

요양보호사,

작업 전 안전점검
당신의 생명을 지킵니다
조심조심 코리아

안전과 건강이 최우선입니다.



■ 요양보호사 재해 과연 얼마나 발생할까요?

- ▶ 2016년도 노인 돌봄 요양보호사 재해자 **732명 발생**
- ▶ 요양보호사 재해 발생 형태



106명 중 105명이
근골격계질환

※ 보건및사회복지업 재해자 개요 중 자체집계한 수치로 공식통계는 아님

요양보호사 재해, 이렇게 예방하세요.

넘어짐 재해



주요 재해사례

- 어르신 부축 중 넘어짐
- 욕실에서 어르신 목욕 중 미끄러져 넘어짐
- 계단에서 이동 중 넘어짐
- 방문요양 어르신 댁에서 넘어짐



재해예방대책

- 가급적 2인1조로 부축
- 욕실, 화장실에서는 미끄럼방지 슬리퍼 착용
- 계단 이동 시 시야를 확보하고, 핸드레일(난간)을 잡고 이동
- 바닥에 떨어진 물기 등의 이물질은 바로 제거

작업관련성질병(근골격계질환)



주요 재해사례

- 누워있는 어르신을 일으키다가 허리 부상
- 어르신을 휠체어에서 일으키다가 허리 부상
- 넘어지는 어르신을 잡으려다가 허리 부상



재해예방대책

- 의사소통을 통해 함께 움직임
- 허리를 곧게 편 상태에서 다리에 힘을 주어 일으킴
- 거동이 불편한 어르신은 2인1조로 부축



불균형 및 무리한동작



주요 재해사례

- 치매 어르신의 갑작스러운 발작을 막다가 손목 부상
- 어르신을 억지로 일으키다가 어깨 부상
- 어르신 체위를 변경하다 어깨 부상



재해예방대책

- 치매 어르신은 2인1조로 수발
- 의사소통을 통해 함께 움직임
- 체위 변경 시 적절한 보조기구 활용

폭력행위



주요 재해사례

- 난동을 부리는 어르신을 막다가 폭행당함
- 어르신의 돌발행동으로 인해 맞음
- 싸우는 어르신들을 말리다가 폭행당함



재해예방대책

- 저지할 필요가 있는 경우 남자 직원 도움을 요청
- 차분하게 대화를 통해 진정시킴

부딪힘



주요 재해사례

- 어르신을 혼자 부축하다 침대 모서리에 부딪힘
- 휠체어를 밀고 가다가 손이 문에 부딪힘
- 배식카를 밀고 가다가 문에 부딪혀 손가락 골절



재해예방대책

- 침대 모서리 등에 완충제 부착
- 이동통로의 폭 등을 확인하며 이동
- 배식카 운반 시 손이 부딪히지 않는 부분을 잡고 이동

요양보호사 스트레칭 | 어깨나 허리를 보호하기 위해 수시로 스트레칭을 합니다.

1 기지개 켜기

두 손을 깎지 껴서 머리 위에서 위쪽을 향해 쭉 펴고 10초에서 30초간 자세를 유지한다.



2 허리 스트레칭

두 손을 허리에 올리고, 가슴을 최대한 넓게 펴고 10초에서 30초간 자세를 유지한다.



3 가볍게 몸 털어 주기

가볍게 뽀뽀기를 하면서 양손을 털어 준다. 주먹을 쥐었다 폈다를 같이 해주면 손의 혈액순환을 증진 시킬 수 있다



6 목 돌려주기

머리의 무게를 느끼며 목을 돌려 준다. 빠르게 돌리면 목 근육이 긴장할 수 있어 가능한 한 천천히 돌려서 근육을 이완시킨다.



5 허리 비틀기 2

양발을 바깥쪽으로 향하게 한 후에 천천히 의자에 앉듯 무릎을 구부린다. 무릎에 손을 올리고 천천히 허리를 비틀어 준다.



4 허리 비틀기 1

머리에 손을 올리고 가슴을 펴고 천천히 상체를 비틀어 준다.

