



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Prévention des chutes



Avec un entraînement spécifique, la fréquence des chutes chez les seniors, et donc la perte d'autonomie, diminue sensiblement. Différents programmes spécifiques à la prévention des chutes existent et une activité physique régulière réduit également ce risque.

Programme de Pro Senectute Equilibre en marche:

<http://www.vs.prosenectute.ch/cours-formation/equilibre-marche-77.html>

Swiss Chef Trial est une étude soutenue par la Plateforme 60+. Elle compare les effets de trois programmes d'exercices à domicile pour les personnes âgées à risque de chute. Le projet a été conçu par les physiothérapeutes de la Haute Ecole de Santé de la HES-SO Valais-Wallis.

Pour plus d'informations sur l'étude: www.swiss-chef-trial.ch