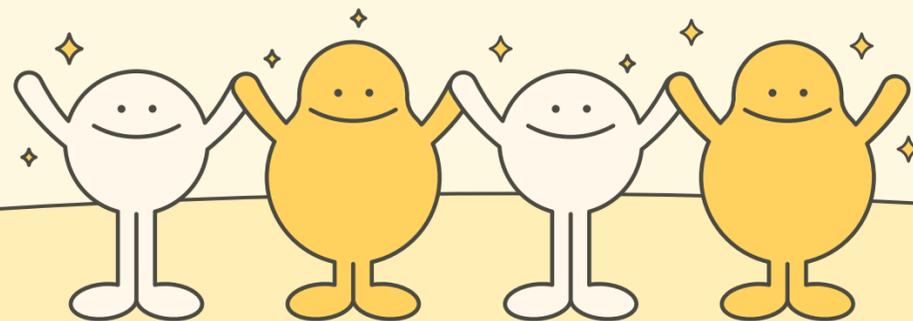


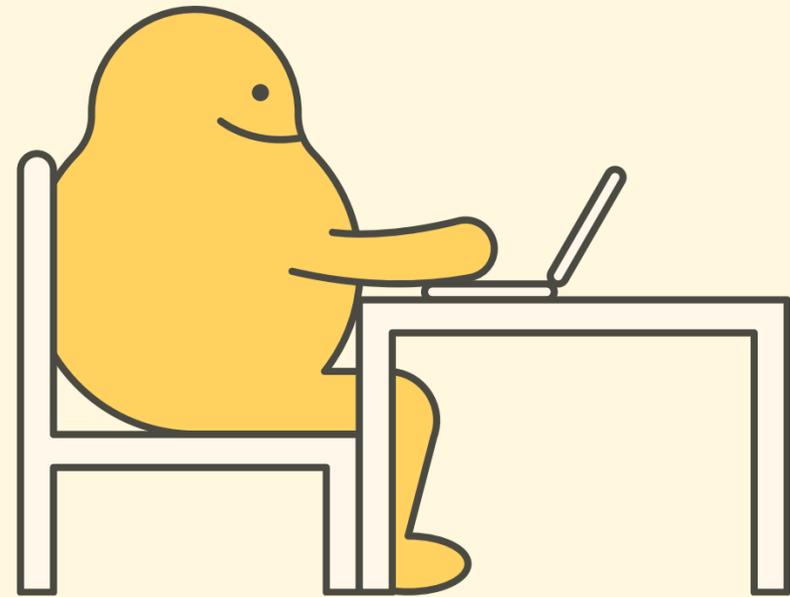
아플까봐 불안해 하는 고객에게

아프면 제 손을 잡으세요

통증을 이기는 연결의 힘



이 병원 어때요?



요즘 시간 날 때 틈틈히 스레드 합니다.

글을 쓰기보다는 읽는 편인데 이런 글을 보았어요.



earlvantea 3일 ⋮

오늘 치과에서 들은 기분 좋은 말.

1. 긴장하지 마세요. 긴장은 제가 해야지, 환자분이 하는 게 아니에요.
2. 깨끗하게 관리를 잘 하셔서 아주 예쁘게 아물었네요.

하... 이 선생님 아무리 봐도 나랑 결이 맞아.
스레드 계정 여쭙볼까?

 528  85  6  2

통증, 칭찬, 연결, 관리

목차

01. 용기를 내요

03. 통증을 구체화 해주세요.

05. 통우 Process 카드 (샘플)



02. 통우가 되어요

04. 통증을 완화하는 방법

06. 통증 관리 카드 만들기

용기를 내요

우리에게는 일상인 치료들이 **고객에게는 용기가 필요한 도전입니다.**

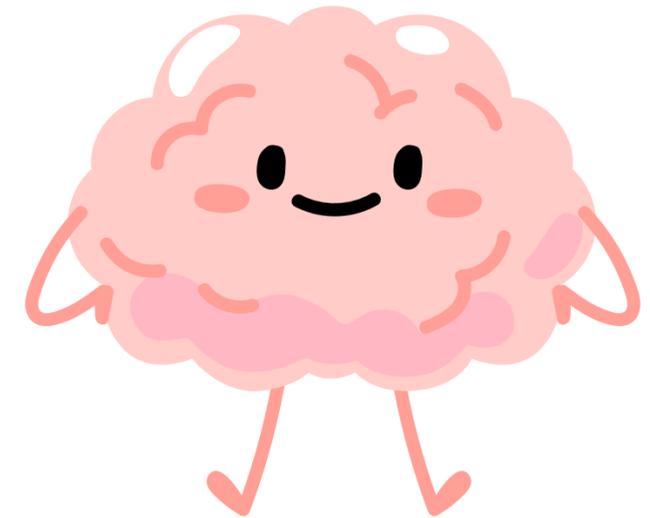
WARM HEART



심리적 안정감, 공감, 정서적 지지
불안, 두려움, 희망, 기대감
경청, 공감, 위로, 친절한 설명

VS

COLD HEAD



객관적 진단, 신속한 결정, 명확한 치료
냉철함, 분석력, 논리적 사고
명확한 진단, 신속한 판단, 정확한 정보 제공

통우(痛友, Support Buddy)가 되어요

고객에게 **통증을 나누는 동반자**로 느끼게 해주세요.

감정적 지지

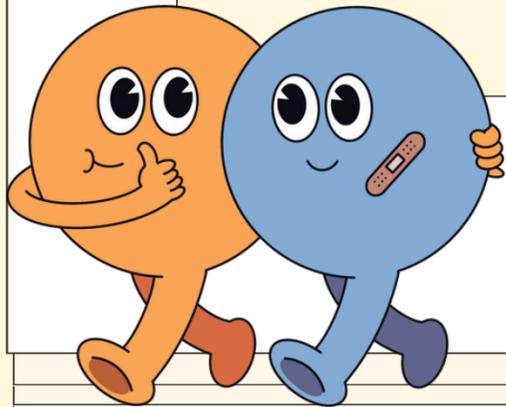
고객이 겪는
감정적 불안을 이해하고 위로

고립 방지

같은 목표(치료)를 받은 고객들의
사례와 서사를 공유

실질적인 도움

불편함과 통증을 느낄 때
즉각적인 조치를 취하여
실질적인 도움이 됩니다.



어떻게 말해주면 좋을까요?



치과에서 치료를 받는 A씨
치료 전, 통증이 있으면 손을 들라는 말을 들
었습니다.
치료가 시작되고 참을 만 했던 통증이 점점
심해져서 살짝 손을 들었는데요.

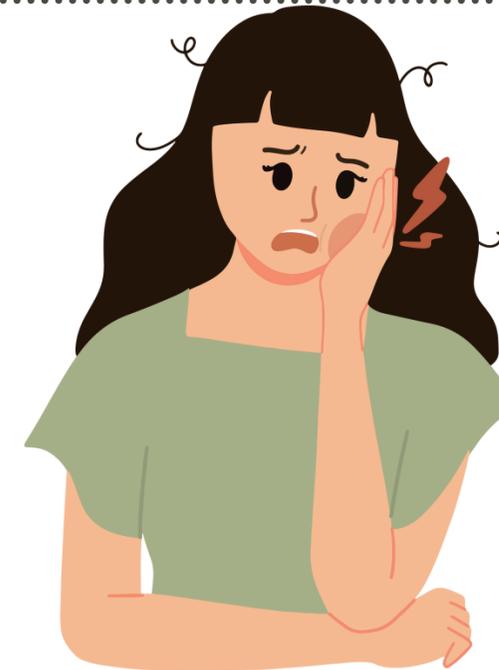
거의 끝나갑니다.
좀 만 더 참으세요

지금 많이 아프지요.
제가 빨리 안 아프게 해드릴게요

많이 아프지요.
이것만 하면 되니깐, 참아 볼게요.
우리 선생님이 손 잡아드릴게요.

통증을 구체화 해주세요

치료 후 통증을 호소하는 경우에는 **구체적이고 정확하게 파악**해주세요



이는 질문을 통해서 파악합니다.

통증을 구체화 해주세요

통증 관리가 필요한 간호에서 사용하는 방법이 유용합니다.

평가 요소	설명
위치	통증이 발생하는 부위 (예: 허리, 팔, 머리 등)
강도	0~10점 척도를 사용하여 환자가 느끼는 통증의 정도
성질	날카로운 통증, 둔한 통증, 찌르는 듯한 통증 등
지속 시간	간헐적, 지속적, 주기적인 통증의 양상
유발 요인	특정 동작이나 환경에서 통증이 악화되는지 여부
완화 요인	휴식, 온찜질, 약물 등으로 완화되는지 여부
연관 증상	메스꺼움, 발열, 두통 등의 동반 증상 여부



정확한 파악은 고객에게 불안감을 줄입니다.

통증을 완화하는 방법

진통제와 마취제도 좋지만, 그 빈 곳은 **'따뜻한 배려'**로 채워됩니다.

이완 요법

심호흡, 명상, 근육 이완을 통해 신체적
긴장을 풀어주세요.
치료 전, 후 모두 필요합니다.

음악 치료

독립된 공간(수술실)이라면
마음의 안정을 위해서
고객이 원하는 음악을 틀어주세요

시각화 훈련

편안한 장소를 상상하거나
치료, 수술을 다 마친 후의
긍정적인 본인의 모습을 상상하게 합니다.

따뜻한 배려가 나의 강점이 됩니다.

통우 Process 카드 (샘플)

통증이 있는 치료나 수술을 하는 고객들을 위한 특별 응대 카드를 만들어 봅니다.

고객을 체어나 베드에 대기 시킬 때, 활용하시면 좋습니다.

Step 1. 환영과 심호흡 유도

"000님, 오셨어요.
오늘 000여서 많이 긴장되지요?
00전, 심호흡을 천천히 하며 준비해볼까
요?
깊게 들이마시고... 천천히 내쉬며 마음
을 편안하게 만들어보세요."

Step 2. 근육 이완

"잠시 눈을 감고 몸의 긴장을 풀어볼까요?
발 끝에서 부터 천천히 힘을 빼고, 다리,
허리, 어깨 순으로 가볍게 이완해보세요.
치료가 더욱 편안해집니다."

Step 3. 시각화 훈련

"편안한 장소를 상상하겠습니다.
바닷가, 숲속, 혹은 햇살이 드는 창가...
그곳에서 휴식을 취하고 있다고 상상하
세요."

Step 4. 마음챙김 명상

"지금 이 순간, 모든 것은 잘 진행되고 있
습니다.
호흡에 집중하면서, 편안함이 온몸에 퍼
진다고 상상해보세요."

Step 5. 치료 시작 안내

"이제 치료가 시작됩니다.
천천히 숨을 들이쉬고, 몸의 긴장을 풀어
주세요.
모든 과정을 차분하게 안내드리겠습니다."

Step 6. 치료 종료 후 안내

"수고하셨습니다! 치료가 잘 마무리되었
습니다.
천천히 숨을 고르고, 가벼운 스트레칭으
로 긴장을 풀어주세요."

통우 Process 카드 만들기

○ 우리 병원 고객들을 위한 특별 응대 카드를 만들어 봅니다. ○

Step 1.

Step 2.

Step 3.

Step 4.

Step 5.

Step 6.