

3€
/num.
10€/an
abonnement

ÉDITION SPÉCIALE

COVID-19

MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

#BLEIFTDOHEEM

AVRIL 2020



MULTIPLE SCLÉROSE LËTZEBUERG

KONTAKT

2020

ÉDITION SPÉCIALE



MSL Ligue et Fondation
Bulletin de liaison trimestriel
40^{ème} année | Tirage: 1500 exemplaires

Comité de rédaction

Tilly Metz
Jacques Steffen
Line Olinger
Anne Leurs

Siège social

An der Bongeschgewan
48, rue du Verger
L-2665 Luxembourg

Adresse postale

MS-Day Center um BILL
Maison 1 | L-7425 BILL
Tél: 26 61 05 56 | Fax: 26 61 05 56-39
www.msweb.lu | Email: info@mssl.lu

Disclaimer

Den MS Kontakt versteet sech als Plattform fir Informatiounen auszetauschen déi MS Beträffener interesséiere kënnen. D'Artikelen a Meenunge spigelen net onbedéngt d'Meenung vum Redaktiounscomité oder vun MSL erëm an engagéieren och net hier Responsabilitéit.

Le trimestriel MS Kontakt s'entend comme une plateforme permettant d'échanger des informations pouvant intéresser les personnes concernées par la sclérose en plaques. Les articles et avis partagés ne reflètent pas nécessairement l'avis du comité de rédaction ou de Multiple Sclérose Lëtzebuerg et n'engagent en rien sa responsabilité.



• SOMMAIRE •

- 3. Editorial
- 4. Coronavirus / Covid-19
- 7. MSL a seng Servicier
- 8. Recommendations SEP et Covid-19
- 10. Bleib positiv !
- 13. Recommendations du Ministère de la Santé
- 14. Tous solidaires !
- 15. Informations et directives du Ministère de la Santé





ÉDITORIAL

Tilly METZ

Présidente

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

Léif alleguer,

An dëser COVID-19 Krise, wou mer all elo t'Erfaarung maache wat et heescht, sech net méi esou fräi beweegen ze kënnen fir eng Krankheet, hei e Virus, an de Grëff ze kréien. De Virus deen eis physesch bedréit mee, deen och psychesch Repercussiounen op eis kann hunn e.a. duerch den Isolement mee, och Ängschten ervir ruffe kann, vu krank ze ginn, net gutt Loft ze kréien an intensiv betreit missen ze ginn. Leit mat MS, hu scho geléiert mat änlechen Ängschten ëmzegoen a sinn an där Hisiicht, ville Leit viraus. MEE, op der anerer Säit hu Leit mat MS eventuell awer elo och zousätzlech Suergen a stellen sech nach aner Froe wéi z.Bsp.: kann ech weider meng "normal" Medikamenter géint MS huelen?; Muss ech elo extra oppassen?; Sinn ech méi ufälleg wéi anerer? a.s.w.

Mir als MSL sinn op jidder Fall weiderhi fir iech do a wat mir iech elo, an dëser Zäit alles ubidden, wëlle mer iech an dësem mi kuerzem MS Kontakt virstellen.

De COVID-19 huet niesen de medezinesche Konsequenzen a wirtschaftleche Folgen, och sozial a sécherlech och politesch Konsequenzen.

Ech muss scho soen, no enger gewëssener "Starre", war ech erstaunt wéi upassungsfäeg a solidaresch den eenzele Mënsch dach ka sinn! Vill vun eis hunn innerhalb vun enger Woch geléiert mat Video-Konferenzen eens ze ginn, doheem ze schaffen an anerer, nach méi wichteg, gi weider eraus schaffen, a Spideeler, Supermarchés, Maisons de soins a.s.w., di schaffe fir eis all, fir eis Gesondheet oder fir eis Familljememberen a sëtzen domadder hir eege Gesondheet a Gefor an nach anerer gi benevole fir méi vulnerabel Persounen akafen oder ruffen emol un fir ze froe wéi et hinne geet.

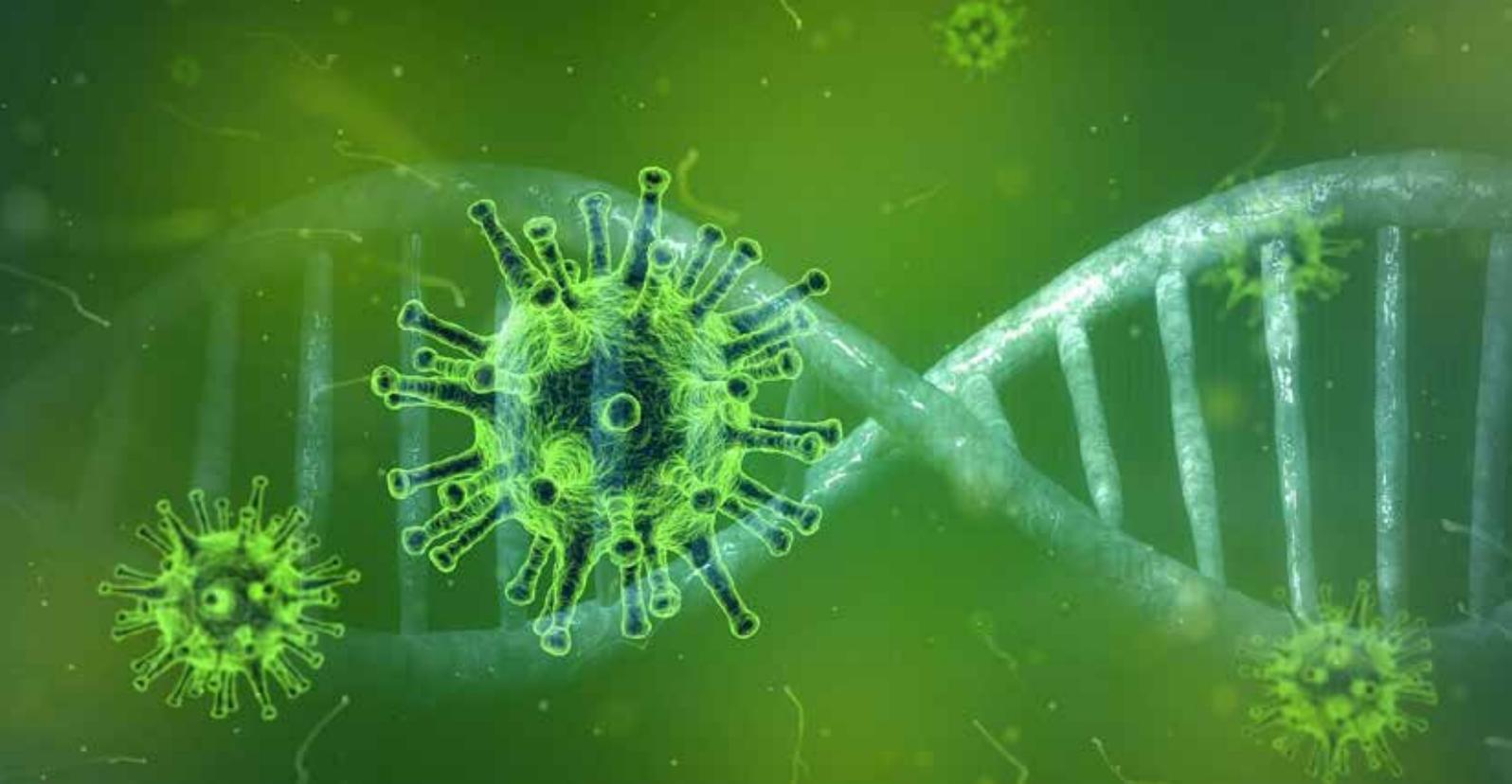
Och d'EU war am Ufank e wéineg erstartt mee, elo deet sech och do vill : et gouf eng EU-Reserve mat medezineschem Material geschaaft fir déi Regiounen zënnerstëtze wou et e staarke Manktem gëtt; et gi Milliarde mobiliséiert fir Mëttel- a Klengbetriber zënnerstëtzen; Zeréckrees vun dausenden EU-BiergerINNEN gëtt organiséiert an co-finanzéiert an, last but not least, gëtt massiv an d'Recherche investéiert fir dëse Virus besser ze verstoen an e Mëttel géint dëse COVID-19 ze fannen. Och muss d'EU an Zukunft besser op esou sanitär Krise virbereet sinn an méi Verantwortung am Gesondheetsberäich iwwerhuelen.

Den 13te Mäerz hate mer an der EU scho bal 200.000 Fäll vun COVID-19 an eleng an Italien hu mer elo 10.000 Doudeger, dat sinn der vill, ganz vill, an ech hoffen dass mer geschwënn mat vill Solidaritéit, géigesäitegem Respekt, Ausdauer an Discipline aus der Krise erauskommen. Esou schlëmm et ass -huet et missen esou wäit kommen?- hoffen ech och, dass mer aus dëser Krise léieren an duerno net einfach weider wéi virdru maachen. Eise wirtschaftlechen, neo-liberalistesche System a Fro stelle mee, och eis Astellung zur Ëmwelt, zur Ernierung an zu all de Liewewiese ronderëm eis, well et ass de selwechten Ëmgang an d'Astellung vun de Mënschen deen et iwwerhaupt ermëglecht huet, dass dëse Virus sech verbreet huet.

Bis dohinner wënsche mir iech all awer nach vill Mut, a wann der Hëllef braucht oder Froen hutt, zéckt net, dofir si mir jo do.

#BLEIFTDOMEEM





CORONA VIRUS / COVID-19

UPDATE: EMPFEHLUNGEN FÜR MULTIPLE SKLEROSE-ERKRANKTE ZUM THEMA CORONA-VIRUS AKTUALISIERT

Immer mehr Fälle des Corona-Virus (SARS-CoV-2) werden weltweit bekannt - auch in Deutschland. Die momentan bekannte Zahl der in Deutschland infizierten Multiple Sklerose-Patienten liegt jedoch deutlich unter dem statistisch erwarteten Wert und unterstützt die Annahme, dass kein primär erhöhtes Risiko aufgrund der MS besteht.

Die aktuellen Fallzahlen entnehmen Sie bitte der Website des Robert Koch-Instituts (RKI, www.rki.de). Die Gefährdung für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland wird derzeit insgesamt als hoch eingeschätzt, für Risikogruppen als sehr hoch. Das RKI erfasst kontinuierlich die aktuelle Lage, bewertet alle Informationen, gibt Empfehlungen und schätzt das Risiko für die Bevölkerung in Deutschland ein.

Doch wie gefährlich ist diese Krankheit für MS-Erkrankte? Wie hoch ist das Risiko einer Ansteckung? Welche Auswirkungen hat die Ansteckungsgefahr auf die MS-Therapie? Prof. Dr. med. Ralf Gold und Prof. Dr. med. Judith Haas aus dem Vorstand des Ärztlichen Beirates der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. nehmen Stellung und weisen zugleich darauf hin, dass diese Informationen kurzfristig jederzeit an den aktuellen Stand angepasst werden können:

Was unterscheidet eine Corona-Virus-Infektion von einer normalen Grippe?

Gegen die Grippe haben ein Großteil der Bevölkerung und auch MS-Erkrankte Impfschutz, wenn sie den Empfehlungen der Impfkommission folgen oder aber sie können sich bei Ausbruch

einer Grippe-Epidemie noch impfen lassen. Gegen das Corona-Virus wird es in naher Zukunft noch keinen Impfstoff geben. Die Sterblichkeit bei der Grippe ist deutlich niedriger, wenn man sich auf die Analyse der bisherigen Fälle stützt. Das liegt möglicherweise daran, dass das Corona-Virus wesentlich häufiger als das Grippe-Virus direkt die Lunge angreift.

Besteht bei MS-Erkrankten ein erhöhtes Risiko, sich mit dem Corona-Virus zu infizieren?

MS-Erkrankte, die keine immunmodulierende Therapie erhalten beziehungsweise mit Interferon beta (Avonex, Extavia, Betaferon, Plegridy, Rebif) oder Glatirameracetat (Copaxone, Clift) behandelt werden, sind grundsätzlich nicht stärker gefährdet als gleichartige gesunde Personen [1].

Besteht allerdings eine stärkere Behinderung (Rollstuhl, Bettlägerigkeit) ist das Risiko generell für Atemwegsinfektionen erhöht, da die Belüftung der Lunge weniger gut ist. Das bedeutet zwar nicht, dass das Infektionsrisiko höher ist als bei Gesunden, aber das Risiko, bei einem Kontakt mit dem Corona-Virus schwer zu erkranken, ist höher.

Es gibt bisher aus Asien und Europa nur wenige Einzelfallberichte zu MS-Erkrankten, die von einer Corona-Infektion betroffen sind. Aus diesen kann man keine allgemeinen Rückschlüsse auf einen besonderen Verlauf bei MS-Erkrankten ziehen.



Die momentan bekannte Zahl der in Deutschland infizierten MS-Patienten liegt jedoch deutlich unter dem statistisch erwarteten Wert und unterstützt die Annahme, dass kein primär erhöhtes Risiko aufgrund der MS besteht.

Ist eine Schubtherapie mit Cortison noch anzuraten?

Eine Cortison-Pulstherapie kann kurzfristig das Infektionsrisiko erhöhen. Bei einem Schub sollte daher sorgfältig besprochen werden wie sich der MS-Erkrankte nach dem Cortisonpuls vor einer möglichen Infektion schützen kann. Hilfreich und sinnvoll ist sicher bei Berufstätigkeit gegebenenfalls eine begrenzte Arbeitsunfähigkeit in Anspruch zu nehmen. Die Notwendigkeit einer Cortison-Pulstherapie sollte bei sehr leichten Schüben abgewogen werden. Mit regelmäßigen in Intervallen verabreichten Cortison-Therapien sollte - nach unserer Einschätzung - zunächst pausiert werden.

Unter welchen verlaufsmodifizierenden Therapien besteht möglicherweise ein erhöhtes Infektionsrisiko mit dem Corona-Virus?

- **Natalizumab/Tysabri:** Die Behandlung kann – nach bisherigen Einschätzungen – uneingeschränkt weiter fortgeführt werden, da kein erhöhtes Risiko für Atemwegsinfektionen besteht.
- **Dimethylfumarat/Tecfidera:** Bei normalen Lymphocytenzahlen kann davon ausgegangen werden, dass das Infektionsrisiko nicht erhöht ist.
- **Teriflunomide/Aubagio:** Bei den Dosierungen in der MS-Therapie ist ein erhöhtes Infektionsrisiko nicht anzunehmen.
- **Modulatoren Sphingosin-1-Phosphat-Rezeptoren (Fingolimod/Gilenya und Siponimod/Mayzent):** Unter diesen Therapien besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko, insbesondere von Atemwegserkrankungen. MS-Erkrankte, die auf diese Therapien eingestellt sind, sollten sie trotzdem fortführen, da bei Absetzen das Risiko einer Krankheitsaktivierung besteht. Therapeutische Neueinstellungen sollten zum jetzigen Zeitpunkt sorgfältig überlegt werden.
- **Sogenannte depletierende Immuntherapien (Ocrelizumab/Ocrevus, off-label Rituximab/Mabthera, Cladribin/Mavenclad, Alemtuzumab/Lemtrada, Mitoxantron):** Diese Therapien erhöhen das Infektionsrisiko insbesondere unmittelbar nach der Infusionsbehandlung. Da es sich bei Ocrelizumab und Rituximab um Intervalltherapien handelt, ist auch eine Verlängerung des Intervalls individuell zu diskutieren, ohne dass die Gefahr einer Aktivierung der MS besteht [2].

Die therapeutische Wirkung von Cladribin beruht auf einer erwünschten Verminderung der weißen Blutzellen. Dieser Effekt ist unmittelbar nach der jährlichen Gabe (jeweils zwei Behandlungswochen im Abstand von vier Wochen) in Jahr 1 und Jahr 2 am stärksten und geht auch mit einem erhöhten Infektionsrisiko einher. Die Effekte auf die weißen Blutkörperchen halten individuell unterschiedlich lange an, damit ist auch das Infektionsrisiko von MS-Erkrankten mit einer Cladribin-Therapie individuell einzuschätzen. MS-Erkrankte, bei denen der zweite Therapie-Zyklus nach einem Jahr ansteht, sollten diesen hinausschieben oder gegebenenfalls Vorkehrungen treffen, um die Infektionsgefahr herabzusetzen. Das Infektionsrisiko ist in den ersten vier Wochen nach der letzten Gabe am höchsten. Besondere hygienische Maßnahmen, auch bezüglich der Außenkontakte, sollten ohnehin eingehalten werden.

Dies gilt in ähnlicher Weise auch für Alemtuzumab. Auch bei dieser Immuntherapie kommt es bei der jährlichen Gabe (in der Regel Jahr 1 und Jahr 2) zu einer langanhaltenden erwünschten Veränderung der weißen Blutzellen, wodurch ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht. Auch hier ist eine Wiederholung der Therapie sorgfältig zu prüfen. Neueinstellungen sind zum jetzigen Zeitpunkt unter Berücksichtigung der Zulassungsänderung nur bei hochaktiver MS und dem Fehlen anderer therapeutischer Möglichkeiten zu erwägen.





Prof. Dr. med. Ralf Gold,
Vorsitzender des Ärztlichen
Beirates im DMSG-
Bundesverband, Neurologische
Klinik der Ruhr-Universität
Bochum am St. Josefs-Hospital



Prof. Dr. med. Judith Haas,
Vorsitzende des DMSG-
Bundesverbandes und Mitglied
im Ärztlichen Beirat, Jüdisches
Krankenhaus, Berlin

Wo ist das Infektionsrisiko am höchsten?

Nach den heutigen Erkenntnissen wird das Corona-Virus durch Tröpfchen übertragen. Dies erfolgt beispielsweise durch Husten und Niesen, durch Händedruck und Berühren von Gegenständen, die Kontakt mit einem Virus-Infizierten hatten, auch ohne dass dieser bereits Symptome gezeigt hat.

Informationen zur Infektionsvermeidung finden Sie auf der Website des Robert Koch-Institutes.

Siehe: Empfehlungen RKI – Schutzmaske, Handschuh. Viel Aufenthalt an der frischen Luft schützt die Schleimhäute vor Austrocknung und macht sie widerstandsfähiger gegen Viren. Deshalb besteht die Hoffnung, dass mit Beginn des Frühjahrs die Zahl der Neuinfektionen abnimmt. Je mehr Menschen sich in einem geschlossenen Raum aufhalten, desto höher ist das Risiko sich nicht nur durch Tröpfcheninfektionen anzustecken. Geheizte Räume stellen ein höheres Risiko für Infektionen dar als ungeheizte. Auch voll besetzte öffentliche Verkehrsmittel und öffentliche Groß-Veranstaltungen zählen zu den erhöhten Infektions-Risiken.

Teilnehmer klinischer Studien

Patienten, die an Therapiestudien mit Immuntherapeutika teilnehmen, werden über die Sicherheitsgremien (Safety boards) gegebenenfalls über das weitere Vorgehen mit der Studienmedikation informiert.

WHO hat ihre Warnung vor Ibuprofen zurückgenommen

Die Weltgesundheitsorganisation (englisch World Health Organization, WHO) hat kürzlich vor der Einnahme von Ibuprofen gewarnt und stattdessen Paracetamol empfohlen. Diese Empfehlung beruhte jedoch auf einer schwachen Datenlage und ist wissenschaftlich noch nicht gesichert. Aus diesem Grund hat die WHO ihre Warnung inzwischen zurückgenommen.

Hintergrund: Einige MS-Erkrankte benötigen unter Interferon beta (Avonex, Betaferon, Extavia, Plegridy, Rebif) auch langfristig wegen der Grippe-ähnlichen Nebenwirkungen fiebersenkende Mittel. Dabei handelt es sich in der Regel um Ibuprofen. Ibuprofen

wird auch von MS-Erkrankten mit chronischen Schmerzen eingenommen. Zum jetzigen Zeitpunkt ist ein Wechsel von Ibuprofen auf Paracetamol wegen einer möglichen Infektion mit dem Corona-Virus nicht wissenschaftlich begründbar.

Gestaltung des Alltags

Laut der bundesweiten Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) sollte, wenn die Möglichkeit besteht, auf Reisen verzichtet, öffentliche Verkehrsmittel gemieden und von zu Hause aus gearbeitet werden. Im Allgemeinen sollten unter anderem jegliche Kontakte auf das Notwendigste reduziert werden. Mehr Informationen zu den Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Epidemie erhalten Sie auf den Webseiten der für Sie zuständigen Landesregierungen.

Unter Berücksichtigung der oben erwähnten allgemeinen Hinweise und speziellen Risiken von stärker behinderten MS-Erkrankten und solchen mit verlaufsmodifizierenden Therapien, die ein erhöhtes Infektionsrisiko in sich bergen, raten wir bei den steigenden Infektionszahlen dringlich zur Einhaltung der Hinweise des BMGs, der Bundesregierung und der entsprechenden Erlasse der Landesregierungen.

Auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums erhalten Sie tagesaktuelle Informationen zum Corona-Virus, sowie grundlegende Informationen zum Infektionsschutz vor dem Corona-Virus, zu Verdachtsfällen und vieles mehr. Im SARS-CoV-2 Steckbrief zur Corona-Virus-Krankheit-2019 (COVID-19) des RKI finden Sie, basiert auf der laufenden Sichtung der wissenschaftlichen Literatur, weitere Informationen zum Corona-Virus.

Auf globaler Ebene handelt es sich um eine sich sehr dynamisch entwickelnde und ernstzunehmende Situation. Bei einem Teil der Fälle sind die Krankheitsverläufe schwer, auch tödliche Krankheitsverläufe kommen vor. Mit weiteren Fällen muss in Deutschland gerechnet werden. Diese Einschätzung kann sich kurzfristig durch neue Erkenntnisse ändern.

Quellen [1] *Infection Risks Among Patients With Multiple Sclerosis Treated With Fingolimod, Natalizumab, Rituximab, and Injectable Therapies.* Luna G et al, *Jama Neurol* 2019 epub 2019.3365 [2] *Peripheral CD19+ B-cell counts and infusion intervals as a surrogate for long-term B-cell depleting therapy in multiple sclerosis and neuromyelitis optica/neuromyelitis optica spectrum disorders.* Ellrichmann G. et al., *J Neurol.* 2019 Jan;266(1):57-67

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.
Krausenstr. 50 30171 Hannover
Tel.: 0511 / 9 68 34 0 Fax: 0511 / 9 68 34 50
E-Mail-Adresse: dmsg@dmsg.de
Internet: www.dmsg.de

Hannover, den 06. März 2020 (aktualisiert am 27.03.2020)



MSL A SENG SERVICER



MSL Permanence
Méindes – Freides
9.00 – 12.00

MS Day Center
“um Bill“
Tel. 26 61 05 56

Résidence
« Al Esch »
Tel. 54 74 17

info@msl.lu (Bill)
oder
msesch@msl.lu (Esch)



Während der Covid 19 Pandemie, fonctionéiert MSL weiderhin, mee wéi bal iwverall méi ageschränkt an och méi lues.

Eng Permanence am MS Day Center “um Bill” wéi och an der Residence „Al Esch“ ass vu Méindes bis Freides vun 9h00- 12h00 per Telefon assuréiert. Dir erreecht eis natiirlech och weiderhinn iwver Mail: info@msl.lu oder msesch@msl.lu

D'Consultation psycho-sociale bleiwe méiglech per Telefon an/oder Videokonferenz.

D'Aktivitéite vum MS Day Center “um Bill” si säit dem 16te Mäerz bis op Weideres zou. D'Fleegepersonal bleift awer mat all senge Besicher déi lo doheim sinn iwver Telefon a Kontakt a kann och, wann et néideg ass, een Hausbesuch maachen.

De Service „Changes/Liwverung vun Inkontinenzmaterial fir Memberen“ bleift méiglech, sous Reserve vun der Disponibilitéit vum Fournisseur.

Den Service “Hallo Taxi” kann och weiderhinn ugefrot ginn, fir Deplacementer déi inevitabel sinn.

All eis Gruppen (Selbsthëllefgruppen, Yoga, Aquagym, Fridays in Esch) fale leider de Moment aus.

Eis Assemblée générale gétt op méi spéit reportéiert.



Pendant la durée de la pandémie Covid 19, les services de MSL sont maintenus, mais de manière restreinte.

Permanence téléphonique pour le MS Day Center “um Bill” ainsi que pour la résidence “Al Esch”, du lundi au vendredi de 9h00 – 12h00 (26 61 05 56 ou 54 74 17) Contact par mail : info@msl.lu ou msesch@msl.lu.

Consultations psycho-sociales par téléphone et/ou vidéo consultation.

Activités au MS Day Center « um Bill » suspendues depuis le 16 mars.

Service « changes » et « Hallo Taxi » maintenus sous réserve.

Toutes les activités de groupe (Groupes d'entraide, Yoga, aquagym, Fridays in Esch ») sont annulées.

L'assemblée générale est reportée à une date ultérieure.





RECOMMANDATIONS SEP ET COVID-19

RECOMMANDATIONS DU CONSEIL SCIENTIFIQUE DE LA SOCIÉTÉ SEP ET DE LA SOCIÉTÉ SUISSE DE NEUROLOGIE - ZURICH, 16 MARS 2020

Le nombre de cas de patients atteints de Covid-19 est en augmentation dans toute la Suisse. Quel est le risque d'infection pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et que faut-il envisager dans cette situation, notamment en ce qui concerne l'utilisation de traitements immunomodulateurs?

Recommandations du Conseil scientifique de la Société SEP et de la Société suisse de Neurologie - Zurich, 16 mars 2020

En principe, les recommandations générales de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) sont également valables pour tous les patients atteints de SEP. Le respect des règles mentionnées ci-dessous est de la plus haute importance en tant que mesure de précaution pour se protéger contre l'infection.

En outre, les recommandations suivantes doivent être respectées:

- Évitez les rassemblements publics et les foules.
- Évitez d'utiliser les transports publics si possible.
- Si possible, utilisez des alternatives aux rendez-vous médicaux de routine en face à face (par exemple, par téléphone).

Si vous êtes atteint de SEP, vous avez initialement le même risque d'être infecté que n'importe qui d'autre.

Les personnes atteintes de SEP ne sont généralement pas plus à risque, et leur système immunitaire n'est pas affaibli par la SEP.

Certaines personnes atteintes de SEP sont-elles particulièrement menacées et méritent-elles une protection spéciale selon l'OFSP?

Les personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents et les personnes âgées sont plus susceptibles de connaître des complications et la COVID-19 est plus sévère chez elles.

L'Office fédéral de la santé publique classe les groupes de personnes suivants comme étant particulièrement à risque.

- Personnes âgées de 65 ans et plus
- Les personnes présentant ces conditions préexistantes:
 - L'hypertension artérielle
 - Maladies respiratoires chroniques
 - Diabète
 - Maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire (Remarque : toutes les immunothérapies contre la SEP ne sont pas identiques, une liste des thérapies spécifiques à la SEP est donnée ci-dessous)
 - Maladies cardiovasculaires
 - Cancer



Les personnes atteintes de SEP doivent-elles poursuivre leur traitement?

En général, les thérapies doivent être poursuivies selon le plan. Toutefois, le neurologue chargé du traitement peut envisager de reporter le début ou la poursuite du traitement.

Avant de commencer une immunothérapie, les neurologues et les personnes atteintes de SEP doivent observer et prendre en compte la situation actuelle pour choisir la thérapie la plus appropriée pour la personne.

Quels médicaments entraînent un affaiblissement de mon système immunitaire?

Dans l'ensemble, en raison de la dynamique de la maladie Covid-19, il n'existe pas à ce jour de données claires sur le risque des différentes substances. L'évaluation faite ici est donc basée sur un consensus d'experts. En outre, toute décision thérapeutique doit être prise par le neurologue traitant en collaboration avec le patient, car un grand nombre d'aspects sont inclus dans l'évaluation individuelle des bénéfices et des risques. En principe, en cas d'incertitude sur le risque d'infection, il convient de consulter le neurologue traitant (de préférence par téléphone ou par écrit). Les médicaments qui soulagent les symptômes de la SEP tels que la spasticité ou la douleur ne sont pas concernés par ces considérations.

Informations plus détaillées sur les médicaments contre la sclérose en plaques

Les patients atteints de SEP qui ne suivent pas de traitement immunomodulateur ne courent pas de risque supplémentaire, sauf s'il existe d'autres facteurs de risque (voir ci-dessus).

En cas de traitement par une préparation d'interféron bêta (Avonex®, Rebif®, Plegridy®, Betaféron®, Extavia®) ou par l'acétate de glatiramère (Copaxone®), on ne peut pas supposer de risque supplémentaire accru (risque d'infection et/ou évolution plus grave de l'infection).

Dans certaines circonstances, les traitements immunomodulateurs oraux suivants peuvent réduire la capacité du système immunitaire à répondre à l'infection : Fumarate de diméthyle (Tecfidera®), tériflunomide (Aubagio®), notamment en cas de réduction du nombre de lymphocytes.

Sous traitement au fingolimod (Gilenya®), il y a un risque légèrement accru d'infections et/ou d'infections plus graves des voies respiratoires. Toutefois, cette thérapie doit être poursuivie afin d'éviter un retour de l'activité de la maladie. Dans ces cas, la protection contre l'infection joue un rôle très particulier.

Le natalizumab (Tysabri®) n'entraîne pas - selon les estimations actuelles - de risque accru de maladies respiratoires.

Les thérapies qui réduisent le nombre de cellules de défense disponibles au-delà de la durée d'utilisation [cladribine (Mavenclad®), rituximab hors indication, ocrelizumab

(Ocrevus®), alemtuzumab (Lemtrada®)] augmentent le risque d'infection et/ou d'évolution plus grave de l'infection, en particulier dans les premières semaines suivant l'ingestion/la perfusion.

Une thérapie de seuil avec une forte dose de cortisone peut augmenter temporairement le risque d'infection et/ou d'évolution plus grave de l'infection. La mesure dans laquelle le traitement de la poussée est nécessaire doit être décidée individuellement.

L'OFSP recommande des mesures de protection pour les personnes particulièrement exposées

Les travailleurs particulièrement vulnérables accomplissent leurs tâches contractuelles depuis leur domicile. Si cela n'est pas possible, l'employeur leur accorde un congé avec maintien du salaire.

Les personnes atteintes de SEP qui appartiennent à un groupe à risque doivent-elles s'isoler?

Dans la mesure du possible, il faut observer la «distanciation sociale», suivre les règles d'hygiène et rester chez soi. Comme le Covid-19 se répand rapidement dans une grande partie de la Suisse, cela s'applique à toutes les personnes.

Qu'est-ce que cela signifie pour ma santé si je suis infecté par le Covid-19?

Pour la plupart des gens, le Covid-19 est une infection bénigne. Cependant, des évolutions graves se produisent dans une certaine proportion des personnes touchées. Le traitement vise à soulager les symptômes pendant que votre corps combat l'infection. Il n'y a pas de médicaments spécifiques pour le Covid-19.

En ce qui concerne les symptômes de la SEP, la façon dont votre corps traite l'infection (par exemple, la fièvre) peut entraîner une aggravation temporaire des symptômes de la SEP, quel que soit l'agent pathogène. Une fois que vous vous serez remis de l'infection, vos symptômes de SEP devraient se calmer. Vous devriez consulter votre neurologue pour savoir comment poursuivre votre traitement contre la SEP.

Vous trouverez des informations régulièrement mises à jour et des réponses aux questions fréquemment posées sur les coronavirus sur le site de l'Office fédéral de la santé publique: www.ofsp-coronavirus.ch

Les recommandations présentées ici seront adaptées en fonction de l'état des connaissances.





BLEIB POSITIV!

HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE GUT ÜBERSTEHEN- PSYCHOLOGISCHE HILFE IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN.

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die Meisten von uns noch nicht erlebt haben. Die vorgeschriebenen Maßnahmen können neben den bereits bestehenden Belastungen - welche durch eine chronische Krankheit vorhanden sein können – zusätzlich auf die Psyche miteinwirken und in der Summe für Betroffene sehr belastend werden.

Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die uns helfen können, diese Ausnahmesituation besser zu meistern.

Allgemeine praktische Tipps!

Tagesstruktur und Planung!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also – besser nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Natürlich können wir nicht all unsere Gewohnheiten aufrechterhalten – wir passen an und können bestenfalls freigewordene Zeit mit neuen Inhalten bewusst belegen (bspw neue Sprache erlernen, kreativ tätig werden).

Wenn wir geplant handeln, so beugt das dem Gefühl von Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Dadurch dass wir aktiv gestalten, fühlen wir uns weniger „ausgeliefert“ und es hilft uns, unser Stressniveau zu senken!

Bewegung!

Bewegung ist gut für Körper Seele und Geist. Bewegung ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Die Übungen, die man beim Physiotherapeuten erlernt hat lassen sich mit entsprechender Anpassung auch zuhause durchführen. Mehrmals am Tag eine kleine Trainingseinheit in den Tagesablauf integriert – beschert uns das schöne Gefühl das mit der Selbstwirksamkeit einhergeht! Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!

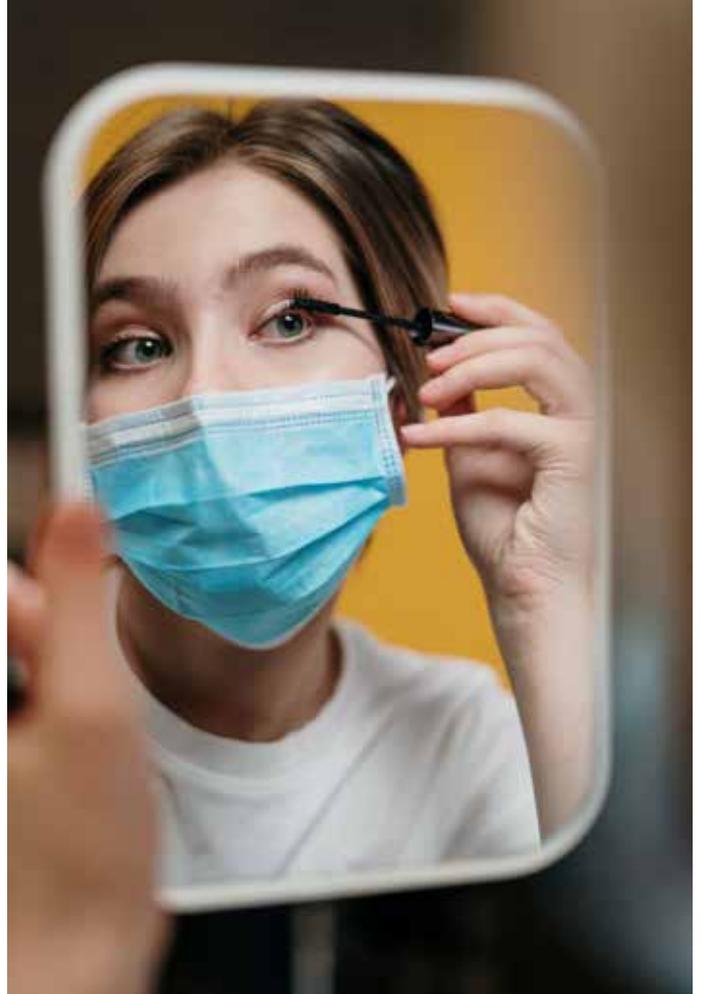
Soziale Kontakte durch viel Kommunikation!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt uns Menschen Halt. Aktuell nutzen wir dazu vermehrt das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“ Zu festen Zeiten telefonieren oder chatten gibt zusätzliche Strukturierung.



Besinnen auf unsere Stärken!

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was wir an positiven Erfahrungen in unserem Leben gemacht haben, alle Probleme, die wir schon überwunden und gelöst haben, unsere Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen vorhanden ist. Ressourcen sind unsere Kraftquellen die wir jetzt aktivieren können indem wir sie uns gezielt ins Bewusstsein führen!



Bewusster Medienkonsum!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Wir sollten aber ununterbrochenen Medienkonsum vermeiden. Im wahrsten Sinne des Wortes „abschalten“: wir müssen uns nicht dauernd unangenehme Nachrichten anhören, weil mit diesen auch permanent negative Gefühle genährt werden – die uns in einen „Dauerstress“ versetzen!

In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen. Im Folgendem einige zusätzliche Strategien für den Umgang mit Ängsten und Sorgen!

Sich von Panikmachern abschirmen!

Es ist erlaubt, ja sogar ratsam, sich vor den massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 mit fraglichem Informationsgehalt zu schützen! Sich zwischendurch immer mal wieder die Frage stellen: „Was stellt das mit mir an? Will ich das?“

Auf Positives und Schönes fokussieren!

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert uns. Im Gespräch mit anderen ist es gut, auf positive Gesprächsinhalte zu achten. Bewusst auch „schöne“ Dinge in den Fokus nehmen! Erlauben wir uns ruhig auch Humor!

Gefühle wahrnehmen!

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst, Stress oder sogar Panik. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel riskieren wir, von ihnen überschwemmt zu werden.

Dann kann es hilfreich sein, bewusst wahrzunehmen und auszudrücken, was wir fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren).

Über Gefühle sprechen!

Manchmal verspüren wir das Bedürfnis, mit jemandem über unsere Ängste zu sprechen; idealerweise mit einer hilfreichen Bezugsperson.

Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, so besteht die Möglichkeit der professionellen Hilfe z.B. beim psychologischen Beratungsdienst der MS-Liga – auch über Telefon oder andere Kanäle möglich!

Grübeln begrenzen!

Grübeln ist ein unbewusster Mechanismus, der oft in Stresssituationen einsetzt. Oftmals sind Grübeleien kontraproduktiv, da sie zusätzlichen Stress verursachen. Es macht Sinn exzessives Grübeln zu unterbrechen bspw. mit Grübel -Stopp

Jedliche Form von Ablenkung kann hier auch hilfreich sein: Tätigkeiten (kochen, backen, lesen, schreiben, singen, Rätsel lösen, Gesellschaftsspiele, Puzzle, Handarbeit...), die den Geist anders beschäftigen.





Grübel-Stopp

Jedes Mal, wenn Sie sich beim Grübeln, mit belastenden Gedanken ertappen, stoppen Sie das Gedankenkarussell, indem Sie laut oder in Gedanken STOPP sagen! Fügen Sie nach Möglichkeit eine positive Affirmation (bspw. Mit Mut geht's gut!) hinzu – dies beeinflusst die Gefühlsebene!



Entspannungsübungen – Achtsamkeit - Meditation!

Entspannungsübungen helfen, Ängste zu reduzieren. Im Internet findet sich ein großes Angebot mit Anleitungen. Phantasiereisen können uns in andere Erlebniswelten mitnehmen – die dazugehörigen positiven Gefühle senken unseren Stresslevel. Achtsamkeitsübungen helfen uns, auf ein bestimmtes Geschehen (bspw. Atmung) fokussiert zu sein, wahrnehmend – nicht wertend! Das beruhigt den Geist!

ANLEITUNG

1. Schließen Sie die Augen.
2. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
3. Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr.
4. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Duft aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt.
5. Das Ausatmen erfolgt durch den Mund. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie Sie eine Pusteblyme blasen.
6. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen, das erleichtert die gleichmäßige rhythmische Atmung. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
7. Wechseln Sie auch mal die Position und atmen Sie bewusst im Sitzen, Stehen und Liegen und spüren Sie den Unterschied.

Diese „Farbpalletten“ an Tipps sind als Anregungen gedacht! In keinem Fall sollten Sie sich schlecht fühlen, wenn Sie trotz erhöhtem oder gerade wegen erhöhtem Stresslevel keinen direkten Zugang zu Ihren Energien und Ressourcen finden!

Lassen Sie sich durch die Angebote anregen – ganz ohne Druck!

Mit Zuversicht kommen Energien ins fließen!

Psychologischer Beratungsdienst MSL:
Montag – Mittwoch – Freitag: 9:00 – 15:00
Tel.: 54 74 17

Interessante Links: www.cancer.lu / www.dmsg.de
Kit de confinement

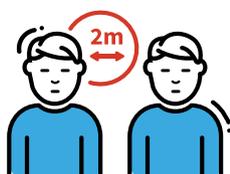
CORONAVIRUS COVID-19 INFORMATIONS ET DIRECTIVES



**VOUS NE DEVEZ PAS SORTIR ?
RESTEZ À LA MAISON S.V.P. !**

#BLEIFTDOHEEM

**RESPECTEZ LES RECOMMANDATIONS
SUIVANTES :**



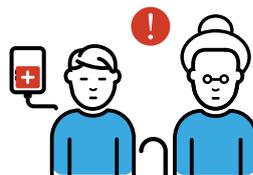
Évitez le contact étroit.
Gardez une distance de
2 mètres.



Évitez de serrer des mains
ou de faire la bise.



Reportez les voyages
non nécessaires et évitez
les transports publics
autant que possible.



Protégez les personnes
vulnérables.

SORTEZ SEULEMENT SI :



- Vous devez aller au travail.
- Vous allez faire des courses pour vous-mêmes ou pour des personnes vulnérables.
- En cas d'urgence.

POUR SE RENSEIGNER :

 gouvernement.lu/coronavirus

 8002 - 8080



TOUS SOLIDAIRES !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



www.digicash.lu

#1 Scannez ce QR Code DIGICASH

#2 Indiquez le montant de votre don

#3 Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Faites un don en 6 secondes grâce à votre app mobile DIGICASH



« Multiple sclérose Lëtzebuerg (MSL) » ist eine De-Facto-Vereinigung welche aus der Vereinigung ohne Gewinnzweck « Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) » und der « Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL) » besteht. Die vielen Initiativen der MSL im Interesse der MS Betroffenen und ihrer Angehörigen sowie die Vertretung ihrer Interessen können nur Dank der moralischen und finanziellen Unterstützung unserer Mitglieder und Spender stattfinden.

Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MSL) est une association de fait regroupant l'asbl Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) et la Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL). C'est grâce au soutien moral et financier de ses membres et donateurs que MSL peut garantir ses nombreuses activités en faveur des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs proches et représenter leurs intérêts.

Multiple Sclérose Lëtzebuerg
BCEE IBAN LU25 0019 3055 2224 5000
(steuerlich absetzbar - *déductible fiscalement*)

Ligue Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques
CCPL IBAN LU73 1111 0668 8249 0000
(steuerlich nicht absetzbar - *non déductible fiscalement*)

CONTACT

www.msweb.lu

T. 26 61 05 56 | info@mssl.lu

 Multiple Sclérose Lëtzebuerg

BEITRITTSERKLÄRUNG DEMANDE D'ADHÉSION

nur für Neu-Mitglieder - *uniquement pour les nouveaux membres*

Name / Vorname - *Nom / Prénom*

Strasse + Nr - *Rue et N°*

Postleitzahl - *Code postal*

Wohnort - *Lieu*

Geburtsdatum - *Date de naissance*

Nationalität - *Nationalité*

Email - *Email*

Datum - *Date*

Unterschrift - *Signature*

Telefonnummer (*fakultativ*)- *Téléphone (facultatif)*

Als Mitglied erhalten Sie 4x/Jahr die Zeitschrift MS-Kontakt.

En tant que membre vous recevrez automatiquement le trimestriel MS Kontakt 4x/an.

MS-betroffen? (*fakultativ*)

Concerné par la SEP? (*facultatif*)

Nein
Non

Ja
Oui

Seit:
Depuis:

Ich möchte regelmässig Informationen über Aktivitäten für MS-Betroffene erhalten

Je désire recevoir régulièrement des informations sur des activités à l'intention de Sepiens

per mail
par email

per Post
par courrier



Den Betrag von
Le montant de

.....
MINIMUM 20€



**habe ich auf das Konto überwiesen
a été viré sur le compte**

Ligue Luxembourgeoise de la sclérose en plaques CCPL LU73 1111 0668 8249 0000
mit der Mitteilung „Mitgliedsbeitrag“ - *avec la mention « cotisation »*

CORONAVIRUS COVID-19

INFORMATIONS ET DIRECTIVES

COMMENT SE PROTÉGER ?



Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon.



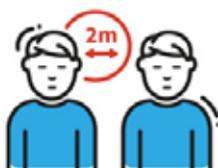
Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou un mouchoir en papier.



Evitez de serrer des mains ou de faire la bise.



Evitez de toucher votre visage avec vos mains.



Evitez les contacts proches avec les personnes malades.



En cas de maladie restez à la maison, n'allez pas au travail ou à l'école.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?



Les symptômes ressemblent à ceux de la grippe. La maladie reste bénigne pour la majorité des gens.

COMMENT LE VIRUS SE PROPAGE-T-IL ?



Le port d'un masque normal ne vous protège pas contre les virus.



Le virus se propage par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées lorsqu'on tousse ou éternue.

POUR SE RENSEIGNER :
8002 - 8080

EN CAS D'URGENCE :
112



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Sante.lu

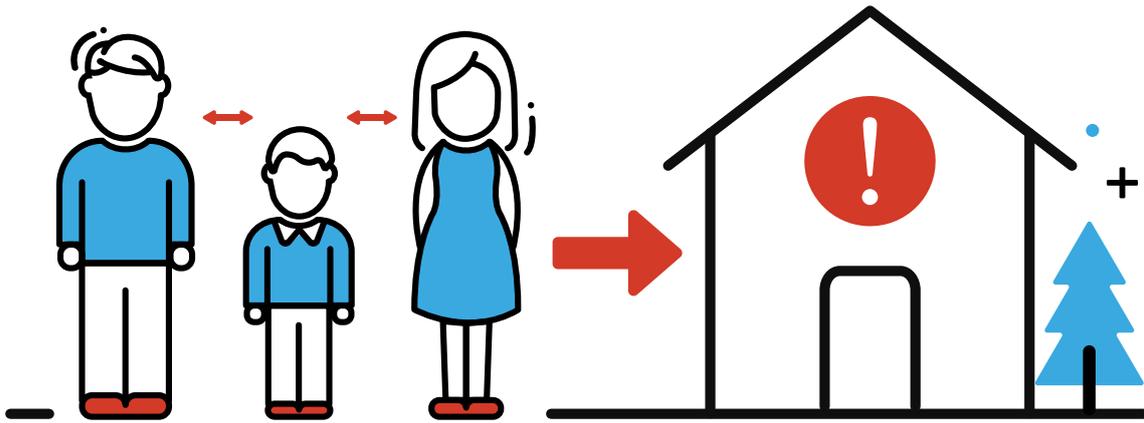


PROTECTION DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Les données personnelles que vous nous confiez nous sont indispensables pour vous tenir informés de nos manifestations et actions. Elles sont conservées sur fichiers informatisés dans nos bureaux pour servir pendant un délai raisonnable et ne sont pas partagées. Vous disposez d'un droit d'accès, de suppression ou de rectification des données vous concernant en nous contactant sous info@msl.lu.



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg



PLEASE STAY AT HOME.

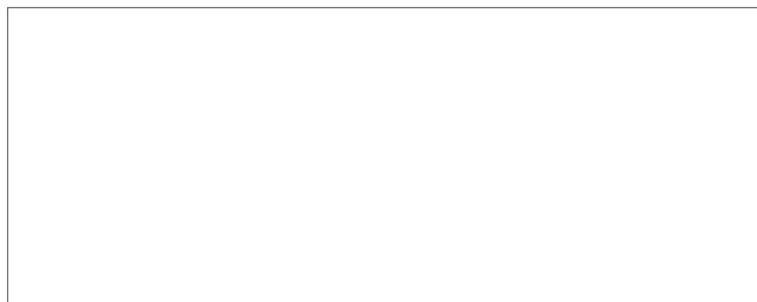
#BLEIFTDOHEEM

RESTEZ À LA MAISON.

Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

www.msweb.lu | T. 26 61 05 56 | Email: info@msl.lu

 Multiple Sclérose Lëtzebuerg



LUXEMBOURG 1

PORT PAYÉ | P/S. 023