

낙상을 예방하기 위해 당신이 해야 할 다른 것들...



요실금이 있다면 의사와 상의해서 치료하세요.



앉아 있거나 누워 있을 때 천천히 일어나세요.



골다공증 치료 및 예방을 위해 **비타민 D**와 **칼슘**을 복용하세요.



굽이 낮고 바닥이 넓은 **신발**을 신으세요.



필요한 경우, **지팡이**나 **보행기**를 사용하세요.

노인에게서 가장 중요한 건강관련 문제 중의 하나인 낙상은 집뿐만 아니라 병원, 요양원 등 어디든지 일어날 수 있으며 낙상으로 발생한 골절 등의 질환은 심각한 건강상의 문제를 일으킵니다. 그러나, 낙상으로 인한 문제는 그 동안 중요성이 올바로 인식되지 못하여, 노인이 되면 넘어지는 것이 당연한 노화의 한 현상인 것처럼 인식되어 왔고, 따라서 적절한 대처가 이루어지지 못하였습니다. 이제는, 낙상사고에 따른 후유증을 치료하기에 앞서 낙상을 예방할 수 있는 방법들을 모색하는 것이 절실한 때입니다.

대한노인재활의학회는 낙상을 효과적으로 예방하고 낙상관련 질환에 대한 관심을 높이고자 “낙상예방 가이드라인”을 발표하였고, 꾸준히 홍보 활동을 해오고 있습니다. 하지만, 낙상 예방과 낙상 관련 문제점에 대해 국민들의 인식은 아직도 부족한 것이 현실입니다.

이에, 대한노인재활의학회는 국민 누구나 보기 쉬운 “낙상예방 지침서”를 제작하여 배부하고자 합니다. 이 지침서 제작에 도움을 주신 생명보험협회, 손해보험협회 및 대한노인회 관계자 여러분께 감사의 말씀을 전합니다.



대한노인재활의학회와
함께 하는

낙상예방 지침서



대한노인재활의학회

Homepage : www.kagrm.or.kr

E-mail : kagereh@gmail.com

후원 :  **사단법인 대한노인회**
The Korean Senior Citizens Association

 **생명보험협회**

 **손해보험협회**

낙상을 예방하기 위해 **여러분**이 하실 수 있는 4가지

1 규칙적인 **운동프로그램**을 시작하십시오.



- **운동**은 낙상의 위험을 낮출 수 있는 가장 중요하고 좋은 방법입니다.
- 낙상예방 운동 프로그램은 **점진적**으로 단계를 높여 난이도가 있고, **규칙적**으로 시행해야 합니다.
- 낙상 위험이 높은 그룹뿐만 아니라 지역 사회의 **모든 노년층**에서 운동 프로그램을 시행해야 합니다.
- **균형과 조화**를 증진시켜 주는 운동이 좋습니다.

3 시력검사를 하십시오.



- 최소한 **1년에 한 번 안과 검진**을 받으세요.
- 시력이 나빠지면 낙상의 위험이 증가할 수 있습니다.
- 검진을 통해 시력저하를 유발하는 **녹내장이나 백내장** 같은 질환을 발견할 수 있습니다.
- **백내장 수술**은 가능하면 빨리 받으세요.
- 평지나 계단 보행할 때 다초점 렌즈를 착용하지 마세요.
- 시력을 교정할 때는 새로운 시력에 익숙할 때까지 특별한 관심과 주의가 필요합니다.

2 의사, 약사에게 **약**을 검토하게 하십시오.



- 의사, 약사에게 복용하는 **모든 약**을 검토하게 하십시오.
- 최소한 **1년에 한 번** 확인해 주세요.
- 만약 복용하고 있는 약이 **4가지 이상이면 6개월마다** 확인해주세요.
- 일부 약물은, 중추신경계에 영향을 주어 졸리거나 어지럽게 되어 낙상을 유발합니다. 의사와 상의하여 **반드시 필요한 약만** 드세요.

4 집안의 **위험요소**를 제거하십시오.



- 바닥이 미끄럽지 않습니까?
: 미끄럽지 않은 **고무판**을 바닥에 까십시오.
- 욕조 안으로 들어가거나 나올 때 약간의 지지가 필요하지 않습니까?
: 세면대 옆, 욕조 안에 **지지봉**을 설치하십시오.
- 자주 사용하는 물건이 높은 선반에 있지 않습니까?
: 자주 사용하는 물건들은 **낮은 선반**에 보관하세요.

- 의자가 불안정하지 않나요?
: **등받이** 없는 의자를 사용하지 마세요.
- 집안이 어둡나요?
: 집안을 **밝게** 하세요. 더 밝은 전구로, 형광등으로 바꾸세요.
- 방안에 여러개의 등이 있나요?
: 방안은 **한 개의 등**으로 밝게 하세요.
- 애완동물이 있나요?
: **걸려 넘어지지 않도록** 주의하세요.
- 문턱이나 계단이 있나요?
: 문턱이나 계단은 **없애고** 바닥을 **평평히** 하세요.
- 바닥에 그릇이나 물건이 어지럽혀 있지는 않나요?
: 그릇이나 물건에 걸려서 넘어지지 않도록 **깨끗이** 정리하세요.
- 계단에 전등은 있나요?
: 계단의 **양끝에 전등**을 다세요. 사람이 지나갈 때 등이 켜지는지 확인하세요.
- 계단의 손잡이가 없거나 흔들거리거나 부러지지 않았나요?
: 흔들거리는 손잡이는 **새것으로 교체**하고 계단의 양쪽에 손잡이를 다세요.