

장기요양급여제공 안내문

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

Tel: 031)998-5153

FAX: 031)983-1243

천사요양 재가센터

욕 창 예 방

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

■ “욕창”이란?

몸의 특정부분에 지속적인 압박



혈액순환에 문제 발생

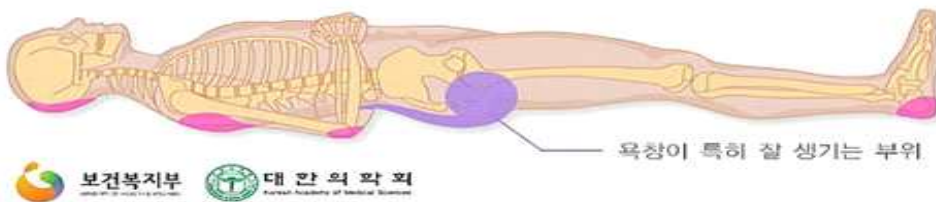


피부조직 괴사

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



- 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 영양보호사에게 알려서 병원 진료를 받도록 합니다.

낙 상 예 방

() 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.

탈 수 예 방

■ 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 잤은 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.

배 변 도 움

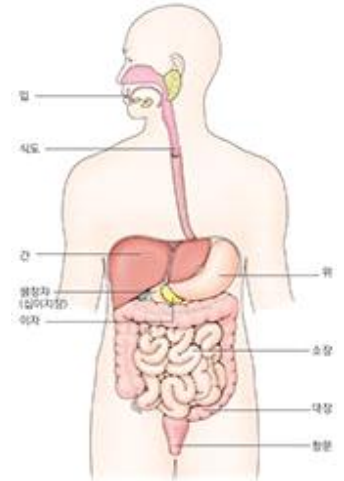
■ 배변관리의 중요성

☞ 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 형체입니다.

☞ 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 새척하고, 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.

노인학대예방

1. 노인학대 금지

노인복지법에 따라 누구든지 노인학대를 해서는 안 되며, 누구든지 신고할 수 있다.

2. 노인학대의 유형 및 예시

유형	내용 및 예시
신체적 학대	물리적인 힘 또는 도구를 이용해 어르신에게 손상, 고통, 장애를 유발시키는 행위
	☞ 어르신을 때리거나, 세게 치거나 꼬집는 경우 ☞ 흉기로 위협하거나 물건을 집어던지는 경우 ☞ 강하게 누르거나 붙잡는 경우 / 묶어두거나 감금하는 경우
정서적 학대	비난, 모욕, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 정서적으로 고통을 주는 행위
	☞ 어르신에게 욕을 하거나, 고함을 기르거나 협박하는 경우 ☞ 자존심 상하게 하는 말을 하거나, 비웃거나 창피를 주는 경우 ☞ 어르신에게 말을 걸지 않고, 질문에 대답하지 않음 / 따로 식사를 차려주는 경우 ☞ 노인을 가족과 친구로부터 격리시키거나, 사회생활을 방해하는 경우
경제적 학대	어르신의 자산을 동의 없이 사용하거나 착취하는 행위
	☞ 어르신의 동의 없이 부동산 거래를 하거나 유언장을 허위 작성(수정)하는 경우 ☞ 어르신의 허락 없이 통장에서 돈을 인출하거나 재산을 증여하는 경우 ☞ 어르신에게서 돈을 빌린 후 갚지 않거나, 어르신의 물건을 빼앗는 경우
성적 학대	성적수치심을 유발하는, 성희롱, 성추행, 성폭행 등 강제적으로 행하는 모든 성적행위
	☞ 수치심을 느끼게 하는 성 관련 언어표현 및 행위를 하는 경우 ☞ 강제적으로 성행위 또는 강간하는 경우
방임	부양의무자가 어르신에게 적절한 의식주 및 의료서비스를 제공하지 않는 행위
	☞ 식사와 물을 주지 않는 경우 ☞ 아픈 어르신을 병원에 데려가지 않는 경우 ☞ 어르신의 생활환경 청소 및 청결유지(옷 갈아입기, 목욕, 이발 등)를 소홀히 함 ☞ 거동이 불편한 어르신을 장시간 혼자 있게 하거나, 체위변경을 소홀히 하는 경우 ☞ 어르신에게 필요한 기구(안경, 틀니, 보청기 등) 제공을 하지 않는 경우
자기방임	어르신 스스로 최소한의 자기보호 관련행위(의식주 제공, 의료처치 등)를 거부하거나 포기하여 심신이 위험한 상황에 처하거나 사망에 이르는 경우
	☞ 어르신이 건강관리, 가사일, 집안 정리정돈 등에 무관심 하거나 스스로 관리하지 않는 경우 / 의도적으로 죽고자 하는 모든 행위 ☞ 식사를 제때 챙기지 않거나, 필요한 약복용을 소홀히 하거나, 술만 마시는 경우
유기	의존적인 상태의 어르신을 보호자 또는 부양의무자가 버리는 행위
	☞ 어르신을 낯선 장소에 버리거나 반감금형태의 시설에 보내버리는 경우

3. 노인학대 신고

1577-1389, 129

관절구축예방

■ 관절구축이란?

- ☞ **관절구축**이란 수동적(다른 사람이나 외부의 힘에 의해서 이루어지는) 관절운동이 비정상적으로 제한되는 경우 또는 정상적인 **관절가동범위에 제한이 있는 것**을 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 꺾안는다.
- 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.



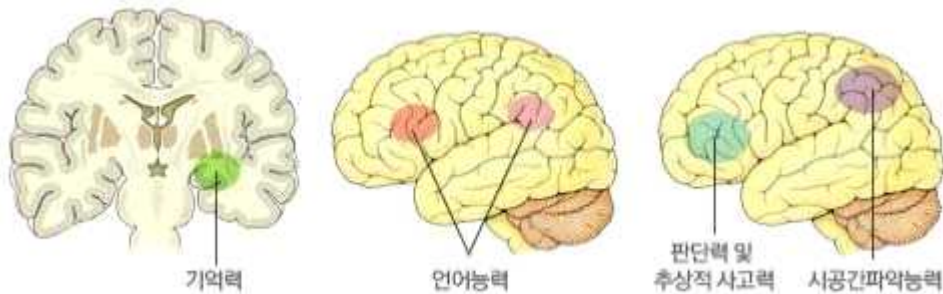
※ 주의사항

- 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?

- ☞ **치매**는 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, 꾀 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.

방문요양의 업무범위

1. 방문요양 업무범위

구 분	업 무 내 용
방문요양	- 신체활동지원, 인지활동지원, 정서지원, 가사 및 일상생활지원 - 수급자 급여제공기록지 기록 및 유지 - 수급자 관찰기록 및 유지 - 수급자 서비스 제공 계획수립 및 변경에 관한 보고 - 특별행사 등의 경우 보충적 활동제공

2. 부당요구의 유형 및 대처법

- ① 동거 가족의 서비스(가족의 조리, 청소, 세탁)를無理하게 요구하는 경우
 - 첫째, 현재 제공하는 서비스의 지원내용과 계약된 활동시간이 적절한지 판단해 본다.
필요시 관리자에게 수급자 중심으로 활동시간을 재편성해줄 것을 요청한다.
 - 둘째, 종사자가 수급자의 가정을 방문하여 해야 할 일에 대하여 수급자 또는 가족과 사전에 합의한다. 정해진 활동시간 내에 할 일을 수급자와 가족에게 공지하여 이해를 구한다.
- ② 명절 상차림, 외지 가족에 대한 식사 접대 등 특별한 조리를 요구하는 경우
 - 수급자에 대한 서비스가 아니므로 업무범위에 해당되지 않는다는 점을 설명한다.
종사자 선에서 해결되지 않을 경우, 언쟁을 피하고 기관 관리자와 상의하도록 한다.
- ③ 농사일 등을 시키는 경우
 - 급여범위에 포함되지 않는 업무로 수급자나 가족에게 차분히 설명한다.
종사자 선에서 해결되지 않을 경우, 언쟁을 피하고 기관 관리자와 상의하도록 한다.
- ④ 모든 의료행위(관장, 욕창치료 등)를 요구하는 경우
 - 의료행위는 의사와 이를 위임받는 방문간호(조무)사 밖에 할 수 없다는 사실을 명심하여야 한다.

노인장기요양보험제도에서는 사회복지사, 방문간호(조무)사, 물리치료사, 작업치료사 등 인력기준을 정하여 전문서비스를 제공하는 것을 원칙으로 하고 있으므로 요양보호사의 업무범주를 넘는 것은 하지 말아야 한다.

관리자와 상의하여 다른 재가장기요양기관 또는 의료기관과 연계하여 제공하도록 조치해야 한다.

- ⑤ 부재 시 집을 방문하여 서비스를 제공하여 달라고 하는 경우
 - 가사 등 일상생활지원을 중심으로 제공하는 서비스가 아니므로 수급자에게 직접 지원을 원칙으로 하여야 한다.
- 수급자가 병원에 입원해 있는 경우 등에 서비스를 제공한다면 부당청구에 해당되므로 주의하여야 한다.

노인장기요양보험법 시행규칙

제14조 [장기요양급여의 범위 등]

- ① 법 제23조제1항에 따른 장기요양급여의 범위에서 제외되는 사항(이하 "비급여대상"이라 한다)은 다음 각 호와 같다.
 - 1. 식사재료비
 - 2. 그 외 일상생활에 통상 필요한 것과 관련된 비용으로 수급자에게 부담시키는 것이 적당하다고 보건복지부장관이 정하여 고시한 비용
- ② 수급자와 장기요양기관은 장기요양급여를 제공받거나 제공할 경우에는 다음 각 호의 행위를 요구하거나 제공하여서는 아니 된다.
 - 1. 수급자의 가족을 위한 행위
 - 2. 수급자 또는 그 가족의 생업을 지원하는 행위
 - 3. 그 밖에 수급자의 일상생활에 지장이 없는 행위

요양보호사의 급여제공범위

■ 여러분을 정성껏 돌봐드리는 '요양보호사'란?

☞ 요양업무에 대한 소정의 체계적인 교육을 이수하고 국가자격증을 보유한 전문인력입니다.

☞ 「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 제공하여서는 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 업무범위 및 예시(방문요양)

구분	종류	내용
신체활동 지원	세면도움	얼굴과 목, 손 씻기 등, 사용 물품 정리, 세면대까지의 이동 포함
	구강관리	구강청결(양치질 등), 양치 지켜보기, 가글액·물 양치, 틀니손질, 필요물품 준비 및 사용 물품의 정리
	식사도움	식사 차리기, 식사보조, 구토물 정리
	몸단장	머리단장, 손발톱 깎기, 면도, 면도지켜 보기, 화장하기, 필요물품 준비 및 사용물품의 정리
	옷 갈아입히기	의복준비(양말, 신발 포함), 지켜보기 및 지도, 겹옷 및 속옷 갈아입히기, 의복정리
	머리감기기	세면대까지의 이동보조 포함, 머리감기, 머리 말리기, 필요물품 준비 및 사용물품의 정리
	목욕도움	입욕준비, 입욕 시 이동보조, 몸 씻기(샤워 포함), 옷 갈아 입히기, 사용물품 정리
	화장실이용하기	화장실 이동지원, 배뇨·배변도움, 지켜보기, 기저귀 교환, 용변 후 처리지원, 필요 물품 준비 및 사용물품의 정리
	이동도움	침대에서 휠체어로 옮겨 타기, 보행도움, 산책
	체위변경	체위변경, 일어나 앉기 도움
인지활동 지원	인지자극활동	관절구축 예방활동, 보행 및 서있기 연습 보조, 기구사용운동보조, 보장구 이용 도움
	일상생활함께하기	인지자극프로그램준비, 교재 또는 도구를 활용하여 프로그램 실행, 준비물품정리
정서지원	말벗, 격려	잔존기능유지·향상을 위한 수급자와 함께 신체활동, 개인활동, 가사활동을 수행
가사 및 일상생활 지원	외출 시 동행	안부확인을 위한 방문 및 생활상의 문제 상담, 대화·편지·전화 등의 방법으로 수급자의 욕구 파악 및 의사 전달 대행
	일상 업무 대행	장보기, 은행, 관공서, 병원 등 방문 시 부축 또는 동행(차량 이용 포함)하고 책임 귀가
	식사준비	수급자가 원하는 식품 구매와 은행·관공서 업무 대행 등
	및 주변정돈	수급자를 위한 식·재료의 준비, 밥 짓기, 국·반찬하기, 식탁청소, 설거지, 행주 삶기, 음식 물쓰레기 정리 등
	세탁	수급자가 주로 거주하는 장소(방, 거실, 화장실 청소, 쓰레기 분리배출, 내부정리, 이부자리 정돈, 옷장·서랍장 등 정리
		수급자의 옷, 양말, 수건, 침구류, 걸레 등 세탁과 삶기 등