



재가센터 요양보호사 월례회의

2024년 06월 25일 17시
바야다 재가센터 4층 회의실

1. 논의사항 및 공지사항

2. 치매예방 관리지침

- 치매의 종류 및 증상을 이해한다.
- 치매예방법을 배우고 실천한다.
- 치매 환자에 대한 관리와 치료 방법을 이해하고 올바르게 치매환자를 관리할 수 있다



논의사항, 공지사항

- ◆ 수급자 댁 보관파일 관리 : 비상연락망 내용 숙지 및 최신자료 유지
- ◆ 종료태그 시 특이사항 입력 (주 1회)
- ◆ 일정변경시 수급자(보호자) 상의 후 사회복지사에게 전달하기
- ◆ 환수대상: 수급자 병원 입원기간 근무,요양보호사 병원진료시간 태그
해외 출,입국 날 (수급자/요양보호사)
- ◆ 급여제공기록지 작성(필수사항)
 - 태그 안 찍었을 때
 - 시작태그만 찍었을 때(병원동행 시 사회복지사에게 알리기)
 - 주말, 공휴일, 연장근무했을 때(1~2등급: 300분이상 3~5등급: 210분 이상)
- ◆ 태그 특이사항 필수 입력 사항
 - 주 1회 상태변화 입력 (5주 인 경우 주1회 씩 5번 입력)
 - 수급자 안전관리 지침 내용을 반드시 입력
 - 주말, 공휴일, 연장 근무 시 사유: 예)보호자가 요청한 사유를 입력



논의사항, 공지사항

◆ 2024년 7월 수급자 안전관리 지침

- 온열질환 주의, 수분섭취, 오후 2시~4시 외출 피하기

◆ 감염예방 관리 '체크리스트' 활용하기

◆ 2024년 법정 필수교육 온라인 수강 안내

- ① 노인인권, 마음의 온도를 더하다 한국보건복지인재원 www.kohi.or.kr
- ② 노인학대신고의무자 교육 한국보건복지인재원 www.kohi.or.kr
- ③ 장애인학대예방 및 신고의무자 교육 경기도평생학습포털 www.gseek.kr

◆ 2024년 건강검진결과서 제출 (①신체계측②혈액검사③소변검사④X-레이촬영⑤종합소견)

◆ 2024년 6월 25일 요양보호사 월례회의 진행 (7월은 25일 예정)

월례회의 참석은 요양보호사 업무 중 필수사항입니다.

또한 회의참석, 교육이수 등은 바야다우수직원 선정 시 중요한 항목이 됩니다.



바야다홈헬스케어 카카오채널

바야다의 다양한 서비스를
알려드리고
필요시 상담서비스를 받을 수
있도록 도와주는 플랫폼 입니다.

Ch 바야다홈헬스케어

카카오톡 친구 검색에서 바야다를 검색해 주세요!

**카카오톡 채널
추가하세요**

카카오톡 채널 추가하는 방법

- 1 카톡 상단 검색창 클릭
- 2 스캐너로 QR코드 스캔
- 3 홈에서 채널 추가

kakaotalk

Ch 카카오톡채널

B 바야다홈헬스케어
친구 23

찾아가는 전문 간호, 내맘같은 방문 요양 바야다홈헬스케어

소식 길찾기 카카오프내비

+ 채널 친구 추가하고 혜택 알림 받기

소식

- 노인성 자반증 2024년 06월 19일의 소식
- 대상포진 2024년 06월 17일의 소식
- 노인 보행장애 2024년 06월 05일의 소식

소식 전체보기

12:58 80%

신고하기
URL 복사하기
카톡 친구에게 전달하기

B 비
친

찾아가는 전문 간호, 내맘같은 방문 요양
바야다홈헬스케어

소식 길찾기 카카오프내비

소식

- 노인성 자반증 2024년 06월 19일의 소식
- 대상포진 2024년 06월 17일의 소식
- 노인 보행장애 2024년 06월 05일의 소식
- 급성심근경색 가슴 한가운데의 통증 대처 방법

요양보호사 여러분의 많은 관심과 적극적인 **친구추가** 부탁드립니다,
바야다가 제공하는 서비스를 받을 수 있도록 주변에도 널리 알려 주시면 감사하겠습니다



바야다홈헬스케어 카카오채널

채널 리스트 메뉴 화면
채널 추가 후에 아래와 같은
메뉴가 활성화 됩니다.



서비스 상담 신청
클릭하면 서비스 상담 신청할 수
있는 페이지로 연결됩니다.



BAYADA
Home Health Care

서비스 상담 신청

"바야다홈헬스케어"로 문의 하시고자 하는 상담 서비스를 선택하여 문의 주시면 연락드리겠습니다.

제목

이름

연락처 (이메일 또는 전화번호)

상담 희망 서비스 (중복가능)

- ☐ 방문요양 ☐ 방문간호
- ☐ 노인장기요양등급 관련 상담
- ☐ 치매환자관리
- ☐ 맞춤프로그램(운동, 음악, 인지 등)
- ☐ 맞춤형 건강관리 ☐ 기타



논의사항, 공지사항

◆ **요양보호사 만족도조사 협조 요청**

- 15일 급여지급 후 만족도조사 링크 단톡 방 공지

◆ **2024년 5월 직원 만족도조사 내용 공유**

질문: 오전 오후 바야다 대상자 어르신을 모시고 있는데 오후에 모시는 분이 빠지는 날이 많아 한달 60시간이 안되는데 그럼 세금처리는 어떻게 되는지 알고 싶습니다

대답: 사회보험 공제는 월 60시간 이상 근무시에 적용하는 것은 맞지만 대상자별로 60시간 근무가 아니라 바야다에서 근무하시는 모든 시간을 합산한 시간으로 적용합니다. 오전, 오후 대상자 어르신의 기관이 다르다면 각각 60시간 이상이어야 하고, 이때 고용보험은 한 기관에서만 공제하면 되므로 기관에 알려주시면 됩니다.



논의사항, 공지사항

◆ 영양보호사 만족도조사 협조 요청

- 15일 급여지급 후 만족도조사 링크 단톡 방 공지

힘뇌체조 유튜브 동영상 QR코드



힘뇌체조 누워서 따라하기



힘뇌체조 앉아서 따라하기



힘뇌체조 활기차게 따라하기

국민건강보험공단 제공





치매 예방 및 관리지침

2024년 6월 영양보호사 교육자료

[교육 목표]

1. 치매의 종류 및 증상을 이해한다.
2. 치매예방법을 배우고 실천한다.
3. 치매 환자에 대한 관리와 치료 방법을 이해하고 올바르게 치매환자를 관리할 수 있다.



정의 및 종류

- 라틴어에서 유래된 말로서 “정신이 없어진 것” 이라는 의미를 가지고 있다.
- 치매는 정상적인 지적능력을 유지하던 사람이 다양한 후천적인 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 기억력, 언어 능력, 판단력, 사고력 등의 지적기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 초래되는 상태를 가리킨다.
- 치매의 종류
 - ① 알츠하이머병 약 50-60%를 차지하고,
 - ② 혈관성 치매가 20-30%를 차지하며,
 - ③ 나머지 10-30%는 기타 원인에 의한 치매이다.



치매 의심증상 10가지(1)

① 직업이나 일상생활에 영향을 줄 정도로 최근 일에 대한 기억력 상실이 있다.

치매 환자는 정상인과는 달리 잊어버리는 횟수가 증가되고, 시간이 흘러도 기억이 나지 않는다.

② 익숙한 일을 처리하는데 어려움이 생긴다.

예를 들면, 예전에는 요리를 잘 했는데 치매에 걸리면 음식 맛이 변하거나 복잡한 음식을 만들지 못하게 되고, 간단한 음식도 만드는 방법을 잊어버린다.

③ 언어사용이 어려워진다.

예를 들어 '사과'가 생각이 나지 않아 '과일' 혹은 '먹는 것', '그것'이라고 둘러대거나, 엉뚱하게 '배'라고 말한다. 또는 상대방의 말을 이해하지 못하여 부적절한 반응을 보이기도 한다.

④ 시간과 장소를 혼동한다.

평소에 잘 알던 익숙한 장소에서도 자신이 어디에 있는지 파악하지 못하거나, 어디로 가야하는지 모르고 길을 잃어버린다면 치매를 의심해야 한다.

⑤ 판단력이 감소하거나 그릇된 판단을 자주 한다.

옷을 제대로 못 입고 계절에 맞지 않는 옷을 입곤 한다. 간혹 판단력 저하로 인하여 경제적 혹은 법적 문제도 발생할 수 있다.



치매 의심증상 10가지(2)

⑥ 추상적인 사고능력에 문제가 생긴다.

간단한 돈 계산도 하기 어려워진다면 치매를 의심해야 한다.

⑦ 물건을 잘못 간수한다.

치매 환자는 잘 간수해야 하는 물건을 엉뚱한 곳에 둔다든지 필요 없는 것을 지나치게 잘 간수한다든지 하는 행동을 보일 수 있다. 뿐만 아니라 보관 장소를 잊어버려 찾지 못하게 되면 누군가가 훔쳐 갔다고 따지거나 화를 내기도 한다.

⑧ 기분이나 행동의 변화가 온다.

특별한 이유 없이도 감정의 급격한 변화가 올 수 있다. 이전과 다른, 의욕이나 감정 상태의 변화가 오기도 한다.

⑨ 성격에 변화가 온다.

성격의 변화의 정도가 정상인보다 뚜렷하며 다른 사람들에게 부적절하다는 느낌을 주기도 한다. 의심이 많아지거나 충동적으로 변할 수도 있고, 자신의 욕구를 자제하지 못하거나, 무슨 일이든 따지거나 시비를 걸어 다른 사람들을 당황하게 한다.

⑩ 자발성이 감소한다.

아무리 불편해도 자발적으로 어떤 일을 하지 않으려 하고 매사에 수동적이라면 치매나 우울증의 신호일 수도 있다.



치매예방운동

(1) 필요성

- 치매에 걸리면 움직임이 저하되고 감소하여 근육이 약해지고 골다공증, 낙상, 우울증 등 다양한 2차 질환이 발생한다
- 운동은 혈액순환을 원활하게 하고 뇌 혈류를 증가시켜 알츠하이머병에 걸릴 확률을 약 30% 감소시킨다
- 중년 이후 고혈압과 당뇨병의 발병은 치매 위험도를 높이므로 이를 예방하기 위해 치매 예방 운동이 필요하다

(2) 치매예방을 위한 동작관 관련된 연구 결과

- 손 운동(clapping, squeezing) : 대뇌피질 활성화에 가장 큰 효과를 나타낸다
- 유산소 운동 : 뇌신경 전달물질(Brain-derived neurotrophic factor : BDNF)의 증가는 해마위축의 개선, 기억력 향상, 우울증 감소와 관련된다



치매예방운동 : 손운동

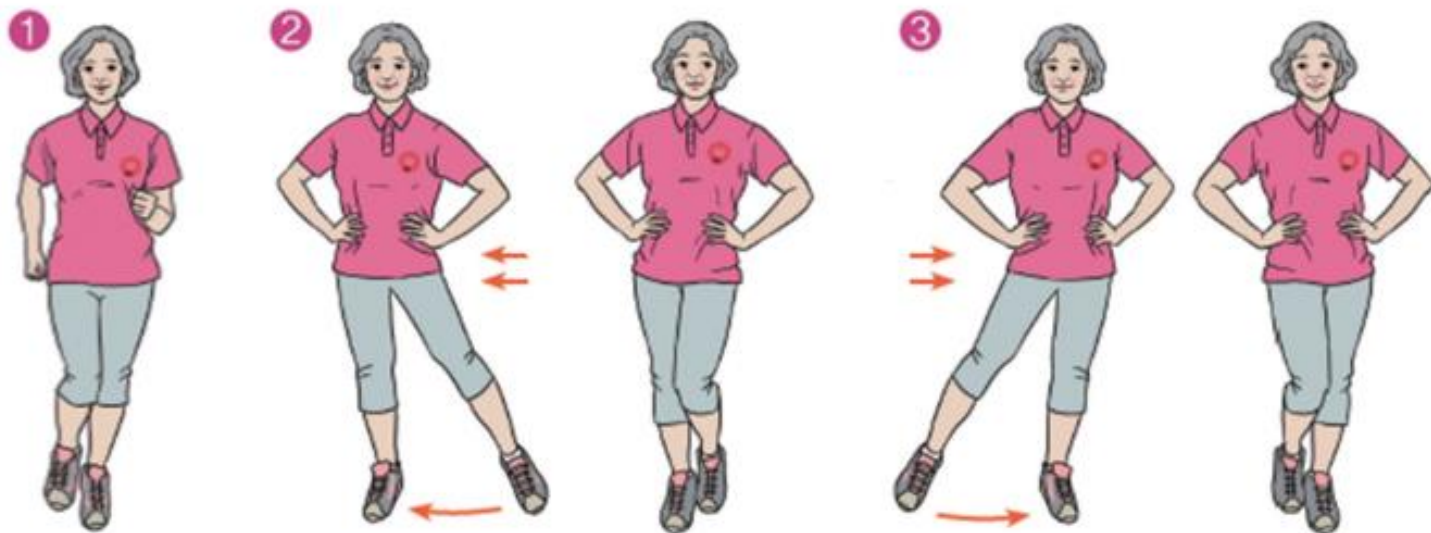


한 번 더 실시하되, ②번, ③번 반대로 실시(왼손 위)

- ①세로박수 : 양손을 맞대어 강하게 박수를 친다
- ②가로박수 : 양손을 수평이 되도록 눕혀 박수를 친다
- ③가로쥐기 : 양손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥐어 준다
- ④꼭지끼기 : 양손을 서로 마주 놓고 힘껏 꼭지를 끼운다



치매예방운동 : 유산소운동(걷기운동)



- ①열에서 하나까지 거꾸로 숫자를 세며, 제자리에서 활기차게 걷는다 (팔꿈치는 90도, 무릎은 가능한 높이)
- ②스물에서 열하나까지 거꾸로 숫자를 세며, 오른쪽으로 한보 이동 후 제자리로 돌아온다 (양손은 허리)
- ③서른에서 스물하나까지 거꾸로 숫자를 세며, 왼쪽으로 한보 이동 후 제자리로 돌아온다 (양손은 허리)



치매 예방 수칙3·3·3

(1) 3권 : 즐길 것

- ① 운동 : 일주일에 3번 이상 걸으세요 5층 이하는 계단을 이용하고, 버스 한 정거장 정도는 걸어가도 좋습니다
- ② 식사 : 생선과 채소는 골고루, 기름진 음식은 피하고 싱겁게 드세요
- ③ 독서 : 틈날 때마다 책이나 신문을 읽고 글쓰기를 하세요

(2) 3금 : 참을 것

- ① 절주 : 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요
- ② 금연
- ③ 뇌손상 예방 : 머리를 다치지 않도록 운동할 때 보호장구를 반드시 착용하세요

(3) 3행 : 챙길 것

- ① 건강검진 : 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지는 정기적으로 체크하세요
- ② 소통 : 가족과 친구를 자주 만나고 단체활동과 여가생활을 하세요
- ③ 치매조기발견 : 매년 보건소에서 치매 조기검진을 받으세요



치매환자 일상생활에서의 관리원칙(1)

해야할 일

- ✓ 참여를 유도하기
- ✓ 단서를 제공하기
- ✓ 인내하기
- ✓ 독립성을 격려하기
- ✓ 의사소통
- ✓ 환자가 할 수 있는 것에 집중하기
- ✓ 주의산만하지 않게 하기
- ✓ 규칙적인 일상 유지
- ✓ 환자에게 유연한 태도 유지하기

하지 말아야 할 일

- ✓ 크게 말하기
- ✓ 명령하기
- ✓ 회상해 내야하는 질문
- ✓ 논쟁
- ✓ 환자의 질환을 받아들이지 않는 행동



치매환자 일상생활에서 관리의 원칙(2)

목욕

- 목욕은 1주일에 1~2회 정도 실시하며 목욕 시간은 10분을 넘기지 않는다.
- 욕조나 욕실 바닥에는 매트를 깔아 미끄러지지 않도록 유의한다.
- 욕조에 40~45℃정도 되는 물을 반 정도 받아주거나, 샤워기의 온도를 이와 비슷하게 조절해준다.
- 목욕을 거부하는 경우에는 거부하는 요인에 대해 알아본 후 도움을 준다(혼자서 할 수 없는 것에 대한 당황감, 접촉에 대한 두려움, 실금에 대한 수줍음, 요실금을 숨기고자 하는 바람 등).

세수 및 구강 청결

- 눈은 깨끗한 물수건으로 눈의 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아주며 귀는 안쪽-바깥쪽 순으로 닦아준다.
- 가급적 스스로 칫솔질을 하도록 격려하는 것이 좋으며 스스로 하더라도 물의 온도는 맞춰준다.
- 틀니는 매 식사 후 씻는 것이 바람직하다.



치매환자 일상생활에서 관리의 원칙(3)

휴식과 수면관리

- 충분한 수면을 위해서는 매일 규칙적인 생활이 되도록 하고, 낮에 적절한 활동을 하게 한다.
- 취침 전 외부로부터의 자극이나 흥분을 피하도록 한다.
- 잠옷은 부드럽고 느슨하며 입고 벗기에 편한 것으로 준비한다.

배설관리

- 용변에 대처하기 쉬운 옷을 입히고 화장실의 위치를 정확히 설명하여 사용이 쉽도록 한다.
- 화장실사용에 대해 각 단계마다 차분하게 설명해준다.
- 용변 후 환자를 깨끗하게 해야 한다.

옷 갈아입히기

- 입는 순서대로 옷을 놓아두고 옷 입는 방법을 반복해서 가르쳐 준다.
- 신발은 미끄러지지 않는 것으로 선택하고 신는 것을 돕는다.
- 정확히 어떤 도움이 필요한지 알고 돕는다 : 어느 정도 의사소통이 되는 경우는 "바지 입으실 때 제가 어떻게 도와드릴까요?"라고 상대방의 의사를 묻고 요구하는 것을 돕는다.

<출처> 치매 사례관리 매뉴얼. (2010). 보건복지가족부 한국치매협회



치매환자 일상생활에서 관리의 원칙(4)

식사

- 환자들은 자신이 식사를 했는지조차 기억하지 못하고, 식기를 사용하는 방법도 잊어버리게 되며 말기 환자들은 씹거나 삼키는데 어려움이 있으므로 도와주어야 한다.
- 적당량의 술은 별로 상관이 없으나 약을 복용하는 환자들은 주의해야 한다.
- 담배는 화재를 일으킬 수 있는 위험성이 크고 환자의 건강을 해치게 되므로 삼가도록 한다.
- 식사는 항상 같은 장소에서 규칙적인 시간에 하도록 한다
- 식사에 가능한 앉은 자세에서 허리보다 상반신이 앞으로 향하도록 한다 (등에 쿠션대기)
- 충분한 시간동안 씹을 수 있게 한다.
- 시력이 좋지 않은 경우 시계방향으로 반찬을 놓아준다
- 도구 사용을 활용한다 - 흡입식 빨대, 손잡이가 달린 큰 수저, 손에 걸 수 있는 수저 등
- 손으로 집어먹을 수 있는 음식을 이용한다 - 주먹밥, 채소 스틱, 찜
- 식사 도중에는 질문하는 대화는 피한다. 특히 씹는 중에는 말을 걸지 않는다.
- 갑자기 먹지 않던 음식을 내 놓지 않으며 너무 뜨겁거나 차가운 음식은 피한다.
- 입안에 남아 있는 음식물이 있는지 확인해야 하며 조금씩 자주 먹도록 한다
- 금방 음식을 먹고도 안 먹었다고 할 때는 빵 튀기, 과자 등을 주도록 한다

<출처> 치매 사례관리 매뉴얼. (2010). 보건복지가족부 한국치매협회