

함께 만들어가는 치매안심마을

치매환자 대응 가이드북

약국 편



본 책자는 한림대학교 고령사회연구소에서
발간한 직종별 치매환자 대응 가이드북의
일부 내용을 발췌하여 제작되었습니다.

기초지식

Part 1

1 치매에 대한 올바른 이해

- 1. 치매는 창피한 일도 숨길 일도 아닙니다.
- 2. 치매와 정상적인 노화는 다릅니다.
- 3. 치매 중 일부는 조기발견을 하면 치료가 가능합니다.

2 치매환자에 대한 기본 대응 방법

- 1. 치매환자의 안전을 확보합니다.
- 2. 나부터 변화해야 합니다.
- 3. 안전한 환경 안에서는 행동을 통제하지 말고 허용합니다.
- 4. 이상 행동에는 이유가 있을 수도 있습니다.
- 5. 환자의 이야기를 귀 기울여 듣습니다.
- 6. 혼자 판단하지 않는 것이 좋습니다.

3 치매환자와 대화하는 방법

- 1. 대화를 위한 분위기 조성
- 2. 대화 방법

1 치매에 대한 올바른 이해

우리 사회는 아직까지 치매에 대해 “치매는 노망이고, 망령들은 거다”, “노망은 치료방법이 없다”라고 잘못 알고 있는 경우가 많습니다.

국가차원에서 일반인의 치매에 대한 인식개선을 위한 홍보와 장기요양보험 제도의 확산을 통해 인식개선이 많이 되고 있지만, 아직까지는 내 가족 중 누군가에게 치매가 의심되더라도 병원에 가는 것을 꺼려하고 외부에 알리기를 기피하여 조기 발견이 어렵고, 병원을 찾을 때는 이미 병이 상당히 진행되어 치료 효과가 반감 될 수 있습니다.

치매는 현대 의학의 발달로 그 증상과 원인이 밝혀지고 있습니다. 이제 우리 사회도 치매에 대해 새롭게 인식할 필요가 있습니다.

다음은 우리가 반드시 알아야 하는 치매에 대한 간단한 정보입니다.



1 치매는 창피한 일도 숨길 일도 아닙니다.

치매는 뇌의 신경 세포가 죽어가면서 나타나는 증후군(증상들)으로 어느 부위의 뇌세포가 손상되었느냐에 따라 다양한 증상들과 인지기능저하가 나타나게 됩니다.

2 치매와 정상적인 노화는 다릅니다.¹⁾

정상적인 노화	치매
이름이나 약속을 종종 잊어버리지만 이후 다시 기억해낸다.	약속이나 사건의 존재 자체를 잊어버린다.
가계부 기록 시 종종 오류를 범한다.	가계부를 아예 작성하지 않는다.
전자레인지 사용 설정이나 TV프로그램 녹화 등 기계를 사용할 때 도움이 필요하다.	늘 사용하던 전화기 등을 사용하는데 도움이 필요하다.
요일을 헛갈려 하지만 곧 알아차린다.	날짜뿐만 아니라 늘 다니던 길을 헛갈려 한다.
백내장과 같이 시력에 변화가 생긴다.	시각적 형태나 공간적 변화, 상황을 파악하는데 어려움이 있다.
올바른 단어 사용에 종종 어려움이 있다.	문장의 대부분이 대명사로 이루어져 있고 잘 못 알아듣는다.
물건을 종종 엉뚱한 곳에 두지만, 그것을 다시 찾아낸다.	물건을 엉뚱한 곳에 두고, 그것을 다시 찾지 못한다.
가끔 잘못된 결정을 내린다.	제대로 된 판단을 할 수 없어서 금전적 손실이 나타나기 시작한다.
때때로 직장, 가족, 사회적 의무를 피곤하게 느낀다.	직장 또는 사회활동을 안 하려고 하고 생활반경이 좁아진다.
반복적인 일상이 붕괴될 때 짜증이 난다.	흥미나 감정이 없어지고, 전과 다르게 화를 참지 못하거나 말을 예의에 어긋나게 한다.

1) Alzheimer's Association (2009). 10 Signs of Alzheimer's Disease. Retrieved from http://www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp

3 치매 중 일부는 조기발견을 하면 치료가 가능합니다.

치매의 발생원인 중 뇌외상, 수두증, 뇌종양, 뇌혈관 질환(혈관성 치매, 경막하혈종 등), 대사성 질환(갑상선 기능저하 등), 결핍성 질환(비타민B12 결핍증 등), 중독성 질환(알코올 중독), 감염성 질환(뇌염 등) 등으로 인한 치매의 경우 조기에 발견하면 치료가 가능합니다.

이외의 모든 치매도 빨리 발견하여 빨리 치료할수록 병의 진행을 늦출 수 있습니다. 그러므로 정기적으로 치매검진을 받는 것이 좋습니다.



2 치매환자에 대한 기본 대응 방법

1 치매환자의 안전을 확보합니다.

치매환자를 위한 안전한 환경을 조성하여 예상되는 사고의 위험으로부터 치매환자를 미리 보호하여야 합니다.

2 나부터 변화해야 합니다.

우리 자신의 행동이 바뀌면 치매환자의 행동도 바뀔 수 있습니다. 무조건 치매환자를 바꾸려고 하기 보다는 나 자신을 바꾸는 것이 훨씬 쉽습니다.

3 안전한 환경 안에서는 행동을 통제하지 말고 허용합니다.

환자가 이제까지 생활하던 방식이 아닌 다른 방법으로 하려고 고집할 경우 안전한 상황 하에서는 허용하는 것이 좋습니다.
예를 들어, 양치질을 하루에 2번 하던 것을 음식물을 먹을 때마다 매번하려고 한다면, 허용하되 칫솔을 부드러운 것으로 바꿔 잇몸이 상하지 않게 하시면 좋습니다.

4 이상 행동에는 이유가 있을 수도 있습니다.

치매환자가 갑자기 의심을 하거나 과격한 행동을 보이는 등의 이상 행동을 하면 이를 일으킬 만한 원인이 있을 수도 있습니다.

예를 들어 본인이 아끼던 물건이 없어졌다든지, 환경이 바뀌었다든지, 아니면 스트레스를 받을 만한 요인이 있었다든지 불안하게 만들 만한 이유가 있을 가능성이 크므로 이를 먼저 찾아봅니다.

환경적인 요인을 찾을 수 없다면 몸에 이상이 있을 가능성도 있으므로 이에 대해서도 고려해 보아야 합니다. 따라서 갑작스런 이상 행동을 보이면 그 원인이 뭔지 찾아보려는 노력이 필요합니다.

5 환자의 이야기를 귀 기울여 들었습니다.

환자가 어떻게 생각하고 있는지, 그 사람이 생각하고 필요로 하는 것이 무엇인지 듣기 위해 시간을 가지십시오.
이때 언제 도움이 필요한지, 어떻게 도와주는 것이 좋을지에 대해 치매 환자로부터 직접 들을 수 있고, 또한 그들이 경험하는 좌절감도 들을 수 있습니다.

6 혼자 판단하지 않는 것이 좋습니다.

전문가에게 먼저 확인하십시오. 행동 문제는 의학적인 이유가 있을 수 있습니다. 어쩌면 환자도 자신의 행동문제로 인해 고통을 겪고 있거나 약물로 인해 부작용을 경험할 수 있습니다. 요실금이나 환각과 같은 일부 경우에는 문제를 관리하는데 도움이 될 수 있는 약물이나 치료법이 있을 수 있습니다.

3 치매환자와 대화하는 방법

누구도 처음부터 치매환자와 의사소통하는 방법을 알고 있는 것은 아닙니다. 하지만 우리는 배울 수 있습니다. 의사소통 기술을 향상시키면 치매환자와 상호 작용 하면서 받는 스트레스를 줄일 수 있고, 그들과의 관계의 질을 향상시킬 수 있습니다. 그리고 좋은 의사소통 기술은 치매환자를 돌보는 동안에 발생할 수 있는 어려운 행동을 다루는 능력을 향상시킵니다.

대화를 위한 분위기 조성

1 상호 작용에 긍정적인 분위기를 조성합니다.

당신의 태도와 신체적 언어는 당신의 말보다도 감정과 생각을 더 잘 전달합니다. 명령하면서도 정중한 태도로 이야기하여 긍정적인 분위기를 조성합니다. 다양한 얼굴 표정, 밝은 목소리 톤 및 신체적 접촉을 사용하여 메시지를 전달하고 애정을 표현하는 것이 좋습니다.

2 환자의 주의를 끕니다.

주의가 산만하거나 소음이 많다면 환자가 주의를 기울이기 어렵습니다. 라디오 또는 TV를 끄고, 커튼을 닫거나 문을 닫거나, 더 조용한 곳으로 이동합니다. 말하기 전에 우선 환자가 당신에게 주의를 기울이도록 합니다. 환자의 이름을 불러주고, 자신의 이름과 관계를 자연스럽게 전달하고, 비언어적 단서와 접촉을 사용하여 집중력을 유지합니다. 만약 치매환자가 앉아 있다면, 몸을 낮추어 환자와 눈높이를 맞추는 것이 좋습니다.

3 존중을 하고 존엄하게 대합니다.

치매환자가 함께 있는 상황에서 다른 사람과 이야기 할 때 치매환자가 없는 것처럼 대화하는 것은 좋지 않습니다. 치매환자는 대화를 전부 이해하지 못할 수도 있지만, 무시 당하거나 존중받지 못하는 것은 느낄 수 있습니다.

대화 방법

1 목소리를 잘 들을 수 있는지 확인합니다.

치매환자가 잘 들을 수 없다면 대화는 어렵습니다. 환자가 잘 들을 수 없는데 대화를 시도할 경우 환자를 더 불안하게 만들거나 당신의 도와주려는 의도를 오해하는 일이 발생할 수 있습니다.

2 눈을 맞춥니다.

눈을 맞추는 것은 치매환자에게 당신이 보살피고 있다는 것을 보여주는 것입니다. 이때 고개를 끄덕이거나 ‘네~’ 등의 반응을 보여 주시는 것도 좋습니다.

3 목소리를 낮추고 조용하게 이야기 합니다.

치매환자는 큰소리에 자극을 받을 수 있습니다. 목소리를 낮추고 조용하게 질문을 하면 치매 환자는 집중하게 됩니다.

4 간단하게 대답할 수 있는 질문을 합니다.

한 번에 한 가지 질문을 합니다. ‘예’ 또는 ‘아니오’ 로 응답할 수 있는 질문에 대해 가장 잘 대답할 수 있습니다.

개방형 질문을 하거나 너무 많은 선택권을 부여 하는 것은 피합니다. 예를 들어, “무슨 색 셔츠를 입고 싶으세요?” 보다는 “흰 셔츠를 입고 싶습니까?, 파란색 셔츠를 입으시겠습니까?”라고 질문하는 것이 좋습니다.

보다 효과적인 방법으로, 환자에게 선택 사항을 보여줍니다. 시각적인 도구를 활용할 경우 질문을 명확하게 해주면, 환자가 대답할 수 있도록 하는데 도움이 됩니다.

5 당신의 메시지를 명확하게 전달합니다.

간단한 단어와 문장을 사용하여 말합니다. 천천히, 확실하게, 그리고 편안한 어투로 이야기합니다. 환자가 한 번에 이해하지 못한다면 같은 말을 사용하여 메시지나 질문을 반복합니다.

그럼에도 불구하고 환자가 여전히 이해하지 못한다면 몇 분을 기다렸다가 질문을 바꾸어서 다시 이야기 해봅니다. 사람 이름이나 장소의 이름을 구체적으로 사용하는 것이 좋습니다.

6 명령하지 말고 부탁드립니다.

명령처럼 들리는 표현보다는 부드럽게 ‘~ 하세요’ ‘~ 해주세요’ ‘~ 하시죠’ 식의 청유하는 의미로 이야기 합니다.

예를 들어 ‘위험하니 집에 계시야 해요’라는 표현보다 “위험한데 집에 계시면 어떨까요?”, “지금은 집에 계시는 게 좋을것 같습니다”, “집에 함께 계시죠” 라고 표현했을 때 치매환자들은 더 긍정적으로 반응을 합니다.

7 기다립니다.

치매환자에게 대답을 재촉하지 않고 기다립니다. 그리고 치매환자가 대답을 고심하고 있다면, 대답과 관련된 단어를 얘기해주는 것이 좋습니다.

비언어적인 단서와 신체 언어를 관찰하고 적절하게 응답합니다. 항상 그 말의 기초가 되는 의미와 감정을 파악하기 위한 노력이 필요합니다.

8 편안함과 안도감을 주면서 반응합니다.

치매환자는 종종 혼란스럽고 불안하며 자신의 언행을 확신하지 못합니다.

또한 현실을 혼란스럽게 생각하고 실제로 발생하지 않는 일을 발생한 것처럼 되풀이하여 말하거나 표현 할 수 있습니다.

또한 치매환자가 잘못된 말이나 대답을 할 수 있습니다. 때때로 치매환자가 잘못된 대답을 하더라도 고치려고 하지 않는 편이 좋습니다.

표현되는 감정에 초점을 맞추고 내가 당신을 도울 것이고, 안심해도 된다는 점을 표현하십시오. 때로는 손을 잡고, 만지고, 껴안고, 칭찬하는 것에 대해 환자가 반응하게 됩니다.

9 기억저하를 확인하는 것은 피합니다.

치매를 앓고 있는 많은 사람들은 45분 전에 일어난 일을 기억하지 못할 수도 있지만, 45년 전의 상황으로는 되돌릴 수 있습니다.

그러므로 최근 기억에 의존하는 질문을 피하는 것이 좋습니다. 최근 기억을 시험하듯 하는 질문은 환자의 감정이나 자존심을 상하게 할 수 있습니다.

예를 들어 “점심에 뭐 드셨는지 기억나세요?”, “조금 전에 누구를 만나셨어요?”처럼 물어보면 치매 환자는 당황할 수 있습니다. 그런데 과거를 기억 하는 것은 치매환자를 진정시키는 긍정적인 활동 입니다. “6.25때는 어떤 음식을 먹었어요?”, “젊었을 때 어떤 일을 하셨어요?” 와 같은 먼 과거에 대한 질문에는 대답을 잘 할 수 있습니다.



치매환자 대응방법
- 약국 -

Part 2

약국⁵⁾

약국을 찾는 환자 중에는 치매진단을 받은 노인뿐만 아니라 치매진단은 받지 않았으나 치매증상을 보이는 노인들이 상당 수 늘어나고 있습니다.

특히, 단골약국일수록 환자의 변화를 잘 알아챌 수 있으므로, 치매증상이 있는 환자나 그 가족에게 초기에 치매에 대응할 수 있도록 안내하는 것이 중요합니다.

● 다음은 치매환자에게서 흔히 볼 수 있는 모습입니다.

- 약값을 지불하는 것을 잊어버리고 그냥 나가려고 한다.
- 약값을 계산하는데 어려움이 있다.
- 약을 사러 와서 사야 할 약을 기억하지 못한다.
- 처방전을 주지도 않고, 약을 달라고 억지를 부린다.
- 구입한 약 또는 다른 물건을 놓고 나간다.
- 약을 잘못 주었다고 화를 낸다.
- 정기적으로 약을 구입하던 단골환자가 어느 순간부터 비정기적으로 약국을 방문한다.
- 약 투약방법에 대해 설명을 해주지 않았다고 짜증을 낸다.

5) Wisconsin Department of Health Services (2015). A Tool kit for building dementia-friendly communities. Retrieved from <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p01000.pdf>

여러분이 치매환자를 만났을 때

● 친절하게 서비스를 제공합니다.

- ✓ 노인이 약값 지불하는 것을 잊어버리고 그냥 나가려고 한다면, 당황하지 않도록 친절하게 약값이 얼마인지 알려주며 계산을 도와줍니다.

예시 · 어르신, 계산 도와드릴게요. 약값은 ○○입니다.

- ✓ 돈 계산에 어려움이 있는 경우, 친절하게 지폐, 동전 사용을 도와줍니다.

예시 · 손에 잔돈을 보여주시면 제가 가져갈게요.
(천원짜리 보여 드리며) 이런거 ○장 주시면, 잔돈 드릴게요.

- ✓ 구매할 약을 기억하지 못하는 경우, 일반적으로 노인들이 주로 많이 구매하는 약을 예로 들어 원하는 약을 기억해낼 수 있도록 도와줍니다.

예시 · 어르신, 어디가 아파서 오셨어요?
· 다른 사람이 먹을 거면 누가 먹을 건가요?
· 이거 맞으세요? (해당하는 약 포장을 보여주며)
· 예전에도 여기에서 약 조제해 가셨었나요?
· 어르신 성함이 어떻게 되세요? 여기서 자료 찾아볼게요.

- ✓ 약 투약방법을 색깔있는 펜이나 스티커 등으로 크게 표시해줍니다.

● 환자에게 편안한 환경을 제공합니다.

- ✓ 환자가 흥분하는 경우, 조용한 곳으로 안내합니다.

예시 · 어르신, 여기로 오셔서 앉으세요. 여기가 더 편안합니다.

- ✓ 물이나 음료를 권하며 주의를 환기시키고 환자를 안심시킵니다.

예시 · 어르신 이거 드시고 목을 좀 축이세요. 오늘 날씨가 더워서 힘드시죠?

● **가족이나 본인에게 치매에 대해 안내합니다**

- ✓ 치매의 조기발견과 치료에 대한 상담을 제공합니다.
- ✓ 보건소(보건지소) 치매안심센터의 치매관련 서비스에 대해 알려줍니다.
- ✓ 건강한 생활습관을 적극적으로 권합니다.



Q & A
다음과 같은 상황에서 어떻게 대처할까요?



Q1. 오전에 당뇨약을 구입해간 할머니가 오후에 약을 왜 안줬냐고 화를 내는데 어떻게 하면 좋을까요? ⁶⁾

A1. 어르신이 약을 가져 간 사실에 대해 차분하게 설명하십시오. 그리고 집안에 있는지 다시 확인할 것을 설명하고, 이후 다시 연락을 취하십시오.

만약 치매환자라면 약국에서 집으로 돌아가는 중 다른 곳에서 약을 잃어버렸을 수도 있습니다. 약국 내에 CCTV가 설치되어 있다면 이것을 통해 확인할 수 있지만, 이것은 가장 마지막 방법입니다. 때에 따라서는 치매환자에게 약을 다시 지급하는 것도 고려해 보십시오.

6) 약사공론(2016.4.8.기사원문) <http://www.kpanews.co.kr/article/show.asp?id=172705&table=article&category=B>

Q2. 약이 준비되는 동안 기다리다가 약을 받아야 한다는 것을 잊고 가버린 할머니, 어쩌면 좋을까요?

A2. 처방전에 있는 환자의 연락처를 확인한 후 직접 연락을 취하십시오.
이런 현상이 반복되는 경우라면 환자의 보호자 연락처를 함께 기록해 두면 좋습니다. 만약 환자 보호자의 연락처를 알 수가 없는 경우 처방을 한 병원에 연락을 취해 보호자의 연락처를 수집할 수 있습니다.

Q3. 약 복용방법을 알려주지 않았다고 짜증을 내거나 화를 내는 노인에게 어떻게 하면 좋을까요?

A3. 환자가 가족을 동반하여 약국을 방문한 경우, 환자에게 설명을 했더라도, 가족에게 다시 한 번 복용방법에 대해 전달해 주십시오.

환자 혼자서 약국을 방문한 경우, 가족(보호자)에게 연락을 취해 환자의 약에 대해 복용방법 등을 설명해 주십시오.

환자가 혼자 살고 있는 경우, 환자가 이해할 수 있는 쉬운 용어를 사용하여 설명하고, 복용방법을 적어 주시는 것도 고려해보십시오.

Q4. 치매환자의 가족이 약을 부족하게 주었다고 많은 시간이 지난 후 항의하는 경우 어떻게 하면 좋을까요?

A4. 치매초기인 환자의 경우 가족들은 부모가 치매일수도 있다는 것을 전혀 생각해보지도 않았고, 그럴 리가 없다고 부정해 버리는 경향이 있습니다.

그렇기 때문에 노인환자가 혼자 약을 지으러 방문한 경우 약국 내에 CCTV가 있다면 좋고, 환자의 행동이나 약 처방전에 대한 내용을 약국에 있는 시스템에 메모해 두시면 좋습니다. 추후 다른 문제가 발생했을 때 또는 가족에게 치매여부를 진단받도록 권유할 때 활용할 수 있는 정보가 됩니다.

Q5. 치매환자가 감기나 관절염 등의 다른 질환으로 병원에 갔을 때, 기존에 병원에 다니고 있다는 얘기를 의사에게 하지 못하는 경우가 많습니다. 따라서 각 병원마다 처방한 약 종류들이 너무 많아서 치매환자가 챙겨서 복용하기 어려운 경우에는 어떻게 하면 좋을까요?

A5. 처방전을 발급한 병원에 연락을 취해 환자의 병력을 이야기 하고, 의사와 논의해서 약 처방을 변경하실 수도 있습니다.

건강보험시스템을 통해 일차적으로 약의 중복을 피할 수 있지만, 그렇지 못한 경우도 있을 수 있습니다. 이후 환자에게 여러 병원 진료를 받을 경우 기존에 복용하고 있는 약의 처방전을 가지고 진료를 받을 수 있도록 권유해 주십시오.

약국에서의 치매검사 안내

지역 내 약국은 치매환자와 가족이 약을 구입하기 위해 자주 방문하는 곳인 동시에 치매환자가 없어졌을 때 찾으러 오는 곳이기도 합니다.

또한 지역 내에서 오래 살아온 경우는 가족을 모두 알고 있고, 노인의 변화를 민감하게 확인할 수 있는 곳입니다. 이런 경우 노인의 변화에 대해 직접 또는 가족에게 알릴 수 있습니다.

● 치매가 의심될 때 알리는 방법

1 “예방”차원임을 강조하여 이야기합니다.

노인들은 치매에 걸리면 특히 자식들에게 부담만 줄 뿐이고, 자신을 통제할 수 없을까 봐 두려워하고 걱정합니다.

그렇기 때문에 평소 약국을 이용하시는 분이라면 “예방”차원에서 검진을 받아보라고 권유하시면 됩니다. “예방”차원이라는 말에 긍정적으로 받아들이시게 됩니다.

예시

- 어르신, 요즘 “예방”차원으로 치매검사를 많이 받으시는데 어르신도 해보세요. 미리 알면 약을 먹고 예방이 되니까요. 치료되는 경우도 있어요. 미리 알고 막으면 좋잖아요?

2 구체적인 정보를 제공합니다.

치매 검진을 권유하실 때 구체적인 정보를 제공해주셔야 합니다. 보건소(보건지소)의 치매안심센터 또는 병원 진료과를 안내해주셔야 합니다.

예
시

- 어르신, 다음에 병원에 가시면 “신경과 또는 정신건강의학과”에서 검사를 받아보세요. 미리 예약 접수를 하시고 가셔서 검사 받아보세요.
- 어르신, 보건소 치매안심센터에 가시면 “치매검사”를 무료로 받을 수 있어요.

3 때로는 노인이 다니는 병원에 연락을 취하시는 것도 필요합니다.

혼자 사는 노인의 경우, 병원에 가더라도 치매에 관해 진료 받아보는 것을 잊어버리는 경우가 많습니다.

이런 경우라면 노인이 다니는 병원에 연락해서 의사가 환자에게 치매검사를 권유하고, 가능하다면 그 병원에서 바로 검사를 받을 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

● 가족에게 알릴 때

1 노인의 반복적인 이상행동이 있었다면 기록해 둡니다.

약국을 정기적으로 방문하는 노인이라면, 이상행동을 발견할 때마다 참고 사항으로 건강보험 등록(처방 기재란)란에 메모해둡니다. 가족에게 이야기를 전달할 때 유용하게 활용할 수 있습니다.

2 가족 또는 간병인 등 보호자의 연락처를 기록해 둡니다.

어르신에게 보호자(가족)의 연락처를 확인하고 기록해 두십시오. 필요한 경우가 종종 생길 수 있습니다. 혹시 노인에게 연락처를 묻기 어려운 경우 환자에게 처방전을 발급한 병원을 통해 가족의 연락처를 수집할 수 있습니다.

가족이 없거나 혹은 멀리 떨어져 있는 경우 간병인이 있다면 그들에게 연락을 취하도록 합니다.

3 가족에게 어르신에 대해 이야기 할 때, 가볍게 시작합니다.

가족들은 외부에서 예상하지 못했던 연락이 온다면 놀랄 수 있습니다. 그렇기 때문에 가벼운 인사와 함께 일상적인 연락처처럼 얘기하시면 좋습니다.

예
시

- 안녕하세요? 어르신이 이용하시는 ○○약국의 ○○○약사입니다. 어르신은 약 잘 드시고 계시죠? 어르신이 약 잘 드시고 계신지 여쭙보려고 연락드렸습니다. 한 가지 안내해드릴 것도 있고요. 다음번에 진료 받으실 때 어르신도 치매검사를 한 번 받으시면 어떨까 싶습니다. 요즘 예방차원에서 많이들 하시는데 어르신이 검사받아 보시겠다고 자녀분들에게 얘기하지 못하시는 경우가 많거든요. 그래서 예방차원에서 한 번 받아보시라고 정보 드리려고 합니다. 보건소에서 운영하는 치매안심센터에서 무료로 검사를 받으실 수 있습니다.

4 만약 어르신의 변화가 있다면 정보를 드려도 좋습니다.

어르신이 기존에 하던 행동이나 말과 다른 점이 있다면 변화된 점이 무엇인지 구체적으로 전달해 주셔도 좋습니다. 가족들은 일상적인 부분에서는 어르신의 변화를 못 느낄 수도 있습니다.

그리고 예방차원에서 치매검사 받을 것을 권유하십시오.

**예
시**

- 어르신이 요즘 약국에 오시는 횟수나 지나 다른 사람들을 대하는 태도가 좀 변하셨어요. 예를 들면, 3개월 치 약을 가져가셨는데 한 달밖에 지나지 않았는데 약이 없다고 하시거나, 약을 어제든 사가셨는데 오늘도 사가셨습니다. 요즘 약국에 오시는 다른 어르신들도 예방차원에서 치매검사를 많이 받으시는데 시간이 될 때 치매검사를 받아보시면 어떨까 싶어서 연락드렸습니다.

5 구체적인 정보를 제공합니다.

일반인은 치매검사를 어디서 어떻게 받아야하는지 정보를 잘 모를 수 있습니다. 무료검사를 받을 수 있는 곳, 또는 어르신이 기존에 이용하는 병원 내에서 해당 진료과 등에 대한 정보를 제공해주시면 좋습니다.

**예
시**

- 보건소 내 치매안심센터에 가면 무료로 검사를 받으실 수 있습니다. 원래 진료를 받는 병원에 있는 신경과 또는 정신건강의학과에서 진료를 보실 수도 있고요, 아직 건강보험에서 하는 정기 건강검진을 받지 않으셨으면 이참에 그것도 받으시면서 무료로 치매검사를 받으실 수도 있습니다.

● 약 포장방법

1 환자가 글자를 모를 경우를 고려하여 해나 달 그림으로 표시해 주시는 것도 좋습니다.

처방약의 일회포장에 해 또는 달 그림으로 표시하여 드리면 도움이 됩니다. 이런 경우 글씨를 모르더라도 그림으로 확인하고 드실 수 있습니다.



<약 포장방법 예시>

2 1회 포장에 날짜와 번호를 기재해주시면 좋습니다.

이 일은 1회용 포장을 해야하는 수량이 많은 경우에는 불편할 수도 있습니다. 하지만 치매환자가 정확하게 매일 약을 복용하는데 도움이 됩니다.

3 달력판에 1회용 포장을 붙여주는 것도 좋습니다.

● 약 복용에 대한 안내

1 약 복용방법에 대해 구체적으로 천천히 설명합니다.

먼저 처방약이 남아 있더라도 오늘 약을 받았다면 새로운 약부터 복용하도록 하십시오.

예시

- 어르신, 집에 먼저 드시다가 남은 약이 있어도, 오늘 가져가는 약부터 드셔야 합니다.

2 환자가 약 복용 방법을 이해했는지 꼭 확인합니다.

3 치매환자가 혼자 약국을 방문한 경우, 가족 또는 간병인에게 연락을 취해 복용약과 방법에 대해 설명하는 것이 좋습니다.

치매예방수칙

1. 세대별치매예방 액션플랜
2. 치매예방수칙 3.3.3

Part 3

1 세대별치매예방 액션플랜

청년기

● 하루 세 끼를 꼭 챙겨주세요.

하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

● 평생 증길 수 있는 취미로 운동을 하세요.

자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는 것이 좋습니다.

● 머리 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땀 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받습니다.

노년기

● 매일매일 치매예방운동을 하세요.

뇌신경을 자극하는 손, 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.

● 여러 사람들과 자주 어울리세요.

복지관, 경로당, 노인교실에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귄 수 있습니다.

● 매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

장년기

● 생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.

생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.

● 우울증은 적극 치료하세요

우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료받는 것이 좋습니다.

치매, 가장 두려운 질병으로 꼽히지만
치매예방 생활습관을 지키면
예방이 가능합니다.



3권
勸:즐길 것

식사

생선과 채소를 골고루 챙겨주세요.

식사를 거르지 말고, 생선과 채소를 골고루 챙겨주세요. 기름진 음식을 피하고 싱겁게 드세요.



운동

일주일에 3번 이상 걸으세요.

일상에서 걷기 운동을 꾸준히 하세요. 5층 이하의 계단을 이용하고, 버스 한 정거장 정도는 걸어가도 좋아요.



독서

부지런히 읽고 쓰세요.

틈날 때마다 책이나 신문을 읽고, 글쓰기를 하세요.



3금
禁:참을 것

금연

담배는 피우지 마세요.

흡연은 시작하지 말고, 지금 담배를 피우고 있다면 당장 끊는 것이 좋아요.



절주

술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.

술은 한 번 마실 때 3잔 보다 적게 마시고, 다른 사람에게 권하지도 마세요.



뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받으세요.



3행
行:챙길 것

소통

가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.

가족, 친구와 자주 연락해서 만나고, 단체 활동과 여가생활을 하세요.



건강검진

혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.

고혈압, 비만, 당뇨병을 예방하기 위해 혈압, 혈당 콜레스테롤을 체크하세요.



치매조기발견

매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에 가서 치매조기검진을 받고, 치매 초기증상을 알아두세요.





치매안심마을

치매안심마을은 치매를 앓는 분도 가족과 이웃, 주위사람들이
도와서 살아왔던 집과 동네에서 안심하고 생활할 수 있는
치매 친화적인 지역 공동체입니다.

치매안심마을 문의

강화군치매안심센터 032-930-4086	옹진군치매안심센터 032-721-0520	중구치매안심센터 032-760-6067	동구치매안심센터 032-772-6307	미추홀구치매안심센터 032-728-6520
연수구치매안심센터 032-749-8952	남동구치매안심센터 032-453-5913	부평구치매안심센터 032-509-1308	계양구치매안심센터 032-430-7867	서구치매안심센터 032-718-0630

인천광역시광역시치매센터

☎ 032-472-2027~9 ✉ incheon@imdc.or.kr 🏠 incheon.nid.or.kr

Copyrights© 전북특별자치도광역시치매센터

본 저작물은 전북특별자치도광역시치매센터에서 출간하였습니다

저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전제와 복제를 금합니다.