

낙상 방지: 위험 최소화

낙상은 65세 이상 인구에게 발생하는 치명적 및 비치명적 부상의 가장 큰 원인이며 고관절 골절, 일반 골절 및 머리 부상을 초래합니다. 많은 경우 낙상은 예방할 수 있기 때문에, 낙상 위험을 최소화하는 조치를 취하는 것이 필수입니다.

낙상에 대한 두려움 때문에 행복한 삶을 누릴 수 없다면 집안에서 보호하는 데 도움이 되는 몇 가지 요령이 있습니다. 담당 주치의 또는 간호사에게 이 정보를 가장 잘 사용하는 방법과 귀하의 건강 상태를 관리하는 방법에 대해 문의하십시오. 본인에게 있을 수 있는 모든 질문을 물어보십시오.



11초마다 한 명의 노인이 낙상 관련 부상으로 응급실로 이송됩니다.



낙상은 65세 이상 연령대에서 발생하는 사망 및 비치명적 부상의 가장 큰 원인입니다.



노인 4명 중 1명은 매년 낙상을 당합니다.



이 전단지 of 더 상세한 정보와 번역된 버전을 보려면 SouthwesternHealth.org/Patients를 방문하십시오.

Southwestern Health Resources



집안에서의 안전 및 낙상 예방 요령:

욕실에서의 낙상을 예방하십시오.

- 욕조와 샤워기 바닥에 미끄럼 방지판을 놓으십시오. 샤워 시 다리 끝에 미끄럼 방지 팁이 있는 의자를 사용하십시오.
- 욕조 구역의 벽과 변기 옆에 가로 손잡이를 설치하십시오.

의자와 침대에서 안전하게 이동하십시오.

- 침대 높이가 올바른지 확인하고 안전하게 내려오고 올라갈 수 있도록 하십시오.

거실 조명을 밝게 유지하십시오.

- 복도, 욕실, 침실 및 기타 조명이 약한 곳에 야간 조명을 설치하십시오.

바닥과 통로를 깨끗하게 유지하십시오.

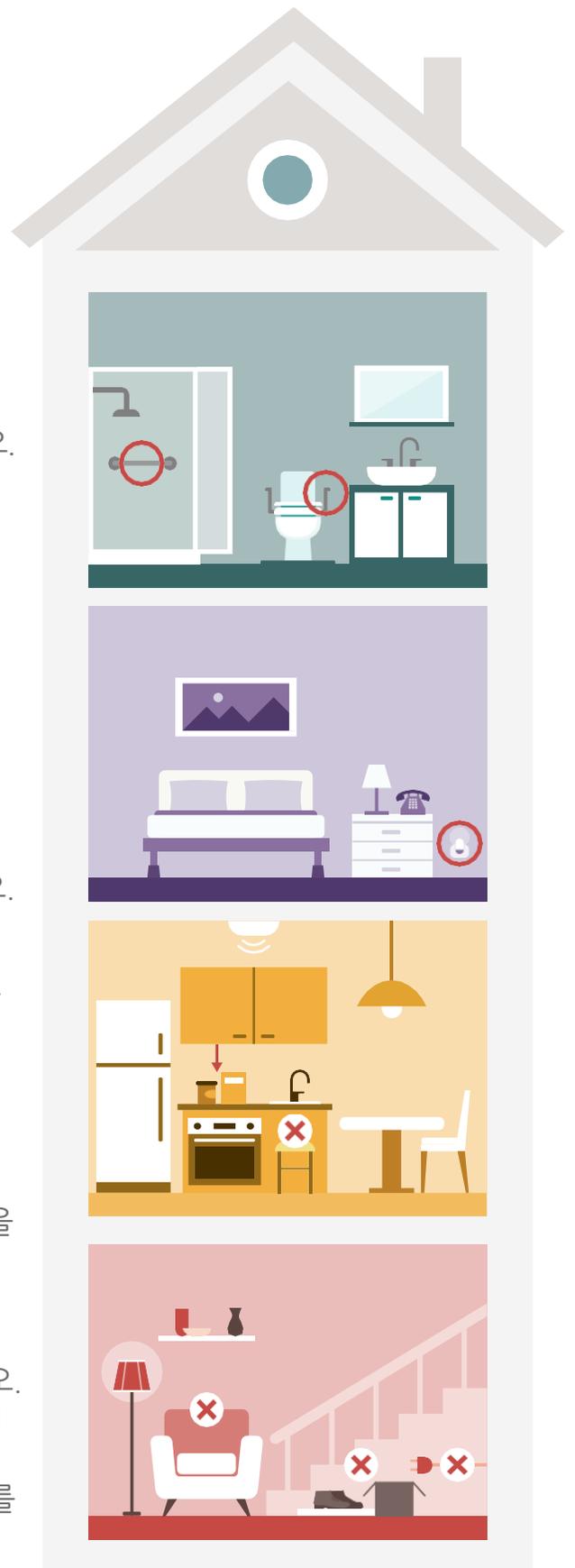
- 카펫 가장자리가 걸리적거리지 않게 제자리에 확실히 고정되었는지 확인하십시오. 깔개를 사용하지 마십시오.

튼튼한 신발을 신으십시오.

- 굽이 낮고 잘 받쳐주며 미끄럼 방지 밑창이 있는 신발을 신으십시오.

안전에 주의하십시오.

- 현기증을 일으킬 수 있는 약이 무엇인지 파악하십시오. 문제가 있는 경우 의사와 상담하십시오.
- 근육을 강화하고 균형을 개선하기 위해 규칙적인 운동을 하십시오.
- 정기적인 시력 검사를 받으십시오. 새 안경을 구입하면 익숙해질 때까지 이동하실 때 주의하십시오.
- 손을 자유롭게 이용해 물건을 잡거나 균형을 잡으십시오. 중요한 물건은 쉽게 꺼낼 수 있도록 하단 수납장 선반에 보관하십시오.
- 넘어져 일어날 수 없는 경우 도움을 요청하는 경보 장치를 착용하는 것도 생각해 보십시오.



이 전단지의 더 상세한 정보와 번역된 버전을 보려면
SouthwesternHealth.org/Patients를 방문하십시오.