

18

# doHEEM



INFORMATIONSBLATT DER STIFTUNG HÉLLEF DOHEEM N°18 - DEZEMBER 2021

Gesundheit / Santé

Die Ergo- und PhysiotherapeutInnen  
*Les ergo- et kinésithérapeutes*

Initiative

Initiative Strom bewegt  
*Mobilité et transport électrique*



Stiftung  
**HÉLLEF  
DOHEEM**



### 3 Editorial *Éditorial*

### 4 Die Ergo- und PhysiotherapeutInnen *Les ergo- et kinésithérapeutes*

### 7 Ein Weihnachts- plätzchenrezept *Les gâteaux de Noël*

### 8 Initiative Strom bewegt *Mobilité et transport électrique*

### 9 Die Haut im Winter *Notre peau en hiver*

### 10 Zeitvertreib *Passe-temps*

### 11 Das ist neu *C'est nouveau*

#### Ein Gedanke zur Jahreszeit

Erinnern Sie sich an ihre Kindheit, als sie noch an Märchen glaubten?

Sie träumten davon wie Ihr Leben sein würde: das weiße Kleid, der Traumprinz, der Sie auf sein Schloss auf dem Hügel entführt... Sie legten sich abends zu Bett, schlossen die Augen und glaubten felsenfest daran. Der Weihnachtsmann, die Zahnfee, Prince Charming... Sie waren so nah, als hätten Sie sie anfassen können. Doch schließlich werden Sie erwachsen. Eines Tages öffnen Sie die Augen und das Märchen ist dahin. Die meisten Menschen orientieren sich an Dingen und Menschen, denen sie vertrauen. Aber Tatsache bleibt, es ist schwierig die Märchen gänzlich zu vergessen. Denn jeder von uns bewahrt sich ein Fünkchen Hoffnung, der Glaube daran, dass man eines Tages aufwacht und all die Träume wahr werden. Letztendlich ist der Glaube etwas ganz Besonderes: Er offenbart sich, wenn man ihn nicht erwartet.

Meredith, Grey's Anatomy

#### Une pensée de saison

*Vous vous souvenez de votre enfance à l'époque où vous croyiez aux contes de fée ?*

*Vous faisiez des rêves sur ce que serait votre vie: la robe blanche, le prince charmant qui vous emporte jusqu'à son château sur la colline... Vous vous allongiez le soir dans votre lit, vous fermiez les yeux et vous y croyiez dur comme fer. Le père Noël, la petite souris, le prince charmant... Ils étaient si proches que vous auriez pu les toucher. Mais finalement vous grandissez. Un jour vous ouvrez les yeux et le conte de fée disparaît. La plupart des gens se dirigent vers des choses et des gens en qui ils ont confiance, mais le fait est que c'est difficile d'oublier complètement les contes de fée, parce que chacun de nous garde toujours une minuscule part d'espoir, de foi, et se dit qu'un jour il ouvrira les yeux et que ses rêves deviendront réalité. En fin de compte, la foi est une chose très particulière: elle se révèle quand on ne s'y attend pas.*

Meredith, Grey's Anatomy

# Mit Optimismus in die Zukunft



**S**ehr geehrte Leserinnen und Leser, Weihnachten steht vor der Tür und trotz aller Widrigkeiten der letzten Jahre wollen wir alle eine besinnliche und schöne Zeit erleben. Das ist durchaus möglich, allerdings gilt es leider immer noch vorsichtig zu sein. Natürlich haben die Impfungen die Situation vereinfacht und verbessert. Ich kann Ihnen nur ans Herz legen sich impfen zu lassen. Sie verbessern dadurch sowohl Ihre eigene Sicherheit, wie auch die Ihrer Liebsten.

Mit dieser Weihnachtsausgabe halten Sie die erste doHEEM im neuen Format in Ihren Händen. Wir hoffen, dass unsere doHEEM Ihnen jetzt noch besser gefällt. Wie immer können Sie uns gerne schreiben unter [com@shd.lu](mailto:com@shd.lu). Wir sind gespannt auf Ihr Feedback. Das neue Format ist leserlicher gestaltet und wir versuchen immer Interessantes für Sie zu finden. Schreiben Sie uns doch, was Sie gerne einmal lesen würden.

In dieser Ausgabe lesen Sie mehr über unsere hochspezialisierten Mitarbeiter: die Ergotherapeuten und die Physiotherapeuten. Entdecken Sie diese spannenden Berufe und die interessante Arbeit die unsere Therapeuten tagtäglich leisten. Außerdem finden Sie ein Preisausschreiben, ein Rezept für Plätzchen und ein lustiges Spiel im Heft.

So kurz vor Weihnachten, um das Thema noch einmal aufzugreifen, möchte ich Ihnen, werte Klientinnen, werte Klienten danken, dass Sie uns das ganze Jahr über die Treue gehalten und großes Verständnis für die aktuelle Situation aufgebracht haben.

Selbstverständlich danke ich allen unseren Mitarbeitern, die das ganze Jahr über viel geleistet haben. Die gesamte Direktion ist stolz darauf, so engagierte Mitarbeiter zu haben!

Zum Abschluss bleibt mir, Ihnen allen frohe Weihnachten sowie ein gutes und gesundes neues Jahr 2022 zu wünschen.

Ihr Benoît Holzem, Generaldirektor

## De l'optimisme pour le futur

**C**hères lectrices et chers lecteurs, Noël approche à grands pas et malgré tous les désagréments de ces deux dernières années, nous souhaitons tous vivre une période de fêtes belle et reposante. C'est tout à fait possible, mais il faut continuer à faire preuve de prudence. La vaccination a certainement simplifié et amélioré la situation. Je ne peux que vous recommander sincèrement de vous faire vacciner. Vous renforcerez ainsi non seulement votre propre sécurité, mais également celle de vos proches.

Cette édition de Noël du doHEEM se présente sous un nouveau format. Nous espérons que notre magazine vous plaira encore davantage! Comme toujours, vous pouvez nous écrire à: [com@shd.lu](mailto:com@shd.lu). Nous nous réjouissons de lire vos retours. Le nouveau format est plus lisible et nous essayons toujours de trouver des thèmes intéressants pour vous. D'ailleurs, n'hésitez pas à nous écrire quels sujets vous aimeriez retrouver dans votre magazine.

Dans ce numéro, vous découvrirez quelques-uns de nos collaborateurs hautement spécialisés: les ergothérapeutes et les kinésithérapeutes. Nous vous présentons ces métiers passionnants et le travail intéressant que ces thérapeutes réalisent au quotidien. Nous vous proposons également un jeu-concours, une recette de sablés de Noël et un jeu amusant dans ce numéro.

Noël approche et j'aimerais saisir cette occasion, chères clientes, chers clients, pour vous remercier d'avoir fait preuve d'une grande compréhension pour la situation actuelle ainsi que de votre fidélité tout au long de l'année.

Je tiens bien sûr à remercier tous nos collaborateurs pour leur précieux travail. La direction est fière de pouvoir compter sur des collaborateurs aussi engagés!

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un joyeux Noël et une belle et heureuse année 2022!

Benoît Holzem, directeur général



## Tanja und Stéphanie, Ergo- und PhysiotherapeutInnen

**W**as machen Sie, wenn Sie eine Weihnachtskugel an den Christbaum hängen wollen? Weihnachtskugeln aufhängen ist eigentlich ganz einfach oder? Sie bücken sich, nehmen die Kugel aus der Kiste, passen auf, sie nicht fallen zu lassen, stellen sich gerade hin und hängen die Kugel an den Zweig.

Tanja, eine Ergotherapeutin und ihre Kollegin Stéphanie, eine Physiotherapeutin lächeln als sie die Frage stellen. Die Auflösung des Rätsels folgt einige Sekunden später: Sie müssen viele feinmotorische Prozesse erledigen. Greifen, bücken, sich aufrecht hinstellen, das Gleichgewicht halten, nichts fallen lassen und vieles mehr sind Prozesse an denen viele Muskeln, Sehnen, Gehirnzellen, Nerven usw. beteiligt sind. Einem Gesunden fällt das nicht schwer, aber wenn eine Beeinträchtigung vorliegt, sind auch Dinge wie den Weihnachtsbaum schmücken eine Herausforderung.

Die TherapeutInnen bei Hëllef Doheem unterstützen Menschen mit einer Beeinträchtigung sowohl zuhause als auch in den Tageszentren. Und wie Sie bereits gelesen haben tun sie das mit viel Charme und Phantasie. Die lokalen Begebenheiten werden ebenso in

die Übungen eingebaut wie die Jahreszeiten und die Feste. So wird Christbaumschmücken zum Training der Feinmotorik, im Frühling dann eher das Ostereierfärben. „Wie kann ich erreichen, dass der Klient wieder seinen Lieblingstätigkeiten nachgehen kann?“ ist eine der wichtigen Fragen. „Wie kann der Mensch wieder malen, wieder Klavier spielen, wieder am Computer tippen?“

Die TherapeutInnen der Stiftung arbeiten um das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und die Feinmotorik der KlientInnen zu fördern oder zu erhalten, je nach individuellem Bedarf und Situation. Das Klischee „Massagen und Basteln“ ist sicher zu kurz gegriffen, die Angebote an Aktivitäten sind auf den

**„Auch wir können  
so immer Neues  
erfahren und  
lernen. Sowohl von  
den Jüngeren, wie  
von den Älteren.“**

Klienten abgestimmt und angepasst und sehr wohl ein wichtiges Training. Der Unterschied zwischen den 2 Disziplinen ist in der häuslichen Pflege fließend, pauschal kann man aber sagen, dass Stéphanie als Physiotherapeutin für Gangschule, Massagen,

Mobilitäts- und Bewegungstraining zuständig ist. Tanja als Ergotherapeutin kümmert sich mehr um technische Hilfsmittel und Anpassungen der Wohnsituation der Klienten. Auch das Training der Feinmotorik fällt in ihr Gebiet. Oft können kleine Anpassungen große Verbesserungen bewirken. Neben der alltäglichen Arbeit mit älteren Klienten, die eine Bewegungseinschränkung haben, sind beide Teil der pluridisziplinären Teams von Hëllef Doheem, die in speziellen Situationen zum Einsatz kommen. Hierzu zählen unter anderem die Pflege von Kindern mit Einschränkung oder Behinderung, Pflege von Menschen nach schweren Unfällen aber auch die palliative

Pflege. Selbstverständlich kommen die TherapeutInnen auch zum Einsatz bei neurologischen Krankheitsbildern wie Parkinson, Multipler Sklerose oder Ähnlichem.

Tanja und Stéphanie betonen die Wichtigkeit der Kommunikation im ganzen Prozess. Viele Klienten haben auch ein großes Redebedürfnis und so ist Zuhören ein wichtiger Teil des Berufs. „Wir sind in vielen Hinsichten eine Ressource für die Klienten, aber auch für die Pfleger“ betonen beide.

Das andere Einsatzfeld der Therapeutinnen ist nämlich die kollegiale Beratung der Pflegenden bei Hëllef Doheem. Die TherapeutInnen schulen in Hebetechniken und stehen mit Rat und Tat zur Seite um die richtigen Hilfsmittel in jeder Situation zu finden. Bei schwer mobilisierbaren KlientInnen oder auch bei architektonischen Problemen im Haus ist ihre Hilfe viel gefragt. Zusammen mit den KlientInnen und ihren Angehörigen finden sie so die beste Lösung für eine gute Pflege die rückschonend für alle ist.

Das Alter der KlientInnen ist ganz unterschiedlich, im Moment ist der jüngste Klient wenige Monate alt und die älteste Klientin ist über 100 Jahre. Stéphanie und Tanja betonen, dass sie diese Vielfalt sehr zu schätzen wissen. „Auch wir können so immer Neues erfahren und lernen. Sowohl von den Jüngeren, wie von den Älteren.“

Das Christbaumschmücken, haben beide versichert, ist auch dieses Jahr fest eingeplant.

## Tanja et Stéphanie, nos ergo- et kinésithérapeutes

**Q**uels gestes devez-vous réaliser pour accrocher une simple boule de Noël à votre sapin? Accrocher des boules au sapin, c'est une activité très facile, non? Vous vous abaissez, sortez la boule du carton, veillez à ne pas la laisser tomber, vous vous redressez et accrochez la boule à une branche du sapin.

Tanja, ergothérapeute et sa collègue Stéphanie, kinésithérapeute, sourient en posant cette question. Elles attendent quelques secondes avant de dévoiler la bonne réponse: En fait, pour accrocher une boule au sapin, vous devez réaliser un grand nombre d'opérations de motricité fine. Saisir, se baisser, se redresser, garder l'équilibre, ne rien laisser tomber et bien plus encore... Ce sont des opérations qui mobilisent beaucoup de muscles, de tendons, de cellules du cerveau, de nerfs, etc. C'est facile pour une personne en bonne santé. Mais pour une personne à mobilité réduite, la décoration du sapin de Noël peut être un véritable défi.

Les thérapeutes de Hëllef Doheem aident les personnes à déficience physique, chez elles ou en foyer de jour. Et vous l'aurez compris, nos thérapeutes le font avec beaucoup d'empathie et d'imagination. Les coutumes locales, tout comme les saisons et les fêtes, sont intégrées dans les exercices. Ainsi, la décoration du sapin de Noël sert à exercer la motricité fine, au printemps, ce sera plutôt le coloriage des œufs de Pâques. «Que puis-je proposer au client pour qu'il puisse à nouveau réaliser ses activités préférées?» est l'une des questions importantes que se posent nos thérapeutes. «Comment cette personne peut-elle à nouveau dessiner, jouer au piano, écrire à l'ordinateur?»

Les thérapeutes visent à renforcer ou à préserver le bien-être, la souplesse et la motricité fine des clients, selon les besoins et les particularités de chacun. Bien plus que «des massages et des activités de bricolage», les activités proposées sont adaptées aux clients et constituent un entraînement très important. Ces deux spécialités sont d'ailleurs parfois confondues dans la

pratique, mais de manière générale, nous pouvons dire que Stéphanie, physiothérapeute, est responsable de la marche, des massages, des activités de mobilité et de mouvement. Tanja, en tant qu'ergothérapeute, s'occupe plutôt des aides techniques et des aménagements à mettre en place dans les lieux de vie des clients. L'entraînement de la motricité fine relève de son



domaine de compétence. Parfois, de petites adaptations entraînent de grandes améliorations. À côté du travail quotidien auprès de clients à mobilité réduite plus âgés, les deux thérapeutes font partie intégrante des équipes pluridisciplinaires que Hëllef Doheem déploie dans des situations

spéciales. Elles prodiguent aussi des soins à des enfants présentant une mobilité réduite ou une déficience physique, aux personnes ayant subi des accidents graves et proposent aussi des soins palliatifs. Les thérapeutes interviennent également auprès de patients atteints de maladies neurologiques telles que la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques ou autres.

Tanja et Stéphanie soulignent l'importance de la communication tout au long du processus. Beaucoup de clients ont un grand besoin de parler. Par conséquent, les écouter fait partie intégrante du métier. «À plusieurs égards, nous sommes une ressource pour les clients, mais également pour les soignants», disent-elles.

L'autre champ d'intervention des thérapeutes est le conseil collégial concernant les personnes accompagnées par

**« Nous aussi nous apprenons et découvrons de nouvelles choses chaque jour. Aussi bien des plus jeunes que des plus âgés. »**

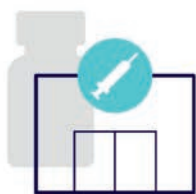
Hëllef Doheem. Les thérapeutes donnent des formations en techniques de levage et offrent un conseil complet pour trouver les meilleures aides dans chaque situation. Leur conseil est très demandé par des clients ayant de grandes difficultés de mobilité ou confrontés à des problèmes d'ordre architectural à la maison. En coopération avec les clients et leurs proches, les thérapeutes trouvent la meilleure solution pour garantir les soins tout en préservant le dos des personnes impliquées.

L'âge des clients varie beaucoup. En ce moment, le plus jeune a quelques mois et la plus âgée a plus de 100 ans. Stéphanie et Tanja soulignent qu'elles apprécient beaucoup cette diversité. «Nous aussi nous apprenons et découvrons de nouvelles choses chaque jour. Grâce aux plus jeunes et grâce aux plus âgés.»

La décoration du sapin de Noël, nous garantissent-elles, figure bel et bien au programme de cette année!



SE FAIRE VACCINER



LES CENTRES DE VACCINATION



FAQ VACCINATION



INFOVAXX

Die Stéftung Hëllef Doheem unterstützt den Aufruf der Regierung zur Impfung gegen COVID-19. Unter dem Link **[www.impfen.lu](http://www.impfen.lu)** finden Sie unabhängige und wissenschaftlich geprüfte Informationen vom Luxemburger Staat.



La Stéftung Hëllef Doheem soutient l'appel du gouvernement à la vaccination contre la COVID-19. Sous le lien **[www.impfen.lu](http://www.impfen.lu)**, vous trouverez des informations indépendantes et scientifiquement correctes du gouvernement luxembourgeois.

# Ein Weihnachtsplätzchenrezept

## Recette de sablés de Noël



### Für den Teig brauchen Sie:

- 250 Gramm Weizenmehl
- 90 Gramm Zucker
- 125 Gramm Butter
- 1 mittelgroßes Ei

### Zubereitung

Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Die Butter in kleinen Stückchen sowie das Ei hinzufügen und zu einem Mürbteig verkneten. Teig zu einer großen Kugel formen und in Folie gewickelt für mindestens eine halbe Stunde kühlstellen.

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Die Teigkugel halbieren (eine Hälfte zurück in den Kühlschrank) und auf einer Backmatte oder leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der zweiten Teigportion ebenso verfahren. Teigreste immer wieder zusammenkneten und nochmal kurz kühlen.

Die Plätzchen nach Belieben mit einem verquirlten Eigelb bepinseln. Je nach Dicke ca. 10-12 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen, vom Blech nehmen und nach Belieben verzieren.

Idealerweise mit orange-blauem Zuckerguss für 100% Hëllef-Doheem-Plätzchen.

### Pour la pâte:

- 250 g de farine
- 90 g de sucre
- 125 g de beurre
- 1 œuf moyen

### Préparation

Verser la farine et le sucre dans un bol. Ajouter le beurre, en petits morceaux, ainsi que l'œuf et pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte sablée. Former une boule, l'envelopper dans du film alimentaire et la garder au frigo pendant au moins une demi-heure.

Préchauffer le four à 175 degrés. Prélever la moitié de la pâte (remettez l'autre moitié au frigo) et l'étaler sur une toile de cuisson ou un plan de travail légèrement fariné. Découper des sablés à l'aide d'un emporte-pièce et les déposer sur une plaque revêtue de papier sulfurisé. Répéter l'opération avec l'autre moitié de la pâte. À chaque tour, pétrir ensemble les restes de pâte et les réfrigérer brièvement.

Badigeonner éventuellement les sablés au pinceau avec un œuf battu. Selon l'épaisseur des sablés, les cuire au four env. 10 à 12 minutes. Les laisser refroidir, les retirer de la plaque et les décorer selon vos envies.

Idéalement, prévoir du bleu et de l'orange pour des sablés 100% Hëllef Doheem.

# Initiative Strom bewegt

**H**ëllef Doheem ist eine der 20 „Firmen“, die mit dem neuen Label des Energie-, Transport und Umweltministeriums ausgezeichnet worden sind. Wir sind sehr stolz, dieses Label zu tragen und an dieser Initiative für mehr Umweltschutz teilzunehmen. Das Label zeichnet Firmen aus, die sich in der Elektromobilität engagieren und Elektromobilitätsprojekte ins Leben gerufen haben.

„Wir sind sehr stolz, dieses Label zu tragen...“

Wir haben seit einigen Monaten 14 kleine, flexible und wendige Elektro-Smarts im Einsatz. Die Smarts werden in Balungsgebieten eingesetzt um unseren Kranken-

pfliegern das Leben zu erleichtern. Die teilnehmenden Zentren sind mit Ladestationen ausgerüstet um die Autos über Nacht laden zu können. So tragen wir unseren Teil dazu bei, den CO<sub>2</sub>-Ausstoss zu reduzieren und die Ressourcen der Erde zu schonen. Unsere elektrischen Kleinwagen sind auf jeden Fall jetzt schon sehr beliebt beim Pflegepersonal, sowohl wegen den Umweltaspekten, wie auch weil die Smarts das Parken erleichtern.

Im Spannungsfeld zwischen „jeder kann zuhause gepflegt werden“ und dem nötigen Umweltschutz ist das ein Projekt, das uns am Herzen liegt und das wir in Zukunft weiter ausbauen werden.



# Mobilité et transport électrique

**I**nitiative «Strom bewegt» (promotion de la mobilité et du transport électrique au Luxembourg).

*Hëllef Doheem est l'une des 20 «entreprises» auxquelles le nouveau label conjoint des Ministères de l'Énergie, des Transports et de l'Environnement a été décerné. Nous sommes très fiers de porter ce label et de participer à cette initiative pour renforcer la protection de l'environnement. Le label est décerné à des entreprises qui s'engagent en faveur de l'électromobilité et qui ont réalisé des projets dans ce domaine.*

*Depuis quelques mois, nous utilisons 14 Smart électriques: petites, souples et agiles. Ces voitures sont utilisées en agglomération afin de faciliter la vie de nos soignants. Les foyers*

*«Nous sommes très fiers de porter ce label et de participer à cette initiative...»*

*desservis sont équipés de bornes de chargement afin de charger les voitures pendant la nuit. Nous apportons ainsi notre petite contribution à la réduction des émissions de CO<sub>2</sub> et à la*

*préservation des ressources de notre planète. Le personnel soignant apprécie beaucoup ces petites voitures électriques non seulement pour les aspects environnementaux, mais aussi pour la facilité à se garer.*

*Point d'équilibre entre «des soins à domicile pour tous» et «protection de l'environnement», c'est un projet qui nous tient à cœur et que nous allons continuer à développer à l'avenir.*

**Die Generaldirektion und alle Mitarbeiter der Stiftung Hëllef Doheem wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr 2022.**

*La Direction générale ainsi que tous les collaborateurs de la Stiftung Hëllef Doheem vous souhaitent un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2022.*







## Die Haut im Winter

**D**ie kalte Jahreszeit naht und unsere Haut bedarf einiger Aufmerksamkeit. Im Winter ist die Luftfeuchtigkeit im Allgemeinen geringer als in den anderen Jahreszeiten. Das bringt mit sich, dass unsere Haut Feuchtigkeit verliert, was zu einem unangenehmen Spannungsgefühl führen kann oder an den empfindlichen Stellen, wie unseren Lippen, sogar zu Rissen.

Doch nicht genug damit, dass der Feuchtigkeitsgehalt draußen geringer ist, auch in unseren Häusern sinkt die Feuchtigkeit, da die Heizungen wieder angestellt sind, damit uns schön warm ist. Die warme, trockene Luft ist eine zusätzliche Belastung für unsere Haut.

Ein zusätzlicher, eher unbekannter Faktor ist, dass die Talgdrüsen bei Temperaturen unter 8 Grad nicht mehr viel Talg produzieren und so der natürliche Fettfilm reduziert wird, wenn Sie sich viel draußen aufhalten.

Alles zusammen bedeutet einigen Stress für unsere Haut und diese bedarf deshalb einiger Unterstützung und Aufmerksamkeit.

Wenn Sie öfters draußen sind, ist eine gute Gesichtscrème eventuell sogar mit Sonnenschutzfaktor eine gute Idee. In Kombination mit einem fettigen Lippenstift, gerne auch mit

Sonnenschutzfaktor haben Sie bereits viel für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Haut getan. Des Weiteren empfehlen Experten, eine gute Handcrème zu verwenden, auch unsere Hände sind ständig den verschiedenen Umwelteinflüssen ausgesetzt.

Und wenn Sie dann nach der täglichen Körperpflege noch eine gute Körpercrème oder Körperlotion einsetzen, haben Sie Ihre Haut ideal gepflegt. Dies gilt umso mehr nach einer heißen Badewanne, da auch hier der Schutzmantel der Haut angegriffen wird. Die Crème wirkt rückfettend und schützt somit Ihre Haut ideal.

## Notre peau en hiver

**L**a saison froide s'approche et notre peau a besoin d'attention. En hiver, de manière générale, l'air est plus sec que lors des autres saisons. Notre peau perd de l'humidité, ce qui peut se traduire par une sensation de tension désagréable, voire des gerçures sur certaines parties du corps plus sensibles, telles que les lèvres.

Non seulement la teneur en humidité est plus faible à l'extérieur, mais dans nos maisons l'air est également plus sec, car le chauffage est allumé pour que nous nous sentions bien au chaud. Cet air intérieur chaud et sec est un désagrément supplémentaire pour notre peau.

Autre élément, peut-être moins connu: dès que le thermomètre affiche moins de 8 degrés, nos glandes sébacées sécrètent peu de sébum, ce qui réduit la pellicule de graisse qui protège naturellement notre peau, quand nous passons du temps à l'extérieur.

Tous ces facteurs génèrent un certain stress pour notre peau et a donc besoin d'attention et d'égards en cette période particulière.

Si vous êtes souvent à l'extérieur, une bonne crème de visage, éventuellement avec indice de protection solaire, est une bonne idée. Combinée à un baume à lèvres gras, éventuellement avec indice de protection solaire, votre peau sera bien protégée et votre bien-être s'en ressentira. En outre, les experts recommandent d'utiliser une bonne crème pour les mains, car nos mains sont constamment soumises aux influences de notre environnement.

Et, si après les soins du corps quotidiens, vous utilisez une bonne crème ou lotion pour le corps, vous aurez très bien pris soin de votre peau. C'est d'autant plus important après un bain chaud, car la couche protectrice de la peau est attaquée. La crème a un effet relipidant et votre peau est ainsi parfaitement protégée.





# Zeitvertreib Passe-temps

## Spiel der 7 Fehler / Jeu des 7 erreurs



## Gewinnspiel / Concours

Wie jedes Jahr zu Weihnachten wollen wir jemanden glücklich machen und beschenken. Deshalb verspielen wir dieses Jahr ein exklusives Paket von Hëllef Doheem, das in dieser Form nur Mitarbeiter erhalten haben. Nutzen sie also diese einmalige Gelegenheit und spielen Sie mit.

Die Frage lautet:

**Wie heißen unsere im Heft vorgestellten TherapeutInnen? Kleiner Tipp: es sind 2.**

Die Antwort können Sie per Post einschicken (Stéftung Hëllef Doheem, c/o Lars Ley, 48a, avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg) oder per E-Mail an: [com@shd.lu](mailto:com@shd.lu)

Ihre persönlichen Daten werden nur zum Versenden des Geschenks benutzt und anschließend gelöscht. Der Einsendeschluss ist der 31.12.2021. Spielregeln: [shd.lu/page/news/56/FRE/index.html](http://shd.lu/page/news/56/FRE/index.html)

Die ganze Redaktion wünscht Ihnen viel Glück!

*Comme chaque année, nous souhaitons offrir un cadeau à un heureux gagnant pour Noël. Cette année, vous pouvez gagner un colis de Hëllef Doheem, composé exclusivement pour nos collaborateurs. Profitez de cette occasion unique et participez à notre jeu-concours.*

Répondez à la question suivante:

**Comment s'appellent les thérapeutes que nous vous avons présentés dans cette édition? Petit indice: elles sont 2.**

*Vous pouvez nous envoyer la réponse par la poste (Stéftung Hëllef Doheem, c/o Lars Ley, 48a, avenue Gaston Diderich, L-1420 Luxembourg) ou par courriel à: [com@shd.lu](mailto:com@shd.lu)*

*Vos données personnelles ne seront utilisées que pour l'envoi du cadeau et seront ensuite effacées. La date-limite d'envoi de votre réponse est le 31.12.2021. Règlement du jeu: [shd.lu/page/news/56/FRE/index.html](http://shd.lu/page/news/56/FRE/index.html)*

*Toute la rédaction vous souhaite bonne chance!*

## Sudoku

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



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

Antworten / Réponses

# Piktogramme für unsere Dienstleistungen

## Des pictogrammes pour nos services

Zum besseren Verständnis werden wir unsere Dienste in Zukunft mit Piktogrammen versehen.

Sie werden sie nach und nach in unseren nächsten digitalen oder gedruckten Veröffentlichungen bemerken.

*Pour plus de clarté dans le futur, nos services se sont dotés de pictogrammes.*

*Vous allez les voir apparaître au fur et à mesure de nos prochaines communications digitales ou imprimées.*



Hilfe im alltäglichen Leben  
*Aides à domicile*



Propper Doheem  
*Aide ménagère*



Tageszentren  
*Centres de jour*



Brückenpflege  
*Infirmières de liaison*



Telealarm  
*Téléalarme*



Palliativpflege  
*Soins palliatifs*



Hilfe bei Ausflügen und Einkäufen  
*Aide aux sorties & courses*



Häusliche Pflege  
*Soins à domicile*



Zu Hause  
*À domicile*



Ernährung  
*Alimentation*



Wundpflege  
*Soin des plaies*



Dienstleistungen „À la carte“  
*Services à la carte*

# Unsere Dienstleistungen landesweit

## Un service présent dans tout le pays



### Tageszentren / Centres de jour

#### Rousegärtchen

41, route de Luxembourg  
L-3253 Bettembourg

#### Um aale Gaart

26, rue Principale  
L-9834 Holzthum

#### Hesper Kopp

48, rue du Couvent  
L-1363 Howald

#### Op der Heed

2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange

#### Elise de Roebe

35, chemin J.A. Zinnen  
L-7626 Larochette

#### Siwebueren

306, rue de Rollingergrund  
L-2441 Luxembourg

#### Am Brill

5, rue du Marché  
L-8252 Mamer

#### Aalbach

6, place des Villes Jumelées  
L-5627 Mondorf-les-Bains

#### Bei der Kor

7, place de la Libération  
L-4753 Pétange

#### Op Maassen

12, rue Massen  
L-9907 Troisvierges



### Hilfs- und Pflegezentren / Centres d'aide et de soins

Bertrange | Clervaux | Dudelange | Echternach | Esch/Alzette | Grevenmacher | Hesperange | Hosingen | Junglinster | Larochette | Luxembourg-Ouest | Luxembourg-Est | Mamer | Mersch | Mondorf | Nordstad | Pétange | Redange | Schifflange | Steinsel | Wiltz |



Stéftung  
**HËLLEF  
DOHEEM**

Tel.: 40 20 80

info@shd.lu  
www.shd.lu  
www.secherdoheem.lu



Redaktion/Rédaction: Stéftung Hëllef Doheem  
Ausführung/Design: reperes.lu Auflage/Tirage: 11.000  
STÉFTUNG HËLLEF DOHEEM | 48a, avenue Gaston Diderich,  
L-1420 Luxembourg | com@shd.lu | www.shd.lu  
Fotos/Photos: Repères, Unsplash, Shutterstock  
(Fotos ohne Masken aus der Zeit vor Covid-19)