



낙상에 대해 의사 선생님과 상의하세요

낙상을 방지하는 좋은 방법 중 하나는 낙상 위험의 요인들을 의사와 상의하는 것입니다.

지난 6개월 안에 겪으신 일들 중 해당되는 사항이 아래에 있으면 의사에게 상의 하십시오:

- 넘어짐 (낙상) 혹은 넘어질 뻔한 경우 (미끄러짐, 헛디딤)
- 걸을때 불편함 혹은 균형 잡기가 어려움
- 근육 무력감 (특히 다리 근육)
- 발과 다리의 감각 이상
- 발과 발목의 붓기
- 호흡 곤란과 가쁜 호흡
- 현기증, 어지러움증 혹은 기절
- 청각과 시력의 변화
- 만성 당뇨병, 관절염 혹은 저고혈압
- 지속된 우울 증상
- 넘어짐에 대한 두려움
- 집에서의 활동이 불편할 때 (목욕이나 옷입기 등)

본인에 대해 의사에게 상의할 다른 사항들:



낙상을 초래하는 요소들은 많습니다. 1면에 적힌 체크리스트 외에도 어느 약, 보조 기구, 정보들이 낙상을 방지하는데 도움이 되는지 의사와 상의 하십시오.

약:

- 보통 약들은 사람을 혼미스럽게 하거나 어지러움증, 현기증, 졸음 그리고 저혈압 같은 부작용을 보일 수 있습니다. 이 모든 요소들은 낙상의 위험을 높입니다.
- 의사와 상의를 하러 가실 때 드시고 계시는 약을 가져가 검토 받으십시오 (다른 의사에게 받은 약도 포함). 드시는 약의 목록을 만들고 어떤 약을 먹고 있는지 체크 하십시오:
 - 처방약
 - 비타민과 한약 보충제
 - 두통약이나 감기약 같이 처방전 없이도 살 수 있는 약들
 - 금연 제품들
 - 다이어트 약
- 약 복용 후에 앉아 있거나 서 있을 때 등 자세가 불안정하거나 어지러우시다면 의사에게 말씀드리십시오.



보조 기구:

- 걸으실 때 중심 잡기가 어려우시면 의사에게 상의하셔서 어떤 보조 기구가 안전하고 좋은지, 또 골반을 보호할 수 있는 방법들은 어떤 것들이 있는지 상의하십시오.
- 벌써 보조 기구를 사용하고 계시다면 의사에게 말씀드리십시오. 예를 들어:
 - 발이 하나인 지팡이
 - 발이 4개인 지팡이
 - 워커 (바퀴 2개짜리, 4개짜리, 바퀴 없는 워커)
 - 목발
 - 휠체어나 스쿠터

소개.추천:

- 약사, 검안사, 발 전문가, 물리 치료사, 작업치료사 등 다른 의료 전문가들이 낙상에 대해 더 자세한 정보를 제공해 드릴 수 있으니 의사에게 소개나 추천을 부탁드립니다.
- 낙상 방지에 도움 되는 정보들 혹은 낙상 확률을 낮춰줄 수 있는 운동 교실이 주변에 있는지 의사에게 물어보십시오.

의사와 상의하실 때 4면에 있는 질문들을 물어보시고 낙상을 방지하는 방법들에는 어떤 것들이 있는지 알아보시기 바랍니다.



