

돌봄자를 돌보는 프로그램

가족용

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



가치돌봄 이해하기



만약 여러분이 타고 있는 비행기가 흔들려 비상용 마스크를 써야 한다면
다음 중 마스크를 착용하는 올바른 순서는 무엇이라고 생각하시나요?

01



선반에서 내려온
산소마스크를 잡는다.

02



어린아이나 노인이
착용하도록 돕는다.

03



마스크를 본인의 코와 입에
밀착해 착용한다.

01



선반에서 내려온
산소마스크를 잡는다.

02



마스크를 본인의 코와 입에
밀착해 착용한다.

03



어린아이나 노인이
착용하도록 돕는다.

비상용 마스크를 사용하는 올바른 순서는 위와 같습니다.

가장 중요한 것은 본인의 마스크를 먼저 착용하는 것입니다.

내가 산소가 부족해 정신을 잃으면 그 후에는 누구도 도와줄 수 없습니다.

이처럼 돌봄자가 자신을 먼저 돌보지 않으면 도움이 필요한 사람을
돕지 못할 수도 있습니다.

가치돌봄, 누구를 위한 프로그램일까요?

“가치돌봄”은 치매를 겪고 있는 사람을 돌보는 “돌봄자”를 위한 프로그램입니다.

“돌봄자”는 돌봄을 직접 행하는 “가족” 뿐만 아니라 치매를 겪는 사람에게 관심을 가지고 마음을 쓰는 “모든 사람”을 의미합니다.

또한 “가치돌봄”은 치매를 겪고 있는 “대상자”를 위한 프로그램이기도 합니다.



가치돌봄, 무슨 의미일까요?

- 01 가치있는 돌봄** : 돌봄은 가치있고 의미있는 역할입니다. 돌봄자는 중요한 역할을 하고 있습니다.
- 02 같이받는 돌봄** : 치매를 겪고 있는 대상자 뿐만 아니라 돌봄자도 돌봄이 필요합니다.
- 03 같이있는 돌봄** : 돌봄은 한 사람만으로 이루어 질 수 없습니다. 대상자와 돌봄자 두 사람이 함께 주고 받는 관계입니다.
- 04 같이하는 돌봄** : 돌봄자 혼자가 아닌 모든 가족이 같이, 그리고 지역사회, 국가가 같이 돌보아야 합니다.



가치돌봄, 나에게 필요할까요?

여러분은 치매를 겪고 있는 대상자를 어떻게 돌보고 계신가요?
다음 중 몇 가지 상황에 해당되시나요?



1	대상자를 돌보는 모든 일을 혼자서 감당하려고 한다.	
2	대상자를 돌보면서 '이렇게 했어야 했는데', '그러지 말았어야 했는데'라고 후회한 적이 있다.	
3	바꿀 수 없는 일이나 바꿀 수 없는 대상자 때문에 속상해 한 적이 있다.	
4	도움을 찾거나, 요청하거나, 도움을 받는 것을 거절하곤 한다.	
5	다른 사람들은 대상자를 돌보는 나의 입장을 이해할 수 없다고 생각한 적이 있다.	

가족돌봄자의 숨은 마음

다음 두 돌봄자의 이야기를 들어 봅니다. 여러분은 누구의 이야기에 더 공감하시나요?

“대상자에게 필요한 것은 해도 해도 끝도 없는 것 같아요.
무엇을 해드려도 대상자를
만족하게 해드리지 못하는 것 같아요.”

[가족의 속마음]

‘대상자를 위해 나는 무슨 일이든 해야 해.’

‘무슨 일이 있어도 대상자를 돌보아야 해.’

‘나 자신을 챙기는 건 이기적이야.’



“대상자에게 필요한 것을 나름대로 최선을 다해
해드렸다고 생각해요.”

[가족의 속마음]

‘대상자가 원하는 것, 내가 원하는 것, 다른 사람들이
원하는 것이 다 달라서 모두를 만족시키는 것은
불가능해.’

‘나와 내 주변사람들을 희생시키지 않으면서 대상자를
최대한 편안하게 하자.’



가치돌봄, 왜 필요할까요?

- 치매를 겪고 있는 사람을 위해 다해주고 싶은 마음은 옳지만 모든 것을 다해주는 것은 어렵습니다.
- 최선을 다해 돌본다 하더라도 치매는 나빠질 수 있습니다.
- 치매는 장기간 진행되는 질환이므로 주변의 도움을 최대한 받아야 합니다.
- 오래 보살피려면 돌봄자 자신도 잘 챙기면서 이 일을 해내야 합니다

작업을 할 때 보호구를 잘 착용하듯이 돌보는 역할을
안전하게 잘 해내기 위해서는 돌봄 지식과 기술이 필요합니다.

작업 중 휴식시간을 꼭 가지듯이
자기 자신을 지키고 돌보는 태도와 자세도 꼭 가져야 합니다.



“가치돌봄”의 목표는 무엇일까요?

마라톤에서 코스를 알아야 하는 것처럼 긴 시간 겪는 치매도 단계를 알아야 합니다.
치매단계를 이해하고 단계별 준비가 필요합니다.
“가치돌봄”은 여러분이 돌봄의 가치를 깨닫고 대상자와 함께 긴 시간을 안심하고
걸어갈 수 있는 징검다리가 되고자 합니다.



가치돌봄, 여러분에게 필요한 내용은 무엇일까요?

가치돌봄 이해하기

- 돌봄자를 돌보는 프로그램 '가치돌봄'을 이해하고 참여를 준비할 수 있습니다.

치매단계 이해하기

- 치매단계별 변화를 이해하고 치매와 함께 살아갈 수 있습니다.

돌봄여정 준비하기

- 치매단계에 따른 돌봄여정을 이해하고 돌봄목표와 계획을 세울 수 있습니다.

도움찾기 도움받기

- 돌봄여정에 필요한 도움을 찾고 이용할 수 있습니다.

자기자신 돌보기

- 돌봄자의 생각과 감정을 다스리고 스스로를 돌볼 수 있습니다.

마음행동 보살피기

- 대상자의 마음과 행동을 살피고 행동심리증상에 대처할 수 있습니다.

의미있게 살아가기

- 돌봄자와 대상자가 소중한 하루하루를 의미있게 살아갈 수 있습니다.

일상생활 유지하기

- 대상자가 할 수 있는 일을 스스로 하며 돌봄자와 자기다운 일상을 살아갈 수 있습니다.

함께 건강 챙기기

- 치매단계별 건강문제를 확인하고 돌봄자와 대상자의 건강을 적절하게 관리할 수 있습니다.

가치돌봄 함께하기

- 가치돌봄을 통해 돌봄자와 대상자가 함께 앞으로 나아갈 수 있습니다.

가치돌봄, 어떻게 사용하나요?

치매단계인 초기, 중기, 말기에 따라 필요한 내용을 소개합니다.

초기

중기

말기

이해하기

다루게 될 주제를 소개하고 기본적인 이해를 돕습니다.

들어가기

다루게 될 주제가 돌봄자에게 어떻게 도움이 될지, 왜 중요한지 소개합니다.

주제

해당 주제와 관련하여 생활 속에서 느끼는 돌봄자와 대상자의 어려움과 그 이유를 찾아봅니다.

주제

여러 사례를 중심으로 구체적인 대처방법을 배워봅니다.

정리하기

해당 주제의 마무리로 배운 내용을 돌아보고 핵심 내용을 정리합니다.



긴장을 풀고 편안함을 줄 활동을 소개합니다.

가치돌봄 가족, 서로 소개합니다.

이름을 말씀해 주세요.

치매대상자와 관계는 어떻게 되시나요?

가치돌봄에 어떻게 참여하게 되셨나요?

가치돌봄에 바라는 점은 무엇인가요?

가치돌봄 가족, 서로 지킵니다.

규칙적으로 출석하고 시간을 잘 지킵니다.

다른 사람의 말을 경청합니다.

솔직하게 이야기하고 비밀을 지켜줍니다.

위의 다짐을 서약합니다.

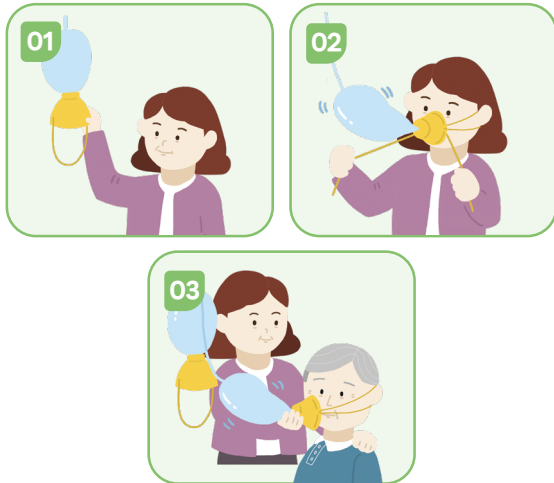
개인정보수집 동의서를 작성합니다.

가치돌봄 사전평가서를 작성합니다.

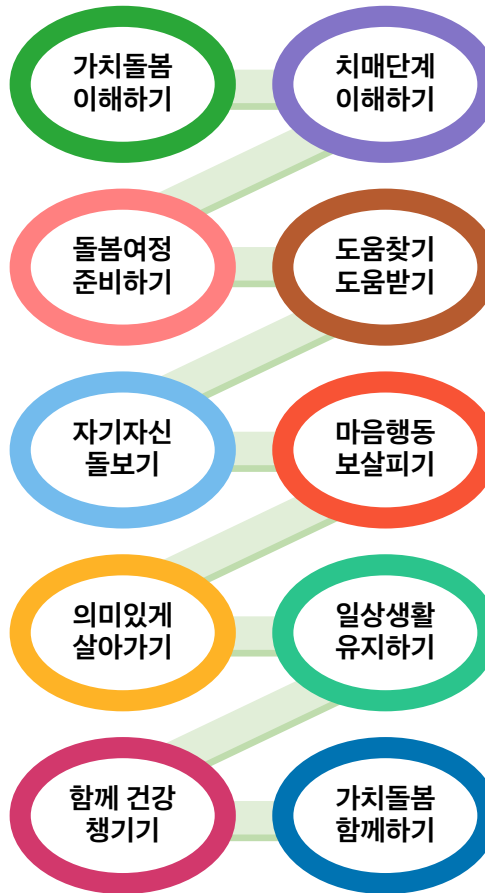
요약

01 나를 먼저 돌봅니다.

비상용 마스크를 사용해야 할 때 가장 중요한 것은 자신의 마스크를 먼저 착용하는 것입니다. 가족돌봄자가 자신을 먼저 돌보지 않으면 도움이 필요한 사람을 돕지 못할 수도 있습니다.



02 '가치돌봄'을 배웁니다.



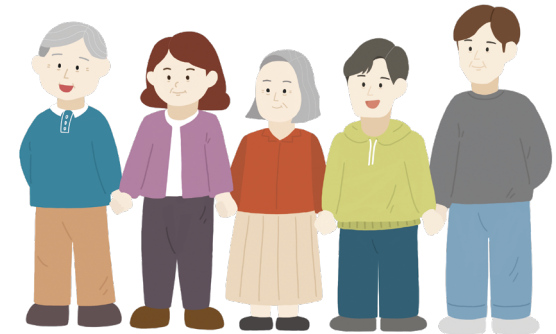
03 '가치돌봄'을 실천합니다.

가치 있는 돌봄: 돌봄은 가치 있고 의미 있는 역할입니다.

같이 받는 돌봄: 치매를 겪고 있는 대상자 뿐만 아니라 돌봄자도 돌봄이 필요합니다.

같이 있는 돌봄: 대상자와 돌봄자 두 사람이 함께 주고 받는 관계입니다.

같이 하는 돌봄: 돌봄자 혼자가 아닌 모든 가족, 지역사회, 국가가 같이 돌보아야 합니다.



가치돌봄 : 돌봄자를 돌보는 프로그램

발 행 년 월	2024년 4월
발 행 처	중앙치매센터
발 행 인	고임석
만 든 이	박명화, 이미현, 황윤정, 김진하, 김진, 정지혜
주 소	서울특별시 중구 을지로 245(을지로6가, 국립중앙의료원)
전 화	중앙치매센터 1666-0921 치매상담콜센터 1899-9988
홈 페이지	www.nid.or.kr
디 자 인	인커뮤니케이션

돌봄자를 돌보는 프로그램

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.

