

**Beratungsstelle Liebefeld**

Hildegardstrasse 18  
3097 Liebefeld  
Telefon 031 359 03 03

**Beratungsstelle Bern**

Berner Generationenhaus  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern  
Telefon 031 359 03 03

**Beratungsstelle Thun**

Malerweg 2, Postfach 152  
3602 Thun  
Telefon 033 226 60 60

**Beratungsstelle Interlaken**

Strandbadstrasse 3  
3800 Interlaken  
Telefon 033 226 60 60

**Beratungsstelle Biel**

Zentralstrasse 40, Postfach 940  
2501 Biel/Bienne  
Telefon 032 328 31 11

**Beratungsstelle Lyss**

Steinweg 26, Postfach 171  
3250 Lyss  
Telefon 032 328 31 11

**Beratungsstelle Burgdorf**

Lyssachstrasse 17  
3400 Burgdorf  
Telefon 034 420 16 50

**Beratungsstelle Konolfingen**

Chisenmattweg 32, Postfach 108  
3510 Konolfingen  
Telefon 031 790 00 10

**Beratungsstelle Langenthal**

Bützbergstrasse 19  
4900 Langenthal  
Telefon 062 916 80 90

**Pro Senectute Arc Jurassien**

Chemin de la Forge 1  
2710 Tavannes  
Telefon 032 886 83 80



# Aufsuchende Sturzberatung

Zwäg ins Alter

Jetzt mit TWINT spenden



**Pro Senectute Kanton Bern**

info@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch

Spendenkonto

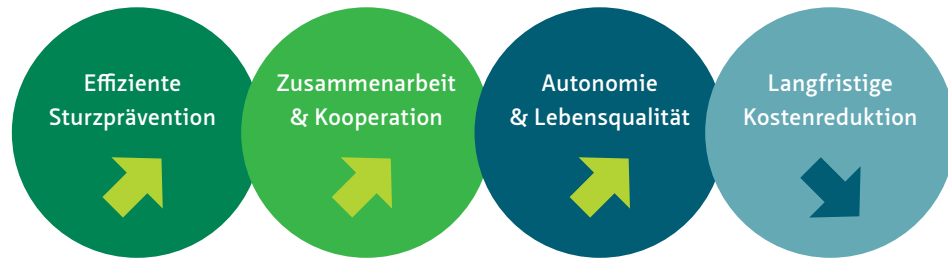
CH98 0900 0000 3000 0890 6

**Kanton Bern**

be.prosenectute.ch



# Aufsuchende Sturzberatung



Ein Unterstützungsangebot des Gesundheitsförderungsteams Zwäg ins Alter (ZiA) der Pro Senectute Kanton Bern an die kantonale Ärzteschaft.

Zielpersonen sind zuhause lebende ältere Personen mit erhöhtem Sturzrisiko. Diese werden von ZiA daheim bei der Einschätzung ihrer Ressourcen und Risiken und der Umsetzung geeigneter Massnahmen zur Minderung des Sturzrisikos unterstützt.

## Fakten Stürze Schweiz\*

- Häufigster Unfallhergang in Haushalt, Garten und Freizeit.
- Jährlich 88'000 verletzte Personen 65+ (Ø 2012–2016).
- Jährlich > 1'500 sturzbedingte Todesfälle bei Personen 65+ (Ø 2012–2016).

\* Quelle: BFU: 2019. STATUS 2019: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit.

Zwäg ins Alter kennt Bewegungskurse, sturzpräventive Angebote und lokale Dienstleistungen. Das dezentral arbeitende ZiA Team vermittelt die aktuellsten Angebote in allen Regionen des Kantons Bern. Kontaktieren Sie Zwäg ins Alter über eine der Beratungsstellen der Pro Senectute Kanton Bern, über Tel. 031 359 03 03 oder schreiben Sie ein Mail an [zwaeginsalter@be.prosenectute.ch](mailto:zwaeginsalter@be.prosenectute.ch).

## Angebot aufsuchende Sturzberatung

1. Das ZiA Team erhält eine Anfrage für die Kontaktaufnahme mit einer sturzgefährdeten Person im AHV-Alter
2. Telefonischer Erstkontakt mit Betroffenen, Einschätzung der Lage und Vulnerabilität, Angebot einer Sturzberatung zuhause durch ZiA Pflegefachperson mit Zusatzausbildung. Vertraulich, freiwillig, unentgeltlich.
3. Ablauf:
  - a) Gemeinsame Einschätzung des Sturzrisikos inkl. Wohnungsbegehung
  - b) Erarbeitung und Vereinbarung von geeigneten Massnahmen zur Reduktion des Risikos
  - c) Hinweise zu lokalen und nationalen Dienstleistungen der Sturzprävention
  - d) Überprüfung der Erfolge / Misserfolge nach Absprache, mindestens 1 und 6 Monate nach Besuch (in der Regel telefonisch)
  - e) Abschluss oder – wenn nötig – weitere Massnahmen einleiten
  - f) Auf Wunsch / nach Rücksprache mit den Betroffenen – Rückmeldung an Hausärztin oder Angehörige

## Weitere Informationen

[www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch)

Informationen für Fachpersonen und die Bevölkerung

[www.sichergehen.ch/kurse-finden](http://www.sichergehen.ch/kurse-finden)

Allgemeine Sturzprävention durch Bewegung und Training

# StoppSturz



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**

Mit freundlicher Unterstützung der Gesundheits-,  
Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern