

MS KONTAKT

2023
#2

MSL Ligue et Fondation

Bulletin de liaison trimestriel
42^{ème} année | Tirage: 1300 exemplaires

Comité de rédaction

Mandy Ragni, 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 Betraffener 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. Journée mondiale de la SEP
6. Umfrage zu den Auswirkungen der Symptome von MS (IMSS)
6. Enquête sur l'impact des symptômes de la SEP (IMSS)
9. Une mobilité adaptée pour tous - ACL
10. Auszug aus dem Buch "Erbpathologie" 1940
11. Mise à disposition gratuite du vaccin contre le Zona
12. Impôts et invalidité
14. Qu'est-ce qu'une escarre ?
16. Phase-2 Studie mit Vidofludimus Calcium
18. Aktiventag Trier 04.05.2023
20. Bons plans voyages et loisirs
21. Konzert "Gospel for all"
22. Info-Handicap
23. Livres audio ebooks.lu
24. Réaction à la chaleur
25. Ecole de la SEP
26. Cours de yoga postural adaptés
27. MS-Aquasport
28. Résidence Al Esch
29. Fridays in Esch
30. Tous solidaires !



ÉDITORIAL

Mandy RAGNI

Présidente

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

All Mënsch ass anescht....

A genau dat mécht eis all ganz besonnesch.

Inklusioun bedeut dass all Mënsch mat oder ouni Behënnerung sech an eiser Gesellschaft an, an der Gemeng wou e wunnt an iwwerall wou en hi muss wuel fille kann.

Et bedeut dass net de Mënsch mat der Beanträchtegung sech upasse muss mee dass Gesellschaft a Politik Strukture schafen, wou all Mënsch en Deel vun der Gesellschaft si kann.

Inklusioun muss iwverall do statt fanne wou Mënschen sech ophalen.

Mam Aktiounsplang 2019-2024 vum Ministère de la Famille et de l'Intégration huet Lëtzebuerg sech 8 Theemae gi fir Ziler ze erreeche fir en inklusivt LËTZEBUERG.

Ech wünsche mir fir eis all dass mir emol eis Ziler an der Inklusioun erreeche kënnen an dass mir net némmen zu Lëtzebuerg, mee op der ganzer Welt, en Ëmfeld schafe këinne wou mir eis all wuel spieren an net duerch eng Behënnerung an eiser Gesellschaft benodeelegt fillen.

Bis ganz geschwenn...

Äert Mandy Ragni





sep

Je me connecte,
nous nous connectons



MSL au Centre hospitalier du Nord, Ettelbruck



JOURNÉE MONDIALE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

30.05.2023

A l'occasion de la journée mondiale de la sclérose en plaques, l'association "Multiple sclérose Lëtzebuerg" était présente dans certains hôpitaux pour sensibiliser le grand public sur la sclérose en plaques et informer sur les activités de l'association.

30.05.23—Centre hospitalier de Luxembourg

01.06.23—Hôpital Kirchberg

07.06.23—Centre hospitalier du Nord Ettelbruck

07.06.23—Centre hospitalier Emile Mayrich Esch

MSL à l'Hôpital Kirchberg, Luxembourg



MSL au Centre hospitalier Emile Mayrisch, Esch-sur-Alzette



MSL au CHL, Luxembourg





UMFRAGE ZU DEN AUSWIRKUNGEN DER SYMPTOME VON MULTIPLER SKLEROSE (IMSS)

**BEWERTUNG DER AUSWIRKUNGEN
VON MS-SYMPOTOMEN AUF DIE
LEBENSQUALITÄT VON MENSCHEN
MIT MS, UM EINE PERSONALISIERTE
PFLEGE UND UNTERSTÜTZUNG ZU
ERMÖGLICHEN: SAGEN SIE UNS, WIE
SICH MS AUF IHR LEBEN AUSWIRKT !**

ENQUÊTE SUR L'IMPACT DES SYMPTÔMES DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES (IMSS)

**ÉVALUER L'IMPACT DES SYMPTÔMES
DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES SUR
LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES
ATTEINTES DE CETTE MALADIE AFIN DE
FOURNIR DES SOINS ET UN SOUTIEN
PERSONNALISÉS : DITES-NOUS
COMMENT LA SEP AFFECTE VOTRE VIE !**

Hintergrund und Grundprinzipien

Derzeit gibt es in Europa weder eine Priorisierung der MS-Symptome bei den Patienten, noch wird die Behandlung dieser Symptome in Europa priorisiert und gleichermaßen unterstützt. Mit dem MS-Barometer 2020 hat die Europäische Multiple-Sklerose-Plattform (EMSP) die derzeitigen Lücken in den Gesundheits- und Sozialsystemen in ganz Europa bei der Bereitstellung einer hochwertigen symptomatischen Versorgung für Menschen mit MS aufgezeigt. Infolgedessen sind symptomatische Behandlungen, einschließlich medikamentöser Behandlung und Rehabilitation in all ihren Formen, weniger verfügbar und werden weniger erstattet, während Änderungen des Lebensstils kaum Beachtung finden.

Contexte

Il n'existe actuellement aucune priorisation sur la manière dont les symptômes de la SEP se manifestent chez les patients en Europe, et la prise en charge de ces symptômes n'est pas non plus prioritaire ni soutenue de manière égale en Europe. Grâce au baromètre de la SEP en 2020, la plateforme européenne de la sclérose en plaques (EMSP) a mis en évidence les lacunes actuelles des systèmes sanitaires et sociaux européens dans la fourniture de soins symptomatiques de qualité aux personnes atteintes de SEP. Par conséquent, les traitements symptomatiques, y compris les médicaments et la rééducation sous toutes ses formes, sont moins disponibles et moins remboursés, tandis que les changements de mode de vie sont peu pris en compte.

Lebst du mit Multiple Sklerose?
Hilf uns deine Symptome und ihre
Auswirkungen zu verstehen.
Nimm jetzt an der IMSS Umfrage teil!



Aus diesem Grund führt, Multiple sclérose Lëtzebuerg, zusammen mit der Europäischen Plattform für Multiple Sklerose (EMSP) und 24 anderen nationalen MS-Gesellschaften aus 23 Ländern dieses Forschungsprojekt mit dem Titel Impact of Multiple Sclerosis Symptoms survey (Abkürzung IMSS auf Englisch) durch, um:

- Die Symptome von MS, ihre Prävalenz und Schwere zu erfassen
- Zu verstehen wie MS-Symptome gehandhabt werden und welche Auswirkungen sie auf Ihr Leben haben

Die Dokumentation der MS-Symptome, ihres Schweregrads und ihrer Auswirkungen auf die Lebensqualität und die Behinderung ist in diesem Stadium von entscheidender Bedeutung und darf nicht aufgeschoben werden. Ziel ist es, die MS-Symptome besser zu verstehen und herauszufinden, wie Menschen, die mit MS leben, am besten versorgt werden. Die Studie wird auch als Katalysator für die Befürwortung des Managements von MS-Symptomen dienen, um die Entwicklung von personalisierten und zeitnahen Ansätzen für Management und Pflege voranzutreiben.

Vous vivez avec la
sclérose en plaques?
Aidez-nous à comprendre vos
symptômes et leurs impacts.
Répondez à l'enquête IMSS
dès aujourd'hui!



C'est pourquoi, Multiple sclérose Lëtzebuerg, la Plateforme européenne de la sclérose en plaques (EMSP) ainsi que 24 autres sociétés nationales de la SEP de 23 pays mènent ce projet de recherche intitulé "Impact of Multiple Sclerosis Symptoms survey" (acronyme IMSS en anglais) pour comprendre :

- Les symptômes de la sclérose en plaques, leur prévalence et leur gravité
- La prise en charge des symptômes de la SEP et leur impact sur votre vie

La documentation des symptômes de la SEP, de leur gravité et de la manière dont ils affectent la qualité de vie et le handicap est cruciale à ce stade et ne peut être retardée. L'objectif est de mieux comprendre les symptômes de la SEP et les meilleurs soins adoptés par les personnes vivant avec la SEP. L'IMSS servira également d'agent catalyseur pour le plaidoyer en faveur de la gestion des symptômes de la SEP afin de promouvoir le développement d'approches personnalisées et opportunes en matière de prise en charge et de soins.



Wie und wann findet die IMSS statt?

Bei der Umfrage handelt es sich um einen vertraulichen, anonymen und freiwilligen Online-Fragebogen in allen Landessprachen der teilnehmenden Länder. Die Umfrage wird schätzungsweise 20 bis 30 Minuten dauern. Ihr Name, Ihre Identität und Ihre IP-Adresse werden nicht abgefragt oder gespeichert.

Die Umfrage umfasst nach dem Hintergrund und der Einwilligung 4 Abschnitte:

- Soziodemografische Informationen und Krankheitsgeschichte, einschließlich Alter, Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Beschäftigung, Bildung, Land, Beginn der Symptome und Diagnose, Anwesenheit von Pflegepersonen, Lebensumstände, Vorhandensein von Komorbiditäten, Einsatz von krankheitsmodifizierenden Therapien sowie Mobilität und Lebensqualität
- MS-Symptome, deren Vorhandensein und Schweregrad
- Von Ihnen angewandte Behandlungs- und Pflegemethoden
- Zufriedenheit mit der Art und Weise, wie Sie derzeit mit ihren Symptomen umgehen

Die Umfrage wird am 10. Mai 2023 gestartet und bleibt 3 Monate lang geöffnet.

Wer kann teilnehmen?

Jede Person, bei der in den teilnehmenden Ländern MS diagnostiziert wurde, kann an dieser Umfrage teilnehmen, nachdem sie ihr Einverständnis gegeben hat. Personen mit MS unter 18 Jahren können ebenfalls teilnehmen, benötigen aber die Zustimmung ihrer Betreuer/Eltern.

Ziel der IMSS ist es, 20.000 Menschen mit MS in ganz Europa zu erreichen.

Die Umfrage wird in den MS-Gemeinschaften in Luxemburg, aber auch in 22 anderen europäischen Ländern durchgeführt, darunter Belgien, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Griechenland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Niederlande, Norwegen, Polen, Portugal, Rumänien, Serbien, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn und die Schweiz.

Comment et quand se déroulera l'IMSS ?

L'enquête prendra la forme d'un questionnaire en ligne confidentiel, anonyme et volontaire, dans toutes les langues nationales des pays participants. La durée de l'enquête est estimée entre 20 et 30 minutes. Votre nom, votre identité et votre adresse IP ne seront ni demandés ni enregistrés.

L'enquête comprendra quatre sections, après la présentation du contexte et le consentement :

- Informations sociodémographiques et histoire de la maladie, y compris l'âge, le sexe, l'origine ethnique, l'emploi, l'éducation, le pays, l'apparition des symptômes et le diagnostic, la présence d'un aidant, les conditions de vie, la présence de comorbidités, l'utilisation de traitements de fonds, ainsi que la mobilité et la qualité de vie.
- les symptômes de la SEP, leur présence et leur gravité
- les méthodes de traitement et de soins que vous avez adoptées
- la satisfaction quant à la manière dont vous gérez actuellement vos symptômes.

L'enquête est lancée le 10 mai 2023 et sera ouverte pendant 3 mois.

Qui peut participer ?

Toute personne diagnostiquée d'une SEP dans les pays participants peut participer à cette enquête après avoir donné son consentement. Les personnes atteintes de SEP âgées de moins de 18 ans peuvent également participer à l'enquête, mais devront obtenir le consentement de leurs parents ou de leurs soignants.

L'objectif de l'IMSS est d'atteindre 20 000 personnes atteintes de SEP dans toute l'Europe.

L'enquête sera diffusée auprès des communautés de personnes atteintes de sclérose en plaques du Luxembourg, mais également de 22 autres pays européens, dont l'Allemagne, la Belgique, la Croatie, le Danemark, l'Espagne, la France, la Grèce, la Hongrie, l'Irlande, l'Islande, l'Italie, la Lettonie, la Lituanie, la Norvège, les Pays-Bas, la Pologne, le Portugal, la République tchèque, la Roumanie, la Serbie, la Slovénie et la Suisse.

Umfrage

Möchten Sie an der Umfrage teilnehmen?
Dann finden Sie sie hier:

<http://impactofms.com/>

Bitte leiten Sie die Umfrage an Menschen mit MS weiter,
die ebenfalls daran interessiert sein könnten!

ENQUÊTE

Vous souhaitez répondre à l'enquête ?
Vous la trouverez ici

<http://impactofms.com/>

N'hésitez pas à en faire part aux personnes atteintes de SEP qui pourraient être intéressées !



UNE MOBILITÉ ADAPTÉE POUR TOUS

PUBLIÉ LE 08.06.2023 DANS L'ACL NEWSLETTER

Récemment nous avons eu la visite de membres de l'association MSL « Multiple Sclérose Létzebuerg ». Ce fut l'occasion d'échanger sur les meilleurs moyens pour assister les personnes à mobilité réduite (PMR) lors de leurs déplacements.

À l'ACL, nous trouvons des solutions pour favoriser la mobilité dans les meilleures conditions de tous nos membres. La problématique de celles et ceux d'entre eux qui sont en situation de handicap, avec ses contraintes particulières, est au cœur de nos préoccupations.

C'est pourquoi nos collaborateurs du Service Routier sont formés et prêts à intervenir avec efficacité dans le cas d'une panne ou d'un accident impliquant des personnes à mobilité réduite, en mettant en œuvre les procédures qui garantiront la sécurité des automobilistes et de leurs passagers.

Nous avons aussi adapté notre flotte afin de pouvoir proposer à nos membres un service de voiture de remplacement et de location adapté à leurs besoins. Nos véhicules spécialement aménagés disposent de 5 places assises ainsi que de la place pour un fauteuil roulant. Ils sont équipés d'un cercle accélérateur électrique sur le volant avec frein de service démontable en cas de besoin, d'un dispositif d'aide à l'embarquement et d'une rampe d'accès à l'arrière.

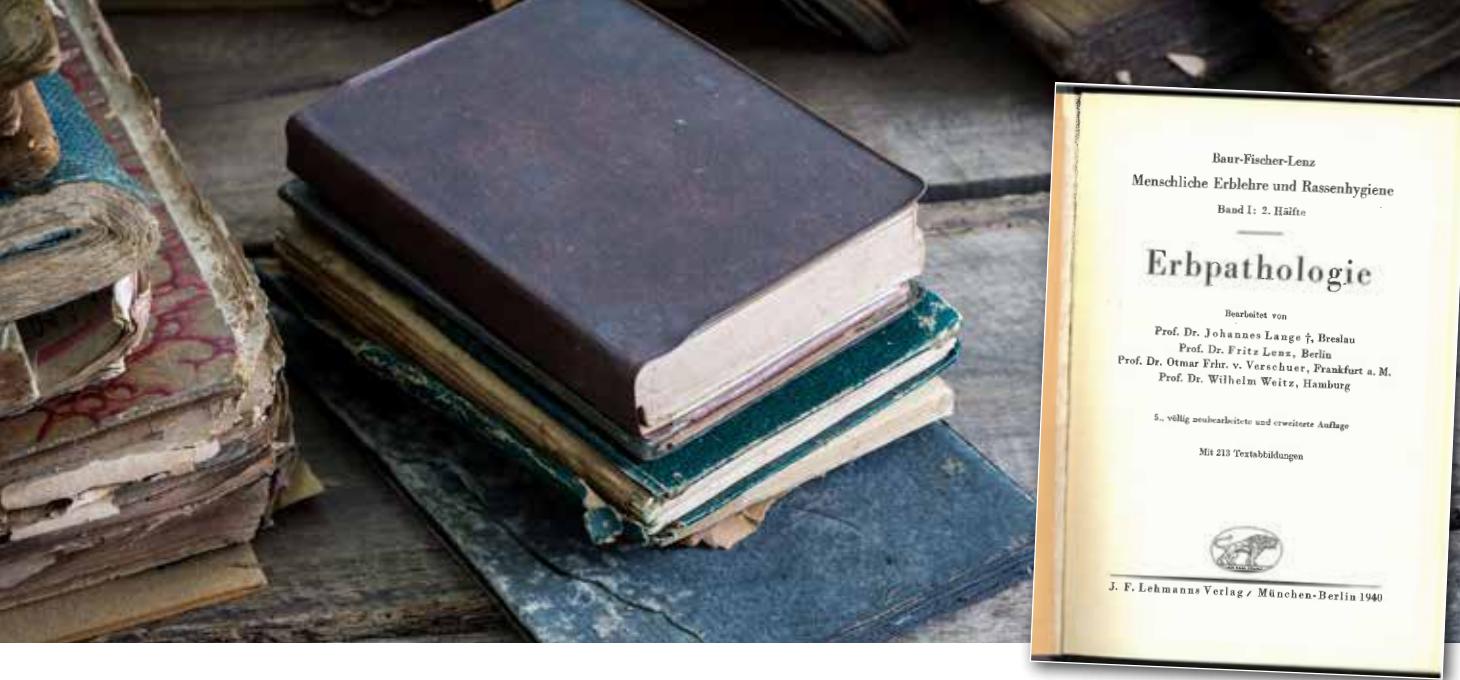


Plus d'informations

Automobile Club Luxembourg

www.acl.lu





AUSZUG VON BAUR-FISCHER-LENTZ VON 1940 AUS DEM BUCH "ERBPATHOLOGIE"

Bei dieser Erkrankung kommt es zur Bildung herdförmiger verhärteter (sklerotischer) Stellen im ganzen Zentralnervensystem.

Die Symptome der Erkrankung sind sehr mannigfach. Für besonders charakteristisch haben Bewegungszittern (Intentionstremor), Augenzittern (Nystagmus) und eine zerhackte (skandierende) Sprache zu gelten. Fast regelmäßig findet sich außerdem ein durch Muskelsteifigkeit behinderter (spastischer) Gang mit Steigerung der Sehnenreflexe an den unteren Extremitäten.

Eine familiäre Häufung der durchaus nicht seltenen Erkrankung ist öfter beschrieben worden.

Curtius hat im Jahre 1933 aus der Weltliteratur 57 von ihm als sicher, und etwa 32 von ihm als unsicher bezeichnete Beobachtungen familiärer multipler Sklerose zusammengestellt, wovon bei einigen autoptische Feststellungen vorlagen. Bei sehr umfangreichen Untersuchungen in 106 Familien von an multipler Sklerose Erkrankten fand er unter 2006 lebenden Verwandten eines Teils seiner Fälle 5 sichere und 4 höchstwahrscheinliche Fälle der gleichen Erkrankung, und unter 400 Geschwistern seiner Probanden 3 sichere Fälle. In einer von ihm zusammengestellten Tabelle über familiäres Vorkommen ist 17mal eine Übertragung von Mutter auf Kind, dagegen nur zweimal von Vater auf Kind angegeben, wobei diese beiden Fälle noch als unsicher angegeben werden. Im Übrigen handelte es sich vorwiegend um das Vorkommen bei mehreren Geschwistern, seltener bei entfernter Verwandten.

Für besonders bemerkenswert hält Curtius das Vorkommen zahlreicher Anomalien des Nervensystems, insbesondere Psychosen, unter den Verwandten seiner Probanden. Ihre Häufigkeit überschritt die einer Vergleichsbevölkerung um das 1,6fache. Auffallend häufig fanden sich dabei degenerative Symptome von Seiten des Nervensystems (die als

Mikrosymptome angesprochen wurden, z. B. Reflexanomalien, Tremor). Curtius deutet in seinem Lehrbuch der Erbkrankheiten des Nervensystems seine Befunde dahin, dass die Disposition zu der Erkrankung sich wahrscheinlich polymer rezessiv vererbe und dass Manifestationsschwankungen und Interferenz mit Umweltfaktoren die Durchsichtigkeit der erb-pathologischen Verhältnisse erschwere. Als Beweis der Bedeutung erblicher Faktoren für die Entstehung der Krankheit sieht er auch das von Legras beschriebene konkordante Vorkommen der Erkrankung bei einem Zwillingpaar an.

Thums untersuchte das Verhalten der multiplen Sklerose an einem großen, nicht ausgelesenen Zwillingsmaterial und fand unter 10 E.Z.-Paaren, von denen 7 eine sichere und 3 eine unsichere M.S. hatten, und unter 9 gleichgeschlechtlichen Z.Z. und 8 P.Z. stets Diskordanz und nur bei einem P.Z. möglicherweise Konkordanz.

Er schließt daraus, dass die multiple Sklerose praktisch nicht als Erbleiden zu bezeichnen sei, sondern dass bei ihr die Umwelt die entscheidende Rolle spielt.

Eine an meiner Abteilung gemachte Beobachtung konkordanter Vorkommens bei EZ., die Jentsch veröffentlicht hat, zeigt immerhin, dass der erbliche Faktor bei der Entstehung der Krankheit nicht gar zu gering eingeschätzt werden darf. Wir schließen uns der durch mancherlei Tatsachen gestützten Annahme an, dass die M.S. eine infektiöse Krankheit ist, und glauben, dass es dem Krankheitserreger gegenüber eine von erblichen Faktoren abhängige Anfälligkeit gibt und dass sich diese Anfälligkeit bei einem „minder-wertigen“ Nervensystem besonders häufig findet.

Die nicht ganz selten beobachtete Übertragung der Erkrankung von Mutter auf Kind bei fehlenden Beobachtungen über sichere Übertragung von Vater auf Kind dürfte sich mit der Annahme ihrer infektiösen Natur (efr. congenitale Syphilis) gut in Übereinstimmung bringen lassen.





MISE À DISPOSITION GRATUITE DU VACCIN CONTRE LE ZONA

POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS, ET POUR LES PERSONNES AVEC DES IMMUNODÉFICHIENCES

Suite aux recommandations du Conseil supérieur des maladies infectieuses (CSMI), le vaccin "Shingrix", qui vise à réduire la fréquence du zona, va être mis à disposition gratuitement par la Direction de la santé à partir d'avril 2023. Le vaccin sera disponible pour distribution aux médecins dans les prochains jours. Les patients qui répondent aux critères de la vaccination et qui souhaitent se faire vacciner contre le zona sont priés de contacter leur médecin traitant.

Selon les recommandations du CSMI, la vaccination est recommandée pour les personnes suivantes:

- Les adultes ayant 65 ans et plus, avec administration de 2 doses espacées de 2 à 6 mois;
- Les adultes âgés d'au moins 18 ans qui sont ou seront immunodéficients à cause d'une maladie ou d'un traitement, avec administration de 2 doses espacées de 1 à 2 mois.

Les personnes entre 50 et 65 ans peuvent également se faire vacciner, selon les indications de la notice du vaccin. Toutefois, pour cette catégorie d'âge la vaccination n'entrera pas dans le cadre du programme vaccinal national et ne sera pas mise à disposition gratuitement par la Direction de la santé. Ces personnes devront s'adresser à leur médecin traitant pour obtenir une prescription médicale du vaccin et l'acheter par la suite en pharmacie.

Le zona est une éruption cutanée avec des vésicules, qui est souvent douloureuse. L'éruption survient habituellement sur une seule partie du corps et peut durer plusieurs semaines. Le virus responsable du zona est le même que celui de la varicelle. Lorsqu'une personne a eu la varicelle, le virus reste au sein de son organisme au niveau des ganglions nerveux. Il peut arriver

qu'après plusieurs années, lorsque le système immunitaire s'affaiblit, à cause de l'âge, d'une maladie ou d'un traitement spécifique, ce virus puisse provoquer un zona.

Le vaccin Shingrix aide ainsi à réduire la survenue d'épisodes de zona et des névralgies post-zostériennes (NPZ), qui sont des douleurs très fortes, de longue durée, apparaissant à la suite d'un zona.

En cas de questions sur le vaccin, il est recommandé d'en parler à son médecin.

Communiqué par le ministère de la Santé

Pour en savoir plus

Les recommandations du CSMI peuvent être consultées sur sante.lu sous la rubrique "Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses (CSMI)" des recommandations nationales de l' "Espace Professionnel".

Plus d'informations sur le vaccin et sur la notice pour les patients sont disponibles sur sante.lu dans dossier thématique, "vaccination".





IMPÔTS ET INVALIDITÉ

INFORMATIONS SUR WWW.GUICHET.LU

1. Charges extraordinaires (CE)

LES CHARGES RÉELLES

Sur demande, un contribuable obtient un abattement de revenu pour charges extraordinaires (CE) qui sont inévitables et qui réduisent de façon considérable sa faculté contributive. Les contribuables non résidents assimilés fiscalement aux contribuables résidents peuvent s'en prévaloir dans le cadre de l'imposition par voie d'assiette.

Est définie extraordinaire une charge qui n'incombe en principe pas à la majorité des contribuables se trouvant dans des conditions analogues quant à la situation familiale et quant à l'importance du revenu et de la fortune. Une CE est à considérer comme inévitable lorsque le contribuable ne peut s'y soustraire pour des raisons matérielles, juridiques ou morales.

Exemples :

Frais de maladie non remboursés par une caisse de maladie, une caisse médico-chirurgicale, une assurance privée, une assurance dépendance, etc. ;

Frais occasionnés par l'invalidité, l'infirmité ou la réduction de la capacité de travail ;

Il existe en dehors des frais réels pour charges extraordinaires, des forfaits déductibles pour surplus d'alimentation dans le cas de certains malades soumis à un régime diététique :

- Maladie du foie, de la bile ou des reins.
- Tuberculose, diabète, sclérose en plaques

Seuls les frais restant à charge du contribuable sont à prendre en considération. Tout remboursement, par exemple de la part d'une caisse de maladie, d'une caisse médico-chirurgicale mutualiste, d'une caisse de décès, d'une assurance et tout autre remboursement quelconque, doit être déduit du total des frais.

LES CHARGES FORFAITAIRE

Abattement forfaitaire pour charges extraordinaires des invalides et infirmes

Les contribuables visés ci-dessous obtiennent, sur demande, un abattement forfaitaire pour charges extraordinaires (CE) qui sont en rapport direct avec leur état d'invalidité ou d'infirmité.

Les personnes physiquement handicapées et les personnes mentalement handicapées, à condition que le dommage corporel ou mental dont elles sont atteintes subsiste pendant une durée prévisible d'un an au moins;

Si l'abattement de revenu pour charges extraordinaires admis est supérieur à 5 400 € pour l'année, le contribuable peut aussi faire valoir un abattement forfaitaire pour les charges suivantes :

- Frais de domesticité / emploi à domicile.
- Frais de garde d'enfants.
- Frais d'aides et de soins en fonction d'un état de dépendance.

Pour l'année de revenus 2022, le plafond maximum en charges forfaitaires est de 450 € par mois ou 5 400 € pour l'année.

Ce montant de charges forfaitaires ne peut excéder ni les frais réellement exposés, s'ils sont inférieurs au forfait, ni le forfait maximum soit 450 € par mois, si ces frais sont supérieurs au forfait, et ce, quel que soit le nombre de personnes dans le ménage. En cas de cumul de frais, cet abattement forfaitaire ne peut être accordé qu'une seule fois.

L'abattement forfaitaire est accordé nonobstant la déduction d'un abattement de revenu imposable du fait de charges extraordinaires autres que celles couvertes par le présent abattement forfaitaire.



À savoir : l'Administration fiscale choisit l'option la plus avantageuse pour le contribuable, c'est-à-dire soit la déduction des frais réels, soit le forfait.

L'abattement forfaitaire annuel est déterminé comme suit:

| Personnes visées | Abattement forfaitaire annuel |
|--|-------------------------------|
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 25% à 35% exclusivement | 150 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 35% à 45% exclusivement | 225 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 45% à 55% exclusivement | 375 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 55% à 65% exclusivement | 450 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 65% à 75% exclusivement | 525 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 75% à 85% exclusivement | 585 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 85% à 95% exclusivement | 645 € |
| Taux de la réduction de la capacité de travail de 95% à 100% inclusivement | 735 € |

| taux de la réduction de la capacité de travail | forfait annuel majoré pour frais d'obtention | forfait annuel normal pour frais d'obtention | dédiction annuelle à inscrire sur la fiche de retenue d'impôt |
|--|--|--|---|
| de 25% à 35% exclusivement | 645 € | 540 € | 105 € |
| de 35% à 45% exclusivement | 675 € | 540 € | 135 € |
| de 45 % à 55 % exclusivement | 780 € | 540 € | 240 € |
| de 55 % à 65 % exclusivement | 825 € | 540 € | 285 € |
| de 65 % à 75 % exclusivement | 885 € | 540 € | 345 € |
| de 75 % à 85 % exclusivement | 930 € | 540 € | 390 € |
| de 85 % à 95 % exclusivement | 960 € | 540 € | 420 € |
| de 95 % à 100 % inclusivement | 1.020 € | 540 € | 480 € |

2. Frais d'obtention dans le chef du salarié

Le revenu net provenant d'une occupation salariée est constitué par l'excédent des recettes sur les frais d'obtention.

Les frais d'obtention sont constitués par les dépenses faites en vue d'acquérir, d'assurer et de conserver les recettes.

On y trouve entre autres :

Le forfait majoré pour frais d'obtention des salariés invalides et handicapés;

Les salariés suivants peuvent bénéficier, sur demande, d'un forfait majoré pour frais d'obtention;

Les personnes physiquement handicapées et les personnes mentalement handicapées, à condition que le dommage corporel ou mental dont elles sont atteintes subsiste pendant une durée prévisible d'une année au moins;

Le montant du forfait majoré et de la déduction sur la fiche de retenue d'impôt est fixé comme suit pour les salariés:

Le certificat attestant la nature et le degré de l'invalidité ou de l'infirmité est à joindre à la demande en obtention du forfait majoré pour frais d'obtention des salariés invalides et handicapés.



Plus d'informations

Demander un abattement pour charges extraordinaires (CE) sur guichet.lu

<https://guichet.public.lu>





QU'EST-CE QU'UNE ESCARRE ?

UNE ESCARRE EST UNE LÉSION PROVOQUÉE PAR UNE COMPRESSION DE LA PEAU, DES MUSCLES ET DES VAISSEAUX SANGUINS ÉCRASÉS ENTRE UNE SURFACE EXTÉRIEURE DURE (PAR EX. UN MATELAS, UN FAUTEUIL...) ET VOTRE SQUELETTE.

Comment apparaissent-elles ?

Les escarres apparaissent lorsque vous restez assis(e) ou couché(e) sans bouger, que ce soit dans un fauteuil ou dans un lit.

Les conséquences de cette compression peuvent survenir rapidement.

Deux heures sans bouger peuvent entraîner des dégâts importants et parfois irréversibles.

Les zones les plus touchées sont :

- le siège
- les talons
- les coudes

Que cela signifie-t-il pour vous ?

Les escarres ne sont pas à prendre à la légère. Elles peuvent être douloureuses, représenter une source d'inconfort et peuvent même mener à un allongement de votre séjour à l'hôpital.

Votre participation active et celle de votre entourage à la prévention et aux soins sont donc indispensables.

Quels sont les premiers signes qui doivent attirer votre attention ?

Les premiers signes sont la douleur et la rougeur au point de compression.

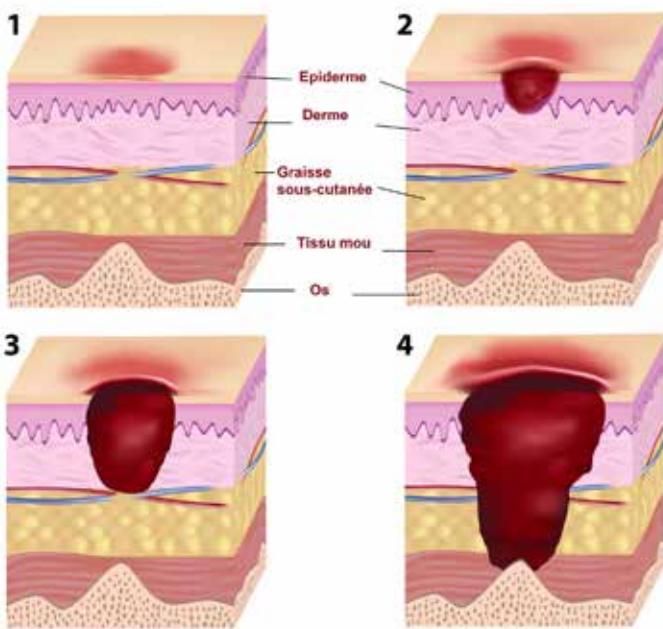
À un stade plus avancé, une plaque « noire » apparaîtra. Celle-ci finira par se détacher et laissera un véritable « trou » qui se soigne en général difficilement.

Certaines personnes sont-elles plus à risque ?

Oui, les personnes « fragiles », quel que soit leur âge, sont :

- les personnes alitées et immobiles ;
- les personnes ayant des difficultés à se nourrir, à boire ;
- les personnes incontinentes ;
- les personnes souffrant de certaines maladies qui peuvent aggraver le risque, telles que le diabète, l'accident vasculaire cérébral, la paralysie...

LES 4 STADES D'UNE ESCARRE



Comment éviter les escarres ?

Il vaut mieux prévenir que guérir !

- Mobilisez-vous souvent ou demandez à quelqu'un de vous aider.
- Évitez les frottements et la présence dans votre lit d'objets susceptibles de vous blesser ou de vous irriter (épingle à cheveux, miettes de pain, pièces de monnaie, plis dans les draps...).
- Ne vous laissez pas glisser dans votre lit.
- Sachez que changer de position, même très peu, est suffisant pour diminuer la pression au niveau de votre siège ou de vos talons.
- Utilisez des oreillers pour maintenir votre position au lit ou dans un fauteuil.
- Dans un fauteuil, soulevez-vous régulièrement en vous aidant des bras.
- Marchez le plus souvent possible, seul(e) ou accompagné(e) de vos proches.
- L'état de votre peau est important et doit donc être vérifié à chaque mobilisation.
- Si vous êtes incontinent(e), une toilette intime est indispensable.

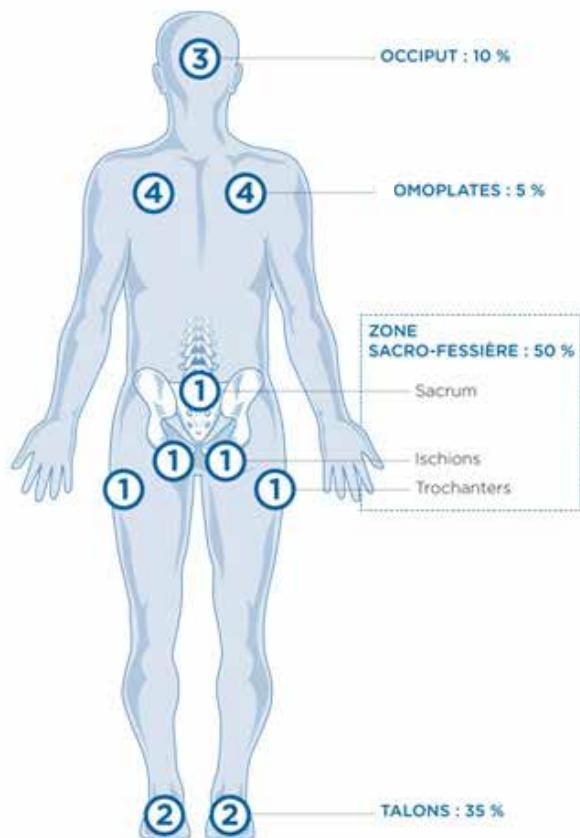
Si votre peau est sensible, il est possible de la protéger en appliquant un peu de crème (attention, n'en abusez pas car cela peut provoquer une macération de la peau) et évitez les solutions à base d'alcool – par exemple l'eau de Cologne – car elles dessèchent la peau. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre équipe soignante.

Mangez (surtout des protéines : fromage, lait, yaourt, viande, poisson) et buvez bien (eau, jus de fruits, café, thé).

Essayez de prendre les compléments qui vous sont proposés.

Une alimentation mal équilibrée en qualité et en quantité constitue un risque supplémentaire de développer des escarres.

Une diététicienne se tient à votre disposition pour solutionner tous les problèmes que vous pourriez rencontrer au niveau alimentaire. Parlez-en à votre équipe soignante.



TOPOGRAPHIE DE L'ESCARRE

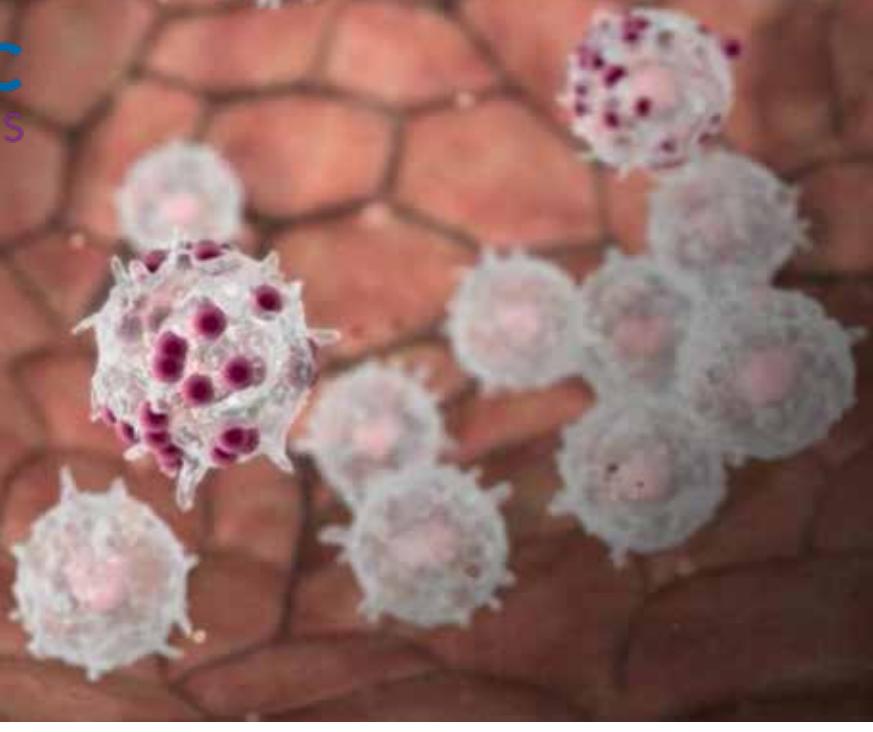
- 1 PREMIÈRE ZONE MENACÉE PAR LE RISQUE D'ESCARRE :** la zone Sacro-Fessière (50 % des escarres)
- 2 SECONDE ZONE DE PRÉVALENCE :** les Talons (35 %)
- 3 TROISIÈME ZONE :** l'Occiput (10 %)
- 4 QUATRIÈME ZONE :** les Omoplates (5 %)

Plus d'informations

Parlez-en à votre équipe soignante ou connectez-vous sur le site internet :

www.acteurdemasante.lu





PHASE-2-STUDIE

MIT VIDOFUDIMUS CALCIUM (IMU838): EINE EINORDNUNG - 31.03.2023

Vidofludimus-Calcium (IMU838) ist ein neuer, selektiver Hemmer des Enzyms Dihydroorotat-Dehydrogenase (DHODH) des Biotech-Unternehmens Immunic Theapeutics. Der Hersteller testet ihn aktuell bei Patienten mit schubförmig remittierender Multipler Sklerose in einer Phase-2-Studie.

Die Hemmung des Enzyms DHODH, das an der DNA- und RNA-Synthese beteiligt ist, führt zur Proliferationshemmung von T- und B-Zellen und kann daher zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden. Bei der schubförmigen MS wird das Wirkprinzip schon seit einigen Jahren eingesetzt – das Medikament Aubagio® (Wirkstoff: Teriflunomid) beruht ebenfalls auf der Hemmung von DHODH.

Unterschiede zwischen Vidofludimus und Teriflunomid

Vidofludimus Calcium besitzt gegenüber Teriflunomid eine unterschiedliche chemische Struktur, die Enzymhemmung ist im Vergleich zu Teriflunomid ca. 2,6-mal wirksamer, insbesondere im Hinblick auf die Hemmung der T-Lymphozyten-Proliferation und der Sekretion von IL-17 und IFN- γ , zwei wichtigen entzündungsfördernden Zytokinen. Die Serumhalbwertszeit von etwa 30 Stunden bietet die Grundlage für die einmal tägliche Gabe von Vidofludimus-Calcium, mit einer schnellen Dosierung bis zum Steady-State-Level innerhalb von 5 Tagen und der Möglichkeit, das Medikament bei Bedarf schnell auszuwaschen. Das ist ein weiterer Unterschied zu Teriflunomid, das aufgrund seines entero-hepatischen Recyclings sehr lange im Körper verbleibt und eine spezielle Auswaschprozedur erfordert.

Sicherheit und Wirksamkeit von Vidofludimus-Calcium wurden in einer doppelblinden, 24-wöchigen, placebokontrollierten Phase-2-Studie bei Patienten mit schubförmiger Multiple Sklerose im Alter von 18 bis 55 Jahren untersucht. Die Ergebnisse der sog. EMPhASIS-Studie wurden im letzten Jahr publiziert (Fox et al. Ann Clin Transl Neurol 2022 Jul;9(7):977-987).



Wirkung und Nebenwirkung von Vidofludimus

Die Patienten wurden innerhalb dieser Phase-2-Studie mit Vidofludimus Calcium (IMU838) entweder einmal täglich mit 30 mg Vidofludimus-Calcium, einmal täglich 45 mg Vidofludimus-Calcium oder einmal täglich mit Placebo behandelt. Der primäre Endpunkt der Studie war die kumulative Anzahl neuer, aktiver MRT Läsionen nach 24 Wochen Beobachtungszeit. Hier zeigten sich in der Placebogruppe nach 24 Wochen 6,4 aktive Läsionen, in der Behandlungsgruppe mit 45 mg Vidofludimus-Calcium nur 2,4 aktive Läsionen, was einem statistisch signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen entspricht. Signifikante Unterschiede zwischen den beiden Dosierungen von Vidofludimus-Clacium fanden sich hingegen nicht, auch nicht in Bezug auf unerwünschte Ereignisse. Insgesamt wurde keine erhöhte Inzidenz von infektiösen, hepatischen oder renalen behandlungsbedingten unerwünschten Ereignissen gefunden. Schwerwiegende unerwünschte Ereignisse traten jeweils bei 1 % der mit Placebo und 1 % der mit Verum behandelten Patienten auf.

Zusammenfassend zeigt die Phase II Studie, dass die Behandlung mit Vidofludimus-Calcium bei Patienten mit schubförmig remittierender Multipler Sklerose zu einer signifikanten Verringerung neuer Läsionen in der Magnetresonanztomographie führt und insgesamt ein günstiges Sicherheitsprofil besitzt.

Zusammenfassend zeigt die Phase II Studie, dass die Behandlung mit Vidofludimus-Calcium bei Patienten mit schubförmig remittierender Multipler Sklerose zu einer signifikanten Verringerung neuer Läsionen in der Magnetresonanztomographie führt und insgesamt ein günstiges Sicherheitsprofil besitzt. Diese Ergebnisse rechtfertigen, dass die Substanz nun in einer größeren und Zulassungs-relevanten Phase III Programm getestet wird. Dieses Programm heißt ENSURE und besteht aus Zwillingsstudien zur Evaluierung der Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von Vidofludimus-Calcium bei schubförmiger MS im Vergleich zu Placebo. Daten aus einer Zwischenanalyse werden Ende 2024 erwartet, die Ergebnisse der ersten ENSURE-Studie gegen Ende 2025. Man darf auf die Ergebnisse gespannt sein.



Studie mit Vidofludimus bei progredienter MS

Neben dem Studienprogramm zur schubförmigen MS führt der Hersteller derzeit auch eine multizentrische, randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Phase-2-Studie bei progressiver MS durch, um das neuroprotektive Potential von Vidofludimus-Calcium zu untersuchen. In der Studie mit dem Namen CALLIPER-Studie sollen etwa 450 Patienten in Nordamerika, West-, Mittel- und Osteuropa entweder mit Vidofludimus-Calcium oder Placebo behandelt werden. Der primäre Endpunkt der Studie ist die prozentuale Veränderung des Gehirnvolumens über einen Zeitraum von bis zu 120 Wochen. Daten aus der Zwischenanalyse der CALLIPER-Studie sollen in der zweiten Hälfte des Jahres 2023 vorliegen, die endgültigen Daten werden Ende 2024 erwartet.

Prof. Dr. med. Mathias Mäurer
www.ms-docblog.de, eine Plattform der AMSEL





„NICHTS IST LEICHT, ABER VIELES IST MÖGLICH“ AKTIVENTAG TRIER 04.05.2023

Unter dem Motto „Aktiv mit MS“ hatte der Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) zu einem Informations- und Austauschtag ins Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier eingeladen. Höhepunkte der Veranstaltung waren ein Grußwort von Ministerpräsidentin Malu Dreyer, die in bewegenden Worten von ihren Erfahrungen mit dieser Erkrankung berichtete, sowie ein Vortrag des Chefneurologen des Brüderkrankenhauses, Professor Dr. med. Matthias Maschke, über neuere Forschungsergebnisse zur Entstehung und Behandlung von MS.

Rund 3.000 Selbsthilfeorganisationen gibt es laut Ministerpräsidentin Malu Dreyer in Rheinland-Pfalz, viele befassen sich mit chronischen Erkrankungen. Als „4. Säule in unserem Medizinsystem“, neben der ambulanten, stationären und rehabilitativen Versorgung, bezeichnete die Regierungschefin die Selbsthilfe; als wichtigen Pfeiler für die Betroffenen im Umgang mit ihrer Erkrankung; „weil hier Menschen mit Menschen unterwegs sind, die wissen, wovon sie sprechen.“



Auch Malu Dreyer weiß, wovon sie spricht, kommt die Rede auf Multiple Sklerose. Die Ministerpräsidentin ist selbst erkrankt. Als Schirmherrin des dmsg-Landesverbands Rheinland-Pfalz sei es ihr wichtig, das Bewusstsein für die Besonderheiten der MS zu schärfen: „Chronische Erkrankungen sind immer belastend, aber bei MS kommt noch etwas hinzu – die Unberechenbarkeit“. Malu Dreyer gab auch persönliche Einblicke in ihr Leben mit MS. Nach mehr als drei Jahrzehnten mit MS wisse sie: „Nichts ist leicht, aber vieles ist möglich.“

Malu Dreyers persönliche Worte berührten viele im Albertus-Magnus-Saal des Brüderkrankenhauses. Auch Susanna Van Tonder, Vorstandsmitglied von Multiple Sclérose Lëtzebuerg. Die junge Frau schilderte, wie sie ein Jahr nach einem schweren epileptischen Anfall erfuhr, dass sie an MS leidet. „Ja verdammt, ich hatte Angst“, sei ihr vorherrschendes Gefühl nach der Diagnose gewesen. Die Selbsthilfe, wie sie MS Luxemburg oder die dmsg biete, sei eine emotionale Stütze und auch deshalb so wichtig, „weil keiner weiß, wie es uns geht“. Außer jenen, die die Krankheit aus eigenem Erleben kennen.



Professor Dr. med. Matthias Maschke kennt zahlreiche Patientinnen und Patienten und unzählige aktuelle Studien zu MS. Der Chefarzt der Abteilung für Neurologie, Neurophysiologie und neurologische Frührehabilitation im Brüderkrankenhaus Trier, zu der auch ein von der dmsg zertifiziertes MS-Schwerpunktzentrum zählt, war am Tag zuvor von einem Kongress in Boston zurückgekehrt, auf dem sich Tausende Neurologen aus aller Welt getroffen hatten und auch viele Vorträge der MS gewidmet waren. „Es wird immer mehr Menschen mit MS geben“, berichtete Professor Maschke und verwies auf eine deutliche Zunahme im vergangenen Jahrzehnt auf nunmehr 250.000 bis 300.000 Betroffene hierzulande.

Als mögliche Ursachen für diese Entwicklung würden eine zu salz- und fleischhaltige Ernährung und der Trend zu Fast Food diskutiert. Ein Indiz hierfür sei, dass gerade in asiatischen Ländern, deren Ernährung lange sehr von Fischspeisen dominiert war, die Erkrankungszahlen nach oben gingen. Zugleich betonte der Neurologe, dass es „nicht den einen Faktor gibt“, der als einziger ursächlich gelten könnte. Beispiel Gene: Tatsächlich tritt die Erkrankung in manchen Familien gehäuft auf und spielen die Gene eine wesentliche Rolle. Doch es gebe auch Menschen, bei denen niemand der Vorfahren an MS erkrankt gewesen sei und die nun dennoch betroffen sind.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Medikamenten, deren primäres Ziel laut Professor Maschke sei, Schübe möglichst gänzlich zu verhindern oder zumindest zu erreichen, dass maximal alle fünf bis zehn Jahre ein Schub auftritt. Gelinge dies mit der gewählten Medikation nicht und seien die Nebenwirkungen der Präparate erheblich, müsse umgestellt werden, betonte der Mediziner. Die Therapie müsse in jedem Fall beginnen, bevor eine Behinderung eingetreten sei, erklärte er weiter und machte zugleich Hoffnung: „Die Behandlung der MS ist heute extrem gut möglich.“ Zudem sei erwiesen, dass sich über bestimmte Lebensstilfaktoren wie eine möglichst mediterrane Ernährungsweise, ausreichenden und guten Schlaf und regelmäßiger sportlicher Betätigung der Verlauf einer MS günstig beeinflussen lasse. Und mit Blick auf neueste Forschungen sei es durchaus denkbar, dass sich der voraussichtliche Verlauf einer MS prognostizieren und die Erkrankung eventuell bald richtig wirksam behandeln lasse.

Wie und wo man konkret ansetzen kann, um auch mit MS Lebensqualität zu bewahren, wurde auch in den angebotenen Workshops, etwa zum Fatigue-Management sowie zu Neuroathletik, deutlich. Ehrungen durch die stellvertretende Landesvorsitzende der dmsg, Staatsministerin a.D. Irene Alt sowie ein musikalischer Abschluss rundeten die Veranstaltung ab.

Zu deren Auftakt hatte Markus Leineweber, Hausoberer des Brüderkrankenhauses, allen im Hause und insbesondere Professor Maschke und seinem Team gedankt, die dafür Sorge tragen, dass mit dem MS-Schwerpunktzentrum „eine ausgezeichnete Expertise vorgehalten werden kann, um Menschen mit MS umfassend und stets auf dem neuesten Stand medizinischer Erkenntnisse behandeln und betreuen zu können“. Leineweber begrüßte außerdem die Vernetzung mit Luxemburg und dankte Ministerpräsidentin Malu Dreyer für ihr Engagement als Schirmherrin, „womit sie auch eine wichtige Funktion als Botschafterin für die Anliegen an MS erkrankter Menschen wahrnimmt.“





VIVE LES VACANCES !

BONS PLANS VOYAGES ET LOISIRS



www.handilol.com

Handilol est une association qui œuvre pour la promotion du tourisme accessible et pour sensibiliser le grand public à l'importance de l'accessibilité.

C'est un blog de voyage handicap pour les personnes à mobilité réduite, dédié en particulier aux utilisateurs de fauteuil roulant !

L'accessibilité ne doit pas s'adresser uniquement aux personnes en situation de handicap mais à l'ensemble de la population : on parle alors d'accessibilité universelle et de confort d'usage pour tous.



Tricentenaire
a.s.b.l. reconnue d'utilité publique

www.tricentenaire.lu

Le service 321 Vakanz met tout un réseau à votre disposition pour vous accompagner dans l'organisation de vos propres voyages et sorties.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'aide ou si vous voulez un renseignement.

321vakanz@tricentenaire.lu

Tél : +352 33 22 33-321



Rollstuhlurlaub
Pflegehotels
Betreutes Reisen

www.runa-reisen.de

Der barrierefreie Reiseveranstalter.

- Rollstuhlurlaub
- Pflegehotels
- Betreutes Reisen

Tipps und Informationen für ihren Urlaub mit Rollstuhl.

GRABO TOURS
REISEN

www.grabo-tours.de

Rollstuhltreisen mit Grabo-Tours





KONZERT "GOSPEL FOR ALL" AM 30.05.23 IM MERSCHER KULTURHAUS

Dieses grenzüberschreitende Projekt von „Multiple Sclérose Lëtzebuerg“ und der „Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft“ hat ungefähr 45 Sänger-innen aus Deutschland und Luxembourg mit und ohne Gesangserfahrung, mit und ohne MS zusammengebracht.

Unter der Leitung von Vocal Coach Theresia Birngruber und verbunden durch die gemeinsame Liebe zur Musik haben die Teilnehmer nicht nur ein einzigartiges Konzert eingeprobt sondern auch neue Kontakte geschlossen, Gemeinschaft erlebt und das Wohlbefinden gesteigert durch das Arbeiten mit der Stimme und der Atmung.

Das Merscher Kulturhaus, das sich durch seine Barrierefreiheit auszeichnet, bot am Welt MS Tag am 30.05.23 eine sehr schöne Kulisse für das Abschlusskonzert das fast 250 Personen zu begeistern wusste.

Ein großes Dankeschön geht an die Fondation EME und den INECC (Institut européen de chant choral) für die finanzielle und organisatorische Unterstützung.





Info-Handicap Luxembourg

INFO-HANDICAP

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION ET DE RENCONTRE DU HANDICAP CONSEIL NATIONAL DES PERSONNES HANDICAPÉES

Pourquoi nous contacter?

- Vous êtes à la recherche d'hôtels, de restaurants ou encore d'autres lieux accessibles ?
- Vous avez besoin d'informations sur vos droits en tant que personne handicapée ?
- Vous voulez savoir quelles aides et prestations vous pouvez recevoir ?
- Vous souhaitez rendre accessible votre service, votre infrastructure ou vos informations aux personnes handicapées ?
- Vous êtes intéressés par nos formations dans les domaines du handicap et de l'accessibilité ?

Info-Handicap

Depuis 1993, Info-Handicap informe, oriente et sensibilise sur le sujet du handicap au Luxembourg. Info-Handicap asbl est une fédération de presque 60 associations de et pour personnes handicapées au Luxembourg.

Heures d'ouverture :

9.00 - 12.00 et 14.00 - 16.30 heures
(Consultation sur rendez-vous)

65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg
(+352) 366 466-1 | info@iha.lu

www.info-handicap.lu

Inclusion pour Tous

Droits pour Tous : Inclusion signifie que la société s'adapte à la diversité de ses membres. L'inclusion est un droit pour Tous !

Tous concernés : Que ce soit en raison de l'âge, d'un accident, de l'utilisation d'une poussette, d'une maladie ou d'un handicap - chacun d'entre nous peut se retrouver dans une situation où un environnement accessible devient indispensable!

Barrières : La Convention ONU relative aux droits des personnes handicapées a considérablement influencé la perception du handicap: Aujourd'hui, il s'agit surtout de réduire les barrières sociétales.

Nos domaines d'activité

Droits : Informations juridiques et renseignements sur vos droits

Prestations : Description des mesures particulières et des aides financières

Éducation : Information sur les offres de soutien dans l'enseignement et la formation professionnelle

Travail : Orientation dans vos démarches relatives au travail et au revenu

Loisirs & Tourisme : Identification et labellisation des offres touristiques accessibles et des loisirs pour tous

Transport : Accessibilité des transports publics

Accessibilité : Promotion du concept du « Design pour Tous »



COMMENT TROUVER LES LIVRES AUDIO QUI VOUS INTÉRESSENT ?



La recherche des livres audio s'effectue de la même manière que celle d'ebooks sur a-z.lu.

Tapez le titre du livre audio, des mots clés, l'auteur ou un sujet qui vous intéresse dans le champ de recherche.

Choisissez ensuite les filtres de recherche « Bibliothèque numérique » et « Ebooks.lu » à droite du champ de recherche. Dans les résultats, vous trouverez des ebooks et des livres audio. Pour limiter votre requête à des livres audio, choisissez à droite de la liste des résultats sous « Affiner vos résultats », le filtre « Type de document » et « Livres audio ».

Découvrez nos propositions et coups de coeur sur :

www.ebooks.lu

COMMENT PROFITER DES 160.000 EBOOKS À MA DISPOSITION GRATUITEMENT ?

1. S'inscrire dans une des 13 bibliothèques participantes

La première étape indispensable à l'utilisation du service ebooks.lu est de vous inscrire dans une des 13 bibliothèques participantes. Vous trouverez la liste de toutes les bibliothèques participantes sur <https://ebooks.lu>.

2. Créer un identifiant Adobe

Rendez-vous sur le site <https://account.adobe.com/> afin de créer votre compte utilisateur (« Create an account »).

3. Télécharger et installer une application de lecture d'ebooks

Pour pouvoir télécharger l'ebook sur votre appareil, vous avez besoin d'un logiciel (reader) qui permet le prêt et la lecture d'ebooks.

Vous préférez l'écoute à la lecture ?

Alors profitez de notre offre croissante de livres audio. Vous avez le choix entre les livres audio en allemand, anglais ou français.

Empruntez vos ebooks et vos livres audio préférés gratuitement.

www.ebooks.lu



FR

ebooks.lu, une autre façon de tourner la page.

ebooks

Bonne lecture
ou écoute !





RÉACTION À LA CHALEUR

SI ELLE N'INFLUENCE PAS L'ÉVOLUTION DE LA MALADIE, LA CHALEUR PEUT AUGMENTER LES SYMPTÔMES DE CERTAINS PATIENTS EN ALTÉRANT LA CONDITION NERVEUSE.

Certaines personnes atteintes de SEP observent une aggravation temporaire ou réactivation de leurs symptômes lorsque la température ambiante est élevée et/ou lors d'un exercice physique intense entraînant une augmentation de la température corporelle (phénomène d'Uhthoff).

Dans ces cas-là, il faut :

- éviter les saunas, les bains chauds ou les régions trop chaudes, limiter les expositions au soleil,
- privilégier les endroits à l'ombre et les espaces équipés de l'air conditionné,
- porter des vêtements légers ou réfrigérants et un chapeau,
- se baigner, prendre des douches/bains froids,
- modérer son activité physique,
- absorber de la glace.

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS

BUVEZ DE L'EAU

SEP, vacances et chaleur, conclusion :

- Certains malades sont particulièrement sensibles à la chaleur. Dans ce cas, un chapeau de soleil, des habits légers et amples, un brumisateur, une bouteille d'eau... ne constituent pas un luxe superflu. De même, un hôtel et une voiture avec air conditionné peuvent aider à combattre ce phénomène.
- Se rafraîchir longuement sous la douche ou passer quelques minutes dans une piscine ou dans la mer peuvent permettre d'éviter les effets néfastes liés à la chaleur. D'autres ne ressentent aucune gêne dans un environnement chaud. Chaque personne répond ainsi à sa façon aux changements climatiques, et il est utile de bien connaître ses propres particularités.
- Adaptez vos horaires : vivez le matin et en fin d'après-midi. Il est hors de question de faire une visite ou de bronzer sur la plage en pleine journée : vive la sieste climatisée lors des heures chaudes, elle vous redonnera de l'énergie pour la suite de la journée.

Ne forcez surtout pas, écoutez votre corps...

C'est lui qui donne le tempo du voyage ! Oui, cela peut être frustrant sur le moment, mais voyez à plus long terme : respecter vos limites est le meilleur moyen de profiter à fond de votre voyage.

Fondation Arsep / Sep Ensemble

PLANNING DES SÉANCES



DAS ANGEBOT

4 Module übers Jahr verteilt, mit dem Fokus auf aktuellem Wissen und Vermittlung unterschiedlicher Strategien, die helfen können, besser mit der Krankheit zu leben.

Die Module sind in sich abgeschlossen, so dass Sie zu jeglichem Zeitpunkt des Jahres hinzustößen können. Die Referate werden entweder in luxemburgischer oder in französischer Sprache abgehalten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.msl.lu oder auf dem beigelegten Info-Blatt.



FÜR WEN ?

Das Angebot richtet sich an alle Personen mit einer aktuellen Diagnose (weniger als zwei Jahre) und/oder an Interessierte aus dem Umfeld!



DIE REFERENTEN

Die Module werden von einer multidisziplinären Gruppe von Spezialisten geleitet, die über umfassende Kenntnisse der MS verfügen: Neurologe, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Psychologe und Neuropsychologe, Krankenschwester, Ernährungsberater, Mitarbeiter der ADEM.



THEMEN

MS: Ursprünge - Diagnose - Verlaufsformen - Symptome
Behandlungsmöglichkeiten und Forschung
Arbeitswelt
Bewegung und Sport
Fatigue und Energiemanagement
Gedächtnis und Konzentration
Alternative und ergänzende Behandlungen
Hilfe für die Psyche

MODULE 1 : SAMEDI, 1^{ER} JUILLET 2023

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, 21 OCTOBRE 2023

langue : luxembourgeoise

(1) SEP : traitements et recherches
avec Dr KAUFFMANN Jil, neurologue au CHEM

(2) Fatigue et Energy-Management
avec Mme KRAUS Niki, ergothérapeute au MS Day-Center

MODULE 3 : SAMEDI, 2 DÉCEMBRE 2023

langue : française

(1) SEP et le monde du travail
avec Mme DE SA CORREIA
(service handicap et reclassement professionnel)

(2) SEP et alimentation
avec Mme ROSQUIN Stéphanie, diététicienne libérale

MODULE 4 : SAMEDI, 9 MARS 2024

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





COURS DE YOGA POSTURAL ADAPTÉS

À LA RÉSIDENCE "AL ESCH"

AU MS-DAY CENTER "UM BILL"

Informations

Résidence « Al Esch » 45,rue du Commerce
Mme Brigitte Loes
brigitte.loes@msl.lu
Tél : 54 74 17 / Gsm : 621 644 845

Informations

Madame Gabrielle Heintz
gabrielle@vividfloatinggreen.com
Tél : 81 25 18
www.VividFloatingGreen.com

Participation aux frais /trimestre

10€ pour un cours test

90€ (membres de la Ligue)

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

Participation aux frais /trimestre

10€ pour un cours test

90€ (membres de la Ligue)

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



Rendez-vous

Les lundis (à partir du 18.09.23)
de 15h00 à 16h00

Inscriptions

Mme Brigitte Loes
Tél : 54 74 17 / Gsm : 621 644 845



Rendez-vous

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



MS-AQUASPORT

AQUA-FITNESS COURS FIR MS BETRAFFENER



vum 18. September
bis den 18. Dezember

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

18, 25 September 2023

2, 9, 16, 23 Oktober 2023

6, 13, 20, 27 November 2023

4, 11, 18 Dezember 2023

MS-Lëtzebuerg organiséiert fir dat 1.Trimester 2023 en neien Aqua-Fitness Cours fir MS Betraffener..

Ënnert der Leedung vun engem geschoulte Schwammmeeschter gëtt 1 Stonn am 29 grad waasser am klenge Baseng bei Musek am Grupp geturnt.

Wann dir eng perséinlech Hëllef braucht, fir an oder aus dem Waasser ze kommen, fir iech aus an unzedoen, kënnt dir eng Begleedung matbréngen déi gratis um Cours kann deelhuelen oder während dem Cours erreichbar muss sinn.

Umelle kënnt dir iech am Sekretariat vun MSL
beim Marielle Tarayre um Tel. 26 61 05 56
oder mail info@msl.lu

Pro Trimester kritt dir vu MSL
eng Rechnung vu **50€** geschéckt.

Vu dass de Präis vu 50,-€ vun der FLASS a MSL subventionéierte Forfait fir d'ganzt Trimester ass, gëtt näischt rembourséiert, wann een net, wéi geplangt, reegelméisseg matmaache konnt.

Dateschutz.

All är Date bleiwe bei MSL an némmen d'Trainere kréien eng Lëscht mat de Nimm an den Telefonsnummere fir d'Organisatioun vun den Couren.





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



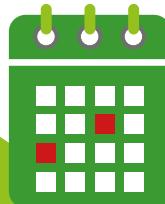

 PROGRAMM VUM
JULI
AUGUST
SEPTEMBER
2023


FRIDAYS

in Esch



SAVE
THE DATE



14/07



Visitt vun der Straussefarm &
Mëttegiessen am Bistro An Henkes
zu Kontern
11.00-15.30
Präis: 15€ & Mëttegiessen

Den Bauerenhaff "An Nommesch", zu Kontern ass deen eenzegge Straussenziichter an der Groussregioun.

Bei der Visitt ginn mir vill Interessantes iuwert d'Straussen an hir Haltung gewuer ginn.

18/08



Visitt vum Europäeschen
Geriichtshaff &
Mëttegiessen am Mama Shelter
Luxembourg Kirchberg
10.30-15.00
Präis: 20€ & Mëttegiessen

Den europäesche Geriichtshaff ass dat héchst Justizorgan vun der EU.

Mir kréien een Abléck souwuel an d'Fonctionnement wéi an d'Gebai vun dëser wichteger Institution um Kierchbierg.

08/09



Tour op d'Schueberfouer &
Mëttegiessen
Luxembourg Glacis
11.30-16.00
Präis: 10€ & Mëttegiessen

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 précédent l'activité au MS-Day Center 26 61 05 56

Responsable: Niki Kraus, ergothérapeute



Déi meesch Aktivitéité vum Fridays in Esch kaschten 15€. Am Fall vun engem Iessen am Restaurant ass d'Bedeelegung un de Fraisen 5€ a jidferee bezillt sain Iesse selwer.

D'Aktivitéiten adresséieren sech haapsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, déi mir och mat eisem Bus kenne siche kommen. Ween soss nach wéll un den Aktivitéiten deel huelen, ass häerzlech wéllkomm, mee muss sain Transport selwer organiséieren.

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

Responsabel: Niki Kraus, Ergotherapeut



TOUS SOLIDAIRES!

GEMEINSAM SIND WIR STARK

«Multiple sclérose Létzebuerg (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 Létzebuerg (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.



BEITRITTSEKLÄRUNG 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

Multiple Sclérose Létzebuerg

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 Sclérose Létzebuerg



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

En tant que membre vous recevez 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 Sepiens

per mail
 par email

per Post
 par courrier



MULTIPLE SCLÉROSE LËTZEBUG · 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 »



Neuroathletik und Atmungsmechanik - Online

Bei diesem Vortrag geht es um Theorie sowie Praxis im Bereich der visuellen Reize, der Augenmotorik, der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichtssinnes und der Atmung.

Referent: Lucas Schütz



10.07.2023, 17.30 Uhr



Anmeldung

Online unter dmsg-rlp.de

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



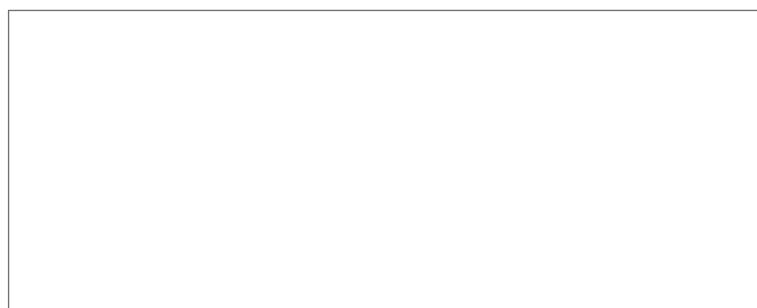
Les données personnelles que vous nous confiez nous sont indispensables pour vous tenir informés de nos manifestations et actions. Elles sont conservées sur fichiers informatisés dans nos bureaux pour servir pendant un délai raisonnable et ne sont pas partagées. Vous disposez d'un droit d'accès, de suppression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



Multiple Sclérose Létzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

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

Multiple Sclérose Létzebuerg



LUXEMBOURG 1

PORT PAYÉ | P/S. 023