

(치매를 이겨내는 첫 걸음)

CONTENTS

- | | | | |
|---|-------|---------------------|----|
|  | Step1 | 당신 가족의 병명을 이해하세요 | 04 |
|  | Step2 | 당신 가족의 감정변화를 이해하세요 | 08 |
|  | Step3 | 앞으로의 케어 계획을 세우세요 | 12 |
|  | Step4 | 당신 자신을 돌보는 계획을 세우세요 | 32 |



당신 가족의 병명을
이해하세요

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Step1



Step2



Step3



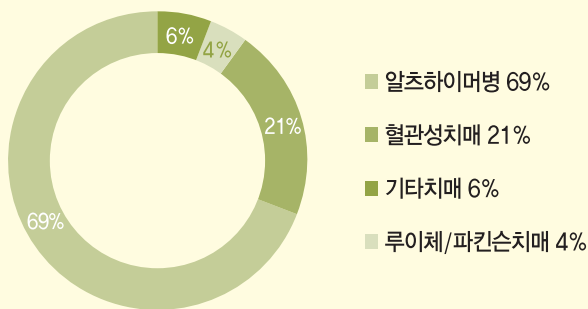
Step4

(당신이 사랑하는 가족이 치매라는 이야기를 들으셨을 것입니다. 치매가 무엇인지에 대해서는 충분히 설명을 들으셨나요?)

❗ 치/매/란?

- 다양한 원인에 의해 초래된 뇌 손상으로 인해
- 기억력을 포함하여, 지남력, 언어능력, 판단력 등의 지적능력이 원래 자신이 가지고 있었던 정도에 비해 저하되어
- 일상생활에 상당한 지장을 초래하는 상태를 말합니다.

치매는 하나의 질병명이 아니라, 여러 가지 원인에 의해 발생하는 공통 증상 들인 인지기능 저하를 일컫는 일종의 증후군(syndrome)입니다.



[치매의 원인별 종류]

치매를 이겨내는 첫 걸음

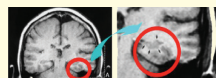
이해하기
1

그렇다면, 당신 혹은 당신 가족이 다음 중 어떤 질병으로 치매가 발생했는지 아시나요?

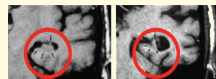
알츠하이머병

- 가장 흔한 치매의 원인 질환입니다.
- 퇴행성으로 뇌세포가 없어져 발생합니다.
- 서서히 발병하여 지속적으로 악화됩니다.
- 초기에는 해마(붉은색 원)의 위축으로 최근 기억력 저하가 특징입니다.

건강한 뇌 : 알츠하이머 뇌



정상노인



경도인지장애 노인

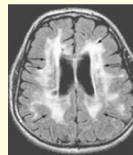
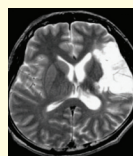
알츠하이머병 환자

경도인지장애

- 경도인지장애는 일상생활 장애는 크지 않아 치매로 진단할 수는 없지만 기억력 저하가 심한 상태를 말합니다.

혈관성 치매

- 두번째로 흔한 치매의 원인입니다.
- 뇌졸중 등 뇌혈관질환에 의해 발생합니다.
- 걷기, 말하기, 음식물 삼키기 등 신체 증상이 일찍 발생합니다.





Step1



Step2



Step3



Step4

기타 치매

- 기타 치매를 일으키는 다양한 원인은 다음과 같습니다.
 - 전측두엽 치매
 - 루이체 치매
 - 파킨슨병 치매
 - 교통사고, 수술 등으로 인한 뇌 손상
 - 뇌 종양
 - 갑상선 기능 장애 등 전신질환



치매의 원인을 확인하면 다음과 같은 이점이 있습니다

- 약 5% 내외의 환자는 원인에 따라 완치가 가능합니다.
- 나머지 치매도 원인에 따라 치료방법이 서로 다릅니다.
- 현재 환자가 보이는 증상이 치매로 인한 것인지 혹은 동반 질병에 의한 것인지를 구분하는데 도움이 받을 수 있습니다.
- 향후 경과를 예측하는데 도움이 됩니다.



 Step2

당신 가족의
감정변화를 이해하세요

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Step1



Step2



Step3



Step4

최근 치매로 진단을 받은 어르신을 모시는 분들은
만감이 교차하실 것입니다. 정식 진단은 받지 않으셨
더라도 치매로 생각하고 어르신을 모셔온 분들 또한
치매 진단에 대해 다양한 감정을 느끼시게 될 것
입니다. 여러분은 가족 중 한 분이 치매로 진단 받은
지금 어떤 감정을 느끼시고 계시나요?

치/매/진/단/

그래도 어르신은 치매는 아니라고 생각합니다.

- 의사가 치매라고 해도 내가 볼 때는 ‘기억력은 좀 나쁘기는 해도 아직 치매는 아니야’ 라고 생각할 수 있습니다.

경험이 충분한 의사가 치매를 진단하는 경우 진단이 틀릴 가능성은 희박합니다.
병을 받아들이고 미래에 대한 계획을 세우는 것이 옳은 판단입니다.

화가 납니다.

- ‘왜 어르신은 하필이면 이런 병에 걸렸을까’ 하고 화가 날 수 있습니다. 어르신을 돌보다 보면 매일 매일 난처한 상황에 접할 때 마다 어떻게 해야 하는지 몰라 나 자신에게 화가 나기도 합니다.

병은 누구에게나 올 수 있습니다. 치매는 드문 질병이 아닙니다. 분노는 누구에
게도 도움이 되지 않습니다.

치매를 이겨내는 첫 걸음



무언가 어르신에게 잘못 한 것 같은 느낌이 듭니다.

● 과거에 어르신에게 잘못했던 일들이 자꾸 생각이 나고 그런 것들이 어르신을 치매에 이르게 한 것은 아닐까 후회됩니다. 어르신을 돌보다 본의 아니게 화를 낸다거나 요양시설로 보내려는 결정을 한 후에도 죄책감을 느낍니다.

불필요한 죄책감을 가지는 것은 좋지 않습니다. 앞으로 어르신을 잘 모시려고 하는 다짐이 더 필요합니다.

이 세상에 나 혼자 밖에 없다는 느낌이 듭니다.

● 어렵고 힘들다고 느낄 때가 많지만 가족을 위해 나 하나 희생한다는 생각으로 열심히 어르신을 돌보려고 하는데 아무도 그런 나를 이해하려 하지 않고 이해할 수도 없다는 생각이 듭니다. 다른 가족이나 친구와 함께 있어도 혼자 있다는 느낌이 듭니다.

어르신과 오랜 동안 함께 지내려면 혼자서는 어렵습니다. 가족, 친지, 친구, 이웃 등 많은 사람과 어려움을 나눌 수 있어야 합니다.

자꾸 무기력해지고 기분이 가라앉습니다.

● 치료를 받아도 나빠진다는 말을 듣고 치매 환자를 돌보다 보면 ‘과연 이런 고통이 끝이 있을까? 내가 한다고 뭐가 달라질까?’ 하는 생각이 들 수도 있습니다. 나이가 나 자신이 초라해지고 치매 어르신과 함께 지내는 생활이 무의미하게 느껴 집니다.

우울증상이 심해지면 어르신 뿐만 아니라 당신 자신에게도 좋지 않습니다. 적절한 휴식은 달콤한 잠보다 더 좋은 치료제일 수 있습니다.



Step1



Step2



Step3

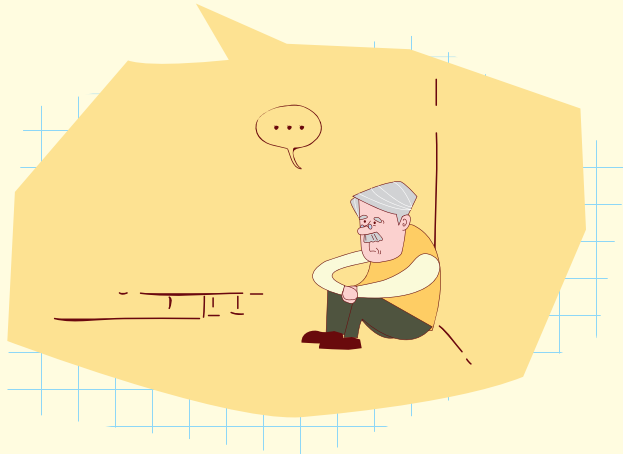


Step4

치매로 진단받은 어르신들의 감정을 공감해 보세요

치매로 진단받은 어르신이 느끼실 충격과 어려움을 이해해 보려고 노력하셨습니다?
많은 분들이 치매로 진단을 받으신 후 다양한 감정 반응을 보입니다. 아래에 예를 든
치매 어르신들의 이야기를 읽어보시고 공감해 보세요.

- 실수할까 봐 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 안나면 정말 당혹스럽다.
- 이런 일도 할 수 없다니 하는 생각에 좌절할 때가 많다.





앞으로의
케어 계획을 세우세요

계획하기 1



Step1



Step2

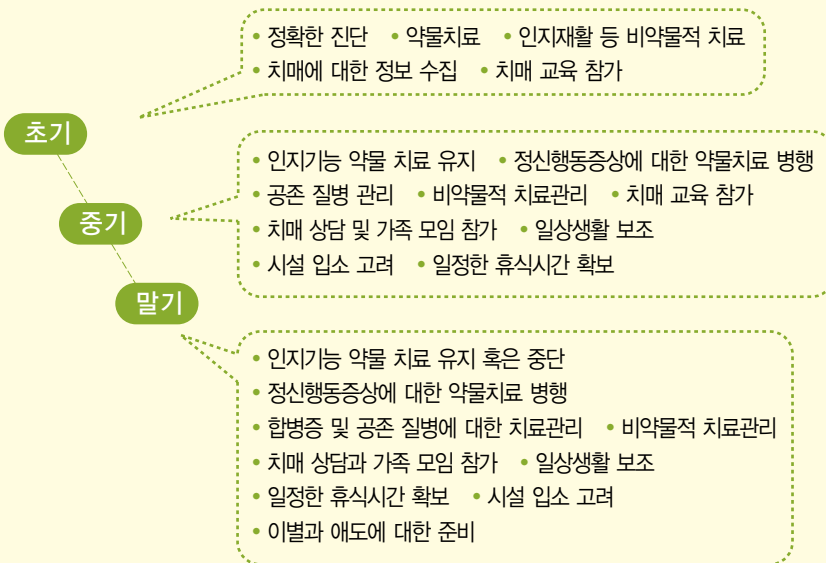


Step3



Step4

대부분의 치매는 시간이 흐를수록 진행되며 증상이 변화하기 때문에 당황하지 않고 침착하게 대처하기 위해서는 시기에 따라 적절한 치료관리 계획을 세우고 대처해야 합니다. 치매의 진행에 따라 초기, 중기, 말기의 3단계로 나누어 각 시기별 필요한 내용을 살펴보면 다음과 같습니다.



치료관리 계획은 크게 약물 및 비약물 치료관리, 일상생활 케어, 사회적 서비스 이용 계획으로 구분할 수 있습니다. 지금부터는 각각에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보겠습니다.

○ 치매를 이겨내는 첫 걸음



약물 및 비약물 치료계획

약물 치료

“간혹 치매를 완치시킬 수 있는 약물을 개발했다고 하던데 사실인가요?” 라는 질문을 하시는 경우들이 있습니다. 물론 최근 치매의 진행을 막거나 완치시킬 수 있는 가능성이 있는 약물들의 개발이 그 어느때 보다 활발한 것은 사실입니다. 하지만 현재는 그런 약물이 시판되고 있지 않고 좀 더 많은 연구가 필요한 상황입니다. 현재 치매 환자들이 복용하는 약물들은 크게 치매 질병에 대한 약물과 공존 질병에 대한 약물의 2가지 종류로 구분할 수 있습니다. 또한 치매 질병에 대한 약물은 인지기능 치료제, 정신행동증상 치료제, 뇌혈관질환 치료제의 3가지 종류로 구별할 수 있습니다.





Step1



Step2



Step3



Step4

인지기능 치료제

알츠하이머병 환자에게는 인지기능개선을 위해 아세틸콜린분해효소억제제 (Acetylcholinesterase inhibitor, ACEI)와 NMDA 수용체 길항제(NMDA receptor antagonist)를 사용합니다.

아세틸 콜린 분해효소 억제제란?

정상인의 경우, 뇌의 신경세포에서 아세틸콜린이라는 신경전달물질이 적절히 분비되어 기억력이 유지되고, 학습이 가능합니다. 그러나 치매 환자는 뇌에서 아세틸콜린을 분비하는 신경세포가 파괴되면서 아세틸콜린의 분비가 줄어, 기억력과 같은 인지기능이 떨어지게 됩니다. 아세틸콜린분해효소억제제 계통의 약물들은 치매로 인하여 저하된 뇌의 아세틸콜린 농도를 증가시켜 환자의 인지기능을 향상시킬 수 있습니다.

NMDA수용체 길항체란?

글루타메이트(glutamate)라는 신경전달물질이 과도하게 활성화되면 학습 및 기억 능력이 저하되는 것으로 알려져 있습니다. 이 약물은 글루타메이트와 결합하는 NMDA 수용체를 억제함으로써 알츠하이머병 환자의 학습 및 기억능력을 증진시킬 것으로 생각됩니다.

치매를 이겨내는 첫 걸음



정신행동증상 치료제

일반적으로 망상, 환각, 심한 공격성 등의 증상에는 항정신병 약물, 우울, 의욕 저하에는 항우울제, 불안, 초조, 불면에는 항불안제, 심한 공격성 등에는 항경련제 등을 주로 사용합니다. 약물은 숙련된 전문가가 증상의 종류, 심각성, 공존 신체 질병 등을 고려해서 선택하고 효과와 부작용을 모니터링하면서 최적 용량을 결정하게 됩니다.

☎ 항정신병 약물의 사용에 대해

치매 환자의 정신행동증상을 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 정신건강의학과 전문 의와 상담하시기 바랍니다.

- 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 혈관성 치매나 알츠하이머병이라도 뇌혈관질환이 광범위한 경우는 아스피린 등 혈소판응집 억제제나 와파린 등의 항응고제, 혈류순환 개선제 등을 투여하여 뇌혈관 질환의 재발 가능성을 낮추어줍니다.





Step1



Step2



Step3



Step4

비약물 치료관리

비약물치료란 약물을 사용하지 않고 치매 증상을 완화하고 삶의 질을 향상시키기 위해 사용되는 치료 방법을 말합니다. 대표적인 비약물치료 방법으로는 인지재활, 회상요법(Remembrance therapy), 음악요법, 미술요법, 원예요법 등을 들 수 있습니다.

인지 재활

인지재활은 치매 환자의 남아있는 인지 기능을 강화하고, 손상이 심한 기능을 보완하는 중재를 통해 일상생활에 필요한 인지기능을 향상 또는 유지시키고자 하는 다양한 재활 기법들입니다.

회상 요법

다양한 방법으로 의식, 무의식적으로 남아있는 과거의 경험을 체험할 수 있도록 도움으로써 치매환자와 긍정적 정서경험, 인지 능력 향상, 자기 정체성 확인 등의 효과를 얻기 위한 기법입니다.

이 외에도 취미활동, 규칙적 운동, 사회적 모임 등 다양한 종류의 의미있는 활동도 광범위한 의미에서 약물을 사용하지 않고 치매를 관리하는 방법으로 생각할 수 있습니다.

치매를 이겨내는 첫 걸음



01 일상생활 케어계획 **

케어 원 칩

병보다 사람을 먼저 보세요.

병만 보지 말고 사람을 보아야 합니다. 환자는 병 덩어리가 아닙니다. 병은 환자의 작은 일부일 뿐입니다. 환자를 존중해 주세요. 본인이 스스로 선택하고 행동할 수 있는 기회를 주세요. 무시하고 비난하지 마세요.

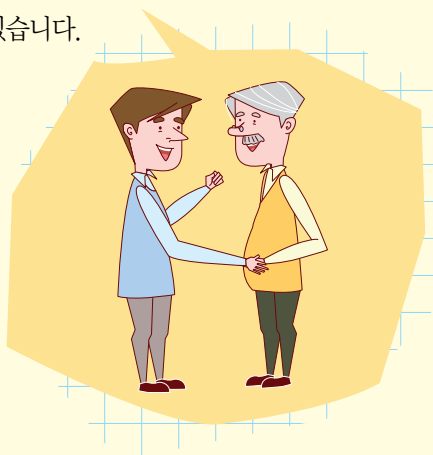
치매 환자와 입장을 바꾸어 생각해 보세요.

병이 들어도 말하고 싶은 것도 있고 느끼는 것도 있습니다.

환자의 말과 행동은 그 나름의 의미가 있습니다.

항상 입장을 바꿔 생각해 보세요.

그 의미가 보일 수 있습니다.





Step1



Step2



Step3



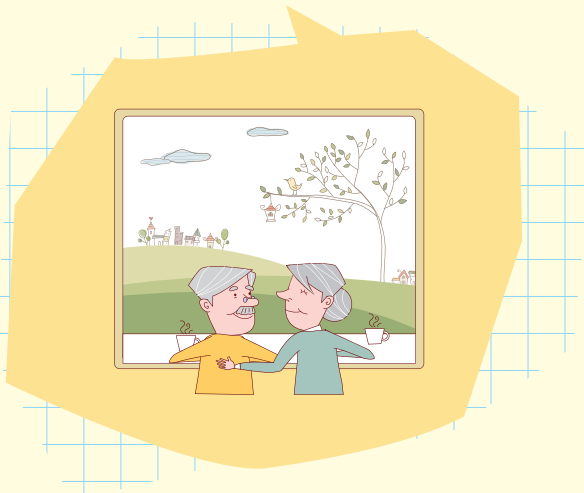
Step4

모든 치매 환자는 각각 다른 방법으로 돌보아야 합니다.

인간이 모두 성격도 다르고 개성도 다르듯이 치매 환자도 모두 다릅니다. 모두 다르기 때문에 같은 방법으로 케어할 수는 없습니다. 이 분에게 좋은 방법이 저 분에게는 좋지 않을 수도 있습니다. 그렇기 때문에 좋은 케어는 창조적인 예술과도 같습니다.

긍정의 힘을 믿으세요.

치매 환자의 실수를 비판하고 야단치기보다 긍정적인 면을 강조하고 격려하며 지지해 주세요. 많은 기능을 상실한 말기 치매환자도 아직 사용할 수 있는 기능이 있습니다. 남은 기능을 활용할 수 있도록 격려하십시오. 그리고 작더라도 변화가 있으면 그 의미를 긍정적으로 받아들이세요. 당신이 이런 변화를 진심으로 받아들인다면 큰 의미를 얻을 수 있습니다.



치매를 이겨내는 첫 걸음

계획하기
1

02 일상생활 케어계획 **

의/사/소/통/ 방/ 법/

치매 케어의 첫 걸음은 치매 환자와 효과적으로 의사소통하는 방법을 익히는 것에서부터 시작합니다. 말이 느리고 불분명할 수도 있고 질문에 엉뚱한 대답을 한다고 의사소통을 할 수 없는 것이 아닙니다. 간단한 원칙과 방법을 알아볼까요?

기본 원칙

의사소통은 상호과정입니다. 하지만 치매 환자는 인지기능이 저하되어 정상적인 방법으로 의사소통하기 어려운 경우가 흔합니다. 효과적인 의사소통을 위해서는 언어적 및 비언어적 방법을 모두 포함한 다양한 방법을 사용해야 합니다. 이때 긍정적이고 상대방을 존중하는 태도와 단어를 사용해야 합니다. 적절하게 의사 표현을 하기 어려운 환자분이더라도 누군가 자신을 무시하고 비하한다는 것을 느끼는 감정은 남아 있으니까요.



Step1



Step2



Step3



Step4

효과적인 대화 방법

- 천천히 치매 환자가 말하는 속도에 맞추어 말합니다.
- 치매 환자가 알아들을 수 있는 쉬운 단어를 사용합니다.
- 짧은 문장을 명확하게 말합니다.
- 구체적으로 말합니다.
- 복잡한 판단이나 기억이 많이 필요한 사실을 물어보지 않습니다.
- 대답은 충분히 기다립니다.
- 환자의 대답이 틀렸다고 지적하지 않습니다.

비언어적 의사소통 방법

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



치매를 이겨내는 첫 걸음



계획하기

1

03

일상생활 케어계획 **

정/신/행/동/증/상/에/대/한/대/처/

치매의 정신행동증상은 치매의 경과 중 약 90% 이상의 환자에게 나타나는 중요한 증상이며 많은 가족들이 가장 힘들어하는 증상이기도 합니다.

먼저 어떤 증상이 나타날 수 있는지를 알고 계시는 것이 좋습니다. 다음은 치매 환자들이 흔히 보이는 증상들입니다.

흔한 증상	대표적인 예
망상과 환각	내 돈을 훔쳐간다. 배우자가 바람을 피운다. 밖에 할머니가 계시다.
우울	기분이 우울하다. 아무것도 하기 싫고 눕고만 싶다. 살기 싫다.
불안	웬지 불안하고 초조해 가만히 있을 수 없다. 걱정이 많다.
배회	자꾸 돌아다닌다. 어디론가 가려고 한다.
공격성, 이자극성	자주 화를 내고 욕한다. 별일도 아닌데 화를 내고 주먹을 휘두른다.
수면 장애	밤과 낮이 바뀌었다. 밤에 잠을 자려고 하지 않는다.

위에 열거한 증상들 위에도 침뱉기, 성적 행동변화, 의미없는 반복 행동 등 상황에 부적절한 행동을 하는 경우가 혼합니다.



Step1



Step2



Step3



Step4

치매의 정신행동증상에 대한 일반적인 접근 방법은 다음과 같습니다.

1단계 | 원인을 생각해 봅니다.

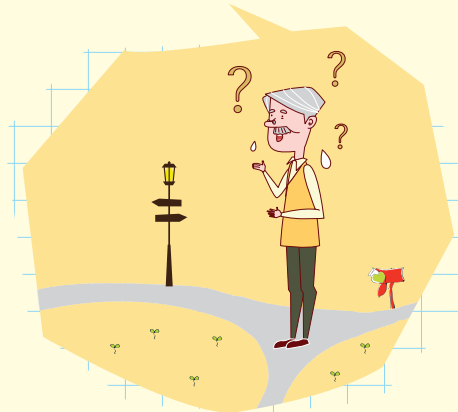
배고픔, 목마름, 변비 등 생리적 요인, 소란스럽거나 낯선 환경, 부적절한 케어 기술 등 환경적 요인, 의존성, 좌절 등 심리적 요인, 그리고 병 자체에 의한 생물학적 요인 등 다양한 원인이 환자의 행동을 결정하게 됩니다.

2단계 | 원인에 대한 해결방법을 생각해 봅니다.

무조건 약을 쓸 것이 아니라 증상이 심한 정도, 오래된 정도, 가족과 본인의 안전에 대한 영향 등을 감안하여 사회심리적 접근법을 먼저 시도해 보는 것이 좋습니다.

3단계 | 해결방법이 성공적이었는지 평가해 봅니다.

해결방법이 효과적이지 못하다면 1단계로 돌아가 다시 시도해 봅니다. 효과적이었다면 당분간 현재 방법을 유지하세요. 현재 방법을 유지해도 같은 문제가 또 발생할 수도 있다는 것을 주의하세요.



치매를 이겨내는 첫 걸음

계획하기
1

04

일상생활 케어계획 **

활동/계획

치매 환자는 쉽게 위축되고 이전에 재미있게 하던 활동들도 자발적으로 시작하지 않으려는 경향이 늘어납니다. 많은 치매환자 가족들은 이런 치매환자들과 어떤 활동을 함께 하는 것이 좋은지에 대해 궁금해 합니다. 복잡한 도구가 필요없이 일상적인 생활에서 할 수 있는 간단한 활동들을 환자와 함께 하세요. 환자가 흥미를 느끼고 적극성을 보이는 순간 당신의 마음도 밝아지는 것을 느낄 수 있을 것입니다.

치매 환자와 함께 할 수 있는 의미있는 활동의 예

- 집 주변, 시장, 외식 등 외출하기
- 종교 모임, 클럽, 친교 모임 등 사회활동
- 산책, 자전거 타기 등 운동
- 가사일
- 음악 듣기, 그림 그리기 등 예술 활동
- TV와 라디오 등
- 일기, 자서전 등 쓰기와 책이나 신문 읽기



Step1



Step2



Step3



Step4

활동을 함께 하기 위해 알아둘 것들

활동을 통해 환자분이 즐거워야 합니다

사람을 만난다는 것이 어떤 분에게는 즐거움이지만 어떤 분에게는 고통일 수 있습니다. 활동이 즐겁지 않다면 다시는 하지 않으려 할 것입니다.

환자분이 스스로 할 수 있는 것을 늘리세요

모든 활동들은 간단한 동작들로 나눌 수 있습니다. 활동을 세분해 보고 작은 것이 라도 치매 환자가 혼자 할 수 있는 것이 많은 활동들을 계획하는 것이 좋습니다.

안전과 활동은 동전의 양면입니다

인지기능이 저하되면 먹는 것, 걷는 것 등 모든 것이 안전을 위협하는 장애물 입니다. 하지만 의미있는 활동을 무조건 제한한다면 인간성도 잃어매는 결과를 초래합니다.



치매를 이겨내는 첫 걸음



계획하기

1

01 치매서비스 활용계획 *

치/매/정/보/와/ 교/육/

치매 환자를 모시게 되면 처음에는 치매가 무엇인지 몰라서 당황하게 됩니다. 이럴 때는 먼저 치매에 대해 아는 것이 중요합니다. 치매 지식을 제공해주는 서비스들에 대해 알아보겠습니다.

인터넷

보건복지부 치매지식정보 포털(www.edementia.or.kr)과 한국치매협회 홈페이지(www.silverweb.or.kr)에서는 치매에 대한 질병 정보 및 케어 기술에 대한 정보 뿐만 아니라 최신 치매연구 관련 소식과 뉴스 클리핑을 제공하고 있습니다.





Step1



Step2



Step3



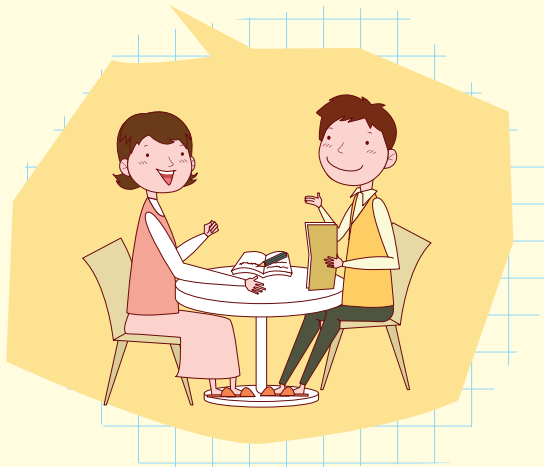
Step4

교육

- 보건소, 복지관, 병원 등에서는 치매 관련 강좌를 개최하고 있습니다. 대부분의 강좌가 일반인을 위해 치매를 쉽게 설명하는 내용이고 무료입니다. 참석해서 궁금한 것을 질문하세요.
- 보건복지부에서는 치매 가족을 위해 보다 체계적인 치매전문 교육을 실시하고 있습니다. 자세한 안내는 국가 치매지식정보 포털을 참고하시기 바랍니다.

치매 가족모임

치매 가족이 보다 구체적이고 현실적인 지식과 정보를 얻을 수 있는 곳은 같은 처지에서 치매 노인을 모시고 있거나 모신 경험이 있는 가족들과의 대화입니다. 보건소, 치매센터 등에서 운영하고 있으며 현재 주간보호센터 등을 이용하고 있다면 해당 기관에 문의하세요.



○ 치매를 이겨내는 첫 걸음



02

치매서비스 활용계획 *

지/역/사/회/서/비/스/

만일 여러분이 치매 환자, 또는 그 가족이라면, 가장 먼저 알아야 할 것은 여러분이 '혼자'가 아니라는 것입니다. 여러분을 도와줄 많은 사람들과 서비스들이 준비되어 있습니다.

국민건강보험과 노인장기요양보험

치매 진단 및 치료에 필요한 비용은 일반 질환과 같이 건강보험의 적용을 받고 있으며 장기요양보험에서는 정해진 기준에 따라 1~3등급으로 판정된 치매환자에게는 가정요양 및 시설 입소비용을 지원하고 있습니다.

치매와 장기요양보험

치매 중증도를 장기요양등급으로 혼동하는 경우가 있습니다. 치매가 얼마나 심한지를 의미하는 치매 중증도와 장기요양보험 등급은 반드시 일치하지 않습니다. 따라서 요양보호사 파견, 주간보호센터 이용, 시설 입소 등을 원하시는 보호자분들은 해당지역 건강보험공단지사(지역 관계없이 ☎1577-1000)에 별도 신청을 하셔야 합니다.



Step1



Step2



Step3



Step4

치매 치료관리비 지원

국가에서는 정해진 기준에 따라 치매 치료제를 복용하고 있는 저소득층 환자에 대해 치매치료관리비(연간 36만원 상한)를 지원합니다. 지역 보건소에서 관련 업무를 담당합니다.

치매상담센터

전국 보건소에서는 치매관련 상담 및 교육, 등록관리사업 등을 실시하는 치매 상담센터를 운영하고 있으며 일부 지역에서는 독립적인 형태의 치매센터를 운영하고 있습니다.

치매전문교육

치매 가족들은 정부가 제공하는 치매 교육 프로그램에 참여하여 전문적인 치매 케어 기술을 배울 수 있습니다.

위의 서비스에 대한 보다 구체적인 내용은 국가 치매지식정보 포털을 확인하시거나 보건소 치매상담센터에 문의하시기 바랍니다.



치매를 이겨내는 첫 걸음

계획하기
1

03

치매서비스 활용계획 **

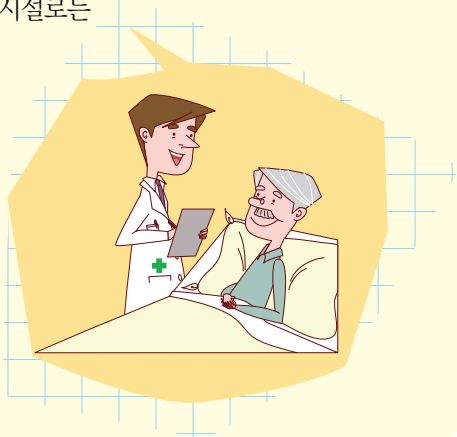
시/설/ 입/소/ 계/획/

언제 입소해야 좋을까요?

정해진 입소시기는 없습니다. 가정에서 더 이상 환자를 돌보는 것이 어렵다고 판단하면 시설입소를 고려하게 됩니다. 대표적인 이유로는 대소변 처리 등 일상적인 케어가 어려울 때, 폭력, 배회 등 정신행동증상이 너무 심할 때와 같은 증상이 악화된 경우와 돌볼 사람이 없을 때 등 환경적 이유를 들 수 있습니다.

어디로 입소해야 좋을까요?

현재 치매환자들이 장기 입소할 수 있는 시설로는 크게 두 가지 종류의 시설이 있습니다.





Step1



Step2



Step3



Step4

요양병원

● 기본적인 의료시설을 갖추고 의사가 매일 근무하므로 환자의 상태를 의학적으로 관찰하고 일부 시술을 할 수 있습니다. 간병인을 통한 일상생활 보조도 제공합니다. 따라서 수액 공급, 산소 공급 등 지속적인 의료적 처치, 심한 문제 행동에 대한 약물 조절, 심한 욕창에 대한 치료 등 중증 치매환자에 대한 치료와 요양이 동시에 필요한 경우에 적합한 시설입니다.

현재 노인 요양병원의 의료비는 건강보험의 급여대상이지만 간병비는 장기요양보험 급여대상이 아니기 때문에 장기요양보험 등급과 입소 비용은 관련이 없습니다.

노인요양시설

● 간호사와 요양보호사가 장기간의 요양을 제공하기 위한 시설입니다. 외래 방문이나 촉탁의 진료를 통해 안정적인 투약이 이루어지고 적절한 간호와 간병을 통한 관리 서비스가 제공됩니다. 따라서 신체적인 질병이 있더라도 자주 외래 방문을 통해 전문적인 진료가 필요하지 않은 경우 적합한 시설입니다.

현재 노인요양시설은 장기요양보험에서 등급을 인정받은 치매환자가 입소하는 경우 장기요양급여를 제공 받을 수 있습니다. 의료비는 건강보험 급여의 대상이지만 요양원 입소 비용과는 관련이 없습니다.



당신 자신을 돌보는
계획을 세우세요

계획하기 2



Step1



Step2



Step3



Step4

마라톤 코스를 100미터 달리기 하듯이 땀 수는 없습니다. 치매는 대부분 만성적으로 진행되고 환자를 돌보는 여러분은 환자를 위해서라도 여러분 스스로를 돌보는 계획이 필요합니다.

자/기/관/리/계/획/

휴식을 취해야 합니다

무엇보다 중요한 것은 휴식입니다. 많은 가족들이 희생과 의무라는 큰 짐을 지고 휴식을 거부하거나 적극적으로 찾으려고 하지 않습니다. 여러분의 휴식은 도피나 책임회피가 아니고 보다 나은 케어를 위한 청량제가 됩니다.

환자의 말과 행동에 대처하는 능력을 높여야 합니다

치매 환자를 어떻게 잘 돌볼 수 있는지, 이런 상황에서는 어떻게 대처하는 것이 좀 더 나은 방법인지 등을 배우면 부담을 줄일 수 있습니다. 부담이 줄면 나에게도 여유가 생기고 환자도 편안해 지는 것을 느끼실 수 있을 것입니다.



치매를 이겨내는 첫 걸음



계획하기

2

스트레스 관리를 합니다

치매 환자분을 모시다 보면 환자 때문에 혹은 주변 환경 때문에 스트레스가 생깁니다. 이럴 때는 적절하게 스트레스를 관리해야 합니다. 자신을 비하하고 자책하기보다 긍정적인 마음가짐을 유지하세요. 힘들다고 불규칙적인 생활을 하지 말고 마사지와 지압, 운동, 요가와 명상, 이완요법, 심상요법 등의 활동을 통해 스트레스로 인한 몸과 마음을 이완시켜 보세요. 부정적인 감정에 대해 반사적으로 대처하지 말고 보다 구체적인 해결방법을 모색해 보세요.

당신 스스로를 돌보기 위해서는 주변의 도움이 필요합니다.

치매는 전염병도 몯쓸병도 아닙니다. 치매가 부끄러운 병은 아닙니다. 병을 숨기지 마세요. 병을 인정하고 받아들이고 가족, 친구, 이웃에게 마음을 여세요. 도움이 필요하면 도움을 청하세요. 보다 전문적이고 구체적인 도움이 필요하시면 보건소 치매상담센터에 문의하세요.

