

# 오리건주 치매 로드맵

## 가족 간병인 및 재택 간병인을 위한 가이드



# 목차

개요 .....	3
치매 로드맵 퀵 가이드.....	4
소개 .....	6
용어 .....	7
의문 사항 및 우려 사항 .....	8
경도 인지 장애(MCI).....	10
초기 치매.....	12
중기 치매.....	16
말기 치매.....	22
치매가 진행되면서 나타나는 공통적인 증상들 .....	26
의사소통 관련 팁 .....	28
자료 .....	30
행동 단계 요약 .....	34

## 개요

사랑하는 사람이 혹시 치매에 걸린 것은 아닐까 걱정이 되십니까? 본 가이드에서는 치매 환자의 여정과 그들을 도울 수 있는 방법과 관련된 정보를 제공해드립니다.

기억력 저하 또는 치매를 겪고 있는 분들을 돌보는 것은 일종의 여정이라고 할 수 있습니다. 치매는 여러 해 동안 지속되며 여러 가지 우여곡절을 겪을 수도 있습니다. 그 여정은 직선적인 형태로 나타나지는 않으며 여러 단계에 걸쳐 전개됩니다. 알츠하이머병이나 기타 치매 환자의 발전 양상과 진행 속도는 저마다 다양합니다. 이러한 여정의 동반자로서 가족구성원들은 그 진행 과정에 따른 정보, 지원 및 안내가 필요할 것입니다.

대부분의 가족들이 치매와 함께 하는 삶에 대한 준비가 되어 있지 않기 때문에, 특정한 유형의 "로드맵"이 있다면 매우 좋을 것입니다. 본 문서는 바로 그러한 목적에 맞게 작성되었습니다.

치매와 관련된 전체적인 정보와 앞으로 나아가야 할 방향을 제시하고, 미리 예상해야 할 것, 향후 내려야 할 결정, 취해야 할 조치와 관련된 지침과 정보를 제공합니다.

본 오리건주 치매 로드맵은 워싱턴주 치매 치료를 위한 협력 단체(Dementia Action Collaborative)의 "치매 로드맵: 가족 간병인 및 재택 간병인을 위한 가이드를" 각색한 것입니다. 오리건주 보건복지부는 본 자료를 각색하여 오리건주 주민들과 공유할 수 있도록 해 주신 워싱턴주에 감사드립니다. 북부 주민들께도 감사의 말씀을 전합니다!

본 가이드의 각색 및 인쇄 자금의 일부는 Washington, D.C. 20201 미국 보건복지부(DHHS) 산하 미국 지역사회 생활청(Administration for Community Living)이 제공하는 지원금 제 90ADPI0001-01-00호의 지원으로 충당했습니다. 정부 지원 하에 프로젝트를 수행하는 지원금 수혜자에 대해서는 각자의 연구 결과와 결론을 자유롭게 표현할 것을 장려합니다. 따라서 표현되는 관점이나 의견이 반드시 지역사회 생활청의 공식 의견을 반영하지 않을 수 있습니다.



# 치매 로드맵 퀵 가이드

## 가족 간병인 및 재택 간병인용

다음은 치매의 여정에서 거치게 되는 다양한 단계에서 제기될 수 있는 몇 가지 질문들입니다. 자세한 정보는 각 단계 하단에 기재된 페이지를 참조하십시오.

### 의문 사항 및 우려 사항

8페이지

- 모든 것이 다 괜찮은가?
- 사랑하는 사람을 전문의에게 데리고 가야 하나?
- 사랑하는 사람이 전문의에게 가지 않는다면 어떻게 될까?

### 경도 인지 장애(MCI)

10페이지

- 사랑하는 사람의 기억력 저하에 대해 검사를 받으려면 어디로 가야 하나?
- 사랑하는 사람의 기억과 사고를 어떻게 도울 수 있을까?
- 사랑하는 사람의 웰빙을 증진하기 위해서는 어떻게 할 수 있을까?

## 초기 치매

12페이지

- 사랑하는 사람의 기억과 사고에 도움이 되는 약품, 치료 또는 생활 양식의 변화가 있나?
- 어떻게 하면 사랑하는 사람이 활력과 연결성을 유지할 수 있도록 도울 수 있을까?
- 사랑하는 사람은 여전히 운전을 해야 하나?
- 사랑하는 사람의 법적 서류는 제대로 되어 있나?

## 중기 치매

16페이지

- 더욱 안전한 가정 환경을 조성하려면 어떻게 해야 하나?
- 사랑하는 사람이 운전을 그만두지 않는다면 어떻게 해야 하나?
- 어디에서 치매 행동에 대처하기 위한 방법과 관련된 도움을 받을 수 있나?
- 어떤 서비스가 도움이 될 수 있으며 어디에서 해당 서비스를 찾을 수 있나?
- 어떻게 하면 사랑하는 사람의 삶을 더욱 즐겁게 할 수 있을까?

## 말기 치매

22페이지

- 삶의 질을 높이기 위해 무엇을 할 수 있을까?
- 사랑하는 사람에게 가장 적합한 치료 유형은 무엇일까?
- 사랑하는 사람과 내가 그 사람의 임종 시 필요하다고 생각하는 의학적 치료는 무엇인가?



# 소개

## 치매 여정 가이드

다음과 같은 해당 지역사회의 핵심 기관들이 오랜 기간 동안 여러분을 안내하고 지원해드릴 것입니다. 해당 기관에 연락해 주십시오.

오리건주 노화 및 장애 자원 연계(Oregon's Aging and Disability Resource Connection, ADRC)는 각 지역사회 주민과 서비스 및 자원을 연계하고 개인적인 수요를 토대로 의사 결정을 지원하기 위한 상담 옵션을 제공하는 신뢰할 만한 주 네트워크입니다. 지역 노화 지원 기관(Area Agencies on Aging, AAA)은 ADRC 부속 기관으로 노인 및 그 가족들이 전문적인 정보를 찾을 수 있도록 돕고 해당 지역의 서비스 옵션을 지원합니다. AAA는 또한 가족구성원들이 치매나 기타 질환을 겪고 있는 가족을 지원할 수 있도록 돕는 가족 간병인 지원 프로그램(Family Caregiver Support Program)도 제공하고 있습니다. 해당 지역의 AAA에 대한 자세한 정보를 원하시면 **[www.ADRCOfOregon.org](http://www.ADRCOfOregon.org)에 접속하시거나 855-ORE-ADRC(673-2372)로 전화하십시오.**

알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association®)는 치매와 관련된 모든 정보가 수록된 영어 및 스페인어 문헌을 무료로 제공합니다. 또한, 뇌 건강, 치매 환자를 위한 약품, 지원 단체, 의사 결정 지원을 위한 교육 및 치료 상담에 대한 최신 정보를 제공하는 24시간 전화 상담 서비스(선호하는 언어로 통역 서비스 제공)도 운영하고 있습니다. **[www.alz.org/orswwa](http://www.alz.org/orswwa)를 방문하시거나 800-272-3900으로 전화해 주십시오.**

## 알츠하이머병과 치매— 어떻게 다를까요?

**치매**는 일상 생활에 지장을 미칠 정도로 기억, 사고 및 추론 등 인지적 기능을 상실하는 경우를 지칭하는 일반적인 용어입니다. 치매는 특정 질병이 아니라, 광범위한 증상을 설명하는 전체적인 용어입니다. 일반적인 노화 과정에는 포함되지 않습니다. 치매는 질병이나 트라우마로 인한 뇌 손상으로 유발됩니다.

**알츠하이머병**은 치매를 유발하는 가장 흔한 원인입니다. 기타 원인들로는 혈관성 치매, 루이소체치매, 전두측두엽치매(이미관자엽변성) 등이 있습니다. 기타 치매 형태에 대한 자세한 정보는 33페이지를 참조하십시오.

### 용어

**본 문서 전체적으로 다양한 용어들이 사용됩니다.**

**사랑하는 사람 —**  
기억 상실이나 치매를 앓고 있는 사람.

**재택 간병인 또는 가족 간병인 —**  
사랑하는 사람들을 주로 지원하고 돌보는 사람.

**다른 친구들과 가족들 —**  
일차적 간병인 외에 치매에 걸린 사랑하는 사람을 걱정하고 도움을 제공할 수 있는 사람들.





# 의문 사항 및 우려 사항

## 의문 사항

- 모든 것이 다 괜찮은가?
- 사랑하는 사람을 전문의에게 데리고 가야 하나?
- 사랑하는 사람이 전문의에게 가지 않는다면 어떻게 될까?

## 이 단계에서 예상할 수 있는 점

사랑하는 사람의 기억과 사고에 변화가 있을 수 있지만, 일상 생활에 영향을 미칠 수도 있고 그렇지 않을 수도 있습니다. 예를 들면, 다음과 같은 변화를 느낄 수 있습니다.

- 한 번에 한 가지 이상의 일을 하기가 어려움
- 복잡한 문제를 해결하거나 결정하기가 어려움
- 최근 사건이나 대화를 잊어버림
- 컴퓨터 사용 등 비교적 어려운 정신적 활동을 하는 데 비교적 오랜 시간이 걸림

사랑하는 사람이 이러한 변화에 대해 걱정은 하면서도 여러분에게는 얘기하지 않을 수도 있습니다. 다른 친구들과 가족들은 그러한 변화를 알아차릴 수도 있고 알아차리지 못할 수도 있습니다.



**행동 단계** — 이 시점에서 다음 단계들은 매우 중요합니다.



의학적 평가를 통해 문제점의 잠재적인 원인을 파악하십시오. 자세한 정보는 "치매가 걱정되십니까?(Concerned About Dementia?)" 자료표 (<http://www.oregonspado.org/resources>)를 참조하십시오.



건강 관리 및 재정 계획서를 작성하십시오. 사랑하는 사람이 선호하는 치료와 관련하여 사전의료지시서("사전의료의향서" 또는 "생전 유서"라고도 함)를 받아야 합니다.

## 조언 사항

- 노화와 관련된 일반적인 변화와 의학적 검사가 필요한 변화에 대해 숙지하십시오. 27페이지의 "10가지 경고 징후"를 참조하십시오.
- 기억이나 행동의 변화를 추적하십시오. 사랑하는 사람이 이와 관련된 이야기를 하지 않는다면, 이야기를 할 수 있는 시간과 방법을 마련하십시오.
- 사랑하는 사람에게 병원에 가서 온전한 검사를 받으라고 부탁드립니다. 기억 및 사고의 변화를 유발한 원인을 치료할 수 있거나 이전으로 되돌릴 수 있을 가능성이 있습니다. 어떤 경우든 진단을 받는 것이 가장 좋습니다.
- 사랑하는 사람이 검진을 거부하는 경우에는 신뢰하는 가족이나 친구들에게 검진을 받도록 설득해 달라고 부탁드립니다.
- 사랑하는 사람이 메디케어에 가입되어 있는 경우에는 전문 의료진에게 인지력 손상 검사가 포함된 메디케어 연간 웰니스 방문(Medicare Annual Wellness Visit)을 요청하십시오. 여러분이 느끼는 부분에 대해 전문 의료진과 서신을 공유하거나 이야기를 나눌 수도 있습니다.
- 대부분의 일차 의료진은 치매를 진단할 수 있습니다. 현재 사랑하는 사람을 담당하는

의료진이 불편하거나 전문가의 도움이 필요한 경우에는 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association)에 연락하시어 해당 지역의 의료진 명단을 요청하십시오.

- 사랑하는 사람의 청력이 손실된 것 같다면 관련 검진 및 치료를 받으십시오. 청력이 손실되면 의사소통이 더욱 어렵고 오해나 사회적 고립으로 이어질 수도 있습니다.
- 여러분과 사랑하는 사람 모두:
  - » 사고 단체, 예술 및 기타 관심 활동에 적극적으로 참여하십시오.
  - » 신선한 과일 및 채소를 섭취하십시오.
  - » 신체적인 활력을 유지하십시오.
- 법적, 재정적 및 사전 관리 계획의 우선순위를 정하십시오. 모든 성인들, 특히 기억력이나 사고력의 변화를 겪는 분들은 이러한 계획들을 세우셔야 합니다. 사랑하는 사람이 계획을 세울 수 있는 능력이 남아있을 때 계획을 세우십시오.

일반 지속 위임장을 작성하여 재정 및 관련 문제를 지원할 대리인을 임명하십시오.

재산 처분 계획서를 작성하여 사후 재산 처분에 대해 지시하는 유서 및 신탁과 같은 법률 문서를 처리하십시오.

가족 회의를 통해 현재 상황과 앞으로 필요한 단계에 대해 의논하십시오.



## 경도 인지 장애(MCI)

경도인지장애(MCI)는 기억 및 사고를 포함하는 인지적 능력이 약간이기는 하지만 측정할 수 있는 수준으로 감소한 경우를 말합니다. MCI는 치매는 아닙니다. MCI인 경우에는 치매로 발전할 가능성이 비교적 높기는 하지만, 그럴 수도 있고 그렇지 않을 수도 있습니다.

### 의문 사항

- 기억력 저하와 관련된 검사는 어디에서 받아야 하나?
- 사랑하는 사람의 기억과 사고를 어떻게 도울 수 있을까?
- 사랑하는 사람의 웰빙을 증진하기 위해서는 어떻게 할 수 있을까?

### 이 단계에서 예상할 수 있는 점

#### 사랑하는 사람은:

- 여전히 독립적이기는 하지만 고지서 요금 납부, 식사 준비, 쇼핑 및 운전이 어려울 수 있습니다.
- 세부적인 내용을 잊어버리고 다소 의욕이 저하되거나 감정 기복이 심해지고 여러분에 대한 의존도가 높아질 수 있습니다.
- 익숙한 일상 생활 활동 및 습관적인 행동은 성공적으로 수행할 수 있습니다.



**행동 단계** — 8-9페이지의 행동 단계 외에도 다음을 이행하십시오.



사랑하는 사람이 아직 의학적 평가를 받지 않은 경우, 전문 의료진, 노인병 전문의, 신경과 전문의 또는 신경심리학자에게 연락하십시오. 자세한 정보는 "치매가 걱정되십니까?(Concerned About Dementia?)" 자료표 (<http://www.oregonspado.org/resources>)를 참조하십시오.



언제 운전을 그만둘지 사랑하는 사람과 의논하십시오. 31 페이지의 자료를 참조하십시오.

## 여러분은:

- 사랑하는 사람의 능력이 변해가는 것에 짜증이 날 수도 있습니다.
- 사랑하는 사람의 변화에 동정심이 들 수도 있습니다.
- 다른 친구들과 가족들이 사랑하는 사람의 변화를 알아차리지 못한다거나 여러분의 우려 사항에 대해 이해하지 못한다고 생각할 수 있습니다.

## 조언 사항

- 사랑하는 사람이 아직 평가를 받지 않은 경우, 담당 전문 의료진에게 메디케어 연간 웰니스 방문 (Medicare Annual Wellness Visit)을 요청하십시오. 여기에는 기타 검사와 함께 인지 손상 검사도 포함됩니다.
- 사랑하는 사람이 진료를 받으러 갈 때 여러분이 동행해도 되는지 물어보십시오.
- 전반적인 건강 및 기능에 도움이 될 수 있는 생활 양식의 변화에 대해 문의하십시오.
- 경도인지장애(MCI)에 대해 더욱 자세히 알아보십시오.
- 여러분의 잠재적인 건강 관련 위험을 파악할 수 있도록 담당 의료진에게 여러분이 현재 인지적 능력이 손상된 가족을 돌보고 있다는 사실을 알려 주십시오.

- 사랑하는 사람의 변화와 그 사람에게 필요한 것이 무엇인지 기록하십시오.
- 사랑하는 사람이 "더 열심히 노력"해야 한다고 생각하는 대신에, 이 사람이 최선을 다하고 있다는 것을 스스로에게 상기시키십시오.
- 인내심을 가지고 관대하게 대하십시오.
- 사랑하는 사람이 성공적으로 고지서 요금 납부나 쇼핑을 할 수 있도록 함께 해 주십시오.

## 사랑하는 사람을 돕는 방법

- 필요 시, 심장 질환, 혈압 또는 당뇨병 관리를 지원해 주십시오. 관련 정보는 [www.nia.nih.gov/health/managing-medicines-person-alzheimers](http://www.nia.nih.gov/health/managing-medicines-person-alzheimers)에서 볼 수 있습니다.
- 사랑하는 사람이 규칙적인 운동, 건강한 식단, 사교 활동 등 건강한 생활 양식을 유지할 수 있도록 격려하십시오.
- 사랑하는 사람이 피아노 연주, 노래, 타이핑, 공예, 제2 외국어 구사 등 다년간 익혀 온 기술을 활용할 수 있도록 격려하십시오.
- MCI 또는 알츠하이머병 진단을 받고도 잘 살아갈 수 있는 방법에 대해 더욱 자세히 알아보십시오. 30-32페이지 자료를 참조하십시오.

다른 가족들과 친구들에게 부탁하여 정기적으로 방문할 수 있도록 하십시오.

가족 회의를 통해 현재 상황에 대해 얘기하고 검진 장려, 안전한 약품 사용 관리 및/또는 재정 및 법적 계획 지원 등 기억력이 저하된 사람을 도울 수 있는 방법에 대해 의논하십시오.



# 초기 치매

## 의문 사항

- 사랑하는 사람의 기억과 사고에 도움이 되는 약품, 치료 또는 생활 양식의 변화가 있나?
- 어떻게 하면 사랑하는 사람이 활력과 연결성을 유지할 수 있도록 도울 수 있을까?
- 사랑하는 사람은 여전히 운전을 해야 하나?
- 사랑하는 사람의 법적 서류는 제대로 되어 있나?

## 이 단계에서 예상할 수 있는 점

### 사랑하는 사람은:

- 특정 활동을 완수하기가 어렵다고 느낄 수 있습니다.
- 시간이나 사건의 순서를 파악하는 데 어려움이 있을 수 있습니다.
- 익숙한 사람과 물건의 이름을 잊어버릴 수 있습니다.
- 업무 또는 사회적 상황에서 수행 능력이 감퇴할 수 있습니다.
- 멀티태스킹이 어려울 수 있습니다.
- 정보를 처리하는 데 더 많은 시간이 걸릴 수 있습니다.
- 상기해야 할 사항을 기록해 놓고도 잊어버릴 수 있습니다.
- 익숙한 물건을 더욱 선호할 수 있습니다.
- 약간의 기분 및/또는 성격 변화가 있을 수 있습니다.
- 슬픔, 의심, 분노, 좌절감을 느낄 수 있습니다.
- 일상적인 예의에 점점 무관심해질 수 있습니다.
- 안전한 운전이 더욱 어려워질 수 있습니다.

그와 동시에 특정 부분에 대한 기억은 잘 유지되고 있을 수도 있습니다. 오래 전 이야기와 익숙한 일(악기 연주 등)을 하는 방법을 기억할 수 있습니다. 또한, 현재의 순간에 더욱 집중하고 유머 감각을 즐기며 창의력이 발달할 수 있습니다.

### 여러분은:

- 낙관적인 느낌 및/또는 조기 상실감을 겪을 수 있습니다.
- 더욱 기억을 상기시켜주고 감독해야 할 수 있습니다.
- 집안일, 심부름, 세탁, 정원 가꾸기 등 집안일과 관련된 도움을 요청하는 것도 좋습니다.
- 어려운 가운데 적응하고 성장할 수 있는 사랑하는 사람의 능력에 감복할 수도 있습니다.

### 조언 사항

- 적합한 진단과 최고의 건강 관리를 지원하십시오. 필요 시 여러분과 사랑하는 사람을 위한 전문 의료진을 찾으십시오.
- 사랑하는 사람의 질환과 그 사람과 의사소통하는 방법을 배우십시오. 28-29페이지의 "의사소통 관련 팁"을 참조하십시오.
- 낙상, 배회, 전기 공구, 총기 등과 관련해서는 사전에 안전 조치를 마련해 두십시오. 31페이지 안전 자료를 참고하십시오.
- 좋았던 날들을 기억하며 힘든 날들을 대비하십시오.
- 삶에 죄책감을 느끼는 일이 없도록 하십시오.
- 건강과 웰니스에 대한 약속을 지키십시오.

- 매일 밤 숙면을 취하려고 노력하십시오.
- 유사한 경험(예: 초기 기억력 저하 지원 그룹)을 가지고 있는 다른 사람들의 도움을 받거나 알츠하이머병 협회 24시간/주7일 전화 상담 서비스에 연락하십시오.
- 사랑하는 사람이 말년을 어떻게 보냈으면 하는지 파악하십시오. 32페이지 "Your Conversation Starter Kit For Families and Loved Ones of People with Alzheimer's Disease or Other Forms of Dementia"의 자료 목록을 참조하십시오.

여러분은 "**이제 지쳤어, 너무 두렵고 외로워**" 라는 생각을 할 수 있습니다.

**혼자서 고민하지 마십시오!** 한 번에 한 단계씩 차곡차곡 밟아 나가십시오. 다음 기관 중 한 곳 이상에 연락하십시오.

- **노화 및 장애 자원 연계(Aging and Disability Resource Connection, ADRC) 오리건주 지부:**  
855-ORE-ADRC (673-2372)  
또는 [www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org)
- **알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association) 오리건주 및 워싱턴주 남서부 지부:** 800-272-3900  
또는 [www.alz.org/orswwa](http://www.alz.org/orswwa)



## 사랑하는 사람을 돕는 방법

- "Taking Action – A Personal and Practical Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment (MCI) and Early Alzheimer's Disease"를 제공하십시오. 이 자료는 31 페이지의 자료 목록에 수록되어 있습니다.
- 사랑하는 사람이 동의하는 경우, 진료 예약 시 동행하십시오. 사랑하는 사람이 원치 않는 경우에는 의료진에게 사전에 전화를 걸어 여러분이 우려하는 사항에 대해 알려 주십시오.
- 간단한 일상생활 습관을 확립하고 고수하십시오.
- 모든 약품을 올바르게 복용하는지 모니터링 하십시오.
- 계속해서 취미 활동을 하도록 도와 주십시오.
- 가능한 최선을 다할 수 있도록 격려하십시오. 정기적으로 청력 손실 및 시력 검진을 받게 하십시오. 필요 시 보청기 및 보안경을 사용하고 잘 관리하게 하십시오.
- 사랑하는 사람이 무언가 할 때에는 개입하려 하지 마시고 시간을 두고 지켜보며 어쩌다 하는 실수는 그냥 무시하십시오.
- 초기 치매 지원 그룹의 레크리에이션 활동에 참여하도록 격려하십시오.



**행동 단계** — 8-9페이지 및 10-11페이지의 행동 단계 외에도 다음을 이행하십시오.



사랑하는 사람이 계속 운전을 하는 경우에는 함께 31페이지 "At the Crossroads: Family Conversations about Alzheimer's Disease, Dementia & Driving"의 자료를 읽어보십시오.



가족 회의를 열어 현재 상황에 대해 얘기하고 기억력이 저하된 가족의 활력, 건강 및 사회적 참여 유지와 여러분의 운전 및 기타 안전과 관련된 우려 사항에 대한 결정 및 계획을 지원할 수 있는 방법을 비롯해서 앞으로의 상황들에 대해 의논하십시오.



사랑하는 사람이 신분증을 소지하거나 MedicAlert® 장신구를 착용하도록 하십시오.

- 사랑하는 사람에게 대학이나 기억력 클리닉의 치매와 관련된 임상 실험이나 연구에 등록하는 것을 고려해보라고 조언하십시오. 사랑하는 사람은 치매에 대한 이해를 높이고 새로운 치료를 개발하기 위한 노력에 동참할 수 있습니다.
- 평소와 다른 행동을 하는 경우에는 지나치게 개인적으로 받아들이지 말고 치매는 질환이라는 점을 기억하십시오.
- 사랑하는 사람들이 좋아하는 활동을 포기하도록 하기보다는 변경된 형태로 할 수 있는 방법을 모색하십시오.
- 가족과 친구들이 의사소통 및 상호작용 하는 방법을 이해할 수 있게 도와 주십시오. 필요 시 좋아하는 것, 대화를 시작하는 방법, 정정 및 논쟁을 피해야 할 필요성에 대해 공유하십시오.
- 본인 스스로는 물론 사랑하는 사람이 재정적으로 잘못된 결정을 하거나 이용 당하지 않도록 보호할 수 있는 방법에 대해 고려하십시오. 예를 들면, 사랑하는 사람의 신용카드 및 기타 금융 관련 문서를 없앨 수 있습니다(또는 신용카드 한도를 줄일 수 있습니다).

## 제공되는 서비스

- 오리건주 간병인 협회(Oregon Care Partners)가 제공하는 직접 참여 또는 온라인 교육 워크숍: [www.OregonCarePartners.com](http://www.OregonCarePartners.com)
- ADRC가 제공하는 가족 간병인 및 기타 간병인을 위한 강력한 툴 수업(Powerful Tools for Caregiver)
- 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association) 및/또는 "알츠하이머병 독서룸(Alzheimer's Reading Room)"을 통해 제공되는 알츠하이머병 네비게이터(Alzheimer's Navigator), ALZConnected 온라인 커뮤니티 또는 온라인 학습 모듈 등 온라인 접속
- 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association)는 여러분이 사랑하는 사람이 불시에 집을 나갔을 때 그들을 찾거나 응급 치료가 필요한 경우 MedicAlert®와 협력하여 경찰 등 지역사회 지원 네트워크를 이용합니다. 자세한 정보는 [www.alz.org/medicalert](http://www.alz.org/medicalert)를 참조하십시오. **활성 GPS 기능(실시간 추적기)을 사용하는 로케이터 지원도 검토해 보십시오.**

**백업 계획을 세워**  
여러분에게 무슨 일이 생길 경우에 대비하십시오.

**사랑하는 사람과 임종(end-of-life) 시 원하는 치료에 의논하고 결정을**  
하는 대로 문서로 기록해두십시오.

**사전의료지시서 및 일반 지속 위임장 외에도,** 다음과 같이 추가적인 건강 계획서를 작성하십시오.

오리건주 연명의료계획서(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment, POLST) — 담당 의료진과 함께 사랑하는 사람의 건강 관리 환경이 바뀌는 경우 사랑하는 사람이 원하는 치료를 존중할 것을 기록한 진료 오더입니다. <https://oregonpolst.org>를 참조하십시오.



## 중기 치매

### 의문 사항

- 더욱 안전한 가정 환경을 조성하려면 어떻게 해야 하나?
- 사랑하는 사람이 운전을 그만두지 않는다면 어떻게 해야 하나?
- 어디에서 치매 행동에 대처하기 위한 방법과 관련된 도움을 받을 수 있나?
- 어떤 서비스가 도움이 될 수 있으며 어디에서 해당 서비스를 찾을 수 있나?
- 어떻게 하면 사랑하는 사람의 삶을 더욱 즐겁게 할 수 있을까?

### 이 단계에서 예상할 수 있는 점

#### 사랑하는 사람은:

- 더욱 분명하게 혼란스러움을 느낄 것입니다.
- 돌봄 및 감독의 필요성이 점차 늘어날 수 있습니다.
- 집 주소나 과거사에 대한 회상 등 무언가 기억하기가 더욱 어려울 수 있습니다.
- 정리, 계획, 지침 준수 및 문제 해결이 어려울 수 있습니다.
- 가까운 사람들을 알아보지 못할 수도 있습니다.
- 건강 및 위생 관리 등 일상적인 행동을 시작하거나 마무리하는 방법을 잊어버릴 수 있습니다.
- 목욕이나 기타 개인 관리를 거부할 수 있습니다.
- 실금을 겪을 수 있습니다.
- 매일 매일 능력이 변화할 수 있습니다.
- 상황이 마음대로 되지 않으면 무관심에 대한 불만을 표출하거나 다른 사람들을 비난할 수 있습니다.

- 판단력이 감소하고 다음과 같은 증상이나 행동이 나타날 수 있습니다.
  - » 불면증
  - » 무감각, 수동적인 태도
  - » 과민성, 공격적 언행
  - » 과애착(여러분을 계속 따라다니는 행동)
  - » 반복적인 질문 세례
  - » 배회
  - » 망상(잘못된 믿음) 또는 환각(실제로 존재하지 않는 사물이 보이거나 소리가 들림)
- 균형을 잡기가 어려움(낙상 위험 증가)
- 전통적인 방식으로 가족 생활에 기여할 수 없음
- 간병인의 기분 및 행동에 점점 더 민감해짐

그와 동시에, 현재에 머무르며 계속해서 오감각을 사용하여 주변 세계를 탐색하고 새로운 의사소통 방식을 발견하고(비언어적, 접촉) 꽤 창의적일 수 있습니다.

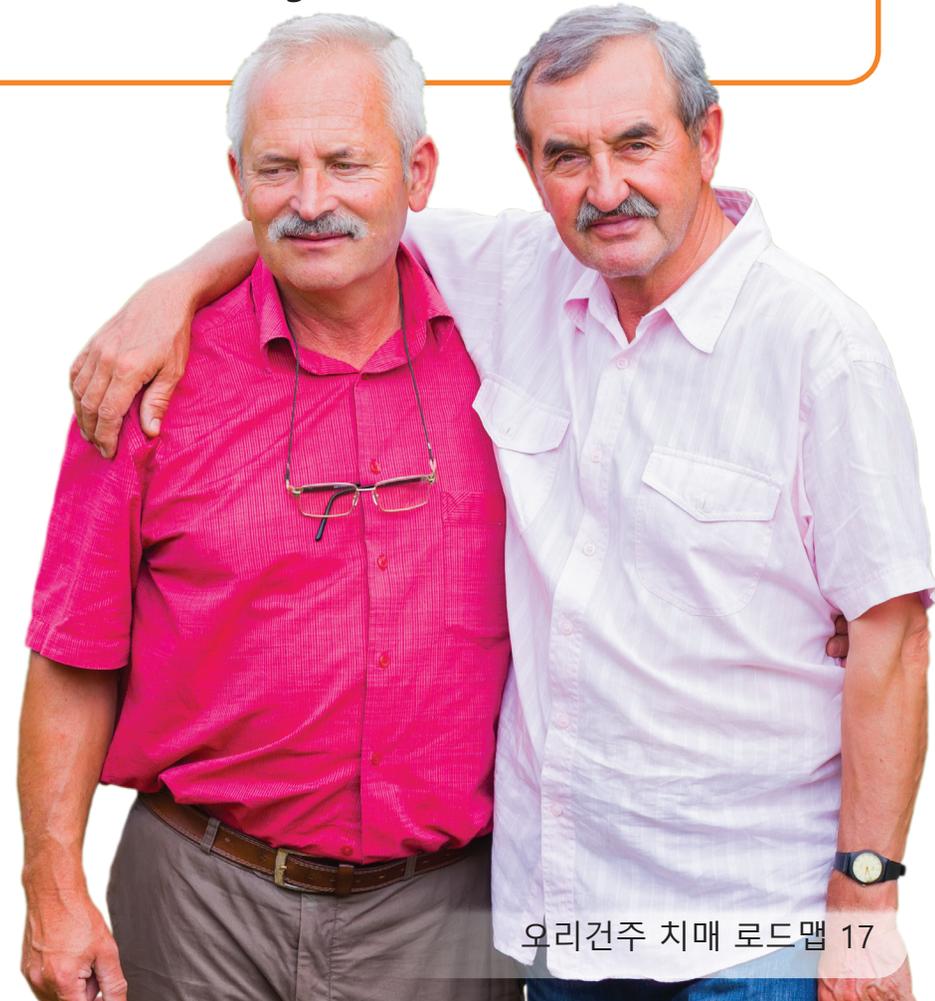
### 여러분은:

- 피로, 스트레스, 외로움, 고립감, 분노 또는 짜증이 날 수 있습니다.
- 여러분이 도움이 필요한지 또는 얼마나 오래 간병을 할 수 있는지 의문이 들 수 있습니다.
- 다른 친구들과 가족들이 가끔은 치매 환자 도우미를 자청하는 등 도울 수 있는 방법이 없는지 고민하고 있다는 것을 알게 될 수도 있습니다.

여러분은 "도움이 필요해. 더 이상은 못 하겠어." 라는 생각을 할 수도 있습니다.

해당 지역에서 무료 또는 저렴한 비용으로 이용할 수 있는 서비스에 대해 자세히 알아보십시오. 여기에서 시작:

- **ADRC 오리건주 지부: 855-ORE-ADRC (673-2372) 또는 [www.ADRCofofOregon.org](http://www.ADRCofofOregon.org)**
- **알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association): 800-272-3900 또는 [www.alz.org/orswwa](http://www.alz.org/orswwa)**





## 조언 사항

- 이 단계에서 여러분은 다음과 같은 지원이 필요할 것입니다.
  - » 매일 해오던 간병인 역할에서 잠시 휴식('치매가족휴가제'라고도 함)
  - » 친구 및 가족 돌봄 네트워크
  - » 자기 관리 시간
- 여러분과 사랑하는 사람의 일상 생활을 계획하거나 유지하십시오.
- 사랑하는 사람의 변덕을 무례함으로 오해하지 마십시오.
- 치매 행동을 개인적으로 받아들이지 않는 연습을 하십시오. — 치매는 질환입니다.
- 집 관리 또는 간병과 관련된 도움을 요청하십시오.
- 원치 않는 의견이나 비난을 받은 경우, 다른 사람들이 도움을 주려는 시도를 하려는 것일 수 있다는 점을 기억하십시오. 어떤 방식으로든 도움을 줄 수 있는 계획을 작성해 보십시오. 여러분은 최선을 다하고 있다는 것을 반드시 기억하십시오.
- 지원 그룹에 참여하십시오.
- 필요 시 신뢰할 만한 친구나 다른 간병인에게 감정을 토로하십시오.
- 낙상, 배회, 약품 사용, 유해한 세제, 총기, 전기 공구 등과 관련하여 안전 조치를 마련하십시오.
- 사랑하는 사람이 계속 운전을 하는 경우에는 운전을 그만둘 수 있도록 담당 의료진의 도움을 요청하십시오. 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association)에 전화하여 추가 정보를 요청하십시오.
- 집 관리나 주간 보호 서비스 등 사랑하는 사람이 현재 생활을 유지할 수 있도록 도움 수 있는 지원 및 서비스 옵션을 검토하십시오.
- 필요 시 해당 지역의 재택 간병 옵션에 대해 알아보십시오. 여기에는 주간 보호 서비스, 생활지원시설 또는 요양원이 포함될 수 있습니다. 신속한 결정을 내려야 할 경우에는 해당 비용을 검토하고 시설을 둘러 보십시오.

## 사랑하는 사람을 돕는 방법

- 가족과 가까운 친구들이 의사소통 팁 및 기술을 배우고 사랑하는 사람이 여전히 즐기는 활동을 하는 걸 도울 수 있게 장려하십시오. 그들에게 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association) 웹사이트 ([www.alz.org](http://www.alz.org)) 또는 **24시간/주7일 전화 상담 서비스(800-272-3900번)에 대해 알려 주십시오.**
- 항상 친절하게 대하고 이해하고 받아들이려고 노력하십시오.
- 사랑하는 사람의 에너지를 다른 데로 돌리십시오. 규칙적으로 함께 산책하기, 진공 청소기 돌리기, 바닥 쓸기, 빨래 개키기, 정원 가꾸기 등의 활동을 도와 달라고 요청하십시오.
- 일이나 활동을 비교적 간단한 단계로 구분하여 간소화하십시오. 사랑하는 사람이 그러한 일이나 활동을 하는 데 충분한 시간 여유를 주십시오.
- 함께 추억담을 나누십시오. 오래된 사진 앨범, 메모리북 또는 영상을 보십시오.
- 사랑하는 사람이 지속적으로 치료를 받도록 하십시오.
- 갑작스러운 행동 변화가 보이는 경우에는 담당 의사에게 연락하십시오. 이는 감염이나 기타 질환의 징후일 수도 있습니다.
- 의사에게 연명의료계획서(POLST)를 작성해 달라고 요청하고, 자택 안전 평가를 위해 물리치료사나 직업치료사를 추천해 달라고 부탁하십시오.
- 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association)의 온라인 "간병인 지원 센터(Caregiver Center)" ([www.alz.org/care](http://www.alz.org/care))에서 다양한 활동을 포함한 일일 관리, 개인 관리 및 실금 관리와 관련된 유용한 정보를 보실 수 있습니다.

## 제공되는 서비스

- 간병인을 위한 교육 워크숍 또는 회의
- 다양한 업무 지원 기술 - 리마인더, 카메라, 외부 출입문이 열리는 등의 경우 경고음.
- 사랑하는 사람에게는 다양한 활동, 운동, 사회화 기회를 제공하고 여러분에게는 자신만을 위한 시간을 제공하는 주간 보호 서비스
- 목욕, 착복, 아침 또는 저녁 준비, 기타 개인 관리 및 일상 생활을 돕는 가정 방문 서비스
- 여러분의 슬픔, 우울, 분노 조절 등 감정적 지원을 제공하는 상담





## 제공되는 서비스(계속)

- 다음 서비스에 대해 아직 검토하거나 이용해 본 적이 없는 경우:
  - » ADRC를 통해 제공되는 가족 간병인 및 기타 간병인을 위한 강력한 툴 프로그램 (Powerful Tools for Caregivers)
  - » 지원 그룹
  - » 치매가족휴가제(주택 및 외부)
  - » 간병과 관련된 문제를 전문으로 치매 행동에 대한 대처와 관련하여 도움을 제공할 수 있는 컨설턴트
  - » MedicAlert® 또는 GPS 로케이터 프로그램
- 상기 언급된 현지 교육 및 지원 서비스에 대해 문의가 있을 시에는 현지 가족 간병인 지원 프로그램([www.ADRCofofOregon.org](http://www.ADRCofofOregon.org))으로 연락해 주십시오.

## 주택 간병 서비스 옵션에 대해 더욱 자세히 알고 싶으신가요?

치매 환자가 집에 머무를 수 있도록 돕는 서비스 외에도, 장기적인 관리를 제공하는 다양한 가정 방문 또는 시설 서비스가 있습니다. ADRC가 제공하는 옵션 상담을 통해 이용할 수 있는 서비스에 대한 정보를 얻고 개인적인 상황을 토대로 결정을 내리는 데 도움을 받을 수 있습니다. 오리건주의 주택 간병 옵션에는 성인위탁가정, 생활지원시설 및 요양원이 포함됩니다. 해당 지역 내에서 제공되는 서비스와 관련된 자세한 정보는 [www.ADRCofofOregon.org/consite/explore-in-a-facility.php](http://www.ADRCofofOregon.org/consite/explore-in-a-facility.php)를 참조하십시오.



**행동 단계** — 8-9페이지, 10-11페이지, 14-15페이지의 단계 외에도, 다음을 이행하십시오.



물리치료사 또는 직업치료사에게 주택 안전 평가를 요청하여 더욱 안전한 가정 환경을 조성하고 주택 간병 업무를 더욱 수월하게 만드십시오.



가족 회의를 열어 현재 상황과 사랑하는 사람은 물론 여러분을 도울 수 있는 방법에 대해 의논하십시오. 돌봄의 필요성이 늘어나는 경우에는 앞으로의 상황에 대해 의논하십시오.

"가족 간병인을 위한 강력한  
툴(Powerful Tools for  
Caregivers) 수업은 제 생명의  
은인입니다. 해당 수업을  
통해 저만을 위한 시간을 낼  
수 있었고 현재 상황에 대해  
더욱 긍정적인 마음을 가질 수  
있었습니다."

— 펜들턴의 가족 간병인



백업 계획을  
업데이트하여  
여러분에게 무슨  
일이 생길 경우에  
대비하십시오.

재정 관리와 관련된  
도움이 필요한 경우,  
ADRC에 연락하여  
옵션을 모색하십시오.

임종(end-of-life)을 위한 계획을 세우십시오. 원하는 치료  
또는 원치 않는 치료, 편안한 조치, 완화 치료, 호스피스  
간호 등 사랑하는 사람이 원하는 임종에 대해 의논하고  
문서로 기록하십시오.



# 말기 치매

## 의문 사항

- 삶의 질을 높이기 위해 무엇을 할 수 있을까?
- 사랑하는 사람에게 가장 적합한 치료 유형은 무엇일까?
- 사랑하는 사람과 내가 그 사람의 임종 시 필요하다고 생각하는 의학적 치료는 무엇인가?

## 이 단계에서 예상할 수 있는 점

말기 단계에서 사랑하는 사람은 개인 관리 활동의 경우 전적으로 여러분에게 의존하게 됩니다.

### 사랑하는 사람은:

- 여러분과 타인의 이름을 인식하지 못할 수 있습니다. 그렇다고 해서 여러분이 누군지 모른다는(느끼지 못한다는) 것은 아닙니다.
- 의사소통이 더욱 어려워질 수 있습니다 — "단어 샐러드"(단어 혼용)를 사용하거나 전혀 말을 못할 수 있습니다. 비언어적 의사소통이 가장 효과적일 수 있습니다.
- 자주 또는 매번 배변 실수를 할 수 있습니다.
- 걷고, 앉고 궁극적으로 음식을 삼킬 수 있는 능력 등 신체적 능력의 변화를 겪을 수 있습니다.
- 경직, 부동, 경련 또는 발작이 있을 수 있습니다.
- 감정이 격해져서 비명을 지르거나 신음 소리를 내거나 팔 다리를 마구 흔들 수 있습니다.
- 감염 특히, 폐렴에 취약할 수 있습니다.

그와 동시에, 여전히 타인의 감정에 적절히 대응하고 함께 하는 것을 즐기며 신체적 접촉이나 음악에 반응하고 타인에게 느긋하게 행동하고 현재에 집중하라고 격려할 수도 있습니다.

## 여러분은:

- 깊은 슬픔을 느낄 수 있습니다.
- 사랑하는 사람의 인생이 거의 막바지에 다다랐다는 것을 알게 될 수 있습니다.
- 친구들과 가족 역시 슬퍼하고 있음을 알 수 있습니다.

## 조언 사항

- 여러분 자신은 물론 사랑하는 사람에게 다정하게 대하십시오. 여러분이 사랑하는 사람과 여러분 자신을 위해 제공하는 지원 및 사랑에 대해 여러분 스스로를 존중하십시오.
- 너무 서두르지 말고 일과 활동을 위한 시간을 충분히 확보하십시오.
- 말로 소통해야 할 필요성을 줄이십시오.
- 적극적으로 완화 치료 및/또는 호스피스의 도움을 구하십시오.
- 사랑하는 사람의 담당 전문의와 건강 문제는 물론 복용량을 줄이거나 복용을 중단할 수 있는 약품에 대해 검토하십시오.
- 죽음이 가까워지는 시기 및 사후에 여러분에게 필요한 정서적 지원이 무엇일지 생각해보십시오.
- 지원 그룹에 참여하십시오.
- 가장 가까운 친구들과 및 가족과도 이미 세워둔 계획과 사랑하는 사람이 원하는 임종에 대해 의논하십시오.

**“아버지는 당신의 증손주를 잘 모르십니다. 2살이 된 제 손주도 증조부에 대해 잘 모릅니다. 하지만 서로 사랑과 유대감을 느끼고 있습니다. 기억이 사라지더라도 사랑과 감정은 항상 남아 있습니다.”**

— 델러스의 가족 간병인 Sally D.





## 사랑하는 사람을 돕는 방법

- 휴식과 활동이 혼합된 간단한 일상을 유지하십시오. 산책을 하거나 현관에 나가 앉아 있는 등 밖에 나가서 신선한 공기를 들이마실 수 있게 하십시오.
- 사진이나 영상을 통해 그간 살아오면서 중요했던 행사나 성과에 대해 함께 회상하십시오.
- 음악은 많은 사람들의 공통 분모입니다. 사랑하는 사람이 즐기는 음악을 틀어 보십시오. 노래하십시오!
- 감각에 호소하십시오. 신선한 오렌지 주스를 착즙하거나 장미 향기를 맡거나 향이 좋은 로션을 사용하십시오.
- 다른 가족들과 친구들에게 부탁하여 정기적으로 방문할 수 있도록 하십시오.
- 사랑하는 사람은 말이나 보행이 불가능하더라도 친절한 말, 사랑이 담긴 포옹 및 위로에 감사할 것입니다.

## 제공되는 서비스

- 가정 방문 또는 재택 간병
- 완화 치료 및 호스피스 간호
- 지원 그룹
- 여러분 자신을 위한 상담이나 기타 정서적 지원



**행동 단계** — 8-9페이지, 10-11페이지, 14-15페이지, 20-21페이지의 행동 단계들 외에도, 다음을 이행하십시오.



사랑하는 사람을 담당하는 의료진과 완화 치료 및 호스피스 간호에 대해 의논하고 계획하십시오.

여러분은 다음과 같이 느끼실 수도  
있습니다. "난 지쳤어. 너무 슬퍼."

- 비슷한 상황에 처한 다른  
사람들, 서비스 기획자,  
상담사, 알츠하이머병  
협회(Alzheimer's  
Association) 또는 현지  
ADRC 가족 간병인 지원  
프로그램에 지원을  
요청하십시오.

» ADRC 오리건주 지부:  
855-ORE-ADRC  
(673-2372)

» 알츠하이머병 협회  
(Alzheimer's Association):  
800-272-3900 또는  
[www.alz.org/orswwa](http://www.alz.org/orswwa)



# 치매가 진행되면서 나타나는 공통적인 증상들

## 초기-치매

- 사건의 시간이나 순서를 파악하기가 어려움
- 친한 사람이나 익숙한 물건의 이름을 잊어버림
- 업무 또는 사회적 상황에서 성과 감퇴
- 멀티태스킹이 어려움
- 정보를 처리하는 데 시간이 많이 걸림
- 익숙한 물건에 대한 선호도가 증가함
- 사소한 기분 및/또는 성격 변화
- 슬픔, 의심, 분노, 좌절감
- 일상적인 예의에 대한 무관심 증가
- 안전 운전이 더욱 어려움

## 중기 치매

- 관리 및 감독의 필요성 증가
- 집 주소나 개인사 등을 기억하기가 더욱 어려움
- 정리, 계획, 지침 준수 및 문제 해결이 어려움
- 친한 사람을 알아보지 못함
- 건강 및 위생 관리를 포함해서 일의 시작 및 완수 방법을 잊어버림
- 목욕이나 기타 개인 관리에 저항할 수

있음

- 날마다 능력이 바뀜
- 일이 잘못되었을 때 무시했다고 불평을 하거나 타인을 비난할 수 있음
- 판단력 상실 및 다음과 같은 행동 발현: 불면증, 무관심, 수동적 태도, 과민성, 공격적 언행, 과애착(여러분을 따라다니는 행위), 반복적 질문 세례, 길 잃음
- 망상(잘못된 믿음) 또는 환각(실제로 존재하지 않는 사물이 보이거나 소리가 들림)
- 균형을 잡기가 더욱 어려움 (낙상 위험 증가)
- 전통적인 방식으로 가족 생활에 기여할 수 없음

## 말기 치매

- 개인 관리 활동 시 매우 의존적
- 여러분은 물론 타인의



이름을 인식하지 못함(단, 여러분이 누구인지 모를 수도 있고 알 수도 있음)

- 걷거나 앉거나 궁극적으로 음식의 삼키는 능력 등 신체적 능력의 변화
- 의사소통의 어려움 증가 — "단어 샐러드"(단어 혼합)를 사용하거나 말을 못할 수 있음(비언어적 의사소통이 가장 효과적일 수 있음)
- 매우 잦은 빈도로 또는 항상 실금
- 경직, 부동성, 경련 또는 발작
- 감정이 격해져서 비명을 지르거나 신음 소리를 내거나 팔 다리를 마구 흔들 수 있음
- 감염, 특히 폐렴에 취약

치매는 뇌의 경로를 손상시킵니다. 치매 환자는 뇌의 변화로 인해 원하는 바를 말로 표현하거나 타인의 말을 이해하기가 어려워집니다. 사랑하는 사람이

## 알츠하이머병의 10가지 경고 징후

1. 일상 생활에 지장을 초래하는 기억력 저하
2. 계획 또는 문제 해결의 어려움
3. 자택, 직장 또는 여가 활동 완수의 어려움
4. 시간 또는 장소 혼동
5. 시각적 이미지 및 공간적 관계에 대한 이해의 어려움
6. 말을 하거나 글을 쓸 때 전에 없던 단어 구사
7. 물건 분실 및 단계를 되짚어갈 수 있는 능력 상실
8. 판단력 저하 또는 미흡
9. 직장 또는 사회적 활동 시 위축
10. 기분 또는 성격 변화

치매와 관련된 자세한 정보는  
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/related-dementias>를  
참조하십시오.



# 의사소통 관련 팁

적합한 단어나 이름을 떠올리기를 어려워하거나 새로운 단어를 만들어낼 수 있습니다. 특정 시점에는 계속해서 반복적으로 질문을 할 수 있습니다. 치매가 점차적으로 의사소통 기술에 영향을 미치기 때문에, 사랑하는 사람의 말을 거의 또는 전혀 이해하지 못하는 경우가 있을 수 있습니다. 그들은 또한 여러분의 말을 이해하는 데 어려움이 있을 수도 있습니다. 결과적으로 오해가 발생하여 신경이 날카로워져서 의사소통이 훨씬 더 어려워질 수 있습니다.

시간이 지나면서 치매 환자는 메시지를 구성하는 데 애를 먹거나 사고의 흐름을 놓치거나 대부분 말수가 줄어듭니다.

## 조언 사항:

### 침착함을 유지하십시오.

사랑하는 사람에게 여러분이 경청하면서 이해하기 위해 노력하고 있다는 것을 보여주십시오. 부드러운 목소리로 말하십시오. 말하는 동안에는 그 사람의 손을 잡아 주십시오. 미소 짓고 고개를 끄덕이고 적절히 눈을 맞추십시오.

### 존중하고 있다는 것을 보여 주십시오.

사랑하는 사람에게 주의를 집중하십시오. 멀티태스킹을 하지 마십시오. 사랑하는 사람을 대화에 참여시키십시오. 그들을 투명인간 취급하지 마십시오.

### 집중력을 분산시키는 요소들을 제거하십시오.

TV나 라디오 등에서 나오는 배경 소음은 집중에 방해가 될 수 있습니다.

### 적합한 위치를 잡으십시오.

선명하게 볼 수 있고 목소리를 들을 수 있도록 충분히 가까운 거리를 유지하십시오. 사랑하는 사람의 위에서 있지 말고 같은 높이에 앉거나 서 계십시오.

### 사랑하는 사람의 청력을 정기적으로

“치매는 꾸준히 진행되는 질환으로서 항상 변화합니다. 간병인은 물론 치매 환자도 매일 새로운 현실에 적응하고 있습니다. 살면서 맞닥뜨리게 될 그 무엇에 대해서도 전혀 준비를 할 수가 없습니다. 사랑하는 사람은 물론 여러분 자신에게도 최대한 관대한 태도를 가지십시오. 공감하는 걸 잊지 마십시오. 연민을 잊지 마십시오.”

— 세일럼의 가족 간병인 Susan J.

### 확인하십시오.

사랑하는 사람이 보청기를 이용하는 경우에는 제대로 삽입되었는지, 잘 작동하고 있는지 확인하십시오. 말을 할 때에는 사랑하는 사람이 여러분의 입술을 잘 읽을 수 있도록 밝은 곳에서 그 사람을 보면서 말을 하십시오.

### 간단하게 하십시오.

짧은 문장을 사용하십시오. 질문이나 지시는 한 번에 하나씩 하십시오. 일반적으로 긍정적인 말을 사용하는 것이 도움이 됩니다. 예를 들면, "거기로 가지 마세요." 보다는 "여기로 가요."라고 하는 것이 더 좋습니다. 질환이 점차 진행되면서 '예/아니요'로 답할 수 있는 질문을 하십시오.

### 시간 여유를 가지고 참을성을 가지십시오.

느리게 말하고 사랑하는 사람이 여러분이 한 말을 처리하고 그에 반응할 수 있는 시간을 충분히 주십시오. 중간에 끼어들지 마십시오. 여러분이 서두르거나 스트레스를 받는 경우에는 잠시 시간을 두고 평정심을 되찾도록 하십시오.

### 감정에 집중하십시오.

말의 숨은 의미를 파악하십시오. 그들의 어조나 바디랭귀지에서 단서를 얻을 수도 있습니다. 감정에 반응하십시오.

### 위로해 주십시오.

치매 환자가 의사소통하기를 어려워 한다면, 괜찮다고 말해 주십시오. 적절히 포옹을 하거나 손을 잡아 주십시오.

### 시각적 단서를 사용하십시오.

말만 하는 것보다 제스처나 다른 시각적 단서를 사용하면 더욱 이해를 높일 수 있습니다. 사랑하는 사람에게 화장실에 가고 싶냐고 묻기 보다는, 화장실까지 같이 걸어가서 손으로 가리키십시오. 어떤 일을 하기 전에 먼저 시범을 보여 주십시오.

### 여러분의 어조와 태도에 주의하십시오.

목소리는 부드럽게 유지하십시오. 비하 발언이나 비난을 좋아하는 사람은 없습니다. 목소리가 위압적으로 들리지 않도록 노력하십시오. 다정한 얼굴 표정과 평온함을 주는 비언어적 의사소통 방법을 이용하십시오. 치매 환자는 타인의 기분에 민감합니다. 따라서 여러분이 언짢아하면 그들도 언짢아할 것입니다.

### 퀴즈를 내거나 논쟁을 하지 마십시오.

사랑하는 사람에게 질문이나 지적을 하기 보다는 그들이 전달하고자 하는 메시지를 경청하십시오. 논쟁을 하지 않도록 하십시오 — 승자도 없고 당황스러움, 좌절 또는 분노만 유발하게 될 것입니다.

### 사랑하는 사람이 일부러 까다롭게 구는 것이 아니라는 것을 반드시 기억하셔야 합니다.

치매는 뇌를 변화시킵니다. 주고 받는 말이나 행동을 개인적으로 받아들이지 않도록 최선을 다하십시오.

더불어, 이 모든 내용은 권고 사항임을 숙지하십시오. 여러분이 원하는 대로 상황이 원활하게 돌아가지 않더라도 스스로를 용서하십시오. 같은 상황에 처한 다른 사람들과 대화를 하면서 더 많은 아이디어와 지원을 받는다면 상당히 도움이 될 것입니다.

알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association)나 지역 ADRC가 도와드릴 수 있습니다. **바로 연락하십시오!**

# 자료

## 조직

---

### Aging and Disability Resource Connection(ADRC)

[www.ADRCoforegon.org](http://www.ADRCoforegon.org)

855-ORE-ADRC (673-2372)

### ADRC Alzheimer's disease and related dementias

[www.ADRCoforegon.org/consite/explore-alzheimers-disease-and-related-dementias.php](http://www.ADRCoforegon.org/consite/explore-alzheimers-disease-and-related-dementias.php)

### Alzheimer's Association

[www.alz.org](http://www.alz.org)

800-272-3900

### Alzheimer's Association Oregon & Southwest Washington

[www.alz.org/orswwa](http://www.alz.org/orswwa)

800-272-3900

### Alzheimers.gov

[www.alzheimers.gov](http://www.alzheimers.gov)

### Oregon Care Partners

<https://oregoncarepartners.com>

800-930-6851

## 간병인 자료

---

### Alzheimer's Caregiving

[www.nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving)

### At the Crossroads: Family Conversations about Alzheimer's Disease, Dementia & Driving

<http://hartfordauto.thehartford.com/UI/Downloads/Crossroads.pdf>

### Communication: Tips for Successful Communication During All Stages of Alzheimer's Disease

[www.alz.org/national/documents/brochure\\_communication.pdf](http://www.alz.org/national/documents/brochure_communication.pdf)

**Dementia and Driving** — 위험한 운전의 징후에 대한 정보, 사전 계획 및 운전과 관련된 우려 사항에 대한 논의

[www.alz.org/care/alzheimers-dementia-and-driving.asp](http://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-and-driving.asp)

### Home Safety and Alzheimer's Disease

<https://www.nia.nih.gov/health/home-safety-and-alzheimers-disease>

### I Have Alzheimer's

<https://www.alz.org/help-support/i-have-alz>

### Living Well: A Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment & Early Dementia

[www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf](http://www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf)

### MedicAlert®

[www.alz.org/medicalert](http://www.alz.org/medicalert) | 800-ID-ALERT  
(800-432-5378)

### Resources on the Dementia Diagnosis

[www.oregonspado.org/resource](http://www.oregonspado.org/resource)

### Taking Action — A Personal and Practical Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment (MCI) and Early Alzheimer's Disease

[www.actonalz.org/pdf/Taking-Action.pdf](http://www.actonalz.org/pdf/Taking-Action.pdf)

**When to Stop Driving** — 운전을 중단해야 할 시점에 대한 오리건주 교통부의 지침 제공

[https://www.oregon.gov/ODOT/DMV/50plus/Pages/50plus\\_stop\\_driving.aspx](https://www.oregon.gov/ODOT/DMV/50plus/Pages/50plus_stop_driving.aspx)

# 자료 (계속)

## 법적 및 사전 관리 계획

---

**Your Conversation Starter Kit For Families and Loved Ones of People with Alzheimer’s Disease or Other Forms of Dementia** — 치매 환자들이 가족구성원들과 임종을 어떻게 보낼 것인지 즉, 원하는 치료 및 원치 않는 치료에 대해 대화하는 데 도움이 됩니다. 초기 치매 단계에서 이용할 수 있습니다.

<https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-StarterKit-Alzheimers-English.pdf>

**Planning for Your Future: A Toolkit for Long-term Services and Supports** — 개인 및 가족이 장기적인 치료의 필요성에 맞는 계획을 세우는 데 도움이 되는 정보 및 계획 툴 제공

[www.ADRCofofOregon.org/consite/plan.php](http://www.ADRCofofOregon.org/consite/plan.php)

**Options in Oregon to Help Another Person Make Decisions** — 오리건주의 후견, 성년 후견인 제도 및 기타 옵션들과 관련하여 도움이 되는 법적 및 기타 툴에 대한 간략한 가이드

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/SUA/Documents/options-oregon-help-person-make-decisions.pdf>

**Compassion and Choices** — 임종 돌봄 계획을 돕기 위한 자료 및 툴  
<https://compassionandchoices.org/in-your-state/oregon>

**Oregon POLST — Physician Orders for Life-Sustaining Treatment** — 의료진이 임종 시 치료 결정을 확인하기 위해 작성하는 자발적 양식

<https://oregonpolst.org>

## 기타 치매 관련 자료

---

**Alzheimer's Disease & Related Dementias, National Institute on Aging**

<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/related-dementias>

**Alzheimer's Association, Types of Dementia**

[www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/types-of-dementia](http://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/types-of-dementia)

**The Association for Frontotemporal Degeneration**

[www.theaftd.org](http://www.theaftd.org)

**Frontotemporal Disorders: Information for Patients, Families and Caregivers**

[https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-07/ADEAR\\_FTD\\_508.pdf](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-07/ADEAR_FTD_508.pdf)

**Lewy Body Dementia Association**

[www.lbda.org](http://www.lbda.org)

**Lewy Body Dementia — Information for Patients, Families and Professionals**

<https://catalog.ninds.nih.gov/ninds/product/Lewy-Body-Dementia-Information-for-Patients-Families-and-Professionals/18-AG-7907>



## 행동 단계 요약

- 다음과 같은 해당 지역사회의 핵심 기관들이 오랜 기간 동안 보호자 여러분을 안내하고 지원해드릴 것입니다. 해당 기관에 연락해 주십시오.
  - » ADRC of Oregon: **855-ORE-ADRC(673-2372)** 또는 **www.ADRCofoOregon.org**
  - » 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association): **800-272-3900** 또는 **www.alz.org/orswwa**.
  
- 사랑하는 사람의 기억력 저하/인지적 손상에 대한 의학적 평가 및 진단을 받으십시오. 이것은 필요한 계획을 수립하기 위한 기반이 될 수 있습니다. 해당 과정은 반드시 의료진과 함께 시작해야 하며 노인병 전문의, 신경과 전문의 및/또는 신경심리학자 등 기타 전문가들이 참여할 수 있습니다.
  
- ADRC of Oregon(노화/가족 간병인 지원 프로그램 지역 담당 기관)에 연락하십시오.
  
- 건강 관리 계획서를 작성하십시오. 사랑하는 사람이 구비해야 할 것:
  - » 사전의료지시서(선호하는 치료에 대한 "사전의료의향서" 또는 "생전 유서"라고도 함) 및
  - » Oregon POLST(담당 의료진이 작성한 진료 오더) **https://oregonpolst.org** 참조.
  
- 일반 지속 위임장(General Durable Power of Attorney)을 작성하십시오. 본 문서에서 사랑하는 사람은 재정 및 관련 문제에 대한 도움을 받기 위해 "대리인"을 임명합니다.
  
- 재산 처분 계획서를 작성하십시오. 사랑하는 사람의 재산 처분 계획서에는 유서 또는 신탁 등 사후 그들의 재산의 처분을 지시하는 법률 문서도 포함될 수 있습니다.
  
- 임종 계획서를 작성하고, 사랑하는 사람이 원하는 치료나 원치 않는 치료, 위로 방법, 완화 치료 및 호스피스 간호 등 임종을 어떻게 보내고 싶은지 기록해두십시오.

- 사랑하는 사람과 운전을 언제 그만둘지 의논하십시오. 필요 시, 의료진의 도움을 요청하거나 전문적인 운전 평가를 받으십시오. 또한, 알츠하이머병 협회(Alzheimer's Association)에 전화하시어 더욱 자세한 정보를 요청하셔도 됩니다.
- 사랑하는 사람이 신분증을 소지하거나 MedicAlert® 장신구를 착용하도록 하십시오.



- 재무 관리와 관련하여 도움이 필요한 경우에는 ADRC에 해당 옵션들에 대해 문의하십시오.
- 가족 회의를 통해 현재 상황에 대해 얘기하고 기억력 저하를 겪고 있는 가족과 간병인을 지원하기 위한 방법에 대해 의논하십시오. 주요 회의 주제는 다음 등이 있습니다.
  - » 진단 격려
  - » 운전 및 안전한 약물 사용 등 안전 문제에 대한 논의
  - » 재정 및 법적 계획과 관련된 지원 요구
  - » 재택 간병 기획
  - » 안전한 생활 및 옵션 고려
  - » 일차 의료진 또는 간병인을 지원하기 위한 방법에 대한 논의
- 물리치료사 또는 직업치료사에게 주택 안전 평가를 요청하여 더욱 안전한 가정 환경을 조성하고 재택 간병 업무를 더욱 수월하게 만드십시오.
- 여러분에게 무슨 일이 생길 경우에 대비하여 백업 계획을 작성 및 업데이트 하십시오.
- 완화 치료 및 호스피스 간호에 대해 의논 및 모색하십시오.



본 문서를 다른 언어, 큰 활자 또는 기타 형식으로  
받아보고 싶은 경우에는 노화 및 장애 자원 연계 기관  
(ADRC) 503-945-6237번으로 전화하시거나  
ADRC.Info@dhsosha.state.or.us로 이메일을 발송해  
주십시오. 통신중계 서비스를 지원하며 711번으로  
전화주셔도 됩니다.

