

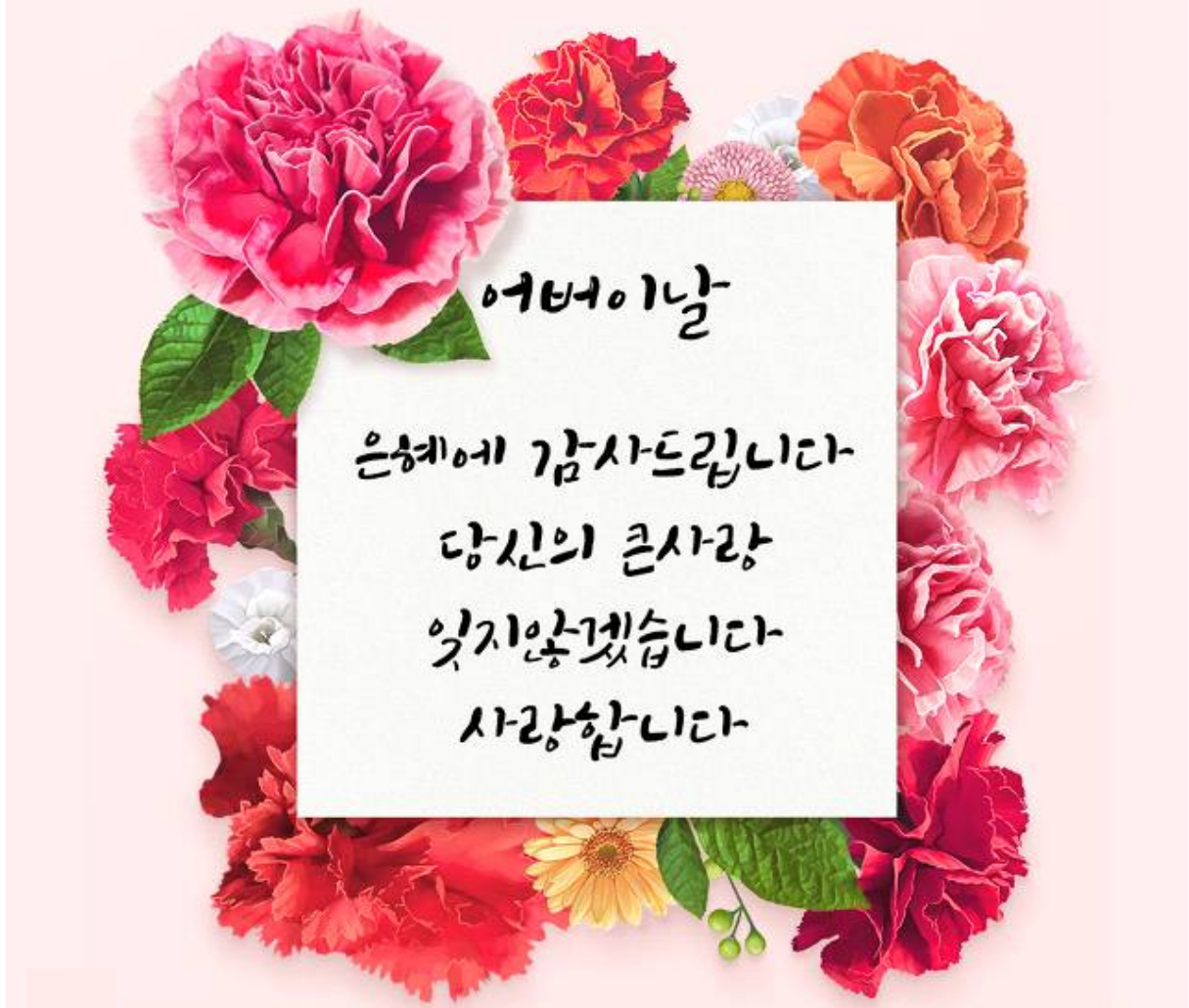
실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2021-05 호

발행인 : 이 영 애
담당자 : 오 은 정
발행일자 : 2021. 5. 2



어르신들 사랑합니다~♥

낯설제 괴로움 다 잊으시고
 기를제 밤낮으로 애쓰는 마음
 진자리 마른자리 갈아 뉘시며
 손발이 다 닳도록 고생하시네
 하늘 아래 그 무엇이 넓다 하리오
 어머니의 희생은 가이없어라

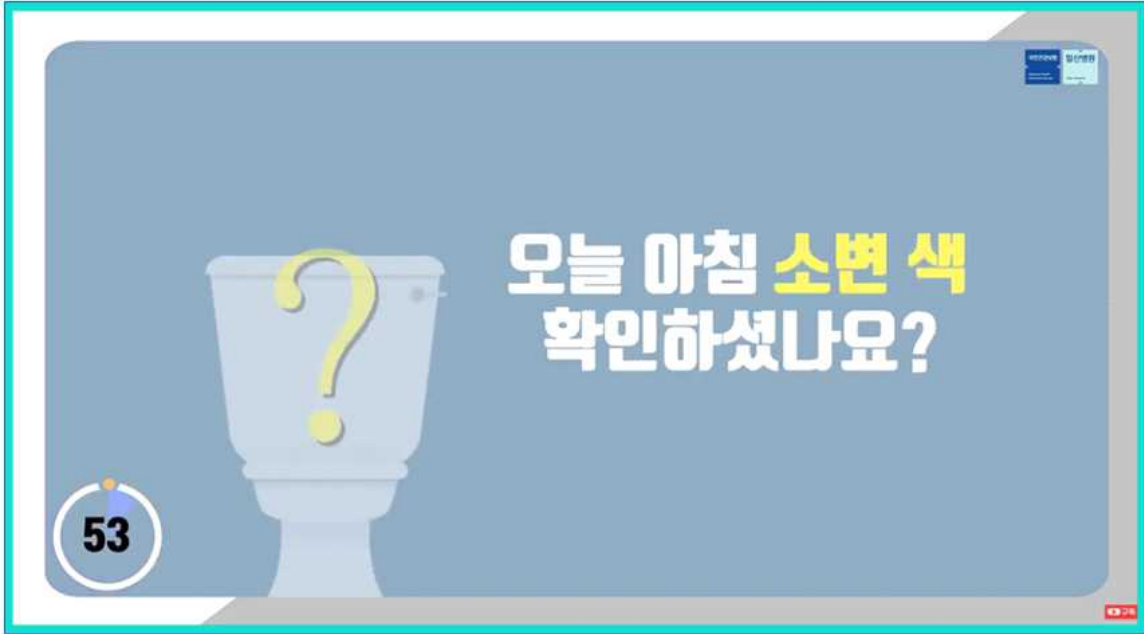
♥ 동래데이케어 올림 ♥

‘소변 색’ 으로 건강을 알아볼 수 있다!?

#01

소변 색은 건강 상태를 알아볼 수 있는 바로미터

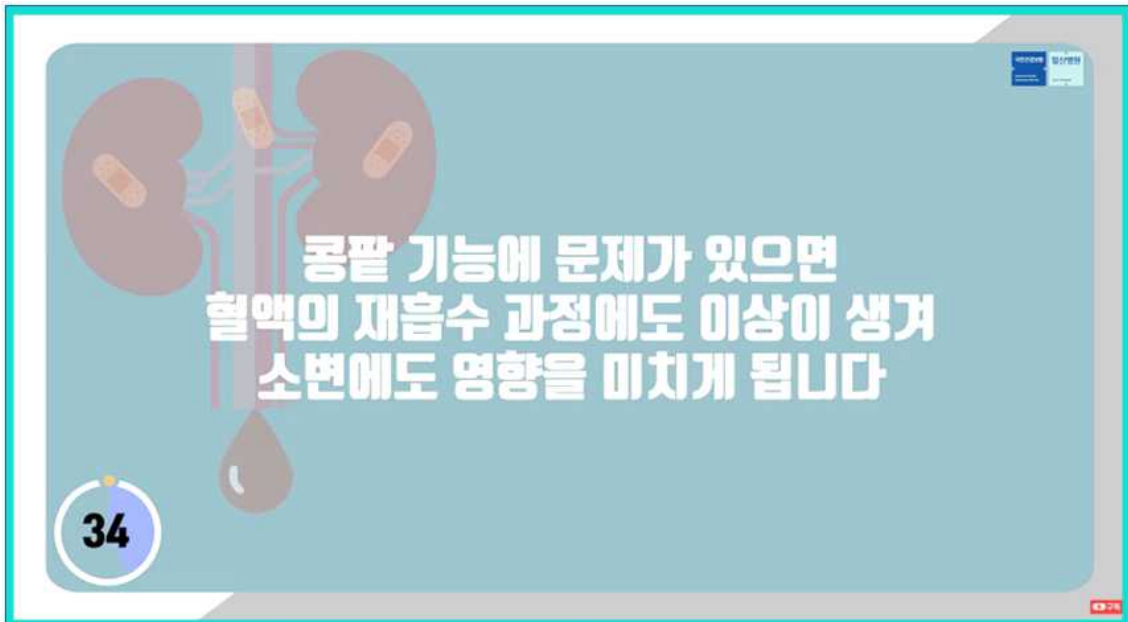
하루에도 몇 번씩 화장실에서 소변을 보실 텐데요. 소변 색으로 건강 상태를 확인할 수 있다는 것, 알고 계셨나요? 갑자기 소변 색이 달라졌다면 내몸에 이상이 생겼다는 뜻이기도 하니, 오늘부터 화장실을 갈 때 소변 색을 꼭 확인해보시길 바랍니다.



#02

콩팥은 몸속 노폐물을 소변으로 배출하는 우리 몸의 여과기

소변 색으로 어떻게 건강 상태를 확인할 수 있는지 궁금하신가요? 그 해답은 바로 콩팥에 있습니다. 콩팥은 하루 180리터의 혈액을 걸러내는데요. 인체에 필요한 수분과 영양분은 재흡수하고 불필요한 노폐물을 걸러 소변으로 배출합니다.



#03

콩팥 기능이 많이 떨어졌다면 소변에 거품이 나올 수 있습니다.

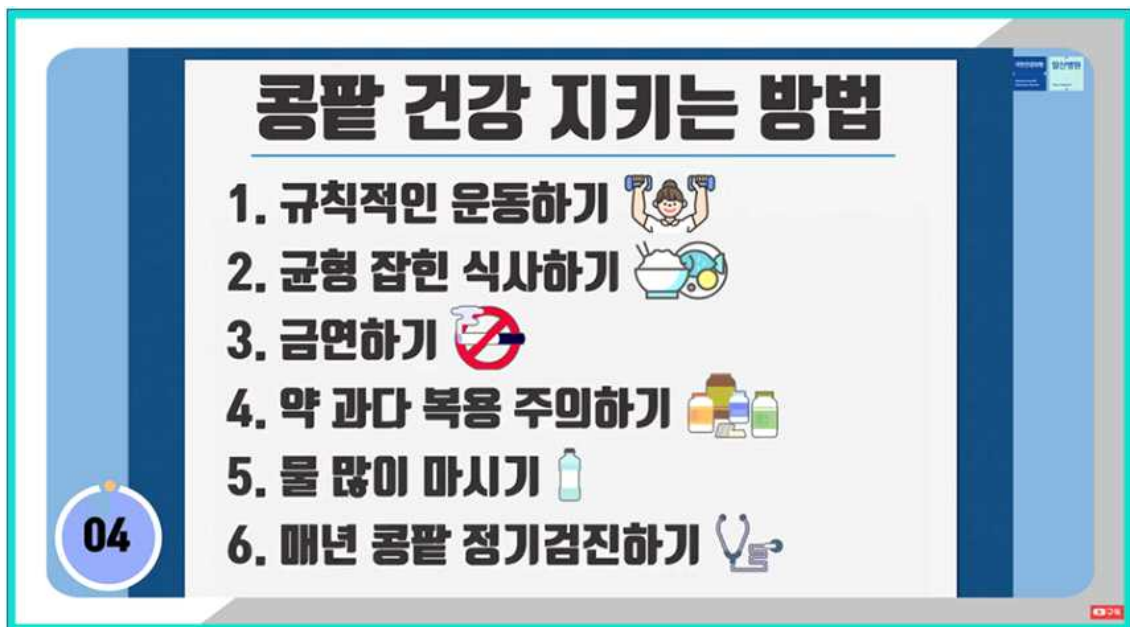
만일 소변 색이 흑갈색이거나 붉은색이라면, 소변에 피가 섞여 나오는 것을 의심해볼 수 있습니다. 또한, 거품이 많이 나오면 콩팥의 기능이 많이 떨어진 상태니 소변 색이 달라졌거나 거품량이 눈에 띄게 늘었다면 병원에 방문해보시는게 좋겠습니다.



#04

충분한 수분 섭취와 규칙적인 운동으로 콩팥 건강 챙기세요!

그렇다면, 콩팥을 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 할까요? 먼저 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식사를 하는 것이 중요합니다. 약을 너무 많이 섭취하는 것 역시 콩팥에 무리를줄 수 있으므로 함께 먹어도 되는 약인지 확인한 뒤 복용해야 합니다.



어르신들을 위한 올바른 약물 복용하기!

약물의 중독이나 이상반응 예방하려면?

단골의사, 단골 약국을 정해서 다니도록 하세요. 여러 병원을 다니면서 다른 약국에서 약을 조제하다 보면 중복되거나 서로 상호작용이 있는 약 등이 있을 수 있습니다. 왜냐하면 우리나라는 **개인정보보호법이** 철저한 나라여서 의사 선생님도 **다른 병원에서 처방하는 환자의 약에 대해 알 수가 없고**, 약사도 다른 약국에서 조제하는 약을 알 수가 없기 때문입니다. 만약 단골 약국이 없다면, 처방받은 약 봉투는 버리지 말고, 진료 받거나 약 조제 시 갖고 가시길 권장합니다.(최근 3개월간의 자료). 혹시 약을 먹고 이상 반응이나 알려지가 있었던 적이 있으면 이것도 적어서 약 봉투와 함께 보여주시기 바랍니다.

약의 효과를 좋게 하려면?

약은 의사가 처방한 대로, 알맞은 용법대로 복용해야 좋은 효과가 나타납니다. 연세가 드시면 어느 순간 **약을 드셨는지, 안 드셨는지** 깜박깜박할 수도 있으니 **약 복용 후엔** 달력에 표시하는 습관을 미리 가지도록 합니다.

(예를 들면 아침 : ●, 점심 : ▲, 저녁 : ■, 자기 전 : ♥ 등) 어르신 중에는 약을 드셨는지, 안 드셨는지 기억이 나지 않아 두세 번 드시고 **응급실**에 오시는 경우가 있기 때문입니다

약 복용 시 주의점



약은 서로 나눠 먹어서는 안 됩니다

증상이 비슷하다고 본인의 약을 다른 사람에게 주거나, 다른 사람의 약을 받아먹어서는 안 됩니다. 약은 환자의 상태에 따라 모두 달라서, 다른 사람과 나눠 먹을 경우 위험에 빠질 수 있습니다.



마음대로 잘라서 드시면 안 되는 약도 있습니다

제형에 따라 잘르면 안 되는 약이 있습니다. 이러한 약을 반으로 잘라 드시면 약물의 농도가 갑자기 높아져 위험할 수 있습니다.



마음대로 약을 중단하거나 빼고 드시면 안 됩니다

질화에 따라 필수적으로 복용해야 하는 약도 있고, 검사 후 수치가 정상이라도 약을 잘 복용한 덕분이니, 약의 개수를 조정할 때는 의사 선생님과 상의한 후에 조정해야 합니다.

약의 보관 방법과 유효기간이 지난 약은?

약은 약사가 냉장고에 보관하라고 한 약 이외에는 직사광선이 없고 바람이 잘 통하는 서늘한 실온에 보관하도록 합니다. 또한, 의약품의 유효기간은 약의 효능과 안정성을 나타내기에 유효기간이 지나거나, 변질된 약은 약효도 저하되고, 때로는 건강을 해칠 수 있으므로 **폐의약품** 함에 버려야 합니다. 약의 유효기간은 아래 표를 참고 하세요

의료기관 내 의약품 개봉 후 사용가능 기간

원 약품용기에 표기된 유효기간 : 병 포장, 블리스터 포장, PPT포장, 흡입제

개봉 후 28일 이내	인슐린	개봉 후 1년 이내	비닐포장 (지퍼백, ATC포장)
개봉 후 1개월 이내	소분시럽(보존제함유), 멸균안약 및 안연고(보존제함유), 점이/점비제, 가글제	개봉 후 6개월 이내	시럽원래병(보존제함유), 가루약(분쇄·소분조제한날로부터 6개월), 연고/크림

인지 훈련 활동지

▶ 주의 집중 훈련

예시는 3개의 도형이 서로 겹쳐진 모습입니다.
어떤 도형이 겹쳐진 것인지 찾아서 동그라미 하세요.

