

# 치매가족의 건강관리



건강한 생활양식은 스트레스를 다루는 것에 도움이 됩니다. 특정한 활동들은 주어진 일정들로부터 빠져나와서 쉬도록 해 줄 것입니다. 자신을 소중히 여기기 위해 시간을 보내는 것은 편안하고 삶을 즐길 수 있도록 해줍니다.

### 가. 건강한 생활을 위해 꼭 해야 할 일

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동</li> <li>• 균형 잡힌 식단</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 충분한 휴식</li> <li>• 자신을 위한 시간 내기</li> </ul> |
|--|--|

### 나. 가족이 해야 할 것

- 운동
  - 운동은 신체에 긍정적인 영향을 줍니다. 운동은 긴장을 해소시키고, 전반적인 신체 건강을 향상시킵니다.
  - 치매환자를 돌보게 되면 시간을 내는 것이 어렵기 때문에 평소에 운동하기는 어려울 것입니다. 자신의 바쁜 일정에 적절한 운동 프로그램을 선택해야 하며, 운동을 시작하기 전에 의사와 상담을 해야 합니다.
  - 운동은 에어로빅부터 요가까지 다양합니다. 걷기는 가장 좋은 운동이며, 자신의 일정에 잘 맞을 수 있습니다. 또한 좋은 신발을 제외하고는 다른 장비가 필요 없으며 집 가까운 데서 언제든지 걸을 수 있습니다. 어떤 사람은 쇼핑하면서 걷는 것을 즐겨워 합니다. 치매환자와 같이 걷거나 휠체어를 태우면서 같이 걸을 수도 있습니다.
  - 운동할 때 치매환자와 같이 있기가 불가능할 수도 있습니다. 만약 그렇다면, 운동하는 동안 누군가에게 도움을 요청하는 방법도 생각해 보세요.
- 균형 잡힌 식단
  - 균형 잡힌 음식을 먹거나 적절한 영양을 유지하는 것은 매우 중요하다. 비타민과 영양이 풍부하게 들어있는 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 설탕이 너무 많이 들어간 간식은 피하는 것이 좋습니다.
  - 신선한 과일과 채소를 섭취하고 섬유소가 풍부한 음식을 섭취하세요.
  - 소금 섭취를 제한하세요. 높은 포화지방과 고 콜레스테롤의 음식은 피하고, 충분한 음식 섭취를 하는 것이 좋습니다.
  - 물을 많이 섭취하세요. 하루에 6~8잔의 물을 마시는 것이 권장되며 카페인을 피하는 것이 좋습니다.

- **수면**

- 충분한 휴식은 필수적입니다. 밤마다 충분한 수면을 취하세요. 적절한 수면은 좀 더 명쾌하게 생각하고, 도전적으로 만들어주며, 해결 능력을 높여줄 것입니다. 만약 수면 문제가 있다면 의사와 상담해 보세요.
- 치매환자의 정신행동증상 때문에 잠을 자기 어렵다면, 의사에게 이 상황에 대해 알리는 것이 좋습니다.

- **도움 요청**

- 에너지를 다 소진하기 전에 도움을 요청하세요. 당신이 도움을 요청하지 않는다면, 치매환자를 위한 나머지 일들을 제대로 못할 수도 있습니다. 가족, 친구, 지역사회 서비스, 자조모임 구성원, 자치구치매지원센터에 도움을 요청해 보세요.
- 일주일에 2~3번 정도 휴식을 가질 수 있도록 일정을 계획해 보세요. 짧은 휴식시간이라도 도움이 되기 때문에 절대 놓치지 마세요.

- **의학 치료**

- 의사에게 정기검진을 받으세요.
- 진료 예약을 지키세요.
- 의사가 처방한 대로 약을 복용하세요.
- 혈압을 확인하고 기록하세요.
- 청력 검사와 시력 검사도 받으세요.
- 치과에서 치아 검진을 받으세요.
- 매년 독감 예방주사를 맞으세요.
- 폐렴 예방 주사도 맞으세요.

- **장소를 바꾸기**

- 몇 분만이라도 시간을 할애해서 집밖으로 나오세요. 우편함을 향해 빠르게 걷고, 꽃향기를 맡기 위해 걷고, 별을 보기위해 잠깐씩 나오는 것은 짧은 휴식이 될 것입니다.

- **사회성 유지하기**

- 가족들과 친구들을 보기 위해서 시간을 내보세요. 만약 집밖을 나올 수 없다면 친구에게 전화를 해보세요. 통화는 기분을 상쾌하게 해줄 것입니다. 또한 친구를 집으로 초대하는 것도 고려해 볼 수 있습니다.

- **자신을 돌보기**

- 자신을 소중히 생각하세요. 저녁 식사, 콘서트, 영화를 보러 가거나 원하는 것을 사면서 쇼핑도 해보세요.

- **음악 듣기**

- 자신을 침착하고 평화롭게 만들어 줄 음악을 골라 좋아하는 음악으로 채워진 테이프를

만들어 보세요. 그리고 휴식을 취하고 싶을 때 언제든지 음악을 들으면서 휴식을 취하세요.

- 이전에 들었을 때 편안했던 음악이 도움이 될 수도 있으며, 이는 예전에 편안하게 휴식을 취했던 기억을 상기시켜 줄 수도 있습니다.

- **독서하기**

- 독서를 통해 가상의 세계를 상상하는 것은 주의를 딴 데로 돌리고 즐거운 생각을 가질 수 있게 도와줄 것입니다.
- 짧은 소설과 잡지를 읽는 것은 잠깐의 독서를 하고 싶을 때 유용할 것입니다.

- **목욕하기**

- 어떤 사람에게는 욕조에서 목욕을 하며 긴장을 푸는 것과, 따뜻한 욕조에 앉아 있는 것이 편안해지도록 도움을 줄 것입니다.
- 가끔은 거품목욕을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 전기담요나 온습포도 근육의 긴장을 덜어 줄 것입니다.

- **TV나 영화 보기**

- 어떤 사람들에게는 TV 프로그램이나 영화가 현실로부터의 좋은 도피처가 되어 즐겁다고 말합니다. 소파 위에서 따뜻한 담요로 몸을 덮고 팝콘을 먹으면서 좋아하는 영화를 본다면, 스트레스를 해소하는 데에 아주 좋은 방법이 될 것입니다.

- **취미생활 하기**

- 새 관찰하기, 정원꾸미기, 뜨개질하기, 바느질하기, 우표 수집하기 등의 취미생활을 하는 것은 편안해지고 일상생활에 자극이 될 수 있습니다.

## 다. 치매가족이 하지 말아야 할 것

- **약물과 알코올 남용**

- 과도한 음주와 불법 약물 복용 또는 처방약의 과다 복용은 건강을 해치는 지름길입니다. 의사와 상담하여 치료를 받도록 하세요.

- **흡연**

- 흡연도 건강에 악영향을 줍니다. 의사와 상담을 하거나 지역 사회의 금연 프로그램에 참여해보세요.

