

균형 잡기

미끄러짐, 헛디딤, 발 걸림 예방

낙상은 외상성 뇌손상을 일으킬 수 있습니다.
집에서 낙상 위험을 높이는 요인을 파악하고 제거하십시오.

신발

- 편안하고 미끄러지지 않으며 발가락 부분이 닫혀 있고 굽이 낮으며, 안전하게 고정할 수 있는 신발을 착용하십시오.

바닥

- 러그를 없애고 느슨한 카펫을 고정하십시오.
- 보행로에서 잡동사니를 치우십시오.
- 코드와 전선을 벽에 테이프로 고정하십시오.

조명

- 동작 감지식 조명 및/또는 야간 조명을 집 전체에 설치하여 모든 보행로, 복도, 계단의 조명을 충분히 밝게 하십시오.
- 램프와 조명 스위치에 쉽게 손이 닿도록 해야 합니다.

계단

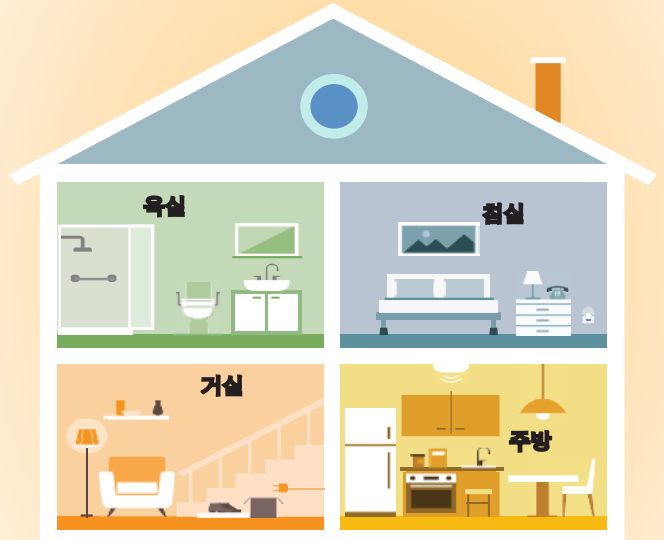
- 계단 양쪽에 느슨한 난간을 고치거나 새 난간을 설치하십시오.
- 느슨한 계단이나 고르지 않은 계단을 수리하십시오.
- 계단 조명 상태가 양호한지 확인하십시오.
- 계단 위와 아래에 조명 스위치를 설치하십시오.
- 계단에서 잡동사니를 치우십시오.
- 계단 모서리를 대비색으로 칠하여 쉽게 눈에 띄도록 하십시오.

거실 / 침실 / 주방

- 쉽게 들어놓고 내보낼 수 있는 가구(무릎 높이 이상)를 이용하십시오.
- 방을 정리하여 확실한 보행 공간을 확보하십시오.
- 자주 쓰는 물건은 손이 쉽게 닿는 곳에 두십시오.
- 전화기와 플래시/램프는 손이 잘 닿는 침대 옆 테이블에 두십시오.
- 침대 옆 바닥은 사방을 깨끗이 치워 두십시오.

욕실

- 욕조나 샤워기 앞에 미끄럼 방지 러그를 두십시오.
- 샤워 부스나 욕조 안, 그리고 변기 옆에 벽면 손잡이를 설치하십시오.
- 샤워용 의자와 손잡이형 샤워 헤드를 사용하십시오.
- 욕조나 샤워 부스 안에 미끄럼 방지 욕실 매트 또는 접착식 스트립을 이용하십시오.
- 야간 조명을 설치하십시오.



이 QR 코드를 스캔하여 자세히
알아보십시오. ↓



자세한 정보:

- [Traumatic Brain Injury Resources\(외상성 뇌손상 자료\) WA](#)
- [Community Living Connections \(커뮤니티 리빙 커넥션\)](#)
- [Older Adult Falls\(노인 낙상\) | WA DOH](#)
- [Stand Strong WA | Seniors Fall Prevention\(노인 낙상 예방\)](#)