집으로, 한걸음

퇴원 후 첫 7일 준비팩

집 안 준비부터 가족 역할 분담, 첫 일주일 기록까지

한 번에 모두 준비하지 않아도 괜찮습니다. 오늘 확인할 것부터 하나씩 적고, 가족과 함께 나누어 보세요.

우리 가족의 시작

퇴원 예정일 / 작성 시작일 / 가족이 함께 부를 이름 또는 별칭

이번 주 가장 먼저 준비할 세 가지

1. 2. 3.

구성: 안내와 준비 양식 + 하루 한 장 7일 기록 + 작성 예시. A4로 인쇄해 사용할 수 있습니다. 기록 내용은 온라인으로 전송되지 않습니다.

현관과 이동 공간

가족의 실제 생활 공간을 보면서 체크하세요. 맞지 않는 항목은 해당 없음으로 표시합니다.

- ☐ 귀가할 때 이용할 출입구와 이동 경로를 확인했나요?
- ☐ 문턱·바닥 물건·전선 등 이동을 방해하는 부분을 살펴봤나요?
- ☐ 실제로 사용할 이동 보조기구가 통과할 공간을 확인했나요?
- ☐ 문을 열거나 물건을 옮겨줄 사람이 필요한지 정했나요?

우리 집에서 먼저 바꿀 것

할 일 / 담당자 / 확인 날짜

구매·설치 전에 확인할 질문

DAY 01 · 오늘의 생활 기록

날짜: 작성자(별칭): 가족에게 공유한 시간:

오늘의 식사·생활·활동 메모

평소와 달랐던 점이나 도움이 필요했던 상황을 구체적으로 적기

받은 안내에 따라 확인한 것

복약 등 확인한 내용을 기록 / 스스로 지시를 바꾸지 않기

불편했던 점과 확인할 질문

언제 / 어떤 상황에서 / 무엇이 달랐는지

가족에게 전달할 것 · 내일 준비할 것