



MSL Ligue et Fondation

Bulletin de liaison trimestriel
41^{ème} année | Tirage: 1500 exemplaires

Comité de rédaction

Tilly Metz, Jacques Steffen,
Line Olinger, Anne Leurs,
Béatrice Bockholtz, Isabelle Cames
et Anne-Marie Pauly-Pitz

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@msl.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. Vacciner contre la grippe
- 6. L'assurance dépendance en bref
- 8. Convenances médicales personnelles
- 10. Smoking & MS
- 12. Arrêter de fumer
- 15. Thérapie & Forschung
- 16. Milch kann MS-Symptome verstärken
- 18. Cures thermales
- 20. Ecole de la SEP : planning des séances
- 21. Portraits
- 21. Remerciements
- 22. Unsere Kinoempfehlungen
- 24. Wellness für die Seele...
- 25. Cours de fitness : Fit'Adapté
- 25. Neurosport Kehlen
- 26. Cours de yoga postural adaptés
- 27. MS-Aquasport
- 28. Résidence Al Esch
- 29. Fridays in Esch
- 30. Tous solidaires !
- 31. Petites annonces





ÉDITORIAL

Anne LEURS

*Directrice
Multiple Sclérose Lëtzebuerg*

Um Dag no der MSL Hierschtkonferenz “MS a psychescht Wuelbefannen” ass Zäit sech all déi Informatiounen déi do ausgetauscht goufen nach eng Kéier duerch de Kapp goen ze loossen.

MS, eng chronesch Krankheet, déi de Moment nach onheerbar ass an där hier Evolutioun net viraus ze soen ass kann Angscht a Stress provoziéieren. Ongeféier 30% vun allen MS Betreffene sinn op d'mannst eemol am Verlaf vun der Krankheet mat Depressiounen geplot.

An an engems ass bekannt dass zum Beispill Stress en negativen Afloss op d'Evolutioun vun MS kann hunn.

Schonn de Platon sot : “Es ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass Leib und Seele allzu sehr voneinander getrennt werden (...) Dem Ganzen sollten die Ärzte ihre Sorge zuwenden, denn dort wo das Ganze sich übel befindet, kann unmöglich ein Teil gesund sein.”

En Appell un eis all, eis bewusst ze ginn dass mir net nëmme fir eis kierperlech Gesondheet solle suergen, mee och fir eis mental Gesondheet.

Dat kënne mir maachen andeem mir d'Produktioun vun de 4 Hormone vum Wuelbefanne stimuléieren:

- D'Ocytocine, déi zum Beispill stimuliert gëtt wa mir een an den Aarm huelen oder een Déier heemelen

- d'Endorphinen, déi bei kierperlecher Aktivitéit fräigesat ginn
- D'Serotonine, där hier Produktioun mir zum Beispill mat eiser Ernierung kënnen ureegen (dee gudde schwaarze Schokola zum Beispill...)
- An d'Dopamine déi ausgeschott gëtt wa mir eis Kreativitéit ausliewen oder meditieren

Kommt mir huelen eis fir all Dag op d'mannst eemol op esou eng positiv Aart a Weis fir eis ze suergen a wohlwollend mat eis selwer ze sinn!

Wichtig ass och, dass mir eis Energie fokusséieren op déi Saachen déi mir beaflosse kënnen, amplaz eis opzereiwe bei Saachen déi mir net änneren kënnen.

Och als Familljemember vun enger kranker Persoun ass et wichtig sech Fräiraim ze schafen a fir seng eege psychesch Gesondheet ze suergen. Nëmme esou kann een och fir deen aneren ënnerstëtzend sinn.

A wann engem mol de Plaffong op de Kapp fällt an een net méi viru weess soll een net zécken sech Hëllef ze sichen. E klärend Gespréich mat enger ausstehender Persoun kann engem hëllefen nei Pisten ze gesinn, déi een iwwersinn hat well een, mam Kapp am Guidon, den Iwwerbléck verluer hat.

An deem Sënn huet MSL och ee kompetent Team wat Iech mat Rot an Dot an engem oppenen Ouer zur Säit steet wann dir dat wënscht, fir dass dir déi Léisunge fannt déi fir Iech Sënn erginn.

Ech wënschen Iech e schéinen Hierscht: loosst Iech net ënnerkréie vun deenen däischtere Wolleke mee genéisst déi wonnerbar Faarwen déi d'Natur eis an dëser Joreszäit schenkt!





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

Direction de la santé

+INFOS

Direction de la Santé

Tél : 247 85560 | www.grippe.lu

FAITES-VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE!

LASSEN SIE SICH GEGEN DIE GRIPPE IMPFEN!

Une définition

La grippe saisonnière ou influenza est causée par un virus infectieux qui se répand principalement pendant la saison d'hiver. L'apparence du virus peut changer d'année en année et de nouvelles variantes du virus peuvent apparaître continuellement. Les personnes souffrant de maladies chroniques ou ayant un système immunitaire affaibli, sont particulièrement à risque. Une contamination par la grippe peut avoir de lourdes conséquences, qui peuvent être mortelles pour ces personnes.

Les symptômes

Les symptômes de la grippe surviennent soudainement et se caractérisent par: une forte fièvre ($> 37,5^{\circ}\text{C}$), des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires. Les autres symptômes concomitants fréquents sont une fatigue et une faiblesse générale ainsi qu'une toux sèche. La guérison survient habituellement après une à deux semaines.

La diffusion du virus de la grippe

Le virus de la grippe est très contagieux et se répand principalement par des gouttelettes dans l'air (l'éternuement, la toux, la parole), ainsi que par le contact manuel. L'hygiène des mains joue un rôle important lors de la transmission. Une seule personne atteinte par le virus peut en infecter beaucoup d'autres. Vingt-quatre heures après la contamination d'une personne par le virus de la grippe, les sécrétions des voies respiratoires contiennent déjà plusieurs colonies de virus avant même l'apparition de symptômes visibles. Ainsi le virus peut déjà se répandre, bien que la victime se sente encore en bonne santé. Les médecins et le personnel soignant sont plus à risque d'attraper une grippe et représentent un grand danger d'infection pour leurs patients qui sont particulièrement vulnérables.

Definition

Die saisonale Grippe oder Influenza wird durch ein ansteckendes Virus verursacht, das sich hauptsächlich in der winterlichen Jahreszeit ausbreitet. Das Erscheinungsbild des Virus kann sich von Jahr zu Jahr verändern und es können ständig neue Virusvarianten entstehen. Personen, die unter bestimmten Erkrankungen leiden, sind besonders gefährdet. Eine Grippeansteckung kann für sie schwere Folgen haben, die tödlich enden können.

Die Symptome

Die Grippe kennzeichnet sich durch folgende, plötzlich auftretende Symptome: hohes Fieber ($> 37,5^{\circ}\text{C}$), Schüttelfrost und starke Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Häufige Begleiterscheinungen sind allgemeine Schwäche sowie trockener Husten. Die Genesung dauert in der Regel 1-2 Wochen.

Die Verbreitung des Grippevirus

Das Grippevirus ist hoch infektiös und verbreitet sich hauptsächlich durch Tröpfchen in der Atemluft (Niesen, Husten, Sprechen) sowie durch Handkontakt. Die Händehygiene spielt bei der Übertragung eine wichtige Rolle. Ein einziger Erkrankter kann viele andere Menschen anstecken. Die Absonderungen der Luftwege einer mit dem Grippevirus infizierten Person weisen bereits 24 Stunden vor dem Auftreten sichtbarer Krankheitssymptome bedeutende Virusansammlungen auf. So verbreitet sich das Virus, obwohl der Betroffene sich noch bei guter Gesundheit fühlt. Ärzte und medizinisches Pflegepersonal haben ein erhöhtes Risiko, selbst an einer Grippe zu erkranken und sind eine große Ansteckungsgefahr für ihre Patienten, die häufig besonders gefährdet sind.

Les complications occasionnées par la grippe

Les lourdes conséquences de la maladie apparaissent surtout chez les personnes souffrant déjà d'une autre maladie, ainsi que chez les personnes plus âgées. Les complications occasionnées par la grippe les plus fréquentes sont la sinusite, l'otite moyenne et la pneumonie. En outre, le risque d'avoir des infections supplémentaires et potentiellement mortelles (pleurésie, péricardite, myocardite, méningite, encéphalite) est plus important pour ces personnes.

La vaccination

La vaccination est le moyen le plus efficace pour se protéger contre la grippe. La vaccination réduit le nombre de traitements stationnaires, et réduit de ce fait également les conséquences individuelles et économiques de cette maladie contagieuse. Habituellement, la vaccination est bien tolérée. Lors des deux premiers jours, des réactions locales et légères peuvent apparaître (douleurs, rougeurs et démangeaisons) au point d'injection. Chez moins de 5% des personnes vaccinées, de légères réactions temporaires ont été observées : fièvre, douleurs musculaires et nausées.

La vaccination est contre-indiquée chez les personnes allergiques aux protéines de l'oeuf.

Recommandations vaccinales

La vaccination est particulièrement recommandée aux groupes à risque suivants: personnes âgées de plus de 65 ans, femmes enceintes, personnes souffrant d'une maladie chronique ou ayant un système immunitaire affaibli, ainsi que les patients contaminés par le VIH. La vaccination réduit le risque de complications graves et réduit le risque de décès.

Afin de protéger les personnes à risque, il n'est pas suffisant que celles-ci soient vaccinées contre la grippe; il est tout aussi important que les personnes de leur entourage proche le soient aussi. Ainsi, la vaccination est recommandée à tous les groupes de professionnels qui sont en contact étroit avec des personnes particulièrement à risque. Parmi ceux-ci se trouvent le personnel médical et soignant du milieu hospitalier, le personnel des maisons de retraite, des maisons de soins, des crèches et des jardins d'enfants, ainsi que des services de soins à domicile.

Planification de la vaccination

La vaccination devrait avoir lieu avant le début de la saison grippale, de préférence entre mi-octobre et mi-novembre. Il faut environ 14 jours pour que la couverture vaccinale soit efficace, et elle le reste ensuite pour une durée de quatre à six mois.

Les virus grippaux évoluent constamment, et pour que la vaccination contre la grippe soit efficace, celle-ci doit être renouvelée chaque année. La composition du vaccin est adaptée chaque année par des experts de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en fonction des recommandations du réseau mondial de surveillance de la grippe.

Mögliche Komplikationen der Grippe

Schwere Krankheitsverläufe treten vor allem bei Personen, die bereits an einer anderen Erkrankung leiden, sowie bei älteren Menschen auf. Die häufigsten grippebedingten Komplikationen sind: Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung und Lungenentzündung. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für potenziell lebensbedrohliche Zusatzinfektionen wie Rippenfellentzündung, Perikarditis, Myokarditis, Meningitis und Enzephalitis.

Die Impfung

Die Impfung ist das einzige effiziente Mittel, um sich gegen die Grippe zu schützen. Die Impfung hat eine gute Wirksamkeit: sie reduziert die Anzahl stationärer Behandlungen, und somit auch die individuellen und wirtschaftlichen Konsequenzen dieser ansteckenden Krankheit. Die Impfung ist in der Regel gut verträglich. Während ein oder zwei Tagen kann es zu leichten lokalen Reaktionen (Schmerzen, Rötungen, Juckreiz) an der Injektionsstelle kommen. Bei weniger als 5% der geimpften Personen wurden leichte, vorübergehende Reaktionen festgestellt: Fieber, Muskelschmerzen oder Übelkeit.

Die Impfung ist kontraindiziert bei Personen, die auf Hühnereiweiß allergisch sind.

Impfempfehlung

Die Impfung wird besonders folgenden Risikogruppen empfohlen: Personen ab 65 Jahren, schwangeren Frauen, Menschen, die an einer chronischen Erkrankung oder einem geschwächten Immunsystem leiden, sowie HIVinfizierten Patienten. Die Impfung vermindert bei diesen Personen das Risiko für schwerwiegende Komplikationen und reduziert das Sterberisiko.

Um Risikopersonen zu schützen, müssen nicht nur diese selbst gegen die Grippe geimpft werden, sondern auch all diejenigen, die in regelmäßigem, nahen Kontakt zu ihnen stehen. Die Impfung wird daher ebenfalls allen Berufsgruppen empfohlen, die durch ihre Arbeit engen Kontakt mit besonders gefährdeten Personen haben. Dazu zählt das medizinische Personal in Krankenhäusern, Altersheimen, Pflegeheimen, geschlossenen Institutionen, Kindergärten und häuslichen Pflegediensten.

Planung der Impfung

Die Impfung sollte rechtzeitig vor Beginn der Grippesaison erfolgen, am besten zwischen Mitte Oktober und Mitte November. Es dauert ca. 14 Tage bis der Impfschutz aufgebaut ist und für eine Dauer von vier bis sechs Monaten anhält.

Da sich das Erscheinungsbild des Grippevirus schnell verändern kann und ständig neue Virusvarianten entstehen können, muss die Impfung jährlich wiederholt werden. Die Zusammensetzung des Impfstoffes wird jedes Jahr von Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) angepasst, entsprechend der Empfehlungen des internationalen Netzes der Laboratorien zur Grippebeobachtung.



L' ASSURANCE DÉPENDANCE EN BREF

L'Assurance dépendance est une des branches de la sécurité sociale. Elle prend en charge les frais des aides et soins nécessaires aux personnes dépendantes.

Est reconnue dépendante toute personne qui, indépendamment de son âge, a un besoin important et régulier d'assistance dans les actes essentiels de la vie (AEV).

- Les actes essentiels de la vie (AEV) concernent les domaines de l'hygiène corporelle, de l'élimination, de la nutrition, de l'habillement et de la mobilité.

Le besoin d'assistance doit être généré par une cause médicale.

- Le besoin d'assistance doit être la conséquence d'une maladie ou d'une déficience physique, mentale ou psychique.

Le besoin d'assistance dans les AEV doit correspondre à une intensité définie.

- L'aide nécessaire doit représenter au moins 3,5h/semaine (seuil d'entrée).

Le besoin d'assistance doit persister pour une période minimale de 6 mois ou être irréversible.

- Si vous présentez un besoin d'aide pour une courte période ou uniquement pour l'entretien du ménage ou la préparation des repas, vous n'êtes pas dépendant au sens de la loi.

Lorsque la personne dépendante vit à domicile, les aides et soins peuvent être assurés par des réseaux d'aides et de soins et/ou par un aidant. Les frais des réseaux d'aides et de soins sont pris en charge directement par l'assurance dépendance. Si un aidant assure les aides et soins, une prestation en espèces peut être allouée à la personne dépendante.

Si la personne dépendante vit dans un établissement pour personnes âgées ou pour personnes en situation de handicap, l'assurance dépendance prend directement en charge les frais des aides et soins. Les frais relatifs au prix de pension restent à charge de la personne dépendante.

Les différentes prestations de l'assurance dépendance

Aides et soins dans les domaines des actes essentiels de la vie (AEV)

- Hygiène corporelle, élimination, nutrition, habillement, mobilité

Activités d'appui à l'indépendance

- Activités spécialisées individuelles ou en groupe, à domicile ou en établissement



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Formulaire de demande disponible auprès de:

Caisse nationale de santé (CNS)
assurancedependance@secu.lu | www.cns.lu

Administration d'évaluation et de contrôle (AEC)
de l'assurance dépendance

Activités de maintien à domicile

- Garde individuelle à domicile, garde en groupe dans un centre de jour, garde de nuit, formation à l'aidant, formation liée à l'utilisation des aides techniques, activités d'assistance à l'entretien du ménage

Activités d'accompagnement en établissement

- Encadrement d'une personne dépendante durant la journée

Participation aux frais du matériel d'incontinence

- Prise en charge de la cotisation à l'assurance pension de l'aidant

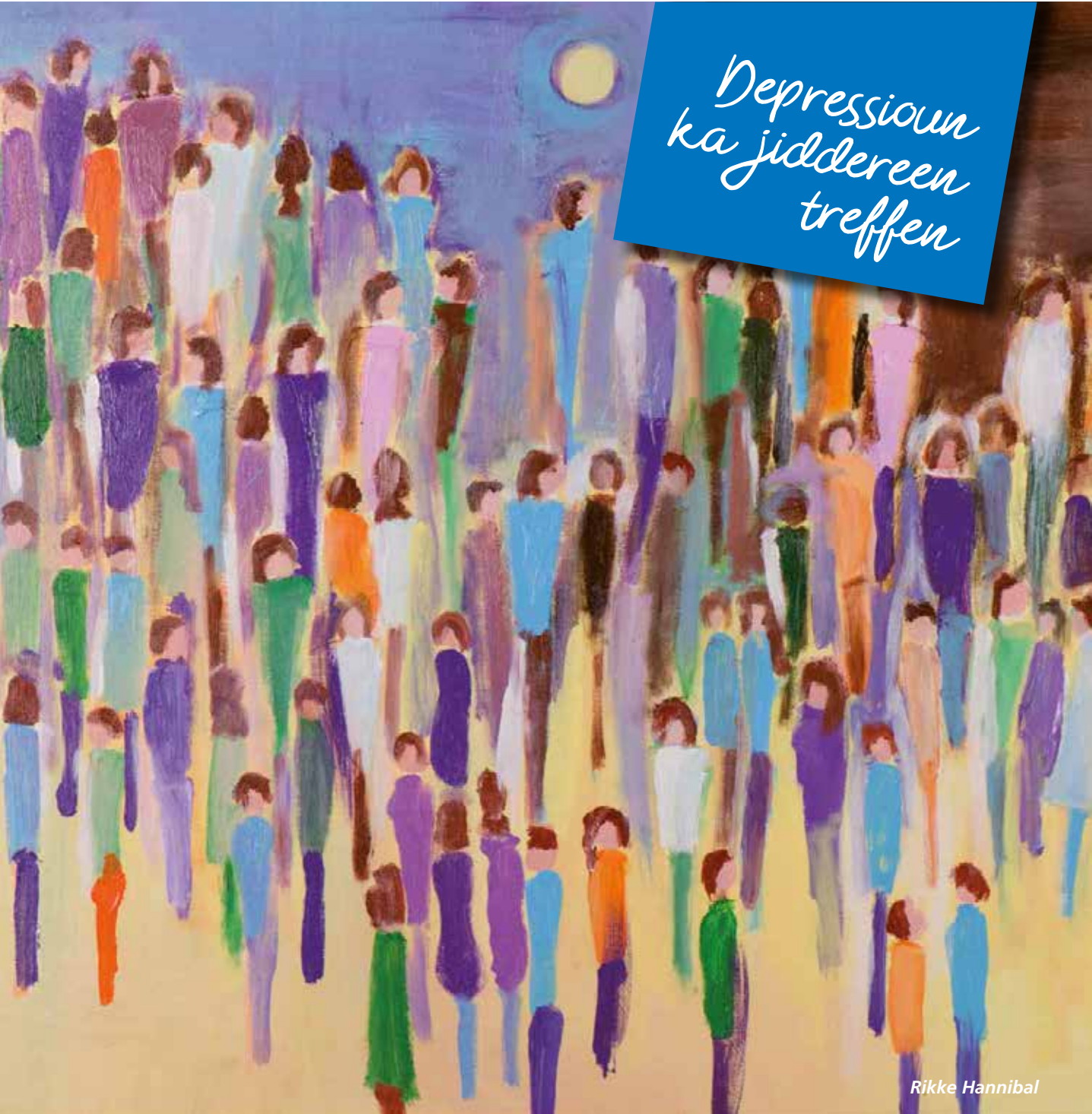
Aides techniques

- p.ex. cadre de marche, fauteuil roulant, chaise de douche, lit médicalisé, ...

Adaptations de voiture

Adaptations du logement

Une demande auprès de l'assurance dépendance peut être introduite pour un besoin en aides techniques, en adaptations du logement ou de voiture, indépendamment d'un besoin d'assistance dans les actes essentiels de la vie.



Depressioun
ka jiddereen
treffen

Rikke Hannibal

Depressioun - Komm mir schwätzen driwwer

D'Depressioun gehéiert zu deene Krankheeten, déi am heefegste sinn an déi am meeschten ënnerschat ginn. Ongeféier ee vu fënnef kritt eng Kéier a sengem Liewen eng Depressioun. Jidderee ka se kréien: Leit an all Alter, an alle Beruffer a soziale Schichten, Männer, Fraen an och Kanner.



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

Direction de la santé



prévention
dépression

www.prevention-depression.lu





CONVENANCES MÉDICALES PERSONNELLES

Dans certaines situations, les médecins ou médecins-dentistes sont autorisés à facturer un supplément d'honoraire pour convenance personnelle (CP) sous condition d'avoir préalablement informé l'assuré et d'avoir reçu son accord. Les suppléments pour convenance personnelle ne sont pas remboursés par la CNS et sont intégralement à la charge de l'assuré.

Convenances personnelles liées à un rendez-vous

Les CP en relation avec un Rdv sont facturés sous les codes CP1 à CP7.

Le médecin ou médecin dentiste est en droit de facturer un supplément lorsque le Rdv est convenu sur demande expresse de l'assuré et à l'heure demandée par lui et si le médecin respecte cette demande.

Les situations suivantes sont décrites par la convention des médecins et médecin dentistes :

- CP1 : un rendez-vous fixé à la demande expresse de la personne protégée à un jour et une heure précis à condition que le rendez-vous ait été respecté par le médecin.
- CP2 : un rendez-vous fixé à la demande expresse de la personne protégée un samedi matin et donné par un médecin qui travaille du lundi au vendredi.
- CP3 : le fait que la personne protégée vient trop tard à son rendez-vous sans fournir d'excuse valable.

Pour le médecin qui consulte exclusivement sur rendez-vous ou qui consulte par journée ou demi-journée sur rendez-vous:

- CP4 : le rendez-vous fixé à la demande expresse de la personne protégée à un jour et une heure précis après que deux propositions faites par le médecin n'ont pas été acceptées.
- CP5 : l'examen immédiat de la personne protégée sans qu'il ait été fixé de rendez-vous préalable, sauf en cas d'urgence.
- CP6 : Le fait par la personne protégée de se faire attribuer des soins lors d'une consultation ou visite d'urgence telles que celles-ci sont définies dans la nomenclature des médecins et des médecins-dentistes, sans que le caractère urgent n'ait été reconnu par le médecin.
- CP7 : Le fait par la personne protégée de solliciter les conseils du médecin par téléphone, si la durée de l'entretien dépasse dix minutes au moins.

Convenances personnelles liées au traitement reçu

La convenance personnelle en relation avec un traitement est facturée sous le seul code CP8 et est utilisée uniquement par les médecins-dentistes.

- CP8 : Il s'agit des prestations et fournitures dentaires convenues avec l'assuré et délivrées en dépassement des tarifs de prise en charge de l'assurance maladie ou de l'assurance contre les accidents.

Le médecin ou médecin-dentiste inscrit lors d'une convenance personnelle sur la note d'honoraires, respectivement la facture, les codes CP1, CP2, CP3, CP4, CP5, CP6, CP7 ou CP8.

Les codes CP doivent être facturés avec les prestations sur un même mémoire d'honoraires. Les factures doivent mentionner clairement le montant réclamé au titre de convenance personnelle pour prévenir des remboursements indus de la part de l'assurance maladie.

Il faut noter que le tarif des suppléments pour convenance personnelles n'est pas fixe.

Les médecins et médecins-dentistes sont néanmoins tenus, le cas échéant, à facturer les suppléments avec « tact et mesure ».

Convenances personnelles dans le cadre d'une hospitalisation en chambre première classe ou à un lit

Il s'agit également d'une convenance personnelle si en cas de traitement stationnaire, l'assuré se fait soigner sur demande expresse dans une chambre d'hôpital de première classe ou chambre à un lit. Dans ce cas son médecin ou les autres médecins qui interviennent (anesthésiste etc.) ont le droit d'appliquer un tarif augmenté de soixante-six pour cent (66 %) par rapport au tarif officiel appliqué pour les consultations, les visites et les actes et services médicaux en deuxième classe.

Cependant aucune majoration du tarif ne peut être mise en compte lorsque l'hospitalisation dans une chambre à un lit est nécessaire pour des raisons médicales.

Les actes prestés en salle d'opération peuvent également être majorés si l'occupation de la chambre de première classe par la personne protégée ne commence que dans les quarante-huit heures à compter de l'intervention chirurgicale ou de la sortie de la salle de soins intensifs.

Ce supplément n'est pas pris en charge par l'assurance maladie.



Cas d'un non-respect du rendez-vous

Si l'assuré ne vient pas à son rendez-vous sans excuse préalable, le médecin peut lui facturer, à titre d'indemnité, le tarif d'une consultation normale non remboursable par l'assurance maladie sauf en cas de traitement important, auquel cas il peut être mis en compte un montant en relation avec le préjudice subi par le médecin, déterminé avec tact et mesure.

La facture indique le montant réclamé de la consultation et porte la mention "RV non observé."

L'indemnité pour non-respect de rendez-vous est due si le rendez-vous n'a pas été décommandé 24 heures à l'avance en cas de consultation et de 2 jours ouvrables à l'avance en cas de traitement plus important.

L'assuré doit être informé du fait qu'il s'agit d'un traitement important et du délai de décommandement applicable au moment de l'acceptation du rendez-vous.

Si l'assuré est d'avis qu'un CP lui est ou a été facturé sans raison valable, il est conseillé de s'adresser directement au médecin pour clarifier la situation.

CNS dernière mise à jour : 30.06.2020





SMOKING & MS

SMOKING INCREASES YOUR RISK OF DEVELOPING MS – BOTH AS A SMOKER AND THROUGH PASSIVE SMOKING. LIFE-TIME MS RISK IS INCREASED BY EXPOSURE TO SMOKING DURING CHILDHOOD.

Smokers are more likely to progress from relapsing-remitting to progressive MS than non-smokers and have higher levels of long-term disability. Smokers with clinically isolated syndrome (CIS) are more likely to be diagnosed with MS in the future than non-smokers. Smoking may also reduce how well your disease-modifying medications work. It's not too late. Stopping smoking can lower your relapse rate, reduce symptoms and their severity, and delay the onset of progressive MS.

Key Data

Two billion people on the planet smoke cigarettes. That means that more than one in four people smoke. Eight million people die of smoking each year. The proportion of people with MS who smoke is higher than the proportion of the general population who smoke. People who smoke have up to 50 % higher risk of developing MS than those who do not.

Tobacco smoking

N.B Smoking in this article refers to cigarette tobacco smoking, unless otherwise stated.

There are three forms of exposure to smoking: (1) primary smoking, when you yourself smoke; (2) second-hand smoke exposure, when you inhale the smoke of people close by; and (3) pre-natal exposure to smoking, where the fetus is exposed to the effects of smoking by the mother.

Smoking kills more than eight million people every year. Smoking drastically increases the risk of heart disease, lung cancer, and stroke. Smoking tobacco releases diverse types of

toxic molecules into the human body which cause lung irritation and reduce the body's ability to repair damage. It also generates an inflammatory response in lung cells. In other words, smoking creates an inflammatory environment in the body. For persons with MS, additional inflammation is exactly the opposite of what one would want. Further, smoking leads to lung disease, cardiovascular disease including heart attack and stroke, and reduces exercise tolerance. All of these co-morbid health concerns reduce the health and function of persons living with MS, as well as lowering life expectancy.

Smoking and MS

Exposure to smoking increases the risk of developing MS compared to the general population. People who smoke have a 50 % higher risk of developing MS than those who do not. The risk of developing MS in smokers may be proportional to the number of cigarettes smoked. Scientists refer to this as a 'dose-dependent effect'. Similarly, studies suggest that the longer you are exposed to passive smoke, the more the risk of developing MS may go up. Tobacco smoke exposure during childhood is associated with MS risk, with children growing up in homes with smokers having an increased risk of MS onset in childhood or in adulthood.

Please note: most of the studies examining risk of MS have been carried out using Swedish registries. This means that it is difficult to extrapolate these findings to populations that are not of Northern European descent.



Effect of smoking on disease activity and progression

Smoking has adverse effects on MS disease activity and progression.

Studies show that people who have relapsing-remitting MS and smoke are at higher risk of developing secondary progressive MS (SPMS) – up to eight years earlier than those who do not smoke.

Compared to non-smokers, smokers may have more severe MS symptoms. Some of the symptoms that can be intensified by smoking include fatigue, pain, cognition (such as memory and thinking), control of muscles or muscle weakness, worsened hand or arm movement, balance and visual loss.

Using brain scanning technology such as MRI (magnetic resonance imaging), studies have found that people with MS who smoke have a higher rate of brain atrophy than non-smokers, and may also have more enhancing lesions, which are a sign of active disease.

The effects of smoking on MS treatment

A limited number of studies exist describing the impact of smoking on the effectiveness of disease-modifying therapies. Smoking has been associated with the development of neutralizing antibodies to interferon-beta and natalizumab, which in turn reduce the effectiveness of those therapies.

Smoking and pregnancy

Women who are trying to get pregnant or are pregnant should stop smoking and should avoid being in rooms with smokers. There is overwhelming evidence that both active smoking and second-hand smoke exposure damage the foetus. Exposure to smoke increases the risk of stillbirth and premature birth. Some studies also suggest that maternal smoking is associated with birth defects.

It is not known whether women with MS who smoke have a greater risk for poor pregnancy outcomes compared to women who smoke but do not have MS.

Vaping

The use of electronic cigarettes or e-cigarettes, also known as vaping, is becoming increasingly popular. It is often branded as 'a healthier option' but there is lack of both research and regulatory guidelines on it. Some studies have found that vaping could irritate the lungs or damage cells in your body. Both of these might have a negative effect on MS. An alternative to help quit smoking may be nicotine replacement products such as chewing gum and nicotine patches.



Cannabis smoking

There is very limited evidence on the effects of cannabis smoking and MS. Although some governments permit the use of certain cannabis-derived medicinal products to relieve some MS symptoms, for instance spasticity, this is not the same as smoking cannabis.

There is an increasing amount of evidence of the damaging effects of cannabis smoking on lung function, and people should be warned of these risks – especially those who mix cannabis with tobacco.

Sources : MS International Federation
<https://www.msif.org/living-with-ms/smoking-and-ms/>

BENEFITS OF STOPPING SMOKING

- Stopping smoking reduces the impact of MS
- Stopping smoking reduces risk of progressive disability
- Stopping smoking reduces health care needs, hospital visits and enhances overall health
- Stopping smoking reduces the risk of cardiovascular disease, pulmonary infections, or cancer – all of which add to the impact of MS
- Smoking is expensive and reduces available funds for other healthier activities or for therapies





ARRÊTER DE FUMER

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Le tabac est la deuxième cause de mortalité et la quatrième cause de morbidité dans le monde (OMS 2008). Au Luxembourg, en 2012, 23 % des individus de plus de 15 ans sont des fumeurs dont 17 % quotidiens. Le tabac contient plus de 4000 substances toxiques : la nicotine, le monoxyde de carbone, des irritants bronchiques et plusieurs composés cancérogènes.

Le tabac est dangereux sous toutes ses formes : cigarettes manufacturées, roulées, cigares, cigarillos, chicha, etc. Même une seule cigarette par jour ou la simple exposition au tabagisme passif est délétère pour la santé au long cours.

Le tabac entraîne :

- une dépendance physique à la nicotine
- une dépendance comportementale
- une dépendance psychologique

Les effets néfastes du tabac sont :

- respiratoires : bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- cardiaques et vasculaires
- cancérogènes
- digestifs et urinaires
- cutanés
- et infectieux

Tabak ist die zweithäufigste Todesursache und die vierthäufigste Krankheitsursache weltweit (WHO 2008). 2012 rauchten in Luxemburg 23 % der Bevölkerung über 15 Jahre, 17 % davon rauchten täglich. Tabak enthält mehr als 4000 giftige Substanzen wie Nikotin und Kohlenstoffmonoxid, die die Bronchien reizen, sowie mehrere krebserregende Bestandteile.

Tabak ist in jeder Form gefährlich : als industriell gefertigte oder selbstgerollte Zigarette, als Zigarre, als Zigarillo oder Shishatabak, ... Selbst eine einzige Zigarette pro Tag oder passives Rauchen sind langfristig gesundheitsschädigend.

Folgen des Tabakkonsums :

- körperliche Nikotin - Abhängigkeit
- Verhaltensabhängigkeit
- psychische Abhängigkeit

Gesundheitliche Folgen des Tabakkonsums :

- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Herz - und Gefäßerkrankungen
- Krebs
- Verdauungstrakt - und Harnwegserkrankungen
- Hautalterung
- Infektionsneigung



En plus, le tabac aggrave de très nombreuses maladies. Dans un grand nombre de maladies, l'arrêt du tabac est vital (maladies broncho - pulmonaires, cardiaques, vasculaires, neurologiques, cancéreuses, ...). Le tabagisme est une maladie chronique qui nécessite souvent une prise en charge globale avec conseils, accompagnement et traitement médical.

L'arrêt est un bénéfice immense pour la santé et la qualité de vie et ceci à tout moment.

Participer au « Programme d'aide au sevrage tabagique »

Le programme s'adresse à tous les fumeurs assurés auprès de la Caisse Nationale de Santé.

Vous voulez arrêter de fumer ?

Pour vous aider à arrêter, n' hésitez pas à en parler à votre médecin ; il saura vous aider.

Les substituts nicotiniques (patch, gommes, tablettes à sucer, ...) et des médicaments sur prescription médicale aident à supporter le syndrome de manque et à vaincre le tabagisme. La prise de poids n'est pas inéluctable.

Comment s' inscrire ?

- Prenez rendez-vous chez le médecin de votre choix pour la 1ère consultation du Programme d'aide au sevrage tabagique.
- Le médecin fera une évaluation de votre dépendance au tabac et remplira le 1er feuillet avec vos coordonnées et vos habitudes de fumer etc. Votre médecin vous donnera tous les renseignements et conseils nécessaires et déterminera en accord avec vous la date d'arrêt du tabac.
- Il vous fera signer le consentement éclairé pour participer à ce programme.
- Si le code E40 (79,20 € en 2012) pour la 1ère consultation est noté, le remboursement de la CNS est de 100 %.
- Si nécessaire, le médecin vous prescrira des médicaments du sevrage, adapté à votre situation. Veuillez conserver précieusement vos factures de la pharmacie pour le remboursement du forfait médicament à la fin de la cure au 8 ème mois.
- Il déterminera avec vous les rendez - vous des consultations suivantes.
- Il fixera un rendez - vous pour la consultation finale, 8 mois après la 1ère consultation, pour bénéficier du forfait des médicaments.
- Le médecin vous facturera lors de cette consultation finale le code E45 (33,90 € en 2012), qui sera également remboursé à 100 %.

Avec cette facture vous avez droit au remboursement du forfait des médicaments de sevrage en envoyant le mémoire ainsi que vos factures à l'adresse ci-dessous.

Außerdem verschlimmert Tabak zahlreiche Erkrankungen. Bei Bronchien -, Lungen -, Herz - und Gefäß -, Krebs - und neurologischen Erkrankungen ist es überlebenswichtig mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen ist eine chronische Erkrankung, die eine Beratung, Begleitung und eine medizinische Behandlung erforderlich macht.

Nichtraucher werden, steigert Ihre Lebensqualität und verbessert Ihre Gesundheit und dies zu jedem Zeitpunkt.

Teilnahme am «Raucher - Entwöhnungsprogramm»

Das Programm richtet sich an alle Raucher, die Mitglied der « Caisse nationale de Santé » sind.

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören ?

Reden Sie mit Ihrem Arzt, er kann Ihnen helfen.

Nikotinersatz wie Pflaster, Kaugummi oder Lutschtabletten und verschreibungspflichtige Arzneimittel helfen Ihnen, die Entzugserscheinungen zu ertragen und die Abhängigkeit vom Tabak zu besiegen. Eine Gewichtszunahme ist nicht immer vermeidbar.

Wie kann ich am Programm teilnehmen ?

Vereinbaren Sie einen Termin beim Arzt Ihrer Wahl für ein Erstgespräch über das Raucher - Entwöhnungsprogramm.

- *Der Arzt wird Ihre Nikotin - Abhängigkeit beurteilen und ein erstes Formular mit Ihren Daten, Ihren Rauchgewohnheiten, usw. ausfüllen. Er gibt Ihnen alle erforderlichen Auskünfte und Ratschläge und legt mit Ihnen gemeinsam ein Datum fest, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören.*
- *Er lässt Sie die Einverständniserklärung für die Teilnahme an diesem Programm unterzeichnen.*
- *Wird für den ersten Arzttermin das Honorar E 40 verrechnet (79,20 € im Jahr 2012), so werden die Kosten zu 100 % von der CNS übernommen.*
- *Bei Bedarf verschreibt der Arzt Ihnen eine an Ihre persönliche Situation angepasste Therapie. Bewahren Sie ihre Apothekenrechnungen sorgfältig auf, damit Ihnen nach 8 Monaten, am Ende der Therapie, die Arzneimittelpauschale rückerstattet wird.*
- *Ihr Arzt vereinbart mit Ihnen weitere Termine.*
- *Das Abschlussgespräch findet 8 Monate nach dem ersten Termin statt und ist Voraussetzung für die Rückerstattung der Arzneimittelpauschale.*
- *Bei dem Abschlussgespräch muss das Honorar E45 vom Arzt in Rechnung gestellt werden (33,90 € im Jahr 2012), das Ihnen ebenfalls zu 100 % rückerstattet wird.*

Nur durch das gezahlte Honorar haben Sie einen Anspruch auf die Rückerstattung der Arzneimittelpauschale. Schicken Sie bitte Ihre Arztrechnung sowie Ihre Apothekenrechnungen an folgende Adresse.



*Nombreux sont les anciens fumeurs
dont le seul regret est de ne pas avoir
arrêté plus tôt.
Il n'est jamais trop tard !*

*Viele ehemalige Raucher bedauern
nur, dass sie nicht früher aufgehört
haben.
Es ist nie zu spät!*

Les points à respecter pour le patient

- Les mémoires d'honoraires de la 1ère consultation et de celles qui suivent, sont à envoyer après l'acquittement pour le remboursement à la CNS.
- Par contre la dernière consultation au 8ème mois, le E45, est à payer auprès du médecin et à envoyer au Programme d'aide au sevrage avec vos factures de la pharmacie.
- Après la validation de cette consultation par la Direction de la Santé, la consultation vous sera remboursée à 100 % et le forfait des médicaments à 50 % du coût total avec un plafond de 100 €.
- La visite au 8ème mois a deux buts ; vous faire bénéficier du forfait et s'assurer que vous ne fumez plus.
- Si jamais vous refumez, vous bénéficiez quand même du forfait.
- En cas d'échec vous pouvez recommencer le programme.

Au cabinet médical

Le médecin remplit le feuillet A et le feuillet B sur www.sante.lu en ligne, les sauvegarde et les envoie au Ministère de la Santé.

E-mail : prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu



Vorgaben, an die Sie sich als Patient halten müssen

- Das Arzthonorar für das erste Gespräch sowie alle weiteren Rechnungen sind nach Bezahlung bei der CNS zur Rückerstattung einzureichen.
- Dagegen muss das Honorar für das letzte Gespräch im 8ten Monat (E45) beim Arzt bezahlt und zusammen mit den Apothekenrechnungen per Post an das Gesundheitsministerium gesendet werden.
- Nach Überprüfung des Arzthonorars durch die Gesundheitsbehörde werden Ihnen diese Kosten von der CNS zu 100 % rückerstattet. Die Apothekenrechnungen werden Ihnen zu 50 % zurückerstattet und dies bis zu einem Höchstbetrag von 100 €.
- Ziel beim letzten Termin nach 8 Monaten ist es, Sie über Ihr Recht auf die Rückerstattung der Pauschale zu informieren und festzuhalten, ob Sie mit dem Rauchen aufgehört haben.
- Auch wenn Sie wieder mit dem Rauchen angefangen haben, erhalten Sie die Pauschale.
- Sollten Sie es diesmal nicht geschafft haben, dürfen Sie gerne nochmal am Programm teilnehmen.

Während der Sprechstunde

Der Arzt füllt die Formulare A und B auf www.sante.lu online aus, speichert sie auf dem Computer ab und sendet sie an das Gesundheitsministerium.

E-Mail : prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu

+INFOS

Direction de la Santé
Programme d'aide au sevrage tabagique
Villa Louvigny
L - 2120 Luxembourg
Tél : 247 85563

Sante.lu

 **CNS**
d'Gesondheetskeess



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



*Speziell angereichertes Mehl kann im Mausmodell den Ausbruch von Multipler Sklerose verzögern.
©Abbildung: Freepik*

THERAPIE & FORSCHUNG

LÄSST SICH DER AUSBRUCH VON MULTIPLER SKLEROSE DURCH EIN MEHL AUS GUARBOHNEN HINAUSZÖGERN?

Der Lebensmittel-Zusatzstoff Guarkernmehl verhindert in Mausexperimenten Entzündungen und verzögert den Ausbruch von Multipler Sklerose (MS), haben Forscher der Abteilung für Mikrobiologie und Immunologie an der University of British Columbia <http://ubc.ca> herausgefunden. Ob diese Wirkung auch beim Menschen funktioniert, müssen die Wissenschaftler allerdings noch herausfinden.

Ballaststoffe wirken entzündungshemmend

“Die in den letzten Jahrzehnten zu beobachtende rasche Zunahme von Autoimmun- und Entzündungskrankungen in den Industrieländern deutet darauf hin, dass die Ernährungsgewohnheiten dabei eine wichtige Rolle spielen“, sagt Lisa Osborne, Assistenzprofessorin für Mikrobiologie und Immunologie. Ballaststoffe wie Guarkernmehl seien starke Modulatoren für Immunantworten des Körpers auf Infektionen und andere Krankheitsauslöser.

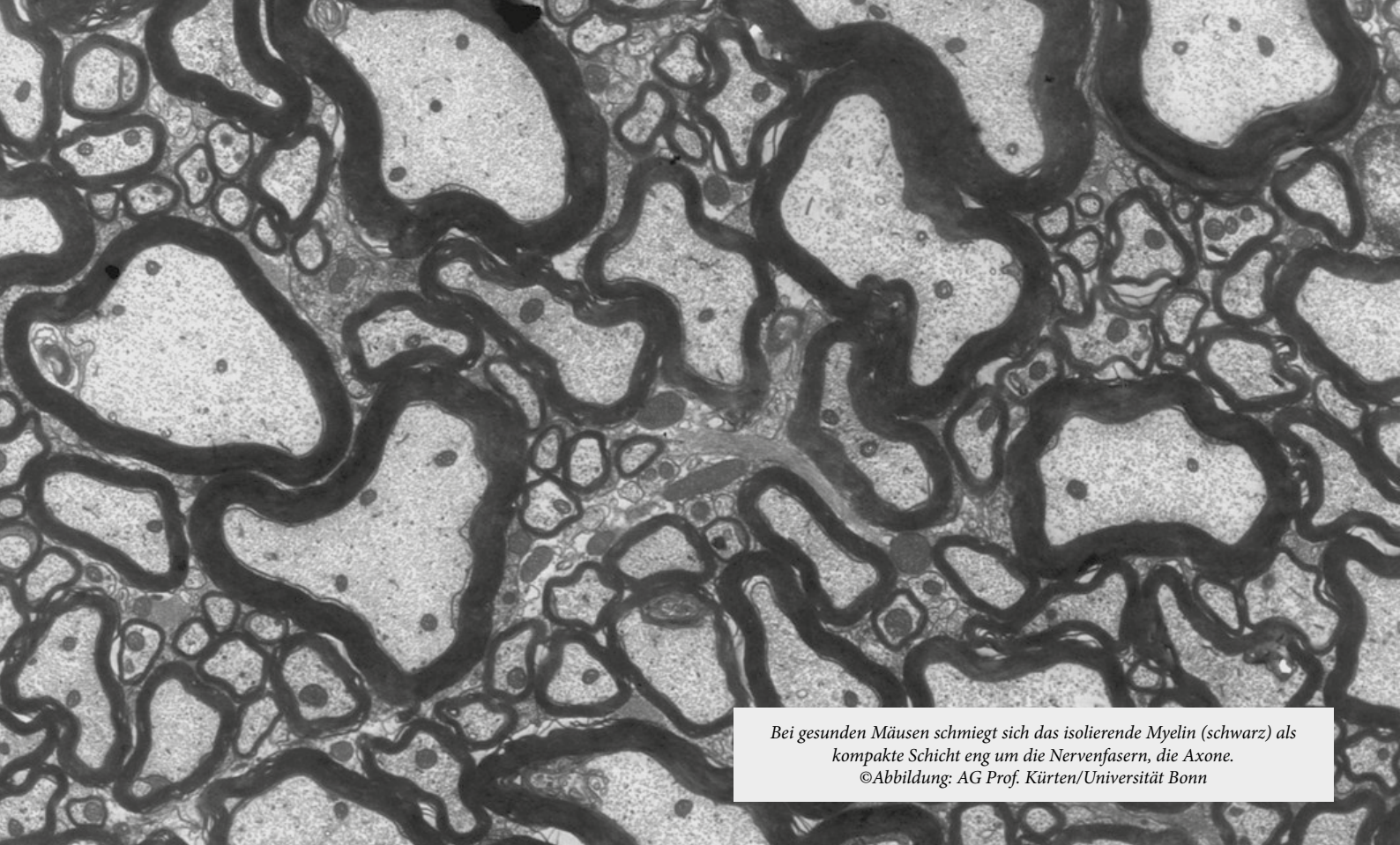
Osborne und ihre Kollegen haben Gruppen von Mäusen einer Vielzahl von Diäten ausgesetzt - einer fünfprozentigen Zellulosefaserdiät, einer Diät, bei der es völlig an Ballaststoffen mangelte, und Diäten, die zu 30 Prozent mit Stärke, Inulin, Pektin oder Guarkernmehl angereichert waren. Guarkernmehl hat sich als einziger Fasertyp herausgestellt, der die MS-ähnlichen Symptome signifikant einschränkte. Mehr oder weniger entzündungshemmend waren alle Ballaststoffe.

Guarkernmehl, das es auch hierzulande zu kaufen gibt und offiziell als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen ist, wird aus Guarbohnen gewonnen. Es wird häufig zum Eindicken und Stabilisieren von Lebens- und Futtermitteln sowie in industriellen Anwendungen verwendet. Indien und Pakistan sind die wichtigsten Anbaubiete.

In den USA und Kanada liegt die durchschnittliche tägliche Aufnahme von Ballaststoffen bei 15 Gramm, in Europa bei etwa 20 Gramm. Beides ist zu wenig. Empfohlen werden 30 bis 40 Gramm, allerdings kein spezieller Fasertyp. Da das Bohnenmehl stark aufquillt, ist es in den Mausexperimenten in reiner Form nicht einsetzbar. “Wir haben teilweise hydrolysiertes Guarkernmehl eingesetzt, das kommerziell als Präbiotikum erhältlich ist“, so Osborne.

Die Wissenschaftler wollen nun die potenziellen Vorteile für Menschen und ein genaueres Bild der Wirkungsweise des Mehls herausfinden, um die Voraussetzung für die Entwicklung von Therapeutika zu schaffen, die die gleichen Vorteile wie Guarkernmehl haben, denn der Verzehr von größeren Mengen kostet Überwindung.

Quelle: *presstext.redaktion* - 29.09.2022
Redaktion: *DMSG-Bundesverband e.V.* - 29.09.2022



Bei gesunden Mäusen schmiegt sich das isolierende Myelin (schwarz) als kompakte Schicht eng um die Nervenzellen, die Axone.
©Abbildung: AG Prof. Kürten/Universität Bonn

MILCH KANN MS-SYMPTOME VERSTÄRKEN

STUDIE DER UNI BONN: KUHMITCH-PROTEIN TRIGGERT IN MÄUSEN EINE AUTOIMMUN-REAKTION, DIE DIE NERVENZELLEN SCHÄDIGT

Menschen mit Multipler Sklerose klagen nach dem Konsum von Milchprodukten oft über stärkere Krankheitssymptome. Forschende der Universitäten Bonn und Erlangen-Nürnberg haben nun einen möglichen Grund dafür gefunden. Demnach kann ein Protein der Kuhmilch Entzündungen auslösen, die sich gegen die „Isolierschicht“ um die Nervenzellen richten. Die Studie konnte diesen Zusammenhang in Mäusen nachweisen, fand aber auch Hinweise auf einen ähnlichen Mechanismus in Menschen. Bestimmte Gruppen von Betroffenen sollten daher Milchprodukte meiden, empfehlen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Die Studie ist nun in der Zeitschrift PNAS erschienen.

Auslöser der Studie waren Berichte von MS-Patientinnen und -Patienten: „Wir hören immer wieder von Betroffenen, dass es ihnen schlechter geht, wenn sie Milch, Quark oder Joghurt zu sich nehmen“, erklärt Stefanie Kürten vom Anatomischen Institut des Universitätsklinikums Bonn. „Uns interessiert die Ursache für diesen Zusammenhang.“

Die Professorin für Neuroanatomie gilt als ausgewiesene Expertin für Multiple Sklerose. Mit der Studie begannen sie 2018 an der Universität Erlangen-Nürnberg. Vor anderthalb Jahren wechselte sie nach Bonn, wo sie die Arbeiten zusammen mit ihrer Arbeitsgruppe fortsetzte. „Wir haben Mäusen verschiedene

Proteine aus der Kuhmilch injiziert“, sagt sie. „So wollten wir herausfinden, ob es einen Bestandteil gibt, auf den sie mit Krankheitssymptomen reagieren.“

Tatsächlich wurden die Forschenden fündig: Wenn sie den Tieren den Kuhmilch-Inhaltsstoff Casein zusammen mit einem Wirkverstärker verabreichten, entwickelten die Mäuse danach neurologische Störungen. Unter dem Elektronenmikroskop zeigte sich, dass bei ihnen die Isolierschicht um die Nervenzellen geschädigt war, das Myelin. Die fettähnliche Substanz verhindert Kurzschlüsse und beschleunigt zusätzlich erheblich die Reizweiterleitung.

Durchlöcherter Myelinschicht

Bei Multipler Sklerose zerstört das körpereigene Immunsystem die Myelin-Ummantelung. Die Folgen reichen von Missempfindungen über Probleme beim Sehen bis hin zu Bewegungs-Störungen. Im Extremfall hilft den Betroffenen ein Rollstuhl.

Auch in den Mäusen war die isolierende Hülle massiv durchlöcherter - offensichtlich ausgelöst durch die Casein-Gabe. „Als Grund vermuteten wir ähnlich wie in MS-Kranken eine fehlgeleitete Immunreaktion“, erklärt Rittika Chunder, die in der Arbeitsgruppe von Prof. Kürten habilitiert. „Die körpereigene



Abwehr attackiert eigentlich das Casein, zerstört dabei aber auch Proteine, die an der Bildung des Myelins beteiligt sind.“

Zu einer solchen Kreuzreaktivität kann es kommen, wenn sich zwei Moleküle zumindest in Teilen sehr ähneln. Das Immunsystem verwechselt sie dann gewissermaßen miteinander. „Wir haben das Casein mit verschiedenen Molekülen verglichen, die für die Produktion von Myelin wichtig sind“, sagt Chunder. „Dabei sind wir auf ein Eiweiß namens MAG gestoßen. Es sieht dem Casein in manchen Bereichen ausgesprochen ähnlich - so sehr, dass bei den Versuchstieren die Antikörper gegen Casein ebenfalls gegen MAG aktiv waren.“

In den Casein-behandelten Mäusen richtete sich die körpereigene Abwehr also auch gegen MAG, wodurch das Myelin destabilisiert wird. Doch inwieweit lassen sich die Ergebnisse auf Menschen mit MS übertragen? Um diese Frage zu beantworten, gaben die Forschenden Casein-Antikörper von Mäusen zu menschlichem Hirngewebe. Tatsächlich reicherten sie sich dort an den Zellen an, die im Gehirn für die Myelin-Produktion verantwortlich sind.

*Möglicherweise erhöht Kuhmilch
auch bei Gesunden das Risiko, an
MS zu erkranken.*

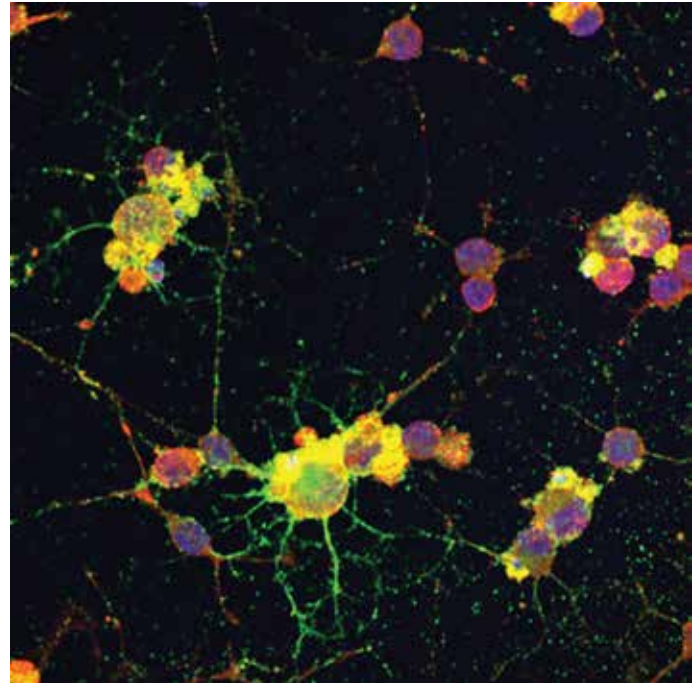
Selbsttest auf Antikörper gegen Casein

Für die Antikörperproduktion sind bestimmte weiße Blutkörperchen zuständig, die B-Zellen. Die B-Zellen im Blut von MS-Kranken sprechen der Studie zufolge besonders stark auf Casein an. Vermutlich haben die Betroffenen irgendwann durch den Konsum von Milch eine Allergie gegen Casein entwickelt. Sobald sie nun Frischmilchprodukte zu sich nehmen, stellt das Immunsystem daher massenhaft Casein-Antikörper her. Diese schädigen aufgrund der Kreuzreaktivität mit MAG auch die Myelinschicht um die Nervenfasern.

Davon sind allerdings nur MS-Kranke betroffen, die gegen Kuhmilch-Casein allergisch sind. „Wir entwickeln momentan einen Selbsttest, mit dem Betroffene überprüfen können, ob sie entsprechende Antikörper in sich tragen“, sagt Kürten, die auch Mitglied im Exzellenzcluster ImmunoSensation2 ist. „Zumindest diese Subgruppe sollte auf den Konsum von Milch, Joghurt oder Quark verzichten.“

Möglicherweise erhöht Kuhmilch auch bei Gesunden das Risiko, an MS zu erkranken. Denn auch bei ihnen kann Casein Allergien auslösen - das ist vermutlich gar nicht einmal so selten. Sobald eine solche Immunantwort besteht, kann es theoretisch zu einer Kreuzreaktivität mit dem Myelin kommen. Das bedeute allerdings nicht, dass sich bei einer Ueberempfindlichkeit gegen Casein zwangsläufig eine Multiple Sklerose entwickle, betont die

Professorin. Dazu seien vermutlich noch weitere Risikofaktoren erforderlich. Beunruhigend sei dieser Zusammenhang dennoch, meint Kürten: „Studien zufolge sind die MS-Zahlen in Bevölkerungsgruppen erhöht, in denen viel Kuhmilch konsumiert wird.“



Die Antikörper gegen Casein (rot) binden im Gehirn an MAG (grün). Sie stören dadurch die Bildung von Myelin durch spezielle Zellen, die Oligodendrozyten.
©Abbildung: AG Prof. Kürten/Universität Bonn

Beteiligte Institutionen und Förderung:

Neben der Universität Bonn waren auch die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, das Klinikum St. Marien Amberg und die Stanford University School of Medicine beteiligt. Die Studie wurde durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG), das IZKF-ELAN-Programm der Universität Erlangen-Nürnberg sowie private Spender unterstützt.

Publikation: Rittika Chunder et al.: Antibody cross-reactivity between casein and myelin-associated glycoprotein results in central nervous system demyelination with implications for the immunopathology of multiple sclerosis; PNAS; DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2117034119>





+INFOS
Caisse Nationale de Santé
www.cns.lu

CURES THERMALES

THERMALKUREN

Certaines affections strictement définies peuvent justifier une cure thermique ou thérapeutique au Centre thermal de Mondorf-les-Bains. Dans certains cas et suivant l'avis favorable du Contrôle médical de la sécurité sociale (CMSS), les cures peuvent être réalisées à l'étranger.

Cures thermales et thérapeutiques à Mondorf-les-Bains

1. Formalités administratives

Une autorisation préalable de la CNS est obligatoire pour que l'assurance maladie prenne en charge une cure thermique ou thérapeutique à Mondorf.

En général, l'assuré prend rendez-vous chez un des médecins exerçant au Centre thermal, muni d'une recommandation de son médecin traitant. Le médecin du Centre introduit alors la demande d'autorisation auprès de la CNS. Après analyse de la demande, il est décidé du bien-fondé, notamment en constatant la présence d'une ou de plusieurs affections caractérisées pour laquelle la cure demandée est médicalement indiquée. En outre, pour certaines cures, comme la cure thermique pour obésité pathologique, stationnaire ou ambulatoire, les statuts de la CNS imposent des conditions physiques précises.

L'autorisation préalable par la CNS se présente sous forme d'un titre de prise en charge qui est valable pendant un an. Ainsi, si une cure autorisée n'est pas commencée dans un délai d'un an suivant la notification de son autorisation, la demande d'autorisation doit être renouvelée.

2. Taux de prise en charge et remboursement

Différents forfaits ou prestations isolées peuvent être pris en charge par l'assurance maladie. Les prestations thermales autorisées sont prises en charge majoritairement au taux de 80% (taux augmenté pour 2020/2021 à 87,40%).

Genau definierte Erkrankungen können eine Thermalkur oder eine therapeutische Behandlung im Thermalzentrum von Mondorf-les-Bains erforderlich machen. In einigen Fällen, und nach Genehmigung durch den kontrollärztlichen Dienst der Sozialversicherung, können Kuren auch im Ausland erfolgen.

Thermalkuren und therapeutische Behandlungen in Mondorf-les-Bains

1. Administrative Formalitäten

Eine vorherige Bewilligung seitens der CNS ist unerlässlich, damit der Krankenversicherte eine Thermalkur oder therapeutische Behandlung in Mondorf in Anspruch nehmen kann.

Im Allgemeinen wendet sich der Versicherte mit einer Überweisung seines behandelnden Arztes an einen der im Thermalzentrum praktizierenden Ärzte. Der Arzt des Zentrums reicht dann den Genehmigungsantrag an die CNS ein. Nach der Beurteilung der Akte wird entschieden, ob der Antrag begründet ist. Festgestellt wird hier vor allen Dingen, ob eine oder mehrere typische Erkrankungen vorliegen, für die die beantragte Kur medizinisch indiziert ist. Allerdings verlangen die Satzungen der CNS für bestimmte Kuren, wie beispielsweise die stationäre oder ambulante Thermalkur bei pathologischem Übergewicht, präzise physische Voraussetzungen.

Die vorherige Bewilligung durch die CNS erfolgt in Form einer Kostenübernahmebestätigung, die ein Jahr lang gültig bleibt. Falls eine bewilligte Kur nicht innerhalb eines Zeitraums von einem Jahr nach der Benachrichtigung hinsichtlich ihrer Bewilligung begonnen wird, muss diese erneuert werden.

2. Erstattungssatz und Rückerstattung

Unterschiedliche Pauschalen sowie einzelne Leistungen können von der Krankenversicherung übernommen werden. Die bewilligten Leistungen einer Thermalkur werden größtenteils zu 80% übernommen (Erstattungssatz für 2020/2021 auf 87,40% erhöht).

L'assurance maladie participe aux frais de séjour de l'assuré au moyen d'un forfait journalier. Ce forfait est dû par nuit qu'il a effectivement passée dans un hôtel ou autre établissement offrant des prestations hôtelières dans la commune de Mondorf. L'établissement choisi doit soit avoir l'autorisation officielle d'héberger des personnes, soit disposer d'un agrément de la CNS (pas de logement sous tente, en roulotte ou chambre garnie auprès d'un particulier).

Le remboursement du forfait se fait sur présentation d'une facture de l'établissement qui a hébergé l'assuré. La facture, datée et établie au nom de l'assuré, doit indiquer obligatoirement le nombre de nuitées ainsi que la date de début et de fin du séjour.

Les assurés ayant leur résidence officielle dans la commune de Mondorf-les-Bains ont droit, sur documentation de factures acquittées se rapportant aux dates où ils ont suivi le programme de cure, à un montant forfaitaire journalier à charge de l'assurance maladie.

L'assuré a droit à charge de l'assurance maladie qu'à une seule cure de même nature par an à l'exception des cures ambulatoires DBC (dos, nuque, épaule). Une nouvelle autorisation pour une cure peut être demandée au plus tôt 12 mois après la fin de la cure précédente. Le nombre de cures pour obésité pathologique est limité cependant à 2 par assuré.

Une cure qui est interrompue sans motif valable n'est pas prise en charge.

Cures à l'étranger

Une cure à l'étranger ne peut être envisagée que si des soins spécifiques requis ne permettent pas le suivi d'une cure au Luxembourg. Une cure à l'étranger peut être prise en charge sur autorisation préalable de la CNS suivant l'avis favorable du contrôle médical de la sécurité sociale.

Une demande d'autorisation préalable d'un transfert à l'étranger dûment complétée et motivée par un médecin doit être introduite à la CNS. Plus de détails à ce sujet sont disponibles dans la brochure "Transfert à l'étranger" de la CNS.

Ces cures peuvent être suivies dans un pays membre de l'Union européenne, en Norvège, en Islande, au Liechtenstein, en Suisse, et dans un État avec lequel le Grand-Duché de Luxembourg est lié par une convention ou accord bilatéral en matière de sécurité sociale : Bosnie-Herzégovine, Cap-Vert, Maroc, Monténégro, Serbie, Tunisie, Turquie. L'établissement offrant la cure doit être agréé par le pays de séjour.

L'autorisation S2 permettant la prise en charge de soins à l'étranger n'inclut pas l'avance des frais de séjour ou des frais de location d'un appartement. Ceux-ci doivent être avancés par l'assuré. Ils sont ensuite remboursés sur présentation de factures établies au nom de l'assuré, payées et datées. En cas de location d'appartement, le contrat de location doit être présenté.

Les frais de voyage restent à la charge de l'assuré et ne font pas l'objet d'un remboursement.

Die Krankenversicherung beteiligt sich an den Aufenthaltskosten des Versicherten mit einer Tagespauschale. Diese Pauschale ist fällig pro Nacht, die er tatsächlich in einem Hotel oder einer anderen Einrichtung, die in der Gemeinde Mondorf hotelähnliche Leistungen anbietet, verbracht hat. Die gewählte Unterkunft muss entweder eine offizielle Genehmigung zur Unterbringung von Personen oder eine Genehmigung der CNS haben.

Die Rückerstattung der Pauschale erfolgt bei Vorlage einer Rechnung der Einrichtung, die den Versicherten beherbergt hat. Die Rechnung, datiert und auf den Namen des Versicherten ausgestellt, muss in jedem Fall die Zahl der Nächte wie auch das Anfangs- und Enddatum des Aufenthalts anführen.

Versicherte, die ihren offiziellen Wohnsitz in der Gemeinde Mondorf-les-Bains haben, haben Anrecht auf eine von der Krankenkasse übernommene Tagespauschale. Damit diese ausgezahlt werden kann, muss die vorgelegte quitierte Rechnung an einem Datum ausgestellt sein, an welchem der Versicherte auch an einem Kurprogramm teilgenommen hat.

Der Versicherte hat Anspruch auf eine einzige Kur der gleichen Art pro Jahr, mit Ausnahme von ambulanten DBC-Kuren (Rücken, Nacken, Schulter). Eine neue Kur kann frühestens 12 Monate nach Ende der letzten Kur beantragt werden. Die Zahl der Kuren aufgrund von pathologischem Übergewicht ist allerdings auf 2 pro Versicherten begrenzt.

Eine Kur, die ohne triftigen Grund abgebrochen wird, wird nicht übernommen.

Kuren im Ausland

Falls spezielle Behandlungen erforderlich sind, die eine Kur in Luxemburg nicht leisten kann, kann eine Kur im Ausland in Betracht gezogen werden. Eine Auslandskur kann nur mithilfe einer vorherigen Genehmigung der CNS, nach befürwortender Stellungnahme des kontrollärztlichen Dienstes der Sozialversicherung, übernommen werden.

Ein Genehmigungsantrag zur Überweisung ins Ausland, der von einem Arzt ordnungsgemäß ausgefüllt und begründet wird, muss bei der CNS eingereicht werden. Ergänzende Details zu diesem Thema sind in unserem Faltblatt „Transfer ins Ausland“ angeführt.

Diese Kuren können in einem EU-Mitgliedsstaat, Norwegen, Island, Liechtenstein und der Schweiz gemacht werden, ebenso in einem Land, mit dem das Großherzogtum Luxemburg ein bilaterales Abkommen zur Sozialversicherung abgeschlossen hat: Bosnien-Herzegowina, Kap Verde, Marokko, Montenegro, Serbien, Tunesien, Türkei. Die anbietende Kureinrichtung muss vom Aufenthaltsland zugelassen sein.

Die ausgestellte S2 Bewilligung, welche die Kostenübernahme ermöglicht, sieht keine Vorschusszahlung für Aufenthalts- oder Mietskosten eines Apartments vor. Diese müssen vom Versicherten vorgestreckt werden. Sie werden anschließend, bei Vorlage der auf den Namen des Versicherten ausgestellten, datierten und gezahlten Rechnungen, rückerstattet. Falls ein Apartment angemietet wurde, muss der Mietvertrag vorgelegt werden.

Die Reisekosten sind vom Versicherten zu übernehmen und werden nicht zurückerstattet.



PLANNING DES SÉANCES

École de la Sclérose en Plaques 2022-2023

MS Day-Center um Bill
Maison 1 / L-7425 BILL
de 9:30 à 12:00



MODULE 1 : SAMEDI, 11 JUIN 2022

langue : française

(1) La SEP :
origines – diagnostic – formes – symptômes
avec Dr CESCUTTI Myriam, neurologue au CHL

(2) Mouvement et sport
avec Mme POTTIER Anne, kinésithérapeute libérale

MODULE 2 : SAMEDI, 1 OCTOBRE 2022

langue : française

(1) Traitements et recherches
avec Dr KERSCHEN Philippe, neurologue au CHL

(2) Fatigue et Energy-Management
avec Mme KRAUS NIKI, ergothérapeute – MSL

MODULE 3 : SAMEDI, 3 DÉCEMBRE 2022

langue : française

(1) Le monde du travail
avec le Service handicap et reclassement professionnel/ADEM

(2) Alimentation
avec Mme ROSQUIN Stéphanie, diététicienne libérale

MODULE 4 : SAMEDI, 11 MARS 2023

langue : luxembourgeoise

(1) Mémoire et concentration
avec Mme WATRY Aline, neuropsychologue,
psychothérapeute libérale

(2) Traitements alternatifs et complémentaires
avec Mme WITT Monika, MS-Nurse - MSL

(3) Bien-être psychologique
avec Mme MARES Pascale, psychologue,
psychothérapeute – MSL

PORTRAITS

ANNE-MARIE PITZ

Une nouvelle collaboratrice
dans l'équipe MSL

Mäin Numm ass Anne-Marie Pitz, ech hunn 56 Joer a si Mamm vun 2 Meedercher am Alter vun 23 a 27 Joer.

Ech wunnen zu Grousbous.

Vun Beruff sinn ech Assistante d'hygiène sociale an ech hunn laang am Gesondheitsministère geschafft.

De 15 September hunn ech ugefaangen am MS-Day Center um Bill ze schaffen a si ganz frou iwwer déi nei Erausforderung.

Mäin Mann huet och MS an doduerch sinn ech 2017 an de Conseil d'Administratioun vun der Fondation Sclérose en Plaques komm.



A menger Fräizäit ginn ech gär spadséieren/wandern, schwammen a maache Yoga.

Ech schaffen awer och mat Begeeschterung a mengem Gaart a verschaffe gär mäin eegent Uebst a Geméis.

Ech freeë mech en Deel vum MS-Day Center ze sinn an iech all kënnen ze begleeden, ze informéieren an ären Usprichpartner ze sinn fir all méiglech Froen.

MERCI

POUR VOTRE SOUTIEN !


JOS/JEAN-MARIE
BOULANGERIE & PÂTISSERIE

4.250€



Le bénéfice de la grande porte ouverte de la boulangerie Jos et Jean-Marie, qui a eu lieu les 08 et 09 mai 2022 à Mertzig, a été versé intégralement à la Fondation sclérose en plaques Luxembourg et nous avons reçu un généreux don de 4250 €.

Nous remercions la boulangerie Jos et Jean-Marie de nous soutenir si généreusement.

Lors de la remise du chèque au Day Center um Bill, la délégation de la boulangerie a montré un vif intérêt pour les activités du Day Center.

Ensemble avec les usagers nous avons pu déguster un délicieux gâteau aux fraises offert par Jos et Jean-Marie.



UNSERE KINOEMPFEHLUNGEN

“EIN GROSSES VERSPRECHEN” - DRAMA, DEUTSCHLAND 2021



Watch preview

SPIELFILM

Deutschland 2021

Genre: Drama

DARSTELLER:

Dagmar Manzel, Rolf Lassgård, Wolfram Koch U.a.

SPRACHEN:

Deutsch

LÄNGE:

90 Min.

PRODUKTION:

TAMTAM Film

SYNOPSIS

“EIN GROSSES VERSPRECHEN ist eine große Liebesgeschichte über den Kampf eines Paares um einander und um Selbstbestimmung.“ (Dagmar Manzel)

Inhalt:

JUDITHA (Dagmar Manzel) und ERIK (Rolf Lassgård) blicken auf eine lange Ehe mit den üblichen Höhen und Tiefen zurück, haben eine Tochter großgezogen und ein erfülltes, glückliches Leben geführt. Mit der Pensionierung des engagierten Universitätsprofessors soll nun endlich die gemeinsame Zeit anbrechen. Doch das Ankommen im neuen Alltag fällt beiden schwer, denn Juditha leidet an MS, die jahrelang beherrschbar schien und ausgerechnet jetzt voranschreitet. Während Erik die Vorstellung der häuslichen Enge mit Juditha überfordert, bedrückt sie die Erkenntnis, dass er jetzt nicht bei ihr sein will, wo er es doch könnte. Beiden gelingt es lange nicht, sich ihre gegenseitigen Ängste und Wünsche einzugestehen und zu erkennen, dass sie Entscheidungen treffen müssen, um ihre persönliche Freiheit zu finden und ihre Liebe zu retten...

Wie gesteht man sich in einer Partnerschaft gegenseitige Ängste und Wünsche und was ist nötig, um auch im Alter ein Leben in Würde führen zu können? Wie geht man damit um, wenn ein geliebter Mensch seinen Alltag nicht mehr ohne fremde Hilfe bewältigen kann? Genau mit diesen grundsätzlichen Fragen unseres Zusammenlebens setzen sich Regisseurin Wendla Nölle und Autorin Greta Lorez in ihrem Spielfilmdebüt EIN GROSSES VERSPRECHEN auf berührende und vielschichtige Art und Weise mit einem herausragenden Schauspielensemble auseinander.

Gerade wurde EIN GROSSES VERSPRECHEN für den Deutschen Filmpreis 2022 für die Vorauswahl nominiert. Der bundesweite Kinostart dieser einfühlsamen Liebesgeschichte ist für den 2. Juni 2022 geplant. Die Tamtam Film-Produktion entstand in der „Nordlichter“-Debüt-Reihe in Koproduktion mit dem NDR und mit Förderung der MOIN Filmförderung Hamburg Schleswig-Holstein und der nordmedia.

Weltpremiere feierte EIN GROSSES VERSPRECHEN im Oktober 2021 auf dem Filmfest Hamburg, internationale Premiere im Januar 2022 in Göteborg.

Im Vorfeld des Kinostarts fand eine Kinotour mit den HauptdarstellerInnen Dagmar Manzel und Rolf Lassgård sowie Regisseurin Wendla Nölle und Filmteam in ausgewählten Städten statt.





EIN GROSSES VERSPRECHEN

ROLF LASSGÅRD

DAGMAR MANZEL

REGIE WENDLA NÖLLE
BUCH GRETA LOREZ

FILMPERLEN PRÄSENTIERT EINE TANTAM FILM PRODUKTION IN KOPRODUKTION MIT DEM NDR
MIT DAGMAR MANZEL, ROLF LASSGÅRD, WOLFRAM KOCH, ANNA BLOMEIER, STEFAN SCHAD,
ANGELIKA THOMAS, SEBASTIAN J. DOPPELHAUER, CATHERINE SEIFERT UND CATRIN STRIEBECK

BILDGESTALTUNG Wladimir von Graevenitz, MONTAGE RINE SCHWEITZER
SZENARIERIE MICHAEL TROSCHEK LOREZ, KOSTÜME MAREN ESKAR
MAKENBILD AMAL BOONIG, CASTING SOPHIE MOLTORIS
COLOR GRADING ROBBY AERTS, LICENZIERUNG PHILIPP RAMBOW
MUSIK NINA MÜLLER, MAX SCHNEIDER, MARIO SUPERSCHÜSS, PIA HOFFMANN
ORIGINALTON ANDREAS PISANI, TONMISCHUNG ANDERS WASSERFALL, MISCHEUNG ANDREAS HELLMANTZ
PRODUKTIONSLEITUNG SANDRA BÖTTGER, VERWALTUNG SABINE HOLTSREVE
PRODUZENT*INNEN ANDREA SCHÜTTE, NIKOLA RUCK, IRMA DECKER
BUCH GRETA LOREZ, REGIE WENDLA NÖLLE

GEFÖRDERT VON DER MOIN FILMFÖRDERUNG HAMBURG-KOLESNIG-HOLSTEIN
UND DER NORDMEDIA - FILM- UND MEDIENGESellschaft WIESENKAMP/BREMEN

WWW.FILMPERLEN.COM WWW.TANTAMFILM.COM
FACEBOOK.COM/EINGROSSESVERSprechen



NDR

MOIN

nordmedia

Filmperlen



WELLNESS FÜR DIE SEELE...

WELLNESS KOMMT VON « WELLBEING » UND « FITNESS »

Für Wen?

Für alle Menschen, die Lust auf Entschleunigung haben und bereit sind sich an 2 Nachmittagen nur auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse einzulassen.

Mit wem?

Mit Michèle Kremer, Ergotherapeutin und Begegnungstherapeutin

Termine

19.11.2022 und 26.11.2022 jeweils von 14h-17h

Wo?

Im MS Day Center um Bill | maison 1, 7425, um Bill
Kosten : 70 Euro für 2 Nachmittage

Anmeldung und weitere Infos

Michèle Kremer
Tel.: 621190656 (nach 17h00) | michkremer@yahoo.com

Wellness kommt von « wellbeing » und « fitness », wir wollen uns an den 2 Nachmittagen um das Wohlbefinden der Seele kümmern und versuchen diese wach und fit zu halten um bewusster durchs Leben zu gehen.

Mittels verschiedener Methoden (Körperübungen, kreativer Ausdruck, Achtsamkeit,...) werden wir versuchen jeweils während 3 Stunden einen bewussten STOP im Alltag zu machen und uns ganz auf uns selbst und unsere momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu konzentrieren.

Es wird viel mit Bewegung gearbeitet, diese ist aber an jede körperlichen Einschränkungen anpassbar.

Das Ziel ist, sich selbst Gutes zu tun, achtsam mit sich selbst umzugehen um sich selbst mehr zu finden/wiederzufinden. Wir versuchen Druck abzugeben und alles gut sein zu lassen wie es gerade ist.





COURS DE FIT'ADAPTÉ

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET D'ENDURANCE

Une activité physique modérée et régulière est recommandée pour tout le monde et encore davantage pour toute personne atteinte de sclérose en plaques. Mais quelle activité choisir ?

Le nouveau cours de Fit'adapté tient compte des possibilités et limites des participants atteints de sclérose en plaques ou d'autres maladies neurologiques similaires et propose des exercices élaborés mais doux, qui visent à mettre en action tous les groupes musculaires sans mouvements brusques et sans chocs d'impact.

L'activité est notamment orientée à la pratique de la respiration et de l'équilibre, éléments importants à une meilleure prise de conscience corporelle.



Venez découvrir ce nouveau cours, organisé grâce au concours de la FLASS (fédération des associations de sports de santé).

Rendez-vous

à partir du mercredi 21 septembre de 16:45 à 17:45

au Hall Sportif de l'ECG
(Ecole de commerce et de Gestion),
21 Rue Marguerite de Brabant, 1254 Luxembourg

Participation aux frais

50€ par trimestre, 10€ pour un cours test

Infos / Inscriptions

inscription@msl.lu OU par téléphone au 26 61 05 56



NEUROSPORT KEHLEN

COURS DE GYMNASTIQUE ADAPTÉ

Cours de gymnastique adaptés pour les personnes souffrant d'une maladie neurologique.

Il y a à nouveau des places libres pour les habitants de la commune de Kehlen et des communes voisines.

Rendez-vous

chaque mercredi matin de 10:30 à 11:30

dans la salle de musique de Kehlen,
8, Rue du Ctre, 8282 Kehlen

Infos / Inscriptions

M. Xavier Boudler, kinésithérapeute
Tél. 621 594 691
neurosport.kehlen@gmail.com





COURS DE YOGA POSTURAL ADAPTÉS



A la Résidence Al Esch
les lundis de 15h00-16h00

Inscriptions / Informations

Résidence Al Esch
Mme Brigitte Loes
Tél : 54 74 17
mail : msesch@msl.lu

Participation aux frais par trimestre

10€ pour un cours test
90€ (membres de la Ligue)
120€ (non-membres de la Ligue)

*facture envoyée à la fin du trimestre, respectivement
paiement sur place à la fin du cours test*



Au MS Day Center "Um Bill"
les vendredis de 9h30 à 11h00

Inscriptions

Au secrétariat du MS Day Center „um Bill“,
tél: 26 61 05 56 ou par mail: info@msl.lu

Informations

Madame Gabrielle Heintz
gabrielle@vividfloatinggreen.com
T. 81 25 18 / www.VividFloatingGreen.com

Participation aux frais /trimestre

10€ pour un cours test
90€ (membres de la Ligue)
120€ (non-membres de la Ligue)

*facture envoyée à la fin du trimestre, respectivement
paiement sur place à la fin du cours test*





MS-AQUASPORT

AQUA-FITNESS COURS FIR MS BETRAFFENER



vum 26. September
bis den 19. Dezember

**MÉINDES VUN 18:15 BIS 19:15
AN DER PIDAL ZU WALFER**

**3, 10, 17, 24 Oktober 2022
7, 14, 21, 28 November 2022
5, 12, 19 Dezember 2022**

MS-Lëtzebuerg organiséiert fir dat 4. Trimester 2022 en neien Aqua-Fitness Cours (31. Editioun) fir MS Beträffener.

Ënnert de Leedung vun engem geschoulte Schwammmeeschter gëtt 1 Stonn am 29 Grad waarme Waasser am klengen Baseng bei Musek am Grupp geturnt a sech weiderbeweegt. Eng ze grouss perséinlech Belaaschtung kann ee vermeiden andeems een net all Übung matmécht oder un de Bord vum Baseng raschte geet.

Wann dir eng perséinlech Hëllef a Form vun engem Begleeder braucht, soll dës während dem ganze Cours erreechbar sinn a kann och gratis um Cours deelhuele. Et ass erwünscht dass déi Begleitung um Schluss vum Cours dem Beträffenen aus dem Waasser an an der Kabinn hëlleft.

Fir matzemaachen, iwwerweist ganz einfach

€ 50,-

**op den CCP LU73 1111 0668 8249 0000
vun der LLSP
mat der Mentioun "31. ANW-Cours"**



Vu dass de Präis vun 50,-€ e vun der FLASS an MSL subventionéierte Forfait fir déi 13 Coursen ass, gëtt näischt rembourséiert, wann een net, wi geplangt, regelméisseg matmaache konnt.

Wann der e Begleeder hutt, schreift deem säin Numm mat der Mentioun "Begleitung" och op de Virement. De Begleeder soll während dem ganze Cours erreechbar sinn a kann och gratis matmachen.

Fir weider Froe kënnt der Iech an eisem Sekretariat beim Marielle Tarayre renseignéieren (Tel 26 61 05 56, mail info@msl.lu).





Groupe de paroles à la Résidence Al Esch

Jeudi, 22 septembre 2022
Jeudi, 20 octobre 2022
Jeudi, 17 novembre 2022

45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette
Heure : 18 :30
Durée : une heure et demie

Inscription souhaitée :
621 64 38 78
(sms ou appel jusqu'au jour même)



RÉSIDENCE AL ESCH

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1996

Die Residenz Al Esch ist eine Wohnstruktur für teils autonome MS Betroffene und Menschen mit ähnlichen neuro-muskulären Erkrankungen. Sie besteht seit 1996 und befindet sich im Herzen von Esch- Alzette

Betroffene leben hier allein oder zusammen mit Partner und / oder Kindern.

Selbstbestimmt und teilsautonom planen sie ihren Tag, bei Bedarf mit der Unterstützung von mobilen Hilfs- und Pflegediensten und wenn sie es wünschen stehen ihnen in der Residenz verschiedene Dienste zur Verfügung.

Eine Sozialarbeiterin hilft bei administrativen Fragen und steht den Betroffenen und ihren Angehörigen zusammen mit einer Psychologin und einer Erzieherin unterstützend zur Seite.

Die zwei Damen vom "Handkesselchen" bieten den Bewohnern eine Hilfestellung für Besorgungen, kleine Haushaltsarbeiten oder, auf Anfrage, die Essenszubereitung an.

Das Hausmeister – Team ist Anlaufstelle für allerlei technische Anfragen und kümmert sich um Sauberkeit und Sicherheit in und um die Residenz herum.

Im Erdgeschoss ermöglicht ein Gemeinschaftsraum mit Küche geselliges Zusammensein.

Ein mit Geräten ausgestatteter Physiotherapieraum kann allein oder mit dem eigenen Physiotherapeuten genutzt werden.

Die Residenz zeichnet sich durch eine gute Zugänglichkeit sowie barrierefreies Wohnen aus, zu Preisen welche deutlich unter jenen des freien Wohnmarktes liegen.

Folgende Wohnungen können zur Verfügung gestellt werden :

Wohnung	Fläche	Monatliche Miete	Monatlicher Vorschuss auf Nebenkosten
Studio	44m2	440€	150€
Wohnung mit 1 Schlafzimmer	75m2	750€	200€
Wohnung mit 2 Schlafzimmern	94 m2	940€	250€
Wohnung mit 2 Schlafzimmern	109m2	1090€	250€

Falls ein Parkplatz für das gewünschte Apartment verfügbar ist , belaufen sich die Kosten auf 60€ pro Monat.

Bei Interesse können Sie bei der Sozialarbeiterin, Frau Weber Shevon, um einen Termin für ein Anmeldegespräch bitten: T. 54 74 17



FRIDAYS in Esch

SAVE
THE DATE



14/10



Visitt guidée

vun der Ausstellung
ECCE HOMO
am Musée de la
Résistance zu Esch/
Uelzecht

14:00-17:00

Präis: 12€

28/10



Gemittlecht Mëttegiessen

zesummen an engem
Restaurant au choix

12:00-15:00

Präis: 5€

11/11



Visitt guidée

vun der Ausstellung
"9'44... we shall never
forget" am Rouden
Haus zu Péiteng &
Mëttegiessen am
Restaurant Wax

11:00-15:00

Präis: 12€

09/12



Gemittlecht Mëttegiessen

zesummen an engem
Restaurant au choix

12:00-15:00

Präis: 5€



Participation aux frais: 15€. En cas de déjeuner au restaurant, la participation aux frais s'élève à 5€ et chacun paie son propre repas.

Les « Fridays in Esch » s'adressent particulièrement aux membres habitant le bassin minier, à cause du transport. Toute autre personne peut y participer, si elle assure elle-même son transport.

Inscription exigée au plus tard le mercredi précédant l'activité au MS-Day Center 26 61 05 56

Responsable: Niki Kraus, ergothérapeute

Déi meescht Aktivitéite vum Fridays in Esch kaschten 15€. Am Fall vun engem Iessen am Restaurant ass d'Bedelegung un de Fraisen 5€ a jidferee bezillt säin Iesse selwer.

D'Aktivitéiten adresséieren sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, déi mir och mat eisem Bus kënnen siche kommen. Ween soss nach wëll un den Aktivitéiten deel huelen, ass häerzlech wëllkomm, mee muss säin Transport selwer organiséieren.

Mellt iech un, bis spéitstens mëttwochs virdrun um Bill ënnert der Nummer vum MS-Day Center „um Bill“ 26 61 05 56

Responsabel: Niki Kraus, Ergotherapeut

TOUS SOLIDAIRES!

GEMEINSAM SIND WIR STARK

«Multiple Sklerose 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 Sklerose 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.msl.lu

T. 26 61 05 56 | info@msl.lu
Multiple Sklerose 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*

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

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

Telefonnummer (fakultativ) - *Téléphone (facultatif)*

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 Sepsiens*

☐ per mail
par email

☐ per Post
par courrier



MULTIPLE SKLÉROSE LËTZEBUERG • MAISON 1, L-7425 BILL

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 »*

À VENDRE ZE VERKAFEN



INFOS

Pflegebett "Kirchner" auf Rollen
grau kapitoniert | Verstellbar mit sämtlichen
Hebevorrichtungen | Nie gebraucht

Neupreis 7.000.-€.
Abgabepreis verhandelbar
Tel: 691 85 60 87

À VENDRE ZE VERKAFEN



INFOS

Et ass en Tricycle vun der Marque HASE,
wéi nei, nëmmen 100 km gefuer.

De Wonschpreis wär 2.500.-€.

Tel: 621 760 248

COMMANDEZ NOS PUBLICATIONS

par email **info@msl.lu**

par téléphone **26 61 05 56**

ou au **MS-Day Center**

Brochure sur la sclérose en plaques
dans le milieu professionnel à l'intention
des employeurs et des salariés.

Dépliant "MS-Day Center um Bill"

Dépliant "Ecole de la SEP"

MS Kontakt (trimestrielle)



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.

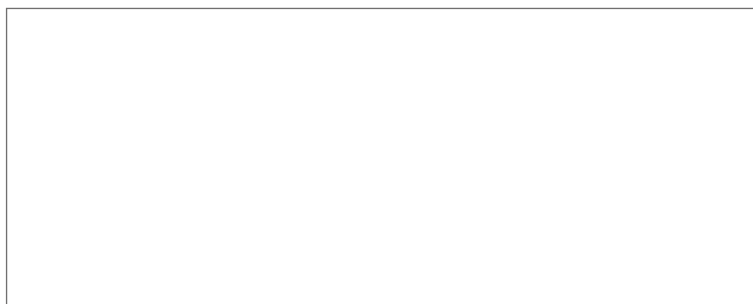


MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

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

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    



LUXEMBOURG 1

PORT PAYÉ | P/S. 023