

독립적인 생활 안내서 - 낙상 위험이 있으신가요?

Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

매년 노인 3명 중 1명은 한 번 이상 낙상으로 고생합니다. 대부분 낙상은 집에서 일상 활동을 하는 동안 발생합니다.

알고 계셨나요?

- 낙상은 노인에게 가장 흔한 부상 원인이고 노인 사망 원인 중 6위를 차지합니다.
- 낙상 고관절 골절 환자 10명 중 2명은 1년 안에 사망합니다.
- 고관절 골절 환자 10명 중 5명은 낙상 전에 했던 일상 생활을 해낼 수 없습니다.
- 여성은 남성보다 낙상으로 입원할 가능성이 3배 더 높습니다.
- 장기 요양 시설에 있는 노인 10명 중 4명은 낙상 때문에 그곳에 있습니다.

낙상 위험 설문지를 작성하십시오

낙상 위험 설문지를 작성하여 낙상 위험을 점검하십시오.

설문지 작성 방법

1. 문장이 자신한테 해당하면 상자에 표시하십시오.
2. 자신에게 해당하는 각 문장의 점수를 더하십시오.

낙상 위험 설문지

- 2 나는 지난 6개월간 낙상한 적이 있다.
- 2 나는 지팡이나 성인용 보행기를 사용하고 있거나 권고받은 적이 있다.
- 1 나는 때로 걸을 때 불안정함을 느낀다.
- 1 나는 집에서 걸을 때 가구를 붙잡고 몸을 가누다.
- 1 나는 낙상을 걱정한다.
- 1 나는 의자에서 일어나려면 두 손을 짚어야 한다.
- 1 나는 갓돌에 올라서려면 다소 힘이 든다.
- 1 나는 종종 화장실로 달려가야 한다.
- 1 나는 두 발의 일부 감각을 잃어버린 적이 있다.
- 1 나는 약 복용으로 때로 어지럼증이 나거나 평소보다 더 피곤하다.
- 1 나는 약 복용으로 취침이나 기분 전환에 도움을 받는다.
- 1 나는 종종 슬프거나 우울하다.

총 점수

4 점 이상이 나온 경우, 설문지 결과를 담당 의사에게 가져가서 낙상 위험을 줄일 방법을 상의하십시오.