환자 교육

8-동부 물리 치료/루스벨트 운동 트레이닝 센터

쓰러짐 예방

보고서

쓰러짐에 관한 사실들

- **매년 65세 이상의 성인들 중 1/3 이상이 넘어진다.**
- **매년 80세 이상의 성인들 중 50% 가 넘어진다.**
- **넘어져서 다치는 사람들 중 40% 이상이 병원에 입원한다.**
- **넘어지는 사람들 중 약 50%가 일년에 두 번 이상 넘어진다.**
- **일년에 두 번 이상 넘어지는 노인 가운데 40%는 요양원 입주가 요구된다.**

쓰러짐은 얼마나 심각한가?

- 나이 많은 성인들 가운데 넘어짐은 부상 사망의 주요 요인이다.
- 넘어짐은 비치명적 부상의 가장 흔한 원인으로 외상 치료를 위해 병원 입원이 요구된다.
- 노인 골반 골절의 95%가 넘어짐으로 인해 발생한다.
- 넘어짐은 뇌진탕을 주도하는 요인이다.

나는 위험성이 있는가?

네, 만약 당신이:

- 과거에 넘어진 경험.
- 근육 쇠약.
- 균형 잡기가 어려움.
- 보행에 문제가 있거나 지팡이나 워커 이용.

어떻게 하면 넘어질 위험을 감소시킬 수 있나?

- **정기적인 운동을 하십시오.** 강하고 활동적인 습관은 넘어질 위험을 감소시킵니다. 만일 귀하가 어떻게 시작해야 할지를 모른다면 워싱턴대학교 의료센터 물리치료부의 Strong and Steady 프로그램이 귀하를 도와드릴 것입니다.
- **집안을 안전하게 유지하십시오.** 카펫이 움직이도록 느슨하게 깔거나, 약한 불빛 그리고 어지러운 바닥은 넘어짐을 유발하는 요인들입니다.
- **약품들을 의료 제공자와 함께 검토하십시오.** 5개 이상의 약품 복용은 넘어질 위험을 증가 시키는 것으로 입증되었습니다.
- **시력을 검사하십시오.** 약한 시력은 넘어짐을 유발합니다. 정기적인 검사는 귀하의 처방이 맞는지를 확인하고 녹내장이나 백내장이 진행되지 않았는지를 확인합니다.
- **알맞은 신발을 신으십시오.** 신발은 뒤꿈치를 덮어야 하고, 지지가 되는 단단한 바닥판과 깔창, 미끄럽지않은 바닥이어야 합니다. 슬리퍼나 슬립온 신발을 피하십시오.

University of Washington Medical Center
UW Medicine

질문이 있으세요?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있다면 의사나 의료 제공자에게 전화하십시오. UWMC 클리닉 직원들 또한 언제나 도와드릴 수있습니다.

예약은 오전 8시부터 오후 4시 30분 사이에 월요일부터 금요일까지 전화로 가능합니다:

8-동부물리치료:
206-598-4830

루스벨트 운동 트레이닝 센터:
206-598-2888

예약은 매일 오전 8시 15분부터 오후 3시 사이에 가능.

_____

_____

_____

넘어짐 방지 계획

우리가 노화될수록 점진적인 건강 변화와 어떤 약품들은 넘어짐을 유발하지만 많은 넘어짐은 예방될 수 있습니다. 아래 체크리스트를 이용하여 어떻게 활동적이고, 독립적이며, 넘어짐 방지가 될 수 있는지 배우십시오.

귀하가 이것을 (가끔이라도) 경험하였다면 "예"에 체크하십시오			**만일 "예"에 체크하셨다면**
지난 6개월 안에 넘어진 적이 있었습니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 넘어짐 및/또는 관련 우려에 관하여 주치의와 상의하십시오. 2. 이 체크리스트를 주치의에게 보여주고 넘어질 위험 이해 및 취급 그리고 넘어짐으로부터 자신을 보호하기 위한 도움을 청하십시오.
귀하는 4개 이상의 처방 약품 또는 비처방 약품을 매일 복용하십니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 방문 시마다 그리고 새로운 처방을 받을 때마다 주치의 및 약사와 함께 처방 약품들을 검토하십시오. 2. 귀하의 약품들이 졸음, 어지러움, 허약함등의 부작용을 유발할 수 있는지를 문의하십시오. 3. 주치의와 약품의 부작용이나 상호작용을 상의하십시오.
보행이나 직립에 어려움에 있으십니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 귀하의 다리나 발에 통증, 허약함, 붓기, 강직 및 마비가 느껴지신다면 주치의와 상의하십시오. 이러한 문제들을 지나치지 마십시오. 2. 보행에 어려움이 있다면 치료를 위하여 주치의와 상의하십시오. 3. 의료전문가의 물리치료나 처치가 귀하의 문제에 도움이 될지를 주치의와 상의하십시오.
보행시 지팡이, 워커, 목발 및 어떤 물체를 지지하여 걷습니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 주치의에게 물리치료사로부터의 트레이닝에서 어떠한 기구가 가장 맞는지 그리고 어떻게 사용해야 안전한지 문의하십시오.
의자에서 일어설 때 팔을 사용합니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 주치의에게 다리근육 강화를 위한 운동을 배우기 위한 물리치료 추천을 부탁하십시오. 2. 일주일에 적어도 두 세 차례 30분 동안 운동을 하십시오.
다리에 약함이나 불안정 또는 어지러움이 느껴지십니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 전문가나 물리치료사의 치료법이 귀하의 상태를 호전시킬 수 있는지 주치의에게 문의하십시오. 2. 이러한 상태를 인식하였다면 귀하가 사용하는 약품을 의사나 약사와 상의하십시오.
시력 검사를 한 지 2년이 넘었습니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 시력과 균형을 유지하기 위해 2년마다 시력검사를 받을 일정을 잡으십시오.
노화에 의해 청력이 약해졌거나 가족이나 친구들이 본인의 청력 문제에 관해 말한 적이 있습니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 2년마다 청력검사 일정을 잡으십시오. 2. 만약 청력 제품이 추천된다면 귀하의 청력을 보호하고 복원하기 위해 어떻게 사용해야 할지를 배우십시오.
일주일에 운동을 두번 미만 하십니까(각 운동당 30분씩)?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 어떤 운동이 귀하를 강하게 하고 균형감을 향상시킬수 있을지 주치의와 상의하십시오. 2. 즐길 수 있는 활동과 일주일에 2~3일 30분간 같이 운동할 사람들을 찾으십시오.
알코올을 매일 섭취하십니까?	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 넘어짐을 방지하기 위해 알코올을 하루에 한 컵으로 제한하십시오.
3개 이상의 만성 질환을 가지고 있습니까? (심장 및 폐질환, 당뇨, 고혈압, 관절염 등)? 확실하지 않다면 주치의와 상의하십시오.	**아니오** ❑	**예** ❑	1. 귀하의 좋은 건강을 유지하기 위해 권장되는 대로 자주 주치의를 방문하십시오. 2. 어떻게 해야 귀하가 건강을 유지하고 좋은 건강 상태로 활동할 수 있는지를 주치의에게 문의하십시오. 3. 질환이나 무기력함을 유발하는 건강 변화가 있다면 즉시 주치의에게 보고하십시오.

이 체크리스트는 2006년 4월 워싱턴주 보건부가 발행한 Stay Active and Independent for Life: An Information Guide for Adults 65+를 참고 하였습니다.
http://www.doh.wa.gov/hsqa/emstrauma/injury/pubs/SAILguide.pdf를 방문하십시오.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

8-East Physical Therapy/
Roosevelt Exercise Training Center
Box 356490/Box 345745
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4830/206-598-2888

© University of Washington Medical Center
Fall Prevention
Korean
05/2007
Reprints: Health Online

Fall Prevention

Fact sheet

Facts About Falls

- **More than 1/3 of adults age 65 years and older fall each year.**
- **50% of adults over 80 years old fall each year.**
- **More than 40% of those injured during a fall are admitted to the hospital.**
- **About 50% of those who fall do so more than one time a year.**
- **40% of elders who fall more than once a year require admission to nursing homes.**

How serious are falls?

- Among older adults, falls are the leading cause of injury deaths.
- Falls are the most common cause of non-fatal injuries that require hospital admission for trauma.
- 95% of hip fractures in older adults are caused by falls.
- Falls are the leading cause of traumatic brain injury.

Am I at risk?

Yes, if you have:

- A history of falls.
- Muscle weakness.
- Impaired balance.
- Problems with walking or are using a cane or walker.

What can I do to decrease my risk of falling?

- **Get regular exercise.** Staying strong and keeping active can decrease your risk of falling. If you are unsure how to start, University of Washington Medical Center's Physical Therapy department's Strong and Steady Program can help you.
- **Keep your home safe.** Loose throw rugs, poor lighting, and clutter on the floor are a few things that can cause falls.
- **Review medicines with your health care provider.** Taking more than 4 medicines has been shown to increase your risk for falls.
- **Get your vision checked.** Poor vision increases fall risk. Regular check-ups ensure that your prescription is correct and that you are not developing conditions such as glaucoma or cataracts.
- **Wear proper shoes.** Shoes should cover the heel, tie snugly, have a supportive and somewhat rigid sole or insole, and be non-slip on the bottom. Avoid wearing slippers and slip-on shoes.

University of Washington Medical Center
UW Medicine
a passion for life

Strong & Steady
Health Promotion through Exercise and Education

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

For appointments, call between 8 a.m. and 4:30 p.m. Monday through Friday:

8-East Physical Therapy:
206-598-4830

Roosevelt Exercise Training Center:
206-598-2888

Appointments are scheduled daily between 8:15 a.m. and 3 p.m.

_____

_____

_____

Falls-Free Plan

As we grow older, gradual health changes and some medicines can cause falls, but many falls can be prevented. Use the checklist below to learn what to do to stay active, independent, and falls-free.

Check "Yes" if you experience this (even if only sometimes)	No	Yes	What to do if you checked "Yes"
Have you had any falls in the last 6 months?	❑	❑	1. Talk with your doctor(s) about your falls and/or concerns. 2. Show this checklist to your doctor(s) to help understand and treat your risks, and protect yourself from falls.
Do you take 4 or more prescription or over-the-counter medicines daily?	❑	❑	1. Review your medicines with your doctor(s) and your pharmacist at each visit, and with each new prescription. 2. Ask which of your medicines can cause you to feel drowsy, dizzy, or weak as a side effect. 3. Talk with your doctor about anything that could be a medicine side effect or interaction.
Do you have any difficulty walking or standing?	❑	❑	1. Tell your doctor(s) if you have any pain, aching, soreness, stiffness, weakness, swelling, or numbness in your legs or feet. Do not ignore these problems. 2. Tell your doctor(s) about any difficulty walking, to discuss treatment. 3. Ask your doctor(s) if physical therapy or treatment by a medical specialist would be helpful for your problem.
Do you use a cane, walker, or crutches, or have to hold onto things when you walk?	❑	❑	1. Ask your doctor for training from a physical therapist to learn what type of device is best for you, and how to use it safely.
Do you have to use your arms to be able to stand up from a chair?	❑	❑	1. Ask your doctor for a physical therapy referral to learn exercises to strengthen your leg muscles. 2. Exercise at least 2 or 3 times a week for 30 minutes.
Do you ever feel unsteady on your feet, weak, or dizzy?	❑	❑	1. Tell your doctor and ask if treatment by a specialist or physical therapist would help improve your condition. 2. Review all of your medicines with your doctor(s) or pharmacist if you notice any of these conditions.
Has it been more than 2 years since you had an eye exam?	❑	❑	1. Schedule an eye exam every 2 years to protect your eyesight and your balance.
Has your hearing gotten worse with age, or do your family or friends say you have a hearing problem?	❑	❑	1. Schedule a hearing test every 2 years. 2. If hearing aids are recommended, learn how to use them to help protect and restore your hearing, which helps improve and protect your balance.
Do you usually exercise less than 2 days a week (for 30 minutes total each of the days you exercise)?	❑	❑	1. Ask your doctor(s) what types of exercise would be good for improving your strength and balance. 2. Find some activities that you enjoy and people to exercise with 2 or 3 days a week for 30 minutes.
Do you drink any alcohol daily?	❑	❑	1. Limit your alcohol to 1 drink per day to avoid falls.
Do you have more than 3 chronic health conditions? (such as heart or lung problems, diabetes, high blood pressure, arthritis, etc.)? Ask your doctor(s) if you are unsure.	❑	❑	1. See your doctor(s) as often as recommended to keep your health in good condition. 2. Ask your doctor(s) what you should do to stay healthy and active with your health conditions. 3. Report any health changes that cause weakness or illness as soon as possible.

This checklist is adapted from *Stay Active and Independent for Life: An Information Guide for Adults 65+*, published by the Washington State Department of Health April 2006. Visit *http://www.doh.wa.gov/hsqa/emstrauma/injury/pubs/SAILguide.pdf.*

UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER
UW Medicine

8-East Physical Therapy/
Roosevelt Exercise Training Center
Box 356490/Box 345745
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4830/206-598-2888

© University of Washington Medical Center
05/2007
Reprints: Health Online