



LAR REPORT

SEPTEMBER 2018



- NEUER INTUITIVER HELFER
LAR-Flotte mit modernsten
Ultraschallgeräten ausgestattet
- DURCHLÖCHERT
Rückholung aus Westafrika
nach Arbeitsunfall
- HINTER DEN KULISSEN
Im Lager der Lebensretter



LuxairTours 

Nouvelle brochure Vakanz hiver

Faites de l'hiver votre plus bel été !

17 destinations dont
2 nouvelles en vol direct



Marrakech
MAROC



Ras Al Khaimah
ÉMIRATS ARABES UNIS

Réservez dès maintenant dans votre agence de voyages ou sur www.luxairtours.lu



Kleine Gesten, die eine große Hilfe sind

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir erhalten regelmäßig Dankeschreiben von unseren Mitgliedern und Patienten. Neben der erstklassigen medizinischen Betreuung, liegt der Schwerpunkt darin vor allem auf der Menschlichkeit. Der Kontakt zur LAR wird oftmals als beruhigend und erleichternd beschrieben. In vielen Fällen sind es vermeintlich kleine Gesten oder Taten, die für die Betroffenen die Welt bedeuten. So kann Hilfe viel mehr als reine Rettung beinhalten.

Neulich kontaktierte uns beispielsweise eine besorgte Mutter. Ihr minderjähriger Sohn hatte sich im Ferienlager in Spanien schwere Verletzungen bei einem Sportunfall zugezogen. Der diensthabende Mitarbeiter aus unserer Alarmzentrale traf nicht nur ab der ersten Minute die passenden Worte, sondern organisierte ihr umgehend ein Flugticket, damit sie ihrem Sohn vor Ort beistehen konnte, bevor es im LAR-Ambulanzflieger für beide zurück nach Luxemburg ging.

Anderes Beispiel: Ein Rentner erleidet zu Hause einen Herzinfarkt. Seine Ehefrau setzt den Notruf ab. Wenig später muss sie mit ansehen, wie ihr Wohnzimmer zum Einsatzort wird. Die Rentnerin bleibt wie angewurzelt im Sessel sitzen. Eine warme Hand löst sie behutsam aus ihrer Starre: „Wir fliegen Ihren Mann jetzt ins Krankenhaus. Es geht ihm so weit gut“, berichtet der Intensivkrankenpfleger im Flüsterton. Wenn Sie unsere Hilfe brauchen, können Sie sich darauf verlassen, dass alle LAR-Mitarbeiter ihr Möglichstes tun, immer und überall.

Diese Ausgabe gewährt Ihnen spannende Einblicke in die Aktivitäten der LAR: erfahren Sie bspw. auf den Seiten 6-10, wie unser LAR-Team in nur 4 Stunden den Rücktransport von Johann J. aus Westafrika organisiert hat, oder informieren Sie sich ab Seite 28 über unsere Anschaffung modernster Ultraschallgeräte.

Ich wünsche Ihnen ein spannendes Lesevergnügen. Genießen Sie die Herbstzeit.

Des petits gestes qui aident beaucoup

Chère lectrice, cher lecteur,

Régulièrement, nous recevons des lettres de remerciement de la part de nos membres et patients. Au-delà des premiers soins médicaux que nous leur prodiguons, l'accent est souvent mis sur l'humanité même de nos équipes. En outre, la rencontre avec les intervenants LAR est habituellement perçue comme apaisante et rassurante. Dans de nombreuses situations, de simples petits gestes parfois anodins signifient en fait beaucoup pour les victimes. Aider quelqu'un englobe ainsi bien plus de choses que le simple sauvetage en lui-même.

Prenons l'exemple de cette maman, visiblement inquiète, qui nous a récemment contactés au sujet de son fils gravement blessé. Encore mineur, le jeune homme venait d'être victime d'un accident de sport, survenu dans un camp de vacances en Espagne. Trouvant tout de suite les mots justes pour rassurer cette mère angoissée, l'employé de permanence à notre centrale d'alarme lui a immédiatement réservé un billet d'avion afin qu'elle puisse au plus vite se tenir au chevet de son fils. Les pilotes LAR les ont ensuite rapatriés tous les deux au Luxembourg.

Autre exemple : celui de ce retraité, victime d'une crise cardiaque à son domicile. Son épouse compose rapidement le numéro d'appel d'urgence et peu de temps après, voit son salon se transformer en véritable lieu d'intervention. Sous le choc, la retraitée reste totalement prostrée dans son fauteuil. Seule la main douce et chaleureuse de l'infirmier lui permettra de retrouver son calme et de sortir de sa stupeur : « Nous allons maintenant hélicoptère votre époux à l'hôpital, mais il va très bien pour le moment », lui chuchote-t-il à l'oreille.

Si vous avez besoin de notre aide, soyez certain que les équipes LAR feront toujours le maximum et bien plus encore pour vous soutenir à tous moments, où que vous soyez.

Cette édition vous propose également de passionnants récits relatant les activités quotidiennes de LAR. Vous apprendrez par exemple, aux pages 6-10, comment notre équipe LAR a organisé le rapatriement de Johann J. depuis l'Afrique de l'Ouest en seulement quatre heures et découvrirez, à la page 28, notre toute nouvelle acquisition : des appareils à ultrasons très modernes.

En espérant que votre lecture sera agréable et captivante, je vous souhaite de profiter pleinement de l'automne.

René Closter
LAR Président



3 Kurz notiert	22 Training Prêts à intervenir
4 Data Protection Der LAR liegt der Schutz Ihrer persönlichen Daten am Herzen	24 Spenden
6 Repatriierung Rückholung aus Westafrika nach Arbeitsunfall	25 Besucher
12 Einsatzalltag	26 Mitgliederservice
14 30 Jahre LAR 30 Jahre Luftrettung in Luxemburg	28 Gesundheit LAR-Flotte mit modernsten Ultraschallgeräten ausgestattet
16 Von unseren Mitgliedern	30 Shop
18 LAR Intern Mark Mangiarotti: „Genau mein Fall“	32 Kinderseite Die LAR-Flugzeugwartung
20 Technik Im Lager der Lebensretter	

Impressum

Le magazine trimestriel «LAR report» est le périodique officiel de LAR A.s.b.l. Pour les membres, l'abonnement est compris dans le montant de la cotisation annuelle.

Impression / réalisation technique

techprint s.a. - ZARE-Est - L-4385 Ehlerange
La reproduction complète ou partielle des textes est permise après autorisation préalable de l'éditeur. LAR décline toute responsabilité pour l'envoi spontané de manuscrits et photos.
Relation bancaire : BILLULLL: LU09 0020 1305 4200 0000

Compte de dons pour la Fondation LAR :

BILLULLL: LU84 0020 1167 9560 0000
BGULLULLL: LU85 0030 4410 9272 1000

Editeur et régie publicitaire

Luxembourg Air Rescue A.s.b.l. - Luxembourg Airport - Gate E13
Adresse postale: B.P. 24 - L-5201 Sandweiler - Tél: (+352) 48 90 06
Fax (+352) 40 25 65 - www.lar.lu - redaction@lar.lu
R.C.S. Luxembourg F701

LAR Infohotline: (00352) 48 90 06
Alarmzentrale: (00352) 27 365 365
www.lar.lu **24/7**

Unterstützen auch Sie mit dem Kauf von diesem Kochbuch die Fondation Luxembourg Air Rescue

clearstream | DEUTSCHE BÖRSE GROUP

Über das Clearstream Charity Committee

Das Clearstream Charity Committee koordiniert soziale Aktionen der Clearstream-Mitarbeiter, im Rahmen derer Spenden für wohltätige Zwecke gesammelt werden. Hierbei stehen insbesondere Hilfsprojekte für Kinder im Zentrum. Jeder Mitarbeiter kann konkrete Projekte vorschlagen. Wird ein Projekt durch das Charity Committee ausgewählt, beginnt die Spendensammlung. Diese werden sowohl über Kampagnen und Veranstaltungen zusammengetragen, als auch mit Hilfe direkter Spenden von Mitarbeitern. Zusätzlich verfügt das Clearstream Charity Committee über ein Budget, das die Deutsche Börse AG speziell für wohltätige Zwecke im Rahmen der Corporate Responsibility-Richtlinien bereitstellt. Der Fokus liegt in diesem Fall auf Projekten, die in Luxemburg gefördert und umgesetzt werden.

Das englischsprachige Kochbuch mit internationalen Rezepten von Clearstream-Mitarbeitern zusammengestellt. Der gesamte Verkaufserlös kommt der Fondation Luxembourg Air Rescue zugute.

Bestellen Sie via e-mail : shop@lar.lu oder rufen Sie uns an unter : **(+352) 48 90 06**

***25 €**

Mitteilung an Schüler und Studenten

Liebe Schüler und Studenten,
wir möchten Sie bitten, uns eine Kopie Ihrer Studienbescheinigung für das Studienjahr 2018/2019 (vorzugsweise per E-Mail) zukommen zu lassen, um auch weiterhin auf der Familienkarte Ihrer Eltern mit eingetragen zu bleiben.

Falls Sie Ihr Studium beendet haben oder einen Beruf ausüben und weiterhin an den LAR Leistungen interessiert sind, bitten wir Sie, den Mitgliedsantrag auf S. 26 auszufüllen und uns zuzusenden.

Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne unter **48 90 06** oder info@lar.lu zur Verfügung.

Ihre Mitgliederverwaltung

Avis aux étudiants

Chers écoliers et étudiants,
Nous vous prions de bien vouloir nous envoyer une copie de votre certificat scolaire pour l'année 2018/2019 (de préférence par e-mail), afin de conserver votre couverture parentale. Si entre-temps vous avez terminé vos études ou si vous exercez un métier et que cela vous intéresse toujours de conserver les avantages offerts par LAR, nous vous proposons de remplir et renvoyer le formulaire de la page 26.
Nous restons à votre entière disposition pour toute autre question au **48 90 06 - info@lar.lu**
Votre Administration des Membres



Besichtigung für Einzelpersonen

Am 29. Oktober 2018 um 15:00 Uhr bieten wir eine Besichtigung für Einzelpersonen an.

- Mindestalter für die Teilnahme: **10 Jahre**
- Sprache der Führung: **Luxemburgisch**
- Einschreibungen für diese kostenlose Besichtigung: bitte per E-Mail an redaction@lar.lu bis spätestens **10. Oktober 2018**
- **Wichtig:** bitte Name, Vorname und Geburtsdatum angeben!
- Die ersten 25 erhalten eine Bestätigung mit weiteren Informationen



Besuchen Sie uns auf folgenden Messen

- **27. + 28. Oktober 2018**
Salon Top Kids
Luxexpo Kirchberg
www.topkids.lu
- **8. + 9. November 2018**
Foire de l'étudiant
Luxexpo Kirchberg
www.thebox.lu



Der LUXEMBOURG AIR RESCUE ASBL (LAR) liegt der Schutz Ihrer persönlichen Daten am Herzen

Bereits 2016 haben wir mit Blick auf das Inkrafttreten der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) proaktiv ein Compliance-Projekt gestartet.

Dazu haben wir insbesondere einen Datenschutzbeauftragten ernannt, alle unsere Prozesse überprüft, unsere Teams geschult und in die Sicherung unserer IT-Struktur investiert.

Nach dem Inkrafttreten des DSGVO am 25. Mai 2018 haben wir unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen geändert und eine Datenschutzerklärung auf unserer Website eingerichtet.

Diese Dokumente und Informationen finden Sie unter www.lar.lu.

Mit den neuen Bestimmungen werden Ihnen als Mitglied, Spender, Kandidat, Käufer in unserem Online-Shop oder als einfacher Nutzer unserer Website eine Reihe von Rechten eingeräumt, zu deren Einhaltung wir uns gemäß den geltenden Regeln verpflichten: Auskunftsrecht und Berichtigung Ihrer Daten, das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung, das Recht auf Löschung (oder Recht auf Vergessen), das Recht auf Beschränkung der Verarbeitung und schließlich das Recht auf Übertragbarkeit Ihrer Daten.

Unser Ansatz basiert auf der kontinuierlichen Verbesserung, und wir werden weiterhin alles tun, um im Einklang mit den Vorschriften zu bleiben, uns an technologische und rechtliche Entwicklungen anzupassen, Ihre Rechte zu gewährleisten und Ihre Daten nachhaltig zu schützen.

Wenn Sie Fragen zum Schutz Ihrer Daten im Rahmen unserer Aktivitäten haben, wenden Sie sich bitte an:

Data Protection Office, Luxembourg Air Rescue ASBL, Luxembourg Airport Gate E-13, L-1110 Findel, Grand-Duché de Luxembourg, dpo@lar.lu.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre stetige Unterstützung.

Ihr LAR-Team

La LUXEMBOURG AIR RESCUE ASBL (LAR) tient à protéger vos données personnelles

Dès 2016 et avec en ligne de mire l'entrée en vigueur du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), nous avons lancé de manière proactive un projet de mise en conformité.

À ce titre, nous avons notamment nommé un chargé de Protection des Données, revu l'ensemble de nos processus, formé nos équipes, et investi entre autre dans la sécurisation de notre structure informatique.

Suite à l'entrée en vigueur de la RGPD, le 25 mai 2018, nous venons d'amender nos conditions générales, et avons mis en place une politique de confidentialité sur notre site Internet.

Vous pouvez trouver l'ensemble de ces documents et informations sur : www.lar.lu.

La nouvelle réglementation vous confère, en tant que membres, donateurs, candidats, acheteurs sur notre boutique en ligne ou simple utilisateur de notre site Internet, un ensemble de droits que nous nous engageons à respecter selon les règles applicables : droit d'accès et à la rectification de vos données, droit d'opposition au traitement, droit à l'effacement (ou droit à l'oubli), droit à la limitation du traitement, et enfin droit à la portabilité de vos données.

Notre démarche s'inscrit dans une logique d'amélioration continue, et nous mettrons tout en œuvre pour rester en conformité et nous adapter aux évolutions technologiques et juridiques, afin de garantir vos droits et protéger vos données de façon durable.

Pour toutes questions relatives à la protection de vos données dans le cadre de nos activités, veuillez contacter :

Data Protection Office, Luxembourg Air Rescue ASBL, Luxembourg Airport Gate E-13, L-1110 Findel, Grand-Duché de Luxembourg, dpo@lar.lu.

Nous vous remercions pour votre confiance et votre fidèle soutien.

Votre équipe LAR

LA FIBRE C'EST BAMBOO



Jusqu'à

500 Mbit/s

AU PRIX DE
100 Mbit/s*

8002 8004
www.post.lu

*Voir conditions sur www.post.lu





DURCHLÖCHERT Rückholung aus Westafrika nach Arbeitsunfall

Einmal pro Jahr tauscht Johann J. seine französische Heimat gegen Westafrika. Sein letzter Aufenthalt endete für ihn beinahe tödlich.



Benin an einem Freitagabend. Mitten in der westafrikanischen Savanne, umringt von der Atakora Gebirgskette im Westen, Burkina Faso im Nord-Westen und dem Nationalpark W im Norden, am Fluss Mékrou. Der unverkennbare Duft von gekochtem Maniok liegt in der Luft. Aus einer Lehmhütte ertönt lauter Gesang. Die Feuerstelle vor der Hütte erleuchtet das Camp. Während andere ihren Feierabend genießen, dreht Johann J. zusammen mit ein paar einheimischen Kollegen eine Wachrunde über das Gelände.

Seit vierzehn Jahren zieht es den 56-Jährigen alljährlich nach Benin, wo er während drei Monaten als Campguide aushilft. Tagsüber führt er die Campgäste durch die Savanne, abends überwacht er das Camp. Für die Sicherheit von Touristen ist er in seinem Job zuhause ebenfalls zuständig. Dort arbeitet er als Campingplatzwart. Sein Arbeitsplatz in der Savanne birgt jedoch ein anderes Gefahrenpotenzial als der in Frankreich. Immerhin ist das Camp von Raubtieren wie Löwen, Leoparden und Schakalen umgeben. Zudem wird es auch regelmäßig von unbefugten Menschen betreten. Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um Hirten, die auf diesem Weg zusammen mit ihren Herden die Grenze von Burkina Faso nach Benin überqueren, um keine Zollgebühren zahlen zu müssen.

CRIBLÉ COMME UNE PASSOIRE Un rapatriement d'Afrique de l'Ouest après un accident du travail

Une fois par an, Johann J. quitte sa patrie française pour se rendre en Afrique de l'Ouest. Son dernier séjour a néanmoins failli lui coûter la vie.

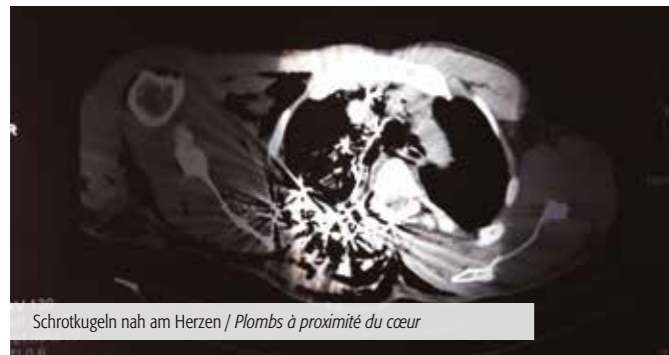


Un vendredi soir au Bénin, au cœur de la savane ouest-africaine. La chaîne de l'Atakora se dresse à l'ouest, le Burkina Faso s'étend au nord-ouest et le parc national du W tout au nord, au bord de la rivière Mékrou. L'odeur typique du manioc flotte dans l'air. Des chants s'échappent d'une hutte de terre, dans laquelle l'on s'adonne à des loisirs. Pendant ce temps, Johann et quelques-uns de ses collègues locaux effectuent une ronde à travers le camp.

Âgé de cinquante-six ans, le Français se rend chaque année depuis 14 ans au Bénin pour y jouer les guides durant 3 mois. Sa mission ? Faire découvrir la savane aux clients du site durant la journée et assurer la surveillance du camp une fois la nuit tombée. Un job semblable à celui qu'il exerce chez lui : Johann est gardien d'un camping et veille à la sécurité des touristes. Reste que son travail dans la savane comporte des risques bien plus élevés que celui qu'il accomplit en France. Le camp est entouré de prédateurs sauvages, notamment de lions, de léopards et de chacals. Aussi, des personnes non autorisées tentent régulièrement d'y pénétrer. La plupart du temps, il s'agit de bergers entourés de troupeaux qui empruntent ce chemin pour passer la frontière entre le Burkina Faso et le Bénin et éviter ainsi les droits de douane.



Schrotkugeln sichtbar im Röntgenbild / Plombs visibles sur la radiographie



Schrotkugeln nah am Herzen / Plombs à proximité du cœur



Schussverletzung - 10 Stunden vom nächsten Krankenhaus entfernt

In der Vergangenheit kam es bereits mehrfach zu Auseinandersetzungen mit aggressiven Hirten. Zur Abwehr dieser ungebeten Gäste sind Johann und seine Kollegen generell bewaffnet. Doch dieser vermeintliche Selbstschutz sollte Johann an jenem Abend zum Verhängnis werden. Als es plötzlich im Gebüsch raschelt, zückt einer der Wachmänner panisch seine Flinte, entschert sie und hält ihren Lauf entgegen der Sicherheitsregeln in die Richtung seiner Begleiter. Ehe er sich versieht, gibt er einen Schuss ab. Johann sinkt zu Boden. Regungslos, aber noch bei Bewusstsein, bleibt er liegen. Kugeln haben sein Schulterblatt durchbohrt.

Seine Kollegen heben ihn hoch und legen ihn auf die Ladefläche eines Pickups. Dann beginnt Johanns Höllenrip. Knapp zwei Stunden dauert die Fahrt zum nächsten Camp, die der Schwerstverletzte ohne medizinische Versorgung ausharren muss. Er verliert viel Blut, leidet unter Atemnot und extremen Schmerzen. „Ich habe noch nie solche Schmerzen verspürt“, erinnert er sich. Doch sein Leiden ist nach der Ankunft im Camp längst noch nicht vorbei: Nach einer Erstversorgung geht es weiter in ein Krankenhaus, das zehn Autofahrtstunden entfernt ist! Zu dem Zeitpunkt hat er noch immer kein starkes Schmerzmittel erhalten.

In der Uniklinik angekommen verabreichen die Ärzte ihm zwei Konserven Blut und Opiate gegen die Schmerzen. Außerdem untersuchen sie seine Lunge. Schnell steht fest: Johann hat durch die Schussverletzung einen „Pneumothorax“ erlitten, d.h. in seinem Brustkorb hat sich Luft angesammelt. Da sich dort normalerweise keine Luft befinden sollte, ist ein Lungenflügel in sich zusammengesunken (Kollaps), was zu einer unzureichenden Atemfunktion der Lunge führt. Eine sofortige Druckentlastung ist für den Patienten lebensnotwendig. Daher legt das medizinische Personal ihm eine sogenannte Thoraxdrainage an. Dabei wird ein Schnitt mit dem Skalpell im Zwischenrippenraum durchgeführt und ein Schlauch eingeschoben. Durch diese Drainage kann die im Brustkorb befindliche Luft sowie Blut entweichen und die Lunge wieder ausreichend belüftet werden.

Touché à l'omoplate, à dix heures de route du premier hôpital

Plusieurs heurts avec des bergers agressifs ont déjà eu lieu par le passé. Pour se défendre face à ces hôtes indésirables, Johann et ses collègues sont en général armés. Mais cette soi-disant mesure de protection a failli être fatale à notre quinquagénaire. Entendant un bruissement dans les buissons, l'un des gardes panique, empoigne son fusil, retire le cran de sûreté et – en violation des règles de sécurité – pointe l'arme vers ses accompagnateurs. Sans crier gare, il tire : Johann s'effondre, touché à l'omoplate, incapable de bouger, mais toujours conscient.

Ses collègues le soulèvent et l'allongent dans la benne d'un pick-up. Son calvaire ne fait alors que commencer. Le trajet jusqu'au camp le plus proche dure près de deux heures, pendant lesquelles Johann, très grièvement blessé, demeure sans soins médicaux. Il perd beaucoup de sang, a du mal à respirer et souffre terriblement. « Je n'avais jamais éprouvé de telles douleurs », se rappelle-t-il. À son arrivée au camp, l'histoire est loin d'être terminée : après les premiers soins, il est emmené à l'hôpital le plus proche, soit à dix heures de route en voiture ! À cet instant et jusqu'à son arrivée sur place, Johann n'a toujours pas reçu le moindre antidouleur.

Enfin parvenu à la clinique universitaire, les médecins lui administrent deux poches de sang et des opiacés pour calmer son mal. Ils procèdent ensuite à un examen pulmonaire et le diagnostic est sans appel : Johann est victime d'un pneumothorax dû à sa blessure par balle. De l'air s'est malencontreusement accumulé dans son thorax et l'un des lobes pulmonaires s'est affaissé (collapsus), engendrant une fonction respiratoire insuffisante. Une réduction immédiate de la pression est alors vitale pour le patient. De fait, le personnel médical effectue un drainage thoracique. Une incision au bistouri est pratiquée dans l'espace intercostal et un tube y est inséré. Grâce à ce drainage, l'air et le sang contenu dans la cage thoracique peuvent être évacués : le poumon retrouve alors une ventilation suffisante. Mais les mauvaises surprises

Der nächste Schock lässt allerdings nicht lange auf sich warten. So muss Johann sich anfangs ein Krankenzimmer mit 11 Patienten teilen. Doch damit nicht genug: Jeder Patient hat einen Eimer an seinem Bett stehen. Eine andere sanitäre Möglichkeit gibt es nicht. Raumteiler sollen zumindest den Anschein von Privatsphäre vermitteln. Erst am zweiten Tag erhält er ein Upgrade in die „Privatsuite“. Ein 4-Quadratmeter-Zimmer, das gerade einmal genug Platz für eine Pritsche und Johanns Tasche bietet. Spätestens jetzt steht für den Franzosen fest, dass er dort nicht bis zum Ende seiner Therapie bleiben kann. Er kontaktiert seine Versicherung. Diese fragt wenig später bei der Luxembourg Air Rescue den Rücktransport an.

Rücktransport: in nur 4 Stunden organisiert!

„Wir haben die Anfrage gegen 9 Uhr morgens bestätigt und um 13 Uhr ist ein vollausgestattetes Ambulanzflugzeug mit unserer Crew am Findel abgehoben“, erzählt Philippe Tupinier, Leiter der LAR-Alarmzentrale. In dieser vierstündigen Vorbereitungszeit haben die Mitarbeiter der Alarmzentrale unter anderem die benötigten Patientenunterlagen, die Überflugs- und Landegenehmigungen sowie die Betankung und das Handling an den einzelnen Flughäfen angefragt. Zudem haben sie die Flugroute den Wetterbedingungen entsprechend geplant und die Hotelreservierung für die Besatzung vorgenommen.

Nach einer Zwischenlandung in Algerien erreicht die LAR-Crew um 21 Uhr Lokalzeit den Flughafen von Cotonou. Für die beiden Piloten geht es von dort aus gleich weiter ins Hotel, für Notärztin Annemay Huppert und Intensivkrankenschwester Guido Genten hingegen ins Krankenhaus. „Wir wollten uns bereits am Vorabend der Rückholung ein Bild vom Gesundheitszustand unseres Patienten machen“, erklärt Dr. Huppert. Als sie den Krankenhausflur entlang schreiten, staunen die Helfer aus Luxemburg nicht schlecht. „Vor den Patientenzimmern saßen Angehörige, die auf kleinen Öfen kochten. Krankenhausverpflegung gehört dort nämlich nicht zum Standard.“ meint sie weiter. Gleiches gilt für die medikamentöse Versorgung. So müssen der Patient beziehungsweise seine Angehörigen die für die Behandlung erforderlichen Medikamente in der Krankenhausapotheke kaufen.

s'enchaînent pour Johann, qui doit désormais partager une chambre avec 11 autres patients. Pire : chaque patient a un seau placé à côté de son lit car il n'y a pas d'autres infrastructures sanitaires. Des rideaux séparateurs tentent toutefois de donner une illusion d'intimité...

Le jour suivant, Johann bénéficie enfin d'un transfert dans une « suite privée », qui n'est autre qu'une chambre de 4 m² offrant à peine suffisamment de place pour son lit de camp et son sac. C'est là que le Français réalise qu'il ne pourra se remettre sur pied dans ces conditions. Il contacte alors son assurance qui demande rapidement à Luxembourg Air Rescue de procéder à son rapatriement.

Un rapatriement organisé en quatre heures

« Nous avons accepté la demande vers 9h du matin et à 13h, un avion sanitaire entièrement équipé décollait déjà de l'aéroport de Luxembourg-Findel avec notre équipe à son bord », raconte Philippe Tupinier, responsable du service de secours LAR. Durant ces quatre heures de temps de préparation, les collaborateurs du service de secours ont demandé, entre autres : le dossier du patient, les autorisations de survol et d'atterrissage, le ravitaillement de l'avion en carburant ainsi que la manutention au sol dans les différents aéroports. L'itinéraire de vol a également été planifié en fonction des conditions météorologiques et des chambres d'hôtel ont été réservées en avance pour l'équipage.

Après une escale en Algérie, l'équipe de LAR a atteint l'aéroport de Cotonou à 21h, heure locale. Les pilotes se sont rendus à l'hôtel tandis que Dr Annemay Huppert, médecin urgentiste, et Guido Genten, infirmier en soins intensifs, sont immédiatement allés à l'hôpital. « Nous voulions nous faire une idée de l'état de santé de notre patient dès la veille de son rapatriement », déclare Dr Huppert. Dans le couloir de l'hôpital, les secouristes du Luxembourg sont plutôt surpris. « Les proches des patients étaient assis devant leurs chambres et préparaient à manger sur de petits poêles. L'hôpital est dépourvu d'un service de restauration, peu courant



Trotz der ärmlichen Verhältnisse ist die erfahrene Notärztin von der Behandlung beeindruckt. „Die Therapie war effizient, wenn auch ungewöhnlich umgesetzt für unser Verständnis“. So hat das lokale medizinische Personal die Thoraxdrainage beispielsweise mit einem Blasenkatheter durchgeführt, da das Krankenhaus nicht über das entsprechende Material verfügt. „Für uns ist es immer wieder erstaunlich, wie man sich in solchen Ländern behelfen kann“, meint die LAR-Notärztin. Als der behandelnde Arzt ihr Johanns Röntgenbild aushändigt, traut sie ihren Augen kaum. Sage und schreibe 260 Schrotkugeln stecken in seiner Schulter! „Zu Ihrem Glück ist das Schulterblatt der dickste und stärkste Knochen des Körpers, denn ansonsten hätten Sie diese Schussverletzung wahrscheinlich nicht überlebt“, sagt sie zu Johann, der sich sichtlich freut, die Helfer aus seinem Nachbarland kennenzulernen.

Happy End

Dr. Huppert rät ihrem Patienten, sich vor der Abreise die Verpackung des Geschosses zu besorgen, damit das Klinikpersonal in Frankreich die Zusammensetzung der Kugeln studieren kann. Dort sollen zumindest einige Kugeln operativ entfernt werden. „Ein Teil wird allerdings in seinem Körper bleiben. Das gilt es bei Folgeuntersuchungen zu berücksichtigen. Das Blei darf beispielsweise nicht überhitzen oder sich im Körper bewegen.“ Dem Heimflug steht hingegen nichts im Weg und so kann Johann am darauffolgenden Morgen das Krankenhaus verlassen. Der Franzose kann es zwar nicht erwarten, in seiner Heimat weiterbehandelt zu werden, dennoch beabsichtigt er nicht, Afrika auf ewig den Rücken zu kehren. „Es war ein Unfall. Ich habe den Kollegen danach nicht mehr gesehen. Ich bin aber gern bereit, mit etwas zeitlichem Abstand mit ihm darüber zu sprechen“, erzählt Johann seinen Begleitern.

Sein Zustand bleibt während des gesamten Fluges nach Lyon stabil, und so übergeben Dr. Huppert und Intensivkrankenpfleger Guido Genten ihren Patienten am frühen Abend an das Team im Zielkrankenhaus. Einige Wochen später dann die erfreulichen Neuigkeiten: Johann hat das Krankenhaus in Frankreich verlassen – zirka 50 Kugeln Blei leichter. Fortan wird er zu Hause therapiert. Vor ihm liegt noch ein langer Heilungsprozess, doch die Einschussverletzung an seiner Schulter und sein rechter Lungenflügel seien auf dem Weg der Besserung. Auch die Crew wird den Fall so schnell nicht vergessen.

sous cette latitude », justifie-t-elle. Il en va de même pour les traitements médicamenteux : les malades, ou leurs proches, doivent eux-mêmes acheter à la pharmacie de l'hôpital les médicaments nécessaires à leur guérison. ... Malgré des conditions précaires, la médecin urgentiste, plutôt expérimentée, est impressionnée par les soins prodigués à son patient. L'hôpital ne disposant pas du matériel nécessaire, le personnel médical local a effectué le drainage thoracique de Johann au moyen d'une sonde vésicale. « Malgré des solutions inhabituelles par rapport à nos usages, la thérapie était efficace. Cette façon de pallier aux insuffisances dans ces pays nous étonnera toujours », confie-t-elle aujourd'hui.

Happy End

Lorsque le médecin traitant remet les radios de Johann au Dr Huppert, cette dernière n'en croit pas ses yeux. « Il n'y a pas moins de 260 plombs logés dans votre épaule ! Vous avez eu de la chance car l'omoplate est l'os le plus épais et le plus résistant du corps, sans quoi vous n'auriez probablement pas survécu à cette blessure », dit-elle à Johann, pour sa part heureux de faire la connaissance des secouristes du Luxembourg. Dr Huppert lui conseille alors de se procurer le paquet d'emballage des balles du fusil dont il a été victime, afin que le personnel médical français puisse ensuite analyser leur composition. « Quelques plombs seront enlevés par voie chirurgicale, mais pas la totalité : une partie va demeurer dans son corps. Il faudra en tenir compte lors du suivi, car le plomb ne doit ni surchauffer ni bouger au sein de l'organisme. »

Rien ne s'opposant à son rapatriement immédiat, Johann quitte l'hôpital africain dès le lendemain matin. Malgré sa mésaventure, le Français ne prévoit pas d'abandonner l'Afrique pour autant. « C'était un accident. Je n'ai plus vu mon collègue depuis, mais je suis volontiers prêt à en parler avec lui au moment venu », confie-t-il à ses accompagnateurs. L'état de Johann reste stable durant tout le vol jusqu'à Lyon. En début de soirée, le Dr Huppert et l'infirmier Guido Genten finissent par confier leur patient à l'hôpital de destination.

Quelques semaines plus tard, des nouvelles réjouissantes nous parviennent : Johann a quitté l'hôpital, allégé d'une cinquantaine de plombs. Désormais traité à domicile, il va devoir faire face à un long processus de convalescence, mais sa blessure à l'épaule et son lobe pulmonaire droit sont sur le chemin de la guérison. De son côté, l'équipe secouriste n'est pas prête d'oublier cette intervention...

L'HISTOIRE DE VOTRE FUTUR LOGEMENT COMMENCE CHEZ NOUS



PRÊT AU LOGEMENT. Faites confiance à la banque leader des prêts au logement au Luxembourg pour déterminer avec vous le meilleur plan de financement. Pour faire de votre projet logement la plus belle des histoires.

Plus d'informations sur www.bcee.lu/logement



SPUERKEESS

Äert Liewen. Är Bank.



Ein Fall für Zwei

Ein Notfall auf der N27 zeigt, wie schnell und flexibel die Rettungsdienste Luxemburgs zusammenarbeiten.

Bei einem Unfall zwischen Esch/Sauer und Lultzhausen krachen zwei Autos frontal ineinander. Gemeinsam mit dem SAMU-Notarzt ist ein Rettungshubschrauber der LAR in wenigen Minuten am Unfallort. Schnell wird klar: Zwei Schwerverletzte müssen auf dem schnellsten Weg ins Krankenhaus gebracht werden. Aufgrund der Gravität des Unfalls wird ein weiterer Hubschrauber nachgeordnet, und beide Verletzten werden zur weiteren Behandlung ins Krankenhaus transportiert.

Grave accident entre une moto et une voiture

Un sérieux accident s'est produit à la frontière belge, entre Tarchamps et Sonlez. Selon la presse, une moto a voulu dépasser un véhicule juste avant un virage. Au même moment, une voiture est arrivée en sens inverse, entrant ainsi en violente collision avec le deux-roues. Aux manettes, la motocycliste a subi une lourde chute et a été gravement blessée. Très rapidement, l'hélicoptère de LAR est arrivé sur le lieu de l'accident, pour le moins impressionnant, avec à son bord l'équipe SAMU qui a alors pris en charge la conductrice blessée. La victime a été hélicoptérée à l'hôpital.



Alarm im Schwimmbad Troisvierges

Im Schwimmbad Troisvierges wird an einem Abend im August Alarm ausgelöst: 25 Kindern aus einem Ferienlager ist schlecht geworden; der Verdacht geht Richtung Lebensmittelvergiftung. Neben den First-Respondern und der Ambulanz aus Troisvierges und Hosingen sind auch der SAMU-Notarzt mit der Air Rescue im Einsatz. Die Kinder werden von den Rettungskräften medizinisch versorgt. Eine Krankenhauseinweisung ist nicht notwendig.



Violente collision frontale entre deux voitures

Au cours d'une matinée nuageuse, lors d'un dimanche du mois de juin dernier, deux voitures se sont brutalement percutées de face, entre Echternach et Dickweiler. Les deux conducteurs ont été gravement blessés. L'équipe SAMU de Luxembourg-Ville a été immédiatement alertée. Affrétée par l'hélicoptère de LAR, cette dernière a pu intervenir rapidement sur les lieux de l'accident. Une fois les premiers soins effectués, les patients ont été hélicoptérés à l'hôpital.



Biker gerettet

Ein schwerer Unfall an einem Samstagmorgen wäre einem Motorradfahrer auf der kurvenreichen Strecke zwischen Wiltz und Kautenbach beinahe zum Verhängnis geworden. Dem schwerverletzten Biker kommt jedoch das SAMU-Team und der Rettungshubschrauber der LAR zur Hilfe. Der Motorradfahrer wird ins Krankenhaus geflogen.



Retter in Not: Krankenwagen gerät in Serienunfall

Auf der A8 bei Neunkirchen werden bei einem Serienunfall mehrere Menschen verletzt. Ausgelöst wird die Kettenreaktion durch den Zusammenstoß zwischen einem Auto und einem Lastwagen. Ein Krankenwagen kann nicht mehr rechtzeitig bremsen und wird gegen die Leitplanke geschleudert. Kurz darauf fährt ein weiterer Lastwagen in die Unfallstelle. Mindestens zwei Menschen werden schwerverletzt. Der Fahrer des Krankenwagens, der glücklicherweise ohne Patient unterwegs war, muss aus seinem Fahrzeug herausgeschnitten werden. Sein Beifahrer kann sich selbst befreien. Der Rettungshubschrauber Air Rescue 3 fliegt einen Verletzten ins Krankenhaus. Die Autobahn A8 bleibt über Stunden gesperrt.



RÜCKFÜHRUNGEN IM LEARJET



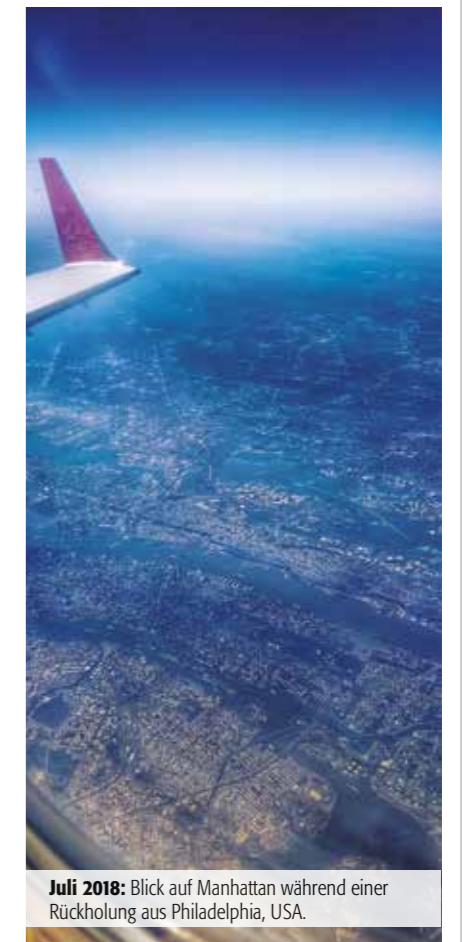
Juli 2018: Unterwegs zu einem Patienten nach Kanada überflog der LAR-Jet unter anderem die atemberaubenden Eisberge in Grönland.



Juli 2018: Landeanflug auf Ouagadougou, Burkina Faso.



Juli 2018: Eindrücke von einer Mission in Japan.



Juli 2018: Blick auf Manhattan während einer Rückholung aus Philadelphia, USA.



30 Jahre LAR



30 JAHRE LUFTRETTUNG IN LUXEMBURG

30 Jahre ist es bereits her, dass eine Handvoll Enthusiasten die Luxembourg Air Rescue aus der Taufe hoben. Diesen runden Geburtstag feierten die LAR-Mitarbeiter am 31. Mai 2018 gemeinsam mit ihren geladenen Gästen in Anwesenheit Ihrer Königlichen Hoheiten dem Großherzog und der Großherzogin von Luxemburg.

Zu den Gästen der Geburtstagsfeier auf dem Flughafen Findel gehörten neben den Botschaftern aus Belgien, Großbritannien, Griechenland, Frankreich, Deutschland und den Niederlanden,

auch zahlreiche Politiker aus Luxemburg und der Großregion. Eröffnet wurde die Zeremonie durch eine Ansprache von Premierminister Xavier Bettel, in der er betonte, dass die LAR ein Stück Luxemburg sei. Im Anschluss daran ließ René Closter, Gründungsmitglied und Präsident der LAR, 30 Jahre LAR Revue passieren.

„Wir sind stolz auf das, was hier in den letzten 30 Jahren entstanden ist und sind dankbar für das Vertrauen, das uns die Menschen in Luxemburg und dem Rest der Welt entgegenbringen“, unterstrich er dabei. International genießt die

LAR hohes Ansehen, gehört zu den ‚big players‘ weltweit. Tag für Tag fliegen ihre Teams Einsätze auch jenseits der Grenze.

US-Co-Pilot Jeff Skiles, bekannt geworden als einer der Helden vom „The Miracle on the Hudson“, gratulierte mit einer Keynote über die lebensrettende Landung auf dem Hudson River.

„Das Vertrauen unserer 185.000 Mitglieder sowie unserer Patienten jeden Tag aufs Neue zu rechtfertigen, bleibt unser wichtigstes Ziel - heute und in den nächsten 30 Jahren“, meinte René Closter abschließend.

30 ANS DE SAUVETAGE AÉRIEN AU LUXEMBOURG

Trois décennies se sont déjà écoulées depuis la création de la Luxembourg Air Rescue par une poignée d'amateurs. Le 31 mai 2018, les employés LAR et leurs invités ont célébré cet anniversaire en présence de Leurs Altesses Royales le Grand-Duc et la Grande-Duchesse de Luxembourg.

Outre les ambassadeurs de Belgique, Grande-Bretagne, Grèce, France, Allemagne et des Pays-Bas, de nombreuses personnalités politiques du Luxembourg et de la Grande Région étaient présentes à cette fête organisée à l'aéroport du

Findel. La cérémonie a été ouverte par l'allocution du Premier Ministre Xavier Bettel, qui a souligné le fait que LAR faisait partie intégrante du Grand-Duché. Par la suite, René Closter, membre fondateur et président de la LAR, a passé en revue les 30 années de Luxembourg Air Rescue.

« Nous sommes fiers de tout ce que nous avons atteint au cours de ces 30 dernières années et nous sommes très reconnaissants de la confiance des habitants du Luxembourg et du monde entier », a-t-il souligné. Au niveau international, la LAR jouit d'une excellente réputation et fait partie

des principaux acteurs mondiaux. Chaque jour, les équipes LAR effectuent des missions au-delà des frontières nationales.

Le copilote américain Jeff Skiles, l'un des héros du « Miracle sur l'Hudson », a adressé ses félicitations à travers un discours sur l'atterrissage salvateur sur le fleuve Hudson.

René Closter a conclu : « Notre principal objectif – aujourd'hui et au cours des 30 prochaines années – est de pouvoir justifier chaque jour la confiance de nos 185 000 membres et de nos patients. »

Thank
you



Chris SANDFORD

On the 4th June, my husband and myself were repatriated into England from Turkey by air ambulance.

I would just like to thank all those involved in the flight and thank them for all the help they gave us that day. They went above and beyond with all the help and compassion shown to us considering I was hysterical and could not stop crying. Please pass my thanks on to the doctor, nurse and pilots.

Chris and Ken Sandford.



Family KLIESE

Dear Luxembourg Air Rescue Team,

5 years ago, in Dezember 2013, an amazing team of two pilots an emergency paramedic and an emergency medicine rescued my new born.

It was the 7th Dezember 2013 when my wife screamed at me that her water broke, 8 weeks too early! But not that it happened somewhere in Europe, it was in Lebanon/Beirut! After just 32 weeks of pregnancy my wife gave a birth to our daughter Charlotte. Her health situation was not good and we were shocked about what happened to us. My oldest daughter was with my parents in Germany at this moment and we had no idea how and when we can get back. And we had no idea if our new born will survive!

One clear moment and my wife called our insurance company. At this moment something unbelievable and wonderful happened. The complete system of rescuing worked so well that two days later one of your airplane landed in Beirut. Unfortunately they had no allowance to leave the airport because of the security situation in Lebanon at this time, so we came with a Lebanese doctor and medical car to your team at the airport. From that moment on when your emergency medicine took my daughter out of the incubator, wrapped her in a jacket and ran to the incubator in the aircraft, all the pressure left my shoulders and body. The complete flight back to Germany, the transport from the airport to our home hospital is still present in my mind. And after 4 years I am still emotional seeing a rescue team!

You are doing an amazing job, nobody can pay you what you deserve! But I would like to use this mail to you to say thank you!!!!

If you can find what doctor, paramedic and pilots did rescue my daughter, tell them that she is just perfect! Here is a cute picture of her!

Thank you and we hope you all have as much energy as you need for this wonderful job you are doing!!!



Maximilian Stolz

Hallo liebes Air Rescue Team! Hier ist der Patient aus Tetscheid. Ich wollte mich bei Euch bedanken, dass Ihr so schnell wart und mir dadurch das Leben gerettet habt! Mir geht's soweit gut. Ihr macht einen tollen Job. Weiter so!

P.s.: super fliegerische Leistung!

Liebe Grüße Maximilian



Frank FEID, Feuerwehr Nonnweiler

Hallo liebes LAR Team, am 16.06.18 gegen 15.15 Uhr hatten wir einen Einsatz zusammen mit dem DRK in Nonnweiler. Ein Quad Fahrer stürzte einen Abhang hinunter, schwerste Kopfverletzungen, Patient schwergewichtig. Beim Umlagern vom RTW in Euren Heli auf dem Dorfplatz Herzstillstand, Reanimation. Zustand sehr kritisch. Bitte gibt Eurem Team die Info weiter. Laut Aussage der Intensivstation BKT habt Ihr durch Eure hervorragende Erstversorgung sein Leben gerettet. Er hat überlebt, wird keine bleibenden Schäden behalten. Ein Dank von seiner Frau. Ich glaube, wir haben alle zusammen eine top Leistung erbracht. Viele Grüße, Frank Feid, Feuerwehr Nonnweiler.

Mark Mangiarotti
Manager der „LAR-Ingenieursabteilung“

„Genau mein Fall“

Ein „LAR-Überzeugungstäter“ berichtet



Das Team (v. l. n. r.): Mathieu, Fabien, Kumar, Ricardo und Mark.



Mark Mangiarotti

Alter: 50 - Kinder: 3 Töchter
Seit über 7 Jahren für LAR tätig
Hobbies: Skifahren, Gartenarbeit,
Bergsteigen, Weiterbildung

Mark Mangiarotti arbeitet seit sieben Jahren bei der LAR. Wie viele seiner Kollegen ist er ein „Überzeugungstäter“. „Die LAR ist genau mein Fall“, sagt er. Die letzten vier Jahre hat Mark als Manager der Ingenieursabteilung und als Führungskraft der fortwährenden Lufttüchtigkeit gearbeitet.

„Bei einer großen Fluggesellschaft kann es vorkommen, dass ein Ingenieur sich Jahre lang ausschließlich mit dem Fahrwerk eines Luftfahrzeugs beschäftigt. Die LAR gibt mir den Spielraum, mein Wissen und meine Erfahrung in verschiedenen Bereichen einzusetzen“, sagt er im Interview mit dem LAR Report.

Durch seine langjährige Tätigkeit im Ingenieurs- und Wartungswesen bei Martinair, die zu KLM gehört, kennt sich Mark mit unterschiedlichen Flugzeugtypen, zum Beispiel der Boeing 747, und Maschinen von Embraer, McDonnell Douglas und Learjet aus.

Außerdem besitzt er einen Flugschein, obwohl er nicht mehr aktiv fliegt. Mark sagt, dass ihm seine Erfahrung als Pilot hilft, ein Team zu leiten und sich in die Lage der Piloten hineinzuversetzen. „Um eine Ingenieursabteilung leiten zu können, sollte man die täglichen Herausforderungen der Piloten und Techniker genau kennen“, erklärt Mark.

Außerdem verleiht ihm die Erfahrung als Pilot auch eine gewisse Autorität – zum Beispiel wenn er erklären muss, weshalb ein Jet nicht für Einsätze verfügbar ist. „Es hilft einfach, wenn du genau weißt, wovon du redest“, sagt er.

„Wir verbringen viel Zeit damit, Wartungstermine schon für das nächste Jahr im Voraus zu planen und Termine so zu organisieren, dass nicht zwei Flugzeuge gleichzeitig in die Wartung gehen müssen. Es wird leicht übersehen, wie wichtig diese Planung für unsere Einsatzfähigkeit und damit für den Erfolg der LAR ist“, sagt Mark.

Eine weitere Voraussetzung für einen reibungslosen und effizienten Betrieb ist es, das Ingenieurs- und Wartungs-‘Know-How‘ ständig zu verbessern, sowie die Beziehungen zu den Herstellern zu pflegen, um jederzeit das benötigte Ersatzteil vorrätig zu haben. Auf diese Weise können Stillstandzeiten wirkungsvoll verringert oder sogar vermieden werden.

Mark erzählt, dass seine Frau und seine Familie seine Arbeit für die LAR sehr unterstützen. Meine Töchter sind sehr stolz auf das, was ich tue und kommen mich bei der Arbeit auch mal besuchen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass auch meine Frau voll hinter mir steht und mir dabei hilft, die ständig neuen Herausforderungen und Belastungen meiner Tätigkeit zu meistern.

Manchmal vermisst Mark die direkte Wartungsarbeit, die er früher gemacht hat. Doch in seiner heutigen Position bleibt keine Zeit für Nostalgie. Das Leiten einer Abteilung ist ein Vollzeitjob.



Handi'Car - Comes&Cie S.A.

Z.I. Bombicht • L-6947 Niederanven
Tél.: (+352) 34 11 32-1
Fax: (+352) 34 11 30
E-mail: info@comes.lu
www.handicar.lu • www.comes.lu

Atelier spécialisé pour tout genre de transformations sur mesure de véhicules pour le transport et la conduite de personnes à mobilité réduite

Behindertengerechte Fahrzeugumbauten und kundenspezifische Anpassungen zum Transport sowie zur selbstständigen Fahrzeugbedienung



Lenkhilfe mit 7 Zusatzfunktionen • Boule au volant avec 7 fonctions supplémentaires



Im Lager der Lebensretter



Die zum Teil dramatischen Rettungseinsätze der LAR sorgen oft für große öffentliche Aufmerksamkeit. Die Arbeit von Steven Duarte und Trainee Jacques Mendes Milhano findet hinter den Kulissen statt – ohne dass die Öffentlichkeit davon Notiz nimmt.

Steven Duarte ist „Storekeeper“ und damit zuständig für das Ersatzteillager der LAR am Flughafen Findel. Er sorgt dafür, dass Ersatzteile oder Werkzeuge immer dann zur Verfügung stehen, wenn sie gebraucht werden.

Steven und Jacques managen die Bestellungen, den Einkauf, die Lagerhaltung sowie die Lagerausgabe und Werkzeuge.

Seit einigen Jahren ist die LAR eines von vier **McDonnell Douglas Helicopters Service & Support Center** in Europa. Das heißt, die Spezialisten der LAR sind so etwas wie eine Vertragswerkstatt für MD Helicopter und dürfen Reparaturen an den eigenen Hubschraubern vornehmen und Leistungen für externe MD-Kunden erbringen. Dies bringt enorme Vorteile, weil Wartungen und Reparaturen

an der LAR-Flotte direkt vor Ort durchgeführt werden können. Die Leistungen für externe MD-Kunden schaffen Kostenvorteile, von denen die LAR und damit ihre Mitglieder profitieren.

Steven Duarte und Jacques Mendes Milhano sind stolz darauf, ihren Beitrag dazu zu leisten, Menschen in Not zu helfen. Ob im Cockpit oder im Warenlager - die erfolgreiche Arbeit der LAR hat viele Gesichter und ist das Ergebnis eines starken Teams in der Luft und am Boden.

VOUS ENVISAGEZ LA LOCATION DE VOTRE PROCHAINE HABITATION ?



LUX-BELAIR

Appartement exceptionnel de 3 chambres à coucher à deux pas du centre-ville. Idéalement situé pour une famille en raison de sa proximité avec le parc Belair, les aires de jeux, les écoles (notamment ISL) ou pour des personnes souhaitant trouver un logement paisible directement en ville. Cet appartement luxueux dispose entre autres de chambres lumineuses et spacieuses, de balcons avec vue, de sols en parquet massif, d'un éclairage moderne et de cimaises. Une place de stationnement intérieure, une cave et un grenier complètent idéalement le bien.

Loyer sur demande - Disponible immédiatement



BERCHEM

Belle propriété traditionnelle construite sur un grand terrain de 17a7ca, répartie sur 2 niveaux avec une surface habitable de 245 m². Située à 5 min de l'autoroute et à 10 min du nouveau quartier d'affaires de Lux-Gasperich, cette superbe propriété comprend 4 chambres à coucher, un sauna, un garage pour 2 à 3 voitures, une terrasse et un grand jardin paysager. Les rénovations apportées il y a 4 ans aux installations électriques et de chauffage contribuent à rendre cette maison prête à l'emploi pour ses prochains occupants.

Loyer : 4500 € - Disponible immédiatement



LUX-CESSANGE

Spacieux appartement de 118 m² au rez-de-chaussée d'un immeuble libre de 4 côtés situé rue Kohlenberg. Il dispose de 2 chambres à coucher dont une avec salle de douche attenante, une 2^{ème} salle de bains, une cuisine entièrement équipée et un salon ouvrant sur une terrasse d'angle avec une vue dégagée. Le sous-sol comprend une place de stationnement intérieure et une cave. Le quartier est calme et agréable, il se trouve à quelques pas du centre d'affaires de Lux-Gasperich. Il est également proche de toutes les commodités et des transports en commun.

Loyer : 2200 € - Disponible immédiatement



+352 26 897 897

CONTACT@FARE.LU

VOUS AVEZ UN BIEN À LOUER OU À VENDRE ? FARE.LU PEUT VOUS AIDER !



Prêts à intervenir

Les cours de premiers secours de LAR

Dans son centre de formation médicale ultramoderne, LAR offre des cours de premiers secours permettant aux non-initiés ainsi qu'aux pros d'être prêts à intervenir. Tour d'horizon des différents cours proposés...

1 Réanimation de Base Grand Public (ERC)

European Resuscitation Council

- Public cible :** tout public à partir de 10 ans
Objectifs du cours :
- évaluer une victime inanimée
 - appeler les secours 112
 - réaliser des compressions thoraciques et une respiration artificielle
 - utiliser un Défibrillateur Externe Automatisé en toute sécurité
 - placer une victime inconsciente qui respire en position latérale de sécurité
 - gérer une victime qui s'étouffe
- Durée du cours :** 4 heures
Qualification instructeur :
 Instructeur BLS (Basic Life Support) AED certifié ERC (European Resuscitation Council)
Nombre de participants :
 minimum 6 / maximum 12
Certificat : Diplôme ERC comme « prestataire de BLS AED »
Contact/inscription : medical.training@lar.lu



2 Cours de premiers secours sur mesure pour groupes

Initiation aux gestes qui sauvent

- Public cible :** tout public à partir de 10 ans
Objectifs du cours :
 À la fin du cours, vous serez capable :
- d'alerter les secours adaptés
 - de mettre en œuvre les techniques de mise en sécurité adaptés à votre activité

- d'agir face à une personne qui s'étouffe, chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson
- d'agir face à une personne inconsciente qui respire
- d'agir face à une personne inconsciente qui ne respire pas
- de pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire avec un Défibrillateur Externe Automatisé (adultes-enfants-nourrissons)
- de faire face à une personne victime de brûlures, de traumatismes, de plaies et d'hémorragies, etc.

Durée du cours : 4 à 5 heures

Qualification instructeur :
 Infirmier spécialisé LAR - Instructeur certifié ERC (European Resuscitation Council)

Nombre de participants :
 minimum 6 / maximum 10

Certificat : Attestation LAR selon les dernières recommandations de l'ILCOR (International Liaison Committee on Resuscitation)

Contact/inscription :
medical.training@lar.lu



3 Par des pros pour les pros :

La formation médicale ERC

- Public cible :**
 Les formations suivantes ont spécialement été conçues pour le personnel médical.
- NLS (Newborn Life Support)**
 La formation NLS transmet les bases de la réanimation de nourrissons pendant et juste après la naissance. Le cours s'adresse à tous les professionnels de la santé, quel que soit leur discipline ou statut. La formation axée sur la pratique, permet aux participants de pouvoir évaluer l'état d'un nourrisson lors de la naissance et, le cas échéant, de pouvoir entamer les démarches nécessaires pour sauver la vie d'un nouveau-né.

ALS (Advanced Life Support)

- La formation ALS a été conçue pour le personnel médical et présente les directives et compétences de réanimation sur une base scientifique. La formation ALS vise à transmettre une approche standardisée de la réanimation cardio-pulmonaire des adultes. Les participants apprennent, entre autres, à identifier les causes d'un arrêt cardiaque, à détecter une dégradation de

l'état général d'un patient à temps et à gérer les suites d'une réanimation.

EPILS (European Paediatric Immediate Life Support)

Le cours de réanimation EPILS s'adresse plus particulièrement au personnel infirmier, s'occupant d'enfants, mais ne faisant pas partie d'une équipe de réanimation. Les candidats apprennent à identifier des enfants gravement atteints et, spécifiquement, à détecter et traiter un arrêt de l'approvisionnement en oxygène en attendant l'arrivée d'une équipe de réanimation.

Le cours comprend :

- l'identification d'un enfant gravement atteint
- l'évaluation et le traitement de problèmes respiratoires et cardiovasculaires (y compris la respiration artificielle)
- l'entraînement de scénarios pour le traitement d'enfants dans un état critique durant les premières minutes
- les bases de maintien en vie
- la désobstruction des voies aériennes

Contact/inscription :
medical.training@lar.lu

4 Par des pros pour les pros :

Modules individuels médicaux

- Public cible :**
 Les formations suivantes ont spécialement été conçues pour le personnel médical.
- Durée du cours :** 4 heures par module / 2 modules par jour maximum
- Objectifs du cours :**
- gestion des voies aériennes / intubation difficile
 - saignements massifs
 - gestion du patient en état de choc
 - échographie pré-hospitalière pour médecins
 - échographie pré-hospitalière pour paramédicaux
 - le patient grand brûlé
 - urgences en situation tactique
 - l'accouchement pré hospitalier et les urgences de la femme enceinte
 - urgences pédiatriques
 - les transferts en néonatalogie
 - les voies d'abord veineux en pédiatrie
 - possibilité d'autres modules sur demande
- Nombre de participants :**
 minimum 6 / maximum 10

Contact/inscription :
medical.training@lar.lu



SECURITEC

Mat Sécherheet fir Iech do!

Wart net bis et ze spéit ass!

Professionell Sécherheet fir Doheem a Betriber

Äeren nationale Spezialist fir Alarmsystemer, Videoiwwerwaachung, Kofferfort'en, ...

L-3378 Livange | T. (+352) 26 300 221

www.securitec.lu

HOME LIVING EXPO, DU 13 AU 21 OCTOBRE 2016

STAND N°8D46 / HALL 8

GRATIS DEVIS GRATUIT










Danke für Ihre Spende

Die Fondation Luxembourg Air Rescue (FLAR) dankt herzlich allen Privatpersonen, Vereinen und Firmen, die die Arbeit der LAR in Form einer Spende unterstützt haben. Jede einzelne Spende hilft, Menschenleben zu retten, da jeder Cent der Spende direkt in die lebensrettende Hilfe fließt.

www.flar.lu



Spende vom „Lénster Bicherclub“

Visiteurs chez LAR

Si vous avez envie de nous rendre visite avec votre club ou organisation, contactez-nous :

Tel: (+352) 48 90 06
Fax +352 40 25 63
www.lar.lu
redaction@lar.lu



Association Luxembourgeoise des Traducteurs et des Interprètes



Scheckübergabe „Amiperas A.s.b.l.“ Gemeinde Petingen



Croix-Rouge Mamer



Besichtigung der LAR-Räumlichkeiten und Scheckübergabe „Päerdifest Heesdref“



Soroptimist Echternach



Rettungssanitäter, Krankenpfleger und Notärzte aus Belgien

● Mitgliederservice

Werden Sie Mitglied

JA, ich möchte LAR Mitglied werden! Ich unterstütze damit die lebensrettende Arbeit der LAR.

Devenez membre

OUI, je souhaite devenir membre LAR! Je soutiens ainsi le travail de sauvetage de la LAR



TIPP: Scannen Sie diesen QR-Code und füllen Sie den Mitgliedsantrag schnell und einfach auf www.lar.lu aus.

Scannez le code QR ci-joint et remplissez votre demande d'affiliation sur www.lar.lu.



Bitte Formular ausfüllen und senden an: / Veuillez remplir le formulaire et renvoyer à :

Luxembourg Air Rescue A.s.b.l.

Luxembourg Airport • Gate E13 • B.P. 24 • L-5201 Sandweiler • info@lar.lu • Fax: (+352) 40 25 63

Weitere Infos zur Mitgliedschaft unter Tel.

Pour de plus amples renseignements, appelez le **(+352) 48 90 06**

Autant pour les frontaliers que pour les résidents!

Einzelmitgliedschaft / affiliation individuelle (65 Euro pro Person pro Jahr / par personne par année)

Familienmitgliedschaft / affiliation familiale (115 Euro pro Familie pro Jahr / par famille par année)

Ehemann(-frau) oder Lebenspartner(in) (im selben Haushalt) einschließlich Kinder (wenn älter als 18 Jahre, bitte Schulbescheinigung beilegen)

Epoux (se), conjoint(e) (si même ménage) et enfants (si majeurs, veuillez joindre un certificat scolaire)

Kontaktdaten / Coordonnées:

Name, Vorname / Nom, Prénom	
Hausnummer, Straße / N°, rue	
PLZ, Ort / Code postal, Localité	
Telefon privat / Téléphone privé	Handy / Mobile
E-Mail	
Sozialversicherungsnummer oder Geburtsdatum / Numéro de sécurité sociale ou date de naissance	

Im Falle einer Familienmitgliedschaft listen Sie nachfolgend bitte die persönlichen Daten der Familienmitglieder auf/
En cas d'une affiliation familiale veuillez lister ci-après les coordonnées des membres de la famille:

Name, Vorname / Nom, Prénom: (Ehe-) Partner / Epoux (se), Conjoint(e)	Geburtsdatum / Date de naissance	m / f
Name, Vorname / Nom, Prénom: Kinder / Enfants	Geburtsdatum / Date de naissance	m / f
Name, Vorname / Nom, Prénom: Kinder / Enfants	Geburtsdatum / Date de naissance	m / f
Name, Vorname / Nom, Prénom: Kinder / Enfants	Geburtsdatum / Date de naissance	m / f

Einzugsermächtigung / Ordre de domiciliation

Identifikationsnummer Zahlungsempfänger/Identifiant unique du créancier: LU98ZZZ0000000008398002002

Ich, der/die Unterzeichnende / Je soussigné(e)

ermächtigt die Luxembourg Air Rescue A.s.b.l. den jährlichen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Luxembourg Air Rescue A.s.b.l. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

autorise Luxembourg Air Rescue A.s.b.l. à envoyer des instructions à ma banque pour débiter le montant de la cotisation annuelle, et ma banque à débiter mon compte conformément aux instructions de Luxembourg Air Rescue A.s.b.l.

Vous bénéficiez d'un droit de remboursement par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte.

Bank (BIC-Code) / Banque (Code BIC)

Konto Nr. (IBAN) / N° de compte (IBAN)

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Une vraie science, sans fiction.



Le nouveau Touareg.
Avec Innovision Cockpit et contrôle gestuel en option.

Hier eine vision, aujourd'hui déjà une réalité. Découvrez dans le nouveau Touareg le cockpit du futur, le Innovision Cockpit, avec son grand écran incurvé à commande tactile, gestuelle ou vocale. Le futur est entre vos mains.

Demain démarre aujourd'hui !



Volkswagen

Consommation moyenne : 6,9 l/100 km. Émissions CO₂ : 182 g/km. Photos non contractuelles. Vous trouvez plus d'infos ainsi que la liste de tous les concessionnaires sur www.volkswagen.lu

NEUER INTUITIVER HELFER

LAR-Flotte mit modernsten
Ultraschallgeräten ausgestattet

Der LAR-Notarzt David Sinclair erklärt, inwiefern die neueste medizinische Anschaffung sich im Luftrettungsalltag bewährt.

Ganz gemäß dem Motto: „Wir bleiben nicht gut, wenn wir uns nicht stetig verbessern“, geht die Luxembourg Air Rescue im August einen weiteren wichtigen Schritt Richtung Zukunft. Mit der Anschaffung von modernsten Ultraschallgeräten wird die Patientensicherheit sowohl im Bereich der Rettungshubschrauber, als auch der Ambulanzfliegerinsätze deutlich erhöht.

Bereits vor über 10 Jahren erschienen die ersten Veröffentlichungen, die den Einsatz von Ultraschallgeräten in der präklinischen Notfallmedizin beschrieben (vgl. 1, 2, 3). Zunehmend verdichtete sich der Hinweis, dass Patienten von deren Einsatz profitieren würden.

Über die Jahre wurde nicht nur die Bildqualität der Ultraschallgeräte technisch verbessert, sondern auch die Größe der Geräte soweit verkleinert, dass sie problemlos im Hubschrauber bzw. Ambulanzflugzeug mitgeführt werden können.

Nachdem über mehrere Monate verschiedene Modelle im täglichen Einsatz getestet wurden, fiel die Entscheidung auf ein Gerät der Firma Philips®. Dieses überzeugte nicht nur durch seine Bildqualität, sondern auch durch die intuitive Handhabung, dessen Preis und den Support der Firma Philips®. Der Sanitätsstab der Deutschen Bundeswehr verwendet ebenfalls dieses Gerät.

In den kommenden Monaten werden die ärztlichen Kollegen hausintern bzgl. Ultraschall-diagnostik weitergebildet.

Das Ziel der Ultraschalldiagnostik im Rettungsdienst ist weniger eine umfassende Diagnostik, wie sie in einer internistischen Praxis durchgeführt wird. In der Notfallmedizin geht es vielmehr darum, in kürzester Zeit gewisse Muster zu erkennen, die eindeutig für oder gegen eine bestimmte Erkrankung oder Verletzung sprechen. Diese Konzepte sind beispielsweise: „p-FAST“ (preclinical focused abdominal sonography in trauma), „e-FAST“ (extended focused abdominal sonography in trauma), oder „FEEL“ (Focused Echocardiography for Life Support).



Innerhalb von zwei bis drei Minuten soll damit erkannt werden, ob sich beispielsweise „freie Flüssigkeit“ in der Bauchhöhle, im Herzbeutel oder dem Lungenfell befindet, ob eine Lungenhälfte zusammengefallen ist, oder das Herz trotz normaler EKG-Kurve nicht mehr schlägt. All dies sind extrem wichtige Informationen, welche ohne Ultraschall nicht oder nur sehr schwer zu erkennen sind.

Die verbesserte Diagnostik vor Ort erlaubt eine zielgenauere Zuweisung des Patienten in ein adäquates Krankenhaus. Auch kann die krankenshausinterne Versorgung durch eine entsprechende Vorankündigung durch den Notarzt wesentlich beschleunigt werden, denn „freie Flüssigkeit“ im Bauch nach einem Unfall bedeutet potentielle Lebensgefahr, auch wenn der Patient sich zu diesem Zeitpunkt noch gut fühlt und der Puls und Blutdruck noch stabil sind.

Auch im Ambulanzflugzeug wird das Ultraschallgerät die Patientenversorgung deutlich verbessern und die Sicherheit erhöhen. Oftmals sind die diagnostischen Möglichkeiten in manchen Reiseländern sehr limitiert, so dass im örtlichen Krankenhaus noch überhaupt keine Ultraschall-diagnostik durchgeführt wurde.

Ein kleiner Lungenkollaps, der dem Patienten zum Zeitpunkt des Krankenhausaufenthalts noch keine Beschwerden bereitet, kann während des Fluges bei abfallendem Umgebungsdruck in einer Reiseflughöhe von 30.000 Fuß zu einem lebensbedrohlichen Zustand werden. Ein Lungenkollaps, der während eines Ambulanzfluges auftritt, kann aufgrund des Umgebungslärms nicht herkömmlich mit einem Stethoskop diagnostiziert werden – hier kann dann das Ultraschallgerät Gewissheit geben.

Gerade im Ambulanzflieger oder einem Ambulanzfahrzeug kann sich das Auffinden und Punktieren von Gefäßen schwierig darstellen. Zusätzlich werden diese Maßnahmen bei fettleibigen Patienten erschwert. Das Ultraschallgerät kann hier ebenfalls Abhilfe schaffen, da sowohl große, kleine, venöse als auch arterielle Gefäße und die entsprechende Punktionsnadel sehr gut dargestellt werden. Darüber hinaus können sensible Strukturen in unmittelbarer Nähe erkannt werden und diese somit vor einer Fehlpunktion schützen. In der Vergangenheit wurden solche Punktionen „blind“ bzw. lediglich durch Orientierung an anatomische Landmarken (z.B. das Schlüsselbein) durchgeführt. Die ultraschallgestützte Punktion erhöht bei diesen Maßnahmen die Patientensicherheit wesentlich.

Die Anschaffung der Ultraschallgeräte unterstreicht erneut die „Raison d’Être“ der Luxembourg Air Rescue: die Patienten stehen im Mittelpunkt des Handelns.

Literatur:

- Walcher F, Weinlich M, Conrad G et al. Prehospital ultrasound imaging improves management of abdominal trauma. *Br J Surg* 2006; 93: 238–242
- Kirkpatrick AW, Sirois M, Laupland KB, Liu D, Rowan K, Ball CG, Hameed SM, Brown R, Simons R, Dulchavsky SA, Hamilton DR, Nicolou S. Hand-held thoracic sonography for detecting posttraumatic pneumothoraces: the Extended Focused Assessment with Sonography for Trauma (EFAST). *J Trauma* 2004; 57: 288–295
- Breitkreutz R, Walcher F, Seeger FH. Focused echocardiographic evaluation in resuscitation management: concept of an advanced life support-conformed algorithm. *Crit Care Med* 2007; 35 (Suppl 5): S150–S161 Breitkreutz 2007

Faites plaisir et... aidez-nous à sauver des vies !



1



2



3



4

- 1 Casquette "LearJet" ou "Heli" 16 €
- 2 "Captain Teddy", ours en peluche, 24 cm 16 €
- 3 Powerbank 10 €
- 4 Hoodies enfants 29,90 €
- 5 Porte-clés 3 €
- 6 Gilet de sécurité fluorescent 7 €
- 7 Sac de sport 28 €
- 8 Sac à dos 20 €



6



5



7

8

Ihr Einkauf unterstützt die LAR

Mit einem Geschenk aus dem LAR-Shop machen Sie nicht nur sich oder Ihren Freunden eine Freude, sondern Ihr Beitrag hilft auch, Leben zu retten.

Votre achat soutient LAR

Votre cadeau du shop LAR fait non seulement plaisir à ceux qui le reçoivent, mais cette contribution aide également à sauver des vies.

Commandez par e-mail : shop@lar.lu ou contactez-nous par téléphone : (+352) 48 90 06
Bestellen Sie via e-mail : shop@lar.lu oder rufen Sie uns an unter : (+352) 48 90 06

OFFREZ

l'affiliation membre LAR à votre personnel
et nous veillerons sur leur santé



RAPATRIEMENT GRATUIT*:

- De n'importe où dans le monde
- Sans plafond de frais
- Sans limite d'âge

En prouvant à vos équipes que leur santé et leur sécurité sont au cœur de vos préoccupations, vous améliorez la loyauté de votre personnel et manifestez en même temps de la responsabilité sociale pour le soutien actif du sauvetage aérien au Luxembourg. Faites-en profiter vos collaborateurs par e-mail corporate@lar.lu ou par téléphone (+352) 48 90 06.

* Voir conditions générales LAR

Aidez-nous à sauver des vies !

Kinderquiz

Finde die richtige Reihenfolge der Buchstaben heraus.
Die ersten Buchstaben haben wir schon gefunden.

Truaraepr R.....
Ketcherni T.....
Gnustlufed F.....



Die LAR-Flugzeugwartung

Ahnlich wie Autos müssen auch Flugzeuge in regelmäßigen Abständen in die Werkstatt. Allerdings kommt es beim Flugzeug nicht auf den Kilometerstand an, sondern auf die Anzahl der geflogenen Stunden. So müssen zum Beispiel nach 300 Flugstunden und nach 600 Flugstunden große Kontrollen gemacht werden. Aber auch vorher werden schon kleinere Wartungsarbeiten durchgeführt. Die LAR hat eine eigene Wartungshalle, in der ihre Techniker die Flotte kontrollieren. Wenn die Wartungsarbeiten und Reparaturen abgeschlossen sind, überprüfen die Techniker die Maschine. Hierzu führen sie verschiedene Tests durch. Ist alles in Ordnung, dann darf das Flugzeug wieder Patienten von A nach B fliegen. Um Flugzeugtechniker bei der Luxembourg Air Rescue zu werden, braucht man eine spezielle

Ausbildung. Diese kann man in Luxemburg im Lycée Technique Privée Emil Metz in Dommeldange machen. Der Lehrling geht aber nicht nur in die Schule, sondern arbeitet auch schon in einem Betrieb. So sammelt er theoretische und praktische Erfahrung. Die Air Rescue bildet regelmäßig Lehrlinge aus. Während seiner Ausbildung erfährt der angehende Flugzeugtechniker unter anderem, wie ein Flugzeug aufgebaut ist und wie es funktioniert. Zudem lernt er, wie er Flugzeuge repariert. Nach dieser Ausbildung folgen in den weiteren 2-3 Jahren viele Übungen, um den Lehrgang als Flugzeugtechniker abzuschließen. Nach diesem allgemeinen Lehrgang kann der Lehrling noch eine weitere Ausbildung zum Helikoptertechniker machen. Diesen Beruf stellen wir euch in der nächsten Ausgabe vor.



ENTDECKEN SIE DIE BOCK-KASEMATTEN IN LUXEMBURG-STADT! UNESCO-Welterbe



luxembourg
meine stadt · ma ville · meng stad

Eingang & Tickets: Montée de Clausen, L-1343 Luxembourg



Bis zum 30. September 2018:

10.00–20.30 Uhr – letzter Einlass um 20.00 Uhr

Vom 1. Oktober bis 4. November 2018:

10.00–17.30 Uhr – letzter Einlass um 17.00 Uhr



Geführte Besichtigungen

Bis zum 16. September 2018, täglich

um 11.00 Uhr (zweisprachig Englisch/Deutsch)

um 14.00 Uhr (zweisprachig Englisch/Französisch)

um 16.00 Uhr (zweisprachig Englisch/Deutsch)

LUXEMBOURG CITY TOURIST OFFICE
30, place Guillaume II · L-1648 Luxembourg
Tel.: (+352) 22 28 09 · touristinfo@lcto.lu
www.luxembourg-city.com

luxembourg
city tourist office




Avec BIL Pension, préparez maintenant votre retraite pour compléter votre pension légale et profiter d'avantages fiscaux.*

Découvrez une gamme complète de produits de prévoyance vieillesse adaptée à vos besoins et tirez le meilleur parti de la réforme fiscale.

Infos sur www.bil.com/Pension

* Les avantages fiscaux dépendent de la situation individuelle de chaque contribuable résident luxembourgeois ou assimilé.

Vous avant tout

Retrouvez-nous sur   



BANQUE
INTERNATIONALE
À LUXEMBOURG

Et vous, êtes-vous prêt à réduire votre niveau de vie à la retraite ?

