

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



Sturzberatung zu Hause

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



Sturzberatung zu Hause

- Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?
- Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen und Stehen?
- Haben Sie Angst zu stürzen?

Wenn ja, sprechen Sie mit einer Fachperson.

Diese Fachperson kann die Hausärztin, der Apotheker, die Physiotherapeutin, der Ergotherapeut oder eine Pflegefachperson sein. Bei der Pro Senectute Kanton Bern arbeitet ein Team von Pflegefachpersonen. Das Team heisst «Zwäg ins Alter» (ZiA).

Die Teammitglieder von ZiA haben Zusatzausbildungen im Bereich «Gesundheitsförderung». Sie wissen, was man selber Gutes für die Gesundheit tun kann. ZiA hilft älteren Menschen, damit sie möglichst lange gesund und unabhängig bleiben können.

Das ZiA Team kennt zudem die aktuellsten Kurse und Angebote in Ihrer Nähe. Wichtig sind Kurse, die Stürze zu vermeiden helfen.

Melden Sie sich bei einer der Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Bern.

Ablauf einer Sturzberatung zu Hause

- Sie sind älter als 60 Jahre und brauchen Unterstützung. Was können Sie tun um nicht – oder nicht mehr – zu stürzen? Melden Sie sich bei einer der Beratungsstellen.
- Eine Pflegefachperson von «Zwäg ins Alter» ruft Sie zurück. Sie gibt Ihnen erste Hinweise zur Vermeidung von Stürzen. Bei Bedarf macht sie später einen Besuch bei Ihnen zu Hause.
- Gemeinsam füllen Sie einen Fragebogen aus und schauen zusammen die Wohnung an. Miteinander suchen Sie nach möglichen Lösungen.
- Nach der Beratung wissen Sie, was Sie selber aktiv zur Verhinderung von Stürzen machen können.
- Besuch und Beratung sind für Sie freiwillig, vertraulich und kostenlos. Auf Wunsch spricht die Pflegefachperson mit Ihrem Hausarzt oder Ihren Angehörigen.
- Nach einem Monat nimmt die Pflegefachperson nochmals mit Ihnen Kontakt auf. Bei Bedarf passen Sie zusammen die Massnahmen neu an.

Weitere Informationen

www.stoppsturz.ch

Informationen für Fachpersonen und die Bevölkerung

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