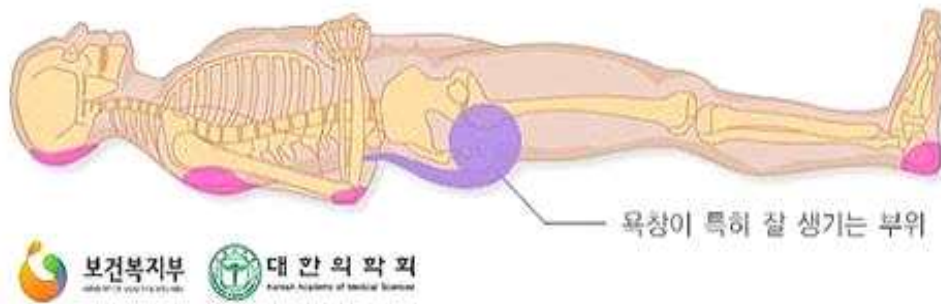


욕창예방 및 관리지침

✓ 욕창이란?

신체의 일정한 부위에 지속적인 압력(Pressure)이나 마찰과 전단력이 결합한 압력이 지속적이거나 반복적으로 가해짐으로써 모세혈관의 순환장애를 가져와 피부 및 피부심부조직에 괴사가 일어나는 것을 말합니다.

✓ 욕창이 자주 발생하는 부위



✓ 욕창의 일반적인 증상

- ① 압박이 없는데도 계속 붉은 피부
- ② 갈라지고 물집이 생기고 벗겨지며 터진 피부
- ③ 피부표면 또는 더 깊숙이 침윤된 개방성 상처부위
- ④ 압박된 부위의 통증

✓ 욕창의 3대 위험요인

①와상상태 / ②부적절한 영양 / ③요 · 변실금

✓ 욕창 예방법

- ① 피부를 건조하고 청결하게 유지합니다.
- ② 침대에서는 2시간 간격으로 체위를 변경하고, 의자에서는 2배 정도 자주 체위 변경을 해줍니다.
- ③ 시트의 구김살과 부스러기 등으로 인한 자극을 줄이기 위해 침상은 항상 주름이 없도록 팽팽하게 펴주고 청결을 유지합니다.
- ④ 신체의 약한 부위에 압력이 가는 것을 덜어줄 에어매트를 사용합니다.
- ⑤ 충분한 단백질과 비타민 C를 공급하고 적당한 수분을 섭취하며 균형이 잡힌 식사를 제공합니다.
- ⑥ 관절의 최대운동범위(Range of Motion) 운동을 합니다.
- ⑦ 호발부위에 베개를 대주고 자주(적어도 4시간)마사지를 하여 혈액순환을 돕습니다.

🔍 욕창 초기 발생대처법

손상받은 피부에 피부 보호 연고나 크림을 발라드립니다. (욕창예방크림)

낙상예방 및 관리지침

✓ 낙상이란?

자신의 의지와 관계없이 갑자기 넘어져서 뼈와 근육 즉 근골격계에 상처를 입는 사고를 말합니다.

✓ 낙상의 원인

환경요인	▪ 집안이 정리가 안되어 어지럽거나 전등이 희미한 경우 ▪ 보조기구(지팡이, 목발 등)들의 크기나 형태가 맞지 않을 때 ▪ 공간들의 디자인이 손상을 유발하도록 디자인 된 경우
인적요인	▪ 사지마비등 보행장애나 균형장애 ▪ 어지럼증이나 부정맥으로 실신하는 환자 ▪ 전신적으로 쇠약한 환자 ▪ 혈압강하제나 수면제, 이뇨제등 약물복용 환자 ▪ 호흡곤란, 간질 발작, 출혈과 관련된 빈혈, 낙상 경험 환자 ▪ 음주와 관련한 낙상사고
위험요인	▪ 보행장애가 있는 질환을 앓고 있는 사람 ▪ 기립성 저혈압이 있는 경우 ▪ 4가지 이상 약물을 복용하고 있는 사람 ▪ 발에 이상이 있거나 적절한 신발을 착용하지 않는 사람 ▪ 시력이 떨어져 있는 사람 ▪ 집안에 낙상 위험이 있는 경우

✓ 낙상 예방 방법

1. 규칙적인 운동하기: 규칙적인 운동은 근력을 강화시키며 균형감각을 증가시키는 것으로 알려져 있고, 실제 낙상위험을 17% 정도 감소시키는 것으로 보고있습니다.
2. 복용 약물에 대해 의사에게 확인받고 과음 삼가하기
3. 시력이 나빠지면 자신에게 맞는 안경 쓰기
4. 집안 환경을 안전하게 하기

🔍 낙상사고가 발생하면 이렇게 대처하세요!

- ① 일어날 수 없을 때는 가능한 통증이 없고 편한 자세로 119에 연락하거나 주위에 도움을 요청하세요.
- ② 만약 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 합니다.
- ③ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알립니다.
- ④ 추가 위험상황이 발생할 우려가 있다면, 의료진이 올 때 까지 낙상한 장소에서 이동하지 않습니다.
- ⑤ 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하는 등의 조치를 취하고, 가능한 신속히 의료기관으로 옮깁니다.

탈수예방

✓ 탈수란?

체내의 수분, 즉 체액의 부족으로 일어나는 증후군으로서 체중의 1%이상의 수분이 부족하면 탈수로 정의되고 갈증과 불쾌함을 느낍니다.

✓ 수분을 감소시키는 원인

- ① 갈증감각의 감소로 물을 먹고 싶지 않음
- ② 요실금의 우려로 섭취를 제한하는 경우
- ③ 도움없이 물을 마실 수 없는 경우
- ④ 치매나 우울증환자
- ⑤ 오심 · 구토 · 위장관등 문제가 있는 경우

✓ 탈수 증상

경증 ~ 중증도

- 갈증
- 땀 감소
- 피부탄력성 감소
- 소변생성 감소
- 구강 건조

중증

- 갈증 감각이 실제로 감소하고
- 혈압이 떨어져서, 특히 기립 시 몽롱함이나 실신을 일으킬 수 있고
- 탈수가 계속되면, 신장, 간, 뇌와 같은 내부 기관의 심각한 손상과 쇼크 발생함

🔍 탈수 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.
- ④ 탈수증상이 있는지 자주 확인한다.
- ⑤ 식사 및 수분섭취량과 배설량을 관찰하고, 필요시 기록한다.
- ⑥ 밤에 잤은 소변으로 인하여 수면에 방해가 되는 경우에는 저녁식사 전까지 수분섭취를 충분히 하고, 저녁식사 이 후에는 수분을 제한한다.

배변도움

✓ 변비란?

변비는 배변 횟수가 적거나 배변이 힘든 경우를 강조하여 배변이 3~4일에 한번 미만인 경우로 정의합니다

- ① 배변 횟수가 1주에 2회 이하로 적나요?
- ② 배변 시 무리한 힘이 필요하시나요?
- ③ 배변 시 변이 너무 단단한가요?
- ④ 배변을 보아도 시원하지 않고 잔변감이 있으신가요?

이들 질문에 1가지 이상 해당된다면 변비를 의심할 수 있습니다.

✓ 변비의 합병증

- 치핵 : 배변 중 과다하게 힘을 주면 항문 주변의 정맥 압력이 늘어납니다.
- 직장탈출
- 항문 열구 : 단단한 대변을 배출하여 항문의 피부가 찢어질 수 있습니다.
- 게실 질환 : 대장의 벽이 조그맣고 단단한 대변을 움직이는 데 필요한 압력 증가로 손상되었을 경우 발생할 수 있습니다.
- 분변 매복

변비의 예방과 치료

올바른 식사	▪ 규칙적이고 지속적인 식사 ▪ 충분한 수분: 6~8잔/하루 ▪ 섬유소 섭취: 현미, 통밀, 보리, 다시마, 미역, 김 파래, 신선한 생과일이나 채소 ❖ 섬유소 섭취가 갑자기 증가하면 복부팽만, 가스, 복통, 설사 등을 유발할 수 있으므로 약 2주간에 걸쳐 서서히 증가 ▪ 과식과 금식 반복 시 원활한 장 운동을 유지하는데 나쁜 영향
배변습관	▪ 대장 운동이 가장 활발한 시간에 규칙적으로 배변을 시도 ▪ 배변욕구가 있다면 참지말고 바로 해결
운동습관	▪ 신체적인 운동없이 장시간 앉아서 생활하는 습관은 나쁜 영향

노인학대예방

✓ 노인학대란?

노인에 대하여 신체적·정신적·성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임을 하는 것을 말합니다. (노인복지법 제1조의2제4호).

✓ 노인학대 유형

신체적	- 물리적 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 혹은 정신적 손상, 고통, 장애를 유발시키는 행위 예) 때리거나 꼬집는 행위, 물건을 집어던지거나 강하게 누르는 행위, 묶어두거나 감금하는 행위
정서적	- 비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위 예) 욕을 하거나 고함을 지르는 경우, 어르신에게 말을 걸지 않고 질문에 대답하지 않는 경우, 가족과 친구로부터 격리시키거나 사회생활을 방해하는 경우
성 적	- 성적수치심 유발행위나 성폭력(성희롱, 성추행, 강간) 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위 예) 수치심을 느끼게 하는 언어적인 표현 및 행위를 하는 경우 강제적으로 성행위 또는 강간하는 경우
경제적	- 노인의 의사에 반(反)하여 노인으로부터 재산 또는 권리를 빼앗아가는 행위로서 경제적 착취, 재산에 관한 법률 권리 위반, 경제적 권리와 관련된 의사결정에서의 통제 등을 하는 행위 예) 어르신의 동의없이 부동산거래나 유언장을 허위작성하는 경우 어르신의 허락없이 통장에서 돈을 인출하거나 재산을 증여하는 경우 어르신에게 돈을 빌린 후 갚지 않거나 물건을 빼앗는 경우
방 임	- 보호자로서 책임이나 의무를 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위 (※노인 스스로가 최소한의 자기보호 관련 행위를 의도적, 비의도적으로 포기하여 심신이 위험한 상황, 사망에 이르게 하는 자기방임 포함) 예) 식사와 물을 주지 않는 경우 아픈 어르신을 병원치료를 하지 않는 경우 어르신에게 필요한 기구(안경, 틀니, 보청기 등)를 제공하지 않는 경우 거동이 불편한 어르신을 장시간 혼자 있게 하거나 체위변경을 소홀히 하는 경우 어르신의 생활환경 청소나 청결유지를 소홀히 하는 경우
유 기	- 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위 예) 어르신을 낯선 장소에 버리거나 감금형태의 시설에 보내버리는 경우

🔍 노인학대 신고방법은? 신고전화 1577 - 1389

- 신고자 비밀보장
- 신고 → 접수 → 현장방문조사 → 학대사례판정 → 서비스 제공 → 평가 및 종결 → 사후관리

관절구축예방

✓ 구축이란?

수동적(다른 사람이나 기계 또는 외부의 힘에 의하여 이루어지는) 관절 운동이 비정상적으로 제한되는 경우를 말한다.

✓ 증상

관절의 능동적, 수동적 운동범위가 감소한다.

🔍 예방방법

오랜 시간 움직이지 못하는 경우에는 관절구축이 발생할 수 있다. 이를 예방하기 위해서는 하루에 1~2회 이상의 관절 운동과 적절한 자세 변경을 해주는 것이 중요하다.
관절구축의 위험성이 높은 경우 더 많은 횟수의 관절 운동이 필요할 수 있다.



관절운동방법

- ① 손가락 운동 : 양손으로 손가락을 끼고 반대 손으로 손가락 관절을 늘린다.
- ② 손목운동 : 책상 위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
- ③ 팔운동 : 손가락을 끼우고, 어깨 위치까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.
- ④ 어깨운동 : 손가락을 끼고 머리 위로 올린 후, 그곳으로부터 머리 뒤로 가지고 간다.
- ⑤ 척추운동 : 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
- ⑥ 무릎운동 : 편한 자세로 누운 다음, 한쪽 무릎씩 가슴 앞쪽으로 꺾어안는다.
- ⑦ 발목운동 : 아픈 쪽의 발목을 반대쪽 무릎 위에 얹고 건강한 손으로 발목을 돌린다.

✓ 구축이 발생한 경우

관절 운동을 해야 하는데, 가능하다면 스스로 능동운동을 하는 것이 좋다.
그러나 때로는 능동보조 운동과 수동운동을 해야 할 경우도 있다.

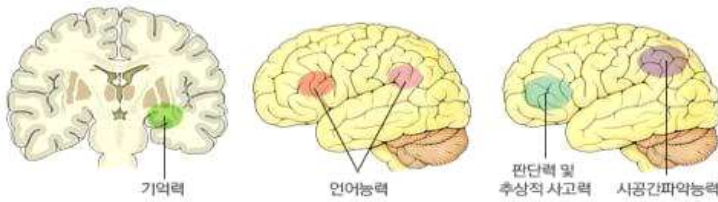
모든 구축 증세에 관절 운동이 유용한 것은 아니다. 뼈 자체의 문제 때문에 생기는 관절 운동제한, 관절 내의 유리체, 연골의 급성손상, 골절과 탈골이 있는 경우에는 오히려 관절 운동을 피해야 한다.

또한 과도한 관절 운동은 조직에 손상을 주어 연부조직이 더욱 두꺼워져 구축이 심해지고 탈골 등을 조장할 수 있어 주의해야 한다.

치매예방

✓ 치매란?

치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 후천적으로 다양한 원인으로 인해 기억, 언어, 판단력 등의 여러 영역의 인지기능이 떨어져서 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 상태로, 치매는 어떤 하나의 질병 명이 아니라, 특정한 조건에서 여러 증상들이 함께 나타나는 증상들의 묶음입니다.



그림_ 알츠하이머, 혈관성 치매로 뇌손상 발생 시 손상범위.

✓ 치매의 대표적인 초기증상은 기억력 장애입니다.

정상노인의 기억력 저하	치매노인의 기억력 저하
■ 뇌의 자연적인 노화현상이 원인 ■ 경험한 것의 일부를 잊어버림 ■ 잊어버리는 것이 많아져도 진행되지 않는다. ■ 잊어버린 사실을 스스로 안다. ■ 일상생활에 지장이 없다.	■ 뇌의 질병이나 손상이 원인 ■ 경험한 것의 전체를 잊어버림 ■ 기억장애가 점차 심해지며 판단력도 저하된다. ■ 잊어버린 사실 자체를 모른다. ■ 일상생활에 지장을 받는다.



치매예방 10계명

최상의 치료는 예방이고, 치매도 예외는 아닙니다.

뇌세포는 일단 손상되면 재생되지 않기 때문에 치매에 대한 예방이 매우 중요합니다. 치매는 건강한 생활을 통해서 상당 부분이 예방 가능하며, 다음의 사항을 잘 인식하고 실천해야 합니다.

1. 손과 입을 바쁘게 움직여라
2. 머리를 써라.
3. 담배는 당신의 뇌도 태운다.
4. 과도한 음주는 당신의 뇌를 삼킨다.
5. 건강한 식습관이 건강한 뇌를 만든다.
6. 몸을 움직여야 뇌도 건강하다.
7. 사람들과 만나고 어울리자.
8. 치매가 의심되면 보건소에 가자.
9. 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하자.
10. 치매 치료·관리는 꾸준히 하자.

노인인권보호지침

✓ 노인권리보호

1. 존엄한 존재로 대우받을 권리
2. 질 높은 서비스를 받을 권리
3. 가정과 같은 환경에서 생활할 권리
4. 신체적 구속을 받지 않을 권리
5. 사생활 및 비밀보장에 대한 권리
6. 통신의 자유에 대한 권리
7. 정치, 문화, 종교적 신념의 자유에 대한 권리
8. 불평의 표현과 해결을 요구할 권리
9. 기관 내·외부 활동 참여의 자유에 대한 권리
10. 정보 접근과 자기 결정권 행사의 권리

✓ 노인 학대 유형

신체적	■ 물리적 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 혹은 정신적 손상, 고통, 장애를 유발시키는 행위 예) 때리거나 꼬집는 행위, 물건을 집어던지거나 강하게 누르는 행위, 묶어두거나 감금하는 행위
정서적	■ 비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위 예) 욕을 하거나 고함을 지르는 경우, 어르신에게 말을 걸지 않고 질문에 대답하지 않는 경우, 가족과 친구로부터 격리시키거나 사회생활을 방해하는 경우
성적	■ 성적수치심 유발행위나 성폭력(성희롱, 성추행, 강간) 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위 예) 수치심을 느끼게 하는 언어적인 표현 및 행위를 하는 경우 강제적으로 성행위 또는 강간하는 경우
경제적	■ 노인의 의사에 반(反)하여 노인으로부터 재산 또는 권리를 빼앗아가는 행위로서 경제적 착취, 재산에 관한 법률 권리 위반, 경제적 권리와 관련된 의사결정에서의 통제 등을 하는 행위 예) 어르신의 동의없이 부동산거래나 유언장을 허위작성하는 경우 어르신의 허락없이 통장에서 돈을 인출하거나 재산을 증여하는 경우 어르신에게 돈을 빌린 후 갚지 않거나 물건을 빼앗는 경우
방임	■ 보호자로서 책임이나 의무를 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위 (※노인 스스로가 최소한의 자기보호 관련 행위를 의도적, 비의도적으로 포기하여 심신이 위험한 상황, 사망에 이르게 하는 자기방임 포함) 예) 식사와 물을 주지 않는 경우, 아픈 어르신을 병원치료를 하지 않는 경우 어르신에게 필요한 기구(안경, 틀니, 보청기 등)를 제공하지 않는 경우 거동이 불편한 어르신을 장시간 혼자 있게 하거나 체위변경을 소홀히 하는 경우 어르신의 생활환경 청소나 청결유지를 소홀히 하는 경우
유기	■ 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위 예) 어르신을 낯선 장소에 버리거나 감금형태의 시설에 보내버리는 경우

✓ 노인학대 예방

1. 기관은 학대에 대한 명확한 기준 마련, 학대행위 예방과 해결규정 명문화, 학대 행위 공시, 교육과 지도 감독 강화
2. 기관은 학대 예방을 위해 종사자와 이용자 인권교육 자료보급, 어르신 인권 및 학대와 관련된 정기교육(외부강사 초빙(노인보호전문기관))
3. 종사자는 어르신들 간의 집단 따돌림이나 학대 행위 예방 노력
4. 치료나 요양의 목적 이외에 어르신의 뜻에 반하는 노동행위를 강요 금지
5. 종사자는 어떠한 이유로도 어르신을 언어적으로 협박, 무시하거나 조롱 또는 욕설을 하여서는 안 되며, 항상 존대어를 사용
6. 종사자는 어르신이 수치심을 느끼거나 자존심을 상하게 하는 말을 해서는 안 되며 목욕이나 기저귀 교체 시 어르신이 성적 수치심 방지 노력
7. 종사자는 어르신의 잔존능력을 유지시키기 위한 최선의 서비스를 제공

✓ 노인학대 대응방법

1. 기관은 어르신 학대 방지를 위하여 건의함, 신고함 등과 같은 어르신 학대 사례를 조기에 발견하기 위한 조치
2. 기관은 어르신 학대 예방을 위해, 어르신들의 요구와 불만 사항을 청취하고, 불만 사항에 대해서는 신속하게 처리
3. 기관 종사자는 서비스를 제공하는 과정에서 어르신의 신체, 심리적 건강 상태를 주의 깊게 관찰, 어르신 학대의 증상이 있는지를 면밀히 관찰
4. 기관 종사자는 동료 종사자 또는 어르신에 의해 이루어지는 구체적 학대 행위 및 위험이 있다고 판단될 경우 **즉시 해당 기관과 노인보호전문기관, 수사기관, 노인학대 관련기관, 시·군·구 노인복지 담당 부서의 관계 공무원 또는 노인복지상담원 등에 신고**
5. 신고를 받은 시설운영자는 지체없이 노인보호전문기관과 공동으로 학대 의심 사례에 대해 조사와 조치
6. 기관은 업무일지 또는 별도의 상담일지에 신고된 학대사례에 대한 접수, 상담 기록과 서비스 내용을 충실히 기록

노인학대 신고방법은? 신고전화 1577 - 1389

- 신고자 비밀보장
- 신고 → 접수 → 현장방문조사 → 학대사례판정 → 서비스 제공 → 평가 및 종결 → 사후관리

요양보호사의 급여제공범위

✓ 요양보호사란?

요양업무에 대한 소정의 체계적인 교육을 이수하고 국가자격증을 보유한 전문인력입니다.
「노인복지법」, 「노인장기요양보험법」 및 관련법령에 따라 수급자 어르신의 건강과 안녕, 복지증진을 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

■ 「노인장기요양보험법」 및 시행규칙에는 요양보호사의 업무범위가 정확하게 명시되어 있습니다.

구분	서비스 내용
신체활동지원	식사 및 약 챙겨드리기, 개인위생활동 (세수, 양치, 머리감기, 목욕 등)
	몸단장 (머리 손질, 손·발톱 정리, 옷 갈아입기 등)
	체위변경, 이동 도움, 배설 도움 (화장실·이동변기 이용, 기저귀교체 등)
	신체기능 증진활동 등
일상생활지원	외출동행 (장보기, 산책, 물품구매, 약타기, 병원 이용 등)
	수급자의 방 안 청소 및 환경 관리, 빨래, 식사준비, 설거지
정서지원	말벗, 의사소통 도움 등
인지활동지원	회상 훈련, 기억력 향상활동, 남아있는 기능의 유지·향상을 위한 사회활동 훈련 (수급자와 함께 옷 개기, 요리하기 등)
급여외행위의 제공금지 항목	
★ 수급자의 가족만을 위한 행위	
▪ 수급자 가족을 위한 식사준비, 빨래, 장보기, 청소	
▪ 김장 도움, 결혼식 또는 집안 경조사 지원	
▪ 가족을 위한 관공서 등 업무지원	
★ 수급자 또는 그 가족의 생업을 지원하는 행위	
▪ 가게 보기, 부업에 참여하기	
▪ 배달하기, 가게 청소, 가게 설거지, 가게 음식준비 등	
★ 수급자의 일상생활에 지장이 없는 행위	
▪ 신체기능 개선을 위한 목적 외 통상적으로 무리하다고 판단되는 안마	
▪ 잔디 깎기, 텃밭 매기 등	