

돌봄자를 돌보는 프로그램

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



돌봄여정 준비하기

치매단계에 따른 돌봄여정을 이해하고 돌봄목표와 계획을 세울 수 있습니다.



들어가기

돌봄여정, 어디에 와 있을까요?

돌봄여정
희로애락

01 현재 여러분의 대상자는 치매의 어느 단계일까요?

돌봄
주고받기

02 돌봄자인 여러분은 어느 단계에 있을까요?

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

돌봄계획

정리하기

쉬어가기



들어가기

돌봄여정, 무엇이 필요할까요?

돌봄여정
희로애락

긴 여정을 위해 목표를 세우고 미리 계획을 세우면 도움이 됩니다.

돌봄
주요받기

■ 시작

- 어디서 진단을 받아야 할까요?
- 기억력에 도움이 되는 방법은 무엇일까요?

치매보다
당신

■ 초기

- 치매에 좋은 약이나 치료 방법, 생활방식은 무엇일까요?
- 치매에 걸려도 계속 활동하고 주변과 어울리는 방법이 있을까요?

돌봄
우선순위

■ 중기

- 살던 곳에서 안전하게 살아가려면 어떻게 해야 할까요?
- 도움을 받을 수 있는 서비스는 무엇이고, 어디에서 정보를 얻을 수 있을까요?

돌봄목표

■ 말기

- 어떤 장소가 최선의 돌봄을 줄 수 있는 곳일까요?
- 편안하게 지내는 데 도움이 되는 돌봄은 무엇일까요?

돌봄계획

정리하기

쉬어가기

들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

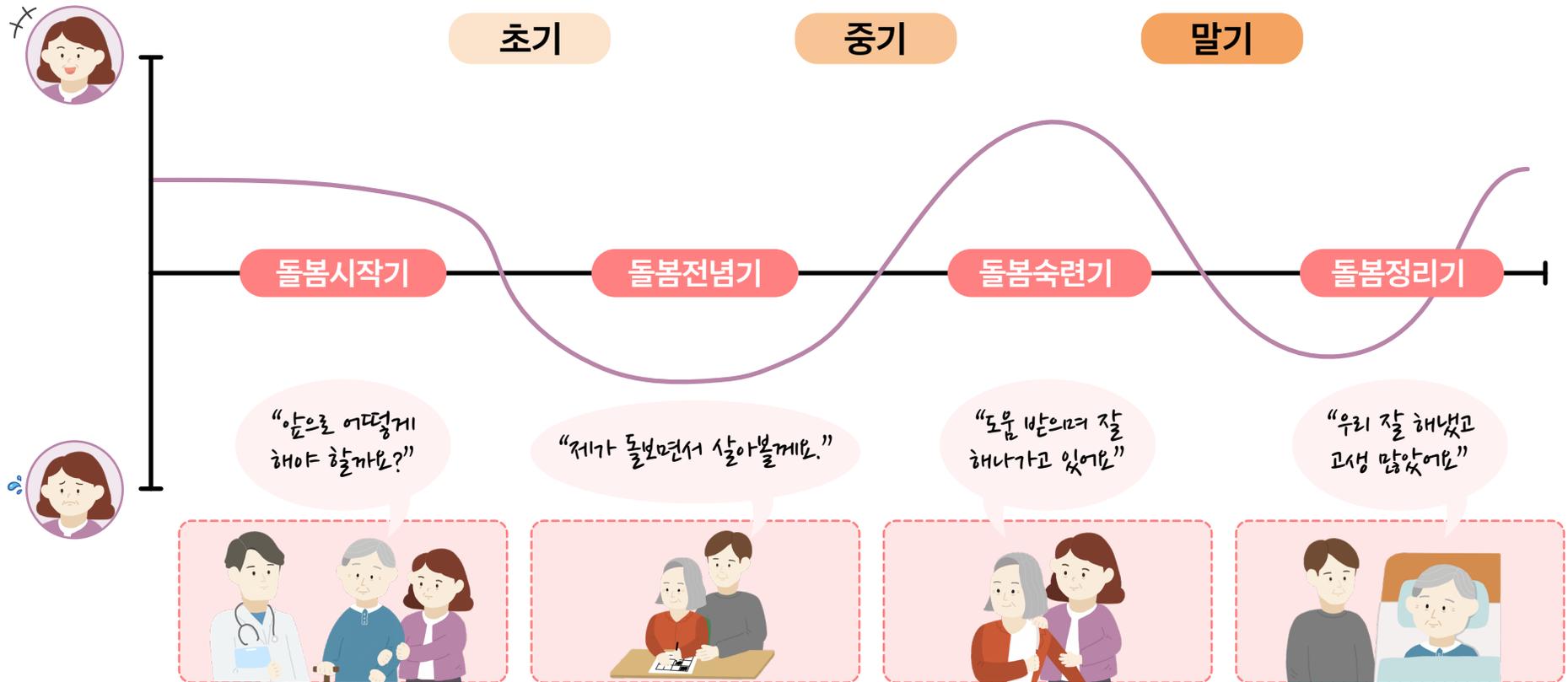
돌봄계획

정리하기

쉬어가기

누군가를 돌본다는 것이 힘든 시간만을 의미할까요?

01 인생에 희로애락이 있듯이 돌봄에도 희로애락이 있습니다.
힘들 때가 있으면 보람을 느낄 때도 있습니다.



들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

돌봄계획

정리하기

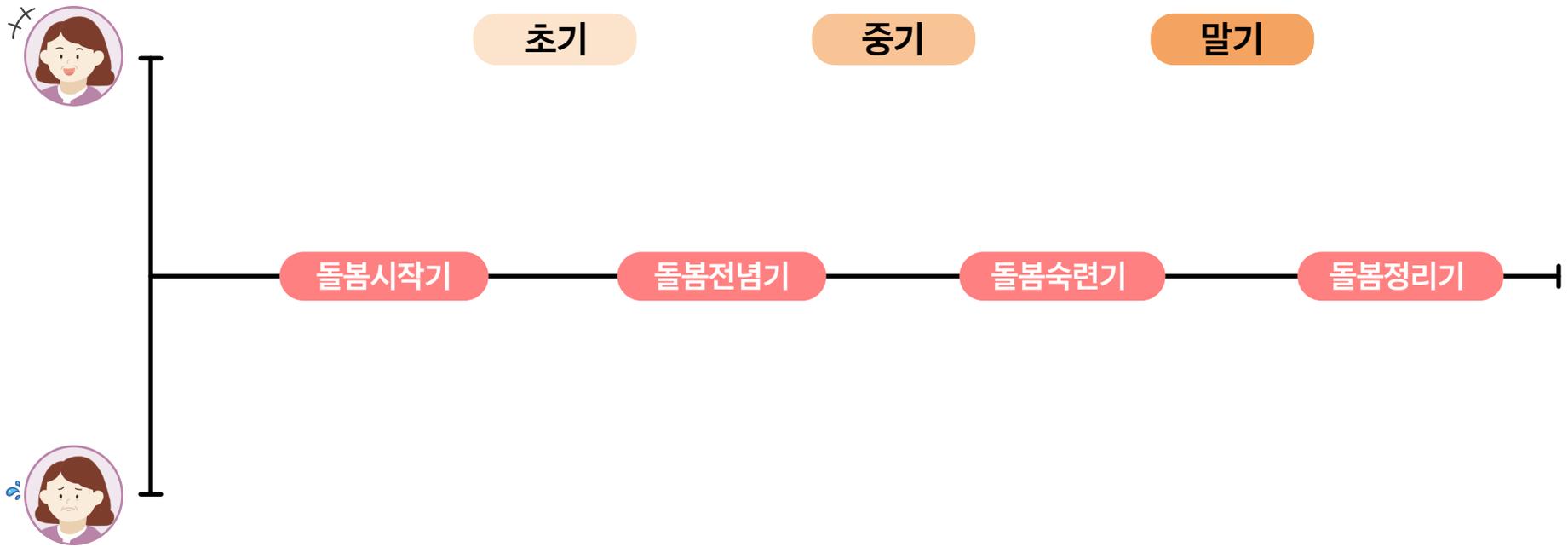
쉬어가기

6

돌봄여정
준비하기

누군가를 돌본다는 것이 힘든 시간만을 의미할까요?

01 여러분 자신의 돌봄여정 희로애락 곡선을 그려보세요.



들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

돌봄계획

정리하기

쉬어가기

돌봄은 주기만 하는 것일까요?

여러분이 대상자로부터 받은 것과 대상자에게 준 것을 떠올려 보고, 함께 이야기해 보세요.



내가 대상자로부터 받은 것

(예 : 과거의 돌봄, 사랑)



내가 대상자에 준 것

(예 : 현재의 돌봄, 사랑)

들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

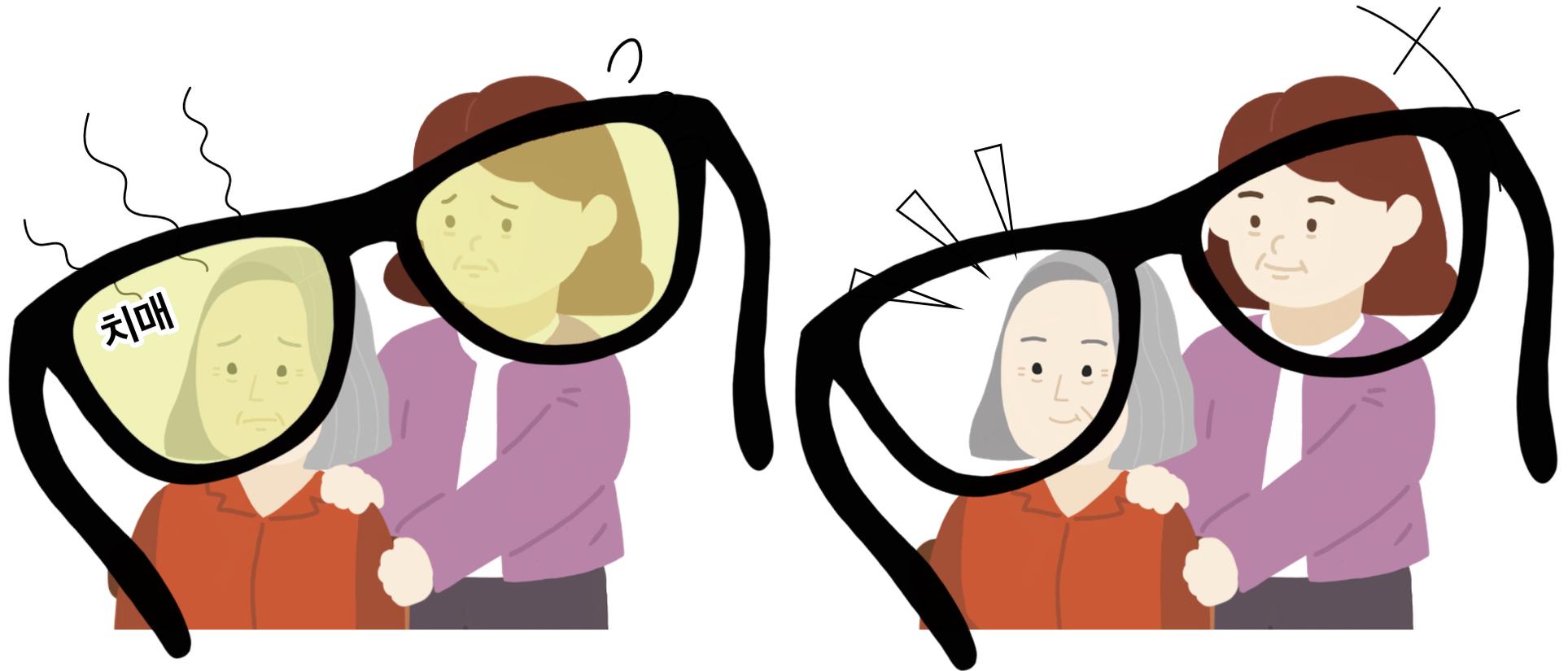
돌봄목표

돌봄계획

정리하기

쉬어가기

대상자가 아닌 치매만을 바라보고 있나요?



들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

돌봄계획

정리하기

쉬어가기

9
돌봄여정
준비하기

대상자와 돌봄자에게 중요한 것은 무엇일까요?

아버지는 평생을 열심히 살아오셨습니다. 주변에 좋은 일도 많이 하셨습니다.
평소 아버지는 남에게 폐를 끼치는 것을 무척 싫어하셨습니다.
그러던 아버지께서 최근 알츠하이머 치매 초기 진단을 받으셨습니다.

01 대상자가 앞으로 살아갈 삶에서 중요한 것은 무엇일까요?

- 최대한 스스로 해내는 것
- 가족, 친구와 즐겁게 지내는 것
- 안전하게 지내는 것

대상자의 우선순위

1순위

2순위

3순위



돌봄자가 생각하는 우선순위

1순위

2순위

3순위

들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

돌봄계획

정리하기

쉬어가기

10
돌봄여정
준비하기

대상자와 돌봄자에게 최선의 목표는 무엇일까요?

01 다음 중 최선의 목표는 무엇일까요?

1. 치매를 치료하고 예전 상태로 회복하기
2. 치매의 진행을 멈추게 하기
3. 하루하루 잘 살기

02 잘 지내고 있는 걸까요?

- 1) 대상자가 무언가에 집중하고 편안해 보였던 시간이 있었나요?
- 2) 대상자와 마음이 통한다고 생각한 시간이 있었나요?
- 3) 대상자와 가족이 함께 즐거웠던 시간이 있었나요?



들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

돌봄계획

정리하기

쉬어가기

11
돌봄여정
준비하기

대상자와 돌봄자에게 필요한 계획은 무엇일까요?

01 대상자와 돌봄자가 원하는 것을 찾아 봅니다.

| 대상자의 바램 | 치매 때문에 어려운 점 | 계획 세우기 |
|-------------------|---|--|
| 예시) 요리를 해서 먹고 싶다. | <ul style="list-style-type: none"> - 요리를 하는 데 시간이 오래 걸린다. - 복잡한 요리는 기억이 나지 않는다. - 불을 켜 두고 잊어버린다. | <ul style="list-style-type: none"> - 쉽게 재료를 찾도록 찬장을 정리한다. - 자주 하는 요리는 조리법을 적어둔다. - 가스레인지 타이머를 설치한다. |
| | | |
| | | |

| 돌봄자의 바램 | 치매 때문에 어려운 점 | 계획 세우기 |
|------------------------|--|--|
| 예시) 매일 나만의 시간을 가지고 싶다. | <ul style="list-style-type: none"> - 집에서 나 혼자 돌보고 있다. | <ul style="list-style-type: none"> - 도와줄 수 있는 요양보호사를 구한다. - 주야간보호센터를 이용한다. |
| | | |
| | | |

들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

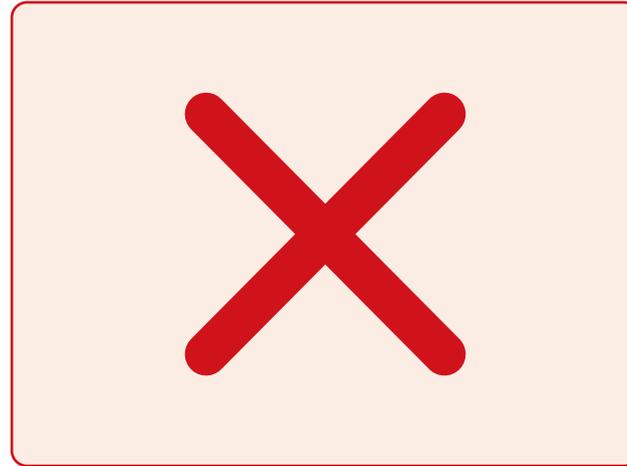
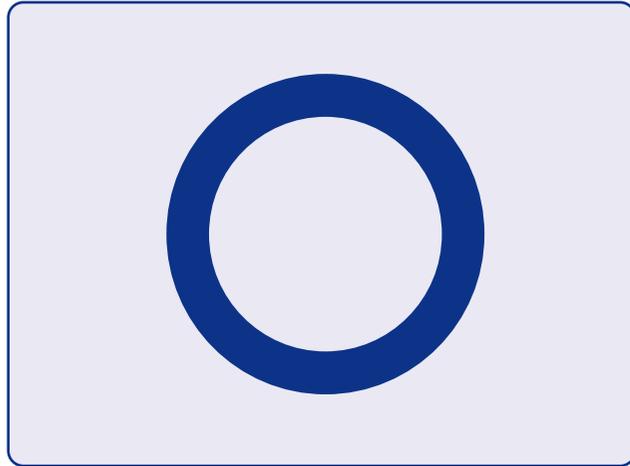
돌봄계획

정리하기

쉬어가기

생각해보기

돌봄은 힘들고 슬픈 일만 있다.



들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

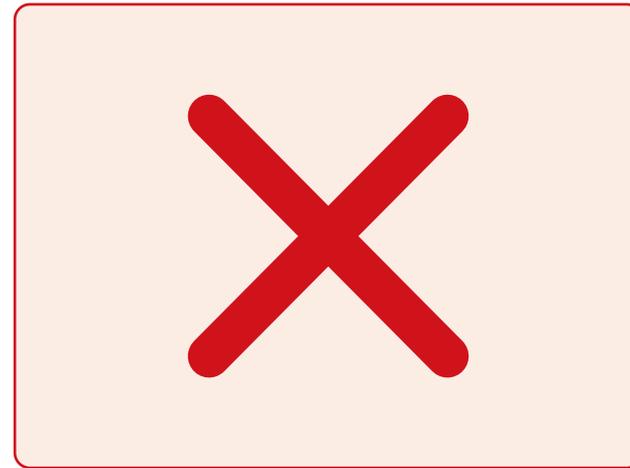
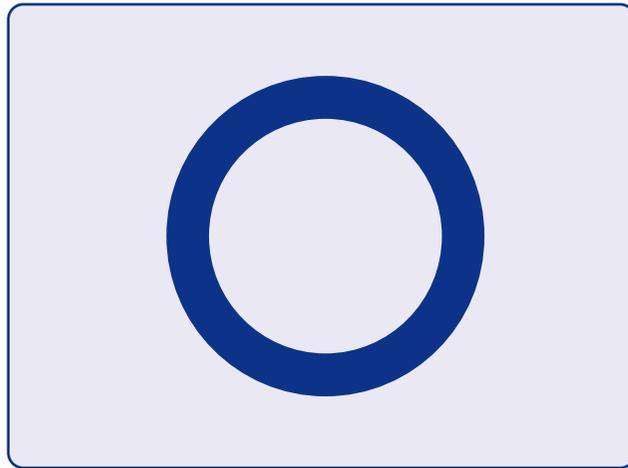
돌봄계획

정리하기

쉬어가기

생각해보기

**치매로 진단받았어도 대상자와
친밀한 관계가 가능하다.**



들어가기

돌봄여정
희로애락

돌봄
주고받기

치매보다
당신

돌봄
우선순위

돌봄목표

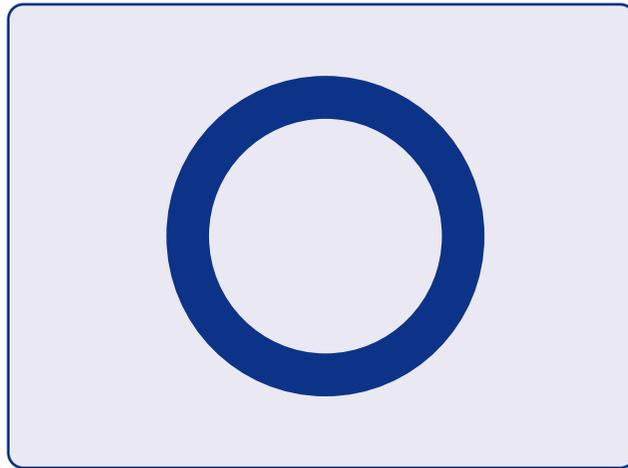
돌봄계획

정리하기

쉬어가기

생각해보기

**하루하루 별탈없이 살아가는 것이
지혜로운 돌봄 목표이다.**



요약

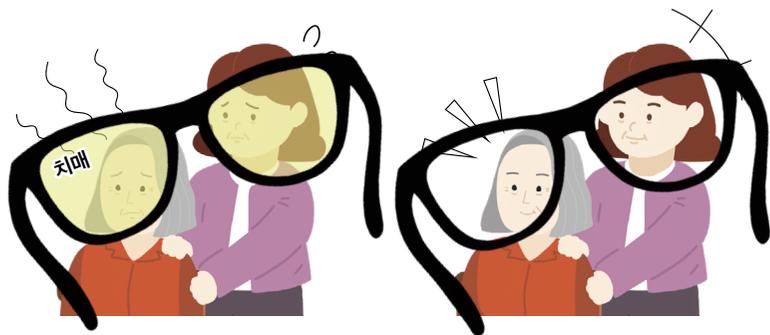
01 돌봄여정을 알아야 미리 계획하고 준비할 수 있습니다.



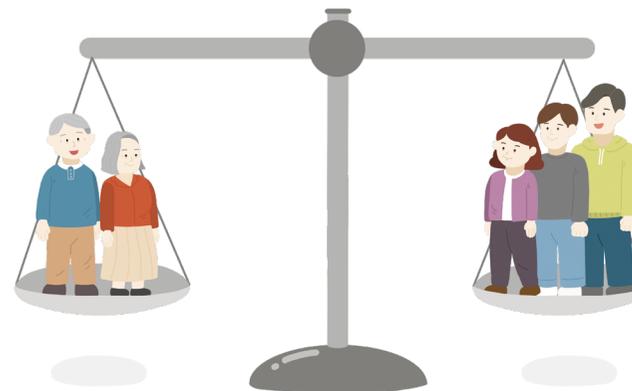
02 대상자와 돌봄자는 도움을 주고 받는 관계입니다.



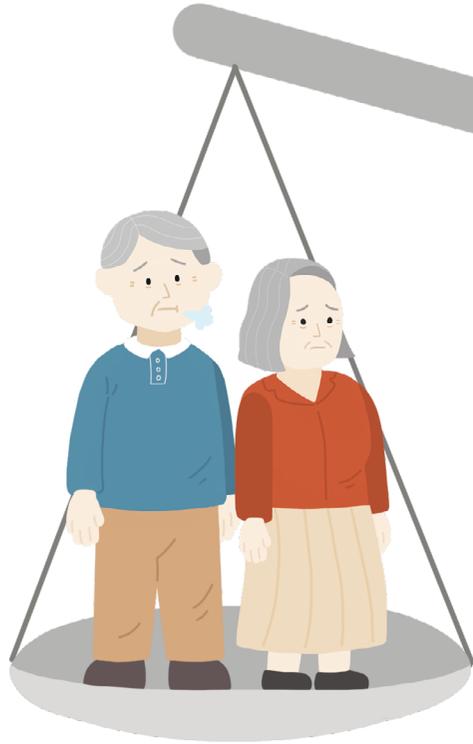
03 치매가 아닌 대상자를 온전히 바라봅시다.



04 대상자와 돌봄자 모두의 의견을 중요하게 생각합니다.



가치돌봄 저울



돌봄부담감



돌봄여정 준비하기

돌봄자신감



쉬어가기

우리의 생각과 감정은 우리 몸의 건강에 깊은 영향을 미칩니다.

생각과 감정은 스트레스를 받을 때 이를 어떻게 다루고 우리 몸이 반응하는 것에 영향을 미칩니다.

생각과 감정은 심박수, 혈압, 혈당, 호흡, 근육, 집중력, 면역력에 영향을 미칩니다.

심호흡, 나비포옹, 근육이완, 상체 숙이기, 스트레칭, 심상요법과 같은 이완요법은 외부세계로부터 자신을 차단하고 몸과 마음의 긴장을 줄이는 일종의 휴식방법입니다. 스트레스 감소, 수면 개선, 호흡 등에 도움을 주는 과학적으로 검증된 방법입니다.

- 01 여러 방법을 시도해 보고 나에게 효과가 있는 방법을 사용하면 됩니다.
- 02 방법이 효과가 있는지 알아보기 위해서는 몇 주 동안 연습하는 기간이 필요합니다.



심호흡



나비포옹



근육이완



상체숙이기



스트레칭



심상요법



심호흡



- 01 얼굴과 어깨에 힘을 뺀 뒤 의자에 등을 붙이고 똑바로 앉아 배에 양손을 올립니다.
- 02 자신만의 속도로 4를 세며 코로 숨을 들이마시고, 8을 세며 입으로 숨을 내쉽니다.
- 03 숨을 들이마실 때 가능한 한 크게 배가 부풀도록 하며 그 움직임을 확인합니다.
- 04 5번 호흡한 뒤 평소의 호흡으로 돌아옵니다.





나비 포옹



- 01 양손을 나비모양으로 X자 교차합니다.
- 02 교차한 양손을 가슴위에 올려 놓습니다.
- 03 눈을 살며시 감고 호흡을 천천히 깊게 합니다.
- 04 호흡과 함께 양손 바닥으로 번갈아 다독입니다.





근육 이완



- 01 **이마** : 놀란 것처럼 눈썹을 최대한 높게 올려 5초 동안 유지한 뒤 10초 동안 쉽니다.
- 02 **입과 턱** : 하품하는 것처럼 입을 최대한 크게 벌려 5초 동안 유지한 뒤 10초 동안 쉽니다.
- 03 **엉덩이** : 엉덩이에 힘을 쥐 5초 동안 유지하고 10초 동안 긴장을 풉니다.
- 04 **허벅지** : 허벅지에 힘을 쥐 5초 동안 유지하고 10초 동안 긴장을 풉니다.
- 05 **발** : 발가락을 굽혀 5초 동안 유지하고 10초 동안 긴장을 풉니다.





상체 숙이기



- 01 의자에 허리를 펴고 앉습니다.
- 02 양 팔을 가지런히 옆에 내린 채 둡니다.
- 03 15초 동안 천천히 허리를 숙이며 내려갑니다.
- 04 허리를 숙인 자세를 3초간 유지합니다.
- 05 15초 동안 천천히 다시 허리를 펴줍니다.





전신 스트레칭



동영상을 보면서 스트레칭을 따라해 봅니다.

01 목

02 팔, 어깨

03 옆구리

04 무릎

05 허벅지

06 엉덩이

07 허리

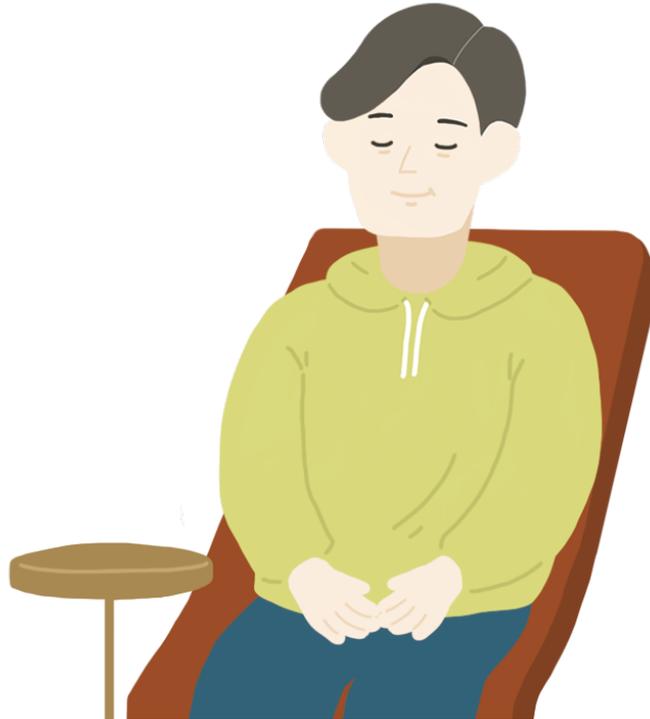
08 등

09 종아리





심상요법



- 01 의자에 편안한 자세로 앉아 눈을 감습니다.
- 02 자신의 호흡과 생각에 집중합니다.
- 03 심상요법 소리에 집중하여 지시에 맞게 생각을 해봅니다.



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.

