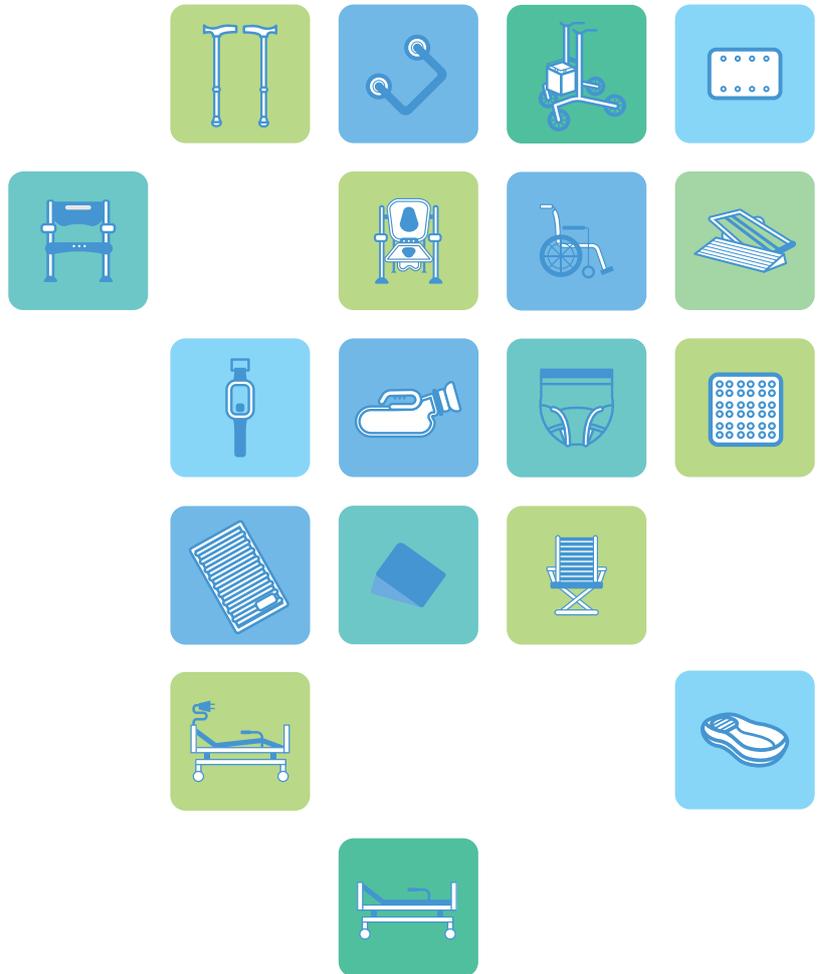


고령자의 건강한 삶을 위한

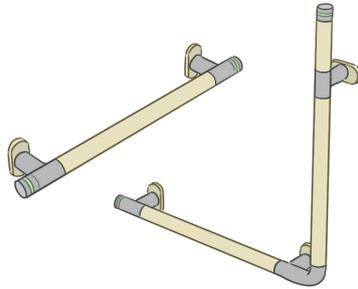
올바른 복지용구 사용법



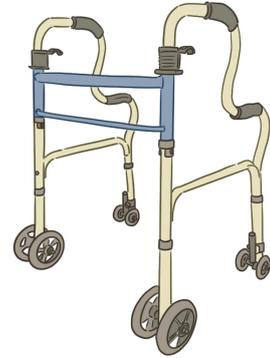
고령자의 건강한 삶을 위한
올바른 복지용구 사용법



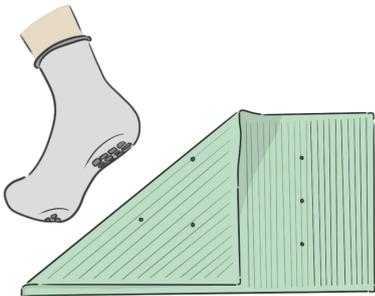
1. 지팡이 04



2. 안전손잡이 06



3. 성인용보행기 08



4. 미끄럼방지용품 10



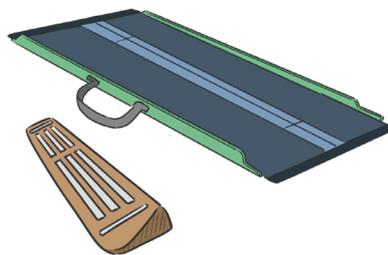
5. 목욕의자 11



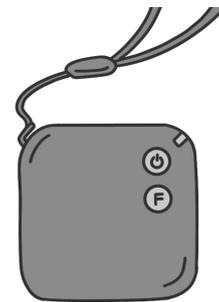
6. 이동변기 12



7. 수동휠체어 13



8. 경사로 14

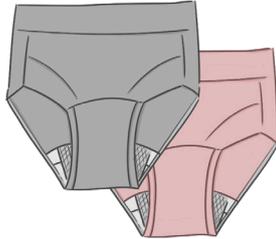


9. 배회감지기 15

목차



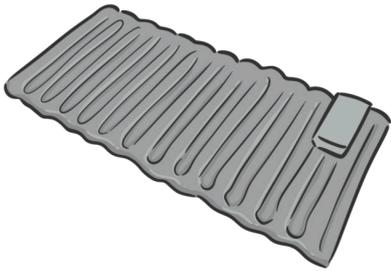
10. 간이변기.....16



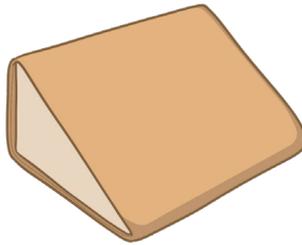
11. 요실금팬티 17



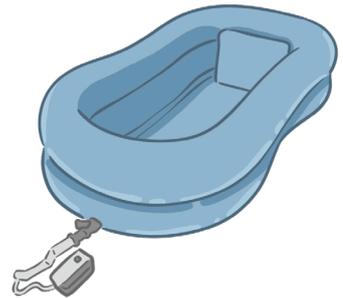
12. 욕창예방방석..... 18



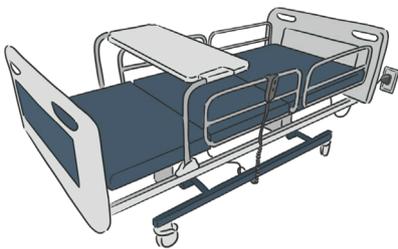
13. 욕창예방 매트리스.... 19



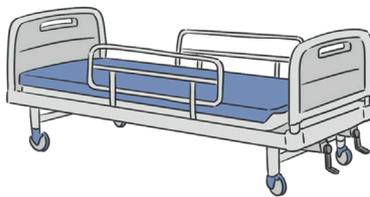
14. 자세변환용구 20



15. 이동욕조 21



16. 전동침대..... 22



17. 수동침대..... 22



01 지팡이

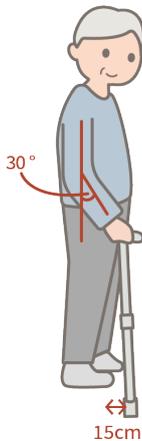


지팡이는 고령자들이 더 안전하게 걸을 수 있도록 도와줍니다.



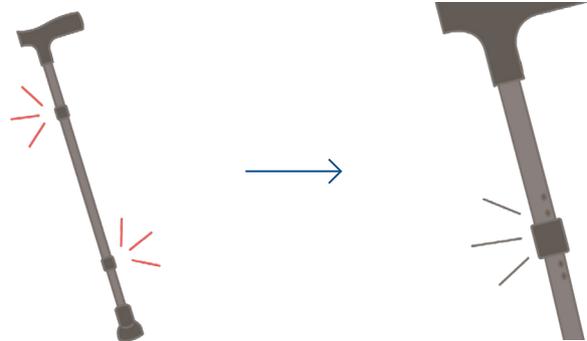
사용방법

1



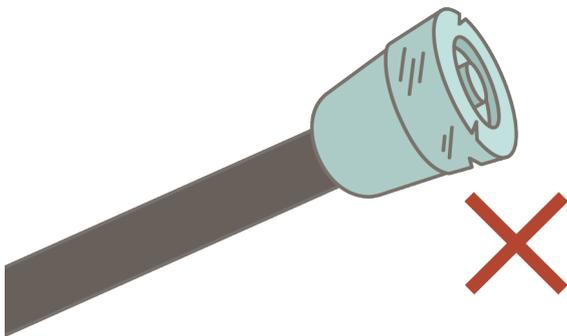
지팡이의 높이는 팔꿈치를 30° 굽혔을 때 손목뼈가 지팡이 손잡이에 닿도록 조절합니다.

2



지팡이의 높이를 조절한 후에는 고정 장치를 완전히 조인 후 사용하여야 합니다.

3



사용 전 지팡이 끝 고무가 파손되거나 마모되었는지 확인해야 합니다.

4



4발형 지팡이는 너비가 넓은 쪽이 내 몸쪽으로 오도록 지팡이를 잡아야 합니다.

5



지팡이를 사용하여 걸을 때는 지팡이를 짚은 후 지팡이를 짚은 반대편 다리를 움직이도록 합니다.

6



지팡이를 짚고 걷는 중 갈라진 도로 또는 하수도 덮개 등을 만나는 경우 피해서 이동합니다.

제품선택 고려사항



지팡이를 항상 사용하는 경우는 일자형 지팡이를 선택하고, 필요할 때만 사용하는 경우에는 휴대가 편리한 접이식 지팡이 선택을 추천합니다.



근력이 부족한 고령자의 경우 가벼운 재질의 지팡이 사용을 권장합니다.
※ 손떨림이 있는 고령자의 경우 무거운 지팡이를 사용해야 합니다.

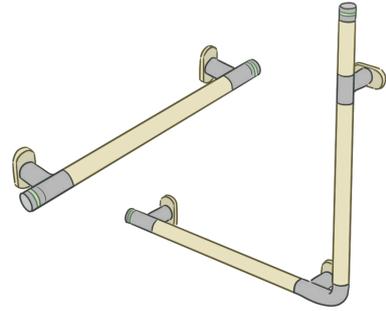
⚠️ 안전사고 사례

- 지팡이의 손잡이, 몸체 부분에 갈라지거나 깨진 부분이 있는 것을 알지 못하고 사용하여 지팡이가 부러져 넘어지는 사고가 발생함
- 울퉁불퉁한 바닥에 지팡이가 걸리거나 미끄러운 바닥에 지팡이를 짚어 넘어지는 사고가 발생함

02 안전손잡이



안전손잡이는 혼자 일어나고 걷기 불편한 고령자가 일어나거나 안전하게 잡고 이동할 수 있도록 도와줍니다.



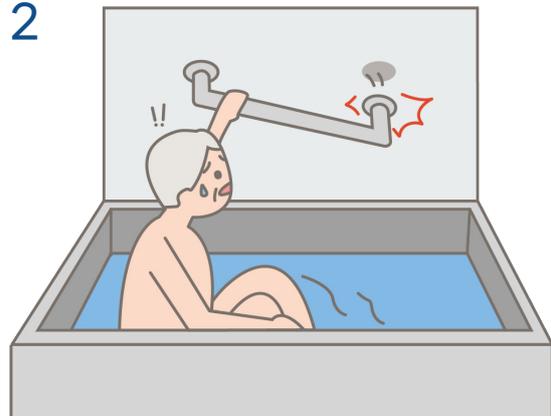
사용방법

1



손잡이를 잡고 이동할 때는 손잡이를 손바닥과 손가락을 사용하여 감싸 잡고 천천히 이동합니다.

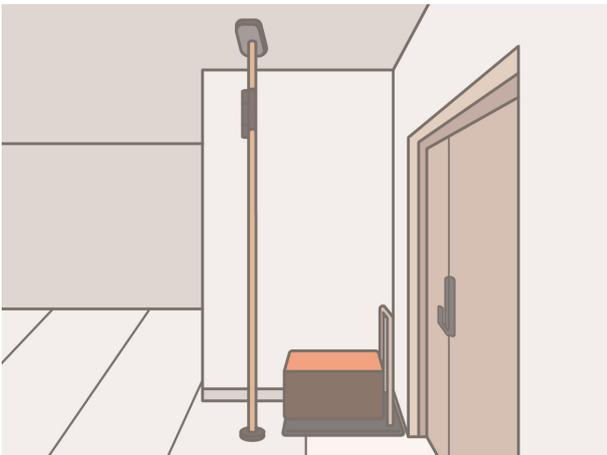
2



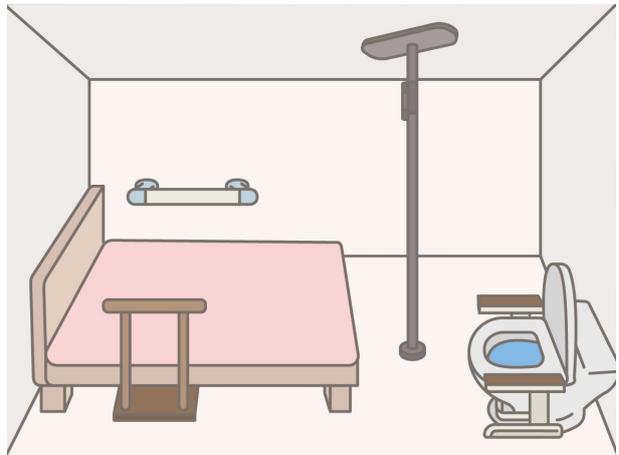
안전손잡이는 흔들림이 없는지 확인 후 사용합니다.

※ 손에 물기가 있는 상태에서 손잡이를 잡을 경우 미끄러져 넘어질 수 있으니 주의합니다.

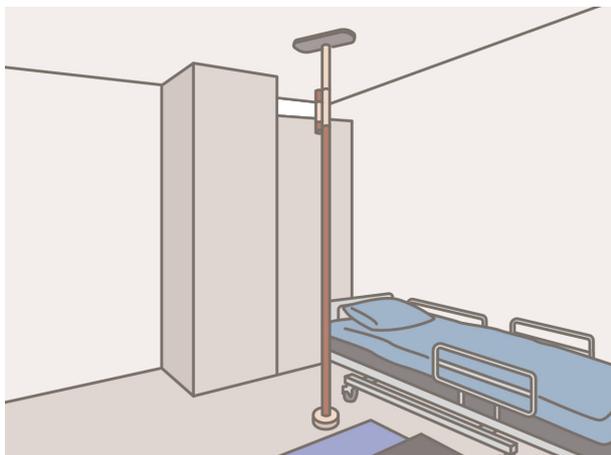
제품선택 고려사항



안전손잡이는 대상자가 주로 일어나거나 앉는 장소 위주(현관, 침대 옆, 소파 옆 등)로 설치하는 것이 좋습니다.



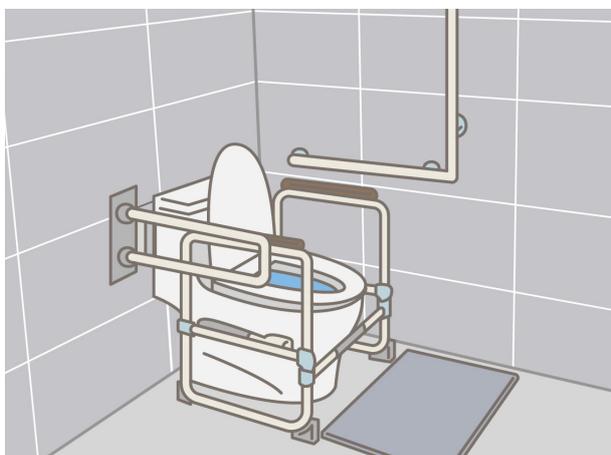
사용 환경에 따라 고정형, 기동형, 거치형, 변기거치형 등 사용 목적을 고려하여 제품을 선택하여야 합니다.



기동형 안전손잡이는 바닥과 천장에 고정하는 제품으로 안정적 설치를 위하여 천장에 설치 및 고정이 가능한지 여부를 먼저 확인 하여야 합니다.



거치형 안전손잡이의 경우 갑자기 강한 힘을 가할 경우 넘어질 위험이 있으므로 주의하여야 합니다.



변기거치형 손잡이는 사용 중인 변기 크기·모양, 설치 공간을 고려하여 선택하여야 합니다.



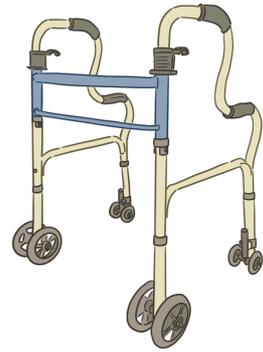
⚠️ 안전사고 사례

- 거치형 안전손잡이가 단단히 고정되지 않은 상태에서 사용하여 손잡이가 넘어지거나 분리되어 넘어짐 사고 발생
- 손이 물에 젖은 상태로 안전손잡이를 잡아 손이 미끄러져 넘어짐 사고 발생
- 사용자의 몸 상태와 사용 환경에 맞는 높이나 거리를 고려하지 않으면 낙상의 원인이 될 수 있음

03 성인용보행기



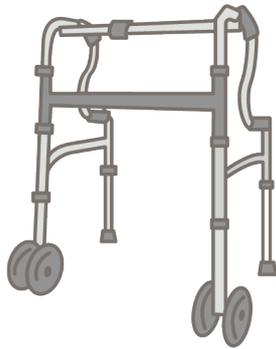
성인용보행기는 고령자가 안전하게 걸을 수 있도록 도와줍니다.



성인용보행기 종류



실내용 보행기



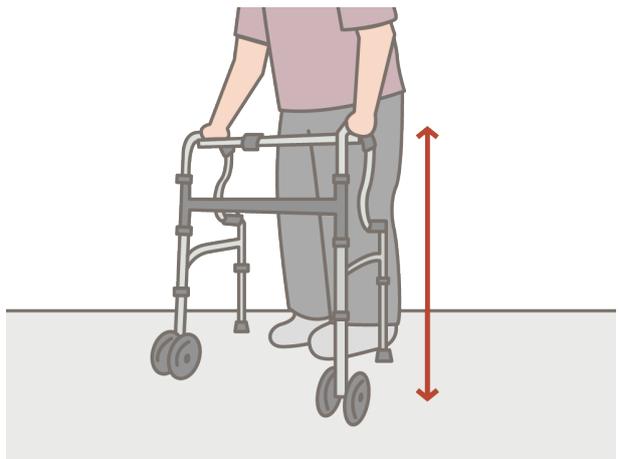
실외용 보행기



제품선택 고려사항



허리가 굽어 상체를 앞으로 수그리고 이동해야 하는 고령자는 상체를 지지하는 형태의 보행기를 선택합니다.



실내용 보행기의 손잡이가 고령자의 손목뼈 높이에 위치하는 제품을 선택합니다.

사용방법

1



보행기를 앞으로 밀며 한발을 내딛은 후 반대쪽 발을 앞으로 내딛으며 반복적으로 이동합니다.

2



문턱 등 높이가 있는 곳을 지날 때는 주의하고 평평한 바닥에서 사용하도록 합니다.

3



경사가 있는 곳에서는 손잡이 부분 브레이크를 사용하여 속도를 줄여야 합니다.

4



의자에 앉아서 휴식을 취할 때는 브레이크를 고정시키고, 주차(보조)브레이크가 있는 경우 주차 브레이크도 함께 고정시켜야 합니다.



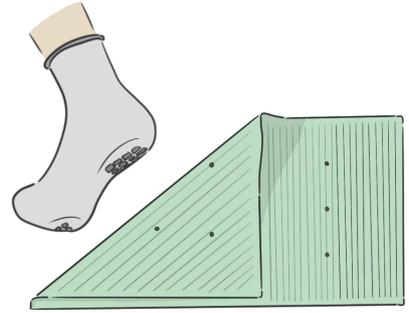
안전사고 사례

- 울퉁불퉁한 바닥에서 사용 중 바퀴가 바닥에 걸려 넘어지는 사고가 발생함
- 실내용 보행기를 실외에서 사용하여 고르지 못한 표면에 걸려 넘어짐 사고가 발생함
- 주차 브레이크를 고정하지 않고 보행기에 앉아서 휴식 중 넘어지는 사고가 발생함

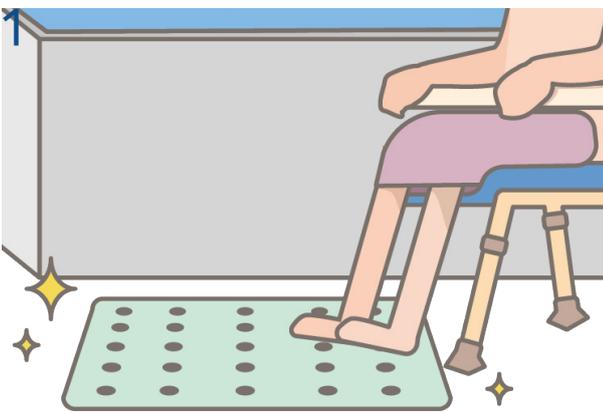
04 미끄럼방지용품



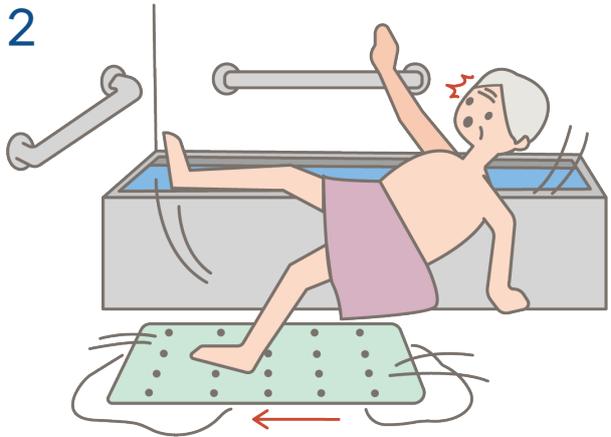
고령자가 거실, 욕실 등에서 미끄러지지 않도록 도와줍니다.



사용방법

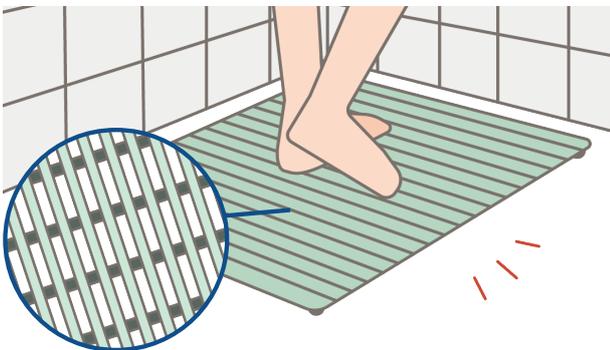


미끄럼방지 매트는 평평하고 물기가 없는 바닥에 설치하며, 매트가 구겨지지 않도록 합니다.



미끄럼방지 매트를 물기가 있는 상태로 설치하면, 미끄러짐이 발생하므로 물기를 완전히 제거 후 설치하도록 합니다.

제품선택 고려사항



물기가 많은 욕실 바닥에 사용하는 경우 튜브 형태 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

⚠ 안전사고 사례

- 미끄럼방지매트가 젖어있는 표면에 설치되어 미끄럼방지 매트가 미끄러지는 사고가 발생함
- 미끄럼방지매트가 완전히 펼쳐지지 않아 매트에 발이 걸려 넘어지는 사고가 발생함

05 목욕의자

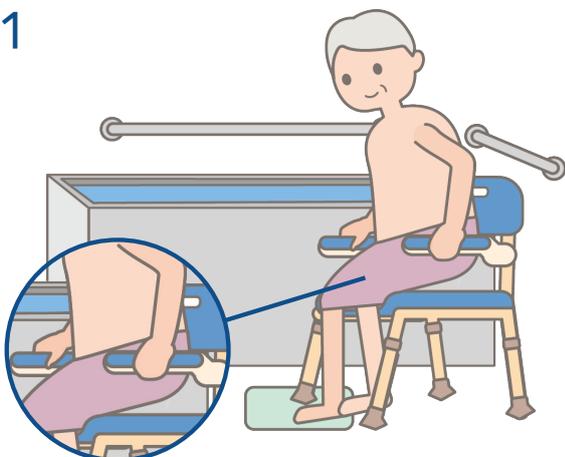


고령자가 욕실에서 안전하고 편안하게 목욕을 할 수 있도록 도와줍니다.



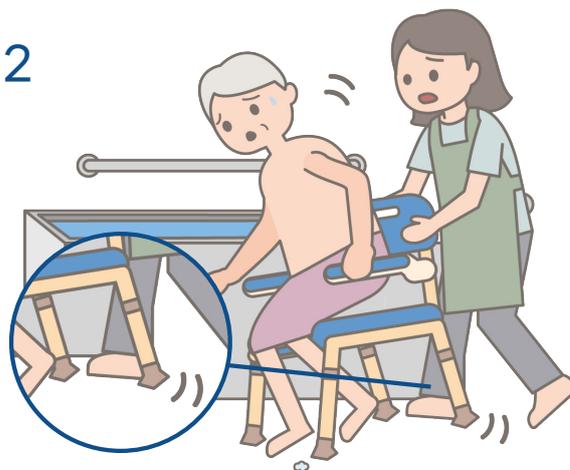
사용방법

1



목욕 후 미끄러짐에 주의하여 양쪽 팔걸이를 잡고 천천히 일어납니다.

2



목욕 중 사용자가 팔걸이, 등받이 등 일부분에 기댈 경우 넘어질 수 있으므로 수발자의 도움이 필요합니다.

제품선택 고려사항



목을 가누지 못하거나 움직임이 불편하신 분은 목받침이나 등받이가 조절되는 제품 등 고령자의 신체 상태에 적합한 목욕의자를 선택합니다.

⚠️ 안전사고 사례

- 목욕의자의 손잡이를 올린 상태로 목욕을 진행하다 고령자가 넘어지는 사고가 발생함

06 이동변기

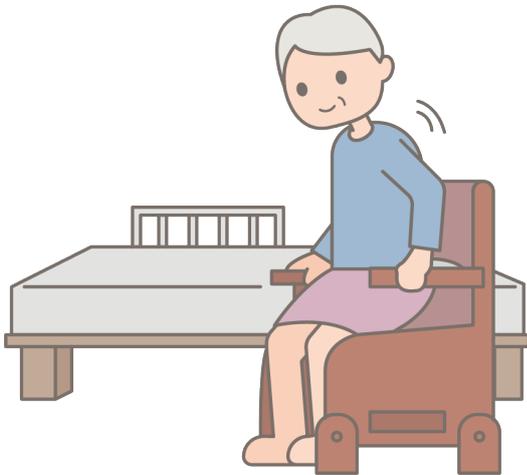


화장실까지 이동이 어려운 경우
고령자의 생활공간에 설치하여 용변을
볼 수 있게 도와줍니다.



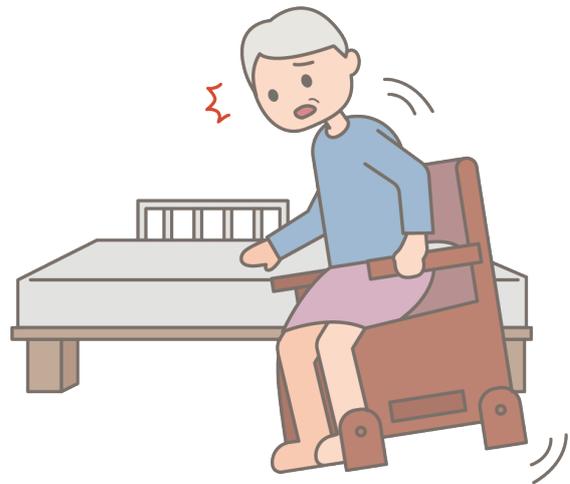
사용방법

1



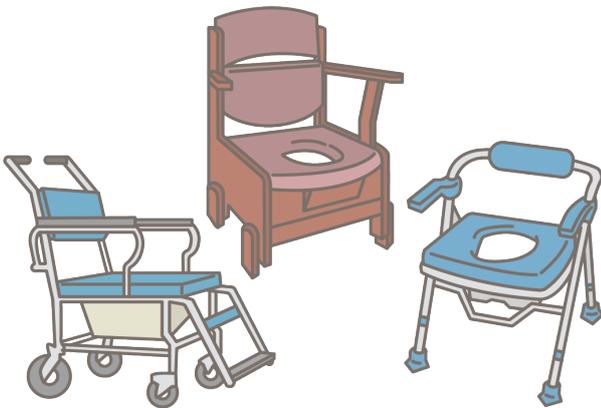
이동변기에서 앉거나 일어날 때는 양쪽 팔걸이를
잡고 천천히 앉거나 일어나도록 합니다.

2



이동변기에 앉아서 몸을 너무 많이 기울이면
이동변기가 넘어질 수 있습니다.
※ 평평한 곳에 설치하여야 합니다.

제품선택 고려사항



용변을 보는 장소가 불규칙하여 이동변기 위치를
자주 변경해야 하는 경우 바퀴가 달린 제품을
선택하는 것이 편리합니다.

⚠ 안전사고 사례

- 이동변기의 변기에 엉덩이가 닿는
부분을 올리고 내리는 과정에서
손 끼임 사고가 발생함
- 이동변기를 평평하지 않은 곳에
설치하여 변기 사용 중 넘어지는
사고가 발생함

07 수동휠체어

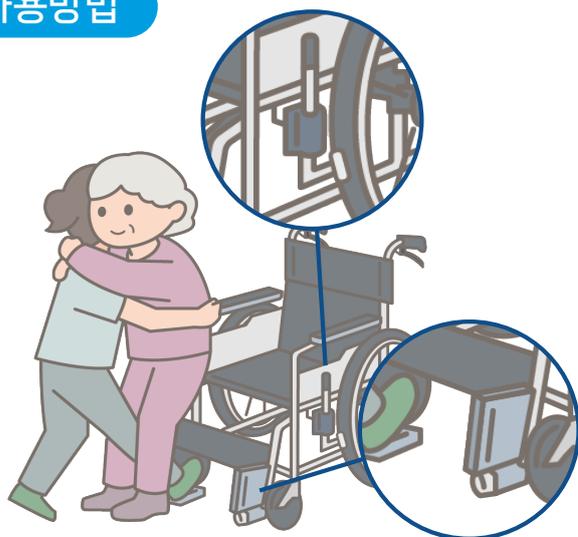


혼자서 걸을 수 없거나 걷기 힘든
고령자의 이동을 도와줍니다.



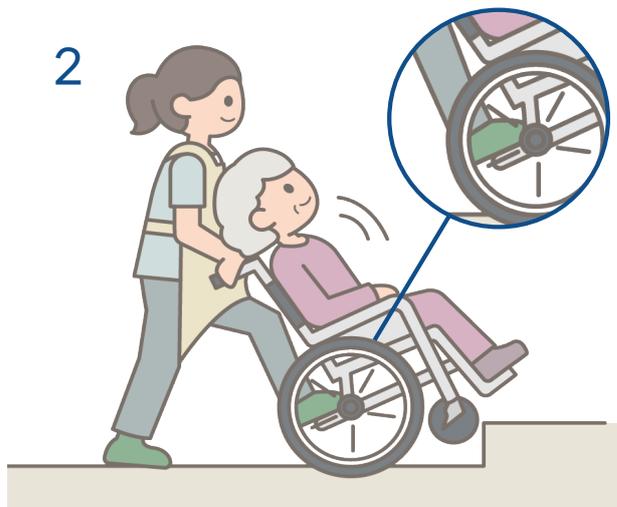
사용방법

1



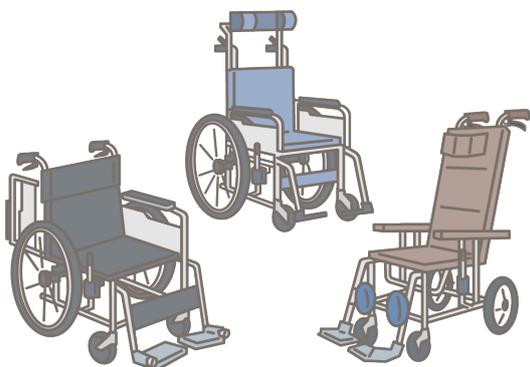
수동휠체어에 앉고 일어설 때는 주차 브레이크를 고정하고 발판을 위로 올린 다음 양 팔걸이를 잡고 천천히 앉고 일어섭니다.

2



수동휠체어를 타고 턱을 넘어갈 때는 넘어짐에 주의하며 휠체어 뒤의 발판을 밟아 휠체어의 앞부분을 턱 위로 올려서 이동합니다.

제품선택 고려사항



사용자가 목을 가눌 수 없는 경우 목받침이 있는 수동휠체어를 선택하도록 하고, 휠체어를 옆으로 탑승해야만 하는 경우 팔걸이가 올라가는 제품을 선택하는 것이 편리합니다.

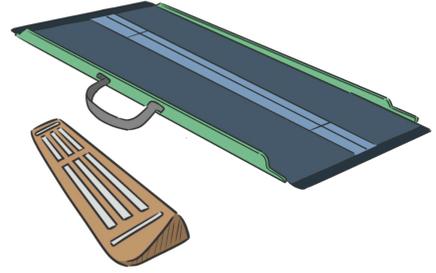
⚠️ 안전사고 사례

- 휠체어에서 내릴 때 발판을 위로 올리지 않아 발판을 밟고 내리면서 앞으로 넘어지는 사고가 발생함
- 주차브레이크를 고정하지 않고 휠체어에서 앉아 휴식을 취하다가 휠체어가 갑자기 굴러가는 사고가 발생함

08 경사로



수동휠체어 등을 이용하는 고령자가
높낮이가 있는 계단 등을 쉽게 이동할 수
있도록 도와줍니다.



사용방법

실내용



문턱의 높이와 너비에 맞는 제품을 선택하여
설치하고, 설치 후 문이 잘 닫히는지 확인합니다.

실외용



실외용 경사로는 계단(턱)의 위쪽과 아래쪽에
흔들림 없이 놓고 사용하며 움직임 없이
잘 고정되었는지 확인 후 사용하도록 합니다.

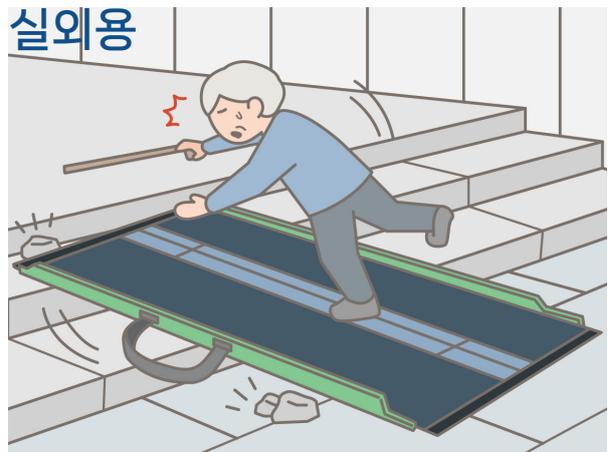
사용시 주의사항

실내용



실내용 경사로는 사용 시 움직이지 않도록 바닥에
고정(양면테이프, 고정 나사 등을 활용)해야 합니다.

실외용

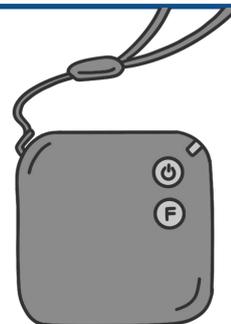


실외용 경사로는 설치 후 그 상태로 놔두는 경우 강풍 등
영향으로 움직일 수 있고, 나뭇가지, 돌멩이 등 장애물이
있을 수 있으므로 사용 전 확인하도록 합니다.

09 배회감지기



집밖으로 나가거나 길을 잃어버린
고령자의 위치를 알려줍니다.



사용방법

GPS형



길을 잃을 수 있는 고령자의 위치를 위성을 통하여
감지하고, 이를 보호자의 스마트폰에서 쉽게
확인할 수 있습니다.

매트형



침대 밑이나 현관에 깔아 놓고 사용하며 밟으면
소리 또는 램프 등으로 보호자에게 신호를
보내 고령자의 이동을 알려줍니다.

공통



배회감지기의 배터리가 방전되면 고령자의 위치를
확인 할 수 없으니, 수시로 충전하여야 합니다.

사용시 주의사항

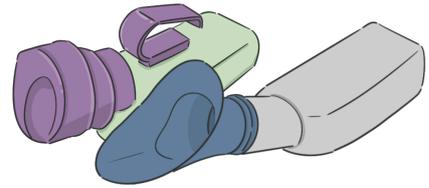


길을 잃어버린 고령자의 위치는 스마트폰에서
확인하므로 보호자의 스마트폰에서 작동하는
제품을 선택합니다.

10 간이변기



화장실 이동이 불가능한 고령자가 누워서 용변을 볼 수 있도록 도와줍니다.



사용방법



간이변기는 상체를 약 30° 정도 들어올린 상태에서 밑에 끼워 사용하고, 사용 즉시 세척·건조 합니다.



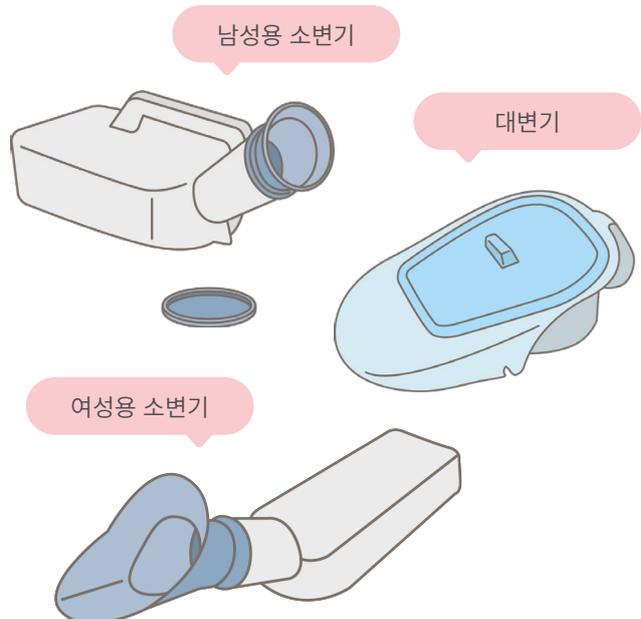
간이변기 사용시 고령자의 프라이버시를 고려하여 사용해야 합니다.

제품선택 고려사항



고령자의 성별을 고려하고, 내구성 및 청소가 간편한 제품을 선택합니다.

※ 투명한 소재의 통은 소변의 색이나 양을 확인할 수 있습니다.



남성용 소변기

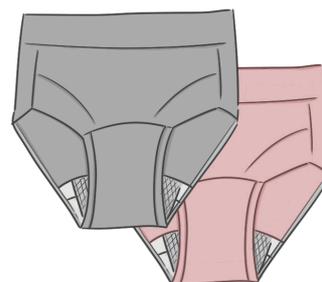
대변기

여성용 소변기

11 요실금팬티



요실금 증상을 가지고 있는 고령자가 이용하며, 소변이 옆으로 새는 것을 방지합니다.



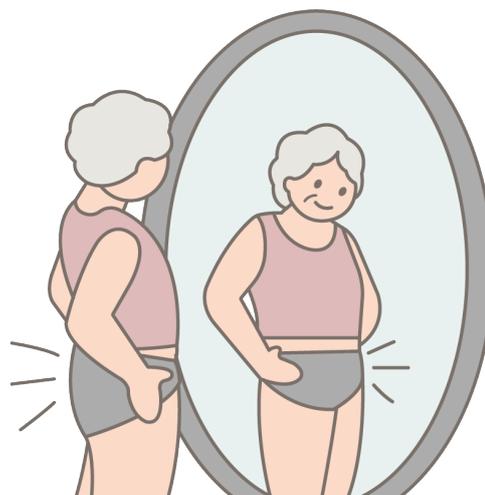
사용방법

1



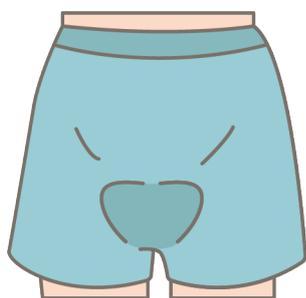
일반 속옷과 입는 방법은 같으며, 본인 몸에 맞는 제품을 선택하여 착용합니다.

2



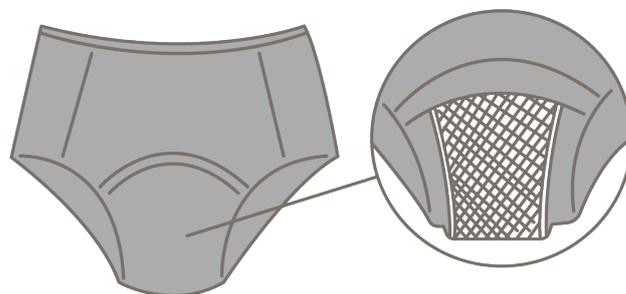
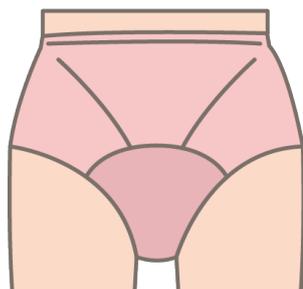
요실금팬티를 입기 전 부착되어 있는 패드가 찢어지거나 망가짐이 없는지 확인 후 사용합니다.

제품선택 고려사항



남성용 팬티

여성용 팬티



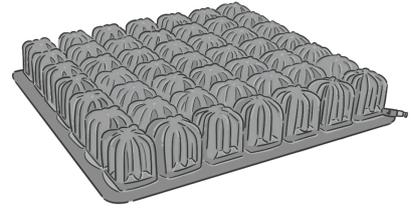
제품마다 크기(대·중·소 등), 흡수량(30cc, 50cc 등)이 다르고 성별에 따라 흡수패드 위치가 상이하므로 신체사이즈, 성별 및 요실금의 횡수와 양에 따라 제품을 선택합니다.

※ 요실금팬티는 요실금용으로 기저귀를 대신할 수 없습니다.

12 욕창예방방석

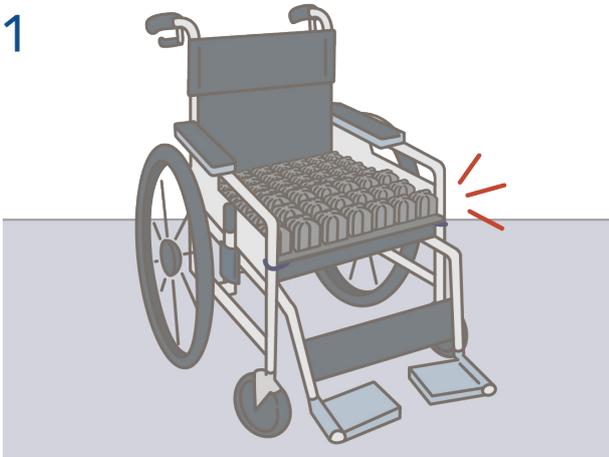


앉아있는 고령자의 피부에 발생하는 압력을
고르게 나누어 욕창 발생을 예방합니다.



사용방법

1



의자나 휠체어 위에서 사용할 경우 욕창예방방석이
미끄러지지 않도록 고정 후 사용해야 합니다.

※ 욕창예방을 위해 최소 2시간에 1회 이상
자세를 변경하여야 합니다.

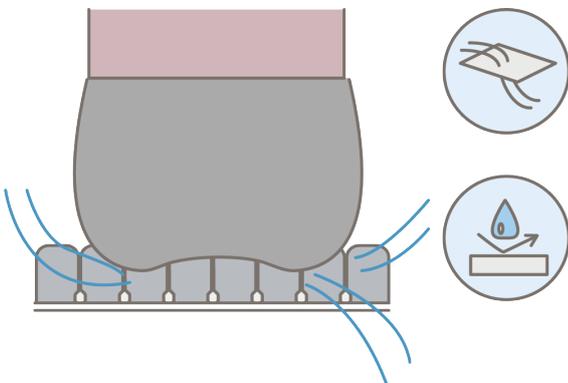
2



욕창예방방석은 고무 등의 재질로 날카로운 도구나
뜨거운 열에 취약하니 주의해야 합니다.

※ 앉기 전에 이물질이 있는지 확인 후 앉습니다.

제품선택 고려사항



욕창예방방석 커버는 바람이 잘 통하거나
방수 여부, 세탁 가능 여부 등을 확인하고
선택하는 것이 좋습니다.

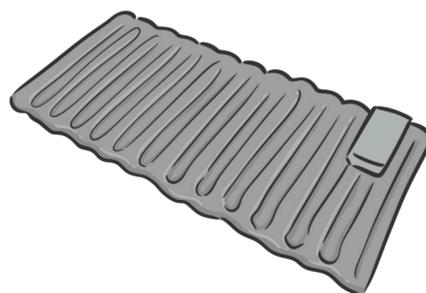
⚠ 안전사고 사례

- 욕창예방방석의 공기가 충분하게 들어
있지 않아(손으로 방석을 눌렀을 경우
바닥면까지 쉽게 눌리는 정도) 오히려
욕창이 발생함
- 욕창예방방석을 너무 오랫동안
사용하여 피부에 습진이 생기는 등
피부질환이 발생하는 경우가 있음

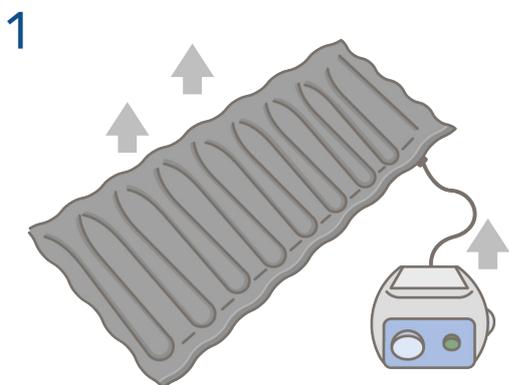
13 욕창예방매트리스



누워 있는 고령자의 피부에 발생하는 압력을 고르게 나누어 욕창 발생을 예방합니다.

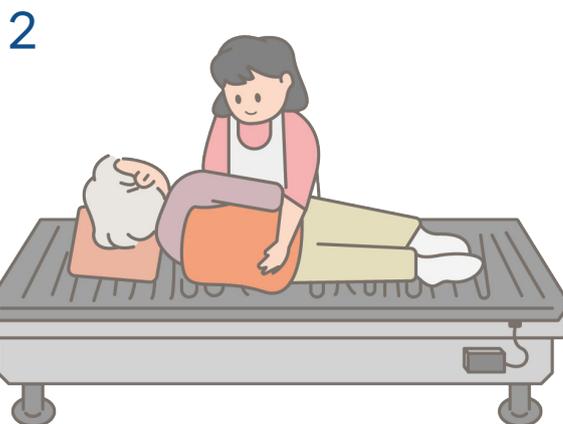


사용방법



욕창예방매트리스에 공기가 잘 들어오고, 나가는지 또 평소와 다른 소음은 없는지 확인 후에 사용합니다.

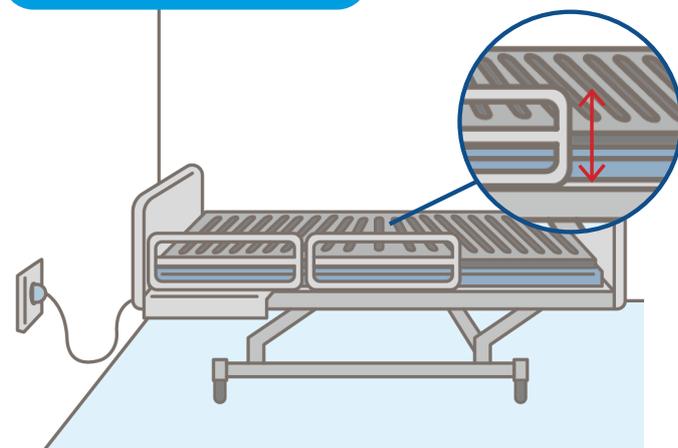
※ 날카로운 도구나 뜨거운 열에 취약하니 주의해야 합니다.



사용자 체중과 몸 상태에 맞는 압력조절을 위해서, 욕창예방매트리스가 너무 단단하거나 너무 부드럽지 않은지 손으로 눌러 확인해줘야 합니다.

※ 욕창예방을 위해 최소 2시간에 1회 이상 자세를 변경하여야 합니다.

제품선택 고려사항



전동침대와 함께 사용하는 경우, 매트리스에서 떨어질 위험을 방지하기 위해 침대 난간보다 높게 올라오지 않는 제품을 선택합니다.

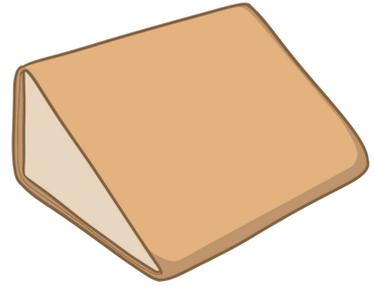


욕창예방매트리스를 와상환자가 아닌 고령자가 사용할 경우 오히려 신체기능이 떨어지고 간병의 부담이 커질 수 있습니다.

14 자세변환용구



누워있는 고령자의 체위변경을 쉽게 도와줌으로 욕창발생의 위험을 줄여줍니다.



사용방법

1



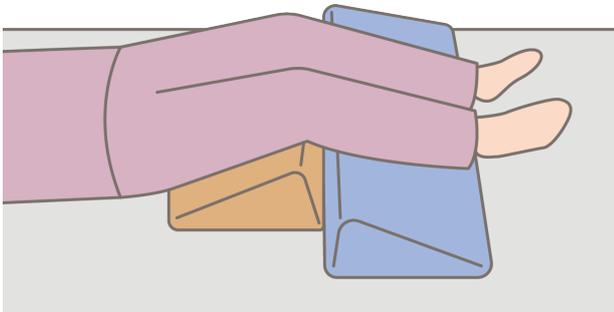
보호자가 자세를 변경시킬 때 고령자가 침대에서 떨어지지 않도록 조심하고 다리 등을 너무 많이 올려 불편함을 느끼지 않도록 주의하여 사용합니다.

2



체위 변경을 하더라도 대상자가 2시간 이상 고정된 자세로 오래 있지 않도록 합니다.

제품선택 고려사항



자세변환용 쿠션은 장시간 사용될 수 있으므로 재질, 통기성, 쿠션 정도를 고려하여 제품을 선택합니다.

Tip. 커버의 세척이 용이한 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

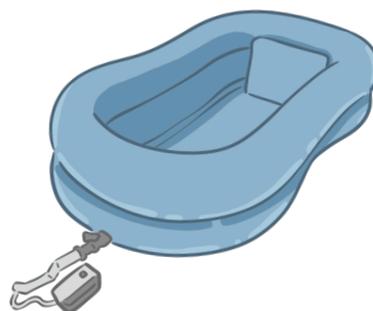
⚠ 안전사고 사례

- 보호자가 고령자의 자세를 불안정 상태로 변환시키다가 고령자가 침대에서 떨어지는 사고가 발생함
- 장시간 한 자세로 방치하여 다른 곳에 욕창이 발생함

15 이동욕조



욕실까지 이동이 어려운 고령자가 공간의 제약 없이 목욕을 가능하게 도와줍니다.



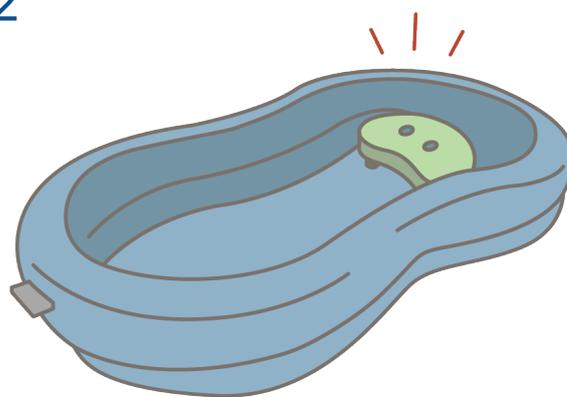
사용방법

1



이동욕조에 사용자에게 맞는 물의 온도와 양을 조절하여 채운 후 사용자가 이동욕조 안으로 안전하게 들어갈 수 있도록 옆에서 도와주어야 합니다.

2



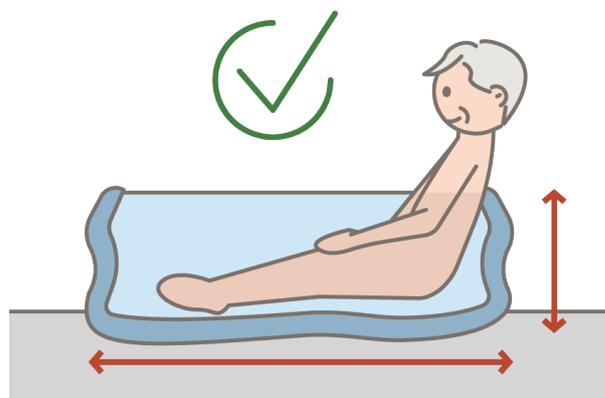
이동욕조 사용 중 물에 빠지는 사고를 예방하기 위해 작은 의자를 설치하여 사용하는 것이 좋습니다.

3



이동욕조에 들어가거나 나올 때 넘어지지 않도록 미끄럼방지매트를 같이 사용하면 좋습니다.

제품선택 고려사항



사용할 공간, 사용자의 키, 몸무게 등을 생각하여 알맞은 제품을 선택합니다.

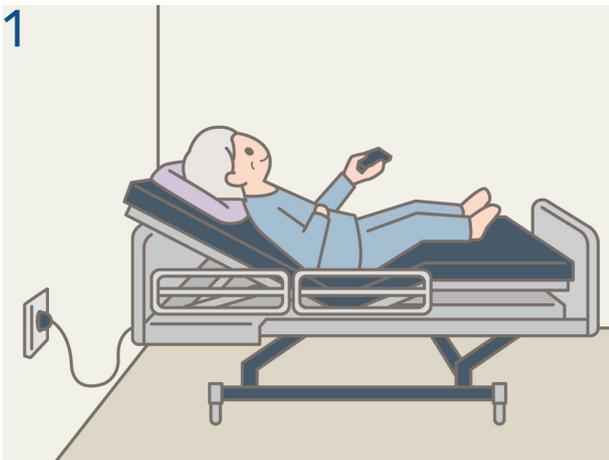
※ 제품의 높이가 낮은 제품(키×30% 이하)을 선택하는 것이 좋습니다.

16 전동침대 / 17 수동침대

좌식 생활이 어려운 고령자가 침대(전동,수동)를 사용함으로써 좀 더 쉽게 일어나고 누울 수 있도록 도와줍니다.



사용방법



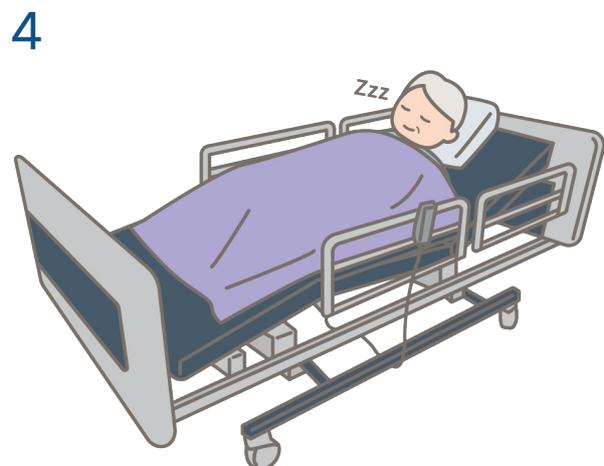
전동침대의 전원을 연결한 후 리모컨 또는 버튼을 눌러 잘 작동하는지 확인 후 사용합니다.
※ 전동침대의 리모컨은 반드시 침상 위나 난간에 둡니다.



전동침대가 작동하지 않을 때는 스스로 고치려고 하지 말고 제공 받은 복지용구사업소에 연락하여 도움을 받으려 합니다.

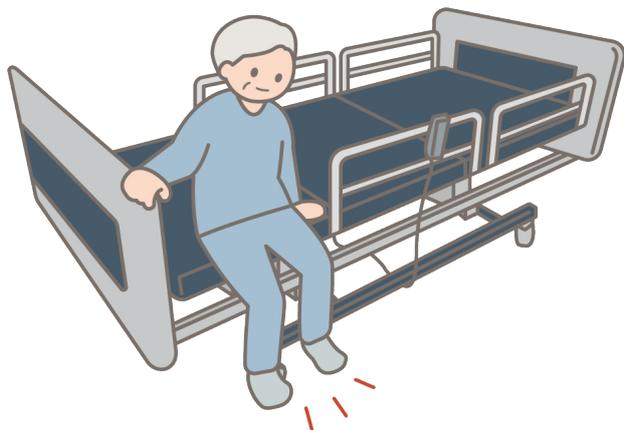


등받이를 조절할 경우 미끄럼 방지를 위하여 다리부분을 먼저 올린 후 등받이 조절하도록 합니다.

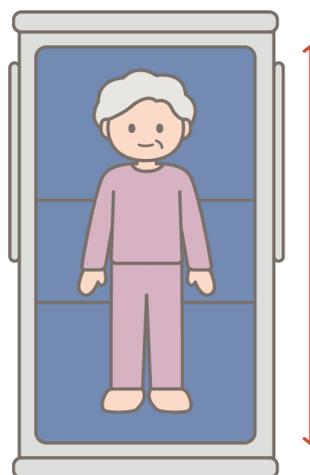


침대에서 수면을 취하는 경우에는 반드시 침대의 난간을 장착하여 떨어짐 사고를 예방해야 합니다.

제품선택 고려사항

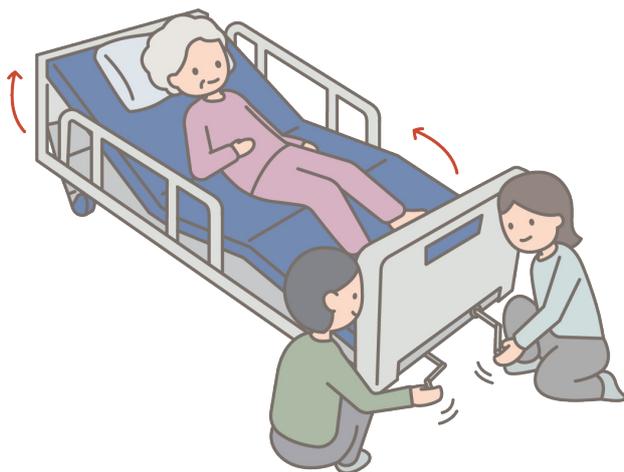


침대에 걸터앉았을 때 바닥에 다리가 닿지 않는 고령자는 높낮이가 조절되는 전동침대를 선택하는 등 사용자의 신체 상태에 맞는 제품을 선택합니다.

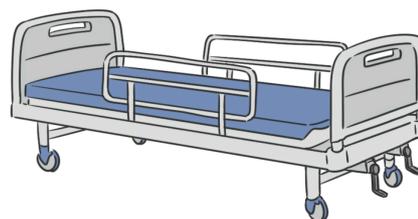
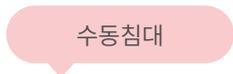
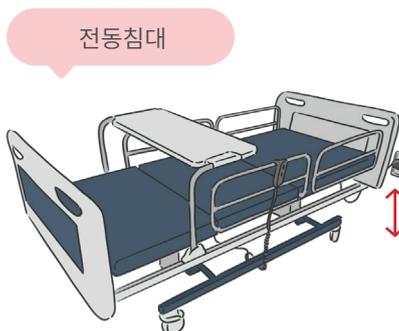


고령자의 키에 맞는 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

(키) : (매트리스 길이)
160cm 이하 : 180±3cm
160~180cm : 195±3cm
180~195cm : 209±3cm



수동침대는 사용자 또는 보호자가 직접 등받이 조절, 발판 조절 손잡이를 돌려 동작시켜야 하고 높낮이가 조절되지 않으므로 혼자서 움직임이 가능한 고령자가 사용하는 것이 좋습니다.



⚠️ 안전사고 사례

- 침대 조절 과정에서 손가락 등 신체의 일부가 침대의 구조물 사이에 끼임사고 발생
- 침대의 양쪽 난간을 장착하지 않고 사용하여 침대에서 떨어지는 사고가 발생함
- 침대의 바퀴를 고정하지 않아 침대가 움직여 낙상사고 발생

고령자의 건강한 삶을 위한

올바른 복지용구 사용법

