

# Stierz: déi heefegst Accidenter bei Leit ab 70 Joer laut den Donnéeën aus den Urgencen

## EELER MËNSCHEN AN DE RISIKO VU VERLETZUNGEN



Vun alle 70 Järegeen oder méi, déi d'Urgence besicht hunn, si **66% Fraen**

**70+**

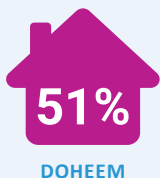
Ongeféier **1 vun 10** Urgencen-Visitten wéinst Verletzunge betrëfft Persounen vu 70 Joer oder méi

**Eng vu véier** Urgencen-Visitte, bei Persounen vu 70 Joer oder méi, féiert zu enger Hospitalisatioun



## WOU A WÉI GESCHÉIEN VERLETZUNGEN

Déi meescht Verletzunge geschéien **doheem** (51%), duerno komme Verletzungen op anere Plaze wéi **Fleege- oder Altersheemer** (17%) an op **ëffentleche Stroossen** (8%)



DOHEEM

Stierz kënnen geschéien:

- bei der eegener Kierperhygiène
- beim Raschten oder Schlofen
- beim Kachen oder bei Aarbechten am Stot
- beim lessen oder Drénken
- bei Fräizäitaktivitéiten



**Stierz** sinn déi heefegst Ursaach vu Verletzungen a maachen **83% vun alle Fäll** aus



49% UM FLAACHE BUEDEM



17% AUS ENGER HÉICHT



12% AN DEN TRAPEN

## AUSWIERKUNGEN AM ALLDAG



D'Erhuelung no Verletzunge ka bei eelere Leit bis zu **9 Méint** daueren

Stierz kënnen féieren zu:

Reduzéierter Onofhängegkeet

Angscht nach eng Kéier ze falen, wat zu manner onofhängegen Aktivitéite féiert

Isolatioun a méi Stress oder Depressioun

Verloscht vu Mobilitéit a Selbstvertrauen

## ESOU SUERGT EE FIR MÉI SÉCHERHEET



**D'Doheem méi sécher maachen:** encouragéiert d'Leit fir Grëffstangen ze montéieren, d'Belichtung ze verbessern a rutschfest Matten an de betraffene Beräicher ze benotzen



**De Kierper stäerken:** recommandéiert Gläichgewiicht- a Kraaftübungen



**D'Medikamenter upassen:** iwwerpréift d' Medikamenter regelméisseg fir de Risiko vu Stierz ze minimiséieren

**Egal ob als Frënd, Familljemember, Dokter, Apdikter oder aner Fachkraaft, zéckt net, iwwer d'Sturzpräventioun ze schwätzen!**



# Les traumatismes et les chutes chez les personnes âgées de 70 ans et plus

## LES PERSONNES ÂGÉES ET LE RISQUE DE TRAUMATISME



Parmi les personnes âgées de 70 ans et plus qui se rendent aux urgences, **66% sont des femmes**

**70+**

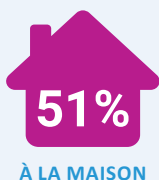
Aux urgences, **1 visite sur 4** liée à une blessure concerne une personne âgée de 70 ans et plus

Aux urgences, **1 visite sur 4** impliquant une personne âgée de 70 ans ou plus, aboutit à une hospitalisation



## OÙ ET COMMENT SE PRODUISENT LES TRAUMATISMES ?

Les traumatismes se produisent en majorité à **domicile** (51%), suivis par les traumatismes dans d'autres lieux tels que les **maisons de soins ou de retraite** (17%) et sur la **voie publique** (8%)



À LA MAISON

Les chutes peuvent se produire lors de :

- la toilette personnelle
- le repos ou le sommeil,
- la cuisine ou les tâches ménagères,
- l'alimentation ou l'hydratation,
- les activités de loisir



Les **chutes** sont la principale cause de blessures, représentant **83% de tous les cas**



49% DE  
PLAIN-PIED



17% DEPUIS  
UNE HAUTEUR



12% DANS  
LES ESCALIERS

## L'IMPACT DANS LA VIE QUOTIDIENNE



La guérison d'une blessure chez une personne âgée, suite à une chute, peut durer jusqu'à **9 mois**

Les chutes peuvent entraîner :

Une perte d'autonomie

La peur de tomber à nouveau, entraînant des difficultés à faire les choses seules

L'isolement et l'augmentation du stress ou de la dépression

Une perte de mobilité et de confiance en soi

## COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ ?



**Sécuriser le domicile :**  
encourager l'installation de barres d'appui, améliorer l'éclairage et utiliser des tapis antidérapants dans les zones clés



**Renforcer le corps :**  
recommander des exercices réguliers d'équilibre et de renforcement musculaire



**Adapter les médicaments :**  
effectuer des examens réguliers afin de réduire les risques de chute

**Que vous soyez un ami, un proche, un médecin, un pharmacien ou tout autre professionnel - n'hésitez pas à parler de la prévention des chutes !**

