



# Pour les plus de 70 ans

## Davantage de sécurité au quotidien

### Le concept en bref

De nos jours, nous vivons et gardons la forme plus longtemps que par le passé. L'objectif de CONCORDIA est de vous aider à conserver autonomie et santé et à prendre en charge à temps et de manière ciblée toute maladie qui pourrait vous toucher.

Dans le cadre d'une enquête menée en 2012 par l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), près de 70% des personnes âgées interrogées déclaraient se sentir en forme, et ce, alors que certaines d'entre elles étaient atteintes d'une ou plusieurs pathologies.

Le processus de vieillissement affecte chaque être humain de façon différente. Avec le passage des années, certains changements ou troubles physiques s'installent progressivement, à l'instar de la baisse de l'acuité visuelle, de l'apparition de maladies chroniques comme l'hypertension ou encore de la limitation de la mobilité. Même si ces désagréments sont tout à fait normaux et quasiment inévitables passé un certain âge, ils peuvent se révéler handicapants et bouleverser le quotidien.

Différentes possibilités s'offrent toutefois à vous pour préserver aussi longtemps que possible votre autonomie. Nous vous présentons ici des services qui vous permettront de conserver votre mobilité et d'affronter le quotidien malgré vos problèmes de santé.

### Nos conseils pratiques

Nous offrons à nos assuré-es à partir de 70 ans une consultation personnalisée et des informations approfondies sur différentes thématiques récurrentes liées à l'âge.

#### Prévenir les chutes

- Nous vous prodiguons des conseils personnalisés sur les mesures à prendre pour éviter les chutes.
- En effectuant régulièrement des tests de la vue, en faisant contrôler vos ordonnances de médicaments par votre médecin ou à la pharmacie pour vous assurer qu'ils ne provoquent pas d'effets secondaires et en suivant le programme d'exercices ciblés spécialement conçu par CONCORDIA, vous contribuez activement à réduire votre risque de chute.
- Au besoin, nous organisons pour vous, en partenariat avec la Ligue suisse contre le rhumatisme, la visite à votre domicile d'un ou une physiothérapeute, qui évaluera votre risque de chute et vous donnera des recommandations pour sécuriser votre habitation. CONCORDIA prend en charge les frais de ce service.

#### Vivre avec une maladie chronique

- Vous suivez des traitements et thérapies de longue durée ou devez prendre des médicaments à long terme? Le programme concordiaCoach vous épaulé et répond à vos questions.
- L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande aux personnes atteintes de maladies chroniques de se faire vacciner contre la grippe saisonnière entre la mi-octobre et la mi-novembre.
- Pensez à vous renseigner sur les génériques quand des médicaments vous sont prescrits. En les achetant auprès d'une pharmacie de vente par correspondance, vous bénéficierez de rabais supplémentaires.

#### Conserver son autonomie au quotidien

- De nombreux organismes aident les personnes âgées à y voir plus clair dans toutes les thématiques d'ordre financier, juridique et social.

## Pour en savoir plus



**Rheumaliga Schweiz**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

CONCORDIA propose, en partenariat avec la Ligue suisse contre le rhumatisme, un service de conseils pour prévenir les chutes. Nous répondons à vos questions du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, au **+41 41 228 09 94**.

**concordiaCoach**

Remplissez le questionnaire d'évaluation pour savoir si notre programme de coaching peut vous apporter un soutien adéquat dans votre situation.  
[www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)

**CONCORDIA**

Trucs et astuces pour **alléger vos frais de médicaments**.  
**Recherche de génériques et de médicaments** en ligne.  
**Vaccination contre la grippe**.

*zur Rose*

Pharmacie de vente par correspondance **Zur Rose**: commandez vos médicaments en ligne et faites des économies.



Pour toute autre question, n'hésitez pas à nous écrire à [boussolante@concordia.ch](mailto:boussolante@concordia.ch).

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**CONCORDIA**  
votre santé, notre priorité

Bundesplatz 15 · 6002 Lucerne · Téléphone +41 41 228 01 11  
[info@concordia.ch](mailto:info@concordia.ch) · [www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)