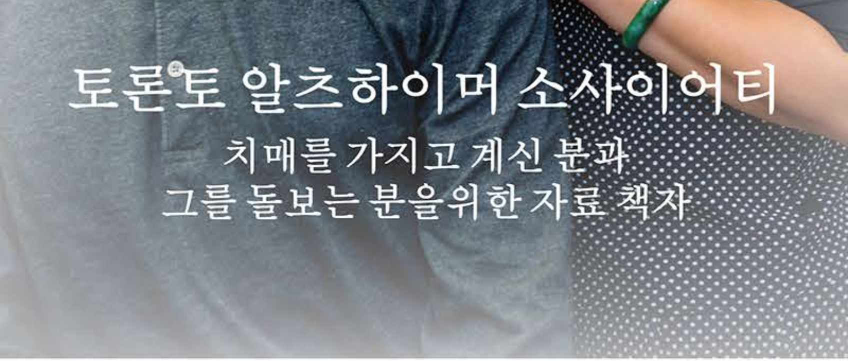
Alzheimer Society
TORONTO



토론토 알츠하이머 소사이어티

치매를 가지고 계신 분과 그를 돌보는 분을위한 자료 책자

목차

01 토론토 알츠하이머 소사이어티에 관하여
02 치매란 어떤 질환인가요?
03 알츠하이머 병이란 무엇인가요?
04 저희 단체가 도와드릴수 있는 방법
08 치매의 10가지 초기 증상들
10 치매와 관련된 잘못된 상식들 바로 잡기
12 치매의 진행 단계들
13 치매의 초기 단계
14 치매의 중기 단계
15 치매의 후기 단계
16 치매의 말기 단계
17 치매의 치료 방법들
19 새로운 변화에 적응하는 방법
21 이제 다음 단계는 무엇인가요?

토론토 알츠하이머 소사이어티에 관하여

저희의 비전:
알츠하이머 병과 다른 치매 질환으로부터 자유로운 세상입니다.

저희의 역할:

- 치매의 영향을 받고 있는 분들에게 필요한 정보와 교육 및 지원을 제공해드리는것입니다.
- 치매 치료와 예방에 관한 연구를 촉진하고 치매에 대한 대중 인식을 늘리는 것입니다.
- 치매를 가진 개인의 존엄성을 더욱더 존중하는데 힘쓰는것 입니다.

저희의 사명:
알츠하이머 병과 다른 치매 질환이 개인과 사회에 주는 영향을 최소화 하며 치매 치료와 예방을 위한 연구를 지원하는 것입니다.

치매란 어떤 질환인가요?

치매란 정상적인 노화 과정을 벗어난 인지 능력 저하로 인하여 일상 생활을 방해할 정도의 증상들이 나타나는 현상을 부르는 용어입니다. 치매의 제일 흔한 증상들은 아래와 같습니다.

- 기억력 상실
- 사고력, 언어 사용 능력, 문제 해결력 저하
- 추리력, 판단력 저하
- 기분 및 행동의 변화

치매는 회복이 불가능하며 서서히 진행되는질환입니다. 뇌세포가 손상되고 죽어감에 따라 관련 증상들도 점점 더 악화됩니다.

치매는 단일성 질환이 아닙니다. 원인에 따라 여러 유형이 있으며 제일 흔한 유형은 아래와 같습니다.

- 알츠하이머성 치매
- 전측두엽 치매
- 루이소체 치매
- 혈관성 치매
- 조발성 치매 (65세 미만의 사람들에게 나타나는 치매의 유형)
- 복합성 치매 (한가지 이상의 유형이 공존할 때)

저희 토론토 알츠하이머 소사이어티는 어떤 유형의 치매 질환이든 치매의 영향을 받고 있는 모든 분들에게 필요한 지원과 정보를 제공해 드립니다.

치매에 대해 더 알고 싶으시다면 오늘 바로 전화로 문의주세요. (416-322-6560) 전문가와 상담을 하시거나 “치매, 꼭 알아야할 기본 상식들” (치매 101)워크숍에 등록하실 수 있습니다.

알츠하이머 병 이란 무엇인가요?

알츠하이머 병 은 치매의 가장 흔한 유형입니다. 회복이 불가능하며 계속 진행이 되는 퇴행성 뇌질환이며, 사고력과 기억력이 심각하게 저하되는 질환입니다. 알츠하이머 병은1906 년, 정신과 의사, 알로이스 알츠하이머 에 의해 처음 식별되었습니다. 이 분은 알츠하이머 병을 가진 환자들의뇌 에서 나타나는두가지 특징을 기술하였습니다.

- “플라크,” 또는” 신경염성 판”: 작지만 수많은 고밀도 단백질 찌꺼기가 뇌 곳곳에 생기는현상. 이 물질이 쌓여가면서 주변의 뇌세포를 손상시키는것으로 생각됩니다.
- “신경섬유 매듭” : 뇌세포 안의 신경섬유들이 비정상적으로 꼬여있어 영양분 전달 및 필수기능을 못하고 뇌세포가 죽는현상

시간이 갈 수록 알츠하이머 병은 그 사람의 지적 기능뿐만 아니라 감정과 행동에까지 영향을 끼치게 됩니다.

지적 기능:

이해하고, 생각하며, 기억하는 능력, 언어 사용, 의사소통 능력이 저하됩니다.

감정 조절 기능:

기분과 감정을 조절하는 능력이 손실될 수 있습니다.

행동 조절 기능:

알츠하이머 병을 가진 분은 본인 답지 않은, 예측하기 어려운 행동을 취할 수도 있습니다. 똑같은 말이나 행동을 반복한다거나, 물건을 엉뚱한데숨긴다거나, 안절부절하거나 갑자기 화를 낼 수도 있습니다.

신체적 능력:

알츠하이머 병은 몸의 근육과 동작을 조정하는 기능에도 영향을 끼쳐 시간이 지날 수록 식사, 목욕, 옷입기 같은 일상적인 활동을 혼자서 할수 없게 됩니다.

저희 단체가 도와드릴 수 있는방법

저희 단체에서 일하시는사회복지사님들이 토론토 내의, 치매 질환의 영향을 받고 있는 아래와 같은 분들에게 무료 도움과 지원을 드립니다.

- 치매가 있으신 분들 (모든 치매의 유형 포함)
- 치매가 있으신 분을 돌보시는 가족분들
- 치매가 있으신 분을 돌보시는 의료인들

저희 단체에서는 아래와 같은 지원을 해드립니다.

상담과 정보 제공:

저희 단체에서 일하시는 사회복지사님들은 치매 치료와 관리, 상담에 있어서 많은 경험과 지식을 갖춘 전문가들입니다. 개인 정보를 보호해 드리는편안한 일대일 상담을 해드립니다.

- 치매라는 질환과, 치매의 증상/신호들과 진행 과정에 대해 더 배우실 수 있습니다.
- 지역 사회에 있는 복지시설 과 프로그램(예: 주간노인보호프로그램, 단기 보호 시설)을 이용하는 방법을 알려드리고 또직접 연결해드릴 수 있습니다.
- 치매가 있으실 때, 또는 치매 환자를 돌볼 때 겪는 문제들에대처하는 실질적인 요령들을 배우실 수 있습니다. (예: 환자/가족 간 의사소통법, 행동 변화 대처법)
- 치매 환자를 돌보시는 가족의 건강 관리, 스트레스 대처요법에 대해 배우실 수 있습니다.
- 미래를 위한 계획을 세우시는데 필요한 정보와 자원을얻으실 수 있습니다.
- 가장 최신 치매 연구와, 치료법, 치료제에 대해 더 배우실수있습니다.

지지자 모임:

지지자 모임은 치매가 있으시거나 치매가 있으신 분을 돌보면서 비슷한 상황에 처해있는 다른 사람들과 고민을 나누며 서로의 경험에서 배울 수 있는 좋은 방법입니다.

저희단체는 아래와 같은 지지자 모임을 제공해드립니다:

- 알츠하이머 병 지지자 모임
- 조발성 치매 지지자모임
- 전측두엽 치매 지지자 모임
- 루이소체 치매 지지자 모임
- 혈관성 치매 지지자 모임
- 남자들을 위한 요리 모임

- 전문 간병인을 위한 지지자 모임
- 남편/아내를 위한 지지자모임
- 성인 자녀를 위한 지지자 모임

저희 단체에는 한국인 사회 복지사님이 따로 계셔서 한국말로 상담해드리고 도움을 드릴 수 있습니다. 전화로 문의 주세요. 416-322-6560

저희 단체가 도와드릴 수 있는방법

워크숍 과 프로그램:

저희 단체의 사회복지사와 대중교육 코오디네이터들은 정기적으로 무료 워크숍/세미나를 열고 “활동적인 삶” 프로그램과 다른 이벤트들을 운영하고 있습니다.

- “치매, 꼭 알아야 할 기본 상식들" (치매 101) 워크숍
- “행동 변화를 이해하는 방법” 워크숍
- “올바른 의사소통 방법 ” 워크숍

- "간병인 스트레스 대처법" 워크숍
- 로열온타리오 박물관 관광 프로그램
- 온타리오 미술관 관광 프로그램
- 활기찬 삶과 두뇌 건강 프로그램
- 남자들을 위한 요리 모임
- 등등 다양한 프로그램들이 더 준비되있습니다.

많은 경우에는 저희 토론토 오피스, 20 Eglinton Avenue West 에서 제공되지만 토론토내 다른 장소에서 열리는 프로그램/워크숍도 있습니다.

정확한 날짜와 장소는저희 웹사이트 (www.alz.to)의 이벤트 달력에서 확인하실 수 있습니다.또는 416-322-6560 으로 문의하시면 됩니다.

음악 프로젝트:

저희 토론토 알츠하이머 단체의 **음악 프로젝트**는 음악 치료를 통한 두뇌 자극이 치매를 가진 분들에게 유익한 효과가 있다는 압도적인 연구결과에 따라 만들어졌습니다.

프로젝트 내용:

신청서가 승인되면 치매를 가진 분에게:

- 그 분이 좋아하는 노래들이 담긴 mp3 플레이어와 충전기, 헤드폰 한 세트를 제공해 드립니다.
- 정기적인 업데이트와 관리를 해드립니다.

개인에게 맞춰진 음악은 기억을 자극하며, 지적 능력과 언어능력을 향상시키고, 우울, 불안증세를 완화해주며, 전체적인 삶의 질을 향상시킨다는 연구 결과가 있습니다.

가격:

음악 프로젝트는 승인 받으신 신청자들에게 무료로 제공됩니다.

오늘 등록하세요:

맞춤형 음악치료의 효과를 오늘부터 경험해보세요.

웹사이트 **www.musicproject.ca** 로 가서서 신청하시거나
416-322-6560 으로 전화주시면 됩니다.

치매의 10가지 초기 증상들

알츠하이머 병은 진행성, 퇴행성 뇌질환입니다. 대표적인 증상들은 기억력 상실, 일상 생활 수행의 어려움, 기분과 행동의 변화입니다. 이러한 증상들은 정상적인 노화의 일부분이 아니며 그냥 지나치시면 안됩니다.

아래와 같은 증상들이 있으시다면 의사 선생님과 꼭 상의해보세요.

1. **일상 생활을 어렵게 하는 기억력 저하**
   가끔씩 약속이나 아는 사람 이름, 전화번호를 잊어버렸다가 나중에 생각나는 것은 노화에 따른 정상적인 증상입니다.
   하지만 알츠하이머 병이 있으신 분은 이러한 증세가 더 자주 나타나며, 특히 최근에 알게 된 정보를 기억하시는데 어려움이 있습니다.

2. **평상시에 해오던 익숙한 일들에 어려움**
   누구나 바쁘고 정신이 없을 때, 만든 음식 중 한가지를 내오는 것을 깜박할 수 있습니다.
   알츠하이머 병이 있으신 분은 날마다 해왔던 일이지만 음식을만드는 과정을 잊어버려 요리를 하지 못하실 수 있습니다.

3. **언어사용 능력 저하**
   누구든지 때때로 대화하다가 알맞는 단어를 떠올리는데 시간이걸릴 수 있습니다.

알츠하이머 병이 있으신 분은 말할 때 간단한 단어를 잊어버리거나, 단어를 바꿔 사용하기 때문에 말하는 문장이 이해하기 어려워집니다.

4. 시간과 장소 혼동

오늘이 무슨 요일인지, 또는 지금 어디로 가고 있는지 잠시 혼동하는것은 정상입니다.

하지만 알츠하이머 병이 있으신 분은 집 앞에서 길을 잃어버리거나 , 자신이 있는 곳에 어떻게 왔는지 잊어버리거나, 집으로 돌아가는방법을 잊어버립니다.

5. 판단력 저하

알츠하이머 병이 있으신 분은 판단력, 의사 결정력의 저하를 겪으실 수 있습니다.

예를 들어서 치료받아야 할 건강 문제를 알아차리지 못한다거나, 더운 날씨에 겨울 외투를 입고 나갈 수 있습니다.

6. 추상적 사고능력 저하

알츠하이머 병이 있으신 분은 추상적인 개념을 이해하는데 어려움을 겪습니다. 예를 들어서 숫자의 개념, 숫자를 어떻게 사용하는지 잊어버리실 수 있습니다.

7. 물건을 제자리에 두지 않는 현상

누구나 자신의 지갑이나 열쇠를 어디에 뒀는지 잠시 기억 못할 수있습니다.

알츠하이머 병이 있으신 분은 부적절한 곳에 물건을 가져다 놓으실 수 있습니다 (예: 다리미를 냉장고 안에 , 손목시계를 설탕그릇 안에)

8. 기분과 행동의 변화

누구든지 때때로 슬퍼지거나 우울해질 수 있습니다.

알츠하이머 병이 있으신 분은 급격한 기분의 동요를 나타낼 수있습니다. 평온했다가도, 특별한 이유가 없는데 갑자기 울거나, 갑자기화를 낼 수도있습니다.

9. 성격의 변화

사람의 성격은 시간이 지나면서 조금씩 변할 수 있습니다.알츠하이머 병이 있으신 분은 더 급격한 성격의 변화를 겪을 수있습니다. 혼동, 의심, 두려움을 나타내거나, 쉽게 짜증, 화를 내거나,

의욕이 없고 내향적인 성격으로 변할 수 있습니다.

10. 추진력 상실

누구든지 때때로 집안일, 사업 활동, 사회적인 의무에 피곤을느끼지만, 대부분의 사람들이 다시 의욕을 되찾습니다.
알츠하이머 병이 있으신 분은 지속적으로 수동적, 무관심, 무감동이될 수 있으며, 누군가 상기시켜주거나 재촉해야만 활동을 다시 시작합니다.

알츠하이머 병의 경고 증세에 대해 더 궁금하시다면 오늘 **416-322-6560** 으로 전화주세요

치매에 대한 잘못된 상식들 바로잡기

지난 몇년간, 알츠하이머 병이 어떤 병이며, 누구에게 생기고, 또 그 사람에게 어떤 영향을 끼치는지에 대한 잘못된 상식들이 많이 알려져 왔습니다. 이러한 잘못된 상식들은 " 알츠하이머 병" 이란 이름에 찍힌 낙인을 키우며, 우리가 이 병을 가진 분들을 올바르게 이해하고 돕는것을 방해합니다. 저희 토론토 알츠하이머 소사이어티에서는 잘못된 상식들을 바로 잡아야만 실제 상황에 더 슬기롭게 대처할 수 있다고 믿습니다.

잘못된 상식 : **"내 가족 중 한명이 알츠하이머 병이 있기 때문에 나도 반드시 알츠하이머 병이 생길 것이다."**

사실: 알츠하이머 병은 유전적인 위험요인도 있지만 환경적인 위험요인들 이 더 많습니다. 특정 유전자에 인해 발생하는 조발성, "가족성 유전적 알츠하이머 병"은 전체 알츠하이머 병의 7% 가 안되는 것으로 알려져있습니다.

잘못된 상식 : **"알츠하이머 병은 노인에게만 발생하는 병이다."**

사실: 알츠하이머 병은 일반적인 노화 과정의 일부분이 아닙니다. 알츠하이머 병의 제일 중요한 알려진 위험 요인이 고령이지만, 모든 노인분들이 알츠하이머 병이 생기지는 않습니다.

잘못된 상식 : **“알츠하이머 병은 완치될 수 있다.”**

사실: 알츠하이머 병은 현재로서는 완전한 치료 방법이 없습니다. 하지만 약물요법과 다른 몇몇 치료법들이 발병 처음 몇년간은 질병의 증상을 완화시키며 삶의 질을 향상시킬수 있습니다.

잘못된 상식 : **“기억력 저하는 알츠하이머 병과 동일하다."**

사실: 많은 사람들이 나이를 들면서 기억력 저하를 겪지만 그 하나로만 알츠하이머 병을 가지고 있다고 판단할 수는 없습니다. 하지만 기억력 저하가 일상적인 생활을 방해할 정도이며, 판단력 저하, 의사소통능력 저하와 동반될 때는 반드시 의사 선생님과 상의하셔야 합니다.

잘못된 상식 : **"알루미늄이 알츠하이머병을 유발한다”**

사실: 알루미늄과 알츠하이머 병의 연관성에 관해 많은 연구가 시행되었지만 확실한 결론은 나오지 않았습니다. 현재로서는 알츠하이머 병의 정확한 원인과 완치 방법은발견되지 않았습니다.

잘못된 상식 : **"알츠하이머 병은 예방이 가능하다."**

사실: 알츠하이머 병을 확실하게 예방할 수 있는 한가지 방법은 없습니다.
하지만 많은 연구 결과에 따르면, 마음과 몸을 건강하게 지키는 생활 습관들이 알츠하이머 병의 발생 위험을 낮춰준다고 합니다.

잘못된 상식 : **"비타민, 건강식품, 기억력 강화제들이 알츠하이머 병을 예방할 수 있다."**

사실: 알츠하이머 병의 발생 위험을 낮춰줄수 있는 건강식품들에 관한 많은 연구가 이루어지고 있지만 확정적인 결과는 나오지 않았습니다. 이 분야의 연구는 계속되고 있습니다.

잘못된 상식 : **"알츠하이머 병 진단을 받으면 내 삶은 끝이 난것이다."**

사실: 많은 분들이 치매를 진단받은 후에도 수년동안 의미있고 활동적인 삶을 사십니다.

잘못된 상식 : **"알츠하이머 병을 가진 모든 사람이 공격적이고 난폭적으로 변한다."**

사실: 알츠하이머 병은 각 사람마다 다르게 영향을 줍니다. 치매를 앓고 있는 분은 기억력 상실과 거기서 오는 혼동 때문에 큰 두려움과 좌절감을 느낄 수 있습니다. 하지만 우리가 알츠하이머 병에 대해 좀더 배워서 환자의주변 환경을되도록 안전하고 편안하게 만들고 새로운 의사소통 방법을배우면 그러한 불안감에서 오는 행동 변화를 최소화할 수있습니다.

잘못된 상식 : **“알츠하이머 병을 앓고 있는 사람들은 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지 잘 알지 못한다."**

사실: 알츠하이머 병이 있으신 분들 중, 자기 주변 환경을 잘 인지 못하는 분들도 있지만 대부분의 경우 어떤 일 이 일어나고 있는지 인식하고 계십니다. 그 사람이 잘모른다는 가정 하에 행동하면 뜻하지 않은 상처를 줄 수 있습니다. 알츠하이머 병이 있으신 사람을 대할 때는 항상 그 분의 존엄성을 존중해드려야합니다.

저희 단체의 치매 전문가와 더 얘기하고 싶으시다면 오늘 **416-322-6560** 으로 전화주세요.

치매의 진행 단계들

알츠하이머 병은 전형적인 진행 단계들을 거치며 알츠하이머 병을 가진

사람과 그 가족의 삶에 그에 따른 변화를 가져옵니다. 하지만 개인마다 다르게 영향을 받기 때문에, 정확한 증상들과, 이러한 증상들이 나타나는 순서, 그리고 진행되는 속도는 다 다릅니다. 대부분의 경우, 알츠하이머 병은 서서히 진행되며, 진행 단계의 증상들이 서로 겹치기 때문에 어느 시점에 다음 진행 단계로 넘어가는지는 명확하게 알수 없습니다.

치매의 진행 단계들은 이렇게 나누어집니다:

- 초기 단계
- 중기 단계
- 후기 단계
- 말기 단계

각 단계에 대한 더 자세한 설명이 나와있습니다.

초기 단계

“초기 단계”란 용어는 나이와 관계 없이 알츠하이머 병의 증상으로 인한 가벼운 인지 능력 장애가 있는 경우를 가르킵니다. 가장 흔한 증상들은 건망증, 의사소통의 어려움, 그리고 기분/ 행동의 변화입니다. 초기 단계에 있는 분들은 자신의 본래 기능 수행 능력을 많이 유지하고 있으며 일상 생활에서 다른 사람의 도움이 거의 필요하지 않습니다. 이 단계에서는 자신의 기능/능력이 어떻게 변하고 있는지를 이해할수도 있기 때문에 다른 사람에게 알츠하이머 병과 같이 사는 경험을 설명할 수 있으며 자신의 치료 계획을 세우고 지시할 수도 있습니다.

초기 단계에 도움이 될 전략: :

흔한 증상들	대처 요령
건망증	스티커, 쪽지, 달력을 활용하기; 알람/타이머 사용 복용하고 있는 약: 요일별로 넣는 케이스 사용하기
새로운 일을 배우고 대화의 흐름을 따라가는데 어려움	해야 할일을 작은 부분으로 나누기 사람들과의 모임을 작은 크기로 유지하기 잦은 휴식 취하기
집중하는데어려움	일과 순서를 만들어서 지키기 과도한 자극을 피하기 일을 한번에 한가지만 하기
방향감 상실 (길을 잃어버리거나 길에 대한 설명을 따르는데 어려움)	"메딕 알러트, 안전 귀가 " * 프로그램에 등록하기 친구나 가족에게 운전 부탁하기 택시를 사용하기
직장에서 문제 해결에 어려움	상사에게 시간을 줄여달라고 부탁하기 다른 과제를 맡겨달라고 부탁하기
기분의 변화 (예: 우울증)	신체적 활동/운동을 계속 하기, 건강한 식생활 유지하기 사회적 교류 유지하기
균형감, 손발 조정 기능 문제	집에서 난간과 안전손잡이와 같은 보조 장치 설치하기 더 밝은 조명 설치하기 발이 걸려 넘어질 수 있는 물건들 치우기

중기 단계

중기 단계에서는 인지 능력과 일상생활 수행 능력이 한층 더 저하됩니다. 기억력과 다른 인지 능력 저하가 점점 악화되어 장보기, 집안일, 옷입기, 목욕하기, 화장실 가기 같은 일상 생활에서 점점 다른 사람의 도움이 필요하게 됩니다. 하지만 이 단계에서도 어떤 분들은 자신의 상태를 어느 정도 감지하고 있습니다.

중기 단계에서 도움이 되는 전략들:

흔한 증상들	대처 요령
기억력 문제가 더 심해짐	해야할 일을 상기시키는 쪽지, 그림, 싸인 활용 계절을 상기시키는 물건들 사용
결정을 내리는데 있어서 어려움	골라야 할 대상을 1개나 2개로 제한하기
감정의 급격한 변화	치매를 가진 분이 표현하려는 감정이 무엇인지 생각해보기
행동의 변화	환자의 모든 행동이 의사표현의 한 형태라는것을 기억; 이 행동으로 어떤 감정이나 생각을 표현하려고 하는지 생각해보기 (두려움? 신체적인 불편함? 좌절감?)
막연한 상실감, 불안정함	환자를 안심시키고위로해주기
옷 입기, 목욕, 식사, 화장실 가기 등 일상적인 생활 수행에 다름 사람의 도움을 필요로 함	일상생활을 최대한 간단하게 만들기 (갈아입기 쉬운 옷, 간단한 머리 스타일 찾기 등등)
수면패턴의 변화	치매를 가진 분에게 최대한 적합한 활동시간을 맞추기
공간 인지 능력 저하	집에서 위험한 물건과 구조들을 찾아내어 변경하기 (예: 걸려 넘어질수 있는 깔개) 전문 작업치료사의 조언 구하기

후기 단계

후기 단계에서 치매를 앓고 있는 분은 말로 의사표현을 하지 못하고 자기 자신을 돌보는 것이 불가능해져 24시간 전적인 간호를 필요로 합니다. 후기 단계의 간호 목적은 치매를 가진 분을 보조하여 삶의 질을 최상으로 유지하는 것입니다.

후기 단계 전략들:

흔한 증상들	대처 요령
음식과 액체를 삼키는데 어려움	식사 도중과 식사 후 편안하면서 몸을 똑바로 세운 자세를 유지 빨리 먹으라고 재촉하지 않고 충분한 식사시간을 주기 하루 3번 많은 양의 식사보다 더 자주, 작은 양의 식사를 주기
피부조직이 파괴되어 발생하는 욕창	계속 앉아있거나 누워있는 경우 피부 한곳에 가해지는 압력을 줄이기 위해 적어도 2시간마다 환자의 자세를 바꿔주기 간호사나 물리치료사에게 환자를 들고 움직이는 적절한 기술에 대해 물어보기
대소변을 가리는데 어려움	배변, 배뇨를 위한 규칙적인 시간을 정하기 카페인이 들어가 소변을 자주 보게하는 음료 피하기 성인용 요실금 패드와 침대 깔개 사용하기 변비를 예방하기 위해 충분한 수분 섭취하기
감염	구강 건강, 피부 상처에 주의하고 바로바로 치료받기 매년 독감접종 받기
통증	불편함을 나타내는 환자의 신체 언어와 비언어적 신호들에 주의하기 (예: 신음, 찡그림)

말기 단계

치매를 가진 환자가 죽음에 가까웠을 때는 환자를 편안하게 해주는

것이 주된 간호 목적입니다. 다른 말기 질환을 가진 환자의 간호와 마찬가지로 환자의 신체적, 정신적, 영적 필요에 주의하고 신경을 써야 합니다.말기 단계의 지지요법은 환자의 삶의 질과 편안함에 초점을 둡니다.

말기 단계에 도움이 될 방안들:

흔한 증세	도움이 될 방안들
혈액 순환의 문제	손발을 로션으로 부드럽게 마사지 해주기
피부조직 파괴에 따른 욕창	환자의 자세를 욕창이 안생기도록 바꿔주는 방법을 배우기 피부에 가는 압박을 줄이기 위해 베개로 편안하게 받쳐주기
음식과 음료를 거부함	필요한 에너지 양이 줄어듬에 따라 음식, 음료 섭취량이 줄어듬; 알츠하이머 병 진행 과정의 일부분
통증과 불편이 있지만 전처럼 느끼지를 못함	통증을 호소하지 않더라도 통증을 나타내는 신호에 주의 의료진에게 통증 완화하는 방법들에 대해 상의 (예: 진통제, 편안한 자세를 유지해주는 방법)
열	환자의 몸온도를 시원하고 편안하게 유지하는 방법에 대해 의료진과 상의
숨소리가 가래가 있는 것 같거나, 숨의 속도, 깊이, 주기가 변함	대부분의 경우 특별히 대처할 필요가 없음
시야가 흐려지거나 사물이 멀리 보임	환자와 신체 접촉을 통해 연결고리를 유지 좋아하는 음악 틀어주기, 이야기 읽어주기, 옛날 이야기 해주기
불규칙적한 맥박, 초조감, 안절부절 증세	환자를 안심시키기 이러한 증세가 계속되면 통증이나 목마름같은 신체적 원인이 있는지 찾아보기

치료 방법들

현재로서는 알츠하이머병의 완벽한 치료 방법은 없으며 병의 진행을 멈출수 있는 치료 방법도 없습니다. 하지만 시중에 나온 몇가지 약들과 몇가지 비약물 치료법들이 증상을 완화시킬 수 있습니다.

지금 당신이 어떤 치료 방법이나, 치료 제품 (예: 건강식품) 을 고려하고 계시다면 의사 선생님이나 전문 의료진에게 이렇게 상의해보세요.

- 이 제품을 복용하여 나타날 수 있는 효과와 결과는 무엇인가요?
- 그러한 결과에 도달하려면 이것이 제일 좋은 제품/방법인가요? 아니면 더 좋은 제품/방법이 있나요?
- 이 제품이 안전하고 효과적이라는 증거가 있나요?
- 이 제품의 위험성, 복용했을 때 나타날수 있는 부작용은 무엇인가요?

의료진과 치료 방법, 치료 목적에 대하여 계속 상의하세요. 약을 복용중이시라면 약의 부작용에 관하여, 또 병이 진행되어감에 따라 그 단계에 맞는 제일 효과적인 치료 방법이 무엇인지 같이 상의하세요.

치료 방법들

약물 요법:

알츠하이머병의 기억력 저하, 언어능력 저하, 사고능력 저하, 신체능력 저하와 같은 증상에 도움을 줄수 있는 약이 몇가지 있습니다.

경증 중증도의 알츠하이머 병:

가벼운 또는 중증도의 알츠하이머 병의 증상에 쓰이는 약은 3 종류가 있습니다.

- 아리셉트® (도네페질)
- 엑셀론® (리바스티그민)
- 레미닐® (갈란타민)

이 약들은 처음 2-3 년은 증상을 완화하는데 도움이 될 수 있습니다 (어떤 경우에는 더 길게도 효과를 볼 수 있습니다). 하지만 결국에는 뇌의신경 세포가 손실되면서 약이 효과를 잃어버립니다.

중증도 심한 알츠하이머 병:

알츠하이머 병이 조금 더 진행되면 신경전달물질 글루타메이트가 신경 세포에서 빠져나왔다가 다시 흡수되는 과정에서 신경 세포가 자극되어 파괴된다고 알려져 있습니다.

- 에빅사® (메만틴)

이 약은 글루타메이트가 신경 세포로 다시 흡수되는 것을 막으며 중증도-심한 알츠하이머 병 증상에 쓰입니다.

건강한 삶과 창의적 프로그램들:

저희 토론토 알츠하이머 단체는 알츠하이머 병이 있으신 분들의 신체적 건강과 사회적 유대감을 유지하기 위한 다양한 프로그램을 제공하고 있습니다. 또 치매가 있으신 분들과 그를 돌보는 분들에게 창의적 활동이 가지는 이점을 알아보기 위한 창의적 프로그램들도 제공합니다.

저희의 목적은:

- *치매가 있으신 분의 건강과 행복을 위해 꼭 필요한 활동적인 삶격려하기*
- *치매와 함께 살고 있는 분들에게 운동의 이점을 알리기*
- *치매와 함께 살고 있는 분들을 인지능력과 기억력을 활성화키는 창작 활동에 참여시키기*
- *치매와 함께 살고 있는 분들이 사회에서 소외되지 않고 계속*

지역사회의 한부분으로서 연결될 수 있는 의미있는 기회들을 제공하기

새로운 변화에 적응하는 방법

치매가 있으신 분을 돌보는 분이 경험하는 스트레스:
알츠하이머 병이 있으신 사람을 돌보는 일은 많은 시간과 에너지를필요로 합니다. 한편으로는 보람있는 일이지만 육체적, 정신적으로 아주 힘든 일이기도 합니다. 하지만 돌보는 사람의 건강도 간호를 받는 사람의 건강만큼 중요합니다. 왜냐면 돌보는 사람이 육체적, 정신적으로 건강해야만 최상의 간호를 해드릴 수 있기 때문입니다. 그래서 가족분들과 간호인들은 자기 자신을 충분히 돌보셔야 하며 저희 단체가 제공하는 지지자모임에 참여하시는 것을 권해드립니다.

의사소통의 어려움:
각 사람마다 정도는 다르지만, 치매는 치매를 가진 사람의 언어 능력과 의사소통 능력에 심각한 영향을 끼칩니다. 자신의 뜻을 말로 표현할 수 없게 되고 다른 사람의 말을 이해하는것이 어려워집니다. 이러한 언어능력의 감퇴를 " 언어상실증" 이라고도 합니다.

새로운 변화에 적응하는 방법

치매가 있으신 분들에게는 아래와 같은 언어의 변화가 흔히 나타납니다.

- 알맞는 단어를 찾는데 어려움
- 잊어버린 단어를 대신할 새로운 단어를 창작하기
- 같은 단어나 문구를 계속 반복하기
- 단어들을 논리적인 문장으로 조직하는데 어려움
- 욕설, 상스러운 언어 사용하기
- 이중 언어중 모태언어로 되돌아가기
- 평소보다 말수가 줄어듬

병이 계속 진행되면서 치매가 있으신 분들과의 대화를 통한 의사소통은 갈수록 더 어려워집니다. 하지만 치매의 모든 단계에서 의사소통을 유지하는 것이 중요합니다. 치매가 있으신 분이 하는 말들, 행동들, 감정 표현들이 다 의미가 있기 때문입니다. 그래서 계속 관계를 유지하기 위해서는 새로운 의사소통 방안,요령들을 찾는 것이 제일 중요합니다.

행동의 변화:

치매가 있으신 분이 초조해하고 안절부절하면서 주변을 왔다갔다 하거나 화를 내고 똑같은 행동을 반복하는 걸 경험해보셨을 지도 모릅니다.알츠하이머 병이나 다른 유형의 치매 질환이 진행되면서 어쩔 수 없이생기는 행동 변화도 있지만, 대부분의 경우, 행동은 근본적으로, 치매가 있으신 분이 그 사람의 환경에 대응하는 방법입니다. 말로 의사 표현을 할수 없기 때문에 행동을 통해 자신의 주변 환경, 누군가 자신에게 시킨일, 또는 자신이 다뤄지는 방법에 반응하는 걸 수 있습니다.

저희 단체에서는 치매가 있으신 분을 돌보는 분들을 위한 스트레스 대처법, 변화적응법에 관한 워크숍을 제공합니다. 웹사이트 **(www.alz.to)** 에서 등록하시거나 **416-322-6560** 으로 문의하세요.

이제 다음 단계는 무엇인가요?

치매가 있으시거나, 치매를 가진 분을 돌보시는 가족 분, 또는 의료진이시라면 토론토 알츠하이머 소사이어티가 당신의 여정에 함께 해드립니다. 오늘 저희 단체에 연락하셔서 이용하실 수 있는 무료 지원과 서비스들을 알아보세요.

- 저희 단체의 사회복지사와 치매 전문가에게 상담을 받으세요.
- 연락처: 416−322−6560
- 저희 웹사이트 www.alz.to 를 방문하셔서 치매에 관한 정보와 이용할 수 있는 서비스에 대한 정보를 얻으세요.
- 위 웹사이트에서 토론토 알츠하이머 단체 소식과 앞으로 있을 워크숍/프로그램을 알려드리는 이메일을 받도록 등록하세요.
- 치매가 있으신 분을 돌보시는 가족분들에게는 제일 먼저 저희의 무료 워크숍, “치매, 알아야 할 기본 상식들” 에 참석하시는것을 권장합니다. 직접 참석하시거나 온라인으로 참여하실 수 있습니다. 등록 문의: 416−322−6560 온라인 워크샵 등록: alzeducate.ca.
- 저희 단체는 다양한 주제의 무료 워크숍, 세미나, 프로그램들을 제공하고 있습니다.치매가 있으신 분, 또는 그를 돌보시는 가족 분,또는 의료진에게 각각 알맞는 프로그램이 있습니다. 행사 달력은www.alz.to/calendar 에서 찾으실 수 있습니다. 또는 416−322−6560 으로 문의주세요.
- 저희 단체의 “음악 프로젝트” 에 신청해보세요. 음악은 치매가있으신 분과 그를 돌보는 분의 삶의 질을 향상시키며 서로 더 가까워지는 좋은 계기가 될 수 있습니다. www.musicproject.ca 에서신청하실 수 있습니다. 또는 416−322−6560 으로 문의주세요.

- 저희 워크숍, 세미나, 프로그램에 직접 참여하실 수 없다면 www.alzeducate.ca 에서온라인 세미나를 들어보세요.

Alzheimer Society Toronto
20 Eglinton Ave. W, 16th Floor Toronto, ON M4R 1K8
전화번호: 416-322-6560
이메일: write@alz.to
웹사이트: www.alz.to

자선단체 비즈니스 번호: 10670 5262 RR0001