

아이디어!로 기억하세요

IDEA! STRATEGY

왜 이런 행동이 일어나는지 그리고 이런 경우 **어떻게** 할 수 있는지 접근하고자 합니다.

문제 행동 파악

- 어떤 행동이 힘들게 하나요? 자세히 적어주세요
- 눈에 보이는 것인가요? 다른 사람도 불편해 합니까? 언제 이러한 행동을 보입니까? 주위에 누가 있을 때 이런 행동을 보입니까?

문제 행동 원인 이해

행동의 원인을 이해합니다

- 건강: 새로운 약을 복용하게 되었습니까? 아프거나 통증이 있는 것은 아닙니까?
- 환경: 너무 시끄럽습니까? 너무 덥지는 않나요? 낮선 장소인가요?
- 활동: 지금 하고 있는 것이 너무 어렵습니까? 여러 단계가 있어서 복잡합니까? 처음 해 보는 것입니까?
- 대화: 당신께서 하는 말을 잘 이해하지 못하고 있습니까?

이 분의 행동이 무엇을 의미하는지 이해합니다

- 혼란스럽거나 두렵거나 불안해 하나요? 기분이 좋지 않거나 지루한 상태인가요?
- 어린 아이같은 취급을 받고 있다고 느끼고 있나요?
- 출퇴근, 아이들 픽업 등 젊은 시절을 떠올리게 하는 물건들이 있지는 않나요?

맞추어 조정

당신이 바뀌어야 합니다. 알츠하이머나 치매환자는 바꿀수가 없기 때문입니다. 다른 방법을 시도해 보십시오. 환자의 감정에 주의를 기울이도록 합니다. 침착하고 부드럽게, 안심시킬 수 있도록 하십시오.

- 행동의 원인이 되는 것을 파악합니다
 - 활동은 간단한 것이 좋습니다
 - 집은 가능한 한 조용하게 합니다
 - 조용하고 부드럽게 말합니다 한번에 너무 많이 이야기하지 않습니다
 - 다투지 않습니다 – 환자가 맞든 틀리든 편안한 말투로 동의해 줍니다
 - 너무 지루하지 않도록 보람되면서도 간단한 활동을 찾아봅니다
- 다음과 같은 방법으로 주의를 다른 곳으로 돌립니다
 - 좋아하는 음식을 권하기
 - 텔레비전을 보거나 음악을 듣기
 - 어렵지 않은 일을 함께 하자고 제안하기
 - 다른 방으로 가기
- 행동을 받아들입니다
 - 행동에 따라 바꾸려고 하기보다 당신께서 받아들여야 할 때도 있습니다
 - 안전 상의 문제가 있는 것이 아니고 환자에게 방해가 되지 않는다면 당신이 그 행동을 받아들일 수 있는 방법을 찾아야 합니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



간병인이 알아두면 좋을 요령

화남, 좌절 그리고 싸움

ANGER, FRUSTRATION, & FIGHTING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머 혹은 치매환자들은:

- 이런 것에 혼란스러워 합니다:
 - 새로운 장소나 새로운 사람
 - 보고도 무엇인지 모르는 것
- 할 수 없다는 좌절감을 느끼게 될 때:
 - 스웨터를 자주 당기는 증세를 보입니다
 - 문을 엽니다
 - 지갑이나 안경과 같은 잃어버렸던 물건을 찾습니다
- 무엇을 두려워 할까요:
 - 샤워실이나 욕조
 - 새로운 장소나 새로운 사람

알츠하이머나 치매환자는 혼란스럽고 우울하며 화낼 수 있습니다 가끔 감정과 행동을 스스로 조절 하기 힘들 수 있습니다.

아마 소리치거나 때릴 수 있습니다.

환자의 말이나 행동을 너무 마음에 담아두지 마세요.

환자가 말한 그대로를 듣지 말고, 말하고자 하는 의미가 무엇인지 들어려고 노력하세요.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

모든 것을 단순화 하세요

- 환자가 할 수 있는 것과 당신이 기대하는 과제를 맞춰가려고 노력해보세요
- 집을 조용하고 차분하게 하려고 노력하세요
- 말을 천천히 하고 한번에 많이 말하려고 하지 마세요

변화를 만들어 보세요

- 쿠키나 아이스크림과 같은 관심을 끌 수 있는 것을 제공하세요
- 환자를 다른 방으로 데려가 보세요.
- 텔레비전을 보거나 음악을 듣게 해주세요
- 환자가 좋아하는 주제에 대해 질문해주세요

항상 안전해야 합니다

- 총이나 칼과 같은 무기가 될 것같은 것들은 모두 못 만지게 어디 다른데 넣어 잠궜두거나 제거해버리세요
- 환자의행동이 점차 과격해져서 무서워지면 천천히 물러나세요
- 당신이나 다른 사람들의 안전이 걱정이 되면 911로 전화하세요



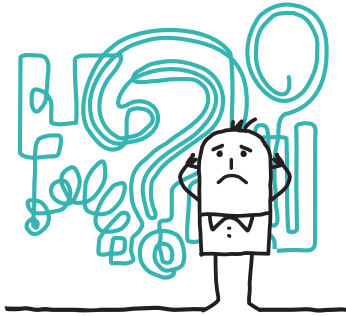
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



불안

ANXIETY



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들이 뇌의 변화로 인해 어려워 하는 것:

- 주변에서 일어나는 일을 처리하는 것
- 지갑 속의 돈을 확인한 것 처럼 방금전에 한일을 기억하는 것
- 주변이 어두워질 때 (해가 질 때) 상황의 변화를 이해하는 것
- 집이 낯설게 느껴질 때 안전하게 느끼는 것
- 가족이나 돌봐주는 간병인을 알아보는 것



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매환자들은 걱정을 하거나 초조한 기분 및 불안을 느낄 수 있습니다. 불안은 주위를 서성거리거나, 옷과 머리카락을 뜯는 등의 행동으로 나타납니다. 이러한 두려운 기분때문에 어떤 것을 여러 번 반복해서 확인을 하게 되거나, 나쁜 일이 일어날 것 같아서 걱정을 하게 됩니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

도움을 주는 방법들

- 위로하기 – 안아주시거나 환자의 팔에 손을 얹습니다
- 환자와 단순히 말을 주고 받는 것 뿐만 아니라, 감정에 대해 반응합니다
- 진실에 대해 논쟁하거나 설득하지 않으려고 노력합니다
- 환자가 안전하다고 느끼고, 당신이 도와줄 수 있는 사람이라는 것을 상기시킵니다
- 적극적인 경청자가 되세요 – 눈을 마주치고, 환자의 말에 관심을 표현합니다
- 산책이나 환자가 좋아하는 것 등으로 주위를 분산시킵니다

불안이 악화되는 것을 예방하는 방법

- 하루의 일정을 지켜서 생활 합니다
- 사실로 받아들이고, 환자를 두렵게 만드는 것에 대해 위로합니다
- 환자가 두려워하고 있다는 징후를 알아채고, 행동할 때까지 기다리면서 상황이 악화되지 않도록 합니다
- 불안을 야기하는 것이 무엇인지 알아내서 걱정이나 행동을 하기 전에 제거하세요

시도할 수 있는 다른 아이디어

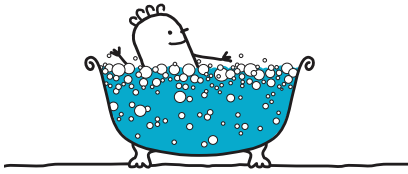
- 그들이 충분한 운동을 할 수 있도록 합니다. 이것은 진정에 효과가 있습니다
차분하고 부드러운 목소리로 말합니다
- 라벤더 오일 같은 진정에 좋은 향이나 편안한 편안한 음악을 사용합니다
- 커피와 탄산음료와 같은 카페인이 들어간 음료를 줄이거나 제한합니다
- 불안이 생기는 시기/장소를 추적하여 패턴을 찾습니다
- 의사에게 복용하고 있는 약이 불안을 유발할 수 있는지 문의합니다

당신을 돌보세요

- 서두르지 않고 긴장을 풀기 위해 노력합니다. 당신의 스트레스가 환자의 불안을 가중시킬 수 있습니다
- 환자의 어떤 행동은 당신에게는 이해가 되지 않을 수 있다는 것을 받아 들입니다
- 스트레스에 더 잘 대처할 수 있도록 간병하는 중간에 휴식시간을 가집니다
- 심호흡 또는 기타 간단한 이완운동을 합니다
- 서포트그룹에 가입하거나 상담치료사와 이야기 합니다

목욕

BATHING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 넘어질까봐 걱정합니다
- 다른 사람 앞에서 옷을 벗는 것을 불편해합니다
- 두려워하거나 혼돈스러워 합니다
- 무력감을 느낍니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Little Tokyo
Service Center

치매나 알츠하이머환자들은 목욕하는 것이 두렵거나 목욕하는데 다른 사람의 도움을 받는 것을 불편하게 느낄 수 있습니다. 넘어지는 것을 두려워할 수도 있고, 수도꼭지의 찬물과 뜨거운 물을 구별하는 것을 어려워하기도 합니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

욕실을 미리 준비해 둡니다

- 욕실이 조용하고 따뜻한지 확인합니다
- 목욕물이 너무 뜨겁거나 차갑지 않도록 준비해 둡니다
- 너무 밝은 조명은 피하는 것이 좋습니다

욕실을 안전하게 해 둡니다

- 욕조나 샤워실에는 미끄럼 방지 매트를 깔아 둡니다
- 욕조 의자도 좋은 방법입니다
- 욕조 물은 4인치 이상 채우지 않습니다
- 면도기, 손톱깎기, 헤어 드라이어 등 위험할 수 있는 것들은 치워 둡니다
- 걸을 떠나지 말고 옆에서 살피도록 합니다

여유를 갖고, 긍정적인 태도를 유지합니다

- 목욕 시간을 즐기는 것처럼 보인다면 충분히 즐길 수 있는 시간을 줍니다
- 침착함을 유지합니다
- “목욕하고 싶으세요?” 대신 “목욕 준비가 됐어요” 라고 직접적으로 말합니다
- 한 번에 하나씩 합니다
- “왼팔부터 씻을게요. 잘하셨어요. 이제 오른팔이요” 서두르지 말고, 침착함을 잃지 않습니다

무리하지 않습니다

- 매일 목욕은 힘이 들 수 있습니다... 화를 내거나 말다툼을 하지 않습니다
- 욕조 목욕 대신 스펀지 목욕도 좋은 방법입니다
- 어떻게 해야하는지 보여주세요. 보고 따라할 수 있도록 직접 시범을 보이도록 합니다

의사소통

COMMUNICATION



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은 그렇게 하도록 뇌에 변화가 생기기 때문입니다:

- 적절한 단어 찾기를 어려워합니다
- 생각하는 훈련을 제대로 못합니다
- 대화를 하는데 있어 어려움을 겪을 것입니다
- 당신이 말하는 것을 이해하지 못할 수도 있습니다
- 환자는 모국어만 말 할수 있게됩니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매환자는 말을 명확하게 하거나 상대방이 말하는게 무엇인지 이해하는 능력을 잃게 될 수 있습니다. 이것은 알츠하이머 환자 뿐만 아니라 당신에게도 굉장히 고통스러울 수 있습니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

단순한 이 문장을 간결하게 만드세요

- 짧은 한 문장으로 답해주세요
- 한 단계씩 제공해주세요
- 환자가 처음에 이해하지 못하면, 말을 천천히 반복하며 지시사항이나 문장을 말해주세요
- 환자가 대답을 하는데 시간이 오래 걸리더라도, 인내심을 가지고 긍정적인 마인드를 가져주세요
- 환자가 당신에게 이미 말한 것이나 잊어버린 것에 대해 환자에게 자꾸 상기시키려 하지 마세요
- 질문을 할때는 간단한 선택사항을 제시하세요. 예를 들면, “저녁은 무엇으로 먹을래요? 생선 아니면 닭고기?”
- 예, 아니오로 답할 수 있는 질문으로 해주세요
- 아기와 하는 대화방법이나 아기목소리를 사용하지 마세요
- 부정적인 단어를 사용하려 하지 마세요. “그 문으로 나가지 마세요” 대신에 “이쪽으로 갑시다”를 사용해 부드럽게 안내하려고 노력하세요

당신에게로 집중하게 하세요

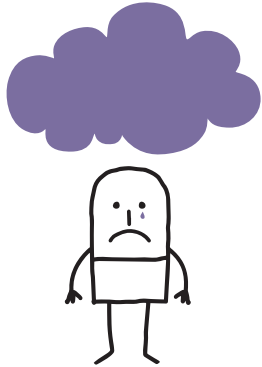
- 환자의 눈높이를 맞춰주세요
- 이름으로 불러주세요
- 환자가 산만하지 않도록 해주세요. - 텔레비전을 끄거나 조용한 방으로 가세요
- 당신의 톤이 어떤지 확인해보세요, 당신이 시끄럽게 말하거나 바디랭귀지가 과하진 않은 지주의하세요
- 아이컨택을 하고 고개를 끄덕일 줄 아는 적극적인 청취자가 되어주세요

이외 노력할말 한 것들

- 방이나 캐비닛 안에 있는 것들에 대한 설명을 할때는 기호나 사진으로 보여주세요
- 환자가 잘 들을 수 있는지 청각검사를 해보세요
- 자주 했던 질문의 대답이나 하루 일정을 하얀색 보드 혹은 분필을 사용해 칠판에 적어주세요
- 말만 하는게 아니라 환자의 감정이나 기분에 반응해주세요
- 대화를 하는 것이 어렵지만 당신이 무언가를 같이 하고 싶을 때는, 음악을 듣거나 옛날 가족사진을 같이 보세요

우울증과 슬픔

DEPRESSION & SADNESS



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 자신에게 일어난 변화에 대해 슬퍼할 수 있습니다
- 미래에 대해 걱정할 수 있습니다
- 외로워 합니다
- 사람들과 말하는 것을 창피해 수 있습니다
- 너무 많은 소음이 있으면 당황스러워 할 수 있습니다

뇌의 변화로 환자는 인생의 흥미를 잃게 될 수도 있습니다.

알츠하이머나 치매환자들이 살면서 우울해지거나 슬퍼지게 되는 것은 매우 흔한 증상입니다. 친구들이 연락을 끊기 때문에 환자는 외로워지고 친구들을 만나지 못할 수 있습니다. 환자가 이전에 했던 것에 대해 흥미를 잃을 수 있습니다. 이러한 슬픔은 환자로 하여금 먹거나 자는데 있어 문제를 일으키게 만들거나 혹은 환자가 항상 잠만 자도록 유도합니다. 이것은 우울증의 신호가 될 수 있습니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

활동활동

- 환자가 활동적으로 일할 수 있는 하루 계획을 만드세요
- 환자가 즐거운 신체적 활동이나 운동을 하도록 격려하세요
- 이야기를 들려주거나 음악을 듣거나 재밌는 티비쇼를 보게해주세요
- 가장 좋아하는 음식을 만들거나 즐거운 음악을 틀어주세요
- 다른 사람들과 할 수 있는 것들을 찾아보세요
- 양로보건센터를 활용하는 것을 생각해보세요

대화하려고 노력하세요

- 환자가 어떤 기분인지 물어보세요
- 환자에게 힘내라 혹은 더 노력해라 라는 말을 하지마세요
- 당신이 환자를 보호하고 환자는 안전하다는 것을 알려주세요. 환자를 편안하게 해주세요
- 환자가 안아주는 것을 좋아한다면 안아주세요
- 우울증이나 치매에 대해 잘 아는 상담사를 찾아보세요

집을 안전하게 만드세요

- 충을 치우세요
- 날카로운 칼은 쓰지 못하도록 숨기세요
- 약이나 술은 숨기세요
- 독이 되는 것을 숨기세요

만약에 치매 환자들이 이렇다면 의사와 상담하세요:

- 환자 스스로를 해치겠다는 말을 할 때
- 점점 체중이 줄어들 때
- 하루종일 자기만 할 때

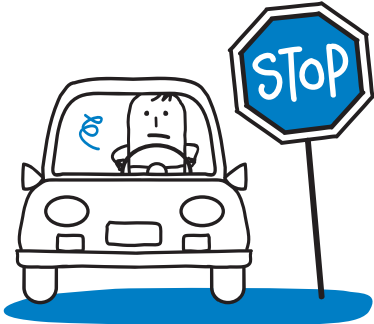
 **Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)

 **Little Tokyo
Service Center**

운전

DRIVING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매 환자들은 다음과 같은 경우 안전에 문제가 생길 수 있습니다:

- 교통 신호를 따르지 않는 경우
- 너무 빠르게 또는 느리게 운전하는 경우
- 다른 차량이나 운전자에게 화가 나는 경우
- 보도경계석을 친 경우
- 차선을 가로지르는 경우
- 브레이크와 엑셀을 혼동하는 경우
- 행선지를 잃어버리는 경우
- 아는 곳을 가다가 길을 잃어버리는 경우



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매 환자는 시간이 지날수록 운전이 힘들어지게 되어 운전을 그만두어야 하는 시점이 오게 됩니다. 이는 운전자는 물론 가족들에게 많은 제약을 가져오므로 힘든 결정이지만 안전이 무엇보다 중요합니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

주의깊게 눈여겨 보십시오

- 주차 위반 및 교통 티켓을 살핍니다
- 차에 새로 생기는 스크래치나 상처가 없는지 살펴 봅니다
- 다른 운전자나 차에 대한 불만을 들어주세요

운전을 그만두도록 권유합니다

- 의사에게 운전을 그만두라고 말해 줄 것을 부탁드립니다
- 담당 의사가 DMV에 치매 진단에 대해 알리는 서류를 반드시 제출하도록 부탁드립니다
- 가까운 친구나 목사님 등 믿을만한 분에게 운전을 그만두라고 이야기해달라고 부탁드립니다
- 쇼핑하거나 약속에 갈때 다른 사람이 운전을 해 준다고 이야기합니다
- 지인들에게 식사 배달, 처방 약 픽업 등을 부탁하거나 그냥 놀러 와서 시간을 보내달라고 부탁드립니다

다음과 같은 방법도 시도해 보십시오

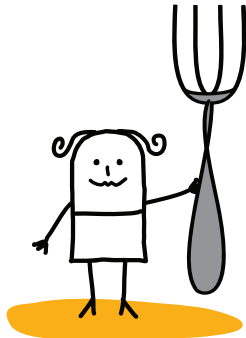
- 열쇠를 감춥니다
- 보이지 않는 곳에 차를 주차합니다
- 차량의 배터리나 와이어를 제거합니다
- 차량이 수리를 위해 카센터에 있다고 말합니다
- 먼저 운전석에 앉도록 합니다
- 기존의 차 열쇠와 비슷하게 생겼지만 시동이 걸리지 않는 열쇠를 줍니다
- 다른 사람이 운전해 주는 차를 타는 것의 장점을 강조합니다

마지막으로

- 차를 팔도록 합니다... 주유비, 보험비, 수리비가 절약되어 택시나 우버, 리프트를 이용할 수 있으며, 라이드를 해 주는 사람에게 감사비로 지불할 수도 있습니다

식사 관련

EATING & DRINKING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 자신이 무엇을 먹었는지를 잊어버립니다
- 음식이나 물을 달라고 말하는 것을 잊어버립니다
- 여러 가지를 선택할 수 있는 경우 혼란스러워합니다
- 포크, 수저, 나이프를 사용하는 방법을 잊어버립니다
- 주위가 소란스러운 경우 혼란스러워합니다

나중에 더 병이 진행되면:

- 목에 음식물이 걸린다고 느낄 수 있습니다
- 지저분하게 어질러놓습니다
- 식사에 흥미를 잃습니다

알츠하이머나 치매환자들은 식사하고 물을 마시는 것이 힘들어지기도 하는데, 이는 환자의 상황을 더 악화시킬 수 있습니다

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

복잡하지 않는 것이 좋습니다

- 식사를 매끼 같은 방식으로 할 수 있도록 합니다
- 익숙하고 조용한 환경에서 식사할 수 있도록 하십시오
- 함께 식사를 하면서 식사하는 모습을 보여줍니다
- 식탁과 다른 색깔의 식기를 선택합니다
- 무늬가 없는 단색을 사용합니다
- 너무 많은 음식 선택을 제공하지 마십시오

이렇게 도울 수 있습니다

- 평온하고 여유있는 식사 시간이 되도록 합니다
- 흘리거나 지저분해지는 것에 너무 신경쓰지 마십시오!
- 흘리는 것을 방지해 주는 컵이나 빨대를 사용합니다

식사가 쉬워지도록 합니다

- 앉은 상태에서 식사 할 수 있도록 합니다
- 5-6끼로 나누어 식사하는 방식을 시도해 봅니다
- 손으로 집어 먹을 수 있는 음식을 준비하도록 합니다
- 너무 뜨겁거나 차가운 음식은 피합니다

다음과 같은 경우 의사에게 알리도록 합니다:

- 갑자기 더 혼란스러워 하는 경우
- 자주 음식이 목에 걸리는 경우
- 계속해서 체중이 감소하는 경우



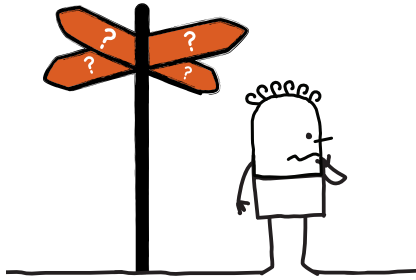
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



길을 잃어버리는 경우

GETTING LOST



알츠하이머나 치매환자들은 집 밖에서 길을 잃어버릴 수 있습니다. 공공장소에서 배회하는 일도 있으며, 산책을 나가거나 마트에 갔다가 집에 오는 길을 못 찾기도 합니다. 집 주소나 전화 번호를 기억하지 못할 수도 있습니다

길을 잃는 것은 무섭고도 위험한 일일 수 있습니다

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 혼란스러워 합니다... 특히 오후나 저녁시간에 그런 경우가 많습니다
- 두려움을 느낍니다... 집이 전혀 낯설어지지 않을 수 있습니다
- 회사, 교회 등 예전에 자주 가던 곳에 가려고 합니다
- 너무 시끄럽거나 번잡한 장소에서 벗어나고자 합니다
- 다른 할 일이 없어 지루함을 느낍니다
- 새롭게 복용하게 된 약에 반응을 보이는 것일 수도 있습니다

미리 준비를 해 둡니다

- MedicAlert® 팔찌가 도움이 됩니다
- 이름과 연락처를 옷에 적거나 실로 수를 놓아 표시해 둡니다
- 잠기지 않은 문 가까이에 혼자 두지 않습니다
- 혹시 혼자 밖에 있거나 걸어다니는 것을 보게 되면 알려 달라고 이웃에게 부탁해 둡니다
- 낮 동안 산책이나 음악에 맞춰 춤을 추는 등 운동을 할 수 있도록 합니다
- 외투, 열쇠, 선글라스 등 외출에 대해 떠올릴 수 있는 것들을 보이지 않게 치워 둡니다
- 밖에 나가는 것에 대해 생각하지 않도록 커튼을 닫아둡니다

집은 안전해야 합니다

- 문, 게이트, 창문에 어린이 보호용 장치를 달아둡니다
- 자물쇠는 손이 쉽게 닿을 수 없도록 높거나 낮은 곳에 설치합니다
- 문, 게이트, 창문에 종을 달아두면 열리고 닫힐 때 쉽게 알 수 있습니다

편안함을 느낄 수 있도록 도와 줍니다

- 음식을 권하거나 다른 일을 권유해서 집을 나가는 것에서 관심을 돌리도록 합니다
- 빨래 개기, 저녁 식사 준비 등을 부탁합니다
- 함께 조용히 앉아 음악을 듣거나 텔레비전을 봅니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

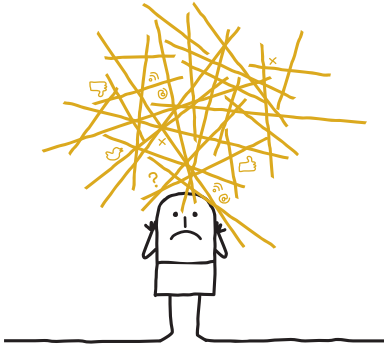
© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Little Tokyo
Service Center

환각

HALLUCINATIONS



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 약물에 대한 부작용을 보일 수 있습니다
- 약물을 잘못된 양으로 복용할 수 있습니다
- 알츠하이머나 치매로 인하여 뇌의 변화가 진행될 수 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머 혹은 치매환자들은 실제로 존재하지 않는 것을 듣거나(환청), 보거나(환시), 냄새, 맛을 느낄 때가 있습니다. 환자는 집에 같이 살지 않거나 혹은 이미 세상을 떠난 사람, 친구인 척 하는 사람과 대화할 수 있습니다. 이런 행동은 가족들을 불안하게 할 수 있습니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

의사를 만나세요

- 원인을 알기 위해 의사를 방문하세요 (복용 중인 모든 약물을 지참하세요)
- 환각 증상이 일어난 각각의 경우를 의사에게 설명 하세요 (일지를 기입- 날짜, 시간, 그리고, 알츠하이머 혹은 치매환자가 환각 증상을 보였을 때의 주위환경에 대한기록을 남기세요)

환각 증상에 대한 원인을 생각해 보세요

- 이유로 여겨지는 것들을 변경해 보세요
- 만약 환자가 거울 속에 있는 사람이 누군지 모른다면 그 거울을 가리세요
- 만약 어둠 속에서 무언가가 나온다고 한다면 불을 켜거나 실내 나이트라이트를 켜 두세요
- 텔레비전이나 라디오가 환자를 혼란스럽게 하고 무섭게 한다면 그 전원을 끄세요

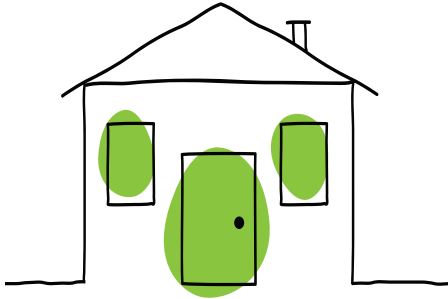
환자를 안심 시키세요

- “다 괜찮아요. 제가 옆에서 다 도와 드릴 거예요.” 같은 말을 해 주세요
- 환자에게 있어 그 환각들을 매우 실감나는 현실입니다. 시비를 따지지 마시고동의해 주세요
- 환자의 주의를 다른 데로 돌릴 수 있는 다른 즐거운 일을 하도록 해주세요

간병인이 알아두면 좋을 요령

안전한 가정 유지

KEEPING HOME SAFE



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 균형의 변화 또는 보행장애로 인해 넘어질 수 있습니다
- 시력이 좋지 않아서 선명하게 보지 못할 수 있습니다
- 물, 가스레인지 또는 오븐을 끄는 것을 잊어버릴 수 있습니다
- 칼 등을 사용하는 방법이나 화재를 일으키는 물건을 안전하게두는 장소를 잊어버릴 수 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매환자들은 무엇이 위험하고 안전한지 결정을 내리는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 그들이 더 편안하고, 덜 혼란스러워 하도록 도와줌으로써 사고를 막을 수 있습니다.

당신이 할 수 있는 건 무엇이 있을까요?

단순함을 유지하세요

- 방이 깔끔하게 정리되어 있는지 확인합니다
- “자주 사용하는 것”들은 같은 장소에 배치합니다
- 부서지거나 필요하지 않는 물건은 치웁니다

바닥을 확인하세요

- 작은 깔개나, 두꺼운 깔개, 또는 미끄러질 수 있는 깔개들은 바닥에 두지 않습니다
- 바닥을 빛나게 닦거나 왁스칠을 하지 않습니다
- 코드 (선), 책, 장난감, 가방, 박스 등의 물건을 바닥에 두지 않습니다
- 욕실과 주방바닥을 건조하게 유지하고 젖은 발로 걷지 않도록 합니다
- 기댈 수 있는 튼튼한 테이블과 의자를 사용합니다

위험한 물건들을 제거하세요

- 모든 약과 비타민, 아스피린, 처방전등을 잠금장치가 있는 상자나, 서랍장 또는 서랍속에 보관합니다
- 칼, 가위, 총, 날카로운 도구, 성냥, 라이터등을 보이지 않게 숨기거나 잠금장치가 있는 곳에 둡니다
- 모든 청소용품을 높은 선반으로 옮기거나 잠금장치가 있는 곳에 둡니다
- 가스레인지 스토브와 오븐에서 손잡이를 떼어 냅니다

다음과 같은 곳에는 치매환자를 혼자 두지 마세요

- 가스레인지 스토브나 오븐이 켜져있는 주방
- 물이 흐르고 있는 욕실
- 담배, 시가 또는 파이프담배를 피우는 사람 근처
- 열려 있거나 잠겨 있지 않는 문이나 게이트 근처

약 복용

MEDICATIONS



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자들은:

- 약을 복용해야 한다는 것을 깜박할 수 있습니다
- 약을 복용했다는 걸 잊고 계속해서 복용할 수도 있습니다
- 잘못된 약을 복용하거나 너무 많은 양을 복용해서 문제가 생길 수도 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매환자들은 약을 복용하는데 도움이 필요합니다. 너무 많이 복용하는 경우... 또는 너무 적게 복용하는 경우... 또는 복용방법을 정확하게 따르지 않는 경우... 모두 위험할 수 있습니다

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

주의깊게 살핍니다

- 다음을 반드시 확인합니다:
 - 복용 시기와 복용량을 지켜 약을 복용하는지
 - 복용 방법을 바르게 지키는지
- 약을 약상자나 컵에 담아둔 채로 보이는 곳에 두지 않습니다
- 약을 복용할 때 혼자 두지 않도록 합니다

약은 잠가둡니다

- 모든 약은 손이 닿지 않고, 보이지 않는 곳에 보관합니다

의사에게 알립니다

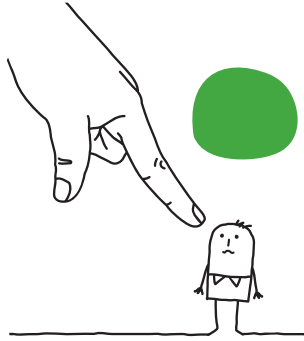
- 약을 처방한 의사와 상담하기 전에는 어떤 약도 중단하지 않습니다
- 어떤 의사와 만나더라도 복용하는 약을 모두 말합니다
 - 여기에는 비타민, 허브, 차, 크림 등도 포함됩니다
- 음식이나 음료와 섞어서 복용해도 괜찮은지 확인합니다
 - 이런 방법은 약을 복용하게 하는 것이 힘든 경우 특히 도움이 됩니다

주의: 공격적인 행동이나 배변 실수와 같은 갑작스러운 변화가 있다면 의사에게 바로 알려주세요

- 약에 대한 반응 또는 새로운 다른 병의 증상으로 인해 이러한 변화가 나타날 수 있습니다

망상

PARANOIA



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자는 다음과 같은 행동을 보일 수 있습니다:

- 물건을 분실하고 다른 사람이 훔쳤다고 생각할 수 있습니다
- 들은 말을 잊어 버리고 다시 그 말을 들으면 그것이 거짓말이라고 생각할 수 있습니다
- 배우자가 자신을 대하는 태도가 틀리다고 느끼며 바람을 피운다고 생각할 수 있습니다
- 무엇이 현실인지 아닌지를 분간하지 못할 수 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매환자들은 그들을 보살피는 가족조차도 의심하거나 공포를 느낄 수 있습니다. 세상이 이상하고 혼란스럽게 느껴지기 때문에 다른 사람들이 자신의 물건을 훔치거나 혹은 거짓말을 한다고 비난할 수 있습니다. 이것은 일반적인 행동이므로 감정적으로 대응하는 안됩니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

편안한 분위기를 만드세요

- 침착함을 유지하고 상냥한 목소리로 얘기하세요
- 환자에게는 매우 심각한 상황이므로 시비를 가리는 말싸움은 삼가하세요
- 환자가 안전하며 모든 것은 괜찮을 것이라고 말하십시오
- 환자의 손을 잡아주거나 안아 주세요.(만약 환자가 접촉을 싫어하지 않는다면)

주의를 다른데로 돌리세요

- 좋아하는 음식이나 활동을 권하세요
- 환자가 잃어버린 물건을 찾는 것을 도우면서 그 과정에서 사진이나 책, 집안에 있는 다른 물건들에 관한 이야기를 하세요
- 환자와 바깥으로 산책을 나가거나 다른 방으로 데려 가세요
- 가족, 음악 혹은 취미와 같은 그 분에게 중요한 것에 대한 이야기를 해 보세요

안정되고 익숙한 주거환경을 만드세요

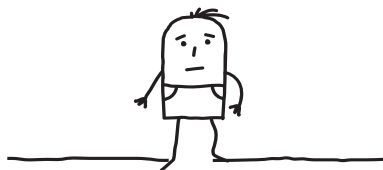
- 지갑, 열쇠 혹은 액세서리 같이 자주 분실하는 물건은 여분을 상비해 두세요
- 주위 환경을 조용하고 안정되게 유지하세요
- 환자가 기억하고 소중히 여기는 물건을 주위에 두세요
- 쇼 혹은 뉴스가 환자를 화나게 한다면 그 텔레비전이나 라디오의 전원을 끄세요
- 필요하다면 몇 번이라도 당신 혹은 주위의 사람이 누구인지 환자에게 소개하세요
- 좋은 추억을 가지고 있는 옛날 음악을 틀어 주세요

그 외의 도움말

- 환자의 망상의 상태를 기술하여 의사에게 전해 주세요
- 환자의 진단서, 간병인과 환자의 가족관계, 위임장등 경찰에게 제시할 수 있는 법률관계 서류를 준비해 두세요
- 간병인 자신의 감정과 스트레스를 털어놓고 이야기 할 수있는 친구를 만들거나서포트그룹에 가입하세요
- 물건은 가끔 정말로 도난 당할 수 있다는 것을 기억하세요

반복

REPEATING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자는 다음과 같은 행동을 보일 수 있습니다:

- 자신이 방금 무슨 말을 했는지 혹은 방금있었던 일을 기억하기 힘들 수 있습니다
- 불안감 혹은 두려움으로 인해 질문이나이야기를 되풀이 할 수 있습니다
- 자신에게 필요하거나 혹은 하고 싶은말을 하기 힘들 수 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Little Tokyo
Service Center

알츠하이머 혹은 치매 환자들은 같은 질문 혹은 이야기들을 반복해서 합니다. 이런 행동은 답답하게 느껴질 수는 있지만 해로운 것은 아닙니다. 이 행동은 뇌의 변화로 인한것이며 환자 들이 일부러 하는 것이 아닙니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

원인을 생각해 보세요

- 새로운 장소? 처음 만나는 사람들? 어딘가에 환자가 무섭다고 느낄 만한 요인이 있지는 않을까요?
- 환자는 자신이 질문 했거나 대답한 것을 잊어 버립니다
- 환자는 당신의 관심을 원하며, 감정적으로 연결되어 있기를 바랍니다
- 환자가 당신에게 필요한 것을 말하고자 하는 것일 수도 있습니다. 배가 고프거나, 걱정거리, 걱정되는 사람 혹은 화장실에 가고 싶은 것일 수도 있습니다

환자의 태도를 받아 들이세요

- 침착하게 끈기를 가지세요. 환자의 태도를 개선하는 것은 불가능하므로 당신 자신을 변화시켜야 합니다
- 환자와 싸우거나 잘못을 지적해서는 안됩니다
- 심호흡을 하시고 이것은 병이 원인임을 기억하세요
- 환자가 질문할 때는 침착한 어조로 몇번이라도 대답해 주세요
- 환자가 이야기할 때는 매번 언제라도 좋은 얼굴로 들어 주세요

기억을 상기시키는 것을 사용해 보세요

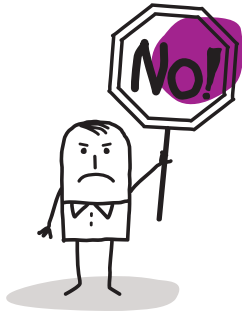
- 환자가 질문을 되풀이 할 때 시계나 사진등과 같은 물건을 사용하여 도와 주세요
- 환자가 자주 보는 장소에 메모나 일정표를 붙여 두세요
- 필요한 정보를 쓰거나 지울 수 있게 커다란 화이트보드를 설치해 보세요

환자를 도울 수 있는 방법

- 다른 것으로 주의를 옮기게 음악을 듣거나 텔레비전의 시청, 산책, 환자가 좋아하는 활동을 해 보세요
- 환자가 어떻게 느낄지를 먼저 생각하고 이것은 환자의 탓이 아니라는 것을 상기하세요
- 병원방문, 목욕, 외출같이 환자를 불안하게 하는 것들은 바로 하기 전에 이야기하세요. 미리 이야기해두면 불안해할 수 있습니다
- 만약 당신이 피곤하여 환자에게 예민하게 대할 것 같고, 환자가 안전한 환경에 있다면 잠시 다른 방으로 가서 한숨 돌리세요

거부 (저항)

RESISTANCE



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자는 다음과 같은 행동을 보일 수 있습니다:

- 공포를 느끼거나 패닉을 일으킬 수 있습니다
- 일을 서두르거나 빨리 해야 한다고 느낄 수 있습니다
- 무엇을 해야 하는지 이해하지 못 할 수 있습니다
- 도움을 청하는 것을 창피해하고 수치스럽게 느낄 수 있습니다
- 감당하기 힘들고 어쩔줄 모르겠다고 느낄 수 있습니다
- 새로운 활동이나 복잡한 일에 대해 두려움을 느낄 수 있습니다

알츠하이머나 치매환자들은 목욕, 외출, 병원방문 같은 일반적인 활동을 거부할 때가 있습니다. 이러한 행동은 간병인에게 큰 스트레스가 될 수 있습니다

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

이해하려고 노력하고 안정감을 주세요

- 환자의 감정을 고려하세요
- 환자의 고민에 귀를 기울이세요
- 환자에게 주의를 기울이고 침착하고 편안한 태도를 유지하세요

환자에 대한 존중심을 잊지 마세요

- 환자를 어른으로 대하세요
- 강한 자존심을 가진 환자는 간병인의 도움을 거절할 수 있습니다
- 환자에게 작은 일에 대한 결정과 선택권을 가지도록 해 주세요
- 목욕과 옷을 갈아 입을 때 환자의 사생활을 존중해 주세요

사전에 계획하세요

- 준비하는데 환자에게 충분한 시간을 주세요
- 더 작은 단계로 일을 나눌 수 있을까요?
- 문제가 발생하는 것이 항상 같은 장소, 같은 시간이라면 다른 시간대나 다른 장소를 선택해 보세요
- 무슨 일을 할 때 만약 환자가 다른 특정인의 말을 더 잘 듣는다면 그 사람에게 부탁하세요

스트레스가 심한 상태로 발전 되었을 경우

- 환자가 즐겨하는 어떤 것으로 주의를 돌리세요
- 그 상황에서 한발짝 물러서거나 바깥으로 나가고 나중에 다시 하거나 가능하면 다른 날에 다시 시도하세요
- 스스로를 진정시키고 짧고 재미있는 비디오를 보거나 기분전환할 수 있는 다른 방법을 시도하세요
- 서포트그룹에 가입하거나 케어 카운셀러와 상담하여 환자의 행동을 보조하는 방법, 간병인의 대처방법에 대해 조언을 받으세요



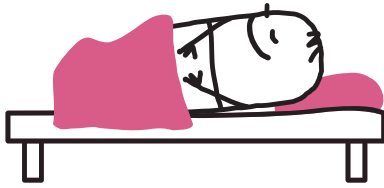
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



수면

SLEEPING



왜 이런 일이 일어날까요?

수면의 변화는 여러가지 이유로 발생할 수 있습니다:

- 뇌의 변화로 인해 신체의 자연스러운 “시계”가 변경될 수 있습니다. – 신체는 밤에 깨어있고 낮에는 졸릴 수 있습니다
- 관절염이나 기타 질병으로 인한 통증으로 잠에서 깨어날 수 있습니다
- 화장실에 가야할 수 있습니다
- 자는 동안 호흡에 문제가 있을 수 있습니다; 그래서 크게 코를 골게 될 수도 있습니다
- 매우 슬프거나 긴장하면 잠에서 깨어날 수 있습니다

수면장애는 알츠하이머나 치매환자들에게는 흔한 증상입니다. 많은 사람들이 밤에 불안하고 낮에는 피로함을 느낍니다. 수면부족은 다른 건강문제를 유발할 수 있습니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

정기적인 일정을 따르세요

- 매일아침 같은 시간에 같은 방식으로 하루를 시작합니다
- 낮동안에 산책, 정원가꾸기 및 기타 활동등으로 활동성을 유지합니다
- 늦은 낮시간의 낮잠을 피합니다
- 취침 전에 긴장을 풀어주는 동일한 일과를 하도록 해주세요

도울 수 있는 다른 것들

- 낮 동안 가능한 많은 빛을 쬌 수 있도록 합니다
- 환자가 정말로 밤에 일어나고 싶어 한다면, 강제로 침대에 눕히거나 잠들게 하지 않습니다
- 밤에는 모든 것을 조용하고 어둡게 유지합니다
- 오후 2시 이후에는 카페인이나 든 커피, 차 또는 탄산음료를 마시지 않도록 돕습니다
- 저녁에는 수분 섭취를 줄입니다
- 사고를 방지하기 위해 화장실에 불을 켜둡니다
- 마사지가 어떤 분들에게는 도움이 될 수 있습니다

이럴 땐 의사와 상의하세요:

- 통증이 있으시거나
- 너무 심하게 코를 골거나
- 화장실을 너무 자주 가거나
- 매우 슬퍼 보이거나 초조해 보일 때

의사와 먼저 상의하기 전에는 어떤 종류의 수면제도 사용하지 마십시오. 수면제는 혼란과 낙상사고를 유발할 수 있습니다.



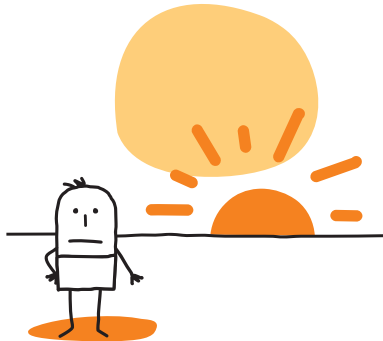
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



일몰증후군

SUNDOWNING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자는 다음과 같은 행동을 보일 수 있습니다:

- 늦은 오후시간에 더 피로를 느낄 수 있습니다
- 밝기에 따라 혼란을 일으킬 수 있습니다
- 그림자에 대해 공포를 느낄 수 있습니다
- 간병인의 피곤에 반응할 수 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



알츠하이머나 치매 환자는 늦은 오후나 특히 해가 지는 시간대에 더 혼란을 일으키거나 불안해 할 수 있습니다. 이러한 증상을 일몰증후군 이라고 하며 환자에게 환청이나 환시를 일으킬 수 있습니다. 환자는 누가 무엇을 훔쳤거나 거짓말을 한다는 등 사실이 아닌 것을 비난하거나, 초조하게 서성거리며 왔다 갔다 할 수 있습니다. 이러한 증상들은 고의적이 아니며 치매환자들은 이 행동을 스스로 조절할 수 없습니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

가정환경을 바꾸세요

- 집안을 밝게, 이른 오후부터 전등을 켜세요
- 텔레비전이나 라디오 소리를 낮추거나 전원을 끄세요
- 마음을 편안하게 하는 음악을 틀어 주세요
- 큰 소음 혹은 혼란스러운 소리를 피하세요
- 환자가 왔다 갔다 하는 장소에 걸리적 거리는 것 없이 치워 주세요

식사와 간식에 주의 하세요

- 점심식사는 든든하게 저녁식사는 간단하게 해 주세요
- 오후 3시이후에 카페인, 설탕, 차, 탄산음료의 섭취를 줄여 주세요
- 술과 담배는 삼가하도록 집안에 두지 마세요

항상 일정을 지키세요

- 취침과 기상 시간을 매일 같은 시간으로 지키세요
- 남는 에너지는 산책이나 댄스 등으로 해소 시키세요
- 병원 방문, 외출, 목욕 등은 아침시간에 계획 하세요

그 외의 아이디어

- 침착하게 환자를 안심 시키세요
- 융통성 있게 조절하세요... 만약 환자가 그 방법을 싫어한다면 다른 것을 시도해 보세요
- 환자를 편안하게 해주고 환자가 두려워하지 않도록 이야기를 하거나 혹은 다른 방법을 시도해 보세요
- 동전을 분류하거나 댄스같은 새로운 활동을 시도해 보세요

화장실 사용하기

TOILETING



왜 이런 일이 일어날까요?

알츠하이머나 치매환자는 다음과 같은 행동을 보일 수 있습니다:

- 신체 기능을 잘 조절하지 못할 수 있습니다
- 복용하는 약 때문에 오줌이 자주 마려울 수 있습니다
- 화장실과 변기의 사용법을 잊어버리셨을 수도 있습니다
- 도움을 청하는 것을 수치스럽게 생각할 수 있습니다
- 화장실을 갈 타이밍을 놓칠 수 있습니다
- 옷을 제 때 내리지 못할 수 있습니다

알츠하이머병이나 치매환자는 화장실을 가고 싶을 때 실수할 수 있습니다.

당신이 할 수 있는건 무엇이 있을까요?

시간을 충분히 주고 밝게 대하세요

- 넉넉히 시간을 주고 인내심을 가지세요. 서두르지 마세요
- 침착성을 유지하고 상냥한 목소리로 말하세요
- “이쪽으로 가요.” “여기로 와 보세요.” 한 단계 씩 안내하세요
- 환자가 간병인 앞에서 옷을 내리는 것을 부끄럽게 느끼는지, 혹은 환자가 간병인과 다른 성별이라 수치스럽게 생각할 수 있는지 등을 고려하세요

단순하게 관리하세요

- 단추 대신에 고무줄이나 벨크로(찍찍이) 바지 같이, 입고 벗기에 편한 옷을 준비하세요
- 환자가 금방 갈 수 있게 화장실에 가까운 곳에 있도록 하세요
- 필요할 때 불 수 있도록 화장실에 불을 켜 두십시오
- 쉽게 찾을 수 있도록 밝은 색상의 변기 커버를 사용하세요
- 낮은 변기에 앉을 때 넘어지는 듯한 느낌을 받는 환자도 있으므로, 높은 변기와 벽에 손잡이를 설치 하세요
- 휴지통같이 변기처럼 보이는 물건을 주위에 두지 마세요

일정을 지키세요

- 기상 후, 식사 전후, 취침 전등 화장실 가는 스케줄을 만드세요
- 취침 전의 물이나 음료수 등 수분 섭취량을 제한하세요

실수는 항상 일어납니다

- 실수가 있을 수 있다는 것을 이해해 주세요
- 만약 환자가 속상해하고 있다면 안정된 태도로 편안하게 해주세요
- 의복과 물티슈 같은 용품을 여유 있게 준비해 두세요
- 만약 실수가 갑자기 또는 더 자주 일어난다면 그 이유에 대해 의사와 상담하세요
예를 들면, 새로 시작한 약 혹은 어떤 염증이 그 원인일 수도 있습니다



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Little Tokyo
Service Center