Korean

독립적인 생활 안내서
Your Guide to Independent Living

낙상 없는 안전한 생활
Keeping you safe from falls and injuries

개발: 프레이저 헬스 노인 낙상 예방 프로그램
fallsprevention@fraserhealth.ca

Catalogue # 265380 (January 2019) Korean
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

독립적인 생활 안내서
Your Guide to Independent Living

차례
Table of Contents

낙상 위험이 있으신가요? 1

낙상 위험을 줄일 수 있는 방법 2

안전한 집안 환경 조성 3

넘어졌을 때 안전하게 일어나기 4

낙상을 줄이는 데 도움이 되는 프로그램 5

가정 활동 프로그램 ..... 6 - 7

지역 사회에 있는 유용한 자원 8

독립적인 생활 안내서 - 낙상 위험이 있으신가요?

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

매년 노인 3 명 중 1 명은 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 6 위를 차지합니다.
- 낙상 고관절 골절 환자 10 명 중 2 명은 1 년 안에 사망합니다.
- 고관절 골절 환자 10 명 중 5 명은 낙상 전에 했던 일상 생활을 해낼 수 없습니다.
- 여성은 남성보다 낙상으로 입원할 가능성이 3 배 더 높습니다.
- 장기 요양 시설에 있는 노인 10 명 중 4 명은 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 6 개월간 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 가눈다.
☐	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.

독립적인 생활 안내서 - 낙상 위험을 줄일 수 있는 방법

Your Guide to Independent Living - What you can do to reduce your risk for falls

다음은 근력을 유지하고 낙상 위험을 줄일 수 있는 방법입니다.

정기적 운동 프로그램을 시작하십시오

- 거주지 커뮤니티 센터에서 제공하는 '태극권' 또는 대부분 프레이저 헬스 지역 사회에서 제공하는 ***'Get Up & Go!'*** 운동 프로그램 같이 균형감과 협응력을 증진하는 운동을 하십시오. ***'Get Up and Go!'***에 관한 자세한 사항은 '**낙상을 줄이는 데 도움이 되는 프로그램**'(5 페이지) 부분을 읽어보십시오.
- 운동 부족은 약해지는 원인이 됩니다.
- 운동은 더욱 튼튼하게 해주고 기분이 좋아지도록 돕습니다. 권장되는 일부 운동을 6 페이지와 7 페이지에서 보십시오.

"신체적으로 활동적인 것이 낙상 가능성을 줄이는 가장 중요한 방법 중 하나입니다."

담당 의료 제공자에게 복용 약 검토를 부탁하십시오

- 담당 의사나 약사에게 복용 약의 졸림 또는 현기증 부작용으로 낙상할 위험이 있는지 확인해달라고 부탁하십시오.
- 나이가 들면서, 몸에서 약이 작용하는 방식이 바뀔 수 있습니다. 담당 의사나 약사를 정기적으로 만나 복용 약을 검토하십시오.

시력 검사를 받으십시오

- 최소 1 년에 한 번은 시력 검사를 받으십시오.
- 부적절한 안경을 착용 중이거나 녹내장 또는 백내장 같이 시력을 제한하는 증세가 있을 수도 있습니다.

안전한 집안 환경 조성

- 3 페이지에 있는 점검 목록을 작성하여 집을 더욱 안전하게 만드는 방법을 찾으십시오.
- 작은 양탄자를 치우거나 양면 테이프를 사용하여 양탄자가 미끄러지지 않게 하십시오.
- 신발을 실내와 실외 모두에서 신으십시오. 미끄럼방지 바닥이고 뒤꿈치를 덮는 잘 맞는 슬리퍼를 신으십시오. 맨발로 걷거나 양말만 신고 걷지 않도록 하십시오.
- 집안의 조명을 밝게 하십시오.

독립적인 생활 안내서 – 안전한 집안 조성하기

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

이 점검 목록에 나와 있는 활동을 완수하여 집을 더욱 안전하게 만드십시오.

계단

- ☐ 계단 상단과 하단에 조명 스위치를 설치하십시오. 계단의 조명을 밝게 하십시오.
- ☐ 계단의 수리 상태가 양호하고, 잡동사니가 없고, 미끄럼방지 표면인지 점검하십시오.
- ☐ 계단 끝을 대비되는 색상의 미끄럼방지 테이프나 페인트로 표시하십시오.
- ☐ 모든 계단의 적어도 한쪽에는 견고한 난간이 있어야 합니다.
- ☐ 계단을 오르내릴 때는 돋보기안경을 벗으십시오.
- ☐ 계단을 오르내릴 때는 절대 서두르지 마십시오.

침실

- ☐ 침대에서 팔이 닿는 곳에 조명을 두십시오. 손전등이나 '박수로 켜는' 어댑터가 달린 램프를 고려하십시오.
- ☐ 침대는 오르내리기 쉬운 높이여야 합니다. 딱딱한 매트리스는 오르내리기가 더 쉽습니다.
- ☐ 침대 옆에 무선 전화기를 두십시오.
- ☐ 침대에서 화장실까지 통로에 방해물을 치우십시오.
- ☐ 바닥에서 침구를 치워 걸려 넘어지지 않도록 하십시오.
- ☐ 보행 보조 기기를 침대에서 손이 닿기 쉬운 곳에 두십시오.
- ☐ 쉬고 나서 일어나기 전에 침대 끝에 1 분간 앉아 계십시오.

부엌

- ☐ 자주 사용하는 물품은 손이 닿기 쉬운 장소에 두십시오. 무거운 물품은 싱크대 아래에 두십시오.
- ☐ 바닥 왁스 사용을 삼가고, 또는 미끄럼방지 왁스를 사용하십시오.
- ☐ 흘린 액체는 항상 미끄럽지 않게 즉시 깨끗이 닦으십시오.

거실

- ☐ 걸어다니는 모든 구역에서 전화선 또는 전선을 치우십시오.
- ☐ 이동해야 하는 구역 간 통로에 방해물이 있지 않도록 가구를 배치하십시오.
- ☐ 손이 닿기 쉬운 장소에 무선 전화기를 두십시오.

화장실

- ☐ 샤워실과 욕조 주변에 미끄럼방지 매트를 사용하십시오. 샤워실과 욕조에 페인트 또는 접착식 미끄럼방지 띠를 사용하십시오.
- ☐ 비누, 샴푸, 수건은 손이 닿기 쉬운 장소에 두어야 몸을 구부리거나 뻗지 않아도 됩니다.
- ☐ 욕조, 샤워실, 변기 주변에 손잡이 막대를 설치하십시오.
- ☐ 변기에 앉고 일어나기가 어려우면, 변좌를 높일 것을 고려하십시오.
- ☐ 앉아서 샤워나 목욕을 할 수 있는 욕조 의자 사용을 고려하십시오.

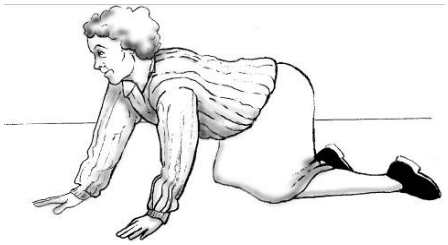
이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.

독립적인 생활 안내서 – 넘어졌을 때 안전하게 일어나기
Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

1. 몇 분간 가만히 누워 상황을 가늠하십시오. 넘어진 후에 침착함을 유지하는 것이 중요합니다. 안전하게 일어날 수 있다고 생각될 때만 일어나기를 시도하십시오.

2. 천천히 팔꿈치로 딛고 몸을 일으키십시오. 머리를 드십시오. 현기증이 나면 잠시 가만히 계십시오.

3. 천천히 두 손과 무릎을 딛고 일어나십시오. 의자 같이 안정적인 가구를 찾아 그쪽으로 이동하십시오.



4. 두 손을 의자 및 팔걸이 같은 견고한 표면에 놓으십시오. 한 발을 앞으로 움직여 바닥에 편평하게 놓으십시오. 한 쪽 무릎은 여전히 바닥에 꿇은 상태이어야 합니다.

5. 의자를 의지하여, 천천히 선 자세로 일어나십시오. 의자와 팔걸이에 두 손을 놓아 혈압이 안정되게 하십시오.

6. 몸을 돌린 후 의자로 부드럽게 앉으십시오. 몇 분간 앉아 계십시오. 기분을 점검하십시오. 필요하면 도움을 요청하십시오. 괜찮은 기분이 들어도 다른 사람에게 낙상 사실을 알리십시오. 부상을 인식하지 못하실 수도 있습니다.

위 그림은 영국 Berkshire NHS Falls Prevention Services(www.bhps.org.uk/falls)와 HealthLinkBC 의 허가를 받고 일부 수정하여 사용한 것입니다.

독립적인 생활 안내서 – 낙상을 줄이는 데 도움이 되는 프로그램
Your Guide to Independent Living - Programs to help you reduce falls and injuries

Get Up & Go! 운동 교실

만 65 세 이상이고 균형 유지와 거동에 문제가 있다면, 이 안전한 운동 프로그램이 안성맞춤입니다. 이 운동 프로그램에 등록하시면, 주 2 회씩 10 주간 참여하시게 됩니다. 이 교실에서, 근력, 균형감, 협응력 개선을 위하여 고안된 운동을 배우십니다. 시간이 지나면서, 일상 활동, 독립성, 삶의 질에서 능력 향상이 느껴지실 것입니다.

이 프로그램에 참여한 사람들은 다음과 같이 말합니다.

- "균형 감각이 나아졌어요."
- "내 능력에 자신감이 커졌어요."
- "일상 활동을 더 잘 해낼 수 있어요."

낙상 예방 *이동 클리닉*

과거에 낙상한 적이 있으시거나 ***낙상 위험 설문지***(1 페이지) 결과가 4 점 이상이면 낙상 예방 이동 클리닉을 방문하실 수 있습니다.

낙상한 적이 없으셔도 여전히 등록하실 수 있지만 담당 의사와 먼저 상담하십시오. 이 클리닉 방문이 도움이 될지 물어보십시오.

클리닉 90 분 진료에서, 운동 치료사와 약사, 물리 치료사를 만나게 됩니다.

이들이 하는 일

- 환자의 혈압, 시력, 근력 및 균형감 확인.
- 과거에 있었던 낙상, 복용 중인 약, 현재 통증에 관한 질문.
- 환자의 필요에 맞는 활동 프로그램 마련.
- 환자의 방문 내용 요약 및 환자와 가정의에 대한 권고 사항 제공.

교실 또는 클리닉 등록:
전화: 604-587-7866
이메일: fallsprevention@fraserhealth.ca

독립적인 생활 안내서 – 가정 활동 프로그램

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

여기에 소개된 운동은 안전하고 편안하다고 느낄 때만 하셔야 합니다.
천천히 시작하세요. 한 번에 한두 가지 활동을 몇 번 반복해서 시작하십시오. 한꺼번에 모두 하려고 하지 말고 아침, 오후, 저녁에 몇 번씩 해보십시오.

특정 활동으로 통증이 커지거나 상당한 호흡 곤란이 생기면, 횟수를 줄이거나 그 활동을 중단하고 의사와 상담하십시오.

시간이 지나면서 근력이 생김에 따라, 두 손에 의지하는 정도를 점차적으로 줄이십시오. 한 손과 다른 손 손가락 몇 개를 사용해보고, 각 손 손가락 몇 개, 한 손만, 그런 다음 한 손의 손가락 몇 개만 의지해보십시오. 마지막에는 두 손을 싱크대 위 허공에 둔 채 시도하는 것을 고려해보십시오.

느리게 발가락 들어올리기(앉은 자세에서도 가능)

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 뒤꿈치는 바닥에 대고 발가락을 들어올리십시오. 그대로 계십시오. 힘을 빼십시오.
3. 다른 쪽 발로 천천히 반복하십시오.
4. 교대로, 3~5 회 반복하십시오.
5. 2 분간 할 수 있을 때까지 점차적으로 시간을 늘리십시오.

다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

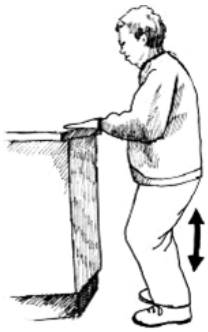
뒤꿈치 들어올리기(앉은 자세에서도 가능)

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 두 발 모두 뒤꿈치를 드십시오.
3. 천천히 내리십시오.
4. 가능하면 3~5 회 반복하십시오.
5. 15 회 할 수 있을 때까지 며칠에 1 회씩 점차적으로 횟수를 늘리십시오.

다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

미니 스쿼트

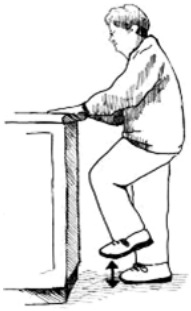
(동작이 작은 스쿼트로 제한. 무릎을 지나치게 굽히지 말 것)



1. 다리를 벌리고 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 무릎을 약간 구부리십시오. 뒤꿈치는 바닥에 대십시오.
   반드시 지나치게 굽히지 말고 동작이 작은 스쿼트만 하십시오.)
3. 가능하면 몇 분간 그 자세를 유지하십시오 .
4. 무릎을 펴십시오.
5. 3~5 회 반복하십시오.
6. 15 회 할 수 있을 때까지 며칠에 1 회씩 점차적으로 횟수를 늘리십시오.

다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

제자리 걷기(앉은 자세에서도 가능)



1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 10 초간 제자리에서 천천히 걸으십시오.
3. 2 분간 할 수 있을 때까지 점차적으로 시간을 늘리십시오.

다음 단계: 집에서 3~4 분간 쉬지 않고 걷기 시작하십시오. 평소 걷는 데 사용하시는 보행 보조기를 사용하십시오.

앉은 자세에서 일어나기

1. 팔걸이가 있는 딱딱한 의자에 앉으십시오. 필요하면, 성인용 보행기를 앞에 놓고 브레이크를 잠그십시오. 필요하면, 엉덩이를 의자 앞으로 좀 더 가까이 움직이십시오.
2. 두 발을 의자에 가깝게 놓으십시오. 필요하면 두 손을 팔걸이에 놓으십시오.
3. 앞으로 숙이면서 일어나십시오.
4. 지탱할 것이 필요하면 보행기를 잡고 몇 초간 똑바로 서 계십시오.
5. 두 팔을 뒤로 뻗어 의자 팔걸이를 잡고 앞으로 숙이면서 천천히 앉으십시오.
6. 일어났다 앉기를 3~5회 하십시오. 한 번에 15회 할 수 있을 때까지 며칠 또는 1주일에 1회씩 횟수를 늘리십시오.

다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이도록 노력하여 두 팔을 사용하지 않고 일어나고 앉기를 하실 수 있게 하십시오.

교대로 다리를 뒤로 들었다 내리기

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 무릎은 편 상태로 한 다리를 뒤로 들어 올리십시오.
3. 시작 자세로 돌아가십시오.
4. 다른 쪽 다리로 반복하십시오. 계속 교대하여 각 3~5 회 반복하십시오. 점차적으로 며칠 또는 1 주일에 1 회씩 횟수를 늘리십시오.

다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

교대로 다리를 옆으로 들었다 내리기

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 발가락을 옆이 아닌 앞으로 향하게 하고, 한 다리를 옆으로 들어 올리십시오.
3. 그 자세로 가능하면 몇 초를 유지한 후, 천천히 다리를 내리십시오.
4. 다른 쪽 다리로 반복하고 계속해서 교대로 각 3~5 회씩 반복 하십시오. 점차적으로 며칠 또는 1 주일에 1 회씩 횟수를 늘리십시오.

다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

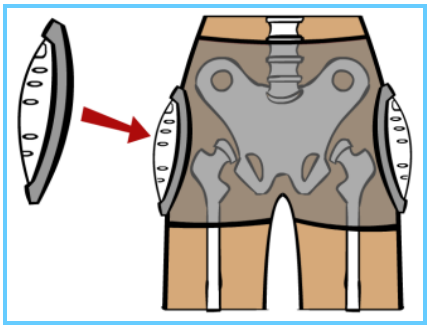
이 같은 운동에 관한 자세한 정보를 원하시나요? 저희에게 연락하십시오.
전화: 604-587-7866
이메일: fallsprevention@fraserhealth.ca

위 내용과 그림은 '일차 진료 패키지' 자료를 BC 보건부 허락을 받아 일부 수정하여 사용한 것입니다.

독립적인 생활 안내서 – 지역 사회에 있는 유용한 자원
Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

고관절 보호대

고관절 보호대는 특수 의복(속옷이나 반바지, 바지)으로 낙상 시 고관절을 보호하기 위하여 고안된 부드러운 패드가 들어 있습니다.



고관절 보호대는 낙상의 충격을 흡수하고 뼈로부터 충격을 밖으로 우회시킵니다. 고관절 보호대는 고관절 골절 위험을 최대 80%까지 줄여줍니다!

프레이저 헬스가 승인한 고관절 보호대는 **HipSaver** 와 **SafeHip** 입니다.

구매 시, 엉덩이의 가장 넓은 부분을 측정하여 착용감이 편안하게 하십시오.

고관절 보호대 구입처에 관한 정보가 더 필요하신가요? 연락처

전화: 604-587-7866
이메일: fallsprevention@fraserhealth.ca

라이프라인(Lifeline)

라이프라인은 개인 긴급 대응 서비스로 하루 24 시간 연중무휴로 지원을 제공합니다.

단추를 누르면 즉시 도움을 받을 수 있어 환자와 가족의 마음을 편안히 해드리고 안심시켜 드립니다.

Image Courtesy of Phillips Lifeline

자세한 정보:
604 - 953 - 4960
(버나비-랭리 및 코퀴틀람-화이트록)
604 - 854 - 5991
(애보츠포드-호프)

이메일:
lifeline@fraserhealth.ca

HandyDART

HandyDART 는 출발지에서 도착지까지 환자의 이동을 쉽게 해주도록 고안된 합승 서비스입니다.

특별한 장비를 갖춘 차량을 사용하여 대중 교통 이용에 도움이 필요한 승객을 운송합니다.

이용 예약(또는 취소)은 전화
604-575-6600(버나비-랭리 및 코퀴틀람-화이트록)
604-855-0080(애보츠포드-미션)
604-795-5121(칠리왁)

Image Courtesy of TransLink