

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2020-07

발행인 : 이 영 애
담당자 : 김 영 주
발행일자 : 2020. 7. 1



**삼복으로 불리는 초복, 중복, 말복은 삼계탕을 먹으며
이열치열 무더운 날씨를 이겨내는 절기 중 하나입니다**

2020년 초복은 7월 16일

중복은 7월 26일

말복은 8월 15일입니다.

무더운 여름이 시작되었습니다!!

튼튼한 보양식 한 그릇으로

올 여름 더워도 거뜰히 이겨내세요!

♥ 동래데이케어 올림 ♥

온열질환이란?

뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 열로 발생하는 급성질환입니다

※ 주요증상

- 고열, 땀, 빠른 맥박 및 호흡, 두통, 오심, 피로감, 근육경련

※ 대표질환

- 땀이 나지 않고 체온이 40도 이상 오르며 심하면 의식을 잃을 수도 있는 ‘열사병’
- 땀을 많이 흘리고 두통, 어지럼증, 구토 등의 증상이 나타나는 ‘열탈진’
- 팔, 다리 등 근육에 경련이 일어나는 ‘열경련’
- 어지러움과 일시적으로 의식을 잃는 ‘열실신’
- 손, 발이나 발목이 붓는 ‘열부종’

★고령층은 특히 주의 필요!★

고령일 경우 온도에 대한 신체적응능력이 낮고,

심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의가 필요합니다.

폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기

* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

폭염대비 건강수칙과 함께 건강한 여름 준비하세요 ♥

+ 품격높은 노인장기요양보험

어르신과 가족, 요양보호사가 함께 만들어 갑니다.



“요양보호사님” 호칭을 사용합니다.



이런 업무는 **좋아요!**

- 신체활동지원
- 인지활동지원
- 일상생활지원
- 정서지원



이런 요구는 **싫어요!**

- 수급자의 가족만을 위한 행위 요구
- 수급자, 가족의 생업을 지원하는 행위 요구
- 수급자의 일상생활에 지장이 없는 행위 요구
- 과도한 신체접촉, 성적 농담 등 성희롱(폭력), 인권침해



“○○○어르신” 존칭을 사용합니다.



어르신들께서 **좋아하세요!**

- 어르신을 존중하는 마음자세
- 청결하고 단정한 복장 관리
- 친절함, 예의 바른 행동
- 어르신께 존칭과 경어 사용
- 지속적으로 전문적 지식과 기술 습득



어르신들께서 **싫어하세요!**

- 어르신을 차별대우 또는 무시하는 태도
- 친밀함을 이유로 유아어, 반말 등 사용
- 개인비밀, 사생활을 내외부로 발설
- 학대 및 폭력행위, 물질적 보상 요구

서로의 인격을 존중하고 상호 신뢰하여 따뜻한 돌봄, 사회적 효를 실천합니다



보건복지부



국민건강보험



노인장기요양보험

초성 맞추기 - 동물 · 과일

※ 한글 초성 힌트를 보고 동물 이름을 적어보세요.

ㄱ 북 ㅇ	
ㄷ 지	
ㅎ 랑 ㅇ	
ㅅ 자	
ㄱ 양 ㅇ	

※ 한글 초성 힌트를 보고 과일 이름을 적어보세요.

ㅂ 나	
ㅁ 실	
ㄷ 추	
앵 ㄷ	
오 ㄹ ㅈ	