

치매가 있는 사람을 보살필 경우 자신을 돌보는 6가지 방법

치매가 있는 사람을 돌보는 일은 본인에게 벅찬 일이 될 수 있습니다.

이 일은 육체적으로 몹시 힘이 들 뿐만 아니라 이외에도 재정적인 문제 관리, 간호에 대한 체계화 등 아주 많은 일들이 포함되어 있습니다. 당신은 그 과정에서 좌절감, 고립감, 스트레스 등 다양한 부담을 느낄 수 있습니다. 이러한 감정들은 아주 정상적인 것입니다! 그러나 이런 감정들을 무시한다면, 본인 및 다른 사람들에게 해를 끼칠 수도 있습니다. 간병인에게 위험한 요소들 -- 예를 들면, 고도의 스트레스, 고립, 및 사회적 지원 부족 -- 치매 노인 학대의 가능성을 높일 수 있습니다. 우리에게는 일상생활 및 사회에 참여할 수 있는 힘이 있습니다. 웰빙 (심신의 건강과 행복)에 도움이 될 수 있는 6가지 방법이 있습니다.

□ #1. 자신을 먼저 돌보기

- 기회가 있을 때마다 휴식을 취하도록 하세요.
- 지인과 통화를 하거나 밖에서 쉴 수 있는 시간을 갖도록 하세요.
- 지역에 있는 서포트 그룹에 등록하세요.
- 자신의 한계점이 언제인지 식별하세요.

□ #2. 도움 요청하기

- 가족들에게 도움을 구해 보세요.
- 임시 간병, 가정 식사 배달, 성인 돌봄 센터와 사례 관리자 등 지원 서비스들을 활용해 보세요.
- 개인 간병인 또는 가사도우미를 고용하세요.

□ #3. 치매의 문제행동에 대한 적절한 대처법 배우기

- 간호하고 있는 환자의 행동들을 관찰하고 전문가와 여기에 대해 의논하세요.
- 치매와 관련한 정보 및 치매 문제행동에 대한 대처법을 자세히 배우세요.

(뒷면에 계속됩니다.)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

치매가 있는 사람을 보살필 경우 자신을 돌보는 6가지 방법

(앞면과 함께 계속 진행됩니다.)

□ #4. “스트레스 유발 원인” 알아보기

- 간병인 일은 특별히 스트레스가 많다는 점을 인지하세요.
- 스트레스로 인한 신체적, 정서적, 행동적 증세를 잘 살피세요.

□ #5. 노인학대에 대해 배우기

- 노인학대의 유형, 학대 위험 신호 및 학대 예방책에 대해 알아 두세요.
- 노인학대에 대해 더 자세히 알고 싶다면 국립 노인학대 센터 (National Center on Elder Abuse) 홈페이지를 방문하세요. <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

□ #6. 당당히 말하세요! 노인학대를 예방하고 방지할 수 있는 건 우리 모두에게 달려 있습니다

- 가족과 친구들에게 노인학대 위험 요소 및 해결책들을 알려서 학대를 예방하고 방지하는 것은 우리 모두에게 달려있습니다.
- 노인학대 의심사례 신고는 지역별 성인 보호 서비스 기관 (Adult Protective Services Agency) 및 장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램 (Long-Term Care Ombudsman Program)에 연락하세요.

도움을 줄 수 있는 기관?

성인 보호 서비스 (Adult Protective Services):

장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램
(Long-Term Care Ombudsman Program):

지역 주민 단체 (Community Based Organization):

노령화 및 장애 지원 센터
(Aging and Disability Resource Center):

알츠하이머 협회 24시간 전화 상담 서비스
(Alzheimer's Association 24 Hour HELPLINE): 800-272-3900

이 프로젝트는 로버트 친 파운데이션(the Robert Chinn Foundation) 및 미국 행정부의 지역사회 정책 그리고 워싱턴 D.C. [Washington, D.C.] 20201 보건 복지부[Department of Health and Human Services] 의 부분적인 후원으로 진행됩니다. 정부 후원 하에 진행되는 프로젝트에 관한 조사 결과나 결론에 대해 수혜자는 자유롭게 의사를 표현할 수 있습니다. 하지만 견해 및 의견은 지역사회 정책 규정의 공식적인 행정을 반드시 대변하지는 않습니다.



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING
www.napca.org

NCEA
National Center on Elder Abuse