

크고 빠르게 말하는 것

치매환자가 크고 빠르게 말하는 것에 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

치매환자는 쉬면서 홀로 시간을 보낼 때, 많은 사람들과 함께 있을 때, 혹은 화가 났을 때, 상황에 맞지 않는 행동을 할 수 있습니다.

때때로 아무런 이유 없이 이런 행동이 나타나기도 하는데, 이는 치매로 인해 행동조절능력이 손상되었기 때문입니다.

화가 났거나 당황했을 때 증상이 나타납니까?

치매환자가 화장실에 가고 싶거나, 아프거나, 신체가 불편한지 살펴보아야 합니다.

큰 소음이나 지나치게 활동적인 장소는 피하세요. 집에 너무 많은 사람들이 모여 있는 것도 좋지 않습니다.

해야 할 활동 중에서 가장 복잡한 것은 치매환자가 충분히 휴식을 취한 후에 하는 것이 좋습니다.

충분한 휴식은 좋지만 수면문제가 있을 때 하루 종일 낮잠을 자는 것은 좋지 않습니다.

적당한 운동 또한 필요합니다. 매일 함께 가볍게 걸어보세요.

어떤 일을 다 끝내지 못했더라도 완성할 때까지 강요하면 안 됩니다. 일단, 잠시 쉬도록 한 후에 다시 시작하는 것이 좋습니다.

경우의 수를 줄이세요. 2가지 중에 하나를 선택하게 하는 것이 좋습니다.

가구의 배치를 마음대로 바꾸지 않습니다.

종교를 강요하지 마세요.

말다툼을 피하세요.

치매환자가 지루함을 느낄 때 증상이 발생하나요?

치매환자가 원하는 활동을 계획하세요.

집안일이나 즐거운 활동도 개인의 기억 능력에 따라 힘들 수 있습니다.

무료한 시간이 길면 정신행동증상이 발생할 수 있습니다.

매일 함께 이야기 나누며 즐길 수 있는 활동을 하세요.

웃 입기나 식사하기, 목욕하기와 같은 생활 속의 소소한 일이나 사소한 사건들이 하나의 활동이 될 수도 있습니다.

목적이 담긴 의미 있는 활동이 좋습니다. 활발하게 몸을 움직이는 활동에 환자를 참여시키세요.

치매환자가 얼마나 활동을 즐겼는지 또는 자신이 얼마나 쓸모 있는 사람이라고 느꼈는지에 따라 활동의 효과가 나타납니다.

예전에 즐겨했던 활동을 계획하세요.

바느질, 목공예, 그림 그리기, 운동, 독서 등 일상에서 한번쯤은 해본 적이 있을 법한 활동을 찾아보세요.

스스로가 가치 있는 존재라고 느꼈던 활동이나 즐기면서 할 수 있었던 일이어도 좋습니다.

강점과 약점을 고려합니다.

눈은 잘 보이는지 등에 따라 치매환자가 잘 하는 활동들을 선택해야 합니다.

어떤 활동이 있음을 알리고 그 내용을 설명해주면 흥미를 유도할 수 있습니다.

어떤 활동을 적극적으로 하지 않는다고 해서 게으르거나 재미를 느끼지 못하는 것은 아닙니다.

단지 기억능력의 손상으로, 이런 활동을 했었다는 사실과 그 방법을 잊어버렸을 뿐입니다.

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 정리할 때, “옷을 개세요.” 라고 명령하듯이 말하면 거부감이 들 가능성이 클 것입니다.

치매환자가 시간이 흐를수록 집중력과 사고력이 떨어지기 때문에 천천히, 한 번에 하나의 일을 차례로 요청하는 것이 좋습니다.

“옷을 벗으세요.”라고 전체적인 일을 권하기 보다는 “셔츠를 벗으세요.”, “이제 바지를 벗으세요.”와 같이 단계적으로 말하는 것이 더 적절할 것입니다.

또한, 치매 환자들은 어떤 일에 집중하는 것을 어려워하기 때문에 활동에 방해가 되는 물건이 있으면 가능한 한 모두 치우는 것이 좋습니다.

지금까지 치매환자가 크고 빠르게 말하는 것에 대응하는 방법을 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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

감사합니다.