

실버튼데이케어센터 수급자·보호자 안전관리 지침서 8

욕창·낙상·탈수·배변도움·노인인권보호(학대)·관절구축·치매·감염



실버튼 | 데이케어센터

목 차

수급자·보호자 안전관리 지침

1. 욕창 예방.....	1
2. 낙상 예방.....	2
3. 탈수 예방.....	3
4. 배변 도움.....	4
5. 노인인권보호 및 노인학대예방.....	5
6. 관절 구축 예방.....	6
7. 치매 예방.....	7
8. 감염 예방.....	8

안녕하세요. 실버튼데이케어센터입니다.

본 안전관리지침서는 어르신과 보호자께서 일상생활에서 발생할 수 있는 각종 안전사고와 건강 위험요인을 예방하고, 이상 징후 발생 시 적절하게 대응할 수 있도록 돕기 위해 제작하였습니다.

어르신의 건강하고 안전한 노후생활은 장기요양서비스 제공에 있어 가장 기본적이고 중요한 가치입니다. 고령화에 따라 신체기능 저하, 만성질환, 인지기능 변화 등으로 인해 어르신들은 낙상, 욕창, 탈수, 감염과 같은 다양한 건강 위험요인에 노출될 가능성이 높으며, 작은 부주의가 큰 사고나 건강 악화로 이어질 수 있습니다. 따라서 안전사고를 예방하고 건강 문제를 조기에 발견하여 적절하게 대응하는 것은 어르신 본인 뿐만 아니라 보호자와 장기요양기관이 함께 노력해야 할 중요한 과제입니다.

실버튼데이케어센터는 어르신이 보다 안전하고 건강한 환경에서 서비스를 이용하실 수 있도록 신규 입소 시와 연 1회 이상 수급자 및 보호자를 대상으로 안전관리 교육을 실시하고 있습니다. 본 안전관리지침서는 어르신의 일상생활과 밀접한 관련이 있는 욕창, 낙상, 탈수, 배변도움, 노인인권보호(학대예방), 관절구축, 치매, 감염 예방 등 총 8개 분야의 핵심 내용을 이해하기 쉽게 정리한 자료입니다.

특히 어르신과 보호자께서 교육 내용을 보다 쉽게 이해하고 기억하실 수 있도록 질문과 답변 형식으로 구성하였으며, 복잡한 전문용어보다는 실제 생활 속에서 실천할 수 있는 예방수칙과 대응방법을 중심으로 안내하였습니다. 본 지침서를 통해 각종 안전사고와 건강 위험요인을 예방하고, 이상 징후 발생 시 신속하게 대처할 수 있는 기본적인 안전관리 역량을 높이는 데 도움이 되기를 바랍니다.



< 욕창 예방 >

▪ **욕창이란?** 같은 자세로 오래 앉아 있거나 누워 있을 때 피부가 눌려서 생기는 상처로 특히 엉덩이, 등, 발뒤꿈치처럼 뼈가 튀어나온 곳에 잘 생깁니다. 그렇다면 **욕창 예방 방법**과 욕창이 의심되는 증상이 나타날 경우 어떻게 **대응**해야하는지 설명해 드릴게요.

☞ 욕창은 어떻게 예방할 수 있을까요?

- ❶ **앉아계실때나 누워계실 때 자세는 자주 바꿔주세요!**
한 자세로 오래 있지 말고 2시간마다 체위변경을 통해 자주 몸을 움직여야 합니다.
- ❷ **피부의 변화를 세심하게 살펴봐 주세요!**
피부가 빨갱게 변하거나 아프면 바로 알려야 합니다.
- ❸ **피부를 건조하고 청결하게 유지해 주세요!**
땀이나 소변·대변이 묻으면 바로 닦고 충분히 말려 습하지 않도록 해야 합니다.
- ❹ **내 몸에 맞는 복지용구를 사용해 주세요!**
욕창이 생기지 않도록 재질 및 통기성을 고려한 방석, 쿠션 등을 사용해야 합니다.
- ❺ **고단백·고칼슘 등 영양소를 풍부하게 섭취하고 물을 자주 마셔 주세요!**
좋은 영양 상태는 욕창 예방에, 충분한 수분 섭취는 혈액순환을 돕습니다.

☞ 욕창은 어떻게 진행되는지 단계별 증상은 어떠할까요?

- ❶ **1단계:** 피부가 붉거나 분홍빛을 띠고 열감이나 통증이 느껴질 수 있어요.
- ❷ **2단계:** 분홍색 또는 빨간색의 열은 상처가 나타나며 물집 등이 나타날 수 있어요.
- ❸ **3단계:** 피부가 눈에 띄게 손상되어 궤양이 생기고 악취가 동반될 수 있어요.
- ❹ **4단계:** 상처가 피부의 모든 층에 나타나며 근육, 힘줄, 뼈가 노출될 수 있어요.

실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공하고, 연 1회 욕창위험도 평가를 실시합니다.



< 낙상 예방 >

▪ **낙상이란?** 자신의 의지와 관계없이 갑자기 넘어지며 뼈와 근육 등에 손상을 입는 사고를 말합니다. 우리 어르신들은 낙상으로 인해 넘어지는 경우 신체에 심각한 골절이 생겨 정상적인 생활이 어렵고 심할 경우 생명이 위험해지기도 합니다. 그렇다면 **낙상 위험요소**와 **예방 방법**에는 어떤 것들이 있을지 설명해 드릴게요.

☞ 낙상을 유발하는 위험요소에는 어떤 것들이 있을까요?

- ❶ **건강 요인** : 몸의 균형과 반응속도를 떨어뜨리는 병력(질환)
고혈압, 저혈압, 뇌졸중, 파킨슨, 관절염, 시력 및 청력 저하, 하지 근력 저하 등
- ❷ **약물 요인** : 어지럼증이나 졸림 등을 유발하는 약물
고혈압, 수면제, 진정제, 감기 등 일부 약물 및 다량의 약물을 함께 복용하는 경우
- ❸ **환경 요인** : 화장실 등 미끄러운 바닥, 어두운 조명, 문턱, 험거운 신발 등

☞ 낙상은 어떻게 예방할 수 있을까요?

- ❶ **외출 시 준비는 철저히 해주세요!**
외출 시 몸이 둔해지지 않도록 복장을 하고, 손은 주머니에서 꼭 빼고 걸으세요.
- ❷ **바닥을 주의해주세요!**
가능하면 경사진 길이나 울퉁불퉁한 길은 피하고, 집안에서도 화장실이나 주방의 물기는 꼭 제거하여 미끄러운 요소를 피하는 것이 중요합니다.
- ❸ **규칙적인 운동을 해주세요!**
규칙적인 운동은 낙상 위험을 17%나 감소 시킬 수 있습니다.

※ 낙상으로 인한 골절은 순간의 방심이나 사고에 의해 누구에게나 일어날 수 있지만 낙상의 위험 요소를 최소화하는 노력만으로도 충분히 예방할 수 있는 만큼, 어르신들은 평소 위험요소들에 각별히 조심하고, 만약 그래도 넘어지게 되는 경우가 생긴다면 치료시기를 놓쳐 더 큰 고생을 하지 않도록 정확한 진단을 받고 적절한 치료를 받는 것이 좋습니다!



〈 탈수 예방 〉

▪ **탈수란?** 어떤 원인으로든 몸 속의 수분이 부족해 정상 기능을 할 수 없는 상태를 말합니다. 어르신들의 경우 근육 감소, 음식물 섭취량 감소, 목마름에 대한 감각 저하로 일반 성인에 비해 탈수가 더 쉽게 발생한다고 합니다. 그렇다면 **탈수 증상**과 **탈수 예방 방법**에 대해 설명해 드릴게요.

☞ 탈수의 주요 증상에는 어떤 것들이 있을까요?

- ① 갈증 : 입이 마르고 혀가 갈라지는 느낌
- ② 어지러움 및 혼란 : 어지럽거나 갑자기 쓰러질듯한 느낌
- ③ 피로감 : 평소보다 무기력하고 기운이 없고 식욕도 줄어든 때
- ④ 소변 변화 : 소변량이 감소하고 색이 짙으며 냄새가 강하게 날 때

☞ 탈수는 어떻게 예방할 수 있을까요?

- ① 충분한 양의 수분을 규칙적으로 섭취해 주세요!
65세 이상 여성은 하루에 1.7L, 남성은 2.1L의 물을 섭취해야 한다고 합니다.
센터 물컵의 용량이 200ml 정도인데, 그 기준으로 하루에 여성 어르신들은 8잔, 남성 어르신들은 11잔 정도 드셔야 한답니다! 그리고 물을 드실 때는 차가운 물 보다는 따뜻하거나 미지근한 물이 좋겠지요?
- ② 적절한 식사량을 유지해 주세요!
우리가 섭취하는 수분의 약 40%는 식사로부터 공급된다고 하니 탈수 예방을 위해 적정 식사량을 유지해야 합니다.
- ③ 여름철 체감온도가 최고조에 달하는 낮 12시부터 오후 5시까지 야외활동은 피해주세요!
- ④ 실내외 활동 중 현기증, 메스꺼움, 두통 등의 증세가 나타나면 반드시 휴식을 취해 주세요!

실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공하고, 센터 내에서는 식사 및 간식 전후, 프로그램 참여 전후 등 수시로 따뜻한 보리차를 제공해드리고 있습니다.



< 배뇨·배변 도움 >

▪ **배뇨·배변 곤란이란?** 요실금(오줌이 뜻하지 않게 저절로 나오는 증상), 빈뇨(배뇨 횟수가 많아지는 증상), 야간뇨(잠을 자는 동안 무의식적으로 오줌을 누는 현상), 변실금(대변이 무의식적으로 나와 옷이나 침구에 묻는 현상), 변비 등 배뇨와 배변에 어려움을 겪는 상태입니다. 고령의 어르신들에게 흔한 현상이지만 이러한 문제를 자연스러운 노화 과정으로만 여기거나 부끄러워서 숨기거나 방치하면 어르신들의 건강을 해칠 수도 있습니다. 그렇다면 **배뇨·배변 곤란 문제**를 어떻게 **관리**할 수 있을지 설명해 드릴게요.

☞ 배뇨 및 배변 곤란 문제는 어떻게 관리할 수 있을까요?

❶ 충분한 수분 섭취를 해주세요!

많은분들이 “물을 많이 마시면 소변을 자주 보니까 적게 마셔야지”라고 생각하시지만, 이는 오히려 요로 감염이나 변비를 악화시키는 원인이 되므로 충분한 수분 섭취가 필요하답니다.

❷ 균형잡힌 식단으로 규칙적인 식사를 해주세요!

소화가 잘 되지 않는 고지방·고단백 식품은 피하고, 식이섬유가 풍부한 과일과 채소 그리고 적당한 단백질 식품을 섭취하여 변비를 예방하고 배변 활동을 원활하게 하는 균형잡힌 식단으로 규칙적으로 식사하시는 것이 중요합니다.

❸ 일상적인 운동과 활동을 해주세요!

걷기와 같은 경량 운동은 장 운동을 촉진시키고 소화 과정을 원활하게 하여 변비를 예방하는 데 도움이 됩니다.

❹ 편안한 배뇨·배변 환경을 만들어 주세요!

❺ 정기적인 병원 진료를 해주세요!

필요한 경우 정기적으로 병원을 방문하여 진료를 통해 건강 상태를 점검하고, 필요한 조치를 받는 것이 좋습니다.

실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공하고, 센터를 이용하시는 시간 동안 배뇨 및 배변곤란 문제를 겪으시는 어르신들이 화장실을 이용하실 때나 불편 증상이 있으실때에는 개별적으로 필요한 도움을 제공해드리고 있습니다.



〈 노인인권·학대 〉

▪ **노인인권이란?** 노인이 존엄한 존재로 존중받고 인간다운 노후생활을 영위하는데 필요한 모든 권리를 뜻합니다. 좁은 의미로는 학대 또는 차별받지 않을 권리이며, 넓은 의미로는 연령차별 없이 적극적으로 사회에 참여할 권리를 의미합니다. 그렇다면 **노인 학대의 유형**을 알아보고 **노인 학대 7대 예방 수칙** 및 **노인학대 신고 방법**을 설명해 드릴게요.

노인 학대의 유형에는 어떤 것들이 있을까요?

- ① 신체적 학대 : 신체적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
- ② 정서적 학대 : 비난, 모욕, 위협, 협박 등 정서적 고통을 주는 행위
- ③ 성적 학대 : 성적 수치심 유발행위 및 성폭력 등 강제적 성적 행위
- ④ 경제적 학대 : 노인의 의사에 반(反)하여 재산 또는 권리를 빼앗는 행위
- ⑤ 방임 : 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위
- ⑥ 유기 : 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

노인 학대 7대 예방수칙 및 노인 학대 신고 방법은?

- ① 누구도 노인을 학대할 수 없음을 확실히 압니다.
- ② 가능한 건강을 유지하도록 최선을 다합니다.
- ③ 자기소유의 재산을 스스로 관리합니다.
- ④ 여가 및 사회활동을 지속합니다.
- ⑤ 변화하는 사회를 이해하려고 노력합니다.
- ⑥ 가족에게 사랑한다는 표현을 자주 합니다.
- ⑦ 어떤 상황에서도 자신을 사랑합니다.

♦ **노인학대 신고 방법: 보건복지콜센터 129, 노인보호전문기관 1577-1389**

※ 노인학대 신고자의 신분은 법으로 보장됩니다. (노인복지법 제39조의6제3항) 신고인의 신분은 보장되어야 하며 그 의사에 반하여 신분이 노출되어서는 아니된다.

실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공합니다.



< 관절구축 예방 >

▪ **관절 구축이란?** 관절의 근육, 인대가 짧아져 운동 범위가 좁아지는 것으로 관절이 뻣뻣해지는 것을 뜻합니다. 관절 구축은 일상생활 동작을 제한하고 통증을 유발하므로 사전에 예방하는 것이 중요합니다. 그렇다면 **관절 구축을 예방하는 방법**을 설명해 드릴게요.

관절 구축의 원인과 관절 구축은 어떤 문제를 유발할까요?

- ① 관절 구축의 원인은 외상, 류마티스성 관절염, 퇴행성 관절염 등으로 관절운동이 제한되는 데 있습니다.
- ② 관절이 굳어지면 근력 약화에 의한 기능 저하를 더욱 악화시켜 걷기, 이동 등의 일상생활동작 수행에 더 큰 어려움을 유발하고 되므로 초기부터 관절의 유연성을 유지하기 위한 운동을 실시해야 합니다.
- ③ 관절 구축이 발생하면 움직일 때 통증이 유발되고 관절로의 순환장애, 영양공급 장애가 발생하게 되어 통증 및 관절 구축이 심화되는 악순환을 되풀이하게 됩니다.

관절 구축은 예방하기 위한 것에는 어떤 방법이 있을까요?

- ① 올바른 자세 유지 : 잘못된 자세를 오랫동안 유지하게 되면 특정 관절에 과도한 압력을 가해 구축을 유발 할 수 있으므로 올바른 자세를 유지하고 자세를 자주 바꿔 주는 것이 중요합니다.
- ② 관절 운동(스트레칭 포함) : 손가락, 손목, 팔, 어깨, 척추, 무릎, 발목 등 각 관절의 가동범위를 고려하여 실시합니다. 관절 운동을 통해 근력, 지구력, 유연성, 민첩성(순발력), 균형감각을 향상시킬 수 있어요.
- ③ 필요시 보조기 착용(전문의 처방) : 보조기는 관절을 올바른 위치에 고정시키고 불필요한 움직임을 방지하여 관절에 가해지는 부담을 줄여줍니다. 보조기는 전문가와 상담 후 적절한 보조기를 선택해야 합니다.

실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공하고 필요시 관절 구축 예방을 포함한 개인별 기능회복훈련을 실시하고 있습니다.



< 치매 예방 >

▪ **치매란?** 다양한 원인에 의해 뇌 손상이 발생하여 기억력 저하 등 여러 인지 기능의 장애로 일상생활을 유지할 수 없는 상태를 뜻합니다. 치매는 완치가 어려운 질환이지만 치매를 초기에 진단하여 치료하면 진행 속도를 늦추거나 증상 개선을 기대할 수 있으며, 환자와 가족의 삶의 질을 유지하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다. 그렇다면 **치매 예방을 위한 수칙**을 알아보고 **치매 조기검진**은 어떻게 할 수 있는지 알려드릴게요.

☞ 치매 예방 수칙 3.3.3을 아시나요?

❶ 3권(勸, 즐길 것): 운동, 식사, 적극적 두뇌활동

뇌의 혈액 순환을 촉진하는 운동! 일상에서 걷기운동과 뇌신경을 자극하는 손과 앞면근육 운동을 꾸준히 해주세요. 식사를 거르지 말고 건강식단으로 적정량의 고른 영양소를 섭취해야 합니다. 부지런히 읽고 쓰시고 퍼즐 등을 통해 뇌세포를 강화해주세요!

❷ 3금(禁, 참을 것): 절주, 금연, 뇌손상 예방

과음을 삼가고 절주하시고, 담배는 꼭 끊어야 합니다. 그리고 머리를 다치지 않도록 조심하세요!

❸ 3행(行, 챙길 것): 건강검진, 소통, 치매 조기검진

고혈압, 고혈당, 고지혈증 3가지를 정기적으로 체크하고 잘 관리해야 합니다. 단체 활동과 여가생활을 통해 사람들과 즐겁게 소통하며 긍정적인 사고로 뇌를 즐겁게 하고 많이 웃으세요! 그리고 보건소, 치매안심센터 등을 통해 치매 조기검진을 받아 보세요!

♦ **광주시치매안심센터 031-760-2521** (초월읍 경충대로 1009-40)

보건복지부 중앙 치매센터 치매상담콜센터 1899-9988 *365일 24시간 운영

실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공하고 치매 예방을 위한 다양한(인지·신체·사회·여가·정서·가족 등) 프로그램을 제공하고 있습니다.



〈 감염 예방 〉

▪ **감염병이란?** 쉽게 말해 감염으로 인해 병이 나는 것을 감염병이라고 하는데요. 세균, 바이러스, 곰팡이 등이 우리 몸에 들어와 증상을 일으키는 질환이에요. 세균과 바이러스는 손을 통해 전파될 위험이 높으므로 손을 올바르게 씻으면 감염율을 낮출 수 있습니다. 그렇다면 **감염병 예방 수칙**과 **올바른 손씻기** 방법을 설명해 드릴게요.

☞ 감염병 예방 수칙에는 어떤 것들이 있을까요?

- ❶ 올바른 손씻기 : 흐르는 물에 30초 이상 올바른 방법으로 손씻기를 해주세요.
- ❷ 마스크 착용 및 기침예절 지키기 : 사람이 많은 곳을 방문하거나 특히 의료기관을 방문할 때는 반드시 마스크를 착용하고, 기침, 재채기를 할 때 손이 아닌 휴지나 옷 소매로 입과 코를 가려주세요.
- ❸ 음식 익혀먹기 : 음식물은 충분히 익히고 물은 끓여서 드세요.
- ❹ 실내 환기 : 실내는 하루 세 번 이상, 10분 이상 환기를 해주세요.
- ❺ 예방접종 받기 : 예방접종 일정에 맞춰 예방접종을 해주세요.

☞ 건강을 지키는 가장 좋은 습관! 올바른 손씻기 6단계를 알아볼까요?



실버튼데이케어센터는 수급자 어르신들에게 신규 입소 시 그리고 연 1회 수급자(또는 보호자)에게 안전관리 교육을 제공하고 있습니다. 연 1회 교육은 본 지침서와 더불어 시청각 자료를 활용하여 교육을 제공하고, 연 1회 광주시 보건소를 통해 손씻기 뷰박스 교구를 활용한 손씻기 교육을 진행하고, 대한결핵협회의 찾아가는 결핵 검진 사업을 통해 결핵 검진을 실시하며, 독감 예방 접종을 희망하시는 분에 한해 동행하여 독감 예방 접종을 도와드리고 있습니다.

안전은 특별한 상황에서만 필요한 것이 아니라 매일 반복되는 일상 속 작은 관심과 실천을 통해 지켜질 수 있습니다. 정기적인 건강 확인과 생활환경 점검, 올바른 생활 습관 형성, 이상 징후에 대한 조기 발견은 각종 사고와 질환을 예방하고 어르신의 건강한 삶을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. 특히 고령의 어르신은 신체적·정신적 변화가 빠르게 나타날 수 있으므로 평소와 다른 증상이 보이거나 건강 상태에 변화가 있을 경우 이를 가볍게 여기지 않고 신속하게 확인하고 대응하는 것이 필요합니다.

실버튼데이케어센터는 어르신의 안전과 건강을 최우선 가치로 삼고 있으며, 안전사고 예방을 위한 교육과 점검, 건강관리 및 위험요인 모니터링을 지속적으로 실시하고 있습니다. 또한 어르신이 존중받고 보호받는 환경에서 안심하고 서비스를 이용하실 수 있도록 노인인권 보호와 안전문화 조성에도 최선을 다하고 있습니다. 안전한 돌봄환경은 기관의 노력만으로 이루어지는 것이 아니라 어르신과 보호자, 그리고 종사자가 함께 관심을 가지고 실천할 때 더욱 효과적으로 유지될 수 있습니다.

본 센터는 수급자와 보호자에게 정기적인 안전관리 교육을 제공하고, 변화하는 안전 및 건강관리 환경에 맞추어 관련 지침을 지속적으로 보완·운영함으로써 보다 안전하고 신뢰받는 장기요양서비스를 제공하도록 노력하겠습니다. 아울러 본 지침서에 수록된 내용 외의 세부 사항은 관련 법령 및 장기요양기관 안전·감염관리 지침에 따라 관리·운영하며, 어르신의 건강하고 행복한 일상생활을 위해 보호자 여러분과 함께 협력해 나가겠습니다.

본 안전관리지침서의 내용을 한 번 읽고 지나가는 데 그치지 마시고, 일상생활 속에서 꾸준히 실천하여 어르신의 건강과 안전을 지키는 데 적극 활용하여 주시기 바랍니다. 어르신께서는 건강하고 활기찬 생활을 이어가시고, 보호자께서는 안심하고 서비스를 이용하실 수 있도록 실버튼데이케어센터가 항상 함께하겠습니다.

감사합니다.

실버튼데이케어센터 드림