

돌봄자를 돌보는 프로그램

가족용

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



일상생활 유지하기

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



아침 일찍 볼 일 보러 화장실로 갔습니다.

갑자기 무엇을 하려 했는지 생각나지 않아 세면대 위 치약을 보고 이를 닦았습니다.

순간 잠옷바지가 축축해져 벗으려 했지만 허리끈이 단단히 매어 있어
세게 당기자 바지가 찢어졌습니다. 소리를 듣고 욕실로 온 아내는 “잠옷 바지는 다 찢어 놓고,
남의 칫솔을 사용하면 어떻게 해요?”라며 저를 씻기기 시작했습니다.
저는 속으로 외칩니다. ‘제발 아기 취급하지 말아줘. 나도 남편이고 아버지야.....’

만약 이랬다면 위의 상황은 어떻게 달라졌을까요?

- 만약 대상자의 잠옷 바지 허리 부분이 고무줄로 되어 있었다면?
- 만약 칫솔에 이름이 적혀 있었다면?
- 만약 양치질 하는 순서가 메모지에 적혀 세면대 거울에 붙어 있었다면?



점점 어려워져 가는 일상생활활동

초기

중기

말기

도구적 일상생활



전철 및 버스 탑승



금전 및 복약 관리



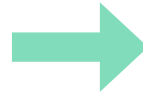
청소·빨래·취사 등
집안일



장보러 가기



전화하기



기본적 일상생활



옷 갈아입기



화장실 가기



걷기



먹기



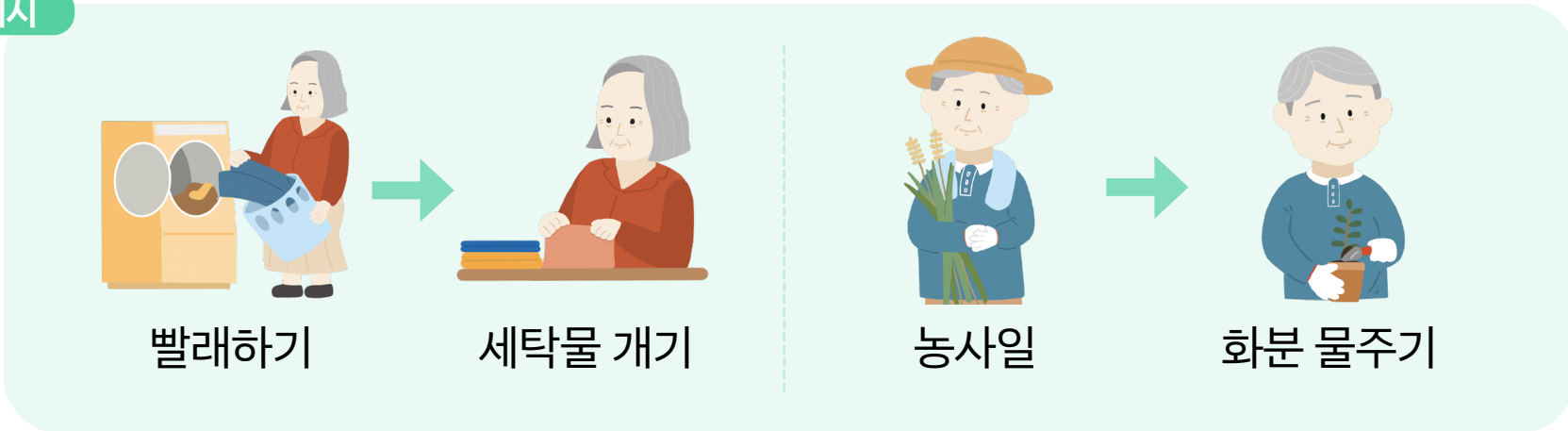
목욕하기

우리가 하루를 살아가기 위해서는 도구적 일상생활활동과 기본적 일상생활활동을 하게 됩니다. 치매 초기에는 도구적 일상생활활동이 어려워지고, 시간이 지날수록 기본적 일상생활활동이 어려워 집니다.

일상생활을 잘 유지하는 방법 1: 좋아하는 일 하게 하기

- 01 치매 이전에 좋아하던 일을 계속 좋아할 수 있지만 좋아하는 일이 바뀔 수도 있습니다.
- 02 좋아하는 일 혹은 익숙한 일을 이제 더 이상 할 수 없을 수도 있습니다.
- 03 좋아하는 일 혹은 익숙한 일을 끝까지 해낼 수는 없지만 일부를 하며 만족할 수도 있습니다.

예시



좋아하는 일을 더 이상 할 수 없게 되었다고 포기하지 말고,
할 수 있는 범위 내에서 하도록 하는 것이 중요합니다!

일상생활을 잘 유지하는 방법 2: 할 수 없는 일만 도와주기

해야 할 일을 알려주거나 격려해주어 해낼 수 있도록 도와줍니다.

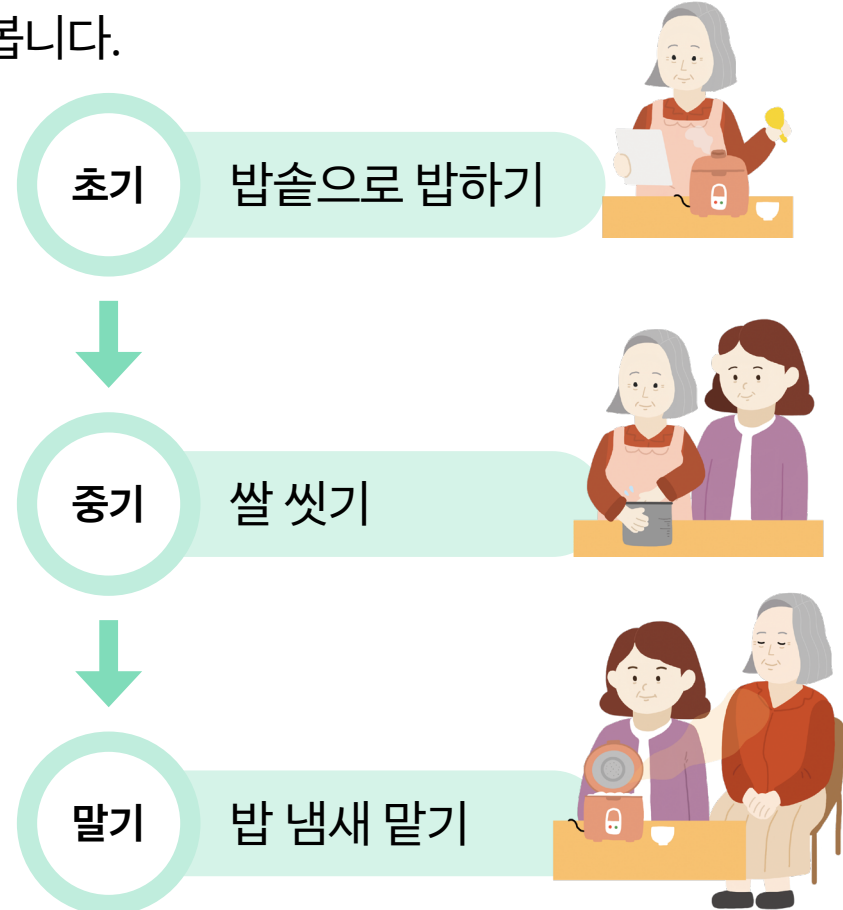
- 01 **집중시키기** : 한 가지 일에 집중할 수 있도록 합니다. 하나를 하고 있는데 다른 무엇인가를 하라고 하는 것은 대상자를 혼란스럽게 할 수도 있습니다.
- 02 **알려주기** : 무엇을 해야 하는지를 명확하고 자세히 설명해 줍니다.
- 03 **시범보이기** : 초기에는 말로만 설명해도 되지만, 직접 시범을 보여주거나 손을 잡고 동작을 안내해야 할 수도 있습니다.
- 04 **시작하게 하기** : 시작할 시간이라고 알려 줍니다. 특히 중기에는 시작하라고 해야 시작하는 경우가 많습니다.
- 05 **지켜보기** : 대상자를 지켜보면 무엇을 도와주어야 할 지 알 수 있습니다.
- 06 **끝내기** : 중기나 말기 단계에는 “끝났다”고 알려 주어야 마칠 수 있습니다.
- 07 **칭찬하기** : 일단 일을 시작했다는 점에서 칭찬합니다. 잘하고 못하고는 중요하지 않습니다.

일상생활을 잘 유지하는 방법 3: 잘 준비해 주기

밥을 짓는 활동에 얼마나 많은 절차가 있는지 확인해 봅니다.

1	쌀 컵으로 분량만큼 컵에 담기
2	쌀을 깨끗하게 씻기
3	씻은 쌀을 전기밥솥통안에 넣기
4	물 조절하여 넣기
5	전기밥솥 뚜껑 닫기
6	밥의 종류 선택하기(쾌속, 백미, 잡곡밥 등)
7	취사 버튼 누르기
8	밥이 완성될 때까지 기다리기
9	밥이 완성되면 뚜껑을 열고 밥을 저어 주기
10	보온으로 유지하기

대상자가 할 수 있는 일을 할 수 있도록 준비해 줍니다.
절차, 난이도, 환경, 시간을 고려합니다.



일상생활을 유지하는 비결

좋아하는 일 하게 하기

할 수 없는 일만 돕기

잘 준비해 주기

좋아하는 일을 능력에 맞게
준비해 주면 만족감을 느끼며
일상생활을 할 수 있습니다.

불안, 당황

편안, 만족

위축, 의기소침

어려운 일
소란스러운 환경

할 수 있는 일
편안한 환경

쉽고 단순한 일
지루한 환경

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

초기

- 비밀번호
- 돈 관리
- 운전
- 안전한 환경

중기

- 식사
- 옷 입기
- 집안일 하기
- 익숙한 환경

말기

- 감각자극
- 편안한 환경

쉬어가기

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

대상자가 어려움을 보이는 일상생활활동이 있나요?

도구적 일상생활



전철 및 버스 탑승



금전 및 복약 관리



청소·빨래·취사
등 집안일



장보러 가기



전화하기

기본적 일상생활



옷 갈아입기



화장실 가기



걷기



먹기



목욕하기

그 활동을 어떻게 돕고 있나요?



쉬어가기

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

초기에는 최대한 스스로 할 수 있게 합니다.

- 대상자의 능력에 맞는 활동을 합니다.
- 함께 즐겁게 하는 것이 도움이 됩니다.
- 복잡하거나 어려워하는 부분은 간단하게 바꾸어서 합니다.
- 다음 단계를 잊어버리거나 물건을 생각해내지 못하면 말이나 글로 알려 줍니다.
- 실수하는 부분이 있더라도 좌절하지 않도록 격려합니다.
- 완벽하게 해내는 것보다 할 수 있다는 것이 더 중요합니다.



쉬어가기

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

현관 비밀번호를 잊어버릴 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>혼자 사시는 어머니는 6개월 전 같은 동네 아파트로 이사하셨습니다. 그러나 최근에는 아파트 현관 비밀번호를 잊어버려 집으로 들어갈 수 없게 되는 경우가 많아졌습니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>3년 전 남편을 떠나 보내고 주택에서 혼자 살다 아이들이 원해 자녀들 근처 아파트로 이사했습니다. 어느 날부터 외출하고 돌아올 때면 현관 비밀번호가 생각나지 않아 당황한 적이 한 두 번이 아닙니다. 아이들이 전화를 못 받는 날은 문 밖에서 1시간을 넘게 서 있기도 합니다.</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>이전 주택에서는 문을 열 때 비밀번호보다는 열쇠를 사용하셨을 것입니다. 새로운 아파트로 이사 후 익숙하지 않은 비밀번호를 기억하는 것이 어려워 졌습니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



쉬어가기

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

쉬어가기

현관 비밀번호를 잊어버릴 때 어떻게 해야 할까요?

대상자에게 익숙한 번호 사용하기

- 평소 대상자가 자주 사용하는 익숙한 번호를 사용합니다.
- 안전을 위해 낮은 번호를 사용하거나 자주 변경하지 않습니다.
- 비밀번호를 변경할 때에는 반드시 대상자와 함께 번호를 결정합니다.



대상자가 익숙한 방법 사용하기

- 이전에 사용하던 방법을 그대로 사용하는 것입니다. 열쇠가 익숙하면 열쇠가 좋습니다.
- 열쇠를 사용할 수 없다면 열쇠를 대신할 수 있는 방법, 카드 키를 사용할 수 있습니다.



사용하는 법 배우기

- 가족돌봄자가 반복적으로 비밀번호를 확인하면 대상자에게 스트레스가 될 수 있습니다.
- 치매안심센터에서 다양한 기억법을 배울 수도 있습니다.



들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

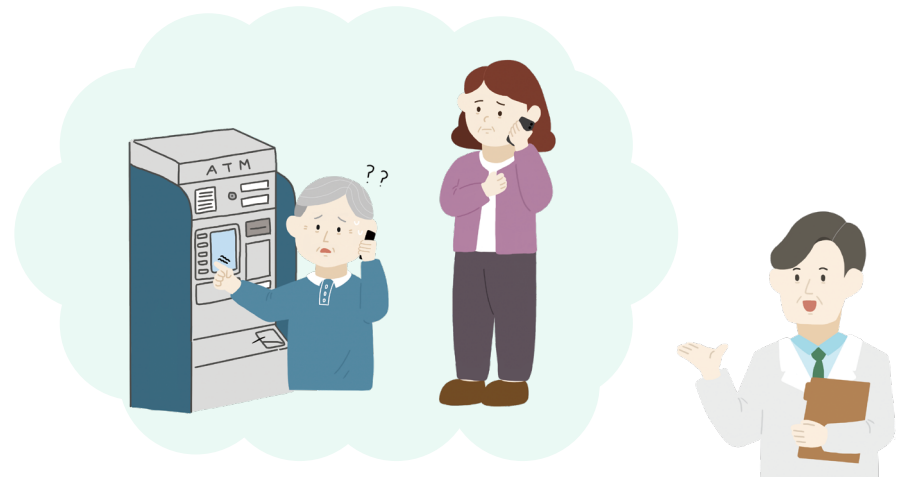
안전한
환경

정리하기

직접 돈 관리를 하고 싶어 할 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>치매 초기 진단을 받으신 아버지께 제가 카드로 돈을 인출해 가져다 드립니다. 그런데 최근 들어 아버지가 은행에 자주 가서서 통장의 돈을 어떻게 인출하는지 물어보기 위해 전화하십니다(통장은 아버지가 가지고 계십니다). 혹시라도 돈을 많이 인출해 잊어 버리실까 걱정됩니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>평생 제가 직접 돈 관리를 하며 자녀들 학비도 마련하고, 저축도 하였습니다. 그런데 요즘 들어 딸아이는 내가 은행에 가는 것을 걱정합니다. 필요할 때마다 딸에게 매번 부탁하기도 미안하고, 수중에 돈이 있어야 마음이 편한데 왜 은행에 못 가게 하는지....</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>대상자가 돈을 관리하거나 물건을 사는 것은 아직 사회에서 활동할 수 있다는 자신감이 됩니다. 아버지께서는 이전부터 돈을 관리하며 살아 오셨고 돈이 없으면 곤란하다는 생각을 가지고 있습니다. 돈을 인출하지 못하는 것에 대해 설명을 해도 수중에 돈이 없다는 생각만 하실 것입니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

직접 돈 관리를 하고 싶어 할 때 어떻게 해야 할까요?

돈의 의미 인정하기

- 생활의 활력이 되고 삶의 질을 높일 수 있습니다.
- 수중에 돈이 없으면 우울하거나 불안할 수 있습니다.

소액의 돈을 관리하기

- 몇 천원 정도 소액을 은행에서 인출하게 합니다.
- 함께 장을 보거나 목록을 적어서 물건 사도록 합니다.
- 체크카드를 사용하여 일정한도 내에서 사용하도록 합니다.
- 자산관리용 통장과 생활용 통장을 구분합니다.



돈 관리하는 법 배우기

- 사야 할 것을 결정하고 기억하도록 합니다.
- 금액을 계산하도록 합니다.

쉬어가기

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

운전을 하고 싶어 할 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>얼마 전 아버지가 운전하여 근처 마트에 갔는데, 빨간 불인데 가고, 파란 불인데 멈추어 버리는 행동에 놀랐습니다. ‘운전을 안 했으면 좋겠다.’라고 말하면 ‘아직 정신이 멀쩡하다. 할 수 있다.’라고 말씀하시지만 걱정입니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>나는 40년 넘게 운전을 했습니다. 아들 녀석이 신호 몇 번 지키지 못했다고 운전을 하지말라고 하는데, 화가 납니다. 젊었을 때에도 가끔씩 있었던 일인데 왜 지금은 못하게 하는지 이해할 수 없습니다.</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>치매로 인해 거리감이 떨어져 부딪히거나 늘 운전하던 길이라도 간판이 없어지는 등의 환경 변화로 평소와 다른 길로 느껴져 길을 잃는 경우가 있습니다. 또한 운전하면서 방향을 찾고 신호를 지키는 등 동시에 여러 가지 일을 하는 것이 어렵습니다. 이에 운전 중 빨간 불이 눈에 들어오지 않아 신호를 지키지 못하기도 합니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



쉬어가기

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

정리하기

쉬어가기

17

돌봄여정
준비하기

운전을 하고 싶어 할 때 어떻게 해야 할까요?

전문가와 상담하기

- 사전에 설명해 의료진이 대상자에게 운전의 위험성에 대해 알릴 수 있도록 합니다.
- 치매안심센터에서 운전의 위험성 등에 대해 이야기하는 시간을 가집니다.

규칙 정하기

- 운전 시간: 오전 또는 낮 시간 등 운전할 수 있는 시간을 정합니다.
- 운전 장소: 집 근처 마트나 공원 등 대상자에게 익숙한 장소까지만 운전하도록 합니다.
- 가족과 함께: 운전할 때 반드시 가족이 옆에 타고, 다른 사람은 태우지 않습니다.

운전 기회 줄이기

- 운전을 스스로 포기하는 것은 어렵습니다.
- 운전 대신 다른 즐거움이나 흥미를 가질 수 있는 것을 찾습니다.
- 일상에 필요한 물건을 미리 사다 드립니다.
- 대중교통 이용 방법을 알려줍니다.
- 필요시 택시를 이용합니다.



들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

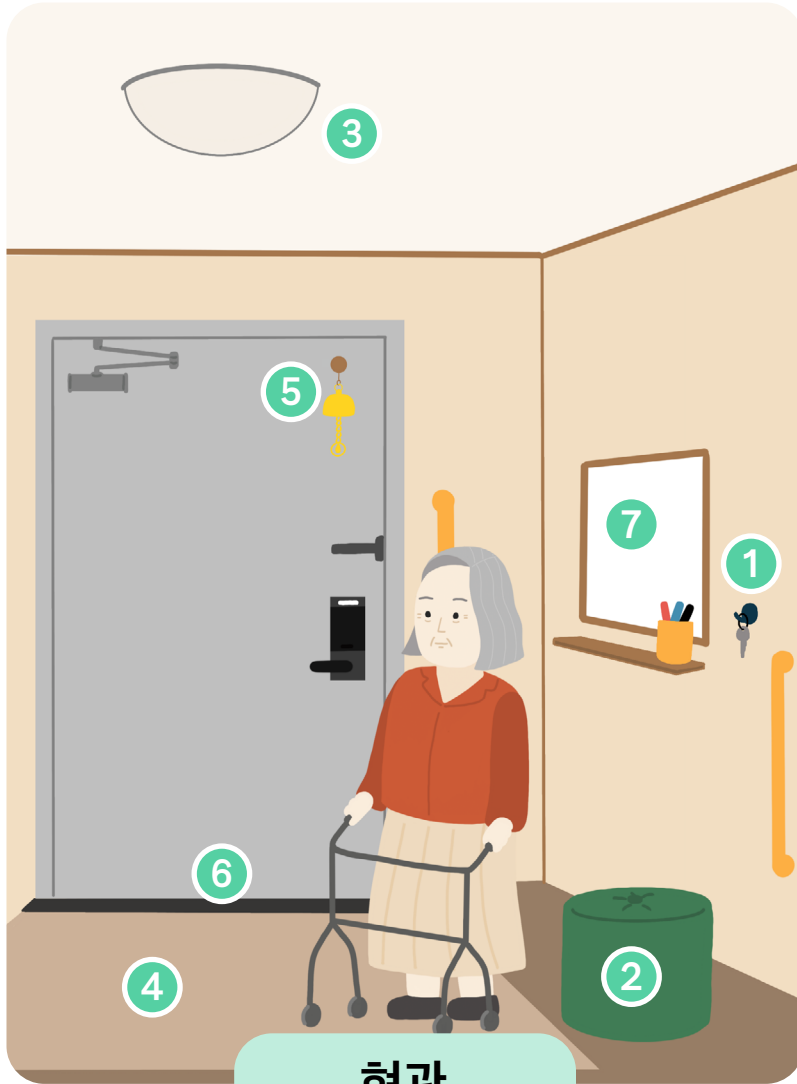
안전한
환경

정리하기

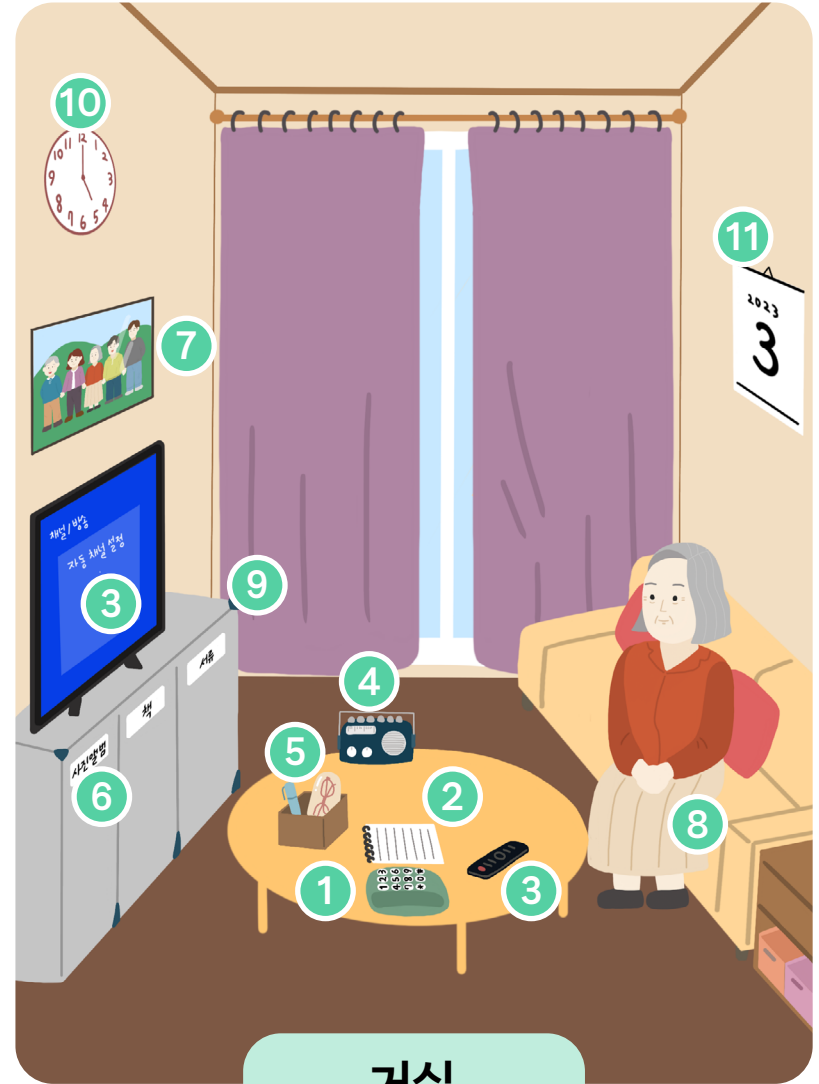


쉬어가기

안전한 집안 환경, 체크해 봅니다



현관



거실

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

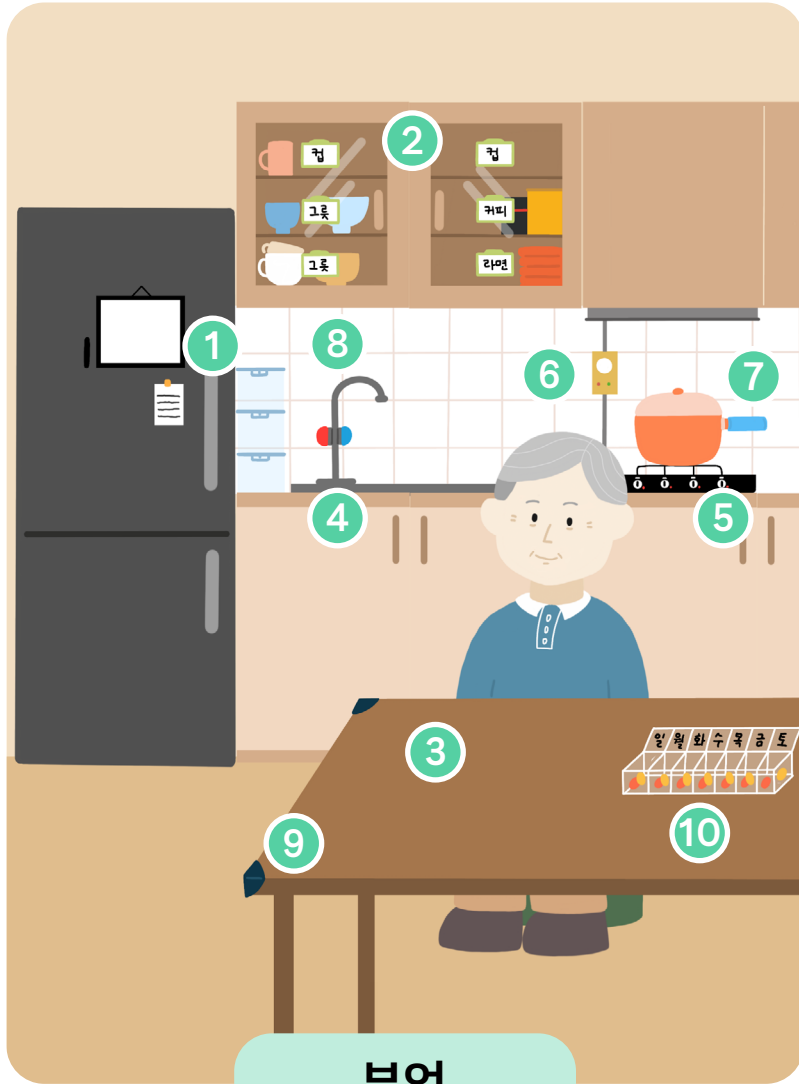
안전한
환경

정리하기

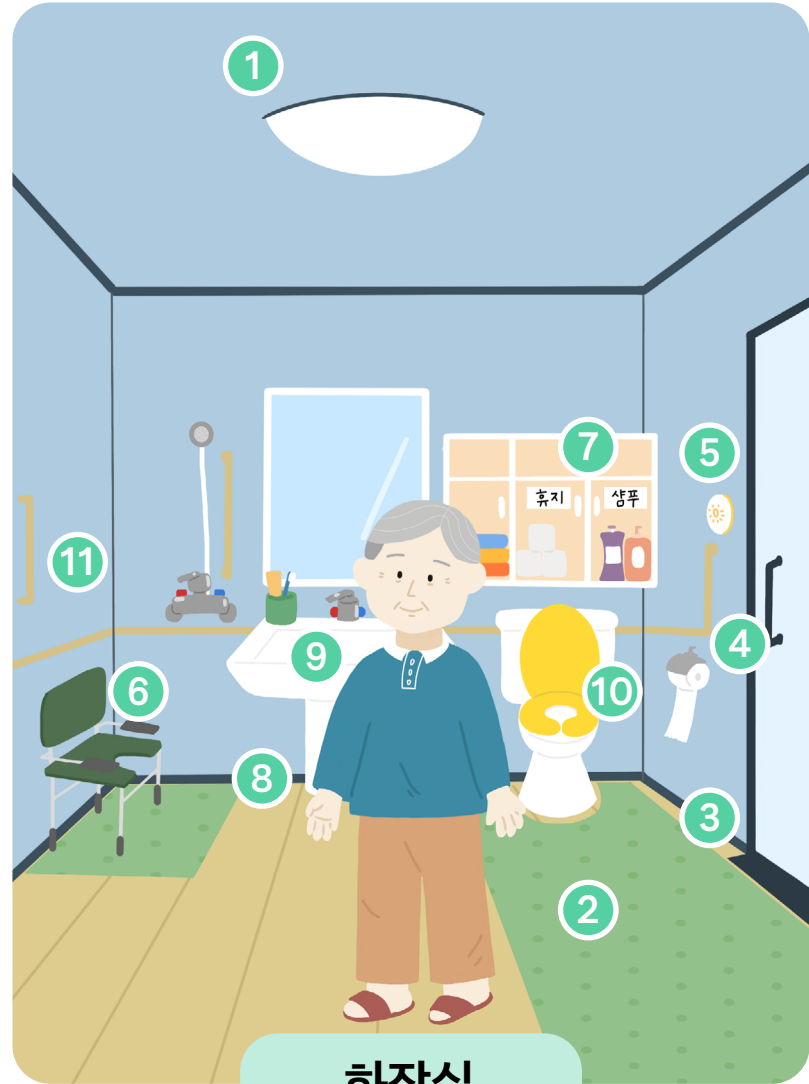


쉬어가기

안전한 집안 환경, 체크해 봅니다



부엌



화장실

들어가기

비밀번호

돈 관리

운전

안전한
환경

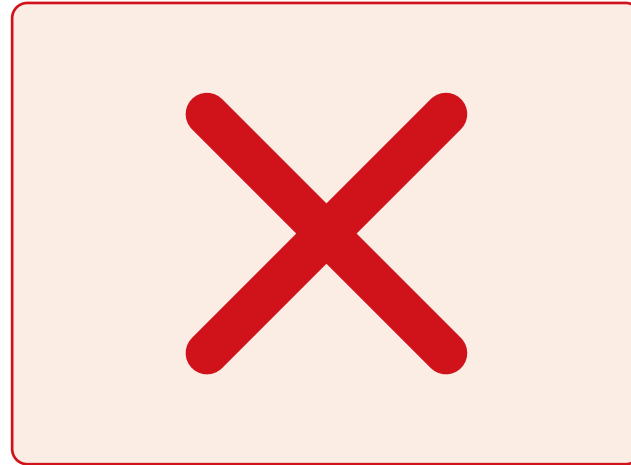
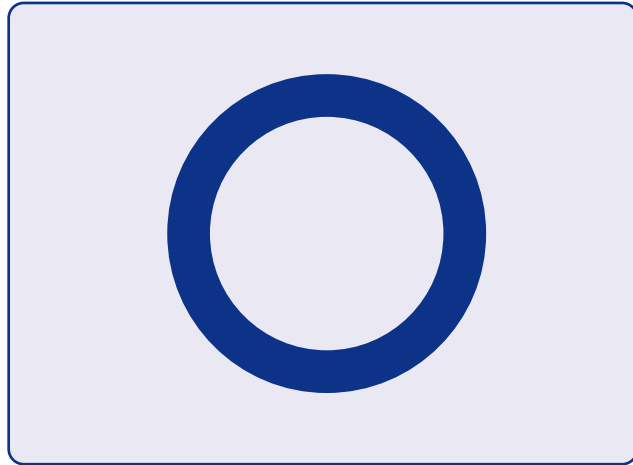
정리하기



쉬어가기

생각해 보기

**초기 치매 대상자는
혼자서 일상생활이 불가능하다.**



들어가기

중기에는 필요한 도움을 받으며 익숙한 일상을 유지합니다.

식사

옷 입기

씻기

집안일
하기익숙한
환경

정리하기

- 매일 같은 시간에 같은 활동을 할 수 있도록 규칙적 일상을 만듭니다.
- 주의를 산만하게 하는 것을 없애 집중할 수 있는 환경을 만듭니다.
- 장소를 자주 바꾸기 보다는 같은 곳에서 하는 것이 좋습니다.
- 복잡한 활동의 경우 여러 단계로 나누어 활동합니다.
- 시범을 보이며 간단하게 알려줍니다.
- “여기”나 “저기”라고 말로 하기 보다는 직접 손으로 가리키며 직접 볼 수 있도록 알려줍니다.
- 어려움이 있더라도 좌절하지 않도록 안심시키고 칭찬하며 격려합니다.



쉬어가기

들어가기

식사

웃 입기

씻기

집안일
하기

익숙한
환경

정리하기

쉬어가기

식사를 잘 하지 않을 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>맛있게 드시라고 여러 가지 반찬을 준비하면 아버님은 젓가락을 들고 멍하니 계시거나 한 가지 반찬만 드십니다. 그래서 매 식사시간마다 “빨리 드세요.”, “골고루 드세요.”라는 말만 하게 됩니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>식탁에 뭐가 많아 어느 것을 먹어야 하는지 생각하고 있는데 며느리는 나한테 빨리 먹으라고 하고, 골고루 먹으라고 합니다. 점점 식사하는 시간이 즐겁지 않습니다.</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>식사는 몸과 마음에 활기를 주는 일입니다. 따라서 대상자가 스스로 식사를 할 수 있는 환경을 만들고, 먹기 좋은 형태로 준비하는 것이 좋습니다. 가짓 수가 많으면 어느 것을 먹어야 좋을지 모르고, 보고 있는 것만으로 시간이 걸리거나 반찬을 선택하는 것이 어려울 수 있습니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기

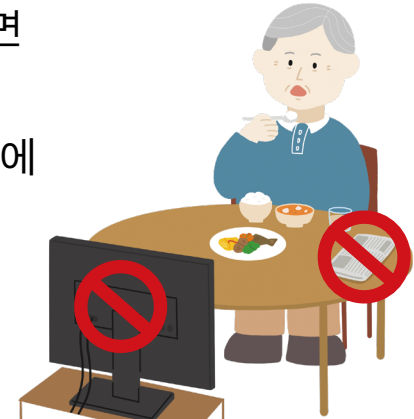


쉬어가기

식사를 잘 하지 않을 때 어떻게 해야 할까요?

먹는 것에 집중할 수 있는 환경 만들기

- 식사 시간에 TV 소리가 크게 들리거나 옆에서 말을 걸면 먹는 것에 집중할 수 없습니다.
- 식탁에 식사와 관련이 없는 물건이 있는 경우에도 음식에 집중하기 어렵습니다.
- 먹는 것에 집중할 수 있도록 조용하고 정리된 환경을 만들어 주세요.



대상자가 음식을 선택할 수 있도록 준비하기

- 반찬을 담은 접시 수가 많으면 대상자는 어떤 것을 먹어야 할 지 선택하기 어려워합니다.
- 큰 접시에 반찬을 조금씩 담는다면 어떤 반찬을 선택해야 할지 어렵지 않을 수 있습니다.
- 흰 밥을 흰 그릇에 담으면 눈에 잘 띄지 않습니다.
- 색깔이 있는 밥그릇을 사용합니다.
- 그릇과 대조되는 색의 식탁보를 사용하는 것이 좋습니다.

들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기



24
돌봄여정
준비하기

옷을 잘못 입었을 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>어머니의 옷 입는 시간이 점점 길어집니다. 한참 동안 옷장 안을 쳐다보기만 하시고, 한여름인데 두꺼운 스웨터를 입고 나오십니다. 양말이나 속옷이 있는 옷장은 매번 같은 곳을 열고 닫기를 반복합니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>내 방 옷장 문을 열면 머릿속이 하얗게 되어 어떤 옷을 입어야 할 지 모르겠어요. 옷 서랍장은 어디에 무엇이 있는 지 도무지 찾을 수 없어요. 내가 옷을 입고 나오면 아들은 왜 매번 바꿔 입으라 하는 지 모르겠어요</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>여러 옷 가운데 하나를 적절하게 선택하거나 판단하는 것이 어렵기 때문에 쉽게 선택할 수 있게 만들어야 합니다. 가정에 있는 옷장이나 서랍장은 닫혀 있으면 옷들이 보이지 않습니다. 대상자는 닫혀서 보이지 않으면 찾기 힘듭니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기



쉬어가기

옷을 잘못 입었을 때 어떻게 해야 할까요?

옷을 잘 선택할 수 있게 만들기

- 모든 계절의 옷이 여러 벌 있다면 대상자가 옷에 집중하기 어렵습니다.
- 해당 계절의 옷만 걸어 둡니다.
- 대상자가 잘 입는 옷으로 채워 놓습니다.



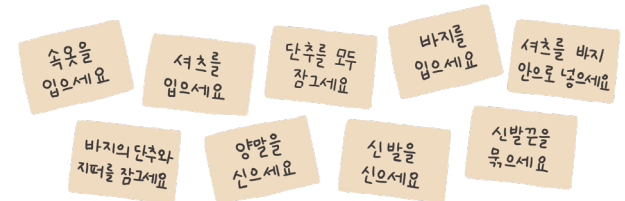
옷을 잘 볼 수 있도록 준비하기

- 옷장이나 서랍장 안에 어떤 옷이 있는지 알 수 없습니다.
- 옷장이나 서랍장 문에 이름표나 사진을 붙여 놓습니다.



옷을 순서대로 입을 수 있게 돕기

- 옷을 입는 순서를 메모해서 알려줍니다.



들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기



26
돌봄여정 준비하기

목욕



목욕 전	목욕 중	목욕 후
<ul style="list-style-type: none"> 비누, 수건, 수건, 샴푸를 미리 준비합니다. 욕실이 따뜻하고 조명이 잘 들어오는지 확인합니다. 긴장을 푸는 데 도움이 된다면 부드러운 음악을 틀어 놓습니다. “목욕할 시간입니다.”라고 말합니다. 만약 목욕을 당장 원하지 않으면 다음에 하도록 합니다. 목욕이나 샤워할 때 물의 온도가 적당한지 확인합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 대상자가 가능한 한 스스로 하도록 합니다. 목욕은 가장 개인적인 활동이기도 하여 대상자의 존엄성과 연관이 높습니다. 대상자의 어깨나 무릎 위에 수건을 둡니다. 이것은 대상자가 덜 노출되었다고 느끼도록 돕습니다. 이후 스폰지나 수건을 사용하여 수건 아래 부분을 씻도록 합니다. 대상자가 화를 내면 다른 이야기로 주의를 분산시킵니다. 대상자가 잡고 있을 수 있는 수건을 줍니다. 이렇게 하면 공격적 행동을 할 가능성이 줄어듭니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 완전히 말랐는지 확인하고 피부의 주름 사이를 말립니다. 실금 문제가 있는 경우 항문, 질 또는 음경 주위에 보호 연고를 사용합니다. 대상자가 욕조에 들어가고 나오는 데 안전문제가 있으면 샤워를 하거나 수건 목욕을 하도록 합니다.

들어가기

도움이 필요한 만큼 도움을 드립니다.

식사

대상자에게 도움이 필요한 정도에 표시해 보세요.

옷 입기

항목	스스로 할 수 있다.	말/몸짓으로 지시하면 할 수 있다.	누군가의 도움이 있으면 할 수 있다.
치솔에 치약 짜기			
치아와 잇몸 양치하기			
입 안 헹구고 치솔 정리하기			
틀니 제거하기			
틀니 세척하기			
틀니 보관하기			

씻기

집안일
하기

익숙한
환경

정리하기

스스로 할 수 있는 부분은 최대한 스스로 할 수 있도록 합니다.



쉬어가기

들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기

쉬어가기

28

돌봄여정 준비하기

원치 않는 일을 도울 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>남편은 즐거워하는 취미생활도 없고, 하루 종일 TV만 봅니다. 내가 장바 온 물건을 묻지도 않고 냉장고에 넣거나, 마트에서 산 식재료를 옷장에 정리해서 어디에 있는지 모르는 경우가 많습니다. 저는 습관처럼 ‘당신이 아무것도 하지 않아도 좋으니 가만히 있었으면 좋겠다.’라고 합니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>나는 평생 일만 하며 살았습니다. 취미생활 하나 없이 가족들을 위해 열심히 일을 했습니다. 그러다 보니 퇴직 후 무엇을 해야 할지 몰라 하루 종일 집에만 있습니다. 요즘 아내의 몸이 예전 같지 않아 많이 힘들어해 조금이나마 도움이 될까 하여 아내가 장본 것, 쇼핑한 것 등을 정리하는 것을 도와주고 있습니다. 그런데 아내는 매번 고맙다는 말은 하지 않고 ‘제발 가만히 있어라.’라며 화를 냅니다. 도와주려고 하는 것인데 화만 내니 서운하고 도무지 이해할 수가 없습니다.</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>대상자는 판단력이나 공간지각 능력 저하로 인해 적절한 장소에 정리하지 못하거나 예전보다 주변 정리정돈을 하지 못합니다. 따라서 ‘아무것도 하지 말고 그냥 두세요.’라고 해도 ‘왜 하지 말라고만 하는지, 도와주려고 하는데 서운하고 화가 난다.’라고 밖에 생각할 수 없습니다. 자신의 행동에 대해 가족의 부정적인 반응에 화가 나고 서운한 감정만 남아있을 뿐 정리를 잘못 한다거나 도움이 되지 못한다는 생각은 하지 못합니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기

쉬어가기

원치 않는 일을 도울 때 어떻게 해야 할까요?

가정에서의 대상자 역할 유지하기

- 대상자의 역할을 유지하며 규칙적으로 일상생활활동을 지속하는 것이 중요합니다.
- 대상자에게 익숙한 작은 일이라도 할 수 있도록 합니다.
- 식사를 위한 간단한 재료 준비도 좋습니다.
- 가족과 함께 재료를 구입하고, 집에 돌아와서는 어떻게 정리하는지 직접 보여주며 같은 방법으로 해달라고 부탁할 수 있습니다.
- 음식에 사용할 재료를 꺼내 씻거나 손질하는 방법도 설명하면서 함께 합니다.
- 과정을 반복하여 함께 하면 대상자도 맡겨진 일을 할 수 있게 됩니다.
- 대상자가 할 수 있는 일과 역할을 조금씩 늘려 보세요.
- 작은 일로부터 자부심과 긍정적인 감정을 느낄 수 있습니다.



치매안심센터 프로그램 참여하기

- 치매안심센터와 같은 기관도 여러가지 일을 해 볼 수 있는 환경이 될 수 있습니다.
- 다양한 프로그램에 참여하여 사람들을 만나면서 자부심과 긍정감을 나눌 수 있습니다.

들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기

쉬어가기

30
돌봄여정
준비하기

방 정리 후 혼란스러워 할 때 어떻게 해야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>코로나 이후 어머니도 방에서 보내는 시간이 많아져 어머니 방의 오래된 물건들을 깔끔하게 정리하고 TV를 볼 수 있도록 재배치했습니다. 그런데 방을 정리한 후 어머니는 방에서 편히 쉬기보다 방 밖으로 나오는 횟수가 많아지고, 집안을 돌아다니십니다.</p>
<p>대상자의 이야기</p>	<p>나는 요즘 혼란스럽습니다. 잘 지내던 내 방이 있었는데, 아이들은 낯선 곳이 내 방이라며 자꾸 편히 쉬라고만 합니다. 원래 지내던 내 방을 찾기 위해 집안을 돌아다니면, 아들, 며느리는 또 낯선 방으로 나를 들여보내며 내 방이라고 우깁니다. 원래 내가 지내던 방으로 가고 싶습니다.</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>보호자분은 가족 모두가 건강하게 생활할 수 있도록 깨끗한 환경을 만들었을 것입니다. 그러나 어머니는 방의 모습이 바뀌어 자신의 방이라는 것을 이해할 수 없습니다. 지금까지 어머니 방에 놓여져 있던 물건은 어머니에게 친숙하고 의미 있는 물건이었을 것입니다. 이런 물건들이 치워지면 왠지 자신의 방이 아닌 느낌이 들어 자신이 있어야 할 곳이 아니라는 생각이 들 수 있습니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일 하기

익숙한 환경

정리하기



쉬어가기

익숙한 환경 만들기

낮과 밤이 구분되는 단순한 커튼

의미있는 옛날 사진

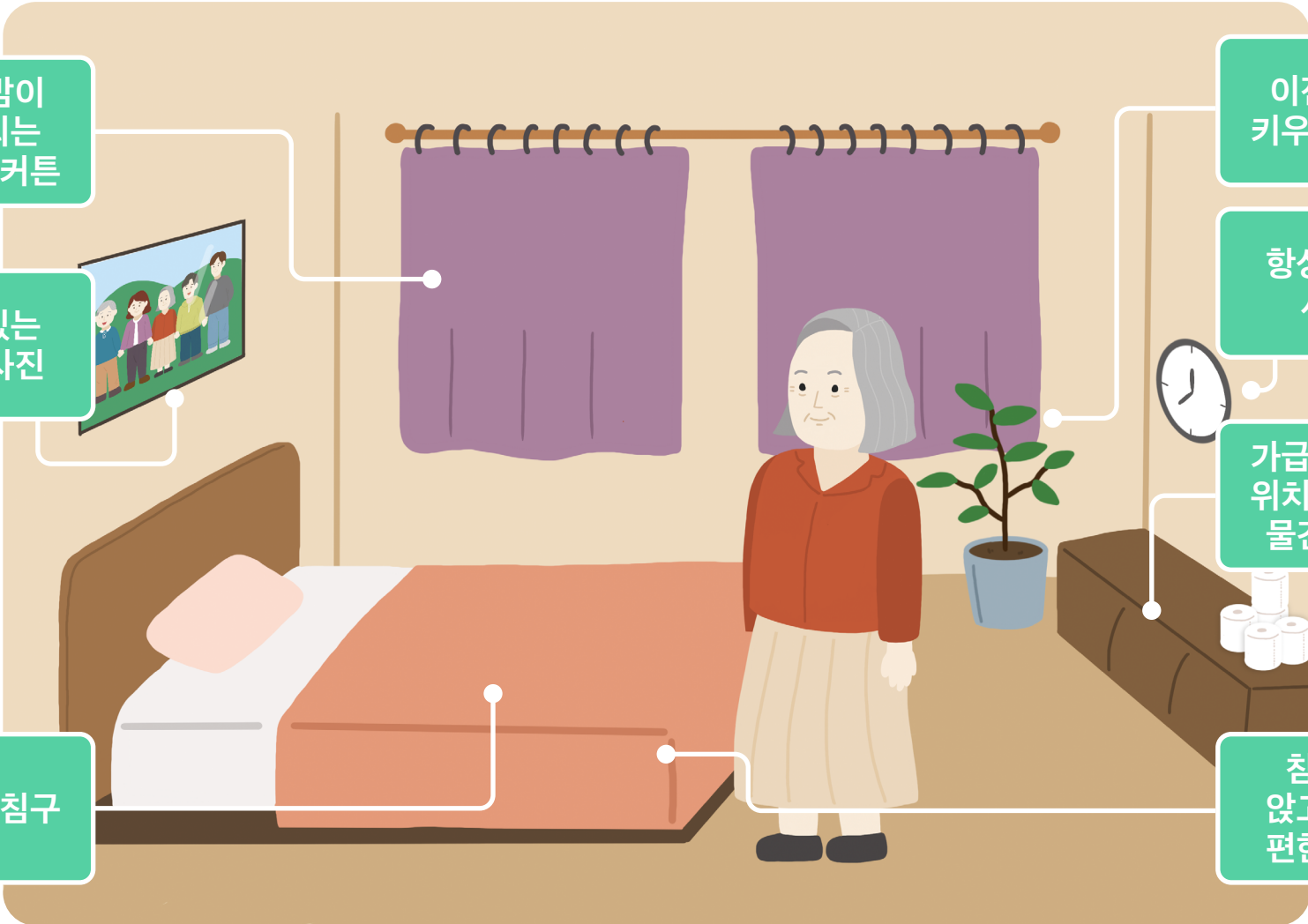
익숙한 침구

이전부터 키우던 화분

항상 보던 시계

가급적 같은 위치에 같은 물건 놓기

침대는 앉고 서기 편한 높이



들어가기

식사

옷 입기

씻기

집안일
하기

익숙한
환경

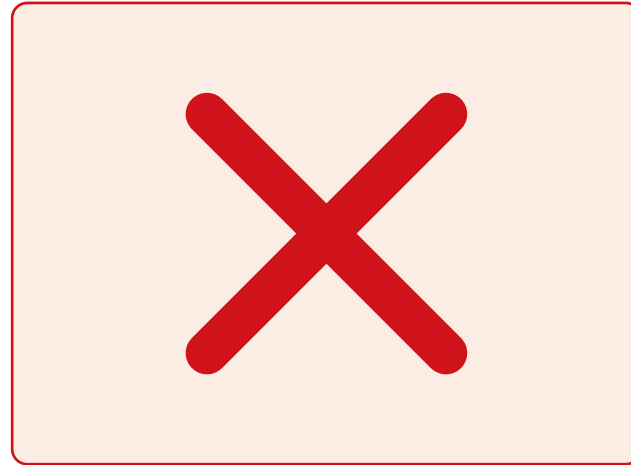
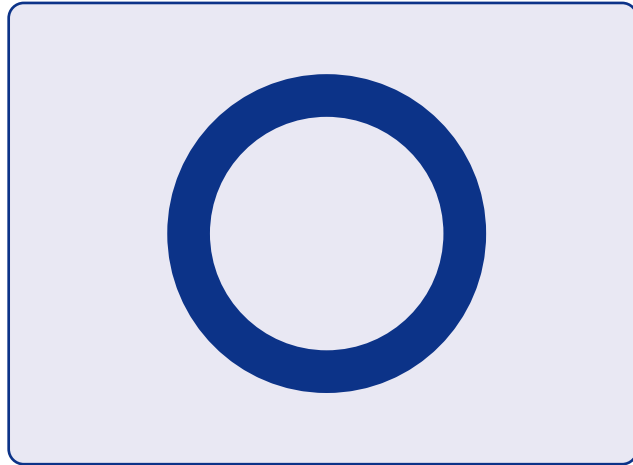
정리하기



쉬어가기

생각해 보기

**익숙한 일상생활을 위해서는
기억에 남아있는 물건을 사용한다.**



들어가기

감각자극

편안한
환경

정리하기

- 말기에는 편안한 환경에서 좋은 자극을 받으며 지내도록 합니다.

- 앉아서 빨래를 개는 돌봄자를 지켜보는 등의 매우 간단한 활동은 가능합니다.
- 움직이지 않고 제자리에서 할 수 있는 익숙한 활동이 적합합니다.
- 주변으로부터 자극을 받을 기회가 부족해 집니다. 따라서 대상자에게 여러 가지 좋은 자극(보는 것, 냄새, 음악, 접촉)을 주는 것이 도움이 됩니다.
- 편안하고 집중할 수 있는 환경을 만듭니다.
- 목소리 톤은 말보다 더 많은 것을 전달할 수 있습니다. 부드러운 어조로 이야기합니다.
- 대상자와 함께 활동할 때 직접 손을 잡고 도와줍니다.



쉬어가기

들어가기

감각자극

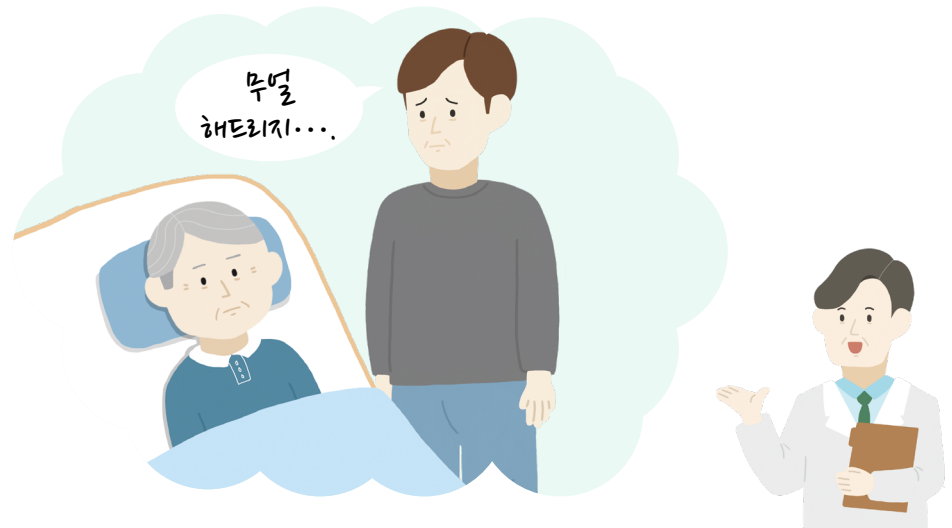
편안한
환경

정리하기

어떻게 하루를 보내야 할까요?

<p>가족의 이야기</p>	<p>아버지의 치매는 빠르게 진행되었습니다. 아버지는 질문을 해도 대답 없이 무표정한 굳은 얼굴로 대소변도 가리지 못하고 누워만 지내십니다. 하루 종일 천장만 보고 누워 계시는 아버지를 지켜보면서 답답한 마음입니다.</p>
<p>전문가의 이야기</p>	<p>말기 단계에 있는 대상자가 더 이상 말을 하지 않거나 대부분의 시간을 침대에서 보내는 경우, ‘그냥 가만히 누워 있는 것이 가장 편안한 것 아닐까요? 오히려 움직이면 힘들지 않은가요?’라고 생각하기 쉽습니다. 그러나 말기 단계에도 외로움, 지루함과 같은 감정을 경험할 수 있습니다. 많은 대상자들이 들을 수 있고 감정을 느끼며 눈으로 의사소통 하거나 손으로 만지고 자극하는 것에 긍정적으로 반응할 수 있습니다.</p>

이와 비슷한 일을 경험한 적이 있나요?



쉬어가기

들어가기

감각자극

편안한
환경

정리하기

말기에는 어떤 활동이 필요할까요?

함께 있어주기

- 함께 시간을 보내며 대상자가 하는 행동이나 소리에 주의를 기울이며 원하는 것을 이해하려 노력합니다.
- 대상자가 최대한 편안하게 지낼 수 있는 안전한 환경을 마련합니다.

다양한 감각 자극하기

- 의사소통이 어려우므로 시각, 청각, 후각, 촉각 등 다양한 감각을 자극합니다.
- 부드러운 어조로 말하면서 가볍게 접촉하는 것은 따뜻함과 존중함을 느끼게 합니다.
- 청각은 마지막까지 남아있으므로 말을 전부 이해하지 못해도 가족의 사랑을 느낍니다.
- 앨범을 함께 보는 것은 따뜻했던 추억의 감정을 전달합니다.
- 익숙한 동요나 가요, 추억이 담긴 음악을 들려줍니다.
- 부드럽게 문지르며 마사지합니다. 그 동안에도 계속해서 이야기를 나눕니다.
- 대상자의 후각을 자극할 수 있는 식물, 좋아하는 음식냄새, 아로마 오일 등을 사용합니다.



쉬어가기

들어가기

감각자극

편안한
환경

정리하기

말기에는 어떤 활동이 필요할까요?

대상자가 여러분과 어떤 이야기를 할 때 가장 즐거워 했는지 떠올려 보세요.

대상자가 즐겨 듣거나 좋아하는 음악은 무엇이었는지 생각해 보세요.

대상자가 좋아하던 음악을 함께 들으며, 부드러운 어조로 즐거웠던 순간에 대해 이야기해 보세요.



쉬어가기

들어가기

감각자극

편안한
환경

정리하기

편안한 집안환경

밤낮, 계절
알수 있는
자연채광

누워서
볼 수 있는
고향풍경

맞은편에서
잘 보이는
TV

좋아하는
가족사진

땀을 잘
흡수하는
침구

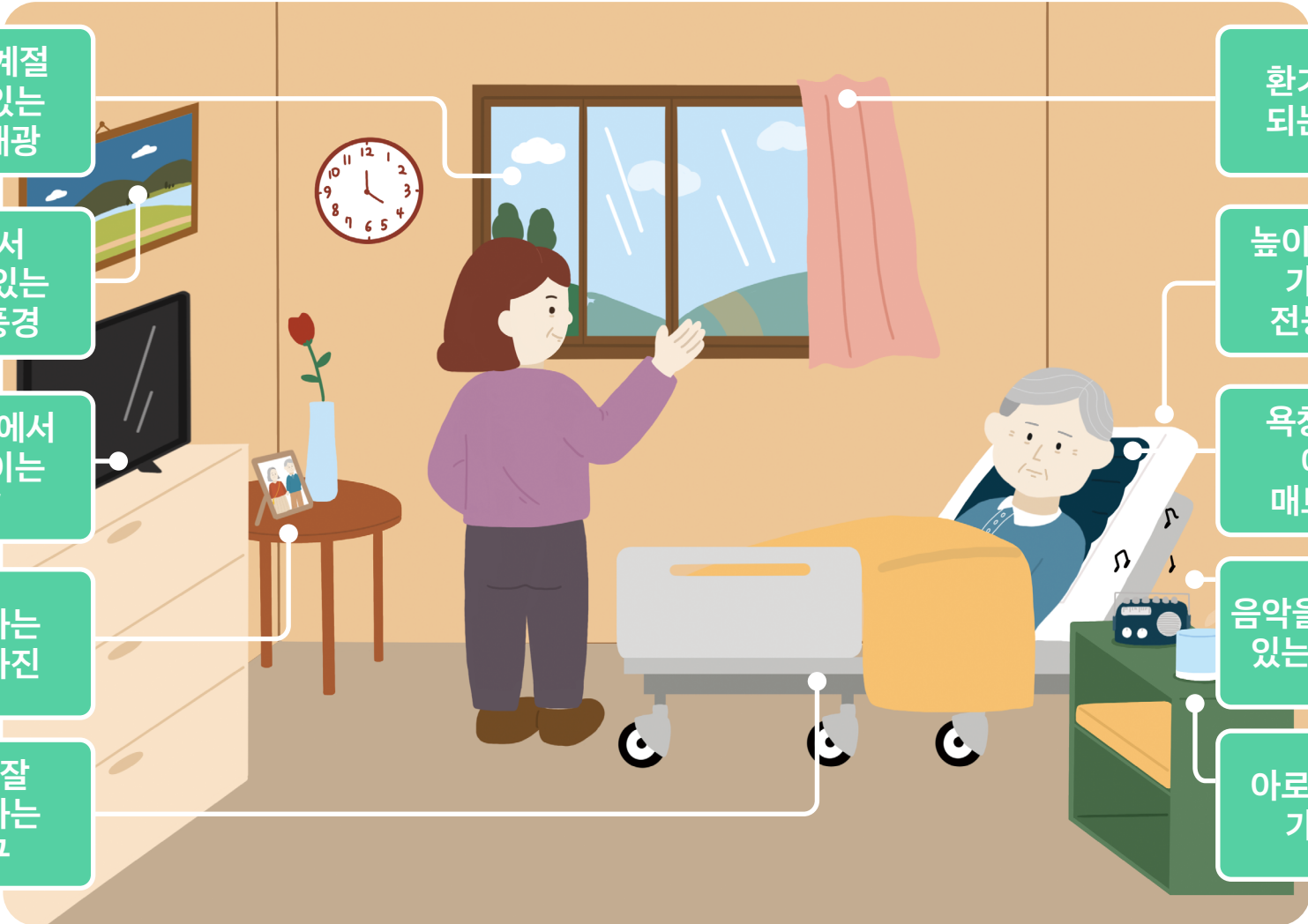
환기가 잘
되는 창문

높이 조절이
가능한
전동침대

욕창 예방
에어
매트리스

음악을 들을 수
있는 라디오

아로마 조명
가습기



들어가기

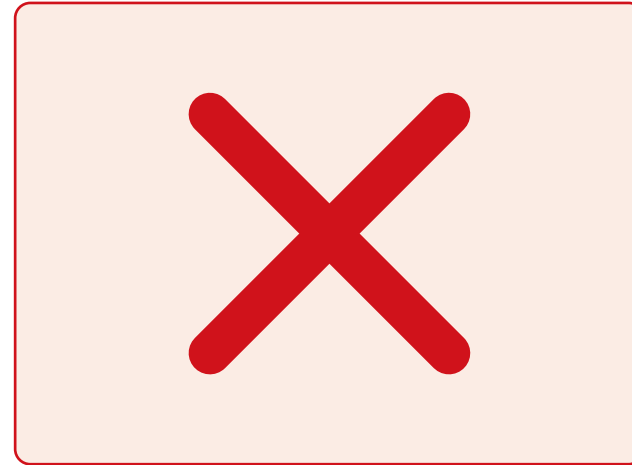
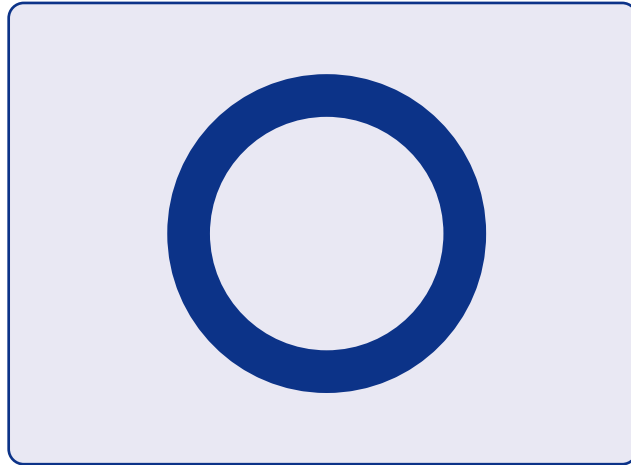
감각자극

편안한
환경

정리하기

생각해 보기

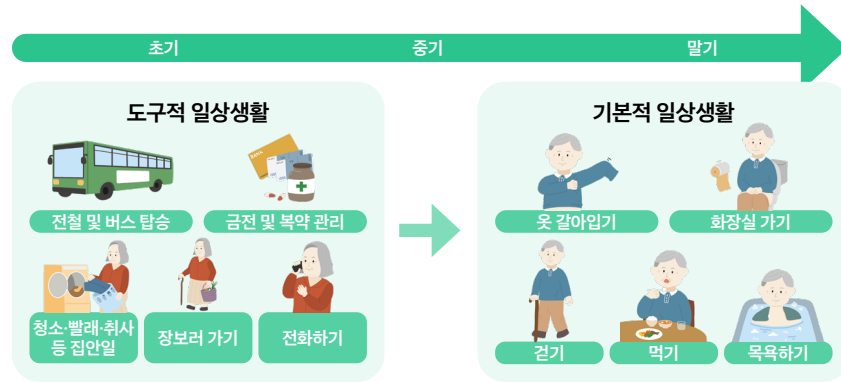
말기 대상자에게는
다양한 감각을 자극하는 것이 좋다.



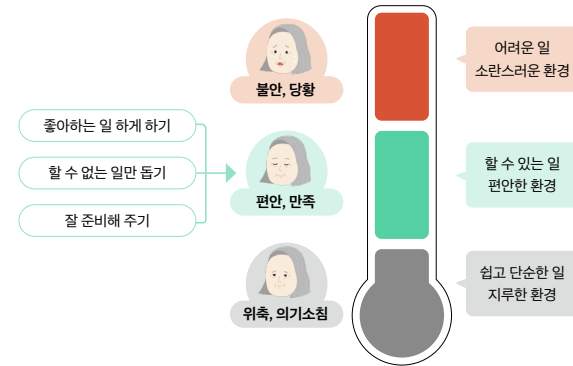
쉬어가기

요약

01 치매가 진행되면 도구적 일상생활이 먼저 어려워지고 그 뒤 기본적인 일상생활이 점차 힘들어집니다.



02 대상자가 좋아하는 일을 능력에 맞게 준비해 주면 만족감을 느끼며 일상생활을 할 수 있습니다.



초기에는 최대한 스스로 할 수 있게 합니다.

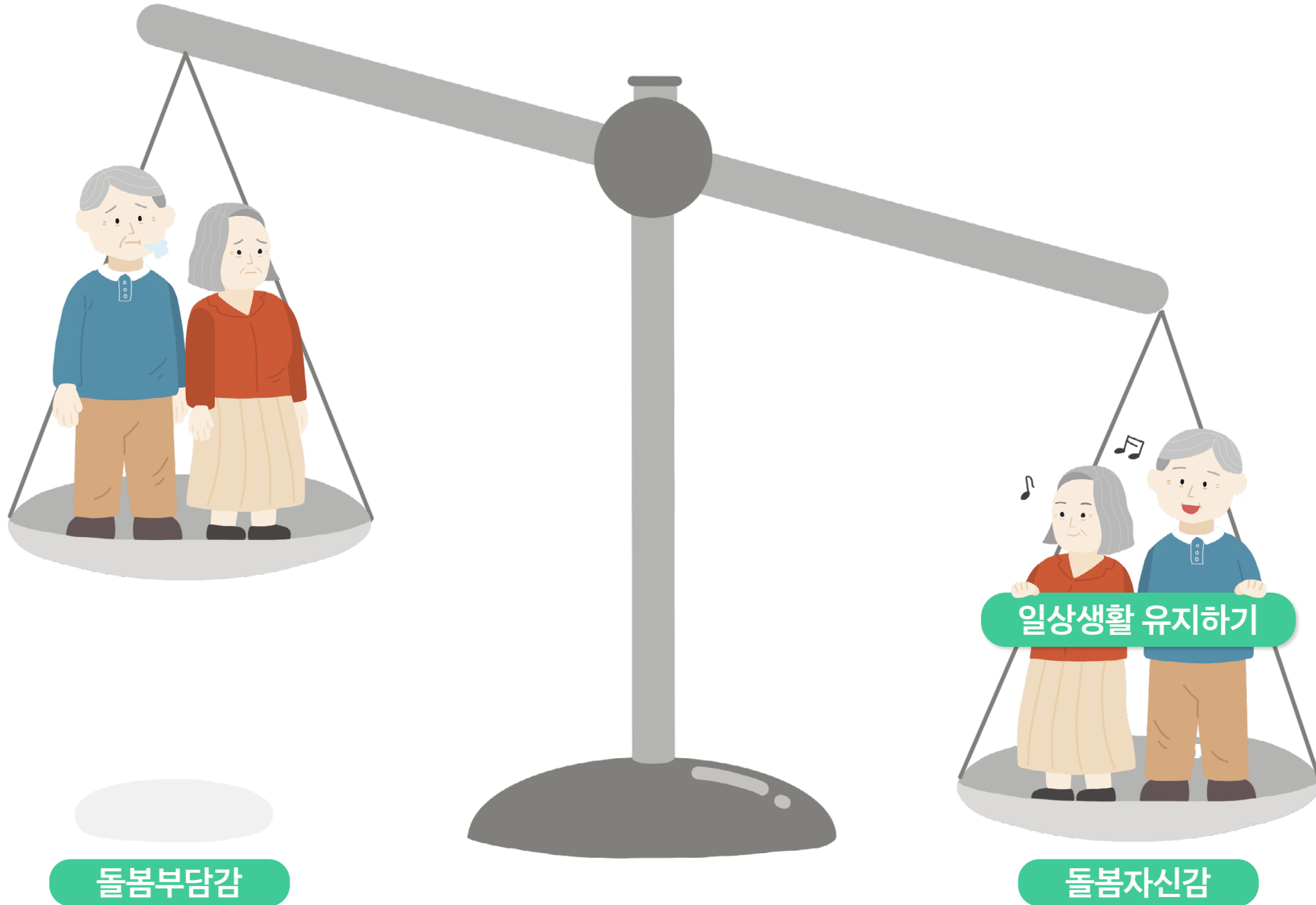


중기에는 필요한 도움을 받으며 익숙한 일상을 유지합니다.



말기에는 편안한 환경에서 좋은 자극을 받으며 지내도록 합니다.

가치돌봄 저울



돌봄부담감

일상생활 유지하기

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.

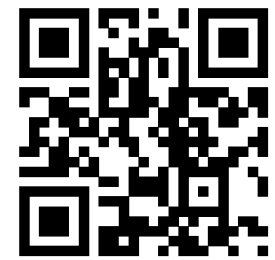




나비 포옹



- 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.

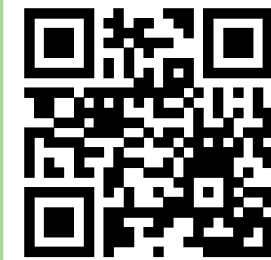




상체 숙이기



- 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

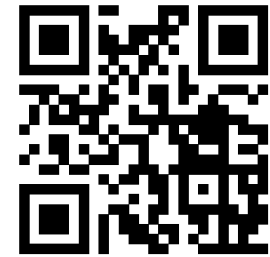




심상요법



- 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.

