

돌봄자를 돌보는 프로그램

가족용

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



도움찾기 도움받기

치매단계와 돌봄여정에 맞는 도움을 찾고 적극적으로 이용할 수 있습니다.



• 세 가족의 이야기입니다. 여러분은 어떤 가족의 모습에 가까운가요? •

01

저는 어머니를 돌보기 위해 회사를 그만두었고 하루 중 대부분의 시간은 어머니를 돌보는 데 쓰고 있습니다. 다른 사람들이 이러쿵저러쿵 하는 것이 싫어 어떠한 도움도 받지 않고 있습니다.



02

아내를 돌보고 있는 저는 아이들이 규칙적으로 와서 도와주고 있습니다. 집안을 청소하는 것도 도와주고 아내를 바깥으로 데리고 나가 산책도 하곤 합니다.

03

남편이 진단을 받자마자 가족들에게 알렸습니다. 아이들은 주말에 와서 남편 산책을 도와줍니다. 아이들이 소개한 치매안심센터에 나가 저는 가족교실, 남편은 인지재활프로그램을 받고 있습니다.

여러분은 현재 도움을 받고 있습니까?

한 가지 도움을 받고 있습니다.



: 이미 도움을 한 가지라도 받고 있다면 잘하고 있는 것입니다. 더 받을 수 있는 도움을 찾아봅니다.

한 가지 이상의 도움을 받고 있습니다.



: 여러 도움을 받고 있다는 것은 매우 바람직한 상황입니다. 더욱 다양한 도움을 받을 수 있도록 알아 봅니다.

도움을 받고 있지 않습니다.



: 도움을 요청하기 전에는 아무도 당신이 도움이 필요한지 알 수 없습니다. 만약 가족들이 가까이 있지 않거나 도움을 받을 수 없는 상황이라면 가까운 치매안심센터의 문을 두드리세요.

우리 동네 도움 지도



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기

쉬어가기

아래의 질문을 읽고
현재 여러분이 알고 있는 서비스를 체크해 보세요.

	질문	예	아니요
1	치매안심센터에서 대상자를 위해 제공하는 서비스를 알고 있다.		
2	치매안심센터에서 돌보는 가족을 위해 제공하는 서비스를 알고 있다.		
3	대상자와 가족에게 필요한 정보를 어디서 찾을 수 있는지 알고 있다.		
4	사는 곳에서 대상자와 가족이 필요한 서비스를 어디서 받을 수 있는지 알고 있다.		

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



대상자를 위한 서비스

치매환자쉼터

- **내용** : 전문적인 인지자극프로그램과 돌봄 제공
- **대상** : 치매안심센터에 등록된 경증 치매 대상자(장기요양서비스 미신청/미이용자)
- **방법** : 쉼터 당 최대 20명, 주 2회 이상, 종일반 또는 최소 3시간 이상(오전/오후) 운영



조호물품

- **내용** : 치매환자의 상태에 따라 필요한 조호물품을 무상 제공
- **물품** : 인지강화/인지재활용품, 미끄럼방지용품, 약 달력 및 보관함, 보호대, 기저귀, 요실금 팬티, 물티슈, 위생 매트, 방수 매트, 식사용 턱받이, 욕창예방용품, 노린스샴푸, 간이 변기 총 13가지 품목 중 지자체 상황에 맞게 제공



치매치료관리비 지원

- **내용** : 치매치료관리비 보험급여분 중 본인부담금 지원
- **대상** : 해당 지역 주민(주민등록 기준) 중 보건소 또는 치매안심센터에 치매대상자로 등록된 자
- **방법** : 치료제 복용 개월 수에 따른 약제비와 진료비를 월 한도 내 일괄 지급, 월 3만원(연 36만원) 상한 내 실비 지원



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



치매안심센터의 대상자를 위한 서비스

맞춤형 사례관리

- **대상** : 독거 및 부부 치매환자, 75세 이상 노부부, 치매로 인해 복합적 문제나 긴급복지지원이 필요한 사람
- **방법** : 1대1 방문 및 연락하여 맞춤형서비스 제공



실증 노인 발생 예방 및 찾기

- **내용** : 치매환자의 실증을 예방
- **방법** : 배회 가능 어르신 인식표- 어르신 고유번호를 부여한 인식표를 부착, 배회 감지기, '지문 등록제'



치매공공후견인제도

- **내용** : 장애, 질병, 노령 등으로 인해 도움이 필요한 성인에게 가정법원의 결정 또는 후견계약으로 선임된 후견인이 재산관리 및 일상생활에 관한 보호와 지원을 제공하기 위한 제도
- **신청** : 가정법원, 가정법원이 설치되지 않은 지역의 지방법원



들어가기

치매안심센터

치매정보

복지지원

요양서비스

말기서비스

정리하기



돌봄자를 위한 서비스

상담/돌봄부담 분석

- **내용** : 치매안심센터 서비스, 국가지원서비스, 지역사회지원서비스, 치매관련 자료 안내 및 제공, 돌봄 부담 분석
- **방법** : 치매안심센터 내소 및 가정방문 통한 1:1 대면, 전화, 인터넷 상담 등



동반치매환자보호서비스

- **내용** : 치매안심센터에서 진행되는 가족 프로그램에 참여하는 경우 치매대상자 보호
- **방법** : 거주지 치매안심센터



가족교실

- **내용** : 돌봄 이해와 돌봄역량 향상, 스트레스 해소, 정서적 교류와 심리적 부담을 경감
- **방법** : 치매안심센터 내소, 인터넷



자조모임

- **내용** : 보호자 간 정서 및 정보 교류 통해 심리적 부담 경감과 돌봄 어려움 공유
- **방법** : 치매안심센터 내소, 인터넷



힐링 프로그램

- **내용** : 가족 스트레스 경감 프로그램 (미술, 운동, 원예, 나들이), 영화 관람, 음악 감상 등 여가 지원



들어가기

치매안심센터

치매정보

복지지원

요양서비스

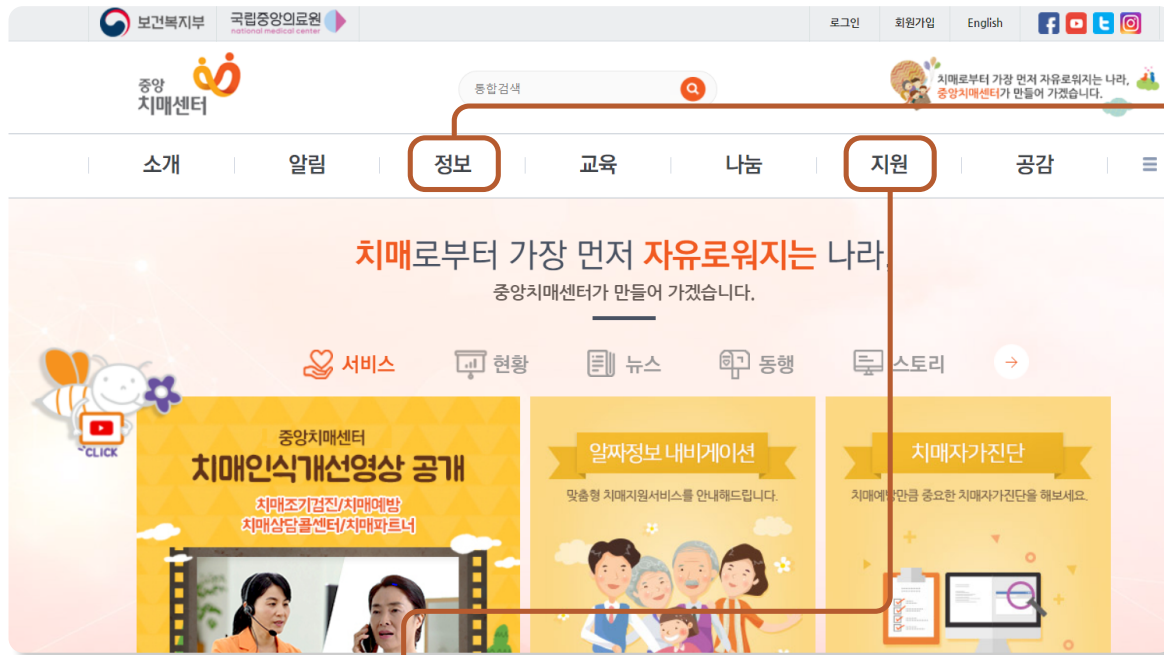
말기서비스

정리하기



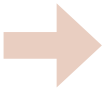
중앙치매센터

중앙치매센터 홈페이지의 기사, 자료, 칼럼, 도서는 치매전문가에 의해 검증된 신뢰할 수 있는 자료입니다.



- 치매오늘은
- 치매기사
- 치매대백과
- 자료실
- 치매시설정보
- 국가치매관리워크숍
- 국제학술대회
- 치매도서
- 전문가칼럼

“**나에게 힘이되는 알짜정보 내비게이션**”
내 상황에 맞는 치매지원서비스와 시설정보를 빠르고 간편하게 검색할 수 있습니다.



대상자의 나이, 치매진단 여부, 가족 구성, 소득 수준, 노인장기요양보험 가입 여부에 따라 지원받을 수 있는 자원을 알려줍니다.

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



핸드폰으로 '알짜정보 내비게이션' 찾아보기



- **목적** : 핸드폰을 이용해 필요한 서비스를 찾을 수 있습니다.
- **순서**
 - 01 '중앙치매센터'를 검색합니다.
 - 02 '알짜정보 네비게이션'에 자신의 상황에 대한 정보를 입력합니다.
: 나이, 치매 진단, 가구 구성, 소득, 장기요양보험등급
 - 03 받을 수 있는 서비스가 무엇인지 확인합니다.

“나에게 힘이되는 알짜정보 내비게이션”

내 상황에 맞는 치매지원서비스와 시설통보를 빠르고 간편하게 검색할 수 있습니다.

- **나이**

만 65세 미만
만 65세 이상
만 75세 이상
- **거주지**

시도 선택 ▼
시/군/구 선택 ▼
- **치매진단**

치매 진단 받지 않음
치매 진단 받음
(병원에서 진단서나 의사소견서 발급 가능)
- **가구 구성**

독거
노인부부
(2인)
2인
3인
4인
5인
6인
7인
8인
9인
10인
- **소득**

기초생활수급자 또는 차상위계층
(기준중위소득 50% 이하)
기준중위소득
120% 이하
기준중위소득
120% 초과
- **노인장기요양보험**

1~2 등급
3~5 등급
인지지원 등급
등급 외 A,B,C
등급판정대기 또는
신청안함

조회하기 →

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



치매상담 콜센터

○ 1899-9988

치매상담 콜센터는 24시간 치매전문상담사가 치매환자 케어 기술, 돌봄 부담, 환자 가족의 정서적 지지, 스트레스 관리와 치매원인질병, 증상 및 치료, 치매예방방법, 지원서비스, 정부정책·제도를 직접 상담해 줍니다.



이용방법은?

- 국번 없이 1899-9988로 전화 **①**번을 누를 경우 돌봄상담 **②**번을 누를 경우 정보상담
- ‘치매체크’ 모바일 앱을 이용하시는 분은 언제든지 **전화상담 예약**을 남겨주세요.
원하시는 상담 시간과 내용을 남겨주시면 요청하신 시간에 전화를 드립니다.

※ 이용방법 : 치매체크 앱 메뉴 중 **돌봄서비스 선택** > **스마트하게 도움받기 선택** > **돌봄상담 선택** > **전화상담** 메뉴 이용

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기

쉬어가기

치매체크



- **치매종합서비스를 제공 받을 수 있는 앱**
 - (주황색) 치매예방 : 인지능력, 기억력, 우울증 여부 검사
 - (하늘색) 치매정보 : 맞춤형 치매지원서비스, 치매백과, 돌봄백과
 - (노란색) 치매 캠페인 참여 : 치매파트너 신청 및 교육 이수
 - (연두색) 실종노인예방 : 배회감지서비스
 - (보라색) 돌봄서비스 : 스마트한 환자관리, 상담서비스를 제공



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



가족을 위한 복지지원

근무시간 단축제

- 대상 : 1인이상 사업장에서 가족의 질병, 사고, 노령으로 인한 간병 활동을 위해 근로시간 단축
- 기간 : 주당 15~30시간, 단축기간은 1년 이내, 연장은 총 단축기간 3년 범위 내에서 1회 가능



긴급복지지원제도

- 대상 : 갑작스러운 위기상황으로 생계유지가 곤란한 저소득층에게 생계/의료/주거지원 등 필요한 복지서비스를 신속하게 지원. 현금 현물 지원과 민간기관/단체 연계



응급안전안심서비스

- 내용 : 화재/가스 감지기 및 활동량(심박·호흡) 감시하는 센서, 응급호출기를 설치하여 119에 자동 신고 등 위기 상황에 빠르게 대처할 수 있는 상시 안전 체계 구축
- 대상 : 주민등록상 거주지와 동거자 유무와 상관없이 실제로 혼자 살고 있는 만 65세 이상 노인
 - 노인맞춤돌봄서비스 대상자 중 거동이 불편한 수준으로 정기적 투약 관리가 필요한 노인
 - 특화서비스 대상자로 정서지원이 필요한 상시 안전 확인 필요 독거노인
- 신청 : 서비스 대상자의 주민등록상 주소지의 행정복지센터



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



쉬어가기

• 아래의 질문을 읽고 현재 여러분의 상황을 확인해 보세요.

	질문	예	아니요
1	장기요양서비스 등급을 신청하는 방법을 알고 있다.		
2	장기요양 방문간호를 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		
3	장기요양 방문요양을 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		
4	장기요양 방문목욕을 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		
5	장기요양 복지용구를 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		
6	장기요양 주야간보호센터를 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		
7	장기요양 단기보호를 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		
8	치매가족휴가제를 어떻게 이용하는 지 알고 있다.		

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



집에서 이용할 수 있는 장기요양서비스

방문간호

- **내용** : 간호(조무)사 또는 치위생사가 가정을 방문하여 간호, 교육, 상담, 구강위생 제공
- **대상** : 장기요양보험 수급자(1~5등급)
- **금액** : 월 이용금액의 15%(일반 대상자), 6% 또는 9%(감경 대상자), 6%(의료급여수급자)

방문요양

- **내용** : 요양보호사가 수급자의 가정을 방문하여 신체활동 및 가사 활동 등을 지원하는 서비스
- **대상** : 장기요양보험 수급자(1~5등급)
- **이용** : 1일 최대 4시간, 월 4회 최대 8시간 이용 가능

방문목욕

- **내용** : 목욕 장비를 갖추고 방문하여 목욕을 제공하는 서비스
- **이용** : 주 1회 60분 이상 서비스 제공, 소요 시간이 40분 이상 60분 미만인 경우 비용의 80%를 산정

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



집에서 이용할 수 있는 장기요양서비스

주야간보호서비스

하루 중 일정한 시간 동안 신체활동 지원 및 심신기능의 유지 및 향상을 위한 교육, 훈련 등을 제공

단기보호서비스

부득이한 사유로 일시적으로 가족의 보호를 받을 수 없는 경우 일정기간 동안 신체활동 지원과 심신기능의 유지, 향상을 위한 교육, 훈련 등을 제공

치매가족휴가제

- **내용** : 가정에서 돌보는 가족이 일시적 휴식이 필요한 경우 월 한도액 상관없이 연간 8일 이내 단기보호 혹은 방문요양을 회당 12시간 이용
- **상담** : 보건복지부 상담센터(국번없이 129), 국민건강보험공단 고객센터(1577-1000)



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



집에서 이용할 수 있는 장기요양서비스

복지용구

- **내용** : 일상생활이나 신체 활동을 스스로 하기 어려운 사람들을 지원하기 위해 제공하는 지팡이, 보행 보조 기구, 미끄럼 방지 패드, 침대, 휠체어, 이동식 변기 등
- **비용** : 구입 또는 대여 가능, 물건별로 살 수 있는 개수가 정해져 있고, 사용기한이 있음
- **주의사항** : 입원한 경우 대여한 복지용구는 사용할 수 없고, 입소한 경우 복지용구를 반납해야 함



실종 예방 복지용구

배회 감지기 구매 및 대여 가능(월 사용료 1년에 최대 약 36,000원)

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기

쉬어가기

우리 동네 장기요양서비스 찾기

장기요양서비스 찾기



지역별 재가기관 요양보호사 찾기



장기요양기관검색 ?

· 지역 전체 · 읍/면/동 도로명

· 급여종류 · 기관명 · 설립주체

치매 관련급여

치매전담형 장기요양기관 ?

노인요양시설 내 치매전담실 치매전담형노인요양공동생활가정 주야간보호 내 치매전담실

인지활동형 프로그램 제공기관 ? 방문요양 주야간보호

최초 치매수급자 방문간호 제공기관 ?

치매가족휴가제 급여제공 기관 ? 종일 방문요양 단기보호

시범사업

건강관리강화 시범사업 ?

주야간보호기관 내 단기보호 시범사업 ?

통합재가서비스 ?

기타

청구그린기관 ? 장기요양기관패널 ?

· 서비스 희망지역

· 서비스 가능시간 ~

· 서비스 종류

검색

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



대상자에게 맞는 주간보호센터 찾기

주간보호센터 체크리스트

1. 우리 치매 대상자는 어떤 분이신가요?

성격	활동적		걷기	혼자 가능	
	조용한			도움 필요	
식이	혼자 가능		의사 표현	표현 가능	
	도움 필요			대화 어려움	
대소변	혼자 가능		낮잠	낮잠 필요	
	도움 필요			필요 없음	
치매 증상	혼자 말하기		질병 · 투약 관리	고혈압	
	문밖으로 나가려는 반복행동			당뇨	
	남을 의심 또는 공격			심장	
	케어 (목욕, 세수 등) 거부			신장	
	공간 내 반복 서성거림			관절염, 요통	
	같은 말 반복			소화기 장애 (위염, 식도염)	
	밤에 잠을 안 잠			신생물 (암)	
	무기력 (좋아하는 거 없음)			기타	
	부적절한 성적표현				

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



대상자에게 맞는 주간보호센터 찾기

주간보호센터 체크리스트

2. 주야간보호센터는 어떤 곳인가요?

방문센터명 : _____

거리	걸어서 다닐 수 있나요	
	(송영차량) 이동시간 10분 이내 거리인가요?	
	(송영차량) 이동시간 25분 이내 거리인가요?	

운영	치매전담형 시설인가요?	
	야간운영을 하고 있나요?	
	주말운영을 하고 있나요?	

인력	충분한 직원(수) 있나요?	
	직원들의 표정은 밝고 즐거운가요?	
	직원 중 치매(전문)교육을 이수한 인력이 몇 명 있나요?	
	간호 인력이 질환 관리에 대한 경험이 있나요?	
	영양, 조리하는 인력이 겸직하지않고 별도로 있나요?	

센터 등급	언제 만들어진 센터인가요?	
	시설 평가등급은 몇 등급 인가요?	

프로 그램	인지활동 프로그램을 하고 있나요?	
	신체활동 프로그램을 하고 있나요?	
	센터 특화 프로그램이 있나요?	

시설	충분한 햇빛이 들어오나요?	
	환기와 통풍이 잘 되나요? 냄새가 나지 않나요?	
	주방은 깨끗한가요? 식기와 식판, 물컵은 청결한가요?	
	화장실은 밝고 미끄럼 방지 등 안전 장치가 있나요?	
	화장실, 수면실 등 남녀구분, 프라이버시를 침해받지 않나요?	
청소는 하루 중 언제하며 별도 인력이 있나요?		

식사	영양에 균형을 맞춘 식사가 준비되나요?	
	대상자 상태에 맞는 식사종류(밤, 죽 등)가 따로 준비되나요?	

들어가기

치매안심센터

치매정보

복지지원

요양 서비스

말기 서비스

정리하기



쉬어가기

치매안심병원



- 대상
: 공격행동/망상 등의 정신행동증상이 심한 경우 단기 집중치료 후 퇴원
- 입원
: 대상자/보호자, 치매안심센터 담당자, 의료기관 담당의사 등에 의해 의뢰 및 연계



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기

• 아래의 질문을 읽고 현재 여러분의 상황을 확인해 보세요.

	질문	예	아니요
1	치매대상자가 건강상태가 나빠져 병원을 자주 방문한다.		
2	요양시설, 요양병원을 방문해 본 적이 있다.		
3	연명의료결정제도에 대해 알고 있다.		
4	호스피스완화의료에 대해 알고 있다.		
5	다른 치매가족에게 나의 경험을 나누고 도와주고 싶다.		



쉬어가기

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



요양기관의 종류

요양시설

장기요양등급을 받은 대상자가 입소하여 급식·요양 그 밖의 일상생활에 필요한 편의를 제공



노인공동생활가정

장기요양등급을 받은 대상자가 입소하며 가정과 같은 환경에서 소규모의 인원에게 급식, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공



요양병원

의사와 간호사가 24시간 상주하며 의료서비스를 제공하는 곳으로 국민건강보험으로 장기요양등급과 무관함



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



가족을 집에서 계속 돌볼 수 있을까요?

	집에서 돌보기	장기요양시설이나 요양병원에서 돌보기
조건	<ul style="list-style-type: none"> - 가족 돌봄과 지역사회 서비스로 지낼 수 있음 - 집에서 안전하게 지낼 수 있음 - 다른 사람의 돌봄을 잘 받아들임 - 약복용, 증상관리가 집에서 가능함 	<ul style="list-style-type: none"> - 돌봄자가 너무 지치거나, 아파 돌봄이 어려움 - 정신행동증상이 심해져 본인이나 타인에게 위해를 가함 - 더 이상 식사나 대소변을 해결할 수 없음 - 집에 혼자 있는 것이 더 이상 안전하지 않음 - 질환으로 입원이나 응급실이용이 잦음
좋은점	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자가 원하는 곳에서 지내게 됨 - 대상자의 안녕을 항상 확인 가능 - 대상자와 더 많은 시간을 보낼 수 있음 - 비용이 더 적게 들 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> - 전문인력에 의해 서비스를 받음 - 프로그램이 제공됨 - 다른 대상자와 교류가 가능함 - 대상자의 안전에 대해 맡길 수 있음
힘든점	<ul style="list-style-type: none"> - 돌봄자의 몸과 마음이 힘들 수 있음 - 돌봄자를 위한 시간이 부족할 수 있음 - 대상자의 안전을 모니터해야 함 	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자에 대해 죄책감을 느낄 수 있음 - 하루를 어떻게 지내는지 알기 어려움 - 좋은 돌봄을 받는지 확인하기 어려움

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



요양시설 결정시 고려사항

구분	항목	체크	메모
기관	장기요양기관평가에서 좋은 평가를 받았습니까?		
	치매 증상과 중증도에 맞게 돌볼 수 있는 기관입니까(치매전담실)?		
직원	직원이 예의 바르고, 친절하고 정중합니까?		
	충분한 수의 직원이 있습니까(입소자 당 직원수)?		
	직원들은 치매전문교육을 받았습니까?		
서비스 이용자	간호사가 상주하고 의사가 자주 방문합니까?		
	서비스 이용자들은 깨끗하고 적절한 차림을 하고 있습니까?		
	식사 및 간식 제공시간과 품질은 적절합니까?		
서비스 제공	서비스이용자들이 프로그램에 적극 참여하고 있습니까?		
	가족의 방문을 권장합니까(면회방법과 면회시간)?		
	혈압, 체온 등 정기적인 건강체크를 하고 있습니까?		
	약물복용, 부작용 관찰, 배설 관리 등이 잘 이루어집니까?		
	병원진료, 이동서비스 등 가족이 필요로 하는 서비스를 제공합니까?		
	지역사회 자원과 연계되어 있습니까?		
시설	서비스를 이용하는 다른 환자, 가족이 추천합니까?		
	프로그램실, 물리치료실, 욕실, 교류공간이 잘 관리되고 있습니까?		
	채광, 온도, 청결, 소음, 환기 상태가 양호합니까?		
재정	실외에 산책을 위한 운동시설이나 쉼터가 있습니까?		
	본인부담금액외 다른 비용이 적절합니까?		

들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

말기
서비스

정리하기



말기를 위한 결정

연명의료결정제도

임종환자에게 하는 심폐소생술, 혈액투석, 수혈, 항암제 투여, 인공호흡기 등 치료효과 없이 임종기간만을 연장하는 의료를 받지 않을 수 있도록 하여 존엄하게 삶을 마무리할 수 있도록 합니다. 보건복지부의 지정을 받은 등록기관을 방문해 전문가에게 충분한 설명을 듣고 **사전연명의료의향서**를 미리 작성할 수 있습니다.



호스피스완화의료

말기환자의 고통을 줄이고 안위를 높이며 지낼 수 있도록 돕는 서비스입니다. 신체의 통증만 완화하는 것이 아니라 병이나 미래에 대한 불안, 죽음에 대한 공포 등 다양한 정신적 고통도 줄입니다. 또한 임종을 준비하고 임종 후 가족이 겪을 수 있는 어려움을 극복할 수 있도록 돕습니다.



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

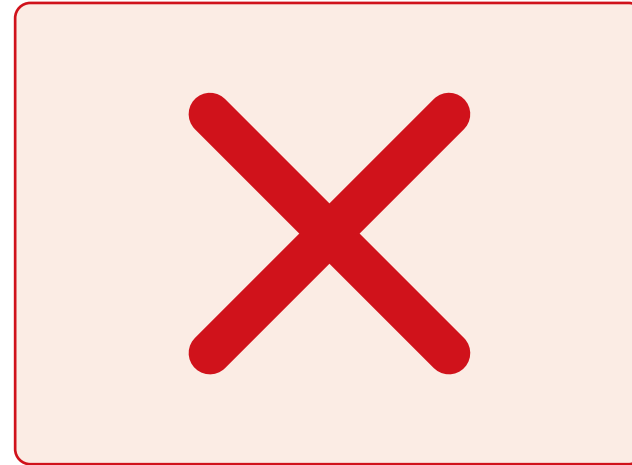
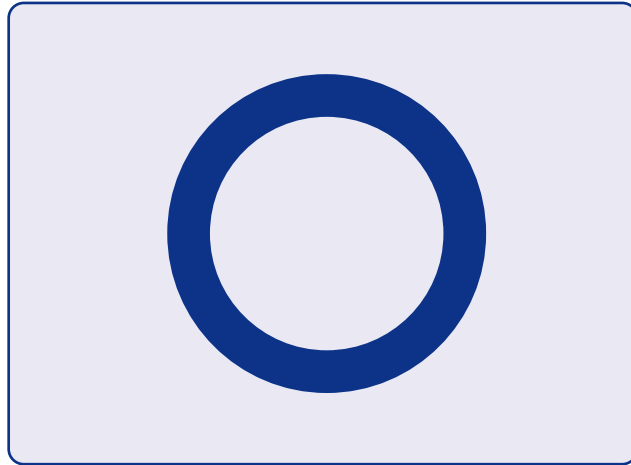
말기
서비스

정리하기



생각해보기

**치매안심센터는 치매대상자와
가족 모두를 위한 곳이다.**



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

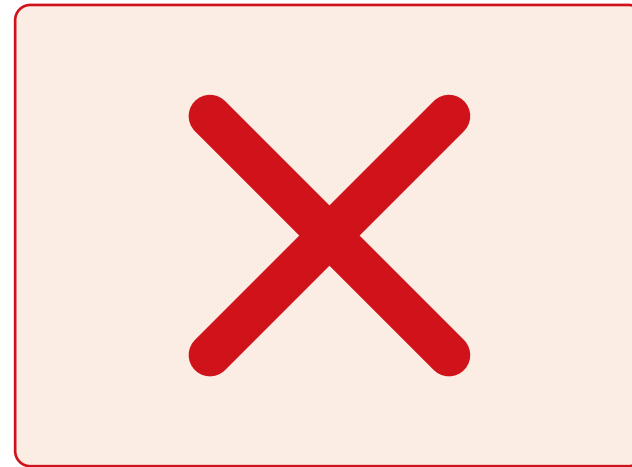
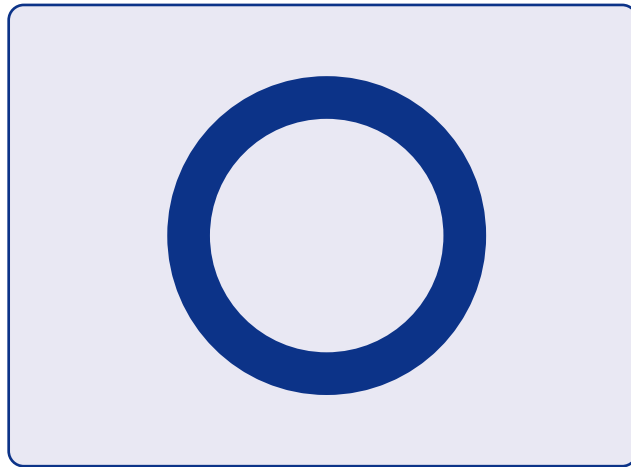
말기
서비스

정리하기



생각해보기

우리 대상자에게 맞는
장기요양서비스를 찾을 필요가 있다.



들어가기

치매안심
센터

치매정보

복지지원

요양
서비스

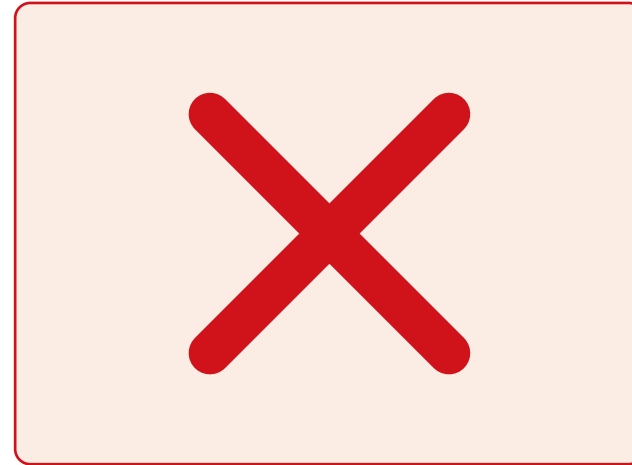
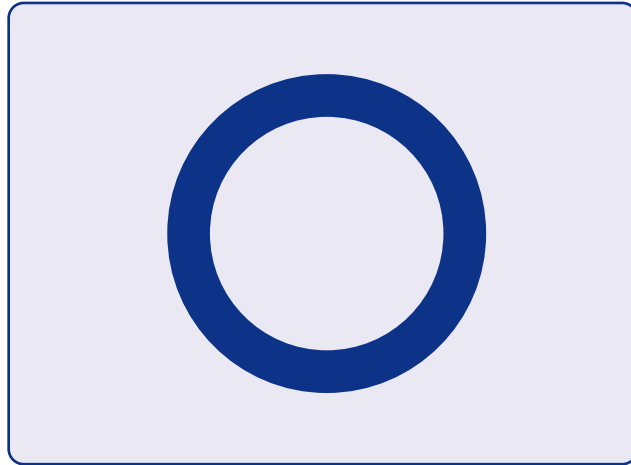
말기
서비스

정리하기



생각해보기

**사전연명의료의향서는
임종 직전에만 작성이 가능하다.**



요약

치매정보: 치매상담콜센터, 치매체크

- 1. 예방**
- 치매예방수칙
 - 치매예방운동
 - 치매예방인지훈련

증상이 나타남

- 2. 진단**
- 치매조기검진
 - 치매선별검사
 - 치매진단
 - 감별검사

3. 치매안심센터

- 대상자**
- 치매환자 쉼터
 - 조호물품
 - 치매치료관리비지원
 - 맞춤형사례관리
 - 실종 예방 및 찾기
 - 치매공공후견인제도
 - 인지강화교실

- 돌봄자**
- 상담/돌봄부담 분석
 - 가족교실
 - 자조모임
 - 동반치매환자 보호서비스
 - 힐링프로그램

4. 요양서비스

- 재가장기요양**
- 방문요양
 - 방문간호
 - 주야간보호센터
 - 단기보호
 - 복지용구
 - 치매가족휴가제

- 치매안심병원

- 근무시간 단축제
- 긴급복지지원제도
- 응급안심안전서비스

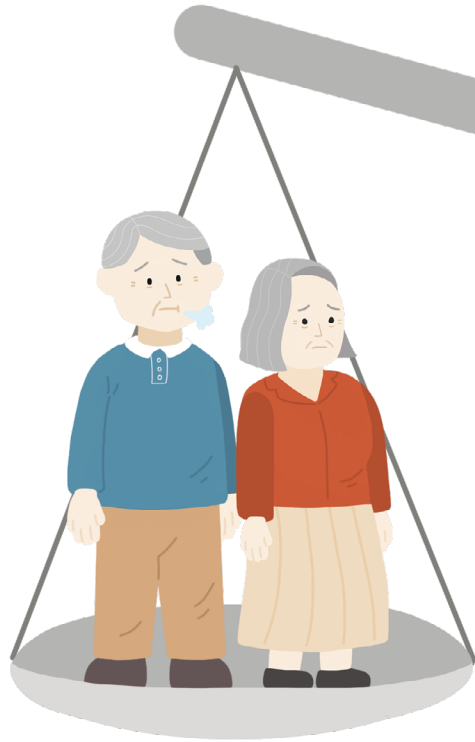
5. 말기서비스

- 장기요양시설
- 노인요양공동생활가정
- 요양병원

- 연명의료결정

- 호스피스완화의료

가치돌봄 저울



돌봄부담감



도움찾기 도움받기

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.

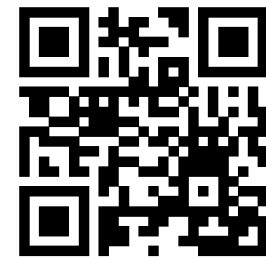




상체 숙이기



- 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.

