



노년기에 병동에서 덜 걸으시면 일상 생활의 기량이 줄어드실 수 있습니다.

단 며칠 동안만 침상에서 생활하시더라도 근력과 체력이 급격히 감소할 수 있는데; 이러한 '컨디션 저하' 현상은 결과적으로 병원에 장기간 머무르시게 되거나 합병증을 유발할 수 있습니다.

### get up, get dressed, get moving

은 귀하께서 병원에 머무르시는 동안 신체적으로 가능한 범위내에서 활동성을 유지하실 수 있도록 평가하고 도움을 드리는 프로그램입니다.

# #endPJparalysis



Korean - Classification number: I7 4207-07-002 (Review date: August 2022)

## 귀하의 의견을 소중히 반영합니다.

와이테마타 지역 보건부는 환자와 가족/지역 공동체의 의료 경험담과 제공 받으신 의료 서비스에 대한 의견을 존중합니다. 저희에게 경험담을 알려주시거나 보다 상세한 정보를 원하시면 아래의 연락처로 이메일이나 전화 주십시오:

이메일: [feedback@waitematadhb.govt.nz](mailto:feedback@waitematadhb.govt.nz)

(환자의) 문의사항/ 모든 부서:

- 와이타케레 종합병원: (09) 839 0000
- 노스쇼어 종합병원: (09) 486 8900
- 무료전화: 0800 80 93 42

(와이테마타 지역 거주자만 가능합니다)



**일어나,  
옷을 입고,  
움직이세요!**

#endpjparalysis #stayactive

## 일어나, 옷을 입고, 움직이세요!

집에서 생활하는 대부분의 노인들은 적어도 하루 평균 900 걸음을 걷습니다. 하지만, 한 연구조사에 따르면 환자들의 다수는 병원에 머무르는 동안 오히려 하루에 250 걸음 정도밖에 걷지 않는 것으로 나왔습니다.

활동량이 줄어들게 되면 그만큼 병원에 더 오래 머무르게 되실 수 있고, 재활병동에서 치료가 필요하실 수도 있습니다.

충분한 활동량을 유지하는 것은 귀하의 회복을 위한 의학적인 치료만큼이나 중요합니다.

활동량을 유지함으로써 조속한 퇴원준비가 가능하고, 댁에 돌아가 일상생활로 복귀하실 수 있습니다.

## 무엇이 포함될까요?

걸음걸이에 대한 조기 검진(검사, 평가) 간호 또는 물리치료사의 검진도 포함됩니다.

직원은 귀하께서 댁에서 평소에하는 일을 포함하여 활동 계획을 증진시키는 것을 돕거나 지지하거나 격려할 수 있습니다.

**일어나세요** - 침상에 있는 시간을 줄이세요. 귀하는 의자 또는 병동이나 다이닝룸에서 식사하시는 동안 도움을 받으실 수 있습니다.

**옷을 입으세요** - 귀하의 편안한 활동복으로 갈아 입을 것을 권장합니다.

**움직이세요** - 귀하께서 욕실이나 규칙적으로 병동을 걸어다니시는 것을 권장합니다. 도움이 필요하시면 벨을 눌러주십시오.

각 병동마다 정수기와 따뜻한 차를 만들 수 있는 시설이 구비되어 있습니다. 귀하께서 충분한 수분 공급을 유지하는데 도움이 되는 음료를 스스로 만드시는 것을 권장합니다. 필요하시다면 도움을 받으실 수 있습니다.

## 나의 지역 공동체에서는 어떻게 도와주나요?

가족/지역 공동체에게 내 이름이 표기된 아래의 물품을 가져오도록 부탁드립니다:

- 낙낙하고 편안한 옷차림
- 미끄럼 방지 고무바닥 처리된 앞코가 막힌 신발
- 보행 지팡이나 보조기 같이 댁에서 사용하시는 의료용 보행보조기

병동 방문이 가능한 시간대에는 침상이 아닌 환자 라운지, 병원 내 공공장소나 정원에서 귀하의 가족들과 함께 시간을 보내시는 것을 권장합니다. 병동을 떠나기 전에는 직원과 상의하십시오.

## *get up, get dressed, get moving*

프로그램에 참여하는것은 귀하께서 병원에 머무르시는 동안 가족/지역 공동체와 친구들이 도와드릴 수 있는 중요한 부분입니다.