낙상예방 및 관리지침

목 차

1. 낙상예방을 위한 기본 조치 … 1
2. 낙상의 원인 … 1
3. 노인 낙상의 구체적 원인 … 2
4. 낙상의 예방활동 … 3
5. 낙상 예방을 위한 환경정비 … 4
6. 낙상예방 교육과 활동프로그램 … 5
7. 어르신에 대한 낙상예방 교육 … 6
8. 낙상에 대한 응급상황 대처 … 8
9. 낙상위험 평가를 위한 주거환경 점검 … 9
10. 낙상예방 준수사항 … 10
11. 낙상예방법 … 11
12. 낙상 발생시 응급조치 … 13

하은요양원

1. 낙상예방을 위한 기본 조치

1. 입소 시 낙상의 과거력을 사정한다.
2. 가능하면 환자가 건강한 쪽으로 나갈 수 있도록 침대를 배정한다.
3. 이동시 도와주기 전에 환자의 조정과 평형감각을 사정한다.
4. 긴박뇨(urgency)와 실금(incontinence)을 감소하기 위한 방광 프로그램을 수행한다.
5. 모든 환자에게 미끌어지지 않는 양말(treaded socks)을 사용한다.
6. 모든 환자에게 낙상을 예방하기 위한 방법을 교육한다.
   - 침대에서 일어나는 방법
   - 휠체어 사용법
   - 침대난간 (Side rail) 사용법
   - Walker 사용법

2. 낙상의 원인

■ 낙상의 원인구분

보통은 여러 가지 이유가 함께 작용하여 낙상을 일으킨다.
그 이유를 알아서 미리 교정하면 낙상이 일어나지 않게 되겠지만 이유들 가운데 교정이 되지 않는 것들이 있다는 것이 문제로 원인은 크게 두 가지 부류로 구분한 수 있다.

내인성

노인의 건강상태 가운데 눈이 잘 안 보인다거나 청력이 안 좋거나 돌아다닐 수 있는 능력이 떨어진 것이 여기에 속한다.
또 신경계장애나 요실금 등 여러 가지 질병과 혈압강하제, 진정제, 이뇨제와 같은 약물, 알코올 등 노인의 반응능력에 영향을 주는 것들도 포함된다.
이렇게 정상적인 노화과정에 연관된 것도 있고, 질병에 연관된 것도 있다.

외인성

노인이 거주하는 집과 지역사회 환경을 의미하는 것으로, 몇 가지 안전장치와 주의를 하면 교정될 수 있는 것들이다.
이 밖에 우울증이나 외로움, 낙상에 대한 두려움 역시 여기에 속하며, 이렇게 여러 가지 원인이 가능하고 그 가운데는 방치하면 심각한 문제를 일으킬 위험이 있는 것들이 섞여 있으므로 일단 낙상을 당하신 노인은 크게 다치신 곳이 없어 보여도 꼭 병원으로 모셔서 가정의학과나 내과, 신경과 전문의에게 보이실 필요가 있는 것이다.
병원에서는 낙상으로 인한 외상이 있는지만 진찰하는 것이 아니고 원인이 될 만한 숨은 병이 있는지도 알아보게 된다.

3. 노인 낙상의 구체적 원인

(1) 실제적인 사고

미끄러짐, 넘어짐, 침대낙상, 교통사고 등 주거환경 관련

(2) 실신(syncope)

(3) 하지근력의 갑작스런 허약발생(drop attack)

(4) 어지럼증 및 현훈증(dizzness and vertigo)

전정기관 질환, 중추신경계 질환

(5) 기립성저혈압

혈액량 감소, 탈수, 자율신경계 이상, 정맥혈 순환부전, 장기 침상안정, 약물복용에 의한 저혈압, 식후 저혈압

(6) 약물복용

이뇨제 및 항고혈압제, 삼환계 항우울제, 안정제, 향정신성 약물, 혈당저하제, 술

(7) 각종 질병

- 모든 종류의 급성질환
- 순환기계 : 부정맥, 대동맥협착증, 경동백동 실신
- 신경계
  일과성 뇌허혈, 급성 뇌졸증, 경련성 질환, 파킨스병, 소뇌질환, 척추질환, 뇌수종증, 중추신경계 질환 등

(8) 기타 및 원인 불명

- 실신
  의식을 잃고 쓰러지는 것을 통칭하는데, 원인으로는 혈관미주신경 반응(vasovagal response), 서맥이나 빈맥 또는 대동맥협착증 등의 심혈관계 질환, 일과성 뇌허혈이나 뇌졸중 같은 급성 신경계 질환, 대사성 질환(저산소증, 저혈당증) 등이 있다.
- drop attack
  의식의 장애는 없이 갑자기 다리의 힘이 빠지면서 쓰러지게 되는 현상(drop attack)도 노인에게 생길 수 있는데, 원인은 머리를 갑자기 움직여서 발생하는 척추기저동맥부전(vertebrobasilar insufficiency)에 의한 것으로 추정되고 있다.
- 어지럼증
  매우 흔한 증상으로 아찔하다거나 머리가 텅 비는 느낌은 기립성 저혈압이나 혈액량 부족이 원인일 가능성이 높다.
- 현훈증(주변이 빙빙 도는 느낌)
  미로염(labyrinthitis), 메니엘씨병, 양성 체위성 현훈 또는 소뇌의 허혈성 질환일 가능성이 많다.
- 기립성 저혈압의 진단
  누운 자세에서 일어나 앉은 1분 후, 그리고 다시 일어선 자세 1분 후에 혈압을 측정하여 수축기 혈압이 20㎜Hg 이상 떨어지는 것으로 확인.
- 비스테로이드성 소염제 등도 노인에서 어지럼증을 유발할 수 있다.
- 당뇨약은 급성 저혈당을 유발하여 낙상의 위험을 높인다.

4. 낙상의 예방활동

(1) 낙상예방활동의 필요성

낙상예방을 위해서 하여야 할 활동은 직접, 환경적, 환자교육으로 구분할 수 있다. 억제대를 이용하여 환자가 침대에서 혼자 나오지 못하게 하거나 휠체어에 고정시키는 방법이 이전에는 낙상을 예방하는 중요방법이었으나, 이 방법은 실증적 연구에서 낙상을 예방하지 못하며 오히려 피부문제나 부동에 의한 합병증을 유발하는 것으로 나타나 최근에는 가능한 억제대를 사용하지 않는 것을 원칙으로 하고 있다.

(2) 시설에서의 낙상예방활동

직접적인 예방활동

- 안전한 신발을 신도록 합니다.
- 안정제를 먹기 전에 화장실에 가도록 합니다.
- 혼돈이 있는 환자는 근무지 혹은 관리에 가까운 곳에 방을 정하여 자주 관찰하도록 합니다.
- 필요한 지팡이, 보행기, 휠체어 등을 이용하여 필요한 도움을 제공 합니다.
- 안경은 깨끗하게 관리하여 잘 볼 수 있게 합니다.

환경적인 예방활동

- 간호할 때 외에는 침대를 낮추어 둡니다.
- 야간에도 낮은 조명을 둡니다.
- 바닥이 젖은 경우 즉시 치웁니다.
- 복도나 화장실에는 손잡이를 둡니다.
- 바닥의 높낮이가 구분되도록 색깔을 이용합니다.
- 환자가 다니는 곳에 가구를 치워 걸려 넘어지지 않도록 합니다.
- "응급벨-호출버튼-"을 쉽게 쓸 수 있도록 가까이 둡니다.

어르신에 대한 예방교육활동

- 사용기구들(휠체어, 보행기, 지팡이 등)을 안전하게 사용하는 방법을 알려줍니다.
- 입소 즉시 주위환경에 대한 오리엔테이션을 합니다.
- 장기간의 침상안정 후에는 운동을 하여 근육을 강화하도록 합니다.
- 튼튼하고 안전한 물체에만 의지하여 붙잡도록 합니다.
- 감각장애가 있거나 활동장애가 있는 노인은 움직여야할 때 도움을 청하도록 합니다.

직원에 대한 예방교육활동

- 직원들에게 낙상예방을 위한 교육을 시행합니다.
- 낙상사고 발생의 사례를 모든 직원이 알도록 합니다.

5. 낙상 예방을 위한 환경정비

(1) 생활공간의 환경관리

- 늘어진 줄이나 전기줄, 바닥 여기저기에 있는 방석이나 카펫을 치운다.
- 부득이 방바닥에 양탄자나 이불을 깔아야 한다면 가장자리를 잘 고정시킨다.
- 전화기, 의자나 탁자 등 조그만 가구는 되도록 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
- 바닥재는 코르크 등 덜 미끄럽고, 탄성이 있어 넘어졌을 때의 충격을 흡수할 수 있는 재질을 이용하는 것이 좋다.
- 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고, 벽 및 가구 표면에는 뾰족한 못 등 날카로운 것이 없어야 한다.
- 모서리가 곡선으로 처리된 가구를 사용하거나, 모서리 쿠션, 모서리방지 안전 가드 등을 부착한다.
- 누워있거나, 잠든 동안에는 항상 침대난간을 올려 고정해둔다.
- 바닥에 물이 떨어진 경우, 즉시 물기가 전혀 없을 때까지 닦는다.
- 깨지기 쉬운 물건, 위험한 것들을 보관해두는 보관함 및 캐비닛을 설치하고 노인들이 열지 못하도록 잠금장치를 한다.

(2) 의복 및 신발 착용관리

- 날씨가 추울 때는 가벼운 옷을 여러겹 겹쳐 입어, 몸을 움추려 균형감각이 저하되지 않도록 한다(노인시설 적정온도 및 습도 : 18℃~22℃/40%~70%).
- 슬리퍼나 바닥이 미끄러운 신발은 신지 않는다.
- 되도록 미끄럼방지 양말을 신는다.
- 굽이 낮고, 폭이 넓으며, 미끄럽지 않은 고무바닥, 뒤가 막힌 신발을 신는다.
- 보행에 어려움이 있을 경우, 보행(보조)차나 지팡이 등을 사용하도록 한다.

(3) 조명 관리

- 실내 적정조도 : 2사랑사랑~3사랑사랑 Lux 유지(편하게 책을 읽을 수 있고, 그림자가 생기지 않을 정도의 밝기)
- 거실과 계단, 현관, 화장실은 항상 환하게 밝혀 두거나, 사람이 있을 때만 켜지는 센서등을 설치한다.
- 자다가 한밤중에 일어날 때 켤 수 있도록, 잠자리 옆에 미등을 마련해 둔다.

(4) 화장실 및 욕실 환경관리

- 벽과 변기 근처에 안전손잡이를 설치한다.
- 욕조 안과 욕실 바닥에 미끄러지지 않도록 방수용 테이프를 붙이거나, 미끄럼방지 액을 도포한다.
- 별도의 세면대와 목욕탕이 마련되어 있거나, 되도록 가까이 있는 것이 좋다.
- 목욕탕 바닥에 물이 잘 빠지도록 배수상태를 확인한다.

(5) 주방 등의 환경관리

- 싱크대나 가스렌지 근처 바닥에는 미끄러지지 않도록 고무매트를 깔아놓는다.
- 물을 엎지른 경우에는 즉시 닦는다.

(6) 의자 및 테이블관리

- 바퀴달린 의자보다 고정된 의자 사용, 팔걸이를 부착할 것.
- 등받이가 높은 의자사용, 지탱하기에 충분히 안정된 것 사용.

6. 낙상예방 교육과 활동프로그램

(1) 직원에 대한 낙상예방 교육 및 실천사항

- 정기적으로 사례를 공유할 수 있도록 사례관리의 모범적인 개선사항 등을 공유하도록 정기회의 및 교육을 실시한다.
- 실천적인 환경관리에 관심을 가질 수 있도록 주간 체크리스트를 사용하여 문제점의 개선을 지속적으로 해 나가도록 한다.
- 물걸레 바닥 청소를 할 때는 통행로를 2등분하여 한쪽을 먼저 닦고, 닦은 면이 완전하게 건조된 후 다른 면을 닦는다.
- 바닥이 젖어있는 동안에는 미끄럼주의 팻말을 이용하여 통행자들이 조심 하도록 한다.
- 노인이 침대에 누워있는 동안에는 반드시 침대의 난간을 올린다.
- 낙상위험도가 높았던 노인은 반드시 요양보호사의 관찰 하에 움직이도록 한다.
- 직접관리 요양보호사는 다음의 사항에 주의하여 케어를 하도록 한다.
  ① 환자가 치료에 최대한 참여할 수 있도록 하기위해 손상 받지 않은 부위로 접근한다.
  ② 환자를 건강한 쪽으로 이동한다.
  ③ 침대난간(side rail)이 내려가 있을 경우에는 항상 올려주도록 한다.
  ④ 바닥이 미끄러운 용액이나 물을 흘리지 않도록 하고, 바닥을 청소할 때는 통행이 적은 시간을 이용하며 환자의 보행 및 이 동에 지장이 없도록 한다.
  ⑤ 정리가 잘 되지 않는 것도 사고의 원인이 될 수 있으므로 침상주변을 잘 정리하여 환자의 보행 및 이동에 지장이 없도록 한다.
  ⑥ 정상보행이 어려운 대상자의 경우 보행 보조기나 W/C 를 이용한 이동방법의 교육을 실시한다.
  ⑦ 자고 일어난 후 몸의 위치가 바뀔 때 생길 수 있는 현기증이나 불안정한 상태를 진정 시키기 위해 침상 밖으로 나오기 전 약 1분가량 앉아 있도록 한다.
  ⑧ 요양보호대상자의 근력 강화를 위해 규칙적인 운동을 돕는다.

(2) 어르신에 대한 낙상예방 교육

- 앉고 일어설 때 천천히 움직인다.
- 특히 고혈압이나 심혈관 질환이 있는 경우 갑자기 빨리 움직이는 것은 어지러움증을 유발 할 수 있기 때문이다.
- 시력과 청력을 정기적으로 검사하고 적절하게 교정한다.
- 어지러움 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육이완제 고혈압약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날 수 있으므로 복용하고 있는 어르신은 주의를 환기시킨다.

(3) 낙상 예방활동 프로그램

일상생활에서의 주의사항 교육

- 앉고 일어설 때 기립성 저혈압이 생기지 않도록 천천히 움직인다.
- 균형을 잡기 위해 보행기나 지팡이 등을 사용, 보행한다.
- 신체활동을 늘리고 운동을 규칙적으로 하여 근력증진을 도모한다.
- 날씨가 추울 때는 근육이 굳지 않도록 옷을 많이 입도록 한다.
- 능력에 맞지 않는 무거운 물건이나 큰 물건을 들지 않도록 한다.

운동 및 체조교육

- 낙상을 예방하기 위해서는 유연성 체조와 하체를 지지하는 근력 운동, 평행감각을 키울 수 있는 평행 운동 등을 해야 한다.
- 낙상이 일어나지 않기 위해서는 좌·우측 하지 근력이 중요하다.
- 인체를 일정한 자세로 유지할 수 있는 능력인 균형감각 혹은 평형성이 낙상예방을 위해서는 무엇보다 중요하다.

올바른 걷기 요령 지도

- 보폭을 일정하게 유지하고 발꿈치가 먼저 닿도록 한다.
- 양팔을 자연스럽게 흔들며 박자에 맞춰 걷는다.
- 방향을 바꿀 때는 크게 반원을 그리고 첫발을 디딜 때 최대한 크게 한다.
- 만약 발이 떨어지지 않으면 긴장을 풀고 심호흡을 한 후 제자리걸음부터 시작한다.
- 편안하고 좋은 신발을 신고 발가락이 보이거나 높은 구두와 슬리퍼는 피한다.

7. 낙상사고의 손상 유형

(1) 낙상사고의 손상

낙상으로 인한 사망은 60세 이상 환자의 약 0.3%에서 발생하며 대부분의 손상은 다음 아래의 한 가지 형태로 나타난다.

낙상 후 가장 많은 손상은 머리손상(40.3%)이었으며 그 다음이 엉덩이 및 넙적다리 손상(23.3%), 허리뼈 또는 골반손상(10.9%)의 순으로 손상이 분포되고 있다.

(2) 낙상사고의 손상유형

엉덩이 또는 넙다리뼈(대퇴골) 골절

65세 이상의 노인에서 엉덩이뼈 골절의 90%이상은 낙상에 의하여 발생 하는데 넙다리뼈 경부 골절이 되면 심한 통증 및 보행 장애가 발생하고 방치할 경우 증상은 더욱 악화될 수 있다.

인공관절 치환 수술을 하여야 하는 경우도 발생하고, 고령의 환자는 거동이 불편하여 몸의 신진대사 기능이 떨어져 욕창이나 패혈증 같은 합병증까지 나타날 수 있다. 이러한 합병증들은 급격한 체력저하와 후유증으로 생명에 지장을 주는 경우도 있어 특히 주의가 필요하다.

척추 골절

낙상 후 가벼운 외상으로 생각했지만 그 이후 지속적으로 근육통 증상이 있다면 척추압박골절을 의심해봐야 한다.

척추압박골절은 척추뼈가 부러진 것이라기보다는 으스러져 납작하게 눌러앉은 증상을 말하며, 척추가 눌리면서 심한 경우 으스러진 뼈 조각이 신경으로 튀어나와 신경을 누르게 된다.

척추압박골절은 주로 낙상, 추락, 교통사고 등이 원인이 되어 발생하며, 야외활동이 많은 20~40대 남성환자가 많은 편이다.

특히 골다공증이 심한 고령 환자들에게도 흔히 볼 수 있는데, 약해진 뼈 때문에 아주 작은 충격에도 뼈가 납작하게 눌릴 수 있다.

머리 손상

낙상 후 머리 손상은 넘어지면서 머리 부분을 땅이나 물체에 부딪혀 발생하는데 심한 경우에는 뇌손상으로 인한 수술이 필요한 경우도 있다.

그 외 머리뼈나 안면부 뼈의 골절은 낙상으로 내원한 응급실 환자의 4.7%정도를 차지하고 있다.

상지 및 기타 부위 손상

겨울철 빙판에 미끄러져 손목부위의 골절로 병원으로 내원하는 경우는 3.1%정도 발생하며 이외에도 허리뼈나 가슴부위에 손상이 발생할 수 있다.

8. 낙상에 대한 응급상황 대처

(1) 응급상황 대처 지침

- 노인이 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 노인을 안정시킨다.
- 노인이 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우, 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- 요양보호사는 간호사 등 응급보고체계 윗 단계로 보고한다.
- 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- 간호사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.

(2) 응급상황별 실천사항

휴식

통증이 유발되는 모든 움직임과 운동을 피하고 대상자가 가장 편안한 자세를 취할 수 있도록 돕는다.

얼음찜질

폐쇄성 골절, 탈구, 염좌, 좌상 등의 손상에는 얼음찜질을 하여 부종을 감소시키고 대상자의 통증과 불편감을 경감시킨다.

고정

심각한 근골격계 손상이 의심되면 얼음찜질을 하고 반드시 부목을 대어 고정해야한다.

거상

손상 부위를 높게 하면 혈류를 감소시켜 부종이 감소되므로 가능하면 부상부위를 심장보다 높게 하는 것이 좋다.

골절이 의심되는 부위는 부목을 대고 높게 한다.

9. 낙상위험 평가를 위한 주거환경 점검

(1) 전체 주거 공간

- 고정되지 않은 깔개를 없앨 것
- 카페트는 귀퉁이를 안전하게 고정할 것
- 키가 낮은 가구나 바닥 물건은 없앨 것
- 정리정돈을 깨끗이 할 것
- 마루바닥에 전선이나 줄을 없앨 것
- 밤중에도 조명을 적절히 할 것(특히 화장실 가는 곳)
- 의자 다리를 안전하게 유지할 것
- 계단에 손잡이를 설치할 것
- 앉거나 일어서기에 너무 낮은 의자는 없앨 것
- 바닥에 미끄러운 왁스칠을 하지 말 것
- 전화는 잡기 쉬운 곳에 둘 것

(2) 욕조 및 화장실

- 변기와 욕조에 손잡이를 설치할 것
- 욕조 바닥에는 고무깔개를 사용할 것
- 변기의 높이를 앉기 쉽게 조절할 것

(3) 실외 환경

- 보도의 바닥을 평평하게 유지 보수할 것
- 계단에 손잡이를 설치할 것
- 보도주변의 나무를 가지런히 정리할 것
- 입구나 보도주변의 야간조명을 적절히 유지할 것

낙상예방 준수사항

1. 낙상주위 표지판을 침상위에 부착한다.
2. 직원들에게 낙상예방 지침에 대해 교육한다.
3. 의식 불명료 환자, 불안정한 환자시 요양보호사가 함께 있거나 자주 관찰한다.
4. 수면 중 깨어 화장실에 갈때에는 반드시 요양보호사의 도움을 받도록 한다
5. 샤워실과 화장실 이용시벽에 설치되어 있는 손잡이를 사용하여 이동하도록 한다.
6. 낙상우려가 있는 어르신은 요양보호사 간에 인수/인계하여 주의 깊게 관리 한다.
7. 안전한 환경을 조성한다.
   (불퉁한 바닥 정리, 장애물제거, 미끄럼 방지 타일)
8. 휠체어나 침대에 옮길 때는 반드시 잠금 장치를 하여 미끄러지지 않도록 한다.
9. 보조기구를 제공하고 사용법을 설명한다.
   (워커, 휠체어, 실버카)
10. 이완요법을 제공한다.
    (가벼운소설, 음악, tv 시청, 등마사지)
11. 수급자 입소시 입소후 10일이내에 낙상위험도 측정을 한다.
12. 어르신별 낙상결과에 따라서 최적화된 낙상예방 조치를 제공한다.
13. 인증서 갱신 및 등급변경, 기타 기관장, 보호자의 요청에 의해 재측정을 한다.

[낙상 예방법]

1) 침상에서

■대상자가 쉽게 사용하는 물건 등을 침대 옆 탁자나 침상 곁에 둔다.
■환자가 침상에서 편안하게 유지할 수 있도록 도와 준다.

2) 잠잘 때

<마비측이 위로 올라가게 자기>

■어깨부터 허리: 길다란 베개(두께5cm)위에 팔꿈치, 손끝 펴서 놓기
∵마비측 어깨나 허리가 내려가는 것 방지
■무릎 밑에 작은 베개
∵무릎이 밖이나 안쪽으로 넘어지거나 근육이 당겨지는 것을 예방

<마비측을 아래로 하여 옆으로 자기>

(그림3)

■등 뒤에 베개로지지
마비측 팔: 손바닥을 위로 하고 어깨를 충분히 앞으로 내민다.
■마비측 고관절은 충분히 펴고 무릎을 약간 구부린다.

<반엎드려 자기>

(그림4)

■마비 측 어깨를 앞으로 내밀고 팔꿈치와 손끝을 펴고 눈높이의 베개위에 마비측 팔을 놓는다.
■마비 측 고관절과 모릎은 약간 구부리고 이불이나 두꺼운 베개로 지지한다.

3) 침상 난간을 꼭 올려 놓는다.

4)침상에서 일어날 때

■오래 누워 있다가 일어나는 경우 체위성 저혈압으로부터 야기되는 현기증을 예방하기 위해 서서히 일어나도록 한다.

■양손을 잡는 것과 마비측 무릎을 세우고 돌아눕힌다.

■마비측 발을 보조해서 양발을 침대 끝에 내린다.

■어깨 부분에 손을 대고 마비측 어깨가 뒤로 끌어 당겨가는 것을 방지한다.

■대상자에게 몸을 천천히 움직여 몸이 뒤로 쏠리지 않게 기울이면서 일어나도록 보조한다.

■넘어지지 않도록 옆에서 지지하고 있거나 건측으로 침대를 잘 지지하도록 한다.

5)휠체어 사용

(1) 보조자

■대상자의 허리 쪽을 꽉잡고 몸을 충분히 앞으로 기울인 상태에서 허리를 돌려 휠체어로 이동

■휠체어에 앉을 때는 천천히 앉히도록 하며 안쪽으로 바짝 앉을 수 있도록 한다.

(2) 지나치게 많은 기구와 물품은 치우도록 한다.

■전선으로 인해 걸려 넘어지지 않도록 가쪽으로 보이지 않게 한다.

(3) 바닥이 고무로 된 신발이나 슬리퍼를 사용하게 한다.

(4) 가족에게 환자의 정신상태의 변화 정도를 잘 지켜보게 하며 이상시 보고하도록 한다.

낙상발생시 응급조치

<필히 숙지할 사항>

1. 낙상을 당한 어르신을 안정시키고 당황하지 말고 침착 하게 대응 한다.
2. 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
3. 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
4. 요양보호사는 응급상황 발생시 간호사 등의 보고 체계 윗 단계로 보고 한다.
5. 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
6. 간호사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.
7. 머리를 다친 겨우 움직이지 못하게 하고 신속히 119에 신고한다.