

헤아림 | 치매어르신을 섬기기 위해
애쓰는 모든 가족들에게

치매 알짜 정보



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.

치매 알짜정보

Contents

Chapter 1.

치매가 걱정되세요?

1) 치매예방수칙	6
2) 치매예방운동법	10
3) 치매예방 인지훈련 '두근두근 뇌운동'	24
4) 치매조기검진서비스	28

Chapter 2.

치매로 진단받으셨어요?

1) 장기요양서비스	34
2) 치매치료관리비지원사업	43
3) 노인돌봄종합서비스	45
4) 치매가족휴가제	50
5) 실종노인의 발생예방 및 찾기사업	54
6) 성년후견제도	58

Chapter 3.

치매, 스마트하게 관리하세요!

1) 치매상담콜센터	64
2) 치매자가검진 앱 '치매체크'	66
3) 치매돌봄지원 앱 '동행'	68

Chapter 4.

당신에게 알맞은 서비스를 찾아보세요!

1) 치매 진단 받기	72
2) 치매어르신을 위한 서비스 찾기	74

Chapter 5.

치매, 지혜롭게 극복합시다!

1) 치매돌봄 10계명	78
2) 치매관련 시설을 고르는 방법	82

Chapter 1

치매가 걱정되세요?

- 1) 치매예방수칙
- 2) 치매예방운동법
- 3) 치매예방 인지훈련 ‘두근두근 뇌운동’
- 4) 치매조기검진서비스



1) 치매예방수칙

3

권 勸

즐길 것



일주일에 3번 이상
걸으세요.

3

금 禁

참을 것



술은 한 번에 3잔보다
적게 마시세요.

3

행 行

챙길 것



혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를
정기적으로 체크하세요.

가족의 미래, 당신의 작은 실천이 결정합니다!

식사



생선과 채소를
골고루 쟁겨 드세요.

독서



부지런히 읽고 쓰세요.

금연



담배는 피우지 마세요.

뇌손상
예방



머리를 다치지 않도록
조심하세요.

소통



가족과 친구를 자주
연락하고 만나세요.

치매
조기발견



매년 보건소에서
치매조기검진을 받으세요.

자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후, 알림 메뉴에서 치매예방수칙 3.3.3을 찾아보세요.

| 세대별 치매 예방 액션플랜



청년기

1. 하루 세 끼를 꼭 챙겨 드세요.

하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

2. 평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.

자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는 것이 좋습니다.

3. 머리 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받습니다.



장년기

1. 생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.

생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.

2. 우울증은 적극 치료하세요.

우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료 받는 것이 좋습니다.



노년기

1. 매일매일 치매예방체조를 하세요.

뇌신경을 자극하는 손, 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.

2. 여러 사람들과 자주 어울리세요.

복지관, 경로당에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귈 수 있습니다.

3. 매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

| 치매위험인자 연구결과



알고 계셨습니까?

당신의 이러한 생활습관이
치매위험을 높입니다

당신은 치매로부터
얼마나 자유로운가요?

오늘 하루,
당신의 생활은
어땠습니까?

2) 치매예방운동법

치매예방운동법은 뇌신경체조와 치매예방체조로 구성되어 있습니다.

누구라도 쉽게 따라할 수 있도록, 기억과 걷기의 건강수준에 따라 네 가지 버전이 마련되어 있습니다.



모두 따라하기 | 기억과 걷기가 모두 건강하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조[⑧손 운동(박수) → ⑨손 운동(쥐기) → ⑦온몸 자극하기 → ⑩팔 운동(두 팔로 하기) → ⑪팔 운동(한 팔로 하기) → ⑦온몸 자극하기 → ⑫기 만들기 → ⑬기 펼치기 → ⑦온몸 자극하기] → **걸으면서 치매예방체조**(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) → ⑯온몸 가다듬기



쉽게 따라하기 | 기억은 불편하지만 잘 걸으실 수 있는 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조[⑧손 운동(박수) 2회 → ⑦온몸 자극하기 → ⑩팔 운동(두 팔로 하기) 2회 → ⑦온몸 자극하기 → ⑫기 만들기 2회 → ⑦온몸 자극하기] → **걸으면서 치매예방체조**(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) → ⑯온몸 가다듬기



안전하게 따라하기 | 기억은 건강하나 걷기가 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조[⑧손 운동(박수) → ⑨손 운동(쥐기) → ⑦온몸 자극하기 → ⑩팔 운동(두 팔로 하기) → ⑪팔 운동(한 팔로 하기) → ⑦온몸 자극하기 → ⑫기 만들기 → ⑬기 펼치기 → ⑯온몸 가다듬기]



안전하고 쉽게 따라하기 | 기억과 걷기가 모두 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조[⑧손 운동(박수) 2회 → ⑦온몸 자극하기 → ⑩팔 운동(두 팔로 하기) 2회 → ⑦온몸 자극하기 → ⑫기 만들기 2회 → ⑯온몸 가다듬기]

뇌신경 체조 뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

1 | 얼굴 두드리기

삼차신경 및 안면신경 자극



① 양 손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(콧날 옆), 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지합니다.

② 2회 반복합니다.

2 | 눈 돌리기

동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극



① 얼굴은 정면으로 고정한 상태에서 눈동자만 상·하·좌·우 방향으로 각 2초씩 응시합니다.

② 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

③ 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 반시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

3

눈감고 씹기

삼차신경 및 안면신경 자극



- ① 4초간 눈을 꼭 감습니다.
- ② 4초간 어금니를 양 다룹니다.
- ③ ‘① – ②’번을 번갈아 2회 반복합니다.

4

소리내기

삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극



- ① 아 – 으 – 우 – 이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.
- ② 2회 반복합니다.
- ③ 크게 소리내어 ‘라라라, 파파파, 카카카, 라파카’라고 외칩니다.
- ④ 3회 반복합니다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고, 두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외칩니다.

5**볼혀쓰기**

안면신경 및 설하신경 자극



- ① 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀려 4초간 유지합니다.
- ② 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 수축시켜 4초간 유지합니다.
- ③ 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
- ④ 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
- ⑤ ‘① - ④’번을 순서대로 2회 반복합니다.

6**목 돌리기**

부신경 자극



- ① 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
- ② 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
- ③ 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
- ④ 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
- ⑤ ‘① - ④’번을 순서대로 2회 반복합니다.

치매예방체조

뇌의 혈액순환 증가로 인지기능 향상

7

온몸 자극하기

어깨 회전범위 확대, 상체 혈액순환 촉진 및 뇌자극

※ 전체 동작 2회 실시

1



2



머리 박수

손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.

어깨 박수

양손으로 어깨를 두드립니다.

3



4



엉덩이 박수

양손으로 엉덩이를 두드립니다.

세로 박수

양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

8

손 운동 - 박수

말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

※ 전체 동작 2회 실시

1



주먹 박수 4회 & 세로 박수 4회

양손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다.

이어서 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

2



손끝 박수 4회 & 세로 박수 4회

양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다.

이어서 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

8

손 운동 - 박수

말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

※ 전체 동작 2회 실시

3



손바닥 박수 4회 & 세로 박수 4회

양손을 쪽 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려줍니다.

그리고 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

4



손목 박수 4회 & 세로 박수 4회

양손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다.

그리고 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

9

손 운동 - 쥐기

인지기능 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

1



2



세로 박수

양손을 맞대어 강하게
박수를 칩니다.

가로 박수

양손을 수평이 되도록 눌혀
박수를 칩니다.

3



4



가로 쥐기

양손을 수평으로 맞댄 상태에서
손을 꼭 쥐어 줍니다.

깍지 끼기

양손을 서로 마주 놓고 힘껏
깍지를 낑니다.

※ 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낑 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

10

팔 운동 - 두 팔로 하기

상체 혈액순환 촉진, 인지기능 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

1



2



두 팔 앞으로 밀기

두 팔을 가슴 앞에서 앞쪽으로 밀고
제자리로 돌아옵니다.

두 팔 위로 밀기

두 팔을 위로 밀고 제자리로
돌아옵니다.

3



4



두 팔 옆으로 밀기

두 팔을 좌우로 밀고 제자리로
돌아옵니다.

두 팔 교차하여 밀기

두 팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜
밀고 제자리로 돌아옵니다.

11

팔 운동 - 한 팔로 하기

상체 혈액순환 촉진, 인지기능 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

①

**한 팔씩 번갈아 밀기(앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞)**

오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로 한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.

12

기 만들기

후두엽, 두정엽, 전두엽의 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

1



기운 모으기

- ① 가슴 아래쪽에 양손을 위 · 아래로 위치시키고 손가락을 둥글게 말아 줍니다.
- ② 원손이 위로 향하도록 돌려줍니다.
- ③ 원손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.

2



기운 키우기

양손을 자신의 몸통 크기로 넓혀주어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.

12

기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽의 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

③



기운 크게 키우기

양팔을 위 · 아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.

④



기운 펼치기

양팔을 위 · 아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌려줍니다.

13

기 펼치기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

1



2



밑면 동그라미 그리기

- ① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.
- ② 허리를 기준으로 밑면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.
- ③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.

앞면 동그라미 그리기

- ① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.
- ② 허리를 기준으로 앞면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.
- ③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.

3



앞과 옆면에 동그라미 그리기

- ① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.
- ② 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.
- ③ 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 앞면에, 오른손은 옆면에 위치시킵니다.
- ④ 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.

14

온몸 가다듬기

어깨 및 가슴근육 이완

※ 전체 동작 2회 실시

1



2



크게 숨들여 마시기

가슴을 넓게 펴고 팔을 위로 올려서 숨을 들여마십니다.

크게 숨내쉬기

팔을 아래로 내리면서 숨을 내쉽니다.

3



4



숨들여 마시기

손바닥이 위로 오게 하여 손끝을 마주 보게 가슴 쪽으로 올리며 숨을 들이마십니다.

숨내쉬기

마주한 손을 내리며 숨을 내쉽니다.

자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후, 정보-자료실 메뉴에서 치매예방운동법 동영상 을 찾아보세요.

3) 치매예방 인지훈련 ‘두근두근 뇌운동’



두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동이 무엇인가요?

- 두근두근 뇌운동은 머리 두(頭) · 힘줄 근(筋), 즉 우리 몸의 근육을 키우듯이 두뇌의 기능을 불룩불룩 단련시킬 수 있는 인지훈련법입니다.
- 누구라도 신문과 필기구만 준비하면, 별도의 비용을 들이지 않고도 일상에서 두뇌 건강을 가꾸어 치매를 예방할 수 있도록 개발되었습니다.



누가 이용할 수 있나요?

- 노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 인지기능들을 골고루 훈련시키는 18가지 문항으로 구성되어 있습니다.
- 각 문항은 학습자가 자신의 인지능력이나 숙련정도에 따라 스스로 난이도를 조절하여 훈련할 수 있도록 안내되어 있습니다.
- 문항별 효과영역과 학습자의 수준에 따라 훈련계획을 설정하고, 이에 따라 매일 30분씩 꾸준히 훈련하기를 권장합니다.



누구나 신문을 볼 때 빠뜨리지 않고 확인하게 되는 날짜와 일기를 이용

날짜 계산기

- 신문을 통해 당일 날짜를 확인하는 습관을 기르고, 주어진 규칙에 따라 연도와 양 · 음력 일자에 해당하는 숫자의 합과 곱을 구하는 훈련
- 효과영역: 지남력, 계산력, 작업기억, 시공간능력, 전환능력

날씨 따라 삼천리

- 당일 기상도의 다양한 시각적 자극 중에서 목표 자극을 선택적으로 탐색하고 규칙에 따라 순서대로 연결하는 훈련
- 효과영역: 주의집중력, 순서결정, 시공간능력, 작업기억



그날그날 관심 가는 신문 기사나 칼럼을 자신이 선택하여 이용

제목 외우기

- 관심 있는 기사 제목을 외우고 일정 시간이 지난 후 다시 기억해내는 훈련
- 효과영역: 기억력, 집행기능

얼굴 삼행시

- 기사에 실린 사진 속 인물의 생김새를 반영하는 삼행시를 지어, 해당 인물의 이름을 기억해보는 훈련
- 효과영역: 언어능력, 기억력, 집행기능

바꿔 쓰기

- 한글의 자음과 모음에 대응하는 기호 세트를 이용하여, 선택한 기사의 제목을 기호로 변환하는 훈련
- 효과영역: 주의집중력, 소근육운동기능, 작업기억, 정신운동속도

퍼즐 스크랩

- 선택한 기사를 기하학적 도형으로 구성된 도안을 따라 자른 다음, 다시 원래 모양대로 맞추어 보는 훈련
- 효과영역: 시공간능력, 소근육운동기능, 집행기능, 주의집중력

사다리를 타자

- 기사를 읽다가 지정된 모음이 글자의 중성에 나오면, 마치 사다리타기 놀이를 하듯 해당 모음이 지시하는 방향으로 이동하여 다시 읽어나가는 훈련
- 효과영역: 주의집중력, 전환능력, 시공간기능, 소근육운동기능, 정신운동속도

신문은 스케치북

- 기사 속에서 정해진 글자만 찾아내어 선으로 연결함으로써 새로운 도형을 만들고, 이렇게 만든 도형을 빈 종이에 옮겨 그려보는 훈련
- 효과영역: 시공간능력, 주의집중력, 기억력, 소근육운동기능

문장 꽈배기

- 선택한 기사 제목을 주어진 규칙에 따라 초성과 종성의 위치를 바꾸어 새로운 문장으로 써보는 훈련
- 효과영역: 주의집중력, 전환능력, 작업기억, 소근육운동기능, 정신운동속도

로꾸거 암송클럽

- 선택한 기사 제목을 외워서 소리 내어 순서대로 암송해보고, 이어서 마지막 글자부터 거꾸로 암송해보는 훈련
- 효과영역: 작업기억, 주의집중력, 정신운동속도, 계산력



삶의 재미를 더해 주는 오늘의 운세, 방송 편성표, 문화기사 등을 이용

바꿔 부르기

- 좋아하는 노래의 가사를 신문에 나온 자신과 가족 또는 친구들의 오늘 운세로 바꿔 부르는 훈련
- 효과영역: 정서자극, 억제력, 기억력

강세 바꿔 읽기

- 자신의 오늘 운세를 순서대로 한 음씩 강세를 주어 소리 내어 읽어보는 훈련
- 효과영역: 억제력, 주의집중력, 작업기억, 정신운동속도

풀어 읽기

- 자신의 오늘 운세를 글자가 아닌 초성, 중성, 종성으로 분리하여 최대한 빨리 읽어보도록 하는 훈련
- 효과영역: 주의집중력, 정신운동속도, 작업기억, 계산력

초성 이어가기

- 기사 첫 글자의 초성부터 시작해서 한글 자음순서에 따라 다음 자음이 초성으로 나오는 글자를 기사에서 차례대로 찾아가는 훈련
- 효과영역: 작업기억, 주의집중력, 정신운동속도

오늘 뭘 볼까

- 방송 편성표를 이용해서 당일 시청할 프로그램을 선택하고 시청 계획을 세워보는 훈련
- 효과영역: 집행기능, 계산력, 주의집중력, 기억력

열려라, 단어창고!

- 자신의 오늘 운세 또는 기사 제목에 있는 글자들을 다양하게 재조합하여 최대한 새로운 단어를 많이 만들어 내는 훈련
- 효과영역: 언어능력, 집행기능, 기억력, 작업기억, 계산력, 정신운동속도

양손으로 또박또박

- 자신의 오늘 운세를 양손을 각각 사용하여 동시에 적도, 시행마다 순서와 방향 규칙을 바꾸어 반복해서 써보는 훈련
- 효과영역: 소근육운동기능, 주의집중력, 시공간능력, 정신운동속도

추억
담기

자신의 삶을 기억하고 돌아볼 수 있는 과거의
신문 기사나 사진을 이용

그때를 기억하시나요

- 누구나 기억할만한 과거 신문 기사나 광고를 제시하고 그와 관련된 이야기 또는 그 시절의 이야기를 나누도록 하는 훈련
- 효과영역: 기억력, 정서자극



누가 이용할 수
있나요?

치매예방에 관심 있는 분이라면 누구나 이용하실 수 있습니다.
특히 5, 60대 이상의 장·노년층에 적극 권장합니다.



어디로 문의하면
되나요?

문의전화

치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

인 터 넷

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)



두근두근 뇌운동 책자는 제1권(12문항), 제2권(6문항)이 각각 발간되었으며, 중앙치매센터 홈페이지의 '중앙치매센터' ▶ '정보-자료실-간행물'에서 다운로드할 수 있습니다.

4) 치매조기검진서비스



어떤 서비스를
받을 수 있나요?

치매 여부를 세 단계에 걸쳐 평가받으실 수 있습니다.
1단계를 거친 후 2, 3단계 검사를 받으실 수 있습니다.

1. 치매선별검사

검진 신청자는 주민등록상 주소지 보건소나 보건소에서 지정한 자치구 치매지원센터에서 약 15분 정도 소요되는 간이정신상태 검사를 통해 인지감퇴가 있는지를 평가받게 됩니다.

2. 치매진단검사

1단계 치매선별검사에서 이상소견이 발견된 검진 신청자는 치매가 있는지를 알기 위해 주민등록상 주소지 보건소에서 지정한 협약 병·의원에서 전문의의 진찰과 정밀한 신경인지 검사를 통해 치매가 있는지를 평가받게 됩니다.

3. 치매감별검사

2단계 치매진단검사에서 치매로 진단된 대상자는 주민등록상 주소지 보건소가 지정한 협약 병·의원에서 혈액검사와 소변 검사 및 뇌영상검사(CT)를 통해 치매의 원인질환이 무엇인지를 평가받게 됩니다.



누가 이용할 수
있나요?

1. 치매선별검사

만 60세 이상 모든 어르신

2. 치매진단검사

1단계 치매선별검사에서 인지기능저하 어르신

3. 치매감별검사

2단계 치매진단검사 결과 원인에 대한 감별검사가 필요한 어르신



어떻게 신청하면 되나요?

신청권자

본인, 가족 또는 그 밖의 관계인

신청기관

주민등록상 주소지 보건소 또는 자치구 치매지원센터

신청방법

방문

신청기간

보건소 또는 자치구 치매지원센터

보건소는 ‘공공보건포털(<http://www.g-health.kr>)-보건기관 찾기’에서 확인하실 수 있습니다.

제출서류

추가서류는 각 지자체별로 상이할 수 있으니 관할 보건소에 사전 문의 바랍니다.

1. 선별검사 (신청자)

신분증 지참

2. 진단검사·감별검사 (해당기관 진행)

공통

- 진단·감별검사 의뢰서
- 의료급여증 사본
(해당자의 경우)
- 검사결과 및 결과보고서

추가

- 진단·감별검사비 지원
신청서
- 건강보험증 사본과
납부영수증 사본
- 진단·감별검사 의뢰서
- 비용청구서



비용이 얼마나
드나요?

1. 치매선별검사

무료입니다.

2. 치매진단검사

기준 중위소득 120%이하 (단, 3인 가구에 한해 전국가구 평균 소득 100% 이하)인 분들의 경우에는 거주지 보건소가 지정한 협약 병·의원에서 검사를 시행하실 경우 검사비 중 최대 8만원 까지 지원받으실 수 있습니다. 8만원을 초과하는 검사비는 본인이 부담하셔야 합니다.

3. 치매감별검사

기준 중위소득 120%이하 (단, 3인 가구에 한해 전국가구 평균소득 100% 이하)인 분들의 경우에는 거주지 보건소가 지정한 협약 병원에서 검사를 시행하실 경우, 협약 병·의원의 등급에 따라 검사비를 지원받으실 수 있으며, 지원 범위를 초과하는 검사비는 본인이 부담하셔야 합니다.

1) 협약 병·의원이 의원·병원·종합병원급일 경우: 최대 8만원

2) 협약 병·의원이 상급종합병원일 경우: 최대 11만원





어디로 문의하면
되나요?

신청기관

보건소(서울은 치매지원센터)

문의전화

- ① 보건소(서울은 치매지원센터)
- ② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인 터 넷

공공보건포털(www.g-health.kr) (보건기관 찾기로 확인해 보세요.)

Chapter 2

치매로 진단받으셨어요?

- 1) 장기요양서비스
- 2) 치매치료관리비지원사업
- 3) 노인돌봄종합서비스
- 4) 치매가족휴가제
- 5) 실종노인의 발생예방 및 찾기사업
- 6) 성년후견제도



1) 장기요양서비스



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

고령이거나 노인성 질병(치매, 뇌혈관성질환, 파킨슨병 등) 등으로 다른 사람의 도움 없이는 일상생활이 어려운 어르신에게 장기요양 등급에 따라 신체활동 및 일상생활 수행 지원 등의 장기요양서비스를 제공합니다.

1. 장기요양등급

심신상태 및 장기요양이 필요한 정도 등 등급판정 기준에 따라 장기요양 1~5등급으로 구분됩니다.

1) 장기요양 1등급

심신의 기능상태 장애로 일상생활에서 전적으로 다른 사람의 도움이 필요한 장기요양인정 점수 95점 이상인 분

2) 장기요양 2등급

심신의 기능상태 장애로 일상생활에서 상당부분 다른 사람의 도움이 필요한 장기요양인정 점수 75점 이상 95점 미만인 분

3) 장기요양 3등급

심신의 기능상태 장애로 일상생활에서 부분적으로 다른 사람의 도움이 필요한 장기요양인정 점수 60점 이상 75점 미만인 분

4) 장기요양 4등급

심신의 기능상태 장애로 일상생활에서 일정 부분 다른 사람의 도움이 필요한 장기요양인정 점수 51점 이상 60점 미만인 분

5) 장기요양 5등급(치매등급)

치매환자로서(노인장기요양보험법 제2조에 따른 노인성질병으로 한정) 장기요양인정 점수 45점 이상 51점 미만인 분



2. 장기요양급여의 종류

장기요양급여의 종류는 크게 재가급여, 시설급여, 특별현금급여로 구분되고, 이중 한 가지씩만 이용이 가능합니다. 다만, 특별현금급여의 가족요양비 지급대상자도 복지용구를 추가로 이용할 수 있습니다.

1) 시설급여

장기요양기관이 운영하는 노인요양시설, 노인요양공동생활가정 등의 노인의료복지시설(요양병원 제외)에 장기간 입소하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지 · 향상을 위한 교육 · 훈련 등을 제공합니다.

(1) 노인요양시설: 치매, 뇌혈관성 질환 등 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움을 필요로 하는 자를 입소 시켜 급식, 요양, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공합니다.

노인요양시설 내 치매전담실

노인요양시설 안에 별도의 공간인 '치매전담실'을 두어 치매대상자가 안정감을 느낄 수 있는 시설환경을 조성하고, 치매전문교육을 이수한 전문인력을 배치하여 치매대상자를 전문적으로 수발하기 위한 맞춤형 서비스를 제공합니다.

(2) 노인요양공동생활가정: 치매, 뇌혈관성 질환 등 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움을 필요로 하는 자를 가정과 같은 주거여건에서 급식, 요양, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공합니다.

치매전담형 노인요양공동생활가정

치매대상자 전용 노인요양공동생활가정으로 치매대상자가 안정감을 느낄 수 있는 시설환경을 조성하고, 치매전문교육을 이수한 전문인력을 배치하여 치매대상자를 전문적으로 수발하기 위한 맞춤형 서비스를 제공합니다.

2) 재가급여

대상자의 가정이나 장기요양기관(주야간보호, 단기보호)에서 신체활동이나 인지활동, 가사활동 지원 등의 서비스를 제공하며 방문요양, 방문목욕, 방문간호, 주 · 야간보호, 단기보호 및 복지용구가 해당됩니다.

(1) 방문요양: 장기요양요원이 수급자의 가정 등을 방문하여 신체활동 및 가사활동 등을 지원합니다.
(식사도움, 옷 갈아입기, 청소, 세탁, 말벗 등)

인지활동형 방문요양

치매대상자에게 치매전문요양요원이 인지기능 악화 방지 및 잔존능력 유지를 위해 인지자극 활동과 일상 생활 함께하기를 제공합니다. 기존 방문요양과는 달리 빨래, 식사준비 등의 가사지원은 제공할 수 없으나, 잔존기능 유지 향상을 위한 사회활동 훈련을 제공하는 방법으로 대상자와 함께 옷 개기, 요리하기 등은 가능합니다.

24시간 방문요양

가정에서 중증치매어르신(장기요양 1~2등급)을 돌보는 가족을 지원하기 위한 제도로, 24시간 동안 치매어르신의 가정에서 요양보호사가 보호자를 대신하여 일상적인 돌봄서비스를 제공합니다. 서비스 기간 중 간호(조무)사가 1회 이상 방문하여 응급상황에 대비할 수 있습니다.

(2) **방문목록**: 장기요양요원이 목욕설비를 갖춘 장비를 이용하여 수급자의 가정 등을 방문하여 목욕을 제공합니다.

(3) **방문간호**: 장기요양요원인 간호(조무)사 또는 치과위생사가 의사, 한의사 또는 치과의사의 방문간호 지시서에 따라 수급자의 가정 등을 방문하여 간호, 진료의 보조, 요양에 관한 상담 또는 교육, 구강 위생 등을 제공합니다.

(4) **주 · 야간보호**: 하루 중 일정 시간 동안 장기요양기관에 보호하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지 · 향상을 위한 교육과 활동 등을 제공합니다. 일상생활지원(취미, 운동 등 여가생활서비스), 일상생활동작 훈련(이동, 체위변경, 기능훈련, 식사 등)을 제공합니다.

치매전담형 주 · 야간보호

치매대상자 전용 주 · 야간보호로 치매대상자가 안정감을 느낄수 있는 시설환경을 조성하고, 치매전문교육을 이수한 전문인력을 배치하여 치매대상자를 전문적으로 수발하기 위한 맞춤형 서비스를 제공합니다.

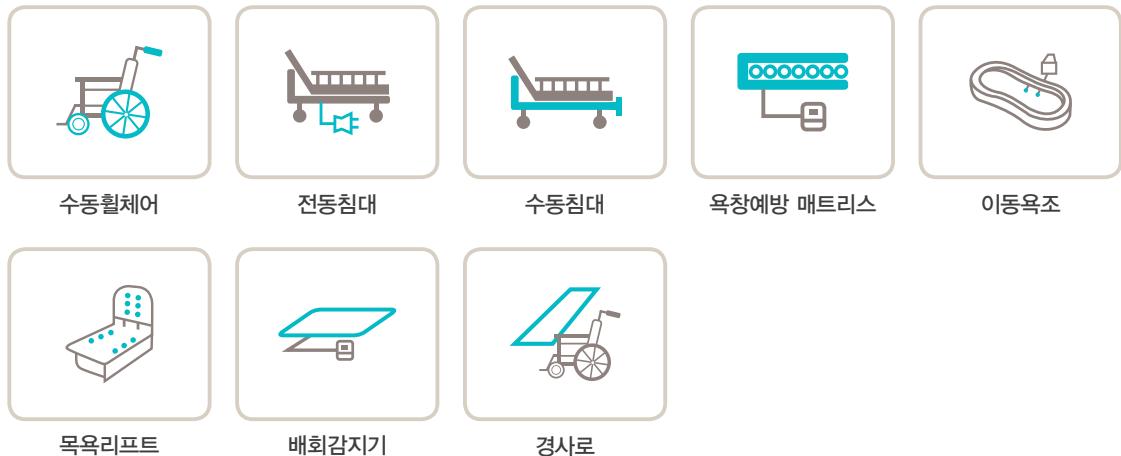
(5) **단기보호**: 일정 기간 동안 장기요양기관에 보호하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지와 향상을 위한 교육 훈련 등을 제공합니다. (월 15일 이내로 이용해야 하지만, 연간 2회에 한하여 월 15일 초과하여 월 한도액 범위에서 이용할 수 있습니다.)

(6) **복지용구**: 수급자의 일상생활, 신체활동 지원에 필요한 물품을 구입하거나 대여가 가능합니다.

① 구입 가능한 복지용구 품목(9종)



② 대여 가능한 복지용구 품목(8종): 수동침대, 전동침대, 수동휠체어, 배회감지기, 이동욕조, 욕창 예방 매트리스, 경사로, 목욕리프트



③ 복지용구 사용 시 유의사항

- 연간 160만원 한도 내에서 이용 가능합니다. (구입품목+대여품목)
- 연간 구입할 수 있는 개수가 제한되어 있는 품목: 안전손잡이 4개, 미끄럼방지양말 6켤레, 미끄럼 방지매트 및 방지액 5개, 간이변기(대변기 · 소변기) 2개, 자세변환용구 5개
- 내구연한이 정해진 품목은 연 한도액에 관계없이 1개의 제품만 구입 · 대여 가능합니다. (내구연한 내에 훼손 등으로 사용할 수 없게 되었을 경우에는 공단에 복지용구 추가 급여를 신청해야 합니다.)
- 시설급여(입소시설) 이용 중에는 구입하거나 대여할 수 없습니다.
- 의료기관(병, 의원) 입원 중에는 전동침대, 수동침대, 이동욕조, 목욕리프트를 대여할 수 없습니다.

3) 가족요양비

도서(섬)나 벽지(외딴 곳), 천재지변 또는 그 밖의 사유로 장기요양기관이 제공하는 장기요양급여를 이용하기 어려울 경우 가족요양비(매월 수급자에게 15만원 지급)을 지급하여 가족으로부터 장기요양급여를 받을 수 있도록 하는 특별현금급여입니다.



누가 신청할 수 있나요?

1. 만 65세 이상 어르신
※ 65세에 도달하기 30일전부터 신청할 수 있으며, 65세가 되는 날부터 이용할 수 있습니다.
2. 만 64세 이하의 노인성 질병(치매, 뇌혈관성질환, 파킨슨병 등)이 있는 자



어떻게 신청하면 되나요?

신청인 및 대리인

본인 또는 가족, 친족 또는 이해관계인, 사회복지전담 공무원, 시장 · 군수 · 구청장이 지정한 자

신청기관

국민건강보험공단 지역별지사(노인장기요양보험 운영센터)

신청방법

방문, 우편, 팩스, 인터넷

1) 전 화: ☎ 1577-1000

2) 인터넷: 인터넷으로 신청하는 경우 신청인 본인과 주민등록상 같은 세대의 직계혈족 또는 건강보험증에 등록된 가입자 또는 피부양자에 한함

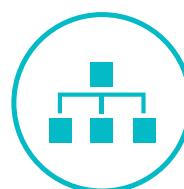
※ 65세 미만자의 경우 인터넷 신청은 할 수 없습니다.



노인장기요양보험
홈페이지
(www.longtermcare.or.kr)



제도소개



장기요양인정
신청 및 이용절차



장기요양인정
신청하기

제출서류

1) 장기요양인정 신청서

노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr) ▶ 알림 · 자료실 ▶ 자료실 ▶ 서식 자료실에서 신청서를 다운로드

2) 의사소견서 또는 진단서

- 65세 미만의 경우는 노인성 질병을 증명할 수 있는 진단서 또는 의사소견서 필요
- 65세 이상의 경우는 의사소견서 제출 대상은 별도 통보
- ‘치매진단 관련 보완서류 제출 필요자’인 경우 치매진단 관련 교육이수 의료인에게 치매진단 관련 보완서류를 포함한 의사소견서를 발급받아 제출
(치매진단관련 교육이수 의료기관은 노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)에서 확인)

3) 대리인 관련 서류

- 가족, 친족, 이해관계인 – 대리인의 신분증
- 사회복지전담공무원 – 신청인의 관할 시 · 군 · 구 공무원임을 증명하는 신분증
- 시장 · 군수 · 구청장이 지정한 자 – 대리인 지정서, 신분증
(대리인 지정서는 노인장기요양보험 홈페이지에 게시)

신청절차





비용이 얼마나 드나요?

장기요양등급과 이용 급여에 따라 본인 부담금액이 달라집니다.

1. 시설급여비용(본인 부담금 20%)

- 1) 일반대상자의 경우 이용한 총 급여비용 중 20%를 수급자 본인이 부담하고, 80%는 공단에서 장기요양기관에 지급합니다.
- 2) 비급여대상(식사재료비, 이·미용비, 대상자의 요청에 의한 상급침실(1-2인실) 이용에 따른 추가비용)은 시설급여 비용에서 제외되므로 전액 본인이 추가로 부담해야 합니다.
- 3) 장기요양 4등급, 5등급 수급자가 시설급여를 이용하는 경우에는 3등급의 급여비용을 산정합니다.

[시설급여 비용 표]

(2017.1.1기준)

분류	장기요양등급	금액(1일당)	월 금액(30일 기준)	본인부담금(30일 기준)	
				일반(20%)	
노인요양시설	1등급	59,330원	1,779,900원	355,980원	
	2등급	55,060원	1,651,800원	330,360원	
	3등급	50,770원	1,523,100원	304,620원	
노인요양 공동생활가정	1등급	52,940원	1,588,200원	317,640원	
	2등급	49,120원	1,473,600원	294,720원	
	3등급	45,280원	1,358,400원	271,680원	

※ 기타의료급여 수급권자·감경대상은 이용금액의 10%를 본인이 부담

※ 기초생활 수급권자는 본인부담금 면제

[치매전담 시설급여기관의 비용]

(2017.1.1기준)

분류	장기요양 등급	금액(1일당)		월 금액(30일 기준)		본인부담금(30일 기준)	
		가형	나형	가형	나형	가형	나형
노인요양시설 내 치매전담실	2등급	67,900원	61,100원	2,037,000원	1,833,000원	407,400원	366,600원
	3~5등급	62,610원	56,350원	1,878,300원	1,690,500원	375,660원	338,100원
치매전담형 노인요양공동생활가정	2등급	60,890원		1,826,700원		365,340원	
	3~5등급	56,140원		1,684,200원		336,840원	

※ 기타의료급여 수급권자·감경대상은 이용금액의 10%를 본인이 부담

※ 기초생활 수급권자는 본인부담금 면제

2. 재가급여비용(본인 부담금 15%)

- 1) 일반대상자의 경우 총 이용한 급여비용 중 15%를 수급자 본인이 부담하고, 85%는 공단에서 장기요양 기관에 지급합니다.
- 2) 월 한도액 범위 내에서 이용하셔야 하며, 초과 금액은 본인이 부담하셔야 합니다.
- 3) 2개 이상의 기관을 이용하는 경우에는 월 한도액 초과 여부를 반드시 확인 후 급여를 이용하시기 바랍니다.
- 4) 주 · 야간보호를 월 20일 이상(1일 8시간 이상) 또는 치매전담형 주 · 야간보호 급여를 월 15일(1일 8시간 이상) 이상 이용한 수급자에 한해 등급별 월 한도액의 50% 범위 내 초과하여 재가급여가 이용 가능합니다.
- 5) 방문요양 급여비용은 1회 방문 당 제공시간에 따라 비용을 산정합니다.
급여제공시간 '180분 이상'은 1일 3회까지 가능하며, 1등급 또는 2등급자에 한하여 210분 · 240분 급여는 1일 1회 이용 가능합니다. 치매가 있는 수급자의 인지활동형 방문요양은 1일 1회에 한하여 120분 이상 180분 까지 이용 가능합니다.
- 6) 야간 · 심야 · 휴일에 급여를 이용하면 본인일부 부담금을 추가로 부담합니다. 토요일 가산은 주 · 야간보호 이용 시에만 적용되며, 야간 · 심야 · 토요일 · 휴일 가산이 동시에 적용되는 경우에는 중복 가산이 되지 않습니다. 또한 인지활동형 방문요양은 야간 및 휴일 가산은 적용되나, 심야가산은 적용되지 않습니다.
- 7) 방문간호 급여는 방문요양 또는 방문목욕을 이용하는 1등급~4등급인 수급자 중 인정조사표상 건강관리가 필요하다고 판단되는 경우 월 한도액과 관계없이 월1회 한하여 이용할 수 있으며, 5등급 수급자는 최초 방문간호지시서 발급일부터 6개월 동안 매월 1회 이상 제공받을 수 있습니다.

(2017.1.1기준)

장기요양등급	장기요양급여의 월 한도액	본인부담금		
		일반(15%)	기타의료급여 수급권자 · 감경대상(7.5%)	기초생활 수급권자
1등급	1,252,000원	187,800원	93,900원	면제
2등급	1,103,400원	165,510원	82,755원	
3등급	1,043,700원	156,555원	78,278원	
4등급	985,200원	147,780원	73,890원	
5등급	843,200원	126,480원	63,240원	

장기요양 급여비용의 가산			
분류	추가비용	방문요양 및 방문간호	주 · 야간보호
야간가산	급여비용의 20%	18시 이후 22시 이전	
심야가산	급여비용의 30%	22시 이후 6시 이전 (인지활동형 프로그램 제외)	-
토요일가산	급여비용의 30%	-	토요일
공휴일가산	급여비용의 30%	[관공서의 공휴일에 따른 규정]	에 따른 공휴일

※ 동시 적용되는 경우 중복하여 가산하지 않습니다.

3. 가족요양비

가족요양비 수급자로 인정받은 자가 다른 장기요양급여를 이용하려면 공단에 급여종류 변경 신청을 하여야

합니다. 변경신청 없이 다른 장기요양급여를 이용한 경우 그 비용은 전액 본인이 부담합니다.

(매월 수급자에게 15만원 지급)



어디로 문의하면
되나요?

신청기관

국민건강보험공단 지역별 지사(노인장기요양보험운영센터)

문의전화

- ① 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000
- ② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인터넷

국민건강보험공단 노인장기요양보험(www.longtermcare.or.kr)

2) 치매치료관리비지원사업



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

꾸준한 약물치료로 치매를 초기에 지속적으로 치료·관리함으로써 증상악화가 보다 지연될수 있도록 치매어르신의 치매치료관리비를 지원합니다.

치매치료관리비 보험급여분 중 본인부담금(치매약제비 본인부담금+약 처방 당일의 진료비 본인부담금)을 월 최대 30,000원까지 실비로 지원합니다.

※ 단, 신청일 이전에 발생한 약제비와 진료비는 제외



누가 이용할 수 있나요?

의료기관에서 상병코드 F00~F03, G30으로 진단을 받고 보건소(치매상담센터)에 치매환자로 등록되신 분 중, 치료 기준에 맞는 치매약을 복용 중인 만 60세 이상 치매어르신으로서 기준 중위소득 120% 이하인 분 (단, 3인 가구에 한해 전국가구 평균소득 100%이하인 분) (초로기 치매환자(노년기 이전에 발생하는 치매)는 예외적으로 신청 가능 하나 이 경우에도 진단기준, 치료기준, 소득기준은 반드시 충족 해야 함)



어떻게 신청하면 되나요?

신청권자

본인, 가족 또는 보건소 또는 치매상담센터 담당 공무원 및 사회복지 담당공무원

신청기관

주민등록상 주소지 읍·면·동 보건소 또는 치매지원센터



신청기간

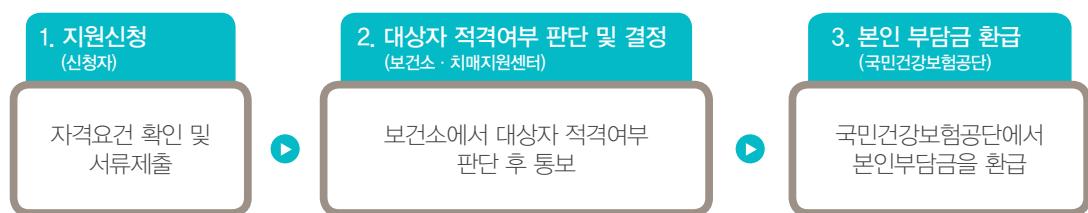
보건소(서울은 치매지원센터)

신청방법

방문

제출서류

지원신청서 1부, 대상자 본인 통장사본 1부 또는 보호자 통장사본 1부 (단, 보호자 통장사본을 제출할 경우에는 가족관계증명서나 주민등록 등본 등 대상자와의 가족관계를 확인할 수 있는 서류를 첨부해야 함), 처방전(질병코드번호·약품명 기재) 또는 약품명이 기재된 약국 영수증



비용이 얼마나
드나요?

무료입니다.



어디로 문의하면
되나요?

신청기관

보건소(서울은 치매지원센터)

문의전화

- ① 주민등록상 주소지 읍·면·동 보건소 또는 치매지원센터
- ② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인터넷

복지로(www.bokjiro.go.kr)

3) 노인돌봄종합서비스



**어떤 서비스를
받을 수 있나요?**

혼자 힘으로 일상생활을 영위하기 어려운 어르신에게 안정된 노후 생활을 보장하고 가족이 사회경제 활동을 할 수 있도록 지원하기 위한 서비스입니다. 단 의료인이 행하는 의료, 조산, 간호 등의 의료서비스는 제공하지 않습니다.

1. 방문서비스

재가노인복지시설이나 지역자활센터의 노인요양보호사가 가정으로 방문하여 신변 및 활동지원서비스(식사, 세면, 구강관리, 체위 변경, 옷 갈아입히기, 신체기능 유지, 화장실 이용, 목욕보조, 외출 동행 등)를 제공합니다. 목욕보조서비스는 보호자가 동의 하는 경우에만 이용 가능합니다. 월 27시간 또는 36시간을 이용할 수 있습니다.

2. 단기가사서비스

취사, 생활필수품 구매, 청소, 세탁 등 가사 및 일상생활지원 서비스를 제공합니다. 월 24시간을 이용할 수 있습니다.

3. 치매가족휴가지원서비스

서비스 제공기관에서 일정기간 동안 치매노인을 보호하여 연 6일 범위 내 이용할 수 있습니다.

4. 주간보호서비스

노인복지법 제38조에 정한 재가노인복지시설 중 주간보호서비스를 제공하는 기관에서 기능회복, 급식, 목욕, 송영서비스 등을 제공 합니다. 월 27시간(9일) 또는 36시간(12일)을 이용할 수 있습니다.





누가 이용할 수 있나요?

1. 방문서비스와 주간보호서비스

- 1) 만 65세 이상 어르신 중 노인장기요양 등급 외 A, B 판정자로 가구 소득이 기준 중위소득 160% 이하인 자
- 2) 만 65세 이상 장애 1~3등급 및 중증질환자이면서 차상위계층 (기준 중위소득 50%) 인 분들 중에서 시·군·구청장이 인정하는 자

2. 단기간사서비스

- 1) 만 65세 이상 독거노인 또는 고령의 부부 노인가구(부부 모두 75세 이상) 중에서 최근 2개월 이내 골절(관절증, 척추병증 포함) 진단 또는 중증질환 수술로 인하여 단기간 돌봄이 필요한 자로 의사진단을 받았으며(의사진단(소견)서 또는 입퇴원확인서, 수술확인서 중 1개로 확인) 가구 소득이 기준 중위소득 160% 이하인 자

※ 조손가정 (1인 이상의 만 18세 미만의 아동과 만 65세 이상 노인 1인 또는 1인 이상의 만 18세 미만 아동과 만 75세 이상 고령 노인 부부로 구성된 가구)의 노인으로 시·군·구청장이 인정하는 자인 경우, 대상자 선정

3. 치매가족휴가지원서비스

- 1) 노인돌봄종합서비스 이용자(방문서비스, 주야간보호서비스) 중 치매어르신으로 최근 6개월 이내에 발급받은 의사진단서(상병 코드 F00~F03, G30) 또는 의사소견서로 치매어르신임이 확인된 자



제외대상에는 누가 있나요?

국고사업에 의한 동일한 또는 유사한 재가서비스를 받고 있는 자, 실제 주거를 같이하는 가구원 중 노인돌봄종합서비스, 가사간병서비스 노인장기요양보험방문요양 등의 서비스를 받고 있을 경우



어떻게 신청하면 되나요?

신청권자

본인, 가족 또는 사회복지담당 공무원

신청기관

주민등록상 주소지 읍·면·동 행정복지센터(주민센터)

신청방법

방문, 전화

제출서류

신청서(행정복지센터에 비치되어 있음), 신분증, 소득증명 자료(제출서류는 방문 전 행정복지센터로 문의)



비용이 얼마나 드나요?

- 서비스대상자의 소득과 이용 일수에 따라 바우처 지원금을 차등 지원합니다. 서비스가격은 정부지원금과 본인부담금으로 이루어집니다. 활동지원과 생활지원은 원칙적으로 하루 이용시간에 제한은 없으며, 제공기관과 이용자가 계약을 체결할 때 별도로 협의하여 결정하면 됩니다. 단 초과분은 전액 본인이 부담합니다. 주간보호는 하루 9시간 초과할 수 없으며, 초과할 경우 초과분은 전액 본인이 부담합니다.

[소득수준별 본인부담금]

(2017.1.1기준)

서비스 유형 및 시간		기초생활 수급자	차상위계층	차상위 초과 ~ 기준 중위소득 110%미만	기준 중위소득 110%이상 ~140%미만	기준 중위소득 140%이상 ~160%이하
방문 · 주간	27시간(9일)	무료	18,000원	37,000원	42,000원	48,000원
	36시간(12일)	8,280원	24,000원	49,000원	56,000원	64,000원
단기가사	24시간(1개월)	무료	16,000원	33,000원	38,000원	42,000원
	48시간(2개월)	무료	32,000원	66,000원	76,000원	84,000원
치매가족휴가 지원서비스	연6일 범위내	무료	(일)2,500원	(일)5,100원	(일)5,800원	(일)6,500원

※ 치매가족휴가지원서비스 이용시 발생하는 식대는 별도 개인 부담

2. 본인부담금이 책정된 대상자는 납부기한 내에 본인부담금을 납부해야 바우처가 생성되어 서비스를 이용하실 수 있습니다. 본인부담금은 바우처 카드 및 결정통지서에 명시된 지정계좌에 책정된 본인부담금을 납부(자동 이체, 무통장입금, 인터넷 · 폰뱅킹 · ATM)하시면 됩니다. 서비스 바우처 생성시기는 납부기한에 따라 달라집니다.

구분	납부기한	생성일	비고
정기생성 (1차 납부)	매월 말일 18:00	매월 말일	<ul style="list-style-type: none"> · 매월 말일 18:00까지 본인부담금을 납부한 대상자에 한해 당월 1일부터 사용가능한 바우처를 생성 · 말일이 토 · 일 · 휴일인 경우 전일까지 본인부담금을 납부한 대상자에 한해 바우처를 생성
수시생성 (2차 납부)	당월 1일~당월 10일 18:00	납부일 익일	<ul style="list-style-type: none"> · 당월 1일~10일 18:00까지 본인부담금을 납부한 대상자에게 납부 익일부터 사용가능한 바우처 생성 · 당월 10일이 토 · 일 · 공휴일인 경우 전일까지 납부한 대상자에 한해 바우처를 생성
추가생성 (3차 납부)	당월 11일~당월 25일 18:00	제공기관 신청일 익일	<ul style="list-style-type: none"> · 대상자가 본인부담금을 입금한 후 제공기관이 전자바우처 시스템을 통해 사회보장정보원으로 당월생성을 신청하는 경우에만 신청일 익일에 바우처 생성 · 당월 25일이 토 · 일 · 공휴일인 경우 익일까지 신청 가능

※ 1, 2차 납부기한 내에 본인부담금 납부 시 자동생성

전자바우처 포털(www.socialservice.or.kr) 및 ARS 시스템(1644-9911)에서 바우처 잔량 및 사용내역조회 가능**유의사항**

- 본인부담금을 입금하지 않으면 바우처가 생성되지 않음
- 본인부담금은 최대 12개월분을 한번에 입금 가능



어디로 문의하면
되나요?

신청기관

주민등록상 주소지 읍·면·동 행정복지센터

문의전화

- ① 행정복지센터(주민센터)
- ② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인터넷

- ① 복지로(www.bokjiro.go.kr)
- ② 보건복지부 사회서비스전자바우처(www.socialservice.or.kr)



4) 치매가족휴가제



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

간병으로 지친 가족들이 쉴 수 있도록 치매어르신(재가급여 이용자: 단기보호 제외)이 월 한도액과 관계없이 연간 최대 6일까지 24시간 방문요양(장기요양 1~2등급) 또는 단기보호시설을 이용할 수 있도록 하는 서비스입니다.



누가 이용할 수 있나요?

1. 장기요양서비스 재가급여 수급자 중 치매가 있고, 인정조사표 상 수발부담이 큰 8개 항목(망상, 폭언 등) 1개이상 표시된 경우
2. 노인돌봄종합서비스 이용자 중 치매로 진단된 경우, 치매진단은 최근 6개월 이내에 발급받은 의사진단서(F00~F03, G30), 의사 소견서로 치매어르신임을 확인될 경우





어떻게 신청하면 되나요?

1. 노인장기요양수급자

신청방법

노인장기요양수급자는 치매가족휴가제를 제공하는 기관의 기관장과의 계약을 통해 즉시 치매가족휴가제 이용 가능합니다.

2. 노인돌봄종합서비스

신청권자

본인 또는 가족

신청기관

주민등록상 주소지 행정복지센터

신청방법

방문.

노인돌봄종합서비스를 처음 신청하는 분들은 치매가족휴가 서비스를 동시에 신청할 수 있습니다. 치매가족휴가서비스를 이미 이용하고 있는 분들은 사업연도가 바뀌어도 다시 재신청할 필요 없이 계속 이용 가능합니다.

제출서류

치매가족휴가지원 서비스 신청서, 의사진단서나 의사소견서



비용이 얼마나 드나요?

1. 노인장기요양수급자

24시간 방문요양은 기본 수가(135,260원)에서 본인부담금 15% (20,280원)를 부담하게 됩니다.

단기보호는 각 등급별 1일당 급여비용에 이용일수를 곱한 총금액 중 15%를 부담하게 됩니다.

(2017.1.1기준)

분류	금액(원)
장기요양 1등급	48,220
장기요양 2등급	44,670
장기요양 3등급	41,250
장기요양 4등급	40,160
장기요양 5등급	39,070

1) 장기요양 5등급자 1일 기준 5,860원(본인부담금)

2) 장기요양 5등급자 6일 이용시 35,160원(본인부담금)

※ 1일이라 함은 0시부터 24시까지 의미

※ 입·퇴소 당일 서비스 이용시간이 12시간 이상인 경우 해당 급여비용 100%, 12시간 미만인 경우 50%만 부담

※ 기초생활수급자는 무료, 차상위계층은 급여비용의 7.5% 부담

※ 식대는 별도 본인부담

2. 노인돌봄종합서비스 대상인 치매어르신

(2017.1.1기준)

	분류	본인부담금
1일 (연 6일 범위내)	기준 중위소득 140%이상~160%이하	(일) 6,500원
	기준 중위소득 110%이상~140%미만	(일) 5,800원
	차상위 초과 ~ 기준 중위소득 110%미만	(일) 5,100원
	차상위계층	(일) 2,500원
	기초생활수급자	무료

※ 치매가족휴가지원서비스 일자 산정시 0시 기준

(예: 7월1일 23시에 입소하고, 7월 3일 9시에 퇴소하면 3일로 산정)

※ 정부지원금은 노인돌봄종합 바우처 카드로 지불하고, 본인부담금은 단기보호시설 퇴소 시 제공기관에 직접 납부해야 합니다.



어디로 문의하면
되나요?

문의전화

- ① 보건복지콜센터 ☎ 129
- ② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ③ 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000

인 터 넷

복지로(www.bokjiro.go.kr)

5) 실종노인의 발생예방 및 찾기사업



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

실종 위험이 있는 치매어르신이 실종을 예방하고, 실종이 되더라도 신속하고 무사하게 가정으로 복귀할 수 있도록 지원하는 서비스입니다.

1. 배회가능 어르신 인식표 보급

실종 위험이 있는 어르신에게 고유번호가 있는 인식표를 나눠 드려 실종되셨을 때 쉽게 가정으로 복귀할 수 있도록 지원하는 서비스입니다. 인식표는 어르신의 옷에 다리미로 다려 부착하며 무료로 보급해 드립니다. 실종되신 어르신이 발견될 경우 경찰청(☎ 182)과 보건복지콜센터(☎ 129)에서 인식표 번호 조회를 통해 신속하게 가정으로 복귀하실 수 있습니다.

2. 지문 등 사전등록제

실종에 대비하여 경찰청에 치매어르신의 지문과 사진, 기타 신상 정보를 미리 등록해 두었다가 실종이 되셨을 때 등록된 자료를 이용해 신속하게 복귀하실 수 있도록 지원하는 서비스입니다. 실종된 치매어르신이 대부분 본인의 이름이나 가족 관련 정보를 제대로 기억하지 못하는 경우가 많아 가정으로 바로 복귀하지 못하고 시설로 보내지는 경우가 발생합니다. 치매어르신이 지문을 사전에 등록해 두시면 실종되어도 이런 염려 없이 바로 가족에게 인계될 수 있습니다.

3. 배회감지기(GPS형)

치매어르신의 실종예방을 위해 GPS와 통신을 이용하여 가족이나 보호자에게 치매 증상 어르신의 위치를 알려주는 서비스로 노인 장기요양 복지용구 급여품목으로 대여할 수 있습니다.





**누가 이용할 수
있나요?**

1. 배회가능 어르신 인식표

치매어르신 또는 실종 위험이 있는 60세 이상 어르신 누구나

2. 지문 등 사전등록제

실종위험이 있는 치매어르신 누구나

3. 배회감지기(GPS형)

노인장기요양보험 등급을 받은 수급자 중 길을 잃어버리거나
배회증상이 있는 어르신

(단, 장기요양시설에 입소하지 않고 완전 와상이 아닌 분)



**어떻게 신청하면
되나요?**

1. 배회가능 어르신 인식표 신청권자

본인 또는 가족, 친족, 이해관계인, 사회복지전담 공무원, 시장 ·
군수 · 구청장이 지정한 자

신청방법

주민등록상 주소지 관할 보건소(서울특별시는 치매지원센터)에
방문

신청기간

상시

제출서류

배회가능 어르신 인식표 신청서 1부, 대상자 반명함판 사진 1장



어떻게 신청하면 되나요?

2. 지문 등 사전등록제 신청권자

본인 또는 가족, 친족, 이해관계인, 사회복지전담 공무원, 시장·군수·구청장이 지정한 자

신청방법

가까운 경찰서, 지구대, 파출소에 치매어르신과 함께 방문

신청기간

상시

제출서류

치매진단서 혹은 소견서, 가족관계 증명서, 사전등록 동의서 각 1부 구비

3. 배회감지기(GPS형)

신청권자

본인 또는 가족, 친족, 이해관계인, 사회복지전담 공무원, 시장·군수·구청장이 지정한 자

신청방법

장기요양등급 판정 후 해당 지역 복지용구 사업소에 방문

신청기간

상시



비용이 얼마나 드나요?

1. 배회가능 어르신 인식표

무료

2. 지문 등 사전등록제

무료

3. 배회감지기(GPS형)

본인 부담금: 월 대여가의 15%



어디로 문의하면 되나요?

문의전화

1. 배회가능 어르신 인식표

- ① 보건소(서울은 치매지원센터)
- ② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ③ 보건복지부콜센터 ☎ 129
- ④ 중앙치매센터(www.nid.or.kr)

2. 지문 등 사전등록제

- ① 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ② 경찰청 ☎ 182
- ③ 보건복지콜센터 ☎ 129
- ④ 경찰청 안전Dream 아동·여성·장애인 경찰지원센터 (www.safe182.go.kr)

3. 배회감지기(GPS형)

- ① 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
- ② 보건복지콜센터 ☎ 129
- ③ 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000
- ④ 국민건강보험공단 노인장기요양보험 (www.longtermcare.or.kr)

6) 성년후견제도



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

치매어르신과 같이 정신적 어려움(인지기능저하, 판단력 장애)등으로 본인 스스로 의사결정을 할 수 없는 경우이거나 추후에 판단력 저하(인지기능저하)에 대비하여 신뢰할 수 있는 사람과 후견계약을 맺는 제도입니다. 후견을 통해 법률행위(부동산 계약), 재산관리(통장관리), 사회복지서비스 이용, 신상보호(시설입소 및 병원입원) 및 사회생활에서 필요한 사무처리를 지원받을 수 있습니다.

1. 성년후견

정신적 어려움으로 사무처리능력이 지속적으로 결여된 경우 신청할 수 있고, 후견인이 대부분의 법률행위를 대신합니다. 다만 대가가 크지 않은 일상생활용품의 구입, 의료 동의, 주거 결정 등 신상에 관한 것은 스스로 결정할 수 있습니다. 다만, 성년후견은 지속적 후견이어서 종료하기 위해 별도로 가정법원의 결정을 받아야 합니다.

2. 한정후견

중증 치매 등 정신적 어려움이 있는 분이 의사결정이 필요한 사무의 범위, 후견인이 행사할 대리권의 범위, 후견의 기간 등을 정해 후견을 받습니다. 다른 법정후견 유형과는 달리 대상자에게 필요한 최소한의 범위에서만 후견이 개시된다는 점에서 자기 결정권이 보장될 수 있습니다. 그런데 한정후견도 지속적 후견이어서 종료하기 위해 별도로 가정법원의 결정을 받아야 합니다.

3. 특정후견

중증 치매 등 정신적 어려움이 있는 분이 의사결정이 필요한 사무의 범위, 후견인이 행사할 대리권의 범위, 후견의 기간 등을 정해 후견을 받습니다. 다른 법정후견 유형과는 달리 대상자에게 필요한 최소한의 범위에서만 후견이 개시된다는 점에서 자기 결정권이 최대한 보장됩니다. 일정기간 동안만 후견서비스를 제공하고 기간이 끝나면 후견도 종료됩니다.

4. 임의후견

장래의 의사결정능력이 부족해질 때를 대비하여 미래의 법적 설계를 위해 미리 후견계약을 체결합니다. 경도인지장애, 경도 및 중증도 치매어르신 등이 이용할 수 있으며 후견의 세부내용은 당사자들이 결정합니다. 임의후견인이 사망하거나 가정법원의 허가를 얻어 사임하면 후견이 종료됩니다.



후견인의 자격은 정해져 있나요?

1. 누가 이용할 수 있나요?

질병, 장애, 노령, 그 밖의 사유로 인한 정신적 어려움으로 사무를 처리할 능력이 지속적으로 결여된 사람

예) 정신적 어려움이 있으신 치매어르신, 지적장애인, 자폐장애인, 정신 장애인, 뇌병변장애인 등

2. 후견인의 자격은 정해져 있나요?

후견인의 자격은 특별하게 정해놓지 않고 있으나, 파산선고를 받은 사람, 개인회생을 진행하고 있는 사람, 자격정지 이상의 선고를 받고 형기가 진행 중인 사람, 법원에서 해임된 법정 대리인, 법원에서 해임된 후견인과 감독인은 후견인이 될 수 없습니다.





어떻게 신청하면 되나요?

신청권자

본인, 배우자, 사촌이내의 친족, 검사, 지방자치단체의 장

신청기관

주소지 관할 가정법원

신청방법

방문

제출서류

- 1) 후견심판청구서(양식은 가정법원 사이트에 있음. 성년후견, 한정후견, 특정후견 중 어떤 것을 선택할지 미리 잘 생각해 본 후 거기에 맞는 심판청구서 양식을 선택하는 것이 바람직)
- 2) 후견감독인심판청구서
(임의후견계약을 공증한 후 가정법원에 임의후견등기를 한 경우)
- 3) 기본증명서 및 가족관계증명서(본인) 각 1통, 주민등록등(초)본(본인) 각 1통
- 4) 후견등기사항전부증명서 (말소 또는 폐쇄사항포함) 또는 후견등기사항부존재증명서(전부) (본인) 1통
- 5) 청구인 및 후견인후보자와 본인과의 관계 소명자료(가족관계증명서, 제적등본) 1통
- 6) 진단서 1통, 사전현황설명서 1통
- 7) 본인의 가족들의 동의서 및 의견서(인감증명서 첨부)



비용이 얼마나 드나요?

통상 40만원 내외

1. 신청서 1부(본인이 작성하거나 한국성년후견학회 홈페이지에 문의 사항을 남기기 바람)
2. 인지대 비용: 약 5,000원
3. 송달료: 약 78,000원
4. 감정서 작성비용: 20~60만원
(성년후견, 한정후견 심판청구를 하는 경우에만)
5. 검사비, 입원비 별도

※ 한국치매협회 고령자 · 치매후견센터에서는 무료상담을 진행하고 있으며, 실비는 본인부담입니다.



어디로 문의하면 되나요?

1. 주소지관할 가정법원에 문의하시면 됩니다.

- ① 서울가정법원 ☎ 02-2055-7114
- ② 부산가정법원 ☎ 051-590-0001
- ③ 대구가정법원 ☎ 053-570-1500
- ④ 대전가정법원 ☎ 042-480-2000
- ⑤ 광주가정법원 ☎ 062-608-1200

2. 가정법원이 설치되지 않은 지역은 각 지역 지방법원으로 문의 하시면 됩니다. (www.scourt.go.kr)

3. (사)한국치매협회 고령자 · 치매후견센터로 문의하시면 됩니다.

전화: 02)766-0710, 팩스: 02)745-0706
이메일: support0710@hanmail.net

4. 후견에 관하여 한국성년후견학회에 문의할 수도 있습니다.
(www.aglp.or.kr)

5. 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

Chapter 3

치매, 스마트하게 관리하세요!

- 1) 치매상담콜센터
- 2) 치매자가검진 앱 ‘치매체크’
- 3) 치매돌봄지원 앱 ‘동행’



1) 치매상담콜센터



**어떤 상담을
해 주나요?**

보건복지부와 중앙치매센터에서는 치매에 관한 모든 것을 상담해드리는 치매상담콜센터를 운영하고 있습니다. 치매어르신의 증상, 병의 단계에 따라 맞춤형 정보를 제공해드리고, 병의 단계, 관리 상황 등에 따라 돌보는 방법, 간병의 어려움에 대한 상담을 해드립니다.

1. 정보상담

치매원인질병, 증상 및 치료, 치매예방법, 치매진단 시 치매어르신과 가족들의 지원서비스, 정부정책 및 제도 등의 상담서비스를 제공하게 됩니다.

2. 돌봄상담

치매어르신 케어기술, 부담, 환자 가족의 정서적지지, 간병스트레스 관리 등의 상담서비스를 제공하게 됩니다.



**누가 이용할 수
있나요?**

치매어르신과 가족, 전문케어제공자, 치매에 대해 궁금한 일반인 누구나 이용할 수 있습니다.



**어떻게 이용하면
되나요?**

국번없이 ☎ 1899-9988로 연락주시면 됩니다.

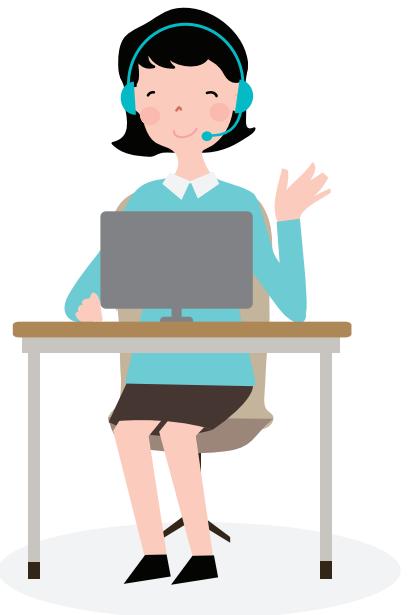
24시간 365일 연중무휴로 운영됩니다.

① 번을 누를 경우 **정보상담**

② 번을 누를 경우 **돌봄상담**



치매상담콜센터 1899-9988로 전화하면
24시간, 365일 간호사와 사회복지사인 전문가에게
치매에 대한 다양한 상담을 받아보실 수 있습니다.



2) 치매자가검진 앱 ‘치매체크’



**어떤 서비스를
받을 수 있나요?**

치매 증상이 있는지 간단히 체크할 수 있는 애플리케이션으로 누구나 스스로 검사할 수 있으며 치매 의심이 되는 어르신을 보호자나 주변 분들이 검사해 드릴 수도 있습니다.

1. 치매검사하기

약 10분 정도 소요되며 평가 결과는 바로 확인할 수 있습니다. 검사 방법은 ‘치매 검사하기’에서 안내받으실 수 있습니다. 스마트 폰이 없거나 본인 스스로 검사하기 힘드신 분들은 ‘보호자가 검사해드리기’를 이용하여 다른 분의 도움을 받아 검사를 진행할 수 있습니다.

2. 치매지원정보

치매검사하기에서 이상 소견을 보이신 분들이 치매조기검진 서비스를 받아보실 수 있는 전국 보건소와 치매지원센터의 주소와 전화번호를 찾아보실 수 있습니다. 아울러 중앙치매센터 홈페이지 및 유용한 치매 관련 앱에 대한 안내를 보실 수 있습니다.

3. 치매 예방 길잡이

치매예방운동법을 시청하거나 다운로드하실 수 있고, 일상속에서 일상 속 작은 노력으로 치매를 예방할 수 있는 치매예방수칙 3.3.3을 안내받으실 수 있습니다.

4. 치매정보구독

중앙치매센터가 제공하는 치매 관련 새소식 구독을 신청하실 수 있습니다.

5. 치매파트너 신청

치매파트너에 대한 가입절차 및 관련 정보를 보실 수 있습니다.





누가 이용할 수 있나요?

스마트폰을 사용하시는 분이라면 누구나 이용할 수 있습니다.



어떻게 신청하면 되나요?

1. 아이폰 사용자

애플 앱 스토어에서 '치매체크'를 검색하여 다운로드하시거나, 스마트폰으로 오른쪽 QR 코드를 스캔하여 바로 다운로드 받으실 수도 있습니다.



2. 안드로이드폰 사용자

구글 플레이 스토어/ONE 스토어에서 '치매체크'를 검색하여 다운로드하시거나, 스마트폰으로 오른쪽 QR 코드를 스캔하여 바로 다운로드 받으실 수도 있습니다.



비용이 얼마나 드나요?

무료입니다.



어디로 문의하면 되나요?

문의전화

치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

인터넷

중앙치매센터(www.nid.or.kr)

3) 치매돌봄지원 앱 ‘동행’



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

스마트폰을 이용해 치매어르신을 돌보는 부담을 덜어주는 다양한 서비스를 이용할 수 있습니다.

① 커뮤니케이션 지원

1) 상담하기

전문가에게 무료로 상담 받을 수 있습니다.

2) 소통하기

치매어르신을 돌보는 분들을 위한 자유로운 소통(대화) 공간입니다.

3) 동행 캠페인

치매관련 캠페인을 신청(참여)할 수 있습니다.

② 돌봄관리 지원(환자 복수관리 가능)

4) 예약 정보

예약한 병원진료 정보를 저장할 수 있습니다.

5) 투약 알람

처방받은 약 내용 저장과 투약알람 설정을 할 수 있습니다.

6) 조호 다이어리

치매어르신 돌봄 일기를 작성 · 저장할 수 있습니다.

③ 돌봄정보 지원

7) 조호 도우미

치매어르신 돌봄 방법을 알려드립니다.

8) 관련기관 검색

치매관련 기관을 검색할 수 있습니다.

9) 알짜정보

치매관련 홈페이지 · 앱 · 책자 등을 소개해 드립니다.

④ 기타 지원

10) 희망 우체통

치매어르신과 가족을 위한 희망메세지를 작성할 수 있습니다.

11) 실종노인 찾기

실종된 치매어르신 · 무연고 현황을 보고, 제보할 수 있습니다.





누가 이용할 수 있나요?

스마트폰을 사용하시는 분이라면 대한민국 국민은 누구나 이용할 수 있습니다.



어떻게 설치하나요?

안드로이드 기반으로 개발되었으며, 구글 플레이 스토어/ONE 스토어에서 무료로 다운받아 설치하시면 됩니다.



구글 플레이 스토어



ONE 스토어



비용이 필요하나요?

무료입니다.



어디로 문의하면 되나요?

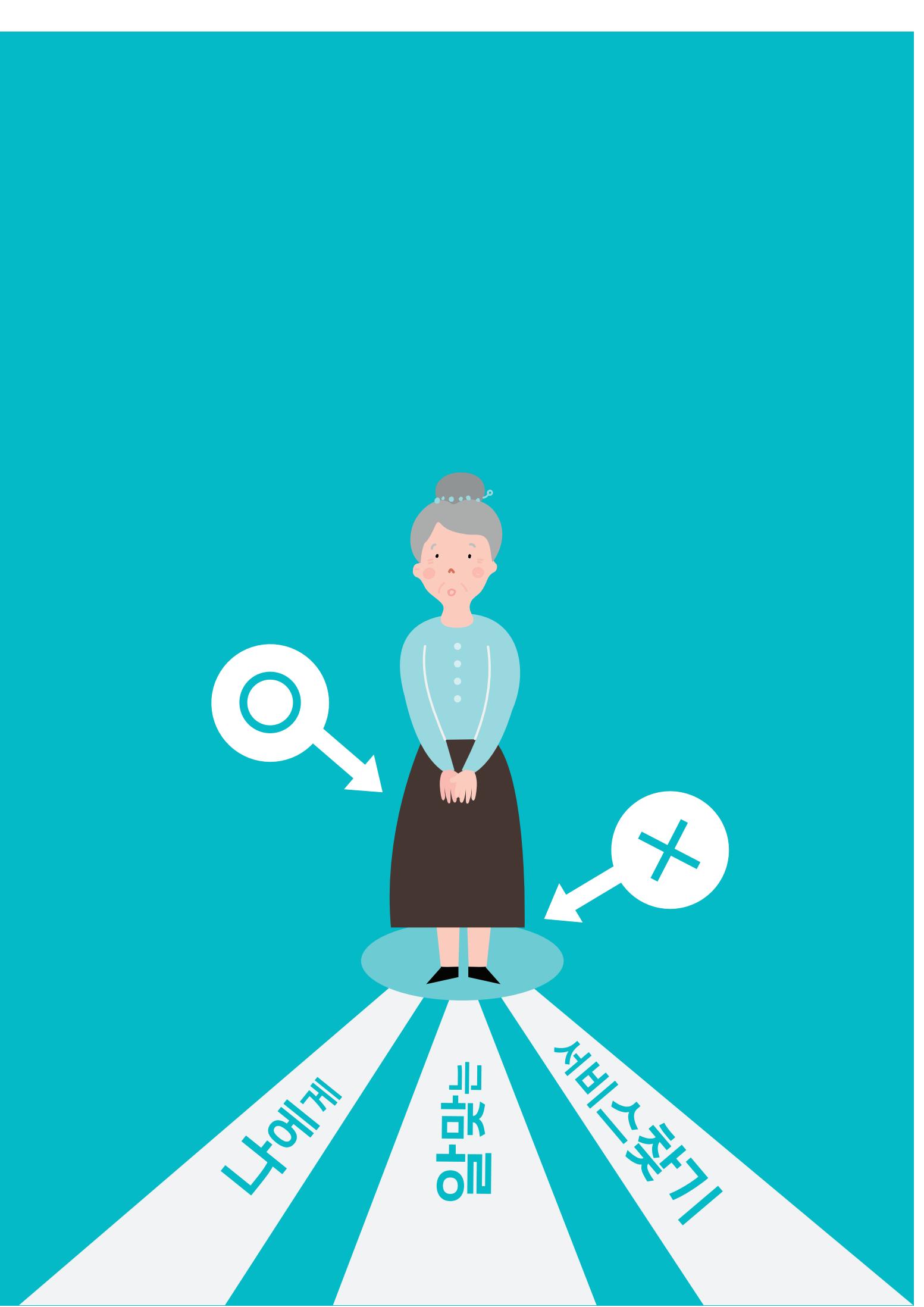
문의전화

치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

Chapter 4

당신에게 알맞은 서비스를 찾아보세요!

- 1) 치매 진단 받기
- 2) 치매어르신을 위한 서비스 찾기



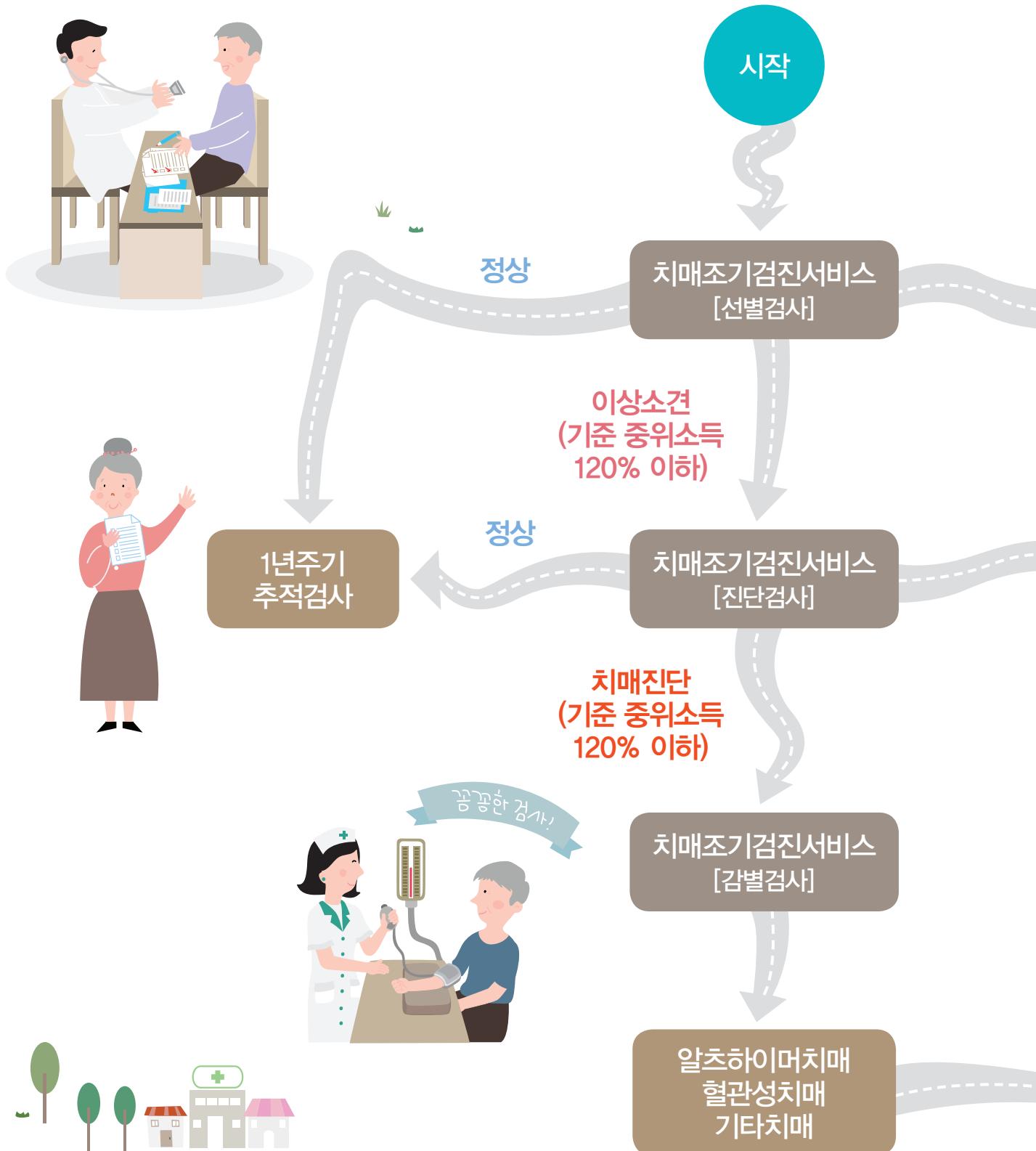
나에게

알맞은

서비스찾기

1) 치매 진단 받기

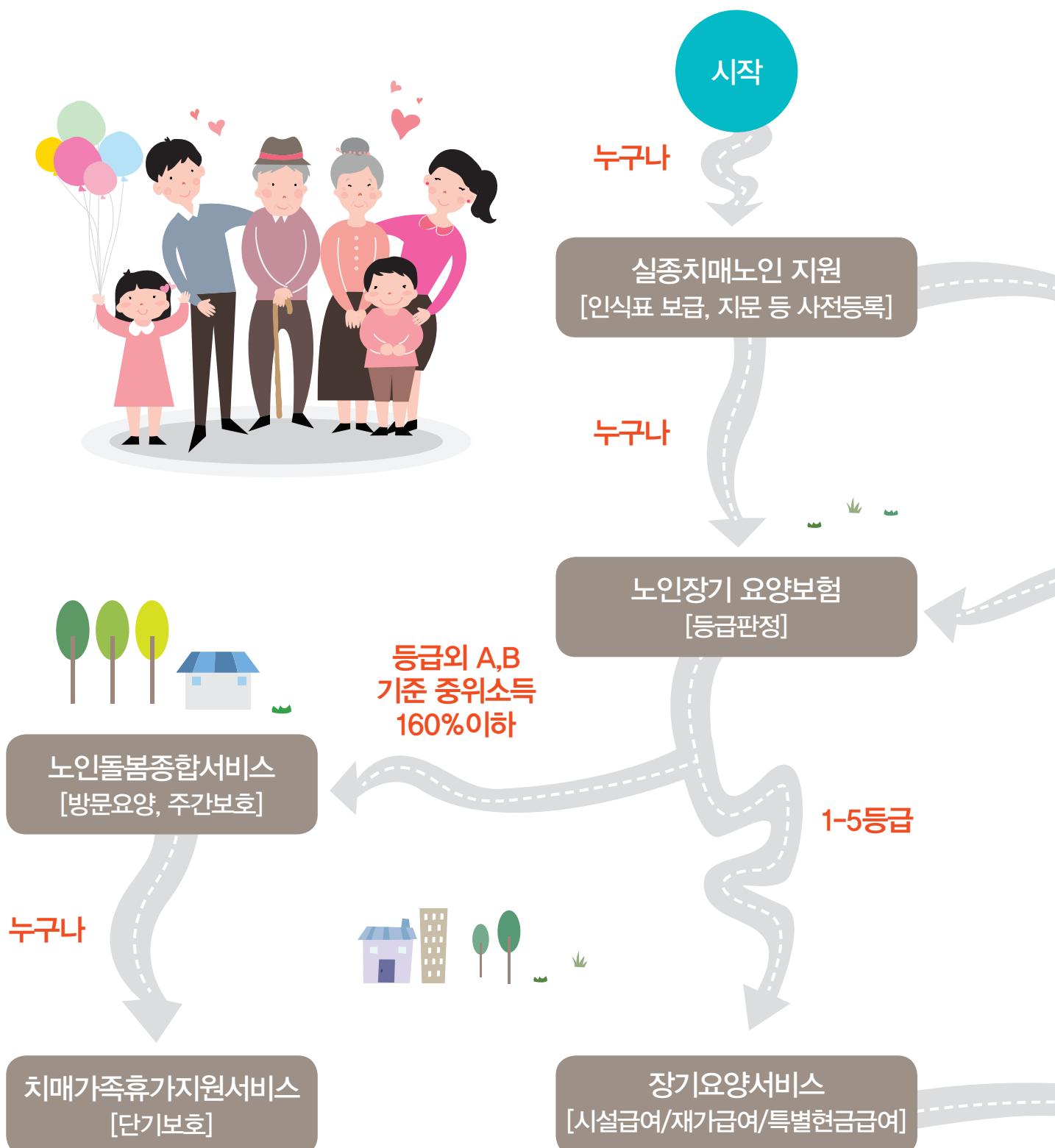
치매가 의심되는 분들은 우리동네 보건소(서울은 치매지원센터)에서 치매여부를 평가받으실 수 있습니다.





2) 치매어르신을 위한 서비스 찾기

치매로 진단받으신 분들은 나와 내 가족이 지원받을 수 있는 서비스에는 무엇이 있는지 찾아보세요.





Chapter 5

치매, 지혜롭게 극복합시다!

- 1) 치매돌봄 10계명
- 2) 치매관련 시설을 고르는 방법



1) 치매돌봄 10계명



① 치매어르신도 존중받아야 할 사람임을 잊지 말아야 합니다.

인지기능의 손상이 있더라도, 치매어르신은 여전히 자신의 성격과 취향이 있고, 아름다운 추억의 단편들을 지니고 있는 한 사람임을 잊지 말아야 합니다. 따라서 배려한다는 이유로 마냥 아이처럼 대해서는 안되며, 여전히 가족으로부터 존중과 사랑을 받고 있으며, 가정에서 나름의 역할이 있다고 느낄 수 있도록 배려해야 합니다.



② 치매어르신을 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지해야 합니다.

가족들은 대부분 점점 나빠져가는 치매어르신의 기억력을 되살려 보고자 많은 노력을 합니다. 잃어버린 기억을 살리고자 하는 노력이 매우 중요하기는 하지만, 그보다 훨씬 더 중요한 것은 아직 건강하게 남아있는 다른 기능들을 최대한 상실되지 않게 유지시키는 것입니다. 치매어르신에게 남아있는 기능들을 감사하게 여길 필요가 있습니다. 그마저 없다면 얼마나 더 힘들끼를 생각하면서 남아있는 기능들을 소중하게 잘 지켜나가야 합니다.



③ 치매어르신의 작은 변화도 가치가 있고 감사해야 합니다.

치매어르신은 새로운 정보를 습득하는 능력이 저하됩니다. 따라서 건강할 때에는 한두 번 보거나 들으면 배울 수 있었던 것들을 수십 번 반복해도 습득하지 못하는 경우도 많습니다. 조금씩 끈기 있게 학습을 도와야 합니다. 출입문 비밀번호를 외우지 못 한다고요? 꾸준하고 요령있게 두세 달을 반복하면 대부분 외울 수 있습니다. 치매어르신 스스로 대문을 출입할 수 있다는 사실이 때로는 얼마나 고맙게 느껴지는지 모릅니다.



4 치매어르신의 신체적 건강에 대한 세심한 관심으로 적절한 건강관리를 받도록 합니다.

치매어르신은 자신의 신체 증상을 느끼고 표현하는 능력이 많이 부족합니다. 그러다 보면 진단이나 치료의 적기를 놓쳐 작은 병을 크게 키우기도 하고, 악화된 신체 질환 때문에 치매가 악화되기도 합니다. 가족들은 치매어르신이 제대로 표현하지 못하는 불편감이 없는지를 파악해야 합니다.



5 장기적인 계획을 바탕으로 치매어르신을 돌봐야 합니다.

치매어르신은 원인 질환과 진행 단계에 따라 겪게 되는 문제가 다양합니다. 그러나 다행히 앞으로 겪게 될 문제들을 원인과 단계에 따라 어느 정도 예측할 수 있습니다. 따라서 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 좋습니다.



6 불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 합니다.

치매어르신의 증상은 처한 환경과 신체 및 심리 상태에 따라 급격하게 달라질 수 있습니다. 집안에서는 불안해하지 않던 어르신이 장거리 여행에서 무리한 여정을 소화하거나, 너무 봄비는 백화점에 나가면 전혀 예상치 못한 불안 발작을 보일 수 있습니다. 또 대낮에는 길 찾는데 어려움이 없던 어르신이라도 밤이 되면 집주변에서도 길을 잊을 수 있습니다. 따라서 쇼핑을 가더라도 편안함을 느끼고 문제행동을 유발하지 않는 곳이 어디인지, 여행을 가더라도 어느 정도 거리를 어떤 하루 일과로 계획하는 것이 좋을지를 고민해야 불의의 사고를 예방 할 수 있습니다.



7 치매관련 다양한 자원을 적극 활용합니다.

치매는 10년 이상 장기간 돌봐야 하고, 정신적, 육체적, 경제적으로 부담이 큰 병입니다. 어느 한 가지 서비스로 이런 다양한 불편을 충분히 덜기는 어렵겠지만, 이용 가능한 서비스를 자신의 상황과 필요에 따라 잘 조합해서 이용하면, 장기적으로 치매어르신을 돌보는 피로를 현저히 줄일 수 있습니다. 따라서 당장은 크게 필요를 느끼지 않더라도 앞으로 이용할 수 있는 서비스들을 미리 잘 파악해 두어야 합니다. 그리고 그런 서비스들을 이용할 수 있는 자격, 방법, 비용 등을 파악해서 언제부터 어떤 서비스를 이용할 것인지를 미리 설계하는 것이 좋습니다. 서비스도 아는 만큼 보입니다. 최근에는 치매어르신과 가족을 위한 서비스들이 빠르고 다양하게 생겨나고 있어 가족들이 일일이 파악하기 어려울 수도 있습니다. 그럴 때는 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)를 이용하시면 쉽게 관련 정보를 얻을 수 있습니다.



8 치매에 대한 지식을 꾸준히 쌓아가야 합니다.

치매는 원인 질환과 진행 단계에 따라 증상이 변화무쌍합니다. 치매어르신을 잘 돌보기 위해서는 자신이 돌보고 있는 치매어르신의 원인 질환과 단계에 따른 특성을 잘 알아야 하고, 현재 보이는 증상의 유발 요인과 대처법에 대한 지식을 담당 의사와 중앙치매센터 홈페이지나 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)와 같은 신뢰 할 수 있는 정보를 통해 꾸준히 쌓아가야 합니다. 치매어르신을 돌보는 일은 치매라는 병을 아는 만큼 수월해집니다.



9 치매는 모든 가족구성원들이 함께 돌보아야 합니다.

치매어르신은 진단 시점부터 주로 주부양자 한 분이 전적으로 돌보는 경우가 많습니다. 또 주부양자는 치매어르신을 돌보는 부담을 본인이 견딜 수 없는 한계 상황에 이르기 전까지는 전적으로 혼자 짊어지려는 경향이 강합니다. 치매어르신을 돌보는 일은 혼자서 전적으로 감당하기에는 부담도 너무 크고, 비효율적이며, 너무 긴 시간입니다. 따라서 가족들은 비록 주부양자처럼 물리적으로 어르신을 직접 돌보는 역할은 하지 못하더라도, 유용한 정보를 대신 찾아서 알려주거나, 정기적으로 전화나 방문을 통해 주부양자의 스트레스를 풀어주거나, 십시일반 경제적인 지원을 함께 해야 합니다.



10 치매어르신을 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 챙겨야 합니다.

치매어르신을 돌보다 보면 시간이 없어서, 지쳐서, 혹은 치매라는 심각한 병을 앓고 있는 가족이 있는데 사소한 불편을 호소하기 미안해서 자신의 건강을 등한시하는 경우가 많습니다. 이런 생각 때문에 조기에 치료할 수 있는 종양이나 심장병을 키워서 자신뿐만 아니라 돌볼 사람이 없어진 어르신까지 모두 불행해지는 경우도 적지 않습니다. 치매어르신을 돌보자면 장기간 건강한 정신력과 체력이 필요하기 때문에 주부양자의 건강은 곧 치매어르신의 건강과 직결됩니다. 결코 주부양자 자신의 건강을 챙기는 것을 미안해하지 말아야 합니다. 치매어르신과 본인, 두 사람의 삶이 모두 걸려있는 건강이니 만큼, 정기검진, 조기 검사 등을 통해 더욱 적극적으로 관리하셔야 하겠습니다.

2) 치매관련 시설을 고르는 방법

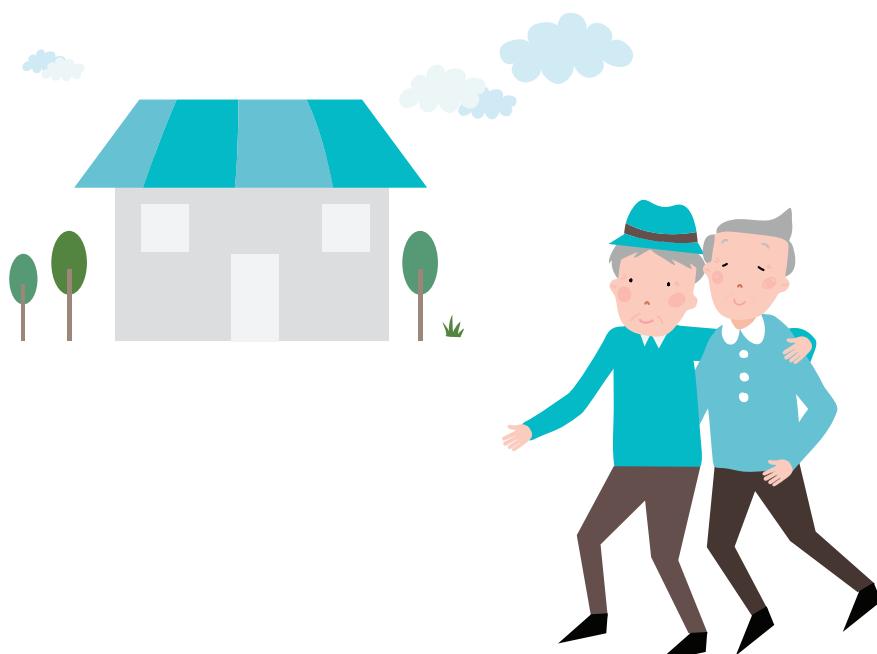
치매어르신의 경우 신체 상태의 악화보다는 돌봄 요구도의 증가가 입소 결정을 내리는 데 중요한 이유가 됩니다. 문제행동, 돌봄자의 건강 악화, 부담이 증가한다는 느낌, 인지기능 감퇴 등의 문제들이 더해져서 환자를 요양 시설로 입소시키는 결정이 내려지게 됩니다.

치매어르신을 위한 여러 시설들은 이름도 다양하며 기능도 약간씩 차이가 있습니다. 시설이라고 모두가 치매 어르신에게 적당한 것이 아니며, 병의 경과에 따라 적절한 시설이 달라질 수 있다는 것을 알아야 합니다.

?

언제 입소해야
좋을까요?

- 치매어르신의 생활 안정과 심신기능의 유지 및 향상이 필요할 때
- 부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없어 일시적으로 보호가 필요할 때
- 가족이 더 이상 환자의 일상생활을 도와줄 수 없을 때
- 치매어르신의 망상과 환각 등 심각한 정신행동 증상으로 타인과 공동생활이 어려울 때
- 치매와 동반된 신체 질환으로 인해 지속적 치료가 필요할 때





어떤 시설을 선택해야 할까요?



주·야간 보호시설

일정기간 동안 보살핌이 필요하며 심신기능 유지 및 향상이 필요한 어르신에게 적합합니다.

(치매전담형 주·야간 보호 포함)



단기보호시설

부득이한 사정에 의해 일시적으로 보호가 필요한 어르신에게 적합합니다.



노인요양시설

안정적인 상태를 유지하고 있는 어르신에게 적합합니다.

(요양시설 내 치매전담실 포함)



노인요양공동생활가정

심신에 장애가 발생하여 가정과 같은 주거 여건과 급식, 요양 및 일상생활에 편의를 필요로 하는 어르신에게 적합합니다.

(치매전담형 노인요양공동생활가정 포함)



요양병원

지속적으로 의료적 처치와 관찰이 필요한 어르신에게 적합합니다.

※ 요양병원을 제외한 시설은 노인장기요양보험의 지원을 받을 수 있습니다.



입소 시설 선택을 위한 **체크리스트**

일반적인 고려 사항

- 시설 이용료는 얼마인가?
- 대기자가 많아서 입소하기 어려운가?
- 방문하기에 편리한 위치인가?
- 치매어르신의 증상과 중증도에 맞게 돌볼 수 있는 시설인가?
- 특별한 입소 조건이 있는가?
- 준비할 구비서류가 있는가?



환경

- 시설이 편안하고 안락한가?
- 조명이 잘 되어 있는지 그리고 자연광이 적절히 들어오는가?
- 직원이 쉽게 시설에 있는 노인들을 관찰할 수 있는가?
- 바깥으로 나가는 것을 자연시키는 시스템이 갖춰있는가?
- 근무자와 환자의 비율은 적당한가?
- 믿음을 주고 사랑을 느끼게 만드는 치료자의 태도를 갖추고 있는가?



치매관련 서비스

- 치매어르신을 위한 프로그램이 얼마나 치료적으로 운영되는가?
- 활력징후 등 정기적인 건강체크를 하고 있는가?
- 건강을 고려한 식단과 다양한 간식을 제공하는가?
- 약물복용 및 부작용 관찰, 배설 관리 등이 잘 이루어지고 있는가?
- 적절한 신체활동을 유지시키는 프로그램이 운영되는가?
- 직원이 24시간 교대 근무를 하고 있는가?
- 치매에 대한 전문지식과 훈련을 받은 직원이 돌보는가?
- 응급상황이나 치매 정신행동 증상을 다룰 때 어떤 대처 방법을 사용하는가?
- 가족모임 등 환자 케어에 참여할 수 있는 프로그램이 있는가?



시설 결정 시 고려사항

- 친근감이 가고 환영하는 분위기인가?
- 건물, 대지, 병실은 적당한가?
- 홀로 앉아 쉴 만한 곳이 있는가?
- 안전대책은 만족할 만한가? 주위를 돌아다닐 수 있는가?
- 가족이 와서 식사를 보조해 줄 수 있고 샤워도 해줄 수 있는가?
- 식사나 목욕, 방의 온도 조절 등 일상생활 문제는 만족스러운가?
- 최소 인원의 당직자가 항상 대기하고 있는가?
- 비용에 대해 잘 확인하였는가?
- 입원환자 개인의 권리는 어느 정도인가?
- 시설 직원의 태도는 어떠한가?



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



발행처 보건복지부 · 중앙치매센터

발행일 (초판 1쇄) 2015년 9월 18일

(2판 1쇄) 2017년 3월 7일

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))

선헌나(중앙치매센터 교육 · 협력팀(연구원))

디자인 그래픽오션 캘리 임캘리

비매품



Copyright ©2017 중앙치매센터

본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.

저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

ISBN 979-11-86007-47-1

ISBN 979-11-86007-22-8 (세트)