Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community

10번 중 6번의 낙상 사고가 가정에서 발생합니다. 낙상을 방지하고 안전을 보장하기 위해 가정에서 변화를 줄 수 있는 사항들이 많이 있습니다.

낙상 예방

계단, 복도 및 보행로에서

계단 양쪽에 난간을 설치하세요.
계단을 오르내릴 때 난간을 붙잡으세요.
계단에서 물건을 든 채 시야를 가리지 마세요.

욕실 및 화장실에서

젖기 쉬운 표면에 미끄럼 방지 매트나 카펫 등을 설치하세요. 야간 등을 켜는 것을 잊지 마세요.

깔끔하게 유지하기

걸어 다니는 통로에서 전선 및 전화선을 치우세요. 모든 카펫 및 대형 러그를 바닥에 움직이지 않게 고정하세요. 걸어 다닐 때 방해되지 않도록 가구 및 다른 물건을 정리하세요.

보조 스틱 / 보조 의자

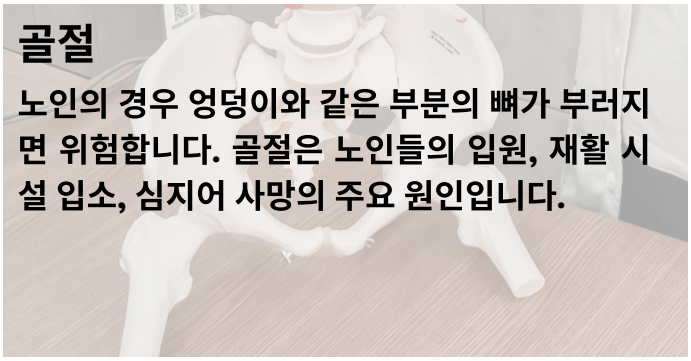
높은 곳에 있는 물건에 닿기 위해 의자나 테이블에 올라서지 마세요. “보조 스틱”을 사용하거나 도움을 요청하세요. 보조 의자를 사용한다면, 의자가 안정적이며 위쪽에 손잡이가 있는지 확인하세요. 옆에 다른 사람이 서있도록 하세요.

활발하게 신체 활동하기

본인에게 적합한 운동 계획을 세우세요. 규칙적인 운동은 근육을 발달시키고 체력을 길러줍니다. 관절, 힘줄 및 인대를 유연하게 유지하는 데에도 도움이 됩니다. 걷기나 계단 오르기처럼 적당히 체중이 실리는 운동을 하면 골다공증으로 인한 뼈 밀도 손실을 늦춰줄 수도 있습니다.

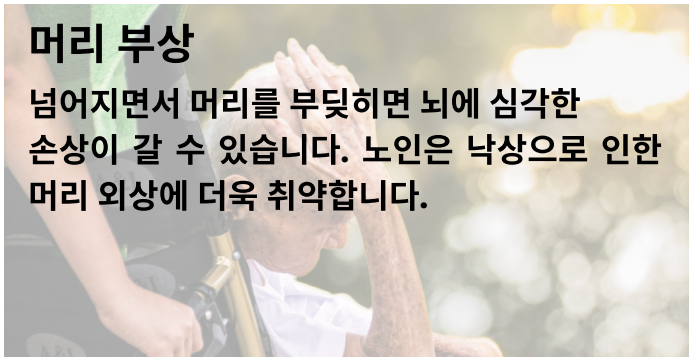
스캔하기

낙상의 결과



골절

노인의 경우 엉덩이와 같은 부분의 뼈가 부러지면 위험합니다. 골절은 노인들의 입원, 재활 시설 입소, 심지어 사망의 주요 원인입니다.

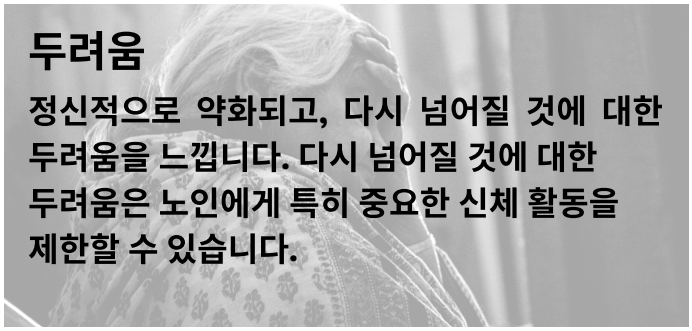


머리 부상

넘어지면서 머리를 부딪히면 뇌에 심각한 손상이 갈 수 있습니다. 노인은 낙상으로 인한 머리 외상에 더욱 취약합니다.

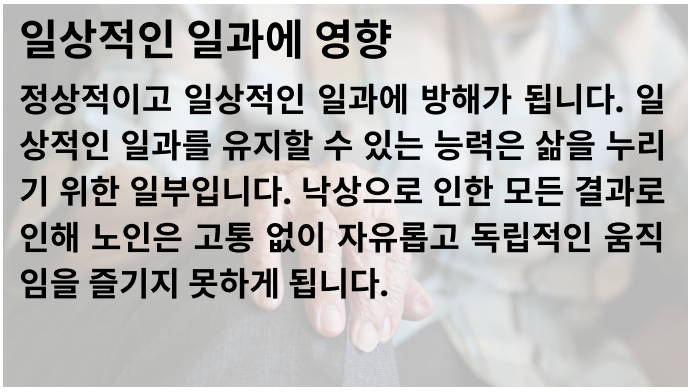
장애

낙상은 노인에게 장애를 일으킬 수 있습니다.



두려움

정신적으로 약화되고, 다시 넘어질 것에 대한 두려움을 느낍니다. 다시 넘어질 것에 대한 두려움은 노인에게 특히 중요한 신체 활동을 제한할 수 있습니다.



일상적인 일과에 영향

정상적이고 일상적인 일과에 방해가 됩니다. 일상적인 일과를 유지할 수 있는 능력은 삶을 누리기 위한 일부입니다. 낙상으로 인한 모든 결과로 인해 노인은 고통 없이 자유롭고 독립적인 움직임을 즐기지 못하게 됩니다.

내용의 출처는 국립 노화 연구소 (National Institute on Aging, NIA) 입니다.

낙상 및 낙상 예방에 대한 자세한 내용은 다음 기관에 문의하세요.

지원 주택 및 주택 개조에 대한 국립 리소스 센터 (National Resource Center on Supportive Housing and Home Modifications)
213-740-1364
homemods@usc.edu
www.homemods.org

함께 재건하기 (Rebuilding Together)
800-473-4229 (무료 전화)
info@rebuildingtogether.org
www.rebuildingtogether.org

질병통제예방센터 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
800-232-4636 (무료 전화)
888-232-6348 (TTY/무료 전화)
cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov

질병통제예방센터 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 의 부상 예방 및 통제 센터 (National Center for Injury Prevention and Control Centers)
800-232-4636 (무료 전화)
888-232-6348 (TTY/무료 전화)
cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/injury

국립 낙상 예방 리소스 센터 (National Falls Prevention Resource Center)
571-527-3900
www.ncoa.org/center-for-healthy-aging/falls-resource-center/

Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community