

굿피플 노인전문요양원 소식

3월 긍정의 힘을 주는 성경 속의 한 줄

여호와께는 네게 복을 주시고 너를 지키시기를 원하며
 여호와께는 그의 얼굴을 네게 비추사 은혜 베푸시기를 원하며
 여호와께는 그의 얼굴을 네게로 향하여 드사 평강 주시기를 원하노라 할지니라 하라

- 민수기 6장 24절 말씀



3월 주요행사 안내

일시	내용	시간 · 장소
3월 6일 화요일	산업안전보건교육	08:20~09:20 / 지하대성전
3월 13일 화요일	낙상예방교육	08:20~09:20 / 지하대성전
3월 20일 화요일	노인학대예방 및 인권교육	08:20~09:20 / 지하대성전
3월 22일 목요일	어르신 생신잔치	14:30~15:30 / 1층 사랑홀

※ 행사 일정은 기관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



2월에 진행된 행사

2월 16일 <설맞이 세배인사>




지난 16일에는 직원들이 한복을 곱게 차려입고 설명절을 맞아 세배인사를 드리는 행사가 진행되었습니다. 새해인사와 세배를 받으신 어르신들께서는 매우 기뻐하셨고 새해 덕담을 나누는 훈훈한 시간이 되었습니다.

2월 20일 <어르신 생신잔치>



지난 2월 20일에는 2월에 생신을 맞으신 중 6명의 어르신을 축하하는 자리를 마련하여 존경과 사랑의 마음을 담은 감사예배와 축하잔치를 진행하여 생신 맞으신 어르신들과 잔치에 참여하신 어르신들이 행복하고 즐거운 시간을 보냈습니다.

 **2월에 진행된 행사****2월 28일 <라온제나 가족오케스트라 공연>**

지난 28일에는 라온제나 가족오케스트라 공연단의 공연이 있었습니다. 공연단 친구들과 선생님, 부모님들이 오셔서 아름다운 악기의 선율과 고운 노랫소리의 조화를 들으며 공연을 감상하는 모두가 한 마음으로 매우 감동을 받는 귀한 시간이었습니다.

《 안 내 말 씀 》 **2018년도 수급자 제재 기록지 통지 안내**

건강보험공단에서 실시하는 2018년 노인요양시설 평가매뉴얼에 따라 18.02.01부터 수급자 확대를 예방하고 신체적 구속 및 노인 인권보호를 위하여, 어르신의 생명이나 신체에 위험을 초래할 가능성이 현저히 높거나 긴급 시, 일시적으로 신체를 제한하는 경우 그 내용을 자세히 기록하고 가족에게 그 사실을 통지하고 있습니다. 금번 소식지 발송과 함께 문자로 통지하오니, 해당 어르신 보호자님께서서는 참고 바랍니다.

 **보호자 참여 가능 프로그램 생신잔치 및 문화공연**


매월 진행되는 어르신 생신잔치는 보호자 참여가 가능한 프로그램입니다. 보호자님의 좋은 의견을 부탁드립니다, 많은 참여를 부탁드립니다. (자세한 일정은 아래를 참고해주시기 바랍니다.)

 **생활실 개인물품 관리 협조요청**

어르신 개인물품을 과도하게 생활실에 보관하고 계신 경우 물품 훼손, 분실 등의 위험이 크고 인지저하 어르신들께 위해 물건이 될 수 있습니다. 생활실에서 주기적인 관리를 하고 있으나, 어르신께서 개인물품을 만지거나 정리하는 것을 거부하시는 경우도 있어 보호자님 내방 및 면회 시 관리에 적극적인 협조를 부탁드립니다.

 **봄바람과 함께 찾아온 환절기 감기에 관한 안내**

계절이 바뀌는 절기를 지날 때는 흔히 ‘환절기’ 라고 해서 계절성 질환이 반복됩니다. 특히, 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기에는 일교차가 커지기 때문에 온도에 대한 우리 몸의 적응력이 떨어지고 피로감이 더해지면서 감기에 쉽게 노출됩니다. 감기에는 열 감기, 몸살 감기, 기침 감기 등 여러 종류가 있지만, 요즘처럼 환절기에는 급격한 날씨변화와 미세먼지 등의 영향으로 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 특히, 만성질환 및 고령의 어르신들이 생활하는 시설에서는 감염으로 인한 사전 대비 및 상황 발생 시 신속한 대처가 중요합니다. 증상이 있으신 보호자께서는 가급적 면회를 자제해 주시길 협조 부탁드립니다.

 **전화번호 안내**

구분	간호팀	사무행정팀	복지사업팀	영양지원팀	재활관리팀
담당자	김미숙 팀장	옥재옥 팀장	김미선 팀장	이남희 팀장	이재석 팀장
번호	934-5750	934-5722	934-5705	934-5730	934-5712

※ 문의사항이 있을 시 참고하시기 바랍니다.

※ 다음장에는 ‘노인성 질환’ 에 관한 정보를 제공해 드립니다. 참고해 주세요.^^



골든타임이 중요한 뇌졸중

1. 문제는 시간, 골든타임이 중요한 뇌졸중

뇌혈관 및 심장질환은 암과 함께 우리나라 국민의 주요 사망 원인 1,2,3위를 차지하고 있다. 뇌혈관질환(뇌졸중)은 보통 뇌출혈을 생각하기 쉽지만 뇌경색의 비중이 꾸준히 증가하여 최근에는 뇌경색이 8:2의 비율로 더 많이 발생하고 있으며, 특히 노년층에서 빈번히 발생하는데 어떤 보고에서는 최근 중장년층에서도 빈도가 증가하고 있고, 여성보다 남성의 증가폭이 큰 것으로 되어 있다.

2. 뇌졸중 치료가 필요한 증상

뇌졸중(뇌혈관질환)은 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색과 뇌혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈로 크게 분류할 수 있으며, 이러한 기전에 의하여 손상된 뇌 부위의 신경학적 증상이 갑작스럽게 나타나는 특징을 가지게 된다. 때에 따라서는 비숙한 증상을 미리 경험하는 경우가 있는데(일과성 대뇌허혈 발작), 이 역시 전조증상이라기보다는 뇌졸중이 이미 발생한 것이며 연이어 재발할 위험이 많으므로 뇌졸중에 준하여 치료를 해야 한다.

3. 증상 발생 후 3시간이 골든타임!

일단 뇌경색이 발생하면 증상 발생 후 치료를 빨리 시작할 수 있는지가 예후의 가장 중요한 요인이 된다. 뇌졸중의 증상이 처음 나타난 후 3시간이 지나지 않았다면 폐색된 혈관의 재개통을 목표로 한 혈전용해술을 시도해 볼 수 있다. 3시간(병원에 따라서는 6시간) 이후에 혈전용해술을 시행할 경우에는 뇌출혈 위험이 증가하기 때문에 권장되지 않는다.

뇌졸중 증상이 발생하면 최대한 빨리 급성기 뇌졸중 치료 시설 및 인력을 갖추고 있는 병원을 방문하여 혈전용해술, 혈관확장술, 혈전제거술 등의 초급성기 치료를 받도록 해야 한다.

급성기 치료 후에는 뇌졸중 원인에 따라 재발방지를 위한 치료방침을 선택하게 되며, 후유증에 대한 재활 치료도 가능한 빨리 시행하는 것이 회복에 도움이 된다.

4. 뇌경색은 '생활병' 관리가 중요하다.

뇌경색은 '생활병' 이라고 할 만큼 위험요인의 관리가 가장 중요하다. 조절 가능한 위험요인인 고혈압, 당뇨병, 부정맥 등의 심장질환, 비만, 고지혈증, 흡연, 과음, 비만, 운동부족, 수면무호흡증, 경동맥 협착 등을 조기에 발견하여 관리하는 것이 뇌경색을 예방할 수 있다.

또한, 규칙적이 혈압 측정과 혈압관리, 당뇨 관리, 금연과 절주가 중요하며, 동물성 지방이나 콜레스테롤이 적은 음식을 섭취하고 평소 싱겁게 먹는 식습관을 유지하도록 한다. 운동은 적어도 일주일에 4일, 하루 30분 이상 하는 것이 좋다. 평소 심방세동 등의 심장병이나 목동맥 협착증이 있는 경우 반드시 전문적인 진료가 필요하다.

