

제7조 (낙상예방 및 관리지침)

제7-1조 (기본지침)

- 낙상예방 및 관리지침을 기관 게시판에 게시하여 누구나 볼 수 있게 한다.
- 근로자에 대한 년 간 낙상예방 및 관리지침을 1회 이상 실시한다.
- 어르신에 대한 년 간 낙상예방 및 관리지침을 1회 이상 실시한다.
 - 어르신이 교육을 받지 못하는 상태의 경우에는 보호자에게 설명 및 안내를 한다.

■ 우리기관 낙상예방 준수사항

- 낙상주위 표지판을 침상위에 부착한다.
- 직원들에게 낙상 예방 지침 교육을 제공한다.
- 의식 불 명료 환자, 불안정한 환자 시 영양보호사가 함께 있거나 자주 관찰한다.
- 수면 중 깨어 화장실에 갈 때에는 반드시 영양보호사의 도움을 받도록 한다.
- 샤워실과 화장실 이용시벽에 설치되어 있는 손잡이를 사용하여 이동 하도록 한다.
- 낙상우려가 있는 어르신은 영양보호사간에 인수/인계하여 주의 깊게 관리 한다.
- 안전한 환경을 조성한다.(불통한 바닥 정리, 장애물제거, 미끄럼 방지 타일)
- 휠체어나 침대에 옮길 때는 반드시 잠금 장치를 하여 미끄러지지 않도록 한다.
- 필요시 보조기구를 제공하고 사용법을 설명한다. (워커, 휠체어, 실버 카)
- 이완요법을 제공한다.(가벼운 소설, 음악, tv 시청, 등 마사지)
- 수급자 시작 전 7일 이내에 낙상위험도 측정을 한다.
- 어르신별 낙상결과에 따라서 최적화된 낙상예방 조치를 제공한다.
- 인증서 갱신 및 등급변경, 기타 기관장, 보호자의 요청에 의해 재측정을 한다

■ 우리기관 낙상사고 발생 시 응급조치 준수사항

- 낙상을 당한 어르신을 안정시키고 당황하지 말고 침착 하게 대응 한다.
- 발견한 영양보호사는 눈으로 상황을 파악하고 인지가 있으시다면 어르신에게 물어서 어디가 다쳤는지 상황을 빨리 파악 한다.
- 최대한 무리하지 않고 편안한 상태로 있게 하되 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- 영양보호사는 응급상황 발생 시 보고체계 윗 단계로 보고 한다.
- 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.

제7-2조 (낙상요인)

- 노인은 낙상 발생 위험이 높고, 낙상은 장애 및 사망으로 이어지기 때문에 장기요양기관은 낙상 예방에 매우 주의해야 한다.
- 장기요양기관은 낙상위험도 평가도구를 이용하여 향후 낙상발생위험성을 측정하고, 장기요양기관 이용 노인 및 가족에게 낙상발생 위험정도를 미리 알리고, 낙상 예방을 위한 공동노력에 대한 협조를 구해야 한다.

1. 노인 낙상의 원인

- 나이가 들어감에 따라 하체의 근력이나 평형유지기능이 떨어져있는 상태에서 고르지 못한 지면을 걸을 때 또는 미끄러운 곳을 지날 때 발생합니다. 또한 술에 취했거나, 안정제, 고혈압약, 수면제, 당뇨약 등을 복용하는 중에 위험이 높아집니다.

노인낙상의 주된 원인은 근골격계와 신경계 기능저하입니다.[출처] 노인낙상 원인과 예방|

- 상세 원인

(인지심리적 요인) 치매, 우울증, 불안, 공포장애 등

(신체적 요인) 말초신경장애, 현훈, 어지러움, 뇌종양, 파킨슨병, 시력저하 등

(환경적 요인) 미끄러운 바닥, 장애물이 있는 곳, 손잡이가 없는 계단, 화장실, 욕조, 평평하지 못한 바닥, 어두운 조명 등

2. 낙상예방 환경 정비

○노인생활 공간 공통사항

- 늘어진 줄이나 전기 줄, 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.
- 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고, 벽 및 가구 표면에는 뽀족한 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.

○화장실

- 벽과 변기 근처에 안전손잡이를 설치한다.
- 욕조 안과 욕실 바닥에 미끄러지지 않도록 방수용 테이프를 붙이거나, 미끄럼방지액을 도포한다.
- 별도의 세면대와 목욕탕이 마련되어 있거나, 되도록 가까이 있는 것이 좋다.

○부엌

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

○의복 및 신발 착용

- 날씨가 추울 때는 가벼운 옷을 여러 겹 겹쳐 입어, 몸을 움추려 균형감각이 저하되지 않도록 한다.
- 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.

○조명 활용

- 실내 적정조도 : 200~300 Lux 유지(편하게 책을 읽을 수 있고, 그림자가 생기지않을 정도의 밝 기)
- 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.

제7-3조 (낙상예방방법)

1. 낙상예방방법

○직원에 대한 낙상예방 교육

- 물걸레 바닥 청소를 할 때는 통행로를 2등분하여 한쪽을 먼저 닦고, 닦은 면이 완전히 건조된 후 다른 면을 닦는다. 바닥이 젖어있는 동안에는 '미끄럼주의' 팻말을 부착하여 통행자들이 조심 하도록 한다.
- 노인이 침대에 누워있는 동안에는 반드시 침대의 난간을 올린다.
- 노인에게 항상 낙상 위험을 교육하도록 한다.
- 낙상위험도가 높았던 노인은 침대에서 움직일 때 반드시 요양보호사의 관찰 하에 움직이도록 한다.
- 낙상은 환경적 요인은 물론, 노인의 근력, 균형감각, 인지기능 저하 등 복합적 원인에 의해 발생하므로 장기요양기관은 환경적 요인 이외에 낙상을 예방하는 프로그램을 운영할 필요가 있다.

- 근력을 증강하고, 균형 감각을 키우는 운동 프로그램을 규칙적으로 운영한다.
- 근육량 보존과 기력 유지를 위하여 적정 영양식을 섭취한다.

○ 낙상예방 행동 요령 등을 교육한다.

- 앉고 일어설 때 천천히 움직인다. 특히, 고혈압이나 심혈관질환이 있는 경우 갑자기 빨리 움직이는 것은 어지러움증을 유발할 수 있기 때문이다.
- 노인은 무거운 물건이나 큰 물건을 들지 않는다. 균형을 잡기 힘들어지기 때문이다.
- 시력과 청력을 정기적으로 검사하고 적절하게 교정한다.
- 어지러움, 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육 이완제, 고혈압 약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날 수 있으므로 복용하고 있는 약물 중 그런 약물이 있는지 확인한다.
- 평형장애가 있는 사람은 아주 적은 알코올에도 많은 장애를 받을 수 있으므로 술을 절제한다.

제7-4조 (낙상발생 시 응급처치)

- 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 위 단계로 보고한다.
- 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- 간호사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.

<낙상예방 활동 및 프로그램 운영>

- 직원에 대한 낙상예방 교육
 - 물걸레 바닥 청소를 할 때는 통행로를 2등분하여 한쪽을 먼저 닦고, 닦은 면이 완전히 건조된 후 다른 면을 닦는다. 바닥이 젖어있는 동안에는 ‘미끄럼주의’ 팻말을 부착하여 통행자들이 조심하도록 한다.
 - 노인이 침대에 누워있는 동안에는 반드시 침대의 난간을 올린다.
 - 노인에게 항상 낙상 위험을 교육하도록 한다.
 - 낙상위험도가 높았던 노인은 침대에서 움직일 때 반드시 요양보호사의 관찰 하에 움직이도록 한다.
- 낙상은 환경적 요인은 물론, 노인의 근력, 균형감각, 인지기능 저하 등 복합적 원인에 의해 발생하므로 장기요양기관은 환경적 요인 이외에 낙상을 예방하는 프로그램을 운영할 필요가 있다.
 - 근력을 증강하고, 균형감각을 키우는 운동 프로그램을 규칙적으로 운영한다.
 - 근육량 보존과 기력 유지를 위하여 적정 영양식을 섭취한다.
- 낙상예방 행동 요령 등을 교육한다.
 - 앉고 일어설 때 천천히 움직인다. 특히, 고혈압이나 심혈관질환이 있는 경우 갑자기 빨리 움직이는 것은 어지러움증을 유발할 수 있기 때문이다.
 - 노인은 무거운 물건이나 큰 물건을 들지 않는다. 균형을 잡기 힘들어지기 때문이다.
 - 시력과 청력을 정기적으로 검사하고 적절하게 교정한다.
 - 어지러움, 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육이완제, 고혈압 약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날 수 있으므로 복용하고 있는 약물 중 그런 약물이 있는지 확인한다.
 - 평형장애가 있는 사람은 아주 적은 알코올에도 많은 장애를 받을 수 있으므로 술을 절제한다.

* 낙상 예방법 교육 안

1) 침상에서

- (1) 대상자가 쉽게 사용하는 물건 등을 침대 옆 탁자나 침상 곁에 둔다.
- (2) 환자가 침상에서 편안하게 유지할 수 있도록 도와 준다.

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>

- 등 뒤에 베개로지지

- 마비측 팔: 손바닥을 위로 하고 어깨를 충분히 앞으로 내민다.

- 마비측 고관절은 충분히 펴고 무릎을 약간 구부린다.



(그림3)

<반엎드려 자기>



(그림4)

-마비 측 어깨를 앞으로 내밀고 팔꿈치와 손끝을 펴고 눈높이의 베개위에 마비측 팔을 놓는다.

-마비 측 고관절과 무릎은 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.



(그림12)



(그림13)

-양손을 잡는 것과 마비측 무릎을 세우고 돌아눕는다.

-마비측 발을 보조해서 양발을 침대 끝에 내린다.

-어깨 부분에 손을 대고 마비측 어깨가 뒤로 끌려 당겨가는 것을 방지한다.

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

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

2)휠체어 사용

(1) 보조자

-대상자의 허리 쪽을 꼭잡고 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 이상 시 보고하도록 한다..



(그림15)

제7-4조_1 (낙상발생 시 응급처치)

1. 낙상 고위험 수급자

1) 낙상위험도 평가도구 기준 15점 이상인자를 말한다.

2) 이러한 고위험자의 경우 침상에 낙상 고위험자임을 나타내는 표지를 부착한다.

낙상주의 표지	낙상 고위험자 표지
 낙 상 주의	 낙 상 고 위 험

제7-5조 (낙상예방 및 안전관리 가이드북(2024 개정판, 국립재활원 자료 활용)

구분	내용
(예시1) 바닥↔휠체어	○ 바닥 → 휠체어 ① 휠체어를 수급자의 건강한 쪽에 비스듬히 놓고 브레이크를 잠근다. ② 휠체어를 마주본 상태에서 수급자는 손을 휠체어의 시트 부분으로 내밀어 상체를 숙이게 한다. ③ 요양보호사는 바지 뒤춤을 잡아 허리를 지지해주고, 수급자는 엉덩이를 들어 고관절을 펴게 한다. ④ 건강한 쪽 무릎을 세우게 한 뒤 힘주어 일어나 바르게 서도록 돕는다. ⑤ 건강한 다리를 축으로 삼아 몸을 돌려준 뒤 앞힌다.

구분	내용
(예시1) 바닥↔휠체어	○ 휠체어 → 바닥 ① 휠체어의 브레이크를 잠그고 발 받침대를 올린다. ② 수급자의 양 발은 바닥에 내려 미끄러지지 않게 고정한다. ③ 수급자의 마비된 쪽 옆에서 어깨와 몸통을 지지한다. ④ 수급자의 건강한 쪽 팔을 뺏아 바닥을 짚게 한다. ⑤ 수급자의 건강한 쪽 다리에 힘을 주어 바닥으로 내려앉게 한다.  어깨와 허리를 받치기  엉덩이를 들어 허리를 펴게 하기  건강한 쪽 팔을 세우게 하기  천천히 휠체어에 앉히기
(예시2) 침대↔휠체어	○ 침대 → 휠체어 ① 휠체어를 수급자의 건강한 쪽에 비스듬히 놓고 브레이크를 잠근다. ② 수급자의 양 발은 침대에서 내려 바닥에 닿도록 고정한다. ③ 수급자의 건강한 손은 몸에서 먼 쪽의 휠체어 팔걸이를 잡도록 한다. ④ 수급자의 다리 사이에 발을 집어넣고, 바지 뒤춤을 잡아 구호에 맞춰 일어선다. ⑤ 건강한 다리를 축으로 삼아 휠체어 쪽으로 몸을 돌리고 천천히 앉힌다.

구분	내용
(예시2) 침대↔휠체어	○ 휠체어 → 침대 ① 휠체어를 침대 옆에 비스듬히 놓고 브레이크를 잠근다. * 건강한 쪽이 침대와 가깝도록 휠체어를 세운다. ② 발 받침대를 올린 뒤 앞 발이 바닥에 닿도록 내려놓는다. ③ 수급자의 건강한 손은 침대 바닥을 지지하도록 한다. ④ 수급자의 다리 사이에 발을 집어넣고, 바지 뒤춤을 잡아 구호에 맞춰 일어선다. ⑤ 건강한 다리를 축으로 삼아 침대 쪽으로 몸을 돌리고 천천히 앉힌다.   건강한 손 쪽으로 팔걸이를 잡게 하기 몸을 회전하면서 휠체어에 앉히기
(예시2) 주의사항 침대↔휠체어	⚠ 주의사항: 마비된 쪽에 휠체어를 놓으면 넘어져서 부상을 입을 수 있음 NG  →  마비된 쪽에 휠체어를 놓으면 넘어져서 부상을 입을 수 있다.

내 용	
	✓ 어지럼증의 발생을 예방 침상에서 일어날 때 바로 일어나지 않고 몇 분간 앉아서 체조를 한 후 천천히 일어납니다.
	✓ 계단을 오르고 내릴 때 안전에 유의합니다. 계단 양쪽에 손잡이를 설치하여 건강한 팔로 손잡이를 잡고 계단을 오르내립니다. 계단에는 미끄럼 방지용 바닥을 설치하고 모서리를 표시합니다.
	✓ 주로 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿을 수 있는 곳에 둡니다. 멀리 있는 물건을 집을 때는 집게를 사용합니다.
	✓ 신발은 발에 잘 맞는 것을 신습니다. (발목 높이 정도) 슬리퍼는 쉽게 벗겨질 수 있어 신지 않습니다.

내용

낙상예방체조

낙상을 예방하기 위한 체조를 배워봅시다.

▶ **숨쉬기운동**

- 숨을 천천히 들이 마시고 내쉽니다.(5회 정도 반복실시합니다.)



▶ **목운동**

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 고개를 상·하, 좌·우 교대로 움직입니다.(1회 운동시 3초 유지, 4~5회 실시)



● 주의: 어지러움을 느끼면 운동을 멈춥니다.

내용

낙상예방체조

▶ **어깨움직이기**

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 어깨를 상·하, 좌·우로 움직입니다.
- 움직임이 어려울 경우 건강한 쪽 팔로 지지합니다.



▶ **어깨뒤로 잡히기**

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 양 어깨를 뒤쪽으로 움직여 어깨 사이를 3~5초간 퍼주기를 반복합니다.



낙상예방체조

▶ 팔꿈치 구부렸다 펴기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 운동하고자 하는 팔로 의자 난간을 잡고 체중을 옮겨 줍니다.
- 팔꿈치의 구부리기와 펴기를 반복합니다.
(1회 10번 실시로 3회 반복)
- 팔의 힘이 약할 경우 다른 쪽 팔의 도움을 받아 실시합니다.



* 주의: 과도한 체중부하는 어깨 관절의 통증을 야기할 수 있으므로 서서히 늘려갑니다.