낙상예방 및 관리지침

[교육목표]

1. 낙상요인및예방법을설명할수있다. 2. 낙상발생시응급조치를시행할수있다.

1. 낙상요인

1>낙상의 정의

▪ 일반적으로 낙상은 넘어지고 쓰러지며 그에의해다치게되는여러가지상황을의미하며사고나의식소실,실신이나경련등의갑작스런마비로뜻하지않게위에서아래쪽으로체위의이동이생기는것을말한다.
▪ 그러나 환자의 내적 및 외적 낙상위험요인에 따라 의료기관에서 제공할수 있는 예방활동의 내용과범위가 다양하고 의료기관의책임과 의무에 대한 논란도 많이제기되고있어 이런낙상의 정의를 그대로 적용하기에는 어려움이많다.
▪ 의료기관에서 사용되는 낙상의 정의는 중풍이나 기절등으로 갑자기쓰러지는것과 외부적인힘에 의해넘어지는 것을 제외하고 본인의 의사와상관없이 의도하지않은 자세의 변화로 인해바닥이나 당시의 몸의위치보다 낮은곳으로 갑자기 넘어지는 것을 의미한다

2>낙상발생현황

▪ 낙상은가정이나지역사회내에서흔하게발생하고있으며특히노인의 낙상은연력이높을수록낙상발생빈도가높을뿐만아니라골절, 탈구 및 두개내손상등입원을요하는심각한손상을일으키고사망에까지이르게하는주요건강문제이다.
▪ 보건복지부노인실태조사결과에따르면전체노인의25.1%가지난1년간 낙상을경험하였다. 낙상경험자의지난1년간낙상횟수는2.3회이고낙상으로인해병원치료를받은경우는63.4%로나타났다(보건복지부, 한국보
건사회연구원, 2014).
▪ 65세이상노인사망의11.5%가손상으로인한것인데이중추락및낙상은8.8%로자살과운수사고에이어3위를차지하고있다(질병관리청, 2011)

3>낙상발생결과

분류	내용
1. 손상	• 연부조직의손상: 관절강내출혈, 탈구, 염좌, 혈종, 열상, 찰과상, 피하출혈등 • 골절: 고관절, 대퇴골, 상완골, 전완골, 척추, 늑골등 • 뇌출혈: 경막하출혈
2. 입원	• 침상안정에따른합병증발생의위험: 폐렴, 욕창, 혈전및색전증, 근육변성 의인성 질병의 발생위험 증가, 활동장애 및 기능장애 • 신체손상에의한활동장애
3.낙상재발에대한두려움,자존심상실, 우울, 활동제한	
4. 사망	

3>낙상유발 및 발생요인

정신적 요인 -치매, 우울, 불안, 공포
신체적요인 -신경학적이상 심혈관계이상 근골격계이상
환경적요인 -평평하지못한곳, 미끄러운바닥 잘안보이는곳, 장애물, 문지방, 경사로

내부요인	외부요인
▪ 신경장애: 뇌경색, 간질, 척추증, 소뇌질환(운동실조, 진전), 말초신경장애등 ▪ 심장질환: 심근경색등 ▪ 심부전: 부정맥, 혈관질환등 ▪ 류머티스나퇴행성관절염 ▪ 보행장애: 파킨슨병 ▪ 시력과시야장애 ▪ 발문제: 티눈, 건막, 가골등 외부요인 ▪ 우울증, 기립성저혈압, 저혈압, 당뇨 ▪ 약물: 이뇨제, 혈압강하제, 비스테로이드성소염제, 진정제	▪ 물리적환경- 미끄러운바닥, 장애물, 문턱, 급경사, - 안전바(손잡이)가없음, - 울퉁불퉁한카펫사용- 불충분한조명 ▪ 장기간침상안정생활 ▪ 우울증, 기립성저혈압, 저혈압, 당뇨 ▪ 약물: 이뇨제, 혈압강하제, 비스테로이드성소염제, 진정제

2. 낙상예방방법

1>낙상예방목적 : 낙상은 노화로 인하여 시력이저하되고,근육량이 줄어들고 골다공증으로 뼈도 약해진 노인들에게 자주 심각하게 발생되어 심한 상해를입을수 있어 낙상에 각별히 유의하여야 한다. 이와같이 노인은 환경적위험요소에 영향을 많이 받으므로 안전한환경을 유지하여 낙상과 사고로 인한 손상을 미리 예방하여야 한다

2>낙상예방을 위한 환경정비

<생활공간공통사항>

① 주변에흩어진줄이나전선, 방석이나양탄자를치운다.

② 부득이바닥에양탄자나이불을깔아야한다면가장자리를고정시킨다.

③ 전화기, 의자나탁자등조그만가구는되도록벽쪽익숙한장소에둔다.

④ 바닥재는덜미끄럽고, 탄성이있어충격을흡수할수있는재질을사용한다.

⑤ 위험과연결되는장애물, 턱등에대하여단차를적게한다.

⑥ 가구는모서리가둥근형태의것을사용하고, 벽및가구표면에는뾰족한못 등날카로운것이없어야한다

<생활공간공통사항>

⑦ 모서리가곡선으로처리된가구를사용하거나, 모서리쿠션, 모서리방지안전가드등을부착한다.

⑧ 누워있거나잠든동안에는침대난간을올려고정해둔다.

⑨ 바닥에물이떨어진경우즉시닦는다.

⑩ 깨지기쉬운물건, 위험한것들은보관함및캐비닛에보관하고열지못하도록잠금장치를한다.

⑪ 앉고일어설때천천히움직인다. 고혈압이나심혈관질환이있는경우어지러움증이유발될 수 있다

<조명활용>
①실내적정조도: 200~300Lux 유지(편하게 책을 읽을 수 있고,
그림자가생기지않을정도의밝기)
②거실과계단, 현관, 화장실은 항상환하게밝혀두거나센서등을
설치한다

<화장실>
① 벽과변기근처에안전손잡이를설치한다.
② 욕조안과욕실바닥에미끄러지지않도록방수용테이프를 붙이거나, 미끄럼 방지액을도포한다
<조리대>
① 조리대근처바닥에는미끄러지지않도록고무매트를 깔아놓는다.
② 물을엎지른경우에는즉시닦는다
✓ 환경점검
계단: 손잡이 장치/ 미끄럼방지설치
욕실: 손잡이 설치/ 미끄럼방지매트사용
거실,복도 : 문턱을 없애거나경사로설치
바닥: 물기제거 / 미끄럼방지 매트사용
침대: 침대 사이드바사용/바퀴장금장치/ 침대높이조절
화장실: 손잡이설치/바닥에물기제거

3>낙상예방지침
①눈부신 조명은 대상자에게 낙상원인을 제공할 수 있으므로 눈부시지않는조명을제공한다.이는 낙상이나 부딪히는 가능성을 감소시킨다.
②복도, 계단 등에 적치한 불필요한 물건을 제거한다.
③대상자의 안전한 활동이 가능할 수 있도록 개인물품을 닿기쉬운 위치에놓는다.
④침대를 낮게하고 침대 바퀴는 고정한다.
⑤침대, 욕실 등에서호출벨을 사용하는 방법을 대상자에게 설명하고 시범을보인다
⑥대상자에게 낙상방지에 중요한 안전수칙을 설명한다.
(일어서기 전몇분동안발을늘어뜨리기, 느리게걷기, 어지럽거나 힘이없으면도움요청하기)
⑦보조기구를 사용할경우, 대상자의 힘이 약한쪽에 요양보호사가서 보조기구를 사용하지 않으면 대상자의 힘이 강한쪽에 요양보호사가 선다
⑧한팔은 대상자의 허리를 감고 다른팔은 대상자의 상완전측을 잡아지지한다. 요양보호사의 지속적인 지지는 낙상이나 상해위험을 줄인다.
⑨대상자 이동시 모든침대, 휠체어, 이동침대를 고정시킨다.
⑩대상자의 의식이 혼돈 상태일때는 언제나 침대의 보호난간을 올리고침대를 낮게 유지한다

3. 낙상 발생 시 응급조치

낙상 시 응급조치
①대상자가 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 대상자를 안정시킨다.
②대상자가 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면, 의사를표현 할수있는경우상황을묻고, 무리하지않고 가장편안한 상태로 있게한다.
③통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지않는다.
④요양보호사는 간호사등 응급보고 체계 윗단계로 보고한다.
⑤가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
⑥간호사는 가능한 모든 응급처치하고 즉, 출혈이있으면지혈하고, 환부를부목등으로고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.
⑦모든 낙상발생 상황을 위서(사고발생보고서)를 작성하여 보관한다