

낙상예방 및 관리지침

2024년 5월 30일

강동희망요양센터

낙상이란...

낙상은 넘어지거나 떨어져서 몸을 다치는 것으로

높은 곳에서 떨어지는 추락과 걸려 넘어지거나

미끄러져 넘어지는 것을 모두 포함하며,

모든 연령에서 발생할 수 있지만, 특히 노인에서 발생률이 높다

◆ 낙상의 환경적 요인

주거시설(가정) 61.5%, 도로 20%, 상업시설 18.5%

미끄러운 바닥 - 화장실의 타일, 마루 또는 방 등의 장판 바닥 등
계단

침대

경사진 도로, 빙판 도로, 경사진 지면

◆ 낙상의 인적 요인

남자보다 여자에서 더 많이 발생(국내 1.9배)

낙상으로 인한 골절은 여자에서 2배

낙상으로 인한 사망은 남자가 여자보다 49% 더 높게 발생

질병으로 인한 낙상 발생 위험성

◆ 낙상을 유발하는 위험요인

- ▶ 보행 장애가 있는 질환을 앓고 있는 사람
- ▶ 기립성 저혈압이 있는 경우
- ▶ 4가지 이상 약물을 복용하고 있는 사람
- ▶ 발에 이상이 있거나 적절한 신발을 착용하지 않는 사람
- ▶ 시력이 떨어져 있는 사람
- ▶ 집안에 낙상 위험 요인이 있는 경우
 - 집안이 정리가 안 되어 어지럽거나 전등이 희미한 경우
 - 보조기구(지팡이, 목발 등)들의 크기나 형태가 맞지 않을 때
 - 공간들의 디자인이 손상을 유발하도록 디자인 된 경우



◆ 낙상 예방을 위한 접근 방법

낙상의 위험요소나 위험에 노출되어 있는 사람들과 그 가족에
대한 교육

복용하고 있는 약물들을 잘 살펴 약물 조절

시력을 확인하고 적절한 안경 등을 착용

위험요소의 제거

◆ 낙상 예방 방법

규칙적인 운동하기

복용 약물에 대해 의사에게 확인받고 과음 삼가하기

시력이 나빠지면 자신에 맞는 안경 쓰기

집안 환경을 안전하게 하기

경사진 도로, 불규칙한 지면의 도로, 빙판 등은 우회하여 이용하기

가급적 계단을 이용하지 말고 엘리베이터를 이용한다.

앉아서 체조해요!

1. 발목 굽히고 펴기

- ① 양손을 등 뒤 바닥에 대고 무릎을 펴고 앉는다.
- ② 발목을 세워 몸쪽으로 구부리고 펴는 동작을 반복한다.



2. 한쪽 발 들어 무릎 굽혀 펴기

- ① 한쪽 다리를 들어올려 무릎을 펴고 구부리는 동작을 반복한다.
- ② 같은 방법으로 양다리를 번갈아 반복한다.



3. 양쪽 다리 들어 무릎 번갈아 굽혀 펴기

- ① 양쪽 무릎을 구부려 앉아 가볍게 들어 올린다.
- ② 양발을 들어 올리고 무릎 굽혀 펴기 동작을 연속적으로 한다.



4. 발바닥 붙여 들어 올려 내리기

- ① 양 발바닥을 서로 마주보게 붙인다.
- ② 양발을 붙인 자세에서 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.



의자를 이용해 체조해요!

5. 의자 잡고 서서 뒷꿈치 들어 올리기

- ① 의자를 잡고 바르게 선다.
- ② 양발을 모으고 뒷꿈치를 들어 올리고 내린다.



6. 의자 잡고 서서 무릎 굽히기

- ① 의자를 잡고 바르게 선다.
- ② 양발을 모아 뒷꿈치를 들어올리고 내릴 때 무릎을 가볍게 구부린다.



7. 한쪽 다리로 무릎 굽혀 펴기

- ① 한쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 한발로 선다.
- ② 한발로 선 채로 무릎을 가볍게 굽히고 펴나.



8. 한쪽 다리 옆으로 들어 올려 내리기

- ① 한쪽 다리를 옆으로 들어 올려 잠시 멈추었다 내린다.
- ② 양발을 번갈아 들어 올려 내린다.

욕창예방 및 관리지침

2024년 5월 30일

강동희망요양센터

욕창이란...

욕창은 지속적으로 압박받은 신체 부위에
혈액순환 장애가 일어나서 산소와 영양 공급이 부족해짐에 따라
피부, 피하지방, 근육의 허혈로 인해 발생하는 피부 손상,
즉 피부 궤양을 말한다.

◆ 욕창의 원인

욕창은 오랫동안 누워 있어 움직임이 없는 사람에게 생깁니다.

욕창은 뼈가 튀어나온 부위의 혈액순환이 되지 않아

산소 부족으로 인해 피부가 죽고 썩어서 생깁니다.

◆ 욕창의 증상

① 1단계

피부 손상은 관찰되지 않으나, 피부가 따뜻하고 단단합니다.

압력을 제거한 후 5분이 지나도 계속 붉은색입니다.

압력이 완화되면 원래 상태로 회복됩니다.

체위 변경으로 회복될 수 있습니다.

◆ 욕창의 증상

② 2단계

피부가 파열되어 찰과상과 물집 등이 보입니다.

부종이 심합니다. 지방층까지 침범하면 통증이 있습니다.

압력이 완화되면 1~2주 내에 회복됩니다.

◆ 욕창의 증상

③ 3단계

피하조직까지 괴사가 일어나 악취를 동반한 삼출물이 나타납니다.

통증은 없습니다. 부종이 심하고 괴사 조직이 관찰됩니다.

이 괴사조직을 제거하고 회복하는 데 수개월이 걸립니다.

◆ 욕창의 증상

④ 4단계

근육, 뼈, 관절 등의 조직에 광범위한 괴사가 일어납니다.

괴사 조직을 볼 수 있습니다. 수술적 치료가 필요합니다.

◆ 욕창의 치료

- ① 압력 감소
- ② 피부 관리
- ③ 영양 관리
- ④ 수술 치료

◆ 욕창 발생시 주의사항

- ▶ 욕창을 예방 및 치료하기 위해서는 병변 부위에 가해지는 압력을 반드시 해소해야 합니다. 이를 위해서 환자의 자세를 자주 바꾸어 주고, 피부를 청결하고 건조하게 유지합니다.
- ▶ 빈혈, 영양 상태 등 전신적 건강 상태를 점검하고 보완해야 합니다.
- ▶ 이차 감염을 방지해야 하므로 욕창 부위를 청결하게 유지하고 욕창 드레싱을 적절히 실시해야 합니다.

수고하셨습니다.

감사합니다.