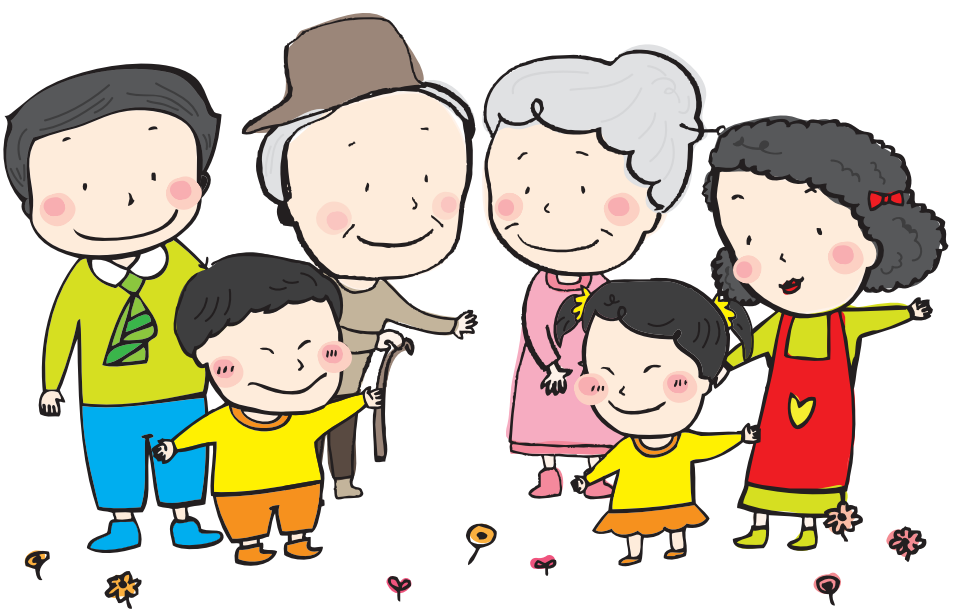
2017

나에게 힘이 되는 치매 가이드북

Dementia Guide Book



보건복지부

중앙 치매센터

1899-9988
치매상담콜센터

2017

나에게 힘이 되는 치매 가이드북

Chapter 1.

치매 바로알기!

1) 치매 알아보기 06
2) 치매 자가진단 체크리스트 07
3) 치매 단계별 증상 08
4) 치매 조기발견과 지속치료의 중요성 10

Chapter 2.

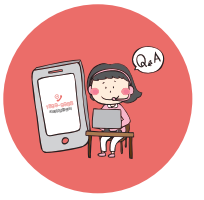
치매가 걱정되세요?

1) 치매예방수칙 14
2) 치매예방운동법 18
3) 두근두근 뇌운동(치매예방 인지훈련) 32
4) 치매조기검진사업 34

Chapter 3.

치매로 진단 받으셨어요?

1) 장기요양서비스 38
2) 치매 치료관리비 지원사업 46
3) 노인돌봄종합서비스 48
4) 치매가족휴가제 50
5) 실종노인의 발생예방 및 찾기사업 52
6) 성년후견제도 56
7) 치매가족교실 '헤아림' 58



Chapter 4.

치매, 스마트하게 관리하세요!

1) 치매상담콜센터 62
2) 치매종합포털앱 '치매체크' 64

Chapter 5.

치매, 지혜롭게 극복합시다!

1) 치매돌봄 10계명 68
2) 치매관련 시설을 고르는 방법 74
3) 치매어르신과의 대화방법 78

Chapter 1

치매 바로알기!

1) 치매 알아보기

2) 치매 자가진단 체크리스트

3) 치매 단계별 증상

4) 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

?
누구지?
?

| 1 | 치매 알아보기

치매란?

치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인의 뇌손상으로 인해 후천적으로 기억력, 언어력, 판단력 등 여러 영역의 인지기능이 떨어져서 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 상태입니다.

대표적인 초기증상은 기억력 장애이며, 치매어르신의 기억력 장애는 경험한 것의 전체를 잊어버리고, 점차 심해지며 판단력도 저하된다는 점에서 나이가 들면서 생기는 기억력 저하와 차이가 있습니다.

치매의 인지기능 증상

치매는 기억력 장애, 지남력(시간, 장소, 사람을 아는 능력) 장애, 언어능력 장애, 시공간능력 장애, 실행능력 장애, 판단력 장애 등이 생깁니다.

치매의 흔한 정신행동 증상

치매는 망상과 의심, 환각과 착각, 우울, 무감동, 배회, 초조, 공격성, 수면장애 등이 생길 수 있습니다.

| 2 | 치매 자가진단 체크리스트

기억력 평가문항

다음의 문항을 읽으면서 자신의 행동이나 생각 또는 느낌과 일치하는 것에 V 표시를 하십시오.

질 문	예	아니오
1. 당신은 기억력에 문제가 있습니까?	☐	☐
2. 당신의 기억력은 10년 전에 비해 저하되었습니까?	☐	☐
3. 당신은 기억력이 동년의 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각합니까?	☐	☐
4. 당신은 기억력 저하로 일상생활에 불편을 느끼십니까?	☐	☐
5. 당신은 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까?	☐	☐
6. 당신은 며칠 전에 나눈 대화 내용을 기억하는 것이 어렵습니까?	☐	☐
7. 당신은 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
8. 당신은 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
9. 당신은 물건 둔 곳을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
10. 당신은 이전에 비해 물건을 자주 잃어버립니까?	☐	☐
11. 당신은 집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까?	☐	☐
12. 당신은 가게에서 사려고 하는 두세 가지 물건의 이름을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
13. 당신은 가스불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
14. 당신은 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까?	☐	☐

※ 6개 항목 이상에 '예'라고 표시될 경우 가까운 보건소에 가서 치매조기검진을 받아 보십시오.
점수가 높을수록 주관적 기억감퇴가 심한 것을 의미합니다.

| 3 | 치매 단계별 증상

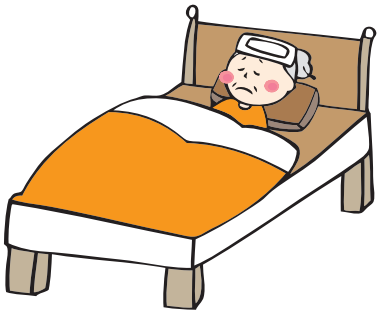
초기 치매

가족이나 동료들이
어르신의 문제를
알아차리기 시작하나,
아직은 혼자서 지낼 수
있는 수준

중기 치매

치매임을 쉽게
알 수 있는 단계로
어느 정도의 도움 없이는
혼자 지낼 수 없는 수준

말기 치매



인지기능이 현저히 저하되고
정신행동 증상과 아울러
신경학적 증상 및
기타 신체적 합병증 등이
동반되어 독립적인 생활이
거의 불가능한 수준

- 초기 치매의 특징은 '최근 기억의 감퇴'가 시작되는 것입니다.
- 예전 기억은 유지되나 최근에 있었던 일을 잊어버립니다.
- 음식을 조리하다가 불 끄는 것을 잊어버리는 경우가 빈번해집니다.
- 미리 적어 두지 않으면 중요한 약속을 잊어 버립니다.
- 조금 전에 했던 말을 반복하거나 질문을 되풀이합니다.
- 대화 중 정확한 단어가 떠오르지 않아 '그것', '저것'으로 표현하거나 머뭇거립니다.
- 관심과 의욕이 없고 매사에 귀찮아합니다.

- 돈 계산이 서툴러집니다.
- 전화, TV 등 가전제품을 조작하지 못합니다.
- 오늘이 며칠인지, 지금이 몇 시인지, 어느 계절인지, 자신이 어디에 있는지 등을 파악하지 못합니다.
- 평소 잘 알고 지내던 사람을 혼동하기 시작하지만 대부분 가족은 알아봅니다.
- 대답을 못하고 머뭇거리거나 화를 내기도 합니다.
- 다른 사람들이 말하는 것을 이해하지 못하여 엉뚱한 대답을 하거나 그저 "예"라고 대답합니다.
- 익숙한 장소임에도 불구하고 길을 잃어버리는 경우가 많습니다.
- 옷을 입거나 외모 치장에 실수가 잦아져 도움이 필요하며 외출 시에도 다른 사람의 도움이 필요합니다.
- 집안을 계속 배회하거나 반복적인 행동을 거듭합니다.

- 식사, 옷 입기, 세수하기, 대소변 가리기 등에 대해 완전히 다른 사람의 도움을 필요로 합니다.
- 대부분의 기억이 상실됩니다.
- 배우자나 자식을 알아보지 못합니다.
- 혼자 웅얼거리거나 전혀 말을 하지 못 합니다.
- 의미 있는 판단을 내릴 수 없고, 간단한 지시도 따르지 못 합니다.
- 근육이 굳어지고 보행장애가 나타나 거동이 힘들어집니다.
- 대소변 실금, 욕창, 폐렴, 요도감염, 낙상 등으로 모든 기능을 잃고 누워 지냅니다.

| 4 | 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

치매를 일찍 발견하면 어떤 점이 좋은가요?

1 **치매어르신 100명 중 5~10명은 완치될 수 있습니다.**

다양한 치매의 원인 중 뇌종양, 심각한 우울증, 갑상선 질환, 약물 부작용, 영양문제 등은 일찍 발견해서 치료하면 회복될 수도 있습니다.

2 **큰 치료 효과를 기대할 수 있습니다.**

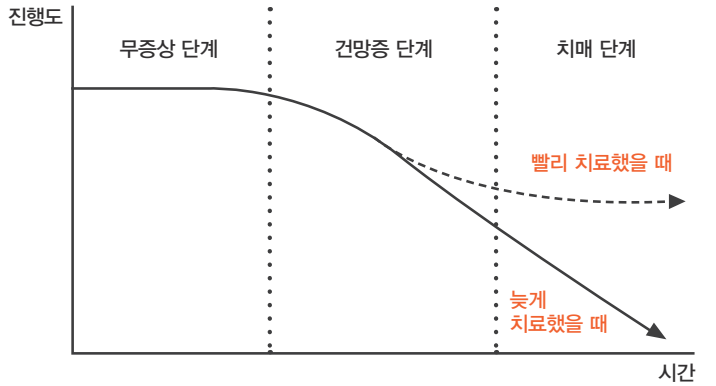
치매의 진행을 늦출 수 있는 약물치료는 일반적으로 빨리 시작할수록 효과가 좋습니다. 초기에 약물을 사용하면 건강한 치매어르신의 모습을 가능한 오래 유지할 수 있습니다.

3 **체계적 치료와 관리로 환자의 삶의 질을 높일 수 있습니다.**

고혈압, 당뇨 등 동반질병을 체계적으로 관리하고 다양한 비약물적 개입을 통해 삶의 질을 높일 수 있습니다.

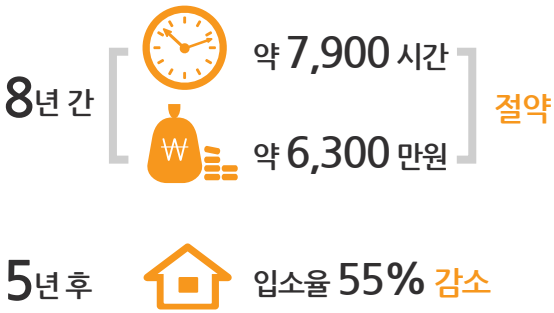
4 **병의 악화로 인한 다양한 문제에 미리 대처할 수 있습니다.**

치매어르신의 판단력이 상실되기 전에 유산상속과 같은 경제적 혹은 법적인 문제에 미리 대처할 수 있습니다.



치매약을 꾸준히 먹는게 왜 중요한가요?

치매는 아직 완치 가능한 치료제가 없는 진행성 질환이며 점차 심각한 인지기능 저하, 행동장애, 일상생활 및 직업적, 사회적 기능장애를 보이게 됩니다. 지속적인 약물치료로 증상악화를 지연시켜 치매어르신의 독립성을 연장시킬 수 있으며, 가족들이 치매어르신을 돌보며 쓰게 되는 시간과 비용을 줄일 수 있습니다.

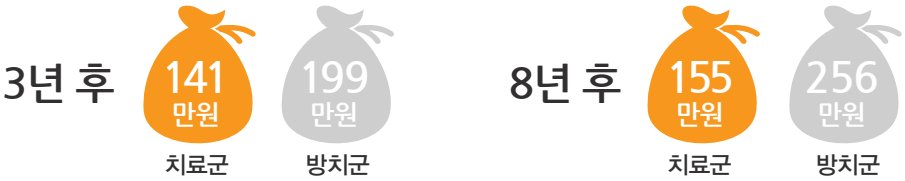


조기 발견하여 조기 치료를 시작할 경우, 치매어르신의 가족은 향후 8년 간 약 7,900 시간의 여가시간을 더 누릴 수 있고, 6,300 만원을 더 절약할 수 있습니다.

또한 치매 초기단계부터 약물치료 시, 5년 후 요양시설 입소율은 55% 감소합니다.

| 돌봄비용

방치군은 치매 발병 3년 후, 치료군에 비하여 돌봄비용으로 월 58만원을 더 부담하게 되며, 8년 후에는 월 101만원을 더 부담하게 됩니다.



| 돌봄시간

방치군은 치매 발병 3년 후, 치료군에 비하여 돌봄시간으로 매일 2시간이 더 소요되며, 8년 후에는 매일 4시간을 더 소요하게 됩니다.

Chapter 2

치매가 걱정되세요?

1) 치매예방수칙

2) 치매예방운동법

3) 두근두근 뇌운동(치매예방 인지훈련)

4) 치매조기검진사업

CHECK list

| 1 | 치매예방수칙

치매예방수칙 3.3.3

3 권勸 즐길 것

운동

일주일에 3번 이상
걸으세요.

3 금禁 참을 것

절주

술은 한 번에 3잔보다
적게 마시세요.

3 행行 챙길 것

건강
검진

혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를
정기적으로 체크하세요.

가족의 미래,
당신의 작은 실천이 결정합니다!

식사

생선과 채소를
골고루 챙겨드세요.

독서

부지런히 읽고 쓰세요.

금연

담배는 피우지 마세요.

뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록
조심하세요.

소통

가족과 친구를 자주
연락하고 만나세요.

치매 조기발견

매년 보건소에서
치매조기검진을 받으세요.

자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후,
알림 메뉴에서 치매예방수칙 3.3.3을 찾아보세요.

| 세대별 치매 예방 액션플랜

1. 하루 세 끼를 꼭 챙겨 드세요.
하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

2. 평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.
자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는 것이 좋습니다.

3. 머리 다치지 않도록 조심하세요.
운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받습니다.

1. 생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.
생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.

2. 우울증은 적극 치료하세요.
우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료 받는 것이 좋습니다.

1. 매일매일 치매예방체조를 하세요.
뇌신경을 자극하는 손, 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.

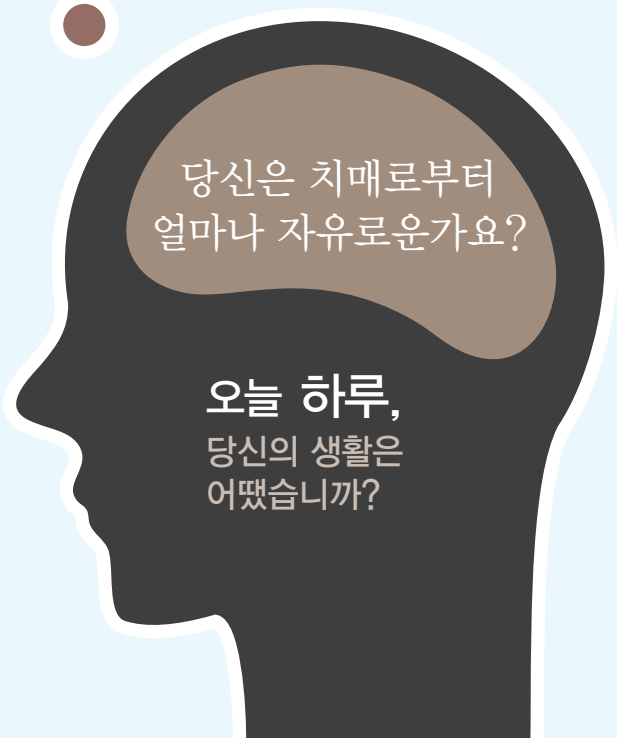
2. 여러 사람들과 자주 어울리세요.
복지관, 경로당에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귈 수 있습니다.

3. 매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.
보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

| 치매위험인자

알고 계셨습니까?

당신의 이러한 생활습관이
치매위험을 이만큼씩
높입니다.



| 2 | 치매예방운동법

치매예방운동법은 뇌신경체조와 치매예방체조로 구성되어 있습니다. 누구라도 쉽게 따라할 수 있도록, 기억과 걷기의 건강수준에 따라 네 가지 버전이 마련되어 있습니다.

모두 따라하기 기억과 걷기가 모두 건강하신 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조[❽손 운동(박수) ➜ ❾손 운동(쥐기) ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ❿팔 운동(두 팔로 하기) ➜ ⓫팔 운동(한 팔로 하기) ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ⓬기 만들기 ➜ ⓭기 펼치기 ➜ ❼온몸 자극하기] ➜ **걸으면서 치매예방체조**(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) ➜ ⓮온몸 가다듬기

쉽게 따라하기 기억은 불편하지만 잘 걸으실 수 있는 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조[❽손 운동(박수) 2회 ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ❿팔 운동(두 팔로 하기) 2회 ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ⓬기 만들기 2회 ➜ ❼온몸 자극하기] ➜ **걸으면서 치매예방체조**(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) ➜ ⓮온몸 가다듬기

안전하게 따라하기 기억은 건강하나 걷기가 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조 ❽손 운동(박수) ➜ ❾손 운동(쥐기) ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ❿팔 운동(두 팔로 하기) ➜ ⓫팔 운동(한 팔로 하기) ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ⓬기 만들기 ➜ ⓭기 펼치기 ➜ ⓮온몸 가다듬기

안전하고 쉽게 따라하기 기억과 걷기가 모두 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조 ❽손 운동(박수) 2회 ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ❿팔 운동(두 팔로 하기) 2회 ➜ ❼온몸 자극하기 ➜ ⓬기 만들기 2회 ➜ ⓮온몸 가다듬기

뇌신경 체조 뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

1 얼굴 두드리기
삼차신경 및 안면신경 자극

① 양 손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(콧날 옆), 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지합니다.

② 2회 반복합니다.

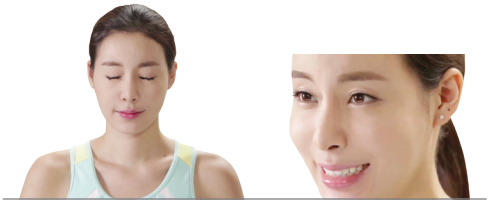
2 눈 돌리기
동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극

① 얼굴은 정면으로 고정한 상태에서 눈동자만 상 · 하 · 좌 · 우 방향으로 각 2초씩 응시합니다.

② 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

③ 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 반시계 방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

3 눈감고 씹기
삼차신경 및 안면신경 자극



① 4초간 눈을 꼭 감습니다.

② 4초간 어금니를 앙 다뭅니다.

③ '① – ②'번을 번갈아 2회 반복합니다.

4 소리내기
삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극

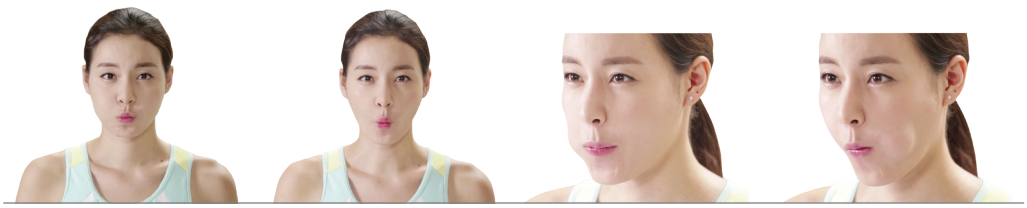
① 아 – 으 – 우 – 이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.

② 2회 반복합니다.

③ 크게 소리내어 '라라라, 파파파, 카카카, 라파카'라고 외칩니다.

④ 3회 반복합니다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고, 두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외칩니다.

5 볼혀쓰기
안면신경 및 설하신경 자극



① 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀려 4초간 유지합니다.
② 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 수축시켜 4초간 유지합니다.
③ 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
④ 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
⑤ '① – ④'번을 순서대로 2회 반복합니다.

6 목 돌리기
부신경 자극

① 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
② 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
③ 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
④ 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
⑤ '① – ④'번을 순서대로 2회 반복합니다.

치매예방체조 뇌의 혈액순환 증가로 인지기능 향상

7 온몸 자극하기

어깨 회전범위 확대, 상체 혈액순환 촉진 및 뇌 자극

※ 전체 동작 2회 실시

❶

머리 박수

손가락 끝을 세워 머리를
경쾌하게 두드려줍니다.

❷

어깨 박수

양손으로 어깨를 두드립니다.

❸

엉덩이 박수

양손으로 엉덩이를 두드립니다.

❹

세로 박수

양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

8 손 운동 - 박수

말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❶

주먹 박수 4회 & 세로 박수 4회

양손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다.
이어서 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

❷

손끝 박수 4회 & 세로 박수 4회

양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다.
이어서 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

8 손 운동 - 박수

말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❸

손바닥 박수 4회 & 세로 박수 4회

양손을 쭉 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려줍니다.
그리고 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

❹

손목 박수 4회 & 세로 박수 4회

양손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다.
그리고 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

9 손 운동 - 쥐기

인지기능 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❶

세로 박수

양손을 맞대어 강하게
박수를 칩니다.

❷

가로 박수

양손을 수평이 되도록 눕혀
박수를 칩니다.

❸

가로 쥐기

양손을 수평으로 맞댄 상태에서
손을 꼭 쥐어줍니다.

❹

깍지 끼기

양손을 서로 마주 놓고 힘껏
깍지를 낍니다.

※ 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낄 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

10 팔 운동 - 두 팔로 하기

상체 혈액순환 촉진, 인지기능 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❶

두 팔 앞으로 밀기

두 팔을 가슴 앞에서 앞쪽으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❷

두 팔 위로 밀기

두 팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❸

두 팔 옆으로 밀기

두 팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❹

두 팔 교차하여 밀기

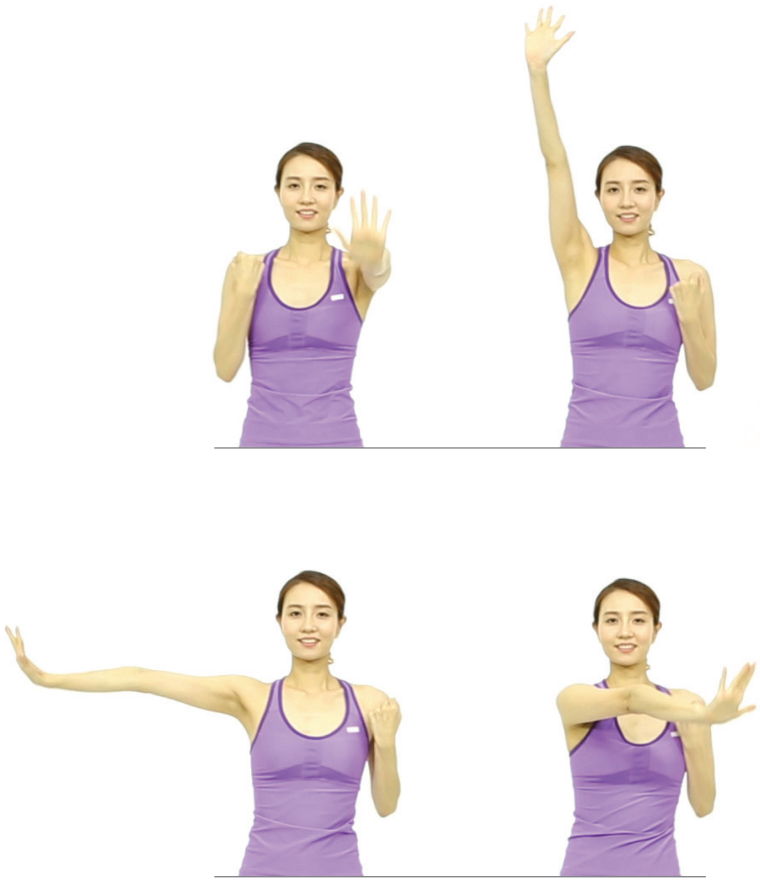
두 팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.

11 팔 운동 - 한 팔로 하기

상체 혈액순환 촉진, 인지기능 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❶



한 팔씩 번갈아 밀기(앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞)

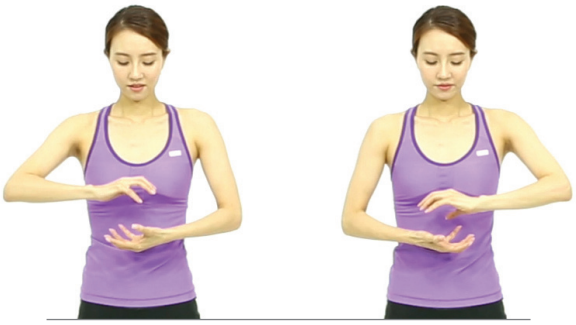
오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로 한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.

12 기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽의 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

❶



기운 모으기

① 가슴 아래쪽에 양손을 위 · 아래로 위치시키고 손가락을 둥글게 말아 쥡니다.

② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.

③ 왼손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.

❷

기운 키우기

양손을 자신의 몸통 크기로 넓혀주어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.

12 기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽의 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

❸

기운 크게 키우기

양팔을 위 · 아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.

❹

기운 펼치기

양팔을 위 · 아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌려줍니다.

13 기 펼치기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

❶

밑면 동그라미 그리기

① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.
② 허리를 기준으로 밑면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.

❷

앞면 동그라미 그리기

① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.
② 허리를 기준으로 앞면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.

❸

앞과 옆면에 동그라미 그리기

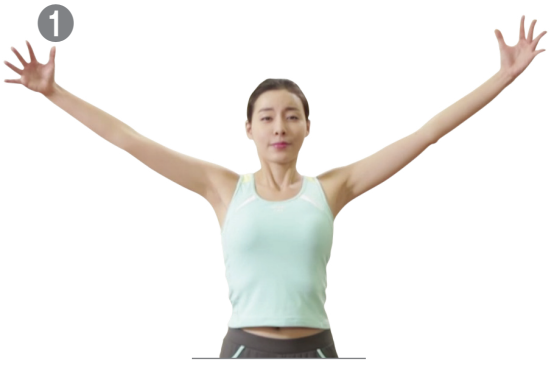
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.
② 양손으로 동시에 동그라미를 그려줍니다.
③ 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 앞면에, 오른손은 옆면에 위치시킵니다.
④ 양손으로 동시에 동그라미를 그려줍니다.

14 온몸 가다듬기

어깨 및 가슴근육 이완

※ 전체 동작 2회 실시

1



크게 숨들여 마시기

가슴을 넓게 펴고 팔을 위로 올려서
숨을 들이마십니다.

2

크게 숨 내쉬기

팔을 아랫배 위로 내리면서
숨을 내쉽니다.

3

숨들여 마시기

손바닥이 위로 오게 하여 손끝을 마주 보게
가슴 쪽으로 올리며 숨을 들이마십니다.

4

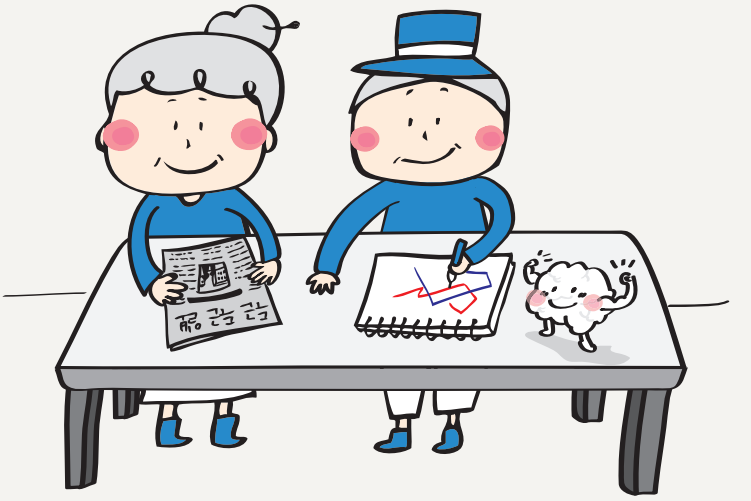
숨 내쉬기

마주한 손을 내리며
숨을 내쉽니다.

자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후,
정보 → 자료실 메뉴에서 **치매예방운동법 동영상**을 찾아보세요.

| 3 | 치매예방 인지훈련 '두근두근 뇌운동'이란 무엇인가요?



우리 몸의 근육을 단련시키듯,
두뇌의 인지기능도
두근두근 뇌운동을 통해
매일 꾸준히 키워주세요.

날마다 신문 기사나 사진을 활용한 인지훈련으로
두뇌 건강을 유지하면 치매를 예방할 수 있습니다.

어떤 서비스를 이용하게 되나요?

두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동은 신문과 필기구만 준비하면 별도의 비용을 들이지 않고도 일상에서 두뇌 건강을 지킬 수 있는 치매예방 인지훈련법입니다. 노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 인지기능을 강화시키는 문항들이 개발되어 있으며, 학습자의 인지능력이나 숙련정도에 따라 스스로 난이도를 조절할 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매예방에 관심 있는 국민이라면 누구나 이용 가능
(50~60대 이상의 장·노년층에게 적극 권장)

어디로 문의하면 되나요?

문의전화 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

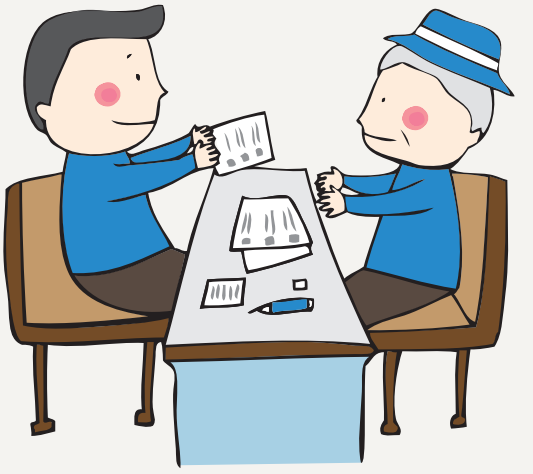
인 터 넷 중앙치매센터(www.nid.or.kr)

자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후, **정보 ➜ 자료실** 메뉴에서 **'두근두근 뇌운동'** 통합본을 다운로드 받으실 수 있습니다.

두근두근 뇌운동 통합본

| 4 | 치매조기검진사업이란 무엇인가요?



조기에 발견하여
적절히 치료하면
진행을 지연시키거나
증상을 호전시킬 수 있습니다.

어르신과 가족의 부담을 줄이고,
아름다운 기억을 보다 오랫동안 간직하실 수 있도록
만 60세 이상의 어르신께 무료검진을 해드립니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

보건소(서울은 치매지원센터)에서 치매선별검사를 무료로 실시합니다.
치매선별검사 결과 이상이 있을 경우 치매진단 · 감별검사를 지원해 드립니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매선별검사: 만 60세 이상 어르신

치매진단 · 감별검사: 만 60세 이상 어르신 중 기준 중위소득 120% 이하 (2017년 4인기준 536만 1천원)인 분

※ 단, 3인가구의 경우 전국가구 평균소득 100% 이하인 분 (2017년 3인기준 464만원)

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 보건소(서울은 치매지원센터)

문의전화 ① 보건소(서울은 치매지원센터)
② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
③ 보건복지콜센터 ☎ 129

Chapter 3

치매로 진단받으셨어요?

1) 장기요양서비스

2) 치매 치료관리비 지원사업

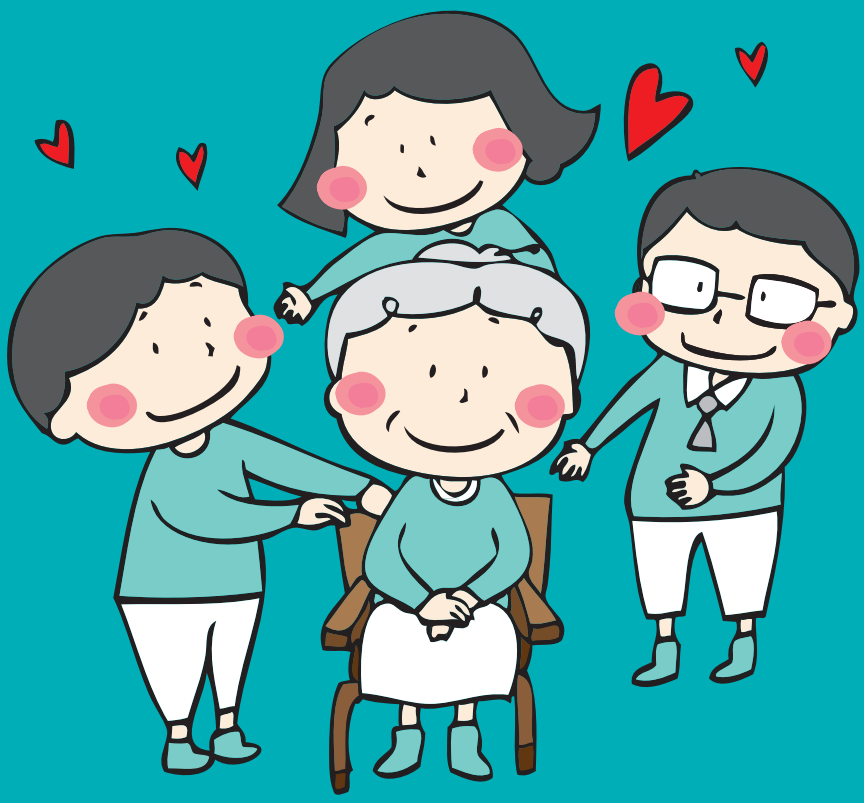
3) 노인돌봄종합서비스

4) 치매가족휴가제

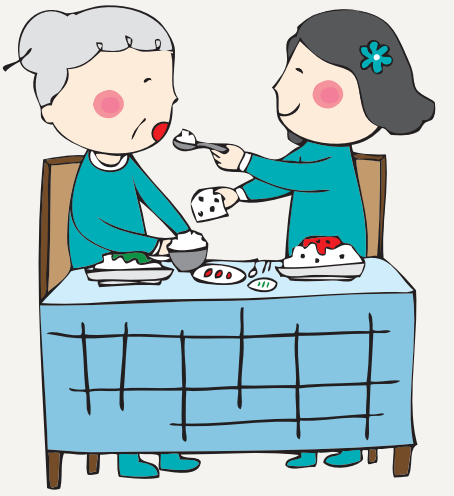
5) 실종노인의 발생예방 및 찾기사업

6) 성년후견제도

7) 치매가족교실 '헤아림'



| 1 | 장기요양서비스란 무엇인가요?



혼자 생활이 어려운 어르신의
따뜻한 안전망입니다.

고령이나 노인성질병(치매, 뇌혈관성질환, 파킨슨병 등)으로
6개월 이상 다른 사람의 도움 없이는 일상생활이 어려운 어르신에게
신체활동 및 가사활동, 인지활동 지원 등의 서비스를 제공해드립니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

1) 시설급여(본인부담금 20%)

노인요양시설

장기요양기관이 운영하는 노인요양시설에 입소하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지 · 향상을 위한 교육 · 훈련을 제공합니다.
(요양시설 내 치매전담실 포함)

노인요양공동생활가정

가정과 같은 주거여건에서 신체활동 지원 및 심신기능의 유지 · 향상을 위한 교육 · 훈련을 제공합니다.
(치매전담형 노인요양공동생활가정 포함)

2) 재가급여(본인부담금 15%)

주 · 야간보호

하루 중 일정한 시간 동안 주 · 야간보호 센터에 보호하여 신체활동 · 인지활동 지원 및 심신기능의 유지 · 향상을 위한 교육 · 훈련 등을 제공합니다.
(치매전담형 주 · 야간보호 포함)

방문요양

어르신 가정에 요양보호사가 방문하여 신체활동 및 가사활동 등을 지원합니다.

24시간 방문요양

중증치매어르신(장기요양 1~2등급)을 돌보는 가족을 지원하기 위한 제도로, 24시간동안 치매어르신의 가정에서 요양보호사가 보호자를 대신하여 일상적인 돌봄을 제공합니다.

인지활동형 방문요양

신체 · 인지기능의 유지 · 향상을 위한 인지자극활동과 일상생활 함께하기 훈련을 제공합니다. 기존의 방문요양 가사지원 서비스와는 달리 남아있는 기능의 유지 · 향상을 위해 수급자와 함께 옷 개기, 요리하기, 빨래, 식사준비, 개인위생활동 등 일상생활을 함께 수행합니다.

방문간호

장기요양요원인 간호(조무)사 또는 치위생사가 의사, 한의사, 치과의사의 방문간호지시서에 따라 치매어르신 가정에 방문하여 간호, 진료의 보조, 요양에 관한 상담 또는 교육, 구강위생 등을 제공합니다.

방문목욕

장기요양요원이 목욕설비를 갖춘 장비를 이용하여 치매어르신 가정에 방문하여 목욕을 제공합니다.

단기보호

일정 기간 동안 장기요양기관에 보호하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지 · 향상을 위한 교육 · 훈련을 제공합니다.

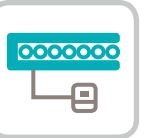
복지용구

대여품목
8개 품목

수동휠체어

전동침대

수동침대


욕창예방 매트리스

이동욕조

목욕리프트

배회감지기

경사로

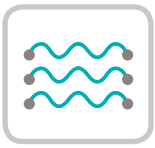
복지용구

구입품목
9개 품목

이동변기

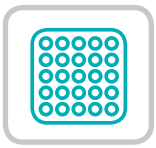
성인용보행기

목욕의자


안전손잡이

간이변기

지팡이


욕창예방방석

자세변환용구

미끄럼방지용품

3) 가족요양비(매월 15만원 지급)

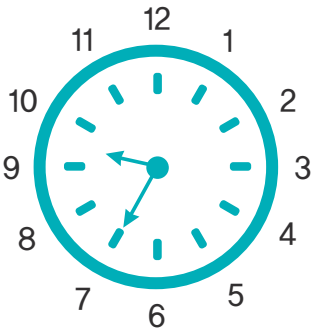
도서나 벽지에 거주하거나, 천재지변 또는 그 밖의 사유로 장기요양기관이 제공하는 장기요양급여를 이용하기 어려울 경우 가족요양비를 지급하여 가족으로부터 장기요양급여를 받을 수 있는 특별현금급여입니다.

여기서 잠깐!

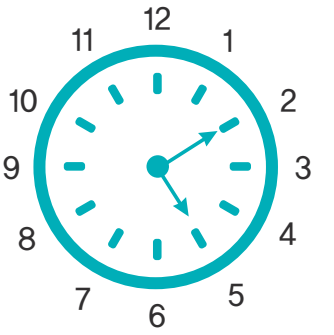
인지활동형 프로그램은 어떤 서비스인가요?

치매어르신의 인지기능 악화방지 및 남아있는 기능의 유지를 위해 치매전문교육을 이수한 장기요양요원이 회상훈련, 기억력 향상 활동, 수단적 일상생활 함께하기 (장보기, 요리하기, 전화하기 등) 등의 인지기능 관련 프로그램을 제공해드립니다.

아래의 시계를 보고 시간을 적어보세요!



시 분



시 분

24시간 방문요양 서비스는 어떤 서비스인가요?

가정에서 중증 치매어르신(장기요양 1~2등급)을 돌보는 가족을 지원하기 위한 제도로, 24시간 동안 치매어르신의 가정에서 요양보호사가 보호자를 대신하여 일상적인 돌봄 서비스를 제공해드립니다.

서비스 기간 중 간호(조무)사가 1회 이상 방문하여 어르신 상태 확인 및 응급상황에 대비할 수 있습니다. 24시간 방문요양 서비스는 연간 6일 이내에 이용 할 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?

장기요양이 필요한 만 65세 이상 어르신 또는 만 65세 미만의 노인성질병(치매, 뇌혈관성 질환, 파킨슨병 등)을 가진 분

어디로 문의하면 되나요?

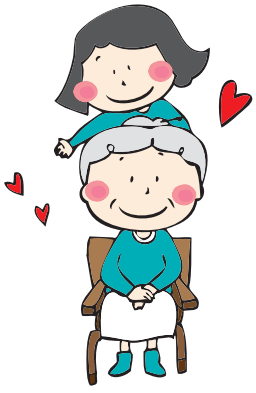
신청기관 국민건강보험공단 지역별 지사(노인장기요양보험운영센터)

신청절차

장기요양 인정신청 → 방문조사 → 의사소견서 발급 → 등급판정 (1~5등급) → 장기요양 급여이용

문의전화
① 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000
② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인 터 넷 노인장기요양보험(www.longtermcare.or.kr)



자세한 정보는 여기를 클릭!

노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)에서 자세한 정보를 찾아보세요.

| 치매전담형 장기요양기관이란 무엇인가요?

치매어르신을 위한 **안정감 있는 환경**에서
맞춤형 돌봄 서비스를 제공해드립니다.

치매어르신이 안정감을 느낄 수 있는 시설환경을 제공하고
치매전문교육을 받은 전문인력을 배치하여,
인지기능 유지 및 문제행동을 개선할 수 있는
맞춤형 서비스를 제공해 드립니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

요양시설 내 치매전담실, 치매전담형 노인요양공동생활가정, 치매전담형 주·야간보호에서 치매전문교육을 받은 전문인력을 배치하여, 치매어르신의 기능상태 · 특성 등을 고려한 현실인식훈련(지남력 훈련 등), 운동요법, 인지자극활동, 음악활동 등의 맞춤형 프로그램을 제공해드립니다.

누가 이용할 수 있나요?

거동이 가능한 장기요양 2등급~5등급자 중 의사소견서에 '치매상병'이 기재되어 있거나 최근 2년 이내 치매 진료내역이 있는 분

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 국민건강보험공단 지역별 지사(노인장기요양보험운영센터)

문의전화 ① 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000
② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인 터 넷 노인장기요양보험(www.longtermcare.or.kr)

자세한 정보는 여기를 클릭!

노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)에서 전국 **치매전담형 장기요양기관**을 검색해 보세요.

| 2 | 치매 치료관리비 지원사업이란 무엇인가요?

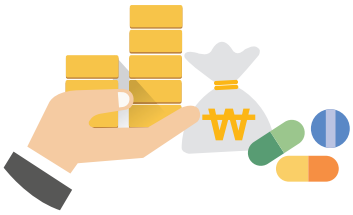
치매 치료,

시작이 빠를수록 효과가 커집니다.

치매를 조기에 지속적으로 치료 · 관리하여
치매증상을 호전시키거나 악화를 지연시키도록
치매치료비를 지원해드립니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

꾸준한 약물치료로 증상 악화가 더 지연될 수 있도록 치매어르신의 치매치료비(약제비 및 진료비)를 월 최대 30,000원(연 36만원)까지 실비로 지원해 드립니다.



월 최대 30,000원 한도

누가 이용할 수 있나요?

만 60세 이상 치매치료제를 복용 중인 치매어르신 중 기준 중위소득 120% 이하(2017년 4인기준 536만 1천원)인 분

※ 단, 3인가구의 경우 전국가구 평균소득 100% 이하인 분(2017년 3인기준 464만원)

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 보건소

문의전화 ① 보건소(서울은 치매지원센터)
② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
③ 보건복지콜센터 ☎ 129

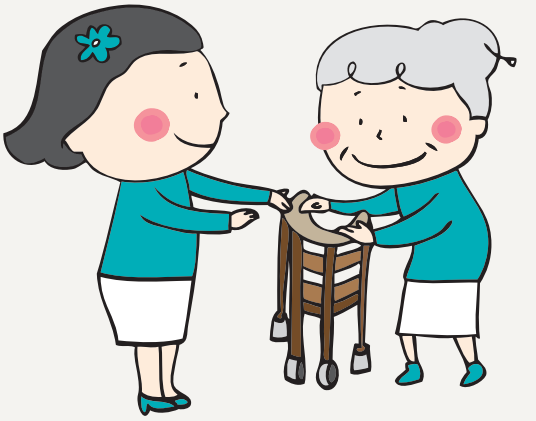
인 터 넷 복지로(www.bokjiro.go.kr)

[치매환자 연말정산 인적공제]

공제내용 치매환자도 '항시 치료를 요하는 중증환자(장애인)'에 포함되어, 치매환자 1명당 연 200만원의 소득공제가 가능

공제방법 치매진단받은 의료기관에서 장애인 증명서를 교부받아 연말정산 서류에 첨부

| 3 | 노인돌봄종합서비스란 무엇인가요?



장기요양서비스를 받지 못하시는
일상생활이 어려운
어르신을 돌보아 드립니다.

일상생활을 하기 어려운 어르신의
가사 및 활동 등을 지원하여
안정된 노후 생활을 보장해 드립니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

방문 서비스

식사 · 세면 도움, 외출동행, 생필품 구매, 청소, 세탁 등 제공

주간 보호 서비스

주 · 야간 보호시설에서 급식 및 목욕 서비스, 심신기능 회복 서비스 등 제공

단기 가사 서비스

식사도움, 옷 갈아 입히기, 외출동행, 취사, 생필품 구매, 청소, 세탁 등 제공

누가 이용할 수 있나요?

방문 · 주간보호 서비스

만 65세 이상의 장기요양등급 외 A, B 판정자 중 기준 중위소득 160% 이하(2017년 4인 기준 714만 8천원)인 분

단기 가사 서비스

만 65세 이상의 독거노인 또는 고령의 부부 노인가구(부부 모두 만 75세 이상) 중에서 최근 2개월 이내 골절진단 또는 중증질환 수술자로서, 기준 중위소득 160% 이하(2017년 4인 기준 714만 8천원)인 분

※ 소득수준에 따라 본인부담금 차이가 있습니다.

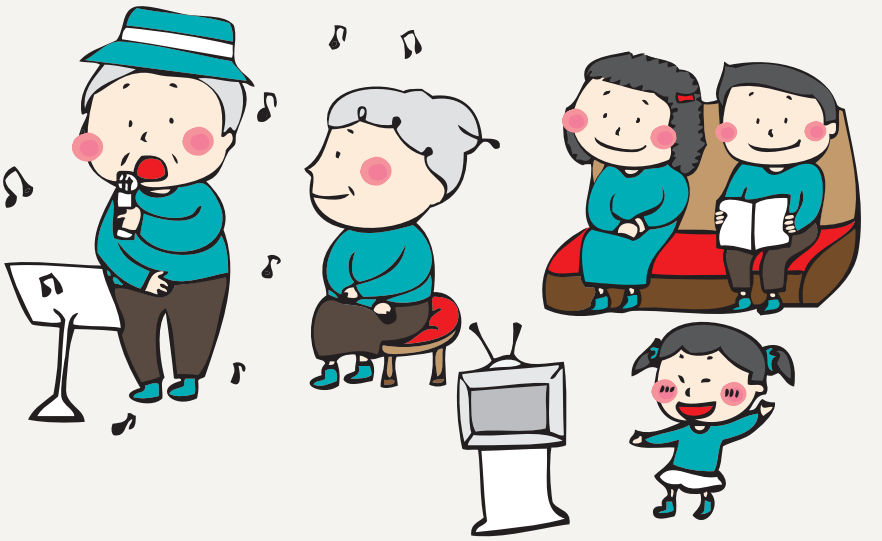
어디로 문의하면 되나요?

신청기관 행정복지센터(주민센터)

문의전화 ① 행정복지센터(주민센터)
② 보건복지콜센터 ☎ 129
③ 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

인 터 넷 복지로(www.bokjiro.go.kr)

| 4 | 치매가족휴가제란 무엇인가요?



장기간의 간병으로 지친 치매 가족,
재충전의 시간을 가지세요.

치매어르신을 돌보는 가족들에게
휴식을 주는 서비스로 연간 6일까지 이용할 수 있습니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

치매어르신이 연간 6일까지 단기보호시설 또는 24시간 방문요양을 이용하시도록 지원하여 간병으로 지친 가족들에게 휴식을 주는 서비스입니다.

누가 이용할 수 있나요?

단기보호시설 입소

「장기요양서비스 재가급여」 수급자 중 치매어르신

연간 6일 이내 단기보호서비스 추가 이용

※ 치매어르신 중 일정한 요건을 충족하는 경우 이용 가능
(이용 가능 여부는 국민건강보험 고객센터 또는 지역별 지사(운영센터)에서 확인 가능)

「노인돌봄종합서비스」 이용자(방문서비스, 주간보호서비스) 중 치매어르신

연간 6일 이내 단기보호서비스 추가 이용

※ 최근 24개월 이내에 발급받은 의사진단서 또는 의사소견서로서 치매어르신임이 확인된 경우

24시간 방문요양

「장기요양서비스 재가급여」 1~2등급(중증) 수급자 중 치매어르신

연간 6일 이내 24시간 방문요양 서비스 이용

※ 치매어르신 중 일정한 요건을 충족하는 경우 이용가능
(이용 가능 여부는 국민건강보험 고객센터 또는 지역별 지사(운영센터)에서 확인 가능)

※ 단기보호시설 입소도 원하실 경우 선택 가능

어디로 문의하면 되나요?

문의전화 ① 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
② 보건복지콜센터 ☎ 129
③ 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000

인 터 넷 노인장기요양보험(www.longtermcare.or.kr)
(단기보호시설, 24시간 방문요양 기관 및 연락처 검색 가능)

| 5 | 실종노인의 발생예방 및 찾기사업이란 무엇인가요?

치매어르신이 길을 자꾸 잃어버리세요?

이젠 **걱정하지 마세요!**

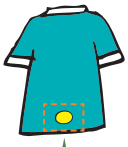
실종 위험이 있는 치매어르신의 실종을 예방하고
실종되더라고 최대한 신속하고 무사하게
가정으로 복귀할 수 있도록 지원해드립니다.

배회가능 어르신 인식표 보급

실종 위험이 있는 어르신의 옷에 신원을 확인할 수 있는 인식표를 부착
(인식표에는 어르신별로 고유번호를 부여)

외투

남방


티셔츠

※ 인식표는 치매어르신의 옷에 다리미로 다려 부착합니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매 등으로 인하여 실종이 염려되는 어르신

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 보건소(서울은 치매지원센터)

신청절차

보건소 방문

신청서 및 동의서 제출

코드번호 부여 및 인식표 제작 (중앙치매센터)

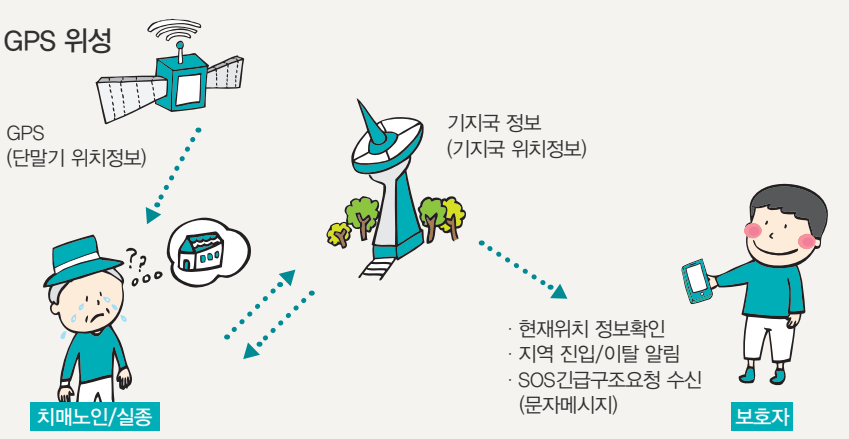
신청 보건소를 통해 가족에게 무료배부

문의전화 ① 보건소(서울은 치매지원센터)
② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인 터 넷 중앙치매센터(www.nid.or.kr)

배회감지기(GPS형)

배회감지기(GPS형)를 통해 어르신의 위치를 가족들에게 전송함으로써 현재 위치 및 이동경로를 수시로 확인할 수 있는 시스템



누가 이용할 수 있나요?

노인장기요양보험 등급을 받은 수급자 중 길을 잃어버리거나 배회증상이 있는 어르신
(단, 장기요양시설에 입소하지 않은 어르신)

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 복지용구 사업소

문의전화 ① 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000
② 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988
③ 보건복지콜센터 ☎ 129

인 터 넷 노인장기요양보험(www.longtermcare.or.kr)

자세한 정보는 여기를 클릭!

노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)에서
복지용구 사업소 및 **배회감지기 정보**를 찾아보세요.

지문 등 사전등록제

실종에 대비하여 경찰청에 치매어르신의 지문과 사진, 기타 정보를 미리 등록해 두었다가 실종되셨을 때 등록된 자료를 활용해 신속하게 발견하는 제도

누가 이용할 수 있나요?

실종 위험이 있는 치매어르신은 누구나 가능

어디로 문의하면 되나요?

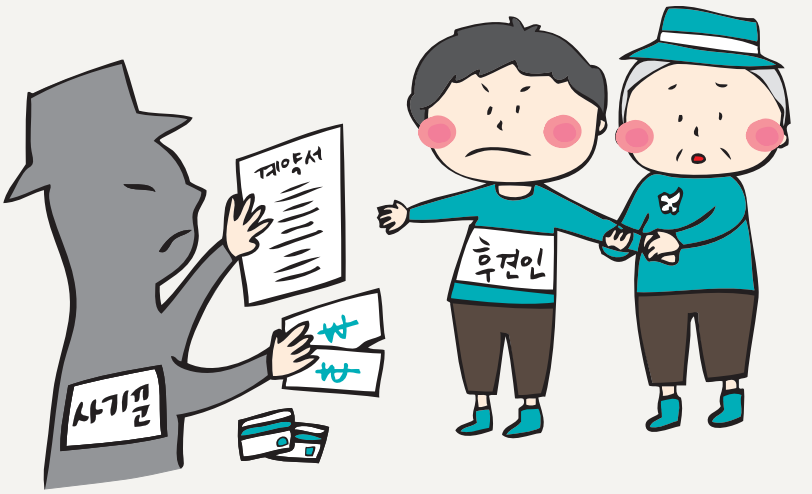
신청기관 경찰서(가까운 파출소, 지구대 포함)

신청절차 가까운 경찰서, 지구대, 파출소에 치매어르신과 함께 방문
(치매진단서 혹은 소견서, 가족관계 증명서, 사전등록 동의서 각 1부 구비)

문의전화 경찰청 ☎ 182

인 터 넷 안전 Dream(www.safe182.go.kr)

| 6 | 성년후견제도를 아시나요?



치매어르신의 재산 관리, 법률행위,
신상보호(의료) 이젠 안심하세요!

성년후견인을 통해 지원받으세요.

치매어르신이 일상생활과 요양·의료서비스의 권리주체로서
스스로 권리행사를 하도록 판단능력이 쇠퇴할 때를 대비하여
미래의 법적설계 준비를 도와드립니다.

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

성년후견제도란 치매어르신과 같이 정신적 어려움(인지기능저하, 판단력 장애) 등으로 본인 스스로 의사결정을 할 수 없는 경우 가정법원이 후견인을 선정하거나 추후에 판단력 저하(인지기능저하)에 대비하여 신뢰할 수 있는 사람과 치매어르신이 스스로 후견계약를 맺는 제도를 말합니다.
후견인을 통해 법률행위(부동산 계약), 재산 관리(통장관리), 의료 및 사회복지서비스 이용, 신상보호(병원 입원 또는 시설입소) 및 사회생활에서 필요한 사무 처리를 제공받게 됩니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매, 지적장애, 자폐증, 뇌병변장애 등 정신적 어려움이 있는 분

어디로 문의하면 되나요?

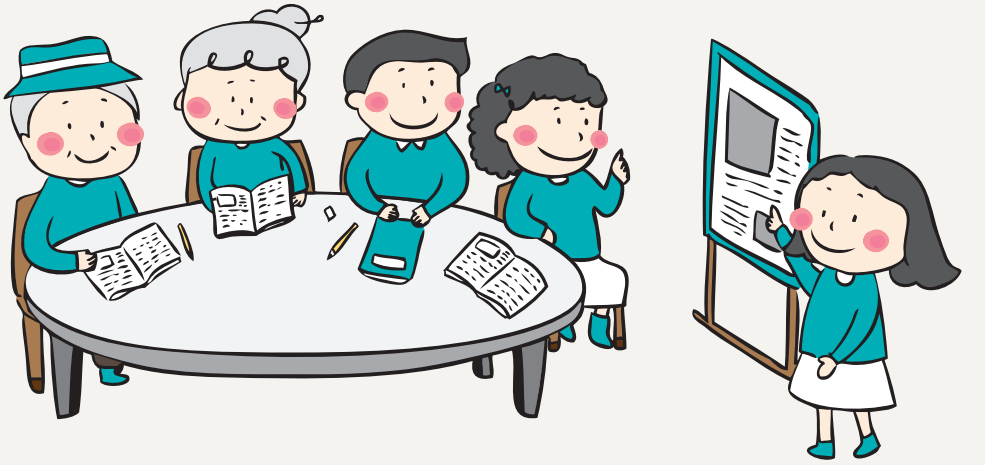
신청기관 가정법원(서울, 부산, 대구, 대전, 광주)
가정법원이 설치 되지 않은 지역은 각 지역 지방법원으로 문의

문의전화 ① 가정법원 및 각 지역 지방법원
② (사)한국치매협회 고령자 · 치매후견센터 ☎ 02-766-0710
③ 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

인 터 넷 ① (사)한국치매협회 고령자 · 치매후견센터
(이메일: support0710@hanmail.net)
② 대한민국 법원(www.scourt.go.kr)

※ (사)한국치매협회 고령자 · 치매후견센터에서는
무료상담을 진행하고 있으며, 실비는 본인부담입니다.

| 7 | 치매가족교실 '헤아림'이란 무엇인가요?



치매어르신을 돌보는데 어려움을 느끼시나요?

'헤아림' 치매가족교실을 통해

유익한 돌봄정보를 받으세요!

치매어르신을 섬기기 위해
애쓰는 모든 가족들에게 치매어르신과 함께
잘 지내기 위한 올바른 지식과 돌보는 지혜를 제공합니다.

어떤 서비스를 이용하게 되나요?

헤아림 가족교실

'헤아림' 가족교실은 치매어르신 가족들이 꼭 알아야할 치매관련 최신 정보와 돌보는 지혜를 제공하여 가족 여러분의 돌봄 역량을 향상시켜드립니다.

헤아림 자조모임

'헤아림' 자조모임은 치매어르신을 돌보는 가족들이 서로 지혜를 나누고 격려하는 모임입니다. 치매상담콜센터 전담 상담사를 통해 24시간, 365일 맞춤형 상담을 받을 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매어르신 가족이라면 누구나 가능

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 보건소 (서울은 치매지원센터)

문의전화 치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

인 터 넷 중앙치매센터 (www.nid.or.kr)

헤아림 1권

헤아림 2권

헤아림 3권

자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후,
지원 → 우리동네가족모임에서 자세한 정보를 찾아보세요.

Chapter 4

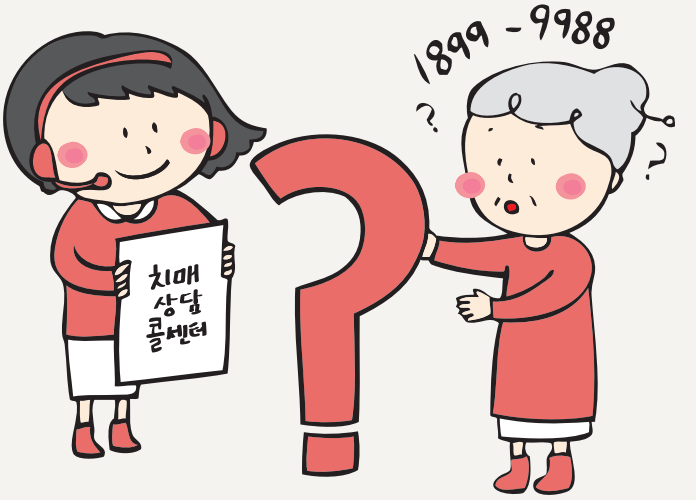
치매, 스마트하게 관리하세요!

1) 치매상담콜센터

2) 치매종합포털앱 '치매체크'

Q&A
24
1899-9988
치매상담콜센터

| 1 | 치매상담콜센터란 어떤 곳인가요?



치매에 대해 **궁금한 점**이 있으세요?

치매어르신 때문에 **힘든 점**이 있으세요?

☎ 1899-9988

18세의 기억을 99세까지, 99세까지 88하게

치매상담콜센터에 전화해보세요!

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

정보상담

치매에 관한 정보를 알려드립니다.
(치매 의심 증상, 원인, 치료, 치매예방법, 치매 진단 시 지원서비스, 정부 치매관련 제도 및 서비스)

돌봄상담

치매어르신 돌봄에 관한 상담을 해드립니다.
(치매어르신 케어기술, 문제상황 대처방법, 간병으로 인한 부담과 스트레스 상담, 정서적 지지 등)

누가 이용할 수 있나요?

치매에 대해 궁금한 국민은 누구나 가능

어디로 전화하면 되나요?

치매상담콜센터 ☎ 1899-9988,
전국 어디서나 국번없이 24시간 365일 연중 무휴

치매상담콜센터 1899-9988로 전화하면
24시간, 365일 간호사와 사회복지사등 전문가에게
치매에 대한 다양한 상담을 받아보실 수 있습니다.

| 2 | 치매종합포털앱 '치매체크'란 무엇인가요?

치매 위험도 검사 앱 '치매체크', 돌봄서비스 앱 '동행',
실종노인지원 앱 '집으로'가 통합되었습니다.

이제 '치매체크' 하나로 돌봄과 배회감지까지 가능해졌습니다.

앱 다운로드 방법!

안드로이드폰 사용자

구글 플레이 스토어 / ONE 스토어에서 '치매체크' 검색하여 다운로드

아이폰 사용자

애플 앱 스토어에서 '치매체크' 검색하여 다운로드

구글 플레이 스토어 | ONE 스토어 | 애플 앱 스토어

어떤 서비스를 제공받게 되나요?

치매위험체크

스스로 간단한 검사를 통해 치매위험여부를 알 수 있으며, 스마트폰이 없거나 사용이 어려운 분들은 보호자가 검사 해드릴 수 있습니다.

뇌건강트레이너

사용자 스스로 자신의 뇌건강 수준을 확인하고, 생활습관 속 치매위험요인을 꾸준히 점검·관리하여, 스마트한 생활을 유지하도록 도와드립니다.

돌봄서비스

치매환자를 돌보는 가족 및 전문인력의 부담을 덜어 주는 스마트한 환자관리, 상담서비스를 받을 수 있으며, 돌봄 정보를 제공해드립니다.

서비스박스

맞춤형 치매서비스 검색, 치매가족자조모임 정보 및 치매 시설 정보 등 다양한 치매 정보를 제공해드립니다.

실종대응가이드

치매환자의 실종을 예방하기 위해 실시간으로 어르신의 위치정보를 파악한 배회감지서비스를 이용하여 실종자 찾기 지원서비스를 제공합니다.

치매극복함께하기

치매파트너가 되어 다양한 치매인식개선 캠페인에 참가하고 치매환자와 가족들을 위한 희망메시지도 보낼 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?

스마트폰을 사용하시는 분이라면 누구나 무료로 다운로드하여 이용할 수 있습니다.

Chapter 5

치매, 지혜롭게 극복합시다!

1) 치매돌봄 10계명

2) 치매관련 시설을 고르는 방법

3) 치매어르신과의 대화방법

| 1 | 치매돌봄 10계명

힘내세요!

우리 함께 치매를 극복해요.

치매돌봄 10계명

1 치매어르신도 존중받아야 할 사람임을 잊지 말아야 합니다.

인지기능의 손상이 있더라도, 치매어르신은 여전히 자신의 성격과 취향이 있고, 아름다운 추억의 단편들을 지니고 있는 한 사람임을 잊지 말아야 합니다. 따라서 배려한다는 이유로 마냥 아이처럼 대해서는 안되며, 여전히 가족으로부터 존중과 사랑을 받고 있으며, 가정에서 나름의 역할이 있다고 느낄 수 있도록 배려해야 합니다.

2 치매어르신을 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지해야 합니다.

가족들은 대부분 점점 나빠져가는 치매어르신의 기억력을 되살려 보고자 많은 노력을 합니다. 잃어버린 기억을 살리고자 하는 노력이 매우 중요하기는 하지만, 그보다 훨씬 더 중요한 것은 아직 건강하게 남아있는 다른 기능들을 최대한 상실되지 않게 유지시키는 것입니다. 치매어르신에게 남아있는 기능들을 감사하게 여길 필요가 있습니다. 그마저 없다면 얼마나 더 힘들까를 생각하면서 남아있는 기능들을 소중하게 잘 지켜나가야 합니다.

3 치매어르신의 작은 변화도 가치가 있고 감사해야 합니다.

치매어르신은 새로운 정보를 습득하는 능력이 저하됩니다. 따라서 건강할 때에는 한두 번 보거나 들으면 배울 수 있었던 것들을 수십 번 반복해도 습득하지 못하는 경우도 많습니다. 조금씩 끈기 있게 학습을 도와야 합니다. 출입문 비밀번호를 외우지 못 한다고요? 꾸준하고 요령있게 두세 달을 반복하면 대부분 외울 수 있습니다. 치매어르신 스스로 대문을 출입할 수 있다는 사실이 때로는 얼마나 고맙게 느껴지는지 모릅니다.

4 치매어르신의 신체적 건강에 대한 세심한 관심으로 적절한 건강관리를 받도록 합니다.

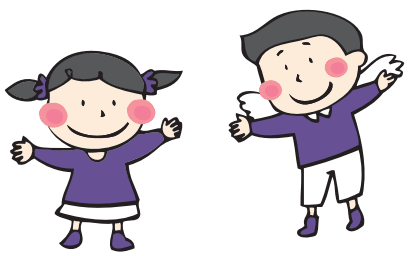
치매어르신은 자신의 신체 증상을 느끼고 표현하는 능력이 많이 부족합니다. 그러다 보면 진단이나 치료의 적기를 놓쳐 작은 병을 크게 키우기도 하고, 악화된 신체 질환 때문에 치매가 악화되기도 합니다. 가족들은 치매어르신이 제대로 표현하지 못하는 불편감이 없는지를 파악해야 합니다.

5 장기적인 계획을 바탕으로 치매어르신를 돌봐야 합니다.

치매어르신은 원인 질환과 진행 단계에 따라 겪게 되는 문제가 다양합니다. 그러나 다행히 앞으로 겪게 될 문제들을 원인과 단계에 따라 어느 정도 예측할 수 있습니다. 따라서 치매 진단을 받게 되면, 먼저 원인 질환과 현재 중증도에 따라 앞으로 어르신이 겪게 될 핵심적인 문제들을 파악하고, 상황이 발생했을 때 어떻게 대처할 것인지를 미리 생각해 두는 것이 좋습니다.

6 불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 합니다.

치매어르신의 증상은 처한 환경과 신체 및 심리 상태에 따라 급격하게 달라질 수 있습니다. 집안에서는 불안해하지 않던 어르신이 장거리 여행에서 무리한 여정을 소화하거나, 너무 붐비는 백화점에 나가면 전혀 예상치 못한 불안 발작을 보일 수 있습니다. 또 대낮에는 길 찾는데 어려움이 없던 어르신이라도 밤이 되면 집주변에서도 길을 잃을 수 있습니다. 따라서 쇼핑을 가더라도 편안함을 느끼고 문제행동을 유발하지 않는 곳이 어디인지, 여행을 가더라도 어느 정도 거리를 어떤 하루 일과로 계획하는 것이 좋을지를 고민해야 불의의 사고를 예방할 수 있습니다.



7 치매관련 다양한 자원을 적극 활용합니다.

치매는 10년 이상 장기간 돌봐야 하고, 정신적, 육체적, 경제적으로 부담이 큰 병입니다. 어느 한 가지 서비스로 이런 다양한 불편을 충분히 덜기는 어렵겠지만, 이용 가능한 서비스를 자신의 상황과 필요에 따라 잘 조합해서 이용하면, 장기적으로 치매어르신을 돌보는 피로를 현저히 줄일 수 있습니다. 따라서 당장은 크게 필요를 느끼지 않더라도 앞으로 이용할 수 있는 서비스들을 미리 잘 파악해 두어야 합니다. 그리고 그런 서비스들을 이용할 수 있는 자격, 방법, 비용 등을 파악해서 언제부터 어떤 서비스를 이용할 것인지를 미리 설계하는 것이 좋습니다. 서비스도 아는 만큼 보입니다. 최근에는 치매어르신과 가족을 위한 서비스들이 빠르고 다양하게 생겨나고 있어 가족들이 일일이 파악하기 어려울 수도 있습니다. 그럴 때는 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)를 이용하시면 쉽게 관련 정보를 얻을 수 있습니다.

8 치매에 대한 지식을 꾸준히 쌓아가야 합니다.

치매는 원인 질환과 진행 단계에 따라 증상이 변화무쌍합니다. 치매어르신을 잘 돌보기 위해서는 자신이 돌보고 있는 치매어르신의 원인 질환과 단계에 따른 특성을 잘 알아야 하고, 현재 보이는 증상의 유발 요인과 대처법에 대한 지식을 담당 의사와 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)와 같은 신뢰 할 수 있는 정보를 통해 꾸준히 쌓아가야 합니다. 치매어르신을 돌보는 일은 치매라는 병을 아는 만큼 수월해 집니다.

9 치매는 모든 가족구성원들이 함께 돌보아야 합니다.

치매어르신은 진단 시점부터 주로 주부양자 한 분이 전적으로 돌보는 경우가 많습니다. 또 주부양자는 치매어르신을 돌보는 부담을 본인이 견딜 수 없는 한계 상황에 이르기 전까지는 전적으로 혼자 짊어지려는 경향이 강합니다. 치매어르신을 돌보는 일은 혼자서 전적으로 감당하기에는 부담도 너무 크고, 비효율적이며, 너무 긴 시간입니다. 따라서 가족들은 비록 주부양자처럼 물리적으로 어르신을 직접 돌보는 역할은 하지 못하더라도, 유용한 정보를 대신 찾아서 알려주거나, 정기적으로 전화나 방문을 통해 주부양자의 스트레스를 풀어주거나, 십시일반 경제적인 지원을 함께 해야 합니다.

10 치매어르신을 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 챙겨야 합니다.

치매어르신을 돌보다 보면 시간이 없어서, 지쳐서, 혹은 치매라는 심각한 병을 앓고 있는 가족이 있는데 사소한 불편을 호소하기 미안해서 자신의 건강을 등한시하는 경우가 많습니다. 이런 생각 때문에 조기에 치료할 수 있는 종양이나 심장병을 키워서 자신뿐만 아니라 돌볼 사람이 없어진 어르신까지 모두 불행해지는 경우도 적지 않습니다. 치매어르신을 돌보자면 장기간 건강한 정신력과 체력이 필요하기 때문에 주부양자의 건강은 곧 치매어르신의 건강과 직결됩니다. 결코 주부양자 자신의 건강을 챙기는 것을 미안해하지 말아야 합니다. 치매어르신과 본인, 두 사람의 삶이 모두 걸려있는 건강이니 만큼, 정기검진, 조기 검사 등을 통해 더욱 적극적으로 관리하셔야 하겠습니다.

| 2 | 치매관련 시설을 고르는 방법

치매어르신의 경우 신체 상태의 악화보다는 돌봄 요구도의 증가가 입소 결정을 내리는데 중요한 이유가 됩니다. 문제행동, 돌봄자의 건강 악화, 부담이 증가한다는 느낌, 인지기능 감퇴 등의 문제들이 더해져서 환자를 요양시설로 입소시키는 결정이 내려지게 됩니다.

치매어르신을 위한 여러 시설들은 이름도 다양하며 기능도 약간씩 차이가 있습니다. 시설이라고 모두가 치매어르신에게 적당한 것이 아니며, 병의 경과에 따라 적절한 시설이 달라질 수 있다는 것을 알아야 합니다.

언제 입소해야 좋을까요?

- 치매어르신의 생활 안정과 심신기능의 유지 및 향상이 필요할 때
- 부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없어 일시적으로 보호가 필요할 때
- 가족이 더 이상 환자의 일상생활을 도와줄 수 없을 때
- 치매어르신의 망상과 환각 등 심각한 정신행동 증상으로 타인과 공동생활이 어려울 때
- 치매와 동반된 신체 질환으로 인해 지속적 치료가 필요할 때

어떤 시설을 선택해야 할까요?

주 · 야간 보호시설

일정기간 동안 보살핌이 필요하며 심신기능 유지 및 향상이 필요한 어르신에게 적합합니다.
(치매전담형 주 · 야간보호 포함)

단기보호시설

부득이한 사정에 의해 일시적으로 보호가 필요한 어르신에게 적합합니다.

노인요양시설

안정적인 상태를 유지하고 있는 어르신에게 적합합니다.
(요양시설 내 치매전담실 포함)

노인요양공동생활가정

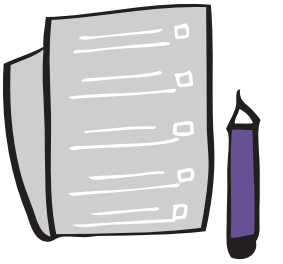
심신에 장애가 발생하여 가정과 같은 주거 여건과 급식, 요양 및 일상생활에 편의를 필요로 하는 어르신에게 적합합니다.
(치매전담형 노인요양공동생활가정 포함)

요양병원

지속적으로 의료적 처치와 관찰이 필요한 어르신에게 적합합니다.

※ 요양병원을 제외한 시설은 노인장기요양보험의 지원을 받을 수 있습니다.

입소 시설 선택을 위한 체크리스트



일반적인 고려 사항

· 시설 이용료는 얼마인가?
· 대기자가 많아서 입소하기 어려운가?
· 방문하기에 편리한 위치인가?
· 치매어르신의 증상과 중증도에 맞게 돌볼 수 있는 시설인가?
· 특별한 입소 조건이 있는가?
· 준비할 구비서류가 있는가?

환경

· 시설이 편안하고 안락한가?
· 조명이 잘 되어 있는지 그리고 자연광이 적절히 들어오는가?
· 직원이 쉽게 시설에 있는 노인들을 관찰할 수 있는가?
· 바깥으로 나가는 것을 지연시키는 시스템이 갖춰져 있는가?
· 근무자와 환자의 비율은 적당한가?
· 믿음을 주고 사랑을 느끼게 만드는 치료자의 태도를 갖추고 있는가?

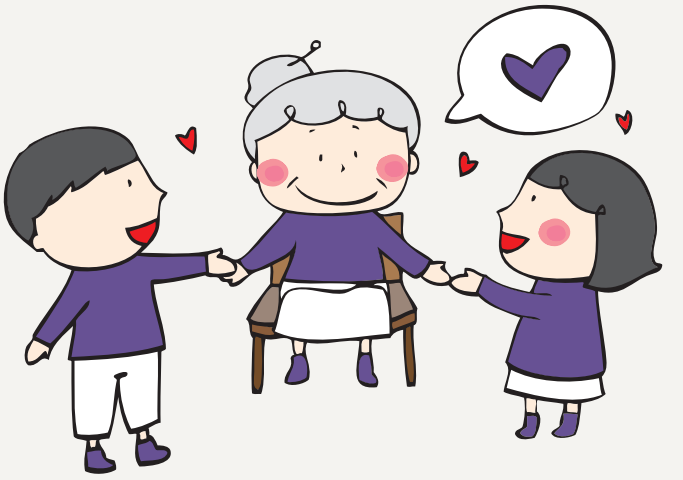
치매관련 **서비스**

· 치매어르신을 위한 프로그램이 얼마나 치료적으로 운영되는가?
· 활력징후 등 정기적인 건강체크를 하고 있는가?
· 건강을 고려한 식단과 다양한 간식을 제공하는가?
· 약물복용 및 부작용 관찰, 배설 관리 등이 잘 이루어지고 있는가?
· 적절한 신체활동을 유지시키는 프로그램이 운영되는가?
· 직원이 24시간 교대 근무를 하고 있는가?
· 치매에 대한 전문지식과 훈련을 받은 직원이 돌보는가?
· 응급상황이나 치매 정신행동 증상을 다룰 때 어떤 대처 방법을 사용하는가?
· 가족모임 등 환자 케어에 참여할 수 있는 프로그램이 있는가?

시설 결정 시 **고려사항**

· 친근감이 가고 환영하는 분위기인가?
· 건물, 대지, 병실은 적당한가?
· 홀로 앉아 쉴 만한 곳이 있는가?
· 안전대책은 만족할 만한가? 주위를 돌아다닐 수 있는가?
· 가족이 와서 식사를 보조해 줄 수 있고 샤워도 해줄 수 있는가?
· 식사나 목욕, 방의 온도 조절 등 일상생활 문제는 만족스러운가?
· 최소 인원의 당직자가 항상 대기하고 있는가?
· 비용에 대해 잘 확인하였는가?
· 입원환자 개인의 권리는 어느 정도인가?
· 시설 직원의 태도는 어떠한가?

| 3 | 치매어르신과의 대화방법



긍정적이고 상대방을 존중하는 태도와 단어를 사용합니다.

적절하게 의사표현을 하기 어려운 치매어르신이더라도
누군가 자신을 무시하고 비하한다는 것을
느끼는 감정은 남아 있습니다.

치매어르신은 질병의 원인, 진행 정도, 동반 질환 등
여러 변수로 인해 모두 다르므로
다양한 의사소통 기법을 활용해야 합니다.

치매어르신과 **이렇게 대화**해보세요!

· 칭찬과 격려하는 좋은 말을 합니다.
· 자존심을 건드리지 말아야 하며, 가르치려 들지 말고 이성적인 성인으로 대합니다.
· 천천히 치매어르신이 말하는 속도에 맞추어 말합니다.
· 치매어르신이 알아들을 수 있는 쉬운 단어를 사용합니다.
· 짧은 문장을 명확하게 말합니다.
· 구체적으로 말합니다.
· 복잡한 판단이나 기억이 많이 필요한 사실을 물어보지 않습니다.
· 대답은 충분히 기다립니다.
· 치매어르신의 대답이 틀렸다고 지적하지 않습니다.
· 자신의 실수를 반복해서 떠올리는 것은 치매어르신을 의기소침하게 만듭니다.
· 한 번에 하나씩 묻고, 설명합니다.

대화할 때 **동작과 표정**이 중요합니다!

· 차분하고 안정적인 말투와 목소리 톤을 유지합니다.
· 온화한 미소와 몸짓을 보여줍니다.
· 자세를 치매어르신 쪽으로 약간 기울여 줍니다.
· 치매어르신과 시선을 맞춥니다.
· 가벼운 신체 접촉을 시도합니다.
· 동작을 함께 사용합니다.
· 오감을 모두 이용합니다.

1899-9988
치매상담콜센터

치매에 대해 **궁금한 점**이 있으세요?
치매어르신 때문에 **힘든 점**이 있으세요?
24시간 365일, 언제 어디서나

보건복지부 중앙치매센터

발행처 보건복지부 · 중앙치매센터
주 소 경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670(삼평동 682)
유스페이스2 A-307호
디자인 그래픽오션 **캘리** 임캘리

Copyright ©2017 중앙치매센터
본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

비매품/무료
93510
9 791186 007495
ISBN 979-11-86007-49-5