



다 니 합 영 화



국민건강보험공단

치매환자 관리



CONTENTS



치매환자 일상생활 관리방법

치매환자의 문제행동 대처방법

치매환자와의 의사소통 기술

치매가족의 스트레스 관리

치매환자의 일상생활 관리방법

치매환자의 일상생활 관리방법

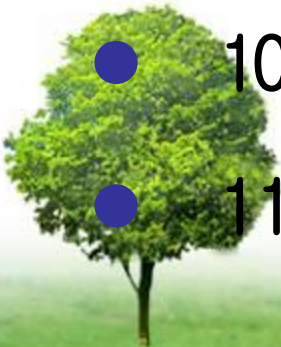
1. 일반적 원칙

- 1) 치매대상자들은 **개별적**이다
- 2) 치매대상자들은 **어린아이가 아니다**.
- 3) **자존심**을 건드리지 않도록 한다.
- 4) 치매대상자들과 **함께 이야기**하라.
- 5) 치매대상자들도 **외모에 관심이 있다**.



치매환자의 일상생활 관리방법

- 6) 치매대상자들이 걸을 수 있는 충분한 공간과 안정된 장소가 필요하다.
- 7) 치매대상자의 속도에 맞추도록 한다.
- 8) 치매대상자가 납득할 수 있도록 말한다.
- 9) 정보는 간단하게 전하도록 한다.
- 10) 알아들을 수 있는 말을 사용한다.
- 11) 가까운 곳에서 말한다.



치매환자의 일상생활 관리방법

1. 일반적 원칙

- 12) 비언어적 활동이 중요하다.
- 13) 항상 현실을 알려주도록 한다.
- 14) 과거를 회상하도록 한다.
- 15) 수치심에도 배려한다.
- 16) 간호인의 건강을 유지한다.



치매환자의 일상생활 관리방법

2. 조호자의 마음가짐

- 1) 노인의 입장에서 친절하게 대한다.
- 2) 체념하지 말고 끈기 있게 노력한다.
- 3) 되풀이되는 이야기도 들어준다.
- 4) 이야기할 때 목소리를 낮춘다.
- 5) 어려운 내용은 피한다.



치매환자의 일상생활 관리방법

● 2. 조호자의 마음가짐

6) 몸을 만져준다(스킨십)

7) 재화를 잊지 않는다.

8) 스스로 움직이게 하는 것을 목표
표로 한다.

9) 언제나 의욕을 북돋아 준다.

10) 화를 내거나 논쟁하지 않는다.

11) 설득하려 하지 않는다.



치매환자의 일상생활 관리방법

3. 치매환자를 위한 가정환경

1) 적절한 자극을 제공하는 환경.

- 치매노인은 시각, 청각, 촉각, 후각에 적절한 자극을 줌으로써 혼돈을 감소시킬 수 있음.



치매환자의 일상생활 관리방법

3. 치매환자를 위한 가정환경

2) 안전한 환경

- 위험한 물건의 관리: 전기콘센트, 세제, 화장품
- 물 온도: 섭씨 40도 이상 되지 않도록
- 바닥:미끄럽지 않도록, 문턱
- 부엌:전기, 가스, 칼, 가위, 간장이나 식초 등 양념
- 화장실, 욕실: 변기표시, 목욕의자 사용, 고무 깔개
- 출입문: 배회증상이 있을 경우 주의



가족과 함께 있는 치매환자 방문 시

1) 초기

- 가족들은 거의 치매로 보지 않으므로 일반 노인을 대하는 태도로
- 대화 중 놀라는 태도 보다는 똑같은 대답일지라도 친절하게 반복
- 가족들과 대화할 때 먼저 왜 저러시냐고 묻지 않도록
- 노인을 모시는 일이 힘들고 고달픈 것에 대해 격려하는 말과 칭찬하는 말을



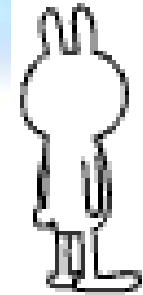
가족과 함께 있는 치매환자 방문 시

2) 중기

- 환자를 목욕시키는 일이나 집안일, 장보는 일,
- 잠깐 노인을 맡아서 보아 주는 일,
- 산책을 시켜주는 일 등이 가족을 위해서 도움이 되는 일을



가족과 함께 지내는 치매환자 방문 시



3)말기

- 치매 노인은 무서운 사고만 일으키는 사람으로 오해하기 쉽지만 지능이 떨어져 생활과 판단 능력이 미숙한 상태일 뿐 무서운 사람은 아니라는 점을 명심
- 친절한 언어나 태도로
- 음식 삼키는 일과 말하는 기능이 잘 안될 수 있고,
- 대소변을 가리지 못할 것 이므로 보호자를 도와 주거나 대신해 줄 수 있으면 큰 도움이 됨



혼자 사시는 치매 환자 방문 시

1) 초기

- 치매 발견이 늦어지는 경우가 많음
- 자주 방문해서 집안 청소가 제대로 되는지, 세탁이 잘 되는지, 정리 정돈이 잘 되었는지 확인 필요
- 비위생적이거나 조리 방법을 특이하게 하는 경우 치매를 의심해 보아야
- 옷 입는 매무새의 변화, 단추 잠그는 것과 앞 지퍼 올리는 것 등이 제대로 되지 않는 경우, 깨끗하지 못하고 얼룩이 진 옷을 입거나 양말 등을 신고 있을 때는 치매를 의심해야
- 대부분 우울하거나 불안, 초조 증상이 있을 수 있고,
- 공격적 성격을 나타내는 경우 작은 일에도 화를 잘 낼 수 있기 때문에
- 놀라지 말고 잘 살피면서 친절한 대화를 나누도록

혼자 사시는 치매 노인 방문 시 요령

2) 중기

- 이웃 사람들의 제보가 들어 올 수 있음
- 이웃과 작은 일로 불화를 일으키거나, 고집을 피우거나, 누구의 말도 의심하면서 잘 듣지 않을 수 있음
- 이런 경우는 보호자들에게 알려 줄 필요가 있고,
- 가능하면 혼자 사는 것 보다 가족과 함께 살거나 시설로 입소하도록 조치하는 것이 바람직

3) 말기

- 물론 혼자 지낼 수 없음



치매환자의 문제행동 대처방법

치매환자의 문제행동 대처방법

1. 식사, 목욕, 옷 입기 문제
2. 대소변 문제
3. 의사소통 문제
4. 의심, 망각, 초조행동 대하기



치매환자의 문제행동 대처방법

1. 식사, 목욕, 옷 입기 문제 - 밥을 계속 달라고 조르는 문제



치매가 진행하면
포만감을 담당하는 뇌 부위가
손상되어 식사장애가 발생한다.

“방금 먹었잖아요!”

“자꾸 조르지 마세요”

“조금후에 간식을 드릴게요”

“지금 준비 중이에요. 곧 드릴게요.”

환자의 요구를
무조건 무시하지 말고
적절히 응해주는 자세가
중요하다.

치매환자의 문제행동 대처방법

1. 식사, 목욕, 옷 입기 문제 - 혼자서만 목욕을 하려는 문제



옷을 벗는 것에 대해 수
치심을 느낄 수
있다.

“혼자 들어가면 안 된다고 했잖아요”

“위험하니까 절대 안돼요”

“등에 물을 끼얹어 드릴까요?”

“목욕물이 따뜻한지 보드릴까요?”

마음에 맞는 사람이
들어가도록
배려한다.

치매환자의 문제행동 대처방법

2. 대소변 문제 - 계속 반복하여 화장실에 가는 문제



요도 괄약근의 조임이 약해져
소변이 급하고 실금이 생긴다.
치매 노인은 활동량이 적어
요로감염이 쉽게 생겨 잔뇨감이
있고 자주 소변이 마렵다.

“방금 갔다 왔잖아요. 보세요.
역시 안 나오잖아요!”
“또 가요?” 하며 화낸다

“ 예. 화장실로 가시죠.”
“방금 갔다 왔지만 또 가 보도록
하죠.” 웃으며 응대한다.

환자의 기분을
배려하면서
여유를 가지고
대처한다.

치매환자의 문제행동 대처방법

2. 대소변 문제 - 화장실 아닌 딴 곳에서 대소변을 보는 문제



지남력의 장애로
화장실을 찾기 어렵다.

“뭐예요!
그런 곳에 똥오줌을 누다니”

화를 내거나 야단치지 말고
곧바로 대소변을 치운다.

환자의 배변 조짐을
잘 파악해 미리
화장실로 유도합니다.
대소변 패턴을
잘 파악하는 것이
좋다.

치매환자의 문제행동 대처방법

3. 의사소통 문제 - 계속 같은 질문을 반복하는 문제



치매환자는 얘기해 준
것을 금방
잊어버린다.

“아까 알려줬잖아요.
몇 번이나 얘기해야 알겠어요?”

몇 번이라도 느긋하게, 웃으면서
얘기한다

치매환자는 기억하고
싶은 것도 금방 잊어버려서
몹시 불안해할 수 있습니다.

치매환자의 문제행동 대처방법

4. 의심, 망각, 초조행동- 자신의 물건과 가족의 물건을 구별 못하는 문제



치매가 진행되면
판단력의 장애가 동반된다.

“이건 할머니 것이 아니잖아요.”

“왜 남의 물건을 가져가요”라며 강제로 빼앗는다

강제로 뺏지 않는다. 시간이 지나면 대부분 돌려받게 된다.
환자 본인 물건을 갖고 와서 보여준다.

치매환자의 문제행동 대처방법

4. 의심, 망각, 초조행동- 물건이나 돈을 훔쳐갔다고 의심하는 문제



물건 둔 위치를 잊고, 자신의 행동을 기억하지 못합니다.
또한 이를 남의 탓으로 돌리기 때문에 의심이 증가한다.

“맨날 없어졌다고 하는데 그럴 리가 없잖아요.”

“정말로 돈이 있었어요?”

“그거 큰일났네요. 함께 찾아봐요”하며 행동을 함께 한다.

잃어버린 물건을 묻고 준비해서 찾은 것처럼 해서 주는 것도 한 방법이다.

공격성을 보이는 치매환자에 대한 대처방법

--- 행동양상

- 공격적인 언행을 보이거나 비협조적인 말을 한다.
- 신체적인 간호 제공에 비협조적이고 저항한다.
- 화를 낸다.
- 문을 세게 닫거나 가구 등을 발로 차고 물건을 던진다.
- 소리를 지르거나 욕을 한다.
- 자해나 타해의 잠재성을 보인다.
- 상대방을 치기도 한다.



공격적인 행동을 나타낼 때의 응급 대처법

- 즉시 환자를 조용한 곳에 두고 사람을 포함한 모든 외부자극을 제거해야
- 자기 통찰력을 다시 찾고 자신의 환경을 조절할 수 있도록 하는 데 초점을 두고 대처해야
- 방광 팽만, 억제대, 통증 등 자극과 스트레스를 유발하는 것들이 있으면 모두 시정하고, 침착성을 유지
- 격앙된 행동은 시간적인 제한이 있는 사건-저음의 침착하고 안심을 시키는 어조로써 환자가 안전감을 느끼도록
- 공격하지 않는다면 - 안전거리를 유지하고 단순히 지켜봄 - 적어도 30분 ~ 1시간 정도 격리
- 간호제공자가 환자 곁에 조용히 앉아 있도록
- 특히, TV를 틀지 말고, 부드럽게 안심 시키는 것
- 공격적인 행동이 자해와 타해를 할 위험성이 있다면 - 신체적 억제법이나 약물을 제공해야 - **이러한 방법은 최후의 선택**



치매환자와의 의사소통기술

치매환자의 의사소통 기술

1. 의사소통 전략
2. 의사소통 지침
3. 의사소통 기법: 언어적, 비언어적
4. 의사소통의 기본자세



치매환자의 의사소통 기술

1. 의사소통 전략

환자에게 다가갈 때

환자에게 이야기 할 때

환자와 과제를 함께 할 때

환자의 말을 이해하기 힘들 때

하지 말아야 할 것 들

언어적 의사소통이 실패 할 때

잊지 말아야 할 것들



치매환자의 의사소통 기술

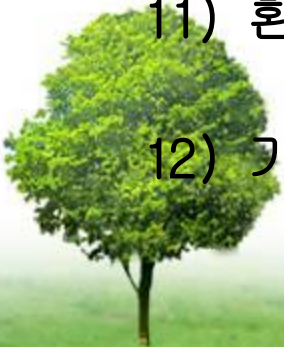
2. 의사소통 지침

- 1) 상대방의 말을 듣고 있다는 것을 확인 시킨다.
- 2) 음성의 톤을 낮추고 억양을 부드럽게 한다.
- 3) 주위를 산만하게 하는 소음이나 행동을 제거한다.
- 4) 간단한 말과 단순한 문장을 사용한다.
- 5) 한가지 내용만 물어보고 질문은 정확하게 반복한다.
- 6) 질문을 연이어서 하지 않으며 필요 시 대답하는데 힌트를 준다.



치매환자의 의사소통 기술

- 7) 교육은 한번에 한 단계씩 한다.
- 8) 말을 천천히 하고 반응을 기다린다.
- 9) 환자는 가끔 글자나 말보다는 몸짓이나 표정으로 하는 비언어적 의사소통을 더 잘 이해하고 사용한다.
- 10) 즐겁고 조용하게 머무르며 미소를 짓고 감정을 표현한다.
- 11) 환자를 바로 쳐다보며 당신에게 주의를 집중하는지를 관찰한다.
- 12) 가능한 많은 대화기법을 사용한다(보는 것, 소리, 접촉)



치매환자의 의사소통 기술

3. 의사소통 기법

1) 언어적 의사소통기법

경청

설명

자기
주장

질문

강화

유머
농담

공감

자기
공개



치매환자의 의사소통 기술

3. 의사소통 기법

2) 비언어적 의사소통 기법

치매가 진행될수록 비언어적 의사소통 법이 First Language 가 된다

눈 맞춤

얼굴표정

공간활용(장소):
거리

목소리의 톤과
크기

신체움직임/ 자세



치매환자의 의사소통 기술

4. 의사소통의 기본자세

관심을 전달하는 6가지 기본자세

Smile [미소 짓기]

Open [열린 자세]

Forward [상대방으로 몸 숙이기]

Tooth [신체 접촉 필요]

Eye contact [시선 마주치기]

Nod [고개 끄덕이며 수긍]

위에 나열된 단어의 첫 스펠링을 모으면, '부드럽게 하다'의 '**SOFTEN**'이 되죠!!

또한 '마음을 누그러지게 하다', '부드러워지다', '유연해지다'의 의미로도~

대화를 통해 상대방의 마음을 부드럽게 만들어 주고 싶다면, 말을 잘 하려고

애쓰기 보다는 남의 말을 잘 들어주는 것도 지혜로운 대화법일 듯



치매환자가족의 스트레스 관리

치매환자 가족의 스트레스 관리

1. 가족이 알아야 할 사항
2. 스트레스 관리 방향



치매환자 가족의 스트레스 관리

1. 가족이 알아야 할 사항

- 1) 환자상태는 점진적으로 변화하므로 정확한 진단이 어렵다.
- 2) 치매 환자의 점진적 변화 특징으로 정말 아픈 상태인지 의심할 수 있으며 지역사회 이웃들은 환자 특징이나 가족들의 잘못으로 치부하는 경우도 있다.
- 3) 질병의 과정이나 속도를 예측할 수 없다.
- 4) 치료계획에 대한 판단을 내리는 일은 가족에게 딜레마가 되기 쉬운데 가장 좋은 정보는 같은 처지에 있는 자조그룹모임에서 도움을 받을 수 있다.



치매환자 가족의 스트레스 관리

2. 스트레스 관리방향

- 1) 치매 환자의 증상에 대한 이해와 대처방법을 알아야 한다.
- 2) 다른 가족 구성원의 치매질병에 대한 이해를 높여야 한다.
- 3) 가족 구성원들의 적절한 역할을 분담하여 협조체계를 구축한다.
- 4) 가족회의를 통하여 인식차이를 좁히도록 대화를 많이 하여야 한다.
- 5) 주 부양자의 쉬는 시간과 사회적 활동을 보장해 주어야 한다.
- 6) 치매가족 모임에 참여하여 정보교환과 위로를 얻도록 한다.
- 7) 적절하고 규칙적인 명상시간이나 운동을 한다.
- 8) 너그러운 마음과 유머감각을 가지도록 한다.
- 9) 하루 시간표를 짜서 장기적 대책을 세워야 한다.
- 10) 친척, 친구, 이웃 기타 지역사회 자원을 이용하도록 한다.



국민건강보험공단



감사합니다.