



낙상예방 및 관리지침

■ 낙상의 정의

낙상이란 외적인 충격 없이 일상생활을 수행하는 동안 균형이나 안정성을 잃으면서 신체의 일부분이 바닥에 닿은 것, 즉 단순히 넘어지는 것을 의미한다.

■ 낙상 요인

1. 질병요인

- 신경계: 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 등
- 내분비계: 갑상선질환, 저혈당 등

2. 환경적 요인

- 부적절한 조명, 번쩍이는 불빛
- 미끄러운 바닥, 평편하지 않고 울퉁불퉁한 바닥
- 전화선, 전기코드 등과 같은 장애물
- 턱이 있는 문
- 손잡이가 없는 계단, 경사가 급한 계단, 디딤판이 좁은 계단
- 바닥에 어지러워진 물건
- 규격에 맞지 않는 지팡이나 보조기구

■ 낙상사고의 손상유형

1. 엉덩이 또는 넓적다리뼈(대퇴골) 골절

- 65세 이상의 어르신에서 엉덩이뼈 골절의 90%이상은 낙상에 의하여 발생 하는데 넓다리뼈 경부 골절이 되면 심한 통증 및 보행 장애가 발생하고 방치할 경우 증상은 더욱 악화될 수 있다.
- 이러한 합병증들은 급격한 체력저하와 휴유증으로 생명에 지장을 주는 경우도 있어 특히 주의가 필요하다.

2. 척추 골절

- 낙상 후 가벼운 외상으로 생각했지만 그 이후 지속적으로 근육통 증상이 있다면 척추 압박골절을 의심해 봐야 한다.
- 척추압박골절은 척추뼈가 부러진 것이라기보다는 으스러져 납작하게 눌려 앉은 증상을 말하며, 척추가 눌리면서 심한 경우 으스러진 뼈 조각이 신경으로 튀어나와 신경을 누른다.
- 골다공증이 심한 고령 환자들에게도 흔히 볼 수 있는데, 약해진 뼈 때문에 아주 작은 충격에도 뼈가 납작하게 눌릴 수 있다.

3. 머리 손상

- 낙상 후 머리 손상은 넘어지면서 머리 부분을 땅이나 물체에 부딪혀 발생하는데 심한 경우에는 뇌손상으로 인한 수술이 필요한 경우도 있다.

4. 상지 및 기타 부위 손상

- 겨울철 빙판에 미끄러져 손목부위의 골절로 병원으로 내원하는 경우는 3.1%정도 발생하며 이외에도 허리 뼈나 가슴부위에 손상이 발생할 수 있다.

■ 낙상 예방을 위한 생활환경 관리

1. 생활공간 공통사항

- 주변에 흩어진 줄이나 전선, 방석이나 양탄자를 치운다.
- 부득이 바닥에 양탄자나 이불을 깔아야 한다면 가장자리를 고정한다.
- 전화기, 의자나 탁자 등 조그만 가구는 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
- 바닥재는 덜 미끄럽고, 탄성이 있어 충격을 흡수할 수 있는 재질을 사용한다.
- 위험과 연결되는 장애물, 문턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고 벽 및 가구 표면에는 뽕족한 못 등 날카로운 것이 없어야 한다.
- 모서리가 곡선 처리된 가구를 사용하거나, 모서리 쿠션 또는 안전 가드 등을 부착한다.
- 누워있거나, 잠든 동안에는 침대 난간을 올려 고정한다.
- 바닥에 물이 떨어진 경우, 즉시 닦는다.
- 깨지기 쉬운 물건, 위험한 것들은 보관함 및 캐비닛에 보관하고 잠금장치를 한다.
- 고혈압이나 심혈관 질환이 있는 수급자는 어지러움증이 유발 될 수 있으므로 앉고 일어설 때 천천히 움직인다.

2. 의복 및 신발 착용

- 날씨가 추울 때는 가벼운 옷을 여러 겹 입과 몸을 움츠려 균형 감각이 저하되지 않도록 한다. (적정온도: 18℃~20℃ / 습도40%~70%)
- 슬리퍼나 바닥이 미끄러운 신발은 신지 않는다.
- 미끄럼 방지 양말을 신는다.
- 굽이 낮고, 폭이 넓으며, 미끄럽지 않은 고무바닥, 뒤가 막힌 신발을 신는다.
- 보행에 어려움이 있을 경우, 보행차나 지팡이 등을 사용한다.

3. 조명활용

- 실내 적정조도: 200~300Lux 유지
- 거실과 계단, 현관, 화장실은 항상 환하게 밝혀 두거나 센서 등을 설치한다.

4. 화장실

- 벽과 변기 근처에 안전 손잡이를 설치한다.
- 욕조 안, 욕실 바닥에 미끄럼방지 방수용 테이프를 붙이거나, 미끄럼 방지액을 도포한다.

5. 조리대

- 조리대 근처 바닥에는 미끄러지지 않도록 고무 매트를 깔아 놓는다.
- 물을 연지른 경우에는 즉시 닦는다.

■ 낙상 예방을 위한 신체관리

1. 일 년에 한 번씩은 시력과 청력검사를 받도록 한다.
2. 평소 발 관리에 주의하고, 발에 통증이 있거나 티눈이 있으면 진찰을 받고 치료한다.
3. 어지러움, 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육 이완제, 고혈압 약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날 수 있으므로 복용하고 있는 약물에 대해 주치의와 상의하도록 한다.
4. 금연을 해야 하며, 알코올 섭취를 자제해야 한다.
5. 누워있거나 앉은 상태에서 갑자기 일어나지 않도록 주의해야 한다. 이럴 때는 혈압이 떨어지면서 어지러움이 생겨 낙상의 원인이 될 수 있다.

■ 낙상 시 응급대처

- 낙상했을 경우 당황하지 말고 수급자를 안정시킨다.
- 만약 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- 수급자가 낙상했을 경우 즉시 기관과 보호자에게 연락하고, 상황이 심각한 경우 119로
- 먼저 신고한다. 또는 응급의료기관으로 즉시 신고하여야 한다.
- 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- 추가 위험상황이 발생할 우려가 없으면, 의료진이 올 때까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.
- 간호조무사는 출혈이 있으며 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하는 등의 조치를 취하고 가능한 신속히 의료기관으로 옮긴다.

■ 낙상발생 골절시 대처

1. 고관절 골절

- 고관절을 다쳤을 때 신속하게 구조요청을 하고, 환자를 선불리 움직였을 경우 관절 골절이나 척추 골절 주변에는 바로 신경이나 혈관들이 지나가게 된다. 부러진 뼈는 끝 부분이 부드러운 것이 아니라 뾰족하게 되는 경우가 많아 고정을 하지 않은 상태에서 환자를 움직이는 경우 뼈조각이 신경 혈관이나 주위 근육에 손상을 주게 되어 치명적인 문제가 발생할 수 있으므로 부목으로 고정해 준다.

2. 다리 골절

- 길이가 다른 판자를 준비해 긴 판자는 발목의 바깥쪽에서 옆구리까지 고정하고 짧은 판자를 발목 안쪽에 대주고 천으로 판자와 몸통을 묶어 고정시켜준다. 그 다음 발가락에 감각이 있는지 확인하고 체온이 떨어지는 것을 방지하기 위해 두터운 외투를 걸쳐 준다.

3. 손목 골절

- 손바닥부터 어깨까지 3면을 종이상자로 둘러싸고 천으로 고정해 주고, 삼각건을 이용해 종이상자로 둘러싼 팔을 어깨에 매고 손끝의 감각을 확인하고 체온저하를 막기 위해 외투를 걸쳐 준다.

4. 발목 골절

- 긴 천을 바닥에 깔고 외투를 접어 천 위에 놓아 천으로 외투를 감싸 발목을 고정 시켜주고, 쿠션을 발목 밑에 받쳐 편안한 자세를 만들어 준다. 또는 탄력 반창고로 압박드레싱을 해주고 얼음주머니를 준비해 베개를 발목 뒤쪽에 대고 얼음찜질을 대준다.