dagelijks 30 minuten, drie tot vijf keer per week.
- Mediteer elke dag om stress te verminderen.
- Raadpleeg uw arts en gebruik medicatie als dat nodig is.

TOT SLOT NOG ENKELE OPMERKINGEN:

- Het veranderen van oude gewoontes is moeilijk, maar dat is de prijs voor een gezonder leven. U ziet mogelijk niet direct resultaat, maar er is aangetoond dat u zich na verloop van tijd beter gaat voelen als u zich houdt aan de zeven stappen van het OMS-herstelprogramma.
- Vraag vrienden en familie en andere leden van de OMS-gemeenschap om de steun die u nodig heeft bij deze veranderingen. Lees verder om meer te weten te komen over ondersteuning door de OMS-gemeenschap.
- En tot slot: het is nooit te laat om te kiezen voor een voedingspatroon en leefstijl die u kunnen helpen een beter en gezonder leven te leiden. Dus waar wacht u nog op?

Sluit u aan bij de OMS-GEMEENSCHAP



OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS

Overcoming MS zet zich in voor het ondersteunen van mensen met MS overal ter wereld, die klaar zijn om proactieve keuzes te maken. Ze kunnen hun gezondheid en leven te verbeteren door middel van de op bewijs gebaseerde, wetenschappelijk onderzochte en algemene principes van het OMS-herstelprogramma in zeven stappen.

Ik kan veel kracht putten uit het OMS-programma, omdat het gebaseerd is op wetenschappelijk bewijs.

- Stephen

Dit is het beste wat ik voor mezelf en mijn toekomst kan doen.

- Monika

U kunt op verschillende manieren aanvullende informatie en ondersteuning krijgen:

- Kijk op onze website voor informatie en bronnen, en om in contact te komen met OMS-ers op ons forum.
- Sluit u aan bij de OMS-gemeenschap en ontvang het laatste nieuws via onze sociale media.
- Lees het boek van professor George Jelinek.
- Zoek steun in uw woonplaats en maak contact met andere plaatselijke OMS-ers via het OMS Global Ambassador Program. Meer informatie vindt u op onze website.



OvercomingMS



@OvercomingMS



OvercomingMS

www.overcomingms.org

Welkom bij de OMS-gemeenschap en gefeliciteerd met het zetten van uw eerste stap naar een beter en gezonder leven!

 OvercomingMS

 @ OvercomingMS

 OvercomingMS

www.overcomingms.org



OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS

Verenigde Staten

Overcoming MS is een van belasting vrijgestelde 501(c)3-organisatie.

Verenigd Koninkrijk

Liefdadigheidsinstelling met registratienummer 1157579.
'Company limited by guarantee' in Engeland en Wales met registratienummer 9044459.

Australië

Geregistreerd bij de ACNC.
ABN 50 603 488 508.