



장기요양급여제공 안내문

- ① 욕창예방
- ② 낙상예방
- ③ 탈수예방
- ④ 배변도움
- ⑤ 관절구축예방
- ⑥ 치매예방
- ⑦ 감염예방
- ⑧ 요양보호사의 급여제공범위

Tel: 031-952-0188 Fax: 031-953-0187
경기도 파주시 문산읍 개포래로 52 (2층)
가가호호노인복지센터

욕창예방

() 어르신의 ()년 ()월 ()일 욕창위험도 측정결과
()점으로 욕창위험(□매우높음, □높음, □중간정도의 위험, □낮음, □없음)입니다.

■ “욕창”이란?

몸의 특정부분에 지속적인 압박



혈액순환에 문제 발생

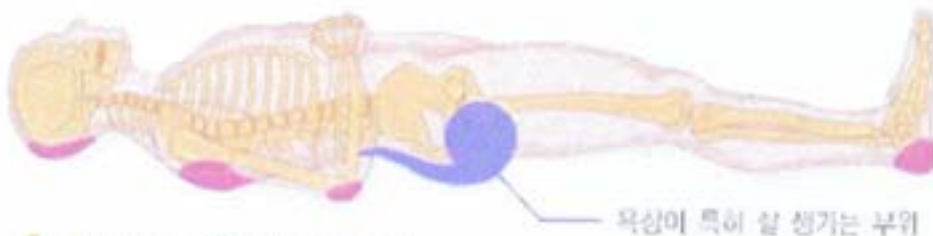


피부조직 피사

대부분 장기간 누워서 생활해온 환자, 자유롭게 움직일 수 없는 환자에게서 주로 발생합니다.

■ 욕창의 증상

- ① 붉은 피부, 갈라지거나 물집이 생기고, 벗겨지거나 터진 피부
- ② 피부 표면 또는 움푹 들어간 개방성 상처
- ③ 옷이나 이불 등에 피나 고름이 묻어있음(악취가 남)
- ④ 압박받는 부위(장시간 누워서 생활할 경우 머리 뒷부분, 어깨 뒤, 팔꿈치, 엉덩이, 무릎, 발뒤꿈치 등)에 통증이 있음



보건복지부



대한의사협회

- ⑤ 욕창이 심할 경우 근육 또는 뼈, 관절에까지 침범해 패혈증으로 사망할 수 있음

■ 욕창 예방법

- ① 장시간 누워서 생활하는 어르신의 경우 매 2시간마다 체위를 변경해준다.
- ② 규칙적인 운동 및 마사지를 한다.
- ③ 목욕으로 피부를 깨끗이 하고, 로션을 발라 피부를 건조하고 부드럽게 유지한다.
- ④ 압력을 줄여주는 특수 쿠션, 매트리스, 침대 등을 사용한다.
- ⑤ 잠옷, 이불 등은 수시로 햇볕에 말려 건조·소독시킨다.
- ⑥ 기저귀 또는 더러워진 옷, 이불은 바로 갈아준다.
- ⑦ 단백질, 비타민 등 충분한 영양을 섭취하고, 설탕, 꿀, 달걀흰자 등은 피한다.
- ⑧ 물을 충분히 마신다.

■ 욕창발생 시 대처방법

☞ 홍반(피부가 붉게 변함)이 있거나 피부의 온도·단단한 정도가 타 부분과 차이가 있는 경우, 가려움 또는 통증이 있는 경우, 피부가 벗겨지거나 진물이 생긴 경우 즉시 담당 요양보호사에게 알려서 병원 진료를 받도록 합니다.

낙상예방

() 어르신의 ()년 ()월 ()일 낙상위험도 측정결과
()점으로 낙상위험(□아주 높음, □높음, □낮음)입니다.

■ “낙상”이란? 넘어지거나 떨어져서 다치는 것을 말합니다.

낙상으로 인한 타박상, 염좌, 찰과상 등의 부상

↪ 뼈가 약한 노인의 경우 쉽게 골절

↪ 뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 사망까지 이룸

■ 낙상의 원인

분류	내용
신체적 요인	⇨ 치매, 우울증, 간질, 파킨슨병 등 어르신 신경계에 문제가 있는 경우 ⇨ 부정맥, 심근경색, 체위성 저혈압 등 심혈관계 질병이 있는 경우 ⇨ 골다공증, 퇴행성관절염 등 근골격계에 문제가 있는 경우 ⇨ 음주 또는 약물복용
심리적 요인	⇨ 급하게 서둘러 움직이거나, 조급한 마음을 가지는 경우 ⇨ 낙상에 대한 공포나 두려움으로 인해 정상적인 활동을 못하는 경우
환경적 요인	⇨ 미끄럽고 정리가 안 되어있는 바닥 ⇨ 어둡거나 지나치게 밝은 조명 등

■ 낙상사고 예방법

분류	내용
개인적인 노력	① 규칙적인 운동 ② 충분한 영양섭취 ③ 금주(禁酒) ④ 굽이 낮고 미끄러지지 않는 편한 신발을 신는다. ⑤ 평소 주변을 잘 살핀다(특히 문을 열고 드나들거나 고르지 못한 장소를 걸을 때). ⑥ 안경, 지팡이 및 보행보조기, 고관절 보호구 등 적절한 도구를 이용한다. ⑦ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이도록 하며, 의자나 안전봉 등에 의지한다.
환경 정비	① 실내조명은 밝게 하고, 화장실로 가는 길목에는 야간등을 켜둔다. ② 가정 내 문턱은 없애고, 어르신이 다니는 길목에는 안전봉을 설치한다. ③ 거실, 복도, 계단의 불필요한 물건은 치우고, 카펫이나 깔개는 고정시킨다. ④ 욕실 및 화장실 바닥의 물기는 수시로 제거, 미끄럼방지 매트 등을 설치한다.

■ 낙상사고 발생 시 대처방법

- ① 사고 발생 시 당황하지 말고 되도록 움직이지 않는다. 가장 편한 자세를 취한다.
- ② 부상 부위를 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ③ 통증이 심할 경우 얼음찜질을 하여 부종을 감소시키고 통증을 줄여준다.
- ④ 담당 요양보호사에게 알리거나 119로 신고하여 도움을 받는다.
- ⑤ 골절이나 뼈에 금이 간 심각한 상황이 아니더라도 병원에서 근골격계 이상여부를 꼭 확인하도록 한다.

탈수예방

■ 탈수란, 필요한 양보다 적은 양의 수분을 공급받아 체중의 1% 이상 수분이 부족한 상태를 말합니다.

■ 탈수의 증상

- ① 원기가 없다.
- ② 피부에 탄력이 없고, 건조하며 꺼칠꺼칠하다.
- ③ 소변보는 횟수가 줄어들었다.
- ④ 소변 양이 줄어들고, 색이 짙다.
- ⑤ 입안이 건조하다.
- ⑥ 침이 말라 말하기가 어렵다.
- ⑦ 식욕부진
- ⑧ 체중이 줄고, 원인모를 미열이 있다.
- ⑨ 두통, 현기증, 구역질
- ⑩ 평소와 다르게 말하거나 행동한다(의식이 맑지 못함).



■ 탈수 예방법

- ① 탈수증상이 있는지 수시로 확인한다(발열, 설사 증상이 있을 경우 특히 주의한다).
- ② 식사 및 수분섭취량, 배설량을 항상 관찰하고, 필요시 기록해둔다.
- ③ 실내온도(16~20도) 및 실내습도(40~60%)를 적절하게 유지한다.
- ④ 짠 음식 또는 이뇨작용을 일으키는 커피나 술은 피한다.
- ⑤ 국이나 수프 등 수분이 많은 음식을 섭취하도록 하고, 과일은 즙이 많은 것을 선택한다.
- ⑥ 식사 도중 또는 직후 반드시 차 또는 물을 마시도록 한다.
- ⑦ 일상적으로 익숙한 음료를 수시로 마실 수 있도록 몸 가까이에 준비해 둔다.
- ⑧ 밤에 잤을 소변을 보는 것이 싫어서 의식적으로 수분을 섭취하지 않는 경우 저녁식사 전까지 많은 수분을 섭취하고, 저녁식사 이후부터 취침 전까지만 수분섭취를 삼가도록 한다.
- ⑨ 목욕이나 운동 후, 땀이 많은 계절에는 의도적으로 수분을 섭취한다.



■ 탈수증상 발생 시 대처방법

- ① 탈수라고 생각될 경우 물 또는 스포츠음료를 충분히 마시고 휴식을 취합니다.
- ② 어지럼증 등이 심할 경우 담당 영양보호사에게 이야기하고, 필요한 경우 병원치료를 받도록 합니다.

배변도움

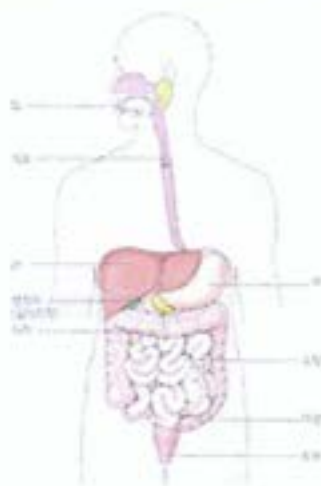
■ 배변관리의 중요성

☞ 우리가 섭취하는 음식물은 약 12~24시간동안 식도-위-소장-대장을 지나면서 영양분은 흡수되고, 남은 찌꺼기는 항문을 통해 배설됩니다.

☞ 정상적인 대변은 담갈색을 띄며, 부드럽고 반쯤 굳은 형태입니다.

☞ 하지만 ①대변이 회색일 경우 지방변, ②검은색일 경우 위장 내 출혈, ③연한색일 경우 지방흡수에 문제가 있을 수 있습니다.

☞ 대변은 수급자 본인의 건강상태를 간접적으로 확인할 수 있는 중요한 건강지표이므로, 수급자 본인과 가족, 담당요양보호사는 배변관리를 통해 수급자의 건강을 유지할 수 있도록 최선의 노력을 다해야겠습니다.



■ 배변관리방법

(1) 수급자가 일반화장실을 이용하는 경우

- ① 일정한 시간에 규칙적으로, 느긋하게 배설합니다.
- ② 복도나 화장실의 조명은 밝게 유지하고, 수급자는 이동 시 안전바나 이동보조도구를 이용합니다.
- ③ 배변이 끝나면 허리를 약간 구부린 자세로 음부를 앞에서 뒤로 닦는다.
- ④ 배설물의 양상을 확인한다.

(2) 이동식 변기 / 침대 위에서 간이변기를 사용하는 경우

- ① 변기 아래에 미끄럼방지매트, 방수포 등을 깔아준다.
- ② 변기는 너무 차갑거나 너무 따뜻하지 않도록 온도를 조절한다.
- ③ 수급자의 사생활보호를 위해 변기 주변으로 가림막 또는 스크린을 설치한다.
- ④ 항문이 변기 중앙에 오도록 조절해 편안한 자세로 볼일을 볼 수 있도록 한다.
- ⑤ 배변 후 뒤처리를 하고, 손은 물티슈로 닦는다.
- ⑥ 이동식 변기는 대변을 처리한 후 세척하고, 가림막(스크린)은 치운다.
- ⑦ 창문을 열어 실내를 환기시키거나 탈취제를 뿌린다.

(3) 치매노인의 배변관리방법

- ① 사전에 입고 벗기 편한 옷을 입힌다.
- ② 배변상황(횟수, 양, 대변상태 등) 및 자주 실례하는 장소를 사전에 확인한다.
- ③ 수시로 수급자가 화장실에 가고 싶어 하는지 확인하고, 필요시 화장실로 동행한다.
- ④ 자주 실례를 하는 장소에는 "소변금지"라고 크게 써서 주의를 준다.

■ 건강하고 규칙적인 배변을 위한 안내

- ① 섬유소가 많이 포함되어 있는 음식을 섭취한다(과일, 녹색채소, 곡물류 등).
- ② 충분한 수분을 섭취한다(특히 아침에 일어나자마자 냉수, 냉우유, 커피, 홍차 등을 마시면 배변에 도움).
- ③ 규칙적인 운동(가벼운 산책, 자전거타기 등)을 생활화한다.
- ④ 변의가 느껴지면 즉시 화장실에 간다. / 충분한 시간을 두고 여유 있게 배변한다.
- ⑤ 배변 시 웅크리는 자세를 취하면 복압을 높여 배변에 도움이 된다.
- ⑥ 지속적인 변비는 병원치료를 받도록 한다.

관절구축예방

■ 관절구축이란?

- ☞ 관절구축이란 수동적(다른 사람이나 외부의 힘에 의해서 이루어지는) 관절운동이 비정상적으로 제한되는 경우 또는 정상적인 관절가동범위에 제한이 있는 것을 말한다.
- ☞ 대부분 수급자가 오랜 시간 움직이지 않거나 고정된 자세로 생활한 경우에 발생한다.

■ 관절구축 예방법

1) 관절운동(스트레칭 포함)

- ① 손가락 운동 : 양손으로 손가락을 끼고 반대 손으로 손가락 관절을 늘린다.
- ② 손목운동 : 책상 위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
- ③ 팔운동 : 손가락을 끼우고, 어깨 위치까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.
- ④ 어깨운동 : 손가락을 끼고 머리 위로 올린 후, 그곳으로부터 머리 뒤로 가지고 간다.
- ⑤ 척추운동 : 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
- ⑥ 무릎운동 : 편한 자세로 누운 다음, 한쪽 무릎씩 가슴 앞쪽으로 꺾어안는다.
- ⑦ 발목운동 : 아픈 쪽의 발목을 반대쪽 무릎 위에 얹고 건강한 손으로 발목을 돌린다.



2) 안마

- ① 노인의 손발이나 어깨를 수시로 주물러 준다.
- ② 안마 시간의 경우 수급자가 원하는 특정 신체부위는 5~10분 정도, 전신은 20~25분 정도로 한다.
- ③ 안마는 항상 몸 가장자리에서부터 중심으로 향하며, 몸의 끝 쪽에서부터 심장 쪽으로 쓰다듬어 올라가는 것이 좋다.
- ④ 손바닥을 수급자 피부에 직접 대고 손발의 끝에서 신체 중심을 향하여 한쪽 방향으로 가볍게 10~20회 정도 문지른다.
- ⑤ 엄지 또는 세 번째 손가락으로 근육을 누르고, 원형 또는 나선형 모양으로 주무른다. 이 때 한 곳을 2~3회 정도 주무르는 것이 적당하다.
- ⑥ 가볍게 주먹을 쥐고 새끼손가락으로 두드리거나 전체 손바닥을 사용하여 가볍게 드리는 것이 좋다.



※ 주의사항

- ① 목욕 직후나 핫팩을 사용한 다음에 운동(안마)을 하면 관절이 유연해져서 더 효과적입니다.
- ② 통증을 일으키지 않도록 부드럽게 운동시킵니다.
- ③ 이미 관절구축이 발생한 경우, 가능한 관절가동범위를 넘어서면 뼈가 부러지거나 인대가 손상될 수 있으니 주의합니다.

치매 예방

■ 치매란?

- ☞ 치매는 치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인에 의해 뇌기능이 손상되면서 이전에 비해 인지 기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 경우를 통칭하는 말입니다.
- ☞ 알츠하이머나 기타 퇴행성 뇌질환치매는 개선되기 어려우나 우리나라 치매환자의 절반은 치료 및 개선이 가능한 혈관성 치매가 많습니다.



그림_ 알츠하이머, 혈관성 치매로 뇌손상 발생 시 손상범위.

■ 치매 예방법

1) 금연, 금주

흡연과 음주는 뇌혈관에 영향을 미치는 치매의 가장 큰 적입니다.

고령자이며 치매의 초기증상이 발견될 경우 가족 또는 요양보호사에게 도움을 요청하여 금연, 금주를 하셔야 치매를 예방할 수 있습니다.

2) 걷기운동

대부분 치매는 과체중과 저체중인 경우 혈관건강이 악화되어 발생하기 쉽습니다.

체중관리를 위해 유산소 운동으로 가까운 동네를 산책하시는 것이 좋습니다.

이외의 무리가 가지 않는다면 배드민턴, 게이트 볼 등의 운동을 하시는 것도 도움이 됩니다.

3) 뜨개질

치매는 손발과 머리를 사용할수록 예방됩니다.

뜨개질은 섬세한 손놀림과 두뇌 활동이 필요한 취미로써 치매를 예방하는 효과가 있습니다.

4) 명상과 복식호흡

성격이 급하고 화를 잘 내거나, 꼭 참는 성격은 정신적 스트레스를 유발하여 뇌기능에 악영향을 미칩니다.

명상과 복식호흡 병행을 습관화하여 마음을 다스리고 호흡을 길게 유지하면 치매예방에 도움이 될 수 있습니다.

5) 독서와 전화번호부 외우기

책이나 글을 소리 내어 읽는 것은 최고의 뇌운동입니다.

우리 몸은 글을 소리 내어 읽을 때 정보를 입력하고 이미지를 떠올리며 출력하는 과정이 발생하게 됩니다. 이는 뇌기능을 발달시켜 치매를 예방할 수 있습니다.

감염예방 및 관리지침

감염종류, 감염예방 및 관리

● 감염종류

(1) 결핵

- Mycobacterium tuberculosis가 포함된 비말은 공기를 통하여 다른 사람의 호흡기계로 전파된다.

① 요양보호사는 결핵에 걸리지 않도록 평소에 음식을 잘 섭취하고 피곤하지 않도록 해야 한다.

② 결핵 감염 대상자와 접촉한 요양보호사는 2주~1개월 이후 반드시 X-ray 검진 등을 통해 감염 여부를 확인해야 한다.

③ 활동성 결핵이 의심되는 대상자는 격리 대상이므로 요양보호사는 자신이 돌보는 대상자가 결핵이 의심되면 의료기관이나 보건소 진료를 받도록 권장한다.

④ 결핵은 결핵균에 감염된 사람이 기침할 때 나오는 분비물이 공기 중을 떠다니다가 다른 사람에게 감염된다. 따라서 결핵전파가 우려되는 대상자를 돌볼 때는 보호장구(마스크, 장갑 등)를 착용한다.

⑤ 결핵은 다른 사람으로부터 감염되지 유전되는 병은 아니다

(2) 독감(인플루엔자)

- 37.8℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 인후통, 기침, 객담 등의 호흡기 증상을 보이며, 드물게 복통, 구토, 경련 등이 발생할 수도 있음.

① 요양보호사가 관리하는 대상자는 독감(인플루엔자)의 감염 위험이 높으므로 늦어도 독감 유행 2주 전에 예방접종을 한다.

② 병이 회복될 즈음에 다시 열이 나고 기침, 누런 가래가 생기면 폐렴이 의심되므로 반드시 병원에 방문하여 진료를 받는다.

③ 독감은 증상이 생기기 하루 전부터 감염이 시작되며, 증상이 생긴 후 5일 이상 병을 퍼뜨릴 수 있기 때문에 인플루엔자에 걸린 요양보호사는 1주일 정도 쉬는 것이 좋다.

(3) 노로바이러스 장염

- “식중독”이란 식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 말한다

① 노로바이러스는 잘 전파되므로 요양보호사가 감염된 경우 증상이 약하더라도 2~3일간 요양보호 업무를 중단하는 것이 좋다.

② 증상 회복 후 최소 2~3일간 음식조리에 참여하지 않는다.

③ 개인위생을 철저히 하고 어패류 등은 반드시 익혀서 먹도록 한다

④ 2차 감염을 막기 위하여 노로바이러스 환자의 변, 구토물에 접촉을 금지

(4) 옴

- 옴은 *Sarcoptes scabiei* var. *hominis* 진드기가 피부에 침입한 피부감염 질환이다. 진드기는 감염된 사람과의 직접 접촉을 통해 전파된다.

① 옴은 옴진드기에 의하여 발생되고, 감염력이 매우 강하여 잘 옮는다.

② 대상자는 물론, 동거가족이나 요양보호사도 동시에 치료를 해야 한다.

③ 개인위생을 철저히 하고 내의 및 침구류를 삶아서 빨거나 다림질 한다 의류 및 침구류를 소독한다.

④ 알레르기와 혼동하기 쉬우므로 심한 가려움증은 병원에 방문한다.

⑤ 병원에서 처방받은 연고나 로션을 자기전에 얼굴을 제외한 전신에 바르고 6시간 후에 씻어내고 1주일 후에 한 번 더 반복해서 바른다. 연고의 종류에 따라, 2일간 밤에 연속적으로 바르고, 24시간 후에 닦는다.

⑥ 요양보호사는 자신의 피부를 항상 주의깊게 관찰해야 한다.

옴에 걸린 대상자는 반복적인 치료와 진드기 감염의 재발을 관찰하여야 하고, 옴에 감염된 요양보호사는 치료 후 의학적인 평가와 판단으로 감염이 없어졌다고 판단될 때까지 대상자를 돌보는 업무를 제한하는 것이 바람직하다.

(5) 폐렴

- 기도 내 흡인(aspiration) : 기관지 절개관 대상자

- 오염된 호흡치료 기구의 사용

① 오염된 호흡치료 기구의 사용

② 면역기전의 저하 대상

③ 기침을 할 때, 입과 코를 휴지로 가린다.

④ 사용한 휴지는 즉시 버린다.

⑤ 기침하는 사람은 마스크를 착용하게 한다.

⑥ 휴지나 마스크가 없는 상황에서는 입을 가리고 기침하게 한다.

● 감염예방 및 관리

○ 표준주의

표준주의는 진단명이나 감염여부에 상관없이 모든 대상자를 간호할 때 적용 하는 것으로 혈액, 모든 체액 포함 유무에 상관없이 땀을 제외한 분비물과 손상된 피부나 점막 등에 미생물이 감염되는 것을 예방하기 위해 적용한다.

예방방법	상세내용
손 씻기	· 혈액, 체액, 분비물, 배설물에 오염된 물건을 만졌을 경우, 장갑 착용여부와 상관없이 손 씻기를 실시한다. · 대상자 처치 후 다른 환자 처치 시 손을 씻으며 동일한 대상자라도 다른 부위를 처치할 때도 손 씻기를 실시한다. · 평상시에는 일반 비누를 사용해도 무방하나 감염관리상 필요한 경우에는 소독비누를 사용한다.
장갑 착용	· 혈액, 체액, 분비물, 오염된 물건, 손상된 피부, 점막 접촉 시에 장갑을 착용한다. · 대상자나 처치 부위가 바뀔 때마다 장갑을 교환한다. ※ 장갑 착용이 손 씻기를 대신할 수 없다. ※ 비닐장갑의 안정성은 보장할 수 없다.
모자, 마스크, 보안경, 안경 보호대 착용	· 대상자의 체액, 혈액, 분비물, 배설물이 튀 가능성이 있을 때 착용한다.
처치기구의 처리	· 혈액이나 분비물, 체액, 배설물로 오염된 것은 피부나 점막이 오염되지 않도록 적절한 방법으로 재빨리 씻어 낸다. · 재사용 물품은 세척 후 반드시 멸균하거나 소독한다. · 일회용품은 분리수거하여 버린다. · 날카로운 물품은 천공이 안 되는 용기에 버린 후 지정된 장소에 버린다.
환경관리	대상자 주위환경은 깨끗이 하며 필요 시 소독제를 이용하여 소독한다 혈액, 배설물, 분비물, 체액 등으로 오염된 것은 따로 수거하여 별도로 세탁실로 보내며 피부나 점막이 오염되지 않도록 운반·처리하도록 한다.
날카로운 기구에 자상을 입지 않도록 주의한다.	혈 액매개감염의 전파가능성은 바늘과 같은 날카로운 기구와 같은 의료장비를 사용할 때 가장 크다. 따라서 날카로운 기구 사용할 때 안전하게 사용하도록 주의해야 하고 반드시 주의하여 폐기한다.

○ 손 씻기

일시적으로 발생하는 오염균은 피부와 표피층에 집착을 이루는 미생물로서 잠재적인 병원성 세균을 의미한다. 이러한 미생물은 흔히 대상자나 대상자 주변의 오염된 환경과 접촉하면서 얻게 되고 대부분 감염과 균의 전파를 발생시키는 것으로, 일반적인 손 씻기로 제거가 가능하다. 따라서 손 씻기는 감염 예방의 가장 중요한 행위이다.

△ 손 씻기의 적용

- ① 수급자와 직접 접촉 전·후
- ② 장갑 착용 전·후

- ③ 수급자의 체액이나 분비물, 점막, 손상 있는 피부, 상처 부위의 드레싱과 접촉한 후
- ④ 동일한 대상자라도 오염 부위에서 청결 부위로 이동 시
- ⑤ 수급자와 바로 인접한 장소에 있는 물체와 접촉한 후
- ⑥ 음식찌꺼기를 처리했을 때 또는 식기를 닦고 난 후
- ⑦ 식사 전 및 화장실을 사용한 후

△ 물과 비누를 이용한 손 씻기

준비: 흐르는 물로 양 손을 적신 후, 손바닥에 충분한 양의 비누를 묻혀 줍니다.

손 씻기 6단계

- ① 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
 - ② 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
 - ③ 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.
 - ④ 손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.
 - ⑤ 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.
 - ⑥ 손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.
- . 마무리: 흐르는 물로 비눗물을 닦아내고, 깨끗한 수건 또는 핸드드라기로 손을 건조해 줍니다.

△ 손 건조법

- ① 핸드 드라이기로 건조시키기
. 이상적인 방법이나 약간의 시간이 걸리며, 장치가 필요하다.
- ② 종이타월로 닦기
. 간단하고 확실하며 값이 싸다.

나) 식품 및 식기관리

- ① 모든 식품은 유통기간을 확인하고, 올바른 식품 보관방법에 따라 위생적으로 사용한다.
- ② 조리된 음식이 남았을 경우 냉장 보관하되 가급적 빨리 먹도록 한다.
- ③ 보관된 냉동식품을 해동시켰을 경우 다시 냉동시키지 않는다.
- ④ 뚜껑 또는 포장을 개봉한 식품이 남았을 경우에는 다른 용기에 담아 냉장 또는 냉동 보관하고, 가급적 빠른 시간 내에 먹도록 한다.
- ⑤ 부패나 변질되기 쉬운 음식의 경우 한 번에 섭취할 수 있는 양 만큼 나누어 보관하되 반드시 냉장 및 냉동 보관한다.
- ⑥ 유통시간이 지난 식품의 경우는 즉시 폐기하도록 한다.
- ⑦ 요양보호사는 모든 식품을 다루기 전 후에 손 씻기를 하여 위생관리에 철저.

다) 오염물질 관리

- 1) 오염물질은 발생 즉시 처리하며, 처리 시 장갑, 마스크 등을 착용한다.
- 2) 처리 후 꼭 손을 씻는다.
- 3) 오염물질(배설물, 농, 혈액 등)이 묻은 의류나 물건은 별도로 세탁한다.

- 4) 재활용품은 적절한 용기에 분리수거하도록 한다.
- 5) 일반쓰레기는 물에 녹지 않는 비닐봉투에 별도로 모은다.
- 6) 쓰레기통은 일정량이 차면 바로바로 버리며, 하루에 최소한 1회 이상 비운다.

라) 감염성 폐기물 관리

1) 감염성 폐기물의 종류

- ㉠ 탈지면류 : 사람의 피, 고름, 배설물, 분비물 또는 약품이 묻어있는 탈지면, 붕대, 거즈
- ㉡ 폐합성 수지류 : 일회용 주사기, 수액세트
- ㉢ 병리계 폐기물 : 시험·검사 등에 사용된 장갑, 폐혈액 등
- ㉣ 손상성 폐기물 : 주사바늘, 칼, 가위 등
- ㉤ 혼합감염성 폐기물 : ㉠ 또는 ㉢과 혼합되거나 접촉된 폐기물로서 달리 분류되지 아니한 폐기물

- 1) 감염성 폐기물은 별도의 지정된 폐기물박스에 버리고, 적재되어 있지 않도록 한다.
- 2) 감염성 폐기물의 경우 전문 처리업체를 통해 처리하여야 한다.

마) 환경 관리

- ① 신선한 공기를 받아들이고 적당한 습도와 청결한 공기를 유지한다.
- ② 실내온도는 일반적으로 여름에는 22~25℃, 겨울은 18~22℃ 정도가 쾌적
- ③ 오염된 주거환경은 감염의 원인이 되므로 주거하고 있는 공간을 청결하게 유지한다.
- ④ 침상 생활하는 대상자는 침상에 습기가 차고 눅눅해지는 등 오염될 가능성이 많으므로 항상 청결을 유지한다.

바) 대상물 소독

- 수급자에게 사용한 후 다른 수급자에게 사용하는 기구나 물품은 반드시 소독을 한다

대상	소독방법
세면대, 욕조, 변기	솔이나 수세미에 세제를 묻혀 문질러 물때를 제거
식기, 수저	세제를 이용하여 세척 공용식기는 소독을 한다
도마	세제를 씻는다 열탕 소독을 하거나 물에 행군다
위판영양주머니, 튜브	영약액 주입 후 세제를 주입하여 씻는다 물기가 잘 빠지도록 수직으로 걸어 건조 시킨다

○ 감염병 발생 대응

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계
감염증상 어르신 발견	간호사, 시설장 보고	보호자 연락 병원진료 의뢰 필요시 공단에 연락	· 전파경로별 격리 주의 시행	요양실 소독 어르신 병원 이송 등

1단계

- 감염 증상(피부 가려움 혹은 발열, 기침 등)이 있는 어르신을 확인한다.

2단계

- 감염증상이 있는 어르신을 간호사에게 보고한다.
- 간호사는 어르신의 건강상태를 사정하고 감염성 질환 확진 전까지 표준주의로 관리한다.

3단계

- 감염의심 어르신의 보호자에게 연락한다.
- 촉탁의 병원 혹은 연계 병원으로 가서 감염성 질환여부를 확인한다.
- 감염병 진단 시 건강보험공단에 연락한다.

4단계

- 시설 종사자 및 어르신들에게 감염성 질환에 대해 교육한다.
- 전파경로별 격리주의 지침에 따라 격리주의 시행한다.
- 접촉성 전염 질환의 경우 접촉한 종사자 및 다른 어르신의 감염여부 감별을 위해 촉탁의에게 진료 의뢰한다.
- 감염 어르신 방에서 나온 폐기물 및 린넨 등은 분리 배출한다.

5단계

- 감염 어르신을 병원 이송 등 조치한다.
- 해당 침실 및 요양원 실내 전체소독을 시행한다.

※ 환자 발생 시 시설장은 즉시 관할 장기요양운영센터 및 관할 시 군 구에 발생 사실 통보하고 격리조치

요양보호사의 급여제공범위

■ 여러분을 정성껏 돌봐드리는 '요양보호사'란?

☞ 요양업무에 대한 소정의 체계적인 교육을 이수하고 국가자격증을 보유한 전문 인력입니다.

☞ 「노인복지법」, 「노인장기요양보험법」 및 관련법령에 따라 수급자 어르신의 건강과 안녕, 복지증진을 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

■ 「노인장기요양보험법」 및 시행규칙에는 요양보호사의 업무범위가 정확하게 명시되어 있습니다.

(1) 「노인장기요양보험법」 제4장 제23조(장기요양급여의 종류)

구분	내용
방문요양	장기요양요원이 수급자의 가정 등을 방문하여 신체활동 및 가사활동 등을 지원.
방문목욕	장기요양요원이 목욕설비를 갖춘 장비를 이용하여 수급자의 가정 등을 방문하여 목욕을 제공.
방문간호	장기요양요원인 간호사 등이 의사, 한의사 또는 치과의사의 지시서에 따라 수급자의 가정 등을 방문하여 간호, 진료의 보조, 요양에 관한 상담 또는 구강위생 등을 제공.

(2) 「노인장기요양보험법 시행규칙」 제14조(장기요양급여의 범위 등)

수급자와 장기요양기관은 장기요양급여를 제공받거나 제공할 경우에는 다음 각 호의 행위를 요구하거나 제 공하여서는 아니 된다.

- ① 수급자의 가족을 위한 행위 (예를 들면 명절음식·제사음식을 준비하거나 김장하기 등)
- ② 수급자 또는 그 가족의 생업을 지원하는 행위 (농사일, 영업행위 등)
- ③ 그 밖에 수급자의 일상생활에 지장이 없는 행위 (예를 들면 대형유리창을 닦는 행위 등)

■ 구체적인 요양보호사 가능 업무 예시(방문요양)

구분	종류	내용
신체활동 지원서비스	세면 도움	얼굴·목·손 씻기기, 세면장소까지의 이동보조, 세면동작 지도, 세면 지켜보기
	구강 관리	양치질, 양치질 지켜보기, 가글, 틀니 손질, 필요한 물품 준비 및 정리
	머리 감기기	세면대까지의 이동 보조, 머리 감기기, 말리기, 필요한 물품 준비 및 정리
	몸단장	머리단장, 손·발톱 깎기, 면도, 화장하기, 필요물품 준비 및 정리
	옷 갈아입히기	의복(양말, 신발 포함) 준비, 갈아입히기, 지켜보기, 의복 정리
	목욕 도움	입욕 준비, 입욕 시 이동 보조, 씻기(샤워 포함), 지켜보기, 기계 조작, 욕실 정리
	식사 도움	아침·점심·저녁 및 간식 준비 및 정리, 식사 도움, 지켜보기, 경관영양실시
	체위 변경	자세 변경, 일어나 앉을 경우 도움
	이동 도움	침대에서 휠체어로 옮겨 타기, 보행 지켜보기, 산책
	신체기능의 유지 및 증진	관절구축예방, 일어나 앉기 연습 도움, 보행 연습, 서있기 연습, 보조기구 사용 운동 보조, 보장구 장치 도움(지켜보기 포함)
일상생활 지원서비스	화장실이용 도움	이동 보조, 배변도움, 지켜보기, 기저귀 교환, 용변 처리, 필요물품 준비 및 정리
	취사	대상자 식사를 위한 식재료 구매(장보기), 대상자와 함께 조리방법 선택, 대상 자 식사의 뒷정리 및 식품·식기·주방 위생관리
	청소 및 주변정돈	대상자가 사용하는 침구 준비 및 정리·교환, 병실(방) 환기 및 청소, 채광, 방음, 전등 과 TV 켜고 끄기, 세면대 소독, 쓰레기 버리기, 의복 정리정돈 및 수선, 보조기구 관리
개인활동 지원서비스	세탁	세탁물 분류, 세탁물 빨기·삶기·널기·개키기·다리기, 정리정돈
	외출 시 동행	은행·관공서·병원 등을 방문하거나 산책 시 부족 및 동행
	일상업무 대행	물품 구매, 약 타기, 은행·관공서업무 대행
정서지원 서비스	말벗, 격려, 위로	대상자의 심리적·신체적 요구에 따른 가벼운 구두응대 및 정서적 지지
	생활상담	신체 및 가사활동지원서비스와 관련된 내용의 상담
	의사소통도움	책읽기, 편지 대필, 구두 의사전달

요양보호사의 급여제공범위

■ 주의사항

- ☞ 요양보호사는 업무범위를 벗어나는 일들을 요구할시 사무실로 연락합니다.
- ☞ 서비스의 대상은 대상자 본인에만 관계됩니다.(대상자 본인 이외의 생활 도움은 실시할 수 없습니다.)
- ☞ "의료 행위에 유사하는 서비스"는 법률로 금지되고 있습니다. 가족은 할 수 있는 일이라도, 요양보호사에 의한 서비스로서는 금지되고 있습니다.
- ☞ 예정되어 있는 시간을 넘은 서비스는 제공할 수 없습니다.
- ☞ "요양보호사가 할 수 있는 것"에 기재되어 있는 사항 중에서, 담당 관리 책임자의 서비스 계획에 플랜이 없는 경우, 제공할 수 없는 서비스도 있습니다.

■ 구체적인 요양보호사 불가능 업무 예시(방문요양)

구분	종류	내용
신체활동 지원서비스	세면	이발, 콧수염을 깎는 행위
	약	인고등의 도포, 복약확인 이외의 약에 관한관리, 좌약의 삽입
	목욕 도움	목욕을 두명의 요보사가 아닌 혼자하게 하는 행위
	식사 도움	튜브, 카테이텔의 삽입, 경관영양 주입
	체위 변경	욕창의 처치
	신체기능의 유지 및 증진	재활훈련, 마사지를 하는 행위
	배설도움	적변 또는 관장, 방광세척, 인공항문 등의 교환, 배뇨 카테이텔의 세정, 소독
일상생활 지원서비스	취사	대상자 이외 분의 조리, 공이 많이 드는 조리(김치 등), 치료식 등의 조리, 기념일, 명절 등의 특별한 계절요리
	청소 및 주변정돈	대상자 본인 이외가 사용하는 장소의 청소, 평상시 사용하지 않는 장소의 청소, 대청소, 큰 가구 등의 이동, 제배치, 정원 청소, 김매기 식목이나 풀꽃의 손질, 자가용차의 세차
	세탁	대상자 본인 이외의 분의 세탁, 가정용 세탁기로 씻을 수 없는 것
개인활동 지원서비스	외출 시 동행	요양보호사가 개인차량을(운전) 사용한 외출
	일상업무 대행	공공기관이나 공문서 등에 대리인행위, 금전 및 재산관리에 관한 은행업무
정서지원 서비스	기타	욕내 외의 목수일, 애완동물의 돌봄, 손님의 접대, 연하장 등의 계절장이나 안내장 쓰기