



Accidental falls – the leading cause of injury related mortality and hospitalization in the elderly in Croatia

Ivana Brkić Biloš, Petra Čukelj, Verica Kralj, Maja Silobrčić Radić
Croatian Institute of Public Health

European Conference on Injury Prevention and Safety Promotion 2019 (EU-Safety 2019)
03/10/2019 to 04/10/2019, Luxembourg

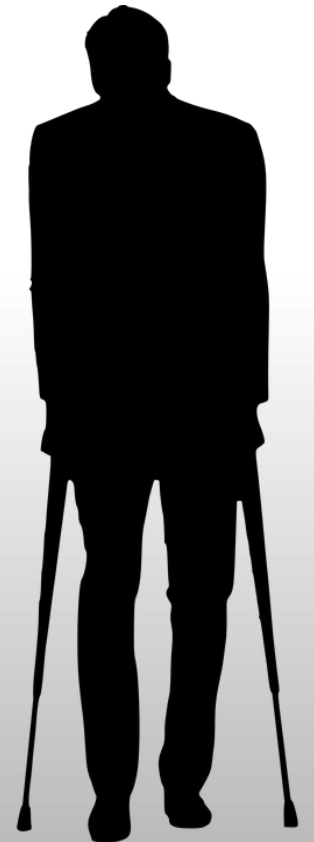


Elderly people are at an increased risk of accidental falls

More than one-third of older adults (≥ 65) falls each year

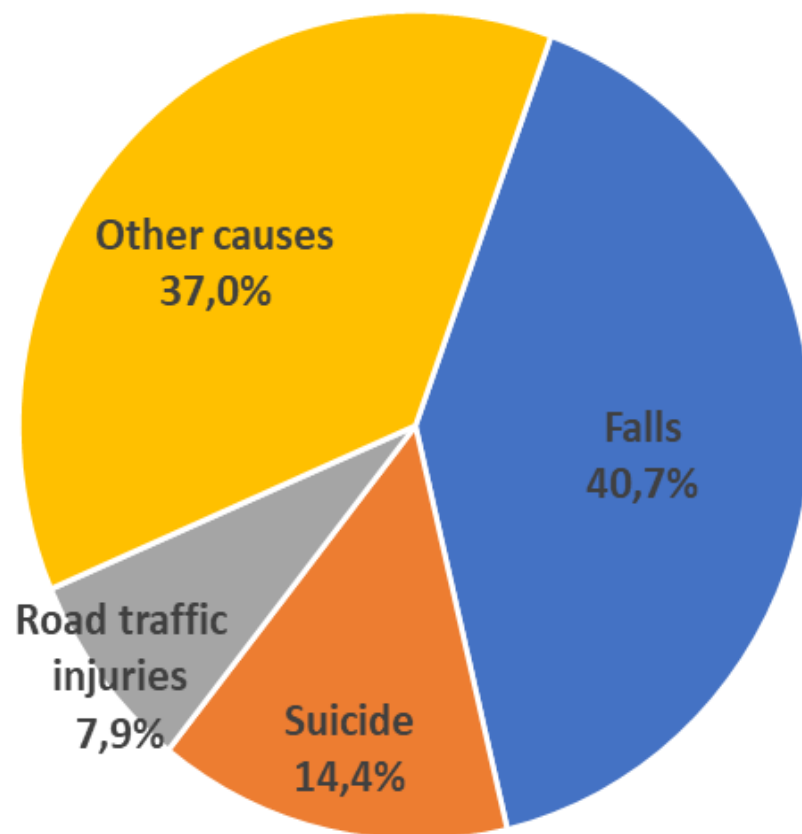
A serious fall in older age can result in:

- **Long term treatment**
- **Death**
- **Psychosocial consequences**
- **Decreased quality of life**





The leading causes of injury related death in older people (≥ 65) in Croatia, 2017



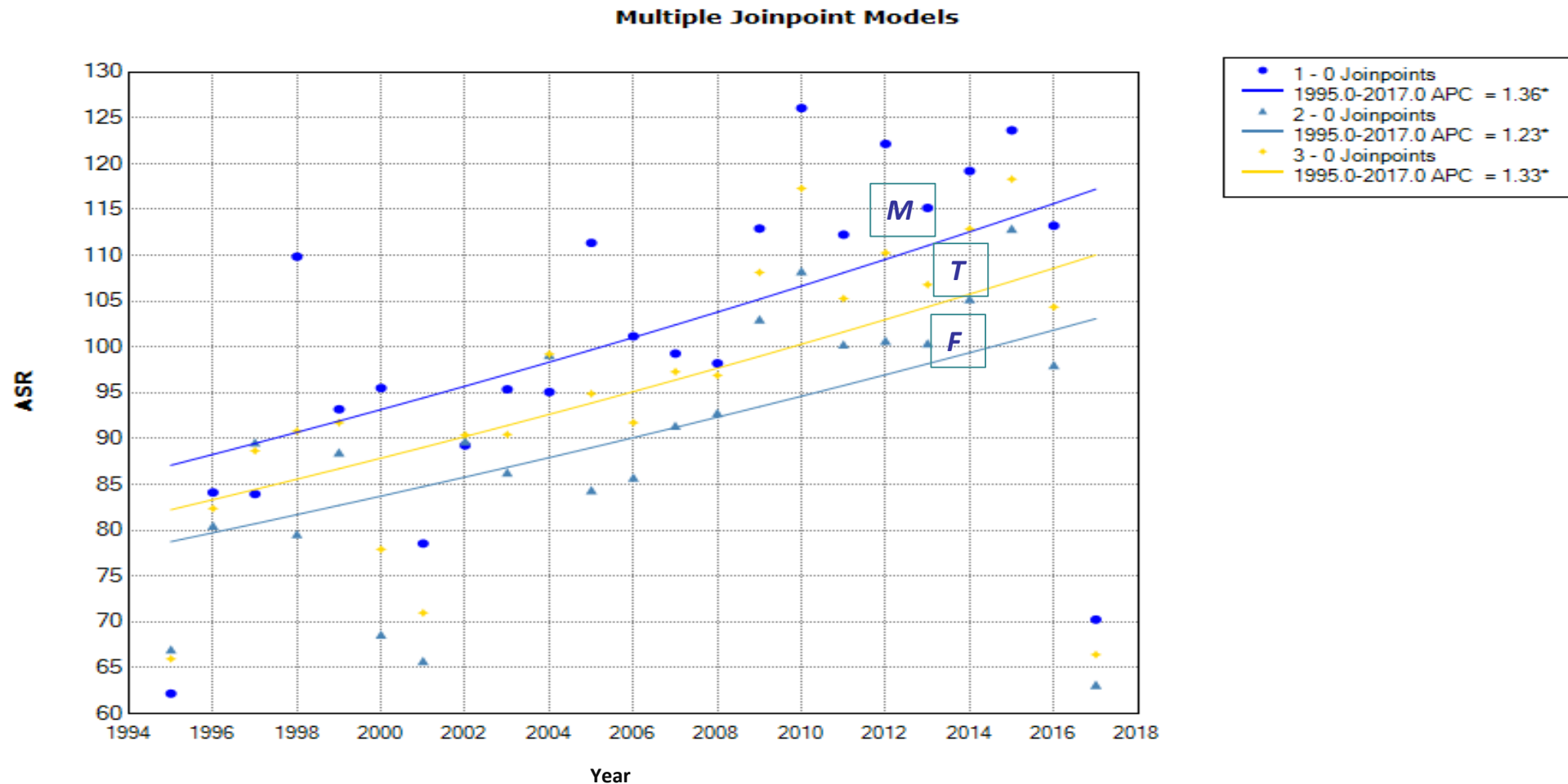
Falls are the leading cause of injury-related deaths in older persons (65+)

The most common somatic diagnosis in older people who died from accidental falls are fracture of the femur and intracranial injury

Source: Croatian Bureau of Statistics, CIPH

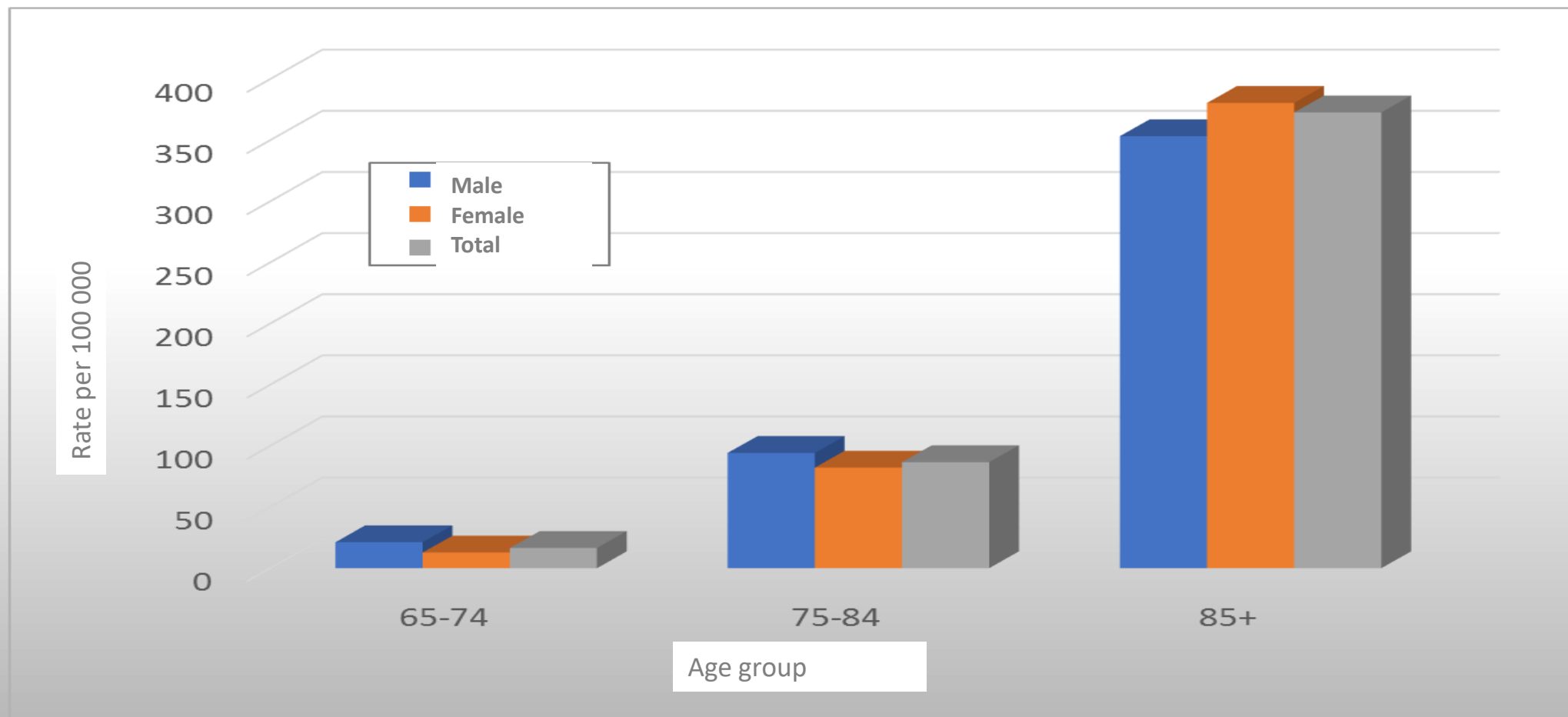


Accidental falls - mortality trends in older people (≥ 65) in Croatia for the period 1995-2017





Fall related death rate in Croatia in 2017 by gender and age (≥ 65)





SDR(65+), Accidental falls, (Latest data) (deaths per 100 000)



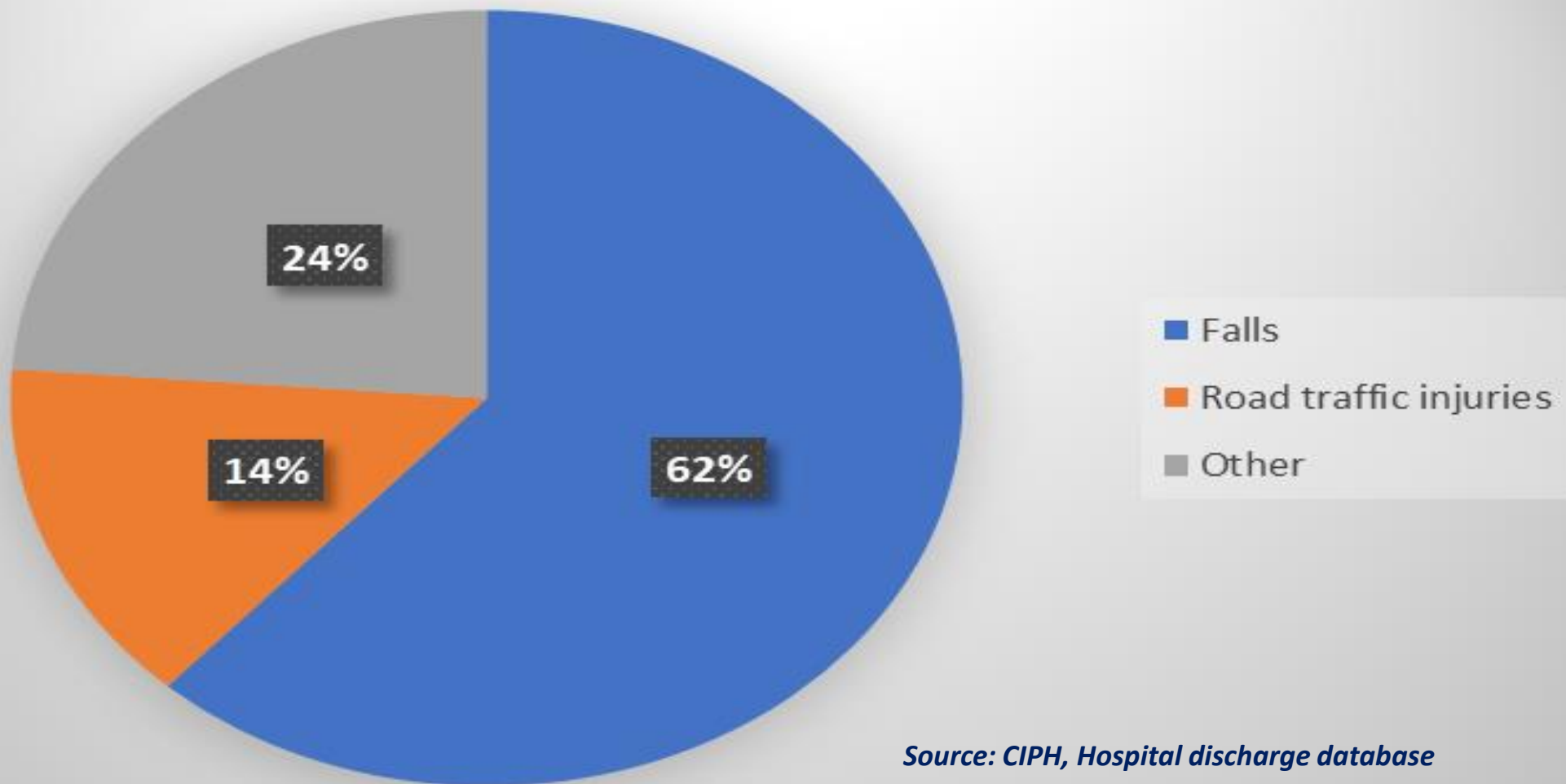
White color: data not available.

The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Source: European Health for All family of databases
Map production: WHO European Health Information Gateway, gateway.euro.who.int
© WHO Regional Office for Europe 2019. All rights reserved.



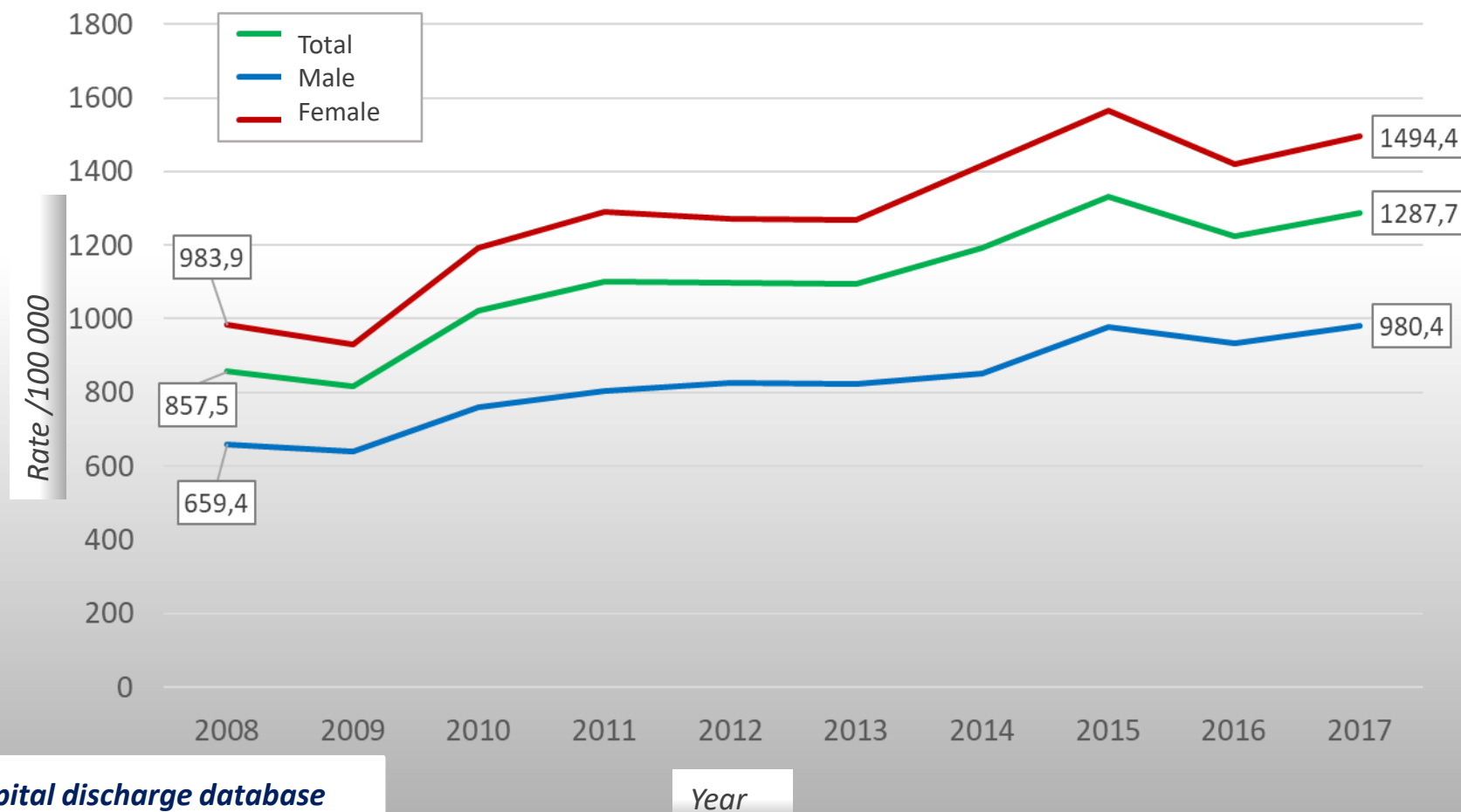
Leading causes of hospitalizations due to injuries in older people (≥ 65), Croatia, 2017



Source: CIPH, Hospital discharge database



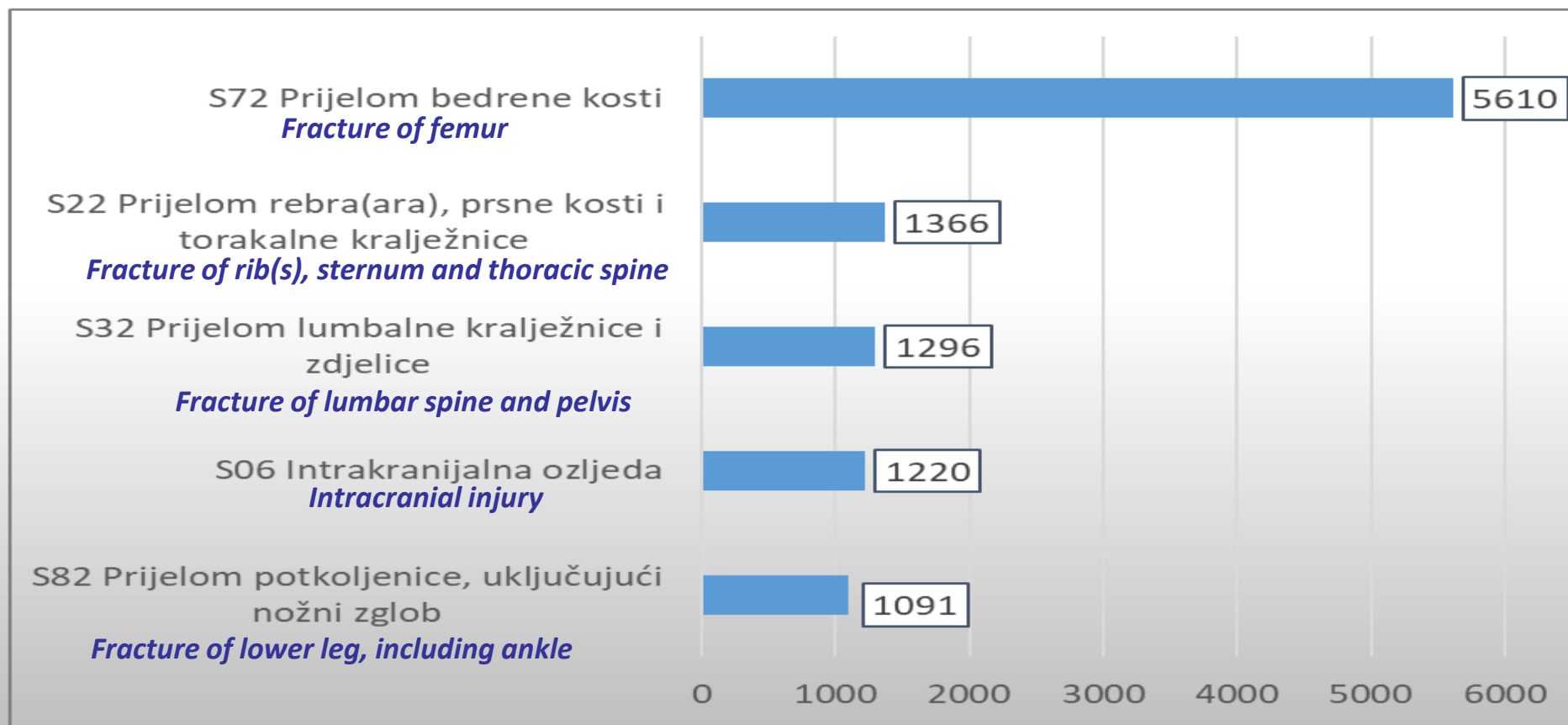
Fall related hospitalization rates in the elderly (≥ 65), 2008-2017



Source: CIPH, Hospital discharge database



Hospitalizations - The most common injuries (S00-T98), in older people (≥ 65), 2017





The population of Croatia is rapidly aging
Proportion of Adults aged 65 and older:
15.7% according to the 2001 census.
17.7% according to the 2011 census.
19.8% according to Croatian Bureau of Statistics estimates for 2017

- ✓ **Accidental falls are the leading cause of injury death and hospitalizations of adults aged 65 and older in Croatia**
- ✓ **Increasing death rates, as well as, hospitalization rate due to falls have been noted**
- ✓ **Increasing number of older people in Croatia will contribute to even bigger burden of accidental falls**
- ✓ **Falls prevention is a challenge to population ageing**

Prevent fall - stay on your feet

3. Pridržavajte se savjeta za veću stabilnost



- Polako se uspravljajte iz sjedećeg i ležećeg položaja – sjedite neko vrijeme prije nego što se ustanete iz kreveta ili sa stolice.
- Hodajte polako manjim koracima, ne žurite otvarati vrata i javljati se na telefon.
- Držite se za rukohvat prilikom hodanja po stepenicama.
- Nosite udobnu obuću s niskim, gumenim potplatom, a izbjegavajte natikače.



4. Učinite svoj dom sigurnijim mjestom

Najveći broj padova u starijih osoba događa se u stanu ili kući. Jednostavne promjene u čovjekovoj neposrednoj okolini mogu značajno doprinijeti prevenciji padova.

- Razmjestite namještaj tako da imate nesmetan prolaz.
- Uklonite sve nepotrebne predmete s poda uključujući telefonske i druge žice.
- Tepihe uklonite ili zalijepite rubove, a ispod postavite gumenu podlogu koja sprečava klizanje.
- Postavite rukohvate s objiju strana stepenica, stepenište dobro osvijetlite, a rub na zadnjoj stepenici obojite drugom bojom.
- Stavite gumenu podlogu na dno kade ili tuš kabine.
- Pričvrstite rukohvate uz zid WC školjke i kade koji će olakšati ustajanje i sjedenje.
- Primjereno osvijetlite prostor u kojem boravite, a izbjegavajte svjetla koja stvaraju odbljesak.

U slučaju pada poželjno je imati telefon i/ili alarmni uređaj nadohvat ruke kako bi mogli pozvati pomoć.

HITNA POMOĆ: 194



Ministarstvo
zdravlja
Za zdravlje. Zajedno.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



Ministarstvo
zdravlja
Za zdravlje. Zajedno.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



*Spriječite pad
ostanite na svojim nogama*

- **Control of health condition (medication review and modification, clinical intervention)**
- **Adopting healthy lifestyle habits**
- **Tips for more stability**
- **Environmental modification**

Padovi – značajan javnozdravstveni problem

Starije osobe često dožive pad uslijed kojeg nerijetko nastaju teže ozljede koje mogu dovesti do dugotrajnog bolničkog liječenja, invalidnosti, pa čak i smrtnog ishoda. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije svake godine pad doživi jedna trećina osoba starijih od 65 godina, a učestalost padova se povećava sa životnom dobi. U Hrvatskoj su padovi vodeći uzrok smrtnosti i bolničkog liječenja od ozljeda u starijih osoba. Najčešći uzroci bolničkog zbrinjavanja starijih osoba uslijed padova su prijelomi kuka, traumatske ozljede mozga te ozljede ruku.

Rizični čimbenici za nastanak padova u starijoj dobi su mnogobrojni: dob, spol, poremećaji ravnoteže, oslabljen vid i sluh, bolesti koštanog mišićnog i živčanog sustava te druge kronične bolesti. Povećanom riziku od padova pridonosi nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana, konzumacija alkohola i uzimanje pojedinih lijekova. Veliku ulogu u pojavi padova imaju okolišni čimbenici.

Padovi se mogu spriječiti

Padovi se mogu spriječiti poznavanjem rizičnih čimbenika i primjenom preventivnih mjera.

Upoznajte se s rizicima za pojavu pada, učinite jednostavne promjene u svojoj okolini, savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite, bavite se tjelesnom aktivnošću – spriječite pad!

Preporuke za prevenciju padova:



1. Redovito kontrolirajte svoje zdravstveno stanje

- Redovito provjeravajte vid i nosite naočale, ukoliko su Vam potrebne.
- Redovito kontrolirajte krvni tlak.
- Savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite. Uzimanje pojedinih lijekova može uzrokovati pospanost, smanjenje tlaka i vrtoglavicu i tako povećati rizik pada.



2. Usvojite zdrave životne navike

- Bavite se tjelesnom aktivnošću: hodajte, radite vježbe za snagu i ravnotežu, uključite se u primjereni program tjelovježbe ukoliko to Vaše zdravstveno stanje dopušta. *Prije početka bavljenja tjelesnom aktivnošću obavezno konzultirajte svog liječnika.*
- Pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani.
- Izbjegavajte konzumiranje alkohola, te pušenje.

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do gubitka koštane mase i poremećaja strukture kosti što povećava sklonost prijelomima i prilikom blažeg pada. Tjelesna aktivnost i pravilna prehrana s primjerenim unosom kalcija i vitamina D pridonose prevenciji osteoporoze.



Thank you for your attention



Expert meeting: Falls in the Elderly, Andrija Stampar Teaching Institute of Public Health, Zagreb, March 2019