


KONTAKT



KONTAKT



www.msl.lu

Décembre 2024

3€/numéro • Abonnement 10€/an

#04

Sommaire

- 03 **Editorial** Anne Leurs
- 04 **Mobilité / Mobilität** Service Clubmobil
- 06 **Presseinformation** Tödlicher Cocktail
- 08 **Technology** Artificial intelligence in MS
- 10 **Dossier** CNS d'Gesondheetskeess
- 14 **Online Help** Newsflash Info-Handicap
- 16 **Dossier** La réorientation des médicaments dans la SEP
- 18 **Assurance** Frais médicaux à l'étranger
- 19 **Forschung** EBV und MS
- 20 **Rétrospective** MSL Vakanz
- 22 **Rétrospective** Bricher Pæerdsstall
- 24 **Rétrospective** Elephant Run
- 25 **Rétrospective** Conférence d'automne MSL
- 26 **Rétrospective** Kitchen skills for wellbeing
- 27 **Thérapie** Formation en gestion de l'énergie
- 28 **Save the date** Back2Sport
- 29 **Save the date** Gospel for all
- 30 **Nouveau** Cours Mindfulness - Pleine conscience
- 32 **MSL beweegt sech !** Sport et activités pour tous
- 33 **Ecole de la SEP** MSL services
- 34 **Résidence Al Esch** MSL services
- 35 **Fridays in Esch** MSL planning
- 36 **Dons MSL** Merci à tous
- 37 **Online Help** Info Senior Website
- 37 **Aide MSL** Groupe de paroles
- 37 **Aide MSL** Cooking class
- 38 **Tous solidaires !** Demande d'adhésion MSL
- 39 **Jeux et loisirs** Remue-méninges

Editorial

Anne Leurs

Directrice MS Day Center



Chers tous,

Le 3 décembre, à l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées, Info Handicap avait fait appel à ses organisations membres pour une action de sensibilisation originale : il s'agissait d'aller à la rencontre des visiteurs du marché de Noël pour leur parler de la vie avec un handicap. L'idée centrale de cette action étant que les personnes vivant avec un handicap savent le mieux quels sont les obstacles à leur pleine participation à la société et que leur apport est donc indispensable pour la création d'une société inclusive et l'abolition des barrières qu'ils rencontrent au quotidien.

15% des personnes vivant au Luxembourg déclarent se trouver en situation de handicap, qu'il s'agisse d'un handicap de naissance ou d'un handicap acquis par suite d'un accident, d'une maladie ou d'un âge avancé.

Parmi ces 15% il y a également des personnes atteintes de sclérose en plaques, une maladie qui peut être invalidante à plus d'un niveau.

Pour MSL, connaître les défis que vous, en tant que personnes atteintes de sclérose en plaques, rencontrez au quotidien est essentiel, afin d'organiser nos offres et activités au plus près de vos besoins. N'hésitez donc pas à nous en parler.

En attendant, je vous souhaite bonne lecture de ce nouveau numéro du MS Kontakt rempli d'informations intéressantes, de reportages sur les activités passées et d'offres pour l'année prochaine.

Je vous souhaite, à vous et à vos proches, de belles fêtes de fin d'année et une bonne et heureuse année 2025.



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg



MOBILITÉ

Un service de mobilité pour tous !

FOCUS SUR LES VÉHICULES DU CLUBMOBIL QUI SONT ADAPTÉS AUX SOLUTIONS DE TRANSPORT INCLUSIVES POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

■ ■ Selon les récentes données du Statec, près de 15 % des personnes vivant au Luxembourg déclarent se trouver en situation de handicap. Si cette proportion est la même chez les femmes que chez les hommes, elle augmente fortement avec l'âge des personnes concernées. Les handicaps les plus fréquemment rencontrés sont la malvoyance (8,9 % de la population totale), la mobilité réduite (3,9 %) et le handicap auditif (2,5 %).

La mobilité étant un concept précieux, l'ACL propose depuis plusieurs années, à la location et en voiture de remplacement en cas d'accident ou de panne,

MOBILITÄT

Ein Mobilitätsdienst für alle !

DIE FAHRZEUGVERMIETUNG CLUBMOBIL BIETET INKLUSIVE VERKEHRLÖSUNGEN FÜR PERSONEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT. SO GEHÖRT EIN BEHINDERTENGERECHTER VW CADDY ZUM MIETPARK.

■ Laut der jüngsten Statec-Daten haben rund 15 Prozent der in Luxemburg lebenden Personen eine Behinderung. Der Anteil ist bei Frauen und Männern gleich, steigt jedoch mit dem Alter der betroffenen Personen. Zu den häufigsten Einschränkungen gehören Sehbehinderungen (8,9 Prozent der Gesamtbevölkerung), eingeschränkte Mobilität (3,9 Prozent) und Hörbehinderungen (2,5 Prozent).

Der ACL, der sich für zuverlässige Mobilität starkmacht, bietet seit einigen Jahren den VW Caddy zur Miete oder als Ersatzwagen nach Unfällen oder Pannen an. Das Fahrzeug ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität ausgerüstet.

des Volkswagen Caddy adaptées aux personnes à mobilité réduite.

Ce modèle, modifié par notre partenaire Rétromobile, spécialiste dans l'aménagement de véhicules pour conducteurs handicapés et personnes à mobilité réduite, a apporté son expérience et son expertise à l'ACL afin de proposer un véhicule couvrant un large éventail d'utilisateurs.

Concrètement, le véhicule dispose d'un cercle accélérateur électronique 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 arrière pour fauteuil roulant. « Le plus souvent, nos voitures sont utilisées pour transporter une personne en fauteuil roulant, que ce soit pour partir en vacances, un déplacement exceptionnel ou tout simplement pour passer un week-end en famille avec un aïeul », explique Mélanie Prioste, responsable du ClubMobil. Le fauteuil roulant et son usager sont facilement installés à l'arrière du véhicule, qui dispose de toutes les attaches de sécurité.

Service unique au Luxembourg, ce type de véhicule à la location permet à l'ACL d'offrir des possibilités de mobilité à toutes et à tous. « Il y a de nombreux handicaps et nous ne pouvons pas proposer une solution dédiée à chaque cas. Par contre, dans la mesure du possible, nous essayons de trouver une solution rapidement », ajoute Mélanie Prioste. Par exemple, il est possible, sur demande, de commander et d'ajouter une boule au volant afin d'aider les conducteurs souffrant de troubles moteurs ou de fatigue musculaire au niveau des bras. « Sur demande, nous sommes en mesure de le faire », confirme Mélanie.

Pour terminer, notons que les options liées à la mobilité réduite sont incluses dans le prix de la location.

 **ACL - Automobile Club Luxembourg**
www.acl.lu



*Magazine
Autotouring
n°4 - 2024
Jérémy Zabatta*

Die Anpassungen hat Rétromobile durchgeführt. Die Werkstatt ist spezialisiert auf den Umbau von Autos für Menschen mit Behinderung oder eingeschränkter Mobilität. Dank der Erfahrung und der Expertise von Rétromobile bietet der ACL ein Mietfahrzeug an, das somit einem breiten Nutzerkreis zur Verfügung steht.

Der VW Caddy verfügt insbesondere über einen Gasring am Lenkrad und eine bei Bedarf demontierbare Betriebsbremse. Außerdem ist er mit einer Einstiegsvorrichtung und einer Zufahrtsrampe für Rollstühle ausgestattet. „Unsere Fahrzeuge dienen vor allem der Beförderung von Personen im Rollstuhl, beispielsweise für Urlaubsreisen, Sonderfahrten und auch damit ältere Personen ein Wochenende im Kreise der Familie verbringen können“, erklärt Mélanie Prioste, Leiterin von ClubMobil. Die Person im Rollstuhl findet problemlos Platz im hinteren Bereich des Fahrzeugs. Dieser ist mit allen erforderlichen Sicherheitsgurten ausgestattet.

Dank dieses einzigartigen Services in Luxemburg kann der ACL mit dem Mietwagen allen ermöglichen, mobil zu sein und zu bleiben. „Natürlich können wir angesichts der vielen verschiedenen Behinderungen keine spezifische Lösung im Einzelfall bereitstellen. Wir bemühen uns aber nach besten Kräften und so weit möglich, schnell eine Lösung zu finden“, fügt Mélanie Prioste hinzu. Auf Anfrage kann beispielsweise eine Kugel am Lenkrad angebracht werden, die Fahrer mit motorischen Störungen oder Muskelermüdung in den Armen unterstützt. „Dies ist auf vorherige Anfrage möglich“, bestätigt die Leiterin.

Die Optionen, die bei eingeschränkter Mobilität bereitgestellt werden, sind natürlich im Mietpreis enthalten.



Tödlicher Cocktail

PREGABALIN UND GABAPENTIN IN KOMBINATION MIT ANDEREN DROGEN – EIN POTENZIELL TÖDLICHER COCKTAIL

Die Suchtgefahr von Pregabalin ist bekannt. Aufgrund der entspannenden und euphorisierenden Wirkung wird Pregabalin (sowie auch Gabapentin) zunehmend als Droge missbraucht. Unheilvoll wird die Einnahme zusammen mit anderen Drogen. Die Zahl der Pregabalin- und Gabapentin-assoziierten Todesfälle hat lt. einer aktuellen UK-Auswertung zugenommen und ein entsprechender Anstieg ist auch in Deutschland zu vermuten. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) warnt vor dem missbräuchlichen Medikamentenkonsum und diskutiert eine BtM-Pflicht für die Substanzen.

Pregabalin ist ein Medikament, das häufig zur Behandlung der Epilepsie eingesetzt wird und dort zur Standardtherapie gehört. Auch bei schweren Angststörungen und neuropathischen Schmerzen kommt es häufig zum Einsatz. Das Medikament ist per se nicht gefährlich, kann aber zu einer Abhängigkeit führen, da es entspannend und euphorisierend wirkt. Daher wird es zunehmend auch als Droge missbraucht und dann in hohen, die normale Dosierung übersteigenden Mengen eingenommen.

Besonders problematisch wird die Substanz in Kombination mit Drogen wie Opioiden und Benzodiazepinen und/oder Alkohol. „Daraus kann schnell ein tödlicher Cocktail entstehen“, mahnt DGN-Generalsekretär Prof. Dr. Peter Berlit. „Der Mischkonsum kann den Effekt der Drogen verstärken, außerdem auch zu lebensbedrohlichen Vergiftungen führen, mitunter auch zu Ateminsuffizienz und Tod. Leider ist davon auszugehen, dass diese Fälle zunehmen.“ Von Missbrauch betroffen ist auch ein weiteres Medikament, Gabapentin, das ebenfalls zur Schmerztherapie und Therapie epileptischer Anfälle

eingesetzt wird. Da es anders verstoffwechselt wird, galt es als sicherer und wurde oftmals als Alternative zu Pregabalin verschrieben. Allerdings wird es von drogenabhängigen Menschen intravenös oder rektal verwendet, was Rauschzustand und Toxizität deutlich erhöht.

Eine behördliche Auswertung der Todesdaten aus Großbritannien [1] zeigte, dass im Jahr 2022 insgesamt 552 Todesfälle auf den Konsum von Gabapentin oder Pregabalin in Kombination mit anderen Drogen zurückgeführt werden konnten, 2018 waren es nur 272 gewesen. Eine aktuelle Arbeit aus Nordirland [2] berichtet, dass Pregabalin-assoziierte Todesfälle vor allem bei Männern im Alter zwischen 30 und 40 Jahren beobachtet werden, aber die Fallzahl auch bei Frauen ansteigt. Bei 80 % der Betroffenen war ein vorhergehender Drogenkonsum bekannt. Eine weitere Erkenntnis aus dieser Studie: Die letale Dosis scheint geringer zu sein, als bislang angenommen wurde.

Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) hat bereits 2020 in ihrem Informationsblatt „Arzneiverordnung in der Praxis“ vor der Gefahr der Pregabalin-Abhängigkeit gewarnt und berichtete über einen 6 %igen Anstieg der Verordnungszahlen im Jahr 2018 gegenüber dem Vorjahr. Wie die Kassenärztliche Vereinigung Bremen bekannt gab [4], hat die Anzahl der Verordnungen in den letzten Jahren stark zugenommen, laut Arzneiverordnungsreport 2020 von 37 Mio. DDD in 2008 vs. 117 Mio. DDD in 2019. Die Ärzteschaft wurde über die Gefahren informiert und aufgefordert, bei Verschreibung genau zu prüfen, ob eine Abhängigkeit bzw. Koabhängigkeit von anderen Substanzen vorliegt, und die Patientinnen und Patienten über die Gefahren aufzuklären. Inzwischen sind entsprechende Warnhinweise auch in der Fachinformation nachzulesen.



Besonders problematisch wird die Substanz in Kombination mit Drogen wie Opioiden und Benzodiazepinen und/oder Alkohol.

„Neurologinnen und Neurologen nehmen diese Verantwortung ernst, dennoch können sie einen Missbrauch nicht immer ausschließen“, erklärt Prof. Berlit. Pregabalin und Gabapentin seien unverzichtbare Medikamente bei der Behandlung neurologischer Krankheiten, für die bei vielen Indikationen keine anderen wirksamen Therapiealternativen zur Verfügung stünden. Ein Verbot der Medikamente ist daher aus Sicht der neurologischen Fachgesellschaft keine Option. „Es müssen Auflagen für die Verordnung wie eine BtM-Pflicht diskutiert werden, so dass eine höhere Kontrolle gewährleistet ist und der Missbrauch erschwert wird“, erklärt Prof. Berlit.



i Pressestelle der Deutschen Gesellschaft für Neurologie
Pressesprecher: Prof. Dr. med. Peter Berlit
Leiterin der DGN-Pressestelle: Dr. Bettina Albers
Tel.: +49(0)30 531 437 959
E-Mail: presse@dgn.org

[1] Death registrations related to Gabapentin or Pregabalin, England and Wales: 2018 and 2022. Publiziert am 24.01.2024
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/adhocs/1765deathregistrationsrelatedtogabapentinorpregabalinenglandandwales2018and2022>


[2] Huddleston WR, Robert Lyness J, Quinn A. Review of the demographic factors and toxicology related to deaths due to pregabalin in Northern Ireland. J Forensic Leg Med. 2024 Jan;101:102635. doi: 10.1016/j.jflm.2023.102635. Epub 2023 Dec 9. PMID: 38100952.

[3] Köberle U, Stammschulte T, Acquarone D, Bonnet U. Abhängigkeitspotenzial von Pregabalin. Arzneiverordnung in der Praxis 2020; 47 (1-2): 62-65; https://www.akdae.de/fileadmin/user_upload/akdae/Arzneimitteltherapie/AVP/Artikel/2020-1-2/062.pdf

[4] <https://www.kvhb.de/praxen/nachrichten/detail/warnhinweis-zur-verordnung-von-pregabalin>

Artificial Intelligence in MS

ASSISTING RESEARCH AND CARE

 **Artificial Intelligence (AI) took center stage this month with the awarding of Nobel Prizes. The Nobel Prize in Physics was granted for foundational work in machine learning, while the Nobel Prize in Chemistry was given for using AI to predict protein structure. AI is also contributing significantly across the MS field. What are the current applications and limitations of AI? And what is its contribution in shaping the future of MS research and clinical care?**

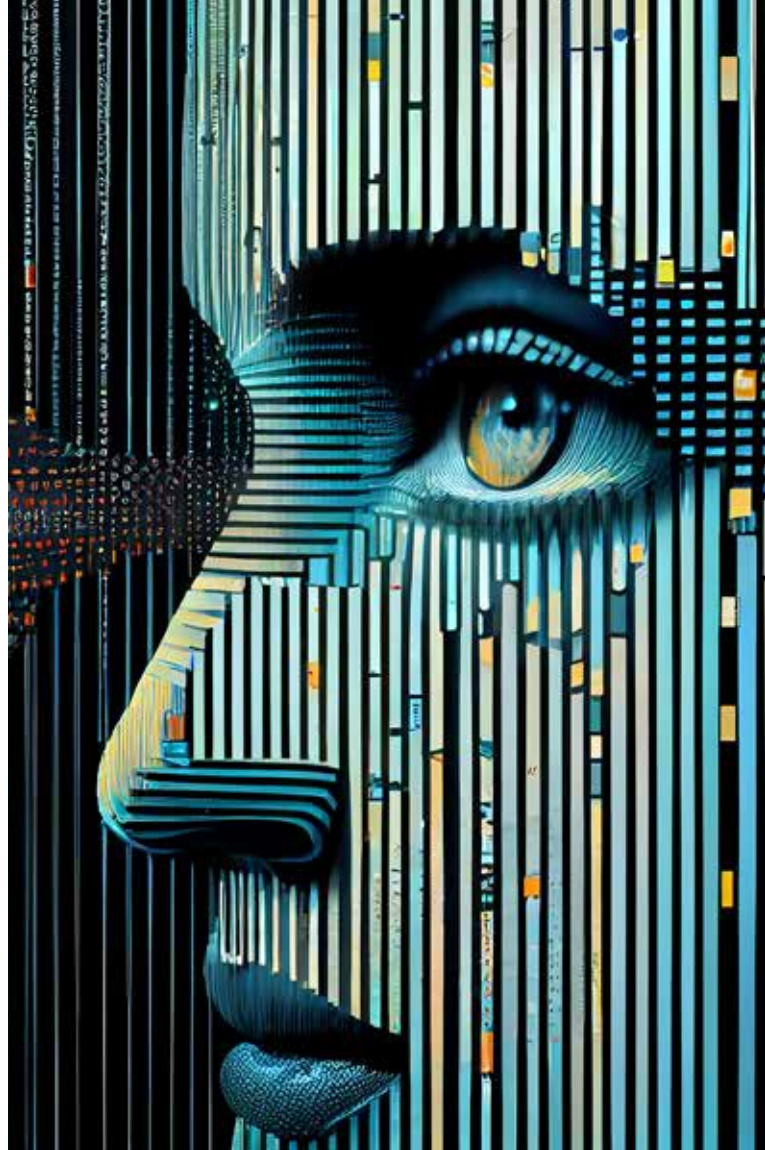
AI can offer a second opinion

AI models are trained on large datasets and learn recurring patterns or informative features. Based on these patterns, they make predictions about new, unseen data points. AI tools, especially machine learning and deep learning, can process and analyse complex, large clinical datasets, surpassing the limitations of human time, budget, and cognitive capacities. They can assist humans in many tasks. In the healthcare system, making diagnoses of MS, prognoses and monitoring treatment may certainly benefit from the use of AI.

“AI is increasingly used in neuroradiology techniques to process images. It can speed up the process of acquiring scans of the brain and spinal cord”, Dr Arman Eshghi, from the University College London, tells us.

Notably, AI holds promise to reduce the dose of gadolinium injection needed for contrast-enhanced brain scans, lowering health risks, costs, and scanning time.

Professor Douglas Arnold from the McGill University in Canada tells us, “Today, the focus is on the application of artificial intelligence in prognosis, particularly in predicting disability progression and disease activity – in terms of relapses and formation of new lesions. At the company where I work, we employ machine



learning models for brain volume measurement and brain tissue segmentation in clinical trials to evaluate treatment efficacy. Quantitative MRI is also making its way into clinical practice. As for MS diagnosis, many labs are actively working on AI-based solutions. However, further studies with larger and more diverse populations are needed. Currently, AI does not outperform the average clinicians, who apply the McDonald criteria alongside their clinical expertise.”

By combining clinical and MRI data, machine learning algorithms can predict with reasonable accuracy which individuals with clinically isolated syndrome (CIS) will develop MS. Machine learning has the potential to analyse electronic health records to better predict a person’s future health. By embedding millions of electronic health records into a biomedical knowledge graph known as SPOKE, researchers could create very detailed health profiles that look at both clinical and biological aspects. This method may enable the detection of the MS prodrome up to five years before an official diagnosis. Additionally, machine learning models that learn clinical data collected over several years, have the potential to predict how the disease will progress.

Using AI to personalise treatments

Different treatments often work better for some patients than others. Researchers aim to improve clinical trials by focusing on individuals who are predicted to benefit the most from a treatment, a strategy known as predictive enrichment. By not including people who are less likely to benefit from a trial, unnecessary risks can also be reduced. This approach could significantly decrease the number of participants needed, shorten the duration and costs of clinical trials – with results achievable in just one or two years – and help ensure that trials are completed. “This is an important issue especially to investigate treatments for progressive MS”, continues Professor Arnold. “The trial must be large, and therefore very expensive, and the drugs do not always succeed. We have recent examples of failed trials, where entire programs were dropped, with huge expenses and no benefit. This can make companies reluctant to invest in large trials. There is potentially a great benefit in being able to enrich a phase-II trial with people who are more likely to respond to a therapy, determining in short time with fewer individuals whether a drug has a potential to explore in a larger phase-III trial.”

Deep learning can help predict how individuals will respond to treatment based on clinical and demographic information, and baseline MRI metrics. With this method, scientists were able to estimate the individual effect of anti-CD20 therapies on disability progression.

Professor Tal Arbel from the McGill University explains, “Together with Professor Arnold, who serves as president of NeuroRx, we bring over 20 years of expertise in developing machine learning models for segmenting – that is, identifying and isolating – lesions in brain MRI scans of individuals with MS. Thanks to a grant from the International Progressive MS Alliance (IPMSA), we have access to MRI, clinical, and demographic data from 10,000 individuals with MS over time, as well as lesions labels and clinical outcomes. This has enabled us to develop modern deep learning models capable of detecting, segmenting, and counting lesions. We are interested in building models that integrate clinical, demographic data and medical images. These AI tools can offer clinicians much more personalised information about the individuals with MS. We would like to develop a tool that can predict future individual treatment response and outcomes under different treatments using baseline MRI and clinical information. We are working on a deep learning model that can predict new and enlarging lesions counts in follow-up MRIs under different treatments. By doing so, we will be able to estimate how an individual will respond to different therapies and predict lesion suppression under different treatment compared to placebo. This has the potential to significantly improve clinical care and optimise clinical trial enrichment.”

Limitations and risks of AI

AI tools are highly promising and have the potential to substantially enhance MS research and clinical care in various ways. However, they are not without limitations. They can make mistakes and hide biases. While they enable to produce more at a faster pace, we must ensure this does not lead to a diminished understanding.

Professor Arbel, who is also the director of the Probabilistic Vision Group and Medical Imaging Lab in the Centre for Intelligent Machines at the McGill University, emphasises the importance of integrating uncertainty into machine learning models. “In our lab, we focus on developing models that estimate uncertainties in their predictions for each treatment option and across different treatments. Importantly, uncertainties in predictions relate to their errors. So, when the model says, ‘Hey, I am very confident’, it is more likely to be correct. In clinical trials, this model could help select participants for whom it has the highest confidence in predicting outcomes.”

Another challenge concerns the lack of transparency and interpretability that defines many machine learning models. Often referred to as “black boxes”, these models do not clearly explain their decision-making process. “Clinicians really need to understand how the model arrived at its decision. We need to work on AI models that expose the imaging markers used to make their predictions”, Professor Arbel says.

Additionally, AI models can harbor and perpetuate hidden racial and gender biases, that often stem from the data they are fed. “It is important to create fair and equitable models that identify and overcome biases in outcome predictions to ensure accuracy and generalisation across diverse clinical trials and groups of individuals with MS” says Professor Arbel. “These models have to work effectively not only for the majority of people, but for everyone, including underrepresented groups.”

At this stage, AI does not exceed the interpretations of the average clinical expert. Addressing these open challenges is essential for advancing the application of AI in MS research and clinical practice.

17 October 2024 - Written by Stefania de Vito

Special thanks to Professor Tal Arbel (McGill University; CIFAR AI Chair and core member of Mila – Montreal AI Institute), Professor Douglas Arnold (McGill University), and Dr Arman Eshaghi (University College London) for their insights.

CNS d'Gesondheidskeess

ASSURANCE MALADIE ET SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG



Affiliation

Comment bénéficier de l'assurance maladie?

Le Centre commun de la sécurité sociale (CCSS) a comme mission principale l'affiliation des assurés.

Toute personne travaillant au Luxembourg doit obligatoirement être affiliée, en fonction de son occupation, auprès de la CNS, la CMFEP, la CMFEC ou l'EMCFL. L'affiliation se fait par son employeur (qui est éventuellement la même personne que l'assuré, s'il est indépendant) qui déclare son activité au Centre commun de la sécurité sociale, lequel envoie à l'assuré une confirmation de son affiliation à la sécurité sociale. Les risques couverts sont les suivants : maladie-maternité, accident du travail et maladie professionnelle, vieillesse et invalidité ainsi que dépendance.

L'assuré reçoit une carte de sécurité sociale qui porte le numéro national d'identification à 13 chiffres. Elle est à présenter aux prestataires et le numéro est à indiquer lors de toute correspondance.

Lorsque l'assuré n'est plus affilié, il reçoit une confirmation de la fin de son affiliation.

 <http://www.ccss.lu>

Maintien du droit

Le droit aux prestations de soins de santé est en principe maintenu après désaffiliation durant le mois en cours et les 3 mois suivants, à condition que la personne concernée ait été assurée pendant une période continue de 6 mois immédiatement avant la cessation de l'affiliation.

Frontaliers

Si l'affilié luxembourgeois réside à l'étranger, il choisit une caisse dans son pays de résidence. La CNS émet le formulaire d'inscription international (ex. S1, S072, BL1, ...) nécessaire à cette caisse pour l'inscription.

Pour les frontaliers qui résident dans la région Grand-Est (départements 08, 10, 51, 52, 54, 55, 57, 67, 68 et 88), le formulaire S072 est envoyé directement à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). L'assuré n'a donc pas besoin de demander le formulaire S1.

Coassurance

Coassurer des membres de famille

La coassurance se fait auprès de la caisse de l'assuré principal.

Enfants

Tout mineur ou enfant âgé de moins de 30 ans, résidant au Luxembourg et ne disposant pas d'une affiliation personnelle, peut bénéficier de la coassurance dans le chef de l'affiliation du parent affilié à titre personnel à l'assurance maladie.

Conjoint/partenaire

Pour le conjoint (mariage) ou partenaire (PACS) résidant au Luxembourg et qui n'est pas affilié personnellement, la CNS procède à la coassurance sur demande. Si le conjoint ou partenaire à co-assurer a récemment déménagé au Luxembourg, un formulaire S041 ou E104 ou similaire émis par l'ancienne caisse de maladie avant son arrivée au Luxembourg et prouvant qu'il n'y est plus affilié est à présenter à la CNS. Si l'ancien pays d'affiliation est un pays tiers non-lié par convention au Luxembourg, la CNS envoie une attestation sur l'honneur à remplir par le membre de famille à co-assurer.

Les membres de famille des travailleurs frontaliers

Les membres de famille à co-assurer sont déterminés par la législation du pays de résidence. Si le travailleur frontalier a un conjoint/partenaire ou un enfant à

coassurer, la caisse compétente du pays de résidence devra en informer la CNS. Le pays de résidence fera la demande des formulaires d'inscriptions individuels auprès du Luxembourg de manière électronique via EESSI (electronic exchange of social security information).

 cns@secu.lu / Tél. (+352) 2757 - 1

Soins médicaux

Où s'adresser lorsqu'on tombe soudainement malade ?

Il est conseillé de choisir un médecin généraliste pour soi et un pédiatre et / ou médecin généraliste pour son enfant qui sera la première personne de contact en cas de maladie. L'assuré s'adresse alors au médecin généraliste ou au pédiatre en premier lieu. Celui-ci l'orientera par la suite. Si le médecin habituel n'est pas disponible, l'assuré peut contacter un autre médecin de son choix.

Maisons médicales

Elles ont été mises en place afin d'assurer un service de remplacement des médecins généralistes pour les soins de nuits, les week-ends et les jours fériés. Elles assurent un service de remplacement lorsque les cabinets médicaux sont fermés. Elles offrent une permanence médicale, mais ne sont pas des services d'urgence.

Urgences médicales

Il faut se rendre uniquement dans un des services d'urgences des hôpitaux lorsqu'on tombe gravement malade, pour une blessure aiguë, fracture, ...

Urgences pédiatriques

Lorsqu'un enfant tombe gravement malade, il existe la maison médicale pédiatrique ou, en deuxième ressort, le service d'urgence pédiatrique, tous les deux situés au sein de la Kannerklinik au Centre hospitalier du Luxembourg (CHL). La Policlinique Pédiatrique se situe au rez-de-chaussée de l'Hôpital Kirchberg.

Urgences dentaires

En dehors des heures d'ouverture du cabinet dentaire habituelle, le 112 peut, si besoin, orienter vers le cabinet dentaire de garde.

Plus d'informations concernant les maisons médicales et les urgences sous:

 <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes.html>



 **CNS – d'Gesondheetskeess**
www.cns.public.lu

Accès aux soins de santé

L'assuré a le libre choix du prestataire de soins.

Les soins de santé que l'assuré peut obtenir sont variés : soins médicaux, soins dentaires, soins hospitaliers, médicaments etc.

Quelles sont les conditions ?

Pour que des prestations comme les consultations, les visites, les actes, les services médicaux et de soins donnent droit à une prise en charge par la caisse de maladie, celles-ci doivent être fournies par des prestataires qui ont signé une convention avec la Caisse nationale de santé (CNS), être prévues par la CNS et être inscrites dans une nomenclature des actes ou une liste des tarifs.

Certains actes ou services ne peuvent être pris en charge que sur autorisation ou autorisation préalable de la Caisse nationale de santé (CNS), sur avis du Contrôle médical de la sécurité sociale (CMSS).

D'autres actes et services doivent être validés par la CNS par l'émission d'un titre de prise en charge sur présentation d'une ordonnance médicale.

« Pour certains types de soins, les frais sont réglés directement entre le prestataire/fournisseur et la CNS. »



Dépenses de santé

L'assuré a payé le mémoire d'honoraires

Lorsque l'assuré a fait l'avance des frais, il suffit de transmettre les originaux des mémoires d'honoraires ou autres frais médicaux avancés, dûment acquittés, à sa caisse. Le numéro national d'identification doit être indiqué. S'il s'agit de la première demande de remboursement, un relevé d'identité bancaire (RIB) est à joindre à la demande. Pour les envois à la CNS depuis le Luxembourg, l'assuré n'a pas besoin d'apposer de timbre sur l'enveloppe.

i **CNS – Service Remboursements nationaux**
L-2980 Luxembourg
Tél. (+352) 2757 - 1
<https://cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/depenses-sante.html>

Soins reçus dans le pays de résidence d'un travailleur frontalier

Pour les travailleurs frontaliers, la caisse du pays de résidence est compétente pour la prise en charge des soins de santé délivrés dans ce pays.

Frais directement pris en charge par le système du tiers-payant

Pour certains types de soins, les frais sont réglés directement entre le prestataire/fournisseur et la CNS. Il s'agit notamment de frais pharmaceutiques, frais hospitaliers, frais de kinésithérapie, frais de laboratoires etc.

Dans ce cas, l'assuré est tenu de payer uniquement la partie des frais qui n'est pas prise en charge par l'assurance maladie, c.-à-d. sa participation statutaire personnelle.

En milieu hospitalier

En milieu hospitalier, les frais de séjour des assurés sont directement couverts par l'assurance maladie.

Il restera une participation journalière à payer par l'assuré (exception : enfants de moins de 18 ans accomplis).

Cependant, chaque médecin consulté établit ses propres mémoires d'honoraires. L'assuré doit avancer les frais et envoyer la demande de remboursement à sa caisse. Dans certains cas, la prise en charge peut se faire par le système du tiers payant.

L'assurance maladie ne couvre pas les suppléments pour la 1ère classe.

Si l'assuré souhaite s'assurer de manière complémentaire, il peut s'adresser à un assureur privé.

Médicaments

Les médicaments ne sont délivrés que sur présentation d'ordonnances originales. Sauf exceptions, chaque consultation ou visite ne peut donner lieu qu'à une seule ordonnance. Les médicaments figurent sur une liste positive.

Le besoin de soins, fournitures ou médicaments spécifiques

La CNS s'occupe de la validation des ordonnances et de l'émission des titres de prise en charge pour certains soins comme la kinésithérapie, l'orthophonie ou les psychomotriciens, certaines fournitures ou médicaments.



L'incapacité de travail

En cas d'incapacité de travail, le salarié a droit au maintien de son salaire de la part de son employeur et ce jusqu'à la fin du mois de calendrier au cours duquel se situe le 77e jour d'incapacité de travail calculé sur une période de référence de 18 mois de calendrier successifs. Ensuite, à partir du mois suivant le 77e jour de maladie l'indemnité pécuniaire est versée par la CNS. Ce droit est limité à un total de 78 semaines pour une période de référence de 104 semaines.

Le certificat de maladie doit être adressé à la Caisse nationale de santé au plus tard avant l'expiration du troisième jour ouvré d'incapacité de travail (le cachet postal fait foi).

i **CNS – Service Gestion des indemnités pécuniaires L-2979 Luxembourg**
<http://cns.public.lu/fr/assure/vie-professionnelle/arret-de-travail.html>

La maternité

Le congé de maternité est subordonné à l'accomplissement d'un stage d'affiliation à titre obligatoire pendant 6 mois au moins au cours des 12 mois précédant le début du congé de maternité.

Le congé prénatal est de 8 semaines avant le terme prévu de l'accouchement.

Le congé postnatal est de 12 semaines après la date effective de l'accouchement. Si l'accouchement a lieu avant la date présumée, la partie du congé prénatal non prise est ajoutée au congé postnatal sans que la durée totale du congé de maternité ne puisse excéder 20 semaines ; si l'accouchement a lieu après la date présumée, l'interdiction d'occuper la femme ayant accouché est prolongée sans que la durée du congé postnatal puisse être réduite.

La demande d'octroi du congé se fait moyennant un certificat médical indiquant le terme prévu de l'accouchement, à établir endéans les

12 dernières semaines de la grossesse.

i **CNS – Service Gestion des indemnités pécuniaires L-2979 Luxembourg**
<http://cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/enfant-maternite.html>

MyGuichet.lu

MyGuichet.lu est la plateforme interactive sécurisée de Guichet.lu. Elle permet d'effectuer des démarches administratives par voie électronique. Il est possible d'y consulter son solde de jours de congé pour raisons familiales, ou de commander divers certificats tels que le certificat provisoire de remplacement de la carte de sécurité sociale ou le certificat de coassurance.

 **Guichet.lu**



Newsflash Info-Handicap

SERVICE ADAPTO / ADAPTO-DIENSTLEISTUNG

 **Suite de l'article Adapto dans le précédent MS Kontakt #03-2024**

 **Fortsetzung des Adapto-Artikels im vorherigen MS Kontakt #03-2024**

7. Comment peut-on voyager en Adapto avec son fauteuil roulant ?

Il existe de nombreux véhicules d'Adapto équipés pour le transport de personnes en fauteuil roulant. Ces véhicules ont des emplacements spéciaux pour les fauteuils roulants et des fixations dans le plancher. Vous devez apporter votre propre matériel de fixation supplémentaire, comme des ceintures spéciales pour la sécurité, en particulier pour différents états de santé, comme l'épilepsie ou l'hypotonie. De même, vous devez disposer d'une ceinture abdominale fixée au fauteuil roulant. Si votre fauteuil roulant n'a pas de ceinture abdominale, vous devez passer à un siège normal dans l'Adapto, où vous pouvez être attaché en toute sécurité. C'est aussi une bonne chose si votre fauteuil roulant dispose d'un appui-tête, mais il n'est pas toujours fourni. Les scooters et autres véhicules qui ne peuvent pas être fixés en toute sécurité ne peuvent pas être transportés.

7. Wie kann man mit seinem Rollstuhl im Adapto fahren?

Es gibt viele Adapto-Fahrzeuge, die für die Beförderung von Personen im Rollstuhl ausgerüstet sind. Diese Fahrzeuge haben spezielle Plätze für Rollstühle und Befestigungen im Boden. Sie müssen zusätzliches, eigenes Befestigungsmaterial mitbringen, wie spezielle Gurte für Sicherheit vor allem bei verschiedenen Gesundheitszuständen, wie zum Beispiel Epilepsie oder Hypotonie. Ebenso sollten Sie einen Beckengurt haben, der am Rollstuhl befestigt ist. Wenn Ihr Rollstuhl keinen Beckengurt hat, müssen Sie auf einen normalen Sitz im Adapto wechseln, wo Sie sicher angeschnallt werden können. Es ist auch gut, wenn Ihr Rollstuhl eine Kopfstütze hat, aber diese ist nicht immer beim Rollstuhl dabei. Scooter und andere Fahrzeuge, die nicht sicher befestigt werden können, dürfen nicht transportiert werden.

**Nei App
Adapto.lu**



8. Comment puis-je être sûr que le véhicule d'Adapto qui me convient arrive ?

Tous les véhicules d'Adapto sont répartis en groupes, en fonction du nombre de places qu'ils offrent et les options qu'ils proposent. Le logiciel choisit le véhicule d'Adapto qui vous convient le mieux, en fonction de vos besoins et des informations que vous avez fournies lors de votre demande de carte Adapto.

9. Jusqu'à quand puis-je effectuer une réservation ?

- Jusqu'à 19h la veille via l'application ou en ligne.
- Jusqu'à 2 mois à l'avance.
- Les demandes pour le jour-même, sous réserve de disponibilité, doivent obligatoirement se faire via le centre d'appel au 2465 2465.
- Pour des raisons organisationnelles avec les entreprises de transport, les réservations et annulations doivent se faire au plus tard jusqu'à 2 heures avant le début du trajet.

10. Comment changer la langue de l'application Adapto ou pour l'envoi des SMS ?

La langue de l'application Adapto est celle de votre téléphone portable. Si vous désirez changer de langue, vous êtes obligés de modifier la langue de votre téléphone portable dans « paramètres ». Ceci s'applique également à l'envoi des SMS.

11. Puis-je choisir ma société de transport préférée pour les trajets ?

Non. Les réservations Adapto se font uniquement à travers les 3 options énumérés sous le point « Comment j'effectue une réservation ? ». La planification des courses est effectuée automatiquement par un logiciel.

12. Quel est mon plafond d'utilisation ?

Etant donné que c'est un transport occasionnel, il y a une limite d'utilisation. Chaque bénéficiaire peut effectuer 360 trajets par an (1 aller/retour = 2 trajets). Ce plafond est renouvelé à chaque date d'échéance jusqu'à la fin de validité de votre carte.

13. Que puis-je faire si le conducteur est en retard ou ne me trouve pas ?

Si vous constatez que le chauffeur est en retard ou qu'il ne vous trouve pas, vous pouvez contacter directement le chauffeur via la fonction téléphone de l'application mobile Adapto. Pour ce faire, vous devez utiliser l'application et cliquer sur le trajet en cours. Vous ne pouvez contacter le chauffeur via l'application qu'à partir du moment de l'heure d'arrivée du bus prévue.

8. Wie kann ich sicher sein, dass das richtige Adapto-Fahrzeug für mich kommt?

Alle Adapto-Fahrzeuge sind in Gruppen eingeteilt, je nachdem wie viele Sitzplätze sie haben und welche Extras sie bieten. Die Software sucht das passende Adapto-Fahrzeug für Sie aus, basierend auf Ihren Bedürfnissen und den Informationen, die Sie bei der Beantragung der Adapto-Karte angegeben haben.

9. Bis wann kann ich eine Reservierung vornehmen?

- Bis 19 Uhr am Vortag über die App oder online.
- Bis zu 2 Monate im Voraus.
- Anfragen für denselben Tag, vorbehaltlich der Verfügbarkeit, müssen zwingend über das Callcenter unter 2465 2465 gestellt werden.
- Aus organisatorischen Gründen müssen Reservierungen und Stornierungen bis spätestens 2 Stunden vor Fahrtantritt erfolgen

10. Wie kann ich die Sprache der Adapto-App oder des SMS-Versands ändern?

Die Sprache der Adapto-App ist die Sprache Ihres Mobiltelefons. Wenn Sie die Sprache ändern möchten, müssen Sie die Sprache Ihres Mobiltelefons unter «Einstellungen» ändern. Dies gilt auch für die SMS-Funktion.

11. Kann ich mein bevorzugtes Transportunternehmen für die Fahrten auswählen?

Nein. Adapto-Buchungen können nur über die drei unter „Wie buche ich?“ aufgeführten Optionen vorgenommen werden. Die Planung der Fahrten wird automatisch von einer Software durchgeführt.

12. Wie hoch ist meine Nutzungsgrenze?

Da es sich um einen Gelegenheitstransport handelt, gibt es eine Obergrenze für die Nutzung. Jede Person kann 360 Fahrten pro Jahr durchführen (1 Hin- und Rückfahrt = 2 Fahrten). Dieses Limit wird an jedem Fälligkeitsdatum erneuert, bis die Karte ihre Gültigkeit verliert.

13. Was kann ich tun, wenn der Fahrer zu spät kommt oder mich nicht findet?

Wenn Sie feststellen, dass der Fahrer zu spät kommt oder Sie nicht findet, können Sie den Fahrer über die Telefonfunktion der mobilen Adapto-Anwendung direkt kontaktieren. Dazu müssen Sie die App verwenden und auf die aktuelle Fahrt klicken. Sie können den Fahrer erst dann über die App kontaktieren, wenn die voraussichtliche Ankunftszeit des Busses erreicht ist.



DOSSIER

La réorientation des médicaments dans la SEP

PR GIULIO G. MUCCIOLI - LOUVAIN DRUG RESEARCH INSTITUTE, UCLouvain.

Le repositionnement ou la réaffectation des médicaments est une approche de développement de médicaments qui gagne actuellement du terrain dans l'industrie pharmaceutique et dans le monde universitaire, y compris dans le contexte des maladies du système nerveux central (SNC). En effet, cette approche est généralement considérée comme moins risquée et plus rapide (et donc moins coûteuse) que les méthodes plus traditionnelles.

Les termes « repositionnement de médicaments » et « reconversion de médicaments » sont souvent utilisés de manière interchangeable. De manière générale, ils peuvent être définis comme l'utilisation d'un agent thérapeutique dans une indication autre que celle pour laquelle il a été initialement développé. Si les deux termes se retrouvent dans la littérature, plusieurs auteurs font une distinction entre ces deux notions. En effet, le repositionnement d'un médicament peut être considéré comme « le développement d'un produit pour une indication autre que celle pour laquelle il a été initialement conçu » tandis que sa réaffectation peut être définie comme « l'application de composés connus à de nouvelles indications thérapeutiques ».

Pour comprendre les avantages potentiels de la réaffectation ou du repositionnement des médicaments, il est important de se rappeler que la découverte et le développement de médicaments sont un processus long (de 12 à 15 ans au minimum) et coûteux (à hauteur de plusieurs milliards d'euros). Cette longueur et ce coût sont en partie attribuables à la nécessité d'évaluer en profondeur les profils pharmacocinétique et de sécurité du médicament développé, au moyen d'études précliniques puis cliniques.

Ainsi, l'un des avantages manifestes de la réaffectation ou du repositionnement des médicaments est que le profil de sécurité de la molécule candidate est déjà établi. Il n'est donc pas nécessaire de procéder à l'évaluation préclinique de ses profils de sécurité comme si elle était encore en développement, ce qui minimise considérablement les frais de développement. En outre, la réaffectation ou le repositionnement permet également de « dérisquer » le développement de la molécule puisque le risque d'échec dû à la toxicité est largement réduit. Dans ce contexte, les médicaments déjà commercialisés (voir les deux exemples ci-dessous) sont encore plus avantageux que les médicaments qui ont été développés jusqu'aux essais cliniques, mais n'ont jamais été mis sur le marché, car le développeur a accès aux données post-commercialisation (c.-à-d. « dans la vie réelle »).

« *L'amélioration de la connaissance des mécanismes de la SEP et l'utilisation croissante du data mining et de l'IA devraient faciliter les efforts de réaffectation (...)* »



Pr. Giulio G. Muccioli
Louvain Drug
Research Institute,
UCLouvain

La réaffectation ou le repositionnement des médicaments peut s'avérer très utile, en particulier dans les domaines où le taux d'attrition au cours du développement des médicaments est très élevé (et notamment celui des maladies du SNC) ou pour les maladies négligées ou orphelines. Dans le contexte des maladies du SNC, la réaffectation ou le repositionnement des médicaments peut être illustré par deux exemples. En 2020, la fenfluramine, initialement développée pour la perte de poids puis retirée du marché, a reçu de l'EMA une nouvelle autorisation de mise sur le marché pour le traitement de plusieurs formes d'épilepsie. L'amantadine, d'abord commercialisée comme prophylactique antigrippal, a ensuite été approuvée en 2017 par la FDA pour le traitement de la dyskinesie chez les patients atteints de la maladie de Parkinson et soignés à la lévodopa.

La question qui se pose est donc la suivante : « existe-t-il des tentatives de recherche pour « réaffecter » des médicaments dans le contexte de la sclérose en plaques ? » Avant de nous pencher sur les tentatives actuelles, nous pouvons mentionner que le diméthylfumarate était déjà vendu pour traiter le psoriasis avant d'être approuvé en 2013 pour la SEP.

Les tentatives actuelles de réaffectation/repositionnement comprennent entre autres :

(a) Les statines (par exemple l'atorvastatine), développées à l'origine pour réduire le taux de cholestérol, ont été proposées pour le traitement de la SEP, en partie grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et immunomodulatrices. Toutefois, les données obtenues à partir d'essais cliniques contrôlés sont moins convaincantes. En effet, si les statines peuvent avoir des effets bénéfiques sur la composante inflammatoire de la maladie, la réduction du taux de cholestérol peut entraver les processus de remyélinisation.


(b) La clémastine est un antihistaminique bien connu qui sert à traiter les allergies. Il a été démontré qu'elle induisait la remyélinisation in vitro et dans plusieurs modèles animaux de la SEP. Lors de l'essai clinique de phase II ReBUILD, la clémastine a amélioré les paramètres liés à la myélinisation,

ce qui confirme les données précliniques positives. Cependant, dans l'essai TRAP-MS plus récent, le bras de l'étude traité par la clémastine a dû être interrompu en raison d'un accroissement des incapacités chez les patients atteints d'une activité non lésionnelle de la sclérose en plaques.

(c) La metformine est le principal traitement de première intention du diabète de type II. Plusieurs études précliniques in vitro et in vivo ont montré que la metformine peut avoir un effet positif sur la différenciation des cellules progénitrices d'oligodendrocytes (OPC) ainsi que sur les processus de remyélinisation. Un essai clinique portant sur des patients atteints d'obésité et de SEP a montré que la prise de metformine était associée à une diminution significative du nombre de lésions T2 et de lésions prenant le contraste au gadolinium. Plusieurs essais cliniques en cours étudient la sécurité et l'efficacité de la metformine dans le traitement de la sclérose en plaques. L'essai clinique MACSiMiSE-BRAIN en cours, entre autres en Belgique, étudie la capacité de la metformine à prévenir l'incapacité clinique chez les patients atteints de SEP progressive en améliorant la remyélinisation.

Plusieurs inhibiteurs de la tyrosine kinase de Bruton (par exemple HERCULES ou EVOLUTION RMS) et l'inhibiteur de phosphodiesterase 4 Ibudilast (par exemple NN102/SPRINT-MS) constituent d'autres tentatives de réaffectation ou de repositionnement.

Si, par le passé, la réaffectation ou le repositionnement étaient principalement dus à la sérendipité, l'amélioration de la connaissance des mécanismes de la SEP et l'utilisation croissante du data mining et de l'IA devraient faciliter les efforts de réaffectation dans le contexte de la SEP.

 **Fondation Charcot**
Bulletin 56
"Vaincre la sclérose en plaques"
www.fondation-charcot.org

Frais médicaux à l'étranger

VOUS AVEZ EN COURU DES FRAIS MÉDICAUX PENDANT VOS VACANCES À L'ÉTRANGER ?

■ ■ Qu'est-ce qu'il faut absolument prendre en compte avant d'envoyer votre dossier de remboursement à la CNS?

Attention ! Ne pas suivre ces instructions compliquera le traitement de votre dossier et allongera considérablement le délai de remboursement !

1. Le numéro national d'identification à 13 chiffres du patient concerné doit figurer sur chaque document individuel !

Ex. : Vous avez reçu 2 factures pour votre enfant: c'est donc son numéro qui doit être indiqué individuellement sur chaque document.

2. Il faut la facture originale, une copie simple n'est pas considéré comme original.

Il vous est conseillé de conserver des copies des documents.

3. Comme il s'agit de frais médicaux encourus à l'étranger, il faut une note individuelle à ajouter à votre dossier en précisant :

- quels soins ont été prodigués
- et pourquoi vous avez reçu ces soins.

4. Si vous avez reçu des ordonnances, des rapports médicaux ou tout autre document utile, joignez-les directement à votre dossier.

5. Comme preuve de paiement, il faut :

- soit la facture originale tamponnée, signée et datée par le médecin
- soit un avis de débit avec la mention «payé», «virement exécuté», etc.

Attention ! Les captures d'écran des avis de débit ne sont pas acceptées !

 **CNS D'Gesondheitskeess**
www.cns.public.lu





FORSCHUNG

EBV und MS

AUSFÜHRLICH ERKLÄRT

🇩🇪 Dass es einen Zusammenhang zwischen dem Epstein-Barr-Virus und Multipler Sklerose gibt, scheint klar zu sein. Warum MS dennoch keine Infektionskrankheit ist, erklärt Prof. Mathias Mäurer in seiner MS-Docblog-Reihe.

Über 95 % der Bevölkerung haben Antikörper gegen das Epstein-Barr-Virus, kurz: EBV. Wenn also eine Infektion mit diesem Virus die einzige Ursache für das Entstehen einer Multiplen Sklerose wäre, müssten fast alle Menschen MS haben. Das ist zum Glück nicht so.

Je nachdem, wo man aufwächst, grob gesprochen eher in Äquatornähe oder weiter entfernt vom Äquator, liegt das Risiko, an MS zu erkranken bei rund ein bis drei Promille. In Baden-Württemberg sind nach aktuellem Stand [September 2024] 3,2 Promille der Bevölkerung an MS erkrankt, also 3,2 Personen von 1.000.

Die einfachste Lösung wäre also, rückzuschließen, dass das EBV keine Rolle beim Entstehen einer MS spielt. Doch die MS ist nicht einfach. Zwar erkranken nicht alle Menschen an MS, die sich je mit dem EBV infiziert haben, umgekehrt, erkrankt jedoch (fast) niemand an MS, der sich nie mit dem EBV angesteckt hatte.

EBV spielt eine Rolle bei MS

EBV ist ein Herpesvirus. Das heißt, es schlummert nach der Primärinfektion «latent» in unseren Zellen. Die Primärinfektion passiert bei vielen von uns bereits im Kleinkinderalter und geht meist ohne spürbare Symptome vonstatten; eine Ausnahme bildet die juvenile Mononukleose, eine in einigen Fällen schwer verlaufende Infektion mit dem EBV im Jugendlichenalter, auch Pfeiffersches Drüsenfieber, oder, im Volksmund «Kussfieber» genannt).

Eine Beobachtungsstudie mit einer sehr großen Menge an Teilnehmern (Register der US-amerikanischen Armee) konnte feststellen, dass eine durchgemachte Infektion mit dem EB-Virus das Risiko für eine spätere MS um das 32-fache erhöht. Da jedoch das EBV nicht die einzige Ursache sein kann, wie oben beschrieben, müssen andere Faktoren hinzukommen. Diese können erblicher Natur sein, sich also in unseren Genen befinden, oder aber auch später durch sogenannte Umweltfaktoren, z.B. die Sonneneinstrahlung, zuständig für unsere Versorgung mit Vitamin D, hinzugekommen sein.

Impfstoff gegen das Epstein-Barr-Virus?

Eine Möglichkeit wäre eine Impfung gegen EBV. Daran wird auch gearbeitet, wobei das EBV kein «leichter Kandidat» für die Entwicklung eines Impfstoffes ist und zudem schon Kleinkinder damit geimpft werden müssten, da die Ansteckung mit EBV oft sehr früh im Leben stattfindet. Das EBV steht außerdem im Zusammenhang mit verschiedenen Autoimmunerkrankungen, aber auch Tumorerkrankungen. Ein Grund mehr für eine solche Impfung. Diese käme dann jedoch nur später Geborenen zugute; würde eine MS nicht rückgängig machen können.

 **Redaktion: AMSEL e.V., 23.09.2024**
www.amsel.de
Das Multiple Sklerose Portal



RÉTROSPECTIVE

MSL Vakanz

VAKANZ MSL SPA
03.09.24 > 06.09.24



Dëschdes den 03 September 2024

Dëst Joer hate mir net wäit ze fuere fir eis MSL Vakanz déi eis an déi belsch Ardenne gefouert huet.

Den 1ten Halt war de Besuch vun der Ausstellung «Circuit de Spa-Francorchamps» am gewölfte Kellere vun der Abtei vu Stavelot.

D'Geschicht vum «Circuit de Spa-Francorchamps» fänkt un 1921, de Circuit gouf ugeluecht an e puer mol ëmgebaut, e verleeft ongeféier 80% an der Regioun Stavelot. All Joer besiche 40-50.000 Visiteuren den 1984 gegrënnte Musée.

Mëttegiessen an der Abtei vu Stavelot.

Arrivée an Installatioun am Domaine « Séjour & Santé zu Spa/Nivzé »

Owes ware Spiller gefrot.



Mëttwochs de 04 September

Well et mueres gereent huet, hu mir eise Reencape ugedoen a si mam Rollstull iwwert d'Vëlospist op Spa gerullt fir eng flott Visitt guidée vun der Stad. Et war net ëmmer einfach iwwert di knubbeleg Trottoiren ze fueren. Mir si vill Interessantes iwwert Spa, wat haut nach ëmmer eng bekannten Thermalstad ass, gewuer ginn. Bei der Fontaine Marie-Antoinette krute mir, als Ofschloss vun der Visitt, ee Becher Waasser ze drénke wat fierchterlech no Eise geschmaacht huet. Mee soss et war richtig flott.

Nomëttes ware Massage, Tintin's Ausstellung a Shopping ugesot.

Nom Owesiesse gouf an der Cafeteria geschluppt an zesumme gespillt.





Donneschdes de 05 September

Bei der Visite guidée vum „Musée de la lessive“ ware mir an 2 Gruppen opgedeelt an 2 wonnerbar Dammen hunn eis d'Geschicht vum Wäsche ganz lieweg a mat vill Freed erzielt.

Flotten Owend mat Live Musik vum Georges Japsenne mat grousser Ënnerstëtzung vum Ginette.

Freides de 06 September

Nodeems datt d'Valisse gepackt waren, si mir mam Bus an d'Richtung Hautes Fagnes gefuehr.

Mir haten eng Visitt guidée vun der Expo an der «Maison du Parc» vu Botrange wat fréier op Lëtzebuerger Terrain war.

An der Brasserie „Peak Bear“ huet et eis gutt geschmaacht . Leider war d'Wieder bëssi dréif an dofir hate mir keng sou schéi Vue op d'Haute Fagne. Mee de Béier war sou gutt dat eise Bus mat villen Béierkëschte geféllt gouf fir mat heem ze huelen.



Merci !

Merci dem Niki fir d'Organisatioun.

Merci dem Jutta, Claire, Ginette an den Infirmiersstudenten Mike, Rita, Lara, Julie an Elena fir déi léif Fleeg

Merci fir déi schéi Vakanz soen d'Chanti, Marianne, Jean-Pierre Tessy, Nadège, Nicolle, Brigitte, Jeanne, Joël, Danielle, Claude an de Franz.

Rédaction : Marianne Kaufmann





Bricher Päerdsstall

**FERME PÉDAGOGIQUE
VUN BROUCH
19.09.2024**

Voller Freed sutzen mir dobausse mat Spannung op eis Déieren ze waarden.

Bei der Arrivéé hunn eis 2 wäiss Camargue-Päerd (Schëmmelchen a Jolly) als éischt hir Blos eidel gemaach.

Schëmmelchen a Jolly goufe geheemelt a mat enger Biischt ënnert dem Hals gekrault, wou si schlecht dru kommen, an hir Mähne goufe gekämmt, wat se mat Freed genoss hu bis se esou entspaant waren dass d'Maria hinnen 2 Trëtze mat engem roude Putsch gemaach huet.

Déi 3 Geessen (Chris Croquette a Sina) waren esou fasziniert vun eiser grousser Fënster, si hunn sech bewonnert wéi an engem Spigel, ob se schéi genuch wiere fir hir Visitt.

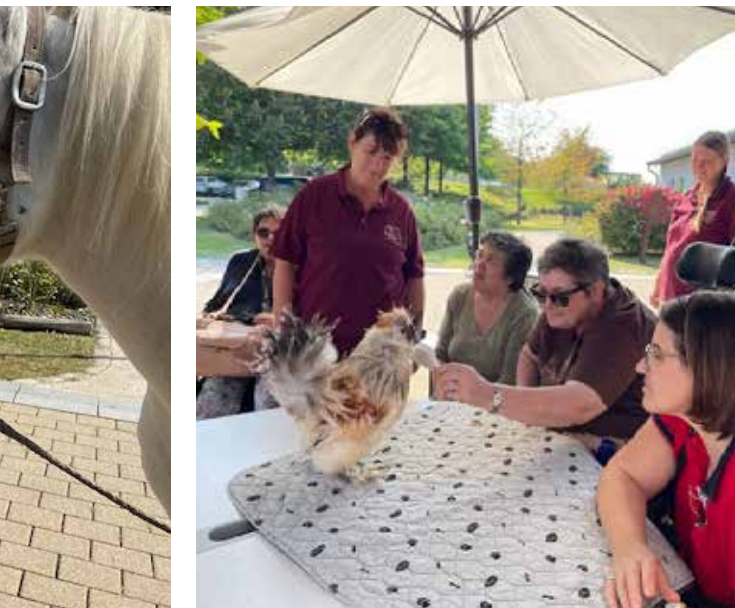
D'Leit kruten op eemol Fudder (Huewer mat Müsli) an hir Hänn geluecht a kruten d'Geleeënheet fir d'Déieren ze heemelen a mat enger Biischt ze kraulen.

Du koum d'Heidi, een Hung dat um Aarm gehale gouf fir datt et net soll fortfléien, an dat gouf och geheemelt a gehätschelt.

Als Lescht waren den Horst an d'Berta drun, 2 Seidenhénger déi net fléie kënnen. Och si goufe geheemelt a mat enger Biischt ënner dem Hals gekrault, eng Platz wou si net dru kommen. Vun alle Säite sinn si bewonnert ginn an den Horst war den Hunn am Kuerf. A wéi d'Meeschtesch en ewech geholl huet war hien net begeeschtert, wéi wann e wéilt soen: wat erlaabs du dir, ech si verwinnt ginn an hu mech grad wuel gefillt.

Merci dem Monique a senger Equipe vum Bricher Päerdsstall fir de schéinen Nomëtteg mat den Déieren, soen d'Leit vun MSL.

Texte: Marianne Kaufmann



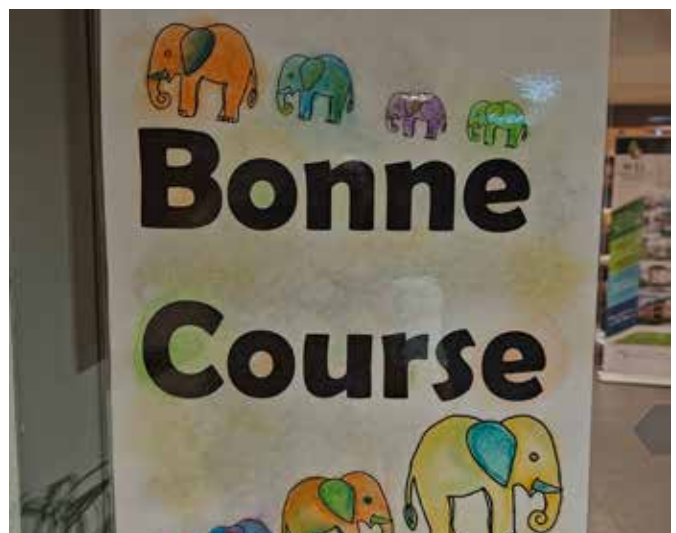
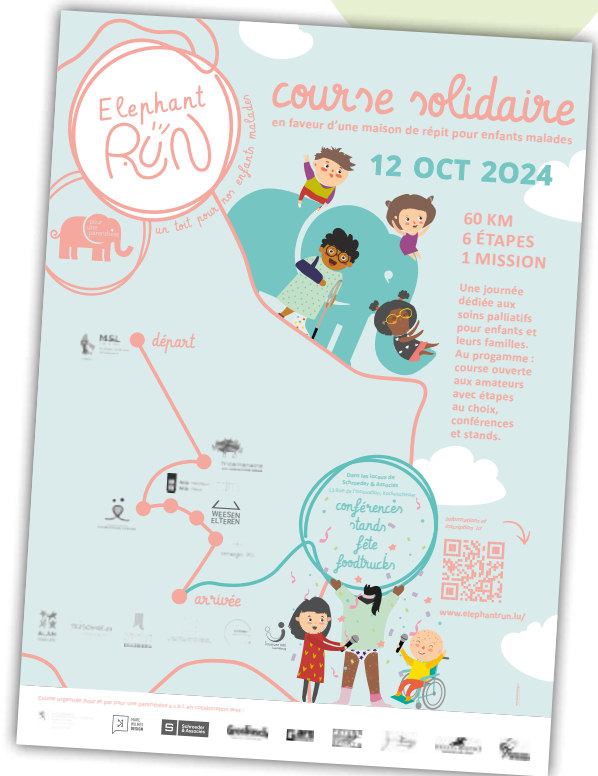
RÉTROSPECTIVE

Elephant Run

12.10.2024

Le 12 octobre 2024, l'association « Pour une parenthèse » organisait son événement solidaire, l'« Elephant Run », en collaboration avec des associations partenaires et grâce au soutien généreux de ses sponsors.

Cette initiative, tenue à l'occasion de la Journée mondiale des soins palliatifs, avait pour objectif de sensibiliser le public aux besoins en soins palliatifs pédiatriques et de récolter des fonds pour créer une maison de répit destinée aux enfants et jeunes adultes gravement malades au Luxembourg. Le départ de cette course a eu lieu au MS Day Center « Um Bill ».



Conférence d'automne MSL

13.10.2024

Le 13 octobre 2024, la Conférence d'automne s'est déroulée au Centre culturel Prince Henry à Walferdange, sur le thème « Sclérose en plaques et fatigue ».

Le Dr Marcel Burk, neurologue, Mme Pascale Mares, psychologue-psychothérapeute, et Mme Niki Kraus, ergothérapeute, ont partagé leurs connaissances et leur expérience avec un public attentif et intéressé.

L'événement s'est conclu par un repas convivial conçu autour d'un thème antifatigue, favorisant les échanges dans une ambiance chaleureuse.

L'enregistrement de la conférence peut être consulté à tout moment sur le canal YouTube de MSL :

<https://www.youtube.com/@multiplescleroseletzebuerg/videos>



Kitchen skills for wellbeing

09.11.2024



Samschdes den 9ten November moies um 10h30 ass schonn eng méi lass am MS Day Center um Bill. 8 Persounen haten sech hei afonnt fir ënner der Leedung vum Stéphanie Rosquin, Dieteticienne, erauszefanne wéi een duerch seng Ernährung e positiven Afloss kann op seng Gesondheet am Allgemengen an op d'MS méi speziell hunn.

D'Stéphanie hat eng ganz Rei gesond Rezepter erausgesicht déi net ze opwänneg ze preparéiere waren an nodeems dass jidderee mat engem wonnerbare Schiertech ausgerüst war gouf fläisseg geschnëppelt, gebabbelt a gelaacht.

Spannend war den Ëmgang mat de professionelle Geräter aus der Kiche vum Day Center, mee schlussendlech stoung e ganz appetitleche Menü mat Apero, Entrée, Haaptplat an Dessert um Dësch.



Quinoa, Kürbis, Avocado Stapel



Eng Rezeptiddi (fir 4 Persounen)

- 500g Kürbis in Würfel geschnitten
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin, zerstoßen
- Salz + Pfeffer
- 150g Quinoa
- Gemüsebrühe
- 3 TL Limettensaft
- 5 TL Petersilie, gehackt
- 1 TL frisches Basilikum, gehackt
- 100g Rotkohl, fein gehackt
- 1-2 Avocados, gewürfelt
- Keimpflanzen als Topping
- Feta, wenn man mag

Zubereitung

- Backofen auf 190°C vorheizen
- Backblech dünn mit Kokosöl einstreichen
- Kürbiswürfel, Kokosöl und Rosmarin vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Mischung auf dem Backblech verteilen und 20 Minuten backen. Die Kürbiswürfel dann behutsam umwenden und weitere 20 Minuten backen
- In der Zwischenzeit Quinoa in der Gemüsebrühe kochen (12-15 Minuten)
- Quinoa in eine Schüssel geben, Limettensaft, Petersilie, Basilikum und Rotkohl hinzufügen. Geschmack mit Salz und Pfeffer abstimmen.
- Wenn man Feta hinzufügen möchte, dann den Käse in Würfel schneiden.
- Mit Hilfe von Kochringen Türmchen machen : Kürbismischung mit Feta, Avocado, Quinoamischung. Alles behutsam zusammendrücken.
- Vorsichtig auf einen Teller stürzen. Die Oberseite (Kürbisschicht) mit Keimpflanzen dekorieren.

Formation en gestion de l'énergie (FGE)

**AVEC NIKI KRAUS,
ERGOTHÉRAPEUTE**



La Formation à la gestion de l'énergie (FGE) est un traitement destiné aux personnes souffrant de fatigue liée à la SEP, dispensé en groupe par des ergothérapeutes.

Objectifs de la formation à la gestion de l'énergie:

- Vivre un quotidien satisfaisant et bien rempli malgré la Fatigue.
- En tant qu'expert(e) de sa propre énergie, la gérer consciemment
- Utiliser des stratégies énergétiques ciblées pour avoir de l'énergie à disposition pour les activités importantes
- Utiliser systématiquement au quotidien des routines et des habitudes qui ont un effet positif sur le travail, les contacts sociaux et les loisirs.

Inscription

MS Day Center „um Bill“

Tel. 26 61 05 56 | nicole.kraus@misl.lu

EN LANGUE FRANÇAISE

Formation en Gestion d'Énergie

avec Niki Kraus, ergothérapeute
Résidence « Al Esch »
45, rue du commerce | L- 4067 Esch/Alzette

Durée : 6 semaines
RDV : les mercredis de 18:00 -20:00

JAN. 2025	22.01 / 29.01
FEV. 2025	05.02 / 12.02 / 26.02
MAR. 2025	05.03

Toutes vos données seront traitées confidentiellement. Uniquement le/la responsable recevront les noms et numéros de téléphones pour l'organisation pratique des cours.

Ce qui se passe dans FGE :

- Échanger des connaissances & des expériences sur la gestion de sa propre énergie
- Discuter et expérimenter des stratégies
- Analyser son propre quotidien, ses habitudes & ses routines
- Planifier et mettre en oeuvre au quotidien les changements souhaités

La FGE se compose de leçons thématiques en groupe, d'exercices d'auto-entraînement spécifiques et d'un cahier d'exercices que les participants travaillent au cours de la formation.

Des données scientifiques ont montré qu'après la FGE, les participants se sentent plus compétents dans leur propre vie quotidienne, malgré une fatigue inchangée. Ils se sentent moins limités et ont nettement plus de confiance en leurs propres capacités à influencer positivement les effets indésirables de la fatigue.

Consultation Fatigue

Si vous n'avez pas le temps de participer à la formation sur la gestion de l'énergie, vous pouvez contacter Mme Niki KRAUS afin d'élaborer ensemble lors d'une consultation individuelle, des stratégies et des solutions pour faire face à la fatigue.



 **BACK
2SPORT**
et



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg



Sortie
Kayak / Canoë
Samedi le
17.05.2025
au Lac de la Haute Sûre



Gospel for all

Best of Edition



Après une année rempli de performances marquant ses 15 ans, la Fondation EME présente Best of Gospel : un programme réunissant les plus beaux morceaux des éditions passées.

Joignez vos voix à cette célébration musicale pour promouvoir encore davantage l'inclusion par la musique.

Plus d'informations sur le projet

contact@fondation-eme.lu

www.fondation-eme.lu

T. 26 02 27 435

01.03.2025 15h00-16h30 MS Day Center
08.03.2025 15h00-16h30 MS Day Center
26.04.2025 15h00-16h30 Blannenheem
03.05.2025 15h00-16h30 Blannenheem
10.05.2025 15h00-16h30 Blannenheem
24.05.2025 15h00-16h30 Blannenheem

General rehearsal 28.05.2025 16h30 Mierscher Kulturhaus
Concert 30.05.2025 19h00 Mierscher Kulturhaus

Inscription par mail ou téléphone :
contact@fondation-eme.lu
T. 26 02 27 465



MS Day Center : Maison 1, 7425 Bill
Blannenheem : 47 Rue De Luxembourg, 7540 Rollingen/Mersch



Gospel for all

Best of Edition



Nach einem Jahr voller Auftritte zum 15-jährigen Jubiläum präsentiert die Fondation EME Best of Gospel: ein Programm, das die schönsten Stücke aus den vergangenen Editionen vereint.

Stimmen Sie mit ein bei dieser musikalischen Feier, um die Inklusion durch Musik weiter zu fördern!

Mehr Information zum Projekt

contact@fondation-eme.lu

www.fondation-eme.lu

T. 26 02 27 435

01.03.2025 15h00-16h30 MS Day Center
08.03.2025 15h00-16h30 MS Day Center
26.04.2025 15h00-16h30 Blannenheem
03.05.2025 15h00-16h30 Blannenheem
10.05.2025 15h00-16h30 Blannenheem
24.05.2025 15h00-16h30 Blannenheem

Generalprobe 28.05.2025 16h30 Mierscher Kulturhaus
Konzert 30.05.2025 19h00 Mierscher Kulturhaus

Anmeldungen via Email oder Telefon:
contact@fondation-eme.lu
T. 26 02 27 465



MS Day Center : Maison 1, 7425 Bill
Blannenheem : 47 Rue De Luxembourg, 7540 Rollingen/Mersch

NOUVEAU

Cours : Mindfulness Pleine conscience

**POUR PLUS DE
CALME INTÉRIEUR ET
SÉRÉNITÉ**



■ ■ Avec Laurette Bergamelli, Psychologue diplômée et formatrice en pleine conscience

« Pourquoi es-tu si serein ? » demande l'élève à son maître.

Le maître répond : « Quand je suis assis, je suis assis; quand je me tiens debout, je me tiens debout ; et quand je marche, je marche. »

« Mais tout le monde fait cela », rétorque l'élève.

« Justement pas ! » répond le maître. « Quand vous êtes assis, vous êtes déjà en train de vous lever ; quand vous êtes debout, vous êtes déjà en train de marcher ; et quand vous marchez – vous êtes déjà arrivé à destination. »

Cours d'introduction en 8 séances (pour personnes atteintes de sclérose en plaques et leurs proches):

Des exercices pratiques et des méditations guidées.

Affiner votre attention et vivre le moment présent de manière plus consciente.

Des outils pour réduire le stress et favoriser votre santé émotionnelle.

Idéal pour les débutants souhaitant intégrer la pleine conscience dans leur vie.

Inscription

Jusqu'au 17 janvier 2025

MS Day Center „um Bill“

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

Contribution financière : 80€ / personne

Au préalable : Un entretien d'information gratuit et sans engagement d'environ 30 minutes en ligne

EN LANGUE FRANÇAISE

Les samedis de 13h30 à 15h00

25.01.2025 (Bill)

01.02.2025 (Bill)

08.02.2025 en ligne (Zoom)

15.02.2024 en ligne

01.03.2025 (Bill)

08.03.2025 en ligne

22.03.2025 en ligne

29.03.2025 (Bill)

Informations

laurettebergamelli@web.de

Tel. +49 171 480 73 09

NEU

Mindfulness Achtsamkeits- Kurs

FÜR MEHR INNERE
RUHE UND
GELASSENHEIT



 mit **Laurette BERGAMELLI - Dipl.-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin**

„Warum bist du eigentlich so gelassen?“ fragt der Schüler seinen Meister. Der Meister antwortet. „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich.“

„Aber das tun doch alle“, sagt der Schüler darauf.

„Eben nicht!“ lautet die Antwort des Meisters. „Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft – dann seid ihr schon am Ziel.“

Einführungskurs in 8 Sitzungen (für erwachsene MS Betroffene und Angehörige):

Praktische Übungen und geführte Meditationen.

Aufmerksamkeit schärfen und den gegenwärtigen Moment bewusster erleben.

Werkzeuge, um Stress abzubauen und emotionale Gesundheit zu fördern.

Ideal für Anfänger, die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten.

Anmeldung

bis den 17 Januar 2025

MS Day Center „um Bill“

Tel. 26 61 05 56 | info@msl.lu

Kostenbeitrag : 80€ / Person

Im Vorfeld: kostenloses und unverbindliches Infogespräch von ca. 30 Minuten online.

IN DEUTSCHER SPRACHE 

Samstags, von 10.00 bis 11.30 Uhr

25.01.2025 (Bill)

01.02.2025 (Bill)

08.02.2025 online (Zoom)

15.02.2024 online

01.03.2025 (Bill)

08.03.2025 online

22.03.2025 online

29.03.2025 (Bill)

Bei weiteren Fragen

laurettebergamelli@web.de

Tel. +49 171 480 73 09



MSL beweegt sech!

SPORT ET ACTIVITÉS POUR TOUS.

Cours de yoga postural adaptés



«Al Esch»

Résidence « Al Esch »

45 rue du Commerce, L-4067 Esch-sur-Alzette

RDV et inscriptions

Les mardis de 15h00 à 16h00

Mme Brigitte Loes / brigitte.loes@msl.lu

Tél : 54 74 17 / Gsm : 621 644 845

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*

MS-Aquasport

MS-Lëtzebuerg organiséiert en neien Aqua-Fitness Cours fir MS Betreffener.

Ënnert der Leedung vun engem geschoulte Schwammeeschter gëtt 1 Stonn am 29 Grad waarme Waasser am klengen Baseng bei Musek am Grupp geturnt.

Wann dir eng perséinlech Hëllef braucht, fir an oder aus dem Waasser ze kommen, fir iech aus an unzeden, kënn dir eng Begleedung matbréngen déi gratis um Cours kann deelhuefen oder während dem Cours erreechbar muss sinn.

PIDAL zu Walfer : 37 Rue des Prés, 7246 Helmsange Walferdange

RDV et inscriptions : les lundis de 18h15 à 19h15

Inscription au secrétariat MSL / Mme Marielle Tarayre / Tél : 26 61 05 56 / info@msl.lu

Participation aux frais /trimestre : 50€

Prochains cours

06, 13, 20, 27 Januar 2025

03, 10, 24 Februar 2025

03, 10, 17, 24, 31 März 2025

École DE LA SEP

*Apprendre à vivre
avec la sclérose en plaques
avec plus de confiance
en la vie !*

L'offre

4 modules répartis sur l'année, axés sur les connaissances actuelles et présentation de différentes stratégies pouvant aider à mieux vivre avec la maladie. Les modules sont indépendants, de sorte que vous pouvez rejoindre l'offre à n'importe quel moment de l'année.

Les exposés seront tenus soit en langue luxembourgeoise, soit en langue française. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet www.msl.lu.

Pour qui ?

L'offre s'adresse à toute personne ayant un diagnostic récent (moins de deux ans) et/ou aux proches intéressés.

Les intervenants

Les modules sont animés par un groupe multidisciplinaire de spécialistes, ayant une connaissance approfondie de la SEP : neurologue, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue et neuropsychologue, infirmière, diététicienne, collaborateur de l'ADEM.

Thèmes abordés

- La SEP : origines – diagnostic – formes – symptômes
- Traitements et recherche
- Le monde du travail
- Mouvement et sport
- Fatigue et Energy-Management
- Mémoire et concentration
- Traitements alternatifs et complémentaires
- Bien-être psychologique



Inscription

MS Day Center „um Bill“

Maison 1, L-7425 Bill

9:30 - 12:00

Tel. 26 61 05 56 | inscription@msl.lu

MODULE 4 : samedi, le 15 mars 2025
langue : française

- (1) Mémoire et concentration avec Mme PIERI VANNINA, neuropsychologue au CHL
- (2) Traitements alternatifs et complémentaires avec Mme WITT Monika, MS-Nurse - MSL
- (3) Bien-être psychologique avec Mme MARES Pascale, psychologue, psychothérapeute – MSL

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	44m ²	440€	150€
Wohnung mit 1 Schlafzimmer	75m ²	750€	200€
Wohnung mit 2 Schlafzimmern	94 m ²	940€	250€
Wohnung mit 2 Schlafzimmern	109m ²	1090€	250€



PARKING

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

avec/mat
Brigitte LOES

10 JAN.
2025

10:30-14:00



**Visite am Musée national
um Fëschmaart
Expo Marc Henri Reckinger**

€ 12

Musée national
Marché-aux-poissons
L-2345 Luxembourg

24 JAN.
2025

12:00-15:00



**Gemittlecht Mëttegiessen
am Restaurant am Buggi**

€ 5

Restaurant am Buggi
24A, rue du Moulin
L-3857 Schiffflange

07 FEV.
2025

à définir



**Visite guidée am Musée
national de la résistance**

€ 20

Musée national de la
résistance
Place de la résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

28 FEV.
2025

12:00-15:00



**Gemittlecht Mëttegiessen
am Restaurant Gusto
Naturale**

€ 5

Restaurant Gusto
Naturale
100, op Herbett
L-3885 Schiffflange

07 MAR.
2025

10:15-14:00



**Visite guidée am Vitarium
Luxlait**

€ 12

Vitarium
3, am Seif
L-7759 Roost

21 MAR.
2025

12:00-15:00



**Gemittlecht Mëttegiessen
am Restaurant Pavillon
am Park Merl**

€ 5

Restaurant Pavillon
28A, rue de Bragance
L-1255 Luxembourg



Chaque 2e vendredi nous proposons une sortie dans le sud ou le centre du Grand duché.

Les « Fridays in Esch » s'adressent particulièrement aux membres habitant le bassin minier, à qui on peut proposer un service de navette. Toute autre personne peut y participer, si elle assure elle-même son transport.

Des soins infirmiers ne peuvent pas être assurés.

Inscription exigée au plus tard le mercredi précédant l'activité auprès de Brigitte Loes.

☎ 54 74 17 📞 621 644 845



All 2te Freideg bidde mir eng flott Aktiviteit/Sortie am Süden oder Zentrum vum Land un.

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

Et kënnen leider keng Soins garantéiert ginn!

Mellt iech un, bis spëtstens Mëttwochs virdrun beim Brigitte Loes.

☎ 54 74 17 📞 621 644 845



INCROYABLE CERVEAU *Le saviez-vous ?*

Le cerveau humain contient environ 86 milliards de neurones, chacun pouvant établir jusqu'à 10 000 connexions avec d'autres neurones.

Ces connexions, appelées synapses, jouent un rôle crucial dans la transmission des messages nerveux. Dans des maladies comme la SEP, la communication entre les neurones est perturbée en raison de la dégradation de la myéline, une substance essentielle qui protège les fibres nerveuses.

DONS MSL

Merci... **POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ**

En cette fin d'année, nous tenons à remercier toute personne ou association qui nous a fait parvenir un don au cours de l'année 2024, que ce soit pour une occasion spécifique ou tout simplement pour soutenir nos activités. La confiance que vous nous accordez ainsi nous encourage dans notre travail quotidien. Vos gestes généreux sont indispensables pour assurer la pérennité de nos activités.

Merci aussi à la section du LCGB ainsi qu'à Fabienne et Marc pour leur générosité à l'occasion de leur anniversaire.



2002
€

Info Senior

NOUVEAU SITE INTERNET PUBLIC DE SERVICES POUR PERSONNES ÂGÉES



InfoSenior – nouveau site web : Le gouvernement luxembourgeois présente ce nouveau site web pour les seniors. Des informations sur l'hébergement, les centres de jour, les repas sur roues et autres sont disponibles sur le site InfoSenior.

Info Hébergement, Services, Activités: Informez-vous sur les services pour personnes âgées du Luxembourg

www.infoseniior.public.lu

AIDE MSL



Groupe de paroles

À LA RÉSIDENCE AL ESCH

Pour les patients SEP

Save the dates

Jeudi, 16 janvier 2025 Jeudi, 24 avril 2025
 Jeudi, 13 février 2025 Jeudi, 22 mai 2025
 Jeudi, 20 mars 2025

Info **Horaires** 18:30 – 20:00

45, rue du Commerce
 L-4067 Esch/Alzette

Inscription souhaitée (appel/sms)

Pascale Mares 621 64 38 78

psychologue/psychothérapeute

AIDE MSL

Publications

À COMMANDER

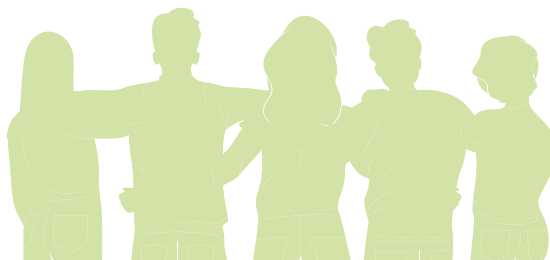
Info par email info@msl.lu
 par téléphone 26 61 05 56
 sur place au **MS-Day Center**

- 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)



Tous solidaires !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



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.

CONTACT

Maison 1, L-7425 Bill
www.msl.lu - info@msl.lu
T. 26 61 05 56

Multiple Sclérose Lëtzebuerg



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

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

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)



Demande d'adhésion / Beitrittserklärung

Le montant de - Den Betrag von



MINIMUM 20€

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

Ligue Luxembourgeoise
de la sclérose en plaques
CCPL LU73 1111 0668 8249 0000

avec la mention « cotisation »
mit der Mitteilung „Mitgliedsbeitrag“

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

*Ich möchte Informationen über Aktivitäten
für MS-Betroffene erhalten*

E-mail Courrier - Post

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

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

Name / Vorname - Nom / Prénom

Geburtsdatum - Date de naissance

Nationalität - Nationalité

Strasse + Nr - Rue et No

Postleitzahl - Code postal

Wohnort - Lieu

Email - Email

Telefonnummer (fakultativ) - Téléphone (facultatif)

MS-betroffen ? (fakultativ) - Concerné par la SEP ? (facultatif)

Ja - Oui Nein - Non

Seit - Depuis

Datum - Date

Unterschrift - Signature

Remue-méninges

TRAIN YOUR BRAIN



J	O	I	E	A	M	I	T	I	É	D	O
V	R	S	M	P	S	P	P	U	Z	S	M
E	N	D	R	G	O	A	A	Z	L	O	C
C	S	T	É	W	L	I	R	P	R	U	H
O	Z	P	C	U	I	X	T	L	E	T	N
N	T	F	O	N	D	C	A	U	N	I	O
V	P	A	N	I	A	A	G	M	O	E	É
I	F	M	F	O	R	D	E	I	U	N	L
V	O	I	O	N	I	E	X	È	V	I	K
I	R	L	R	T	T	A	Q	R	E	K	Z
A	C	L	T	I	É	U	Y	E	A	J	K
L	E	E	C	B	V	X	R	S	U	G	C

RÈGLES DU «MOTS-CACHÉS» :

Retrouvez les mots cachés dans la grille. Ils peuvent être écrits horizontalement, verticalement et diagonalement.

Mots à trouver :

- | | |
|------------|-----------|
| Solidarité | Famille |
| Partage | Amitié |
| Soutien | Convivial |
| Noël | Force |
| Espoir | Renouveau |
| Joie | Paix |
| Cadeaux | Réconfort |
| Lumières | Union |



Comité de rédaction

Mandy Ragni, Line Olinger,
Anne Leurs, Béatrice Bockholtz,
Isabelle Cames
et Anne-Marie Pauly-Pitz

Adresse postale

MS-Day Center um BILL
Maison 1 | L-7425 BILL
Tél: 26 61 05 56
www.msl.lu | info@msl.lu

Siège social

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

Print & Design

Réalisation : JH Communication
Imprimé au Luxembourg
sur papier écologique PEFC/FSC

MSL Ligue et Fondation

Bulletin trimestriel
42ème année
Tirage: 1300 exemplaires

Disclaimer



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.



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




Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

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

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    



PERIODIQUE	
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	PORT PAYÉ PS/023