



경도인지장애 대상자를 위한 교육자료



경도인지장애란?

경도인지장애란?

- 나이가 들에 따라 발생하는 **건망증과 치매에 의한 기억장애 사이의 중간 상태**를 일컫는 것으로 치매 전 임상 단계입니다.

경도인지장애

- 조기에 진단과 치료가 중요한 알츠하이머형 치매를 가장 빨리 발견할 수 있는 시기입니다.
- 따라서 경도인지장애는 치매 예방 및 관리를 위한 중요한 단계입니다.

경도인지장애 치매 전환률



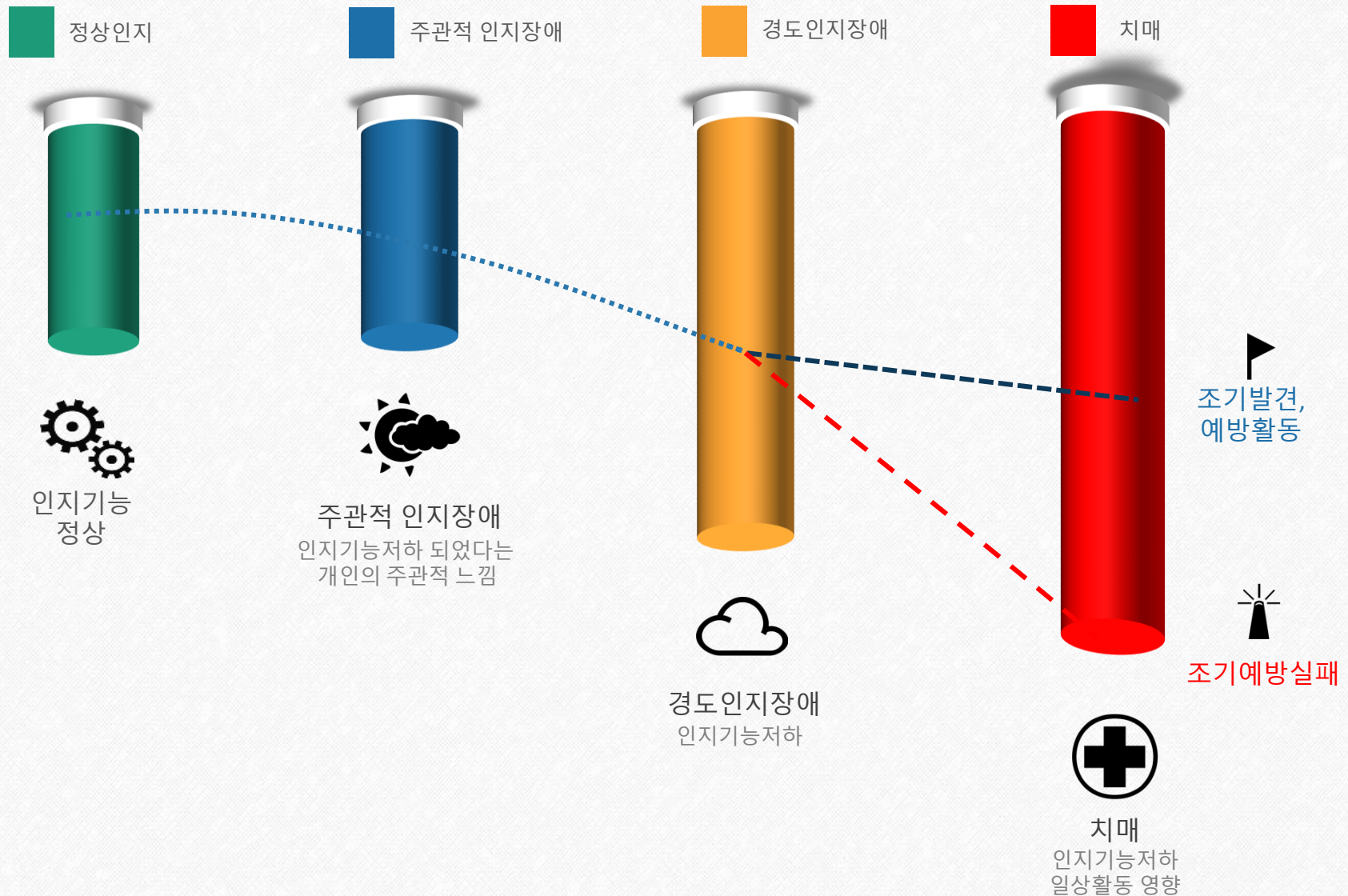
경도인지장애를 가진 65세 이상 환자의
치매 전환율은 10~15% 입니다.



경도인지장애가 없는 노인의 치매 전환율
보다 5배 이상 높습니다.

골든타임: 치매를 예방할 수 있는 시기

치매를 예방할 수 있는 유일한 시기





치매위험요인

치매 위험요인

UP

- 위험요인: 성별, 연령, 교육, 건강 습관, 부족한 운동
- 만성질환: 우울, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장질환, 비만, 뇌졸중 등 (Azad, 2007; de Pedro-Cuest et al., 2009; Perersen et al., 1999)

DOWN

- 만성질환 조기 발견, 치료와 관리를 꾸준히 시행
- 규칙적인 운동 및 생활 습관의 변화 등의 치료이행이 필수 (중앙치매센터, 2014)

치매 위험요인



나의 치매 위험요인 확인

UP

위험요인: 성별, 연령, 교육, 건강 습관, 부족한 운동

만성질환: 우울, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장질환, 비만, 뇌졸중 등 (Azad, 2007; de Pedro-Cuest et al., 2009; Perersen et al., 1999)



나의 치매 위험요인에 대해 생각하고 적어보기



치매 예방활동

약물복용이행 중요성

약물복용을 제대로 이행하지 않아 발생하는 문제는
약물로 조절·치료 가능한 질환을 더욱 악화시킵니다.

약물복용이행을 증진시켜 질병의 진행을 지연,
합병증과 치매를 예방하는 것은 매우 중요합니다.

현재 드시고 계신 **약을 규칙적으로 복용**해서
만성질환을 관리해야 합니다.

신체활동증진 중요성

신체활동은 뇌속에 혈액 공급을 늘려 치매를 예방합니다.

예방뿐만 아니라 이미 시작된 치매의 진행을 늦추는 효과가 있습니다.



운동을 꾸준히 하세요.

걷기 운동방법



일주일에 적어도 3회 이상 걷기



무리한 운동 보다는 30분에서 1시간 정도
약간 빠른 걸음으로 걷기(8000보 이상)

- 매일 유산소 운동 30분이상, 땀이 스며 나올정도
- 산책하기
- 나에게 맞는 운동으로 적절한 운동을 찾아서 하기

올바른 수면을 위한 방법



일어나는 시간 7시간 전에 꼭 잠들기



규칙적으로 일어나는 시간 정해서 그 시간에 일어나기

- **가급적 눕지 말고 바깥활동 열심히 하기**
- **자꾸 움직이고 활동하기**

올바른 수면을 위한 방법



낮잠이 필요한 경우 30분 이내로만 자기

- 주말에도 항상 같은 시간에 깨고 자는 패턴 맞추기



야간에 격렬한 운동 삼가하기

- 누워서 TV보는 습관 버리기-앉아서 보기