

[1부] 서로 알아보기 및 기초 건강·생활 파악

1. 자기소개 및 초기 라포 형성

- 기본 인적사항: 성함(홍자) / 연세(81세)
- 동거인 여부: ☐ 독거 ☒ 배우자 동거 ☐ 자녀 동거 ☐ 기타
- 말투 및 소통 성향 관찰:
☐ 낮가림이 심하고 단답형으로 대답하심
☒ 친근하게 대화를 잘 이어가심
☒ 귀가 어두워 목소리를 크게 해야 이해하심

2. 기저질환 및 상제 투약 상태 기록

- 기저질환 상제 체크
☒ 고혈압 (진단: 30년 전)
☐ 당뇨병 (진단: _____년 전) -> 인슐린 주사 여부: ☐ 예 ☐ 아니오
☒ 뇌졸중/중풍 (발병 시기: 10년 전 / 마비 증상 여부: 반신아비(좌측))
☐ 관절염/골다공증 (주요 통증 부위: ☐ 무릎 ☐ 허리 ☐ 손목)
☐ 치매/경도인지장애
☐ 심장질환(협심증, 심부전 등) / 심박동기 착용 여부
☐ 기타(암 병력, 백내장, 호흡기 질환 등): _____

- 복용약 및 약물 관리 상태
원래 알약같은 것 먹다가 물해부터 한약 -
"처방받은 약 말고 따로 챙겨 드시는 영~~약~~제나 (한약, 즙) 같은 게 있으신가요?"
- 하루에 약을 총 몇 번 드시나요? (1번) / 한 번에 드시는 알약 개수: (약 2알)
과제 (알 먹다가 부작용(은) -> 2알로 증량
"혈압이나 당뇨 수치가 괜찮아 보이면 하루 이틀 정도 약을 건너뛰실 때도 있나요?"
> (예 / 아니오)
"약 봉지나 약통의 글씨가 작아서 어떤 약인지 헷갈리신 적은 없으세요?"
> (예 / 아니오)

3. 낙상 위험 및 신체 기능 진단

- 과거 낙상력 (최근 1년 이내)
"최근 1년 동안 집 안이나 길가에서 넘어지거나 중심을 잃고 주저앉은 적이 몇 번이나 있으신가요?" (0번)
- 넘어졌던 구체적인 장소: ☐ 욕실/화장실 ☐ 침대 주변 ☐ 현관 문턱 ☐ 길거리 계단
- 넘어진 원인: ☐ 어지러워서 ☐ 다리에 힘이 풀려서 ☐ 물기/물건에 걸려서
- 보행 상태 및 보행보조기 정밀 관찰
"집안에서 화장실 갈 때나 외출하실 때 무엇을 붙잡고 걸으시나요?"
☒ 보조기 없이 잘 걸으심 (독립 보행)
☐ 지팡이 사용 (T자 지팡이 / 네 발 지팡이)
☐ 실버카/보행차 사용 (주로 외출 시)
☐ 가구나 벽을 잡고 조심조심 걸으심

- 감각 및 신체 균형:

* 시력: "돋보기를 써도 약 봉지 글씨나 TV 자막이 잘 안 보이시나요?"

> (양호 / 안경 착용 시 가능 / 거의 안 보임) 대개 안경 착용 → 현재 안경 미착용 (불편함)

* 청력: "보청기를 끼고도 대화 소리가 웅웅거리거나 잘 안 들리실 때가 있나요?"

> (양호 / 보청기 사용 / 자주 되물으심) 우측 청력 이상 (사귀 모름)

* 기립성 조절: "앉아 있거나 누워 있다가 갑자기 일어날 때 눈앞이 핑 돌면서 어지러우신가요?" (자주 있음 / 가끔 있음 / 없음)

4. 인지 기능 및 기억력 스크리닝 (건망증/치매 위험)

"요즘 일상생활 하시면서 건망증 때문에 당황하셨던 기억이 있으신가요?" X

구체적인 인지 변화 체크 (행동 관찰 및 인터뷰):

[] 오늘이 몇 년도, 몇 월, 무슨 요일인지 정확하게 대답하지 못하신다. X

[] 며칠 전에 있었던 중요한 일이나 대화 내용을 전혀 기억하지 못하신다. X

[] 가스불에 냄비를 올려두고 태우는 일이 잦아졌다. (최근 6개월간 -----회) X

[] 약 먹는 시간을 자주 잊어버려 주변 사람이 챙겨주어야 한다. X

[] 늘 쓰던 물건(틀니, 안경, 리모컨)을 어디 뒀는지 몰라 몇 시간씩 찾으신다. X

[] 자주 가던 동네 길이나 마트 가는 길이 갑자기 헛갈린 적이 있다. X

[] 하고 싶은 말(단어)이 떠오르지 않아 "그거 있잖아, 그거"라며 머뭇거리신다. X

5. 질환 관련 지식 및 건강 신념 인터뷰

- 고혈압 지식 확인:

"혈압이 높을 때 바로 느껴지는 증상이 있을까요, 없을까요?"

(정답: 대개 증상이 없음 / 어르신의 답변: 없음.)

"혈압약은 한 번 먹기 시작하면 평생 먹어야 해서 해롭다고 생각하시나요?" 해롭거나 이질수 없이 먹는 거임.

"평소 국물 요리를 드실 때 건더기만 드시나요, 국물까지 다 마시는 편이신가요?" 다 마시는 편이나 짜게 먹지 않음.

- 뇌졸중(중풍) 조기 대처 지식 확인

"만약 아침에 일어났는데 한쪽 팔다리에 힘이 쭉 빠지고 마비가 오면 어떻게 하실 건가요?"

☒ 119를 부르거나 큰 병원 응급실로 바로 간다.

[] 자녀가 퇴근할 때까지 기다렸다가 같이 병원에 간다.

[] 따뜻한 방에서 누워서 쉬거나 우황청심환을 먹어본다.

"말이 갑자기 어눌해지거나 상대방 말이 안 들리는 증상이 뇌졸중 신호라는 걸 알고 계셨나요?" (알고 있었음 / 처음 들음)

6. 상세 하루 일과 및 이동 동선 (시간대별)

06:00 ~ 09:00 (기상 및 아침): 기상 시간(5-6시) / 침대나 이불에서 일어날 때 힘겨움 여부 / 아침 식사 및 약 복용

~~09:00 ~ 12:00 (오전 활동): TV 시청, 집안일, 텃밭 가꾸기, 노인정 이동 등 복도 및 현관 통과 여부~~

~~12:00 ~ 15:00 (점심 및 오후): 점심 식사 / 낮잠 여부(낮잠 시간: -----시간) / 주로 앉아 계시는 의자나 소파 위치~~

~~15:00 ~ 18:00 (늦은 오후): 산책이나 복지관 등 외부 활동 경로 / 주당 외출 횟수(-----회)~~

응답자.

/ 계단 이용 여부

18:00 ~ 22:00 (저녁 및 취침): 저녁 식사 및 저녁 약 복용 / 밤 중 소등 상태

22:00 이후 (야간): 취침 시간(22 시) / [매우 중요] 밤에 자다가 화장실 가기 위해 깨는

횟수: (하루 평균 --- / --- 회) 병원 검사 결과 결과 존재 → 수면장애 현상 → 수면 중 화장실 0.

7. 생활 속 애로사항 인터뷰 (우선순위 스코어링)

"몸이 아픈 것, 집안 환경, 외로움 등 생활에서 가장 개선되었으면 하는 점을 차례대로 말씀해 주세요."

1순위: 없음 (이유: 없음)
2순위: - (이유: -)
3순위: - (이유: -)

[2부] 가정 내 주거환경 안전 진단 (낙상 정밀 체크리스트)

1. 현관 및 진입로

- ☐ 현관 바닥에 신발, 우산, 택배 상자 등 발에 걸릴 만한 물건들이 널려 있다.
- ☐ 현관문턱이 낮지 않아 발을 높이 들어야 하므로 중심을 잃기 쉽다.
- ☐ 어두운 밤이나 흐린 날에 현관 센서등이 작동하지 않거나 너무 늦게 켜진다.
- ☐ 현관 외부에 경사로나 계단이 있는데 미끄럼 방지 처리가 안 되어 있다.

정방문 X.

2. 거실 및 주방 (동선 중심)

- ☐ 거실 바닥에 TV 전선, 멀티탭 선, 충전기 선 등이 노출되어 다리에 걸릴 위험이 있다.
- ☐ 얇은 카펫이나 매트 매트 모서리가 들려 있어서 발가락이 걸릴 우려가 있다.
- ☐ 주방 싱크대 앞 바닥에 물기나 기름기가 자주 남아 있어 미끄럽다.
- ☐ 자주 쓰는 그릇이나 양념통이 너무 높은 선반에 있어 의자를 딛고 올라가야 한다.
- ☐ 거실에서 안방/화장실로 가는 길목에 밤눈을 밝혀줄 야간 조명등이 없다.

3. 침실 (안방)

- ☐ 매트리스가 너무 부드러거나 침대 높이가 맞지 않아 일어날 때 조절이 어렵다.
- ☐ 침대 바로 옆에 불을 켜고 끌 수 있는 스위치나 스탠드가 없다.
- ☐ 방바닥에 이불을 펴고 주무시는 경우, 일어날 때 붙잡고 일어설 가구가 주변에 없다.
- ☐ 안방 문턱이 솟아 있어 야간 이동 시 걸려 넘어질 위험이 크다.

4. 화장실 및 욕실 (고위험 구역)

- ☐ 욕실 바닥 타일이 물에 젖었을 때 매우 미끄러운 재질이다.
- ☐ 변기에서 일어날 때, 혹은 욕조를 넘어가야 할 때 붙잡을 수 있는 안전 손잡이가 벽에 없다.
- ☐ 화장실 문을 열고 들어갈 때 바닥 신발이 걸리거나, 문턱 높이가 5cm 이상으로 높다.
- ☐ 샤워 부스나 욕조 안에 앉아서 씻을 수 있는 안전 의자가 없다.
- ☐ 배수구 배수가 잘 안 되어 화장실 바닥에 항상 물이 고여 있다.