

치매환자가 밤에 가족을 깨울 때 대응하는 방법

치매환자가 밤에 가족을 깨울 때 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

치매환자가 매일 밤 수시로 가족을 깨우는 경우나 한밤중에 잠에서 깨는 것은 가족에게 상당히 힘든 일입니다.

치매환자가 화장실에 가려고 잠에서 깬다면?

잠들기 전, 화장실에 다녀오도록 해주세요.

저녁 식사가 끝나면 물이나 음료는 조금만 마시도록 하세요.

밤에 화장실 불을 켜놓으면 화장실을 훨씬 쉽게 찾을 수 있고 혼란을 줄일 수 있습니다.

화장실 안에 있는 어수선한 잡동사니들을 치워 소음을 최대한 줄이세요.

방 밖으로 나가 화장실까지 갈 필요가 없도록, 침대 옆에 간이 변기를 둘 수 있습니다.

화장실을 자주 가도록 하는 약물이 있는지 의사와 상담해보세요.

잠들기 전, 치매환자가 술을 마시면 알코올이 치매환자를 졸리고 나른한 상태로 만들지만, 그 효과는 몇 시간 이내에 사라집니다.

그 후에는 오히려 화장실에 가고 싶어 잠에서 깨게 됩니다.

다른 이유로 잠에서 깬다면?

또한, 환자 주변에 소음이 날 수 있는 가구나 물건 등은 치워주세요.

예를 들어, 치매환자가 낚시를 좋아한다면 침실에서 낚시와 관련된 물건은 치워주세요.

한밤 중에 갑자기 일어나 낚시하러 간다고 할 수도 있습니다.

잠들기 전에는 내일 해야 할 일에 대해 이야기하지 않는 것이 좋으며, 밤 동안 여러 번 잠에서 깬다면

환자가 우울하다는 것을 의미 할 수도 있습니다. 이럴 경우, 의사와 상의하세요.

하루 동안 치매환자가 얼마나 활동합니까?

집 앞 마당이나 가까운 공원을 산책하도록 해보세요.

햇살을 받으며 천천히 걷다보면, 우리 몸의 생체시계를 조절하여 숙면을 취할 수 있게 됩니다. 치매환자의 욕구를 충족시킬 수 있는 활동을 해보세요.

할 일이 없어 무료하게 보내는 시간이 많을수록 슬픈 감정이나 정신행동증상이 더 자주 발생합니다.

낮잠을 하루 종일 잡니까?

낮 동안 자는 시간이 많다면 이를 줄여야 합니다.

매일 밤 같은 시간에 같은 자리에서 잡니까?

기억력 저하가 있을 때, 규칙적인 일상생활의 반복은 매우 중요합니다.

매일 밤 수면 시간이 일정하게 유지된다면, 치매환자가 잠자리에 들 시간을 기억해 내는데 도움이 될 것입니다.

매일 정해진 시간에 자고 일어나는 것은 충분한 숙면을 취하게 해줍니다.

카페인 음료는 하루에 얼마나 마십니까?

지나친 카페인은 잠드는 것을 방해하고 화장실을 더 자주 가도록 만듭니다

아침에 일어날 때, 불편하다고 말합니까?

치매환자가 몸이 불편하다거나 신체적 고통을 호소한다면, 건강상태를 체크해 주세요.

통증이나 염증성 질환으로 체온이 상승할 수도 있습니다.

다른 사람보다 추위를 더 느끼는 경우 실내온도를 따뜻하게 하고, 필요 시 담요를 준비해 주세요.

여름에는 방을 서늘하게 유지해야 합니다.

암막커튼이나 버티칼 등을 사용하여 창문으로 들어오는 빛의 양을 줄이는 것도 괜찮은 방법입니다.

매일 새벽에 깬 후 잠들지 못합니까?

평균적으로 7-9시간 정도의 수면이 필요합니다.

가능하다면, 가족들이 일어날 때까지 집중할 수 있는 일을 주도록 합니다.

주의해야 할 것은 그 일이 환자 스스로 할 수 있는 간단하고 안전한 일이어야 합니다.

이른 새벽에 깨는 것은 때때로 우울증의 증상일 수 있습니다.

밤 동안 무엇인가를 찾아다닙니까?

치매환자가 잠자리에 들었을 때, 침실에 필요하다고 생각되는 물건을 가까이에 두세요.

만약 간식을 찾는다면 상온에서 쉽게 상하지 않는 간단한 음식을 차려두세요.

치매환자가 찾는 것이 무엇인지 정확하게 알 수 없다면, 엘범이나 기억노트를 찾기 쉬운 곳이나 침대 옆에 두는 것도 좋습니다.

치매환자가 집 밖으로 나가려고 하거나 혼자 돌아다니려고 해서 걱정이 됩니까?

집을 나가거나 집 밖을 배회할 때 처방, 위험한 행동을 할 때 처방을 참고하세요

한밤중에 치매환자가 자다가 깬 때, 위험한 상황을 만들거나 다른 사람을 방해합니까?

밤중에 일어나서 돌아다니는 것을 줄이기 위한 노력이 큰 효과가 없다면,

치매환자가 밤에 일어났을 때 위험한 상황이 일어나지 않도록 주변 환경을 정리해 주세요.

부엌이나 위험한 물건이 있는 방은 잠가 주세요. 계단 역시 위험하니 막아놓습니다.

지금까지 치매환자가 밤에 가족을 깨울 때 대응하는 방법에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴보고 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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

감사합니다.