

부록1. 기능회복훈련 서비스 제공 세부설명서

1. 일상생활활동훈련

1) 옷 벗고 입기

- ① 단추 있는 상의 입고 벗기
- ② 단추 없는 상의 입고 벗기
- ③ 하의 입고 벗기
- ④ 양말 신고 벗기

※ 주의사항: 상지 및 하지 불완전 운동장애로 옷을 벗을 때는 건강한 쪽부터, 입을 때는 불편한 쪽부터 입도록 한다.

2) 몸단장하기

- ① 양치질하기
- ② 세면하기
- ③ 로션 바르기
- ④ 면도하기 (남자)
- ⑤ 머리 빗기
- ⑥ 손 씻기

3) 식사하기: 식사 준비부터 마칠 때까지의 동작으로 올바른 자세를 유지한다.

- ① 준비된 음식을 스스로 가져다 먹는다.
- ② 스스로 준비해 놓은 음식을 먹을 수 있으면 먹는 양(개인별 정량)을 조절할 수 있도록 관리한다.
- ③ 치매가 심하면 식사 도움 제공
- ④ 편마비 수급자의 식사 도움 제공
- ⑤ 시각 저하가 있으면 식사 도움 제공

※ 주의사항: 식탁 높이를 팔꿈치에 맞춘 후, 바른 자세를 먼저 유지한다. 보조가 필요하면 앉아서 보조한다.

4) 목욕하기

- ① 스스로 닦을 수 있으면 안전만 확보
- ② 전면 상의 부분을 닦을 수 있도록 함
- ③ 목욕할 수 있도록 안전하게 앉아 있도록 함

5) 배설하기

- ① 이동 변기 사용

- ② 간이변기(소변기) 사용
- ③ 기저귀 사용
- ④ 독립적으로 화장실 사용

6) 가사활동하기

- ① 개인 물건 정리하기(앞치마 개기, 빨래 개기 등)
- ② 옷, 양말 정리하여 서랍에 넣기
- ③ 침상 정리 및 간단한 청소하기
- ④ 요리하기 (야채 다듬기, 전 부치기 등)

2. 이동 및 보행훈련

1) 서 있기

- ① 안전바 잡고 서 있기
- ② 보행기 잡고 서 있기
- ③ 지팡이 잡고 서 있기
- ④ 독립적으로 서 있기

2) 돌아눕기: 돌아눕기를 설명한 후 옆으로 시행

※ 주의사항: 마비되거나 약한 팔, 다리 부위를 강하게 잡아당기지 않는다.

3) 일어나 앉기: 앉기 자세에서 균형을 잡을 수 있도록 한다.

- ① 침상에서 일어나기
- ② 휠체어에서 일어나기
- ③ 의자(식탁)에서 일어나기

4) 옮겨 앉기

- ① 앉기 자세에서 다리를 이용한 균형 훈련(10초 유지)
- ② 앉기 자세에서 팔을 이용한 균형 훈련
- ③ 선 자세에서 균형 훈련: 어깨 벌리고 다리 들기, Y 균형 훈련, 발 앞의 물건 잡기 등

5) 걷기(방 밖으로 나오기 등)

- ① 침상에서 휠체어 이동: 1인 이동, 2인 이동, 시트 이동, 리프트 이동 등
- ② 휠체어에서 침상 이동: 1인 이동, 2인 이동, 시트 이동, 리프트 이동 등
- ③ 휠체어 이동: 엘리베이터 타기, 경사길 올라가기 등
- ④ 보행기 이동
- ⑤ 부축하여 이동하기

3. 신체활동훈련

1) 관절운동: 관절 주변 근육과 근막을 최대한 늘림으로써 관절가동범위를 유지 또는 증진시키기 위한 운동으로 굴곡(구부리기), 신전(펼치기), 외전(신체 중심부에서 멀어지기), 내전(신체 중심부에 붙이기) 등의 방법으로 훈련

- ① 어깨관절운동
- ② 팔꿈치관절운동
- ③ 손목관절운동
- ④ 엉덩이관절운동
- ⑤ 무릎관절운동
- ⑥ 발목관절운동 등

※ 주의사항: 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않으며 관절가동범위 운동을 벗어나지 않는다.

2) 근력운동: 근력 강화와 신체기능 증진을 위한 훈련

- ① 상체 일으키기: 복근 강화
- ② 의자에 앉아서 엉덩이 관절 굴곡하기
- ③ 스쿼트 자세: 엉덩이 관절, 대퇴부 및 둔부 근력 강화
- ④ 무릎 구부리고 펴기: 대퇴부 전면 근육을 중점적으로 무릎 근력 강화
- ⑤ 누운 자세에서 다리 뻗어 올리: 대퇴부 전면 근력 강화
- ⑥ 서서 무릎 구부리기: 양측 후면 대퇴 근력 강화
- ⑦ 발끝 서기: 발목 근력 및 균형 강화
- ⑧ 앉은 자세에서 발끝으로 바닥 닿기: 종아리와 발목 근력 강화
- ⑨ 골반경사 운동: 누워서 엉덩이 들기 방법으로 복부와 둔부의 긴장된 근육 개선
- ⑩ 발끝 박수치기: 하지 근력 강화

3) 연하운동: 연하곤란으로 음식물이 기도에 넘어가지 않도록 훈련

- ① 고개를 좌우로 돌린다. ->고개를 좌우로 기울인다. ->양측 어깨를 위아래로 움직인다.
- ② 볼을 부풀린다. ->볼을 빨아들인다. ->혀를 앞으로 내민다.
- ③ 혀로 좌우 입꼬리를 건드린다. ->혀가 코끝을 향하도록 위로 올린다.
- ④ ‘가가가’, ‘파파파’, ‘라라라’ 라고 말한다.
- ⑤ 코로 숨을 크게 들이마신다. ->숨을 멈추고 마른침을 삼킨다. ->입으로 숨을 내쉰다.

4) 협응운동: 여러 근육이 작용하여 효율적인 수행을 하도록 속도, 거리, 방향, 시간의 적절성과 근육의 긴장도를 조절하며 움직이는 힘을 기르는 훈련

- ① 컵 쌓기

- ② 공 주고받기
- ③ 벽면에 한발씩 공차기
- ④ 손가락 -코 운동
- ⑤ 손가락 - 손가락 운동
- ⑥ 손바닥 교대로 뒤집기
- ⑦ 한 팔씩 교대로 귀로 가져가기
- ⑧ 의자에 앉은 상태에서 팔과 다리를 교대로 들어올리기 (3초)
- ⑨ 선 자세에서 한쪽 발 들기 (5초)
- ⑩ 서 있는 자세에서 공 토스하기

5) 지구력운동: 주어진 동작이나 활동을 여러 번 반복하여 수행을 지속할 수 있는 능력을 높이는 훈련

- ① 저강도 자전거 타기
- ② 보행하기
- ③ 계단 오르기

※ 주의사항: 5분부터 시작하여 10~30분까지 증가하면서 매일 실시한다.

4. 인지활동훈련

1) 기억력: 감각기억(순간기억), 단기기억(작업기억), 장기기억(서술기억, 외현기억), 절차기억(내현기억, 암묵기억 등의 운동기술, 습관)

※ 필요할 경우 장기요양보험공단 홈페이지/인지훈련도구를 참조한다.

- ① 그림 기억하기: 같은 그림 찾기
- ② 단어와 숫자 기억하기
- ③ 동요 기억하기: 노래를 부른 후 중간에 단어를 기억하기
- ④ 본인 물건을 정리한 후 이미지화하여 기억하기

2) 지남력: 시간, 장소, 사람의 지남력 강화 훈련

- ① 날짜와 시간 맞추기: 연, 월, 일, 요일, 시, 오전, 오후
- ② 계절 맞추기
- ③ 장소 찾기
- ④ 자신과 가족에 대한 정보 찾기: 이름, 나이, 집 주소, 생일
- ⑤ 성별 및 연령대 구분하기
- ⑥ 인물의 직업 및 특징 구분하기

3) 언어력: 뜻을 나타내는 수단으로 듣기, 말하기, 읽기, 쓰기 훈련

- ① 그림 설명하기
 - ② 단어 설명하기
 - ③ 본인 소개하기
 - ④ 발성하기: 동물 소리내기, 그림 설명하기, 노래 부르기
 - ⑤ 단어 이어가기: 끝말잇기
 - ⑥ 그림 설명하기
- 4) 집중력: 반응 집중력, 지속적 집중력, 선택적 집중력, 교대적 집중력, 분리 집중력
- ① 다른 모양 찾기
 - ② 숫자 연결하기
 - ③ 단어, 색깔 찾기
 - ④ 숫자의 빈칸 채워 넣기
 - ⑤ 같은 위치에 표시하기
- 5) 문제해결능력: 여러 가지 인지적인 능력들이 통합적으로 작용하여 나오는 능력
- ① 과일 및 채소 찾기
 - ② 물건 구입하기: 시장보기 등
 - ③ 요일 및 날짜 맞추기
 - ④ 주어진 상황에 맞는 물건 찾기
 - ⑤ 속담 맞추기
 - ⑥ 문장 만들기: 단어를 주고 문장 만들기 등
 - ⑦ 시계그림 그리기

※ 적합한 인력이 대상자의 신체 및 인지 상태를 포괄적으로 평가한 후에, 서비스 제공자는 대상자 상태에 적합한 훈련 서비스를 제공한다.