

# Health Bells

Mars 2025

Meng Gesondheet an ech

MOBILES PFLEGEDIENSTWESEN IN LUXEMBURG

## „Zuhause gut aufgehoben und umsorgt“

Die vier großen ambulanten Pflegedienstleister „Stéftung Hëllef Doheim“, „Réseau Help“, „Päiperléck“ und „Verbandskëscht“ im Gespräch

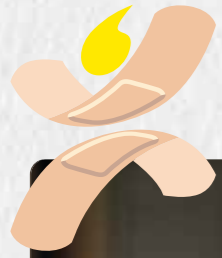
L'OFFRE GÉRIATRIQUE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

## La gériatrie, une spécialité à la fois riche et complexe et souvent méconnue

Un entretien avec le docteur Dalila Tissot-Daif, médecin référent en gériatrie

BOÎTE À OUTILS

## Dépression saisonnière : un défi avec des solutions



# verbandskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7



Well just doheem,  
ass wierklech doheem.

moskito.lu

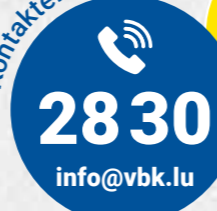
Kuckt hei onse Video



Wann Dir no engem Accident manner autonom sidd a Fleeg braucht, ënnerstëtze mir lech esou laang wéi néideg, fir datt Dir doheem bleiwe kënt bis datt Dir erëm gesond sidd.

[www.vbk.lu](http://www.vbk.lu)

Kontaktéiert ons um



info@vbk.lu

Fir lech do  
24h/24  
7j/7

## ÉDITO



Marc Glesener

Rédacteur responsable  
Administrateur délégué Santé Services S.A.

### Une question de responsabilité intergénérationnelle

Le vieillissement de la population européenne s'accompagne d'une augmentation de la demande de soins. Selon les prévisions, le nombre de personnes nécessitant des soins dans l'UE dépassera les 30 millions d'ici 2050. C'est un défi pour tous les pays, y compris le Luxembourg.

Dans ce contexte, la médecine gériatrique et les soins sont au cœur de cette édition du magazine « Health Bells ». Nous nous sommes entretenus entre autres avec des responsables de la gériatrie auprès des HRS et avec des représentants des réseaux de soins luxembourgeois ; ils nous ont fait part de leurs expériences et de leurs suggestions en matière de soins et d'assistance médicale.

Comme toujours, ce numéro est complété par des articles sur l'innovation médicale, des conseils pratiques et des actualités intéressantes sur la santé.

*Nous vous souhaitons une bonne lecture.*

### Eine Frage der Verantwortung der Generationen

Mit der Alterung der europäischen Bevölkerung steigt auch die Nachfrage nach Pflege. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in der EU wird voraussichtlich bis 2050 auf über 30 Millionen Menschen anwachsen. Das ist eine Herausforderung für alle Länder, auch für Luxemburg. Vor diesem Hintergrund steht die Altersmedizin im Zentrum dieser Ausgabe von „Health Bells“. Wir haben u. a. mit Verantwortlichen der Geriatrie bei den HRS und mit Vertretern der Pflegenetzwerke Luxemburgs über ihre Erfahrungen und Anregungen in Sachen Pflege und medizinische Betreuung gesprochen.

Abgerundet wird die Ausgabe wie immer durch Beiträge über medizinische Innovation und interessante News in Sachen Gesundheit.

*Wir wünschen Ihnen, wie immer, eine gute und informative Lektüre.*

## SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO / IN DIESER AUSGABE

SANTÉ  
Actualités..... 04-05



DOSSIER THÉMATIQUE  
Gériatrie..... 06-21



GÉRIATRIE  
La gériatrie, une spécialité à la fois riche et complexe et souvent méconnue ..... 18-21

UN PRODUIT - UNE RECETTE  
Les œufs..... 22-23



MEDICAL NEWS  
Alterstrauma-Zentrum (ATZ) am Hôpital Kirchberg / „Braincoach“, eine neue App zur Prävention von Demenz / Moins de décès par cancer au Luxembourg / Premières greffes de cornée au Luxembourg ..... 25-26

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

100%  
news

LE SAVIEZ-VOUS?



**WEB**  
**Découvrez le nouveau site du GesondheitsZentrum !**

Le GesondheitsZentrum, centre de médecine préventive de la FHRS, dévoile son site web. Découvrez la prévention santé à travers nos bilans médicaux personnalisés, accessibles via un questionnaire en ligne.

Explorez nos services en sport et nutrition pour adopter un mode de vie sain, ainsi que nos offres en psycho-santé pour votre bien-être mental. Destiné aux particuliers et entreprises, notre site est votre allié pour prendre soin de votre santé. Visitez-nous dès maintenant : [www.gesondheitszentrum.lu](http://www.gesondheitszentrum.lu)

**UNITÉ COGNITIVO-COMPORTEMENTALE**  
**Tovertafel aux HRS : une technologie pour les patients atteints de démence**



Les soins des patients âgés atteints de démence, comme Alzheimer, nécessitent une approche globale. À l'Unité Cognitivo-Comportementale (UCC) des Hôpitaux Robert Schuman, la Tovertafel, acquise en 2022, enrichit les thérapies non médicamenteuses en stimulant les sens, la mémoire et l'engagement social. Cette technolo-

gie, conçue pour les troubles cognitifs, projette des jeux interactifs via un projecteur au plafond. « Nous choisissons les jeux selon les besoins des patients. Ils stimulent mémoire, attention et résolution de problèmes », explique Isabelle Rodriguez, responsable de l'UCC (Unité Cognitivo-Comportementale).

Les séances, d'une durée de 15 à 30 minutes, favorisent interactions sociales et bien-être émotionnel tout en réduisant l'agitation.

« La Tovertafel améliore la qualité de vie de nos patients vulnérables par des expériences positives et stimulantes », conclut Isabelle Rodriguez.

**INITIATIVE**  
**Acteur de ma santé : la plateforme santé Made in Luxembourg**

Informier, prévenir et accompagner les patients : c'est l'ambition de Acteur de ma santé, la plateforme en ligne développée par les Hôpitaux Robert Schuman (HRS). Lancée au Luxembourg, cette initiative propose des contenus médicaux fiables, validés par des experts, pour aider chacun à mieux comprendre sa santé et agir en conséquence. Conçue en collaboration avec des professionnels de santé et des patients, la plateforme couvre une large gamme de thématiques, de la grossesse aux maladies cardiovasculaires, en passant par la santé mentale, les personnes âgées, les maladies rénales, le cancer du sein ou de la prostate, la diabétologie, la rhumatologie et bien d'autres encore. Chaque sujet est traité sous différents formats : articles détaillés, vidéos explicatives, infographies et quiz interactifs. Objectif : rendre l'information accessible et compréhensible à tous.



patients internationaux. Son contenu est régulièrement mis à jour pour refléter les avancées médicales et répondre aux préoccupations actuelles.

Avec Acteur de ma santé, les Hôpitaux Robert Schuman confirment leur engagement pour une médecine préventive et participative, plaçant l'information médicale au cœur du parcours de soin. Une initiative locale qui s'inscrit pleinement dans les enjeux de la santé publique d'aujourd'hui.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)



Disponible en allemand et en français, elle s'adresse aussi bien aux résidents luxembourgeois qu'aux frontaliers et

**REHABILITATIONSDIENST**  
**HRS: neues Zuhause für geriatrisches Angebot**



Schon seit langem war klar, dass sowohl die geriatrischen Rehabilitationsdienste (stationär und ambulant) als auch die kognitiv-behaviorale Einheit (UCC) den Standort Sainte-Marie in Esch verlassen würden.

Nur die Tagesklinik der Jugendpsychiatrie soll in der südlichen Gemeinde verbleiben. Die UCC ist mittlerweile seit dem 16. Dezember letzten Jahres in den neuen Räumlichkeiten des Hôpital Kirchberg untergebracht, während die geriatrischen Rehabilitationsdienste (stationär und ambulant) im kommenden April in die ZithaKlinik im Bahnhofsviertel umziehen werden. Die Abteilung für Akutgeriatrie bleibt, wie derzeit, in Kirchberg.

Grund für seit Jahren absehbaren und beschlossenen Umzug: Die derzeitigen Infrastrukturen in der Escher Klinik sind nicht mehr zeitgemäß.



**ERSCHÖPFUNGSSYNDROM**  
**PROTEA: Der Weg aus dem Burnout**

Das Erschöpfungssyndrom (Burnout) ist ein ernstzunehmendes psychisches Problem, das durch chronischen Stress entsteht, der die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) der Betroffenen überfordert. PROTEA ist ein Angebot zur ambulanten Gruppentherapie, das interdisziplinär psychologische, psychotherapeutische und körperorientierte Methoden kombiniert.

Ziel ist es, stressfördernde und damit gesundheitsschädigende Verhaltensmuster zu erkennen und im Sinne einer besseren Stressbewältigung zu verändern; ergänzt wird dies durch spezifische Entspannungstechniken, energieerhaltende Ernährungsempfehlungen und körperliche Fitnessübungen.

Das 12-wöchige Gruppenprogramm findet mit max. 6 Teilnehmenden statt und wird teilweise von der CMCM übernommen (Garantie PRESTAPLUS). Im Vorfeld des Programms findet eine medizinisch-psychologische Burnout-Diagnostik statt, die über die Aufnahme oder ggf. Weitervermittlung entscheidet. PROTEA, benannt nach der widerstandsfähigen ("feuer-resistenten") Wüstenblume, soll den Betroffenen helfen, gestärkt aus der stressbedingten Krise hervorzugehen.

**COMITÉ DES PATIENTS PARTENAIRES**  
**Devenez partenaire des Hôpitaux Robert Schuman !**

Vous êtes patient(e)s ou proches aidants et vous êtes intéressé(e)s par le comité de partenariat ?

Vous souhaitez faire part de votre expérience aux HRS ?

Vous voulez participer à des rencontres et des moments d'échanges avec des professionnels de la santé ?

Vous avez des idées innovantes pour améliorer la qualité des soins ou des services ?

Vous êtes majeur et disponible ?

**Rejoignez-nous** : vous pouvez postuler directement via ce code QR



Précisez-nous vos coordonnées, votre motivation, votre dernière expérience aux HRS ainsi que vos disponibilités. Nous vous contacterons par téléphone le plus rapidement possible.

**INFORMATION**  
**Découvrez le programme Profamille Fratrie**



Le service des groupes thérapeutiques est heureux de proposer un tout nouveau programme destiné aux frères et sœurs de personnes atteintes de psychose ou de troubles apparentés.

Cette soirée, prévue le lundi 31 mars 2025 de 17h30 à 21h30, offre l'opportunité d'en apprendre davantage sur la maladie, les traitements disponibles et les techniques de communication pour mieux accompagner un proche.

L'événement se déroulera au 1, Dernier Sol, L-2543 Bonnevoie. La participation est gratuite, mais l'inscription est obligatoire. Pour toute demande d'information ou pour vous inscrire, contactez le 49 30 29 241 ou écrivez à [groupes@llhm.lu](mailto:groupes@llhm.lu).

Des soirées d'information du programme Profamille auront lieu les lundis 16 juin et 22 septembre 2025 à 18h au même endroit. Profamille est composé de 14 séances, ouvertes à tous les proches (parents, enfants, amis, conjoints).

Ce programme a été conçu pour offrir des outils pratiques et un meilleur éclairage sur la prise en charge des troubles psychiques, dans un cadre bienveillant et accessible.



MOBILES PFLLEGEDIENSTWESEN IN LUXEMBURG

# „Zuhause gut aufgehoben und umsorgt“

Die vier großen ambulanten Pflegedienstleister „Stéftung Hëllef Doheem“, „Réseau Help“, „Päiperléck“ und „Verbandskëscht“ im Gespräch

VON JEAN-PAUL SCHNEIDER

Mobile oder ambulante Pflegedienste sind aus unserem modernen Leben nicht mehr wegzudenken. Die häusliche Pflege, die früher vielerorts von den Krankenschwestern geleistet wurde, wird heute von ambulanten Pflegediensten flächendeckend im ganzen Land angeboten. Die vier großen sind die „Stéftung Hëllef Doheem“, das „Réseau Help“, der „Päiperléck“ und die „Verbandskëscht“. Darüber hinaus gibt es noch gut ein Dutzend kleinere mobile Pflegedienste, die ihre Arbeit lokal bzw. regional verrichten und das Angebot ergänzen. Mobile Pflegedienste bezeichnen ambulante Pflegeangebote, bei denen Fachkräfte direkt zu den Pflegebedürftigen nach Hause kommen, um dort professionelle Betreuung und medizinische Versorgung zu leisten. Im Gegensatz zu stationären Einrichtungen erfolgt die Pflege in der vertrauten Umgebung der Patienten, was oft zu einem höheren Wohlbefinden und mehr Selbstständigkeit beiträgt.

Health Bells traf sich mit den Verantwortlichen, Pierrette Biver, Directrice des soins bei „Stéftung Hëllef Doheem“, Castor Aguilera, Directeur des soins beim „Réseau Help“, Isabelle Hein, Directrice générale und Gérante, zusammen mit Prof. Dr. Christoph Hartmann, Directeur général und Gérant bei „Päiperléck“, sowie Alex Mergen, Directeur général bei der „Verbandskëscht“, und unterhielt sich mit ihnen über ihre Arbeit, die Pflegesachleistungen sowie die sich ihnen stellenden Herausforderungen, um den steigenden Ansprüchen und Bedürfnissen einer



„Ein Grundprinzip im mobilen Pflegedienstwesen ist die freie Wahl des Dienstleisters.“

wachsenden Bevölkerung, die immer älter wird, gerecht zu werden.

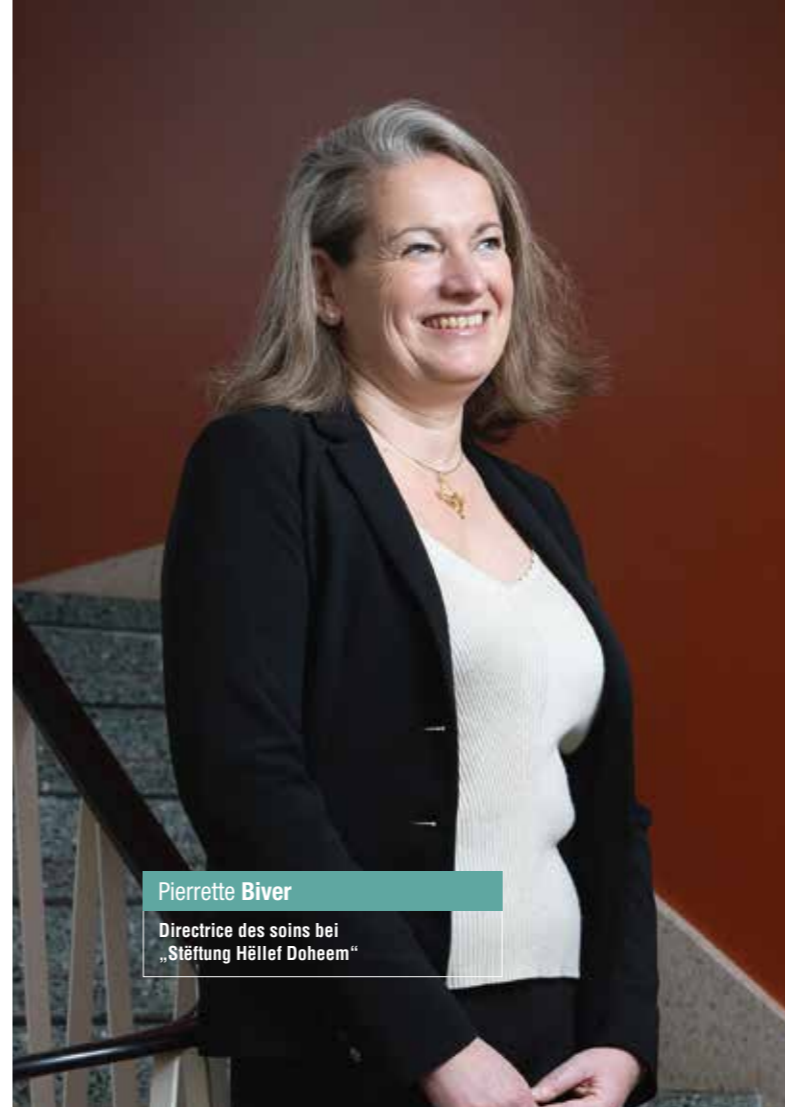
#### Die vier Großen im Kurzporträt

Die „Stéftung Hëllef Doheem“ wurde 1999 im Rahmen der Pflegeversicherung von den drei Gründungsmitgliedern „Hëllef Doheem Krankfleeg“, „Foyers Seniors“ und „Aide familiale - Aide

senior Asbl“ gegründet. Vor allem bei „Hëllef Doheem Krankfleeg“ hat die Betreuung und Pflege von kranken Menschen eine lange Tradition. Sie wurde bereits im 19. Jahrhundert von insgesamt zwölf Ordenskongregationen gegründet und war bis in die 1980-er Jahre in der Krankenpflege tätig.

Die „Stéftung Hëllef Doheem“ beschäftigt derzeit um die 2 100 Mitarbeiter. „Hëllef Doheem“ betreibt einen Fuhrpark von ungefähr 800 Dienstfahrzeugen und ist mit 21 Hilfs- und Pflegezentren und zehn Tagesstätten im ganzen Land 24 Stunden, sieben Tage die Woche aktiv. „Wir betreuen alle Altersgruppen von Patienten, unser jüngster hat gerademal drei Monate, der älteste etwas mehr als 100 Jahre“, sagt Pierrette Biver. „Hëllef Doheem“ hat als erster Pflegedienst im Jahr 2001 ein Team zur Palliativpflege aufgebaut, welches seit 23 Jahren, 24 Stunden, sieben Tage die Woche, die Betreuung pflegeintensiver Patienten am Lebensende gewährleistet. Ein Projekt zur Betreuung von sämtlichen Patienten zwischen 22 Uhr abends und 6 Uhr morgens, die sogenannte Nachtbetreuung, wurde ebenfalls in die Wege geleitet. Weil diese Dienstleistung zurzeit noch nicht von der CNS bezahlt wird, werde sie über Spenden finanziert. Ziel aber sei es, diesen Dienst auf das ganze Land auszuweiten, so Pierrette Biver.

Das „Réseau Help“ ist eine gemeinnützige Organisation und entstand Ende des vergangenen Jahrhunderts aus der Dynamik und dem steigenden Bedarf



Pierrette Biver

Directrice des soins bei „Stéftung Hëllef Doheem“



Alex Mergen

Directeur général bei der „Verbandskëscht“



Isabelle Hein

Directrice générale und Gérante bei „Päiperléck“

Prof. Dr. Christoph Hartmann

Directeur général und Gérant bei „Päiperléck“



Castor Aguilera

Directeur des soins beim „Réseau Help“



„Unser jüngster Patient hat gerademal drei Monate, der älteste etwas mehr als 100 Jahre.“



FOTOS: CLAUDE PISCITELLI

von Krankenhäusern und Gemeinden, damit die Bürger gesund zuhause leben können, sowie aus der Überlegung, Menschen, die den Wiedereinstieg ins Berufsleben suchen, eine Arbeit mit Zukunft in der Pflege anzubieten. Träger des „Réseau Help“ sind verschiedene Vereinigungen, u. a. das Luxemburger Rote Kreuz und das Hôpital Intercommunal de Steinfort.

„Help“ hat 22 Pflegeantennen über das ganze Land verteilt. „Diese Antennen ermöglichen uns kurze Wege, um zu unseren Patienten zu kommen und ihnen somit eine individualisierte und persönliche Pflege anbieten zu können“, betont Castor Aguilar. Darüber hinaus betreibt „Help“ vier „Logements encadrés“ (Betreutes Wohnen), etliche Tageszentren, „Clubs Actifs Plus“, um gesund alt zu werden und das interkulturelle und zwischenmenschliche Zusammenleben zu fördern,

die „Activités loisirs“ sowie den Dienst „Service Soins continus“. „Das ‚Réseau Help‘ wurde vornehmlich gegründet, um die Krankenhäuser zu entlasten und die Akutbetten für wahre Notfälle freizuhalten“, so Castor Aguilera. „Help“ beschäftigt derzeit 1 500 Mitarbeiter sowie zahlreiche Ehrenamtliche beim „Service Iris“; der Fuhrpark beträgt 1 100 Pflegedienstwagen.

„Päiperléck“ ist ein Familienbetrieb, der ab 1993 zuerst „Betreutes Wohnen“ anbot. Das Netzwerk „Päiperléck“ wurde 2009 gegründet und 2012 um den mobilen Pflegedienst erweitert. „Der Name ‚Päiperléck‘ stammt vom Bild eines Schmetterlings, einem Tier, das Freude bereitet, indem es von Blume zu Blume fliegt, und so fahren auch unsere ‚Päiperlécker‘ tagein tagaus von Haus zu Haus, um die häusliche Pflege zu verrichten“, erklärt Isabelle Hein. Träger von „Päiperléck“ ist die Familie Hein;

die Belegschaft beläuft sich auf 1 280 Mitarbeiter, und es sind derzeit täglich 366 Dienstwagen im Einsatz, davon 150 allein für den mobilen Pflegedienst. Ihr Einsatzgebiet erstreckt sich über das ganze Land.

„Päiperléck“ betreibt auch etliche Seniorenresidenzen und „Centres de jour pour personnes âgées“. „Diese Lebens- bzw. Wohnform schützt die älteren Menschen vor dem Risiko der sozialen Isolation, deren sie vielleicht in den eigenen vier Wänden zu Hause ausgesetzt sein könnten“, gibt Prof. Dr. Hartmann zu bedenken.

„Der soziale Austausch unter älteren Menschen durch allerlei Aktivitäten bewirkt, dass diese körperlich und geistig gefördert werden und so länger fit bleiben.“

Die „Verbandskëscht“, vor 20 Jahren gegründet, ist eine noch junge Struktur.

Die Gesellschaft mit beschränkter Haftung mit an deren Spitze Alex Mergen beschäftigt 350 Mitarbeiter und ist mit 100 Pflegedienstwagen quer durch das ganze Land unterwegs. Bei der „Verbandskëscht“ ist der Name Programm, wie Alex Mergen erklärt: „Die ‚Verbandskëscht‘ ist entstanden aus dem Bedarf an der Abdeckung chronischer Wunden. Für uns bei der ‚Verbandskëscht‘ steht der Wundverband und die Wundbehandlung, selbstverständlich neben den anderen Pflegediensten, stets im Mittelpunkt.“

Die „Verbandskëscht“ funktioniert 24 Stunden, sieben Tage die Woche. „Wir waren die ersten, die einen Bereitschaftsdienst rund um die Uhr, d. h. auch während der Nachtstunden von 22 bis 6 Uhr anboten“, unterstreicht Alex Mergen. Mittlerweile haben die anderen Pflegedienstleister alle nachgezogen und bieten bzw. sind im Begriff, diesen

„Häusliche Pflege heißt Krankenhäuser entlasten und Akutbetten für wahre Notfälle freihalten.“

nächtlichen Bereitschaftsdienst ebenfalls anzubieten.

Die Philosophie der „Verbandskëscht“ besteht darin, alles dran zu setzen, damit die Leute so lange wie möglich zu Hause bleiben können. „Deshalb haben wir 2017 die beiden Pflegekonzepte „Altersheem doheim“ und „Spidol doheim“ ausgearbeitet und eine quali-

fizierte Rund-um-die-Uhr-Betreuung eingeführt“, fügt Mergen hinzu.

Alle vier großen Pflegedienstleister bieten selbstverständlich neben der rein häuslichen Pflege ebenfalls ergänzende Dienste wie Ergotherapie, Physiotherapie und psychologische Beratung und Betreuung durch hauseigenes Fachpersonal an.

#### Typische Leistungen mobiler Pflegedienste

Die typischen Leistungen mobiler Pflegedienste sind u. a. die medizinische Grundversorgung wie die Unterstützung bei der Medikamenteneinnahme oder anderen pflegerischen Maßnahmen auf ärztliche Verordnung, die Hilfe beim Waschen, Ankleiden und der Körperpflege, die Unterstützung bei der Zubereitung von Mahlzeiten, Reinigung und Organisation des Haushalts, die Betreuung und soziale Interaktion wie die Begleitung zu Terminen, die Förde-



rung sozialer Kontakte und die allgemeine Unterstützung im Alltag. Bei bestimmten Erkrankungen oder nach OPs wird oft auch spezialisierte Pflege angeboten.

#### **Vorteile ambulanter Dienstleister**

Die Vorteile mobiler Pflegedienste sind die individuelle Betreuung: So werden die Pflegepläne auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Patienten abgestimmt. Ein weiterer Vorteil ist das Wohlbefinden in vertrauter Umgebung, denn der Verbleib in den eigenen vier Wänden fördert das emotionale Wohlergehen und eine schnellere Genesung. Ein großer Vorteil mobiler Pflegedienste ist deren Flexibilität: Die Dienste können häufig an die jeweilige Situation angepasst werden, beispielsweise bei akuten Pflegebedürfnissen oder langfristiger Betreuung. All diese Dienstleistungen tragen dazu bei, die Lebensqualität der Pflegebedürftigen zu erhalten und ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

„Ein Grundprinzip im mobilen Pflegedienstwesen ist die freie Wahl des Dienstleisters“, betont Alex Mergen. Jeder mobile Pflegedienst verfügt über eine(n) oder mehrere sogenannte Liaison- oder Verbindungskrankenschwester(innen), die bei Aufnahme eines Patienten in den ambulanten Pflegedienst die Verbindung zwischen dem Krankenhaus und dem mobilen Dienstleister herstellen, um den Übergang von der stationären zur häuslichen Pflege zu begleiten. Darüber sind sich alle Gesprächspartner einig.

#### **Qualitätsmanagement und Weiterbildung**

Um der Komplexität der Dienst- und Sachleistungen sowie den Herausforderungen durch steigende Ansprüche und Bedürfnisse einer wachsenden Bevölkerung, die immer älter wird, zu begegnen und gerecht zu werden, setzt man bei allen mobilen Pflegedienstleistern auf Qualitätsmanagement und ständige berufliche Weiterbildung.

„Bei ‚Päiperléck‘ haben wir ein Qualitätsmanagementteam von zehn Leuten, die ständig damit beschäftigt sind, Au-

ditions vor Ort zu machen und Indikatoren zu sammeln, wie man etwaige negative Entwicklungen im Voraus erkennen und entsprechend gegenlenken kann“, hebt der Wirtschaftswissenschaftler Prof. Dr. Hartmann hervor.

Zum Qualitätsmanagement der vier großen mobilen Dienstleister gehören denn auch Teams von mehreren Juristen und Ökonomen, die die strukturelle und finanzielle Lage ihres jeweiligen Pflegedienstes stets im Blick haben, denn auch wenn ein mobiler Pflegedienstleister nicht unbedingt Gewinn machen soll, so muss er jedoch auch darauf achten, ein Resultat zu erzielen, damit er nicht in finanzielle Schieflage gerät, denn öffentliche Gelder oder Hilfsmittel sind für mobile Pflegedienste in Finanznot nicht unbedingt vorgesehen.

NEUE  
RUBRIK



## Weil die Gesundheit zählt Gesundes Leben



Jetzt entdecken  
auf [wort.lu](http://wort.lu)

BOÎTE À OUTILS

# Dépression saisonnière : un défi avec des solutions

Avez-vous déjà ressenti votre niveau d'énergie baisser avec l'arrivée de l'hiver ? Lorsque les jours se raccourcissent et que l'obscurité s'installe, une baisse de moral peut s'immiscer chez de nombreuses personnes.

PAR LISA ROUSSEAU, SOUS LA SUPERVISION DE SALVATORE LORIA, PSYCHOLOGUE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



Parfois considéré comme banal, ce changement peut devenir un véritable défi, qui affecte chaque année le quotidien de plusieurs millions d'européens. Il peut varier d'un léger état de déprime (plus communément appelé le Winter blues) à un Trouble Affectif Saisonnier (TAS) plus important, avec un besoin d'aide plus spécifique.

## Quels sont les signes du TAS ?

Les personnes qui en sont atteintes peuvent ressentir une tristesse ou une irritabilité persistante, perdre leur intérêt pour les choses qui leur font habituellement plaisir, manquer de concentration et d'énergie ou être constamment fatigués. Un appétit prononcé pour les glucides et une envie de s'isoler peuvent aussi être présents, tout comme une somnolence excessive. L'intensité des symptômes varie d'une personne à l'autre.

## Quelle différence avec la dépression ?

La différence principale entre le TAS et la dépression dite « majeure » est que les symptômes apparaissent généralement au début de l'automne ou de l'hiver et s'estompent ensuite au printemps.

## Mais comment expliquer ce caractère saisonnier ?

Les études scientifiques montrent que cette difficulté découle d'une interac-

tion entre plusieurs facteurs biologiques et environnementaux. Une hypothèse porte notamment sur le manque de luminosité ambiante, qui affecte notre rythme circadien (c'est-à-dire notre horloge interne). Ainsi, notre cerveau produit trop de mélatonine, cette molécule que nous connaissons comme l'hormone du sommeil. Plus simplement dit, le corps se prépare à dormir alors que nous n'avons pas encore fini notre journée ! Pendant ce temps, nos taux de sérotonine baissent : la perturbation de ces neurotransmetteurs dits « du bonheur » affecte aussi notre humeur et notre énergie. Les femmes, les personnes qui sont confrontées à beaucoup de stress et celles qui ont une carence

en vitamine D sont particulièrement à risque en théorie.

## Alors comment faire face à cette obscurité ?

Heureusement, plusieurs stratégies peuvent s'avérer bénéfiques face à la dépression saisonnière : la luminothérapie fait notamment partie des techniques les plus efficaces, particulièrement lorsqu'elle est pratiquée le matin. Il est aussi important de faire de l'exercice physique, par exemple une promenade quotidienne en plein air ou du sport. Les techniques de gestion du stress comme la méditation peuvent également aider à retrouver un état corporel serein. De plus, bien que la tendance à s'isoler soit présente, le fait de s'entourer de personnes aimées peut être un véritable moyen de réchauffer son cœur face au froid hivernal. La psychothérapie est aussi une stratégie particulièrement efficace. Enfin, une alimentation équilibrée est essentielle. Elle peut éventuellement être accompagnée de suppléments de vitamine D selon vos besoins spécifiques et l'avis médical, évidemment.

Si vous pensez être atteint de dépression saisonnière, n'hésitez pas à contacter un professionnel de la santé mentale. Vous n'êtes pas seul : nous sommes là pour vous soutenir et trouver ensemble la voie vers votre bien-être !



 40 80 20  
 [info@shd.lu](mailto:info@shd.lu)  
 [www.shd.lu](http://www.shd.lu)

Une équipe humaine et compétente  
pour vos aides et soins quotidiens  
depuis plus de 25 ans

#entredebonesmains #aguddenhänn #ingutenHänden #emboasmãos

# Les besoins nutritionnels de la personne âgée

PAR VÉRONIQUE LESUR – DIÉTÉTICIENNE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

1

## Fractionnez votre alimentation en 3 repas et 1 à 3 collations par jour.

Collation = fruit (fruit frais, compote, fruit au jus...), produit lacté (yaourt, flan, pudding...) et parfois pâtisserie aux fruits, biscuit aux céréales, pain au fromage...  
Veillez à ne pas dépasser 12 heures de jeûne nocturne !

2

## Buvez tout au long de la journée et au minimum 1,5 litres par jour sous forme d'eau, eau pétillante, café, chicorée, thé, tisane...

1 yaourt nature = 1 verre d'eau

**Exemple sur la journée :** Matin : 2 tasses de café (250 ml) / Matinée : 1 jus de fruit (200 ml) / Midi : 1 verre d'eau (200 ml) / Après-midi : 1 grande tasse de thé (200 ml) + 1 verre d'eau (200 ml) / Soir : 2 tasses de chicorée (250 ml) / Soirée : 1 grande tasse de lait battu (200 ml).

La sensation de soif diminue avec l'âge d'où l'importance de boire régulièrement. Pensez à boire plus si vous avez de la fièvre, s'il fait chaud dehors ou si vous présentez de la diarrhée ou des vomissements.

3

## Consommez des fruits et légumes pour leur apport en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et antioxydants.

**Objectif :** 5 portions par jour sous forme de potage, crudité, légume cuit (frais, surgelé, en bocal), fruit frais, compote, fruit au jus, fruit sec, smoothie, jus de fruit frais...

1 portion = 1 fruit de la taille d'une balle de tennis (1 pomme, 1 poire, 1 orange...)  
= 1 main de cerises, raisins, fraises...  
= 1 bol de potage aux légumes  
= 1 sous-tasse (à café) de légumes (salade, tomate, brocoli...)

4

## Manger de la viande, du poisson, des oeufs... permet d'apporter des protéines nécessaires aux muscles.

Les produits laitiers apportent des protéines mais aussi et surtout du calcium important pour les os.

### Recommandations par jour :

- 3 à 4 portions de viande, poisson, oeuf, jambon, poulet... (1 portion = 50g ou 1 oeuf)
- + 3 à 4 portions de produit lacté (1 portion = 1 yaourt, 100g de fromage blanc, 1 verre de lait, 1 verre de lait battu, 1 pudding, 1 tranche de fromage à pâte dure...)

Les produits lactés peuvent être ajoutés dans les préparations sous forme de parmesan/fromage à tartiner dans le potage, lait en poudre dans le yaourt, le potage ou le café...

5

## Consommez des féculents à chaque repas et éventuellement aux collations pour vous assurer un apport continu en énergie.

**Exemples :** pâtes, riz, pommes de terre, purée, pain, biscottes, quaker, muesli, légumineuses...

6

## Privilégiez les graisses végétales pour la cuisson et l'assaisonnement.

- Cuisson : huile d'olive, huile de maïs, huile de tournesol, Isio 4, huile de colza...
  - Assaisonnement : huile d'olive, huile de colza, huile de noix...
  - Friture : huile d'arachide, huile de pépins de raisins...
- Utilisez du beurre ou de la margarine végétale sur le pain.



# Rester actif : une clé pour un vieillissement réussi

La prise en charge des personnes âgées repose sur une approche interprofessionnelle où chaque spécialiste collabore pour répondre aux besoins complexes des patients

ENTRETIEN AVEC GILLES HENDEL (KINÉSITHÉRAPEUTE), MARINA BEUS (ERGOTHÉRAPEUTE)  
ET JUDITH SCHMITT (COORDINATRICE KINÉSITHÉRAPIE-ERGOTHÉRAPIE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN)

Judith Schmitt, coordinatrice kinésithérapie-ergothérapie aux HRS, explique : « S'occuper d'un patient âgé signifie réfléchir ensemble avec lui, en incluant également les proches et ses aidants, pour répondre au mieux à ses besoins. C'est une spécialité à part entière qui nécessite une réflexion collective ». Cette approche permet de mieux accompagner les seniors, souvent fragilisés par des pathologies multiples.

Gilles Hendel, kinésithérapeute, souligne que les chutes, les infections et les troubles neurologiques sont des causes fréquentes d'hospitalisation. Ces événements révèlent souvent une perte des ressources fonctionnelles, rendant le retour à domicile difficile. « Le maintien d'une activité physique régulière est essentiel pour prévenir ces situations », ajoute-t-il.

### Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique, même modérée, offre de nombreux avantages. « C'est le premier traitement contre les effets du vieillissement », précise Judith. Elle améliore l'autonomie, ralentit le déclin musculaire et renforce l'équilibre. Gilles complète : « Elle réduit aussi les risques de chutes, améliore la qualité de vie et a des effets positifs sur la santé mentale. »

Cependant, il est crucial d'adapter les exercices aux capacités de chacun. « Pour les patients dépendants, nous privilégions des mouvements simples et guidés. Pour les plus autonomes, des exercices plus dynamiques peuvent être proposés, avec des défis cognitifs intégrés », explique Gilles.

### Lever les obstacles

Les seniors font face à des freins comme la peur de tomber, les douleurs chroniques ou le manque de motivation. Pour les surmonter, les professionnels proposent des solutions adaptées :



### Un exemple inspirant

Mme B., 83 ans, illustre bien ces efforts. Après une chute, elle a retrouvé confiance et autonomie grâce à des exercices ciblés et un accompagnement adapté. « L'ergothérapie lui a permis de se redresser, de marcher et de réaliser ses activités quotidiennes en sécurité », raconte Marina.

« Pour rester actifs, l'OMS recommande 150 minutes d'activité modérée par semaine et deux séances de renforcement musculaire. »

aides techniques, objectifs atteignables, activités de groupe et aménagements à domicile. Marina Beus, ergothérapeute, insiste sur le rôle des proches : « Leur soutien est essentiel pour encourager les seniors à rester actifs et à préserver leur autonomie. »

### Recommandations clés

Pour rester actifs, l'OMS recommande 150 minutes d'activité modérée par semaine et deux séances de renforcement musculaire. Chaque petit mouvement compte : jardiner, monter les escaliers ou faire le ménage contribue à limiter les effets de la sédentarité.

En déconstruisant l'idée que l'immobilité est une sécurité, les professionnels encouragent les seniors à bouger, car comme le conclut Schmitt : « L'immobilisation réduit les capacités motrices, la confiance et favorise l'isolement. »





MAISON DE SOINS

# Prendre soin des aînés : une vocation alliant humanité et expertise

Entretien avec Elodie Hoellein, responsable gériatrie aux Hôpitaux Robert Schuman

PAR ALIZEE VILLANCE

Depuis toujours, Elodie Hoellein savait qu'elle voulait travailler dans le domaine social. Une expérience étudiante en maison de soins lui a fait découvrir la gériatrie, un secteur qui allie technicité et relationnel.

Diplômée en 2012, elle a d'abord exercé en gériatrie aiguë à Vivallia (Arlon), avant de rejoindre la rééducation gériatrique en 2015 pour aider les patients à retrouver leur autonomie. En 2022, elle devient responsable adjointe afin de transmettre sa vision humaniste de la gériatrie aux nouvelles générations.

Travailler avec les personnes âgées est une richesse humaine incomparable. « Elles nous apprennent tellement », confie-t-elle, soulignant l'importance de l'écoute et de l'accompagnement. L'un des plus grands défis reste le manque de personnel passionné, couplé à un vieillissement de la population et à la complexité des pathologies rencontrées. En gériatrie, il faut faire preuve de polyvalence et de capacité d'adaptation.

La particularité de cette spécialité réside dans la communication adaptée aux patients. « On doit expliquer avec des mots simples, s'adapter à eux. » Le rôle des familles est essentiel : il s'agit de trouver le bon équilibre entre implication et respect du cadre hospitalier.

L'évolution de la gériatrie ces dernières années s'est faite vers une meilleure coordination entre professionnels. « Avant, chacun faisait son travail de son côté. Aujourd'hui, on travaille en équipe pluridisciplinaire. » L'accent est mis sur le retour à domicile grâce à des aides techniques et un accompagnement personnalisé.

Deux anecdotes marquantes illustrent la beauté de son métier. La première



« Le rôle des familles est essentiel : il s'agit de trouver le bon équilibre entre implication et respect du cadre hospitalier. »

concerne un patient arrivé dans un état de grande détresse. À 2h du matin, au lieu de l'installer dans son lit, Elodie et une collègue lui ont préparé un bain thérapeutique. « Il a souri et nous a dit : merci d'avoir vu ce qui était

en moi. » La seconde relate le parcours d'une patiente hémiplegique découragée. Grâce à un travail collectif et au soutien de sa famille, elle a retrouvé sa motivation. « Elle nous a dit : j'ai trouvé la famille de ma seconde vie. »

Ces moments forts rappellent que la gériatrie va bien au-delà des soins techniques : c'est avant tout un accompagnement humain, où chaque geste compte pour redonner dignité et autonomie aux patients.

## LES SERVICES DE GÉRIATRIE DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN : Répartition géographique



UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE ET ADAPTÉE POUR NOS AÎNÉS :

### SERVICES HOSPITALIERS

#### GÉRIATRIE AIGUË

Traitement des affections graves ou soudaines liées à l'âge.

#### ORTHOGÉRIATRIE

Retrait des pathologies ostéoarticulaires chez les personnes âgées, avec une coordination entre gériatre et chirurgien pour assurer un suivi complet, de l'intervention à la rééducation.

#### RÉÉDUCATION GÉRIATRIQUE

Programmes personnalisés pour récupérer les capacités physiques et prévenir la perte d'autonomie.

#### UNITÉ COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

Approche spécialisée des troubles cognitifs et comportementaux liés au vieillissement.

### SERVICES AMBULATOIRES

#### HÔPITAL DE JOUR D'ÉVALUATION

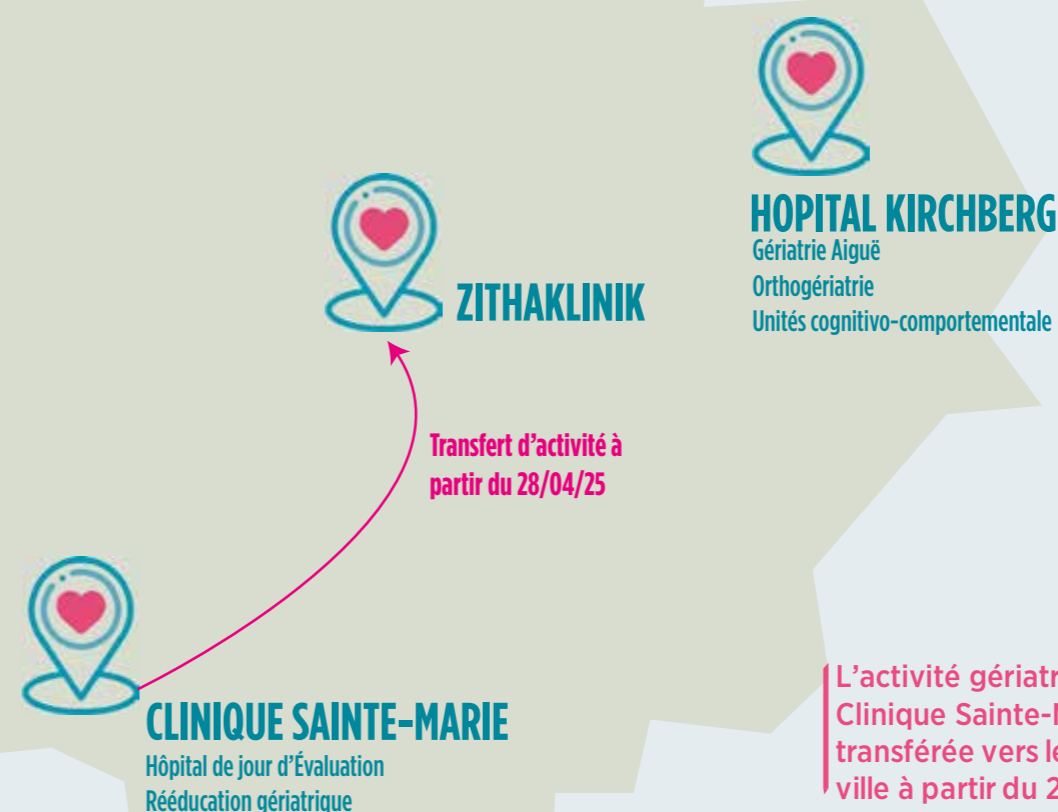
Diagnostic approfondi des troubles liés au vieillissement.

#### HÔPITAL DE JOUR DE RÉÉDUCATION

Programmes de rééducation physique et cognitive en journée pour préserver l'autonomie.

#### UNITÉ MOBILE DE GÉRIATRIE

Equipe experte intervenant dans l'ensemble de l'hôpital, contribuant au diagnostic et orientant les patients vers les soins gériatriques les plus adaptés.



L'OFFRE GÉRIATRIQUE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN (HRS)

# La gériatrie, une spécialité à la fois riche et complexe et souvent méconnue

Un entretien avec le docteur Dalila Tissot-Daif, médecin référent en gériatrie

PAR JEAN-PAUL SCHNEIDER

La gériatrie est bien plus qu'une spécialité médicale qui se concentre sur la santé des personnes âgées. En fait, quand on commence à travailler en gériatrie, on se rend compte que c'est un domaine intéressant, parce que les patients et leurs pathologies sont très complexes. La gériatrie est une spécialité assez riche. Il faut hiérarchiser les pathologies et s'occuper surtout de beaucoup de pathologies. Prévenir, diagnostiquer et traiter les maladies liées au vieillissement, tout en améliorant la qualité de vie des seniors, ce sont les défis des professionnels de la santé qui travaillent en gériatrie. Health Bells a rencontré le docteur Dalila Tissot-Daif, médecin référent, et s'est entretenu avec elle sur la gériatrie en général et la filière complète en gériatrie qu'offrent les HRS, en particulier.

**Dr Dalila Tissot-Daif, quelle est la définition du terme « gériatrie » ?**

La définition du terme gériatrie est à la fois simple et compliquée. On comprend facilement qu'il s'agit de la spécialité médicale qui s'occupe des personnes âgées. Mais le patient âgé hospitalisé est souvent complexe, car il ne présente que rarement une pathologie unique, il faut prendre en compte toutes les comorbidités associées et qui sont susceptibles de décompenser, de s'aggraver à un moment donné. Quand on s'occupe d'une personne âgée à l'hôpital, il faut tenir compte de toutes ces dimensions auxquelles s'ajoute l'évaluation gériatrique standardisée incluant l'évaluation fonctionnelle, cognitive, psychologique et sociale. La gériatrie

**« La gériatrie est un domaine complexe qui peut aller de la prévention jusqu'à des prises en charge aiguës ou à la revalidation. »**

devient ainsi complexe dans le sens où on ne s'occupe pas juste à un moment donné d'une pathologie, mais d'un patient dans sa globalité, en intégrant sa fragilité et le manque de réserve pour faire face à une situation de stress, mais aussi une revalidation précoce pour éviter un déclin fonctionnel.

L'âge seuil qui définit qu'on serait une personne âgée est variable selon le focus ou champ d'activité auquel on s'intéresse. Ainsi si l'on s'intéresse à la productivité et au travail et plus globalement, sur un plan sociologique, 65 ans devient un âge de référence. Par contre, avec l'augmentation de l'espérance de vie et notamment de l'espérance de vie sans incapacité, la gériatrie va prendre en charge des patients âgés de plus de 75 ans.

**UN SPECTRE TRÈS LARGE**

**Quand et comment le gériatre intervient-il ?**

Le gériatre intervient à différents moments dans le parcours de soins d'une

personne âgée. Pour l'hospitalisation aiguë, il y a deux modes d'entrée principaux des patients, soit par les urgences, soit en entrée programmée, adressés par leurs médecins-traitants avec des motifs divers, principalement pour des chutes, une dégradation de leur état global ou des troubles neurocognitifs.

Pour le suivi ambulatoire, c'est-à-dire en consultation ou en Hôpital de jour, le motif principal est le besoin d'une évaluation cognitive devant une plainte de mémoire ou des interrogations de l'entourage. Aussi la consultation devient la porte d'entrée dans cette filière d'évaluation diagnostic cognitif dont l'hôpital de jour est le maillon fort. Le patient y bénéficie d'une évaluation gériatrique standardisée avec l'intervention des différents acteurs paramédicaux qui permet de poser les diagnostics de différentes maladies neurodégénératives dont la maladie d'Alzheimer est la plus connue.

Les gériatres aimeraient développer des consultations plus axées sur la prévention et le « Bien vieillir ». On aimerait avoir les moyens de voir des patients plus tôt notamment pour tout ce qui concerne la mobilité et la nutrition pour permettre que ces patients vieillissent bien. Nos moyens sont pour l'instant limités.

Donc, la gériatrie est effectivement un domaine complexe qui peut aller de la prévention jusqu'à des prises en charge aiguës ou à la revalidation, – le spectre d'intervention est très large.

Docteur Dalila Tissot-Daif

Médecin référent en gériatrie aux Hôpitaux Robert Schuman



PHOTOS : CLAUDE PISCITELLI

## LE CONCEPT DU VIEILLISSEMENT DANS TOUS LES SENS

### Y-a-t-il une différence entre un gériatre et un gérontologue ?

La gériatrie est donc la branche médicale dédiée à la personne âgée, tandis que la gérontologie est un domaine beaucoup plus large, il s'agit d'aborder le concept du vieillissement dans différents champs d'activité. La gériatrie fait partie de la gérontologie. La gérontologie s'étend des recherches sur le vieillissement, comment physiologiquement s'explique le vieillissement, comment on peut freiner le vieillissement ou avoir un bon vieillissement, à des aspects plus sociaux ou sociétaux axés sur la démographie, l'espérance de vie, l'espérance de vie sans incapacités ou même plus économique comme la silver technology, comment fait-on pour adapter les habitats ou les objets du quotidien à des patients plus dépendants.

### Quand et pourquoi consulter un gériatre ?

En majorité, les patients viennent consulter en gériatrie parce qu'ils ont eux-mêmes peur ou l'entourage a peur d'une maladie d'Alzheimer ou des maladies neurodégénératives. Cette préoccupation

« Avec une vingtaine d'années, la gériatrie est jeune au Luxembourg. »

est la porte d'entrée la plus importante de nos consultations. Ensuite, on voit aussi des patients âgés qui présente des troubles de la marche ou souhaite un bilan gériatrique.

Mais on pourrait tout à fait imaginer de consulter un gériatre en prévention, pour améliorer le vieillissement, éviter les chutes, être plus proactif, mieux organisé pour éviter la dépendance.

### LA FILIÈRE COMPLÈTE EN GÉRIATRIE DES HRS

Les HRS sont un des seuls hôpitaux qui ont une filière gériatrique complète au Luxembourg. Pouvez-vous nous la présenter brièvement ?

On a la chance aux HRS d'être soutenu dans le développement de notre filière

et nous sommes fiers d'avoir une filière complète qui permet une prise en charge adaptée tout au long du parcours de soins des patients. D'autant que la gériatrie, avec une vingtaine d'années de reconnaissance, est une spécialité jeune au Luxembourg.

### Le Service de gériatrie aiguë

Le service de Court séjour gériatrique est le cœur de la filière. C'est une unité qui accueille les patients âgés de plus de 75 ans présentant une polypathologie, dont une pathologie décompense ou à l'occasion d'un épisode septique ou d'une chute. Les patients sont donc hospitalisés après leur passage au service des Urgences ou de façon programmée en accord avec leur médecin traitant, à l'occasion d'un événement aigu de santé.

Pendant le séjour à l'hôpital, les patients sont pris en charge par une équipe formée en gériatrie composée de professionnels de santé de différents domaines qui réalisent une évaluation globale et individualisée de l'état du patient qui est à la fois médicale, fonctionnelle, psychologique et sociale. L'évènement de santé, le motif d'hospitalisation est

pris en compte, mais les pathologies sont toutes répertoriées, réévaluées ainsi que leur traitement chronique. Le service permet de dispenser des soins individualisés pour préserver la qualité de vie du patient et éviter un déclin fonctionnel.

Nous intégrons tant que possible le patient et sa famille dans la prise en charge par rapport aux possibilités de traitement et des soins apportés et nous travaillons en étroite collaboration avec les autres professionnels de santé intra- et extra-hospitaliers.

Le service de gériatrie aiguë des HRS avec 34 lits est l'un des plus grands services de gériatrie aiguë du pays avec celui du CHEM.

### Les Unités de Rééducation Gériatrique

Ces unités de suite de soins et de revalidation comptabilisent 68 lits et accueillent des patients qui, après une hospitalisation, souffrent d'une perte fonctionnelle ne leur permettant pas de retourner dans leur milieu de vie habituel. Ces unités assurent les suites de la prise en charge après une affection médicale aiguë ou une intervention chirurgicale, ainsi elles s'adressent en priorité aux pathologies neurologiques, post AVC par exemple, à la traumatologie pour les patients chuteurs avec fractures.

Elles permettent d'entourer le patient d'une prise en charge interdisciplinaire dont l'objectif principal est le regain d'autonomie à la marche, mais aussi dans les activités du quotidien, et à défaut d'adaptation de l'environnement ou de mise en place d'aide technique pour permettre de compenser les différents degrés de dépendance.

### L'Hôpital de jour en rééducation gériatrique

L'hôpital de jour en rééducation gériatrique offre la possibilité de suivre un programme de rééducation globale dans un cadre ambulatoire. Elle est réglementée et n'est possible que dans certaines conditions, à savoir une hospitalisation préalable de sept jours.

Les modalités d'admission peuvent varier soit suite à une hospitalisation en rééducation gériatrique afin de compléter le programme de rééducation, soit suite à une demande du médecin traitant pour des patients souffrant par exemple d'une perte fonctionnelle, de troubles de la marche et de chutes à répétition.

L'accueil en hôpital de jour de rééducation gériatrique promeut ainsi l'autonomie des patients, la réduction du risque de chute,

et le maintien de la mobilité des personnes âgées.

### L'Orthogériatrie ou « Alterstraumazentrum »

Les HRS ont obtenu une certification en traumatologie-gériatrie (douze à 15 lits) grâce à une collaboration étroite entre les traumatologues et les gériatres pour une prise en charge structurée et coordonnée des patients âgés fragiles, hospitalisés pour une fracture ostéo-articulaire. Il s'agit de la première certification de ce type au Luxembourg, ayant pour objectifs principaux de diminuer la mortalité hospitalière et les complications péri- et postopératoires, ainsi que l'amélioration précoce de la récupération fonctionnelle, pour un retour à domicile.

### L'Unité cognitivo-comportementale

L'Unité cognitivo-comportementale (UCC), la seule au pays, est un service d'hospitalisation spécialisé d'une quinzaine de lits dédié aux patients présentant des troubles du comportement dans le cadre d'une maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, chez des patients qui conservent leur mobilité. L'objectif du service est d'offrir aux patients et à leurs familles un projet de soins personnalisé qui permet de préserver leur qualité de vie.

« Les chutes et les troubles neurocognitifs sont les principaux motifs qui amènent vers la consultation en gériatrie. »

La prise en charge multidisciplinaire du patient s'articule autour d'une adaptation du lieu de vie, d'un soin relationnel et d'une prise en charge médicamenteuse.

### L'Hôpital de jour d'évaluation gériatrique

L'hôpital de jour d'évaluation offre la possibilité de réaliser une évaluation gériatrique globale sur une journée dans un cadre ambulatoire à l'Hôpital Kirchberg. Il compte cinq places et est ouvert une journée par semaine.

L'hôpital de jour s'appuie sur une équipe spécialisée et formée à la prise en charge et à l'évaluation des patients gériatriques, pour apporter son expertise au diagnostic des grands syndromes gériatriques, avec en chef de file les troubles neuroco-

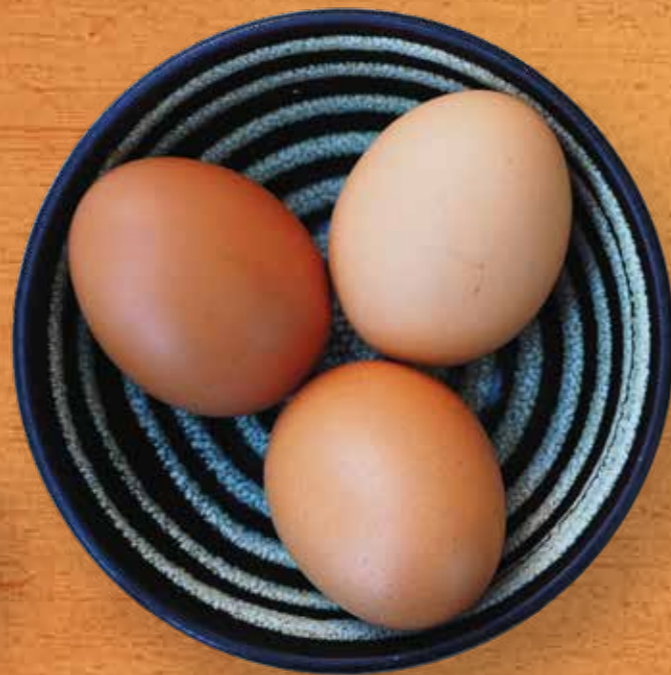
gnitifs et leurs diagnostics étiologiques comme la maladie d'Alzheimer, mais aussi les troubles de la marche et de l'équilibre, ainsi que l'évaluation nutritionnelle.

### L'Unité mobile de gériatrie

L'Unité mobile de gériatrie (UMG) est une équipe de professionnels de santé experte en gériatrie qui intervient dans l'ensemble de l'hôpital pour aider à la prise en charge des patients âgés hospitalisés. L'UMG est une unité de liaison et donc un lien important entre les autres services et la filière gériatrique en milieu hospitalier.

L'objectif de l'intervention de l'UMG est de repérer par une évaluation globale la fragilité du patient et de guider le médecin hospitalier dans sa prise en charge afin que l'hospitalisation ait le moins d'impact délétère pour le patient.

# LES ŒUFS



Alliés  
de notre  
santé

## 1 MARQUENT DES POINTS EN MATIÈRE DE PROTÉINES

Beaucoup de gens pensent que seul le blanc d'œuf contient des protéines, mais en réalité, le jaune d'œuf fournit encore plus de protéines que le blanc d'œuf. L'œuf est donc considéré à juste titre comme une bonne source de protéines, d'autant plus qu'il fournit des protéines de très grande qualité que le corps peut utiliser à 100 %.

## 2 PETITE BOMBE NUTRITIVE

Aussi petit qu'il soit, un œuf contient une bonne dose de minéraux, notamment du fer (environ 10 % des besoins quotidiens) et du zinc (plus de 9 % des besoins quotidiens). A cela s'ajoutent des quantités parfois considérables de différentes vitamines B. La teneur en vitamine B12, que l'on trouve habituellement surtout dans la viande et le poisson, est particulièrement élevée.

## 3 ... CONTIENNENT TROP DE CHOLESTÉROL ?

L'œuf augmente-t-il ou non le taux de cholestérol ? En fait, seule une petite partie du cholestérol de l'œuf est absorbée dans l'intestin. Si la quantité de cholestérol disponible est supérieure à celle dont le corps a besoin, celui-ci réduit sa propre production en conséquence. Les personnes en bonne santé n'ont donc pas à se soucier de leur œuf quotidien au petit-déjeuner.

## 4 PROTÈGENT LES CELLULES DU CORPS

Un œuf de taille M contient environ 34% de nos besoins quotidiens en vitamine A. C'est avantageux, car la vitamine A protège nos cellules, vu son action antioxydante contre les radicaux libres nocifs. En outre, elle est connue pour améliorer la vision.

## 5 SAISON

Les œufs sont de saison toute l'année.

DIÉTÉTIQUE

## L'œuf est un vrai petit trésor de nutrition

Il est, aujourd'hui, la source de protéine la moins chère sur le marché. Il peut facilement remplacer la viande à un repas. Il est une source de protéines, de nutriments, dont plusieurs vitamines, minéraux et antioxydants.

PAR CYNTHIA SCHWEICH, DIÉTÉTICIENNE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

L'œuf contient des protéines nécessaires au bon fonctionnement de notre corps, des hormones qui protègent notre vue et notre mémoire. La consommation d'œufs est encouragée, et dès lors que vous n'avez pas d'hyper-cholestérol dans votre famille, vous pouvez en manger les yeux fermés.

### Le goût

Les œufs ont un léger goût de soufre. Certains œufs peuvent également avoir un léger goût de poisson. La raison en est la nourriture que les poules reçoivent. Elles reçoivent souvent de la farine d'algues qui, combinée aux graines de lin, augmente la proportion d'acides gras oméga-3 dans l'œuf. D'autres ingrédients alimentaires ont également une influence positive ou négative sur le goût des œufs.



### Les variétés

Les œufs de poule existent en différentes couleurs - ils ne se distinguent pas à l'intérieur, seule l'apparence extérieure est déterminée par la race de la poule.

### Connaître l'origine de ses œufs

Vous pouvez déterminer l'origine des œufs grâce au code de production imprimé sur la coquille, qui indique le mode d'élevage des poules. Le 0 indique une

production biologique, le 1 un élevage en plein air, le 3 un élevage en cage. Les œufs de poules élevées en cage ne sont toutefois plus utilisés que dans l'industrie. Le numéro est suivi de lettres qui indiquent le pays d'origine, par exemple LU pour le Luxembourg, FR pour la France et DE pour l'Allemagne. Le numéro individuel de l'exploitation, qui suit, indique le poulailler d'où provient l'œuf.

## RECETTE

### Crème aux œufs

Cette recette est une « recette à petit budget », car elle ne nécessite que des œufs, du sucre et du lait. La crème aux œufs est une sorte de pudding, mais uniquement avec des œufs entiers, un peu de sucre et du lait. On peut l'affiner avec de la vanille, mais on peut aussi l'aromatiser avec du cacao, des noix ou noisettes écrasées, du sirop, du caramel et même des purées de fruits.

### Ingrédients pour 4 personnes :

25 g de sucre / 2 œufs (M) / 250 ml de lait / 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille Bourbon (ou 1 cuillère à café de sucre vanillé)

### PRÉPARATION :

1. Chauffer le lait avec l'extrait de vanille
2. Dans un bol, battre le sucre avec les œufs (un par un)
3. Verser peu à peu le lait chaud... Attention à ne pas trop mélanger, sinon vous aurez de la mousse sur la crème
4. Répartir la crème dans 3 petites coupelles (taille de pots de yaourt)
5. Cuisson : dans un four préchauffé à 200°C à chaleur tournante pendant 10 minutes à 200°C puis 20 minutes à 180°C chaleur tournante.
6. Ensuite, laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

Les crèmes aux œufs se conservent très bien jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.



ÉTAT DE SANTÉ

# La dénutrition chez la personne âgée

PAR VÉRONIQUE LESUR, DIÉTÉTICIENNE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



## Quelles en sont les causes ?

Les causes de la dénutrition chez la personne âgée sont liées à certaines modifications :

- physiologiques liées à l'âge. La diminution du goût et de l'odorat ainsi que des troubles de la régulation de la digestion (sensation de satiété précoce et prolongé, ralentissement de la digestion) entraîneront une perte d'appétit et du plaisir de manger avec une tendance à l'anorexie chronique ;
- psychologiques (dépression) ;
- sociaux (isolement, pauvreté, dépendance et perte d'autonomie pour faire les courses, préparer un repas, s'alimenter...);
- pathologiques (démence, cancer, insuffisance respiratoire, ...);
- environnementaux et physiques (douleur chronique, mycoses buccales dues à la prise de certains médicaments, mauvaise dentition, prothèses mal adaptées, troubles de la déglutition,...);

**« La dénutrition chez la personne âgée est un risque pouvant altérer l'état de santé de la personne. »**

- la prise de nombreux médicaments et les régimes restrictifs (sans sel, sans sucres, sans fibres, sans graisses) sont aussi associés à un mauvais statut nutritionnel, car ils entraînent une baisse de l'appétit.

### Conséquences :

La dénutrition chez la personne âgée est un risque pouvant altérer l'état de santé de la personne. Les profession-

nels de la santé évoquent la spirale de la dénutrition.

### En voici les principales conséquences :

- perte musculaire avec une altération de la marche et un risque important de chute ;
- diminution du système immunitaire avec un risque infectieux plus élevé ;
- diminution de la cicatrisation tissulaire et apparition d'une plaie de pression (rougeur, escarre) ;
- fatigue ;
- dégradation de l'état général et perte d'autonomie.

La dénutrition a aussi un impact économique évident : hospitalisation en urgence, institutionnalisation, réhospitalisation, augmentation de la durée et du coût d'hospitalisation, morbidité, complications infectieuses et post-opératoires, mortalité, ...

GESTION DE VIE QUOTIDIENNE

## La dépendance liée au vieillissement – et maintenant ?

PAR SOFIA ALVES, STÉPHANIE BASILE ET PIA HEISCHLING, ASSISTANTES SOCIALES AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

La dépendance liée à l'âge est un sujet d'une importance croissante dans nos sociétés vieillissantes. Alors que les individus avancent en âge, ils peuvent rencontrer des défis liés à la perte d'autonomie et à la nécessité de faire appel à d'autres personnes pour la gestion de leur vie quotidienne.

Le service social hospitalier fournit un soutien personnalisé à chaque senior, afin de répondre aux besoins spécifiques de la perte d'autonomie en tenant compte des différentes réalités, histoires de vie et souhaits de chaque patient rencontré. Il offre un soutien émotionnel, ainsi que la coordination des services qui contribuent à améliorer la qualité de vie des personnes âgées dépendantes.

Cela inclut la collaboration étroite entre l'assistant social, les professionnels de santé tant en interne qu'en externe et les familles ainsi que toutes les démarches administratives qui en découlent p.ex. les demandes d'assurance dépendance, de carnets de soins palliatifs, ...

L'assistant social informe la personne dépendante des aides disponibles et permet l'accès aux ressources nécessaires, tels que la mise en place :

- de réseaux d'aides et de soins à domicile p.ex. l'aide aux actes essen-



- tiels de la vie, l'aide au ménage, les sorties/courses accompagnées, la gestion des médicaments, etc.
- d'aides techniques pour le domicile p. ex. lit d'hôpital, cadre de marche, fauteuil roulant, chaise de douche, etc.
- d'aménagements du logement p.ex. demandes pour un ascenseur d'escaliers, une adaptation de la salle de bains, etc.
- de structures d'accueil spécialisées p.ex., foyers du jour, lit de vacances, centre de rééducation, centres de long séjour, etc.

- et de programmes de soutien p.ex. les repas sur roues, la téléalarme, l'Adapto, la carte de stationnement pour personnes handicapées, etc.

En comprenant et en répondant aux besoins des personnes âgées dépendantes, les services sociaux hospitaliers ont pour but de garantir une qualité de vie optimale et le respect de la dignité tout au long de leur vieillissement.

SYNDROME

## La confusion mentale chez les personnes âgées

L'hospitalisation en urgence peut être un facteur de stress majeur pour le patient âgé. La perte de repères, la douleur et des troubles cognitifs préexistants peuvent entraîner un syndrome confusionnel aigu ou delirium, un dysfonctionnement temporaire du cerveau.

Ce syndrome se manifeste par des troubles de l'attention, de la mémoire, une désorientation temporelle et spatiale, ainsi que des perturbations du cycle veille/sommeil. Il peut prendre une forme agitée ou, au contraire, un retrait excessif.

Les causes sont multiples : infections, troubles métaboliques, douleurs, médicaments, AVC, infarctus, immobilisation... Certains facteurs prédisposent



également à ce syndrome, comme la dénutrition, la polymédication ou un trouble de la mémoire.

Prévenir le delirium repose sur une bonne réorientation du patient (horloge, calendrier), un environnement rassurant et une hydratation adéquate.

Le traitement vise à éliminer les causes déclenchantes et, si nécessaire, un traitement médicamenteux peut être envisagé. La récupération est progressive et nécessite un suivi attentif.

Pour lire l'article dans son intégralité, rendez-vous sur [www.acteurdeasant.lu](http://www.acteurdeasant.lu)

BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

## Alterstrauma-Zentrum (ATZ) am Hôpital Kirchberg: Spezialisierte Versorgung für ältere Patienten



Das Alterstrauma-Zentrum (ATZ) am Hôpital Kirchberg, Teil der Hôpitaux Robert Schuman in Luxemburg, ist die erste ortho-geriatrische Einrichtung dieser Art im Großherzogtum. Seit der Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) im November 2020 bietet es eine spezialisierte Behandlung für ältere Patienten mit traumatischen Verletzungen.

### Interdisziplinäre Betreuung für optimale Genesung

Durch die enge Zusammenarbeit von Traumatologen und Geriatern stellt das ATZ eine umfassende, patientenzentrierte Versorgung sicher. Regelmäßige Teambesprechungen ermöglichen eine kontinuierliche Anpassung der Behandlungsstrategien.

### Leistungen des Alterstrauma-Zentrums

#### 1. Akutversorgung

- Schnelle Erstversorgung in der Notaufnahme und Verlegung auf die Spezialstation.
- Planung und Durchführung chirurgischer Eingriffe.

#### 2. Multidisziplinäre Betreuung

- Tägliche Visiten durch Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten.

- Behandlung von Begleiterkrankungen und frühzeitige Mobilisation.
- ### 3. Rehabilitation & Entlassungsmanagement
- Individuell angepasste Rehabilitationsmaßnahmen.
  - Organisation der weiteren Versorgung: Reha, häusliche Pflege oder Langzeitbetreuung.
- ### 4. Einbindung von Patienten & Angehörigen
- Aktive Beteiligung im Behandlungsprozess zur Förderung der Genesung.

### Fazit

Das ATZ am Hôpital Kirchberg setzt neue Maßstäbe in der Versorgung älterer Patienten mit traumatischen Verletzungen. Dank interdisziplinärer Zusammenarbeit, spezialisierten Behandlungsmethoden und individueller Betreuung wird eine optimale Genesung ermöglicht.

APP

## „Braincoach“, eine neue App zur Prävention von Demenz



Mit der steigenden Lebenserwartung wächst auch die Bedeutung der Demenzprävention. Um die Bevölkerung Luxemburgs über veränderbare Risikofaktoren aufzuklären, wurde die pdp Braincoach-App entwickelt. Diese ist kostenlos im Google Play Store und im Apple Store verfügbar und richtet sich insbesondere an Menschen im mittleren Alter.

Die App informiert die Nutzer über zwölf Risikofaktoren, die die Entwicklung von Demenz beeinflussen können. Dazu zählen Aspekte wie Ernährung, Bewegung und soziale Interaktionen. Durch gezielte Informationen und individuelle Tipps lernen die Nutzer, wie sie ihr Risiko senken können. Tägliche Erinnerungen und interaktive Herausforderungen unterstützen sie dabei, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

„Unser Ziel ist es, die Bevölkerung für die Relevanz eines gesunden Lebensstils zu sensibilisieren“, erklärt Prof. Rejko Krüger, Koordinator des pdp. Die pdp Braincoach-App ist ein wichtiger Schritt zur Aufklärung und Prävention von Demenz in Luxemburg. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pdp.lu](http://www.pdp.lu)



## ÉTUDE - LUXEMBOURG INSTITUTE OF HEALTH Moins de décès par cancer au Luxembourg : une avancée majeure

### Une baisse significative des décès

Une étude du Luxembourg Institute of Health (LIH) révèle une diminution marquée de la mortalité par cancer, grâce aux progrès en dépistage et en traitements plus efficaces. Ces avancées montrent l'importance des stratégies de santé publique, en particulier pour une population vieillissante.

### Des progrès constants depuis 20 ans

Dirigée par les docteurs Allini Mafra et Claudine Backes, l'étude a examiné près de 24.000 décès entre 1998 et 2021, selon les données du Registre national des causes de décès. Les taux de mortalité standardisés pour l'âge (ASR) indiquent une baisse annuelle moyenne de 2,1 %.

### Différences selon les types de cancers et les sexes

Le cancer du poumon demeure la principale cause de décès, surtout chez les hommes, suivi des cancers colorectal et de la prostate. Chez les femmes, le cancer du sein est le plus fréquent, mais les cas de cancer du poumon augmentent chez celles de plus de 59 ans.



### Des avancées, mais encore des défis

Le docteur Backes souligne que ces progrès résultent d'efforts collectifs, mais qu'il est essentiel d'adopter de nouvelles approches en prévention et traitement. Par ailleurs, le docteur Mafra insiste sur l'importance d'adapter les politiques de santé face au vieillissement de la population.

### L'importance du dépistage et des traitements modernes

L'étude met en avant le rôle clé du dépistage précoce et des traitements améliorés. Ces résultats aident à renforcer le Plan National Cancer, afin de continuer à réduire l'impact de cette maladie au Luxembourg.

DÉTECTION

## HRS : premières greffes de cornée au Luxembourg

LE DOCTEUR CHRISTIAN EULUFI A RÉALISÉ CES INTERVENTIONS AU SERVICE NATIONAL D'OPHTALMOLOGIE SPÉCIALISÉE (SNOS)

Le Service National d'Ophtalmologie Spécialisée (SNOS) des Hôpitaux Robert Schuman a franchi une étape majeure en chirurgie ophtalmologique au Luxembourg.

Le docteur Christian Eulufi, spécialiste en chirurgie de la cornée, a réalisé avec succès les premières greffes de cornée lamellaires (DMEK) dans le pays, une avancée qui améliore les soins aux patients atteints de maladies endothéliales de la cornée.

Formé à l'Hôpital universitaire de la Charité à Berlin, le docteur Eulufi apporte son expertise reconnue dans le domaine des greffes de cornée. « Introduire cette technique au Luxembourg est un honneur. Elle permet à nos patients d'être soignés localement, plus rapidement, et dans les meilleures conditions », a-t-il déclaré.



Le don de cornée, acte de solidarité, est essentiel pour redonner la vue et réduire les listes d'attente. Pour plus d'informations : [hopitauxschuman.lu](http://hopitauxschuman.lu).

Contact : [service.communication@hopitauxschuman.lu](mailto:service.communication@hopitauxschuman.lu)

# CALENDRIER GARDES

MARS / AVRIL / MAI / JUIN 2025

**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

## RÉGION CENTRE

### MARS 2025

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

### AVRIL 2025

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

### MAI 2025

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00		Jours de semaine à partir de 17h00	
JEUDI	01	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
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	CHL	
VENDREDI	30	HK/CHL	HK
SAMEDI	31	HK	

### JUIN 2025

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

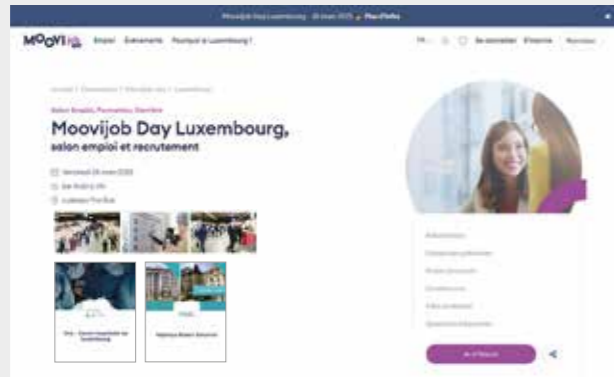
**RÉGION CENTRE**

HK = HÔPITAL KIRCHBERG (HRS) / 9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg.  
CHL = 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

28  
MAR

**Moovijob Day Lux Luxembourg - Salon Emploi, Formation, Carrière.**  
De 9h30 à 17h à Luxexpo The Box.  
Plus d'informations sur : [moovijobday.com](http://moovijobday.com)



31  
MAR

**Programme destiné aux frères et sœurs de personnes atteintes de psychose ou de troubles apparentés.**  
De 17h30 à 21h30. Lieu : 1, Dernier Sol, L-2543 Bonnevoie  
Inscriptions par email : [groupes@llhm.lu](mailto:groupes@llhm.lu)

02  
AVR

**Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme**

19  
AVR

**ALEM Training Day**  
6<sup>ème</sup> édition  
Lieu : Hôpital Kirchberg

26  
AVR

**Portes ouvertes de l'Ecole Nationale de Santé au Luxembourg**  
À partir de 8h30  
Lieu : 2, Place Thomas Edison, L-1483 Strassen  
Aide-soignant(e), assistant(e) en pharmacie, infirmier/ère responsable de soins généraux, section sciences de la santé, CCP accompagnement au quotidien.  
Pour plus d'informations : [www.ensa.lu](http://www.ensa.lu)

16  
JUN

**Soirée d'information Profamille**  
À 18h00  
Lieu : 1, Dernier Sol, L-2543 Bonnevoie  
Inscriptions par email : [groupes@llhm.lu](mailto:groupes@llhm.lu)

26  
JUN

**Fasten - Wie der Körper vom Nahrungsverzicht profitiert.**  
Als Teil der "LCSB on Tour"-Vortragsreihe, stellen Prof. Jochen Schneider und Dr. Bérénice Hansen verschiedene Fastenmethoden vor, darunter das Buchinger-Fasten, Intervallfasten und das Fasten-mimicking-Konzept. Sie beleuchten, welche positiven Effekte Fasten auf den menschlichen Körper und diverse Krankheiten hat und welche biologischen Mechanismen dahinterstecken - von Zellreinigung bis hin zu entzündungshemmenden Prozessen. 19 Uhr, Hall Irbicht Beringen.  
Mehr Infos und Anmeldung: <https://edu.lu/yfxc4>



Retrouvez toutes les actualités des HRS sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu), rubrique « Actualités ».

## Urgences

- Urgences vitales : 112
- Urgences pédiatriques Hôpital Kirchberg : +352 2468 5540 (uniquement sur RDV)
- Pharmacies de garde : [www.pharmacie.lu](http://www.pharmacie.lu)
- Police : 113
- Centre anti-poisons : 8002-5500
- Acteur de ma santé : [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

• Maisons médicales de garde :



**ACTEUR  
DE MA SANTÉ**  
BY HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

**MIEUX INFORMÉ  
MIEUX SOIGNÉ**

**LA PLATEFORME SANTÉ  
MADE IN LUXEMBOURG**

Disponible en  

[WWW.ACTEURDEMASANTE.LU](http://WWW.ACTEURDEMASANTE.LU)



CANCER DE LA PROSTATE

ORTHOPÉDIE

CANCER DU SEIN

PERSONNES ÂGÉES

DIABÉTOLOGIE

RHUMATOLOGIE

DIÉTÉTIQUE

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DE LA FEMME

GROSSESSE ET  
NAISSANCE

SANTÉ DES YEUX

MALADIES DU  
COEUR

SANTÉ MENTALE

MALADIES  
RÉNALES

ET D'AUTRES  
THÈMES...





# ENTDECKT EIS SENIORENRESIDENZEN

## SENIORENRESIDENZ AM WÉNGERT

- KANECH (LE & SHPA)

## SENIORENRESIDENZ AM PARK

- BIISSEN (LE, SHPA & Appartermenter fir Senioren)

## SENIORENRESIDENZ EISKNIPPCHEN

- WEIDINGEN (LE)

## SENIORENRESIDENZ PETITE SUISSE

- BEEFORT (LE)

## RÉSIDENCE LES JARDINS DE SCHENGEN

- SCHENGEN (LE)

## SENIORENRESIDENZ BEL-ÂGE

- ESCH/ALZETTE (Appartermenter fir Senioren)

## RÉSIDENCE PARC RONNWISS

- RODANGE (SHPA)

[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)  24 25

