

화장실 케어 시의 배려 포인트

2021.9.10

가정케어

화장실 · 배설 배변 케어



화장실 케어를 해야하는 경우에는 민감한 점이 있기 때문에 프라이버시를 배려해야 하며 자존심에 상처가 생기지 않게 하는 것이 중요합니다. 반대로 케어하는 사람의 부담을 줄이는 것 또한 중요합니다. 지난 케어정보에서 「휠체어에서 변기에의 편안한 이동」에 관해서 설명해 드린 것 처럼 이번에는 화장실 케어와 관련된 포인트를 소개해 드리겠습니다.

목차

- 1) 화장실 주변의 환경을 정리
- 2) 일본 정부지원 요양 서비스 「화장실 개조」
- 3) 안전과 프라이버시를 배려한 화장실 케어

화장실 주변의 환경 정리

먼저, 안전성을 높이기위해서 화장실과 그 주변의 정리를 해야합니다.

1) 화장실까지의 주변을 정리

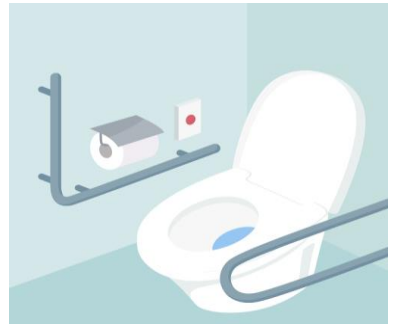
스스로 걸어서 이동 가능한 분이나 케어 도움을 받아서 걸을 수 있는 분, 휠체어로 이동 가능하신 분의 경우, 화장실까지 편안하게 이동가능하도록 이동 경로나 화장실 주변의 환경을 정리합니다.



침실은 화장실에서 가까운 곳으로

2) 화장실 안의 환경을 정리

화장실 안에서 앉고 일어나기 편하게 케어도 편하게 되도록
실내를 정리합니다.



- 좌식 변기 설치
- 손잡이 설치 (편 마비가 있으신 경우에는 정상 쪽에 손잡이 설치)
- 비교적 넓은 화장실은 휠체어를 이용하여 옆에서 케어가 되도록 공간을 활용

일본 정부지원 요양 서비스「화장실 개조」

간병 인정(노인장기요양인정)을 받은 분이 손잡이 설치 등,
화장실을 개조하는 경우 소득에 따라 공사 비용의 70% ~
90%를 정부가 지원합니다.



화장실 개조 비용 한도 : 200만원 (지급액은 최대 180만원) 환율 1:10

★ 배변 장애란 ?

배변이나 배뇨 시에 어떠한 문제가 있는 증상을 「배변 장애」라고 합니다.
요실금이나 변비, 설사 증상이 이에 해당합니다.

「요실금」..... 자신의 의지와 상관없이 소변을 흘리는 것을
말합니다. 요도를 조이는 근육이 약해져서 재채기 등을 할 때
소변을 흘리며 요의를 느끼고 화장실에 도착하기 전에 소변을
흘리게 되고 또 뇌에 요의가 전달되지 못해서 소변을 흘리는 등
요실금에는 여러가지 원인과 종류가 있습니다.



「설사」..... 신경성 혹은 알레르기성, 세균, 복용 약이 원인이 되는 등 다양한 원인이 있
습니다. 각각의 병증에 따라서 대응법이 다릅니다.

「변비」..... 나이가 들면서 장의 움직임이나 복근이 약해져서 발생합니다. 또, 식사나
수분부족, 운동부족이 원인으로 발생하기도 합니다.

안전성과 프라이버시를 배려한 화장실 케어

1) 안전을 고려

배변 시, 앉고 일어 설 때 휘청거림으로 인한 낙상을 방지하기
위해서 손잡이를 정확하게 잡아 안전을 확보합니다.



2) 가능한 일은 스스로 하도록 해야 합니다.

아무리 사소한 일이라도 가능한 일은 스스로 하시도록 해야 합니다.

- 손잡이를 잡고 스스로 일어 서도록 합니다.
- 바지를 스스로 내리고 올리도록 유도합니다.
- 비대를 사용하여 스스로 세척 하도록 합니다.
- 스스로 화장지로 마무리 하시도록 유도합니다.



※ 소변 흘림이 있는 경우에도 기저귀가 아니라 요실금 팬티를 사용하여 가급적이면 화장실을 이용하시도록 해야 합니다.

3) 배변에 시간이 걸려도 보채지 않습니다.

배변에 시간이 걸린다고 급하게 재촉하거나 큰소리를 내지 말고 천천히 기다리고 시간이 많이 걸리면 재차 시도 하도록 해야 합니다.

3) 약을 복용

설사 변비의 경우에는 의사와 상담하여 약을 복용하도록 합니다.

★ 적절하게 말을 걸어 유도하는 것이 중요합니다.



나이가 들어가면 소변이 잦고 실금하게 되는 경우가 있습니다. 식사 전이나 취침 전 혹은 즐겨보시는 드라마의 시작 전에는「화장실에 가시죠.」라고 말을 걸어 드립니다.



또 매일 같은 시간대에「화장실 가실 시간입니다.！」라고 말을 걸어 드립니다. 화장실안에서도「바지를 내립니다.」「일어 서세요.」와 같이 어떠한 동작 전에는 부드럽게 말을 걸어서 불안감을 해소 하도록 합니다.

監修：排泄アドバイザー・福祉用具プランナー
管理指導者 堺谷 珠乃

Copyright(c) DUSKIN CO., LTD All Rights Reserved.