



**Alzheimer's  
LOS ANGELES**

## 간병 전환 책자

기억력을  
상실했거나  
알츠하이머를 앓는  
사람의 퇴원 후의  
간병



**844.HELP.ALZ • [AlzheimersLA.org](http://AlzheimersLA.org)**



# Alzheimer's LOS ANGELES

이 출판물은 남가주 지부 Alzheimer's Los Angeles 에 의해 만들어졌습니다. UCLA 건강서비스 연구소의 신경과 프로그램 및 Partners in Care Foundation 에서 저희의 동반자가 되어줌에, 또 저희의 '알츠하이머 질환 및 연관된 치매환자의 퇴원 후 간병전환 프로그램' (Care Transitions Program for People with Alzheimer's Disease and Related Dementias after Hospitalization) '에 참여해 준 것에 대해 감사드립니다.

이 프로젝트의 재정지원은 서비스 지역 내의 지역사회와 개인의 건강을 개선을 도모성하는데 사명을 다하는 비영리 조직인 UniHealth Foundation 의 보조금으로 제공되었습니다.

이 책자의 전체를 복사하는 것은 허용되나, 단 Alzheimer's Los Angeles 의사전 서면 승인을 요구합니다.

© 2016 Alzheimer's Los Angeles

## 목차

상용어.....	1
알츠하이머 질환의 단계 .....	2
자가 관리.....	4
퇴원 계획.....	5
'바닥선'의 이해.....	6
의사를 언제 부를지를 알 것 .....	7
의약품.....	9
통증의 경고신호 .....	10
집 안의 안전 유지 .....	11
난감한 행동 .....	12
IDEA!.....	13
흔한 난감한 행동과 가능한 대응 .....	16
더욱 건강한 간병인이 되기 .....	21
개인 목표 확인 대조표.....	22
지역사회 자원 .....	23



## 상용어

이 책자에서 공통적으로 쓰이는 용어의 정의를 이 프로젝트와 관련하여 아래와 같이 풀어보자:

**병원에서 집으로의 전환시기:** 환자가 퇴원하여 집에 돌아온 후 30 일간을 말함. 이 기간 중에 환자의 신체적, 그리고 사회적인 건강요건이 충족되는 것이 중요함.

**치매:** 보편적인 용어이며, 기억력, 사고력 등이 일상생활을 하기에 어려운 수준일 때. 치매를 앓는 사람은 결정하거나 집중하는 것이 힘들 수 있음. 말할 때에 단어가 생각이 안 날 수도 있음. 치매는 어떤 특정한 요인이 있다기 보다는 여러가지 요인이 있을 수 있음. '간병전환 책자' (Care Transitions Notebook)에서는 이러한 증상을 줄곧 "알츠하이머 질환"이라고 하고 있지만 그 이외의 다른 질환들도 기억력과 사고력에 영향을 끼칠 수 있음.

**알츠하이머 질환:** (자가관리를 하는데 필수적인) 기억력과

기능을 파괴하는 질환. 알츠하이머 질환은 서서히 진행되며 시간의 경과에 따라 악화됨. 알츠하이머 질환은 치매의 일종.

**망상:** 의학적인 문제로 인해 점점 더 악화되는 상태. 매일 매시간이 지나면서 혼동이 더 심해짐. 의사의 치료가 필요.

## 알츠하이머 질환의 진행 단계

알츠하이머 병자의 증상이나 진행 시점이 다 같은 것은 아니다. 불행히도 알츠하이머는 시간이 갈수록 악화된다. 질환의 여러 진행 단계를 미리 아는 것이 중요하다. 더 많이 알수록 더 잘 대비할 수 있다.

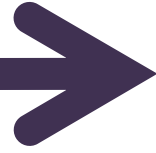
알츠하이머에는 주로 3 단계가 있다고 한다:

- 초기
- 중기
- 말기

이 '간병 전환 책자'는 중기인 사람들을 주로 다룬다.



## 알츠하이머의 진행 단계



### 초기

- 가족, 친구, 직장동료 등이 환자의 기억력이나 집중력의 퇴보를 감지.
- "적절한" 단어가 잘 떠오르지 않거나 사람 이름이 잘 기억나지 않음.
- 물건을 잘 잃어버림
- 정리나 계획을 하는게 어려움.
  - 그러나 결정하거나 미리 계획을 세울 수는 있음.

### 중기

- 기억력이나 사고력 문제가 더 명백해 짐.
- 의사소통이 어려움.
- 난감한 행동을 할 수도 있음.
- 일상생활에 도움이 필요할 수도 있음.
- 무슨일을 결정하는 것을 좀 더 힘들어 함.
  - 간병인이 더 개입하게 됨.

### 말기

- 기억력이 더 퇴보.
- 성격이 변할 수도 있음.
- 일상생활에 도움이 훨씬 더 필요함.
- 주변상황을 파악하지 못하거나 대화를 하지 못 할 수도 있음.
- 대소변을 못가릴 수도 있음.

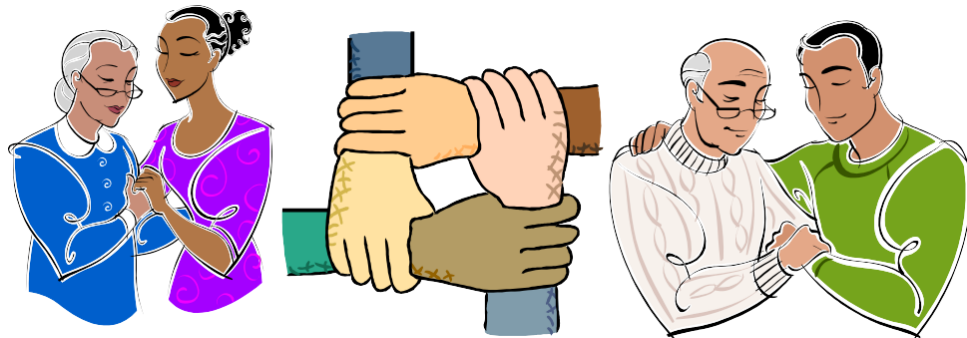
*\* 질환의 초기에는 알츠하이머를 앓는 사람이 자기 일에 관해 결정하거나 계획을 세우는데 관여하도록 하는 것이 중요하다.*

## 알츠하이머 질환이 있는 사람은 자가관리를 얼마나 잘할 수 있나?

질환의 초기에 알츠하이머를 앓는 사람은 자가관리 능력과 결정능력이 있다. 그러나 궁극적으로 알츠하이머를 앓는 모든 사람은 일상적으로 자신을 보살펴 줄 사람을 필요로 한다. 그 사람을 “간병인”이라고 한다.

알츠하이머의 중기 중 간병인은 다음과 같이 도울 수 있다:

- 병원에서 퇴원할 때 받는 퇴원지침에 따르도록 도와줌.
- 환자가 혼자 집에 남아있지 않도록 조치함.
- 제대로 약을 복용하도록 함.
- 목욕, 옷 입기, 식사, 화장실 사용 등등을 도움.
- 병원 예약, 의사의 지침에 따름



## 간병방법을 퇴원계획서 (Discharge Plan)를 통해 알 수 있음



병원에서 받은 퇴원계획서에 따라 귀하께서 간병인으로서 알츠하이머를 앓는 사람을 어떻게 도울지를 요약하여 아래에 적을 것. 중기인 사람을 돌볼 때는 약을 복용하게 해야 하며 전반적으로 보살피 주어야 함을 기억하라.



1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

*\* 만일 병원에서 퇴원계획서를 받지 않았거나 잃어버렸으면 의사에게 지시를 구하라.*



## "바닥선" (Baseline) 이라는 용어의 의미

바닥선 이라고라고 의사들이 쓰는 용어로서 사람들의 행동이나 사고방식에 관해 이야기 할 때 사용한다. 알츠하이머를 앓는 사람의 행동과 사고는 변할 수 있고, 평상시 그 변화는 서서히 온다.



### "평상시"라 하면?

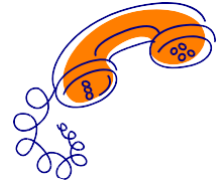
사람에 따라 다르기는 하지만 귀하께서 간병하는 사람이 평상시에는 어떤 사람인지 귀하는 알 것이다.

알츠하이머를 앓는 사람은 그날 그날 상태에 차도가 있을 수는 있겠지만 그래도 평상시에는 그 행동과 사고가 일관적일 것이다.



”우리 할아버지는 평상시에는 즐거운 분이셨어요. 평소에 노래를 하거나 춤을 추셨죠. 전혀 소리를 지르거나 화를 내지 않았어요. 근데 갑자기 사람들에게 소리를 지르고 잔인한 소리를 하기 시작하셨을 때엔 걱정이 되었지요. 평상시와 달랐어요. 즉시 의사한테 전화를 한 후에야 할아버지의 질환에 대해 알게 되었어요. 치료를 받고 나니 예전같이 친절하고 즐거운 분으로 되돌아 오셨어요.”

# 언제 의사한테 연락 할 지 알기: 건강에 문제가 있다는 경고신호, 그리고 공통된 망상의 요인



- 알츠하이머 질환을 앓는 사람은 어떤 어려움이 있다 해도 말이나 완벽한 문장을 사용하여 설명을 할 능력이 없을 수도 있다. 몸이 편치 않아도 그것을 말로 표현할 능력이 없을 수도 있다.
- 만일 간병해 드리는 사람의 행동이나 사고에 갑작스런 변화가 있을 때, 또는 의학적 상태가 더 악화될 때에는 의사에게 연락을 해야 한다. 이러한 변화는 며칠 간에 걸쳐서 일어날 수 있다.
- (간병인은 갑자기 이런 이례적인 변화가 있기 전에) 평상시에는 그 사람이 어땠었는지를 의사에게 설명해야 할 수도 있다.

이런 갑작스럽고 이례적인 변화가 있기 전 평상시에는 어떤 사람이었는지를 아래 공간에 적는다.:




---



---



---

## 망상이란?

알츠하이머를 앓는 사람은 망상을 하게 될 위험이 있다.

망상은 주로 질환이나 약품에 대한 반응으로 초래된다. 망상은 심히 혼동된 듯한 모습과 같으며 몇 일이나 몇 시간이나 지속되면서 더 심해질 수 있다. "정신 나간" 사람 같이 보이다가 제정신이 될 수도 있다. 마치 현실인 듯한 격한 꿈을 꿀 수도 있으며, 수면 형태도 달라질 수 있다.

이 중 그 어떤 변화라도 보이면 의사에게 연락하는 것이 중요하다.

의료적 응급상황이라고 생각되면 911 에 전화한다.

## 주의해서 보아야 할 갑작스럽고 이례적인 행동은?

갑자기 일어날 수 있는 변화의 예:



기억력이나 무드에 큰 변화



혼동이 더 심해짐



자신의 위치나 현재 시간이 파악이 안됨



집중을 못함



화내거나, 사람을 치거나, 소리를 지름 (공격적이거나 난폭해 짐) 옷에 변을 싸거나



이불에 쌈



열이 남



발작



걱정스러운 갑작스럽고 이례적인 변화가 있을 때는 그것을 기재한 후 의사에게 연락한다.

---

---

---



의사의 이름과 전화번호를 적는다.

---

## 의약품 복용

알츠하이머를 앓는 사람은 나중에는 약을 복용하는데 도움이 필요하게 된다. 약의 과다 복용, 불충분한 복용, 또는

지시에 따르지 않은 복용은 위험하다.

알츠하이머를 앓는 사람이 혼자서 약을 복용하겠지 하고 놔 두지 말고 약을 제대로 먹는지 확인해야 한다.



또한 약은 손에 닿지 않도록 장에 잠가 두어야 한다. 왜 약을 복용하도록 돕는 것이 중요한가?

꼭 다음을 제대로 하는지 확인한다.



올바른 약을 복용하는지



제시간에 복용하는지 올바른 양을



용하는지

*\* 의사를 보러 갈 때는 복용중인 모든 의약품, 비타민, 보충제 및 약초를 가지고 간다.*

## 통증의 경고 신호

알츠하이머를 앓는 사람은 의사소통을 어려워한다. 환자는 자신이 통증이 있다는 이야기도 못 할 수도 있다. 환자가 통증을 느끼고 있다고 생각되면 의사에게 전화한다.

알츠하이머를 앓는 사람도 보통사람들과 마찬가지로 기억하라. 통증은 대개 치료가 가능하다.

통증을 암시하는 신호는?

### ■ 신체적 신호

- 멍
- 붓기
- 열
- 구토
- 건조/창백한 잇몸
- 몸과 입에 발진
- 창백한/열은 피부 빛
- 상기된/붉은 피부 빛



### ■ 비 언어적 신호

- 신체부분을 거머쥐는 제스처/동작
- 신음이나 앓는 소리
- 움찔하거나 찡그리는 표정



### ■ 행동의 변화

- 고조된 심려상태
- 고조된 불안감
- 고함을 지름
- 새로운 수면 장애



Source: Alzheimer's Association <http://www.alz.org/care/alzheimers-late-end-stage-caregiving.asp#pain#ixzz352NT7Fx1>

## 집을 안전하게 유지

간병인은 환자를 위해 집이 안전하도록 심려를 기울인다. 알츠하이머 환자는 무엇이 위험한지도 모를 수 있다. 집에서 환자가 더 안정되고 덜 혼돈되도록 하면 집안에서의 사고를 방지할 수 있다.

안전과 관련하여 어떻게 도울 수 있나?

- 알츠하이머를 앓는 사람을 절대로 집에 혼자 두지 않는다.
- ✓ 외출을 해야 할 때는 환자를 대리고 나가든지, 아니면 집에서 환자를 볼 사람을 구하라.
- 넘어질 위험 감소
  - ✓ 방을 청결하게 유지
  - ✓ 작은 러그나 매트, 또는 그 이외의 밟아 미끄러질 수 있는 방바닥의 물건들을 치운다.
  - ✓ 방 바닥에 늘어진 전기줄, 책, 장난감, 가방, 상자 등의 물건을 치운다.
  - ✓ 탁자나 의자는 기댈 수 있는 튼튼한 것을 사용한다.
  - ✓ 밤에 종야등을 켜 놓아 사람이 걸을 때 앞을 볼 수 있게 한다.



## 난감한 행동

알츠하이머를 앓는 사람은 때로 난감한 행동을 할 수도 있다. 이런 행동은 그 사람 자신이나 귀하에게도 위협을 끼칠 수 있다.

난감한 행동의 예로서는,

- 화를 내거나 싸움
- 기웃거리거나 헤맬
- 환상(아무것도 없는데 무엇인가를 보거나, 듣거나, 냄새맡거나, 맛 보거나 감촉을 느낌)
- 피해망상 (다른 사람들을 의심)

이러한 행동은 알츠하이머를 앓는 사람이 무엇인가를 필요로 하거나, 아니면 무슨 일이 있었음을 말한다. 의도적인 행동이 아니며 질환의 증상이다.

이러한 행동이 갑자기 심해지거나 행동이 평상시 같지 않을 때엔 의사에게 연락한다.



“우리 아버지는 때때로 상당히 두려워하고 듣는 이를 걱정스럽게 말을 한다. 비행기나 헬기 소리가 들리면 집 위에 폭탄이 떨어지는 줄 아신다.

어쩌면 아버지는 자신이 폭격기 비행사였을 때가 생각나나 보다. "아버지를 안심시키기 위해 우리는 여러가지 방법을 도모해야 했다. 침착히 상냥하게 아버지께 이야기 했을 때 도움이 되었다."

- 딸

## IDEA!

IDEA! 는 간단한 3 단계 전략으로서 이런 난감한 행동의 원인을 파악하고 해결책을 찾는 데 도움을 준다.



### **I**dentify : 문제되는/난감한 행동을 파악하라

- 귀하께서 다루기 힘든 난감한 행동은? 구체적으로 말하라. 그런 행동을 볼 수 있는가?

### **E**ducate : 공부하라

#### 행동의 원인을 안다

- **건강:** 복용 약에 변화가 있었는지, 아프지, 진통이 있나?
- **환경:** 너무 시끄럽거나, 너무 덥거나, 익숙치 않은 장소인가?
- **과제:** 너무 하기가 어렵거나, 절차가 복잡하거나, 아니면 새로운 과제인가?
- **의사소통:** 말하기를 힘들어하거나 잘 이해하지 못하는가?

#### 환자의 행동을 통해 그의 의도나 생각을 안다

- 혹시 어린아이 취급을 받는다고 생각하는가?
- 무엇인가가 불쾌했던 과거를 상기시키는가?
- 불안하거나 불편하거나 지루해 하는가?

### **A**dapt : 적응하라

여러가지 방법을 시도해 보라. 환자의 기분을 고려 하라. 침착하고 친절히 대하여 안심시키는 연습을 하라.

- 다음과 같은 시도로 그의 주의를 환기시키라:
  - 즐기는 음식을 권하거나
  - TV 프로그램이나 음악을 시청/경청케 하거나
  - 간단한 일을 도와달라고 부탁하거나
  - 딴 방으로 모시고 간다.



▪ 행동을 자극하는 원인을 해소하라.

- 액티브티는 간단하게
- 집은 가능한 한 조용하고 평온하게
- 집에서는 천천히 그리고 온화하게 말하며 너무 길게 한꺼번에 말하지 말고
- 논쟁하지 말고 토닥거리주고
- 지루해 하지 않도록 흥미로운 간단한 액티브티를 시킨다.



“어머니를 목욕시키려고 할 때 마다 어머니가 소리를 지르셨어요. 입장을 바꾸어 생각해보니 옷을 벗고 있기에 화장실이 너무 춥더라고요. 속히 화장실 온도를 높인 후에 몸에 두를 수건을 더 드렸더니 잠잠해 지셨어요. 우선 어머니가 왜 소리지르는지 그 이유를 안 후에야 환경을 바꿀 수 있었죠.

- 환자의 딸/ 간병인

## IDEA! 를 시도해 보라!



다루기 힘든 환자의 행동을 적어보라. *IDEA!* 방법을 사용하여 분석하고 가능한 해결책을 모색하라.

## **I**Dentify 문제를 파악하라

난감한 행동은: \_\_\_\_\_

## **E**ducate 배우라

행동의 요인을  
파악하라

이런 행동은 언제 나타나나? \_\_\_\_\_

이런 행동을 자극하는 요인은? \_\_\_\_\_


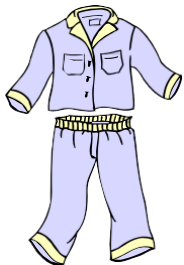
## 행동의 의미를 파악하라



이런 행동을 통해 알 수 있는 환자의 감정은?

## **A**dapt 적응



귀하께서 무엇을 달리하면 도움이 될까? \_\_\_\_\_


## 공통된 난감한 행동과 가능한 적응사항 (해결책)

행동	가능한 적응사항 (해결책)
<p>불안하고 싸울듯한 자세</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 침착히 대응. 친절함 음성</li> <li>▪ 격려</li> <li>▪ 짧고 간단한 문장</li> <li>▪ 환자에게 더 간단한 과제를 줌. 단계적으로 과제를 수행할 수 있도록 인도.</li> <li>▪ 충분히 대답할 시간을 줌</li> <li>▪ 앞에서 천천히 다가감</li> <li>▪ 논쟁하거나 틀렸다고 말 금물</li> <li>▪ 재미있는 일로 그의 주의를 딴 곳으로 돌림</li> <li>▪ 모시고서 산책</li> <li>▪ 조용한 곳을 찾아 앉아서 휴식</li> <li>▪ 마음이 안정되는 물건을 줌 (곰 인형 등..)</li> <li>▪ 감당할 능력이 없는 일을 시키지 말 것</li> </ul>
<p>옷 입고 벗기</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 시간을 더 주고</li> <li>▪ 서두르지 말 것</li> <li>▪ 2벌의 옷 중 고르게, 원하는 옷을 직접 선택하게</li> <li>▪ 옷을 입을 순서대로 가지런히 놓음</li> <li>▪ 간략하게 옷입는 순서를 차근차근히 설명</li> <li>▪ 늘 같은 옷만 입고 싶어하면 같은 옷을 몇 벌 사 놓음</li> <li>▪ 입고 벗기 편한 허리에 고무줄이 들어간 바지, 자크나 단추가 없는 윗돌이</li> </ul>

행동	가능한 적응사항 (해결책)
<p data-bbox="370 281 444 319">식사</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 음식을 다 먹을 수 있도록 시간을 충분히 주고 서두르지 않음</li> <li>▪ 매일 정해진 시간에 식사</li> <li>▪ 여러가지 색상과 촉감의 음식을 드림</li> <li>▪ 연한 색의 접시를 사용하여 음식이 눈에 잘 띄이게 함 (무늬가 있거나 진한 색의 접시를 피함)</li> <li>▪ 식사를 하다가 자꾸 음식이 접시밖으로 떨어지면 음식을 대접에 드림</li> <li>▪ 접시 옆에는 꼭 필요한 식기만 놓음</li> <li>▪ 음식을 동시에 한가지 씹만 권함</li> <li>▪ 음식을 먹을 때 어려워하면 도와드리지만 가급적이면 혼자서 드시게 한다.</li> <li>▪ 손으로 집어먹을 수 있는 음식도 드린다.</li> </ul>
<p data-bbox="370 831 444 869">환각</p> <p data-bbox="256 894 547 1092">(실제로 없는 것을 듣거나, 보거나, 냄새맡거나, 맛보거나 감각하는 것.)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 그런건 실상이 아니라고 환자와 논쟁하지 말 것 (환자에게는 그게 현실)</li> <li>▪ 위로함. "제가 여기 있으니까 걱정하지 마세요 돌봐드릴게요."</li> <li>▪ 침착하고 친절한 음성으로 말함</li> <li>▪ 옆에 있는 무엇인가가 환각을 초래할 경우에는 다른 곳으로 자리를 옮김</li> <li>▪ 느긋이 즐길 수 있는 활동을 찾아 봄</li> <li>▪ 산책을 나감</li> <li>▪ 거울이나 창에 비친 자신을 알아보지 못하면 거울과 창을 가림</li> <li>▪ TV 를 보면 도 혼란해지면 TV 를 끄</li> <li>▪ 불을 켜 놓음. 야간등 사용</li> <li>▪ 갑자기 환각이 시작되면 의사에게 전화 함.</li> </ul>

행동	가능한 적응사항 (해결책)
<p><b>보측</b> (한 자리를 계속 왔다 갔다)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 환자와 같이 걸음</li> <li>▪ 환자의 손을 잡아 줌</li> <li>▪ 환자에게 사랑한다고, 안전하다고 이야기 해 줌</li> <li>▪ 걸을 때 간식이나 마음에 안정을 줄 수 있는 물건을 손에 쥐어 줌</li> <li>▪ 발이 걸려 넘어질 것을 제거</li> <li>▪ 주의를 환기시킴. 즉, 같이 잡지를 보자고 하던가 퍼즐을 도와달라고 함.</li> </ul>
<p><b>편집증</b> (다른 사람을 믿지 못하는 증상)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 환자가 당신을 (도둑질 했다는 등의) 혐의하면 기분 상하지 말 것</li> <li>▪ 논쟁을 하거나 설득시키려 하지 말 것</li> <li>▪ 간단히 답해줌</li> <li>▪ 흥겨운 일로 주의를 환기시킴</li> <li>▪ 환자가 항상 같은 물건을 찾으려면 여분을 준비 해 둬 (즉, 항상 지갑을 찾으려면 지갑을 2 개를 사 놓을 것)</li> </ul>
<p><b>되풀이</b> (같은 행동이나 말을 자꾸 반복함)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 그 반복하는 이유를 찾음</li> <li>▪ 행동보다는 환자의 감정을 주시 (환자의 심정을 헤아리시오)</li> <li>▪ 난감한 행위나 행동을 하면 활동으로 주의를 환기시킴 (예를 들어 환자가 손으로 탁상을 문지르면 탁상을 닦아달라고 행주를 드림)</li> <li>▪ 침착하고 참을성 있게 대함</li> <li>▪ 친절하고 차분한 음성으로 말할 것</li> <li>▪ 논쟁하거나 따지지 말 것</li> <li>▪ 스스로 답을 찾을 수 있도록 도와줌</li> <li>▪ 흥겨운 활동으로 주의를 환기시킴</li> <li>▪ 환자의 행동을 용납하고 그에 맞추려고 함 (단, 위험하지 않을 경우에만)</li> </ul>

행동	가능한 적응사항 (해결책)
<p>밤에 벌이는 소동 (오후나 저녁이 되면 벌이는 소동)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 오후와 저녁에 더 많은등을 켜 놓는다.</li> <li>▪ 오후와 저녁에는 일정을 한가히 잡는다 (약속, 외출, 활동 등은 낮 시간으로 잡는다.)</li> <li>▪ 운동을 시켜 에너지가 넘치지 않도록 한다.</li> <li>▪ 카페인이 들어간 음식이나 음료를 줄인다.</li> <li>▪ 저녁을 일찍 드리지 않으면 늦은 오후에 간식을 드린다.</li> <li>▪ 낮잠시간을 줄이거나 잠들지 못하게 한다.</li> <li>▪ 소음을 줄인다.</li> <li>▪ 블라인드나 커튼을 닫는다.</li> <li>▪ 자신이 어디에 있으며 그 곳에서 안전하다고 말 해준다.</li> <li>▪ 혼자 두고 가지 않겠다고 말 해 준다.</li> <li>▪ 즐겁고 침착하고 상냥한 음성으로 말한다.</li> </ul>
<p>변기 사용</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ "화장실"이라는 푹말과 사진을 화장실 문 앞에 잘 보이도록 붙인다.</li> <li>▪ 옷을 만지작거리거나, 우왕좌왕 하거나 이상한 소리나 표정을 하는지 지켜본다.</li> <li>▪ 화장실 가겠다는 이야기를 하지 않아도 2-3 시간 마다 화장실에 모시고 간다. 대수롭지 않은 태도로 즐겁고 상냥한 음성으로 "화장실 갈 시간이에요"라고 침착하게 말한다.</li> <li>▪ 외출 할 때는 화장지를 여분으로 챙긴다.</li> <li>▪ 화장실에 야간등을 켜 놓는다.</li> <li>▪ 환자의 의복은 가능한 한 간단하게. (입고 벗기 쉽고 세탁하기 쉬운, 고무줄 허리띠가 있는 트레이닝 복 같은 옷을 선택한다.)</li> </ul>

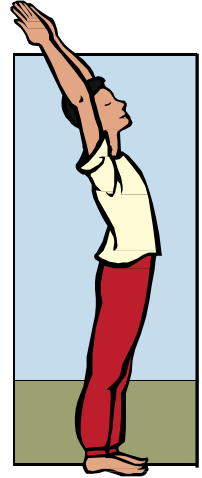
동	가능한 적응사항 (해결책)
<p>어슬렁거림/길을 잃음</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Alzheimer's Los Angeles</b> 의 Medic Alert Found® 와 ("의료경고: 및 "안전한 귀가" 프로그램에 등록시킨다.</li> <li>▪ Medic Alert® 와 ID 팔지를 꼭 끼게 한다.</li> <li>▪ 만일 분실될 경우를 위해, 경찰에게 보여줄 환자의 최근사진을 보관한다.</li> <li>▪ 집 문을 다 잠근다.</li> <li>▪ 안전 자물쇠를 문의 상하에 설치한다.</li> <li>▪ 손잡이는 문 색깔과 같은 색의 옷감으로 싸거나 페인트로 칠한다.</li> <li>▪ 충분히 운동시킨 후 재운다. 활동적인 생활은 도움이 될 수 있다.</li> <li>▪ 빨래를 접거나 저녁식사 준비를 돕던지 등 집안 일을 분담시킨다.</li> </ul>

## 더 건강한 간병인이 되기

알츠하이머를 앓는 사람을 계속 도우려면 귀하의 건강을 돌보아야만 한다. 귀하의 신체적, 정신적, 그리고 정서적 건강을 감안 해 본다.

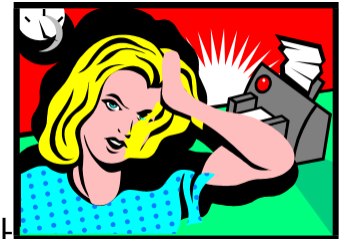
더욱 건강한 간병인이 될 수 있는 비결은 아래와 같다.

- 귀하만의 시간을 가지고 즐기는 일을 한다.
- 충분한 휴식을 갖고, 좋은 음식을 먹고, 운동을 하고, 의사를 본다.
- 스트레스 관리.
- 귀하께 예상치 않은 일이 생길 경우를 위해서 대책을 세운다.
- 매일 계획적인 생활을 하지만 유연성을 유지한다.
- 현실적이 된다.
- 귀하 자신에게 잘하고 있다고 칭찬한다.
- 유익한 간병인이 된다. 어떤 자원이 사용가능한지 알아서 도움을 받고 지원도 받는다. **Alzheimer's Los Angeles** 로부터 도움을 받을 수 있다.
- 도움과 지원을 청한다. 귀하의 어려움을 다른 사람들과 공유하고 서로 격려할 수 있는 상호지원 그룹 (support group) 모임에 참여한다.



### 간병인의 스트레스 신호 10 가지

만일 귀하의 상태가 아래와 같으면 의사에게 연락 한다.



- 부인
- 분노
- 친구나 가족 회피
- 활동 회피
- 불안/긴장
- 우울증
- 탈진 (과로)
- 불면증
- 짜증
- 집중 불가
- 신체건강 문제

Source: Alzheimer's Association. [www.alz.org](http://www.alz.org)



## 개인 목표 체크리스트

당장은 귀하의 개인목표를 달성할 수 없을지라도 우선 하나의 목표부터 생각한다. 간병인은 자신을 우선 돌보아야 병자를 간병 할 수 있음을 기억한다.



### 간병인의 개인 목표

- 내가 한 두 시간 쉴 수 있도록 나와 교대해서 간병을 해줄 사람을 확보.
- 내가 밤 잠을 잘 잘 수 있도록 병자와 하루 밤을 지낼 수 있는 사람을 확보.
- 내가 감당할 수 없을 때에 전화할 수 있는 대상을 확보.
- Alzheimer's Los Angeles 에 전화상 도움을 받을 수 있으므로 **844.HELP.ALZ | 844.435.7259** 에 전화하여 상담이나 지원을 청하여 어떻게 더 잘 간병 할 수 있는지 배운다.



위의 개인 목표를 달성할 수 있는 방법을 적는다.

---

---

---

---

## 지역사회 자원



간병인을 여러가지 방법으로 돕는 지역사회 집단이 있다. 각 지역사회는 병자의 가족에게 다양한 자원을 제공한다. 대부분의 서비스는 무료이다.

아래는 일부 지역사회 집단/에이전시로서 도움과 지원을 줄 수 있다.

### Alzheimer's Los Angeles

간병 수혜자는 자신의 가족이 신뢰할 수 있는 무료 정보, 소개, 훈련 교습, 지원 그룹 (support group), 활동 프로그램, 안전 서비스, 한숨돌리기 (잠시 휴식/교대) 지원 및 상담을 가족에게 제공한다.

- 도움요청전화 (Helpline): 844.HELP.ALZ | 844.435.7259
- 웹사이트: [www.alzheimersla.org](http://www.alzheimersla.org)

### 지방 노화 기관

가택변조, 간병인 지원, 한숨돌리기 지원, 사건관리 및 교통대절 등의 정보/지원사항, 또는 지역서비스 안내.

- (800) 510-2020

### 엘에이 시 및 카운티의 비 응급 시 신고 전화

의료관련 교통대절, 무료 식사배달 (Meals on Wheels) 및 지원서비스 등, 시와 카운티에서 제공하는 비 응급 서비스 제공 및 안내.

- 엘에이 시- 311
- 엘에이 카운티- 211

추가 자원

---

---

---



메모

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Alzheimer's**  
**LOS ANGELES**

시간/7 일 지원전화

**844.435.7259**

**AlzheimersLA.org**