낙상예방 및 관리지침

제1조【목적】
노인은 노화로 인해 시각·청각 등의 감각이 둔하고 공간지각력·운동감각이 떨어져 낙상사고에 취약하며, 뼈가 약해 쉽게 골절될 수 있다.
노인의 경우 낙상사고 발생 시 회복이 더디고 영구적인 손상, 심할 경우 각종 합병증으로 인해 사망에까지 이를 수 있는 만큼, 본 지침을 마련하고 정기적으로 교육함으로써 수급자의 일상생활 또는 장기요양급여 제공 중 발생할 수 있는 낙상사고를 예방하고 수급자의 건강을 유지하며, 낙상사고 발생 시 신속한 대처에 도움을 주어 낙상 사고로 인한 손상을 최소화하고자 한다.

제2조【정의】
"낙상"이란 떨어지거나 넘어져서 몸을 다치는 것을 말하며, 본인의 의사와 상관없이 발바닥 이외의 신체 일부가 바닥면에 접지한 경우를 말한다. 또한 낙상은 주요한 내인성 사고나 위험한 사고의 결과가 아닌, 안정 상태에서 바닥이나 낮은 곳으로 비의도적으로 발생되는 사고로 서 있거나 앉아있거나, 누워 있는 상태에서 갑자기 떨어지는 것을 의미하며 주로 뼈와 근육(근골격계)에 손상을 입는 경우가 많다.

제3조【낙상의 요인】

1. 신체적 요인

① 치매, 우울증, 기면증, 간질, 뇌졸중, 파킨슨병, 시각이상, 평형이상 등 수급자의 신경계에 문제가 있는 경우
② 부정맥, 심근경색, 대동맥 협착증, 체위성 저혈압 등 심혈관계에 문제(질병)가 있는 경우
③ 특별한 질병이 없더라도 전반적으로 쇠약한 경우
④ 골다공증, 퇴행성 관절염 등 근골격계에 문제(질병)가 있는 경우
⑤ 노화로 인한 시력저하나 녹내장, 백내장 등 안과질환으로 인한 시력장애, 청력감소로 위험신호와 같은 소리를 잘 듣지 못하는 경우
⑥ 음주

2. 심리적 요인

① 급하게 서둘러 움직이거나 조급한 마음을 가지는 경우
② 낙상에 대한 공포나 두려움으로 인해 정상적인 활동을 못하는 경우

3. 환경적 요인

① 주위 환경이 익숙하지 않은 경우
② 보조기구(지팡이, 목발 등)의 높이 또는 크기가 맞지 않거나 관리가 소홀한 경우
③ 물기가 있거나 미끄러운 바닥
④ 물건이 어지럽게 흩어져 있거나 정리가 안 된 바닥
⑤ 어둡거나 지나치게 밝은 조명
⑥ 미끄럽거나 경사가 급한 계단, 높은 계단
⑦ 난간이 없는 계단 또는 침대

4. 약물

① 항고혈압제, 항정신성 약물, 이뇨제, 진정제

㉠ 항고혈압제는 기립성 저혈압을 일으킬 수 있기 때문에 갑자기 일어서거나 움직일때 낙상을 유발할 수 있음

㉡ 항정신성 약물이나 진정제는 저혈압이나 졸음을 유발할 수 있음

㉢ 이뇨제는 소변을 자주 보게 하기 때문에 잦은 화장실 출입으로 낙상의 위험이 높아짐

제4조【낙상의 영향 및 위험성】

낙상사고 발생 시 신체적으로 타박상, 염좌, 찰과상 등 부상을 입을 수 있고 뼈가 약한 노인의 경우 쉽게 골절(척추, 고관절, 손목 등)상을 입을 수도 있다. 심할 경우에는 뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 수급자가 사망할 수도 있다.

단순 찰과상 또는 타박상에 그친 경우라 하더라도 낙상을 한 번 경험한 노인은 재발에 대한 두려움 때문에 운동량이 감소하고 외부활동을 꺼리게 되어, 사회적 고립으로까지 이어지는 문제가 발생할 수 있다. 아울러 골절로 인해 오랫동안 침상에서 생활하게 된 수급자의 경우에도 욕창, 기관지 폐렴 등의 증상과 함께 자신감·자존감 감소와 같은 심리적 문제, 외부활동 축소 및 사회적 고립과 같은 사회적 문제가 발생하기도 한다.

제5조【낙상 예방 방법】

1. 가정환경 정비

① 수급자의 침실은 세면대, 목욕실과 가까운 곳으로 정한다.

② 실내조명을 밝게 한다.(특히 야간에 화장실로 가는 길목에는 야간등을 켜둔다)

③ 가정 내 문턱은 없앤다.

④ 부엌싱크대 및 가스레인지 근처의 바닥에는 미끄럼방지 고무매트를 깔고, 물을 흘렸을 경우 즉시 닦아낸다.

⑤ 수급자가 자주 다니는 길목에 손잡이를 설치하고, 튼튼한지 수시로 확인하도록 한다.

⑥ 욕실 및 화장실에 미끄럼방지 매트(또는 스티커)와 손잡이를 설치하고 물기는 수시로 제거한다.

⑦ 카펫이나 깔개는 미끄러지지 않도록 가장자리를 고정시킨다.

⑧ 거실이나 복도, 계단의 불필요한 물건은 치워 잠재적인 위험을 제거한다.

⑨ 바닥에 늘어진 줄이나 전기줄 등은 고정시키거나 정리한다.

⑩ 모서리가 둥근 형태의 가구를 사용하거나 모서리 부분에 쿠션 또는 안전가드 등을 부착한다.

⑪ 벽 및 가구 표면에는 뾰족한 못 등 날카로운 것을 없앤다.

⑫ 의자는 바퀴가 달려있는 것보다는 고정된 것, 팔걸이가 있고 등받이가 높은 의자를 사용한다.

2. 낙상예방 수급자 행동지침

① 근력과 지구력 향상을 위해 규칙적인 운동을 한다.

② 적절하고 충분한 영양을 섭취하고 술을 절제한다.

③ 날씨가 추울 때에는 가벼운 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 체온을 유지하도록 한다.

④ 핸드백(가방)은 가볍게 하고 균형감각을 유지 할 수 있도록 한 번에 많은 짐을 들지 않도록 한다.

⑤ 슬리퍼나 바닥이 미끄러운 신발은 신지 않고 편안한 신발을 신는다.

⑥ 보행에 어려움이 있을 경우 지팡이 또는 보행보조기를 사용하도록 한다.

⑦ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이며 지팡이나 의자, 안전봉 등에 의지하도록 한다.(급하게 앉거나 일어설 경우 현기증 증상이 생겨 넘어지기 쉽다)

⑧ 평소 주변을 잘 살핀다.(특히 문을 열고 드나들거나 바닥이 고르지 못한 장소를 걸을 때)

⑨ 감기 등으로 인해 몸이 아프거나 기력이 떨어졌을 경우 자기간호를 철저히 한다.

⑩ 시력이 나빠졌을 경우 자신에게 맞는 안경을 쓴다.

⑪ 어지러움, 두통 등을 유발해 낙상위험을 높일 수 있는 약물(수면제, 안정제, 근육 이완제, 고혈압 약물, 항우울제 등)을 복용하고 있을 경우 특히 주의한다. 본인이 직접 처방받은 약은 정확한 용법으로 복용하도록 한다.
⑫ 골밀도 검사를 통해 골다공증 여부를 확인하고 골다공증 진단을 받은 경우 적절한 치료를 받는다.
⑬ 되도록 미끄럼방지 양말을 신는다.
⑭ 고관절이 약한 경우 고관절 보호구를 착용한다.(낙상 시 엉덩이뼈의 골절위험을 감소시킨다)

3. 낙상예방 급여제공직원 행동지침

① 수급자 생활환경의 미끄러운 요소는 일체 제거한다.
② 이동 시 벽면 손잡이를 붙잡거나 보조기구를 이용해서 이동하도록 교육한다.
③ 수급자가 앉고 일어설 때 천천히 움직이게 하며, 기본적으로 낙상위험이 높은 수급자의 활동에는 최대한 동행한다.
④ 수급자가 침상을 이용할 경우 수급자가 누워있거나 잠든 동안에는 항상 침대난간을 올려 고정해둔다.
⑤ 두통, 어지러움, 골다공증 등이 있는 수급자는 특별히 더 주의하여야 한다.
⑥ 수급자 이동 시 문이나 벽면에 부딪히지 않도록 한다.
⑦ 수급자가 사용하는 지팡이 또는 보행기는 높낮이를 맞추고 항상 점검하여 안전사고를 방지한다.
⑧ 수급자의 근력강화를 위해 규칙적인 운동을 할 수 있도록 돕는다.
⑨ 마비가 있는 수급자의 경우 마비된 쪽 뒤에서 도움을 제공한다.
⑩ 휠체어 사용법을 사전에 확인하고 휠체어를 멈출 경우 반드시 브레이크를 걸어둔다.
⑪ 휠체어는 수시 점검한다.(브레이크, 타이어공기압, 발 받침대 등)
⑫ 바닥이 미끄러운 신발(슬리퍼)을 신지 않고 미끄럼방지 덧신이나 신발을 신게 한다.
⑬ 침대에서 내려올 시 먼저 앉은 자세를 취하고 손으로 침대를 잡고 발이 바닥에 잘 닿았는지 확인하고 기립하게 한다.
⑭ 기관은 연 1회 이상 전체 수급자의 낙상위험도를 파악하여 급여제공 시 반영(유의)하도록 한다.
⑮ 정기적으로 낙상예방관련 교육에 참석한다.
⑯ 기관은 수급자와의 급여제공계약 후 낙상위험도를 측정하고 낙상예방자료를 수급자(보호자)에게 제공하여야 한다.

※ 낙상예방 운동법



제6조【낙상 발생 시 응급조치】

1. 낙상발생 시 보고체계

① 낙상했을 경우 당황하지 말고 수급자를 안정시킨다.

② 만약 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현 할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.

③ 현장 종사자는 낙상 사실을 담당 관리자 또는 기관장에게 즉시 보고한다.

④ 수급자가 일어날 수 없는 경우이거나 상태가 심각한 경우에는 119에 연락을 취하고 의료진이 올 때 까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.

⑤ 수급자가 스스로 일어날 수 있거나 상태가 경미한 경우에는 현장 종사자가 응급 처치를 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하는 등의 초기 조치를 취하고, 가능한 신속히 차량을 이용하여 의료기관으로 옮긴다.

⑥ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.

2. 낙상발생 시 대처방법

■ 낙상발생 후 대상자가 일어날 수 없는 경우

① 119에 전화한다.

② 절대 뼈를 맞추거나 이동시키거나 움직이지 않는다.

③ 의료진이 올 때까지 대상자를 지킨다.

■ 낙상발생 후 대상자가 일어날 수 있는 경우

① 대상자가 스스로 일어나게 해서는 안 되며 우선 호흡을 가다듬게 하고 진정시킨다.

② 일어나기를 시도하기 전에 대상자에게 아픈 곳이나 다친 곳이 있는지를 먼저 확인한다.

③ 1단계 : 옆쪽으로 눕고 위쪽에 있는 다리를 구부린 후, 양 팔꿈치나 양손으로 몸을 일으킨다.

④ 2단계 : 의자나 다른 튼튼한 가구에 양손을 올려놓고 몸을 당겨 무릎을 꿇게 한다.

⑤ 3단계 : 물체를 잡은 상태에서 힘이 있는 쪽 다리를 앞으로 놓게 한다.

⑥ 4단계 : 천천히 일으킨다.

⑦ 5단계 : 조심스럽게 돌려서 앉는다.

■ 강한 낙상의 응급처치

① 타박상은 외부의 힘에 의하여 살갗이나 피하조직(모세혈관)에 손상이 생기는 것을 말하며 피멍이 들고 부종과 통증이 따른다. 이때는 상처 부위를 가슴보다 높게 하고 얼음찜질을 실시한다.

② 염좌란 관절이 정상 범위 이상으로 움직일 때, 관절과 연결되어 있는 인대가 늘어나거나 끊어지는 경우이며 어깨, 무릎, 팔다리 등에 많이 발생한다. 인대가 늘어나면 냉찜질을 하고 붕대나 부목으로 고정한다.

③ 마찰로 인하여 피부가 벗겨져서 생기는 찰과상 또는 근육 좌상은 통증을 느끼는 부위를 붕대로 감아 내부의 출혈을 막고, 얼음찜질을 실시하며 통증이 가라앉을 때까지 운동을 삼간다.

④ 바늘이나 예리한 물체에 순간적으로 찔려서 피부 깊숙이 생기는 상처인 자상은 출혈이 적어도 근육, 인대, 혈관, 신경 및 내부 장기 등이 손상되었을 가능성이 있으므로 즉시 병원으로 가야 한다.

제7조【시행일】

본 규정은 2025 년 1 월 1 일자로 시행한다.