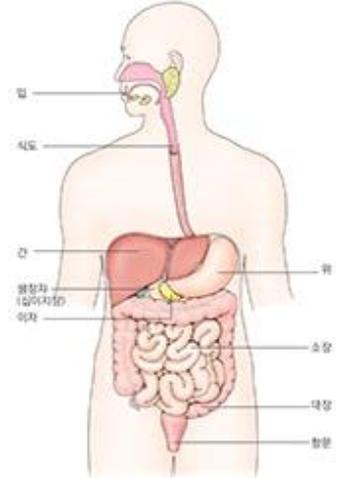


# 배변도움 1

## ■ 배변관리의 중요성

- ☞ 우리가 섭취하는 음식물은 약 12~24시간동안 식도-위-소장-대장을 지나면서 영양분은 흡수되고, 남은 찌꺼기는 항문을 통해 배설됩니다.
- ☞ **정상적인 대변은 담갈색을 띄며, 부드럽고 반쯤 굳은 형체입니다.**
- ☞ 하지만 ①대변이 회색일 경우 지방변, ②검은색일 경우 위장 내 출혈, ③연한색일 경우 지방흡수에 문제가 있을 수 있습니다.
- ☞ **대변은 수급자 본인의 건강상태를 간접적으로 확인할 수 있는 중요한 건강지표**이므로, 수급자 본인과 가족, 담당요양보호사는 배변관리를 통해 수급자의 건강을 유지할 수 있도록 최선의 노력을 다해야겠습니다.



## ■ 배변관리방법

### (1) 수급자가 일반화장실을 이용하는 경우

- ① 일정한 시간에 규칙적으로, 느긋하게 배설합니다.
- ② 복도나 화장실의 조명은 밝게 유지하고, 수급자는 이동 시 안전바나 이동보조도구를 이용합니다.
- ③ 배변이 끝나면 허리를 약간 구부린 자세로 음부를 앞에서 뒤로 닦는다.
- ④ 배설물의 양상을 확인한다.

### (2) 이동식 변기 / 침대 위에서 간이변기를 사용하는 경우

- ① 변기 아래에 미끄럼방지매트, 방수포 등을 깔아준다.
- ② 변기는 너무 차갑거나 너무 따뜻하지 않도록 온도를 조절한다.
- ③ 수급자의 사생활보호를 위해 변기 주변으로 가림막 또는 스크린을 설치한다.
- ④ 항문이 변기 중앙에 오도록 조절해 편안한 자세로 볼일을 볼 수 있도록 한다.
- ⑤ 배변 후 뒤처리를 하고, 손은 물티슈로 닦는다.
- ⑥ 이동식 변기는 대변을 처리한 후 새척하고, 가림막(스크린)은 치운다.
- ⑦ 창문을 열어 실내를 환기시키거나 탈취제를 뿌린다.

### (3) 치매노인의 배변관리방법

- ① 사전에 입고 벗기 편한 옷을 입힌다.
- ② 배변상황(횟수, 양, 대변상태 등) 및 자주 실례하는 장소를 사전에 확인한다.
- ③ 수시로 수급자가 화장실에 가고 싶어 하는지 확인하고, 필요시 화장실로 동행한다.
- ④ 자주 실례를 하는 장소에는 “소변금지”라고 크게 써서 주의를 준다.

## 배변도움 2

### ■ 건강하고 규칙적인 배변을 위한 안내

- ① 섬유소가 많이 포함되어 있는 음식을 섭취한다(과일, 녹색채소, 곡물류 등).
- ② 충분한 수분을 섭취한다(특히 아침에 일어나자마자 냉수, 냉우유, 커피, 홍차 등을 마시면 배변에 도움).
- ③ 규칙적인 운동(가벼운 산책, 자전거타기 등)을 생활화한다.
- ④ 변의가 느껴지면 즉시 화장실에 간다. / 충분한 시간을 두고 여유 있게 배변한다.
- ⑤ 배변 시 웅크리는 자세를 취하면 복압을 높여 배변에 도움이 된다.
- ⑥ 지속적인 변비는 병원치료를 받도록 한다.