

집에서 돌보렵니다

노인장기요양서비스가 도움돼,
신청·등급 받기 절차



많은 치매환자와 가족이 우선은 집에 머무는 것을 택합니다. 집에서 돌볼 때는 어느 한 가족에게만 부담이 쏠려 돌보는 사람까지 병이 나지 않도록 역할을 분담하고, 사회복지서비스를 이용하도록 합니다.

치매환자와 가족의 부담을 덜어주는 대표적 제도로 ‘노인장기요양보험’(이하 ‘장기요양보험’) 제도가 있습니다. 고령, 노인성 질병 등으로 일상 생활을 혼자 하기 어려운 사람이 요양시설이나 재가기관으로부터 건강관리 또는 가사도움을 받을 수 있는 사회보험제도입니다.

대상자는 만 65세 이상 또는 만 65세 미만의 치매, 뇌혈관성 질환, 파킨슨병 등 노인성질환을 앓고 있는 사람으로 의료수급권자입니다. 건강보험 가입자는 동시에 장기요양보험 가입자가 됩니다. 이는 건강보험처럼 법률상 의무가입입니다.

Step 1

요양등급 받기

장기요양서비스를 받으려면 먼저 ‘장기요양등급’을 받아야 합니다. 그러기 위해 국민건강보험 공단에 ‘장기요양인정 신청서’를 제출해야 합니다. 국민건강보험공단 윤선일 요양기획실 부장은 “신청은 본인이나 대리인(신분증 제시)이 노인장기요양보험 관할운영센터(전국 227곳)를 방문하거나 우편, 팩스 등으로 가능합니다. 신청서는 노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)에 접속하여 알림·자료실 → 자료실 → 서식자료실 → 게시물에서 내려받습니다”라고 말합니다.

신청서 제출 시 만 65세 미만 중 노인성 질병이 있는 사람이나 치매를 앓고 있는 사람은 의사소견서(치매진단 관련 보완서류 포함)를 발급받아 첨부해야 합니다.

Step 2 방문조사 받기

‘장기요양인정 신청서’ 신청 후에는 방문조사를 받아야 합니다. 방문 날짜는 국민건강보험공단에서 미리 전화로 알려주지만 사정에 따라 일정 조정이 가능합니다. 방문조사는 교육을 받은 간호사, 사회복지사, 물리치료사 중 2명이 담당합니다. 치매환자가 조사에 임할 때는 주변을 청소하거나 목욕을 한다든가 하기보다 평소 그대로의 환경과 몸 상태에서 받는 것이 좋습니다.

조사방법은 ‘장기요양인정 조사표’에 따라 영역별로 52개 항목을 관찰하고 점수를 매깁니다. 항목마다 완전자립 1점, 부분도움 2점, 완전도움 3점으로 부여합니다.

■ 신체적 기능(12항목): 옷 입고 벗기, 세수하기, 화장실 사용하기, 방 밖으로 나오기 등 ■ 인지 기능(7항목): 단기기억, 상황 판단력 감퇴, 의사소통 장애 등 ■ 행동변화(14항목): 망상, 물건 망가트리기, 돈·물건 감추기 등 ■ 간호처치(9항목): 욕창간호, 투석간호 등 ■ 재활(10항목): 어깨관절, 팔꿈치관절 등.

조사가 끝나면 총 점수를 ‘영역별 100분율 환산 점수’로 산정하고 다시 최종 등급을 판정합니다. 장기요양등급 판정은 총 6등급으로 분류합니다.

■ 1등급: 95점 이상 ■ 2등급: 75~95점 미만
■ 3등급: 60~75점 미만 ■ 4등급: 51~60점 미만
■ 5등급: 45~51점 미만, 치매 ■ 인지지원등급: 45점 미만, 치매

Step 3 요양등급확인서 받기

등급이 결정되면 국민건강보험공단이 발급하는 ‘장기요양인정서’와 ‘표준장기요양이용계획서’를 우편으로 받습니다(신청 후 약 25일 소요). 공단을 방문해서 직접 받을 수도 있습니다. 만약 등급을 받지 못했다면 어느 정도 시간이 지난 후 다시 신청해서 받습니다. 장기요양인정서를 받아야 장기요양서비스를 이용할 자격이 됩니다.

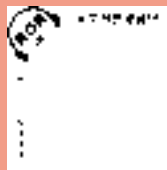
장기요양인정서에는 이름, 생년월일, 장기요양 인정번호, 장기요양등급, 유효기간, 장기요양서비스 종류와 내용이 있으므로 잘 살펴봐야 합니다.

Step 4 계약서 작성하기

장기요양인정서와 표준장기요양이용계획서를 가지고 가까운 장기요양기관을 찾아 계약서를 쓰고 원하는 서비스를 받습니다. 시설요양은 1~2등급, 재가요양은 1~5등급과 인지지원등급이 이용할 수 있습니다. ‘장기요양급여 중복수급 금지’ 원칙에 따라 시설서비스와 재가서비스를 중복해서 받을 수는 없습니다.

참고로 장기요양등급은 유효기간이 있습니다. 1등급은 4년, 2~4등급은 3년, 5등급과 인지지원등급은 2년입니다. 유효기간이 끝나면 갱신해야 합니다. 전화로도 가능하며 신청서는 다시 제출하지 않아도 됩니다.

취재·글 / 한민자 hmj647@hanmail.net 객원기자
도움말 / 윤선일 국민건강보험공단 요양기획실
송상호 국민건강보험공단 홍보실 부장



홈케어에는 어떤 것들이 있나?

집에서 간병서비스 받을 수 있는
재가서비스



노인장기요양서비스에는 ‘시설서비스’와 ‘재가서비스’가 있습니다. 재가서비스는 집에서 건강관리를 받는 홈케어서비스로 방문목욕, 방문요양, 방문간호, 주·야간보호, 단기보호, 복지용구제공이 있습니다. 이용 대상은 장기요양급여수급자 중 1~5등급 또는 인지지원등급을 받았거나 65세 이상 기초생활수급자, 일상생활을 혼자 하기 어려운 사람입니다. 단, 인지지원등급은 주·야간보호 서비스만 받을 수 있습니다. 재가서비스 이용 비용은 총금액의 85%를 국민건강보험공단이 지급하고 15%는 본인이 부담합니다.

김경 협회장(한국재가장기요양기관정보협회)은 “재가서비스를 이용하려면 재가복지센터나 데이케어센터 같은 재가장기요양기관(노인장기요양보험법에 따라 설치·신고된 기관)을 찾습니다. 살고 있는 곳과 가까우면 편리합니다. 기관을 찾기 어렵다면 노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)에서 ‘장기요양기관 찾기’로 검색하면 됩니다”라고 말합니다.

기관을 찾은 후 전화나 방문 또는 홈페이지 등을 통해 상담한 후 계약을 체결합니다. 이때 장기요양인정서와 표준장기이용계획서를 반드시 제출해야 하며 상황에 따라 건강진단서도 첨부해야 합니다.

계약을 체결할 때는 계약기간, 재가서비스 종류와 내용, 대상 항목 비용 등에 관한 내용 등을 꼼꼼히 확인하고 계약서를 작성합니다. 계약서 작성이 끝나면 원하는 날부터 계약한 기관에서 요양보호사나 간호(조무)사 등이 집으로 찾아와 자신에게 맞는 서비스를 제공해 줍니다.

이때 주의할 점이 있습니다. 정영록 센터장(미소재가복지센터)은 “재가서비스는 동일한 시간에 2가지 이상 서비스를 받을 수 없습니다. 다만, 방문목욕과 방문간호, 방문요양과 방문간호는 원활한 서비스를 위해 같은 시간에 각각 받을 수 있습니다”라고 말합니다. 또한 월 한도액(공단부담금+본인부담금) 범위 내에서 서비스를 이용할 수 있습니다. 등급에 따라 한도액이 다

룹니다(복지용구제공 제외). 1등급은 1,456,400원, 2등급 1,294,600원, 3등급 1,240,700원, 4등급 1,142,400원, 5등급 980,800원, 인지지원등급 551,800원입니다. 이 금액을 초과하는 비용은 본인이 부담해야 합니다.

Type 1 집에서 만나요

■ **방문요양** 집을 방문한 요양보호사로부터 세수, 이 닦기, 머리 감기, 목욕 도움과 취사, 청소, 말벗 등 생활 전반에 필요한 서비스를 받을 수 있습니다(비용은 1시간 이상 3,250원, 2시간 이상 5,500원, 3시간 이상은 6,900원).

■ **방문간호** 의사, 한의사 또는 치과의사의 지시에 따라 간호(조무)사나 치위생사가 집으로 찾아와 건강 상태를 확인합니다. 혈당 측정, 식이관리, 감염관리, 구강관리, 투약관리 등을 해줍니다(비용은 30분 이상~60분 미만 6,620원. 60분 이상 7,970원).

■ **방문목욕** 목욕설비를 갖춘 방문목욕차량 이용하여부를 선택할 수 있습니다. 방문목욕차량을 이용한 차량 내 목욕은 10,880원, 방문목욕차량을 이용하지 않는 목욕은 6,120원입니다.

Type 2 급할 때만 잠깐 이용할게요

■ **주·야간 보호** 하루 중 일정한 시간 장기 요양기관에서 보호받는 서비스입니다. 식사, 치매관리, 응급처치 등 기본적인 서비스가 이뤄집니다. 등급에 따라 부담하는 비용이 다릅니다. 6시간 이상

~8시간 미만 기준 시 1등급은 6,860원, 3등급은 5,860원, 5등급과 인지지원등급은 5,460원입니다. 단, 식사나 간식비 같은 식대는 비급여로 전액 본인 부담입니다.

■ **단기보호** 월 15일 이내 장기요양기관에서 보호받을 수 있습니다. 신체활동과 심신기능의 유지를 위한 기본적인 서비스를 이용할 수 있습니다(비용은 1일당 1등급 8,350원, 3등급 7,140원, 5등급 6,770원).

Type 3 필요한 용품을 저렴하게

일상생활에 필요한 물품을 장기요양급여로 저렴하게 구입하거나 대여할 수 있습니다. 필요한 물품은 노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr) '장기요양서비스기관 검색(급여종류: 복지용구)'에서 조회할 수 있습니다.

물품은 연간 1인당 160만 원 한도로 구입 또는 대여할 수 있습니다. 구입 물품은 이동변기, 성인 용보행기, 지팡이, 욕창방지방석 등 10가지이고 대여 물품은 전동침대, 이동욕조, 목욕리프트, 배회감지기 등 7가지입니다. 욕창 예방 매트리스는 구입 또는 대여가 모두 가능합니다.

취재·글 / 한민자 hmj647@hanmail.net 객원기자
도움말 / 김경 한국재가장기요양기관정보협회 협회장
정영록 미소재가복지센터 센터장



나, 잘할 수 있을까요?

치매환자 가족을 위한 마음지침서



1 도움이 안 되는 가족도 있습니다

간호나 돌봄의 책임을 나누기는커녕 환자에게도 간호인에게도 스트레스를 주어 오히려 남보다 더 도움이 안 되는 가족도 있습니다. 가뭇에 콩 나듯 들여다보면서 환자에게서 배설물 냄새가 난다는 등, 얼굴이 여위었으니 신경 좀 쓰라는 등, 잔소리를 해대서 환자 돌보는 일로 이미 충분히 지쳐 있는 사람을 더 힘들게 만들어 버립니다.

돌봄 책임을 맡은 사람에게 지나친 부담이 가지 않도록 가족이 서로 도우면서 환자의 상태와 돌봄 내용, 돌보는 사람의 심정과 부담 정도, 역할 분담, 앞으로 예상되는 문제와 대책 등을 함께 의논해야 환자가 계속 집에 머물 수 있습니다.

2 집을 안전하게 만들어야 합니다

치매환자에게 집은 가장 익숙한 장소여서 상대적으로 안전하고 혼란을 덜 느끼긴 하지만, 꼭 필요한 안전설비가 되어 있지 않으면 오히려 더 위험할 수도 있습니다. 바닥과 문턱의 높낮이 차가 커서 발에 걸려 넘어지기 일쑤이고, 가스안전이 늘 염려됩니다. 노인 관련 시설에는 벽이나 복도, 화장실에 기본적으로 설치되어 있는 안전손잡이가 대부분의 집에는 없어 불편합니다. 집에서 돌보기로 결정했으면 가능한 한 모든 안전장치와 안전설비를 갖춰야 합니다.

3 돌보는 사람이 건강해야 치매환자도 행복합니다

치매환자를 돌보는 사람은 간병 외에도 집안일까지 다 하거나, 환자가 낮밤이 바뀌기라도 하면 밤에 충분히 잘 수 없어 수면시간이 부족할 수밖에 없습니다. 너무 힘들어 병이 나기라도 하면 간호인(보호자)이 환자보다 먼저 세상을 떠나기도 합니다.

치매환자를 집에서 잘 돌보기 위해서는 돌보는 사람의 몸과 마음이 우선 건강해야 합니다. 주 보호자가 충분히 쉴 수 있도록 가족이 순서를 정해 환자를 돌보고, 가족이 돌아가며 잠깐씩이라도 돌볼 수 있는 여건이 아니라면 방문요양이나 데이케어센터 등의 서비스를 이용해서 반드시 휴

식시간을 확보해야 지속적인 돌봄이 가능합니다. 주보호자는 가끔 충분히 쉬거나 자기 자신만을 위한 시간을 보내는 데 죄책감을 느끼면 안 됩니다. 돌보는 사람의 신체적·정신적·정서적 건강이 환자 돌봄의 가장 기본적인 조건입니다.

4 혼자가 아닙니다 공유하세요

현재 우리나라 65세 이상 10명 중 1명이 치매환자이므로 이제 치매는 나만의, 우리 가족만의 문제가 아닙니다. 치매는 홀로 끙끙 앓거나 병상에 조용히 누워 누군가의 간호를 받다가 세상을 떠나는 병이 아니기 때문에 환자 돌봄 경험을 다른 사람들과 이야기하는 것이 중요합니다.

치매라는 병 자체나 치매환자와 관련한 문제뿐만 아니라 돌보는 사람으로서 겪는 감정적·심리적 상태를 표현해 보면 결코 자신만 그런 게 아니라는 사실을 확인할 수 있습니다. 치매환자 가족들의 모임이나 교류에 참여하면 수많은 치매환자 가족이 같은 문제로 고민하고 있고 이 같은 문제를 해결하기 위해 애쓰고 있음을 알게 됩니다.

5 도움받는 것도 용기입니다 도움을 청하세요

치매환자 돌보는 일을 혼자서 다 할 수는 없고 그저 최선을 다할 뿐입니다. 간호인(보호자)은 전지전능한 존재가 아니므로 자신의 한계를 인정하고 주위의 도움을 받도록 합니다. 증상이 더 나빠

지지 않고 그 상태가 조금이라도 오래 유지된다면 더 바랄 것이 없고, 증세가 나빠지면 나빠지는 대로 그때 가서 대책을 세우면 되니까 지금 상황에서 가장 좋은 방법을 선택하면 됩니다. 가족이나 이웃, 동료 치매환자 가족들, 사회적서비스의 도움을 거절하지 않아야 합니다. 도움받는 것도 용기입니다.

치매환자 가족에게 이런 말은 제발



1. 어떻게 부모를 요양원에 모셔.
끝까지 집에서 모셔야지.
2. 이제 그만 고집부리고 시설에 모셔.
3. 장남이니까 감당해야지 뭐.
4. 이왕 모시는 거, 좀 잘해드려.
5. 사시면 얼마나 사시겠니.
조금만 더 고생해라.

글 / 유경 treeappl@hanmail.net '어르신사랑연구모임' 대표입니다. 저서로는 치매 걸린 엄마 이야기를 다룬 〈엄마의 공책〉, 나이 둘의 이야기를 담은 〈마흔에서 아흔까지〉 등이 있습니다.

