

# J'ai retrouvé le sourire – grâce à Alzheimer Fribourg

L'Association Alzheimer Fribourg offre un soutien efficace aux malades et à leurs familles. Le témoignage de Marie Chivard\*.

## Madame Chivard, vous partagez le quotidien d'un patient Alzheimer. Comment vivez-vous cela ?

Je suis un « proche aidant », donc une personne qui vit avec le malade. Ce statut exige beaucoup de disponibilité et de vigilance, car on est confronté en permanence aux besoins et aux limites du patient. Il s'ensuit évidemment un danger d'épuisement.

## Avez-vous vécu cet épuisement ?

Oui. D'abord, je pensais m'en tirer seule. Mais peu à peu, j'ai été prise au piège du stress : j'étais de plus en plus nerveuse à la maison et inquiète lorsque je m'absentais pour les achats. Par chance, j'ai alors découvert Alzheimer Fribourg.

## Qu'a fait l'Association Alzheimer Fribourg pour vous ?

En premier lieu, elle nous a aiguillés vers une Clinique de mémoire, où le diagnostic a été posé. Ensuite, elle nous a dispensé des conseils ciblés. Puis, elle a mis à notre disposition une accompagnante à domicile, qui me décharge et me permet de m'absenter sans souci. Enfin elle nous a permis de participer à des vacances pour les malades et leurs proches, au Murtenhof de Morat.

## Et que diriez-vous à ceux qui vous demanderaient conseil ?

D'appeler sans délai Alzheimer Fribourg : grâce à leur soutien et à celui de leur accompagnante, j'ai retrouvé mon sourire !

## Madame Chivard, merci de cet entretien.

\*Nom d'emprunt, afin de sauvegarder l'anonymat des témoignages



**Alléger les tâches  
des proches aidants  
pour que les malades  
puissent rester  
à domicile**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, CH-1700 Fribourg  
026 402 42 42 | info.fr@alz.ch | [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr)  
CP 17-11547-5

## L'Association Alzheimer Fribourg vous épaula

Notre soutien aux familles et aux malades

### Information, conseil et appui

C'est en 1994 que des personnes conscientes des problèmes posés par la démence sénile ont fondé la section fribourgeoise de l'Association Alzheimer Suisse. Par le canal de son secrétariat permanent, la section offre informations, conseils et soutien aux malades et à leurs proches.

### Accompagnement à domicile

Pour soulager les proches aidants, un réseau d'accompagnant-e-s à domicile couvrant le canton a été mis sur pied. Depuis l'automne 2014, la section assure elle-même la formation de ces aides, avec le concours de spécialistes en gérontopsychologie, en soins et en accompagnement.

### Groupes d'entraide

La section fribourgeoise compte cinq groupes de parole permettant aux proches de partager leurs préoccupations dans un climat serein, construc-



tif et chaleureux – à Bulle, Domdidier, Fribourg, Guin et Romont. La rubrique « Actualités » du site [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr) et le secrétariat renseignent sur les lieux, dates et heures de rencontre.

### Formation

En sus d'un cours de formation pour les accompagnant-e-s à domicile, la section a mis sur pied avec la Haute École de Santé du canton de Fribourg un projet pilote psychoéducatif dédié aux proches partageant le quotidien d'une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer.



### Vacances

Depuis 2012, la section organise avec une animatrice et des bénévoles une semaine de vacances pour les malades et leurs proches au Murtenhof de Morat. Le cadre est superbe et le personnel de l'hôtel se montre très tolérant envers des comportements parfois dérangeants.



Association Alzheimer Suisse  
**Section fribourgeoise** 