

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2021-11호


발행인 : 이 영 애
담당자 : 김 혜 정
발행일자 : 2021. 11. 1.



11월 7일은 **입동(立冬)**입니다.

예부터 겨울의 길목을 입동이라고 하였으며,
입동이 추우면 그해 겨울은 몹시 춥다고 합니다.

가을은 짧게 스쳐가고 겨울이 오는 듯 합니다.
빠른 날씨변화에 어르신들 감기 조심 하시길 바랍니다.

사랑 합니다~ 어르신 

변이바이러스에도
목례는 **주먹악수**보다 **안전**합니다.



어르신 부종, 이렇게 관리하세요~

부종, 위치에 따라 원인 질환이 다를 수 있습니다.

- 다리에 국한된 부종 형태를 보인다면 만성정맥부전, 심부정맥혈전증, 림프부종이 원인 일 수 있습니다.
- 말초부종(양쪽다리, 양쪽 손, 눈 주위의 부종), 폐부종, 복수 등이 동반되는 전신부종의 형태일 경우 신장질환, 간질환, 갑상선질환이 원인이 될 수 있습니다.
- 약제에 의한부종(칼슘채널 길항제 계열의 항고혈압제, pioglitazone 계열의 당뇨병약, 비스테로이드성 항소염제 등), 단백-소실성 장병증, 골반 내 종양 혹은 종양치료 관련 부종 또한 원인이 될 수 있습니다.

짜게 먹는 습관을 고치는 것이 좋습니다.

부종은 원인질환에 대한 치료가 먼저입니다.

염분 섭취를 줄이면 부종을 예방하는데 큰 도움이 됩니다.

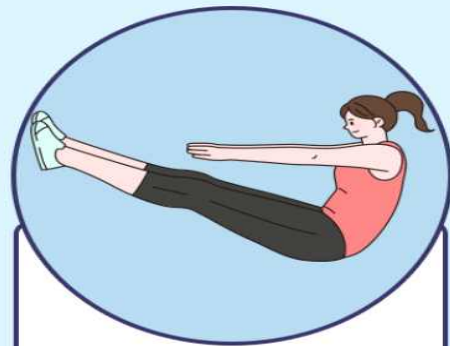
원인확인 위한 매일 체중을 기록, 증상 발생시기 및 지속 여부를 알아 두시면 좋습니다. 기저질환 약물을 복용시에는 처방전을 지참 하시면 진료시 큰 도움이 될수 있습니다.



생활습관 개선으로 부종 예방하세요!



음식을 먹을 때
짜게 먹지 않는다.



누워있거나 앉아있을 때
다리를 높게 올린다.



만성정맥부전 혹은
림프부종의 경우
의료진과 상담 후
압박 스타킹을 착용한다.

변비 예방 실천방법

2~3일에 한 번 보더라도 대변이 굳지 않고
편하게 본다면 변비가 아닙니다.

아래를 보고 체크해보세요~!!

- 배변 횟수가 1주에 2회 이하 인가요?
- 배변 시 무리하게 힘을 주시나요?
- 배변 시 변이 너무 단단 한가요?
- 배변을 보아도 시원하지 않고 잔변감이 있으신가요?

1가지 이상 해당된다면 변비를 의심 !!

변비의 원인

- 음식양이 적어지고 섬유질 음식보다 부드러운 음식을 선호 하시는 분
- 물을 적게 마시는 경우
- 변비가 있어 습관적 변비약 사용이나 관장을 하시는 경우

변비를 예방하는 방법

- 과일, 야채, 잡곡 등의 섬유소 및 수분섭취는 변이 단단하게 굳어지는 것이 방지 됩니다.
- 하루 세끼를 거르지 않고 특히, 아침식사를 꼭 먹는 것이 도움 됩니다.
- 유산소 전신걸기, 복근강화를 위해 손을 배꼽 아래대고 밀었다 들이 밀었다를 반복하는 운동이 도움됩니다.

중증질환 산정특례 제도를 알려드립니다.

산정특례 제도는 진료비 부담이 높고 장기간 치료가 요구되는 중증질환에 대하여 건강보험 본인부담을 경감시켜주는 제도입니다.



※ (적용 전) 외래 30~60%, 입원 20% → (적용 후) 외래·입원 관계없이 0~10%

신청절차 산정특례 질환 확진(의료기관 방문) → 등록 신청(의료기관 신청 대행 또는 공단에 직접 제출) → 등록결과 통보(메일, 알림톡) → 진료 시 특례 적용

적용시기 확진일 30일 이내 신청 시 '확진일', 30일 경과 후 신청 시 '신청일'

적용범위 산정특례등록 질환 및 산정특례등록 질환과 의학적 인과관계가 명확한 합병증 진료 시 본인부담 특례 적용

● 질환별 산정특례 제도 혜택

질환	본인부담률	적용기간
암	5%	5년
희귀질환	10%	5년 *상세불명 희귀질환 1년
중증난치질환	10%	5년
중증치매	10%	5년 *V810은 연간 60일
결핵	0%	치료기간
잠복결핵	0%	1년 *2021.7.1.시행
중증화상	5%	1년
뇌혈관질환	5%(입원)	최대 30일
심장질환	5%(입원·외래)	최대 30일 *복잡선천성심기형질환자 또는 심장이식술 받은 경우 최대60일
중증외상	5%(입원)	최대 30일

※ 뇌혈관·심장질환 및 중증외상은 등록절차 없이 고시에서 정한 상황 발생 시 적용

자세한 내용은공단 홈페이지(<https://www.nhis.or.kr>) 접속
정책센터 > 국민건강보험 > 보험급여 > 의료비 지원 >
'본인일부부담금 산정특례 제도'에서 확인하실 수 있습니다.

h-well
국민건강보험
National Health Insurance Service
1577-1000

인지 훈련 활동지

계절과 관련된 물건을 연결해 보세요.



봄



목도리



여름



밤



가을



샌달



겨울



숙