

노인낙상 예방엔 역시 운동!

■ 낙상! 무엇이 문제인가?

노인 낙상으로 인한 사망률은 65세 이상 전체 사망의 2.2%, 손상으로 인한 사망의 17.7%이다. 교통사고에 의한 사망 다음으로 높다. 노인 낙상은 낙상으로 인한 **사망 이외에도 중증의 손상으로 인해 삶의 질이 현저하게 감소하는 한편 낙상으로 병원을 찾는 노인의 20-30%는 타박상, 엉덩이뼈 골절 또는 낙상으로 인한 머리 손상으로 고생**한다. 노인에서 외상성 뇌손상의 가장 많은 원인이 낙상이며, 또한 낙상을 경험한 많은 노인들에서 낙상에 대한 두려움으로 일상생활의 운동범위가 줄어들기도 한다. 낙상은 노인 외상의 가장 큰 문제이며 노인층의 증가와 함께 지속적으로 증가될 것으로 예상된다.

■ 낙상사고의 손상 유형 ■

1. 엉덩이 또는 넓다리뼈(대퇴골) 골절

65세 이상의 노인에서 엉덩이뼈 골절의 90%이상은 낙상에 의하여 발생하는데 넓다리뼈 경부 골절이 되면 인공관절 치환 수술을 하여야 하는 경우도 발생

2. 머리 손상

낙상 후 머리 손상은 넘어지면서 머리 부분을 땅이나 물체에 부딪혀 발생하는데 심한 경우에는 뇌손상으로 인한 수술이 필요한 경우도 있습니다. 그 외 머리뼈나 안면부 뼈의 골절은 낙상으로 내원한 응급실 환자의 4.7%정도 차지

3. 상지 및 기타 부위 손상

겨울철 빙판에 미끄러져 손목부위의 골절로 병원으로 내원하는 경우는 3.1%정도 발생하며 이외에도 허리뼈나 가슴부위에 손상이 발생

■ 다음의 경우에 119 안전센터에 신고하세요~■

- 넘어진 후에 의식이 없다면 무의식 내용을 참고한다.
- 발작 때문에 생긴 낙상인 경우
- 넘어진 뒤 일어나지 못하는 경우
- 심한 골절상태 이거나, 차량까지 안전하게 운반을 할 수 없는 경우
- 넘어진 직후 의식이 없었으나 얼마 지난 후 의식이 돌아온 경우
- 낙상으로 출혈이 심하거나 멍이 든 경우
- 낙상 후 엉덩이, 등허리부분, 손목에 통증이 심해지는 경우. 특히 노인에게 이 부분의 골절이 생긴 경우
- 낙상의 원인이 의학적 문제이거나 약물부작용이라고 의심되는 경우

■ 낙상에방운동



유쾌* 상쾌* 통쾌 배변도움

■ 변비란?

변비는 대개 대변보기가 어렵거나 불완전한 배설감으로 정의됩니다. 일반적인 배변횟수는 많게는 하루에 3회에서 적게는 일주일에 3회 정도입니다. 그 외 여러 가지로 정의하지만, 배변횟수보다 더 중요한 것은 환자 자신의 불만족스런 배변감입니다. 변비는 노인들이 호소하는 흔한 증상 중 하나로, 건강한 노인의 60~70%는 매일 정상적인 배변을 하며, 15~30%는 정기적으로 변비약을 복용할 정도로 흔한 노인의 건강 문제입니다.

■ 노인변비의 증상

배변횟수가 줄어들고, 배변량도 감소합니다. 변이 딱딱해져 배변에 어려움을 호소하기도 하며, 배변 후 잔변감 등 불편감을 호소합니다.

■ 노인변비의 원인, 병태 생리

노인의 단순변비는 대부분 식사, 활동량 감소, 변배를 일으키는 약물 복용, 정신적 요인 등과 관련이 깊습니다. 즉 항우울제나 제산제, 항고혈압제, 철분제, 마약성 진통약물과 같이 장운동을 억제시키는 약물 등은 노인에게 변비를 일으키기 쉽습니다. 하지만 노인에게 최근에 변비가 발생한 경우 대장의 폐쇄성 정밀한 검사를 필요 할 수 있습니다. 그 외에 기능 저하증과 같이 전신적 질환이 있는 경우도 변비를 일으킬 수 있습니다.

■ 치료

우선 딱딱한 대변이 직장을 막고 있는지 확인해서 필요하다면 제거해 주어야 합니다.

- 변비를 유발하는 약물복용은 피하는 것이 좋습니다.

- 섬유질이 많은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다.

(야채, 과일, 나물류, 현미 잡곡밥 등)

- 물 섭취를 충분히 합시다. (하루 1.5L 이상)

- 바른 배변 습관 (배변 시 왼쪽 아랫배를 손으로 지그시 문질러서 변의가 자극되도록 하는 것이 도움)

- 약물 사용시 주의사항

(노인에게 변비는 대부분 만성적 문제이므로 자극적이고 강한 변비 치료제를 사용하는 것보다는 부작용이 적은 약물을 선택하는 것이 중요합니다. 변비치료제는 그 작용에 따라 변을 부드럽게 해주는 약, 변의 양을 부풀려 주는 약, 대장 운동을 향상시키는 약 등으로 나뉘게 됩니다. 하지만 작용이 강한 일부 변비약을 장기간 사용하게 되면 장의 신경이 약해져 더 강한 변비약을 많이 사용해야 효과를 보게 되고, 나중에는 잘 치료가 되지 않는 변기가 생기게 되는 주의를 요합니다.)

■ 이럴 땐 의사에게

- 평상시에는 변비가 없던 노인이 변기가 생겼을 때
- 변비약이 더 이상 효과가 없을 때
- 변비약이 없으면 변을 보기가 어려울 때
- 체중변화 등 다른 증세를 동반한 변비

욕창 예방

■ 욕창 예방의 목적?

욕창은 신체 모든 부위에 발생할 수 있고 일단 발생되면 치료가 어려우므로 욕창을 예방하여 정상 피부상태를 유지하는 것이 중요하다.

■ 욕창 예방의 방법

- 피부를 깨끗이 유지한다.
- 에어 매트리스를 사용한다.
- 2시간 간격으로 체위를 변경한다.
- 관절의 최대운동범위(Range of Motion) 운동을 한다.
- 호발 부위에 베개를 대어주며 자주(적어도 4시간)마사지를 하여 혈액순환을 돕는다.
- 시트의 구김살과 부스러기 등으로 인한 자극을 줄이기 위해 침상은 항상 주름이 없도록 팽팽하게 펴주고 청결을 유지한다.
- 신체의 한 지점에 대한 지나친 압력 편중을 감소시키기 위해 환자 상태에 따라 체위를 자주 변경시켜준다.
- 충분한 단백질과 비타민 C를 공급하고 적당한 수분을 섭취하며 칼로리가 많은 음식을 준다.
- 천골부·미골부는 소변과 대변으로 더럽혀 지지 않도록 즉시 닦아주고, 주위를 부드럽게 마사지 해준다.
- 손상 받은 피부에 피부 보호 연고나 스프레이를 뿌린다.
- 발적 된 부위가 있으면 윤활제를 사용하여 마사지 해준다.
- 마비된 부분은 부딪치거나 미끄러지거나,넘어지거나,비벼지거나,뜨거운 물

이나 음식이 쏟아지는 등의 상해로부터 보호한다.

- 압박감을 나타내는 저릿저릿함과 변색된 피부 등이 있는지 살펴본다.
- 가능하면 침대 머리를 30도 이하로 유지하여 쓸림을 감소시킨다.
- 욕창 예방의 필요성과 피부 관리에 대해 전반적인 사항을 환자와 가족에게 교육한다.

탈수 예방

■ 탈수 예방의 목적?

나이가 들면서 세포내액이 감소하여 결국 전체 체액의 감소를 일으킵니다. 노인의 갈증감각 저하와 여러 가지 건강문제들이 탈수를 일으키기 쉬운 상태로 만듭니다. 이 감소는 젊은 사람에게는 문제가 되지 않으나 노인에게는 생명을 위협할 정도로 치명적일 수 있습니다.

■ 탈수의 증상

탈수의 증상으로는 혼돈, 건조한 혀와 점막, 맥박증가, 소변농축 등입니다. 수분의 부족은 노인에게 감염, 변비, 방광팽창의 감소, 수분전해질 불균형을 초래합니다.

노인에서는 수분 섭취를 감소시키는 다음과 같은 위험요인이 있는지 평가해 보는 것이 좋습니다.

노인에서는 수분 섭취를 감소시키는 다음과 같은 위험요인이 있는지 평가해 보는 것이 좋습니다.

■ 수분섭취를 감소시키는 원인

- 갈증감각의 감소
- 요실금이 있는 노인에서 요실금에 대한 두려움
- 움직이기 힘든 노인
- 치매나 우울증이 있는 노인
- 오심, 구토, 위장관 문제가 있는 노인

■ 탈수의 예방

- 노인은 갈증감각이 저하되므로 갈증이 나지 않아도 하루 6-8컵 (1500-2000cc)의 수분을 섭취하도록 합니다.
- 치매나 우울증이 있는 노인의 경우 돌보는 사람이 충분한 수분섭취를 시킵니다.
- 요실금 노인에서 수분제한을 하지 않도록 합니다. 고 농축된 소변은 방광을 수의적으로 수축시켜 요실금을 유발할 수 있습니다.

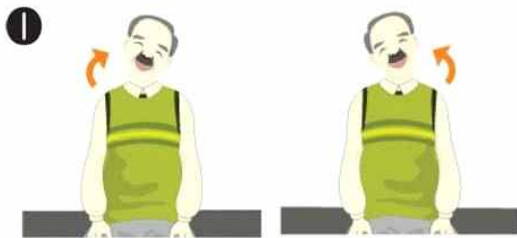
관절구축 예방

수혜자의 건강상태와 신체적 조건을 평가한 후, 상태에 맞는 관절운동을 실시하여야 하여야 한다.

금기질환(화상과 감염 우려가 있는 노인, 당뇨, 인지기능 저하노인, 심장·호흡기 질환 노인 등)이 있는 수혜자는 신체에 무리가 가지 않도록 하여야 한다.

특히, 정상관절범위를 벗어나지 않는 한도 내에서 운동을 실시하도록 하여야 한다.

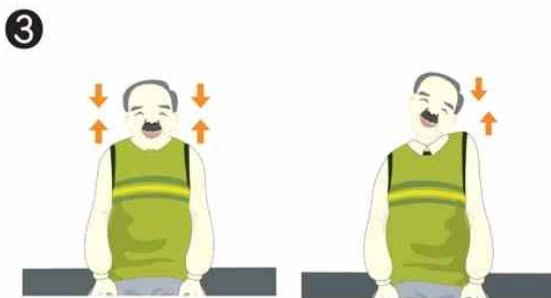
■ 관절구축 예방운동



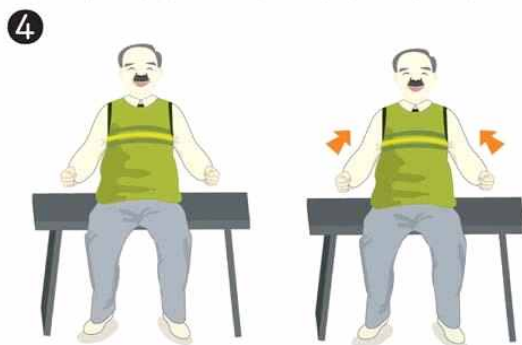
1. 고개 기울이기 = 목 근육의 이완을 위해 좌우로 기울인다.



2. 고개 돌리기 = 목 근육이 이완되도록 머리를 좌우로 번갈아가면서 돌린다.

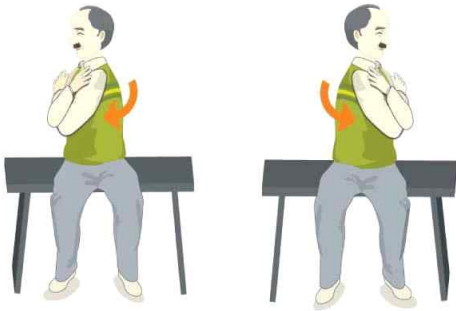


3. 어깨 으쓱하기 = 어깨가 귀에 붙도록 올리고 내린다. 힘들 경우 한쪽씩 실시한다.



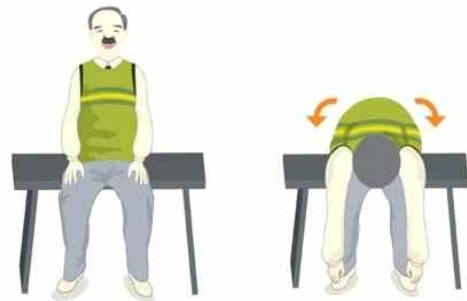
4. 팔꿈치 뒤로 당기기
= 팔꿈치를 구부린 채로 뒤로 가면서 팔을 밀어 넣었다 뺀다(톱질운동).

5



5. 몸통 돌리기 = 양손을 어깨 위에 올리고 몸통 돌리기를 좌우로 반복한다.

6



6. 몸통 앞으로 숙이기 = 머리가 무릎에 닿도록 숙였다가 일어난다.

13



13. 엉덩이 들기 = 양쪽 무릎을 굽히고 엉덩이를 바닥에서 최대한 높이 들어 올려 5초간 유지한 후 내린다.

14



14. 고양이 자세 = 네발 기기 자세에서 머리를 아래로 숙이고 복부를 위로 올린 후 반대로 배를 떨어뜨리며 고개를 든다.

15



15. 벽 짚고 팔굽혀 펴기 = 벽에 양손바닥을 대고 등을 곧게 편 후 팔굽혀 펴기를 실시한다.

노인인권보호지침

■ 노인권리보호

- 존엄한 존재로 대우 받을 권리
- 질 높은 서비스를 받을 권리
- 가정과 같은 환경에서 생활할 권리
- 신체적 구속을 받지 않을 권리
- 사생활 및 비밀보장에 관한 권리
- 통신의 자유에 대한 권리
- 정치, 문화, 종교적 신념의 자유에 대한 권리
- 불평의 표현과 해결을 요구할 권리
- 내·외부 활동 참여의 자유에 대한 권리
- 정보 접근과 자기결정권 행사의 권리

■ 학대 행위에 따른 분류

신체적 학대	물리적인 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 손상, 고통, 장애등을 유발시키는 행위
정서적 학대	비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위
성적 학대	성적 수치심 유발 행위 및 성희롱, 성추행, 성폭력 및 강간 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위
경제적 학대	노인의 자산을 노인의 동의 없이 사용하거나 부당하게 착취하여 이용하는 행위 및 노동에 대한 합당한 보상을 제공하지 않는 행위

방임	부양의무자로서의 책임이나 의무를 의도적 혹은 비의도적으로 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 제공하지 않는 행위
자기 방임	노인 스스로 의식주 제공 및 의료 처치 등의 최소한의 자기보호 행위를 의도적으로 포기 또는 비의도적으로 관리하지 않는 행위
유기	보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

■ 학대 예방 수칙

- 어떠한 경우든 노인을 학대할 권리는 아무도 없습니다.
- 건강을 유지하도록 끊임없이 노력해야 합니다.
- 경제적인 능력을 유지할 수 있는 한 유지하십시오.
- 노인부양을 이유로 자녀에게 모든 재산을 상속하지 마십시오.
- 자녀와의 관계보다는 다른 사회적 관계에 더 관심을 가지십시오.
- 노인이 되었다고 도움을 받기보다 도움을 주는 일을 많이 하십시오.
- 지금 하고 있는 활동을 중단하지 말고 지속하십시오.
- 과거에 집착하기보다 세상의 변화를 이해하려고 노력하십시오.
- 자녀와 갈등을 갖지 않도록 가정의 화목에 최선을 다하십시오.
- 학대 받는 것이 자신의 잘못이라 자책하기보다 도움을 청하십시오.

■ 학대 대응 방법

- 학대가 의심된다면 언제든지 기관 소통함(전화, 문자 포함) 이용하세요. 기관에서 신속하게 조치를 취하겠습니다.
- 학대 위험상황에 처할 경우 저희 센터, 노인보호전문기관 또는 수사기관에 학대 위험 또는 그 사실을 신고하세요.

■ 학대 신고 전화 → **1577-1389 또는 129**

치매를 예방하는 생활습관

■ 치매란?

사람의 지적 능력과 사회적 활동능력의 소실을 가리키며, 그 정도가 일상생활의 장애를 가져올 정도로 그 상태가 충분히 심할 때, 이를 치매라고 일컫습니다. 특정한 활동능력의 소실이나 건망증을 말하는 것이 아니며, 여러 증상들이 함께 나타나 치매라고 판정되는 기준을 만족시킬 때 나타나는 하나의 증후군으로, 불과 10여 년 전만 하더라도 ‘노망’이라 불리며, 모든 노인들의 두려움의 대상이기도 했습니다.

치매를 가져오는 원인들은 다양하며, 흔히 알츠하이머병, 혈관성 질환, 두부 외상 등이 그 주요 원인으로 알려져 있으며, 그 원인에 따라 치매의 판단기준이 달라지기도 합니다. 일반적인 경우, 치매로 의심되는 증상이 나타났다면 하더라도 해당 증상의 원인이 우울증인 경우, 치매로 판정하지 않으며, 우울증 치료를 통해 그 증상이 사라지기도 합니다.

따라서 치매로 의심할 수 있는 증상이 나타났다면 하더라도 임상적으로 경험이 많은 전문가의 병력청취와 신경학적 검사를 통해 정확히 진단받고, 치료해야 합니다.

■ 치매 예방법 (보건복지부에서 발췌)

- 손을 바쁘게 움직이자.

손은 가장 효율적으로 뇌를 자극할 수 있는 장치이다.

손놀림이 많은 동작이나 놀이를 자주 하자.

- 머리를 쓰자.

활발한 두뇌활동은 치매 발병과 진행을 늦추고, 증상을 호전시킨다. 두뇌가 활발히 움직이도록 기억하고 배우는 습관을 가지자.

- 담배는 당신의 뇌도 태운다.

흡연은 만병의 근원으로 뇌 건강에 해롭다. 담배를 피우면 치매에 걸릴 위험이 안 피우는 경우에 비해 상당히 높다.

- 과도한 음주는 당신의 뇌를 삼킨다.

과도한 음주는 뇌세포를 파괴시켜 기억력을 감퇴시키고, 치매의 원인인 고혈압, 당뇨병 등의 발생 위험을 높인다.

- 건강한 식습관이 건강한 뇌를 만든다.

짜고 매운 음식은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병 등의 발생 위험을 높인다. 현대인들의 입맛은 짜고

매운 음식에 길들여져 있으므로 조금 싱겁게 먹는 습관을 가지자.

신선한 야채와 과일, 특히 호두, 잣 등 견과류는 뇌기능에 좋으므로 이러한 식품을 적당히 섭취하자.



- 몸을 움직여야 뇌도 건강하다.

적절한 운동은 신체적·정신적 건강에 좋다. 적절한 운동은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등을 예방하고 증상을 호전시킨다. 일주일에 2회 이상, 30분이 넘게 땀이 날 정도로 운동을 하자.

- 사람들과 만나고 어울리자.

우울증이 있으면 치매에 걸릴 위험이 매우 높아진다. 봉사활동이나 취미활동 등에 적극적으로 참여하고, 혼자 있지 말고 사람들과 어울려 우울증과 외로움을 피하자.

- 치매가 의심되면 보건소에 가자.

60세 이상 노인은 보건소에서 무료로 치매조기검진을 받을 수 있다.

- 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하자.

치매 초기에는 치료 가능성이 높고, 중증으로 가는 것을 방지할 수 있다. 따라서 치매는 가능한 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요하다.

- 치매 치료·관리는 꾸준히 하자.

치매 치료의 효과가 금방 눈에 안 보인다고 할지라도 치료·관리를 안하고 방치하면 뇌가 망가져 돌이킬 수 없다. 꾸준히 관리하자.

직원의 인권보호

■ 급여제공범위

신체활동지원	<ul style="list-style-type: none"> • 식사 및 약 챙겨드리기 • 개인위생활동(세수, 양치, 머리감기, 목욕 등) • 몸단장(머리손질, 손발톱 정리, 옷갈아입기 등) • 체위변경, 이동도움, 배설도움 (화장실·이동변기이용·기저귀 교체 등) • 신체기능 증진활동 등
인지활동지원	<ul style="list-style-type: none"> • 회상훈련, 기억력 향상활동, 남아있는 기능의 유지와 향상을 위한 사회활동훈련(수급자와 함께 옷 개기, 함께 요리하기 등)
일상생활지원	<ul style="list-style-type: none"> • 외출동행(장보기, 산책, 병원이용 등) • 수급자의 방 청소 및 환경관리, 빨래, 식사준비, 설거지 등
정서지원	<ul style="list-style-type: none"> • 말벗, 의사소통 도움 등

■ 제공이 불가한 급여인의 행위(부당요구)

수급자의 가족만을 위한 행위	<ul style="list-style-type: none"> • 동거가족의 서비스(가족의 조리, 청소, 세탁)를無理하게 요구하는 경우 • 명절 상차림, 외지 가족에 대한 식사 접대 등 특별한 조리를 요구하는 경우 • 김장, 집안 경조사 지원
수급자 또는 가족의 생업을 지원하는 행위	<ul style="list-style-type: none"> • 농사일 등을 시키는 경우 • 가게 청소, 배달, 부업에 참여 등
수급자의 일상에 지장이 없는 행위	<ul style="list-style-type: none"> • 대상자가 부재한 때에 집을 방문하여 서비스를 제공하여 달라고 하는 경우 • 신체기능 개선을 위한 목적 외 통상적으로無理하다고 판단되는 안마(과도한 신체접촉 등)

■ 직원에 대한 인권침해 유형

- **폭언** : 공포심이나 불안감을 유발하는 말로 위협, 인격을 무시하는 모욕적인 욕설(예시. 가만두지 않겠다, 센터에 알려 찔리게 하겠다 등)
- **폭행** : 때리거나 물건을 던져서 맞거나 폭행을 하려는 자세를 취하는 경우(예시. 꼬집거나 할퀴는 경우, 머리카락을 잡아당기는 경우)
- **성희롱 및 성추행** : 음란한 농담이나 음담패설, 가슴, 엉덩이 등 특정부위를 만지거나 과도한 밀착 또는 신체 일부를 일부러 보여주는 경우 등 성척수치심과 불쾌감을 유발

■ 장기요양수급자 본인과 그 가족분들도 함께 지켜주세요.

- ‘아줌마’라는 표현보다는 공식적인 호칭인 “요양보호사”로 불러주세요.
- 요양보호사에 업무 외에 무리한 요구나 행위는 삼가주세요.
- 요양보호사는 파출부, 가사도우미와는 다르다는 것을 기억해주세요.
- 수급자와 보호자, 요양보호사 모두 서로의 인격을 존중하고, 신뢰관계를 저해할 수 있는 언행이나 불필요한 신체접촉을 하지 말아주세요.