

<건강정보 : 응급상황 대응지침 / 호스피스 간호관리>

◆ 응급상황 대응지침

- 응급상황 : 적절한 대응을 신속하게 대처하지 않으면 장애를 남기거나 최악의 경우 생명을 위협하는 상태를 말한다. 응급환자가 발생하였을 때, 현장에서 적절한 처치를 시행한 후, 신속하고 안전하게 환자를 치료에 적합한 병원으로 이송하도록 한다.

1. 질식

- 질식의 원인을 파악하고 음식물일 경우 구개 반사요법으로 설압자를 이용해 구토를 유발한다.
- 손바닥으로 어깨뼈 사이의 등 부분을 세게 두들겨 기침으로 뱉어낼 수 있도록 한다.
- 하임리히법 이용: 뒤에서 안는 것처럼 하여 대상자의 명치 하부에 시술자의 한 손을 주먹을 쥔 채로 대고 다른 손으로 그 위를 잡은 후 4~5회 상방으로 복부를 강하게 압박한다.

2. 저혈당증

- 식은땀, 어지럼증, 허기짐, 기력저하, 의식장애, 실신 등의 증상이 있을 경우 대상자의 활력징후 및 혈당을 체크하여 혈당수치가 50~60mg/dl 이하면 저혈당 쇼크로 볼 수 있다.
- 의식이 있을 경우 : 설탕물이나 오렌지 등 가당 주스, 초콜릿, 사탕 등을 5~15g 먹게 한다.
- 의식이 없을 경우 : 음식물 섭취를 금하고 즉시 병원으로 이송, 정맥으로 20~50% 포도당을 주입한다.

3. 뇌졸중

- 전조증상 : 갑작스럽고 심한 두통, 심한 구토, 현기증, 의식소실, 방향감각 혼동, 갑작스런 시력 저하, 몸의 감각 없어짐, 침을 흘리며 말을 더듬거나 어눌해지거나 말을 잘 알아 듣지 못한다.
- 전조증상이 나타나면 신속하게 119에 신고해 병원으로 이송해야 후유 장애를 최소화할 수 있다.
- 환자의 머리와 어깨를 약간 올리고 눕혀 뇌압이 상승하지 않게 하고 조이는 옷은 풀어 호흡과 순환을 원활하게 한다.
- 머리를 한쪽으로 기울여 이물질이 입으로 흘러나오게 하여 기도를 확보해 숨을 잘 쉴 수 있게 한다.

4. 심근경색

- 갑작스런 앞가슴 통증, 호흡곤란, 불규칙한 맥박, 의식소실, 창색증이 나타나면 활력징후를 측정하고 좌위나 반좌위를 유지한다. 니트로글리세린 응급약을 혀 밑에 넣어준다. 필요 시 산소 호흡기를 대준다.
- 119에 신고하여 즉시 병원으로 이송하거나 의식소실 시 심폐소생술을 시행한다.

5. 기립성저혈압

- 어지러움증, 두통, 뒷목 뻐뻐함, 무기력, 식은땀, 안면 창백, 서맥 등의 전조증상이 나타난다.
- 머리는 낮추고 다리는 올리는 자세로 휴식을 취한다.
- 의식 저하 시 바로 의료팀에게 연락하고 필요하면 병원으로 이송한다.

6. 경련

- 경련의 양상을 관찰한다. - 주변에 위험한 물건을 치운다.
- 끼는 벨트는 단추 등을 풀어 준다. - 질식 예방을 위해 기도를 확보하도록 한다.

◆ 심폐소생술



◆ 호스피스 간호의 정의

- 완치가 어려운 말기 암, 후천성면역결핍증, 만성폐쇄성호흡기질환, 만성간경화 환자와 가족들 돌보는 것으로 환자와 마지막을 함께하며 여러 가지 문제(신체적·정서적·사회적·영적)들을 전문가들로 구성된 호스피스 완화 의료팀이 함께하는 전인적인 돌봄을 말한다. 이는 생명 연장이 아닌 육체적 고통을 줄여 주고 희망 속에서 가능한 한 편안한 삶을 살도록 하며 정신적으로 평안한 죽음을 맞이할 수 있도록 돌보는 데 목적을 두고 있다.

2026년 5월 가정통신문



구립 창5동데이케어센터

☎ 전화 ☎

* KakaoTalk 플러스친구 *

[사 무 실] 02-995-9119

[송영차량] ① 010-6765-9118

② 010-2412-9117



🌸 월간프로그램일정

구분	시간	요일	월	화	수	목	금	구분	시간	요일	토
오전	07:30~09:00	1차·2차 이동서비스 및 케어							오전	08:00~09:30	이동서비스 및 케어
	09:00~10:00	3차·4차 이동 서비스 / 직접 내방, TV시청, 오전간식, 바이탈 체크								09:30~10:00	TV시청, 오전간식, 바이탈 체크
	10:00~10:30	<현실인식훈련 / 운동요법> ①명찰달기, ②인사/출석 부르기, ③지남력 훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기								10:00~10:30	①명찰달기, ②인사/출석, ③지남력훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기, ⑥현실인식 및 운동요법
	10:30~11:30	세상과 소통하기	기억친구 프로젝트	인지미술	사회적응 훈련	음악감상	10:30~11:30	화상요법			
	11:30~12:00	기능회복훈련, 연하장애예방운동								11:30~12:00	위생관리 (손 씻기)
오후	12:00~13:00	위생관리(손 씻기), 점심식사, 구강관리(세안)							오후	12:00~13:00	점심식사, 구강관리 (세안)
	13:00~14:30	휴식(TV시청) / 여가선용 / 물리치료 (월·화·목 13:00~14:30 / 수·금 13:00~14:00) [화요일 : 손톱관리]								13:00~14:00	특별활동
	14:30~15:30	도봉구장애인복지회 지능향상 체조	맷돌체조	14:00~15:00 전통마당	원예요법	14:00~15:00 뇌건강 웃음체조	14:00~15:00	물리치료			
	15:30~16:00	오후간식 / 연하장애예방운동 / 휴식 / 목욕서비스 제공 : 수요일(15:00~16:00) 금요일(15:00~16:00)								15:00~15:30	오후간식
	16:00~17:00	실버베하스	토탈공예	스트레칭 체조	메타인지	개별워크북	15:30~16:00	바이탈체크 / 휴식			
야간	17:00~17:30	바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사							비고	16:00~17:00	이동서비스 / 센터마무리
	17:30~18:20	1차 이동서비스 / 바이탈체크 / 구강관리(세안)									
	18:20~18:50	지필활동	소근육활동	정서 다스리기	실버요가	인지 작업요법					
	18:50~20:00	휴식(TV시청) / 물리치료(19:00~19:40) / 2차·3차 이동서비스									
	20:00~22:00	4차 이동서비스 / 센터마무리									

* 센터운영사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

* 센터운영사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

🌸 안내글 및 센터소식

- ① 5월 토요일 운영일은 9일, 16일, 23일, 30일입니다.
- ② 5월 4일(월) '생신잔치'가 진행될 예정입니다.
- ③ 5월 8일(금) '어버이날 행사'가 진행될 예정입니다. 이날 점심식사는 어르신 욕구에 따라 외식서비스로 진행될 예정입니다.
- ④ 안전한 단체생활을 위하여 센터 내에서는 매일 철저히 소독을 실시하고 있습니다.
- ⑤ 우리 센터에서는 어르신들께서 안전하게 센터 생활을 하실 수 있도록 더욱더 노력하겠습니다. 가정 내에서도 어르신들의 건강에 더욱더 유의하여주시고 어르신의 개인위생(손씻기 등)을 철저히 해주시기 바랍니다.
- ⑥ 이용료 납부일은 매달 20일까지입니다. 원활한 센터운영을 위하여 납부기한을 지켜주시길 바랍니다.
- ⑦ 운전기사/기사양반/아저씨/아줌마(x) → 요양보호사/간호조무사/사회복지사/선생님(o) 호칭이 어색하거나 혼란스러우시면 '선생님'으로 일괄 사용하셔도 좋습니다. 센터 종사자 일동 또한 '어르신', '보호자님' 호칭을 준수하며 어르신 존중을 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

(개인사진)		
[원예요법 - 입체 꽃나무 만들기]		[오감만족프로젝트 - 요리교실]
	[사회적응훈련 - 양치·손씻기 위생교육]	
		[사회적응훈련 - 화재대피·소방훈련]

기준일 : 2026.04.06.

성 함	체 중	혈 당	체 온	혈 압	맥 박

- * 저희 센터는 08시 ~ 22시까지 야간운영을 실시하고 있으니 많은 이용바랍니다.
* 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다.

[2026년 5월 창5동데이케어센터 식단표]

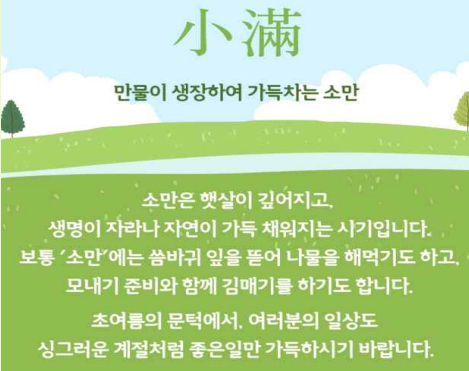
☐ 당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

☐ 아래 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

☐ 원산지: 돈육-미국산, 닭가슴살-국내산, 닭다리살-브라질산, 닭안심-국내산, 우육-호주산, 훈제오리-국내산, 모듬햄(돈육)-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산, 너비아니(계육,돈육)-국내산, 비안나(계육,돈육)-국내산, 해물완자(연육)-인도네시아, 돈육강정-국내산, 콩치(캔)-원양산, 오징어칠러산, 동태러시아산, 가자미-미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

식사제공시 '밥' 대신 '죽'으로 희망하는 어르신은 최소 2일전에는 별도 신청해 주시기 바랍니다.

영양사 한주미

날짜					1(금)	2(토)
오전간식						
점심	  				근로자의 날 (휴무)	센터휴무
열량						
오후간식						
저녁						
열량						
날짜	4(월)	5(화)/정상운영	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전간식	요플레	요거암얌	요플레	요거암얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 김치국 돈육감자찜 포시래기무침 도시락김 아삭이무침 김치	잡곡밥/소라야채죽 유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음 로제스파게티 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 청경채불고기 우무묵야채무침 열무겉절이 김말이강정 김치	잡곡밥/깨죽 우거지해장국 안동찜닭 양념깻잎지 오이무침 두부조림 김치	[일품식·외식체험] 찹쌀죽 한방오리백숙 미나리무침 무쌈 무장아찌 깻잎지 고추/마늘	잡곡밥/버섯야채죽 어묵국 짜장소스 목이버섯양채 부추무침 고구마맛탕 김치
열량	750	844	798	771	761	832
오후간식	워하스/요구르트	계절과일/요구르트	카스타드/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	오고시/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 계란국 마파두부 얼갈이겉절이 삼색겨자무침 군만두 김치	기장밥/버섯야채죽 들깨호박국 오징어돈육볶음 파리조림 수제장아찌 김치전 김치	기장밥/호박죽 청국장 참치야채볶음 연근조림 근대나물 브로콜리초무침 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 불맛제육볶음 어묵야채볶음 돌나물무침 쌈채소+쌈장 김치	기장밥/새우야채죽 호박찌개 육우떡볶이 토트무침 도토리묵백김치무침 죽순채감자볶음 김치	-
열량	811	784	743	798	800	

[2026년 5월 창5동데이케어센터 식단표]

날짜	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/닭야채죽 된장국 닭갈비 어묵볶음 무말랭이무침 치커리유자무침 김치	잡곡밥/깨죽 콩나물국 오징어야채볶음 두부유부무침 청경채겉절이 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/소라야채죽 미소장국 하이라이스 얼갈이시저샐러드 오복지무침 가라아게 김치	잡곡밥/흑임자죽 어묵국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 도라지나물 김치	잡곡밥/새우야채죽 된장국 소고기버섯소스 고시래기무침 근대나물 연근조림 김치	잡곡밥/버섯야채죽 미역국 제육볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 단호박튀김 김치
열량	785	768	810	787	738	755
오후간식	와플/요구르트	계절과일/요구르트	후레쉬베리/요구르트	계절과일/요구르트	웨하스/요구르트	쿠키/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 콩나물국 마늘쫄불고기 브로콜리무침 돌나물무침 보리새우무조림 김치	기장밥/버섯야채죽 다시마채무국 돈육야채볶음 견과류멸치볶음 오이무침 파채상추무침 김치	기장밥/호박죽 된장국 미트볼치킨강정 수제피클 비름나물 만다린샐러드 김치	기장밥/소고기야채죽 황태무국 김치참치볶음 알감자조림 콩나물무침 연두부+양념장 김치	기장밥/소라야채죽 우동장국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 열무나물 잡채전병 김치	-
열량	774	750	822	744	747	
날짜	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 소고기무국 김치제육볶음 건새우마늘쫄볶음 도시락김 오이지무침 김치	잡곡밥/소라야채죽 북어콩나물국 강된장 해초무침 천사채샐러드 오색오이전 김치	잡곡밥/깨죽 파개장 돈불고기 도토리묵야채무침 오이무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 너비아니조림 해파리냉채 얼갈이나물 삼치구이 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 닭볶음탕 고시래기무침 콩나물무침 우영조림 김치	잡곡밥/버섯야채죽 사골국 오징어돈육불고기 알감자조림 비름나물 오이토마토샐러드 김치
열량	760	824	749	773	758	734
오후간식	보또/요구르트	계절과일/요구르트	버터링/요구르트	계절과일/요구르트	핑리수/요구르트	밀크쌀과자/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 청국장 떡갈비조림 숙주겨자무침 미역줄기볶음 얼갈이나물 김치	기장밥/버섯야채죽 사골국 숯불맛닭조림 가지볶음 브로콜리초무침 고들빼기무침 김치	기장밥/호박죽 미소국 단호박야채카레 단무지무침 시금치나물 새우튀김 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 소고기버섯소스 오이지무침 맛살냉채 조랭이떡볶이 김치	기장밥/소라야채죽 황태무국 제육볶음 부추겉절이 김자반 고구마맛탕 김치	-
열량	793	746	785	817	785	
날짜	25(월)/정상운영	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 우동장국 돈불고기 맛살냉채 땅콩조림 유부주머니 김치	잡곡밥/소라야채죽 된장국 고기소보루+비빔고추장 콩나물무침 열무겉절이 옥수수전 김치	잡곡밥/깨죽 오이냉국 동태조림 수제장아찌 근대나물 실곤약야채무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 부대볶음 우무묵무침 얼갈이겉절이 연근조림 김치	잡곡밥/새우야채죽 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 해파리냉채 양념물만두 김치	잡곡밥/버섯야채죽 청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침 김자반 김치
열량	773	784	765	780	835	790
오후간식	다이제썬/요구르트	계절과일/요구르트	에이스/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	미니단팥빵/요구르트
저녁	기장밥/새우야채죽 순두부찌개 그린빈베이컨볶음 들기름막국수 무생채 아삭이쌈장무침 김치	기장밥/버섯야채죽 사골감자국 계란찜 미니새송이조림 청경채겉절이 총무식오징어무침 김치	기장밥/호박죽 우거지해장국 김치닭조림 마카로니샐러드 해초무침 가지볶음 김치	기장밥/소고기야채죽 고추장찌개 돈채죽순볶음 툇무침 파채무침 햄구이 김치	기장밥/소라야채죽 미역국 제육볶음 건새우마늘쫄볶음 오이무침 쌈채소+쌈장 김치	
열량	831	749	791	799	771	

[2026년도 5월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.05.01.

운전자		최○○		차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	이○○		송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	강○○(1차) 정○○,박○○(2차~4차)			
구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전 1차	1	정○○	07:32	도봉구 노해로 63가길7 상아2차 아파트	
	2	권○○	07:37	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴	
	3	장○○	07:40	도봉구 도봉로 140길 35	
	4	유○○	07:52	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	5	김○○	07:59	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	6	왕○○	08:06	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오전 2차	1	송○○	08:28	도봉구 노해로 70길 주공 18단지	
	2	장○○	08:36	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	3	한○○	08:44	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	4	차○○	08:51	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	
오전 3차	1	이○○	09:10	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	2	양○○	09:11	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	2	김○○	09:12	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	3	심○○	09:23	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	4	박○○	09:34	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
	5	정○○	09:46	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	6	안○○	09:50	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
오후 1차	1	안○○	17:31	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
	2	차○○	17:36	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	
	3	권○○	17:40	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	4	장○○	17:48	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	5	김○○	17:53	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	6	유○○	18:01	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	7	박○○	18:12	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오후 2차	1	정○○	19:03	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	2	한○○	19:04	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	3	이○○	19:08	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양○○	19:12	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕○○	19:16	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오후 3차	1	심○○	19:37	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	2	장○○	19:50	도봉구 도당로 140길 35	
오후 4차	1	정○○	20:03	도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트	
	2	김○○	20:10	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	송○○	20:20	도봉구 노해로 70길 주공18단지	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.

[2026년도 5월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.05.01.

운전자		토요일 근무자	차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	토요일 근무자	송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	토요일 근무자		

구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전	1	장○○	08:03	도봉구 도봉로140길 35	5월 미이용
	2	이○○	08:05	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	3	양○○	08:07	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	왕○○	08:10	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	5	송○○	08:17	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	6	김○○	08:27	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지	
	7	한○○	08:30	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	8	정○○	08:33	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
오후	1	정○○	16:02	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	2	한○○	16:03	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	3	김○○	16:10	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	4	이○○	16:13	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	5	양○○	16:20	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	6	왕○○	16:23	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	7	송○○	16:32	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지	
	8	장○○	16:40	도봉구 도봉로140길 35	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.