



03/2020

Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

Périodique  
paraît 4 fois/an

Prix: 5€  
Gratuit pour les  
membres de l'ALD



**Aus der  
Wissenschaft**

Télémédecine et  
téléconsultation

**Gesond lessen**

Einen Kaffee, bitte !

**Internes aus  
der ALD**

Assemblée  
générale 2020

# Sommaire

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Editorial</b> .....                                                               | 3  |
| <b>Aus der Wëssenschaft</b>                                                          |    |
| Télémédecine et téléconsultation .....                                               | 5  |
| Telemedizin und Telekonsultation .....                                               | 9  |
| <b>Gesond lessen</b>                                                                 |    |
| Ne ratez pas votre petit-déjeuner, surtout si vous êtes diabétique .....             | 12 |
| Versäumen Sie Ihr Frühstück nicht, besonders wenn Sie Diabetes haben .....           | 14 |
| Un café svp ! .....                                                                  | 17 |
| Einen Kaffee, bitte ! .....                                                          | 21 |
| Recette: Dessert au chocolat, café, cannelle et zestes d'orange .....                | 24 |
| Rezept : Hähnchenbrust mit Kaffee - Kardamom - Sauce und pikantem Möhrengemüse ..... | 25 |
| <b>Internes aus der ALD</b>                                                          |    |
| Compte-rendu de l'Assemblée générale de l'ALD .....                                  | 29 |
| Osons bouger .....                                                                   | 32 |
| <b>Témoignage</b>                                                                    |    |
| Dir hutt d'Wuert: Meine Schwangerschaft mit Diabetes Typ 1 .....                     | 34 |
| <b>Coin de nos lecteurs portugais</b>                                                |    |
| Diabetes e desconfinamento .....                                                     | 39 |

## Impressum

Comité de rédaction: Marc Keipes, Sylvie Paquet, Elke Dietrich, Françoise Kinsoen,  
Sabrina Dell'Aera Monteiro, Delphine Schumacher,  
Angela Duraes, Catarina Andrade, Martine Tavernier  
La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.

Éditeur: Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l.  
143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg  
Tél.: 485361  
C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000

Layout: Caroline Graas  
Impression: Print Solutions  
Tirage: 1500 exemplaires  
Photo couverture: istock  
Photos: ALD, istock

# Editorial



Och wann d'Liewen zu Lëtzebuerg e bësse vu senger Normalitéit erëm fonnt huet, sou huet d'Corona-Pandemie eis nach ëmmer voll am Grëff. Vill vun eise Gewunnechten hu geännert a mir si forcéiert ginn, eis Aarbechtmethoden ëmzedenken. Télétravail oder Homeoffice gehéieren zum Alldag, an och d'Equipe an der Maison du Diabète huet sech missen ëmstellen. Grad ewéi d'Dokteren, hu mir mat Téléconsultatiounen probéiert d'Leit esou gutt ewéi méiglech ze beroden. Mee dës Form vu Berodung huet och seng Limitten, a mir hunn d'Vir- an d'Nodeeler vun der Télémedezin fir lech ënnert d'Lupp geholl.

D'Spréchwuert seet „Frühstücken wie ein Kaiser...“, eng rezent Studie weist, wéi wouer dat ass, a wat fir en Afloss e gutt Moiesiessen op den Honger an de Blutzucker fir de ganzen Dag huet.

Zu engem gudde Moiesiessen gehéiert meeschtens och eng gutt Taass Kaffi. Op a wéi gesond de Kaffi dann elo ass, hu mir fir lech nogesicht, a proposéieren och 2 extravagant Rezepten mat dëser exotescher Boun.

E bëssi mi spéit ewéi gewinnt, fannt Dir an dëser Editioun och de Rapport vun der Assemblée générale, déi wéinst dem Coronavirus, fir d'éischt huet misse verluecht ginn, an du schlussendlech awer ënner virtueller Videokonferenz konnt organiséiert ginn.

De Grupp Osons bouger zitt de Bilan vun iwwer 15 Joer Trëppelen a Frëndschaft a ríft zu engem „Revival“ op, a fir eis portugisesch Lieser ginn et e puer gutt Rotschléi fir den Déconfinement.

Même si la vie à Luxembourg a retrouvé un peu de sa normalité, la pandémie du coronavirus a encore beaucoup de répercussions sur notre quotidien. De nombreuses habitudes ont changé, et nous avons été contraints à changer nos méthodes de travail. Le télétravail est devenu une habitude, et l'équipe de la Maison du Diabète a également dû s'adapter. Tout comme les médecins, nous avons essayé de conseiller au mieux les personnes diabétiques grâce aux téléconsultations. Mais ce moyen de consultation connaît des limites, et nous avons analysé pour vous les avantages et désavantages de la télé-médecine.

Le proverbe dit « Petit-déjeuner comme un roi... », une étude récente montre toute la vérité derrière cette affirmation et analyse l'impact d'un bon petit-déjeuner sur la faim et l'évolution de la glycémie pendant toute la journée.

Un bon petit-déjeuner est souvent accompagné d'une bonne tasse de café. Nous avons recherché quels effets le café peut avoir sur notre santé, et nous vous proposons 2 recettes extravagantes avec cette fève exotique.

Un peu plus tard que d'habitude, vous trouverez également dans cette édition le rapport de l'assemblée générale, qui, faute au coronavirus, a d'abord dû être reportée, mais a finalement pu avoir lieu sous forme de visioconférence.

Le groupe Osons bouger fait le bilan sur plus de 15 ans de rencontres et d'amitiés et fait un appel pour relancer cette belle initiative. Nos lecteurs portugais trouveront quelques bons conseils pour le déconfinement.

# On track to change diabetes



changing  
diabetes®

BE/CD/0718/0570a - 06 JUL 2018

  
novo nordisk®

# Télémédecine et téléconsultation

Selon France Assos Santé (Union nationale des associations agréées d'usagers du système de santé), la télémédecine regroupe l'ensemble des pratiques médicales (téléconsultation, télé-expertise, télésurveillance médicale...) qui permettent aux patients d'être pris en charge à distance grâce aux NTIC Santé (Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication).



Mi-mars le Gouvernement luxembourgeois a déclaré, après une augmentation rapide des cas du Coronavirus, que toute la population devait rester chez soi, afin d'éviter la propagation foudroyante du virus. Il fallait trouver rapidement des solutions informatiques pour pouvoir travailler ou communiquer à distance.

L'Agence « E-Santé » a été mandatée pour mettre en place un système de téléconsultation global et sécurisé. Cette plateforme autorise :

- La téléconsultation dans le cadre de l'épidémie COVID-19
- L'envoi du document de transfert pour symptômes COVID-19 vers un hôpital
- L'envoi du certificat d'incapacité de travail simplifié pour traitement administratif rapide

- L'envoi d'une ordonnance pour médicaments
- L'envoi d'une ordonnance d'analyse de laboratoire.

Les ordonnances peuvent être envoyées de suite à la pharmacie habituelle du patient, ce qui présente une meilleure traçabilité et un gain de temps.

C'est au médecin de décider, s'il préfère voir la personne en consultation au cabinet ou en téléconsultation, cette décision est prise lors de votre appel au secrétariat à la suite d'un questionnaire.

## La téléconsultation a ses avantages, mais aussi ses limites

- Le plus grand obstacle de la téléconsultation est, que les personnes qui désirent utiliser ce système doivent **disposer d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette** avec microphone et caméra intégrés.
- Ensuite, chacun doit également disposer d'une **connexion internet**, ce qui n'est malheureusement pas encore le cas chez tout le monde au Luxembourg.
- Cette forme de consultation peut être **un gain de temps** pour le médecin comme pour le patient. Au lieu d'attendre longtemps pour avoir un rendez-vous auprès d'un spécialiste, le médecin peut déjà prendre un premier contact avec la personne et, le cas échéant, la diriger vers le service pour garantir une bonne prise en charge.
- La télécommunication peut être un moyen de **facilité pour garantir un suivi** auprès d'un même médecin, surtout si la personne habite loin ou ne peut plus se

## Aus der Wëssenschaft

déplacer. Une personne qui se trouve à l'étranger pour des raisons professionnelles ou des études n'a souvent pas la possibilité de trouver un médecin de confiance pour une courte période ou est confronté à des problèmes de remboursement. Dans ce cas, la télémédecine peut être intéressante pour assurer un suivi de qualité.

- Pour les personnes ayant une maladie chronique, la téléconsultation peut devenir très intéressante pour **garantir une continuité**, pour le renouvellement d'une ordonnance des médicaments habituels ou les questions urgentes qui ne peuvent pas attendre le prochain rendez-vous.
- La **collaboration entre différents professionnels de santé** sera aussi facilitée, s'ils ont tous accès au même outil sécurisé. Ils pourront ainsi communiquer plus facilement et rapidement entre eux, tout en respectant le secret médical.
- Cependant, la communication à distance risque que **l'échange entre deux personnes passe plutôt par l'écoute de l'autre et que l'interaction s'appauvrit**. Une consultation à distance ne peut porter ses fruits que si un lien thérapeutique solide avec un respect mutuel ont été créés auparavant.

## Télémédecine et diabète

Un nouveau diagnostic de diabète de type 1 peut-être très bien être traité lors d'une hospitalisation, mais une fois à la maison, la personne reprend ses activités quotidiennes et l'ajustement du traitement doit être revu.



A ce moment, la **télesurveillance** peut aider à adapter plus rapidement les doses d'insuline et donner un conseil en temps réel au patient. Il sera mieux suivi et soutenu, car surtout au début du diagnostic les personnes se sentent rapidement dépassées. Ces soutiens à distance peuvent aider à mieux guider les personnes vers une autonomie sans perdre la qualité des soins.

Avec les nouvelles technologies de la prise de glycémie, il y a la possibilité de **télécharger son carnet de surveillance** et de l'envoyer à l'équipe de diabétologie. Celle-ci pourra les analyser à distance et contacter le patient le cas échéant, pour donner des suggestions thérapeutiques. Ce qui rend le personnel plus réactif. Avec ce système de télesurveillance, un déséquilibre glycémique peut être détecté à temps, et des conseils à distance peuvent être rapidement donnés.

**L'éducation thérapeutique** est devenu un point essentiel dans le suivi et la prise en charge du diabète. Elle se base sur la confiance interpersonnelle et l'interaction entre le soignant et le patient. La communication non-verbale, l'écoute active et les réactions sont aussi importantes que les explications en elle-même. Ce lien thérapeutique permet au médecin ou soignant de mieux adapter les messages aux besoins du patient.

L'apprentissage se fait par des modalités sensorielles. Pour être mémorisé et compris, le contenu d'un message doit être transmis adaptée plusieurs canaux sensoriels auditif, visuel, manuel...) Ce qui explique pourquoi **la téléconsultation n'est pas du tout adapté à l'éducation du patient**. Imaginez qu'un soignant vous donne des explications par téléphone alors que vos yeux sont figés sur ce qui se passe devant votre fenêtre et qu'en plus une odeur de cuisine vous chatouille le nez, la compréhension du message donné sera quasiment nul !

De même, lorsqu'un patient a une question sur le fonctionnement correct ou défectueux d'un appareil, **examiner un matériel à distance et constater un défaut est presque impossible**. Parfois il s'agit d'une simple erreur de manipulation, et expliquer les bons gestes à adopter devient un vrai challenge au téléphone, et même par vidéoconférence.

## En conclusion

La télémédecine ou les téléconsultations trouvent certainement leur place dans le monde actuel, mais ne doivent en aucun cas remplacer le contact humain et relationnel, ni le lien thérapeutique entre un patient et ses soignants. Les visites régulières chez le médecin restent

très importantes pour garantir les suivis standards et pour détecter à temps d'autres problèmes de santé.

La télémédecine doit rester une valeur ajoutée dans l'accompagnement et le suivi d'une maladie chronique. Elle ne peut remplacer, ni le premier contact, ni les consultations de contrôle régulières qui garantissent une continuité dans le suivi et créent le lien interpersonnel.

La téléconsultation et la télésurveillance vont certainement prendre de plus en plus d'ampleur dans le suivi d'une maladie chronique. Elles doivent être vu comme un atout et être complémentaires, surtout pour les questions urgentes ou un déséquilibre momentané.

En effet, les délais pour les rendez-vous sont souvent considérables. A ce moment, la télécommunication peut être intéressante pour les problèmes urgents qui ne peuvent pas attendre.

De même, pour les personnes vivant pendant une certaine période à l'étranger, la téléconsultation peut être une solution de facilité et éviter de devoir trouver un médecin de confiance pour une courte période.



### Expériences à la Maison du Diabète :

Suite à la fermeture de la Maison du Diabète, toute l'équipe s'est mise au télétravail et nous avons été confrontées pour la première fois à la téléconsultation.

Déjà le télétravail est une nouvelle expérience, différentes tâches sont plus faciles à réaliser à distance, car il n'y a pas de perturbateurs, comme des coups de téléphone ou des visites inattendues ou spontanées.

D'un autre côté, jongler entre la vie professionnelle et la famille n'est pas toujours évident. Il a fallu mettre des règles en place, une porte fermée voulait dire : Ne pas rentrer, je travaille ! Pour ne pas surcharger la connexion internet, il fallait définir les priorités entre les cours en ligne des enfants, les vidéo-conférences, les téléconsultations et les chats entre amis.

En ce qui concerne la téléconsultation, que ce soit par téléphone ou vidéo, nous avons réalisé que rien ne remplace le contact direct avec la personne, même si cela nous a permis de rester en contact et continuer à soutenir et guider nos patients, tout en respectant les gestes barrière.

A l'avenir, nous envisageons cependant de continuer à proposer des groupes d'échanges par visioconférence. Cela permettra aux personnes qui peuvent difficilement se déplacer ou ne veulent plus sortir le soir de participer à des cours à distance.

Cette expérience avec la téléconsultation nous aura donc permis de créer une nouvelle plateforme de communication ponctuelle.

Martine TAVERNIER  
Infirmière en éducation

## Gestion du diabète facilitée. Faites confiance à la lumière.

La surveillance de votre glycémie n'a jamais été aussi simple: La précision remarquable du lecteur CONTOUR®NEXT ONE et sa fonctionnalité unique smartLIGHT® vous offrent une lecture immédiate de vos résultats de glycémie\* grâce à l'indicateur lumineux jaune, vert ou rouge. Combinez la fonctionnalité smartLIGHT® avec Mes Tendances dans l'application CONTOUR®DIABETES pour en apprendre davantage.



Votre diabète, éclairé  
**Contour  
next ONE**  
Système d'autosurveillance  
glycémique

Apprenez-en davantage sur le système CONTOUR®NEXT ONE et téléchargez l'application CONTOUR®DIABETES sur [contournextone.be](http://contournextone.be)

*\*Consultez toujours votre médecin avant d'ajuster les valeurs cibles de votre glycémie. Les valeurs cibles prédéfinies du lecteur CONTOUR®NEXT ONE peuvent être ajustées dans l'application CONTOUR®DIABETES.*

*Analysez toujours votre résultat de glycémie conjointement à l'indicateur lumineux avant d'ajuster votre traitement, votre régime ou votre activité physique.*

Ascensia, le logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT sont des marques commerciales et/ou des marques déposées par Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple et le logo Apple sont des marques commerciales appartenant à Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est un service d'Apple Inc., Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées par Google Inc. Toutes les autres marques déposées sont la propriété de leurs détenteurs respectifs et sont utilisées à des fins purement informatives. Aucune affiliation ou recommandation ne peut en être déduite ou inférée. ©Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Tous droits réservés.

Date de préparation: septembre 2018. Code: EU\_septembre\_18\_KGO1-4

LMR-ADC-BE-2018046-L-FR





# Telemedizin und Telekonsultation

Nach Angaben von France Assos Santé (Nationaler Verband der zugelassenen Vereinigungen der Benutzer von Gesundheitssystemen) umfasst die Telemedizin alle medizinischen Praktiken (Telekonsultation, Teleexpertise, medizinische Fernüberwachung usw.), die dank der NIKT (Neue Informations- und Kommunikationstechnologien) eine Fernbetreuung der Patienten ermöglichen.



Mitte März erklärte die luxemburgische Regierung nach einem raschen Anstieg der Zahl der Coronavirus-Fälle, dass die gesamte Bevölkerung zu Hause bleiben solle, um eine rasche Ausbreitung des Virus zu vermeiden. Es mussten schnell IT-Lösungen gefunden werden, um aus der Ferne arbeiten oder kommunizieren zu können.

Die Agentur „E-Santé“ wurde beauftragt, ein globales und sicheres Telekonsultationssystem einzurichten. Diese Plattform ermöglicht:

- Telekonsultation im Zusammenhang mit der COVID-19-Epidemie
- Senden des Symptomübertragungsdokuments COVID-19 an ein Krankenhaus
- Versenden der vereinfachten Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zur schnellen administrativen Bearbeitung
- Verschicken eines Rezeptes für Medikamente
- Senden einer Laboranweisung.

Rezepte können sofort an die gewohnte Apotheke des Patienten geschickt werden, was eine bessere Rückverfolgbarkeit ermöglicht und Zeit spart.

Es ist die Entscheidung des Arztes, ob er es vorzieht, die Person in der Praxis oder in einer Telekonsultation zu sehen. Diese Entscheidung wird vom Sekretariat anhand eines Fragebogens getroffen.

## Die Telekonsultation hat ihre Vorteile, aber auch ihre Grenzen

- Das größte Hindernis für die Telekonsultation besteht darin, dass Personen, die dieses System nutzen wollen, **einen Computer, ein Smartphone oder ein Tablett mit integriertem Mikrophon und Kamera** besitzen müssen.
- Zusätzlich muss jeder über einen **Internetanschluss** verfügen, was in Luxemburg leider noch nicht für alle der Fall ist.
- Diese Form der Beratung kann sowohl für den Arzt als auch für den Patienten **Zeit sparen**. Anstatt lange auf einen Termin bei einem Facharzt zu warten, kann der Arzt bereits einen ersten Kontakt mit der Person herstellen und sie gegebenenfalls an die richtige Abteilung verweisen, um eine bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.
- Die Telekommunikation kann eine einfache Möglichkeit sein, die **Nachsorge beim gleichen Arzt sicherzustellen**, insbesondere wenn die Person weit entfernt wohnt oder nicht mehr gut zu Fuß ist. Eine Person, die sich aus beruflichen oder studienbedingten Gründen im Ausland aufhält,

## Aus der Wëssenschaft

hat oft nicht die Möglichkeit für kurze Zeit einen Vertrauensarzt zu finden, oder sie sieht sich mit Erstattungsproblemen konfrontiert. In diesem Fall kann die Telemedizin interessant sein, um eine qualitativ hochwertige Nachsorge zu gewährleisten.

- Für Menschen mit einer chronischen Krankheit kann eine Telekonsultation sehr interessant werden, um **Kontinuität zu gewährleisten**, für die Erneuerung eines Rezeptes der üblichen Medikamente oder für dringende Fragen, die nicht bis zum nächsten Termin warten können.
- Auch die **Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gesundheitsfachkräften** wird erleichtert, wenn sie alle Zugang zum selben, sicheren Instrument haben. So ist die Möglichkeit gegeben, unter Wahrung der ärztlichen Schweigepflicht, leichter und schneller miteinander zu kommunizieren.
- Es besteht jedoch die Gefahr, dass die **Kommunikation auf Distanz sich nur noch auf das einander Zuhören beschränkt, und dass die Interaktion verarmt**. Eine Fernkonsultation kann nur dann erfolgreich sein, wenn zuvor eine solide therapeutische Verbindung mit gegenseitigem Respekt hergestellt wurde.

## Telemedizin und Diabetes

Eine neue Diagnose von Typ-1-Diabetes kann während des Krankenhausaufenthalts sehr gut behandelt werden, aber sobald die Person zu Hause ist, kehrt sie zu ihren



täglichen Aktivitäten zurück und die Anpassung der Behandlung muss überprüft werden.

Zu diesem Zeitpunkt, kann die **Fernüberwachung** helfen, die Insulindosen schneller anzupassen und den Patienten in Echtzeit zu beraten. Der Patient wird besser überwacht und unterstützt, denn gerade zu Beginn der Diagnose fühlen sich die Menschen schnell überfordert. Diese Fernunterstützung kann dazu beitragen, die Menschen besser zur Autonomie zu führen, ohne die Qualität der Versorgung zu verlieren.

Mit den neuen Technologien zur Blutzuckermessung besteht die Möglichkeit, sein **Blutzuckertagebuch herunterzuladen** und an das Diabetes-Team zu senden. Dieses kann sie dann aus der Ferne analysieren und gegebenenfalls Kontakt mit dem Patienten aufnehmen, um therapeutische Vorschläge zu machen. Dadurch wird das Personal reaktionsfähiger. Mit diesem Fernüberwachungssystem kann eine Blutzuckerentgleisung rechtzeitig erkannt werden, und es kann schnell eine Fernberatung erfolgen.

Die **Patientenschulung** ist zu einem wesentlichen Punkt bei der Nachsorge und Behandlung von Diabetes geworden. Sie basiert auf zwischenmenschlichem Vertrauen und der Interaktion zwischen Pfleger und Patient. Nonverbale Kommunikation, aktives Zuhören und Feedback sind ebenso wichtig wie die Erklärungen selbst. Diese therapeutische Verbindung ermöglicht es dem Arzt oder dem Pflegepersonal, die Botschaften besser auf die Bedürfnisse des Patienten zuzuschneiden.

Lernen findet durch sensorische Modalitäten statt. Um im Gedächtnis zu bleiben und verstanden zu werden, muss der Inhalt einer Botschaft über mehrere Sinneskanäle übertragen werden (auditiv, visuell, manuell...) Dies erklärt, warum die **Telekonsultation überhaupt nicht an die Patientenschulung angepasst ist**. Stellen Sie sich vor, eine Betreuerin gibt Ihnen Erklärungen am Telefon, während Sie fasziniert den Geschehnissen vor Ihrem Fenster zuschauen, und obendrein ein leckerer Geruch aus der Küche Ihre Nase kitzelt, das Verständnis der gegebenen Botschaft wird fast null sein!

Ähnlich verhält es sich, wenn ein Patient eine Frage zum korrekten oder fehlerhaften Funktionieren eines Gerätes hat. **Geräte aus der Ferne zu untersuchen und die Fehlerstelle zu finden, ist fast unmöglich**. Manchmal handelt es sich um einen einfachen Bedienungsfehler, und die Erklärung der richtigen Maßnahmen wird am Telefon und sogar per Videokonferenz zu einer echten Herausforderung.

### Schlussfolgerung

Telemedizin oder Telekonsultationen finden sicherlich ihren Platz in der heutigen Welt, dürfen aber keinesfalls den zwischenmenschlichen Kontakt oder die therapeutische Beziehung zwischen einem Patienten und seinen Betreuern ersetzen. Regelmäßige Arztbesuche sind nach wie vor sehr wichtig, um eine standardisierte Nachsorge zu gewährleisten und andere Gesundheitsprobleme rechtzeitig zu erkennen.

Die Telemedizin muss ein Mehrwert bei der Unterstützung und Überwachung einer chronischen Krankheit bleiben. Sie kann weder den Erstkontakt noch die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen ersetzen, die die Kontinuität in der Betreuung gewährleisten und die zwischenmenschliche Beziehung herstellen.

Telekonsultation und Telemonitoring werden bei der Verlaufskontrolle einer chronischen Erkrankung sicherlich immer wichtiger werden. Sie müssen als Vorteil betrachtet werden und einander ergänzen, insbesondere bei dringenden Angelegenheiten oder einer momentanen Blutzuckerentgleisung.

Denn die Wartezeiten für Arzttermine sind oft beträchtlich. In diesem Fall, kann die Telekommunikation für dringende Probleme, die nicht warten können, interessant sein.

Ebenso kann für Menschen, die für eine bestimmte Zeit im Ausland leben, die Telekonsultation eine einfache Lösung sein, und sie brauchen, für diese kurze Zeit, keinen Vertrauensarzt zu suchen.



### Erfahrungen in der Maison du Diabète

Nach der Schließung der Maison du Diabète, begann das gesamte Team mit dem Homeoffice, und wir wurden zum ersten Mal mit der Telekonsultation konfrontiert.

Homeoffice ist schon an sich eine neue Erfahrung, verschiedene Aufgaben sind aus der Ferne leichter zu erledigen, weil es keine störenden Faktoren wie Telefonanrufe oder unerwartete oder spontane Besuche gibt.

Auf der anderen Seite ist es nicht immer einfach, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen. Man muss Regeln aufstellen, eine geschlossene Tür bedeutet: Nicht reinkommen, ich arbeite! Um die Internetverbindung nicht zu überlasten, mussten Prioritäten zwischen den Online-Kursen der Kinder, Videokonferenzen, Telekonsultationen und Chats mit Freunden gesetzt werden.

Was die Telekonsultation, sei es per Telefon oder Video, betrifft, so stellten wir fest, dass nichts den direkten Kontakt mit der Person ersetzt, auch wenn es uns erlaubte, in Kontakt zu bleiben und unsere Patienten weiterhin zu unterstützen und zu begleiten, indem wir die Hygienemaßnahmen respektierten.

Für die Zukunft planen wir jedoch, weiterhin Austauschgruppen per Videokonferenz anzubieten. Damit können auch Menschen, die sich kaum noch bewegen können oder abends nicht mehr ausgehen wollen, an Fernlehrgängen teilnehmen.

Diese Erfahrung mit der Telekonsultation hat uns so ermöglicht, eine neue Plattform für punktuelle Kommunikation zu schaffen.

Martine Tavernier  
Krankenschwester

## Ne ratez pas votre petit-déjeuner, surtout si vous êtes diabétique

Une étude clinique récente, entre le Centre médical Wolfson de l'Université de Tel Aviv et l'Université Hébraïque de Jérusalem, avec l'aide de l'Université de Lund en Suède et de l'Institut Weizmann, montre que la composition du petit déjeuner a une influence sur la réponse métabolique après le déjeuner et le dîner chez des personnes saines ou atteintes de diabète. Cela va même plus loin que cela, puisque qu'un petit déjeuner copieux va entraîner la régulation de nombreux gènes qui vont avoir un impact sur la façon dont notre corps réagira après un repas tout au long de la journée.

Pour cela, les scientifiques ont sélectionné 18 patients sains et 18 patients atteints de diabète de type 2 qui ont été soumis à deux régimes différents (l'un après l'autre) pendant une certaine période. Le premier régime, dit « YesB » (pour Yes Breakfast), incluait un petit-déjeuner, alors que le régime « NoB » n'en incluait pas. Les deux régimes avaient le même apport calorique.

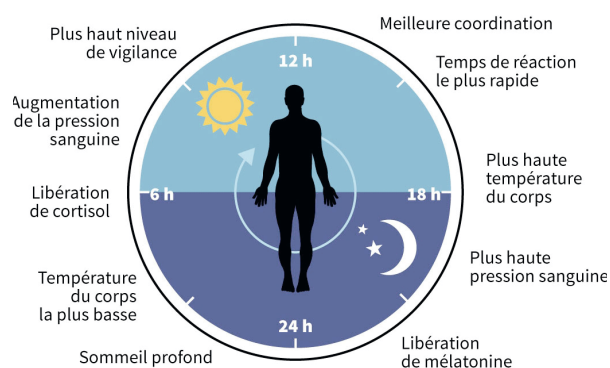
Plusieurs paramètres ont été analysés : glycémie; taux d'insuline; suivi de divers indicateurs liés aux métabolismes du glucose et mesurant l'expression des gènes des horloges biologiques après le repas. Ils ont ainsi observé que la prise d'un petit déjeuner copieux (régime « YesB ») entraînait une réponse glycémique plus faible après le déjeuner pour les deux groupes de patients (sains et diabétiques). Cette réponse glycémique plus faible signifie que la glycémie après le repas monte certes, mais de façon significativement moindre, comparée à la réponse glycémique après le déjeuner sous le régime « NoB ».

### Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela signifie que le taux de glucose est mieux régulé après le déjeuner si le patient a pris un petit- déjeuner copieux, qu'il soit sain ou diabétique.

En plus de cette découverte, les chercheurs ont également analysé la façon dont étaient régulées l'expression des gènes de notre horloge interne et leur sensibilité ou influence sur les repas. Ils ont ainsi observé que la prise d'un petit déjeuner copieux entraînait toute une série de régulations de l'expression de certains gènes du cycle circadien (cycle de 24 heures), améliorant considérablement l'expression des gènes qui régulent la prise de poids de même que les niveaux de glucose et d'insuline dans le sang. On peut ainsi observer une forte hausse du taux d'insuline et une faible hausse du taux de glucose.

### Cycle circadien normal de l'humain



A l'inverse, sauter le petit déjeuner va entraîner un faible taux d'insuline et une forte augmentation de la glycémie après repas et finalement une mauvaise utilisation du sucre, entraînant par exemple une prise de poids supplémentaire, alors même que l'apport calorique des deux régimes testés est identique.

„Notre étude montre que la consommation d'un petit-déjeuner stimule le cycle de l'horloge biologique des gènes responsables du contrôle glycémique“, explique le Prof. Jakubowicz. „

„Un simple repas peut ainsi avoir un effet sur tout le reste de votre journée“.

Et qui ne connaît pas le proverbe : petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un mendiant ? Que vous soyez diabétique ou non, un petit déjeuner copieux est donc crucial pour ne pas perturber votre horloge interne pour le reste la journée.

Lien vers l'étude: <https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/40/11/1573.full.pdf>

Résumé par Sylvie Paquet  
Diététicienne





Zusätzlich zu dieser Entdeckung analysierten die Forscher auch, wie die Expression von Genen in unserer inneren Uhr reguliert wird und wie empfindlich oder einflussreich sie auf die Mahlzeiten sind. Sie stellten fest, dass der Verzehr eines ausgiebigen Frühstücks zu einer Reihe von Regulationen der Expression bestimmter Gene im zirkadianen Zyklus (24-Stunden-Zyklus) führte, wodurch die Expression von Genen, die die Gewichtszunahme sowie den Blutzucker- und Insulinspiegel regulieren, signifikant verbessert wurde. Das Ergebnis ist ein starker Anstieg des Insulinspiegels und ein leichter Anstieg des Glukosespiegels.

Umgekehrt, führt das Auslassen des Frühstücks zu einem niedrigen Insulinspiegel und einem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit und letztlich zu einer schlechten Zuckerverwertung, was beispielsweise zu einer zusätzlichen Gewichtszunahme führt, obwohl die Kalorienaufnahme der beiden getesteten Diäten identisch ist.

„Unsere Studie zeigt, dass das Frühstück den Zyklus der biologischen Uhr der Gene, die für die Blutzuckerkontrolle verantwortlich sind, stimuliert“, erklärt Prof. Jakubowicz.

„Eine einzige Mahlzeit kann also eine Auswirkung auf den Rest des Tages haben“.

Und wer kennt das Sprichwort nicht: Frühstück wie ein König, Mittagessen wie ein Prinz und Abendessen wie ein Bettler? Ob Sie nun Diabetiker sind oder nicht, ein reichhaltiges Frühstück ist daher von entscheidender Bedeutung, um Ihre innere Uhr für den Rest des Tages nicht durcheinander zu bringen.

Link zur Studie: <https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/40/11/1573.full.pdf>

Zusammenfassung von Sylvie Paquet  
Diététicienne







## Un café svp !

Le café n'a jamais été aussi populaire, quelque 3 milliards de tasses en sont consommées chaque jour dans le monde, ce qui fait du café la deuxième boisson consommée après l'eau. Le Luxembourg se classe à la 9ème position mondiale pour sa consommation de café par habitant et par an. Mais qu'en est-il vraiment des effets du café sur la santé ? Combien de café pouvons nous consommer sans risque?



### Quels sont les plus gros buveurs de café au monde

La Finlande est le premier consommateur de café avec 12kg par habitant et par an, suivi de la Norvège (9,9kg) et de l'Islande (9kg). Le Luxembourg est en position 9 avec 6,5 kg par habitant et par an.

Il n'y a jamais eu autant de façons de boire du café : ristretto, lungo, latte macchiato, cappuccino, café glacé, ... L'engouement pour le café se note aussi au nombre de machines à café et de capsules à café différentes proposées dans les rayons des magasins. Nombreux aussi sont les ménages qui possèdent leur propre cafetière professionnelle.

#### Le café en chiffres

(selon une récente statistique menée en Allemagne: Tchibo Kaffeereport 2019)

**3,6** = le nombre de tasses de café bues en moyenne par jour

**50 - 64** = la tranche d'âge qui boit le plus de café par jour

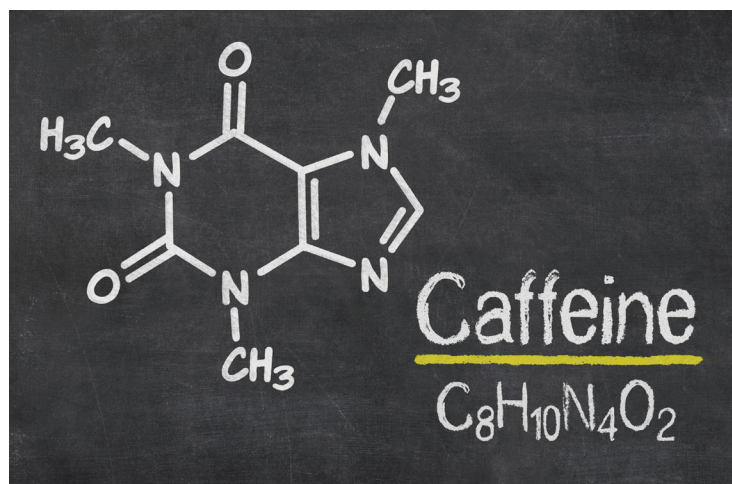
**92,1** = le % de personnes qui préfèrent boire le café à la maison

**57** = le % de personnes qui boivent le café simplement pour son bon goût et le plaisir

### Qui dit café ... dit caféine

La caféine est un composé naturellement présent dans le café, mais elle se trouve aussi dans les fèves de cacao, les feuilles de thé, les baies de guarana et de la noix de kola. La caféine peut aussi être ajoutée de manière volontaire par le fabricant dans les boissons dites "énergisantes" et dans certains médicaments.

La caféine est absorbée rapidement par le corps et les effets stimulants peuvent commencer 15 à 30 minutes après l'ingestion et durer un certain nombre d'heures. A noter toutefois que les effets de la caféine sont variables d'une personne à l'autre.



## Gesond lessen

### Quels sont les risques?

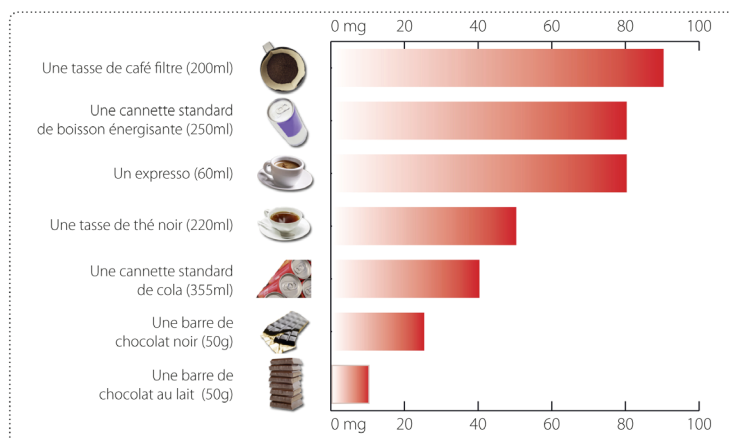
La caféine peut avoir des effets négatifs sur la qualité du sommeil, l'anxiété et le comportement. À plus long terme, la consommation excessive de caféine a été corrélée à des problèmes cardiovasculaires et, chez les femmes enceintes, à un retard dans le développement du fœtus.

### Combien de caféine consommons-nous?

Les doses journalières moyennes varient entre les pays, mais se situent entre 37 mg et 319 mg de caféine par jour pour les adultes. Les plus gros consommateurs de caféine sont les personnes âgées de plus de 75 ans.

Dans la plupart des enquêtes, le café constitue la principale source de caféine pour les adultes, sauf en Irlande et au Royaume-Uni où le thé est la source principale de caféine.

### Combien de caféine y a-t-il dans...



Source : l'EFSA (European Food Safety Authority)

### Combien de caféine peut-on consommer sans risque?

- Des apports allant jusqu'à 400 mg par jour (soit l'équivalent de 4 tasses de café filtre \*) consommés tout au long de la journée, ne soulèvent pas de problème pour les adultes en bonne santé.
- Pour les femmes enceintes et allaitantes par contre, il est conseillé de ne pas dépasser les 200 mg de caféine par jour.



- Pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque, rénale ou hépatique (foie), il est également conseillé de ne pas dépasser les 200 mg de caféine par jour.

\*Attention, le café n'est pas la seule source de caféine ! Le chocolat, les boissons à base de cacao et le cola en contiennent également et sont à tenir en compte dans le calcul.

Saviez-vous que l'expresso contient moins de caféine que le café filtre?

Pour l'expresso, l'infusion du café est faite sur une période plus courte que le café filtre, la caféine a donc moins le temps de passer dans l'eau.

### Les effets du café sur la santé

- Le café est connu pour son rôle de stimulant. En effet, la caféine contenue dans le café agit sur le système nerveux central et permet d'augmenter l'attention et la concentration et aide à lutter contre la somnolence.
- Le café contient aussi de nombreux antioxydants, probablement la raison pour laquelle le café aurait un effet préventif sur certaines maladies.
- Certaines études établissent également un lien entre la consommation de café et un risque moindre de diabète de type 2.
- Des chercheurs ont même constaté que les buveurs de café avaient un risque de mortalité moins élevée.

A l'opposé de ces études, il existe aussi d'autres résultats qui indiqueraient que la caféine pourrait représenter un

risque pour les diabétiques, dans la mesure où elle élève légèrement le taux de sucre sanguin durant les heures qui suivent sa consommation.

Finalement, en ce qui concerne le café et le diabète, on ne dispose pas de preuves suffisantes pour affirmer que les diabétiques devraient éviter le café ou en boire plus. On ne sait pas non plus s'il s'agit de la caféine ou bien d'une autre substance qui est à l'origine des effets bénéfiques.

### Conseils diététiques

- Pour profiter pleinement de toutes les saveurs et arômes du café, mieux vaut le déguster sans sucre.
- Pour limiter les déchets, le choix se portera sur le café en grains entiers au lieu des capsules individuelles à usage unique. En grains, les arômes du café y sont d'ailleurs mieux préservés.
- Les préparations à base de café type "café glacé" et autres sont à déguster avec modération, car caloriques. Certaines préparations finies du commerce, peuvent aussi contenir du sucre, du chocolat, du caramel ou du sirop de fructose/glucose.

- Prendre conscience de son comportement alimentaire, si votre café est toujours accompagné d'un petit biscuit ou d'un petit morceau de chocolat.
- Il est préférable d'éviter de boire du café près de l'heure du coucher. Des doses de 100 mg de caféine (l'équivalent d'une tasse de café filtre ou de deux tasses de thé noir) peuvent affecter la durée et le schéma/rythme de sommeil.
- Optez pour le café issu du commerce équitable pour soutenir les producteurs de café.

### Conclusion

Les preuves scientifiques pour dire de boire plus ou moins de café ne sont actuellement pas suffisantes. Malgré la richesse en antioxydants du café, il est conseillé de surveiller sa consommation journalière afin de ne pas dépasser les 400 mg de caféine par jour. Aussi, être à l'écoute de son corps reste un bon moyen pour connaître sa tolérance personnelle à la caféine et ainsi ajuster sa consommation de café à son état de santé.

Sabrina Dell'aera Monteiro  
Diététicienne





Och an dësen Zäite fir Iech do.

[www.shd.lu](http://www.shd.lu) | [info@shd.lu](mailto:info@shd.lu) | Tel.: 40 20 80



Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Einladungen | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

Brochures | Affiches | Invitations | Journaux | Cartes de visite | Livres

[www.printsolutions.lu](http://www.printsolutions.lu)

# Einen Kaffee, bitte !

Kaffee war noch nie so beliebt wie heute, jeden Tag werden weltweit etwa 3 Milliarden Tassen getrunken, womit Kaffee nach Wasser das zweitbeliebteste Getränk ist. Luxemburg liegt weltweit an 9. Stelle für seinen Kaffeekonsum pro Kopf und pro Jahr. Aber wie sieht es mit den Auswirkungen von Kaffee auf die Gesundheit aus? Wie viel Kaffee kann man ohne Risiko trinken?



## Wer sind die größten Kaffeetrinker der Welt?

Finnland ist der größte Kaffeekonsument mit 12 kg pro Kopf und Jahr, gefolgt von Norwegen (9,9 kg) und Island (9 kg). Luxemburg liegt mit 6,5 kg pro Einwohner und Jahr auf Platz 9.

Es gab noch nie so viele Möglichkeiten, Kaffee zu trinken: Ristretto, Lungo, Latte Macchiato, Cappuccino, Eiskaffee, ... Die Beliebtheit des Kaffees lässt sich auch an der Zahl der verschiedenen Kaffeemaschinen und Kaffeekapseln in den Regalen der Geschäfte ablesen. Viele Haushalte verfügen auch über eine eigene professionelle Kaffeemaschine.

### Kaffee in Zahlen

(laut einer kürzlich in Deutschland durchgeführten Statistik: Tchibo Kaffeereport 2019)

**3,6** = die durchschnittliche Anzahl der pro Tag getrunkenen Tassen Kaffee

**50 - 64** = die Altersgruppe, die am Tag am meisten Kaffee trinkt

**92,1** = der Prozentsatz der Personen, die Kaffee am liebsten zu Hause trinken

**57** = der Prozentsatz der Menschen, die Kaffee nur wegen seines guten Geschmacks und Genusses trinken

## Wer Kaffee sagt... sagt Koffein

Koffein ist eine Substanz, die auf natürliche Weise im Kaffee, aber auch in Kakaobohnen, Teeblättern, Guarana-Beeren und Kolanüssen vorkommt. Koffein kann vom Hersteller auch bewusst in sogenannten „Energy Drinks“ und in einigen Medikamenten zugesetzt werden.

Koffein wird vom Körper schnell absorbiert, seine stimulierende Wirkung kann 15 bis 30 Minuten nach der Einnahme beginnen und über mehrere Stunden anhalten. Die Wirkungen von Koffein kann jedoch von Person zu Person unterschiedlich sein.

## Was sind die Risiken?

Koffein kann negative Auswirkungen auf die Qualität des Schlafs, auf Angstzustände und auf das Verhalten haben. Längerfristig wurde ein übermäßiger Koffeinkonsum mit Herz-Kreislauf-Problemen und, bei schwangeren Frauen, mit einer verzögerten fetalen Entwicklung korreliert.

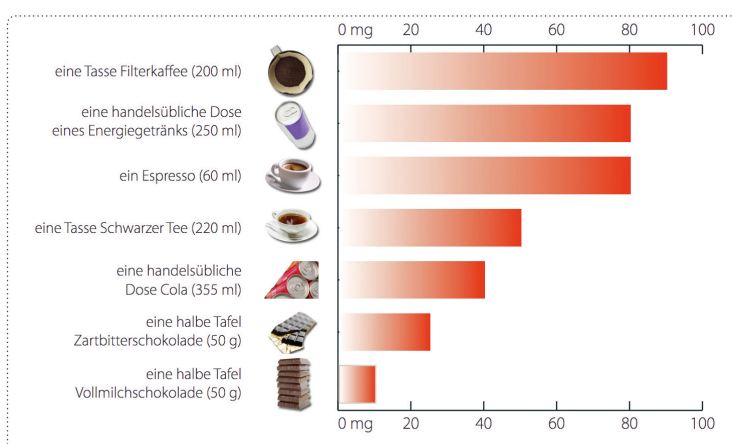
## Wie viel Koffein konsumieren wir?

Die durchschnittliche Tagesdosis ist von Land zu Land verschieden, beträgt aber bei Erwachsenen 37 mg bis 319 mg Koffein pro Tag. Die höchsten Koffeinkonsumenten sind Menschen über 75 Jahre.

## Gesond lessen

In den meisten Umfragen ist Kaffee die Hauptquelle für Koffein bei Erwachsenen, mit Ausnahme von Irland und dem Vereinigten Königreich, wo Tee die Hauptquelle für Koffein ist.

### Wie viel Koffein enthält..



Quelle: EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit)

### Wie viel Koffein kann man ohne Risiko konsumieren?

- Ein Konsum von bis zu 400 mg pro Tag (entspricht 4 Tassen Filterkaffee\*), die über den Tag verteilt konsumiert werden, stellen für gesunde Erwachsene kein Problem dar.
- Für schwangere und stillende Frauen ist es jedoch ratsam, 200 mg Koffein pro Tag nicht zu überschreiten.
- Für Menschen mit Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen ist es ebenfalls ratsam, 200 mg Koffein pro Tag nicht zu überschreiten.

\*Aufgepasst: Kaffee ist nicht die einzige Quelle für Koffein! Schokolade, Kakao-Getränke und Cola enthalten ebenfalls Koffein und sollten bei der Berechnung berücksichtigt werden.

**Wussten Sie, dass Espresso weniger Koffein enthält als Filterkaffee?**

Espresso-Kaffee wird über einen kürzeren Zeitraum gebrüht als Filterkaffee, so dass das Koffein weniger Zeit hat, in das Wasser zu gelangen.

## Kaffee und Gesundheit

- Kaffee ist bekannt für seine anregende Wirkung. In der Tat, wirkt das im Kaffee enthaltene Koffein auf das zentrale Nervensystem, steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration und trägt zur Bekämpfung der Schläfrigkeit bei.
- Kaffee enthält auch viele Antioxidantien, was wahrscheinlich der Grund dafür ist, dass dem Kaffee eine vorbeugende Wirkung auf bestimmte Krankheiten nachgesagt wird.
- Einige Studien bringen den Kaffeekonsum auch mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes in Verbindung.
- Forscher haben sogar festgestellt, dass Kaffeetrinker ein geringeres Sterblichkeitsrisiko haben.



Im Gegensatz zu diesen Studien gibt es auch andere Befunde, die darauf hinweisen, dass Koffein ein Risiko für Diabetiker darstellen kann, weil es den Blutzuckerspiegel in den Stunden nach dem Konsum leicht erhöht.

Was schließlich Kaffee und Diabetes betrifft, so gibt es keine ausreichenden Belege dafür, dass Diabetiker Kaffee meiden oder mehr Kaffee trinken sollten. Es ist auch nicht bekannt, ob es Koffein oder eine andere Substanz ist, die für die positiven Wirkungen verantwortlich ist.

### Ratschläge des Ernährungsberaters

- Um alle Geschmacksrichtungen und Aromen des Kaffees voll auszuschöpfen, trinkt man ihn am besten ohne Zucker.
- Um den Abfall zu begrenzen, wählen Sie Kaffee in ganzen Bohnen statt in einzelnen Einwegkapseln. In Bohnen bleiben die Aromen des Kaffees auch besser erhalten.
- Auf Zubereitungen auf Kaffeebasis, wie „Eiskaffee“ und andere, sollten in Maßen genossen werden, da sie einen hohen Kaloriengehalt haben. Einige im Handel erhältliche Fertigpräparate können auch Zucker, Schokolade, Karamell oder Fruktose-/Glucosesirup enthalten.
- Achten Sie auf Ihre Essgewohnheiten, ob z.B. Ihr Kaffee immer von einem kleinen Keks oder einem kleinen Stück Schokolade begleitet wird.
- Vermeiden Sie kurz vor der Schlafenszeit Kaffee zu trinken. Dosen von 100 mg Koffein (das entspricht einer Tasse Filterkaffee oder zwei Tassen Schwarztee) können die Dauer und die Qualität/Rythmus des Schlafs beeinflussen.
- Wählen Sie fair gehandelten Kaffee, um Kaffeeproduzenten zu unterstützen.

### Schlussfolgerung

Die wissenschaftlichen Beweise für eine Empfehlung, mehr oder weniger Kaffee zu trinken, sind derzeit unzureichend. Trotz des hohen Antioxidantiengehalts von Kaffee ist es ratsam, die tägliche Dosis zu überwachen, um nicht mehr als 400 mg Koffein pro Tag zu konsumieren. Auch sollte man auf seinen Körper hören, um seine persönliche Koffein-Toleranz zu erkennen und den Kaffeekonsum an seinen persönlichen Gesundheitszustand anzupassen.

Sabrina Dell'aera Monteiro  
übersetzt von Sylvie Paquet  
Diététicienne



# Dessert au chocolat, café, cannelle et zestes d'orange



## Ingrédients pour 6 personnes

- 175 g de chocolat (selon les goûts: 50% noir et 50% au lait, ou seulement noir)
- 2 œufs
- 2 dl de lait demi-écrémé
- 2 cuillère à soupe de café instantané
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- 1 pointe de cuillère à café de cannelle en poudre
- Garniture : Copeaux de chocolat, zeste d'orange...

## Préparation

Couper le chocolat en petits morceaux.

Mélanger le lait et le café dans une casserole et porter à ébullition sur feu doux.

Verser ce mélange bouillant dans le bol d'un robot et ajouter le chocolat.

Battre afin de faire fondre le chocolat pour obtenir une préparation lisse et ajouter ensuite le jus d'orange, la cannelle et les œufs, sans cesser de mélanger pendant 10 minutes.

Verser la mousse dans six ramequins et laisser refroidir 12h au réfrigérateur.

Décorer de grains de café en chocolat ou de bâton de cannelle, menthe ou zestes d'orange. Servir bien frais !

Bon appétit !

Françoise Kinsoen  
Diététicienne



# Hähnchenbrust mit Kaffee - Kardamom - Sauce und pikantem Möhrengemüse

## Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrüste
- 400ml Hühnerbrühe
- 3 Kapsel oder 1 TL gemahlener Kardamom
- 30g Kaffeebohnen (Arabika)
- 3 EL Olivenöl
- 4cl Kaffee Likör
- 200g Sahne
- 500g Möhren
- 1 EL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- Harissa, je nach Schärfegrad
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Quelle: Chefkoch

## Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Hühnerfond in einem großen Topf aufkochen. Die Hähnchenbrüste in den Fond legen, je nach Größe 10 bis 15 Minuten sanft garen lassen. Anschließend die Brüste aus dem Fond nehmen, in Alufolie einwickeln und warmhalten.

300 ml Fond zur Seite stellen.

Die Schalotten fein würfeln und die Kardamomkapseln mit dem Messer zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten, die Kaffeebohnen und den Kardamom ins Öl geben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten.

Die 300 ml Fond und den Kaffeelikör zugießen, bei starker Hitze um die Hälfte einkochen. Anschließend die Sahne dazugeben, einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce durch ein Sieb gießen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer vorsichtig nachwürzen.

Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Möhren darin schwenken, kurz anbraten. Die Brühe zugießen, salzen, das Harissa hinzugeben (hier bitte mit viel Fingerspitzengefühl dosieren, lieber etwas weniger!)

Die Möhren ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Petersilie grob hacken und unter die Möhren mischen.

Die Brüstchen mit der Sauce und den Möhren anrichten.

Mit Reis servieren.



LE SYSTÈME FLASH D'AUTOSURVEILLANCE DU GLUCOSE

# VOUS POUVEZ LE FAIRE

AVEC L'APPLICATION FREESTYLE LIBRELINK



FreeStyle  
**LibreLink**

Pour plus d'informations, rendez-vous sur  
[www.myFreeStyle.lu](http://www.myFreeStyle.lu)



*life. to the fullest.*

**Abbott**

Les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou professionnels de la santé. Les données sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou données. La forme circulaire du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont la propriété d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.  
© Abbott 2020 | Avenue Einstein, 14 - B-1300 Wavre. ADC-24109. 06/20 v1.0.

# VOUS POUVEZ LE FAIRE SANS VOUS PIQUER<sup>1</sup>.



**QUI?** Marie, diabétique de type 1  
**ÂGE?** 25 ans  
**PROFESSION | OCCUPATION?**  
En recherche d'emploi

*Comme dit Marie, elle vient de «fêter» ses 7 ans de diabète. Même si la maladie n'a rien de réjouissant, elle a réussi à en faire une alliée. Ado, elle faisait un peu n'importe quoi. Puis, elle a eu l'impression que la vie lui tapait dans le dos en lui disant de se ressaisir. Elle a commencé à se traiter (mieux encore depuis le système FreeStyle Libre) et fait désormais partie d'une équipe de hockey.*



Pour plus d'informations:  
[www.myFreeStyle.lu](http://www.myFreeStyle.lu)



## J'avoue, avant, je me traitais un peu à l'aveugle.

Je faisais convenablement mes injections d'insuline mais je ne me contrôlais jamais. J'oubliais tout le temps mon matériel chez moi. Résultat? Un diabète très déséquilibré durant 5-6 mois. Jusqu'au jour où j'ai changé de diabétologue et elle m'a parlé du système FreeStyle Libre...

## Avant qu'il ne soit disponible en Belgique, on allait jusqu'en France!

Un copain me commandait les capteurs et on faisait la route jusqu'à Reims une fois par mois pour aller les chercher. On n'osait pas trop se les faire envoyer par la poste de crainte qu'ils se perdent. On payait le prix plein, mais mes parents trouvaient que cela valait vraiment la peine. Maintenant que c'est pris en charge par l'INAMI pour les diabétiques de type 1, c'est l'hôpital qui m'approvisionne.

Un jour, dans un festival, une fille est venue poser son bras sur le mien en me disant «Hé, toi aussi?!». Entre diabétiques, on s'est aussitôt comprises et on est devenues grandes copines!

## Le capteur m'a vraiment impressionnée la première fois.

Je l'ai gardé sur moi pendant au moins 20 minutes en me disant «Je ne peux pas!». Puis je me suis lancée et je n'ai pas eu mal, mais j'étais tout de même rassurée que ma maman soit près de moi! Aujourd'hui, on s'est approvoisés, mon FreeStyle Libre et moi.

## J'ai carrément changé de modèle de smartphone pour l'app FreeStyle LibreLink!<sup>2</sup>

Comme mon ancien téléphone n'avait pas le système NFC (Near Field Communication - communication en champ proche), je ne pouvais utiliser que mon lecteur FreeStyle Libre. J'ai donc acheté un modèle de téléphone plus avancé. Un smartphone, c'est tellement moins encombrant, surtout dans un petit sac à main.

Les témoignages ont été récoltés oralement et également retranscrits par une agence externe. Au total, 20 personnes francophones ou néerlandophones ont été interrogées.

1. Le scan ne requiert pas l'utilisation de tiges. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures du taux de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.  
2. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site Web [www.myFreeStyle.be](http://www.myFreeStyle.be) pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. Pour utiliser l'application FreeStyle LibreLink, vous devez vous inscrire à LibreView, un service fourni par Abbott et Newyu, Inc.  
La forme circulaire du capteur, FreeStyle Libre, et les marques associées sont la propriété d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Les données sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou données.

# Le Diabète ? vous concerne \*

Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

**ALD**

Maison du  
Diabète



## >> Intéressés ?

**Alors contactez - nous !**

////////////////////////////////////

\* [www.ald.lu](http://www.ald.lu)

\* T: 48 53 61

\* E: [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu)



## >> La Maison du Diabète est à votre disposition

\* 143, rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg  
(lundi, mercredi, vendredi: de 9h00 à 16h00)

\* 40, avenue Salentyng  
L-9040 Ettelbrück  
(jeudi matin, uniquement sur rdv)

## >> La Maison du Diabète de l'ALD vous propose :

////////////////////////////////////

- o une permanence téléphonique
- o un accueil pour les personnes diabétiques et leurs familles
- o des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- o des séances d'éducation en groupe
- o des activités sociales et sportives
- o de la documentation, une bibliothèque
- o des conférences, formations...



# Compte-rendu de l'Assemblée générale ordinaire de l'ALD du 25 juin 2020



Roger Behrend donne ensuite la parole à Sylvie Paquet pour le **rapport des activités de la Maison du Diabète**.

Sylvie Paquet rappelle que le rapport d'activité avec le détail des chiffres et des activités a déjà été envoyé aux membres en annexe du dernier périodique 2/2020, envoyé au mois d'avril.

A l'aide de quelques diapositives, elle résume l'évolution des principales activités de l'ALD.

Dans le contexte particulier lié à la pandémie Covid-19, l'Assemblée générale s'est tenue sous forme de visioconférence et a été précédée par un vote par correspondance.

121 membres ont renvoyé leur bulletin de vote

18 membres ont assisté à la visioconférence

Dans son **allocution**, le président Roger BEHREND commence par se présenter, puisqu'il s'agit de sa première assemblée depuis sa nomination en avril 2019. Agé de 70 ans et originaire de l'IOWA aux Etats-Unis, il vit au Luxembourg depuis 1976 avec son épouse luxembourgeoise et ses deux fils. Il est diabétique de type 2 traité à l'insuline depuis plus de trente ans et membre de l'ALD depuis 1992, où il a rejoint le comité il y a 3 ans et repris la présidence de Roger Wirion l'année passée.

Il tient à remercier l'équipe de la Maison du Diabète pour leurs efforts fournis pour maintenir au mieux les activités de la Maison du Diabète et soutenir les personnes diabétiques pendant la période de confinement. Il remercie également toute l'équipe des bénévoles de l'ALD et de la Maison du Diabète pour leur engagement dans l'organisation des activités de l'ALD tout au long de l'année passée

Les accueils ont nettement diminué par rapport à l'année précédente, fait difficilement explicable, étant donné qu'il y a eu nettement plus de personnes qui ont profité des services de consultation. Cette diminution pourrait donc s'expliquer par le fait que de plus en plus de personnes viennent sur RV et ne sont donc plus nécessairement comptabilisées dans les accueils. Lorsqu'on examine les raisons des contacts, on voit qu'effectivement la prise de RV est la raison la plus fréquente, suivi des demandes de renseignements et des commandes de matériel.

Par contre, le nombre de consultations a fortement augmenté, de 460 à 775, ce qui s'explique certainement par le fait que depuis 2019, la prise en charge diététique est remboursée par la CNS et que la Maison du Diabète a reçu un code prestataire pour assurer ces prises en charge grâce à son équipe de 3 diététiciennes. 179 consultations ont ainsi pu être prises en charge. Pour rester fidèle à sa philosophie, les personnes se présentant à la Maison du Diabète avec une ordonnance diététique sont néanmoins toujours vues d'abord par une infirmière, pour faire le point sur leur diabète. De même, le nombre de personnes qui reviennent plusieurs fois en consultation a augmenté, ce qui est réjouissant.

Le troisième volet des activités de la Maison du Diabète est représenté par les cours et séances d'information, où là, malheureusement la participation continue de diminuer,

## Internes aus der ALD

bien que l'historique des dernières années, montre que le nombre des participants varie toujours d'année en année, en négatif comme en positif. Depuis 2 ans, il n'y a plus de cours en langue portugaise, d'un côté à cause du manque de personnes intéressées, mais également parce que les collaboratrices lusophones ne sont plus aussi disponibles. Une relance est cependant envisagée pour 2021. Ce qui reste toujours aussi décevant, sont les cours d'activité physique, où la participation reste malheureusement très faible. En plus du manque de participants, CESAP, le partenaire pour l'organisation des cours a connu des problèmes de locaux et les cours ont dû être transférés dans une salle provisoire.



Pour terminer, Sylvie Paquet remercie toute son équipe ainsi que tous les bénévoles qui soutiennent l'ALD et la Maison du Diabète, tant au niveau administratif que sur le terrain, pour l'organisation des activités.

Etant donné que le secrétaire, Chris Baltès a été empêché en dernière minute, Sylvie Paquet présente également brièvement les **activités propres à l'ALD**.

Les activités sont restées plus ou moins les mêmes qu'en 2018, à savoir le « Trèppeltour » au printemps et l'excursion en automne, respectivement au Lëlljer Gaart et à Metz, la participation au Relais pour la vie, ainsi qu'à une vingtaine de randonnées de La FLMP. Ici aussi, le nombre de participants continue malheureusement à être très faible. Il y a également eu les activités autour de la Journée mondiale du diabète avec la Marche des 10 000 pas et la soirée-conférences. Pour les enfants et

jeunes diabétiques, 2 WE ont été organisés par l'équipe de la Kannerklinik, au mois de mai à Echternach et en juillet à Lultzhausen pour les adolescents, à la place du camp de voile.

**L'approbation du rapport d'activité** était soumise au vote par correspondance (résolution 1) et a été approuvée avec 119 voix et 2 abstentions.

Ensuite, le trésorier Patrice Garcia prend la parole pour présenter le **bilan 2019**. Il montre que l'actif a diminué pour compenser les pertes de 2018.

Afin de respecter la garantie bancaire, la répartition équitable entre les 4 banques a été +/- maintenue, sauf pour la BCEE où les dépôts sont légèrement supérieurs à 100 000 €. L'augmentation de la part des titres à la Banque de Luxembourg a contribué au bénéfice et a également permis de couvrir les frais bancaires pour les autres dépôts sur comptes épargnes qui ne rapportent rien.

Le passif a également diminué, de façon semblable à l'actif.

En ce qui concerne les pertes et profits, les dépenses qui ont augmenté le plus sont les frais de personnel. Les frais de services et frais de gestion ont par contre fortement diminué, entraînant ainsi une diminution globale des dépenses. Les recettes provenant des subventions de l'état ont augmenté parallèlement à l'augmentation des salaires, les recettes des activités et les dons sont restés +/- pareils.

Le bénéfice de 10 910 € résulte donc d'une partie par les dons, une partie par la diminution des frais de gestion et une partie des résultats financiers. En résumé, il y a eu un peu plus de recettes et beaucoup moins de dépenses et le résultat est presque équilibré pour permettre à l'ALD de vivre 1 an en vase clos, c'est à dire sans aucun revenu.

Sylvie Paquet précise que la diminution des dépenses est en grande partie due à la diminution des frais de réalisation du périodique, car depuis 1 an la conception graphique est faite presque bénévolement par Caroline Graas qui mérite un grand merci pour son excellent travail.

Une copie du bilan est à disposition des personnes intéressées sur le site de l'ALD, un résumé se trouve à la fin du rapport d'activité. Madame Ricky Goslings, en tant que réviseur de caisse, annonce que les comptes ont été contrôlés et le bilan approuvé le 29 mai, en présence de Madame Eliane Rennel, deuxième réviseur de caisse et Monsieur Patrice Garcia. Elle confirme que la comptabilité est conduite de manière exemplaire et elle remercie les responsables pour l'excellente gestion des comptes.

**L'approbation du bilan 2019** était soumise au vote par correspondance (résolution 2) et a été approuvée par 120 voix et 1 abstention. **La prolongation du mandat des réviseurs de caisse pour un an** (résolution 6) a été approuvée à l'unanimité.

Ensuite Roger Behrend explique que le CA de l'ALD propose d'augmenter le montant de la cotisation de 15 à 20 € par an, étant donné que ce montant n'a plus été adapté au coût de la vie depuis 2007.

**La fixation de la cotisation à 20 € à partir de 2021** (résolution 3) a été approuvée par 118 voix. 2 membres étaient contre et 1 s'est abstenu.

**La décharge de l'ancien comité** (résolution 4) a été approuvée à l'unanimité.

Pour le **nouveau CA**, 2 membres, Nico GOUBER et Dominique PERIN DA VEIGA CALVAO ne désirent plus renouveler leur candidature.

3 membres ont posé leur candidature et se présentent brièvement: Claudia KOLLWELTER, 29 ans, diabétique de type 1 et membre de l'ALD depuis son enfance et, trouve que c'est le moment de s'engager un peu plus dans l'association, Gilles KIRSCH, 42 ans, diabétique de type 1 et membre de l'ALD depuis presque 30 ans, soutient régulièrement l'ALD sur Facebook et lors des activités, surtout sportives, cycliste passionné et membre du Team NovoNordisk, désire soutenir l'ALD

dans l'organisation de ses activités et Myriam ROCHDI (candidature spontanée, non annoncée dans le vote par correspondance), 36 ans, diététicienne, vient de Belgique, où elle a travaillé dans le domaine du diabète et comme éducatrice en diabétologie et désire maintenant s'engager dans les activités de l'ALD.

**L'élection du nouveau conseil d'administration** (résolution 5) a été approuvée avec 120 voix et une abstention.

Le nouveau conseil d'administration se compose désormais de 13 membres : Catherine ATLAN, Chris BALTES Marcel BARBIER, Roger BEHREND, Louis DE SCHORLEMER, Patrice GARCIA, Christiane JEITZ, Nicole KETTELS, Gilles KIRSCH, Claudia KOLLWELTER, Myriam ROCHDI, Ulrike SCHIERLOH, Roger WIRION.

La visioconférence de l'assemblée générale ordinaire s'est terminée après quelques échanges amicaux.

Rapport approuvé par le CA de l'ALD, le 29 juin 2020

Lors de sa première réunion du 29 juin, le CA a confirmé les tâches des administrateurs :

Roger BEHREND, président  
Roger WIRION, vice-président  
Chris BALTES, secrétaire  
Patrice GARCIA, trésorier



## Le groupe Osons bouger

### Il était une fois...

... tel est le commencement des contes et des histoires que l'on se remémore avec une certaine nostalgie pour les transmettre à qui veut bien l'entendre.

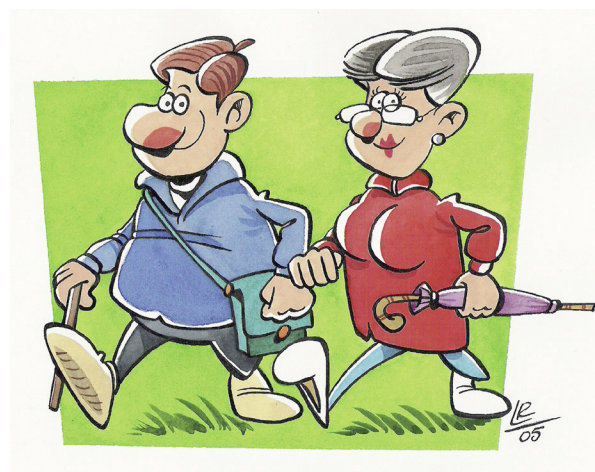
### Il était une fois,

un groupe d'amis de l'ALD qui, fort de l'idée que la marche, la promenade et l'échange entre concernés, de se soutenir en cas de pépin,... serait un objectif valable pour motiver d'autres personnes atteintes par le diabète à se retrouver et à partager cette passion,

décidait de créer le groupe OSONS BOUGER .

### Nous écrivions l'année 2004...

Ce groupe qui, à son plus fort, rassemblait quelques 50 personnes, se réunissait pour des promenades 2 fois par



mois et parcourait des contrées reparties dans le pays entier.

C'étaient des moments magiques de convivialité entre diabétiques, ce qui constitue une des missions sociales de l'ALD.

Les membres du groupe Osons bouger constituaient la partie vivante de l'association, ils étaient présents en nombre aux promenades, aux assemblées générales, aux excursions, aux conférences, aux portes ouvertes, aux marches organisées, ...

Nous sommes restés liés par d'intenses liens d'amitié. Au cours du temps, nous avons dû faire face avec tristesse à la maladie de l'un, au décès de l'autre, mais nous sommes toujours un groupe d'amis.

Comme va le temps, l'âge aidant, les parcours deviennent moins nombreux, mais situation positive, ils persistent quand-même. Au lieu des 6 km en monts et vallées, nous en faisons 3 à 4 aujourd'hui, ... à plat !

Et à la fin des randonnées, nous nous retrouvons autour d'une table pour un petit en-cas et des papotes qui nous font du bien. Ceux qui se sentent dépassés par l'ampleur des promenades ne viennent que pour le sit-in.



Les moments de partage de l'année 2019 ont été :

| Lieu                    | Inscriptions    |
|-------------------------|-----------------|
| Sandweiler              | 13 participants |
| Colmar Berg             | 17 participants |
| Eschdorf                | 16 participants |
| Remich                  | 13 participants |
| Helfenterbrück Concorde | 8 participants  |

### Ne serait-il pas temps de faire revivre ce groupe ?

Appel à la nouvelle génération 55 +. Nous vous attendons pour prendre la relève !

Malheureusement nos rencontres prévues en avril et juin à Mondorf, Eschdorf et au Bambësch ont été victimes du virus, mais nous espérons pouvoir nous revoir en automne.

Si vous êtes intéressé(e)s à nous rejoindre, contactez la Maison du Diabète (48 53 61 ou [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu)), les détails suivront.

Venez nombreux. Nous vous attendons.

Danièle Rasqué



## Dir hutt d'Wuert Meine Schwangerschaft mit Diabetes Typ 1

Viele Paare wünschen sich Kinder, doch eine Schwangerschaft, wenn man zusätzlich mit einem Typ 1 Diabetes zu kämpfen hat, schreckt manche Frauen zurück.

Doch ist es wirklich so anstrengend? Ich möchte meine Erfahrung mit ihnen teilen.

Mein Partner und ich waren im April 2019 überglücklich, als wir erfuhren, dass wir bald zu dritt sein würden. Ich übermittelte die gute Nachricht an das Team der Diabetologie, die mir sofort einen Termin gaben. Auch beim Frauenarzt wurde ein Termin vereinbart. Und schon ging es los, meine Gedanken kreisten alle um den Zucker (Diabetes) und das noch nicht geborene Kind. Ein mulmiges Gefühl entstand. Wird die Schwangerschaft problemlos verlaufen? Was ist wenn die Zuckerwerte verrückt spielen? ...

Beim 1. Besuch bei den Ärzten, teilte ich Ihnen meine Sorgen mit und sie beruhigten mich sofort. Da bei einer Schwangerschaft bei Diabetes ja ein gewisses Risiko besteht, bekam ich sofort mehrere Termine bei den

jeweiligen Ärzten. Als ich die Liste sah, wollte ich schon fast ein Abonnement fürs Parkhaus nehmen; doch man weiß ja für wen man die Strapazen auf sich nimmt.

### Trimester 1

Ich bekam im Frühjahr 2019 eine Insulinpumpe (Omnipod). Während dem 1. Trimester war mein Blutzucker oft im Keller und ich versorgte mich des Öfteren mit Süßem. Der Wechsel zur kontinuierlichen Blutzuckermessung mit einem Sensor (Dexcom), half mir noch weitere Unterzuckerung zu vermeiden. So wurden die beiden Geräte zu meinen Freunden/Feinden um alles zu regeln. Ich hatte glücklicherweise nicht allzu viel mit Übelkeit zu kämpfen, wie es vielen Frauen am Anfang geht.

### Trimester 2

Wie bei vielen Frauen, war auch bei mir das 2. Trimester am angenehmsten. Die Blutzuckerwerte stabilisierten sich wie vor der Schwangerschaft: Endlich ein wenig durchatmen und die Zeit genießen, wenn man zum ersten Mal das Kind spürt. Weiterhin galt aber auch hier, alles unter Kontrolle zu halten, damit keine Komplikationen auftreten sollten.

### Trimester 3

Das anstrengendste der 3 Trimester. Der Übergang war für mich schwierig und ich suchte sofort Rat beim Diabetologen; wo ich dann auch einen zusätzlichen Termin bekam. Er erklärte mir geduldig, dass dies ganz normal sei, und die Schwangerschafts-Hormone jetzt sehr viel arbeiten müssten, da es in die Endphase ging. Der Körper bräuchte von jetzt an mehr Insulin, da das Gewicht des Kindes zunehme und dies eine zusätzliche Belastung für die Bauchspeicheldrüse sei. Von dem Moment an spritzte ich das Doppelte und nachher das Dreifache der gewohnten Insulindosen, damit die Werte im Gleichgewicht blieben. Um sicher zu gehen, bekam ich noch ein paar zusätzliche Termine beim Krankenpfleger der mir ebenfalls half.



Fast im Endspurt angekommen, war ab der 32. Woche auch noch wöchentlich ein CTG, angesagt, um den Herzschlag des Kindes zu überwachen ...

### Vorbereitung der Geburt

Da es eine Risikoschwangerschaft war, habe ich in der 32. Woche bereits die Krankenhaustasche gepackt, man weiß ja nie wann es wirklich soweit ist. So um die 35. Woche riet die Gynäkologin mir die Geburt einzuleiten. Dies war zunächst ein freudiges, aber auch ein beängstigendes Gefühl. Mit all den nötigen Erklärungen ging ich nach Hause. „Am Tag X werde ich Mutter“, wie lange hatte ich mich danach gesehnt und jetzt wurde es konkret... Ich bereitete mich auf alles vor: Normalgeburt, Kaiserschnitt, Kinderstation, Diabetes beim Kind etc.

Als es dann soweit war und wir das letzte Wochenende für uns alleine hatten, machten wir uns einen gemütlichen Abend mit Kollegen. Wir hatten viel gelacht, und als ich sonntags morgens erwachte, mussten wir früher als geplant ins Krankenhaushaus, da die Fruchtblase geplatzt war.

### Geburt

Im Behandlungszimmer der Entbindungsstation wurde ich an die Apparate angeschlossen und untersucht. Da ich keine Wehen hatte, wurde alle 4 Stunden ein CTG gemacht. Montags wurde die Geburt eingeleitet, dies ging schleichend voran. Abends bekam ich einen Tropf welches die Wehen antrieb; es ging voran. Glücklicherweise war ich als die Periduralanästhesie wirkte und ich aufatmen konnte. Gegen Mitternacht kam die Hebamme mit einem besorgten Gesicht; die Herztöne des Kindes wurden schlechter und man entschied einen Kaiserschnitt durchzuführen. Uff, ... dachte ich nur; jetzt ist der Spuck gleich vorbei. Alles ging schnell, und um 2.47 wurde unser Sohn geboren. Wir waren überwältigt... Unser Sohn war munter und gesund, musste nicht in den Brutkasten und kam sofort mit auf mein Zimmer (knapp 2,5 kg und 47 cm).

Nach der Geburt erholten wir uns von der anstrengenden Nacht und eine neue, anstrengende und wunderschöne Zeit begann.

Was den Blutzucker anging: dieser stürzte nach unten, ich schaltete meine Pumpe aus und versuchte die Hypoglykämie zu vermeiden. Ich brauchte fast kein Insulin



mehr, war jedoch schlapp und ich gewöhnte mich erst nach und nach an diese Situation. Natürlich verkündete ich die gute Nachricht an das Diabetes-Team, worauf der Krankenpfleger uns einen Besuch erstattete um mir weitere Tipps zu geben.

### Fazit

Hiermit möchte ich mich nochmals beim gesamten medizinischen Team für die gute Betreuung bedanken.

Jeder hat das Recht seine Ziele zu verwirklichen und man soll sich nicht durch andere beeinflussen lassen, erst Recht nicht mit Diabetes Typ 1. Viele Menschen wissen und verstehen nicht wie hart man kämpfen muss, damit man sich wohl fühlt und nicht verachtet wird. Ich wünsche allen Frauen eine angenehme Schwangerschaft und ein gesundes Kind.

Eine Leserin



## **Vous êtes une personne diabétique, Help, votre partenaire santé à domicile, est à vos côtés !**

Le rôle des professionnels de santé de Help est d'informer, de sensibiliser et de participer à l'éducation thérapeutique de la personne diabétique, ainsi que son entourage, afin qu'elle soit en mesure de contribuer elle-même à maintenir ou améliorer sa qualité de vie :

- en acquérant les connaissances et compétences nécessaires au bon contrôle de sa maladie,
- en l'informant sur les mesures à prendre en cas d'hypo- ou d'hyperglycémie,
- en lui enseignant les gestes utiles comme l'auto-surveillance,
- en la sensibilisant à l'importance du bon suivi de son traitement,
- en la motivant et en l'aidant à adapter son mode de vie via des conseils hygiéno-diététiques personnalisés.

Les soignants du réseau Help assurent également un suivi régulier de la personne diabétique via des paramètres tels que le contrôle de la glycémie, de l'état des pieds, de la tension artérielle, de la peau ou du comportement alimentaire et en collaborant étroitement avec le médecin traitant. Ils jouent également un rôle primordial en matière de prévention dans la survenue de complications de la maladie.

### **Vous voulez des informations ?**

#### **Contactez-nous !**

Tél. 26 70 26  
✉ info@help.lu  
🌐 www.help.lu  
📘 reseau.help

**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag



## In Memoriam

**Monsieur Pierre BERTEMES**

**Monsieur Eric GIOVAGNOLI**

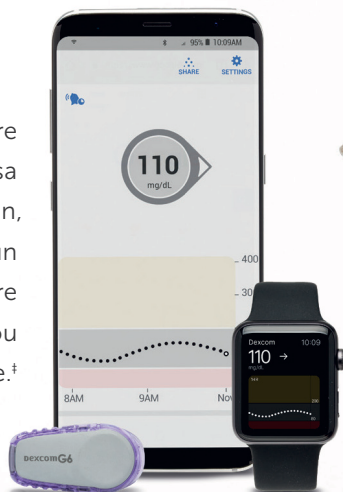
**Monsieur Josy THILL**

Toutes nos condoléances aux familles en deuil et  
un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD

# DÉCOUVREZ LE NOUVEAU DEXCOM G6.

## ZÉRO CONTRÔLE CAPILLAIRE\*

Visualiser votre glycémie et sa tendance d'évolution, à tout moment, en un clin d'œil, sur votre smartphone ou votre montre.†



**dexcomG6**  
Dexcom.com

Christian et son fils Ethan, DT1

MESURE EN CONTINU  
DU GLUCOSE

DES MESURES FIABLES  
EN TEMPS RÉEL†

APPLICATION  
SMARTPHONE‡

CAPTEUR DISCRET ET PLAT

APPLICATION SIMPLE  
ET RAPIDE

DURÉE DE 10 JOURS  
PAR CAPTEUR

ALERTES ET ALARMES

PARTAGE EN TEMPS RÉEL§

DÈS L'ÂGE DE 2 ANS

\*Si vos alertes et mesures de glycémie du G6 ne correspondent pas à vos symptômes ou à vos attentes, utilisez un glucomètre pour prendre des décisions thérapeutiques relatives au diabète.

† Référence fiabilité: Shah VN, *et al.* Diabetes Technol Ther. 2018. ‡ Pour obtenir une liste complète des dispositifs compatibles, consultez [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility).

§ Une connexion Internet est nécessaire pour le partage de données. Le suivi nécessite l'utilisation de l'application Follow. Les followers doivent toujours vérifier les mesures fournies par l'application Dexcom G6 ou le récepteur avant de prendre des décisions thérapeutiques. ©2019 Zkope B.V. Parijsboulevard 285, 6135 LJ Sittard, Netherlands (10040080). VAT 241 2390 40. LBL016788 Rev001. Dexcom, Dexcom CLARITY, Dexcom SHARE, Dexcom Follow, Dexcom G6 sont des marques déposées par Dexcom, Inc. aux états-unis et potentiellement dans d'autres pays.

# Diabetes e desconfinamento

**A Organização Mundial de Saúde (OMS) refere que pessoas com mais de 65 anos, com hipertensão, doenças cardíacas e pulmonares, cancro, asma, imunodeprimidos, fumadores e pessoas com diabetes têm maior probabilidade de desenvolver de forma grave o coronavírus.**

Quando uma pessoa com diabetes desenvolve uma infeção viral, normalmente o tratamento é mais difícil pelo descontrolo dos níveis de glicose no sangue o que faz diminuir as defesas do organismo.

Atualmente no Luxemburgo a maior parte dos profissionais já se encontra a trabalhar, as máscaras são obrigatórias em espaços fechados e é essencial a distância social. É fundamental que as pessoas com diabetes reforcem o sistema imunitário comendo de forma equilibrada e realizando exercício físico.

Embora a percentagem de pessoas infetadas seja muito reduzida é fundamental saber como agir em caso de infeção.

Diabetes tipo 1 – caso tenha diabetes tipo 1 deverá fazer mais pesquisas de glicémia e de cetona:

- Verificar a glicemia de 4 em 4 horas.
- Beber mais líquidos (sem açúcar) - a cada 30 minutos, para evitar a desidratação.
- Tentar comer normalmente.
- Verificar a temperatura diariamente, de manhã e à noite.

Diabetes tipo 2

- caso faça tratamento com medicação oral, deve avaliar a sua glicémia esporadicamente e prestar atenção a alguns sintomas: ter muita sede, boca seca e/ou urinar demais. As pesquisas glicémicas permitirão perceber se necessita de ir ao médico. Em caso de febre pode necessitar de avaliar a glicémia 2 x ao dia.

Se tiver níveis de glicemia superior a 250mg/dl e sem febre, ou os sintomas anteriormente referidos, deverá: beber 1,5 l. de água numa hora.



- caso faça tratamento com insulina deve dar mais unidades do que as inicialmente prescritas pelo médico assistente.

Há alguns cuidados higiénicos que se devem ter em conta caso contraia o vírus:

- A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.
- Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põe as gotículas, nas quais o vírus pode estar, em movimento no ar, transformando-as em aerossóis e aumentando o risco de contaminação.
- Use toalhetes descartáveis com detergente ou desinfetante, ou na impossibilidade, coloque os panos da limpeza logo na máquina de lavar.
- Não deve agitar a roupa de cama, deve retirá-la, dobrá-la e enrolá-la no sentido da cabeça para os pés;
- As roupas devem ser colocadas na máquina de lavar a 60°.

Este artigo foi baseado no manual “O que fazer quando o resultado é positivo para Covid-19?” da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal. Poderá consultar o manual integral em [www.apdp.pt](http://www.apdp.pt)

Catarina Andrade  
Professora de Educação Física

**ACCU-CHEK® Guide**



Diabète  
**Suivez le Guide.**

Avec le nouveau lecteur de glycémie Accu-Chek® Guide,  
donnez un coup de pouce à votre quotidien.



Ref 08747598001 - FR-746



**PROPHAC S.à r.l.** - 5, Rangwee - L-2412 Howald / Tél. : (+352) 482 482-500 / Fax : (+352) 482 482-482  
diagnostics@prophac.lu - www.prophac.lu / Assistance utilisateur Accu-Chek : (+352) 482 482-888

**ACCU-CHEK®**