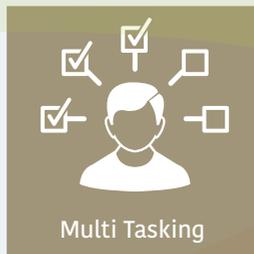
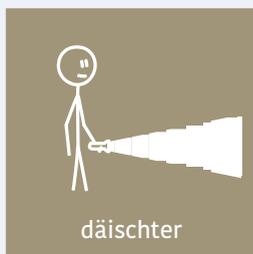




Prévention des chutes Sturzprävention

Causes des chutes / Ursachen des Sturzes



Conséquences des chutes

Conséquences physiques :

- contusions,
- fractures,
- perte d'autonomie et de mobilité.

Conséquences psychologiques :

- peur de rechuter,
- repli sur soi,
- dépression.

Prévention des chutes

- maintien d'une activité physique régulière,
- prise adéquate des médicaments,
- acceptation des aides proposées,
- aides techniques pour vous faciliter la vie,
- chaussures adaptées,
- téléalarme,
- adaptation de l'environnement (mobilier, escaliers),
- pas de tapis,
- pièces bien éclairées,
- contrôle régulier de la vue et de l'audition,
- faites une chose à la fois,
- buvez suffisamment d'eau, évitez l'alcool.

Folgen des Sturzes

Körperliche Folgen:

- Prellungen,
- Knochenbrüche,
- Autonomie-/Mobilitätsverlust.

Psychische Folgen:

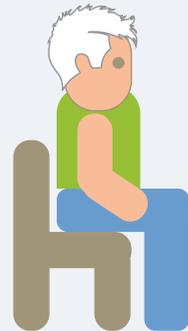
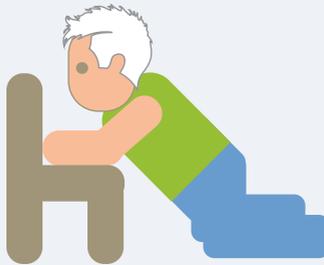
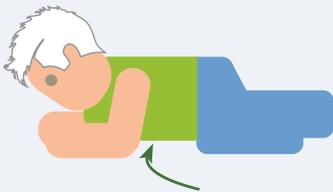
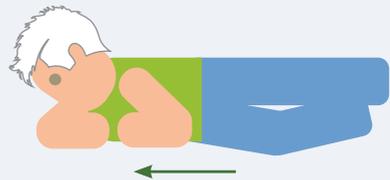
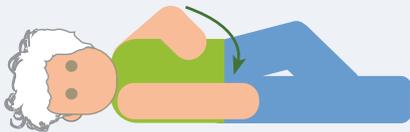
- Angst wieder zu stürzen,
- Sozialer Rückzug,
- Depression.

Sturzprävention

- Beibehalten einer körperlichen Aktivität,
- angemessene Einnahme der Medikamente,
- Hilfe fragen und annehmen,
- Hilfsmittel zur Vereinfachung des Alltags,
- Anpassung der Schuhe,
- Telealarm,
- Umgebung (Möbel, Treppen) anpassen,
- Teppiche entfernen,
- ausreichende Beleuchtung der Zimmer,
- regelmäßige Kontrolle der Augen und des Gehörs,
- eins nach dem anderen machen,
- ausreichend Wasser trinken, Alkohol vermeiden.

Qu'est-ce que je fais si je suis quand même tombé ?

- Restez calme.
- Si vous avez d'importantes douleurs, restez couché et demandez de l'aide.
- Si vous vous sentez capable, vous pouvez essayer de vous lever.



Was tun, wenn ich dennoch gestürzt bin?

- Bewahren Sie Ruhe.
- Wenn Sie größere Schmerzen haben, bleiben Sie liegen und rufen Sie um Hilfe.
- Wenn Sie sich kräftig genug fühlen, können Sie versuchen aufzustehen.



120, avenue Salentyne
L-9002 Ettelbruck
T +352 8166-1
F +352 8166-3049

10, rue G.-D. Charlotte
L-9515 Wiltz
T +352 8166-9
F +352 8166-3049