

Fiche d'information

Signe du vieillissement ou d'un début de démence ?



Troubles de la mémoire liés à l'âge

Notre cerveau contrôle et coordonne les mouvements du corps, régule de nombreuses fonctions physiologiques telles que la respiration, le rythme cardiaque, la température, etc., et joue un rôle central dans nos émotions.

Avec l'âge, les capacités de notre mémoire diminuent. Les informations sont traitées plus lentement et on oublie plus souvent des noms ou de petites choses du quotidien. Si cela vous inquiète, parlez-en à votre médecin de famille afin de déterminer si des examens complémentaires sont nécessaires.

Démence

Contrairement aux troubles de la mémoire liés à l'âge, la démence est une maladie qui se caractérise par un déclin progressif des capacités mentales. Elle est due à la dégénérescence des cellules cérébrales ou à une irrigation sanguine insuffisante du cerveau résultant d'une atteinte vasculaire. Sa forme la plus courante est la maladie d'Alzheimer. Les symptômes typiques sont l'oubli total d'événements vécus, des troubles de l'orientation ou des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes.

Pro Senectute canton de Berne

Par son activité, Pro Senectute canton de Berne vise à soutenir et promouvoir la gestion du quotidien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en âge AVS.

Contact

Pro Senectute
canton de Berne
Promotion de la santé

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Promotion de la santé avec « Vieillir en forme »

Outre de nombreuses autres offres, Pro Senectute canton de Berne dispose d'une équipe d'infirmières et infirmiers expérimentés bénéficiant d'une formation complémentaire en promotion de la santé, prévention et conseil. Notre équipe spécialisée « Vieillir en forme » vous aide à préserver et à renforcer vos capacités physiques, psychiques et mentales !

Les fiches d'information de « Vieillir en forme » fournissent aux seniors des informations de base sur des thèmes liés à la promotion de la santé.

Pour plus d'informations :
www.hirncoach.ch
www.alzheimer-suisse.ch
www.hirnliga.ch

Quand faut-il consulter un médecin ?

Si l'oubli de noms ou de rendez-vous s'accompagne de difficultés croissantes à se servir d'objets du quotidien ou de difficultés fréquentes à trouver ses mots, le mieux est de consulter un médecin. Cela permet également d'écartier ou de traiter d'autres maladies ou carences éventuelles.

Un diagnostic précoce vous permet également de planifier d'importantes étapes pour l'avenir. Demandez des conseils et du soutien dès que possible afin de pouvoir vivre le plus longtemps possible de manière autodéterminée et en fonction de vos propres souhaits.

Santé mentale : que peut-on faire pour la préserver ?

Chacun des facteurs qui favorisent la santé en général et renforcent les capacités cognitives est important :

- une alimentation équilibrée
- une hydratation suffisante
- une activité physique régulière
- éviter la consommation excessive d'alcool et le tabagisme
- des entraînements cérébraux réguliers
- des activités sociales
- apprendre de nouvelles choses

Avec le soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne et de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Plus forts ensemble

Certaines offres et prestations de Pro Senectute ne couvrent pas leurs coûts. Vos dons nous permettent de continuer à nous engager pour les personnes âgées dans le canton de Berne.

Merci de votre soutien !

Faire un don maintenant avec Twint :

