

“여러분에게 중요한 것은 무엇인가요?”

낙상 예방을 위한 옵션 메뉴

나의 낙상 예방 목표:

• 최대한 내 자신을 돌볼 수 있는 독립성있는 상태 유지	• 내가 좋아하는 것들을 더 많이 할 수 있다.
• 낙상에 대한 걱정 줄이기	• 병원 방문 횟수 감소

나의 낙상 위험 요인들은 :

• 걸을 때 불안정하다	• 복용하는 약 때문에 넘어지는 문제가 발생함*
• 나는 항상 넘어질까 걱정한다.	• 혈압이 좋지 않습니다*.
• 배변에 문제가 있다	• 시력이 좋지 않음*
• 내 발과 관련이 있거나 신고 있는 신발 및 의복과 관련된 사항*	• 나의 건강 문제 *
• 내 집이 안전하지 않다	• 혈당이 좋지 않습니다.
• 발에 감각이 없어졌다	• 자주 슬프거나 우울한 기분이 든다

나를 안전하게 지키기 위해 내가 할 수 있는 일:

• 나의 이동 방법 변경하기	• 더 잘 자기
• - 집안 안전 개선	• 통증 관리 개선
• - 지팡이 또는 보행기 사용	• 안경 및 보청기 사용
• - 운동 및 활동하기(태극권, 균형 운동, 물리 치료, 운동 프로그램, 발목 펌프)	• 낙상 및 낙상 예방 방법에 대해 이야기하고 배우기
• - 화장실 사용 시 서두르지 않기	• 다르게 먹기
• - 비타민 D 보충제 복용하기	• 수분 섭취량 늘리기
• - 필요한 물건을 가까이에 두기	• 알코올 줄이기
• - 매년 낙상 위험 평가에 참여하기	• 나를 안전하게 지키기 위해 가구 붙잡기
• - 도움을 요청하고 기다리기	• 의자에서 일어날 때 손을 사용함
• 밤에 조명 켜놓기	• 도로 경계석에 발을 딛지 않기

Other ideas?