

노인 낙상 예방



낙상은 노인 공동체의 부상의 주요 원인이며 노인의 독립적인 능력을 크게 감소시킬 수 있습니다. 노인 건강을 보호하고 넘어질 위험을 줄이기 위해 지금 조치를 취하십시오.



매 11초마다
응급실에서
노인들이 낙상
치료를 받습니다.
매 19분마다
노인은 가을에
낙상으로 인해
사망합니다.



오렌지 카운티
소방국

(714) 573-6200
ocfa.org



식사, 의료 및 운동 관리

- 건강한 식사를 선택하고 혈압 강하를 방지하기 위해 수분을 충분히 공급하십시오.
- 의사나 약사와 함께 약을 검토하십시오. 노인을 위해 처방된 많은 약물에는 위험 경고가 표시됩니다.
- 태극권 또는 요가와 같이 체력과 균형을 향상시키는 운동을 하십시오.

집을 더 안전하게 만들기

- 샤워실 또는 욕조 외부와 화장실 근처에 손잡이 봉을 추가하십시오.
- 미끄럼 방지 매트를 욕조와 샤워 바닥에 놓으십시오.
- 신발, 옷, 책, 전기 코드 또는 기타 넘어 질 수 있는 물건을 제거하여 행동 반경을 깨끗하게 유지하십시오.
- 욕실, 복도 및 계단의 조명을 밝게 유지하십시오.
- 던지기 깔개를 미끄럼 방지 깔개로 교체하십시오. 카페트 아래에서 미끄럼 방지 패드를 사용하여 안정성을 추가하십시오.
- 복도와 계단의 양쪽을 따라 난간을 설치하십시오.
- 라이저를 사용하여 침대, 의자 및 소파를 높이십시오.
- 가장 자주 사용하는 품목이 쉽게 닿을 수 있도록 캐비닛과 서랍을 재배열하십시오.
- 집 안팎에서 미끄러지지 않는 밑창이 있는 튼튼한 신발을 착용하십시오.

시력 검사하기

- 적어도 일년에 한 번 안과 의사를 만나고, 필요한 경우 안경을 맞추십시오.