

함께 만들어가는 치매안심마을

치매환자 대응 가이드북

일반인 편



한림대학교 고령사회연구소



광역치매센터
전북특별자치도



광역치매센터
인천광역시

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

- 일반인 -

1. 치매환자의 문제행동에 대한 대처
2. 가정 또는 시설 내 안전한 환경 조성
3. 치매환자의 배회
4. 치매환자의 운전

Part 2

1 치매환자의 문제행동에 대한 대처

- 1. 치매에 걸려도 감정은 살아있습니다.
- 2. 치매환자를 기분 좋은 상태로 유지합니다.
- 3. 치매환자는 갑작스런 환경의 변화를 피해야 합니다.
- 4. 산만하고, 어디론가 가려고 하고 흥분했을 때는 주의를 환기시킵니다.
- 5. 치매환자와 논쟁을 벌이지 않습니다.
- 6. 활동은 한 번에 한 가지씩 단계로 나눕니다.

2 가정 또는 시설 내 안전한 환경 조성

- 1. 안전사고 예방을 위한 안전조치
- 2. 주방에서의 안전
- 3. 화장실, 세탁실에서의 안전
- 4. 의약품 안전

3 치매환자의 배회

- 1. 치매환자의 배회 경고신호
- 2. 배회 가능성을 감소할 수 있는 방법

4 치매환자의 운전

- 1. 치매환자의 운전 중지 신호
- 2. 치매환자의 운전을 중지하기 위해서는

우리가 생활하는 주변 어디에서든 노인을 접할 수 있게 되었습니다. 특히 부모님이 고령인 경우 자녀들은 치매를 걱정할 수밖에 없고 주변에 치매에 걸린 노인을 보면 내 부모를 떠올리게 됩니다.

그러기에 이제는 누구나 노인들에 대한 안전을 확보하고, 그들과 소통할 수 있는 훈련이 되어 있어야 합니다. 지역사회 구성원 모두가 치매환자와 가족의 보호망이 되어 주고 소통할 수 있는 기술을 가지고 있을 때 치매안심마을은 완성될 수 있습니다.



1 치매환자의 문제행동에 대한 대처

예전에 알고 있던 주변의 노인들이 치매에 걸리게 된 경우 그들과 접하던 사람들이 종종 겪는 당황스러운 경험 중 하나는 성격과 행동의 변화입니다.

누구나 개인의 창의력, 유연성, 인내와 환자에 대한 이해와 공감을 통해 이러한 문제를 잘 해결할 수 있습니다. 치매환자를 위해 새로운 특별한 방법을 배우고 시도하기보다는 당신의 재치를 발휘해 활용하는 것이 도움이 됩니다.

1 치매에 걸려도 감정은 살아있습니다.

치매에 걸리면 긍정적 또는 부정적인 사건의 구체적인 상황은 잊어버리지만, 그 감정은 기억합니다. 예를 들면, 가족 중 한사람이 잔소리를 하면 잔소리의 내용은 기억을 못하지만 잔소리했던 사람만 기억하고 미워하고, 싫어하게 됩니다.

2 치매환자를 기분 좋은 상태로 유지합니다.

기분이 좋은 상태에서는 인지저하의 속도도 늦어집니다. 그러므로 긍정적인 감정상태를 유지하도록 해야 합니다.

지역내에서 주변 사람들이 함께 노력할 때 환자의 치매진행 속도가 늦춰질 가능성이 높아질 수 있습니다.

3 치매환자는 갑작스런 환경의 변화를 피해야 합니다.

주변 환경이 갑자기 변화하게 되면 불안감이 커져 이상행동을 할 가능성이 크므로 되도록 환경의 변화를 주지 않는 것이 좋습니다.

즉, 치매환자가 익숙했던 지역사회 내 주변 환경이 급격하게 변화할 경우 치매환자는 외출했다가 집을 못 찾거나 방향 감각을 잃고 당황할 수 있습니다. 그렇기 때문에 치매환자들에게 가장 익숙한 주변 환경을 유지해주는 것이 좋습니다.

이는 치매환자와 가족이 불가피하게 이사를 하게 된 경우 치매환자의 방은 가구 배치를 예전과 동일하게 하고 중요한 물건이 있는 위치는 방 안에서도 변화를 주지 않는 것과 동일한 원리입니다.

4 산만하고, 어디론가 가려고 하고 흥분했을 때는 주의를 환기시킵니다.

치매환자가 화를 내거나 흥분하면 물건이나 환경을 바꾸어 보십시오. 예를 들어, 환자에게 도움을 청하거나 산책을 제안하십시오. 여러분이 환자에게 반응을 보이기 전에 환자와 감정적으로 공감하는 것이 중요합니다. 예를 들어 “화가 나고 슬프게 보이네요. 내가 화내서 미안해요. 먹을 거 사러 가요.”

5 치매 환자와 논쟁을 벌이지 않습니다.

치매환자의 인지기능 수준은 치매가 심각한 정도에 따라 다양합니다. 그러나 대부분의 경우 치매환자의 행동은 바로 잡기 위해 억박지르거나 교육을 하여도 교정되기는 어렵습니다. 치매환자의 이러한 행동이 여러분을 무시해서 하는 것은 아닙니다.

그래서 치매환자의 행동을 지적하는 것은 감정만 상하게 하는 행동으로 불필요한 경우가 대부분입니다.

6 활동은 한 번에 한 가지씩 단계로 나눕니다.

치매환자가 할 수 있는 일을 한 번에 한 가지씩 하도록 격려하십시오. 환자가 잊어버리는 경우 부드럽게 상기시키며 더 이상 스스로 할 수 없는 단계는 도와줍니다. 직접 보여주면서 시각적 단서를 사용하면 매우 유용할 수 있습니다.

2

가정 또는 시설 내 안전한 환경 조성

치매환자는 집안에서도 길거리를 배회하는 것처럼 목적 없이 걷는 행동을 반복할 수 있습니다. 그렇기 때문에 집안에서도 특정 장소 또는 그곳에서 사용하는 물건이나 용품들이 치매환자에게는 위험할 수 있습니다.

세탁실, 지하실(창고), 화장실, 주방, 공구, 세제, 가스, 전기콘센트 등은 안전 관리가 필요할 수 있습니다. 그렇다고 집안에서의 활동을 무리하게 제한하지 마십시오. 집은 환자의 독립적인 생활과 사회적 상호작용을 유지시킬 수 있는 가장 편안하고 안전한 곳이기도 합니다.

다음은 치매환자를 가정에서 돌보는 경우 가족 또는 돌봄제공자가 안전을 위해 취할 수 있는 조치들입니다.

1 안전사고 예방을 위한 안전조치

- 현관문(출입문)에 안전조치를 취합니다.

현관 출입문에 새로운 잠금장치를 설치하는 것도 고려해봅니다.

이때 잠금장치의 위치를 높거나 낮게 합니다. 치매환자들은 자기 눈높이보다 높거나 낮은 위치에 잠금장치가 있으면 인지 하지 못할 가능성이 높습니다. 그리고 모든 가족구성원의 화재 및 안전 문제를 염두에 두십시오. 잠금장치는 다른 사람이 접근할 수 있어야 하며 문을 열 때 몇 초 이상 걸리지 않아야 합니다.

문이나 창문을 열 때 신호를 보내는 장치를 설치하시면 좋습니다.

현관문이 열렸을 때 벨소리나 불빛으로 경보가 울리게 되면, 수발자의 환자관리가 수월해질 수 있습니다.

커튼이나 블라인드와 같은 막을 사용하여 문을 가려보십시오.

또는 “정지” 표시 또는 “열지 마십시오” 표시도 도움이 될 수 있습니다.

현관 앞에 검은색 매트를 두거나 검은색으로 공간을 칠하십시오.

이것은 치매를 가진 사람에게 통행을 할 수 없는 구멍처럼 보일 수 있습니다.

문 손잡이에 '어린이 안전' 플라스틱 덮개를 추가합니다.


치매환자가 방안에 혼자 있을 때 문을 잠그거나 혹은 실수로 문고리가 잠길 수 있는데 문방 손잡이에 안전덮개를 씌우면 문이 잠기는 것을 방지할 수 있습니다.



<손잡이용 안전덮개>

치매환자를 관찰하기 위해서 고안된 가정 보안 시스템 또 모니터링 시스템 설치를 고려하십시오.

또한 시계처럼 착용하거나 옷에 부착하여 사람의 행방을 추적하거나 배회하는 경우 찾아 낼 수 있는 디지털 장치(GPS 장치)를 사용할 수 있습니다.

 **치매환자의 외투, 지갑, 안경과 같은 필수 물품을 눈에 보이지 않는 위치에 보관하십시오.**

일부 치매환자의 경우 외출해야 된다는 신호를 주는 특정한 물건이 눈에 띄지 않으면 외출하지 않습니다.

2 주방에서의 안전

 **화재위험을 예방합니다.**

가스는 가스밸브를 열 수 없도록 가려두거나 중간에 자동으로 차단이 되는 가스차단기를 설치하십시오. 전기 콘센트는 콘센트 마개를 설치하면 젓가락, 칼, 물 등으로 인한 전기사고를 예방할 수 있습니다.

 **식료품 및 음식물을 관리합니다.**

조미료, 커피, 식품부자재, 남은 음식 등을 잘 관리하십시오. 치매 환자가 야간에 집안을 배회하는 경우 많은 양을 먹거나 조리되지 않은 식품, 상한 음식을 먹고 위급한 상황이 올 수도 있습니다.

 **애완동물을 키우는 경우에는 사료도 관리가 필요합니다.**

치매환자는 사료인지 음식인지 구분이 어려울 수도 있기 때문입니다.

3 화장실, 세탁실에서의 안전

 **화장실에서의 부상을 피합니다.**

욕조나 변기 등의 가장자리에 안전바를 설치하여 환자가 안전하고 독립적으로 움직일 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 미끄러운 바닥 표면에는 질감있는 스티커를 부착하고, 문 앞 바닥깔개는 미끄러지지 않도록 고무창이 붙어 있는 것으로 배치하여 미끄럼을 방지합니다. 치매환자가 미끄러져 넘어지는 경우 고관절 골절이 가장 위험합니다.

 **세제 및 청소용품을 관리합니다.**

세제 및 청소용품은 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오. 때때로 치매 환자는 튜브에 들어있는 치약과 곰팡이 제거제와 같은 세제를 구분하지 못할 수 있습니다. 또한 청소용품의 경우 사용 방법이나 사용 장소를 기억하지 못하기 때문에 화장실용이 어느 순간 주방에 와 있을 수도 있습니다.

4 의약품 안전

 **의약품 보관**

약품은 외용약과 내복약을 구분하여 놓고, 환자가 하루에 복용해야 할 분량만 표시하여 꺼내 놓을 수 있도록 합니다. 예를 들어 ①,②,③ 표시로 치매환자가 독립적으로 복용할 수 있도록 하십시오.

치매환자는 약복용을 잊고 안 먹는 경우가 흔합니다. 하지만 1일 복용량 이상으로 먹었을 경우 위험할 수 있습니다.



중복처방 예방

다양한 질환으로 진료를 받을 경우 각 질환에 따라 처방을 받게 되는데 이때 중복되는 약이 있을 수 있습니다.

환자가 어떤 질병으로 무슨 약을 복용하고 있는지 의사가 안다면, 환자를 배려하여 보다 복용하기 쉽고 편리하게 처방할 수 있습니다.

약국을 일정하게 한 곳만 이용하면 도움이 됩니다.

치매환자가 여러 질병으로 인해 한 병원에서 2가지 이상의 진료를 받거나 혹은 여러 병원에서 진료를 받는 경우 복용해야 할 약은 복잡해지고 많아질 수밖에 없습니다.

이럴 때 약국에서 환자에 대해 알고 있다면 병원과 소통하여 환자의 편의를 위해서 약의 효과는 같지만 복용방법이 수월한 다른 약으로 대체하는 것이 가능합니다.

병원에서 진료 받을 때 다른 약을 복용중임을 알립니다.

환자와 가족이 치매 이외의 다른 질환으로 진료를 받고 있는 중이면 의사에게 환자가 현재 복용하고 있는 약에 대해 이야기해야 합니다.

그래야만 의사가 환자의 전체 상황을 고려한 처방이 가능합니다.

치매환자가 혼자 진료를 받고 처방약을 가져온 경우 꼭 확인합니다.

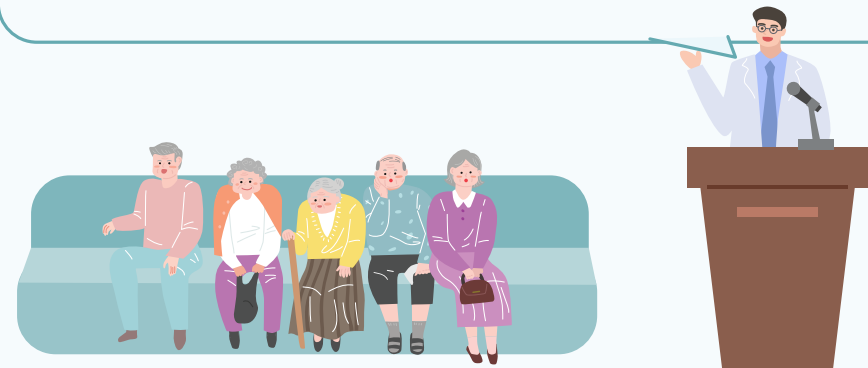
치매환자는 매번 일일이 약을 챙기기 어려워하는 경우가 많습니다.

처방약 중에는 함께 1회씩 포장된 다른 조제약들과는 달리 날개로 따로 밀봉된 약이 있을 수 있습니다. 이런 경우 날개 밀봉된 약이 1회씩 개별 포장된 조제약과 동일한 개수인지 확인하는 것이 필요합니다.

반드시 병원에서 진단받고 처방된 약을 구입하는 것이 좋습니다.

치매환자가 약국에서 처방전 없이 구입하는 약은 반복해서 구입해도 알 수 없기 때문에 약물 오남용이 될 수 있습니다.

그러나 병원에서 진료를 통해 받은 처방전으로 약을 구입할 경우는 구매한 약의 기록이 남기 때문에 약물 오남용을 피할 수 있습니다.



3

치매환자의 배회

걸을 수 있는 치매환자는 배회의 위험이 있습니다. 치매 초기단계에서 혼란스러울 때 일어날 수 있는 일입니다. 치매환자의 배회는 가족수발자가 꼼꼼하게 신경을 쓰더라도 발생할 수 있습니다.

그래서 가족은 배회 상황에 대해 미리 예상하고, 대비를 해야 하고 지역사회 내 사람들은 치매환자의 배회에 대한 지식을 가지고 있을 때 치매 환자의 배회 가능성을 줄일 수 있습니다.

1 배회 경고신호



- 길을 걸을 때 아무생각 없는 듯 앞만 보고 걷는다.
- 차도에서 차들이 지나다니는데도 불구하고 중앙선을 따라 걷고 있다.
- 정류장에서 많은 버스가 지나가고 많은 시간이 지났음에도 한자리에 앉아만 있다.
- 정기적으로 다니던 산책이나 일하러 갔다가 평소보다 늦게 돌아온다.
- 항상 다니던 장소에 가는 길을 잊어버린다.
- 집에 있을 때 조차도 집에 가려고 한다.
- 불안할 때 걸거나 반복적으로 왔다갔다 움직인다.
- 화장실, 주방과 같은 친숙한 장소를 찾는데 어려움이 있다.
- 과거의 친구나 가족의 소재를 묻는다.
- 일이나 취미생활을 하는 것 같지만 실제 아무것도 하지 못한다.
예) 방청소를 하는데 물건만 이쪽에서 저쪽으로 이동한다.
- 시장이나 쇼핑센터와 같이 혼잡한 곳에서는 긴장하고 불안해한다.

2 다음은 배회 가능성을 줄일 수 있는 방법들입니다.

● 일상적인 활동을 유지해야 합니다.

규칙적으로 해오던 일상생활을 유지하는 것이 좋습니다.

● 배회할 가능성이 가장 높은 시간을 확인해 둡니다.

그리고 그 시간에 정기적인 운동이나 활동시간을 만듭니다. 이는 환자의 동요나 불안을 줄일 수 있습니다.

● 치매환자가 현재를 기억 못하고 과거와 혼동하고 있다면 환자를 안심시키십시오.

치매환자는 집에 있으면서도 '집에 간다고 하거나 일하러 간다고' 할 수 있습니다. 이때 환자의 초점에 맞춰 이야기 합니다. 그리고 환자를 '여기가 집이라고 또는 이제는 일하지 않는다고' 바꾸려고 하지 않습니다.

예시

- 오늘 밤은 여기서 잘 거예요. 제가 같이 있을 거니까 편히 계셔도 됩니다. 오늘 밤은 여기서 맛있는 것 먹고 같이 계시다가 내일 아침에 집에 모셔다 드릴게요.

● 기본적인 생리적인 욕구가 충족되었는지 확인합니다.

화장실은 다녀왔는지, 목이 마르거나 배가 고픈 것은 아닌지 확인합니다.

● 복잡하고 방향 감각을 잃을 수 있는 혼잡한 장소는 피합니다.

사람이 많고, 바빠 움직이는 시장이나 대형마트에는 가지 않는 것이 좋습니다.

● **항상 보호해야 합니다.**

치매환자를 새롭거나 변화된 환경에 방치하지 마십시오.

그리고 집에 혼자 가두거나 함께 외출했을 때 자동차 안에 혼자 두는 것은 피합니다.

● **치매환자가 핸드폰을 사용할 줄 안다면 핸드폰을 가지고 다니도록 하십시오.**

치매환자가 핸드폰을 사용할 수 있다면, 외출 시 항상 핸드폰을 가지고 다닐 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 그리고 핸드폰의 배터리 충전상태는 꼭 확인하여 주십시오. 핸드폰에 가족연락처는 딸, 첫째 아들, 첫째 며느리 등의 관계로 입력합니다.

예시

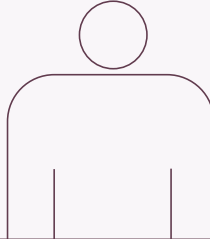
첫째 아들 010-9999-9999 /
둘째 딸 010-8888-8888

● **치매환자의 배회를 대비하여 가장 최근의 정보를 준비해둡니다.**

환자에게 신분증 팔찌를 착용시키고 옷에 신분증 표시(배회인식표)를 부착하십시오. 치매환자가 실종되었다고 신고를 해야 하는 경우를 대비하여 항상 최근사진을 준비해둡니다.

그리고 경찰의 지문 등 사전등록제에 등록하여 두는 것이 좋습니다.

예시

	성명	
	생년월일	년 월 일생
	보호자 연락처 1	
사진 (*최근사진으로 계속 바꿔주십시오.)	보호자 연락처 2	
현 주소		
특징	*환자가 걸거나 말할 때의 행동 특징이나 외모상의 특징을 기록해 주십시오.	
배회 감지기 소유 여부	예 () 아니오 ()	
핸드폰 소지 여부	예 () 아니오 ()	
자주 배회(방문) 하는 곳	*환자가 자주 배회하는 장소, 평소에 가고 싶어 하던 곳, 환자가 애착을 가지고 있는 장소 등이 있다면 그곳을 기록해두십시오.	
과거 실종 시 발견 장소	*과거에 환자가 실종되어 찾았던 경험이 있다면 그때 발견 장소를 기록해 두십시오.	

● **이웃과 친척에게 환자의 배회 행동에 대해 이야기하고, 발견했을 때 연락을 취할 수 있는 연락처를 남겨 둡니다.**

● **치매환자가 자주 가는 집 근처의 마트가 있다면 고객카드를 만들어 놓으면 좋습니다.**

치매환자가 집 근처 자주 이용하는 마트에 고객카드를 등록해 놓을 경우, 보호자의 연락처, 환자의 특징, 주로 구입하는 상품 등을 기록해두게 되면, 실종 시 CCTV를 통해 치매환자의 이동경로 등이 확인되는 안전망이 될 수 있습니다.

● **치매환자가 없어졌을 때 지체하지 말고 경찰(112)에 신고합니다.**

치매환자가 집에서 없어졌다는 것이 확인된 즉시 경찰에 신고해야만 환자를 빨리 찾을 수 있습니다. 24시간 이내에 찾지 못할 경우 장기화될 수 있습니다. 경찰의 실종방지 시스템에 환자의 지문을 등록해 둘 경우, 환자를 더 빨리 찾을 수 있습니다.

● **치매환자를 찾으러 나갈 때 집에 한 사람은 반드시 남아 계셔야 합니다.**

치매환자가 없어져서 찾으러 다닐 경우 집을 비워둔 채 가족 모두가 나갈 수 있습니다. 그러나 치매환자를 찾았을 때 연락을 받을 수 있도록 가족 중 한 사람은 반드시 집에 남아 있어야 합니다.

● **주변에서 행동이 남다르거나 이상이 여겨지는 노인을 발견했을 경우 경찰에 신고합니다.**

4 치매환자의 운전

모든 사람은 노년기의 삶에 흔히 나타나는 변화를 싫어합니다.

나이가 들어감에 따라 치매가 없는 사람들도 신체적 변화(시력 문제 및 느린 반응 시간)로 운전 능력에 영향을 받습니다. 따라서 대부분의 사람들은 특정 도로에서나 또는 밤에 운전하는 것을 피하곤 합니다. 이런 경우 대개 가족의 개입없이 운전이 가능한지 스스로 평가하고 조절하여 평생 동안 안전하게 운전할 수 있습니다. 그러나 치매 환자는 점차적으로 상황을 예측하고 판단할 수 없어지기 때문에 다릅니다.

치매를 앓고 있는 운전자는 언제 운전을 중단해야 하는지 결정할 수 있는 능력을 잃어버립니다. 그리고 복잡한 조작 즉, 룸미러나 사이드 미러를 통해서 주변 상황을 살피는 능력이나, 가속페달과 브레이크의 동시 조작이 요구되는 운전 조작 능력이 제한됩니다. 그러나 자신의 능력을 과대평가하는 경향이 있고 때로는 자신의 판단력에 문제가 있다는 것을 인지할 수 있는 능력을 잃을 수 있습니다.

.....

그 결과로 치매환자들은 위험천만한 운전에 대해 변명을 하거나 다른 사람들을 비난할 수 있으며 다음과 같은 말을 할 수 있습니다.

- 내가 길을 잃었다고 해서 운전할 수 없다는 것을 뜻하는 것은 아니다.
- 나는 내가 어디를 가는지 알고 있다.
- 나는 수년 동안 운전해 왔고, 아직 사고를 내지 않았다.



1 다음은 운전을 중지할 때가 되었다는 신호입니다.

- 익숙한 장소로 찾아가는 길을 잃어버린다.
- 교통신호를 지키지 않는다.
- 운전 시 속도가 느리거나 교통상황에 부적절한 결정을 내린다.
- 규정 속도보다 과속 또는 느리게 주행한다.
- 운전 중 화를 내거나 혼란스러워한다.
- 커브를 돌 때 속도를 줄이지 않고 급하게 돈다.
- 차선을 지키지 못한다.
- 교차로에서 헛갈려 한다.
- 브레이크와 가속페달을 혼동한다.
- 항상 다니던 곳에서 평소보다 늦게 돌아온다.
- 여행 중에 가는 목적지를 잃어버린다.
- 고속도로 출구를 혼동하거나 가야할 곳을 지나친다.
- 운전 중에 이유 없이 정지한다.
- 자동차나 차고에 흠집이 많이 생겼다.
- 교통법규 위반 딱지나 경고를 받는다.
- 좌회전 우회전 신호를 헛갈려 한다.

2 치매환자의 운전을 중지하기 위해서는

운전은 운전자의 빠른 반응과 의사 결정을 필요로 합니다. 그렇기 때문에 가족 또는 가까운 주변 사람들은 치매환자의 운전행동을 관찰하고 중단시킬 시기를 결정해야만 합니다.

그렇지만 치매환자의 독립성을 유지시키는 것도 중요하기 때문에 치매 초기부터 본인 스스로 운전을 중지하고, 운전자에서 차량 동승자로 변경되어야 함을 이해시켜야 합니다.

이해 방법

● 가족의 우려를 표현하는 대화를 시작합니다.

치매환자의 독립성을 유지하는 것은 중요합니다. 하지만 치매환자의 운전이 가족이나 친구에게 어떤 의미인지 전달함으로써 환자 스스로 운전을 중단하도록 이해시키는 것이 중요합니다.

● 치매환자가 운전을 안 함으로써 못하게 되는 것이 무엇인지 이해하도록 돕습니다.

치매환자가 운전을 안 할 경우 활동범위와 자유로운 이동이 제한되는 것에 대하여 설명하고 이해시켜야 합니다.

● 치매환자의 책임감에 호소합니다.

개인과 타인의 안전을 보장하면서 개인의 독립성을 유지하는 것이 중요하다라는 점을 납득시키는 것이 중요합니다.

● 무조건적인 사랑과 지원을 재확인하면서 저항에 대처해야 합니다.

치매환자를 잘 이해시키고, 설득시키려고 하더라도, 치매환자는 자신의 운전이 아무런 이상이 없고, 지금껏 사고가 없음을 강조하며 운전을 계속하려 할 수 있습니다. 그리고 자신이 운전을 하면 안 된다는 것 자체를 잊을 수 있습니다.

● 대안을 제공합니다.

치매환자의 자립성이 유지될 수 있도록 다른 교통수단을 제공합니다. 가족 또는 다른 사람의 지원을 통해 교통수단이 제공될 수 있으며, 때로는 대중교통을 이용할 수 있도록 합니다.

● 전문가에게 치매환자의 운전 행동을 이야기하고 도움을 요청합니다.

의사에게 치매환자의 운전 행위에 대해 이야기하고 의사가 환자에게 “운전금지”를 얘기하도록 도움을 요청합니다. 때에 따라서는 치매 진단을 통해 치매환자는 더 이상 운전을 할 수 없음을 강조할 수도 있습니다.

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 공동체 입니다.

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.