

직원교육 및 회의 일지

일 시	2026년 6월 25일 목요일 (16 : 40 ~ 17 : 40)		
강 사	유영희 센터장	참석자	19명
교 육 명	- 치매종류 및 증상과 예방관리 - 욕창발생요인, 예방 관리 및 치료 - 낙상예방체조	교육방법	대면 교육 ※ 당일 불참자 개별교육 및 자료배부
교육내용	○ 치매의 종류 : 알츠하이머병, 혈관치매, 루이체치매, 파킨슨병치매, 전두측두엽치매, 알코올치매, 가역성치매		
	○ 치매의 증상		
	초기	· 예전 기억은 유지되나 최근에 있었던 일을 잊는다. · 음식을 조리하다가 불 끄는 것을 잊는다. · 미리 적어두지 않으면 중요한 약속을 잊는다. · 조금 전에 했던 말을 반복하거나 질문을 되풀이 한다. · 대화 중 정확한 단어가 떠오르지 않아 ‘그것, 저것’으로 표현하거나 머뭇거린다. · 관심과 의욕이 없고 매사가 귀찮아진다	
	중기	· 돈 계산이 서툴러진다. · 전화, TV 등 가전제품을 조작하지 못한다. · 날짜, 시간, 계절 등을 파악하지 못한다. · 다른 이가 말하는 것을 이해하지 못하고 엉뚱한 대답을 하거나 그저 ‘예’라고 대답한다. · 익숙한 장소임에도 불구하고 장소를 잃어버린다. · 집안을 계속 배회하거나 반복적인 행동을 한다	
말기	· 식사, 옷입기, 세수하기, 대소변가리기 등에 완전히 다른사람의 도움이 필요하다. · 대부분의 기억이 상실된다. · 집안 식구들도 알아보지 못한다. · 자신의 이름, 고향, 나이도 기억하지 못한다. · 한 가지 단어만 계속 반복한다. · 종국에는 말을 하지 않는다.		



○ 치매 예방법 및 일상생활 지침

- 운동 : 일주일에 3번 이상 걸으세요.
- 식사 : 생선과 채소를 골고루 드세요.
- 독서 : 부지런히 읽고 쓰세요.
- 절주 : 적당한 수준을 벗어난 과음과 복음은 인지장애의 확률을 1.7배 높임.
- 금연 : 흡연자의 치매발병 위험은 비흡연자에 비해 1.59배 높음.
- 건강검진 : 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.
- 소통 : 가족과 친구와 자주 연락하고 만나세요.
- 치매조기발견 : 매년 보건소에서 치매 조기검진을 받으세요.

● 욕창이란?

- 몸의 특정 부분에 지속적인 압박 ⇒ 혈액순환에 문제 발생 ⇒ 피부조직 괴사
장기간 누워서 생활하는 환자, 자유롭게 움직일 수 없는 환자에게서 주로 발생

● 욕창의 증상

- 붉은 피부, 갈라지거나 물집이 생기고, 벗겨지거나 터진 피부
- 피부 표면 또는 움푹 들어간 개방성 상처
- 옷이나 이불 등에 피나 고름이 묻어 있음.
- 압박하는 부위 : 머리 뒷부분, 어깨 뒤, 팔꿈치, 엉덩이, 무릎, 발뒤꿈치 등
- 욕창이 심할 경우 근육 또는 뼈, 관절에까지 침범해 패혈증으로 사망할 수 있음.

● 욕창의 관리

- 피부를 건조하고, 청결하게 유지한다. 침대에서는 2시간 간격으로 체위를 변경하고, 의자에서는 2배로 자주 체위 변경을 해준다.
- 젖은 침대 시트는 바로 교체하고 피부에 오염물질이 묻어 있으면 재빨리 부드러운 천이나 스펀지, 자극이 없는 비누, 미지근한 물을 사용하여 씻고 말린다.
- 시트의 구김살과 부스러기 등으로 인한 자극을 줄이기 위해 침상은 항상 주름이 없도록 팽팽하게 펴주고 청결을 유지한다.
- 충분한 단백질과 비타민 C를 공급하고 적당한 수분을 섭취하여 균형이 잡힌 식사를 제공한다.
- 관절의 최대 운동범위 운동을 한다.

○ 낙상예방체조 : 기상 스트레칭, 계단 오르는 방법, 목·팔꿈치·어깨운동 등

○ 교육 종료 후 다과 : 영양보호사 근황 파악 및 정보 교류

- 붙임 1. 교육자료 1부.
2. 참석자 명단 1부. 끝.