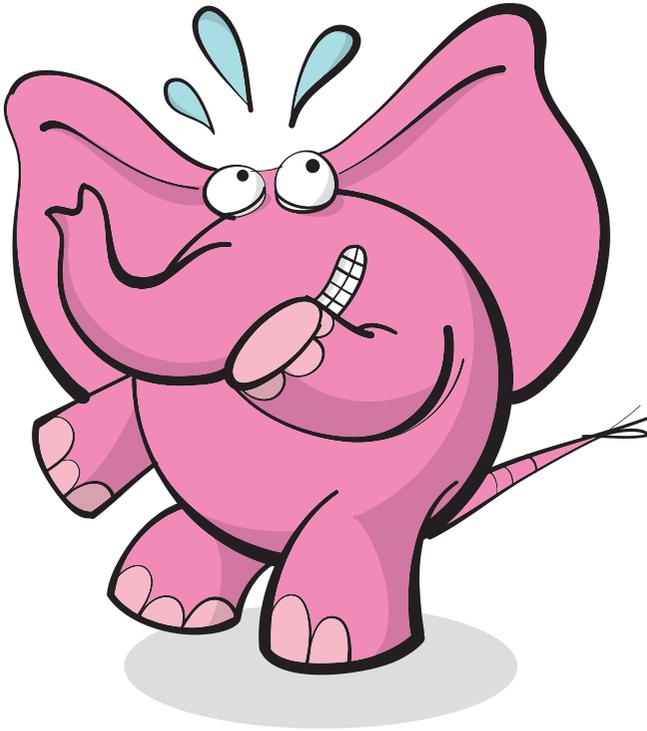


# Autsch!



## SOS GEDÄCHTNIS

026 402 42 42



alzheimer  
Fribourg Freiburg

# Die Alzheimer-Krankheit: ein Kurzbescrieb

Die Alzheimer-Krankheit verursacht eine Schrumpfung der Gehirnmasse um rund zwanzig Prozent. Diese Schrumpfung führt zu einer bedeutenden und fortschreitenden Verhaltensveränderung.

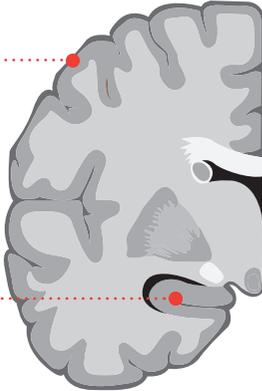
Gesundes Gehirn

**Großhirnrinde**

verantwortlich für Sprache und Informationsverarbeitung

**Hippocampus:**

Wesentlich für die Bildung neuer Erinnerungen

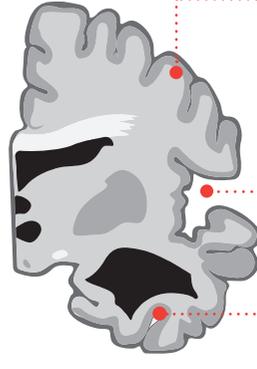


Gehirn in einem fortgeschrittenen Stadium der Alzheimer-Krankheit

Die **Hirnrinde** schrumpft und beschädigt Bereiche, die am Denken, Planen und Gedächtnis beteiligt sind.

Die, mit Rückenmarksflüssigkeit gefüllte **Ventrikel**, vergrößern sich

Der **Hippocampus** schrumpft erheblich



**Die Alzheimer-Krankheit ist eine Demenzerkrankung. Sie wurde erstmals 1906 vom deutschen Arzt Alois Alzheimer beschrieben.**

**Ihre Hauptmerkmale sind das fortlaufende Absterben der Gehirnzellen (Neurone), sowie der Abbau einer Substanz, welche den Informationsaustausch zwischen den Neuronen gewährleistet. Das Gehirn wird allmählich zerstört – das Erinnerungsvermögen schwindet, kognitive Störungen treten zunehmend auf (geistige Verwirrung, Reizbarkeit, Aggressivität usw.).**

Die Ursachen der Pathologie sind unklar. Der Schwund der Neurone beeinträchtigt wichtige Funktionen wie das Erinnerungsvermögen, das Sprechen, das Planen, die Fingerfertigkeit und die Fähigkeit, sich räumlich zu orientieren. Die Symptome verändern und verschärfen sich allmählich. Die Lebenserwartung ab

Diagnose kann fünf bis zwanzig Jahren betragen, liegt aber im Durchschnitt bei sieben bis neun Jahren. Zurzeit ist die Alzheimer-Krankheit nicht therapierbar und ihr Fortschreiten kann nicht verlangsamt werden.

Gemäss Schätzungen leiden acht Prozent der Menschen über fünfundsechzig Jahren unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Das Risiko steigt mit dem Alter. Die Krankheit tritt auch bei jüngeren Menschen auf: In ihrer Frühform wird sie bereits bei Menschen unter fünfzig Jahren diagnostiziert. Es handelt sich dabei um eine erbliche Krankheit, die rund zehn Prozent aller Alzheimer-Formen darstellt. Oft wurde diese Frühform bei mehreren Mitgliedern einer gleichen Familie diagnostiziert.

# Ich kann wieder lächeln – dank Alzheimer Freiburg !



## **Maria B. erzählt**

«Ich bin eine "pflegende Angehörige" – jemand, der mit einer Person lebt, dessen Autonomie mehr oder weniger stark eingegrenzt ist. Das erfordert Verfügbarkeit und Wachsamkeit, denn man wird ständig mit den Bedürfnissen und Grenzen der an Demenz erkrankten Person konfrontiert. Die Gefahr der Erschöpfung ist gross.

Anfänglich war ich überzeugt, die Lage alleine meistern zu können. Der Stress kam aber rasch: Ich wurde zuhause zunehmend nervöser – und unruhig, wenn ich einkaufen ging.

Glücklicherweise hat mich dann eine Freundin Alzheimer Freiburg empfohlen. Heute, dank der Unterstützung dieser Vereinigung und deren Begleiterin, kann ich wieder lächeln.»

**Fühlen Sie sich angesprochen? Rufen Sie unverzüglich unseren  
Bereitschaftsdienst unter 026 402 42 42 an: Wir helfen Ihnen !**

# Alzheimer: stufenweise Entwicklung

Die Alzheimer-Krankheit bewirkt einen fortlaufenden, irreversiblen und unheilbaren Abbau der kognitiven Fähigkeiten über einen Zeitraum von fünf bis zwanzig Jahren. Sie entwickelt sich von Patient zu Patient verschieden.

Die nebenstehende Grafik fasst die sieben Stadien der Krankheit zusammen. Alle in der Tabelle beschriebenen Symptome sind typische, jedoch nicht ausschliessliche Merkmale der einzelnen Phasen. Da sich die Stadien oft überschneiden, kann der genaue Zustand der betroffenen Person nur durch eine gründliche Untersuchung erfasst werden. Diese muss frühestmöglich erfolgen – also beim Auftreten der ersten Warnzeichen.

## Alzheimer Freiburg: Gezielte und modular aufgebaute Leistungen

Für die Angehörigen haben wir Hilfeleistungen entwickelt, die auf die einzelnen Stufen der Krankheit und die Bedürfnisse der Pflegenden ausgerichtet sind.

Diese Leistungen können beliebig kombiniert werden. Wir bieten sie je nach Diagnose, Analyse der Lage, Bilanz und Erstellung eines Aktionsplans mit den Angehörigen, an.



**DOKUMENTATION**



**INFORMATIONSVORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN**

1

2

### Keine kognitive Beeinträchtigung

- Keine Schwierigkeiten im täglichen Leben

### Sehr leichte kognitive Beeinträchtigung

- Vergisst Namen und Standort einzelner Objekte
- Kann Mühe bekunden, das richtige Wort zu finden



Die Grafik stellt unsere Leistungen kurz vor, in der Reihenfolge ihres zeitlichen Einsatzes. Die Reihenfolge hat bloss informativen Charakter: Die Leistungen werden nach Bedürfnis zusammengestellt, in Abhängigkeit von Krankheitsverlauf und Verfügbarkeit der pflegenden Angehörigen. Mehr zu den einzelnen Leistungen erfahren Sie auf Seite 6 bis 9. Auf Seite 10 finden Sie nützliche Adressen.

**3****Leichte kognitive Beeinträchtigung**

- Schwierigkeit, sich in einem ungewohnten Umfeld zu orientieren
- Schwierigkeit, normal zu arbeiten

**4****Mässige kognitive Beeinträchtigung**

- Schwierigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen (Finanzen, Einkauf, Planung eines Essens mit Gästen)

**5****Mittelschwere kognitive Beeinträchtigung**

- Braucht Hilfe, um seine Kleider auszuwählen
- Muss daran erinnert werden, dass es Zeit ist zu duschen oder zu baden

**6****Schwerwiegende kognitive Beeinträchtigung**

- Vergisst kurz zurückliegende Ereignisse und Erfahrungen
- Braucht Hilfe beim Baden
- Braucht Hilfe beim Toilettengang oder ist inkontinent

**7****Sehr schwerwiegende kognitive Beeinträchtigung**

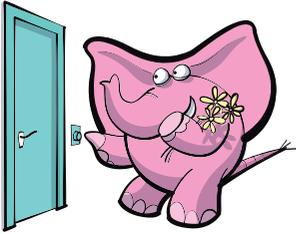
- Sehr reduzierter Wortschatz, der sich bald auf einige Wörter beschränken wird
- Verliert die Fähigkeit zu gehen und zu sitzen
- Braucht Hilfe beim Essen

**DIAGNOSE**

Die Diagnose wird nicht durch Alzheimer Freiburg erstellt – siehe Seite 10, "Nützliche Adressen", "Memory Clinics Freiburg"

**PRAKTISCHE RATSCHLÄGE UND INFORMATIONEN****AUSBILDUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE****ANGEHÖRIGENGRUPPEN****BEGLEITUNG ZUHAUSE****BEGLEITETE FERIEN**

# Diese gezielten und kombinierbaren Leistungen bietet Alzheimer Freiburg an:

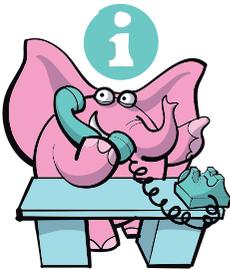


## Begleitung zuhause – Alzamis FR

Eine speziell ausgebildete Begleitperson unterstützt die an Alzheimer leidende Person bei den täglichen Verrichtungen. Die Betreuung erfolgt individuell und wird langfristig durch die gleiche Person gewährleistet. Zusätzliche Leistungen erleichtern das Verbleiben im eigenen Domizil.

### Ziele:

- Die Fähigkeiten und Kompetenzen der an Demenz leidenden Person aufrechterhalten
- Ihre Lebensqualität sichern
- Den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit geben, sich zu erholen und der Erschöpfung auszuweichen, damit der Kranke länger zuhause betreut werden kann
- Den betroffenen Personen und ihren Angehörigen erstmals eine Betreuung zuhause anzubieten



## Praktische Ratschläge und Informationen

Sie brauchen mehr Informationen, Hilfe oder Unterstützung? Bleiben Sie nicht allein, rufen Sie uns an! Wir bieten den Angehörigen eine kompetente und vertrauliche Betreuung an. Unser telefonischer Beratungsdienst wird – unter Mitwirkung von Alzheimer Schweiz – von unserem permanenten Sekretariat betreut.

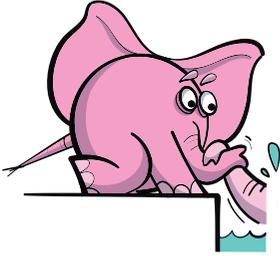
Sei es per Telefon oder vor Ort in unseren Räumlichkeiten, wir hören Ihnen zu und beantworten Ihre Fragen, um Ihnen – in Verbindung mit unseren spezialisierten Partnern – eine an Ihre Situation angepasste Unterstützung anzubieten.

**Der Beratungsdienst ist unter 026 402 42 42 erreichbar.**

Alzheimer Freiburg ist ebenfalls in der Memory Clinic Freiburg, Riaz und Marsens präsent.

Mehr Informationen unter [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr).





## Angehörigengruppen

Die Angehörigengruppen sind Orte des Teilens, sie treffen sich monatlich unter Mitwirkung einer durch Alzheimer Schweiz ausgebildeten Moderatorin. Partner, Kinder und Geschwister sind herzlich eingeladen, an diesem Moment des Austauschs teilzunehmen, der es ermöglicht, aus der Isolation auszubrechen und neue Kraft zu schöpfen.

Es werden die verschiedensten Fragen zu Krankheit, Alltag, Betreuung und Beschäftigung der erkrankten Person besprochen.

Da Orte und Zeitpunkt variieren können, empfehlen wir Ihnen die Alzheimer-Seite unter [www.alz.ch/de](http://www.alz.ch/de) zu besuchen, bevor Sie zur Sitzung fahren.

- **Angehörigengruppe Glâne / Veveyse**

Treffen jeden 2. Montag des Monats, von 14:00 bis 16:00 Uhr in der Maison St-Charles, rue du Château 126, 1680 Romont. Infos: Frau Mary-Jeanne Rey, Tél: 078 661 19 38.

- **Angehörigengruppe Broye**

Treffen jeden 1. Donnerstag des Monats von 14:00 bis 16:00 Uhr in der rue du Saugy 2, 1564 Domdidier. Infos: Frau Johanna Frauchiger, Tel. 079 686 56 16, oder Frau Janique Moullet, Tel. 078 881 43 50.

- **Angehörigengruppe Gruyère**

Treffen jeden 2. Dienstag des Monats beim Réseau Santé et Social de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18, in Bulle, von 19:00 bis 16:00. Infos: Frau Elisabeth Wittwer, Tel. 079 507 19 04.

- **Angehörigengruppe Saane / Sarine**

Treffen am letzten Mittwoch des Monats in den Räumlichkeiten von Pro Senectute, Passage du Cardinal 18, in Freiburg, von 19:00 bis 21:00. Infos: Frau Elisabeth Wittwer, Tel. 079 507 19 04, und Frau Isabelle Roulin, Tel. 079 381 41 38.

- **Deutschsprachige Alzheimer-Angehörigengruppe**

Treffen der deutschsprachigen Alzheimerangehörigengruppe: jeden 1. Dienstag des Monats in der reformierten Kirchgemeinde, Hasliweg 4, in Düringen, von 19:30 bis 21:30. Info: Frau Karin Blaser, Tel. 076 412 32 46.



## Begleitete Ferien



Die beiden jährlich durchgeführten Alzheimer-Ferienwochen in Murten bieten Erholung ohne Trennung an: Rund zehn betroffene Personen und ihre Partner (Frau, Mann, LebenspartnerIn usw.) geniessen eine Woche Ferien zusammen.

Die betroffene Person und sein Familienmitglied profitieren die ganze Woche über von der persönlichen Begleitung durch einen kompetenten Freiwilligen, die Entspannung und ein Verhältnis des Vertrauens und des Teilens fördert.

Diese Ferien werden auf Französisch und Deutsch organisiert. Weitere Informationen finden Sie unter [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr).





## Dokumentation

Eine Infothek steht den Fachkreisen, den betroffenen Personen und den pflegenden Angehörigen zur Verfügung. Sie bietet Broschüren über Krankheit, Symptome, Früherkennung und Betreuung an, sowie Informationsflyer und Bücher. Details unter [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr).



## Informationsvorträge und Veranstaltungen

Wir organisieren Informationsvorträge (auch auf Anfrage) und nehmen an regionalen und kantonalen Messen und Veranstaltungen teil. Ziel: Angehörige und Kranke dazu ermuntern, den Hausarzt oder einen Spezialisten in einer kantonalen Memory Clinic aufzusuchen. Denn: Die Früherkennung ist der erste Schritt zu einer effizienten Betreuung – und je früher die Diagnose erstellt wird, desto effizienter ist unser Einsatz. Unser Beratungsdienst informiert Sie unter 026 402 42 42.



# Alzheimer Fribourg: Wer sind wir?

## Alzheimer Vereinigung Fribourg Freiburg

Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 402 42 42  
info.fr@alz.ch  
PK: 17-11547-5  
IBAN :  
CH47 0900 0000 1701 1547 5

## Unsere Mission

Die 1994 gegründete, zweisprachige Alzheimer Vereinigung Fribourg Freiburg ist eine Non-Profit-Organisation mit über 300 Mitgliedern. Sie ist der Alzheimer Vereinigung Schweiz Suisse Svizzera angeschlossen. Das Komitee besteht ausschliesslich aus ehrenamtlichen Mitgliedern. Die Ziele der Sektion Freiburg sind:

- Rechtsgleichheit, Würde und Achtung der an Demenz leidenden Menschen sichern
- Die Öffentlichkeit über die Krankheit informieren
- Verteidigung der Interessen von Menschen mit Alzheimer-Krankheit und ihrer Angehörigen
- Den betroffenen Personen und ihren Angehörigen konkrete Hilfe anbieten

## Nützliche Adressen

### Memory Clinics Freiburg:

#### HFR

Freiburger Spital  
Chemin des Pensionnats 2-6  
1708 Freiburg  
Tel. 026 306 22 30  
Memory Clinic info@h-fr.ch

#### HFR Riaz

Gedächtnissprechstunde  
Rue de l'Hôpital 9  
1632 Riaz  
Tel. 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 Freiburg

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

RFSM = Réseau Fribourgeois de Santé Mentale

#### Ärztpraxis Vis-à-Vis

Hauptstrasse 44  
Postfach 34  
3186 Düdingen  
Tel 026 493 33 33  
aerztepraxis.visavis@hin.ch

### Andere Organisationen:

**Gedächtnissprechstunde des  
Kantons Freiburg**  
www.memoire-fribourg.ch

#### VFAS

**Vereinigung Freiburger  
Alterseinrichtungen und Spitex  
VFAS**  
Bd de Pérolles 2  
1700 Fribourg  
Tél. 026 915 03 43  
office@afisa-vfas.ch  
www.afisa-vfas.ch

#### Pro Senectute Freiburg

Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tel. 026 347 12 40  
info@fr.prosenectute.ch  
www.fr.prosenectute.ch

#### Tagesstätte

Siehe VFAS-Site: [www.afipa-vfa.ch/Projekte/Tagesheime](http://www.afipa-vfa.ch/Projekte/Tagesheime)  
für betagte und betreuende  
Angehörigen

#### FNPG

**Freiburger Netzwerk für  
psychische Gesundheit**

c/o Stationäres  
Behandlungszentrum  
L'Hôpital 140  
1633 Marsens  
Tél. 026 305 78 00  
www.rfsm.ch

#### Freiburgisches Rotes Kreuz

Rue Guillaume Techtermann 2  
1701 Fribourg  
Tel. 026 347 39 40  
info@croix-rouge-fr.ch  
www.croix-rouge-fr.ch

**Memory Clinic des Kantons  
Freiburg**

[www.alzheimer-schweiz.ch/de/fribourg](http://www.alzheimer-schweiz.ch/de/fribourg)

#### Transportservice

Stiftung PassePartout  
[www.fondation-passepartout.ch/de/](http://www.fondation-passepartout.ch/de/)

# Kontaktformular

Ich wünsche, dass sich Alzheimer Freiburg mit mir in Verbindung setzt, bezüglich

- Beratungsgespräch
- Begleitung zu Hause eines Angehörigen (Alzami FR)
- Angehörigengruppen
- Begleitete Ferien
- Anmeldung zur Mitgliedschaft
- Einer Spende für Alzheimer Fribourg Freiburg

**Vergessen Sie diejenigen nicht, die vergessen: Ihre Spenden und Legate bringen Linderung**

Die Zahl der Menschen, die unter der Alzheimer-Krankheit leiden, wächst unaufhörlich – und damit auch die Aufgaben der Alzheimer Vereinigung Fribourg Freiburg.

Um weiterhin den betroffenen Personen und ihren Angehörigen eine professionelle Hilfe bieten zu können, braucht Alzheimer Freiburg Ihre Hilfe. Danke für Ihre Grosszügigkeit.

NAME

---

VORNAME

---

TELEFON

---

E-MAIL

---

ADRESSE 1

---

ADRESSE 2

---

PLZ / ORTSCHAFT

---

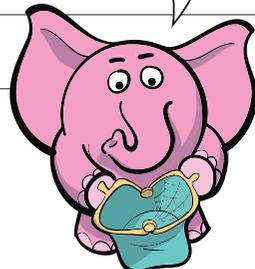
DATUM

---

UNTERSCHRIFT

---

Helfen Sie uns,  
denjenigen  
zu helfen, die  
vergessen!



Bitte  
frankieren

**Alzheimer Vereinigung**  
**Fribourg Freiburg**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg