

Bleift gesund!

MAGAZINE
help N°11
2^{ème} SEMESTRE
2023

Votre brochure semestrielle consacrée à votre bien-être et votre santé à domicile



Agenda
à l'intérieur

DOSSIER

25 ans à vos côtés !

GUTT A FORM

**So können Sie
ungefährdet den
Sommer genießen**

25 help[♥]
JOER

All Dag ass e gudden Dag

SOMMAIRE

Édito p.4-5

Dossier

Depuis 25 ans à vos côtés! p.6-10
Seit 25 Jahren an Ihrer Seite! p.11-13

Help – All Dag ass e gudden Dag

Les ateliers thématiques pour aidants en 2023 p.14-15
Die Themenworkshops für pflegende Angehörige
in 2023 p.16-17
Nous tenons à la qualité! p.18-19

News

Colive Voice: Krankheiten an der Stimme erkennen p.20-21
Comment bien se laver les mains? p.22-23
Même sans réseau de soins, profitez de la formation
à l'Aidant p.24-25

Gutt a Form

So können Sie ungefährdet den Sommer genießen p.26-27
Que faire contre le blues automnal? p.28-30
Pharmacie de voyage : bien se soigner en vacances p.31

Iesst gesond

So schmeckt der Sommer: Couscous-Salat mit Feta
& Melonen-Smoothie p.32-33
5 conseils pour un pique-nique décontracté p.34-35

Home sweet Home

Un habitat adapté aux personnes atteintes
de démence p.36-37
Les travaux de jardinage à effectuer en automne p.38-39

Nouvelles Technologies

Monde numérique : réseaux sociaux dans
le quotidien des seniors p.40-41

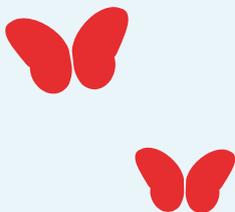
Restez actifs

Agenda p.42-97

Jeux / Spiele p.98-99

Contacts utiles pour votre prise en charge p.100

Edito



Léif Lieserin, léiwe Lieser,

mir freeën eis, lech dës nei Editioun vun eisem Magasinn „Bleift gesond“ zoukommen ze loossen. Eisen Dossier hu mir dem 25. Anniversaire vun eisem Hëllef- a Fleegedéngscht Help gewidmet.

Zënter elo engem Véierelsjoerhonnert si mir un Ärer Säit a setzen eis dofir an, datt Dir eis Fleeg an Usproch huele kënnt, fir esou Är Selbststännegkeet a Liewensqualität zu erhalen.

Bei dësem Encadrement passe mir dorop op, Äre Liewesentwurf, Är perséinlech Besoinen an Är Gewunnechten ze respektéieren. Dëst fënnt an engem Klima vum Nolauschteren, vum respektvollen Ëmgang a vum Vertraue statt. Eis Intentioun ass et, datt „all Dag e gudden Dag ass“, a mir passen dorop op, dësen Engagement och Äre Familljememberen ze accordéieren.

Hei kënnt Dir noliesen an entdecken, wéi sech Help am Laf vun de Jore weiderentwéckelt huet a wat fir Defien et an Zukunft ze meeschtere gëllt.

An dëser 11. Editioun gitt Dir och gewuer, mat wéi engen Tipps Dir de Summer ouni Gefore genéisse kënnt, wat fir Virdeeler sozial Netzwierker fir lech bidden a wat fir nei Themenatieliere fir d'Aidante mir ubidden.

Mir wënschen lech all eng schéi Summerzäit an hoffentlech e flotten, sonnegen Hierscht.

Vill Spaass beim Liesen!

Äre Koordinatiounskomitee vun Help

Édito

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous sommes ravis de vous faire parvenir cette nouvelle édition de notre magazine « Bleift gesond ». Vous y trouverez un dossier consacré au 25^e anniversaire du réseau Help. En effet, depuis maintenant un quart de siècle, nous sommes à vos côtés et nous œuvrons pour que vous puissiez bénéficier de nos soins afin de maintenir votre autonomie et votre qualité de vie.

Cet accompagnement, nous le réalisons en veillant à respecter votre projet de vie, vos besoins personnels et vos habitudes. Il s'instaure dans un climat d'écoute, de bienveillance et de confiance. Notre intention est que « chaque jour se présente bien » et cet engagement nous veillons à l'accorder également à vos proches.

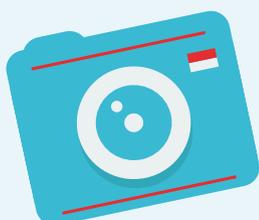
Nous vous invitons à découvrir comment Help s'est développé au fil des ans et comment nous envisageons l'avenir à vos côtés.

Dans cette 11^e édition, nous vous proposons également des conseils pour profiter de l'été en toute sécurité et des avantages des réseaux sociaux. Nous en profitons ainsi pour annoncer les nouveaux ateliers thématiques proposés aux aidants.

Nous vous souhaitons un bel été et un automne aussi rayonnant que possible.

Bonne lecture !

Votre comité de coordination Help



25
JOER





Help 25 ans

Depuis 25 ans à vos côtés

Help fête son jubilé d'argent; depuis 25 ans nous sommes à vos côtés pour que « chaque jour se présente bien ». Cette déclaration, cette promesse c'est d'abord à nos clients qu'elle s'adresse: pour que chaque jour, notre intervention, le passage de notre collaborateur, le sourire qu'il vous offre, les soins, les conseils et l'accompagnement qu'il vous prodigue contribuent à faire de cette journée une journée qui se présente bien. Une journée où votre qualité de vie et votre santé s'en sentent améliorées. Ses gestes et sa présence vous réconfortent et vous soulagent, vous apportent du bien-être, du contact humain, chaleureux et authentique. Cet engagement s'adresse aussi à vos proches et à vos familles: ils sont rassurés de vous savoir aidé et accompagné, ils se sentent soulagés et peuvent également bénéficier de notre aide, de nos conseils, de notre écoute, de notre soutien.

Depuis 25 ans nous nourrissons l'ambition que toute personne malade ou en perte d'autonomie puisse bénéficier de prestations d'aides et de soins adaptées à ses besoins et à ses habitudes de vie tout en respectant son autonomie et sa dignité; deux valeurs fortes de notre philosophie de soins. Nos clients sont au cœur de nos préoccupations et leur auto-détermination est un élément majeur du plan de prise en charge qui leur est proposé.

La création du réseau Help trouve son origine dans les cantons de Esch-sur-Alzette et Capellen sous l'impulsion de la Croix-Rouge luxembourgeoise, des hôpitaux du Sud du pays (Esch-sur-Alzette, Dudelange, Niederborn et Steinfeld) et d'Objectiv Plein Emploi, qui en sont les membres fondateurs.

L'initiative dont le nom original est « Hëllef fier d'Bierger a Biergerinnen » fut rebaptisée « Help » en 2000 et prendra une envergure nationale en 2003 à l'issue de la fusion avec le réseau CAMUS.

25 help
JOER All Dag ass e gudden Dag

Durant ce quart de siècle, le réseau Help s'est appliqué à développer ses services afin de répondre aux besoins de ses clients et de leurs proches. À partir de ses antennes locales de soins à domicile, s'est progressivement construite une structure d'aides et de soins veillant à fournir

des prestations très diversifiées, mais aussi très complémentaires afin que l'évolution des besoins de nos clients trouve une réponse adaptée au sein de notre institution. Les antennes locales se sont multipliées sur l'ensemble du territoire pour être au plus près de nos clients. Depuis 2005, nous accompagnons nos patients en fin de vie et leurs familles avec des équipes formées en soins palliatifs. Cette offre a été élargie en 2020 avec une équipe d'accompagnement et de soins continus.

La nature de nos offres de services a également évolué face à la demande de nos clients: les centres de jour qui se sont ouverts aux quatre coins du pays, le premier logement encadré en 2007, les Clubs Senior depuis 2012, les prestations de musicothérapie et le service Help24 qui offre la téléalarme à nos clients, en sont des exemples.

Pour être au plus près de vos besoins et soigner votre qualité de vie, nous avons développé également des activités telles que le service «*Infirmiers-Relais*» pour améliorer la coordination de vos soins avant ou après une hospitalisation et le service «*Activités et Loisirs*» pour vous permettre de continuer à vous divertir ou partir en vacances avec la présence d'un soignant.

Notre envergure, nous avons aussi pu l'atteindre grâce à la construction de collaboration et de partenariats forts et transparents. Notre partenaire de choix, c'est évidemment Vous, notre client. Votre fidélité, votre participation active à nos enquêtes de satisfaction, l'expression de vos besoins et vos suggestions d'amélioration sont autant d'éléments pertinents sur lesquels nous avons pu



construire notre évolution et notre offre de prestations. Nous vous en remercions vivement et vous encourageons à continuer à le faire. Par ailleurs, la collaboration et le soutien des communes et des associations locales, les échanges et le travail réalisé avec les instances publiques, les autres prestataires du domaine des aides et soins ou les hôpitaux et les médecins de nos patients ont été de nombreuses et riches opportunités de partage d'expériences, d'apprentissages et d'évolution.



Aujourd'hui, Help dispose de 22 antennes d'aides et de soins dans tout le pays.

Aujourd'hui, Help compte près de 1400 collaborateurs. Nos équipes disposent de toutes les compétences soignantes et peuvent ainsi assurer la prise en charge globale de nos clients. Engagés et compétents, nos professionnels de la santé s'attachent à établir une relation de confiance avec les patients et les proches en se montrant disponibles et à l'écoute. La

compétence professionnelle est une valeur importante dans notre institution et notre personnel administratif réalise également sa mission avec la perspective de prester un service de qualité à nos clients.

Le service relation client mis en place pour vous guider, conseiller, orienter, en est un bon exemple.

Help est là pour vous
et vous offre des
prestations adaptées
à vos besoins.

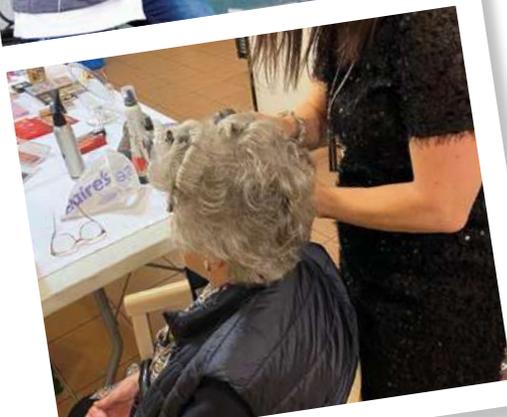


Disposant d'une culture et d'une structure institutionnelle solide, d'une gouvernance engagée, le réseau Help s'est développé de manière continue durant ces 25 ans et a toujours veillé à mettre en place une démarche qualité visant l'amélioration continue, l'évaluation des pratiques et de la satisfaction des clients. Les prix que nous avons obtenus en matière de qualité l'illustrent bien.

Toujours en questionnement sur le sens et le bon sens de nos actions, nous avons pu innover, intégrer les nouvelles technologies dans nos pratiques, intégrer des outils digitaux pour améliorer notre organisation et donc la qualité et la sécurité de nos prestations. À titre d'exemple le projet en faveur des «Aidants» développé depuis 2021 -ateliers de partage, journées d'échange, accompagnement personnalisé des aidants pour les soutenir et les préserver- vient confirmer cette volonté.

Fort de cette expérience acquise, de ce questionnement permanent, le réseau Help se tourne vers le futur en veillant à anticiper et à se préparer aux nouveaux besoins de la population en matière d'aides et de soins. Les défis posés par le vieillissement de la population, l'évolution des maladies chroniques, la nécessité de développer les soins primaires, le concept du patient partenaire, les technologies en santé sont autant de perspectives et d'ambitions que le réseau Help se prépare à assurer.

Ce qui ne changera pas pour les prochaines 25 années? Nous continuons à agir main dans la main avec nos clients, nos collaborateurs, nos responsables politiques et nos partenaires pour construire les aides et soins de demain, pour que pour vous «chaque jour se présente bien». ●



DE

Seit 25 Jahren an Ihrer Seite

Help feiert sein silbernes Jubiläum: Seit 25 Jahren sind wir an Ihrer Seite, damit „jeder Tag ein guter Tag ist“. Diese Aussage, dieses Versprechen richtet sich in erster Linie an unsere Klienten: Damit jeder Tag durch unseren Einsatz, den Besuch unseres Mitarbeiters, das Lächeln, das er Ihnen schenkt, die Pflege, die Beratung und die Begleitung, die er Ihnen zuteilwerden lässt, zu einem Tag wird, der gut ist. Ein Tag, an dem sich Ihre Lebensqualität und Ihre Gesundheit verbessert haben. Seine Gesten und seine Anwesenheit trösten und unterstützen Sie, sie sorgen für Wohlbefinden, für menschlichen Kontakt, der warm und authentisch ist. Dieses Engagement gilt auch für Ihre Angehörigen und Familien: Sie sind beruhigt, wenn sie wissen, dass Sie Hilfe und Begleitung erhalten, sie fühlen sich entlastet und können ebenfalls von unserer Hilfe, unseren Ratschlägen, unserem Zuhören und unserer Unterstützung profitieren.



Help bietet eine breite Palette an häuslichen Hilfs- und Pflegeleistungen an – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft.

Seit 25 Jahren verfolgen wir das Ziel, dass jeder kranke oder pflegebedürftige Mensch Hilfe- und Pflegeleistungen erhält, die seinen Bedürfnissen und Lebensgewohnheiten entsprechen und gleichzeitig seine Autonomie und Würde wahren; zwei wichtige Werte unserer Pflegephilosophie. Unsere Klienten stehen im Mittelpunkt unserer Bemühungen und ihre Selbstbestimmung ist ein wichtiger Bestandteil des Betreuungsplans, der ihnen angeboten wird.

Help wurde in den Kantonen Esch/Alzette und Capellen auf Initiative des Luxemburger Roten Kreuzes, der Krankenhäuser im Süden des Landes (Esch/Alzette, Düdelingen, Niederkorn und Steinfort) und *Objectif Plein Emploi* als Gründungsmitglieder, ins Leben gerufen. Diese Initiative mit dem ursprünglichen Namen „*Hëllef fier d'Bierger a Biergerinnen*“ wurde 2000 in „Help“ umbenannt und erlangte 2003 nach der Fusion mit dem CAMUS-Netzwerk eine landesweite Bedeutung.

In diesem Vierteljahrhundert hat sich Help bemüht, seine Dienstleistungen zu erweitern, um den Bedürfnissen seiner Klienten und deren Angehörigen gerecht zu werden. Ausgehend von den lokalen Antennen für häusliche Pflege wurde nach und nach eine Hilfs- und Pflegestruktur aufgebaut, die darauf bedacht ist, einen



Katalog von sehr unterschiedlichen, aber auch sehr komplementären Leistungen zu erbringen, damit die Entwicklung der Bedürfnisse unserer Klienten innerhalb unserer Institution eine angemessene Antwort findet. So entstanden im ganzen Land immer mehr lokale Antennen, um so nah wie möglich bei unseren Klienten zu sein.

Seit 2005 begleiten wir unsere Patienten am Lebensende und ihre Familien mit in Palliativpflege ausgebildeten Pflorgeteams, und dieses Angebot wurde 2020 um ein Team für Begleitung und Dauerpflege („*service d'Accompagnement et de Soins Continus*“) erweitert. Unser Angebot hat sich angesichts der Nachfrage unserer Klienten ebenfalls weiterentwickelt: Tageszentren wurden im ganzen Land eröffnet, das erste betreute Wohnen entstand 2007, die „*Clubs Senior*“ in 2012. Die Musiktherapie und der Service Help24, um unseren Klienten einen Telealarm zu ermöglichen, sind weitere Beispiele. Um Ihren Bedürfnissen so nahe wie möglich zu kommen und Ihre Lebensqualität zu verbessern, haben wir auch Aktivitäten entwickelt, wie z. B. den Dienst „*Infirmiers-Relais*“, um die Koordination Ihrer Pflege vor oder nach einem Krankenhausaufenthalt zu verbessern, und den Dienst Freizeitaktivitäten, um Ihnen zu ermöglichen, weiterhin an Aktivitäten teilzunehmen oder in den Urlaub zu fahren, während eine Pflegekraft anwesend ist.

Unsere aktuelle Größe konnten wir auch durch den Aufbau starker und transparenter Partnerschaften und Kooperationen erreichen. Unser wichtigster Partner sind Sie, unser Klient. Ihre Treue, Ihre aktive Teilnahme an unseren Zufriedenheitsumfragen, die Äußerung Ihrer Bedürfnisse und Ihre Verbesserungsvorschläge sind Elemente, auf denen wir unsere Entwicklung und unser Leistungsangebot aufbauen konnten. Wir möchten diesen Moment nutzen, um Ihnen dafür herzlich danken und Sie ermutigen, dies auch weiterhin zu tun. Darüber hinaus waren die Zusammenarbeit und Unterstützung der Gemeinden und lokalen Verbände, der Austausch und die Arbeit, die wir mit öffentlichen Instanzen, anderen Anbietern im Bereich der Hilfe und Pflege oder den Krankenhäusern und Ärzten unserer Patienten geleistet haben, viele und reichhaltige Gelegenheiten, Erfahrungen auszutauschen, zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Heute zählt Help fast 1.400 Mitarbeiter. Unsere Teams verfügen über alle pflegerischen Kompetenzen und können so die Bedürfnisse unserer Klienten umfassend betreuen. Engagiert

und kompetent bemühen sie sich um den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu den Patienten und Angehörigen, indem sie verfügbar sind und zuhören. Fachliche Kompetenz ist ein wichtiger Wert in unserer Einrichtung und auch unser Verwaltungspersonal erfüllt seine Aufgaben mit dem Ziel, unseren Klienten einen qualitativ hochwertigen Service zu bieten. Ein gutes Beispiel dafür ist die Abteilung Kundenservice, die eingerichtet wurde, um Sie zu beraten, zu betreuen und zu orientieren.

Mit einer soliden Kultur und soliden institutionellen Struktur sowie einer engagierten Unternehmensführung hat sich Help in diesen 25 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und stets darauf geachtet, einen Qualitätsansatz einzuführen, der auf kontinuierliche Verbesserungen, die Bewertung der Praktiken und die Zufriedenheit der Klienten abzielt. Die Auszeichnungen, die wir im Bereich Qualität erhalten haben, bestätigen dies.

Da wir stets den Sinn und Zweck unseres Handelns hinterfragen, konnten wir innovativ sein, neue Technologien in unsere Praktiken integrieren und digitale Tools einführen, um unsere Organisation und damit die Qualität und Sicherheit unserer Leistungen zu verbessern. Das seit 2021 laufende Projekt für pflegende Angehörige, das Workshops, Austauschstage und persönliche Betreuung zur Unterstützung und Erhaltung der pflegenden Angehörigen vorsieht, sind Beispiele hierfür.

Gestärkt durch die gesammelten Erfahrungen und das ständige Hinterfragen blickt Help zuversichtlich in die Zukunft und achtet darauf, die neuen Bedürfnisse der Bevölkerung im Bereich der Hilfe und Pflege zu antizipieren und sich darauf vorzubereiten. Die Herausforderungen, die sich aus der Alterung der Bevölkerung, der Entwicklung chronischer Krankheiten, der Notwendigkeit, die Primärversorgung auszubauen, dem Konzept des Patienten als Partner und den Technologien im Gesundheitswesen ergeben, sind allesamt Perspektiven und Ambitionen, auf die sich Help vorbereitet, um sie zu gewährleisten.

Was sich in den nächsten 25 Jahren nicht ändern wird: Wir werden weiterhin Hand in Hand mit unseren Klienten, Mitarbeitern, privaten und öffentlichen Partnern handeln, um die Hilfe und Pflege von morgen aufzubauen, damit für Sie „jeder Tag ein guter Tag ist“. ●





Aidants indispensables



Les ateliers thématiques pour aidants en 2023

Vous aidez un proche, un ami ou un voisin de façon régulière dans sa vie de tous les jours, dans les gestes du quotidien, pour ses relations à l'extérieur, ou en le soutenant moralement ? Alors nos ateliers thématiques pourraient vous intéresser!

Cette année, l'équipe Aidant.lu a développé quatre ateliers thématiques, spécialement pour vous. Deux thématiques ont déjà été abordées durant le premier semestre 2023 : «*Comprendre et réagir face*

à l'agressivité d'un proche» et «*Se former aux bons gestes pour aider un proche*». Deux autres ateliers thématiques sont prévus cet automne et durant l'hiver. Nous vous invitons cordialement à y participer.

ATELIER : « OÙ TROUVER DE L'AIDE? COMMENT SORTIR DE L'ISOLEMENT? VERS QUI SE TOURNER? »

« Je me sens débordé », « je n'ai plus de temps », « je n'ai plus de vie » sont des phrases qui vous reviennent en tête depuis que vous êtes devenu un proche aidant? Être le soutien numéro un d'un proche dépendant (malade, atteint d'un handicap ou âgé) représente une charge lourde.

De plus, concilier vie professionnelle, vie personnelle et responsabilités d'aidant peut s'avérer très compliqué. Mais pas impossible! Au-delà des aides matérielles auxquelles vous avez droit en tant qu'aidant, il existe en effet de multiples possibilités de soutien moral ou psychologique qui vous seront suggérées via cet atelier.



L'objectif de ces ateliers est de proposer aux aidants des aides pratiques pour leur quotidien.

Vendredi 22/09/2023 : 18h30-21h00
Centre de Jour Uelzechtdall – Lorentzweiler

Vendredi 29/09/2023 : 18h30-21h00
Muselheem - Wasserbillig

Samedi 30/09/2023 : 9h-11h30
Mosaïque Club – Esch-sur-Alzette

ATELIER : « RESPIRER ET APPRIVOISER LES TENSIONS PAR DES PETITS EXERCICES SIMPLES »

Tiraillé entre les besoins de la personne que vous aidez et toutes les exigences du quotidien, vous pouvez arriver à oublier vos propres besoins. Il est facile de se perdre dans le tourbillon de tout ce qu'il y a à faire. Lors de cet atelier, prenez un moment pour vous apaiser et vous ressourcer. Le temps d'une demi-journée, faites une place pour votre propre bien-être!

Vendredi 01/12/2023 : 18h30-21h00
Centre de Jour Uelzechtdall – Lorentzweiler

Vendredi 08/12/2023 : 18h30-21h00
Muselheem - Wasserbillig

Samedi 09/12/2023 : 9h-11h30
Mosaïque Club – Esch-sur-Alzette



Aidant.lu



INTÉRESSÉ PAR UN DE NOS ATELIERS THÉMATIQUES ?

Inscrivez-vous en appelant le 27 55-3078 ou par mail à info@aidant.lu.

Tous nos ateliers sont gratuits mais l'inscription est obligatoire. Vous trouverez le programme complet sur notre site : www.aidant.lu/agenda ●



Unverzichtbare pflegende Angehörige

Themenworkshops für pflegende Angehörige in 2023



Sie helfen einem Angehörigen, Freund oder einem Nachbarn regelmäßig im Alltag, bei den alltäglichen Verrichtungen, bei seinen/ihren Beziehungen nach außen oder durch moralische Unterstützung? Dann könnten unsere Themenworkshops für Sie interessant sein!

In diesem Jahr hat das Aidant.lu-Team vier Themenworkshops speziell für Sie entwickelt. Zwei Themen wurden bereits im ersten Halbjahr 2023 behandelt: „Die Aggressivität eines Angehörigen verstehen und darauf

reagieren“ und „Sich die richtigen Gesten aneignen, um einem Angehörigen zu helfen“. Zwei weitere thematische Workshops sind für den Herbst und den Winter geplant. Wir laden Sie herzlich ein, daran teilzunehmen.

WORKSHOP: „WO FINDE ICH HILFE? WIE KOMMT MAN AUS DER ISOLATION HERAUS? AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?“



Ziel der Workshops ist es, pflegenden Angehörigen praktische Hilfen für ihren Alltag anzubieten.

„Ich fühle mich überfordert“, „ich habe keine Zeit“, „ich habe kein Leben mehr“ sind Sätze, die Ihnen durch den Kopf gehen, seit Sie zu einem pflegenden Angehörigen geworden sind? Die Unterstützung Nummer eins für einen abhängigen (kranken, behinderten oder älteren) Angehörigen zu sein, ist eine große Belastung. Darüber hinaus kann es sehr kompliziert sein, Berufs- und Privatleben mit den Pflichten eines pflegenden Angehörigen zu vereinbaren. Aber nicht unmöglich! Neben den materiellen Hilfen, auf die Sie als pflegender Angehöriger Anspruch haben, gibt es zahlreiche Möglichkeiten der moralischen oder psychologischen Unterstützung, die Ihnen in diesem Workshop vorgeschlagen werden.

Freitag, 22.9.2023: 18:30 Uhr-21 Uhr
Centre de Jour Uelzechtall – Lorentzweiler

Freitag, 29.9.2023: 18:30 Uhr-21 Uhr
Muselheem - Wasserbillig

Samstag, 30.9.2023: 9 Uhr-11:30 Uhr
Mosaïque Club – Esch/Alzette

WORKSHOP: „ATMEN UND SPANNUNGEN ZÄHMEN DURCH KLEINE, EINFACHE ÜBUNGEN“

Hin- und hergerissen zwischen den Bedürfnissen der Person, der man hilft, und all den Anforderungen des Alltags kann es passieren, dass man

seine eigenen Bedürfnisse vergisst. Es ist leicht, sich im Strudel der vielen Dinge, die es zu tun gibt, zu verlieren. Nehmen Sie sich in diesem Workshop einen Moment Zeit, um sich zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Schaffen Sie einen halben Tag lang Platz für Ihr eigenes Wohlbefinden!

Freitag, 1.12.2023: 18:30 Uhr-21 Uhr
Centre de Jour Uelzechtall – Lorentzweiler

Freitag, 8.12.2023: 18:30 Uhr-21 Uhr
Muselheem - Wasserbillig

Samstag, 9.12.2023: 9 Uhr-11:30 Uhr
Mosaïque Club – Esch/Alzette

Aidant.lu

INTERESSIEREN SIE SICH FÜR EINEN UNSERER THEMENWORKSHOPS?

Melden Sie sich an, indem Sie die Nummer **27 55-3078** anrufen oder eine E-Mail an info@aidant.lu schicken. **Alle unsere Workshops sind kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.** Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite: www.aidant.lu/agenda





Culture d'entreprise

Nous tenons à la qualité

Depuis 25 ans, le réseau Help place la qualité et l'amélioration continue au cœur de sa culture d'entreprise. Il est en effet essentiel que les prestations se caractérisent comme de bonnes pratiques garantissant la sécurité des soins. Par ailleurs, les instances publiques définissent des critères à respecter afin de protéger les personnes prises en charge. Ces critères sont multifactoriels et touchent à la qualité humaine de la prise en charge, aux techniques de soin, aux qualifications et à la formation du personnel d'encadrement des patients, etc.

Ce qui reste essentiel dans une démarche qualité est de mesurer la satisfaction du client. En effet, la satisfaction que vous ressentez, l'expérience que vous vivez durant les soins, sont des informations précieuses qui nous permettent de

nous améliorer et de répondre à vos besoins et à vos attentes.

C'est grâce à cette remise en question continue que nous développons notre offre de services et les savoir-faire et savoir-être de nos collaborateurs.



Help place la qualité et l'amélioration continue au cœur de sa culture d'entreprise.

98%

de nos clients sont très satisfaits ou satisfaits de nos services.

Avedis Donabedian, médecin et fondateur de la recherche sur la qualité dans le secteur de la santé, ne se réfère pas uniquement à la «gestion technique», mais élargit le concept aux relations humaines, à l'accès et à la continuité des soins. Ce scientifique a été l'un des premiers à décrire des paramètres précis pour l'assurance qualité dans le domaine des soins ambulatoires et considère la qualité dans trois dimensions: la structure, le processus et la qualité des résultats.

- **Qu'est-ce qui** doit être atteint? Qualité des résultats
- **Comment** cela doit-il être mis en œuvre ? Qualité du processus
- **Qui, avec quoi et dans quel délai?** Qualité structurelle

Au sein du réseau Help, les enquêtes annuelles de satisfaction des clients et de leurs proches ainsi que l'enregistrement systématique des plaintes, incidents, suggestions, et compliments, sont des paramètres essentiels pour améliorer la qualité. Cette même démarche s'adresse également à nos collaborateurs et nos partenaires.

RÉSULTATS CLÉS DE L'ENQUÊTE DE SATISFACTION HELP CLIENTS 2022

Ils permettent de situer à quel niveau nous avons pu répondre à vos besoins et attentes. Les informations complémentaires que nous pouvons collecter durant ces enquêtes sont aussi des éléments déterminants pour mieux connaître et comprendre vos besoins et orienter pour orienter nos axes de développement. Résultats: **98%** de

nos clients sont très satisfaits ou satisfaits de nos services, **98%** de nos clients nous recommanderaient et **97%** feront de nouveau appel à nous en cas de besoin.

GESTION DES FEEDBACKS

Dans ce même esprit, le traitement des retours est une évidence chez Help et nous permet d'identifier nos faiblesses et d'améliorer la qualité.

En 2022, nous avons reçu un total de **246 retours** (175 retours en 2021), qui à leur tour peuvent être repartis en 131 plaintes, 20 préoccupations, 57 incidents, 34 compliments et 4 suggestions.

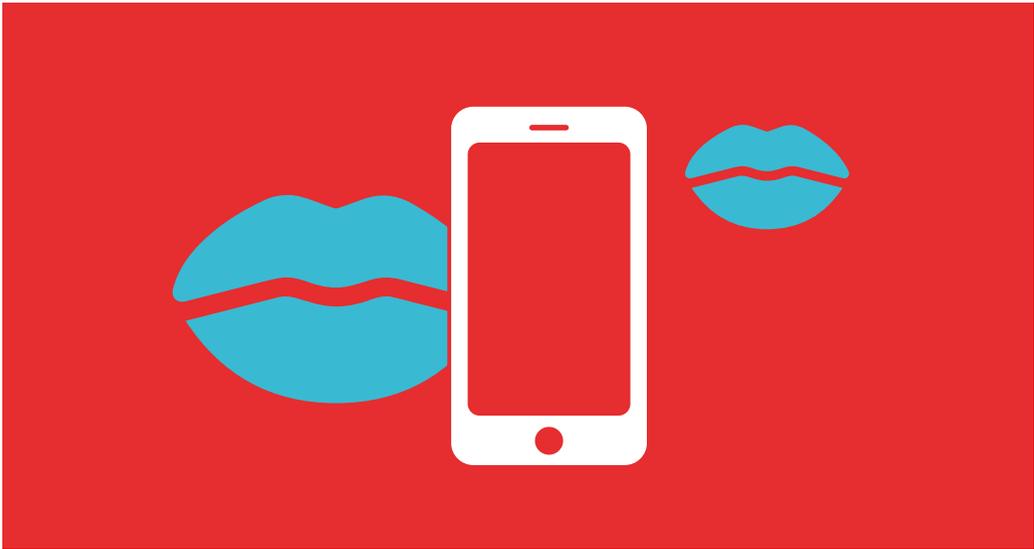


Contactez notre service qualité ou notre service relation clients! Ils sont à votre écoute.



MERCI

Nous vous remercions vivement pour vos feedbacks et vous invitons à le faire à chaque fois que vous en ressentez le besoin. En effet, ils représentent le témoignage de votre expérience, de votre vécu, de votre ressenti. Ils précisent votre vision des choses et votre perspective. Ils sont essentiels pour nous, ils complètent voire ils corrigent notre vision des soins. ●



Studie

Colive Voice: Krankheiten an der Stimme erkennen

Möchten Sie mithelfen, die Forschung zu chronischen Krankheiten voranzubringen? Und mit Ihrer Stimme dazu beitragen, Biomarker zu identifizieren, die mit einer Krankheit in Verbindung stehen? Dann machen Sie bei der Studie „Colive Voice“ mit.

Unter der Leitung des Luxembourg Institute of Health (LIH) findet aktuell die internationale, digitale Gesundheitsstudie „Colive Voice“ statt, die auch von Help in Form einer Partnerschaft aktiv unterstützt wird. Anhand dieser Studie werden Stimmproben von Freiwilligen gesammelt und analysiert, um vokalen Biomarkern für eine Vielzahl chronischer

Krankheiten und Symptome wie Depressionen, Diabetes, Multiple Sklerose, Morbus Crohn oder Krebs zu identifizieren.

Die Ergebnisse der Untersuchung ermöglichen es, die Früherkennung zu verbessern, Krankheitsbilder zu diagnostizieren und zu beurteilen sowie die regelmäßige Überwachung von chronischen Krankheiten zu vereinfachen.



Weitere Informationen zur Studie finden Sie hier:
<https://www.colivevoice.org>
<https://youtu.be/QAN3iphBM-k>



SO KÖNNEN SIE MITMACHEN

Beantworten Sie online den Gesundheitsfragebogen und nehmen Sie Ihre Stimme auf (z. B. mit Ihrem Handy). Tipp: Machen Sie vorher ein paar Aufwärmübungen mit Ihrer Stimme. Verhalten Sie sich bei der Aufnahme ruhig und denken Sie daran, das Mikrofon auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer zuzulassen. Die Teilnahme ist anonym.

Hier können Sie Ihre Stimmprobe abgeben: <https://app.colivevoice.org/de/welcome> ♥



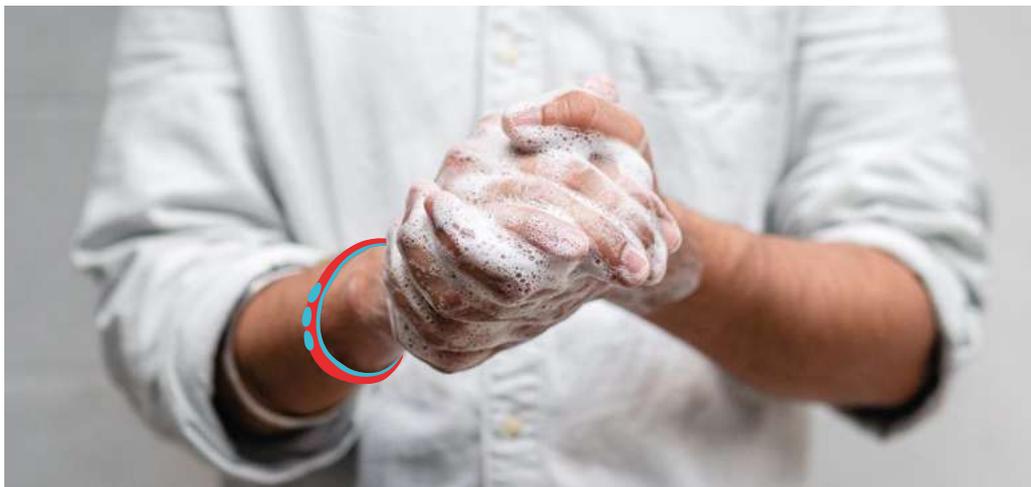
DIE TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie über 15 Jahre sind und wenn Sie:

- an Diabetes (alle Typen) erkrankt sind,
- an einer anderen schweren chronischen oder infektiösen Krankheit leiden,
- an Krebs erkrankt sind oder eine frühere Krebserkrankung hatten,
- an Depression oder einer anderen Angststörung erkrankt sind,
- oder keine Vorerkrankung (en) haben.

Ihre Nationalität spielt keine Rolle.





Prévention des infections

Comment bien se laver les mains?



Les ministères de la Santé et de la Famille ont récemment rappelé l'importance du lavage des mains à l'occasion de la Journée mondiale de l'hygiène des mains. Découvrez ici pourquoi et dans quelles situations une bonne hygiène des mains est importante.

La pandémie a remis au goût du jour le lavage minutieux des mains. Les germes peuvent facilement passer de main en main lors de tous les gestes quotidiens. Ainsi quand on se touche le visage, les germes (par ex. le virus du rhume) peuvent pénétrer dans le corps par les muqueuses de la bouche, du nez ou des yeux et déclencher une infection.

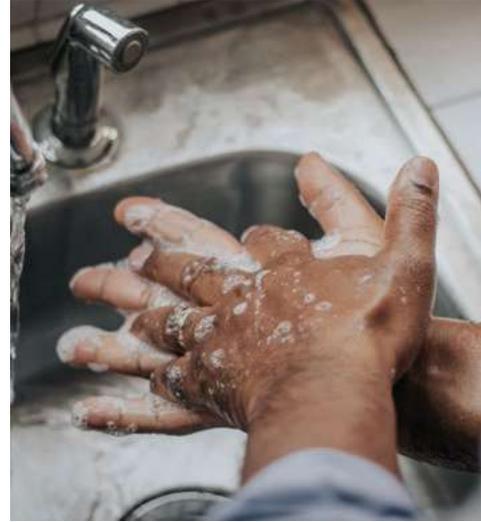
Un bon lavage des mains interrompt cette voie de transmission. **En vous lavant régulièrement et soigneusement les mains, vous éliminez efficacement les germes et contribuez**

ainsi à votre protection et à celle des autres! Quand vous n'avez pas la possibilité de le faire (en déplacement par exemple), évitez au moins de toucher votre bouche, vos yeux ou votre nez. Sinon, la désinfection des mains, appelée désinfection hydroalcoolique des mains, est un moyen idéal! Pensez à toujours disposer d'un petit flacon que vous pourrez facilement emporter avec vous dans votre sac ou dans votre voiture. Veillez également à respecter ses conditions de conservation.



Il faut se laver les mains :

- après être rentré à la maison ;
- après s'être mouché, avoir toussé ou éternué;
- avant de cuisiner et avant les repas;
- après être allé aux toilettes;
- avant et après le contact avec des personnes malades;
- après un contact avec des déchets;
- après un contact avec des animaux;
- avant de prendre ou d'administrer des médicaments.



Pour plus
d'informations :



HYGIÈNE DES MAINS : LES BONS GESTES !

1. Humidifiez soigneusement vos mains avec de l'eau. Idéalement, il est recommandé de retirer bagues et bracelets.
2. Appliquez suffisamment de savon pour couvrir toute la surface des mains. Évitez les pains de savon qui stagnent sur le bord des lavabos et préférez les savons liquides hydratants.
3. Frottez vos mains pendant 20 à 30 secondes pour créer de la mousse.
4. Frottez la paume de la main l'une contre l'autre en effectuant des mouvements rotatifs, en frottant les doigts de la main droite contre la paume de la main gauche et inversement. Attention, n'oubliez pas le dos de la main et les pouces!
5. Rincez soigneusement vos mains sous l'eau courante.
6. Séchez bien vos mains. ♥



Aidant



Même sans réseau de soins, profitez de la formation à l'Aidant

Cette formation sera planifiée en fonction des besoins personnels et spécifiques de l'aidant.

À l'heure actuelle, un certain nombre de personnes dépendantes sont soignées à leur domicile par un aidant, sans l'intervention d'un réseau d'aides et de soins.

À partir du 1^{er} avril 2023, l'Administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance (AEC) prévoit systématiquement dans la synthèse de ces personnes dépendantes un forfait annuel de 6 heures de « formation à l'Aidant ». Ce projet pilote se déroulera sur une période d'un an.

Les heures de formation visent à conseiller et à soutenir l'aidant dans l'exécution des aides à fournir à la personne dépendante dans les actes essentiels de la vie en transmettant les techniques et le savoir

nécessaires. Lors de l'évaluation de la situation de dépendance, le référent de l'AEC sensibilisera la personne dépendante et son aidant à l'opportunité que peut représenter pour eux cette formation.

La formation sera planifiée en fonction des besoins personnels et spécifiques de l'aidant avec un réseau d'aides et de soins comme Help, que l'aidant devra contacter. ●



VOUS ÊTES INTRÉSSÉ ?

N'hésitez pas à demander de plus amples informations:

Centre commun de la sécurité sociale,
Tél. : 40 141-1

Ou contactez directement le réseau Help au numéro de téléphone :
26 70 26 ●





Gesundheit

So können Sie ungefährdet den Sommer genießen

Heiße Sommertage machen vielen Menschen zu schaffen. Besonders ältere Personen können darunter leiden. Hier finden Sie unsere goldenen Regeln für die Hitzeperiode.

1 TRINKEN SIE VIEL

Wasser ist das A und O bei Hitze. Besonders für Senioren heißt es aufgrund ihres geringen Durstgefühls: Trinken, trinken und noch-

mals trinken, mindestens eineinhalb Liter pro Tag. Denn durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und wichtige Mineralsalze. Ein Trinkplan kann Ihnen bei der



Hier finden Sie weitere Informationen: Inspection sanitaire de la Direction de la santé
Tel.: 247-85653

Plan canicule - Portail Santé - Luxembourg (public.lu) :



Kontrolle Ihrer Trinkmenge helfen. Trinken Sie am besten Mineralwasser, Leitungswasser, Kräutertees oder leichte Saftschorlen. Vermeiden Sie Kaffee und zucker-/koffeinhaltige Getränke, da diese entwässernd wirken.

Achtung: Erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Krämpfe an Beinen, Bauch oder Armen sowie Schwindel und Benommenheit.

2 LEICHTE KOST

Essen Sie bei starker Hitze mehrere kleine Mahlzeiten, eher Obst und Gemüse und verzichten Sie auf fettige Speisen. Diese belasten den Körper unnötig.

3 GUT GESCHÜTZT

Halten Sie sich während einer Hitzewelle in den kühlest Räumen auf. Rollläden oder Markisen helfen, dass die Zimmer kühl bleiben. Falls Sie Ihr Haus verlassen müssen, bleiben Sie im Schatten, tragen leichte, helle Kleidung, halten Sie Ihren Kopf bedeckt und denken Sie an Sonnencreme. Achtung: Betreiben Sie keine anstrengenden, körperlichen Aktivitäten während der heißen Mittagszeit!

4 BESSER SCHLAFEN

Schlafen Sie nur mit einem dünnen Bettlaken. Auch hilfreich: eine „Kühlflasche“. Dafür füllen Sie eine Wärmflasche mit kaltem Wasser und legen diese einige Stunden in den Kühlschrank. Danach einfach am Fußende Ihres Bettes verstauen.

5 ABKÜHLUNG ERWÜNSCHT

Kühlen Sie Ihren Körper durch Duschen oder Teilbäder (Hände und Füße) ab.

6 ANDERE UM HILFE BITTEN

Falls Sie allein wohnen und hilfsbedürftig sind, bitten Sie jemanden darum (Familie, Freunde, Nachbarn), täglich bei Ihnen vorbeizuschauen. Achten Sie darauf, dass Sie mit ausreichend Wasser und Essen versorgt sind – falls nicht: Sprechen Sie dies an und bitten um Hilfe!



SCHON GEWUSST? DER HITZEAKTIONSPLAN

Bei einer Hitzewelle löst die hiesige Gesundheitsdirektion den Hitzeaktionsplan („plan canicule“) aus. Ab dem Zeitpunkt werden Kontrollbesuche von Hilfs- und Pflegenetzwerken der COPAS durchgeführt. Für den Hitzeaktionsplan kann sich jeder anmelden, der **über 75 Jahre alt** ist, **allein** oder **zusammen mit einer Person lebt, die nur eingeschränkt autonom ist, und keine fremde Hilfe** erhält. Das Luxemburger Rote Kreuz hat dafür eine Anlaufstelle unter der **Tel.: 27 55** eingerichtet. ❤️



Santé

Que faire contre le blues automnal ?

En automne, lorsque la lumière du soleil diminue, nous produisons plus d'hormones du sommeil et moins d'hormones du bonheur. Vous trouverez ici quelques conseils qui vous permettront à coup sûr de retrouver le moral les jours de grisaille.

CONSEIL N° 1 : RESTEZ EN MOUVEMENT

Même si en automne la motivation est moins grande, il est important que vous restiez actif et alliez régulièrement faire une promenade en plein air. Trente minutes suffisent pour stimuler votre humeur et vous maintenir en forme. Conseil: pensez à porter des vêtements adaptés qui résistent également à la pluie et au froid. De plus, vous pouvez faire des exercices de gymnastique simples à la maison.

Si vous vous sentez trop seul, cherchez un camarade d'entraînement (par exemple un conjoint, un ami ou un voisin). Pourquoi ne pas vous inscrire dans un club de sport de votre région ou assister à un cours collectif pour seniors proposé par nos Clubs Senior ou une association locale ?

CONSEIL N° 2 : DE NOUVEAUX HOBBIES POUR GARDER LE MORAL

Êtes-vous amateur d'art, rat de bibliothèque ou peut-être avez-vous la main verte ? Renseignez-vous sur les activités variées proposées par les six Clubs Senior de Help.

Le plaisir de partager votre passion renforcera votre confiance en vous et vous aide à mieux surmonter les jours moroses. Pour de plus amples informations sur les programmes, appelez le 26 70 26 ou consultez le site www.help.lu/fr/nos-services/clubs-senior



Et si vous vous essayiez à l'apprentissage d'une nouvelle langue et, en «récompense», réserviez les prochaines vacances dans le pays approprié pour mettre votre nouvelle compétence en pratique ? Vous pourriez ainsi mettre à l'épreuve ce que vous avez appris. Vous trouverez par exemple, des cours de langue adaptés dans de nombreuses communes ou auprès de l'Institut National des Langues, qui possède plusieurs sites dans tout le pays.



Vous vous sentez seul ou vous avez moins de contacts sociaux que vous ne le souhaiteriez ?

Adressez-vous au service Iris de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Des bénévoles passent régulièrement du temps avec les personnes concernées afin de créer une relation personnelle avec elles et passer des moments ensemble.

Pour plus d'informations, appelez le 27 55-5212 ou faites un e-mail à: Iris@croix-rouge.lu

Si vous vous dites que votre état de santé ne vous permet plus de partir en voyage ou de faire des activités, détrompez-vous!

Le service **Activités & Loisirs** de Help vous convaincra du contraire, en vous proposant toute l'année des activités variées allant du cinéma aux voyages en passant par les concerts, le tout avec un accompagnement de soins.

Pour plus d'informations, appelez au 27 55-3600 et visitez la page Internet du service: <https://www.help.lu/fr/nos-services/activites-et-loisirs>

**CONSEIL N° 3 :
ENTRETIENEZ DES
CONTACTS SOCIAUX**

En automne, certaines personnes ont tendance à s'enfermer chez elles. Restez en contact régulier avec votre famille et vos amis et entretenez ces échanges importants. Un repas partagé, une excursion ou une soirée jeux sont autant de moments positifs qui aident à lutter contre la baisse de moral automnale.

Même en automne, restez en contact avec votre famille et vos amis.



Qu'est-ce que le blues automnal ?

Le blues automnal, également appelé « *seasonal affective disorder* », ou « *trouble affectif saisonnier* », est dû à un manque croissant de lumière. Celui-ci influe sur notre humeur par le biais de l'équilibre hormonal.

BON À SAVOIR

Notre corps sécrète davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil, tout en produisant moins de sérotonine, qui procure un sentiment de bonheur. L'importante vitamine D est également moins produite, ce qui a pour conséquence que certaines personnes se sentent plus fatiguées et moins motivées. ●



Pharmacie de voyage: bien se soigner en vacances

Un petit bobo en vacances, ça peut toujours arriver! Alors pour ne pas vous retrouver démuni en voyage, il vaut mieux prévenir. Prenez le temps de bien réfléchir à ce que vous allez emporter avec vous. Voici quelques astuces pour composer votre trousse à pharmacie de voyage. Cette base sera bien évidemment à adapter en

fonction de votre état de santé, de votre destination et des conditions de séjour.

Si vous souffrez d'une maladie chronique, n'oubliez pas d'emporter votre traitement habituel en quantité suffisante. **Nous vous souhaitons de belles vacances !**



PENSEZ À EMPORTER AVEC VOUS DES PRODUITS BASIQUES COMME :

- Du sérum physiologique pour nettoyer les plaies;
- Quelques compresses stériles et sutures adhésives;
- Un antiseptique en spray pour désinfecter les plaies;
- Une solution hydroalcoolique pour l'hygiène de vos mains;
- Des pansements de plusieurs tailles et éventuellement des pansements hydrocolloïdes qui accélèrent la cicatrisation en cas d'amoules notamment;
- Une pince à épiler pour retirer les échardes;
- Un thermomètre.



EN FONCTION DES DESTINATIONS, AJOUTEZ ÉGALEMENT :

- De la crème solaire et une crème après-solaire pour soulager d'éventuels coups de soleil;
- Et au besoin, du répulsif contre les moustiques.



AU NIVEAU MÉDICAMENTS, PENSEZ À METTRE DANS VOTRE VALISE :

- Du paracétamol / ibuprofène contre la fièvre et les douleurs;
- Des médicaments contre la diarrhée pour contrer une éventuelle turista;
- Un anti-vomitif en cas d'indigestion ou contre le mal des transports;
- Une pommade contre les démangeaisons en cas de piqûre. ♥

So schmeckt der Sommer!



Wer an warmen Sommertagen nicht so schnell an einen kühlen See oder ans Meer kommt, der braucht eine andere Abkühlung. Probieren Sie unsere zwei leckeren Rezepte aus, die garantiert erfrischend, gesund und lecker sind.

Couscous-Salat mit Feta

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 150 g Couscous
- 270 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- 200 g Feta
- 1 Granatapfel
- 1 Paprika
- 1 Bund Minze
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz & Zitronensaft

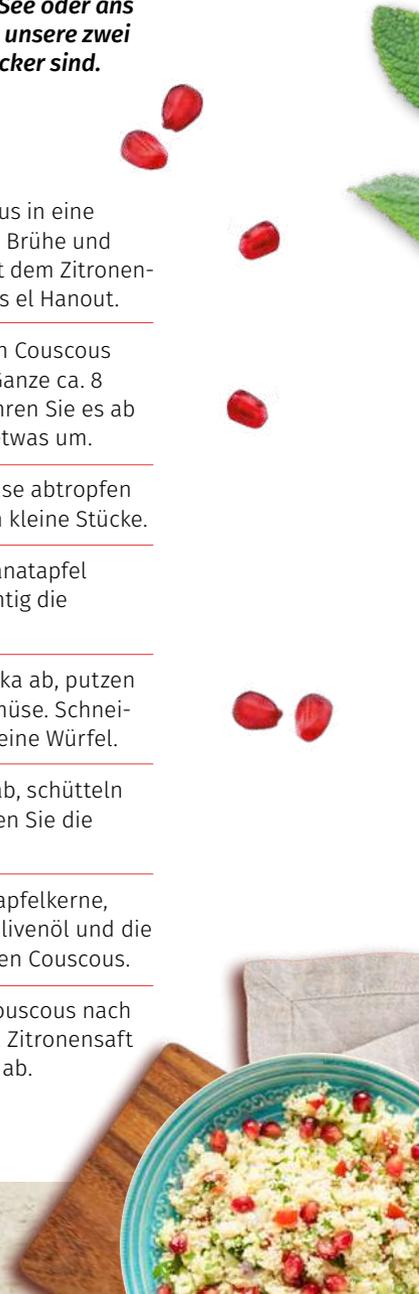


Tipp: Der Couscous-Salat schmeckt am besten, wenn Sie ihn einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie den Couscous in eine Schüssel. Kochen Sie die Brühe und vermischen Sie diese mit dem Zitronensaft und dem Gewürz Ras el Hanout.
2. Die Mischung über den Couscous gießen. Lassen Sie das Ganze ca. 8 Minuten quellen und rühren Sie es ab und zu mit einer Gabel etwas um.
3. Lassen Sie den Fetakäse abtropfen und schneiden Sie ihn in kleine Stücke.
4. Schneiden Sie den Granatapfel auf und lösen Sie vorsichtig die Kerne heraus.
5. Waschen Sie die Paprika ab, putzen und vierteln Sie das Gemüse. Schneiden Sie die Paprika in kleine Würfel.
6. Spülen Sie die Minze ab, schütteln Sie sie trocken und tupfen Sie die Blätter ab.
7. Rühren Sie die Granatapfelkerne, die Paprikawürfel, das Olivenöl und die Minze vorsichtig unter den Couscous.
8. Schmecken Sie den Couscous nach Belieben mit etwas Salz, Zitronensaft und/oder Ras el Hanout ab.

Guten Appetit!



Melonen-Smoothie

ZUTATEN:

- 400 g Wassermelone (entkernt und am besten aus dem Kühlschrank)
- 200 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 1-2 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 2-3 EL Crushed Ice oder Eiswürfel
- 1-2 Zweige Minze zum Verziern

ZUBEREITUNG:

1. Entkernen Sie die Wassermelone und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
2. Vermengen Sie das Ganze mit dem Apfel- und dem Limettensaft, etwas Minze, dem Crushed Ice bzw. den Eiswürfeln und pürieren Sie es mit dem Mixer so lange, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz erreicht. Wer möchte, kann das Eis auch zum Schluss ins Glas geben.
3. Gießen Sie den Smoothie in ein großes Glas. Fertig ist die kühle Erfrischung. ♥



Tip: Wer Lust und Zeit hat, kann den Apfelsaft auch vorher selbst mit einem Entsafter zubereiten. Für 200 ml benötigen Sie ca. 500 g Äpfel

Gut zu wissen

Melonen sind ein unbedenklicher Snack: Sie bestehen aus rund 90 Prozent Wasser und enthalten nahezu null Gramm Fett. Außerdem liefern Melonen: Vitamin C, Magnesium, Kalium und Vitamin A. Übrigens: Bei Wassermelonen kann man neben dem Fruchtfleisch auch die flachen schwarzen Kerne bedenkenlos zerkaut mitessen, da sie viele Nährstoffe enthalten.

5 conseils pour un pique-nique décontracté

Sous un arbre, dans un parc ou tout simplement dans un joli coin de la forêt, tout est meilleur sur une nappe de pique-nique en plein air. Avec ces conseils, votre pique-nique sera parfait.

1. TROUVEZ L'ENDROIT PARFAIT

Cherchez un endroit idyllique qui correspond à vos préférences et qui vous offre suffisamment de protection contre le soleil. Faites également attention au terrain. Souvent, une prairie verte avec de l'herbe pas trop haute convient très bien.

2. ÉQUIPEZ-VOUS BIEN

Assurez-vous d'avoir l'équipement de base parfait, à savoir une nappe de pique-nique (avec un fond imperméable), des verres, des assiettes, des couverts, des serviettes, de la vaisselle, un sac poubelle et un sac à dos/panier ou un sac isotherme. Pour un petit nid encore plus douillet, n'hésitez pas à emporter des coussins. Pensez également à vous protéger du soleil et des moustiques.





3. LA NOURRITURE ET LES BOISSONS

Si cela se prépare, se transporte et se mange facilement, c'est parfait pour pique-niquer. Pourquoi pas une quiche, des sandwichs, des salades ou même des bâtonnets de légumes avec des dips, pour un festin qui ne vous laissera pas sur votre faim. Outre les friandises salées, n'oubliez pas une petite boisson estivale pour vous rafraîchir (eau, jus de fruits, smoothies, etc.). Pour terminer sur une note sucrée, vous pouvez opter pour une salade de fruits, des muffins, des gaufres ou des gâteaux.



Le saviez-vous ?

Le pays d'origine du pique-nique classique est la France. Le terme serait apparu au XVII^e siècle et il signifie « picorer des petites choses ».



4. AMUSEZ-VOUS BIEN !

Pour éviter que l'ennui ne s'installe lors d'une excursion à la campagne entre amis ou en famille, prévoyez des jeux tels qu'un jeu de cartes, des boules de pétanque ou un set de badminton. Vous pouvez également emporter un journal ou un livre.

5. PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

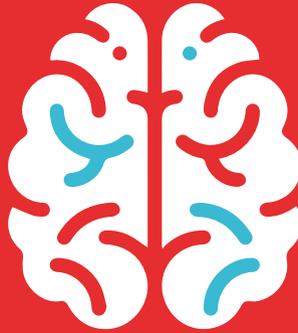
Enfin et surtout: laissez toujours l'aire de pique-nique propre et rangée, telle que vous l'aurez trouvée! La nature vous en remerciera. ♥



ENVIE D'UN PIQUE-NIQUE ? BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à votre équipe soignante, ils pourront sûrement vous aider !





Gut zu wissen



Demenz: Die Wohnung richtig anpassen

Menschen mit Demenz fällt es schwerer, ihre Umgebung richtig wahrzunehmen und Gefahren richtig einzuschätzen. Für das Wohlbefinden und die Sicherheit von demenzkranken Personen ist ein angepasster Wohnraum wichtig.

Jeder von uns möchte in der Regel so lange wie möglich in seinen eigenen vier Wänden leben. Dies ist auch mit Demenz grundsätzlich möglich, allerdings gilt es ein paar Aspekte zu beachten, um es so angenehm wie möglich zu gestalten. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass zu große und abrupte Veränderungen unnötigen Stress und Hilflosigkeit für die demenzerkrankte Person mit sich bringen könnte. Viele drastische Veränderungen in kurzer Zeit überfordern sie. Gehen Sie deshalb bei der Umgestaltung behutsam vor und lassen Sie den Betroffenen an der Umgestaltung teilhaben.

Tipps für ein demenzfreundliches Zuhause:

1. Entfernen Sie unnötige Gegenstände aus der Wohnung. Piktogramme an Türen oder offene Türen erleichtern die räumliche Orientierung, große Kalender und Uhren helfen bei der zeitlichen Orientierung.
2. Sorgen Sie für viel Licht am Tag und ausreichende Beleuchtung in der Nacht.
3. Verzichten Sie auf Reizüberflutung: Schalten Sie Fernseher oder Radio aus, wenn diese nicht benutzt werden.

4. Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche, niedrige Möbel, lose Kabel.
5. Schalten Sie gefährliche elektrische Geräte aus.
6. Achten Sie bei der Wohnraumgestaltung auf individuelle Gewohnheiten.
7. Bewahren Sie Medikamente, Putzmittel und andere giftige Stoffe außer Reichweite auf.

UNTERSTÜTZUNG IM PSYCHOLOGISCHEN SINNE

Verständnis zeigen und aktives Zuhören sind zwei grundlegend wichtige Dinge im Alltag einer an Demenz erkrankten Person. Sich immer wieder neu orientieren und adaptieren zu müssen, bringt oft Angst und Ungewissheit mit sich. Das Äußern von diesen Selbstzweifeln, Ängsten und Bedenken kann die betroffenen Personen erleichtern.

Auch eine Biografiearbeit kann von Vorteil sein. Die Stimulation vom Langzeitgedächtnis und den damit verbunden positiven Emotionen ermöglichen es der Person, sich sicherer und wohler zu fühlen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Schulung vom familiären Umfeld. Hier gilt es, die Krankheit mit allen möglichen Hürden zu erklären, um dadurch eine gewisse Akzeptanz aufzubauen. Dies wiederum spiegelt sich im Verhalten gegenüber dem Patienten wider.



Der Umgang mit Demenz erfordert viel Verständnis und Geduld.

MÖGLICHE ALTERNATIVE: BETREUTES WOHNEN

Sollte irgendwann der Punkt kommen, an dem die Betreuung und Pflege daheim nicht mehr funktioniert, kann das betreute Wohnen eine gute Alternative sein. *„Das betreute Wohnen ermöglicht u. a. Menschen mit Demenz, die noch relativ autonom sind, ihr Wohnprojekt selbst zu gestalten. Es bietet ihnen Gemeinschaftsräume an, in denen sie sich treffen und ihre Ressourcen teilen können. Zudem gehört stets eine 24-Stunden-Präsenz einer Pflegefachkraft zum Standard“*, erklärt Sandra Baldazzi, Leiterin des betreuten Wohnens Vitalhome in Kayl, das zu Help gehört. *„Sobald die Demenz eines Bewohners weiter fortgeschritten ist, z. B. durch ein Weglafrisiko oder die Gefährdung des Bewohners, leiten wir denjenigen an eine andere geeignete Struktur weiter.“*

Help ist zudem noch Träger von drei weiteren Strukturen für betreutes Wohnen in Esch/Sauer, Vianden und Wasserbillig.

Möchten Sie mehr über die Strukturen betreutes Wohnen erfahren? Melden Sie sich bei Help unter der Tel.: **26 70 26**.

Weitere Informationen zum Thema Demenz und demenzfreundliches Wohnen finden Sie zudem hier:

Info-Zenter Demenz, Tel.: **26 47 00**
www.demenz.lu



Les travaux de jardinage à effectuer en automne



Même si l'automne approche lentement, que les jours raccourcissent et que les températures se rafraîchissent, il est encore temps de réaliser quelques tâches dans votre jardin avant l'hiver. Découvrez ici des conseils simples.

RANGÉZ LES OUTILS DE JARDIN

Une journée d'automne sèche s'avère parfaite pour faire le ménage dans le jardin. Vos outils de jardinage et les accessoires qui contiennent de l'eau doivent être protégés du froid. Videz le tuyau, le tonneau d'eau de pluie et les robinets extérieurs afin qu'ils ne soient pas endommagés en particulier par le gel.

ENLEVEZ LES FEUILLES MORTES ET RAMASSEZ LES FRUITS TOMBÉS

Enlevez les feuilles mortes de votre gazon pour éviter que de la pourriture apparaisse et endommage les racines d'herbe. Le mieux est d'utiliser un râteau à feuilles : vous répartissez les feuilles mortes ramassées sur vos plates-bandes pour les protéger du gel ou en faire du compost. Ramassez également les fruits tombés infestés par les vers et jetez-les dans le conteneur à déchets biologiques. De petites quantités peuvent également être compostées.

TAILLEZ LES ARBRES (FRUITIERS)

Il est conseillé
de tondre le gazon
une dernière fois
fin octobre.

C'est également le temps d'élaguer vos arbres. Veillez à ne pas trop couper, mais concentrez-vous sur les parties malades des plantes, les branches et les rameaux morts ainsi que les branches fines qui poussent près du tronc. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à demander conseil à un jardinier.

PROTÉGEZ LES PLANTES SENSIBLES

Toutes les plantes ne supportent pas le froid. Avec une protection adéquate en non-tissé ou en jute, elles passeront bien l'hiver. Mettez vos plantes en bac et vos herbes aromatiques dans leurs «quartiers d'hiver» (abri de jardin, garage) avant l'arrivée du froid.

ENTRETIENEZ LE GAZON

En automne, il est particulièrement important de respecter autant que possible un cycle de tonte normal. En effet, s'il ne gèle pas trop, le gazon continuera à pousser. Il est donc conseillé de le tondre une dernière fois fin octobre. Vous pouvez également entretenir votre pelouse en automne avec un engrais à base de potassium. ❤️





Réseaux sociaux

Monde numérique: réseaux sociaux dans le quotidien des seniors

QUE SONT LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Les réseaux sociaux sont des médias et des applications utilisant les technologies numériques. Leur but est de permettre aux personnes d'échanger et de se mettre en réseau au-delà de l'espace et du temps. Ce qui était autrefois la table des habitués dans les bistrot de quartier, ou le club sportif est aujourd'hui aussi possible sur Internet. Sa particularité: tout le monde peut communiquer avec tout le monde sans sortir de chez soi. Évidemment, le contact physique et la rencontre de l'autre restent essentiels! Néanmoins, il est parfois pratique et utile de pouvoir communiquer via un réseau numérique.

Le réseau social le plus grand et le plus connu sur Internet est Facebook. Twitter est également très utilisé depuis des années. Ces dernières années, Instagram,

Snapchat et TikTok sont venus s'ajouter à la liste des plateformes qui s'adressent principalement aux jeunes utilisateurs.

QUELS SONT LES AVANTAGES DES PLATEFORMES POUR LA GÉNÉRATION 60 ET PLUS ?

Avec l'âge, l'éloignement familial, ou même le mauvais temps, il n'est pas toujours facile ou agréable de sortir de chez soi. Mais la pandémie a montré à quelle vitesse les personnes, et en particulier les plus âgées, peuvent ressentir un sentiment de solitude. Les réseaux sociaux facilitent le contact avec le monde extérieur. Beaucoup ont compris qu'Internet sur smartphone, tablette ou ordinateur permet d'entretenir à tout moment et en tout lieu des contacts nouveaux ou anciens (famille, amis), et ce grâce à l'échange de messages, de photos et de vidéos.



Si vous souhaitez en savoir plus ou renforcer vos compétences numériques, veuillez noter que nos Clubs Senior organisent des cours d'initiation à l'utilisation de ces technologies et pourront vous former et vous guider. Pour plus d'informations, appelez Help au numéro 26 70 26.

PETIT GUIDE POUR BIEN DÉMARRER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



Il faut tout d'abord s'inscrire (c'est gratuit), ensuite il faut créer son profil en utilisant soit son nom soit un

pseudonyme. Il est également possible d'ajouter des photos, le lieu de résidence, les hobbies ou d'autres informations. Il convient de rester prudent et de se faire conseiller afin d'éviter les risques que peuvent présenter les réseaux numériques.



CONSEILS POUR UNE UTILISATION SÉCURISÉE

Richard Hallade, responsable de la sécurité numérique à la Croix-Rouge luxembourgeoise, a des conseils importants à vous donner lorsque vous naviguez sur les réseaux sociaux.

- 1. Assurez-vous que vos comptes sont sécurisés:** utilisez des mots de passe forts, activez l'authentification à deux facteurs et évitez de partager des informations personnelles sensibles (détail sur l'accès à votre domicile, vos conditions de vie, les noms et adresses de vos proches...) en ligne.
- 2. Faites attention à ce que vous partagez:** réfléchissez à deux fois avant de publier des photos ou des informations personnelles. Assurez-vous que les photos et les commentaires sont appropriés vis-à-vis de vos amis.
- 3. Soyez vigilant face aux escrocs en ligne:** ne partagez jamais vos coordonnées bancaires ou personnelles en ligne et ne cliquez pas sur des liens suspects.
- 4. Apprenez à utiliser les réseaux sociaux:** prenez le temps de comprendre comment

fonctionnent les réseaux sociaux avant de les utiliser. Lisez des guides et des tutoriels en ligne ou demandez de l'aide à quelqu'un (famille, amis) si vous en avez besoin.

- 5. Respectez les autres utilisateurs:** comme dans le monde réel, soyez courtois et respectueux en ligne et évitez les commentaires offensants.
- 6. Restez actif:** partagez vos centres d'intérêt, rejoignez des groupes en ligne et participez aux discussions.
- 7. Dernière recommandation:** garder des contacts humains est essentiel et irremplaçable ! Faites-le savoir à vos proches et faites-vous conseiller pour savoir comment être aidé pour entretenir ces liens. L'inclusion sociale et la participation active à la vie sociale sont des déterminants essentiels de la santé. ♥

Vous trouverez également des informations supplémentaires sur le site web : www.bee-secure.lu





Agenda

Juillet - Décembre 2023

Juli - Dezember 2023

07

Juin

Juni

JEUDI
DONNERSTAG

29

VENDREDI
FREITAG

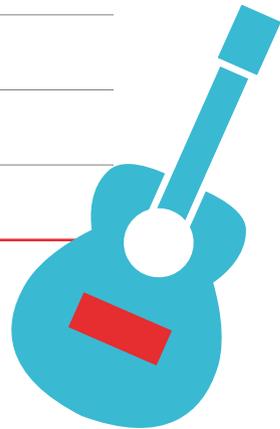
30

SAMEDI
SAMSTAG

01

DIMANCHE
SONNTAG

02





07

Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG

06

VENDREDI
FREITAG

07

SAMEDI
SAMSTAG

08

DIMANCHE
SONNTAG

09

JUILLET / JULI

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT / AUGUST

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

Juillet

Juli

07

LUNDI
MONTAG

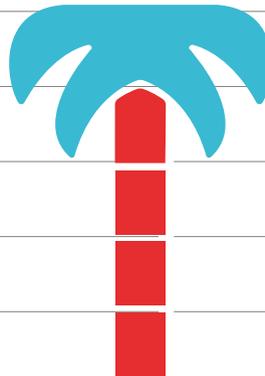
10

MARDI
DIENSTAG

11

MERCREDI
MITTWOCH

12



07

Juillet

Juli



JEUDI
DONNERSTAG

13

VENDREDI
FREITAG

14

SAMEDI
SAMSTAG

15

DIMANCHE
SONNTAG

16

07

Juillet

Juli

JEUDI
DONNERSTAG

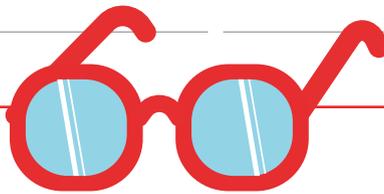
20

VENDREDI
FREITAG

21

SAMEDI
SAMSTAG

22



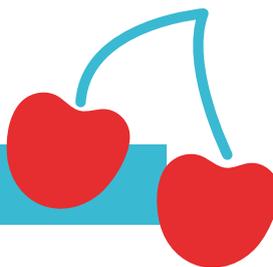
DIMANCHE
SONNTAG

23

07

Juillet

Juli



JEUDI
DONNERSTAG

27

VENDREDI
FREITAG

28

SAMEDI
SAMSTAG

29

DIMANCHE
SONNTAG

30

08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

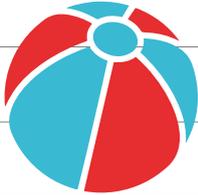
03

VENDREDI
FREITAG

04

SAMEDI
SAMSTAG

05



DIMANCHE
SONNTAG

06

08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

10

VENDREDI
FREITAG

11

SAMEDI
SAMSTAG

12



DIMANCHE
SONNTAG

13

AOÛT / AUGUST

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

15 Assomption / Maria Himmelfahrt

Août

August

08

**LUNDI
MONTAG**

14

**MARDI
DIENSTAG**

15

**MERCREDI
MITTWOCH**

16

● Assomption / Maria Himmelfahrt

08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

17

VENDREDI
FREITAG

18

SAMEDI
SAMSTAG

19



DIMANCHE
SONNTAG

20

08

Août

August

JEUDI
DONNERSTAG

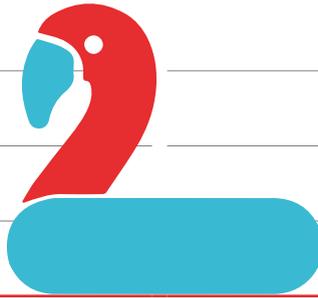
24

VENDREDI
FREITAG

25

SAMEDI
SAMSTAG

26



DIMANCHE
SONNTAG

27

09

Septembre September

JEUDI
DONNERSTAG

31

VENDREDI
FREITAG

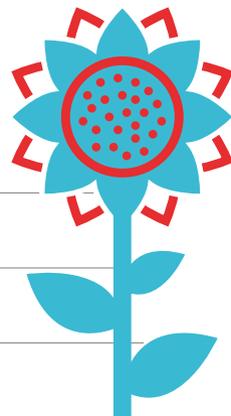
01

SAMEDI
SAMSTAG

02

DIMANCHE
SONNTAG

03





09

Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

09

DIMANCHE
SONNTAG

10

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE / OKTOBER

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septembre

September

09

LUNDI
MONTAG

11

MARDI
DIENSTAG

12

MERCREDI
MITTWOCH

13



09

Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

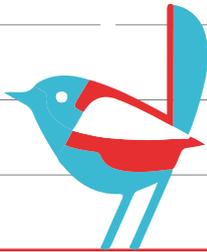
14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16



DIMANCHE
SONNTAG

17



09

Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

DIMANCHE
SONNTAG

24

09

Septembre

September

JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

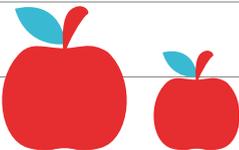
29

SAMEDI
SAMSTAG

30

DIMANCHE
SONNTAG

01



10

Octobre Oktober



JEUDI
DONNERSTAG

05

VENDREDI
FREITAG

06

SAMEDI
SAMSTAG

07

DIMANCHE
SONNTAG

08



Octobre

Oktober

**JEUDI
DONNERSTAG**

12

**VENDREDI
FREITAG**

13

**SAMEDI
SAMSTAG**

14

**DIMANCHE
SONNTAG**

15

10

Octobre

Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

19

VENDREDI
FREITAG

20

SAMEDI
SAMSTAG

21

DIMANCHE
SONNTAG

22



10

Octobre

Oktober

JEUDI
DONNERSTAG

26

VENDREDI
FREITAG

27

SAMEDI
SAMSTAG

28

DIMANCHE
SONNTAG

29

11

Novembre
November



JEUDI
DONNERSTAG

02

VENDREDI
FREITAG

03

SAMEDI
SAMSTAG

04

DIMANCHE
SONNTAG

05

11

Novembre

November

JEUDI
DONNERSTAG

09

VENDREDI
FREITAG

10

SAMEDI
SAMSTAG

11



DIMANCHE
SONNTAG

12



11

Novembre

November

JEUDI
DONNERSTAG

16

VENDREDI
FREITAG

17

SAMEDI
SAMSTAG

18

DIMANCHE
SONNTAG

19

NOVEMBRE / NOVEMBER

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1 Toussaint / Allerheiligen

18/19 Bazar de la Croix-Rouge

DECEMBRE / DEZEMBER

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25 Noël / Weihnachten

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

Novembre

November

11

LUNDI
MONTAG

20

MARDI
DIENSTAG

21

MERCREDI
MITTWOCH

22





11

Novembre
November

JEUDI
DONNERSTAG

23

VENDREDI
FREITAG

24

SAMEDI
SAMSTAG

25

DIMANCHE
SONNTAG

26

12

Décembre

Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

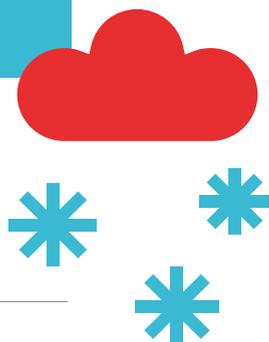
30

VENDREDI
FREITAG

01

SAMEDI
SAMSTAG

02



DIMANCHE
SONNTAG

03



12

Décembre
Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

07

VENDREDI
FREITAG

08

SAMEDI
SAMSTAG

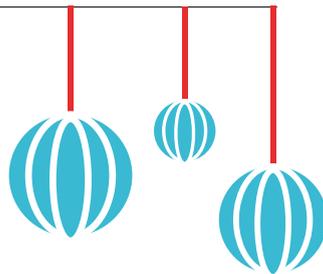
09

DIMANCHE
SONNTAG

10

12

Décembre
Dezember



JEUDI
DONNERSTAG

14

VENDREDI
FREITAG

15

SAMEDI
SAMSTAG

16

DIMANCHE
SONNTAG

17

12

Décembre

Dezember

JEUDI
DONNERSTAG

21

VENDREDI
FREITAG

22

SAMEDI
SAMSTAG

23

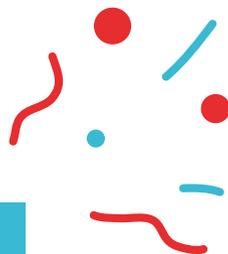
DIMANCHE
SONNTAG

24



12

Décembre
Dezember



JEUDI
DONNERSTAG

28

VENDREDI
FREITAG

29

SAMEDI
SAMSTAG

30

DIMANCHE
SONNTAG

31

DECEMBRE / DEZEMBER

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25 Noël / 1. Weihnachtstag

26 Saint-Etienne / 2. Weihnachtstag

JANVIER / JANUAR

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 Jour de l'an / Neujahr

Janvier

Januar

01

LUNDI
MONTAG

01

MARDI
DIENSTAG

02

MERCREDI
MITTWOCH

03

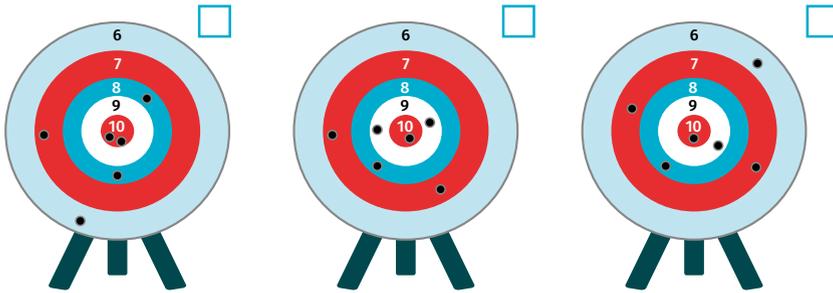


● Jour de l'an
/ Neujahr

Jeux / Spiele

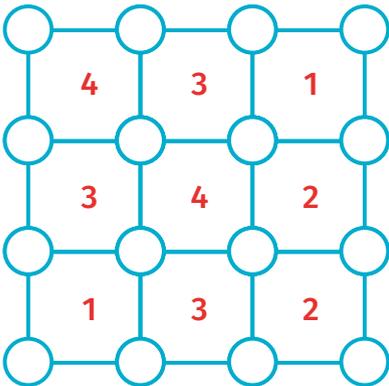
CIBLES

Calculez le score des tireurs et classez les cibles de la première à la troisième position.



SQUARO

Trouvez les ronds à colorier. Le nombre de 1 à 4 correspond au nombre de ronds à colorier parmi ceux situés aux 4 coins de cette case.

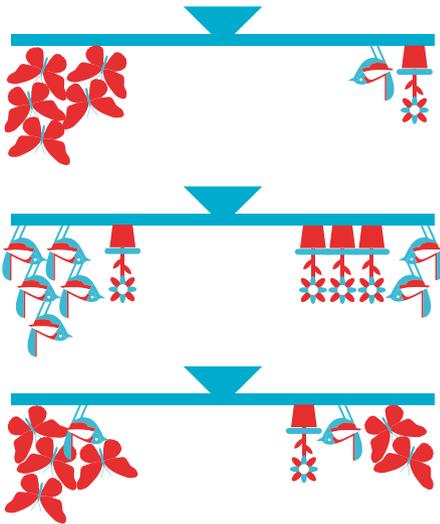


AMUSEZ-VOUS BIEN!

VIEL SPASS!



SOLUTIONS JEUX / LÖSUNGEN DER
RÄTSEL BLEIBT GESOND N°10



Il manquait 5 papillons

BALANCE / WÄGE

6	7	2	9	8	4	3	5	1
5	1	8	7	3	6	4	2	9
9	4	3	1	5	2	8	6	7
1	5	4	2	9	8	7	3	6
8	2	6	3	4	7	9	1	5
3	9	7	6	1	5	2	4	8
4	3	5	8	6	9	1	7	2
2	6	9	4	7	1	5	8	3
7	8	1	5	2	3	6	9	4

Contacts utiles pour votre prise en charge

Nützliche Kontaktdaten für Ihre Betreuung

AIDES ET SOINS DE LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE

📍 11, Place Dargent
L-1413 Luxembourg

🌐 www.croix-rouge.lu

📞 27 55 - 3000

HÔPITAL INTERCOMMUNAL DE STEINFORT

📍 Rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort

🌐 www.his.lu

📞 39 94 91 - 1

SYRDALL HEEM ASBL

📍 6, Routscheed
L-6939 Niederanven

🌐 www.syrdallheem.lu

📞 34 86 72

HELP ASBL

📞 26 70 26

Email : info@help.lu

🌐 www.help.lu



Bleift gesond ! est publié par



11, Place Dargent L-1413 Luxembourg

Tél. : 26 70 26

Email : info@help.lu

Site internet : www.help.lu

Editeur responsable : Help a.s.b.l.

Coordination : Joseph Degrand, Tina Noroschadt, Julien Namramski

Rédaction : Help a.s.b.l.

Conception graphique : Alternatives Communication S.à.r.l.

Impression : Print Solutions

Tirage : 3555 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé.

Nous traitons vos données en toute confidentialité. Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données par courriel: gdpd-infos@help.lu ou à l'adresse suivante:

**Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l.
Protection des données
11, Place Dargent, L-1413 Luxembourg**

Help, seit 25 Jahren an Ihrer Seite!



GESUNDHEITSPARTNER SEIT 25 JAHREN

Help feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen zusammen mit seinen Klienten, jung und alt, und mit ihren Familien. Seit einem Vierteljahrhundert setzen wir alles in Bewegung, um die Hilfe und Pflege anzubieten, die unsere Klienten brauchen, und damit ihre Lebensqualität zu Hause zu garantieren.

www.help.lu

25 help^o
JOER All Dag ass e gudden Dag



Fournisseur officiel de la Santé.



50.000
articles



Livraison
en 24h



Service
technique



Conseil
personnalisé



Hospilux

Fournisseur officiel de la Santé

BOUTIQUE

1, Rue des Chaux
L-5324 Contern
boutique@hospilux.lu
tél. +352 35 02 20 - 40

EN LIGNE

