

낙상, 욕창!
예방이 중요합니다!



1년 365일 안전한 병원

낙상, 욕창 예방을 위해
지켜야 할 수칙



보건복지부
Ministry of Health and Welfare

KOPS 환자안전보고학습시스템
KOREA PATIENT SAFETY REPORTING & LEARNING SYSTEM

EMC 을지대학교의료원



병원 생활에서의 낙상 예방 활동 지침

- 1 침대에서 이동 시 반드시 보호자와 동반하여 주시고 보호자 부재 시 콜벨을 사용하여 도움을 요청하세요.
- 2 이동 시 조명을 켜고 이동하며 어두운 곳에서 혼자 걷지 않습니다.
- 3 이동하는 곳에 물이 없는지 확인하고 계단 이용 시 반드시 난간을 잡고 이동하세요.
- 4 올바르게 보행보조기구(지팡이, 워커 등)를 사용하여 이동해 주세요.
- 5 휠체어 사용 시 멈춰 있을 경우는 반드시 바퀴를 고정해 주세요.
- 6 의료진의 낙상 예방 교육에 환자, 보호자 모두 주의를 기울이십시오.
- 7 낙상 발생 시 입원 기간이 길어질 수 있으며, 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 8 의약품 복용 후 졸음, 두통 또는 현기증이 있다면 의사 또는 간호사와 상담하세요.
- 9 화장실에 가기 위해 도움을 요청하는 것을 부끄럽게 생각하지 마세요.
- 10 미끄럼 방지 양말이나 신발을 착용하세요.
- 11 침대 높이를 최대한 낮춰 사용하고 침상에서 안정 시 침상난간은 항상 올려놔 주세요.
- 12 취침 전 화장실을 꼭 이용하고 필요 시 이동식 소변기를 요청해 주세요.



낙상 예방 체크리스트

예방활동이 잘 지켜지고 있는지 확인해 보세요!

시설 환경

예 아니오

	침대의 높이는 환자가 침대에 앉았을 때 발바닥이 바닥에 닿는 높이이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
침대	침대 바퀴가 모두 잠금상태로 고정되어 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	침대의 난간, 바퀴, 전선, 리모컨 등이 고장 없이 정상 작동한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
보행 보조기구	보행 보조기구(휠체어, 워커 등)가 고장 없이 정상 작동하고, 미끄러지지 않는다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	휠체어에 앉거나 일어나기 전 바퀴를 잠금상태로 고정한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
바닥	병실, 복도 등 환자가 다니는 길에 장애물이나 물기가 없다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
조명	야간에 사용할 수 있는 간접 조명등이 정상 작동한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	야간에 화장실을 갈 때 간접 조명등으로 시야를 확보한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

의류 및 소지품

예 아니오

의류	환자는 바짓단이 풀리지 않는 딱 맞는 환의를 착용하고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
신발	이동 시 사이즈가 맞고 미끄러지지 않으며 끈이 없는 운동화를 착용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
안경	앞이 잘 보이는 깨끗한 안경을 착용하고 있고, 손이 닿는 곳에 보관한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
그 외	자주 사용하는 소지품은 환자의 손이 닿는 곳에 보관하고 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

환자 교육

예 아니오

호출벨	보호자가 자리를 비울 때, 환자에게 이동이 필요하거나 도움이 필요한 경우 호출벨을 누르도록 교육받았다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	취침 전 화장실에 다녀오도록 교육받았다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
배뇨 및 배변	야간에 화장실을 갈 때 반드시 보호자에게 도움을 요청하거나 호출벨을 사용하여 간호사에게 도움을 요청하여 함께 갈 수 있도록 교육받았다. (필요 시 이동식 변기를 요청하여 사용한다.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	낙상 예방의 중요성과 낙상 발생의 위험성과 발생 시 입원 기간이 연장될 수 있음을 교육받았다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

낙상 예방



욕창은 예방과 관리가 중요합니다!

- 1 주기적으로 피부 상태를 확인해 주세요.
 - 피부를 깨끗하고 습하지 않게 유지하고 건조한 피부는 보습제 사용
 - 피부를 세게 문지르거나 마사지 하지 않음
 - 실금, 실변이 있는 경우 즉시 세척하고 피부 보호제 적용
 - 젖은 침대 시트는 즉시 교환하고 시트에 주름이 없도록 한다.
- 2 적절한 식단(고단백, 비타민, 수분 공급 등)을 제공해 주세요.
- 3 적절한 지지면 사용을 통해 욕창 위험 부위의 압력을 분산시켜 주세요.
 - 매트리스, 매트리스 깔개, 일체형 침대, 방석 등을 사용(도넛 모양 쿠션은 닿는 부위의 혈액순환을 방해하므로 사용하지 않음.)
- 4 의료기기가 신체에 부착되어있는 경우 욕창 발생 가능성이 높아 주의해야 합니다.(예 : 산소마스크, 기관절개관, 중심정맥관, 정맥주사, 신체보호대, 석고붕대, 배액관, 도뇨관 등)
- 5 주기적으로 자세를 변경(2시간에 한 번)해 주세요.
 - 자세 변경 시 새로운 병변 여부 확인하고 발적 부위로는 변경 피하기
 - 침대 머리를 30도 이하로 유지
 - 자세를 변경하거나 이동 시 환자를 끌지 말고 보조도구(시트, 홀이불 등)를 이용
- 6 욕창 고위험 환자의 경우 공기 침대를 적용해 주세요.



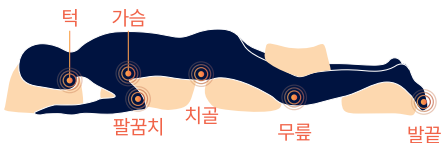
욕창 예방을 위한 지지면 사용 방법

아래 자세 변경에 따른 욕창 호발부위와 지지면 사용 방법을 참고하여 욕창이 발생하지 않도록 참고해 주시기 바랍니다.

똑바로 누운 자세



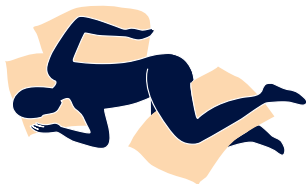
엎드린 자세



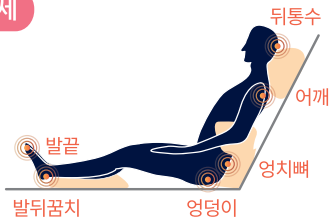
옆으로 누운 자세



30도 옆으로 기울임 자세



앉은 자세





www.emc.ac.kr



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00 토요일 08:00~12:00

대전/노원

평일 08:30~17:30 토요일 08:30~12:30

강남

평일 08:30~17:30

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원