

## Catch Yourself:

낙상 (落傷, 넘어짐) 예방을 위한 간단한 절차  
당신의 낙상 (落傷, 넘어짐) 위험은 다음과 같은 증상이 있으면 증가됩니다:

- 근육 약화
- 관절염
- 낙상 경험
- 우울증
- 평형 유지나 보행의 어려움
- 사고 (思考) 의 어려움
- 시력의 문제
- 여러가지 약물 복용

다음과 같은 절차들은 낙상 위험을 줄이고, 낙상과 관계된 위험한 결과들을 피하게 함으로써 당신이 “catch yourself” 하도록 도와줄 수 있습니다.

### 1. 당신의 주치의나 보건의료 전문가로부터 낙상 위험 평가를 받고 당신이 복용하고 있는 약물에 대해 검토 받으십시오.

- 신체검사를 받을 때 의사에게 낙상 위험 요인에 대해 문의하십시오.
- 약사에게 약물 상호작용에 관해 문의하십시오.
- 의료 전문가와 당신의 복용약물을 정기적으로 검토하십시오.

### 2. 규칙적인 신체 활동 (운동) 을 하십시오.

- 의사에게 어떤 종류의 활동/운동이 당신에게 가장 적합할지 문의하십시오.
- 당신의 능력과 관심에 맞는 규칙적인 운동 계획을 정하십시오.
- 낙상 위험 감소에 가장 효과적인 평형력과 기동성을 높일 수 있는 운동을 고려해보십시오.

### 3. 당신의 주거 환경에 대한 평가를 받고 안전 위험을 감소시킬 수 있도록 변경하십시오.

- 가정 안전 점검표를 사용하거나 가정 안전 위험을 감별하기 위해 전문가에게 조언을 구하십시오.
- 당신의 주거 환경을 더욱 안전하게 변경하십시오. 예를 들어, 어지럽게 널린 물건을 정리하고 조명을 밝게 하며 손잡이 난간 (handrail) 과 안전 손잡이 (grab bar) 가 안전하게 설치되어있는지 확인하십시오.

추가정보를 원하신다면, 프로그램 오피스 (213) 740-1364 로 연락하시거나, [info@stopfalls.org](mailto:info@stopfalls.org) 로 이메일하시거나, [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) 를 방문하시기 바랍니다.