NMC-2024-0043-11

2024 나에게 힘이 되는 치매가이드북

Dementia Guide Book



보건복지부 Ministry of Health and Welfare
국립중앙의료원 national medical center
중앙치매센터 National Institute of Dementia

2024 나에게 힘이 되는 치매가이드북

1899-9988
치매상담콜센터

치매에 대해 **궁금한 점**이 있으세요?
치매환자 **돌봄에 힘든 점**이 있으세요?
오전 7시~오후 10시 365일 운영됩니다!

ISSN 2635-3997

Chapter 1.
치매 **바로알기!**

1. 치매 알아보기 04
2. 치매 조기발견과 지속치료의 중요성 05
3. 경도인지장애 06
4. 치매 단계별로 알아보기 07

Chapter 2.
치매가 **걱정되시나요?**

1. 치매안심센터 이용하기 09
- 치매안심센터란? 09
- 치매조기검진 11
- 치매예방교실 12
- 인지강화교실 13
2. 치매상담콜센터 전화하기 14
3. 치매종합포탈앱 '치매체크' 설치하기 15
4. 치매 예방하기 16

Chapter 3.
집에서 치매환자 **돌보기**

1. 치매환자 안전수칙 21
2. 운전하기 22
3. 정신행동증상 대처방안 24
4. 치매환자와의 대화방법 26
5. 치매환자 단계별 돌봄방법 28
6. 치매돌봄 10계명 32
7. 치매환자 가족의 자기돌봄 34

Chapter 4.
다양한 치매 지원 서비스
알아보기

1. 장기요양서비스 37
- 장기요양서비스란? 38
- 치매전담형 장기요양기관 42
- 치매관련 시설을 선택하는 법 43
2. 중증치매 산정특례 45
3. 치매안심센터 46
- 치매환자쉼터 46
- 맞춤형 사례관리 47
- 치매 치료관리비 지원 48
- 실종 예방 지원 49
- 치매공공후견인제도 52
4. 치매환자 가족 지원서비스 54
- 장기요양가족휴가제 55
- 치매가족 및 보호자 지원사업 56

Chapter 01

치매 바로알기!

1. 치매 알아보기
2. 치매 조기발견과 지속치료의 중요성
3. 경도인지장애
4. 치매 단계별로 알아보기

1 치매 알아보기

치매란?

치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인의 뇌손상으로 인해 기억력, 언어능력, 판단력 등 여러 영역의 기능이 저하되어 일상생활에 지장을 주는 상태를 말합니다.
치매 전 단계인 경도인지장애와 구분되고, 경증, 중등도, 중증에 따라 증상이 다르게 나타납니다.



치매의 정신행동 증상

치매에 수반되는 여러 증상
치매는 인지기능 저하 외에 불안, 망상, 배회, 우울 등 여러 정신관련 증상을 수반합니다. 치매환자는 자주 초조해하거나 불안해하고 심한 경우 망상으로 인해 보호자를 의심할 수 있습니다.
또한 목적없이 돌아다녀 실종의 위험에 처할 수 있고 우울감, 수면장애 등의 증상이 나타날 수 있습니다.

건망증과 비교하기

건망증	치매
힌트를 주면 기억이 떠올라요	힌트를 주어도 기억이 나지 않아요
시간이 지나도 기억력이 비슷하거나 호전될 수 있어요	시간이 지나면 점점 악화될 수 있어요
기억력 외에 다른 기능은 문제가 없어요	기억력 저하 이외에도 여러가지 기능이 저하돼요
일상생활 활동에 지장이 없어요	일상생활 활동에 지장이 생겨요

2 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

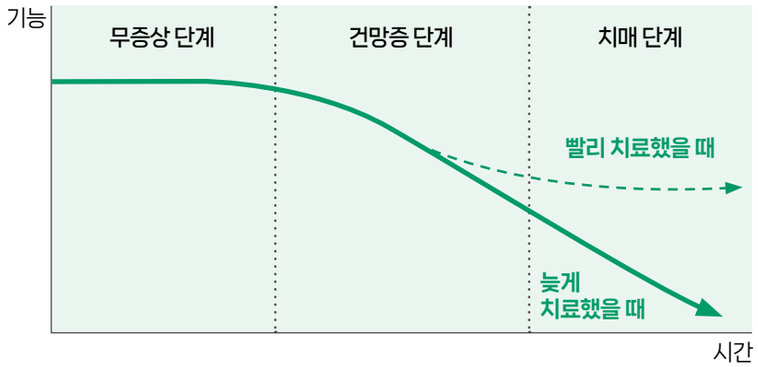
치매를 일찍 발견하면 어떤 점이 좋은가요?

1 조기에 원인을 파악하면 치료될 수 있습니다. (치매환자 100명 중 5~10명은 치료될 수 있습니다.)
치매의 원인은 다양합니다. 그 중에서도 뇌종양, 심각한 우울증, 갑상선 질환, 약물 부작용, 영양 문제 등으로 인한 치매가 발생했다면 일찍 발견하고 치료하면 회복할 수 있습니다.

2 조기치료를 통해 병의 경과를 지연시킬 수 있습니다.
치매의 진행을 늦출 수 있는 약물치료는 일반적으로 **빨리 시작할수록** 효과가 좋습니다. 초기에 약물을 사용하면 건강한 모습을 가능한 오래 유지할 수 있습니다.

3 꾸준한 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.
치매환자의 판단력이 상실되기 전에 유산상속과 같은 경제적 혹은 법적인 문제에 미리 대처할 수 있습니다.



3 경도인지장애

경도인지장애란 무엇인가요?



1) 예전보다 기억력 등의 **인지기능**이 떨어지고
2) 신경인지검사상 **저하가 명백**하나
3) **일상생활에** 현저한 지장이 없으면서
4) 현재 **치매는 아닌 상태**

경도인지장애의 **약 10~15%는 1년 뒤 치매상태**에 이르며,
적극적 관리가 이루어지면 진행을 늦추고, 삶의 질을 유지할 수 있습니다.
경도인지장애로 진단받으셨다면 치매안심센터 등을 방문하여
인지와 관련해 **적극적으로 관리**하셔야 합니다.

보건복지부·중앙치매센터 헤아림 1권-치매알기 (2015)
건강보험심사평가원 치매, 경도인지장애 진료현황 분석 (2020)

4 치매 단계별로 알아보기



경증 치매

가족이나 동료들이 치매환자의 문제를 알아차리기 시작하지만 아직은 혼자서 지낼 수 있는 단계입니다.

- 최근에 일어난 일에 대한 기억이 어렵습니다.
- 말을 할 때 적절한 단어 선택이 어렵습니다.
- 자주 사용하지 않는 도구나 가전 제품 사용이 서툴러집니다.



중등도 치매

치매 증상이 확연하게 나타나고 어느 정도의 도움이 없이는 혼자 지낼 수 없는 단계입니다.

- 현관 비밀번호를 잊는 등 일상생활에 자주 사용하는 정보를 기억하기가 어렵습니다.
- 표현하는 방법과 이해도가 떨어져 대화가 어렵습니다.
- 옷을 입는 것 등 일상생활에서 도움이 필요합니다.



중증 치매

치매 증상이 심해지고 일상생활 능력이 현저히 낮아져 혼자서 생활하는 것이 불가능한 단계입니다.

- 대부분의 기억이 상실되고 가까운 사람도 알아보지 못합니다.
- 언어능력이 상실되어 대화를 할 수 없습니다.
- 홀로 일상생활이 불가능합니다.

Chapter 02

치매가 걱정되시나요?

1. 치매안심센터 이용하기
   - 치매안심센터란?
   - 치매조기검진
   - 치매예방교실
   - 인지강화교실
2. 치매상담콜센터 전화하기
3. 치매종합포탈앱 '치매체크' 설치하기
4. 치매 예방하기

1 치매안심센터 이용하기

'치매안심센터'란 무엇인가요?



치매가 의심되거나 예방하고 싶은 사람이라면
누구나 이용 가능합니다.

치매안심센터에 방문하시면 각자의 상황에 따라
치매 검진, 예방 프로그램 등을 통해 치매를 예방할 수 있고
치매 환자 또는 가족이라면 **치매환자 및 가족 지원 서비스를 통해 종합적인 지원**을 받으실 수 있습니다.
관할 시·군·구 내 가까운 치매안심센터에 방문하여 등록하고 이용하세요.

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

치매조기검진
치매선별검사(무료)
검사 결과 이상 있을 시
치매진단·감별검사 지원


일반

치매예방교실


경도인지장애

인지강화교실

치매지원서비스
치매환자쉼터,
맞춤형 사례관리,
배회가능 어르신 인식표,
배회감지기,
지문 등 사전등록제도,
치매치료관리비 지원,
조호물품,
공공후견지원사업


경증 치매

가족 및 보호자 지원사업
상담 및 돌봄부담분석,
가족교실,
자조모임,
힐링프로그램,
동반치매환자보호서비스


중등도·
중증치매

어디로 문의하면 되나요?

치매상담콜센터 1899-9988

치매조기검진

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

치매위험도를 알 수 있는 **선별검사를 무료**로 받으실 수 있습니다.
선별검사 결과 이상이 있을 경우에는 **진단검사, 감별검사를 지원**해 드립니다.
진단검사는 신경심리검사(기억력, 언어능력 등) 및 의사 진료 등을 통하여 검사를 받습니다.
감별검사는 치매 원인을 알아보기 위하여 연계 협약병원에서 혈액검사, 뇌 영상 촬영 등을 하게 됩니다.

* 치매진단·감별검사가 필요한 분 중 기준 중위소득 120% 이하 검사비 지원

'24년도 가구 규모별 소득기준 (단위: 천 원)

가구원수	1인	2인	3인	4인	5인
기준 중위소득 120%	2,675	4,420	5,685	6,876	8,035



누가 이용할 수 있나요?

① 선별검사 : 치매 또는 경도인지장애로 진단받지 않은 모든 주민
② 진단검사 : **선별검사 결과가 '인지저하'인 자 또는 선별검사 결과 '정상'이나 치매 의심증상이 뚜렷하여 진단검사가 필요**하다고 판단되는 자 (인지저하 의심군)
③ 감별검사 : - 진단검사 결과 '치매'인 자
* 협력의사 소견에 따라 치매 진단검사 결과 치매의 원인에 대한 감별검사가 필요한 자
- 장애(등록 장애인)로 인해 설문지를 통한 선별검사 결과 '인지기능저하 의심자'로서, 협력의사가 감별검사가 필요하다고 판단한 자

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터
문의전화 ① 치매안심센터
② 치매상담콜센터 1899-9988
③ 보건복지상담센터 129

치매예방교실

지역 주민을 대상으로 **치매예방수칙 3·3·3, 치매예방운동법 등을 활용**하여 치매예방 프로그램을 제공하여 **치매 발생 위험 요인을 지속적으로 관리**합니다.



어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

치매예방 관련 교육 콘텐츠 및 **치매예방을 위한 프로그램에 참여**할 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?	치매안심센터에 등록된 **지역사회 주민**
어디로 문의하면 되나요?	① 치매안심센터 ② 치매상담콜센터 1899-9988

인지강화교실

치매 고위험군을 대상으로 **개인별 맞춤형 인지 훈련을 통해 기억력을 강화**하고 **치매로의 이행을 예방**할 수 있도록 인지훈련 프로그램을 제공합니다.



어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

기억력 강화와 치매로의 이행을 예방하기 위한 **인지훈련 프로그램에 참여**하실 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?	치매안심센터에 등록된 **치매 고위험군** (치매선별검사 상 인지저하자, 경도인지장애로 최종 진단받은 자)
어디로 문의하면 되나요?	① 치매안심센터 ② 치매상담콜센터 1899-9988

2 치매상담콜센터 전화하기

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

정보상담

치매에 대해 궁금한 정보를 무료로 알려드립니다.
치매 예방법, 무료로 받을 수 있는 국가서비스가 무엇이 있는지 등 **치매에 대한 정보를 제공**받을 수 있습니다.

돌봄상담

치매환자 돌봄에 관한 상담을 해드립니다.
치매환자를 돌보는 방법, 문제 상황이 생겼을 때 대처하는 방법에 대해 상담받을 수 있고, 돌볼 때 부담감과 스트레스가 커서 상담을 하고 싶을 때 돌봄 상담을 받으실 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?	치매에 대해 궁금한 **국민은 누구나 가능**
어디로 문의하면 되나요?	치매상담콜센터 1899-9988

치매상담콜센터 1899-9988 로 전화하면
오전 7시부터 오후 10시까지 365일 간호사와 사회복지사 등 전문가에게 치매에 대한 다양한 상담을 받아보실 수 있습니다.

3 치매종합포탈앱 '치매체크' 설치하기

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

치매위험체크

간단하게 인지 기능, 기억력, 우울증에 대해 검사해서 치매위험성을 체크해 볼 수 있습니다.

뇌건강트레이너

치매위험을 체크하고 나에게 맞는 예방방법을 안내받을 수 있습니다.

치매파트너 알아보기

치매에 대해 더 잘 알아보고 싶으시다면 치매 관련 교육을 받으실 수 있습니다.
누구나 교육을 들으면 치매파트너가 될 수 있고, 실제 봉사활동을 하고 싶다면 치매파트너 플러스가 되어 참여할 수 있습니다. 기관이나 단체는 치매극복선도단체로, 개인사업자는 치매안심가맹점이 되어 치매관련 활동에 참여할 수 있습니다.

치매지킴이

누구나 치매지킴이가 되어 실종 어르신을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.
경찰청에 실종 어르신 신고 접수 시, 치매지킴이 알림 받기를 통해 실종경보 알림이 전달됩니다.

배회감지서비스

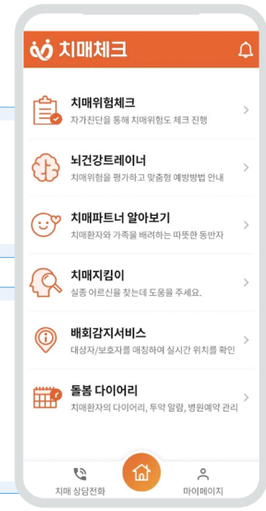
치매환자의 휴대폰과 보호자의 휴대폰을 매칭하여 환자의 위치를 실시간으로 확인할 수 있는 서비스 입니다.

돌봄 다이어리

치매환자의 투약 시간 알람, 병원 예약 등을 관리할 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?	스마트폰을 사용하시는 분이라면 누구나 **무료로 다운로드하여 이용**할 수 있습니다.
앱 다운로드 방법!	앱 다운로드 하는 곳에서 **'치매체크'를 검색하여 다운**받아주세요.

구글 플레이 스토어 애플 앱 스토어



4 치매 예방하기

치매예방수칙 3.3.3

가족의 미래, 당신의 작은 실천이 결정합니다!

3 권(勸) 즐길 것

- **운동** — **일주일에 3번** 이상 걸으세요.
- **식사** — **생선과 채소를 골고루** 챙겨드세요.
- **독서** — 부지런히 **읽고 쓰세요.**

3 금(禁) 참을 것

- **절주** — 술은 한 번에 **3잔 보다 적게 마시세요.**
- **금연** — 담배는 **피우지 마세요.**
- **뇌손상 예방** — **머리를 다치지 않도록** 조심하세요.

3 행(行) 챙길 것

- **건강 검진** — 혈압, 혈당, 콜레스테롤 **3가지를 정기적으로 체크**하세요.
- **소통** — **가족, 친구와 자주 연락**하고 만나세요.
- **치매 조기발견** — 가까운 치매안심센터에서 **치매조기검진을 받으세요.**

자세한 정보는 여기를 클릭!

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

뇌를 자극할 수 있는 손 운동과 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.

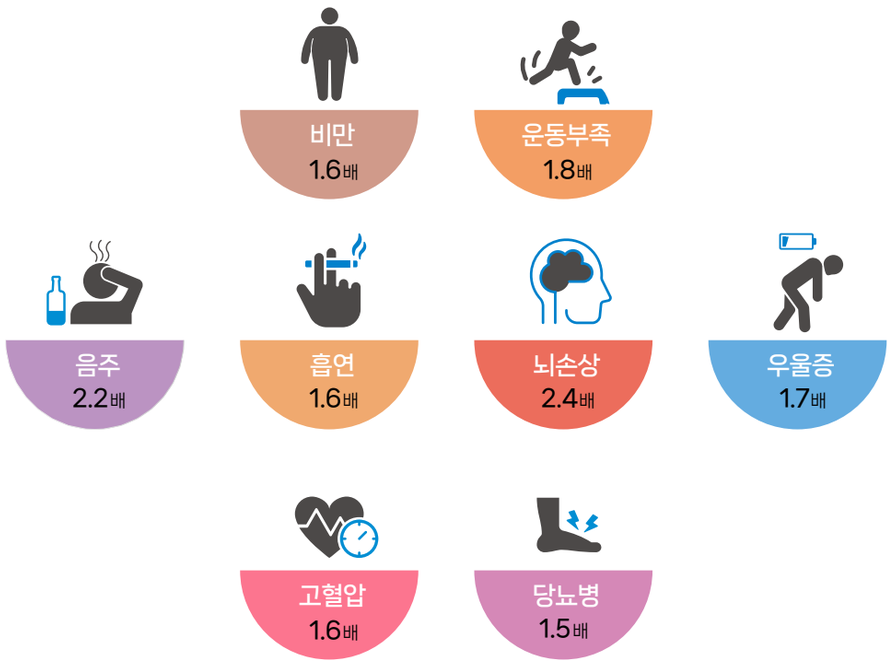
2. 여러 사람들과 자주 어울리세요.

복지관, 경로당에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귈 수 있습니다.

3. 가까운 치매안심센터에서 치매조기검진을 받으세요.

치매안심센터에서 치매조기검진을 받을 수 있습니다.

치매위험인자



알고 계셨습니까?

당신의 이러한 생활습관이 치매위험을 높입니다.

당신은 치매로부터 얼마나 자유로운가요?

오늘 하루, 당신의 생활은 어땠습니까?

치매예방운동법

뇌신경체조

뇌표면을 자극해서 인지기능을 향상시켜줍니다.

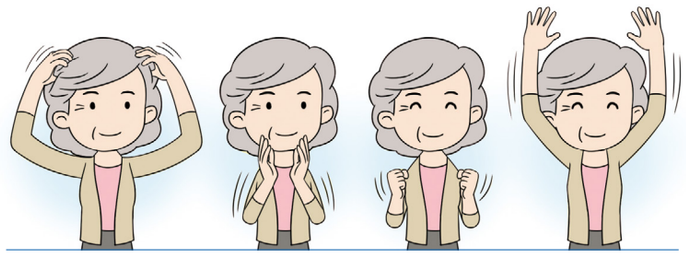
운동방법: 얼굴 두드리기/ 눈 돌리기/ 눈감고 씹기/ 소리내기/ 볼-혀쓰기/ 목 돌리기



치매예방체조

유산소 운동의 효과를 통해 뇌의 혈액순환을 증가시키고 인지기능을 향상시켜줍니다.

운동방법: 온 몸 자극하기/ 손 운동(박수) / 손 운동(쥐기)/
팔 운동(두 팔로 하기, 한 팔로 하기)/ 기 만들기/ 기 펼치기/ 온몸 가다듬기



자세한 정보는 여기를 클릭!

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후, **정보 -> 자료실 -> 영상**을 다운받아 보세요.

Chapter 03

집에서 치매환자 돌보기

1. 치매환자 안전수칙
2. 운전하기
3. 정신행동증상 대처방안
4. 치매환자와의 대화방법
5. 치매환자 단계별 돌봄방법
6. 치매돌봄 10계명
7. 치매환자 가족의 자기돌봄

1 치매환자 안전수칙



일반적인 안전 수칙

치매환자와 돌봄자의 방을 가깝게 두고, **오랜 시간 혼자 지내는 일이 없도록 합니다.**

모든 전화기 옆에는 **응급 전화번호를 적어둡니다.**

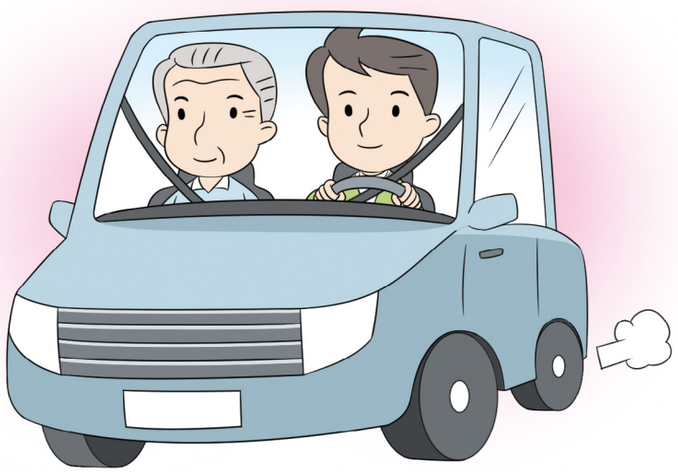
냉장고나 벽에 **119, 병원 전화번호, 주변인의 연락처를 적어둡니다.**

방문이 잠기는 사고 방지를 위해 **열쇠를 미리 준비하여 대처합니다.**

칼, 가위, 유리, 식기, 연장, 전기제품 등 **위험해 보이는 물건을 안전한 곳에 보관합니다.**

중앙치매센터 홈페이지 치매대백과

2 운전하기



치매환자도 운전할 수 있나요?

오랜 시간 익숙하게 해오던 운전자의 경우 치매 초기에는 어느 정도 제한된 범위에서 가능하지만, **모두의 안전을 위하여 대중 교통을 이용하거나 가족들의 도움을 통해** 이동할 수 있도록 합니다.

치매환자의 운전 위험성에 대한 자가 점검

다음 경고 상황이 계속 발생한다면 운전은 반드시 제한되어야 합니다.

① 최근 운전능력에 대해 자신감이 떨어짐
② 다른 운전자들이 본인에게 자주 경적을 울림
③ 익숙한 장소도 자주 길을 잃거나 가야할 곳을 지나침
④ 브레이크와 액셀러레이터를 자주 혼동함
⑤ 교통법규 위반 딱지를 떼이거나 경고를 받는 일이 근래에 잦아짐
⑥ 자동차나 차고에 최근 흠집이 많이 늘었음
⑦ 신호를 잘못 보내거나 교통신호에 부적절하게 반응하는 일이 잦아짐
⑧ 최근 운전할 때 동승자가 불안하거나 불편해하는 일이 많아짐
⑨ 동승자가 잦은 주의를 주거나 익숙한 길도 알려주는 일이 늘었음
⑩ 갑작스런 상황에서 대처가 느림

! 여기서 잠깐!

고령 운전자 면허갱신 절차

75세 이상 고령운전자는 정기적성검사(갱신) 경과일 이전에 **치매선별검사를 받고 반드시 고령운전자 교통안전교육**을 받아야 합니다.

1. 치매안심센터 예약 후 방문하여 치매선별검사 실시
   (경찰서 방문 갱신 희망자는 치매선별검사 결과지 지참 필요)
2-1. 도로교통공단 교통안전 교육센터(http://trafficedu.koroad.or.kr)에서 온라인 고령운전자 교육 이수
2-2. 또는 교육장 오프라인 교육 예약(http://www.safedriving.or.kr)하여 교육 이수
3. 면허시험장 혹은 경찰서 민원실 방문
   * 필요 서류를 지참하여 방문

대한치매학회 홈페이지 99가지 치매이야기: 치매환자의 운전이나 운전면허에 대한 소식
중앙치매센터 홈페이지 치매대백과
도로교통공단 홈페이지

3 정신행동증상 대처방안



치매환자의 **의심, 망상, 초조, 공격성, 폭언, 환시, 무감동, 배회, 수면문제 등의 행동을 '정신행동증상' 또는 '문제행동증상'** 이라고 하며, 중기 치매 이후에 두드러집니다.
다음 점검 순서를 보고 정신행동증상이 나타나는지 파악해 보세요.
정신행동증상 때문에 너무 낙담하지 말고, 시설로 모시는 결정도 성급히 하지 않도록 합니다. **치매환자의 정신행동증상은 돌봄과 약물치료를 이용하여 조절**할 수 있습니다.

정신행동증상 대처방안

공격성 대처하기

1) 공격성의 원인을 생각해보고 차분하게 대처합니다.
2) 상대의 감정에 초점을 맞춰 마음을 안정시킵니다.
3) 즐거운 대화 등으로 기분전환을 유도합니다.
4) 격려와 칭찬을 합니다.
5) 과도한 요구를 하지 않습니다.

배회 대처하기

1) 배회의 원인을 먼저 파악합니다.
2) 안정적이고 친근한 환경을 만듭니다.
3) 화장실 등을 표시해 길 찾기를 도와주는 환경을 만듭니다.
4) 안전한 환경에서는 배회를 수용해 줍니다.
5) 환자가 흥미있어 하는 일 등 다른 활동으로 주의를 전환합니다.

망상, 환각 대처하기

1) 치매환자의 주장과 감정을 수용하고 부정하거나 설득하지 않습니다.
2) 조용하고 온화한 태도를 유지합니다.
3) 다른 활동으로 주의를 전환합니다.
4) 단순한 환경을 유지합니다.

무감동 대처하기

1) 사려 깊은 관심을 기울입니다.
2) 반응이 없어도 화내지 않습니다.
3) 현재 능력에 맞는 활동인지 확인합니다.
4) 좋아하는 활동 참여를 격려합니다.

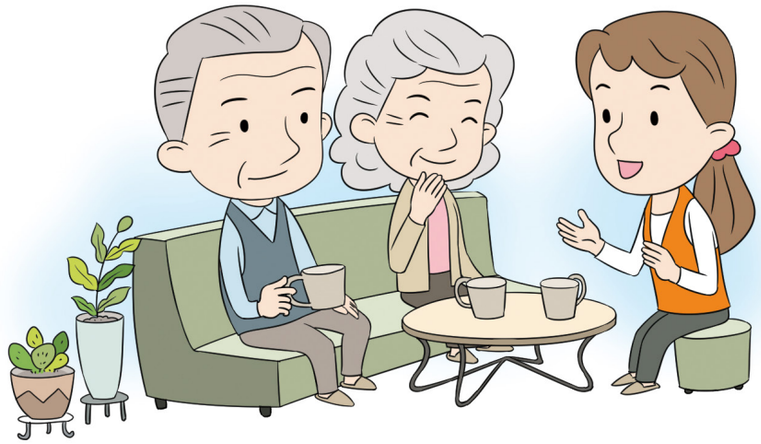
부적절한 배설행동 대처하기

1) 화내지 않고 차분하고 따뜻하게 수용해 줍니다.
2) 실금을 비밀로 하여 자존감을 지켜드립니다.
3) 화장실임을 쉽게 알 수 있는 표시를 해둡니다.

자세한 정보는 여기를 클릭! 중앙치매센터 유튜브 채널에서 치매환자 정신행동증상 대처방법에 대한 영상을 보실 수 있습니다.
https://www.youtube.com/watch?v=J-g0wF9lQ9Y

중앙치매센터 치매환자 정신행동증상 대처방법 (2023)

4 치매환자와의 대화방법



긍정적이고 상대방을 존중하는
태도와 단어를 사용합니다.

치매환자와 이렇게 대화해보세요!

- 칭찬과 격려하는 말을 합니다.
- 자존심을 건드리지 말아야 하며, 가르치려고 하지 않고 아이처럼 대하지 않습니다.
- 치매환자가 말하는 속도에 맞추어 천천히 말합니다.
- 치매환자가 알아들을 수 있는 쉬운 단어를 사용합니다.
- 대화는 짧고 명확하면서 구체적으로 합니다.
- 복잡한 판단을 요구하거나 기억을 많이 해내야 하는 사실을 물어보지 않습니다.
- 치매환자가 대답할 때 까지 충분히 기다려 줍니다.
- 치매환자의 대답이 틀려도 지적하지 않습니다.
- 치매환자를 의기소침하게 만드는 대화는 되도록 피합니다.
- 한번에 한가지씩 묻고 설명해 줍니다.

대화할 때 동작과 표정이 중요합니다!

- 차분하고 안정적인 말투와 목소리 톤을 유지합니다.
- 온화한 미소와 몸짓을 보여줍니다.
- 자세를 치매환자 쪽으로 약간 기울여 줍니다.
- 치매환자와 시선을 맞춥니다.
- 가벼운 신체 접촉을 시도합니다.
- 동작을 함께 사용합니다.

5 치매환자 단계별 돌봄방법

경증 치매환자 돌봄



치매에 걸렸다고 해서 그 순간부터 스스로 해 왔던 모든 것들을
못하게 되는 것은 아닙니다.
치매 진단을 받았더라도 모두 증상이 다르게 나타나기 때문에 필요한 도움이 다릅니다.
치매환자가 일상생활을 하는데 도움을 줄 때에는 **치매환자가 스스로 할 수 없는 부분만 도움을 주고 스스로 할 수 있도록** 해야합니다.
치매환자가 스스로하기 전에 모든 것을 다 해주는 것은 그나마 남아있던 치매환자의 **능력을 감퇴시키면서 가족에게 더욱 의지하게 될 수 있음을 기억**해야 합니다.

원칙 1

스스로 할 수 있도록 합니다.

지속적인 격려를 통해 스스로 남아있는 능력을 사용하여 독립적인 일상생활을 유지할 수 있도록 합니다.

원칙 2

도움이 필요한 일상생활 활동은 보조해 주어야 합니다.

평소에 할 수 있었던 것에서 반복적인 실수를 하게 되면 좌절과 위축, 불안감을 느낄 수 있습니다. 일상생활에서 실수하는 부분들에 대하여 도움을 주어야 합니다.

원칙 3

도움이 필요한 활동을 보조해 줄 때는 간결하고 쉽게 말합니다.

치매환자에게 일상생활을 도와 줄 때는 단계별로 설명하고 규칙적인 활동은 반복해서 알려줍니다. 치매환자를 재촉하지 않고 충분한 시간을 갖고 기다려줍니다.

원칙 4

규칙적인 생활을 유지합니다.

규칙적인 생활은 무엇을 해야 하고 앞으로 어떤 일이 일어날지 예상이 가능하기 때문에 치매환자의 혼란과 불안을 낮춰줄 수 있습니다.

원칙 5

따뜻하게 응대하고 치매환자의 생활을 소중히 여깁니다.

치매환자는 상황에 대한 판단능력이 저하되기 때문에 때로는 말이나 행동에 대해 공격적으로 받아들일 수 있습니다.

치매환자의 생활을 소중히 여기고 환경을 마음대로 바꾸지 않습니다.

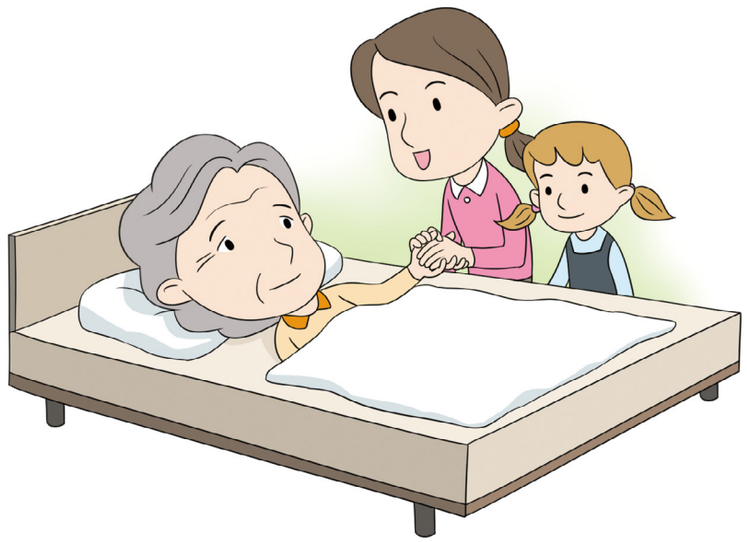
치매환자의 속도에 맞추고 평상시 생활 하는데 많은 시간이 걸리더라도 스스로 할 수 있도록 충분히 시간을 주고 기다려줍니다.

받을 수 있는 지원 서비스는요? (Chapter 4를 통해 자세히 알아보세요!)

- 치매안심센터 내 치매환자쉼터, 조호물품 등을 지원 받으실 수 있으며, 장기요양보험제도 내 인지지원등급 또는 4~5등급을 인정받아 월 한도액에 따라 주야간보호시설 등 재가급여를 이용하실 수 있습니다.
- 치매환자가족이라면 치매안심센터 내 가족지원, 자조모임 등을 통해 정보를 공유받으실 수 있고 장기요양 가족휴가제를 이용하고, 치매환자 인적공제가 적용되어 연말정산 혜택을 받으실 수 있습니다.

중앙치매센터 초기 치매환자 신규 가족 교육 (2022)
중앙치매센터 치매파트너플러스 교육자료 (2023)

중등도·중증 치매환자 돌봄



중등도·중증 치매환자는 일상생활에서 쉽게 피로감을 느끼고
소음이나 강한 빛과 같은 자극, 신체적 질병, 환경의 갑작스런 변화 등으로 인해 많은 스트레스를 받습니다.
일상생활 돌봄을 통해 이러한 스트레스를 줄여주는 것이 매우 중요합니다.
와상 환자의 경우 식사하기, 화장실 이용하기, 목욕하기, 옷 입기, 이동하기 등
일상생활에서 다른 사람의 전적인 도움이 필요합니다.

중앙치매센터 홈페이지 치매대백과

원칙 1

치매환자를 존중하고 환자의 요구를 파악하여 안전을 우선합니다.

치매환자가 인지저하가 심해지고 의존적인 상태이더라도 치매환자의 방에 들어갈 때는 노크를 하고, 앞으로 어떤 돌봄을 할 지 눈을 마주치고 함께 대화하는 것이 필요합니다.

원칙 2

치매환자에게 남아있는 감각을 최대한 활용합니다.

치매환자의 청각이나 촉각 등의 감각을 활용하여 따뜻한 말이나 행동을 합니다.
평상시에 좋아하는 음악이나 후각을 자극하는 향기요법 등을 활용할 수 있습니다.

원칙 3

합병증을 예방하고 관리하기 위해 노력합니다.

중고도 치매환자라 할지라도 신체적으로 동반되는 질환의 악화나 합병증 예방을 위하여 적극적으로 관리해야 합니다. 통증 관리, 정신적인 지지, 정서적인 돌봄도 이루어져야 합니다.

원칙 4

치매환자에게 편안한 환경을 마련해 줍니다.

중고도 치매환자에게 편안하고 익숙한 환경을 통해 안정감을 줍니다.
치매환자와 소통하는 방법으로 치매환자가 잘하는 것, 좋아하는 것, 익숙한 것을 활용하는 것이 좋습니다.

받을 수 있는 지원 서비스는요? (Chapter 4를 통해 자세히 알아보세요!)

- 장기요양보험제도 내 1~3등급을 받아 주야간보호시설, 복지용구 등 재가급여뿐만 아니라 노인요양시설 등 시설급여를 월 한도액에 따라 이용하실 수 있습니다.
- 중증치매 산정특례에 적용되어 외래 진료 시 본인부담금을 경감받을 수 있습니다.
- 경증 치매환자에게 해당 되는 서비스를 받으실 수 있습니다. (치매환자쉼터 등 일부 제외)

중앙치매센터 치매파트너플러스 교육자료 (2023)
서울특별시 광역치매센터 치매가족을 위한 e-희망교실

6 치매돌봄 10계명



1. 치매환자도 존중받아야 할 사람임을 잊지 말아야 합니다.

치매환자는 여전히 본인의 성격과 취향이 있는 한 사람임을 잊지 말아야 합니다. 마냥 아이처럼 대해서는 안되며, 가족으로부터 존중과 사랑을 받고 가정에서의 역할이 있다고 느낄 수 있도록 배려해야 합니다.

2. 치매환자를 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지해야 합니다.

치매환자의 잃어버린 기억을 살리고자 하는 노력이 매우 중요하지만, 그보다 더 중요한 것은 건강하게 남아있는 기능들을 최대한 상실되지 않게 유지시키는 것 입니다. 남아있는 기능들을 감사하게 여기며 잘 지켜나가야 합니다.

3. 치매환자의 작은 변화도 가치가 있고 감사해야 합니다.

치매환자는 새로운 정보를 습득하는 능력이 저하됩니다. 따라서 수십 번 반복해도 습득하지 못하는 경우도 있습니다. 조금씩 끈기 있게 학습을 도와야 합니다. 출입문 비밀번호 등도 꾸준하게 두세 달을 반복하면 대부분 외울 수 있습니다. 치매환자 스스로 대문을 출입할 수 있다는 사실이 때로는 얼마나 고맙게 느껴지는지 모릅니다.

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

치매환자는 자신의 신체 증상을 느끼고 표현하는 능력이 많이 부족합니다. 가족들은 치매환자가 제대로 표현하지 못하는 불편감이 없는지를 파악해야 합니다.

5. 장기적인 계획을 바탕으로 치매환자를 돌봐야 합니다.

치매 진단을 받게 되면, 증상 변화에 따라 앞으로 치매환자가 겪게 될 핵심적 문제들을 파악하고 상황이 발생했을 때 어떻게 대처할 것인지를 미리 생각해 두는 것이 좋습니다.

6. 불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 합니다.

치매환자의 증상은 처한 환경과 신체 및 심리 상태에 따라 급격히 달라질 수 있습니다. 쇼핑을 가더라도 편안함을 느끼고 문제행동을 유발하지 않는 곳이 어디인지, 여행을 가더라도 어느 정도 거리를 어떤 하루 일과로 계획하는 것이 좋을지 등을 고민해야 불의의 사고를 예방할 수 있습니다.

7. 치매관련 다양한 자원을 적극 활용합니다.

치매는 10년 이상 장기간 돌봐야 하고, 정신적, 육체적, 경제적 부담이 클 수 있습니다. 이용 가능한 서비스를 자신의 상황과 필요에 따라 잘 조합하여 이용하면, 장기적으로 치매환자를 돌보는 부담을 줄일 수 있습니다. 치매환자와 가족을 위한 서비스들이 다양하기 때문에 일일이 파악하기 어려울 수 있습니다. 그럴 때는 치매상담콜센터(1899-9988)를 이용하시면 관련 정보를 더욱 쉽게 얻을 수 있습니다.

8. 치매에 대한 지식을 꾸준히 쌓아가야 합니다.

치매는 원인 질환과 진행 단계에 따라 증상이 다양합니다. 치매환자를 잘 돌보기 위해서는 치매환자의 원인 질환과 단계에 따른 특성을 잘 알아야 하고, 현재 증상의 유발 요인과 대처법에 대한 지식을 담당 의사와 치매상담콜센터(1899-9988) 와 같은 신뢰할 수 있는 정보를 통해 꾸준히 쌓아가야 합니다.

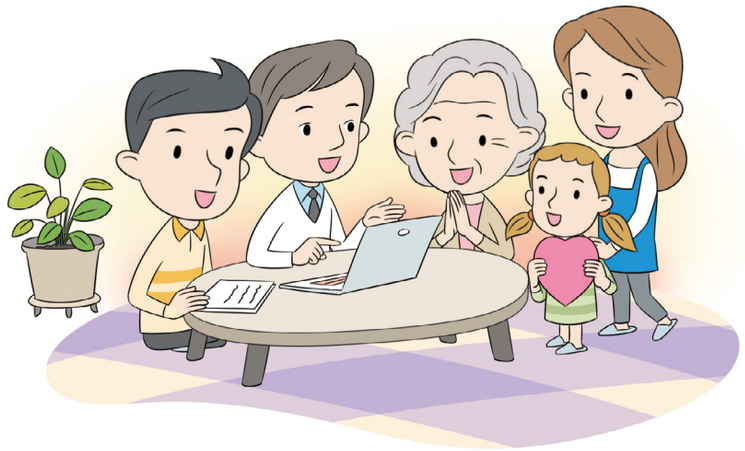
9. 치매는 모든 가족구성원들이 함께 돌보아야 합니다.

치매환자는 진단 시점부터 주로 주부양자 한 분이 전적으로 돌보는 경우가 많습니다. 치매환자를 돌보는 일은 혼자서 전적으로 감당하기에 부담이 매우 큽니다. 가족들은 비록 주부양자처럼 직접 돌보는 역할을 하지 못하더라도 유용한 정보를 대신 찾아서 알려주거나, 정기적으로 전화, 방문 및 경제적 지원을 통해 주부양자의 부담을 덜어주어야 합니다.

10. 치매환자를 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 챙겨야 합니다.

치매환자를 돌보는 가족은 장기간 건강한 정신력과 체력이 필요하기 때문에 주부양자의 건강은 곧 치매환자의 건강과도 직결됩니다. 결코 주부양자 자신의 건강을 챙기는 것을 미안해하지 말아야 합니다. 치매환자와 가족 모두의 건강한 삶을 위해 정기적인 건강검진을 통해 적극적으로 관리해야 합니다.

7 치매환자 가족의 자기돌봄



치매환자를 돌보는 가족들이 육체적으로나 정신적으로 불안정하면
돌볼 수 없습니다. 치매환자를 돌보는 분들도
자신의 상태를 점검하고 자기돌봄이 필요합니다.

가족들의 자기돌봄 수칙

1 나, 지금 괜찮은걸까?



- 치매안심센터에서 돌봄부담분석을 받으신 후 결과를 상담 받으세요.

2 나의 몸과 마음 상태를 알리고 유익한 정보를 가까이 하세요.



- 치매환자를 돌보면서 생기는 어려움을 치매안심센터 또는 의사와 상의하세요.
- 치매안심센터 가족모임에서 돌봄 정보에 대해 공유하세요.
- 치매안심센터 자조모임에서 비슷한 상황에 있는 분들과 이야기를 나누세요.

3 도움을 청하세요.



- 도움 받을 지인, 기관, 국가지원서비스를 정리해 둡니다.
- 치매안심센터에서 지역 내 여러 가지 자원과 서비스 목록을 제공받고 활용하세요.

4 미리미리 챙겨두세요.



- 재정적·의료적 결정 대리인 선정, 위임방식 등을 미리 준비하세요.

5 나만을 위한 시간설계를 하세요.



- 자신에게 필요한 시간이 얼마나 되는지 생각하세요.
- 활기를 불어넣을 수 있는 활동 등을 마련하세요.

* 치매안심센터에서는 가족프로그램에 참여하는 동안,
치매환자를 보호해드리는 '동반치매환자보호서비스'를 제공

보건복지부·중앙치매센터 헤아림 2권-돌보는 지혜 (2015)
보건복지부·중앙치매센터 초기 치매환자 신규 가족 교육 리플릿 (2022)

Chapter 04

다양한 치매 지원 서비스 알아보기

1. 장기요양서비스
- 장기요양서비스란?
- 치매전담형 장기요양기관
- 치매관련 시설을 선택하는 법

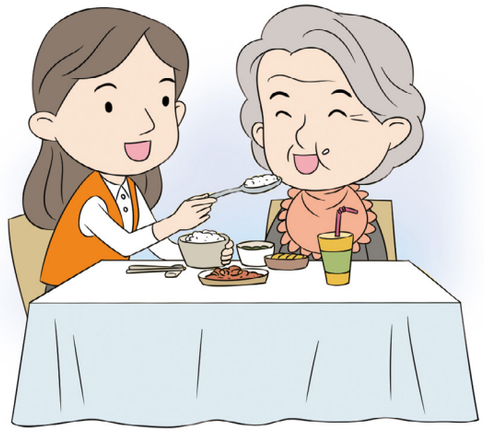
2. 중증치매 산정특례

3. 치매안심센터
- 치매환자쉼터
- 맞춤형 사례관리
- 치매 치료관리비 지원
- 실종 예방 지원
- 치매공공후견인제도

4. 치매환자 가족 지원서비스
- 장기요양가족휴가제
- 치매가족 및 보호자 지원사업

1 장기요양서비스

장기요양서비스란 무엇인가요?



혼자 생활이 어려운 치매환자의 따뜻한 안전망입니다.

고령이나 노인성 질병 등의 사유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운
노인 분들에게 신체활동 또는 가사활동 지원 등의 장기요양급여를 제공하여
노후의 건강증진 및 생활안정을 도모하고, 가족의 부담을 덜어주어
삶의 질을 향상하도록 서비스를 제공해드립니다.

치매환자로 진단 받으면 인지지원등급 등 장기요양수급자로 인정받으실 수 있으며,
방문요양, 주야간보호시설 등 재가급여를 이용하거나
복지용구를 사용하실 수 있습니다.
이때 총 급여비용의 일부를 본인부담금으로 부담하여 이용하실 수 있습니다.

장기요양서비스란?

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

1) 재가급여 (본인부담금 15%)

재가급여에는 방문요양, 인지활동형 방문요양, 방문목욕, 방문간호, 주·야간보호, 단기보호 등이 있으며 등급별 월 한도액에 따라 본인부담금(일반대상자의 경우 15% 부담)을 납부하여 이용하실 수 있습니다.

예) 인지지원등급을 부여 받은 치매환자라면, 재가급여로 주야간보호시설을 이용할 수 있고 월 한도액은 약 64만 원으로, 3시간 이상~6시간 미만으로 시설을 이용한다면 1일 납부액 4,638원으로 약 20일 동안 사용할 수 있음 (24.1.1기준)



방문요양

장기요양요원(요양보호사)이 **가정에 방문하여 신체활동이나 가사활동을 지원**해 줍니다.

인지활동형 방문요양

장기요양 1~5등급을 받은 치매수급자에게 **치매전문교육을 이수한 요양보호사**가 **악화 방지, 남아있는 기능 유지를 위해 '인지활동'과 '일상생활 함께하기' 훈련**을 제공합니다. '일상생활 함께하기 훈련'이란 프로그램 계획에 따라 빨래, 옷개기, 요리하기, 식사준비하기, 위생활동 등을 훈련하는 것을 의미합니다.

방문목욕

장기요양요원이 목욕설비를 갖춘 장비를 이용하여 수급자의 **가정 등을 방문하여 목욕을 지원**합니다.

방문간호

간호사, 간호조무사, 치과위생사가 의사, 한의사 또는 치과의사의 방문간호지시서에 따라 수급자의 **가정 등을 방문하여 간호, 진료의 보조, 요양에 관한 상담, 구강 위생 등을 제공**합니다.

주·야간보호

수급자를 **하루 중 일정한 시간동안 장기요양기관에 보호**하여 신체·인지활동 지원 및 심신기능의 유지·향상을 위한 교육·훈련 등을 제공합니다.
(주·야간보호 내 치매전담실 포함)

단기보호

수급자를 **일정 기간 동안 장기요양기관에 보호**하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지·향상을 위한 교육·훈련 등을 제공합니다. (연간 4회까지 1회 9일까지 연장 가능)

기타 재가급여 (복지용구)

수급자의 일상생활·신체활동 지원 및 인지기능의 유지에 필요한 용구를 **연간 160만 원 한도 내에서 대여하거나 구입**하실 수 있습니다.

구입 또는 대여품목 2개 품목
(사용 가능 햇수 / 개수)

- 욕창예방 매트리스 (3년/1개)
- 경사로 (실내용인 경우 2년/6개, 실외용인 경우 8년/1개)

대여품목 6개 품목
(사용 가능 햇수 / 개수)

- 수동휠체어 (5년/1개)
- 전동침대 (10년/1개)
- 수동침대 (10년/1개)
- 이동욕조 (5년/1개)
- 목욕리프트 (3년/1개)
- 배회감지기 (5년/1개)

구입품목 10개 품목
(사용 가능 햇수 / 개수)

- 이동변기 (5년/1개)
- 성인용보행기 (5년/2개)
- 목욕의자 (5년/1개)
- 안전손잡이 (없음/10개)
- 간이변기 (없음/2개)
- 지팡이 (2년/1개)
- 욕창예방방석 (3년/1개)
- 자세변환용구 (없음/5개)
- 미끄럼방지용품 (없음/양말 6개, 매트와 액은 5개)
- 요실금 팬티 (없음/4개)

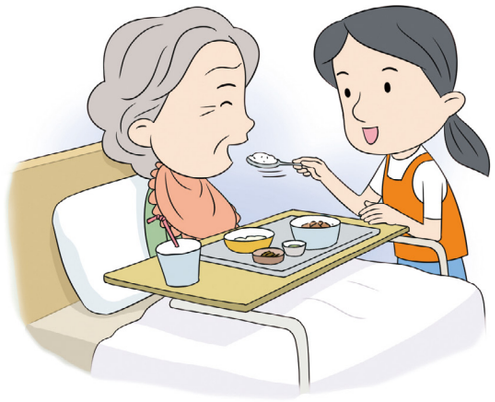
보건복지부·국민건강보험 노인장기요양보험 급여이용 안내 (2023)

2) 시설급여 (본인부담금 20%)

시설급여에는 노인요양시설, 노인요양공동생활가정 등이 있으며 일반적으로 **심신에 상당한 장애가 발생하여 도움이 필요로 할 때 이용**합니다. 등급별 월 한도액에 따라 본인부담금(일반 대상자의 경우 20% 부담)을 납부하여 이용하실 수 있습니다.

1등급, 2등급 수급자에 한하여 시설급여를 이용할 수 있으며, 3~5등급이지만 시설급여 이용이 필요한 경우 장기요양 급여종류·내용 변경 신청하여 등급판정위원회가 인정할 경우 시설급여 이용이 가능합니다. (단, 복지용구 이용은 불가합니다.)

예) 2등급을 부여 받은 치매환자라면, 재가급여 월 한도액(186만 원)에 따라 주야간보호시설 등을 이용할 수 있고, 시설급여를 희망하는 경우 노인요양공동생활가정 입소 시, 1일 13,178원(30일 기준 395,340원)으로 이용 가능 (24.1.1.기준)



노인요양시설 (입소정원 10명 이상의 시설)

치매·중풍 등 노인성질환 등으로 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움을 필요로 하는 노인을 입소시켜 **급식·요양과 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공**합니다.
(노인요양시설 내 치매전담실 포함)

노인요양공동생활가정 (입소정원 5명 이상~9명 이하의 시설)

치매·중풍 등 노인성질환 등으로 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움을 필요로 하는 노인에게 **가정과 같은 주거여건에서 급식·요양, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공**합니다.
(치매전담형 노인요양공동생활가정포함)

보건복지부·국민건강보험 노인장기요양보험 급여이용 안내 (2023)

3) 가족요양비

장기요양기관이 현저히 부족한 도서·벽지지역 거주, 천재지변, 신체·정신 또는 성격 등 그 밖의 사유로 장기요양기관이 제공하는 장기요양급여를 이용하기 어렵다고 인정하는 자에게 지급하는 현금급여로, **가족 등으로부터 방문요양에 상당한 정도의 돌봄 서비스를 받을 때 매월 229,070원을 수급자에게 지급**합니다.

누가 이용할 수 있나요?

장기요양이 필요한 고령자나 노인성 질병(치매, 뇌혈관성질환, 파킨슨병 등)을 가진 분

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 국민건강보험공단 지역별지사 (노인장기요양보험운영센터)
신청절차 장기요양인정신청 → 인정조사 → 의사소견서제출 → 등급판정 (1~5등급, 인지지원등급) → 장기요양급여 이용
문의전화 ① 국민건강보험공단 **1577-1000**
② 치매상담콜센터 **1899-9988**
③ 보건복지상담센터 **129**
인터넷 노인장기요양보험 (www.longtermcare.or.kr)

자세한 정보는 여기를 클릭! **노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)**에서 자세한 정보를 찾아보세요.

치매전담형 장기요양기관

노인요양시설 내 치매전담실, 치매전담형 노인요양공동생활가정, 주야간보호 내 치매전담실에 치매전문교육을 받은 전문인력이 **치매환자의 특성, 기능을 고려한 운동, 음악, 인지자극 활동 등 맞춤형 프로그램을 제공**합니다.

수급자를 위한 안정감 있는 환경에서
맞춤형 돌봄 서비스를 제공해드립니다.



누가 이용할 수 있나요?

- 의사소견서에 '치매상병'이 기재되어 있거나, 최근 2년 이내 치매진료내역이 있는 2등급부터 4등급까지의 수급자 (단, 2등급자 중 심신·거동이 현저히 불편한 자는 제외)
- 5등급 수급자
- 인지지원등급 수급자 (단, 주·야간보호 내 치매전담실에 한함)

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 국민건강보험공단 지역별 지사 (노인장기요양보험운영센터)
문의전화 ① 국민건강보험공단 1577-1000
② 치매상담콜센터 1899-9988
③ 보건복지상담센터 129
인터넷 노인장기요양보험 (www.longtermcare.or.kr)

자세한 정보는 여기를 클릭! **노인장기요양보험 홈페이지(www.longtermcare.or.kr)**에서 자세한 정보를 찾아보세요.

치매관련 시설을 선택하는 법

언제 이용·입소해야 좋을까요?

- 치매환자의 생활 안정과 심신기능의 유지 및 향상이 필요할 때
- 부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없어 일시적으로 보호가 필요할 때
- 가족이 환자의 일상 돌봄에 어려움을 느낄 때
- 치매환자의 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 치매환자에게 적합합니다.
(주·야간보호 내 치매전담실 포함)

단기보호시설

부득이한 사정에 의해 일시적으로 보호가 필요한 치매환자에게 적합합니다.

노인요양시설

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

노인요양공동생활가정

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

요양병원

지속적으로 의료적 처치와 관찰이 필요한 치매환자에게 적합합니다.
(치매전문병동 포함)

※ 요양병원을 제외한 시설은 노인장기요양보험의 지원을 받을 수 있습니다.

시설 선택을 위한 체크리스트

일반적인 고려사항

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

환경

- ☐ 시설이 편안하고 안락한가?
- ☐ 조명이 잘 되어있는지 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

- ☐ 치매환자를 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

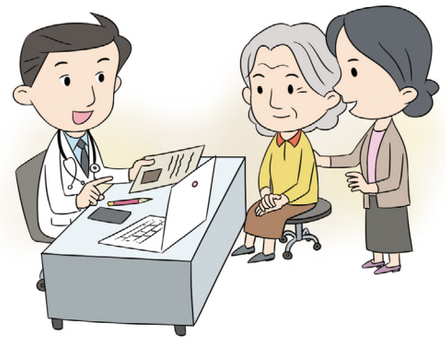
- ☐ 친근감이 가고 환영하는 분위기인가?
- ☐ 건물, 대지,병실은 적당한가?
- ☐ 홀로 앉아 쉴 만한 곳이 있는가?
- ☐ 안전대책은 만족할 만한가? 주위를 돌아다닐 수 있는가?
- ☐ 가족이 와서 식사를 보조해 줄 수 있고 샤워도 해줄 수 있는가?
- ☐ 식사나 목욕, 방의 온도 조절 등 일상생활 문제는 만족스러운가?
- ☐ 최소 인원의 당직자가 항상 대기하고 있는가?
- ☐ 비용에 대해 잘 확인하였는가?
- ☐ 입원환자 개인의 권리는 어느 정도인가?
- ☐ 시설 직원의 태도는 어떠한가?

2 중증치매 산정특례

진료비 부담이 높고 장기간 치료가 필요한 질환에 대해 의료비 본인부담금을 낮춰주는 제도입니다. **중증치매 환자라면 10%로 경감된 본임부담률이 적용**됩니다.

(외래 또는 입원 진료(약국 포함)에 한함)

긴 시간동안 받아야 하는 치매 치료,
치료비 부담이 줄어들었습니다.



누가 이용할 수 있나요?

아래의 세 가지 조건에 모두 해당되는 경우 신청할 수 있습니다.
(단, 질환의 특성에 따라 연간 지원 가능 일수가 달라질 수 있습니다.)

① 영상검사에서 해당 치매상병으로 진단
② 임상치매척도(CDR) 2점 이상 또는 전반적퇴화척도(GDS) 5점 이상
③ 간이정신상태검사(MMSE) 18점 이하
※ 점수에 따라 신경심리검사 필요

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 의료기관 (치매 진단을 받은 병·의원)
국민건강보험공단 지사

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

신청방법 ① 구비서류: 건강보험 산정특례 등록 신청서
② 접수방법: 의료기관 대행 신청 또는 공단에 직접 신청

3 치매안심센터

치매환자쉼터

치매안심센터에서 작업치료사 등 전문인력이 **경증치매환자의 악화 방지를 위해 효과가 검증된 인지 자극, 정서 지원, 건강 지원 프로그램**을 진행합니다.



치매환자의 기억을 지켜드리는 안식처가 되어드립니다.

누가 이용할 수 있나요?

- 치매안심센터에 등록된 경증치매환자
  - 장기요양인정을 신청하지 않은 자
  - 장기요양등급(1등급~4등급) 판정받은 대상자 중 장기요양서비스 미이용자 (대기자 포함)
    ※ 장기요양등급(1등급~4등급) 판정받은 대상자의 경우 치매사례관리위원회 심의를 통해 이용여부 결정
  - 장기요양 5등급자, 인지지원등급자

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터
문의전화 ① 치매안심센터
② 치매상담콜센터 1899-9988

맞춤형 사례관리

치매환자가 오랫동안 가정에서 건강하게 지낼 수 있도록 **대상자와 가족의 요구에 맞는 맞춤형 계획을 수립**하고 **치매안심센터와 외부 기관의 서비스를 모니터링** 합니다.



돌봄사각지대에 있는
치매환자를 위한 맞춤형 서비스를 제공해드립니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매안심센터 등록 치매환자 중 초기치매이거나 돌봄 사각지대에 있는 치매환자로 건강상태나 인구·사회경제적 위기도 평가결과, 맞춤형 사례관리가 필요하다고 판단되는 자

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터
문의전화 ① 치매안심센터
② 치매상담콜센터 1899-9988

치매 치료관리비 지원

꾸준한 약물치료로 치매증상 악화를 지연시키도록 치매환자의 **치매치료비(약제비 및 진료비)를 월 최대 30,000원(연 36만 원)까지 실비로 지원**해 드립니다.

치매 치료,
시작이 빠를수록 효과가 커집니다.



누가 이용할 수 있나요?

치매치료관리비 지원사업의 대상자 선정 기준 중에서 기준 중위소득 140%이하(권고)를 충족하는 자
(지자체 예산 사업으로 거주 지역에 따라 중위소득 기준은 변동 가능)

['24년도 가구 규모별 소득기준] (단위: 천 원)

가구원수	1인	2인	3인	4인	5인
기준 중위소득 140%	3,120	5,156	6,601	8,022	9,375

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터
문의전화 ① 국민건강보험공단 1577-1000
② 치매상담콜센터 1899-9988
③ 보건복지상담센터 129
인터넷 중앙치매센터 (www.nid.or.kr) / 보건복지상담센터 (www.129.go.kr)
복지로 (www.bokjiro.go.kr)

여기서 잠깐!

치매환자 연말정산 인적공제

공제내용 치매환자도 '항시 치료를 요하는 중증환자(장애인)'에 포함되어, 치매환자 1명당 연 200만 원의 소득공제가 가능
공제방법 치매 진단받은 의료기관에서 장애인증명서를 발급받아 연말정산 서류에 첨부

실종 예방 지원

실종 예방 및 찾기 사업이란, **치매환자의 실종을 예방하고자 배회 시 신속히 발견하여 가정으로 복귀할 수 있도록 하는 사업**으로, '배회가능 어르신 인식표 발급', '배회감지기 대여', '지문 등 사전등록제'가 있습니다.

배회가능 어르신 인식표 발급

경찰이 인식표를 확인하여 집으로 돌아가실 수 있도록 **실종 위험이 있는 치매환자의 옷 등에 부착할 수 있는 인식표를 발급**해 드립니다.



누가 이용할 수 있나요?

실종 위험이 있는 치매환자 및 60세 이상 지역주민

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터
신청절차 치매안심센터 방문 ▶ 신청서 및 동의서 등 제출 ▶ 인식표 배부 (무료)
문의전화 ① 치매안심센터
② 치매상담콜센터 1899-9988
인터넷 중앙치매센터 (www.nid.or.kr)

국민건강보험공단 배회감지기(복지용구) 대여

국민건강보험공단에서 치매환자의 실종을 예방하기 위해 **노인장기요양보험 수급자에게 복지용구 품목 중 배회감지기를 대여**하는 사업입니다.

어떤 종류의 배회감지기를 대여할 수 있나요?

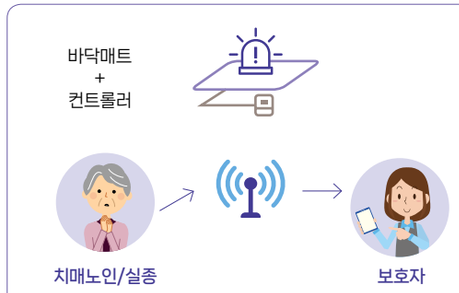
GPS형 배회감지기

위성신호를 이용하여 위치를 보호자에게 알려주는 방식으로, 수급자가 착용하거나 소지품에 부착하여 사용할 수 있는 이동형 배회감지기입니다.



매트형 배회감지기

침대 밑이나 현관에 깔아 놓고 밟으면 램프 등 알림이 울려 보호자에게 알려주는 형태로, 설치형 배회감지기입니다.



누가 이용할 수 있나요?

노인장기요양보험 수급자
※ 시설급여(요양원 등) 이용 시 배회감지기 대여 불가
* 본인 부담금이 발생할 수 있습니다.

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 복지용구 사업소
문의전화 ① 국민건강보험공단 1577-1000
② 치매상담콜센터 1899-9988
③ 보건복지상담센터 129
인터넷 노인장기요양보험 (www.longtermcare.or.kr)

지문 등 사전등록제

경찰청에 치매환자의 **지문과 사진, 기타 정보를 미리 등록**해두었다가 실종 후 발견 시 등록된 자료를 이용해 신속히 복귀할 수 있도록 지원하는 서비스입니다.



누가 이용할 수 있나요?

치매환자 누구나

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터, 경찰서 (가까운 지구대, 파출소 포함)
신청절차 치매안심센터, 경찰서(지구대, 파출소 포함)에 치매환자와 함께 방문
(치매안심센터 등록 시 구비서류: 치매진단서 또는 소견서, 치매환자 및 치매환자 보호자 신분증, 치매환자 보호자임을 확인할 수 있는 주민등록등·초본 또는 가족관계 증명서)
문의전화 ① 경찰청 182
② 치매안심센터
③ 경찰서 (가까운 지구대, 파출소 포함)
인터넷 안전 Dream 홈페이지 (www.safe182.go.kr), 안전Dream 애플리케이션

치매공공후견인제도

치매공공후견사업을 아시나요?



치매환자의 재산관리, 법률행위,
신상보호(의료) 이젠 안심하세요!
치매공공후견사업을 통해 지원받으세요.

누가 이용할 수 있나요?

- 치매 진단을 받은 자라면 이용할 수 있으나
- 권리를 대변하여 줄 가족이 없거나 실질적인 지원이 없는 경우,
- 후견인의 도움을 원하거나 의사결정 지원이 필요한 자,
- 기초생활수급자, 차상위자 등 저소득자를 우선 지원합니다.

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

1) 노인장기요양보험 등 사회복지서비스 신청 및 이용지원
2) 의료서비스 이용에 관한 지원 (병원진료, 의료비 지출 등)
3) 임대차 계약 등 거소 관련 사무지원
4) 일상생활비, 예금 통장 관리 등 재산 관리 지원
5) 주민등록등본 발급 등 공법상 신청행위에 관한 사무지원

※ 공공후견인은 특정후견을 원칙으로 하여, 법원의 후견 결정에 따른 사무 및 대리권 범위 내에서 활동 가능

치매공공후견서비스 이용절차

치매 진단을 받았으나 독거 등 권리를 대변할 **가족이 없고 기초생활수급자 등 저소득층에 해당되는 경우** 치매안심센터 등에 요청하여 치매공공후견서비스를 받으실 수 있습니다.
각 지자체에 따라 선정되기 어려운 경우가 있습니다. 피후견인 및 후견인 선정부터 후견심판청구 및 심판 결정 등의 과정이 필요하므로 **공공후견서비스를 받기 위해서는 최소 6개월 이상의 기간이 소요**됩니다.

1. 공공후견서비스 신청 → 2. 후견대상자 선정 → 3. 후견심판청구 준비
4. 후견심판청구 → 5. 후견심판결정 → 6. 후견활동 시작

어디로 문의하면 되나요?

문의전화 ① 치매안심센터
② 치매상담콜센터 **1899-9988**

4 치매환자 가족 지원서비스



장기간의 돌봄으로 지친

중증 수급자 및 치매 수급자 가족,

재충전의 시간을 가지세요.

장기요양가족휴가제

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

장기요양가족휴가제는 **치매환자 가족 또는 보호자께 휴식을 드리기 위해 제공**되는 서비스로, 장기요양 1, 2등급 및 치매가 있는 수급자(3-5등급, 인지지원등급)는 월 한도액과 관계없이 10일 이용가능하며, 단기보호급여(연간 10일 이내) 또는 종일 방문요양급여(연간 20회 이내, 1회당 12시간 이상)를 제공받을 수 있습니다.

누가 이용할 수 있나요?

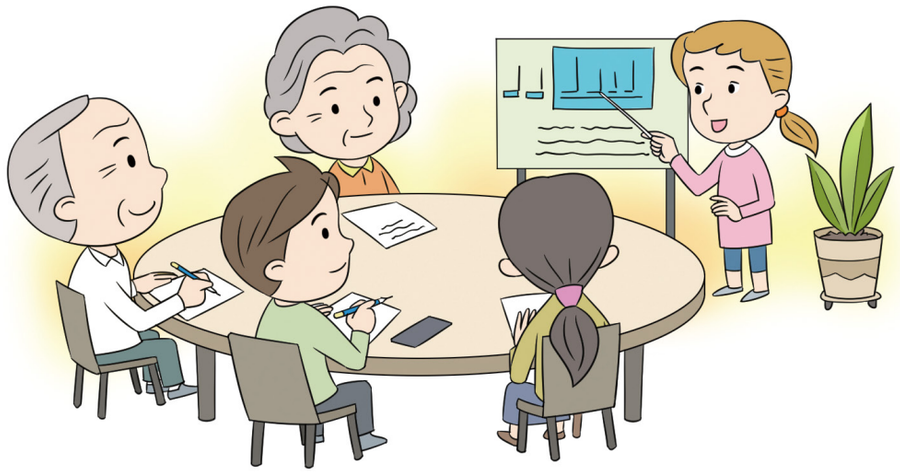
장기요양 1, 2등급 및 치매가 있는 수급자(3-5등급, 인지지원등급)는 연간 10일 이내 단기보호 또는 종일 방문요양을 선택해서 이용 가능

어디로 문의하면 되나요?

문의전화 ① 국민건강보험공단 **1577-1000**
② 치매상담콜센터 **1899-9988**
③ 보건복지상담센터 **129**

인터넷 노인장기요양보험 (www.longtermcare.or.kr)
(단기보호시설, 종일 방문요양 기관 및 연락처 검색 가능)

치매가족 및 보호자 지원사업



'헤아림' 가족교실과 자조모임을 통해
유익한 돌봄정보를 받으시고
힐링프로그램을 통해 심리적 부담을 낮추세요!

어떤 서비스를 이용할 수 있나요?

헤아림 가족교실

치매환자 가족이 꼭 알아야할 치매관련 정보와 돌보는 지혜를 제공하여 가족 여러분의 돌봄 역량을 향상시켜드립니다.

헤아림 자조모임

치매환자를 돌보는 가족이 서로 지혜를 나누고 격려하는 모임입니다.
치매상담콜센터의 자조모임 전담 상담사를 통해 맞춤형 상담을 받으실 수 있습니다.

힐링프로그램

치매환자와 가족이 함께하는 다양한 프로그램에 참여할 수 있습니다.
※ 동반치매환자보호서비스 제공
가족 및 보호자가 가족교실, 자조모임, 힐링프로그램 등 치매안심센터 가족 프로그램에 참여하는 동안 치매안심센터에서 치매환자를 보호해드립니다.

누가 이용할 수 있나요?

치매환자 가족 및 보호자 또는 경도인지장애자 가족 및 보호자
(힐링프로그램은 치매환자, 경도인지장애자와 함께 참여 가능)

어디로 문의하면 되나요?

신청기관 치매안심센터
문의전화 치매상담콜센터 1899-9988
인터넷 중앙치매센터 (www.nid.or.kr)



헤아림 1권



헤아림 2권

자세한 정보는 여기를 클릭! **중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)**에 접속 후, **지원-> 우리동네가족모임**에서 자세한 정보를 찾아보세요.

2024
나에게 힘이 되는

치매 가이드북

Dementia Guide Book

보건복지부 Ministry of Health and Welfare
국립중앙의료원 national medical center
중앙치매센터 National Institute of Dementia

발행처 보건복지부·국립중앙의료원·중앙치매센터
발행일 2024년 6월
주 소 서울특별시 중구 을지로 245 중앙치매센터
(을지로6가, 국립중앙의료원)
디자인 (주) 디자인여백플러스

Copyright ©2024 중앙치매센터
본 저작물은 국립중앙의료원 중앙치매센터에서 출간하였습니다.
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.