2021.12.29.

질병관리청

미끌미끌

어르신 낙상 주의보



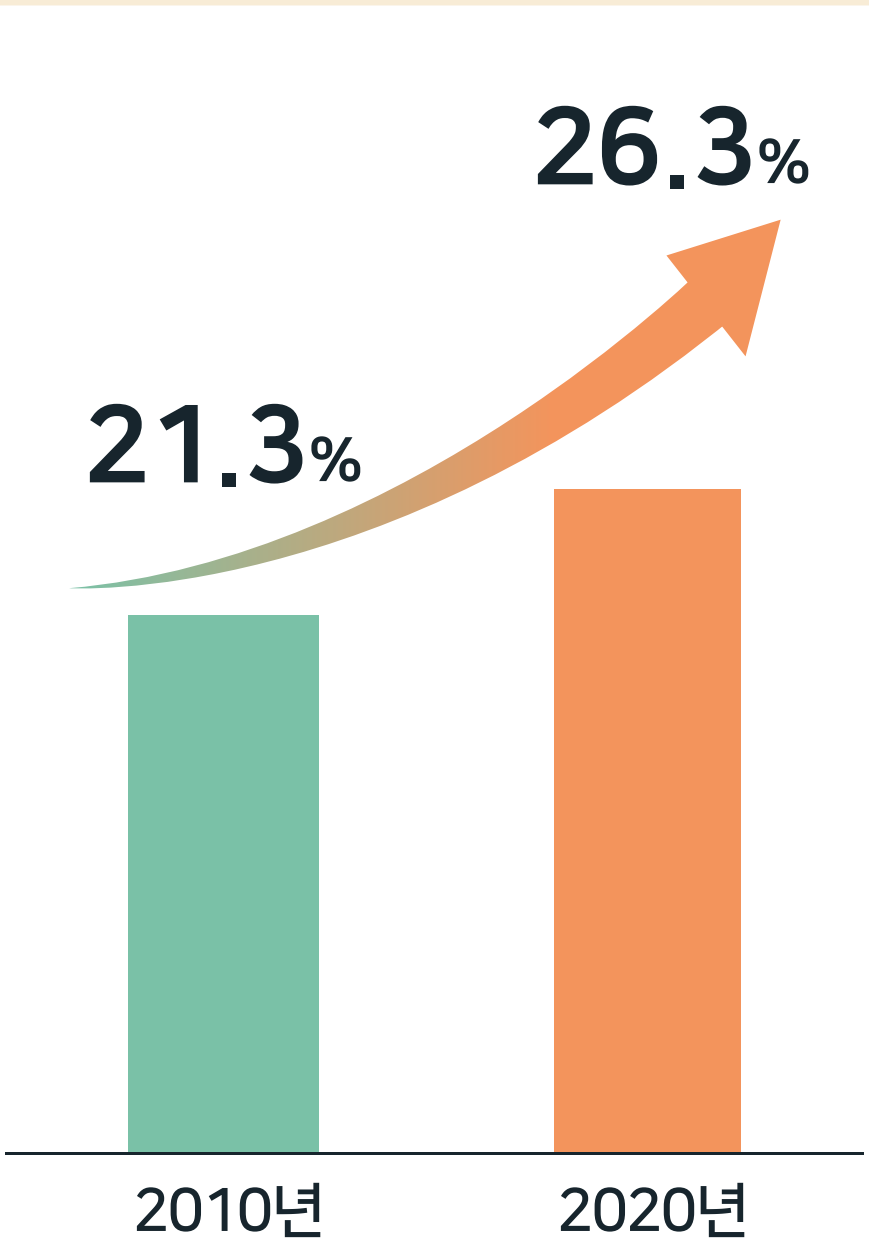
낙상은 계단에서 구르거나, 동일면 상에서 미끄러져 발생하는 손상*을 의미합니다.

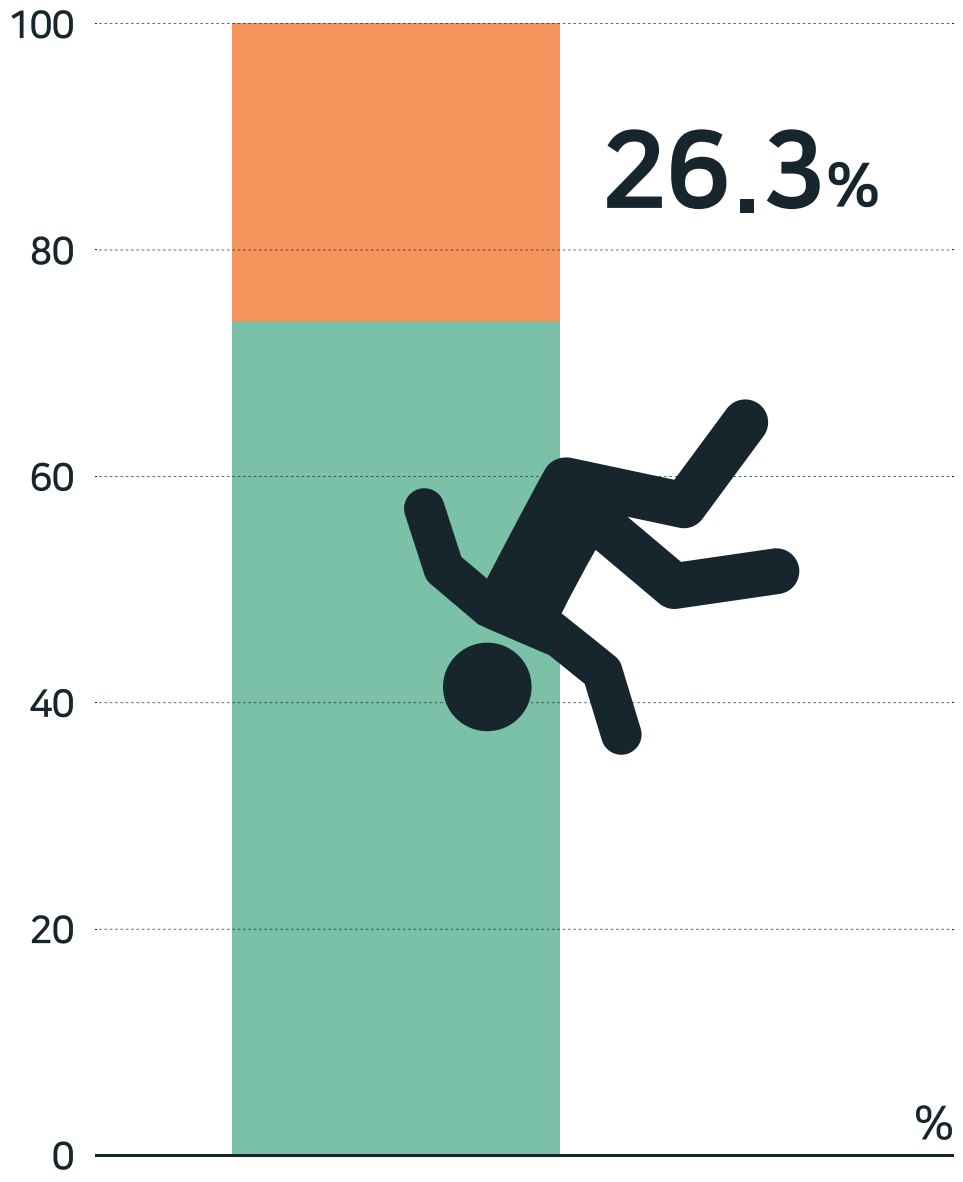
* 손상: 사고·재해 등으로 발생하는 신체적, 정신적 건강 피해



2015년을 제외하고

낙상 환자는 매년 증가하는 추세이며, 응급실에 방문하는 손상 환자 4명 중 1명은 낙상 환자

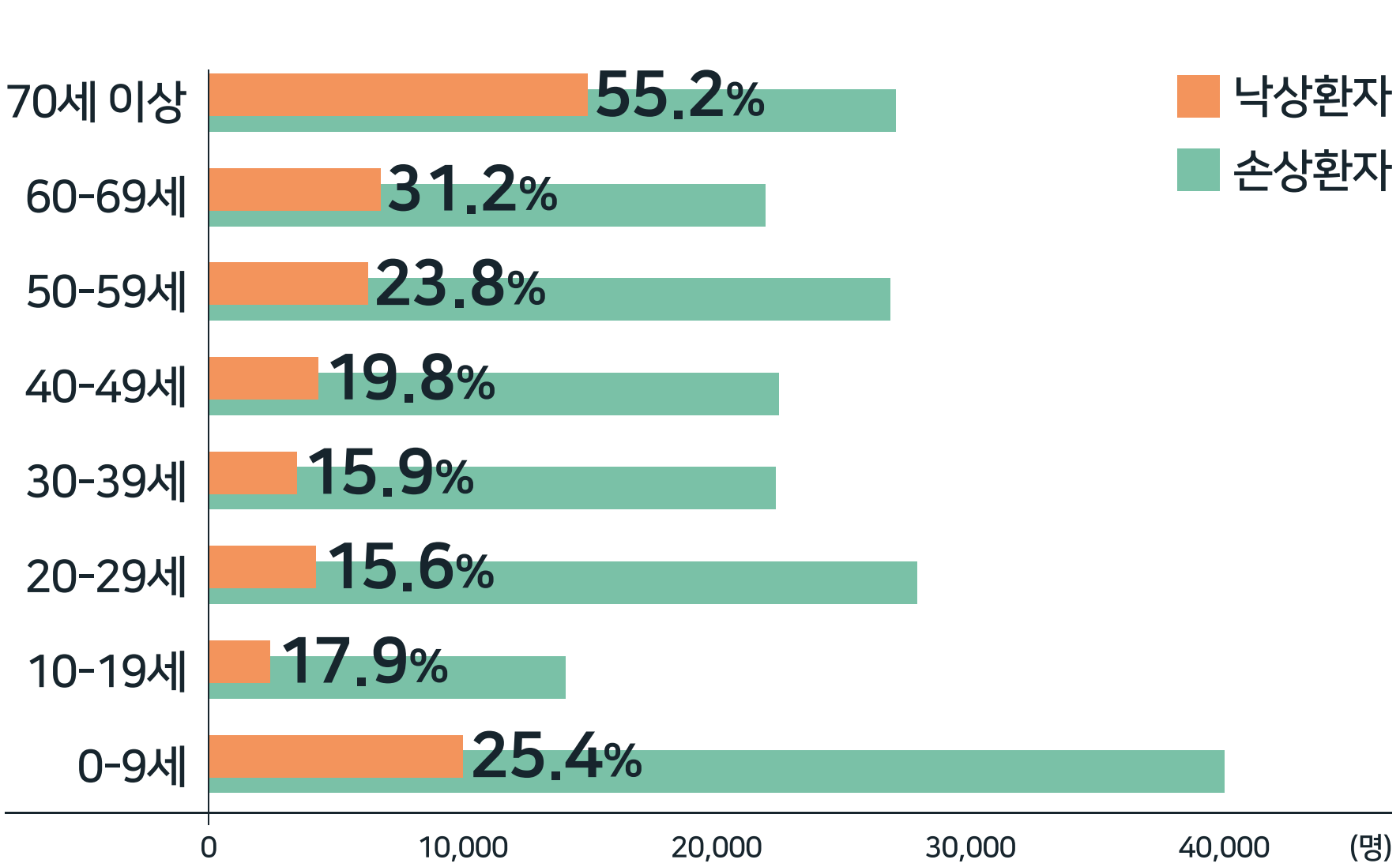




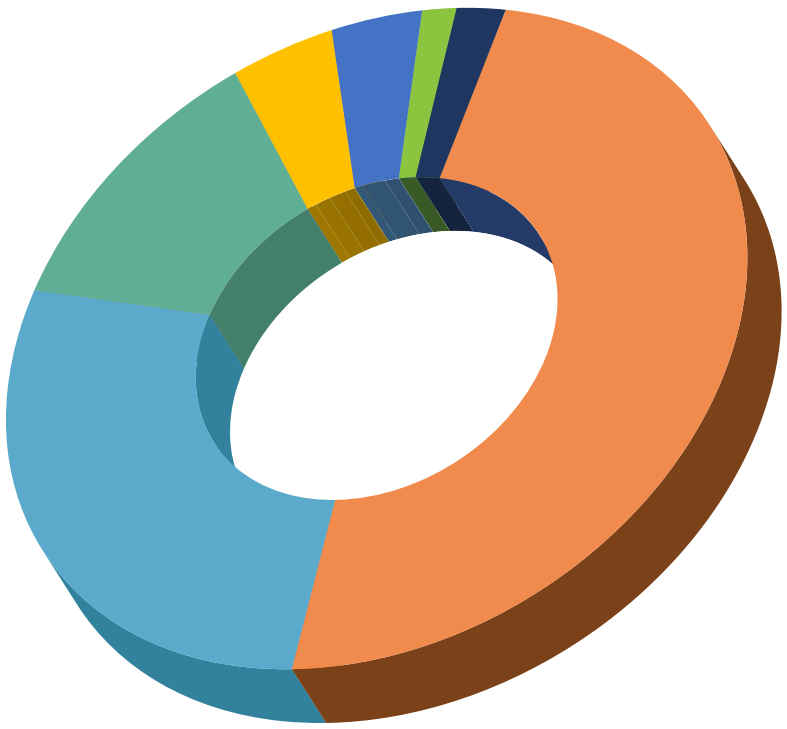
* 출처: 응급실손상환자심층조사(23개 병원 응급실 방문 손상환자 대상)

응급실에 온 낙상 환자 중 18.3%는 입원하며, 70세 이상은 35.7%가 입원

특히 70세 이상 손상 환자 중
절반 이상이 낙상 환자



낙상은 집 등 거주 시설에서 발생하는 경우가 48.0%로 가장 많았고, 도로 27.6% 등에서 주로 발생하는 것으로 나타남



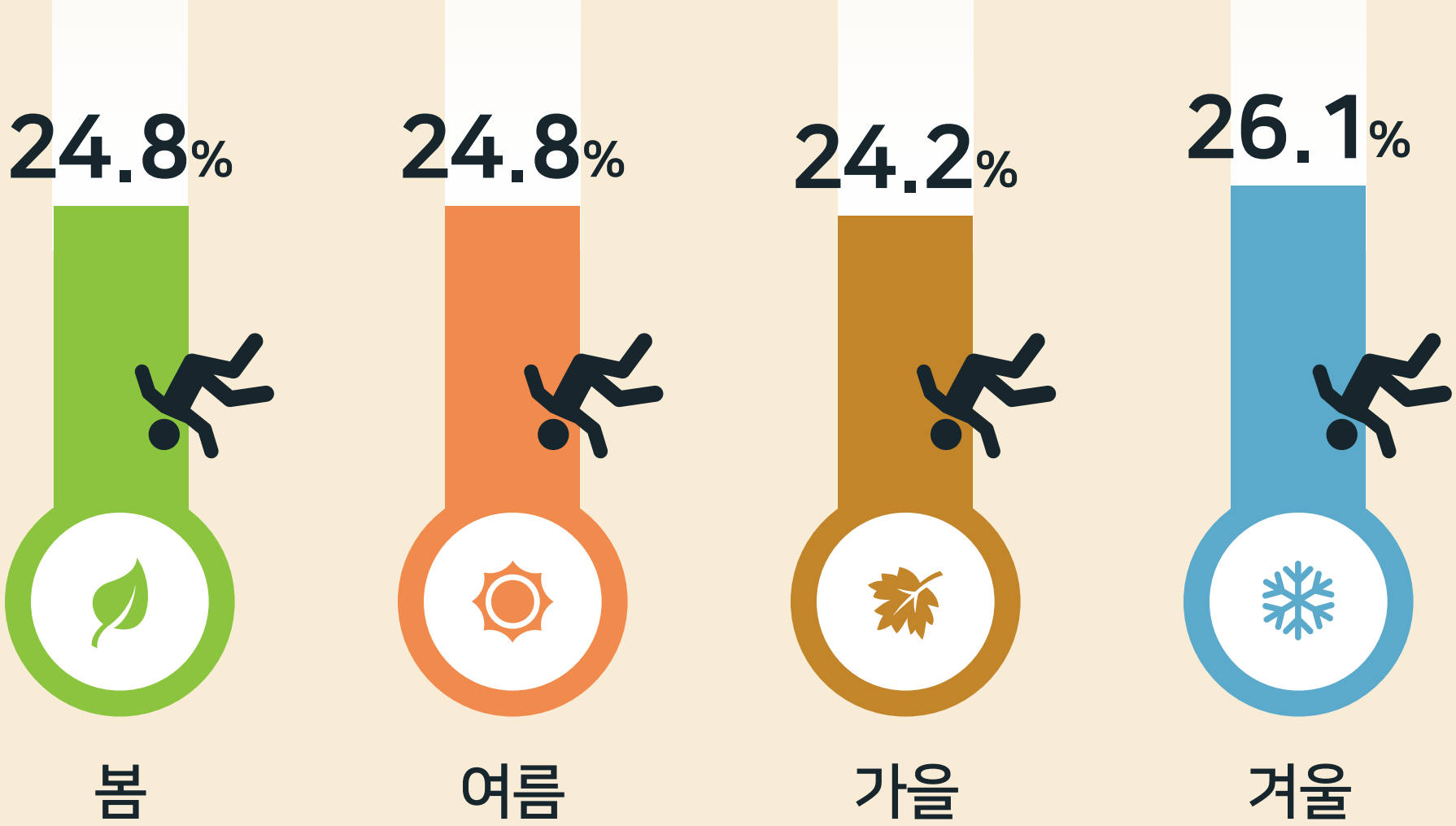
집,
집단거주시설
48.0%

- 도로 등 교통지역 27.6%
- 오락문화사업시설 12.5%
- 야외.바다.강 4.3%
- 교육 및 운동시설 3.9%
- 산업시설 1.5%
- 기타 및 미상 2.2%

거실	17.8%
계단	16.5%
방·침실	15.9%
화장실	15.8%



낙상 환자는 계절과 상관없이 발생하고 있음



노인 낙상의 위험요인으로 신체적 요인과 환경적 요인이 있음

신체적 요인



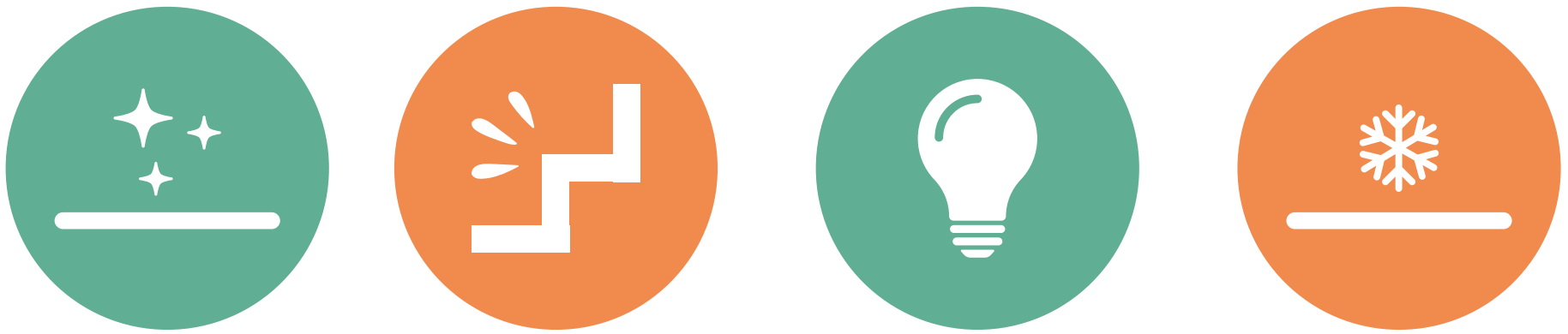
신체기능 저하

기저질환

약물 복용

음주

환경적 요인



미끄러운 바닥

실내 턱

어두운 조명

빙판길

“과음을 삼가고, 일어나거나 움직이기 시작할 때 천천히 행동하기”





“위험장소에는 안전장치 및 밝은 조명 설치, 전선·물건 등 정리하기”





“근력과 유연성을 높이기 위해서 꾸준한 운동 실시하기”





질병관리청

낙상 사고 예방으로 건강한 안전생활



“
낙상 사고
예방이 최선입니다
”