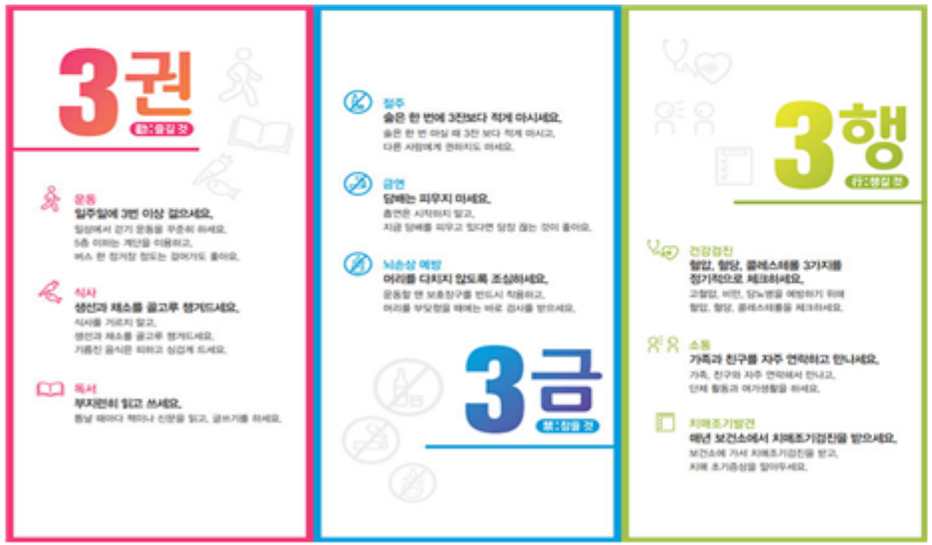
목록

2 1
3 2
1 3

⑦ 실제로는 없는 것을 보거나 듣는다.(환각, 환청)
⑧ 뭔가를 계속 반복한다.
⑨ 먹거나 씻는 일에 무관심하다.
⑩ 욕구불만이 있을 경우 심하게 화를 내고 물건을 던진다.
⑪ 이해할 수 없는 행동을 한다.(예를 들면 잠옷을 입고 외출하는 경우 등)

■ **치매말기 증상**: 모든 지적능력이 손상되고, 일반생활이 감퇴되어 대소변을 가리지 못하며 식사를 할 수 없게 됨. 일상생활유지에 거의 전적인 도움이 필요함.
① 본인이 무엇을 하고 있었는지 방금 전의 상황도 기억하지 못한다.
② 말을 하거나 이해하는 능력이 현저히 약해진다.
③ 본인의 감정을 억제하지 못한다.
④ 가족이나 친구, 주변 사람들을 전혀 알아보지 못한다.
⑤ 일상생활 모든 것에 대해 타인의 도움이 필요하다.
⑥ 매일 쓰는 물건들을 인지하지 못한다.(수저, 컵 등)
⑦ 밤에 불안해한다.
⑧ 공포나 불안감으로 인한 폭력증상을 보인다.
⑨ 보행이 어렵다.

제5조 【치매 예방】
치매는 무엇보다도 예방이 중요한 질병이다. 치매 예방의 핵심은 위험요인을 줄이고 보호요인을 강화하는 것이다. 간단한 생활습관의 변화를 통해서도 치매의 발병위험을 낮출 수 있다.



1. 3권 (즐길 것)
① 운동: 일주일에 3번 이상 걸기 → 20분의 고강도 운동을 주3회 이상 또는 30분 중강도 운동을 주 5회 이상 하는 성인은 치매위험이 1.82% 감소
② 식사: 생선과 채소를 골고루 챙겨 먹기 → 생선, 채소, 과일, 우유 등의 섭취가 인지건강에 긍정적
③ 독서: 부지런히 읽고 쓰기 → 지적활동을 많이 하면 치매 발생위험이 낮아진다고 보고됨

2. 3금 (참을 것)
① 절주: 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시기 → 적당한 수준을 벗어난 과음과 폭음은 인지장애의 확률을 1.7배 높임
② 금연: 담배 피우지 않기 → 흡연자의 치매 발병 위험은 비흡연자에 비해 1.59배 높음.
③ 뇌손상 예방: 머리를 다치지 않도록 조심하기 → 의식을 잃을 정도의 뇌손상은 그렇지 않은 경우에 비해 1.18배 높음.

3. 3행 (챙길 것)
① 건강검진: 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.
② 소통: 가족과 친구와 자주 연락하고 만나세요.
③ 치매조기발견: 매년 보건소에서 치매 조기검진을 받으세요.

제6조 【치매 관리 및 치료】
1. 치매 치료의 원칙
① 치매 치료는 환자의 기능 증 회복이 가능한 것을 회복시키고, 남아 있는 기능은 최대한 오랫동안 유지시키는데 초점을 맞춰 진행된다. 이를 통하여 독립적인 생활 기간을 늘리고 삶의 질을 높여 마지막까지 인간다운 존엄성을 가지며 살아갈 수 있도록 하는 것이 치료의 궁극적인 목표이다.
② 치매는 만성적이고 각자 문제가 서로 다르기 때문에 일률적인 기준으로 계획을 정할 수 없다.

2. 치매 약물치료 및 관리
① 노인에서 치매가 흔하므로, 치매환자의 경우 대개 젊은 성인에서 사용하는 약물의 용량보다 1/4~1/2로 줄여서 약물 요법을 시작하게 된다. 노인이 되면 대사기능이 떨어지고 신장기능이 저하됨에 따라 약물의 배설기능도 떨어지고 부작용에 대한 민감도가 높아 적은 용량으로 시작하고 천천히 용량을 증가시키는 원칙을 적용한다.
② 복용하는 약물의 이름, 1회 복용 용량, 복용방법, 복용시간, 1일 복용 횟수 등을 확인한다. 아울러 약물 복용을 통하여 기대되는 효과와 특별히 주의해야 하는 부작용은 무엇인지 확인이 필요하다.
③ 여러 가지 약물을 복용하게 되는 경우 약물간의 상호작용이나 중복처방을 주의해야 한다. 약물의 효과나 부작용에 영향을 줄 수 있기 때문이다. 약물을 새로 처방 받을 때에 현재 복용중인 약물의 이름과 용량을 의료진에게 알리고 처방받는다.
④ 약물을 복용한 경우 날짜와 시간을 기록하여 중복투여가 되거나 투여가 빠지는 경우가 없도록 한다. 약 보관함을 준비하여 하루에 투여해야 할 약물을 구분해 놓거나 일주일 등안 투여해야 하는 약을 보관함에 넣고 복용여부를 확인한다.
⑤ 약물복용을 잊어버린 경우에는 최대한 기억이 난 즉시 복용하되, 다음 복용시점이 가까운 상황이라면 한번에 많은 양을 섭취하지 않도록 기다렸다가 시기를 맞추어 복용한다.
⑥ 치매 치료약 중 인지기능개선제는 가능하면 조기에 치료를 시작하여 중단 없이 지속해야 한다. 인지기능 저하가 완만하게 진행되다가 복약을 중단하면 약을 먹지 않았을 때의 진행속도로 인지기능이 급격히 떨어지게 된다.

3. 비약물 치료 및 관리
비약물 치료는 약물을 사용하지 않고 치매 증상을 완화하고 삶의 질을 향상시키기 위해 사용되는 모든 방법을 말하고 좁게는 치매환자들에 대한 기억재활훈련부터 치매 가족교실 등 가족들을 대상으로 하는 치료까지 포함될 수 있다.
① **운동치료**: 꼭 필요한 관절과 근육을 가장 효율적이고 안전한 방법으로 움직이도록 하는 치료이다. 노화로 인해 관절과 근육의 움직임이 제한된 치매 어르신에게 반드시 필요한 치료 중 하나이다.

② **현실인식훈련**: 체계적인 정보를 제공하여 현재 자신과 주변 환경에 대한 기본적인 사실을 다시 인식하게 하는 훈련이다.

③ **인지훈련치료**: 치매가 있을 경우 기억력, 집중력, 시공간능력, 실행능력, 판단력 등 인지기능의 여러 영역이 저하된다. 인지훈련치료는 각각의 영역을 훈련시키는 치료이다.

④ **회상치료**: 치매 어르신이 간직하고 있는 오랜 기억을 매개로 뇌를 자극하여 환자의 기억력과 기분을 개선시킬 수 있는 치료방법이다. 또한 인간중심치료의 기본 구성 요소로서 즐거운 경험을 회상하여 참여자들과 함께 이야기를 나누며 타인과 유대감을 형성하는 기회를 제공한다.

⑤ **인지자극치료**: 인지 및 사회기능의 일반적인 향상을 위한 광범위한 활동 및 토의를 말한다. 인지훈련치료가 특정인지 영역에 초점을 맞추어 시행하는 것과 달리, 인지자극치료는 전반적인 인지기능에 초점을 맞추어 진행한다.

⑥ **음악치료**: 음악에 의한 심리치료 방법의 일환으로 음악적 관계를 통해 심신의 건강을 회복, 수정, 개선시키는 치료기법이다. 특히 치매 어르신은 음악활동을 통해 일상생활에 활력을 얻고, 프로그램에 참여함으로써 사회성을 증진시킬 수 있다.

4. 치매 행동장애와 관리요령

① 배회

㉠ 치매 대상자가 목적없이 실내·외를 반복적으로 걸어 다니는 증상으로 집에서 나간 채 행방불명이 되거나 경찰서에 보호되는 일이 종종 일어나곤 한다. 이때 예기치 못한 사고를 당할 수도 있다.

㉡ 출입문에 이중 장금장치를 설치하거나 대상자의 안전을 위해 주소와 이름, 전화번호 등이 적힌 목걸이나 팔찌를 항상 지니고 다리도록 하고 옷에는 이름을 새겨 두도록 한다. 치매어르신 경찰청 지문 사전등록제로 신상정보를 등록하거나 배회감지기를 활용하여 예방할 수 있도록 한다.

② 망상

㉠ 물건을 잃어버리는 망상이나 질투망상, 버려졌다는 망상 등이 치매 대상자를 괴롭힌다. 특히 망상의 빈번한 출현은 가까이서 돌봐주는 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 가져가지 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 못하게 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 안 된다. 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, 배변이나 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: 계속되는 영양실조나 수분의 부족으로 다른 병을 일으키거나 탈수상태가 일어날 수 있다. 그 원인으로는 신체적 상태가 나쁠 때, 열이 있을 때, 먹는 방법을 잊어 버렸을 때 등의 경우가 있다. 그러므로 치매 대상자가 식사를 거부할 때는 우선 신체적 상태가 나빠지지 않았나를 살펴보아야 한다. 평상시에 다른 경우는 의사와 상의한다. 식사 중에는 꾸짖거나 쓸데없는 주의는 하지 않도록 하고 음식물을 가지고 노는 모습을 보이면 장기요양요원이 먹여주도록 한다. 갑작스런 환경변화로 혼란이 왔을 때는 식탁에 앉아서 식사하는 것이 곤란하게 되므로 어떠한 형태로 어디에서라도 먹을 수 있도록 도와주는 것이 좋다.

㉢ 목욕 거부: 목욕하고 있을 때 벗어놓은 옷이 없어지는 것이 아닌가 하고 불안해져 목욕을 하지 않으려는 경우도 있다. 그러므로 목욕을 거부하는 사람에 대해서는 그 이유를 파악하여 목욕을 하도록 유도한다. 치매의 정도가 매우 심한 경우에도 속옷 벗는 것을 부끄러워 할 수 있다. 아무리 시도해도 목욕을 거부하는 경우나 장기요양요원이 혼자서 목욕을 시켜주기 어려운 경우에는 주위의 도움을 받는 방법을 고려해보아야 한다.

제7조【시행일】

본 규정은 20　년　월　일자로 시행한다.

치매예방 및 관리지침

제1조 【목적】
본 지침은 기관에서 재가서비스를 제공하는데 있어 사전에 치매 예방 및 관리방법에 대해 교육함으로써 서비스를 이용하는 대상자 모두가 건강한 삶을 영위할 수 있도록 지원함을 일차 목적으로 한다.
아울러 대상자에게 치매 의심증상이 발생했을 경우 신속한 대응이 이루어지도록 하여 전문의의 초기 진단 및 병원치료를 통해 대상자의 병세가 악화되는 것을 막고 신체적·정신적 상태를 호전시킴에 이차적인 목적이 있다.

제2조 【치매정의】
치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 이전에 비해 인지 기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 나타나고 있는 상태이다. 여기서 인지기능이란 기억력, 언어능력, 시공간 파악능력, 판단력 및 추상적 사고력 등 다양한 지적 능력을 가리키는 것으로 각 인지기능은 특정 뇌 부위와 밀접한 관련이 있다.

제3조 【치매 종류】

1. 알츠하이머병
치매의 원인 중 가장 대표적인 알츠하이머병은 뇌세포의 퇴화로 기억력을 비롯한 여러 인지기능이 점진적으로 저하되며 일상생활의 장애가 초래되는 만성뇌질환이다. 알츠하이머병은 매우 서서히 발병하여 점진적으로 악화가 진행되는 것이 특징이고, 가장 흔한 치매의 원인으로 전체 치매의 55~70%를 차지한다.
알츠하이머병은 대부분 기억력 저하에서 시작된다. 초기에는 주로 몇 시간 혹은 며칠 전의 일에 대한 단기 기억력 저하가 생기고 이 시기에는 젊은 시절에 대해서는 잘 기억하면서, 아침 식사로 무엇을 먹었는지 대답하지 못하는 경우가 있다. 이후 진행되면, 점차 옛날 일에 대한 기억도 저하되면서 말기에는 모든 일상생활 기능을 상실한다.

2. 혈관치매
혈관치매는 뇌의 혈액공급의 문제로 발생한 치매를 의미한다. 두 번째로 흔한 치매의 원인으로, 전체 치매의 15~20%를 차지한다.
항상 비슷한 양상을 보이는 알츠하이머병과 달리, 혈관성 치매는 원인 뇌혈관 질환의 종류, 크기, 위치에 따라 다양한 증상과 진행을 보일 수 있고 뇌졸중 증상인 마비, 발음 장애, 삼킴 곤란 등이 동반될 수 있다.

3. 루이체 치매/ 파킨슨병 치매
여러 종류의 치매 중 루이체 치매와 파킨슨병 치매는 특징적으로 '파킨슨 증상'이라 불리는 움직임의 장애가 같이 나타난다. '파킨슨 증상'은 파킨슨병이 있을 경우 나타나는 손의 떨림, 행동이 느려짐, 뻣뻣한 움직임, 종종걸음 등의 증상을 함께 묶어 부르는 이름이다. 치매가 파킨슨 증상보다 먼저 나타나면 루이체 치매, 치매가 파킨슨 증상보다 나중에 나타나면 파킨슨병 치매일 가능성이 높으나, 개인마다 차이가 있다.

4. 전두측두엽 치매
전두측두엽 치매는 전두엽이나 측두엽의 앞쪽에서부터 진행되는 치매이다. 말을 하고 생각하고 판단하는 등의 기능들은 대부분 뇌의 앞쪽(전두엽과 측두엽의 앞쪽)에서 담당하고 있어서 기억력의 저하보다 언어, 절제, 판단, 사고 등의 기능들의 저하가 먼저 나타나는 것이 전두측두엽의 특징이다. 따라서 이 부위에 치매가 발생 할 경우 절제력이 저하되어 참지 못하고 화를 내거나, 성적인 행동을 공공연히 나타내고, 예의에 어긋난 행동을 할 수 있다.

5. 알코올 치매
알코올은 신경세포에 부정적인 영향을 주며, 장기간 과음을 지속할 경우 이러한 영향이 축적되어 치매로 진행할 수 있다. 알코올이 신경세포에 주는 영향이 다양하다보니, 결과적으로 나타나는 치매도 다양하고 이 경우를 모두 포함하여 알코올 치매라 부른다. 음주는 알코올 치매뿐만 아니라 다른 대부분의 치매와도 관련이 있다.

6. 가역성 치매
가역성 치매란 완치가 가능한 원인에 의해 발생한 치매를 말하며 전체 치매의 5~10%가 이에 해당되는 것으로 알려져 있다. 치료가 가능한 질환에 의한 치매라 할지라도 적절한 시기에 치료를 하지 않으면 뇌에 되돌릴 수 없는 변화가 생겨 원인 질환을 치료하여도 치매증상이 좋아지지 않을 수 있다. 우울증에 의한 가성치매, 정상 압 뇌수두증, 뇌종양 및 만성 경막 하 혈종, 감염성 질환, 내분비 질환, 결핍성 질환, 알코올 중독 등이 가역성 치매의 대표적인 원인 질환이다.

제4조 【치매 증상】
1. 치매의 증상
① 인지기능장애 증상: 기억력 장애, 지남력(시간, 장소, 사람) 장애, 언어능력 장애, 시공간능력 장애, 실행능력 장애, 판단력 장애 등의 인지기능 장애 증상

② 정신행동 증상: 망상과 의심, 환각과 착각, 우울, 무감동, 배회, 초조, 공격성, 수면장애 등의 정신행동 증상

2. 치매의 단계별 증상
■ **치매초기 증상**: 최근 기억의 감퇴가 시작되는 것으로 사회생활이나 직업능력이 다소 상실되더라도 어느 정도 독립적인 생활을 영위할 수 있음.
① 의욕이 없고 감정이 없다.
② 변화에 잘 적응하지 못하고, 새로운 것을 하려고 하지 않는다.
③ 판단력과 결정력이 떨어진다.
④ 복잡한 것을 이해하는데 어려움이 있고, 늘 해오던 일에도 훨씬 더 많은 시간이 걸린다.
⑤ 없어진 물건을 다른 사람이 훔쳐갔다고 의심한다.
⑥ 자기중심적으로 변한다.
⑦ 최근에 일어난 일을 잘 기억하지 못한다.
⑧ 했던 말을 반복하거나 대화에 어려움이 있다.
⑨ 쉽게 화를 내거나 짜증이 많아진다.
※ 단, 정상적인 노화과정 또는 다른 여러 가지 요인들에 의해서도 증상들을 보일 수 있기 때문에, 단순히 몇 가지 증상이 나타났다고 해서 대상자를 치매환자로 단정하는 것은 삼갑니다.

■ **치매중기 증상**: 초기 증상이 악화되며, 대체로 사회적 판단장애를 겪게 된다. 점차 씻기, 옷 입기 등 일상생활을 유지하기 위해 주변 사람들이 도와주어야함.
① 최근의 일뿐만 아니라 먼 과거의 일에 대한 기억력도 떨어진다.
② 과거 사실들이 잘 기억나지 않거나 뒤죽박죽 뒤섞인다.
③ 시간과 장소를 혼동한다.
④ 주변 사람들의 이름을 기억하지 못하거나, 다른 사람과 착각한다.
⑤ 가스레인지 위에 무언가를 얹어 놓고는 잊어버린다.
⑥ 밤에 거리를 배회하거나 때로는 길을 잃어버린다.