



기관운영에 필요한 수급자 안내자료

- 욕창예방
 - 낙상예방
 - 탈수예방
 - 배변도움
 - 노인인권보호지침
 - 관절구축예방
 - 치매예방
- 

일자 : 2022.01.03

상담직원 :

상담대상자 :

욕창예방관리지침

살롬방문요양센터

■ 욕창의 정의

“욕창은 압력(pressure), 또는 압력과 마찰력(friction)이 혼합되어 뼈 돌출 부위(예: 천골, 발꿈치 등)의 피부와 그 밑의 조직에 국소적인 손상을 일으키는 것.

■ 욕창의 발생원인

욕창이란 뼈의 돌출부와 표피사이 조직이 오랜 시간 눌러 압박을 받을 때 발생하는 모든 병변을 의미한다. 나이가 들수록 노화에 따른 피부변화 즉 피부의 혈액 공급이 감소하고 피부의 상피층이 평평해지고 얇아지고, 교원섬유의 탄력성이 감소할 뿐만 아니라 저산소증에 대한 내성이 감소되어 노인에서 욕창이 자주 발생하게 된다.

◆ 외적요인

압력 : 욕창발생의 핵심적인 원인

응전력 : 반좌위로 있을 경우 피부가 밀려 내려가면서 가해지는 힘

마찰력 : 피부와 평행으로 작용하는 힘

◆ 내적요인

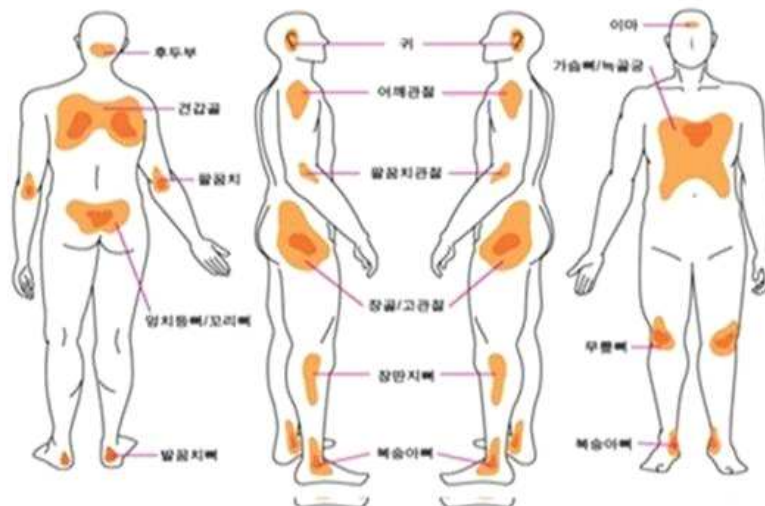
영양결핍	고령	조직관류저하
피부가 압력을 견디는능력감소	표피교환 주기 지연으로 표피 얇아짐	부종은 조직관류방해
비타민C 결핍은 모세혈관 쉽게 파괴	한선 피지선 활동 감소	심부전, 심박출량 감소는 국소 순환 감소 초래
빈혈은 조직의 산소 공급저하 초래	피부 혈액공급 감소 및 모세혈관 약화	수축기압 100, 이완기압 60이하 일때 욕창 발생 위험 증가

■ 욕창의 발생하기 쉬운 부위

자세	발생부위
똑바로 누운 자세	두부 후면, 견갑골, 팔꿈치, 천골, 미골, 발꿈치
옆드려 누운 자세	뺨과 귀, 유방, 생식기, 무릎, 발가락
옆으로 누운 자세	두부옆면, 귀, 어깨, 좌골, 대전자, 무릎, 복사뼈

욕창이 생기기 쉬운 부위

<욕창 발생가능부위 예시> 참고 : 장기요양기관 평가매뉴얼



■ 욕창의 자주 발생하는 부위

- ① 양 무릎 사이나 발목, 어깨뼈, 척추, 머리 뒷부분, 발꿈치, 천골 등과 같이 체중이 집중되는 곳
- ② 피하층과 근육층에 위축으로 연조직과 모세혈관 압력이 증가된 곳

■ 욕창의 위험요인

- ① 와상상태 : 운동성이 감소한 수급자는 스스로 압력을 제거하는 능력이 없으므로 지속적인 압력을 받게 된다.
- ② 부적절한 영양 : 체중감소, 근육 위축 및 피하지방 감소 등의 현상이 나타나 피부와 뼈 사이의 완충지대가 감소하게 되어 욕창 발생 가능성이 커진다.
- ③ 요/변 실금 : 습기로 인한 피부 연화는 표피의 손상을 일으키고 미생물을 번식 시켜서 피부통합성을 파괴하고 감염을 일으킨다.
- ④ 기타 : 몸에 꼭 끼는 옷을 입는 경우, 비관적이고 의욕이 없어서 움직임이 적은 경우, 수급자를 잘못 들어 올리거나 침대에서 잘못 잡아 끈 경우

■ 욕창의 단계

- ① 1단계 : 피부는 분홍색 혹은 푸른색이다. 누르면 색깔이 일시적으로 없어지며 딱딱하고 열감이 있다. 이 시기에 마사지를 함으로써 욕창 진행을 예방할 수 있다.
- ② 2단계 : 피부가 갈라지고 물집이 생기며 조직이 상한다.
- ③ 3단계 : 깊은 욕창이 생기고 괴사조직이 발생한다.
- ④ 4단계 : 뼈와 근육까지 괴사가 미친 경우이다. 이 단계가 되면 수급자의 전체적인 건강상태가 매우 나빠지기 쉽다.

■ 욕창의 예방 및 관리

- ① 피부를 건조하고 청결하게 유지한다.
- ② 침대에서는 2시간 간격으로 체위를 변경하고, 의자에서는 2배 정도 자주 체위변경 해준다.
- ③ 젖은 침대 시트는 바로 교체하고 피부에 오염물질이 묻어 있으면 재빨리 부드러운 천이나 스펀지, 자극이 없는 비누, 미지근한 물을 사용하여 씻고 말린다.
- ④ 시트의 구김살과 부스러기 등으로 인한 자극을 줄이기 위해 침상은 항상 주름이 없도록 팽팽하게 펴주고 청결을 유지한다.
- ⑤ 신체의 약한 부위에 압력이 가는 것을 덜어줄 특수 매트리스(에어매트)와 베개를 장만한다.
- ⑥ 충분한 단백질과 비타민C를 공급하고 적당한 수분을 섭취하며 균형이 잡힌 식사를 제공한다.
- ⑦ 관절의 최대운동범위(Range of Motion) 운동을 한다.
- ⑧ 호발부위에 베개를 대어주며 자주(적어도 4시간) 마사지를 하여 혈액순환을 돕는다.
- ⑨ 손상 받은 피부에 피부보호연고나 스프레이를 뿌린다.
- ⑩ 발적된 부위가 있으면 윤활제를 사용하여 마사지를 해준다.
- ⑪ 마비된 부분은 부딪히거나 미끄러지거나, 넘어지거나, 비벼지거나, 뜨거운 물이나 음식이 쏟아지는 등의 상해로부터 보호한다.
- ⑫ 압박감을 나타내는 저릿저릿함과 변색된 피부 등이 있는지 살펴본다.
- ⑬ 가능하면 침대 머리를 30도 이하로 유지하여 쏙임을 감소시킨다.

■ 상처 치료하는 방법

가) 상처 치료를 위한 준비물 - 소독솜 담을

용기(스테인레스)핀셋(스테인레스), 베타딘 액체, 소독솜, 소독된 거즈, 종이반창고, 글러브

나) 소독솜 담을 용기와 핀셋은 물이 끓기 시작하여 20분동안 소독한다.

다) 소독된 용기에 베타딘을 약간 따르고 소독솜을 적신다.

라) 환자의 욕창 부위에 소독솜으로 상처의 안에서 밖으로 동그랗게 원을 그리며 소독한다.

마) 1번 사용한 소독솜은 다시 사용하지 않는다.

바) 다시 한 번 베타딘 소독솜을 이용하여 소독한다.

사) 잘 건조시킨다.

아) 의사가 연고를 처방하였을 경우 연고를 바른다.



자) 상처부위에 소독된 거즈를 놓고 종이 반창고로 고정시킨다. 반창고가
피부를 자극하여 피부가 벗겨질 수 있으므로 자극이 가장 적은 종이
반창고를 사용하도록 한다.

< 욕창발생시 보고체계 >

1. 욕창이 관찰되면 욕창을 발견한 영양보호사는 신속히 간호사와 상담한다.
2. 간호사는 정기적으로 욕창발생건수와 환자의 욕창상태를 보고?
관리하여야 한다.
3. 간호사는 협약체결병원 담당 주치의와 상담하여 적절한 치료방법을
결정한다.
4. 대상자에게 욕창의 치료 및 체위변경에 대해 설명을 한다.
5. 욕창 발생 시 간호사는 대상자와 보호자에게 알려야 한다.

낙상예방관리지침

샬롬방문요양센터

■ 목적

낙상은 노화로 인하여 시력이 저하되고, 근육량이 줄어들고 골다공증으로 뼈도 약해진 노인들에게 자주 심각하게 발생되어 심한 상해를 입을 수 있어 낙상에 각별히 유의 하여야 한다. 이와 같이 노인은 환경적 위험요소에 영향을 많이 받으므로 안전한 환경을 유지하여 낙상과 사고로 인한 손상을 미리 예방하여야 한다.

■ 정의

낙상이란 발을 제외한 신체의 어떤 부분이 돌발적으로 지면에 닿는 행위

■ 낙상유발 및 발생요인

정신적요인	치매, 우울, 불안, 공포
신체적요인	신경학적 이상
	심혈관계 이상
	근골격계 이상
환경적요인	평평하지 못한 곳, 미끄러운 바닥
	잘 안보이는 곳, 장애물, 문지방, 경사로

■ 낙상예방을 위한 환경 정비

<생활공간 공통사항>

- ① 주변에 흩어진 줄이나 전선, 방석이나 양탄자를 치운다.
- ② 부득이 바닥에 양탄자나 이불을 깔아야 한다면 가장자리를 고정시킨다.
- ③ 전화기, 의자나 탁자 등 조그만 가구는 되도록 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
- ④ 바닥재는 덜 미끄럽고, 탄성이 있어 충격을 흡수할 수 있는 재질을 사용한다.
- ⑤ 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- ⑥ 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고, 벽 및 가구 표면에는 뽕족한 못 등 날카로운 것이 없어야 한다.
- ⑦ 모서리가 곡선으로 처리된 가구를 사용하거나, 모서리 쿠션, 모서리 방지

안전가드 등을 부착한다.

- ⑧ 누워있거나 잠든 동안에는 침대난간을 올려 고정해둔다.
- ⑨ 바닥에 물이 떨어진 경우 즉시 닦는다.
- ⑩ 깨지기 쉬운 물건, 위험한 것들은 보관함 및 캐비닛에 보관하고 열지 못하도록 잠금장치를 한다.
- ⑪ 앉고 일어설 때 천천히 움직인다. 고혈압이나 심혈관질환이 있는 경우 어지러움증이 유발될 수 있다.

<조명활용>

- ① 실내 적정조도 : 200~300Lux 유지(편하게 책을 읽을 수 있고, 그림자가 생기지 않을 정도의 밝기)
- ② 거실과 계단, 현관, 화장실은 항상 환하게 밝혀 두거나 센서등을 설치한다.

<화장실>

- ① 벽과 변기 근처에 안전손잡이를 설치한다.
- ② 욕조 안과 욕실 바닥에 미끄러지지 않도록 방수용 테이프를 붙이거나, 미끄럼 방지액을 도포한다.

<조리대>

- ① 조리대 근처 바닥에는 미끄러지지 않도록 고무매트를 깔아놓는다.
- ② 물을 었지른 경우에는 즉시 닦는다.

■ 환경점검

계단- 손잡이 장치 / 미끄럼방지 설치
욕실- 손잡이 설치 / 미끄럼방지 매트사용
거실,복도-문턱을 없애거나 경사로 설치
바닥에 물기제거 / 미끄럼방지 매트사용
침대- 침대 사이드바 사용/바퀴 잠금 장치/ 침대 높이조절
화장실-손잡이설치/바닥에물기제거

■ 낙상발생빈도

보행장애가 있는 질환을 앓고 있는 사람
기립성 저혈압이 있는 경우
4가지이상 약물을 복용하고 있는 사람
시력이 떨어지는 사람

■ 낙상사고를 예방하는 운동방법



■ 낙상발생 시 응급대처

- ① 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 수급자를 안정시킨다.
- ② 만약 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.

- 
- ③ 통증이 심한 경우 역지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
 - ④ 현장 종사자는 낙상사실을 담당 관리자 또는 기관장에게 즉시 보고한다.
 - ⑤ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
 - ⑥ 추가 위험상황이 발생할 우려가 없으면, 의료진이 올때까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.
 - ⑦ 간호(조무)사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하는 등의 조치를 취하고, 가능한 신속히 의료기관으로 옮기도록 한다.
- 

탈수예방

샬롬방문요양센터

■ 탈수란

갈증 느끼면 이미 탈수 상태, 탈수는 필요한 수분양 보다 적은 양의 수분을 공급받은 상태를 말한다. 대개 체중의 1%이상 수분이 부족할 때는 탈수 상태라 한다.

물을 찾게 되는 갈증은 보통 체중의 0.8%-2% 이상 탈수가 됐을 때 느낀다. 따라서 사람들은 자신이 탈수 상태인지 모를 수 있다. 특히 고령자는 갈증을 잘 못 느끼는 경우가 많아 탈수 현상이 예상외로 심해 질 수 있다. 이 감소는 젊은 사람에게는 문제가 되지 않으나 노인에게는 생명을 위협할 정도로 치명적 일수 있다.

■ 탈수의 원인과 위험

- ① 나이가 들면서 세포내 액이 감소하여 결국 전체 체액의 감소를 일으킨다.
- ② 갈증 감각 저하와 여러 가지 건강문제들이 탈수를 일으키기 쉬운 상태로 만든다.
- ③ 건강한 사람에게는 문제가 되지 않으나 수급자에게는 생명을 위협할 정도로 치명적 일 수 있다.

■ 탈수의 증상

- ① 탈수의 증상으로는 혼돈, 건조한 혀와 점막, 맥박증가, 소변농축 등이다.
- ② 수분의 부족은 감염, 변비, 방광팽창의 감소, 수분전해질 불균형을 초래한다.

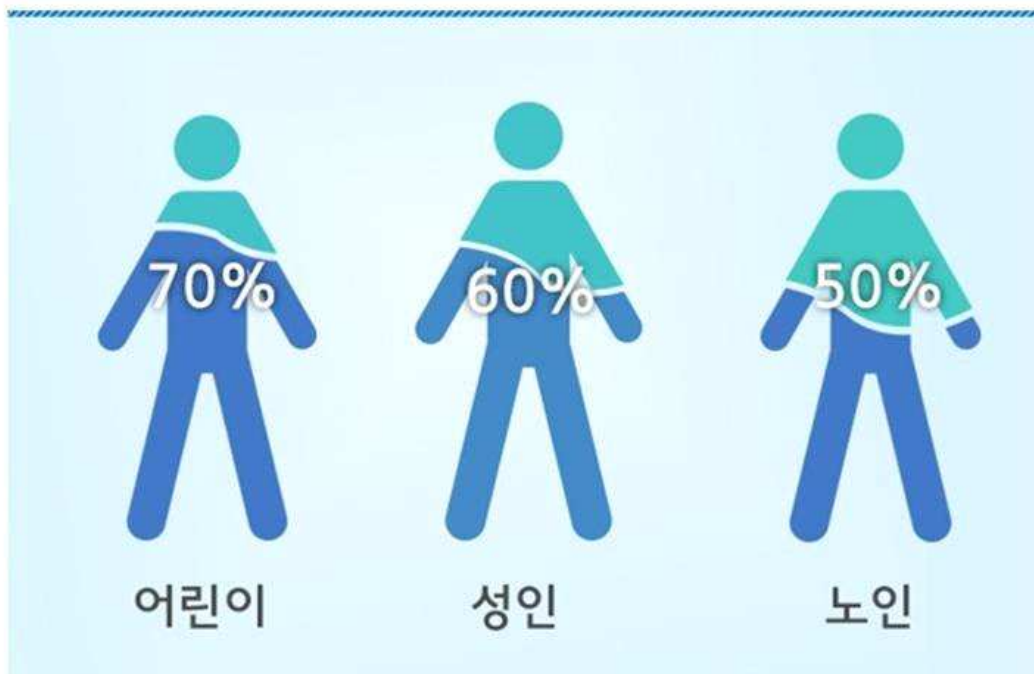
■ 탈수의 예방

- ① 노화에 따라 갈증감각이 저하되므로, 갈증이 나지 않아도 하루 6~8컵(1500~2000cc)의 수분을 섭취하도록 한다.
- ② 치매나 우울증이 있는 수급자의 경우, 돌보는 사람이 충분한 수분섭취를 시킨다.
- ③ 요실금이 있는 수급자에게 수분제한을 하지 않도록 한다. 고농축된 소변은 방광을 수축시켜 요실금을 유발할 수 있다.

■ 물의 중요성과 필요성

□ 우리의 몸의 70% 정도는 물이다. 그런데 여기에서 1~2% 정도만 수분이 모자라도 우리의 몸은 이상증세를 보이는 것으로 알려져 있다. 특히 이런 상태가 지속되는 만성탈수의 경우는 특별히 질병으로 이어지지 않아도 비만, 변비, 피로, 노화 등의 중요한 원인이 되는데 노인들의 경우 특히 이러한 탈수현상이 생기지 않도록 주의해야 한다.

□ 물, 하루 1.5ℓ는 마셔야



● 성인 한 사람이 하루에 소변으로 배출하는 수분은 약 1.4ℓ, 소변 외에 배출되는 수분은 약 1ℓ로 총 하루 배출 수분은 2.4ℓ 수준이다. 따라서 적어도 이 정도의 수분은 매일 체내에 공급해 줘야 한다는 말. 사람들이 하루에 음식 등으로 섭취하는 수분은 약 1~1.2ℓ 정도이다. 따라서 나머지는 물로 보충을 해줘야 한다. 일반적으로는 하루 평균 1.5ℓ, 종이컵으로 8~10잔 정도의 물을 마셔야 한다는 것이 권장사항이다.

배변도움

살롬방문요양센터

■ 배변도움 이란

노인들은 평상시 수분섭취 부족과 소량식사 및 운동제한 등으로 발생할 수 있는 변비 등을 사전에 예방 하여야 한다.

■ 노인의 배변장애의 원인

- 1) 활동량 및 체력저하나 나이가 들면 활동량이 줄고 전반적인 신체 및 장기 기능저하로 체력이 전체적으로 떨어지고 장의 활동도 약해집니다. 그렇기 때문에 직장까지 변이 내려와도 배변시 힘을 충분히 줄 수 없어서 변이 출구에서 막혀 배출되기 어려운 현상이 나타날 수 있습니다. 특히 병으로 침대에 장기간 누워 있다든지, 신체활동의 저하로 먹는 것도 줄고, 식이섬유와 수분의 섭취가 부족한 노인들에게 일어나기 쉽습니다.
- 2) 식욕부진과 만성적인 질환 노인은 원래 식욕부진에 빠지는 경향이 있으므로 음식물 특히 식이섬유의 섭취 감소로 한층 더 배변장애가 심해질 수 있습니다. 또한 대장질환, 악화된 치핵 등 항문질환, 신경정신질환, 약물섭취 등의 원인이 겹쳐서 노령에서 배변 장애를 겪는 경우가 많다는 것입니다.
- 3) 이완성 변비로 인한 분변매복 노령의 배변장애는 만성질환이나 대장질환에 의한 것이 아니면 대장무력증 때문 일수 있습니다. 노인의 경우 동통이 거의 없기 때문에 며칠간 변을 보지 못하고 방치하게 되는데, 이럴경우 딱딱한 분변이 직장에 정체되거나 축적되어 분변매복을 일으켜 직장팽만감, 직장내 이물감, 배변긴급, 직장과 복막의 막연한 동통을 일으키고 치료하지 않으면 장폐쇄를 일으킵니다.
이밖에 변실금, 비뇨기계 압박으로 오는 요로감염, 대장괴사, 요저류, 출혈과 천공을 야기할 수 있는 분괴성 직장궤양을 일으키기도 합니다.
노인의 경우 자신에게 필요한 수분량보다 적게 섭취하는 경우가 많으므로 특별히 수분섭취 제한이 필요한 질환이 없는 한 물섭취를 늘리는 것이 좋습니다.
밤에 소변을 자주 보이게 되는 문제가 발생하므로 저녁전에 충분한 양을 드시는 것이 좋습니다.
하루권장량은 1.5리터 이상의 물을 섭취하는 것이 좋다. 용변을 보고 싶으면 참지 말고 하루중 언제라도 화장실에 가도록 해야 한다.

배변시 왼쪽 아랫배를 손으로 지긋이문질러서 변의가 자극되도록 하는 것이 큰 도움이 된다

■ 변기 사용 돕기

1) 목 적

적절한 배설을 유지하도록 화장실까지의 이동을 돕는다.

2) 주의사항

- ① 요양보호사는 활동하기 쉬운 복장과 잘 미끄러지지 않는 신발을 신고 대상자와 부딪히거나 상처를 낼 수도 있으므로, 시계, 팔찌, 반지 등은 착용하지 않는 것이 좋다.
- ② 노인이 앉거나 서는 것이 가능해도 균형을 잡지 못할 수 있으므로 낙상사고에 유의한다.
- ③ 노인의 심리나 요구를 확인하면서 돕는다.
- ④ 화장실은 밝고 바닥에 물기가 없어야 하며 화장실 앞의 매트를 치우거나, 고정하여 미끄러지거나 걸려 넘어지지 않게 한다.
- ⑤ 휠체어는 타고 내릴 때나 움직이지 않을 때는 반드시 브레이크를 걸고 발을 발판에 올려놓는다.
- ⑥ 이동 중에 바퀴에 옷이 걸리거나 팔걸이에 물체가 걸리지 않도록 유의한다.
- ⑦ 편마비, 사지마비의 경우에는 휠체어를 침대에 직각 또는 평행으로 접근시킨다.
- ⑧ 편마비나 노인의 경우에는 휠체어를 건강한 쪽에 20-30도 비스듬히 붙인다.

3) 방 법

<휠체어를 이용하여 화장실로 이동할 경우>

- ① 침상 가까이에 침상과 평행하게 휠체어를 놓는다.
- ② 노인을 침대에 걸쳐 앉힌 후 노인의 발 사이에 요양보호사의 발을 넣는다. 노인의 허리를 끌어안고 들어 올리며 회전하여 휠체어로 옮긴다.
- ③ 편마비의 노인인 경우 건강한 쪽에 둔 휠체어의 손잡이를 잡게 한 후 노인의 몸을 지지한다.
- ④ 다시 반대편 손잡이로 손을 옮기도록 하고 노인의 건강한 발을 중심으로

90도 회전시켜 휠체어에 앉힌다.

- ⑤ 깊게 앉도록 몸을 뒤로 밀어주고 발판에 발을 얹는다.
- ⑥ 화장실로 이동한 후 휠체어의 브레이크를 걸고 발판을 접은 후 노인의 허리를 감아 일으켜 세운다. 그 후 노인의 몸을 90도로 회전시켜 변기 앞에 세우고 내의를 내린 후 변기에 앉힌다.
- ⑦ 노인 옆에 호출기를 두고 도움이 필요할 시 요청하도록 알린다.
- ⑧ 배설을 마친 후 손을 씻도록 한다.

<이동형 변기를 사용할 경우>

- ① 노인을 확인하고 방법을 설명한다.
- ② 손을 씻고 일회용 장갑을 낀다.
- ③ 침대와 이동식 좌변기를 높이가 같도록 맞춘다. 가능하다면, 이동형 변기 앞에 안전을 위해 미끄럼방지 매트를 깔아준다.
- ④ 편마비의 경우 이동식 좌변기는 건강한 쪽으로 30 ~ 45도 각도로 놓는다. 노인을 부축하여 변기에 앉힌다.
- ⑤ 배설 중에는 하반신을 수건으로 가려주거나 무릎덮개로 덮어준다.
- ⑥ 화장지를 변기 안쪽에 깔아주거나 음악을 틀어주어 용변 보는 소리가 나는 것을 예방한다.
- ⑦ 호출기를 손 가까이 두어 도움 요청 시 혹은 배변 종료 시 즉시 알리도록 한다.
- ⑧ 배설 후 배설물을 즉시 처리하고 환기를 시킨다.
- ⑨ 노인의 손을 씻게 하고, 요양보호사는 장갑을 벗고 손을 씻는다.

배변운동에 도움이 되는 방법



규칙적인 식사습관



적절한 수분섭취



섬유질 섭취
(각종 야채 및 채소)



규칙적인 운동



규칙적인 배변

노인인권보호지침

살롬방문요양센터

노인권리보호

노인인권

- . 노후에도 인간답게 생활할 수 있는 권리
- . 노인이라는 이유로 인간의 존엄성을 차별받지 않을 권리

시설 생활노인 권리선언

- 존경과 존엄한 존재로 대우받고, 차별, 착취, 학대, 방임을 받지 않고 생활할 수 있는 권리
- 개인적 욕구에 상응하는 질 높은 수발(care)과 서비스를 요구하고 제공 받을 권리
- 안전하고 가정과 같은 환경에서 생활할 권리
- 개인적 사생활과 비밀 보장에 대한 권리
- 우편, 전화 등 개인적 통신을 주고받을 권리
- 정치적, 문화적, 종교적 활동에 제약을 받지 않고 자유롭게 참여할 권리
- 개인 소유 재산과 소유물을 스스로 관리할 권리
- 비난이나 제약을 받지 않고 시설운영과 서비스에 대한 개인적 견해와 불평을 표현하고 이의 해결을 요구할 권리
- 시설 입퇴소, 일상생활, 서비스 이용, 제반 시설활동 참여 등 개인의 삶에 영향을 미치는 모든 부분에서 정보에 접근하고 자기결정권을 행사할 권리

노인학대에방

■ 노인학대의 정의 (노인복지법 제1조의2제4호)

노인학대라 함은 노인에 대하여 신체적·정신적·정서적·성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임을 하는 것을 말함

■ 학대행위자 정의

학대행위자라 함은 노인복지법 제39조의9(금지행위)에 해당되는 행위 및 그 외 학대 행위 사실이 의심되어 노인보호전문기관에 신고·접수되어 학대행위자로 판정된 자

- 노인보호전문기관 서비스 수혜 대상은 만60세 이상으로 함.
- "부양의무자"라 함은 배우자(사실상의 혼인관계에 있는 자를 포함)와 직계비속 및 그 배우자(사실상의 혼인관계에 있는 자를 포함), 기타 생계를 같이하는 친족을 말함.(민법974조)
- "보호자"라 함은 부양의무자 또는 업무·고용 등의 관계로 사실상 노인을 보호하는 자를 말함.

■ 가정 학대

노인과 동일가구에서 생활하고 있는 노인의 가족구성원인 배우자, 성인자녀뿐만 아니라 노인과 동일가구에서 생활하지 않는 부양의무자 등 그 밖의 친족에 의한 학대

■ 시설 학대

노인에게 비용(무료포함)을 받고 제공하는 요양원 및 양로원 등의 시설에서 발생하는 학대로서 시설관련 종사자 등에 의해서 발생하는 학대

■ 노인 학대 유형

학대유형	내용
신체적 학대	물리적인 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 혹은 정신적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
정서적 학대	비난, 모욕, 위협 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 유발시키는 행위
성적 학대	성적수치심 유발행위 및 성폭력(성희롱, 성추행, 강간) 등의 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위
경제적 학대	노인의 의사에 반(反)하여 노인으로부터 재산 또는 권리를 빼앗는 경제적 착취, 노인 재산에 관한 법률 권리 위반 등 경제적 권리와 관련된 의사결정에서 통제하는 행위
방임	부양의무자로서의 책임이나 의무를 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위(필요한 생활비, 병원비 및 치료, 의식주를 제공하지 않는 행위)
유기	보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

노인학대 유형과 시설에서 일어날 수 있는 예측징후에 대해 알고 싶습니다.



신체적 학대

신체적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위

- 위축감, 두려움 및 불안증세가 심함
- 멍인 흔적 또는 설명할 수 없는 상처 및 부상이 보임
- 영양부족 및 질병과 관련 있는 탈수 상태 또는 갑작스러운 체중감소



정서적 학대

비난, 모욕, 위협, 협박 등 정서적 고통을 주는 행위

- 무반응 또는 무표정 및 우는 모습
- 흥분, 극단적인 행동 또는 히스테리를 부림
- 말하기를 꺼려하거나 불인한 모습으로 눈치를 봄



성적 학대

성적 수치심 유발행위 및 성폭력 등 강제적 성적 행위

- 신체의 주요 부분을 노출시킴
- 걸을 때 혹은 앉을 때의 어려움
- 성병에 걸렸거나 속옷이 찢어짐



경제적 학대

노인의 의사에 반하여 재산 또는 권리를 빼앗는 행위

- 자신의 돈을 마음대로 사용하지 못함
- 노인이 빌려준 돈 또는 물건을 받지 못함
- 귀중품이 없어지거나 은행계좌의 부적절한 거래가 있음



방임

노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위(노인 스스로 최소한의 자기보호를 포기하는 자기방임 포함)

- 대소변 냄새, 땀, 염증, 욕창 등이 발생됨
- 의복 및 이발 등의 행태가 제대로 되어있지 않은 주거 환경
- 노인 스스로 의식주를 거부하거나 자살을 시도함 (자기방임)



유기

보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

- 노인을 낯선 장소에 버림
- 노인을 시설, 병원 등에 입소시킨 후 연락을 두절하거나 왕래를 하지 않음

■ 노인에 대한 금지행위(노인복지법 제39조의 9)

- ① 노인의 신체에 폭행을 가하거나 상해를 입히는 행위
- ② 노인에게 성적 수치심을 주는 성폭력·성희롱 등의 행위
- ③ 자신의 보호·감독을 받는 노인을 유기하거나 의식주를 포함한 기본적 보호 및 치료를 소홀히 하는 방임 행위
- ④ 노인에게 구걸을 하게 하거나 노인을 이용하여 구걸을 하는 행위
- ⑤ 노인을 위하여 증여 또는 급여된 금품을 그 목적 외의 용도에 사용하는 행위

■ 학대예방

시설종사자는 종사자 또는 동료 어르신들 간에 발생할 수 있는 부적절한 처우와 학대를 사전 예방하기 위하여 다음과 같은 노력을 기울인다.

○ 종사자는 동료 종사자의 어르신에 대한 학대행위를 목격하였을 경우, 해당 시설이나 관계기관에 신속히 신고하고, 제반 법률 규정이나 윤리기준에 따라 조치를 취해야 한다.

○ 종사자는 어르신들 간의 집단 따돌림이나 학대행위를 예방하고 해결해야 한다.

○ 치료나 요양의 목적 이외에 어르신의 뜻에 반하는 노동행위를 강요해서는 안 된다.

○ 종사자는 어떠한 이유로도 어르신을 언어적으로 헐박, 무시하거나 조롱 또는 욕설을 하여서는 안 되며, 항상 존대어를 사용하여야 한다.

○ 종사자는 어르신이 수치심을 느끼거나 자존심을 상하게 하는 말을 해서는 안 된다.

○ 종사자는 목욕이나 기저귀 교체 시 어르신이 성적 수치심을 느끼지 않도록 노력해야한다.

○ 종사자는 어르신의 잔존능력을 유지시키기 위한 최선의 서비스를 제공해야 한다.

■ 노인학대 7대 예방 수칙

- 누구도 노인을 학대할 수 없음을 확실히 압니다.
- 가능한 건강을 유지하도록 최선을 다합니다.
- 자기소유의 재산을 스스로 관리합니다.
- 여가 및 사회활동을 지속합니다.
- 변화하는 사회를 이해하려고 노력합니다.
- 가족에게 사랑한다는 표현을 자주 합니다.
- 어떤 상황에서도 자신을 사랑합니다.

■ 대응 및 조치

1) 노인차원의 대응방안

노인 스스로 의존성을 줄이고 자립능력을 기르기 위한 노력이 필요함

노인 학대를 정확히 이해하고, 가족의 부당한 처우를 은폐하기보다는 이를 외부에 노출시켜 적극적인 원조 요청을 할 수 있도록 노인들의 인식을 변화시키는 노력이 필요하다.

2) 가족차원의 대응방안

가족에 대해서는 학교나 사회교육 등을 통해서 노인과 동거하는 가족들이 노년기 및 노인의 심리적 특성에 대해서 이해할 수 있는 기회를 제공해야 함

노인 학대 가해자는 주로 직계가족인 아들과 며느리, 딸 등이며 부양자인 동시에 가해자인 이들은 부양 스트레스를 견디기 힘든 상황에서 학대를 하는 것으로 나타나고 있어 가족의 부양부담 경감을 위한 방안 등이 강화 되어야 한다.

3) 사회적 차원의 대응방안

노인학대의 문제가 단순히 개인이나 가족의 문제가 아니라 사회 전체의문제로 인식할 수 있는 사회적 의식의 전환이 필요함

2004년도부터 노인학대의 금지 및 예방을 위한 긴급전화의 설치, 노인보호전문기관의 설치, 노인학대 신고 및 응급조치 의무 등의 규정을 노인복지법에 두고 있으나 사회적 인식은 아직 부족한 상태이다..

4) 종사자는 어르신들에게 서비스를 제공하는 과정에서 어르신의 신체, 심리적 건강상태를 주의 깊게 살펴야 하며 어르신학대의 증상이 있는지를 면밀히 관찰하여야 한다.

○ 종사자는 동료 종사자 또는 어르신들에 의해 이루어지는 구체적 학대행위를 목격하거나, 어르신이 각각의 학대 유형과 관련된 증상을 보이는 사실을 목격하였거나, 어르신이 학대받을 우려나 위험이 있다고 판단되는 경우 즉시 시설장이나 노인학대 관련기관 신고하여야 한다.

○ 학대 위험상황에 처하거나 학대를 당한 어르신은 해당 시설이나 노인학대 관련 기관에 학대 위험 또는 그 사실을 신고할 수 있다.

○ 외부 의료기관의 의료진은 어르신을 진료하는 과정에서 학대가 의심되거나, 학대를 당한 것이 확실한 경우 이를 해당 시설 또는 노인학대 관련 기관에 신고하여야 한다.

○ 신고를 받은 시설장은 지체 없이 학대 의심사태에 대해 조사와 조치를 취해야 한다.

○ 신고 받은 학대사태에 대한 응급조치와 안전조치가 요구되는 경우(학대행위자로부터 신체적 학대가 지속적으로 이루어지고 있다고 의심되며 어르신의 상처가 심각한 경우, 어르신의 영양상태 불량 등으로 생명이 위급한 사례, 방임 사례일 경우 어르신의 연령과 건강상태, 학대의 지속성 정도에 따라 위험하다고 판단되는 사례) 신속한 조치를 취해야 한다.

■ 노인학대의 예측 징후

- 치료받지 못한 상처 및 부상이 발견된다.
- 다툼, 욕설 등의 큰소리가 자주 들린다.
- 노인에게 성적 수치심을 주는 행동을 한다.
- 노인의 물건 및 금품을 허락 없이 사용한다.
- 식사를 거르는 등 영양실조나 탈수상태이다.
- 노인에게 필요한 의료적 처치를 받지 않는다.
- 노인을 시설에 입소시킨 후 연락을 두절한다.

■ 노인학대 신고의무(노인복지법 제39조의6)

노인학대를 알게 된 사람은 노인보호전문기관과 수사기관에 신고할 수 있고, 노인복지시설의 장 및 그 종사자는 직무상 노인학대를 알게 된 때에는 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고하여야 한다.

■ 학대예방 사업체계



노인의 신체에 상해를 입히는 행위	7년 이하의 징역 또는 2천원 이하의 벌금
노인의 신체에 폭행을 가하는 행위 노인에게 성적 수치심을 주는 성폭행, 성희롱 등의 행위 자신의 보호, 감독을 받는 노인을 유기하거나 의식주를 포함한 기본적 보호 및 치료를 소홀히 하는 방임행위 노인에게 구걸을 하게 하거나 노인을 이용하여 구걸하는 행위	5년 이하의 징역 또는 1천5백만원 이하의 벌금
노인을 위하여 증여 또는 급여된 금품을 그 목적 외의 용도에 사용하는 행위	3년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금

어르신의 **행복**을 지켜드리는 번호,
기억해주세요

노인학대신고·상담전화

1577-1389

또는 **129**

노인학대 7대 예방수칙

- 누구도 노인을 학대할 수 없음을 확실히 압니다.
- 가능한 건강을 유지하도록 최선을 다합니다.
- 자기소유의 재산을 스스로 관리합니다.
- 여가 및 사회활동을 지속합니다.
- 변화하는 사회를 이해하려고 노력합니다.
- 가족에게 사랑한다는 표현을 자주합니다.
- 어떤 상황에서도 자신을 사랑합니다.

노인학대의 예측 징후

- 치료받지 못한 상처 및 부상이 발견된다.
- 다름, 욕설 등의 큰소리가 자주 들린다.
- 노인에게 성적 수치심을 주는 행동을 한다.
- 노인의 물건 및 금품을 허락 없이 사용한다.
- 식사를 거르는 등 영양실조나 탈수상태이다.
- 노인에게 필요한 의료적 처치를 받지 않는다.
- 노인을 시설에 입소시킨 후 연락을 두절한다.

관절구축예방

샬롬방문요양센터

■ 관절구축의 정의

수급자가 오랫동안 움직이지 않으면 골격근의 수축력 감소 등으로 관절구축의 증상이 생기는데 관절구축이란 정상적인 관절가동범위에 제한이 있는 것으로 대부분 오랜 움직이지 않음과 고정된 자세에서 생긴다.

■ 관절구축원인

1. 관절 구축은 고정, 와상, 류마티스 관절염, 퇴행성 관절염등으로 관절운동이 제한되고 관절낭, 인대, 건등 관절 주위 조직이 유착, 반흔형성 등의 변화가 일어나 발생한다.
2. 또한 근육의 단축, 다발성 근염, 마비등으로 근육의 섬유증이 발생하여 축이 일어나며 외상, 화상, 공피증 같은 질환으로 피부 및 피하조직의 반흔형성으로 인해 구축이 발생한다.

■ 관절구축증상

1. 관절이 굳어지면 근력 약화에 의한 기능 저하를 더욱 악화 시켜 걷기, 이동 등의 일상 생활 동작수행에 큰장애를 받는다.
2. 또한 근력약화로 인해 관절움직임이 감소되어 관절구축이 발생하면 움직일 때 통증이 유발되고 관절로의 순환장애, 영양공급장애가 발생하게 되어 통증 및 관절구축이 심화되는 악순환이 되풀이 된다.

■ 관절구축예방법

관절운동(스트레칭포함)은 관절의 주변인대나 근육을 강하게 하므로 관절구축예방에 가장 효과적인 방법이다.

- ① 손가락운동: 양손으로 손가락을 끼고 반대의 손으로 손가락 관절을 늘린다.
- ② 손목운동 : 책상위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
- ③ 팔운동 : 손가락을 끼우고, 어깨위치 까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.
- ④ 어깨운동 : 손가락을 끼우고 머리위로 올린 후, 그곳으로 부터 머리 뒤로

가지고 간다.

- ⑤ 척추운동 : 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
- ⑥ 무릎운동 : 몸을 누워 위를 향하게 하고, 한쪽 무릎씩 가슴 앞으로 꺼안는다. 반대측의 다리를 편자세를 취한다.
- ⑦ 발목운동 : 아픈 쪽의 발목을 반대측 무릎위에 얹고 건강한 손으로 돌린다.

■ 안마

- ① 노인의 손발이나 어깨를 주물러 주는 것만으로도 안마가 주는 효과를 둘 수 있다.
- ② 안마시간은 노인이 원하는 특정 신체 부위인 경우 5~10분 정도, 전신의 경우 20~25분 정도로 한다.
- ③ 안마는 항상 몸 가장자리에서 중심으로 몸의 끝 에서 부터 심장쪽으로 쓰다듬어 올라가는 것이 알맞다.
- ④ 손바닥을 피부에 직접 대고 손발의 끝에서 신체중심을 향해 한쪽방향으로 가볍게 10~20회 정도 문지른다.
- ⑤ 엄지 또는 세번째 손가락으로 근육을 누르고, 원형 또는 나선형 모양으로 주무른다. 이때 한곳을 2~3회 정도 주무르는 것이 적당하다.

1. 무릎관절 운동



다리 스트레칭 하기

1. 바닥에 다리를 펴고 앉는다.
2. 손에 발이 닿도록 상체를 숙인다.
3. 몇 초간 정지 후 상체를 올린다.



앉아서 무릎운동 하기

1. 의자는 바른 자세로 앉는다.
2. 한쪽 무릎을 쭉 펴서 올린다.
3. 무릎을 올린 상태에서 발을 가슴 쪽으로 당긴다.
4. 몇 초간 정지 후 발을 원상태로 하여 다리를 내린다.
5. 반대쪽 무릎도 같은 방법으로 시행한다.



누워서 다리 들기

1. 바닥에 천장을 보고 똑바로 눕는다.
2. 무릎 위쪽 근육에 힘을 주어 다리를 들어올린다.
3. 몇 초간 정지 후 다리를 천천히 내린다.
4. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행한다.

1. 어깨관절 운동



어깨 스트레칭 하기

1. 어깨를 올렸다 내렸다 하는 동작을 반복한다.
2. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 원래대로 돌아온다.
3. 어깨를 안에서 밖으로, 밖에서 안으로 돌린다.



수건 잡고 양팔올리기

1. 양손으로 수건의 양 끝을 잡고 바로 선다.
2. 팔꿈치를 쭉 편 상태로 머리 위로 팔을 올린다.
3. 이 자세를 유지한 후 천천히 팔을 내린다.

1. 고관절에 좋은 운동



누워서 무릎 마주보게 하기

1. 누워서 양쪽 다리를 어깨 넓이로 벌린다.
2. 이 상태에서 양쪽 발을 바깥쪽으로 돌린다.
3. 이 동작을 여러 번 시행한다.



누워서 고관절 돌리기

1. 오른쪽으로 누워 오른팔로 머리를 받친다.
2. 왼쪽 손을 바닥에 짚어 중심을 잡는다.
3. 두 다리를 모아 무릎을 구부린다.
4. 왼쪽 다리를 벌려 무릎을 올렸다 내린다.
5. 돌아누워 반대쪽도 같은 방법으로 시행한다.

치매예방

살롬방문요양센터

■ 치매란

치매는 다발성 인지기능의 장애로 기억력이 떨어지는 증상과 말을 하거나 이해하는 능력이 떨어지고, 시간과 공간에 대한 감각장애, 성격변화가 생기며, 계산능력이 떨어져 일상생활이나 사회 생활을 하는데 지장을 일으키는 상태

■ 치매의 원인

인지기능을 담당하는 뇌세포들이 죽거나 기능이 떨어지면서 치매가 나타납니다. 치매의 원인 중 가장 많은 것은 알츠하이머병과 혈관성 치매입니다

〈그림. 치매의 원인〉



보건복지부



대한의학회

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙

3.3.3



보건복지부



국민치매센터

치매상담콜센터 1899-9988 (지역번호 없이)

3권

勸:즐길 것

- ① 일주일에 3번 이상 걷기
- ② 생선과 채소 골고루 먹기
- ③ 부지런히 읽고 쓰기

3금

禁:참을 것

- ① 술은 적게 마시기
- ② 담배는 피지 않기
- ③ 머리 다치지 않도록 조심하기

3행

行:행길 것

- ① 정기적으로 건강검진 받기
- ② 가족, 친구들과 자주 소통하기
- ③ 매년 치매 조기검진 받기

■ 치매의 증상

다음의 10가지 경고 증상이 있으면 치매를 의심해 볼 필요가 있다. 경고 증상이 있을 때에는 미루지 말고 전문의(정신과 또는 신경과 의사)를 찾아 상의하는 것이 필요하다.

- ① 일상생활에 지장을 초래할 정도로 최근 일에 대한 기억력 상실이 있다.
- ② 언어사용이 어려워졌다.
- ③ 시간과 장소를 혼동한다.
- ④ 판단력이 저하되어 그릇된 판단을 자주한다.
- ⑤ 익숙한 일을 처리하는데 어려움이 있다.
- ⑥ 돈 계산에 문제가 생겼다.
- ⑦ 물건 간수를 잘못한다.
- ⑧ 기분이나 행동에 변화가 있다.
- ⑨ 성격에 변화가 있다.
- ⑩ 자발성이 감소되었다.

■ 치매대응요령

<주의할 점>

- ① 갑자기 환경을 바꾸지 않는다.
- ② 한번에 여러 가지 정보를 주지 않고 간결하게 정확히 이야기한다.
- ③ 1m 이내 에서 대화를 하고 의사소통이 어려운 경우, 손을 잡거나 미소 등의 비언어적인 방법으로 소통을 시도한다.
- ④ 가능한 쉬운 단어를 사용한다.
- ⑤ 규칙적인 생활을 한다.
- ⑥ 잔존기능을 활용한다.
 - 청소, 빨래 개기 등 습관적으로 하던 일을 계속하게 하면 좋은 자극이 될 수 있다.
- ⑦ 달력이나 일력을 사용하여 현실을 알린다.
- ⑧ 회상을 통해 수급자 자신의 존재를 알려준다.
- ⑨ 수급자에게 신체적, 심리적 압박이 있으면 상태가 악화 된다는 것을 알고 있어야 한다.

<망상과 환각>

- ① 대화를 할 때, 부정하거나 논쟁하지 않는다.
- ② 감정을 이해하고 수용한다.
- ③ 물건을 둔 곳을 미리 알아두고 빨리 찾아준다.
- ④ 청각 및 시각에 대한 정기검진을 한다.

<불안, 초조>

- ① 낯선 곳이나 사람이 많은 곳을 회피한다.
- ② 복잡한 일은 요구하지 않는다.
- ③ 자존심을 상하게 하는 말이나 행동을 하지 않는다.
- ④ 신체적인 불편이 있는지, 의복이 불편한지, 대·소변이 보고 싶은지 등 수급자의 상태를 수시로 확인한다.

<배회>

- ① 밤에는 수면을 방해하지 않는 선에서 필요시야간 등을 켜다.
- ② 야간 요의를 줄이기 위해 취침 전 수분섭취를 조절한다.
- ③ 배회를 할 경우, 원인이 무엇인지 확인한다.
- ④ 계단, 화장실, 침대등 낙상하지 않도록 유의한다.
- ⑤ 주변공원을 산책하거나 산책공간을 만들어 배회를 완화시킨다.
- ⑥ 낮 시간에 충분히 운동을 하도록 한다.

<반복적인 질문과 행동>

- ① 같은 질문에 대답하기보다는 손을 잡아주는 등 수급자를 다독거리려 준다.
- ② 맛있는 음식을 주거나 좋아하던 행동을 하도록 유도한다.

<부적절한 성적행동>

- ① 당황하는 태도를 보이거나 비난 하지 말고 옷을 입혀준다.
- ② 손을 잡아 주거나, 팔짱을 끼는 등의 다정한 스킨십을 통해 애정의 욕구를 만족 시켜준다. 단, 종사자와 수급자가 이성일 경우 손잡는 정도 외 가급적 신체접촉을 삼간다.

치매예방수칙 3.3.3

3 권
할 것



운동
일주일에 3번 이상
걸으세요.



식사
생선과 채소를
골고루 챙겨 드세요.



독서
부지런히 읽고 쓰세요.

3 금
할 것



절주
술은 한 번에 3잔보다
적게 마시세요.



금연
담배는 피지 마세요.



**뇌손상
예방**
머리를 다치지 않도록
조심하세요.

3 행
할 것



**건강
검진**
혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를
정기적으로 체크하세요.



소통
가족과 친구를 자주
연락하고 만나세요.



**치매
조기발견**
매년 보건소에서
치매조기검진을 받으세요.

■ 치매의 예방

- ① 손을 바쁘게 움직인다.
- ② 지나친 흡연을 피한다.
- ③ 과도한 음주를 줄인다.
- ④ 바람직한 식습관으로 뇌를 건강하게 만든다.
 - 신선한 야채와 과일, 특히 호두, 잣등의 견과류는 뇌기능에 좋으므로 이러한 식품을 적당히 섭취해야 한다.
- ⑤ 적절한 운동을 통해 몸을 자주 움직인다.
 - 적절한 운동은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등을 예방하고 증상을 호전시킨다. 일주일에 2회 이상, 30분이 넘게 땀이 날 정도로 운동을 한다.
- ⑥ 사람들과 만나고 어울린다.
- ⑦ 치매가 의심될 경우 치매지원센터에 간다.



⑧ 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하는 것이 좋다.

- 치매초기에는 치료 가능성이 높고, 중증으로 가는 것을 방지 할 수 있다. 따라서 치매는 가능한 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요하다.

⑨ 치매 치료와 관리를 꾸준히 한다.

- 치매를 방치하게 되면 뇌가 손상 되어 돌이킬 수 없기 때문에 꾸준히 관리를 한다.
- 