낙 상 예 방 자 료

1. 낙상이란?

• 외적인 충격 없이 일상생활을 수행하는 동안 균형이나 안정성을 잃으면서 신체의 일부분이 바닥에 닿는 것. **즉, 단순히 넘어지거나 떨어져 다치는 것을 말한다.** 자신의 의지와 관계없이 갑자기 넘어져서 뼈와 근육 즉 근골격계에 상처를 입는 사고를 말하며 빙판길 같은 야외 뿐만 아니라 가정에서 더 많이 발생한다. 이러한 낙상은 안전한 환경제공과 세심한 관찰로 예방 가능하다.

• 노인이 낙상을 당하면?
심리적, 생리적, 신체적 기능이 저하되어 합병증 우려가 높아짐과 동시에 사망 위험도 커지게 된다.
월별 노인 낙상 발생 분포를 살펴보면 가을과 겨울에 높게 나타난다.

2. 낙상의 위험요인

질 병 요 인	환경적 요인
• 신 경 계 : 치매, 우울증, 기면증, 간질, 파킨슨병 시각이상, 평형이상, 말초신경병증 등 • 심혈관계 : 부정맥, 심근경색, 대동맥협착증, 체위성 저혈압 등 • 소화기계 : 설사, 위장관 출혈 등 • 근골격계 : 골다공증, 퇴행성 관절염 • 내분비계 : 갑상선질환, 저혈당 등	• 부적절한 조명, 번쩍이는 불빛 • 미끄러운 바닥 • 평편하지 않고 울퉁불퉁한 바닥 • 전화선, 전기코드 등과 같은 장애물 • 턱이 있는 문 • 손잡이 없는 계단, 경사급한계단, 디딤판이 좁은 계단 • 바닥에 어지러진 물건 • 규격에 맞지 않는 지팡이나 보조기구

3. 낙상 예방 방법

• 시력감퇴 - 비타민 A섭취
• 청력감소 - 노인성 난청
• 당뇨, 류마티스 환자 증 질환유무 확인이 필수
• 근골격계의 변화 - 뼈와 근육의 크기 감소, 스테로이드 폐경, 흡연, 알코올, 류마티스 관절염은 낮은 골밀도 확인
• 골절의 원인 - 낮은 골밀도, 저체중, 가족력, 과거력
• 신경 및 인지적인변화-뉴런을 통한 반사작용과 온도변화로 예민도 저하, 기억력과 주의집중력저하
• 저혈압, 저혈당, 부정맥-병적인 원인인지 구분해야 한다.
• 진정제, 이뇨제, 혈압강하제, 장기간 침상안정
• 의사소통 장애, 혼돈, 불면증, 야뇨증, 빈뇨

1) 노인생활 공간 공통사항

① 늘어진 줄이나 전기줄, 바닥 여기저기에 있는 방석이나 카펫을 치운다.
② 부득이 방바닥에 양탄자나 이불을 깔아야 한다면 가장자리를 잘 고정 시킨다.
③ 전화기, 의자나 탁자 등 조그만 가구는 되도록 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
④ 바닥재는 코르크 등 덜 미끄럽고, 탄성이 있어 넘어졌을 때의 충격을 흡수 할 수 있는 재질을 이용하는 것이 좋다.
⑤ 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
⑥ 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고, 벽 및 가구 표면에는 뾰족한 못 등 날카로운 것이 없어야 한다.
⑦ 모서리가 곡선으로 처리된 가구를 사용하거나, 모서리 쿠션, 모서리방지 안전가드 등을 부착한다.
⑧ 누워있거나, 잠든 동안에는 항상 침대난간을 올려 고정해둔다.
⑨ 바닥에 물이 떨어진 경우, 즉시 물기가 전혀 없을 때까지 닦는다.
⑩ 깨지기 쉬운 물건, 위험한 것들을 보관해두는 보관함 및 캐비닛을 설치하고 이용자들이 열지 못하도록 잠금장치를 한다.

2) 의복 및 신발 착용

① 날씨가 추울 때는 가벼운 옷을 여러 겹 겹쳐 입어, 몸을 움추려 균형 감각이 저하되지 않도록 한다.
(실내 적정온도 및 습도 : 8℃~>22℃/40%~70%)
② 슬리퍼 나 바닥이 미끄러운 신발은 신지 않는다.
③ 되도록 미끄럼방지 양말을 신는다.
④ 굽이 낮고 폭이 넓으며 미끄럽지 않은 고무바닥 뒤가 막힌 신발을 신는다.

⑤ 보행에 어려움이 있을 경우 보행 보조차 나 지팡이 등을 사용하도록 한다.

3) 조명활용

① 실내적정조도: 200~300 Lux 유지 편하게 책을 읽을수 있고 그림자가 생기지 않을 정도의 밝기.
② 거실과 계단 현관 화장실은 항상 환하게 하거나 사람이 있을 때만 켜지는표센서 등을 설치한다.
③ 자다가 한밤중에 일어날 때 켤 수 있도록 잠자리 옆에 미등을 마련해 둔다.

4) 화장실

① 벽과 변기 근처에 안전손잡이를 설치한다.
② 욕조 안 과 욕실 바닥에 미끄러지지 않도록 방수용 테이프를 붙이거나 미끄럼 방지액을 도포한다.
③ 별도의 세면대와 목욕탕이 마련되어 있거나, 되도록 가까이 있는 것이 좋다.

5) 부엌

① 싱크대나 가스렌지 근처 바닥에는 미끄러지지 않도록 고무매트를 깔아 놓는다.
② 물을 엎지른 경우에는 즉시 닦는다.

4. 낙상발생시 응급조치

① 어르신이 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 이용자를 안정시킨다.
② 어르신의 낙상 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
③ 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
④ 요양보호사는 기관장 등 응급보고 체계 윗 단계로 보고한다.
⑤ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
⑥ 요양보호사 등은 출혈이 있으면 지혈하고 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.

※ 다음의 경우 즉시 119안전센터 / 응급의료기관에 전화하도록 함.

- 넘어진 후에 의식이 없는 경우.
- 발작 때문에 생긴 낙상인 경우.
- 넘어진 뒤 일어나지 못하는 경우.
- 심한 골절상태 이거나, 차량까지 안전하게 운반을 할 수 없는 경우.
- 넘어진 직후 의식이 없었으나 얼마 지난 후 의식이 돌아온 경우.
- 낙상으로 출혈이 심하거나 멍이 든 경우.
- 낙상 후 엉덩이, 등허리부분, 손목에 통증이 심해진 경우. 특히 노인에게 이 부분의 골절이 생긴 경우
- 낙상의 원인이 의학적 문제이거나 약물부작용이라고 의심되는 경우.

5. 낙상예방을 위한 운동의 중요성

- 규칙적으로 근력 강화와 평형감각 운동을 한 사람들은 운동하지 않는 사람들에 비해 낙상의 위험이 크게 줄어든다.
- 규칙적인 운동은 약물로 인한 낙상 사고를 방지하는 역할을 한다.
- 운동을 하게 되면 혈관의 적응 기능이 좋아져 일시적으로 혈압이 떨어지는 현상을 줄이게 하기 때문이다.
- 낙상 예방을 위한 운동은 일반적으로 고유 수용 감각기관의 기능을 증가시키고 하지의 균형 기능을 증가시키는 것이며, 근력과 심폐 기능을 강화시킨다.
- 운동을 통해 뼈와 근력이 강해지면 외부의 물리적 힘에 대해서도 신체를 보호할 수 있기 때문에 낙상을 하여도 뼈가 쉽게 부러지지 않는다.
- 중년 이후에는 평소 규칙적 운동을 통하여 뼈와 근육을 튼튼히 하여 골 소실을 줄이고, 유연성과 평형감각을 증대시켜 낙상의 위험성을 감소시키는 것이 건강을 유지하는데 무엇보다 중요하다.

6.낙상예방 프로그램

1) 넘어지는 것은 노인들에게 흔한 일이며 위험한 일이다.
2) 이용자가 심하게 넘어진 것 같으면 구급차를 부른다.
3) 일상생활에서의 주의사항 교육
4) 운동 및 체조교육
5) 올바른 걷기 요령 교육

7. 낙상 시 요양보호사의 역할

- 포인트 : 어르신의 안정과 신속한 보고
- 어르신이 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 대답할 수 있는 경우
  : 상황을 묻고 대상자가 무리하지 않도록 가장 편안한 상태 안정시킨다.
- 통증이 심한 경우 : 골절로 간주하고 의료기관에 연락 및 기관장에게 보고
- 낙상으로 인한 응급상황 발생 시 대처방법 숙지