

같은 질문을 반복하는 경우 대응하는 방법

치매 환자가 같은 질문을 반복하는 경우 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

많은 가족들이 치매환자가 같은 질문을 계속 하는것이 짜증난다고 말합니다.

어떤 의미에서 이런 행동은 주변 상황을 파악하지 못하는 환자의 두려움과 불안함에서 나타나는 것입니다.

치매환자는 가족에게 질문을 던졌다는 사실과 가족이 답을 해줬다는 사실조차 전혀 기억하지 못하는 것입니다.

치매환자가 계속해서 같은 질문을 하는 경우

질문을 하도록 만드는 대상, 물건, 장소, 사건, 사람에 대해서 질문을 하도록 만드는 무엇인가가 있는지 확인해보세요.

질문을 하도록 만드는것이 무엇이든 치매환자가 그것에 관심을 갖지 않도록 주의를 돌릴 필요가 있습니다.

환자가 가장 좋아하는 간식을 만들어 주거나 재미있어 하는 활동에 참여시키는 등의 방법으로 주의를 돌려보세요.

계속 같은 질문을 하는 것 같다고 판단이 되면 물건을 치워 주세요.

질문을 자주하는 시간, 아침에 일어난 직후 또는 늦은 오후와 같이 질문을 자주 하는 특정한 시간이 있는지 확인해보세요.

질문을 자주하는 시간이 되면 치매환자의 주의를 돌리도록 다른활동(음악듣기, 소일거리)을 하거나 대화를 나누어보세요.

환자가 좋아하는 간식을 주는 것도 좋습니다.

치매환자가 간단한 안내문을 읽고 이해할 수 있나요?

치매환자가 간단한 안내문을 읽고 이해할 수 있다면, 다음과 같이 해 볼 수 있습니다.

달력이나 일정표는 치매환자의 반복질문에 대처하는데 유용합니다.

치매환자가 날짜, 월, 년도에 대한 질문을 반복한다면 환자에게 달력을 참고하도록 해주세요.

치매환자에게 달력을 보여주는 것은 약속이나 행사에 대한 환자의 불안한 마음을 진정시켜 주기도 합니다.

활동이나 행사, 치매환자가 해야 할 목록에 대해 매일 일정을 만들어보세요.

이는 반복되는 질문을 줄이는데 도움이 됩니다.

환자가 질문을 할 때, 일정을 확인하도록 해주세요.

기억보드

기억보드는 벽에 걸 수 있는 칠판, 코르크판 같은 것으로 시간/장소/사람,전화번호,활동/행사와 관련된 질문에 대처하기에 효과적인 도구입니다.

기억보드는 치매환자가 쉽게 보거나 찾을 수 있는 장소에 있어야 합니다.

가족이 외출을 해야 한다면 핸드폰 번호와 집에 돌아올 시간을 판에 적어주세요.

기억보드에 오늘 날짜와 매일 매일 계획되어 있는 활동을 적어주세요.

치매환자가 항상 하는 질문에 대한 답을 미리 적어주세요. 이것들을 모아 휴대용 크기로 카

드를 만들어 환자가 가지고 다닐 수 있도록 하면 좋습니다.

이것이 색인카드입니다.

치매환자가 얼굴을 보고 이름을 떠올리기 힘들어 한다면, 사진 아래에 이름을 적어 카드를 만들어 주기 바랍니다

치매환자가 간단한 안내문을 읽고 이해하는 것이 어렵다면, 다음과 같이 해 보세요.

의사소통을 위해 사진을 활용하세요. 가족이 교회에 나가는 날을 설명하기 위해 달력에 십자가 그림을 그려두는 것도 좋습니다.

잡지에서 사진을 오려 붙여도 괜찮습니다.

숫자

치매환자가 숫자를 알아볼 수 있다면 하루의 시간, 약속 시간, 활동/행사 시간을 위해 숫자를 활용하세요.

가족들이 고려해야 할 사항은 다음과 같습니다.

치매환자가 잠에서 깨서 꿈과 현실을 구분하기 힘들어 계속해서 질문을 할 수 있으며 특정 시간이 되면 걱정, 불안, 초조한 마음에 질문을 할 수도 있습니다.

치매환자가 반복되는 질문을 많이 하는 시간이 하루 중 언제인지 확인해보세요.

노력을 했는데도 여전히 환자를 다루는 것이 힘들다고 느낄 때도 있을 것입니다.

그럴 때에는, 방문요양서비스, 노인돌봄서비스, 가족휴가제와 같은 서비스를 알아보고 활용하는 것도 도움이 됩니다.

그래도 아직 해결되지 않았다면, 담당 의사와 이 문제에 대해 상의해보기 바랍니다.

만약 환자가 걱정이 있어서 질문을 하는 것이라면 담당 의사가 이를 알 필요가 있습니다.

또한 환자의 걱정에 대해 도움을 줄 수 있는 약물을 알고 있을 것입니다.

의사와 상의해보세요.

치매환자가 계속해서 같은 질문을 하는 것은 어디까지나 ‘치매’라는 질환 때문임을 잊지 말아야 합니다.

때로는 이런 문제들로 좌절감을 느끼거나 부담을 느낄 때도 있겠지만 항상 침착하고 인내심 있게 행동하는 것은 중요합니다.

지금까지 기억력이 저하되어 같은 질문을 반복하는 치매환자에 대응하는 방법에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

보다 자세한 상담은 자치구 치매지원센터로 문의하면 친절하게 안내 받을 수 있습니다.

감사합니다.