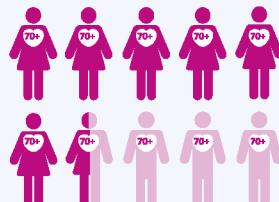
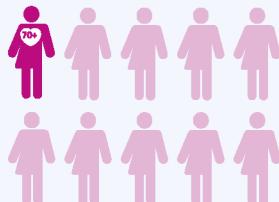


# Stürze: die häufigste Verletzungsursache bei Personen ab 70 Jahren laut Daten aus den Notfallaufnahmen

## ÄLTERE MENSCHEN UND DAS VERLETZUNGSRISIKO



70+

Etwa jeder zehnte Notaufnahmebesuch aufgrund einer Verletzung betrifft Menschen ab 70 Jahren.

Von allen 70+ Jährigen, die die Notaufnahme aufsuchen, sind **66%** Frauen

In der Notaufnahme führt jeder vierte Besuch einer Person ab 70 Jahren zu einem Krankenhausaufenthalt



## WO UND WIE VERLETZUNGEN PASSIEREN

Die meisten Verletzungen ereignen sich **zu Hause** (51%), gefolgt von Verletzungen in anderen Einrichtungen wie **Pflege- oder Seniorenheimen** (17%) und auf **öffentlichen Straßen** (8%)



Stürze können auftreten:

- Bei der eigenen Körperpflege
- Beim Ruhen oder Schlafen
- Beim Kochen oder bei der Hausarbeit
- Beim Essen oder Trinken
- Bei Freizeitaktivitäten



**Stürze** sind die häufigste Ursache für Verletzungen und machen **83% aller Fälle** aus



49% AUF EBENEM BODEN



17% AUS DER HÖHE



12% AUF TREPPEN

## AUSWIRKUNGEN IM ALLTAG



Die Genesung von Verletzungen kann bei älteren Menschen bis zu **9 Monate** dauern

Stürze können diese Folgen haben:

Verlust von Selbstständigkeit | Angst vor einem erneuten Sturz, was weitere eigenständige Aktivitäten ausbremsen kann

Verlust von Mobilität und Selbstvertrauen

Isolation sowie erhöhter Stress oder Depression

## SO SORGT MAN FÜR MEHR SICHERHEIT



**Das Zuhause sicherer machen:**  
ermutigen Sie Haltegriffe zu installieren, die Beleuchtung zu verbessern und rutschfeste Matten in betreffenden Bereichen zu verwenden



**Den Körper stärken:**  
empfehlen Sie regelmäßige Gleichgewichts- und Kraftübungen



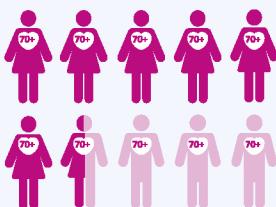
**Die Medikamente anpassen:**  
überprüfen Sie diese regelmäßig, um das Sturzrisiko zu vermindern

**Ob als Freund:in, Angehörige:r, Ärzt:in, Apotheker:in oder andere Fachkraft – zögern Sie nicht, über Sturzprävention zu sprechen!**



# Falls: The Most Common Injuries Among People Aged 70 and Older, According to Emergency Services Data

## OLDER ADULTS AND THE RISK OF INJURY



70+

In emergency room, about **1 in 10** visit due to injury involves someone aged 70 or older

Out of all 70+ attending emergency room, **66%** are women



In emergency room, **1 visit in 4** involving someone aged 70+ results in hospitalisation

## WHERE AND HOW INJURIES HAPPEN

Most injuries occur at **home** (51%), followed by accidents in other locations such as **nursing or retirement homes** (17%) and **public roads** (8%)



Falls may happen during:

- personal hygiene
- resting or sleeping
- cooking or housework
- eating or drinking
- leisure activities



Falls are the leading cause of injury, accounting for **83%** of all cases



**49% ON LEVEL GROUND**



**17% FROM A HEIGHT**



**12% FROM STAIRS**

## THE REAL-LIFE IMPACT



Recovery from injuries in older adults can take up to **9 months**

Injuries may lead to:

Reduced independence

Loss of mobility and confidence

Fear of falling again, leading to less independent activity

Isolation and increased stress or depression

## HOW TO STAY SAFE



**Making the home safer:**  
Encourage to install grab bars, improve lighting and use non-slip mats in key areas



**Strengthening the body:**  
Recommend regular balance and strength exercises



**Adapting medications:**  
Conduct regular reviews to reduce fall risk

**Whether you're a friend, a relative, a doctor, a pharmacist, or another professional - don't hesitate to talk about fall prevention!**

Thank you to the hospitals participating in the RETRACE registry for their collaboration: Centre Hospitalier du Luxembourg, Centre Hospitalier Emile Mayrisch, Hôpital Robert Schuman, Centre Hospitalier du Nord, as well as the European association EuroSafe.



THE GOVERNMENT  
OF THE GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG



More info:

