



월간신문

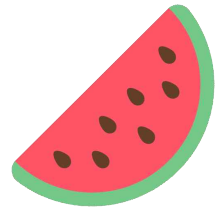
# 함께해요 장기요양<2023-7월호>

발행일: 2023. 7. 5.

발행처: 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부  
(전화 051-801-0460, 팩스 051-801-4228)

## □ 7월호 주요사항

- 장기요양기관 돌봄안전 가이드 게시 안내(1p)
- 궁금해요 장기요양 ... 복지용구(2p)
- 감염병 소식 ... C형감염(3p)
- 건강한데이(Day) ... 밴드활용 하체운동(4p)
- 이달의 현장소식(5p)



## 장기요양 뉴스

### □ 장기요양기관 돌봄안전 가이드 게시 안내

국민건강보험공단 부산울산경남지역본부에서는 선제적인 안전사고 예방으로 장기요양기관의 안전한 돌봄 환경 조성을 위해 「장기요양 돌봄안전 가이드」를 제작하여 게시하오니 적극 활용하시기 바랍니다.

- 주요내용: 장기요양기관 감염병 관리, 낙상예방관리, 노인학대예방, 안전관리 점검표, CCTV 설치·운영 안내 등
- 경로: 노인장기요양보험홈페이지 > 알림·자료실 > 알림방 > 지사소식 > 게시글[60871]

### □ 장기요양기관 영상정보처리기기 설치·운영 가이드라인 게시 안내

노인장기요양보험법 제33조의2 「장기요양기관 폐쇄회로 텔레비전 설치 등」 관련 1차 개정된 장기요양기관 영상정보처리기기 설치·운영 가이드라인(지침) 및 주요 개정내용 Q&A를 게시하였으니 업무에 참고하시기 바랍니다.

- 경로: 노인장기요양보험 홈페이지 > 알림·자료실 > 알림방 > 공지사항 > 상단고정게시
- CCTV관련 문의처: 관할지자체, 보건복지상담센터(129), 국민건강보험공단(1577-1000)

## 궁금해요 장기요양



### □ 복지용구

#### Q1) 복지용구란 무엇인가요?

A1) 수급자의 일상생활·신체활동 지원 및 인지기능의 유지·향상에 필요한 용구입니다. 복지용구 품목은 아래표와 같이 10개의 구입품목, 6개의 대여품목이 있으며 2개의 품목은 구입 또는 대여가 가능합니다.

|          |             |                 |           |
|----------|-------------|-----------------|-----------|
| 구입       | - 이동변기      | - 목욕의자          | - 성인용 보행기 |
|          | - 안전손잡이     | - 미끄럼 방지용품      | - 간이변기    |
|          | - 지팡이       | - 욕창예방방석        | - 자세변환용구  |
|          | - 요실금팬티     |                 |           |
| 대여       | - 수동휠체어     | - 전동침대          | - 수동침대    |
|          | - 이동욕조      | - 목욕리프트         | - 배회감지기   |
| 구입 또는 대여 | - 욕창예방 매트리스 | - 경사로(실내용, 실외용) |           |

#### Q2) 복지용구 이용한도는 어떻게 되나요?

A2) 연 한도액 160만원 범위 안에서 이용가능하며, 연 한도액을 초과하여 이용한 금액은 전액 수급자 본인이 부담합니다. 또한 노인요양시설에 입소중이거나, 동일품목을 타 법령에 의해 지급받은 경우는 복지용구 급여가 제한됩니다.

#### Q3) 방문상담 시, 수급자(보호자)가 계약한 적 없는 복지용구를 누가 가져다줬다면 이용 중인 경우 어떻게 하나요?

A3) 복지용구 급여는 소중한 노인장기요양보험 재정으로 운영되고 있으니 부당한 복지용구 급여이용 확인 시, 비밀이 반드시 보장되는 노인장기요양보험 홈페이지 ([www.longtermcare.or.kr](http://www.longtermcare.or.kr) → 개인서비스 → 복지용구신고센터), 우편(강원도 원주시 건강로 32, 25층 요양급여실 복지용구부), 또는 팩스(033-476-6378)로 신고하여 주시기 바랍니다.

만약 수급자가 필요하지 않은 물품을 요양보호사 또는 복지용구 사업소가 무료로 권유하여 제공하고 수수료를 받거나 허위청구 시 본인부담금 면제감경, 급여제공 자료 거짓 작성, 부당수급 관련 행위, 비밀누설 등으로 부당이득에 대한 환수 및 노인장기요양보험법(제35조, 제62조, 제67조, 제69조)에 의한 처분도 가능합니다.

## 이달의 감염병 소식



### □ C형간염

C형간염 바이러스가 혈액으로 침입하였을 때, 우리 몸은 바이러스를 제거하기 위해서 면역반응을 일으키는데, 이로 인해 간세포들이 파괴되면서 간에 염증이 생기는 질환이며 주로 50대 이상의 연령대에서 많이 발생합니다.

#### 증상

- 급성 C형간염
  - 평균 잠복기는 7~8주이며, 약 70~80%는 무증상
  - 드물게 몸살, 피로, 오심, 식욕부진 등의 비 특이적 증상 발생
  - 급성 감염 후 50~80%가 만성 간염으로 이행
- 만성 C형간염
  - 대부분 무증상, 일부 환자에게서 피로, 오심, 근육통, 관절통, 체중감소 등의 증상 발생
  - 지속적인 간 손상 유발, 5~25%는 간 기능이 저하(간경변증)되고, 그중 1~4%는 간암 발생

#### 전파경로

- 혈액매개감염으로 전파
- 불완전한 주사나 의료시술
- 오염된 주사기나 바늘에 찔리는 경우
- 오염된 기구를 이용한 문신, 피어싱 시술
- 주사기 공동사용 및 재사용 한 경우

#### 치료 및 관리

- 목표: C형간염으로 인한 간경변증의 합병증, 간세포암종, 간 외 합병증 발생 예방
- 항바이러스제 치료를 위해 C형간염 유전형 검사 실시(유전형에 따라 치료약제 및 기간이 다름)
- 유전형에 따라 24주 혹은 48주간 투여
- 별도 격리는 불필요하고, 적절한 치료로 완치가 가능하므로, 적극적인 치료 권고

#### 예방

- C형간염에 감염된 사람의 칫솔, 구강위생용품, 면도기, 손톱깎이 등 피부에 상처를 줄 수 있는 도구는 개별 사용
- 문신, 피어싱 등 무면허 의료시술을 받지 않음
- 의료기관에서는 예방을 위해 표준주의 준수
  - 일회용 의료기구 재사용 금지
  - 재사용 의료기구의 적절한 재처리(소독, 멸균 등)
  - 안전한 주사 실무 준수



## 건강한데이(Day)



### □ 밴드를 활용한 건강한 몸 만들기 - 하체편

한 동작당 10~15회, 총 3세트 실시해요!

#### 1. 스쿼트



- ① 양 발을 어깨넓이로 밴드를 밟는다.
  - ② 엉덩이를 뒤로 빼며 의자에 앉듯이 90°까지 앉으며 손등이 천장을 향하도록 어깨 높이까지 든다
  - ③ 엉덩이와 허벅지에 힘을 주며 일어난다
- \*무릎이 벌어지거나 모아지지 않도록 발끝 방향을 향한다

#### 2. 트위스트 런지



- ① 앞발로 밴드를 밟고 양손으로 잡은 뒤 두 발의 간격을 넓힌다
  - ② 양 무릎이 90°가 될 수 있도록 내려간다
  - ③ 앞쪽 발 방향으로 몸통을 회전시킨다
- \*무릎이 발끝보다 넘어가지 않도록 주의한다

#### 3. 브릿지



- ① 무릎을 90°로 세운 뒤 밴드를 골반에 걸어 잡는다
  - ② 밴드를 양 손으로 누르면서 엉덩이 근육을 사용해 들어올린다
  - ③ 엉덩이를 들었을 때 어깨부터 무릎까지 일직선이 되도록 한다
- \*허리가 너무 꺾이지 않도록 한다

#### 4. 사이드 레그레이즈



- ① 몸이 일직선이 되도록 옆으로 눕고 발에 밴드를 건다
  - ② 한쪽 팔은 바닥에 내려서 머리를 받쳐주고 위쪽의 손은 몸 앞쪽 바닥을 짚어준다
  - ③ 위쪽 다리 무릎이 정면을 향하도록 하고 약간 사선 뒤쪽으로 들어 올렸다가 내려준다
- \*복부에 힘을 계속 주며 몸통이 흔들리지 않도록 주의한다

자료제공: 국민체육진흥공단

## 이달의 현장소식(Best PR)



장기요양기관에서 보내준 다양한 현장소식 중 이달의 소식을 선정하여 소개합니다.

### 서경노인복지센터 “운동회를 마치며~”

저희 센터에서는 보호자간담회와 체육대회를 함께 진행했습니다. 꽃 그림으로 가득찬 포토존에서 보호자분들과 사진촬영도 하고, 나이야 가라~~ 노래를 틀고 율동하니 어르신들의 나이는 숫자에 불과하고 마음과 몸은 청춘임이 느껴집니다! 보호자와 함께 실내화를 던져 상품 맞추기도



하며 분위기가 한창 무르익어 갑니다. 백팀이겨라! 청팀이겨라! 목이 터져라 응원하며 박장대소 하는 모습에 저희가 더 즐거웠습니다. 또한 간담회를 통해 다양한 의견을 들으면서 보호자분들의 사랑을 느낄 수 있는 시간이었습니다. 감사합니다!

- 사무원 정O운 -

### 경남주간노인복지센터 “최우수상”

내생에 가장 아름다운 기억이라는 주제로 양산 치매안심센터에서 주최하는 공모전에 어르신들께서 매일 다니는 산책로를 떠올리며 골판지 꽃을 열심히 돌리고 붙여 완성한 작품을 출품하였습니다. 10일 뒤 발표날!! 두근두근~~ 저희 센터가 ‘최우수상’을 수상하였습니다!! 어르신들께서는 시상식에 직접 참여하고, 상품으로 받은 온누리상품권 20만원은 어려운 이웃에게 기부하자고 의견을 모아 다함께 기부해 더욱 뜻깊은 시간 이였습니다.



마음씨가 고운 어르신들 덕에 정말 따뜻한 하루였습니다. 앞으로도 의미있는 날들이 넘치는 경남주간노인복지센터가 되도록 노력하겠습니다.

- 사회복지사 이O호 -



장기요양기관의 자랑거리, 우수사례 또는 동료칭찬, 응원의 말, 감사의 글 등 현장소식을 보내주세요! 선정된 사례는 매월 월간신문에 게재됩니다. ✓ 메일주소: 0200780@nhis.or.kr

### • 월간신문 매월 노인장기요양보험 홈페이지 게시

- 경로: 노인장기요양보험 홈페이지 > 알림·자료실 > 알림방 > 지사소식 > 부산울산경남지역본부
- 콘텐츠를 이용하실 경우 월간신문 「함께해요 장기요양 00호」 출처 및 노인장기요양보험 홈페이지 링크를 표기하시기 바랍니다.

※ 아이콘 출처: www.flaticon.com