

낙상 테스트

<https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEADI-Brochure-StayIndependent-508.pdf>

Translated by Asian Health & Service Center in Portland, Oregon

<https://ahscpdx.org/>

I have fallen in the past year. 작년에 넘어진 적이 있습니다.

People who have fallen once are likely to fall again.

한 번 넘어진 사람은 다시 넘어질 가능성이 높습니다

I use or have been advised to use a cane or walker to get around safely. 안전한 이동을 위해 지팡이 또는 보행기를 사용하거나 사용하라고 권고받은 적이 있습니다

People who have been advised to use a cane or walker may already be more likely to fall.

지팡이나 보행기 사용을 권고받은 적이 있는 사람은 이미 넘어질 가능성이 더 높을 수 있습니다

Sometimes I feel unsteady when I am walking. 걸을 때 가끔 불안정한 느낌이 듭니다

Unsteadiness or needing support while walking are signs of poor balance.

걸을 때 불안정하거나 도움이 필요하다는 것은 균형 감각이 좋지 않다는 신호입니다

I steady myself by holding onto furniture when walking at home. 집에서 걸을 때 가구를 붙잡고 걷습니다.

This is also a sign of poor balance. 이것도 균형 감각이 좋지 않다는 신호입니다

I am worried about falling. 넘어질까 걱정된다.

People who are worried about falling are more likely to fall. 낙상이 걱정되는 사람은 넘어질 가능성이 더 높습니다.

I need to push with my hands to stand up from a chair. 의자에서 일어나려면 손으로 밀어야 합니다.

This is a sign of weak leg muscles, a major reason for falling.

이것은 다리 근육이 약하다는 신호이며, 낙상의 주요 원인입니다.

I have some trouble stepping up onto a curb. 도로 경계석 위로 올라가는 데 어려움이 있습니다.

This is also a sign of weak leg muscles. 이것도 다리 근육이 약하다는 신호입니다

I often have to rush to the toilet. 화장실에 갈때 급하게 서둘 때가 종종 있다.

Rushing to the bathroom, especially at night, increases your chance of falling.

화장실에 갈때 서두르면, 특히 밤에, 넘어질 가능성이 높아집니다

I have lost some feeling in my feet. 발에 감각이 없어졌다.

Numbness in your feet can cause stumbles and lead to falls.

발이 무감각해지면 비틀거리거나 넘어질 수 있습니다.

I take medicine that sometimes makes me feel light-headed or more tired than usual.

Side effects from medicines can sometimes increase your chance of falling.

가끔 머리가 핑~ 돌게 하거나, 평소보다 더 피곤함을 느끼게 하는 약을 복용합니다.

약의 부작용은 때때로 낙상 가능성을 높일 수 있습니다.

I take medicine to help me sleep or improve my mood. 수면을 돕거나 기분을 개선하기 위해 약을 복용합니다

These medicines can sometimes increase your chance of falling

이러한 약은 때때로 낙상 가능성을 높일 수 있습니다

I often feel sad or depressed. 슬프거나 우울한 기분이 자주 든다.

Symptoms of depression, such as not feeling well or feeling slowed down, are linked to falls

기분이 좋지 않거나 속도가 느려지는 등의 우울증 증상은 느려지는 등의 우울증 증상은 낙상과 관련이 있습니다.