

Health Bells

Décembre 2022

Meng Gesondheet an ech



SANTÉ MENTALE

Die Illusion der nationalen Selbstversorgung

LTPS-Direktorin Maly Goedert im interview

ECHO PSY

Nos psychologues à votre écoute

Prenez soin de vous et de vos émotions :
cultivez qui vous êtes !

INTERVIEW

Die Zeit der geschlossenen Verwahranstalt ist vorbei

Generaldirektor der Ettelbrücker
Rehaklinik des Centre Hospitalier
Neuro-Psychiatrique,
Dr. Mark Ritzen



ÉDITO



Marc Glesener

Rédacteur responsable
Administrateur délégué Santé Services S.A.

Dans l'air du temps

Selon les statistiques de la Commission européenne, près d'une personne sur six dans l'UE vit avec un problème de santé mentale. Avec la pandémie, ces chiffres ont probablement augmenté, notamment chez les jeunes.

Le thème central de ce numéro de « Health Bells » touche donc à un point essentiel de notre époque. Nous restons fidèles à notre concept d'information. Il s'agit d'expertise et d'informations claires dans des domaines essentiels de la santé et de la médecine.

En ce qui nous concerne, nous vous informons que « Health Bells - meng Gesundheit an ech » paraîtra quatre fois en 2023.

Pour les fêtes de fin d'année à venir et la nouvelle année, nous souhaitons avant tout une bonne santé à nos lecteurs.

Am Nerv der Zeit

Laut Statistiken der Europäischen Kommission lebt fast jeder sechste Mensch in der EU mit einem psychischen Problem. Durch und mit der Pandemie sind diese Zahlen wahrscheinlich gewachsen, nicht zuletzt auch bei jüngeren Menschen.

Das zentrale Thema dieser Ausgabe von „Health Bells“ trifft demnach sozusagen einen wesentlichen Nerv der Zeit. Dabei bleiben wir unserem Informationskonzept treu. Es geht um Expertise und klare Information in wesentlichen Bereichen von Gesundheit und Medizin.

In eigener Sache noch die Information, dass „Health Bells – meng Gesundheit an ech“ im Jahr 2023 viermal erscheinen wird.

Für die anstehenden Feiertage und das neue Jahr wünschen wir unseren Lesern vor allem eins: eine gute Gesundheit.

SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO / IN DIESER AUSGABE

SANTÉ
Actualités..... 04-05



DOSSIER THÉMATIQUE
Santé mentale..... 06-20



DAS AKTUELLE INTERVIEW
Dr. Mark Ritzen - General-
direktor der Ettelbrücker
Rehaklinik des Centre
Hospitalier Neuro-
Psychiatrique..... 16-20

UN PRODUIT - UNE RECETTE
Le chou blanc..... 22-23



FOCUS
Nutrition et Santé..... 24-25

MEDICAL NEWS
Neue multimodale
Weitwinkelkamera für die
HRS / L'unité Cognitivo
Comportementale..... 26-27

INFOS
Urgences et Agenda..... 28-30



AIDEZ-NOUS À AGIR AUPRÈS DES RÉFUGIÉS ET POPULATIONS DÉPLACÉES.
FAITES UN DON SUR MSF.LU



100%
news

LE SAVIEZ-VOUS?



RUBRIQUE

Après la dépression, la psychose est détaillée sur Acteur de ma santé

La rubrique « Santé mentale » de la plateforme Acteur de ma santé se développe avec l'ajout d'une nouvelle catégorie sur le thème de la psychose. Vous y trouverez des articles, rédigés par les professionnels de la santé des Hôpitaux Robert Schuman, expliquant les différentes classifications et les causes de la psychose, les différents traitements, des conseils pour vivre avec la maladie, et une attention particulière apportée à l'entourage des personnes atteintes de psychose. Des outils interactifs (quiz, vidéo, diaporama) y sont également à votre disposition.

Tous ces articles et bien d'autres sujets santé (Naissance et grossesse, cancer du sein ou de la prostate, orthopédie, diabétologie, rhumatologie...) sont disponibles sur www.acteurdemasante.lu



NOUVELLE RUBRIQUE

« Santé des yeux » sur Acteur de ma santé

Découvrez la toute nouvelle rubrique « Santé des yeux » sur Acteur de ma santé, la plateforme santé Made in Luxembourg. Le contenu complet de la plateforme est basé sur les principales questions et préoccupations que les patients des Hôpitaux Robert Schuman et leur entourage ont exprimé lors de groupes de discussion.

Dans cette rubrique, vous retrouverez des textes, rédigés par les professionnels de la santé des Hôpitaux Robert Schuman, sur les thèmes des injections intravitréennes ou encore de la cataracte, mais aussi des outils interactifs (quiz, vidéos).

Ces articles sont à (re)découvrir sur www.acteurdemasante.lu

„WOU DEET ET WÉI?“
Das Buch



Die Idee zu diesem Buch entstand beim Dreh von „Wou deet et wéi?“, der medizinischen Serie, deren erste Staffel 2021 und 2022 von RTL Télé ausgestrahlt wurde. Der Gedanke an eine RTL-Serie kam vor gut zwei Jahren beim Umzug ins neue Zitha-Gebäude. Im Keller, besser gesagt den Katakomben des bekannten „Gare“ Spitals, stießen wir auf eine ganze Reihe historischer Geräte, darunter heute recht skurril anmutende medizinische Instrumente.

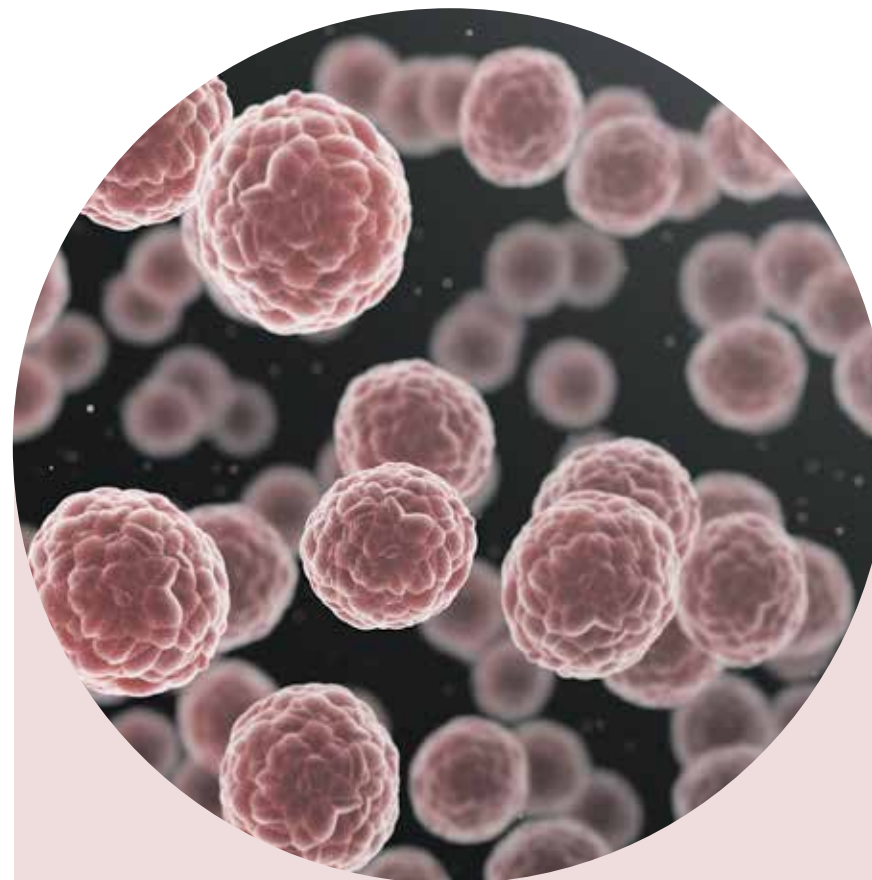
Was wurde damals mit ihnen gemacht? Wodurch wurden sie ersetzt? Wie wird heute therapiert? Was bringt die Zukunft in der Medizin? Alles Fragen, denen Experten in diesem Buch auf den Grund gehen.

Ab jetzt erhältlich!



Broschkriibslaf

La participation si chaleureuse et massive des collaborateurs des Hôpitaux Robert Schuman au Broschkriibslaf est le parfait reflet de leur engagement et dévouement quotidien auprès de leurs patients. C'est avec fierté qu'ils partagent leur enthousiasme sans faille, qui a lui-même été récompensé par un prix, celui de l'équipe la plus nombreuse lors de la course organisée chaque année par Europa Donna Luxembourg asbl en symbole de la lutte contre le cancer du sein. Un grand merci à M^{me} Paulette Lenert, ministre de la Santé, qui a fait l'honneur de sa visite et de son soutien.



CANCER

Une augmentation inquiétante chez les moins de 50 ans

Vers une « épidémie mondiale de cancer précoce » ?, interroge une étude qui vient d'être publiée dans la revue Nature Reviews Clinical Oncology. La question, si elle peut a priori effrayer, doit surtout ouvrir des pistes pour la recherche sur le cancer et suggérer des mesures de lutte contre la maladie avec, en première ligne, la prévention, et ce dès la petite enfance.

Plus de cancers avant 50 ans, génération après génération, le constat a de quoi faire peur. Si de toute évidence les programmes de dépistage – en net progrès depuis plusieurs décennies – ont contribué à diagnostiquer la maladie chez des patients de plus en plus jeunes, ce facteur dépistage ne pourrait expliquer à lui seul le phénomène : « Une véritable augmentation de l'incidence des formes précoces de plusieurs types de cancer semble également être apparue », peut-on lire dans le résumé de l'étude, menée par des chercheurs de l'université de Harvard.

Les chercheurs ont analysé les données mondiales décrivant l'incidence de 14 types de cancer, parmi lesquels les cancers du sein, du côlon, du rein,

du foie, du pancréas et de la moelle osseuse. Résultat : une nette augmentation de ces cancers chez les moins de 50 ans.

Les facteurs de risque du cancer relevés par les chercheurs lors de leur examen approfondi des données étaient sans surprise : alcool, tabac, manque de sommeil, obésité, sédentarité, consommation d'aliments hautement transformés, mais les scientifiques ont aussi découvert que les enfants dormaient beaucoup moins qu'il y a plusieurs décennies, contrairement aux adultes, chez qui la durée moyenne du sommeil n'a pas évolué de manière significative.

« Parmi les 14 types de cancers en recrudescence que nous avons étudiés, huit étaient liés au système digestif. La nourriture que nous mangeons nourrit les micro-organismes de notre intestin », a déclaré Tomotaka Ugai, auteur principal de l'étude. « Le régime alimentaire affecte directement la composition du microbiome et, éventuellement, ces changements peuvent influencer le risque de maladie et les résultats. »

NEUE MEDIZINISCHE ORGANISATION

Näher am Patienten



Bei den „Hôpitaux Robert Schuman“ wurde Anfang Oktober eine neue medizinische Organisation umgesetzt. Ziel ist es, den Bedürfnissen von Patienten, legitimen Ansprüchen von Ärzten und Beschäftigten sowie Anforderungen der nationalen Gesundheitsversorgung noch besser gerecht zu werden. Die Koordinierung und Organisation der medizinischen Tätigkeit übernimmt die sogenannte „Funktionseinheit“. Dieser Einheit gehören jeweils die Ärzte einer medizinischen Spezialität an.

Derzeit wurden 28 Funktionseinheiten ausgewiesen, und für jede wurde der Posten eines Referenzarztes geschaffen. Er ist der Hauptansprechpartner der Funktionseinheit für die Direktion sowie für alle Mitarbeiter der Institution. Das Miteinander von den Referenzärzten und Direktion sowie von Referenzärzten und ihren Kollegen funktioniert in einem partnerschaftlichen Ansatz. Hintergrund des Ganzen ist die Erkenntnis, dass die Art und Weise, wie die verschiedenen Berufsgruppen auf dem Terrain zusammenarbeiten, ganz wesentlich die Leistungsfähigkeit einer Klinik und somit den Versorgungsprozess der Patienten beeinflusst.



HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN
Marché de Noël

À l'approche des fêtes de fin d'année, le groupe des Hôpitaux Robert Schuman a le plaisir de vous inviter à son marché de Noël le mercredi 14 décembre 2022 de 10h à 17h, dans le hall d'accueil de l'Hôpital Kirchberg.

Au programme : de l'artisanat, des créations originales, des créations culinaires « home-made », la présence du food truck de Santé Services, et bien d'autres encore.

INTERVIEW

Die Illusion der nationalen Selbstversorgung

Steigerung der Attraktivität der Gesundheitsberufe bleibt eine unentbehrliche Priorität / LTPS-Direktorin Maly Goedert plädiert für Initiativen bei Ausbildung und am Arbeitsplatz.

VON MARCEL KIEFFER



Die von öffentlicher Seite in diesem Herbst gestartete Werbekampagne für die Gesundheitsberufe kommt nicht von ungefähr. Sie beruht auf der Erkenntnis der nach wie vor und gerade in Pandemie-Zeiten mehr denn je offensichtlichen Notwendigkeit einer zukunftsorientierten Förderung der Gesundheitsberufe in den Krankenhäusern und sozio-sanitären Institutionen. Ohne Infirmier(s), Krankenpflegerhelfer und technische Assistenten können kein Spital und kein Gesundheitssystem funktionieren, und nur über eine offensive Förderung dieser Berufsbilder können die Herausforderungen einer von hohen Qualitätsansprüchen geleiteten klinischen Versorgung der Bevölkerung angegangen werden. Dies unterstreicht die Direktorin des seit der Reform von 1995 für die Ausbildung der Pflegeberufe in Luxemburg zuständigen Lycée technique pour professions de santé (LTPS), Maly Goedert, im Gespräch mit Health Bells, wobei sie nachdrücklich darauf verweist, dass eine nationale Selbstversorgung auf dem Gebiet der Gesundheitsberufe nach wie vor eine Illusion bleibt.

„Der Beruf der Infirmière oder des Infirmier setzt viel Wissen voraus, eine große Verantwortung, aber auch Risikobereitschaft.“

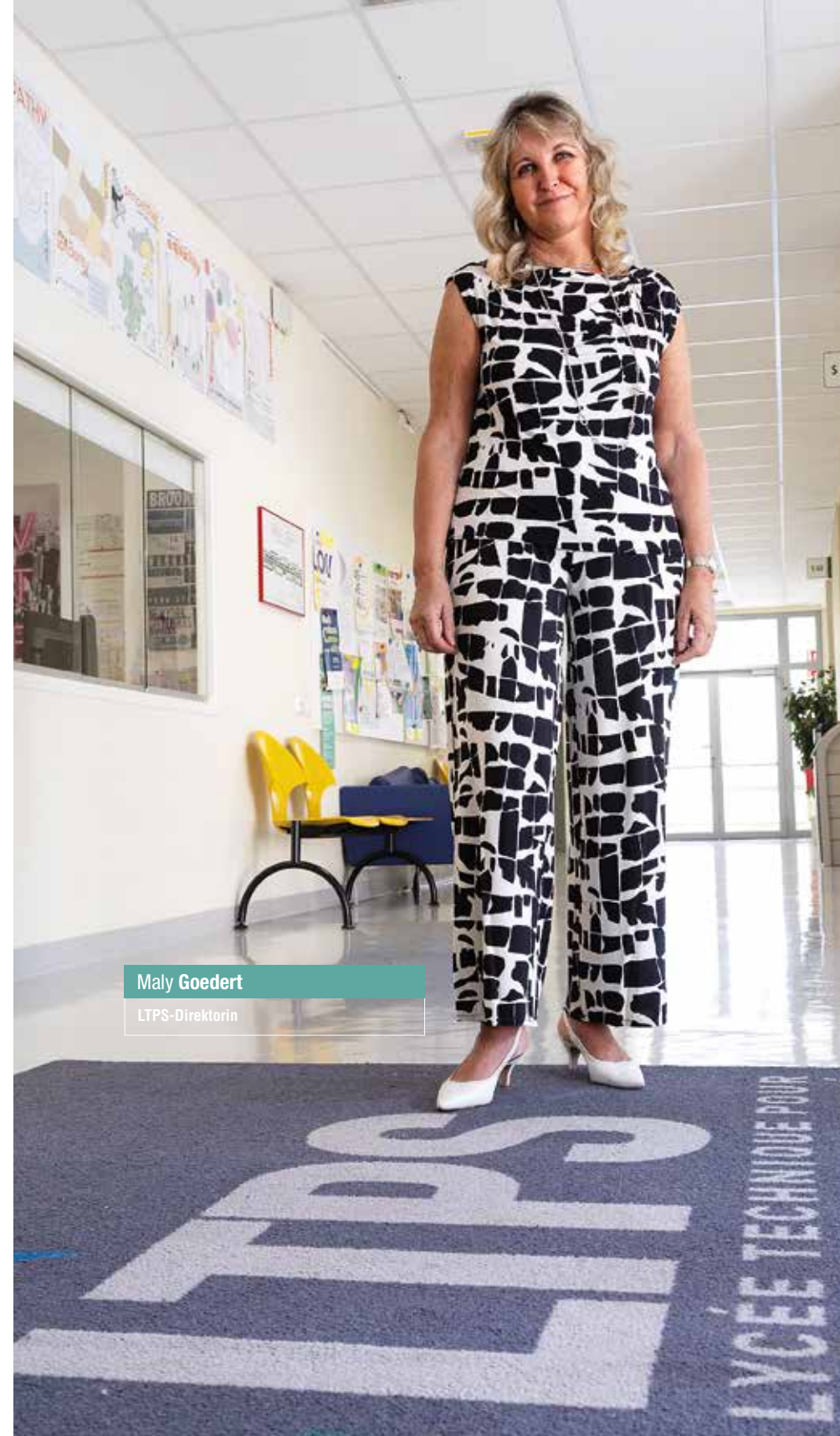
Hinter nackten Zahlen verbergen sich oft Lehren und Erkenntnisse. Dies gilt auch für die Schülerzahlen an den drei Lehrstätten des LTPS (Luxemburg, Niederkerchen und Ettelbrück). Im abgelaufenen Lehrjahr 2021/22 beliefen diese sich auf insgesamt 1 219. Das waren über 100 mehr als im Vorjahr, doch auch 140 weniger als fünf Jahre zuvor. Generell pendeln die Zahlen der sich auf einen Gesundheitsberuf vorbereitenden Schüler zwischen rund 950 und 1350 – es gab aber schon Jahre mit mehr als 1500 Schülern –, was dann doch einer nicht unwesentlichen Fluktuationsspanne von um die 30 Prozent entspricht. Müssen wir uns erst einmal von der Illusion verabschieden, dass junge Menschen in Luxemburg sich von spontaner Empathie getrieben und frei von rein wirtschaftlichen Erwägungen für den Beruf des Pflegers und Pflegehelfers entscheiden?

Maly Goedert verweist auf die seit 2017 rückläufigen Zahlen, wobei vor allem bei der Formation des „aide-soignant“ ein regelrechter Einbruch festzustellen war. „Es ist auffällig“, so die LTPS-Direktorin, „dass immer in der Folge von gesellschaftlichen Krisen, wie dies z.B. 2008

der Fall war, die Einschreibungen wieder stiegen, was darauf hindeutet, dass die Gesundheitsberufe aufgrund ihrer doch vorhandenen Beschäftigungsgarantie wieder an Attraktivität gewannen. Die jüngste Pandemiekrise schreckte offensichtlich wieder ab, indem sie vielen bewusst machte, was der Beruf der Infirmière oder des Krankenpflegers auch an Opfern und Einschränkungen im Freizeit- und familiären Bereich mit sich bringen kann.“ Auf die Frage, inwiefern bei der Berufsentscheidung das solidarische Ideal vom uneigennütigen Dienst am Nächsten noch oder überhaupt eine Rolle spielt, verweist Maly Goedert auf einen doch in heutigen Zeiten deutlich verbreiteten pragmatischen Reflex: „Wir stellen fest, dass die jungen Leute heute vielleicht nicht mehr in demselben Maße wie früher bereit sind, Vieles aufzugeben oder Einschränkungen in ihrem Privatleben in Kauf zu nehmen. Das bedeutet nicht, dass sie mit falschen Vorstellungen zu uns kommen. Den Begriff der Vokation oder Berufung erachte ich, ehrlich gesagt, oft als etwas zu hochgesteckt. Natürlich setzt die persönliche Entscheidung zu einem Gesundheitsberuf die Fähigkeit zur Empathie und die Freude an der Arbeit mit und für andere Menschen voraus. Das geht meistens über das übliche und für alle denkbaren Berufe geltende Engagement bei der eigenen Arbeit hinaus.“

Wissen, Verantwortung, Risikobereitschaft

„Der Beruf der Infirmière oder des Infirmier setzt viel Wissen voraus, eine große Verantwortung, aber auch Risiko-



Maly Goedert

LTPS-Direktorin

bereitschaft“, fährt Maly Goedert fort. „Die Corona-Epidemie hat uns all das wieder in Erinnerung gerufen, und das ist den Menschen in den vergangenen zwei, drei Jahren wieder klar worden. Und so wie die Erfahrung mich gelehrt hat, ist es abzusehen, dass nach dieser Corona-Krise und der damit einhergehenden gesteigerten Aufmerksamkeit die Schülerzahlen im LTPS wieder in die Höhe schnellen könnten. Deshalb ist es umso begrüßenswerter, dass die Santé-

Verwaltung denn auch in diesem Herbst eine Werbekampagne für die Gesundheitsberufe in der Öffentlichkeit startete.“ Bei allen positiven Entwicklungen, ist es für die LTPS-Direktorin dennoch kaum vorstellbar, dass der nationale Bedarf an medizinischem Personal in unseren Krankenhäusern in absehbarer Zeit allein mit Abgängern des LTPS gedeckt werden kann. Dazu werde man in Luxemburg wohl kaum weder ausreichend Kandidaten, noch genug Lehrstellen und insbe-

sondere auch Ausbilder in den Krankenhäusern aufbringen können. Bei einer sehr optimistischen Sichtweise könne man bei optimalen Voraussetzungen vielleicht 50 bis 60 Prozent des nationalen Bedarfs in den Gesundheitsberufen aus den einheimischen Strukturen heraus abdecken, so wie es in der ferneren Vergangenheit schon einmal der Fall war, unterstreicht Maly Goedert, mehr aber nicht. Alles andere sei illusorisch. Derzeit sind gerade einmal ein Drittel der Arbeitsplätze in den einheimischen Gesundheitsberufen mit Abgängern des Lycée technique pour professions de santé abgedeckt. Von den zwei anderen Dritteln kommen die allermeisten Mitarbeiter des Personals aus Frankreich, Belgien und Deutschland. Eine kleine Zahl kommt auch noch aus anderen Ländern.

Der Weg hin zu mehr LTPS-Abgängern und demnach zu einem höheren Beitrag luxemburgischer Schüler zum einheimischen Pflegebedarf führt über eine gezielte Steigerung der Attraktivität der Gesundheitsberufe, auch und gerade schon in der Ausbildungsphase, davon ist Maly Goedert überzeugt. „Ohne unsere Grenzgänger könnte das luxemburgische Gesundheitssystem in den Krankenhäusern und sonstigen Institutionen nicht funktionieren, das steht fest“.

Bachelor-Grad: ein elementarer Schritt

Die bevorstehende Einführung eines universitären Bachelor-Grades für Gesundheitsberufe, die ab 2023 Realität werden soll, bewertet sie als einen elementaren Schritt zur Aufwertung eben dieser Berufsbilder innerhalb der luxemburgischen Strukturen, zumal diese Initiative auch noch eine andere Schülerpopulation ansprechen würde. Die Wichtigkeit der Kompetenz eines Bachelor-Grades sei allein schon in Anbetracht dessen gerechtfertigt, was heutzutage an Ansprüchen in puncto Wissen, Beobachtungsgabe und Entscheidungsfähigkeit von einer Infirmière oder einem Infirmier abverlangt wird. Die darüber hinaus gehende Möglichkeit eines Master-Abschlusses oder zur weiterführenden Ausbildung in den Bereichen Onkologie, Palliativmedizin, Psychogeriatric, Rehabilitation wären, so Maly Goedert, weitere wichtige und wünschenswerte Ansatzpunkte, um die Berufsperspektiven in dem Sektor noch attraktiver zu gestalten. Dazu gehöre auch in der Ausbildungsskala die Schaffung eines Gesundheitsberufes auf dem Niveau des „Technicien“, um so z. B. eine Zwischenstufe zwischen „aide-soignant“



und „infirmier-bachelor“ einzuführen und damit nicht nur mehr interessierte Schüler anzusprechen, sondern auch gewissermaßen über ein Stufenmodell neue Möglichkeiten und Perspektiven auf der Ebene der Berufsbilder zu schaffen.

In der programmatischen Perspektivierung des LTPS wird die Bildung und Stärkung der Autonomie des künftigen Gesundheitspersonals mit Nachdruck hervorgehoben. Dieser Anspruch schreibt sich ein in die sogenannten „rôles propres“ innerhalb der festgelegten Zuständigkeiten des Pflegepersonals, die immer stärker und häufiger in der konkreten Realität von den Infirmi(e)r(e)s abverlangt werden: Beobachten, Feststellen, Probleme erkennen und definieren sowie die Pflege entsprechend anwenden, all das entwickelt sich immer mehr zu einem wichtigen Teil der Zuständigkeiten, die in der Entscheidung des Krankenpflegers liegen. Ein Grund, weshalb bei der Ausbildung im LTPS ein großes Gewicht auf die Förderung von solchen Kompetenzen wie selbstständiges Denken, kritisches Nachfragen und -forschen, Initiativfreudigkeit usw. gelegt wird. Als nächster und unmittelbarer Ansprechpartner des Patienten sowie Dreh- und Angelpunkt aller anderen Gesundheitsberufler um den Patienten habe der Krankenpfleger weit mehr als nur eine ausführende Funktion zu erfüllen, so Maly Goedert.

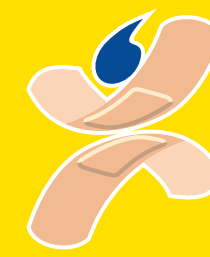
**„Die finanzielle
Aufbesserung ist nicht
das A und O zur Lösung
der Problematik in
den Krankenhäusern.“**

**Für mehr Ausbildungsplätze
und besseres Zeitmanagement**

So wie die spätere Berufsaktivität geht ein Großteil, d. h. die Hälfte der Ausbildung des Pflegepersonals naturgemäß praktisch vor Ort in den Krankenhäusern, am Bett des Patienten vorstatten, und über die Qualität der Zusammenarbeit zwischen dem Lycée technique pour professions de santé und den jeweiligen Krankenhäusern äußert sich die LTPS-Direktorin sehr zufrieden. Sorgen bereitet ihr dahingehend allenfalls die Tatsache, dass nicht immer ausreichend Ausbildungsplätze in den Spitälern angeboten werden können, was insofern einen Widerspruch schafft zum Auftrag des LTPS, möglichst viele ausgebildete Krankenpfleger für den Dienst im Gesundheitssektor bereit zu stellen. Auch wäre es wünschenswert, wenn seitens des LTPS noch mehr Tutoren für Infirmierschüler als bisher in den Krankenhäusern ausgebildet werden könnten.

Auf die Frage, ob sie den Eindruck habe, dass dem im Gesundheitsbereich arbeitenden Pflegepersonal insgesamt die

gesellschaftliche Anerkennung zukommt, die es verdient, reagiert Maly Goedert unmissverständlich. „Das Personal in den Spitälern ist vielfach erschöpft und müde“, sagt sie. „Gute Arbeit setzt auch dort die Präsenz von ausreichend Personal voraus. Die finanzielle Aufbesserung ist nicht das A und O zur Lösung der Problematik in den Krankenhäusern. Eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen bedeutet dort vor allem, die Möglichkeit zu schaffen, die eigene Arbeit auch in qualitativer Hinsicht so auszuführen, wie es vom Personal selbst gewünscht ist. Das ist nur über ausreichend vorhandenes Personal und die damit einhergehende Optimierung des individuellen und kollektiven Zeitmanagements möglich, das es jedem Infirmier und jeder Infirmière erlaubt, ihrer Aufgabe stresslos und ihrer ureigenen Essenz entsprechend im Rahmen einer optimalen Team-Arbeit nachzugehen. Die Entlastung von sicher wichtigen, aber in Anbetracht ihrer Kompetenz sekundären administrativen Aufgaben wäre ein erster wichtiger Schritt in diese Richtung.“ Viele Wege führen zu einer besseren, d. h. vor allem gerechteren Anerkennung der Arbeit des Personals in den Gesundheitsberufen, so die LTPS-Direktorin weiter. Vielfach, vom Normalbürger bis zum staatlichen Entscheidungsträger, sei nicht immer gewusst, was diese Arbeit bedingt und voraussetzt. Ein Argument mehr, das für die Richtigkeit einer nachhaltigen öffentlichen Werbekampagne für die Gesundheitsberufe spricht.



verbandskëscht
Soins & aides à domicile



Fleeg doheem



Hëllef am Alldag



Fleeg am Cabinet



Wonnefleeg



Kiné



lessen ob Rieder

**Mat ons kënn der
ären Kapp a Rou léen**



Ënnerstëtzung
am Alldag*



26 36 26 02

www.vbk.lu

* Zousazservicer, déi net just lech, mä och Ären nooste Persounen d'Liewe vereinfachen.

Nos psychologues à votre écoute

Prenez soin de vous et de vos émotions : cultivez qui vous êtes !

CÉDRIC DUARTE SIMOES - PSYCHOTHÉRAPEUTE TCC / NEUROPSYCHOLOGUE

« Comment gérer mes problèmes de sommeil ? Je mets souvent des heures à m'endormir : je pense à toutes les choses que j'ai à faire, je m'inquiète pour tout et pour rien... Même quand j'arrive à trouver un peu de sommeil, je me réveille régulièrement pendant la nuit. Résultat, je suis tout le temps fatigué, et ça commence à affecter mon travail et ma vie sociale. Comment faire ? »

En lisant votre problématique, ce qui perturbe votre sommeil ce sont les ruminations. Celles-ci sont caractérisées par des pensées négatives qui occupent tout l'espace mental et dont il n'est plus possible de se dégager. Cette rumination parasite tout le quotidien, mais a surtout une incidence sur le sommeil. Quelques conseils pour faciliter le lâcher prise de ses pensées : Il est important de ritualiser le coucher et créer ainsi un moment de décompression. Par exemple, solliciter un souvenir paisible et plaisant chaque fois avant de se coucher. Pour s'extraire du flot des pensées, vous pouvez procéder à différents types de relaxation/méditation qui peuvent être pratiqués avant/pendant le coucher pour neutraliser les pensées nocturnes mais aussi pendant la journée quand vous vous sentez envahi(e)s par des pensées

négatives et ainsi retourner au moment présent. Quelques exemples :

- Body-scan : être allongé(e) et poser son attention sur son corps. D'abord tout entier, puis en se concentrant successivement sur chaque partie, sans analyser, en restant simplement à l'écoute de ses sensations.
- Respiration abdominale : se concentrer sur sa respiration. Les inspirations doivent être courtes et les expirations les plus longues possible.
- Méditation en pleine conscience : elle peut se pratiquer dans n'importe quel position. L'importance est d'être dans le moment présent, sans jugement et en accueillant toutes les pensées, sensations et émotions qui viennent, positives comme négatives, et de les accepter. Pour se focaliser sur le moment présent, vous pouvez avoir votre esprit concentré sur une image, votre respiration ou en répétant un mot qui vous calme.
- Relaxation musculaire progressive : elle se base sur la pratique de contractions volontaires de certains muscles, puis de leur relâchement progressif. Suite à ces exercices, un sentiment

de bien-être est aussitôt ressenti dans l'ensemble du corps.

Pour finir, certaines habitudes de vie peuvent perturber le sommeil. La modification de ces facteurs peut vous aider à faciliter l'endormissement comme par exemple :

- Ne pas consommer de boissons caféinées dans les 4 à 6 heures qui précèdent le coucher ;
- Éviter l'alcool au repas du soir et préférer un dîner léger ;
- Éviter la nicotine (cigarette, patch, gomme à mâcher) une heure avant le coucher ;
- Pratiquer une activité physique régulière en fin d'après-midi ou début de soirée ;
- Favoriser les activités relaxantes et se déconnecter des écrans au moins une heure avant le coucher ;
- Garder sa chambre à coucher calme et obscure et éviter les températures extrêmes ;
- Placer son réveil de manière à ne pas le voir ;
- Essayer de garder des horaires réguliers pour se coucher et se lever.

Nous vous offrons l'opportunité de nous poser des questions, de partager vos interrogations ou de faire bénéficier les autres de votre expérience et ressenti. Écrivez-nous par email à l'adresse suivante : salvatore.loria@hopitauxschuman.lu.

swissflex®

Swiss Premium Beds

BEST of
DESIGN

SCHÖNER
WOHNEN

Betten
Swissflex® Box

ATTRAKTIVES
HERBST-ANGEBOT*
24.09. - 30.11.2022

Swissflex® Box –
luxuriös gebettet

 **MAISON
DU LIT**
EN FORME DEMAIN

beau quartier à STRASSEN
1, rue des Eglantiers
L-8043 Strassen
Tél. : (+352) 44 55 12 • Fax (+352) 44 55 05
www.maisondulit.lu

 **IK literie
KANDEL**

1A, route de Luxembourg • Bereldange
Tél. : (+352) 33 67 40
17, rue de Luxembourg • Esch/Alzette
Tél. : (+352) 54 20 24
www.kandel.lu

La violence en milieu hospitalier

Prévenir vaut mieux que guérir

La violence dans toutes ses formes, ou plutôt le ressenti de violence en milieu hospitalier ne doit pas être tabou. C'est ce constat qui a amené les Hôpitaux Robert Schuman à initier une campagne de prévention et de sensibilisation.



Pr. Sami Richa

Fabrice Carouille

Karine Rollot

« Par rapport au bien-être on s'est rendu compte qu'il y a aussi le mot violence. Et donc c'est tout un accompagnement qu'on a fait au départ. On a traité beaucoup les aspects psychosociaux, puis le burnout et maintenant on arrive vraiment sur des concepts et on a un peu levé le tabou sur des mots qu'on n'ose pas dire dans d'autres établissements et maintenant on ose parler du mot violence », explique Karine Rollot, responsable des ressources humaines chez les HRS, en marge de la quatrième journée de formation et d'échange qui a eu lieu fin octobre.

D'après le Professeur Sami Richa, médecin en psychiatrie et spécialiste du phénomène de la violence en milieu hospitalier, ce sont avant tout les urgences et les services de psychiatrie qui sont touchés. « La demande dans les urgences est une demande aiguë avec des patients qui sont souvent déboussolés et qui arrivent avec des demandes de soins rapides avec des soignants qui sont très vite dépassés que ce soit en nombre ou en demande.

Donc forcément cela crée des tensions. En psychiatrie, les moments de la maladie où on se fait hospitaliser sont souvent des moments aigus et peut-être des moments porteurs de violence », précise Sami Richa, chef de service de psychiatrie à l'Hôtel-Dieu de France à Beyrouth, professeur

« Selon une étude interne des HRS réalisée en 2021, 40 % des soignants ont eu un ressenti de violence dans le cadre de leur vie professionnelle. »

associé et chef de département de psychiatrie à la Faculté de médecine de l'Université Saint-Joseph à Beyrouth.

Fabrice Carouille, responsable des soins au Pôle Femme Mère Enfant des HRS est fortement impliqué dans les campagnes de sensibilisations aux HRS. Selon lui les tensions ont clairement augmenté durant la pandémie. Il cite l'exemple de la restriction des visites qui a généré beaucoup de tensions dans les hôpitaux. « Les gens n'avaient pas l'habitude d'avoir des freins par rapport à des visites ou d'autres choses. »

Selon une étude interne des HRS réalisée en 2021, 40 % des soignants ont eu un ressenti de violence dans le cadre de leur vie professionnelle. Un chiffre qui donne à réfléchir.



SERVICE AKTion

Le Service AKTion (Ambulantes Kompetenzteam zur schnellen Intervention "on-demand") est un service proactif mobile né suite au besoin croissant d'un suivi psychiatrique et thérapeutique spécialisé en situation aiguë, notamment depuis la crise de la Covid-19.

Initiative de la Fondation Hôpitaux Robert Schuman – et avec le soutien de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte – ce projet pilote innovant et unique permet également de désengorger les structures d'Urgences des Hôpitaux, mais aussi les listes d'attentes pour le Service National de Psychiatrie Juvenile des Hôpitaux Robert Schuman.

Suite à un premier entretien avec les médecins psychiatres partenaires, le jeune présentant un trouble psychique d'un haut niveau de complexité, pourra se référer au service. Il rencontrera alors l'équipe pluridisciplinaire AKTion, composée d'un médecin-psychiatre, une psychologue, une éducatrice diplômée et une assistante sociale. Cette équipe intervient par des rendez-vous en ambulatoire, via prise en charge thérapeutique sur ses sites, mais aussi au domicile du jeune, afin de prévoir un suivi individuel et familial. Dans ce cadre flexible, des sorties externes peuvent aussi être organisées en fonction du suivi prévu et confirmé avec la famille.

L'intervention spécialisée est conçue individuellement selon les besoins du jeune et de sa famille (qui participe activement au suivi dans la plupart des cas), de manière poussée et adaptée aux difficultés en question.

Les objectifs de la collaboration avec la famille sont multiples :

- Intervention flexible en situation de crise psychiatrique aiguë qui répond aux besoins de l'adolescent,
- Stabilisation du jeune dans son milieu habituel, pour éviter un vécu dévalorisant pouvant accompagner une hospitalisation,
- Intervention en amont afin d'éviter la chronicisation du trouble,
- Raccourcissement du temps d'hospitalisation ou éviter une hospitalisation à longue durée sans laisser le patient seul devant les difficultés qu'impose la vie quotidienne,
- Offre thérapeutique à bas seuil et réduction de l'absentéisme scolaire.

Alizée Villance

AUSGEBRANNT

Burnout aus verhaltensmedizinischer Sicht

Burnout, synonym auch als chronisches Erschöpfungssyndrom (ICD-Code Z73.0) bezeichnet, ist ein gesundheitsrelevanter Prozess, der aus psychologischer und psychophysiologischer Sicht als Folge chronischen Stresses in Erscheinung tritt, der die Belastungsgrenze der betroffenen Personen überschreitet.

VON GILLES MICHAUX

Begünstigt wird der Erschöpfungsprozess durch einen Mangel an Entspannung (Z73.2) oder Resilienz, in dem Sinne, dass der Organismus sich nicht angemessen von der Stressbelastung erholen kann. Der Burnout-Prozess ergibt sich dabei aus dem Wechselspiel äußerer Faktoren, wie Arbeitsdichte, Zeitdruck oder Gratifikationsmangel, und innerer Faktoren, wie Perfektionismus, Überengagement oder Typ-A-Verhalten (Z73.1), bei dem sich Personen ständig selbst unter Druck setzen.

Auch wenn Burnout hauptsächlich auf berufliche Überforderung zurückzuführen ist, ist es nicht die Arbeitslast per se, die zur Erschöpfung beiträgt, sondern die erlebte Stresshaftigkeit, die entscheidend ist. Demnach können auch andere lang anhaltende Belastungsquellen, wie etwa Alleinerziehung, Angehörigenpflege und Arbeitslosigkeit zu Burnout führen. Statistisch gesehen tritt Burnout bei allen Berufsfeldern auf, vom Arbeiter bis zum Zahnarzt, wobei Arbeitnehmer aus sozialen und helfenden Berufen häufiger betroffen sind. Burnout ist dabei ein gradueller Prozess, der sich in einer zunehmenden Reduktion der mentalen, wie auch körperlichen Leistungs- inklusive Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit äußert, sowie in Gefühlen der Überlastung und Entfremdung, häufig gekoppelt mit erhöhter Reizbarkeit und sozialem Rückzug. Es ist nicht unüblich, dass es bei einem Burnout zu begleitenden psychosomatischen Störungen (F45) und Panikattacken kommt, die auf eine stressbedingte psychovegetative Dystonie zurückzuführen sind.

Unbehandelt kann ein Burnout, je nachdem welche Anteile des neurohormonellen Stresssystems betroffen

sind, das heißt entweder das Serotonin- oder das Cortisol-System, zu schwerwiegender Depression wie auch einem völligen psychophysischen Zusammenbruch (sog. Neurasthenie, F48.0) führen.

Im Gegensatz hierzu ist beim Burnout die emotionale Regulations- und psychophysische Regenerationsfähigkeit, wenn auch befindlich gestört, durchaus noch erhalten, weswegen Burnout aus medizinischer Perspektive nicht als Krankheit im engeren Sinne betrachtet wird. Dennoch gebietet sich eine professionelle psychosomatisch orientierte Behandlung, um den oben genannten Komplikationen vorzubeugen.

Da Burnout einen Prozess darstellt, sollte auch die Behandlung entsprechend angepasst sein. So können bei leichten Formen von Burnout noch psychologische und psychomotorische Entspannungsmethoden, wie etwa Autogenes Training, Progressive und Dynamische Relaxation, in Kombination mit Stress-

managementtrainings indiziert sein, während bei moderaten Ausprägungen bereits eine ambulante psychotherapeutische und neuropsychiatrisch begleitete Kombinationsbehandlung oder bei sehr schweren Fällen gar eine stationär kurative Langzeittherapie angezeigt sein kann. Je früher ein Burnout erkannt und behandelt wird, umso geringer das Risiko von Langzeitfolgen und umso kürzer Therapie- und Rehabilitationsdauer. Stressprävention sowie ein Burnout-spezifisches verhaltensmedizinisches und ambulantes Gruppenprogramm (PROTEA) werden vom Gesundheitszentrum angeboten.



Psychiatrie juvénile

Service National de Psychiatrie Juvénile (SNPJ) des HRS

Le Service National de Psychiatrie Juvénile (SNPJ) des Hôpitaux Robert Schuman, créé en 2003, est un acteur incontournable au Luxembourg dans la prise en charge aiguë des enfants et adolescents en situation de crise.

ALIZEE VILLANCE

Depuis près de 20 ans, le nombre de lits disponibles a doublé, passant de 15 lits en 2003, à 2 stations de 15 lits chacune à l'hôpital de jour au Kirchberg et à la Clinique Sainte-Marie à Esch-sur-Alzette.

Prenant en charge toutes les pathologies EN psychiatriques juvéniles, le SNPJ est divisé en trois grandes unités :

- Une station aiguë qui s'occupe des enfants et adolescents présentant un risque pour eux-mêmes ou pour les autres, ou des patients atteints de psychoses,
- Une unité psychothérapeutique, innovante au Luxembourg, appelant un travail volontaire des patients atteints de différents troubles : dépression, troubles alimentaires (anorexie, boulimie) ou de la personnalité, angoisses, ou encore troubles obsessionnels et traumatismes (méthodes de psychothérapie systémique ou comportementale, DBT mais aussi la thérapie des traumatismes comme l'EMDR).
- Un hôpital de jour à l'Hôpital Kirchberg et à la Clinique Sainte-Marie offrant un travail thérapeutique avec les adolescents du lundi au vendredi, leur permettant une approche personnalisée pour maintenir un équilibre avec leur vie sociale et privée.

Le SNPJ est composé d'une équipe pluridisciplinaire avec notamment des pédopsychiatres, des psychologues et des thérapeutes (ergothérapeutes, thérapeutes corporels, sport-thérapeutes, art-thérapeutes, kinésithérapeutes, psychomotricien(ne)s, éducateurs/trices,



Hôpital de jour au Kirchberg



Clinique Sainte-Marie à Esch-sur-Alzette

assistantes sociales, infirmier(e)s). En plus de la collaboration avec l'école interne et avec le soutien du Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse, le SNPJ continue de se développer, avec notamment le Service Clearing et le Service AKTION, ouverts aux patients hospitalisés.

Les patients (enfants et adolescents) peuvent profiter de toutes les thérapies et des approches systémiques incluant les parents et la famille, par le biais des services d'urgences, de leur (pédo)psychiatre ou de leur psychologue.



HEK-TAR



DOMAINE PETIT PARC LUXEMBOURG-BELAIR

- Architecture et finitions d'exception
- Parc sécurisé et pavillon de fitness
- Localisation unique près du centre de la Ville de Luxembourg

LIVRAISON PRÉVUE 2023

NYX LUXEMBOURG - BELAIR

- Projet d'exception au coeur de la Ville de Luxembourg
- À 600 mètres de la Place de l'Étoile
- Du studio au penthouse

LIVRAISON PRÉVUE 2024



MAISONS LA GÄICHEL EISCHEN

- 9 maisons de 185m² à 270m²
- À 8 minutes de Steinfort
- Prix fixe - pas d'indexation



HEK-TAR
BUREAU IMMOBILIER

15, rue Evy Friedrich
L-1552 LUXEMBOURG

www.hektar.lu
(+352) 2785 8040

INTERVIEW

Die Zeit der geschlossenen Verwahranstalt ist vorbei

Ein Gespräch mit dem Generaldirektor der Ettelbrücker Rehaklinik des Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, Dr. Mark Ritzen, über Realitäten und Herausforderungen einer zeitgemäßen Betreuung von Psychiatrie-Patienten in Luxemburg.

INTERVIEW: MARCEL KIEFFER

Die ab 2005 eingesetzte Dezentralisierung der klinischen und therapeutischen Strukturen im Bereich der psychiatrischen Medizin in Luxemburg hat in den vergangenen knapp 20 Jahren ihren Weg gemacht. Aus überkommenen Vorstellungen und Methoden hat sich eine offene und zugängliche Medizin entwickelt, die auch die Rolle und das Bild des einstigen neuropsychiatrischen Spitals in Ettelbrück nachhaltig verändert hat. „Wir sind in keiner Hinsicht noch mit der geschlossenen Verwahranstalt zu vergleichen, die wir vor 40 Jahren waren“, unterstreicht denn auch „Health Bells“ gegenüber Dr. Mark Ritzen, seit 2019 Generaldirektor der Rehaklinik des heutigen Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique (CHNP) in der Patton-Stadt. Vieles hat sich in zwei Jahrzehnten in der einheimischen Psychiatrie-Medizin zum Positiven gewendet, dennoch bleibt in struktureller Hinsicht noch Handlungsbedarf.

Herr Dr. Ritzen, könnten Sie zum allgemeinen Verständnis der breiten Bevölkerung kurz die Funktion und Rolle des CHNP innerhalb der landesweiten Betreuung psychiatrischer Pathologien skizzieren, vor allem nach der Umsetzung der strukturellen Dezentralisierung in diesem medizinischen und klinischen Bereich.

M.R. – Das CHNP besteht, entsprechend seiner vor zwei Jahren reformierten „gouvernance“, aus drei Entitäten mit jeweils einer separaten Direktion: die Rehaklinik, das „Pontalize“ (Maison de soins, CIPA, Tagesstätte) und der „De Park“ (Begleitung, Betreuung und Pflege für Menschen mit einem „Handi-

„Die Qualität der medizinischen, also auch psychiatrischen Versorgung in Luxemburg ist hoch und in vielerlei Hinsicht beispielhaft.“

cap Mental“ oder „Handicap Psychique“). Core-Business der Rehaklinik ist die rehabilitative Psychiatrie. Die Rehaklinik ist in vier größere Kompetenzbereiche unterteilt: die Allgemeinpsychiatrie, die Forensische- und Strafvollzugspsychiatrie, die Suchtmedizin sowie die Jugendpsychiatrie. Im Bereich der Allgemeinpsychiatrie werden einerseits Menschen mit depressiven Störungen, Angststörungen, Persönlichkeitsauffälligkeiten und chronisch verlaufenden psychosomatischen Erkrankungen behandelt und andererseits, Menschen mit einer psychotischen Erkrankung. In der Rehaklinik werden Patienten behandelt, die aufgrund ihrer Erkrankung eine länger dauernde Behandlung benötigen (je nach Krankheitsbild kann das mehrere Wochen bis Monate sein). Die eher kurzdauernden Behandlungen werden in der Regel in den Allgemeinkrankenhäusern angeboten. Dazu zählen auch Entgiftungen, psychische Störungen, die einer körperlichen Abklärung bedürfen, und auch die erste Phase von Zwangsbehandlungen (die sogenannte „mise en observation“). In gewisser Hinsicht steht die Rehaklinik somit am

Ende der Behandlungskette: Hausarzt-> niedergelassener Psychiater-> Aufnahme in die Akutklinik-> Rehaklinik.

Das CHNP ist also in drei Hauptstrukturen gegliedert: Rehaklinik, Altersbetreuung und Behindertenbetreuung. Ist durch dieses Versorgungsangebot das Gesamtfeld potenzieller neuro-psychiatrischer Pathologien abgedeckt?

M.R. – Die Rehaklinik ist ein Teilnehmer von vielen in der luxemburgischen psychiatrischen Versorgungslandschaft. Die Qualität der medizinischen, also auch psychiatrischen Versorgung in Luxemburg ist hoch und in vielerlei Hinsicht beispielhaft. Dennoch gibt es in diesem Zusammenhang einige Verbesserungsmöglichkeiten und ich kann gerne auch zwei Beispiele geben:

1. Trotz aller therapeutischer Möglichkeiten, können einige Patienten leider nicht geheilt werden. In solchen Fällen ist es wichtig, außerhalb einer Klinik eine geeignete Wohnform zu finden, wo die passende Unterstützung, auch längerfristig (und hier sprechen wir von vielen Jahren) gewährleistet werden kann. Eine Vielzahl dieser Patienten kann in bereits bestehenden betreuten Wohnstrukturen (z. B. von Liewen Dobaussen, Reseau Psy, der Ligue oder auch in Consdorf) aufgenommen werden. Einige sind jedoch so krank, dass die dortige Versorgungsintensität nicht ausreicht, und für diese Gruppe fehlt es eindeutig an passenden Alternativen.
2. Eine weitere Verbesserungspiste sehe ich im Bereich der Behandlung von psychiatrischen Notfällen.

Dr. Mark Ritzen

Generaldirektor der Ettelbrücker Rehaklinik
des Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique



Verschiedene Modelle, die sich im Ausland zum Teil bewährt haben, können zu einer Abnahme der stationären Behandlungen beitragen und auch die Notaufnahmen entlasten. Zwei Beispiele hier wären das „Intensive home treatment“ oder das „flexible assertive community treatment“. In derartigen Modellen gibt es ein multidisziplinäres Team, das Menschen intensiver zu Hause oder sogar im Obdachlosenbereich aktiv aufsucht und versucht, eine maßgeschneiderte Behandlung anzubieten.

Wo sind in diesem Gesamtbild die psychiatrischen Stationen der Großkrankenhäuser zu situieren? Besteht da eine strukturierte Kooperation zwischen regionalen psychiatrischen Abteilungen und der Rehaklinik?

M.R. – Ja, üblicherweise ist es so, dass Patienten, die eine länger dauernde Behandlung benötigen, in die Rehaklinik in Ettelbrück verlegt werden können. Es wird in solchen Fällen erst ein Vorgespräch mit dem Patienten geführt, um zu schauen, ob es bzgl. der Therapieform und der therapeutischen Ziele eine Übereinstimmung gibt. Ein Beispiel in diesem Zusammenhang wäre ein Patient der an seiner Alkoholabhängigkeit arbeiten möchte: er wird zuerst in der Akutklinik entgiftet, und kann dann, wenn die Rahmenbedingungen stimmen, zur länger dauernden Entwöhnungsbehandlung in die Rehaklinik verlegt werden. Ein anderes Beispiel wäre eine Person, die mit einer ernsthaften psychotischen Dekompensation gegen ihren Willen (weil sie eine Gefahr für sich oder andere darstellt und nicht freiwillig zur Behandlung bereit ist) in die Akutklinik aufgenommen wird. Nach einer Beob-

„Man kann heute besser und leichter als früher seinen eigenen Seelenzustand öffentlich kommunizieren.“

achtungsphase von etwa vier Wochen kann, wenn noch keine ausreichende Verbesserung erzeugt wurde, ein derartiger Patient in der Rehaklinik übernommen und weiterbehandelt werden.

Eine weitere Zusammenarbeit mit den Akuthäusern gibt es im Bereich der Jugendpsychiatrie und bei der ambulanten psychiatrischen Pflege (Soins Psychiatriques à domicile - SPAD). Die Kooperation mit den anderen Häusern würde ich übrigens als generell gut und gegenseitig verständnisvoll bezeichnen.

DER PATIENT ALS HAUPTDARSTELLER SEINER EIGENEN THERAPIE

Ettelbrück ist also nicht mehr das Ettelbrück, das es vor 40 Jahren im Bewusstsein der Menschen war ... ?

M.R. – Nein, keineswegs. Wir sind heute eine moderne Klinik, und somit ein zugänglicher, offener Teilnehmer der Gesellschaft, der sich auch darum bemüht, zu seiner eigenen Destigmatisierung beizutragen. Keineswegs sind wir die geschlossene Verwahranstalt, die wir, so wie viele europäische Psychiatrien, früher mal waren. Wir behandeln sehr unterschiedliche Patienten, z. T. habe ich es schon angesprochen: Menschen

mit Abhängigkeitserkrankungen, oder psychotischen Störungen, aber auch Menschen, die unter Depressionen oder Angststörungen leiden. In diesem Zusammenhang kann ich auch erwähnen, dass wir die psychiatrische Diagnostik und psychotherapeutische Begleitung von Long Covid Patienten ins Behandlungsangebot integriert haben.

Um diese sehr unterschiedlichen Patienten korrekt behandeln zu können, müssen wir ein ganz breites Spektrum an Therapien und Unterstützung anbieten, wie z.B. Psychotherapie, Pharmakotherapie, aber auch erlebnisorientierte Verfahren wie Achtsamkeit, Bewegungstherapie, Musik-, Kunst-, Aroma-Therapie usw.

Im Vergleich zu der früheren Psychiatrie haben sich die Qualität der „Begegnung“ mit dem Patienten und die dem zugrundeliegenden Wertgüter sehr wesentlich verändert. Der Patient selbst hat heute eine zentrale Rolle in seiner Therapiegestaltung. Mit ihm wird geschaut, was die therapeutischen Ziele sein sollten, wie der Weg dahin verlaufen könnte und welche Ressourcen er bei sich dazu reaktivieren kann. SEINE Wertvorstellungen sind dabei wichtig.

Angststörungen, Depressionen, Suchtverhalten, Kriminalität haben eine sehr starke soziale Komponente. Wie symptomatisch sind sie, aus Ihrer Sicht und Erfahrung heraus, für die heutige Gesellschaft, die ja ihrerseits bei weitem auch nicht mehr vergleichbar ist mit jener vor 40 Jahren?

M.R. – Psychische Gesundheit ist immer in engem Zusammenhang mit körperlicher und sozialer Gesundheit zu sehen. Es ist klar, dass wenn die soziale

Do ass esouguer de Kleesche paff!

Bei 5 DVDen ass de JANGLi KiNO® GRATIS

Jangli.com



Gesundheit unter Druck steht (finanzielle Sorgen, gesellschaftliche Veränderungen, COVID usw.), der Mensch zusätzlich beansprucht und belastet wird, und dass in der Konsequenz dadurch psychische Belastungen und Beschwerden entstehen können. Wenn wir mit Veränderungen, mit Stress oder Frustration, Enttäuschungen konfrontiert werden, müssen wir unsere zum Teil angeborenen, zum Teil aber auch angelernten Bewältigungsstrategien einsetzen, um damit umzugehen.

Wie ist die Tendenz gegenüber früheren Zeiten?

M.R. – Dazu gibt es kaum zuverlässige statistische Daten. Oft wird gesagt, dass die Prävalenz psychischer Störungen im Verlauf der Zeit zugenommen hat, aber wenn man versucht, die Datengrundlage diesbezüglich zu verstehen, ist es wirklich nicht mehr so eindeutig.

GESELLSCHAFTLICHE AKZEPTANZ DES PSYCHISCHEN LEIDENS GESTIEGEN

Kann man denn prozentual den Anteil der Menschen mit neuro-psychiatrischen Krankheitsbildern innerhalb unserer nationalen Gesamtbevölkerung benennen?

M.R. – Für Luxemburg sind Einschätzungen diesbezüglich im Großen und Ganzen vergleichbar mit unseren Nachbarländern. Es wäre vielleicht zutreffender, psychische Erkrankungen

im Allgemeinen in Betracht zu ziehen – dann wäre man so um die 25 Prozent. Darunter würden dann etwa fünf Prozent unter wirklich schweren Erkrankungen mit mehr umfangreichen Beeinträchtigungen leiden.

Welche Pathologien überwiegen denn dabei insgesamt?

M.R. – Am häufigsten sind Angststörungen, depressive Störungen und Suchterkrankungen. Diese machen zusammen etwa 35 Prozent der Störungsbilder aus.

Wie würden Sie insgesamt die Situation Luxemburgs auf dem Gebiet psychiatrischer Krankheiten beschreiben. Liegen wir im internationalen Trend?

M.R. – Präzise Statistiken sind weder hier, noch im Ausland bekannt. Man muss gerade hier von einer signifikativen Dunkelziffer ausgehen. Sehr viel hängt auch von den Faktoren Tabuisierung der Krankheiten, Zugänglichkeit der Betroffenen, Diagnose-Schwelle usw. ab.

Früher wurden geistige Behinderungen und Krankheiten vielfach vor dem öffentlichen Leben verborgen. Wie ist das heute? Hat ein Mentalitätswandel gegenüber dem pauschalisierenden Tabu „Geisteskrankheit“ stattgefunden?

M.R. – Das würde ich definitiv bejahen. Ich habe den Eindruck, dass die Thematik des psychischen Leidens heute, wenn auch nicht immer, nicht überall und

nicht von jedem, generell besser, leichter und mit weniger Vorurteilen behaftet, kommuniziert werden kann. Man kann heute besser und leichter als früher seinen eigenen Seelenzustand öffentlich kommunizieren. Zu dieser alles in allem positiven Destigmatisierung haben sicherlich die Medien und vor allem die sozialen Medien einen großen Teil beigetragen. Auf Kanälen wie TikTok oder Facebook, aber auch auf Streamingplattformen werden psychische Belastungen und Leiden immer offener thematisiert und insofern ihre gesellschaftliche Akzeptanz gestärkt.

Wo sehen Sie Ansatzpunkte bzw. Potenzial für weitere zukünftige Reformansätze auf dem Gebiet der psychiatrischen Medizin in Luxemburg?

M.R. – Nun, wie bereits eingangs erwähnt, ist die Situation im Bereich der Aufnahmekapazitäten in spezialisierten Foyers für langfristig Kranke, die auch auf keine Therapien mehr ansprechen, und die der Notaufnahmen definitiv verbesserungswürdig. Dies gilt auch im häuslichen Krisenmanagement oder bei den zu langen Wartezeiten für ambulante Interventionen. Nachdrücklich möchte ich darüber hinaus auf den Missstand der vielfach oft unerkannten oder unterdiagnostizierten Krankheitsbilder und -symptome vor allem in Altersheimen verweisen. Auch hier besteht dringender Handlungsbedarf.



in2see est un portail de contact qui met en relation l'utilisateur et le monde professionnel dans le « **World Wide Contact Book** ».

Inscrivez-vous pour vous promouvoir vous-même, votre société, votre association gratuitement!

L'outil de planification et de réservation de in2see couvre tous les secteurs d'activité

Grâce à un développement performant et une présentation conviviale, la création de votre planning n'a jamais été aussi simple ! in2see prend en compte automatiquement toutes vos règles, contraintes afin de vous proposer le meilleur planning pour votre organisation !



Toutes données collectées par vous via cette plateforme, vous appartiendront et sont téléchargeables à tout moment.

Gestion de vos rendez-vous

Surveillez, gérez et optimisez tout votre réseau de filiales depuis un seul tableau de bord.

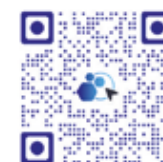
Réservation pratique et instantanée pour vos clients avec confirmation de rendez-vous et rappel automatique & planification interne/externe puissante et efficace, adaptable à votre besoin.

Grâce à in2see, la prise et l'organisation de vos rendez-vous devient un jeu d'enfant ! Vos clients apprécieront la maniabilité par 2 clicks !

Une multitude d'options sont à votre disposition: Scénarios, Prepaid, Statistiques, etc.



Avec in2see, vous pouvez donner différents accès aux outils proposés (calendriers, messages, statistiques...) à tous vos collaborateurs/ partenaires par simple invitation moyennant un code d'accès unique et sécurisé, via leur compte personnel in2see.



come in2see what we can do for you!
<https://in2see.com>

LE CHOU BLANC



Riche en
antioxydants
et vitamine C

1

DISPONIBILITÉ

Considéré comme l'un des légumes d'hiver les plus typiques, le chou blanc pousse en réalité dans nos champs dès le mois d'avril et peut être consommé toute l'année. Il s'agit d'une espèce de plantes de la famille des brassicacées (ou crucifères), originaire du Sud-Ouest de l'Europe.

2

BIENFAITS

Les fibres alimentaires contenues dans le chou blanc stimulent un intestin paresseux. Son jus, contient de grandes quantités de méthylméthionine, un acide aminé, donc un élément de construction d'une protéine, qui peut protéger contre les ulcères de l'estomac et de l'intestin.

3

VITAMINES ET SELS MINÉRAUX

Les personnes qui mangent du chou blanc n'ont guère à se soucier de leur apport en vitamine C : 100 grammes en contiennent déjà 47 milligrammes, ce qui correspond à la moitié de l'apport journalier recommandé pour un adulte en bonne santé.

4

DÉLICIEUX !

Les huiles essentielles sulfureuses qu'il contient, donnent au chou blanc son arôme corsé et typique, complété par une très légère douceur.

5

RICHE EN ANTIOXYDANTS

Le chou blanc brille par sa forte teneur en antioxydants, comme les bioflavonoïdes, la chlorophylle, les indoles et les phénols. Toutes ces substances ont la renommée de protéger nos cellules et de retarder le processus de vieillissement.

6

CONSERVATION

Un chou blanc fraîchement récolté se conserve en entier jusqu'à deux mois s'il est stocké correctement. Il est préférable de le stocker dans une cave fraîche, mais le bac à légumes du réfrigérateur peut faire l'affaire.



DIÉTÉTIQUE

La moitié de notre apport journalier recommandé !

La saison à laquelle le chou blanc est cultivé a une influence directe sur sa composition en précurseur de la vitamine C, celle-ci est plus élevée en hiver qu'en été, ce qui justifie bien sa consommation en saison hivernale.

AUTEUR: CYNTHIA SCHWEICH, DIÉTÉTICIENNE HRS

Le chou blanc cru en salade est une excellente source de vitamine C et d'autres nutriments importants, mais il est malheureusement difficile à digérer. Les personnes sensibles peuvent toutefois le rendre plus digeste en le blanchissant dans de l'eau bouillante salée.

Bien choisir à l'achat

Pour le chou blanc, les feuilles extérieures sont particulièrement importantes. Si elles sont bien fermes, croquantes et ne se cassent pas lorsqu'on les plie, la fraîcheur est au rendez-vous. Si l'on achète du chou blanc sans feuilles extérieures, il faut veiller à ce qu'il n'ait pas



de tâches ou de trous, mais qu'il soit de couleur uniforme et légèrement brillant.

Préparation

Retirez d'abord les feuilles extérieures épaisses et qui ne sont plus très fraîches.

Ensuite, coupez le chou blanc en deux ou en quatre, rincez-le, égouttez-le et retirez le trognon épais et les côtes épaisses des feuilles à l'aide d'un couteau lourd. Il est maintenant facile de couper le chou blanc en lamelles - très fines pour les salades, un peu plus épaisses pour la cuisson. Même si c'était l'usage autrefois, les heures de cuisson et de braisage ne sont pas vraiment bénéfiques pour les vitamines et le goût qu'elles contiennent.

C'est pourquoi il est préférable de réduire au maximum le temps de cuisson.

RECETTE

Tarte flambée au chou blanc et aux noix

Ingrédients pour 4 personnes:

45 g cerneaux de noix (3 c.à.s.) / 200 g chou blanc (1 pièce) - 200 g choucroute / 5 c.à.s. huile de colza / 200 g fromage blanc maigre / 250 g farine de blé type 1050 / 1 c.à.c poudre à lever / 120 g fromage frais (13 % de matières grasses)

RECETTE:

1. Hacher grossièrement les noix à l'aide d'un grand couteau. Laver le chou blanc et couper en fines lamelles.
2. Égoutter la choucroute dans une passoire et la couper en petits morceaux. Dans un grand saladier, mélanger les lamelles du chou blanc et 2 cuillères à soupe d'huile. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Mettre le fromage blanc, la farine, la levure chimique, le reste de l'huile et un peu de sel dans un autre grand saladier. Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau et mélanger à l'aide d'un mixeur pour obtenir une pâte lisse.
4. Découper le papier sulfurisé aux dimensions de la plaque et le poser sur le plan de travail. Diviser la pâte en 2 portions. Étaler 1 portion de pâte très finement sur le papier et la déposer sur une plaque de cuisson.
5. Tartiner avec la moitié du fromage frais, répartir à chaque fois la moitié du mélange de chou blanc et de choucroute et les noix. Cuire au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante : 180 °C) pendant 10 minutes.
6. Retirer et faire une deuxième tarte flambée avec le reste des ingrédients de la même manière.



Bon appétit

BIEN-ÊTRE MENTAL

Quelle est la meilleure activité physique ?

Evidemment, le choix d'une activité physique dépend du goût de chacun, et la fréquence doit tenir compte des disponibilités. Néanmoins, il semble possible de tracer un cadre de référence.

Une équipe britannique (université d'Oxford) a analysé des données concernant 1,2 million d'adultes américains, suivis pendant cinq ans. À intervalles périodiques, il leur a été demandé d'évaluer leur bien-être mental pendant le mois écoulé (nombre de jours où ils se sentaient moins bien). Les réponses ont été croisées avec le degré d'activité physique et le type d'exercice pratiqué.

Une série d'autres paramètres ont été pris en compte : âge, sexe, statut socio-économique, indice de masse corporelle (IMC), antécédents de dépression...

Premier élément : la pratique d'une activité physique agit favorablement sur la santé mentale, avec moins de jours (- 43%) de mal-être psychologique pendant le mois écoulé. Tous les types d'exercice sont bénéfiques, sachant cependant que le bienfait le plus net est observé quand

on pratique un sport collectif, du vélo, du jogging ou du fitness. Les activités aérobiques, si possible en groupe, apparaissent donc idéales.

Quant au rythme, une session de 45 minutes (30 - 60 minutes), trois à cinq fois par semaine, est parfaitement indiquée. Voici donc des points de référence, à adapter aux situations individuelles, pour le bien du corps et de l'esprit.

Source: The Lancet Psychiatry / ps



POSITION

Rester assis, mauvais pour la santé... mentale !

La position assise – devant la télévision, face à son ordinateur... – représente un risque non seulement pour la santé physique, mais aussi... mentale !

C'est ce qu'affirme une étude canadienne, qui considère que le fait de rester assis trop longtemps, jour après jour, engendre des répercussions très sérieuses.

L'équipe de chercheurs, coordonnée par le Pr Roland Tremblay (Université de Laval – Québec), a passé en revue les plus récents travaux scientifiques consacrés aux méfaits de la sédentarité. Les résultats, dont certains surprennent, sont éloquentes.

Points-clés

- Pour chaque tranche de deux heures quotidiennes passées devant la télévision, le risque d'obésité augmente de 23%.
- Rester trop longtemps assis accroît le risque de diabète de type 2 et d'accident cardiovasculaire.
- La sédentarité entraîne une diminution de la densité osseuse, ouvrant ainsi la voie à l'ostéoporose.

Ceux qui ne décollent pas de leur téléviseur ou de leur ordinateur s'exposent à un risque de maladie mentale supérieur de 31% par rapport aux personnes qui pratiquent une activité physique régulière.

(PS)



GESUNDHEITLICHER RAT

Pilze essen ist gut für die mentale Form

Wenn es um die gesundheitlichen Vorteile von Lebensmitteln geht, werden Pilze zugegebenermaßen nicht am häufigsten genannt. Dabei weisen sie ein besonders interessantes Nährstoffprofil auf, vor allem aufgrund ihrer Dichte an Antioxidantien und entzündungshemmenden Stoffen. Dies gilt auch für Ergothionein, das nur in Pilzen synthetisiert wird.

Zu den Nährstoffen von Pilzen gehören Proteine (ein höherer Anteil als bei den meisten Gemüsesorten), Ballaststoffe, Vitamine (vor allem B und D), Selen, Phosphor, Kalium, Magnesium ..., und die Liste ließe sich beliebig verlängern. Und zu diesen Nährstoffen kommt noch hinzu, dass Pilze sehr kalorienarm sind und wenig Fett (Lipide) und Zucker (Kohlenhydrate) enthalten.

Mit anderen Worten: Pilze sollten auf unserem täglichen Speiseplan stehen. Studien belegen eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit. In diesem Zusammenhang hat ein amerikanisches Team (Pennsylvania State University) den Zusammenhang zwischen Pilzen und psychischem

Wohlbefinden, insbesondere Niedergeschlagenheit und Depressionen, untersucht. Die Forscher analysierten Daten von rund 25 000 Erwachsenen (Durchschnittsalter 45 Jahre), die über einen Zeitraum von zehn Jahren beobachtet wurden. Anhand regelmäßiger Fragebögen wurden der übliche Pilzkonsum und die Entwicklung des psychischen Wohlbefindens bewertet.

Die Analyse zeigt eine deutliche Wirkung der Pilze: Im Vergleich zum niedrigsten Verzehr sind moderate Mengen mit einer deutlichen Verringerung des Risikos für Niedergeschlagenheit und Depression verbunden. Interessant: In der Gruppe derjenigen, die am meisten Pilze verzehrten, wurde kein zusätzlicher Schutzeffekt festgestellt. Mit anderen Worten: Ein- oder zweimal pro Woche eine Portion Pilze zu essen, scheint zumindest in Sachen mentale Form gut zu sein.

(PS)

OPHTHALMOLOGIE

Neue multimodale Weitwinkelkamera für die HRS



Ärzte des Service National d'Ophthalmologie Spécialisée und der Clinique du Diabète der HRS haben vor kurzem für ein von der Fondation Hôpitaux Robert Schuman lanciertes Innovationsprojekt eine multimodale Weitwinkelkamera (Ultra widefield, UWF™) erhalten.

Diese Kamera ist das Kernstück für eine so genannte Fast Track, also schnelle, Netzhautsprechstunde für Diabetiker, welche auch ohne die ansonsten notwendige Pupillenerweiterung möglich ist. Die internationalen Leitlinien verlangen eine jährliche Untersuchung des Augenhintergrunds, um frühzeitig durch den Diabetes hervorgerufene Schäden am Auge diagnostizieren und behandeln zu können. Internationalen Studien zufolge folgen aber nur 50 % der Diabetiker dieser Empfehlung und setzen sich damit der Gefahr einer irreversiblen Sehminderung bzw. Erblindung aus.

Es ist geplant, Sprechstunden für diese Fast Track-Netzhautuntersuchungen einzurichten, die an die zeitlichen Möglichkeiten der Patienten angepasst sind, d. h. vor allem außerhalb der Arbeits- und Unterrichtszeiten, wie zum Beispiel auch samstags.

Die Untersuchung geht nicht nur einfach und schnell; die UWF-Kamera bietet auch noch weitere Vorteile, wie die



Fotodokumentation in der elektronischen Patientenakte, die Vergrößerung und Markierung verdächtiger Netzhautbereiche auf der Abbildung, sowie den Einsatz der multimodalen Funktionen der Kamera für die Diagnostik und Behandlung der fortgeschrittenen Krankheitsstadien.



FHRS Financement de deux projets de recherche de cliniciens des HRS

La cellule de recherche clinique, sous la direction du Dr Jonathan Cimino et du Pr Dr Claude Braun, unité supervisée et financée par la Fondation des Hôpitaux Robert Schuman (FHRS), est heureuse de vous annoncer que deux cliniciens des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont reçu dernièrement un financement pour mener à bien leurs projets de recherche respectifs !

Cet appel à projet fait partie du Programme de Recherche Clinique (PRC) hospitalière au Luxembourg, lancé par le Ministère de la Santé/Direction de la Santé.

Le Dr José Batista avec son projet « Signatures of aggressive Prostate Cancer (SaPC) : prospective cohort using IHC on tissue microarrays and blood samples in Luxembourg ».

Le Dr Alexandre Pincherle avec son projet « Biomarkers of neurodegeneration in sleep and autonomic system-(rest) ».

La cellule de recherche clinique des HRS remercie vivement le Ministère de la Santé/Direction de la Santé pour la sélection et le financement de ces deux importants projets de recherche.



HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

L'unité Cognitivo-Comportementale

Au service des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence.

Dans l'évolution des démences, et en particulier de la maladie d'Alzheimer, peuvent apparaître des troubles du comportement qui rendent la prise en charge difficile à domicile ou en institution.

Les troubles sont aussi divers que la déambulation, les cris, les troubles du sommeil ou de l'appétit, l'irritabilité, le refus de soins, les troubles du comportement, ... et bien d'autres. Ils peuvent compromettre la qualité de vie de la personne concernée et perturber l'équilibre familial avec un risque d'épuisement pour les proches aidants.

Dans un contexte démographique marqué par une accélération du vieillissement de la population, les Hôpitaux Robert Schuman ont ouvert en 2018, une Unité Cognitivo-Comportementale (UCC).

Il s'agit d'un service d'hospitalisation spécialisé. Il accueille des patients présentant des troubles du comportement avec des troubles cognitifs (par ex. maladie d'Alzheimer, ou autre démence...).

Ce sont des patients chez qui de manière générale la mobilité est conservée. L'objectif du service est d'offrir aux patients et à leurs familles un projet de soins personnalisé, tout en préservant la qualité de vie. Une réflexion éthique amène à proposer une prise en charge qui reste cohérente avec les attentes du patient, l'évolution de sa maladie et les difficultés rencontrées par la famille.

L'hospitalisation, demandée par le médecin référent, a pour objectif de proposer un projet de soin suite à l'observation des troubles du comportement du patient et à l'évaluation des difficultés rencontrées par son groupe familial et/ou par les professionnels de santé (réseaux ou institutions).

La prise en charge du patient multidisciplinaire s'articule autour :

- d'une intervention environnementale (sécurisation des espaces, aides techniques,...),
- de soins relationnels (type de communication, activités apaisantes,...)
- d'une prise en charge médicamenteuse (adaptation du traitement, analyse bénéfique/risque,...).

Une attention particulière est portée à l'entourage des patients. Ainsi, l'équipe médico-soignante propose un accompagnement autour des problèmes et souffrances rencontrés par les proches du patient hospitalisé.

Pour plus d'information, visitez le site www.hopitauxschuman.lu, Rubrique « Nos offres de soins » - « Gériatrie ».

Clinique Sainte Marie
7-11, rue Wurth-Paquet, L-4350 Esch-sur-Alzette
T +352 57 121 1
Responsable soins
T +352 57 123 8650
Secrétariat médicale de gériatrie du Dr Strasser
T +352 24 68 4021



TROUBLES OCULAIRES Pourquoi la vision des enfants est-elle importante ?

La vision d'un enfant constitue une source importante d'informations pour explorer et découvrir le monde qui l'entoure. Ainsi, un problème de vision non traité peut interférer avec ses capacités d'apprentissage et nuire à son développement.

Il est important de détecter précocement les troubles oculaires car ils risquent de développer une amblyopie. L'amblyopie est une réduction de la vision d'un ou des deux yeux causée par un développement visuel anormal durant l'enfance. Il s'agit de la principale cause de perte de vision chez les enfants.

L'amblyopie peut survenir en cas de troubles réfractifs, d'anomalies structurelles (cataracte congénitale, ptose...) ou de désalignement des yeux (strabisme). Si ces problèmes sont détectés à un stade précoce, un traitement est souvent possible. Il est efficace chez les jeunes enfants et diminue avec l'âge pour devenir inefficace vers 8-10 ans.

Si l'amblyopie n'est pas traitée, la vision de l'œil ou des yeux affectés sera définitivement diminuée. Il est très difficile pour des parents d'évaluer les capacités visuelles de leur enfant, c'est pourquoi il est recommandé de procéder à un dépistage visuel.

Outre l'examen réalisé par le pédiatre, au Luxembourg les enfants sont invités par le gouvernement à un dépistage visuel précoce et gratuit par un orthoptiste à l'âge de 10 et 40 mois.

En cas de détection d'un trouble, les enfants sont redirigés vers un ophtalmologue qui posera le diagnostic et mettra en place un traitement.

Par Joyce Döhmer-Chan (ophtalmologue pédiatrique) et Rémi Guérin (orthoptiste)

CALENDRIER GARDES

RÉGION SUD CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH / Site Esch - Urgences - Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

RÉGION NORD CENTRE HOSPITALIER DU NORD / Site Ettelbruck - Urgences - 120, Avenue Lucien Salenty, L-9080 Ettelbruck / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

DÉCEMBRE / JANVIER / FÉVRIER / MARS

RÉGION CENTRE

DÉCEMBRE 2022

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
JEUDI	01	HK/CHL	CHL
VENDREDI	02	HK/CHL	HK
SAMEDI	03	HK	
DIMANCHE	04	HK	
LUNDI	05	HK/CHL	CHL
MARDI	06	HK/CHL	HK
MERCREDI	07	HK/CHL	CHL
JEUDI	08	HK/CHL	HK
VENDREDI	09	HK/CHL	CHL
SAMEDI	10	CHL	
DIMANCHE	11	CHL	
LUNDI	12	HK/CHL	HK
MARDI	13	HK/CHL	CHL
MERCREDI	14	HK/CHL	HK
JEUDI	15	HK/CHL	CHL
VENDREDI	16	HK/CHL	HK
SAMEDI	17	HK	
DIMANCHE	18	HK	
LUNDI	19	HK/CHL	CHL
MARDI	20	HK/CHL	HK
MERCREDI	21	HK/CHL	CHL
JEUDI	22	HK/CHL	HK
VENDREDI	23	HK/CHL	CHL
SAMEDI	24	CHL	
DIMANCHE	25	CHL	
LUNDI	26	HK/CHL	HK
MARDI	27	HK/CHL	CHL
MERCREDI	28	HK/CHL	HK
JEUDI	29	HK/CHL	CHL
VENDREDI	30	HK/CHL	HK
SAMEDI	31	HK	

JANVIER 2022

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
DIMANCHE	01	HK	
LUNDI	02	HK/CHL	CHL
MARDI	03	HK/CHL	HK
MERCREDI	04	HK/CHL	CHL
JEUDI	05	HK/CHL	HK
VENDREDI	06	HK/CHL	CHL
SAMEDI	07	CHL	
DIMANCHE	08	CHL	
LUNDI	09	HK/CHL	HK
MARDI	10	HK/CHL	CHL
MERCREDI	11	HK/CHL	HK
JEUDI	12	HK/CHL	CHL
VENDREDI	13	HK/CHL	HK
SAMEDI	14	HK	
DIMANCHE	15	HK	
LUNDI	16	HK/CHL	CHL
MARDI	17	HK/CHL	HK
MERCREDI	18	HK/CHL	CHL
JEUDI	19	HK/CHL	HK
VENDREDI	20	HK/CHL	CHL
SAMEDI	21	CHL	
DIMANCHE	22	CHL	
LUNDI	23	HK/CHL	HK
MARDI	24	HK/CHL	CHL
MERCREDI	25	HK/CHL	HK
JEUDI	26	HK/CHL	CHL
VENDREDI	27	HK/CHL	HK
SAMEDI	28	HK	
DIMANCHE	29	HK	
LUNDI	30	HK/CHL	CHL
MARDI	31	HK/CHL	HK

FÉVRIER 2022

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
MERCREDI	01	HK/CHL	CHL
JEUDI	02	HK/CHL	HK
VENDREDI	03	HK/CHL	CHL
SAMEDI	04	CHL	
DIMANCHE	05	CHL	
LUNDI	06	HK/CHL	HK
MARDI	07	HK/CHL	CHL
MERCREDI	08	HK/CHL	HK
JEUDI	09	HK/CHL	CHL
VENDREDI	10	HK/CHL	HK
SAMEDI	11	HK	
DIMANCHE	12	HK	
LUNDI	13	HK/CHL	CHL
MARDI	14	HK/CHL	HK
MERCREDI	15	HK/CHL	CHL
JEUDI	16	HK/CHL	HK
VENDREDI	17	HK/CHL	CHL
SAMEDI	18	CHL	
DIMANCHE	19	CHL	
LUNDI	20	HK/CHL	HK
MARDI	21	HK/CHL	CHL
MERCREDI	22	HK/CHL	HK
JEUDI	23	HK/CHL	CHL
VENDREDI	24	HK/CHL	HK
SAMEDI	25	HK	
DIMANCHE	26	HK	
LUNDI	27	HK/CHL	CHL
MARDI	28	HK/CHL	HK

MARS 2022

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00			Jours de semaine à partir de 17h00
MERCREDI	01	HK/CHL	CHL
JEUDI	02	HK/CHL	HK
VENDREDI	03	HK/CHL	CHL
SAMEDI	04	CHL	
DIMANCHE	05	CHL	
LUNDI	06	HK/CHL	HK
MARDI	07	HK/CHL	CHL
MERCREDI	08	HK/CHL	HK
JEUDI	09	HK/CHL	CHL
VENDREDI	10	HK/CHL	HK
SAMEDI	11	HK	
DIMANCHE	12	HK	
LUNDI	13	HK/CHL	CHL
MARDI	14	HK/CHL	HK
MERCREDI	15	HK/CHL	CHL
JEUDI	16	HK/CHL	HK
VENDREDI	17	HK/CHL	CHL
SAMEDI	18	CHL	
DIMANCHE	19	CHL	
LUNDI	20	HK/CHL	HK
MARDI	21	HK/CHL	CHL
MERCREDI	22	HK/CHL	HK
JEUDI	23	HK/CHL	CHL
VENDREDI	24	HK/CHL	HK
SAMEDI	25	HK	
DIMANCHE	26	HK	
LUNDI	27	HK/CHL	CHL
MARDI	28	HK/CHL	HK
MERCREDI	29	HK/CHL	CHL
JEUDI	30	HK/CHL	HK
VENDREDI	31	HK/CHL	CHL

RÉGION CENTRE

HK = HÔPITAL KIRCHBERG (HRS) / 9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
 CHL = CENTRE HOSPITALIER DU LUXEMBOURG / Centre Hospitalier du Luxembourg : 4, rue Nicolas Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg
 L'HÔPITAL KIRCHBERG (HK) ET LE CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG (CHL) ORGANISENT UNE GARDE ALTERNÉE

Agenda

08
DEC

Groupe patient « **Bien gérer ses émotions – Mieux retrouver son équilibre** ».
Organisateur : Fondation Cancer
Informations et inscriptions : patients@cancer.lu

20
DEC

Conférence médicale Ortholux : « **Intérêt des prothèses discales visco-élastiques pour le traitement de la pathologie discale dégénérative cervicale et lombaire (FR)** ».
Speaker : Dr Olivier Ricart - Lieu : Hôpital Kirchberg
Plus d'informations : www.hopitauxschuman.lu

31
JAN

Conférence médicale Ortholux : « **Gestion des lésions massives de la coiffe des rotateurs et des épaules pseudoparalytiques : résultat à court et long terme des reconstructions capsulaires supérieures avec convergence (FR)** ». Speaker : Dr Duyssens - Lieu : Hôpital Kirchberg
Plus d'informations : www.hopitauxschuman.lu

02
FEV

09
FEV

16
FEV

23
FEV

Groupe patients « **Groupe de relaxation – conscience de soi** ».
Organisateur : Fondation Cancer
Informations et inscriptions : patients@cancer.lu

04
FEV

Journée Mondiale contre le cancer

07
FEV

14
FEV

21
FEV

28
FEV

Groupe patients « **Renforcement cognitif** ».
Organisateur : Fondation Cancer
Informations et inscriptions : www.cancer.lu

28
FEV

Conférence médicale Ortholux : « **Total Shoulder Replacement : From 3D planning to robotic assisted surgery (F/L)** ».
Speaker : Dr Wagener. Lieu : Hôpital Kirchberg
Plus d'informations : www.hopitauxschuman.lu

14
MAR

21
MAR

28
MAR

Groupe patients « **Groupe de relaxation – conscience de soi** ».
Organisateur : Fondation Cancer
Informations et inscriptions : patients@cancer.lu

21
MAR

29
MAR

08
MAR

Journée internationale des droits de la femme

09
MAR

Journée mondiale du rein

Retrouvez toutes les actualités des HRS sur www.hopitauxschuman.lu, rubrique « Actualités »

Urgences

- Urgences vitales : 112
- Urgences pédiatriques Hôpital Kirchberg : +352 2468 5540 (uniquement sur RDV)
- Urgences adultes : voir fichier de garde parallèle
- Pharmacies de garde : www.pharmacie.lu
- Acteur de ma santé : www.acteurdemasante.lu
- Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale ASBL – d'Ligue : www.llhm.lu
- Autisme Luxembourg ASBL : www.autisme.lu
- Service information et prévention : www.prevention-depression.lu
- Prévention Panique : www.prevention-panique.lu
- Prévention Suicide : www.prevention-suicide.lu
- Coronavirus et santé mentale : www.covid19-psy.lu
- Société Luxembourgeoise de Psychologie : www.slp.lu

• Maisons médicales de garde:



• Urgences ophtalmologiques:



"Wou deet et wéi?"

Den technologischen Fortschritt hautnah erleben

Ab jetzt erhältlich



Ein Buch von



Herausgegeben vom Verlag





NEUERÖFFNUNG FEBRUAR/MÄRZ 2023

SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT • CANACH

**EINZIGARTIGE WOHNSTRUKTUR IN LUXEMBURG MIT
4 DIENSTLEISTUNGEN UNTER EINEM DACH VEREINT**

**BETREUTES WOHNEN • CENTRE INTÉGRÉ POUR PERSONNES
ÂGÉES (CIPA) • TAGESSTÄTTE • URLAUBSBETTEN**

• 127 ZIMMER & APPARTEMENTS ZUR MIETE
AB EINEM MIETSPREIS VON 2.850€/P.P.*

• VOLLPENSION

• 24/7 QUALIFIZIERTES PFLEGEPERSONAL

• AKTIVITÄTEN & ANIMATIONEN IN UNSERER TAGESSTÄTTE



SENIORENRESIDENZ



TAGESSTÄTTE



URLAUBSBETTEN

TAGE DER OFFENEN TÜREN • JEDEN DIENSTAG AB 10.00 UHR

ENTDECKEN SIE DIE SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT AN
UNSEREN TAGEN DER OFFENEN TÜREN, DIE **IMMER DIENSTAGS
ZWISCHEN 10.00 UND 16.00 UHR STATTFINDEN.**



BESICHTIGUNGEN MÖGLICH NACH VEREINBARUNG!
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UNTER:

Tel.: 24 25 24 26 • www.paiperleck.lu

Päiperléck
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors