

## 치매예방 및 관리 지침

“어르신을 공경하고 직원상호간 존중과 배려의  
문화로 행복한 해오름요양원을 만들겠습니다.”

## 치매예방 및 관리지침

노인장기요양시설을 이용하고 계시는 대부분의 장기요양등급자 어르신들은 경증에서 중증까지 다양한 치매 증상을 가지고 계시기에 장기요양기관 운영자 및 종사자들은 치매에 관한 전문적인 이해를 가지고 수급자 어르신께 적절한 서비스를 제공할 수 있는 능력을 갖춘다.

### 1. 치매의 정의

- 일상생활을 정상적으로 유지하던 사람이 뇌기능 장애로 인해 후천적으로 지적 능력이 상실되는 경우를 말한다.

### 2. 치매원인 및 주요유형 분포

치매원인	주요유형 분포
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 퇴행성 뇌질환<ul style="list-style-type: none"><li>- 알쯔하이머병</li><li>- 파킨슨병</li></ul></li><li>○ 기타<ul style="list-style-type: none"><li>- 혈관성 치매</li><li>- 두부외상</li><li>- 일산화탄소중독</li><li>- 영양장애</li><li>- 우울증(가성치매)</li></ul></li></ul>	

### 3. 치매증상

- 1) 기억장애 (이름, 고향, 생일, 집주소 등)
  - 최근 기억의 저하와 최근 기억 소실이 먼저 나타난다.
  - 먼 과거 기억부분의 상실로 이어지며 결국에는 대부분의 기억을 상실
- 2) 지남력 상실 (시간, 사람, 공간 등)
  - 날짜나 시간을 잘 모른다.(시간)
  - 계절도 모르고 낯익은 곳에서 길을 잃어버린다.(시간/장소)
  - 배우자나 자식을 알아보지 못한다.(사람)
- 3) 주의력 장애 (산만하고 대화의 흐름이 일정하지 않고 지리멸렬 함)
- 4) 언어 장애
  - 사물의 이름 대신 이것, 저것이라고 함, 착어증, 신조어를 만듦. 엉뚱한 대답을 함)
  - 물건의 이름을 말하는데 장애가 있으며
  - 남의 말을 잘 이해하지 못해 엉뚱한 대답을 하기도 하며
  - 적당한 말을 고르지 못해 머뭇거리며
  - 혼자 웅얼거리거나 말을 하지 않는다.
- 5) 실행증과 실행기능 저하
  - 옷을 제대로 입기가 힘들다
  - 잘 다루던 기구를 다룰 수가 없다.
  - 간단한 지시에도 따라 할 수 없다.
- 6) 실인증 (사물의 인지력 저하)
- 7) 시공간 기능장애
  - 도형이나 그림을 따라 그리지 못함, 집, 시계 등 일상적이고 일상적이고 흔한 사물의 모양을

그리지 못함

8) 정동장애(불안, 조증, 우울증, 심한 감정 변화, 감정실조, 무감동 등)

- 우울, 의심, 망상, 환각, 배회, 방황, 파괴적 행동 등의 정신 증상과 행동증상을 보임

#### 4. 정신이상행동 종류

이상 행동 종류	증 상
우울 (정동장애)	- 관심이 없고 짜증이 늘었다. - 즐겁거나 슬픈일에 감정을 느끼지 못하고 표현하지 못함
망상과 환각	- 음식에 독을 뒀다. / 나를 해치려 한다. - 내물건을 훔쳤다. / 의부증 혹은 의처증
초조	- 사소한 일에도 짜증을 내며 안전부절하는 행동을 보인다 - 가방을 계속 뒤진다. - 옷장의 옷을 꺼내 정리하는 행동을 반복한다. - 보호자를 졸졸 따라 다닌다.
공격행동	- 폭언이나 타인에게 손상을 입히는 행동을 한다. - 소리지르고, 욕하기, 불평하기 - 밀치고, 할퀴고 물건 집어 던지기
반복행동	- 같은 행동, 말을 반복한다.
배회	- 끊임없이 돌아다닌다.
거부	- 식사와 투약 등 케어를 거부한다.
수면장애	- 잠을 깊이 못 자고 자주 깨며 밤낮이 바뀌었다. - 정상 노인보다 수면 무호흡증이 많다. - 밤에 깨서 배회한다.

#### 5. 정신행동 이상의 특성

- 1) 정신행동증상은 조절할 수 있는 증상이다.
- 2) 정신행동증상을 효과적으로 관리하기 위해서는 약물치료와 비약물치료를 병행한다.
- 3) 각 행동이 나타나는 시기가 다르다
- 4) 정동증상 : 초기
- 5) 초조와 정신행동 증상 : 중등도
- 6) 치매 말기가 되면 줄어든다.
- 7) 배회와 초조가 가장 오래 지속되는 행동이다.

#### 6. 치매어르신의 문제 행동 및 대처방법

- 1) 어르신을 케어하는 요양업무종사자 및 직원은 치매 어르신의 특성과 다양한 문제행동을 알고, 사고 가능성을 예측하여 적절히 대처하여야 한다.

문제행동	문제점 및 사고 가능성	대처방법
배회 및 이탈	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 가출시 길을 잃음으로 인한 사고 가능성</li> <li>● 실내외에서의 낙상으로 인한 골절 등 부상 위험성</li> <li>● 아파트 등 고층 건물에서의 추락 사고</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 현관문에 경보벨 설치</li> <li>● 현관문 노출 방지를 위한 방법 고안</li> <li>● 거실, 침실의 유리창 및 베란다 안전 장치</li> </ul>
야간 수면 장애	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 야간 조명 미비로 사고 가능성</li> <li>● 주변의 수면방해</li> <li>● 야간 행동으로 주간 취침</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 야간에 치매환자침실, 화장실 등에 간접 조명 등 설치하여 야간에 켜 놓도록 함.</li> <li>● 야간에 소음을 많이 내는 경우는</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 야간에 불결 행위 또는 옷, 책, 벽지, 장판 등을 찢는 손상행위</li> </ul>	방음문 및 벽에 방음 장치
위험에 대한 불인지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가스, 다리미 등 화기 취급 부주의로 인한 사고 발생행위</li> <li>• 창문, 베란다로부터 추락 사고</li> <li>• 계단에서 떨어지는 경우</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전기, 가스 등 차단 장치가 치매 환자 시각에 노출되지 않도록 한다.</li> <li>부엌 주방기구 안전 장치</li> <li>• 창문, 베란다에 안전장치, 계단 입구에 차단장치</li> </ul>
폭력적 행동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인에 대한 폭력 행위</li> <li>• 자해 행위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지팡이 등 타인에게 해를 끼칠 수 있는 물건들을 잠귀 보관할 수 있는 수납장 필요</li> <li>• 머리를 벽에 부딪히는 등 자해가 심한 경우 벽에 압축 스폰지 등을 부착하여 상처입지 않도록 한다.</li> </ul>
실금 및 실변	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화장실을 구별하지 못함</li> <li>• 성인용 기저귀 사용 경우</li> <li>• 바닥에 실금하여 낙상 위험성 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화장실 가까운 곳에 환자침실을 두고 화장실을 알아보기 쉽게 문에 표시를 한다.</li> <li>• 글씨보다는 그림으로 표시하는 것이 효과적이다.</li> <li>• 기저귀 간병시는 침대를 사용하는 것이 편리하며 환자가 낙상 가능성이 있는 경우는 매트리스만을 사용한다.</li> </ul>
수집 및 불결 행위	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 환경의 위생에 주의 요함</li> <li>• 대소변, 오물로 인한 벽지등 가구 손상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쓰레기통 등을 눈에 띄이지 않게 보관 한다.</li> <li>• 청소가 쉬운 벽지 및 바닥재료 사용하며 관리에 용이한 재질의 가구를 선택하는 것이 좋다</li> </ul>
이식 및 과식 행동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주위의 세제, 약물, 식물, 크레용을 구별하지 못하고 먹음으로 오는 사고</li> <li>• 식사한 것을 잊고 계속 먹을 것을 찾음, 소화기 질환과 설사 등 배변 조절하지 못하므로 간병의 어려움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 독성이 있는 세제, 비누 등은 잠글수 있는 수납장을 마련하여 보관한다.</li> <li>• 화분, 꽃 장식품등은 위험성이 없도록 한다.</li> <li>• 보호사가 없을때 냉장고에 치매환자의 손에 닿지 않게 주방에 문을 설치하고 잠금 장치를 한다.</li> </ul>
목욕거부	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목욕시 거부 등 난폭한 행동으로 사고의 위험성</li> <li>• 목욕탕에서 낙상으로 인한 골절, 기타 외상</li> <li>• 온수에 의한 화상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목욕환경이 가능한 따뜻한 분위기가 되도록 한다.</li> <li>• 목욕탕 바닥재는 미끄럼 방지 타일 또는 고무 타일을 쓰도록 한다.</li> <li>• 수도꼭지는 온수 온도를 조절할 수 있는(최대 온도 섭씨 40도로 설정)장치를 하도록 한다.</li> </ul>

## 7. 치매입소자의 관리

### 1) 안전도모

- 입소자가 스트레스를 받거나 흥분상태이면 위험이 더 커진다. 따라서 상황이 환자를 흥분시키는가를 파악하고, 이러한 상황에 주의를 기울여 사건이 발생하지 않도록 한다.
- 현금이나 귀금속 등을 너무 많이 지니고 다니지 않도록 하고, 타인에게 이용당하지 않도록 아무에게나 물건을 나누어 주는 등의 행동을 잘 감시하여 제재한다.

- 입소자가 위험 행동을 보이면 천천히 접근하여 안심시키고, 입소자의 관심을 다른 곳으로 돌리고 위험한 물건은 없앤다.
- 잘 보이는 곳에 “화장실”, “금연” 등과 같은 경고문이나 위험을 알리는 표시를 한다.
- 옷이나 가방에 환자의 이름과 연락처를 표시해 둔다.
- 위험 사고가 발생하면 신속히 처리하고 가능한 빨리 일상생활로 돌아온다.
- 음악, 운동, 놀이 등 활동 프로그램을 적절히 활용한다.

## 2) 기본 일상생활 관리

- 사람에게 의해 우울이 촉진되는 경우, 편안하고 자연스럽게 느끼는 사람과 시간을 보내도록 한다.
- 환경은 자극적이거나 우울을 강화하지 않도록 조성한다. 지나치게 밝은색은 환자를 자극할 수 있다. 전체적으로 중간색으로 환경을 꾸미고, 밝은색으로 강조한다.
- 의심하는 치매 노인에게는 합리적인 설명이 설득력이 없다. 그러므로 의심하는 내용이 사실이 아니라고 설득하거나 반박하기 보다는 일단 잃어버렸다고 인정하고 찾아보자고 권하면서 함께 찾아본다. 아니면 잃어버려서 안됐다고 수긍하고 다른 일을 하자고 권하여 기분전환을 유도한다.
- 잃어버렸거나 훔쳐갔다고 주장하는 물건을 찾은 경우, 노인을 비난하거나 훈계하지 않도록 한다. 환자는 이미 그 사건을 잊어버렸으며, 비난이나 훈계가 오히려 입소자의 자존심을 낮출 수 있다.
- 물건을 자주 잃어버렸다고 의심하는 경우, 미리 같은 물건을 준비해 두었다가 잃어버렸다고 주장 할 때 열린 내어 주어 안심시키는 것도 도움이 된다.
- 치매 노인이라고 해서 인격이 일시에 모두 파괴되는 것은 아니다. 일부 남아있는 인격은 노인 의 자존심을 유지하는 중요한 근거가 된다. 입소자의 감정에 주의를 기울여 주면 자신의 인격이 존중 받는다는 느낌을 갖는다.
- 간호하는 사람이 바뀔 때 지나치게 가깝게 접근하지 않는다. 익숙하지 않는 사람이 사적인 질문을 하는 등 가까이 접근하면 자신에게 해를 끼치기 위한 것으로 의심할 수 있다.
- 입소자 앞에서는 다른 사람들에게 입소자의 의심이나 행동, 환자가 잃어버렸다고 의심하는 물건을 이야기하거나 조롱하는 말투를 사용하지 않는다. 이는 입소자를 더 위축시키고, 케어자와 공감대를 형성하는데 장애가 된다.
- 입소자가 도둑 망상으로 방안에서 방을 지키려고 고집하면 위험하지 않는 한방에 있도록 허용한다.
- 케어하는 사람은 입소자에게 하는 모든 행위에 대하여 간단하게 설명해 준다.
- 입소자의 건강에 해를 입힐 정도로 심하게 의심하면 전문의와 상의하고 처방에 따라 약물을 투여한다.
- 입소자가 혼돈하지 않도록 한번에 한 가지씩 제시하거나 단순한 말로 지시한다. 알아듣지 못하면 다른 형태로 설명하지 말고 같은 말로 반복한다.
- 이상행동 반응을 보이면 질문을 한다거나 일을 시키는 등의 자극을 더 이상 주지 말고 조용한 장소에서 쉬도록 한다.
- 행동이 진정된 후에는 왜 그런 행동을 했는가 질문하거나 환자의 이상행동에 대하여 상기시키지 않는다.
- 입소자가 판단력이 있어서 의도적으로 하는 행동이 아니므로 환자가 특정인, 혹은 케어하는 사람에게 공격적 행동을 했다 하더라도 부정적인 감정을 가지고 대하지 않는다.
- 잠들지 못하고 돌아다니면 강제로 침대에 누이지 말고, 피로해서 잠이 들 수 있도록 안전한 곳에서 서성이도록 허용하고 불을 켜준다.
- 치매 노인은 현실과 꿈을 혼돈하여 깨어난 후 한동안 헛소리를 하고, 집에 가야 한다는 등 서두르기도 한다. 이때 억지로 사실이 아니라고 인식시키거나 면박을 주면 입소자는 더 혼란에

빠지고 좌절하므로 케어하는 사람이 동행하여 가까운 곳까지 걸어다닌다. 현실감이 돌아오면 돌아가자고 권유한다.

- 수면장애가 있는 입소자는 저녁 시간대에 가능한 많은 시간을 환자와 함께 하여 누군가로부터 관심과 보호를 받는다는 안정감을 심어준다.

#### 8. 치매를 예방하기 위한 14가지 방법

- 1) 고혈압을 치료해야 한다.
- 2) 당뇨병을 조절해야 한다.
- 3) 콜레스테롤을 낮추어야 한다.
- 4) 절대로 담배를 피우면 안 된다.
- 5) 심장병을 초기에 발견하여 치료해야 한다.
- 6) 비만을 줄여야 한다.
- 7) 적절한 운동을 꾸준히 하여야 한다.
- 8) 과음은 절대 금물이다.
- 9) 머리를 많이 쓰고, 적극적으로 살아야 한다.
- 10) 여성의 경우 폐경기 후에 여성호르몬을 투여하면 치매를 예방할 수 있다.
- 11) 우울증은 치료받고, 많이 웃고 밝게 살아야 한다.
- 12) 성병에 걸리지 말아야 한다.
- 13) 기억장애/언어장애가 있을 때 빨리 검사를 받아야 한다.
- 14) 미리미리 노후대책을 마련해야 한다.