

실천 목표	일석 동래 데이케어	제 2017 - 07호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 일석 동래데이케어 방문요양		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 은 정 발행일자 : 2017. 07. 03.



뜨거운 태양의 힘을 어르신께 선물합니다!!!
튼튼한 보양식 드시고 건강한 여름 보내세요~♥

◆ 2017년 삼복(三伏)은 언제일까요?

- 일 년 중 가장 더운 시기를 의미하여 6월에서 7월 사이의 절기로 초복, 중복, 말복으로 나뉘어 집니다.

● 초복 : 7월 12일 ● 중복 : 7월 22일 ● 말복 : 8월 11일

◆ 여름철 어르신 탈수 예방법

● 탈수란?

- 필요한 수분 양보다 적은 양의 수분을 공급받은 상태를 말하며 갈증을 느낀다면 이미 탈수 상태입니다.

어르신들은 갈증을 잘 느끼지 못하는 경우가 많아 세심한 관찰이 필요하며 탈수현상은 생명을 위협할 정도로 치명적일 수 있으므로 예방이 가장 중요합니다.



● 탈수 상태 시 증세

어쩐지 모르게 원기가 없다.	피부가 탄력성이 없고 꺼칠꺼칠하다.
소변의 양이 준다. 짙은 소변이다.	식욕부진이 계속된다
소변보는 횟수가 준다.	원인모를 미열이 이어지고 있다
입술과 혀 등 입안이 건조하다.	두통, 현기증, 구역질을 호소한다.
침이 끈끈하고 말하기가 힘들다.	평소와 달리 말하거나 행동한다.(의식의 혼탁)

● 어르신 탈수 예방 법

- 갈증을 느끼지 않도록 하루 6~8컵(1500-2000cc)의 수분을 꼭 섭취하고 식사 때나 식후에는 반드시 물을 드셔야 합니다.
- 야간에 잦은 소변을 보는 것이 싫어서 의도적으로 수분 섭취를 피하는 경우엔 낮 동안에 많은 수분을 섭취하셔야 합니다.
- 한 번에 많은 양을 섭취하시기 보다는 조금씩 자주 수분 섭취 하셔서 탈수 예방하여 건강한 여름 보내세요♥

내 나이가 어때서 ♪

야 야 야 내 나이가 어때서

사랑의 나이가 있나요

마음은 하나요 느낌도 하나요

그대만이 정말 내 사랑인데

눈물이 나네요 내 나이가 어때서

사랑하기 딱 좋은 나인데

어느 날 우연히 거울 속에 비춰진

내 모습을 바라보면서 세월아 비켜라

내 나이가 어때서 사랑하기 딱 좋은 나인데

(사랑하기 딱 좋은 나인데)

사회적 효를 실천하는 '효나눔미' 입니다!

요양보호사는 전문교육을 이수하고 국가자격증을 취득한 인력입니다.
요양보호사와 수급자·가족은 서로의 인격을 존중하여야 합니다.

요양보호사의 업무입니다

신체활동 지원

- 식사 및 약 챙겨드리기, 개인위생활동(세수, 양치, 머리감기, 목욕 등)
- 몸단장(머리 손질, 손·발톱 정리, 옷 갈아입기 등)
- 체위변경, 이동 도움, 배설 도움(화장실·이동변기 이용, 기저귀 교체 등)
- 신체기능 증진활동 등

인지활동 지원

- 회상 훈련, 기억력 향상활동, 남아있는 기능의 유지·향상을 위한 사회활동 훈련(수급자와 함께 옷 개기 요리하기 등)

일상생활 지원

- 외출동행장보기, 산책, 물품 구매, 병원 이용 등
- 수급자의 방 안 청소 및 환경 관리, 빨래, 식사준비, 설거지 등

정서지원

- 말벗, 의사소통 도움 등

수급자의 가족을 위한 행위

- 수급자 가족을 위한 식사준비, 빨래, 장보기, 가족의 방 청소
- 감정 도움, 결혼식 또는 집안 경조사 지원
- 가족을 위한 관공서 등 업무지원

수급자 또는 그 가족의 생업을 지원하는 행위

- 가게 보기, 부업에 참여하기
- 배달하기, 가게 청소, 가게 설거지, 가게 음식준비 등

수급자의 일상생활과 관련이 없는 행위

- 신체기능 개선을 위한 목적 외 통상적으로 무리하다고 판단되는 안마
- 잔디 깎기, 텃밭 매기 등

요양보호사에게
요구하면
안돼요