

노인분들의 낙상에 대한 진실 THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS

노인분들에게 제일 흔한 상해의 원인이 낙상이라는 것을 알고 계십니까?
(Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)

- 매해 노인 3 명중 1 명이 넘어집니다
- 넘어지는 노인중 절반은 한번 이상 넘어진 경험이 있습니다
- 넘어지는 노인중 절반은 상해를 입습니다
- 넘어질 경우 다행히 상해가 없더라도 다시 넘어짐을 걱정하게 되어 활동범위가 줄게됩니다
- 대부분의 낙상은 집안의 **화장실, 부엌과 층계**에서 일어납니다

낙상은 나이가 들면 겪게 되는 당연한 일이 아닙니다!!

낙상의 원인들로는 무엇이 있습니까?
(What are the causes of falling?)

- 다리가 약해 중심을 잘 잡지 못하거나 전에 넘어진 적이 있는 경우
- 의자에 올라서서 하고 있는 일에 집중하지 않는 등의 위험한 일을 할 경우
- 급하게 서두르는 경우 (예를 들면, 화장실에 가거나 전화를 받으러 서두를 때)
- 손이 닿지 않는 것을 꺼내려거나 아프거나 힘이 없을 때 도움을 청하지 않는 경우
- 집 안팎의 환경이 안전하지 못한 경우, 예를 들면 난간이 부러지거나 없는 경우
- 안전하지 않은 신발류 (예를 들면, 뒤가 열린 신발이나 슬리퍼를 신거나 맨발로 다니는 경우)
- 잘못된 양의 약을 복용하거나 지정된 시간이 아닐 때 복용하거나 하루에 8 개 이상의 약을 복용한 경우 몸의 떨림, 어지럼증, 혹은 힘이 없는 증상이 있을 수 있습니다
- 술을 마신 경우 균형능력과 경각심이 영향을 받을 수 있습니다

낙상을 방지하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?
(What can I do to prevent some falls?)

주의하십시오

- 미리 계획을 짜서 시간을 넉넉히 두십시오. 도움이 필요하실 땐 도움을 청하십시오.

뼈의 건강을 증진시킵시다: 골다공증 (부러지기 쉬운 뼈)을 예방하십시오

캐나다 골다공증 협회의 권장사항

- 50 세 이상: 1200 에서 1500 밀리그램의 칼슘을 매일 복용 하십시오 (**음식과 보충제**)
 - 50 세 이상: 800-1000 국제단위 (IU)의 비타민 D 를 매일 복용 하십시오
- 충분한 칼슘과 비타민 D 를 얻기 위하여 영양보충제를 복용 하십시오
건강한 식사를 하시고 결식 하지 마십시오

안전한 신발류를 신으시고 발을 검사 하십시오

- 발이 아프면 활동량이 적어지고 넘어질 확률이 높아 집니다
- 당뇨가 있는 경우나 발의 감각이 무뎠을 경우 발 전문 의사와 상담하십시오
- 미끄럼 방지 밑창이 있으며 낮고 넓은 굽의 신발을 신으십시오
- 잘 맞는 신발이나 슬리퍼를 신으십시오
- 맨발로 다니거나 뒤가 열린 신발이나 슬리퍼를 신지 마십시오

지시된 대로 약을 복용하십시오: 특히 술은 약의 작용에 영향을 줄 수 있으니 유의하십시오.

- 수면제를 복용하는 것에 대하여 의사와 상의 하십시오. 수면제 복용은 넘어질 확률을 높입니다.
- 의사에게 복용하고 있는 약을 한방약까지 포함해 모두 알려주십시오
- 매년 담당의사가 복용하고 있는 모든 약을 재검토 할수 있도록 하십시오

시력과 청력 검사를 하십시오.

- 안경과 보청기를 끼십시오

집안을 더욱 안전하게 꾸미십시오

- 변기 옆과 욕조 안에 잡을 수 있는 가로대를 설치 하십시오
- 집안의 조명을 개선하십시오. 나이가 들수록 잘 보려면 더 밝은 불빛이 필요합니다
- 집안의 모든 계단에 난간과 조명을 설치 하십시오
- 계단과 집안 공간에서 걸려 넘어질만한 것들을 치우십시오 (예를 들면 종이, 책, 옷과 신발 등)

움직이십시오: 정기적인 운동 프로그램을 시작하십시오

- 튼튼한 뼈와 근육은 넘어질 확률을 낮추어 줍니다. 운동을 통해 뼈를 튼튼히 하십시오
- 정기적인 운동을 통해 균형감각, 운동신경과 다리근력을 강화하십시오
- 산책, 댄스, 볼링, 태극권 등에 도전해 보십시오

저는 만성질환을 가지고 있는데 제 뼈와 근육 강화에 도움이 될만한 프로그램이 있습니까?

(I am living with a chronic health condition, are there any programs that help build my muscle and bone health?)

캘거리내 만성질환을 가진 사람들을 위한 리빙웰 프로그램은 교육, 운동과 자기관리 클래스를 제공합니다. 웹사이트 www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm 를 방문하시거나 403-943-2584 로 전화하시면 영어로 제공되는 위 클래스에 등록하실 수 있습니다.

넘어지게 되면 어떻게 합니까?

(What do I do if I fall?)

- 일어서려고 서두르지 마십시오. 혼자 일어서려고 하기 전이나 주위 사람들이 도와 일어서기 전에 다친 곳은 없는지 먼저 체크해 보십시오. 천천히 그리고 안전하게 일어 서십시오
- 주위에 넘어졌다고 알리시고 다치셨으면 의사를 방문하십시오
- 의사에게 현재 복용중인 약들을 체크받으십시오
- 낙상에 대한 두려움으로 활동적인 생활방식을 포기하는 일이 없도록 하십시오

더 많은 정보를 원하시면 (For More Information)

- 의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 또는 공인간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할 수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오: 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)
- 낙상 예방 – “균형 찾기”(Finding Balance)를 방문하십시오: www.findingbalancealberta.ca
- 스페인어와 중국어로 된 책자들이 www.cdc.gov/injury 에서 제공됩니다
- 뼈의 건강에 대하여 더 배우고자 하시면 www.osteoporosis.ca 를 방문해 보십시오
- 알버타 상해 컨트롤 및 연구 센터(Alberta Centre for Injury Control and Research)의 웹사이트를 방문하십시오: www.acicr.ualberta.ca

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.