

집안 일 도움 요청하기

치매가족이 환자를 돌보면서 집안일을 효율적으로 할 수 있는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

치매환자를 돌보는 일, 혹은 직장일 때문에 다른 집안일을 할 시간이 부족하다고 느끼는 경우가 한번쯤은 있었을 것입니다.

혼자서 힘이 들 때 가족과 친구들, 혹은 이웃들에게 도움을 청해야 합니다.

주변 사람들의 도움이 있으면 치매환자를 돌보는 고된 일상을 조금이나마 덜어 낼 수 있습니다.

무거운 짐을, 가족만이 짊어져야 하는 것이라고 생각하지 마세요.

시간을 효율적으로 관리하려면

할 일 목록을 만들어 놓고 지금 꼭 해야 하는 일과 나중에 해도 되는 일을 구분해놓으세요

누군가의 도움이 필요한가요?

주변사람들에게 도움을 요청해 보세요.

가까이 사는 이웃, 자주 만나는 친구, 치매지원센터 직원, 우울할 때 고민을 들어주는 목사님이나 신부님, 스님 등은 기꺼이 도움을 줄 것입니다.

치매환자 상황에 맞는 가장 적합한 요양서비스나 기관을 찾아보세요.

자세한 내용은 자치구치매지원센터로 문의하시면 도움을 받을 수 있습니다.

환자를 돌보느라 집안일을 할 수 있는 시간이 부족하다면?

치매환자가 스스로 시간을 보낼 수 있는 활동을 찾아주세요.

치매환자가 활동에 집중하는 동안 집안일을 조금이나마 편하게 할 수 있습니다.

치매환자가 특별한 할 일 없이 무료하게 보내는 시간이 많아지면 정신행동증상이 발생할 가능성이

높아지고, 우울에 빠지기도 하므로 적절한 활동을 하는 것이 매우 중요합니다.

지금까지 돌봄 기술 중 집안일 하기에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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

감사합니다.