

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2017 - 6호

발행인 : 차 정 순  
담당자 : 신 지 선  
발행일자 : 2017. 06. 01.



보리를 베고, 벼를 심는다는 ‘망종’입니다. 밭갈수록 강건해져 마침내 황금빛 물결을 선사하기 위해, 겨울 보리 싹은 모진 칼바람을 굳건히도 견뎌왔나 봅니다. 법씨를 싹을 틔워 모종을 심으며, 돌아올 가을에 또 한번 황금언덕을 선사하려 준비하는 분주한 농부의 손실에 다시 감사하는 계절입니다.

보리가 베어져 나간 자리에, 다시 벼를 심고, 비를 기다리며, 알곡이 차길 기다리고.. 부모가 자식을 키워 왔듯이..

무심한 듯 우주의 심오한 이치는 그렇게 이미 준비되어져 있었나 봅니다. 모자리의 벼가 더욱 푸르러 보이는 6월입니다~~^^

# 낙상, 예방이 최선입니다.



1. 이동시 **보호자**와 동행하세요.
2. 바닥의 **물기**, 통로의 **장애물** 등으로 인해 낙상이 발생할 수 있으니 주의가 필요합니다.
3. 화장실을 이용할 때 낙상의 가능성이 크므로 **취침 전 소변**을 보셔야 합니다.
4. 필요한 물건을 가까이 두어 물건을 잡으려다 균형을 잃지 않도록 하세요.
5. **어지러운 증상**이 있을 경우 갑자기 일어나지 마시고 휴식을 취한 후 일어나세요.
6. 다음과 같이 낙상의 위험이 높으신 분들은 특히 주의하시기 바랍니다.
  - **70세** 이상 / 낙상 경험이 있으신 분
  - 수면제, 진정제, 이뇨제 등 약물을 복용하고 계신 분
  - 보행 장애, 시력 및 혼미, **어지러움 증**이 있으신 분
  - 전신쇠약, 시력 및 배설장애가 있으신 분

## “쟁” 하고 해뜰 날

강○○어르신은 2016년 양쪽 무릎 인공관절 수술을 한 뒤 예후가 좋지 않아 전신부종과 하지통증이 심해 준와상 상태가 되셨습니다. 스스로 움직일 수 없어 배우자가 일으켜 앉힌 다음, 식사보조를 하고, 기저귀를 사용하였습니다. 배우자의 건강도 염려되어 의논 끝에 요양서비스를 신청하게 되었다고 합니다. 고\*\* 요양보호사를 어르신께 소개하고 요양일정을 잡았습니다.

요양서비스를 제공하고 한 달이 지나고 다시 방문한 날! 퉁퉁 부어 누워만 계시던 어르신이 스스로 몸을 일으켜 쇼파에 앉으시는 것이 아니겠습니까!!! 도대체 어르신께 무슨 일이 있었던 걸까요?

고\*\*요양보호사 선생님은 어르신의 부종이 심한 부위에 찜질을 해드렸으며, 방바닥에 누워 몸을 좌우로 움직이는 ‘붕어운동’을 하도록 권했습니다. 식사와 찜질, 전신운동을 꾸준히 실천하신 어르신은 서서히 자리에서 일어나 워커를 이용하여 조금씩 걸으셨고, 요양보호사의 손을 잡고 2층 계단을 내려와, 드디어 보행보조차를 밀고 마을 산책을 할 수 있게 되었습니다.



“나는 아무것도 한 것 없다. 모두가 고\*\*요양보호사가 시키는 대로 했을뿐이다” 라고 말씀하시는 어르신과 배우자, 요양보호사님의 얼굴에 웃음꽃이 활짝 피었습니다.

- 고\*\*요양보호사 급서비스 체험담