

# 흡인과 사례의 예방적 운동과 자세

원광대학교 의과대학  
작업치료학과 우희순

# 치매와 식이 문제

- 노인요양원 (nursing home) 거주 중등도 치매 환자 323명 (Mitchell et al. 2009).
  - 식이 관련 장애 비율 : 85.8%
  - 해당자의 6개월 내 사망률 : 38.6%
- 치매 유형에 따른 식이 문제의 다양성
  - 알츠하이머형 치매 : 감각 및 인지의 저하로 인한 → 음식물 섭취 시간 과다 소요
  - 혈관성 치매 : 운동 조절 능력 저하로 인한 → 인두기 흡인의 위험성 증가
  - 전두측두엽 치매 : 식욕 조절 저하로 인한 → 음식물 과다 섭취 및 과다 영양 공급

## 치매 관련 식이 중재의 목적

- 구강을 통하여 필요 영양분을 충분히 흡수하도록(콧줄, 뱃줄 사용 최소화)
- 흡인성 폐렴 등의 위험 요소없이 안전하게 섭취하도록
- 식이 제공에 보호자의 노력 최소화하도록

# 치매 관련 식이 중재



# POSITIONING

- 긍정적 환경조성
  - 따뜻하고 편안한 환경
  - 조용하고 익숙한 환경 (갑작스러운 소음 X, 라디오 & TV O)
  - 가능하면 다른 사람들과 함께 식사하도록
  - 식사 테이블엔 음식들만
  - 도구 사용이 어려우면 손으로 집어먹도록

# POSITIONING

- 장 비우기
  - 방광 및 대장은 식사 시작 30분 전에 완료
  - 장 비우고 식사 전 30분 간은 충분히 휴식 (부교감 신경이 활성화 되어 허기 느끼도록)

# POSITIONING

- 안전한 자세 유지
  - 등 뒤에 베거나 쿠션을 받쳐 편안한 자세 유지
  - 엉덩관절 최소 45도 이상, 90도 추천
  - 휠체어에 앉히는 것도 좋음
  - 턱당기기(Chin tuck) 항상 유지

(Chin tuck - The vallecula has been shown to lengthen, deepen, and widen, with the chin in a tucked position allowing liquid to pool for a longer period of time without entering the airway.)

# POSITIONING

- 자발적 섭취 유도
  - 시간이 걸리더라도 자주 격려
  - 평소 자주 사용하는 식이도구(숟가락, 포크 등) 사용하도록
  - 대신 해주는 것이 아닌 손을 살짝 대 움직임 유도
  - 독촉하지 말고 충분히 씹고 삼킬 수 있는 시간 제공
  - 잘 먹을 수 있을까? 의심되는 음식은 제공 금지

# THERAPEUTIC EXERCISE

- 증상에 맞춘 치료적 운동 제공
  - 삼킴 후 음식물 고임 – 구강 및 혀 운동
  - 음식을 오래 물고 있거나 오래 씹음 – 음식을 혀 뒤쪽에 놓아주거나 손가락으로 누르며 제공
  - 인두기 잔여물이 관찰될 경우 – 노력삼킴, 중복삼킴, 멘델슨법
- 식사 30분 전 온도 촉각 자극 제공
- Shaker' s exercise → CTAR, JOAR로 변형하여 제공

## 보호자 교육

- 치매환자는 치료적 증재를 스스로 기억하고 적용하지 못하므로 상기 방법들에 대한 보호자 교육이 매우 중요함
- 치매라는 질환에 대한 이해해야만 보호자의 심리적 부담이 경감될 수 있음
- 식이 뿐만이 아닌 대상자의 저하된 모든 영역에서 교육이 중요

# REFERENCES

- Mitchell SL, Teno JM, Kiely DK, Shaffer ML, Jones RN, Prigerson HG, Volicer L, Givens JL & Hamel MB (2009) The clinical course of advanced dementia. *The New England Journal of Medicine* 361, 1529–1538.
- Mamhidir AG, Karlsson I, Norberg A & Mona K (2007) Weight increase in patients with dementia, and alteration in meal routines and meal environment after integrity promoting care. *Journal of Clinical Nursing* 16, 987–996.
- Qiang YY (2012) Effect of evidence-based care on rehabilitation of dysphagia following stroke. *Chinese Journal of Medical Guidance* 14, 1076–1077.
- Salva A, Andrieu S, Fernandez E, Schiffrin EJ, Moulin J, Decarli B, Rojano-iLuque X, Guigoz Y & Vellas B (2011) Health and nutrition promotion program for patients with dementia (NutriAlz): cluster randomized trial. *Journal of Nutrition Health & Aging* 15, 822–830.
- Simmons SF & Schnelle JF (2006) Feeding assistance needs of long-stay nursing home residents and staff time to provide care. *Journal of the American Geriatrics Society* 54, 919–924.
- Priefer BA & Robbins J (1997) Eating changes in mild-stage Alzheimer's disease: a pilot study. *Dysphagia* 12, 212–221.