

낙상예방

() 어르신의 ()년 ()월 ()일 낙상위험도 측정결과
()점으로 낙상위험(□아주 높음, □높음, □낮음)입니다.

■ “낙상”이란? 넘어지거나 떨어져서 다치는 것을 말합니다.

낙상으로 인한 타박상, 염좌, 찰과상 등의 부상

→ 뼈가 약한 노인의 경우 쉽게 골절

→ 뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 사망까지 이룸

■ 낙상의 원인

| 분류 | 내용 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 신체적 요인 | <ul style="list-style-type: none"> ☞ 치매, 우울증, 간질, 파킨슨병 등 어르신 신경계에 문제가 있는 경우 ☞ 부정맥, 심근경색, 체위성 저혈압 등 심혈관계 질병이 있는 경우 ☞ 골다공증, 퇴행성관절염 등 근골격계에 문제가 있는 경우 ☞ 음주 또는 약물복용 |
| 심리적 요인 | <ul style="list-style-type: none"> ☞ 급하게 서둘러 움직이거나, 조급한 마음을 가지는 경우 ☞ 낙상에 대한 공포나 두려움으로 인해 정상적인 활동을 못하는 경우 |
| 환경적 요인 | <ul style="list-style-type: none"> ☞ 미끄럽고 정리가 안 되어있는 바닥 ☞ 어둡거나 지나치게 밝은 조명 등 |

■ 낙상사고 예방법

| 분류 | 내용 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 개인적인 노력 | <ul style="list-style-type: none"> ① 규칙적인 운동 ② 충분한 영양섭취 ③ 금주(禁酒) ④ 굽이 낮고 미끄러지지 않는 편한 신발을 신는다. ⑤ 평소 주변을 잘 살핀다(특히 문을 열고 드나들거나 고르지 못한 장소를 걸을 때). ⑥ 안경, 지팡이 및 보행보조기, 고관절 보호구 등 적절한 도구를 이용한다. ⑦ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이도록 하며, 의자나 안전봉 등에 의지한다. |
| 환경 정비 | <ul style="list-style-type: none"> ① 실내조명은 밝게 하고, 화장실로 가는 길목에는 야간등을 켜둔다. ② 가정 내 문턱은 없애고, 어르신이 다니는 길목에는 안전봉을 설치한다. ③ 거실, 복도, 계단의 불필요한 물건은 치우고, 카펫이나 깔개는 고정시킨다. ④ 욕실 및 화장실 바닥의 물기는 수시로 제거, 미끄럼방지 매트 등을 설치한다. |

■ 낙상사고 발생 시 대처방법

- ① 사고 발생 시 당황하지 말고 되도록 움직이지 않는다. 가장 편한 자세를 취한다.
- ② 부상 부위를 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ③ 통증이 심할 경우 얼음찜질을 하여 부종을 감소시키고 통증을 줄여준다.
- ④ 담당 요양보호사에게 알리거나 119로 신고하여 도움을 받는다.
- ⑤ 골절이나 뼈에 금이 간 심각한 상황이 아니더라도 병원에서 근골격계 이상여부를 꼭 확인하도록 한다.