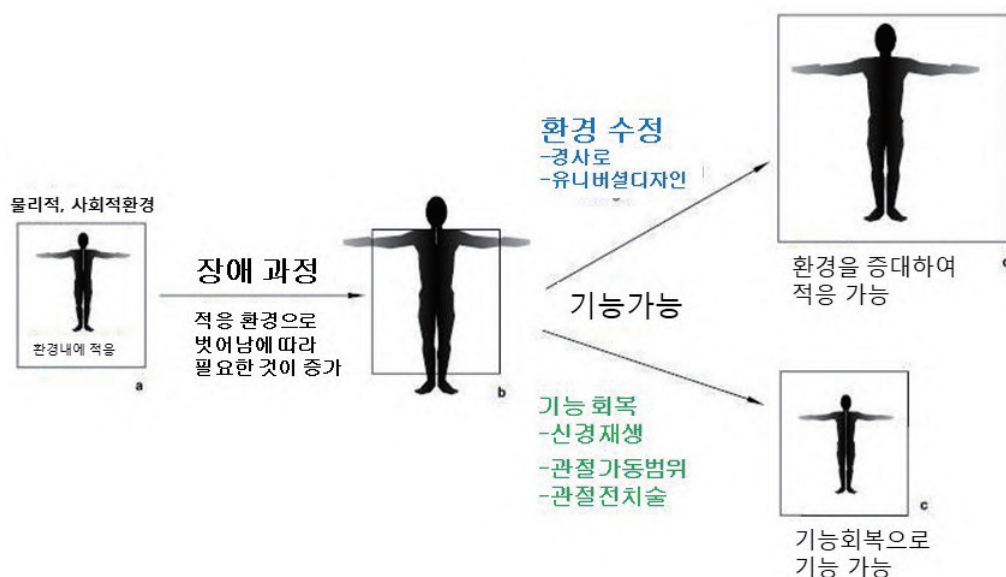


6절 복지용구

1. 노인과 장애에 대한 이해

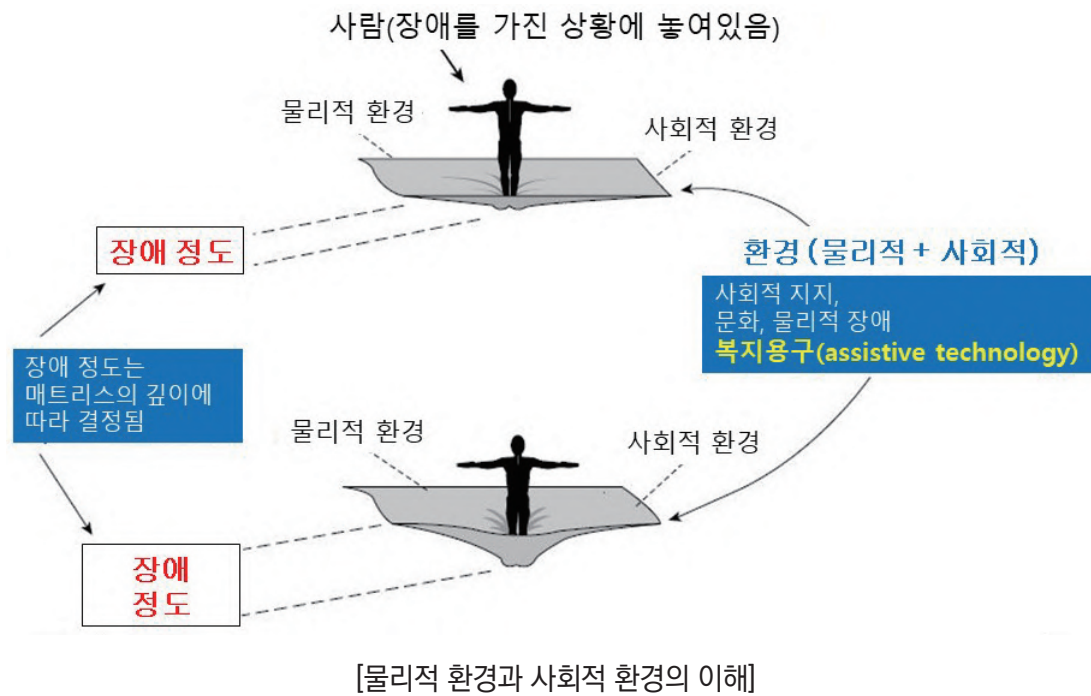
인간은 자신이 생활하는 장소에서 의미 있는 활동을 하면서 오랜 시간 적응하면서 살아간다. 하지만 질병이나 사고 등에 의해서 주어진 환경에 적응하지 못하는 일이 발생하게 된다. 이를 극복하여 다시 자신의 일상생활로 돌아가게 하는 것이 재활의 기본 원칙이다. 이때 사용하는 중재 방법은 크게 2가지로 구분할 수 있다. 하나는 신체적·정신적 장애에 잘 적응하기 위하여 개인의 건강 수준에 맞는 복지용구를 제공하는 것과 가정환경을 수정하는 방법이 사용된다. 다른 하나의 방법은 손상된 부위를 반복 훈련하여 신경을 재생시켜 다시 예전의 생활로 돌아갈 수 있게 하는 것이다.

노인의 경우에는 장애인으로 분류하지는 않지만, 점차 신체적·정신적 기능장애로 일상생활 수행능력이 저하되고, 사회참여에 제한을 받는다. 이를 지원하기 위해서 노인장기요양보험제도의 장기요양급여 종류 중 기타급여에 복지용구 지원이 있다.



[장애에 대한 중재 모델]

노인장기요양보험에서 제공하는 복지용구 서비스는 주어진 환경에서 최대한 기능을 발휘할 수 있게 하는 적응적 훈련기법이 될 것이다. 장애는 제공되는 환경적 요인에 따라 영향을 받게 된다. 동등한 수준의 신체적·정신적 기능을 지니고 있더라도 사회적이거나 물리적으로 제공되는 지원이나 서비스에 따라 장애의 정도는 차이가 나게 된다. 그 대표적인 서비스가 노인장기요양보험에서 제공하는 복지용구이다. 수준 평가에 의한 개별 맞춤형으로 제공되는 복지용구는 재활의 관점에서 매우 중요하다.



2. 복지용구

국제기능장애진단분류(ICF)에서 건강은 신체적요소(신체의 구조와 기능)이고 건강 관련 상태는 활동과 참여로 분류하고 있다. 여기에서 활동은 각 사람에 의한 과제나 행동의 실행으로 정의하며, 참여는 실제 생활상황에서 관여하는 것으로 정의하고 있다. ICF는 건강과 건강 관련 상태에 영향을 미치는 두 가지 환경적 요인은 사회적 요인과 개인적 요인으로 제시하고 있다. 사회적 요인은 건물이나 자연 시설에 대한 접근성 확보와 육체적·정신적 도움을 주는 사람이나 기구, 관련 법률로 제정된 서비스, 정책 등이 해당된다. 복지용구는 건강과 건강상태에 영향을 미치는 사회적 요인에 해당한다. 복지용구의 정의를 살펴보면, 노인장기요양보험제도에서 ‘수급자의 일상생활·신체활동 지원 및 인지기능의 유지·향상에 필요한 용구’로 정의내리고 있다. 또한 김대중(2012)의 연구에서 복지용구는 심신 기능이 저하되어 일상생활을 영위하는데 지장이 있는 노인장기요양보험 대상자의 편의를 도모하고 자립적 생활을 돕는 용구로 정의하고 있다.

여기에서 노인이 신체적, 인지적, 정서적인 기능 저하로 일상생활 활동에 제약을 받게 되면 복지용구를 제공하여 환경적 요소를 보강하게 되어 독립적인 생활이 가능하게 된다. 이 과정에서 반드시 개별 건강과 건강상태 요인을 평가하고 맞춤형으로 적절한 복지용구가 제공되어야 하며, 이를 자신의 일상생활에서 반복 사용하여 습관화할 수 있는 훈련이 필요하게 된다.

3. 노인장기요양보험 복지용구

가. 복지용구 종류

복지용구 급여방식은 구입방식과 대여방식으로 구분되어 있다. 구입방식은 대상자가 ‘구입품목’에 대해 본인부담금을 부담하고 구입하며, 대여방식은 대상자가 ‘대여품목’을 일정기간 대여하고 당해 제품의 대여가격에서 본인부담금을 부담하게 된다. 구입품목은 10종이고 대여품목은 6종이며, 구입 또는 대여품목이 2종이 있다.

〈표〉 복지용구 급여 범위 및 급여기준 등에 관한 고시

	구입품목(10종)	대여품목(6종)	구입 또는 대여품목(2종)
품목명	이동변기 목욕의자 성인용보행기 안전손잡이 미끄럼 방지용품 (미끄럼방지매트, 미끄럼방지액, 미끄럼방지양말) 간이변기 (간이대변기·소변기) 지팡이 욕창예방 방석 자세변환용구 요실금팬티	수동휠체어 전동침대 수동침대 이동욕조 목욕리프트 배회감지기	욕창예방 매트리스 경사로(실내용, 실외용)

* 복지용구 급여범위 및 급여기준 등에 관한 고시(보건복지부고시 제2021-22호)

복지용구 급여범위 및 급여기준 등에 관한 고시에서 규정하고 있는 품목을 배설관리 관련, 옮기기 및 이동관련 복지용구, 목욕관련 복지용구, 욕창관련 복지용구, 침대 그리고 안전관련 복지용구로 나누어 설명하였다.



이동변기

화장실까지 이동하기 어려운 경우
용변을 안전하게 볼 수 있도록 도
와주는 용품이다.



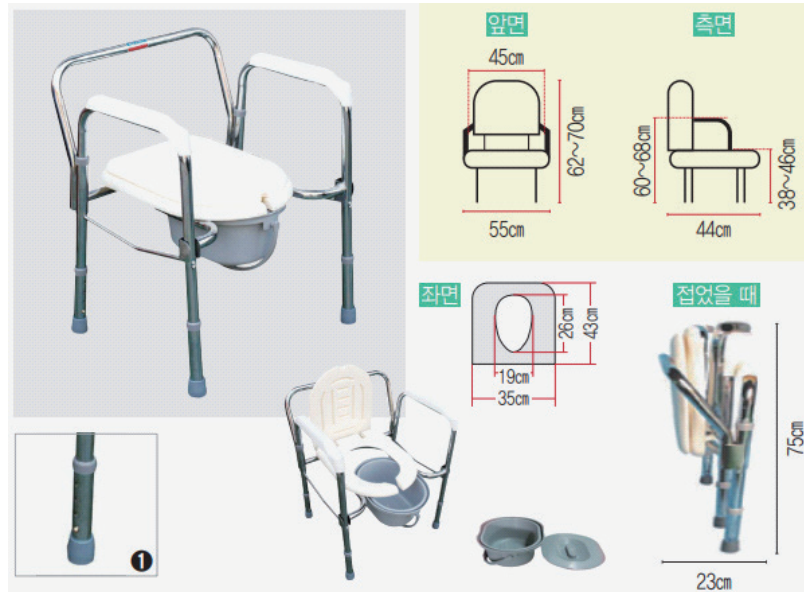
참고

이동변기는 의자처럼 사용하고
사용한 변기통은 소독하거나
뜨거운 물로 세척한 후 건조시
킨 다음 본체와 함께 서늘한 곳
에 보관한다.

1) 배설관리 관련 복지용구

① 이동변기

이동변기는 화장실까지 이동하기 어려운 대상자가 편리한 장소에서 쉽게
배설할 수 있게 해준다.



[이동변기]

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 대소변 받이(변기통)는 탈부착하여 청소할 수 있어야 한다.
- ② 편안히 오랫동안 앉아있을 수 있도록 팔걸이와 등받이가 있어야 한다.
- ③ 물로 세척을 하거나 소독약으로 소독할 수 있는 재질이어야 한다.
- ④ 대상자의 무게를 충분히 견딜 수 있도록 튼튼해야 한다.

(2) 사용 시 주의 사항

- ① 가볍기 때문에 미끄러지거나 넘어짐에 주의해야 한다.
- ② 사용 전 네 개의 다리가 지면에 완전히 고정되어 있는지 확인한다.
- ③ 변기 한쪽 손잡이만 잡고 일어서지 말아야 하며, 뒷개에 기대지 않는다.
- ④ 좌변기 시트에 올라서지 않는다.
- ⑤ 변기통이 있는지 확인하고 사용한다.

(3) 실기

- ① 대상자의 상황에 적절한 이동변기를 선정할 수 있다.
- ② 대상자의 신체에 맞게 이동변기의 높낮이를 조절할 수 있다.
- ③ 이동변기를 집안 구조 및 이동 동선을 고려하여 적절한 위치에 배치할 수 있다.
- ④ 이동변기를 조작(접고 펴기, 오물 비우기 등)할 수 있다.
- ⑤ 위생관리를 적절하게 수행할 수 있다.



이동식 변기를 사용하지 않을 때는 뚜껑을 덮어서 냄새 등이 나지 않도록 하고, 사용할 때는 뚜껑을 열고 사용하며, 사용 후에는 변기통을 빼서 세척하고 깨끗하게 말려서 냄새가 나지 않도록 한다.

[이동변기]



이동식 변기를 뒤집어서 높이조절 할 수 있는 다리부분 버튼을 눌러서 높낮이를 조절한다. 높이는 노인이 앉았을 때 발이 땅에 닿고 무릎은 90°가 될 수 있는 높이로 조절한다. 또한 보관할 때는 접는 기능이 있는 제품은 그림과 같이 접어서 보관하면 공간적 활용도가 높다.

[이동변기 보관방법]

② 간이변기

간이변기는 이동이 불편한 대상자가 침대 등에서 용변을 해결하기 위해 반듯이 누운 자세에서 사용하게 된다. 간이변기는 대변기와 소변기로 구분되며, 가정에서 사용할 간이변기는 높이가 낮은 플라스틱재의 소형변기를 사용하는 것이 좋다.



[간이변기]

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 간이변기는 사용 후 덮개로 간이소변기 입구를 막았을 때 오염물이 간이변기 외부로 누출되지 않아야 한다.
- ② 열탕으로 소독할 수 있도록 충분한 내열성이 있어야 한다.
- ③ 소변기는 소변량을 측정할 수 있도록 눈금이 있어야 하며, 소변색을 볼 수 있도록 흰색이거나 투명해야 한다.
- ④ 소형대변기의 경우에 엉덩이가 오염되기 쉬워 미리 종이를 대는 등 오염을 예방해야 한다.

(2) 소변기(남성용, 여성용)

- ① 장점 : 요양보호사가 비교적 다루기 쉽고 입구가 넓다. 안정적이며 좌우에서도 선 자세에서도 사용이 가능하다. 청소가 간단하다.
- ② 단점 : 곤장 처리해야 하며 오랜 시간 대고 있기 힘들다. 여성은 스스로 사용하기 힘들다.
- ③ 적합 : 배뇨 후 곤장 처리할 수 있는 경우, 요의가 확실하거나 시간에 따라 배뇨를 할 수 있는 사람으로서 화장실에 갈 수 없는 경우
- ④ 금기 : 장시간 대고 있어야 하는 경우
- ⑤ 사용상 주의 : 유리, 플라스틱, 스테인리스가 있으며 무게나 취급방법, 피부에 닿을 경우의 감촉에 각각 특징이 있다. 소변을 관찰할 필요가 있는 경우에는 유리제품이 좋으며, 역류방지선이 부착된 것도 있다.

(3) 실기

소변량이나 색깔, 탁도 그리고 냄새를 통하여 건강상태를 일정정도 예측할 수 있다. 이와 관련하여 전문적인 원인을 관련 전문가들이 판단하더라도 영양보호사가 소변 관련 복지용구를 사용하면서 기초적인 모니터링은 할 수 있어야 한다.

특성	정상	비정상
소변량	1.5~2.0L/1일	<0.4L / >3.0L
색깔	노르스름한	호박색, 갈색, 붉은색
탁한 정도	맑음	탁함
냄새	약함	강함

① 소변의 특성 확인하기

- 실질적으로 소변기를 활용하여 소변량을 측정할 수 있다.
- 소변의 색깔과 탁도, 냄새를 정확하게 확인하고 기록할 수 있다.

③ 요실금 팬티

요실금 팬티는 일반 섬유 팬티에 방수패드가 부착된 형태이며 세탁 후 반복 사용이 가능해 경제적이다.

- ① 장점 : 흡수 소재를 부착하거나 패드를 부착하여 소변의 흡수력을 높였다. 외형이 보통 팬티와 같으며, 다양한 색상과 모양이 있다. 여성용과 남성용(트렁크 타입도 있음)이 있다.
- ② 단점 : 세탁이 필요하다.
- ③ 적합 : 기저귀를 사용하고 싶지 않은 사람에게 적합하다.
- ④ 금기 : 흘림량이 500ml 이상인 사람이나 세탁이 자주 불가능한 사람은 금기이다.
- ⑤ 사용상 주의 : 흡수 소재 부착형은 흡수량이 적어 흘림량이 적은 사람에게 사용해야 한다.



[요실금 팬티]

배설 용구 선정 과정 실기

배설장애가 있으면 곤장 기저귀를 생각하기 쉬운데 치료를 포함하여 다른 가능성은 없는지 정확하게 확인하는 것이 필요하다. 그 과정에 대하여 살펴보면 다음과 같다.

① 배설의 전체상황을 정확하게 확인한다.

: 현재 어떤 상황에서 배설을 하고 있는지 또한 문제가 있다면 그 대응은 어떻게 하고 있는지를 확인한다. 특히 주요 곤란 상황이나 희망 사항이 없더라도 잠재적인 문제점이 없는지 확인한다.

- 어디에서 어떤 방법으로 배설하고 있는지?
- 자립도와 가정환경 수정은 어느 정도인가?
- 어떤 용구를 어떻게 사용하고 있는지?
- 흘림이나 오염은 없는지?
- 주간과 야간의 차이, 혹은 요일별 차이 등은 없는지?
- 주거상태는 어떠한가?

계속 ➡

② 현황을 자세히 평가한다.

: 배설에 관한 상황을 좀 더 자세히 파악한다.

① 본인의 배설행위를 표현할 수 있는지?(정상적인 배설의 상태에 비추어 보면서 확인해 간다)

- 요의나 변의 : 어느 정도 호소하는지? 그리고 정확한건지?
- 침대에서 일어나서 걷거나 휠체어 타기 : 동작은 자연스러운지? 이때 사용하는 복지용구는 잘 활용하는지?
- 배설장소 : 이동 거리는 어떤지? 단차는 없는지? 밝기는 어떤지? 인지는 명확하게 하는지?
- 옷입고 벗기 : 어떤 옷을 입고 있는지? 입고 벗기는 자연스러운지?
- 배설용구 : 어떤 용구를 사용하는지? 잘 활용하고 있는지?
- 배뇨와 배변하기 : 주간 배뇨횟수와 간격, 야간 배뇨횟수와 간격, 양과 세기, 배변 주기와 상태, 실금 유무와 흘림의 상태

② 생활습관

- 일과, 혹은 주간일정표 확인하기
- 식사 습관과 식사 내용 확인하기

③ 질병 및 건강상황

- 병력이나 현재 먹고 있는 약 확인하기
- 실금에 의한 피부 문제의 유무

④ 장기요양서비스 제공 상황

- 요의와 변의를 느낄 때 언제든지 도움을 줄 수 있는지?
- 요양보호사가 배설도움 경험과 기술을 갖추었는지?
- 요양보호사의 신체기능이나 체력은 어떤지?
- 현 배설용구의 취급은 적절하게 하고 있는지?
- 요양보호사가 배설 부분에서 어떤 것이 부담스럽고 어려운지?

⑤ 환경에 관한 것

- 돌봄을 제공하는 공간은 어떠한지?
- 침대 등의 침구는 어떤 것이 사용되고 있는지?
- 거실이나 침실에서 화장실까지의 경로는 어떤지?

2) 옮기기(transfer) 및 이동 관련 복지용구

옮기기란 어떤 위치에서 다른 위치로 옮기는 것을 의미하며, 생활을 넓혀주는 동작이라 할 수 있다. 옮기기 동작은 그 자체가 목적이 되는 것이 아닌 의미 있는 활동을 위한 동작이라 할 수 있다. 따라서 옮기기 동작의 빈도에서 생활범위를 파악하는 것이 가능해지고, 생활범위가 넓을수록 옮기기 방법의 종류가 늘어나게 된다.

① 옮기기 동작의 빈도에 따른 생활 유형

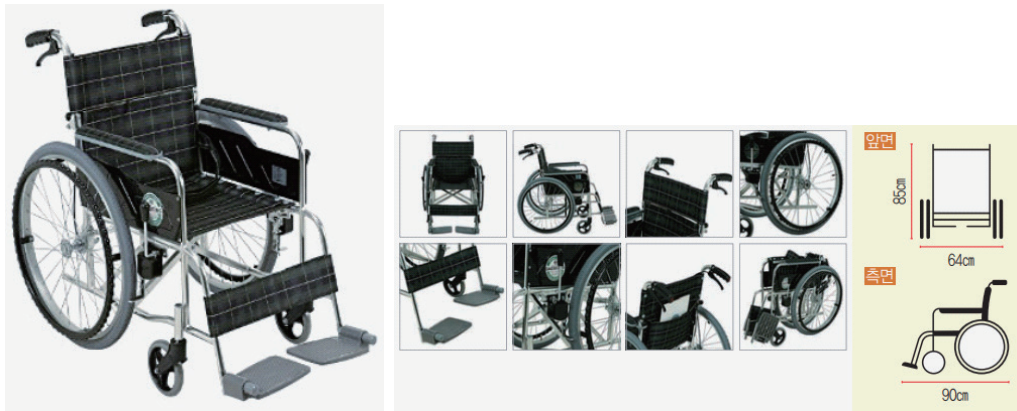
- 전혀 옮기기가 없는 생활이라는 것은 침대 위에서 주로 생활한다는 의미이다. 침대 위에서 식사를 하고, 침대 위에서 배설을 하고, 침대 위에서 휴식을 취한다는 것이다. 이런 생활을 하는 사람들은 임종기에 도달한 사람일 가능성이 높으며, 다른 일시적인 질환으로 침대 생활을 하고 있다면, 복지용구를 사용하여 가능하면 침대를 벗어난 생활을 할 수 있도록 지원해야 한다.
- 옮기기를 할 수 있게 되면 생활범위는 거실에서 생활로 범위가 넓어지게 된다. 침대에서 의자에 앉고 TV를 거실에서 보고, 이동변기 등으로 배설을 하거나 휠체어를 갈아타고 거실 내 이동이 가능해진다. 이렇게 복지용구를 활용하여 옮기기가 가능한 생활은 향후에 이동이 있는 생활로 나아가기 위한 중요한 출발점이 된다.
- 이동이 있는 생활을 할 수 있게 되면, 가고 싶을 때 원하는 장소에 가는 생활, 그리고 생활 범위가 넓어지는 삶이 가능해진다. 이동을 할 수 있게 되면 대상자 본인이 하고 싶은 생활을 보낼 가능성이 나타난다. 하고 싶은 생활을 하는 것이 일반적인 삶의 형태이고 독립적인 생활이다.

② 일상생활에서 이동

- 이동 동작은 생활범위의 확대, 삶의 질 향상을 위하여 옮기기 동작과 더불어 매우 중요한 영역이다. 방문요양 등으로 가정에서 서비스를 제공할 때 안전한 이동을 고려해야 한다. 이를 위해서는 상황에 맞추어 몇가지의 이동형태를 사용하거나 이동 목적에 맞춰 이동형태를 바꿀 수 있는 노력이 필요하다. 생활범위의 확대와 안전한 이동은 요양서비스와 환경수정 그리고 목적에 맞는 복지용구의 선택이 중요하다.

① 수동휠체어

휠체어란 이동하거나 걷기가 힘든 대상자들을 앉은 상태에서 이동시켜 주는 보조장비이다. 휠체어는 이동성을 제공해 주고, 사회공동체에 참여할 수 있게 한다.



[수동휠체어]

(1) 선정 시 고려 사항

장기간 휠체어를 사용하는 대상자에게 안정성과 편안함은 중요한 요소이므로, 다음 사항을 고려하여 선택해야 한다.

- ① 표면이 거칠고, 딱딱한 쿠션은 욕창을 유발할 수 있다.
- ② 불안정한 휠체어는 뒤집어지거나 대상자가 낙상할 위험이 있고 손상을 초래한다.
- ③ 휠체어 표면의 날카로운 부분에 다쳐 감염되어 상처가 악화될 수 있으므로 날카로운 부분이 없어야 한다.
- ④ 휠체어의 안장 양쪽 끝이나 바퀴부위에 대상자의 옷이나 손가락이 낄 염려가 없어야 한다.

(2) 사용 시 주의 사항

① 잠금장치 사용

휠체어를 움직이지 않는 때는 평평한 지면에 두며 잠금장치를 항상 잠가 두어야 한다. 특히 대상자가 내리고 탈 때에는 잠금장치가 잠겨 있는지를 반드시 확인하는 습관을 익힌다. 잠금장치가 잠겨있지 않은 상태에서 타고 내리면 미끄러져 다칠 위험이 크다.

② 보관

- 비를 맞으면 녹이 슬거나 휠체어 수명이 단축되므로 비를 맞지 않게 한다.
- 타이어 뒷바퀴 공기압이 너무 낮으면 잘 굴러가지 않고 잠금장치 기능이 약해지며, 공기압이 너무 높으면 진동 흡수가 잘 되지 않는다. 그러므로 적정 공기압을 유지해야 한다.
- 각종 볼트가 헐겁지 않은지 수시로 점검한다.
- 접은 상태에서 보관한다.

(3) 실기

- ① 잠금장치를 고정할 수 있으며, 잠금장치의 안전성을 위해 조작할 수 있다.
- ② 대상자의 신체 계측에 근거하여 적절하게 휠체어를 조작할 수 있다.
- ③ 휠체어 발판의 높낮이를 조절할 수 있다.



잠금장치가 고정되지 않을 때는 타이어 공기압을 확인하고 공기압이 정상이라면 휠체어 뒤 주머니에 있는 스패너로 잠금장치 고정 볼트를 조절한 후 고정하여 준다.

꼭 알아두기

휠체어를 사용하지 않을 때는 반드시 잠금장치를 잠가 둔다.

꼭 알아두기

- 휠체어 타이어의 적정 공기압은 엄지손가락으로 힘껏 눌렀을 때 0.5cm 정도 들어가는 상태이다.
- 타이어 공기압은 잠금장치 작동과 밀접한 관계가 있으므로 항상 적당한 공기압을 유지해야 한다.



휠체어를 뒤로 눕히고 휠체어 뒤 주머니에 있는 스패너로 볼트를 왼쪽으로 2~3바퀴 돌려 푼 후 발판을 좌우로 돌려 움직여 길이를 조절한다. 조절 되었다면 볼트를 오른쪽으로 힘줘 돌려 조여준다.

(4) 소독 방법

- ① 소독용 알코올을 적신 천으로 깨끗하게 닦아 청결한 상태를 유지한다.
- ② 바퀴, 구동장치, 다리지지대, 발판 등은 청결한 물에서 닦거나 물걸레질을 한다. 가동 부분은 말린 후에 윤활 처리 한다.

② 성인용 보행기

성인용 보행기는 거동이 불편한 대상자가 보행보조기로 몸을 지지하여 스스로 걸을 수 있도록 도움을 줌으로써 대상자의 건강을 유지·증진하고 자립을 촉진한다.



[성인용 보행기]

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 체중을 지탱할 수 있는 안전한 구조여야 한다.
- ② 키에 맞춰 높이를 조절할 수 있어야 한다.
- ③ 손잡이는 미끄럼방지를 위한 재질이어야 한다.
- ④ 바퀴가 부착된 보행보조기에는 몸 앞 또는 좌우에 잡을 수 있는 손잡이가 있어야 한다.
- ⑤ 바퀴가 부착된 보행보조기에는 경우 잠금장치가 있어야 한다.
- ⑥ 의자 기능이 추가된 보행보조기는 탈부착형 수납공간을 갖추고, 바퀴의 회전 각도를 조절할 수 있는 기능이 있어야 한다.



성인용 보행기

보행이 불편한 경우 보행을 보조하기 위해 사용한다.



꼭 알아두기

성인용 보행기를 사용하기 전에는 볼트 고정 상태를 확인하고, 휴식 시에는 반드시 잠금장치를 잠가야 낙상을 예방할 수 있다.



보행기

실버카라고도 불리며, 의자와 바퀴가 달린 것이 특징이다. 어느 정도 균형감과 보행 능력이 있는 대상자가 사용해야 한다.

보행차

잘 걷지 못하는 대상자가 주로 실내에서 사용하는 보행보조구이다. 바퀴가 붙어 있는 것과 붙어 있지 않는 것 두 종류가 있다.



꼭 알아두기

보행기가 갑자기 꺾이며 넘어지는 사고가 있으므로 각 부분이 잘 고정되어 있는지 반드시 확인한다. 대상자의 보행이 불안정할 때는 도움을 주는 사람이 항상 손을 뻗으면 닿을 수 있는 위치에 있어야 한다.

(2) 성인용 보행기의 종류

① 일반 보행기

- 대체로 안정성이 높다.
- 팔과 손을 이용하므로 다리의 체중부하 없이 이동할 수 있다.
- 느린 걸음으로 걸어야 한다.

② 보행기(보행보조차)

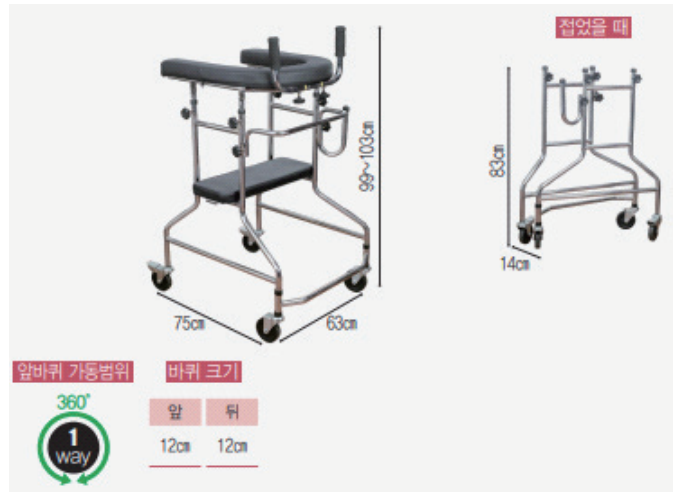
- 다른 보행기에 비해 빠르게 걸을 수 있다.
- 쉴 수 있는 의자와 간단한 물건을 담을 수 있는 바구니가 있다.
- 잠금장치 손잡이가 있다.
- 가장 불안정한 보행기이므로 보행기에 기댈 필요가 없는 균형 감각이 있는 대상자에게 적합하다.
- 손과 팔 지지대는 체중 지지 기능이 거의 없다.
- 잠시 휴식할 때 앉을 곳이 필요한 대상자에게 적합하다.



[보행보조차(보행보조차)]

③ 보행차

- 보행차는 체중을 지지하고 균형을 잡아주기 때문에 지팡이보다 안정적으로 걸을 수 있다.
- 하지만 뒤로 잘 넘어지는 사람이나 뇌졸중으로 반신마비가 된 사람은 오히려 사용하지 않거나 사용에 신중해야 한다. 지팡이로 걷는 연습을 하기 바로 전 단계에서도 사용한다.



[보행차]

(3) 실기

- ① 안전장치를 점검하고 이에 대한 안전성을 확인할 수 있다.
- ② 주차 브레이크 조작 방법을 학습한다.
- ③ 앞바퀴의 가동범위와 안정성을 확인할 수 있다.
- ④ 접었다가 펼 수 있다.
- ⑤ 대상자의 신체에 맞추어 손잡이 높이 조절을 할 수 있다.

(4) 사용 시 주의 사항

- ① 보행기가 갑자기 꺾이면서 넘어지는 사고 사례가 보고되고 있으므로 고정이 잘 되어 있는지 반드시 확인한다.
- ② 보행 중 넘어져서 넓다리뼈 또는 엉덩뼈가 골절되는 사례가 보고되고 있으므로 주의해야 한다.
- ③ 사용 중 바퀴가 빠져서 넘어지는 사고가 있으므로 고정 상태를 잘 확인한다.

③ 지팡이

보행용 복지용구에서 지팡이는 신체와 체중 지지, 균형보조, 보행 방식의 교정, 보행속도와 지구력 향상을 목적으로 사용된다. 지팡이는 측면으로의 안정성이 낮고 손관절을 자력으로 고정할 필요가 있기 때문에 체중의 20~30% 정도 밖에 지지할 수 없다. 그 이상의 부하가 가해질 경우 두 곳 이상의 지지점을 가지고 있어 측면에 안정성이 있는 것으로 선택해야 한다.



[지팡이]

(1) 지팡이 선정 시 고려 사항

- ① 지팡이를 사용하는 쪽 발의 새끼발가락으로부터 바깥쪽 15cm지점에 지팡이로 바닥을 짚은 상태에서 팔꿈치를 20~30° 정도 구부린 높이가 좋다. 강도면에서 상체지지와 균형보조의 목적도 추가되므로 표준적인 조정보다 굽힌 자세의 짧은 길이로 조정한다.
- ② 지팡이는 조금만 짧거나 길어도 걷기가 매우 불편하기 때문에 길이를 적절하게 맞추어 줄 필요가 있다. 길이는 바닥면에서 신체의 둔부까지 길이로 맞추면 된다.
- ③ 등이 굽어 있는 등 대상자의 자세에 문제가 있다면 걷는 자세나 사용법을 치료사에게 상담해야 한다.
- ④ 길이 조절 구조에는 버튼식, 록크너트식, 스냅록크식이 있다. 버튼식은 장기간 사용으로 고정된 구멍이 커져 지팡이를 짚을 때 소음이 발생할 수 있다. 록크너트식은 소음이 잘 안나지만 단단히 잠궜두지 않으면 풀리기 쉽다. 스냅록크식은 한번 길이를 바꾸면 헐거워지지도 않고 소음도 발생하지 않는다.

(2) 지팡이의 종류

지팡이는 한발, 네발 등 발의 개수와 T자형, 접이형 등 형태에 따라서 분류한다.

① 한발 지팡이

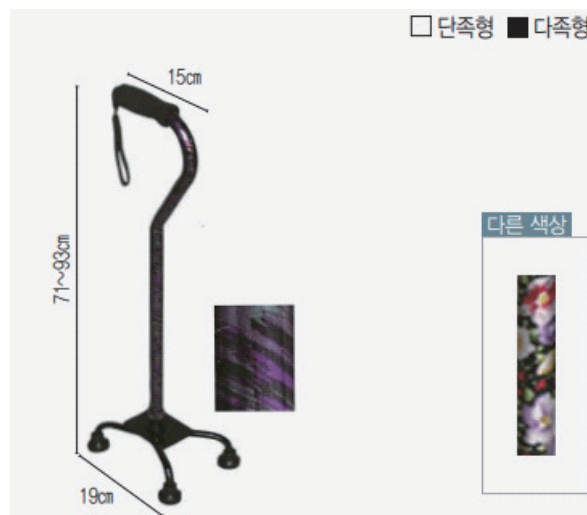
- 작고 간단하고 가볍다.
- 다른 보조도구와 비교하여 균형감각 등을 향상하는 데 좋다.
- 지팡이 중 안정성은 가장 떨어진다.



[한발 지팡이]

② 네발 지팡이

- 대상자가 설 수 있어야 사용할 수 있다.
- 일반 지팡이보다 기저면이 넓어 손이나 팔을 이용해서 체중을 지지하는 데에 도움을 줄 수 있다.



[네발 지팡이]

(3) 사용 시 주의 사항

- ① 지팡이 바닥 끝 고무의 닳은 정도를 수시로 확인해야 한다. 고무가 닳았을 경우 미끄러져 넘어질 수 있다.
- ② 지팡이 높이를 조절하여 대상자가 바른 자세로 이동하게 한다.
- ③ 지팡이 높이 조절용 버튼과 고정 볼트가 잘 고정되어 있는지 확인하여야 한다.

(4) 실기



지팡이 사용자의 키에 맞추어 적절한 높이를 조절해야 한다. 특히 신체적 변형이 온 사람의 특성에 맞추어 적절한 길이 조절이 필요하다. 또한 지팡이는 미끄럼에 매우 취약하므로 끝부분의 고무의 마모를 점검하고 적절한 시기에 교체해줘야 한다.

4 안전손잡이

안전손잡이는 거동이 불편한 대상자가 자주 왕래하는 장소(거실, 화장실 등)에 손잡이를 달아 대상자의 자립성을 높여주는 도구이다. 녹이 슬지 않고 미끄러지지 않는 재질이 좋다.



[안전손잡이]

(1) 선정 시 고려 사항

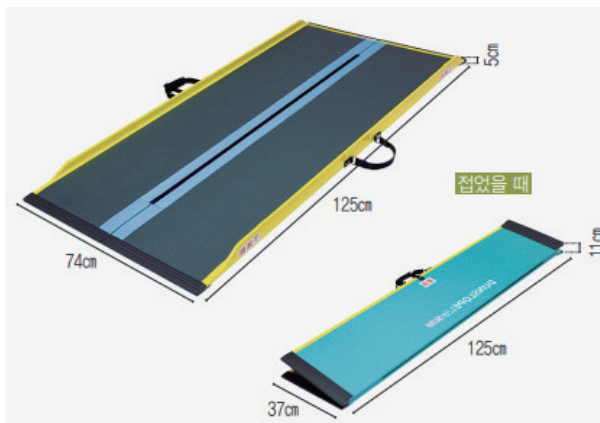
- ① 미끄럼방지 : 제품 표면은 시각 손상이 있는 대상자, 일반적인 움직임에 어려움이 있는 대상자들을 위해 미끄럼방지가 되어 있어야 한다. 안전손잡이의 표면에 도장이 되어 있어야 한다.
- ② 돌출부 : 안전손잡이의 표면은 모든 사람에게 잠재적 위험이 되는 날카로운 돌출부 및 가장자리가 없어야 하며, 특히 시각 손상이 있는 대상자를 고려해야 한다.
- ③ 편리성 : 안전손잡이는 대상자가 이용할 때 쉽게 잡을 수 있어야 한다.
- ④ 안전성 : 안전손잡이에 고정 장치가 있을 경우, 고정 장치에 대상자가 다치는 위험이 없도록 별도의 고정 장치 덮개가 있어야 한다.

(2) 안전손잡이 사용 시 주의 사항

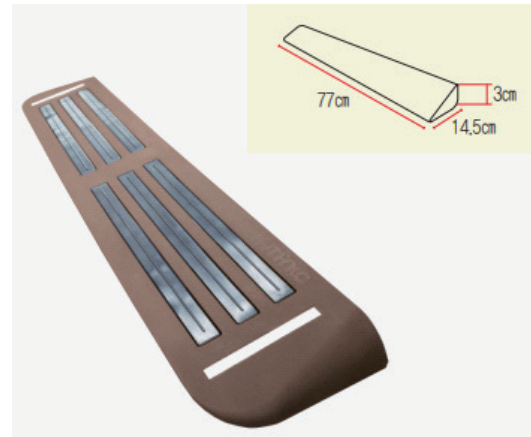
- ① 안전손잡이가 빠져서 넘어지는 사고가 보고되고 있으므로 사용 전 점검해야 한다.
- ② 벽과 안전손잡이 사이에 팔이 끼이면서 넘어져 골절되는 사례가 있으므로 주의해야 한다.

⑤ 경사로

경사로는 휠체어를 이용하는 대상자의 이동성을 확보하고, 안전사고를 미연에 예방하기 위해 사용되며, 대상자의 정신적, 신체적 부담을 감소시켜 준다.



[실외경사로]



[실내경사로]

3) 목욕 관련 복지용구

목욕에 대한 지원에서는 안전, 안심, 안락이 중요하다. 안전하게 목욕이 가능하고, 안심하고 목욕이 가능하기 때문에 안락하게 목욕을 할 수 있다. 이 중에서 가장 먼저 선행되어야 하는 것은 안전이다. 대상자가 목욕을 하는 목적은 청결유지와 몸을 따뜻하게 하거나 편안하게 하는 것이다.

(1) 목욕방법

목욕은 자택목욕, 방문목욕, 시설목욕이 있다. 자택목욕은 샤워욕, 욕조내 목욕이 있으며, 방문목욕은 전문기관의 차량을 이용하여 가정 등을 방문하여 목욕서비스를 제공하는 것이다. 시설목욕은 다양한 요양보호사와 자원봉사자들이 함께 목욕을 진행함으로써 효율성이 높일 수 있다. 하지만 시설에서는 목욕의 빈도가 적고 편안한 마음을 갖고 목욕하기가 쉽지 않다.

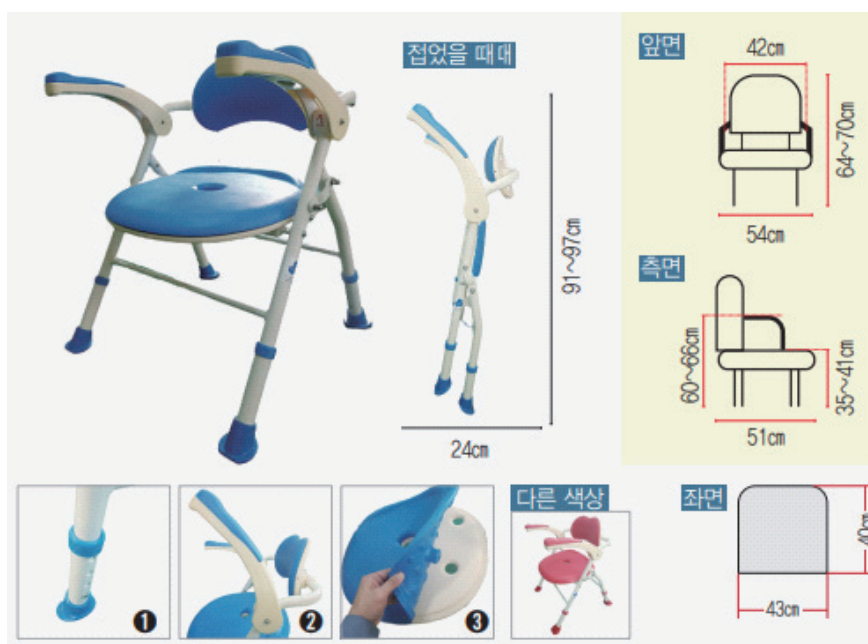
(2) 목욕사고의 원인

추운 탈의실에서는 혈관이 수축하기 때문에 혈액이 심장, 뇌, 소화관 등 장기에 몰리게 된다. 또한 고온에서 장시간 입욕하게 되면 발한에 의해 혈액량이 감소하고 혈액이 응고를 일으켜 뇌경색이나 심근경색을 유발할 가능성이 있다. 또한 혈압의 변동이 심해지게 된다. 탈의실 온도가 낮은 경우에는 목욕 전에 혈압상승이 일어나 입욕 후 약 4~5분이 지나면 수축기 혈압은 목욕 전보다 5~30% 저하된다. 기온만이 아닌 수온에 의해서도 혈압 변화가 발생할 수 있다. 수온이 42℃와 38℃의 경우 혈압의 변화를 나타내고 있는데 38℃일 경우가 혈압의 변화가 적다.

수중에서는 수압이 작용하여 수압에 의해 전신욕에서는 가슴 위쪽과 배 위쪽이 혈압이 축소되며, 흉곽이 압박된다. 따라서 심장에서 폐에 이르는 혈류 또한 억제되기 때문에 심장에 대한 부담을 증가하는 것으로 보고되었다. 목욕사고를 막기 위해서는 급격한 온도변화가 생기지 않도록 탈의실과 욕실을 따뜻하게 할 필요가 있다. 이를 위해서는 온풍히터, 바닥난방 등을 이용하여 탈의실을 따뜻하게 함과 동시에 욕실내 난방도 검토할 필요가 있다.

① 목욕의자

목욕의자는 불편한 대상자를 목욕시킬 때나 머리를 감길 때 대상자의 자세 유지와 간호하는 사람의 부담을 경감해 준다. 잘 일어나지 못하는 대상자는 일으키기 쉬운 높이의 의자가 좋다.



[목욕의자]

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 목욕의자의 앉는 면이 높으면 불안정하므로 앉는 면이 높지 않은 것이 좋다. 또한 등받이가 높게 되어 있고 팔걸이가 있으며, 기대어 앉아도 넘어지지 않는 안정적인 것이 좋다.
- ② 물에 녹슬지 않은 소재로서 엉덩이 부위는 미끄러지지 않는 재질로 되어 있어야 한다.
- ③ 의자 부분에 구멍이 있거나 흠이 파여 있어 물이 흐를 수 있어야 하며, 대상자 스스로 움직이는 것이 불편하므로 앉은 상태에서 회음부를 씻길 수 있도록 된 것이 더 좋다.
- ④ 움직임이 불편한 대상자는 스스로 움직이기를 두려워하여 무언가를 잡으려고 하므로 등받이와 팔걸이가 있어야 한다.



목욕의자

거동이 불편한 대상자에게 목욕시킬 때나, 머리를 감길 때 대상자의 자세 유지를 도와주는 용품이다.



꼭 알아두기

목욕의자는 앉는 면이 높지 않고, 등받이가 높고, 팔걸이가 있으며, 기대어 앉아도 넘어지지 않는 안정적인 것이 좋다.



꼭 알아두기

욕실은 물과 사용하는 비누 제품 등으로 매우 미끄럽기 때문에 넘어질 경우 부축이 어렵고, 낙상사고가 많으므로 주의해야 한다.

- ⑤ 바닥이 평평하지 않거나 물기가 있으면 미끄러질 위험이 있으므로 목욕의자의 다리 밑 부분은 미끄러지지 않는 재질이어야 한다.

다만, 바퀴가 부착된 목욕의자에는 모든 바퀴에 잠금장치가 있어야 한다.

- ⑥ 소재는 금속 또는 목재로 하여 대상자의 무게를 충분히 견딜 수 있도록 튼튼하게 만들어야 한다.

(2) 사용 시 주의 사항

- ① 의자의 배면 각도를 미리 조정한다.
- ② 대상자를 목욕탕으로 이동하여 목욕의자에 앉힌다.
- ③ 목욕의자 사용 시 반드시 팔걸이를 펴서 대상자가 넘어지지 않게 하여야 한다.
- ④ 앉은 채로 샤워를 하고 샤워 후에는 수건으로 물기를 닦아 준다.
- ⑤ 목욕의자는 가볍기 때문에 욕실에서 사용할 경우 목욕의자가 미끄러져 대상자가 넘어질 수 있으므로 주의해야 한다.

(3) 목욕의자 실기

- ① 대상자의 신체에 맞추어 높낮이를 조절할 수 있다.
- ② 이동이나 옮겨 앉기 과정에서 팔걸이 각도를 적절하게 조절할 수 있다.
- ③ 시트를 탈부착 할 수 있다.
- ④ 바닥에 고무패트가 미끄러지지 않는지 확인하고, 문제가 있을 시 교체할 수 있다.
- ⑤ 목욕의자를 접었다 펼 수 있다.
- ⑥ 위생관리를 할 수 있다.

(4) 소독 방법

소독액 또는 비누칠로 깨끗하게 씻어 말린다.

② 목욕리프트

옮기기는 노인의 신체 기능 · 요양보호사의 능력 · 생활환경 · 복지용구 4가지 요소를 자세하게 검사하여 최종적으로 옮기기 방법을 결정하게 된다. 옮기기의 원칙으로는 안전하다, 무리하게 들지 않는다, 요양보호사와 대상자에게도 쾌적해야 한다는 것이다.

- 무리하게 들지 않는다: 들어서 옮기는 동작은 대상자와 요양보호사 모두에게 위험한 동작이다. 끌어 올리는 옮기기 동작 때문에 대상자의 늑골 골절을 일으키거나 대퇴골 골절을 일으키는 경우가 있었다. 돌봄자인 요양보호사는 요통이나 손목 통증 발생이 빈번하였다.

- 본인과 요양보호사에게 있어 쾌적할 것: 옮기기라는 것은 옮기기 동작 그 자체가 목적이 아니라 휠체어로 갈아타고 외출하거나 의자에 앉아서 TV를 보는 것 같이 본인이 원하는 동작을 하기 위한 것이다. 목적을 이루기 위해서 안전하고 쾌적하게 옮기기가 이루어지는 것이 기본이고, 재활의 목적이나 신체기능 유지 목적으로 옮기기 동작을 반복적으로 요양보호사가 실시하는 것은 적절하지 않다. 결론적으로 대상자는 본인에게 쾌적한 옮기기 동작과 요양보호사에게 부담되지 않는 옮기기 동작을 해야만 한다.

지지가 없으면 혼자서 앉을 수 없는 대상자는 리프트 옮기기를 고려해야 한다. 리프트로 올리는 방법은 사람이 들어서 옮기는 방법보다 안전한 방법이다.

리프트를 적용하려면 대상자의 신체기능, 요양보호사의 능력, 옮기기 장소, 생활 환경 등을 고려해야 한다. 특히 리프트의 종류는 다양하므로 위의 내용들이 종합적으로 고려되어야 한다.



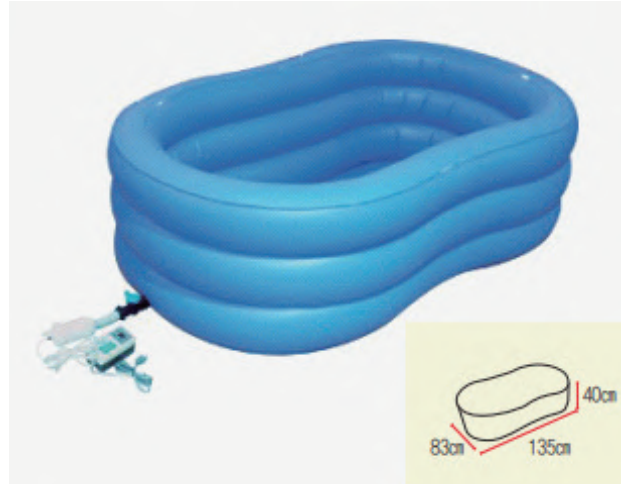
[목욕리프트]

목욕리프트의 높낮이를 조절하여 안전하고 편리하게 목욕시킬 수 있으며 특히 다리가 불편한 대상자가 목욕할 때 편리하다.

- ① 물속에서 사용되므로 녹이 슬지 않는 재질이어야 한다.
- ② 편안한 자세로 목욕할 수 있도록 등받이 각도가 조절되어야 한다.
- ③ 높낮이가 자동으로 조절되어야 한다.
- ④ 대상자의 무게를 지탱할 수 있어야 한다.
- ⑤ 사용 시에 인체 및 주위에 유해함이 없고 안전한 구조여야 한다.

③ 이동욕조

이동욕조는 침대 위나 거실 등에서 목욕할 때 사용된다. 상품에 따라 크기, 급수와 배수 방법이 조금씩 다르기 때문에 사용할 공간의 크기를 고려하여 선택할 수 있다.



[이동욕조]

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 날카로운 돌출부 및 가장자리가 없어야 하며, 변형, 흠, 결손, 잔금 등이 없어야 한다. 또 인체에 접촉하는 면은 매끄럽고 사용상 해로운 결점이 없어야 한다.
- ② 조작이 간편해야 하며, 사용 중 쉽게 풀리지 않는 구조이어야 한다. 공기주입 및 조립은 간단하고, 팽창한 상태에서 변형이나 흠이 없어야 한다.

(2) 사용 시 주의 사항

- ① 평평하고 이물질 없는 장소에서 사용한다.
- ② 욕조를 잡고 일어나거나 앉지 않는다.
- ③ 한 번에 한 사람만 사용한다.
- ④ 강한 물리적 압력이 가해지거나 송곳, 날카로운 도구가 닿지 않게 한다.
- ⑤ 응급상황 발생 시에는 배수밸브를 열어 즉시 물을 뺀다.

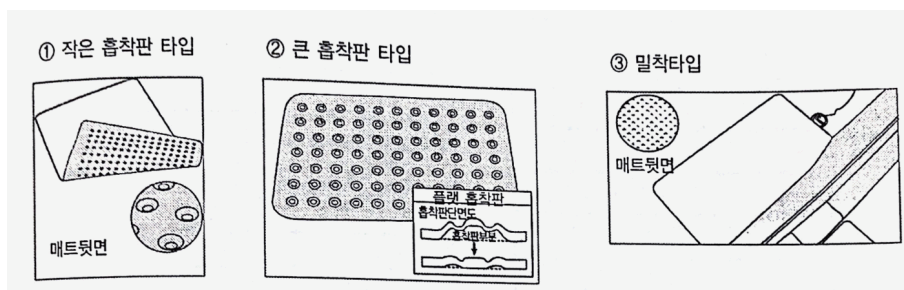
(3) 소독 방법

사용한 후에는 세제 또는 소독제를 사용하여 흐르는 물로 깨끗이 씻어 말린다.

④ 미끄럼방지 용품

거동이 불편한 대상자가 실내에서 미끄러져 넘어지면 중상을 입을 가능성이 높으므로 미끄럼을 방지하기 위해 미끄럼방지 용품을 사용한다. 미끄럼방지 용품으로 미끄럼방지 매트, 미끄럼방지 테이프, 미끄럼방지 양말, 미끄럼방지액 등이 있다.

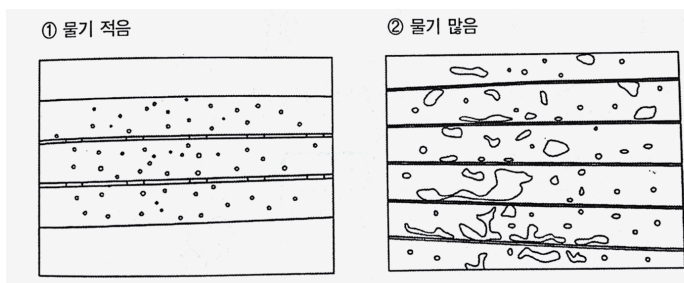
- 미끄럼방지 매트 : 미끄럼방지 매트에는 흡착판 타입과 밀착 타입의 2종류가 있다. 이들 모두가 물기를 머금지 않은 상태에서 설치되어야 한다. 물기를 머금은 채 설치하면 미끄럼방지 매트와 욕조 사이에 물이 스며들어 옆으로 어긋나게 된다.



[미끄럼방지 용품]

(1) 실기

- ① 미끄럼방지 매트의 적절한 위치와 정확하게 설치를 할 수 있다.
- ② 미끄럼방지 매트의 상태를 확인하고 미끄럼 발생 가능성을 예측할 수 있다.
- ③ 물기를 제거하여 미끄럼을 방지할 수 있다.



[미끄럼방지 용품]

- 미끄럼방지 양말 : 미끄럼방지 양말은 바닥이 미끄러지지 않도록 고무 성분을 부착한 제품으로 낙상의 경험이 있거나 건강의 악화로 낙상 효능감이 떨어지는 사람들에게 적절한 제품으로 이 제품을 활용함으로 낙상의 위험에서 벗어나는데 도움이 될 것이다. 낙상 경험이 있거나 낙

상 효능감이 떨어지면 일상생활 수행능력이 떨어지고 다른 사회적 활동에 제약을 받게 된다. 이런 문제를 해결하기 위해서 미끄럼방지 양말이 필요하다.

4) 욕창예방 관련 복지용구

욕창의 예방은 전신과 국소관리를 병행하는 것이 효율적이다. 발생 요인으로 발전할 문제를 예측하여 사전에 대책을 세우는 것이다. 전신관리에는 영양 관리와 피부관리, 유산소 운동이 필요하다. 국소관리는 압력 분산을 효율 있게 행하는 것으로 1) 신체압력 분산 복지용구의 사용, 2) 적절한 신체압력 관리, 3) 적절한 체위 관리이다. 신체압력 분산이란 신체와 바닥의 접촉면을 크게 함으로써 압력이 분석되어 감압시킬 수 있는 것이다.

① 욕창예방 방식

오랫동안 앉아있거나 휠체어를 이용할 신체 압력을 분산할 욕창을 예방하기 위한 특수방식이다. 신체 압력을 분산할 수 있도록 여러 개의 공기방으로 구성되어 있다. 통풍이 잘 되고 세탁이 용이한 것을 선택한다.



[욕창예방 방식]

(1) 설치

- ① 공기를 주입하고 뿔 수 있다.
- ② 소독할 때는 공기를 빼고 흐르는 물로 씻고 건조시킨다.
- ③ 커버는 자주 세탁한다.

② 욕창예방 매트리스

욕창예방 매트리스는 매트리스의 교대부양을 통해 압력을 분산하여 욕창을 예방한다. 욕창예방 매트리스는 보온성, 통기성, 탄력성, 흡습성 등이 뛰어나야 한다. 예방뿐만 아니라 일으켜 세우기, 체위변경 등 간호하는 사람의 부담도 고려해서 선택해야 한다.

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 모터와 매트리스는 호스로 연결되고, 욕창예방 매트리스를 감싼 보호 덮개가 있어야 한다.
- ② 욕창예방 매트리스의 정상 동작을 확인하기 위해 손을 대상자의 등과 엉덩이 밑에 넣어 매트리스가 대상자를 부양하는지 확인한다.
- ③ 공기가 일정 간격으로 교대 주입되었다가 배기되는지 확인한다.

(2) 사용 시 주의 사항

- ① 요양보호사가 대상자를 움직이기 위하여 욕창예방 매트리스 위에 올라갈 때, 낙상할 수가 있으므로 주의한다.
- ② 날카로운 물건이나 열에 닿으면, 매트리스가 터져서 공기압이 새어 나오므로 조심해야 한다.
- ③ 욕창예방 매트리스는 24시간 사용하는 기구로 사용 중에는 대상자 이외의 다른 사람이 매트리스에 올라가지 않는다.
- ④ 욕창예방 매트리스는 열을 발산하는 제품(찜질기 등)과 함께 사용하지 않는다.
- ⑤ 하루에 한 번은 기구의 정상 동작을 확인한다.



욕창예방 매트리스

압력을 분산하고 통풍을 원활하게 하여 욕창을 예방하기 위해 사용한다.



참고

모터에서 만들어진 공기를 정해진 간격으로 매트리스에 전달하여 매트리스의 교대부양을 통해 압력을 분산한다.



[욕창예방 매트리스]

(3) 소독 방법

- ① 매트리스 셀은 공기를 빼고 흐르는 물로 씻고 말린다.
- ② 매트리스 커버는 흐르는 물로 씻거나 세탁해서 말린다.

③ 자세변환 용구

자세변환 용구는 거동이 불편한 대상자의 자세와 위치를 변환하기 위한 용구이다. 누워 있을 때 등에 까는 시트나 몸에 받쳐서 자세를 바꿀 수 있는 쿠션 등이 이에 속한다.

(1) 자세변환용 시트

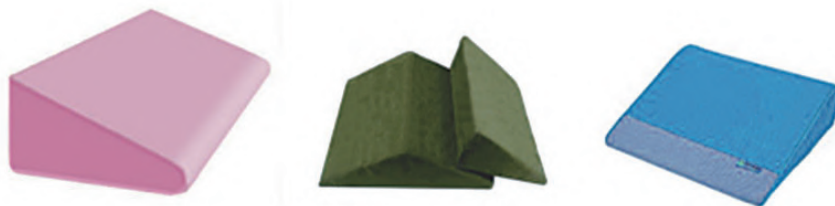
- ① 신체 아래에 쉽게 깔고, 쉽게 사용할 수 있어야 한다.
- ② 시트의 겉감과 안감은 대상자가 쉽게 자세를 바꿀 수 있도록 마찰이 적은 재료여야 한다.
- ③ 대상자의 몸 아래에 깔았을 때 자세가 불편하지 않은 정도의 높이여야 한다.

(2) 자세변환용 쿠션

- ① 쿠션에 부착된 지퍼는 대상자의 신체와 접촉되지 않도록 감춰져 있어야 한다.
- ② 내부 충전재가 커버 밖으로 나오지 않아야 하며, 너무 딱딱하지 않아야 한다.
- ③ 너무 미끄럽지 않아야 한다.
- ④ 커버를 분리해서 세척, 소독할 수 있고, 변색되지 않는 것이어야 한다.



[자세변환용 시트]



[자세변환용 쿠션]

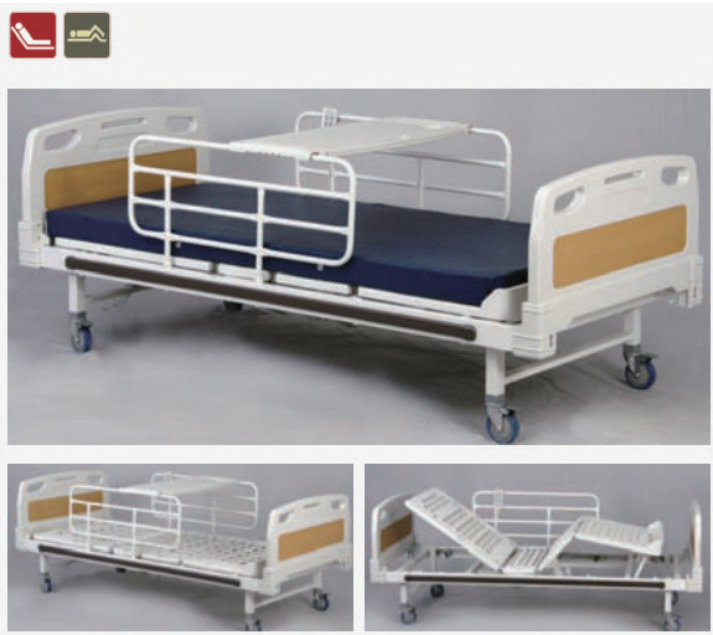
5) 침대 관련 복지용구

① 침대

침대는 수동 침대와 전동 침대가 있다.



[수동침대]



[전동침대]



침대

요양보호 대상자가 쉽게 일어나고, 스스로 활동하는 것을 도와주기 위해 사용한다.

침대난간

침대 측면난간으로, 낙상을 예방하기 위해 사용한다.

높낮이 작동손잡이
(크랭크 손잡이)

등판과 다리판의 경사도와 높이를 조절하는 손잡이



참고

높낮이, 경사도 등을 리모콘으로 조절하면 전동 침대이며, 크랭크 손잡이를 돌려서 조절하면 수동 침대이다.

(1) 선정 시 고려 사항

- ① 침대의 틀은 견고해야 하며 녹이 나지 않아야 한다.
- ② 등 부위 또는 다리 부분이 높낮이를 조절할 수 있어야 한다.
- ③ 낙상 방지를 위해 침대난간이 부착되어야 한다.
- ④ 침대는 고정장치가 달린 바퀴, 수액병 거치대, 매트리스, 식탁을 갖추고 있어야 한다.
- ⑤ 높낮이 작동 손잡이는 침대의 다리판 쪽에 위치해야 하며, 사용하지 않을 경우에는 안전을 위하여 안으로 들어가는 수납 방식이어야 한다.

(2) 사용 시 주의 사항

〈사용 전 준비 사항〉

- ① 바퀴가 구르지 않도록 잠금장치는 항상 잠겨둬야 한다.
- ② 대상자가 침대에서 떨어지지 않도록 침대난간을 세워 고정시킨다.
- ③ 등판, 다리판의 상승 및 하강 시 깔거나 덮고 있는 이불이 끼이지 않도록 정리한다.

〈조작 방법 및 순서〉

- ① 등판, 다리판 각도 조절 : 높낮이 작동 손잡이를 펴서 오른쪽으로 회전시키면 등판, 다리판이 올라가고, 왼쪽으로 회전시키면 내려간다.
- ② 침대난간 : 올리거나 내릴 경우 잘 고정되었는지 대상자의 신체 부위가 끼이지 않았는지 확인해야 한다.
- ③ 바퀴 : 침대 이동 및 고정 시 필요하며, 개별 잠금장치가 있어 페달을 발로 밟아서 고정하거나 해제한다.

〈사용 중 주의 사항〉

- ① 다른 곳으로 이동할 경우 이동 전 대상자가 떨어지지 않도록 양쪽 측면 난간을 올린다.
- ② 항상 이동할 수 있도록 높낮이 작동 손잡이 주변 공간을 충분히 확보해둔다.
- ③ 침대난간을 잡고 침대를 움직이지 않는다. 침대난간에 몸을 지탱하면서 침대에 오르거나 내려가지 않는다.
- ④ 침대난간 설치 시 칸막이 사이에 손을 넣지 않는다.
- ⑤ 잠금장치를 잠근 상태에서 강제로 이동하지 않는다.

- ⑥ 등판, 다리판 작동 손잡이는 너무 빨리 작동하지 않는다.
- ⑦ 높낮이 작동 손잡이는 회전 방향 표시에 따라 작동시키며, 무리하게 돌리지 않는다.
- ⑧ 등판, 다리판 하강 시 작동 부위에 손이나 신체의 일부분이 끼이지 않게 한다.
- ⑨ 기계적 진동, 충격 등 외부 영향이 없는 장소에서 사용한다. 제품에 충격을 가하지 않는다.
- ⑩ 전동 침대의 조절 부위는 물이 들어가지 않게 한다.

〈사용 후 보관 및 관리 방법〉

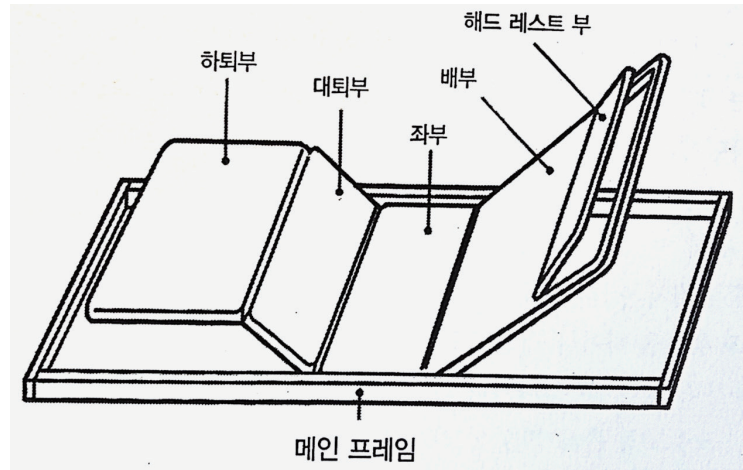
- ① 습기가 있는 곳에 보관하지 않는다.
- ② 상온에서 보관한다.
- ③ 사용하지 않을 때에는 높낮이를 가장 낮은 위치에 오도록 한다.

(3) 안전한 침대 사용법

- ① 낙상을 예방하기 위해 대상자가 침대 위에 있을 때는 항상 침대난간은 올려놓아야 한다.
- ② 대상자가 침대난간에 기대지 않게 해야 한다.
- ③ 침대와 침대난간을 고정하는 볼트 등을 항상 확인하여 흔들리지 않게 해야 한다.
- ④ 침대바퀴는 항상 고정되어 있어야 침대가 흔들려서 발생하는 낙상사고를 예방할 수 있다.
- ⑤ 부착된 식탁을 사용하지 않을 때는 안전하게 접어놓는다.
- ⑥ 침대 가까이에 있는 가구 또는 생활용품을 잡으려고 대상자가 손을 뻗어 넘어지는 경우가 있으므로 자주 사용하는 물건은 가까이 둔다.

(4) 침대 상판(bottom)

- ① 침대의 상판이 3장이나 4장으로 구성되어 있으며, 4장은 등받이, 엉덩이 받이, 대퇴부와 하퇴부로 구분되어 있지만, 3장은 등받이, 대퇴부와 하퇴부로 구성되어 있다. 이로 인해서 3장으로 구성된 침대는 등 올리기, 무릎 올리기를 동시에 했을 때 등 압박이 강하고, 등 올리기, 무릎 올리기 운동에서 침대에 걸터앉기를 했을 때 골반이 기울어져 안정성이 떨어진다. 이에 비해 4장으로 구성된 침대는 엉덩이 받이 부분이 있어 침대에 걸터앉기를 할 때 안정적이다.



[침대의 4장 상판 명칭]

- ② 키가 작은 경우는 전방으로 미끄러지기 쉽기 때문에 상판의 사이즈는 키에 맞춰서 선택할 수 있는 제품이 있다.
- ③ 등 올리기를 하면 등에 강한 압박과 비틀림이 일어난다. 등에 압력을 줄이기 위한 다양한 제품이 나왔지만 완전히 압력을 없앨 수는 없다. 따라서 등 올리기를 할 때 무릎 올리기를 해서 한 번에 등 올리기를 하는 것이 아니라 무릎 올리기와 등 올리기를 교대로 조금씩 하는 방법으로 압박을 감소할 수 있다.

(5) 침대 소독 방법

- ① 소독액을 적신 천으로 깨끗하게 닦거나 청결하게 물걸레질을 한다.
- ② 매트리스 커버는 흐르는 물로 씻거나 세탁하여 말린다.

6) 안전 관련 복지용구

❶ 배회감지기

치매증상이 있거나 배회 또는 길 잃음 등 문제행동을 보이는 대상자의 실종을 미연에 방지하는 장치이다.

(1) 배회감지기 종류

- ① 위성항법장치형(GPS) 배회감지기는 위치추적 서비스로 치매증상이 있는 대상자의 위치를 컴퓨터나 핸드폰으로 가족이나 보호자에게 알려주는 장치이다.

- ② 매트형 배회감지기는 침대 또는 바닥에 설치하여 대상자가 영역을 벗어날 경우 가족이나 보호자에게 소리 또는 빛, 문자 등으로 알림을 보내어 사전에 대상자의 움직임을 확인하게 하는 장치이다.



[배회감지기]

(2) 사용 시 주의 사항

- ① 항상 전원 및 작동 상태를 확인하고 관리해야 한다.
- ② 매트형의 경우 밟거나 센서를 통과할 때 작동이 잘 되는지 수시로 점검해야 한다.
- ③ 매트형의 경우 매트가 밀리거나 매트에 걸려서 넘어질 수 있으므로 주의해야 한다.
- ④ GPS형의 경우 분실의 위험이 있으며, 물에 젖으면 오작동될 수 있으므로 주의해야 한다.



[목걸이형 배회감지기]



[손목밴드형 배회감지기]

다. 일상생활과 복지용구

1) 일어나는 동작의 이해

과제1 : 자신의 침대에서 일어나는 방법을 객관적으로 이해한다.

순 서 : 요양보호사가 교대로 침대에서 일어나기를 하고, 자신의 방법을 확인한다.

[실기체크시트]

자신의 침대에서 일어나는 방법은?

(누워 뒤집기는 운동은 머리, 상지, 흉부, 골반, 사지로 나누어 구체적으로 기재한다)

과제2 : 다른 참가자의 일어나는 방법을 알고, 자신과의 차이를 이해한다.

순 서 : 다른 요양보호사가 일어나는 방법을 관찰하고, 자신과의 차이를 확인한다.

[실기체크시트]

다른 참가자가 침대에서 일어나는 방법은?

(누워 뒤집기는 운동은 머리, 상지, 흉부, 골반, 사지로 나누어 구체적으로 기재한다)

과제3 : 일어날 동작에 있어서 복지용구 활용 포인트를 이해한다.

순 서 : 상체를 일으키는데 최적의 용구 기능을 검토한다.

[실기체크시트]

일어나는 동작에 있어서 복지용구 활용은?

(침대 가장 자리의 활용, 기타 도구 활용을 구체적으로 기재한다)

2) 앉은 자세의 이해

과제1 : 자신의 앉은 자세를 객관적으로 이해한다.

순 서 : 자신의 앉은 자세에 대해서 확인하고, 좋은 자세로 앉게 했을 때 차이를 확인한다.

[실기체크시트]

자신의 앉은 자세의 특징은?

• 좋은 자세 :

• 편안한 자세 :

과제2 : 다른 참가자의 앉은 자세를 확인하고 자신과의 차이를 이해한다.

순 서 : 요양보호사를 한 줄로 앉게하고, 좋은 자세와 편한 자세를 취하고 비교한다.

[실기체크시트]

다른 참가자의 앉은자세 특징은?

• 좋은 자세 :

• 편안한 자세 :

과제3 : 앉은 자세에서 복지용구 활용 포인트를 이해한다.

순 서 : 엉덩이의 아픔을 어떻게 회피하는지를 검토한다.

상체의 무게를 어떻게 엉덩이 이외에 주는지 검토한다.

[실기체크시트]

앉은 자세에서 복지용구 활용은?

(상체의 무게를 얼마나 엉덩이 이외로 보내고, 아픔을 회피하는지?)

3) 일어서기의 이해

과제1 : 자연스러운 일어서기 동작을 이해한다.

순 서 : 참가자 각자가 자연스러운 일어서기를 하고 그 동작의 특징을 이해한다.

[실기체크시트]

자신의 자연스러운 일어서기 동작 패턴은?

--

과제2 : 일어설 때 하체의 관여를 이해한다.

순 서 : 다리를 내밀지 않고 일어서기를 한다. 한 다리로만 일어서기를 하고 비교한다.

[실기체크시트]

일어설 때 하지의 관여 상황은?

(다리를 내밀지 않고 일어선다. 왼쪽 다리만으로 선다.)

--

과제3 : 일어서는 동작 시의 상지에서의 대상에 있어 포인트를 객관적으로 이해한다.

순 서 : 참가자에 짝이 되어 한 사람이 난간 등 다른 것을 잡지 않고 손을 빌려주었을 때 어느 위치(상하, 전후, 좌우)가 일어나기 쉬운지 확인한다.

[실기체크시트]

일어서기 동작 시의 상지에서 대상에 있어 지지 포인트는 어디가 적절할까?

4) 선자세의 이해

과제1 : 중심과 지지기저면의 관계를 이해한다.

순 서 : 배꼽 부분에서 끈을 달고 가상의 중심선의 움직임과 지지기저면의 관계를 체감한다.

[실기체크시트]

중심과 지지기저면의 관계를 이해한다.

과제2 : 선자세에서 균형 반응을 객관적으로 이해한다.

순 서 : 짝으로 한 사람이 다른 한 사람의 어깨를 밀어 균형 반응을 유발한다.
(가볍게, 조금 강하게, 강하게)

[실기체크시트]

선자세 균형 반응을 객관적으로 이해한다.

- 가볍게 밀렸을 때의 반응 :

- 조금 강하게 밀렸을 때의 반응 :

- 강하게 밀렸을 때의 반응 :

5) 걷기의 이해

과제1 : 자연스러운 보행을 이해한다.

순 서 : 강사의 지시에 따라 다양한 형태의 보행주기를 실행하고 확인한다.

[실기체크시트]

자연스러운 보행이란?

과제2 : 중심과 지지기저면의 관계를 이해한다.

순 서 : 강사의 지시에 따라 보행에 관한 중심과 지지기저면의 관계를 이해한다.

[실기체크시트]

보행에 있어서 중심과 지지기저면의 관계는?

과제3 : 장애가 있는 사람의 보행을 이해한다.

순 서 : 편마비, 또는 파킨슨병의 보행을 묘사한다.

[실기체크시트]

장애가 있는 사람의 보행의 특징과 접합하는 보행보조기구는?

• 편마비 :

• 파킨슨병 :