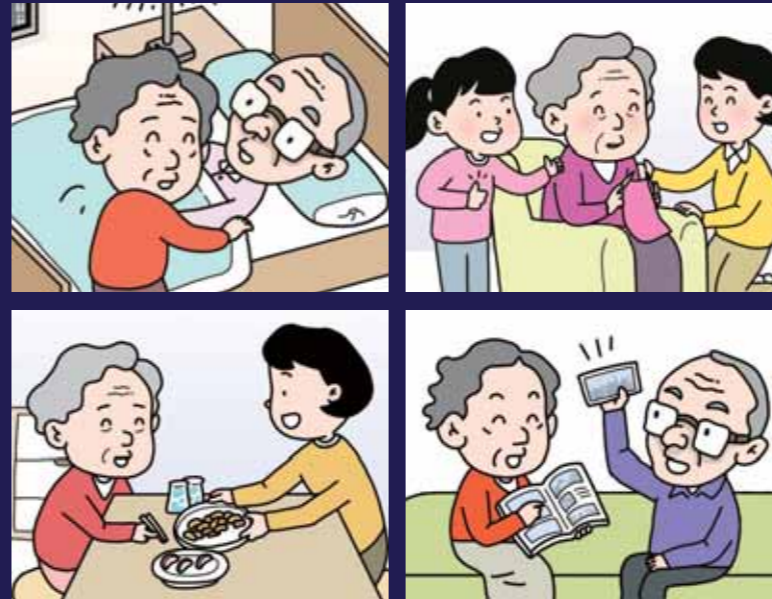


치매 이해하기

두 번째 이야기



치매가 있어도,
치매가 없어도 안심할 수 있어요



치매상담콜센터
☎ 1899-9988
치매상담콜센터는 365일 24시간 늘 함께합니다.

 인천광역시 광역치매센터

치매 이해하기(두 번째 이야기)

발행처 인천광역시광역치매센터
발행일 2020년 4월
발행인 정성우
편집 윤선경 이민아 김지영
주소 인천광역시 부평구 동수로 56 가톨릭대학교 인천성모병원 행정연구동 1층
전화 032)472-2027~9
팩스 032)472-2030
홈페이지 <http://incheon.nid.or.kr>



Copyright © 2020 인천광역시광역치매센터
※ 본 저작물은 저작권법에 보호받는 저작물이므로 무단전재 및 복제를 금합니다.
※ 이 책 내용의 전부 또는 일부를 재사용하려면 반드시 인천광역시광역치매센터의 동의를 받아야 합니다.

치매 이행등기

두 번째
이야기

이 책자는 치매가족 및 돌봄 제공자에게 올바른 치매 정보와
치매환자 돌봄 요령을 제공하기 위하여 제작되었습니다.

Contents

1 치매 이해하기

치매란	6
치매의 원인 및 종류	7

2 치매 치료 이해하기

약물치료	14
비약물치료	17

3 돌봄 이해하기

치매환자 마음 이해하기	20
돌봄 원칙	21
돌봄 기술_휴머니티드	22
치매환자와의 의사소통	30
일상생활 돌봄	31

4 만화로 보는 치매 이해하기

행동심리증상이란	38
망상	40
환각	44
배회	47
초조·반복행동	51
공격성	54
부적절한 행동(배설)	58
우울	60
불안	62
무감동	64
수면장애	66
섭식장애	68

부록 치매 지원 서비스 안내

치매 지원 서비스 이용	72
--------------	----

1

치매 이해하기

치매란
치매의 원인 및 종류



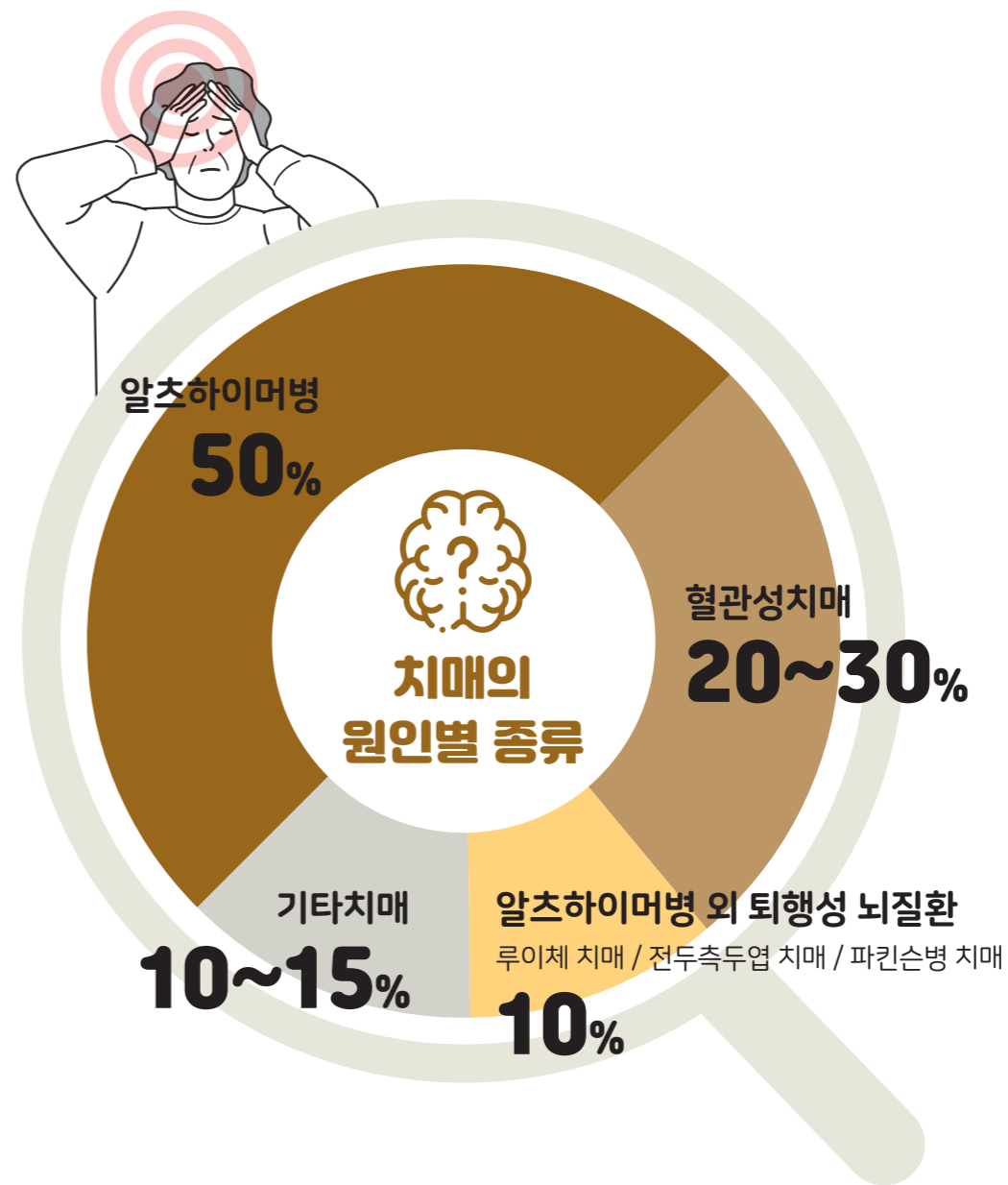
치매란?

치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 후천적으로 다양한 원인에 의해 기억, 언어, 판단력 등 여러 인지영역의 기능이 떨어져 일상생활을 혼자 하기 어려울 정도로 심한 영향을 주는 상태를 말합니다. 치매는 질병명이 아니라, 특정한 조건에서 여러 증상들이 함께 나타나는 증상들의 묶음을 말합니다.



치매의 원인 및 종류

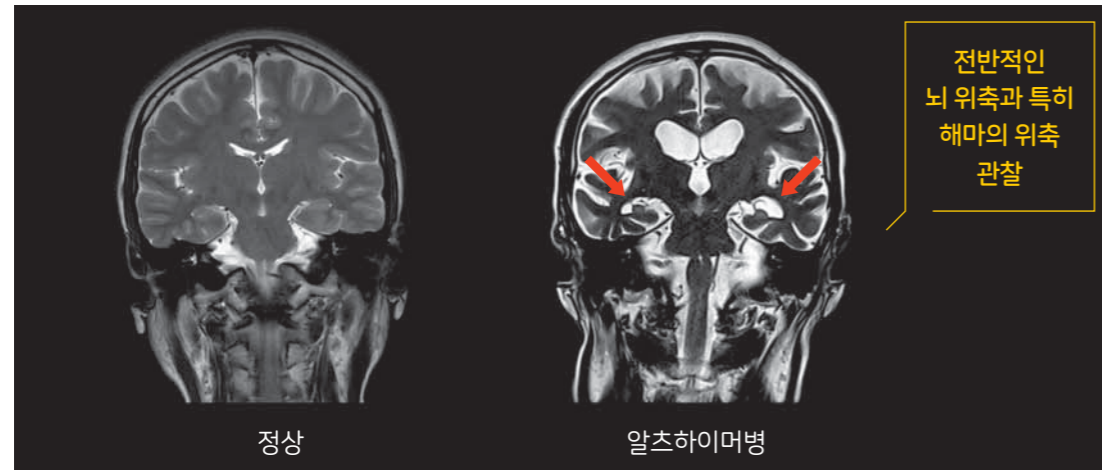
치매는 여러 가지 증상들이 복합적으로 나타나는 상태를 말하며, 이런 상태를 일으키는 원인도 매우 다양합니다. 치매의 종류는 치매를 일으키는 원인질환에 따라 분류될 수 있습니다.



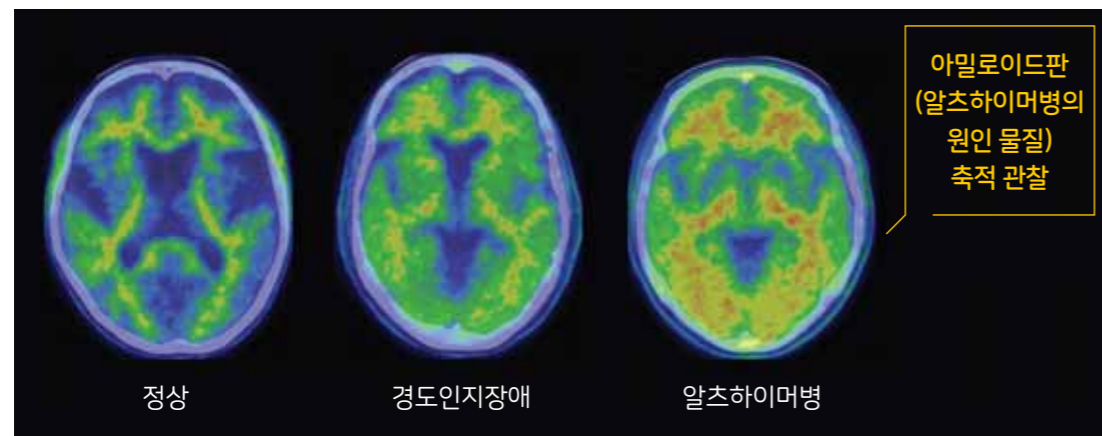
알츠하이머병

- 가장 흔한 치매의 원인질환입니다.
- 퇴행성으로 뇌세포가 없어져 발생합니다.
- 서서히 발병하여 지속적으로 악화됩니다.
- 초기증상으로는 최근 기억력 저하가 특징입니다.

알츠하이머병 뇌영상 소견



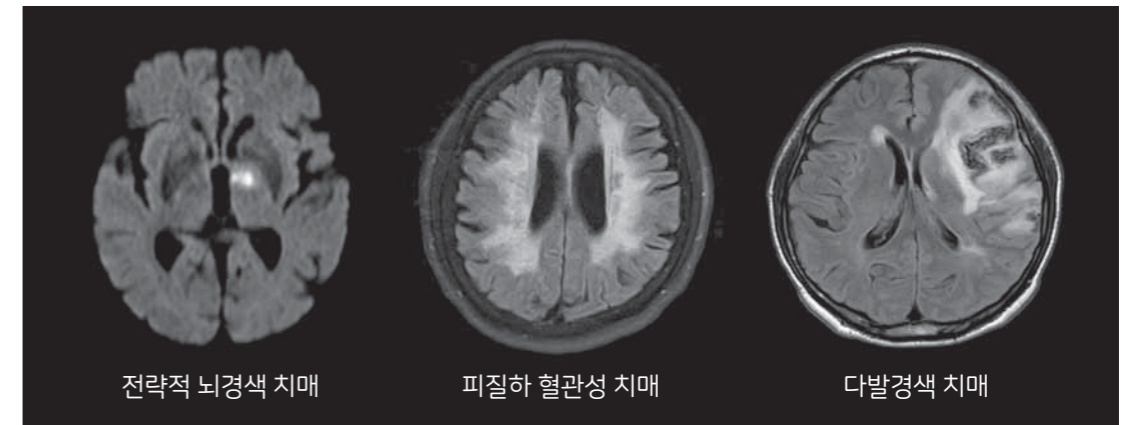
알츠하이머병 아밀로이드 양전자방출단층촬영(PET) 소견



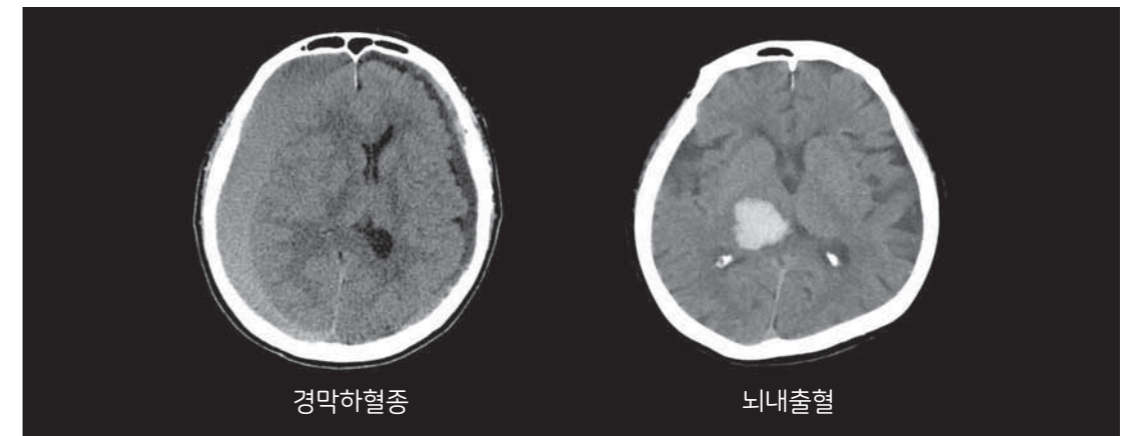
혈관성 치매

- 두 번째로 흔한 치매의 원인입니다.
- 뇌졸중 같은 뇌혈관질환에 의해 발생합니다.
- 초기부터 편마비, 언어장애(구음장애, 실어증, 조음장애), 안면마비, 연하곤란, 보행장애, 소변 실금 등 신체증상을 동반하는 경우가 많습니다.
- 증상이 급격하게 시작되고, 계단식 악화양상을 보이는 특징이 있습니다.

허혈성 뇌혈관질환에 의한 혈관성치매 뇌영상 소견



출혈성 뇌혈관질환에 의한 혈관성치매 뇌영상 소견



기타 치매

- 전두측두엽 치매
- 루이체 치매
- 파킨슨병 치매
- 대사성 질환(갑상선 기능저하증 등)
- 결핍성 질환(비타민B12, 엽산 결핍 등)
- 중독성 질환(알코올 중독 등)
- 감염성 질환(뇌염 등)
- 우울증, 뇌종양, 뇌수두증
- 기타 퇴행성 뇌질환

치매의 원인을 확인하면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 약 10~15% 내외의 환자는 원인에 따라 완치가 가능합니다.
- 치매의 원인에 따라 치료방법을 결정할 수 있습니다.
- 현재 환자가 보이는 증상이 치매로 인한 것인지 혹은 동반 질병에 의한 것인지를 구분하는데 도움을 받을 수 있습니다.
- 향후 경과를 예측하는데 도움이 됩니다.



더 알아보기!

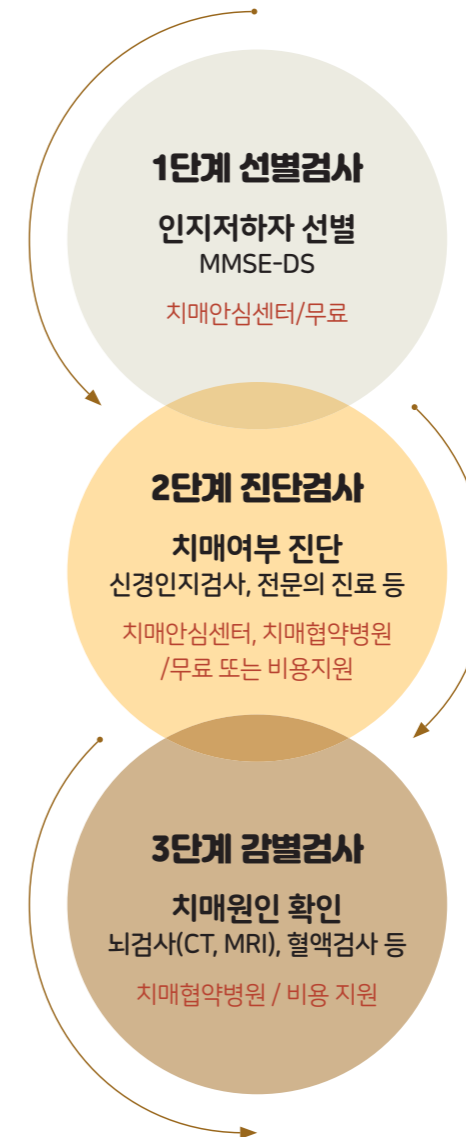
경도인지장애

- 정상 노화와 치매의 중간 단계에 있는 상태로, 일상생활 장애는 크지 않아 치매로 진단할 수는 없지만, 기억력 저하가 심한 상태를 말합니다.
- 경도인지장애가 모두 치매로 진행되는 것은 아니며, 원인 질환이 치료될 경우 호전될 수 있습니다.



더 알아보기!

치매 검사 과정



※ 치매검사 및 비용지원에 관한 자세한 사항은 주소지 관할 치매안심센터로 문의바랍니다.

2

치매 치료 이해하기

약물치료
비약물치료



약물치료

현재까지 치매 완치 약물은 개발되어 있지 않습니다. 증상을 완화시키고 치매가 악화되는 것을 지연시킴으로써 치매 환자의 삶의 질을 향상시키고 치매 가족 및 사회의 부담을 줄이는 것은 매우 중요한 일입니다.

현재 치매환자가 복용하는 약물은 크게 치매 질병에 대한 약물(인지기능 개선제, 행동심리증상 치료제, 뇌혈관질환 치료제)과 공존 질병(혈압, 당뇨 등)에 대한 약물로 구분할 수 있습니다.

대표적인 인지기능 개선제

• 아세틸콜린 분해효소 억제제 (도네페질, 리바스티그민, 갈란타민)

기억력 유지, 학습을 가능하게 하는 뇌 신경 전달물질인 아세틸콜린의 농도를 증가시켜 환자의 인지기능 향상

⚠ 주요 부작용 : 구역, 설사, 두통 등



• NMDA수용체 길항제 (메만틴)

학습 및 기억능력을 저하시키는 글루타메이트(glutamate)를 억제 함으로써 알츠하이머병 환자의 학습 및 기능 능력 증진

⚠ 주요 부작용 : 어지러움, 졸림, 두통 등



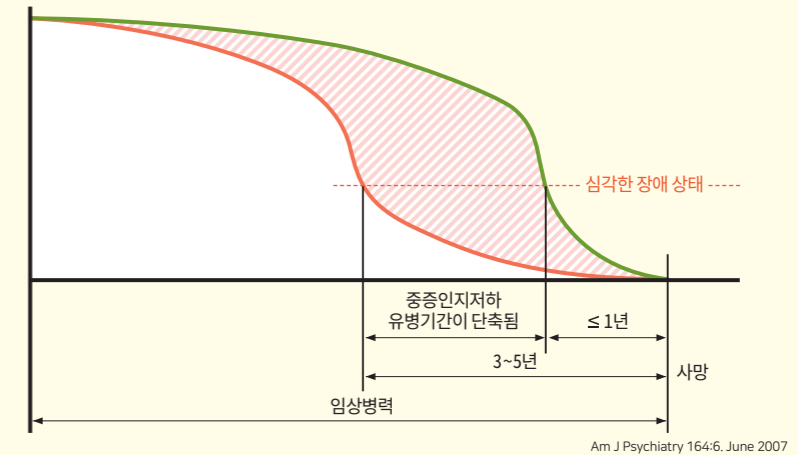
약물치료

알츠하이머병의 약물 효과

알츠하이머병의 자연 경과

치료 후 알츠하이머병의 경과

향상된 기능



행동심리증상 치료제

치매환자의 행동심리증상 치료에는 약물치료와 비약물치료를 적절히 병행해야 합니다.

일반적으로 망상·환각·심한 공격성 등의 증상에는 항정신병 약물을 사용하며, 우울·의욕저하에는 항우울제, 불안·초조·불면 증상에는 항불안제, 심한 공격성 등에는 항경련제 등을 주로 사용합니다. 약물은 숙련된 전문가가 증상의 종류, 심각성, 공존 신체질환 등을 고려해서 선택하고 효과와 부작용을 모니터링하면서 최적 용량을 결정하게 됩니다.

치매환자의 행동심리증상을 치료하기 위해 가장 많이 처방되는 약물은 항정신병 약물입니다. 모든 약물이 그렇듯이 이 약물도 부작용이 있습니다. 약을 먹은 후 다음과 같은 증상이 나타나는 경우 약물 부작용인지 여부를 신경과, 정신건강의학과 전문의와 상담하시기 바랍니다.

⚠ 주요 부작용

- 약을 먹은 후부터 하루 종일 자고 잠에서 깨지 못한다.
- 침을 흘리고 얼굴 표정이 없어진다.
- 걸음걸이가 부자연스러워지고 종종걸음을 걷는다.



뇌혈관질환 치료제

뇌졸중 등 뇌혈관이 원인이 되는 혈관성치매이거나 알츠하이머병이라도 뇌혈관질환이 동반된 경우에는 아스피린 등 혈소판 응집억제제나 와파린 등의 항응고제, 혈류순환개선제 등을 투여하여 뇌혈관 질환의 재발 가능성을 낮춥니다.



더 알아보기!

치매환자의 복약 관리

- 치매환자가 알아서 약을 챙겨먹으리라 기대하지 않습니다.
- 편하고 안전하게 복용할 수 있도록 관찰하고 고민합니다.
- 복용 후 생길 수 있는 대표적인 부작용과 대처 방법을 알아둡니다.
- 약을 늘리거나 변경하기 전에 도움이 되는 다른 방법이 있는지 찾아봅니다.
- 약이 남거나 모자라지 않게, 처방에 맞게 복용할 수 있도록 함께 노력합니다.
- 약을 먹이거나 애를 써도 잘 안 된다면 복용 스케줄이나 제형 변경 등을 전문의와 상의합니다.

비약물치료

치매 증상을 완화하고 삶의 질을 향상시키기 위한 약물 이외의 치료 방법을 말합니다. 치매의 비약물 치료는 약물치료와 병행하여 사용되며 치매의 진행을 늦추거나 인지기능을 개선하고 행동심리증상을 경감시키는데 도움이 됩니다.

대표적인 비약물적 치료 방법에는 운동치료, 인지재활, 회상치료, 음악치료, 미술치료, 원예치료 등을 들 수 있습니다.



더 알아보기!

치매안심센터의 치매환자 쉼터

치매환자 가족의 부양부담 감소 및 삶의 질을 향상하고, 치매의 진행을 억제하기 위해 전문적인 인지건강프로그램과 낮 동안 돌봄 서비스를 제공합니다.

- 대 상 치매안심센터 등록 치매환자
(장기요양서비스 미신청자, 장기요양서비스 이용 대기자, 인지지원등급자)
- 이용기간 첫 이용 날짜 기준으로 최대 1년까지 이용가능
- 이용비용 전액 무료
- 제공내용 인지재활프로그램, 인지자극프로그램(작업치료, 원예치료, 음악치료, 미술치료 등), 기타 프로그램(정서지원, 건강관리 등)
- 신 청 주소지 관할 치매안심센터

3

돌봄 이해하기

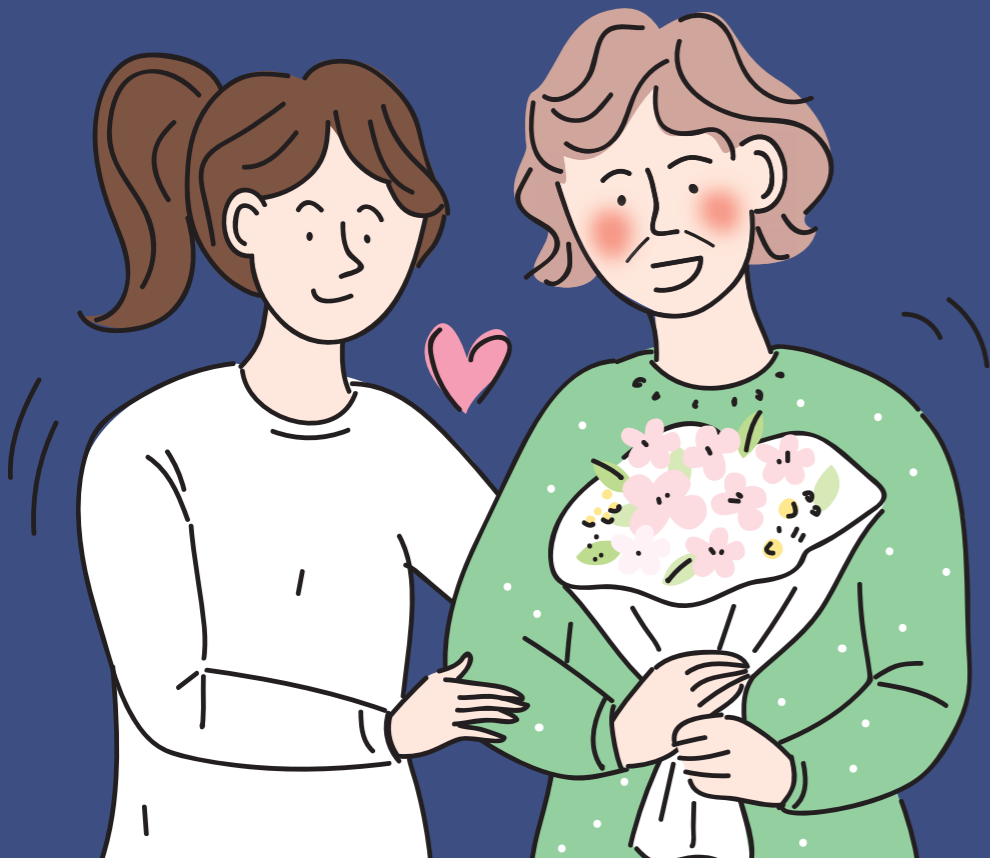
치매환자 마음 이해하기

돌봄 원칙

돌봄 기술_휴머니튜드

치매환자와의 의사소통

일상생활 돌봄



치매환자 마음 이해하기

치매환자는 진단을 받은 후 다양한 감정반응을 보입니다. 치매환자가 느낄 수 있는 충격과 어려움을 이해해 보려는 노력이 필요합니다. 치매환자의 마음을 이해하면 환자의 행동을 이해할 수 있어 돌보는 데 더욱 도움이 됩니다.

치매환자의 감정을 공감해 보세요.

- 실수할까봐 조심스러워지고 걱정이 많아진다.
- 엉뚱한 행동을 한다고 하니 내가 미친 사람인가 하는 생각이 들 때가 있다.
- 왜 내가 치매인가 하는 생각에 화가 나기도 하고 이런 내가 불쌍해 슬퍼진다.
- 간단한 것도 기억이 나지 않아 정말 당혹스럽다.
- 이런 일도 할 수 없다니 하는 생각에 좌절할 때가 많다.



돌봄 원칙

질환보다 사람을 먼저 보세요.

질환만 보지 말고 사람을 보아야 합니다. 치매환자를 존중해 주세요.

본인이 스스로 선택하고 행동할 수 있는 기회를 주세요.

무시하고 비난하지 마세요.

치매환자와 입장을 바꾸어 생각해 보세요.

병이 들어도 말하고 싶은 것도 있고 느끼는 것도 있습니다.

치매환자의 말과 행동은 그 나름의 의미가 있습니다.

모든 치매환자는 각각 다른 방법으로 돌보아야 합니다.

인간이 모두 성격도 다르고 개성도 다르듯이 치매환자도 모두 다릅니다.

모두 다르기 때문에 같은 방법으로 돌볼 수 없습니다.

할 수 없는 것 보다 할 수 있는 기능에 집중해 주세요.

긍정의 힘을 믿으세요.

치매환자의 실수를 비판하고 야단치기보다 긍정적인 면을 강조하고 격려하며 지지해 주세요.

말기 치매환자도 아직 사용할 수 있는 기능이 있습니다.

남은 기능을 활용할 수 있도록 격려해주세요.

작더라도 변화가 있으면 그 의미를 긍정적으로 받아들이세요.

치매는 현재까지 완치 방법이 개발되지 않았기 때문에, 치매환자의 삶의 질 향상을 위한 돌봄 기술과 실천은 매우 중요합니다.

‘휴머니티드(Humanitude)’는 프랑스에서 시작된 인간중심케어의 철학이자 기술입니다. 인간적인 상호작용을 통해 치매환자를 돌봄으로써 인간으로서 존엄성을 유지하고, 치매환자를 돌보는 돌봄자의 부담도 경감시킬 수 있습니다.

‘당신을 소중하게 생각한다’라는 메시지를 전달하기 위해 인간의 기본적인 특성인 「보다, 말하다, 만지다, 서다」의 4가지 기법을 활용한 복합 커뮤니케이션입니다.

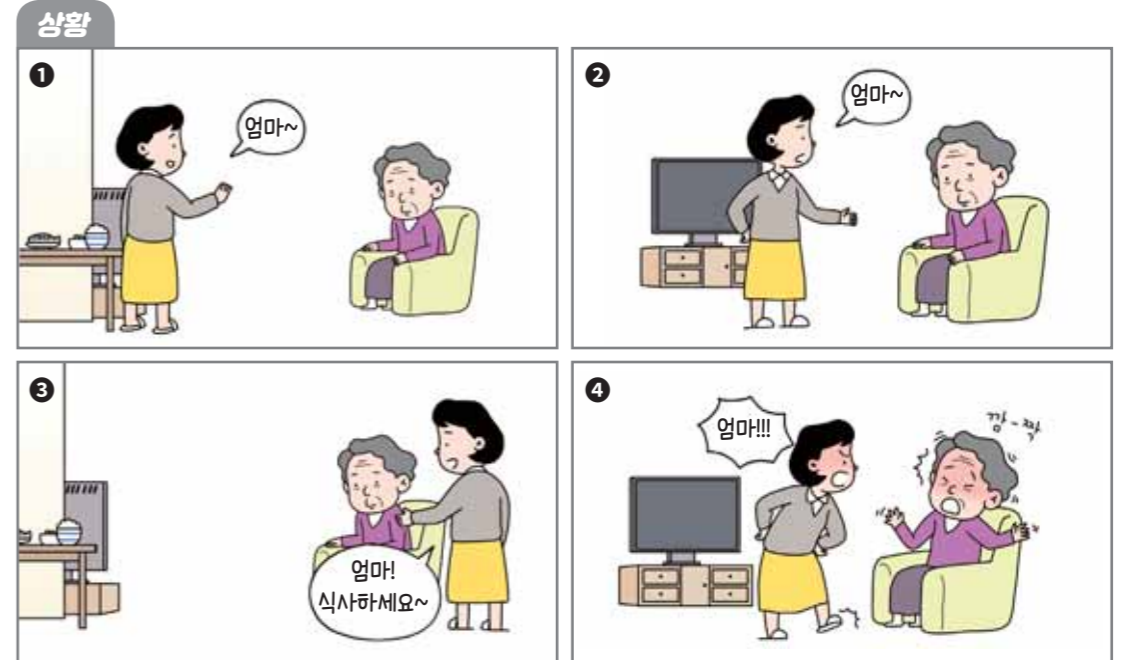
휴머니티드 1 「보다」

치매환자가 인식하는 시야는 생각보다 좁습니다. 시야 밖에서는 아무리 말을 걸어도 인식하지 못하는 경우가 많습니다. 눈을 맞추다는 것은 상대방에게 다양한 메시지를 전달합니다. 정면에서 바라보며 인식시키고, 치매환자에게 긍정과 애정을 표현하며, 긍정적인 관계를 맺을 수 있습니다.

- 치매환자의 시야에 들어가도록 자신의 위치를 바꿉니다.
- 위에서, 옆에서 쳐다본다고 느끼지 않도록 정면에서 수평으로 눈을 맞춥니다.
- 친밀감과 신뢰감을 느낄 수 있도록 가까이에서 오래 바라봅니다.
 - ☑ 놀라지 않도록 적절한 거리를 유지하며 다가갑니다.
 - ☑ 말없이 오래 쳐다보는 행동은 폭력적으로 느껴질 수 있으므로, 눈을 맞추고 2초 이내에 말을 겁니다.

※ 출처 · 이브 지네스트, 로젯 마레스코티, 「휴머니티드 혁명」, 이인숙 외, 대광의학, 2019
· 이브 지네스트, 로젯 마레스코티, 「가족을 위한 휴머니티드」, 이인숙 외, 대광의학, 2019

휴머니티드 「보다」 활용하기



♡ 이렇게 해보세요!



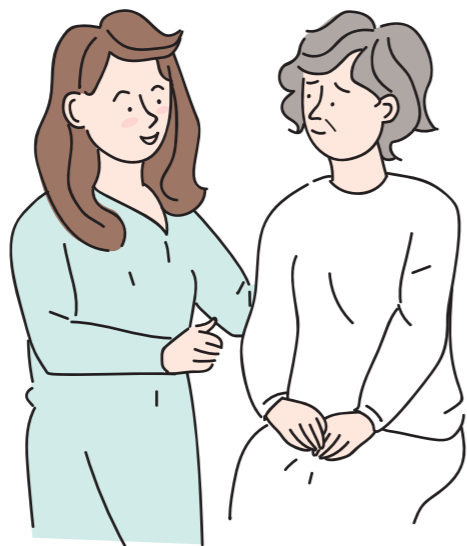
휴머니튜드 2
「말하다」

말을 하는 이유는 정보를 전달하기 위해서만은 아닙니다.

인지기능이 저하된 치매환자라고 해서 말을 걸지 않거나, 환자의 반응이 없다고 해서 설명하지 않는다면 치매환자는 자신이 존재하지 않는 것처럼 느낄 수 있습니다.

비언어적 요소(높낮이, 억양, 어투 등) 또한 중요한 요소이므로, 긍정적인 어투와 단어를 사용하고, 계속해서 말을 걸며 치매환자를 소중하게 여기고 있음을 전달합니다.

- 나지막한 목소리로 온화하고 친절하게 긍정적인 단어를 사용합니다.
- 반응이 없어도 어떤 돌봄을 제공하고 있는지 계속해서 설명합니다.
- 귀가 어두워 귓전에서 말했다면 바로 환자의 시야 중앙으로 이동해 눈을 맞춥니다.



휴머니튜드 「말하다」 활용하기



♡ 이렇게 해보세요!



휴머니튜드 3 「만지다」

만지는 손은 말하는 것과 마찬가지로 많은 메시지를 전달합니다. 치매 환자의 옷을 갈아입히거나 몸을 닦이는 과정에서 돌보는 사람은 일반적인 돌봄을 제공한다고 생각하지만, 어떻게 만지느냐에 따라 치매환자는 공격을 당하고 있다고 느끼기도 합니다.

넓은 면적에서 부드럽고 천천히 만지며 치매환자가 신뢰감과 안정을 느낄 수 있도록 합니다.

- 눈을 맞추고, 말을 걸고 난 후 접촉합니다.
- 넓은 면적에서 부드럽고 천천히 만지며 애정을 표현합니다.
- 붙들거나 손끝으로 만지면 환자는 강제성이나 공격성을 느끼게 되므로 밑에서 받치듯이 만집니다.
- 어깨나 등과 같은 민감하지 않은 부분부터 접촉합니다.
- ☑ 손이나 얼굴은 매우 민감한 부위이므로 마지막에 만지는 것이 좋습니다.



휴머니튜드 「만지다」 활용하기



휴머니티드 4 「서다」

누워있는 것은 치매환자를 무기력하게 만들 수 있습니다. 서는 것은 인간의 존엄을 자각하게 할 뿐만 아니라, 근육과 뼈를 사용하게 하므로 순환기계나 호흡기계의 기능을 활발하게 합니다.

몸을 일으키거나, 가능하면 서있는 상태에서 돌봄을 제공하는 것이 기능을 유지하는데 도움이 됩니다.

- 일으켜 앉히고, 서있게 하며, 서있는 시간을 늘려갑니다.
- 서있는 자세로 옷 갈아입기, 양치질 등 돌봄을 제공합니다.
- ☑ 절대無理하지 말고 의사와 충분한 상담을 통해 계획을 세웁니다.



휴머니티드 「서다」 활용하기

♡ 이렇게 해보세요!

**하루에 함께
20분 이상
서 있기**

① 옷 갈아입기 2분

② 화장실 가기 3분

③ 수염 깎기 5분

④ 이 닦기 3분

⑤ 몸 닦기 10분

치매환자와의 의사소통

치매환자와 효과적으로 의사소통하는 것부터 치매 돌봄은 시작합니다. 말이 느리고 불분명하고 엉뚱한 대답을 한다고 의사소통을 할 수 없는 것은 아닙니다. 효과적인 의사소통을 위해서는 언어적 및 비언어적 방법을 모두 포함한 다양한 방법을 사용해야 합니다. 이때 긍정적이고 상대방을 존중하는 태도와 단어를 사용해야 합니다.

효과적인 대화방법

- 천천히 치매환자가 말하는 속도에 맞추어 말합니다.
- 치매환자가 알아들을 수 있는 쉬운 단어를 사용합니다.
- 짧은 문장으로 명확하게 말합니다.
- 구체적으로 말합니다.
- 복잡한 판단이나 기억력이 많이 요구되는 사실은 물어보지 않습니다.
- 대답은 충분히 기다립니다.
- 치매환자의 대답이 틀렸다고 지적하지 않습니다.

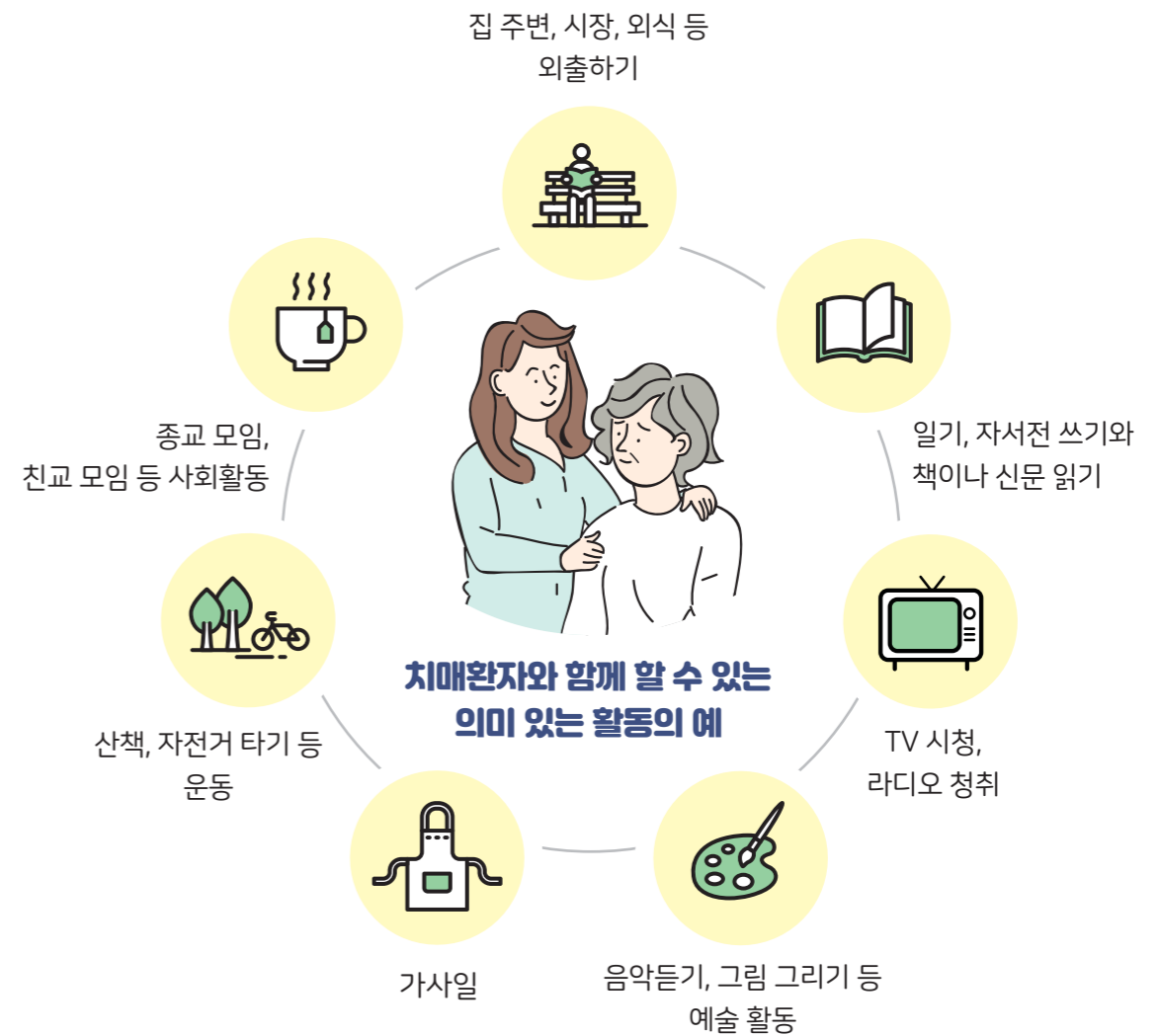
비언어적 의사소통 방법

- 차분하고 안정적인 말투와 목소리 톤을 유지합니다.
- 자세를 치매환자 쪽으로 약간 기울여 줍니다.
- 치매환자와 시선을 맞춥니다.
- 가벼운 신체접촉을 시도합니다.
- 동작을 함께 사용합니다.
- 오감을 모두 이용합니다.

일상생활 돌봄

함께 활동하기

치매환자는 쉽게 위축되고 이전에 재미있게 하던 활동들도 자발적으로 시작하지 않으려는 경향이 늘어납니다. 복잡한 도구가 필요 없는 일상적인 생활에서 할 수 있는 간단한 활동들을 치매환자와 함께 하도록 합니다. 치매환자가 흥미를 느끼고 적극성을 보이는 순간, 당신의 마음도 밝아지는 것을 느낄 수 있을 것입니다.



개인 위생

옷 갈아입기와 목욕은 개인에 따라 습관이 다르므로 치매환자의 과거 습관을 고려하여 도와드려야 합니다.

다른 가족들 앞에서 벌거벗기거나 옷을 제대로 입지 못한다고 핀잔을 주는 경우, 치매환자는 당황하거나 화를 내고 거부할 수 있습니다. 치매환자의 기분을 고려하고 인격을 존중하며 차근차근 설명하는 인내심이 필요합니다.

옷 갈아입기

옷 갈아입기를 거부하는 경우, 억지로 입히려고 하기 보다는 치매환자가 자주 있는 장소에 깨끗한 옷을 펼쳐 놓습니다. 그 후 치매환자에게 옷을 갈아입도록 권하면 순순히 응하는 경우가 많습니다.

목욕

치매 발병 이전 시행해왔던 방식을 충분히 활용하고 목욕을 할 것인지 말 것인지에 대해서 치매환자와 논쟁을 하지 않습니다.

목욕은 항상 같은 방식으로, 과정을 단계별로 나누어 한 가지씩 이야기하며 시행하도록 합니다.

구강위생

치아와 잇몸, 혀, 입안의 점막 등의 건강은 식사와 관계가 있어 치매환자의 건강에 중요합니다.

치매환자가 스스로 이를 잘 닦고 있는 것으로 보이더라도 실제로는 제대로 닦지 않는 경우가 많기 때문에 돌봄 제공자가 확인을 하여야 합니다.

대소변 가리기

치매환자는 종종 대소변을 가리지 못하고 옷이나 이불에 실수를 하는 경우가 있습니다.

치매환자는 타인의 도움을 받아 대소변을 보아야 한다는 사실에 거부감과 부담을 느껴 혼자 처리하려다 실수를 하는 수도 있습니다. 이때 가족이 치매환자에게 노골적으로 혐오감을 보이게 되는 경우 치매환자는 더욱 위축감을 느끼게 됩니다.

소변을 가리지 못하는 경우

나이가 들면서 요도의 괄약근이 약화되어 자신도 모르는 사이에 소변을 보는 경우(요실금)가 있을 수 있습니다. 이 경우, 뚜렷한 치료방법은 없으며 기저귀를 사용하고 젖은 옷은 자주 갈아주어야 합니다.

만약 치매환자가 거동이 어려워 화장실까지 가는데 시간이 많이 걸리는 경우, 화장실과 가까운 곳에 치매환자의 방을 마련하거나 방안에 변기를 마련해 주는 것이 좋습니다. 또한 되도록 단추가 없는 옷으로 준비해 줍니다.

대변을 가리지 못하는 경우

위장질환이나 설사 혹은 변비로 인하여 일시적으로 대변을 가리지 못하는 경우도 있기 때문에 일단 의사와 상의해야 합니다.

편안한 상태에서 충분한 시간 동안 볼일을 볼 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

거동이 불편한 경우 조립식 좌변기를 치매환자 가까이에 설치하는 것이 좋습니다.

안전 주의사항

치매환자는 병이 진행됨에 따라 자립적인 생활을 할 수 있는 능력을 상실하게 됩니다.

치매환자에게 변화가 생길 때마다 가족들은 그 상황에 따라 대처해나가야 합니다.

치매환자가 가정에서 안전하게 지낼 수 있도록 다음 세 가지 기본원칙을 기억해 두어야 합니다.

- 수시로 집안을 점검함으로써 갑자기 일어날 수 있는 사고의 위험에 대비합니다.
- 치매환자의 행동을 무리하게 바꾸는 것보다 환경을 바꾸어 주는 것이 치매환자의 위험 스트레스를 경감시켜줄 수 있습니다.
- 가능하면 치매환자의 행동을 제한하지 말고 치매환자가 안심하고 행동할 수 있는 환경을 만들어 줍니다.

환경관리

안전성(낙상, 충돌, 파손, 이식 등의 위험이 없는가),
 기능성(치매환자가 충분히 자유로운 활동이 가능한가),
 거주성(친숙하며 사생활이 지켜지는가),
 관리성(출입금지 구역, 물품관리상의 문제로 감시의 필요성은 없는가),
 작업성(돌봄 제공자가 작업하기 쉽고, 관리의 눈길이 미치지 쉬운 곳인가)을
 고려해야 합니다.

집 전체의 점검

- 계단이나 모서리 등은 알아보기 쉽도록 테이프 등으로 표시합니다.
- 전화기 옆에는 눈에 띄도록 긴급 연락처를 적어둡니다.
- 각 방에 화재감지기를 설치하고 가스 도구 옆에는 휘발성 가연 연료를 놓지 않습니다.
- 긴 코드 선은 가능하면 사용하지 않습니다.
- 약은 모두 약장에 넣어 자물쇠로 잠가둡니다. 약병에는 이름, 약명, 약의 투여 효과, 투여횟수, 유효기간 등을 적은 라벨을 붙여둡니다.
- 치매환자가 담배를 피울 경우, 흡연하는 동안 옆에서 지켜보고, 피우고 난 다음에는ライター나 재떨이를 보이지 않도록 치워둡니다. (눈에 보이지 않으면 피우고 싶은 생각이 없어지는 경우도 있습니다.)
- 비닐봉지, 칼, 위험한 도구 등은 보이지 않는 곳에 둡니다.

방

- 방안에는 야간용 조명을 설치합니다.
- 치매환자가 혼자 잠들어 있는 경우, 선풍기, 히터 등을 켜놓지 않습니다.
- 전기매트나 전기담요 등을 사용할 때는 치매환자가 작동하지 않도록 합니다.

욕실, 화장실

- 화장실 표시가 눈에 띄고 알기 쉽게 표시해야 합니다.
- 치매환자를 목욕탕에 혼자 두지 않습니다.
- 바닥에 미끄러지지 않도록 고무매트를 깔아 놓습니다.
- 벽 주위에 손잡이를 설치합니다.
- 세제, 청소용 약물, 전기제품 등을 치매환자의 눈에 보이지 않는 곳에 보관합니다.

거실

- 문이나 응접실 등 투명한 유리에는 유리라는 것을 알 수 있게 그림 등을 붙입니다.
- 성냥이나ライター 등은 치매환자의 손이 닿지 않는 곳에 치워 둡니다.

4

만화로 보는 치매 이해하기



행동심리증상이란

망상

환각

배회

초조·반복행동

공격성

부적절한 행동(배설)

우울

불안

무감동

수면장애

섭식장애

행동심리증상이란

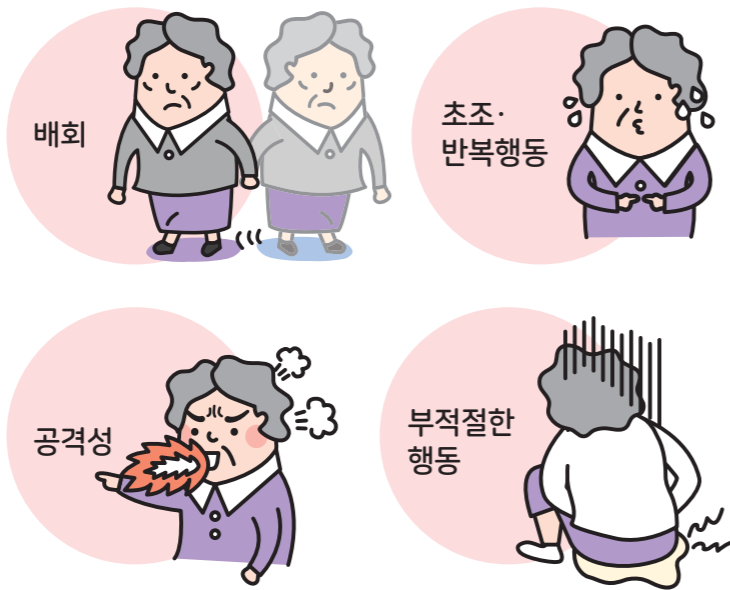
치매의 행동심리증상은 약 90% 이상의 환자에게 나타나는 증상이며 많은 가족들이 가장 힘들어하는 증상이기도 합니다. 행동심리증상은 치매로 인해 나타나는 비현실적인 생각, 조절되지 않는 감정, 현실에서는 존재하지 않는 사물에 대한 지각이나 오인, 부적절한 행동을 의미합니다.

대표적 증상

정신 증상



행동 증상

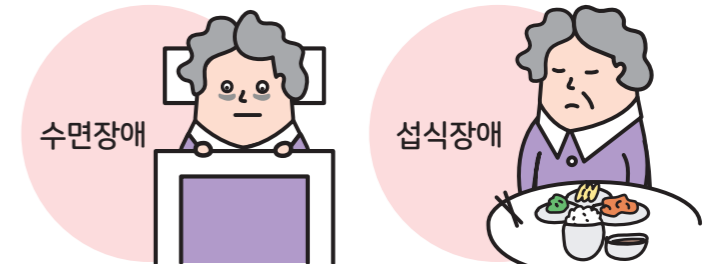


행동심리증상이란

기분 증상



기타 증상



행동심리증상 대처의 일반적인 원칙

- 개별적으로 접근합니다.
- 약물치료에 앞서 비약물적 접근을 먼저 시도합니다.
- 증상마다 다른 원인과 의미를 가지고 있으므로 증상에 따른 접근이 요구됩니다.
- 행동심리증상 대처를 위한 계획 수립 시 증상의 원인과 증상에 숨겨진 치매환자의 요구를 이해하는 것이 중요합니다.
- 돌봄 제공자인 나의 태도와 행동이 증상의 원인이 된 것은 아닌지 되 돌아봅니다.
- 치매환자에게 남아있는 능력, 힘, 기억, 요구 등이 모두 사용되어질 수 있도록 합니다.

망상

망상, 이해하기

망상은 실제로는 일어나지 않은 것을 실제라고 강하게 확신하는 비정상적인 사고과정이며, 그런 판단을 정정할 수 없는 상태를 말합니다. 치매로 인해 잃어버린 기억을 보충하기 위해 나타나는 자기방어적인 현상입니다.

치매환자는 기억력이 약화되어 자신의 경험과 주위 환경을 이해하기가 점차 어려워지며, 물건을 놓은 장소를 점차 기억하지 못하게 됩니다. 치매환자는 이러한 상황들에 대한 수용이 어렵기 때문에 그 원인을 외부로 투사함으로써 가족이나 주변사람을 의심하거나, 다른 사람이 자신의 것을 훔쳐 간다고 주장하는 도둑망상, 자신을 죽이려 한다는 피해망상을 경험하게 됩니다.

망상, 왜 나타나나요?

- 피해의식, 불안감, 상실감, 고독감, 질투심을 느끼게 될 경우
- 기억력, 판단력 장애로 인해 주위로부터 지적이나 비난을 받게 될 경우
- 시력, 청력의 감퇴로 가족들이 하는 이야기를 잘 알아들을 수 없는 경우
- 가족들이 관심을 보이지 않는다고 생각될 경우
- 가족들이 무시하는 듯한 태도나 말, 행동을 보인다고 느낄 경우

망상, 어떻게 대처해야 하나요?

- 부정, 설득, 논쟁하지 않기
- 조용하고 온화한 태도 유지하기
- 주장과 감정 수용하기
- 주의 전환하기
- 지속적인 관심과 배려 제공하기
- 전문의와 상담하기

망상

밥을 안 먹었다고 해요.

밥을 주지 않고 자신을 굶겨 죽이려 한다고 생각해요.



이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

망상적인 생각을 줄이기 위하여 평소 치매환자에게 관심과 사랑을 통한 신뢰관계를 형성하는 것이 중요합니다.

물건이나 돈을 훔쳐갔다고 의심해요.

자신의 물건이 없어졌다고, 누군가가 훔쳐갔다고 의심해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

물건을 쉽게 찾을 수 있도록 평소 치매환자가 중요한 물건을 보관하는 장소를 미리 파악해두는 것이 좋으며, 중요하게 여기는 물건을 치매환자가 쉽게 볼 수 있는 장소에 보관하는 것도 도둑망상을 예방하는데 도움이 됩니다.

자신의 물건과 가족의 물건을 구분하지 못해요

가족들의 물건을 가져와서 모아두고 자신의 물건이라고 생각해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

환자의 물건이 아니라는 것을 설명해도 소용이 없으므로 일단은 갖고 있도록 합니다. 시간이 지나면 관심이 없어지므로 그 뒤에 돌려받을 수 있도록 합니다.

환각

환각, 이해하기

환각은 실제로는 존재하지 않는 것을 존재하는 것처럼 느끼는 것으로 시각, 청각, 촉각, 후각 등 모든 감각기관을 통해 생길 수 있습니다.

치매환자에게 나타는 환각은 실제 없는 사람을 있는 것으로 지각하는 환시가 가장 흔하며, 실제로는 들리지 않는 소리를 듣는 환청이 그 다음으로 흔합니다. 실제로는 나지 않는 냄새를 맡는 환취, 실제로는 없는 촉감을 느끼는 환촉은 상대적으로 드물게 나타납니다.

환각, 왜 나타나나요?

- 심리적으로 불안정할 때
- 건강상태가 좋지 않을 때
- 해가 질 무렵
- 낮과 밤이 바뀌었을 때
- 잠이 덜 깨어 꿈을 꾸는 상태

환각, 어떻게 대처해야 하나요?

- 부정, 설득, 논쟁하지 않기
- 조용하고 온화한 태도 유지하기
- 주장과 감정 수용하기
- 주의 전환하기
- 지속적인 관심과 배려 제공하기
- 전문의와 상담하기

환각

자꾸 헛것이 보인다고 해요

주위에 아무도 없는데 누군가가 있다고 흥분하며 불안해해요.

상황

이렇게 해보세요!

- 1 환시를 일으킬만한 물건 정리하기
- 2 치매환자를 바로 잡거나 싸우지 않기
- 3 치매환자의 주장 인정해주기
- 4 환시에 집중하지 않도록 주의를 다른 곳으로 전환하기

💡 돌봄 tip! 더 알아보기

치매환자에게 환시는 정말 실체처럼 보이므로 환자가 놀라거나 진정하지 못한다면, 우선 환자를 안심시키고 편안하게 해줍니다.

자꾸 어떤 소리가 들린다고 해요.

실제로 없는 소리를 듣고, 자신 욕을 한다고 화를 내요.

상황



이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

환청을 예방하기 위해 빈방에 라디오나 TV를 켜 두지 않습니다. 환자의 생활공간은 단순하고 안전하게 유지합니다.

배회

배회, 이해하기

알츠하이머병을 비롯한 치매환자에게 나타나는 배회는 치매환자나 보호자를 가장 힘들게 하는 행동심리증상 중의 하나입니다. 치매환자의 배회는 아무런 계획도 목적지도 없이 계속적으로 돌아다니는 것을 말하며, 피곤해도 쉬지 않고, 쉽게 단념시키거나 다른 일로 전환시킬 수 없는 것이 특징입니다.

배회, 왜 나타나나요?

- 기억력 또는 장소에 대한 지남력(인식 능력)저하
- 지루함, 불안감, 긴장감 등의 정신적 이유
- 통증, 변비, 배고픔, 수면장애, 약물 부작용 등의 신체적 이유
- 치매환자의 성격, 질병, 이전의 직업, 습관과 관련
- 환경변화 또는 낯선 환경의 불안감
- 활동하고자 하는 욕구
- 무엇인가를 찾으려는 욕구

배회, 어떻게 대처해야 하나요?

- 배회의 원인 파악하기
- 안정적이고 친근한 환경 만들기
- 길 찾기를 도와주는 환경 만들기
- 안전한 환경에서 배회 허락하기
- 주의 전환하기
- 규칙적인 운동과 산책하기
- 현관에 안전장치 설치하기
- 배회가능 치매환자 인식표(배회 팔찌 등) 사용하기
- 치매환자 정보 미리 알려두기(지문 사전등록)

계속 돌아다녀요

지속적으로 같은 장소를 돌아다녀요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

배회의 기간, 시기, 형태 등을 관찰하고 기록합니다. 언제, 어디서, 얼마나, 어떤 형태로 배회를 하는지 환자의 특성을 파악하면 실종예방에 도움이 됩니다.

자꾸 밖으로 나가려고 해요

자신의 집에 가야한다며 밖으로 나가려고 해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

치매환자가 언제든지 집 밖을 나갈 수 있기 때문에 문단속을 철저히 하도록 합니다. 그리고 환자가 밖에 나가 길을 잃을 경우를 대비합니다.

만화로 보는 치매 이해하기



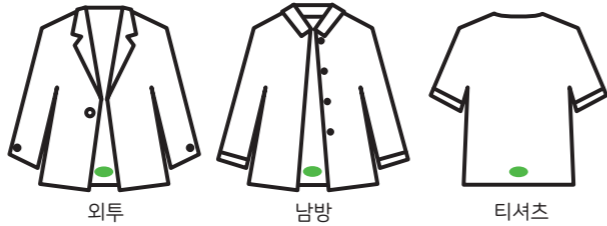
더 알아보기!

실종노인 발생예방 및 찾기 사업

**배회인식표
발급**

치매 증상 등으로 실종 우려가 있는 분임을 알리는 표시로 치매환자 각각의 고유번호가 부여됩니다. 발견 시 경찰청, 보건복지콜센터에서 치매환자 정보를 확인 할 수 있습니다.

- 대상 실종 위험이 있는 60세 이상 어르신 또는 치매환자
- 문의 주소지 관할 치매안심센터, 치매상담콜센터(1899-9988)



< 배회가능 어르신 인식표 부착 위치 >

**치매환자
지문 사전등록**

경찰청에서 치매환자의 실종에 대비해 지문과 사진, 기타 신상 정보를 등록하고 실종 시 등록된 자료를 활용해 신속하게 발견하는 제도입니다.

- 대상 실종 위험이 있는 치매환자 누구나
- 신청 주소지 관할 치매안심센터 및 경찰서(지구대, 파출소 포함), 안전드림홈페이지



**배회감지기
(GPS 위치 추적기)
제공 및 대여**

배회감지기(GPS형)를 통해 치매환자의 위치를 가족들에게 전송하여 현재 위치 및 이동 경로를 수시로 확인할 수 있습니다.

- 대상 노인장기요양서비스 재가급여 수급자
- 신청 복지용구 사업소
- 문의 국민건강보험공단(1577-1000)

초조·반복행동

**초조·반복행동,
이해하기**

분명한 의도나 의식의 혼돈 없이 나타나는 반복적인 운동 또는 언어 나 음성을 의미합니다. 심리적 긴장에 의한 조바심이 이유 없이 왔다 갔다 하며 안절부절못하는 행동, 궁시렁 대거나 같은 질문을 되풀이 하는 등의 언어적 반복 행동으로 나타납니다.

치매환자의 초조·반복행동은 주변상황에 대해 제대로 인식할 수 없기 때문에 자신의 안전을 확인하고 싶거나, 논리적으로 생각하지 못해 자신이 가진 의문에 대한 답을 구하지 못하는 경우, 혹은 관심을 얻기 위해 나타나는 행동일 수 있습니다. 특정한 사람에 대해 어디에 있느냐고 계속 질문을 하거나, 가족을 계속 따라다니는 경우, 집에 가겠다고 짐을 싣다 풀었다를 반복하는 경우 등이 포함됩니다.

**초조·반복행동,
왜
나타나나요?**

- 치매로 인한 의사소통의 어려움
- 망상이나 환각, 수면장애, 신체질환
- 너무 복잡하거나, 단순한 환경
- 가족이 치매환자의 마음이나 행동을 잘 이해하지 못하고 대하는 경우

**초조·반복행동,
어떻게
대처해야
하나요?**

- 초조행동 빨리 발견하고 대처하기
- 화를 내거나 논쟁하지 않기
- 감정에 초점을 맞추고 마음 안정시키기
- 불편함과 욕구 확인하기
- 조용한 활동으로 주의 전환하기

만화로 보는 치매 이해하기

같은 질문을 반복해요

특정한 사람에 대해 누구냐고 계속 질문을 해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

치매환자는 질문할 때마다 새로운 질문이므로 질문 받은 적이 없었던 것처럼 행동하면서 답을 하여 안심시킵니다.

같은 행동을 반복해요

집에 가겠다고 짐을 싸다 풀었다 반복해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

반복행동이 위험하지 않고 부적절하지 않은 경우 제한하지 않습니다.

공격성

공격성, 이해하기

치매환자의 공격성은 타인이나 자신에게 적대적인 행동을 하는 것으로, 갑자기 울고, 분통을 터뜨리고, 욕설하고, 때리거나 물고, 침을 뱉는 등의 신체적, 언어적 폭력을 포함한 과격한 행동을 하는 증상을 말합니다.

공격성, 왜 나타나나요?

- 언어로 자신의 생각을 표현하거나 다른 사람의 말을 이해하는데 문제가 생기는 경우
- 사람이나 물건을 제대로 인식하지 못하는 경우
- 망상이나 환각, 신체질환
- 시끄러운 환경
- 가족이 치매환자의 마음이나 행동을 잘 이해하지 못하고 대하는 경우

공격성, 어떻게 대처해야 하나요?

- 원인을 생각하고 차분히 대처하기
- 감정에 초점을 맞추고 마음 안정시키기
- 기분전환 유도하기
- 격려와 칭찬하기
- 과도한 요구 하지 않기
- 거부하는 경우 다시 시도하기

공격성

옷을 갈아입지 않겠다고 화를 내요

더러워진 옷을 갈아입히려 할 때마다 화를 내면서 거부해요.

상황

1 어머니~ 옷 갈아입어요.

싫어!

2 냄새나잖아요~ 옷 갈아입어요~

싫어~

3 벗으세요!! 왜 옷을 안 갈아입으세요!

싫어!!! 싫다고 했잖아~

이렇게 해보세요!

1 편한 옷 준비하기

어머니~ 옷 갈아입어요.

싫어!

2 시간을 두고 다시 시도 해보기

몇 시간 뒤...

어머님 옷 갈아입어요~

이거 예쁘죠? 어머님이 입으면 더 예뻐요!

3 옷을 갈아입고 싶은 마음이 들도록 유도하기

어머님 물에 다 젖었네... 옷 갈아입어야 겠다!

💡 돌봄 tip! 더 알아보기

옷 입는 과정을 부드럽고 간단명료한 말로 설명하며, 잘 수행할 수 없다는 것에 좌절감이 들지 않도록 합니다.

목욕시키기가 무서워요

목욕 할 때마다 거부하고, 갑자기 화를 내고 때리며 싫어해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!

1 차분하게 치매환자 대하기



2 목욕 후 좋아하는 활동으로 유도하기



3 목욕에 함께 참여시키기



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

물의 온도나 씻는 방법을 환자의 습관에 따라 적절히 맞추고, 신체적으로 불편한 곳이 없는지도 잘 살핍니다. 목욕 후에는 목욕을 잘 끝낸 것에 대해 칭찬하도록 합니다.

화를 내며 식사를 거부해요

식사를 권유하면 독이 들었다며 화를 내면서 거부해요.

상황



♡ 이렇게 해보세요!

1 부드러운 말로 안정시키기



2 다른 문제점이 있나 살피기



3 함께 식사하여 안심시키기



4 환자가 좋아하는 사람이 권해보기



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

야단을 치고 음식을 치워 버리거나 강제로 먹이려고 해서는 안되며, 시간을 두고 다시 권유해 봅니다.

만화로 보는 치매 이해하기

부적절한 행동(배설)

부적절한 배설행동, 이해하기

치매환자의 부적절한 배설행동은 화장실이 아닌 곳에서 배설을 하는 경우나 계속 반복하여 화장실에 가는 경우, 배설물을 손으로 만지거나 벽에 바르는 경우 등의 행동을 말합니다.

부적절한 배설행동, 왜 나타나나요?

- 화장실에서 배설을 해야 하는 사실을 잊어버림
- 지남력(장소나 주변 환경 인식 능력) 장애로 화장실을 찾지 못함
- 배설물을 제대로 처리하지 못함
- 배설물을 배설물로 인식하지 못함
- 노화로 인한 신체적 변화
- 실금에 대한 수치심
- 기억력 장애로 자신이 하는 행동의 목적을 알지 못함
- 돌봄 제공자의 관심 부족

부적절한 배설행동, 어떻게 대처해야 하나요?

- 화를 내지 않고 따뜻하게 수용하기
- 실금을 비밀로 하여 자존감 지켜주기
- 수치심 감소를 위해 뒤에서 접근하여 옷 갈아입히기
- 화장실임을 쉽게 알 수 있도록 표시하기
- 세심한 주의를 기울여 청결 유지하기
- 증상이 계속 되거나 심해질 경우 전문의와 상담하기

부적절한 행동(배설)

화장실이 아닌 곳에 배설하려 해요

화장실이 아닌 현관, 방, 베란다, 화장실 바닥 등 아무 곳이나 배설해요.



♡ 이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

- 환자의 배설 패턴을 파악하여 적절한 때에 화장실로 유도합니다.
- 치매환자가 혼자서도 쉽게 벗고 입을 수 있도록 고무줄 밴드나 접착식 단추가 있는 옷을 활용합니다.

우울, 이해하기

치매환자가 계속 우울한 기분을 말하고 매사에 의욕이 없고, 관심을 보이지 않고 반복적으로 죽고 싶다고 말하는 증상이 있으면 우울증을 의심해야 합니다.

우울증은 치매의 초기 단계에서 흔히 발생하지만 어느 단계에서나 일어날 수 있습니다. 우울증 특유의 증상은 슬프거나 우울한 정서가 나타나는 것인데, 치매 초기 환자가 자신이 기력이 약해지는 것과 스스로 할 수 있는 것이 점점 줄어든다는 것을 느끼면서 우울해지는 경우가 있습니다.

치매환자에게 우울증상이 있더라도 잘 드러나지 않고, 특히 언어상실증이 있는 경우 우울감에 대한 주관적인 경험을 스스로 표현하지 못하기 때문에 발견하기가 어렵습니다.

우울, 왜 나타나나요?

- 치매에 대한 병식으로 인한 우울감
- 청-장년기의 주요우울증 또는 경도우울증이 노년에 재발된 상태
- 알츠하이머병과 관련된 혈관장애가 우울 증상 유발
- 알츠하이머병의 신경퇴행적 변화로 유발된 기분 증상

우울, 어떻게 대처해야 하나요?

- 조기에 전문의에게 진찰받기
- 괴로움에 공감하고 언성 높이지 않기
- 휴식 권하기
- 환자가 좋아하고 즐거워하는 활동 증가시키기
- 자살에 대한 생각 묻기
- 신체증상을 주의 깊게 관찰하기

자꾸 우울해 해요

저하된 기억력으로 인해 자신감이 상실되고 우울감을 호소해요.



이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

돌봄 제공자로부터 존경받고 있다는 것과 가족들이 사랑하고 있다는 것에 대한 표현이 환자의 마음을 따뜻하게 하고 기분 좋게 할 수 있습니다.

불안, 이해하기

치매가 진행됨에 따라 환자 본인이 자신의 이상함을 인식하는 상태에서 부터 이를 전혀 인식하지 못하는 상태까지 순간적으로 오락가락하므로 매우 큰 혼돈과 불안을 경험합니다. 환자의 입장에서 생각해 볼 때 만일 어떤 사람과 한 방에 있는데 이 방은 무슨 방인지, 내가 지금 무엇을 하고 있는지, 마주하고 있는 사람은 누구인지, 지금은 언제인지 등을 알지 못할 경우 느끼는 혼돈은 매우 클 것입니다. 환자는 이러한 상황을 하루 종일 경험합니다. 또한, 환자는 가끔씩 과거의 사건을 현재 일어나고 있는 것처럼 이야기 하는데, 환자에게 이것이 그릇되다는 것을 설명해 주면 잠시 동안은 이해하는 듯 하나 곧 잊어버리고 혼란한 상황을 반복하게 됩니다.

불안, 왜 나타나나요?

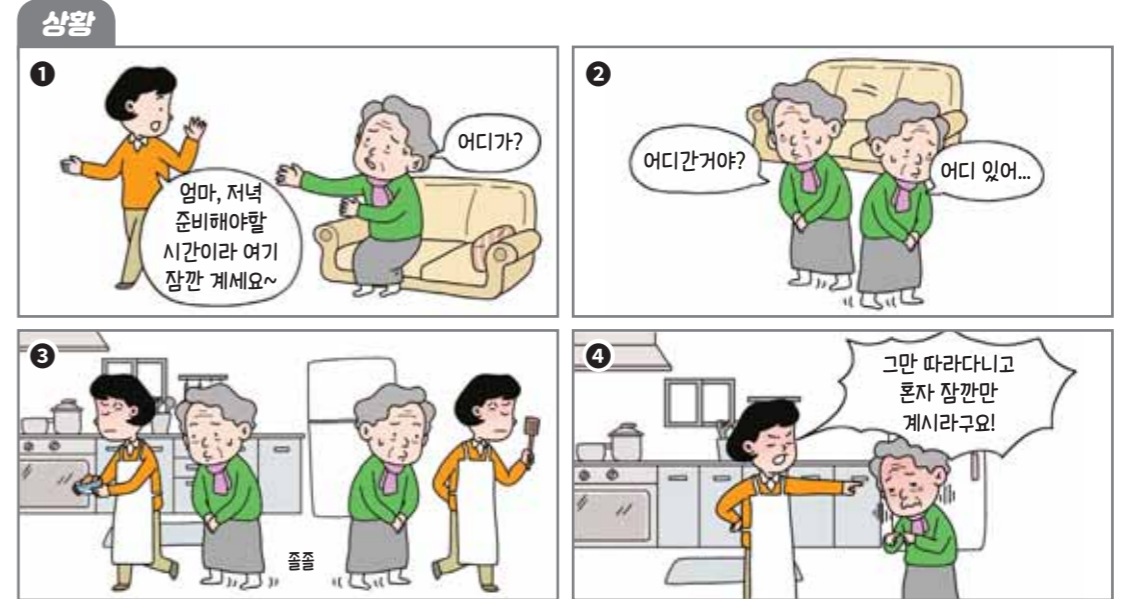
- 이미 잊혀진 사건에 대한 과거의 감정으로부터 기인하는 경우
- 버려진다는 것, 독립성을 상실한다는 것, 정신을 잃는다는 것, 다른 사람에게 짐이 된다는 것 등 일반적인 걱정과 연관
- 집을 찾는 것과 같은 일상생활에서의 어려움으로 기인하는 경우
- 실패에 대한 경험

불안, 어떻게 대처해야 하나요?

- 불안의 원인을 파악하여 해결하거나 불안한 마음이 들지 않도록 예방하기
- 마음 편안하게 해주기
- 시각적 효과를 이용하여 안심시키기
- 혼자 있는 시간을 줄여 염려와 근심 줄이기
- 좋아하는 활동 참여 격려하기
- 카페인이 들어있는 음료수를 금하기

불안해서 인절부절 해요

혼자 남겨진 것을 불안해하며 가족을 계속 따라다녀요.



이렇게 해보세요!



돋볼 tip! 더 알아보기

무엇인가를 잃어버렸다고 생각하여 걱정하고 불안해하는 경우라면 그것을 항상 눈으로 확인할 수 있도록 곁에 두는 등 시각적 효과를 최대한 이용합니다.

무감동

무감동, 이해하기

무감동은 감정이 없는 혹은 심하게 메마른 상태를 말합니다. 치매환자는 즐거운 일이나 슬픈 일에 대한 감정을 느끼지 못하고 표현하지 못합니다. 일상 활동이나 개인위생, 대인관계 등에 관심이 없어지고, 표정의 변화가 없어질 뿐만 아니라 단조롭게 말하고 만사가 귀찮아 일을 시작하기가 어려워집니다.

무감동과 우울증 사이의 구분이 필요한데, 무감동은 우울증과 달리 슬프거나 괴로운 감정은 없으며 우울증의 불쾌한 감정이나 수면문제, 식욕변화 등의 증상도 나타나지 않습니다. 치매환자의 무감동 증상은 그냥 지나치기 쉽기 때문에 가족이나 돌봄 제공자가 세심하게 관찰하여 발견하고 조치를 취해야 합니다.

무감동, 왜 나타나나요?

- 인지능력 저하로 인한 부끄러움, 집중력 저하
- 우울증
- 갑상선 기능 저하증, 암 등의 신체질환
- 너무 복잡하거나 조용한 환경
- 가족의 무관심

무감동, 어떻게 대처해야 하나요?

- 사려 깊은 관심 기울이기
- 반응이 없어도 화내지 않기
- 현재 능력에 맞는 활동 확인하기
- 좋아하는 활동 참여 격려하기

무감동

감정 반응이 없어요

온종일 말도 하지 않고, 뭘 하자고 이야기해도 멍하게 앉아 있어요.



이렇게 해보세요!



돌봄 tip! 더 알아보기

대부분의 치매가 진행성이기 때문에 환자의 관심과 흥미는 계속해서 변하게 됩니다. 따라서 돌봄 제공자는 환자에게 제공하는 자극의 형태나 수준을 상황에 맞게 변경해야 합니다.

만화로 보는 치매 이해하기

수면장애

수면장애, 이해하기

치매환자의 50% 정도는 불면증, 야간 배회 같은 수면장애가 나타납니다. 치매환자는 정상인보다 깊은 잠을 이루지 못하고 자주 깨며, 밤낮이 바뀌는 경우도 있습니다. 이는 대개 밤에 불면증으로 못자면 다음 날 피곤하여 낮에 종일 자게 되고 밤에는 다시 잠이 오지 않는 악순환이 반복되는 경우로 가족들이 모두 잠든 밤에 홀로 깨어있거나 배회, 흥분, 폭언, 폭력 등의 공격행동, 섬망 등 다른 증상을 보이는 경우가 흔합니다.

수면장애, 왜 나타나나요?

- 일반적으로 잠들기 힘들고 깊이 잠을 잘 수 없는 노인의 특성
- 시간에 대한 감각이 없어 낮과 밤이 바뀌는 경우
- 불편한 외부환경과 안정감이 없는 경우
- 신체적 질환이나 걱정이 많은 경우
- 약물 부작용으로 인한 경우

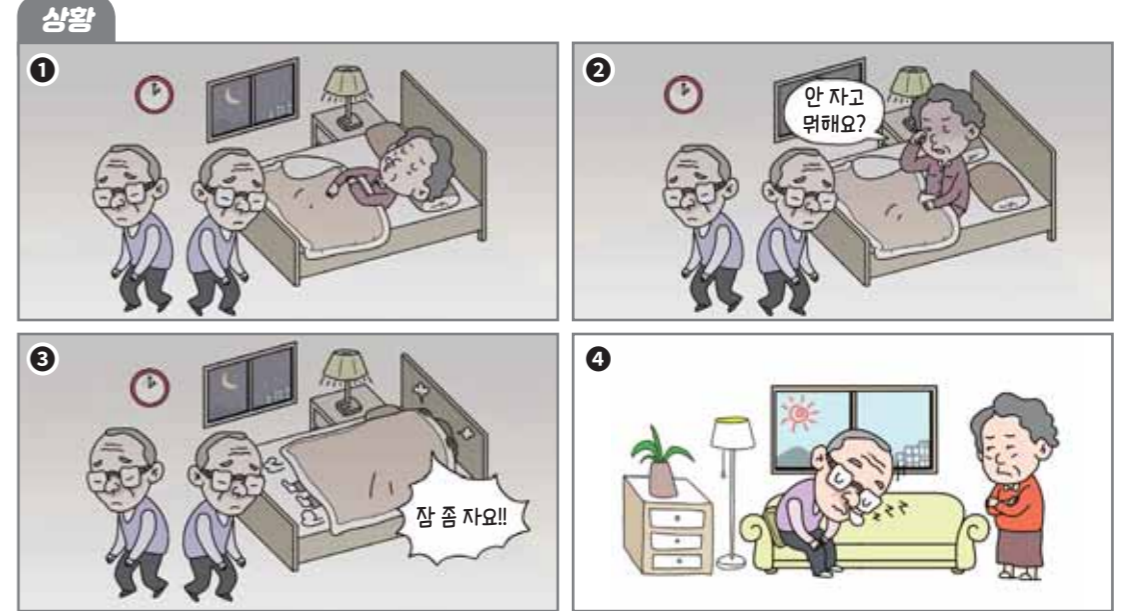
수면장애, 어떻게 대처해야 하나요?

- 적절한 하루 일과를 계획하고 규칙적인 생활하기
- 낮에 활동량을 늘리고 낮잠 제한하기
- 낮 동안 30분 정도 햇볕 쬐며 신체활동 하기
- 야간에는 환자에게 밤 시간임을 인식시키기
- 침실의 환경을 변화시키지 말고 수면에 적절하게 유지하기
- 저녁식사 후 수분섭취 제한하기
- 커피, 알코올, 콜라와 같은 자극적인 음식 섭취 제한하기
- 수면장애를 유발할 가능성이 있는 약물 교체하기
- 전문의의 처방에 따라 약물치료 병행하기

수면장애

낮과 밤이 바뀌었어요

낮에 종일 자고 밤에 잠을 자지 않고 돌아다녀요.



이렇게 해보세요!



돋볼 tip! 더 알아보기

치매환자가 밤에 깨서 외출하려고 할 경우에는 같이 나가서 진정될 때까지 걷는 것도 방법입니다.

만화로 보는 치매 이해하기

섭식장애

섭식장애, 이해하기

치매환자의 부적절한 식사행동은 많은 양의 음식을 계속적으로 먹는 폭식 또는 과식, 단추나 비누 등 음식이 아닌 것을 먹는 이식, 식욕의 감소나 한 가지 음식만 먹는 행동이 포함됩니다.

섭식장애, 왜 나타나나요?

- 치매로 인한 인지기능 저하
- 사물에 대한 구별 능력 저하
- 포만감을 느끼는 감각의 손상
- 치매의 진행으로 인한 식욕의 변화
- 신체기능 저하, 연하곤란
- 망상, 환각, 우울, 무감동 등의 다른 행동심리증상

섭식장애, 어떻게 대처해야 하나요?

- 규칙적인 시간에 식사하기
- 가족과 함께 식사하기
- 적절하게 간식 제공하기
- 치매환자의 주의를 다른 곳으로 유도하기
- 골고루 먹을 수 있도록 배려하기

섭식장애

한 가지 음식만 먹으려고 해요

식사를 스스로 하기는 하지만 밥이나 국만 먹고 반찬을 골고루 먹지 않아요.



이렇게 해보세요!



💡 돌봄 tip! 더 알아보기

환자의 의지와 상관없이 밥과 반찬을 함부로 마구 섞어 무슨 음식인지 알 수 없게 하는 것은 좋지 않습니다. 환자의 평소 식습관을 잘 파악하여 음식을 준비하고 먹기 편하게 조리하는 것도 필요합니다.

만화로 보는 치매 이해하기

부록

치매 지원 서비스 안내



치매 지원 서비스 이용

치매환자에게 가장 좋은 환경은 익숙한 곳에서 가족과 함께 있는 것입니다. 따라서 가능하면 가족이 집에서 돌보는 것이 가장 좋습니다.

하지만, 집에서 가족이 치매환자의 모든 것을 돌보는 것엔 많은 어려움이 따르며, 자칫 너무 지쳐 모든 것을 포기하고 싶어질 수 있습니다. 홀로 모든 것을 짊어지려 하지 말고 필요한 서비스를 이용한다면 치매환자에게도 돌봄 제공자에게도 큰 힘이 될 것입니다.

광역치매센터

국가치매관리사업을 보급·운영하고 치매관리 인프라 연계, 치매 관련 콘텐츠 개발 및 기술지원, 치매전문교육, 치매관련 연구조사 등 치매환자 및 가족의 건강증진과 삶의 질 향상을 위하여 다양한 치매관리사업을 기획하고 수행하는 치매전문 공공기관입니다.

치매안심센터

치매환자 및 가족, 일반시민의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 상담 및 등록관리, 조기검진, 치매가족 지원, 치매예방 및 인식개선, 보건 복지 자원 연계 및 교육 등 유기적인 통합관리서비스를 제공하는 치매전문 공공기관입니다.

치매안심돌봄터 (치매전담형주간보호센터)

낮 동안 치매환자에게 적절한 신체적·정신적 프로그램을 제공하여 심신 기능을 유지시키고, 가족의 부양부담을 감소시키는 서비스를 제공합니다. 치매진단을 받은 60세 이상 노인 중 경증치매환자로 거동이 가능한 경우 이용가능하며 월 이용료가 발생합니다.

치매 지원 서비스 이용

시립노인치매 요양병원

노인성 질환의 예방과 치료, 가족의 부양부담에 대한 고통 경감, 노인 환자의 건강회복, 환자 및 그 가족의 삶의 질 향상을 위해 포괄적인 의료서비스를 제공하며, 저소득층 입원치료비 지원사업, 경증치매환자 및 치매 고위험군 대상 기능회복 인지재활프로그램 사업, 치매검진 사업, 치매인식개선사업, 치매전문병동 운영 등 치매전문 서비스를 제공하는 공립치매요양병원입니다.

두뇌특독! 뇌 건강학교

지역주민 누구나 가까이에서 편안하게 치매에 대한 정보를 공유하고 체험할 수 있는 지역사회 중심의 치매전문 커뮤니티 공간입니다.

지역주민들이 정확한 지식과 올바른 정보를 통해 치매예방과 관리를 생활화할 수 있도록 돕고, 치매환자 및 가족이 편견 없이 존중 받고 안전하게 살아갈 수 있는 치매 친화적 환경조성에 앞장서고 있습니다.

또한, 치매 체험프로그램과 치매전문교육을 통해 치매에 대한 부정적인 인식을 개선하고, 역량을 강화시킬 수 있도록 다양한 콘텐츠를 운영하고 있습니다.



더 알아보기!

치매상담콜센터 1899-9988

• 누가 이용할 수 있나요?
치매환자나 가족, 돌봄 제공자, 관련기관 종사자, 일반시민 누구나

• 어떤 상담을 해주나요?

1번을 누를 경우, 돌봄상담
치매환자 돌봄기술, 부담, 환자 가족의 정서적 지지, 간병 스트레스 관리
2번을 누를 경우, 정보상담
치매원인 질병, 증상 및 치료, 치매예방법, 지원서비스, 정부 정책 등



인천광역시 치매전문 공공기관

※ 기관정보 및 이용방법은 인천광역시치매센터 홈페이지(incheon.nid.or.kr)에서 확인하실 수 있습니다.

강화군치매안심센터	930-4057	강화군
강화군치매안심돌봄터	933-8979	
동구치매안심센터	772-6307	동구
중구치매안심센터	760-6063	중구
중구구립치매전담형주간보호센터 건강마실터	765-3545	
두뇌톡톡! 뇌 건강학교	468-0921	미추홀구
미추홀구치매안심센터	876-4310	
미추홀구치매안심돌봄터 미추홀돌봄의집	883-0310	
미추홀구치매안심돌봄터 학익돌봄의집	876-0310	
연수구치매안심센터	749-8941	연수구
연수구립치매전담형주간보호센터 연수은빛사랑방	899-9400	
옹진군치매안심센터	899-3150	옹진군
서구치매안심센터	560-0920	서구
서구치매안심돌봄터	579-9112	
인천제1시립노인치매요양병원	562-5101	
계양구치매안심센터	430-7867	계양구
계양구치매안심돌봄터 효성인지재활센터	546-7455	
계양구치매안심돌봄터 장기인지재활센터	553-7900	
인천제2시립노인치매요양병원	554-8300	
부평구치매안심센터	505-5940	부평구
부평구치매안심돌봄터 갈산행복의집	523-4466	
부평구치매안심돌봄터 부평행복의집	523-2224	
남동구치매안심센터	453-5076	남동구
논현치매안심돌봄터	433-7443	
간석치매주간보호센터	453-5972	

인천광역시광역치매센터 472-2027~9

참고문헌

- 인천광역시광역치매센터, 「치매 이해하기」, 2014
 - 중앙치매센터, 「치매환자 마음 헤아리기 영상」, 2014
 - 보건복지부, 중앙치매센터, 국민건강보험공단, 「치매전문교육 기본교재」, 2014
 - 보건복지부, 중앙치매센터, 「치매안심센터 종사자를 위한 치매소양기초공통교육」, 2017
 - 이브 지네스트, 로젯 마레스코티, 「휴머니튜드 혁명」, 이인숙 외, 대광의학, 2019
 - 이브 지네스트, 로젯 마레스코티, 「가족을 위한 휴머니튜드」, 이인숙 외, 대광의학, 2019
-