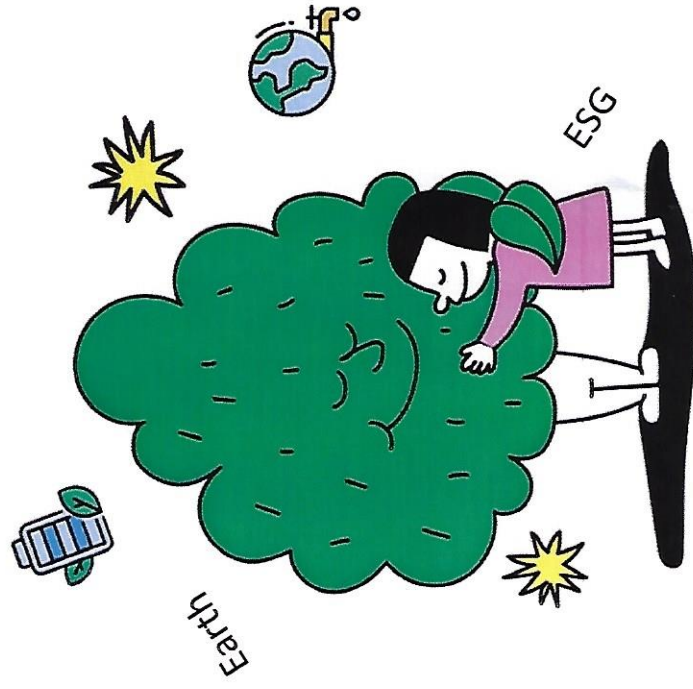


건강한 노년을 위한 종합 가이드

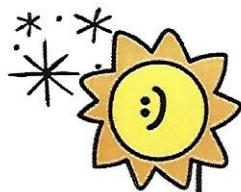
MIRICOMPANY



치매예방 및 관리지침

복심버타운 간호팀 교육 2025. 4 ~ 14, 15

목차



치매의 이해

- 치매의 정의와 유형
- 증상과 진행 단계
- 위험 요인 분석

치매 예방의 중요성

- 조기 발견의 필요성
- 삶의 질 향상
- 사회경제적 부담 감소

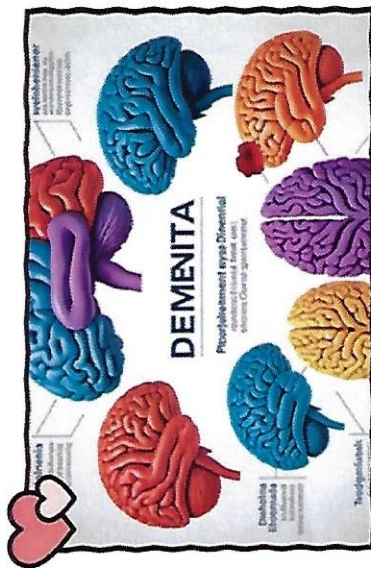
생활 습관 개선

- 규칙적인 운동
- 건강한 식습관
- 인지 기능 강화 활동

치매 관리 지침

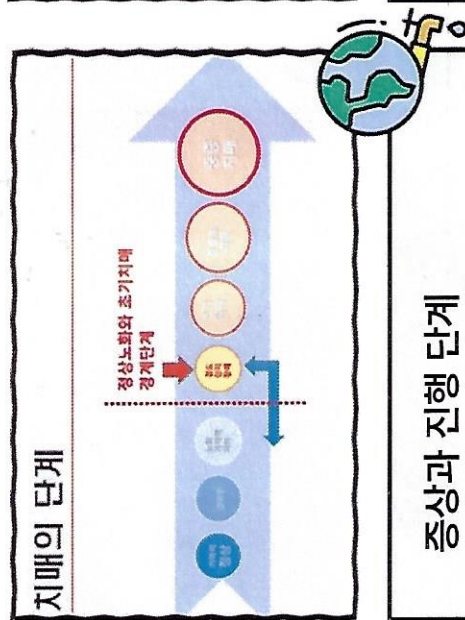
- 일상생활 지원 방법
- 가족 지원 서비스
- 국가 정책 및 서비스

치매의 이해



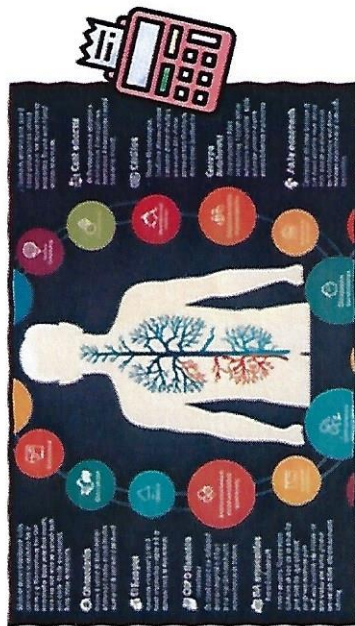
치매의 정의와 유형

- 뇌기능 저하로 인한 인지장애
- 알츠하이머병
- 혈관성 치매
- 루이소체 치매
- 전두측두엽 치매



증상과 진행 단계

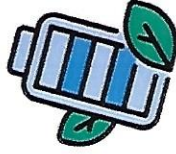
- 초기: 기억력 감퇴
- 중기: 일상생활 어려움
- 후기: 전반적 기능 상실
- 행동·심리 증상 동반



치매의 위험 요인

- 고령
- 유전적 요인
- 고혈압, 당뇨병
- 뇌졸중 병력
- 우울증
- 사회적 고립

치매 예방의 중요성



조기 발견과 개입

- 초기 증상 인식의 중요성
- 정기적인 인지기능 검사
- 조기 진단시 치료 효과 증대
- 진행 속도 지연 가능성
- 가족의 준비 시간 확보
- 법적, 재정적 계획 수립
- 미래에 대한 결정권 행사
- 임상시험 참여 기회

삶의 질과 사회적 영향

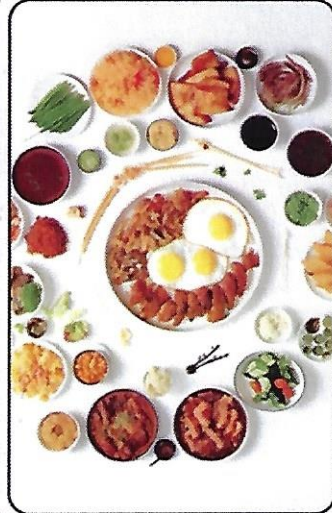
- 환자의 독립성 유지
- 가족 부양자의 스트레스 감소
- 의료 및 요양 비용 절감
- 사회적 참여 기회 확대
- 국가 의료체계 부담 경감
- 치매에 대한 사회적 인식 개선
- 고령화 사회의 삶의 질 향상
- 치매 친화적 지역사회 조성

생활 습관 개선



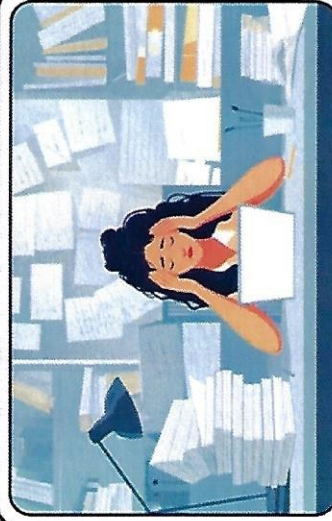
규칙적 운동

- 주 3회 이상 유산소 운동
- 근력 운동 병행
- 걷기, 수영 등 저강도 운동
- 균형 잡힌 신체 활동
- 뇌 혈류량 증가 효과



건강한 식단

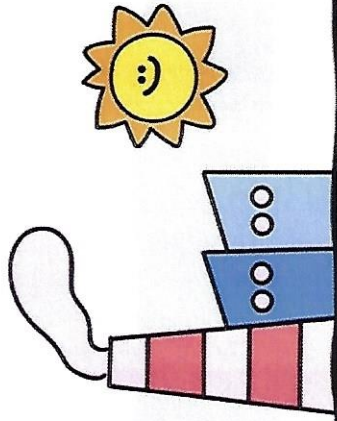
- 지중해식 식단 권장
- 오메가-3 지방산 섭취
- 항산화 식품 선택
- 과일, 채소 섭취 증가
- 과도한 당분, 지방 제한



스트레스 관리

- 충분한 수면 취하기
- 명상, 요가 실천
- 취미 활동 즐기기
- 사회적 관계 유지
- 정기적인 휴식 시간

인지 기능 강화 활동



두뇌 활성화

- 퍼즐, 보드게임 등 활용
- 치매예방 프로그램 참여
- 독서와 글쓰기 활동 권장

새로운 학습

- 새로운 취미 개발
- 언어나 악기 배우기
- 지속적인 자기계발 활동

사회적 교류

- 친구, 가족과 정기적 만남
- 지역사회 활동 참여
- 대화와 소통 기회 증진

규칙적 운동

- 걷기, 수영 등 유산소 운동
- 근력 운동 병행
- 주 3회 이상 30분씩 권장

치매 조기 검진



정기검진

연 1회 이상 인지기능 검사 권장



선별검사

MMSE-K, K-MMSE 등 간단한 검사



전문검사

신경심리검사, 뇌 영상 촬영 등 실시



결과해석

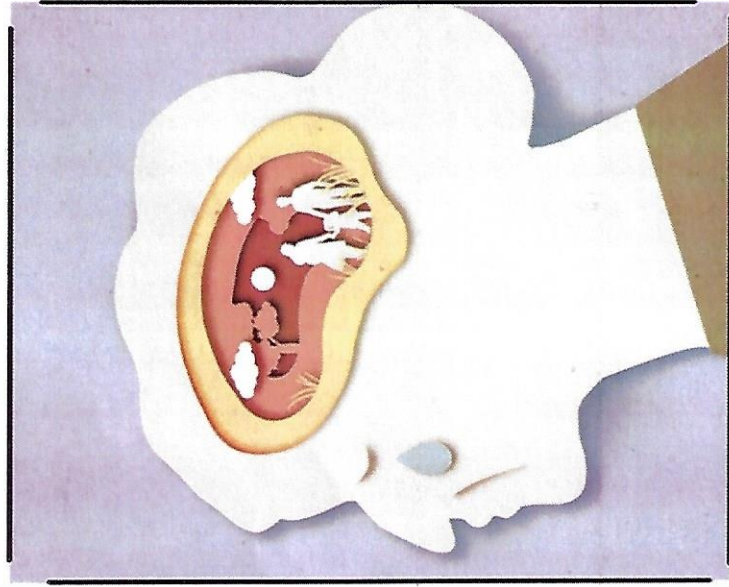
전문의와 상담을 통한 정확한 진단



후속조치

치료계획 수립 및 생활관리 지침 제공

치매 환자 관리 지침



일상생활 지원 및 의사소통

- 규칙적인 일과 유지 지원
- 간단한 집안일 참여 유도
- 천천히, 명확하게 대화
- 비언어적 소통 활용
- 환자의 감정 존중하기

안전한 환경 조성

- 미끄럼 방지 매트 설치
- 날카로운 물건 제거
- 적절한 조명 유지
- 비상연락망 구축
- 화재 경보기 설치

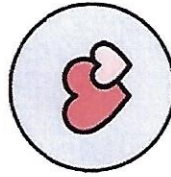
치매 환자 가족 지원

교육 프로그램



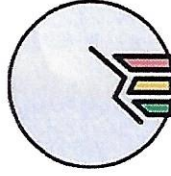
- 치매 이해 교육
- 환자 케어 기술
- 스트레스 관리법
- 법적, 재정적 조언

심리적 지원



- 가족 상담 서비스
- 자조 모임 참여
- 우울증 스크리닝
- 정신건강 관리

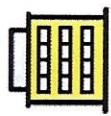
respite care



- 단기 돌봄 서비스
- 주간보호 센터
- 방문 간호 지원
- 가족 휴식 제공

가족의 건강과 삶의 질 향상이 환자 케어의 핵심

치매 관련 정책 및 서비스



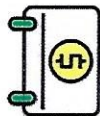
조기 진단

- 무료 검진 서비스
- 치매안심센터 운영
- 고위험군 관리



의료 지원

- 치매 치료비 지원
- 중증치매 산정특례
- 본인부담금 경감



돌봄 서비스

- 장기요양보험 확대
- 주간보호 서비스
- 방문요양 서비스



가족 지원

- 치매가족 휴가제
- 심리상담 서비스
- 가족 교육 프로그램



치매국가책임제

- 치매 조기 진단 지원
- 치매 의료비 경감
- 장기요양 서비스 확대
- 치매 환자 가족 지원
- 치매 인식 개선 활동

최신 치매 연구 동향

1

새로운 치료법 개발

- 약물 치료 연구
- 유전자 치료 연구
- 줄기세포 치료 연구

2

예방 중심 연구 트렌드

- 생활습관 개선 효과
- 인지훈련 프로그램
- 영양학적 접근

3

AI와 빅데이터 활용

- 조기 진단 AI 개발
- 개인맞춤형 치료 계획
- 빅데이터 기반 예측 모델

4

국내 연구 현황

- 치매 빅데이터 플랫폼
- 음성 기반 치매 예측 AI
- 뇌 영상 분석 기술



결론

치매 예방과 관리는 개인과 사회의 노력이 필요합니다.

- 조기 발견과 예방이 핵심
- 건강한 생활습관 유지가 중요
- 지속적인 인지 활동 참여 권장
- 가족과 사회의 지원 체계 구축 필요
- 최신 연구 동향을 반영한 관리 방식 채택
- 국가 정책 활용으로 효과적인 치매 관리