



Centre de consultation de Liebefeld
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Téléphone 031 359 03 03

Centre de consultation de Lyss
Steinweg 26, Case postale 171
3250 Lyss
Téléphone 032 328 31 11

Centre de consultation de Berne
Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Berne
Téléphone 031 359 03 03

Centre de consultation de Burgdorf
Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Téléphone 034 420 16 50

Centre de consultation de Thun
Malerweg 2, Case postale 152
3602 Thun
Téléphone 033 226 60 60

Centre de consultation de Konolfingen
Chisenmattweg 32, Case postale 108
3510 Konolfingen
Téléphone 031 790 00 10

Centre de consultation d'Interlaken
Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Téléphone 033 226 60 60

Centre de consultation de Langenthal
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Téléphone 062 916 80 90

Centre de consultation de Bienne
Rue Centrale 40, Case postale 940
2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 328 31 11

Pro Senectute Arc Jurassien
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Téléphone 032 886 83 80

Conseils en cas de chute à domicile

Vieillir en forme

Faites un don avec TWINT



Pro Senectute canton de Berne
info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Compte pour les dons
CH98 0900 0000 3000 0890 6



Canton de Berne
be.prosenectute.ch

Conseils en cas de chute à domicile

- Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois?
- Manquez-vous d'assurance en position debout ou en marchant?
- Avez-vous peur de tomber?

Si OUI, parlez-en à un spécialiste.

Ce spécialiste peut être le médecin de famille, le pharmacien, le physiothérapeute, l'ergothérapeute ou une infirmière. Chez Pro Senectute canton de Berne, il y a une équipe d'infirmières qui travaillent pour «Vieillir en forme».

Les membres de l'équipe ont suivi des formations complémentaires dans le domaine de la promotion de la santé. Ils savent ce que l'on peut faire soi-même pour sa propre santé. «Vieillir en forme» soutient les personnes âgées à rester en bonne santé et indépendantes le plus longtemps possible.

L'équipe connaît également les cours et les offres actuels dans votre région. Il est important de suivre des cours qui permettent d'éviter les chutes.

Annoncez-vous auprès d'un centre de consultation de Pro Senectute de canton de Berne.



**Kanton Bern
Canton de Berne**

Avec l'aimable soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne

Déroulement d'une consultation en cas de chute à domicile

- Vous êtes âgé(e) de 60 ou plus et avez besoin de soutien. Que faire pour ne pas – ou ne plus – tomber? Annoncez-vous auprès d'un des centres de conseil.
- Une infirmière de «Vieillir en forme» vous rappelle. Elle vous donne les premiers conseils pour éviter le risque de chute. Si nécessaire, elle planifiera une visite à votre domicile.
- Vous remplissez ensemble un questionnaire et inspectez le logement. Ensemble, vous cherchez des solutions possibles.
- Après la consultation, vous saurez ce que vous pouvez faire pour prévenir activement les chutes.
- La visite et les conseils sont facultatifs, confidentiels et gratuits. Si vous le souhaitez, la personne de contact peut parler à votre médecin de famille ou à vos proches.
- Après un mois, la personne de contact vous appellera à nouveau. Si nécessaire, vous modifiez ensemble les mesures.

Plus d'informations

www.parachutes.ch

Informations pour les professionnels et la population

www.equilibre-en-marche.ch

Prévention générale des chutes par l'activité physique et l'entraînement

Parachutes