

아무개님 낙상예방 9988 보고서

Fall Prevention Report: 2024.01.24

아무개님의 신체측정과 주거측정을 통해 낙상위험정도를 파악하기 위해
2024 년 1 월 24 일에 작성된 보고서 입니다.

낙상예방 9988 은 정확한 측정을 통해 낙상예방 솔루션을 제시해 드립니다.



01 신체측정

노인성 질환, 신체활동 양에 대한
조사를 통해 신체정보 파악

신체정보 / 질환정보 / 운동주기 / 낙상경험



02 주거환경측정

거주하고 계신 주택의
낙상 위험요인 파악

현관,출입구 / 화장실,욕실 / 거실,안방 / 주방



03 종합평가

어르신들의 안전한
주거생활을 위한 솔루션 추천



신체측정 결과



기본 신체 정보

아무개씨 / 남자 / 2000 년생(만 23 세)

질환 정보

1. 고혈압: 고혈압은 혈관의 손상을 유발하여 혈관의 탄력을 감소시키고 혈액순환이 원활하지 않게 만듭니다. 이러한 혈관의 손상으로 인해 불안정한 보행이나 동작 시 혈압의 변동에 취약해져 낙상의 위험이 증가합니다.
2. 당뇨: 당뇨로 인한 신경 손상과 근육 기능 저하는 보행과 균형을 유지하는 기능을 손상시킵니다. 또한, 고혈당이 혈관 손상을 유발하여 안정적인 보행을 방해하고 낙상의 위험을 증가시킵니다.
3. 관절염: 관절염은 관절 주변의 근육을 약화시키고 관절 운동범위를 제한하여 걷는 동안의 안정성과 균형을 저해합니다. 이로 인해 전반적인 보행 능력이 저하되며, 낙상의 위험이 높아집니다.
4. 심장질환: 심장질환은 혈액순환이 감소하여 근육기능이 저하될 수 있습니다. 또한, 심박수의 불규칙성으로 인해 갑작스러운 어지러움이나 쓰러짐이 발생할 수 있으며, 이는 낙상의 위험을 증가시킵니다.
5. 뇌질환: 뇌질환은 인지능력, 감각, 근육 조절, 균형 조절 등을 손상시켜 보행 중의 안정성을 해칩니다. 이에 따라 뇌질환을 앓는 개인은 일상적인 움직임에서의 부주의나 긴장의 감소로 인해 낙상의 위험이 높아집니다.
6. 골다공증: 골다공증은 뼈의 밀도 감소로 인해 신체의 튼튼한 지지대가 약화됩니다. 따라서, 일상적인 활동 중에 발생하는 불안정한 상황에서 뼈가 쉽게 파절될 가능성이 높아져 낙상에 의한 골절의 위험이 증가합니다.
7. 기립성 저혈압: 기립성 저혈압은 일어날 때 혈압이 갑자기 떨어져 어지러움이나 실신을 유발할 수 있습니다. 특히, 일상적인 행동 중에 발생하는 어지러움으로 인해 보행이나 일어난 상태를 유지하는 것이 어렵고, 이로 인해 쓰러짐이 발생할 수 있습니다.

8. 파킨슨병: 파킨슨병은 뇌의 도파민 세포의 감소로 근육 경직, 움직임의 둔화, 균형 조절의 어려움을 유발합니다. 따라서, 파킨슨병을 앓는 개인은 보행 중의 일상적인 움직임에서의 안정성을 유지하는 것이 어렵고, 낙상의 위험이 높아집니다.

9. 백내장, 녹내장, 황반변성: 백내장, 녹내장, 황반변성은 시력 저하를 유발하여 주변 환경을 파악하는 능력이 저하됩니다. 시야의 감소로 인해 주변 장애물을 인지하는 데 어려움을 겪고, 보행 중 거리와 깊이를 정확히 판단하는 것이 어려워져 낙상의 위험이 증가합니다.

10. 빈뇨, 긴박뇨: 빈뇨와 긴박뇨는 방광의 통제 기능이 저하되어 급하게 화장실을 찾아가야 하는 경우가 발생합니다. 급한 볼때나 소변을 가릴 수 없는 시점에서의 긴장으로 인해 일상적인 행동 중 불안정한 자세로 인해 쓰러짐이 발생할 가능성이 높아집니다.

11. 자다가 일어나서 화장실에 자주 가는 증상: 잠에서 깨어 화장실을 찾아가는 과정에서의 급한 필요로 인해 일상적인 행동 중 불안정한 자세로 인해 쓰러짐이 발생할 가능성이 높아집니다.

12. 설사 혹은 변비: 설사나 변비로 인해 화장실을 찾아가는 과정에서의 급박한 필요로 인해 일상적인 행동 중 불안정한 자세로 인해 쓰러짐이 발생할 가능성이 높아집니다.

13. 요실금 혹은 잔변: 요실금이나 잔변은 갑작스럽게 화장실을 찾아가야 하는 상황을 만들어내어 일상적인 행동 중 불안정한 자세로 인해 쓰러짐이 발생할 가능성이 높아집니다.



신체 정보

1. 현재 가끔 보행시 움직임이 둔해진걸 느끼는 증상(운동프로그램 추천): 아무개님은 보행 시 둔한 움직임을 느끼고 있다고 합니다. 이러한 증상을 개선하고 근육을 강화하기 위해 정기적인 신체활동이 중요합니다. 운동 프로그램은 근력 강화와 균형 향상을 통해 보다 안정된 보행을 도울 수 있습니다. 이는 낙상을 예방하고 독립적인 생활을 유지하는 데 도움이 됩니다.
2. 집 안에서 걸어다닐 때, 가구를 잡아야 한다든지 몸을 기대어 의지해야만 몸을 지탱할 수 있는 증상(기립보조손잡이, 천장손잡이, 부착형 안전손잡이 추천): 아무개님은 집 안에서 보행 시 의지와 지탱이 필요한 증상을 경험하고 계십니다. 이러한 증상을 고려하여 기립보조손잡이, 천장손잡이, 그리고 부착형 안전손잡이를 설치하는 것이 도움이 됩니다. 이러한 보조 손잡이는 일어설 때나 걷는 동안 몸을 지탱하고 균형을 유지하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라, 필요할 때 의지할 곳을 제공하여 안전한 환경을 조성할 수 있습니다.
3. 앉았다 일어설 때 의자나 방바닥을 짚고 손에 힘을 주어야만 하는 증상(기립보조손잡이 추천): 아무개님은 앉았다 일어서는 과정에서 추가적인 지지가 필요한 증상을 보고하고 계십니다. 기립보조손잡이는 의자에서 일어설 때 상체 근육을 활용하여 일어서는 것을 도와주는 데 도움이 됩니다. 손잡이를 잡고 몸을 일으킬 때 팔의 힘과 안정성을 더하여 일어서는 데 도움이 됩니다.
4. 모퉁이를 돌거나 걷는 방향을 바꾸려고 할 때의 걸음걸이가 쉽지 않은 증상(지팡이 보행보조기 추천): 아무개님은 모퉁이나 방향 전환이 필요한 상황에서의 걸음걸이가 어려운 증상을 보고하고 계십니다. 안정된 보행을 위해 지팡이 보행보조기 사용이 권장됩니다. 이 보조기구는 목적지로의 방향을 지시하고 보행 중 균형을 유지하는 데 도움을 주어 걸음을 안정화합니다.
5. 지팡이나 실버카 등 보행기를 사용해야만 이동할 수 있는 증상(지팡이 보행보조기 추천): 아무개님은 이동 시 지팡이나 실버카와 같은 보행보조기를 필요로 하는 증상을 경험하고 계십니다. 보행보조기는 안정된 보행을 지원하고 지팡이를 활용하여 몸의 균형을 유지하여 낙상의 위험을 줄여줍니다. 이 보조기구를 활용함으로써 안전한 이동이 가능해지며, 독립적인 생활을 누릴 수 있습니다.



운동 주기

아무개님은 평소 주 1 회 운동을 하고 계시는 것으로 조사되었습니다. 이러한 운동 주기는 낙상 사고의 위험을 증가시킬 수 있는 요인으로 판단됩니다. 주 1 회의 운동은 근력, 균형, 유연성 등을 향상시키는 데에는 제한적일 가능성이 있습니다. 따라서 운동 주기가 주 3 회보다 적으면, 더 자주 운동을 하도록 권장합니다. 정기적이고 꾸준한 운동은 근육 강화 및 균형 능력 향상을 통해 신체 기능을 유지하고, 보다 안정된 보행을 지원함으로써 낙상 발생 위험을 감소시킬 수 있습니다. 운동은 근육 강화뿐만 아니라 신체 조절 능력 향상을 통해 예기치 못한 상황에 대응할 수 있는 능력을 향상시키는 효과가 있습니다.

한편, 운동을 이미 주 3 회 이상 꾸준히 실천하고 계신 분들에게는 현재의 운동 습관을 유지하도록 권장드립니다. 계속된 규칙적인 운동은 근력과 균형의 유지에 도움을 주며, 일상생활에서의 안정성 및 자립성을 높일 수 있습니다.

낙상 경험

아무개님은 최근 1 년 이내에 낙상 경험이 없으신 분으로 조사되었습니다. 이러한 결과를 종합하여 아무개님의 낙상 사고 위험도는 일반적인 성인과 비슷하거나 약간 낮은 수준으로 판단됩니다. 현재로서는 낙상 사고를 경험한 적이 없으므로, 일반적으로 다른 성인 분들과 비교했을 때 낙상 위험이 낮은 것으로 보입니다. 그러나 낙상은 예측하기 어려운 사건이기 때문에 계속해서 안전에 주의하여 일상생활을 보내시는 것이 중요합니다.

주거환경측정 결과



기본 주거 정보

아무개 씨는 혼자 아파트/주상복합에서 생활하고 계시다고 합니다.

주거환경진단 1: 현관/입구

집안에 10 센티 이상의 계단, 문턱, 또는 단차가 있다면, 높은 문턱에 걸려 넘어져 낙상 사고가 발생할 수 있습니다. 낙상 위험을 예방하기 위해 '문턱단차해소기'를 추천합니다. 이 제품은 문턱과 단차에 걸려넘어지는 일을 예방하고 노인분들의 안전한 이동 환경 조성에 도움을 주어 노인 및 기타 취약 계층의 낙상 사고를 예방할 수 있습니다.

집안 내부 문턱이나 계단 주변에 안전손잡이가 설치되어 있지 않다면, 문턱을 넘거나 계단을 오르내리는 과정에서 미끄러져 넘어지는 사고가 발생할 수 있습니다. 낙상 예방을 위해 '안전손잡이'를 설치하는 것을 강력히 권장합니다. 특히 노인 분 혹은 이동에 어려움을 겪는 분들에게 손잡이는 계단 오르내림이나 문턱을 넘어갈 때 신체의 균형을 유지하며 도움을 주어, 낙상 위험을 줄일 수 있습니다.

주거환경진단 2: 화장실/욕실

화장실 입구에 10cm 이상의 문턱이나 단차가 있으시다면, 높은 문턱에 걸려 넘어져 낙상 사고가 발생할 수 있습니다. 낙상 예방을 위해 '안전손잡이'를 설치하는 것을 강력히 권장합니다. 화장실 출입시 문턱을 넘어갈 때 신체의 균형을 유지하는데 도움을 주어, 낙상 위험을 줄일 수 있습니다.

화장실 들어갈 때 30cm 이상의 문턱이나 단차가 있어서 넘어가기 어려우신 경우, 높은 문턱에 걸려 넘어져 낙상 사고가 발생할 수 있습니다. 낙상 예방을 위해 '논슬립디딤발판'을 권장합니다. 높은 문턱과 단차를 넘어갈 때 논슬립발판을 밟고 넘어감으로써 단차의 높이를 간접적으로 낮추고 단차로 인해 넘어져 겪는 사고를 방지합니다.

욕실 바닥의 타일 재질이 미끄러우시다면 화장실내 이동중에 미끄러운 바닥으로 인해 넘어질 가능성이 크게 증가합니다. 이러한 사고를 방지하기 위해 '안전손잡이', '퍼즐매트', 그리고 '논슬립 테이프 바닥시트'를 추천드립니다. 안전손잡이는 미끄러운 바닥을 걸을 때 손잡이를 잡고 몸을 지지하는데 도움을 줍니다. 그리고 퍼즐매트와 논슬립 테이프 바닥시트는 바닥의 미끄러운 정도를 줄여줌으로써 화장실에서 미끄러지고 넘어지는 사고를 방지합니다.

변기에 앉고 설 때 지지대가 없으시다면 '변기거치형 안전손잡이'를 추천드립니다. 변기에 앉고 일어 서실 때, 손잡이를 잡고 움직임으로써 몸의 균형을 유지하고 안정성을 높혀 화장실에서 미끄러지고 넘어지는 낙상 사고 위험을 낮출 수 있습니다.

욕조 주변이나 샤워하시는 곳 벽면에 안전손잡이가 없으시다면 물로 인해 미끄러워진 바닥 때문에 넘어지는 사고가 발생할 가능성이 높습니다. 이를 방지하고자 '안전손잡이'를 추천드립니다. 욕조 출입시에 안전손잡이를 잡고 이동하심으로써 미끄러운 바닥으로 인해 넘어지는 사고를 방지할 수 있으며 낙상으로 인한 사고를 미리 예방할 수 있습니다.

욕실에 앉아 목욕을 하거나, 손빨래 등 물을 사용하는 경우가 많으시다면 이동 중에 물로 인해 미끄러 워진 바닥에서 넘어질 가능성이 높습니다. 낙상 사고를 예방하기 위해 '목욕의자', '욕실매트'를 추천드 립니다. 목욕의자는 화장실에서 앉아있는 동안 자세의 안정성을 유지시킬 수 있으며 욕실매트는 바 닥의 미끄러운 정도를 낮춤으로써 낙상 사고 위험을 예방할 수 있습니다.

주거환경진단 3: 거실/침실

침실 전등을 끄는 스위치가 침대에서 멀리위치하신다면 소등을 위해 이동하는 과정에서 넘어지는 사 고가 발생할 수 있습니다. 낙상 사고를 예방하기 위해 '점소등 리모컨' 그리고 '침대난간 거치형 안전 손잡이'를 추천드립니다. 점소등 리모컨은 원격으로 스위치를 조절함으로써 소등시 이동 과정에서 발생하는 낙상 사고를 예방할 수 있습니다. 그리고 침대난간 거치형 안전손잡이는 침대에서 기상시 몸을 지탱하는데 도움을 줌으로써 넘어지는 사고를 방지합니다.

거실이나 침실 문턱이나 단차가 있어서 걸려 넘어진 적이 있다면 '문턱단차해소기'와 '논슬립 디딤발 판'을 추천드립니다. 문턱단차해소기는 높은 단차와 문턱을 넘나들 때의 높이를 낮추는데 도움을 드 릴 수 있으며 디딤발판을 단차나 문턱 사이를 더 적은 힘과 안전하게 이동할 수 있게 도움을 드릴 것 입니다.

집안내부 가구배치나 통로의 폭이 이동하기에 걸리고, 좁은 편이시라면 이동 중 장애물에 걸려 넘어 질 가능성이 높습니다. 낙상 사고를 방지하기 위해 '가구의 이동과 집청소정리 지원 서비스'를 추천드 립니다. 좁은 통로는 작은 장애물에도 더 쉽게 넘어질 수 있도록 하며 더 큰 사고를 발생시킬 수 있습 니다. 이를 위해 가구를 이동시키고 집을 청소함으로써 이동시에 더 넓은 공간을 확보하시길 바랍니 다.

주거환경진단 4: 주방

주방 부엌의 바닥이 물기 등으로 인해 미끄러운 편이시라면 미끄러운 바닥으로 인해 넘어질 가능성 이 높아집니다. 낙상 사고를 사전에 예방하기 위해 '미끄럼 방지 매트와 접이식 미끄럼 방지매트'를

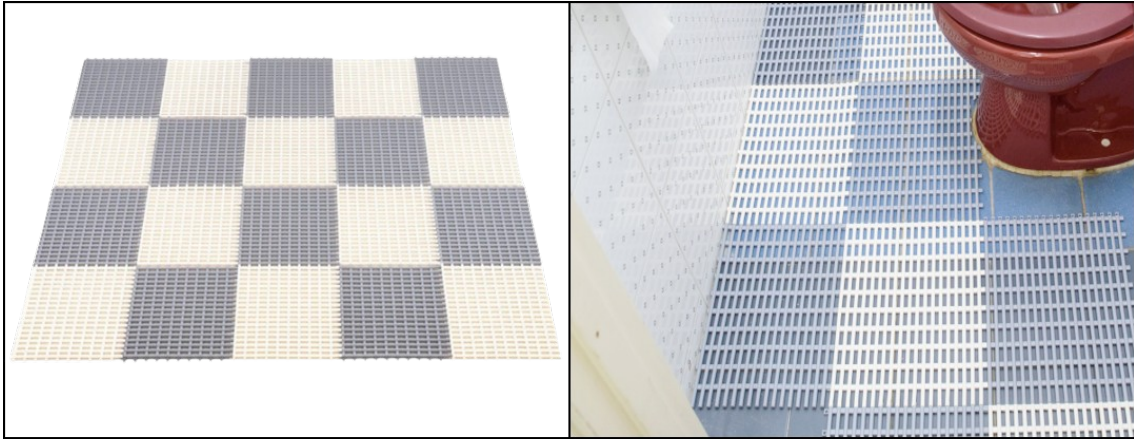
추천드립니다. 물기로 인해 미끄러운 바닥을 미끄럼 방지 매트가 미끄러운 정도를 낮춰드리며 결과적으로 낙상으로 인한 사고를 예방하는데 큰 도움이 될 것입니다.

생활환경평가

아무개님은 낙상 위험등급 1로 매우 위험한 상태입니다. 욕실 바닥의 타일이 미끄러우시다면 안전손잡이, 퍼즐매트, 논슬립 테이프 바닥시트를 추천합니다. 안전손잡이는 미끄러운 바닥을 걸을 때 손잡이를 잡고 몸을 지지하는데 도움을 주고, 퍼즐매트와 논슬립 테이프 바닥시트는 바닥의 미끄러운 정도를 줄여 미끄러지고 넘어지는 사고를 방지합니다. 욕조 주변이나 샤워하는 곳 벽면에 안전손잡이가 없다면 물로 인해 미끄러워진 바닥으로 인한 사고를 방지하기 위해 안전손잡이를 권장하며, 화장실 문턱이 30cm 이상으로 넘어가기 어려울 시 발생할 수 있는 낙상 사고를 방지하기 위해 논슬립디딤발판을 권장합니다.



안전손잡이



퍼즐매트



논슬립 테이프 바닥시트



종합평가



본 보고서는 인공지능(ChatGPT)을 활용하여 만든 낙상예방 솔루션으로서 해피에이징에 저작권이 있습니다. 보고서에 관하여 궁금하거나 문의하실 내용이 있으시면 아래 메일로 연락 주시기 바랍니다.

메일주소: happy@happy-aging.co.kr

홈페이지: <https://happy-aging.co.kr>