

어르신 낙상 예방 체크리스트

집 안 위험 요소부터 운동 계획까지, 8가지 항목을 확인하세요.

낙상 예방 점검 체크리스트

- ☐ 화장실: 미끄럼 방지 매트와 손잡이(안전바) 설치 여부 확인
- ☐ 바닥: 러그· 깔개를 고정하거나 제거하고, 깔린 전선을 정리한다
- ☐ 조명: 복도·계단·화장실에 밤에도 켜 둘 조명 또는 센서등을 확인한다
- ☐ 문턱·높이: 문턱은 완충판을, 침대·소파는 앉았다 일어나기 편한 높이로 조정한다
- ☐ 신발: 미끄럼 방지 바닥, 굽이 낮고 발을 잘 감싸는 실내화를 준비한다
- ☐ 보조기구: 지팡이·보행기 높이와 고무 발판을 정기 점검한다
- ☐ 약물·시력: 어지럼을 유발할 수 있는 약을 의사·약사와 검토하고, 시력 검사를 받는다
- ☐ 운동: 균형·하지 근력 운동(주 2~3회) 계획을 세우고 전문가 지도를 받는다

※ 통증이 있거나 만성 질환이 있다면 운동 시작 전 의료진과 상담하세요.

백세건강설명서 · dailywellness.kr · 본 자료는 일반 정보 안내이며 진단·치료를 대체하지 않습니다.