

## 낙상에 대한 정보

- 매년 노인 4명 중 1명(65세 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?

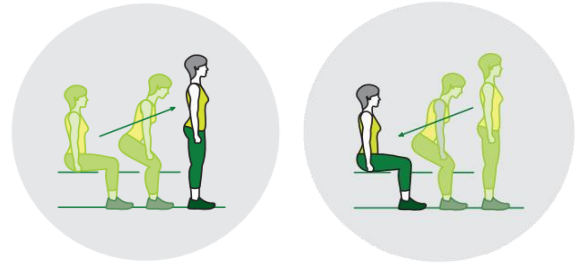
대부분의 낙상은 예방할 수 있습니다! 다음은 위험을 줄이는 몇 가지 방법입니다.

- 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 근력, 균형, 유연성 운동을 하면 넘어질 위험을 줄일 수 있습니다.

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



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

## 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:

1. 몸의 측면으로 구릅니다. 몸과 혈압이 조절되는 동안 휴식을 취합니다.
2. 무릎을 몸쪽으로 당기고 손을 가슴 앞의 바닥에 댍니다.
3. 몸을 '테이블' 자세로 만듭니다.
4. 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.



## 의료인에 대한 질문

1. 내 약물이 낙상에 영향을 미칠 수 있습니까? 귀하의 의료인이 모든 현재 약물과 보충제를 검토하도록 하십시오. 약물 조합으로 인한 부작용이나 상호 작용에 대해 물어보십시오.
2. 영양보충제를 먹어야 합니까? 보충제를 포함하여 약물 치료를 시작하기 전에 의료인과 상담하십시오. 식단에서 비타민과 미네랄의 양을 늘리면 도움이 될 수 있습니다. 너무 적게 먹으면 근력 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.
3. 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.
4. 신체 활동이 낙상의 위험을 줄일 수 있습니까? 신체적으로 활동적인 것은 낙상 위험을 줄이는 가장 중요한 방법 중 하나입니다. 근력, 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 앉고 일어나기 힘든 낮은 의자를 치움

## 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

## 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

## 의류/액세서리

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

## 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

## 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

## 침실

- 편안한 위치로 침대 높이 조절

## 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](http://www.SanDiegoFallPrevention.org)

