

돌봄자를 돌보는 프로그램

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



함께 건강 챙기기

치매단계별 건강문제를 확인하고 돌봄자와 대상자의 건강을 적절하게 관리할 수 있습니다.



들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기

초기

- 약물복용
- 병원방문
- 영양관리
- 신체활동
- 수면관리

중기

- 응급상황
- 배설관리
- 증상관리
- 식사관리

말기

- 통증
- 삼킴장애
- 실금관리
- 욕창

쉬어가기

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기

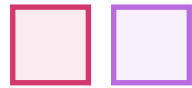
쉬어가기

가족은 건강 공동체

질환 예방 및 관리



신체활동



약물복용



영양



수면

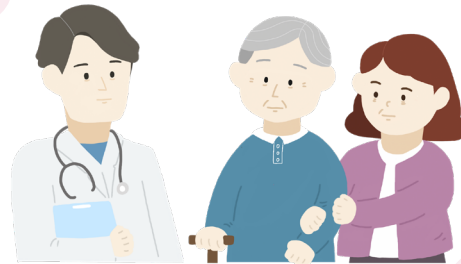


병원방문



돌봄자에게
필요한
건강활동에
체크해
보세요.

대상자에게
필요한
건강활동에
체크해
보세요.



들어가기

약물복용

병원방문

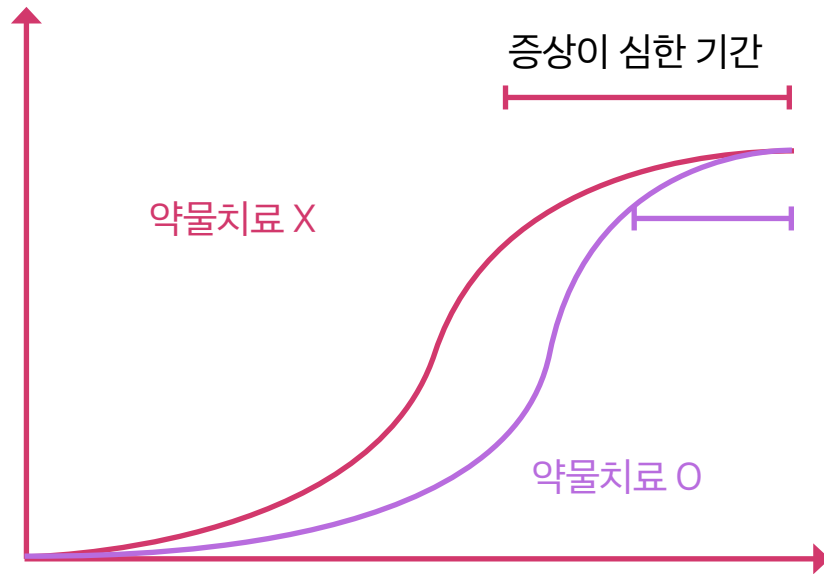
영양관리

신체활동

수면관리

정리하기

치매는 완치가 되지 않는다는데 약을 먹어야 하나요?



- 01 약을 복용하면 증상이 심한 기간이 짧아집니다.
- 02 증상이 심하지 않으면 가족들이 대상자를 돌보는 데도 도움이 됩니다.
- 03 새로운 약이 계속 연구되고 있으므로 관심을 가지고 지켜봐야 합니다.

치매 예방을 위해 약을 미리 먹으면 좋을까요?

치매를 앓고 있지 않는데 치매약을 먹으면 오히려 약의 독성 때문에 좋지 않을 수 있습니다.

쉬어가기

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기

쉬어가기

인지기능 개선제

인지기능을 개선하기 위한 약은 크게 두 가지 종류가 있습니다.

뇌 속의 콜린을 높이는 약 (도네페질, 갈란타민, 리바스티그민)

: 집중력과 기억력을 높임,
뇌세포를 건강하게 만들

뇌의 잡음을 줄이는 약 (메만틴)

: 정보가 잘 전달됨,
뇌세포가 독성에 의해 죽는 것을 막음

- 인지기능개선약을 먹을 때 부작용을 잘 살펴 봅니다.
 - 식욕저하, 오심, 구토, 설사, 두통, 체중감소, 어지럼증, 불면증
 - 가장 흔한 부작용은 메스꺼림과 설사입니다.
 - 부작용이 심하더라도 임의로 중단하지 말고 의사와 상의하여 약을 적은 양에서 조금씩 시작하거나 약을 바꾸면 됩니다.



들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기



쉬어가기

정신행동증상 치료제

- 정신행동증상은 약보다는 비약물적 방법을 먼저 고려합니다. (“마음행동 보살피기” 참고)
- 정신행동증상 치료에는 항우울제, 항불안제, 항경련제와 같은 약을 사용합니다.
- 약물 치료 효과가 좋은 정신행동증상 : 우울(자주 움), 불안, 초조, 공격적 행동, 망상
- 약물 치료 효과가 좋지 않은 정신행동증상: 배회, 대소변 실수, 성적이상행동, 반복 행동
- 정신행동증상 약물을 복용하는 경우 다음을 주의합니다.
 - 가장 낮은 용량부터 사용합니다.
 - 혼란, 낙상과 같은 부작용을 주의합니다.
 - 약효가 나타나려면 시간이 필요합니다.

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기



여러가지 약을 복용할 때 주의합니다.

- 약물명과 양, 빈도, 처방한 의사가 적힌 복용 약 전체 목록을 잘 보관하여 언제든지 찾아볼 수 있어야 합니다.
- 복용 약 목록을 잘 보관하여 부작용이 나타나면 즉시 의사와 상담해야 합니다.
- 약을 추가하거나 변경하기 전에 의사에게 알립니다.
- 대상자가 혼자 생활하는 경우 전화로 복용 시간을 알려주거나, 메모, 약달력 등을 사용합니다.
- 약물병이나 봉투의 약 이름, 용량, 복용 빈도, 대상자의 이름, 유통기한, 남아 있는 약의 양 등을 자주 확인합니다.

흔히 나타나는 약물 부작용



졸림, 진정작용



입마름



변비



피로감



인지능력저하



부종



어지러움



소화불량, 속쓰림

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

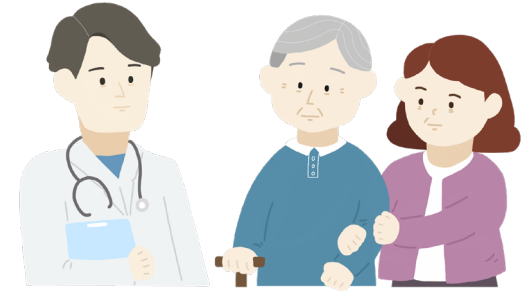
수면관리

정리하기

쉬어가기

병원 방문 준비

대상자와 함께 병원을 방문할 때 도움이 되는 방법입니다.



- 하루 중 붐비지 않는 시간대에 예약합니다.
- 병원 직원에게 대상자의 치매 진단을 알리고 도움을 받습니다.
- 병원 진료에 대해 미리 말하는 것보다 방문 직전 대상자에게 알립니다.
- 간단히 먹거나 마실 수 있는 것, 좋아하는 물건 등을 가져갑니다.
- 대상자의 정신행동증상 등이 심한 경우 두 사람이 함께 동행하여 한 사람은 대상자와 함께 있고, 또 한 사람이 의사와 이야기합니다.
- 병력, 현재 상태, 복용약물을 적어 놓은 건강카드를 작성하여 의사에게 보여줍니다.
- 의사와 상담시간이 길지 않으므로 질문 목록이 도움이 됩니다.

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기



건강카드

____님의 건강 카드

- 성명 :
- 성별 : (남성 / 여성)
- 생년월일 : 년 월 일
- 보호자 연락처 :

- 진단명 :
- 자주 다니는 병원 :
- 알레르기 :
- 수술 경험 :
- 기타 주의해야할 건강상태 :

• 복용하고 있는 약물(약 봉투 붙이기)

약물 이름	복용 정보

• 보험 정보(실손보험, 건강보험, 장기요양보험 등)

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

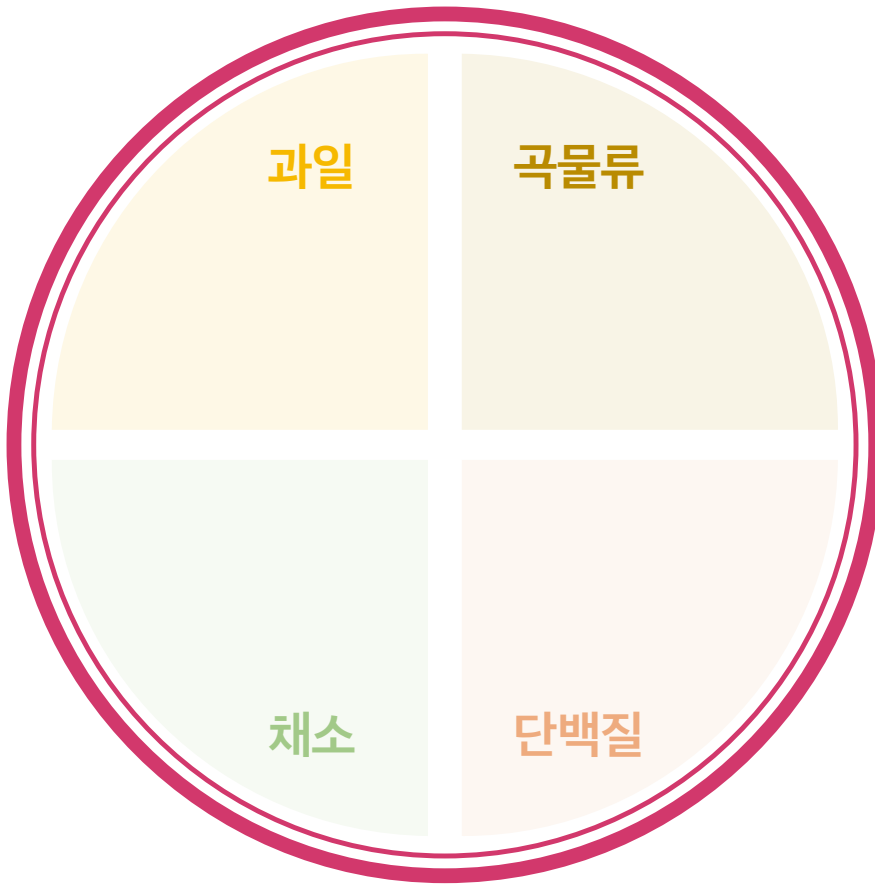
정리하기



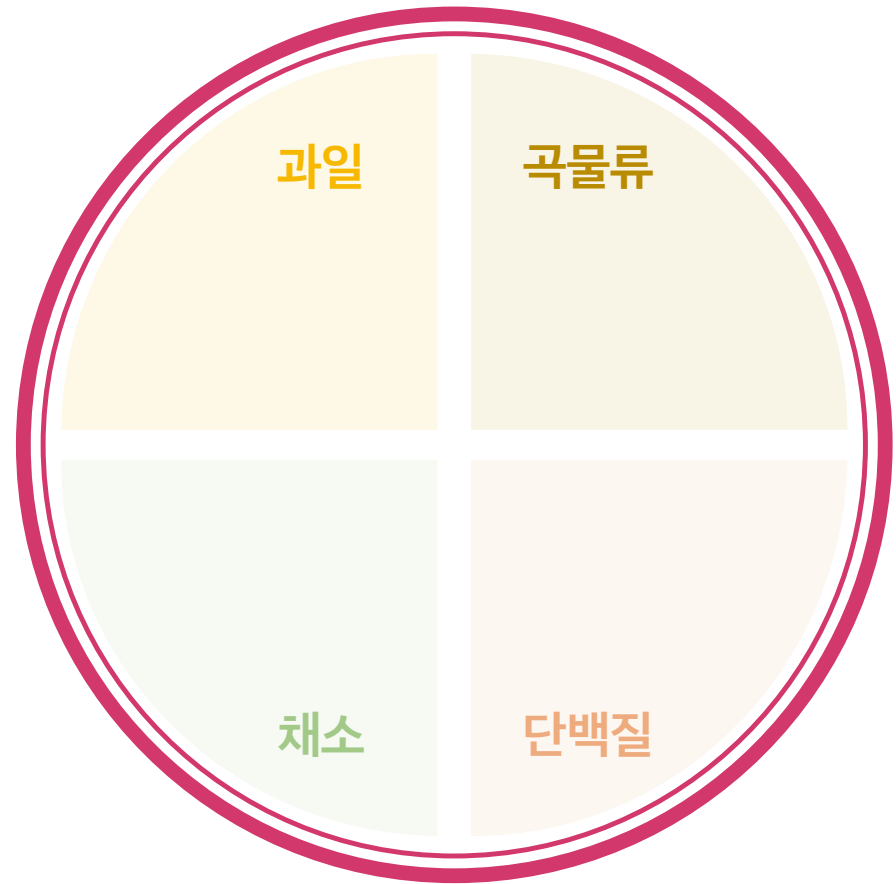
쉬어가기

한끼 어떻게 챙기고 있나요?

돌봄자의 한끼



대상자의 한끼



들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

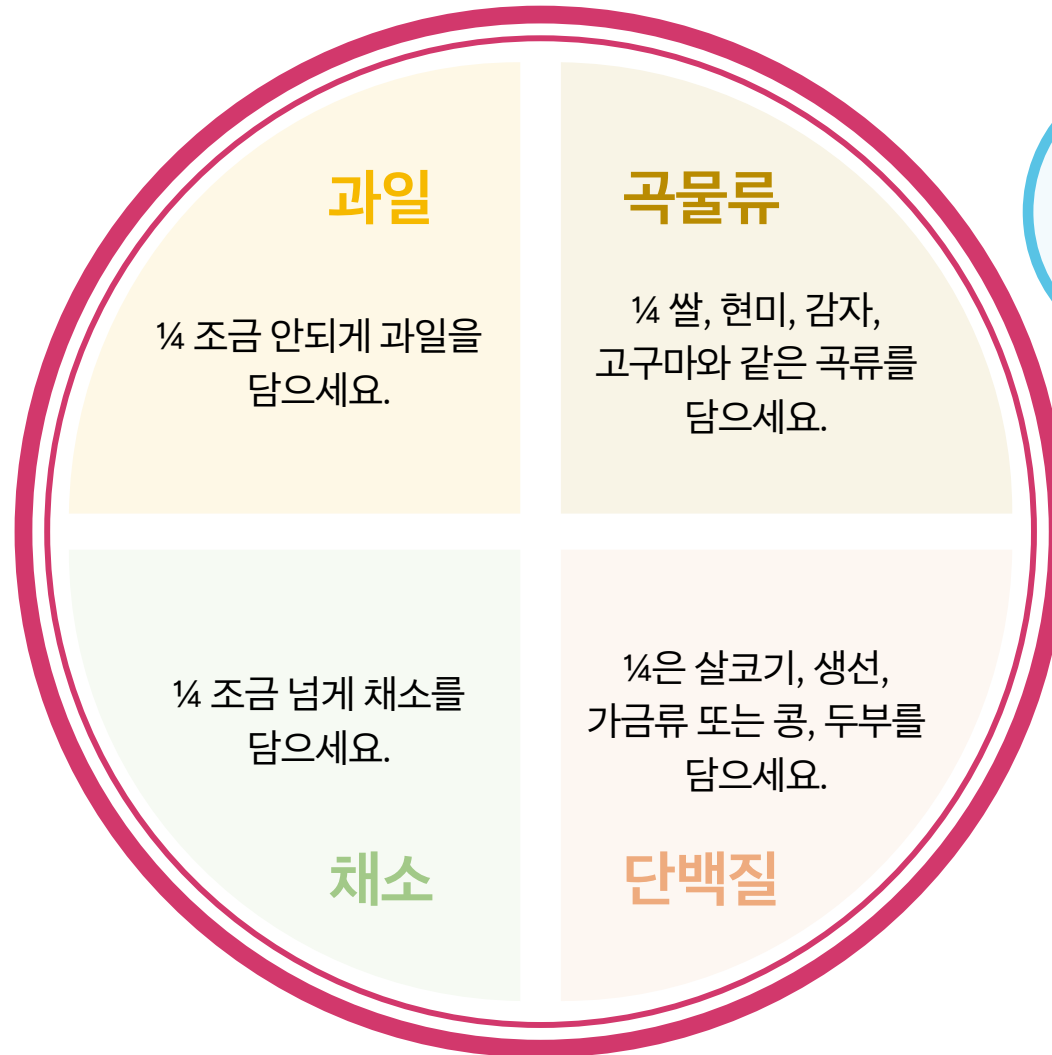
신체활동

수면관리

정리하기

쉬어가기

한끼 식사 이렇게 담아 봅니다.



**우유로
만든식품**

치즈, 요거트로 대체할 수 있어요.

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기



식습관 변화에 따른 영양관리

영양상태(몸무게, 옷 사이즈 변화, 혈액검사(철분 등)를 주기적으로 체크합니다.	
오래 보관할 수 있고 쉽게 먹을 수 있는 식품을 준비합니다.	
주스나 물, 잘 상하지 않는 간식은 눈에 잘 띄는 곳에 두어 수시로 먹게 합니다.	
상한 음식이나 유효기간이 지난 음식은 수시로 확인하여 버립니다.	
식단을 단순화 합니다.	
장보기를 도와줍니다.	
배달음식이나 반찬서비스를 활용합니다.	
주야간보호센터의 식사서비스(하루 세끼)를 활용합니다.	
휴일이나 주말에는 쉽게 조리할 수 있는 간편식품을 준비합니다.	
복합비타민제나 철분제 등의 영양제가 필요하면 복용합니다.	
카페인이나 알코올 섭취를 제한합니다.	

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

수면관리

정리하기

쉬어가기

바른 자세와 운동

- 척추에 무리를 피하기 위해 앞으로 몸을 숙일때 무릎을 구부리고 엉덩이를 내립니다.
- 두 팔만 뻗은 상태에서 대상자 또는 물건을 이동하지 않습니다.
- 대상자에게 신발이나 양말을 신길때 의자에 앉아서 신깁니다.(허리 구부리지 않기)
- 대상자 목욕시 긴 손잡이 스폰지를 사용합니다.(허리 구부림이나 뒤틀림 예방)



치매예방 운동법

모두 따라하기 : 기억과 걸기가 모두 건강하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(㉠손운동(박수) → ㉡손운동(취기) → ㉢온몸자극하기 → ㉣팔운동(두팔로 하기) → ㉤팔운동(한팔로 하기) → ㉥온몸자극하기 → ㉦기만들기 → ㉧기펼치기 → ㉨온몸자극하기) → 걸으면서 치매예방체조(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) → ㉩온몸가다듬기

쉽게 따라하기 : 기억은 불편하지만 잘 걸으실 수 있는 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(㉠손운동(박수) 2회 ㉢온몸자극하기 → ㉣팔운동(두팔로 하기) 2회 → ㉤팔운동(한팔로 하기) 2회 → ㉥온몸자극하기) → 걸으면서 치매예방체조(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) → ㉩온몸가다듬기

안전하게 따라하기 : 기억은 건강하나 걸기가 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(㉠손운동(박수) → ㉡손운동(취기) → ㉢온몸자극하기 → ㉣팔운동(두팔로 하기) → ㉤팔운동(한팔로 하기) → ㉥온몸자극하기 → ㉦기만들기 → ㉧기펼치기 → ㉨온몸가다듬기)

안전하고 쉽게 따라하기 : 기억과 걸기가 모두 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(㉠손운동(박수) 2회 → ㉢온몸자극하기 → ㉣팔운동(두팔로 하기) 2회 → ㉤팔운동(한팔로 하기) 2회 → ㉥온몸자극하기) → ㉦기만들기 2회 → ㉨온몸가다듬기)

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

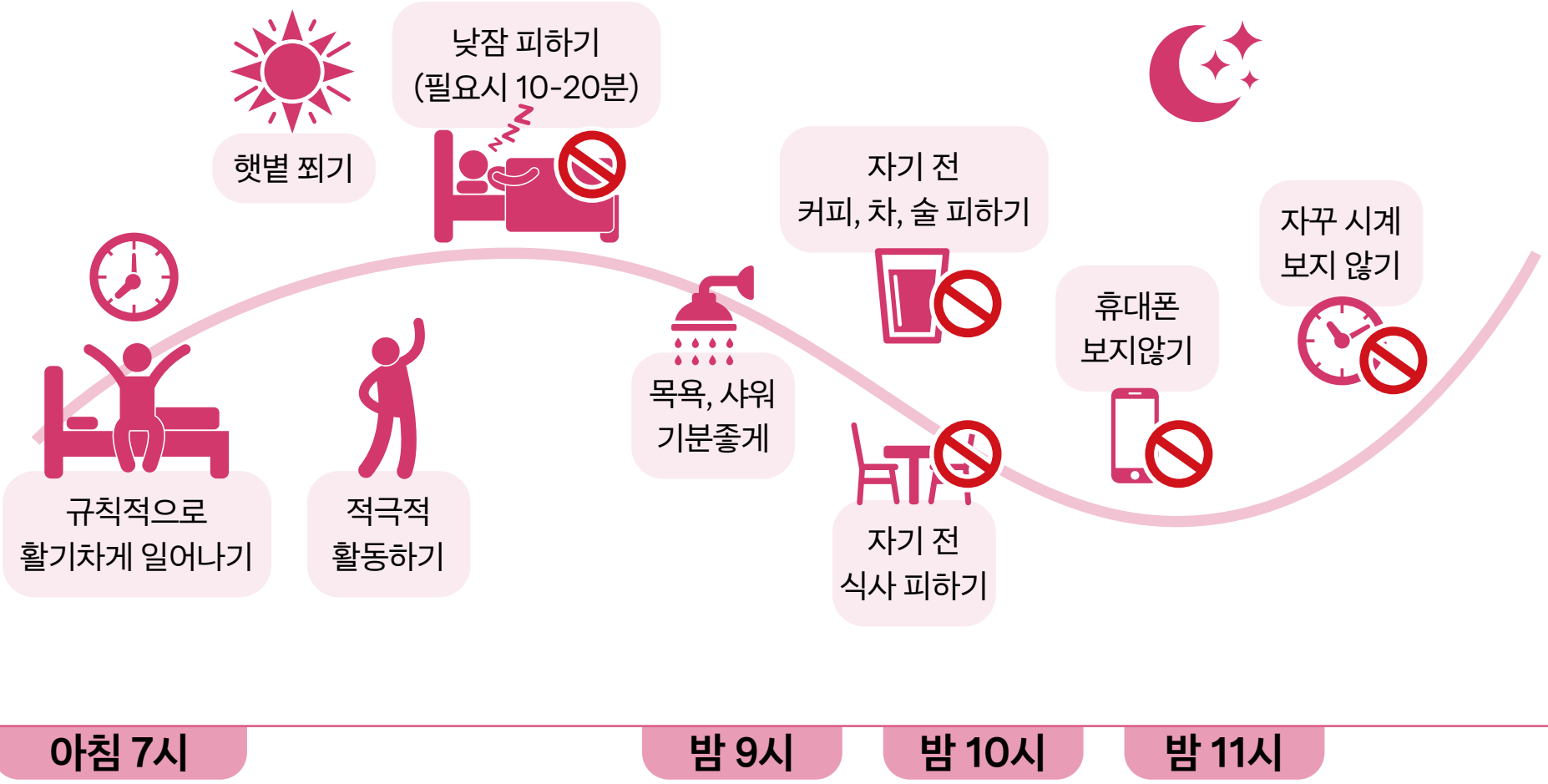
신체활동

수면관리

정리하기



충분한 수면을 취합니다.



아침 7시

밤 9시

밤 10시

밤 11시

들어가기

약물복용

병원방문

영양관리

신체활동

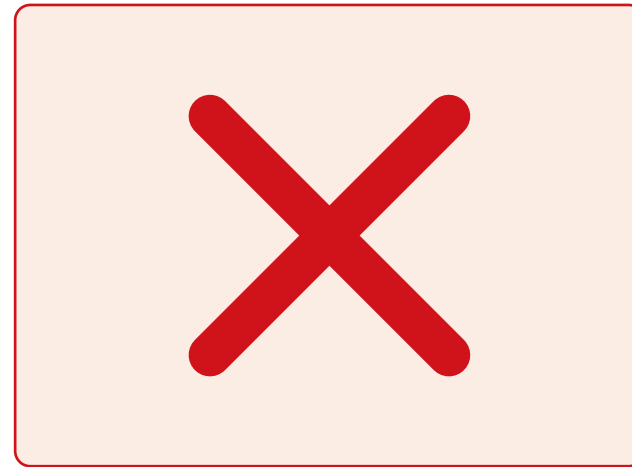
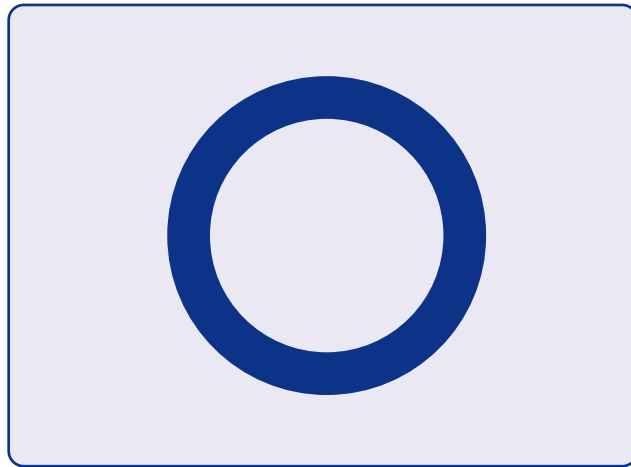
수면관리

정리하기



생각해 보기

**치매약의 부작용이 있으면
바로 복용을 중단한다.**



들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기

쉬어가기

응급상황

증상관리

배설관리

식사관리



들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

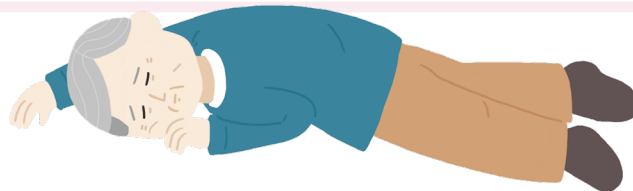
식사관리

정리하기

응급상황에는 다음과 같은 원칙을 기억합니다.

- 대상자의 상태(의식, 호흡, 맥박)를 잘 파악하고 주위에 있는 위험한 물건을 제거합니다.
- 의식이 없으면 기도를 확보하고 119로 연락합니다.
- 호흡이 없다가 돌아오면 구강에 분비물이 많으므로 얼굴을 옆으로 돌려 놓습니다.
- 낙상으로 인한 부상이 있으면 육안으로 보이지 않더라도 부상상태에서 크게 움직이지 않도록 합니다.
- 쇼크를 예방하기 위해 체온을 유지하도록 합니다.
- 의식이 없을 때는 입으로 어떤 것도 주어서는 안됩니다.
- 의식이 있더라도 복부에 상처가 있거나 심한 출혈이 있으면 입으로 아무것도 주지 않습니다.
- 말로써 대상자를 안심시키고 자주 관찰합니다.
- 응급처치시 동행자가 있으면 한 사람은 처치하는 동안 다른 한 사람은 병원이나 119로 연락합니다.

넘어져서
일어날 수가!!



쉬어가기

들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기

쉬어가기

응급실 방문과 입원

응급실에 가거나 입원해야 할 경우 준비하면 도움이 될 목록입니다.

2명이 동행하면 가족 1명이 의료인과 대화하는 동안 다른 1명이 대상자와 있을 수 있습니다.	
침착하게 진행합니다. 가족이 느끼는 불안이 대상자에게도 전달되어 불안해 할 수 있습니다.	
현재 건강 상태(치매가 있음을 알립니다), 복용 중인 약 목록 및 알레르기 정보	
‘사전연명의료의향서’가 있는 경우 사본 (치료에 대한 대상자의 희망 사항을 명시한 문서)	
대상자를 돌볼 때 주의사항과 물품(대상자가 선호하는 이름, 주보호자의 연락처, 우려되는 행동, 대상자가 의사를 표현하는 방법, 안경, 의치 또는 보청기 등)	
기저귀(사용하는 경우), 물티슈 및 비닐 봉지	
대상자가 편안해 하는 물건(장시간 기다리는 경우 안정감을 느끼는 데 도움) 또는 이어폰이 있는 음악 플레이어	
갈아 입을 옷, 세면도구	
병원에서 제공한 정보와 지시 사항을 적을 수 있는 종지와 펜	

들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기

쉬어가기

응급상황 이렇게 대처합니다.

비상연락처	전화번호
주보호자	
자주 가는 병원	
치매안심센터	
화재/구조/구급/재난	119
노인학대신고	129
각종범죄신고	112
보이스피싱신고	1332

응급상자 만들기



- 요실금 제품(기저귀, 물티슈 등)
- 의약품(항상 최근 것인지 확인)
- 신원확인 팔찌나 인식표
- 건강카드
- 보험이나 주민등록증 사본
- 주로 가는 병원, 전화번호

응급상황 신고 방법



- 01 119 안전신고센터에 전화하기
- 02 내용을 천천히 또박또박 전달하기
- 03 구조대 도착까지 응급처치방법을 들을 수 있으므로, 상담원이 전화를 끊을 때까지 전화를 끊지 않기
- 04 구급대 도착시 상황에 필요한 조치를 할 수 있도록 협조합니다.

- “응급환자입니다.” – 사고인지 질병인지 말하기
- 대상자의 이름, 나이, 성별 말하기
- 응급상황이 발생한 경위와 상태
- 정확한 위치, 주소, 전화번호
- 화재, 사고, 위험물질 등 주위의 위험상황

들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기



쉬어가기

배설관리

- 2~3시간마다 화장실에 갈 것을 상기시킵니다. 대상자가 물어볼 때까지 기다리지 마세요.
- 음식과 수분의 양, 화장실 빈도를 기록해 화장실 일정을 계획합니다. (화장실 일지)
- 안절부절 못하거나 옷을 잡아당기는 등 화장실에 가야 하는 징후가 보이는지 확인합니다.
- 회음부를 깨끗이 하여 감염을 예방합니다.
- 벗기 쉬운 헐렁하고 편안한 옷을 입고 있도록 합니다.
- 오후 6시 이후에는 커피, 차와 같이 카페인 섭취를 제한합니다. 목이 마르다고 한다면 과일을 드리는 것이 좋습니다.
- ‘화장실’ 또는 ‘욕실’이라고 크게 적혀 있는 종이를 위치를 표시합니다.
- 주변과 색을 구별할 수 있는 적당한 높이의 변기를 사용합니다.
- 외출 시에는 화장실이 어디에 있는지 확인해 놓고, 여분의 옷을 준비합니다.
- 실수를 하더라도 침착함을 유지하고 대상자를 안심시킵니다.
- 성인용 일회용 기저귀, 속옷, 침대 방수 커버 등과 같은 용품을 넉넉히 준비합니다.

들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기

쉬어가기

배설관리

대상자의 화장실 일지를 작성해 보세요.

3시간마다 한번씩 규칙적으로 화장실을 이용하도록 돕습니다.



배설일지

날짜 :

시간	화장실을 간 횟수	실금한 횟수	실금을 한 상황
06:00-09:00	2회	1회	외출했는데 화장실을 못 찾았다.
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
00:00:03:00			
03:00-06:00			

들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기

쉬어가기

23

함께 건강
챙기기

평상시와 다르면 살펴 보세요.

원인

발열



치통



약부작용



증상

입마름, 불안, 초조, 환각

먹거나 마시지 않으려 함, 불안, 초조, 찡그림, 틀니를 안 끼려 함

메스꺼리거나 토함, 설사, 변비 식사를 거부함, 소량만 먹음

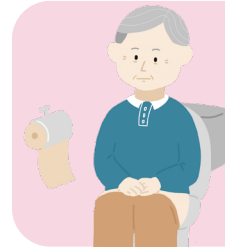
먹거나 마시지 않으려 함 불안, 초조, 자세가 이상함

변을 자주 보려 함, 불안, 초조 배가 딱딱함, 메스꺼림과 구토

식사 거부, 배가 고프지 않다고 함 소량만 먹음

원인

변비



우울



통증



들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

식사관리

정리하기



바뀐 식습관에 대처합니다.

냉장고 안 음식이나 배달 음식이 상하게 놔 둔다.	<ul style="list-style-type: none"> 정기적으로 집안의 음식물 보관 장소나 냉장고 안을 확인하고 정리합니다. 필요한만큼의 음식만 정기적으로 준비해 둡니다.
음식을 감추거나 보관했다가 상한 것을 먹기도 한다.	
자신이 무엇을 먹었는지 얼마나 먹었는지 제대로 말하지 못한다.	<ul style="list-style-type: none"> 치아상태를 잘 관찰하고 틀니가 잘 맞는지 확인합니다.
잘 씹지를 못한다.	
단 음식을 좋아한다.	<ul style="list-style-type: none"> 신맛이나 향신료, 향미채소 등을 사용해 입맛을 돋굽니다. 양치질과 틀니 청소를 자주 합니다. 영양상태(체중, 옷 사이즈, 혈액검사 결과)를 규칙적으로 체크합니다. 음식의 양과 보충제 양을 정하고 양을 유지하도록 합니다. 조금씩 자주 먹도록 합니다.
음식에 대한 흥미를 잃고 냄새를 잘 못 맡는다.	
체중이 감소한다.	<ul style="list-style-type: none"> 조미료 통 등은 헛갈릴 수 있으므로 식탁위에서 치웁니다.
도움 없이는 음식 준비가 어렵다.	
식탁 예절을 잊어버린다.	<ul style="list-style-type: none"> 이전에 식사하던 환경과 비슷한 식사 환경을 만듭니다.
손가락이나 젓가락을 잘 사용하지 못한다.	
그릇을 잡거나 사용하는 것이 서툴러진다.	<ul style="list-style-type: none"> 작은 샌드위치, 닭고기 조각, 과일, 야채와 같이 손가락으로 집어 한입에 먹을 수 있는 음식을 준비합니다. 깨지지 않는 그릇을 사용하고 컵이나 그릇에 반 정도만 담아줍니다.

들어가기

응급상황

배설관리

증상관리

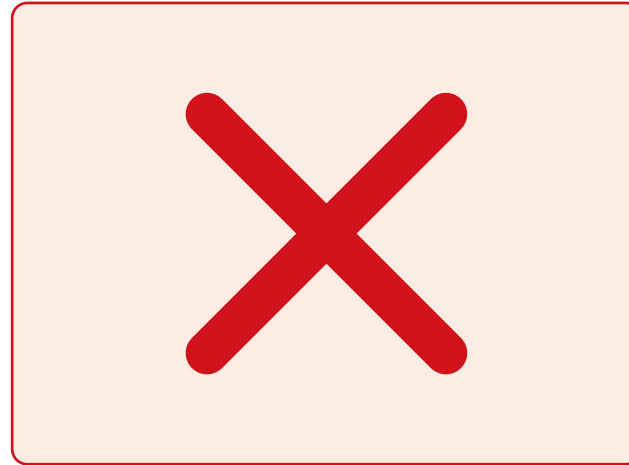
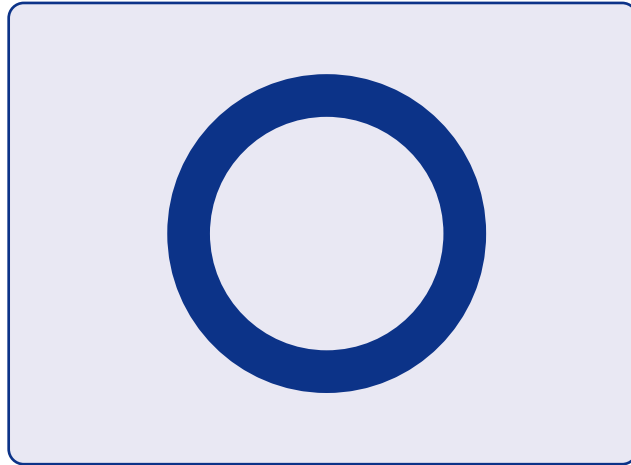
식사관리

정리하기

쉬어가기

생각해 보기

**평상시와 다른 행동은
치매가 아닌 다른 질병 증상일 수 있다.**



들어가기

통증

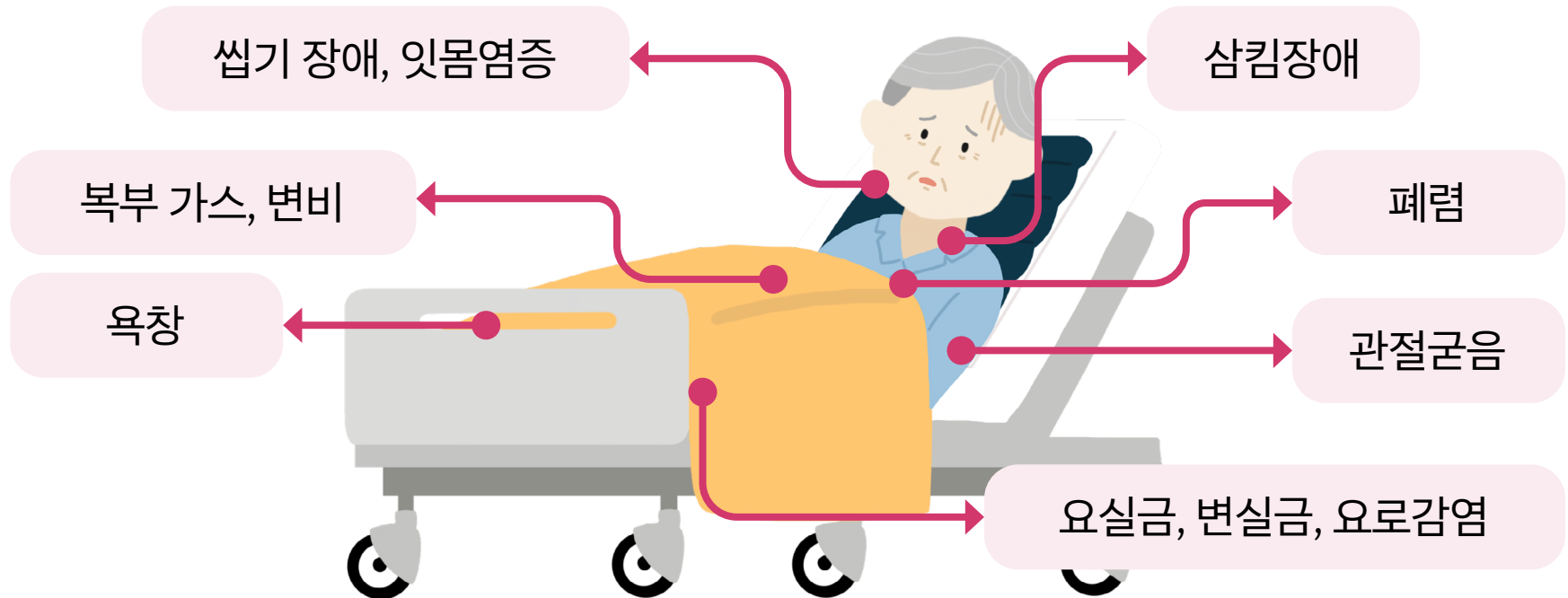
삼킴장애

실금관리

욕창

정리하기

말기치매를 앓고 있는 대상자는 고령이고 이미 가지고 있는 다른 질환으로 인해 여러 부위에 증상이 나타날 수 있습니다.



들어가기

평소와 달리 어딘가 불편하신 것 같은데...

통증

다음 중 어떤 것이 통증이 있음을 알리는 것일까요?




거친 숨소리	꽁꽁대는 소리	긴장된 몸짓	식사를 안 하려 함	손을 못대게 함
특정부위를 만짐	찡그린 얼굴	안절부절 못함	움직이지 않으려 함	만지면 화를 냄

삼킴장애

실금관리

돌봄자나 대상자의 통증 정도를 생각하고 아래 그림에 표시해 보세요.

육창

					
통증이 없음	조금 아프다	아프다	많이 아프다	매우 아프다	상상할 수 있는 가장 심한 정도로 아프다 (반드시 울어야 할 필요는없음)

정리하기

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
통증 없음	→									극심한 통증



들어가기

삼킴장애

통증

말기 단계로 진행됨에 따라 대상자는 더 이상 음식을 쉽게 씹고 삼키지 못할 수 있습니다.
음식을 먹을 때마다 기도나 폐로 들어가 폐렴이 발생할 수도 있습니다.

삼킴장애

실금관리

씹기 어려움



삼킴 시작이 어려움



삼킨 후 목에 이상감/
음식물의 잔류감



코로 역류됨



육창

정리하기

삼킴 지연



침흘림



식후 목소리의
변화 감소



식사 중 혹은 식후에
기침, 목 메임



들어가기

삼킴장애 - 자세와 식사

통증

걸쭉한 음료: 바나나 주스, 토마토 주스

삼킴장애

부드러운 음식: 연두부, 계란찜, 으깬 감자

실금관리

보조도구: 빨대컵으로 바른 자세로 마시기

육창

건더기 들어간 국이나 밥을 국에 말아먹지 않기

정리하기

젖은 거즈로 입안을 닦고 식사 전후 양치하기

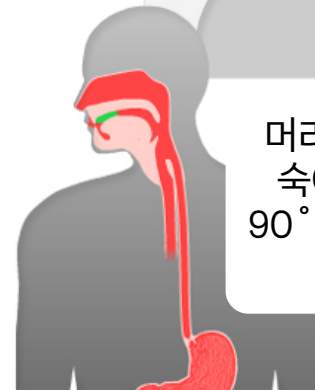
가루약을 물에 타거나 걸쭉한 음식(요거트)와 함께 복용

똑바로 앉은 자세 : 식사 중 식사후 최소 20분간 바로 앉기

음식을 삼킬때 고개 숙이기



<그림 식사 시 바른 자세>



머리를 앞으로 약간 숙이고 턱을 당긴 채 90°로 바르게 앉아있는 자세입니다.



들어가기

통증

삼킴장애

실금관리

욕창

정리하기

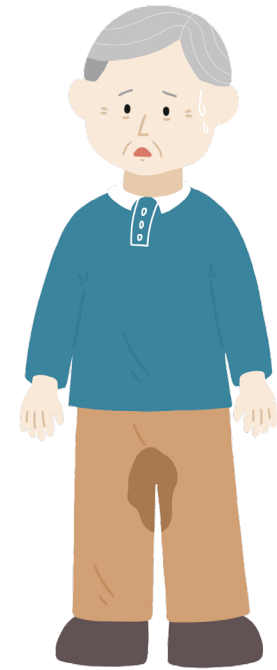


쉬어가기

실금관리

대소변 실금은 모든 단계에서 발생할 수 있지만 중기 이후, 말기에 더 흔하게 나타납니다.

- 소변이나 대변 실수가 있다고 기저귀를 채우면 화장실 사용을 하지 못하게 되고, 화장실 사용하는 방법을 잊어버리게 됩니다. 기저귀는 가장 마지막에 선택하는 방법입니다.
- 실금하더라도 민감하게 반응하지 않고 화를 내지 않습니다.
- 더러워진 옷은 빨리 갈아입히고 젖은 부위는 씻기고 말립니다.
- 환기를 자주 시키고 요를 잘 말립니다.
- 치질 등의 회음부 질환이 있어 만지다가 대변이 묻을 수 있습니다. 진료를 받도록 합니다.
- 활동량이 부족한 경우 변비가 쉽게 생깁니다. 채소, 과일, 수분을 충분히 섭취합니다.
- 소변이나 대변을 볼 때 표정이나 안색, 복부 상태를 잘 관찰하여 통증이 있는지 살핍니다.
- 기저귀를 바꾸는 것을 거부하면 시간을 두고 다시 시도합니다. 강제로 하면 대상자가 불안해져서 공격적이 되거나 고관절 골절과 같은 사고가 생길 수 있습니다.
- 기저귀를 계속 빼놓거나 찢어 놓으면 착용이 불편해서 그럴 수 있으므로 불편을 확인합니다.



들어가기

통증

삼킴장애

실금관리

욕창

정리하기

실금관리

치매가 있으신 어머니는 소변이나 대변을 조절하지 못해 기저귀를 사용하고 있습니다.
 하지만 자꾸 기저귀를 벗어 바닥으로 던지십니다.
 기저귀를 착용하는데도 바지가 젖어 있는 경우가 있고,
 기저귀를 착용한 부위가 붉게 발진이 생겼습니다.

이러한 상황에 어떻게 대처해야 할까요? 적절하다고 생각하는 방법에 모두 표시해 보세요.

억지로라도 대상자가 기저귀를 착용하도록 합니다.

기저귀의 크기가 대상자에게 맞는지 확인합니다.

피부를 보호하기 위해 보호 크림이나 로션을 사용합니다.

기저귀를 더 자주 교체합니다.



쉬어가기

들어가기

통증

삼킴장애

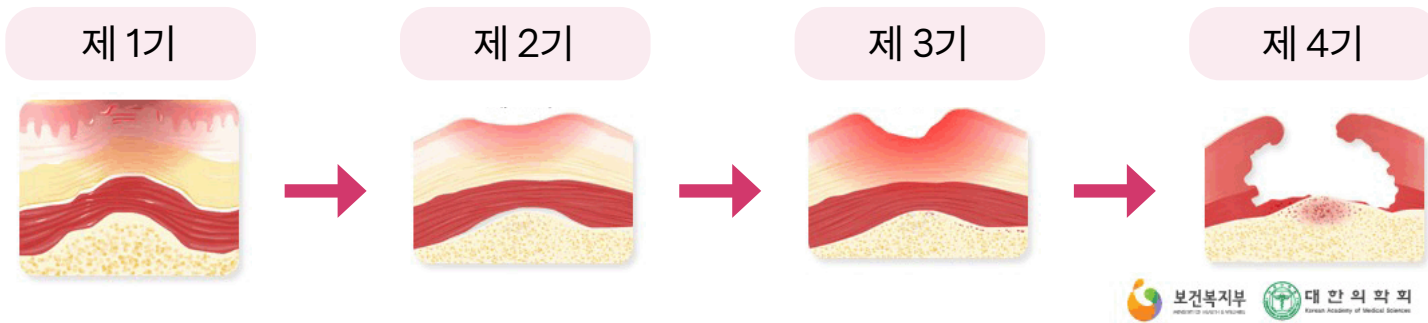
실금관리

욕창

정리하기

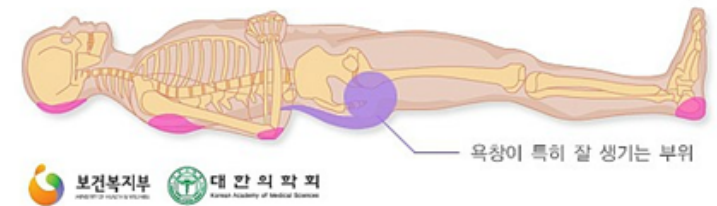
• 욕창은 예방할 수 있고 빨리 발견하면 조기에 치료됩니다 •

피부 한 곳이 오래 눌러 피가 통하지 않아 산소나 영양분이 공급되지 않는 상태



• 뼈가 닿는 부위에 욕창이 잘 생깁니다.

- 똑바로 누운 자세 : 머리 뒤통수, 어깨, 척추 부위, 팔꿈치, 꼬리뼈, 발뒤꿈치
- 옆으로 누운 자세 : 귀, 어깨, 엉덩이뼈, 복사뼈, 무릎
- 앉아있는 자세 : 어깨, 척추, 엉덩이뼈, 꼬리뼈, 무릎 뒤, 발뒤꿈치
- 피부가 부드러운 부위 : 콧구멍, 입, 눈 주위, 소변줄 삽입 부위, 항문
- 피부 끼리 닿는 부위 : 귀 뒤, 사타구니, 엉덩이



들어가기

통증

삼킴장애

실금관리

욕창

정리하기

쉬어가기

욕창 예방

01



한 부위가
지속적으로 압박
받는 것을 예방

02



혈액 순환 증진
금연

03



피부를 건조하고
청결하게 유지

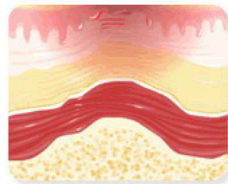
04



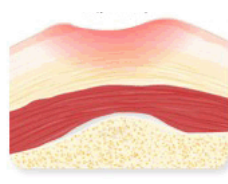
영양분과 수분 섭취

욕창 관리

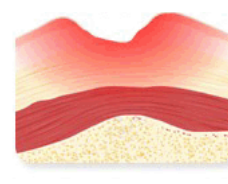
제 1기



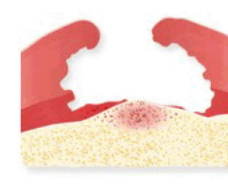
제 2기



제 3기



제 4기



드레싱 처치가 필요한 단계

수술적 치료가 필요한 단계

욕창 예방법은 모든 단계에서 다 필요합니다.



들어가기

통증

삼킴장애

실금관리

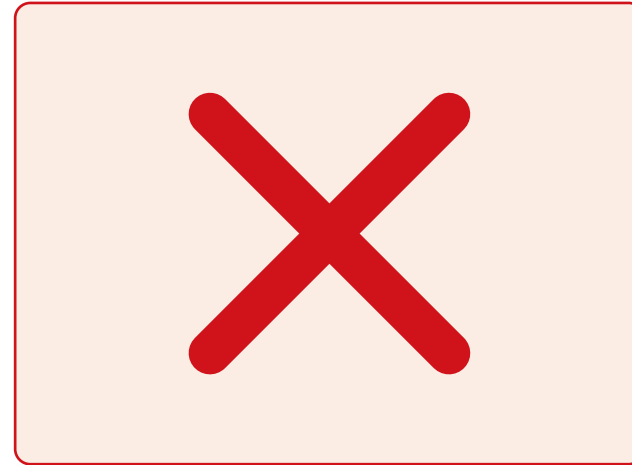
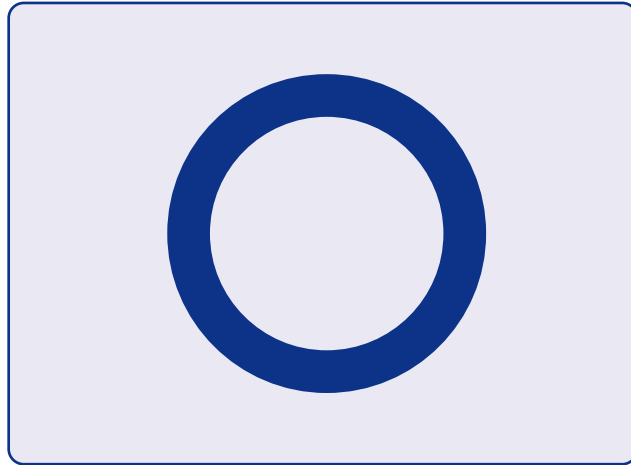
욕창

정리하기



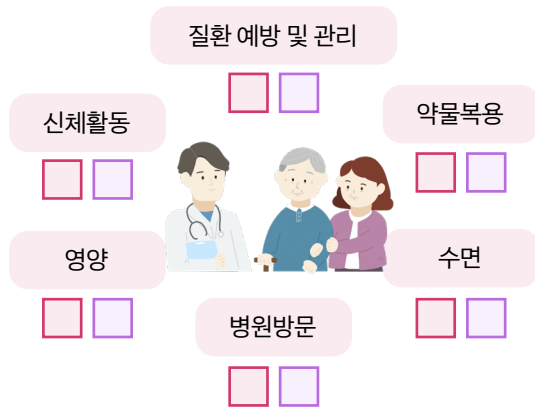
생각해 보기

**치매가 있으면
통증을 덜 느끼거나 못 느낀다.**



요약

01 돌봄자의 건강이 대상자의 건강



02 건강카드 챙기기

_____님의 건강 카드

- 성명 :
- 성별 : (남성 / 여성)
- 생년월일 : 년 월 일
- 보호자 연락처 :

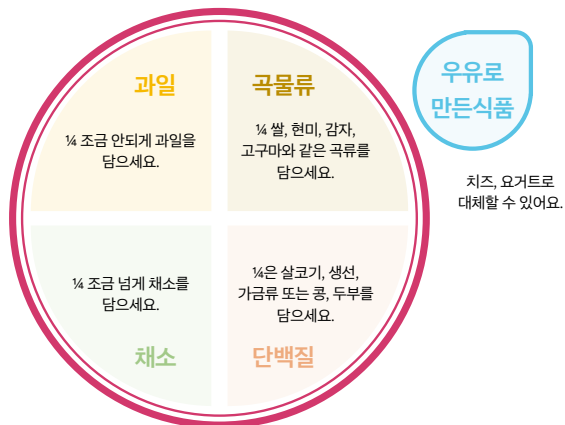
약물 이름	복용 정보

- 진단명 :
- 자주 다니는 병원 :
- 알레르기 :
- 수술 경험 :
- 기타 주의해야할 건강상태 :

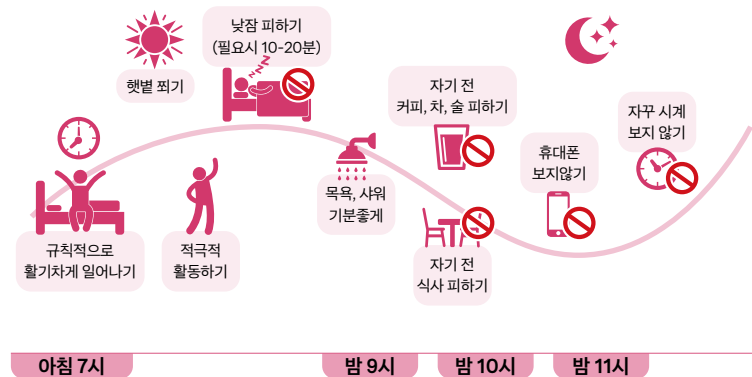
- 복용하고 있는 약물(약 봉투 붙이기)

- 보험 정보(실손보험, 건강보험, 장기요양보험 등)

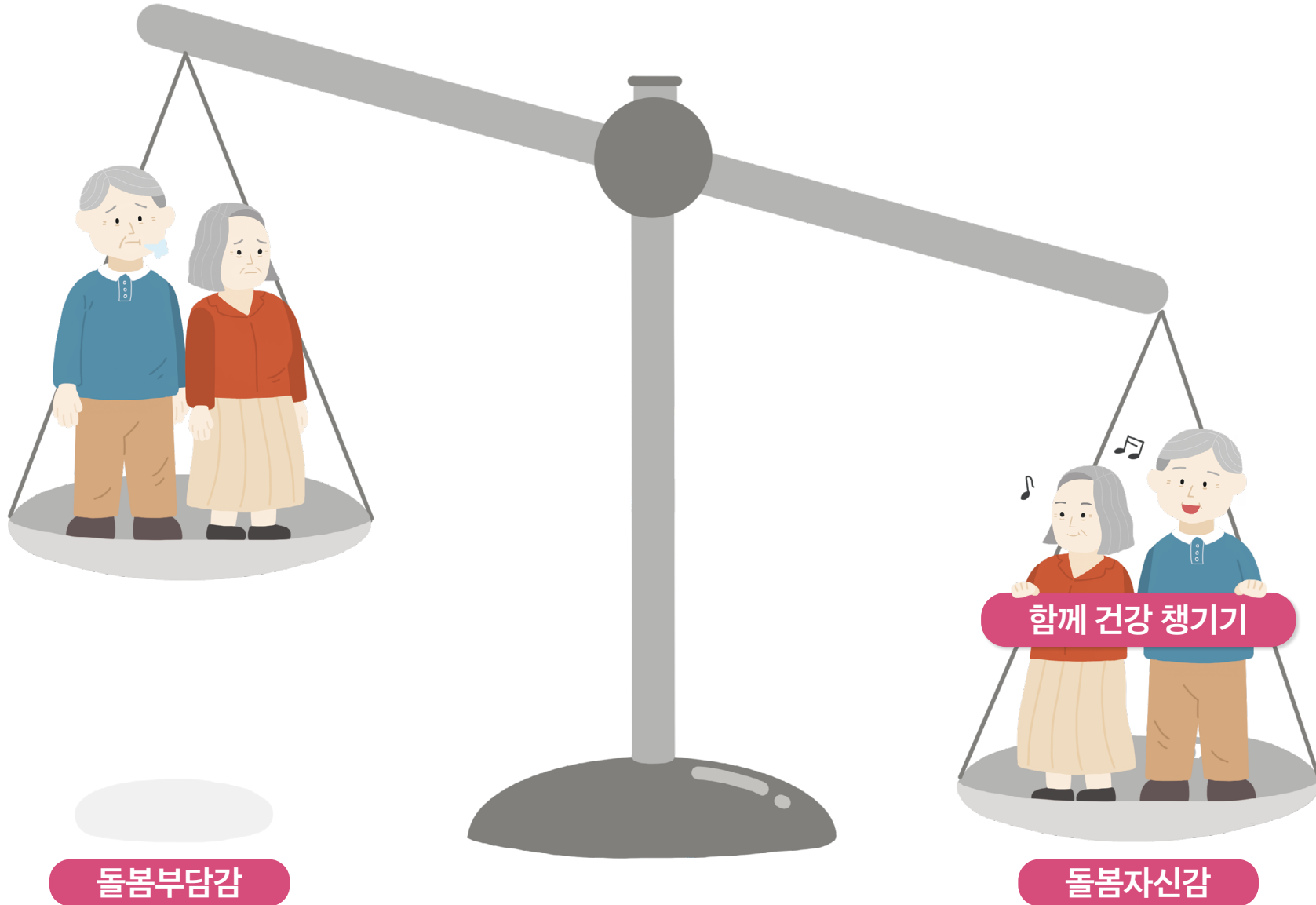
03 한끼 식사 잘 챙기기



04 충분한 수면 취하기



가치돌봄 저울





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



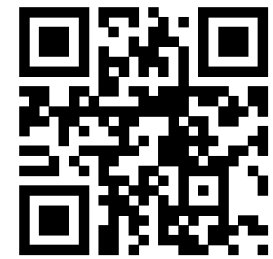
심상요법



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.

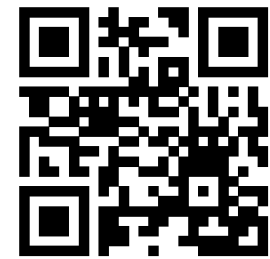




상체 숙이기



- 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.

