최고의 정성으로 저희가 모시겠습니다.

다사랑방문요양센터

수신자 : 내부 결재

제목 : 직원회의 실시 건

2022년 08월 정기 직원회의를 아래와 같이 실시하고자 합니다.

- 아 래 -

	내 용	비 고
일자 / 시간	2022년 08월 30일(화),31일(수)/16:00시,17:00시	
장 소	다사랑방문요양센터	
교육대상자	전 직 원	
강 사	센 터 장 김 연 수 사회복지사 박 금 미	
연수 목적	공지사항 및 주의사항 등	
연수 내용	1. 센터 공지사항 및 주의사항 2. 신종코로나 바이러스 예방법과 수칙교육 3. 건강검진 결과 제출 4. 태그 전송방법과 제공기록지 작성방법	

붙임 : 연수자료 끝

다 사 랑 방 문 요 양 센 터

기안자 박 은 미 결재자1 김 연 수

협조자

시행 다사랑방문요양센터 접수

우 /

전화 031-731-1208 팩스 031-629-6818 / / 공개

「수급자님과 가족으로부터 신뢰받는 최고의 서비스」

2021 년 08 월 요양보호사 및 직원교육일지
(근골격계 질환 예방지침)

일시		교육담당자 (간호조무사)	
참석자	시설장 :	요양보호사 :	
	간호조무사 :	요양보호사 :	
	요양보호사 :	요양보호사 :	
	요양보호사 :		
	요양보호사 :		

근골격계 질환 예방지침

□ 근골격계질환이란? :

근육, 신경, 혈관 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 건강장해를 총칭하는 말이다.

● 주요 위험요인

1. 환자 케어 중 과도한 힘 사용
2. 환자 부축 중 과도한 굽힘, 비틀림, 뻗침과 같은 부적절한 작업자세
3. 환자 이동 중 신체 특정부의 부하 집중

● 안전대책

1. 보조기구 활용
   - 환자 이동시 인력작업을 대체할 수 있는 환자이송카 등 보조기구를 활용하고 가능한 2~3인 이상 공동작업 실시
   - 환자에게 침대 등의 고정물을 잡고 이동할 수 있도록 유도
2. 동작 수정
   - 환자 이동 시 어리를 구부리거나 비트는 동작을 제거할 수 있도록 함
   - 환자 부축시 몸에 밀착 시킨 후 하체를 이용하여 들어올림

● 예방대책

1. 환자케어 · 이동시에는 인력이 아닌
2. 보조기구 이용
3. 무거운 환자 이동시는 2~3인 이상
4. 공동작업 실시

● 안전수칙

○ 작업 전

1. 작업 전 · 후 스트레칭을 한다.
2. 들기 작업 전에 먼저 옮길 장소와 방법을 정한다.

○ 작업 중

1. 환자를 옮길 때에는 팔과 다리 근육을 사용하여 환자를 몸에 최대한 근접시킨다.
2. 환자 이송 시 손잡이가 적절치 않으면 벨트 등 보조도구를 이용한다.
3. 어깨높이 이상으로 들거나 비트는 동작을 피하고 침착하고 서서히 들어 올린다.
4. 큰 힘이 필요한 경우에는 동료와 함께한다.
5. 환자를 들거나 내리를 동안 신체를 굽히거나 비틀지 않는다.

□ 근골격계 질환의 발생 원인

직접적 요인	개인적 요인
• 과도한 힘과 국소적인 신체에 가해지는 압력	• 심리적 요인 • 개인적 특성 (체력, 숙련도, 경력, 신체적

• 부자연스러운 작업자세 • 단순 반복 동작 • 낙상과 미끄러짐	특성 등) • 업무량, 업무시간, 업무스트레스 등

□ 근골격계 질환 초기 대처법

초기대처가 중요합니다. 대처가 늦어질 경우 치료나 기타관리비용이 커지며 영구적인 장해를 초래할 수 있습니다.

초기대처방법으로는 휴식, 냉찜질, 압박, 손상부위 올리기, 고정 등이 있는데 손상 후 24~72시간 내에 치료해야 합니다.

•휴식

초기에 움직이는 것은 손상의 정도를 크게 하므로 지나치게 통증이 있는 경우 움직임을 피한다.

•냉찜질

①차가운 찜질은 통증과 근육경련을 줄이는데 도움이 된다.

②얼음주머니는 하루 2시간마다 20-30분을 하는 것이 좋다.

③급성기 2~3일 정도는 냉찜질이 좋으나 만성통증에는 온찜질이 좋다.

•압박

①손상부위에 축적되어 있는 부종을 조절하고 움직임을 최소화하여 통증을 줄여준다.

②압박은 탄력 붕대를 이용한다.

•올리기

손상 부위를 심장보다 높게 올리는 것은 혈액순환을 도와 부종을 줄여준다.

•고정

①고정은 주변 근육을 이완시키고 손상된 부위를 지지한다.

②부목을 이용하여 통증과 경련을 감소시킨다.

□ 근골격계 질환 10대 예방 수칙

① 활동 전 몸 풀기를 실시한다.

② 활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.

③ 이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.

④ 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 활용한다.

⑤ 이동 시 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.

⑥ 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.

⑦ 오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.

⑧ 스트레칭과 허리근력강화 운동을 생활화한다.

⑨ 충분한 휴식과 수면을 취한다.

연 수 자 료

(2022년 08월 30일,31일)

1. 일정 변경시 출근 전 미리 알려주시면 감사하겠습니다. (공단에서 지난일정 수정으로 통보를 받았습니다.) 스마트폰 리더기 출, 퇴근 일정 정확히 찍어 주시기 바랍니다.

2. 센터 공지사항 및 전달사항

- **사무실로 연락주실 때는 반드시 근무시간을 이용해서 전화 주시시기 바랍니다. (월~금09:00~18:00)**
- 일지나 수급자에 관련된 서류 집에 가져가지 말고, 수급자 댁에 보관 해 주세요 -
- 현재 코로나19로 인해 청결이 매우 중요한 시기입니다. 사무실에서는 요양쌤들께서 최선을 다하고 계신다고 생각하지만 방문해 보면 여기 저기 밀린 먼지들과 하던 곳만 청소하고 계셔서 이곳이 케어가 되고 있는 댁인지 궁금할 정도의 상태도 보게 됩니다. 누가 봐도 최선의 상태가 아니라고 생각되는 댁이 본인들께서 개선사항을 마련하시고 조치를 미리 취하길 부탁드립니다. 청소는 안하면 티가 나지만 음식하나 하실 시간 떼어서 청결에 더욱 힘써주시기 바랍니다. (맨손으로 음식먹이지 않기, 가사 일에 너무 치중되어 청소나 정리정돈이 전혀 안되있는 댁, 보이는 곳만 겨우 청소하는 경우, 여기저기 찌든 때가 많은 댁 등 화장실 청소를 안 하시는 경우, 보호자나 수급자의 동의 없이 아무 때나 방문해서 태그를 찍는 경우, 예의 있게 행동하고 시간약속 잘 지키기)
- 퇴사시 그 달의 급여제공기록지와 상태기록지 모두 작성하셔야 하며, 쓰시던 앞치마는 사무실로 반드시 반납해 주시기 바랍니다.
- 급여제공기록지와 상태기록지는 작성하여 반드시 월말까지 사무실로 직접 갖다 주셔야 합니다.

- 올해도 건강검진 받아야합니다.

8월 직원교육 과목은 근골결계 질환 예방지침 교육(전직원,수급자)입니다.
기억 하시면 되겠습니다.

3. 기록지 작성 방법

- 제공기록지(**일반요양**)

★ 서비스 제공 시간 - 가사 및 일상생활지원 : 60분(고정시간)
※ 식사준비, 청소 및 주변정리정돈, 세탁 등 ☑ 항시 해 주세요.
※ 개인활동지원(외출 시 동행 등) ☐ 외출시에만 체크

★ 신체 활동지원 : 제공시간에 따라 다소 차이가 있음. (개별적 문의)
※ 개인위생(옷갈아입기, 세면 등) ☑ 항시 해 주세요.
※ 몸 씻기 도움 ☑ (주1회 정도 체크) / ※ 식사도움(영양관리 등) ☑ 항시 체크
※ 체위변경 ☑ (1~2등급 수급자만 체크) / ※ 이동도움 ☑ 항시 체크
※ 화장실이용하기 ☑ 항시 체크 해주세요.

★ 인지관리 지원은 인지등급이 있으신 수급자만 해당하며 정서지원은 의식이 있는 수급자는 20분-30분 기재함.

- 제공기록지(**인지**)

★ 인지활동지원 : 인지만 하시는 선생님만 해당
※ 인지자극 활동, 일상생활 함께하기 등 각각 기존대로 시간 기재 부탁

- **초과근무 요청서 :2022년 추가근무 시간에 대해 앱에 기재해야 될 사항**

특이사항란에 공휴일, 270분이상 18시이후 해당됨. 300분 이상 일 경우 월4회까지만 적용됨 기록지 서명. 필수 받아서 제출

⇒ 구체적으로 서술 (ex. 1.병원동행시 어디가 아파서 갔는지가 들어가야 하며
2.미용실방문, 산책, 외출등을 상세히 기록.)

- 상태변화기록지 : 매주 1회 작성, 매월 1장 필수 제출
- 급여제공기록지 : 센터 제출 필수(1부), 수급자 자택 투명 파일에 비치(1부) 항시 2부작성

- **올해 최저임금은 9160원이며 저희 센터 임금 인상은 시급 500원 입니다**

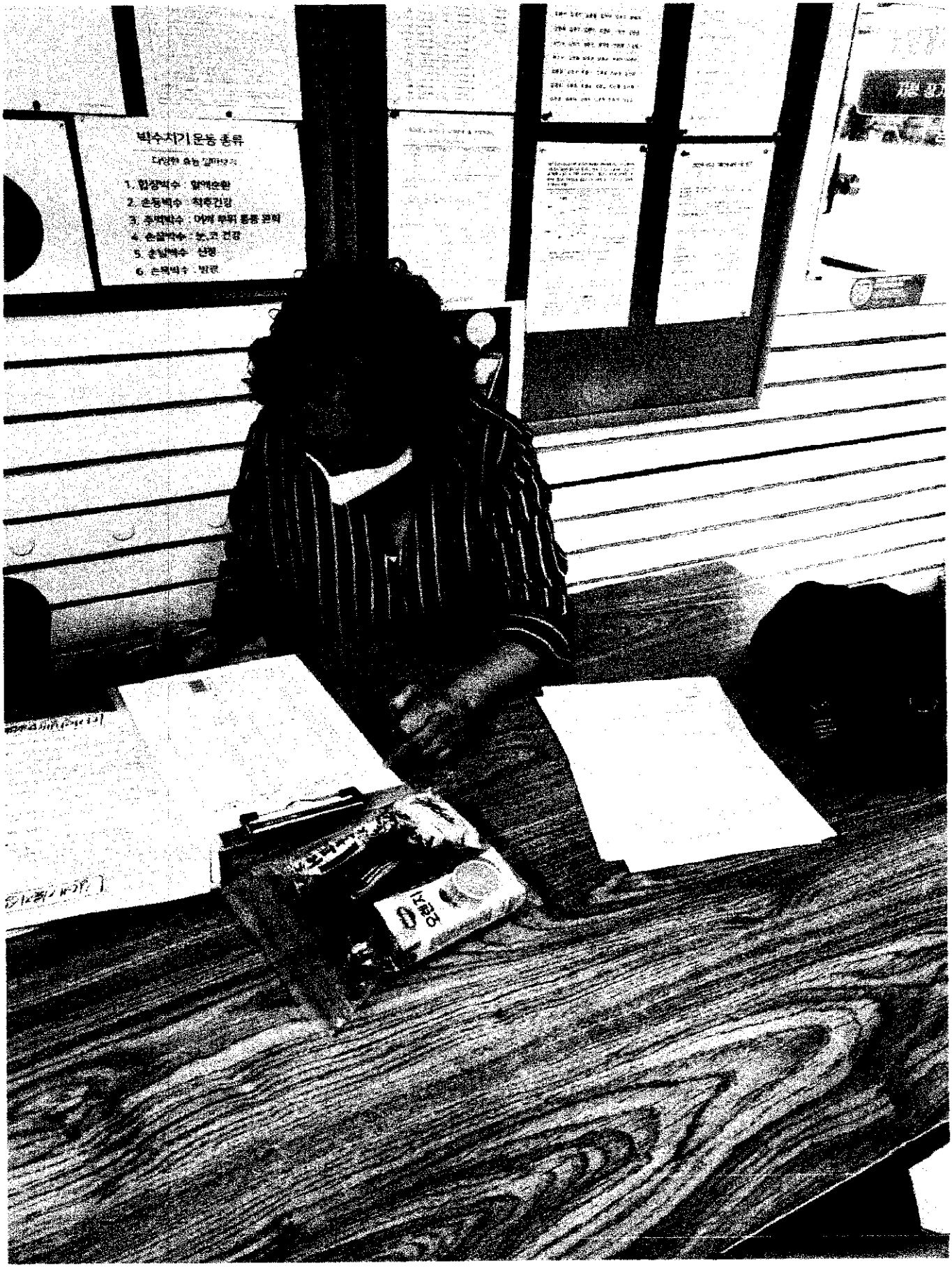
직원회의 참석 확인

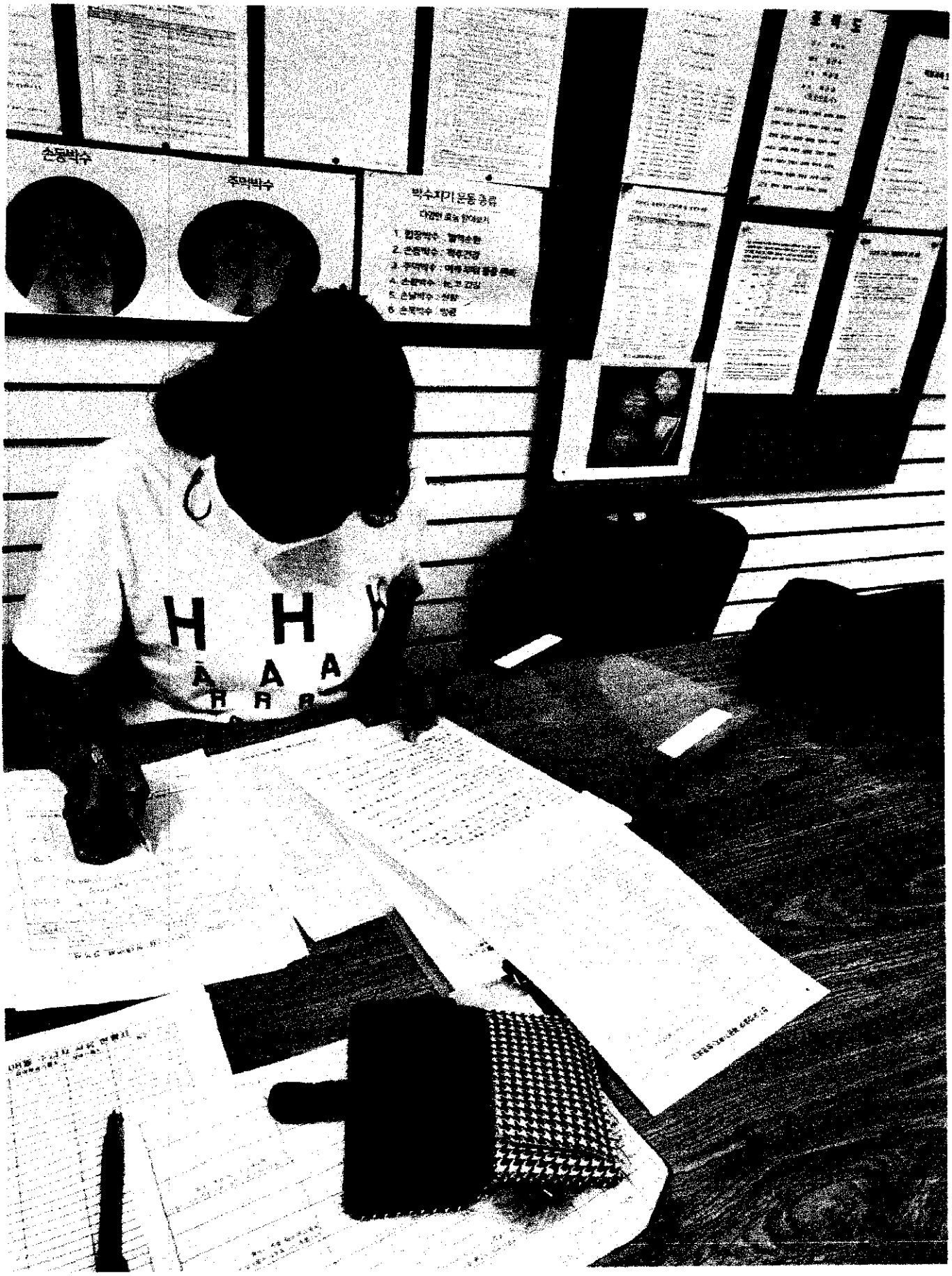
*** 서명은 이름 세글자를 적어주십시오.

(일시 : 2022년 08월 30~31일)

순번	성명	참석 확인
1	강양선	
2	강영옥	강영옥
3	강현례	
4	권진순	
5	권현숙	
6	김경자	
7	김근호	김근호
8	김금자	김금자
9	김동순	김동순
10	김성자	김성자
11	김연례	김연례
12	김영순	김영순
13	김옥희	
14	김은정	
15	김종월	김종월
16	김춘자	
17	남정순	남정순
18	문점례	
19	민병순	민병순
20	박동숙	박동숙
21	이선옥	이선옥
22	박은숙	
23	박춘옥	박춘옥
24	박현영	
25	배동순	

순번	성명	참석 확인
26	신영애	
27	오애순	오애순
28	윤재호	윤재호
29	장혜숙	
30	정맹심	정맹심
31	정옥순	
32	정희숙	정희숙
33	조영해	조영해
34	조정순	조정순
35	조춘심	
36	진미라	
37	차상경	
38	차선옥	차선옥
39	장정애	장정애
40	추순자	추순자
41	임현자	임현자
42	석용희	석용희
43	박옥자	박옥자
44	박명순	박명순
45	김혜순	
46		
47		
48	김연수	김연수
49	박금미	박금미
50	박은미	박은미


박수치기 운동 종류
1. 합장박수 : 혈액순환
2. 손등박수 : 척추건강
3. 주먹박수 : 어깨 부위 통증 완화
4. 손날박수 : 눈,코 건강
5. 손날박수 : 신장
6. 손목박수 : 방광


손등박수
주먹박수
박수치기 운동 종류
H H
A A A