

걱정이나 근심

치매환자가 걱정이나 근심 할 때 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

알츠하이머나 다른 기억문제를 가진 사람들은 기억을 잃기 시작한 후, 오래도록 여러 가지 감정과 좌절감을 느낍니다.

이런 감정을 적절하게 표현하지 못할 경우, 정신행동증상으로 이어지기까지 합니다.

감정이나 자신의 기분을 말로 표현하기 어려워합니까?

감정표”를 사용하여 치매환자가 어떤 감정을 가지고 있는지 파악하세요.

하나의 감정을 나타내는 얼굴표정을 보여주면서 기분이 어떤지 물어볼 수 있습니다.

울고 있는 사진을 가리키면서 “지금 걱정거리나 근심이 있으시면 고개를 끄덕여보세요.” 라고 물어보세요.

기쁨이나 지루함, 슬픔 등 여러 가지 다른 기분을 알아내기에 유용할 것입니다.

감정이나 자신의 기분을 말로 표현할 수 있습니까?

치매환자가 자신의 걱정거리에 대해 말할 기회를 주세요.

환자의 이야기를 듣고 “제가 함께 여기 있을 거예요”와 같이 안심시켜주는 말을 해주세요.

또한, 치매환자가 좋아하는 활동이나 모임에 참여할 수 있도록 자리를 마련해 주는 것도 좋습니다.

치매환자가 아무런 활동 없이 지루함을 느끼는 시간이 많습니까?

기억력에 문제가 있는 경우 일상생활이 어려워져 무료하게 지내는 시간이 길어집니다.

이럴 경우, 치매환자의 우울, 슬픔과 같은 정신행동증상이 나타날 가능성이 높아집니다.

따라서, 치매환자의 장점이나 능력에 적합한 활동을 찾는 것이 중요합니다.

기억문제를 가지고 있는 사람들은 모두 다르다는 것을 기억하세요.

어떤 치매환자에게는 쉬운 활동이 다른 치매환자에게는 어려울 수 있습니다.

적절한 도움이 있다면 치매환자도 충분히 활동을 할 수 있습니다.

치매환자가 매일매일의 활동을 즐기면서 하도록 해야 합니다.

그러려면 즐거운 여가활동을 제공하세요.

활동으로는 일상 속에서 흔한 집안일이나 옷 입기, 식사, 목욕과 같은 기본적인 일들도 해당이 됩니다.

활동은 의미 있고 목적이 있어야 합니다.

재미있는 활동이지만, 정작 환자가 흥미를 느끼지 못한다면, 그 활동의 목적은 없는 것입니다.

치매환자가 즐겁게 활동을 지속하는 것이 좋습니다.

치매환자가 활동을 얼마나 즐거워하는지 또는 활동이 얼마나 유용하다고 생각하는지 아는 것이 중요합니다.

만약 치매환자가 그림을 그리는 동안 행복하다면, 색칠을 잘 하는 것은 그리 중요한 것은 아닙니다.

과거의 습관 또는 흥미가 있었던 활동을 만드세요.

환자가 평소에 즐겨 했던 활동들을 생각해 보세요.

이러한 생각들은 일상 활동을 계획하는데 좋은 아이디어를 제공할 것입니다.

환자의 강점과 약점을 생각해 보세요. 예를 들면, 환자가 책을 읽을 수 있는지, 색깔이나 모양대로 분류할 수 있는지, 움직이는데 문제는 없는지 생각해 보세요.

환자가 잘 할 수 있는 활동을 선택하는 것이 좋습니다.

환자가 흥미를 갖는 활동이 무엇인지 기억해 둡니다.

활동을 시작하는 것을 어려워 한다면, 격려해주거나 활동을 시작하는데 도움이 필요할 수 있습니다.

치매환자가 빨래 개기를 힘들어 하는 반면, 같은 색의 양말을 짝지어 정리하는 것은 능숙할 수도 있습니다.

즉, 얼마나 완벽하게 해내는가 보다는 이러한 활동을 통해 자신이 가치 있고 필요한 존재라는 사실을 느끼는 것이 더 중요합니다.

카드나 다른 게임 활동을 쉽게 만드세요.

과거에 카드 게임을 잘했지만 지금은 할 수 없을지도 모릅니다.

혼자서 할 수 있는 카드게임 대신에, 모양이나 색깔에 따라 카드를 분류하는 활동을 할 수도 있습니다.

적절한 의사소통 기술을 사용하세요. 예를 들어, 함께 옷을 접어 정리할때, 옷을 개세요 라고 명령하듯이 말하면 거부감이 들 가능성이 클 것입니다.

치매환자가 시간이 흐를수록 집중력과 사고력이 떨어지기 때문에 천천히 한번에 하나의 일을 차례로 요청하는것이 좋습니다.

"옷을 벗으세요"라고 전체적인 일을 권하기 보다는 "셔츠를 벗으세요", "이제 바지를 벗으세요"와 같이 단계적으로 말하는것이 더 적절할 것입니다.

주위환경을 활동에 적합하게 만드세요. 환자의 주변 환경 또는 주거환경은 활동에 중요합니다.

기억력 저하가 있는 경우 집중하는 것이 어려우므로, 주위를 산만하게 만드는 것을 제거함으로써, 환자가 활동에 집중하는데 도움이 됩니다.

가족이 고려해야 할 사항에 대해 살펴보겠습니다.

치매환자가 무엇인가 걱정거리가 있다는 것을 알게 되면, 주치의에게 이를 알려 해결할 수 있도록 해야 합니다.

또한 이런 문제를 악화시키는 약을 복용 할 수 있기 때문에 이 부분도 확인 받아야 합니다.

치매환자의 슬픔이나 구체적인 기분을 확인할 수는 없지만 대부분의 시간을 우울하게 지내고 있다면 다음 사항을 참고하세요.

안정감을 주는 스낵이나 음료수를 드리거나, 좋아하는 음악을 들려주세요.

산책이나 운동을 하거나, 좋아하는 활동을 권유해 보세요.

어떤 치매환자는 신체적 접촉을 통해 안정감을 느낄 수 있으므로, 부드럽게 손을 잡아주세요.

차분하고 부드러운 목소리로 말을 건네주세요.

“오늘 표정이 안 좋아 보여요”, “저는 언제든지 도움을 줄 수 있으니 필요하면 저에게 말해주세요” 와 같은 긍정적인 대화를 나눠주세요.

지금까지 치매환자가 걱정이나 근심 할 때 대응하는 방법에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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