

2026년 8월 가정통신문

어느덧 여름의 한가운데인 8월이 되었습니다. 더운 날씨로 지치기 쉬운 계절이지만, 저희 주간보호센터에서는 어르신들께서 시원하고 안전하게 하루를 보내실 수 있도록 실내 온도 관리와 위생, 영양 관리에 만전을 기하고 있습니다. 이번 8월에도 다양한 신체·인지 프로그램과 시원한 제철 먹거리를 통해 어르신들의 웃음과 기력을 지켜드리겠습니다. 보호자님께서도 온열질환에 유의하시고, 건강하고 활기찬 여름 보내시길 진심으로 바랍니다.

- 공 지 -

- ▶ **8월 5일 수요일** 오0환, 조0자 어르신께 생신잔치를 열어드리고자 합니다. 보호자님의 많은 관심과 참여 바랍니다. (센터사정으로 일정은 변경될 수 있습니다)
- ▶ **8월 17일 대체공휴일에도 정상 운영합니다.** 가족 방문 등의 이유로 결석 예정이시라면 미리 센터로 연락주세요.
- ▶ 날씨가 더워짐에 따라 땀 분비가 많아지고 있습니다. 피부 질환 예방을 위해 환복 및 개인위생관리(목욕, 머리감기 등)를 조금 더 신경 써주시기 바랍니다.
- ▶ 어르신께서 등원준비가 미비할 경우 나중에 탑승하시는 모든 어르신께서 오래 기다려셔야 합니다. 아침에는 등원준비를 마치고 기다리실 수 있도록 보호자께서 도와주시기 바랍니다. 아울러 준비가 미비한 경우 보호자 송영 또는 늦은 송영으로 등원하셔야 함을 미리 말씀드립니다.
- ▶ 고열, 기력저하 등 낙상 위험이 높은 상태에서는 센터 이용이 어렵습니다. 그런 경우 가정에서 병원 진료 및 휴식을 취해주세요. 아울러, 오전 송영 시간에 **차량 도착 후 어르신을 안전하게 모시기 어려운 상황이라고 판단될 경우, 당일 센터 이용이 제한될 수 있음을 사전에 안내드리며** 보호자님의 너그러운 양해를 부탁드립니다.
- ▶ 여름철에는 더위로 인해 마스크 착용이 어려워 한시적으로 마스크 착용을 자발적 참여로 변경하였습니다. 그러나 전염성 질환이 유행할 경우 마스크 착용을 필수로 변경할 수 있음을 알려드립니다.
- ▶ **등원 일정 변경시 최소 이틀 전에는** 알려주시기 바랍니다. 인원에 맞춰 식자재를 미리 구입하기 때문에 갑작스럽게 일정을 변경하시면 식사비와 간식비가 청구됩니다.
- ▶ 최근 어르신들께서 개인 연고나 상비약을 센터에 가져오셔서 다른 어르신과 나누어 바르거나 복용하시는 일이 발생하고 있습니다. 약품의 임의 공유는 부작용 및 안전사고의 위험이 매우 높습니다. **개인 의약품(연고 포함)은 절대 센터로 보내지 말아 주세요.**

수급자 안전교육 - 낙상예방

○ 낙상이란 무엇인가?

낙상이란 외적인 충격 없이 일상생활을 수행하는 동안 균형이나 안정성을 잃으면서 신체의 일부 분이 바닥에 닿은 것, 즉 단순히 넘어지는 것을 의미한다.

○ 낙상 발생원인

- ① 인지, 심리적 요인 - 낙상의 심리적 요인을 매우 다양한데 대표적으로 치매, 우울증 그리고 불안이나 공포장애가 있다. 치매는 보행의 변화와 인지 기능 장애를 발생시켜 주위의 자극에 적절하게 대처하지 못하게 한다. 주변 환경에 대한 무관심, 집중력 저하, 위험한 환경에 대한 인지 둔감 등의 증상을 보이는 우울증 또한 낙상을 일으킬 수 있는 심리적요인으로 작용할 수 있다.
- ② 신체적 요인 - 여러 신경학적 질환들로서 치매, 말초신경장애, 현훈, 어지러움, 뇌종양, 파킨슨병, 시력 저하 등이 고려된다. 이러한 신경학적 질환들 외에 심혈관계질환, 저혈압, 대사성 질환, 만성질환, 근골격계 질환도 낙상을 유발하는 신체적 요인이다.
- ③ 환경적 요인 - 미끄러운 바닥, 평평하지 못하거나 장애물이 있는 곳, 잘 안 보이는 곳이나 손잡이가 없는 계단, 화장실, 욕조 등을 생각해 볼 수 있다. 낙상을 이미 경험한 사람이 위험 요인으로 나타났으며 입소시설에서 생활하는 경우에는 급성 또는 만성 질환을 앓고 있는 사람, 75세 이상의 여성, 많은 약물을 복용하는 사람이 위험 요인으로 나타났다.

○ 낙상예방 환경정비

- 바닥재는 덜 미끄럽고, 탄성이 있어 넘어졌을 때의 충격을 흡수할 수 있는 재질을 사용한다.
- 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- 누워있거나, 잠든 동안에는 항상 침대난간을 올려 고정해둔다.

○ 낙상 예방

- ① 눈부신 조명은 대상자에게 낙상 원인을 제공할 수 있으므로 눈부시지 않는 조명
- ② 복도, 계단 등에 적치한 불필요한 물건을 제거한다.
- ③ 침대를 낮게 하고 침대 바퀴는 고정한다.
- ④ 침대, 욕실 등에서 호출 벨을 사용하는 방법을 대상자에게 설명하고 시범을 보인다.
- ⑤ 대상자에게 낙상방지에 중요한 안전 수칙을 설명한다.
(일어서기전 몇 분 동안 발을 늘어뜨리기, 느리게 걷기, 어지럽거나 힘이 없으면 도움 요청하기)
- ⑥ 보조기구를 사용할 경우, 대상자의 힘이 약한 쪽에 요양보호사가 서고 보조기구를 사용하지 않으면 대상자의 힘이 강한 쪽에 요양보호사가 선다.
- ⑦ 대상자 이동시 모든 침대, 휠체어, 이동침대를 고정시킨다.

○ 낙상발생시 응급대처

- ① 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 대상자를 안정시킨다.
- ② 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- ③ 응급을 요하는 낙상의 경우, 간호(조무)사 부재 시 사실을 주변인에게 알려 신속하게 119응급센터에 구호를 요청하도록 한다.
- ④ 최초 낙상 발견자는 대상자 상태를 파악하여 위급한 요소를 제거하고 나서 간호(조무)사나 담당관리자, 시설장에게 보고한다.
- ⑤ 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ⑥ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- ⑦ 간호(조무)사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.