

Health Bells

Mars 2023

Meng Gesondheet an ech

RECHERCHE CLINIQUE

Die Zukunft des Gesundheitswesens ist digital

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Ulf Nehrbaß
über Erfolge, Ziele und Prioritäten
des „Luxembourg Institute of Health“ (LIH)

OBJECTIF

Partager une expérience personnelle pour aider des futurs patients

L'enquête en ligne Colive Cancer,
lancée par le LIH, expliquée
aux lecteurs de Health Bells
par le Dr Guy Fagherazzi

LIFESTYLE

Est-ce que lire est bon pour mon cerveau ?

Par l'équipe des psychologues
des Hôpitaux Robert Schuman



SENIORENRESIDENZ AM PARK • BISSEN

EEMOLEG SENIORENRESIDENZ ZU LËTZEBUERG DI
IECH **6 SERVICER** ËNNERT ENGEM DACH UBITT!



SENIORENRESIDENZ
APPARTEMENTER FIR SENIOREN,
BETREIT WUNNEN &
CIPA MAT DEMENZSTATIOUN



DAGESFOYER



VAKANZBETTER



MOBIL FLEEG 24/7
ANTENNE DE SOINS
BISSEN

VISITES GUIDÉEË OP RENDEZ-VOUS!

WEIDER INFORMATIOUNEN OP:

www.paiperleck.lu • 24 25 46 00



Päiperléck
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

ÉDITO



Marc Glesener

Rédacteur responsable
Administrateur délégué Santé Services S.A.

SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO / IN DIESER AUSGABE

SANTÉ

Actualités..... 04-05



DOSSIER THÉMATIQUE
Recherche clinique..... 06-20



DAS AKTUELLE INTERVIEW
Ein Gespräch mit
Prof. Dr. Ulf Nehrass über
Erfolge, Ziele und Prioritäten
des „Luxembourg Institute
of Health“ (LIH)..... 16-20

UN PRODUIT - UNE RECETTE
Le saumon..... 22-23



MEDICAL NEWS
Les entorses de la cheville/
Psychose : de quoi s'agit-il ?/
Oser s'affirmer /Partager
une expérience personnelle
pour aider des futurs
patients..... 24-26

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

La recherche au chevet du patient

L'État dépensera environ 1,7 milliard d'euros pour la recherche entre 2022 et 2025. Une part importante de cet argent sera consacrée à des projets dans le domaine médical. Ces dépenses sont faites dans l'intérêt des patients.

Tout comme la formation des médecins, la recherche est une condition essentielle pour une médecine meilleure et plus efficace dans le pays.

Dans ce numéro de « Health Bells - meng Gesondheet an ech », la recherche est au cœur de l'actualité. Avec des experts, nous expliquons le comment et le pourquoi d'un domaine qui est particulièrement important en termes de politique de santé. Car ce qui se passe dans les laboratoires et les éprouvettes peut guérir et réduire les souffrances. De façon efficace et durable !

Forschen für die Patienten

Rund 1,7 Milliarden Euro gibt der Staat zwischen 2022 und 2025 für Forschungszwecke aus. Ein wesentlicher Teil dieser Gelder kommt Projekten im medizinischen Bereich zugute.

Im Interesse der Patienten wird in Luxemburg demnach heftig geforscht. Das ist, wie die Ausbildung von Medizinern, eine wesentliche Voraussetzung für eine bessere und effizientere Medizin im Land.

In dieser Ausgabe von „Health Bells - meng Gesondheet an ech“ steht die Forschung im Mittelpunkt. Mit Experten erläutern wir das Wie und Warum einer Sparte, die gesundheitspolitisch besonders relevant ist. Denn das, was in Labors und Reagenzgläsern passiert, kann heilen und Leiden mindern. Nachhaltig!

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



LYCÉE TECHNIQUE POUR PROFESSIONS DE SANTÉ (LTPS)
Journée porte ouverte au LTPS

Le Lycée Technique pour Professions de Santé (LTPS) vous invite à sa journée porte ouverte le samedi 22 avril 2023 de 8h30 à 12h30.

Parmi les nombreux domaines pédagogiques et éducatifs dans lesquels s'engage le lycée, un accent particulier est mis sur les trois domaines suivants :

- Promotion STEM (sciences, technologies, ingénierie, mathématiques)
- Engagement humanitaire et social
- Ouverture sur le monde extrascolaire



RESEARCHERS AND DOCTORS
A team working together for you

The LIH uses state of the art screening technology to assess which drugs work best for which patients. LIH researchers then consult with the doctors at the HRS to determine how to apply them in the clinic.

Watch the video to learn more about how the Luxembourg Institute of Health works alongside Les Hôpitaux Robert Schuman to support your cancer treatment.

Personalised treatments like these are possible due to the continuing collaborations between the lab and the clinic, advancing biomedical research for you.



„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 „Garer“ 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!



ÉDITION 2023
Relais pour la vie

Le cancer accompagne les patients de nuit comme de jour.

C'est dans cet esprit que le Relais pour la Vie a été imaginé : 24 heures pour montrer son soutien aux patients atteints ou survivants d'un cancer.

Cette année encore, l'événement aura lieu le 25 et 26 mars 2023 en présentiel et en connecté. Afin de soutenir davantage la lutte contre le cancer, toutes les

équipes qui s'inscrivent au Relais pour la Vie participent d'office aux Trophées de l'Espoir. Leur mission est de réunir des fonds, que ce soit par exemple par une collecte, un parrainage ou l'organisation d'un évènement.

Plus d'informations sur www.relaispourlavie.lu



5^{ÈME} ÉDITION
ALEM Training Day

Cet événement, organisé en collaboration avec l'ALEM (Association luxembourgeoise des étudiants en médecine), permettra à une cinquantaine d'étudiants en médecine - luxembourgeois - tous niveaux et toutes facultés confondus, de participer à des ateliers pratiques sous la supervision de médecins spécialistes, de médecins en voie de spécialisation et d'infirmiers des Hôpitaux Robert Schuman.

Ces ateliers pratiques s'articuleront autour des thématiques suivantes: échographie,

examen clinique (prise de sang), examen neurologique, examen orthopédique, gynécologie-obstétrique, radiologie, réanimation, suture et urologie (Robot DaVinci).

Cette journée donnera la chance aux étudiants luxembourgeois d'échanger sur leur culture universitaire respective et de rencontrer des médecins spécialistes dans une ambiance détendue.

Cette journée aura lieu le 8 avril 2023 de 9h00 à 18h00 à l'Hôpital Kirchberg.

CONTRÔLE

Préparez votre enfant à sa visite chez l'ophtalmologue



Il est important de contrôler régulièrement les yeux de votre enfant. Comme toute première fois, une première visite chez l'ophtalmologue peut être inquiétante. C'est pour cela que les Hôpitaux Robert Schuman ont développé une vidéo permettant aux enfants (mais aussi aux parents !) de comprendre le déroulement d'un bilan de la vision (tests de dépistage et examens ophtalmologiques) ainsi que de découvrir le rôle de l'ophtalmologue et de l'infirmière spécialisée.

En effet, expliquer à l'enfant ce qu'il va se passer est un excellent moyen de le rassurer, de se préparer et d'avoir une expérience toute en douceur de sa visite.



DÉCOUVERTE
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

Sous la coordination du Luxembourg Institute of Health (LIH)

Une voie nouvelle pour avancer dans la recherche sur le cancer

Entretien avec le Dr Tatiana Michel sur l'approche innovante du nouveau Centre national de recherche translationnelle sur le cancer (NCTCR)

INTERVIEW: MARCEL KIEFFER

Parmi ses nombreux projets et attributions existants, le LIH s'est vu confier en 2022 la coordination du nouveau Centre national de recherche translationnelle sur le cancer (NCTCR), lancé en janvier dans le cadre du Plan National Cancer 2 (PNC2) et cofinancé par le Fonds National de la Recherche (FNR).

L'objectif de ce projet sera d'améliorer la prévention du cancer, la qualité des soins, le développement de technologies innovantes, l'optimisation des diagnostics moléculaires, la personnalisation des traitements et le suivi des données numériques des patients. La mise en place d'une collection nationale d'échantillons de tumeurs et de sang, le développement d'essais cliniques, mais surtout l'implication directe du patient dans le processus de recherche, en lui permettant d'accéder aux études cliniques et aux traitements innovants, sont les piliers centraux de cette nouvelle structure, qui regroupe des acteurs publics et privés agissant dans le domaine de la lutte contre le cancer, au sein d'un consortium consolidé.

Le docteur Tatiana Michel, Strategic Program Manager du NCTCR au LIH, nous explique les concepts et les implications de son approche innovante dans le domaine de la recherche sur le cancer.

Dr. Michel, le NCTCR est entré dans sa phase d'initiation il y a 1 an maintenant pour développer des idées sur

sa conception future. Que pouvez-vous déjà dire du stade d'avancement de cette initiative?

Le NCTCR participe aux objectifs de la Commission Européenne, qui vise à établir d'ici 2025 un réseau européen reliant les centres nationaux de lutte contre le cancer reconnus dans chaque état membre, pour faciliter l'adoption de diagnostics et de traitements de qualité, y compris la formation, la recherche et les essais cliniques dans toute l'Union européenne. L'objectif envisagé serait que la majorité des patients atteints de cancer aient accès à ces «Centres de cancérologie» d'ici 2030.

Afin de présenter le NCTCR à l'ensemble des parties-prenantes impliquées dans ce domaine au Luxembourg, une réunion de lancement a eu lieu en avril 2022, réunissant une centaine d'acteurs issus du domaine de la santé. De plus, un appel a été lancé pour recueillir des idées de projets de recherche dits «translationnels» - c-à-d. applicables dans la pratique clinique - qui ont contribué à façonner le programme du NCTCR visant à réunir les patients, les soignants, les hôpitaux, les instituts de recherche, les fondations et les structures d'aide aux patients. Enfin, durant cette phase d'initiation, des groupes de travail interinstitutionnels en collaboration avec le PNC2 se sont concertés pour établir les objectifs scientifiques et structurels, mettre en

place la logistique et les considérations légales et éthiques ainsi que les budgets associés pour mener à bien ce programme sur le long terme.

«Translationnel» signifie «traduire en application concrète des théories scientifiques ou des découvertes de laboratoire». Quels sont les priorités et les échéances du NCTCR dans ce très vaste champ d'application?

Grâce à la mise en place d'une collection nationale du cancer, des échantillons de tumeurs et de sang pourront être mis à disposition de la recherche au Luxembourg. Les objectifs de recherche, en cohérence avec les priorités de recherche nationales et européennes, sont axés sur la prévention du cancer et la qualité des soins, les technologies numériques pour le suivi des patients, l'amélioration du diagnostic pour un traitement personnalisé en analysant la composition génétique des tumeurs de chaque patient, les modèles précliniques innovants et les traitements émergents et des nouvelles méthodes d'immunothérapie pour les personnes atteintes du cancer au Luxembourg. Les données générées seront intégrées dans une base de données accessible aux chercheurs ainsi qu'aux acteurs de la santé. À terme, l'efficacité de ces nouvelles approches de traitement et de prévention sera validée dans des essais cliniques. Le plan d'action proposé

s'étend sur dix ans, avec une première phase d'implémentation sur trois ans.

Dans quelle mesure le patient pourra-t-il jouer un rôle important dans cette nouvelle approche ?

Le programme du NCTCR se focalise sur la recherche sur le cancer centrée sur le patient. D'une part, le patient sera invité à contribuer à la collection nationale du cancer et, s'il est éligible, à participer aux études cliniques. Par exemple, l'enquête Colive Cancer fait partie d'un des axes de recherche du NCTCR qui travaille sur le développement de technologies numériques liées à l'identification et la validation de «biomarqueurs» - c-à-d. des caractéristiques associées à un symptôme ou à un effet secondaire du cancer - pour une meilleure surveillance à distance des patients dans la prise en charge du cancer au Luxembourg. Colive Cancer s'adresse directement à des patients actuellement traités ou ayant été traités pour un cancer au cours des cinq dernières années. D'autre part, afin que les patients et leurs familles soient entendus et représentés, ce qui est une innovation dans la recherche sur le cancer, un appel a été lancé sur le site web du NCTCR : <https://nctcr.lu/fr/comment-puis-je-participer/> pour constituer un groupe de travail rassemblant des patients et des chercheurs qui vont réfléchir ensemble sur le futur de la recherche sur le cancer.

«Colive Cancer s'adresse directement à des patients actuellement traités ou ayant été traités pour un cancer au cours des cinq dernières années.»

En quoi l'approche du NCTCR est-elle innovante par rapport à l'état actuel en matière de recherche sur le cancer?

Au Luxembourg, contrairement à d'autres pays européens, il n'y a pas de centre de lutte contre le cancer où vous disposez des dernières connaissances médicales issues de résultats scientifiques qui sont ensuite appliquées aux patients. Le NCTCR tente de pallier ce manque en regroupant tous les acteurs des disciplines liées au cancer pour aller vers une médecine personnalisée. Avec la mise en place de projets de recherche «translationnelle» sur le cancer, pouvant bénéficier directement aux patients, ainsi que d'immunothérapies et de technologies de santé numériques, le NCTCR va pouvoir proposer de nouvelles approches de

traitement et de prévention dans des essais cliniques.

Au-delà du patient, qu'en est-il de l'implication du médecin traitant, voire des cliniciens en général?

Les médecins traitants et les cliniciens sont des partenaires clés dans ce programme. En prenant comme point de départ chaque patient atteint de cancer, le NCTCR interviendra, grâce aux cliniciens, au niveau de la collecte d'échantillons et de données, de la recherche axée sur le patient et des études cliniques, afin d'avoir un impact plus direct sur les soins proposés aux patients.



RECHERCHE

Enquête sur les facteurs de risque pour les maladies neurodégénératives

En 2022, le Centre national d'excellence pour la recherche sur la maladie de Parkinson (NCER-PD) a lancé une enquête afin d'étudier les facteurs de risques pour les maladies neurodégénératives. Un questionnaire est en ligne pour un an et les chercheurs espèrent atteindre 10.000 participants.

SOUS LA COORDINATION DE L'UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG - LUXEMBOURG CENTER FOR SYSTEMS BIOMEDICINE (LCSB)



Un savoir-faire local en recherche clinique

Plus la maladie de Parkinson est diagnostiquée tôt, plus les chances de traiter les symptômes de manière optimale et d'éviter les complications sont grandes. Dans le cadre de NCER-PD, des scientifiques de l'Université du Luxembourg et du Luxembourg Institute of Health travaillent donc pour améliorer le dépistage précoce et développer de nouvelles stratégies thérapeutiques. Ils cherchent à identifier les facteurs de risque et à reconnaître les tout premiers signes de la maladie. Depuis 2015, l'équipe de NCER-PD a développé un savoir-faire en matière d'études cliniques sur la maladie de Parkinson, travaillant sur le long terme avec de nombreux patients et développant l'infrastructure nécessaire pour collecter et analyser de grandes quan-

« L'enquête lancée en 2022, avec le soutien de la fondation Michael J Fox, est intitulée « Vieillir en bonne santé ».

tités de données. Tirant parti de cette expertise, l'équipe souhaite désormais étudier les facteurs de risque pour l'ensemble des maladies neurodégénératives, y compris les démences.

Connaître les facteurs de risque pour diagnostiquer tôt

L'enquête lancée en 2022, avec le soutien de la fondation Michael J Fox, est intitulée « Vieillir en bonne santé ».

Les résidents du Luxembourg et de la Grande Région – âgés de 50 à 80 ans et n'étant pas atteint de démence ou par la maladie de Parkinson – sont invités à remplir un questionnaire en ligne. Il couvre un large éventail de sujets : le type d'activité professionnelle, le mode de vie et les antécédents médicaux par exemple. Les informations recueillies permettront aux chercheurs de calculer des indices de risque. « Nous espérons identifier différents facteurs de risque et déterminer leur influence. Cela nous aidera à aller vers un diagnostic précoce et des traitements plus ciblés, » explique le professeur Rejko Krüger, coordinateur de NCER-PD.

À la recherche de 10.000 participants

L'enquête est menée en parallèle par des centres de recherche en Allemagne, en Autriche et en Espagne. L'objectif est de réunir plusieurs milliers de participants. « Comme toujours dans la recherche clinique, la participation des volontaires est essentielle », souligne le professeur Krüger. « Nous sommes très reconnaissants envers les personnes qui consacrent un peu de leur temps à ce projet. Les informations qu'elles fournissent sont cruciales pour en savoir plus sur les maladies neurodégénératives et pour mettre au point les méthodes de prévention dont nous avons tant besoin. » Cet effort concerté, qui tire parti de l'expertise luxembourgeoise et de la collaboration entre plusieurs pays, aboutira à la création d'un pôle européen pour le dépistage de ces maladies, permettant aux personnes à risque de bénéficier d'un suivi précoce.

Pour participer, rendez-vous sur www.heba.lu

UROLOGIE

« Une médecine de plus en plus centrée sur le patient »

Entretien avec Dr José Batista Da Costa, Urologue aux Hôpitaux Robert Schuman.

PAR ALIZEE VILLANCE

Qu'est-ce que l'urologie ?

JBDC : L'urologie est une spécialité médicale très large, qui va des pathologies fonctionnelles – comme l'incontinence chez la femme – aux troubles du bas appareil urinaire chez l'homme liés à la prostate, les lithiases (calculs rénaux), et l'oncologie. Les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont un centre d'excellence en urologie, le Prostatakarzinomzentrum (PKZ) qui réunit toutes les compétences nécessaires, ainsi que du matériel technologique de pointe pour établir un diagnostic, traiter et effectuer un suivi à long terme du cancer de la prostate. Mais nous traitons également les cancers de la vessie à travers la détection des facteurs de risque, leur développement, ainsi que les nouveaux traitements disponibles.

Quels sont vos projets de recherche en cours ?

JBDC : Actuellement en attente d'un retour suite à ma demande d'obtention du statut de « Clinicien-chercheur », je participe actuellement à une cohorte internationale avec le groupe des HRS dans le cadre du PKZ (qui soutient pleinement le projet), qui s'intéresse au suivi fonctionnel du patient opéré ou qui a suivi de la radiothérapie après un cancer de la prostate. Nous essayons aussi de lancer deux autres projets de recherche avec la Cellule de recherche clinique* des HRS, dont le développement d'une base de données prospective où l'on trouverait une multitude de données cliniques et tissus permettant de participer à des études internationales, afin d'effectuer des recherches de biomarqueurs, de marqueurs de pronostic, prédictifs et notamment autour de la protéine NRP2 liée au cancer de la prostate. Ce projet se fait en collaboration étroite avec le Laboratoire National de la Santé (LNS). Des études cliniques ont avancé que l'expression de cette protéine NRP2 était associée



à une forme plus agressive de cancer de la prostate mais, au niveau cellulaire, cela n'a pas encore été démontré chez l'être humain. Notre idée serait d'utiliser cette grande base de données afin de pouvoir confirmer ou infirmer cette hypothèse.

Quels sont vos partenaires nationaux pour mener à bien cette recherche ?

JBDC : La cellule de recherche est notre plus gros soutien. Ensuite, le LNS nous aide beaucoup tant à titre personnel dans le cadre de cette recherche, que pour le PKZ. Avant tout stockage de tissu, il faut impérativement poser un diagnostic, et c'est pour l'instant le LNS qui assume cette responsabilité. Il maintient un bon équilibre entre le diagnostic du patient et son traitement d'une part, et la recherche d'autre part. Sur le long terme, je souhaiterais également impliquer le Centre Hospitalier du Luxembourg afin de solliciter leur équipe d'oncologues pour la recherche sur le cancer de la vessie.

Il est impératif de constituer une équipe de recherche clinique expérimentée et pertinente afin de mener à bien nos recherches.

Comment voyez-vous évoluer la médecine et la recherche au Luxembourg dans les prochaines années ?

JBDC : Je pense que le futur de la recherche serait d'avoir des centres spécialisés, des centres experts, de référence pour certaines pathologies, mais aussi des réseaux de soins qui couvriraient tout le territoire luxembourgeois. La médecine doit continuer à être de plus en plus centrée sur le patient. Une fois tout cela mis en place, les patients seraient plus enclins à participer aux différents projets de recherche en cours, ce qui permettrait de faire avancer cette recherche sur le long terme.

Il est également important de préciser que si un patient fait partie d'un projet de recherche, cela ne change en rien son traitement, ni son suivi.

* Cellule de recherche clinique: sous la direction du Dr Jonathan Cimino et du Pr Dr Claude Braun, cette unité est supervisée et financée par la Fondation Hôpitaux Robert Schuman (FHRS, Directeur M. Georges Heirendt). La cellule de recherche clinique garantit que tous les aspects scientifiques, éthiques, juridiques et réglementaires, administratifs et financiers des projets de recherche ont été traités conformément aux réglementations internationales (Guidelines for Good Clinical Practices – ICH-GCP E6 R2).

Päiperléck S.à r.l. – ein Luxemburger Familienunternehmen

Innovative Konzepte zum Wohl der betreuten Bevölkerung

Den Lebensabend in aller Ruhe verbringen, sorgenfrei und umgeben von Menschen, die man mag: Das hört sich doch gut an. Bei Päiperléck ist es möglich.

Päiperléck S.à r.l., ein luxemburger Familienunternehmen, ist seit vielen Jahren im Bereich der Pflege tätig und bietet eine breite Palette an Dienstleistung an: von der mobilen Pflege, über Seniorenresidenzen, Ferienbetten, Tagesstätten bis zur Palliativpflege kann Päiperléck alles aus einer Hand anbieten und aktuell sind über 1 000 Mitarbeiter quer durch Luxemburg im Dienst der Päiperléck-Kunden.

Im Sinne eines umfassenden Pflege- und Betreuungsangebots für Heimbewohner beschloss Päiperléck, eine zweite geschützte Einheit für Menschen mit Demenz im CIPA Bissen einzurichten, das sich in der neuen Seniorenresidenz „Am Park“ befindet.

Optimale Betreuung von Demenzpatienten

Sehr schnell wird jedoch sowohl den Pflegeteams als auch den Verantwortlichen klar, dass dieses Angebot nicht nur unzureichend, sondern auch unvollständig ist. Durch die tägliche Arbeit der Pflegekräfte in den Wohnheimen oder extern stellen sie fest, dass ein Teil der betreuten Kunden auch an verschiedenen psychischen Störungen leidet. Und auch wenn Demenzerkrankungen am häufigsten auftreten, dürfen Depressionen oder Angststörungen, die oftmals noch hinzukommen, nicht vergessen werden. Die gesundheitliche, humanitäre und wirtschaftliche Krise, die wir erlebt haben und noch immer erleben, führt dazu, dass diese Störungen verstärkt auftreten.

„Wir sind der Meinung, dass diese Störungen rund um die Uhr überwacht und begleitet werden müssen“, erklärt Ronald Han-

sen, Leiter der Pflegeprojekte von Päiperléck, und fügt hinzu: „Aus diesem Grund haben wir seit November letzten Jahres das Projekt ‚Santé Mentale‘ ins Leben gerufen.“

„Humanitude“, ein innovatives Konzept

Ziel dieses Projekts ist es, zu einer besseren Betreuung des Einzelnen beizutragen: sowohl durch eine gezielte Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter als auch eine Begleitung der Pflegekräfte des direkten Umfeldes des Patienten. Das Konzept der „Humanitude“ basiert auf Aufmerksamkeit, Zuhören und Emotionen. Die Psychobiographie untersucht psychische Störungen und Krankheiten und stellt Patienten in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. „Wir können so eine ganzheitliche Betreuung anbieten, die sich nicht nur auf eine Demenzerkrankung bezieht, sondern auch alle anderen damit verbundenen psychischen Störungen berücksichtigt und gleichzeitig unseren Ansatz individualisiert und humanisiert“, erklärt Emeline Mertens, die für das Projekt verantwortlich ist.

„Activate“, ein weiteres neues Projekt

Mit dem gleichen Ziel, eine vollständige und vielfältige Palette an personenbezogenen Dienstleistungen anzubieten, arbeitet Päiperléck an der Umsetzung eines weiteren Projekts: „Activate“. Dieses wendet sich an alle Personen, die sich z.B. von einem Schlaganfall oder einem Unfall erholen müssen.

Die Genesung neu überdenken
Die Nachfrage kommt sowohl von Krankenhäusern, die nicht genügend Betten haben, als auch



Ronald Hansen & Emeline Mertens

von Patienten, die ihre Rehabilitation oder Wiedereingliederung zu Hause machen wollen, aber nicht in einer Klinik. Dieses Projekt wird in der brandneuen Seniorenresidenz „Am Wéngert“ in Canach umgesetzt. Die Residenz wurde Anfang Februar eröffnet und verfügt neben dem betreuten Wohnen auch über ein CIPA mit einer Einheit für Demenzerkrankte. Die „Fondation Wonschtär“ hat dem Projekt ein Exoskelett zur Verfügung gestellt, das den Patienten ganz andere Perspektiven eröffnet und dem Team an Physiotherapeuten ganz andere Möglichkeiten bietet.

Da die Rehabilitation in einem Wohnumfeld stattfindet, ist es möglich, Aktivitäten vor Ort anzubieten und soziale Bindungen zu schaffen, was einerseits zu einer besseren und schnelleren Genesung des Patienten führen soll und andererseits dazu beiträgt, die Kosten für den Aufenthalt in Krankenhäusern und spezialisierten Zentren zu senken. „Wir haben auch geplant, mit verschiedenen Patientenverbänden zusammenzuarbeiten, um die Bedürfnisse besser zu kennen und unser Angebot anpassen zu können. Denn wer kennt die Problematik besser als die Verbände und weiß die Interessen der Mitglieder zu vertreten“, fragt Ronald Hansen.

Eine Zugfahrt als Therapie

Diese beiden innovativen Projekte sind nicht die einzigen, an denen die Teams von Päiperléck arbeiten. In Bissen verfügt das Unternehmen über einen „therapeutischen Zug“, der zu Therapiezwecken eingesetzt wird. „Unser Therapiezug ist einzigartig in Luxemburg. Hier wird



eine Zugfahrt simuliert: Der Patient setzt sich ins Zugabteil und durch das Abspielen von Videos läuft eine Landschaft am Fenster vorbei und vermittelt das Gefühl, zu reisen“, erzählt der Leiter der Abteilung für die Entwicklung von Pflegeprojekten. Diese simulierten Reisen ermöglichen es, Erinnerungen hervorzuheben und einen Dialog, der verschwunden war, zu beginnen oder wieder aufzunehmen, die kognitiven Funktionen zu stimulieren und die Patienten zu beruhigen.

„Diese ‚Fahrten‘ verringern nicht nur das Sturzrisiko, sondern können auch dazu beitragen die Medikation zu verringern, da die Schlafqualität verbessert werden kann. Der Zug ermöglicht es

auch Angehörigen und Bekannten einen besonderen Moment mit der erkrankten Person zu verbringen. Es kann sogar eine Freizeitaktivität für Menschen mit eingeschränkter Mobilität sein, deren kognitive Funktionen nicht beeinträchtigt sind. Derzeit führt die Reise durch unterschiedliche Landschaften außerhalb Luxemburgs, es sollen aber auch in Zukunft Videos von heimischen Landschaften gezeigt werden können“, fügt Emeline Mertens hinzu.

Ein einziges Ziel: das Wohl des Bewohners & seiner Angehörigen

All diese Projekte und Aktivitäten sind innovativ und entsprechen dem Wunsch bei Päiperléck,

dass der Bewohner und Patient sich wohl und geborgen fühlt. „Denn sie sollen sich ‚zu Hause‘ fühlen“, so Emeline Mertens. Carlos de Jesus

Carlos DE JESUS

Weitere Informationen zu den Angeboten von Päiperléck finden Sie unter www.paiperleck.lu. Tel.: 24 25



ÄRE GESONDHEETS PARTNER FIR ALL D'GENERATIONUNEN



MOBIL FLEGG
24/7



SENIOREN
RESIDENZEN



DAGES
FOYEREN



VAKANZE
BETTER



NUETS
PÄIPERLÉCK

ENTDECKT EISE RESEAU!

www.paiperleck.lu • 24 25



Prof. Dr. Claude Braun

„Wir brauchen universitäre Medizin made in Luxembourg“

Claude Braun ist Facharzt für Nephrologie und Medizinischer Direktor der Hôpitaux Robert Schuman (HRS), wo er u.a. für Studenten und akademische Fragen zuständig ist. Er ist Professor für Innere Medizin an der Universität Heidelberg und koordiniert den Bereich „renale Physiologie“ an der Universität Luxemburg. Seine Forderung ist klar und deutlich: Das Land braucht universitäre Medizin.



Professor Braun, braucht Luxemburg als kleines Land überhaupt eine eigene Ärzteausbildung?

Ja, Luxemburg muss eigenständig Ärzte ausbilden und für die Weiterbildung in den verschiedensten Spezialitäten sorgen. Wir brauchen mehr Unabhängigkeit. Eine medizinische Fakultät ist auch stets ein Magnet für Partner, die biomedizinische und biotechnologische Forschung aufbauen wollen. Klinische Forschung kann nur in einem universitären Rahmen formalisiert und auf hohem Niveau entwickelt werden.

Zur Ausbildung braucht man die Krankenhäuser. Können die eine solche Aufgabe übernehmen?

Eine qualitativ hochwertige Aus- und Weiterbildung ist nur in qualitativ hochwertig funktionierenden klinischen Abteilungen möglich. Es kommt hier vor allem auf pädagogisch ausgebildete, hochmotivierte und klinisch kompetente Ärzte an, die sich dieser Aufgabe im

erforderlichen Ausmaß widmen können. CHEM und CHL sind Lehrkrankenhäuser der Universität des Saarlandes, die Hôpitaux Robert Schuman (HRS) sind Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg und der Medizinischen Universität Innsbruck. In den beiden letztgenannten Kliniken werden jedes Jahr mehrere Hundert Medizinstudenten aus vielen europäischen Fakultäten ausgebildet. Die Universitäten zeigen sich dabei hochzufrieden mit der Ausbildung ihrer Studenten in Luxemburg.

Was ist der nächste Schritt, den es zu wagen gilt?

Der Aufbau eines dreijährigen Bachelor-Studiums der Humanmedizin und Erweiterung der schon bestehenden vollen Weiterbildung in Allgemeinmedizin auf die Fächer Neurologie und Medizinische Onkologie (hier dann ebenfalls volle fünf- bzw. sechsjährige Weiterbildung) waren der zarte Beginn einer universitären Medizin in Luxemburg.

Klar ist aber, dass diese Willensbekundung nur ein Tropfen auf den heißen Stein darstellt und weitere, strategisch klar definierte Schritte folgen müssen. Die Uni Luxemburg sollte klarer die Eigenständigkeit und die „unique selling points“ der noch jungen, aber aufstrebenden medizinischen Ausbildung definieren und entwickeln.

Nun sind sich nicht alle Akteure eins, wo der Weg hinführen soll.

Wie so oft in Luxemburg steht bei derartigen Diskussionen die potentielle Infrastruktur im Vordergrund, nicht aber die Frage nach Inhalten und Kompetenzen. In den letzten Jahren wurde der Trend nach schlankeren und effizienteren Strukturen auch im Bereich der Universitätsmedizin zunehmend deutlich. Weg von den riesigen, unbeweglichen und ineffizienten singulären Uni-Kliniken und hin zu kleineren, kooperierenden und hochkompetenten Klinik-Netzwerken

Es gilt also, das für Luxemburg am besten geeignete Modell zu finden, oder?

Eben. Die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass eine universitär inspirierte Medizin in geeigneten Abteilungen mehrerer Krankenhäuser bereits heute funktioniert. Durch die notwendige Unterstützung unserer Ministerien könnte auf diese Weise eine „Universitätsmedizin made in Luxemburg“ zeitnah entwickelt werden. Dabei gibt es die einmalige Chance, eine Ausbildung nach besten wissenschaftlichen und pädagogischen Kriterien aufzubauen, die gleichzeitig die spezifischen Rahmenbedingungen und Bedürfnisse unseres Landes berücksichtigt.

PSYCHOLOGIE

Est-ce que lire est bon pour mon cerveau ?

Le cerveau stimulé par la lecture devient plus résistant à un vieillissement normal

PAR L'ÉQUIPE DES PSYCHOLOGUES DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Avant 12 ans, quels en seraient les bénéfices?

La lecture renvoie à de nombreux avantages profonds pour le développement cognitif d'un enfant, son imaginaire et son empathie. Dans une certaine mesure, le cerveau est une espèce de « muscle » qui s'adapte au monde dans lequel il se développe. Imaginez un bodybuilder : plus il fait du sport, plus ses muscles augmentent. C'est un peu pareil pour la lecture. Lire demande au cerveau d'impliquer plusieurs groupes de compétences et donc plusieurs réseaux cérébraux, notamment ceux linguistiques, visuels et associatifs. Bouquiner développerait l'ensemble des capacités cognitives, comme la mémoire, l'attention et la flexibilité mentale, sans mentionner la découverte de nouveaux mots ainsi que de la stimulation des capacités langagières. En résumé, plus un enfant lit, plus son vocabulaire a de chances d'être plus riche et plus élaboré que celui des enfants qui ne lisent pas.

La lecture améliore également les connexions des zones impliquées dans la mémoire à long terme (par exemple, l'hippocampe), ainsi que les zones préfrontales de fonction exécutive. De plus, en lisant, les enfants renforceraient leur capacité à attribuer une valeur émotionnelle à leurs expériences. De façon concrète, « lire » activerait des zones du cerveau spécifique à la capacité de s'imaginer quelque chose, améliorant ainsi la compréhension et le rappel narratif. Ces adultes en devenir auront donc une plus grande capacité à l'imagerie mentale et l'extraction de sens. Enfin, les enfants qui ont été plus exposés à la lecture montreraient une activation significativement plus élevée dans les zones du cortex d'association multimodale du côté gauche, ce qui facilite le traitement sémantique.

Qu'en est-il pour l'adulte ?

Pour les adultes qui apprennent à lire, les mêmes composantes sont activées et connectées que lors du processus d'apprentissage des enfants. Même à l'âge adulte, la lecture entraîne des modifications cérébrales et une réorganisation du cortex. Les circuits de la lecture resteraient donc adaptables, tout au long de la vie, tandis que l'apprentissage de la lecture transformerait le cerveau humain même adulte.

Et pour les adultes qui savent lire ?

La lecture stimule le cerveau, ce qui le rend actif et résistant à un vieillissement normal. Ainsi, plus on lit, plus on retarde en quelque sorte le vieillissement de notre cerveau. En lisant, notre esprit

se focalise, nous sommes pris dans l'histoire dans une sorte de relaxation mentale et émotionnelle. Lire permettrait ainsi d'estomper les soucis personnels et offre une protection contre les distractions, le stress et l'anxiété. La lecture serait même plus efficace sur le niveau de stress que la musique ou la marche, avec une réduction de stress 68%. En seulement 6 minutes, nous pourrions ressentir une réduction du rythme cardiaque et de la tension musculaire.

Bouquiner est encore plus positif que nous pourrions le croire. Par exemple, les bienfaits de la lecture avant de dormir sont bien connus. Les personnes qui lisent régulièrement rapportent des niveaux de satisfaction de vie plus élevés, mais aussi des modèles d'expérience plus riches, plus larges et plus complexes. Plus largement, l'impact sur la santé mentale serait très positif. La lecture permettrait en effet de mieux gérer le sentiment de solitude et d'isolement. « Lire » favoriserait également la pleine conscience, l'optimisme, le bonheur et les émotions positives, en plus d'atténuer la dépression, l'anxiété, le pessimisme ou d'autres émotions négatives. D'ailleurs, le genre de la littérature semble jouer un rôle. Une méta-analyse a découvert que la lecture pourrait même améliorer les capacités socio-cognitives des personnes, en particulier lorsqu'elles lisent de la fiction, ce qui améliorerait les capacités d'empathie et la théorie de l'esprit des lecteurs.

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@hopitaux-schuman.lu



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

« Mon compagnon m'a quittée après plusieurs années de relation. Depuis, je me sens nulle, inutile. J'ai peur de finir seule, que personne ne veuille plus de moi. Je n'arrête pas de me comparer aux autres. Comment est-ce que je pourrais travailler sur mon estime de moi après cette rupture ? »

PAR SALVATORE LORIA, RESPONSABLE DU SERVICE PSYCHOLOGIE DES HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Tout d'abord, merci pour votre courage, toute notre équipe est avec vous, des pistes comme réponse, avec notre disponibilité comme reconnaissance.

Rappelez-vous enfants... Le rêve et l'imaginaire menaient vos journées, tout devenait sujet à l'aventure ou à la conquête de l'impossible...

Aujourd'hui, quel sentiment mène votre vie ? Avez-vous toujours cet émerveillement qui vous donne le courage de sourire et d'avancer ? Ou est-ce autre chose qui guide vos pas ? Peut-être s'agit-il du doute ou de la peur ? Mais de quoi ? La peur d'échouer, de recommencer, de perdre ou d'être une nouvelle fois déçue ? Ces sentiments peuvent devenir avec le temps une prison qui risque de vous maintenir dans le monde d'hier en mettant en hypothèque votre présent ainsi que votre futur. Trop souvent, nous nous punissons pour donner raison à nos bourreaux. La souffrance est bien souvent une carte au trésor qui vous rappelle que votre bonheur est ailleurs. Entendez votre cœur, cet enfant au fond de vous, qui demande à vivre et être heureux. Là où se trouve votre cœur se trouve aussi votre bonheur. Qui que vous



soyez, vous méritez le bonheur. Est-il si important de se focaliser sur quelqu'un qui peut vous faire sentir comme vous le dites, "inutile" ? Vous êtes exceptionnelle, vous êtes unique, celle ou celui qui ne respecte pas qui vous êtes sans être ouvert au moins à la communication ne mérite pas de vous accompagner.

Alors pourquoi est-ce si difficile ? Rompre est un défi pour chacun de nous. Insurmontable dans un premier temps, il peut devenir une clef pour mieux choisir une vie où notre

bonheur est enfin de mise. De façon imagée, le couple représente deux pièces de puzzle qui tentent de se compléter pour former une image ensemble. Forcer le puzzle dans un autre ne permettra jamais d'offrir l'image qu'il aurait pu et déformera les deux pièces. Si nous nous forçons à croire que l'image est belle, sans qu'elle le soit, un jour le pot aux roses éclate et la rupture apparaît. Rappelez-vous le nombre de situations impossibles qui avec le temps sont perçues bien différemment : « Comment ai-je pu supporter tout cela ? Si j'avais su... ? ». Quitter le monde d'hier représente le même pas que d'oser s'ouvrir au monde de demain. Peut-être est-ce le bon moment, le bon instant pour retrouver le plaisir de redécouvrir le monde, en osant vous redécouvrir vous-même. Le bonheur est le seul risque.

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



Höhenverstellbare KOMFORTBETTEN Betten für heute. Morgen. Und übermorgen



Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Bei den sich immer schneller verändernden Lebensbedingungen sind Geborgenheit und Entspannung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden. Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit sind wichtige Ziele. Aus diesem Grund hat KIRCHNER® sein Angebot im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert. Nicht selten erkundigen sich Kunden im Bettenfachgeschäft nach einem Doppelbett, das man

später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit den KIRCHNER® Classic- und Boxlike-Modellen ist dies perfekt gelungen. Egal ob Polster- oder Holzbett – Sie können jederzeit aus dem Bett eine Einzel- oder Duo-Lösung machen.

Beide Seiten lassen sich separat verstellen. Wie bei einem normalen Doppelbett hat man dennoch keinen Spalt zwischen den Betten. Mit unserer großen Auswahl an Hölzern und Stoff-

designs können Sie sich Ihr ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen, das sich ideal in Ihre Wohnsituationen integriert. Der von KIRsCHNER® qualifizierte Fachhändler berät gerne über alle funktionellen Ausstellungsmöglichkeiten der hochwertigen und in bester Handarbeit hergestellten Komfortbetten. Jedes KIRCHNER® Bett ist individuell und entspricht so genau Ihren Bedürfnissen und Wünschen. Lebensqualität auf ganz neuem Niveau – für heute, morgen und übermorgen.



KIRCHNER® Komfortbetten mit schwenkbarem und höhenverstellbarem Bettrahmen - für müheloses Aufstehen jeden Tag!

Mit dem motorisch schwenkbaren Bettrahmen für eine entspannte Sitzposition im Bett, z. B. zum Lesen oder Fernsehen, und mit der motorischen Höhenverstellung erleben Sie genau das richtige Niveau für Ihre individuelle Ein- und Ausstiegsposition. Per Kabelhandschalter oder Funk-Fernbedienung kann der Rahmen stufenlos um bis zu 38 cm hochgefahren werden. Auch Alltagsaufgaben wie Betten beziehen werden so erleichtert. Für größtmögliche Bequemlichkeit kombinieren Sie Ihr höhenverstellbares Komfortbett mit der motorischen Liegefläche – maximaler Komfort, Tag und Nacht.

Mehr Informationen
zu Kirchner Betten
finden Sie bei Ihrem
Bettenfachhändler
oder unter

www.kirchner-betten.de

MAISON
DU LIT
BY KANDEL



40
ans

beau quartier à STRASSEN

1, rue des Eglantiers
L-8043 Strassen

Tél. : (+352) 44 55 12 • Fax (+352) 44 55 05
www.maisondulit.lu

1A, route de Luxembourg • Bereldange

Tél. : (+352) 33 67 40

17, rue de Luxembourg • Esch/Alzette

Tél. : (+352) 54 20 24

www.kandel.lu

BIOMEDIZINISCHE FORSCHUNG IN LUXEMBURG

Die Zukunft des Gesundheitswesens ist digital

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Ulf Nehrass über Erfolge, Ziele und Prioritäten des „Luxembourg Institute of Health“ (LIH)

INTERVIEW: MARCEL KIEFFER

Das im Jahr 2015 aus dem damaligen „Centre de recherche publique-Santé“ und der Integrierten Biobank Luxemburg (IBBL) hervorgegangene „Luxembourg Institute of Health“ (LIH) hat sich in nur sieben Jahren zu einem der renommiertesten und führenden außeruniversitären biomedizinischen Forschungsinstitute weltweit entwickelt. Im „Times Higher Education Ranking“ der nicht-akademischen Einrichtungen belegt das LIH aktuell weltweit Platz 15 und in Europa Platz 7, was auf seine verstärkte Beteiligung und Führungsrolle bei europäischen Kooperationsprojekten hinweist. Was hinter dieser besonderen luxemburgischen „Success story“ steckt, aber auch die weiteren Ziele und Entwicklungsperspektiven des LIH sowie das Ausmaß seines unmittelbaren Impakts auf die klinische Versorgung des Landes und den generellen Gesundheitszustand seiner Gesamtbevölkerung, insbesondere in den Schwerpunktbereichen Krebsforschung, Allergien, Infektions- und Autoimmunerkrankungen, wollten wir von Prof. Dr. Ulf Nehrass erfahren, der das sich konstant entwickelnde unabhängige öffentliche Forschungszentrum seit fünf Jahren leitet.

Herr Dr. Nehrass, Sie stehen seit nunmehr fünf Jahren an der Spitze des LIH. Wie würden Sie die Entwicklung des Instituts in dieser Zeit beschreiben?

U.N. – Die letzten fünf Jahre haben meiner Ansicht nach sehr gut funktioniert. Ich würde sie unter dem Motto „Back to the future“ beschreiben. Das CRP-Santé ist ja aus der Klinik heraus, von forschenden Ärzten des CHL, gegründet worden. Über die Grundlagen-

„Die größte Wichtigkeit kommt bei unserer Arbeit der Datenqualität zu, nicht der Masse der Daten.“

forschung hat das sich zum patienten-datenorientierten Forschen entwickelt. Das hat bedingt, dass das LIH dahin zurückgehen konnte, wo es herkam, nämlich zu den Krankenhäusern, dem CHL, den HRS, dem CHEM usw. Also: „back to the future“! Aufgrund seiner Herkunft verfügte das LIH über viele Bausteine, die schon einen starken klinischen Bezug hatten. Die Rückorientierung zu den Krankenhäusern und zu den Patienten war eigentlich nur dadurch möglich, dass diese Bausteine (wie z. B. Strukturen für klinische Studien, statistische Analysen, Biobank) schon vorhanden waren. Die haben hervorragend funktioniert und mussten nur noch in einen Arbeitsfluss gesetzt und miteinander verknüpft werden. Das hat dem LIH eine starke, positive Wahrnehmung in der realen Welt der Kliniken und Patienten eingebracht.

Die größte Wichtigkeit kommt bei unserer Arbeit der Datenqualität zu, nicht der Masse der Daten. Das bedeutet, dass die Daten standardisiert und nach höchsten Qualitätsnormen erhoben werden. Das ermöglicht eine Stratifizierung der Daten, die auch bei kleineren Patientenzahlen

sehr tiefere Einsichten und demnach auch weiterführende Rückschlüsse erlauben. Im Wettbewerb mit den großen Ländern kann Luxemburg unter diesen Voraussetzungen eine wichtige Rolle spielen.

PATIENT UND ARZT IM ZENTRUM DER FORSCHUNG

Wie würden Sie ihre persönliche Bilanz dieses halben Jahrzehnts formulieren? Welche Leistungen und Erfolge würden Sie besonders herausheben?

U.N. – Ich würde als herauszustellenden Erfolg erst einmal erwähnen, dass es uns gelungen ist, die Integration der Prozesse, die für Translation benötigt werden, d. h. die Darstellung eines bed-bench-bed-Zyklus, zu bewerkstelligen. Was bedeutet das? Das bedeutet, vom Patientenproblem (bed) ausgehend einen experimentellen Forschungsschritt (bench) anzugehen und zum Wohle des Patienten (bed) eine Lösung zu finden. Alle Arbeitsschritte, die man braucht, um diesen Zyklus abzudecken, sind in Datenbanken vorhanden und können von Partnern im In- und Ausland genutzt werden, um die Erfahrung aus klinischen Projekten in reale Erkenntnisse und konkrete Fortschritte umzumünzen, so z.B. das Projekt Clinnova, ein Projekt, auf das ich stolz bin und das sich auf der Ebene der Großregion, über prospektive, qualitativ hochwertige digitale Datenerhebung, mit den Möglichkeiten einer größeren Personalisierung der medikamentösen Therapien beschäftigt. Die daraus ziehbaren Erkenntnisse können sehr weit reichen und auch in der Prävention von Erkrankungen viele neue Perspektiven öffnen.

Prof. Dr. Ulf Nehrass

„Luxembourg Institute of Health“ (LIH)



Das Allerwichtigste bei alldem ist mir aber das Prinzip, dass der Patient und der Arzt im Zentrum unserer Forschung stehen. Wir müssen mehr denn je in der Lage sein zu gewährleisten, dass die Patienten, die uns ihre Daten geben, und die Ärzte, die mit uns arbeiten, auch die primären und effektiven Nutznießer unserer Arbeit sind, d.h. einen positiven Effekt davon haben. Wenn dieser Ansporn nicht gegeben ist, ist es heute schwerer denn je, Leuten zu erklären, weshalb sie mitmachen sollen, und so auch ihre Motivation zu gewinnen. Deshalb müssen wir als Forscher verstehen, was die Patienten brauchen, und was die Ärzte brauchen – was einen elementaren Unterschied zu früheren Forschungsansätzen darstellt.

Was hat das LIH insgesamt in diesem halben Jahrzehnt auf dem Gebiet der biomedizinischen Forschung in Luxemburg bewirkt? Kann man von einem Qualitäts- oder Quantensprung sprechen?

U.N. – Nun, das LIH hat sich in dieser Zeit erst einmal von einem lokalen Pionier in einer aufstrebenden Gesundheitstechnologie-Szene zu einem international anerkannten Teilnehmer in einem mittlerweile etablierten biomedizinischen Forschungsumfeld entwickelt. In seinen konkreten Auswirkungen hat sich dies, um Ihnen ein Beispiel aus der rezenten Vergangenheit zu geben, ganz besonders während der COVID-Pandemie positiv ausgewirkt: rasche Mobilisierung von Ressourcen für die rasche Einrichtung großer Kohortenprojekte und Large scale testing führten zu einer stärker kollaborativen Arbeitsweise, was wiederum konkrete Vorteile

„Krebs ist sehr weit verbreitet. In Luxemburg gibt es derzeit rund 18.000 Krebskranke, das sind fast drei Prozent der Gesamtbevölkerung.“

für Patienten und die Bevölkerung im Allgemeinen hatte. In ähnlicher Weise führt unsere auf Austausch und Kooperation basierte Arbeitsweise mit Klinikern und anderen luxemburgischen Akteuren im Zusammenhang mit Krebsforschung, immunbezogenen Krankheiten und digitaler Gesundheit zu Projekten und klinischen Versuchen mit direktem Nutzen für Patienten.

Wo steht Luxemburg heute im Vergleich zum Jahr 2015 in der biomedizinischen Forschung?

U.N. – Das biomedizinische Forschungs-ökosystem des Landes hat sich in dieser Zeit von einer aufstrebenden „Start-up“-Gesundheitstechnologie-Szene zu einer inzwischen international anerkannten und reiferen Szene entwickelt, die Partnerschaften und Kooperationen mit internationalen Gesundheits- und Pharmaunternehmen, Forschungsinstituten, klinischen Zentren und akademischen Partnern aus Europa, aber auch aus Amerika, Asien und dem Nahen Osten vorweisen kann. Dabei hat sie jedoch die lebendige, dynamische und enthusias-

tische Atmosphäre bewahrt, die sie seit ihren Anfängen kennzeichnet.

DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS

Was macht Luxemburg besser als andere, größere Länder?

U.N. – Was Luxemburg anders und insofern besser als andere macht, liegt in seiner Fähigkeit begründet, integrierter als andere zu arbeiten. Das Zusammenspiel zwischen der Forschung, dem klinischen Planungszentrum und der Biobank ist nahtlos. In Deutschland oder Frankreich geht das nicht so einfach. Luxemburg ist zwar kleiner, kann aber deshalb besser integrieren. Die Relevanz kommt nicht durch die Masse, sondern durch die Integration. Wir haben in Luxemburg die Kompetenzen, um translationelle Forschung zu betreiben, von der klinischen Planung (das Krankenhauspersonal, die Probenentnahme und -verwahrung) über die Datenerzeugung und -interpretierung bis zur Qualitätskontrolle usw. Ich möchte auch hervorheben, dass Luxemburg bei alldem über ein sehr dynamisches und kollaboratives Forschungsumfeld verfügt, das sich durch äußerst kompetente Forscher und hervorragende wissenschaftliche Ergebnisse auszeichnet, die sich spürbar auf die Gesundheit der Patienten auswirken. Dies wird sicherlich durch die unermüdliche Unterstützung des Nationalen Forschungsfonds (FNR) ermöglicht, der durch eine Reihe gut entwickelter Förderprogramme, die sowohl finanzielle als auch strategische

Unterstützung bieten, aktiv Forschungs-exzellenz und grenzüberschreitende Zusammenarbeit fördert. Dies ist ein bemerkenswerter Vorteil für das Land und somit auch für ausländische Forscher, die nach Kooperationsmöglichkeiten suchen.

Inwieweit stellen die Kleinheit des Luxemburger Landes und insofern die Überschaubarkeit der nationalen Gesundheitsstrukturen wie auch die kurzen administrativen Wege in Luxemburg einen Wettbewerbsvorteil dar?

U.N. – Die Integration vom „bed-bench-bed“-Konzept funktioniert hier besser als in anderen Ländern, einfach weil die Wege kürzer sind, sodass, wie schon erwähnt, alles stärker integriert ist. Da Luxemburg an den Grenzen zu Deutschland und Frankreich liegt, haben wir das Potenzial, die Grundlagenforschung für die Patien-

ten zu nutzen, entweder hier oder über eine eHealth-Plattform. So kann Luxemburg Synergien und Partnerschaften in der gesamten Großregion, aber auch in ganz Europa und der Welt schaffen.

Das LIH hat ja insofern auch einen generellen Blick auf den Gesundheitszustand der Gesamtbevölkerung. Was können Sie dazu sagen bzw. zu den Tendenzen der vorherrschenden Krankheitsbilder in Luxemburg?

U.N. – Krebs ist sehr weit verbreitet. In Luxemburg gibt es derzeit rund 18 000 Krebskranke, das sind fast drei Prozent der Gesamtbevölkerung. Jedes Jahr werden in Luxemburg etwa 3 000 neue Krebsfälle entdeckt, und etwa 1 100 Menschen sterben an dieser Krankheit, was einem Viertel aller jährlichen Todesfälle im Land entspricht. Das macht diese Krankheit zu

einer unserer wichtigsten Prioritäten am LIH. Darüber hinaus hat unsere Abteilung für Präzisionsgesundheit kürzlich eine Studie veröffentlicht, aus der hervorgeht, dass der durchschnittliche Luxemburger 12 Stunden am Tag inaktiv ist und sich nicht ausreichend bewegt. Auch das ist vielsagend für den generellen Gesundheitszustand der Bevölkerung.

NEUE WEGE UND METHODEN IN DIAGNOSE UND THERAPIE ENTDECKEN

Peilen Sie mittel- bis längerfristig weitere Prioritätenfelder an?

U.N. – Ein Feld, auf das wir uns ganz speziell hin orientieren wollen, ist die Präzisionsmedizin, d.h. Lösungen zu finden, wie die Forschung der Klinik helfen kann, maßgeschneiderte Therapien anzubieten. Wir gehen davon aus, dass die Gesundheitstechnologie effizienter und rationeller wird, wenn wir neue Methoden für die Diagnose und Überwachung von Patienten entdecken. Das sollte den Ärzten Zeit und Energie geben, sich um dringlichere Fälle zu kümmern. Wir gehen auch davon aus, dass künstliche Intelligenz und Computermodellierung die Arzneimittelentwicklung beschleunigen werden. Wir glauben, dass die Zukunft des Gesundheitswesens digital ist und dass künstliche Intelligenz eine wichtige Rolle bei der Diagnose und Überwachung von Symptomen und Krankheiten spielen kann. Eine kürzlich erschienene Veröffentlichung unserer Abteilung für Präzisionsgesundheit und Deep Digital Phenotyping hat beispielsweise gezeigt, dass kurze, mit einer Smartphone-App aufgezeichnete Sprachlaute den Schweregrad von Covid genau bestimmen können. Mit unserem laufenden Vorzeigeprojekt Colive Voice wollen wir dasselbe für Krebs, Diabetes und andere Krankheiten erreichen.

gehende europa- bzw. sogar weltweite Anerkennung eingebracht.

„BED TO BENCH TO BED“

Die Zauberformel heißt dabei: „bed to bench to bed“ (oder „vom Krankbett ins Labor und zurück zum Krankbett“). Konkret bedeutet dies, dass man darum bemüht ist, einen Rahmen zu schaffen, in dem ungelöste Patientenprobleme (das „Krankenhausbett“) mit gezielter Forschung (die „Laborbank“) angegangen werden können, um spezifische Therapien für diese Patienten zu entwickeln und sie im Krankbett wieder davon profitieren zu lassen (die „Rückkehr ins Kranken-

LUXEMBOURG INSTITUTE OF HEALTH (LIH)

Forschen, um zu heilen

Das LIH baut weiter auf einer engen und zukunftsorientierten Partnerschaft mit Ärzten, Kliniken und Patienten auf.

Rund 450 Forscher und Angestellte aus über 40 verschiedenen Nationen arbeiten im „Luxembourg Institute of Health“ (LIH) tagtäglich an fünf verschiedenen Standorten sowie in 45 wissenschaftlichen Forschungsgruppen und Plattformen an

immer neuen Erkenntnissen über den Entstehungsmechanismus von Krankheiten. Dies mit dem Ziel, neugewonnenes relevantes Wissen konkret in die Optimierung klinischer Anwendungen, aber auch in die Entwicklung neuer Diagnostika, Präventionsstrategien und innovativer Therapien überführen zu können. Mit über 400 Veröffentlichungen pro Jahr sprechen die in den Laboren des LIH durchgeführten Projekte in dieser Hinsicht eine deutliche Sprache. Ein patientenzentrierter Forschungsansatz, der auf einer realen, von Patienten abgeleiteten Datenerfassung beruht, hat dem LIH eine besondere Exzellenz und damit einher-

haus“). „Natürlich können wir das nicht allein tun“, unterstreicht CEO Prof. Dr. Ulf Nehrass. „Wir arbeiten daher eng mit Krankenhäusern und anderen Einrichtungen zusammen und sind auch offen für private Partner.“

In der Tat spielt der Patient eine zentrale Rolle beim Forschungsansatz des LIH, der auf einem aus der klinischen Grundlagenforschung historisch hervor gegangenen Basisprinzip des Instituts beruht, das so in idealer Weise aus seiner Vergangenheit ein Argument für heutiges, zukunftsorientiertes Arbeiten machen kann.

Die Frage nach dem Wie und Warum, vor allem nach den möglichen Risiken eines sogenannten „patientenzentrierten“ Forschens – der Mensch als „Forschungsobjekt“, ein zweischneidiges Schwert – beantwortet man auf der LIH-Cheftage so: „Mit patientenzentriert meinen wir, dass der Patient im Mittelpunkt steht und sein Wohlergehen, seine Erfahrungen und sein potenzieller Nutzen immer berücksichtigt werden, auch schon zu Beginn eines Forschungsprojekts“, so Dr. Ulf Nehrass. „Wir betrachten den Menschen keinesfalls als Forschungsobjekt, aber es stimmt, dass in diesem Rahmen viele Daten über den Patienten gesammelt werden und Verstöße immer ein Risiko darstellen. Deshalb betonen wir nachdrücklich, wie wichtig es ist, die Handhabung und Speicherung der riesigen Menge an Patientendaten, die erzeugt werden, zu regeln, um sicherzustellen, dass sie sicher und anonymisiert sind.“

EINE GEMEINSAME PLATTFORM FÜR ÄRZTE UND FORSCHER

Ein dritter, elementarer Partner im Bunde sind die Ärzte, an die sich denn auch die im Dezember in Strassen eingeweihte, aus einer Kooperation mit dem Centre hospitalier de Luxembourg (CHL) hervorgegangene und in enger Zusammenarbeit mit den Hôpitaux Robert Schuman (HRS) und dem Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) gemeinsam verwaltete LCTR-Forschungsklinik richtet. Dieses Zentrum wird hochmoderne Forschungsinfrastrukturen, medizinische Geräte sowie administrative und Projektmanagement-Unterstützung der Forschungsabteilung des CHL und des Translational Medicine Operations Hub (TMOH) des LIH bündeln und sie Forschern und Klinikern aus luxemburgischen Krankenhäusern und Forschungseinrichtungen zur Verfügung stellen.

„Wir brauchen einen Ort, an dem sich der Forscher, der Arzt und der Patient begegnen können. Was dabei aber vor allem wichtig ist, ist dass wir hier die Kapazität



ten für alle Krankenhäuser zur Verfügung stellen, um klinische Studien zu planen und durchzuführen“ hebt der LIH-Chef hervor. „Es ist uns wichtig, gerade mit den Ärzten, die im „high capacity“-Kontext arbeiten, ein produktives Arbeitsverhältnis aufzubauen. Diese Ärzte sind für mich eine elementare Zielgruppe, gerade auch aus der Problematik heraus, die sich auch in Luxemburg aufbaut. Wir brauchen Unterstützung, alle möglichen AI-Tools (digitale Daten), weil in Zukunft immer weniger Ärzte immer mehr Patienten gegenüberstehen werden.“

Über die Qualität der Zusammenarbeit mit den Luxemburger Krankenhäusern und den dort etablierten Ärzten spricht sich Prof. Dr. Ulf Nehrass dabei in sehr lobender Weise aus: „Wir haben ein sehr gutes Verständnis und eine gute Zusammenarbeit mit allen großen Krankenhäusern des Landes, nämlich HRS, CHL, ChDN und CHEM. Wir arbeiten Hand in Hand mit den Klinikern, um Patientendaten und -proben zu sammeln und sie für unsere Forschung zu nutzen, als Teil unseres patientenorientierten „bed to bench to bed“-Ansatzes. Diese Zusammenarbeit ist in der Tat der Schlüssel zu unserem Erfolg als translationale Forscher. Insbesondere im Zusammenhang mit der digitalen Medizin besteht die größte Herausforderung jedoch darin, die Kliniker für die Einführung digitaler Instrumente (z. B. gemeinsame elektronische Patientenakten) zu gewinnen, da sie, vielleicht zu Recht, Angst vor den Auswirkungen auf ihre Arbeit haben.“

MIT UND FÜR DEN KREBSPATIENTEN

Ganz neu ist das zum Jahresbeginn vom LIH gestartete Studienprojekt „Colive Cancer“, in dessen Rahmen aktuelle und ehemalige Krebspatienten ihre Erfahrungen über ein Online-Feedback-System austauschen können, mit dem Ziel, die Qualität und Effizienz des aktuellen nationalen Krebsversorgungssystems im Land zu verbessern.

„Das LIH will die Bedürfnisse der Patienten umfassend verstehen, denn ihr Wohl und die Verbesserung der Lebensqualität sind die Endziele der biomedizinischen Forschung im Allgemeinen“, so Ulf Nehrass. „Wir erwarten, wie bei unseren anderen Colive-Programmen (Colive-Diabetes, Colive Voice), eine große Menge an Daten, die wir zur weiteren Verbesserung der Gesundheitsversorgung nutzen können, in diesem Zusammenhang speziell die Krebsmedizin.“

COVID 19 – DIE SUCHE GEHT WEITER

Sehr aufschlussreich sind die Erfahrungen und die Erkenntnisse, die man beim LIH in den vergangenen beiden Jahren aus der Covid-Pandemie ziehen konnte. „Die Pandemie hat uns in unserer Auffassung bestärkt, dass das Immunsystem im Mittelpunkt vieler weit verbreiteter Krankheiten steht, da es der Mechanismus ist, der ihnen gemeinsam zugrunde liegt und der uns helfen kann, die Krankheitsentstehung zu erklären und folglich neue innovative Behandlungen zu entwickeln“, so Dr. Nehrass. Zu verstehen, wie eine Fehlfunktion des Immunsystems zum Ausbruch einer Reihe von Schlüsselkrankheiten führen kann – sei es Neurodegeneration, Krebs oder sogar COVID – ist dabei eine der wichtigsten Prioritäten des LIH.

Das Luxembourg Institute of Health führt auch weiterhin viele COVID-bezogene Programme durch, um mehr über die Krankheit zu erfahren und herauszufinden, warum manche Menschen weiterhin an Long COVID leiden und andere nicht. Kürzlich hat die Abteilung des LIH für Präzisionsgesundheit erstmals bewiesen, dass Stimmnahmen von COVID-19-Betroffenen zur Überwachung der Symptome verwendet werden können. Diese neue, auf Biomarkern basierende Technologie könnte eine neuartige, einfache Möglichkeit für Ärzte werden, Risikopatienten sofort zu helfen und das Gesundheitssystem auf diese Weise zu entlasten, unterstreicht Dr. Nehrass.



15 Crèches 11 Foyers de jour 4 Crèches Montessori

**Nos crèches & Foyers de jour Rockids près de chez vous !
Découvrez nos structures d'accueil pour votre enfant de 0 à 12 ans**

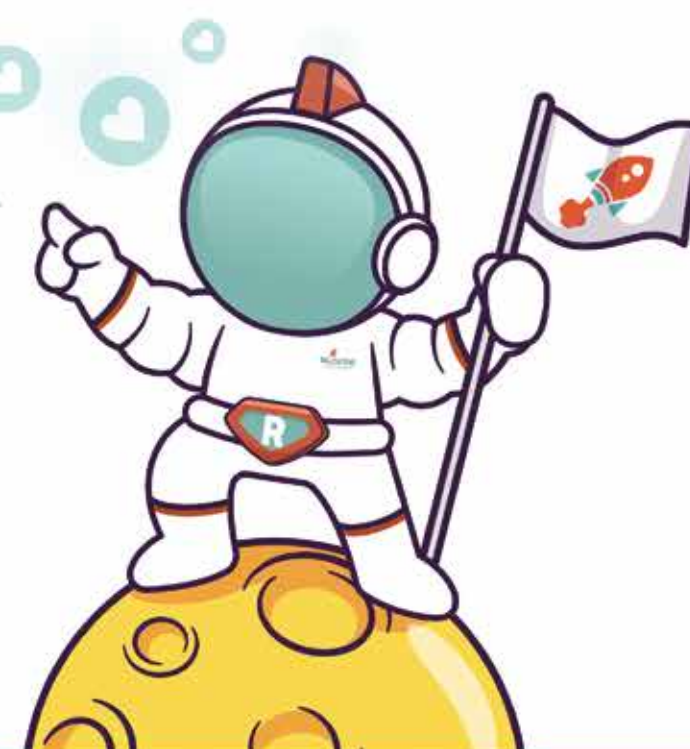
C'est pourquoi nous avons fait le choix d'une cuisine centrale

- ✓ Des repas frais et sains réalisés tous les jours par notre cuisinier formé à l'alimentation de la petite enfance.
- ✓ Des produits locaux fournis par nos partenaires Luxembourgeois.
- ✓ Des ateliers culinaires pour permettre aux enfants de développer leur créativité.
- ✓ Des potagers aromatiques pour apprendre "le bien manger" aux enfants.
- ✓ Sensibilisation à "l'anti-gaspi" auprès des enfants.
- ✓ Plurilinguisme intégré dans nos menus par l'organisation de semaines à thèmes.
- ✓ Participation active des enfants aux moments des repas, collations, et activités culinaires.

Pré-inscription en ligne



Tél : 28 80 08 / rockids.lu / info@rockids.lu



Toutes nos structures sont agréées par le Ministère de l'éducation et sont prestataires du chèque service

LE SAUMON



Riches en
acides gras
oméga-3



- 1 DISPONIBILITÉ**
Il n'y a pas de saison spécifique pour le saumon d'élevage. Le saumon sauvage a sa pleine saison en automne, il est donc disponible toute l'année !
- 2 OMÉGA 3**
Les acides gras oméga-3 du saumon fournissent aux neurotransmetteurs et aux cellules nerveuses le parfait « lubrifiant ». Plusieurs études montrent que ces acides gras améliorent la capacité de réflexion et de concentration, mais aussi la mémoire. Des études en cours laissent penser qu'elles pourraient aider à lutter contre la maladie d'Alzheimer et la démence.
- 3 RÉGIME**
Il existe des poissons moins gras, mais le saumon est en tout cas adapté au régime ! La combinaison de saumon et de légumes est par exemple parfaite pour la ligne. Les acides gras oméga-3 contenus dans le saumon peuvent même contribuer à stimuler l'élimination des graisses dans l'organisme.
- 4 PAUVRE EN CHOLESTÉROL**
L'un des atouts du saumon est sa teneur relativement faible en cholestérol : avec environ 58 milligrammes pour 100 grammes, il se situe nettement en dessous de nombreuses autres espèces de poisson et très en-dessous des valeurs contenues dans la plupart des viandes.
- 5 RICHE EN FER ET VITAMINES B**
Le saumon présente également un bon bilan de santé. Il fournit des quantités considérables de minéraux, notamment du phosphore et du fer, plusieurs vitamines B et une grande quantité de provitamine A.
- 6 RICHE EN PROTÉINES**
Avec environ 20 grammes de protéines pour 100 grammes, le saumon est définitivement en tête des fournisseurs de protéines.



Le saumon, un poisson noble

DIÉTÉTIQUE

Les acides gras oméga-3 présents en abondance dans le saumon peuvent protéger contre le rétrécissement des vaisseaux sanguins et un taux de cholestérol trop élevé. Des études à long terme ont montré que l'effet protecteur prolongeant la vie agit même en cas de maladies cardiaques déjà existantes.

AUTEUR: CYNTHIA SCHWEICH, DIÉTÉTICIENNE HRS

Il y a quelques décennies encore, le saumon était considéré comme un poisson noble que seules les personnes aisées pouvaient s'offrir. Mais grâce aux méthodes modernes d'élevage, cela a changé depuis longtemps. Les Norvégiens, en particulier, ont été une sorte de précurseurs : Ils ont été les premiers à découvrir que le saumon ne doit pas seulement provenir de la pêche sauvage, mais qu'il peut aussi être délicieux en élevage.

Aujourd'hui encore, la plupart des saumons d'élevage proviennent de Norvège et ont acquis une bonne réputation.



Dans le passé, on a certes critiqué à juste titre le fait que les éleveurs ajoutaient des antibiotiques à l'alimentation des saumons, antibiotiques qui n'étaient pas encore dégradés lors de l'abattage.

Mais ce problème est aujourd'hui résolu, car la plupart des éleveurs de saumons ne vaccinent les poissons qu'au début de l'élevage, de sorte qu'il n'y a plus de résidus de médicaments.

Ainsi, 98% des saumons d'élevage norvégiens n'entrent plus du tout en contact avec des antibiotiques. De plus, les producteurs, les exportateurs, les importateurs, les autorités de l'UE et différents organismes contrôlent régulièrement et de manière exhaustive les saumons pour détecter d'éventuels résidus d'antibiotiques.

RECETTE

Filet de saumon au sésame et légumes verts

Ingrédients pour 4 personnes:

6 tiges céleri en branches / 250 g feuilles d'épinards frais / 2 cm gingembre frais / 2 gousses d'ail / 2 c.à.s. huile de sésame / 300 ml de bouillon de légumes / 1 c.à.s. vinaigre de vin blanc / ½ c.à.c. flocons de piment rouge / 1 c.à.s. de graines de sésame blanches / 600 g filet de saumon prêt à cuire, sans peau / Sel, poivre du moulin / Sauce de soja sucrée

RECETTE:

- Laver et nettoyer le céleri. Couper les tiges en quatre dans le sens de la longueur et en morceaux de 7 cm. Trier les épinards, les laver, les nettoyer et les essorer. Peler le gingembre et l'ail et les couper en petits dés.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir brièvement l'ail et le gingembre. Ajouter le céleri et les épinards, faire suer brièvement et mouiller avec le bouillon. Verser le vinaigre, ajouter les flocons de piment et les graines de sésame et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 10 minutes.
- Laver le saumon, l'essuyer, le couper en 4 morceaux de taille égale, le saler, le poivrer et le faire revenir de tous les côtés dans une autre poêle avec de l'huile chaude. Réduire le feu et laisser cuire le poisson. Assaisonner les légumes avec un peu de sauce soja. Servir avec le saumon sur des assiettes préchauffées.



LÉSIONS MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les entorses de la cheville

ENTRETIEN AVEC LE DR JACQUES MEHLEN
(CHIRURGIEN ORTHOPÉDIQUE ET MÉDECIN DU SPORT – HRS) PAR NOÉMIE JOLIVET

Même si la plupart guérissent en général sans grande difficulté, on sait que tout de même un tiers des blessures peut prendre du temps pour guérir. Les lésions de la cheville peuvent à la longue fragiliser le pied et causer des traumatismes répétés si elles ne sont pas prises en charge et traitées correctement. D’où l’importance d’une prise en charge rapide et adéquate, idéalement auprès d’un médecin spécialiste.

Existe-t-il des « accidents type » provoquant ce type de blessure ?

Ce genre de blessure survient souvent lorsque l’on trébuche ou lors de la pratique de certains sports. Par exemple, le basket-ball qui oblige les arrêts brutaux et des rebonds fréquents, le volley-ball qui implique de nombreux sauts, ou encore la course à pied (en particulier en forêt et sur terrain humide/glissant) qui peut favoriser les pertes d’équilibre, sont autant d’activités potentiellement à risque de chute et donc de blessure. En dehors du sport, les conditions météorologiques entrent aussi en jeu, comme un sol verglacé ou mouillé.

Comment distinguer une entorse d’une véritable fracture ?

La distinction n’est pas évidente à l’œil nu, bien qu’une tendance se dégage : plus la cheville est enflée, plus l’appui sur le pied est douloureux, et plus le risque de fracture est élevé. Malgré tout, un pied très enflé n’est pas pour autant systématiquement synonyme de fracture. Le diagnostic de la blessure se fait via différents critères à prendre en considération lors de l’examen clinique, en



explorant certaines informations relatives à la survenue de la blessure et en examinant certains points typiques pouvant être douloureux :

- Los péroné/la malléole externe
- Le complexe des ligaments latéraux de la cheville (trois ligaments)
- La base du 5^e métatarse
- La syndesmo

Quelles sont les possibilités de traitement ?
Le traitement dépend de la nature exacte de la lésion, ainsi que de sa sévérité. Pour l’entorse des ligaments collatéraux par exemple, la plus fréquente, le traitement appliqué est un traitement orthopédique dit purement conservateur. Autrefois des blessures plus sévères à ce niveau nécessitaient une opération chirurgicale visant à recoudre les ligaments déchirés. Cette pratique a aujourd’hui été abandonnée au profit de méthodes non-invasives, telle que le port d’une attelle qui immobilise la cheville dans sa position neutre tout en permettant de marcher (ce qui contribue à la bonne

guérison) et permet aux ligaments de rester en contact, de guérir et de regagner progressivement leur stabilité antérieure. Ce traitement conservateur offre par ailleurs les mêmes résultats qu’un traitement chirurgical tout en évitant le recours à l’opération et aux éventuels risques que celle-ci comprend (risques de l’anesthésie, réactions allergiques, d’infection etc.).

Le plus important lors d’un traitement conservateur est au début la discipline que s’impose le patient quant au port de son attelle. Dans la première phase de la guérison, l’attelle doit en effet être portée nuit et jour afin que le pied reste bien stabilisé et que les ligaments aient le temps de cicatriser. Selon la gravité de la blessure, la durée moyenne de cette phase est de 3 à 6 semaines.

À ce traitement s’ajoute une autre étape très importante : celle de la rééducation. Des séances de kinésithérapie permettront dans un premier temps de travailler l’irritation de la cheville qui pourra être très enflée. Afin que le patient puisse à nouveau remarcher normalement, il faudra aussi permettre à son pied de retrouver progressivement une amplitude de mouvement normale. Une fois les douleurs et la phase aigüe passées, on s’intéressera enfin à prévenir les récurrences en réentraînant les muscles et les tendons et en travaillant la stabilité de la cheville ainsi que la proprioception par des exercices à faire quotidiennement pendant plusieurs semaines et une reprise du sport graduelle adaptée.

TROUBLES OCULAIRES

Psychose : de quoi s’agit-il ?

Les psychoses peuvent être définies comme des maladies mentales (psychiatriques) qui se caractérisent par une perturbation du contact avec la réalité. Ainsi, la personne concernée n’est pas toujours consciente de sa maladie. En effet, elle ne distingue pas ce qui est réel de ce qui ne l’est pas.

La psychose affecte les pensées, les émotions, les capacités cognitives et les



comportements. Elle a des répercussions sur la vie familiale, la vie sociale, affective ou professionnelle. Un suivi adapté peut réduire les symptômes et aider la

personne malade à se reconnecter à la réalité.

La psychose peut apparaître subitement ou s’installer progressivement. Dans les maladies psychotiques, de nombreux symptômes peuvent se manifester. On les divise en symptômes dits positifs ou négatifs.

Remarque : Il existe plusieurs classifications des psychoses. Celle qui est proposée ci-dessous est une version simplifiée.

Le trouble schizo-affectif

Cette maladie combine un trouble bipolaire (manie ou dépression) avec des

symptômes de la schizophrénie. Les symptômes de cette maladie ne permettent pas de diagnostiquer exclusivement un trouble psychotique ou un trouble de l’humeur (dépression, trouble bipolaire).

Remarque : on parle de trouble bipolaire plutôt que de psychose mania-co-dépressive, un terme qui n’est plus utilisé aujourd’hui. Il s’agit d’une maladie

avec une prédominance des troubles de l’humeur, qui peut tant dans les phases dépressives que dans les phases maniaques, présenter des symptômes psychotiques.

Le trouble schizophréniforme

Les symptômes sont ceux de la schizophrénie, mais la durée de la maladie varie entre 1 et 6 mois. Ce trouble se caractérise donc par une durée plus

longue que celle de la bouffée délirante et plus courte que celle d’une schizophrénie. Toutefois, 2 personnes sur 3 atteintes développeront une schizophrénie. La maladie n’affecte pas toujours la vie sociale du patient.

Pour plus d’informations et articles, rendez-vous sur www.acteurdemasante.lu

EXPRESSION

Oser s’affirmer

PAR LUANA THEISEN, PSYCHOLOGUE (HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN)

Comment réussir à s’apprécier et s’aimer ? La bienveillance des personnes que nous aimons est la clef la plus fondamentale pour oser s’affirmer. Qu’entendons-nous par « s’affirmer » ? Il s’agit de la capacité d’exprimer d’une façon directe, honnête et appropriée nos désirs, nos besoins, nos émotions ainsi que nos opinions.

Comment réussir à partager ce qui nous définit ?

Notre entourage nous ouvre (ou non) la voie pour oser croire en nous. Les briques de l’affirmation de soi passent par une reconnaissance claire de nos actions. Si nous faisons une action positive ou négative, nos proches ont le droit et le devoir de nous aider à définir la balance de nos actes. S’affirmer passe par la reconnaissance tant de nos limites, sensations et sentiments que de ceux de nos interlocuteurs. L’affirmation de soi se construit par le dialogue avec le monde.

Pourquoi est-il si important d’établir une bonne affirmation ?

Le champ des bénéfices est gargantuesque. S’affirmer améliore nos compétences relationnelles, notre confiance ainsi que notre estime. La complexité de l’affirmation est qu’elle porte sur notre compétence à réussir à interagir avec l’autre. Plus nous nous affirmons, plus nous respectons l’autre dans ses limites, et plus nous pouvons nous respecter aussi dans nos limites et nos envies. L’image de nous-même s’en trouve alors nourrie et améliorée. Nous avons le sentiment de nous respecter, ainsi que de pouvoir obtenir ce que nous voulons. Techniquement, le sentiment d’efficacité (Self-efficacy) et de contrôle (Self-Control) évoluent à mesure que notre compétence d’affirmation de soi se développe. Ces deux éléments sont fondamentaux pour



avoir un sentiment positif d’une qualité de vie.

Quelles peuvent être les conséquences d’un manque d’affirmation ?

Si à l’horizon d’un échange, des sentiments d’insatisfaction, de déception, d’irritation, d’agressivité et d’anxiété apparaissent, il est fort à parier qu’un manque d’affirmation est en jeu. À long terme, les conséquences deviennent l’inverse des bénéfices : une diminution de l’estime de soi et de la qualité de vie. Dans des cas extrêmes, des conséquences néfastes comme des somatisations ou une dépression peuvent survenir, jusqu’à l’impression de ne pas pouvoir s’en sortir.

Avec tous ses bénéfices, pourquoi beaucoup d’entre nous manquent d’affirmation de soi ? Nous portons les chaînes de nos doutes, de notre passée, du poids du futur et de nos échecs. Lorsque nous parlons à un inconnu, la façon dont nous allons lui parler correspondra à bien autre chose que l’interlocuteur en question. Il s’agira d’un résumé de notre éducation, de nos émotions, nos réussites, nos échecs, nos espoirs et notre profil de personnalité. Décider de s’affirmer fait

référence à la décision de se choisir en soignant nos plus anciennes blessures. Par exemple, si vous avez grandi dans un environnement où vous ne pouviez rien dire et que vous avez été blessé(e), il est vraisemblable que vous trouverez difficile de vous affirmer par peur de blesser les autres, d’être rejeté(e), de paraître ridicule, de déplaire ou encore par gêne ou timidité. Certains profils pourraient utiliser des prétextes ou de fausses excuses plutôt que de dire clairement ce qu’elles pensent ou ce qu’elles désirent. D’autres seront extravertis et diront sans limites ni filtres ce qu’elles pensent avec des conséquences qui pourraient les faire souffrir. Voici toute la difficulté : s’affirmer correspond à la capacité à se rencontrer, se reconnaître et à s’accaparer qui nous sommes sans plus lutter avec soi, son passé ou avec l’autre, à s’affranchir de son histoire pour entamer une nouvelle aventure d’une quête de soi.

Des astuces pour booster votre affirmation :

- Vous êtes qui vous êtes : oser et réussir à le partager est la clef,
- Exprimez votre opinion et vos demandes avec une voix posée et assurée, en adoptant un langage corporel cohérent,
- Soyez clair(e) et précis(e) lorsque vous donnez des informations ou des explications,
- Demandez un délai de réflexion. En pesant par exemple le pour et le contre d’une situation, vous pouvez répondre de façon plus éclairée et adéquate,
- Exprimez-vous au « je », en parlant de ce que vous ressentez de la situation,
- Reconnaissez vos torts et vos limites,
- Reconnaissez ce que peut entendre votre interlocuteur et travaillez sur la forme de ce qu’il peut accepter,
- Essayer de trouver un compromis, une alternative.

S’affirmer devient alors la médiane entre le monde et soi où une communication s’établit.

OBJECTIF

Partager une expérience personnelle pour aider des futurs patients

L'enquête en ligne Colive Cancer, lancée par le LIH, expliquée aux lecteurs de Health Bells par le Dr Guy Fagherazzi

INTERVIEW: MARCEL KIEFFER

En début d'année, le Luxembourg Institute of Health (LIH) a lancé une enquête nationale s'adressant aux personnes atteintes du cancer et les invitant à partager avec les chercheurs du LIH leurs expériences personnelles, afin de contribuer à l'amélioration de la qualité des soins.

Cette enquête est initiée sur arrière-fonds de statistiques toujours préoccupantes selon lesquelles 3.000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année au Luxembourg. Elle s'opère par un questionnaire en ligne (www.colivecancer.lu) et est confiée au docteur Guy Fagherazzi, qui explique aux lecteurs de Health Bells son envergure et ses objectifs.

« L'enquête est disponible dans son intégralité en ligne, via le site web: www.colivecancer.lu »

L'enquête Colive Cancer s'adresse à des patients actuellement traités ou ayant été traités pour un cancer au cours des cinq dernières années. Quelle a été la réaction jusqu'à présent ?

Cette enquête vise à collecter des données sur l'expérience personnelle en tant que patient tout au long du parcours. Les questions portent sur différents aspects, du dépistage à l'après-cancer, en passant par le diagnostic, le traitement et la prise en charge dans sa globalité. Il y a jusqu'à présent plusieurs dizaines de participants ayant complété le questionnaire. Les profils sont variés : des participants de 20 à 79 ans ont déjà pris part à l'enquête et différents types de cancer sont recensés. Nous souhaiterions atteindre un minimum de 500 participants. L'objectif de l'enquête est d'obtenir un aperçu global de la situation actuelle du système de prise en charge du cancer au Luxembourg. L'enquête étant basée sur le volontariat, il est important d'avoir une



communication à grande échelle pour faire connaître Colive Cancer à travers tout le pays. Une communication active est prévue durant toute la durée du recrutement, qui est ouvert pour une durée d'un an, jusqu'à la fin de l'année 2023.

Quelle est votre expérience quant à la disponibilité habituelle des patients à ce genre d'enquêtes ?

L'enquête est disponible dans son intégralité en ligne, via le site web : www.colivecancer.lu. Les participants ont la possibilité de répondre au questionnaire sur leur smartphone, tablette ou ordinateur. Ce format numérique rend l'enquête facilement accessible, disponible à tout moment et donne également la possibilité aux participants de répondre au questionnaire en plusieurs fois s'ils le souhaitent. Tout a également été mis en œuvre afin de veiller à la confidentialité des données collectées. Toutes les données sont pseudonymisées

et sont stockées sur des serveurs sécurisés au LIH. Le questionnaire prend entre 20 et 40 minutes, selon le profil des personnes. De façon générale, les patients ont une forte volonté d'implication dans ce type d'enquête, malgré la fatigue due à la maladie et aux traitements. Et ce, bien qu'il n'y ait pas toujours de bénéfice direct à leur participation, puisque ces études visent le plus souvent à améliorer une situation future. Les participants cherchent à partager leur expérience afin de permettre une amélioration du système actuel, pour aider les futurs patients.

Que voulez-vous savoir concrètement des patients ?

À ce jour, les autorités de santé ne disposent pas de données sur la perception des patients au sujet de leur propre parcours. Les patients sont pourtant les premiers concernés et affectés par la qualité de la prise en charge et ce sont leurs retours qui représentent les bases les plus solides pour améliorer ce système. Avec la volonté de développer une prise en charge des cancers davantage centrée sur le patient, Colive Cancer vise à recueillir des informations pertinentes sur l'expérience complète du parcours en tant que patient : tout ce qui fonctionne mais aussi et surtout tout ce qui pourrait être amélioré. Et ce, à toutes les étapes du parcours de soin, avec des questions portant sur le diagnostic, le traitement, la prise en charge et le soutien, l'expérience personnelle, la qualité de vie impactée par la maladie et le suivi après-cancer pour les patients à cette étape. Les conclusions de l'enquête seront ensuite communiquées aux membres du Plan National Cancer (PNC) afin de prioriser les actions à mettre en place pour optimiser la prise en charge des patients.

Colive Cancer vise l'amélioration de la prise en charge du cancer au Luxembourg. Cela implique-t-il que celle-ci est jugée insatisfaisante à son état actuel ?

Les données disponibles sur l'évaluation de la prise en charge oncologique du pays concernent principalement des aspects cliniques tels que les résultats et la performance des soins. Le Luxembourg compte actuellement trois pour cent de la population (environ 18.000 personnes) vivant avec un cancer, ce qui fait de cette maladie un enjeu national majeur et que tout effort visant à améliorer le parcours et la qualité de vie des patients est primordial.

"Wou deet et wéi?"

Den technologischen Fortschritt hautnah erleben

Ab jetzt erhältlich



Ein Buch von



Herausgegeben vom Verlag





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

MARS / AVRIL / MAI / JUIN /

RÉGION CENTRE

MARS 2023

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

AVRIL 2023

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	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	

MAI 2023

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

JUIN 2023

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	
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

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

- 02
MAR

Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
Lieu : Place d'Armes de 10h à 17h.
Animations et stands d'informations.
Plus d'informations : www.fal.lu
- 22
MAR

Journée Porte Ouverte du Lycée Technique pour professions de Santé
Plus d'informations : www.ltps.lu
- 04
MAI

11
MAI

25
MAI

Groupe de relaxation – conscience de soi
La Fondation Cancer vous propose de découvrir différentes techniques pour vous aider à plus de calme et d'apaisement.
Organisateur : Fondation cancer.
Pour plus d'informations : www.cancer.lu
- 05
MAI

Journée mondiale de l'hygiène des mains
Lieu : Hôpitaux Robert Schuman.
- 12
JUN

Groupe de paroles – cancer du sein
(tous les 2^{èmes} lundis du mois)
Le groupe de paroles pour femmes atteintes d'un cancer du sein s'adresse aux femmes pendant et/ou après leurs traitements.
Organisateur : Fondation cancer.
Pour plus d'informations : www.cancer.lu
- 01
JUN

08
JUN

15
JUN

22
JUN

29
JUN

Groupe de relaxation – conscience de soi
La Fondation Cancer vous propose de découvrir différentes techniques pour vous aider à plus de calme et d'apaisement.
Organisateur : Fondation cancer.
Pour plus d'informations : www.cancer.lu

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

Maisons médicales de garde:



Urgences ophtalmologiques:



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*

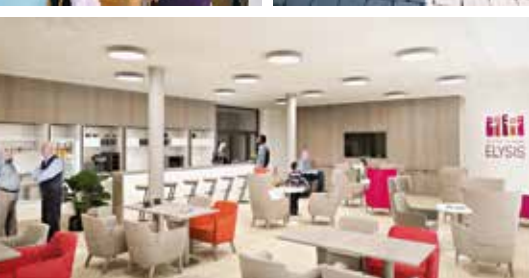


26 36 26 02

www.vbk.lu

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

Elysis ouvre sa deuxième maison de soins en 2023 à Esch-sur-Alzette



NOTRE PREMIÈRE MISSION : PRENDRE SOIN DE VOUS

Depuis l'ouverture des portes de notre première maison, nous continuons de trouver les thérapies, encadrements, services de restauration, de loisir et de bien-être les plus enrichissants pour nos pensionnaires. Et nous avons poussé l'innovation encore plus loin pour notre nouvelle maison qui ouvre cette année à Esch-sur-Alzette. Chez Elysis, nous offrons assurément des années pleines de vie.

INFORMATIONS ET PRÉ-INSCRIPTIONS
T. 26 43 8-1 ou info@elysis.lu

ELYSIS KIRCHBERG
22, rue Joseph Leydenbach
L-1947 Luxembourg

ELYSIS ESCH-SUR-ALZETTE
(Ouverture septembre 2023)
6, avenue de la Paix
L-4275 Esch-sur-Alzette

www.elysis.lu