

낙상에 대한 정보

- 매년 노인 4 명 중 1 명(65 세 이상)이 낙상
- 낙상의 60%는 집에서 발생
- 낙상은 요양원 입원의 가장 큰 원인

낙상의 위험 요인은 다음과 같습니다.

- 나이: 85+
- 혼자 삶
- 청각 및 시각 장애
- 영양 부족 및 활동 부족
- 낙상한 적이 있음

어떻게 해야 합니까?

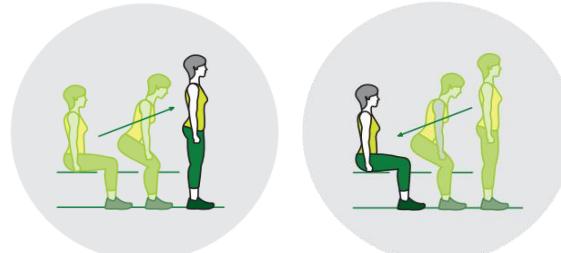
대부분의 낙상은 예방할 수 있습니다! 다음은 위험을 줄이는 몇 가지 방법입니다.

- 신체적으로 활동적임
- 의료인이 귀하의 약물을 검토하도록 함
- 만성 질환 관리
- 매년 시력과 청력 검사를 받음
- 필요한 주택 개조
- 낙상 정보 그리고 낙상에 대한 두려움이 있는 경우 의료인과 상담

체어 라이즈 운동

정기적으로 균형, 균형, 유연성 운동을 하면 넘어질 위험을 줄일 수 있습니다.

- 무릎을 구부리고 발을 어깨너비로 벌리고 발을 바닥에 평평하게 놓고 튼튼한 의자 앞에 앉습니다.
- 등과 목을 곧게 펴고 가슴을 약간 앞으로 내밀고 양손을 양쪽에 놓습니다.
- 천천히 숨을 쉽니다. 앞으로 몸을 숙이고 발 앞쪽에 체중을 느낍니다.
- 숨을 내쉬고 가능한 한 손을 적게 사용하면서 천천히 일어납니다.
- 숨을 완전히 들이쉬고 내쉬기 위해 잠시 멈춥니다.
- 천천히 앉으면서 숨을 들이쉽니다.
- 숨을 내쉽니다.
- 이 운동을 10~15 회 반복합니다. 이것이 너무 많으면 조금씩 이 횟수를 늘려갑니다.



*이 운동은 모든 사람에게 적합하지 않을 수 있으므로 의료인과 확인하십시오.

의료인에 대한 질문

- 내 약물이 낙상에 영향을 미칠 수 있습니까? 귀하의 의료인이 모든 현재 약물과 보충제를 검토하도록 하십시오. 약물 조합으로 인한 부작용이나 상호 작용에 대해 물어보십시오.
- 영양보충제를 먹어야 합니까? 보충제를 포함하여 약물 치료를 시작하기 전에 의료인과 상담하십시오. 식단에서 비타민과 미네랄의 양을 늘리면 도움이 될 수 있습니다. 너무 적게 먹으면 균형 약화, 골량 감소, 신경학적 기능 저하를 일으켜 넘어질 위험이 높아질 수 있습니다. 약물 목록을 유지하고 이를 정기적으로 갱신하십시오. 여기에는 모든 처방전, 일반 의약품, 보충제가 포함되어야 합니다.

안전하게 일어나기

넘어지면 가능한 한 침착함을 유지하고 심호흡을 하여 긴장을 푸십시오. 잠시 동안 바닥에 가만히 있으면서 다쳤는지 판단하십시오. 너무 빨리 일어나거나 잘못된 방법으로 일어나면 부상을 입을 수 있습니다.

도움 없이 일어날 수 있다고 생각되는 경우:

- 몸의 측면으로 구릅니다. 몸과 혈압이 조절되는 동안 휴식을 취합니다.
- 무릎을 몸쪽으로 당기고 손을 가슴 앞의 바닥에 댕니다.
- 몸을 '테이블' 자세로 만듭니다.
- 소파나 의자로 기어갑니다. 양손을 의자에 대고 천천히 몸을 밀어 올립니다. 한쪽 무릎이 힘이 더 센 것 같다면 무릎을 구부려 여기에 체중을 싣고 양팔을 의자에 대고 몸을 밀어 올립니다. 천천히 몸을 돌려 의자에 앉습니다.

다쳤거나 스스로 일어날 수 없는 경우 다른 사람에게 도움을 요청하거나 911에 전화하십시오. 집 안에서 움직일 때 휴대폰이나 무선 전화를 휴대하면 혼자 살거나 도움이 필요할 때 더 쉽게 전화를 걸 수 있습니다. 특별한 목걸이나 팔찌의 버튼을 눌러 도움을 요청할 수 있는 비상 대응 시스템도 또 다른 옵션입니다.



- 현재 건강 상태가 낙상의 위험에 어떤 영향을 미칠 수 있습니까? 귀하의 의료인은 신체 검사를 실시하여 기능적, 신경학적, 시각, 심장, 정신 건강 상태를 평가하여 귀하가 낙상 위험이 높은지 판단할 수 있습니다. 필요한 경우 의뢰를 요청하십시오. 시력, 물리 치료 또는 작업 치료를 전문으로 하는 의료인과 상담하면 도움이 될 수 있습니다.
- 신체 활동이 낙상의 위험을 줄일 수 있습니까? 신체적으로 활동적인 것은 낙상 위험을 줄이는 가장 중요한 방법 중 하나입니다. 균형, 균형, 유연성, 골량을 향상시킬 수 있습니다. 태극권(Tai Chi)과 균형의 중요성(A Matter of Balance)은 노인의 낙상을 줄이고 활동 수준을 높이는 것으로 나타난 두 가지 프로그램입니다.

가정 안전 체크리스트

바닥

- 통로에 있는 가구나 어지럽게 있는 물건을 치움
- 전선과 코드를 감거나 테이프로 벽에 붙입니다
- 양탄자와 카펫을 양면 테이프로 바닥에 고정(또는 제거)
- 바닥 왁스를 사용하지 않음
- 쉽게 앓고 일어나기 힘든 낮은 의자를 치움

계단 및 디딤대

- 물건을 계단에서 치움
- 깨지거나 고르지 않은 계단 수리
- 느슨한 난간을 고치거나 계단 양쪽에 새 난간 설치
- 계단의 상단과 하단에 오버헤드 조명, 전등 스위치 설치
- 계단의 바닥과 상단에 반사 테이프를 붙임

주방

- 자주 사용하는 물건은 하단 선반(허리 높이 정도)에 보관
- 응급 상황에 대비하여 응급 구명 정보(Vial of Life) 또는 최신 건강 정보 목록을 냉장고에 붙여 놓음
- 절대로 의자를 발판으로 사용하지 않음

침실

- 편안한 위치로 침대 높이 조절

조명

- 손이 닿기 쉬운 침대 근처에 조명을 놓음
- 걷고 있는 곳을 볼 수 있도록 야간 조명 설치(일부 야간 조명은 어두워지면 저절로 켜짐)
- 불이 꺼진 전구 교체

의류/액세서리

- 얇고 미끄러지지 않는 밀창이 있는 신발을 신음
- 바닥에 닿지 않도록 밑단을 맞춘 바지와 드레스를 입음
- 휴대폰 또는 무선 전화를 항상 휴대함
- 비상 대응 시스템을 고려함

욕실

- 욕조 또는 샤워기 바닥에 미끄럼 방지 고무 매트를 놓음
- 욕조 옆과 안쪽, 변기 옆에 가로대 설치
- 높은 변기 시트, 패딩 처리된 샤워 시트 및/또는 손으로 들고 사용할 수 있는 샤워 헤드 사용을 고려함

욕외

- 보도 또는 차도의 균열과 틈 수리
- 문으로 가는 통로의 관목을 다듬음

자신의 독립성을 보존하고 유지



낙상 예방 지침

샌디에이고 카운티 보건복지 에이전시, 노화, 독립성 서비스 더 알아보려면 (858) 495-5500 번으로 전화하거나 다음을 방문하십시오.

www.SanDiegoFallPrevention.org