

## 치매환자 목욕하기

치매 환자 목욕하기 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

목욕과 샤워는 위생과 청결 및 건강한 피부를 위한 일상의 기본적인 활동입니다. 치매가 진행되면서 치매환자의 저항, 두려움, 혼란, 오해, 운동 및 균형감각 문제, 주의력 결핍 등의 이유로 목욕을 도와주는 가족의 어려움이 커집니다.

### 치매환자가 목욕하는 것을 두려워한다면

목욕에 대한 두려움은 치매환자에게 일반적으로 나타나는 현상입니다.

샤워와 욕조에 대한 오해는 혼란과 불안을 일으킬 수 있으며, 주변 상황이 익숙하지 않다면 목욕을 두려워하고 저항하기도 합니다.

목욕장소를 익숙하게 부드러운 수건, 밝은 빛, 따뜻한 색상으로 만들어주세요.

미끄럼방지 매트를 설치하여 낙상을 예방하고, 욕실바닥과 욕조를 치매환자가 정확히 구분할 수 있도록 해주세요.

목욕하는 동안 차분한 음악을 틀어주는 것도 좋으며, 치매환자가 편안한 마음으로 탈의할 수 있도록 실내 온도를 따뜻하게 유지하세요.

온도계로 물의 온도를 확인하고, 뜨겁거나 차갑다는 치매환자의 말에 주의를 기울여야 합니다.

빈 욕조에 목욕의자를 놓아 치매환자가 앉도록 하고, 손으로 쥘 수 있는 샤워용 호스를 사용합니다.

샴푸와 바디워시는 유아용으로 사용하면 순하기 때문에 피부에 자극이 덜하고 눈에 들어가지도 눈물이 나지 않습니다.

생식기 주변은 염증이 생기기 쉬운 부분이기 때문에 깨끗이 씻겨 졌는지 반드시 확인하고, 살이 접히거나 겹치는 부분, 가슴아래 부분의 상태도 살펴보세요.

### 치매환자가 목욕 중에 불안해 하거나 목욕을 거부하나요?

치매환자가 목욕을 하는 과정에 스스로 직접 참여하도록 하는 것은 반드시 필요한 부분입니다.

환자들이 직접 결정을 내리도록 하여 독립심을 가질 수 있도록 해주세요.

이 때 쉽고 안전한 방향으로 결정을 내릴 수 있도록 도와주어야 합니다.

치매환자와 함께 목욕 계획을 일주일 단위로 세워보세요. 달력에 기록해 두고 때에 맞춰 알려주세요.

표지판을 이용해 욕실로 가는 길을 표시해서 치매환자가 잘 찾을 수 있도록 안내해 주세요. 욕실 문은 밝은 색으로 하고, 저녁에는 불을 켜두어 치매환자가 불빛을 보고 찾아가도록 합니다.

욕실 출입문에 잠금 장치를 없애거나, 아주 높게 혹은 낮게 설치하세요.

치매환자를 관찰할 수 있는 모니터를 사용하되, 환자의 사생활을 보호하면서도 도움을 요청하면 확인할 수 있도록 하세요.

목욕을 할 때 필요한 목욕용품은 환자의 시야에서 벗어나지 않는 곳에 놓아주세요.

욕실 벽의 잘 보이는 곳에다가 목욕 순서를 적어, 단계적으로 해야 할 일을 나타내는 간단

한 표지판을 붙여 주세요.

치매환자가 글을 읽지 못하는 경우에는 사진이나 그림을 활용하는 것이 좋습니다.

목욕에 필요 없는 물건은 잠시 치워 두고, 주변이 어수선하지 않도록 해주세요.

치매환자가 목욕을 하는 데 노력을 기울였다면 이를 칭찬해주세요.

#### **치매환자가 목욕하는 순서를 잊어버릴 경우**

치매환자에게 목욕할 시간이 되었다고 알려주세요.

환자가 ‘아니오’라고 대답할 만한 질문은 가급적이면 하지 않도록 하세요.

“비누를 잡으세요.,” “팔을 머리 위로 들어보세요.”와 같이 간결하고 명확하게 말하세요.

치매환자가 말을 이해하지 못할 때에는 직접 보여주면서 따라 하도록 도와주세요.

꼭 필요한 만큼만 도와주세요.

치매환자가 말을 씻지 못하고 있다면 이 부분에 대해서만 도움을 주고 다른 것은 스스로 할 수 있도록 지도해 주세요.

#### **치매환자가 목욕을 하는 도중에 산만해진다면**

욕조에서 목욕을 하는 동안 치매환자가 손에 들고 쳐다볼 수 있는 것을 제공해주면 좋습니다. 이렇게 하면 환자가 산만해지는 것을 다소 완화시킬 수 있습니다.

목욕하는 동안 환자에게 친숙한 음악을 틀어 안정을 찾도록 해주고 여벌의 수건을 주어 치매환자가 목욕에 참여할 수 있도록 해주세요.

치매환자를 산만하게 하는 물건들은 스크린이나 커튼을 활용하여 환자의 눈에 보이지 않도록 하는 것도 방법입니다.

지금까지 돌봄 기술 중 치매환자 목욕하기 방법에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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

감사합니다.