



Nieuwe app wil steun bieden op basis van kracht en positiviteit

“Als je MS krijgt, moet je jezelf opnieuw uitvinden”

BETTER is een app in ontwikkeling om mensen met MS te ondersteunen. Op een positieve manier. Hij is niet zozeer gericht op ziekte en zorg, maar op gezondheid en gedrag. BETTER biedt informatie en ondersteuning om het beste te halen uit je leven mét MS. Initiatiefnemer Maja Visser vertelt er meer over.

Maja Visser is de echtgenote van prof. Leo Visser, die elders in deze uitgave vertelt over voeding en MS. Samen hebben ze het concept achter BETTER ontwikkeld. Leo Visser is neuroloog en MS-deskundige; Maja Visser heeft veel ervaring in coachen en trainen, vooral van artsen en verpleegkundigen. In het concept dat ze bedacht hebben, komt de kennis en ervaring van beiden goed van pas. “Iemand die hoort dat hij MS heeft, wil er vaak graag zélf mee aan de slag”, zegt Maja Visser. “Grip op het leven houden. Zelf aan het roer staan. BETTER helpt je daarbij.”

Kennis, ervaring, ondersteuning

BETTER wordt een platform voor iedereen die te maken heeft met MS. Niet alleen mensen die de ziekte hebben, maar ook hun naaste familie, vrienden, zorgverleners. “Het is een platform voor alle mensen die iemand met MS belangrijk vindt”, aldus Maja Visser. “We staan niet zozeer ten dienste van de zorgverlening. We voegen daar juist iets aan toe: kennis, ervaring, ondersteuning.”

Maja Visser weet hoe ingrijpend MS kan zijn, voor je lichaam én voor je geest. “Als je MS krijgt, moet je jezelf als het ware opnieuw uitvinden. Je leven staat op zijn kop. Niet alleen in het begin: ook later kan er een terugval komen, kun je momenten hebben dat je het even niet ziet zitten.”

Wat BETTER dan voor je kan betekenen? “Ten eerste is het een persoonlijke digitale 'buddy', bij wie je altijd terecht kunt met vragen. Iemand die luistert en informatie en tips kan geven.” Dat gaat zó: je kunt via de app vragen stellen. De antwoorden komen deels uit de database van BETTER, deels van een 'echt' iemand. “Ten tweede zorgt BETTER dat

mensen met MS zelf anderen kunnen coachen. 'Peer support' dus. Veel mensen die al langer MS hebben, vinden het fijn om hun kennis en ervaring voor anderen in te zetten.”

Gegevens verzamelen

De database van BETTER wordt opgebouwd uit ervaringen van mensen met MS. Hierbij wil Maja Visser één ding goed benadrukken: “Mensen zijn zelf eigenaar van hun gegevens en bepalen zelf met wie ze hun gegevens delen. BETTER wil graag zoveel mogelijk ervaringen van mensen met MS verzamelen over allerlei aspecten van hun leven, ook hoe ze zich voelen. Heel belangrijk is alles wat met leefstijl te maken heeft: bewegen, sociaal functioneren, en vooral ook voeding. Deze gegevens kun je analyseren en er hopelijk belangrijke inzichten en oplossingen uit halen. We zijn bijvoorbeeld heel benieuwd naar de invloed van voeding op het proces van MS en naar de relatie tussen voeding en medicatie bij MS.”

Maja Visser besluit: “MS gaat niet meer weg, dat is zoals het is. Maar er zijn veel dingen die je wél kunt beïnvloeden, zoals de manier waarop je ermee omgaat. BETTER reikt jou de dingen aan die jij persoonlijk nodig hebt om 'in je kracht te komen en te blijven'. Dat betekent: niet geleefd worden door je ziekte, maar uitgaan van kracht en positiviteit.” ■



Interesse? Ga naar www.bettertoday.nl.