



SEIU 775
BENEFITS GROUP

학습자 안내서

뇌졸중



SEIU 775 Benefits Group 소개

SEIU 775 Benefits Group 은 고령자 및 장애인에게 고품질의 진료와 지원을 제공할 수 있도록 전문 장기 요양 종사자를 교육하고 육성합니다. 또한, SEIU 775 Benefits Group 은 워싱턴과 몬타나의 장기 요양 종사자들을 위해 고품질 의료 혜택을 협상하고 구매합니다.

본 자료에는 SEIU Healthcare NW Training Partnership 이 소유하거나 허가한 저작물이 포함되어 있습니다. 개인이 비영리 목적으로 단체 내부에서 또는 개인적으로 사용하는 것은 허용됩니다. 다른 모든 용도는 저작권 소유자의 사전 승인이 필요합니다.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • 전화: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

뇌졸중

목차

과정 소개	2
과정 목록	3
환영 및 과정 소개	5
레슨 1: 뇌졸중의 영향	6
레슨 2: 뇌졸중의 신체적 영향	14
레슨 3: 뇌졸중의 인지적, 정서적 및 행동적 영향	27
레슨 4: 뇌졸중을 예방할 수 있는 생활 방식의 변화	30
일반 식단 지침	32
건강한 체중 지침	33
레슨 5: 뇌졸중 징후에 대처하기	36
과정 핵심 용어	40
참고자료	42

과정 소개

설명

이 과정에서는 뇌졸중의 영향에 대해 배우게 됩니다. 또한, 뇌졸중의 인지적, 정서적, 행동적, 신체적 영향을 경험하는 클라이언트를 지원하기 위한 모범 사례를 배우게 됩니다. 마지막으로, 뇌졸중의 징후와 증상에 대처하는 방법과 뇌졸중을 예방할 수 있는 생활 방식 변화를 따르기 위해 고객과 협력하는 방법을 배우게 됩니다.

과정을 완료하려면 3 시간이 걸립니다.

학습 목표

본 과정이 끝나면 학습자는 다음과 같은 역량을 갖추게 될 것입니다.

- 뇌졸중의 영향을 설명합니다.
- 뇌졸중의 신체적 영향을 겪고 있는 클라이언트를 지원하는 방법을 모델링합니다.
- 뇌졸중의 인지적, 정서적 및 행동적 영향을 경험하는 클라이언트를 지원하는 방법을 모델링합니다.
- 뇌졸중을 예방할 수 있는 생활 방식 변화를 구현하기 위해 클라이언트와 협력하는 방법을 모델링합니다.
- 뇌졸중의 징후와 증상에 대응하는 방법을 모델링합니다.

과정 목록

이 표는 과정의 목록을 보여줍니다.

과정 내용	시간(분)
사전 평가	15
소개 및 환영	4
레슨 1: 뇌졸중의 영향	30
뇌졸중이란?	
뇌졸중과 관련된 신체적, 인지적, 정서적 및 행동적 장애	
뇌졸중 회복	
레슨 2: 뇌졸중의 신체적 영향	45
마비 지원	
클라이언트의 장애가 있는 쪽에서 지원	
균형 및 감각 지원 기법	
클라이언트가 통증을 관리하도록 지원	
반신 장애 지원 기법	
근긴장과 관련된 우려 사항 보고	
장 및 방광 문제 지원 기법	
연하곤란 징후의 보고	
시력 문제가 있는 클라이언트의 지원	
휴식	10
레슨 3: 뇌졸중의 인지적, 정서적 및 행동적 영향	20
인지 문제가 있는 클라이언트와 의사소통	
기억 상실을 경험하는 클라이언트와 협력	
뇌졸중과 관련된 신체적, 인지적, 정서적 및 행동적 장애	

과정 내용	시간(분)
복잡한 정신 활동으로 어려움을 겪고 있는 클라이언트 지원	
기분과 성격 변화를 경험하는 클라이언트 지원	
레슨 4: 뇌졸중을 예방할 수 있는 생활 방식 변화	25
뇌졸중 예방의 중요성	
혈압 조절 달성	
건강에 좋은 음식과 체중 권장	
금연 중인 클라이언트의 지원	
레슨 5: 뇌졸중 징후에 대처하기	19
뇌졸중의 징후에 대한 지식의 중요성	
뇌졸중의 다른 가능한 징후	
TIA 의 증상에 대한 대응	
사후 평가	15
총: 3 시간	180

환영 및 과정 소개

명예 서약 선언문

Benefits Group 은 고품질의 교육과 경력 개발을 통해 장기 요양 종사자와 클라이언트의 삶을 개선하는 것을 목표로 합니다. 우리는 학습자, 강사 및 직원에 대한 높은 수준의 학구적 행동과 청렴성을 유지합니다. 여러분에게 기대하는 사항은 다음과 같습니다.

- 정직
- 신뢰
- 존중
- 공평
- 책임
- 전문성

레슨 1: 뇌졸중의 영향

워밍업 활동: 뇌졸중이란?

지침: 질문을 읽으십시오. 제공된 공간에 응답을 기록하십시오. 그 다음에 소그룹에서 답을 토의하십시오.

1. 뇌졸중이란?
2. 뇌졸중의 증상은 무엇입니까?

노트:

비디오: Antonio의 스토리

노트:

지식 확인: 뇌졸중 설명

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

뇌졸중을 어떻게 설명할 수 있습니까?

- a. 뇌에 혈액 공급을 제공하는 의료 사건
- b. 뇌의 일부에 혈액 공급이 차단되거나 뇌의 혈관이 파열될 때 발생하는 심각한 의학적 사건
- c. 손에 따끔거림을 느끼게 하는 장애
- d. 진료실에서 검진 내원이 필요한 의료 사건

뇌졸중의 유형

허혈성 뇌졸중	
출혈성 뇌졸중	
일과성 허혈 발작(TIA)	
잠복성 뇌졸중	
뇌간 뇌졸중	

토의: 뇌졸중으로 인한 손상

노트:

지식 확인: 다양한 유형의 뇌졸중

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

어떤 유형의 뇌졸중이 가장 흔하게 발생하고 뇌출혈을 유발합니까?

- a. 잠복성 뇌졸중
- b. 출혈성 뇌졸중
- c. 허혈성 뇌졸중
- d. TIA

지식 확인: 뇌졸중과 관련된 장애

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Emilia 의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Emilia** 는 9 개월 전에 뇌졸중을 앓았습니다. 그녀는 대부분 회복할 수 있었습니다. 뇌졸중으로 인한 영향은 대부분 사라졌지만 그녀는 여전히 자신의 삶에서 특정 세부 사항을 기억하고 다른 사람들과 대화할 때 어려움을 겪고 있습니다.

Emilia 는 뇌졸중과 관련된 어떤 장애를 겪고 있습니까?

- a. 행동적
- b. 인지적
- c. 정서적
- d. 신체적

토의: 뇌졸중 후 마비

노트:

토의: 뇌졸중 후 인지적 영향

노트:

토의: 뇌졸중 후 정서적 변화

노트:

비디오: 뇌졸중과 관련된 장애

노트:

파트너 활동: 뇌졸중과 관련된 장애 설명

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오. 그 다음에 소그룹에서 답을 토의하십시오.

Osmund 부인의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Osmund** 부인은 약 1 년 전에 뇌졸중을 앓았습니다. 뇌졸중 후 그녀는 촉각과 통증 감각을 잃었습니다. 또한 다른 사람들이 그녀에게 하는 말을 이해하기 힘들었고 종종 자신의 하루 일과를 기억하기도 어려웠습니다. 식욕은 변하지 않았으며 여전히 오후에 좋아하는 쇼를 즐겁게 시청합니다.

Osmund 부인은 뇌졸중과 관련된 어떤 영향을 경험하고 있습니까?

- a. 식욕에 변화가 없습니다.
- b. 촉각 및 통증을 느끼는 능력이 상실됩니다
- c. 여전히 그녀가 좋아하는 쇼를 즐겁게 시청합니다.
- d. 다른 사람의 말을 이해하기 어렵습니다.
- e. 하루의 일과를 세부적으로 기억하기 어렵습니다.



신경가소성

뇌의 변화 능력. 뇌 손상은 되돌릴 수 없습니다. 그러나, 뇌는 부상 후 건강한 부위에 새로운 연결 고리를 만들어 스스로 신경을 다시 연결하거나 재구성할 수 있습니다.

토의: 클라이언트의 뇌졸중 회복 지원

노트:

파트너 활동: 뇌졸중 회복 설명

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오. 그 다음에 소그룹에서 답을 토의하십시오.

Espinoza 씨의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Espinoza** 씨는 최근 발생한 뇌졸중에서 회복 중입니다. 뇌졸중 회복 계획에 따라 그는 일주일에 몇 번씩 물리 치료사와 만납니다. 물리 치료사는 **Espinoza** 씨가 집에서도 동일한 운동을 하도록 권합니다. 그러나, **Espinoza** 씨가 집에서 항상 운동을 하는 것은 아닙니다.

Espinoza 씨에게 집에서 권장하는 운동을 하도록 어떤 말을 할 수 있습니까?

- a. "Espinoza 씨, 권장하는 운동을 하지 않으면 전혀 회복되지 않을 것입니다."
- b. "Espinoza 씨, 권장하는 운동을 하시겠습니까? 운동은 일부 필수 기능을 강화하는데 도움이 될 것입니다."
- c. "Espinoza 씨, 빨리 회복하려면 매일 운동을 해야 해요."
- d. "Espinoza 씨, 권장하는 운동은 매일 하지 않아도 괜찮아요. 몇 가지 운동만 한다면 회복될 것입니다."

레슨 2: 뇌졸중의 신체적 영향

토의: 마비가 발생한 클라이언트 지원

노트:

비디오: 마비 지원

노트:

토의: 마비가 있는 클라이언트를 위한 지원 제공

노트:

토의: 클라이언트의 장애가 있는 쪽에서 지원

지침: 질문을 읽으십시오. 제공된 공간에 응답을 기록하십시오.

1. 뇌졸중이 발생한 클라이언트의 장애가 있는 쪽을 지원하는 방법에는 어떤 것이 있습니까?
2. 클라이언트의 피부를 관리할 때 발견할 수 있는 피부 손상의 징후는 무엇입니까?

노트:

파트너 활동: 클라이언트의 장애가 있는 쪽에서 지원

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오. 그 다음에 소그룹에서 답을 토의하십시오.

Ravil 씨의 시나리오

여러분은 클라이언트 **Ravil** 씨를 간병하고 있습니다. **Ravil** 씨는 뇌졸중 후 반신 마비를 경험하고 있으며 화장실에 갈 때 어려움을 겪고 있습니다. 지팡이와 보행기가 있지만 항상 지팡이 없이 화장실까지 갈 수 있도록 도와달라고 부탁드립니다.

반신 마비가 있는 **Ravil** 씨를 어떤 방법으로 지원할 수 있습니까?

- a. 항상 **Ravil** 씨가 화장실로 걸어가도록 도와줍니다.
- b. **Ravil** 씨에게 화장실에 걸어가도록 도와줄 수 없다고 말합니다.
- c. **Ravil** 씨에게 보조 장치를 사용하여 집안을 돌아다니도록 권합니다.
- d. **Ravil** 씨가 보조 장치 없이 화장실로 걸어가는 것을 관찰합니다.

토의: 뇌졸중 후 균형 문제

노트:

전체 수업 활동: 균형 문제가 있는 클라이언트의 지원

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Marion 의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Marion** 은 최근에 뇌졸중을 앓았습니다. 뇌졸중 이후로 **Marion** 은 균형에 문제가 있고 집안을 돌아다니는 데 어려움을 겪고 있습니다. 복도와 거실의 바닥이 느슨한 전선으로 어질러져 있는 것을 발견했습니다. 또한 **Marion** 이 거실의 커피 테이블을 돌아서 걸어가는 것도 보았습니다.

Marion 의 균형 문제를 가장 잘 지원할 수 있는 방법은 무엇입니까?

- a. **Marion** 에게 집안의 잡동사니를 정리해야 한다고 말합니다.
- b. **Marion** 의 집안에 있는 잡동사니나 전선을 제거합니다.
- c. 두 사람 모두에게 안전하도록 함께 가구를 정돈할 수 있는지 **Marion** 에게 물어봅니다.
- d. **Marion** 에게 케이스 매니저에게 전화하여 집안의 잡동사니를 치워도 되는지 물어보라고 합니다.

전체 수업 활동: 감각 문제가 있는 클라이언트의 지원

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Ridwana의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Ridwana**는 간호 플랜에 뇌졸중의 병력이 기록되어 있습니다. 뇌졸중이 발생한 후 **Ridwana**는 손에 감각 장애를 경험하기 시작했고 뜨겁거나 차가운 온도를 느낄 수 없습니다. **Ridwana**는 매일 아침 일찍 산책하는 것을 좋아합니다. 그러나 그녀는 겨울이 매우 추운 시카고에 살고 있습니다.

Ridwana의 감각 문제를 가장 잘 지원할 수 있는 방법은 무엇입니까?

- a. 아침에 **Ridwana**와 함께 산책합니다.
- b. 아침 일찍 산책해도 괜찮은지 **Ridwana**의 간호 플랜을 확인합니다.
- c. **Ridwana**에게 아침 산책을 할 때 장갑을 끼도록 권합니다.
- d. **Ridwana**에게 밖이 추워서 코트를 입어야 한다고 말합니다.

지식 확인: 클라이언트의 통증 관리 지원

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

뇌졸중 후 통증을 관리하기 위해 클라이언트를 어떤 방법으로 지원할 수 있습니까?

- a. 클라이언트에게 처방약의 복용을 상기시킵니다.
- b. 권장되는 운동을 할 수 있도록 클라이언트를 도와줍니다.
- c. 통증을 경험하면 물리 치료사에게 전화하도록 클라이언트에게 알려줍니다.
- d. 멀리서 관찰하면서 클라이언트에게 권장하는 운동을 하라고 말합니다.

토의: 반신 장애

노트:

비디오: 반신 장애가 있는 클라이언트 지원하기

노트:

전체 수업 활동: 반신 장애를 경험하고 있는 클라이언트를 위한 지원 제공

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Lino 씨의 시나리오

Lino 씨는 반신 장애가 있습니다. 그는 왼쪽에 대한 의식이 부족합니다. 오늘 Lino 씨는 침대에서 쉬고 있습니다. 그는 잠시 함께 이야기할 수 있도록 여러분에게 가까이 와서 앉으라고 요청했습니다.

Lino 씨를 어떻게 지원할 수 있습니까?

- a. 침대에서 Lino 씨의 장애가 있는 쪽 옆에 의자를 놓아서 접근합니다.
- b. 침실의 문 근처에 서서 Lino 씨에게 오늘 그를 도울 수 있는 일이 있는지 물어봅니다.
- c. 장애가 있는 쪽에서 Lino 씨의 손을 잡습니다.
- d. Lino 씨에게 말하면서 여러분의 방향으로 머리를 돌려달라고 부탁드립니다.

근긴장이란 무엇입니까?



근긴장

일부 근육이 오랜 시간 동안 수축되는 상태.

전체 수업 활동: 근긴장 보고

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Giacomina의 시나리오

Giacomina는 최근 뇌졸중을 앓았습니다. 그녀의 팔과 손에는 근긴장이 발생했습니다. 그녀는 매주 물리 치료사의 도움을 받으면서 물건을 잡고 사용하는 능력이 약간 향상되었습니다. Giacomina는 보통 아침에 커피 한 잔을 내릴 때 최소한의 도움이 필요합니다. 최근에 Giacomina가 아침에 옷을 입고 커피 포트를 가져올 때 더 많은 도움이 필요하다는 사실을 알게 되었습니다.

근긴장과 관련된 어떤 우려 사항을 보고해야 합니까?

- a. 물리 치료사의 도움을 받기 시작한 이후에 Giacomina의 개선
- b. 아침에 커피 한 잔을 만들 때 Giacomina에게 필요한 최소한의 도움
- c. Giacomina가 옷을 입을 때 필요한 도움 증가
- d. Giacomina가 아침에 커피 포트를 들 때 필요한 도움 증가

장 및 방광 문제



실금

장 및 방광 근육을 조절할 수 없을 때.

노트:

장 및 방광 지원

전략	전략 설명	간병인의 역할
정해진 시간의 배뇨		
충동 통제		
골반저 근육 훈련		
물 질		

파트너 활동: 장 및 방광 문제가 있는 클라이언트 지원

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오. 그 다음에 소그룹에서 답을 토의하십시오.

Hernandez 부인의 시나리오

뇌졸중 후 Hernandez 부인은 장 및 방광 장애 진단을 받았습니다. 때때로 Hernandez 부인은 갑자기 화장실에 가고 싶은 견잡을 수 없는 충동을 느낍니다. 그녀는 장과 방광 기능을 향상시킬 수 있는 전략을 찾을 수 있도록 도움을 요청했습니다.

Hernandez 부인의 장과 방광 문제를 어떻게 도와줄 수 있습니까?

- a. 화장실 휴식 시간을 제안합니다.
- b. Hernandez 부인의 의사에게 전화하여 그녀를 가장 잘 지원할 수 있는 방법에 대해 알아봅니다.
- c. Hernandez 부인의 간호 플랜에 대한 지침을 따릅니다.
- d. Hernandez 부인이 배뇨 곤란을 겪고 있다면 세면대에 물을 틀어봅니다.

연하곤란 징후의 보고

- 잦은 기침과 가래
- 비정상적으로 허스키한 목소리
- 목청을 자주 가다듬어야 할 필요성
- 클라이언트가 음식을 먹으려고 할 때 클라이언트의 입이나 코에서 음식과 타액이 새어 나옴

전체 수업 활동: 연하곤란 징후

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Baraz 씨의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Baraz** 씨는 뇌졸중 병력이 있습니다. **Baraz** 씨는 매일 점심 식사를 준비해서 먹는 것을 즐깁니다. 그는 오후에 공원에서 친구들을 만나러 가려고 보통 음식을 매우 빨리 먹는 습관이 있습니다. 오늘은 **Baraz** 씨는 천천히 먹습니다. 음식을 삼키는 데 어려움을 겪고 있습니다. 또한 음식을 먹으려고 할 때 그의 입에서 음식의 일부가 흘러나오는 것이 보입니다.

Baraz 씨는 연하곤란을 겪고 있을 수 있습니다. 어떤 징후를 보고해야 합니까?

- a. 보통 **Baraz** 씨는 점심을 매우 빨리 먹습니다.
- b. **Baraz** 씨는 음식을 삼키는 데 어려움을 겪고 있습니다.
- c. **Baraz** 씨는 천천히 먹습니다.
- d. **Baraz** 씨가 음식을 먹으려고 할 때 입에서 음식이 흘러 나옵니다.

토의: 뇌졸중 후 시력 변화

노트:

지식 확인: 시력 변화가 있는 클라이언트의 지원

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Yameliz의 시나리오

이번 주에 새 클라이언트인 **Yameliz**를 간병하기 시작합니다. **Yameliz**의 시력은 뇌졸중 후 나빠졌습니다. 시력을 회복할 수는 없지만 재활 센터에서 시력 운동을 하고 있습니다.

Yameliz의 시력 문제를 지원하기 위해 어떤 모범 사례를 사용할 수 있습니까?

- a. 말없이 **Yameliz**를 향해 걸어갑니다.
- b. **Yameliz** 집의 복도에서 걸려 넘어질 위험이 없도록 합니다.
- c. 방에 들어올 때 **Yameliz**에게 알립니다.
- d. **Yameliz**의 집에서 문을 완전히 열어둡니다.

레슨 3: 뇌졸중의 인지적, 정서적 및 행동적 영향

토의: 뇌졸중의 인지적 영향을 경험하는 클라이언트와 의사소통

노트:

전체 수업 활동: 뇌졸중의 인지적 영향을 경험하는 클라이언트와 의사소통

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Ritu의 시나리오

오랫동안 간병했던 클라이언트 Ritu에게 최근 뇌졸중이 발생했습니다. Ritu가 뇌졸중에 걸리기 전에는 많은 대화를 나누곤 했습니다. 그러나 뇌졸중으로 인해 Ritu의 의사소통 능력이 영향을 받았습니다.

Ritu와 의사소통하기 위해 사용할 수 있는 모범 사례는 무엇입니까?

- a. 뇌졸중에 걸리기 전과 같이 Ritu와 대화합니다.
- b. Ritu가 말하는 것을 이해하는 척 합니다.
- c. Ritu에게 그녀가 무슨 말을 하는지 이해하지 못한다고 말합니다.
- d. 몸짓을 하거나 물건을 가리킵니다.

비디오: 뇌졸중 후 기억 상실

노트:

전체 수업 활동: 기억 상실이 있는 클라이언트와 협력

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Rodriguez 씨의 시나리오

Rodriguez 씨는 일주일 내내 자신이 해야 할 일과 행사를 기억하는 데 어려움을 겪고 있습니다.

Rodriguez 씨가 자신의 일과 행사를 기억하도록 어떻게 가장 잘 지원할 수 있습니까?

- a. "Rodriguez 씨, 진료 예약에 가는 것을 잊지 마세요"라고 말합니다.
- b. "Rodriguez 씨, 고양이 Belle에게 먹이를 주었다고 기록하시겠어요?"라고 말합니다.
- c. "Rodriguez 씨, 매일 하실 일을 알려드릴 수 있어요"라고 말합니다.
- d. "Rodriguez 씨, 이번 주 후반에 진료 예약이 되어 있습니다. 달력에 써 놓으시겠어요?"라고 말합니다.

토의: 복잡한 정신 활동의 어려움

노트:

토의: 뇌졸중 후 사고 문제

노트:

토의: 뇌졸중 후 기분 변화

노트:

레슨 4: 뇌졸중을 예방할 수 있는 생활 방식의 변화

지식 확인: 뇌졸중 예방의 중요성 설명

지침: 문장을 읽으십시오. 그런 다음 참 또는 거짓을 선택하십시오.

뇌졸중 예방은 클라이언트의 심각한 장애 및 사망 위험을 줄여줍니다.

- a. 참
- b. 거짓

토의: 뇌졸중의 일반적인 위험 요소

노트:

지식 확인: 뇌졸중의 위험 요소

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Maya 부인의 시나리오

Maya 부인은 뇌졸중 병력이 있습니다. 주말에 그녀는 친구들을 만나 저녁 식사와 여러 잔의 술을 마십니다. 그녀는 일요일 아침에 조깅도 좋아합니다.

Maya 씨의 일반적인 뇌졸중 위험 요소는 무엇입니까?

- a. 주말에 저녁 식사하기
- b. 일요일 아침에 조깅하기
- c. 여러 잔의 술 마시기
- d. 주말에 친구 만나기

토의: 혈압 조절하도록 클라이언트와 협력

노트:

전체 수업 활동: 클라이언트에게 혈압을 조절하도록 권고

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

여러분이 간병하는 클라이언트는 정기적으로 혈압을 측정해야 할 수 있습니다. 또한, 진행 상태를 모니터링할 수 있도록 기록장이나 일지에 측정값을 기록해야 합니다.

클라이언트에게 의료진에 물어보도록 권장할 수 있는 가장 적절한 질문은 무엇입니까?

- a. 부작용을 경험하면 약물 복용을 중단해야 합니까?
- b. 어떤 부작용에 대해 알아야 합니까?
- c. 얼마나 자주 혈압을 측정해야 합니까?
- d. 혈압 목표를 어떻게 달성할 수 있습니까?

심장 건강에 좋은 식품



일반 식단 지침

- 매일 5 컵 이상의 과일과 채소를 섭취하십시오.
- 섬유질을 섭취하십시오.
- 소금 섭취 줄이기
- 가공 식품 및 정제 탄수화물의 섭취를 줄이십시오.
- 건강에 좋은 지방을 섭취하십시오.
- 알코올을 제한하십시오.

건강한 체중



건강한 체중 지침

- 클라이언트에게 음식 섭취량을 확인하도록 권장하십시오.
- 클라이언트에게 섬유질이 많고 지방이 적은 음식을 섭취하도록 권장하십시오.
- 클라이언트에게 더 많이 활동하도록 권장하십시오.

전체 수업 활동: 심장에 좋은 음식을 섭취하도록 클라이언트에게 권하기

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Miranda의 시나리오

최근에 여러분이 간병하기 시작한 클라이언트인 **Miranda**는 뇌졸중과 고혈압의 병력이 있습니다. 그녀의 콜레스테롤 수치도 높습니다. **Miranda**가 항상 가장 건강에 좋은 음식을 선택하는 것은 아니며 일주일에 몇 번씩 외식을 즐깁니다. 그러나 그녀는 건강에 좋은 음식을 섭취하면 또 다른 뇌졸중에 걸릴 위험을 줄일 수 있다는 사실을 알고 있습니다. **Miranda**는 건강에 좋은 음식을 식단에 포함시킬 수 있도록 여러분에게 도와달라고 요청했습니다.

심장 건강에 좋은 음식을 섭취하도록 **Miranda**에게 어떻게 권할 수 있습니까?

- Miranda**에게 그녀가 좋아하는 레스토랑에서 음식 주문하는 것을 중단해야 한다고 말합니다.
- Miranda**에게 식품 라벨을 읽도록 권합니다.
- Miranda**에게 식사마다 접시의 절반 이상을 과일과 채소로 채우도록 제안합니다.
- Miranda**에게 생선, 올리브 오일, 아보카도를 섭취하도록 권합니다.

전체 수업 활동: 클라이언트에게 건강한 체중을 유지하도록 권하기

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Ahmed 씨의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Ahmed** 씨는 뇌졸중 병력이 있으며 현재 건강에 좋지 않은 체중을 유지하고 있습니다. **Ahmed** 씨는 식사할 때마다 머핀을 함께 먹는 것을 좋아합니다. 그는 머핀을 하나 먹고 난 후에 두 번째 머핀을 먹습니다.

Ahmed 씨에게 건강한 체중을 유지하도록 권하는 방법은 무엇입니까?

- a. Ahmed 씨에게 머핀은 당분이 높기 때문에 너무 많이 먹으면 안 된다고 말합니다.
- b. Ahmed 씨에게 자신의 음식 분량을 지키도록 권합니다.
- c. Ahmed 씨에게 머핀을 과일이나 야채로 대체하도록 권합니다.
- d. Ahmed 씨에게 체중 감량에 도움이 되도록 하루 한 끼 식사를 줄이는 것을 고려해야 한다고 말합니다.

토의: 금연 중인 클라이언트의 지원

노트:

전체 수업 활동: 금연 중인 클라이언트를 지원하는 방법

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Braxton 부인의 시나리오

Braxton 부인은 장기 흡연자입니다. 그녀는 몇 년 전에 뇌졸중을 앓았습니다. 의료진은 뇌졸중 위험을 줄일 수 있도록 그녀에게 금연을 권장했습니다. **Braxton** 부인은 몇 년 동안 금연을 위해 최선을 다했지만 성공하지 못했습니다. 그녀는 가만히 앉아 있을 때마다 담배에 대한 갈망이 생깁니다. 그녀는 금연에 전념하고 있으며 이 과정에서 여러분에게 도움을 요청했습니다.

Braxton 부인을 어떻게 지원할 수 있습니까?

- a. **Braxton** 부인에게 흡연하고 싶은 욕구를 참기 위해 최선을 다하라고 말합니다.
- b. **Braxton** 부인에게 흡연하고 싶을 때마다 동네를 산책하도록 권합니다.
- c. **Braxton** 부인에게 금연하는 동안 담배 한 개비를 피울 수 있다고 안심시킵니다.
- d. 함께 퍼즐 맞추기를 하는 것을 제안합니다.

레슨 5: 뇌졸중 징후에 대처하기

뇌졸중의 징후에 대한 지식의 중요성

이전에 뇌졸중이 발생한 클라이언트는 또 다른 뇌졸중이 발생할 위험이 높습니다. 뇌졸중의 경고 징후를 인식하는 것은 클라이언트에게 회복과 장애의 차이를 만들 수 있습니다.

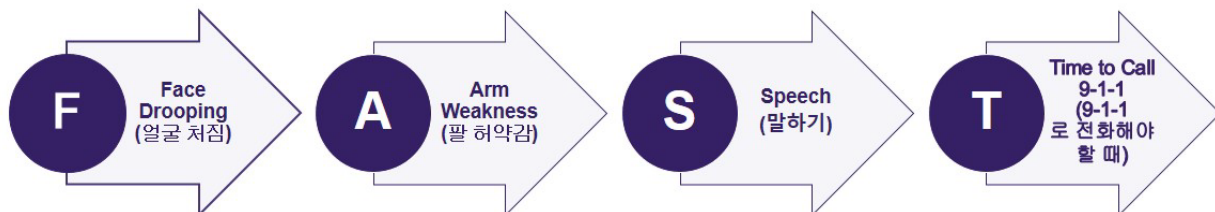
지식 확인: 뇌졸중의 징후를 알아야 하는 이유는 무엇입니까?

지침: 문장을 읽으십시오. 그런 다음 참 또는 거짓을 선택하십시오.

뇌졸중의 경고 징후를 경험하고 있는 클라이언트를 인식하는 것은 회복과 장애의 만들 수 있습니다.

- a. 참
- b. 거짓

뇌졸중 징후에 대한 대응



노트:

지식 확인: 뇌졸중 징후에 대한 대응 방법

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Charlene 의 시나리오

여러분이 간병하는 클라이언트인 **Charlene** 이 주방에서 아침을 먹고 있습니다. 여러분은 그녀에게 지금까지 아침 식사가 마음에 드냐고 물었지만 그녀는 여러분을 쳐다보기만 하고 대답하지 않습니다. 여러분은 그녀의 얼굴의 한쪽이 처진 것을 발견합니다.

Charlene 의 뇌졸중 징후에 어떻게 대응해야 합니까?

- a. Charlene 에게 두 손을 들어달라고 요청합니다.
- b. Charlene 에게 식사를 중단하고 휴식을 취하라고 말합니다.
- c. Charlene 에게 간단한 문장을 반복하도록 요청합니다.
- d. 즉시 9-1-1 로 전화합니다.

토의: 뇌졸중의 다른 가능한 징후

노트:

지식 확인: 뇌졸중의 기타 징후 식별

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

뇌졸중의 기타 징후는 무엇입니까?

- a. 얼굴 처짐
- b. 구토
- c. 갑작스런 두통
- d. 흐린 시야
- e. 어눌한 말
- f. 갑자기 어려워진 균형 감각

토의: 일과성 허혈 발작(TIA)

노트:

지식 확인: TIA 설명

지침: 읽고 질문에 답하십시오.

TIA 에 대한 설명으로 맞는 것은 무엇입니까?

- a. 영구적인 뇌 손상
- b. 미니 뇌졸중
- c. 빠르게 용해되는 막힘
- d. 미래 뇌졸중의 경고 징후

지식 확인: TIA 의 증상에 대한 대응

지침: 시나리오를 읽고 질문에 답하십시오.

Samir 씨의 시나리오

여러분이 간병하는 **Samir** 씨가 식탁 근처에서 아침을 먹고 있습니다. 갑자기 심한 두통이 발생하면서 어지러움을 느낍니다. 몇 분 후 **Samir** 씨는 상태가 나아지기 시작했다고 말합니다.

이 상황에서 어떻게 해야 합니까?

- a. **Samir** 씨가 괜찮은지 확인합니다.
- b. **Samir** 씨의 주치의에게 연락해서 다음 날 진료 예약을 잡습니다.
- c. **Samir** 씨에게 물 한 잔을 원하는지 물어봅니다.
- d. 즉시 9-1-1 에 전화합니다.

과정 핵심 용어

핵심 용어	정의
인지적	정보를 이해, 정돈 및 기억하는 행위와 관련이 있습니다.
실어증	언어를 구사하고 이해하는 능력에 영향을 미치는 언어 장애. 연하곤란이라고도 합니다.
연하곤란	삼키는 문제.
실금	장이나 방광 근육을 조절할 수 없을 때. 실금은 연령, 질병, 마비 및 특정 질환으로 인해 발생할 수 있습니다.
신경가소성	뇌의 변화 능력. 손상된 뇌는 새로운 연결을 형성하여 스스로 다시 연결하거나 재구성할 수 있습니다. 신경가소성은 뇌가소성으로도 알려져 있습니다.
마비	신체의 일부 또는 전체를 움직이는 능력 상실.
근긴장	뻣뻣하거나 경직된 근육으로서 뻣뻣함 또는 증가된 근긴장도라고도 함.
뇌졸중	뇌의 일부로 혈액 공급이 차단되는 상태로서 생명을 위협하는 의료 사건. 또한 뇌졸중은 뇌의 혈관도 파열시켜 장기에 손상을 줄 수 있습니다.
일과성 허혈 발작(TIA)	뇌졸중과 유사한 증상을 일으키는 뇌졸중 유사 에피소드. 증상은 일반적으로 몇 분 동안 지속됩니다. TIA는 뇌에 영구적인 손상을 일으키지 않습니다.

참고자료

- American Heart Association. (2018, December 5). Coping with pain. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association. (2018, November 30). Depression and stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association. (2018, December 3). One-sided neglect. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association. (2019, March 19). Incontinence. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association. (2019, March 15). Memory loss. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association. (2019, October). *Let's talk about stroke and vision changes (Publication No. DS15245)*. <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association. (2020, December). *Hope: The stroke recovery guide (Publication No. DS16186)*. https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association. (n.d.). About stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association. (n.d.). Emotional & behavioral effects of stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association. (n.d.). Healing from stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association. (n.d.). Spasticity, what is it? <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association. (n.d.). Stroke risk factors. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association. (n.d.). Stroke symptoms. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association. (n.d.). TIA (transient ischemic attack). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association. (n.d.). *Types of stroke and treatment*. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>
- Aramark, American Heart Association. (n.d.). Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies. *Healthy for life* 에 서. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J., & Streight, E. (2013). *Mosby's textbook for the home care aide* (3rd ed.). Mosby.
- CBC Health. (2019, June 24). Left brain vs. right brain stroke. <https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017, September 06). Stroke facts. <https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 2). About stroke. <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>
- Family Caregiver Alliance. (n.d.). Stroke. <https://www.caregiver.org/stroke>
- Headway. (2013). *Coping with hemiplegia and hemiparesis [Fact sheet]*. <https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>
- Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Types of stroke. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4th ed.). Hartman Publishing.

- Mayo Clinic. (2019, November 19). High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
- Mayo Clinic. (2019, November 8). Stroke. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Mayo Clinic. (2019, April 17). Stroke rehabilitation: What to expect as you recover. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>
- Mayo Clinic. (2020, March 7). Transient ischemic attack (TIA). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>
- Million Hearts. (2016, May). *High blood pressure: How to make control your goal*. https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf
- Million Hearts. (2016, May). *Supporting your loved one with high blood pressure*. https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf
- National Association for Continence. (n.d.). How much water should you drink when you have incontinence? <https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (n.d.). Post-stroke rehabilitation fact sheet. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>
- National Stroke Association. (2006, February). *Recovery after stroke: Healthy eating*. https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf
- Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery. (n.d.). What is hemiparesis? <https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>
- Novitzke, J. (2008). Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember? *Journal of Vascular and Interventional Neurology*, 1(4), 22-23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>
- Smokefree.gov. (n.d.). Know your triggers. <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- Spasticity. (n.d.). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* 에서. 2021 년 10 월 8 일에 <https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm> 에서 검색
- Stroke Association. (2012). *Memory, thinking and understanding after stroke*. https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf
- Stroke Association. (2017). *Pain after stroke (2nd ed.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2017). *Smoking and the risk of stroke (2nd ed.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). *A complete guide to cognitive problems after stroke (2nd ed.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). *Balance problems after stroke (2.1 ed.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). *Helping someone with communication problems*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association. (2018). *Problems with memory and thinking (2nd ed.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association. (2018). *Stroke: A carer's guide (2nd ed.)*. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association. (n.d.). Emotional changes. <https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association. (n.d.). Neuroplasticity: Re-wiring the brain. <https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>

Stroke Foundation. (n.d.). Diet after stroke [Fact sheet].
<https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>

Stroke Recovery Canada. (n.d.). *A caregiver's guide to stroke recovery*. March of Dimes Canada.
https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregiver-s_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf

Top Doctors. (n.d.). Dysphasia. <https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>

Toronto Stroke Networks. (n.d.). Neuroplasticity. <http://strokerecovery.guide/neuroplasticity>

Transient ischemic attack. (n.d.). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* 에서. 2021 년 10 월 8 일에
<https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm> 에서 검색

U.K. National Health Service. (2020, November 18). Paralysis. <https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>

U.S. National Library of Medicine. (2018, May 4). *Stroke*. <https://medlineplus.gov/stroke.html>

Vision Australia. (n.d.). Tips for assisting people who are blind or have low vision.
<https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>

World Stroke Organization. (n.d.). *Understanding weight and stroke*. https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf