

치매전담형 장기요양기관 서비스 매뉴얼

Service Manual for Dementia Specialized Care Facility

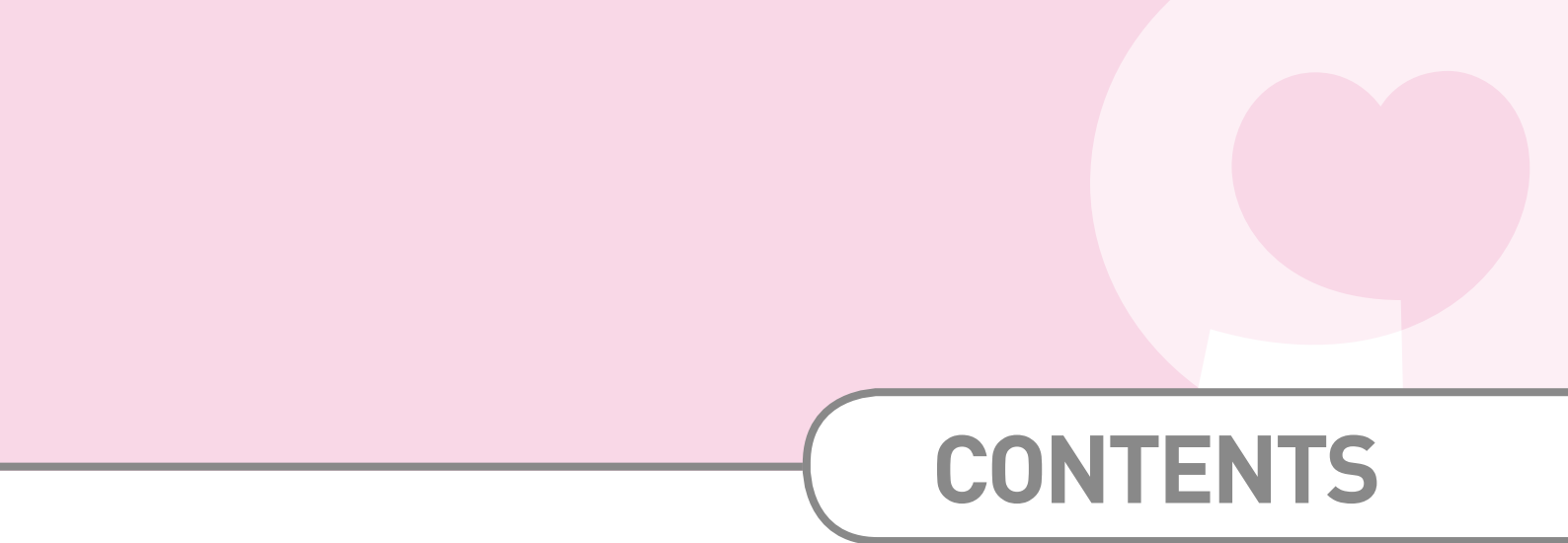


치매전담형 장기요양기관 서비스 매뉴얼

Service Manual for Dementia Specialized Care Facility



※ 본 매뉴얼은 2020년 연구용역 보고서 「치매전담형 장기요양기관 서비스 매뉴얼 개발연구」를 토대로 제작되었습니다.



CONTENTS

제1장 서비스 제공원칙	5
1. 휴머니티드 케어	7
2. 문제심리행동증상별 대처	14
 제2장 서비스 제공계획 수립	 29
1. 다중 중재 프로그램 구성	31
2. 개인 단위의 다중 중재 프로그램 설계	33
3. 기관 단위의 다중 중재 프로그램 설계	36
4. 다중 중재 프로그램 평가 계획	38
 제3장 다중 중재 프로그램 운영의 실제	 43
1. 수면/위생관리	45
2. 건강관리	50
3. 영양관리	54
4. 신체활동	56
5. 스트레스 해소	73
6. 심리/사회활동	85
7. 인지강화활동	95

●
●

서비스 제공원칙

1. 휴머니티드 케어
2. 문제심리행동증상별 대처

●
●



제1장 서비스 제공원칙

h·well

1. 휴머니티드 케어¹⁾ Humanitude Care

Humanitude란 Human(인간)과 Attitude(태도, 자세)가 결합된 단어로 인간이 최후까지 존엄을 받고 살며 ‘사람다움’을 존중한 상태를 의미한다. 즉, 질병보다 사람을 중심으로 치매수급자를 돌보아야 한다는 원칙이다. 치매전담형 장기요양기관에 입소하는 대부분 수급자들은 인지기능이 저하되고 있음을 감안하면 수급자의 존엄성을 지켜주고, 수급자의 선호도, 가치관에 맞는 개별화된 돌봄을 제공하는 것이 필요하다. 따라서 수급자에 대한 부정적 인식을 갖지 않고 **수급자의 시각에서 돌봄을 계획하고 제공하는 것이 휴머니티드 케어의 핵심**이다.

돌봄자는 직무를 성실히 수행하기 위해 수급자가 아무리 거절하여도 전력을 다하여 케어를 하지만 오히려 수급자는 돌봄자로부터 ‘공격당하고 있다’라고 느낄 수도 있다. 그러나 돌봄자는 케어하고 있지 수급자에게 해를 입힌다고는 전혀 생각하지 않아 케어하는 사람과 받는 사람의 입장에 차이가 있을 수 있다.

예를 들면, 걷는 것이 가능한 수급자를 휠체어로 식당이나 검사실로 모셔가게 하는 것은 이 분의 ‘보행능력’을 뺏는 것이므로 결과적으로는 해를 주게 되는 셈이 된다. 또한 파킨슨으로 손 떨림이 심한 수급자가 식사할 때 흘리는 것이 많아 돌봄자가 밥과 반찬을 떠먹여 주면 수급자는 스스로 식사할 수 있는 기회를 잃게 되는 셈이다. 이와 같은 휴머니티드 케어의 원칙을 지킨다면 치매 수급자의 현존 기능을 보존하고 각종 기능이 떨어지는 속도를 최대한 늦출 수 있다.

1) 다음의 문헌을 참고하였음
보건복지부. 『돌봄자 표준양성교재』. 2019

가. 휴머니티드 케어의 4원칙

1) 보기

[옳은 방법]

- ① 상대방과 가까운 거리의 정면에서 같은 눈높이로 한참 동안 바라보고, 힐끗 보지 않는다.
- ② 수급자의 상태를 살피거나 서비스를 시작하기 전에 눈을 다소 길게 맞추고 나서 2초 이내에 인사하거나 말을 건넨다.
- ③ 수급자가 벽 쪽으로 돌아누워 시선을 피하면 침대와 벽 사이에 틈을 만들어서라도 눈을 맞추며 “제 눈을 바라보아 주세요”라고 요청한다.
- ④ 수급자에게 가까이 가거나 돌봄을 제공할 때 옳은 방법으로 반듯이 수급자의 눈을 다소 길게 맞춘다.

[옳지 않은 방법]

- ① 수급자와 멀리 서 있거나, 위에서 내려다보며 정면이 아닌 옆에서 짧게 힐끗 본다.
- ② 수급자를 보고 있지 않으면 ‘당신은 없는 사람이다. 혹은 당신에게 관심이 없다’라는 의미를 전달한다.

2) 말하기

수급자에게 천천히 또박또박 긍정적으로 이야기하고, 수급자가 응하지 않더라도 돌봄자는 지속적으로 이야기한다.

- ① 수급자가 졸고 있거나 아직 잠에서 덜 깨었을 때는 침대머리를 두드리고, 대답이 없으면 약 3초간 잠시 기다렸다가 다시 한 번 두드리며 수급자를 깨운 뒤 말을 시작한다. 이렇게 함으로써 수급자는 각성수준이 조금씩 높아지는 상태에서 돌봄자의 말을 듣게 된다. 혼자 지내는 수급자의 방 안으로 들어갈 때도 똑같다.
- ② 아무 말도 안 하는 수급자에게도 말을 건다. 치매이거나 의식이 온전치 않은 수급자에게는 말을 걸어도 반응이 없기 때문에 아무 말 없이 필요한 요양보호 행위만을 하게 된다. 그렇지만 돌봄자 혼자서라도 “제가 왔어요. 기분 좀 어떠세요? 이제부터 세수를 하려고 해요”, 세수를 다하고 나서 “얼굴이 깨끗해졌네요”, “쌀쌀하니깐 이불 덮어드릴게요”라는 식으로 상황을 설명할 필요가 있다. 대답은 하지 못해도 어쩌면 알아듣고 있을 수 있다.
- ③ 항상 긍정형 문장으로 이야기한다. 수급자가 기저귀 안으로 손을 넣을 때 “기저귀에 손 넣지

마세요”라는 부정형 명령 투보다는 손에 다른 들 것을 쥐어주며 “이것 한 번 만져보세요.”라는 식으로 긍정형으로 이야기한다. 물론 이 때 기저귀 발진 등의 문제가 있는지도 잘 살펴보아야 한다.

- ④ 무언가 이야기를 한 후 최소 3초 이상 기다린다. 돌봄자가 한 말을 이해하고 행동으로 옮기는데 수급자는 시간이 필요하기 때문이다. 한 가지 표현을 이해하지 못하면 표현을 바꾸어 다시 이야기하고, 그 때마다 최소 3초 이상 기다린다.
- ⑤ 봐야 할 것을 눈높이에서 보여주며 말한다. 밥을 먹일 때 “입을 벌리세요”라고 지시적으로 말하기 보다는 “싱싱한 나물이 아삭하게 보여요”라고 말하면 수급자가 훨씬 기분 좋게 식사할 수 있을 것이다.

[사 례]

▶ 수면을 방해하지 않는다.

수면은 기억능력을 유지하는 데 중요한 요소이므로 치매 수급자가 수면하는 동안 방해하면 안 된다. 설령 돌봄을 위해서라고 하더라도 자제해야 한다.

〈예〉 수급자가 자는 동안 기저귀가 젖었는지 확인하기 위해 이불을 들추지 않는다.

▶ 무엇이든 강제로 하지 않는다.

〈예〉 “아침식사는 8시예요. 일어나서 식사를 하셔야 설거지하고 점심식사 준비하지요. 어서 일어나세요.”

〈예〉 “화장실 가려면 어르신도 돌봄자인 저도 고생하니까 그냥 간이변기에 하세요. 다들 여기다 해요. 이제 습관을 들여야지요.”

〈예〉 “어르신! 걸으려면 힘들고, 넘어지면 큰일 나니까 그냥 휠체어 타세요. 내가 밀어드릴게요. 편하게 다녀오면 좋지요.” 이렇게 휠체어만 태우고 걷지 못하게 하면 수 주일내에 한 발자국도 못 걷게 될 것이다.

〈예〉 “지금 목욕 안 하면 다음 주까지 기다려야 해요. 냄새나니까 얼른 지금하세요.” 하면서 옷을 벗기기 시작한다.

3) 접촉하기

수급자를 만질 때는 상냥하게 웃으며, 천천히, 쓰다듬듯이, 감싸듯하여 수급자의 넓은 면적의 피부와 닿게 하며 만진다.

- 붙잡지 않고 천천히 밑에서부터 받쳐 살짝 힘을 주는 것이 좋다.

▶ 거드랑이를 잡아 올리지 않는다.

노인은 어깨 주변 근육과 인대가 약해서 거드랑이를 잡아 올리면 어깨 관절이 탈구될 위험이 있으므로 몸통 전체를 감싸 안아 움직인다.

- 손끝이 아니라 손바닥 전체를 이용해 접촉한다.
- 절대 급격한 행동으로 붙잡거나 할퀴거나 꼬집거나 때리면 안 된다.
- 신체 부위 중 손, 얼굴, 입술을 만질 때가 다른 부위를 만질 때보다 더 많은 뇌 부위를 자극한다. 즉, 인지기능을 자극하기 위해서는 손이나 얼굴을 만지는 것이 효과적이다. 다만, 손이나 얼굴, 입술을 갑자기 만지면 팔이나 등을 만질 때보다 놀랄 수 있으므로 조심스럽게 대한다.

4) 일어서게 하기

노인은 침상에서 3일에서 3주만 움직이지 않고 누워있으면 더 이상 걷지 못하게 된다.

▶ 신체보호대는 의료윤리원칙에 따라 적용하며, 가능한 한 적용하지 않도록 노력한다. 왜냐하면, 신체보호대를 적용할 경우 수급자는 자세를 바꾸기 어려워 욕창이 발생하거나 관절이 굳어지기 쉽고 인지기능과 심장활동이 저하되기도 쉽다.

아마도 돌봄자 입장에서는 움직이지 않고 침상에 가만히 누워있는 수급자를 돌보기가 가장 편할 것이다. 그러나 움직이는 것은 아직 움직일 기력이 있다는 것이므로 긍정적으로 받아들인다.

〈예〉 “눈 깜짝할 사이에 난리를 치는데, 침대에서 떨어지면 누가 책임져요? 이 어르신 보호자 엄청 까칠하거든요.”

〈예〉 “안 묶어 놓으면 소변줄, 콧줄을 잡아 뽑아요. 어쩔 수 없어요.”

- 최소 하루 20분 정도는 일부러라도 서 있게 하거나 일어서서 걷도록 항상 돕는다. 2~3분이라도 서 있을 수 있는 수급자라면 세수하는 동안이라도 서 있게 한다. 걸을 수 있는 수급자를 낙상 위험이 있다는 이유로 휠체어에 태워서는 안 되며, 잠깐이라도 서 있을 수 있는 시간이 빠와 관절에 중력을 가해 골다공증 진행을 더디게 하고 근력을 유지하는데 도움이 될 뿐만 아니라 호흡기능을 자극하여 폐활량을 늘이는데 도움이 되므로 수급자에게 중요한 시간임을 돌봄자는 알아야 한다.

- 수급자가 느리게 행동하더라도 부족하지 말고 가급적 혼자 움직이게 해야 한다. 손이 닿을 수 있는 만큼만 떨어져서 수급자가 혼자 하는 것을 지켜보며 기다리는 것이 가장 좋은 돌봄의 원칙이다. 서서 움직이고, 스스로 활동하는 동안 기분 좋은 이야기를 하며 격려한다. “이렇게 일어서니까 먼 산까지 보실 수 있죠? 진달래가 피었네요. 오늘은 좀 더 안정적으로 오래 서 계시네요” 등으로 수급자가 일어나 서 있을 수 있게 된 것을 자신의 좋은 기억으로 남게 한다.

나. 수급자의 마음을 사로잡는 5단계

1) 만남의 준비: 케어의 예고

3회 노크 ▶ 3초 기다리기 ▶ 3회 노크 ▶ 3초 기다리기 ▶ 1회 노크하고 침실로 들어가기
▶ 침대 보드 노크하기

대부분의 돌봄자가 ‘거기까지 끈질기게 노력하지 않아도...’라고 생각할 수 있다. 그러나 노크를 반복하는 과정은 치매수급자의 각성수준을 서서히 높이는 효과가 있다. 특히 깨어있는 수준이 낮은 상태에 있거나 깨어 있어도 인지기능이 저하된 상태에서는 자신의 상황을 순간적으로 이해하는 것이 어렵기 때문에 벌컥 침실에 들어오는 것에 대한 불편한 의식만 남아 있을 가능성이 있다.

인지기능이 크게 저하된 경우 후천적으로 익힌 문화적 영향은 흐려지기 때문에 각성수준을 서서히 높여가기 위한 ‘말걸기’ 기술이 중요하다. 침대의 커튼을 열기 전에 이름을 부르고 3초 기다리거나 발끝의 침대보드를 노크하면서 말을 걸어본다. 이때 중요한 것은 돌봄자가 왔다는 것을 알리고 상대의 반응을 기다리는 행동을 반복해서 수급자에게 케어하는 사람의 존재를 서서히 인식시킨다.

2) 케어의 준비

- ▶ 2단계는 수급자로 하여금 케어에 대한 합의를 얻는 과정이다. 2단계의 소요시간은 20초~3분인데 3분 이상 시간을 소요하지 않는 것이 중요하며, 3분 이내에 동의를 얻을 수 없다면 그 때는 케어를 포기하고 수급자 방에서 일단 나오는 것이 바람직하다. 30분 후에 다시 시도하거나 오후에 다시 시도해 본다. 합의가 없는 상태에서 행한 케어는 ‘강제케어’가 된다.
- ▶ 1단계 만남의 준비 후 바로 돌봄자가 행하려는 케어를 갑자기 말하지 말고 “OO어르신 이야기하러 왔습니다. 괜찮으십니까?” 등의 방식으로 ‘어르신을 만나러 왔다’는 메시지를 수급자에게 전한다. 인지기능이 상당히 저하된 경우에는 과장된 정도의 웃는 얼굴과 목소리가 적절할 수 있다.

- ▶ 수급자 인지기능 수준에 맞춘 말하기 방법은 어디까지나 ‘어르신에게 관심이 있어 왔다’고 하는 것을 강조한다. 이를 통하여 인지기능이 저하된 어르신의 긴장감을 풀 수 있다. “어제 등이 아프다고 하셨는데 등 마사지라도 해 드릴까요?”라고 말하면서 어르신을 각별하게 아끼고 있다는 것을 강조하면서 서서히 케어과정으로 이동한다. 이때 싫어하는 말을 사용하지 않도록 배려한다. 예를 들어, 목욕 대신 ‘깔끔하게 할까요?’라고 말하거나, 건기를 거부하는 어르신에게 “밖에 꽃이 매우 예쁘게 피었습니다. 어르신과 함께 보고 싶어요. 복도에서 보이는데 보러 갈까요?” 등으로 유도할 수 있다.

이 단계에서 주의해야 할 사항을 요약하면 아래와 같다.

- 정면으로 접근한다.
- 수급자의 시선을 사로 잡는다.
- 눈을 맞추거든 2초 이내 말을 건다.
- 처음부터 케어 이야기는 하지 않는다..
- 몸의 사적인 부분은 갑자기 접촉하지 않는다.
- Humanitude의 ‘보기’, ‘말하기’, ‘접촉하기’ 기술을 이용한다.
- 3분 이내 합의를 얻을 수 없다면 케어는 다음으로 미룬다.

3) 시각의 연결

- 시각, 청각, 촉각의 3가지 감각으로 긍정적인 메시지를 동시에 전하여 케어받는 사람이 기분 좋게 느낄 수 있게 하는 상태를 시각의 연결이라고 한다. 시각의 연결이 잘 되면 케어받는 사람의 근육은 긴장이 풀리게 되고 때로는 하품을 하기도 한다. 수급자가 저항하지 않으면 돌봄자도 불필요한 힘을 쓸 필요가 없다.
- 시각의 연결은 상대의 시각, 청각, 촉각 중 적어도 두 가지 이상의 감각으로 조화롭게 긍정적인 정보를 지속적으로 전달할 수 있다. 웃는 얼굴로 온화하게 이야기하면서 너무 빠르게 쑥쑥 몸을 닦아버린다면 메시지가 뒤죽박죽되어 긍정적인 감각 전달은 실패하게 된다. 시각의 연결을 위해서는 ‘보기’, ‘말하기’, ‘접촉하기’의 기본적인 기술을 포괄적으로 실행해야 하는데 이 중 ‘접촉하기’ 기술을 몸에 익히는데 노력과 시간이 필요하다.
- 2명의 돌봄자가 케어할 때는 수급자의 양쪽에 위치하여 동시에 말을 건네면서 케어하는 일이 많다. 그러나 양쪽에서 각각 말을 걸어오거나, 양팔이나 양쪽 다리를 동시에 움직이게 하는 것은 인지기능이 저하된 어르신에게 너무 많은 정보를 제공하여 한 번에 처리할 수 없게 만들어 혼란을 키우게 된다. 그 결과 “그만해!”라고 소리를 지르고 몸에 힘이 들어가면서 케어가 곤란한 상황이 초래될 수 있다. 2명의 돌봄자가 케어할 때는 한 사람은 케어를 받는 사람의 시선을 사로잡으면서 케어 모습에 대하여 계속 이야기하는 역할을, 다른 한 사람은 말을 하지 않고 천천히 케어를 제공하는 역할로 서로 분담한다.

4) 감정의 고정

- 돌봄자와 좋은 시간을 보낼 수 있다는 것을 수급자의 감정기억에 확실하게 남기는 것이 감정의 고정이다. 예를 들면, 어르신에게 ‘샤워는 기분 좋은, 매우 좋은 시간이다’라는 선명한 기억을 남겨놓을 수 있으면 다음 단계의 케어로 이어지게 할 유도하는 시간을 줄일 수 있기 때문에 오히려 돌봄시간을 아낄 수 있다. 이를 위해서 케어의 내용, 어르신에 대한 감사, 자신도 즐거웠다는 것을 케어과정에서 이야기하면서 감정을 고정한다. 이때 인지기능이 저하된 치매수급자에게는 다소 과장되게 표현하는 것이 효과적이다.

5) 재회의 약속

- 케어가 끝나고 수급자 곁을 떠나기 전에 반드시 재회를 약속한다. 긍정적인 마음을 감정기억에 간직하기 때문에 이것은 중증 치매수급자에게도 필요하다. 즉, 전 단계에서 감정의 고정을 통하여 긍정적인 인상을 남기고, 재회의 약속을 통해 다시 올 것을 전하게되면, 긍정적인 인상을 가진 사람이 다시 와 줄거라는 희망을 갖게 되고 나아가 돌봄자를 기다릴 가능성도 생긴다.
- 치매수급자에게는 약속을 적어두면 보다 효과적이다. 적어놓은 것을 이해하는 어르신의 경우 누군가가 자신이 있는 곳에 온다는 약속을 확인할 수 있으며, 적어놓은 것을 이해할 수 없는 경우 “약속시간을 여기에 적어 놓습니다”라고 적어 놓은 동작에 의해 돌봄자의 성실함을 전할 수 있다. 혹은 다른 돌봄자가 다음에 계획된 케어를 할 때 “여기에 목욕약속이 써 있네요..”라고 말하면서 함께 메모를 보고 확인하게 하고 그 약속의 날까지 다른 돌봄자가 그 메모의 내용을 이야기하며 생각나게 하는 것도 돌봄의 기술이다.

2. 문제심리행동증상별 대처²⁾

치매수급자에게 나타날 수 있는 문제심리행동증상에 대해 적절한 대처법을 모르고 있으면 수급자와 가족 혹은 돌봄자와의 관계를 악화시킬 뿐 아니라 그들의 삶의 질을 현저히 손상시킬 수 있으므로 수급자의 증상조절, 안전확보, 그리고 삶의 질을 향상하는 다음의 세 가지 목표를 항상 염두에 둔다.

▶ 증상조절

치매수급자가 보이는 문제심리행동증상을 완전히 제거하는 것은 현실적인 목표가 아니며 실제로도 불가능하다. 즉, 이상적인 환경에서 최상의 돌봄이 제공되더라도 문제심리행동증상을 완전히 사라지게 하기는 어렵다. 따라서 치료적 개입을 통해 증상의 빈도나 강도를 줄이거나 덜 파괴적인 상태로 바꾸는 것에 돌봄목표를 둔다.

▶ 안전 확보

치매수급자는 인지기능이 저하되어 상황에 대해 적절하게 판단할 수 없기 때문에 항상 사고의 위험을 가지고 있다. 특히, 배회하는 치매수급자는 안전한 장소에서 벗어나거나 거리에서 길을 잃고 헤매거나 교통사고를 당할 위험이 높다. 그리고 쉽게 초조와 공격성을 보이는 수급자는 다른 사람에게 위협을 가할 가능성이 높다. 따라서 이러한 가능성을 감소시켜 수급자, 가족, 돌봄자 또는 제 3자의 안전을 확보하는 것에 목표를 둔다.

▶ 삶의 질 향상

문제심리행동증상은 여러 가지 부정적인 결과를 초래한다. 예를 들어 밤에 배회하는 수급자는 낮 동안 깨어있기 어려워 가정이나 시설에서 규칙적인 생활이 어렵고 가족들이 자신을 독살하려는 망상이 있는 수급자는 식사를 거부하여 영양실조를 일으킬 수 있다. 따라서 적절한 치료를 통하여 문제심리행동증상으로 인한 이차적인 신체적, 정신적 장애를 방지하는 것이 수급자 삶의 질을 향상시킬 수 있다.

2) 다음의 문헌을 참고하였음.

보건복지부, 국민건강보험공단. 장기요양기관 시설급여제공 매뉴얼. 2019

〈치매수급자의 문제심리행동증상에 효과적으로 대처하기 위한 일반적 지침〉

- 비약물적 접근을 우선적으로 적용한다.
- 증상에 어떻게 대처할지 계획할 때는 증상의 원인과 그 증상에 내재된 치매수급자의 요구를 우선적으로 이해한다.
- 돌봄자의 태도와 행동이 원인이 된 것은 아닌지 되돌아본다.
- 치매수급자에게 남아있는 능력, 힘, 기억, 요구 등을 모두 고려한다.
- 문제심리행동증상이 나타날 전조를 이해한다면 충족되지 않은 욕구를 먼저 해결해주어 예방하는 것이 옳은 돌봄의 태도이고, 증상을 보이거나 보이려는 수급자에게는 시설의 규칙이나 방침을 들이대기보다는 편의를 고려하여 융통성있게 접근한다.

문제심리행동증상 발생 시 돌봄자는 다음과 같은 단계로 돌봄 계획을 수립한다.

▶ 1단계 : 문제를 명확하게 파악한다.

수급자의 여러 가지 문제심리행동증상 중 현재 문제가 되는 것과 개입이 필요한 것이 무엇인지 결정한다. 문제를 명확하게 파악하기 위해 1~2주 동안 수급자의 행동을 꼼꼼하게 관찰하여 증상일지를 기록하는 것을 적극 권장한다. 이를 통해 어떤 증상이 얼마나 자주, 언제, 어떤 양상으로 나타나는지 알 수 있으면 사전에 예방도 가능하다.

▶ 2단계 : 원인을 파악한다.

수급자의 문제를 파악했다면 다음 단계로는 그 원인이 무엇인지를 확인한다. 원인은 수급자의 증상을 세심하게 관찰하여 쉽게 파악할 수 있는 경우도 있고 병원에서 의사의 진찰과 검사를 통해 확인할 수도 있다. 대부분의 경우 주요 원인은 수급자 개개인이 가지고 있는 개인적 특성(예: 치매로 인한 인지능력 감소 정도, 일반적 건강상태, 성별, 연령, 과거 직업, 성격, 스트레스 대처 방법, 개인사)이지만 다음과 같은 신체적, 정신적, 환경적 요구가 충족되지 못할 때 발생하기도 한다.

- 신체적 요구 상태(예: 질병, 통증, 불편감, 수면장애, 배고픔, 배설, 약물 부작용 등)
- 정신적 요구 상태(예: 외로움, 무료함 등의 정서/감정, 능력에 맞지 않는 도움으로 인한 스트레스, 할 수 있던 일인데 더 이상 못하게 됐을 경우로 인한 좌절)
- 환경적 요구 상태(예: 조명, 소음, 온도, 방크기, 복잡함/한가로움 등의 물리적 환경, 주변 분위기, 낯선 사람의 존재, 보살핌의 속도, 케어제공자의 불친절함이나 비판적인 태도 등의 사회적 환경)
- 정신과적 문제심리행동증상(예: 환청으로 인한 배회, 망상으로 인한 공격성)

▶ 3단계 : 적절한 대처방법을 적용한다.

원인을 확인하고 나면, 적절한 비약물적 대처방법을 우선적으로 시도한다. 비약물적 대처방법은 환경개선과 행동개입의 두 가지로 나눌 수 있다.

- 환경개선은 원인이 되는 환경적 요인을 제거하거나 개선하는 것으로 불가능하다면 수급자를 다른 장소로 옮기는 것이 도움이 될 수 있다. 수급자에게는 가급적 단순하고 구조화되어 있으며 안정적인 환경을 마련해 주는 것이 도움이 된다.
- 행동 개입은 수급자의 행동을 수정하기 위한 것으로 설득, 칭찬, 격리, 억제 등 다양한 방법을 사용하는 것이다. 비약물적 대처방법이 효과가 없거나, 수급자의 증상을 가능한 한 빨리 조절해야 하는 상황(예: 수급자에게 해가 될 만큼 위급한 상황인 경우)으로 판단하면 의사의 진료와 상담을 통해서 약물치료를 시도한다.

▶ 4단계 : 효과를 평가하고 새로운 계획을 수립한다.

증상에 대해 비약물적 접근방법을 적용한 후 결과를 평가한다. 시도했던 방법이 효과적인 경우 당분간 그 방법을 유지하며 다른 돌봄자와도 그 정보를 공유한다. 효과가 기대에 미치지 못하는 경우 원인을 분석하고 문제를 해결하기 위한 새로운 접근방법을 시도할 계획을 수립한다.

가. 경증 치매수급자에서 주로 나타나는 문제심리행동증상에 대한 구체적인 대처 방법

경증 치매수급자에서 주로 나타나는 문제심리행동증상은 우울증상, 불안, 무감동 등이 있으며, 이에 대한 구체적인 대처 방법을 소개하면 다음과 같다.

1) 우울증상

우울증 특유의 증상은 슬프거나 우울한 정서가 나타나는 것인데, 초기 치매 수급자가 자신이 기력이 약해지는 것과 스스로 할 수 있는 것이 점점 줄어든다는 것을 느끼면 우울해지는 경우가 있다. 치매수급자에서는 우울증상이 있더라도 잘 드러나지 않고, 특히 언어상실증이 있는 경우 우울감에 대한 주관적인 경험을 스스로 표현하지 못하는 경우가 많아 우울증상을 발견하기 어렵다.

따라서, 치매수급자가 말수가 줄고 의욕이 없으며 우울한 기분을 표현하고, 식욕이 감소하며 수면양상이 변화한다면(예: 불면 혹은 과다수면) 우울증상으로 판단하고 다음과 같은 대처방법을 사용할 수 있다.

- 치매수급자를 위축시키고, 슬프게 만드는 상황을 관찰한다.
- 전문의에 의뢰하여 항우울제의 투약 필요성 여부를 판단하기 위해서 전문의에게 진료를 의뢰한다.

- 어떤 활동에 참여할 것을 강요하기 보다는 수급자와 같이 있으면서 인간적으로 교류한다.
- 돌봄자는 조용하고 따뜻하며 수용적이고, 솔직한 태도로 수급자와 의사소통이 가능함을 보여준다.
- 수급자가 편안해 하고 자연스럽게 만날 수 있는 사람을 찾아 같이 시간을 보내게 한다.
- 수급자 혹은 타인이 위험한 상황이 아니라면 수급자의 잘못을 직접적으로 지적하는 등의 접근은 사용하지 않는다.
- 수급자의 자존심이 상하지 않도록 일상생활을 세심하게 돕는다.
- 수급자가 좋아하고 즐거워하는 활동을 증가시켜(예: 산책, 음악듣기, 노래부르기, 운동 등) 우울한 생각을 전환시킨다.
- 사교활동을 증가시키고(여행 등) 좌절시키는 일들을 제거한다(예: 이전에 할 수 있었던 일을 지금은 할 수 없을 때 이를 다른 것으로 바꾸어 준다).
- 과거에 대한 회상이 도움이 되기는 하지만 과거 회상이 늘 기분을 좋게 하지 않을 수 있다. 치매수급자는 표현력이 떨어져도 감정을 느끼고 있다는 것을 인식한다.
- 쉽게 완성이 수 있는 일을 맡겨 성취감을 맛보게 하거나 간단한 집안일을 결정하도록 요청하는 등 수급자의 자존감을 높이는 방법을 모색한다.
- 수급자가 좋아했거나 많이 사용했던 물건을 가까이 배치하거나 조용한 음악을 틀어 놓는 등 안락한 환경을 조성한다.

2) 무감동

무감동을 보이는 치매수급자는 일상적인 활동이나 개인위생, 대인관계 등에 관심이 없어지고 얼굴표정이 없고 목소리도 단조로워지고 감정변화가 없고 만사를 귀찮게 느껴서 행동이나 일을 시작하기가 어려워진다. 무감동은 우울증과 달리 슬프거나 괴로운 감정은 없으며 우울증의 불쾌한 감정이나 수면문제, 식욕변화 등의 증상도 나타나지 않는다.

무감동을 보이는 치매수급자에게 다음과 같이 대처한다.

- 치매수급자의 무감동 증상은 그냥 지나치기 쉽기 때문에 돌봄자가 세심하게 관찰하여 발견하고 조치한다.
- 먼저 무감동의 원인을 파악한다.
- 치매수급자가 관심을 보이는 활동위주로 환경적 자극을 지속하고 수급자가 수용하는 정도에 따라 그 수준을 다시 조절한다.
- 대부분의 치매가 진행성이기 때문에 수급자의 관심과 흥미는 계속해서 변한다. 때문에 돌봄자는 수급자에게 제공하는 자극의 형태나 수준을 상황에 맞게 조절한다.
- 치매수급자는 활동에 참여한 후 자신이 무엇을 했는지 잊어버릴 수 있으므로 참여과정을 촬영하여 다시 열어보며 이야기 하는 등의 엔코딩 과정이 필요하다.

- 만약 다각적인 격려에도 불구하고 수급자가 반복해서 좌절하면 그 활동을 중지한다.
- 무감동으로 인한 활동부족이 지속되고 수급자의 건강에 해가 된다면 담당의사와 상의하여 약물치료를 계획한다.

3) 불안

불안증상을 가진 치매수급자는 이전에는 드러내지 않던 경제상태, 미래, 기억력을 포함한 건강 등에 대한 걱정을 표현한다. 치매수급자의 불안은 다른 문제심리행동증상의 결과로 나타날 수도 있고 독립적으로 나타나기도 한다. 치매수급자의 불안증상 중 또 다른 특징 중 하나는 혼자 남겨지는 것을 두려워하는 것으로, 이러한 두려움은 실제로 그 어떤 실제적 위험의 비중보다도 큰 것이기 때문에 공포증으로 간주될 수도 있다.

이러한 공포증은 배우자나 돌봄자가 다른 방으로 가자마자 바로 분명하게 드러날 수 있으며, 치매수급자는 자신을 혼자 두지 말라는 요청을 반복적으로 표시하기도 한다. 치매수급자는 때때로 사람이 많은 곳이나, 여행하는 것, 어두움, 혹은 목욕하는 것 등에 대해서 공포증을 나타내기도 하는데 이는 불안증상과 관련이 있다. 불안은 또한 치매수급자의 주의력에 영향을 미쳐 인지기능장애를 악화시킨다.

불안 증상을 보이는 치매수급자에게 다음과 같은 대처방법을 사용할 수 있다.

- 불안한 마음이 일단 생기면 그것이 해결될 때까지 지속되므로 원인을 파악하여 가급적 빨리 해결하고 안심시킨다.
- 마음을 편안하게 하는 이야기(좋은 주제: 꽃, 하늘, 좋은 사람, 사랑, 행복 등)를 나눈다.
- 편안한 마음이 들도록 자연 풍경을 자주 보여주며 주위를 환기시킨다.
- 스킨십을 자주하고 정말 사랑받고 있다는 마음이 들도록 한다.
- 불안의 원인을 파악하여 불안한 마음이 들지 않도록 예방한다.
- 무엇인가를 잃어버렸다고 생각하여 걱정하고 불안해하는 경우라면 그것을 항상 눈으로 확인할 수 있도록 곁에 두거나 모형의 강아지라도 가까이 배치하여 시각적 효과를 최대한 이용한다.
- 가급적 혼자 있는 시간을 줄여 염려와 근심할 여지를 줄인다.
- 좋아하는 일을 자주하게 함으로써 다른 것에 집중할 수 있도록 한다.
- 인내를 가지고 반복적으로 주지시킴으로써 인지할 수 있도록 하여 안심시킨다.
- 불안이 병에 대한 걱정과 연관이 있다면 초기 단계에는 상담이 효과적일 수 있다.
- 치매가 다소 진행된 수급자의 경우 요구 사항을 줄이고 규칙적인 생활을 일관성있게 유지하도록 하며 혼자가 아니라고 위로해줌으로써 파국적인 반응을 줄일 수 있다.
- 만약 이상의 방법들이 효과가 없다면 전문의와 상의하여 정신과적 약물치료 계획을 수립한다.

나. 중등도/중증 치매수급자에서 주로 나타나는 문제심리행동증상에 대한 구체적인 대처방법

개인에 따라 다소 차이가 있기도 하나 중등도/중증 치매수급자에서 주로 나타나는 문제심리행동증상 중 상대적으로 빈도가 높고 돌봄자에게 큰 어려움을 주는 주요 증상인 망상, 의심, 환각, 초조, 배회, 공격행동, 반복행동에 대한 구체적인 대처방법을 간략히 소개하면 다음과 같다.

1) 망상과 의심, 환각

치매수급자에서 나타나는 대표적인 정신병적 증상은 망상과 의심, 환각을 들 수 있다. 치매수급자는 기억력이 약화되어 자신의 경험과 주위 환경을 이해하기가 점차 어려워지며, 또한 물건을 놓은 장소를 점차 기억하지 못한다. 치매수급자는 이러한 상황들에 대한 수용이 어렵기 때문에 그 원인을 외부로 투사함으로써 가족이나 주변사람을 의심하거나, 다른 사람이 자신의 것을 훔쳤다고 주장하는 도둑망상이나 자신을 죽이려 한다는 피해망상을 경험하게 된다. 또한, 치매수급자는 보이지 않는 사물이나 사람을 보거나 실제로 없는 소리를 듣고 누군가와 대화를 나누거나 손짓을 하는 등의 환각 증상을 보이기도 한다. 이러한 정신병적 증상을 보이는 경우 치매수급자는 매우 당황하고 불안해하거나 공포에 휩싸여 예기치 못한 행동을 보일 수 있다.

망상이나 의심증상, 환각을 보이는 치매수급자에게 다음과 같은 대처방법을 사용할 수 있다.

- 망상과 환각은 일시적이거나 짧은 기간에 나타나고 사라지는 경우가 많다.
- 수급자의 감정을 이해하고 수용한다.
- 수급자에게 다가갈 때는 서두르지 않는 것이 좋다. 지나치게 빨리 다가갈 경우 수급자는 자신을 공격하는 것으로 오해하기 쉽다.
- 수급자 앞에서 다른 사람들에게 수급자의 의심이나 행동, 수급자가 잃어버렸다고 의심하는 물건에 대해 이야기하거나 조롱하는 말투를 사용하지 않으며, 특히 껄스름을 하지 않도록 주의한다.
- 수급자가 주장하는 것에 대해 부정하거나 논쟁하지 말고 수급자의 감정을 받아들여 수급자를 안심시켜 준다. 수급자의 주장을 부정하거나 설득하려고 하면 오히려 수급자는 강한 불신감을 가지게 된다.
- 물건이 없어졌다고 하면 그것을 사실로 받아들이고 같이 찾아본다. 돌보는 사람은 어디까지나 도와준다는 행동을 하고 수급자 자신이 물건을 찾도록 한다. 물건을 찾더라도 수급자의 물건에 손을 대지 않는 것이 좋다.
- 잃어버렸거나 훔쳐갔다고 주장하는 물건을 찾은 경우, 수급자를 비난하거나 훈계하지 않는다. 물건을 발견했을 때, 아무 일도 아닌 것처럼 행동하는 것이 중요하다.

- 중요한 물건은 수급자가 믿는 사람이 보관하거나 스스로 가지고 있게 한다. 귀중품은 보이지 않는 곳에 치워두고, 쓰레기통을 비우기 전에 다시 확인하며, 실제 분실되는 경우를 대비해 같은 물건을 2개 이상 준비하는 것도 도움이 된다.
- 도둑망상으로 수급자가 방을 지키려고 방안에 있기를 고집하면 위험하지 않는 한 방에 있도록 허용한다.
- 수급자의 생활공간은 단순하며 안전하게 유지한다.
- 환시는 낮과 밤이 바뀌거나 잠이 덜 깨어 꿈을 꾸는 상태에서 일어나는 경우, 특히 자다가 용변 때문에 일어났을 때나 완전하게 잠에서 깨어나지 못한 상태에서 주위가 어두울 때 많이 일어나기 때문에 조명은 어둡지 않게 한다. 환시가 보일 경우 방의 조명을 그대로 켜 두고 잠들게 하는 것도 도움이 될 수 있다.
- 전환요법을 적용한다. 음악, 운동, 친구와의 대화, 사진첩 보기, 애완동물과 놀기 등을 통해 수급자의 주의를 돌려주는 것도 한 방법이 될 수 있다.
- 망상이 심한 경우 전문의에게 진료를 의뢰한다.

2) 초조행동

치매수급자는 쉽게 불안해하거나 이유 없이 서성거리고 한 자리에 오래 앉아있지 못하는 경우가 있다. 고집스럽고 이기적이며 논쟁적이고 자주 화를 내기도 한다. 한번 화를 내면 걷잡을 수 없이 폭발적으로 나타나며 잠시 후에는 아무 일 없었다는 듯이 조용해진다. 이러한 치매수급자의 초조행동은 크게 2가지 범주로 나눌 수 있다.

- ① **신체적으로 부적절한 행동** : 이상하게 옷을 입거나 아무 데서나 자꾸 벗고, 어딘가로 나가려고 하고, 이유 없이 왔다 갔다 하고, 집기에 엉뚱하게 손대거나 서랍이나 장롱을 뒤지고, 기저귀를 갈기갈기 찢는 행동 등이 포함된다.
- ② **부적절한 언어적 행동** : 계속 궁시령 대거나 트집을 잡고, 관심을 끌기 위해 질문을 되풀이하고, 공연히 시키는 일을 반대로 하고, 소리를 지르고, 혼자 노래하거나 신음소리를 내는 등의 행동이 포함된다.

이상의 부적절한 신체적, 언어적 행동이 치매수급자의 의식이 저하된 상태에서 일어난 행동이 아니고, 치매수급자가 의도적으로 어떤 목적을 가지고 행한 행동이 아니라면 초조한 행동이라고 할 수 있다. 치매수급자의 초조한 행동은 주변상황에 대해 제대로 인식할 수 없기 때문에 자신의 안전을 계속해서 확인하고 싶거나, 논리적으로 생각하지 못해 자신이 가진 의문에 대한 답을 구하지 못하는 경우, 혹은 관심을 얻기 위해 나타나는 행동일 수 있다.

초조한 행동을 보이는 치매수급자에게 다음과 같은 대처방법을 사용할 수 있다.

- 수급자가 느끼는 문제를 빨리 발견하고 대처하는 것이 좋다.
- 신체적 불편함이 있는지, 의복이 불편한지, 대소변을 보고 싶은 것인지 우선 파악한다.
- 수급자를 안정시키기 위해서는 돌봄자가 먼저 안정되어야 한다.
- 수급자가 보이는 행동보다 불안함을 느끼고 있는 감정에 초점을 둔다.
- 돌봄자는 가볍게 등 두드리기, 손잡기, 어깨 감싸기 등으로 수급자의 감정이 이해되었음을 알도록 한다.
- 논쟁을 삼가고 이유를 캐묻지 않는다.
- 수급자에게 다가갈 때에는 천천히 앞에서 접근하여 놀라게 하지 말아야 한다.
- 수급자와 눈높이를 맞추어서 대화한다.
- 주의를 전환시킨다(예: 다른 방으로 감, 활동을 바꿈, 과거 즐거운 얘기로 대화 주제 전환).
- 지나친 환경자극을 주지 않도록 조절한다.
- 지속적이고 반복적인 조용한 활동을 하도록 기회를 제공한다(예: 빨래 접기, 산책, 화초 돌보기, 조용한 음악).
- 카페인이 들어있는 음료수를 제공하지 않는다.
- 반복행동이 위험하지 않고 부적절하지 않은 경우 제한하지 않는다.

3) 배회

치매수급자의 배회는 아무런 계획도 목적지도 없이 계속적으로 돌아다니는 것을 말하며, 피곤해도 쉬지 않기 때문에 쉽게 단념시키거나 다른 일로 전환시킬 수 없는 것이 특징이다. 배회는 대부분의 치매수급자에게 자주 나타나는 증상으로 낙상이나 신체적 손상이 있을 수 있으므로 주의를 필요로 하는 증상이다.

배회의 원인은 다양한데, 기억력 상실이나 시간과 방향감각의 저하로 인해 혼돈하거나, 정서적으로 불안하여 집 밖으로 나가려고 하거나, 배가 고프거나 화장실을 찾지 못하고 안절부절 못하여 계속 집 밖으로 돌아다니는 것일 수 있다.

배회를 보이는 치매수급자에게 다음과 같은 대처방법을 적용할 수 있다.

- 배가 고프지, 배변감이 있는지, 통증이 있는지, 특별히 불편한 사항이 없는지, 지루한지, 불안한지, 지금 있는 장소가 너무 복잡해서 조용한 곳을 원하는 것인지 등을 점검하여 배회의 신체적, 정신적, 환경적 원인을 없애도록 한다.
- 배회의 기간, 시기, 형태 등을 관찰하고 기록한다. 언제, 어디서, 얼마나 그리고 어떤 형태로 배회를 반복하는지 수급자의 특성을 파악하면 예방에 도움이 된다.
- 수급자에게 해(예: 탈진)가 되지 않는다면 배회를 허락하고 안전한 환경에서 배회할 수 있도록 한다. 배회를 허락할 때 너무 덥거나 추운 환경, 익숙하지 않은 환경, 너무 시끄럽거나 조용한 환경, 너무

- 습하거나 건조한 환경, 너무 어둡거나 밝은 환경, 낙상발생의 위험이 있는 곳은 가급적 피한다.
- 시각적인 자극을 제공한다. 익숙한 물건, 가구, 사진 등으로 불안감을 감소시키고 과거를 회상할 수 있도록 하며 화장실, 부엌 등에 글자나 그림을 붙여 위치를 가늠하게 한다.
 - 수급자의 곁에서 함께 걸으면서 “이젠 다리가 아프니 집에 가지지요.” “길을 잘 모르겠으니 집에 가서 알아보고 가지지요.” 등의 말로 주의를 다른 곳으로 돌린다.
 - 수급자가 밖에 나가 길을 잃을 경우에 대비한다. 현관에 종 달기, 출입문 가리기, 미리 이웃이나 경비원 등에게 수급자의 상태에 관해 양해 구하기, 경찰에 미리 연락해 두기 등이 도움이 된다. 목걸이, 팔찌 등에 수급자의 이름과 주소, 연락처 등을 기록하여 착용시켜 준다. 수급자가 화를 내거나 이를 떼어버리려고 할 때는 옷 안쪽 등 눈에 잘 띄지 않게 부착한다.
 - 수급자가 배회 시 낙상이나 미끄러움을 방지할 수 있도록 안전한 환경을 조성하고 집안을 어둡게 하지 않는다.
 - 쉴 수 있는 장소를 곳곳에 마련하거나, 환경의 변화를 위해 밖에 나가기, 쇼핑센터나 시장에 가기, 시설 주위를 같이 산책하거나 차를 타고 가까운 거리 돌아보기 등도 도움이 된다.
 - 수급자가 익숙하고 좋아하는 활동에 참여하도록 한다.
 - 규칙적인 운동이나 산책 등과 같이 수급자의 신체적 에너지를 소모하게 함으로써 야간배회를 줄이고 수면에 도움이 되도록 한다.
 - 방 청소, 산책, 목욕 등 건설적인 일거리를 주며, 환경의 변화를 위해 밖에 나가거나 또는 쇼핑센터나 시장에 가는 것은 활력제가 되어 수면의 질도 향상시킨다.
 - 고향이나 가족에 대한 대화를 나누어 정서적인 불안으로 인한 배회하는 수급자의 관심을 다른 곳으로 돌린다.
 - 수급자의 배회가 너무 심한 경우는 전문의에게 진료를 의뢰한다.

4) 공격적 행동

치매수급자의 공격적 행동은 갑자기 울고, 분통을 터뜨리고, 욕설하고, 광적으로 안절부절 못하고, 어떤 경우에는 때리거나 물고, 침을 뱉고, 주먹으로 치고, 꼬집는 등의 신체적, 언어적 폭력을 포함한 과격한 행동을 하는 증상을 말한다. 즉 어떤 대상, 타인 또는 자신에 대한 적대적인 행동으로 말이나 음성으로 신체적, 혹은 성적으로 표출될 수 있다.

치매수급자가 공격적 행동하는 이유는 자존심을 상하게 만드는 상황이 야기되었을 때이다. 특히 수급자를 무시하는 언행이나 무례하게 수급자를 대하였을 때 공격적 행동이 주로 발생한다. 그 이외에도 배뇨장애로 인한 방광의 팽만, 억제대로 인한 불편함 혹은 통증 등의 신체적 이유, 주변 사람의 비난, 스스로에 대한 실망, 좌절감 등의 정신적 이유, 갑작스런 환경변화에 따른 혼돈, 갑작스러운 소음, 익숙하지 않은 사람들 등의 환경적인 이유가 원인이 될 수 있다.

또한, 치매수급자는 의사표현능력이 제한되므로 상대방의 말이나 행동을 정확히 이해하지 못하고 자신의 생각을 제대로 표현하지 못하므로 공격적 행동이 발생한다.

공격적 행동을 보이는 치매수급자에게 다음과 같은 대처방법을 적용할 수 있다.

- 공격적 행동이 나타나는 시간, 대상, 발생상황에 대한 파악이 필요하다. 공격적 행동은 주변 사람들에게도 정신적, 신체적 피해를 주기 때문에 폭력 대상의 보호도 필요하다.
- 공격적 행동이 나타나면 즉시 구획을 정리하여 수급자를 조용한 곳에 두고 사람을 포함한 모든 외부 자극을 제거한다. 수급자가 활동에 참여 중이라면, 활동을 중지시키고 가능한 다른 자극을 주지 않고 조용한 장소에서 수급자가 쉴 수 있도록 한다.
- 돌봄자가 불안해하지 말아야 하며, 침착하게 부드럽고 낮은 어조로 천천히, 간단한 단어를 사용하여 수급자를 안심시킨다.
- 수급자의 특정 공격적인 행동을 일으키는 자극과 스트레스를 일으키는 요인을 시정한다.
- 수급자가 실제로 신체적 공격을 가하지 않는다면, 안전거리를 유지하고 단순히 조용하게 지켜본다.
- 여유를 두고 수급자의 관심을 다른 곳으로 돌리고, 행동이 진정된 후에는 왜 그런 행동을 했는지 질문하거나 수급자의 이상행동에 대해 상기시키지 않는다.
- 수급자는 자신의 주장을 굽히지 않는 경우가 많으므로 논쟁하지 않는다.
- 돌봄자는 수급자가 당황하고 흥분되어 있음을 알고 있다고 표현한다.
- 공격적 행동을 유발하는 사건을 미리 파악하여 사전에 예방하는 것이 중요하다.
- 수급자의 수준에 맞는 의사결정권을 주고, 수급자가 혼돈하지 않도록 한 번에 한 가지씩 제시하거나 단순할 말로 지시하며 알아듣지 못하면 다른 형태로 설명하지 말고 같은 말로 반복한다.
- 일상적인 생활에 대하여 자상하게 설명을 반복하고 돌볼 때마다 도와주는 행동을 말로 표현한다.
- 일상활동은 가능한 한 변형을 주지 않고 일정하게 유지하여 수급자로 하여금 자신이 하는 활동을 예측할 수 있게 한다.
- 자해나 타해의 위험성이 있다면 신체적 억제법을 적용할 수 있으나 의료윤리원칙을 준수해야 한다.
- 수급자의 공격적 행동이 점차 심해지면 전문의에게 진료를 의뢰한다.

5) 반복행동

치매 후기단계에서 수급자는 부조리하게 이야기하거나, 같은 단어나 행동을 연속적으로 여러 번 반복하는 행동이 나타날 수 있다. 반복 행동은 치매수급자가 심한 기억력 손상으로 자신이 활동이나 이야기를 끝냈다는 것을 기억할 수 없거나 주변에 대해 잘 인식하지 못하여 자신의 안전을 반복적으로 확인하기 위해서 나타나기도 한다. 또한 논리적으로 생각하지 못하므로 자신의 의문에 답을 구하지 못했다고 생각하거나 기억할 수 없어서 나타나는 행동일 수 있으며, 또는 관심을 끌기 위해 나타날 수도 있다. 또한 특정한 사람에 대해 어디에 있느냐고 계속 질문하거나, 가족을 계속 따라다니는 경우,

집에 가겠다고 짐을 썼다 풀었다를 반복하는 경우 등이 포함된다.

반복행동을 보이는 치매노인에게 다음과 같은 대처방법을 사용할 수 있다.

- 수급자가 느끼는 문제를 빨리 발견하고 대처하는 것이 좋다.
- 신체적 불편함이 있는지, 의복이 불편한지, 대소변을 보고 싶은 건지 우선 파악한다.
- 수급자를 안정시키기 위해서는 돌봄자가 먼저 안정상태를 유지한다.
- 행동보다 감정에 초점을 둔다.
- 수급자의 감정이 이해되었음을 알린다(예: 가볍게 등 두드리기, 손잡기, 어깨 감싸기 등).
- 논쟁을 삼가고 이유를 캐묻지 않는다.
- 돌봄자는 수급자에게 다가갈 때 천천히 앞에서 다가간다(놀라게 하지 말아야 함).
- 수급자와 눈높이를 맞추어서 대화한다.
- 주의를 전환시킨다(예: 크게 손뼉을 쳐서 관심을 다른 곳으로 돌리기, 다른 방으로 가기, 활동 바꾸기, 과거 즐거운 얘기로 대화주제 전환하기).
- 지나친 환경자극을 주지 않는다.
- 조용한 활동(예: 산책, 화초 돌보기, 조용한 음악 듣기 등)을 하도록 유도한다.
- 단순하게 반복적으로 할 수 있는 일거리를 제공한다(예: 콩 고르기, 나물 다듬기, 빨래개기 등).
- 카페인이 들어있는 음료수를 제공한다.
- 반복행동이 위험하지 않고 부적절하지 않은 경우 제한하지 않는다.
- 같은 질문을 반복하더라도 수급자에게는 질문할 때 마다 새로운 질문이므로 질문 받은 적이 없었던 것처럼 행동하면서 답을 하여 안심시킨다. “금방 말씀 드렸는데요”라고 답하면서 이미 했던 질문임을 상기시키고 참을성 없는 행동을 보이면 이런 행동 자체가 수급자에게는 무엇인가 잘못된 것이 있다고 느끼게 함으로써 불안, 슬픔, 두려움이 가중될 수 있다.
- 수급자가 어떤 이야기를 반복해서 할 때는 이전에 들었다는 것을 나타내지 말고 흥미 있는 것처럼 받아들인다. 어쩌다 한번은 “이전에 저에게 말씀하신 것 같은데, 제게는 아주 흥미 있는 이야기입니다.”로 반응할 수 있다. 관련된 말을 하면서 대화의 방향을 바꾸거나 익숙한 노래를 부르는 등의 방법으로 마음을 다른 곳으로 돌리려는 노력한다.
- 수급자는 함께 생활하는 가족이 여행을 하여 보이지 않게 되면 그 가족에 대하여 여행에서 돌아올 때까지 반복하여 질문할 수 있다. 이러한 경우에는 여행을 떠나기 전에 미리 이야기를 해두고 글로 의사소통이 가능하다면 간단한 편지를 작성하여 눈에 쉽게 띄이는 곳에 남겨두는 것이 도움이 될 수 있다. 이는 반복적인 질문과 반복적인 응답을 해야 하는 상황의 발생을 예방하여 에너지 소모를 줄일 뿐 아니라, 수급자의 마음에 자주 궁금하게 떠오르는 것에 대한 답을 미리 줌으로써 편안한 심리적 상태를 유지하는데 도움이 될 수 있다.

다. 치매약물관리

1) 인지기능 개선제의 종류와 부작용

인지기능 개선제란 치매로 인한 인지증상(기억력 저하, 언어능력 저하, 시공간 파악능력 저하, 실행기능 저하, 주의집중력 저하)의 개선을 목표로 하는 약물을 말하며 다음과 같은 약들이 있다. 인지기능 개선제는 망상, 환각 등의 문제심리행동증상도 감소시키는 효과가 있으므로, 현재로는 인지기능 개선제가 치매수급자를 위한 최선의 치료이다.

〈표 1-1〉 아세틸콜린 분해효소 억제제(주로 경도와 중등도/중증 치매에서 사용)

종 류	적응증	용 법	용 량	부작용
도네페질 (아리셉트)	경도, 중등도/ 중증의 알츠하이머병	1일 1회 취침 전 복용 한다.	초기 용량은 5mg 이며 4~6주간 투여 후 10mg으로 증량 하여 유지한다. 증상에 따라 1일 23mg까지 투여할 수 있다.	오심, 구토, 설사, 두통 등의 부작용이 흔하지만, 대개 일시적이고 가볍기 때문에 큰 문제가 되지 않는다.
리바스티그민 (엑셀론)	경도, 중등도/ 중증의 알츠하이머병 및 파킨슨병과 관련된 치매	1일 2회 복용 한다. 패치는 하루 한 번 부착한다.	초기 용량은 1일 3mg 이며 2주 이상의 간격을 두고 최대권장용량인 1일 12mg으로 용량을 늘리도록 한다. 패 치는 1일 1회 패치 15mg까지 용량을 늘릴 수 있다.	오심, 구토, 설사와 같은 부작용이 나타날 수 있는데, 이때 약의 용량을 천천히 늘리거나 줄였다가 다시 늘리면 부작용 발생이 줄어 든다. 패치의 경우 오심, 구토가 캡슐보다는 적으나 피부 발작이나 알레르기 반응이 생길 수 있다.
갈란타민 (레미넬)	경도, 중등도/ 중증의 알츠하이머병	1일 1회 아침에 복용한다.	초기 용량은 8mg으로 4주 동안 투여 후 16mg으로 늘려, 최소 4주 이상 투여 한다. 이후 1일 최대 24mg까지 투여 할 수 있다.	오심, 구토, 설사와 같은 부작용이 나타날 수 있는데, 약 물을 천천히 늘리거나 줄인 후 다시 늘리면 부작용 발생이 줄어든다.

▶ 리바스티그민(엑셀론) 패치 부착 시 주의사항

- 새로운 패치를 부착하기 전에 이전에 부착된 패치를 반드시 제거한다.
- 부착된 패치는 24시간 후에 새로운 것으로 교체한다.

- 1회에 1매의 패치만 적용한다.
- 패치를 흉반, 자극 또는 열상이 있는 피부에 부착해서는 안 된다.
- 자극을 피하기 위해 매일 다른 부위에 붙이는 것을 권장한다.
- 한 번 부착된 부분에는 14일 동안 다시 부착하지 않는다.
- 패치를 붙일 때는 가장자리가 잘 붙도록 손바닥으로 적어도 30초간 눌러준다.
- 패치가 떨어진 경우, 하루 중 남은 기간 동안 새로운 패치를 붙인 후 다음 날 평소와 같은 시간에 교체한다.
- 패치는 잘라 사용하지 않는다.

〈표 1-2〉 NMDA(N-메틸-D-아스파르트산) 수용체 길항제(중등도와 중증 치매에서 사용)

종 류	적응증	용 법	용 량	부작용
메만틴 (에빅사)	중등도/중증의 알츠하이머병	1일 2회 복용	초기 용량 5mg, 조금씩 늘려가며 20mg/ 일까지 투여 가능	초조증상이 나타날 수 있고, 심하면 환각도 나타날 수 있지만 용량을 조절하면 완화 가능

▶ 인지기능 개선제 부작용 의심 시 주의사항

- 현재 흔히 사용하는 인지기능 개선제는 부작용이 있더라도 경미하다. 제일 흔한 부작용은 위장관계 증상(오심, 구토, 설사)이다.
- 인지기능 개선제를 처음 복용하거나 양을 늘린 후에 오심, 구토, 설사 등의 증상이 발생 하면 처방받은 전문의와 상의하여 중단하거나 감량한다.
- 인지기능 개선제의 부작용은 약물을 중단하거나 감량하고 증상이 호전된 후 계속적 치료를 위해 전문의와 상의해야 한다.

2) 문제심리행동증상 치료제의 종류와 부작용

치매수급자의 문제심리행동증상은 약물치료가 최우선은 아니므로 증상의 경과를 보아가며 비약물치료 방법과 약물치료를 적절히 병행한다. 문제심리행동증상은 항정신병 약물, 항우울제, 항불안제, 항경련제 등으로 치료한다. 한 가지 약물이 한 가지 행동증상에만 효과가 있는 것이 아니라 몇 가지 행동 증상에 대한 효과가 있기 때문에 여러 가지 약물을 복합적으로 처방하는 것보다는 한 가지 약물로 여러 증상을 치료하는 것이 바람직하다. 문제심리행동증상약물의 종류와 효능은 다음과 같다.

〈표 1-3〉 문제심리행동증상약물의 종류와 효능 및 부작용

구 분	효 과	종 류	부 작용
항정신병 약물	망상, 환각, 공격성, 초조, 수면 각성 주기장애에 사용	<ul style="list-style-type: none"> • 정형 항정신병 약물: 할로페리돌, 클로로프로마진 • 비정형 항정신병 약물: 리스페리돈, 올란자핀, 클로자핀, 쿼에티아핀 	<ul style="list-style-type: none"> • 정형 항정신병 약물(과거부터 사용) : 몸이 뻣뻣해 짐(얼굴표정이 없어짐), 안절부절 못함, 졸림, 변비, 심계항진, 빈맥 • 비정형 항정신병 약물(현재 주로 사용) : 체중 증가, 기립성 저혈압, 입마름, 변비 ※ 약물부작용과 관련된 낙상 및 골절 주의
항불안제	불안, 수면장애, 공격성에 사용	<ul style="list-style-type: none"> • 벤조다이아제핀계 약물: 로라제팜, 다디아제팜, 알프라졸람, 클로나제팜 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 벤조다이아제핀계 약물 : 진정효과, 졸음, 운동 실조, 혼동 ※ 약물부작용과 관련된 낙상 주의 ※ 의존성이 생길 우려가 있으므로 증상조절을 위해 일시적으로 사용함

▶ 문제심리행동증상 약물치료 시 주의사항

- 적은 용량으로 시작하고 효과가 나타날 때까지 서서히 양을 늘린다. 이는 약물의 부작용이 적게 나타나도록 하면서 개인별로 가장 효과적인 용량을 찾기 위한 과정이다. 수급자는 부작용에 민감하기 때문에 특별한 주의가 필요하다.
- 증상을 조절하기 위한 약물 용량이라 하더라도 시간이 지나고 수급자가 안정되면 진정, 어지럼증, 손떨림 등의 부작용을 호소하는 경우가 있으므로 〈표 2-1〉치매수급자 문제심리행동증상 체크리스트를 주기적으로 평가하면서 치료약물의 효과와 부작용을 확인하여 평가결과를 바탕으로 주치의와 상담하여 수급자에게 적합한 적정 용량을 찾아간다.

서비스 제공계획 수립

1. 다중 중재 프로그램 구성
2. 개인 단위의 다중 중재 프로그램 설계
3. 기관 단위의 다중 중재 프로그램 설계
4. 다중 중재 프로그램 평가 계획



제2장 서비스 제공계획 수립

h·well

1. 다중 중재 프로그램 MNPI, Multimodal Nonpharmacological Intervention 구성³⁾

요양시설의 치매수급자를 대상으로 회상, 음악, 인지훈련과 같은 단독 중재를 이용한 비약물적 중재의 효과를 보고한 연구결과가 지속적으로 발표되었으나 기억, 수행능력(시간관리, 판단, 계획), 집중(당면한 과제를 수행하도록 에너지를 모으는 능력, 업무를 일관성있는 패턴으로 조직화하는 능력), 언어, 의사소통을 포함한 다양한 인지기능을 포괄하는 광범위한 개념인 포괄적인 인지기능(global cognitive function)장애를 관리하는데 효과가 있는지에 대해서는 문제가 제기되고 있다. 즉, **단독 중재를 통해서는 치매수급자의 기억력, 수행능력, 집중력 등과 같은 전반적인 인지기능 저하를 예방하고 관리하기에는 부족하다**는 것이다. 이러한 문제제기에 대해서 최근 외국의 연구에서는 신체활동, 인지훈련, ADL 훈련을 조합하여 세션으로 구성하고 각 세션당 프로그램 제공시간, 주당 제공 횟수를 설정하여 수급자 단위로 일과표를 작성하여 프로그램을 제공하는 **다중 중재 프로그램(MNPI, Multimodal Nonpharmacological Intervention)**에 대한 긍정적인 효과를 보고하였다.

다중 중재 프로그램의 예를 들면, 신체활동, 인지훈련, ADL 훈련을 조합하여 세션으로 구성하고, 각 세션당 프로그램 제공시간, 주당 제공 횟수를 설정하여 수급자 단위로 일과표를 작성하여 프로그램을 제공하는 것으로 제시하고 있으나 다중 중재 프로그램에서 ‘어떤 세부적인 프로그램을 어떻게 중재해야 하는지’ 등에 대해서 명확한 기준에 근거한 이론적 모델을 제시하기보다는 장기요양기관의 환경과 여건에 맞춰 유연하게 활용할 것을 제안하고 있다. 단, **다중 중재 프로그램의 기본적인 전제는 치매수급자의 ‘포괄적인 인지 기능’의 저하를 예방하기 위해서는 다양한 영역의 프로그램을 조합하여 제공할 것을 권고한다**.

3) Yorozuya K, Kubo Y, Tomiyama N, Yamane S, Hanaka H. A systematic review of multimodal non-pharmacological interventions for cognitive function in older people with dementia in nursing homes. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* 2019;48:1-16
Chalfont G, Milligan C, Simpson J. A mixed methods systematic review of multimodal non-pharmacological interventions to improve cognition for people with dementia. *Dementia* 2020;19(4):1086-1130

다중 중재 프로그램을 설계하기 위한 영역별 세부 프로그램은 아래 표와 같다. 장기요양기관에서는 제시된 각 영역의 프로그램을 모두 제공하는 것이 바람직하나 기관의 여건에 따라 변경할 수 있다.

〈표 2-1〉 영역별 다중 중재 프로그램 구성과 이론적 근거

영역	이론적 근거	프로그램	개별 프로그램 예시
1 수면/ 위생	수면장애는 신경통로를 방해하고 작업 기억력을 손상시킴(Miller, 2015)	1-A. 모닝케어	세안, 기저귀 교환, 회음부케어, 몸단장
		1-B. 양치 및 구강케어	양치질, 의치관리
		1-C. 배설케어	자가배설 촉진 및 지원
		1-D. 잠자리케어	취침환경조성, 기저귀 교환, 회음부케어, 수면촉진
		1-E. 목욕	목욕, 전신이상증상 확인, 피부관리
2 건강 관리	고혈압과 당뇨병은 치매 발병에 영향을 주는 상대위험도(Relative Risk)가 각각 1.61, 1.46이었으며, 치매환자의 주요 사망원인은 이와 같은 질환의 합병증인 순환기계질환과 신경계질환이었음(정영호와 고숙자, 2017)	2-A. 건강상태 확인	활력징후 측정, 의식 및 건강상태기록
		2-B. 혈압관리	혈압측정, 이상증상 모니터링, 진료의뢰
		2-C. 혈당관리	혈당측정, 이상증상 모니터링, 진료의뢰
		2-D. 투약관리	규칙적 투약, 부작용 모니터링, 처방의뢰
		2-E. 감염관리	입소전 건강검진, 손세척, 감염원 소독
		2-F. 안전관리	안전사고 및 낙상위험요인 주기적 안전점검, 사고대피훈련
3 영양 관리	뉴런 등의 세포 수준에서 에너지 대사 및 시냅스 가소성의 운동작용 보완 (Gomez- Pinilla, 2011)	3-A. 식사	식단설계, 식사보조
		3-B. 간식	수급자 선호간식선택
4 신체 활동	- 뇌혈류(CBF)를 정상화시키고 조절 (Aliev et al., 2013) - 해마의 신경 플라스틱성과 상관관계가 있는 뇌 유도 신경퇴행성인자의 생성 촉진(Colcombe et al., 2006; Erickson et al., 2011)	4-A. 이동도움	안전이동지원
		4-B. 스트레칭	요가, 스트레칭
		4-C. 서기훈련	도움없이 서기, 도움받고 서기
		4-D. 관절운동	관절부위별 ROM, Shoulder wheel
		4-E. 근력운동	복도걸기, 탄력밴드운동, 자전거타기
		4-F. 물리요법	핫팩, 적외선 치료, 공기압 마사지, ICT
5 스트레스 해소	코티솔수준을 낮추고 염증을 감소시키며 뇌 유도 신경퇴행성인자 증가시키고, 명상은 뇌혈류에 유의미한 변화를 보임 (Khalsa et al., 2009)	5-A. 산책하기	산책하기, 차마시기, 심호흡하기
		5-B. 마사지	손 마사지, 발 마사지
		5-C. 휴식	개인별 휴식여건 조성
6 심리/ 사회 활동	심리사회활동중재는 기분을 개선시키고, 불안, 우울을 감소시킴 (Orgeta et al., 2014; Testad et al., 2014)	6-A. 심신안정	음악활동, 영화감상, TV 시청, 꽃꽂이
		6-B. 사회성 및 협동훈련	치료레크리에이션
		6-C. 상호작용훈련	보기, 말하기, 접촉하기
7 인지 강화 활동	- 뉴런의 가소성을 증가시키고 치매환자의 인지기능 저하 예방(Panerai, 2016) - 알츠하이머환자에게 긍정적인 환경적 자극이 주어지는 경우 뉴런의 가소성을 증가시키는 자원이 존재하고, 실제로 반응하고 있음을 뇌영상 사진에서 확인함(Baglio et al., 2015)	7-A. 기억력훈련	회상요법, 이름부르기
		7-B. 공간지각력 훈련	미로찾기
		7-C. 계산력 훈련	장보기
		7-D. 언어 및 추리력 훈련	읽기, 데칼코마니
		7-E. 판단력훈련	시계그리기
		7-F. 집중력훈련	색칠하기
		7-G. 미세근육훈련	콩 또는 팥 고르기, 종이접기

2. 개인 단위의 다중 중재 프로그램 설계

수급자별 서비스 요구도를 파악하여 개인별 맞춤형 서비스를 설계하는 것이 치매전담형 장기요양기관 서비스 제공의 원칙이다⁴⁾.

▶ 체크리스트를 이용하여 수급자 개인별 문제심리행동증상을 주기적으로 파악

〈표 2-2〉 서식을 이용하여 파악한 수급자의 문제심리행동증상의 위중도를 바탕으로 해당 프로그램별 수용 가능성을 판단하고, 아울러 참여방식을 집단으로 제공할 것인지 개인별로 제공할 것인지를 결정하여 수급자별 프로그램 제공계획을 수립

〈표 2-2〉 서식을 이용한 평가결과는 수급자 가족이나 국민건강보험보험공단으로부터 각 기관이 도덕적 해이로 오해받을 경우에 대응할 수 있는 의미있는 평가자료이기도 하다.

▶ 체크리스트를 바탕으로〈표 2-3〉 서식을 활용 다중 중재 프로그램의 영역 및 세부 프로그램별 서비스 요구도를 평가하여 이를 바탕으로 개인별 제공계획을 설계

- **수면위생관리, 영양관리영역** 의존은 혼자서 수행이 불가능하거나 부분적 도움이 필요한 경우에 표시하고, 독립은 도움없이 수급자 스스로 수행 가능한 경우에 표시
 ※ 이 영역의 의존성 여부는 입소 시 평가하는 수급자별 욕구사정기록지의 세부항목인 의사소통(청취능력, 의사소통능력, 발음능력 등), 영양상태(치아상태, 식사시 문제점, 식단형태, 도구사용, 배설양상 등), 재활상태, 간호처치상태, 인지상태, 수급자 및 보호자 개별욕구(약물투약여부, 병원동행, 외출동행 등)에 대한 평가자료도 포함하여 수급자별 요구도를 판단하는데 활용
- **신체활동, 스트레스해소, 심리 및 사회활동, 인지강화활동**은 집단 수행이 원칙이지만
 ① 문제행동 심리증상이 있어서 집단 활동에 참여할 수 없는 경우, ② 혼자 수행 시 집중력이 높아지는 경우는 개별로 표시, 각 프로그램을 수행할 능력이 없거나 참여를 거부하는 경우는 적용불가능으로 표시
- **건강관리영역**은 모든 수급자에게 필수적으로 제공
 ※ 〈표 2-3〉의 표에는 제공내용과 제공기준이 제시되어 있는데, 제시된 참조 값을 바탕으로 각 기관의 역량과 환경 및 여건에 따라 각 프로그램의 제공내용과 제공기준을 설정, 구분에 근거하여 각 수급자별로 주단위로 제공할 프로그램에 ✓표를 하고 이를 기관단위의 서비스 중재프로그램의 기초 자료로 활용

4) 장기요양급여 제공기준 및 급여비용 산정방법 등에 관한 고시 제73조

〈표 2-2〉 치매수급자 문제심리행동증상 체크리스트

항 목	증상발현	심한정도
1. 망상 : 사람들이 무엇을 훔쳐 갔다고 믿거나 자기를 해치려 한다고 잘못 믿고 있습니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
2. 환각 : 누군가의 목소리를 듣는 것처럼 행동합니까? 사람이 없는데도 그 사람과 대화합니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
3. 초조/공격성 : 고집이 세졌습니까? 또는 주위 사람들이 도와주려 할 때 저항할 때가 있습니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
4. 우울/낙담 : 슬퍼 보이거나 기분이 처져 있습니까? 울 때가 있습니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
5. 불안 : 보호자와 떨어져 있으면 불안해하거나 화를 냅니까? 신경이 예민해 보이는 증상이있습니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
6. 다행감/기분 들뜸 : 특별한 이유 없이 너무 행복해 보이거나 기분이 좋아 보입니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
7. 무감동/무관심 : 일상생활에 대한 관심이 줄거나 타인의 활동이나 계획에 대해 흥미가 있었습니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
8. 탈억제 : 충동적으로 행동합니까? 예를 들어, 상대방의 기분을 생각하지 않고 말하거나 감정을 상하게 하는 말을 합니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
9. 과민/불안정 : 조바심을 내거나 쉽게 화를 냅니까? 예를 들어, 예정된 일을 기다릴 때 또는 늦어졌을 때 잘 참지 못합니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
10. 이상운동증상 : 반복적인 행동을 보입니까? 예를 들어, 목적 없이 집 안에서 왔다갔다 하거나 서랍을 뒤지는 등 반복해서 하는 행동이 있나요?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
11. 수면/야간행동 : 밤에 자다가 주위 사람을 깨우거나 너무 일찍 일어나거나 지나치게 낮잠을 많이 자는 행동을 보입니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
12. 식욕/식습관 변화 : 체중이 줄거나 늘었습니까? 또는 좋아하는 음식의 종류가 바뀌었습니까?	☐ 1.예 ☐ 0.아니오	1 2 3
총 점	/12	/36

〈표 2-3〉 치매 수급자 서비스 요구도 평가 및 제공계획지

영역	프로그램	구분		제공기준	제공 내용(✓표)
1. 수면/위생관리	1-A. 모닝케어	☐ 의존	☐ 독립	매일	☐ 세안 ☐ 기저귀 교환 ☐ 회음부케어 ☐ 몸단장
	1-B. 양치 및 구강케어	☐ 의존	☐ 독립		☐ 양치질 ☐ 의치관리
	1-C. 배설케어	☐ 의존	☐ 독립		☐ 자가배설 촉진 및 지원
	1-D. 잠자리케어	☐ 의존	☐ 독립		☐ 취침환경조성 ☐ 기저귀 교환 ☐ 회음부케어 ☐ 수면촉진
	1-E. 목욕	☐ 의존	☐ 독립		☐ 목욕 ☐ 전신이상증상 확인 ☐ 피부관리
2. 건강관리	2-A. 건강상태 확인			매일	☐ 활력징후 측정 ☐ 의식 및 건강상태 기록
	2-B. 혈압관리				☐ 혈압측정 ☐ 이상증상 모니터링 ☐ 진료의뢰
	2-C. 혈당관리			1회/주 또는 1회/월	☐ 혈당측정 ☐ 이상증상 모니터링 ☐ 진료의뢰
	2-D. 투약관리			매일	☐ 규칙적 투약 ☐ 부작용 모니터링 ☐ 처방의뢰
	2-E. 감염관리				☐ 입소전 건강검진 ☐ 손세척 ☐ 감염원 소독
	2-F. 안전관리				☐ 안전사고 및 낙상위험요인 주기적 안전점검 ☐ 사고대피훈련
3. 영양관리	3-A. 식사	☐ 의존	☐ 독립	매일	☐ 식단설계 ☐ 식사보조
	3-B. 간식	☐ 의존	☐ 독립		☐ 수급자 선호간식선택
4. 신체활동	4-A. 이동도움	☐ 개별	☐ 적용불가능	매일	☐ 안전이동지원
	4-B. 스트레칭	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 요가 ☐ 스트레칭
	4-C. 서기훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 도움없이 서기 ☐ 도움받고 서기
	4-D. 관절운동	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 관절부위별 ROM ☐ Shoulder wheel
	4-E. 근력운동	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 복도걸기 ☐ 탄력밴드운동 ☐ 자전거타기
	4-F. 물리요법	☐ 개별	☐ 적용불가능	2회/주	☐ 핫팩 ☐ 적외선 치료 ☐ 공기압 마사지 ☐ ICT
	5-A. 산책하기	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능	매일	☐ 산책하기 ☐ 차마시기 ☐ 호흡하기
5. 스트레스 해소	5-B. 마사지	☐ 개별	☐ 적용불가능	5회/주	☐ 손 마사지 ☐ 발 마사지
	5-C. 휴식	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능	매일	☐ 개인별 휴식여건 조성
	6-A. 심산안정	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능	1회/주	☐ 음악활동 ☐ 영화감상 ☐ TV 시청 ☐ 꽃꽂이
6. 심리/사회활동	6-B. 사회성 및 협동훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능	매일	☐ 치료레크리에이션
	6-C. 상호작용훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능	매일	☐ 보기 ☐ 말하기 ☐ 접촉하기
	7-A. 기억력훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능	5회/주	☐ 확장요법 ☐ 이름부르기
7. 인지강화활동	7-B. 공간지각력훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 미로찾기
	7-C. 계산력훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 장보기
	7-D. 언어 및 추리력훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 읽기 ☐ 쓰기 ☐ 대칼꼬마니
	7-E. 판단력훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 시계그리기
	7-F. 집중력훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 색칠하기
	7-G. 미세근육훈련	☐ 개별 ☐ 집단	☐ 적용불가능		☐ 콩 또는 팥 고르기 ☐ 종이접기

3. 기관 단위의 다중 중재 프로그램 설계

대부분의 요양기관에서는 이미 여러 유형의 수급자 관리 프로그램을 운영해 오고 있으나 수급자의 기능장애정도 및 요구도를 고려하여 프로그램으로 구성하기보다는 기관의 가용한 자원범위 안에서 프로그램을 운영하고 있다. 그러나 본 매뉴얼에서는 **휴머니티드Humanitude Care**를 서비스 제공의 기본원칙으로 설정하였기 때문에 수급자의 기능상태와 선호도 및 질병문제와 문제심리행동증상 등을 고려하여 <표 2-1>의 다중 중재 프로그램 영역별 세부프로그램을 다양하게 준비할 것을 제안한다.

<표 2-1>에 서비스 영역별 이론적 근거가 제시되었으므로 이를 참고하여 각 시설에서 운영하거나 새로 계획하는 프로그램을 영역별로 분류하여 프로그램 예시에 지속적으로 보충하거나 수정할 것을 제안한다.

이렇게 기관별로 정리된 중재 프로그램은 해당 기관을 마케팅하는 실질적인 자료로 활용할 수 있으며, 요양기관이 추구하는 치매전담 서비스의 범위와 틀을 요양인력들에게 이해시키는 자료로 활용할 수 있다.

가. 주 단위 일과표 운영 계획

- 수급자를 각 프로그램에 어떻게 참여시킬 것인가는 <표 2-2> 문제행동심리증상 체크리스트의 평가결과와 <표 2-3>의 치매수급자 서비스 요구도 평가 및 제공계획서를 종합하여 계획한다.
- 한편 각 기관의 환경적 여건에 따라 서비스 제공기준을 설정하고, 각 프로그램 진행자를 배치한 후, 각 요양기관별 주 단위 일과표 운영계획을 <표 2-4>의 예시와 같이 수립한다.
- 수립된 계획안을 기관의 프로그램 관리자는 각 수급자들이 기관의 서비스 제공기준에 맞게 세부 프로그램에 참여하도록 계획되었는지 교차확인하여 이종으로 점검한다. 요양기관은 주단위로 짜여진 프로그램 일과표에 따라 각 프로그램을 빈틈없이 운영하고 있으나 각 프로그램에 수급자들의 참여여부나 만족도 등을 파악하는데 소홀하기 쉽기 때문이다.
- 프로그램 관리자나 시설장은 <표 2-4>와 <표 2-5>를 교차 확인하여 수급자들이 요양기관에서 운영하는 다중중재 프로그램에 골고루 참여하는지를 종합적으로 평가한다.

나. 인력활용과 배치

- 기관에 소속된 요양인력의 보수교육 이수현황과 개인별 취득한 자격증 및 소양 등을 조사하여 프로그램별 담당 인력을 배치한다. 치매전담형 장기요양기관은 필요한 경우 이들에게 보수교육의 기회를 제공한다.

- 요양인력의 역량을 중심으로 다중중재 프로그램별 담당인력을 배치하고 추후 요양인력을 충원할 때 미흡한 분야를 고려하여 충원한다.
- 시설장은 요양인력별 집단으로 진행하는 중재 프로그램의 참여자가 4~5명을 넘지 않도록 한다. 해당 프로그램에 참여하는 수급자가 돌봄자의 시야에서 벗어날 때 예기치 못한 사고가 발생할 수 있기 때문이다.

〈표 2-4〉 기관별 주단위 프로그램 일과표(예시)

시간	프로그램	월	화	수	목	금	토	일
06:00~07:30	모닝케어/ 상호작용훈련	○	○	○	○	○	○	○
07:30~08:00	아침식사 (약물관리 포함)	○	○	○	○	○	○	○
08:00~09:00	양치/구강케어	○	○	○	○	○	○	○
09:00~10:00	개별	5-A, 5-C						
		목욕(2인)	목욕(2인)	목욕(2인)	목욕(2인)	목욕(2인)	목욕(2인)	목욕(2인)
10:00~11:00	집단	7-A, 7-B, 7-C, 7-D, 7-E, 7-F, 7-G						
	개별	목욕(3인) 4-E(4인)	목욕(3인) 4-E(4인)	목욕(3인) 4-E(4인)	목욕(3인) 4-E(4인)	목욕(3인) 4-E(4인)	목욕(3인) 4-E(4인)	목욕(3인) 4-E(4인)
11:00~12:00	집단	6-B						
	개별	6-A, 6-C						
12:00~12:30	점심식사 (약물관리 포함)	○	○	○	○	○	○	○
12:30~13:00	양치/구강케어	○	○	○	○	○	○	○
13:00~14:00	개별	5-B, 5-C						5-C
14:00~15:00	집단	6-B						6-A, 6-C
	개별	6-A, 6-C						6-A, 6-C
15:00~15:30	간식	○	○	○	○	○	○	○
15:30~16:30	집단	4-C	4-D	4-C	4-D	4-C		
	개별	4-B, 4-E						
16:30~17:30	집단	6-B						
	개별	6-A, 6-C						
17:00~17:30	휴식	○	○	○	○	○	○	○
17:30~18:00	저녁식사 (약물관리 포함)	○	○	○	○	○	○	○
18:00~18:30	양치/구강케어	○	○	○	○	○	○	○
18:30~19:00	개별	5-C, 6-A						
19:00~20:30	잠자리케어/ 상호작용훈련	○	○	○	○	○	○	○
20:30~06:00	수면관리	○	○	○	○	○	○	○

4. 다중 중재 프로그램 평가 계획

치매전담형 요양기관에 적합한 다중 중재 프로그램을 구성하여 준비하고 나면, 수급자의 기능상태와 요구도에 맞는 서비스 콘텐츠로 지속적으로 제공하고 있는지 수급자와 기관의 입장에서 다음과 같이 모니터링하고 평가한다.

가. 수급자별 기관 제공기준에 따른 중재(주 단위)

1) 평가자: 프로그램관리자

2) 평가목적:

- 수급자의 요양요구도에 적합한 서비스를 기관의 중재기준에 맞게 제공하였는지를 모니터링하여 다음 주의 수급자별 다중 중재 프로그램을 계획하는데 근거로 활용하기 위해 평가한다. 이 때 입소시 사정하는 개인별 욕구사정지 평가내용도 참고한다.

3) 평가주기와 방법 및 환류:

- 주 단위로 평가한다.
- <표 2-5>의 수급자별 다중 중재 프로그램 참여 체크리스트를 이용하여 기관에서 계획한 프로그램의 참여도를 모니터링하면서 참여과정에서의 의미있는 정보를 비교에 기록한다.
- 아울러 다중 중재 프로그램별로 진행한 서비스 제공자의 진행여부를 <표 2-5>의 돌봄자별 다중 중재 프로그램의 만족도를 활용하여 세부 프로그램별 담당자의 적합성, 몰입도를 평가한다.

4) 환류

- <표 2-5>를 통해 모니터링한 결과를 바탕으로 세부 프로그램별 수급자의 참여에 대한 적합성을 평가하여 다음 주 제공계획서를 수립할 때 반영한다.
- <표 2-5>를 통해 모니터링한 결과를 바탕으로 다음 주 세부 프로그램별 인력배치 근거자료로 활용한다.

나. 기관별 프로그램 운영결과(월 단위)

1) 평가자: 프로그램관리자, 시설장

2) 평가목적

- 수급자를 대상으로 한 주단위 평가 결과를 바탕으로 다음 달의 프로그램 제공계획 및 인력배치 계획에 반영한다.

3) 평가지표: 용이성, 적합성

- 용이성: 프로그램관리자 혹은 시설장을 대상으로 프로그램별 소요시간, 소요비용과 소요된 자원(인적, 물적자원 포함), 운영여건(공간, 투입규모 등)의 용이성을 평가하여 익월에 각종 프로그램을 지속적으로 운영할 것인가? 프로그램 운영자를 교체할 것인가?에 대해 평가한다.
- 적합성: 프로그램관리자 혹은 시설장을 대상으로 프로그램을 진행하는 과정에서 확인한 참여자들의 수행도, 만족도 등에 대해 심층면접하여 시설에서 운영하고 있는 각종 프로그램의 적합성을 종합적으로 평가한다. 아울러 참여자의 역량을 고려하여 각 프로그램 난이도를 수정할 것인가도 평가한다.

4) 환류

- 평가결과에 따라 익월에 운영하는 프로그램에 참여할 수급자를 조정하는 문제, 적합한 운영자를 재배치하는 문제, 신규프로그램의 개발여부를 결정하는 문제, 요양인력의 추가교육문제 등을 결정하는 자료로 활용한다.

〈표 2-5〉수급자별 다중 중재 프로그램 참여 체크리스트

영역	제공기준	프로그램 제공 계획(✓ 표)	수행여부(제공자 관점)						실천 및 수행여부(어르신관점)	답변		기준
			월	화	수	목	금	토	일	예	아니오	
1. 수면/위생관리	매일	☐ 1-A. 모닝케어										☐ 잠은 잘 주무시는가?
		☐ 1-B. 양치 및 구강 케어										☐ 구강케어 시 거부는 없는가?
		☐ 1-C. 배설케어										☐ 소변은 잘 보시는가? ☐ 대변은 잘 보시는가?
		☐ 1-D. 잠자리케어										☐ 목욕 시 거부는 없는가?
	2회/주	☐ 1-E. 목욕										
2. 건강관리	매일	☐ 2-A. 건강상태 확인										☐ 혈압이 정상범위에 있는가?
		☐ 2-B. 혈압관리										
	1회/주 또는 1회/월	☐ 2-C. 혈당관리										☐ 혈당이 정상범위에 있는가?
		☐ 2-D. 투약관리										☐ 약은 잘 복용하시는가?
	매일	☐ 2-E. 감염관리 ☐ 2-F. 안전관리										☐ 낙상 등 사고는 없었는가?
3. 영양관리	매일	☐ 3-A. 식사										☐ 식사는 잘 하시는가?
		☐ 3-B. 간식										

1주일을 기준으로
- 예: 80% 이상
- 아니오: 80% 이하

영역	제공기준	프로그램 제공 계획(✓표)	수행여부(제공자 관점)						실천 및 수행여부 (어르신관점)	답변			기준
			월	화	수	목	금	토	일	상	중	하	
4. 신체활동	매일	☐ 4-A. 이동도움											□ 프로그램 참여 만족도는?
		☐ 4-B. 스트레칭											
		☐ 4-C. 서기훈련											
		☐ 4-D. 관절운동											
		☐ 4-E. 근력운동											
		☐ 4-F. 물리치료											
5. 스트레스해소	2회/주	☐ 5-A. 산책하기											□ 프로그램 참여 만족도는?
	매일	☐ 5-B. 마사지											
	5회/주	☐ 5-C. 휴식											
6. 심리/사회활동	매일	☐ 6-A. 심신안정											□ 프로그램 참여 만족도는?
	1회/주	☐ 6-B. 사회성 및 협동훈련											
	매일	☐ 6-C. 상호작용훈련											
	매일	☐ 7-A. 기억력훈련											
7. 인지강화활동	5회/주	☐ 7-B. 공간지각력훈련											□ 프로그램 참여 만족도는?
		☐ 7-C. 계산력훈련											
		☐ 7-D. 언어 및 추리력훈련											
		☐ 7-E. 판단력훈련											
		☐ 7-F. 집중력훈련											
		☐ 7-G. 미세근육훈련											

상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함

중: 하기는 했으나 오라고 해서 한거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명

하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심

•
•

다중 중재 프로그램 운영의 실제

1. 수면/위생관리
2. 건강관리
3. 영양관리
4. 신체활동
5. 스트레스 해소
6. 심리/사회활동
7. 인지강화활동



88



제3장 다중 중재 프로그램 운영의 실제

h·well

본 장은 다중 중재 프로그램의 실제 중재 방안을 포함한다. 다중 중재 프로그램은 수급자의 요구도에 맞추어 영역별로 계획하지만 수면/위생관리, 건강관리, 영양관리의 경우 어떤 치매수급자에게라도 매일 수행되어야 하는 기본적인 프로그램이므로 별도의 차별화된 제공 계획은 수립하지 않아도 무방하다. 그러나 신체활동, 스트레스 해소, 심리 및 사회활동, 인지강화활동의 경우 기관별로 물리적 공간이나 전문가적 인력구성 등의 환경적 여건이 다르고 세부적인 프로그램에 다소 차이가 있기 때문에 본 연구팀에 제안하는 제공계획을 참고하여 기관별로 조정하여 이용할 수 있다.

앞에서 설명한 바와 같이 모든 기관에 누구나에게 적용할 공통적인 프로그램인 수면/위생관리, 건강관리, 영양관리의 경우 중재 방안의 가이드라인을 제시하였고, 신체활동, 스트레스 해소, 심리 및 사회활동, 인지강화활동의 경우 프로그램 계획서와 실제 프로그램 진행방법의 예시를 제시하였다. 그렇지만 프로그램 제공 계획에는 ① 프로그램 제공의 필요성, ② 프로그램 제공 목표, ③ 프로그램의 종류 및 운영 방안, ④ 소요예산(필요 시), ⑤ 기대효과를 포함할 것을 제안한다. 이는 건강보험관리공단 기관평가시 유용한 평가자료로 활용될 수 있다. 특히 본 연구팀에 제시한 <연간 기관 단위의 영역별 프로그램 계획안>은 기관 특성에 맞게 재구성할 수 있다.

1. 수면/위생관리

수면/위생관리에는 모닝케어, 양치 및 구강케어, 이동도움, 배설케어, 목욕, 회음부케어, 잠자리케어 등이 포함된다.

1-A. 모닝케어

- 수급자들의 기상과 더불어 시작하는 모닝케어는 세안, 기저귀 교환과 회음부케어, 몸단장 등을 포함한다. 이 시간에 어르신이 주무시고 계신 경우 수면을 방해하지 않는다.
- 식사 전 물세안은 원하는 어르신에게만 시행한다. 식사 전 물세안을 하지 않는 어르신은 따뜻한 물수건을 제공하여 간이 세안을 실시한다. 이때에도 거부자는 시행하지 않는다. 물수건을 이용하여 세안을 한 어르신은 양치질 케어 시 물세안을 할 수 있도록 한다.

- 기저귀 교환 시 회음부케어를 실시한다. 팀장이 오전 위생상태 점검을 실시하고 이에 따라 케어가 필요한 어르신은 돌봄자가 수행한다(점검기록지는 사회복지사에게 전달한다).

① 회음부 케어 시

- 스스로 가능한 어르신 - 주간에 시행
- 도움이 필요한 어르신 - 18:30 ~ 19:30경에 주야간근무자가 함께 시행한다.

② 보행 가능한 어르신은 화장실/목욕실에서 매일 실시한다.

③ 기저귀 케어 어르신의 회음부 케어 시에만 고무포를 사용한다.

④ 기저귀 케어 어르신의 회음부케어 준비물(회음부케어 전용용기, 물, 비누, 고무포)은 미리 준비한다.

⑤ 일자형 기저귀를 사용하지 않는다.

⑥ 회음부 케어를 거부할 때에는 강제로 시행하지 않는다. 어르신이 기분이 좋을 때 다시 시도한다.

1-B. 양치 및 구강케어

- 양치도구는 입소자들이 자신의 것을 스스로 찾을 수 있도록 하고 도움이 필요한 경우에만 찾아드린다. 어르신이 양치를 거부할 경우 맨 마지막 순서에서 다시 한 번 시도한다.
- 칫솔에 치약을 미리 짜 놓거나 돌봄자가 일괄적으로 짜서 드리지 않는다. 치매수급자는 새로운 양치질의 방법 및 순서를 학습하기 어려우므로 양치질의 방법 및 순서는 돌봄자 방식이 아닌 어르신의 평소 습관대로 할 수 있도록 한다.
- 양치질 시 반드시 1명의 돌봄자가 서서 모니터링 및 도움을 줄 수 있어야 한다. 양치질 습관 및 물 사용 관련하여 입소자간 마찰이 계속되는 이들이 동시에 수행하지 않도록 주의한다. 양치 후 뒷마무리도 어르신 스스로 할 수 있도록 한다(양치 후 뒷정리를 위해 미리 돌봄자가 하지 않는다).
- 의치 손질이 필요한 어르신은 스스로 가능한 범위까지 스스로 하도록 하고 필요한 부분만 도와준다. 의치는 의치 전용세제 및 주방세제를 이용하여 세정한다.
- 양치도구는 타올장의 한쪽을 이용하여 수납하고 세면대 앞쪽에 줄 세워 놓지 않는다. 양치질 후 양치 컵의 바닥을 마른 수건으로 정리하여 마무리한다.

1-C. 배설케어

- 화장실 케어과정에서는 어르신의 자존심에 손상가기 쉬우므로 언어 사용 및 행동에 주의한다. 낙상사고가 발생할 수 있으므로 항상 안전에 유의한다. 배설과정을 지켜보는 것이 어르신께는 불편감을 드릴 수 있으니 문 뒤에서 기다린다.
- 요의/변의를 스스로 느끼지 못하시는 어르신은 정해진 시간을 정하여 화장실로 모신다. 기저귀 착용 어르신들의 소변/대변 양상을 파악하여 예상하는 시점에 미리 화장실을 이용할 수 있도록 배려한다. 배설한 기저귀는 바로 교환한다(이때 일부 어르신은 목욕을 실시한다).
- 돌봄자가 바지를 내리거나 올려 드릴 때 어르신은 안전바를 잡고 잠시 서기동작을 훈련시킨다. 어르신의 상태에 맞는 서비스를 제공한다.

① 스스로 화장실 이용이 가능한 경우

- 스스로 용변을 보고 처리하도록 한다.

② 스스로 가능하나 뒤처리가 미숙한 경우

- 스스로 용변을 처리하도록 하고 뒤 처리시(용변 닦기, 의복정리 등)도움을 줄 때에는 어르신이 기분 나쁘지 않게 한다.
- 어르신에게 무시하거나 비난하는 투로 상황을 설명하며 서비스를 제공하지 않는다(예시-어르신 혼자서 제대로 못하시니까 안돼요. 제가 할게요. 어르신이 하면 속옷에 묻잖아요. 냄새나면 사람들이 싫어해요.....등).

③ 화장실 물 내리가 안 되는 경우

- 어르신이 스스로 내리도록 알려드린다. 이때 비난하는 듯한 말투와 지시(강압적)인 언어를 사용하지 않는다(예시-어르신 물 안 내렸잖아요. 빨리 내리세요. 볼일을 봤으면 물은 내려야죠.....).
- 물 내리기가 안 되는 어르신의 경우 다른 어르신이 이용하기 전 정리하여 다른 어르신 이용에 불편감이 발생하지 않도록 한다(치매수급자들은 이 문제로 자주 다툼이 발생하므로 미연에 방지한다).

1-D. 잠자리 케어

- ① 취침 인사와 함께 어르신의 건강상태를 확인한다.
- ③ 잠자리 케어 담당은 층의 야간 담당자가 하며 일부 도움이 필요한 어르신은 주간 근무자와 함께 시행한다.
- ④ 저녁에만 기저귀 사용하는 어르신은 기저귀를 착용시킨다. 이 때 어르신에 맞는 기저귀를 선택하며, 자신의 기저귀를 갖고 있는 어르신은 선호하는 기저귀로 교환한다.
- ⑤ 모닝케어 때 시행하는 회음부 케어와 동일한 방법으로 수행한다.
- ⑥ 침상의 조명, 침대 난간 등을 점검한다.
- ⑦ 취침 전 어르신의 요구사항을 확인하고 수행한다.
- ⑧ 틀니는 제거하여 보관함 넣어둔다. 이때 틀니 전용세제를 사용할 수 있다.
- ⑨ 수면 거부자는 휠체어나 거실 의자에 앉아서 휴식을 취하거나 다른 입소자의 취침에 방해되지 않도록 배려한다.
- ⑩ 야간 소등은 19:30 ~ 20:00에 실시한다.
- ⑪ 야간 근무자는 거실 의자에 앉아 CCTV를 모니터링한다.
- ⑫ 취침전약은 20시에 복약관리한다.

1-E. 목욕

- 목욕을 거부할 경우 다음 순서로 연기하고 어르신이 기분이 좋을 때 다시 한 번 시도한다. 어르신별로 1회/주 이상 실시한다. 어르신의 건강상태를 확인한 후 실시한다. 활력징후에 문제가 있거나 건강상태가 악화된 경우 간호사가 확인하도록 한다.
- 목욕 시 넘어지지 않도록 안전에 유의한다. 목욕실의 온도를 확인하여 너무 춥지 않도록 한다. 비누, 샴푸, 린스, 칫솔, 치약, 수건, 의복, 보습제 등 목욕 물품은 미리 준비 한다.
- 목욕 과정을 설명하여 어르신이 참여 가능한 목욕이 되도록 한다. 어르신이 부끄러울 수 있는 부위는 어르신 스스로 하거나 도움이 필요한 경우는 설명 후 실시한다. 목욕 시 경우 과도한 비누사용을 피한다. (일반적으로 1회 비누, 1회 물 샤워하나 어르신의 위생상태에 맞춰 조절 가능함)
- 목욕 후 보습제를 전신에 바르도록 하여 피부가 건조하지 않도록 한다. 목욕은 샤워를 기준으로 하며 때수건을 이용한 전신 세수는 하지 않는다(피부질환과 피부 건조증의 주된 원인으로 주의한다).

☞ 목욕수행 과정

- ① 목욕시 스스로 가능한 부분은 하실 수 있도록 함
- ② 손톱 및 발톱관리는 목욕을 시행한 날 케어 및 관리하도록 한다.(일주일 중 첫 번째 목욕 시행중)
- ③ 목욕 시 앉기와 일어서기를 반복하며 시행한다. 이 때 목욕하는 전 과정을 어르신에게 중계를 한다.
- ④ 목욕 시 아로마 족욕을 병행한다.
- ⑤ 목욕 후 머리 건조시행 후 방으로 이동한다.
- ⑥ 방에서 피부 보습제 및 마사지 시행
- ⑦ 수분보충(보리차 200cc 제공)
- ⑧ 감정의 고정실시 (목욕 후 대화를 통해 어르신이 목욕에 대해 긍정적 기억을 하도록 한다.)
- ⑨ 재회의 약속

2. 건강관리

수급자가 장기간 시설에 거주하면서 일상생활을 유지할 수 있도록 돌보는 것과 병행하여 이들의 건강도 다각적인 측면에서 체계적으로 관리한다. 치매전담형 장기요양기관에서의 건강관리는 수급자의 건강상태를 확인할 수 있는 체온, 맥박, 호흡양상, 혈압, 혈당 등의 활력징후를 주기적으로 측정하고, 기저질환 및 증상을 관리하기 위해 복용하고 있는 약물에 대한 투약관리, 각종 기능상태와 면역성이 저하되어 있기 때문에 발생할 수 있는 감염관리와 안전관리를 포함한다.

건강관리에는 수급자의 건강상태 확인, 혈압관리, 혈당관리, 투약관리, 감염관리, 안전관리 등이 포함된다.

2-A. 건강상태 확인

수급자의 활력징후와 의식상태 및 전반적인 건강상태 등을 비롯한 아래의 사항들을 매일 측정하여 간호기록에 기록하고 보관한다.

- 수급자의 통증여부
- 수급자의 컨디션 상태
- 수급자의 치매로 인한 문제심리행동증상
- 프로그램으로 본 인지상태의 변화
- 수급자의 영양상태의 변화
- 수급자의 신체계측 및 건강검진 사항
- 응급상황기록
- 수급자 건강교육
- 수급자의 훈련 또는 센터 참여 행사 등

2-B. 혈압관리

- 혈압을 측정하고 수급자의 이상증상여부를 확인한다. (어지럼증, 두통 유무 등- 일반적으로 혈압에 따른 증상 호소가 없을 수 있으나 수급자의 호소 상황을 확인하여야 한다.)
- 혈압이 정상범위를 넘어서는 경우 15분 후 재 측정하여 기록 한다. 이때 혈압 관리를 위한 자세유지가 필요한 경우 적절히 대처한다.
- 혈압측정 기록지는 병원/축탁의 진료 시 참고하도록 제공한다.

2-C. 혈당관리

- 당뇨병자가 아니더라도 모든 수급자에게 1회 이상/월 측정한다.
- 당뇨질환 수급자는 주 1회 이상 측정하여 관리하고 측정기록지는 병원 진료시 수급자/보호자에게 제공한다.
- 측정결과에 따라서 병원진료가 필요하다고 판단하면 시설장과 협의하여 보호자 상담을 통해 의사진료를 연계한다.

2-D. 투약관리

수급자의 안전을 위해 잠금장치가 구비된 곳에 약품을 보관 및 관리하며, 수급자에 대한 투약 정보를 숙지하여 정확하게 한다.

- 수급자의 복용약물을 알고 수급자의 건강상태 변화 및 응급상황에 대비한다.
- 수급자별 질병 및 복용 중에 있는 약물의 종류(약품명), 복용약물/복용시간/복용방법 등을 확인한다.
- 식판에 어르신 의 약을 놓지 말고 수급자가 직접 복용하는 것을 관찰한다.
- 투약기록지에 투약시간을 일괄 작성하지 말고 투약시간을 건당으로 정확히 기록한다.
- 추가약물이 필요한 경우 주치의에게 처방을 의뢰한다.

2-E. 감염관리

- 신규입소 수급자는 급여개시(입소일)전에 결핵을 포함한 감염병에 대한 건강진단을 실시하고(입소 전 1개월 이내 결과만 인정됨), 입소 후에는 연 1회 이상 실시한다.
- 주 출입구에 손세정제를 비치한다. 비치된 손세정제를 교환한다.
- 돌봄자는 서비스를 제공하기 전, 후 손씻기를 수행한다.
- 식사(간식)보조 전후, 기저귀교환, 소변비우기, 욕창간호, 의료폐기물을 다룬 후, 쓰레기를 다룬 후 반드시 손을 세척한다.
- 손 씻기 또는 손 소독을 하지 않고, 일회용 장갑만 교체하면 안된다.
- 감염원이 될 수 있는 장소(화장실, 주방 등)와 설비(엘리베이터, 손잡이 등) 및 비품 등을 주기적으로 소독한다.

2-F. 안전관리

- 치매수급자는 인지기능장애를 보이기 때문에 기관의 돌봄자들은 요양인력의 직종에 상관없이 누구나 수급자의 안전을 최우선으로 관리한다. 모든 요양시설은 일반적으로 갖추어야 할 다음과 같은 설비기준을 충족하고 있는지 점검한다.

☞ 설비기준

- 복도·화장실·생활실·침실 등 이용자가 통상 이용하는 시설은 휠체어 등의 이동이 가능한 공간을 확보하며, 문턱을 제거하고, 손잡이 설비를 부착하며, 바닥의 미끄럼을 방지하는 등 이용자의 활동에 편리한 구조와 설비를 갖춘다.
- 건물 내 경사로: 침실이 2층 이상인 경우 건물 내에 경사로를 설치한다. 다만, 「승강기시설 안전관리법」에 따른 승객용 엘리베이터를 설치한 경우에는 경사로를 설치하지 아니할 수 있다.
- 그 밖의 설비
 - 복도·화장실, 그 밖의 필요한 곳에 야간 상용등을 설치한다.
 - 계단의 경사는 완만하여야 하며, 이용자의 낙상을 방지하기 위하여 계단의 출입구에 잠금장치가 있는 출입문을 설치하고, 화재 등 비상시에 자동으로 열릴 수 있도록 한다.
 - 침실, 욕실, 거실은 미끄럼 방지가 확인된 바닥재를 사용한다.
 - 주방 등 화재위험이 있는 곳에는 치매노인이 임의로 출입할 수 없도록 잠금장치를 설치한다.
 - 배회이용자의 실종 등을 예방할 수 있도록 외부 출입구에 잠금장치를 갖추되, 화재 등 비상시에 자동으로 열릴 수 있도록 한다.

☞ 안전사고 예방수칙

- ① 낙상을 예방할 수 있도록 환경을 개선한다.
 - 침실, 욕실, 싱크대 앞에 미끄럼 방지 매트를 사용한다.
 - 화장실의 변기나 욕조 주변, 계단에는 앉고 일어날 때 사용하는 체중을 견딜 수 있는 안전손잡이를 설치한다.
 - 낙상을 예방하기 위하여 낮은 침대를 이용한다.
 - 눕고 일어날 때 사용할 수 있도록 침대 주변에 안전손잡이를 설치한다.
 - 컴퓨터 연결선, 전기줄 등에 걸려 넘어지지 않도록 전기배선 등을 정리한다.

- ② 어지럼증을 유발할 수 있는 약이나 저혈압을 유발하는 약물을 복용하는 수급자는 낙상에 주의를 고지하는 안내문을 곳곳에 부착한다.
- ③ 노인의 보행로, 출입구에 장애물을 제거한다.
- ④ 생활공간을 밝고 안전하게 조성한다.
 - 계단, 복도에 밝은 조명 설치
 - 가구 모서리 충격 완화 패드 부착
 - 문턱 제거
 - 공간을 밝은 색으로, 창과 창문은 보색으로 구분할 수 있도록 한다.
- ⑤ 거동이 불편한 경우 보행보조기를 이용한다.
- ⑥ 야간에 돌봄자는 사각지대에 앉거나 눕지 않는다(수급자 관찰이 어려움). 그리고 돌봄자가 바닥에 누워서 수급자를 모니터링하지 않는다. 문제가 발생할 때 즉각적으로 대처하기 어렵고 돌봄자의 자세가 불량한 것으로 오해받을 수 있기 때문이다.
- ⑦ 돌봄자는 관리가 소홀할 수 있는 침실의 환경을 수시로 점검한다.
 - 침실의 온도(동절기:32~34)조절한다. 날씨에 따라 온도를 더 높일 수 있다.
 - 커튼을 친다.
 - 창문을 닫는다.
 - 침대 난간을 확인한다.
- ⑧ 시설의 설계적 측면을 고려하여 사고 발생시 대피시나리오를 입소자와 요양인력들에게 교육하고 훈련한다.
- ⑨ 기타
 - 수급자의 안전을 위해 약품을 철저히 보관 및 관리한다(약품보관함에는 잠금장치가 필수적이다).
 - 유리문에는 충돌 방지 표시를 해서 안전사고를 예방한다.
 - 전기콘센트 관리(사용하지 않는 경우 플러그형 마개가 꽂혀 있어야 함), 세제, 칼, 가위 등 위험한 도구들을 잠금장치가 되어 있는 곳에 보관하여 관리한다.

3. 영양관리

인지기능장애를 보이는 수급자에게 영양관리는 뉴런 등의 세포 수준에서 에너지 대사 및 시냅스 가소성의 운동작용을 보완하는(Gomez- Pinilla, 2011) 차원에서 적정 수준의 영양을 공급한다. 고른 영양소와 칼로리를 섭취할 수 있도록 식사와 간식을 준비한다. 평생 익숙한 식사나 간식이 아닐 수 있으므로 거부감이 들지 않는 메뉴로 구성한다.

3-A. 식사

- 지적 능력의 감퇴와 우울증으로 인하여 식사 섭취량이 감소하는 반면에 행동의 변화로 에너지 소비량이 증가되어 체중감소와 탈수증의 위험이 높고 영양불량이 되기 쉽다. 반면 말기 단계에 이르면 점차 활동량이 줄어들고 누워 지내는 경우가 많아 욕창, 근육위축, 상처 회복 지연 등의 문제가 빈발할 수 있어 세심한 영양관리가 필요하다.
- 혼자 드실 수 있는 분은 스스로 식사하도록 배려하고 밥, 국, 반찬 골고루 섭취할 수 있도록 지도 및 모니터링한다. **식사 시 수급자 스스로 식사할 수 있도록 격려함으로써 기능적 독립성을 유지한다. 세 차례 식사를 권유하였으나 거절하는 경우 식사를 하도록 강요하지 않는다.** 간호사/시설장에게 보고하고 대체식 제공 여부를 결정한다. 이 때, 세 차례 권유는 연달아 식사하시도록 권유하는 것이 아니라 **첫 번째 식사 거부 후 5분 정도의 시간이 지난 후 다시 권유하고 이후 다시 일정 시간이 지난 후 재권유하는 것을 말한다.** 계속 드시라고 강요하여 수급자의 기분이 상하지 않도록 한다.
- 식사 시 졸고 있는 경우 식사를 제공하지 않고 방으로 안내하여 누인 후 일어나시면 드시게 하고 조는 상태의 수급자에게 식사를 제공하지 않는다.
- 식사할 때 말을 시켜 사례가 빈번히 발생하므로 음식을 씹고 있는 동안은 말을 걸지 않는다. 식사 모니터링 담당자는 식사량의 정량보다 많거나 적으면 반드시 담당 돌봄자에게 전달한다. 시력이 나쁜 수급자는 가시발림이 힘들 수 있으므로 돌봄자가 대신하여 가시를 제거해 드린다.

식사를 직접 드시기 어려운 경우

- 수급자의 측면에 앉아서 손가락은 수급자 앞에서 볼 수 있도록 한 후 드실 수 있도록 제공한다. 음식물이 입에 남아 있지 않는지 확인한 후 다음 손가락을 드린다.
- 반찬의 종류를 알려드리며 제공한다. 이때 수급자가 원하는 반찬을 스스로 표현 가능하신 경우 수급자가 원하는 대로 제공한다.

☞ 식사 케어 주의사항

- 식사량을 증가시키고 기능적 독립성을 유지하기 위해서는 식탁에 너무 여러 음식을 차려놓지 말고, 한번에 한두가지 음식만 앞에 놓아두고, 손에 숟가락을 쥐게 하여 한술 떠서 입에 넣도록 준비한다.
- 손가락을 이용하여 집을 수 있는 음식을 이용하는 것도 도움이 된다.
- 서두르지 말고 천천히 식사하도록 배려한다.

〈표 3-1〉 권장식품과 주의식품

구 분	식 품
권장식품	<ul style="list-style-type: none"> • 삼킴 장애(곤란)가 심하고 씹지 못 할 때는 밥보다는 죽을 쑤어 블렌더로 곱게 갈아 꿀농도만큼 걸쭉하게 드시길 권장 • 반찬(고기, 생선살, 나물 등)도 익힌 후 죽을 함께 넣고 블렌더로 곱게 갈아 걸쭉하게 조리 • 사례가 자주 걸릴 경우는 물, 주스, 우유 등 액상 형태의 대부분의 식품은 '점도증진제(음식의 점도 조절용)'를 섞어서 섭취가능 • 손가락으로 집을 수 있도록 음식의 크기를 적당히 자름
주의식품	<ul style="list-style-type: none"> • 삼킴곤란시 물, 주스, 우유 등 액체형태의 식품 섭취 주의 • 비만시는 달고(주스, 음료, 사탕, 과자 등) 기름진 음식(튀김, 볶음, 전 등)은 피할 것

3-B. 간식

- 수급자별로 간식을 제공하는 것을 원칙으로 하며 간식의 양이 너무 적지 않도록 한다. 돌봄자의 업무 편리성으로 모두 동일 시간에 식사하도록 강요하지 않는다.
- 간식은 침실이 있는 층에서 할 수 있는 수급자와 프로그램실로 이동하여 드시는 수급자로 구분하여 제공한다. 프로그램실에서 제공하는 수급자라 하더라도 거부시에는 침실이 있는 층에서 제공한다.
- 누워 계시는 수급자를 추후 일어나신 후에 간식을 제공하여 누워서 드시지 않도록 한다. 간식메뉴 중 수급자께서 싫어하는 메뉴는 빨리 파악하여 대체간식을 별도로 준비한다(대체간식의 예: 두유→요쿠르트, 생강차, 감자/고구마→카스타드, 비스켓).
- 수급자가 편안하게 드실 수 있도록 하며 이때 도움이 필요한 경우를 제외하고 스스로 드실 수 있도록 한다. 개별 포장된 간식은 미리 개봉하여 준비하지 않되 도움이 필요한 경우에는 돕는다. 간식 및 차를 제공하는 용기는 청결하여야 하며 대접 받는 기분을 느끼도록 정성껏 제공한다. 간식시간에는 클래식 음악과 같은 적절한 음악을 틀어 정서적 안위를 도모한다.

4. 신체활동

요양원에 입소한 일반노인 및 치매노인들에게 치매예방 및 중증으로 진행하는 것을 지연시키고 신체적, 사회적, 인지적 잔존기능을 유지하고 향상시키기 위한 비약물적 치료를 지속적으로 병행하는 것이 필요하다. 일상생활에서 독립성 저하와 비활동으로 인한 위험을 최소화하기 위해 수급자들에게 서기, 스트레칭, 근력운동, 물리요법, 관절운동 등을 포함한다.

기관 단위에서 신체활동 프로그램을 구성할 때는 다음의 예시를 참고하여 각 기관에서 운영할 프로그램을 구체적으로 계획한다. 세부프로그램의 계획안과 결과보고 양식은 아래와 같다.

〈연간 기관 단위의 신체활동 프로그램 계획안 예시〉

● 필요성

요양원에 입소한 치매수급자들에게 치매예방 및 중증으로 진행하는 것을 지연시키고 신체적, 사회적, 인지적 잔존기능을 유지하고 향상시키기 위한 비약물적 치료를 지속적으로 병행하는 것이 필요하다. 일상생활에서 독립성 저하와 비활동으로 인한 위험을 최소화하기 위해 수급자들에게 서기, 스트레칭, 근력운동, 물리요법, 관절운동 등을 포함한다.

● 목표

- 수급자들의 신체활동 프로그램의 참여율을 80% 이상으로 유지한다.
- 서기 및 걷기 도움이 필요한 수급자의 서기와 걷기 운동을 매일 20분 이상 수행한다.
- 문체행동심리증상 발현율을 10% 이내에서 유지한다.

● 프로그램의 종류 및 운영 방안

프로그램명	장소	운영일	시간	참석수급자 ¹⁾	진행자
근력운동	3층 프로그램실	월~토	14:00~14:50		간호조무사
물리요법 (Hot Pack/ 공기압맷사지)	각층(1층/2층)	월~금	10:00~16:00		간호조무사
서기/걷기훈련	각층(1층/2층)	월~토	09:00~12:00		요양보호사
			15:00~15:50		요양보호사
관절운동	프로그램실	매일	12:30~13:00		요양보호사
스트레칭(요가)	프로그램실	월 목	14:00~15:00		외부강사

1) <표 2-3>의 요구도평가 결과 신체활동 프로그램 참여 가능자로 함

● 소요예산 : 500만원

항목	산출근거
기구구입	공기압맛사지 : 1개 * 200,000원
강사비	50,000원*8회*12개월= 4,800,000원

● 기대효과

- 신체활동을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.
- Hot Pack 및 공기압 맛사지를 통해 혈액순환을 촉진하고 통증을 감소시킬 수 있다.

4-A. 이동도움

이동 시에는 어르신께 먼저 이동사유를 알려드리고 이동을 시작한다. 보행 가능여부에 따라 이동 도움에서는 다음 사항에 유의한다.

- ① 독립보행 가능 어르신이라도 항상 이동에 대한 관찰 및 응급상황에 대한 대응이 가능하도록 대비한다.
- ② 이동도움 필요 어르신
 - 안전하게 부족하거나, 보장구를 사용한 안전한 보행 및 동행으로 어르신의 안전을 항상 확보한다.
 - 자리에서 일어서고 앉는 동작을 포함한 모든 이동과정에서 낙상발생에 각별히 주의한다.
 - 어지럼증을 느끼는 어르신은 스스로 이동 가능하다 하더라도 반드시 돌봄자가 동행하여 낙상을 적극적 예방한다.
 - 입소자가 이동시는 자세를 빨리 변환하지 않고 천천히 움직이게 안내한다.
- ③ 휠체어 이동 어르신
 - 침대에서 휠체어까지 걸을 수 있는 어르신은 아무리 짧은 거리라 하더라도 돌봄자가 도움을 주어 견도록 한다.
 - 승강기를 이용할 때 동시에 다수의 어르신이 이동하면 사고 위험이 있고 불편감을 경험할 수 있으므로 안전한 이동을 위해 두 명의 돌봄자가 어르신들의 이동을 수행한다. 승강기가 목적인 층에 도착했을 때 밖으로 어르신을 밀어서 내보내지 않는다. 어르신들을 사물과 같이 취급되어지는 느낌이 들 수 있다.
 - 목적인 층에서는 도착하는 시간에 어르신을 맞는다.

〈기관 단위의 신체활동 세부프로그램 계획안과 결과보고 예시〉

4-B. 스트레칭

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	스트레칭 요가		일정	연중 14:00~14:50
진행자	외부강사		횟수	주 2회(화, 목)
프로그램 목표	신체활동 및 스트레칭을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.			
참여자	전체 이용 참여자			
준비물	1. 의자 2. 요가매트(필요시) 3. 음악			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 팔걸이가 있는 의자를 준비 - 팔이나 다리를 뻗어 요가가 가능한 개인의 공간 확보 - 집중할 수 있는 환경조성		
	진행 (50분)	1단계 : 마음과 자세를 다룸 2단계 : 스스로의 정화단계 3단계 : 아쉬탕가 동작 4단계 : 호흡조절 5단계 : 감각조절 6단계 : 집중단계 7단계 : 명상 8단계 : 명상과 초월단계		
	마무리	- 호흡으로 마무리		
진행 시 유의사항	① 진행자를 잘 볼 수 있도록 참여자들을 둥글게 요가매트 또는 의자에 앉혀 드린다. ② 손끝을 자극하는 작은 동작으로 시작하여 팔과 몸 전체를 움직이는 큰 동작으로 연결하여 스트레칭을 실시한다. ③ 상지와 하지 차례대로 10여분씩 스트레칭을 실시하고 요실금 예방운동 및 근력 운동을 실시한다. ④ 자세와 호흡을 가다듬도록 진행자가 참여자들의 자세를 바로잡아 가며 진행한다.			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	스트레칭 요가			장소	생활실	
일시	20	년	월	일	시간	11:00 ~ 12:00
진행자	외부강사			보조진행자		
참여자	참여자자의 이름을 모두 기록					
프로그램 목표	신체활동 및 스트레칭을 통해 잔존능력유지 및 관절 움직임과 근력이 향상된다.					
준비물	안전한 의자, 음악, 요가매트(필요시)					
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 팔걸이가 있는 의자를 준비 - 팔이나 다리를 뻗어 요가가 가능한 개인의 공간 확보 - 집중할 수 있는 환경조성				
	진행 (50분)	1단계 : 마음과 자세를 다룸 2단계 : 스스로의 정화단계 3단계 : 아쉬탕가 동작 4단계 : 호흡조절 5단계 : 감각조절 6단계 : 집중단계 7단계 : 명상 8단계 : 명상과 초월단계				
	마무리	- 호흡으로 마무리				
	사진			사진		
총 평	처음에는 “뭐 이런 것을 해”라고 하셨던 참여자들께서도 이제는 익숙하게 따라하시며 마지막 호흡을 내 뱉는 것도 매우 잘 따라하심. 일부 참여자들 중 어깨가 잘 올라가지 않거나 다리가 올라가지 않는 참여자에게는 무리하게 진행하지 않고 가능한 범위까지만 올릴 수 있도록 하여 진행함.					

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
수급자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	유연성이 좋아지셔서 정확하게 잘 따라하심.
○○○	상	상	상	운동의 중요성을 이해하고 수업 끝까지 참여하시며 집중도도 좋으심.
○○○	상	상	상	동작도 좋으시고 구령도 시원시원하게 하시며 분위기를 주도하심.
○○○	상	상	상	상지근력이 좋으시고 몸이 유연하신 편이어서 수업에 참여도가 좋으심.
○○○	중	상	상	동작은 정확하지 않으나 열심히 하심.
○○○	상	상	상	마지막 호흡을 내 뱉으면서 “아~”하고 소리 내는 것이 매우 웃기다고 하며 웃으시느라 잘 따라하지 못함.

4-C. 서기훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	서기/걷기훈련		일정	연중
진행자	요양보호사		횟수	수시
프로그램 목표	신체활동 및 스트레칭을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.			
참여자	000, 000, 000, 000, 000,000, 000, 000, 000, 000			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 건강상태확인 - 안전한 환경 조성		
	진행 (50분)	<p>〈서기〉</p> <p>① 참여자의 건강상태를 확인한다.</p> <p>② 서기운동에 대해 설명하고 참여의사를 묻는다.</p> <p>③ 참여자의 상태에 맞춰 1명~2명의 요양보호사가 도움을 준다.</p> <p>④ 불편한 쪽에서 참여자를 부축하고 건강한(근력이 좋은 쪽) 손으로 손잡이를 잡고 일어서도록 한다.</p> <p>⑤ 상지의 근력이 약해서 1명의 도움으로 서기가 어려운 경우는 2명 양쪽에서 서서 도움을 주어 서기를 시도한다.</p> <p>⑥ 운동을 기피하는 참여자는 배뇨 및 배변시를 활용하여 자연스럽게 서기운동을 할 수 있도록 한다.</p> <p>⑦ 기본 3분이상의 서기운동을 필요로 하지만 참여자의 상태에 맞춰 최소 20초/회 이상 서기 동작을 유지하도록 한다. 20초 유지가 어려운 참여자는 서서히 서기 지속시간을 늘려간다.</p> <p>〈걷기〉</p> <p>① 참여자의 신체상태에 맞는 걷기운동을 실시한다.</p> <p>② 보장구나 부축이 필요한 수급자 파악하여 도움을 제공한다.</p> <p>③ 단순한 걷기는 지루하고 참여도가 떨어지므로 참여자들이 좋아하는 대중음악을 이용하여 신나고 즐겁게 참여하도록 유도한다.</p> <p>④ 참여자에 맞는 걷기 시간을 하도록 하며 서서히 시간을 늘려간다.</p> <p>⑤ 걷기운동을 하면서 구령을 붙이기도 하고 돌봄자가 나란히 걷기를 하면서 진행한다.</p>		
	마무리	참여자의 불편감 또는 통증여부를 확인한다		
진행 시 유의사항	① 낙상사고에 주의하며 진행한다. ② 수급자의 건강상태를 고려하지 않고 일방적 진행을 하지 않는다. ③ 운동이라 하면 거부감이 크므로 일상생활에서 자연스럽게 참여할 수 있도록 유도한다.			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	서기/걷기훈련		장소	생활실
일시	20	년 월 일	시간	12:40 - 13:00
진행자	OOO 사회복지사		보조진행자	
참여자	참여자 이름 모두 기록			
프로그램 목표	신체활동 및 스트레칭을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.			
준비물	보행벨트(필요시)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 건강상태확인 - 안전한 환경 조성		
	진행 (50분)	<서기> ① 참여자의 건강상태를 확인한다. ② 서기운동에 대해 설명하고 참여의사를 묻는다. ③ 참여자의 상태에 맞춰 1명~2명의 요양보호사가 도움을 준다. ④ 불편한 쪽에서 참여자를 부축하고 건강한(근력이 좋은 쪽) 손으로 손잡이를 잡고 일어서도록 한다. ⑤ 상지의 근력이 약해서 1명의 도움으로 서기가 어려운 경우는 2명이 양쪽에서 서서 도움을 주어 서기를 시도한다. ⑥ 운동을 기피하는 수급자는 배뇨 및 배변시를 활용하여 자연스럽게 서기운동을 할 수 있도록 한다. ⑦ 기본 3분이상의 서기운동을 필요로 하지만 참여자의 상태에 맞춰 최소 20초/회 이상 서기 동작을 유지하도록 한다. 20초 유지가 어려운 참여자는 서서히 서기 지속시간을 늘려간다. <걷기> ① 참여자의 신체상태에 맞는 걷기운동을 실시한다. ② 보장구나 부축이 필요한 참여자를 파악하여 도움을 제공한다. ③ 단순한 걷기는 지루하고 참여도가 떨어지므로 참여자들이 좋아하는 대중음악을 이용하여 신나고 즐겁게 참여하도록 유도한다. ④ 참여자에 맞는 걷기 시간을 하도록 하며 서서히 시간을 늘려간다. ⑤ 걷기운동을 하면서 구령을 붙이기도 하고 돌봄자가 나란히 걷기를 하면서 진행한다.		
	마무리	참여자 불편감 또는 통증여부를 확인한다		
	사진		사진	

총 평	<p>〈서기운동〉 운동하자고 하면 싫다고 하시는 참여자의 경우 목욕시, 화장실 이용시 서기운동을 수행하니 잘 따라하심. 대부분의 참여자는 운동하자고 하면 미안하다고 하면서도 잘 따라하시며 고마워 하심.</p> <p>〈걷기운동〉 음악에 맞춰 걸으심. 하지 근력이 좋은 참여자들은 속도도 빠르고 15분정도를 걸으심. 무릎 및 허리의 통증이 있으시거나 허약한 참여자들은 부축을 받거나 짧은 시간을 걷고 쉬기를 반복하며 참여하심. 일부 참여자는 귀찮아 하기도 하시지만 많은 참여자들이 즐겁게 참여하심.</p>			
	참여도	이행도	만족도	
기준	<p>총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분</p> <p>상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만</p>	<p>진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분</p> <p>상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만</p>	<p>수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분</p> <p>상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함</p> <p>중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심</p> <p>다음 수업 때 참여 불투명</p> <p>하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심</p>	
수급자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	서기운동을 하자고 말씀드리니 시간이 괜찮냐고 물으시며 적극적으로 임하심. 한쪽은 부축을 받지만 안전바를 잡고 20초 서기 5회 하심.
○○○	중	중	중	워커로 걷기도움을 해드리면 처음에는 잘 따라하시나 복도 1바퀴 돌면 힘들다고 안하심. 휴식 후 재권유하여 1바퀴 더 도심.
○○○	하	하	하	전혀 협조가 안되고 거부하심.
○○○	중	중	중	운동이라 하면 거부부터 하시지만 화장실 이용시나 목욕수행시 앉고, 서기의 반복 수행은 잘 따라하심.
○○○	중	중	중	걷자고 하면 빨리 죽어야지 하면서도 부축해 드리면 걸으심.
○○○	상	상	상	음악에 맞춰 노래가사를 흥얼거리시기도 하시며 잘 걸으심. 보행시 불안정한 모습은 보이지 않음.

4-D. 관절운동

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	관절운동		일정	연중 16:00~17:00
진행자	000간호사		횟수	주 2회
프로그램 목표	신체활동을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.			
참여자	7인 ~ 15인 (000, 000, 000, 000, 000,000, 000, 000)			
준비물	의자, 긴 막대기(필요시) 등			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	집중할 수 있는 환경조성		
	진행 (50분)	목 관절운동 1.2.3번동작 x 3회 이상 어깨 관절운동 1.2.3번동작 x 3회 이상 손목 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상 팔꿈치 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상 발목과 발의 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상 발목 및 발가락 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상		
	마무리	가볍게 몸을 털거나 불편한 부위를 두드리기/마사지로 마무리한다.		
진행 시 유의사항	① 진행자를 잘 볼 수 있도록 참여자들을 커다란 원 형태로 앉혀드린다. ② 보조진행자가 중간에서 바른자세로 모델이 되어주고 진행자가 다니면서 수급자들의 자세를 잡아주고 진행한다. ③ 참여자들의 상태에 맞는 관절운동방법으로 진행한다. 관절구축이 있는 수급자는 수동관절운동이나 능동보조관절운동을 통해 수행할 수 있도록 지원한다.			

기관명 : **프로그램일지**

담당	검토	결재

프로그램명	관절운동		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	16:00 - 17:00
진행자	000 간호사		보조진행자	
참여자	참여자 이름 모두 기록			
프로그램 목표	신체활동을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.			
준비물	의자, 긴 막대기(필요시)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	집중할 수 있는 환경조성		
	진행 (50분)	목 관절운동 1.2.3번동작 x 3회 이상 어깨 관절운동 1.2.3번동작 x 3회 이상 손목 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상 팔꿈치 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상 발목과 발의 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상 발목 및 발가락 관절운동 1.2.번동작 x 3회 이상		
	마무리	가볍게 몸을 털거나 불편한 부위를 두드리기/마사지로 마무리 한다.		
	사진		사진	
총 평	진행하는 사람과 시범자의 모습을 보면서 잘 따라서 하심. 관절구축이 있거나 편마비가 있는 참여자는 구축된 관절에 수동관절운동 및 막대기를 이용하여 능동보조관절운동을 시행함. 힘들다고 하시면서도 운동에 참여함. 참여의지나 집중도가 매우 좋으심.			

	참여도			이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만			진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
수급자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항	
○○○	중	중	중	관절의 통증이 있어 무리하지 않는 범위내에서 참여하심 전보다 팔이 더 올라간다고 하심.	
○○○	상	상	상	처음에는 힘들어서 안하려고 했는데 요즘엔 하고나면 불편한 것이 많이 좋아진다고 하며 적극적으로 참여하심.	
○○○	상	중	중	뇌경색으로 우측 편마비가 있는 참여자로 우측상지 운동시 왼쪽팔을 잡고 수행가능한 부분까지 따라서 하심. 하지 운동은 힘들다며 중간 중간 쉬심.	
○○○	상	상	상	관절운동의 동작 및 순서도 기억하시면서 하심 진행자가 순서를 잘못하면 지적도 하심.	
○○○	중	중	중	통증이 있는 관절은 잘 하지 않으려고 해서 도움을 주면서 시행함.	

4-E. 근력운동

세부 프로그램 계획서			
프로그램명	근력강화		일정 연중 16:00~16:50
진행자	000간호사		횟수 주 3회
프로그램 목표	신체활동을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.		
참여자	7인 ~ 15인 (000, 000, 000, 000, 000,000, 000, 000)		
준비물	의자, 밴드(필요시) 등		
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	집중할 수 있는 환경조성	
	진행 (50분)	① 가벼운 인사와 지남력훈련으로 프로그램의 시작을 알린다. ② 참여자의 건강상태를 확인 후 팔걸이가 있는 의자에서 실행한다. ③ 가슴을 펴고 반듯한 자세로 전신 관절운동을 실시 후 시행한다. ④ 상지근력 강화 운동 1.2.3.4를 10초 x 10회 실시한다. ⑤ 참여자가 무리하지 않도록 설명하고 강화운동 중간에 이완운동을 실시한다(두드리기, 주무르기, 흔들기 등등). ⑥ 상지의 스트레칭 동작을 실시한다. ⑦ 등받이에 허리가 닿지 않도록 하고 허리를 바르게 편 자세를 유지하면서 하지 근력운동을 실시한다. ⑧ 양측 다리를 들어 유지하기 10초 x 10회 실시한다. 이때 구령을 붙여 함께 참여하면 진행에 도움이 된다. ⑨ 양측 다리 올리가 어려운 경우 한 쪽씩 번갈아가며 시행한다. ⑩ 하지 근력강화 운동으로 제자리 걷기운동을 시행한다. 허벅지가 의자에서 떨어지도록 높게 들면서 걷기운동으로 시행한다. ⑪ 정자세를 유지하며 발목관절 및 발목강화운동을 실시한다.	
	마무리	- 참여자의 불편감 및 통증 확인 - 근육의 긴장상태를 풀고 불편감이나 통증완화를 위해 이완운동 또는 마사지를 시행한다.	
진행 시 유의사항	① 진행자를 잘 볼 수 있도록 참여자들을 커다란 원 형태로 앉혀드린다. ② 보조진행자가 중간에서 바른자세로 모델이 되어주고 진행자가 다니면서 참여자들의 자세를 잡아주고 진행한다.		

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	근력강화		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	16:00 - 17:00
진행자	OOO 간호(조무)사		보조진행자	
참여자	참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	신체활동을 통해 잔존능력유지 및 관절움직임과 근력이 향상된다.			
준비물	의자, 밴드(필요시) 등			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	집중할 수 있는 환경조성		
	진행 (50분)	① 가벼운 인사와 지남력훈련으로 프로그램의 시작을 알린다 ② 참여자 건강상태를 확인 후 팔걸이가 있는 의자에서 실행한다. ③ 가슴을 펴고 반듯한 자세로 전신 관절운동을 실시후 시행한다. ④ 상지근력 강화 운동 1.2.3.4를 10초 x 10회 실시한다. ⑤ 참여자가 무리하지 않도록 설명하고 강화운동 중간에 이완운동을 실시한다.(두드리기, 주무르기, 흔들기 등등) ⑥ 상지의 스트레칭 동작을 실시한다. ⑦ 등받이에 허리가 닿지 않도록 하고 허리를 바르게 편 자세를 유지 하면서 하지 근력운동을 실시한다. ⑧ 양측 다리를 들어 유지하기 10초 x 10회 실시한다. 이때 구령을 붙여 함께 참여하면 수행에 도움이 된다. ⑨ 양측 다리올리기가 어려운 경우 한 쪽씩 번갈아가며 시행한다. ⑩ 하지 근력강화 운동으로 제자리 걷기운동을 시행한다. 허벅지가 의자에서 떨어지도록 높게 들면서 걷기운동으로 시행 ⑪ 정자세를 유지하며 발목 관절및 발목강화운동을 실시한다.		
	마무리	- 참여자의 불편감 및 통증을 확인한다. - 근육의 긴장상태를 풀고 불편감이나 통증완화를 위해 이완운동 또는 마사지를 시행한다.		
	사진		사진	
총 평	건강을 위해 반드시 운동을 해야 한다며 매우 적극적으로 참여하심 근력운동 시 10초간 유지를 위해 구령붙이기를 하는데 이 때도 많은 참여자들이 큰소리로 구령을 붙여 주었으며 운동 수행도 매우 좋으심.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르 시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	운동의 효과를 몸소 체험 (운동으로 혈액순환이 원활해서 하지부종이 개선됨)하셔서 누워계시다가도 근력운동은 참여하심.
○○○	중	상	상	동작은 맞지 않아도 구령은 잘 하심.
○○○	상	상	상	상하지 근력운동의 순서도 기억하시고 근력운동시 유지시간을 더 늘려서 해도 된다고 하심.
○○○	상	상	상	목소리 크게 구령을 내시며 동작을 정확하게 잘 따라하심. 동작도 정확하고 더 잘하려는 모습을 보이심.
○○○	중	상	상	힘이 들어도 운동을 꼭 해야 한다며 의지가 강하심.
○○○	하	하	하	운동을 싫어하시고 게임만 좋아하시는 참여자로 중간에 “뭐 이런 것을 해? 놀아야지”라고 하며 자리를 이탈하심.
○○○	하	하	하	정확한 동작이 되지 않아 보조진행자의 도움을 받아 진행됨. 집중하지 못하심.
○○○	상	상	상	근력운동을 꾸준히 한 이후 다리가 후들거리지도 않고 아픈것도 좋아진 것 같다고 하심. 운동이 꼭 필요하다며 다른 참여자들도 열심히 하시도록 독려도 하심.

4-F. 물리요법

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	물리요법		일정	연중(1월 ~ 12월)
진행자	000 간호(조무)사		횟수	주 2회 이상
참여자	000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000			
프로그램 목표	물리요법을 통한 혈액순환 강화, 통증완화, 불편감감소로 잔존능력을 유지하고 관절의 움직임을 향상시킬 수 있다.			
준비물	1. 찜질용 핫팩 및 커버 2. 적외선 등 3. 공기압 마사지기			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5분)	<ul style="list-style-type: none">- 대상자의 통증부위 또는 불편감의 부위를 확인한다.- 상처가 있거나 문제 발생 시 설명 후 가능한 것만 진행한다.- 적당하고 편안한 자세를 취하도록 한다.- 진행시간을 고지한다.		
	진행과정 (20-40분)	<ul style="list-style-type: none">- 참여자 상태를 고려하여 진행 단계를 나눈다.- 1단계에서 3단계가 모두 적용되도록 하되 대상자의 상태를 고려한다.- 핫팩 20-30분과 적외선 등은 동시에 진행할 수 있다 (부위에 따라 개별화된 방법으로 진행한다.)- 공기압 마사지기는 압력의 강도를 조절하여 10-20분 가량 수행한다.		
	마무리 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none">- 통증이나 불편감의 완화여부 확인- 수분 섭취 제공		
진행 시 유의사항	<ul style="list-style-type: none">① 핫팩을 사용 시 화상에 주의한다.② 핫팩 사용시간은 30분을 넘지 않도록 한다.③ 공기압 마사지기는 참여자의 상태에 맞게 압력을 조절하여 사용한다.④ 적외선 등을 직접 보지 않도록 주의한다.			

프로그램일지

기관명 : 00요양원/00주간보호센터

담당	검토	결재

프로그램명	물리요법		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	09:00 ~ 17:00
진행자	000 간호(조무)사		보조진행자	000 요양보호사
참여자	참여자자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	물리요법을 통한 혈액순환 강화, 통증완화, 불편감감소로 잔존능력을 유지하고 관절의 움직임을 향상시킬 수 있다.			
준비물	1. 찜질용 핫팩 및 커버 2. 적외선 등 3. 공기압 마사지기			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5분)	<div>- 참여자의 통증부위 또는 불편감의 부위를 확인한다.</div> <div>- 상처가 있거나 문제 발생 시 설명 후 가능한 것만 진행한다.</div> <div>- 적당하고 편안한 자세를 취하도록 한다.</div> <div>- 진행시간을 고지한다.</div>		
	진행과정 (20-40분)	<div>- 참여자의 상태를 고려하여 진행 단계를 나눈다.</div> <div>- 1단계에서 3단계가 모두 적용되도록 하되 참여자의 상태를 고려한다.</div> <div>- 핫팩 20-30분과 적외선 등은 동시에 진행할 수 있다. (부위에 따라 별도 진행으로 구성할 수도 있다.)</div> <div>- 공기압 마사지기는 압력의 강도를 조절하여 10-20분 가량 수행하도록 한다.</div>		
	마무리 (5-10분)	<div>- 통증이나 불편감의 완화여부 확인</div> <div>- 수분 섭취 제공</div>		
	사진		사진	
총 평	핫팩과 적외선 등, 공기압 마사지기를 대상자에 맞게 제공하여 실시함. 대부분의 참여자가 핫팩을 사용하는 온열요법을 좋아하시고 일부 참여자는 장 시간 하시려고 하고 잘 설명 후 다른 것을 할 수 있도록 해야 했음. 통증의 변화가 큰 것은 아니지만 몸이 부드럽고 보행에도 도움이 된다는 의견 이 많으셨음. 일부 참여자는 허리의 통증이 완화되었다고 하심.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간 동안 얼마나 집중하여 참여했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르 시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	허리 통증이 있어 핫팩 25분 무릎에는 적외선 등- 20분 하지 공기압 마사지 - 20분 시원하고 몸이 가벼워진다고 만족하심.
○○○	상	상	상	하지 공기압 마사지는 거절하심. 허리 - 핫팩 30분 양측 무릎 - 적외선 등 20분 하심.
○○○	중	중	상	우측 어깨의 통증이 계속되심. 우측 핫팩 - 20분 시행 후 휴식 취하심.
○○○	상	상	중	어깨와 허리/ 다리가 무겁고 불편함 호소. 허리 - 핫팩 25분 양측 어깨 - 적외선 등 각 20분 하지 - 공기압 마사지 20분 핫팩이 더 뜨거웠으면 좋겠다고 불만을 표하심.
○○○	상	상	상	특별한 통증호소나 불편감은 없으시나 센터에 오셔서 휴식을 취하시며 적외선 등 사용을 원하심. 무릎 - 적외선 등(대상자 원함) 각 20분씩 몸이 따뜻해지고 걸을 때 편안한 것 같다고 하심.
○○○	상	상	상	허리와 무릎 - 핫팩 각 25분 적외선 등과 하지 마사지는 거절하심. 핫팩 실시 후에는 통증이 잠시지만 가라 앉는다고 하심.

5. 스트레스 해소

기관 단위에서 스트레스 해소 프로그램을 구성할 때는 다음의 예시를 참고하여 각 기관에서 운영할 프로그램을 구체적으로 계획한다. 세부프로그램의 계획안과 결과보고 양식은 아래와 같다.

〈연간 기관 단위의 스트레스 해소 프로그램 계획안 예시〉

● 필요성

요양원에 입소한 일반노인 및 치매노인들에게 스트레스 및 피로는 활력상실, 여가활동 수행을 위한 능력과 욕구감소로 이어지며, 치매노인들의 경우에는 기억장애와 함께 망상, 우울 등과 같은 심리행동증상(BPSD)으로 까지 이어질 수 있다. 스트레스 해소 방법으로는 마사지, 산책 등을 중재하게 되면 몸이 이완되어 가벼운 두통에서부터 불면증, 우울증, 수면 부족, 무기력증을 완화시키는데 도움을 주고 정신적인 안정감을 얻을 수 있다는 보고(관련 문헌)가 있다. 따라서 요양원 입소 참여자에게도 다양한 중재를 적용하여 스트레스를 해소하는 것이 필요하다.

● 목표

- 마사지 참여율을 80% 이상으로 유지한다.
- (특정위치)까지 산책하는 참여자의 비율을 80% 이상으로 유지한다.
- 거실이나 집단모임장소에서 차 마시는 참여자의 비율을 50% 이상으로 유지한다.
- 문제행동심리증상 중 초조의 발현율을 10% 이내로 유지한다.

● 프로그램의 종류 및 운영 방안

프로그램명	장소	운영일	시간	참여자 ¹⁾	진행자
손마사지	각 층(1층/2층)	월~일	13:00~13:50		각층 요양보호사
차마시기	B1프로그램실	월~일	12:30~13:00		사회복지사
얼굴 마사지 (Pack)	각 방				
산책하기	요양원 앞마당 (정자)	월~일	09:30~09:50		사회복지사
			12:30~13:00		

1) 표 2-3의 요구도평가 결과 신체활동 프로그램 참여 가능자로 함

• 소요예산 : 84만원

항목	산출근거
기구구입	맛사지 크림 : 100,000원 *2개*12개월 =240,000원
차구입	대추차 생강차 등 : 5,000원*10통*12개월= 600,000원

• 기대효과

- 맛사지는 일반참여자 및 치매참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초초, 불안 등을 감소시킬 수 있다
- 차 마시기, 산책 등은 가벼운 외부활동을 통해서 요양원이라는 환경에 묶여있지 않다는 여유로움을 제공할 수 있다.

〈기관 단위의 스트레스 해소 세부프로그램 계획안과 결과보고 예시〉

5-A. 산책하기

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	산책하기		일정	연중(1월 ~ 12월)
진행자	000 요양보호사		횟수	매일
참여자	000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000			
프로그램 목표	참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초조, 불안 등을 감소시킨다.			
준비물	1.물 또는 차(필요시) 2.담요(계절적) 3.돗자리(필요시) 4.휠체어 또는 보장구(필요 대상자) 5.블루투스 스피커(필요시)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5-10분)	- 참여자와 함께 산책을 진행할 것을 알린다. - 날씨에 맞는 적절한 의복 또는 준비물과 준비사항을 확인한다. - 참여자의 참여 의사 여부 확인		
	진행과정 (30-40분)	- 독립보행이 가능한 참여자는 운동화를 신고 안전에 유의하며 산책 하기를 실시한다. - 부족하기가 필요한 참여자는 불편한 편에 진행자 또는 보조자 가 위치하여 적절한 도움을 제공한다. - 지팡이/휠체어/워커와 같은 보장구가 필요한 참여자는 옆에서 보조 또는 전적인 도움으로 이동하여 산책하기 프로그램에 참 여시킨다. - 산책 코스에 따라 안전하게 걷기와 휴식하기를 진행한다. - 참여자가 무리하지 않도록 상태를 주의 깊게 관찰하면서 진행 한다. - 휴식지에서 참여자들과 담소를 나누는 시간과 준비한 물이나 차를 마시면서 편안한 시간을 갖는다. - 참여자가 기분에 따라 좋아하는 노래를 부를 수 있게 지원한다.		
	마무리 (5-10분)	- 산책이 즐겁고 편안한 시간이 되었음을 느끼도록 좋은 기분으 로 마무리 한다. - 다음에 다시 산책에 참여할 약속을 잡는다. - 준비해 간 물품을 정리한다.		
진행 시 유의사항	① 건강상태를 확인하여 참여 가능 여부를 확인한다. ② 인솔자가 한눈에 파악할 수 있는 5명 이내로 그룹을 만든다. ③ 많은 수의 참여자가 참여를 원하면 시간차를 두어 반복 실시한다. ④ 참여자의 신체상태에 맞는 이동방법을 정하고 담당자를 배정한다. (참여 대상자의 상태, 참여수에 따라 보조 진행자 수를 조정한다.) ⑤ 참여자의 안전에 주의하여 진행한다. ⑥ 참여자의 의견을 존중하며 진행하고 실시 전 동의를 구한다.			

프로그램일지

기관명 : 00요양원/00주간보호센터

담당	검토	결재

프로그램명	산책하기		장소	산책장소
일시	20 년 월 일		시간	12:30-13:30
진행자	000 요양보호사		보조진행자	000 요양보호사
참여자	참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초조, 불안 등을 감소 시킨다.			
준비물	1. 물 또는 차(필요시) 2. 담요(계절적) 3. 돗자리(필요시) 4. 휠체어 또는 보장구(필요 대상자) 5. 블루투스 스피커(필요시)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5-10)	<div>- 참여자와 함께 산책을 진행함을 설명한다 .</div> <div>- 날씨에 맞는 적절한 의복 또는 준비물 준비사항을 확인한다.</div> <div>- 참여자의 참여의사 여부 확인</div>		
	진행 과정 (30-40)	<div>- 독립보행이 가능한 참여자는 운동화를 신고 안전에 유의 하며 산책 한다.</div> <div>- 부축하기가 필요한 대상자는 불편한 편에 진행자 또는 보조자가 위치하여 적절한 도움을 제공한다.</div> <div>- 지팡이/휠체어/워커와 같은 보장구가 필요한 참여자는 옆에서 보조</div> <div>- 또는 전적인 도움으로 이동하여 산책하기에 참여하시도록 한다.</div> <div>- 산책 코스에 따라 안전하게 걷기와 휴식하기를 진행한다.</div> <div>- 참여자가 무리하지 않도록 상태를 주의 깊게 관찰하면서 진행한다.</div> <div>- 휴식지에서 참여자들과 담소를 나누는 시간과 준비한 물이나 차를 마시면서 편안한 시간을 갖는다.</div> <div>- 참여자가 기분에 따라 좋아하는 노래를 부를 수 있다.</div>		
	마무리 (5-10)	<div>- 산책이 즐겁고 편안한 시간이 되었음을 느끼도록 좋은 기분으로 마무리 한다.</div> <div>- 다음에 다시 산책에 참여할 수 있도록 한다.</div> <div>- 준비해간 물품을 정리한다.</div>		
	사진		사진	
총 평	아침, 저녁으로 쌀쌀하여 햇볕이 좋은 낮시간대로 옮겨 산책을 진행하였더니 참여자들께서 춥지도 덥지도 않다며 좋아하심. 평상시에는 잘 걷지 않는 참여자도 산책에는 매우 적극적으로 참여하시며 소풍같다는 표현하심.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함, 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	외부 활동을 하심에 매우 적극적이며 산책이 있는 날 인지도 직원들에게 물으시며 기다리는 모습을 보이심 산책하면서 하늘과 주변의 변화에 관심을 보이시고 휴식하시면서 관심사를 말로 잘 표현하심
○○○	상	중	상	평상시 잘 걷지 않으려고 하시지만 산책시간에는 성인용 보행기를 사용해서 가다 서기를 반복하시면서 잘 참여하심. 힘들어 하시지만 정해진 장소까지 도움을 받아가심. 참여에 대한 만족도는 매우 높으심.
○○○	중	상	상	귀찮아 하시면서 잘 참여하지 않으려고 하시지만 막상 시작하면 매우 좋아하심. 항상 모든 활동에 거절하시는 참여자로 관계형성이 좋은 사람이 권유하여 참여토록 하는 것이 필요함.
○○○	상	중	중	무릎이 아파 오랫동안 걸을 수 없어 준비해간 휠체어로 산책을 마무리함. 바깥에 나온다는 것만으로도 만족하지만 스스로 걸어서 산책에 참여하지 못하심을 속상해 하심.
○○○	상	중	중	신체활동 프로그램과 함께 산책하기를 매우 좋아하시는 참여자로 산책 시작 전에는 매우 신나서 하시다가 갑자기 어디를 가는 거냐고 하시면서 화를 내심. 집으로 가야한다고 하여 중도에 시설로 모셔다 드림.
○○○	상	상	상	여름에는 좀 더웠는데 요즘은 산책하기 정말 좋으며 걸으시면서도 콧노래를 부르심. 주변도 살피시고 동행하는 직원들과 이야기도 하시면서 즐기심.
○○○	중	중	중	보조자의 도움을 받아 일부 걷기를 하시면서 산책에 참여하심. 걷는 것도 힘들고 밖에 나와도 매일 보는 거라며 큰 감흥이 없으심.
○○○	하	하	하	산책참여 거절하여 휴식 취하심.

5-B. 마사지

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	손 마사지		일정	연중(1월 ~ 12월)
진행자	000 요양보호사		횟수	주 1회
참여자	000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000			
프로그램 목표	참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초조, 불안 등을 감소 시킨다.			
준비물	1. 크림 또는 핸드크림. 2. 손톱깎이(필요시) 3. 따뜻한 물수건 4. 음악			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5분)	- 손을 씻을 수 있는 참여자는 손씻기를 먼저 시행한다. - 손 마사지를 하는 동안 대화에 방해되지 않을 정도의 음악을 준비한다.		
	진행과정 (20-40분)	- 손 씻기를 한 참여자들에게는 따뜻한 물수건을 나누어 손을 따뜻하게 한다. - 손 씻기 수행이 되지 않은 참여자는 물수건으로 손을 닦도록 한다. - 적당량의 크림을 이용하여 손 마사지를 수행한다. - 손톱관리가 되지 않은 참여자는 손톱을 정리한다. - 마사지를 시행하면서 참여자와 이야기를 나눈다. - 손마사지 방법은 프로그램 계획서의 내용으로 한다.		
	마무리 (5-10분)	- 마사지 후 참여자들의 반응을 확인하고 좋은 감정으로 고정한다.		
진행 시 유의사항	① 참여자의 손의 피부질환 여부를 확인한다. ② 참여자에게 손마사지에 대한 설명을 하고 동의를 구한다.			

손마사지 방법	<p>〈손 마사지 방법〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 손톱 양 옆 누르기 - 열손가락 모두 시행하며 목의 긴장을 풀어줌 2. 손가락 뒤로 젖히기 - 손가락을 하나씩 뒤 쪽으로 젖혀준다. 혈액순환 도움 3. 손가락 전체 젖히기 - 손가락을 가지런히 붙여 반대편 손바닥을 대로 손등 쪽으로 서서히 밀어준다. 눈과 목의 피로를 풀어줌 4. 손가락 사이 누르기 - 손가락 사이 갈라지 부위를 엄지와 검지로 꼬집듯이 눌러준다. 감기예방에 도움 줌 5. 엄지주무르기 - 두통이 있을 때 하면 머리가 맑아지는 효과가 있음 6. 손목 바깥쪽 누르기 - 손목 가장자리의 움푹 들어간곳을 눌러줌 7. 손바닥 중앙 문지르기 - 손목 중앙 바로 위부터 손바닥 중앙까지 엄지로 밀 듯이 문지른다. 소화 도움 8. 새끼손가락 옆쪽 위아래로 문지르기 - 다리 혈액순환 (꼭꼭 누르기) 9. 손등 마사지 - 손등의 손가락 뼈 사이를 검지로 누르면서 밀어 주기 10. 손바닥과 손가락 경계선 누르기
	

프로그램일지

기관명 : 00요양원/00주간보호센터

담당	검토	결재

프로그램명	손 마사지		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	15:30 ~ 16:30
진행자	000 요양보호사		보조진행자	000 요양보호사
참여자	참여 대상자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	일반 및 치매참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초조, 불안 등을 감소시킨다.			
준비물	1. 크림 또는 핸드크림. 2. 손톱깍이(필요시) 3. 따뜻한 물수건 4. 음악			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5분)	<ul style="list-style-type: none">- 손을 씻을 수 있는 참여자는 손씻기를 시행한다.- 손마사지를 시행할 때 대화에 방해되지 않을 정도의 음악을 준비한다.		
	진행과정 (20-40분)	<ul style="list-style-type: none">- 손 씻기를 한 참여자들에게는 따뜻한 물수건을 드려서 손을 따뜻하게 한다.- 손 씻기 수행이 되지 않은 참여자는 물수건으로 손을 닦도록 한다.- 적당량의 크림을 이용하여 손 마사지를 수행한다.- 손톱관리가 되지 않은 참여자는 손톱을 정리하여 드린다.- 마사지를 시행하면서 참여자와 이야기를 나눈다.- 손마사지 방법은 프로그램 계획서의 방법으로 시행한다.- 참여자와 이야기를 나누는 시간을 갖는다.		
	마무리 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none">- 마사지 후 참여자들의 반응을 확인하고 좋은 감정으로 고정한다.		
	사진		사진	
총 평	손가락 마사지 방법에 따라 시행을 하니 일부 참여자는 손가락의 통증을 호소하시기도 하셨지만 마치고 나면 시원하다며 좋아하셨음. 크림을 발라 손이 건조하지 않도록 하니 손의 터치와 교감이 좋았다고 하심. 손톱관리가 되지 않은 일부 참여자는 손톱관리도 해드렸음.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르 시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	손톱 주위를 누를 때는 통증이 있다고 하셨지만 이내 시원하다고 하심. 양손의 마사지를 수행하고 난 후에도 손등을 문지르기를 스스로 계속 하심.
○○○	중	중	상	손가락을 만지면서 수행하는 손가락 마사지는 아프다며 손을 빼심. 크림을 발라 살살 문지르면서 하니 참여자 안아파서 좋다고 하심. 손이 건조하여 크림을 두 번이나 발라서 마사지를 해드림.
○○○	중	상	상	스킨십을 싫어하는 참여자지만 진행자가 이야기를 나누며 자연스럽게 터치하자 거부감 없이 손을 잡으심. 자연스럽게 따뜻한 물수건으로 닦아 드리니 좋아하심. 집중할 수 있는 시간이 짧아 크림을 바르고 손을 문질러 주며 마사지를 진행하였음.
○○○	상	상	상	손만 잡아 줘도 고마운데 마사지도 해준다고 매우 고마워하심. 손이 건조하고 손가락 마디가 아팠는데 마사지를 하고 나니 덜 아픈 것 같다고 매우 만족하심.
○○○	중	중	중	한쪽 손을 마사지하니 그만하라고 하시면서 자리에서 일어나서 다른 곳으로 가심.
○○○	상	상	상	손톱이 길어 손톱관리를 시행해 드리고 마사지를 해드림.

5-C. 휴식

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	차 마시기		일정	연중(1월 ~ 12월)
진행자	000 요양보호사		횟수	주 2회
참여자	1-40명 (000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000)			
프로그램 목표	참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초조, 불안 등을 감소 시킨다.			
준비물	1. 여러 종류의 차 2. 찻잔 3. 음악			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5분)	<ul style="list-style-type: none">- 편안한 차마시기를 위해 음악을 선정한다. (날씨, 대상자의 선호도 등을 고려하여 클래식, 옛추억노래 등 다양한 선택을 할 수 있다.)- 차 종류가 많은 경우 3-4가지의 차로 준비하고 제공되는 차의 종류를 참여자가 알도록 충분히 고지한다.		
	진행과정 (20-40분)	<ul style="list-style-type: none">- 한 분씩 원하는 차를 선택할 기회를 제공한다. (동시에 주문을 받아 일괄적으로 제공하지 않도록 한다.)- 차 마시기를 하면서 담소의 시간이 되도록 한다.- 따뜻한/시원한 차를 선택하여 대상자의 요구도를 충족시킨다.- 차 마시기 시간에 정서적 지원이 필요한 참여자들과 말벗과 같은 서비스를 제공한다.		
	마무리 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none">- 차 마시기를 통해 좋은 감정들을 고정한다.- 제공 물품을 정리한다.		
진행 시 유의사항	<ul style="list-style-type: none">① 한가지의 차를 정하여 제공하지 않는다.② 참여자들이 선호하는 차를 선택하고 제공할 수 있도록 한다.③ 제공자가 평소에 참여자가 선호하는 차를 알고 있다고 하더라도 참여자가 차를 선택하는 과정을 생략하지 않는다.④ 찻집을 직접 이용하는 것과 같은 분위기를 조성한다.⑤ 경우에 따라 가상화폐 사용이 가능하다면 차의 종류와 가격을 알고 참여할 수 있게 한다.			

프로그램일지

기관명 : 00요양원/00주간보호센터

담당	검토	결재

프로그램명	차 마시기		장소	생활실
일시	20 년 월 일		시간	12:40 ~ 13:40
진행자	000 요양보호사		보조진행자	000 요양보호사
참여자	참여자자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	참여자들의 신체적 심리적 이완으로 초조, 불안 등을 감소시킨다.			
준비물	1. 여러 종류의 차 2. 찻잔 3. 음악			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (5분)	<ul style="list-style-type: none">- 편안한 차마시기를 위해 음악을 선정한다. (날씨, 대상자의 선호도 등을 고려하여 클래식, 옛추억노래 등 다양한 선택을 할 수 있다.)- 차의 종류가 많은 경우 3-4가지의 차로 준비하고 제공하는 차의 종류를 참여자가 알도록 고지한다.		
	진행과정 (20-40분)	<ul style="list-style-type: none">- 한 분씩 원하는 차를 선택할 수 있도록 한다. (동시에 주문을 받아 일괄적으로 제공하지 않도록 한다.)- 차 마시기를 하면서 담소의 시간이 되도록 한다.- 따뜻한/시원한 차를 선택하여 대상자의 요구도를 충족 시킨다.- 차 마시기 시간에 정서적 지원이 필요한 참여자들과 말벗과 같은 서비스를 제공한다.		
	마무리 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none">- 차 마시기를 통해 좋은 감정들을 고정한다.- 제공 물품을 정리한다.		
	사진		사진	
총 평	참여자들이 원하는 차를 주문하시고 차 마시기를 하시면서 다른 참여자들과 담소함. 차를 마신 후 리필을 요구하였으며, 음악에 맞춰 노래를 부르기도 함.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	상	상	커피를 주문하시고 커피가격을 물어보신 후 쿠폰을 내심. 커피를 좋아해서 하루에 한잔은 꼭 드셔야 하는데 요즘은 집에서 마시지 않고 학교와서 마신다고 하심.
○○○	상	상	상	제공된 쿠폰을 여러장 미리 준비하고 계심. 직원들에게 차를 사준다고 하며 원하는 차의 가격도 지불하시면서 매우 흐뭇해 하심. 차 마시는 시간을 즐기시면서 신문도 읽으심.
○○○	상	상	상	커피를 좋아하니 국대접에 주면 안되냐고 하심. 예쁜 찻잔에 드시고 원하면 더 드리겠다고 하니 알겠다고 하시며 얼른 한잔 드시고 더 달라고 하심.
○○○	상	중	중	물이나 차마시는 것을 좋아하지 않는다며 잘 드시지 않았지만 차마시기를 하며 다른 참여자들의 이야기에 집중하는 모습을 보이심.
○○○	상	상	상	커피는 혈당이 높아서 안된다고 하시며 일반 차는 좋다고 하심.
○○○	상	상	상	커피를 드셨더니 잠이 안오는 것 같다고 하며 오늘은 생강차를 주문해서 드심. 생강차는 몸을 따뜻하게 해서 좋다고 하며 여름이든 겨울이든 좋은 음식이라고 말씀하심.
○○○	중	중	중	참여자 스스로 차를 선택하지 못하시고 차를 마시며 즐기지 못하심. 제공된 차를 얼른 드시고는 자리 이탈하심.

6. 심리/사회활동

기관 단위에서 심리/사회활동 프로그램을 구성할 때는 다음의 예시를 참고하여 각 기관에서 운영할 프로그램을 구체적으로 계획한다. 세부프로그램의 계획안과 결과보고 양식은 아래와 같다.

〈연간 기관 단위의 심리/사회활동 프로그램 계획안 예시〉

● 필요성

요양원에 입소한 일반노인 및 치매노인들에게 치매예방 및 중증으로 진행되는 것을 지연시키고 신체적, 사회적, 인지적 잔존기능을 유지하고 향상시키기 위한 비약물적 치료를 지속적으로 병행하는 것이 필요하다. 치매로 인한 기억장애, 인지장애는 불안, 우울, 활동의 감퇴로 혹은 심리행동증상(BPSD)으로 나타나기 때문에 공동생활이 어려워 병원으로 입소하는 경우도 있다. 따라서 참여자들이 하루를 무료하지 않도록, 그리고 규칙적인 일과를 유지할 수 있도록 인지강화프로그램, 신체활동, 스트레스관리, 심리 및 사회활동 등 다양한 중재가 필요하다.

● 목표

- 입소자들의 프로그램의 참여율을 80% 이상으로 유지한다.
- 문제행동심리증상(공격성, 배회, 망상) 발현율을 10% 이내로 유지한다

● 프로그램의 종류 및 운영 방안

프로그램명	장소	운영일	시간	참여자 ¹⁾	진행자
치료레크레이션 1	3층 프로그램실	월~토	11:00~11:50		요양보호사 (000)
치료레크레이션 2	1층 거실	월~토	16:00~16:50		요양보호사
	2층 거실				요양보호사
꽃꽂이	B1 프로그램실2	목, 금	15:10~16:50		요양보호사 (000)
영화감상	B1 프로그램실	일	14:00~16:00		사회복지사
상호작용훈련	각층	매일		전체	요양보호사

1) 표 2-3의 요구도평가 결과 신체활동 프로그램 참여 가능자로 함

• 소요예산 : 240만원

항목	산출근거
꽃 구입	50,000원*4회*12개월= 2,400,000원

• 기대효과

- 심리 및 사회활동 프로그램은 규칙에 따라 함께하는 활동으로 사회적 상호작용능력과 타인과의 관계유지를 촉진시킨다
- 신체기능의 활성화로 집중력과 눈과 손, 팔의 협응력을 증진시킬 뿐만 아니라 상지의 관절가동범위, 근력을 증진시킨다.
- 꽃꽂이와 같은 활동은 참여자의 두뇌자극, 작품완성을 통한 성취감을 증진하며 양손사용을 통한 촉각반응, 소근육 증진을 기대할 수 있다.

〈기관 단위의 심리/사회활동 세부프로그램 계획안과 결과보고 예시〉

6-A. 심신안정

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	수공예활동(화분만들기)		일정	1월 ~ 12월
진행자	요양보호사000		횟수	주 1회
프로그램 목표	시각적, 촉각적, 운동자극을 통해 뇌세포 활동 자극 만들기 프로그램을 통해 신체기능회복 및 자존능력 유지 향상 심리적 안정감과 자존감 향상			
준비물	도자기 흙(지점토), 물, 신문지, 니스, 붓, 아크릴물감, 젓소			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	작업 공간에 신문을 깔고 개인 물을 담아둔 후 참여자를 맞이한다.		
	진행 (50분)	<div>① 간단하게 손동작 스트레칭을 한다.</div> <div>② 적당하게 떼어낸 흙덩어리를 계속 주물러 주고 바닥에 치며 공기를 빼어준다.</div> <div>③ 공기를 뺀 흙을 동그랗고 납작(1.5cm)하게 만들어 화분 바닥을 만들어 바닥 정 중앙에 볼펜을 이용하여 바닥에 구멍을 뚫어둔다.</div> <div>④ 또 다른 흙을 떼어 적당히 치댄 후 바닥에 두고</div> <div>⑤ 지름1cm 정도의 굵기로 길게 밀어 모양을 만든다.</div> <div>⑥ 길게 만든 흙을 바닥 가장자리에 화분벽을 만든다.</div> <div>⑦ 엄지와 물을 이용하여 흙을 밀어 바닥과 벽의 경계가 생기지 않도록 한다.</div> <div>⑧ ⑥번과⑦을 반복하여 (최소5단) 화분의 높이를 높인다. 중간 중간 흙이 마르지 않도록 물을 칠하여 화분모양을 잡아간다. 완성되면 어느 정도 말린다.</div> <div>⑨ 손가락 굵기로 2cm길이로 화분의 다리 3~4를 만든다.</div> <div>⑩ 화분을 뒤집어 다리를 붙이 자리를 굵고 그 위에 물을 바르고 다리를 고정하여 굳힌다.</div> <div>⑪ 완전히 굳으면 니스를 칠하여 말린다.</div>		
	마무리	완성된 화분을 다육식물을 옮겨 심어 센터에 비치하거나 가정으로 가져간다.		
진행 시 유의사항	진행자가 직접 도움을 주기보다는 참여자가 천천히 혼자 할 수 있도록 시간을 드린다. ⑥의 단계를 수행할 때 밑에 단보다 커지지 않도록 주의한다(벌어져 화분의 모양이 찌그러진다)			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	수공예활동(화분만들기)		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	14:00 ~ 14:50
진행자	000 요양보호사		보조진행자	
참여자	000 외 8명			
프로그램 목표	시각적, 촉각적, 운동자극을 통해 뇌세포 활동 자극 만들기 프로그램을 통해 신체기능회복 및 자존능력 유지 항상 심리적 안정감과 자존감 향상			
준비물	도자기 흙(지점토), 물, 방수깥개, 니스, 붓, 비닐팩			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	작업 공간에 신문을 깔고 개인 물을 담아둔 후 참여자를 맞이한다.		
	진행 (50분)	<div>① 간단하게 손동작 스트레칭을 한다.</div> <div>② 적당하게 떼어낸 흙덩어리를 계속 주물러 주고 바닥에 치며 공기를 빼어준다.</div> <div>③ 공기를 뺀 흙을 동그랗고 납작(1.5cm)하게 만들어 화분 바닥을 만들어 바닥 정 중앙에 볼펜을 이용하여 바닥에 구멍을 뚫어준다.</div> <div>④ 또 다른 흙을 떼어 적당히 치댄 후 바닥에 두고</div> <div>⑤ 지름1cm 정도의 굵기로 길게 밀어 모양을 만든다.</div> <div>⑥ 길게 만든 흙을 바닥 가장자리에 화분벽을 만든다.</div> <div>⑦ 엄지와 물을 이용하여 흙을 밀어 바닥과 벽의 경계가 생기지 않도록 한다.</div> <div>⑧ ⑥번과⑦을 반복하여 (최소 5단) 화분의 높이를 높인다. 중간 중간 흙이 마르지 않도록 물을 칠하여 화분모양을 잡아간다. 완성되면 어느 정도 말린다.</div> <div>⑨ 손가락 굵기로 2cm길이로 화분의 다리 3~4를 만든다.</div> <div>⑩ 화분을 뒤집어 다리를 붙이 자리를 굵고 그 위에 물을 바르고 다리를 고정하여 굳힌다.</div> <div>⑪ 완전히 굳으면 니스를 칠하여 말린다.</div>		
	마무리	완성된 화분을 다육식물을 옮겨 심어 센터에 비치하거나 가정으로 가져간다.		
	사진		사진	
총 평	만들기를 하는 이유, 흙으로 만들 수 있는 물건, 만들고 싶은 것 등 질문하며 수업에 참여하실 수 있도록 유도하니 참여자 반응이 좋았음. 흙속에 공기를 빼내기 위해 손으로 주무르기도 하고 바닥에 던지기도 하는 작업때 스트레스가 날아간다고 더 큰 동작으로 하고 코일법을 이용하여 화분 만들거시 3단에서 4단으로 올라갈 때는 무너져 내려 작업진행이 느려지기도 하나 열심히 참여하는 모습임			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	상	중	상	무엇을 만드는 거냐며 관심을 가지고 참여를 하셨으나 화분의 원형 바닥을 적당한 두께로 만들지 못하고 손으로 주무르기만 하시어 돌봄자의 도움을 받으심. 한 시간 안에 끝내지 못했다며 마르지 않게 잘 묶어 두라고 하심.
○○○	상	중	상	미국 손자에게 보낼거라며 물을 정성스럽게 바르며 즐겁게 만드심. 코일링요법으로 흙을 밀 때 굽기가 일정하지 못하여 화분의 높이가 조금은 다름.
○○○	중	중	중	흙이 계속해서 무너져 내리니 재미가 없으신 듯 안하겠다고 손을 놓으심. 돌봄자의 도움을 받아 무너져내린 것을 수정함.
○○○	상	하	상	흙을 만지면서 아이처럼 즐거워 하는 모습을 보이기는 하나 정확하게 밀거나 화분바닥을 만드는 수행을 하지 못하심.
○○○	중	상	중	흙을 만지기 싫다시며 처음에 거부하심. 참여 독려를 하여 중간에 참여함. 하시는 내내 “이런 것 뭐하러해”라고 말씀하심. 진행자의 말을 이해하고 모양을 비슷하게 만드시며 특별한 도움을 받지않고 수행하심.
○○○	하	하	하	무엇을 하나 궁금하시어 잠시 앉으셨다가 “난 이런 것 안해” 하시며 참석거부하심. 나가셨다가 다시 오셨다가 반복하시나 만들기 하지 않으심.
○○○	상	상	상	원래 만드는 것을 좋아하셨다고 하시며 시작 처음부터 관심을 가지고 참여하심. 돌봄자의 도움을 받지 않고도 화분의 모양을 만드실 수 있음. 다른 어르신이 칭찬을 하니 기분이 좋으심.

6-B. 사회성 및 협동훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	게골 게임(게이트볼 + 골프)		게임인원	10~14인 기준 (인원이 늘면 공 개수를 줄임)
프로그램 목표	신체기능의 활성화로 집중력과 눈과 손, 팔의 협응력을 증진시키며 손동작을 통해 뇌활동 활성화를 위한다.			
준비물	1.게골 게임매트 2.스틱 3.공 4.바구니 2개 5.점수판 (화이트보드/보드마커/지우개)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (시작 전)	<ul style="list-style-type: none">- 매트 펴 두기- 공 바구니에 담아두기- 매트 끝에도 빈 바구니 두기		
	게임규칙 설명 (5분)	<ul style="list-style-type: none">① 게임 규칙 설명<ul style="list-style-type: none">- 공에 적힌 숫자와 공이 들어간 곳의 숫자 모두 더함- 마이너스 점수에 들어가면 5점이 깎임을 알려드림- 발모양이 붙어있는 곳에 올라서서 스틱으로 공을 칠 수 있도록 함- 낮은 점수의 공을 먼저 칠 수 있도록 함- 공이 가운데에 있으면 다른 공으로 쳐서 넣을 수 있음② 두 팀으로 나누고 응원 실시③ 각 팀에서 한 사람 씩 나와서 공을 칠 수 있도록 함 (공의 개수는 인원수에 따라 달리함)④ 한사람이 끝나면 점수를 계산 (계산하기가 어려운 참여자는 함께 계산하도록 한다.)⑤ 점수 기록		
	게임진행 (30~40분)	<ul style="list-style-type: none">① 각 팀 선수 한명씩 나와 가위 바위 보를 하여 순서 정함.② 게임 실시③ 점수기록④ 점수가 가장 낮은 참여자 두 번 재미있는 벌칙⑤ 총 점수 이긴 팀 만세 진팀 박수 (진팀에게도 수고했다고 박수)		
	마무리	간단한 멘트로 마무리하고 인사한다. (강사별 상황별 변경 가능)		
진행 시 유의사항	<ul style="list-style-type: none">① 대상자의 상지 사용에 제약이 있는지 사전 확인② 대상자의 서기 능력에 따라 원칙적으로 서서 진행하지만 휠체어와 같이 앉아서도 진행 가능하도록 배려③ 시력 저하로 채의 타격부분을 공에 맞추기 어려운 경우 넓은 옆면으로 공을 칠 수 있도록 배려			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	게골 게임(게이트볼 + 골프)		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	14:00 ~ 14:50
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자	OOO 요양보호사
참여자	참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	규칙에 따라 함께하는 활동으로 사회적 상호작용능력과 타인과의 관계유지를 촉진한다.			
준비물	1.게골 게임매트,,2.스틱,,3.공,4.바구니 2개,5.점수판 (화이트보드/보드 마커/지우개)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비 (시작 전)	<ul style="list-style-type: none"> - 매트 펴 두기 - 공 바구니에 담아두기 - 매트 끝에도 빈 바구니 두기 		
	게임규칙 설명 (5분)	① 게임 규칙 설명 - 공에 적힌 숫자와 공이 들어간 곳의 숫자 모두 더함 - 마이너스 점수에 들어가면 5점이 깎임을 알려드림 - 발모양이 붙어있는 곳에 올라서서 스틱으로 공을 칠 수 있도록 함 - 낮은 점수의 공을 먼저 칠 수 있도록 함 - 공이 가운데에 있으면 다른 공으로 쳐서 넣음 ② 두 팀으로 나누고 응원 실시 ③ 각 팀에서 한 사람 씩 나와서 공을 칠 수 있도록 함. (공의 개수는 인원수에 따라 달리함) ④ 한사람이 끝나면 점수를 계산한다(계산하기가 어려운 참여자는 함께 계산하도록 한다.) ⑤ 점수를 기록한다.		
	게임진행 (30~40분)	① 각 팀 선수 한명 씩 나와 가위 바위 보로 순서 정함 ② 게임 실시 ③ 점수기록 ④ 점수가 가장 낮은 참여자 두 번 재미있는 벌칙 ⑤ 총 점수 이긴 팀 만세 진팀 박수 (진팀에게도 수고했다고 박수)		
	마무리	간단한 멘트로 마무리를 하고 인사한다. (강사별 상황별 변경 가능)		
	사진		사진	

총 평	팔의 유연성과 공을 칠 때 강약조절이 생각대로 되지 않아 공이 바깥으로 나가거나 점수판에 놓인 공을 밀어낼 때 마다 탄식과 탄성이 오가며 점점 열기를 띄어가고 점수와는 점점 상관없이 모두가 몰두하여 같이 흥분하고 안타까워하시며 한 시간이 훌쩍 지나간다 하신다.		
	참여도	이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만	진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도
○○○	상	상	상
○○○	중	중	하
○○○	상	상	상
○○○	중	상	상
○○○	상	중	상
○○○	상	중	중
○○○	중	중	중
○○○	중	중	상
반응 및 특이사항			
다리가 아프다며 서서하지 못하시다가 원하는 방향과 점수가 나오지 않자 서서 게임을 하심. 2번째 게임에서 높은 점수를 받고 매우 즐거워하심.			
원하는 점수가 나오지 않으면 욕설을 하심. 게임을 즐기지 못하고 승부에만 집착하는 모습을 보이심.			
라켓이 무겁다고 하시면서 원하는 방향으로 공이 안간다며 아쉬워하심. 자신의 점수를 계산가능하시고 더 많은 기회가 있었으면 하심.			
힘조절을 아주 잘 하셔서 원하는 점수판 쪽으로 공을 보내심. 자신의 게임이 끝나면 이내 흥미를 잃고 집중도가 떨어지는 모습을 보이심.			
힘은 약하시나 라켓과 공의 타격이 좋아 공이 굴러가자 좋아하심. 이후 조금 더 스윙을 크게하여 공을 힘껏치는 모습을 보이시고 점수획득에도 성공하심.			
다른 참여자들의 할 때 말로 게임에 대한 참견이 많으심. 참여자가 하실 때 실수가 많아 점수가 낮으니 '잘 안되네' 하시며 웃으심.			
평소 표정이 별로 없으시며 즐거워하시는 것을 잘 보이지 않으시나 오늘은 조금 웃으심.			
힘조절에 실패해서 공들이 자주 바깥으로 나가버림. 결과에 상관없이 속은 후련하다며 기분 좋아하심.			

6-C. 상호작용훈련

1) 보기훈련

- 돌봄자는 케어를 하거나 참여자와 이야기를 할 경우 참여자의 시선이 향하여진 방향으로 가서 미소를 머금고 다소 오랫동안(적어도 천천히 다섯을 세면서) 눈을 맞춘다. 수평의 높이에서 정면으로 위치하여 가까운 거리에서 시간적으로 길게 참여자를 바라보아야 한다. 벽쪽으로 누워 계실 경우 침상을 앞쪽으로 당긴 후 벽 안쪽으로 들어가 허리를 굽혀 참여자와 눈높이를 맞춘다.
- 휠체어를 타거나 의자에 앉아 계신 경우 등이 굽어 시선이 아래를 향하고 있을 때 참여자 앞으로 가서 무릎을 굽혀 참여자의 눈을 맞춘다. 서 있는 자세로 참여자의 머리 위에서 이야기를 하거나 뒤통수에 대고 이야기 하지 않는다. 보기훈련은 말하기훈련 혹은 접촉하기훈련과 동시에 수행하면 효과적이다.

2) 접촉하기 훈련

- 돌봄자가 참여자를 케어하는 과정에서는 가능한 한 접촉의 기회를 많이 갖는다. 참여자를 접촉할 때에는 가능한 한 ‘넓게’, ‘부드럽게’, ‘천천히’, ‘쓰다듬듯이’, ‘안아주듯이’ 접촉한다.
- 바쁜 일정의 연장선에서 참여자에게 다가가 목적인 케어를 해치우는 식이 아니라 참여자가 덜 예민하게 느끼는 부위를 먼저 터치하며 자연스럽게 대화를 이어가다가 목적하는 케어과정으로 들어간다.

〈사례1〉 물수건을 이용하여 세안 시 수건을 얼굴에 바로 가져가지 않고 팔을 밑에서 위로 끌어 올리듯 먼저 터치하면서 자연스럽게 물수건 세안을 시작한다.

〈사례2〉 식사를 마친 후에는 등을 넓게, 그리고 부드럽고 둥글게 반복적으로 쓸어드린다.

〈사례3〉 잠자리를 준비하면서 팔이나 다리를 1분 이상 부드럽게 반복적으로 쓰다듬는다.

- 접촉하기 훈련은 말하기 혹은 보기훈련과 동시에 수행하면 효과적이다.

3) 말하기 훈련

- 입소한 모든 참여자는 물론이고, 말을 시켜도 반응을 보이지 않거나 반응할 수 없는 참여자의 경우에도 ① 케어하기 전에 설명하고 ② 케어하는 도중에, 그리고 ③ 케어를 종료한 후까지 감정을 고정한다.

〈콧줄로 식사를 드릴 때의 예시〉

“참여자~ 식사 시간이 되었습니다. 참여자를 위해 따뜻하게 식사를 준비해 왔습니다. 식사하는 자세로 침대를 조금 올려 드릴게요(① 식사 전).

식사가 잘 들어가고 있습니다(② 식사 중간). 식사가 다 끝났습니다. 어떻게 잘 드셨나요? 제가 정성껏 준비한 것을 드시니 저도 좋네요. 소화가 잘 되도록 바로 누우시는 것보다는 조금 앉아 계시는게 좋으니 잠시 이대로 계십시오.

이제 배개 좀 부르시나요?(③ 식사 후).” 참여자의 등을 넓게, 그리고 부드럽고 둥글게 반복적으로 쓸어드리며 감정을 고정한다.

〈각종 프로그램을 시작 할 때〉

“참여자~ 여기에 준비한 크레용으로 이 집을 색칠해 보십시오(① 프로그램 직전).

참여자가 고른 색이 하늘색처럼 아주 예쁘네요(② 프로그램 중간).

와우~ 색칠이 아주 멋지게 되었습니다. 가족들이 면회오면 보여드릴 수 있도록 여기에 잘 보관해 드릴게요. 색칠하는 동안 재밌으셨나요?(③ 프로그램 후).”

돌봄자의 관찰기를 들려주고 난 후 참여자의 소감을 들어보는 것으로 감정을 고정한다.

〈매일 참여자의 잠자리를 돌보아 드릴때〉

“오늘 참여자가 참여하신 일정을 하나씩 열거한다(① 케어 전).

잠자리에 누어드린 후 어느 프로그램이 가장 재미있었는지 혹은 어렵거나 힘들 었는지 소감을 들어본다(② 케어 중간).

내일 진행할 일정을 열거하며 기대감을 갖게 한다. 좋은 꿈 꾸세요.(③ 케어 후).”라고 감정을 고정한다

7. 인지강화활동

기관 단위에서 인지강화활동 프로그램을 구성할 때는 다음의 예시를 참고하여 각 기관에서 운영할 프로그램을 구체적으로 계획한다. 세부프로그램의 계획안과 결과보고 양식은 아래와 같다.

〈연간 기관 단위의 인지강화활동 프로그램 계획안 예시〉

● 필요성

요양원에 입소한 일반노인 및 치매노인들에게 치매예방 및 중증으로 진행되는 것을 지연시키고 신체적, 사회적, 인지적 잔존기능을 유지하고 향상시키기 위한 비약물적 치료를 지속적으로 병행하는 것이 필요하다. 치매로 인한 기억장애, 인지장애는 불안, 우울, 활동의 감퇴로 혹은 문제심리행동증상(BPSD)으로 나타나기 때문에 공동생활이 어려워 병원으로 입소하는 경우도 있다. 따라서 참여자들에게 규칙적인 일과를 유지하게 하고, 집중할 수 있는 기회를 지속적으로 제공할 수 있는 다양한 인지강화프로그램 중재가 필요하다.

● 목표

- 입소자들의 인지강화 훈련 프로그램 참여율을 80% 이상으로 유지한다.
- 문제행동심리증상(공격성, 배회, 망상) 발현율을 10% 이내로 유지한다.

● 프로그램의 종류 및 운영 방안

프로그램명	장소	운영일	시간	참여자 ¹⁾	진행자
인지훈련 워크북	3층 프로그램실	월~토	10:00~10:50		요양보호사 (000)
소근육 강화 훈련 (작업치료)	3층 프로그램실	월~토	15:10~15:50		요양보호사 (000)
수공예활동1 (만들기)	B1 프로그램실	월, 수	15:10~15:50		
수공예활동2 (만들기)	B1 프로그램실	화, 토	15:10~15:50		
요리교실	B1 프로그램실	수	14:00~15:00		
회상활동		매일			

1) 표 2-3의 요구도평가 결과 신체활동 프로그램 참여 가능자로 함

• 소요예산 : 240만원

항목	산출근거
인지활동 워크북	워크북책자: 10,000원*10권*12개월= 1,200,000원
수공예 활동 재료비	1,000원 *10명 * 12개월 = 120,000원
요리교실	500원* 20명* 4회* 12개월= 480,000원
회상활동 책자	책자: 10,000원*5권*12개월= 600,000원

• 기대효과

- 두뇌자극을 통한 인지기능의 감퇴를 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.
- 미세근육의 움직임을 통하여 손과 눈의 협동능력을 강화할 수 있다.
- 기억력 및 주의집중력, 상호작용 증진과 언어 및 회상기능 등 인지기능의 유지 및 향상을 기대할 수 있다.
- 우울 및 문제심리행동증상 감소, 자존감 향상 등 정서적 안정감을 증진할 수 있다.

〈기관 단위의 인지강화활동 세부프로그램 계획안과 결과보고 예시〉

7-A. 기억력훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	회상하기		참여인원	4-8명
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
참여자	000,000,000,000,000,000			
진행자	000 요양보호사		횟 수	주 2-3회
일정	2020년 1월 ~ 12월			
준비물	1. 동행 워크북 2. 인지활동형 e-book 3. 연필, 지우개			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 동행책과 수행Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (소음차단 등)		
	진행 (50분)	- 회상의 주제를 알린다. - 주제에 맞는 다양한 추억(회상)하며 이야기하는 시간을 갖는다. - 자연스럽게 회상이 끊기지 않도록 진행한다. - 참여자 모두가 자신의 추억을 기억하여 이야기하게 하며 진행자에 의해 인위적인 발표처럼 되지 않도록 한다. - 회상하기를 통해 부정적인 경험과 아픔에 대해 공감하고 이를 긍정적으로 전환할 수 있도록 한다.		
	마무리	- 회상한 내용들 정리하기 - 인사하며 마무리하기		
진행 시 유의사항	① 동행은 초기치매 및 중기 치매참여자에게 활용 가능 초기 입소참여자는 인지기능상태 및 언어사용 및 청력사정 후 참여자가 참여할 수 있도록 하며 참여자가 되지 않는 경우는 워크북을 활용한 인지 기능 강화/작업에 참여시킨다. ② 언어장애로 인한 말하기가 전혀 되지 않거나 난청으로 다른 사람의 이야기를 듣기 어려운 경우도 참여 제외자로 할 수 있다. 이 때 이야기하며 회상에 대한 의사표현은 어려우나 프로그램 참여의지가 있는 참여자는 배제하지 않는다. ③ 소수의 참여자 또는 진행자 위주로 진행하지 않으며, 모든 참여자가 함께 할 수 있도록 진행한다.			

기관명 : 프로그램일지

담당	검토	결재

프로그램명	회상하기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 - 11:00
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자	
참여자	참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연시키고 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	동행워크북, 인지활동형 e-book(공단), 연필, 지우개,			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 동행책과 수행Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (소음차단 등)		
	진행 (50분)	- 회상의 주제를 알린다. - 주제에 맞는 다양한 추억(회상)하며 이야기하는 시간을 갖는다. - 자연스런 진행이 되도록 하며 회상이 끊기지 않도록 진행 - 참여자 모두가 자신의 추억을 기억하여 이야기 할 수 있도록 하며 진행자에 의해 인위적인 발표처럼 되지 않도록 한다. - 회상하기를 통해 부정적인 경험과 아픔에 대해 공감하고 이를 긍정적으로 전환할 수 있도록 한다.		
	마무리	- 회상한 내용들 정리하기 - 인사하며 마무리하기		
	사진		사진	
총 평	김장담그기에 대한 회상하기를 함. 대부분 여자 참여자들이라 김장 담그기 전부터의 김장담그는 순서, 김장을 담그면서 있었던 추억들을 이야기 하시며 매우 즐거워하심. 김장 속으로 넣는 내용물들을 이야기 하시며 김장날의 일들을 잘 표현하심.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르 시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	중	하	중	남자참여자로 김장하기 전 밭에서 뽑은 배추를 날라준 기억과 드셨던 것만 이야기 하심. 여자참여자자과 달리 회상하기시 흥미가 떨어지고 말씀도 잘 하지 않으심.
○○○	상	상	상	만머느리로 김장을 4-500포기씩 했던 이야기를 하시며 힘들었던 일도 기억하시고 다른사람들과 어울려 힘든일도 재미있게 했었던 것 같다고 하심. 매우 적극적으로 참여하심.
○○○	상	중	중	김장에 필요한 재료들도 기억하며 이야기하심. 이야기도중 단어가 잘 생각나지 않아 머뭇거리는 모습을 보이기도 하심.
○○○	상	상	상	추운겨울이 오기 전 김장을 하고나면 매우 부듯했던 기억을 이야기 하심. 힘든것도 있었지만 겨우내 먹을 양식을 마련했음에 매우 기뻐했다고 하심.
○○○	중	중	중	요즘처럼 김장에 많은 양념을 해서 먹지 못했다고 회상하심. 재료도 풍족하지 않고 젓갈도 많지 않아 조금은 맛이 부족한 김장이었다고 하심(가난해서 많은 양을 하지 못하심)
○○○	중	중	중	집중도가 떨어지며 간간이 눈을 감고 있는 모습이 관찰 프로그램 끝날 때까지 자리 이탈은 없었고 마칠때는 재밌고 좋다고 표현하심.

7-B. 공간지각력훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	미로찾기		참여인원	개인별
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
참여자	000,000,000,000,000,000			
진행자	000 요양보호사	횟 수	주 1회	
일정	2020년 1월 ~ 12월			
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 동행 워크북 3. 인지활동형 e-book 4. 연필, 지우개			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있는 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 미로찾기 방법을 설명한다. ② 미로찾기 후 색칠하거나 색종이 찢어붙이기 등으로 2차 작업으로 응용하여 진행할 수도 있다.		
	마무리	- 작업 수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
진행 시 유의사항	① 워크북은 모든 참여자에게 활용 가능 초기 입소참여자 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화 작업 수행정도를 파악하는데 활용한다. ② 시력이 좋지 않은 참여자, 인지기능이(공간지각력) 안되는 참여자는 도움을 주거나 수행자체가 어려운 참여자는 제외한다. ③ 다른 인지강화프로그램 수행시 병행하여 수행한다.			

기관명 : **프로그램일지**

담당	검토	결재

프로그램명	미로찾기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 - 11:00
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자	
참여자	참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	워크북, 동행워크북, 인지활동형 e-book(공단), 연필, 지우개,			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 미로찾기 방법을 설명한다 . ② 미로찾기 후 색칠하거나 색종이 찢어붙이기 등으로 2차 작업으로 응용할 수도 있다.		
	마무리	- 작업 수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극). - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
	사진		사진	
총 평	지시내용을 정확히 인지하여 스스로 수행가능한 참여자도 있지만 시작점도 찾지 못하는 참여자도 있음. 길을 찾지 못해 지시내용과 상관없이 색칠하기로 마무리하기도 하심. 일부 참여자는 도움을 드려 천천히 수행하도록 하니 길을 찾고는 만족해 하셨음.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	중	중	중	시작은 하셨지만 막힌 길을 인지하지 못하고 입구에서 출구로 줄을 그어 완성하심. 옆에서 도와드리니 조금씩 수행하여 맞는 길을 찾으심. 입구와 출구는 인지하는 상태이심.
○○○	상	상	상	아이들이 하는 것이라며 너무 쉽다고 하시면서 1분도 되지 않아 수행하심. 미로 찾기 후 그림에 색칠하기 수행으로 마무리 하심.
○○○	상	상	중	길찾기 중 실수가 있어 막힌길로 가심. 이내 인지하시고 다른길을 찾아 수행을 완료하심. 한번에 찾지 못함을 아쉬워하심.
○○○	상	상	상	미로찾기가 재미있다고 더 하고 싶다고 하심. 수행을 마치고 어려워하는 옆자리 참여자에게 도움을 주심.
○○○	중	중	중	처음에 자신없어 하시면서 거절하시다 천천히 함께해보자고 권유드리니 수행하심. 시작점을 찾지 못하는 모습도 보이심. 도움 드려 수행함.
○○○	하	하	하	그림을 보자마자 못한다고 하시며 색연필을 꺼내 그림에 색칠하기를 하심.

7-C. 계산력훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	계산하기		참여인원	개인별
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
참여자	000,000,000,000,000,000			
진행자	000 요양보호사	횟 수	주 1회	
일정	2020년 1월 ~ 12월			
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 동행워크북 3. 인지활동형 e-book 4. 연필, 지우개 5. 화폐를 대신 할 쿠폰			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성(클래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	- 숫자 단위 - 화폐 * 참여자별로 난이도를 조절하여 수행한다.		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
진행 시 유의사항	① 워크북 모든 참여자에게 활용 가능하다. 초기 입소참여자 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화 작업 수행정도를 파악하는데 활용한다. ② 숫자를 인지하지 못하거나 계산력이 없는 참여자는 제외한다. 그런데 숫자 계산을 하지 못하지만 돈계산이 가능한 참여자는 화폐단위로 조정하여 수행한다. ③ 다른 작업 수행 시 병행하여 수행한다.			



프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	계산하기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 - 11:00
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자	
참여자	참여자‒의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌자극을 통한 인지기능‒의 감퇴를 지연하고, 치매참여자‒의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	동행워크북, 인지활동형 e-book(공단), 연필, 지우개, 화폐를 대신할 쿠폰			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 참여자별로 난이도를 조절하여 수행한다. - 숫자 단위 - 화폐		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
	사진		사진	
총 평	참여자‒의 난이도에 맞는 계산하기를 수행하도록 하였음. 처음에는 시시하다고 하시던 참여자들도 높은 난이도‒의 계산하기로 바뀌드리니 매우 만족하시고 집중하시는 모습을 보이심.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르 시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	중	중	중	난이도 하 계산하기를 하심. 1~100까지의 숫자는 인지하시는 상태로 숫자를 세고 쓰기를 하심. 합이 10이하의 덧셈은 수행하심.
○○○	상	상	상	만 단위의 덧셈과 두자리수의 곱셈 등 난이도 상의 계산하기 수행을 하심.
○○○	상	상	중	예전부터 수학을 잘했다고 하시면서 난이도 상의 계산하기를 수행하심. 생각처럼 계산이 잘 안된다며 속상해하심. 앞으로 계속 연습하시겠다고 함.
○○○	중	중	상	숫자계산은 되지 않아 장보기 수행을 하며 화폐계산을 함. 500원과 1000의 계산 시 큰 어려움 없이 수행하심 10000원이 넘는 계산은 수행이 잘 안되심.
○○○	중	중	중	일단위의 숫자를 더하기는 수행가능하시나 그이상의 계산은 어려워하심.
○○○	하	하	하	1~10까지의 숫자는 인지하시나 계산하기는 수행 못함.

7-D. 언어 및 추리력훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	읽기 쓰기 말하기		참여인원	개인별
프로그램 목표	두뇌자극을 통한 인지기능의 악화를 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
참여자	000,000,000,000,000,000			
진행자	000 요양보호사		횟 수	주 1회
일정	2020년 1월 ~ 12월			
준비물	1. 워크북 2. 성경, 동화책, 개인취향의 책(개인 구입) 3. 연필, 지우개			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 쓰기 후 내용에 대한 느낀 점을 얘기할 때 다른 참여자들이 방해되지 않도록 조용히 진행한다. ② 한자, 영어, 일어 등으로 난이도 조절이 가능하다.		
	마무리	- 작업 수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
진행 시 유의사항	① 워크북은 모든 참여자에게 활용 가능하다. 참여자 입소한 초기에는 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화 작업 수행정도를 파악하는데 활용 한다. ② 한글을 전혀 모르는 참여자들은 이 작업은 제외한다. ③ 글을 읽게 한 후 참여자가 느끼는 점을 이야기 하도록 유도한다. ④ 쓰기 시 한글, 한자, 영어, 일어로 쓸 수 있다. ⑤ 개인용 쓰기를 원하시는 경우 별도의 책(성경 등)으로 쓰기를 유도할 수 있다.			

기관명 : **프로그램일지**

담당	검토	결재

프로그램명	읽기 쓰기 말하기			장소	프로그램실
일시	20 년 월 일			시간	10:00 – 11:00
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자		
참여자	참여 참여자의 이름을 모두 기록				
프로그램 목표	두뇌자극을 통한 인지기능의 감퇴를 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.				
준비물	1. 워크북 2. 성경, 동화책, 개인취향의 책(개인구입) 3. 연필, 지우개				
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성			
	진행 (50분)	① 쓰기 후 내용에 대한 느낀점을 얘기할 때 다른 참여자들이 방해 되지 않도록 조용히 진행한다. ② 한자, 영어, 일어 등으로 난이도 조절이 가능하다.			
	마무리	- 작업 수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.			
	사진		사진		
총 평	워크북의 간단한 한줄 문장을 읽고 쓰기를 수행하신 참여자와 쓰기는 어렵다며 좋아하는 동화책을 읽기도 하심. 난이도 높은 책을 읽고 싶다며 집에서 명심보감을 가지고 오셔서 한 페이지를 읽으시고 그 내용을 공책에 쓰시는 참여자도 계셨음. 각자의 흥미와 수준에 맞는 수행을 하시니 일부 참여자를 제외하고는 집중하여 잘 참여하셨음.				

	참여도		이행도			만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만					<p>수급자들이 수행과정 및 결과에 만족 여부를 평가하여 상중하를 구분</p> <p>상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함</p> <p>중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명</p> <p>하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심</p>
				읽기	쓰기	말하기
			상	모든글씨	완벽수행	자연스럽고 문맥이 맞는 말하기
			중	약간의 어려움	간단한 문장 정도 수행	중간 단절이 있거나 약간의 어려움
			하	받침이 없는 쉬운 글자만	수행 안됨	단어 표현 또는 말하기 안됨
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항		
○○○	중	중	중	읽기는 수행가능하시나 쓰기가 되지 않아 읽기 위주로 수행하심. 받침이 있는 글자는 읽기 어려워하심.		
○○○	상	상	상	자신의 좋아하는 책을 집에서 가지고 오셔서 읽고 그 내용을 쓰심에 어려움 없으심.		
○○○	상	상	중	시력에 문제가 있어 읽고 쓰기는 어려움 참여자로 말하기를 위주로 수행하심. 이야기를 듣고 이야기의 내용을 인지하고 자신의 의견도 말로 표현하심.		
○○○	상	중	중	자신의 이름 정도만 알고 쓰기 가능한 참여자나 문장을 읽어 드리니 내용을 이해하고 글씨를 따라 써보겠다고 하심. 한문자의 글씨를 쓰는데 많은 시간이 걸렸지만 매우 만족하심.		
○○○	중	상	상	관심없이 엮드려 계시다가 책읽어 보시겠냐고 하니 고개를 드심. 다른 수행에는 관심도 없고 수행이 안되는 참여자지만 동화책 읽기에는 관심이 많아 책을 큰소리로 읽으심. 주변참여자들이 너무 크다며 핀잔을 주어도 신나서 읽으심.		
○○○	하	하	하	읽기, 쓰기 모두 수행하지 못하고 집중하지 못하심. 자리가탈하심.		

7-D. 언어 및 추리력훈련

세부 프로그램 계획서			
프로그램명	데칼코마니/달력만들기		개인별
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.		
참여자	000,000,000,000,000,000		
진행자	000 영양보호사	횟 수	월 1-2회
일정	2020년 1월 ~ 12월		
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 동행워크북 3. 일반 워크북		
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성(클래식음악틀기, 소음차단 등)	
	진행 (50분)	① 참여자별로 난이도를 조절하여 수행한다. - 달력의 경우 숫자 채우기로 조절가능 하다. ② 데칼코마니 수행 전 유추되는 사물을 이야기해보고 수행을 하도록 한다. ③ 완성된 그림을 보고 참여자의 생각을 표현해 보는 시간을 갖는다. 수행 전 유추한 그림이 맞는지 확인시킨다. 수행전 유추하지 못한 참여자는 완성 후 알아보는 과정이 필요함.	
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) 물감이 잘 마르도록 정해진 장소에서 말린다. - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.	
진행 시 유의사항	① 워크북은 모든 참여자에게 활용 가능 초기 입소참여자 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화 작업 수행정도를 파악하는데 활용한다. ② 인지기능이 안되는 참여자는 제외한다. ③ 데칼코마니 또는 달력만들기를 시행 후 다른 수행을 병행할 수 있다. (색칠하기, 종이 찢어붙이기 수행 등)		

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	데칼코마니/달력만들기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 - 11:00
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자	
참여자	참여자 이름 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌자극을 통한 인지기능의 감퇴를 지연하고, 참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 동행워크북 3. 일반 워크북			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자 별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 참여자별로 난이도를 조절하여 수행한다. - 달력의 경우 숫자 채우기로 조절가능 하다. ② 데칼코마니 수행 전 유추되는 사물을 이야기해보고 수행한다. ③ 완성된 그림을 보고 무엇인지 표현해보는 시간을 갖는다. 수행 전 유추한 그림이 맞는지 확인한다. 수행전 유추하지 못한 참여자는 완성 후 만들어진 내용을 알아보는 과정이 필요하다.		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) 물감이 잘 마르도록 정해진 장소에서 말린다. - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
	사진		사진	
총 평	반만 그려진 사물을 추리하여 사물을 이름을 정확히 인지하시는 참여자도 계셨고 그림에 대한 추리를 못하셨지만 수행 후 작품을 보고 인지하시는 참여자도 계심. 사물 유추에 관심이 없어 그림을 그리다 말았다며 나머지는 돌봄자에게 그려달라고 하셔서 색칠하기로만 수행하는 참여자도 계셨음.			

	참여도			이행도	만족도
기준	총 참여 시간 동안 얼마나 집중하여 참여했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만			진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 수행 전 사물추리 가능 제시된 지시에 맞게 수행 중: 수행 전 정확하진 않지만 추리해보고 수행 완성 후 인지 가능 하: 추리하지 못하고 작업 수행으로만 마무리	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족 여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항	
○○○	중	하	하	수행 도중 멍하니 집중하지 못하는 모습을 보이심. 수행하기 전 그림을 유추하지 못하시고 색칠하기 수행만 하시겠다고 하심.	
○○○	상	상	상	반쪽의 그림을 보고 이내 어떤 사물인지 유추하심. 그림을 완성하심에 고민하시면서 여러 가지 색의 물감을 이용하여 수행하심. 데칼코마니 완성 후 흐뭇해하심.	
○○○	상	상	중	그림을 보고 사물 추리 및 수행은 잘 하셨지만 결과물이 참여자 마음에 들지 않는다고 하심.	
○○○	중	중	상	반만 그려진 그림을 보고 여러 가지 사물을 이야기 하심. 정확한 인지가 되지 않으심. 물감으로 찍어 데칼코마니를 완성 후 사물을 인지하심. 물감 색이 섞이면서 예쁜 그림에 나왔다고 매우 만족해하심.	
○○○	중	중	중	작업 수행 전 어떤 그림일지 말씀해 보시도록 하니 모르겠다고 하심. 물감으로 데칼코마니 작업을 하시도록 하였으나 연필로 빈 공간에 그림을 그린 후 색칠하기로 완성하심.	
○○○	하	하	하	집중하지 못하시고 책을 폼다가 읽었다가 하시다가 배회하심.	

7-E. 판단력훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	다른 그림 찾기		참여인원	개인별
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능의 악화를 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
참여자	000,000,000,000,000,000			
진행자	000 요양보호사	횟 수	월 1-2회	
일정	2020년 1월 ~ 12월			
준비물	1. 참 잘 했어요 II 2. 동행 3. 기타 워크북 4. 연필, 지우개			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자 별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 참여자별로 진행한다. ② 사진 또는 그림이 어떤 것인지 이야기하는 시간을 갖는다. ③ 왼쪽의 그림과 오른쪽의 그림을 보고 다른 곳을 찾도록 한다. ④ 다른그림을 찾기 어려운 참여자는 힌트를 주어 찾을 수 있도록 돕는다. 이때 직접적으로 다른곳을 알려주지 않도록 한다. ⑤ 단독 수행이 어려운 참여자는 짝을 이루어 찾으시도록 하여 참여 자세를 거부하거나 기회를 갖지 못하도록 배제하지 않는다.		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
진행 시 유의사항	① 워크북은 모든 참여자에게 활용 가능하다. 초기 입소참여자 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화 작업 수행정도를 파악하는데 활용 한다. ② 인지기능이 안되는 참여자는 제외한다. ③ 그림을 찾은 후 색칠하기 등 2차 작업으로 응용할 수 있다. ④ 다른작업 수행시 병행하여 수행할 수 있다.			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	다른 그림 찾기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 – 11:00
진행자	000 영양보호사		보조진행자	
참여자	참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능의 감퇴를 지연하고, 치매참여자의 지남력, 집 중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 동행 3. 기타 워크북 4. 연필, 지우개			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 참여자별로 진행한다. ② 사진 또는 그림이 어떤 것인지 이야기하는 시간을 갖는다. ③ 왼쪽의 그림과 오른쪽의 그림을 보고 다른 곳을 찾게 한다. ④ 다른 그림을 찾기 어려운 참여자는 힌트를 주어 찾을 수 있도 록 돕는다. 이때 직접적으로 다른 곳을 알려주지 않는다. ⑤ 단독으로 수행하기 어려운 참여자는 짝을 이루어 찾게 하고, 참여자체를 거부하거나 기회 갖지 못하도록 배제하지 않는다.		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
	<div>사진</div>		<div>사진</div>	
총 평	큰 사진그림으로 많은 참여자들이 2-3개의 그림이 다른은 인지하심. 일부 참여자는 쉽게 5개의 다른 곳을 찾으셨음. 약간의 힌트와 도움을 통해 나머지 다른 곳을 찾아 수행을 마치셨음. 전혀 인지가 되지 않아 수행이 어 려운 참여자들은 수행가능한 것으로 대체하여 진행함.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 도움 없이 수행 가능 중: 약간의 도움으로 수행 하: 많은 도움 또는 수행 불가능	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	중	중	중	사진을 보고 어떤 사진인지 인지하심. 왼쪽의 사진과 오른쪽의 사진에서 다른 곳을 찾으심에 두 개의 사진 모두에 표시를 하시며 다 찾았다고 하심.
○○○	상	상	상	전에 그림은 어렵고 잘 보이지 않았는데 이번엔 쉽다며 도움 없이 5개의 다른 그림을 모두 찾으심.
○○○	상	중	중	다른 그림 찾기에 관심이 많아 집중하는 모습을 보이심. 3개의 그림은 찾으셨지만 2개를 찾지 못해 힌트를 받아 모두 찾으심.
○○○	하	하	하	다른 그림 찾기 내용을 설명하자마자 머리 아프다며 책을 덮으심. 참여자가 원하는 활동을 하시도록 하였지만 머리 아프다며 자리에 누우심.
○○○	중	중	중	옆자리의 참여자와 의논하시면서 다른그림 찾기를 하심. 2개는 찾지 못하시고 힌트를 드려도 잘 보이지 않는다고 어려워하심.
○○○	상	중	중	왼쪽과 오른쪽 사진 모두에 같은 부분만 찾으심. 하나의 다른 곳을 모두 표시하시고는 참여자의 그림은 7개나 된다고 하심. 일부는 맞는 그림에도 표시하심.

7-F. 집중력훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	색칠하기		참여인원	개인별
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
참여자	000,000,000,000,000,000			
진행자	000 영양보호사		횟 수	주 1-2회
일정	2020년 1월 ~ 12월			
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 실버 그림책 I II III 3. 참여자별 Kit			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자별로 워크북Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 수행할 그림에 대한 사물을 참여자에게 확인시킨다. ② 색칠시 난이도 조절이 가능하다. (그라데이션 등)		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
진행 시 유의사항	① 참잘했어요 I II는 모든 참여자에게 활용 가능하다. 초기 입소참여자 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화, 작업 수행정도를 파악하는데 활용한다. ② 참여자들의 기능상태에 따라 실버그림책을 선택한다. - 1권 : 과일, 동물 위주의 그림으로 인지기능이 저하된 그룹에 사용할 수 있다. - 2권 : 시력 저하가 크지 않은 참여자 대상이며 작은 그림책으로 인지기능이 저하된 참여자들도 사용 가능하다. 1권 사용에 문제가 없던 참여자들을 대상으로 한다. - 3권 : 인지기능, 시력, 수지근 활용이 용이한 참여자 대상			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	색칠하기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 - 11:00
진행자	000 요양보호사		보조진행자	
참여자	참여 참여자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	1. 참 잘 했어요 I II 2. 실버 그림책 I II III 3. 참여자별 Kit			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 참여자 별로 워크북Kit 준비 - 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)		
	진행 (50분)	① 수행할 그림에 대한 사물을 참여자에게 확인시킨다. ② 색칠시 난이도 조절이 가능하다. (그라데이션 등)		
	마무리	- 작업수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극) - 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.		
	사진		사진	
총 평	작업지시내용을 이해하고 원하는 색으로 수행이 가능하신 참여자도 계셨지만 작업 자체를 귀찮아 하시면서 집중하지 못하시는 참여자도 계셨음. 짧은 시간만 해보시도록 권유하니 일부 참여하는 모습도 보이심. 이후 참여자 들이 좋아하시는 수행을 하시도록 하였음.			

	참여도		이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만		진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 빈공간 없이 선을 넘지 않으며 사실적인 표현 가능 중: 한가지 색으로만 수행하거나 빈 공간 생김 하: 간단한 색칠하기만 수행 가능하거나 수행안됨	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르 시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항
○○○	중	중	중	색칠하기 난이도 하(실버그림책 1)를 이용하여 색칠하심 과일그림을 보고 과일의 이름은 인지하고 색칠하기를 함 꼼꼼한 색칠이 되지 않음.
○○○	상	상	상	씨름하는 사람들의 그림 색칠하기를 수행하심. 그림의 상황을 정확히 인지하시고 색을 칠하심에도 힘있고 사실적으로 표현하려고 하심.
○○○	상	중	중	자세한 묘사가 가능하지 않고 큰 그림의 색칠하기만 수행하심. 한곳을 여러번 색칠하시면서 진하게 칠하심.
○○○	중	중	하	나비그림 색칠하기를 하심. 나비그림을 보고 나비로 인지가 되지 않으심. 나비의 색을 고르지 못해 도움을 받아야 하고 여러 가지 색이 아닌 한가지 색으로만 색칠하기를 하심.
○○○	상	상	상	워크북의 색칠하기는 시시하다며 족자 그림 색칠하기를 원하셔서 드림. 색칠하기르 매우 좋아하셔서 하루에 3-4시간도 할 수 있다고 하심. 그림을 보며 사실적으로 칠하시며 입체적 표현을 위해 그라데이션 기법도 활용하여 하심.
○○○	중	하	하	자리에 앉아서 참여는 하시지만 긴시간 집중하지 못하고 일부분만 칠하신 후 자리 이탈하심.
○○○	상	중	상	그림의 색상을 선택에 자신없어 하시어 옆자리의 참여자 그림을 보며 따라서 색칠하심. 색연필을 사용하심에 수지근의 힘이 좋아 진하게 색칠이 가능하며 완성된 그림에 만족하심.

7-G. 미세근육훈련

세부 프로그램 계획서			
프로그램명	면봉찍기	일정	연중 14:00~14:50
진행자	요양보호사	횟수	주 3회 이상
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 지연하고, 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.		
참여자	(000, 000, 000, 000, 000,000, 000, 000, 000, 000, 000)		
준비물	<div>1. 참 잘 했어요 I II</div> <div></div>		
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	<div>- 참여자별로 Kit 준비</div> <div>- 면봉, 포스터물감, 물티슈, 휴지, 팔토시</div> <div>- 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)</div>	
	진행 (50분)	<div>① 수행할 그림에 대한 사물을 참여자에게 확인시킨다.</div> <div>② 색칠시 난이도 조절이 가능하다. (그라데이션 등)</div>	
	마무리	<div>- 작업 수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극)</div> <div>- 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.</div> <div>- 책은 마른 다음에 덮도록 한다.</div> <div>- 작업을 마친후 물감이 굳지 않도록 뚜껑을 꼭 닫아서 보관한다.</div>	
진행 시 유의사항	<div>① 참잘했어요 I II는 모든 참여자에게 활용 가능하다.</div> <div>초기 입소참여자 모두에게 제공하여 참여자의 기능상태 파악 및 인지기능 강화, 작업 수행정도를 파악하는데 활용한다.</div> <div>② 처음 작업하는 참여자들에게는 면봉, 포스터물감 사용하는 방법을 직접 시범 보인다.</div> <div>③ 색을 바꿀 경우 면봉을 새 것으로 바꾼다.</div> <div>④ 그림은 위에서부터 아래로 촘촘하게 수행한다.</div> <div>⑤ 면봉으로 물감을 찍는 것이지 칠하지 않는 것을 설명한다.</div>		

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	면봉찍기		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	10:00 - 11:00
진행자	OOO 요양보호사		보조진행자	
참여자	참여자자의 이름을 모두 기록			
프로그램 목표	두뇌활동을 자극하여 인지기능장애가 악화되는 것을 예방하고 지남력, 집중력, 추리력, 언어력, 계산력, 공간지각력, 판단력 등을 강화시킬 수 있다.			
준비물	워크북, 물감(일반 또는 포스터칼라), 면봉, 팔레트, 물티슈, 팔토시			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	<div>- 참여자별로 Kit 준비</div> <div>- 면봉, 포스터물감, 물티슈, 휴지, 팔토시</div> <div>- 집중할 수 있도록 환경조성 (크래식음악틀기, 소음차단 등)</div>		
	진행 (50분)	<div>① 수행할 그림에 대한 사물을 참여자에게 확인시킨다.</div> <div>② 색칠시 난이도 조절이 가능하다. (그라데이션 등)</div>		
	마무리	<div>- 작업 수행한 날짜를 기록하게 한다(지남력 자극)</div> <div>- 참여자 본인이 직접 Kit를 정리하게 한다.</div> <div>- 책은 마른 다음에 덮는다.</div> <div>- 작업을 마친 후 물감이 굳지 않도록 뚜껑을 꼭 닫아서 보관한다.</div>		
	사진		사진	
총 평	인지기능에 맞춘 다양한 작업들을 제공하여 수행하시도록 도움을 드림. 손의 움직임을 유도하는 작업등을 통해 소근육 발달 효과를 얻을 수 있으며 창의성을 자극하는 다양한 활동들을 통해 인지기능 유지에 도움을 줄 수 있음. 몇 분의 참여자께서는 휴식을 취하셨고 대다수의 참여자들께서는 집중해서 작업에 몰두하시는 모습을 보이심.			

	참여도			이행도	만족도
기준	총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분 상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만			진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분 상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만	수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분 상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함 중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명 하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항	
○○○	중	하	중	찍을 때 여러 가지 색상 사용이 안되고 색이 테두리를 벗어나서 색칠함.	
○○○	상	상	상	찍기를 꼼꼼하게 하시고 색상 선택도 적절하심.	
○○○	상	상	중	색상 선택을 잘 하고 찍기 수행은 잘 하시나 손 힘이 없어 색상이 번짐.	
○○○	상	상	상	참여자도 좋아하는 색상을 스스로 찾아서 밝은 색 위주로 찍기를 하심.	
○○○	중	중	중	꽃과 꽃잎 색깔은 구분가능하나 귀찮다고 하시면서 모두다 한가지 색으로 찍으심.	
○○○	하	하	하	본인은 수행하지 않으시고 다른 분들 찍기 수행에 만 관심을 보이심.	

7-G. 미세근육훈련

세부 프로그램 계획서				
프로그램명	요리교실(계란빵만들기)		일정	1월 ~ 12월
진행자	요양보호사000		횟수	주 1회
프로그램 목표	시각적, 촉각적, 운동 프로그램으로 두뇌활동을 자극한다. 만들기 프로그램을 통해 신체기능회복 및 자존능력을 유지하고 향상시키며, 심리적 안정감과 자존감을 향상시키는 것으로 목표로 한다.			
준비물	핫케이크 가루3T, 소금 1꼬집, 우유 1.5T, 계란1개, 종이컵			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	오늘 시간에 무엇을 할 것인가에 대한 설명을 한다.(완성품을 미리 만들어 보여준다.		
	진행 (50분)	① 먼저 핫케이크 가루 3T를 넣고 ② 우유 1.5T 넣어서 섞어주세요. ③ 종이컵에 기름을 살짝 바른다. ④ 종이컵에 반죽을 1/4 넣는다. ⑤ 계란1개를 깨서 넣는다. ⑥ 계란노른자를 포크를 두 번 찌른다(찔 때 터짐 방지) ⑦ 물이 끓을 때 찜기에 종이컵채로 넣고 15~20분간 찐다. ⑧ 젓가락으로 찢러보아 밀가루가 묻어나지 않으면 완성.		
	마무리	만드는 과정을 다시 이야기 하는 시간을 가지고 맛 평가를 해 본다.		
진행 시 유의사항	과정을 분업하지 않고 처음부터 끝까지의 과정에 참여 할 수 있도록 한다.(1 인당 3개 이상 만들기)			

프로그램일지

기관명 :

담당	검토	결재

프로그램명	요리교실(계란빵만들기)		장소	프로그램실
일시	20 년 월 일		시간	14:00 ~ 14:50
진행자	000 요양보호사		보조진행자	
참여자	000 외 8명			
프로그램 목표	시각적, 촉각적, 운동 프로그램으로 두뇌활동을 자극한다. 만들기 프로그램을 통해 신체기능회복 및 자존능력을 유지하고 향상시키며 심리적 안정감과 자존감을 향상시키는 것으로 목표로 한다.			
준비물	핫케이크 가루3T, 소금 1꼬집, 우유 1.5T, 계란1개,종이컵, 파슬리가루, 햄조금, 치즈 1/4장 (1인분기준)			
프로그램 운영 과정 및 내용	준비	- 준비된 앞치마, 라텍스장갑, 위생모를 진행자, 참여자 모두 착용한다. - 오늘 시간에 무엇을 할 것인가에 대한 설명을 한다.(완성된 사진을 미리 보여 준다)		
	진행 (50분)	① 먼저 핫케이크 중불에 가루를 넣고 ② 우유 넣어서 섞어 준비해 둔다. ③ 종이컵에 기름을 살짝 바른다. ④ 종이컵에 반죽을 1/4 넣는다. ⑤ 계란1개를 깨서 넣는다.(노른자가 터지지 않도록) ⑥ 계란노른자를 포크를 두 번 찌른다(찔 때 터짐 방지) ⑦ 햄 또는 치즈(둘다 넣어도 무방)가 준비되어 있다면 계란위에 조금 테코한다. ⑧ 그 위에 파슬리가루를 조금 뿌린다. ⑨ 물이 끓을 때 찜기에 종이컵채로 넣고 15~20분간 찐다. (전자렌지 5분) ⑩ 젓가락으로 찢어보아 밀가루가 묻어나지 않으면 완성.		
	마무리	만드는 과정을 다시 이야기 하는 시간을 가지고 맛 평가를 해 본다.		
		<div>사진</div> <div>사진</div>		
총 평	예전에 길에서 붕어빵처럼 많이 팔았던 계란빵을 기억하시며 어떻게 만드는 것이냐며 만드는 과정을 궁금해 하시며 적극적으로 참여하심. 가루를 반죽하는 작업은 모두 잘 하시나 계란 노른자를 터트리지 않고 깨서 종이컵 넣는 과정을 어려워하심. 실수로 고명이 없는 계란빵이 만들어져 고명을 얹은 빵과 함께 시식을 해봄. 고명을 얹은 것이 더 맛있다고 결론을 내어 주심. 예전에 아이들을 위해 만들어주었던 음식이 생각난다고 하시며 회상해보고 만족스러운 요리교실이 진행됨			

	참여도			이행도	만족도
기준	<p>총 참여 시간동안 얼마나 집중하여 참여 했는지를 보고 상중하를 구분</p> <p>상: 40~50분 중: 20~40분 하: 20분 미만</p>			<p>진행자의 지시를 따라한 정도를 보고 상중하를 구분</p> <p>상: 70% 이상 중: 40~70% 미만 하: 40% 미만</p>	<p>수급자들이 수행과정 및 결과에 만족여부를 평가하여 상중하를 구분</p> <p>상: 시간을 즐겁게 보내시며 다음에 또 참여하고 싶어 함</p> <p>중: 하기는 했으나 오라고 해서 한 거라고 하심. 다음 수업 때 참여 불투명</p> <p>하: 무엇을 했는지 전혀 모르시거나 짜증을 내심</p>
참여자	참여도	이행도	만족도	반응 및 특이사항	
○○○	상	상	상	맛있는 것을 만든다며 직접 앞치마를 찾아 입으시는 적극성을 보이심. 진행자의 만드는 과정 설명을 듣고 레시피를 읽어 가며 스스로 만들어 가심. 너무 맛있게 되었다며 만족스러워 하심.	
○○○	하	상	상	“나는 만드는 것보다 먹는 것을 좋아해“ 라고 하시며 앓아는 계신나 직접 조리는 하지 않고 말로만 지시하심. 완성된 음식을 드시고 맛평가는 잘 해 주심. 어떻게 만들었는지 과정을 다시 이야기 할 때 모두 기억하고 계심.	
○○○	상	중	중	가루와 우유를 반죽하는 과정은 적극적으로 참여하시며 느리게 하는 참여자 도와주기까지 하심. 계란 깨기 수행이 잘 되지 않고 어려워 하시어 돌봄자의 도움을 받으심. 하라고 해서 했는데 잘 모르겠다며 저조한 만족도를 보이심.	
○○○	중	중	하	처음 20분정도 반죽도 잘 하시고 계란 깨기 도움을 받아 하시다가 찌는 과정에서는 지루하신 듯 이야기도 안하시고 자를 피해 다른 곳에서 휴식하심. 참여자는 재미없다고 이야기를 하심.	
○○○					
○○○					
○○○					

치매전담형 장기요양기관 서비스 매뉴얼

발행일	2021년 12월
발행인	김 용 익
발행처	국민건강보험공단 강원 원주시 건강로 32(반곡동)
대표전화	☎ 1577-1000
홈페이지	www.nhis.or.kr

- 이 책에 수록된 내용은 국민건강보험공단의 허락 없이는 어떠한 형태나 수단으로도 이용할 수 없음.
- 본 서비스 매뉴얼은 치매전담형 장기요양기관에서 서비스 및 프로그램 제공 시 참고 자료로 활용하기 위해서 제작하였습니다.

치매전담형 장기요양기관 서비스 매뉴얼

h·well
국민건강보험

