

1. 치매환자와 여행하기

치매환자와 함께 여행을 간다면 미리부터 계획을 세우는 것이 중요해집니다. 여행 중에 치매환자가 불안해하거나, 겁을 먹었거나, 혼란을 느낀다면 상당히 곤란한 상황이 될 것이므로 떠나기 전에 미리 준비해야 합니다.

가. 사전계획이 중요한 이유

불안이나 혼란을 줄이고, 안전하고 즐거운 여행을 하는데 도움을 줍니다.

나. 여행을 준비하면서 고려해야 할 사항

• 친숙한 환경

- 여행지에서 머무는 장소는 가능한 집안환경과 비슷한 곳으로 선택하는 것이 좋습니다. 자주 보는 사진이나 자신의 베개와 같은 친숙한 물건을 챙겨가세요.
- 즐겨듣는 음악이나 차분한 음악을 함께 감상하세요.
- 숙소의 침실과 욕실 문에는 스티커를 붙여 문이라는 표시를 해두기 바랍니다.

• 하루일과

- 하루의 일과는 가능하면 동일하게 하는 것이 좋습니다. 매일 특정시간에 텔레비전을 시청했다면 여행을 하는 중에도 최대한 그렇게 할 수 있도록 하세요. 식사시간 또한 마찬가지입니다.
- 자주 접하지 않았던 음식이나 이국적인 음식은 지나치게 권유하는 것은 좋지 않습니다.
- 화장실을 가는 시간도 평소와 똑같이 하는 것이 좋습니다.

• 치매로 인해 발생할 수 있는 문제

- 치매환자의 상태가 여행을 해도 괜찮은지 주치의와 상의하세요.
- 여행 중, 상태가 나빠졌을 경우, 무엇을 해야 할지를 반드시 알고 있어야하며 만약의 사태에 대비하여 주치의의 연락처를 받아놓으세요.
- 응급상황 시, 여행지에서 연락할 수 있는 의료진이 있는지 확인하세요.
- 복용하는 약은 물론 복용하지 않는 약도 함께 챙기기를 권합니다. 몇 달간 수면제의 도움 없이 잘 잤다고 해서 수면제는 챙길 필요가 없다고 생각하면 안 됩니다.

• 식단

- 좋아하는 음식과 간식을 들고 다니세요.
- 만약 오전 10시, 오후 3시에 간식을 먹었다면 여행을 하면서도 그 스케줄에 맞게 간식을 먹도록 하세요.
- 항상 사용했던 접시, 그릇, 식기를 들고 다니세요.
- 외식을 할 경우, 종업원에게 메모를 통해 치매환자의 상태를 미리 알리는 것이 좋습니다. 종업원이 이를 알고 있는 것과 모르고 있는 것은 꽤나 큰 차이가 있습니다.

• 실금

- 대소변을 처리할 수 있는 비닐봉투와 물티슈를 챙겨야하고 여분의 옷도 필요할 수 있습니다.
- 차를 타고 이동할 때 길가에 화장실이 없다면 휴대용 변기와 같은 대체물을 챙겨야 합니다.
- 의자에 방수포를 깔아두거나 성인용 기저귀를 사용해도 좋습니다.

• 목욕

- 가볍고 손으로 쉽게 들고 다닐 수 있는 휴대용 샤워기를 구입할 수 있습니다.
- 욕실에서 의자를 사용하고 있었다면 챙겨가세요.
- 넘어질 경우 큰 상해를 입을 수 있기 때문에 이를 방지하기 위한 미끄럼방지 매트도 필요할 수 있습니다.

• 이동

- 직접 운전을 해서 이동한다면 특히 더 많은 휴식시간이 필요합니다.
- 치매환자가 이성이라면 화장실에 갈 때 어떻게 해야 할지 미리 생각해보아야 합니다.
- 비행을 무서워하는지 확인하세요.
- 경유지가 많거나 환승을 해야 할 경우는 가능한 피하는 것이 좋습니다.
- 많은 사람들이 붐비는 곳에 너무 오래 있는 것은 좋지 않습니다.
- 여행을 하는 동안 지루하지 않도록 몇 가지 물건을 챙기세요.

• 호텔

- 호텔은 신중하게 골라야 합니다.
- 호텔 밖으로 나갈 때 반드시 메인 로비를 통과하도록 되어있는 호텔이 좋습니다.
이는 혼자 돌아다니는 치매환자를 더욱 쉽게 발견하도록 하고 건물 밖으로 마음대로 나가는 것을 막을 수 있습니다.

• 현실적으로 생각하기

- 치매환자가 직접 여행을 결정한 것이 아니라면 장기여행은 좋지 않습니다.
- 예전에 갔던 여행이 좋았다고 해서 이번 여행도 좋을 것이라는 기대를 갖지 말아야 합니다.
- 치매환자 없이 하는 여행도 고려해 볼 필요가 있습니다.
- 새로운 장소와 환경 변화는 혼란을 줄 수 있다는 것을 기억하세요.
- 도움을 줄 수 있는 제3자가 필요할 때가 있을 것입니다. 공중 화장실 같은 곳에서 도움을 받을 수 있는 치매환자와 동성의 사람과 함께 여행하는 것이 도움 됩니다.
- 여행지 주변에 치매환자를 위한 주간보호시설이 있는지, 필요할 때 돌보아 줄 수 있는 서비스가 있는지 확인해보세요.

• 치매환자가 혼란스러워 한다면

- 평소와는 다른 낯선 환경을 접할 때 혼란을 느낄 것입니다.
- 저녁 무렵에는 피곤함을 느낄 가능성이 많기 때문에 상대적으로 조용하고 차분한 활동을 하는 것이 좋습니다.
- 항상 충분히 휴식을 취할 수 있도록 해주어야 합니다.
- 주변에 너무 많은 사람이 있거나 시끄러운 활동은 스트레스를 줄 수 있다는 것을 기억하세요.
- 방은 밝게 유지하고, 밤에 깬다면 취침등을 사용하여 혼란을 최소로 줄일 수 있습니다.

• 배회

- 옷, 속옷, 신발 등에 이름을 써주세요.
- 신원 확인을 할 수 있는 팔찌나 목걸이를 사용해도 좋습니다.
- 치매환자의 최근 사진을 항상 가지고 다녀야 합니다. 또한 매일 매일 어떤 옷을 입었는지 기억하세요.
- 기억에 문제가 있다는 것을 호텔 직원에게 알리고 혼자서 돌아다니는 것을 발견하면 즉시 연락해달라고 부탁하세요.
- 치매환자를 후원하는 프로그램이 있는지 확인하고, 등록이 가능하다면 등록해두는 것도 좋습니다.