

치매예방 및 관리지침

해맑음재가센터

치매예방 및 관리지침

치매의 정의 및 종류

- ① 노인성 치매인 알츠하이머병: 뇌에 베타아밀로이드 단백질이 침착하여 생긴 노인성 신경반과 타우 단백질이 과인산화되면서 결합한 신경섬유다발로 불리는 비정상 물질이 뇌에 축적하여 세포의 기능이 마비됨으로써 발생함.
- ② 혈관성 치매: 뇌혈관이 터지거나 막혀 산소와 영양분의 공급이 차단되어 뇌세포가 손상되면서 생김.
- ③ 대뇌병변: 우울증, 약물 및 알코올 중독, 갑상선 기능저하증 등의 대사성 질환, 비타민 B12 또는 엽산결핍 등의 질환, 정상압뇌수두증, 경막하혈종, 뇌염 등으로 인해 생김.

인지장애

- 기억력 저하: 약속을 잊거나 물건을 잃어버리는 경우가 많다. 수일 전 또는 수 주일 전의 일에 대한 단기 기억력 저하가 먼저 생기고 병이 심해지면서 장기 기억력 저하가 온다.
- 언어능력저하: 언어구사능력이 저하되며 대화 중 적절한 단어가 떠오르지 않아 말문이 자주 막히고 말수가 현저하게 감소한다.
말은 짧고 자주 끊어지며 내용이 빈약하다. 앞뒤가 맞지 않는 이해할 수 없는 말을 한다. 타인의 이야기를 이해하는 능력이 저하되어 엉뚱하게 이해하거나 전혀 이해하지 못하는 경우가 많다.
- 지남력 저하: 시간개념이 떨어져 날짜, 요일, 시간을 자주 착각하여 실수한다. 심하면 낮과 밤을 구분하는 것도 어려워진다.
오랫동안 지내던 집도 자신의 집이 아니라고 부인하고 가족의 얼굴을 보고 알아보지 못하기도 한다.
- 시공간 파악능력 저하: 공간개념이 떨어져 자주 다니던 곳에서도 길을 잃고 헤매게 되고 집 안에서 화장실과 안방을 구분하지 못하는 경우도 있다.
- 실행기능 저하: 옷 매무새가 흐트러져 지저분한 인상을 준다. 자신의 위생 상태에 관심이 없어지고 이전에 하던 집안 일도 하지 못하게 된다. 옷을 혼자서 입을 수 없어 도움이 필요하게 된다.

행동심리 증상

- 우울증: 말수가 줄고, 의욕이 없으며 우울한 기분을 표현한다. 식욕이 감소하며 잠을 지나치게 많이 자거나 못 자는 등 수면양상이 변화한다. 자살에 대한 생각이 증가하여 자살을 시도하기도

한다.

- 정신증: 정신병적 증상으로 망상, 환청, 환시가 나타난다. 다른 사람이 자신의 것을 훔쳐 갔다는 주장을 하는 등 각종 의심이 증가하며 돌아가신 부모님이 집 밖에 와 계시다는 등 착각이 증가한다. 방 안에서 혼자 누군가와 대화를 나누거나 손짓을 하는 등의 증상을 보인다.

매우 당황해하고 불안해하거나 공포에 휩싸여 예기치 못한 행동을 보인다.

- 초조 및 공격성: 쉽게 불안해하거나 이유없이 자꾸 서성거리고 한자리에 오래 앉아 있지 못하며 초조한 것처럼 행동한다.

고집스럽고 이기적이며 논쟁적이고 자 주 화를 내기도 하며 한 번 화를 내며 걷잡을 수 없이 폭발적으로 나타나며 잠시 후에는 아무 일이 없다는 듯이 조용해진다.

- 수면장애: 얕은 잠을 자고 자주 깬다. 밤에 배회하고 그 여파로 낮잠을 지나치게 자며 이로 인해 낮과 밤이 뒤바뀌는 경우가 많다.

- 기타 증상으로 물건을 모아 숨기거나 침을 뱉는 등의 행동을 보인다.

① 손을 바쁘게 움직인다.

② 지나친 흡연을 피한다.

③ 과도한 음주를 줄인다.

④ 바람직한 식습관으로 뇌를 건강하게 만든다.

- 신선한 야채와 과일, 특히 호두, 잣 등의 견과류는 뇌기능에 좋으므로 이러한 식품을 적당히 섭취해야 한다.

⑤ 적절한 운동을 통해 몸을 자주 움직인다.

- 적절한 운동은 치매의 원인이 되는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등을 예방하고 증상을 호전시킨다.

일주일에 2회 이상, 30분 이상 땀이 날 정도로 운동을 한다.

⑥ 사람들과 만나고 어울린다.

⑦ 치매가 의심될 경우 치매지원센터에 간다.

⑧ 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하는 것이 좋다.

- 치매 초기에는 치료 가능성이 높고, 중증으로 가는 것을 방지할 수 있다. 따라서 치매는 가능한 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요하다.

⑨ 치매 치료와 관리를 꾸준히 한다.

- 치매를 방치하게 되면 뇌가 손상되어 돌이킬 수 없기 때문에 꾸준히 관리를 한다.

1. 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

① 치매 조기발견의 장점

- 조기발견을 통해 회복가능한 치매를 감별할 수 있다.

- 혈관성 치매인 경우 적절한 치료를 통해 병의 진행을 중지시킬 수 있다.

- 알츠하이머병인 경우 조기진단 후 적절한 치료를 통해 병의 증상을 완화하고 병의 경과를 둔화시킬 수 있다.

- 체계적 치료와 관리로 환자의 삶의 질을 높일 수 있다.

- 병의 악화로 인한 다양한 문제에 미리 대처할 수 있다.

② 치매 약을 꾸준히 먹는 것의 중요성

- 치매는 아직 완치 가능한 치료제가 없는 진행성 질환이며 점차 심각한 인지기능 저하, 행동장애, 일상생활 및 직업적, 사회적 기능장애를 보이게 된다. 지속적인 약물치료로 증상악화를 지연시켜 치매 어르신의 독립성을 연장시킬 수 있으며, 가족들이 대상자를 돌보며 쓰게 되는 시간과 비용을 줄일 수 있다.

2. 치매에 따른 행동장애와 돌보기 요령

① 배회

- 치매 대상자가 집에서 나간 채 행방불명이 되거나 경찰서에 보호되는 일이 종종 일어나곤 한다. 이때, 예기치 못한 사고를 당할 수도 있다.

- 치매 대상자는 언제 길을 잃게 될지 모르므로 이름과 연락처가 기입된 팔찌나 목걸이를 착용하여 이웃 주민이나 교통순경 등이 발견 시 즉시 가족에게 연락하도록 한다.

② 망상

- 물건을 잃어버리는 망상이나 질투망상, 버려졌다는 망상 등이 치매 대상자를 괴롭힌다. 특히 망상의 빈번한 출현은 가까이서 돌보는 사람을 힘들게 할 수 있다.

- 저금통장이나 지갑, 안경이나 액세서리 등과 같이 자주 사용하는 물건도 어디에 두었는지 기억을 못하고 잊어버리게 되는데 잊어버렸다는 것을 자각하지 못한다.

- 다른 사람이 가져갔다고 생각하며 직접 간병하고 있는 사람을 의심하게 되고 가 져가지 않았다고 해도 쉽게 납득하지 못한다.

- 설득하려 하면 더욱 강하게 불신하므로 물건이 없다는 사실을 받아들이고 함께 찾는 것이 도움이 될 수 있다.

행동을 자세히 관찰하면서 사람에 따라 물건을 감추는 장소에 특징이 있을 수 있으므로 대상자의 손으로 직접 찾도록 유도하는 것이 좋다.

③ 불안 및 초조감

- 치매 대상자는 조금 전에 한 것을 잘 잊어버린다. 또 시간, 계절, 자신이 있는 장소도 분명하게 알지 못할 수 있으며 증상이 진행되면 주변 사람도 알아보지 못 하게 될 수 있다. 이러한 증상이 있는 치매 대상자는 사소한 것에서 불안이나 초조감에 시달리게 된다.

- 치매의 정도가 경도나 중등도인 경우에 불안과 초조감이 특히 심한 경향이 있고 흔히 저녁이 되면 더욱 침착성이 없어지고 불안과 초조감을 보이기도 한다.

④ 흥분 및 공격적 행동

- 치매 대상자는 전두엽 기능 장애가 차츰 동반되어 성격변화가 생기게 되는데, 가장 흔한 증상이 화를 잘 내는 증상이다.

하지만 모든 사람을 대상으로 화를 내는 것은 아니고 자신과 가장 친숙한 가족에게만 화를 내는 것이 일반적이다.

치매 대상자는 자신의 의사표시를 할 수 없는 경우가 많다.

- 치매 대상자의 행동원인을 이해하도록 하고, 대상자의 곤란한 행동에 개입하는 과정에서 요양보호사가 흥분하거나 무시하는 모습을 보여서는 안된다. 원인이 짐작되지 않거나 요양보호사의 노력으로 이러한 행동이 해결되지 않는 경우에는 정신과 의사와 의논하여 약물치료 등을 받도록 해야 한다.

⑤ 성적 행동

- 치매 대상자에게 드물게 나타나는 증상이나 사람들 앞에서 옷 벗기, 성기노출 등의 성적 행동문제가 나타날 수 있다.

- 치매 대상자의 경우 성 자체에는 관심이 없다. 따라서 대상자가 이런 행동을 하였을 때 과민반응을 보이지 않도록 한다. 옷을 벗는 행동은 옷 자체가 거추장스럽거나 장소를 착각하였거나, 배

변이나 요의를 느끼기 때문일 수 있으므로 확인해 보아야 한다.

만지거나 안으려는 행위는 주의를 끌거나 상대를 안심시키기 위한 행위일 수 있다. 따라서 대상자에게 화를 내거나 비웃지 않도록 하여야 하고 이런 행동은 적절치 못하다고 조용히 말해주고 다른 사람이 없는 곳으로 데리고 간다. 또한 관심을 돌릴 수 있도록 다른 활동을 하도록 유도하는 것이 도움이 된다.

⑥ 거부증

- 장기요양요원이 치매 대상자의 일상생활을 도와줄 때 여러 가지 거부에 부딪힐 때가 있는데, 식사거부, 약 복용거부, 목욕거부 등이 그것이다. 치매 대상자는 자신의 생각을 적절히 표현하지 못하므로, 거부하는 이유가 있음에도 장기요양요원 측에서 그 이유를 모르는 경우가 많다.

- 식사 거부: 계속되면 영양실조나 수분의 부족으로 다른 병을 일으키거나 탈수상태가 일어날 수 있다. 그 원인으로는 신체적 상태가 나쁠 때, 열이 있을 때, 먹는 방법을 잊어버렸을 때 등의 경우가 있다. 그러므로 치매 대상자가 식사를 거부할 때는 우선 신체적 상태가 나빠지지 않았나 살펴 보아야 한다. 평상시와 다른 경우는 의사와 상의한다. 식사 중에는 꾸짖거나 쓸데없는 주의를 하지 않도록 하고 음식물을 가지고 노는 모습을 보이면 영양보호사가 먹여주도록 한다. 갑작스러운 환경변화로 혼란이 왔을 때는 식탁에 앉아서 식사하는 것이 어려워지므로 어떠한 형태로 어디서나 먹을 수 있도록 도와주는 것이 좋다.

- 목욕 거부: 목욕하고 있을 때 벗어 놓은 옷이 없어지는 것이 아닌가 하고 불안해져 목욕을 하지 않으려는 경우도 있다. 그러므로 목욕을 거부하는 사람에 대해 서는 그 이유를 파악하여 목욕을 하도록 유도한다. 치매의 정도가 매우 심한 경우에도 속옷 벗는 것을 부끄러워할 수 있다. 아무리 시도해도 목욕을 거부하는 경우나 영양보호사가 혼자서 목욕을 돕기 어려운 경우에는 주위의 도움을 받는 방법을 고려해 보아야 한다.

3. 치매에 따른 위생 등 돌보기 요령

① 개인위생

- 치매 대상자 수발의 대부분은 위생상태를 돌보는 것이다. 처음에는 대상자가 스스로 세수나 양치 등을 할 수 있으나 점차 아무것도 할 수 없게 된다. 나중에는 씻고 먹고, 옷 갈아입는 것 등 모든 것을 수발자가 도와주어야 한다.

② 목욕

- 1주일에 1~2회 정도 항상 같은 방식으로, 규칙적으로 하는 것이 좋다.

- 물의 온도는 36~38℃로 유지해야 하고 양은 다리가 잠길 정도로 적당하게 조절하며 욕조나 욕실 바닥에는 매트 깔아 미끄러지지 않도록 유의한다. 머리는 가급적 짧게 유지하는 것이 좋으며, 대상자의 상태와 기호에 따라 방법을 결정한다. 목욕 후 피로해 하는 경우에는 바로 머리를 감기지 않아야 한다. 손톱, 발톱 도 정리하고 원하는 경우 기초화장은 하되, 눈화장은 피한다. 다

끝난 후에는 거울에 자신의 모습을 비추어 만족감을 갖게 해준다.

③ 구강 위생

- 구강 위생은 매우 중요하지만 잘 보이지 않기 때문에 간과하고 넘어가기 쉽다. 치매 대상자의 치아와 잇몸, 혀, 입안 점막 등이 건강해야 대상자도 잘 먹고 건강을 잘 유지할 수 있다.

- 대상자가 스스로 이를 닦고 있는 것으로 보이더라도 실제로 제대로 하지 못하는 경우가 많으므로 보호자가 확인해야 하고 가급적 스스로 칫솔질을 하도록 격려하는 것이 좋다. 세면장의 위치, 칫솔질을 해야 하는 시기, 칫솔과 치약의 사용법, 칫솔질 방법, 수도꼭지 사용법 등을 지속적으로 교육해야 한다. 의치는 식후 부드러운 솔로 세척하고 입 속도 헹구어 준다. 단, 강제로 행하는 것은 금물이다.

정기적으로 치과진료를 받도록 한다.

④ 옷입기와 몸단장

- 치매 대상자의 옷맵시에서 치매를 발견하는 경우가 많다. 옷을 색상에 맞추어 입지 못하거나 셔츠를 뒤집어 입고 단추를 잘못 채우는 등의 실수를 하게 되는데, 옷 입기 역시 개인위생처럼 복잡한 과정을 통해 이루어지기 때문이다.

- 땀을 잘 흡수하는 부드러운 면제품에 디자인은 단순한 것이 좋고 입기 힘든 옷은 피한다. 입는 순서대로 옷을 놓아두고 옷 입는 방법을 반복해서 가르쳐 준다. 신발은 미끄러지지 않는 것으로 선택하고 신는 것을 돕는다.

수치심을 느끼지 않도록 한다. 변비가 있을 경우 가능한 보행 등의 운동을 하고 섬유질의 섭취를 늘리는 것이 좋다. 실금이 된 경우에는 민감하게 반응하지 않도록 하며, 비난하거나 화를 내지 않는다. 실금에 따른 냄새가 나지 않도록 환기를 자주 시키고 요와 이불을 잘 말린다.

4. 치매 대상자 돌봄 수칙

① 치매 대상자도 존중받아야 할 사람임을 잊지 말아야 한다.

- 인지기능의 손상이 있더라도, 대상자는 여전히 자신의 성격과 취향이 있고, 아름다운 추억의 단편들을 지니고 있는 사람이다. 따라서 배려한다는 이유로 마냥 아이처럼 대해서는 안되며, 여전히 가족으로부터 존중과 사랑을 받고 있으며, 가정에서 나름의 역할이 있다고 느낄 수 있도록 배려해야 한다.

② 치매 대상자를 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지해야 한다.

- 가족들은 대부분 점점 나빠져가는 대상자의 기억력을 되살려 보고자 많은 노력을 한다. 잃어버린 기억을 살리고자 하는 노력이 매우 중요하기는 하지만, 그보다 훨씬 더 중요한 것은 아직 건강

하게 남아있는 다른 기능들을 최대한 상실되지 않게 유지시키는 것이다.

치매 어르신에게 남아있는 기능들을 감사하게 여길 필요가 있으며 그마저 없다면 얼마나 더 힘들까 생각하면서 남아있는 기능들을 소중하게 잘 지켜가야 한다.

③ 치매 대상자의 작은 변화에 감사해야 한다.

- 치매 대상자는 새로운 정보를 습득하는 능력이 저하된다. 따라서 건강할 때에는 한두 번 보거나 들으면 배울 수 있었던 것들을 수십 번 반복해도 습득하지 못하는 경우가 많다. 조금씩 끈기 있게 학습을 도와야 한다.

④ 치매 대상자의 신체적 건강에 대한 세심한 관심으로 적절한 건강관리를 받도록 한다.

- 치매 대상자는 자신의 신체 증상을 느끼고 표현하는 능력이 많이 부족하다. 그러다 보면 진단이나 치료의 적기를 놓쳐 작은 병을 크게 키우기도 하고, 악화된 신체 질환때문에 치매가 악화되기도 한다. 대상자가 제대로 표현하지 못하는 불편감이 없는지 파악해야 한다.

⑤ 장기적인 계획을 바탕으로 치매 대상자를 돌봐야 한다.

- 치매 대상자는 원인 질환과 진행 단계에 따라 겪게 되는 문제가 다양하다. 그러나 다행히 앞으로 겪게 될 문제들을 원인과 단계에 따라 어느 정도 예측할 수 있으므로 치매 진단을 받게 되면, 먼저 원인 질환과 현재 중증도에 따라 앞으로 어르신이 겪게 될 핵심적인 문제들을 파악하고, 상황이 발생했을 때 어떻게 대처할 것인지를 미리 생각해 두는 것이 좋다.

⑥ 불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 한다.

- 치매 대상자의 증상은 처한 환경과 신체 및 심리상태에 따라 급격하게 달라질 수 있다. 집안에서는 불안해하지 않던 대상자가 장거리 여행에서 무리한 여정을 소화하거나, 너무 봄비는 백화점에 나가면 전혀 예상치 못한 불안 발작을 보일 수 있다. 또 대낮에는 길 찾는데 어려움이 없었더라도 밤이 되면 집 주변에서도 길을 잃을 수 있다. 따라서 쇼핑을 가더라도 편안함을 느끼고 문제행동을 유발하지 않는 곳이 어디인지, 여행을 가더라도 어느정도 거리를 어떤 하루 일과로 계획하는 것이 좋을지를 고민해야 불의의 사고를 예방할 수 있다.

⑦ 치매관련 다양한 자원을 적극 활용한다.

- 치매는 10년 이상 장기간 돌봐야 하고, 정신적, 육체적, 경제적으로 부담이 큰 병이다. 어느 한 가지 서비스로 이런 다양한 불편을 충분히 덜기는 어렵겠지만, 이용 가능한 서비스를 자신의 상황과 필요에 따라 잘 조합해서 이용하면, 장기적으로 치매 어르신을 돌보는 피로를 현저히 줄일 수 있다. 따라서 당장은 크게 필요를 느끼지 않더라도 앞으로 이용할 수 있는 서비스들을 미리 잘 파악해 두어야 한다.

그리고 그런 서비스들을 이용할 수 있는 자격, 방법, 비용 등을 파악해서 언제부터 어떤 서비스를 이용할 것인지를 미리 설계하는 것이 좋다. 최근에는 치매 어르신과 가족을 위한 서비스들이 빠르

고 다양하게 생겨나고 있어 가족들이 일일이 파악하기 어려울 수도 있으므로

치매상담콜센터 서비스(1899-9988)를 이용하면 쉽게 관련 정보를 얻을 수 있다.

⑧ 치매에 대한 지식을 꾸준히 쌓아야 한다.

- 치매는 원인 질환과 진행 단계에 따라 증상이 변화무쌍하다. 치매 어르신을 잘 돌 보기 위해서는 자신이 돌보고 있는 치매 어르신의 원인 질환과 단계에 따른 특성을 잘 알아야 하고, 현재 보이는 증상의 유발 요인과 대처법에 대한 지식을 담당 의사와 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)와 같은 신뢰할 수 있는 정보를 통해 꾸준히 쌓아가야 한다.

- 주의할 점

① 갑자기 환경을 바꾸지 않는다.

② 한 번에 여러 가지 정보를 주지 않고 간결하게 정확히 이야기한다.

③ 1m이내에서 대화를 하고 의사소통이 어려운 경우, 손을 잡거나 미소 등의 비언어적 방법으로 소통을 시도한다.

④ 가능한 한 쉬운 단어를 사용한다.

⑤ 규칙적인 생활을 한다.

⑥ 잔존기능을 활용한다.

- 청소, 빨래 개기 등 습관적으로 하던 일을 계속하게 하면 좋은 자극이 될 수 있다.

⑦ 달력이나 일력을 사용하여 현실을 인지시킨다.

⑧ 회상을 통해 수급자 자신의 존재를 알려준다.

⑨ 수급자에게 신체적, 심리적 압박이 있으면 상태가 악화된다는 것을 알고 있어야 한다.

- 망상과 환각

① 대화를 할 때, 부정하거나 논쟁하지 않는다.

② 감정을 이해하고 수용한다.

③ 물건을 둔 곳을 미리 알아 두고 빨리 찾아 드린다.

④ 청각 및 시각에 대한 정기검진을 한다.

- 불안, 초조

① 낯선 곳이나 사람이 많은 곳을 피한다.

② 복잡한 일은 요구하지 않는다.

③ 자존심을 상하게 하는 말이나 행동을 하지 않는다.

④ 신체적인 불편이 있는지, 의복이 불편한지, 대·소변이 보고 싶은지 등 수급자의 상태를 수시로 확인한다.

- 배회

① 밤에는 수면을 방해하지 않는 선에서 필요시 야간등을 켜다.

② 야간 요의를 줄이기 위해 취침 전 수분섭취를 조절한다.

③ 배회를 할 경우, 원인이 무엇인지 확인한다.

④ 계단, 화장실, 침대 등 낙상하지 않도록 유의한다.

⑤ 주변공원을 산책하거나 산책공간을 만들어 배회를 완화시킨다.

⑥ 낮 시간에 충분히 운동을 하도록 한다.

- 반복적인 질문과 행동

① 같은 질문에 대답하기 보다는 손을 잡아주는 등 수급자를 다독거리려 준다.

② 맛있는 음식을 주거나 좋아하던 행동을 하도록 유도한다.

- 부적절한 성적 행동

① 당황하는 태도를 보이거나 비난하지 말고 옷을 입혀준다.

② 손을 잡아주거나, 팔짱을 끼는 등의 다정한 스킨십을 통해 애정의 욕구를 만족시켜 준다.

단, 종사자와 수급자가 이성일 경우 손잡는 정도 외 가급적 신체접촉을 삼간다.