

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼수 동래데이케어 방문요양

얼수 동래 데이케어

제 2024-01호

발행인 : 김지연

담당자 : 서주현

발행일자 : 2024. 01. 01



새해복많이
받으세요

2024년 갑진년 새해를 맞이하는 **1월**입니다.

용은 하늘을 날으며 물을 조절하는 신비로운 존재로,
큰 희망과 성취, 그리고 행운의 상징으로 여겨집니다.

용은 그 눈부신 모습과 함께,
우리의 삶에 활력과 에너지를 불어넣어 줍니다.

청룡의 해, 용의 기운처럼~
건강과 행복이 어르신 삶의 모든 순간에
함께하길 기원합니다^^

♥ 동래데이케어 올림 ♥



한랭질환이란?



추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐수 있는 질환으로, 대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

저체온증

심부체온이 35°C이하로 떨어지는 상태로 **오한**이 나고 **말이 어눌**해지거나 **의식이 흐려짐**.

동상

강한 추위에 노출되어 **피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상**되는 것

동창

다습하고 가벼운 추위(0~10°C)에 지속적으로 노출 시 **말초혈류장애**로 인한 **피부조직의 염증반응**

침수병·침족병

찬물(10°C이하)에 **손이나 발이 오래 노출**되어 발생하는 **피부 짓무름** 등의 손상

왜 어르신은 한랭질환에 더 취약할까요?

어르신은 추위 노출로 인한 열손실을 방어하거나 보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한랭 질환에 취약하여 더욱 주의가 필요합니다.



겨울철 기상청 한파특보

한파주의보	한파경보
▶ 10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 <input checked="" type="checkbox"/> 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 가 낮을 것으로 예상될 때 <input checked="" type="checkbox"/> 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 <input checked="" type="checkbox"/> 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 가 낮을 것으로 예상될 때 <input checked="" type="checkbox"/> 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때



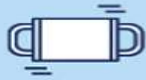
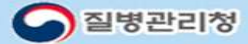
어르신은 한파 시 외출 및 야외활동 자제!

연구에 따르면, 겨울철 -12°C 이하 저온에 노출될 경우 65세 이상에서 다양한 원인으로 인한 사망 위험이 증가하고 일상생활수행능력이 감소하는 것으로 보고되고 있습니다.

* 출처: 기후변화에 따른 노령인구의 건강영향평가 연구, 질병관리청 (2022)



2023.12.20.



어르신 한랭질환예방 건강수칙



생활습관

- ▶ 가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 균형있는 영양섭취



실내환경

- ▶ 실내는 따뜻하고 건조해지지 않도록 하기



외출전

- ▶ 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출시

- ▶ 따뜻하게 옷입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



주의 사항

- ▶ 기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에 취약하게 만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지



2023.12.20.



어르신의 한랭질환 증상시 응급조치



- ▶ 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.



- ▶ 따뜻한 장소로 이동 하세요.



- ▶ 젖은 옷을 모두 제거하세요.

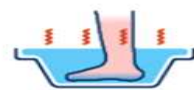


- ▶ 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.



- ▶ 추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는 말초 부위는 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다.

* 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도(37~39°C)
다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안됨.



※ 한파대비 건강수칙과 함께
어르신의 건강한 겨울나기 준비하세요~!!

실행기능 훈련 활동지

다음 사진은 잡채를 만든 모습입니다.
잡채를 만들기 위해 필요한 재료를 아래 사진에서 모두 고르세요.

※ 개인 취향에 따라 선택한 재료는 인정해 주세요.



두부



시금치



토마토



당면



딸기



당근



오이



돼지고기



바나나