



Diabetes im 21. Jahrhundert: eine Volkskrankheit

Inhalt

Editorial	1
Diabetes im 21. Jahrhundert : eine Volkskrankheit	1
Zögern Sie nicht zu trinken!	2
Tausend und mehr Schritte am Tag...	2
In guter Begleitung...	2
Gut begleitet...	2
Wat war lass bei der Stftung?	2

Ende letzten Jahres teilte das Gesundheitsministerium mit, dass in Luxemburg mehr als 25.000 Menschen an Diabetes erkrankt sind. Dies ist Grund genug Ihnen die Angebote der Stftung Hllef Doheem in diesem Bereich sowie moderne und zeitgemäße Wege zum Leben mit Diabetes vorzustellen.

Vorab können unsere Angebote zur Prävention (Vorbeugung) genutzt werden. Hllef Doheem hat seit langem eine Ernährungsberaterin eingestellt. Delphine Schumacher, die zusätzlich in der Luxemburger Diabetikervereinigung (ALD) tätig ist, kann Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. „Kleine Änderungen in der Lebensführung durch ein Plus an Wissen, können viel bewirken“ ist eine Aussage, die wir von Delphine oft hören. Aus diesem Grund organisieren wir bei Hllef Doheem regelmäßige Schulungen für unser Pflegepersonal. Bis zu 160 Pfleger werden jährlich geschult, um einen einheitlichen Wissensstand zu erreichen und so jedem Betroffenen die optimal angepasste Pflege und eben auch dieses „Plus an Wissen“ anbieten zu können. Zusätzlich zu den Schulungen haben mehrere Pfleger die Weiterbildung zum Diabetesbeauftragten absolviert. Dieser spezielle Lehrgang befähigt sie, eine starke Ressource sowohl für unsere Klienten wie auch für die anderen Pfleger zu sein.

„Essen sollte keine Last sein“ erklärt Delphine Schumacher. Es sei wichtig, weg zu kommen von der Idee der strikten Diät und den absoluten Verboten. Nicht selten glauben Betroffene, sie dürften nie wieder Kartoffeln, Reis oder Nudeln essen. Manche verbieten sich sogar das Stück Zucker im Kaffee oder jedes Stück Kuchen. „Verbote führen allerdings nur dazu, dass die verbotenen Lebensmittel verführerischer erscheinen und eine magische Anziehungskraft entwickeln.“ Es sei sinnvoller, Ernährung und Alltag aufeinander abzustimmen und sicherzustellen, dass der Klient und sein Umfeld aufgeklärt und informiert sind. So können Betroffene individuell angepasste

Änderungen vornehmen. „Die ärztliche Therapie zusammen mit einigen kleinen Anpassungen der Lebensgewohnheiten führen meistens zu einer guten Einstellung des Blutzuckers“ so Delphine Schumacher weiter.

In der modernen Ernährungsberatung kann man verschiedene Etappen erkennen. Zuerst wird eine Anamnese erstellt, d. h. die Lebensweise und -geschichte des Klienten sowie die Ernährungsbilanz werden erfragt. Das ist wichtig, damit die Ernährungsberaterin erkennt, wie sie dem Menschen am besten helfen kann. Danach erfolgen allgemeine Ratschläge und Erklärungen, ergänzt durch individuell angepasste Hinweise. Zuletzt wird die Ernährungsberaterin zusammen mit dem Klienten über die gängigen Ernährungsmythen reden und geglaubte Verbote hinterfragen und abbauen. Das Ziel ist eine angepasste Ernährung, die dem Menschen immer noch Freude bereitet ohne zu viele Einschränkungen oder zu großen Einfluss auf die aktuellen Lebensgewohnheiten zu haben. Das ist sowohl in der Vorbeugung, wie auch im Leben mit der Krankheit ein wichtiger Erfolgsfaktor. „Die Lebensqualität erhalten und weiterhin gut zu Hause leben können“ sei das Ziel der überwiegenden Mehrheit ihrer Klienten, so Delphine Schumacher. So leistet die Ernährungsberaterin regelmäßig Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Falle eines Diabetes (sowie einigen anderen mit Ernährung zusammenhängenden Erkrankungen) übernimmt die Gesundheitskasse die Kosten der Ernährungsberatung, sofern ein Arzt sie verschreibt.



Editorial

Sehr geehrte Leser,

Die „Zuckerkrankheit“ – unter Professionellen als Diabetes bekannt – ist eine Volkskrankheit geworden. Immer mehr – auch jüngere Menschen – erkranken daran. Leider sind viele veraltete Informationen im Umlauf, teilweise sogar Falschinformationen. Deshalb haben wir für Sie im nebenstehenden Artikel ein Interview unserer Ernährungsberaterin zusammengefasst.

Doch damit nicht genug: wir wollen auch stimulieren, die bewegungsarme Lebensweise, die für viele gesundheitliche Probleme verantwortlich ist, zu hinterfragen. Dazu passt auch der Hinweis, dass genügend Trinken sehr wichtig für Ihre Gesundheit ist. Wie Sie das leichter organisieren können verraten wir Ihnen auf Seite 2. Zu diesem Thema hat das Gesundheitsministerium nicht umsonst regelmäßige Kampagnen über die letzten Jahren durchgeführt.

Die Stftung Hllef Doheem ehrt jedes Jahr ihre langjährigen Mitarbeiter. Es ist mir eine Freude Ihnen in dieser Ausgabe eines unserer Teams, stellvertretend für unsere anderen Arbeitsgruppen, mit Foto vorzustellen. Alle diese Mitarbeiter sind 10, 15, 20 oder sogar mehr Jahre bei uns beschäftigt. Was für ein Vertrauensbeweis! Heute gilt mein besonderer Dank all diesen Mitarbeitern.

Dieses Jahr feiern wir unseren 20. Geburtstag. Im September werden wir mit einer Sonderausgabe „20 Joer fir lech do“ näher hierauf eingehen.

Letztlich bleibt mir, liebe Leser, Ihnen einen schönen Sommer zu wünschen.

Benoit Holzem, Generaldirektor

Tausend und mehr Schritte am Tag...



...Bewegung tut gut. Frühling und Sommer laden zur Bewegung unter freiem Himmel ein. Ein Spaziergang ist angesagt oder gar eine Einheit Nordic Walking? Die Jacke können Sie zuhause lassen und das Allerschönste ist die aufblühende Natur. Bäume und Felder, Blumen und Sträucher laden zum Verweilen ein, zum Bewundern und Genießen.

Das Beste dabei ist, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt älteren Erwachsenen sich an mindestens 5 Tagen pro Woche 30 Minuten lang zu bewegen und zusätzlich zweimal in der Woche Gleichgewichtsübungen durchzuführen. So können Sie Ihren Körper fit halten und aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Bewegung hat viele Effekte. Genannt seien das Training der Muskeln (auch das Herz ist ein Muskel) und eine verbesserte Durchblutung. Ganz nebenbei, quasi als Nebenwirkung, verbrennen Sie mehr Kalorien. So trägt jeder Schritt aktiv zur Gewichtsreduktion bei.

Ob bei Diabetes, Übergewicht oder schlechter Laune: Bewegung beeinflusst Körper und Geist positiv.

Ob bei Diabetes, Übergewicht oder schlechter Laune: Bewegung beeinflusst Körper und Geist positiv.

Sollten Sie an Diabetes erkrankt sein, spielt regelmäßige Bewegung eine große Rolle. Die Muskeln verbrennen Zucker und tragen somit zur Blutzuckerregulierung bei. Das Ziel bei Diabetes ist es, eventuelles Übergewicht abzubauen sowie den Energiestoffwechsel und die Insulinwirkung langfristig zu verbessern. Vor allem ein Typ 2 Diabetes wird hierdurch positiv beeinflusst. Neben der Ernährung ist die körperliche Aktivität also ein Garant für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Steigern können Sie Ihre Bewegungsmuster immer. Jede Minute länger ist gut für Ihre Gesundheit. Vielleicht suchen Sie auch nach Gleichgesinnten und gehen gemeinsam spazieren? Das wäre doppelt gut für Ihre Gesundheit. Nachweislich tragen nämlich auch soziale Kontakte zur Gesundheit bei.

Zögern Sie nicht zu trinken!

Der Mensch besteht zu mehr als fünfzig Prozent aus Wasser.

Dementsprechend wichtig ist es, genug Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen. Vor allem jetzt im Frühsommer ist der Bedarf, bedingt durch die höheren Außentemperaturen und vermehrtes Schwitzen, größer.

Die Empfehlungen des Gesundheitsministeriums, die wir Ihnen letztes Jahr an dieser Stelle vorgestellt haben, bleiben die gleichen. Kurzgefasst: setzen Sie sich nicht allzu großer Hitze aus und trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. So beugen Sie Krankheiten in Zusammenhang mit Flüssigkeitsmangel vor. Schwindelgefühl, Müdigkeit und sogar Verwirrtheit können Zeichen einer nicht ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sein.

Die Flüssigkeit können Sie in Form von Früchtetee zu sich nehmen, gerne auch kalt. Aufpeppen lässt sich kalter Früchtetee mit einem Eiswürfel und einigen Blättern frischer Minze. So zaubern Sie schnell einen angenehmen Eistee. Nicht geeignet sind Kräutertees, wie auch grüner oder schwarzer Tee, da diese Sorten diuretisch wirken (vermehrtes Ausscheiden von Wasser).

Wasser kann verfeinert werden, indem Sie kleingeschnittenes Obst (gut gewaschen, ungespritzt und am besten Bio) einige Zeit darin ziehen lassen. So erhält das Wasser Geschmack, ohne dass Sie Zucker zufügen müssen. Der Vorteil dieser Methode ist, dass Sie viel Abwechslung in Ihren täglichen Trinkplan bringen können. Heute Erdbeerbier, morgen Apfelwasser und übermorgen wieder einen anderen Geschmack. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Gut begleitet...

Unsere Pflege tagsüber ist perfekt an die Bedürfnisse unserer Klienten angepasst. Manchmal reicht das allerdings nicht aus und der Klient braucht auch nachts Begleitung und Pflege.

Unsere Nachtwachen können Ihnen in diesem Fall eine kompetente und zuverlässige Hilfe sein. Sind Sie interessiert? Rufen Sie uns an: Tel. 40 20 80



Wat war lass bei der Stéftung?

Wie jedes Jahr werden unsere langjährigen Mitarbeiter für ihre treuen Dienste ausgezeichnet. Hier die Geehrten des Hilfs- und Pflegezentrums in Grevenmacher.



In guter Begleitung...

Unterwegs sein und sich trotzdem sicher fühlen. Das ist unser „Mobil Care für alle“. Unsere innovativen Geräte sind klein, passen in jede Tasche und erlauben Ihnen im Notfall sofort Kontakt aufzunehmen mit unserem Callcenter. Hilfe und Unterstützung sind also nur einen Knopfdruck entfernt. Das Beste daran: sie sind sofort mit einem „echten“ Menschen verbunden. Die Geräte senden bei jedem Knopfdruck Ihre Position mit, wir können Ihnen also ganz gezielt helfen. Was für ein beruhigendes Gefühl. Sind Sie interessiert? Mehr Informationen erhalten Sie bei Sécher Doheem unter der Tel. 26 32 66





Le diabète au 21^e siècle : un problème de santé publique

À la fin de l'année dernière, le ministère de la Santé a annoncé que plus de 25 000 personnes souffraient de diabète au Luxembourg. En réponse à ce constat, la Stëftung Hëllef Doheem continue de vous proposer des offres de services dans ce domaine et vous conseille sur comment vivre avec le diabète de nos jours.

Hëllef Doheem met à votre disposition un service de prévention. Sachez que nous avons intégré depuis longtemps une diététicienne dans notre équipe. Il s'agit de Delphine Schumacher, membre de l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD). Elle vous apportera son soutien et vous donnera de précieux conseils. Delphine dit souvent que : « des petits changements dans vos habitudes peuvent réellement avoir un impact et améliorer votre quotidien, grâce à une meilleure compréhension de la maladie ». C'est pourquoi, chez Hëllef Doheem, nous formons régulièrement notre personnel. Chaque année, près de 160 membres de notre personnel soignant sont formés afin d'atteindre un niveau de compétences homogène. Ils peuvent ainsi prodiguer les meilleurs soins adaptés à chacun de leurs patients et leur transmettre des « connaissances approfondies » en matière de santé. Par ailleurs, plusieurs d'entre eux ont suivi une formation complémentaire spécialisée dans le diabète. Ce cursus spécial leur permet d'être un pôle de référence, aussi bien pour nos clients que pour leurs collègues.

Delphine Schumacher explique que « manger ne devrait pas être un fardeau ». Il est important d'en finir avec l'idée du régime strict et des aliments interdits. Souvent, les personnes atteintes de diabète pensent qu'elles ne pourront plus jamais manger pommes de terre, riz ou pâtes. Certains se privent même du sucre dans leur café ou de la moindre part de gâteau. « La privation ne fait que rendre les aliments interdits encore plus attirants et crée une sorte de force d'attraction magique. » Il serait plus judicieux d'arriver à concilier alimentation et vie quotidienne et de s'assurer que le client et son entourage soient mieux avertis et informés sur le sujet. La personne atteinte de diabète pourrait alors effectuer les changements adaptés à sa situation

individuelle. « Le traitement médical combiné à quelques petits changements d'habitudes mène, dans la plupart des cas, à une bonne régulation de la glycémie », indique Delphine Schumacher.

Chez nous, les conseils en nutrition suivent plusieurs étapes. Premièrement, une anamnèse reprenant les habitudes de vie et l'histoire personnelle du client est réalisée, et un bilan nutritionnel est effectué. Cette première étape est importante, car elle permet à la diététicienne d'adapter un plan d'alimentation personnalisé pour aider au mieux le patient. Ensuite, des explications et conseils généraux sont donnés, pour après être complétés par des renseignements adaptés à chaque individu. Enfin, la diététicienne informe le client au sujet des mythes nutritionnels courants : elle les remet ainsi en question et démêle le vrai du faux en détruisant certains supposés interdits. L'objectif est de trouver une alimentation adaptée mais toujours aussi savoureuse et plaisante, sans trop de contraintes sur le mode de vie du client. La prévention et la gestion de la vie quotidienne avec la maladie constituent ensemble un facteur de réussite important. Selon Delphine Schumacher, l'objectif de la grande majorité de ses clients est « de conserver leur qualité de vie et de pouvoir continuer à vivre chez eux dans de bonnes conditions ». La diététicienne donne donc régulièrement des conseils pour qu'ils puissent apprendre à prendre soin d'eux-mêmes.

Sachez qu'en cas de diabète (ainsi que pour certaines autres maladies liées à l'alimentation), la Caisse Nationale de Santé prend en charge les frais de consultation chez un diététicien, pour autant qu'elle soit prescrite par un médecin.



Sommaire

Éditorial	1
Le diabète au 21 ^e siècle : un problème de santé publique	1
N'hésitez pas, buvez !	2
Au moins 1000 pas par jour...	2
Toujours bien accompagné...	2
En bonne compagnie...	2
Wat war lass bei der Stëftung?	2

Éditorial

Chers lecteurs,

Le diabète est devenu une maladie très répandue. De plus en plus de personnes en souffrent, et même parmi les jeunes. Malheureusement, beaucoup d'informations dépassées et parfois même erronées subsistent à ce sujet. C'est pourquoi nous vous proposons, dans l'article ci-contre, un résumé d'une interview avec notre diététicienne.

Et ce n'est pas tout : nous voulons également remettre en question le mode de vie sédentaire, responsable de nombreux problèmes de santé. Et comme améliorer son état de santé passe aussi par la nécessité de boire suffisamment, à la page 2, nous vous donnons quelques conseils faciles pour adopter les bonnes habitudes. Ce thème a d'ailleurs fait l'objet de campagnes régulières de la part du ministère de la Santé au cours des dernières années.

Chaque année, la Stëftung Hëllef Doheem met à l'honneur ses collaborateurs les plus expérimentés. Dans ce numéro, je suis heureux de vous présenter, de façon représentative pour nos autres groupes de travail et en images, une de nos équipes. Tous ces collaborateurs ont 10, 15, 20, voire plus d'années d'expérience au sein de notre fondation. Quelle belle preuve de confiance ! Aujourd'hui, je tiens donc tout particulièrement à les remercier.

Cette année, nous fêtons notre 20^e anniversaire. À cette occasion, nous publierons un numéro spécial en septembre intitulé : « 20 Joer fir lech do », dans lequel nous aborderons ce sujet plus longuement.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter, chers lecteurs, un bel été.

Au moins 1000 pas par jour...



On le sait bien, l'activité physique a de nombreux bienfaits pour la santé. Justement, le printemps et l'été sont propices à l'exercice en plein air. Vous prévoyez une promenade ou un peu de marche nordique ? Vous pouvez laisser les vestes à la maison et enfin profiter de la beauté de la nature qui renaît. Arbres et champs, fleurs et arbustes, tous vous invitent à les admirer et à vous émerveiller du paysage.

Et le meilleur, dans tout ça, c'est que vous faites simultanément quelque chose de bénéfique pour votre santé. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux seniors d'exercer une activité physique pendant 30 minutes au moins 5 fois par semaine et d'y ajouter des exercices d'équilibre deux fois par semaine. Vous pouvez ainsi conserver votre forme physique et améliorer votre santé.

L'activité physique possède beaucoup de vertus, dont l'entraînement des muscles (le cœur est aussi un muscle) et l'amélioration de la circulation sanguine. Lorsque vous pratiquez une activité physique, vous brûlez plus de calories, sans vous en rendre compte. Chaque pas

L'exercice physique est bon pour le corps et l'esprit, que ce soit pour lutter contre le diabète, combattre le surpoids ou neutraliser la mauvaise humeur.

contribue ainsi activement à la perte de poids. L'exercice physique est bon pour le corps et l'esprit, que ce soit pour lutter contre le diabète, combattre le surpoids ou neutraliser la mauvaise humeur.

Si vous souffrez de diabète, l'exercice physique régulier joue un rôle important, car en brûlant le sucre, les muscles participent à la régulation de la glycémie. Dans le cas du diabète, l'objectif est de réduire un éventuel surpoids et d'améliorer le métabolisme énergétique et l'action de l'insuline sur le long terme. L'exercice physique est particulièrement bénéfique en cas de diabète de type 2. En plus d'une alimentation équilibrée, l'activité physique est donc garante de votre bien-être et de votre santé.

Bien sûr vous pouvez toujours bouger davantage ! Chaque minute d'activité supplémentaire sera favorable pour votre santé. Peut-être pourriez-vous rechercher des personnes qui pensent comme vous avec lesquelles vous pourriez vous promener ? En tout cas, ce serait doublement positif pour votre santé, car il est prouvé qu'avoir des contacts sociaux est aussi bon pour la santé.

N'hésitez pas, buvez !

Le corps humain est constitué de plus de 50% d'eau.

Il est donc nécessaire de s'hydrater suffisamment chaque jour. Cette nécessité est d'autant plus grande au début de l'été, lorsque les températures extérieures augmentent et que l'on transpire davantage.

Les recommandations du ministère de la Santé, que nous vous avons présentées l'année passée, restent les mêmes. En résumé : ne vous exposez pas aux fortes chaleurs et buvez au moins 1,5 litre de liquide par jour. Ainsi, vous éviterez les maladies liées à la déshydratation. Soyez attentifs, car la sensation de vertige, la fatigue et la confusion peuvent être les signes d'un manque d'hydratation.

Sachez que vous pouvez également vous hydrater grâce à du thé aux fruits, que vous pouvez agrémenter d'un glaçon et quelques feuilles de menthe fraîche. Cependant, les tisanes, thés verts ou thés noirs ne sont pas recommandés, car ils sont diurétiques (ils favorisent l'élimination de l'eau).

Le goût de l'eau peut aussi être amélioré par l'ajout de quelques morceaux de fruits finement coupés (bien lavés et de préférence bio) qu'on laissera infuser pendant quelques minutes. De cette manière, vous obtiendrez une eau aromatisée sans y ajouter de sucre. Cette astuce permet de varier la saveur des boissons à consommer chaque jour. Aujourd'hui on prendra de l'eau à la fraise, demain de l'eau à la pomme, après-demain un troisième goût. Laissez libre cours à votre imagination.



Toujours bien accompagné...

Nos soins de jour sont parfaitement adaptés aux besoins de nos clients. Toutefois, cela ne suffit pas toujours et nos clients peuvent également avoir besoin d'accompagnement et de soins pendant la nuit.

Dans ce cas, notre garde de nuit peut vous apporter une aide compétente et fiable. Ce service vous intéresse ? Contactez-nous au numéro de téléphone suivant :

Tél. 40 20 80



Wat war lass bei der Stëftung ?

Comme chaque année, nous mettons à l'honneur nos collaborateurs de longue date et les remercions pour leurs loyaux services. Voici nos plus fidèles collaborateurs du Centre d'aide et de soins de Grevenmacher.



En bonne compagnie...

Pouvoir être loin de chez vous et vous sentir en sécurité malgré tout ? C'est possible ! Voici notre « Mobil Care pour tous ». Nos appareils innovants sont petits, se glissent dans toutes les poches et permettent d'entrer directement en contact avec notre centre d'appel en cas d'urgence. Une seule pression sur le bouton suffit à vous apporter l'aide et le soutien dont vous avez besoin. En plus, vous serez directement en ligne avec une « vraie » personne.

Dès que vous appuyez sur le bouton, l'appareil nous communique votre position et nous serons en mesure de vous apporter une aide ciblée. Vous vous sentirez tout de suite en sécurité. Cet appareil vous intéresse ? Pour plus d'informations, contactez Sécher Doheem au numéro de téléphone suivant :

Tél. 26 32 66



Rédaction : Stëftung Hëllef Doheem • Layout : reperes.lu

Tirage : 10.000

STËFTUNG HËLLEF DOHEEM • 48a, avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg • com@shd.lu • www.shd.lu