

## 과거의 중요한 일 기억하기

치매 환자가 기억력 저하로 과거의 중요한 일을 기억하기 어려움이 있는 경우 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

치매나 다른 기억력 저하와 관련된 질환으로 고통 받는 사람들은 대부분 과거에 일어났던 중요한 일을 기억하지 못합니다.

예를 들어, 기념일, 생일, 사랑하는 사람의 죽음 등과 같은 일들이 있습니다. 기억력 저하는 뇌의 변화와 직접적으로 관련되어 있기 때문에, 병이 진행될수록 더욱 악화됩니다.

따라서 증상이 나아지지 않더라도 이러한 상황에 대응하는 방법을 배워야 합니다.

### 치매환자가 사진이나 그림을 보고 이해할 수 있습니까?

기억 노트를 만들어 활용하세요.

기억 노트란 과거에 있었던 일들을 수첩이나 노트에 정리해 놓은 것을 말합니다

사람들은 행복했던 시간을 떠올리기 위해 사진을 찍거나 기념품을 사곤 합니다.

사랑하는 가족과 친구의 이름이 기억나지 않는다면 그 때의 기분이 어떨까요?

이 때 필요한 것이 바로 기억 노트입니다.

각각의 상황마다 사진을 분류하여 정리해놓으면 기억력 저하를 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.

기억 노트에 있는 가족과 친구들의 사진을 보면서 치매환자가 이름까지는 기억하지 못하겠지만 누군가를 알아볼 수도 있습니다.

최근의 기억이 떠오르지 않더라도, 오래된 사진을 보면서 과거의 행복했던 시절을 떠올릴 수도 있습니다.

예전에 즐겨했던 취미나 오락, 휴가에 대해 이야기를 하거나 관련된 사진을 보면서 대화를 한다면, 치매환자와 보다 더 쉽게 대화를 이어나갈 수 있습니다.

치매환자는 화가 나거나 흥분할 때 기억노트에 담겨진 사진들을 보면서 진정할 수 있습니다.

노트는 보기 쉽고 간략하게 만들어야 하며, 쉽게 찾을 수 있는 곳에 두어야 합니다.

사진을 사건 별로 분류하는 능력은 다른 능력에 비해 늦게 손상이 오기 때문에 함께 기억 노트를 만들면서, 간단한 것은 치매환자가 직접 할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

상자 안에 사진을 모아두고 치매환자가 기억노트에 정리할 수 있도록 하는 것은 좋은 활동입니다.

### 기억 노트 만들기 팁

사진에는 언제 찍었고, 무슨 상황이라는 내용을 간략하게 표시해 두세요.

사진 속 인물이나 상황을 잘 알지 못하더라도 치매환자와 대화를 할 때 활용할 수 있습니다.

치매환자와 함께 만드세요. 한 번에 간단한 내용으로 나누어 일을 진행하면 치매 환자들도 충분히 할 수 있는 일이 됩니다.

예를 들어, 어떤 날에는 가족 구성원 별로 사진을 분류했다면, 다음 날에는 살았던 장소를 기준으로 분류할 수 있습니다.

중요한 것은 단순화하는 것입니다.

기억노트는 '우리 삶' 전체를 하나로 보고 커다란 책으로 만드는 것보다 작은 주제별로 다양하게 나누어 만드는 것이 좋습니다.

예를 들어, 제주도 여행편, 손자 들잔치, 큰아들 졸업식 등의 치매환자가 분류하기 쉽고 흥미로울 만한 것을 생각해 보세요.

### 기억 노트 활용하기

절대로 '이거 기억나세요?' 라는 말을 하지 않도록 하세요. 대신, '이런 사진이 있어요.'라고 말하는 것이 훨씬 낫습니다.

사진을 충분히 활용하여 이야기를 하며 행복한 시간을 보내도록 하세요.

기억 노트는 필요할 때 수시로 찾아서 볼 수 있도록 잘 보이는 가까운 곳에 보관하세요

깨끗한 작은 종이에 표시를 해두고 사진 옆에 붙여주세요.

필요할 때 사진이나 표시를 수정할 수 있도록, 떼었다 붙였다 할 수 있는 포스트잇을 사용하는 것이 좋습니다.

기억 노트를 만들 때 긍정적인 말과 도움을 부탁하는 말로 시작하세요.

다른 사람들이 도움을 줄 수 있도록 노트가 어디에 있는지, 어떤 경우에 사용되는지 미리 알려주세요.

이는 치매환자와 즐거운 시간을 보내는데 도움이 될 것입니다.

무슨 활동을 하더라도, 기억 노트를 여러 번 확인하면서 도움이 될 지를 결정하세요.

예전에 도움이 되었던 것이나 다른 접근 방법이 있다면 기록해 두는 것도 좋습니다.

먼저 세상을 떠난 친구 사진과 같이 치매환자의 기분을 안 좋게 만드는 사진은 없애고, 행복함을 느낄 수 있는 다른 사진으로 바꾸세요.

기쁜 목소리, 단순하고 정확한 말, 생각할 시간을 충분히 주는 등 효과적인 의사소통을 위한 기술을 활용하세요.

### 예전에 봤던 TV 프로그램이나 라디오, 전 대통령, 지난 50년 동안의 발명품과 같은 역사적인 사건에 대한 이야기를 즐겨 합니까?

오래 전 일을 이야기 하는데 도움이 되는 기억 노트를 활용해보세요.

과거의 일을 이야기하는 것을 회상이라고 합니다

쉽게 구할 수 있는 회상카드(옛날 물건사진이나 그림)나 옛날에 환자가 주로 하던 게임을 해보세요.(예, 윗놀이 등)

### 가족들이 고려해야 할 사항

기억 노트는 기억능력에 심각한 문제가 있는 경우라도 효과가 클 것입니다.

과거의 일에 대해 좋은 감정을 갖게 하고 이를 충분히 느낄 수 있도록 도와줍니다.

하지만 이는 치매환자의 기억력 저하를 완전히 막아주지는 못합니다.

단지 짧은 기간에 대한 간단한 기억을 떠올릴 수 있도록 도와줄 뿐입니다.

치매환자가 과거의 중요한 사건들을 모두 기억해내야 하는 것은 아닙니다.

즉, 사랑하는 사람의 죽음과 같이 좋지 않은 사건이라면, 잊어버리는 것도 도움이 됩니다.

만약 죽은 사람에 대해 물어본다면 그 사람에 대해 긍정적인 부분을 이야기해주는 것이 좋습니다.

과거에 대해 이야기 해주고, 죽은 사람에 대한 사랑과 애정을 느낄 수 있도록 해주되, 치매 환자가 먼저 물어보았을 경우에만 말해주도록 합니다.

평소에는 가능한 이야기하지 않는 것이 좋습니다.

기억을 잃어가는 것은 치매가 진행되는 과정일 뿐입니다.

기억력이 좋아지지 않기 때문에, 치매환자에게 너무 많은 것을 기대해서는 안 되고, 자신의 옛 경험을 다시 떠올리는 데 한계가 있다는 점을 인정해 줄 필요가 있습니다.

즉, 은행 계좌와 같은 중요한 정보를 미리 파악하고 필요한 조치를 취한다면, 치매환자의 기억력 저하로 인해 발생하는 문제를 줄일 수 있습니다.

지금까지 기억력이 저하되어 과거의 중요한 일을 기억하는데 어려움이 있는 치매환자를 대응하는 방법에 대해 알아 보았습니다.

요약정리를 살펴 본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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

감사합니다.