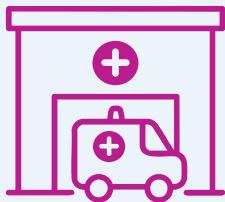


# Stierz: déi heefgst Accidenter bei Leit ab 70 Joer laut den Donnéeën aus den Urgencen

## EELER MËNSCHEN AN DE RISIKO VU VERLETZUNGEN



70+

Ongefíer 1 vun 10 Urgencen-Visitten wéinst Verletzunge betréfft Persoune vu 70 Joer oder méi

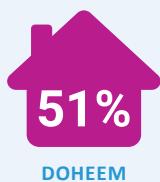
Vun alle 70 Järegen oder méi, déi d'Urgence besicht henn, si **66% Fraen**



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

## WOU A WÉI GESCHÉIEN VERLETZUNGEN

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



Stierz kënne 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 heefgst Ursach 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** dauerer

Stierz kënne féieren zu:

- Reduzéierter Onofhänggekeet      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:**  
encourageert d'Leit fir Gréffstangen ze montéieren, d'Beliichtung ze verbesseren a rutschfest Matten an de bestraftene Beräicher ze benotzen



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



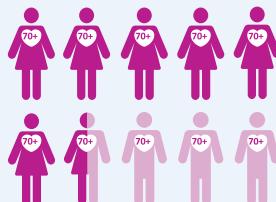
**D'Medikamenten upassen:**  
iwwerpréift d' Medikamenten reegelméisseg fir de Risiko vu Stierz ze minimiséieren

Egal ob als Frénd, 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



70+

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

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



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

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



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 !**

Merci aux hôpitaux participant au registre RETRACE pour leur collaboration : Centre Hospitalier du Luxembourg, Centre Hospitalier Emile Mayrisch, Hôpitaux Robert Schuman, Centre Hospitalier du Nord ainsi qu'à l'association européenne EuroSafe.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



LUXEMBOURG  
INSTITUTE  
OF HEALTH

Plus  
d'informations :

