

+
+ 신규
+ 간병인을
+ 위한

+
+ 간병업무
+ 포켓북



보건복지부

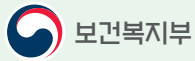


상지대학교

+
+ 신규 간병인을 위한
간병업무 포켓북 +
+



+
+ 신규 간병인을 위한
+ 간병업무 포켓북 +
+





C O N T E N T S

01. 일반식사 돕기.....	04
02. 비 위관 영양돕기	05
03. 배설	07
04. 휠체어 이동.....	08
05. 구강관리	10
06. 옷 갈아입히기.....	11
07. 욕창예방	14
08. 낙상예방	15
09. 감염예방	16
10. 투약돕기	18
실습하기.....	20

01

일반식사 돕기



1. 식사 제공 시, 환자의 자세



환자의 상태와 상관없이 어떤 환자든 **머리쪽(상체)을 올린 상태**에서 식사제공

2. 삼키기 어려운 환자는 어떻게 식사를 줘야 하나요?



- ① 머리를 앞으로 약간 숙이고,
- ② 턱을 아래로 당겨서 식사합니다.



식사 도중, 환자가 **심한 사례에 들어 기침을 하면** 식사를 **중단하고 바로 간호사에게 알립니다.**



1. 비 위관 영양이란?

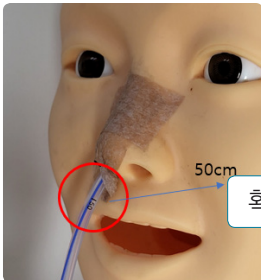


입으로 음식을 먹을 수 없는 환자에게
길이가 **짧은 관으로 코나 입을 통해 위로
삽입하여 영양을 공급**하는 것을 말함

2. 비위관 영양 주입시, 가장 중요한 점

영양액이 **기도로 넘어가지 않도록** 해야 하며 **기도로 넘어가지는 않는지 항상
감시하는 역할**을 해야 합니다!!

3. 비위관 영양 주입 전 준비사항



확인부위

① 비위관 위치 항상 확인!!

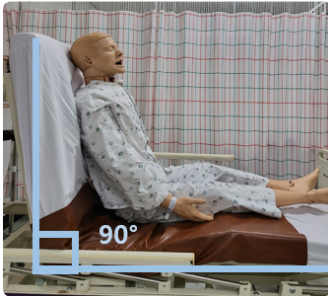
코 끝의 관에 표시된 숫자가
위관 삽입했을 때와 같은지 항상
확인합니다!!

고정된 테이프의 위치가 원래 고정했던
숫자위에 그대로 있는지 확인

02

비 위관 영양돕기

② 앉은 자세를 취해주기



[위관영양시 올바른 자세]

식사 돕기 에서와 마찬가지로 영양액이
기도로 넘어가는 것을 방지하기 위해서는
**환자를 90도(최소 60도)로 등을 세워서
앉도록** 합니다.

4. 비위관 영양 주입 중 관찰사항

- ① 주입 도중, 영양액이 안 들어가거나 너무 빠르면 간호사를 부릅니다.
- 주입액 속도가 너무 빠르면 설사의 위험이 있습니다.
- ② 영양액 주입 중 **환자가 토하거나 얼굴이 파래지면 바로 영양액을 멈추고**
고개를 옆으로 돌린 뒤, 간호사를 부릅니다.

5. 주입 후 정리



영양액을 모두 주입하고 나면 주입에 **사용한 통은
세척을 철저히** 하여 **잘 말려서** 재사용합니다.

마르기 전에 뚜껑을 닫지 않습니다.
곰팡이 발생의 원인이 됩니다.



1. 대변물은 항문을 닦을 때는 이렇게 하세요!!



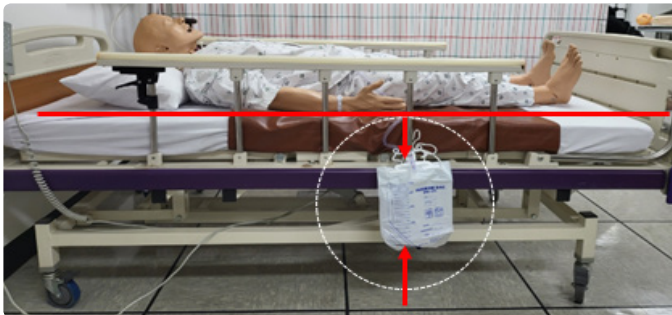
소변보는 곳에서 (앞에서) 대변보는 곳으로

2. 환자가 대변을 보면 **바로!!** 기저귀를 교환해 줍니다.

3. 대변을 닦을 때는 문질러 닦지 않고, **톡톡 째듯이** 닦아줍니다.

4. 닦은 뒤, **엉덩이 부위를 꼭 잘 말리고** 다시 기저귀를 착용해주세요.

5. 소변주머니는 **절대 바닥에 닿지 않도록** 합니다!!



04

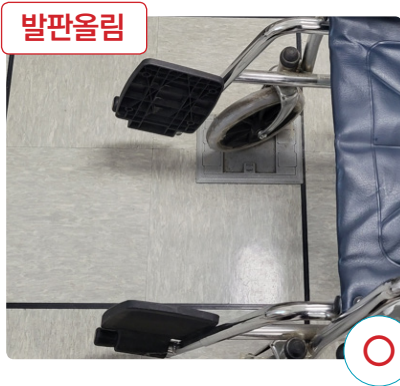
휠체어 이동



1. 환자를 침대에서 휠체어로, 휠체어에서 침대로 옮길 때는 반드시 항상 바퀴는 잠금상태로 유지



2. 환자가 휠체어에 타기 전 발판은 올려줍니다!!





3. 침대에서 휠체어로 환자를 옮길 때, 휠체어의 위치
환자의 건강한 쪽으로 침대와 나란히 놓습니다.



4. 휠체어에서 침대로 환자를 옮길 때, 휠체어의 위치
환자의 건강한 쪽이 침대와 나란히 되도록 놓습니다.



05

구강관리

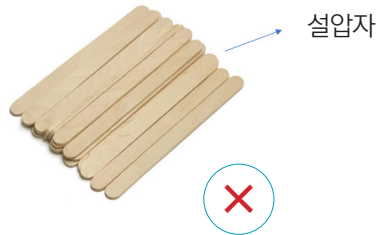
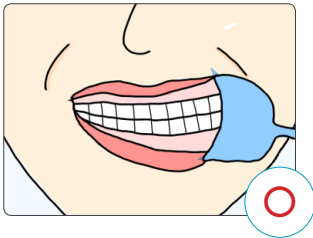


1. 구강 관리의 의미?

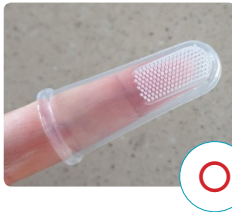
치아, 혀, 입천장, 잇몸을 포함하는 **입 전체**를 청결하고 건강하게 유지하는 것을 의미

2. 굳음증 또는 마비가 있는 환자 등 입벌리기 협조가 안되는 환자의 입을 벌리기 위해서는?

구강 개구 장치를 사용



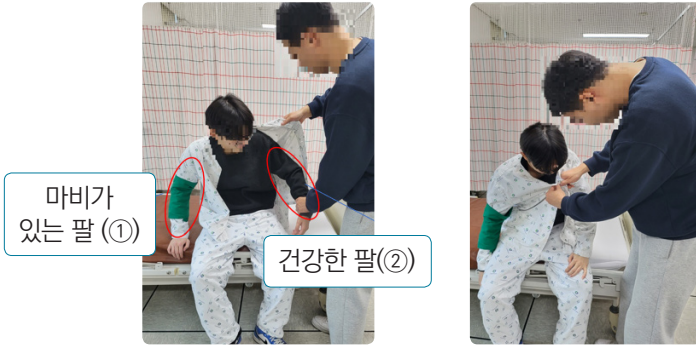
실리콘 칫솔을 사용





1. 마비가 있는 환자 옷 갈아입히기

- ▶ 옷 입을 때 - 마비가 있는 쪽부터 입고 건강한 쪽 나중에 입기



마비가
있는 팔 ①

건강한 팔②

하의를 입힐 때도 동일하게 (마비된 다리 ①, 건강한 다리 ②) 적용됨
하의를 입을 때도 동일함

- ▶ 옷 벗을 때 - 건강한 쪽부터 벗고 마비가 있는 쪽 나중에 벗기기



마비가
있는 팔 ②

건강한 팔①

**하의를 벗길 때도 동일하게 (건강한 다리 ①, 마비된 다리 ②) 적용됨
하의를 벗을 때도 동일함



2. 수액을 달고 있는 환자, 옷 입을 때 순서

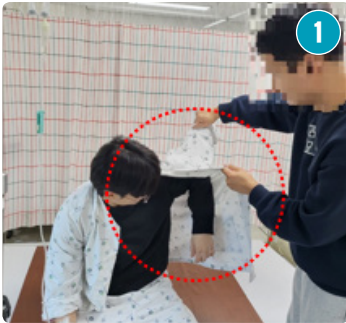
- ① 수액 먼저 (거드랑이→소매 밖으로)
- ② 수액을 맞고 있는 팔
- ③ 수액을 맞고 있지 않은 팔





3. 수액을 달고 있는 환자, 옷 벗을 때 순서

- ① 수액을 맞고 있지 않은 팔
- ② 수액을 맞고 있는 팔
- ③ 수액 (소매→거드랑이 쪽으로)



옷을 입히고 벗길 때, **환자의 팔다리를 꼭 잡거나 힘주어 구부리지 않습니다. 골절의 위험이 있어요!!**

07

욕창예방

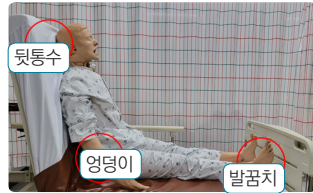


1. 욕창이 생기는 이유

오랫동안 누워있어 **살이 눌리면 피가 잘 흐르지 못해서**

2. 어디에 잘 생기나요?

뼈가 바닥에 닿는 부위에 잘 생깁니다.



3. 욕창을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

2시간마다 자세를 변경해 줍니다!!

반듯이→오른쪽 옆으로→왼쪽 옆으로→앉아서 교대로



엎드린 자세(복위)는 환자가 질식할 수 있어 하지 않습니다!!



1. 낙상이란?

환자의 의사와는 상관없이 떨어지거나 넘어져서 다치는 것을 말함

2. 낙상예방 체크리스트

낙상을 예방하기 위해 아래 체크리스트를 활용해보세요!!

시설환경		예	아니오	미대답
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
침대	침대의 높이는 환자가 침대에 앉았을 때, 발바닥이 바닥에 닿는 높이이다. (환자의 발바닥 전체가 바닥에 닿고, 무릎이 90°가 되는 높이)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	침대 바퀴가 모두 잠금상태로 고정되어 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	침대의 난간, 바퀴, 전선, 리모컨 등이 고정없이 정상 작동한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
보행보조기구	보행보조기구(휠체어, 워커 등)가 고정 없이 정상 작동하고, 미끄러지지 않는다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	휠체어에 앉거나 일어나기 전 바퀴를 잠금상태로 고정한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
서랍장	서랍장은 환자의 손이 닿는 위치에 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
바닥	병실, 복도 등 환자가 다니는 길에 장애물이나 물기가 없다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
조명	야간에 사용할 수 있는 간접 조명등이 정상작동한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	야간에 화장실을 갈 때 간접 조명등으로 시야를 확보한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
의류 및 소지품				
의류	환자는 바짓단이 풀리지 않는 딱 맞는 환의를 착용하고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신발	이동 시 사이즈가 맞고 미끄러지지 않으며 끈이 없는 운동화를 착용한다. (끈이 있는 경우 이동 전에 끈이 풀리지 않았는지 확인)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
안경	앞이 잘 보이는 깨끗한 안경을 착용하고 있고, 손이 닿는 곳에 보관한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
그외	자주 사용하는 소지품은 환자의 손이 닿는 곳에 보관하고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*자료: 의료기관평가인증원. 낙상예방체크리스트. 2022.7

09

감염예방



1. 병원감염의 뜻

- ▶ 입원 당시에는 없었던 감염이 입원 기간 중에 발생하는 감염을 말함

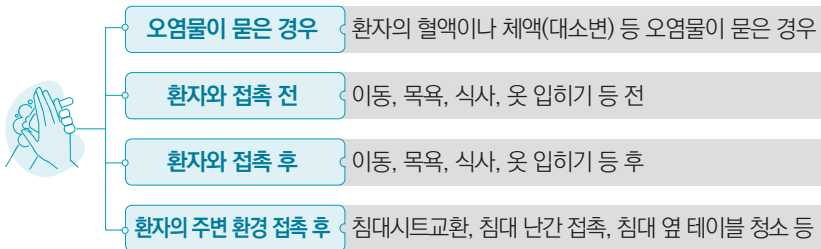
2. 누구에게 잘 생기나요?

- ▶ 병원에 있는 사람이라면 누구든...→ 하지만 환자처럼 면역력이 떨어져 있는 환자는 병원감염에 더 위험함

3. 병원전파단계

- ▶ 병원균이 묻어있는 환자나 물건
 - 간병인 등 병원에서 일하는 사람들이 환자나 물건을 만짐
 - 손을 안 씻고 다른 환자나 일하는 다른 직원을 만짐
 - 병원균 전파

4. 언제 손을 씻어야 하나요?





5. 병원감염을 예방하려면? 손 씻기!!!

①



손바닥과 손바닥을 마주대고
문질러주세요

②



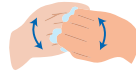
손등과 손바닥을 마주대고
문질러주세요

③



손바닥을 마주대고 손가락지를
끼고 문질러주세요

④



손가락을 마주잡고
문질러주세요

⑤



엄지손가락을 다른편 손바닥으로
돌려주며 문질러주세요

⑥



손가락을 마주잡고
문질러주세요

10

투약돕기

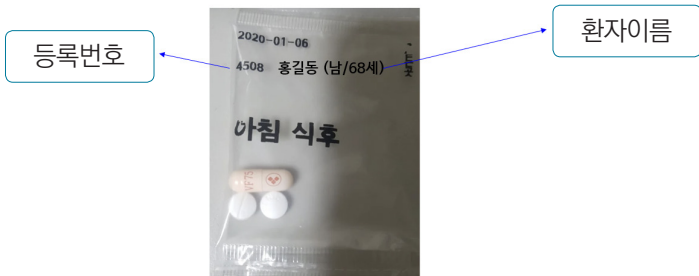


1. 투약을 도와줄 때, 반드시 지켜야 할 원칙

① 손씻기



② 약을 환자에게 주기 전, 약 봉투에 적힌 환자의 이름, 병실, 등록번호가 맞는지 확인





2. 입으로 먹는 약 복용 돕기

▶ 약 복용 시 자세 - 음식섭기 자세와 동일!!



90도 앉은 자세



60도 앉은 자세

3. 연고 발라주기



- ① 연고를 바르기 전에는 일회용 장갑을 반드시 착용
- ② 필요에 따라 면봉을 사용
- ③ 바르고 난 뒤에는 환자가 만지지 않도록!

실습하기

기저귀 교환



※ 기저귀를 교환 시, 아래의 점검표를 활용해 보세요!

순서	수행내용	수행여부	
1	물과 비누로 손을 씻는다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
2	커튼이나 스크린 등으로 가리고 기저귀교환에 대해 환자에게 말한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
3	일회용 장갑을 착용한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
4	허리를 들 수 없는 환자는 옆으로 돌려눕힌다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
5	엉덩이, 항문부위, 회음부부위를 물수건으로 톡톡 째어내듯이 앞에서 뒤로 닦아낸다. (물이 든 스프레이를 준비해 두고 마른 수건에 물통의 물을 뿌려서 사용한다)	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
6	엉덩이의 물기가 마를 때까지 기다린다. 기다리는 동안 피부발진 여부 등을 관찰한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
7	변이 묻은 기저귀는 비닐봉지에 담아 꼭 싸서 섬유폐기물통에 버린다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
8	물과 비누로 손을 씻는다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>

휠체어 이동



※ 침대에서 휠체어로 환자를 옮길 때, 아래의 점검표를 활용해 보세요!

순서	수행내용	수행여부	
1	휠체어를 환자의 건강한 쪽 침대 난간에 평행이 되도록 (또는 30~45도 비스듬히) 놓고 반드시 잠금장치를 잠근다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
2	휠체어의 발 받침대는 올린다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
3	환자의 양 발을 바닥에 내린다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
4	간병인의 무릎으로 환자의 마비된 쪽 무릎을 지지한다	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
5	환자가 건강한 쪽 손으로 휠체어의 팔걸이를 잡도록 한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
6	환자가 간병인의 쪽으로 허리를 굽히면서 휠체어에 앉도록 한다. (“일어서세요” 또는 “하나, 둘, 셋” 등의 말을 하여 동시에 움직일 수 있도록 한다)	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
7	환자의 겨드랑이 밑으로 간병인의 손을 넣어 의자 깊숙이 앉힌다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
8	발 받침대를 펴고 환자의 발을 받침대 위에 올려놓는다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
9	환자를 옮길 때 낙상이 발생하지 않도록 주의한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>

실습하기

휠체어 이동



※ 휠체어에서 침대로 환자를 옮길 때, 아래의 점검표를 활용해 보세요!

순서	수행내용	수행여부	
1	환자의 건강한 쪽이 침대와 평행이 되도록(또는 30~45도 비스듬히) 휠체어를 두고 잠금장치를잠근다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
2	간병인은 휠체어 발 받침대를 올리고, 발을 바닥에 내려놓아 환자의 발이 바닥을 지지하게 한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
3	간병인 무릎으로 환자의 마비된 쪽 무릎을 지지한 상태에서 환자가 허리를 굽혀서 건강한 손으로 침대를 지지하게 한다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
4	간병인은 환자 겨드랑이 밑으로 손을 넣어 허리와 등을 지지하고 일으켜 앉힌다. (“일어서세요” 또는 “하나, 둘, 셋” 등의 말을 하여 동시에 움직일 수 있도록 한다)	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
5	다리를 들어 올려 침대에 눕힌다.	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>



※ 체위변경 시, 아래의 점검표를 활용해 보세요!

바로 누운 자세

순서	수행내용	수행여부	
1	환자의 머리 밑에 베개 대주기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
2	무릎과 발목 밑에 타월이나 작은 베개를 대준다 (장시간 사용 주의)	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>

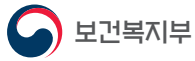
반 앉은 자세

순서	수행내용	수행여부	
1	침상의 머리를 45도 정도 올리기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
2	등 뒤에 2~3개의 베개를 이용하여 자세를 유지해 주기(베개 하나를 목과 어깨 밑에 놓아 바른 자세 만들어주기)	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
3	침대 다리 쪽은 살짝 올려주기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>

[옆으로 누운 자세]

순서	수행내용	수행여부	
1	환자의 머리, 몸통, 엉덩이를 바르게 하고 침대 가운데에 눕히기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
2	환자의 엉덩이를 뒤로 이동시키고, 위에 올라오는 다리의 고관절, 무릎관절은 구부린 자세가 되도록 하기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
3	머리 아래, 위에 있는 다리 밑에 베개 대주기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>
4	환자의 가슴 앞에 베개를 놓은 후 위에 있는 팔을 지지하도록 하기	예 <input type="checkbox"/>	아니오 <input type="checkbox"/>

+
+ 신규 간병인을 위한
+ 간병업무 포켓북 +
+



+
+ 신규 간병인을
위한 간병업무
포켓북 +

