

낙상(넘어짐) 예방 점검 목록

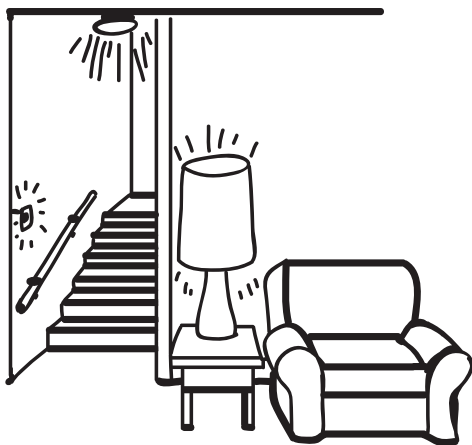
삶을 충분히 누리십시오 - 집 안팎에서



미국 내에서 하루에 5000여명의 65세 이상 성인들이 낙상 관련 부상으로 인해 병원에 입원하고 있다는 사실을 알고 계십니까?
(미국질병 예방 통계국 부상 예방 관리 센터)

흔한 낙상 위험요소

- 예전의 낙상 경험
- 균형감 상실
- 근육 약화
- 보행 장애
- 관절염
- 우울증
- 기억력 감퇴
- 집안의 위험 요소
- 여러 종류의 약물 복용
- 시력 감퇴



다음의 간단한 사항들을 이행하여 건강하고 자립적이며 튼튼한 삶을 유지하십시오.

낙상 위험요소를 알고 계십시오.

- ✓ 주치의와 낙상 위험요소에 관한 상담을 하십시오. 특히, 위에 열거된 낙상 위험요소를 가지고 있다면 반드시 의사와 상의하십시오

복용약을 재검토 하십시오.

- ✓ 최소한 일년에 한번, 복용 중인 모든 약에 대해 약사나 전문의와 상담 하십시오.
- ✓ 복용시 부작용이나 상호 작용에 대해 문의 하십시오.

시력 검사를 받으십시오.

- ✓ 매년 안과에서 시력검사를 받으시고 안경 처방 받으십시오.

규칙적인 운동을 하십시오.

- ✓ 주치의에게 본인에게 적합한 운동이 무엇인지 문의 하십시오.
- ✓ 관심과 능력에 맞는 운동 계획을 세우십시오.
- ✓ 하체의 근력을 강화시켜 주고, 균형감각을 향상시키는 운동을 하십시오.

안전을 위해서 집안 점검과 수리를 하십시오.

- ✓ 안전 점검표를 이용하거나 주치의에게 작업 치료사 (occupational therapist) 와 같은 전문가를 추천받아 집안에 낙상 위험요소들 있는지 알아보십시오.
- ✓ 집안에 쌓여 있는 잡다한 물건들을 치우십시오.
- ✓ 방안, 복도, 계단의 조명을 밝게 하십시오.
- ✓ 난간과 안전 손잡이를 집 안팎에 설치하십시오.
- ✓ 방마다 전화기를 설치 하거나, 낙상시응급 구조 시스템 (Lifeline Emergency System)을 이용하시는 것을 고려하십시오.

엘에이 카운티의 주거공간 안전의식 증진 활동의 일환으로 홈 세이프 프로젝트가 본 자료를 제공 하게 되어 기쁘게 생각 합니다.

관련 기관 안내 정보

엘더케어 로케이터 (Eldercare Locator)

각 지역 사회 연장자 관련 서비스 정보 무료 제공

www.eldercare.gov | (800) 677-1116

USC 대학 낙상 예방 센터

(Fall Prevention Center of Excellence, University of Southern California)

낙상예방 관련 정보 제공 및 지원

www.stopfalls.org | www.homemods.org

유태인 가족 서비스 센터

(Jewish Family Service-Los Angeles, Home Secure, Health and Fitness Centers)

엘에이, 버뱅크, 컬버시티, 베버리 힐스에 거주 하는 62세 이상의 노인분들을 위한 주택 개조 서비스 제공

노인분들의 균형감, 근력, 건강 증진을 위한 운동기구과 수업 제공

www.jfsla.org

(323) 937-5855 (홈 시큐어-Home Secure)

(323) 933-0791 (아이첸바움 건강 센터-Eichenbaum Health and Fitness Center)

(818) 984-1380 (밸리 스토어 프론트 건강 센터-Valley Storefront Fitness Center)

로스 앤젤레스 환경 보건국

(Los Angeles Department of Public Health, Environmental Health)

낙상예방 관련 정보 제공 및 지원

http://publichealth.lacounty.gov/ivpp/injury_topics/falls/falls_home.htm

멕시코인 아메리칸 오퍼튜니티 파운데이션, 홈 시큐어, 핸디 워커

(Mexican American Opportunity Foundation, Home Secure, Handyworker)

62세 이상의 엘에이 거주 노인분들을 위한 무료 안전장치와 주택개조제공

62세 이상의 주택 소유주를 위한 무료 소규모 주택 보수 공사 제공

www.maof.org | (323) 313-1631 (홈 시큐어-Home Secure)

(323) 267-4333 (핸디 워커-Handyworker)

리빌딩 투게더 (Rebuilding Together Southern California)

저소득 주택 소유주를 위한 주택 개조와 보수공사 제공

www.RTSocal.org | (949) 278-2911

공정 주거 수정
법안 (Fair Housing
Amendment Act)에
따라 세입자들도
주택개조가 허용
된다는 사실을
알고 계십니까?

본 자료는 아이즈너 재단(The Eisner Foundation)이 후원하고 University of Southern California의 낙상 사고 예방 센터(Fall Prevention Center of Excellence)가 운영하는 홈세이프 (Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE)) 프로젝트에서 제공 합니다. 낙상 사고 예방 센터(FPCE)는 아치스톤 재단이 후원합니다. 더 많은 정보를 원하시면, www.stopfalls.org 를 방문하십시오.

