

마비 상태를 관리하는 법

집으로의 퇴원 준비



 CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®


CRAIG

UNYIELDING DETERMINATION.
EMPOWERING LIVES.

제1판(2022)

이 소책자는 크레이그 병원(Craig Hospital)과 크리스토퍼 & 다나 리브 재단의 마비 자료 센터가 공동 제작하였습니다.

이 가이드는 과학 전문 문헌을 바탕으로 작성하였습니다.

이 가이드는 교육 및 정보 목적으로 제공되며, 의학적 진단이나 치료법 조언으로 해석해서는 안 됩니다. 귀하의 상황에 관련된 질문은 의사나 적합한 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

감사의 말

저자: 베빈 피터슨, 공인 간호사(RN), MS, 공인 재활전문간호사(CRRN), 크레이그 병원(Craig Hospital)
제작 및 편집: 패트리샤 E. 코레아, 실라 피츠기본, 버나뎃 마우로, 크리스토퍼 & 다나 리브 재단
편집 고문: 린다 M. 솔츠, PhD, 공인 재활전문간호사(CRRN)
사진: 크레이그 병원(Craig Hospital) 및 퍼모빌(Permobil, 12쪽 사진)에서 제공함

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
수신자 부담 (800) 539-7309
일반 전화 (973) 379-2690
ChristopherReeve.org

크레이그 병원(Craig Hospital)

3425 S. Clarkson St.
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(간호사 상담 전화)
CraigHospital.org

- 
- 1 퇴원 후 건강 관리
 - 6 재택 건강 관리/간병
 - 7 반드시 알아야 할 의학 정보
 - 15 주거 환경 개선
 - 16 혜택 및 재정 자원
 - 18 이동 수단
 - 19 중요하지만 간과하기 쉬운 사항
 - 22 체계적으로 정리하기
 - 22 사회생활 되찾기
 - 23 자신의 권리 파악하기
 - 23 직업 및 교육
 - 24 기술
 - 25 일정표
 - 28 메모

들어가며

입원 환자의 재활 시설 퇴원은 입원 생활을 마치고 지역 사회로 복귀한다는 것을 의미합니다. 하지만 그렇다고 해서 회복이 끝났다는 것은 아닙니다. 퇴원 후 어떤 조치를 취하게 되든 상관없이 입원하고 나서 바로 며칠 이내에 퇴원 계획을 세우기 시작해야 합니다. 재활 시설과 병원에는 퇴원 플래너가 직원으로 상주하고 있습니다. 입원 환자가 퇴원 플래너의 서비스를 이용하는 데 드는 비용은 없습니다.

척수 손상이나 다른 유형의 마비가 있다는 사실을 알게 된 후, 집으로 돌아가는 준비를 하며 어떤 질문을 해야 할지 잘 알지 못할 수 있습니다. 본 소책자에서는 병원을 떠나기 전에 주의 깊게 살펴봐야 할 사항을 안내합니다.

- 지속적인 진료와 진행 중인 물리 치료 및 작업 요법
- 집에서 필요한 감독 및 지원의 유형
- 이동 수단
- 접근성 및 장비 요구 사항
- 재정 지원 자원
- 일상 활동으로의 복귀 계획

이 소책자의 마지막에는 척수 손상이나 다른 유형의 마비가 발생한 후 적용할 수 있는 사항을 담은 차트가 실려 있습니다. 이는 지역 사회로의 복귀를 준비할 때 체크리스트로 사용할 수 있습니다.

퇴원 후 건강 관리

주치의(PCP)

귀하에게는 필요한 진료를 받는 데 도움을 줄 주치의가 있어야 합니다. 주치의를 고려할 때 척수 손상 환자를 돌볼 수 있으며, 이러한 일에 능숙한 의사인지 확인하시기 바랍니다. 많은 의사들은 척수 손상 환자를 돌볼 기회가 한 번도 주어지지 않아 귀하의 모든 의학적 요구 사항을 알지 못할 수도 있습니다. 의료 시설은 항상 휠체어를 탄 사람이 손쉽게 진료를 받을 수 있는 방식으로 마련되어 있지 않습니다. 주치의 선정 시에는 의사에게 물어보고자 하는 질문 목록을 갖추고 있으면 도움이 됩니다.

PCP에 관한 조치

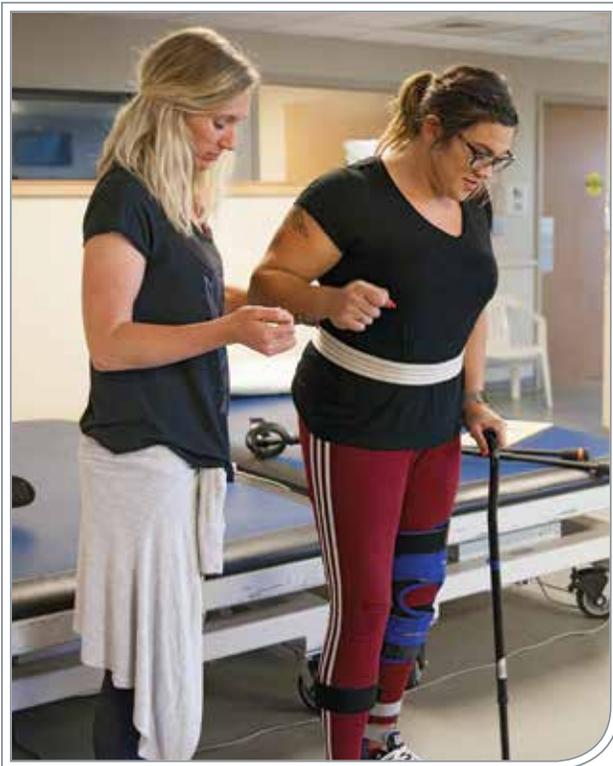
- ✓ 이전 PCP에게 연락하여 귀하의 새로운 요구 사항을 다룰 의향이 있는지 문의하세요.
- ✓ 진료 의뢰가 필요한 경우, 귀하의 PCP가 능숙하게 진료를 관리하고 전문의에게 전달할 의뢰서를 작성할 의향이 있는지 확인하세요.

전문의

사람의 호흡 요구 사항을 전문으로 하는 호흡기내과 전문의와 같이 귀하의 의학적 요구에 따라 신체의 특정 부분을 전문으로 하는 의사가 필요할 수 있습니다. 병원에서 퇴원하기 전, 귀하에게 필요한 모든 전문의와 예약을 잡았는지 확인하세요. 가정으로 치료를 전환하는 사이, 집에 도착할 때까지 전문의 예약을 미뤄두면 자칫 잊어버릴 수도 있습니다.

정신 건강

척수 손상을 다루다 보면 스트레스를 받을 수 있으며 어떻게 관리해야 할지 확신이 서지 않는 감정이나 느낌을 경험할 수 있습니다. 대화할 수 있는 사람이 있으면 도움이 됩니다. 상담사는 이러한 감정과 느낌을 극복하는 데 도움을 줄 수 있도록 숙달되어 있습니다. 상담사를 구할 때 진료실에 편의 시설을 갖추고 있는지 확인해야 합니다. 집으로 찾아오는 상담사도 있습니다.



작업 치료사(OT)/

물리 치료사(PT)

집으로 복귀한 후 작업 요법과 물리 치료를 받는 사람도 있습니다. 이는 대체로 퇴원 후 환자의 필요와 보험이 외래 치료를 보장하는지 여부를 바탕으로 결정됩니다. 치료를 받으려면 병원 치료 전문가의 도움을 받아 목표를 설정하고, 가능한 경우 이들이 귀하의 새 치료 전문가와 상의할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

전문의에 관한 조치

다음 전문의의 진찰을 받아야 하는 경우, 귀하의 입원 환자 담당이나 PCP에게 문의하세요. 필요한 진료 의뢰를 받고 보험 적용 범위를 확인하는 것을 잊지 마시기 바랍니다.

- ✓ 비뇨기과 전문의
- ✓ 신경과 의사
- ✓ 재활의학전문의
- ✓ 상담사, 정신과 의사, 사회 복지사
- ✓ 신경외과 의사
- ✓ 호흡기내과 전문의
- ✓ 족부 전문의
- ✓ 상처 간호
- ✓ 산부인과 의사
- ✓ 물리 치료사/작업 치료사

접근성 고려 사항

- ✓ 진료실은 편의 시설을 잘 갖추고 있습니까?
- ✓ 휠체어를 타고 진료실을 쉽게 이동할 수 있습니까?
- ✓ 귀하가 몸을 옮길 수 있도록 높이를 낮게 조절할 수 있는 진찰대가 있습니까?
- ✓ 그렇지 않은 경우, 이송 장비를 사용할 수 있습니까?
- ✓ 이송 장비도 없다면 전문의는 신체 평가를 어떻게 수행합니까?
- ✓ 장애인 주차가 가능합니까?

내구성 의료 장비(DME)

마비가 있다는 것은 일상생활 활동(ADL)을 보조할 특수 장비가 필요하다는 것을 의미할 수 있습니다. 가장 먼저 자신에게 필요한 것을 파악해야 합니다. 물리 치료사와 작업 치료사의 도움을 받아 이러한 요구사항을 파악할 수 있습니다. 해당 항목 중 일부는 다음을 포함할 수 있습니다.

- 휠체어
- 변기 의자/샤워용 의자
- 계단 승강기
- 이송 리프트 또는 이동 보드

적응 장비를 구매하면
독립성을 높이는 데
도움이 될 수 있습니다.

기타 고려 사항은 다음과 같습니다.

- 귀하의 보험은 무엇을 보장합니까?
- 누가 장비 구입에 도움을 줄 수 있습니까?
- 공급 업체 찾기
- 누가 장비 조립을 도와줄 수 있습니까?
- 장비 문제 해결 방법
- 장비를 구입하기 전에 의료 장비 대여 센터를 살펴보세요

개인 간호 용품

퇴원하기 전에 의료진과 소통하여 호흡기, 피부, 식이, 침구, 장 및 방광 용품 등 필요할 수 있는 용품을 결정하는 데 도움을 받으세요.

고려해야 할 질문

- ✓ 어떤 용품이 필요합니까?
 - 카테터 용품
 - 상처 간호 용품
 - 비라텍스 장갑
 - 배변 관리 용품
 - 기타 용품: _____
- ✓ 언제, 어떻게 주문합니까?
- ✓ 배송 및 지불 방법은 무엇입니까?
- ✓ 재주문은 어떻게 합니까?

약물

퇴원 시 담당의가 필요한 모든 약물에 대한 처방전을 작성하게 됩니다. 퇴원일 전에 간호진 또는 약국과 협력하여 다음 사항을 처리해야 합니다.

- 퇴원 후 약을 구하는 데 필요한 계획을 세우세요. 이 계획에는 처방전을 다음 재활 센터로 보내거나, 약을 받고 싶은 약국을 선택하는 것이 포함될 수 있습니다. 모든 약을 수령하는 데 하나의 약국을 이용하면 투약 오류를 예방할 수 있습니다.
- 약에 대해 파악하세요: 약의 용도, 복용량, 복용 시간, 치료 기간, 부작용, 약물 관리 방법 등을 이해합니다. 여기에는 약물과 알코올, 음식 상호 작용에 대한 논의도 포함될 수 있습니다.
- 어떤 약에 보험이 적용되는지, 병원 외부에서 약을 구할 때 무엇이 필요한지 파악하세요.

- 약을 보관할 장소를 지정하세요. 약은 한곳에 보관해야 하며 어린아이의 손이 닿지 않아야 합니다. 냉장 보관해야 하는 약에 주의하세요.
- 약을 제 시간에 더 손쉽게 복용할 수 있도록 약통을 분류하여 채우는 방법을 배웁니다. 이는 집에서 혼자 또는 간병인과 함께 할 수 있습니다.
- 약 복용을 잊지 않도록 계획을 세우세요. 예를 들어, 앱을 사용하여 휴대 전화에 알림을 설정할 수 있습니다.
- 주사제를 사용하는 경우, 해당 지역에서 바늘을 적절하게 폐기하는 방법을 알아보세요. 폐기 정보는 지역 보건부에 문의하시기 바랍니다.

장기 요양 서비스(LTC) vs. 가정 간호



퇴원 후 가야할 곳을 결정할 때 많은 사항을 고려하게 됩니다. 자신에게 필요한 간호의 정도는 중요한 고려 대상입니다. 고려해야 할 또 다른 사항은 보험이 지불할 수 있는 금액 또는 귀하가 지불할 수 있는 금액입니다. 사람마다 상황은 다릅니다. 입원 환자 재활팀은 귀하에게 특정한 요구 사항을 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 고려해야 할 몇 가지 사항은 다음과 같습니다.

- 침대에 드나드는 데 얼마나 많은 도움이 필요합니까?
- 귀하의 신체적 요구 사항을 도와줄 수 있는 가족이 있습니까? 또는 추가 지원이 필요합니까? 도움을 줄 간병인을 고용해야 합니까?
- 일상생활 활동에 지원이 필요합니까?
- 가족, 친구 등의 지원 네트워크가 있습니까?
- 집에 혼자 있을 수 있습니까? (기계적 환기를 사용하는 사람은 연중무휴 지원이 필요할 수 있음)

어떤 간병인이 나에게 적합합니까?

보험 적용 범위와 자금은 집으로 복귀했을 때 개인이 받는 보조 간호의 정도에 큰 역할을 합니다. 간병인을 고려하고 있다면 어떤 간호가 얼마나 필요한지 검토해야 합니다. 가족과 친구는 음식 준비를 도울 수 있으며, 간호사는 의료 서비스를 제공해야 할 수도 있습니다. 옷을 입거나 침대에서 일어나는 데 도움이 필요한 경우, 공인 간호조무사(CNA)를 고용해야 할 수 있으며, 가족의 도움을 받을 수도 있습니다. 집으로 복귀하기 전에 이러한 사람들의 지원을 마련해 두어야 합니다.

주마다 각 면허 수준에서 제공할 수 있는 간호 유형에 관한 규칙이 다릅니다. 지역 의료 기관을 통해 고용할 때, 해당 기관은 필요한 적정 기술 수준을 식별하게 됩니다. 다음 목록을 통해 간호를 제공할 수 있는 개인의 유형을 파악할 수 있습니다.

- 공인 간호사(RN) - 투약 관리, 상처 간호, 평가, 카테터 변경
- 공인 간호조무사(CNA) - 옷 입기, 목욕하기, 침대에서 일어나기, 끼니, 식사
- 가족 및 친구 - 끼니, 식사, 청소, 세탁, 장보기, 우편물 수거*

*참고: 이는 유지 관리로 간주되어 보험이 적용되지 않을 수 있습니다.



퇴원 후 치료

퇴원 후 보험 혜택에 따라 물리 치료사 및 작업 치료사가 제공하는 서비스를 일정 기간 동안 집에서 받아볼 수 있습니다. 일시적으로 제공되는 이러한 서비스는 의학적 필요성, 손상 정도, 그리고 궁극적으로 외래 치료 센터에 갈 수 있는 능력에 따라 달라집니다.

다른 유형의 치료에서는 장애인용 장비, 수영장, 체육관 또는 재활 센터의 활동 기반 치료, 개인 트레이너, 장애인 스포츠 또는 레크리에이션 프로그램이 있는 지역 레크리에이션 센터를 포함할 수 있습니다.

척수 손상의 영향은 걷기 능력 이상으로 확산됩니다. 전반적인 건강을 유지하는 것은 대단히 중요합니다.

의사의 진찰을 받아야 할 시기:

개인이 병원을 찾아야 하는 데는 여러 가지 이유가 있습니다. 진찰을 받아야 할지 확신이 서지 않는다면 의사에게 전화를 걸어 도움을 받아 결정을 내리는 것이 항상 최선입니다. 척수 손상이나 마비와 같은 만성 질환이 있다면 병원에 자주 방문해야 할 수 있습니다. 상태가 개선되지 않거나 몸이 안 좋다면 진찰을 언제 다시 받아야 하는지 의사에게 문의하는 습관을 들이세요. 항생제를 복용하고 있다고 해서 몸이 나아질 거라고 생각하지 마세요. 아래 제시된 건강 문제 중 일부는 제대로 치료하지 않으면 패혈증(혈액 감염)을 일으킬 수 있습니다. 패혈증은 매우 심각한 질환으로 즉시 치료하지 않으면 사망에 이를 수 있습니다. 다음의 여러 주제에는 의사의 진찰을 받아야 함을 알리는 징후 및 증상 목록이 포함되어 있습니다.

방광

방광은 요로계의 일부입니다. 이 계통은 신장에 의해 혈액에서 독소와 노폐물을 제거하는 일을 담당합니다. 이 노폐물은 방광으로 보내져서 체외로 배출됩니다. 신장이 제대로 기능하지 않으면 신체는 이러한 독소를 제거할 수 없으며, 궁극적으로 사망에 이를 수 있습니다. 이 계통을 관리하는 것이 대단히 중요합니다.

요로계를 관리하는 최선의 방법은 방광을 비우고 방광에 있는 소변의 양(용적)을 적게 유지하는 것입니다. 마비 환자는 방광을 비워야 한다는 느낌을 더 이상 받지 못할 수 있습니다. 이로 인해 방광에서 신장으로 소변이 역류할 위험이 높으며, 신장에 영구적인 손상을 일으킬 수 있습니다.

병원에서 집으로 퇴원하기 전에 요로계를 관리할 수 있도록 방광을 비우는 방법을 배워야 합니다.

고려해야 할 것

- ✓ 카테터를 사용해야 합니까?
- ✓ 방광을 비우려면 어느 정도의 도움이 필요합니까?
- ✓ 집에서 필요한 비라텍스 용품은 무엇입니까?
- ✓ 비라텍스 용품은 어디서 구할 수 있습니까?
- ✓ 비라텍스 용품은 어떻게 주문합니까?
- ✓ 가족 및 간병인이 방광 관리에 대해 교육을 받았습니까?
- ✓ 요로 감염(UTI)의 징후와 증상을 알고 있습니까?

방광 문제로 의사의 진찰을 받아야 할 시기:

- 화씨 100.4도(섭씨 38도) 이상의 발열/체온
- 오한
- 색이 짙고 탁하거나 침전물이 가득한 소변
- 소변 내 혈액
- 소변에서 나는 악취 또는 냄새
- 메스꺼움
- 배뇨 시 통증(이 부위에 감각이 있는 경우)
- 잦은 요의(이 부위에 감각이 있는 경우)
- 하부 요통(이 부위에 감각이 있는 경우)
- 경련 증가

자세한 내용은 리브 재단 방광 관리 소책자를 참조하세요

www.ChristopherReeve.org/BladderToolkit

배변

척수 손상을 입기 전에는 배변 관리에 대해 깊이 생각해 보지 않았을 겁니다. 귀하의 몸은 모든 일을 자동으로 처리했습니다. 섭취한 음식은 위로 이동하여 소화되고, 장을 거쳐 최종적으로 대변이 됩니다. 대변이 나올 준비가 되면 화장실에 가야 할 때라는 느낌을 받습니다.

척수 손상 후에도 모든 것이 여전히 작동하지만, 느리게 움직일 수 있습니다. 또한 화장실에 가야 할 때라고 느끼지 못하거나, 대변을 밀어내는 데 필요한 근육을 사용하지 못할 수 있습니다. 이 때문에 변비와 실수를 예방하기 위한 배변 프로그램이 필요하게 됩니다. 배변 프로그램은 매일 같은 시간에 실시해야 하며 좌약 사용과 손가락 자극법을 포함할 수 있습니다. 배변 프로그램 중에는 좌약이 장 조직을 자극합니다. 이 자극이 장을 비워야 한다는 메시지를 보내면 대변이 아래로 이동합니다. 손가락 자극법을 실시하여 직장 괄약근을 이완시키고 대변을 나오게 합니다.

배변 관리 프로그램을 도와줄 간병인이 필요한 사람들도 있습니다. 모든 사람마다 요구 사항이 다르므로 간병인에게 귀하의 요구 사항에 관해 확실히 알려주는 것이 중요합니다. 반드시 자신의 간호를 구두로 지시하고 관리할 수 있어야 합니다.

적응 장비를 구매하면 배변 관리 프로그램을 통해 독립성 수준을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 적응 장비에는 디지털 장 자극기, 좌약 삽입기, 그리고 스스로 뒤를 닦을 수 있는 도구도 있습니다. 작업 치료사에게 문의하여 도움을 받을 수 있는 장비를 찾아보세요.

배변 관리 방법을 배우는 것은 사회생활과 전반적인 건강에 중요합니다.

배변 프로그램 용품

- ✓ 장갑(비라텍스)
- ✓ 좌약(필요한 경우)
- ✓ 물티슈, 화장지, 또는 목욕 수건
- ✓ 수용성 윤활제(바셀린은 사용하지 마세요)
- ✓ 대변 및 사용한 용품을 폐기할 수 있는 용기
- ✓ 일회용 언더패드
- ✓ 높이 조절이 되는 변기 시트 또는 변기 의자
- ✓ 적응 장비:
 - 디지털 장 자극기
 - 좌약 삽입기

장 문제로 의사의 진찰을 받아야 할 시기:

- 3일 이상 배변을 하지 않음
- 나오지 않는 딱딱한 대변
- 메스꺼움
- 구토
- 심한 설사
- 혈변
- 빈번한 배변 실수
- 경련 증가

자세한 내용은 리브 재단 배변 관리 소책자를 참조하세요
www.ChristopherReeve.org/BowelToolkit

피부

퇴원하기 전에 압력 손상이나 궤양(침대궤양)을 예방하는 방법을 배워야 합니다. 압력 손상이 발생하면 삶의 질에 큰 영향을 끼칠 수 있습니다. 압력 손상은 감염 위험을 증가시키고 이동성에 영향을 줍니다. 압력 손상은 압력 완화가 충분하지 않은 신체의 뼈 부위에서 발생합니다. 이는 침대에서 정기적으로 자세를 바꾸지 않았거나 휠체어에 올바르게 앉지 않았기 때문에 발생할 수 있습니다. 압력 손상의 원인에는 여러 가지가 있지만, 주로 해당 부위에 대한 압력 보호 및 완화가 부족하여 발생합니다.

집으로 퇴원하기 전에 다음 사항을 숙지해야 합니다.

- 압력 손상이 자주 발생하는 부위를 확인합니다
- 압력 손상을 예방하는 데 필요한 장비에 대해 알아보세요
- 침대에서 얼마나 자주 자세를 바꿔야 합니까?
- 휠체어에 올바르게 앉아 압력이 발생하지 않도록 예방할 수 있습니까?
- 압력 손상을 발견하면 어떻게 해야 합니까?
- 휠체어에 앉아 있을 때 체중을 적절히 이동시키는 방법
- 잘 보이지 않는 부위까지 피부를 꼼꼼하게 점검하세요

피부 관련 문제로 의사의 진찰을 받아야 할 시기:

- 손상된 피부가 있는 모든 상처
- 악취 또는 냄새
- 상처에서 나오는 고름 또는 배액
- 궤양 주변의 발적 및 압통
- 상처 주변의 피부가 따뜻하거나 부어오름
- 화씨 100.4도(섭씨 38도) 이상의 발열/체온
- 경련 증가

자세한 내용은 리브 재단 피부 관리 소책자를 참조하세요

www.ChristopherReeve.org/SkinCareToolkit

자율신경 반사부전증(AD)

자율신경 반사부전증은 척수 손상 수준 이하의 신체 통증이나 불편함에 대한 비정상적인 반응으로, 원인을 찾아 해결하거나 치료할 때까지 환자의 혈압은 상승합니다. 즉시 원인을 찾아 치료하지 않으면 발작, 뇌졸중 등 심각한 합병증이 발생할 수 있습니다. 기준 수치 또는 수축기(최고) 수치보다 20~40포인트 높은 혈압 상승은 AD의 징후입니다. 자신의 기준 혈압 또는 평균 혈압을 알아야 합니다. 척수 손상의 수준과 정도에 따라 자율신경 반사부전증에 얼마나 취약한지 결정됩니다. T6 이상의 손상을 입은 환자에게는 AD가 발생할 위험이 있습니다. 척수 손상 수준이 T6~T10인 환자는 중등도 위험에 처할 수 있으며, T10 미만인 경우 대체로 AD 위험은 없습니다.

자율신경 반사부전증은 즉시 발견하여 치료하지 않으면 응급 상황을 일으킬 수 있습니다. 다음 차트는 AD의 일반적인 원인과 징후, 증상을 담고 있습니다.

자율신경 반사부전증의 징후 및 증상

- 지끈거리는 중증 두통
- 빠르게 상승하는 혈압(성인의 경우 기준보다 20~40포인트 상승, 아동 및 청소년의 경우 15~30포인트 상승)
- 느린 심박수
- 손상 수준 이상의 발한
- 손상 수준 이하의 닭살 돋음
- 피부(가슴, 목, 얼굴)의 반점, 발적 또는 홍조
- 코막힘
- 흐린 시력
- 불안감이나 초조함
- 150 이상의 수축기(최고) 혈압 수치

자율신경 반사부전증의 일반적인 원인

- 가득 찬 방광(막힌 카테터, 가득 찬 수집 주머니, 카테터 삽입을 수행해야 함)
- 기타 방광 문제(요로 감염(UTI), 신장 결석, 방광 결석)
- 장 변비 또는 딱딱한 대변
- 욕창 또는 피부 자극
- 단단한 표면이나 날카로운 물체에 접촉
- 골절
- 내향성 발톱
- 지나치게 꽉 끼는 옷이나 신발
- 성행위 중 생식기 자극
- 월경통, 난소낭, 또는 IUD

AD 치료 조치

- ✓ 혈압을 낮추기 위해 등을 곧게 펴고 앉습니다
- ✓ 꽉 조이는 옷은 느슨하게 입습니다
- ✓ 즉시 혈압을 확인하세요(간병인의 도움이 필요할 수 있음)
- ✓ 방광을 확인하고 비우세요(소변 주머니 비우기, 카테터관이 꼬이지 않았는지 확인하고 필요한 경우 카테터 삽입 수행하기)
- ✓ 직장 검사를 받고 대변을 제거합니다(혈압이 상승하는 경우 직장 검사 중지하기)
- ✓ 피부를 살펴보고 궤양, 자극, 압력, 옷이 꽉 끼는 부위 또는 내향성 발톱이 있는지 확인하세요
- ✓ 성행위를 하고 있다면 중단하세요
- ✓ AD 증상이 해결되지 않으면 즉시 911에 전화하시기 바랍니다
- ✓ 평소보다 더 많은 AD 삽화가 있는 경우, 의료 서비스 제공 기관을 방문하여 AD의 잠재적 원인을 찾아야 합니다

자세한 내용은 리브 재단 AD 월렛 카드 및 크레이그 병원(Craig Hospital) AD 카드를 참조하세요.



호흡기

척수 손상을 입기 전에는 호흡에 대해 깊이 생각해 보지 않았을 겁니다. 손상이 발생한 이후로 숨을 쉬고 폐를 맑게 하는 신체 기능이 달라졌을 수도 있습니다. 폐는 여전히 척수 손상 이전과 동일한 방식으로 작동하지만, 호흡을 돕는 근육은 동일하게 작동하지 않습니다. 팔과 다리의 근육과 마찬가지로 호흡근 역시 척수가 손상된 부위로 인해 영향을 받을 수 있습니다. 호흡기 감염은 경추 척수 손상 환자가 재활을 마치고 퇴원한 후 병원을 다시 찾게 되는 가장 큰 이유입니다. 이는 또한 척수 손상 환자가 퇴원하여 집으로 복귀한 후 사망하는 주요 원인이기도 합니다.

건강을 유지하는 방법:

- 손을 씻으세요
- 침대에서 일어나고, 앉고, 자세를 바꿉니다
- 자세를 자주 변경하세요
- 심호흡을 합니다
- 운동을 합니다(가능한 경우 활발히 하기, 또는 도움을 받아 수동적으로 하기)
- 휠체어에 앉아 있을 때 체중을 이동시킵니다
- 친구와 가족이 아프다면 건강해질 때까지 접촉을 피하세요
- 깨끗한 장비
- 일정에 맞춰 호흡 치료를 받습니다
- 인플루엔자 및 폐렴 백신을 접종합니다
- 나 자신도, 주변 사람도 담배를 피우는 일이 없어야 합니다

집에서 폐를 건강하게 유지하기 위해 추가 지원이 필요한 사람들도 있습니다. 이에는 기관절개관, 기계적 환기, 흡입 호흡 치료, 산소 보충 등의 사용이 있습니다. 집으로 복귀하기 전에 이 모든 설정을 갖추고 있는지 확인해야 합니다. 자신의 특정 요구 사항에 대해서는 의료 서비스 제공자와 호흡 치료사에게 문의하세요.

교육을 받은 가족이나 간병인이 항상 환자와 함께 있을 수 있는 경우, 인공호흡기를 착용하고 집으로 퇴원할 수 있다는 점에 유의하시기 바랍니다. 응급 상황 또는 정전 시 기계적 환기가 필요한 경우, 현지 응급 의료 서비스(EMS) 및 공공시설에 반드시 알려야 합니다.

호흡 체크리스트

- ✓ 산소
- ✓ 산소 공급 장치(즉, 코삽입관)
- ✓ 기계적 환기 용품
- ✓ 기관 절개술 용품
(항상 예비품 구비해 두기)
- ✓ 흡인기 및 흡인 용품
- ✓ 분무기
- ✓ 호흡기 치료제
- ✓ 지속 기도 양압(CPAP), 기도 이중 양압(BiPAP) 기계 및 용품
- ✓ 맥박 산소 측정기

호흡기 문제로 의사의 진찰을 받아야 할 시기:

- 화씨 100.4도(섭씨 38도) 이상의 발열/체온
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 폐의 분비물 및 점액 증가
- 기침

식사

건강을 위해서는 적절한 영양을 섭취해야 합니다. 높은 수준의 사지 마비가 있는 경우 식사하는데 도움이 필요할 수 있습니다. 근위축성 측색 경화증(ALS), 뇌성마비(CP), 척수 손상(SCI), 다발성 경화증(MS), 뇌졸중 등 특정 유형의 마비에서 흔히 발생하는 연하곤란(삼키는 문제)이 있는 경우, 간병인의 도움이 필요할 수도 있습니다. 구강 위생을 탁월하게 유지하기 위해 노력해야 합니다. 삼키는 문제가 중증인 환자는 영양관을 사용해야 할 수도 있습니다. 간병인이 튜브 영양법을 능숙하게 다루려면 교육이 필요합니다. 척수 견인으로 인해 척수 손상 환자가 나이가 들면서 삼키는 문제가 발현될 수 있습니다. 삼키는 문제가 발생하기 시작하면 의사와 언어병리학자를 찾아 진찰을 받으시기 바랍니다.

고려해야 할 질문

- ✓ 질식할 위험이 있어서 음식을 잘게 자르거나, 푸레로 만들거나, 액상으로 조리해야 하나요?
- ✓ 식사 준비 및 상차림에 도움이 필요하나요?
- ✓ 스스로 식사를 할 수 있습니까, 아니면 식사에 부분적 또는 완전한 도움이 필요하나요?
- ✓ 간병인은 귀하의 식사 요구 사항과 장비를 파악하고 있습니까?
- ✓ 영양 전문가 또는 언어 치료사가 확인한 식사 제한 사항이 있습니까?
- ✓ 마실 때 특별한 식기나 빨대가 필요하나요?
- ✓ 간병인은 구역 반사가 유발되지 않도록 입 안에 음식을 올바르게 넣는 방법에 대해 교육을 받았습니까?

심부정맥 혈전증(DVT)

심부정맥 혈전증은 사지로의 혈류 부족으로 이어질 수 있는 혈전으로, 내부 조직 손상, 부기, 피부 손상을 유발합니다. 감각이 약해져서 통증이나 열을 느낄 수 없다면 다른 사람에게 부탁하여 피부를 확인합니다. 혈전이 떨어져 나와 폐로 이동하면 폐색전증을 일으킬 수 있습니다. 폐색전증은 호흡과 심장 기능에 영향을 줄 수 있습니다. 뇌로 이동하는 혈전은 뇌졸중 및 사망을 유발할 수 있습니다. 척수 손상이 있는 경우, 혈전이 발생할 위험은 손상 직후 시작되어 평생 동안 지속됩니다. 질병, 수술 후 회복, 마비로 인해 움직일 수 없을 때마다 DVT가 발생할 위험은 높아집니다. **DVT는 응급 의료 상황이므로 반드시 의료 서비스 제공자의 진찰을 받거나 즉시 응급실로 가야 합니다.**

혈전의 징후는 무엇입니까?

- ✓ 다리 또는 팔의 부기(DVT의 가장 흔한 부위)
- ✓ 종아리, 넓적다리, 사타구니 또는 팔의 압통
- ✓ 주변보다 따뜻한 피부
- ✓ 영향을 받는 부위의 발적 또는 희끄무레한 변색
- ✓ 통증
- ✓ 미열
- ✓ 척수 손상이 T6 수준 이상인 경우, 자율신경 반사부전증의 증상이 증가하거나 새로운 증상이 나타남

무료 DVT 월렛 카드와 DVT에 대한 더 자세한 내용은 리브 재단에 문의하세요.
www.ChristopherReeve.org/cards

주거 환경 개선



휠체어는 공간을 많이 차지할 수 있습니다. 집 안에서 이동할 수 있는 능력은 집에 편의 시설을 얼마나 갖추고 있는지에 달려 있습니다. 대부분의 사람들은 집을 약간 개조(변경)해야 합니다. 집에 개조가 필요한지, 그리고 어떤 특정 개조가 필요한지를 고려할 때 여러 가지를 따져 봐야 합니다. 재활 센터에 문의하여 물리 치료사 및 작업 치료사와 상담하세요.

이들은 규정을 준수하여 개조하는 데 필요한 세부 사항을 알려줄 수 있습니다. 다음 목록에서는 주거 환경 개선을 고려할 때 따져봐야 할 사항의 몇 가지 예를 살펴볼 수 있습니다.

변경해야 할 수 있는 집 영역 및 항목

✓ 휠체어의 크기는 어떻게 됩니까?

내 휠체어는 높이 _____ x 너비 _____입니다.

✓ 출입구 폭

✓ 복도 폭

✓ 입구 통로:

- 경사도가 필요합니까? 경사도의 비율은 1피트(길이):1인치(높이)여야 합니다.

- 날씨가 좋지 않은 지역에 거주하는 경우, 차고에 주 출입구 경사로(차고에서 내부 문까지)를 설치하는 것을 고려하세요.

✓ 화장실:

- 장애인용 화장실

- 장애인용 샤워기

- 적절한 배수 시설

- 문턱 개조

✓ 카펫 vs. 단단한 바닥재

✓ 주방:

- 조리대 높이

- 부엌 찬장 접근성

- 가스레인지, 오븐, 전자레인지 접근성

- 싱크대(수온 조절)

✓ 테이블 높이

✓ 저비용 또는 무료 옵션은 다음과 같습니다:

- 침실을 1층으로 이동하기

- 접근성을 높이려면 욕실, 식료품 저장실을 비롯한 기타 방의 문을 제거하고, 커튼 봉에 사생활 보호용 커튼을 걸면 됩니다.

혜택 및 재정 자원

건강 보험 보장 범위와 이용할 수 있는 기타 재정적 혜택 및 옵션을 이해하는 것은 매우 중요합니다.

건강 및 사고 보험

보험 정책은 각기 다르며 귀하와 보험사 간의 계약 역할을 합니다. 자신의 보장 범위를 이해하는 것이 중요합니다. 인사부 및 보험 중개인에게 요청하여 지원을 받을 수 있습니다. 병원에 입원하는 동안 병원 사례 관리자가 이 시스템을 탐색하도록 도와줄 수 있습니다. 퇴원한 후에는

보험증 뒷면에 적힌 전화번호로 연락할 수 있는 보험 사례 관리자의 이름을 알고 있어야 합니다. 일부 기업의 경우, 직원은 사전에 결정된 기간 동안에만 보험 적용 범위를 유지 할 수 있습니다. 귀하는 이 기간을 파악하고 있어야 합니다. 손상 정도에 따라 산재 보상, 자동차 보험, 범죄 피해자 지원, 신용 카드 보험, 은퇴 프로그램, 스포츠 보험 등의 보험 혜택을 받을 수 있습니다. 자신이 가지고 있는 모든 보험을 살펴보고, 고려하고, 다양한 항목에 대한 보장을 사용하는 것이 중요합니다.

지역 사회에서 사용할 수 있는 의료 면제 프로그램을 확인하세요.

사회 보장

귀하는 사회 보장 장애 보험(SSDI) 자격이 있을 수 있습니다. 적격 여부는 사회 보장 제도에 세금을 지불하고 근무한 기간에 따라 결정됩니다. SSDI에는 6개월의 대기 기간이 있으며 지급금은 항상 한 달 후에 도착하므로, 자격이 있는 경우 손상 후 7개월 후에 첫 번째 지급금을 받게 됩니다. 24회 연속으로 사회 보장 지급금을 받으면 자동으로 메디케어 디스어빌리티(Medicare Disability)에 등록할 수 있습니다. 메디케이드에 가입되어 있는 경우, 메디케이드 사례 관리자가 메디케어 디스어빌리티 신청 절차를 도와줄 수 있습니다.

생활 보조금(SSI) 및 메디케이드

생활 보조금(SSI)은 필요에 따라 결정되며, 제한된 재정 자산을 가진 개인에게 재정 지원을 제공하는 연방 프로그램입니다. 적격 여부는 월 가계 소득, 은행 계좌 내 자금, 보유하고 있는 자산(즉, 자동차, 401K, 주식 및 채권, 신탁 기금 등)에 따라 결정됩니다. 모든 사람이 메디케이드 자격을 얻을 수 있는 것은 아닙니다. 자격이 있는 경우, 메디케이드는 특정 의료 및 재활 서비스 비용을 지불하는 데 도움을 주게 됩니다. 메디케이드 보장 범위는 주마다 다릅니다. 자격이 있다면 메디케이드를 수용하는 의사 및 의료 서비스 제공자를 선택하세요.

메디케어

메디케어 디스어빌리티(Medicare Disability)는 중증의 장기 손상을 입은 일부 사람들을 위한 옵션입니다. 메디케어 디스어빌리티는 만 65세 이상이거나 특정 기간(일반적으로 2년) 동안 중증 장애를 안고 살아온 사람이 이용할 수 있습니다. 메디케어 디스어빌리티의 신청 과정은 길어질 수 있으므로 가급적 빨리 신청해야 합니다. 메디케어 디스어빌리티를 수용하는 의사 및 치료 전문가와 협력해야 합니다.

메디케이드 면제 프로그램

일부 주에서는 특히 척수 손상 환자를 위한 특별 면제를 제공합니다.
이는 척수 손상 환자를 위한 특별 서비스를 보장하는 데 도움이 될 수 있습니다.

기타 재정 옵션은 다음과 같습니다.

- 모금*
- 개인 저축
- 민간 보조금
- 주 보조금
- 스페셜 니즈 트러스트 펀드(Special Needs Trust Fund)

* 혜택을 잃거나 추징세가 부과되지 않도록 모금 전에 세무 전문가에게 문의하세요.

이동 수단

척수 손상을 입거나 마비가 있다고 해서 반드시 집에만 있어야 하는 것은 아닙니다. 지역 사회 내에서 이동할 방법을 고려해야 합니다. 어떤 사람들은 대중교통을 이용하며, 장애인용 차량을 구입하는 사람들도 있습니다.

손상 유형과 수준에 따라 사용할 수 있는 차량이 결정될 수 있습니다. 전동 휠체어 사용자는 리프트나 슬로프를 장착한 차량으로 이동해야 할 가능성이 높습니다. 수동 휠체어를 탄 사람은 대체로 자동차에 탈 수 있습니다. 수동 휠체어는 접어서 자동차 트렁크에 넣을 수 있기 때문입니다.

대중교통 이용 시, 버스를 안전하게 타고 내리는 방법에 대한 교육을 받아야 합니다. 또한 휠체어를 직접 고정하거나, 다른 사람에게 구두로 해당 절차를 알려주는 법을 알고 있어야 합니다. 버스에 사용되는 리프트에 두려움을 느낄 수도 있지만, 연습을 통해 안전하고 편안하게 리프트를 사용하는 방법을 배울 수 있습니다.

차량을 구입하기 전에 다음을 고려하세요.

- ✓ 자신의 나이와 전반적인 건강
- ✓ 휠체어의 크기
- ✓ 독립적으로 이동할 수 있는 능력
- ✓ 자신이 승객인지 운전자인지 여부
- ✓ 자금 조달(외부 출처 포함)

휠체어가 차량에 들어가는지 확인하기 위해 기본 휠체어를 소유하기 전에는 차량을 구입하지 마세요.

응급 상황 대비 및 계획

응급 상황에 대한 계획을 세우면 응급 상황이 발생했을 때 더 잘 대처할 수 있습니다. 비상 계획은 모든 사람에게 필요하지만, 마비를 입은 이후에는 더욱 중요합니다.

지역 및 인근의 경찰서와 소방서를 찾아가세요: 지역 경찰서와 소방서를 방문하여 긴급 구조원에게 자신을 소개합니다. 긴급 구조원을 사적으로 알고 지내면 더 강한 관계가 형성되고, 이들은 귀하의 요구에 더 잘 부응할 수 있습니다. 긴급 구조원이 귀하의 요구를 더 잘 예측할 수 있도록 파견 시스템상 귀하의 주소에 특별한 표시가 있는지 확인하세요.

지역 공공시설 제공 기관에 알리세요: 가족 구성원이 중요한 의료 장비(인공호흡기, 전동 휠체어 등)를 사용하고, 체온을 조절하지 못해 에어컨이나 난방이 필요할 수 있다는 사실을 공공시설 제공 기관에 알려야 합니다. 이렇게 하면 정전이 발생했을 때 전력 복구 시 귀하의 집에 우선순위가 부여됩니다. 공공시설 기업은 양식 작성 및 의사의 서명을 요구할 수 있습니다.

비상 연락망: 귀하와 귀하를 돌봐야 하는 사람들은 응급 상황 시 연락해야 할 대상을 알고 있어야 합니다. 이 목록은 쉽게 접근할 수 있는 곳에 보관해야 합니다. 목록에 포함해야 하는 이름과 전화번호의 예는 다음과 같습니다.

- 가족
- 소방서
- 경찰서
- 독극물 통제 센터
- 병원
- 주치의
- 전문의
- 보험 정보
- 간호사 상담 전화

이러한 정보를 생성하고 저장하는 데 유용한 스마트폰용 웹사이트와 앱('emergency preparedness(응급 상황 대비)', 'Red Cross(적십자)', 'FEMA(미국 재난관리청)'의 키워드를 사용하여 앱 스토어를 검색하세요)이 있습니다. 시 또는 카운티 웹사이트를 방문하여 이러한 시스템이 이미 마련되어 있는지 확인하세요.



긴급 구조원에게 알려야 할 사항

- ✓ 손상의 종류와 다른 의학적 질환
- ✓ 약물의 위치
- ✓ 집에 산소가 있는지 여부와 산소가 보관된 위치
- ✓ 비상시 필요한 도움의 정도
- ✓ 집의 구조, 특히 침실(응급 상황이나 화재가 발생한 경우, 긴급 구조원이 내가 있는 곳에 최대한 신속하게 도달하는 데 주력할 수 있음)
- ✓ 주요 출구의 위치 및 내가 가장 쉽게 빠져나갈 수 있는 위치
- ✓ 집에 거주하고 있는 사람의 수
- ✓ 비상 연락망
- ✓ 차량 설명
- ✓ 집에 반려동물, 도우미 동물, 가축이 있는지 여부
- ✓ 휠체어 취급 방법 및 운송 방법

응급 상황에 관한 계획

응급 상황에 대해 생각하는 것은 그리 즐거운 일이 아닙니다. 이에 관해 이야기하기는 훨씬 더 불편할 수 있습니다. 하지만 가족 및 간병인과 함께 앉아 응급 상황이 발생할 경우에 대비하여 계획을 세우는 것이 중요합니다. 목록이나 문서를 만들면 모든 사람이 준비하는 데 도움이 됩니다. 목록에는 유용한 모든 정보를 포함할 수 있습니다.

비상 연락망 또는 중요한 정보의 예

- ✓ 연락하고 싶은 사람과 이들의 전화번호
- ✓ 가족 비상 연락망 만들기
- ✓ SNS와 적십자 앱 및 웹사이트를 활용하여 가족과 친구들에게 자신의 안전 상태 알리기
- ✓ 병원 수송 시 원하는 특정 병원
- ✓ 나의 주치의 이름 및 연락처 정보
- ✓ 약물 및 알레르기 목록
- ✓ 보험 정보
- ✓ 지역 사회 재해 또는 기타 재해가 발생하여 집을 떠나야 할 때 찾을 수 있는 만남의 장소
- ✓ 피부, 배변, 방광 관리를 도와줄 사람

식료품

지역 사회로 쉽게 나가 활동할 수 없는 경우, 자신의 지역에서 식료품과 식사를 구할 수 있는 다른 옵션이 있을 수 있습니다. 자신의 지역에서 이용할 수 있는 옵션은 다음과 같습니다.

- 주문, 식사 정기 배송 신청, 배달 서비스를 제공하는 식료품점 및 온라인 소매업체
- 밀스 온 휠스(Meals on Wheels)와 같이 도움이 필요한 사람들을 위해 식사를 준비하고 배달하는 조직
- 친구 및 가족
- 현지 푸드뱅크
- 식사나 식사 배달을 제공하는 지역 센터 또는 비영리 단체

가족, 친구, 이웃에게 도움을 청하세요

밖으로 나가서 일상적으로 해야 할 일을 하는 것은 쉽지 않을 수 있습니다. 따라서 가족이나 친구를 비롯한 지역 사회의 다른 사람들에게 도움을 받아야 할지도 모릅니다. 가깝게 지내는 사람들이 도움을 주겠다고 종종 제안하지만, 그 방법을 잘 모를 수도 있습니다. 사람들이 도와주겠다고 제안할 때 이들에게 특정 업무를 제공해 줘야 합니다.

할 일 목록을 작성하면 특정 요구 사항을 식별하는 데 도움이 되기도 합니다. 사람들이 도울 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 식료품 쇼핑
- 빨래
- 잔디 관리 및 제설 작업
- 쓰레기 치우기
- 반려동물 관리
- 자동차 서비스
- 드라이클리닝
- 심부름
- 약속 장소로 가는 이동 수단
- 장비 조립
- 청소
- 보육
- 우편함에서 우편물을 가져오고, 우편물을 우체국으로 가져가기

“자신의 약점을 드러내고 도움을 요청하는 것을 두려워하지 말아야 합니다.”
- 에린 허스만



체계적으로 정리하기

집으로의 복귀는 이전에 하던 일을 도맡아야 하는 현실을 뜻합니다. 이 중 하나는 청구서를 납부하는 일입니다.

의료비 청구서는 혼란스럽고 부담스러울 수 있습니다. 의료비를 지불하기 전에 최종 혜택 설명서(EOB)를 받을 때까지 기다리세요. 담당 보험 회사가 지금까지 지불한 내역에 유의해야 합니다. 손쉽게 참조할 수 있도록 모든 청구서와 영수증을 파일에 보관합니다. 최대 개인 및 가족 초기 공제액에 도달한 시기를 알 수 있도록 의료비를 추적하세요. 온라인 보험 플랫폼을 통해 이를 추적하여 의료 본인 부담금을 초과 지불하는 일을 막을 수 있습니다.

가계비 청구서는 여전히 납부해야 합니다. 청구서 납부를 누락하지 않도록 체계를 구성하고 설정하는 것이 중요합니다. 가족이나 친구가 이러한 일을 처리하도록 도와줄 수 있습니다. 온라인 banking 및 전자 청구서 납부를 활용하세요.

사회생활 되찾기

사람들과 어울리고 즐거운 시간을 보낼 수 있는 기회는 여전히 많습니다. 어떤 사람들에게는 이런 일이 어떻게 일어날지 상상하기가 더 어렵습니다. 이전에 했던 일들을 떠올려 보세요. 거의 모든 활동에는 개별 요구 사항에 맞게 조정된 버전이 있습니다. 조금만 조사하면 많은 리소스를 찾을 수 있습니다! 사회생활로 복귀할 때 고려할 사항은 다음과 같습니다.

- 지역 사회에서는 무슨 일이 일어나고 있습니까? 일부 지역 사회에서는 축제, 퍼레이드, 만찬, 공예품 전시회 등이 열립니다. 이는 집 밖으로 나가서 다른 사람들과 어울려 방문할 수 있는 좋은 기회입니다
- 자립 생활 센터에서는 일일 프로그램과 활동을 제공합니다
- 신앙 기반 공동체
- 내가 사는 지역에서 장애인 스포츠 센터 또는 장애인 레크리에이션 센터 찾기
- 현지 지지 그룹 및 재활 센터는 좋은 리소스입니다



자신의 권리 파악하기

미국 장애인법(ADA)으로 장애인의 접근성과 대우가 긍정적으로 변화하였습니다. 많은 규칙과 규정에서는 모든 사람을 동등하게 대우하도록 보장합니다. 지역 ADA 지원 센터에서는 리소스와 지침을 제공합니다. 모든 사항이 ADA의 적용을 받는 것은 아닙니다. 장애인의 권리와 관련된 다른 규제 기관이나 지침(즉, 미국 항공운송접근법), 주 규정이 있을 수 있습니다. 일부 지역 사회에는 편의 시설이 없는 건물이나 권리 침해를 신고할 수 있는 상담 전화가 있습니다.

자신의 권리를 반드시 알아야 합니다. 자신의 권리를 알면 삶을 헤쳐 나가는 데 도움이 될 것입니다. 나는 나 자신의 옹호자가 되어 스스로를 강력하게 변호해야 합니다.

직업 및 교육

마비를 입은 많은 사람들은 손상 후 직장이나 학교로 복귀할 수 있습니다. 미국 가족 및 의료 휴가법(FMLA)과 같이 의료 문제로 인해 장기간 결근해야 하는 사람들을 보호하기 위한 법률이 있습니다. FMLA는 간병인과 장애인을 위한 보장을 제공합니다. 모든 고용주가 FMLA를 제공해야 하는 것은 아니므로 고용주에게 문의하시기 바랍니다.

많은 십 대와 청년들이 척수 손상 후 대학교로 복귀합니다. 특정 편의 시설이 필요할 수 있습니다. 수업을 수강하기 전에 학교와 협력하여 자신의 필요 사항을 해결하는 것이 중요합니다.

직업 재활(VR)

모든 주에는 연방 정부에서 자금을 지원하는 기관이 있어 직업 재활, 고용 지원, 자립 생활 서비스를 관리합니다. VR은 사람들이 지역 검색을 통해 일자리를 찾도록 지원하며 자영업 및 재택근무 기회를 조성합니다. VR 서비스는 주에 따라 크게 다르지만, 일반적으로 의료, 심리, 직업 평가를 포함합니다. 아울러 상담 및 지도, 직업 및 기타 유형의 훈련, 통역 및 읽기 서비스, 가족 구성원에 대한 서비스, 재활 기술, 취업 알선, 고용 후 서비스 등을 비롯하여 재활 목적을 달성하는 데 필요한 기타 상품 및 서비스를 제공합니다. 경우에 따라 VR은 교통편 및 차량 개조 비용을 지불합니다.

오늘날 급변하는 세상에서는 거의 모든 사람이 일상생활에서 기술을 사용하여 다른 사람과 관계를 유지합니다. 척수 손상을 입은 사람들도 마찬가지입니다. 보조 기술(AT)은 장애인의 기능적 능력을 향상, 유지, 개선하는 데 사용되는 물품, 장비, 소프트웨어 프로그램 또는 제품 시스템을 말합니다. 보조 기술은 신체, 인지, 언어, 시각 장애를 보완하는 데 사용되어, 환자가 일상생활로 복귀할 수 있게 해줍니다.

시장에 출시된 최신 소프트웨어 및 기술 옵션에 대해 더 많이 알고 있으면 사람들은 보다 안전해지고, 간병인의 간호가 덜 필요할 수 있습니다. 또 직장이나 학교로 더 빨리 복귀하고, 더 높은 삶의 질을 누릴 수 있습니다.

적응 장비의 예는 다음과 같습니다.

- 음성 활성화 시스템
- 텔레비전, 조명, 문 등 환경을 제어하는 다양한 방법
- 마우스 장치
- 말하는 스마트 기기
- 마이크
- 대체 의사소통 장치
- 키보드
- 호출 시스템
- 거치대, 홀더, 스탠드
- 소프트웨어 프로그램
- 블루투스 이어폰

결론적으로...

교육을 받고 새로운 지원 시스템을 구성하면 병원이나 재활 시설에서 퇴원할 때 받는 스트레스를 줄일 수 있습니다. 이 소책자에서는 병원 밖에서 건강하고 성공적으로 지내는 법에 관한 몇 가지 아이디어를 다루고 있습니다. 집에 가기 전에 시간을 내어 사례 관리자나 퇴원 플래너와 함께 모든 일을 정리해 두세요. 귀하는 재활 환경에서 큰 발전을 이루었습니다. 이제 배운 것을 연습할 기회입니다.

“제가 사고를 겪었을 당시 인터넷은 아직 리소스로 활용하기 어려웠습니다. 병원에서 퇴원할 때 가족과 저는 지역 사회의 동료 및 리소스와 관계를 형성하는 데 의지했습니다. 지역 사회에 적극적으로 참여하면 정말 도움이 됩니다!” - 레이첼 윌슨

할 일	시기 <i>개인에 따라 다른 재활 치료 기간을 기준으로 함*</i>	메모
나의 새로운 요구 사항을 수용할 수 있는 주치의(PCP)를 찾거나, 현재 담당 주치의가 그렇게 할 수 있는지 확인합니다	재활 시설에 입원하자마자 시작합니다	
간병인에게 나의 다양한 요구 사항을 알려줍니다	도착하자마자 시작하여 재활 치료 전반에 걸쳐 진행합니다	
어떤 보조 기술(AT)이 필요한지 알아보고, 구입 전에 AT 장치를 테스트하는 법을 파악합니다	재활 시설에 도착하자마자 요구 사항에 관한 평가를 시작합니다	
식사 루틴을 파악합니다	입원 시 시작하여 퇴원 시까지 진행합니다	
보장 조건에 대한 보험 정책을 확인하여 혜택을 파악합니다	재활 시설 입원 직후에 시작하여 필요에 따라 진행합니다	
단기 및 장기 장애 옵션을 검토하고 사용하며, 생활 보조금(SSl) 및 사회 보장 장애 보험(SSDI)을 신청합니다	재활 시설에 입원한 직후에 실시하고, 고용된 경우 장애에 관해 인사부에 문의합니다. 장기 장애 시 SSI 및 SSDI 를 한 번 신청합니다	
메디케이드 면제 프로그램에 대한 자격 여부를 파악합니다	재활 시설에 입원한 직후에 실시합니다	
집으로 복귀하기에 앞서 필요에 맞게 주거 환경을 신속하게 개선합니다	재활 시설에 입원한 직후 평가를 시작합니다. 퇴원 1개월 전부터 변경 사항을 구현하기 시작합니다	
어떤 내구성 의료 장비가 필요한지 알아보고, 비용 지불 방법을 파악합니다	OT 및 PT가 도착 직후 요구 사항을 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다	
학생인 경우, 학업을 지속할 수 있도록 계획을 세웁니다. 학교에서 어떤 편의를 제공하는지 알아보세요	재활 시설에 도착한 직후 시작합니다. 교육청(K-12)에서 재활 시설에 있는 동안 학업을 지속할 수 있도록 사람을 보내줍니다	
방광 관리에 대해 배웁니다	손상 후 1~2주 이내에 병원에서 교육을 실시하며, 퇴원할 때까지 숙달하게 됩니다	
배변 관리에 대해 배웁니다	손상 후 1~2주 이내에 병원에서 교육을 실시하며, 퇴원할 때까지 숙달하게 됩니다	
피부 관리에 대해 배웁니다	손상 후 1~2주 이내에 병원에서 교육을 실시하며, 퇴원할 때까지 숙달하게 됩니다	

할 일	시기 개인에 따라 다른 재활 치료 기간을 기준으로 함*	메모
자율신경 반사부전증의 징후에 대해 학습합니다	손상 후 1-2주 이내에 병원에서 교육을 실시하며, 퇴원 일주일 전까지 숙달하게 됩니다	
심부정맥 혈전증(DVT) 및 혈전의 징후에 대해 학습합니다	손상 후 1-2주 이내에 병원에서 교육을 실시하며, 퇴원 일주일 전까지 숙달하게 됩니다	
장애 권리 및 법률에 대해 학습합니다. 자신을 변호할 수 있도록 준비하세요	퇴원 1개월 전에 시작하여 계속 진행합니다	
전문의와의 진료 예약을 잡습니다	퇴원 후 1개월 내에 진료를 받을 수 있도록 퇴원 1개월 전부터 예약합니다	
식사 준비 및 수령 방법을 계획합니다	퇴원 1개월 전에 실시합니다	
고용 옵션을 검토하세요. 이전 직장으로 복귀할 수 있습니까, 아니면 직업 재활이 필요합니까?	퇴원 1개월 전에 실시합니다	
방광 관리 및 배변 관리 용품 목록을 작성하고 주문합니다	퇴원 1개월 전 목록을 작성하여, 퇴원 1주일 전에 주문합니다	
퇴원 후 필요한 간호의 정도에 따라 가정 간호와 장기 요양 서비스 중 선택합니다	퇴원 1개월 전에 실시합니다	
청구서를 지불하고 가사를 처리하는 데 필요한 지원을 준비합니다	퇴원 1개월 전에 실시합니다	
필요한 장애인용 차량 또는 교통수단의 유형을 파악합니다	퇴원 1개월 전에 조사하되, 기본 휠체어를 구매할 때까지는 구매를 보류하세요	
집에서 필요한 개인 간호 용품을 마련합니다	퇴원 2주 전에 목록을 준비합니다	
집으로 복귀했을 때 실행할 수 있는 비상 계획을 준비합니다	퇴원 2주 전에 준비합니다	
약물 및 알레르기 목록을 작성합니다	퇴원 일주일 전에 작성합니다	
필요한 처방전을 받아둡니다	퇴원 2-3일 전에 처리합니다	
퇴원 후 참여할 수 있는 사회적 기회에 대해 생각해 봅니다	집에 복귀한 후 실시합니다	

*** 참고:** 이 차트의 목적은 지침으로 사용하는 데 있습니다. 치료 환경을 집으로 전환할 때 준비할 수 있도록 고려해야 할 사항을 제공합니다. 실제 시기는 재활 치료 기간, 손상 수준, 특정 요구 사항에 따라 달라집니다.





UNYIELDING DETERMINATION.
EMPOWERING LIVES.

저희가 도와드리겠습니다.
지금 자세히 알아보세요!

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
수신자 부담 (800) 539-7309
일반 전화 (973) 379-2690
ChristopherReeve.org

크레이그 병원(Craig Hospital)

3425 S. Clarkson Street
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(간호사 상담 전화)
CraigHospital.org

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 \$8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.