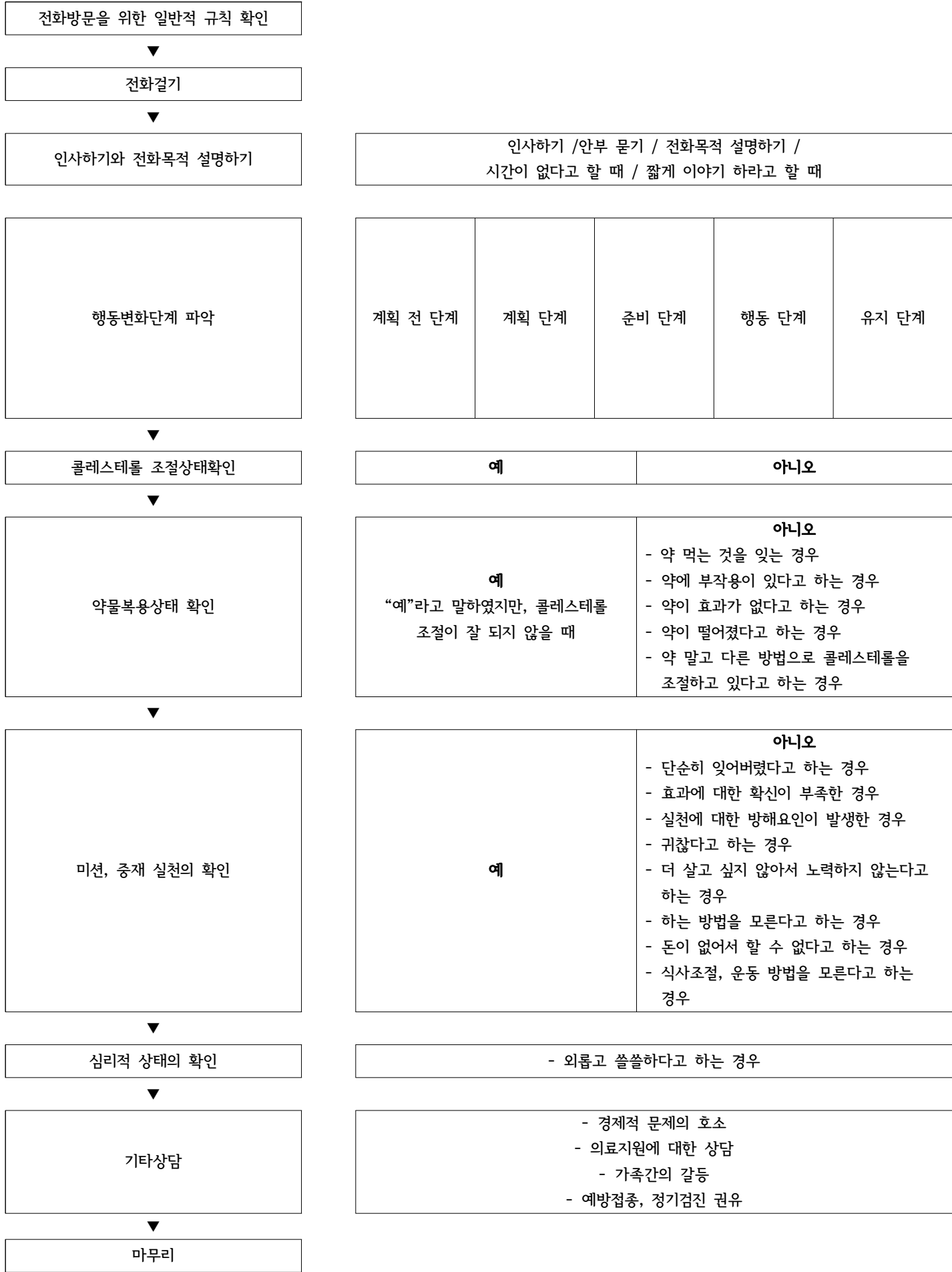


이상지질혈증 대상자의 비대면 상담 흐름도



1단계 - 전화 걸기

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 이야기 할 준비를 한다. - 대상자가 노인인 경우 호출음이 7-8회 울릴 때까지 통화가 연결되기를 기다린다. - 통화중이면 2-3분 후에 다시 건다. 	

2단계 - 인사하기와 전화목적 설명하기

대상자	간호사	참고
	<p>인사하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인사를 한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 안녕하세요? 저는 ○○보건소 방문간호사 000입니다.</p> <p>예2) (목소리로 바로 확인이 가능하면) 바로 안부를 묻는다.</p> <p>안부묻기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시간, 날씨에 따라 식사여부/ 활동 등에 대해 전반적으로 물으면서 인사한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) 오늘 날씨가 좀 찬데 몸은 좀 어떠세요?</p> <p>예2) 아침식사는 하셨어요?</p> <p>예3) 지금 무엇하고 계세요?</p> <p>전화목적 설명하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 전화목적은 간단히 설명하고 전화방문이 가능한지 확인한다. <p>=> 예시문</p> <p>예1) (제가 오늘은) 지난번에 방문한 이후로 그동안 어떻게 지내셨는지 궁금해서 전화 드렸습니다. 지금 전화 통화가 가능하십니까?</p> <p>예2) 제가 신종플루 예방접종(혹은 새로운 정보)에 대해서 알려드리려고 전화 드렸습니다. 지금 통화가 가능하십니까?</p>	
시간이 없다고 할 때	<p>=> 예시문</p> <p>예1) 잘 알겠습니다. 그럼 언제 다시 전화드릴까요?</p> <p>(시간약속을 하고) 인사 후 전화를 끊는다.</p>	
짧게 이야기하라고 할 때	<p>=> 예시문</p> <p>예1) 네, 간단히 (혹은 한 5분 정도만) 말씀 나누겠습니다.</p>	

3단계 - 행동변화단계 확인

대상자	간호사	참고
-	<p><질문 방법></p> <p>(1) 현재 가지고 계시는 만성질환(당뇨, 고혈압 등)에 대해서 스스로 건강관리를 하고 계신가요?</p> <p>→ 아니오 답변 시: 앞으로 6개월 이내에 규칙적인 자가 혈압 측정, 약 복용, 금연, 절주 등의 건강관리를 해보실 생각이 있으신가요?</p> <p>→ 예 답변 시: 그럼 그러한 건강관리를 6개월 이상 유지하고 계신가요?</p> <p>(4) 비대면 상담이 진행됨에 따라 변화과정을 모니터링</p> <p>(5) 계획 전 단계, 계획단계, 준비 단계, 행동 단계, 유지 단계</p>	<p>혹은 대상자의 취약한 건강행태를 구체적으로 질문할 수 있음</p> <p>예) 흡연을 하고 계신가요?</p> <p>- 예 답변 시: 흡연을 하고 계시다고 하셨는데, 혹시 앞으로 6개월 이내에 금연하실 생각이 있으신가요?</p> <p>- 아니오 답변 시: 앞으로 6개월 이내에 금연하실 계획이 있으신가요?</p>
-	<p><행동변화단계에 따른 상담></p> <p>- 비대면 상담 전략 교육자료 확인</p>	

대상자	간호사	참고
	<div><div>- 계획 전 단계: *지식 제공, 장점과 위험 인식, 환경평가(장애요인)</div><div>- 계획단계: 자가 평가(문제행동에 대한 자신의 기분), 환경 재평가, 장점과 위험 강조, 동기 부여</div><div>- 준비단계: 기회 인식(본 사업을 바람직한 건강행위를 실천할 수 있는 기회로 인식하도록할 것), 약속하기(건강행위를 구체적으로 전문가와 계획, 일상생활 습관을 파악하여 실천가능하도록 할 것), 장점 강조, 동기 부여</div><div>- 행동 및 유지단계: 문제 행동을 통제, 건강행동을 유지하기 위한 칭찬과 보상 제공(인센티브), 소모임 혹은 오늘 건강 앱 커뮤니티 활용 독려, 역조건 형성(건강행위의 장애물을 극복할 수 있는 대안 제시), 자극 조절(문제 행동 자극 감소, 건강행위 자극 강화)</div></div>	

4단계 - 콜레스테롤 조절 상태확인

대상자	간호사	참고1)																																						
-	<div>- LDL 콜레스테롤(중성지방, 총콜레스테롤) 조절상태를 확인한다.</div> <div>=> 예시문</div> <div>예1) 건강검진 결과를 확인해보니 OOO님 LDL 콜레스테롤(또는 중성지방, 총 콜레스테롤, HDL) 수치가 150mg/dL정도 였는데, 그 후로 LDL 콜레스테롤 수치를 확인해보신 적이 있습니까?</div>	<div><이상지질혈증 진단 기준></div> <table><tr><th>분류</th><th>단위(mg/dL)</th></tr><tr><td colspan="2">총콜레스테롤</td></tr><tr><td>높음</td><td>>240</td></tr><tr><td>경계치</td><td>200-239</td></tr><tr><td>적정</td><td><200</td></tr><tr><td colspan="2">중성지방</td></tr><tr><td>매우높음</td><td>>500</td></tr><tr><td>높음</td><td>200-499</td></tr><tr><td>경계치</td><td>150-199</td></tr><tr><td>적정</td><td><150</td></tr><tr><td colspan="2">HDL-C</td></tr><tr><td>높음</td><td>>60</td></tr><tr><td>낮음</td><td><40</td></tr><tr><td colspan="2">LDL-C</td></tr><tr><td>매우높음</td><td>>190</td></tr><tr><td>높음</td><td>160-189</td></tr><tr><td>경계치</td><td>130-159</td></tr><tr><td>정상</td><td>100-129</td></tr><tr><td>적정</td><td><100</td></tr></table> <div>[참고] 이상지질혈증 교육자료_1 제공 (나쁜 콜레스테롤이란, 좋은 콜레스테롤이란)</div>	분류	단위(mg/dL)	총콜레스테롤		높음	>240	경계치	200-239	적정	<200	중성지방		매우높음	>500	높음	200-499	경계치	150-199	적정	<150	HDL-C		높음	>60	낮음	<40	LDL-C		매우높음	>190	높음	160-189	경계치	130-159	정상	100-129	적정	<100
분류	단위(mg/dL)																																							
총콜레스테롤																																								
높음	>240																																							
경계치	200-239																																							
적정	<200																																							
중성지방																																								
매우높음	>500																																							
높음	200-499																																							
경계치	150-199																																							
적정	<150																																							
HDL-C																																								
높음	>60																																							
낮음	<40																																							
LDL-C																																								
매우높음	>190																																							
높음	160-189																																							
경계치	130-159																																							
정상	100-129																																							
적정	<100																																							
“예”라고 말한 경우	<div>- 칭찬/격려, 지지/격려, 혹은 확인 및 관련요인을 탐색한다.</div> <div>=> 예시문</div> <div>예1) 참 잘하셨습니다.</div> <div>예2) LDL 콜레스테롤(중성지방, 총 콜레스테롤,HDL)을 잘 조절하고 계시군요. 참 좋습니다.</div> <div>예3) 아직도 LDL 콜레스테롤(중성지방, 총 콜레스테롤,HDL) 수치가 높으신 편인데, 약은 드시고 계십니까?</div>																																							
“아니오”라고 말한 경우	<div>- 이유를 확인하고 몸상태를 확인한다.</div> <div>=> 예시문</div> <div>예1) OOO씨 많이 바쁘셨나 보군요.</div> <div>예2) LDL 콜레스테롤(중성지방, 총 콜레스테롤,HDL) 수치를 확인하지 못하셨나요?</div> <div>예3) 머리가 아프거나 어지럽지는 않으세요?</div> <div>- 콜레스테롤 검사 추천(가까운 병원 가기, 국가건강검진 등)</div> <div>=> 예시문</div> <div>예1) 가까운 병원에 가서서 콜레스테롤 검사를(건강검진을) 받아보시기 바랍니다.</div>	<div><선별 대상></div> <div>- 심뇌혈관질환자</div> <div>- 고혈압</div> <div>- 당뇨병</div> <div>- 위의 세가지 질환이 있는 경우 병원 혹은 보건소에 내원하여 콜레스테롤 검사 시행을 권유할 것</div> <div>- 고혈압 또는 당뇨병이 있는 환자의 경우 일반인에서보다 이상지질혈증의 발생빈도가 매우 높고 심뇌혈관질환 발생위험이 높기 때문에 나이와 상관없이 지질검사를 정기적으로 해야 함</div>																																						
“콜레스테롤 수치를 올리는 것들은 뭐가 있을까요?”	<div>- 위험인자에 대해 설명해 준다.</div> <div>=> 예시문</div> <div>예1) OOO씨 몸 속 혈액 안에 있는 나쁜 콜레스테롤을 높이는 위험한 것들을 설명해 드리겠습니다.</div>	<div>- 콜레스테롤 주요 위험인자</div> <table><tr><th>위험인자</th><th>내용</th></tr><tr><td>흡연</td><td>· 흡연하는 경우</td></tr><tr><td>고혈압</td><td>· 수축기혈압 140mmHg 이상 또는</td></tr></table>	위험인자	내용	흡연	· 흡연하는 경우	고혈압	· 수축기혈압 140mmHg 이상 또는																																
위험인자	내용																																							
흡연	· 흡연하는 경우																																							
고혈압	· 수축기혈압 140mmHg 이상 또는																																							

대상자	간호사	참고1)																						
		<table><tr><td></td><td>· 확장기 혈압 90mmHg 이상 또는 · 항고혈압제 복용</td></tr><tr><td>낮은 HDL-C 40mg/dL</td><td>· HDL-C 40mg/dL 미만</td></tr><tr><td>연령</td><td>· 남성의 경우 45세 이상 · 여성의 경우 55세 이상</td></tr><tr><td>조기 관상 동맥질환의 가족력</td><td>· 부모, 형제자매 중 남성 55세 미만, 여성의 경우 65세 미만에서 관상동맥질환이 발병</td></tr></table> <p>- 중성지방 농도의 주요 위험인자</p> <table><tr><td>위험인자</td></tr><tr><td>체중 증가</td></tr><tr><td>음주</td></tr><tr><td>당뇨병</td></tr><tr><td>탄수화물 섭취</td></tr><tr><td>만성신부전</td></tr><tr><td>갑상선기능저하</td></tr><tr><td>임신</td></tr><tr><td>에스트로겐 투약</td></tr></table> <p>[참고] 이상지질혈증 교육자료_2 제공</p>		· 확장기 혈압 90mmHg 이상 또는 · 항고혈압제 복용	낮은 HDL-C 40mg/dL	· HDL-C 40mg/dL 미만	연령	· 남성의 경우 45세 이상 · 여성의 경우 55세 이상	조기 관상 동맥질환의 가족력	· 부모, 형제자매 중 남성 55세 미만, 여성의 경우 65세 미만에서 관상동맥질환이 발병	위험인자	체중 증가	음주	당뇨병	탄수화물 섭취	만성신부전	갑상선기능저하	임신	에스트로겐 투약					
	· 확장기 혈압 90mmHg 이상 또는 · 항고혈압제 복용																							
낮은 HDL-C 40mg/dL	· HDL-C 40mg/dL 미만																							
연령	· 남성의 경우 45세 이상 · 여성의 경우 55세 이상																							
조기 관상 동맥질환의 가족력	· 부모, 형제자매 중 남성 55세 미만, 여성의 경우 65세 미만에서 관상동맥질환이 발병																							
위험인자																								
체중 증가																								
음주																								
당뇨병																								
탄수화물 섭취																								
만성신부전																								
갑상선기능저하																								
임신																								
에스트로겐 투약																								
“콜레스테롤 수치가 몇 이어야 괜찮은건가요?”	<p>- 대상자의 콜레스테롤 수치를 확인하고 아래 표의 기준에 따라 의사 진료를 권고하고, 생활습관 교정을 유도한다.</p> <p><위험도 분류에 따른 치료목표></p> <table><tr><th>위험도 분류</th><th>LDL-C 목표</th><th>Non-HDL-C 목표</th></tr><tr><td>· 초고위험군 관상동맥질환 허혈성 뇌졸중 일과성 허혈 발작 말초혈관질환</td><td><70</td><td><100</td></tr><tr><td>· 고위험군 경동맥질환 복부대동맥류 당뇨병</td><td><100</td><td><130</td></tr><tr><td>· 중등도위험군 주요 위험인자 2개 이상(흡연, 낮은 HDL-C, 연령, 조 기관상동맥질환의 가족력)</td><td><130</td><td><160</td></tr><tr><td>· 저위험군 주요 위험인자 1개 이하(흡연, 낮은 HDL-C, 연령, 조기관상동맥질환의 가족력)</td><td><160</td><td><190</td></tr></table> <p><LDL-C></p> <p>-초고위험군 환자의 경우 LDL-C 70mg/dL 미만으로 조절하도록 권고한다.</p> <p>-고위험군 환자의 경우 LDL-C 100mg/dL 미만으로 조절하도록 권고한다.</p> <p>-중등도위험군 환자의 경우 LDL-C 130mg/dL 미만으로 조절하도록 고려한다.</p> <p>-저위험군 환자의 경우 LDL-C 160mg/dL 미만으로 조절하도록 고려한다.</p> <p><중성지방></p> <p>- 중성지방 농도가 500mg/dL 이상인 경우 다음의 이차적인 원인 및 지질대사 이상 등 유전적인 원인을 확인하고 교정하기를 권고 한다.</p> <table><tr><td>· 체중증가</td><td>· 당뇨병</td></tr><tr><td>· 음주</td><td>· 갑상선 기능저하</td></tr><tr><td>· 탄수화물 섭취</td><td>· 임신</td></tr><tr><td>· 만성공팔병</td><td>· 에스트로겐 등의 투약력</td></tr></table> <p>- 공복 시 중성지방 수치가 500mg/dL 이상인 경우에는 채식염의 예방을 위해서 적절한 식사요법 및 금주와 함께 약제 사용을 권고한다.</p>	위험도 분류	LDL-C 목표	Non-HDL-C 목표	· 초고위험군 관상동맥질환 허혈성 뇌졸중 일과성 허혈 발작 말초혈관질환	<70	<100	· 고위험군 경동맥질환 복부대동맥류 당뇨병	<100	<130	· 중등도위험군 주요 위험인자 2개 이상(흡연, 낮은 HDL-C, 연령, 조 기관상동맥질환의 가족력)	<130	<160	· 저위험군 주요 위험인자 1개 이하(흡연, 낮은 HDL-C, 연령, 조기관상동맥질환의 가족력)	<160	<190	· 체중증가	· 당뇨병	· 음주	· 갑상선 기능저하	· 탄수화물 섭취	· 임신	· 만성공팔병	· 에스트로겐 등의 투약력
위험도 분류	LDL-C 목표	Non-HDL-C 목표																						
· 초고위험군 관상동맥질환 허혈성 뇌졸중 일과성 허혈 발작 말초혈관질환	<70	<100																						
· 고위험군 경동맥질환 복부대동맥류 당뇨병	<100	<130																						
· 중등도위험군 주요 위험인자 2개 이상(흡연, 낮은 HDL-C, 연령, 조 기관상동맥질환의 가족력)	<130	<160																						
· 저위험군 주요 위험인자 1개 이하(흡연, 낮은 HDL-C, 연령, 조기관상동맥질환의 가족력)	<160	<190																						
· 체중증가	· 당뇨병																							
· 음주	· 갑상선 기능저하																							
· 탄수화물 섭취	· 임신																							
· 만성공팔병	· 에스트로겐 등의 투약력																							

대상자	간호사	참고1)
	<p>-위의 수치에 해당하는 고중성지방혈증의 치료를 위해서는 중성지방을 주로 저하시키는 피브레이트, 니코틴산, 오메가-3 지방산 등을 1차 선택 약제로 선택할 것을 권고한다.</p> <p><HDL-C></p> <p>-HDL-C 수치가 낮은 경우 LDL-C를 심뇌혈관질환 위험도 분류에 따른 치료목표로 하여 조절하도록 권고한다.</p>	

5단계 - 약물복용상태확인

대상자	간호사	참고
	<p>- 콜레스테롤 약 복용을 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 콜레스테롤 약은 드셨습니까?</p>	<p>- 이상지질혈증을 조절하기 위해서는 약물치료와 더불어 식사요법, 운동요법, 체중조절, 금연 등의 치료적 생활습관 개선이 필요함</p> <p>- <u>비약물요법이 우선적으로 고려해야할 치료 수단이며, 약물치료와 상호보완적 관계임</u></p> <p><체크사항></p> <p>- 생활습관 개선 여부</p> <p>- 약물요법으로 잘 조절되고 있는지 여부</p> <p>- 약물에 대한 효과와 약을 잘 복용하고 있는지 여부</p> <p>- 약물 부작용 여부: 필요 시 간기능 검사, 근육병증(근육통, 근쇠약감 등의 증상) 여부 확인</p> <p>[참고] 이상지질혈증 교육자료_7,8 (일반적으로 나오는 Q&A)</p>
“예”라고 말한 경우	<p>- 지지와 격려를 한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 잘하셨습니다.</p>	
“예”라고 말하였지만, 콜레스테롤 조절이 잘 되지 않을 때	<p>- 콜레스테롤 약 복용에 대해서는 칭찬하고, 콜레스테롤 조절이 안되는 이유를 알아본다,</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 약을 드시는 것은 잘하셨습니다. 그런데 콜레스테롤이 여전히 높으시군요. 현재의 콜레스테롤상태에 대해서 의사 선생님과 상의 해보신 적이 있습니까?</p> <p>예2) 콜레스테롤 약을 드시는 것은 물론이고, 운동도 같이 하셔야 하는데, 운동을 하고 계십니까?</p> <p>예3) 콜레스테롤 약을 드시는 것과 함께 식사요법은 잘 하시고 계신가요?(포화지방산 섭취를 줄이고 생선, 견과류 등의 불포화 지방산 섭취로 대체)</p>	-
“아니오”라고 말한 경우	<p>- 약을 복용하지 않은 이유/약 복용의 방해요인을 확인한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 약을 안드신 이유가 있으세요?</p>	-
“약 먹는 것을 잊었습니다.”	<p>- 곧바로 약을 먹도록 한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 전화 끊고 바로 드세요. 제가 약 드셨는지 다시 전화 드려 확인할게요.</p>	<p>- 이상지질혈증을 관리해야 하는 이유를 설명: 장기간 방치 시 콜레스테롤이 혈관 내벽에 쌓여 혈관이 좁아지거나 막혀 협심증, 심근경색, 뇌졸중이 발생할 수 있으며 사망률이 증가</p>

대상자	간호사	참고
		<p>함</p> <p>[참고] 이상지질혈증 교육자료_3 제공</p>
“약에 부작용이 있습니다.”	<p>- 약 부작용에 관련된 요인을 확인한다. => 예시문 예1) 언제부터 그런 부작용이 있었습니까? 예2) 약을 언제 드셨습니까? 예3) 어떤 부작용이 있었습니까? 예4) 전에도 그런 적이 있으셨어요?</p> <p>- (판단에 의하여)구체적인 방법에 대해서 상담한다. => 예시문 예1) 약 드시고 그러셨다면 그것은 먼저 의사선생님과 상의하시는게 좋을 것 같습니다. 예2) 복용하신 약이 지난번에 드시던 약과 다른니까? 예3) 다음에 방문하여 다시 확인드리겠습니다.</p>	<p>- 복용지도: 약명, 처방 용량 및 용법, 횟수 등 파악하여 처방에 따라 적절히 복용하고 있는지 확인, 아래의 복용지도 페이지를 참고하여 약물 관련 부작용이 있는지 확인</p> <p>- ※ 참고: 국민건강보험 건강 in 사이트 접속(https://hi.nhis.or.kr/) → 건강정보 → 의약품 정보 → 의약품 정보 검색 → 제품명 혹은 성분명을 입력 → 의약품 상세 페이지의 ‘복약지도’ 확인</p> <p>- ※ 방문간호사용 약품정보집은 약학정보원(www.health.kr)에서 참조 가능</p>
“약이 효과가 없는 것 같다”	<p>- 대상자의 응답을 재진술하면서 의미를 분명히 하도록 한다. => 예시문 예1) 000(약이름)은 효과가 없다고 생각하시는 바를 좀 더 자세히 말씀해주세요.</p> <p>- 대상자의 응답에 따라서 양 복용의 중요성에 대한 설득 전략을 찾아내어 설득하고, 조언한다. => 예시문 예1) 약을 드시지 않으면 콜레스테롤이 조절이 안되고 심장병에 걸리시거나 신장이 안좋아지실 수 있어요. 콜레스테롤이 높아지면 합병증이 굉장히 심한거 알고 계시죠? 의사선생님께서 약 복용을 중단 하라는 말이 없으면 꾸준히 계속 약을 드셔야 해요.</p> <p>예2) 혹시 최근에 몸에 변화가 있거나, 스트레스 받은 일이 있으셨어요?</p> <p>예3) 그런데 이상지질혈증의 약은 종류가 여러 가지예요. 이번 약보다 지난번약이 더 효과적인 것 같다면, 약을 처방한 의사선생님께 다시 가서 상담하시면 더 좋은 약으로 바꿔드릴 거예요.</p>	<p>- 이상지질혈증의 스타틴 치료는 평생 지속적으로 하는 것이 권고됨(임상진료지침)</p> <p>- 금연이나 10% 이상의 체중 감량 등 위험인자의 유의한 변화가 있는 경우에는 약물의 감량을 고려할 수 있음</p> <p>- 약물을 병용하여도 1년 이상 LDL-C 치료 목표에 도달하지 않은 경우 의사 진료를 권유할 것</p>
“약이 떨어졌다.”	<p>- 현재 투약하고 있는 상태(투약시간과 용량)를 확인한다. => 예시문 예1) 지난번 처방받은 날짜가 언제였습니까? 예2) 약은 언제 드셨어요? 예3) 한 번 드실 때 얼마나 드셨어요?</p> <p>- 정확한 약복용 방법을 다시 한 번 교육한다. => 예시문</p>	-

대상자	간호사	참고
	<p>예1) 제가 약복용에 대해서 말씀 드렸지요? 저에게 약 먹는 방법에 대해서 말해보세요.</p> <p>- 약을 지속적으로 복용할 수 있도록 대안을 마련한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 병원(혹은 보건소)를 방문해서 약을 다시 받아서, 중단하지 말고 정확하게 드세요.</p> <p>예2) (형편에 따라) 제가 약을 가지고 방문하겠습니다.</p> <p>예3) (경제적 상태/혹은 자여로 인하여 약의 복용이 중단되었다면) 보호자(주로 자녀)에게 연락 해서 약을 준비하도록 말씀드릴게요.</p> <p>- 약복용의 중요성을 다시 한 번 교육한다.</p>	
“약 말고 다른 방법으로 콜레스테롤을 조절하고 있다.”	<p>- 다시 한 번 콜레스테롤 수치 상태를 확인한다.</p> <p>- 사용하고 있는 다른 방법의 내용과 사용기간을 확인한다.</p> <p>- 응답에 따라 적절한 대안을 마련한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 그렇지만 콜레스테롤이 조절되고 있지는 않습니다. 그 방법만으로는 콜레스테롤이 조절되지 않으니, 약을 드시면서 00도 함께 하는 것이 좋을 것 같습니다.</p> <p>예2) 말씀하신 방법이 콜레스테롤을 조절하는지는 잘 모르겠습니다. 일단 의사선생님과 상의하셔서 약을 중단해도 좋은 상태인지를 확인하세요.</p>	

6단계 - 미션, 증재 실천의 확인

대상자	간호사	참고
	<p>- 지난 번 교육 내용에 대한 수행을 확인한다.</p> <p>- 미션 수행을 확인한다(세끼 먹기, 걷기, 자체 미션 등)</p>	-
“예”라고 말한 경우	<p>- 수행으로 인한 효과(기운이 남, 체중 감량, 혈압의 감소, 당의 감소 등)을 찾아내어 지지와 격려를 한다.</p> <p>=> 예시문</p> <p>예1) 잘하셨습니다.</p> <p>예2) 그렇게 하니까 00이 더 좋아지셨죠? 참 잘하셨습니다.</p> <p>예3) 00분이 그렇게 잘하고 계시니까 저도 보람이 있습니다.</p>	
“아니오”라고 말한 경우	<p>- 실천을 방해하는 요인을 찾아내고, 실천을 위한 전략을 마련한다.</p>	독려와 격려를 해주며 비약물요법에 대한 건강상 이점을 얘기해준다.
“단순히 잊어버렸다.”	<p>- 재교육한다.</p> <p>- 증재실천을 위한 전략(시간, 방법)을 대상자와 상의한다.</p> <p>- 수행이 이루어진 것을 확인하기 위하여 가까운 시간에 방문 혹은 전화를 하겠다고 시간 약속을 한다.</p>	<p>① 이상지질혈증을 관리하는 궁극적인 목적인 심혈관질환의 발생을 예방하고 사망률을 낮춤</p> <p>② 운동은 신체의 산소 소비량을 증대</p>

대상자	간호사	참고
	=> 예시문 예1) 바빠서 잊으셨다구요? 많이 바쁘셨군요! 그런데 잠깐 쉬는 때가 언제 세요? 그럼 그 때 00하면 될 것 같은데, 그 때 하시겠어요?	시키는 운동으로 걷기, 수영, 자전거타기, 에어로빅, 줄넘기 등이 있으며, 유산소 운동은 중성지방 감소, HDL 콜레스테롤 증가와 관련이 있음
“효과에 대한 확신이 부족하다.”	- 효과에 대한 확신이 부족한 이유를 확인하고, 수행이 이루어질 수 있는 전략을 마련한다. - 수행으로 인한 효과(기운이 남, 혹은 몸이 가벼워짐 등)을 찾아내어 지지와 격려를 한다. - 중재를 실천할 수 있는 구체적인 전략을 대상자와 함께 계획하고 실천하도록 격려한다.(예: 확인을 위한 전화, 방문 혹은 실천에 대한 보상 등) => 예시문 예1) 어떻게 실천하셨는지 말씀해주세요. 운동은 금방 효과가 나타나지는 않지요. 3달 동안만 지속하시면 분명히 나아지실 겁니다. 예2) 운동을 하고나면 몸이 좀 가벼워지는 것을 느끼시잖아요? 그렇게 계속하면 전체적인 건강 상태가 좋아진답니다.	③ 과도한 알콜 섭취는 이차성 이상지질혈증, 특히 고중성지방혈증의 가장 흔한 원인 중 하나임 ④ 흡연은 간접흡연을 포함하여 심뇌혈관질환 위험을 증가시킴 [참고] 이상지질혈증 교육자료_6 (올바른 식사요법, 올바른 운동요법)
“실천에 대한 방해요인의 발생” - 바빠서 수행하지 못함	- 일상생활에서 수행을 위한 구체적인 전략을 마련한다. => 예시문 예1) 그럼 저하고 같이 (운동 혹은 손 운동 등) 시간을 만들어 봅시다. 저녁은 언제 드시죠? 저녁 드시고 나서는 뭘 하세요?	
“귀찮다.”	- 귀찮게 여겨지는 점에 대해서 확인하고, 이를 줄이도록 한다. => 예시문 예1) 어디가 아프세요? 예2) 집에 무슨 일이 있으세요? 예3) 운동하는데 모자 쓰고 물병 들고 나가는 것이 귀찮으면 운동가기전에 물을 충분히 드시고, 물병 없이 나가세요.	
“더 살고 싶지 않아서 노력하고 싶지 않다.”	- 정서를 확인하고 따뜻하게 위로한다. => 예시문 예1) 왜 그런 생각이 드셨어요? 예2) 요즘 기분이 언짢으세요? 예3) 무슨 좋지 않은 일이라도 있으셨어요?	
“하는 방법을 모른다.”	- 남에게 의존하지 않는 독립적인 삶을 살기 위해서 건강행위 실천이 중요하다는 점을 이야기한다. - 간략하게 실천행위를 교육하고, 되물어서 방법을 알게 되었는지 확인한다. - 다음 방문에서는 충분히 시간을 갖고 건강행위 실천을 교육하고, 실천하도록 격려한다.	
“돈이 없어서 할 수 없다.”	- 대상자의 경제상태에 대한 적절한 방법에 대해서 상담한다.	
“식사 조절하는 것이 어려워요.”	- 영양사와 연계한다. => 영양사와 연계하여 식단에 관련해서 전문적으로 상담받아 보시겠어요? - 식사조절을 방해하는 요인을 알아본다. - 이상지질혈증 환자에게 있어서 식사조절의 중요성에	<식사요법> - 포화지방산 및 트랜스 지방산 섭취를 제한하도록 권고(생선, 견과류 등의 불포화 지방산 섭취로 대체) - 탄수화물 섭취량을 줄여서 총 에너지를 줄이기를 권고

대상자	간호사	참고
	<p>대해 교육한다.</p> <p>=> 예시문 예1) 고지혈증 환자분들은 식사 조절만으로도 콜레스테롤이 나 중성지방이 감소될 수 있어요. 고기나 기름진 음식보다는 생선, 견과류 등을 드시는 것이 좋아요. 술은 드시나요? 금주는 꼭 하셔야 하고, 흡연하시는 경우 고지혈증이 심해지고 나중에는 심장 질환까지 생길 수 있어요.</p>	<p><기타요법></p> <ul style="list-style-type: none"> - 중성지방이 상승된 환자에서 알코올 섭취를 제한 - 중성지방이 상승되어 있지 않은 경우 적절량의 알콜 섭취(남성 1일 20~30g미만, 여성 1일 10~20g)는 허용 - 직접 및 간접흡연을 포함한 흡연 노출은 심뇌혈관질환의 위험을 증가시키므로, 모든형태의 흡연 노출을 피하도록 권고
<p>“운동을 뭘 해야 하는지 모르겠어요.”</p> <p>“운동하기 귀찮아요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 운동사와 연계한다. <p>=> 운동사와 연계하여 식단에 관련해서 전문적으로 상담받아 보시겠어요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이상지질혈증 환자에게 운동의 중요성에 대하여 교육한다. <p>=> 예시문 예1) 고지혈증 환자분들은 운동만으로도 안좋은 혈액 수치가 줄어들 수 있어요. 운동을 하면 콜레스테롤과 중성지방이 떨어지고, 심장과 폐의 기능이 좋아져요. 스트레스 해소도 된답니다. 일주일에 30분 정도 매일 공원을 걸어보시는 건 어떨까요? OO님 집 근처에 OO공원이 있어요. 집에 혹시 아령이 있으시면 그것도 함께 일주일에 3번씩 해보세요. 원하시면 운동사 선생님과 함께 운동계획 짜보고 실천해보시는건 어떨까요?</p>	<p><운동요법></p> <ul style="list-style-type: none"> - 이상지질혈증(심뇌혈관질환 합병증) 개선을 위해 주 3회 이상의 규칙적인 유산소 운동을 권고 - 이상지질혈증(심뇌혈관질환 합병증) 개선을 위해 체중 감량을 고려해야 함 - 심혈관질환(심근경색, 협심증 등)이 있는 대상자의 경우 운동 시작 전에 의사의 판단이 필요할 수 있으므로 <u>무리하여 운동을 권유하지 말 것</u>

7단계 - 심리적 상태 확인

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 심리적인 어려움에 대해서 알아본다. <p>=> 예시문 예1) 요즘 기분은 어떠세요? 예2) 요즘 걱정거리는 있으세요?</p>	
<p>“외롭고 쓸쓸하다.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 기분에 대해서 공감해준다. - 그런 기분이 드는 이유, 기간, 대응방법에 대해서 물어본다. - 방문을 포함해서 기분을 바꿀 수 있는 방법을 제시한다. <p>=> 예시문 예1) 적적하셨겠군요. 예2) 그런 기분이 들 때 어떻게 하세요? 예3) TV많이 보시죠? 제가 보니까 OO프로그램이 재미있던데 한 번 보실래요?</p>	

8단계 - 기타 상담

대상자	간호사	참고
	<ul style="list-style-type: none"> - 기타의 상담을 위하여 대상자에게 하고 싶은 이야기가 있는지를 묻는다. <p>=> 예시문</p>	

대상자	간호사	참고
	예1) 그 외 상담하고 싶은 것이 있으세요? 예2) 저한테 하실 말씀이 있으세요?	
경제적 문제의 호소	- 공감하고, 적절하게 대응한다. => 예시문 예1) 많이 힘드시겠군요. 그런데 제가 지금 전화로 바로 해결해 드릴 수는 없습니다. 혹시 가능한 방법이 있는지 알아보고 다시 전화 드리겠습니다.	
의료자원에 대한 상담 - 병원소개, 의사와의 문제, 다른 질환과 연계치료	- 대상자가 원하는 바를 정확하게 파악한다. - 대상자가 동원할 수 있는 자원중에서 선택하도록 협력한다. => 예시문 예1) 가까운 병원, 지속적인 치료가 가능한 곳이 어디죠? 병원은 아무래도 가까운 곳이 좋겠죠? 주변에 가까운 병원이 어디있나요? 그중에서 가장 마음에 드시는 곳이 어디세요? 등	
가족 간의 갈등	- 공감을 표현하고, 충분히 이야기 할 수 있도록 배려하고, 감정을 정리할 수 있도록 도와준다. => 예시문 예1) 000씨가 참 힘드셨겠군요. 마음이 많이 상하셨겠어요. 섭섭하셨죠? 예2) 이야기를 하고 나니까 좀 시원해지시죠?	
영양사 및 운동사 연계 상담	- 영양문제 또는 운동문제가 있어 전문가의 상담이 고려되는 경우 상담 여부를 물어본다. => 예시문 예1) 000씨는 요새 운동(식습관개선)하는 것을 실천하는 데에 어려움을 겪고 있는 것 같은데, 전문가와 함께 상담해보시겠어요?	-
예방접종 안내	- 매년 9~10월 예방접종 받는 것을 권유	-
정기 검사 권유	- 정기적으로 병원 혹은 보건소에 내소하여 지질 검사 및 약물과 관련된 상담 권유	- (권고 기준) 지질검사는 약물 치료 시작 후 6주마다 재평가하며 치료목표에 도달하기 까지 6주 격으로 평가함. 주기는 의사의 권고에따라 다를 수 있음.

9단계 - 마무리

대상자	간호사	참고
-	- 상담과 교육 내용 중 강조하고 싶은 부분을 다시 한번 강조한다. - 다음 방문 날짜를 알려준다. - 마무리 인사를 한다. => 예시문 예1) 저는 000보건소 방문간호사 000였습니다. 오늘 저랑 통화하신 것이 도움이 되셨습니까? 제가 방문할 때 까지 건강하게 지내세요. 안녕히 계세요~	-

Reference

1) 대한의학회, 질병관리청 (2019). 일차 의료용 근거기반 이상지질혈증 임상진료지침 ISBN: 11-1352159-000562-14