

Happy-Care

세종통합돌봄센터

B예방 및 관리지침

B-1 감염예방 및 관리지침

B-2 치매예방 및 관리지침

B-3 욕창예방 및 관리지침

B-4 낙상예방 및 관리지침

B-5 근골격계 질환 예방지침



B-1. 감염예방 및 관리지침

기본지침

[1] 전염병이 발생하였을 때

1. 전염병이 발생하였을 때는 반드시 관할 보건소에 연락을 하고 전염병이 확산되지 않도록 전염병 발생지역을 통제한다.
2. 전염병 예방접종은 제때에 실시한다.

[2] 전염병 예방은 이렇게

1. 물은 끓여 마시고, 음식물은 반드시 익혀 먹는다.
2. 외출후, 용변후, 식사 전에는 손을 깨끗이 씻는 등 철저한 위생관리를 생활화 한다.
3. 야외 작업 시 보호장구를 착용하고 산이나 야외에서 풀밭에 앉거나 눕지 않는다.
4. 여름철 어패류는 가급적 5℃이하로 저온저장 또는 60℃이상으로 가열 처리하거나 흐르는 물에 청결히 씻은 후 섭취한다.
5. 모기에 물리지 않도록 문과 창에 방충망이나 모기장을 설치한다.

※ 전염병 환자가 발생하였을 때는 우선 환자를 격리시키고, 가까운 보건소나 병원에 연락한다.

B-1. 감염예방 및 관리지침

손씻기

[1] 목적

손은 감염성 미생물을 이동시키는 통로가 될 수 있으므로 직원 및 노인의 올바른 손 씻기를 통해 감염을 예방한다.

[2] 주의사항

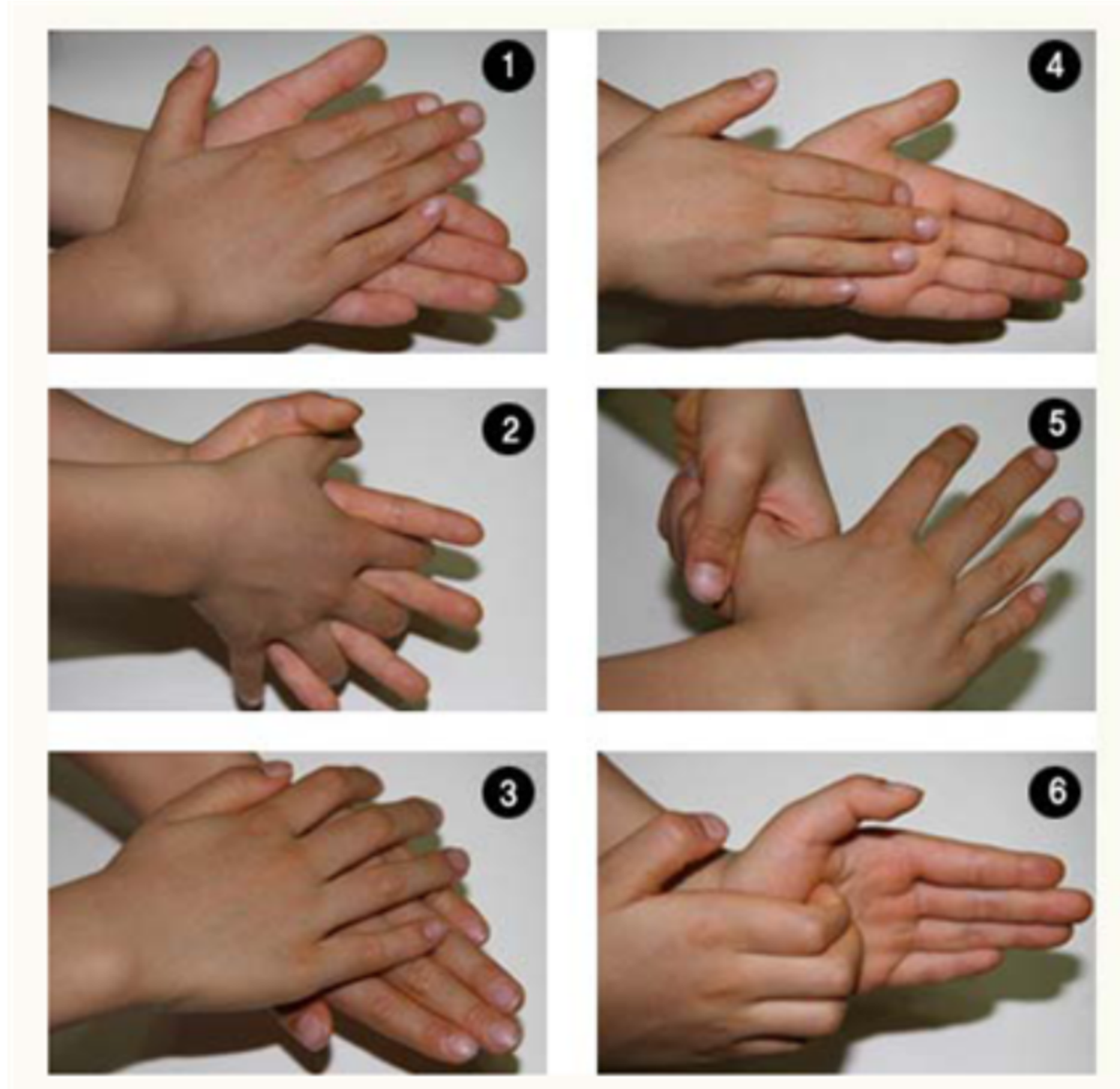
- 1) 손 씻기는 감염예방의 기본이므로 세종통합돌봄센터의 직원은 노인의 가정에 들어 가기 전과, 노인의 가정을 나오기 전에 반드시 손을 씻어야 한다.
- 2) 노인도 아래와 같은 상황에는 반드시 손을 씻어야 한다.
 - 화장실을 이용한 후
 - 날 음식을 처리했을 때
 - 담배를 피운 후
 - 음식찌꺼기를 처리했을 때, 또는 식기를 닦고 난 후
 - 음식을 먹거나 음료를 마시고 전이나 난 후
- 3) 손톱 밑에도 미생물이 모이기 쉬우므로 가능한 손톱을 짧게 깎는다.

B-1. 감염예방 및 관리지침

손씻기

[3] 방법

- 1) 비누를 묻힌 손바닥과 손바닥을 마주쳐서 문지른다.
- 2) 손바닥과 손바닥을 마주쳐서 손가락을 끼고 문지른다.
- 3) 손바닥과 손등을 마주쳐서 문지른다.
- 4) 손가락을 반대편 손바닥에 대고 문지른다.
- 5) 엄지손가락을 반대편 손바닥으로 옮겨주고 문지른다.
- 6) 손톱을 손바닥에 대고 문지른다.



B-2. 치매예방 및 관리지침

기본지침

[1] 기본지침

1. 손을 자주 움직이도록 한다.
2. 수분을 충분히 섭취하게 한다.
3. 되도록 혼자 있게 하지 말고 동료들과 가까이 지내도록 한다.
4. 주기적으로 걷거나 운동을 하게 한다.
5. 걷는 것은 몸 전체의 근육을 사용하므로 뇌에 자극을 주기 때문에 지나간 일을 정리하는 일기를 쓰게 한다.
6. 노화를 방지를 위해 가급적 소식을 하게 하고 비만을 치료한다.
7. 혈압이나 고지혈증을 조절하고 심장병이 있는 경우 혈관성치매를 유발할 수 있으므로 계속 치료한다.
8. 당뇨병이 있는 경우 당뇨약이나 인슐린을 사용하면서 혈당을 조절한다.
9. 기억장애, 언어장애가 있는 경우 빨리 검사를 받게 한다.
10. 가족의 사진이나 어르신의 과거 사진을 주변에 두게 한다.

B-2. 치매예방 및 관리지침

치매의 종류

종류	주요위험요인	치료예방	비율
알츠하이머성 치매	고령, 여성, 가족력, 우울증, 두부손상력 등	초기에 진단 받으면 치료제로 질병 진행 방지 또는 지연 가능. 중기 이후는 정신행동 증상에 대한 대증적 치료병행	50%~70%
뇌혈관성 치매	고혈압, 심장병, 당뇨병, 동맥경화, 고지혈증, 흡연 등	위험요인을 관리하면 예방이 가능, 인지기능개선제, 항혈소판제 항응고제 등의 치료제로 재발 방지	20%~30%
기타 치매	갑상선기능저하증, 경막하출혈 정상뇌압수종, 양성뇌종양 비타민 B12결핍 등	원인 문제를 해결하면 치료 가능	5%~10%

B-2. 치매예방 및 관리지침

치매예방 관리 및 치료지침

[1] 치매에 대한 기본적 치료방법

1. 자신을 믿는다.
2. 외우고자 하는 것을 의식적으로 선택한다.
3. 주의가 산만하지 않도록 한다.
4. 충분한 시간을 갖는다.
5. 모든 감각을 동원한다.
6. 어떤 방식으로든 정리하고, 규칙화하는 것이 기억력을 향상시키는데 중요하다.
7. 기억력에 나쁜 영향을 미치는 요인들을 인식하고 없애려고 노력한다.
8. 긴장 상태는 기억 과정을 방해할 수 있다. 긴장을 푸는 것만으로도 생각이 잘 날 수 있다.
9. 웃음은 긴장을 풀어주고, 기억력 저하를 올바른 관점으로 볼 수 있게 해준다.
10. 과거를 기억하는 당신의 능력에 자신감을 갖고, 과거를 자신과 주위의 사람들에게 되살려 본다.

B-2. 치매예방 및 관리지침

건망증 테스트

건망증 테스트	예	아니오
1) 전화 번호나 사람 이름을 자주 잊는다.		
2) 오래 전부터 해오던 일은 잘 하지만 새로운 것을 배우기 힘들다.		
3) 일상에 변화가 일어날 때 적응하기 힘들다.		
4) 한 사람에게 같은 이야기를 똑같이 반복한다.		
5) 약속을 해 놓고도 기억하지 못한다.		
6) 물건을 사러 갔다가 빠뜨리고 온다.		
7) 가스불 끄는 것을 잊어버려 음식이 탈 때가 많다.		
8) 어떤 일을 해 놓고도 했는지 안 했는지 모른다.		
9) 하고 싶은 말, 단어 등 표현이 금방 떠오르지 않는다.		
10) 전에 가본 장소를 기억하지 못한다.		
점수합계	점	

득점	판정	지도
3개 이하	정상	
4 - 7개	경계군	건망증 위험군
8개 이상	심각한 상태	전문의와 상담

B-3. 욕창예방 및 관리지침

욕창발생요인

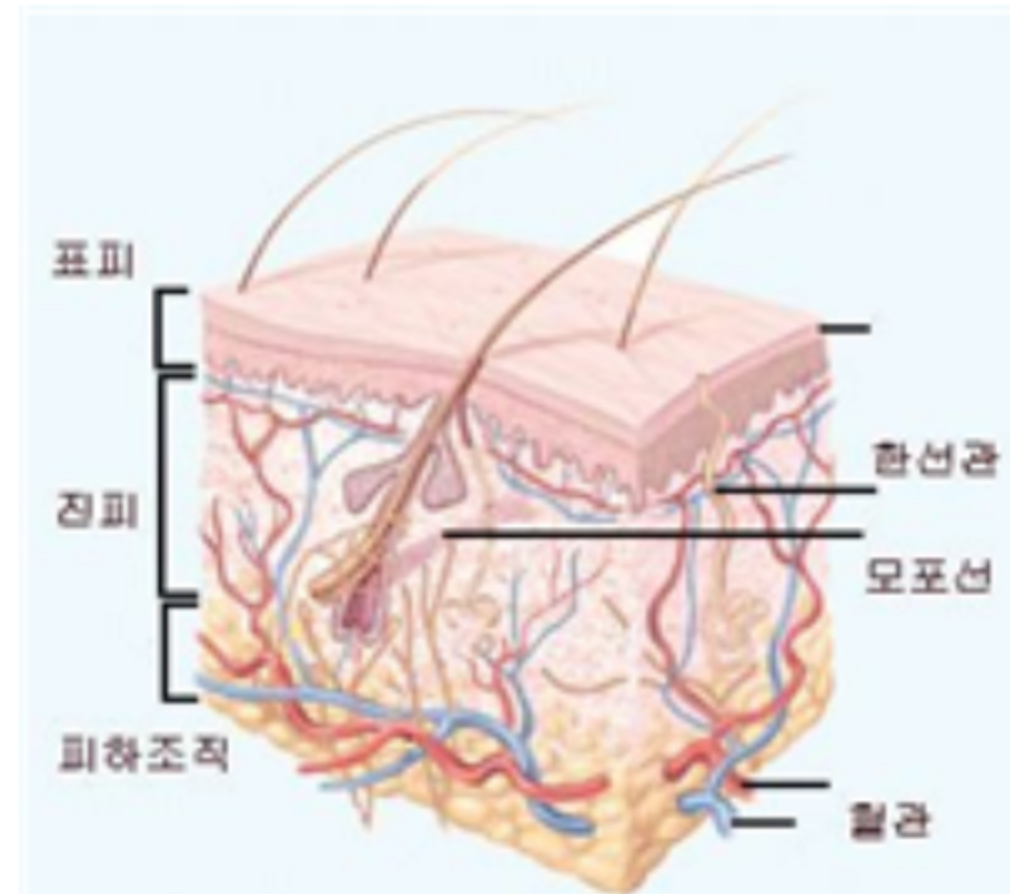
[1] 욕창이란 : 신체에 지속적인 압박이 가해질 때 그 부위에 순환장애가 일어나 조직 손상이 유발된 상태

[2] 피부의 구조

표피 (Epidermis)

진피 (Dermis)

피하조직 (Hypodermis)

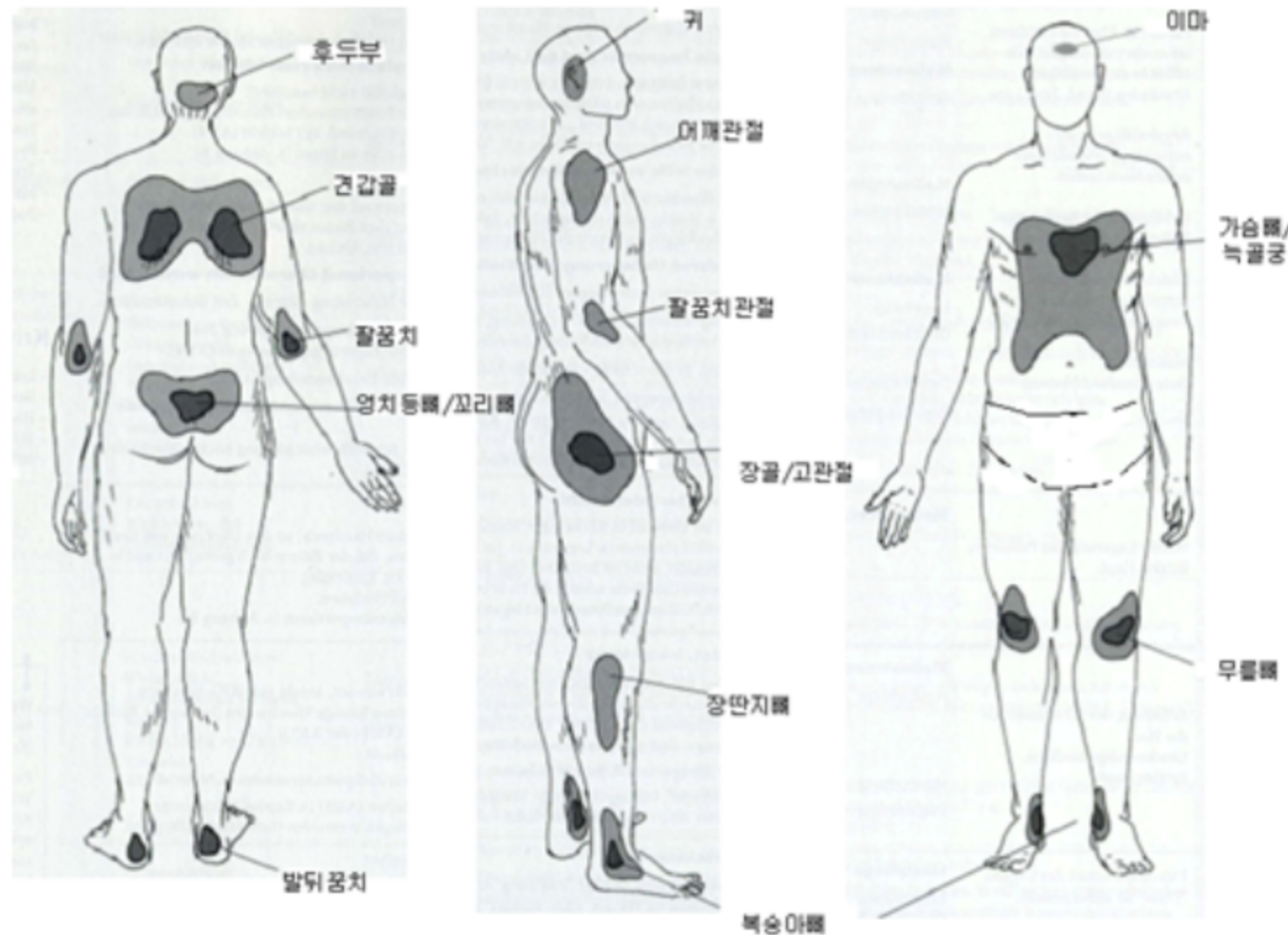


B-3. 욕창예방 및 관리지침

욕창발생요인

[3] 욕창이 발생하는 부위

'뼈가 돌출되어 있는 곳', '체중이 실리는 곳', '피하지방이 적은 곳', '살이 많이 밀리는 곳'



※욕창이 많이 발생하는 부위

- 양와위 : 발꿈치, 천골, 미골, 팔꿈치, 미골, 뒷머리
- 복 위 : 발가락, 무릎, 가슴, 하악골, 전두골
- 측 위 : 내측과골, 외측과골, 대전자, 장골능, 늑골, 견갑골
- 좌 위 : 좌골조면, 천골, 발꿈치

B-3. 욕창예방 및 관리지침

욕창예방방법

[1] 압력으로부터 피부보호

1. 신체 선열을 유지하면서 체위변경 2시간마다 실시

* 침상 자세 변경 요령

- 베개를 최소 3개 준비.
- 환자를 끌지 말고 약간 들어서 옮긴다.
- 자세를 바꿀 때 침대시트에 피부가 쓸려서 다치지 않도록 주의.
- 이미 욕창이 있는 부위는 절대 바닥에 닿지 않도록 한다.

2. 돌출부위의 체중을 분산

3. 침상머리를 상승시키는 시간을 줄이므로 응전력을 감소시킬 수 있다.

4. 반좌위를 취할 경우에는 1시간 이상을 하지 않도록 한다.

B-3. 욕창예방 및 관리지침

욕창예방방법

[2] 피부 관리

1. 피부를 건조하고 청결하게 유지시켜 병원균의 성장을 억제하고 피부가 벗겨지는 것을 막는다.
2. 운동하고 난 후나 취침 전, 활동한 후에는 반드시 피부를 조사한다.
3. 발 관리를 철저히 한다.
4. Brace나 corset을 벗을 때 마찰이 되거나 자극을 받지 않았는지 확인한다.
5. 피부 통합성이 약한 부위나 뼈 돌출 부위는 마사지는 피한다.

[3] 순환

1. 적합한 산소를 공급하기 위해 순환상태가 좋아야 한다.
2. 혈액순환을 돕기 위해서 능동적, 수동적 운동을 시키고 국소빈혈 부위에 마사지를 하여 피부에 영양을 공급한다.
3. 매 체위변경 시 등 마사지를 실시한다.
4. 피부와 조직이 이미 파손되었다면 마사지는 피하여 더 손상을 가져오지 않아야 한다.

B-3. 욕창예방 및 관리지침

욕창 발생시 처치

[1] 욕창부위의 치료

1. 피부에 발적만 보이는 1도 욕창은 더 이상의 자극을 피하고 공기가 잘 통하도록 해주면 낫는다. 그러나 2도 이상의 욕창에서는 압박 및 자극을 제거할 뿐 아니라 적절한 처치를 해 주어야 한다.
2. 모든 상처는 생리식염수로 세척해 준다. 흔히 사용하는 소독제는 상처치유를 지연시키며 감염에 대한 저항력을 떨어뜨리므로 꼭 필요한 경우를 제외하고는 습관적인 사용을 하지 않아야 한다.

[2] 간호

1. 상처를 조심스럽게 닦아낸 후 붕대로 감고 베개나 패드 등으로 상처와 그 주위를 보호한다.
2. 새로 욕창이 생기지 않도록 피부에 발적이 생기기 쉬운 압박점을 미리 보호한다.
3. 고단백 음식(생선, 치즈, 참치, 우유, 땅콩 등)을 먹고 수분섭취를 증가시킨다.
4. 장과 방광을 조절할 수 없는 경우에는 더러워진 속옷은 즉시 갈아입히고 피부를 건조하게 유지한다.
5. 침대에서 일어나거나 움직일 때 몸을 끌지 말고 항상 들어주며, 주름이 없도록 홑이불을 팽팽히 잡아당긴다.
6. 누워있는 환자는 2시간마다 체위변경을 하고 피부를 마사지 해주어 운동 및 혈액순환을 돕는다.
7. 일단 욕창이 생기면 의사와 상의하여 치료를 받도록 한다.

B-4. 낙상예방 및 관리지침

낙상요인

[1] 노인 낙상의 원인

나이가 들어감에 따라 하체의 근력이나 평형 유지기능이 떨어져 있는 상태에서 고르지 못한 지면을 걸을 때 또는 미끄러운 곳을 지날 때 발생한다. 또한 술에 취했거나, 안정제, 고혈압약, 수면제, 당뇨약 등을 복용하는 중에 위험이 높아진다. 노인 낙상의 주된 원인은 근골격계 와 신경계 기능 저하입니다.

[2] 낙상발생시 응급조치

1. 노인이 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 노인을 안정시킨다.
2. 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 가장 편안한 상태로 있게 한다.
3. 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다. 요양보호사는 간호사 등 응급보고체계 윗 단계로 보고한다.
4. 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
5. 간호사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.

B-4. 낙상예방 및 관리지침

낙상예방방법

[1] 요양보호사 낙상예방 수칙

1. 물걸레 바닥 청소를 할 때는 통행로를 2등분하여 한쪽을 먼저 닦고, 닦은 면이 완전히 건조된 후 다른 면을 닦는다.
바닥이 젖어있는 동안에는 '미끄럼주의' 팻말을 부탁하여 통행자 등이 조심하도록 한다.
2. 노인이 침대에 누워있는 동안에는 반드시 침대의 난간을 올리고 노인에게 항상 낙상 위험을 교육하도록 한다.
3. 낙상위험도가 높았던 노인은 침대에서 움직일 때 반드시 요양보호사의 관찰 하에 움직이도록 한다.

[2] 노인에게 낙상예방 행동 요령 등을 교육한다.

1. 천천히 움직인다. 고혈압이나 심혈관질환이 있는 경우 빨리 움직이는 것은 어지러움증을 유발하기 때문이다.
2. 노인은 무거운 물건이나 큰 물건을 들지 않는다. 균형을 잡기 힘들어지기 때문이다.
3. 시력과 청력을 정기적으로 검사하고 적절하게 교정한다.
4. 어지러움, 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육이완제, 고혈압 약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날 수 있으므로 복용하고 있는 약물 중 그런 약물이 있는지 확인한다.
5. 평형장애가 있는 사람은 아주 적은 알코올에도 많은 장애를 받을 수 있으므로 술을 절제한다.

B-5. 근골격계 질환 예방지침

근골격계 질환이란

[1] 근골격계 질환

단순반복, 중량물 취급, 부적절한 작업자세 등으로 허리·목·어깨·팔다리에 통증이 생기는 질환으로 용접·조립·운송·컴퓨터·사무·설계직종 근로자에게 주로 생기며, 가벼운 근육 피로가 풀리지 않고 오래 누적되어 나타나는 질환

[2] 근골격계 질환 발생 3단계

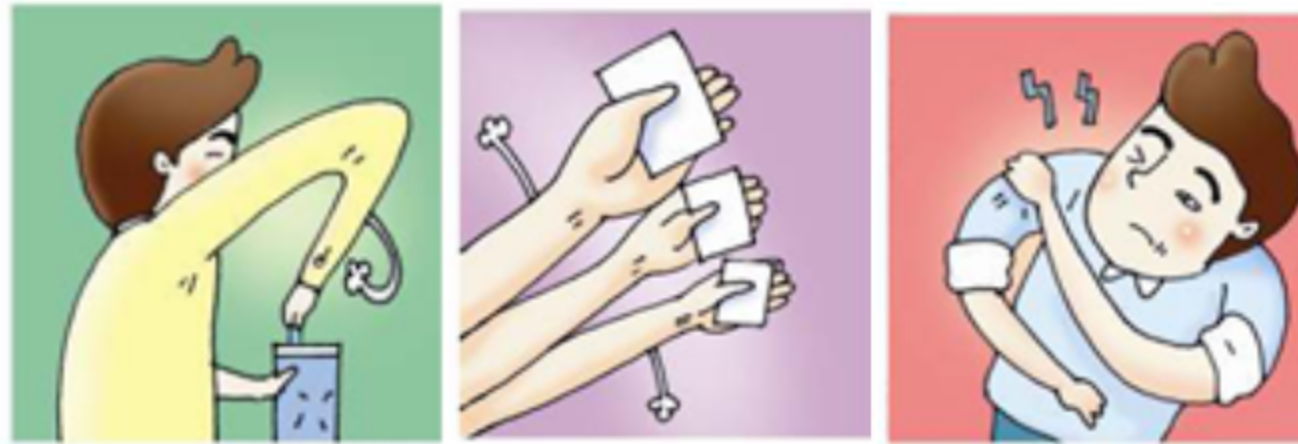
1단계	2단계	3단계
<ul style="list-style-type: none"> · 작업중 통증, 피로감 · 하룻밤 지나면 증상없음 · 작업능력 감소 없음 · 몇 일 동안 지속악화와 회복 반복 	<ul style="list-style-type: none"> · 작업시간 초기부터 통증 발생 · 하룻밤 지나도 통증 지속 · 화끈거려 잠을 설침 · 작업능력 감소 · 몇 주, 몇 달 지속 악화와 회복 반복 	<ul style="list-style-type: none"> · 휴식시간에도 통증 · 하루종일 통증 · 통증으로 불면 · 작업수행 불가능 · 다른 일도 어려움, 통증 동반

B-5. 근골격계 질환 예방지침

근골격계 질환 발생요인

[1] 발생원인

부자연스런 자세 + 무리한 힘 · 동작 + 반복동작 + 휴식부족 = 근골격계질환



[2] 유해요인

1. 세척, 포장작업 시 반복동작, 장시간 서서하는 작업이나 물품 취급 시 어깨높이 위로 들어 올리는 작업
2. 장시간 동안의 입식 자세
3. 낮은 작업 높이(침대 등)로 인한 목·허리 굽힘 등의 부적절한 자세
4. 젖어서 무거운 세탁물을 들기, 이동하기, 밀기, 당기기 작업

B-5. 근골격계 질환 예방지침

일상생활에서의 근골격계 질환 예방

[1] 기본 중의 기본, 바른 자세

일을 할 때 최대한 무리가 가지 않는 바른 자세를 유지하도록 해야 한다. 무거운 것을 들어 올릴 때 허리에 모든 부담이 가지 않도록 해야 하고 장시간 운전하는 경우 좌석에 바르게 앉아 운전하는 것이 필요하다. 오래 서 있는 경우 한쪽 발에 무게가 실리는 자세는 피하는 것이 좋다. 물론 현장에서 근무하다 보면 바른 자세로 일하는 것이 상당히 힘들지만, 바른 자세에 대한 기본적인 인식을 하고 있어야 바른 자세에서 얻을 수 있는 기계적인 힘의 이득을 신체의 부담을 줄일 수 있기 때문이다.

[2] 정기적인 스트레칭으로 근육의 피로 풀기

작업환경 상 피치 못하게 한 방향으로 끊임없이 일을 해야 한다면 주기적으로 휴식을 취하고 가능하다면 자주 자세 바꾸기를 해야 한다. 또한 그때마다 스트레칭으로 뭉친 근육을 풀어주어야 하는데 스트레칭은 천천히 진행해야 한쪽 방향으로, 장시간 무리했던 근육이 서서히 풀리게 된다.

[2] 업무와 운동을 구분해야

일은 아무리 열심히 해도 운동으로는 낙제다. 일은 팔과 어깨 등에 대부분의 활동이 몰려 있어 다른 부분 근육은 거의 쓰이지 못한다. 꼭 따로 운동이나 스트레칭을 해서 몸 전체의 근육이 쓰일 수 있도록 해야 한다.