

## 최근 사건을 기억하는데 어려움이 있는 경우 대응하는 방법

치매환자가 최근 사건을 기억하는데 어려움이 있는 경우 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

치매로 인해 비교적 일찍 나타나는 증상 중 하나는 최근 사건을 기억하기가 힘들다는 점입니다.

이런 상황은 반복적으로 일어날 것이며, 이것은 가족에게 난중한 문제가 됩니다.

기억력이 감소하는 것은 뇌의 변화와 직접적으로 관계가 있기 때문에, 치매환자의 증상이 호전되지는 않더라도,

가족들은 어떻게 대처해야 하는지 알아 둘 필요가 있습니다.

### 치매환자가 간단한 지시를 이해하고 따를 수 있는 경우

치매환자의 질문에, 가족들은 달력을 이용하여 단순하고 명료한 답변을 할 수 있으며,

달력은 치매환자가 매일 해야 할 활동을 기억하는데 유용하게 쓰일 것입니다.

뿐만 아니라 일상생활을 위한 능력과 독립성도 키워줍니다.

### 달력을 이렇게 사용해 보세요.

주간이나 일간 달력이 좋습니다.

달력을 만들기 전에, 가족 중 어느 한 사람이 만들지, 혹은 치매환자와 함께 만들지를 결정하세요.

매주 월요일이 되면, 치매환자와 함께 요일별로 여가활동, 진료일, 식사시간, 약물복용시간, 예배시간, 여행계획 등을 달력에 적어보세요.

달력은 치매환자가 쉽게 보고 접근할 수 있는 곳에 걸어두세요.

계획에 없던 활동이 잡힐 수 있기 때문에, 이를 위한 여유시간을 남겨두는 것이 좋습니다.

치매환자가 오늘의 활동에 대해 궁금해 한다면, 달력을 보면서 설명해주세요.

이 때 일관성 있게 질문하고 대답해주어야 하며, 그렇게 해야 원하는 대답을 얻을 수 있습니다.

### 달력은 언제 사용할까요?

반복되는 질문에 사용하세요.

달력에 매일, 혹은 매주 해야 할 활동들을 적어두면 치매환자가 정해진 약속이나 다가올 사건에 대해 걱정할 때 이를 보면서 다시 설명해줄 수 있습니다.

예를 들어 치매환자가 언제 의사에게 진료 받는지를 계속 물어볼 때, 달력에 써둔 것을 함께 보면서 이야기를 나누면 도움이 될 것입니다.

기억력 보조도구로 사용할 수도 있습니다.

만약 치매환자가 자신이 매일 해야 하는 활동을 기억하고 실행하는데 어려움이 있다면 이를 떠오르게 하는 역할 또한 해주어야 합니다.

일상에서 치매환자의 독립심을 키워줄 것입니다. 달력은 치매환자의 개인적인 계획을 위해서 사용하세요.

한 주 동안 할 일을 적어두고 목욕, 여가활동, 산책, 쇼핑 등 각각의 활동을 언제 할지 스스

로 정할 수 있도록 도와주세요.

또 치매환자가 직접 적도록 해보세요. 이를 통해 치매환자의 조절능력과 독립심을 키울 수 있습니다.

계획을 세웠으면 이를 일상에서 직접 실천할 수 있도록 해야 하는데 예를 들면 치매환자의 계획표를 매일 아침 함께 검토하도록 할 수 있습니다.

다음 활동이나 상황에 특별한 질문사항이 없다면 주기적으로 계획표에 있는 활동을 수행하도록 해도 좋습니다.

기억 보드

기억 보드는 시간/장소/사람, 전화번호, 활동/사건에 관한 반복적인 질문을 다룰 수 있는 아주 유용한 도구입니다.

잘 보이는 곳에 화이트보드나 코르크판을 걸어놓고 기억해야 할 일을 적어두세요.

집을 며칠 동안 비울 경우 돌아올 날짜와 연락처를 적어두세요.

빨래를 널러 베란다로 나가거나 집 안 다른 곳에서 일을 하고 있어

치매환자가 신경에 쓰인다면, 치매환자가 알 수 있도록 어디서 무엇을 하고 있는지 메모판에 적어두도록 합니다.

오늘의 날짜와 하려고 계획한 활동의 일정을 적어두세요.

오늘 해야 할 일이 있다면 이것도 함께 적어두세요.

‘사랑합니다’, ‘당신은 소중한 사람입니다’ 와 같이 치매환자에게 안정을 주는 메모를 적어도 좋습니다

‘오늘 쓰레기 버리는 것, 잊지 마세요!’ 와 같이 할 일을 떠올리게 도와주는 말을 적어 놓는 것은 치매환자의 자립심을 기르는데 도움이 됩니다.

치매환자가 스스로 약을 먹기 위해 노력하고 있다면, 메모판에 약을 먹는 시간을 적어둔 후에 약을 먹고 나서 하나씩 지워갈 수 있도록 해보세요.

### 가족들이 고려해야 할 사항

최근에 발생한 일을 기억하지 못하는 치매환자는 여러 가지 문제를 일으킵니다.

가족들은 이를 알고 문제가 커지지 않도록 예방해야 합니다.

중요한 정보나 은행 계좌번호 등을 미리 확인하고 필요한 조치를 취하도록 하세요.

지금까지 최근 사건을 기억하는데 문제가 있는 치매환자에 대응하는 방법에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

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

감사합니다.