

수급자의 신체 청결상태 유지를 위한 도움자료

1. 손 씻기

1) 목 적 : 손, 발의 더러움을 씻어내고 혈액순환 촉진과 긴장 완화를 돕는다.

2) 방 법 :

- ① 노인을 확인하고 방법을 설명한다.
- ② 손을 씻고, 필요물품을 준비한다.
- ③ 가능하다면 노인을 앉히거나 편안한 자세로 한다.
- ④ 방수포를 깔고 물이 담긴 대야를 놓는다. 노인이 원하면 따뜻한 물에 손을 5~10분간 담그게 한다. 물 온도는 약 40도 정도가 적당하며, 손을 담기기 전에 노인이 온도를 느껴보도록 한다.
- ⑤ 비누를 이용해 노인의 손가락과 손가락 사이를 잘 닦아준다.
- ⑥ 수건으로 손을 닦은 후 대야와 방수포를 치운다.
- ⑦ 손톱깎이를 이용하여 둥근 모양으로 손톱을 깎는다.
- ⑧ 로션을 바르며 부드럽게 마사지를 한다.
- ⑨ 사용한 물품을 정리한다.
- ⑩ 손을 씻는다.
- ⑪ 손톱주위의 염증이나 피부의 감염이 의심되면 간호사 및 촉탁의에게 보고한다.

2. 발 씻기

1) 목 적 : 발의 더러움을 씻어내고 혈액순환 촉진과 긴장 완화를 돕는다.

2) 방 법 :

- ① 노인을 확인하고 방법을 설명한다.
- ② 손을 씻고, 필요물품을 준비한다.
- ③ 노인을 앉히거나 침대머리를 올려 반좌위로 한다.
- ④ 대야 밑에 방수포를 깔고 바닥이나 침대 발치에 따뜻한 물이 담긴 대야를 놓는다.
- ⑤ 노인이 원하면 따뜻한 물에 발을 5~10분간 담그게 한다. 물 온도는 약 40도 정도가 적당하며, 발을 담그기 전에 노인이 온도를 느껴보도록 한다.
- ⑥ 발가락 사이까지 비누로 닦고 잘 행균 후 물기를 닦는다. 수건으로 발을 닦은 후 대야와 방수포를 치운다.

- ⑦ 엄지발톱부터 일자로 깎는다.
- ⑧ 발톱의 상태와 발의 피부 상태를 확인하며 로션을 바르고 부드럽게 마사지를 한다.
- ⑨ 사용한 물품을 정리한다.
- ⑩ 손을 씻는다.
- ⑪ 발톱 주위의 염증이나 피부의 감염이 의심되면 의료진에게 알린다.

3. 회음부 씻기

1) 목 적 : 회음부는 배설물에 의해 더러워지기 쉽고, 악취가 나므로 목욕이나 샤워를 할 수 없는 경우 회음부를 청결히 하여 방광염, 요로감염 발생을 막기 위함이다.

2) 주의사항 :

- ① 주변에 사람이 없고, 안정된 분위기에서 수행한다.
- ② 노인 본인이 말을 꺼내기 어려우므로 요양보호사가 먼저 의사를 묻는다.
- ③ 물수건보다 세정이 바람직하며 항상 앞쪽에서 뒤쪽으로 씻는다.
- ④ 회음부 세정을 위한 전용 타월과 전용 용기를 준비한다.
- ⑤ 타월은 한 번 닦은 면으로 반복하여 닦지 않도록 주의한다.

3) 방 법 :

- ① 노인을 확인하고 방법을 설명한다.
- ② 세정 전 배뇨 및 배변을 하도록 한다.
- ③ 손을 씻은 후 일회용 장갑을 낀다.
- ④ 필요물품을 준비하고, 커튼이나 스크린을 사용한다.

⑤ 자세 취하기

- 똑바로 누워서 무릎을 세우고, 목욕수건으로 몸과 다리를 덮는다.
- 보온이나 불필요한 노출을 방지하기 위해 목욕수건을 덮고 작업 공간을 확보하기 위해 목욕담요를 마름모로 편 후 끝자락을 노인의 다리 사이에 두고 둔부 밑에 놓는다.
- 바지를 벗고 누운 채로 하는 경우는 둔부 밑에 비닐과 목욕수건을 겹쳐서 깔거나 방수포를 깔 후 변기를 밑에 놓는다.

⑥ 세정하기

<여성의 경우>

- 37℃ 저온의 물을 음부에 끼얹은 다음 물수건에 비눗물을 묻힌다.
- 가볍게 짤 물수건을 여성의 회음부를 앞쪽에서 뒤쪽으로 닦는다. 이 때 수건을 접어 깨끗한 면으로 한 번 씩만 닦도록 한다.
- 물수건으로 닦아내거나 항문부위에 물받이 통을 대고 물을 흘려보낸 후 마른 수건으로 닦아 낸다.

- 회음부 전용 마른 수건이나 거즈를 이용하여 잘 닦아낸다.

<남성의 경우>

- 37℃정도의 물을 음부에 끼얹은 다음 물수건에 비눗물을 묻힌다.
- 남성은 음경을 수건으로 잡고 고환과 양쪽 허벅지가 겹치는 사타구니와 고환의 뒷편도 잘 닦는다.
- 음경의 끝을 원을 그리며 닦고 요도(음경 끝)에서 몸 쪽으로 닦는다.
- 음낭을 비누가 묻은 수건으로 닦고 물수건으로 닦아낸다.
- 음낭부위에서 항문 쪽으로 닦고 잘 말린다.
- 일회용 장갑을 바꾸어 착용한 뒤 음경과 고환을 깨끗이 말린다.

4. 피부간호

노인은 피부의 강도와 탄력성이 감소되면서 세포와 혈관이 얇아지므로 욕창이 발생되기 쉬우며 피부 손상시 세포복구가 느리므로 외상이나 욕창이 있는 노인에게 필요한 피부처치 및 간호를 제공하여 빠른 회복과 합병증을 예방하게 한다.

일반적으로 피부 상처의 발생원인을 제거하고, 상처치유에 영향을 주는 요인(조직의 산소 결핍, 영양 결핍, 스테로이드제제 사용, 스트레스, 흡연, 감염, 당뇨병 등)이 있으면 이를 제거한다. 전반적인 전신 상태를 향상시키는 것이 피부상처를 빨리 회복시키는 방법이며, 청결한 위생 상태를 유지하며 감염을 예방한다. 항생제를 적용하였을 경우에는 항생제에 대한 치료 반응을 관찰한다

(출처:한국보건산업진흥원 서비스가이드라인)

천사노인복지센터