

## 18. 치매환자와 휴일 보내기

휴일은 치매환자에게 힘들 수 있습니다. 치매환자들은 예전처럼 휴일을 보내지 못하는 것을 슬퍼할 것입니다. 치매환자는 종종 휴일에 더 혼란스러워 할 것이며 화가 날 것입니다. 치매환자가 휴일을 더 즐겁게 보내도록 할 수 있는 것들이 있습니다.

### 가. 휴일이 힘든 몇 가지 이유

- 시력과 청력의 문제
- 너무 많은 것이 진행되는 것
- 친숙하지 않은 사람에 대한 두려움
- 친숙하지 않은 환경
- 신체적 문제
- 일상의 변화

### 나. 휴일에 어떻게 대처할 수 있을까요?

- **휴일 습관과 계획에 유연해지기**
  - 휴일의 습관을 바꿀 필요가 있습니다. 예를 들면, 밤은 일몰증후군, 혼란, 피곤해지는 것 때문에 치매환자에게 좋지 않은 시간입니다. 따라서 저녁 대신 점심에 약속이나 축하파티를 하는 것을 생각해보세요.
  - 미리 친구와 가족들과 휴일계획에 대해 이야기를 하고, 치매환자와 함께 어떻게 휴일을 재밌게 보낼지 계획을 같이 짜보세요.
  - 방문자들에게 예상되는 환자의 행동에 대해 미리 전화 등으로 알려주세요.
  - 휴일 활동도 치매환자의 일상에 포함되어야 하겠지만, 이것이 치매환자를 화나게 할 수도 있습니다.
  - 치매환자가 너무 화나거나 지쳐한다면 계획을 바꿀 준비를 하도록 하세요.
  - 치매환자의 안전이 가장 중요하다는 걸 명심하세요. 진짜 음식으로 오해할 만한 장식을 하지 말고, 너무 많은 장식도 사용하지 않는 것이 좋습니다.
- **치매환자를 휴일 계획과 활동에 참여시키기**
  - 휴일동안 가능하면 치매환자와 일상을 같이 하도록 하세요(같은 시간에 기상, 취침, 운동, 식사).
  - 휴일의 주제를 반영하는 기억 카드같은 게임을 포함시키세요.
  - 치매환자에게 준비를 돕는 일을 하게 하세요. 식탁을 준비하거나, 장식을 걸도록 하게 해주세요. 이는 치매환자가 스스로가 유용하다는 느낌을 받을 수 있게 해줍니다.
  - 치매환자는 계속할 수 있는 오래된 전통이나 기억을 즐길 것입니다. 이는 친숙한 휴일 노래를 듣거나 노래하는 것과 같이 단순할 수 있습니다.
  - 치매환자의 감소된 능력에 맞는 새로운 전통을 만들 수도 있습니다. 예를 들면, 추석에 송편을 만들고 차례상을 준비하기 위해 전통시장을 함께 돌아다닐 수도 있습니다.
  - 치매환자와 함께 선물을 준비해보세요. 예를 들면, 선물을 포장하는 것을 돕도록 해보세요.
- **치매환자의 요구에 맞는 선물 드리기**
  - 치매환자가 필요로 하는 선물을 드리세요. 실용적인 선물은 쉽게 입거나 벗을 수 있는 옷, 팔찌 등이 있습니다. 사진첩, 친구와 가족의 사진, 또는 좋아하는 잡지의 모음이 좋은 선물입니다.
  - 치매환자가 사용하거나 이해하기에 너무 어려운 선물은 환자에게 좋지 않습니다. 예를 들면, 치매환자는 복잡한 전자 제품이나 어려운 보드 게임을 즐기지 않을 것입니다. 친구들에게 이런 선물을 가져오지 않도록 전해 주세요. 새로운 애완동물은 치매환자에게 좋은 선물이 아닙니다. 치매환자는 친숙하지 않은 애완동물을 돌볼 수 없을 것이며 두려워할지도 모릅니다.
  - 어떤 도구들은 치매환자가 다루고 사용하기에 위험합니다. 예를 들면, 휴대용 소형 칼이나 드라이버는 치매환자를 다치게 할 수 있습니다.