

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 부탁드립니다



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

시력 검사를 받으십시오

- 최소 1년에 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 걸거나 양말만 신고 걸지 않도록 하십시오.
- 집안의 조명을 밝게 하십시오.