

## 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](mailto:fallsprevention@fraserhealth.ca)