

기본

통계에 따르면:

- 골반 골절상을 입은 환자의 40% 이상은 입원 후 집으로 돌아오지 못하거나 독립적 생활을 할 수 없게 되고;
- 매년 낙상 환자의 25%가 사망하고 있으며;
- 캘리포니아 주에서 평균 하루에 두 명의 노인이 낙상 관련 상해로 사망합니다.

낙상은 골반 골절로 이어질 수 있고 머리를 다치거나 심지어는 사망할 수도 있습니다. 많은 경우 낙상을 입은 환자들은 회복하는데 힘겨워하고 전반적인 건강의 악화를 경험하기 쉽습니다.

캘리포니아 주에서만도 130 만명의 노인들이 낙상으로 인한 상해를 입습니다. 80 세 이상의 노인이나 전에 넘어졌던 사람들은 다시 낙상을 입을 가능성이 더 높습니다. 나이가 들면서 사람들은 시력, 청력, 감각, 균형감각 등 신체적 능력의 변화로 인해 걸음걸이가 불안해진다고 느낄 수 있습니다. 낙상을 두려워하게 되는 사람들은 활동을 줄일 수도 있습니다. 또한 주위의 환경이 불안전하게 느껴지도록 만들어졌거나 배치되어 있을 수도 있습니다.

다행인 것은 적절한 지식을 가지고 있으면 낙상을 방지할 수 있다는 것입니다.

낙상은 어떻게 방지할 수 있습니까?

연구자들은 가장 효과적인 낙상 방지에는 여러가지 구성 요소가 있다고 말하고 있습니다. 일단 자신을 낙상의 위험에 처하게 하는 요소가 무엇인지 이해해야 합니다. 몇몇 낙상 위험 요소는 줄여질 수 있습니다. 의료진은 위험 요소를 파악하고 계획을 세우는 것에 도움을 줄 수 있습니다. 특정 신체 활동은 균형 감각을 발달 시키고 기동성을 높여 낙상 위험을 줄일 수 있습니다. 또한 집과 지역 사회 주변 환경을 변경하여 위험 요소를 줄이고 하루 일과를 마칠 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 아래는 종합적인 낙상 방지 방법을 모두 열거한 것은 아니지만 낙상 방지의 좋은 시발점이라 하겠습니다:

의학적 관리 (위험 요소 평가와 후속 조치)

첫 단계는 의료 전문가에게 낙상 위험 요소 평가를 받는 것입니다. 의사와의 정기 검진때 본인의 낙상 위험에 관해 문의하십시오. 낙상의 위험을 높이는 건강 관련 요소는 골다공증, 연령 80 세 이상, 균형감각과 걸음걸이의 변화, 시력과 감각의 변화, 그리고 여러가지 약을 복용하는것 등이 있습니다. 어떤 약은 노인에게 어지러움증을 느끼게 할 수 있습니다. 당신에게 어떤 위험 요소가 있고 그것들이

당신에게 어떠한 영향을 주는지를 알게 되면 의사나 그 외의 보건 전문가, 그리고 가족과 함께 어떠한 요소들을 조절하여 위험을 줄일 수 있는지 상의하십시오.

균형과 기동성 (신체적 활동)

연구에 의하면 균형, 유연성, 체력 단련은 기동성을 높여줄 뿐 아니라 낙상의 위험도 줄여주는 것으로 나타나 있습니다. 통계에 의하면 대부분의 노인이 정기적으로 운동을 하지 않는 것으로 나타났고, 65 세 이상 노년층의 35%는 신체적 여가 활동을 전혀 하지 않는 것으로 나타났습니다. 이러한 운동 부족은 낙상 후 환자의 회복을 어렵게 합니다. 많은 사람들이 다시 낙상을 입는 것을 두려워한 나머지 신체적 활동을 더욱 줄이게 됩니다. 낙상 방지를 위한 활동에는 태극권(tai chi)과 같은 몸에 부담을 주지 않는 여러 활동이 있습니다.

주위 시설 변경

주위 환경 또한 여러가지 위험 요소를 부여할 수 있습니다. 보통 집안에서 노인들은 욕조와 계단에서 넘어지는 것을 걱정합니다. 바깥에서의 위험 요소는 고르지 않거나 갈라진 보도에 걸려 넘어지는 것입니다. 집과 지역 사회 환경을 변경함으로써 보다 안전하게 느낄 수 있고 낙상의 위험도 줄일 수 있습니다. 예를 들어 샤워실이나 욕조에 안전 손잡이를 달거나 앉을 수 있는 공간을 마련하거나, 또 바닥을 미끄럽지 않게 하여 욕실을 보다 안전한 장소로 변경할 수 있습니다. 계단에도 손잡이를 달 수 있으며 적절한 조명과 계단사이에 명암의 차이를 줄 수 있습니다. 거리의 보도 수리가 필요한 경우는 시청에 보고하면 됩니다.