

돌봄자를 돌보는 프로그램

# 가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 당신  
우리는 당신을 돌봅니다.



# 부록



자신이 느끼는 감정을 가장 잘 나타내는 감정카드를 찾아보세요.

활기 있는	안심되는	다정한
감동한	사랑스러운	재미있는
가슴 뭉클한	뿌듯한	따뜻한



자신이 느끼는 감정을 가장 잘 나타내는 감정카드를 찾아보세요.

만족스러운

튼튼한

흐뭇한

느긋한

행복한

상쾌한

감사한

편안한

기쁜



자신이 느끼는 감정을 가장 잘 나타내는 감정카드를 찾아보세요.

슬픈

괴로운

걱정스러운

귀찮은

서운한

두려운

답답한

미안한

지친





자신이 느끼는 감정을 가장 잘 나타내는 감정카드를 찾아보세요.

짜증 나는	후회스러운	불안한
화가 나는	억울한	고통스러운
외로운	기가 막힌	분통 터지는



자신이 좋아하는 일, 좋아하는 시간을 매일 만드는 것이 중요합니다.

집이나 바깥에서 가장 좋아하는 장소는 어디인가요?

:

어떤 일이 가장 마음을 편하게, 즐겁게 하는 일인가요?

:

하루 중 언제 10-20분 정도 시간을 낼 수 있나요?

:

메모지에 어디서, 무엇을, 언제 할 지를 적어 가지고 다닙니다.

즐거운 일

카페에서 차 마시기

음악, 노래 듣기

책 읽기

낮잠자기

화분, 정원 가꾸기

TV 보기

마사지 받기

친구와 수다 떨기

외식하기

샤우나 하기

어디서 : 거실 햇볕 잘 드는 창가

무엇을 : 차 한잔 마시며 노래 듣기

언제 : 10시-10시 30분



## 돌봄연락망 : 역할을 나눕니다.

필요한 도움을 표시하고 누가, 언제 도와줄 지와 연락처를 작성합니다.

활동		누구	언제	연락처
일상생활	세수/양치	요양보호사	매일 1회	
	몸단장			
	식사하기			
	목욕			
	배설			
집안일	청소			
	빨래			
	식사 준비			
	화초 관리			
	우편 확인			
	쓰레기			

활동		누구	언제	연락처
외출	차량			
	병원			
	장보기			
	산책			
지지	전화			
	방문			
서류	은행			
	관공서			
	고지서			
기타				



초기 대상자와 함께 할 수 있는 여가활동을 찾아봅니다.

여가활동	대상자	돌봄자	여가활동	대상자	돌봄자
◦ 신문이나 책 읽기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 그림 그리기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 단어 찾기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 꽃꽂이 하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 영화관 가기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 좋아하는 그림/사진/ 기사 모으기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 카드 게임하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 종교활동 참여하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 산책하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 애완동물 돌보기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 춤추기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 낚시하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 텃밭 잡초 뽑기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 사진찍기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 친구와 수다떨기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 쇼핑하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 친구/가족에게 편지 쓰기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 좋아하는 음식 요리 하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





중기 대상자와 함께 할 수 있는 여가활동을 찾아봅니다.

여가활동	대상자	돌봄자	여가활동	대상자	돌봄자
◦ 산책 길 걷기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 수건 접기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 친숙한 음악 들으며 걷기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 마당 쓸기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 강아지와 산책하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 가구 닦기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 그림 색칠하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 매니큐어 바르기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 차 마시기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 식물에 물주기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 친숙한 주제로 얘기하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 가족사진 보며 이야기하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 낙엽 모으기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 좋아하는 영화 보기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 모양/색에 따라 물체 정렬하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 다양한 향 경험하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 설거지 그릇 정리하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◦ 가장 좋아하는 계절/ 음식 등에 대해 회상하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
◦ 양말 분류하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			



말기 대상자와 함께 할 수 있는 여가활동을 찾아봅니다.

여가활동	대상자	돌봄자	여가활동	대상자	돌봄자
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 간단한 감각 자극 (다양한 곡물로 채운 작은 콩주머니 등)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 햇볕 쬐기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 부드럽고 간단한 스트레칭</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 좋아하는 음악 듣기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 앉아있는 시간 늘리기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 일몰보기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 애완동물 만지기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 가족사진 보기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 로션마사지</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 좋아하는 영화 보기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 소리 내어 책이나 신문 읽어 주기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 다양한 향 경험하기</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# 건강카드

대상자와 돌봄자의 중요한 건강정보를 정리하여 병원이나 응급실, 장기요양서비스를 활용할 때 사용합니다.

## \_\_\_\_\_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)



## 응급상황 이렇게 대처합니다.

응급시 누구에게 연락할 수 있을지 미리 정리해 두어야 당황하지 않고 대처할 수 있습니다.

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

### 응급상황 신고 방법



- 01 119 안전신고센터에 전화하기
- 02 내용을 천천히 또박또박 전달하기
- 03 구조대 도착까지 **응급처치방법**을 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





## 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	<a href="http://www.nid.or.kr">www.nid.or.kr</a>
디 자 인	인커뮤니케이션

---

돌봄자를 돌보는 프로그램

# 가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 당신  
우리는 당신을 돌봅니다.

