

배변도움

수급자(보호자) 교육

○ 배변도움 ?

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

적절한 배설을 유지하도록 화장실까지의 이동을 돕는다.

스스로 배설을 조절하도록 도움으로써, 삶의 질 향상과 건강 유지 및 관리를 돕는다.

○ 배변 장애의 원인

1) 활동량 및 체력저하

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 배출 되기 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 배변 장애를 겪는 경우가 많다는 것입니다.

3) 이완성 변비로 인한 분변매복

배변장애는 만성질환이나 대장질환에 의한 것이 아니면 대장무력증 때문 일수 있습니다. 노인의 경우 동통이 거의 없기 때문에 며칠간 변을 보지 못하고 방치하게 되는데, 이럴 경우 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.

○ 배변훈련

- ① 3~5일간 배뇨일지를 작성하여 배뇨패턴을 점검한다.
- ② 1주 단위로 적응할 수 있는 스케줄을 만든다.
- ③ 대상자 본인과 담당요양보호사에게 배뇨훈련의 목적과 방법을 설명한다.
- ④ 변기나 화장실을 이용하여 규칙적으로 배뇨하도록 계획을 세운다.
- ⑤ 긴박감을 조절할 수 있는 전략(이완요법, 케겔운동 등)을 가르친다.
- ⑥ 대상자가 정해진 간격으로 배뇨하도록 돕고, 배뇨조절이 가능해지면 배뇨 시간 간격을 늘릴 수 있다.
- ⑦ 대상자의 담당요양보호사에게 섭취한 수분의 양과 시간, 배설량과 시간을 계속 기록하도록 한다.
- ⑧ 대상자에게 가능하면 지정된 시간까지 참도록 격려하고, 목표 달성 시 긍정적인 강화를 한다.

○ 배변운동 도움방법

