

낙상 (넘어짐) 을 예방하십시오  
방지할 수 있는 쉬운 방법들



아래 사항들 중에 해당되는 사항들이 많을 수록 낙상 확률은 높아집니다:

- 넘어진 경험
- 균형 잡기 힘들었던 경험
- 관절염과 같은 만성병
- 우울증
- 집안에 잠재되어 있는 낙상 위험 요소
- 복용 하는 약이 많은 경우
- 기억력 손상

낙상을 방지하고, 건강하고 힘차게 그리고 독립적으로 사시기 위해 아래를 참고 하십시오:

1) 낙상 위험 수위를 평가 받으십시오.

- 의사 선생님과 함께 본인의 낙상 위험 확률이 어떻게 되는지, 위의 사항들 중 본인에게 해당되는 사항들은 몇 개나 되는지 상의 하시기 바랍니다.

2) 드시고 계시는 약들을 점검 하십시오.

- 일년에 한 번씩 혹은 건강의 변화가 있을 때에는 복용 중인 약, 비타민, 영양제 등을 약사나 의사에게 가져가셔서 검사 받으시길 바랍니다.
- 만약 4개 이상의 약을 복용하고 계시면, 나타날 수 있는 약의 부작용과 효과에 대해서 물어 보시기 바랍니다.

3) 시력 테스트를 받으십시오.

- 일년에 한번은 안과에 방문하셔서 시력과 안경을 검사 받아 보시길 바랍니다.

4) 규칙적인 운동을 하십시오.

- 의사 선생님께 어떤 운동이 본인에게 맞는지 상의하셔서 계획을 세우시기 바랍니다.
- 하체를 이용한 근력 운동과 균형 운동은 전체적인 균형을 잡아주어 낙상의 확률을 내려 줍니다.

5) 집안을 살펴보고, 안전을 위해 바꾸셔야 할 부분들을 찾아 고치시기 바랍니다.

- 집안 안전 점검 리스트, 혹은 전문가(작업치료사)와 함께 낙상을 초래하는 근원이 무엇인지 찾아보시기 바랍니다.
- 집안이 더욱 더 안전한 곳이 될 수 있도록 정리정돈 하시고, 방, 복도, 계단의 조명은 환하게 바꾸시고, 곳곳에 안전 손잡이와 난간을 설치하십시오.

