



낙상예방 및 관리지침

[교육 목표]

1. 낙상 요인 및 예방법을 설명할 수 있다.
2. 낙상 발생시 응급조치를 시행할 수 있다.



낙상

- 넘어지거나 떨어져서 몸을 다치는 것으로 높은 곳에서 떨어지는 추락과 걸려 넘어지거나 미끄러져 넘어지는 것을 모두 포함
 - 모든 연령에서 발생할 수 있지만, 특히 노인에서 발생률이 높음
 - 노인은 낙상으로 인한 입원률과 사망률이 매우 높음
- : 젊은 연령과 비교하였을 때, 낙상으로 인한 사망은 10배, 낙상으로 인한 입원률 8배 높음

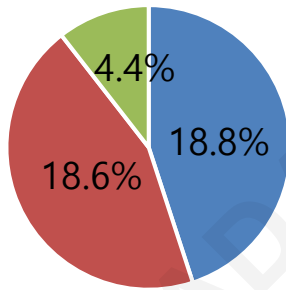


2020년 노인실태조사

2020년 노인실태조사

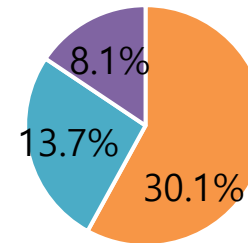
- 지난 1년간 낙상경험: 7.2%
- 지난 1년 간 낙상 횟수: 평균 1.6회
- 낙상으로 인한 병원치료: 72.5%

낙상원인 신체적 요인



- 다리에 힘이 풀려서
- 다리를 접질려서
- 갑자기 어지러워서

낙상원인 환경적 요인



- 바닥이 미끄러워서
- 도로나 문턱에 걸려서
- 사물에 부딪혀서

<출처> 2020년도 노인실태조사 보고서(최종본)



건강에 미치는 영향

- 낙상으로 인한 사망은 60세 이상 환자의 약 1%에서 발생함
- 손상 사망원인은 뇌출혈, 엉덩이 및 넓적다리 손상, 허리뼈 또는 골반 손상
- 엉덩이 손상(엉덩이뼈 골절): 약 90% 이상은 낙상에 의하여 발생하며, 방치할 경우 증상이 악화됨
- 척추 골절 : 골다공증이 심한 고령환자들이 많아 약해진 뼈 때문에 뼈가 납작하게 눌리는 압박골절이 생김
- 머리 손상 : 넘어지면서 머리 부분을 땅이나 물체에 부딪혀 발생하는데 심한 경우 뇌손상으로 수술이 필요할 경우도 있음



낙상요인 1. 질병요인

- 신경계: 치매, 우울증, 기면증, 간질, 파킨슨병, 시각이상, 평형이상, 말초신경병증 등
- 심혈관계: 부정맥, 심근경색, 대동맥협착증, 체위성 저혈압 등
- 소화기계: 설사, 위장관 출혈 등
- 근골격계: 골다공증, 퇴행성 관절염



낙상요인 2. 환경요인

- 부적절한 조명, 번쩍이는 불빛
- 미끄러운 바닥
- 평편하지 않고 울퉁불퉁한 바닥
- 전화선, 전기코드 등과 같은 장애물
- 턱이 있는 문
- 손잡이가 없는 계단, 경사가 급한 계단, 디딤판이 좁은 계단
- 바닥에 어지러진 물건
- 규격에 맞지 않는 지팡이나 보조기구



낙상 위험도 평가

Confidential

낙상 위험도 평가 (Huhn Scale)

수급자 성명 :

구분	4점	3점	2점	1점	점수
연령		>80	70-79	60-69	
정신상태	혼란스러움/ 방향감각장애		때때로 혼란스러움/ 방향감각장애		
배변	소변, 대변 실금	조절능력 있지만 도움필요		유치도뇨관 /인공항루	
낙상경험	이미 세 번 이상 넘어짐		이미 한 번 또는 두 번 넘어짐		
활동	전적으로 도움을 받음	자리에서 일어나 앉기 도움		자립/세면대, 화장실이용	
걸음걸이 및 균형	불규칙/불안정, 서 있을 때와 걸을 때 균형을 거의 유지하지 못함	일어서기/걸을 때 기립성 빈혈/혈액순환문제	보행장애/ 보조도구나 도움으로 걷기		
지난7일간 약복용이나 계획된 약물	3개 또는 그 이상의 약 복용	두 가지 약 복용	한 가지 약 복용		
합계점수					

※ 적도(합계점수 해석)

- 4점 이하 : 낙상위험 낮음
- 5-10점 : 낙상위험 높음
- 11점 이상 : 낙상위험 아주 높음

년 월 일



(직중)

작성자 :

(서명)

미국 노인의학회에 따르면 노인환자에서 낙상사고를 감소시키기 위한 가장 효과적인 방법은 낙상위험에 대한 **다요인 평가를 먼저 실시한 후 환자 맞춤형 중재방안을 수행**하는 것이다.

**Huhn Scale 이용

- 신규수급자는 급여개시일부터 토요일, 공휴일 포함 14일 이내에 실시하였는지 확인함
- 해당급여직원이 실시하였는지 확인함
- 연 1회 이상 실시함
- 연 1회는 365일을 기준으로 확인하며 추가 30일 간의 유예기간을 포함함



낙상 위험 요인별 중재(1)

낙상 위험요인	중재
요실금	<ul style="list-style-type: none"> - 방광훈련, 골반근육강화훈련 실시 - 방광을 자극시키는 음식/음료를 피하도록 교육 - 기능성 요실금일 경우 침상옆에 변기를 비치
시력장애	<ul style="list-style-type: none"> - 백내장으로 인한 시력장애 경우 백내장 수술 권고 - 안경 착용, 환경 수정 - 시각기술 훈련을 위해 작업치료사 연계
운동장애	<ul style="list-style-type: none"> - 근육강화, 보행, 평형기능 훈련을 위해 물리치료사 연계 - 안전한 일상생활수행능력 향상을 위한 보조기구 착용, 적응, 교정을 위해 작업치료사 연계 - 균형운동 실시
발 문제 및 신발	<ul style="list-style-type: none"> - 견고하고 미끄럽지 않은 굽 낮은 신발 착용 - 발간호를 위해 발전문가를 연계



낙상 위험 요인별 중재(2)

낙상 위험요인	중재
환경 위험	<ul style="list-style-type: none"> - 편평하지 않은 바닥 수리 - 깔개(rug) 치우기 - 복도와 계단의 장애물 치우기 - 적절한 실내 밝기 유지하기 - 욕실에 안전기구 설치(예: 손잡이)
4개 이상 처방약 복용	<ul style="list-style-type: none"> - 낙상과 관련된 약물을 복용하고 있는지 규명하고 대체 약물을 찾기 위해 약사와 협의
기립성 저혈압	<ul style="list-style-type: none"> - 일어설 때 손으로 지지대를 잡고 서서히 일어나도록 교육 - 침대머리를 올려줌
통증	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레칭, 부목장착, 경피신경전기자극치료(TENS) 등과 같은 통증감소를 위해 작업치료사와 물리치료사를 연계 - 호흡법, 이완운동, 이미지운동, 시각화운동 등을 고려



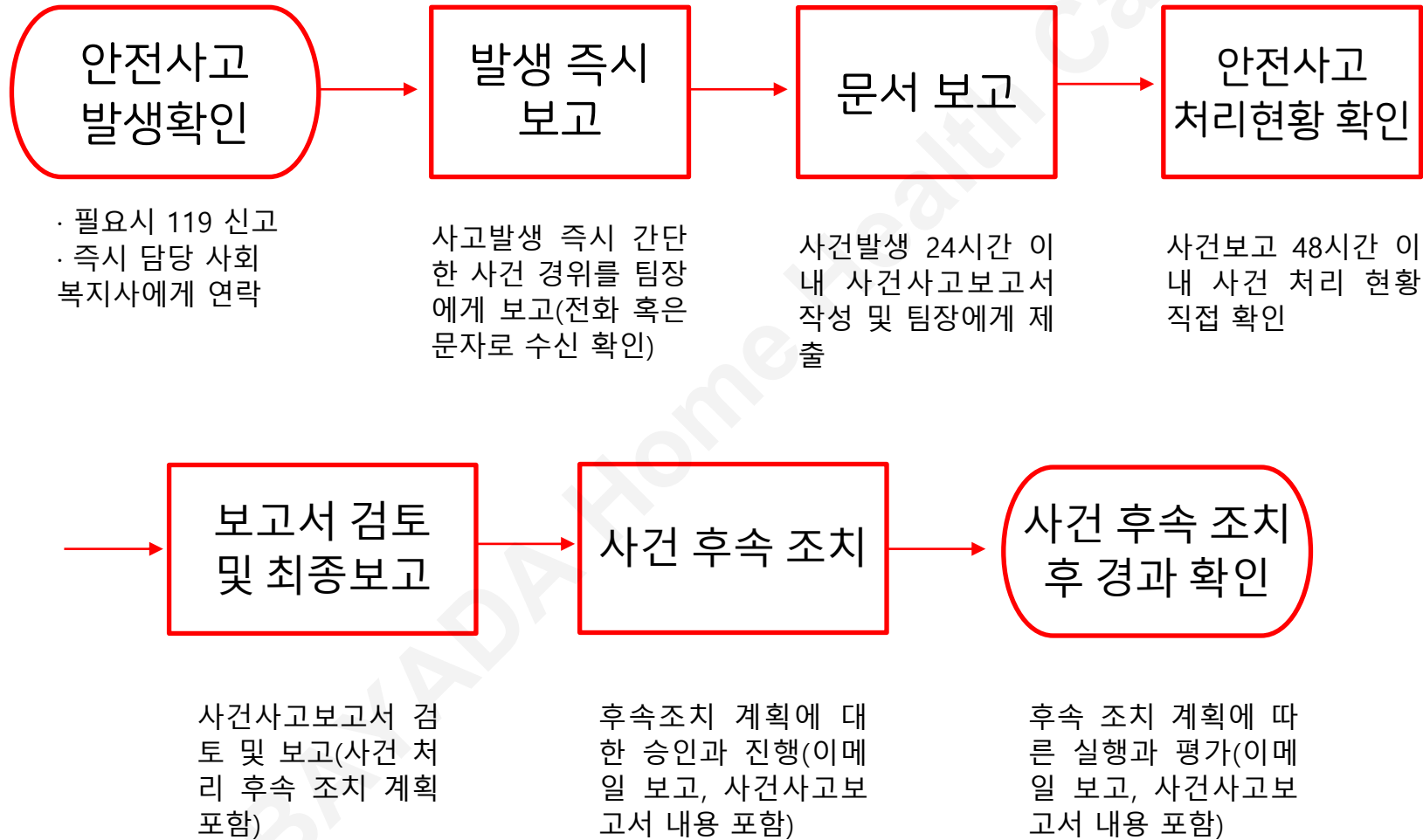
낙상 예방 방법

1. 규칙적인 운동하기 : 근력 강화와 균형감각 증진
2. 복용 약물에 대해 의사에게 확인받고 과음 삼가하기
3. 시력이 나빠지면 자신에 맞는 안경 쓰기
4. 집안 환경을 안전하게 하기

: 변기 옆과 욕조 벽에 손잡이 설치, 문턱/문지방 제거, 침대에서 취침 시 바로 옆에 조명을 켤 수 있도록 준비, 부엌싱크대나 가스레인지 근처 바닥에 고무매트 깔아놓기



바야다홈헬스케어 응급상황 대응지침 절차





낙상사고 발생 시 대처방법

1. 고객이 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 고객을 안정시킨다
2. 고객이 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다
3. 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다
4. 요양보호사는 간호사 등 응급보고 체계 이전 단계로 보고한다
5. 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다
6. 간호사는 출혈이 있으면 지혈하고 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다



다음의 경우 즉시 119센터에 신고

- 넘어진 후에 의식이 없는 경우
- 발작 때문에 생긴 낙상인 경우
- 넘어진 뒤 일어나지 못하는 경우
- 심한 골절상태 이거나, 차량까지 안전하게 운반을 할 수 없는 경우
- 넘어진 직후 의식이 없었으나 얼마 지난 후 의식이 돌아온 경우
- 낙상으로 출혈이 심하거나 멍이 든 경우
- 낙상 후 엉덩이, 등허리부분, 손목에 통증이 심해지는 경우
- 낙상의 원인이 의학적 문제이거나 약물 부작용이라고 의심되는 경우