

독립성 유지 점검 목록

아래 각 지문에 대하여 ‘예’나 ‘아니요’에 동그라미를 표시해 주세요

<p>지난 6개월 사이에 넘어진 적이 있다.</p> <p>권장 사항: 넘어진 적이 있는 분들은 다시 넘어질 가능성이 더 크므로 자신의 낙상 위험을 줄이는 방법을 자세히 알아보세요.</p>	예 (2)	아니요 (0)
<p>안전하게 다니려고 지팡이나 보행기를 사용하고 있거나 사용하라는 권유를 받은 적이 있다.</p> <p>권장 사항: 물리 치료사와 상담하여 본인에게 가장 적합한 보행 보조기를 알아보세요.</p>	예 (2)	아니요 (0)
<p>가끔은 걸을 때 불안정한 느낌이 든다.</p> <p>권장 사항: 운동으로 근력을 키우고 몸의 균형을 개선하세요. 낙상 위험을 줄여줍니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>집에서 걸을 때는 가구를 붙잡고 몸을 가누다.</p> <p>권장 사항: 매일 일과에 균형 운동을 넣고 넘어지거나 미끄럽게 할 수 있는 집 안의 위험 요소를 줄이세요.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>넘어질까 봐 걱정된다.</p> <p>권장 사항: 낙상 방지 방법을 알면 두려움을 줄이고 활동적인 생활을 촉진할 수 있습니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>의자에서 일어나려면 의자를 손으로 짚고 일어서야 한다.</p> <p>권장 사항: 근육을 강화하면 넘어지거나 다칠 위험을 줄일 수 있습니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>보도블록에 올라서는 데 다소 어려움이 있다.</p> <p>권장 사항: 매일 운동하면 근력과 균형 개선에 도움이 될 수 있습니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>화장실에 급하게 가야 할 때가 많다.</p> <p>권장 사항: 의사나 요실금 전문가와 상담하여 화장실에 급하게 갈 욕구를 줄일 방법을 알아보세요.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>발의 감각이 일부 없어졌다.</p> <p>권장 사항: 발이 무감각하면 비틀거리거나 넘어질 수 있으므로 의사나 발 치료사와 상담하세요.</p>	예 (1)	아니요 (0)

아래 각 지문에 대하여 ‘예’나 ‘아니요’에 동그라미를 표시해 주세요

<p>약을 복용하는데 가끔 어지럽거나 평소보다 더 피곤을 느낀다.</p> <p>권장 사항: 의사나 약사와 낙상 위험을 증가시킬 수 있는 약물 부작용에 대해 상담하세요.</p>	<p>예 (1) 아니요 (0)</p>
<p>수면을 돕거나 기분을 개선하는 약을 복용한다.</p> <p>권장 사항: 의사나 약사와 밤에 잠을 잘 자게 하는 더 안전한 대체 방법에 대해 상담하세요.</p>	<p>예 (1) 아니요 (0)</p>
<p>슬프거나 우울감이 들 때가 많다.</p> <p>권장 사항: 의사와 우울증 증상을 상담하고 긍정적인 해결책을 찾는 것에 대해 도움을 받으세요.</p>	<p>예 (1) 아니요 (0)</p>
<p>각 ‘예’ 응답에 대하여 괄호 안의 점수를 합산합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 점수가 3점 이하이고 넘어진 적이 <u>없으셨다면</u> 낙상 위험이 적습니다. ▶ *점수가 3점 이하이고 지난 1년 사이에 넘어진 적이 <u>있으셨다면</u> 낙상 위험이 있을 수 있습니다. ▶ 점수가 4점 이상이면 낙상 위험이 있을 수 있습니다. ▶ 이 점검 목록을 의사와 상의하여 위험을 줄일 방법을 찾아보세요. 	<p>합계:</p>

위 점검 목록은 광역 로스앤젤레스 VA 노인 연구 교육 임상 센터(Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center)와 제휴 기관에서 개발했으며 검증된 낙상 위험 자가 평가 도구입니다(Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011).