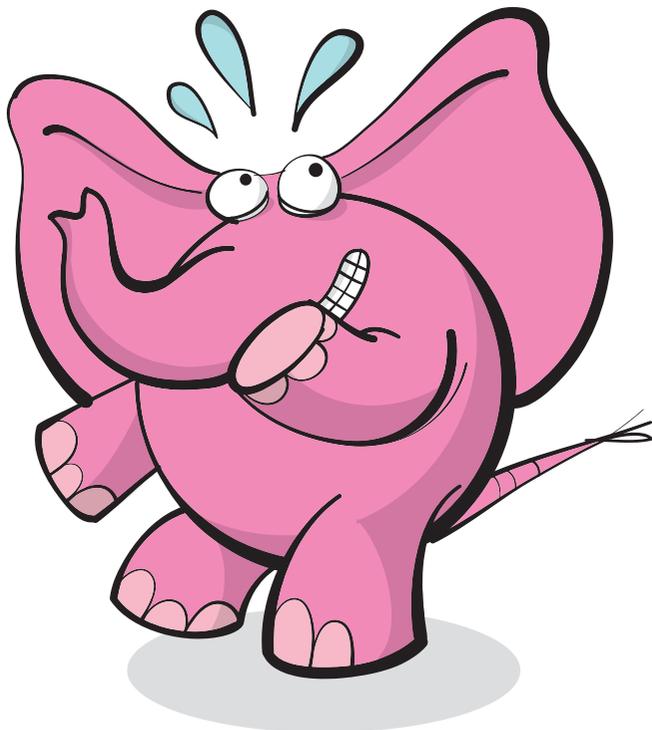


Oups!



SOS MÉMOIRE

026 402 42 42

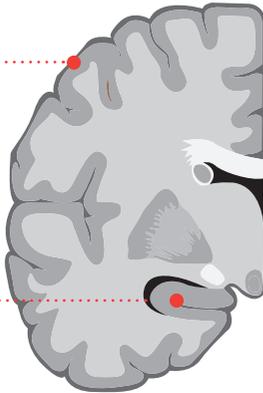
Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

La maladie d'Alzheimer provoque une atrophie du cerveau de l'ordre de vingt pour cent et entraîne peu à peu d'importantes mutations dans le comportement des personnes atteintes.

Cerveau sain

Cortex cérébral:
responsable du traitement du langage et de l'information

Hippocampe:
Essentiel à la formation de nouveaux souvenirs

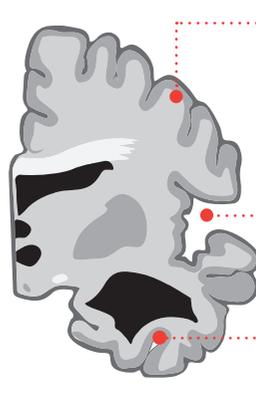


Cerveau à un stade avancé de la maladie d'Alzheimer

Le **cortex** se ratatine, endommageant les zones impliquées dans la pensée, la planification et la mémoire

Les **ventricules** remplis de liquide céphalorachidien grossissent

L'**hippocampe** se rétrécit fortement



La maladie d'Alzheimer fait partie des affections regroupées sous le terme de démence dont elle est la forme la plus courante (env. 60%). Décrite pour la première fois en 1906 par le docteur allemand Aloïs Alzheimer – elle se caractérise par une destruction progressive des cellules du cerveau (neurones) et une carence en substances assurant les échanges d'information entre elles. Le cerveau se dégrade et la personne atteinte perd peu à peu la mémoire puis connaît des troubles cognitifs grandissants (confusion, irritabilité, agressivité, etc.).

Les origines de la pathologie sont encore inconnues. La mort des neurones affecte des régions du cerveau jouant un grand rôle dans la mémorisation, le langage, la planification, la dextérité et l'orientation spatiale. Progressivement, les symptômes s'aggravent et se diversifient. La durée de

la maladie varie entre cinq et vingt ans, à partir du moment où elle est détectée, mais est de sept à neuf ans en moyenne. Actuellement, aucune thérapie ne peut guérir la maladie d'Alzheimer ou en ralentir la progression.

On estime que huit pour cent des personnes de plus de soixante-cinq ans sont touchées par Alzheimer ou une autre forme de démence. Le risque d'être atteint augmente avec l'âge, mais la maladie peut se déclencher chez des personnes plus jeunes: la forme précoce d'Alzheimer se rencontre déjà chez les moins de cinquante ans. Il s'agit d'une forme héréditaire qui constitue environ dix pour cent de l'ensemble des maladies d'Alzheimer. On constate fréquemment que plusieurs membres d'une même famille sont atteints de cette forme précoce.

J'ai retrouvé le sourire grâce à Alzheimer Fribourg !



Le témoignage de Marie B.

«Je suis ce qu'on appelle une "proche aidante" – donc quelqu'un qui accompagne et assiste un membre de sa famille dont l'autonomie est plus ou moins fortement réduite. Cela exige beaucoup de disponibilité et de vigilance, car on est confronté en permanence aux besoins de la personne atteinte de démence . L'épuisement nous guette!

Au début, je pensais m'en tirer seule. Mais peu à peu, j'ai été prise par le stress: j'étais nerveuse à la maison et inquiète lorsque je m'absentais pour les achats.

Par chance, une amie m'a fait découvrir Alzheimer Fribourg. Aujourd'hui, grâce au soutien de cette association et à celui de leur accompagnante à domicile, j'ai retrouvé le sourire!»

Vous vous sentez concerné.e ? Appelez notre antenne téléphonique au 026 402 42 42 : nous vous épaulerons !

Alzheimer: une évolution par phases

La maladie d'Alzheimer entraîne une perte progressive, irréversible et irrémédiable des fonctions cognitives. Son évolution, qui varie d'une personne à l'autre, peut durer de cinq à vingt ans.

Les sept phases de la maladie d'Alzheimer sont résumées dans le tableau ci-contre. Les symptômes mentionnés dans le tableau sont typiques de chaque phase, mais pas exhaustifs. Les phases pouvant se chevaucher, il est indispensable de procéder à un diagnostic approfondi pour déterminer la situation exacte de la personne atteinte. Il est important d'effectuer ce diagnostic le plus tôt possible – donc dès les premiers symptômes alarmants.

Alzheimer Fribourg: des prestations ciblées et modulaires

Alzheimer Fribourg a développé des prestations sur mesure, ciblées sur les différentes phases de la maladie, pour répondre aux attentes des proches aidants.

Ces prestations sont modulaires et combinables. Nous les fournissons après diagnostic, analyse de la situation, bilan et établissement d'un plan d'action avec les proches.



MATÉRIEL D'INFORMATION



SESSIONS D'INFORMATIONS ET MANIFESTATIONS

1

Pas de déficit cognitif

- Aucune difficulté dans la vie quotidienne

2

Déficit cognitif très léger

- Oublie les noms et l'emplacement des objets
- Peut avoir de la difficulté à trouver ses mots



Ce tableau présente succinctement nos prestations et les classe dans l'ordre progressif de mise en œuvre. Cet ordre est donné à titre purement indicatif, car le recours aux prestations varie d'un cas à l'autre, au gré de l'évolution de la maladie et de la disponibilité des proches aidants. Pour plus de détails sur l'étendue des prestations, consultez les pages 6 à 9. En page 10, vous trouverez des adresses utiles.

3

4

5

6

7

Déficit cognitif léger

- Difficulté à s'orienter dans un endroit peu habituel
- Difficulté à fonctionner au travail

Déficit cognitif modéré

- Difficulté à accomplir des tâches complexes (finances, achats, planification d'un repas avec des invités)

Déficit cognitif relativement grave

- Besoin d'aide pour choisir ses vêtements
- Besoin qu'on lui rappelle que c'est l'heure de la douche ou du bain

Déficit cognitif grave

- Oublie les expériences et événements récents de sa vie
- Besoin d'aide pour prendre son bain
- Besoin d'aide pour aller aux toilettes ou incontinence

Déficit cognitif très grave

- Utilise un vocabulaire très restreint qui se réduira bientôt à quelques mots seulement
- Perd la capacité de marcher et de s'asseoir
- Besoin d'aide pour manger

DIAGNOSTIC

Le diagnostic n'est pas une prestation offerte par Alzheimer Fribourg - voir page 10, "Adresses utiles", "Consultation mémoire"



INFORMATIONS ET CONSEILS



FORMATION DES PROCHES AIDANTS



GROUPES D'ENTRAIDE POUR PROCHES AIDANTS

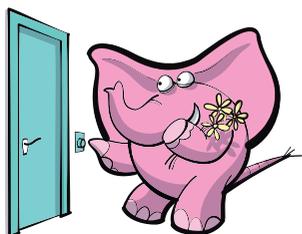


ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE



VACANCES ACCOMPAGNÉES

Voici les prestations ciblées et modulaires qu'Alzheimer Fribourg vous offre :

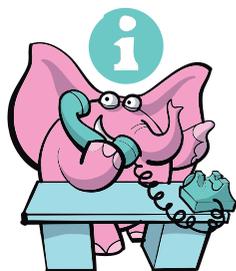


Accompagnement à domicile – Alzamis FR

Un.e accompagnant.e spécialement formé.e aide la personne atteinte d'Alzheimer à accomplir les gestes quotidiens, à domicile. La prise en charge est individuelle et assurée à long terme par la même personne. Des prestations complémentaires favorisent le maintien à domicile.

Objectifs :

- maintenir les capacités et les compétences de la personne atteinte de démence
- préserver sa qualité de vie
- accorder du repos aux proches aidants, éviter leur épuisement et maintenir la personne atteinte le plus longtemps possible à domicile
- permettre aux proches et à la personne atteinte d'expérimenter pour la première fois une prise en charge



Informations et conseil

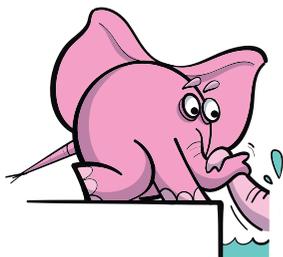
Besoin d'informations, d'aide ou de soutien ? Ne restez pas seul, appelez-nous ! Nous proposons un appui compétent aux proches, dans le respect de la confidentialité. Ce service est géré par notre secrétariat permanent avec l'appui de l'Association Alzheimer Suisse.

Que ce soit par téléphone ou sur place dans nos locaux, nous sommes à votre écoute pour répondre à vos questions et vous proposer un soutien adapté à votre situation, en collaboration avec le réseau de nos partenaires spécialisés.

Contactez notre antenne téléphonique au 026 402 42 42 ou par e-mail à info.fr@alz.ch

Alzheimer Fribourg assure également une permanence-conseil à la consultation mémoire Fribourg, de Riaz et de Marsens. Plus d'informations sur le site www.alz.ch/fr.





Groupes d'entraide pour proches aidants

Les groupes d'entraide sont des lieux de partage et se réunissent une fois par mois sous l'égide d'animatrices formées par l'association suisse. Partenaires, enfants, frères et sœurs sont invités à partager ce moment d'échange, qui permet de sortir de l'isolement et de puiser de nouvelles forces.

Les questions les plus variées relatives à la maladie, à la vie au quotidien, à l'accompagnement et à l'occupation des personnes atteintes sont abordées.

Les coordonnées et les horaires étant sujet à modification, merci de consulter le site www.alz.ch/fr avant de vous rendre à une séance.

• Groupe d'entraide de la Glâne / Veveyse

Les réunions ont lieu le 2^e lundi du mois à la Maison St-Charles, rue du Château 126, à Romont, de 14h00 à 16h00. Renseignements auprès de Mme Mary-Jeanne Rey. Tél: 078 661 19 38.

• Groupe d'entraide de la Broye

Les réunions ont lieu le 1^e jeudi du mois à la Rue du Saugy 2, à Domdidier, de 14h00 à 16h00. Renseignements auprès de Mmes Johanna Frauchiger, tél. 079 686 56 16, ou Janique Moullet, tél. 078 881 43 50.

• Groupe d'entraide de la Gruyère

Les réunions ont lieu le 2^e mardi du mois au Réseau Santé et Social de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18, à Bulle, de 19h00 à 21h00. Renseignements auprès de Mme Elisabeth Wittwer, tél. 079 507 19 04.

• Groupe d'entraide de la Sarine

Les réunions ont lieu le dernier mercredi du mois dans les locaux de Pro Senectute, au Passage du Cardinal 18, à Fribourg, de 19h00 à 21h00. Renseignements auprès de Mme Elisabeth Wittwer, tél. 079 507 19 04, et Mme Isabelle Roulin tél 079 381 41 38.

• Deutschsprachige Alzheimerangehörigengruppe

Treffen der deutschsprachigen Alzheimerangehörigengruppe: jeden 1. Dienstag im Monat in der reformierten Kirchgemeinde, Hasliweg 4, in Düringen, von 19h30 bis 21h30. Informationen durch Frau Karin Blaser, Tel. 076 412 32 46.



Vacances accompagnées



Alzheimer Fribourg organise deux fois par an des vacances d'une semaine à Morat. Ces vacances sont bilingues et se déroulent selon le principe du « répit sans séparation » : une dizaine de personnes vivant avec la maladie et leurs partenaires (épouse ou époux, compagne ou compagnon, etc.) vivent une semaine de vacances ensemble.

Le malade et son proche bénéficient toute la semaine de l'accompagnement personnalisé d'un.e bénévole compétent.e, ce qui favorise la détente et une relation de confiance et de partage.

Ces vacances sont organisées en français et en allemand. Plus d'informations sur le site www.alz.ch/fr.





Matériel d'information

Une infothèque est disponible pour les professionnels, les personnes vivant avec la maladie et les proches aidants. Elle propose des brochures dédiées à la maladie, à ses symptômes, à son dépistage et à sa prise en charge, ainsi que des fiches d'information et des livres. Plus d'informations sur le site www.alz.ch/fr.



Sessions d'information et manifestations

Nous organisons des conférences d'information et participons à des foires et à des manifestations cantonales ou régionales. Objectif: encourager les proches et les personnes vivant avec des troubles de la mémoire à consulter leur médecin généraliste ou un spécialiste dans un centre de consultation mémoire du canton, car le dépistage est la première étape d'un soutien approprié. Plus le dépistage est précoce, plus nos interventions sont efficaces. Notre antenne téléphonique vous informe au 026 402 42 42.



Alzheimer Fribourg : qui sommes-nous ?

Association Alzheimer Fribourg Freiburg

Passage du Cardinal 18

1700 Fribourg

Tél. 026 402 42 42

info.fr@alz.ch

CP: 17-11547-5

IBAN :

CH47 0900 0000 1701 1547 5

Notre action

Fondée en 1994, l'Association Alzheimer Fribourg Freiburg est une organisation bilingue sans but lucratif. Elle compte plus de 300 membres et est affiliée à l'Association Alzheimer Schweiz Suisse Svizzera. Son comité est composé exclusivement de bénévoles. Les activités de la section visent à :

- Assurer l'égalité des droits, la dignité et l'estime des personnes atteintes de démence
- Informer le public sur la maladie
- Défendre les intérêts des personnes atteintes et de leurs proches
- Fournir une aide concrète aux personnes atteintes et aux proches.

Adresses utiles

Cliniques de la mémoire:

HFR Fribourg

Hôpital cantonal

Chemin des Pensionnats 2-6

1708 Fribourg

Tél. 026 306 22 30

Memory Clinic info@h-fr.ch

HFR Riaz

Consultation de la mémoire

Rue de l'Hôpital 9

1632 Riaz

Tél. 026 306 44 20

memoryclinicriaz@h-fr.ch

Hôpital intercantonal de la Broye (HIB)

Rue de la Rochette

1470 Estavayer-le-Lac

consultation.rossier@hibroye.ch

RFSM Fribourg

Chemin du Cardinal Journet 3

1752 Villars-sur-Glâne

Tél. 026 308 00 35

memoryclinicmarsens@rfsm.ch

RFSM Marsens

Rue de l'Hôpital 140

1633 Marsens

Tél. 026 308 00 35

memoryclinicmarsens@rfsm.ch

www.memoire-fribourg.ch

Ärztpraxis Vis-à-Vis

Hauptstrasse 44

Postfach 34

3186 Düringen

Tél 026 493 33 33

aerztepraxis.visavis@hin.ch

Autres organisations:

Consultation mémoire du canton de Fribourg

www.memoire-fribourg.ch

AFISA

Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées et de l'aide et des soins à domicile

Bd de Pérolles 2

1700 Fribourg

Tél. 026 915 03 43

office@afisa-vfas.ch

www.afisa-vfas.ch

Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18

1700 Fribourg

Tél. 026 347 12 40

info@fr.prosenectute.ch

www.fr.prosenectute.ch

Foyers de jour

Voir site de l'AFISA:

www.afipa-vfa.ch

Onglets "Projets de

l'AFIPA"/"Foyers de jour..."

RFSM

Réseau fribourgeois

de santé mentale

c/o Centre de soins hospitaliers

L'Hôpital 140

1633 Marsens

Tél. 026 305 78 00

www.rfsm.ch

Croix-Rouge Fribourgeoise

Rue Guillaume Techtermann 2

1701 Fribourg

Tél. 026 347 39 40

info@croix-rouge-fr.ch

www.croix-rouge-fr.ch

Consultation mémoire du canton de Fribourg

www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg

Service de transport

Fondation PassePartout

www.fondation-passepartout.ch/fr/

RFSM = Réseau Fribourgeois de Santé Mentale

Formulaire de contact

Je souhaite être contacté.e par Alzheimer Fribourg

- pour un entretien-conseil
- au sujet de l'accompagnement à domicile d'un proche - Alzami FR
- au sujet des groupes d'entraide pour proches aidants
- au sujet des vacances Alzheimer
- car j'aimerais devenir membre de l'Association Alzheimer Fribourg Freiburg
- car j'aimerais faire un don à l'Association Alzheimer Fribourg Freiburg

N'oubliez pas ceux qui oublient: vos dons et legs leur apportent du soulagement.

Avec l'accroissement permanent du nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, les tâches de l'Association Alzheimer Fribourg Freiburg augmentent rapidement.

Pour continuer à assurer une aide professionnelle aux personnes concernées et à leurs proches, Alzheimer Fribourg a besoin de votre appui. Merci de votre générosité!

NOM

PRÉNOM

TÉLÉPHONE

COURRIEL

ADRESSE 1

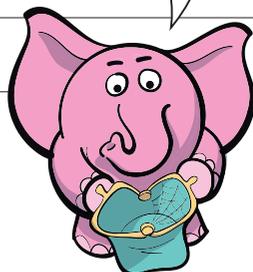
ADRESSE 2

NPA / LOCALITÉ

DATE

SIGNATURE

Aidez-nous
à aider
ceux qui
oublient!



Franchir
SVP

**Association Alzheimer
Fribourg Fribourg**
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg