

4절 의복 및 침상 청결 관리

1. 의복관리

의복은 체온 조절이나 신체 청결을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 또한 선호하는 의복을 입어 자기 자신의 개성이나 의식을 표현하기도 한다. 대상자의 건강수준에 맞는 의복을 입어 더 쾌적하고 건강하게 생활하도록 돕는다.



참고

더러워진 의류를 방치하면 악취가 나고, 흡수성과 보온성이 저하되며, 발진과 가려움의 원인이 된다.

가. 기본원칙

- ① 속옷은 매일 갈아입는 것이 좋다.
- ② 더러워진 의류는 옷감의 종류 및 세탁방법에 따라 애벌빨래하여 세탁물 주머니에 넣고 세탁한다.
- ③ 얼룩이나 더러움이 심한 것은 즉시 세탁한다.
- ④ 세탁 시에는 충분히 헹군다.
- ⑤ 새로 구입한 의류는 한 번 세탁한 후 입고, 감염이 의심되는 대상자의 의류는 다른 사람의 의류와 구분하여 세탁한다.
- ⑥ 의류를 버릴 때에는 대상자에게 반드시 동의를 구한다.
- ⑦ 평소에 늘 입는 옷은 바로 찾을 수 있게 수납하고, 대상자에게 장소를 명확히 알려 주고 꺼내기 쉽도록 서랍 앞쪽에 정리해 둔다.
- ⑧ 단추가 떨어졌거나 옷이 뜯긴 자리가 없는지 점검하고, 필요한 경우에는 수선해 두고 모직물에는 방충제를 넣는다.

나. 의복의 선택 및 관리

노인의 의복과 신발을 선택할 때는 다음 사항을 주의한다.

- ① 가볍고 느슨하며 보온성이 좋아야 한다.
- ② 입고 벗는 것이 쉬워야 한다.
- ③ 노인의 체형에 맞는 디자인이어야 한다.
- ④ 움직이는 데 불편하지 않고, 장식은 과도하지 않아야 한다.
- ⑤ 외출 시 특히 저녁때는 교통사고를 방지하기 위해 부분적이라도 밝은색이 들어간 옷이다.

- ⑥ 신발은 굽이 낮고, 폭이 좁지 않으며, 뒤가 막혀있는 것으로 미끄럼방지 처리가 되어 있어야 한다.
- ⑦ 양말도 미끄럼방지 처리가 되어 있어야 한다.
- ⑧ 속옷은 다음 조건을 만족해야 한다.
 - 입어서 기분이 좋은 것
 - 피부를 자극하지 않는 재질일 것
 - 갈아입기 쉬운 것
 - 흡습성이 좋은 소재일 것

2. 침상 청결관리

질환 및 장애로 침상에 오래 머무르는 대상자의 침상 주변을 말끔하게 정리 정돈하여 위생적이고 쾌적한 생활을 돕는다.

가. 기본원칙

- ① 침상을 정돈할 때는 반드시 대상자의 동의를 구한다.
- ② 대상자가 넘어지지 않도록 전기 코드 등 발에 걸리는 물건을 치운다.
- ③ 대상자에게 필요한 물품이나 요양보호에 필요한 물품은 손이 닿는 위치에 두고 나머지는 잘 치워둔다.
- ④ 물건을 찾기 쉽게 정리하고 용기에 들어있는 물건의 이름을 적어두어 찾기 쉽게 한다.

나. 침구의 선택 및 정리

(1) 이불

- ① 두껍고 무거운 것은 피하고, 따뜻하고, 가볍고, 부드러우며 보습성이 있는 것을 선택한다.
- ② 이불커버는 감촉이 좋은 면제품이 좋다.
- ③ 햇볕에 말리면 자외선에 의한 살균 효과가 있다. 이불을 걷을 때는 가볍게 두드려 솜을 퍼준다.
- ④ 이불을 건조시키면 면이 팽창하여 보온성이 증가한다.
- ⑤ 건조시간은 오전 10시~오후 2시가 좋고, 양모, 오리털 등의 이불은 그늘에서 말린다.
- ⑥ 담요나 이불 등은 적어도 한 달에 한 번씩은 세탁·교체한다.

(2) 요(매트리스)

- ① 단단하고, 탄력성과 지지력이 뛰어나며 습기를 배출할 수 있는 것이 적합하다.
- ② 너무 폭신하면 자세가 나빠지고 피로해지기 쉽다.
- ③ 땀이 흘러 눅눅해지거나 전기장판 등으로 인해 따뜻한 온도가 직접적으로 닿아서 각종 유해한 세균이나 집진드기가 발생하기 쉽기 때문에 최소한 한 달에 한 번씩은 말린다.

(3) 리넨류(시트, 베개커버 등)

- ① 시트는 주름이 생기지 않고 한 장으로 요(매트리스)를 덮을 수 있는 크기가 적합하다.
- ② 시트의 소재는 튼튼하고 흡습성이 좋은 옅은 색의 면이 좋다.
- ③ 시트는 길이, 폭 모두 요(매트리스) 밑에 접어 넣을 수 있는 크기를 사용한다.
- ④ 소재가 두껍고 풀을 먹이거나 재봉선이 있는 것은 욕창의 원인이 되므로 피한다.
- ⑤ 와상 대상자는 침구를 반듯하고 팽팽하게 펴주고, 3~5일에 한 번은 세탁하여 햇볕에 말린다.
- ⑥ 더러워진 시트는 수시로 교환하고, 교환 중에는 먼지가 발생하므로 환기한다.

(4) 베개

- ① 습기를 흡수하지 않고, 열에 강하며 촉감이 좋은 재질을 사용한다.
- ② 깃털이나 솜처럼 너무 폭신한 베개는 머리와 목이 파묻혀 경추의 곡선을 유지하는 도움이 안되고, 목침이나 돌처럼 딱딱한 베개는 목 근육과 골격에 무리를 주고 혈액순환에 방해가 된다. 적당히 형태가 유지되는 베개를 선택한다.
- ③ 메밀껍질이나 식물의 종자로 만들어진 베개가 좋다.
- ④ 베개는 2~3개 정도를 준비하면 머리 외에도 체위변경 시 신체를 지지하는 데에 이용할 수 있다.
- ⑤ 베개는 척추와 머리가 수평이 되는 높이가 좋다. 폭은 어깨 폭에 20~30cm를 더하고, 딱딱한 정도는 기호에 따라 조정한다.
- ⑥ 감염대상자는 모포와 베개에 커버를 씌워 커버만 매일 교환한다.