

간병을 위한 CARES

가족이나 친척 또는 친구의 간병을 맡고 계십니까?

CARES 프로젝트는 당신의 육체적 스트레스 수준을 낮추는데 도움이 될 것입니다. CARES 는 또한 간병을 받고 있는 환자의 독립성을 최대한 증가시킬 것입니다.

CARES 는 매일 매일의 간병활동에 있어 주거환경을 개선시키고 보조기구를 사용하는 것을 의미합니다.

주거환경 개선(Home modifications) 이란 집을 더욱 편안하고 안전하게 바꿀 수 있는 소규모 시설변경과 대규모 시설변경을 뜻합니다. 주거환경 개선의 보기로는 안전손잡이 (grab bar), 난간, 경사로 (ramp), 샤워보조기구 (roll-in shower), 계단 승강기 (stair lift) 설치와 문지방 넓히기 공사 등이 있습니다.

보조기구 (Assistive devices) 란 일상생활을 영위하는데 도움이 되는 기구나 장비들을 뜻합니다. 보조기구의 보기로는 높이를 높인 화장실 변기, 리처 (reacher: 주변의 물건을 쥐는데 사용되는 기구), 보행기 등이 있습니다.

CARES 안내서는 주거환경 개선과 보조기구 사용이 다음의 세가지 일상활동, 즉 목욕/샤워, 화장실 사용, 그리고 집안출입에 어떻게 도움이 될 수 있는지를 설명하고 있습니다.

목욕 / 샤워

추천 방법	어떻게 도움이 되는가
호출버튼 설치	비상시 간병인이나 간병을 받는 환자가 사용할 수 있음
천장고정식 이동 장치 (ceiling lift system) 설치	욕실/샤워실로 이동하는데 도움이 필요한 경우
싱크대에 잘 구부러지는 샤워호스와 샤워기 설치	아무 싱크대에서나 기본적으로 몸을 닦을 수 있음
잘 구부러지는 샤워호스와 샤워기 설치	손쉽게 몸의 모든 부분을 닦을 수 있음
욕조나 샤워장 바닥에 미끄럼 방지 테이프를 붙임	표면과의 접촉이 개선되고 미끄러지는 것을 방지할 수 있음
물이 필요없는 노린스 (no-rinse) 샤워캡 사용 (1 회용이며 샴푸와 컨디셔너가 이미 배합되어 있음)	어디서나 머리를 감을 수 있음
샤워/욕조용 의자 사용	환자가 앉아 있을 수 있음
샤워장이나 욕조 밖으로 뺄 수 있는 샤워장/욕조 벤치 사용	환자를 샤워장이나 욕조로 손쉽게 옮길 수 있음

화장실 사용

추천 방법	어떻게 도움이 되는가
안전손잡이 또는 천장에 고정시킨 지지대 설치	간병인 또는 환자가 잡고 지탱할 수 있는 기구가 생김
야간용 라이트 (night light) 설치	어둠 속에서 주변을 식별할 수 있음
높이를 높여놓은 변기나 바닥/좌석 조정기 (floor/seat adapters) 설치	변기에 앉고 일어나는 것이 쉬워짐
침실용 변기 (commode) 나 환자용 요강 설치	화장실 출입 회수를 줄여줌

집안 출입

추천 방법	어떻게 도움이 되는가
경사로나 휠체어 승강기 설치	휠체어나 보행기 사용이 쉬워짐
계단과 복도 좌우에 난간 설치	좌우 양쪽에 모두 지탱할 수 있게 됨
둥근 문 손잡이 대신 막대형 문 손잡이를 설치하거나 둥근 문 손잡이에 막대형 손잡이 어답터 설치	문 여는 것이 쉬워짐
문들에 최대개방형 경첩 (swing-clear hinges) 을 설치	휠체어나 보행기 출입이 쉬워지도록 문이 열리는 폭을 넓혀 줌
환자에게 지팡이, 보행기, 또는 휠체어 제공	한 곳에서 다른 곳으로 이동할 때 몸을 지탱 할 수 있도록 함

주택 점검 (Home Assessment)

간병 환경은 각각 다릅니다. 주택 점검은 간병을 하는데 어떤 방식이 최선의 방식인지를 결정하는데 도움이 될 수 있습니다. 경험과 전문 분야에 따라 다음과 같은 사람들이 주택 점검을 하고 적절한 대안을 제시할 수 있을 것입니다: 작업치료사 (occupational therapist), 노인학자 (gerontologist), 물리치료사, 케이스 매니저, 전문간호사, 시공업자, 리모델 전문업자, 사회복지사.

다음은 통해 주거환경 개선과 보조기구 사용에 대해 더 자세한 안내를 받으실 수 있습니다.

지역사회 봉사단체 (예: 알츠하이머 협회, 신경통 협회, 뇌성마비 협회, 다발성 경화증 (MS) 협회, 뇌졸중 협회)

가족 간병인 연합회 (Family Caregiver Alliance: 1-800-445-8106; www.caregiver.org)

의료 전문가 (보기: 전문 간호사, 의사, 병원 퇴원계획 관리자)

지역 노인기관 (Local Area Agency on Aging: 1-800-677-1116; 또는 www.eldercare.gov)

자립생활을 위한 지역센터 (Local Center for Independent Living: 지역 전화번호부를 참조하십시오)

지역 의료장비 판매업소

지역 노인센터

미국 연방 노인국 산하 전국 가족 간병인 지원 프로그램 (National Family Caregiver Support Program, U.S. Administration on Aging: www.aoa.gov/prof/aoaprogram/caregiver/caregiver.asp)

주택환경 지원과 주거환경 개선을 위한 전국 자료센터 (National Resource Center on Supportive Housing and Home Modification: 1-213-740-1364; www.homemods.org)

전국 뇌성마비 학회 (United Cerebral Palsy: 1-800-872-5827; www.ucpa.org)

이 안내서는 남가주 대학 (University of Southern California) 앤드루스 노인학 센터의 CARES 프로젝트 (Caregiver Adaptations To Reduce Environmental Stress: 주변 스트레스 감소를 위한 간병인 적응 프로젝트) 에서 출판되었습니다. 이 안내서는 미국 연방 보건복지부 (U.S. Department of Health and Human Services) 의 노인국 (Administration on Aging) 산하 전국 가족 간병인 지원 프로그램의 기금을 일부 지원 받았습니다 (기금 No. 90CG2628). 더 자세한 안내가 필요하시면 (213) 740-1364 로 전화 해주거나 cares@usc.edu 로 이메일을 보내 주십시오. 또는 웹사이트 주소 www.homemods.org 를 방문하십시오.