

2. 낙상예방

■ “낙상”이란? 넘어지거나 떨어져서 다치는 것을 말합니다.

낙상으로 인한 타박상, 염좌, 찰과상 등의 부상

뼈가 약한 노인의 경우 쉽게 골절

뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 사망까지 이룸

■ 낙상의 원인

분류	내용
신체적 요인	1. ① 치매, 말초신경장애, 현훈, 어지러움, 뇌종양, 파킨슨병, 시력 저하 등 2. ② 부정맥, 심근경색, 체위성 저혈압 등 심혈관계 질병이 있는 경우 3. ③ 골다공증, 퇴행성관절염 등 근골격계에 문제가 있는 경우 4. ④ 음주 또는 약물복용
심리적 요인	5. ① 치매, 우울증, 불안이나 공포장애 6. ② 급하게 서둘러 움직이거나, 조급한 마음을 가지는 경우
환경적 요인	7. ① 미끄러운 바닥, 평평하지 못하거나 장애물이 있는 곳 8. ② 잘 안 보이는 곳이나 손잡이가 없는 계단, 화장실, 욕조 등

■ 낙상사고 예방법

분류	내용
개인적인 노력	① 규칙적인 운동과 충분한 영양을 섭취한다. ② 금주(禁酒) ③ 굽이 낮고 미끄러지지 않는 편한 신발을 신는다. ④ 평소 주변을 잘 살핀다.(특히 문을 열고 드나들거나 바닥이 고르지 못한 장소를 걸을 때) ⑤ 보행에 어려움이 있을 경우 지팡이 또는 보행보조기를 사용하도록 한다. ⑥ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이며 지팡이나 의자, 안전봉 등에 의지하도록 한다.
환경 정비	① 실내조명은 밝게 하고, 화장실로 가는 길목에는 야간 등을 켜둔다. ② 가정 내 문턱은 없애고, 어르신이 다니는 길목에는 안전봉을 설치한다. ③ 거실, 복도, 계단의 불필요한 물건은 치우고, 카펫이나 깔개는 고정시킨다. ④ 욕실 및 화장실 바닥의 물기는 수시로 제거, 미끄럼방지 매트 등을 설치한다.

■ 낙상사고 발생 시 대처방법

- ① 사고 발생 시 당황하지 말고 되도록 움직이지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- ② 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ③ 주변인에게 알려 신속하게 119 응급 센터에 구호를 요청하도록 한다.
- ④ 추가 위험상황이 발생할 우려가 없으면, 의료진이 올 때 까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.
- ④ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- ⑤ 외상이 없다고 하더라도 병원에서 근골격계의 이상 여부를 꼭 확인하도록 한다.