

개호자 훈련 요구 사항

근무 환경	오리엔테이션	기본 교육 또는 수정된 기본 교육	정신 건강, 치매 또는 발달 장애에 대한 개호자 교육	간호 조무사를 위한 간호 위임 교육	지속적인 교육
홈 케어 기관	실제 개호 업무 시작 전 기관에서 시행	채용 후 120일 이내	필요하지 않음	위임 받은 간호 업무 수행 준비	연간 10시간
클라이언트 자택에서 근무하는 독립 개호자	개호 업무 시작 후 14일 이내	채용 후 120일 이내	필요하지 않음	위임 받은 간호 업무 수행 준비	연간 10시간
성인 패밀리 홈	실제 개호 업무 시작 전	채용 후 120일 이내	제공자 또는 해당 자격이 있는 사람이 교육	위임 받은 간호 업무 수행 준비	연간 10시간
보딩 홈	실제 개호 업무 시작 전	채용 후 120일 이내	특별 관리 업무 시작 후 120일 이내 또는 기본 교육/개정된 기본 교육을 수료한 후 90일 이내	위임 받은 간호 업무 수행 준비	연간 10시간
DDD 공동 생활 가정	실제 개호 업무 시작 전	채용 후 120일 이내 GH 운영자는 기본 교육 과정을 수료하지 않은 관리자 및 직원에 대해 WAC 388-112-0070에 명시된 감독 요구 사항을 따라야 합니다.	라이선스 유형에 따라 위의 요구 사항을 따릅니다.	위임 받은 간호 업무 수행 준비	연간 10시간

이 교육은 DD 공동 생활 가정에만 적용되며 DDD의 인증을 받은 생활 지원 서비스에는 적용되지 않습니다. DD 공동 생활 가정은 보딩 홈을 운영하거나 AFH 라이선스를 보유할 수 있습니다.

AFH 공급자 및 가정 관리자 훈련 요구 사항 BH 관리자 또는 지명인 훈련 요구 사항

근무 환경	오리엔테이션	기본 교육 또는 수정된 기본 교육	정신 건강, 치매 또는 발달 장애에 대한 관리자 특별 교육	간호 조무사를 위한 간호 위임 교육	지속적인 교육
성인 해밀리 홈	실제 개호 업무 시작 전	공급자: 라이선스 취득 전 가정 관리자: 채용 후 120일 이내	특별 관리가 필요한 클라이언트를 수용하기 전 또는 클라이언트에게 특별 관리 요구가 발생한 시점에서 120일 이내	위임 받은 간호 업무 수행 준비	연간 10시간
보딩 홈	실제 개호 업무 시작 전	채용 후 120일 이내	특별 관리가 필요한 클라이언트가 있는 경우 채용 후 120일 이내 또는 클라이언트에게 특별 관리 요구가 발생한 시점에서 120일 이내	위임 받은 간호 업무를 수행하기 전(해당 자격이 있는 경우)	연간 10시간
DDD 인증 프로그램	실제 개호 업무 시작 전	채용 후 120일 이내			연간 10시간

*보딩 홈 관리자에만 해당: 현재 라이선스가 유효한 NH 관리자의 경우 오리엔테이션만 받으면 됩니다.



건강한 노화를 위한 조언

건강하고 행복하며 독립적인 생활을 영위하는 사람에게는 다음과 같은 공통적인 특징이 있습니다.

- 건강한 신체
- 과일, 채소, 전곡 위주의 식단과 포화 지방의 섭취 제한
- 친구, 가족 등과의 적극적인 관계
- 금연
- 적정 체중 유지
- 적정 혈압 및 콜레스테롤 수치 유지
- 적절한 약물 치료• 충분한 칼슘 섭취
- 과도한 음주 자제
- 정기적인 건강 관리사와의 상담, 건강 검진(유방암, 자궁 경부암, 직장암, 당뇨병 및 우울증) 및 예방 접종
- 올바른 치아 관리 및 정기적인 치과 검진
- 지속적인 학습 열의와 활발한 지역 사회 활동
- 웃음
- 스트레스 상황에 대한 현명한 대처



노인 건강에 있어 친구와의 우정이 신체적 건강만큼 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 우정을 통해 얻을 수 있는 가치는 다음과 같습니다.

- 수명 연장
- 면역 체계에 대한 긍정적인 영향
- 노화에 따른 정신력 쇠퇴를 정서적으로 극복할 수 있도록 도와줌

다양한 개호 시설에서의 개호자 역할

클라이언트 자택 근무	성인 케어홈	보딩 홈 (생활 지원 포함)
<ul style="list-style-type: none"> • 한 번에 한 명의 클라이언트를 돌봅니다. • 개인의 일반 주택 또는 아파트에서 근무합니다. • 홈 케어 기관에 고용된 경우를 제외하고는 DSHS의 주선으로 클라이언트를 대상으로 직접 개호 업무를 수행합니다. • 독립성을 확보해야 하며 모든 상황에 대처할 수 있는 능력이 필요합니다. • DSHS 개호 계획서(클라이언트 관련 업무에 대한 세부 사항 기재)를 이용할 수 있어야 합니다. • 형식화된 클라이언트 "차트"가 필요하지는 않지만 기록장 또는 일지 형식의 기록을 효과적으로 활용할 수 있습니다. • 다양한 업무를 수행하며 클라이언트 요구에 부응하기 위한 유연성과 대처 능력이 필요합니다. • 일정표 작성 및 기타 업무 시간과 관련된 서면 자료를 작성해야 합니다. • 아프거나 출근하지 못하는 경우 많은 지원을 받을 수 없습니다. • 자체 건강 관리 업무를 요청 받을 수 있습니다. • 간호 위임 업무를 수행해야 합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 감독관(제공자/가정관리사)에게 보고합니다. • 요리, 청소, 산책, 개인 건강 관리와 같은 여러 가지 다양한 업무를 수행합니다. • 간호 위임 업무를 수행해야 합니다. • 협의된 개호 계획서를 이용할 수 있어야 합니다. • 아프거나 출근하지 못하는 경우 많은 지원을 받을 수 없습니다. • AFH 절차를 따르고 클라이언트의 기호를 이해하고 지원해야 합니다. • 양로원에서의 업무 절차를 문서화합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 감독관에게 보고합니다. • 여러 명의 클라이언트를 돌봅니다. • 주로 개인 건강 관리와 관련된 개호 업무를 수행합니다. 가사, 세탁 및 식사 준비와 같은 다른 개호 업무는 보딩 홈 내 담당부서에서 수행합니다. • 간호 위임 업무를 수행해야 합니다. • 협의된 서비스 계약서(개호 계획서)를 이용할 수 있어야 합니다. • BH 절차를 따르고 클라이언트의 기호를 이해하고 지원해야 합니다. • 보딩 홈에서의 업무 절차를 문서화합니다.

HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

Physician Orders

for Life-Sustaining Treatment (POLST)

FIRST follow these orders, **THEN** contact physician, nurse practitioner or PA-C. This is a Physician Order Sheet based on the person's medical condition and wishes. Any section not completed implies full treatment for that section. Everyone shall be treated with dignity and respect.

Last Name
First/Middle Initial
Date of Birth

A CARDIOPULMONARY RESUSCITATION (CPR): Person has no pulse and is not breathing.

Check One CPR/Attempt Resuscitation DNR/Do Not Attempt Resuscitation (Allow Natural Death)

When not in cardiopulmonary arrest, follow orders in **B, C** and **D**.

B MEDICAL INTERVENTIONS: Person has pulse and/or is breathing.

Check One **COMFORT MEASURES ONLY** Use medication by any route, positioning, wound care and other measures to relieve pain and suffering. Use oxygen, oral suction and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort. **Patient prefers no transfer: EMS contact medical control to determine if transport indicated.**

LIMITED ADDITIONAL INTERVENTIONS Includes care described above. Use medical treatment, IV fluids and cardiac monitor as indicated. Do not use intubation, advanced airway interventions, or mechanical ventilation. **Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.**

FULL TREATMENT Includes care described above. Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardioversion as indicated. **Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.**

Additional Orders: (e.g. dialysis, etc.) _____

C ANTIBIOTICS

Check One No antibiotics. Use other measures to relieve symptoms.

Determine use or limitation of antibiotics when infection occurs, with comfort as goal.

Use antibiotics if life can be prolonged.

Additional Orders: _____

D ARTIFICIALLY ADMINISTERED NUTRITION: Always offer food and liquids by mouth if feasible.

Check One No artificial nutrition by tube.

Trial period of artificial nutrition by tube. (Goal: _____)

Long-term artificial nutrition by tube.

Additional Orders: _____

E SUMMARY OF GOALS

<p>Discussed with:</p> <input type="checkbox"/> Patient <input type="checkbox"/> Parent of Minor <input type="checkbox"/> Health Care Representative <input type="checkbox"/> Durable Power of Attorney for Health Care <input type="checkbox"/> Court-Appointed Guardian <input type="checkbox"/> Other: _____	<p>The basis for these orders is: (check all that apply)</p> <input type="checkbox"/> Patient's request <input type="checkbox"/> Patient's known preference <input type="checkbox"/> Patient's best interest <input type="checkbox"/> Medical futility
Print Physician/ARNP/PA-C Name	Physician/ARNP/PA-C Signature (mandatory) Phone Number
Patient/Resident or Legal Surrogate for Health Care Signature (mandatory)	
Date	

SEND FORM WITH PERSON WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

Use of original form is strongly encouraged. Photocopies and FAXes of signed POLST forms are legal and valid

HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

Other Contact Information (Optional)

Name of Guardian, Surrogate or other Contact Person	Relationship	Phone Number	
Name of Health Care Professional Preparing Form	Preparer Title	Phone Number	Date Prepared

DIRECTIONS FOR HEALTH CARE PROFESSIONALS

Completing POLST

- Must be completed by a health care professional based on patient preferences and medical indications.
- POLST must be signed by a physician, nurse practitioner or PA-C to be valid. Verbal orders are acceptable with follow-up signature by physician or nurse practitioner in accordance with facility/community policy.
- Use of original form is strongly encouraged. Photocopies and FAXes of signed POLST forms are legal and valid.

Using POLST

- Any section of POLST not completed implies full treatment for that section.
- A semi-automatic external defibrillator (AED) should not be used on a person who has chosen "Do Not Attempt Resuscitation."
- Oral fluids and nutrition must always be offered if medically feasible.
- When comfort cannot be achieved in the current setting, the person, including someone with "comfort measures only," should be transferred to a setting able to provide comfort (e.g., pinning of a hip fracture).
- A person who chooses either "comfort measures only" or "limited additional interventions" should not be entered into a Level I trauma system.
- An IV medication to enhance comfort may be appropriate for a person who has chosen "Comfort Measures Only!"
- Treatment of dehydration is a measure which may prolong life. A person who desires IV fluids should indicate "Limited Interventions" or "Full Treatment."
- A person with capacity or the surrogate (if patient lacks capacity) can revoke the POLST at any time and request alternative treatment.

Reviewing POLST

This POLST should be reviewed periodically and a new POLST completed if necessary when:

- (1) The person is transferred from one care setting or care level to another, or
- (2) There is a substantial change in the person's health status, or
- (3) The person's treatment preferences change.

To void this form, draw line through "Physician Orders" and write "VOID" in large letters.

Review of this POLST Form

Review Date	Reviewer	Location of Review	Review Outcome
			<input type="checkbox"/> No Change <input type="checkbox"/> Form Voided <input type="checkbox"/> New form completed
			<input type="checkbox"/> No Change <input type="checkbox"/> Form Voided <input type="checkbox"/> New form completed
			<input type="checkbox"/> No Change <input type="checkbox"/> Form Voided <input type="checkbox"/> New form completed

SEND FORM WITH PERSON WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

Revised November 2004

Assessment Details

Pending Initial

Client Demographics

Client Information

Client Name: Doe, Jane M

Worker Name: Fitzharris, Karen

Primary CM at Assessment Creation: Fitzharris, Karen (DigreK)

Office: Olympic AAA/Port Hadlock/Jefferson **Assessment date:** 09/22/2004

Presenting Problem

Client requesting in-home services following a stroke that has limited her ability to care for herself independently.

Was client the primary source of information? Yes

Collateral Contacts

Name: Johnson, Sam

Relationship: Not related

Role:

Physician

Phone:

(360)452-8989

Name: Doe, Pete

Relationship: Child

Role:

Emergency Contact, Informal caregiver

Phone:

(360)458-2369

Communication

Speech/Hearing

Making self understood expressing information content however able:

Usually Understood

Modes of expression:

Speech

Ability to understand others however able: Understood

Assessment Details Pending Initial

Progression Rate: Deteriorated
Hearing Progression Rate: No Change
Hearing: Minimal difficulty in noisy setting

Telephone Use

How telephone calls are made or received (with assistive devices such as large numbers on telephone, amplification as needed).

Client Needs:

Independent, No difficulty

Vision

Ability to See: Adequate

Limitations:

None of these

Mental/Physical Health

Diagnosis

1. Stroke

Occured on August 20, 2004

2. Hypertension

first diagnosed in 1989

Indicators:

Dizziness/vertigo, Edema

Is client comatose? No

Medications

This list of medications was obtained from medical record/client/caregiver on the date of this assessment. Do not use this list as the basis for assistance with or administration of medications

1. ASPIRIN TABLETS DELAYED RELEASE USP

Dose Qty: 250.000 mg

Route: Oral

Frequency: BID (2 x day)

Rx: Yes

Assessment Details Pending Initial

2. ATENOLOL

Dose Qty: 100.000 mg

Route: Oral

Frequency: QD (once daily)

Rx: Yes

3. COUMADIN

Dose Qty: 50.000 mg

Route: Oral

Frequency: QD (once daily)

Rx: Yes

Medication Management

Self Administration: Assistance required

Frequency of need: Daily

Client Strengths:

Able to put medications in mouth

Client Limitations:

Cannot open containers

Caregiver Instructions:

Open containers

Provider
SMITH SHIRLEY
Doe, Pete

Clients son fills medi-set on a weekly basis

Indicators

Height: 5 feet 5 inches

Weight: 165 pounds

Weight loss: 5% or more in last 30 days; or 10% in last 180 days: No

Weight gain: 5% or more in last 30 days; or 10% in last 180 days: No

In general, how would you rate your health? : Good

In the last 6 months or since last assessment (if less than 6 months ago):

Number of times admitted to hospital with an overnight stay: 1

Number of times visited emergency room without an overnight stay : 1

Date of last doctor visit: 09/02/2004

Doctor name: Johnson, Sam

Treatments/Programs/Therapies

Type: Treatments

Name: Routine lab work

Assessment Details Pending Initial

Providers:

Provider	Frequency
Clinic/practitioner's office	Monthly

For monitoring of coumadin levels

Sleep

Preferences:

Prefers to have the light off

Patterns:

Arises early

Is client satisfied with sleep quality? Yes

Memory

Recent memory : Recent Memory is OK

Long Term memory: Long term memory is OK

Assist Type:

Ask clear and simple questions, Set up calendar

Preferences:

Like to have same daily routine

Is individual oriented to person? Yes

Progression Rate: No Change

Decision Making

Rate how client makes decisions:

Independent - Decisions are consistent and organized;reflecting client's lifestyle,choices,culture, and values

Is client always able to supervise paid care provider? Yes

ADL

The following are the clients functional limitations as they impact ADL functioning:

Cannot raise arm(s), Unsteady gait, Right sided weakness

Stamina

Number of days individual went out of the house or building in which individual

Assessment Details Pending Initial

lives (no matter for how short a period): One day/week

Overall self-sufficiency has changed significantly as compared to status of 90 days ago: Deteriorated

Potential for improved function in ADL's and/or IADL's:

Difference between AM & PM

Task segmentation ADL's: No

Task segmentation IADL's: No

Universal Precautions

The formal and informal caregiver will use latex/plastic gloves when in contact with any secretions to prevent spread of infection. Thorough hand washing with soap will be done before and after gloving. Gloves will be put on and discarded at the end of each task. If the primary care provider orders these gloves they can be paid for through the medical coupon.

Walk in Room, Hallway, and Rest of Immediate Living Environment

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Equipment:

Type	Status	Supplier
Walker	Has, uses	

Locomotion in Room and Immediate Living Environment

How individual moves between locations in his/her room and immediate living environment.

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Strengths:

Client is weight bearing, Client is cooperative with caregiver

Client Limitations:

Leans to right

Caregiver Instructions:

Call 911 to evacuate client, Keep walkways clear, Leave assistive device within reach

Equipment:

Assessment Details Pending Initial

Type	Status	Supplier
Walker	Has, uses	

Client is unsteady during ambulation and needs physical assist when feeling weak and/or unsteady

Locomotion outside of Immediate Living Environment to include Outdoors

How the individual moves to and returns from areas outside of their immediate living environment.

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Strengths:

Remembers to use assistive device, Building has elevator

Client Limitations:

Needs assist with stairs

Client Preferences:

Prefers contact guard

Caregiver Instructions:

Keep assistive device within reach

Equipment:

Type	Status	Supplier
Walker	Has, uses	

Provider
SMITH SHIRLEY

Bed Mobility

How individual moves to and from lying position, turns side to side, and positions body while in bed.

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Strengths:

Aware of need to reposition

Client Limitations:

Repositioning is painful

Client Preferences:

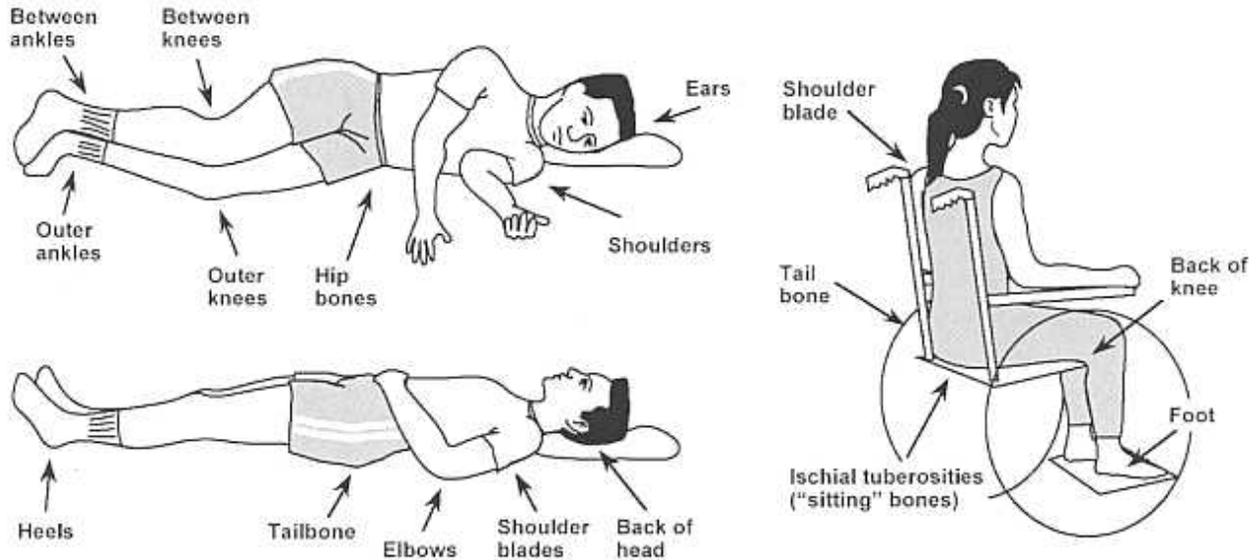
Sleeps on back, Uses extra pillows

Assessment Details Pending Initial

Caregiver Instructions:

Assist to roll over, Keep sheets clean and smooth, Monitor pressure points daily

Needs assist with movement once on her left side to reposition to right side.



Falls

Site: Bedroom

When: Last 30 days

Consequence:

No injury

Fell while trying to get out of bed on her own

Transfer

How client moves between surfaces, to/from bed, chair, wheelchair, standing position, (exclude to/from bath/toilet).

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Strengths:

Transfers with some support

Client Limitations:

Is afraid of falling

Caregiver Instructions:

Bring walker to client

Assessment Details Pending Initial

Provider
SMITH SHIRLEY

Is very weak on her right side

Eating

How individual eats and drinks (regardless of skill). Includes intake of nourishment by other means (e.g., tube feeding, total parenteral nutrition)

Client Needs:

Independent, Setup help only

Client Strengths:

Client has a good appetite

Client Limitations:

Cannot cut food, Paralysis of dominant hand

Caregiver Instructions:

Cut food into small pieces

Toilet Use

How individual uses the toilet room (or commode, bed pan, urinal); transfers on/off toilet, cleanses, changes incontinence pads, manages ostomy or catheter, adjusts clothes.

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Strengths:

Aware of need to use toilet, Can assist caregiver with transfer

Client Limitations:

Requires peri-care after toilet use, Cannot change incontinence pads

Client Preferences:

Would like privacy

Caregiver Instructions:

Change pads at least every two hours, Toilet client regularly, Provide perineal care, Transfer client on/off toilet

Equipment:

Type	Status	Supplier
Briefs/pads	Has, uses	

Assessment Details Pending Initial

Likes to do as much for herself as she possibly can during toileting, very private person

Specific Instructions for Skin Care due to Bowel/Bladder

Do's:

1. Follow the toileting schedule on the service plan.
2. If the client is unable to control their urine or stool, use incontinence products of the client's choice and assist with changing the product as soon as it is wet or soiled
3. Gently cleanse or bathe the client after soiling from urine or stool, to keep the skin clean.
4. Apply a thin layer of one of the following waterproof creams or protective barriers: zinc oxide, A&D ointment, Desitin, Bag Balm, or Balmex to protect the skin from wetness.
5. Report to case manager when you need help with the care plan.

Don'ts:

1. If at all possible don't use blue pads (disposable waterproof underpads). They hold the moisture on the skin. A preferred and more skin friendly alternative is a waterproof cloth pad that can be laundered and reused.

Report to the Case Manager when:

1. You are not sure what incontinent products or barrier creams to use. The Case Manager may make a referral to have a nurse talk with the client and caregiver.

Continence Issues

Bladder control (last 14 days): Frequently incontinent

Change in bladder continence (last 90 days): No Change

Bowel control (last 14 days): Usually continent

Change in bowel continence (last 90 days): No Change

Bowel Pattern (last 14 days):

Regular

Appliances & Programs (last 14 days):

Pads/briefs

Individual management (last 14 days): Uses, has leakage, needs assist

Dressing

How individual puts on, fastens, and takes off all items of street clothing, including donning/removing prosthesis.

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Strengths:

Assessment Details Pending Initial

Can select clothing, Client is cooperative with caregiver

Client Limitations:

Cannot put on shoes/socks, Cannot lift arms

Client Preferences:

Prefers to change daily, Prefers to wear loose clothing

Caregiver Instructions:

Put on/take off footwear, Dress client's lower body

Provider
SMITH SHIRLEY

Personal Hygiene

How individual maintains personal hygiene, including combing hair, brushing teeth, shaving, applying makeup, washing/drying face, hands, and perineum.

Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

Client Limitations:

Cannot raise arms

Caregiver Instructions:

Comb hair as needed, Trim fingernails as needed, Assist to clean dentures, Apply deodorant

Provider
SMITH SHIRLEY

Bathing

How individual takes full-body shower, sponge bath, and transfer in/out of Tub/Shower.

Client Needs:

Physical help/part of bathing, One person physical assist

Client Strengths:

Client is cooperative with caregiver

Caregiver Instructions:

Wash back, legs, feet, Shampoo client's hair, Transfer in/out of tub/shower

Assessment Details Pending Initial

Provider
SMITH SHIRLEY

Specific Skin Care Instructions

Do's:

1. Look at the skin at least once a day for changes in color or temperature (warmth or coolness), rashes, sores, odor or pain. Pay special attention to the pressure points.
2. Use mild soap (avoid soaps labeled antibacterial or antimicrobial). Use warm (not hot) water. Rinse and dry well (pat, don't rub).
3. Lubricate dry skin with moisturizing creams or ointments (such as Eucerin or Aquaphor).
4. Use a cushion or towel on the shower chair to help prevent bare skin from tearing.
5. Protect bare skin during all transfers.
6. Report to case manager when you need help with the care plan.

Don'ts:

1. Do not rub the skin over the bony pressure points.

Report the following to the appropriate persons:

1. The client gets worse in their ability to shift weight, turn, transfer, etc; or
2. You feel that using special equipment will help you transfer the client more safely and easily; or
3. There are problems or changes in the client's skin such as redness, swelling, a break in the skin, heat or pain over a pressure point; or
4. You are unsure how to provide care.

Skin Care

Skin Problems:

Problem	Status
Dry skin	Healing

Pressure ulcers:

Areas of persistent skin redness

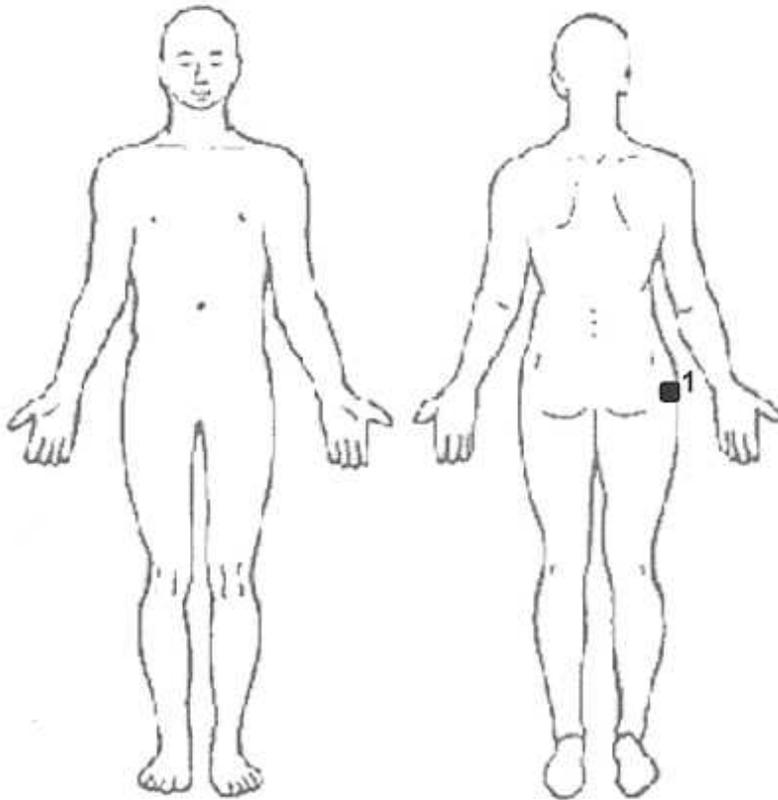
Number of current pressure ulcers: 1

Client had skin ulcer that was resolved or cured in the last year: Yes

Client has red areas on her right hip.

Skin Observation

Assessment Details Pending Initial



Skin Observation Detail:

1. stage one - Skin is red and warm to the touch

Client states she has had a previous pressure ulcer last Spring

IADL

Meal Preparation

How meals are prepared (e.g., planning meals, cooking, assembling Ingredients, setting out food and utensils).

Client Needs:

Extensive assistance, Some difficulty

Client Strengths:

Client can prepare a simple breakfast

Client Limitations:

Cannot cut/peel/chop, Cannot reach upper shelves

Client Preferences:

Eats 3 meals/day

Caregiver Instructions:

Prepare meals for client to reheat, Make food accessible to client

Assessment Details Pending Initial

Provider
SMITH SHIRLEY

Nutritional/Oral

Nutritional Problems:

None of these

Oral hygiene and dental problems:

None of these

Nutritional Approaches:

Diet	Adhere To
Low sodium	Yes

Ordinary Housework

How ordinary work around the house is performed (e.g., doing dishes, dusting, making bed, tidying up, laundry).

Client Needs:

Extensive assistance, Some difficulty

Client Strengths:

Can instruct caregiver

Client Limitations:

Cannot take out garbage

Client Preferences:

Do not rearrange items

Caregiver Instructions:

Change/wash linens weekly, Clean bathroom weekly, Take out garbage, Vacuum weekly

Provider
SMITH SHIRLEY

Managing Finances

How bills are paid, checkbook is balanced, household expenses are managed.

Client Needs:

Limited assistance, Some difficulty

Client Preferences:

Assessment Details Pending Initial

Prefers to pay by check

Provider
Doe, Pete

Clients son helps with finances

Shopping

How shopping is performed for food and household items (e.g., selecting items, managing money).

Client Needs:

Extensive assistance, Great difficulty

Client Strengths:

Can budget income and expenses, Client can make shopping lists

Client Limitations:

Client cannot reach items, Client cannot carry heavy items, Needs to use scooter

Caregiver Instructions:

Carry heavy packages for client, Put items away

Provider
SMITH SHIRLEY
Doe, Pete

Transportation

How client travels by vehicle for medical needs and shopping (e.g., gets to places beyond walking distance).

Client Needs:

Extensive assistance, Some difficulty

Client Limitations:

Assist w/transfer in/out of vehicle

Caregiver Instructions:

Take wheelchair/walker

Provider
SMITH SHIRLEY
Doe, Pete

Client's son helps out when able

Assessment Details Pending Initial

Wood Supply

How client gets wood for heat (this must be only source of heat).

Is wood only source of heat? No

Social

Relationships

Does adjust easily to change in routine? No

Provider Information

Provider Information

Informal Providers:

Provider: Johnson, Sam

Phone: (360)452-8989

Provider: Doe, Pete

Phone: (360)458-2369

Assigned Tasks:

Finances, Med. Mgmt., Essential Shopping, Transportation

Formal Providers:

Provider: SMITH SHIRLEY

Phone: (509)000-0000

Assigned Tasks:

Bathing, Dressing, Housework, Locomotion Outside Room, Med. Mgmt., Meal Preparation, Personal Hygiene, Essential Shopping, Transportation, Transfers

Definitions

ADL Self-Performance Codes Definitions

Independent:

No help or oversight OR help/oversight only 1 or 2 times

Supervision:

Oversight (monitoring, standby) encouragement or cueing provided 3 or more times OR supervision 3 or more times PLUS physical assistance provided only 1-2 times

Service Summary Pending Initial

Client Information

Client Name: Doe, Jane M

Address:

6824 152nd St, Olympia, WA, 98504

Phone: (360)725-5555 **Ext:**

Gender: Female **Age:** 73

Primary Language: English

Speaks English? Yes

Interpreter Required? No

Contacts

Emergency Contacts:

Name: Doe, Pete

Phone: (360)458-2369

Services

Client is functionally eligible for: COPES waiver services

Recommended Living Situation:

In Home

Planned Living Situation:

In Home

Classification: C High (9)

Daily Rate: N/A

Monthly Hours: 171

Personal Care

Waiver #1 _____

Waiver #2 _____

Waiver #3 _____

Total authorized hours _____

Provider Information

Informal Providers:

Provider: Johnson, Sam

Phone: (360)452-8989

Provider: Doe, Pete

Phone: (360)458-2369

Assigned Tasks:

Finances, Med. Mgmt., Essential Shopping, Transportation

Service Summary Pending Initial

Formal Providers:

Provider: SMITH SHIRLEY

Phone: (509)000-0000

Assigned Tasks:

Bathing, Dressing, Housework, Locomotion Outside Room, Med. Mgmt., Meal Preparation, Personal Hygiene, Essential Shopping, Transportation, Transfers

Referrals/Indicators

Nursing Service Indicators

Indicator: Immobility issues affecting plan **Refer?** Yes

Reason for Referral:

Skin concerns

Indicator: Current or Potential skin problems **Refer?** Yes

Reason for Referral:

Skin concerns

Indicator: Skin observation protocol **Refer?** Yes

Reason for Referral:

Skin concerns

Referral Date: 10/12/2004

Indicator: Caregiver training required **Refer?** No

Reason for Referral:

No unmet medical need

Indicator: Unstable/potentially unstable diagnosis **Refer?** No

Client Goals

Goal Short Description: trip

Status: Ongoing **Who Acts:** Client

Goal Long Description:

Would like to visit her grand-daughter who lives in Florida

Worker Information

Primary CM at Assessment Creation: Fitzharris, Karen (DigreK)

Case Manager Name: Fitzharris, Karen

Service Summary Pending Initial

Phone: (360)725-2607 **Ext:**

The role of the Case Manager is to:

1. Conduct assessments and reassessments to determine program eligibility and to authorize payment for services.
2. Develop a plan of care with participation from the client.
3. Verify that services are provided in accordance with the plan of care and to modify the plan as needed.

Clients have the right to waive case management services other than those listed in items 1, 2, and 3 above.

Client Signature

I am aware of all alternatives available to me, and I agree with the above service

Client/Representative signature

Date

Provider

Date

Social Worker/Case Manager signature

Date

협상을 거친 클라이언트 관리 계획 샘플

고객 이름: _____
 입원 날짜: _____ 방 번호: _____

식사:

지원 독립적
 신호 다진 음식
 상기 식단 작성
 상 차리기 식판 전달
 유동식 - 농도 _____
 환자의 기호: _____

배변:

지원 독립적
 요실금 프로그램
 방수 속옷: _____
 교체 시 도움 필요 - 횟수 _____
 환자의 기호: _____

보행/이동/자세 바꾸기:

지원 독립적
 보조 장치
 ____ 휠체어 ____ 보행기 ____ 지팡이
 ____ 기타 _____
 민도: _____
 기타 요구 사항: _____
 환자의 기호: _____

특별 신체 관리:

지원 독립적
 로션 연고
 기타 _____
 환자의 기호: _____

개인 위생:

지원 독립적
 환자의 기호: _____

옷입기:

지원 독립적
 환자의 기호: _____

목욕:

지원 독립적
 주당 횟수 _____
 요청 시간 _____
 보조 장치 목욕 의자 _____ 손잡이
 환자의 기호: _____

약물 복용:

지원 독립적
 약물 복용 카테고리: _____
 기타 _____
 환자의 기호: _____

여행/쇼핑:

지원 독립적
 가족/다른 사람이 보조
 제공/설치 설비
 의사 이름 _____
 주소: _____
 환자의 기호: _____

세탁:

지원 독립적
 주당 횟수: _____

협의를 개호 계획서는 클라이언트 본인, 가족(필요한 경우), 시설 담당자 및 케이스 매니저(필요한 경우) 간의 협약서로서 서비스 제공 방법에 대한 클라이언트의 의사를 고려하여 제공될 서비스를 정의하는 데 그 목적이 있습니다.

서명:

클라이언트: _____ 날짜: _____
 가족: _____ 날짜: _____
 해당 시설 담당자: _____ 날짜: _____
 케이스 매니저: _____ 날짜: _____
 협의자: _____ 날짜: _____

다음 예정 서비스 계획: _____

유료 가족 간호자로서의 근무 관계 설정

클라이언트가 가족 또는 친구인 경우 효과적인 간호 업무 관계를 수립하는 데 있어 해결해야 할 또 다른 과제가 있습니다. 예를 들어, 그 동안의 가족 관계, 가족 역할의 변화, 가족의 견해 및 요구와 관련이 있는 다른 가족 구성원 등을 고려해야 합니다.

가족 구성원이 급여를 받고 간호 업무를 수행하는 경우 이미 같은 경험을 한 DSHS 케이스 매니저 또는 사회 복지사로부터 효과적인 업무 수행을 위한 좋은 충고와 의견을 얻을 수 있습니다.



기본 원칙 설정

새로운 공식 업무 관계를 시작하기 전에 기본 원칙에 대해 논의해야 합니다. 이러한 기본 원칙을 세우는 데 있어 다음과 같은 질의 내용을 활용할 수 있습니다.

- 클라이언트가 자신의 의사를 쉽게 표현할 수 있도록 도와줄 수 있는 방법이 있습니까?
- “간호 업무를 수행할 때” 클라이언트가 특별히 원하는 방법이 있습니까? 또는 간호자가 유의해야 할 사항이 있습니까?
- 클라이언트의 독립성을 최대한 확보하기 위해 간호자가 할 수 있는 일은 무엇입니까?
- 마음의 상처 또는 오해를 해결하는 방법이나 클라이언트와 간호자가 모두 화가 난 경우 이를 극복하기 위해 사용하는 방법은 무엇입니까?
- 클라이언트가 수줍어하거나 걱정하는 개인 건강 관리 활동이 있습니까? 클라이언트가 보다 안정감을 느끼기 위해 간호자가 할 수 있는 일은 무엇입니까?
- 다른 가족 구성원과의 관계에서 발생하는 문제는 어떻게 해결합니까?
- 간호자 자신의 독립성, 존엄성과 품위를 유지하기 위해 유의해야 할 사항은 무엇입니까?

직업인으로서의 자세

무엇보다 근무 시간과 일상적인 가정 생활을 구분 지을 수 있는 방법을 모색합니다. 대부분의 가정에서 이와 관련하여 가장 어려운 사항은 도움이 필요한 클라이언트에 대한 지원 내용과 해당 내용을 결정하는 사람입니다. 지정된 근무 시간 동안에는 업무 영역과 해당 내용을 명확히 해야 합니다. 즉, 근무 시간에는 가족이 아닌 간호자와 고용주의 관계이므로 클라이언트의 선택과 기호에 따라 간호자가 해야 할 일이 결정됩니다.

정확한 일정 관리

정해진 근무 시간과 세부 일정을 준수함으로써 다른 가족 구성원들도 "개호 업무 수행" 시간을 쉽게 파악할 수 있습니다.

DSHS 개호 계획서 활용

DSHS 개호 계획서는 필요한 개호 업무를 정의하는 데 유용하게 활용할 수 있는 도구로서 개호 업무와 관련하여 가장 먼저 참조해야 할 자료입니다. 개호 계획서에는 필요한 정보가 정확하게 기재되어 있습니다.

개호 업무 수행을 위한 역량 평가

개호자의 신체적, 정신적 건강은 자신의 행복뿐만 아니라 클라이언트에게 지속적으로 양질의 개호 서비스를 제공하는 데 있어서도 매우 중요합니다. 자기 관리에 대한 자세한 정보는 학습 안내서의 195-205페이지를 참조하십시오.

가족 개호자 지원 프로그램

가족 개호자 지원 프로그램은 급여를 받지 않는 가족 개호자에게 필요한 지원, 휴식, 교육 및/또는 조언을 제공하는 프로그램입니다. 가능한 지원 사항에 대한 자세한 내용은 해당 지역 노인 정보 및 지원 사무국에 문의하십시오. 지역별 사무국 안내는 전화 번호부 상호편에서 노인 서비스/ 노인 정보 및 지원 사무국을 찾거나

<http://www.adsa.dshs.wa.gov/>에서 "지역별 노인 서비스 기관"을 클릭하십시오.

긍정적인 전문적 관계 유지

신뢰는 효과적이고 긍정적인 업무 관계를 구축하고 유지하는 데 중요한 요인입니다. 다른 간호자 및/또는 감독관과의 바람직한 관계는 다음과 같습니다.

- 자신의 말을 신뢰할 수 있습니다.
- 일관적인 행동을 나타냅니다.
- 약속을 지킵니다.
- 자신이 하는 일을 소중히 여깁니다.



다음은 긍정적이고 전문적인 관계를 유지하는 데 중요한 팁입니다.

1. 필요한 간호 업무와 해당 책임을 명확히 합니다.

- 원하지 않는 일은 솔직하게 거절합니다.

2. 필요한 일정 기한과 표준을 준수합니다.

- 업무 변화를 정확하게 파악할 수 있어야 합니다.
- 작업 일정을 준수하고 감독관과 동료에게 해당 결과와 문제점을 알려줍니다.
- 가능한 경우 동료 간호자와 관련된 결정을 할 때는 미리 협의합니다.
- 반대 의견이 있는 경우 솔직하게 이야기합니다. 이유와 대안을 명확하고 체계적으로 설명합니다.
- 자신의 업무 성과를 효율성과 효과 면에서 정기적으로 검토하고 개선 방향을 모색합니다.
- 솔선수범하는 자세를 보이고 올바른 판단을 내리며 모르는 사항이 있는 경우에는 즉시 질문합니다.
- 인간 관계 문제는 협의를 통해 해결합니다.

3. 다른 사람에게 예의와 존경심을 나타내고 그들의 기여도를 인정합니다.

- 인간 관계에 있어 다른 사람과의 차이가 아닌 유사점에서 먼저 시작합니다.
- 모든 사람이 자신과 의견이 같을 수는 없으므로 가치관의 차이를 인정합니다.
- 팀워크를 중요시합니다.
- 다른 사람과의 업무 관계에 있어 개방적이고 솔직한 자세를 취합니다.
- 양보와 타협의 자세를 갖습니다.
- 자기 방어적인 자세를 취하지 않습니다.
- 필요한 비밀은 지켜야 합니다.

감독자/고용인과의 전문적인 의사소통 팁

1. 개호자의 목표, 역할, 가능한 업무 프로세스 및 방법을 모두 잘 정의하고 상호 간에 동의해야 합니다.
2. 원활한 의사소통 관계를 구축해야 합니다. 정보를 공유하고 감독관에게 효과적인 방식으로 지속적으로 정보를 제공해야 합니다.
3. 약속과 일정을 지킴으로써 성실과 신뢰의 관계를 유지해야 합니다.
4. 팀 구성원으로서의 역할을 수행해야 합니다. 동료 개호자 또는 업무와 관련하여 불만과 어려움뿐만 아니라 긍정적인 정보를 제공해야 합니다.
5. 담당 감독관의 성향과 기호를 이해하고 문제 인식에 있어 자신의 관점이 아닌 감독관의 관점에서 파악해야 합니다.
6. 문제가 심각해지기 전에 미리 논의를 통해 예방해야 합니다.
7. 다른 사람에게 감독관을 비방해서는 안됩니다. 결국 다른 사람의 입을 통해 본인이 알게 됩니다.



문제 발생 시

1. 감독관과의 일대일 상담 일정을 잡습니다.
2. 자기 방어적이거나 공격적인 자세를 취하지 않고 문제점과 해당 영향에 대해 명확히 이야기합니다.
3. 원하는 사항이나 필요한 사항에 대해 명확히 이야기합니다.
4. 본인이 실수를 한 경우 책임을 집니다.
5. 감독관에게 피드백을 요청하고 해당 피드백에 따라 행동합니다.
6. 특정인과 문제가 있는 경우 먼저 본인과의 대화를 통해 해결 가능 여부를 확인합니다.
7. 흥분하거나 감정적인 상태인 경우 먼저 진정 후 감독관과 상담합니다.

가정 내 안전을 위한 확인 사항

올바른 안전 습관은 가정에서 발생하는 사고를 예방하고 클라이언트의 신체적 안전을 도모하는 데 중요합니다. 안전과 관련하여 우려되는 사항이 있는 경우 해당 개호 시설의 담당자에게 보고해야 합니다.

부엌	
조리 기구 옆에 전기 코드, 수건, 종이 등을 두지 않습니다.	
냄비 손잡이는 안쪽으로 돌려 놓습니다.	
칼 등 날카로운 도구는 다른 주방 기구와 별도 보관합니다.	
약품, 세제 등은 식품과 따로 보관합니다.	
고장 난 가전 제품은 사용하지 않습니다.	
흘린 음식물은 즉시 닦아냅니다.	

대부분의 사고는 욕실에서 발생하므로 욕실 안전에 특히 주의를 기울여야 합니다.



욕실	
욕실을 안전한 공간으로 만들어야 합니다. 안전한 욕실을 만들기 위해서는 목욕 의자, 손잡이(비누 받침대나 수건 걸이는 손잡이가 아님)와 탈착식 샤워기를 구비해야 합니다. 필요한 도구가 없는 경우 해당 개호 시설의 담당자와 상의합니다.	
목욕물은 너무 뜨겁지 않게 적정 온도를 유지해야 합니다. 적정 온도는 화상을 입지 않을 정도의 따뜻한 온도입니다. 주: 보딩 홈 및 양로원에서 허용되는 최고 목욕물 온도는 120°F입니다.	
목욕 매트가 깨끗하고 올바른 위치에 있는지 확인합니다. 목욕 배트는 2 - 3개월에 한 번씩 뜨거운 물에 표백제를 풀어 닦아야 곰팡이가 생기지 않습니다. 시력이 나쁘거나 치매 환자인 경우 컬러 매트를 사용하는 것이 좋습니다.	
바닥을 물기 없이 청결히 관리합니다.	
가전 제품이 물에 닿지 않도록 해야 하며 사용하지 않을 때는 플러그를 뽑아두어야 합니다.	
약품 및 독성이 있는 물질은 라벨이 올바르게 부착되어 있어야 하며 필요한 경우 클라이언트가 쉽게 찾을 수 있는 곳에, 그러나 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다.	

전기 안전	
전선이 마모되지 않았는지 플러그가 느슨해지거나 늘어나지 않았는지 또는 접지 플러그가 빠지지 않았는지 확인합니다. 가전 제품의 전선이 마모된 경우 반드시 수리 후 사용해야 합니다.	
전선이 아닌 플러그 본체를 잡고 뽑아야 합니다.	
붉은색 콘센트 덮개는 백업용 예비 콘센트를 나타냅니다.	
전선은 발에 걸리지 않도록 잘 정리합니다.	
전선 위에 카페트를 깔아서는 안됩니다.	
전기 콘센트가 과부화되지 않도록 주의합니다.	
전선은 반드시 필요한 경우에만 연장하여 사용합니다.	



가구	
휠체어, 보행기 또는 지팡이를 사용할 수 있는 공간을 확보합니다.	
가구(예: 발 받침대) 위치는 되도록 바꾸지 않는 것이 좋습니다.	
클라이언트의 자세가 불안정하거나 균형 감각에 문제가 있는 경우 바퀴가 달린 의자를 사용하지 않습니다.	
의자 높이는 바닥에서 18 - 20인치가 적당합니다. 이 높이는 클라이언트를 쉽게 이동시킬 수 있는 높이입니다.	
테이블 높이는 휠체어 높이에 맞게 30인치 이상이어야 합니다.	
모든 가구는 튼튼한 가구를 사용해야 합니다.	

문, 옷장, 장식장	
옆으로 미는 유리문은 쉽게 열리고 안전해야 합니다.	
유리문은 닫혀 있는 상태를 잘 구분할 수 있어야 하므로 눈높이에 그림 등의 무늬가 있는 것이 좋습니다.	
식기장의 문은 머리를 부딪히지 않도록 잘 닫아 두어야 합니다.	

입구 통로, 복도, 계단	
통로를 막거나 보행 시 방해가 될 수 있는 장애물은 모두 치웁니다.	
계단 양쪽에 손잡이를 설치하면 좋습니다.	
카펫, 깔개 등은 안전하게 고정되어 있어야 합니다.	
문의 너비는 최소 36인치 이상이어야 합니다.	
계단 지지등의 경사도는 1피트당 1인치를 초과해서는 안됩니다.	
찢어지거나 마모된 카펫은 수선 후 사용해야 합니다.	
계단 모서리는 쉽게 구분할 수 있도록 대조되는 색을 사용합니다. 맨 위 계단과 맨 아래 계단을 다른 색으로 칠하는 것도 좋은 방법입니다.	
계단과 복도에는 밝은 조명이 필요합니다.	



참고	
기름이 묻은 천은 통풍이 잘 되는 곳에 보관해야 합니다.	
세제는 혼합하여 사용하지 않습니다.	
라벨이 없는 제품은 사용하지 않습니다.	
세제와 식품은 따로 보관합니다.	

기타 가정 내 안전 주의 사항	
바닥은 미끄럽지 않아야 합니다.	
모든 방 입구에 조명 스위치나 전기 스탠드를 설치하여 쉽게 불을 켤 수 있도록 해야 합니다.	
매일 사용하는 물건은 쉽게 찾을 수 있는 곳에 보관해야 합니다.	
문은 쉽게 열 수 있어야 합니다.	
실내외 조명 상태가 모두 양호합니다.	
야외 통로에 가구, 호스 등의 장애물이 없습니다.	
전화는 쉽게 사용할 수 있는 위치에 두고 전화선은 발에 걸리지 않게 정리합니다.	
스탠드를 쉽게 켤 수 있는 위치에 둡니다.	
접이식 사다리 또는 발판은 튼튼한 것으로 사용하고 바닥면이 미끄럽지 않아야 합니다.	

인지 장애가 있는 클라이언트를 위한 가정 내 안전

인지 장애가 있는 클라이언트는 위험 또는 위험한 상황을 전혀 이해하지 못하거나 정확하게 파악하지 못합니다. 따라서 클라이언트의 장애 정도와 그 유형에 따라 위험 요인을 줄이고 상해를 예방하기 위한 특별한 안전 노력이 필요합니다. 일반적인 예방 방법은 다음과 같습니다.



독극물, 세제, 약품 등은 뚜껑을 잘 닫아 눈에 보이지 않거나 손에 닿지 않는 곳에 보관합니다.

현관문 등에 경고 장치를 설치하여 출입 여부를 확인합니다.

흡연을 하는 클라이언트의 경우 성냥/라이터, 재떨이를 올바르게 사용하는지 또한 담뱃불을 안전하게 끄는지 확인합니다.

클라이언트가 칼, 날카로운 도구 또는 연장과 같은 위험한 장비를 사용하지 못하게 해야 합니다.

클라이언트가 조리 기구를 사용한 후 끄지 않는지 잘 관찰합니다.

소화기는 잠긴 상태를 확인하여 필요한 장소에 보관하고 모래 주머니는 별도 장소에 보관합니다.

사용하지 않는 전기 콘센트는 안전 덮개를 씌워둡니다.

화장실로 이동하는 통로에 장애물이 없어야 하며 야간 조명을 설치해야 합니다.

계단 맨 아래 밧/또는 맨 위와 위험한 곳에는 차단 장치를 설치합니다.

자동차 키는 안전한 곳에 보관해야 합니다.

침실이나 가까운 출구에는 움직임 감지하는 시스템을 설치합니다.

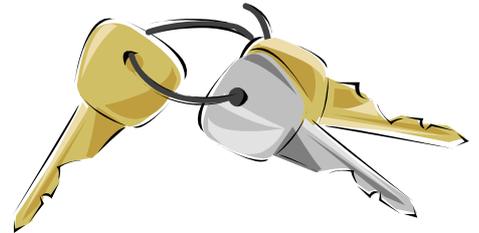
야간에는 외부 조명을 꺼둡니다.

거울은 치우거나 덮개를 씌워둡니다.

불필요한 가구와 장애물은 모두 치웁니다.

자주 사용하는 물건은 항상 같은 장소에 보관합니다.

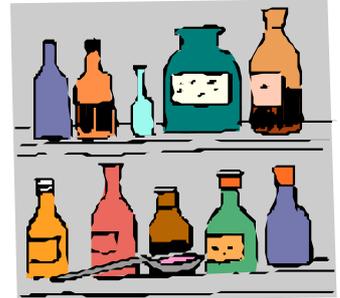
방해가 되는 물건은 모두 치웁니다.



환경적인 위험

위험한 화학 물질 사용

개호자는 업무상 필요에 의해 위험한 화학 물질을 사용하거나 해당 물질에 노출되어야 하는 경우가 있으며 이러한 경험을 부정적으로 받아들여서는 안됩니다. 즉, 화학 물질을 사용함으로써 개호 업무를 보다 효율적으로 수행할 수 있으며 감염 확산을 효과적으로 저지함으로써 생명을 구할 수도 있습니다.



이러한 화학 물질은 일상적인 가사 업무, 설거지 또는 청소를 할 때 사용할 수 있습니다. 살균제나 주방 세제와 같은 가정 용품의 경우 인체에 무해한 것처럼 보이지만 실제로는 피부와 눈 등을 손상시킬 수 있는 화학 용액입니다.

화학 물질 경고 라벨

화학 물질은 제품의 경고 라벨에 표기된 정보를 읽고 해당 개호 시설의 정책 및 절차를 준수함으로써 안전하게 사용할 수 있습니다.

경고 라벨은 화학 물질의 유해성을 알리기 위해 작성된 정보로서 일반적으로 다음 내용이 표기됩니다.

- 제품의 화학 물질 이름
- 유해 성분
- 유해 물질 경고
- 제조업체 이름 및 주소

모든 화학 물질 용기에는 해당 물질에 대한 경고 라벨을 부착하도록 법으로 규정되어 있습니다. 화학 물질을 사용하거나 만질 때는 항상 용기에 부착된 라벨을 읽는 습관을 생활화해야 합니다.



또한 용기에는 항상 라벨이 부착되어 있어야 합니다. 라벨이 손상되거나 일부가 찢어졌거나 없어진 경우 원래 라벨 내용을 다시 작성하여 부착해야 합니다. 화학 물질을 다른 용기에 옮겨 담는 경우 새 용기에도 위험 물질 라벨을 부착해야 합니다. 라벨을 부착하지 않은 위험한 화학 물질을 그대로 방치해서는 안됩니다.

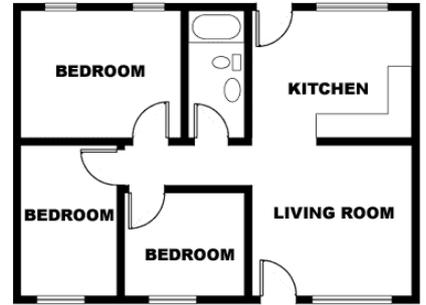


유의 사항: 유리 세척제와 같은 가정용 세제 또는 암모니아를 표백제와 혼합해서는 안됩니다. 표백제와 암모니아를 혼합하면 유독 가스가 발생하여 심한 경우 목숨까지 잃을 수 있습니다.

비상 절차 및 대피 계획

대피 계획 준비

1. 가정/건물에서 가장 가까운 비상구가 표시된 평면도를 준비합니다. 각 방마다 두 개의 비상구를 설정합니다. 비상구 중 하나는 화재로 인해 문 밖으로 나갈 수 없는 경우에 대비하여 창문을 이용해야 합니다.
2. 침실 문은 항상 닫고 잠니다. 화재가 발생한 경우 열과 연기를 차단할 수 있습니다.
3. 아파트의 경우 비상 계단, 대피용 사다리 등의 위치와 사용 방법을 항상 숙지합니다. 또한 출구까지의 방 수를 계산합니다. 화재 발생 시 연기로 인해 비상구 표시등이 잘 보이지 않는 경우를 대비하기 위해서입니다.
4. 화재 시에는 엘리베이터를 사용해서는 안됩니다.
5. 화재 경보 시 문이 자동으로 닫히는 등 건물의 특징을 평상시에 잘 파악해 두어야 합니다.
6. 대피 경로가 표시된 평면도를 작성합니다(예 참조).
7. 화재 시 건물 밖에서 인원 수를 파악하기 위한 특정 위치를 설정합니다. 클라이언트를 안전하게 대피시키기 위한 계획에 합의합니다. 일단 밖으로 대피한 후에는 다시 안으로 들어가는는 안됩니다.
8. 평상시 정기적으로 대피 훈련을 합니다.
9. 대피용 평면도를 적정 위치에 게시합니다.



X

장애가 있는 클라이언트를 위한 긴급 대피*

장애가 있는 클라이언트를 대피시키는 방법은 다음과 같습니다.

1. **수평 대피:** 건물 출구를 통해 밖으로 대피하거나 건물 내 안전한 곳으로 대피합니다.
2. **계단 대피:** 계단을 이용하여 1층으로 내려 간 후 건물 밖으로 나갑니다.
3. **실내 대피:** 급박한 상황이 아닌 경우 외부로 통하는 창문이 있거나 전화 또는 방화벽이 설치된 방에서 기다립니다. 이러한 경우 911에 연락하여 응급 구조 요원에게 현재 위치를 정확히 알립니다.
4. **대피소:** 안전 요원과 함께 있는 경우 안전한 곳으로 대피합니다. 안전 요원은 클라이언트를 대피시킨 후 정해진 대피 본부로 이동하여 응급 구조 요원에게 불구자의 정확한 위치를 알려줍니다. 응급 구조 요원은 추가 대피가 필요한지 여부를 결정합니다.

경보가 잘못 울리거나 소규모 또는 국지적인 화재인 경우 불구자를 대피시키지 않아도 됩니다.

* 본 정보는 미국 워싱턴 대학에서 발행한 환경 건강 및 안전 책자에서 발췌한 내용입니다.

장애로 휠체어를 사용하는 클라이언트 대피

휠체어를 사용하는 클라이언트는 화재 경보 발생 시 *실내에 그대로 있거나* 개호자와 함께 있는 경우 대피소로 이동해야 합니다.

휠체어 사용자를 계단으로 대피시키는 경우 특별 훈련을 받은 전문가가 필요합니다. 훈련을 받지 않은 사람은 아주 긴급한 상황에서만 휠체어 사용자를 대피시킬 수 있습니다. 특히 휠체어를 아래층으로 이동할 때는 특별한 기술과 주의가 필요합니다.

장애가 있지만 휠체어를 사용하지 않는 클라이언트 대피

부자연스럽더라도 걸어서 이동할 수 있는 클라이언트의 경우 긴급 상황에서 약간의 도움만으로 계단을 이용할 수 있습니다. 이 때 가능한 경우 많은 사람들이 지나간 후 계단을 이용해야 합니다. 연기, 화염 또는 악취와 같은 급박한 위험의 징후가 나타나지 않는 경우에는 응급 구조 요원이 도착하여 대피 여부를 판단할 때까지 불구자는 다른 방법으로 건물 안에서 기다릴 수 있습니다.

자연 재난 시 준비 사항

실제로 위험한 상황이 발생하면 대피 방법을 생각할 시간이 충분하지 않은 경우가 일반적이므로 평소에 대피 계획을 세워 자신은 물론 다른 사람까지 보호할 수 있습니다. 아래 점검 목록을 작성하여 다른 긴급 상황 점검 목록과 함께 모든 사람이 잘 볼 수 있는 위치에 게시합니다.

자세한 정보는 가까운 적십자 사무소나 해당 지역 소방서 또는 경찰서에 문의하십시오.

자연 재해 응급 구조 계획 작성:

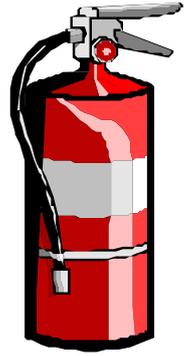
- 각 방마다 비상 탈출 경로를 게시합니다.
- 모든 전화 옆에 비상 전화 번호를 게시합니다.

자연 재해 비상 물품 키트	
물 - 3일 기준(1인당 하루 1갤런)	
포장 식품 또는 통조림 - 3일 기준	
수동식 캔따개	
애완동물 식량 - 3일 기준	
애완동물 운반 상자 및 ID	
갈아입을 옷, 비옷, 튼튼한 신발	
담요 또는 침낭	
구급 상자	
처방약	
예비 안경	
배터리가 충전된 라디오	
손전등	
예비 배터리	
신용 카드와 현금	
예비 자동차 키와 집 열쇠	
중요 연락처 목록	
장애가 있는 클라이언트 또는 노인에게 필요한 특수 용품	
대피용 평면도	

화재 안전 및 예방

모든 가정에서는 연기 감지기를 설치하고 손전등, 소화기(아래 참조)를 구비해야 합니다. 연기 감지기는 6개월에 한 번씩 배터리를 교체해야 합니다.

모든 전화 옆에는 전화 번호와 함께 집 주소를 적어 두어야 합니다. 긴급한 상황에서는 당황하여 평소 알고 있는 정보도 쉽게 잊어버릴 수 있기 때문입니다. 주소와 전화 번호는 큰 글씨로 잘 알아볼 수 있게 써 놓아야 합니다.



기타 안전 지침은 다음과 같습니다.

- 수명을 다한 전구는 교체합니다.
- 전열기 주변에 불필요한 물건을 두지 않습니다.
- 이동식 실내 난로를 사용하지 않습니다.
- 외부로 연결되는 출구가 있어야 하며 통로에 장애물이 없어야 합니다.
- 화재 시 이용할 다른 출구를 모두 파악해 두어야 합니다.
- 전화기의 수와 해당 위치를 파악하고 있어야 합니다. 한 전화기가 작동하지 않으면 나머지 전화도 모두 작동하지 않습니다.

화재 안전 금지 사항:

- 기름으로 인해 화재가 난 곳에 물을 부으면 불길의 더 퍼지므로 절대로 물을 부어서는 안됩니다.
- 전기로 인해 화재가 난 곳에 물을 부으면 감전될 수 있으므로 절대로 물을 부어서는 안됩니다.
- 애완동물을 구하거나 귀중품을 가지러 화재가 난 건물에 다시 들어가서는 안됩니다.
- 불에 타고 있는 물체를 방 밖으로 끌어내려고 해서는 안됩니다.
- 대피 경로로 엘리베이터를 이용해서는 안됩니다.



연기는 주의의 대상이지만 화재가 아닌 경우도 많습니다.



소화기 사용

모든 가정에서는 항상 소화기를 구비해야 합니다. 개호자는 소화기 사용 방법을 숙지해야 하며 소화기 위치를 파악하고 올바른 상태 여부를 점검해야 합니다.

P.A.S.S.라는 단어를 연상하면 소화기 사용 단계를 쉽게 상기할 수 있습니다.

P (Pull) = 당기기. 소화기를 수직으로 세운 후 고정 핀을 당겨 플라스틱 뚜껑을 뽑습니다.

A (Aim) = 조준. 화재가 난 곳에서 뒤로 물러나 화염 아래 부분을 조준합니다.

S (Squeeze) = 째 쥐기. 소화기를 수직으로 든 상태에서 손잡이를 째 쥐면 소화 분말이 방출됩니다.

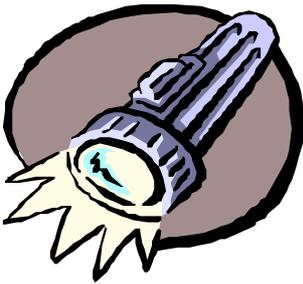
S (Sweep) = 옆으로 흔들기. 소화기를 수평 방향으로 흔들습니다.

불이 꺼지면 잔불이 없는지 확인합니다. 소화기를 사용한 후에는 즉시 사람들을 밖으로 내보내고 환기를 시킵니다.

비상 시 시설 장치 차단

개호자는 긴급 상황에 대비하여 시설 장치의 작동을 차단하는 방법도 알고 있어야 합니다. 예를 들어, 다음과 같은 장치의 주 통제 장치 위치를 알고 있어야 합니다.

- 화재 경보기 및/또는 연기 감지기
- 주 전원 장치 및/또는 차단 장치
- 스프링클러 차단 장치
- 비상 발전기 및 동력원(실외 가스 파이프라인 또는 가스통)
- 냉각수 - 주 차단 장치
- 보일러 - 난방 차단 장치
- 주 가스 차단 장치
- 현재 사용 중이거나 보관 중인 산소통의 위치



긴급 상황에 대비하여 다음 도구의 위치와 사용 방법도 숙지해 두어야 합니다.

- 이동식 난로
- 비상 전화 또는 팩스
- 비상 조명 도구

가정 화재 안전 확인 사항

(각 질문에 대해 **예** 또는 **아니오**로 답하십시오.)

	예	아니오
집 안 각 층마다 하나 이상의 연기 감지기가 설치되어 있습니까?		
연기 감지기의 배터리 수명이 남아 있습니까?		
모든 가족 구성원이 응급 시 연락 번호인 911을 알고 있습니까?		
화재 시 대피 계획이 수립되어 있습니까?		
가정에서 소방 훈련을 실시하고 있습니까?		
가정 내 안전한 대피 경로가 확보되어 있습니까?		
담뱃재가 완전히 꺼졌는지 확인하고 버립니까? 성냥과 라이터는 안전한 곳에 보관해야 합니다.		
모든 가족 구성원이 침대에서 흡연을 삼가해야 한다는 사실을 알고 있습니까?		
차고에서 쓰레기, 폐품, 잡동사니 등을 모두 치웠습니까?		
차고에 페인트, 니스 등을 보관하는 경우 항상 용기를 꼭 닫고 안전하게 보관하고 있습니까?		
잔디 깎는 기계나 제설차 등에 사용하는 연료를 안전 승인을 받은 용기에 보관하고 있습니까?		
지하실, 창고, 다락에 잡동사니, 오래된 신문, 기름이 묻은 천 등을 보관하고 있습니까?		
난로, 보일러, 주방 가전 제품 등을 기름기 없이 깨끗이 사용하고 있습니까?		
가스를 사용하는 모든 장비에 차단 장치가 부착되어 있습니까?		
모든 난로에 공인된 금속 또는 유리로 만든 화염 차단막이 설치되어 있습니까?		
모든 방에 가전 제품을 사용할 수 있는 적정 수량의 콘센트가 구비되어 있습니까?		
멀티탭을 모두 제거했습니까?		
가정 내 모든 전선이 안전한 상태로 외부에 노출되어 있습니까? 카페트 밑에 깔려 있거나 고리가 걸려 있거나 문에 끼어 있거나 손상 또는 마모되지 않았습니까?		
중앙 난방 장치에 대한 검사를 정기적으로 받고 있습니까?		
실내 난로를 커튼, 가구 등에서 멀리 떨어져 사용하도록 항상 주의합니까?		

집안 청소 및 위생

필요한 도구

- 마른 대걸레
- 젖은 대걸레
- 먼지 털이
- 진공 청소기
- 장갑
- 작은 솔
- 큰 솔
- 플라스틱 양동이
- 철제 양동이
- 쓰레받기와 비



세제

세제, 표백제 등을 사용할 때는 항상 라벨을 먼저 읽고 사용 방법을 따라야 합니다.

다음과 같은 세제는 독성이 없어 인체와 환경에 모두 안전합니다.

- 베이킹 파우더
- 백식초
- 붕사
- 중성 식물성 기름으로 만든 비누(Mrs. Murphy's)
- 레몬 주스와 소금

이러한 세제는 변기, 욕조, 샤워기 주변을 청소하고 악취를 제거하는 데 사용할 수 있습니다. 또한 카페트의 묵은 때를 제거하고 창문이나 유리로 만든 물건을 닦을 수 있습니다. 환경에 무해한 세제에 대한 자세한 사항은 웹 사이트

<http://www.mothersforcleanair.org/aqinfo/cleaners.html> 을 참조하십시오.

욕실 청소

욕실을 깨끗하게 유지하려면 매일 청소하는 것이 가장 효과적입니다.

- 세면대는 사용할 때마다 닦습니다.
- 수건을 걸어 놓습니다.
- 욕조도 사용할 때마다 닦습니다.
- 변기는 사용 후 반드시 물을 내립니다.
- 세면대, 욕조에서 머리카락을 치웁니다.
- 더러운 수건은 세탁합니다.



욕실 바닥, 변기, 욕조 및/또는 샤워기, 세면기는 매주 닦고 소독해야 합니다. 일반 가정 세제를 사용하여 청결하게 유지할 수 있습니다. 필요한 경우 장갑과 마스크를 착용합니다.

1. 매트는 흔들어 먼지를 털어내고 필요한 경우 세탁합니다.
2. 장갑을 착용합니다.
3. 매트에 세제를 뿌립니다. 세제가 배어 들도록 몇 분 동안 기다린 후 헹구고 닦아냅니다.
4. 세면기는 전체를 소독제로 닦습니다.
5. 비누 받침대도 닦습니다.
6. 거울은 유리용 세제를 뿌려 닦아냅니다.
7. 욕조와 샤워기도 소독제로 닦아냅니다.
8. 변기 안쪽은 솔을 사용하여 청소합니다. 변기에 물을 내려 행굽니다. 손잡이가 긴 솔을 사용하여 변기 안쪽을 깨끗하게 청소합니다. 변기 바깥쪽, 앉는 부분과 변기 뚜껑은 소독제로 닦아냅니다.
9. 바닥은 비로 쓸거나 진공 청소기로 청소합니다.
10. 리놀륨 또는 타일 소재 바닥의 경우 대걸레와 소독제를 사용하여 청소합니다.
11. 쓰레기를 치웁니다.
12. 매트를 다시 깔니다.
13. 휴지가 있는지 확인하고 보충해줍니다.
14. 깨끗한 수건을 걸어둡니다.



기타 팁

- 오염된 면을 닦거나 밧 옷을 뺀 물을 화장실 변기에 버려야 합니다.
- 사용한 도구와 세제는 안전한 곳에 보관합니다.
- 목욕이나 샤워를 한 후 욕실을 청소합니다. 먼지에 습기가 배어 벽면, 비품 등을 쉽게 청소할 수 있습니다.

부엌 청소

부엌을 손쉽게 청소하려면 평소에 음식물을 흘릴 때마다 즉시 닦아내고 조리대 주변을 잘 정리하며 음식을 조리할 때 가능한 깨끗한 상태를 유지해야 합니다.

1. 다용도 세제를 사용하여 렌지 윗부분과 앞면을 닦습니다.
2. 오븐은 전용 세제를 사용하여 사용 방법에 따라 적어도 한 달에 한 번씩 청소합니다.
3. 냉장고는 소독제를 사용하여 옆면, 앞문과 손잡이를 닦습니다.
4. 냉장고 속의 식품을 모두 꺼냅니다. 다용도 세제를 사용하여 냉장고 안의 옆면, 선반과 야채 박스를 청소합니다.
5. 꺼낸 식품을 다시 냉장고에 넣고 냄새를 흡수하도록 작은 접시에 베이킹 파우더를 담아 함께 넣어둡니다.
6. 소독제로 조리대와 싱크대를 닦습니다. 특히 수도꼭지와 손잡이 부분을 깨끗이 청소합니다.

7. 전자레인지 안팎을 청소합니다. 내부를 청소하려면 전자레인지 전용 용기에 물을 담고 끓인 후 5 - 10분 동안 그대로 둡니다. 용기를 꺼내고 전자레인지 내부를 닦아줍니다.
8. 소독제로 바닥면을 닦습니다.

기타 팁

- 조리대와 그릇을 닦는 행주로 부엌 바닥 또는 욕실을 청소해서는 안됩니다.
- 행주는 자주 세탁하고 바꿔줍니다.
- 냉장고 아래, 장식장/식품 저장고 안, 서랍, 부엌 싱크대, 욕실 세면대 아래에 쥐 배설물이 있는지 확인합니다.

기타 실내 청소(바닥 청소, 먼지 털기, 걸레질)

매트 등에 대한 진공 청소

정기적으로 진공 청소를 하면 실내를 보다 청결하게 유지할 수 있으며 대청소를 자주하지 않아도 됩니다. 진공 청소기 부속품을 이용하여 블라인드와 커튼도 정기적으로 청소해줍니다.

- 먼지 주머니를 확인하여 필요한 경우 새 주머니로 교체합니다.
- 청소기의 안전 상태를 확인합니다. 전선이 마모된 경우 사용해서는 안됩니다.
- 카펫나 매트의 먼지는 실외에서 털어냅니다.

벽, 창문 청소

- 필요한 경우 장갑과 마스크를 착용합니다.
- 소독제를 사용합니다.
- 클라이언트에게 알레르기 증상이 있는 경우 특히 주의합니다.
- 사람들이 많이 이용하는 공간은 자주 청소합니다.
- 조명 스위치, 복도 등도 청소합니다.
- 벽과 창문 안쪽은 클라이언트가 실제로 사용하는 부분만 1년에 2번 청소합니다.



가구의 먼지를 털 때

- 적합한 세제를 사용합니다.
- 필요한 경우 장갑을 착용합니다.
- 깨끗한 천이나 스폰지를 사용합니다.
- 클라이언트가 아끼는 물건이나 고가구 등은 특별히 주의합니다.

블라인드 청소

- 커튼 및/또는 블라인드는 진공 청소기 부속품을 사용하여 청소합니다.
- 깨끗한 청소를 위해서는 블라인드를 해체하여 욕조에 담그거나 실외에서 호스를 사용하여 닦습니다.
- 양쪽 면을 모두 청소합니다.

올바른 세탁 방법

오염된 시트 수거

- 욕실
- 침실
- 부엌

깨끗한 세탁물과 더러운 세탁물 구분

- 세탁물 라벨 읽기
- 라인 드라이
- 드라이



필요한 경우 얼룩 제거

- 클라이언트 집에 얼룩 제거제가 있는지 확인합니다.
- 클라이언트가 얼룩 제거제 사용을 원하는지 확인합니다.
- 클라이언트에게 얼룩 제거제에 대한 알레르기가 있는지 확인합니다.

세탁 세제

- 클라이언트가 주로 사용하는 제품이 있는지 확인합니다.
- 클라이언트에게 세탁 세제에 대한 알레르기가 있는지 확인합니다.
- 클라이언트 집에 세탁 세제가 있는지 확인합니다.

표백제(필요한 경우)

- 라벨을 읽습니다.
- 클라이언트에게 표백제 사용에 대한 희망 여부를 묻습니다.
- 클라이언트에게 표백제에 대한 알레르기가 있는지 확인합니다.

섬유 유연제(클라이언트가 원하는 경우)

- 라벨을 읽습니다.
- 클라이언트에게 직접 섬유 유연제 사용에 대한 희망 여부를 묻습니다.

세탁기에 세탁물 넣기

- 세탁기에는 세탁물을 적정량만 넣습니다.

세제, 표백제, 섬유 유연제 넣기

세탁기 켜기

세탁물을 건조기에 넣거나 널어 말리기

- 세탁물을 잘 접어 옷장이나 서랍에 넣습니다.

B형 간염 바이러스 백신 접종 동의/거부

혈인성 병원균

본인은 B형 간염 바이러스(HBV)를 포함하여 혈인성 병원균 전염의 증상과 형태에 대한 정보를 제공받았습니다. 본인은 현재 시설의 감염 관리 프로그램과 병원균에 노출되는 경우 수행해야 하는 절차에 대해 잘 알고 있습니다.

본인은 업무상 혈액 또는 감염 가능성이 있는 물질과 직접 접촉하는 피고용인이 간염 백신을 무료로 접종 받을 수 있다는 사실을 알고 있습니다. 또한 해당 지역 사회에서 권장되는 표준 의료 정책에 따라 예방 접종이 시행됨을 알고 있습니다.

B형 간염 백신 거부(섹션 1910.1030 부록 A)

본인은 직업상 혈액 또는 기타 잠재적인 감염 물질에 대한 노출로 인해 B형 간염(HBV)에 감염될 수 있음을 알고 있습니다. 본인에게는 B형 간염 백신을 무료로 접종 받을 수 있는 기회가 제공되었지만 현재로서는 B형 간염 백신 접종을 거부합니다. 본인은 이 백신을 거부함으로써 인체에 치명적인 질병인 B형 간염에 감염될 수 있는 위험에 계속 노출된다는 사실을 잘 알고 있습니다. 향후 직업상 혈액 또는 기타 잠재적인 감염 물질에 계속 노출되는 상태에서 원하는 경우 무료로 B형 간염 백신을 접종 받을 수 있습니다.

직원 서명

날짜

직원 이름 인쇄

B형 간염 백신 접종 동의

본인은 B형 간염 백신 접종 및 해당 관리를 받는 데 동의합니다. 본인은 백신 접종에 따른 이점, 위험, 합병증 및 관리 방법에 대한 정보를 제공받았으며 백신 접종에 따른 어떠한 반응에도 소속 기관이 책임을 지지 않는다는 사실을 알고 있습니다.

직원 서명

날짜

직원 이름 인쇄

#1 투약 날짜: _____ 로트 번호 _____ 위치 _____

#2 투약 날짜: _____ 로트 번호 _____ 위치 _____

#3 투약 날짜: _____ 로트 번호 _____ 위치 _____

노출 후 위험

상처를 치료할 때 항생제를 복용함으로써 HIV 감염의 위험을 줄일 수 있다는 과학적 증거는 아직 밝혀져 있지 않습니다. 표백제와 같은 가성 세제는 사용하지 않는 것이 좋습니다.

- 대부분의 감염은 주사 바늘에 찔리거나 상처를 통해 이루어집니다. 주사 바늘에 찔리거나 상처를 통해 HIV 감염 혈액에 노출된 후 HIV에 감염될 평균 확률은 0.3%입니다.
- 눈, 코, 입이 HIV 감염 혈액에 노출된 후 감염될 확률은 약 0.1%입니다.
- 피부가 HIV 감염 혈액에 노출된 후 감염될 확률은 약 0.1% 미만입니다. 피부에 상처가 있거나 장시간 또는 많은 면적의 피부가 노출된 경우에는 감염될 확률이 더 높아집니다.

업무상 노출로 질병에 감염될 위험은 적지만 생명과 관련된 의사 결정을 할 때는 관련 사항을 주의 깊게 검토해야 합니다.

위험에 노출된 경우 해당 담당자에게 보고해야 합니다. 경우에 따라 치료가 권장되거나 즉각적인 치료가 필요한 경우도 있으므로 즉시 보고해야 합니다.

B형, C형 간염의 발병 가능성에 대해서는 건강 관리사와 논의합니다. 개호자는 이미 B형 간염 백신을 접종한 상태여야 합니다.

노출 후속 조치 및 보고

WISHA WRD 92-6, WAC 246-100(11) 및 296-62-08001

- I. 건강 관리사의 피부(주사 바늘 또는 상처를 통해) 또는 점막(눈, 코 점막 또는 입에 튕 경우)이 혈액에 노출되거나, 피부가 트거나 벗겨진 상태에서 또는 다른 방식으로 노출된 경우 해당 클라이언트에게 이 사실을 알리고 동의를 얻은 후 HIV 및 HBV 감염 여부를 검사해야 합니다.
- II. 클라이언트가 검사를 거부하는 경우 다음과 같은 조건하에 WAC 246-100-206(11)에 따라 HIV 감염 검사를 요청할 수 있습니다.
 - 노출 후 7일 이내에 요청한 경우
 - 노출된 사람이 특정 직군(건강 관리사)에 속하거나, 경찰관, 소방관, 건강 관리 기관의 직원인 경우
 - 노출의 정도와 범위가 WAC 246-100-206 (2) (H)에 정의된 "실질적 노출"의 정의 기준에 해당되는 경우

- (III) 건강 관리사는 최대한 신속하게 의사의 진찰과 HBV/HIV 항체 검사를 받아야 하며 노출 후 12주 이내에 발생하는 모든 급성 열병에 대한 진찰 결과를 확인하고 보고해야 합니다. HIV 혈청 반응이 음성으로 나온 경우 노출 후 6주, 3개월, 6개월 단위로 재검사를 받아야 합니다.
- (IV) HBV에 노출되거나 노출이 의심되는 건강 관리사에게는 후속 절차가 진행되어야 합니다. 필요한 절차는 개호자의 면역 상태(예: HBV 백신 접종 여부와 항체 반응의 적정성 여부)와 해당 클라이언트의 HBV 혈청 상태에 따라 다릅니다. 미국 질병 통제 및 예방 센터(CDC)의 예방 접종 시행에 대한 자문위원회(Advisory Committee on Immunization Practices)는 1997년 12월 26일자 질병률과 사망률 주간 보고서에서 노출 후 권장 예방 조치를 표 형식으로 정리하여 발표했습니다.
- (V) (II) 및 (III)의 절차는 노출된 개호자의 이익을 위해 마련된 것이므로 의료 목적상 해당 절차가 필요할 때 개호자가 거부하는 경우라도 이로 인해 불이익을 받지 않습니다.

워싱턴 주에서 제공하는 참고 자료 안내

워싱턴 주 HIV/AIDS 핫라인

1-800-272-AIDS

CMS 지역 사무국 홈 페이지:

<http://www.cms.hhs.gov/default.asp>

CMS(Centers for Medicare & Medicaid Services)는 미 보건복지부 산하 연방 기관으로 노인 의료 보험 제도, 국민 의료 보장, 주립 어린이 건강 보험, HIPAA 및 CLIA 프로그램을 담당합니다.

HIV 클라이언트 서비스 홈 페이지:

http://www.doh.wa.gov/cfh/HIV_AIDS/Client_Svcs/default.htm

HIV 클라이언트 서비스 홈 페이지는 조기 특수 교육 프로그램 등 HIV/AIDS 감염 환자를 지원하고 보조하는 서비스와 관련된 정보를 제공합니다. 이 웹 사이트는 서비스 관련 의문 사항에 대한 해답과 기타 관련 사이트에 대한 링크 서비스를 제공합니다. 또한 "가족 지원 서비스 안내서" 사본을 요청할 수 있습니다(연락처: 877-376-9316).

HIV 및 고용 보장

고용

고용주는 다음과 같은 영역에서 HIV 또는 AIDS 감염자를 차별할 수 없습니다.

- 고용
- 채용
- 용역
- 전근
- 해고
- 고용 계약 완료
- 급여
- 직무
- 휴직, 병가, 기타 휴가 또는 고용에 따른 복리 후생

차별 금지 환경

고용주는 차별 없는 근무 환경을 조성하고 지속적으로 유지해야 합니다. 즉, 괴롭힘, 위협 또는 인사상의 차별이 없다는 내용을 채용 조건에 명시해야 합니다.

직장 내 차별에 따른 위협적인 분위기가 조성되는 경우 괴롭힘, 비방 및/또는 위협을 제재하기 위한 직원 교육을 실시해야 합니다.

HIV 감염자에게는 치명적인 질병을 갖고 있는 다른 직원과 동일한 존엄, 관심 및 지원을 받을 수 있는 권리가 있습니다.

차별을 받고 있다고 느끼는 HIV 및/또는 AIDS 환자는 보건복지부 산하 민권 사무국(Office for Civil Rights - OCR) 또는 워싱턴주 인권 위원회에 불만을 제기할 수 있습니다.

적정 근무 환경

고용주는 장애인 직원 또는 채용 지원자가 특정 직무의 핵심 과제를 수행할 수 있는 적정 근무 환경을 제공해야 할 의무가 있습니다. 적정 근무 환경이란 다음과 같이 상대적으로 많은 비용이 소요되지 않는 최소 수준의 환경 조정을 의미합니다.

- 특수 장비 제공
- 근무 환경 개조
- 근무 시간 자유 선택 제도
- 충분한 휴식 시간 제공
- 재택 근무 허용
- 업무 재구성

일반적으로 상사는 직원 주치의와의 협의를 통해 의료상 필요한 제한 조건을 평가한 후 직원에게 필요한 요구 사항을 충족시킬 수 있는 근무 환경을 마련해야 합니다.

고용주는 채용 면접 또는 고용 시 다음과 같은 사항에 유의해야 합니다.

- WAC 246-100-206 (12)에 명시된 "선의의" 직무 능력 평가에 필요하지 않는 한 HIV 또는 AIDS 감염 여부를 묻는 질문을 할 수 없습니다.
- HIV 또는 AIDS 감염 여부를 판별하기 위한 혈액 검사를 요청할 수 없습니다.
- 적정 근무 환경 조성에 필요하지 않는 한 HIV 또는 AIDS 감염 여부를 식별하기 위한 신체 검사를 요청할 수 없습니다.
- 개인의 라이프스타일, 주거 환경 또는 이성 및 성적 취향에 대한 질문을 할 수 없습니다.

미국 군인, 평화 봉사단 및 직업 공단 지원자와 미국 시민권 신청자에게는 위의 제한이 적용되지 않습니다.

업무 수행 중에 HIV에 노출된 경우 WISHA 권장 사항을 따라야 합니다. WISHA에서는 해당 감독관에 대한 보고 의무 유예 기간을 7일로 정하고 있습니다. 검사 일정은 별도 적용됩니다.

HIV 또는 AIDS 감염 진단을 받은 개인의 정보를 제공 받은 간부, 감독관 및/또는 치료 팀에서는 해당 정보를 기밀로 분류하여 관리해야 합니다.

이 기밀을 공개하는 것은 위법 행위로 간주되며 이로 인해 간부, 감독관 또는 다른 직원이 해당 직원에게 불이익을 주는 경우 법적 조치를 취할 수 있습니다.

의료 정보는 감염 관리 목적이 아닌 환자의 건강 관리, 치료 및 이익에 필요한 경우에만 건강 관리사가 공유할 수 있습니다(WAC 246-101-120).

괴롭힘도 법으로 금지된 행동입니다.

- 함께 일하는 동료도 HIV 양성 반응자, HIV 또는 AIDS 감염자를 괴롭혀서는 안됩니다.
- HIV 감염자를 괴롭히거나 차별한 모든 사람은 징계를 받을 수 있습니다.
- 직원 회의를 통해 HIV/AIDS 및 HBV에 대한 직장 내 정책을 정의하는 것 또한 바람직합니다.

성폭행 관련 테스트

대부분의 전문가들은 성폭행 피해자들은 바로 가까운 병원 응급실로 갈 것을 권장합니다. 응급실의 직원은 피해자를 진정시키고 HIV, STD 및 임신 관련 테스트를 시행합니다. 일부 응급 부서에서는 HIV 테스트를 위해 성폭행 피해자를 지역 건강 관할국에 위탁할 수도 있습니다.

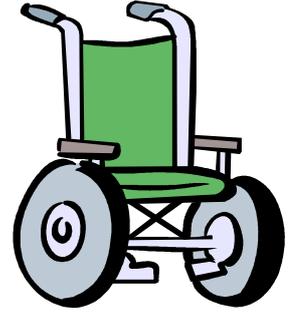
워싱턴 주에서는 **유죄로 판결된** 성폭행 가해자에게 피해를 입은 사람만 가해자의 HIV 상태를 확인할 수 있습니다.

배우자 고지

배우자 고지는 HIV 양성 반응자 및 그들과 성 관계를 맺거나 주사 기구를 함께 사용한 배우자에게 제공하는 자율적이고 신뢰있는 서비스입니다. 연방 법에서는 선의에서 HIV 감염자의 배우자에게 고지할 것을 권고하고 있습니다. "배우자"란 테스트 이전에 최대 10년간 감염자와 함께 결혼 생활을 유지한 사람을 말합니다. 배우자 고지 절차 및 방법은 WAC 246-100을 참조하십시오.

휠체어 안전 팁

사고는 예방이 중요합니다. 예를 들어, 전동 의자의 브레이크 고장 또는 통제 불가능 상태 등 긴급 상황에 미리 대비하고 전동 의자의 수동 조작 방법도 숙지해야 합니다.



환경 고려

- 야외에서 휠체어를 이용하는 경우 해당 환경을 미리 파악하여 보도에서 휠체어가 앞으로 튕겨나갈 수 있는 구멍이나 틈을 피해야 합니다.
- 안전 벨트/보행 벨트를 이용하면 평평하지 않은 길을 지날 때 클라이언트가 넘어지거나 휠체어에서 튕겨나가지 않게 보호할 수 있습니다.
- 비나 눈이 오는 날씨는 전동 휠체어 사용자와 고가 장비에 치명적입니다.

일반 안전 팁

- 전동 휠체어를 사용하는 경우 휠체어를 옮기거나 휠체어 리프트를 사용할 때는 반드시 전원을 꺼야 합니다. 수동 휠체어를 사용하는 경우 클라이언트를 옮기기 전에 항상 바퀴를 고정시켜야 합니다.
- 휠체어 바퀴 쪽으로 옷, 끈, 덮개 등이 늘어지지 않도록 유의합니다.
- 휠체어의 팔, 다리 받침대가 접이식인 경우 팔 받침대를 위쪽으로 올리고 발 받침대는 앞쪽으로 내려 안전한지 확인한 후 사용합니다.
- 수동 휠체어의 경우 뒤쪽에 무거운 물건을 실으면 휠체어가 뒤집어질 수 있으므로 유의합니다.
- 클라이언트가 일어날 때는 발에 걸리지 않도록 발 받침대를 접습니다.

유지보수 팁

- 클라이언트에게 1년에 한 번 이상 구입한 곳에서 장비 점검을 받고 필요한 경우 수리하도록 권유합니다.
- 브레이크, 잠금 장치, 팔 받침대, 발 받침대, 바퀴, 타이어, 타이어 압력 및 보조 바퀴 등의 상태가 정상인지 확인합니다.
- 의자 쿠션이 밑으로 꺼지지 않았는지 확인합니다. 공기 주입식 쿠션의 압력은 정기적으로 점검해야 합니다. 젤 소재 쿠션의 경우 젤이 뭉치지 않도록 정기적으로 손질해주어야 합니다.
- 외출 전에는 배터리를 완전히 충전해야 합니다. 또한 전문 기술자의 정기 검사를 통해 배터리액 상태와 배터리 성능을 확인해야 합니다. 전력 공급이 차단되거나 기타 긴급 상황에 대비하여 예비 배터리를 항상 충전해 두어야 합니다.

내리막길에서의 휠체어 사용

- 내리막길의 경사가 가파른 곳에서는 클라이언트를 반대쪽으로 밀어야 넘어지지 않습니다.
- 비탈길은 횡단해서는 안됩니다. 휠체어가 옆으로 넘어질 위험이 있습니다.
- 클라이언트가 앞으로 넘어지지 않도록 휠체어 방향을 바꿉니다.



청력 손실

감염, 특정 약물 치료 또는 노화에 따른 증상이거나 장시간 소음에 노출되는 경우 청력이 손실될 수 있습니다.

일반적으로 청력 손실은 느린 속도로 진행되므로 본인이 해당 사실을 인지하지 못하는 경우가 많습니다. 65세 이상 노인에게 있어 가장 큰 건강상의 문제는 관절염이고 그 다음이 청력 손실입니다. **보청기를 착용해야 하는 사람 중 60%가 보청기 없이 생활하고 있습니다.**

개호자는 청력 손실과 관련된 클라이언트 상태를 파악해야 합니다.

- 청력 손실과 관련된 증상에 대해 이해합니다.
- 클라이언트가 보청기 착용을 거부하거나 청력 검사를 위한 의사 진료를 거부합니다.

청력 손실의 징후

- TV 및/또는 라디오의 볼륨을 높입니다.
- 다른 사람의 말을 들을 때 귀를 감쌉니다.
- 상대방이 한 말을 반복 확인하거나 정확히 알아듣지 못합니다.
- 목소리 톤이 올라가거나 "스", "프", "트" 발음이 정확하지 않습니다.

클라이언트의 청력 손실이 의심되는 경우 해당 사실을 문서화하고 해당 개호 시설의 담당자에게 보고해야 합니다.



보청기 착용 거부

많은 사람들은 심지어 자신의 청력에 이상이 있다는 사실을 인정하지 않으려고 합니다. 이는 일반적으로 보청기를 착용하면 나이가 들어 보인다고 생각하거나 청력 손실 자체에 당황하는 경우 또는 변화를 두려워 하거나 보청기에 적응하기 위한 새로운 노력을 싫어하기 때문입니다.

자신의 청력 이상을 인정하는 것 자체가 필요한 도움을 얻기 위한 첫 번째 단계입니다. 보청기 이외에 전화, 라디오의 볼륨 장치를 이용하거나 상대방이 말하는 입 모양을 보고 내용을 이해하는 기법 등을 활용할 수 있습니다.

효과적인 지원

- 청력이 낮은 사람에게 있어 잔소리는 거의 효과가 없으며 오히려 당사자에게 무능력함과 외로움을 느끼게 할 수 있습니다. 따라서 격려하고 용기를 북돋아주어야 합니다.
- 보청기에 적응하여 효과적이고 적극적으로 사용하고 있는 사람을 소개시켜 줍니다. **이 방법은 보청기에 대한 거부감을 없앨 수 있는 가장 효과적인 방법으로 알려져 있습니다.**

- 권유를 할 때는 점진적인 접근 방법을 사용합니다. 처음 시작은 “.....에 가보실 의향이 있으신가요?”에서 “.....에 대해 진지하게 고려하고 계신가요?”, “제가 약속 일정을 잡는 것은 어떨까요?”와 같은 방식으로 접근합니다.

보청기 착용 적응

클라이언트가 보청기를 받은 후 사용 방법을 익히고 적응하는 데는 몇 주에서 사람에 따라 그 이상의 시간이 걸리기도 합니다. 클라이언트는 이 적응 기간 동안 최종 진찰을 통해 보청기가 본인에게 잘 맞는지 확인하고 보청기 적응과 관련하여 문제가 있는 경우 상담을 받아야 합니다.

개호자는 보청기를 착용하게 된 클라이언트에게 격려와 용기를 북돋아주어야 하며 가족, 친구 또한 보청기 착용으로 청력이 향상된 점에 대해 긍정적인 평가를 해주어야 합니다.

보청기에 대한 잘못된 인식과 사실

잘못된 인식: 보청기를 착용하면 안경처럼 청력이 완전 회복됩니다.

사실: 보청기는 청력을 “정상” 수준으로 회복시킬 수는 없지만 삶의 질을 높일 수 있을 정도로 향상시킬 수는 있습니다.

잘못된 인식: 보청기를 착용하면 오히려 청력이 손상됩니다.

사실: 자신에게 맞는 보청기를 이용하고 올바르게 관리하면 청력이 손상되지 않습니다.

잘못된 인식: 보청기를 착용한다는 것은 그만큼 나이가 들었다는 것입니다.

사실: 청력 손실은 노인에게 일반적으로 나타나는 증상이지만 중년 또는 어린이에게도 나타날 수 있습니다.

잘못된 인식: 보청기는 크고 미관상 좋지 않으므로 대부분의 사람들이 착용을 꺼려합니다.

사실: 대부분의 사람들은 최신 보청기 기술에 대해 잘 알지 못합니다. 실제로는 “귀 속에 꼭 들어가는” 소형 보청기도 많이 있으며 청력 손실 유형에 따라 착용하는 보청기가 결정됩니다.

청력 손실 대처 방법에 대한 정보는 무료 비밀 상담 전화 1-888-4ELDERS(1-888-435-3377 또는 TTY: 206-448-5025)를 이용하거나 웹 사이트

<http://www.4elders.org/HearingLoss.htm>을 방문하십시오.

어려운 동작 시 도움을 주는 요령

다음은 부적절한 행동에 대처하기 위한 몇 가지 제안 사항입니다. 부적절한 상황이나 인간 관계에 대처하는 방법은 감독관, 건강 관리 전문가 또는 케이스 매니저와의 상담으로 도움을 얻을 수도 있습니다.

무엇보다 중요한 것은 자기 자신을 보호하는 것입니다. 개호자라고 해서 무례한 행동과 자신에게 해가 되는 행동을 모두 견뎌내야 하는 것은 아닙니다.

다른 사람의 분노에 대한 대처

- 분노의 대상을 자기 자신으로 규정할 필요는 없습니다. 대부분의 경우 분노의 대상은 사람이 아닌 특정 행동이나 상황입니다.
- 분노 자체를 인정하고 상대방으로 하여금 해당 상황을 이해하고 있음을 알려주는 것이 중요합니다.
- 상대방이 말하는 내용에 귀를 기울이고 분노를 표출할 수 있도록 해줍니다.
- 동의할 수 있는 사항을 파악합니다.
- 조용하고 낮은 목소리로 이야기합니다.
- 상대방으로 하여금 결정을 내리고 안정할 수 있는 시간을 줍니다.
- 분노에 대한 특정 패턴을 파악하여 해당 패턴을 없애기 위해 노력해야 합니다. 분노를 표출시키는 요인을 막을 수 있는 경우 서로가 상처를 덜 받을 수 있습니다.
- 상대방의 기분을 전환시킬 수 있는 방법이 있는지 물어 자기 감정을 효과적으로 통제할 수 있도록 도와줍니다.
- 분노를 표출할 수 있는 다른 방법을 알려줍니다(예: 베개 싸움, 불만 사항 리스트 만들기).
- 한 발 물러서는 것도 효과적인 방법입니다. 화가 날수록 마음을 가라앉히고 진정할 필요가 있습니다. 두 사람 모두 감정을 통제할 수 없는 상황이 되면 잠시 자리를 뜨는 것도 좋은 방법입니다.
- 몇 차례 심호흡을 하고 열을 썩니다.



상대방이 분노를 억제하지 못해 다른 사람 또는 본인 스스로에게 해를 입힐 수 있는 경우 도움을 요청합니다.

개호자의 분노 관리 방법

- 자신이 분노를 느끼고 있다는 사실을 스스로 인식할 수 있어야 합니다.
- 분노를 표출하는 것이 바람직한지 여부를 신중히 생각해본 후 행동합니다.
- 분노를 억누를 수 없는 경우 잠시 자리를 뜨거나 산책을 하는 등 안정될 때까지 "휴식 시간"을 갖습니다.
- 분노를 표출할 때는 "저는"이라는 표현으로 직접적이면서도 적절하게 의사를 표시합니다.
- 일단 분노를 표출한 후에는 더 이상 마음에 담아두지 않습니다.



분노가 폭력으로 연결될 수 있는 경우

- 자신에게 해를 입힐 수 있는 사람과 단둘이 남아 있지 않도록 유의합니다. 등을 보여서는 안되며 안전한 거리를 유지하고 가능한 경우 자리에 앉아 있도록 합니다. 문을 열어두거나 닫힌 문을 열거나 문 가까운 쪽에 앉아 있도록 합니다. 필요한 경우 도와줄 수 있는 사람이 가까운 곳에 있어야 합니다.
- 침착하고 자극적이지 않은 방법으로 상황을 안정시킵니다. 말과 행동은 단호하면서도 조용하고 천천히 합니다. 상대방을 존중해야 합니다.
- 상대방의 몸에 손을 대거나 억지로 방에서 몰아내려고 하지 않습니다. 약간 밀거나 팔을 잡는 행위만으로도 잘못 오해하여 폭력적으로 변할 수 있습니다.
- 종이컵에 물을 담아 주는 등 천천히 시간을 끄는 방법으로 상대방을 진정시킵니다.
- 상황이 더 악화되는 경우 적당한 구실을 찾아 방에서 나와 도움을 요청합니다. *"좋은 질문이네요. 감독관과 상의하여 방법을 찾아보겠습니다."* *"누가 온 것 같습니다. 누군지 잠깐 나가보겠습니다."*



치매 환자

치매 환자는 정서적으로 불안하고 의심이 많아 다른 사람이 자신을 해치려고 한다는 망상을 갖고 있는 경우가 많습니다. 이처럼 망상 또는 환각 증세가 있는 경우 또는 약물 반응, 통증 등은 자칫 폭력으로 나타낼 수 있습니다. 예를 들어, 목욕물이 너무 차가워 폭력적으로 돌변하는 클라이언트도 있습니다.

- 항상 현재 상황을 해결할 수 있는지 여부에 주의를 기울여야 합니다. 문제 상황에 대한 특정 패턴이 있는지, 특정 시점이나 특정 사건, 사람 또는 사물에 대한 반응으로 폭력적인 행동이 나타나는지 확인해볼 필요가 있습니다. 특정 패턴이나 암시를 미리 파악함으로써 문제가 발생하지 않도록 예방할 수 있습니다.
- 기분을 전환시킵니다. 폭력적인 성향이 나타나는 경우 기분 전환을 시도합니다. 예를 들어, 산책, 음악 감상을 유도하거나 간식을 줍니다.
- 도움을 받습니다. 목욕, 옷 입히기 등 특정 활동에 대해 폭력적인 반응을 나타내는 경우 다른 사람의 도움을 얻어 해당 업무를 수행합니다.
- 모든 방법에 실패하는 경우 자신을 스스로 보호해야 합니다. 클라이언트와 일정한 거리를 두고 상대방이 위협적으로 느껴지는 경우 방을 나와 도움을 요청합니다.

부적절한 성적 행동에 대한 대처

- 클라이언트가 성적으로 부적절한 행동을 보일 때 대처 방법에 대해 미리 생각해두어야 합니다. 미리 대비해둬으로써 실제 상황에서 침착성을 잃지 않고 대처해나갈 수 있습니다.
- 클라이언트가 당황스럽고 민망한 행동을 보이더라도 과잉 대응해서는 안됩니다. 클라이언트는 단지 느끼는 대로 행동하고 규칙을 잊었을 뿐입니다.
- 클라이언트가 행동을 멈출 수 있는 방법을 찾거나 공공 장소인 경우 다른 곳으로 데려갑니다.
- 침착하면서도 단호하게 대처합니다.

무례한 행동

- 마음을 가라앉힙니다. 무례한 행동에 대한 가장 자연스런 반응은 분노입니다. 심호흡을 몇 번 한 후 효과적으로 대응합니다.
- 정확한 피드백을 전달합니다. 클라이언트에게 자신이 저지른 무례한 행동과 그에 대한 개호자의 느낌을 알려 주어야 합니다. "저는"이라는 표현을 사용하여 구체적이면서도 간단 명료하게 의사를 표현해야 합니다. "그런 말투를 사용하시면 저는 화가 나고 무시당하는 느낌을 받게 됩니다."
- 경계를 명확히 설정하고 자신이 원하는 대우 방식에 대해 공손하게 이야기합니다.
- 부정적인 방식보다는 긍정적인 방식으로 대응합니다.
- 클라이언트의 무례한 표현 뒤에 감춰진 실제 의사를 파악합니다.
- 클라이언트에게 직접 "문제가 뭐죠? 제가 기분을 상하게 해드렸나요? 그렇다면 정말 죄송합니다." 솔직한 표현은 상황을 악화시키지 않고 오히려 해결의 계기를 마련할 수 있습니다.
- 커피를 많이 마신다던가 TV 범죄물을 너무 많이 시청하는 등 무례한 행동의 환경적 요인을 파악함으로써 이러한 행동을 줄일 수 있습니다.
- 클라이언트가 복용하는 약품과 관련 부작용을 이해함으로써 문제를 예방할 수도 있습니다.

구강 건강



충치 관리

충치는 입 속의 박테리아 또는 세균이 음식물에서 산을 생성하여 발생하는 현상입니다. 이 산은 치아의 에나멜 층을 파괴하여 구멍이나 충치를 만듭니다. 충치가 생기면 차고 뜨거운 음식이나 단 음식에 치아가 민감해지며 감염에 의한 염증이 발생합니다. 치료할 수 없을 정도로 충치가 진행된 경우 치아를 뽑아 내야 하며 이러한 경우 음식물을 먹거나 말할 때 불편할 뿐만 아니라 외관상으로도 좋지 않습니다.

잇몸 질환

치은염은 치아에서 플라그(치아에 붙어 있는 세균과 음식 찌꺼기)를 매일 제거하지 않아 박테리아 감염으로 잇몸에 염증이 발생하는 질환입니다. 치은염에 걸리면 잇몸이 붓고 빨개지며 칫솔과 치실을 이용할 때 피가 쉽게 납니다.

치은염을 치료하지 않으면 박테리아가 치아를 지탱하는 뼈까지 파괴하여 치주염에 걸리게 됩니다. 이 뼈가 손상되면 치아가 흔들리고 경우에 따라 제거해야 합니다. 당뇨병 환자나 흡연자는 치주염에 걸릴 위험이 높습니다.

구강 건조

입 안이 건조하면 치아, 잇몸, 혀와 기타 구강 조직까지 건조해집니다. 구강 건조는 약물 복용, 항암 치료 또는 방사선 치료에 따른 부작용이나 침샘 기능에 이상이 있을 때 발생할 수 있습니다. 입 안이 건조해지면 음식물 찌꺼기와 산을 씻어낼 힘이 부족하므로 충치에 쉽게 걸리고 잇몸 질환 및 기타 감염 질환까지 발생할 수 있습니다.

구강 건조 치료제와 인공 타액을 사용하면 증상을 완화시킬 수 있습니다. 클라이언트에게 담당 주치의 또는 약사를 통해 약물 복용에 따른 부작용에 대해 문의하도록 권유합니다. 자이리톨이 함유된 무설탕 껌이나 사탕은 타액 분비를 도와 구강을 보호하는 데 효과적입니다. 설탕이 첨가된 사탕은 몸에 좋지 않으므로 삼갑니다.

구강암

구강암은 혀, 입술, 볼, 잇몸, 입천장, 입 속 아래쪽, 목구멍 등 입 속 어느 위치에나 발생할 수 있습니다. 흡연과 음주는 구강암의 발병 확률을 높입니다. 구강암은 일반적으로 초기에는 통증이 없으므로 통증이 나타나기 전에는 증상이 나타나도 무시하게 됩니다. 구강암의 일반적인 징후는 다음과 같습니다.

- 상처가 2주 안에 낫지 않는 경우
- 부종 또는 혹
- 붉은색/흰색 반점 또는 상처
- 음식물을 씹거나 삼키기 어려운 경우



상처가 2주 안에 낫지 않는 경우 의사의 진찰을 받아야 합니다.

하루 5회 - 식단에 더 많은 과일과 야채 추가

하루에 과일과 채소를 5개 이상 섭취함으로써 특정 암 질환, 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 및 기타 질병을 예방할 수 있지만 많은 사람들이 과일과 채소를 충분히 섭취하지 않고 있습니다.

5개라는 숫자는 매일 섭취해야 하는 과일과 채소의 **최소** 수량이며 개인의 연령, 성별, 체중 및 활동량에 따라 7-10개까지 섭취해야 합니다.

기본 섭취량

일반적으로 기본 섭취량이 생각보다 적다는 사실을 이해하면 충분한 과일과 채소를 섭취하는 데 많은 도움이 됩니다. 기본 섭취량의 예는 다음과 같습니다.

- 중간 크기의 과일 1개
- 생과일 채소 조리 냉동 또는 통조림 상태의 과일 채소 1/2컵 - 과일 주스의 경우 100% 천연 주스
- 100% 과일 채소 주스 3/4컵(6온스)
- 조리 냉동 또는 통조림 상태의 강낭콩 또는 완두콩 1/2컵
- 익히지 않은 잎채소 1컵
- 말린 과일 1/4컵



충분한 과일 및 채소 섭취를 위한 팁

- 식사 및 간식 시간에 과일 또는 채소를 포함시킵니다. 예를 들어, 점심에는 샐러드를 제공하고 오후 간식 시간에는 사과를 제공합니다.
- 과일과 채소는 눈에 보이는 곳에 보관합니다. 손질한 채소는 냉장고에서 눈높이에 맞는 선반에 보관하고 과일은 접시에 담아 테이블에 올려 놓습니다.
- 아침에 일어나 100% 과일 또는 채소 주스를 마십니다.
- 과일과 채소를 보관할 때는 다양한 맛과 색상을 섞어 신선한 상태로 함께 보관합니다. 예를 들어, 붉은색 포도와 파인애플을 함께 보관하거나 오이와 고추를 함께 보관합니다.
- 일반 식품에 신선한 과일과 채소를 첨가합니다. 예를 들어, 요구르트나 시리얼에 딸기와 바나나를 넣고 파스타와 피자에는 채소를 넣고 샌드위치에 양상추, 토마토, 양파를 곁들입니다.
- 냉동 과일과 채소 역시 몸에 좋은 식품이며 필요할 때 즉시 먹을 수 있다는 점에서 편리합니다. 예를 들어, 통조림 또는 즉석 수프와 캐서롤에 올려 놓은 여러 채소를 첨가할 수 있습니다.
- 냉동 과일을 이용하면 손쉽게 스무디를 만들 수 있습니다.
- 저지방 아이스크림에 신선한 과일 토핑을 얹어 먹습니다.
- 남은 채소는 얼렸다가 스투에 넣어 먹습니다.

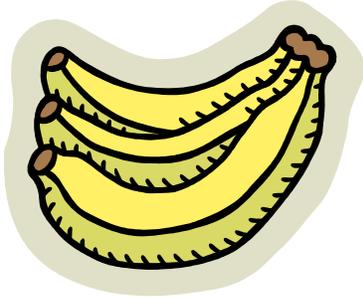
하루에 과일과 채소를 5개 이상 먹는 것만으로도 암 발생률을 최소 20% 이상 줄일 수 있습니다.

하바드 대학 공중 보건 학부 연구 결과

효과적인 과일 및 채소 섭취

과일과 채소를 많이 섭취한다고 해서 단순히 식비를 많이 지출하는 것만은 아닙니다. 과일과 채소는 그만큼 몸에 좋은 영양소가 많이 함유된 좋은 식품입니다.

- 냉동 식품과 통조림 식품은 상표를 비교하여 가장 좋은 식품을 선택합니다.
- 세일 품목을 활용하고 제철에 나는 과일과 야채를 구입합니다.
- 냉동 처리되거나 통조림에 든 과일과 채소는 일반적으로 값이 더 저렴합니다.



신선 보관

클라이언트에게 신선한 과일, 채소와 통조림 또는 냉동 처리된 과일, 채소와 주스를 구입하도록 권유합니다. 얼린 과일은 설탕이 적게 들어간 시럽이나 물에 넣어 얼린 것이 좋습니다. 신선한 식품을 먼저 섭취하고 통조림 제품은 보관 후 1주일 이내에 먹습니다. 과일과 채소는 충분히 익은 것과 아직 덜 익은 것을 함께 구입합니다. 예를 들어, 노란색 바나나와 초록색 바나나를 함께 구입하면 익은 바나나를 먼저 먹고 몇 일 후 보관해 둔 바나나를 먹을 수 있습니다.

다채로운 색의 야채 섭취

최근 들어 과학자들은 식품의 색과 해당 영양 성분이 관련이 있다는 사실을 인식하게 되었습니다. 즉, 색상이 화려한 과일과 채소는 우리 몸이 건강과 활력을 유지하고 노화를 예방하며 암과 심장병의 위험을 줄이기 위해 사용하는 다양한 비타민, 미네랄, 섬유소 및 기타 화학 물질을 제공합니다.

건강을 지키기 위해 가장 효과적인 방법은 매일 다양한 색의 과일과 채소를 많이 섭취하는 것입니다.

파란색/보라색: 기억력, 건강한 노화, 요로

붉은색: 심장, 기억력, 요로

녹색: 시력, 뼈, 치아

노란색/오렌지색: 심장, 시력, 면역 체계

흰색: 심장, 콜레스테롤 수치 유지

과일 및 채소 색상표



붉은색

오렌지색/노란색

녹색

파란색/보라색

흰색

붉은색	오렌지색/노란색	녹색	파란색/보라색	흰색
붉은 사과	노란 사과	녹색 사과	블랙베리	바나나
사탕무	살구	아티초크	블루베리	콜리플라워
붉은 양배추	버터 호두 호박	아스파라거스	가지	마늘
체리	멜론	아보카도	무화과	생강
클렌베리	당근	콩깍지	채진목	히카마
핑크 자몽	자몽	브로콜리	자두	버섯
붉은 포도	레몬	쌈양배추	말린 자두	양파
고추	망고	푸른 양배추	보라색 포도	파스닙
석류	송도 복숭아	오이	건포도	감자
붉은 감자	오렌지	청포도		순무
무	복숭아	꿀		
라즈베리	배	키위		
대황	노랑 피망	상추		
딸기	파일애플	라임		
토마토	호박	골파		
수박	노란 호박	완두콩		
	사탕 옥수수	피망		
	고구마	시금치		
	탕헤르 오렌지	서양 호박		
	노란색 토마토			

음식을 먹기 힘든 클라이언트

음식물을 씹기 어려운 경우

치아 또는 기타 구강 질환이 있는 경우 음식물을 씹기 어려울 수 있습니다. 이러한 문제는 일반적으로 치료할 수 있으므로 클라이언트에게 진찰을 받도록 권유하고 다음과 같은 보조 방법을 알려줍니다.

- 모든 음식은 부드러운 상태로 조리합니다.
- 음식은 작은 크기로 잘라 천천히 먹습니다.



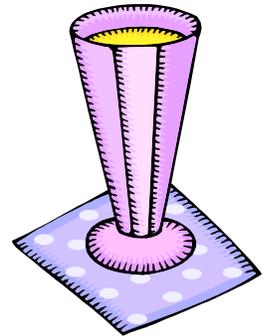
적합한 음식:

- 과일, 채소 주스
- 부드러운 통조림 과일
- 크림 타입의 으깬 채소
- 갈거나 잘게 다진 고기
- 달걀, 요구르트, 푸딩, 수프 - 날달걀 절대 금지
- 죽, 밥, 브레드푸딩, 부드러운 쿠키
- 음식을 촉촉하게 만들어 쉽게 씹을 수 있는 상태로 만들어주는 소스 첨가

식욕이 없음

미각 또는 후각을 잃거나 약물 치료, 우울증, 치통 또는 변비 등의 증상이 있는 경우 식욕이 떨어질 수 있습니다. 이러한 경우 필요한 조치는 다음과 같습니다.

- 주치의와 상담합니다.
- 하루 식사를 소량으로 4 - 6회 나누어 합니다.
- 가능한 경우 활동량을 늘립니다.
- 몸에 좋은 고열량 고단백 식품을 섭취하거나 건강 음료를 마십니다.
- 식욕이 가장 좋을 때 식사를 많이 합니다.
- 식품에 양념, 향신료를 넣어 향을 첨가합니다.



삼키기 곤란(장애)

식사 준비

연하 장애가 있는 클라이언트는 조각이 많거나 덩어리가 크거나 입에 달라붙는 음식을 잘 먹지 못합니다.

조각이 많은 음식

마른 빵, 크래커
칩과 땅콩
덩어리가 씹히는 애플소스, 퓨레
쌀밥
뜨겁고 잘 퍼지지 않은 곡물 죽
같은 고기
익힌 완두콩 또는 옥수수

덩어리가 크거나 입에 달라붙는 음식

갓 구운 흰빵
땅콩 버터
담백한 으깬 감자
바나나
통조림 콩
밀기울 시리얼
고기 덩어리
생 야채와 특정 과일

식품은 개개인의 요구 사항에 따라 진하거나 묽게 조리할 수 있습니다. 대부분의 식품은 음식의 농도를 맞추는 데 사용할 수 있습니다. 음식을 특정 농도로 만들기 위해 첨가해야 하는 식품의 양은 원하는 음식 농도와 사용하는 식품에 따라 다릅니다.

음식의 농도를 높이기 위해 첨가하는 식품:

유아용 시리얼
빵 부스러기
콘스타치
익힌 시리얼(크림 타입의 밀 또는 쌀)
커스터드 믹스
전맥 크래커 부스러기
고기 국물
으깬 감자/인스턴트 감자 플레이크
향이 첨가되지 않은 젤라틴 가루
유아용 식품: 과일, 육류, 채소
짭짤한 크래커 부스러기
기본 소스(크림, 치즈, 토마토)

음식의 농도를 낮추기 위해 첨가하는 식품:

묽은 수프
부용
고기 국물
주스
향이 가미된 액체형 젤라틴
녹인 버터/마가린
뜨거운 우유 또는 찬 우유
플레인 요구르트
건더기를 걸러낸 퓨레 수프

음식을 씹고 삼키기 쉬운 상태로 조리하는 방법

- 음식의 윗부분이나 가장자리가 딱딱해지지 않게 하려면 뚜껑이 있는 냄비에 음식을 조리해야 합니다. 스크램블 에그를 부드럽게 만들려면 이중 냄비로 요리하면 됩니다.
- 육류 또는 생선 요리를 촉촉하게 만들려면 토마토 주스나 토마토 수프를 넣어 조리합니다.
- 고기 퓨레를 만들려면 먼저 부드럽게 1차 조리를 한 후 옥수를 덜어냅니다. 조리한 고기를 믹서 등에 넣어 갑니다. 뜨거운 옥수 등을 부어 원하는 농도가 될 때까지 익힙니다.

연하 장애가 있는 고객/환자의 식사에 도움이 되는 일반 팁

- 고객/환자에게 식품을 보여주고 냄새와 맛을 느끼게 함으로써 식사 전에 충분한 타액이 생성되고 식욕이 생길 수 있도록 해줍니다.
- 식사 도중에는 고객/환자(Client)에게 말을 시키지 않습니다.
- 혀의 앞쪽 1/3 지점 중앙에 음식물을 올려주고 혀를 아래 방향으로 눌러줍니다. 이렇게 하면 혀가 입 속으로 말리지 않아 음식물을 쉽게 삼킬 수 있습니다.
- 음식물이 입 안에 남아 있지 않은지 확인합니다.
- 남아 있는 음식은 꺼내주고 천천히 먹게 하거나 가능한 경우 고객/환자(Client)에게 "혀를 움직여" 음식물을 움직이도록 알려줍니다
- 고객/환자(Client)가 잘 씹을 수 있도록 하기 위해 "꼭꼭 씹으세요", "한 번 더 씹으세요", "삼킬 때는 숨을 참으세요", "헛기침을 하세요"와 같이 직접 지시할 수도 있습니다.

열량 추가

연하 장애가 있는 클라이언트는 일반적으로 열량을 충분히 섭취하지 못합니다. 다음은 이러한 클라이언트를 위한 메뉴 샘플과 조리법입니다.

메뉴 샘플

아침	진하지 않은 커피 또는 차와 시리얼(예: 오트밀 또는 라이스 푸딩에 갈색 설탕과 휘핑크림을 함께 제공)
오전 간식	맑은 주스, 부드러운 유지방 성분의 요구르트 또는 영양소를 첨가한 밀크셰이크
점심	맑은 수프, 으갠 감자, 시금치 푸레, 과일 푸레
오후 간식	진하지 않은 커피, 차, 부드러운 케이크, 비스킷
저녁	맑은 수프, 고기 푸레, 으갠 감자, 살짝 익힌 채소, 과일(바나나 또는 익힌 과일), 진하지 않은 차
야식	맑은 주스

조리법

과일 셰이크

믹서기에 생과일, 냉동 과일 또는 과일 통조림 1 - 1/2컵과 강화 우유를 넣습니다. 부드러워질 때까지 갑니다.

혼합 과일 주스

믹서기에 사과 주스 ¼컵, 오렌지 주스 ¼컵과 통조림에 든 복숭아 또는 배를 1컵 넣습니다. 부드러워질 때까지 갑니다.

고단백 스무디

믹서기에 과일향 요구르트 1컵, 강화유 1컵, 껍질을 벗기고 부드러운 신선한 과일 또는 과일 통조림과 연성 치즈를 넣습니다. 부드러워질 때까지 갑니다.

연성 치즈 푸딩

연성 치즈 ¼컵과 작게 썬 과일 3큰스푼을 섞은 후 냉장고에서 굳힙니다.

크림 타입 채소 수프

믹서기에 부드럽게 조리하거나 익힌 후 건져낸 채소 ½컵, 강화 우유 ½컵, 크림 또는 플레인 요구르트와 마가린, 소금, 양파 가루 1작은 스푼, 그리고 맛을 내기 위한 파슬리 가루를 넣고 원하는 상태가 될 때까지 갑니다.

숙면을 취하는 요령

수면 장애(잠을 깊이 못 자거나 너무 일찍 일어나거나 아침에 일어났을 때 피로가 풀리지 않는 경우)가 있거나 숙면을 취하고 싶은 경우 다음과 같은 방법을 활용할 수 있습니다.



- 수면 시간과 기상 시간을 일정하게 지킵니다.
- 침대는 잠을 잘 때만 사용합니다.
- 낮잠이나 초저녁에 잠을 자지 않습니다.
- 아침 운동이 가장 효과적이지만 개인에 따라 저녁 식사 전이라도 운동을 합니다. 운동 후 몇 시간이 지나면 에너지가 부족해져 쉽게 잠이 들 수 있습니다. 그러나 잠자기 직전에 하는 운동은 오히려 깊은 잠을 방해할 수 있습니다.
- 잠자리에 들기 전 1시간 30분에서 2시간 전에 뜨거운 물로 목욕을 합니다. 자기 전에 하는 목욕은 우리 몸의 생체 리듬을 바꿔 숙면을 취할 수 있게 해줍니다. 그러나 역시 자기 직전에 하는 목욕은 오히려 수면을 방해할 수 있습니다.
- 잠자리에 들기 30분 전에 독서, 명상, 산책 등 적절한 활동으로 긴장을 풀어줍니다.
- 침실 온도는 너무 높지 않게 유지하며 환기를 잘 시키고 가능한 불빛을 모두 차단하는 것이 좋습니다.
- 저녁 식사는 잠자리에 들기 4 - 5시간 전에 가볍게 정해진 시간에 합니다. 과일이나 단백질이 풍부한 칠면조 고기 한 조각 등 가벼운 스낵은 수면에 도움이 될 수 있습니다. 그러나 자기 전에 식사를 너무 많이 하면 오히려 수면에 방해가 될 수 있습니다.
- 자기 전에 과일을 먹는 경우 배뇨 작용으로 인해 수면을 방해합니다.
- 자기 전에는 카페인 및 알코올 섭취도 자제합니다.
- 잠자리에 들어 20분 안에 잠이 들지 못하는 경우 일어나 책을 읽거나 일기를 쓰는 등 잠이 올 때까지 희미한 조명 아래서 심신을 안정시킬 수 있는 일을 합니다. TV를 보거나 밝은 조명을 사용하는 일은 삼가 해야 합니다.
- 고민이 있어 잠이 들지 못하는 경우 해당 문제를 구체적인 표현이 아닌 이미지로 연상해봅니다. 이 방법을 사용하면 쉽게 깊은 잠이 들 수 있으며 잠이 깬 때도 비교적 편안한 마음을 느낄 수 있습니다.
- 라벤다 오일은 신경을 안정시켜 숙면을 취할 수 있도록 해줍니다.
- 양말을 신고 잡니다.
- 알람 소리를 너무 크게 설정하지 않습니다.
- 가능한 빨리 잠자리에 듭니다.
- 체중을 감량합니다.

스트레칭

몸을 구부리거나 물건을 들거나 몸을 비틀거나 팔다리를 뻗치는 등의 동작을 잘하려면 평소 유연성을 길러야 합니다. 사용하지 않는 근육은 오그라들고 약해지며 유연하지 않은 근육을 갑자기 사용하는 경우 통증을 느끼게 됩니다. 스트레칭은 좋은 자세와 골절 기능을 유지시켜 줌으로써 부상을 막아줍니다.

스트레칭 팁

- 스트레칭을 하기 전에는 먼저 몸을 따뜻하게 만들어 혈액 순환을 원활하게 해주고 몸을 풀어주어야 합니다.
- 체온이 올라가지 않는 경우 따뜻한 샤워나 목욕을 먼저 해주면 근육이 유연해져 스트레칭 효과를 높일 수 있습니다.
- 먼저 관절을 풀어주는 운동부터 시작합니다(예: 발목 돌리기, 팔 굽혀펴기, 어깨 돌리기).
- 스트레칭은 운동 전후에 하거나 일주일에 2 - 3회 정도가 적합합니다. 스트레칭 시간은 5 - 10분 정도도 충분하므로 가능한 시간에 하면 됩니다.
- 스트레칭을 하면 근육이 예민한 상태가 되므로 과격하게 움직여서는 안됩니다.
- 스트레칭 자세는 15 - 20초 정도 유지합니다. 스트레칭 동작으로 불편함을 느낄 수도 있지만 고통이 심한 경우 즉시 중지해야 합니다.
- 숨을 참지 말고 호흡을 계속해야 합니다.



아침에 일어난 직후에는 근육이 많이 수축되어 있는 상태이므로 스트레칭 운동이 적합하지 않습니다.



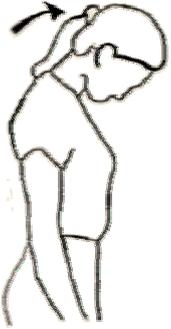
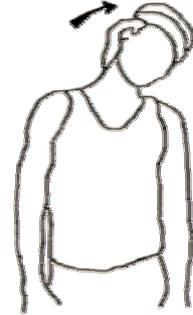
수중 에어로빅과 수영 또한 유연성을 기르는 데 효과적인 운동입니다. 물 온도가 따뜻할수록 근육 이완 효과가 있으며 물 속에서는 중력이 낮아 운동 강도를 높일 수 있습니다.

신체 부위별 스트레칭 운동 방법은 다음 페이지를 참조하십시오.

스트레칭 연습

옆목

1. 앉거나 선 채로 두 팔을 양 옆에 늘어뜨립니다.
2. 고개를 왼쪽과 오른쪽으로 번갈아 움직입니다.
3. 5초 동안 숨을 가다듬고 1 - 3회 반복합니다.

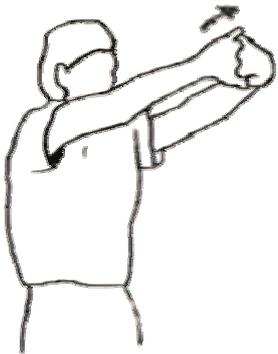
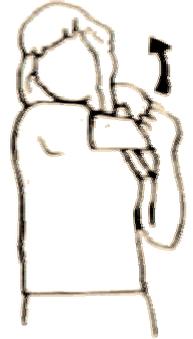


뒷목

1. 앉거나 선 채로 두 팔을 양 옆에 늘어뜨립니다.
2. 목을 앞뒤로 부드럽게 움직입니다.
3. 5초 동안 숨을 가다듬고 1 - 3회 반복합니다.

옆 어깨와 팔 뒤쪽

1. 앉거나 서서 오른쪽 손을 왼쪽 어깨에 올립니다.
2. 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 잡고 왼쪽으로 당깁니다. 10 - 15초 동안 자세를 유지했다가 팔을 풀고 심호흡을 한 후 반대쪽에 동작을 반복합니다.



어깨, 등 뒤, 팔, 손, 손가락, 손목

1. 손에 각지를 끼고 손바닥을 바깥쪽으로 향하게 합니다.
2. 어깨 높이에서 팔을 앞쪽으로 뻗습니다.
3. 10 - 20초 동안 자세를 유지했다가 푼 후 반복합니다.

삼두근, 어깨 위쪽, 허리

1. 무릎을 풀어줍니다.
2. 앉거나 선 상태에서 팔을 머리 위쪽으로 뻗습니다.
3. 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 잡습니다.
4. 자극이 올 때까지 오른쪽으로 몸을 천천히 기울입니다. 이 때 팔꿈치는 머리 뒤쪽으로 부드럽게 당깁니다.
5. 10 - 15초 동안 자세를 유지했다가 푼 후 다른 쪽도 반복합니다.



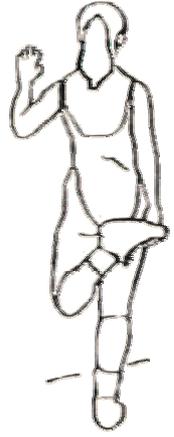
등 뒤

1. 선 자세에서 엉덩이에 손을 댍니다.
2. 자극이 느껴질 때까지 몸통을 부드럽게 왼쪽으로 돌립니다. 무릎을 풀어줍니다.
3. 10 - 15초 동안 자세를 유지했다가 푼 후 다른 쪽도 반복합니다.



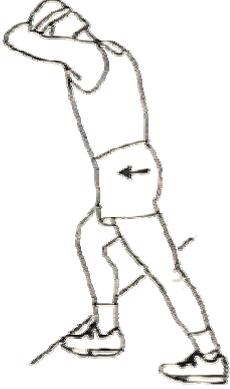
허벅지 바깥쪽(대퇴부)

1. 벽을 마주보면서 약간 뒤로 물러나 섭니다. 왼손을 벽에 대고 지지합니다.
2. 허리를 세우고 서서 오른손으로 왼쪽 발 끝을 잡습니다.
3. 발꿈치를 엉덩이 쪽으로 잡아 당깁니다.
4. 20 - 15초 간 잡았다 푼 후 다른 쪽도 반복합니다.



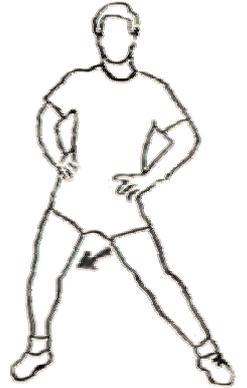
종아리

1. 벽을 마주보면서 약간 뒤로 물러나 섭니다. 벽에 팔을 대고 기댄 후 팔로 머리를 받칩니다.
2. 오른발을 앞으로 내밀고 무릎을 구부린 후 왼발을 뒤쪽으로 쭉 뻗습니다.
3. 왼쪽 종아리에 자극이 올 때까지 천천히 엉덩이를 앞으로 밀니다.
4. 이 때 왼쪽 발꿈치가 바닥에 평평하게 닿아야 하며 발가락은 앞쪽을 향해야 합니다.
5. 이 자세를 10 - 20초 동안 유지합니다. 그 자세에서 뛰거나 숨을 멈추어서는 안됩니다.
6. 반대쪽 다리도 반복합니다.



허벅지 안쪽(사타구니)

1. 발가락을 가지런히 앞쪽으로 하여 어깨 너비보다 약간 넓게 섭니다. 필요한 경우 의자 등을 이용하여 균형을 잡습니다.
2. 오른쪽 무릎을 약간 구부린 상태에서 왼쪽 엉덩이를 오른쪽 무릎 쪽으로 밀어 내립니다.
3. 10 - 15초 동안 자세를 유지했다가 푼 후 다른 쪽도 반복합니다.



옆 엉덩이(슬전)

1. 바닥에 앉아 오른쪽 다리를 앞으로 뻗습니다.
2. 왼쪽 다리를 굽혀 오른쪽 무릎 위에 올려 놓습니다.
3. 왼쪽 무릎을 오른쪽 어깨 쪽으로 당깁니다.
4. 10 - 15초 동안 자세를 유지했다가 푼 후 다른 쪽도 반복합니다.



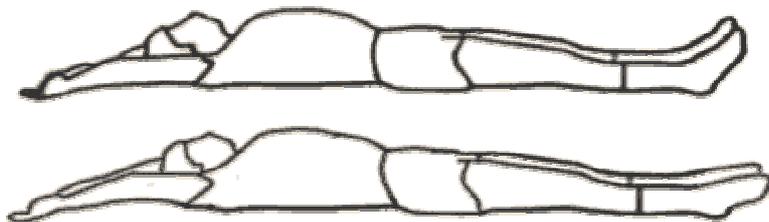
등 아래쪽, 옆 엉덩이, 목

1. 바닥에 앉아 왼쪽 다리를 앞으로 뻗습니다.
2. 오른쪽 다리를 굽혀 왼쪽 무릎 위에 올려 놓습니다.
3. 왼쪽 팔꿈치를 구부려 오른쪽 무릎 바깥쪽에 올려 놓습니다.
4. 오른쪽 손을 엉덩이 위쪽 바닥에 내려 놓습니다.
5. 머리는 오른쪽 어깨 쪽으로 돌리고 상체를 오른쪽으로 비튼다.
6. 10 - 15초 동안 자세를 유지했다가 푼 후 다른 쪽도 반복합니다.



어깨, 팔, 손, 다리, 발목

1. 바닥에 누워 팔을 머리 위로 뻗습니다. 다리는 똑바로 폅니다.
2. 팔과 다리를 반대쪽으로 뻗습니다.
3. 5초 동안 늘인 후 힘을 풉니다.



클라이언트에게 몸을 많이 움직이도록 권유

장애나 만성 질환을 앓고 있는 사람들은 대부분 새로운 삶을 시작하는 것이 더 이상 불가능하다고 생각합니다. 그러나 건강한 라이프 스타일을 통해 개인의 신체적, 감정적, 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 과학적이고 실질적인 연구 결과가 나와 있습니다.

운동이 주는 효과는 다음과 같습니다.

- 근육과 골격을 강화시킵니다.
- 체력과 독립성을 향상시켜줍니다.
- 지팡이 등에 대한 의존도를 낮추어 줍니다.
- 골절 및 기타 부상의 위험을 줄일 수 있으며 부상을 입은 경우 회복 속도가 빠릅니다.

규칙적인 **지구력 강화 운동(에어로빅)**이 주는 효과는 다음과 같습니다.

- 체중 감량 또는 적정 체중 유지
- 심장 기능 강화, 혈압 및 콜레스테롤 수치 조절
- 관절 유연성 강화 및 관절염 통증 완화
- 스트레스 해소 및 기분 전환
- 활력 보충
- 강좌 및 운동 참여를 통한 인간 관계 확대

클라이언트 신체 활동에 있어 간호자의 역할

간호자는 클라이언트가 가능한 많은 신체 활동을 할 수 있도록 도와주어야 하며 이와 관련하여 다음과 같은 노력이 필요합니다.

- 클라이언트가 스스로 어떤 일을 할 수 있도록 충분한 시간을 제공합니다.
- 운동 기능 유지에 따른 이점을 정확히 이해합니다.
- 클라이언트에게 운동 기능 유지에 따른 여러 가지 이점을 알려줍니다.
- 본인 스스로 건강과 운동을 생활화함으로써 모범을 보입니다.
- 클라이언트가 적극적인 신체 활동을 유지하기 위해 필요한 조치 및 관련 문제에 대해 담당 건강 관리사와 상담하도록 권유합니다.

보충 자료

근력, 지구력, 균형 감각 및 유연성 강화 운동에 대한 예시 및 참고 자료를 제공하는 무료 책자로 "운동: 국립 노화 연구소의 권장 안내서"를 참조할 수 있습니다. 이 자료는 웹 페이지 <http://www.niapublications.org/exercisebook/index.asp>에서 다운로드하거나 1-800-222-2225에서 요청할 수 있습니다.

약골 체질이어서 신체가 허약한 대부분의 사람들은 짧은 시간의 간단한 운동을 통해 체력을 두 배 이상으로 늘릴 수 있습니다. 스스로 의자에서 일어나거나 다른 사람에게 의지해서 일어나는 정도의 차이가 있습니다. 한 연구에 의하면 80세 이상의 일부 노인이 10주간의 간단한 근육 운동 후에 지팡이를 사용하여 걷게 되었다는 결과가 있었습니다.

The National Institute on Aging
(노화 국제 학회)





개정판

개호의 기초

용어 설명

7

용어	정의
가래	기침과 함께 폐에서 올라오는 점액
가벼운 발작	의식불명 상태에는 이르지 않는 정도의 발작
가치	중요한 것으로 간주되는 특별한 행위 또는 전통
간염	A 형, B 형, C 형 간염 및 기타 간염을 포함하는 바이러스성 간 질환
간접 접촉	감염된 사람이 만진 물체와의 접촉
간질	발작을 수반하는 신경계 질환
간호 위임	RN 이 자격을 갖춘 NAC 및 NAR 에게 RN 이 간호 업무를 위임하는 것
감각	시각, 청각, 촉각, 미각 및 후각의 감각과 관련된
감염	인체에서 유해한 세균이 성장하는 현상
감염 통제	세균으로 인한 감염의 유발과 확산을 차단하는 행위
감정	느낌
감정적 및 사회적 욕구	만족감과 친분 유지에 대한 기본적인 욕구
개인 위생	머리, 치아, 의치, 면도, 손톱 손질을 포함하여 신체 청결 및 몸치장
개호 계획서	건강 관리팀이 고객/환자를 지원하기 위해 수행하는 모든 것을 요약해 놓은 서면 계획안
개호 서비스	고객/환자의 일상 활동과 일상 업무를 도와주기 위해 수행하는 작업
개호 시설	고객/환자가 거주하는 곳(입소 요양원, 양로원 또는 가정)
개호자	다른 사람의 건강 관리 및 치료를 도와주고 지원 및 보조하는 사람
객관적 기술	사실만을 기록함
거부	믿지 않음
건강 관리 지시문	스스로 의사결정 능력이 상실될 때를 대비하여 중요한 의료 결정에 관한 개인적 희망 사항을 기술해 놓은 지시문으로, '사전 지시문'이라고도 함
결장 절개	대장을 열고 신체 외부로 길을 만든 복부 표면의 배출구

결핵(TB)	TB(Tuberculosis). 박테리아가 원인이 되어 주로 폐에 영향을 주는 풍매성 질병
경제적 착취	노약자의 재산, 금전, 물품 등을 불법적으로 또는 부적절하게 사용하는 행위
경축	영구적 또는 일시적인 경련이나 마비로 인해 근육 조직이 수축되는 상태
고객/환자	건강 관리팀의 주요 관리 대상으로, 의료 지원을 필요로 하는 사람
고립	다른 사람(것)과 격리
고혈당	비정상적으로 높은 혈당
고혈압	비정상적으로 높은 혈압
골격계	신체의 기본 골조를 형성하는 뼈 자체와 뼈 사이의 연결부
골다공증	칼슘이나 비타민 D의 결핍 또는 호르몬 변화로 인해 뼈가 약해진 상태
골절	뼈가 부러짐, 부러진 뼈
관습	장기간에 걸쳐 형성된 관례나 믿음, 행동 방식
관장	내장을 세척 또는 자극하거나 투약 또는 기타 요법을 위해 직장에 유체를 주입하는 행위
관절	무릎, 손목, 팔꿈치 등과 같이 뼈들이 결합되는 신체 부위
관찰	상태 변화를 지켜보는 행위
교차 오염	가공되지 않은 날 음식 또는 오염된 음식에 함유된 세균이 섭취 전에, 요리 또는 재가열을 하지 않은 다른 음식물에 감염되는 현상
구강	입과 관련된 것
구두	말로 표현하는 단어
구상 위생	치아, 입, 잇몸의 세정
구토	위의 내용물을 게워 올려 입으로 내보내는 현상
권리	정의, 법 및 도덕적 표준(예: 사생활 보호권, 의료 시술을 거부할 권리)
근육계	신체 부위의 움직임을 가능하게 하는 근육 계통
기관	일정한 기능을 수행하는 신체 부위(뇌, 위, 폐 등)
기문	체내 관을 외부로 연결하는 인공적 개구(인공 항문, 기관 개구 또는 회장 기공 등)
기밀 유지	개인의 사생활 정보를 공개하지 않음
기본 규칙	기본적인 행동 규칙
기준선	일정 시점에 고객/환자에게 "정상적"인 것



L

내쉬	폐로부터 공기를 내보내는 숨
노약자	기능적, 정신적 또는 신체적 무능력으로 인해 스스로 건강을 관리할 수 없는 60 세 이상의 노인 양로원 또는 보호소에서 생활하는 개인, 자택에서 개인 건강 관리 서비스를 받는 개인 발달 장애가 있는 개인 또는 법적 후견인이 있는 개인
노인 학대	노인을 혹사, 냉대하는 행위
노화	신체적, 정신적으로 나이가 들어가는 과정
녹내장	안구 내부의 압력이 증가된 증상
뇌 관련	뇌에 관한 것
뇌졸중	CVA(Cerebral Vascular Accident). 응혈, 동맥의 막힘 또는 뇌출혈로 인해 뇌 조직으로 혈액 순환이 중단될 때 발생하는 발작으로, 뇌졸풍이라고 함

C

단서/암시	상기시키거나 고무하는 자극/행위
당뇨병	1 종—췌장이 당분에 사용할 인슐린을 충분히 생산하지 못하는 만성적 내분비계 질환 2 종—췌장에서 인슐린을 생산하는 데는 문제가 없으나 신체에서 적절히 사용하지 못하는 상태
대발작	혼수 상태를 초래할 정도의 발작
대변	장에서 배출되는 노폐물
대변	대변, 변통
대인 관계	사람들 사이의 관계
대장균	소장 감염원으로, 오염된 혈액 또는 물을 통해 인체로 들어가는 박테리아
대화식 학습	학생이 적극적으로 참여하는 방식의 교육
독립(적)	자신을 의지하고 스스로 일을 수행할 수 있는 상태
독소	박테리아에 의해 생성될 수 있는 독성 물질로, 질병을 일으킬 수 있음
동의	허가
들숨	숨을 들이 마시는 동작

□

마비	신체의 일부를 움직이는 능력을 상실한 상태
마찰	두 표면이 서로 닿아 비벼지는 현상
매복	통변이 불가능한 상태, 과도하게 굳은 대변으로 인한 장 막힘
맥박	심장이 혈액을 분출할 때 심장의 수축으로 인한 동맥의 박동
면역	항체의 작용으로 나타나는 특정 질병에 대한 저항
면역 조치	특정 질병을 예방하기 위한 의학적 치료
면역계	함께 작용하며 병원체로부터 신체를 보호하는 세포, 화학적 전달물 및 단백질 집합체
멸균	포자를 포함하여 모든 미생물을 파괴하는 과정
멸균 붕대	부상 부위를 보호하는 살균 상태의 붕대
목다리	겨드랑이에 받쳐지며 보통 한 쌍으로 사용되는 보행 보조물
목재 공급	나무가 난방이나 취사의 유일한 연료원일 때 고객을 위해 나무를 쪼개 쌓아 주거나 운반해주는 행위. 집에 있는 나무로 제한되며, 동력 톱을 사용하거나 벌목하는 것은 포함되지 않음
몸짓	팔, 손 또는 신체를 이용한 움직임
무능력	행위, 응답이 불가능한 상태(즉, 자신의 건강 관리 결정을 내릴 수 없는 상태)
무시 및 태만	필요한 간호/간병 또는 기본적인 생활 필수품 제공을 거부하거나 이행하지 않는 행위
무의식	정신을 놓고 있고 응답할 수 없는 상태
문서화	서면 기록을 작성하여 보존하는 행위
문제 해결	복잡하거나 난해한 상황을 처리하는 과정
문화적 배경	음식, 의상, 종교, 가족 관계, 역할 등에 대한 관점 등을 포함하여 특정 사회 그룹 또는 조직에서 보이는 집단적 태도 및 행동 특성
미생물	너무 작아서 육안으로 보이지 않고 현미경으로만 관찰되는 병원균이나 생물



ㄷ

바디 랭귀지	몸짓, 태도, 얼굴 표정 시선 맞춤 등을 통해 의사 소통하는 것
바디 케어	처방전이 불필요한 연고 또는 로션 사용, 건조 붕대 교환을 포함하여 운동, 피부 관리 등에서 고객/환자를 도와주는 행위
바이러스	알려진 가장 작은 질병 유발 미생물
박테리아	질병을 유발할 수 있는 미생물(세균)
발달 장애	18 세가 되기 전에 시작되어 평생 동안 지속되면서 자가 건강 관리, 의사 소통, 학습, 기동력, 자기 지시 능력을 상당 부분 제한할 것으로 예상되는 신체 상태. 정신 지체, 뇌성 마비, 자폐증 등이 있음.
발작	경기를 유발하는 비정상적인 뇌 기능
발작(뇌졸중성)	뇌 혈관의 결절이나 막힘으로 뇌에 혈액 공급이 차단되는 증상으로, 급성 뇌졸중이라고 함.
방광	배출되기 전 소변을 담고 있는 기관과 같은 주머니
방뇨	소변을 보는 것
배뇨	방광에서 소변을 방출하는 과정
배변	변통 행위
배설	몸 밖으로 배출하는 것
백내장	눈의 수정체를 흐리게 하는 혼탁 부분
변비	힘들거나 고통스러운, 힘든 변통
변통	신체로부터 대변(배설물)을 배출하는 과정
병원균	질병을 유발하는 모든 세균
보고	중요한 정보를 전달하는 것
보조 시트	사람을 침대로 옮기는 데 보조 수단으로 사용하는 시트
보조 장치	개인이 일상 업무를 수행하고 독립성을 유지 또는 회복하도록 도와주는 보조 장비
보조기	고객/환자의 자가 투약을 도와주는 것
보청기	청력을 개선하기 위해 귀에 착용하는 기구
보편적 예방 조치	혈액 및 체액을 다룰 때 사용되는 안전 대책
보행	걷거나 움직이는 과정
보행 벨트	고객/환자의 호송을 도와주거나 이동 시 사용하는 폭이 넓은 벨트
보행 불능	걸을 수 없는 상태

보호벽	감염을 막는 얽페물(예: 장갑, 마스크, 가운)
복부	신체에서 몸통의 하반부
부상	피부나 기관이 손상되는 것
부연	자신의 언어로 바꾸어 문장을 다시 표현하는 행위
부작용	약물이나 요법에 의한 2 차적이며 보통 원하지 않는 결과
부종, 수종	조직에서 수액을 담고 부풀어 오른 것으로 발목, 다리 또는 손에 주로 생성됨
분비	액체를 생성하여 방출함
불구	대부분의 사람에게 있는 신체적 또는 정신적 능력 중 일부가 부족한 상태
불면(증)	잠을 못 이루고 깨어있는 증상
불평	공식적인 불만
브레인스토밍	문제 해결을 위해 가능한 해결책들을 제안하는 행위
비구두형	말을 사용하지 않은 표현, 몸짓, 얼굴 표정 및 손짓
비뇨기 계통	소변을 생성하고 신체 밖으로 배출하는 기능을 갖는 기관의 총칭
비만	과다한 체중
비말성 확산	세균에 감염된 분비물에 의한 감염
비활성	활성이 아닌, 작동하지 않는
뼈 돌기	신체에서 뼈가 피부 표층에 인접한 부위와 팔꿈치, 무릎, 어깨 등의 뼈를 포함한 돌출 부위

人

사건 보고서	특이하거나 예기치 않은 또는 우발적 사건에 대한 기록
사생활 보호	간호하면서 대인 노출을 차단하거나 고객/환자의 개인 문제에 대해 이야기하지 않음
사전 지시문	스스로 의사결정 능력이 상실될 때를 대비하여 중요한 의료 결정에 관한 개인적 희망 사항을 기술해 놓은 지시문
사지	신체의 팔과 다리
사지 마비	목 이하의 전신 마비
사회 심리학적	개인의 감정, 심리 및 사회 복지와 관련된 것
살균	청소하고 소독하는 행위



살모넬라균	오염된 음식이나 물을 통해 섭취되어 소장(腸)에 감염을 일으키는 박테리아
상승	들어 올리고 옮기는 행위
생물학적 위해	생명체 자체 또는 배출되는 쓰레기로 인해 유발되는 위해
생식기	외부 생식 기관, 신체의 “음부”
서비스 개요	DSHS 개호 계획서에서 연락처 정보, 개호자 일정, 고객/환자의 목표를 기록해 놓은 부분
선입관	비판을 하거나 부정적 견해를 형성하는 것으로, 특히 지식 또는 사고에 의하지 않고 견해가 형성되는 것을 의미함.
설사	수분 함량이 지나치게 높은 배변
섬유류	침구류, 수건, 가운, 마스크 및 기타 섬유 제품
섬유소	적절한 통변에 필수적인 섬유질
성 폭력	모든 형태의 원치 않는 신체 접촉
성적 관심	성에 관한 특성 또는 감정
세균	박테리아, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 작은 미생물
세탁	고객/환자가 사용한 의복 및 섬유류를 직접 세탁, 건조, 다림질 및 수선해주거나 고객/환자의 이러한 작업을 보조하는 일
세포	모든 생명체의 기본 단위
소독	표백제나 기타 소독제를 사용하여 세균을 죽임
소변	신장에서 배출되는 유체 노폐물
소변 검사	진단 목적의 실험실 소변 검사
소변기	소변용 변기
소변용 도뇨관	소변을 보기 위해 방광에 삽입하는 관
소화	음식물을 기계적, 화학적으로 분해해 혈류 안으로 흡수시켜 세포에 사용될 수 있는 형태로 바꾸는 과정
소화기 계통	입, 위장, 내장을 포함하여 소화를 담당하는 신체 기관 계통
쇠진	신체적, 정서적, 정신적으로 기진맥진한 상태
쇼크	혈액의 양과 혈압의 감소로 유발되는 졸도 상태. 보통 출혈, 넓은 신체 부위의 화상 등과 같은 심한 부상이 원인이며 정신적 타격이나 고통에서 비롯되기도 함
수갑	이동을 제한하거나 금지하는 장치
숙주	다른 식물이나 동물이 기생 형태로 서식하는 식물이나 동물

순환계	심장, 혈관, 혈액 그리고 혈액 및 기타 유동체를 분출하여 신체 전역으로 운반하는 모든 기관
숨 막힘	폐로 들어가는 기도 막힘으로 유발된 상태
스트레스	좌절감, 분노 또는 불안감을 느끼게 하는 상태나 생각
슬라이드 보드	척추 부상 위험이 없을 때 사람을 운반하는 데 사용하는 보드. 운반 보드라고도 함.
슬픔과 비탄	상실에 대한 반응
습관	스스로 인식하지 못하고 종종, 주기적으로 또는 가끔씩 하는 행동
시각 장애	시력 상실 또는 맹목
시범	보여주는 행위
시선 맞춤	두 사람이 서로를 응시하는 것
식사 준비	특수한 식이 요법 및 식단 계획을 포함하여 자체 수행 능력이 없는 고객/환자를 위한 식사 준비, 식사 후 청소 등을 총괄
식인성 질병	오염된 음식물 섭취로 인해 발생하는 모든 질병
식품군	곡물, 유제품, 과일 및 야채, 단백질
신념	개인적인 관점, 느낌 및 견해
신체 역학	상해를 예방하기 위해 원기를 복돋우는 방법
신체 체계	순환계, 호흡계, 골격계와 같이 신체가 정상 기능을 유지하도록 협동하는 체계
실금	방광이나 대장 기능을 통제하지 못하는 증상
심근경색	심장 마비, 심장 발작
심리학적	개인의 마음과 관련된 것
심상	마음으로 무엇인가를 보는 것
심장 혈관 질병	심장이나 혈관에 영향을 주는 모든 질병을 칭하는 것으로, '심장병'이라고도 함
심장 혈관의	심장, 혈액 및 혈관에 관련된 것
심장병	심장 및/또는 혈액 순환이 비정상적인 상태
쌍마비	허리 이하 마비(양다리를 포함한 하반신 마비)

○

안전 위험	위험한 상태 또는 안전 장애물
알츠하이머 병	기억력, 판단력 및 인격에 점진적으로 영향을 주는 퇴행성 뇌 장애



압	감염된 상태에서 제어 불능으로 증가하여 건강한 조직과 기관을 파괴하는 세포
압점	뼈가 근육과 피부에 최대 압력을 가할 수 있는 신체 부위
약물 상호작용	약물의 정상적인 작용을 방해하는 물질과 약물 사이의 상호 작용
약물 투여	고객/환자에게 약을 먹이거나 눈, 귀 또는 피부에 사용하는 행위로 RN, LPN, 가족 또는 간호 위임자만이 할 수 있음
약화	정상적으로 작동하지 않는 상태
양극성 정신장애	조울증이라고도 함. 매우 고조되거나 흥분된 상태의 주기와 매우 저조하거나 침체된 상태의 주기가 수반되는 정동 장애
양로원	7인 이상의 환자 간병/간호 허가를 받은 대형의 주거형 요양 시설
얼굴 표정	얼굴에 나타나는 모습
역할	개인에게 기대되는 행동과 수행하지 않아야 할 행동
연하 곤란(장애)	삼키는 데 어려움이 있는 상태
열	정상 이상으로 높은 신체 온도
염증	부상이나 감염에 대한 인체의 반응으로, 해당 부위의 홍반, 통증, 부어 오름 등의 증상이 수반됨
영양 섭취	신체가 영양과 음식을 섭취하는 과정
영양 실조	음식물 섭취 부족이나 영양이 풍부한 음식을 섭취하지 않아서 나타나는 증상
영양사	식단 계획 및 준비를 전문으로 하는 건강 관리 전문가
영양소	식물이나 동물의 생명 유지와 성장에 필요한 모든 물질
예방	가능한 위험을 방지하기 위해 사전에 취하는 대책
오염	세균이 대량 함유된 장소 또는 물체
온도	열 측정치
온도계	온도를 측정하는 기구
옴부즈맨	장기 요양 시설에서 고객/환자의 권리를 대변하는 사람
옹호	대상(사람 또는 사물)을 지지하는 행위 또는 변호하는 조치를 취하는 행위
외상	상처, 종기
요로	신장, 수뇨관, 방광 및 요도를 포함하여 소변을 만들어 밖으로 방출하는 신체 기관
요로 감염(UTI)	하나 이상의 부위나 요로 질병으로, 증상이 없을 수 있음
요실금	방광 기능을 제어하지 못하는 현상

욕창	압력으로 인해 피부와 근육이 상하는 피부 손상 또는 부상
용변 보조 의자	변기가 내장된 이동형 의자
우울	일상의 활동에 흥미를 잃거나 식욕 또는 수면 패턴에 변화를 가져올 수 있고 절망감, 무가치함, 자살 유혹의 감정을 보일 수도 있는 "침체된 기분"
운동	움직이는 방식
운동 범위	관절의 움직일 수 있는 범위
운반대	다른 높이로 물건을 밀어 올릴 때 사용하는 평평한 판지
운반됨	한 사람 또는 장소에서 다른 사람/장소로 무엇인가를 전달하는 과정
위생	깨끗하고 청결한 상태
위임 보고자	노약자 학대, 보호 태만 또는 경제적 착취 혐의를 신고하도록 법률에서 의무를 부여한 사람
위해물	부상 또는 위해를 유발할 가능성이 있는 위험 요인
위험 영역	위험이 잠재하고 있는 음식물을 보관할 때 세균이 빠르게 증식되는 온도 범위
유기	스스로 건강을 관리할 수단이나 능력이 없는 사람을 돌보지 않고 방치하는 것
유기체	살아 있는 생명체
유연성	변화에 적응하거나 응답하는 능력 또는 관절을 굽히는 능력
유치 도뇨관	소변 배출을 위해 방광에 삽입하는 관
유해물	유해한 성분이 함유된 제품
윤활	미끄럽고 부드럽게 만드는 행위
윤활제	바셀린, 글리세린 또는 콜드크림과 같이 표면을 윤활 및 습윤하여 마찰이나 염증을 줄이는 데 사용하는 물질
음순	질구 주변의 주름
음조	얘기하는 단어의 피치 또는 사운드
응급처치	의료 지원팀이 도착하기 전에 실시하는 비상 처치
의료 서비스를 위한 통원	고객이 의료 진단이나 시술을 받을 수 있도록 지역의 치료사 사무실이나 의원으로 안내 및 수송하는 일
의료진	고객/환자에게 건강 관리 및 의료 시술을 제공하는 사람으로 의료 전문가와 친척, 관리나 시술을 받는 당사자도 포함됨
의사 능력	이성적이며 분명한 사고 능력이 있는 상태



의사 소통	대화, 서면, 몸짓 또는 행동을 통한 정보 교환
의치	전체 또는 일부 치아 대신 사용하는 인조 치아. 부분적 또는 완전 틀니, 윗니 또는 아랫니 등으로 묘사될 수 있음
이뇨제	소변 생성을 증가시키는 물질
이동	사람을 한 장소에서 다른 장소를 옮기는 것
이동 능력	걷고 돌아다닐 수 있는 능력
이동 벨트/보행 벨트	이동이나 보행에 도움이 되도록 허리 둘레에 차는 벨트
이동 보조기	지팡이, 보행 보조물과 같이 고객/환자의 보행을 보조해주는 기구
이동 불능	움직일 수 없는 상태
익명	이름이나 신원을 밝히지 않음
인공 보철물	다리, 팔, 가슴, 눈 등의 신체 부위 대용 인조물
인대	뼈들을 결합하는 단단한 연결 조직
인슐린	당분과 전분을 분해하는 췌장 호르몬
인슐린 쇼크	인슐린 과다 또는 저혈당을 유발할 정도의 음식물 섭취로 인해 나타나는 증상
인식의	사고하고, 인식하는 정신적 과정
인지적 장애	정보 처리에 장애가 있는 증후군
일과	일정 또는 일을 처리하는 방식
일반 의약품	더 이상 특정 회사에 의해 소유 또는 통제되지 않는 의약품
일상 업무(IADL)	식사 준비, 부식 장보기, 집안일 등을 비롯하여 가정이나 공동 집단 내에서 수행되는 일상적 업무
일상 활동(ADL)	목욕, 용변 보기, 착복, 머리 및 수염 손질, 위생 관리, 보행 및 식사 등과 같은 일상적인 개인 보건 활동
입소 요양원	2 - 6 인의 간호/간병 허가를 받은 거주형 노인 요양 시설

ㅈ

자기 주장	자신감 있게 행동하면서 자신이 원하거나 믿는 것을 두려움 없이 말하는 태도
자세	눕거나 앉을 때 자세를 취하는 방식
자원	사용 가능한 서비스 및 정보
자유 응답형 질문	설명이나 논의가 요구되는 질문

자율적 건강 관리	가정에서 개호 서비스를 받는 고객/환자가 개인 간병인에게 직접 지시를 내려 건강 관련 업무를 도와주는 일
자폐증	언어 능력이나 대인 활동에 심각한 장애를 일으킬 수 있는 뇌 질환의 일종
장기 기증서	사망 후 이식 또는 연구 목적으로 사용될 수 있는 신체 장기를 지정하는 사전 지시서
장내 변 고형물	배설이 불가능하도록 건조해지고 굳게 경화된 대변
저혈당	비정상적으로 낮은 혈당
저혈압	비정상적으로 낮은 혈압
적극적 경청	완전히 집중하고 다른 사람의 말을 청취하여 확실하게 이해하는 태도
전문 영역	업무 관계에서 적절한 한계
전문성	현장에서 성실성, 극진함 및 능률적 태도를 보이는 일
전문인 성향	행위에서 높은 품행 표준을 따름
전염병	사람들 사이에서 전염될 수 있는 모든 질병
전염성	다른 사람에게 전염되기 쉬운 성향
전염성	쉽게 확산되고 감염을 일으킬 가능성이 높은 성향
절차	무엇을 수행하는 올바른 단계별 과정
점막	신체 내부 표면(코, 입)을 보호하기 위해 점액질을 생성하는 얇은 피부막
점액질	코와 기타 신체 부위에서 생성되는 점액성 액체
정맥	심장으로 혈액을 운반하는 혈관
정상적인 노화	신체 기능에서 예상되는 변화를 수반하며 점차 늙어가는 정상적인 과정
정신 질환	사고, 감정 및 행동에 영향을 미치는 뇌 장애
정신적	정신이나 영혼과 관련된, 신성한 또는 종교적인
정신적 학대	의도적으로 감정적 고통이나 비통함을 유발함
정주성	일상 생활과 연관된 가벼운 신체 활동만 수반하는 생활 양식
제거	내장이나 방광을 통해 신체에서 노폐물을 제거하는 과정
존경	대상 인물을 높이 평가하고 존중함
종양	신체에서의 비정상적인 성장. 양성 또는 악성일 수 있음. 악성 종양은 “암”이라고도 함
죄의식	과실이 있다고 느끼는 감정



주관적 기술	개인적인 감정, 느낌 또는 해석을 기록함
주입관	영양분을 공급하기 위해 위에 주입되는 특수한 관
증상	질병, 장애 또는 상태를 나타내는 증거
지팡이	걸으면서 균형을 잡거나 신체를 지탱하는 데 사용하는 막대기
직접 접촉	한 사람에게서 다른 사람으로 직접 감염이 확산되는 현상
진단	병명이나 의료 상태 판단
진피	표피의 내층
질병	연령과 관계 없이 신체 일부에 장애가 있는 상태

ㄷ

창자	내장
척수	신경계의 주요 기관 중 하나로, 척추 안에 있으며 뇌에서 다른 신체 부위로, 다시 각 신체 부위에서 뇌로 메시지를 전달함. 등뼈라고도 함
척추	등뼈, 척추골
천연 신체 방어 물질	세균 파괴를 도와주는 인체의 외/내부 물질(피부, 백혈구, 위산 등)
청각 장애	청력 상실, 귀가 들리지 않는 상태
체중	무게 측정
취약성	상처, 영향 또는 공격을 쉽게 받을 수 있음
치료	회복이나 치유를 도와주는 의료 행위 또는 활동
치매	일반적인 지적 능력의 상실에 성격 변화가 수반되는 증상
치매증	지적 기능의 상실을 유발하는 질병. 알츠하이머, 다경색성 치매, 파킨슨병, 헌팅턴 무도병, 피크 질환, AIDS 치매, Jacob-Cruetzfeld 병, 코르사코프 증후군 등이 있음
침상 번기	침상을 벗어날 수 없는 동안 용변을 보는 데 사용되는 번기
침상 의존	침상에서 떠날 수 없는 상태

ㄷ

칼로리	음식물이 제공하는 에너지 양 측정치
케이스 매니저	고객/환자에게 필요한 서비스를 정하도록 도와주고, 간호 계획서를 작성하고, 케이스 관리를 진행하는 사람
콜레스테롤	신체 조직과 혈액에서 검출되는 지방 물질

ㄷ

탄수화물	신체에 에너지를 공급하는 물질
탈수증	체액이 부족한 상태
태도	신체의 위치나 몸가짐
퇴화	이전 또는 정상 상태에서 쇠퇴, 퇴보하는 현상
투약 경로	투약 방법(구강, 국소적, 직장, 질, 호흡기, 주사 등을 통한 투약)
투약 보조	고객/환자가 스스로 약물을 복용하는 것을 도와주는 행위로 투약 방법 지도, 약물 용기 전달 및 개봉, 보조 기구 사용 또는 개인의 손에 약물을 쥐어주는 행위 등을 포괄적으로 일컫음
투여	무엇인가를 누군가에게 제공하거나 적용하는 행위
툴	작업을 완수하는 데 도움이 되는 보조물이나 기법

ㄹ

파킨슨씨병	근육 경화, 떨림, 전율, 쇠약 현상을 일으키며 느린 속도로 점진되는 중추 신경계 질병
페이스	무언가를 수행하는 속도
편견	판단에 영향을 미치는 견해
편집증	나쁜 일이 발생하거나 사람들이 자신을 해치려고 한다고 생각하는 증상
평가	고객/환자의 요구를 지원하는 데 필요한 것을 결정하기 위해 정보를 수집하는 행위
평가 세부 사항	DSHS 개호 계획서에서 고객/환자의 강점, 한계 및 건강 관리와 관련하여 원하는 사항을 설명하고 특수한 개호자 지시 사항을 명시해 놓은 부분
폐	허파
폐렴	고열, 오한 및 기침 증상을 수반하는 폐 질환
포도당	당분
폭행	불법적인 인신 공격
표준 예방책	혈액, 체액, 피부 외상 또는 점막을 통해 전달되는 병원균을 막기 위해 사용하는 널리 인정 받는 조치
풍매성 확산	공기를 통해 확산되는 세균에 감염
피드백	반응 또는 응답



피부	여러 조직 층으로 구성되어 신체를 덮고 보호하는 기관
피부 관리	피부 세정 및 보호
피부 손상	감염이나 악화의 위험이 있는 모든 피부 손상
피부 청결	상처가 전혀 없는 피부
필수 쇼핑	음식물, 의료 필수품을 비롯하여 그밖에 고객/환자의 건강, 관리 및 복지에 필요한 품목을 구입하기 위해 가끔씩 지역 내에서 장을 보는 행위

이

학대	고의적으로 해를 입히는 행동이나 방임
학습 양식	학습에 개인의 오감을 사용하는 방식
해부학적 구조	신체 구조
혈압	BP(Blood Pressure). 심장이 박동할 때 혈관 벽에 가해지는 압력
혈인성 병원체	혈액 접촉을 통해 감염되는 질병 유발 세균
협력	특별한 목적으로 2인 이상의 사람이 함께 일하는 상태
호흡	숨을 들이 마시는 들숨과 내쉬는 날숨을 모두 포괄하는 숨쉬기
호흡기 계통	호흡 기능을 수행하는 모든 신체 기관으로, 전신으로 산소를 공급하고 이산화탄소를 제거함
혼돈	시간, 날짜, 계절, 장소 또는 신원 등에 관한 의식 장애 상태
혼동	정신적으로 혼미하고 불확실한 상태
혼수상태	무의식, 정신을 놓고 있는 상태
화학 물질	물질 또는 화합물
화학 요법	약물을 사용한 치료로, 대부분 암 치료에 사용됨
환경	빛, 소리, 감촉, 움직임 등을 포함하여 개개인에게 영향을 주는 주변 상황
회복	육체적 및/또는 정신적 능력을 되찾는 현상
회복 불능	원상태로 되돌릴 수 없는 상황
회음(부)	회음 부위로, 남성은 생식기와 음낭을 포함하고 여성은 음순과 질을 포함함
회음부 세정	생식기 및 항문 부위를 청결히 하는 행위
휠체어	바퀴가 장착된 의자
흉골	가슴뼈

흡인	폐 내부로 고체 또는 유체 흡입
힘줄	근육을 다른 신체 부위에 결합하는 연결 조직의 단단한 줄

A

AIDS	후천성 면역 결핍증(AIDS: Acquired Immune Deficiency Syndrome). 신체의 면역 체계를 공격하여 감염에 대한 저항력을 없애는 질병
APS	성인 보호 서비스(APS: Adult Protective Service). 개인의 집 또는 아파트에서 학대 혐의 신고를 받고 조사하는 DSHS 내 부서

C

CHF	심부전증(CHF: Congestive Heart Failure). 심장이 약하여 전신에 혈액을 공급하지 못하고, 심장 박동이 약하여 혈액이 정맥과 신체 기관으로 역류하는 증상
COPD	만성 폐쇄성 폐질환(COPD: Chronic obstructive Pulmonary Disease). 폐나 기관지 질병으로 호흡 장애가 있는 사람에게 점차 심화되고 회복 불가능한 호흡계 질환
CPR	심폐기능 소생술(CPR: Cardiopulmonary Resuscitation). 돌연한 심폐 기능 정지 시의 응급 조치술
CRU	민원 처리부(CRU: Complaint Resolution Unit). 입소 요양원, 양로원 또는 요양원에서 발생하는 학대 혐의 신고를 받고 조사하는 일을 담당하는 DSHS 의 한 부서

D

DSHS	워싱턴 주 보건 복지국(DSHS: Department of Social and Health Services). 어린이, 성인 및 가정을 지원하는 프로그램 및 서비스를 제공하는 주립 기관
DSHS 개호 계획서	DSHS 고객/환자를 대리하는 DSHS 대변인이 서면으로 작성한 개호 계획서

G

GI 시스템	위장(GI: Gastrointestinal) 관련, 소화기 계통
--------	-------------------------------------



H

HIV	인체 면역결핍 바이러스(HIV: Human Immunodeficiency Virus). AIDS 를 유발하는 바이러스
-----	----------------------------------------------------------------------

N

NPO	구강을 통한 투여 없음(음식, 음료 포함)
-----	-------------------------

W

Walker	보행 보조물
--------	--------

관절염

정의

관절염은 관절에 통증을 일으키는 만성 질환으로 그 종류가 다양하며 증상에 따라 다른 치료 방법을 시술해야 합니다. 일반적인 관절염의 유형은 다음과 같습니다.

골관절염(OA) - 가장 일반적인 관절염 유형으로 손, 손가락, 엉덩이, 무릎 및 척추와 같이 우리 몸의 하중을 지탱하는 관절에 영향을 줍니다. 골관절염에 걸리면 해당 관절이 경직되고 통증을 느낍니다.

류머티즘성 관절염(RA) - 조직이 경직되고 통증을 유발시키는 퇴행성 관절 질환입니다. 류머티즘성 관절염은 우리 몸의 모든 관절 부위에 영향을 줄 수 있으며 고열, 피로감과 함께 감각이 무뎠어지는 증상을 나타냅니다. 류머티즘성 관절염은 우리 몸에서 거의 모든 관절에 영향을 줄 수 있다는 점에서 가장 위험한 관절염이라고 할 수 있습니다.

통풍 - 요산이 축적되어 발병되는 질환으로서 작은 관절 부위, 특히 엄지 발가락에 통증, 홍반, 및 부종의 증세가 나타납니다.

징후/증상

- 관절 부위의 홍반, 부종 또는 열감
- 관절 기능 저하
- 관절 부위의 통증 및/또는 경직감
- 기상 시 해당 부위의 경직감
- 운동 신경 둔화
- 고통 호소 또는 활동 거부

치료 유형

치료의 목적은 통증과 염증을 완화시키고 관절 손상을 막거나 속도를 늦추며 환자의 운동 기능을 향상시키는 것입니다. 다음과 같은 여러 가지 치료를 동시에 수행할 수 있습니다.

- 통증을 치료하고 염증을 완화시키기 위한 약물 처방 및 OTC 약품 치료
- 체중을 줄이고 전반적인 건강 상태를 호전시키기 위한 영양 식단
- 신체의 치료 능력을 향상시키기 위한 휴식
- 관절의 운동 기능을 향상시키고 경직을 막기 위한 운동 또는 스트레칭

- 관절(주로 골반과 무릎) 이식 수술
- 대체 치료:
 - ◆ 냉온 치료 - 일부 관절염의 경우 특히 운동 전에 열 치료를 통해 일시적으로 관절을 이완시킬 수 있습니다. 예를 들어, 관절 부위에 온습포를 대거나 따뜻한 물로 찜질을 해주면 좋습니다. 또한 통증이 있는 부위에 냉습포를 대면 통증을 완화시킬 수 있습니다.
 - ◆ 침술 - 많은 관절염 환자들은 침을 맞음으로써 통증을 줄이거나 스트레스 관련 질병을 치료할 수 있다고 믿고 있습니다.
 - ◆ 스트레스 관리 - 스트레스는 환자가 느끼는 통증의 정도에 영향을 줍니다. 지원 그룹 및 현상화 기법과 기타 휴식 및 안정 방법을 함께 사용함으로써 스트레스를 줄일 수 있습니다.
 - ◆ 비타민과 생약 성분 보조제
 - ◆ 마사지

금지 사항

- 운동 부족 또는 과도한 운동
- 의사의 처방 없이 약물, 비타민 또는 생약 성분 보조제 복용 또는 남용

예방법

많은 경우 예방이 어려우므로 조기 진단 및 치료가 가장 중요합니다. 관절염 예방을 위해 필요한 조치는 다음과 같습니다.

- 건강한 체중 유지
- 규칙적인 운동(관절을 혹사시키지 않는 범위)
- 특정 관절 부위의 반복 사용 자제
- 적절한 휴식
- 과일과 채소 위주의 건강한 식단 섭취와 비타민제 복용

간병 팁



예의주시 사항:

- 약물 부작용

간병 사항:

- 운동과 충분한 휴식 병행
- 처방된 약을 복용하도록 권유
- 가능한 독립적인 생활을 할 수 있는 환경 제공

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Institute of Arthritis, Musculoskeletal ¹× Skin Diseases
Information Clearinghouse
NIAMS/National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
www.niams.nih.gov/

Arthritis Foundation (National)
1330 West Peachtree Street
Atlanta, GA 30309
1-800-283-7800
www.arthritis.org

Arthritis Foundation
(Washington/Alaska Chapter)
3876 Bridge Way North
Suite 300
Seattle, Washington 98103
1-800-542-0295
이메일: info.wa@arthritis.org

쌍극성 장애

정의

쌍극성 장애는 다른 말로 조울증이라고도 하며 감정, 에너지 및 신체 기능상의 극단적인 차이를 나타내는 심각한 뇌질환입니다. 이 병은 완전 치유가 불가능한 만성 질환입니다.

징후/증상

쌍극성 장애는 조병과 우울증의 두 단계로 진행되며 해당 단계에 따라 증상도 다릅니다.

조병의 증상은 다음과 같습니다.

- 극도로 행복한 감정 상태
- 민감하거나 화를 잘 내는 상태
- 에너지와 활동량 증가
- 평상시보다 많은 생각과 빠른 사고
- 평상시보다 말이 많아지고 속도도 빨라짐
- 자신의 능력에 대한 비현실적인 믿음
- 판단력 저하
- 성적 관심 및 행동 증가
- 수면 부족

우울증의 증상은 다음과 같습니다.

- 무기력
- 에너지와 활동량 감소
- 식욕의 변화(과식 또는 소식)
- 수면 패턴의 변화(수면 과다 또는 수면 부족)
- 불안과 분노
- 말수가 적어지고 속도도 느려짐
- 평상시 즐겨하던 활동에 대한 관심과 참여 감소
- 성적 관심 및 행동 감소
- 절망감과 무력함
- 죄의식과 무의미함
- 부정적 사고
- 자살 충동

치료 유형

쌍극성 장애는 완치가 불가능하므로 다음과 같은 방법으로 증상을 관리하는 데 치료의 목적이 있습니다.

- 조병과 우울증을 치료하기 위한 약물 처방
- 행동 치료 및 지원 그룹

금지 사항

- OTC 약품 또는 생약 성분 약품을 처방 약품과 함께 복용하려면 먼저 담당 의사와 상의해야 합니다.

예방법

쌍극성 장애의 원인은 아직 밝혀지지 않았으므로 현재로서는 예방할 수 있는 방법이 없습니다.

간병 팁



예의주시 사항:

- 자살에 대한 언급 - 즉시 도움을 요청합니다.
- 자해 또는 다른 사람을 해치는 행위 - 즉시 도움을 요청합니다.

간병 사항:

- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유
- 의미있는 활동 권장
- 클라이언트의 이야기 경청
- 가능한 독립적인 생활을 하도록 권유
- 일관성있는 일상 생활 유지
- 식이요법, 운동 및 알코올 소비 중에서 건강에 도움이 되는 것을 선택하도록 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Alliance for the Mentally Ill
 Colonial Place Three
 2107 Wilson Boulevard, Suite 300
 Arlington, VA 22201-3042
 National Helpline: 1-800-950-NAMI
www.nami.org

암

정의

암은 신체 일부분의 세포가 이상 증식하여 생기는 질병입니다. 암의 그 종류가 다양하지만 공통적으로 모두 이 같은 비정상적인 세포 증식에서 시작됩니다.

징후/증상

암의 증상은 일반적으로 암세포의 위치와 관련이 있습니다. 예를 들어, 결장암의 경우 혈변이 나오며 폐암의 경우 숨이 가빠지는 증상이 나타납니다. 그러나 증상이 전혀 나타나지 않는 암도 있습니다. 다음은 대부분의 암 질환에서 공통적으로 나타나는 증상입니다.

- 열
- 오한
- 도한
- 체중 감소
- 식욕 부진
- 피로

치료 유형

암은 그 유형과 클라이언트 상태에 따라 여러 가지 치료를 병행하거나 한 가지 방법만 사용할 수 있습니다. 치료법:

- 수술 - 암세포가 특정 부위에만 있고 다른 부위로 전이되지 않은 경우 수술로 해당 부위의 일부 또는 전체를 제거할 수 있습니다.
- 방사선 치료 - 신체 특정 부위의 암세포만을 공략하여 죽일 수 있지만 정상 세포도 함께 파괴된다는 단점이 있습니다.
- 화학 요법 - 약물을 사용하여 암세포는 물론 정상 세포까지 모두 죽입니다.
- 약물 치료 - 암세포로 인한 증상과 관련 부작용(예: 통증, 고열, 감염 및/또는 메스꺼움)을 함께 치료하는 데 사용됩니다.
- 대체 치료 - 위에 나열된 치료 방법과 병행하여 또는 개별적으로 사용되며 대표적인 예는 다음과 같습니다.
 - ◆ 침술
 - ◆ 비타민, 미네랄, 생약 성분 약품
 - ◆ 식품을 통한 영양분 섭취
 - ◆ 명상
 - ◆ 신앙 치료

금지 사항

- 흡연
- 고지방 식품
- 질병에 감염된 사람 - 암 환자는 면역 체제가 약해 질병에 감염될 위험이 높습니다.

예방법

특정 암 질환은 가족력(유전)과 관련이 매우 높습니다. 이러한 암 질환의 경우 예방은 어렵지만 조기 진단을 통해 치료할 수 있습니다. 암을 예방하기 위해서는 다음과 같은 노력이 필요합니다.

- 과도한 음주, 자외선 노출 및 흡연 자제
- 과일과 채소 위주의 저지방 식단 섭취
- 건강한 체중 유지
- 정기적으로 운동
- 정기 검진
- 2차 매연 및 자동차 연료와 같은 환경 오염 예방

간병 팁

예의주시 사항:

- 고통
- 감염
- 체중 감소
- 혼동
- 의기소침



간병 사항:

- 운동과 휴식, 건강한 식단과 충분한 수분 섭취 권유
- 고통을 줄이고 편안한 상태를 유지할 수 있도록 지원
- 클라이언트의 신체 및 감정 상태에 유의

추가 정보:

클라이언트의 의사

The American Cancer Society
 1-800-ACS-2345
 www.cancer.org

백내장

정의

백내장은 안구 수정체가 혼탁해져 시력이 약해지는 질병입니다. 백내장은 일반적으로 노화와 관련이 있으며 한 쪽 눈이나 양쪽 눈에 동시에 나타날 수 있습니다. 백내장은 진행 속도가 느리므로 시력 또한 천천히 나빠집니다.

징후/증상

- 눈이 침침하고 사물이 흐리게 보임
- 눈이 부서 불빛을 보기 어려움 - 빛이 선명하지 않고 퍼져 보임
- 색이 뚜렷하게 보이지 않음
- 야맹증
- 시력 검사 결과가 일정하지 않음

치료 유형

초기 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 시력 및 안구 보호를 위한 안경 착용
- 밝은 조명 유지
- 자외선 차단 및 눈부심 방지 기능이 있는 안경 착용
- 돋보기 착용

위의 방법에도 불구하고 증세가 악화되는 경우 수술을 해야 합니다. 양쪽 눈을 모두 수술해야 하는 경우 일정 간격을 두고 한 번에 한 쪽씩 수술해야 합니다.

금지 사항

- 지나치게 밝은 조명
- 야간 운전

예방법

- 야외 활동 시 자외선 B(UVB)를 차단하는 특수 선글라스 착용
- 금연
- 과음 삼가

간병 팁



예의주시 사항:

- 클라이언트가 수술을 한 경우 수술 후 통증 여부
- 가정에서 안전한 이동 경로 확보 - 장애물 치우기

간병 사항:

- 클라이언트가 읽을 수 있도록 글씨가 큰 신문, 잡지 제공
- 적정 실내 조명 유지
- 낮선 장소나 바닥면이 평평하지 않은 장소에서의 클라이언트 보행 보조
- 안경 청소 및 클라이언트가 쉽게 사용할 수 있는 거리에 보관
- 클라이언트에게 꾸준히 안과 진료를 받도록 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Eye Institute
31 Center Drive MSC 2510
Bethesda, MD 20892-2510
(301) 496-5248
www.nei.nih.gov

심부전증(CHF)

정의

심부전증은 심장 기능 약화로 인해 우리 몸에 충분한 혈액을 공급할 수 없는 상태가 지속되어 결과적으로 혈액이 순환되지 않고 폐 및/또는 다른 신체 부위에 정체되는 현상을 말합니다. 심부전증은 일반적으로 몇 년에 걸쳐 진행되지만 갑자기 발병되는 경우도 있습니다.

징후/증상

- 숨가쁨
- 기침
- 다리, 발의 부종
- 체중 증가
- 민첩성 또는 집중력 저하
- 수면 장애
- 어지러움증

치료 유형

- 건강한 일상 생활 - 심부전증의 일부 증상 완화
- 약물 치료
 - ◆ 부종 증상 완화를 위한 이뇨제
 - ◆ 혈압 강하제
 - ◆ 심근력 강화제
- 원활한 호흡을 위한 산소 치료
- 심부전증의 증상을 완화시키기 위한 기타 질병 치료
- 폐에 물이 차는 것을 막기 위한 수분 섭취 제한

금지 사항

- 지방질과 염분이 많은 음식
- 흡연
- 과음
- 너무 덥거나 추운 환경

예방법

- 건강한 식단(예: 저염 식단), 적당한 운동 및 음주 절제
- 금연
- 당뇨병 또는 심장병 등과 같은 만성 질환 관리

간병 팁

예의주시 사항:

다음과 같은 심각한 증상이 나타나는 경우 즉시 보고해야 합니다.



- 갑작스런 체중 증가
- 숨가쁨 증상의 악화
- 다리 부종이 처음 나타나는 경우
- 기침 또는 숨을 헐떡거림
- 베개를 높이거나 앉은 자세로 자는 경우
- 가슴 통증 또는 가슴을 짓누르는 느낌

간병 사항:

- 꾸준히 의사의 진료를 받도록 권유
- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유
- 식이요법, 운동 및 알코올 소비 중에서 건강에 도움이 되는 것을 선택하도록 권유
- 적합한 복장 권유:
 - ◆ 양말, 스타킹, 신발 등의 경우 혈액 순환을 막을 수 있으므로 너무 조이지 않는 것으로 선택합니다.
 - ◆ 주위 온도가 너무 높거나 낮은 경우 체온 유지에 많은 에너지가 소비되므로 날씨에 맞는 옷을 입습니다.
- 일상 활동을 수행하는 데 있어 체력을 유지할 수 있도록 보조
- 니트로글리세린(NTG) 정을 복용하고 있는지 여부 확인

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Heart, Lung, & Blood Institute
NHLBI Health Information Center
PO Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
(301) 592-8573
www.nhlbi.nih.gov

American Heart Association
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231
1-800-AHA-USA-1
또는 1-800-242-8721
www.americanheart.org

만성 폐쇄성 폐질환(COPD)

정의

만성 폐쇄성 질환은 폐 손상으로 인해 호흡이 어려워진 상태의 질환을 일컫는 총칭으로 폐에 산소를 공급하는 기도의 일부가 손상되거나 막혀 산소 공급이 원활하지 못한 상태를 말합니다. 만성 폐쇄성 질환의 주된 원인은 흡연입니다.

가장 일반적인 유형은 폐기종과 기관지염입니다.

징후/증상

- 숨가쁨
- 멈추지 않는 기침
- 과도한 점액 분비
- 숨을 헐떡거림
- 가슴이 조임
- 운동시 지구력 저하

치료 유형

만성 폐쇄성 질환은 완치가 불가능하므로 증상을 완화시키고 보다 편안한 호흡을 유도하는 데 치료의 목적이 있습니다. 만성 폐쇄성 질환의 세부 치료 목표는 다음과 같습니다.

- 증상 완화
- 질병 진행 속도 완화
- 활력 유지
- 호흡 곤란 예방 및 치료
- 전반적인 건강 상태 유지

만성 폐쇄성 질환의 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 약물/흡입제 치료(기도를 열어주고 염증 완화)
- 산소 치료
- 운동
- 저염 및 충분한 수분 공급을 기본으로 한 건강 식단

금지 사항

- 흡연
- 소금/나트륨
- 패스트푸드
- 카페인

예방법

- 금연
- 2차 흡연, 환경 오염 물질 및 매연에 대한 노출 방지

일반적인 질병 및 조건
302페이지

간병 팁

예의주시 사항:

- 숨가쁨
- 감염의 징후 - 점액 증가 또는 색상 변화, 발열, 정신 착란
- 체중 감소
- 우울증의 징후 - 호흡 곤란에 따른 활동 제한으로 우울증 발병

간병 사항:

- 일반적인 1일 3식이 아닌 소량의 영양가 있는 식사를 여러 번 나누어 제공. 음식물 또는 음료수를 섭취할 때 호흡이 가빠져 클라이언트가 힘들어할 수 있습니다.
- 향수, 향이 첨가된 헤어스프레이 또는 로션을 사용해서는 안되며 기타 폐를 손상시킬 수 있는 향기를 클라이언트가 맡지 않도록 주의
- 운동과 충분한 휴식을 병행하여 권유
- 편안한 호흡을 위해 베개를 높여주거나 침대 머리판을 올려줌. 만성 폐쇄성 질환을 앓고 있는 클라이언트는 일반적으로 똑바로 누운 상태에서 고른 호흡을 할 수 없습니다.
- 의사가 허락한 경우 충분한 수분 섭취. 충분한 수분 공급으로 폐에 쌓인 점액을 희석시킬 수 있습니다.
- 폐렴 예방 접종 1회와 매년 독감 예방 주사를 맞도록 권유
- 충분한 운동 시간 제공
- 클라이언트 주변에서 흡연 삼가

추가 정보:

클라이언트의 의사

American Lung Association
61 Broadway, 6th Floor
New York, NY 10006
1-800-LUNGUSA
www.lungusa.org

National Heart, Lung, & Blood Institute
NHLBI Health Information Center
PO Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
(301) 592-8573

치매

정의

치매는 기억력, 사고력, 집중력, 주의력, 추상 능력 및 언어 기능과 같은 전반적인 지적 능력의 상실 상태를 말하며 경우에 따라 성격 변화까지 수반됩니다. 또한 알츠하이머병과 같이 영구적이고 회복 불가능한 진행성 질환이 점진적으로 진행됩니다. 진행성 치매의 기타 유형은 다음과 같습니다.

- 혈관성 치매 또는 다발경색성 치매
- 루이 소체 치매
- 헌팅턴병
- 파킨슨씨병 (Parkinson's)
- 픽병
- HIV/AIDS 치매
- 코르사코프병(알코올 중독과 관련)

전환성 치매

갑작스런 정신 착란 또는 기타 치매와 유사한 증상을 보이는 경우 해당 사실을 보고해야 합니다. 이러한 유형의 치매는 일반적으로 적절한 진단과 치료를 통해 회복할 수 있습니다. 전환성 치매의 일반적인 원인은 다음과 같습니다.

- 감염(폐렴 또는 요도 감염)
- 탈수증/영양실조
- 전해질 불균형, 당뇨병 합병증, 갑상선 질환, 신장 질환
- 약물 치료

징후/증상

비전환성 치매

- 진행성 기억 상실
- 집중력 감퇴
- 문제 해결 능력 및 판단력 저하
- 혼동
- 환각 및 망상
- 인지 변화
- 가까운 사람 또는 사물에 대한 인지 능력 상실
- 수면 주기의 변화 또는 이상

- 운동 기능 손상:
 - ◆ 혼자 옷을 입을 수 없거나 기타 자기 관리 불가능
 - ◆ 걸음걸이 변화/낙상 위험
 - ◆ 부자연스러운 움직임
- 방향 감각의 혼란:
 - ◆ 사람, 장소, 시간
 - ◆ 시공간
 - ◆ 환경 요인에 대한 해석 능력 상실
- 문제 해결 또는 학습 능력 상실
- 언어 능력 상실 또는 손상:
 - ◆ 다른 사람이 말하는 내용에 대한 이해 능력 상실
 - ◆ 읽기 및/또는 쓰기 능력 상실
 - ◆ 말하는 능력 상실
 - ◆ 사물의 이름을 기억하지 못함
 - ◆ 부적절한 표현, 은어 또는 잘못된 단어 선택
 - ◆ 같은 표현의 반복
- 성격 변화:
 - ◆ 화를 잘 냄
 - ◆ 감정 통제력 미약
 - ◆ 걱정
 - ◆ 우유부단
 - ◆ 자기 중심적
 - ◆ 경직된 사고
 - ◆ 정서적 표현이 거의 없거나 전무한 상태
 - ◆ 부적절한 감정 상태 또는 행동
 - ◆ 부적절한 성적 행동
 - ◆ 사회 또는 개인 상황에서의 역할 또는 상호 작용 능력 상실

치료 유형

치매는 완치가 불가능하므로 치료의 목적은 증상을 억제하는 데 있습니다. 첫 번째 단계는 클라이언트의 건강 상태를 파악하여 다른 질병 또는 약물 치료에 따른 부작용으로 증상이 악화되지 않는지 확인해야 합니다. 치료법:

- 환경 변화 - 친근한 주위 환경 및 주위 사람을 통한 안전한 환경을 조성합니다.

치매

• **행동 간섭** - 어려운 과제에 대한 적절한 대응과 클라이언트 요구에 대한 예상으로 바람직한 행동을 강화합니다.

• **약물 치료** - 치매 치료를 위해 특별히 개발된 약물 치료 방법으로 진행 속도를 늦출 수 있습니다.

금지 사항

- 화학적 억제장치로 사용된 약물 - 약물은 간병인의 편의를 위해서가 아닌 증상을 치료하기 위한 용도로만 사용해야 합니다.
- 의사가 잘못 처방한 약물(OTC 및 한약 포함). 많은 약물에는 치매 증상 또는 관련 행동 증상을 악화시킬 수 있는 부작용이 있습니다.

예방법

치매의 원인은 아직 알려져 있지 않으며 해당 원인에 대한 많은 연구 결과가 진행되고 있습니다. 지금까지 알려진 일반적인 예방 조치는 다음과 같습니다.

- 식이요법, 운동 및 알코올 이용 중에서 건강에 도움이 되는 것 선택
- 게임, 낱말 맞추기, 퍼즐 등 두뇌를 사용하는 놀이

간병 팁

예의주시 사항:



- 갑작스런 정신 이상 증세, 행동 증상 증가 또는 악화 - 급성 정신 착란의 증상일 수 있으므로 즉시 치료해야 합니다.
- 우울증 - 상당수의 치매 환자가 우울증도 함께 앓고 있습니다.
- 통증 또는 불안 - 치매 환자는 일반적으로 통증 또는 불안에 대해 말하지 않고 행동으로 표출합니다.

간병 사항:

- 클라이언트의 말을 경청하고 기억을 이끌어낼 수 있는 충분한 시간 제공
- 속도를 늦추고 행동할 수 있는 충분한 시간 제공
- 가능한 스스로 일을 처리하도록 권유
- 클라이언트를 현 상태가 아닌 감정 상태로 평가
- 증상이 행동으로 나타나는 경우 행동의 원인을 파악해야 합니다. 예를 들어, 신체상의 문제로 통증이 유발될 수 있습니다.
- 치매 환자를 간호하는 일은 많은 체력과 인내심을 필요로 하므로 간병인의 건강은 스스로 돌봐야 합니다.

추가 정보:

클라이언트의 의사

Alzheimer's Association of Washington
12721 30th Avenue NE, Suite 101
Seattle, WA 98125
(206) 363-5500/1-800-848-7097
www.alzwa.org

우울증

정의

우울증은 슬픔의 감정 상태가 계속 악화되어 장시간 지속됨으로써 정상적인 생활까지 방해하는 상태를 말하며 증상의 정도에 따라 경미, 중간 또는 심각한 수준으로 분류합니다.

일반적인 우울증의 원인은 다음과 같습니다.

- 가족력에 우울증이 있는 경우
- 뇌의 화학 물질 불균형 또는 기타 질환
- 외상 및 스트레스
- 신체 질환
- 기타 걱정 또는 정신 분열증과 같은 정신 질환

징후/증상

- 회복되지 않는 슬픔, 걱정 또는 "공허감"
- 울음 또는 울음도 나오지 않는 상태
- 자포자기, 죄의식 또는 무의미함
- 의욕 상실, 즐거운 감정을 느끼지 못함, 이전에 즐기던 취미 및/또는 사회 활동 기피
- 체력 약화, 피로
- 집중력, 기억력, 의사 결정 능력 저하
- 수면 패턴 변화
- 급격한 식욕 변화로 체중 증가 또는 체중 감소
- 자살 충동, 자살 시도
- 불안과 분노
- 두통, 소화 장애 및/또는 만성 통증 등과 같이 치료로 회복되지 않는 신체 증상

치료 유형

우울증은 그 정도에 따라 다음과 같이 다양한 치료 방법이 적용됩니다.

- 항우울제 복용
- 심리 요법 또는 대화법
- 침술, 마사지, 광(光) 치료법, 허브 치료법, 비타민 복용 등

금지 사항

- 음주 및 기타 진정제
- 사회적 고립

예방법

우울증은 원인과 예방 방법이 모두 다양합니다. 감정적으로 어려운 상황은 다음과 같은 방법으로 극복할 수 있습니다.

- 올바른 대처 능력
- 신뢰할 수 있는 사람과의 대화
- 우울증 초기에 상담
- 건전한 라이프스타일
- 사회 활동에 대한 자발적 참여

간병 팁

예의주시 사항:

- 자살 및/또는 죽음에 대한 언급
- 여러 가지 증상의 발현
- 약물 치료의 부작용



간병 사항:

- 어려운 일은 작은 단위로 나누고 클라이언트로 하여금 가능한 일은 스스로 하도록 권유
- 현실적인 목표를 설정하고 달성할 수 있도록 지원
- 권유 사항:
 - ◆ 사회 활동에 대한 적극 참여
 - ◆ 적당한 운동
 - ◆ 처방약 복용과 충실한 치료 이행
- 클라이언트의 의견을 경청하고 지원

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Institute of Mental Health (NIMH),
6001 Executive Boulevard, Suite 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Phone: (301) 443-4513
<http://www.nimh.nih.gov>

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)
730 North Franklin Street, Suite 501
Chicago, IL 60601-7204
무료전화: (800) 826-3632
<http://www.dbsalliance.org>

발달 장애

정의

미국 워싱턴 주의 경우 전체 인구의 약 1.49% 또는 89,000명의 어린이 및 성인이 주에서 제공하는 서비스가 필요한 발달 장애 진단을 받았습니다.

발달 장애의 원인과 해당 유형은 매우 다양하며 가장 일반적인 예는 다음과 같습니다.

정신 지체

정신 지체를 앓고 있는 사람은 일반적인 지식을 습득하거나 환경에 적응하는 데 어려움이 있습니다.

다운 증후군, 정신 지체의 가장 일반적인 원인으로 과잉 염색체가 두뇌 및 신체 발달에 영향을 주는 염색체 이상으로 인해 발병됩니다.

이 밖에도 다음과 같은 경우를 정신 지체의 원인으로 들 수 있습니다.

- 풍진 등의 감염 질환
- 태아기 알코올 증후군과 같은 임신 중독증
- 태아 또는 영유아기에서의 열악한 환경 요인
- 18세 이전 두뇌 손상

정신 지체는 증상과 그 정도가 다양하므로 개인별 능력과 그에 따른 요구 사항도 다릅니다.

뇌성 마비

뇌성 마비는 신체를 자신의 의지대로 제어할 수 없는 만성 장애를 지칭하는 일반 용어입니다. 이러한 장애는 영유아기에 발생하며 일반적으로 초기 증상에서 더 악화되지는 않습니다.

뇌성 마비를 앓고 있는 환자는 신체 근육과 사지를 원하는 대로 움직일 수 없습니다. 즉, 일반적으로 근육, 몸통 또는 팔과 다리가 경직되거나 근육이 비정상적으로 비틀리거나 말을 할 때 발음이 정확하지 않거나 움직임을 원하는 대로 통제할 수 없습니다.

뇌성 마비 환자는 개인마다 능력과 장애의 범위가 다르며 시각 장애, 청각 장애, 간질 또는 정신 지체가 함께 수반되는 경우도 많습니다. 그러나 많은 뇌성 마비 환자가 평균 이상의 지능을 갖고 있습니다.

간질

간질은 반복적인 발작을 일으키는 뇌질환의 일종입니다. 발작은 뇌 기능 손상으로 인해 일어나는 증상으로 주의력 및/또는 행동에 변화를 가져옵니다. 발작의 원인으로서는 다음과 같은 예를 들 수 있습니다.

- 뇌 손상(예: 뇌졸중 또는 머리 부상)
- 비정상적인 유전 요인
- 특정 약물에 대한 과다 노출 또는 복용 중단으로 인한 금단 증상, 혈액 내 나트륨 또는 포도당 함량의 이상 수치와 같은 일시적인 요인. 이러한 경우에는 근본 문제를 해결하면 반복 발작이 발생하지 않게 됩니다.
- 식별 가능한 원인이 없는 경우

증상의 정도는 단순 발작에서 의식 불명과 과도한 경련까지 다양합니다.

미국 간질 재단에 따르면 발작의 50% - 80%는 적절한 약물 투여와 치료로 제어할 수 있다고 합니다. 간질 환자의 지능 수준은 일반인과 차이가 없으며 남녀의 발병 비율도 동일합니다.

자폐증

자폐증은 일반적으로 3세 이전에 발현되는 복합 발달 장애로서 뇌의 정상적인 발달과 그에 따른 다양한 행동 범위에 영향을 줍니다. 자폐증은 일반적으로 여성보다 남성에게 많이 발생합니다.

자폐증의 증상도 다음과 같이 경미한 증상에서 중증까지 다양합니다.

- 타인과의 상호작용을 통한 사회 활동 불가능(예: 고립된 생활, 사회 생활의 어려움, 올바른 양방향 대화 불가능)
- 언어 및 행동을 통한 의사 소통의 어려움(예: 말을 전혀 하지 않거나 바디 랭귀지를 이해하지 못함)
- 특정 행동만 하거나 같은 행동을 반복함(예: 추상적 개념의 학습 또는 정보 일반화에 어려움이 있거나 일상 생활 및/또는 환경 변화를 두려워함)

자폐증 증상 중 상당수는 적절한 치료를 통해 호전될 수 있지만 대부분의 사람들은 특정 증상을 평생 동안 치료하지 못합니다.

발달 장애

치료

발달 장애 치료의 주요 목표는 개인의 잠재 능력을 최대한 개발하는 것이며 다음과 같은 치료가 병행됩니다.

- 작업 요법
- 물리 치료
- 언어 치료
- 직업 교육
- 일상 생활 적응 훈련

간병 팀:

장애가 있는 성인도 독립된 인격체로 대우받기를 원하므로 특히 클라이언트가 의사 표시를 직접 할 수 없는 경우 연령에 맞는 적절한 선택 옵션을 제공해야 합니다.

장애가 있는 사람은 자신이 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 가장 잘 판단할 수 있으므로 모든 일에 있어 참여 여부를 간병인이 대신 결정해서는 안됩니다.

추가 정보:

워싱턴 주립 발달 장애 분과(DDD: Division of Developmental Disabilities)의 웹 사이트에서 추가 정보와 자료를 얻을 수 있습니다.

<http://www1.dshs.wa.gov/ddd/index.shtml>.

ARC of Washington
2600 Martin Way East, Suite D
Olympia WA 98506
360.357.5596 or toll free at 888.754.8798
www.arcwa.org

당뇨병

정의

우리 몸은 인슐린이라는 호르몬을 사용하여 세포에 당분(포도당)을 공급하며 이 포도당은 에너지로 변환됩니다. 이러한 인슐린이 너무 적거나 전혀 없는 경우(1종 당뇨병) 또는 우리 몸이 더 이상 인슐린에 올바르게 반응하지 않는 경우(2종 당뇨병) 세포는 필요한 에너지를 얻지 못하고 사용하지 않은 포도당은 혈액 내에 계속 쌓이게 됩니다.

1종 당뇨병은 일반적으로 아동기에 발견되며 인슐린이 너무 적게 분비되거나 전혀 분비되지 않아 매일 일정량의 인슐린을 투여해주어야 합니다.

2종 당뇨병은 보다 일반적인 형태로서, 정상적인 혈당을 유지할 수 있는 충분한 인슐린이 생성되지 않거나 신체가 인슐린에 올바르게 반응하지 않는 경우입니다.

2종 당뇨병은 일반적으로 성인이 되어 발병되며 나이가 들고 비만 또는 운동 부족으로 인해 진행됩니다.

징후/증상

1종 당뇨병

- 갈증 증가
- 잦은 소변
- 식사량 증가에도 불구하고 체중 감소
- 피로
- 메스꺼움/구토

2종 당뇨병

- 갈증 증가
- 잦은 소변
- 식욕 증가
- 피로
- 시야가 흐려짐
- 감염 증상의 치유 속도가 느림

2종 당뇨병은 진행 속도가 느리므로 혈당치가 높은 환자도 아무런 증상을 경험하지 못하는 경우가 있습니다.

당뇨병 환자를 간호할 때는 혈당 수치 변화에 따른 증상을 주시하고 피부 관리에 특별한 주의를 기울여야 합니다. 당뇨병을 올바르게 관리하지 않으면 생명까지 위협할 수 있습니다.

저혈당의 징후와 증상:

- 체력 저하, 떨림
- 졸음
- 두통
- 혼동
- 어지러움증
- 복시 현상
- 심박수 증가
- 경련 또는 의식 불명

고혈당의 징후와 증상:

- 갈증과 소변량 증가
- 메스꺼움
- 깊고 빠른 호흡
- 배고픔
- 졸음
- 의식 불명

치료 유형

당뇨병에는 특별한 치료 방법이 없으며 혈당 수치를 안정시키는 것이 가장 중요합니다. 혈당 수치를 안정시킨 후에는 관련 증상을 완화시키고 심장병, 신장 질환과 같은 합병증을 예방하는 데 치료의 목적이 있습니다. 일반적인 당뇨병 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 식사
당뇨병을 앓고 있는 클라이언트에게는 올바른 혈당 수치를 유지할 수 있는 건강 식단을 제공하는 것이 가장 중요합니다. 같은 당뇨병 환자라도 증상에 따라 필요한 식단이 다르므로 섭취해야 할 식품과 피해야 할 식품에 대해 반드시 의사의 처방을 받아야 합니다. 식단을 구성할 때는 영양사의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다. 영양사는 클라이언트의 건강 상태와 개인적인 식품 기호를 모두 고려하여 식단을 짤 수 있습니다.

당뇨병을 앓고 있는 클라이언트는 본인 스스로 다음과 같은 노력을 기울여야 합니다.

- 균형 잡힌 식사를 한다.
- 포화 지방의 섭취를 제한합니다.
- 필요한 영양소 섭취를 위한 기본 원칙과 식품과 혈당과의 관계를 정확히 이해해야 합니다.
- 적정 체중을 유지해야 합니다.
- 적절한 운동을 해야 합니다.

당뇨병 (계속)

- 정해진 시간에 식사를 해야 합니다.
- 혈당 수치에 이상이 있는 경우 취해야 할 조치에 대해 잘 숙지해야 합니다.
- 술은 마시지 않습니다.
- 가공 식품은 먹지 않습니다.
- 탄수화물 섭취를 조절합니다.

- 약물 치료 - 1종 당뇨병 환자의 경우 매일 인슐린을 투여해야 하며 경우에 따라 하루에 여러 번 투여해야 하는 경우도 있습니다. 2종 당뇨병 환자는 일반적으로 인슐린 생성을 돕거나 인슐린 반응을 활성화시키는 약을 복용해야 합니다.
- 운동 - 혈당과 체중을 조절하고 고혈압 환자에게 도움이 됩니다. 당뇨병 환자는 운동 프로그램 또한 의사의 처방을 받아야 합니다.

예방법

- 1종 당뇨병은 유전에 따른 것으로 예방이 불가능한 것으로 알려져 있습니다.
- 2종 당뇨병 환자는 일반적으로 과체중과 운동 부족이라는 공통점을 갖고 있습니다. 약물은 일반적으로 다음 두 가지 유형으로 분류됩니다.
 - ◆ 신선한 과일, 채소, 전곡 등을 기본으로 한 저당, 저지방 식단을 섭취합니다.
 - ◆ 규칙적인 운동을 합니다.

미국 당뇨병 학회에서는 모든 성인을 대상으로 3년에 한 번씩 당뇨병 검사를 받도록 권장하고 있습니다. 발병 가능성이 높은 사람은 이보다 자주 검사를 받아야 합니다.

간병 팁

예의주시 사항:

- 저혈당 또는 고혈당의 징후와 증상  Reporting
- 피부 상태, 특히 발과 다리에 대한 집중 관리 필요

간병 사항:

- 올바른 식단을 정해진 시간에 섭취하도록 권유
- 클라이언트가 스스로 자신의 혈당 수치를 정기적으로 관찰하도록 권유(의사의 지시가 있는 경우)
- 혈당 수치에 이상이 있을 때 취해야 하는 조치에 대한 이해
- 처방된 약을 모두 복용하도록 권유
- 클라이언트가 스스로 매일 자신의 발을 관리할 수 있도록 보조
- 짝 조이는 스타킹이나 양말과 같이 혈액 순환을 방해하는 옷을 입지 않도록 권유
- 클라이언트가 자신의 발에 맞는 신발을 신고 신발 안에 돌이나 다른 이물질이 들어 있는지 확인하도록 권유
- 당뇨병 환자를 나타내는 의료 팔찌 또는 목걸이를 하도록 권유

금지 사항

- 흡연 - 특히 발 부위의 혈액 순환을 저해합니다.
- 알코올 - 당분은 높고 다른 영양소가 함유되지 않아 잉여 열량으로 인한 고혈당 상태가 됩니다.
- 패스트푸드 - 설탕, 나트륨, 지방 함량이 높습니다.

추가 정보:

클라이언트의 의사

American Diabetes Association
ATTN: National Call Center
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
(800) 342-2383
www.diabetes.org

The National Diabetes Information Clearinghouse
One Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
(800) 860-8747
<http://diabetes.niddk.nih.gov>

녹내장

정의

녹내장은 눈에 눈물이 차고 시신경이 손상되어 시력 저하와 심한 경우 실명까지 될 수 있는 질환의 총칭이며 다양한 형태로 나타납니다.

징후/증상

대부분의 만성 녹내장 환자는 시력을 잃을 때까지 별다른 증상을 발견하지 못합니다.

이와 달리 급성 협각 녹내장은 다음과 같은 증상이 빠른 속도로 진행됩니다.

- 안구 통증
- 두통
- 빛 주변의 후광 현상
- 동공 확대
- 시력 저하
- 충혈
- 메스꺼움과 구토

치료 유형

- 약물 치료 - 일반적으로 눈에 넣는 물약 형태로 처방되며 눈물의 양을 줄이거나 눈물이 배출되는 것을 도와줍니다.
- 수술 - 막힌 눈물 구멍을 뚫어주거나 눈물 구멍을 새로 만들어줍니다.
- 대체 치료 - 다른 치료와 병행되며 대표적인 예는 다음과 같습니다.
 - ◆ 비타민과 미네랄을 보충한 균형잡힌 식단
 - ◆ 규칙적인 운동
 - ◆ 이완 요법

금지 사항

- 감기, 알레르기 등의 치료약
- 카페인

예방법

- 정기적인 안과 검진
- 당뇨병 또는 고혈압 환자의 경우 해당 질병 관리

간병 팁

예의주시 사항:

- 갑작스런 시력 저하
- 안구 통증
- 심한 두통



간병 사항:

- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유
- 낙상을 방지할 수 있는 안전한 환경 제공
- 클라이언트가 활자가 큰 책을 읽거나 오디오 북 등을 이용할 수 있도록 보조

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Eye Institute
National Institutes of Health
2020 Vision Place
Bethesda, MD 20892-3655
301-496-5248
www.nei.nih.gov

심장 발작 또는 심근 경색증 (MI: Myocardial Infarction)

정의

심장 마비는 하나 이상의 관상 동맥이 막혀 심장 근육 일부로의 혈액 공급량이 현저히 감소하거나 혈액이 전혀 공급되지 않을 때 발생합니다.

징후/증상

심장 마비의 증상은 개개인마다 다르게 나타납니다. 그러나 대부분의 경우 가슴에 통증을 느끼지 못한 채 증상이 진행되므로 심장 마비를 "침묵의 살인자"라고 표현하기도 합니다. 일반적인 증상은 다음과 같습니다.

- 가슴 부위의 불쾌한 압박감, 쥐어짜는 듯한 느낌, 팽만감 또는 통증
- 한 쪽 또는 양쪽 팔, 등, 목, 턱, 위장의 통증 또는 불쾌감
- 숨가쁨
- 속이 더부룩함
- 메스꺼움 또는 현기증
- 식은땀
- 현기증
- 창백한 피부
- 무기력함과 피로감
- 이유를 알 수 없는 불안감

여성의 경우 불규칙한 가슴 통증, 복부 통증, 호흡 곤란, 메스꺼움, 원인을 알 수 없는 피로감을 느끼는 경우도 있습니다.

치료 유형

심장 마비가 진행되는 동안이나 직후에는 일반적으로 응급 구조 요원이 혈관을 뚫어주고 통증을 완화시키며 심장에 다시 혈액이 공급해주는 약물을 투여합니다. 또한 원활한 혈액 공급을 위해 심장 수술을 할 수도 있습니다.

심장 마비 이후의 치료는 주로 추가 심장 발작을 예방하는 데 초점이 맞춰지며 다음과 같은 방법이 적용됩니다.

- 약물 치료 - 클라이언트의 상태에 따라 약물을 이용하여 혈액 차단을 예방하고 혈액 흐름을 도와주며 혈압 및/또는 콜레스테롤을 낮출 수 있습니다.
- 생활 습관의 변화:
 - ◆ 건강한 식단 - 과일, 채소 및 곡물이 풍부한 저지방 저염 식단
 - ◆ 적합한 운동

- ◆ 필요한 경우 체중 감량
- ◆ 스트레스 완화 및/또는 관리

예방법

- 금연
- 규칙적인 운동으로 적정 체중 유지
- 몸에 좋은 과일과 채소가 풍부한 저지방 저염 식단 섭취
- 스트레스 관리
- 적정 혈압, 혈당 및 콜레스테롤 수치 유지

간병 팁

이 내용은 심장 발작을 일으킨 적이 있는 클라이언트에게 적용됩니다.

예의주시 사항:

- 가장 최근의 심장 발작 시 클라이언트 증상을 파악하여 같은 증상이 발생하지 않는지 유의합니다. 같은 증상 또는 다른 심장 발작 증상이 나타나거나 클라이언트가 증상을 보고하는 경우 즉시 119에 신고합니다.
- 클라이언트가 지나치게 무리하지 않는지 관찰합니다. 정신적인 스트레스 또는 체력 소모 모두 심장 발작을 일으킬 수 있습니다.

간병 사항:

- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유
- 꾸준히 의사의 진료를 받도록 권유
- 적당한 휴식을 통해 과로하지 않도록 권유
- CPR 시술 방법 훈련

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Women's Health Information Center (NWHIC)

(800) 994-9662

<http://www.4woman.gov/faq/h-attack.htm>

American Heart Association

전화번호: (800) 793-2665

<http://www.americanheart.org/>

간염 A, B, C, D 및 E

정의

간염은 간염 바이러스로 인해 발생하는 간질환으로 그 원인과 증상에 따라 영어 알파벳으로 분류됩니다. 미국의 경우 대부분의 간염은 A형, B형 및 C형이며 D형, E형 간염은 그다지 많지 않습니다.

A형 간염은 일반적으로 A형 바이러스가 감염된 식품이나 음료수를 여러 사람이 함께 마실 때 전염됩니다. 일반적인 접촉으로는 바이러스가 전파되지 않습니다. 또한 A형 간염 바이러스의 수명은 매우 짧습니다.

B형 및 C형 간염

B형, C형 간염은 바이러스 보균자의 액체 또는 고체 상태 혈액이나 기타 체액을 통해 전염됩니다.

대부분의 경우에는 B형 간염 바이러스에 감염되더라도 6개월 이내에 바이러스가 모두 죽지만 감염자 중 10%는 만성 질환으로 진행됩니다. 만성 B형 간염은 간에 구멍이 생기는 간경변과 간암으로 진행될 가능성이 높습니다.

C형 간염은 대부분의 경우 별다른 증상이 없으며 일반적으로 신체 검사 또는 건강 검진을 할 때 혈액 검사를 통해 발견됩니다. 감염 기간이 오래된 경우 간이 영구적으로 손상되었을 수 있습니다.

D형 간염

D형 간염은 B형 간염 보균자의 액체 또는 고체 상태 혈액이나 기타 체액을 통해서만 전염됩니다. D형 간염은 모든 형태의 B형 간염과 연관된 증상을 악화시킬 수 있습니다.

E형 간염

E형 간염은 오염된 식품 또는 식수를 통해 전염되며 개발 도상국에서 일반적인 간염의 형태입니다.

징후/증상

대부분의 경우 특별한 증상이 나타나지 않지만 증상을 나타내는 환자의 공통점은 다음과 같습니다.

- 안구 황달
- 짙은 색 소변
- 메스꺼움/구토
- 열
- 피로
- 식욕 부진
- 복통
- 근육통 또는 관절통

치료 유형

A형 간염은 특별한 치료 방법이 없으며 휴식과 올바른 영양 섭취로 안정을 취해야 합니다.

만성 B형, C형 간염 환자에게는 치료약이 처방됩니다.

D형 간염은 B형 간염과 치료 방법이 같습니다.

E형 간염에는 특별한 치료 방법이 없으며 일반적으로 몇 주에서 몇 달이면 완치됩니다.

금지 사항

- 타이레놀의 원료인 아세트아미노펜과 같이 간에 무리를 줄 수 있는 약품과 알코올

예방법

- 예방 접종을 합니다(A형, B형 간염에만 해당).
- 감염 직후 면역 글로블린(IG)을 투여하면 증상이 진행되는 것을 막을 수 있습니다.
- 위생 상태가 불량한 음식과 식수는 피합니다.
- 손을 자주 씻습니다.
- 오염된 면은 표백제나 기타 소독제로 닦아냅니다.
- 안전한 성생활을 합니다.
- 주사 바늘이나 면도기 또는 칫솔과 같은 개인 위생 용품을 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.
- 외국을 여행하거나 개인 위생에 유의해야 하는 경우 수돗물을 마시지 않습니다.

간염 A, B, C, D 및 E

간병 팁

예의주시 사항:

- 소변 색이 짙거나 통변이 원활하지 않은 경우
-간염 중기 이상의 증상입니다.

간병 사항:

- 올바른 감염 관리 기법 사용-손을 자주 씻고
주변 위생 관리를 철저히 합니다.

추가 정보:

클라이언트 주치의

Hepatitis Foundation International
(800) 891-0707
www.hepfi.org

고혈압(HTN)

정의

혈압은 심장이 수축할 때의 최고 혈압과 심장의 수축이 끝난 후 이완되어 있을 때 나타나는 최저 혈압을 의미합니다. 고혈압은 성인의 경우 최고 혈압과 최저 혈압이 각각 140, 90 이상인 경우로 정의됩니다.

징후/증상

고혈압은 대부분 증상이 전혀 없으므로 다른 증상으로 진찰을 받는 도중 발견하는 경우가 일반적입니다. 증상을 나타내는 일부 환자의 공통점은 다음과 같습니다.

- 두통
- 시야가 흐려짐
- 현기증
- 이명 현상

치료 유형

- 건전한 라이프스타일 - 영양이 풍부한 식단 섭취, 적절한 운동과 금주만으로 특별한 치료 없이 고혈압 증세를 관리할 수도 있습니다.
- 약물 치료
- 대체 치료 - 한약, 침술, 명상 등의 경우 다른 치료 방법과 병행하거나 개별적으로 시도할 수 있습니다.

금지 사항

- 지방질과 염분이 많은 음식
- 흡연
- 과도한 음주 자제
- 스트레스
- 의사가 처방한 약과 OTC 및/또는 한의학 치료 병행 - 의사와의 사전 협의가 필요합니다.

예방법

- 식이요법, 운동 및 알코올 이용 중에서 건강에 도움이 되는 것 선택
- 금연
- 스트레스 관리

간병 팁

예의주시 사항:

- 두통, 현기증 또는 시야가 흐려짐

간병 사항:

- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유
- 꾸준히 의사의 진료를 받도록 권유
- 몸에 좋은 저염 저지방 식단을 섭취하도록 권유
- 충분한 휴식을 취하도록 권유하고 보조
- 가능한 경우 운동 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

High Blood Pressure Organization

PO Box 4965

Baltimore, MD 21220

www.high-blood-pressure.org

National Heart, Lung, & Blood Institute

NHLBI Health Information Center

PO Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105



다발성 경화증

정의

다발성 경화증(MS)은 뇌와 척추 등 중앙 신경계를 파괴하는 예측 불가능한 만성 진행성 질환입니다. 다발성 경화증은 몇 가지 유형으로 분류되지만 그 유형에 관계 없이 모두 신경 기능에 영향을 미쳐 가벼운 마비 증상을 일으키며 신체 마비와 시각 장애로 인해 보행에 어려움이 있습니다.

징후/증상

사람에 따라 단기간 증상 재발이 반복되다가 이후 장기간에 걸쳐 완화되는 경우도 있고 증상이 주기적으로 나타나면서 악화되는 경우도 있습니다. 다발성 경화증의 일반 증상은 다음과 같습니다.

- 피로
- 시각 장애
- 마비
- 어지러움증
- 소변 및 배변 장애
- 다리 근육 경직 및/또는 보행 장애
- 체력 저하
- 떨림
- 부정확한 발음
- 음식물을 삼키기 어려움
- 만성 통증
- 경미한 인지 변화
- 의기소침

특히 저녁 때 피로하거나 스트레스를 받으면 증상이 더 악화되며 체온이 상승해도 증상이 악화될 수 있습니다.

치료 유형

- 증상의 재발 횟수를 줄이고 그 정도를 완화시키며 염증 부위가 전이되는 것을 막고 질병 진행을 단기적이거나 지연시키기 위한 약품이 개발되어 있으며 통증 등 증상 역시 약물로 치료할 수 있습니다.
- 물리 치료는 체력과 근육의 긴장 상태를 유지하는 데 도움을 줍니다.
- 언어 치료는 발음이 부정확하거나 음식물을 삼키는 데 어려움이 있는 환자에게 효과적입니다.

- 작업 요법은 환경 변화에 대한 적응이 그 주요 목적으로서 질병으로 인한 신체 변화에 대한 적응을 위해 효과적인 방법입니다.
- 상담 및 그룹 치료는 질병으로 인한 감정적 측면을 치유하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 운동과 휴식의 적절한 조화 및 건강한 식단 섭취와 같은 라이프 스타일의 변화 또한 치료에 효과적입니다.
- 단기간의 집중적인 약물 치료는 발작의 지속 기간과 그 정도를 완화시키고 영구적인 손상 가능성을 최소화하기 위해 사용되는 방법입니다.
- 클라이언트에 따라 비타민과 미네랄 보조제, 이완 요법, 침술 및 마사지와 같은 대체 치료를 다른 치료 방법과 병행할 수 있습니다.

금지 사항

- 온수 욕조, 사우나 또는 체온을 상승시킬 수 있는 기타 환경

예방법

다발성 경화증에는 알려진 예방 방법이 없습니다.

다발성 경화증

간병 팀

예의주시 사항:

- 고열 - 경미한 감염으로도 증상이
발현될 수 있습니다.
- 의기소침 증상
- 삼키기 어려움



간병 사항:

- 유연한 자세. 다발성 경화증은 때때로 예측 불가능한 형태로 나타납니다. 즉, 어제까지 할 수 있던 일을 하지 못하거나 지금까지 다른 사람의 도움이 필요하던 일을 혼자서 할 수도 있습니다.
- 규칙적인 운동과 충분한 휴식 권유
- 섬유소가 풍부한 영양가 있는 식품을 섭취하도록 권유. 올바른 식단은 면역 체계를 강화시키며 섬유소는 다발성 경화증 환자에게 흔히 나타나는 변비를 예방해줍니다.
- 에어컨 등으로 실내 온도를 너무 높지 않게 유지

추가 정보:

클라이언트의 의사

Multiple Sclerosis Association of America
National Headquarters
706 Haddonfield Road
Cherry Hill, New Jersey
1-800-LEARN-MS
www.msaa.com

골다공증

정의

골다공증에 걸리면 뼈가 약해져 골절의 위험이 높습니다. 골다공증은 일반적으로 남성보다 여성에게 많은 질병으로 골반, 척추, 손목 등에 많이 발생합니다. 여성 골다공증 환자는 대부분 폐경기 이후의 여성이지만 골밀도는 그 이전부터 약해지는 것이 일반적입니다.

징후/증상

골다공증은 아무런 증상이 없는 경우도 많지만 실제 골밀도는 장기간에 걸쳐 서서히 낮아집니다. 최초 증상은 물건에 부딪히는 등 가벼운 부상으로 인한 골절인 경우가 많으며 이 밖에도 다음과 같은 증상이 있습니다.

- 통증(주로 허리, 목, 골반 부위)
- 체중 감소
- 구부정한 자세

치료 유형

- 운동 - 걷기, 달리기, 무용 등의 체중 부하 운동이나 웨이트 트레이닝과 같은 저항 훈련
- 비타민과 미네랄 보조제(칼슘, 마그네슘, 비타민 D)
- 영양 섭취 - 칼슘을 보강한 건강 식단
- 약물 치료 - 골밀도 감소를 막거나 골밀도를 높이거나 통증을 완화함

금지 사항

- 피로를 유발시키는 치료 - 오히려 낙상과 골절의 위험을 높일 수 있습니다.
- 흡연 및 과도한 음주

예방법

- 매일 칼슘과 비타민 D(햇빛) 복용
- 유제품, 파란색 채소, 뼈째 먹는 생선, 구운 콩, 말린 과일 등 칼슘 성분이 풍부한 식단 섭취

- 걷기, 달리기, 무용, 웨이트 트레이닝 등 체중 부하 운동과 저항 훈련에 집중하여 매일 규칙적으로 운동
- 골밀도 진단을 통해 현재 상태 파악

간병 팁

예의주시 사항:

- 가정 내 안전한 환경 - 낙상의 위험이 있는 장애물을 모두 치웁니다.
- 고통

간병 사항:

- 필요한 경우 보행 보조
- 발에 잘 맞는 신발을 신도록 권유
- 규칙적인 운동 권유
- 칼슘이 포함된 건강 식품을 섭취하도록 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Osteoporosis Foundation
1232 22nd St. NW
Washington D.C. 20037-1292
202-223-2226
<http://www.nof.org/>

파킨슨씨병(Parkinson)

정의

파킨슨씨병은 일종의 뇌질환으로 몸을 불안정하게 떨고 보행 장애가 있으며 움직임과 근육 운동이 부자연스러운 것이 일반적인 특징입니다.

징후/증상

- 근육 경직
- 팔 다리를 구부리기 어려움
- 균형 감각 상실
- 걸을 때 발을 끄
- 행동이 느림
- 동작을 시작하기 어려움
- 근육통
- 삼키기 어려움
- 침흘림
- 몸을 떠는 증상:
 - ◆ 행동 중에도 몸을 떨지만 특히 정지 자세에서 눈에 띄
 - ◆ 하던 행동을 방해할 정도로 심해질 수 있음
 - ◆ 피곤하거나 스트레스를 받으면 증세가 심해짐
- 얼굴 표정의 부자연스러움:
 - ◆ 원하지 않는 표정
 - ◆ 노려보는 표정
 - ◆ 입을 다물지 못함
 - ◆ 눈을 제대로 깜박이지 못함
- 느리고 단조로운 목소리
- 운동 기능 저하:
 - ◆ 글씨를 제대로 쓸 수 없어 필체가 나빠짐
 - ◆ 음식물을 씹기 어려워 속도도 느려짐
 - ◆ 잦은 낙상
- 변비
- 중증 파킨슨씨병의 경우 치매
- 의기소침

치료 유형

파킨슨씨병은 완치가 불가능하므로 다음과 같이 증상을 완화시키는 데 치료의 목적이 있습니다.

- 약물 치료:
 - ◆ 뇌 속의 도파민을 증가시켜 운동 및 균형 감각 향상
 - ◆ 몸을 떠는 증상 완화
 - ◆ 통증 완화
 - ◆ 우울증 치료

- 지원 그룹
- 영양 섭취와 운동 - 음식을 삼키기 어렵고 변비 증상까지 있으므로 식욕이 저하될 수 있습니다. 연하 장애에 대한 정보는 단원 8의 페이지 146을 참조하십시오. 충분한 휴식과 운동을 병행함으로써 근육을 이완시키고 클라이언트의 독립성을 유지할 수 있습니다.
- 치료 - 물리 치료, 작업 요법, 언어 치료 등을 통해 클라이언트의 능력을 극대화하고 일상 생활을 통해 독립성을 강화할 수 있습니다.

금지 사항

- 스트레스
- 약물 남용

예방법

파킨슨씨병의 원인은 아직 명확하지 않으므로 특별한 치료 방법 또한 없습니다.

간병 팁

예의주시 사항:

- 약물 치료에 따른 부작용
- 삼키기 어려움
- 혼동



간병 사항:

- 보행 보조, 보행기 또는 지팡이와 같이 필요한 보조 장치 사용 여부에 대한 감독 및 권유
- 클라이언트에게 응답할 시간을 주고 일상 활동을 할 때도 인내심을 갖고 기다림
- 스트레스를 피하도록 권유하고 간병인 자신도 스트레스 완화를 위해 노력
- 휴식 시간을 자주 갖도록 권유
- 식사 시간을 충분히 제공하고 즐거운 식사 시간을 통해 안정을 취할 수 있도록 지원

추가 정보:

American Parkinson's Disease Association
 10850 Wilshire Blvd., Suite 730
 Los Angeles, CA 90024-4319
 전화: 1-800-908-2732
 웹사이트: <http://www.parkinsonsapda.org>

폐렴

정의

폐렴은 폐에 발생하는 감염성 질환으로 대부분 박테리아에 의해 감염되며 때때로 바이러스가 원인이 되기도 합니다.

흡인성 폐렴은 예를 들어, 음식물을 삼키기 힘들 때 위 속의 내용물이 폐로 잘못 들어가 발생합니다.

폐렴은 당뇨병, 심장병 또는 만성 폐쇄성 질환과 같은 만성 질환에 걸려 있거나 스테로이드 계열의 약품을 복용하거나, 화학 요법을 받거나 HIV/AIDS 감염자와 같이 면역 체계가 취약한 사람에게 발병할 가능성이 높습니다.

징후/증상

- 열
- 오한
- 입술과 손발톱이 창백해짐
- 가래 기침(바이러스 감염에 의한 폐렴의 경우에는 가래 없이 마른 기침만 나옴)
- 숨가쁨
- 가슴 통증
- 가쁜 숨과 빠른 심장 박동
- 식욕 부진
- 피로
- 노인의 경우 피로와 정신 착란 증세만 나타납니다.

치료 유형

치료 방법은 폐렴의 원인과 그 정도에 따라 결정되며 일반적인 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 감염 또는 고열, 통증과 같은 증상 치료를 위한 약물 처방
- 휴식
- 충분한 수분 섭취
- 산소 공급
- 기침과 심호흡 - 폐에서 점액질을 제거하고 가슴 근육의 건강 상태를 유지하는 데 효과적
- 병원 치료

금지 사항

- 흡연
- 음주

예방법

- 폐렴 예방 접종 1회와 매년 독감 예방 접종
- 금연
- 식이요법, 운동 및 알코올 이용 중에서 건강에 도움이 되는 것 선택

간병 팁

예의주시 사항:

- 치료 효과가 없는 증상

간병 사항:

- 의사가 처방한 모든 약품을 복용하도록 권유
- 일어나 앉히고 산책 보조(체내 점액을 희석시키고 폐와 혈액에 산소를 공급하는 데 효과적)
- 손 씻기 및 감염 확산 방지를 위한 기타 감염 관리 방법 사용
- 충분한 수분과 영양이 풍부한 음식을 섭취하도록 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

American Lung Association
1740 Broadway
New York, NY 10019-4374
1-800-LUNG-USA
www.lungusa.org



정신분열증

정의

정신분열증은 명확한 사고, 현실과 환상의 구분, 감정 조절, 의사 결정 및 타인과의 관계 유지 능력을 방해하는 만성 뇌질환입니다.

징후/증상

- 환각 - 실제로 존재하지 않는 사물을 보거나 환청을 듣습니다.
- 망상 - 자신을 신이라고 생각하거나 다른 사람이 자신의 마음을 읽을 수 있다고 생각하는 등 허구를 진실로 믿습니다.
- 사고와 언어가 불안정합니다.
- 다른 사람과의 대화에 어려움이 있습니다.
- 기쁨의 감정을 느끼지 못하고 삶의 의욕이 없습니다.
- 주의력과 의욕이 저하됩니다.
- 심리적 불안을 느낍니다.

치료 유형

- 약물 치료 - 두뇌 화학 물질의 균형을 맞추어 증상을 조절하거나 최소화합니다.
- 개인 및 그룹 치료
- 입원 치료 - 증상을 억제할 수 없는 경우 또는 기존의 약물 치료 방법을 재평가하여 수정해야 하는 경우에 적용됩니다.

금지 사항

- OTC 약품 또는 생약 성분 약품은 반드시 의사의 지시에 따라 복용해야 합니다.
- 허가되지 않은 불법 약품

예방법

정신분열증의 정확한 원인은 아직 밝혀져 있지 않으므로 예방 방법 또한 명확하지 않습니다.

간병 팁



예의주시 사항:

- 증상이 효과적으로 억제되지 않음을 나타내는 징후
- 클라이언트 또는 다른 사람에게 해를 입히는 행동

간병 사항:

- 건강 식단을 섭취하도록 권유 및 지원
- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유. 클라이언트가 약을 복용하지 않으려고 하는 경우 그 효과와 함께 약을 복용하지 않는 데 따른 위험을 상기시켜 줍니다.
- 정신분열증의 증상이 행동, 환각 및/또는 망상으로 나타나는 경우 본인은 현실과 똑같이 느끼게 됩니다. 따라서 간병인은 자신도 클라이언트의 감정을 이해하며 클라이언트를 보호하기 위해 노력하고 있다는 사실을 침착하게 알려야 합니다.
- 일상 활동 유지

추가 정보:

클라이언트의 의사

National Alliance for the Mentally Ill
Colonial Place Three
2107 Wilson Boulevard, Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
National Helpline: 1-800-950-NAMI
www.nami.org

발작 또는 뇌혈관 장애 (CVA)

정의

뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 터지거나 응혈로 혈관이 막힐 때 일어납니다. 일단 뇌졸중 증세가 나타나면 몇 분 안에 뇌신경 세포가 손상되고 파괴되며 해당 부분에서 관장하는 신체 부위가 정상적인 기능을 수행하지 못합니다.

일과성 뇌허혈 발작(TIA)은 소뇌졸중이라고도 하며 뇌졸중과 유사한 증상을 나타내지만 일반적으로 10 ~ 20분(최대 24시간) 이내에 증상이 사라집니다.

일과성 뇌허혈 발작은 뇌졸중의 징후이므로 즉시 의사의 진찰을 받아야 합니다.

징후/증상

증상은 갑자기 나타나며 일반적인 유형은 다음과 같습니다.

- 특히 한 쪽 얼굴, 팔, 다리의 기능 저하 또는 마비
- 시야가 흐리거나 침침하거나 사물이 두 개로 보이거나 시력이 저하되는 등 한쪽 또는 양쪽 눈의 이상
- 정신 착란, 언어 구사 또는 이해 능력 이상
- 보행 장애, 현기증, 균형 감각 상실 또는 기능 장애
- 심한 두통
- 기억력 감퇴

이러한 증상이 나타나는 경우 즉시 치료를 받아야 합니다.

치료 유형

병원 및/또는 재활 센터에서 치료를 마친 후 가정에서 이루어지는 치료는 정상적인 신체 기능을 회복하고 또 다른 발작을 예방하는 데 그 목적이 있습니다. 치료법:

- 체력 강화, 언어 치료 및/또는 작업 요법
- 위험 요인 제거를 통해 추가 발작을 예방하는 것이 중요합니다.

뇌졸중 환자 중 다수가 당뇨병, 고혈압, 콜레스테롤 과다 및 심장병과 같은 다른 만성 질환을 앓고 있으므로 이러한 질병 증세를 호전시키는 것이 중요합니다. 다른 만성 질환을 치료하기 위한 약물을 처방할 수 있습니다.

- 뇌졸중의 원인이 응혈에 의한 것인 경우 피를 맑게 하는 약물을 처방할 수도 있습니다.

금지 사항

- 과도한 음주 - 알코올 섭취는 고혈압의 원인이 됩니다.
- 고지방 고염 식단 - 지방과 소금 성분이 과다한 식품은 혈압을 높이고 혈액을 응고시킵니다.
- 흡연과 카페인 섭취 - 신체에 무리를 주어 혈압을 높일 수 있습니다.

예방법

뇌졸중을 예방하기 위한 방법은 다음과 같습니다.

- 금연
- 신선한 과일, 채소, 전곡이 풍부한 저지방 저염 식단 섭취
- 정기적으로 운동
- 의사의 처방에 따른 약물 복용
- 정기적인 혈압 체크 및 이상 발견 시 즉시 의사의 진찰을 받음
- 건강한 체중 유지
- 스트레스 관리

발작 또는 뇌혈관 장애 (CVA)

간병 팀

예의주시 사항:

- 일과성 뇌허혈 발작



간병 사항:

간병인이 클라이언트에게 개호해 줄 수 있는 부분은 대부분 뇌졸중으로 인해 영향을 받는 신체 기능에 따라 결정됩니다.

신체 한쪽 부분의 기능이 약화된 경우:

- "좋다", "나쁘다"가 아닌 "오른쪽", "왼쪽"이라는 표현 사용
- 보행 또는 이동 시에는 약한 쪽 부축
- 옷을 입혀줄 때는 약한 쪽을 먼저 입히고 옷을 벗길 때는 힘이 있는 쪽부터 벗겨줌
- 필요한 경우 보조 장비를 사용하거나 기능복을 입힘
- 모든 활동에 있어 충분한 시간 제공
- 집 안에서 위험한 장애물을 모두 제거

언어 장애가 있는 경우:

- 질문이나 지시는 한 번에 하나씩 간단하게 합니다.
- "예", "아니오"로 대답할 수 있는 질문을 합니다.
- 필요한 경우 그림을 그려 설명합니다.
- 글을 쓸 수 있는 경우 연필과 종이를 줍니다.

음식물을 삼키기 어려운 경우:

- 연하 장애에 대한 정보는 페이지 146-147, 272-273을 참조하십시오.

심적 도움이 필요한 경우:

- 뇌졸중은 매우 충격적인 경험이므로 좌절감, 분노 및 우울증으로 연결될 수 있습니다. 또한 이전에 항상 해오던 일을 처음부터 다시 배우기 위해 많은 노력과 시간이 필요합니다.
- 상태가 호전될 수 있도록 항상 긍정적인 자세로 지원
- 치료 및 운동 스케줄을 지키도록 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

American Stroke Association
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas TX 75231
1-888-4-STROKE

National Stroke Association
9707 E. Easter Lane
Englewood, Co. 80112
무료 전화: 1-800-STROKES

외상성 뇌손상(TBI)

정의

외상성 뇌손상(TBI)은 외상으로 뇌가 영구적으로 손상된 경우를 말합니다. 폐쇄성 뇌손상(CHI)은 예를 들어, 자동차 사고, 낙상 또는 운동 중 부상으로 인해 뇌에 충격이 가해져 두개골 밖으로 튀겨 나와 손상된 경우입니다. 외상성 뇌손상에는 일반적으로 두개골 골절과 뇌진탕이 함께 발생합니다.

개방형 뇌손상(OHI)은 총알이나 작업 또는 수술 중에 도구가 두개골을 뚫고 들어가 뇌를 손상시킨 경우입니다.

기타 뇌 손상의 원인으로는 심장 마비, 뇌졸중, 동맥류, 감염, 종양 및 익수 등을 들 수 있습니다. 이러한 질병 및 외상은 뇌로 공급되는 산소를 차단하여 뇌를 손상시킵니다.

징후/증상

외상성 뇌손상의 일반적인 증상은 다음과 같습니다.

운동 장애 - 체력 저하 또는 마비, 균형 감각 상실 및 기능 장애, 지구력 저하, 운동 제어 기능 상실 또는 비정상적인 근육 활동 및 경직.

지각 장애 - 청각, 시각, 미각, 후각, 촉각 및 신체 부위 인지 능력과 관련된 감각 기능의 향상, 저하 또는 완전한 상실.

언어 장애 - 상대방의 의사를 이해하지 못하거나 의사 표현, 이름 기억 또는 단어 발음에 어려움이 있는 경우.

인지 장애 - 방향 감각 상실, 집중력 부족, 기억력 감퇴, 혼란, 판단력 저하, 문제 해결 능력 감퇴, 경직된 사고 및 추상적 사고력 감퇴.

기억력 - 단기 또는 장기 기억력 감퇴, 정보 저장 또는 검색 능력 이상.

감정 및 성격 변화 - 정서적 불안, 좌절 극복 의지 저하, 사회적으로 부적절한 행동, 걱정, 분노, 우울증 및/또는 자기 비하.

신체적 변화 - 체온 조절 능력 저하, 연하 장애, 배변 및 소변 기능의 변화, 수면 패턴의 변화, 신체 및 정신적 활동에 대한 지구력 저하, 피로로 인한 휴식 요구 증가.

발작 - 뇌 손상 직후에 발생하거나 수개월 또는 수년간에 걸쳐 진행될 수 있습니다.

치료 유형:

외상성 뇌손상은 환자의 신체 기능과 지적 능력은 물론 정서적, 사회적, 직업적 측면에서도 문제를 야기시킬 수 있습니다. 이러한 문제는 환자의 현재는 물론 미래 생활과 성격에까지 영향을 미칠 수 있습니다. 외상성 뇌손상은 완치가 불가능하므로 재활과 지원 서비스에 치료의 목적이 있습니다. 일반적인 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 작업 요법, 물리 치료, 언어 치료, 레크레이션 치료
- 개인 건강 관리 보조
- 주거 환경 개조
- 가족 지원 서비스

예방법:

낙상 예방 방법:

- 규칙적인 균형 감각, 근력 및 기능 향상 운동
- 안전한 주거 환경 유지
- 약물 복용으로 인한 어지럼증 또는 균형 감각 이상 여부 확인
- 정기적인 안과 검사
- 과도한 알코올 섭취 자제

외상성 뇌손상(TBI)

간병 팀:



예의주시 사항:

- 두통 또는 시야가 흐려짐
- 의기소침 증상
- 분노 및/또는 좌절감
- 현기증, 균형 감각 상실
- 메스꺼움/구토

간병 사항:

- 가능한 경우 독립 활동 권유
- 타이머를 설정하여 일정을 기억하거나 일일 계획표를 작성하는 등 기억력에 회복에 도움이 되는 보조 장치 사용
- 클라이언트에게 필요한 일을 시작 및/또는 완료할 수 있도록 지원

추가 정보:

클라이언트의 의사

Brain Injury Association of America
1-800-444-6443
www.biausa.org

National Association of State Head Injury
Administrators
301-656-3500

결핵(TB)

정의

결핵(TB)은 박테리아 결핵균에 의해 발생하는 폐매병으로서 일반적으로 폐에 영향을 주지만 다른 신체 기관도 공격 대상이 될 수 있습니다.

징후/증상

대부분의 사람들은 결핵균에 감염되어도 질병 증세로 진행되지 않습니다. 면역 체계가 약한 노인 및/또는 일반 성인은 감염 또는 잠복기 질병의 발병 가능성이 높습니다.

결핵이 실제로 진행되는 경우 감염 후 2-3개월 또는 1년 후에 발생합니다. 일반적으로 질병이 진행되기 전까지는 뚜렷한 결핵 증상이 나타나지 않습니다. 감염 환자의 증상은 다음과 같습니다.

- 열
- 피로
- 체중 감소
- 그치지 않는 기침
- 도한
- 체력 저하
- 가래의 각혈

치료 유형

간염 보균자는 장기간(일반적으로 6개월 이상) 2 - 4가지 항체를 보유하게 됩니다. 감염 치료 방법은 실제 감염 환자와 증상이 없는 보균자에게 다르게 적용됩니다.

간염 환자는 치료 초기 단계에 격리 수용되어 다른 사람의 감염을 차단합니다.

항생제를 정기적으로 투여하지 않거나 항생제가 체내에 흡수되지 않는 경우 간염균이 내성을 갖게 될 수 있습니다. 이러한 경우 장기간 다른 치료 방법을 시행해야 합니다. 항생제로 치료할 수 없는 폐 부위를 제거하는 수술이 필요할 수도 있습니다.

금지 사항

항생제를 복용하는 기간에는 알코올을 섭취해서는 안됩니다.

예방법

다른 사람으로의 감염을 막기 위한 최선의 예방법은 초기 발견입니다. 피부 테스트를 통해 감염 여부를 확인할 수 있습니다. 양성 반응이 나타나는 경우 간염균 보균자이므로 의사와 치료 방법을 상담해야 합니다.

결핵 증상이 나타난 사람은 기침 또는 재채기를 할 때 자신의 코와 입을 막고 분비물이 묻은 휴지를 올바르게 처리함으로써 병원균이 더 이상 확산되지 않도록 예방해야 합니다.

특히 감염 위험이 높은 장소의 경우 환기가 매우 중요합니다.

간병 팁:

예의주시 사항:

- 기침 증가
- 가래의 각혈
- 피로 및 체중 감소

간병 사항:

- 처방대로 약물 치료를 하도록 권유

추가 정보:

클라이언트의 의사

www.tuberculosis.net

American Lung Association
61 Broadway, 6th Floor
New York, NY 10006
1-800-LUNGUSA
www.lungusa.org



손 씻기-필수

- 업무 수행 중 오염된 물질 또는 신체 부위와 접촉하지 않도록 사용할 준비물을 가까운 위치에 둡니다.
- 싱크대에서 따뜻한 물을 사용합니다.
- 손과 손목까지 물에 적십니다.
- 피부 세정제 또는 비누를 손에 바릅니다.
- 손가락과 손은 물론 손목 위쪽까지 비누 거품으로 내서 20초 이상 깨끗이 닦고 손가락을 아래쪽으로 내립니다.
- 깨끗한 손으로 손과 손목을 빠짐 없이 깨끗이 행굽니다.
- 깨끗한 손으로 깨끗한 마른 수건을 사용하여 손과 손가락, 손목을 닦습니다.
- 깨끗한 손으로 깨끗하고 물기가 없는 종이 타월을 사용하여 수도꼭지를 잠급니다.
- 사용한 종이 타월은 수도꼭지를 잠근 후 즉시 휴지통에 버립니다.

참고:

장갑 착용 및 벗기—필수

장갑 착용

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 만지기 전에 손을 씻습니다.
- 장갑을 사용하기 전에 구멍이나 찢어진 곳이 없는지 확인합니다.
- 장갑의 손목 부분을 잡고 잡아당깁니다.
- 다른 쪽 장갑의 손목 부분을 잡고 잡아당깁니다.
- 장갑을 낀 손가락이 편안한지 확인합니다.

장갑 벗기

- 장갑을 끼고 있는 한쪽 손으로 다른 손에 끼어 있는 장갑의 손목 부분을 잡습니다.
- 장갑을 아래쪽으로 뒤집어 벗습니다.
- 장갑을 끼고 있는 손으로 벗은 장갑을 잡고 둥글게 뭉칩니다.
- 두 손가락 또는 장갑을 벗은 손을 이용하여 두 번째 장갑의 손목 아래 부분을 잡습니다.
- 장갑을 안쪽을 뒤집어서 잡아당겨 첫 번째 장갑을 덮게 합니다.
- 장갑을 버립니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

고객/환자의 보행 보조

- S.W.I.P.E.S.
- 고객/환자를 부축하여 미끄러지지 않는 신발을 신기고 벗겨지지 않게 잘 마무리합니다.
- 고객/환자 앞에 얼굴을 마주하고 섭니다.
- 고객/환자 하체를 지지합니다.
- 이동(보행) 벨트를 사용하는 경우:
 - 고객/환자 허리에 벨트를 감고 벨트를 잡아 고객/환자가 설 수 있도록 부축합니다.
 - 벨트를 잡고 오른쪽과 왼쪽 중 환자가 약한 쪽의 약간 뒤쪽에서 계속 걷습니다.
- 이동 벨트를 사용하지 않는 경우:
 - 겨드랑이 밑의 고객/환자 몸을 팔로 감싸고 서 있을 수 있도록 부축합니다.
 - 팔로 고객/환자 등을 지지하면서 오른쪽과 왼쪽 중 환자가 약한 쪽의 약간 뒤쪽에서 계속 걷습니다.
- 고객/환자가 원하는 방향으로 부축하여 이동한 후 사용한 이동 벨트를 풀니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

고객/환자를 침대에서 의자/휠체어로 옮기기 - 필수

- S.W.I.P.E.S.
- 휠체어 팔이 침대에 거의 닿을 정도로 의자/휠체어를 침대에 바짝 댁니다.
- 발 받침대를 접거나 뺍니다.
- 휠체어 바퀴를 고정시킵니다.
- 고객/환자를 부축하여 일으켜 침대 가장자리 쪽으로 돌려 눕힙니다.
- 고객/환자의 등과 엉덩이를 지지하여 앞으로 받음 바닥 쪽으로 늘어뜨립니다.
- 고객/환자를 부축하여 미끄러지지 않는 신발을 신습니다.
- 필요한 경우 이동 벨트를 착용합니다.
- *이동(보행) 벨트를 사용하는 경우:*
 - 고객/환자 앞에 섭니다.
 - 벨트를 잡습니다.
- *이동 벨트를 사용하지 않는 경우:*
 - 고객/환자 앞에 섭니다.
 - 고객/환자 팔 안쪽으로 자신의 팔을 돌려 고객/환자 몸을 감쌉니다.
- 미끌어지지 않도록 고객/환자 하체를 무릎으로 받칩니다.
- 고객/환자에게 셋을 센 후 움직인다고 미리 말해줍니다.
- 셋을 센 후 고객/환자를 부축하여 세웁니다.
- 고객/환자 다리 뒤쪽을 휠체어 방향으로 두고 부축하여 휠체어 앞쪽으로 돕니다.
- 무릎을 구부리고 휠체어에 고객/환자를 앉힙니다.
- 고객/환자가 팔걸이를 잡도록 해줍니다.
- 고객/환자 엉덩이가 휠체어 등받이에 닿도록 자세를 바로 잡아줍니다. 사용한 이동 벨트를 풀니다.
- 고객/환자 발을 발 받침대 위에 올려 놓습니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

침대에서 고객/환자를 돌려 위치를 바로 잡기

- S.W.I.P.E.S.
 - 고객/환자의 무릎을 굽힙니다.
 - 고객/환자의 몸을 자신의 몸 쪽으로 당겨 뒤집습니다.
 - 고객/환자의 엉덩이와 어깨에 손을 얹고 고객/환자를 반대쪽으로 돌려 눕힙니다.
 - 고객/환자 몸과 자세를 바로 잡아줍니다.
 - 머리에는 베개를 대줍니다.
 - 팔이 깔리거나 눌리지 않도록 어깨 부분을 바로 잡아줍니다.
 - 어깨 부분에도 받침대를 해줍니다.
 - 무릎을 펴주고 다리에는 받침대를 대고 엉덩이도 편안한 자세로 만들어줍니다.
 - 시트를 덮어줍니다.
 - 장갑을 벗고(착용 시) 손을 씻습니다.
-

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

참고:

구강 관리

- S.W.I.P.E.S.
- 고객/환자의 허리를 똑바로 세워서 앉힙니다.
- 장갑을 착용합니다.
- 고객/환자의 가슴에 수건을 덮니다.
- 칫솔이나 구강 세척용 스폰지에 물을 적시고 치약을 바릅니다.
- 칫솔이나 구강 세척용 스폰지에 치약을 바릅니다.
- 칫솔이나 구강 세척용 스폰지를 사용하여 혀와 치아를 포함한 입안 전체를 부드럽게 닦습니다.
- 고객/환자의 입을 행굽니다.
- 대야를 고객/환자의 턱에 덮니다.
- 고객/환자의 입 주변과 얼굴을 닦고 수건을 뺍니다.
- 사용한 수건은 전용 수거함에 넣습니다.
- 사용한 칫솔, 치약 등을 닦고 전용 보관함에 넣습니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.

말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.

고객/환자의 말을 경청합니다.

고객/환자의 변화를 관찰합니다.

고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.

사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

틀니 청소 및 보관

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 착용합니다.
- 싱크대/대야에 수건을 깔거나 물을 채웁니다.
- 고객/환자에게 틀니를 받거나, 고객/환자가 할 수 없는 경우 직접 입에서 부드럽게 틀니를 뺍니다. 이 때 아래쪽 틀니를 먼저 뺀 후 위쪽 틀니를 뺍니다.
- 틀니를 닦기 전에 먼저 차가운 물에 헹굽니다.
- 칫솔에 치약 또는 틀니 세정제를 바릅니다.
- 틀니를 골고루 닦습니다.
- 흐르는 찬물로 틀니를 골고루 헹굽니다.
- 틀니 보관함을 헹굽니다.
- 세제 또는 찬물로 틀니 보관함을 깨끗이 닦고 틀니를 집어 넣습니다.
- 틀니 보관함을 안전한 장소에 보관합니다.
- 기구를 닦고 세제와 함께 안전한 곳에 보관합니다.
- 싱크대에 깔았던 천을 치웁니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

안전한 면도기를 사용하여 면도하기

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 착용합니다.
- 고객/환자에게 틀니 착용 여부를 물어봅니다. 틀니를 착용하는 경우 현재 착용하고 있는지 확인합니다.
- 따뜻한 물로 수건을 적서 얼굴을 닦아줍니다.
- 면도 거품을 얼굴에 바릅니다.
- 면도기를 안전하게 잡습니다.
- 다른 한 손으로 얼굴을 잡고 수염이 난 방향대로 얼굴 면과 평행하게 부드럽게 면도합니다.
- 면도칼을 한 번 내릴 때마다 따뜻한 물에 헹구어 촉촉하고 깨끗한 상태를 유지합니다.
- 얼굴 옆면, 코, 입의 순서로 면도합니다.
- 얼굴의 거품을 닦아내고 헹군 후 물기를 닦아냅니다.
- 면도 도구를 닦은 후 안전한 곳에 보관합니다.
- 장갑을 벗어 전용 수거함에 넣습니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

손톱 관리

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 착용합니다.
- 대야에 물을 담습니다. 먼저 물 온도가 적당한지 테스트합니다. 필요에 따라 조정합니다.
- 물의 양도 적절히 조정합니다.
- 고객/환자의 손가락을 물에 담급니다.
- 손가락 사이까지 꼼꼼하게 말려줍니다. 이 때 수건으로 문지르지 말고 가볍게 두드립니다.
- 손톱 관리용 막대를 사용하여 손톱 밑을 청소합니다. 이 막대는 손톱 하나를 청소할 때마다 수건으로 닦아주어야 합니다.
- 손톱 칼 등으로 손톱을 정리합니다.
- 손톱 끝에 날카로운 부분이 없도록 부드럽게 정리해줍니다.
- 대야의 물을 비우고 행군 후 물기를 닦고 해당 장소에 보관합니다.
- 사용한 시트는 해당 수칙에 따라 처리합니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

발 관리

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 착용합니다.
- 대야에 물을 담습니다. 물 온도를 확인합니다. 고객/환자 발을 담그기 전에 반드시 안전하고 편안한 온도인지 확인해야 합니다. 필요에 따라 조정합니다.
- 고객/환자 발을 완전히 물 속에 담급니다.
- 물에 담긴 발을 꺼냅니다.
- 발을 씻는 동안 다리와 발목을 잘 받쳐주어야 하며 물 밖으로 발을 빼 후 비누를 적신 수건으로 발 전체를 발가락 사이까지 닦아줍니다.
- 발을 헹구고 발가락 사이까지 완전히 말려줍니다. 이 때 수건으로 문지르지 말고 가볍게 두드립니다.
- 발 관리용 막대를 사용하여 부드럽게 발톱 밑 오물을 제거합니다.
- 발톱은 손톱깎이 또는 정리 도구를 사용하여 직선으로 자릅니다.
- 손에 로션을 묻히고 고객/환자 발에 마사지하듯 발라줍니다. 로션을 너무 많이 바른 경우 수건으로 닦아냅니다.
- 양말과 신발을 신깁니다.
- 대야를 비우고 깨끗이 닦고 행군 후 제자리에 가져다 둡니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.

말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.

고객/환자의 말을 경청합니다.

고객/환자의 변화를 관찰합니다.

고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.

사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

침대 목록

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 착용합니다.
- 이불을 걷어내거나 접습니다. 고객/환자를 목욕 담요나 시트로 덮습니다.
- 고객/환자의 환자복이나 잠옷을 벗깁니다.
- 목욕물 온도가 적당한지 확인하고 필요에 따라 조정합니다. 목욕물이 식거나 더러워지면 새로 교체합니다.
- 수건에 비누 없이 물만 묻혀 눈부터 닦습니다. 각 눈마다 수건의 다른 면을 사용하여 안쪽에서 바깥쪽 방향을 닦습니다.
- 고객/환자가 원하는 경우 나머지 얼굴 부분과 귀, 목은 비누를 사용하여 닦아줍니다.
- 물로 헹굽니다. 마른 수건으로 가볍게 두드려 물기를 닦아냅니다.
- 한 쪽 팔을 꺼내고 팔 밑에 수건을 깎니다. 고객/환자 팔꿈치 밑에 손바닥을 대어 고객/환자의 팔을 지지합니다. 팔, 어깨, 겨드랑이 순서대로 닦습니다. 물로 헹군 후 마른 수건으로 가볍게 두드려줍니다.
- 고객/환자 손을 대야에 담급니다. 손을 닦고 헹군 후 마른 수건으로 가볍게 두드려줍니다. 나머지 팔과 손에도 이 과정을 반복합니다.
- 고객/환자의 가슴과 복부를 닦고 헹군 후 마른 수건으로 가볍게 두드려줍니다.
- 고객/환자의 다리 부분을 꺼내고 다리 밑에 긴 수건을 깎습니다. 무릎을 구부려 자신의 팔로 고객/환자 다리를 지지합니다. 다리를 닦고 물로 헹군 후 마른 수건으로 가볍게 두드려줍니다.
- 고객/환자 발을 대야에 담급니다. 발을 닦고 물로 헹군 후 마른 수건으로 가볍게 두드려줍니다. 나머지 다리와 발에도 이 과정을 반복합니다.
- 고객/환자를 부축하여 간병인이 고객/환자 등을 볼 수 있도록 옆으로 돌아 눕힙니다. 등 밑에 목욕 담요나 수건을 깎습니다.
- 등과 대퇴부를 닦고 물로 헹군 후 마른 수건으로 가볍게 두드려줍니다.
- 고객/환자 등을 받쳐줍니다. 고객/환자가 스스로 생식기를 닦을 수 있도록 등 뒤에서 가려줍니다(이와 관련하여 도움이 필요한 경우에 대해서는 별도로 설명합니다).
- 고객/환자를 도와 옷을 입혀줍니다.
- 고객/환자를 부축하여 앉히거나, 침대에 계속 누워 있어야 하는 경우 편안한 자세로 바로 잡아줍니다.
- 젖은 담요나 시트를 걷어냅니다.
- 대야를 비우고 깨끗이 닦고 헹군 후 제자리에 가져다 둡니다.
- 사용한 담요와 수건은 해당 수거함에 집어 넣습니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

팔 힘이 없는 고객/환자 옷 입히기

- S.W.I.P.E.S.
- 고객/환자에게 입을 옷을 물어봅니다.
- 다른 사람이 보지 않는 곳에서 고객/환자의 환자복/잠옷을 벗겨 줍니다.
- 고객/환자를 부축하여 움직임이 부자연스러운 팔을 셔츠, 스웨터 또는 슬립의 소매에 넣어 줍니다.
- 역시 고객/환자를 부축하여 정상적인 팔을 소매에 넣어줍니다.
- 고객/환자를 부축하여 치마, 바지, 셔츠 또는 드레스를 입혀주고 미끄러지지 않는 신발도 신겨줍니다.
- 옷과 액세서리를 모두 착용한 후 부드럽고 자연스럽게 움직입니다. 팔다리는 관절 부위를 억지로 잡아당기거나 힘을 가해서는 안됩니다.
- 옷의 겉과 속이 바뀌지 않았는지 지퍼와 단추 상태가 올바른지 복장 상태를 확인하고 자리에 앉힙니다.
- 입고 있던 옷은 세탁물 수거함에 넣습니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

- 고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
- 말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
- 고객/환자의 말을 경청합니다.
- 고객/환자의 변화를 관찰합니다.
- 고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
- 사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

고객/환자에게 긴 스타킹 신기기

- S.W.I.P.E.S.
- 고객/환자에게 15분 동안 다리를 들어올리고 있도록 합니다.
- 스타킹 안쪽을 바깥쪽으로 말아 뒤꿈치 부분까지 내립니다.
- 스타킹 바닥 부분을 발가락, 발바닥, 뒤꿈치 순으로 댁니다. 다리나 관절 부위를 억지로 잡아당기거나 힘을 가해서는 안 됩니다.
- 스타킹 윗부분을 발바닥, 뒤꿈치, 다리의 순으로 당겨 신습니다.
- 뒤틀리거나 주름진 곳은 없는지 확인합니다. 발가락 부분이 너무 조여서도 안 됩니다.
- 손을 씻습니다.

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

참고:

한쪽 어깨에 대한 수동적 활동 범위

- S.W.I.P.E.S..
- 다음 방법에 따라 팔과 다리를 부축하면서 가능한 활동 범위 내에서 부드럽고 천천히 관절을 움직여 저항이 느껴지는 지점으로 이동합니다. 고객/환자가 고통을 느끼면 즉시 중단합니다.
- 어깨 부위의 관절 운동을 할 때는 팔꿈치와 손목 부분을 지지해줍니다.
- 고객/환자의 팔을 수직으로 들어 천장 쪽으로 향하게 한 후 침대 머리판 쪽으로 젖혔다가 다시 내려놓습니다. 세 번 이상 반복합니다.
- 고객/환자의 팔을 수평으로 들어 옆 쪽으로 향하게 한 후 침대 머리판 쪽으로 올렸다가 제자리로 돌아옵니다. 세 번 이상 반복합니다.
- 고객/환자의 팔을 구부려 어깨 높이에 둔 후 침대 머리판 쪽으로 팔뚝을 돌리고 다음은 아래쪽으로 돌립니다. 세 번 이상 반복합니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

한쪽 무릎과 발목에 대한 수동적 활동 범위

- S.W.I.P.E.S.
- 다음 방법에 따라 고객/환자의 팔과 다리를 부축하면서 가능한 활동 범위 내에서 부드럽고 천천히 관절을 움직여 저항이 느껴지는 지점으로 이동합니다. 고객/환자가 고통을 느끼면 즉시 중단합니다.
- 무릎. 무릎 부위의 관절 운동을 할 때는 무릎과 발목 부분을 지지해줍니다.
- 저항이 느껴질 때까지 무릎을 구부린 다음 제자리에 내려 놓습니다. 세 번 이상 반복합니다.
- 발목. 발목 부위의 관절 운동을 할 때는 발과 발목을 지지해줍니다.
- 고객/환자의 발을 침대에 대고 머리쪽과 아래쪽으로 올렸다 내렸다가 반복합니다. 발가락도 아래 위로 구부렸다 폈다가 반복합니다. 세 번 이상 반복합니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

고객/환자의 식사 보조

- S.W.I.P.E.S.
- 필요에 따라 고객/환자에게 가슴받이 또는 덮개를 해줍니다.
- 고객/환자와 눈높이를 맞추어 앉습니다.
- 음식 종류에 맞게 한입 크기로 음식을 먹여줍니다.
- 고객/환자가 다 삼켰는지 확인한 후 다시 한입 크기의 음식을 먹여주거나 음료수를 마시게 합니다.
- 식사하는 동안 고객/환자에게 음료수를 제공합니다.
- 고객/환자와 대화하면서 식사합니다.
- 식사가 끝나면 필요에 따라 고객/환자의 입과 손에 묻은 음식을 닦아줍니다.
- 가슴받이를 착용한 경우 벗겨서 적당한 수거함에 폐기합니다.
- 남은 음식을 치웁니다.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

회음부 관리 보조

- S.W.I.P.E.S.
- 씻기 전에 물 온도가 적정한지 확인한 후 필요에 따라 조정합니다.
- 장갑을 착용합니다.
- 고객/환자의 기분이 상하지 않게 주의하면서 회음부 부위를 노출시킵니다.
- 수건의 깨끗한 부분을 사용하거나 각 부위별로 별도의 수건을 사용하여 비누를 적신 후 회음부 부위 전체를 앞쪽에서 뒤쪽으로 이동하면서 닦습니다.
- 수건의 깨끗한 부분을 사용하거나 각 부위별로 별도의 수건을 사용하여 회음부 부위 전체를 앞쪽에서 뒤쪽으로 이동하면서 물로 헹굽니다.
- 수건으로 물기를 앞쪽에서 뒤쪽으로 이동하면서 닦아내고 회음부 부위를 천천히 말립니다.
- 항문 주변이 더럽혀지지 않도록 대퇴부와 회음부 부위를 씻고, 헹군 후 말립니다.
- 고객/환자가 사용한 시트는 전용 수거함에 수거합니다.
- 대야를 비우고 깨끗이 닦고 헹군 후 제자리에 가져다 둡니다.
- 내부 감염을 막으려면 용기를 보관함에 넣은 후 장갑을 벗어 폐기합니다.
- 손을 씻습니다.

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.

말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.

고객/환자의 말을 경청합니다.

고객/환자의 변화를 관찰합니다.

고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.

사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

참고:

이동 변기 관리

- S.W.I.P.E.S.
- 실내 변기를 놓기 전에 침대 머리판을 낮춥니다.
- 실내 변기를 고객/환자의 대퇴부 아래 올바르게 놓습니다(표준 실내 변기: 실내 변기의 넓은 부분을 고객/환자의 대퇴부와 나란히 놓습니다. 골절 변기: 손잡이가 침대의 아래 부분을 향하게 하여 실내 변기를 놓습니다). 고객/환자의 무릎을 굽히고 엉덩이를 올립니다(가능한 경우).
- 고객/환자 아래에 실내 변기를 놓은 후에 침대 머리판을 올립니다.
- 고객/환자의 손이 닿는 곳에 화장지를 놓습니다.
- 고객/환자에게 용무가 끝나면 알려 줄 것을 요청합니다.
- 실내 변기를 빼기 전에 침대 머리판을 낮춥니다.
- 실내 변기를 빼기 전에 장갑을 낅니다.
- 실내 변기를 빼고 화장실에 오물을 버립니다.
- 필요하면 회음부를 닦아줍니다.
- 실내 변기를 물로 행구고 행군 물을 화장실에 버립니다. 안전한 장소에 보관합니다.
- 고객/환자가 손을 씻을 수 있도록 돕고 사용한 수건은 폐기하거나 적당한 수거함 통에 넣어 세탁합니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

도뇨관 관리

- S.W.I.P.E.S.
- 대야의 물 온도를 확인합니다. 씻기 전에 물 온도가 적절한지 확인한 후 필요에 따라 조정합니다.
- 천으로 고객/환자를 닦기 전에 장갑을 낍니다.
- 도뇨관 주변만 노출시킵니다.
- 씻기 전에 도뇨관 튜브 장치 아래에 수건 또는 패드를 깍니다.
- 도뇨관이 당겨지지 않도록 조심합니다.
- 젖은 수건에 비누를 바릅니다.
- 신체로 들어가는 곳 개방부 부근에서 도뇨관을 잡습니다. 당겨지지 않도록 조심합니다.
- 각 부위별로 수건의 깨끗한 부분을 사용하여 신체의 아래쪽 부터 이동하여 개방부와 가장 가까운 최소 4인치의 도뇨관을 청소합니다.
- 각 부위별로 수건의 깨끗한 부분을 사용하여 신체의 아래쪽 부터 이동하여 개방부와 가장 가까운 최소 4인치의 도뇨관을 물로 헹굽니다.
- 도뇨관 튜브 장치에 꼬인 부분이 없는지 확인합니다.
- 고객/환자가 사용한 시트는 전용 수거함에 수거합니다.
- 대야를 비우고 깨끗이 닦고 행군 후 제자리에 가져다 둡니다.
- 내부 감염을 막으려면 용기를 보관함에 넣은 후 장갑을 벗어 폐기합니다.
- 손을 씻습니다.

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

참고:

콘돔형 도뇨관 관리

- S.W.I.P.E.S.
- 장갑을 착용합니다.
- 생식기 부위만 노출시킵니다.
- 남성의 성기를 조심스럽게 씻어서 말리고 긴 털은 잘라줍니다.
- 노출된 부위의 남성 성기 피부를 관찰합니다.
- 상처 또는 피부가 벗겨진 부분이 있는 경우 콘돔을 사용하지 않습니다.
- 남성 성기에 반창고를 붙여줍니다.
- 남성 성기 부위에 콘돔 도뇨관을 끼웁니다.
- 튜브 장치에 콘돔을 끼웁니다. 콘돔의 끝이 접히지 않았는지 확인합니다.
- 튜브 장치가 남성 성기 끝의 1인치 아래 있는지 확인합니다.
- 장갑을 벗고 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

투약 보조

- S.W.I.P.E.S.
- 처방된 약의 복용 시간을 엄수하여 제시 시간에 복용하도록 상기시킵니다.
- 보관된 약물 용기를 가져다가 라벨을 보여주고 5가지 올바른 요건(약품, 사람, 복용량, 투약 경로, 시간)을 확인시킵니다.
- 용기를 열어 라벨을 보여주고 5가지 올바른 요건을 다시 확인시킵니다.
- 정확한 복용량을 고객/환자에게 주거나 약품의 용기를 열어 주거나 약품을 인에이블러로 옮깁니다.
- 구강 약품 복용을 위해 고객/환자에게 음료 한 컵을 줍니다.
- 약 복용을 관찰하고 확인합니다.
- 약물 용기를 닫고 적당한 장소에 놓습니다. 라벨을 읽고 5가지 올바른 요건을 다시 확인합니다.
- 고객/환자가 복용하는 약물에 대한 정보를 기록해 두십시오.
- 손을 씻습니다.

참고:

의사소통 방법/고객/환자 권리:

고객/환자에게 할 일에 대해 설명합니다.
말은 천천히, 또박또박, 공손하게 합니다.
고객/환자의 말을 경청합니다.
고객/환자의 변화를 관찰합니다.
고객/환자의 선택을 존중하고 독립심을 갖도록 격려합니다.
사생활 보호와 관련한 고객/환자의 요구를 존중합니다.

