

헤아림 | 치매어르신을 섬기기 위해
애쓰는 모든 가족들에게

돌보는 지혜



헤아림

치매어르신을 섬기기 위해
애쓰는 모든 가족들에게

치매는 개인에게 내려지는 진단이지만,

가족에게 특별한 처방이 필요한 ‘보호자의 병’이기도 합니다.

특별한 처방의 내용은,

치매어르신의 인생을 가족들이 어떻게 공유하며 살아가야 하는가에 관한 것입니다.

그 처방 일부를 [헤아림]에 실었고, 계속해서 다양한 내용으로 채워 갈 것입니다.

병을 앓게 되면 자신이 세상에 혼자인지 아니면 누군가와 함께 살고 있는지를 느끼게 된다고 합니다.

치매어르신은 가족의 헤아림으로 혼자가 아님을 느끼고,

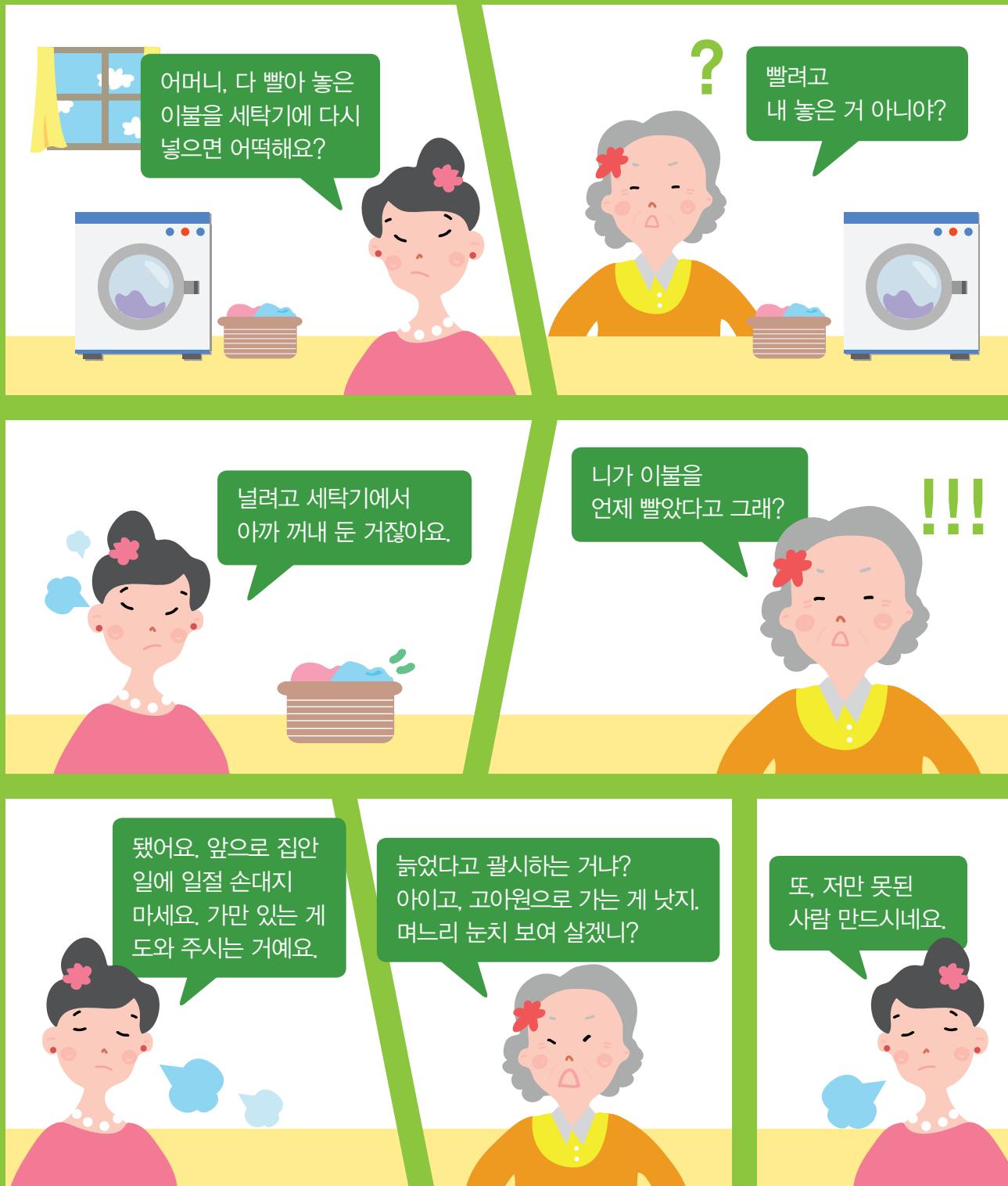
가족들은 우리의 헤아림으로 혼자가 아님을 느낄 수 있기를 바랍니다.

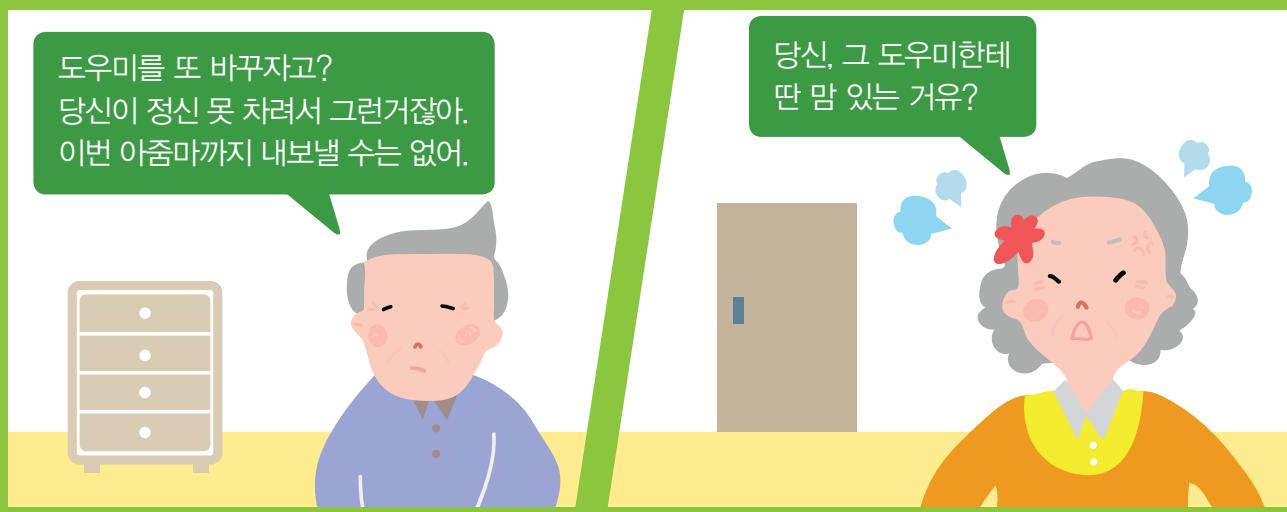
도보는 지혜

Contents

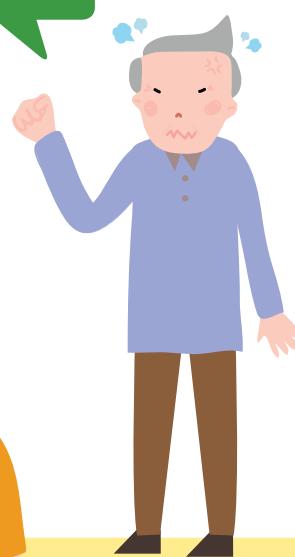
가족들의 대화를 들어볼까요?	4
각자의 속마음은 어떨까요?	8
치매어르신, 어떻게 대해야 할까요?	9
1. 치매어르신의 심정은 어떨까요?	10
2. 가족들은 어떤 심정일까요?	14
3. 이렇게 모시면 되는 걸까요?	16
4. 이렇게 대화해보세요	22
5. 치매어르신도 할 수 있는 것이 많고, 하고 싶은 것도 많아요	25
6. 가족들도 병나겠어요. 이렇게 헤쳐나가요	36

가족들의 대화를 들어볼까요?

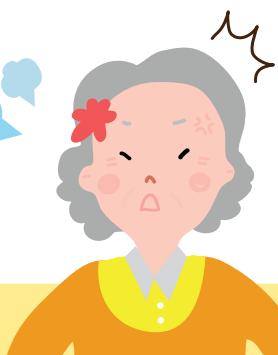




아주 둘았구만,
또라이가 다됐어.



그년이랑 쑥덕거리는 거 봤어요.
잡아뗀다고 내가 모를 것 같아요?



요양원에 확 처넣어버리기 전에 입 다물어.
애들이 해주는 밥이나 먹고, 가만히 있어.
번잡하게 뭐 하려다가 사고 치지 말고!



할아버지, 그렇게 육박지르지 마세요.
할머니는 치매잖아요,
치매환자한테 그러시면 안 되죠.
치매라고요, 치매!





각자의 속마음은 어떨까요?

이게 사는 거야? 죽는게 낫지.

손 하나 까닥 못하게 하고, 무슨 말만 하면 난리야.

치매치매 하기나 하고, 내 심정을 알기나 해?

분명 집에 드나드는 사람 중 누가 내 돈에 손을 댄 걸 텐데.

일부러 날 힘들게 하시는 건 아닐까?

나쁜 며느리 되는 것 같아서 속상하네.
다른 집들도 이럴까?

애들 시집 장가보낼 때까지는 모셔야 하는데,
이러다 내가 먼저 쓰러지겠어.



애들 보기 창피해서 살 수가 없어.

증거도 없는데, 바람을 피운다고 따지니
돌아버리겠네. 아이고, 열 받아.



말이 통해야 같이 살지.

요양원에 가시는 게 낫지 않을까?

가끔 가서 뵈면, 서로 얼굴 붉힐 일도 없을 테니까.



어머니 때문에 꼼짝 할 수가 없군.

회사 눈치도 보이고, 애들이 어머님을
싫어 할까봐 걱정도 되네.



할머니가 치매라는 사실을 아직 모르셔서
자꾸 나대시는 거 아니겠어?

치매란 점을 자꾸 강조해 드리면 좀 낫겠지.



치매어르신, 어떻게 대해야 할까요?



깜빡깜빡해서 나도 걱정되고 자존심이 상하는데, 약 먹으란 소리나 하지, 누구도 나를 이해하려 들지 않아요. 정신 나간 사람 취급받을 때의 심정을 알까요?



일을 오히려 더 만드시는 것을 볼 때면 속이 터집니다.
가족들이 우울증에 걸릴 수 있다던데, 어떻게 해야 하나요?



치매노인한테 질투가 가당키나 합니까? 치매노인한테 욕구라는 게 웬 말입니까? 귀찮고 창피할 때면 큰 소리가 절로 납니다. 큰 소리를 쳐야 정신나간 소리를 덜 하지 않겠어요?



치매어르신을 이해하라고 하는데, 그러면 의사소통이 되어야 하는 거 아닌가요? 치매어르신과 대화가 되겠어요?



치매는 애기가 되는 병이니까, 당연히 다 챙겨드려야죠. 뭘 할 수 있겠어요? 하나부터 열까지 챙겨드리면 할머니도 편하고 좋은 거 아니겠어요?



치매어르신에게는 가족 사랑이 중요하다는데, 24시간 살펴드리기는 어려워요. 해법이 있을까요? 점점 역부족을 느낍니다. 가족끼리 헤쳐 가기 벅차요.

01

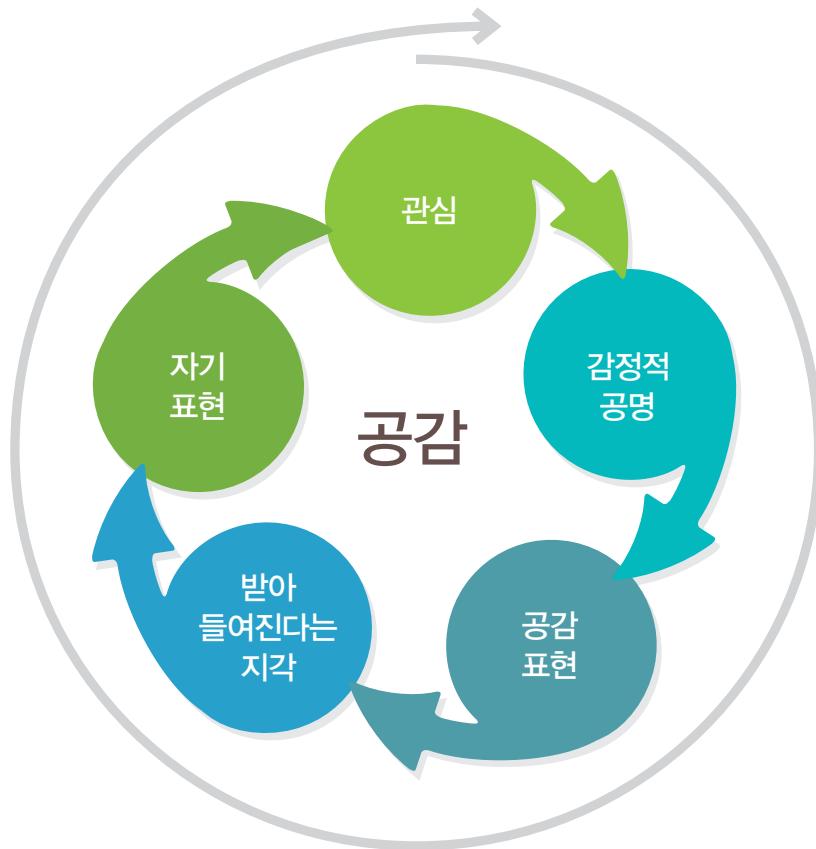
치매어르신의 심정은 어떨까요?



치매어르신은
아무것도 모르는 것이
아닙니다.
누구보다 가장
걱정되는 것도,
괴로운 것도,
비참한 것도
본인입니다.

공감하기

- 상대의 생각이나 마음을 잘 모르면서 ‘불쌍하다’, ‘힘들겠네’라고 하는 것은 공감이 아닙니다.
- 상대의 눈으로 보고, 상대의 귀로 듣고, 상대의 마음으로 느끼고 이해하는 것이 공감입니다.
- 이해를 바탕으로 전해오는 감정을 표현할 때, 상대방은 위로를 느끼고 치유를 경험할 수 있습니다. 굳이 말로 표현하지 않는다고 하더라도, 상대방이 이해받고 있음을 느끼는 것이 중요합니다.



“ 그 입장이 되어보지 못하면
공감하기 어렵습니다.
치매어르신 입장에 서보는 마음과
태도가 돌봄의 시작입니다. ”

느껴보기(1)

아래 그림과 같이 눈을 가리고, 안내에 따라 이동해보세요.

- 암흑 속을 훌로 통과하는 심정은 어떨까요?
- 뭔가에 가려져 앞을 볼 수 없는 심정은 어떨까요?

이쪽으로 오세요.

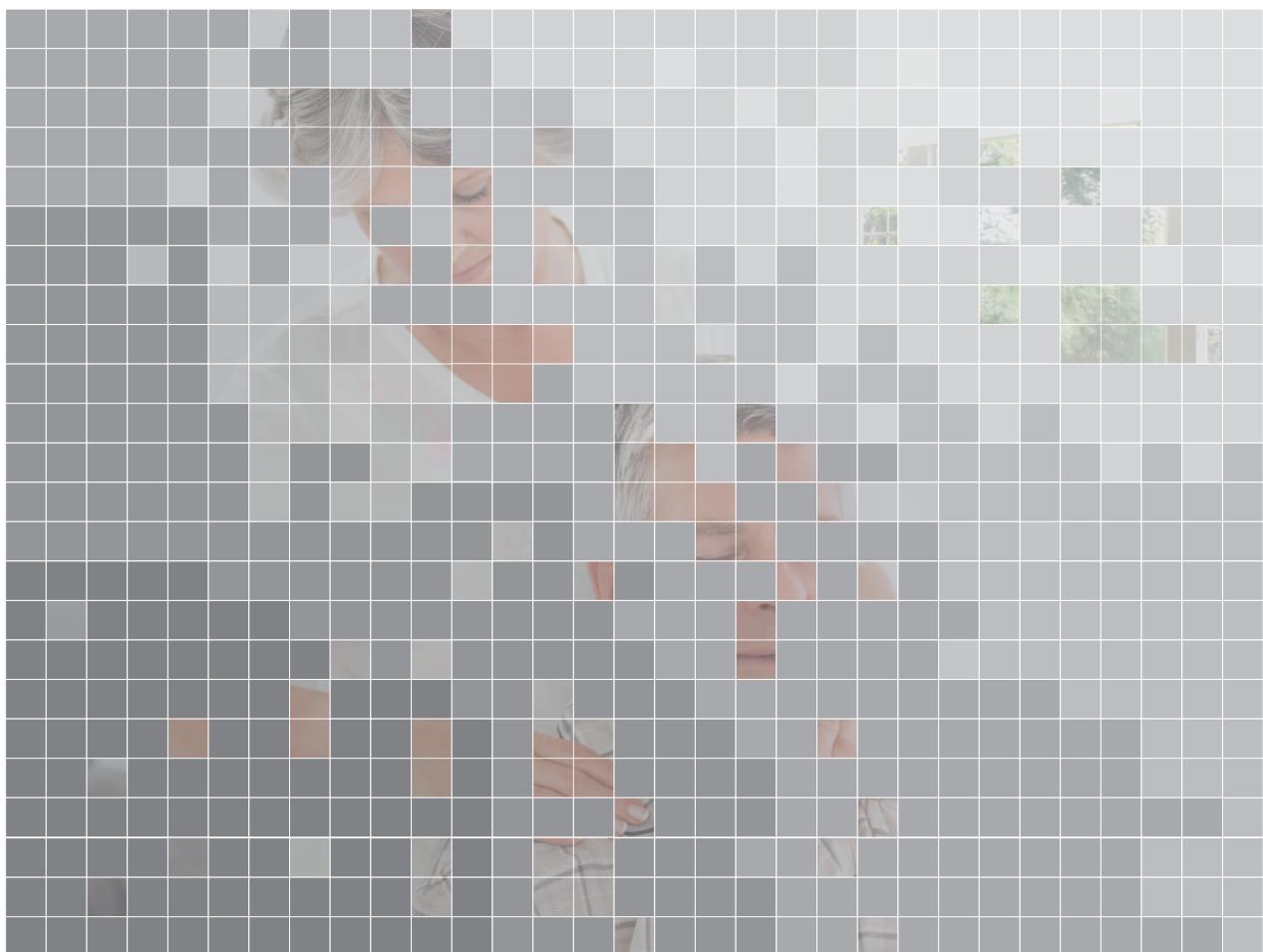
부딪힐까 봐 두려워요.



느껴보기(2)

아래 그림을 보고 어떤 상황일지 상상해보세요.

- 사진 속에는 몇 명이 있을까요?
- 젊은이일까요? 어르신일까요?
- 저곳은 실내일까요? 실외일까요?
- 무엇을 하고 있는 걸까요?
- 남자일까요? 여자일까요?
- 위험한 상황은 아닐까요?



“ 치매어르신의 뇌기능은 조각 나 있지만,
남아있는 뇌기능을 활용해서 우리처럼 추리하고 판단할 수 있습니다.
그 내용이 틀릴 수도 있고 맞을 수도 있지만,
중요한 점은 뇌의 모든 기능이 사라진 것이 아니라는 점입니다.”

치매어르신의 심정

치매어르신들의 다양한 마음을 느껴보세요.

수치

“창피해. 또 실수하면 어쩌지? 정신 바짝 차리자.”

의욕 저하

“아예 말을 하지 말아야겠다. 집 밖에도 나가지 않는 것이 좋겠어.”

불안, 초조

“나는 앞으로 어떻게 되는 걸까. 가족들이 날 버리면 어쩌지?”

우울

“이렇게 살아서 뭐하나. 죽는 게 낫지 않을까?”

분노

“무시하는 것들은 가만 두지 않을 거야.”

부정

“젊을 때는 나도 괜찮았어. 병은 무슨 병.”

의심

“자기들끼리만 한통속이 돼서 나를 따돌리는 거 아니야?”

망상

“이 집에 나랑 며느리 밖에 없으니, 며느리 짓이 분명해.”

의존

“정신도 없는데, 뭐든 애들 하라는 대로만 하면 되지.”

“치매어르신은 누구보다 가장 먼저 증상을 인지하고, 괴롭고 비참함을 느끼지만, 남아있는 기능으로 열심히 애쓰고 있습니다.”

02

가족들은 어떤 심정일까요?

- 여러분이 치매어르신께 느꼈던 감정을 나눠볼까요?
- 다른 분들이 경험했던 상황에 처한다면, 어떤 심정이 들까요?
- 그런 상황에서 발휘할 수 있는 지혜가 있다면 이야기해주세요.



다양한 마음이
있을 수 있습니다.
부정적 마음이 드는 것은
어쩌면 당연합니다.
비슷한 처지에
있는 분들과 서로서로
이야기하면서 그 마음을
녹여내세요.

초 조 장모님께서 고집을 부리기 시작하면 감당이 안
되니까 별 때마다 긴장돼요.

거부감 형님이 돌아가면서 모셔보자고 하는데, 낯설어서
그런지 사실 내키지 않아요.

부 정 엄마가 치매라는 것이 지금도 믿기지 않아요. 오진 일 수도 있잖아요?

원 망 올케가 어머니를 제대로 못 돌봐서 어머니가 더 나빠지는 게 아닐지...

미 화 시설보다 집에서 모시는 것이 낫죠. 시설은 정성 들여 돌보지 않을
테니까요. 게다가 우리 엄마는 그런 곳에 있는 분들과는 다르니까요.

걱 정 나중에 나도 치매가 되면 어쩌나 싶어서 벌써부터 염려됩니다.

짜 증 잘 대해주려고 해도, 이상한 고집을
부리면 속이 뒤집혀요.

자존심 손상 자녀들에게라도 부인의 흐트러진
모습을 보이는 거 싫습니다.

죄책감 내가 과거에 너무 속을 썩여서 그런
것 같아 미안한 맘도 들지요.

합리화 일찍 요양원으로 가는 것이 모두에게
나을 수도 있습니다.



동정심 젊어서 고생만 하시고 이제 좀 편하게 살 만 하니 병들어서 불쌍해요.

무기력함 좋다는 거 두루 해봐도 조금씩 계속 나빠지시니, 힘 빠지고 괴롭습니다.

부담감 경제적으로도 치료비와 간병비가 적은 건 아니라서 부담이 됩니다.

위축감 병원 모시고 갈 때마다 결근을 해야 하니 점점 회사에 눈치도 보여요.

두려움 앞으로 닥칠 일들을 생각하면 잠이 안 오죠.

우울 왜 우리 식구에게 이런 일이 생긴 건지 속상합니다.

수치심 누가 흉 볼까 봐 신경 쓰여서 할머니랑 외출하기 싫어요.

불안 치매환자가족이라 나중에 결혼 못 하면 어쩌죠?

회피 죄송하지만, 차라리 얼른 돌아가셨으면 할 때가 있습니다.

미움 말만 많고, 도움 하나 주지 않는 아가씨가 알미워요. 어머니도 아가씨가 온 날은 평소보다 멀쩡해서, 때로는 일부러 그러시나 싶고 섭섭합니다.

피로 애들이랑 남편, 아버님 챙기고 어머니까지 살피려니 몸이 둘이라도 부족할 때가 많지요.

자신감 저하 한다고 하는데, 제대로 모시고 있는 건지 자신이 없을 때도 종종 있어요.

고립감 이런 제 심정을 누가 알겠어요. 걱정 하실까 봐 친정에는 말도 못해요.

구조환상 자구가 반쪽이 나도 우리가 할머니를 끝까지 모셔야지요.

낙관/부정 우린 멀쩡하고, 약한 사람 돋는 건 당연한 데, 뭘 그리 걱정하고 힘들어 하죠?



03

이렇게 모시면 되는 걸까요?



가족의 부정적 태도가
긍정적으로 바뀌면
치매어르신의 행동도
긍정적으로 바뀌게 되고
그 만큼 가족의 부담도
줄어듭니다.

부적절한 가족들의 반응

- 치매어르신을 모시는 일이 낯설고 생소하기 때문에, 가족들이 의도치 않게 부적절한 반응을 할 수 있습니다.

노인정도 가시고,
운동도 하시고,
약 좀 챙겨드세요.



무의미한 잔소리

치매라는데
뭘 하시겠어.
말해봐야 소용없지.



이른 포기

너희 할머니지?
치매야?

모르는 사람이야.



외면

몇 번을 물는 거야!
그만 좀 해. 콕!



육박지름, 위협, 폭력



물만 물히면 다가 아니라구요.
제발 그냥 두세요.
제대로 하지도 못하시면서.



무시

외롭다...



고립, 따돌림

전 몰라요. 돈은 본 적이 없답니다.
할머니 진짜 치매네요



직면

아까 이야기 해드렸잖아요.
잘 생각해보세요.



테스트

다 늙으신 분이 뭘 부끄러워하세요?

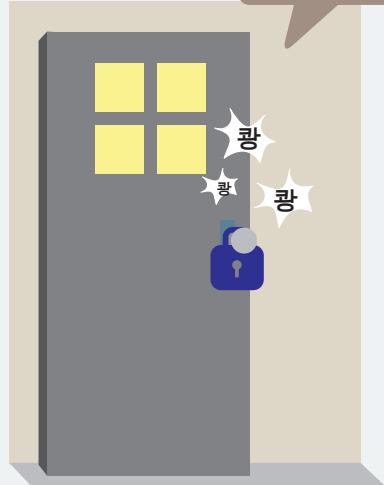


성적 수치심 야기



방임

문 열어!!!
문 열어!!!



감금

이 밤에 어딜 간다고 그러세요?
정신 좀 차리세요.



야단

치매어르신을 대하는 원칙

“치매어르신은 이전에 우리가 알던 그 분이 아닙니다.
눈 높이에 맞추어 새로운 관계를 맺으셔야 합니다.”

시시비비를 가리기 위한 논쟁을 하지 않습니다.

장황한 논리로 설명하지 않습니다.

“～라면, 이런 심정이겠네요.”라는 말로 감정을 알아주도록 합니다.

‘아느냐, 기억해보라’식의 테스트는 하지 않도록 합니다.

모르는 것 같으면 정확히 알려주는 것이 좋습니다.

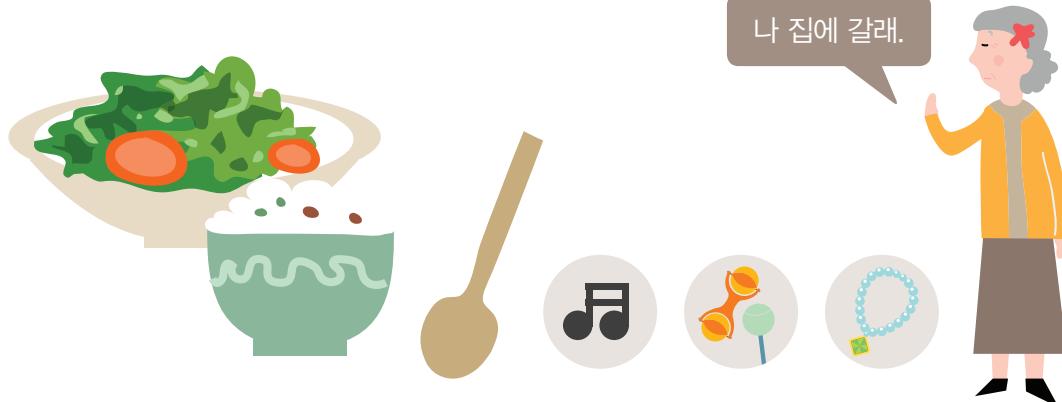
야단, 지적, 무시하는 표정은 삼가도록 합니다.

욕박을 지르거나 위협적이고 폭력적인 말과 행동은 하지 않습니다.

지나치게 어린아이처럼 대하는 것을 조심합니다.

금지할 행동이 생긴다면, 그 행동을 연상하게 할 자극 요인은 치워두도록 합니다.

한 가지 일에 집착을 보이며 조를 때, 다른 관심사로 주의를 돌려보도록 합니다.



자기 집에 가겠다는 어르신에게 **차나 음식**을 드시고 가시라고 하며 주의를 돌려봅니다. 평소에 어르신이 **좋아하는 것**(사진, 노래, 간식, 장난감, 악세서리 등)을 파악하고 준비하도록 합니다.

21

이렇게 모시면 되는 걸까요?

자신이 어떤 대우를 받았는지를 머리 속에 다 기억하지 못해도 가슴 속에 **감정**은 남을 수 있습니다. 사실 여부보다는 감정에 반응하세요.



잘못된 정보가 어르신 머릿속에 자리하면, 이후에는 올바른 정보를 드려도 고쳐지지 않고 학습효과가 더 떨어집니다. 학습효과를 보려면, 추측하도록 테스트하지 말고 처음부터 **정확한 정보**를 주시는 게 낫습니다.



외출을 자극할 만한 **신발**, **열쇠** 등은 **보이지 않게** 감추세요. 현관문에 실내 처럼 보이는 벽지를 붙이거나 커튼을 담니다.

참고

☞ 마음읽어주기 영상(중앙치매센터 홈페이지)

04

이렇게 대화해보세요



말뿐 아니라 몸짓으로
인내와 믿음을
전달하세요.
줄어드는 말 뒤에
숨어 있는 감정에
귀 기울이세요.

의사소통이 어려운 이유

단어선택 어려움

‘그 단어가 뭐더라?’

유창성 저하

‘그러니깐...
그게...음...’

이해력 저하

‘무슨 말이야?
알아들을 수가 없네.’

언어적 문제



비언어적 문제

청력 감퇴

‘또 귀에서 윙~
소리가 나네.
작은 목소리는
점점 들리지가 않아.’

정서적 문제

‘말하고 싶지 않아
난 바보가 되었어.
날 혼자 내버려 둬!’

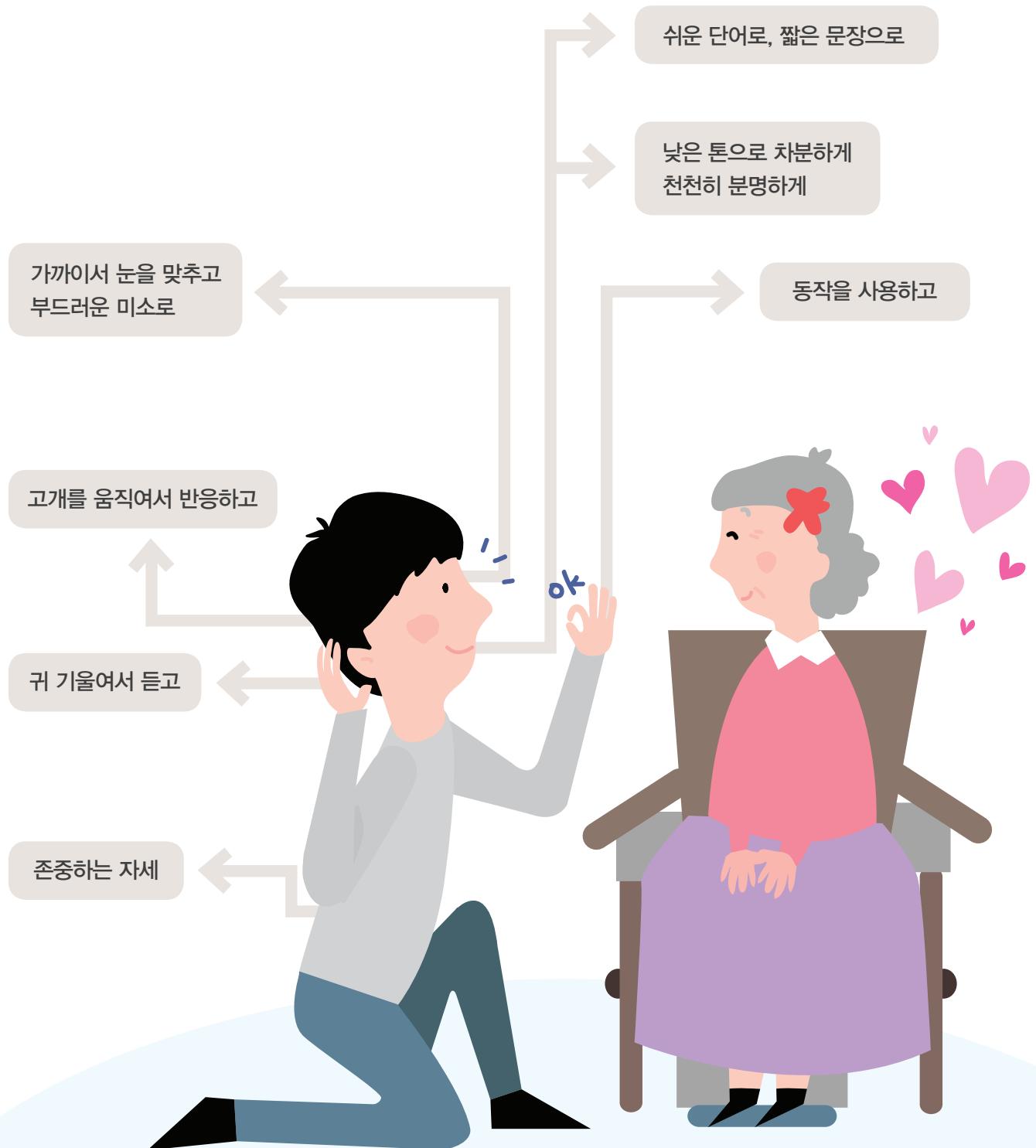
낮은 집중력

‘아이고~지루해
언제 끝나...’

기억력 문제

‘내가 무슨 말을
하고 있었지?’

의사소통의 자세



의사소통의 기술

1. 재촉하지 않습니다.

- 어르신의 말과 행동의 속도를 감지하고, 적응하도록 합니다.
- 어르신이 원하는 것을 생각하고 설명할 시간을 줍니다.

2. 듣고 있다는 것을 알려 주세요.

몸짓이나(끄덕끄덕) 말로(그래서요? 그렇군요) 반응하며 말하기를 격려합니다.

3. 알아들었다고 해서, 말을 끊지 않도록 하세요.

치매어르신의 말이 다 끝나기 전에 미리 판단하여 중단시키지 않습니다.
하려는 말을 알아차렸더라도 “~이런거에요?”라고 되물어서 확인합니다.

4. 부정의 표현을 줄이세요.

“안 돼요”, “하지 마세요” 보다는 “이렇게 해보세요.”라고 표현을 바꾸어 봅니다.

5. 긍정을 유도하도록 합니다.

“산책 할까요?”는 “아니”라는 거절을 유도하기 쉬우므로 “산책해요”(청유형)라는 말로 긍정을 이끌어냅니다.

6. 당연한 것이라도 선택하게 하는 대화문을 건네세요.

선택하기 바라는 것을 후자에 물도록 합니다. “검정 옷이 좋아요, 노란 옷이 좋아요? (노랑)”

7. 한 번에 한가지만 질문합니다.

치매어르신에게 여러가지를 물으면 압도당하는 느낌이 들며 혼란스러울 수 있습니다.

8. 이유가 궁금할 때는 구체적으로 묻습니다.

밥 먹기 싫다고 할때에는 “왜요?”라고 묻기보다는 “입맛에 안맞으세요?”, “조금 이따가 드시겠어요?”라고 구체적으로 묻습니다.

05

치매어르신도 할 수 있는 것이 많고, 하고 싶은 것도 많아요

할 수 있는 기능에 관심갖기

- 치매어르신의 모든 일을 도와주는 것은 바람직하지 않습니다.
- 할 수 있는 것은 스스로 하도록 도와야 잔존 능력을 최대한 유지 시킬 수 있습니다.
- 남아 있는 기능에 관심을 갖고, 배려와 존중을 더하면, 치매어르신은 생각보다 많은 기능을 할 수 있습니다.



잃어버린 기능보다는
남아있는 기능과 욕구에
관심을 가지세요.

기억

- 반복을 통해 새로운 정보의 일부를 학습할 수 있습니다.
- 과거의 기억은 좋습니다.

사회활동

- 교회, 성당, 절, 친목 모임 등에 참여할 수 있습니다.
- 간단한 쇼핑, 장보기, 금전처리를 할 수 있습니다.

날짜

- 달력을 수시로 보면 날짜와 요일을 알 수 있습니다.

초기

치매어르신 잔존 능력

집안일 · 봄치장

- 익숙한 집안일이나 요리를 할 수 있습니다.
- 씻고 입고 단장하는 것을 할 수 있습니다.

이동

- 익숙한 장소는 혼자 잘 다닙니다.
- 대중교통을 이용할 수 있습니다.

집중 · 판단력

- 친근한 주제로 토론할 수 있습니다.
- 투약이나 가전제품 사용을 혼자 할 수 있습니다.
- 문제가 발생했을 때, 도움을 요청할 수 있습니다.



“ 치매어르신은 아무것도 할 수 없을거라는 편견과 부정적 태도가 모두를 무기력하게 합니다. 누구든 인정받지 못하면 살아 갈 수 없습니다. 치매어르신도 마찬가지입니다. ”

다음표를 이용해서 치매어르신이 할 수 있는 활동을 점검해보세요.

도구적 일상생활능력 평가

	항목	관찰	추정
1. 교통 이용	<ul style="list-style-type: none"> ① 직접 운전을 하거나 대중교통을 이용하는데 장애가 없음. ② 도와주면 버스나 전철 등 대중교통을 이용할 수 있음. ③ 도와주면 택시나 자가용을 이용할 수 있음. ④ 교통 수단을 전혀 이용할 수 없음. 		
2. 근거리 외출	<ul style="list-style-type: none"> ① 혼자 걸어서 횡단보도를 건너 슈퍼, 공원 등을 찾아다니는 등 외출에 장애가 없음. ② 아주 익숙한 몇 곳만 혼자서 다닐 수 있음. ③ 아주 익숙한 곳도 도와주어야 다닐 수 있음. ④ 근거리라도 전혀 외출할 수 없음. 		
3. 물건 사기	<ul style="list-style-type: none"> ① 필요한 물건을 고르고 사는데 장애가 없음. ② 소액의 3~4가지 물건은 스스로 고르고 돈을 지불하여 살 수 있음. ③ 소액의 3~4가지 물건은 고르고 돈을 지불하는데도 도움이 필요함. ④ 물건을 전혀 살 수 없음. 		
4. 전화 사용	<ul style="list-style-type: none"> ① 모르는 곳이라도 전화번호를 찾아서 거는 등 전화 사용에 장애가 없음. ② 잘 알고 있는 몇 개의 전화번호로만 전화를 걸 수 있음. ③ 전화를 받을 수는 있지만 혼자서 걸지는 못함. ④ 전화를 전혀 사용할 수 없음. 		
5. 가전제품 사용	<ul style="list-style-type: none"> ① 가전제품을 적절하게 사용하는데 장애가 없음. ② 복잡한 기능은 사용할 수 없고 켜고 끄는 등 간단한 기능만 사용할 수 있음. ③ 켜고 끄는 등의 간단한 기능도 도와주어야 사용할 수 있음. ④ 기구를 전혀 사용할 수 없음. 		
6. 금전 관리	<ul style="list-style-type: none"> ① 공과금납부, 은행예금, 용돈 등 금전 관리에 장애가 없음. ② 용돈이나 사소한 생활비 등 간단한 금전 관리는 혼자서 할 수 있음. ③ 용돈이나 사소한 생활비 등 간단한 금전 관리도 도와주어야 할 수 있음. ④ 금전을 전혀 관리할 수 없음. 		
7. 소지품 관리	<ul style="list-style-type: none"> ① 소지품을 스스로 적절하게 관리하는데 장애가 없음. ② 소지품을 적절한 곳에 두고도 찾지 못하는 경우가 종종 있음. ③ 소지품을 찾지 못하는 경우가 잦거나 엉뚱한 곳에 두는 경우가 종종 있음. ④ 소지품을 전혀 관리할 수 없음. 		
8. 투약 관리	<ul style="list-style-type: none"> ① 정해진 시간에 정해진 양을 복용하는데 장애가 없음. ② 시간과 양을 미리 알려주면 스스로 복용할 수 있음. ③ 시간에 맞추어 약을 준비해주면 복용할 수 있음. ④ 투약을 전혀 관리할 수 없음. 		
9. 가사 관리	<ul style="list-style-type: none"> ① 가사 관리에 장애가 없음. ② 간단한 가사 관리(방 청소, 이불 개기, 간단한 빨래, 뜯 박기 등)는 스스로 할 수 있음. ③ 간단한 가사 관리도 도와주어야 할 수 있음. ④ 가사를 전혀 관리할 수 없음. 		
10. 식사 준비	<ul style="list-style-type: none"> ① 식사 준비에 장애가 없음. ② 음식 솜씨가 나빠지거나 재료를 준비해 줘야 하는 등 식사 준비가 서툴러짐. ③ 스스로 요리는 할 수 없지만 준비해 준 음식을 차리거나 데울 수는 있음. ④ 식사를 전혀 준비할 수 없음. 		
총점 활용계수 $(\frac{\text{관찰 점수}}{\text{추정 점수}} \times 100)$		/30	/30
			/100

※ ‘관찰’ 평가는 최근 90일 동안 환자가 보여준 능력을 기초로 평가

‘추정’ 평가는 최근 90일 동안 환자가 해당 행동을 직접 수행하지는 않았기 때문에 정보제공자의 추정에 근거하여 평가

출처

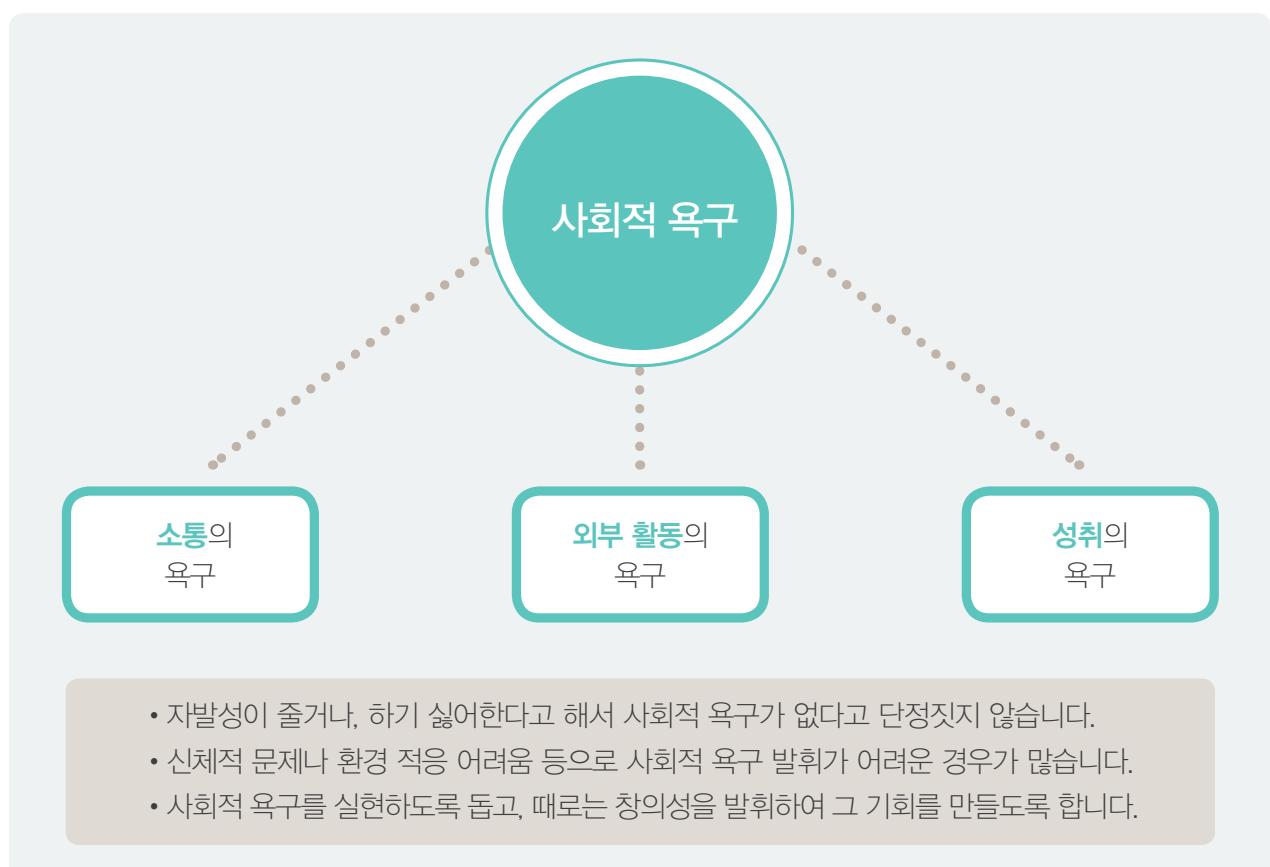
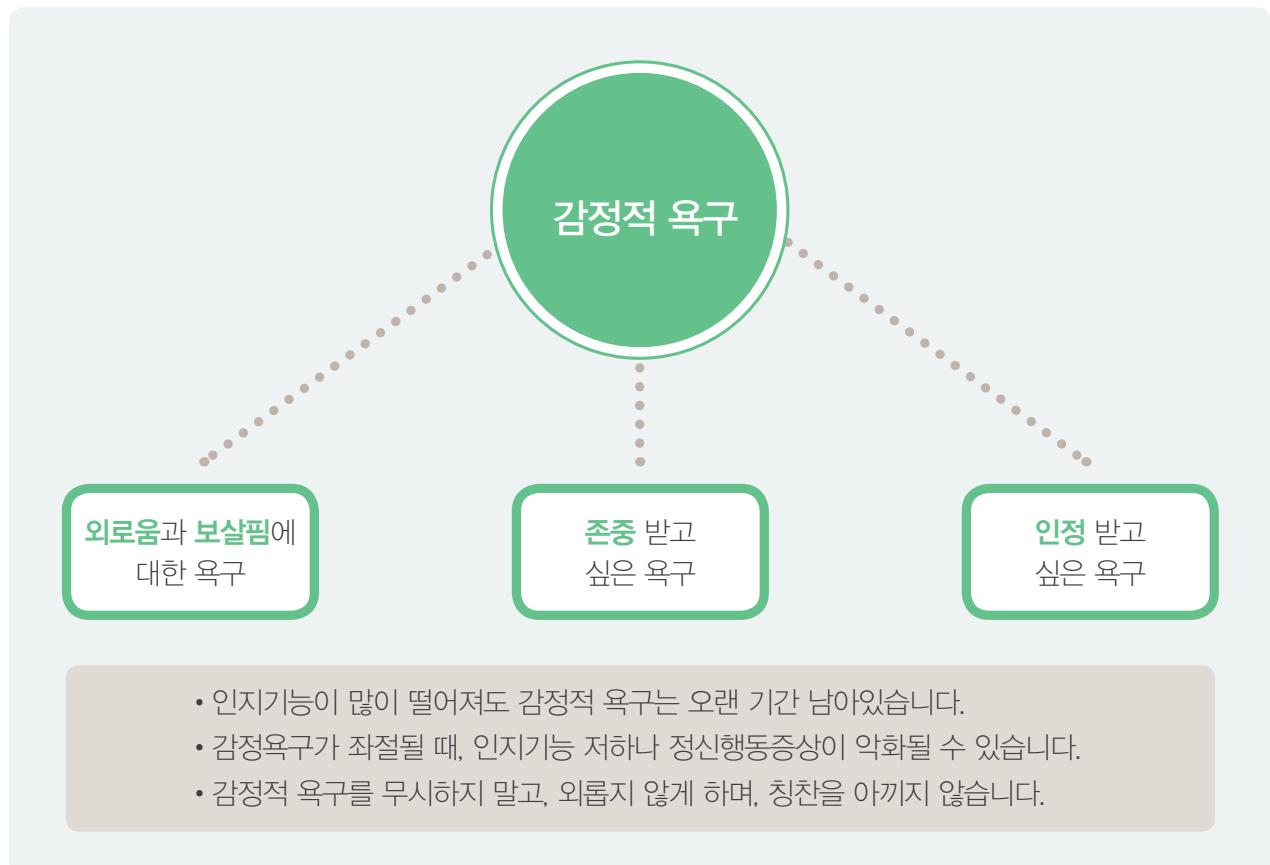
- 한국치매협회(2005), 「DCAP 치매조호평가집 제 1판」. 원출판사. 서울.
- Lee SB 외(2013) “Validation of the dementia care assessment packet instrumental acitivities of daily living”, Psychiatry Investigation, 10(3): 238-245.

다양한 욕구 이해하기

- 욕구도 뇌의 기능에 의한 것입니다. 욕구의 변화는 치매어르신의 상태를 반영할 수 있습니다.
- 뇌 기능이 저하될수록 아이 같은 욕구를 보이게 되고, 욕구를 참는 것이 점점 어려울 수 있습니다.
- 치매어르신은 말로 욕구를 적절히 표현하지 못할 수 있으므로 간과하기 쉽습니다. 여러 가지 정황들로 욕구에 대한 파악을 하셔야 합니다.

“ 표현을 못할 뿐, 당연히 치매어르신도 다양한 욕구가 있습니다.”





활동 격려하기



친구도 만나고, 운동도 좀 하고,
쇼핑도 좀 하고 그러세요.



오늘은 외식하는 날이네요.
뭘 먹을까요?



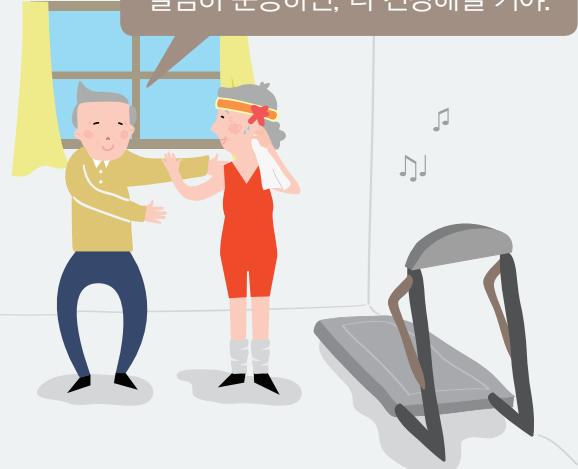
함께 활동 계획을 세우고 규칙적 생활 습관을 만들어 주세요.



일찍 일어나서 운동을 열심히 해야지,
그렇게 해서 무슨 운동이 되겠어.



잘하고 있어.
열심히 운동하면, 더 건강해질 거야.



가벼운 스킨쉽, 칭찬과 격려를 아끼지 마세요.





저거저거,
여러 색 있는 거



말씀하세요!
뭐요?



저거저거



할머니,
갑자기 무지개
떡이 먹고 싶어요.



단어선택을 도와주어 의사표현을 편히 하게 해주세요.



내 칫솔이
뭔지 몰라서..

물만 물어
뱉으시면 어떡해요.
양치하게
입 벌리세요.



어머니, 빨간 칫솔에
치약을 짜보세요. 예. 예.

다음에는 칫솔을 이에 대고요.
자 닦아보세요.



시범 보기, 단계 나누기 등을 통해 쉽게 이해시켜주세요.



[계란후라이 만들기]

1. 싱크대 ①에서 후라이판 꺼내기
2. 싱크대 ②에서 식용유 꺼내기
3. 싱크대 ③에서 소금 꺼내기
4. 냉장고에서 달걀꺼내기
5. 가스 밸브 열기
6. 가스 버튼 눌러서 불 켜기
7. 5분 뒤로 가스불 끄기 일랑맞춰 두기
8. . . .

번호 순서대로 하면
문제 없겠어요.

메모나 그림을 이용해서 혼란을 줄여주세요.

어머니, 소변 보고
꼭 물내리세요.

어머니, 소변 보시고 물 내리세요.

관련이 있는 상황과 장소에서 이야기해주세요.

치매어르신도 할 수 있는 것이 많고, 하고 싶은 것도 많아요



참고

☞ 우리들의 이야기 6 (경기도광역치매센터)

☞ 헤아림 알짜정보 (치매예방운동법, 두근두근뇌운동)

06

가족들도 병나겠어요. 이렇게 헤쳐나가요



치매어르신을
돌보는 가족들은
치매어르신은 물론,
자신의 상태도 점검하고
돌봐야 합니다.

- 육체적으로나 정신적으로 불안정하면 치매어르신을 돌볼 수 없습니다. 치매어르신을 돌보는 분들도 돌봄이 필요합니다.

가족들의 자기돌봄 수칙

1. 나, 지금 괜찮은걸까?

치매어르신과 자신을 위해 당신의 몸과 마음 상태를 살펴야 합니다.

2. 나의 몸과 마음 상태를 알리세요.

당신의 육체적, 정신적 고로움도 표현하고 이해 받아야 합니다.

3. 주저하지 말고 도움을 청하세요.

필요할 때 도움 받을 지인이나 기관, 국가지원서비스 목록을 미리 정리해 둡니다.

4. 유익한 정보를 항상 가까이 하세요.

치매어르신을 돌보는데 필요한 정보를 잘 이용하고 새롭고 유익한 정보는 놓치지 않도록 합니다.

5. 미리미리 챙겨 두세요.

재정 문제나 의학적 문제 등으로 곤란을 겪지 않도록 대비하도록 합니다.

6. 나만을 위한 시간설계를 하세요.

자신을 돌보는 일상 시간을 소홀히 여기지 않습니다.
휴식 시간을 일상 속에서 챙기도록 합니다.

스트레스반응

신체적 반응	심리, 감정상의 반응	행동상의 반응
숨이 막힌다	언제나 초조하다	반론이나 불평, 말대답이 많아졌다
목이나 입이 마른다	쉽게 흥분하거나 화를 잘 내게 된다	일의 실수가 늘어났다
불면증이 있다	집중력이 떨어졌다	술을 자주 마시게 되었다
두통이 있다	건망증이 심해졌다	필요 이상으로 일에 몰입한다
눈이 쉽게 피로해진다	우울하다	말수가 적어지고 혼자 생각에 깊이 잠긴다
목이나 어깨가 자주 결린다	무언가를 하는 것이 귀찮다	사소한 일에도 화를 잘 낸다
가슴이 답답하고 두근거림이 있다	매사에 의심이 많고 망설이게 된다	화장, 복장, 외모에 관심이 없어졌다
식욕이 떨어졌다	하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기하곤 한다	업무 중에도 주변 사람들에게 전화를 계속 하거나 화장실을 자주 드나든다
소화가 안되고 변비 또는 설사가 있다	안절부절하고 마음이 진정되지 않는다	결근, 지각, 조퇴가 늘어났다
신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다	성급하게 판단을 내리는 경우가 많아졌다	

감정상태, 피로도, 한계와 욕구에 대한 내 이야기를 하세요.

가족모임에서 서로를 도와주는 방법에 대해 이야기를 하세요.

자조모임에서 비슷한 상황에 있는 분들과 이야기를 나누세요.

사례관리사나 주치의에게 어려움을 상의하세요.

거동이 불편한 어르신을 모시고 외출을 하거나 혼자 둘 수 없는 상태에서 외출을 해야 할 때, 주간활동프로그램이 필요할 때 등 형편과 상황, 치매의 원인, 진행 상태에 따라 다양한 도움이 필요합니다.

그러므로 가족, 도우미, 이웃, 치매파트너, 자원봉사기관, 주간보호센터, 방문요양, 방문 목욕 등 여러 가지 지원과 서비스를 알아두고 활용하세요.

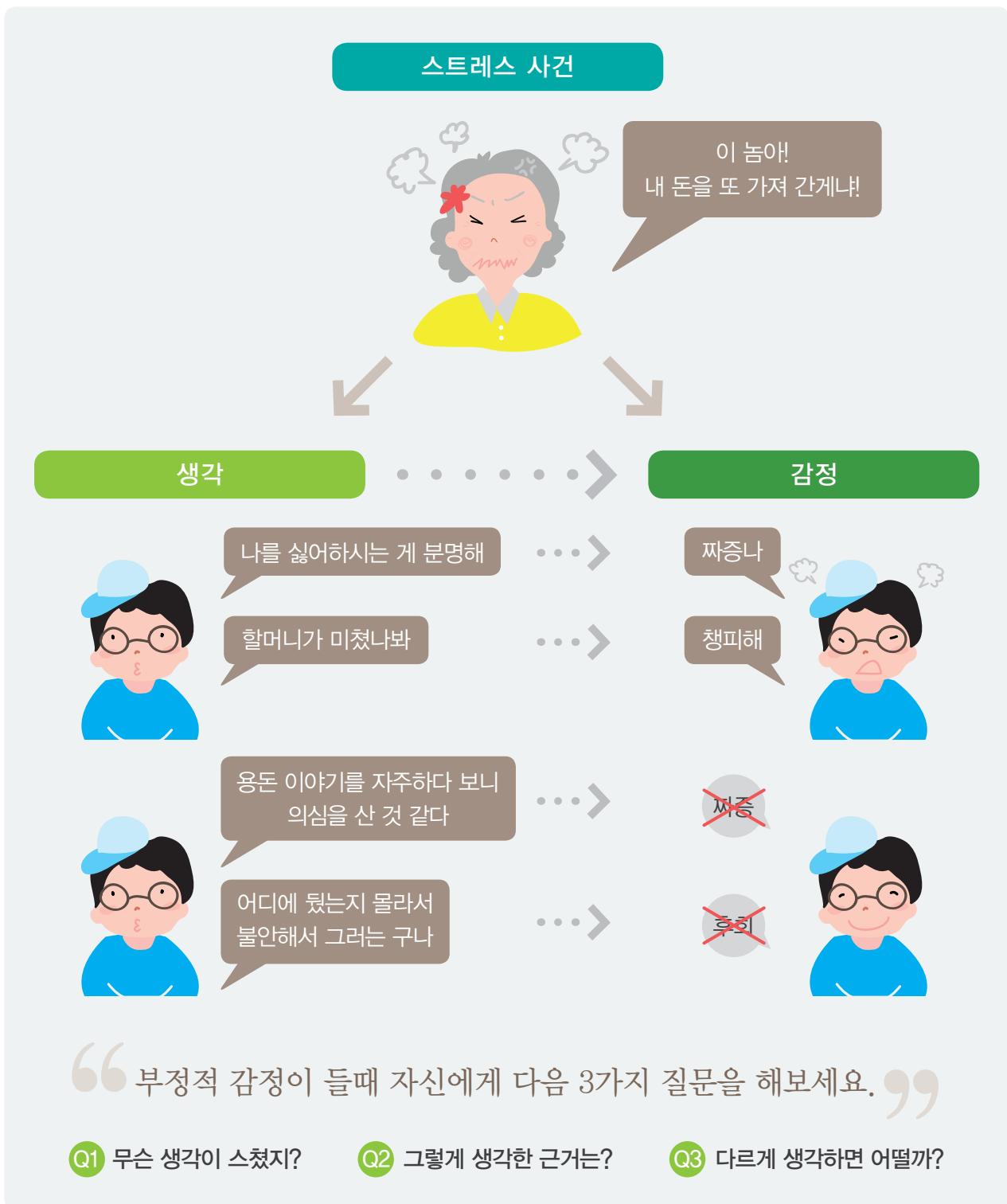
치료나 관리에 대한 새로운 정책과 서비스 정보를 정확하고 빠르게 얻으세요.
중앙치매센터 홈페이지, 치매정보 365, 모바일 앱 '동행' 활용에 익숙해지세요.

치매 어르신의 재정 관리, 유언장 작성, 사전의료의향, 시설 사용 등 향후 갈등 할 수 있는 사안에 대해 미리 준비하세요.
(재정적·의료적 결정 대리인 선정, 위임방식 등)

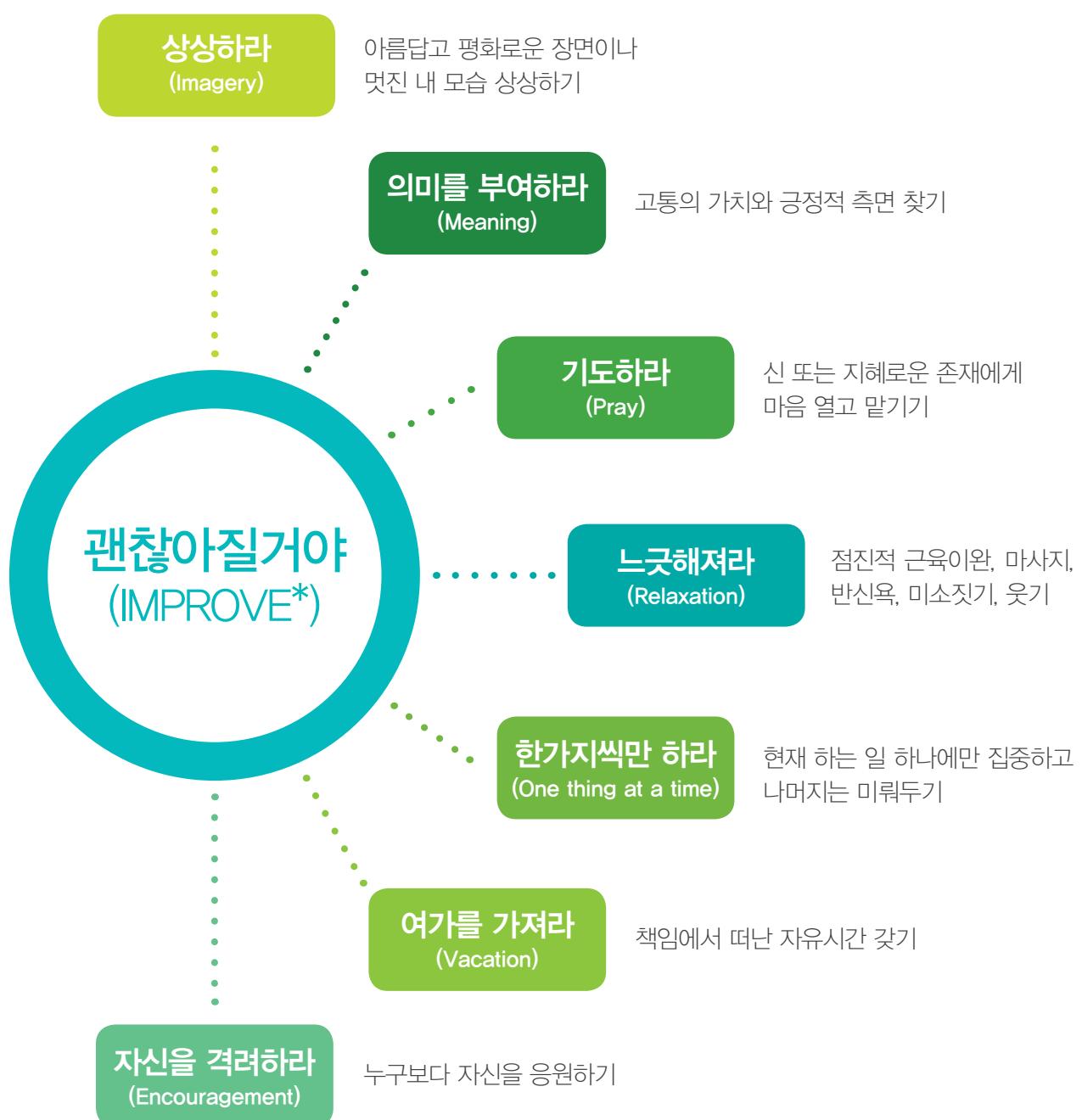
하루, 한 주, 한 달 동안 자신에게 필요한 시간이 얼마나 되는지 미리 생각하세요.
몸과 마음에 활기를 불어넣을 수 있는 운동, 오락, 여가, 활동 등을 마련하세요.
모든 책임에서 자유로운 순간을 쟁겨주세요.

생각과 감정의 관계

- 생각이 감정보다 앞에 있습니다.
- 생각을 바꾸면 감정을 바꿀 수 있습니다.



스트레스 대처방식





치매에 대해 궁금한 점이 있으세요?
치매어르신 때문에 힘든 점이 있으세요?
24시간 365일, 언제 어디서나



발행처 보건복지부·중앙치매센터
발행일 (초판 1쇄) 2015년 9월 18일
(초판 2쇄) 2017년 2월 3일
주 소 경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670(삼평동 682)
유스페이스2 A-307호
저 자 김태희(원주세브란스기독병원 정신건강의학과)
김기웅(중앙치매센터장/분당서울대병원 정신건강의학과)
김현숙(중앙치매센터 교육·협력팀장(선임연구원))
디자인 그래픽오션 캘리 임캘리

비매품

9 791186 007242

94510

ISBN 979-11-86007-24-2
ISBN 979-11-86007-22-8 (세트)