

다루기 힘든 행동에 대한 대처방법 (알츠하이머 질병이나 다른 기억력 문제의 소유자를 다루기)

다루기 힘든 행동은 기억력의 문제점을 일으키는 같은 병에 의해서 초래된다는 사실을 기억하십시오. 그 병의 소유자가 “고집불통” 혹은 “미친 사람”이 아니라 그 질병이 두뇌에 변화를 초래시키며 그 사람은 자기가 할 수 있는 한 여전히 최선을 다하는 것입니다. 여러분은 그 사람을 변경시킬 수가 없을 뿐만 아니라 그 사람의 병을 조정할 수가 없습니다. 여러분은 단지 그 병에 대한 대처방법을 조정할 수가 있습니다.

대화 방법

1. 천천히 그리고 짧게, 간단한 문장을 사용하여 말하십시오.
2. 그 사람으로 하여금 여러분의 말의 뜻을 이해할 때까지 시간을 주십시오. 그 사람이 반응하려면 일분까지 걸릴 수도 있습니다.
3. 웃으십시오.
4. 언제나 정면으로 그 사람에게 접근하십시오. 뒤에서부터 접근하면 그 사람이 놀랄 수가 있습니다.
5. 그 사람의 이름을 부르십시오.
6. 당신의 이름과 당신이 누구인가를 상기시키십시오.
7. 한 번에 한가지 용건만 대화하십시오.
8. 그 사람에게 긍정적이고, 낙관적이며, 확실한 태도를 보이십시오.
9. 위로될 수 있는 말을 사용하십시오. 진상을 가지고 따지는 것보다 감정을 알아보도록 하십시오. 예를 들면, 밖에 나가는 문제로 따지는 대신 “예, 밖에 나가면 재미있을 것입니다.”라고 동의를 할 수 있습니다. “나도 밖에 나가고 싶습니다. 식사 후에 나갑시다. 나는 배가 고풍니다!”라고 말할 수 있습니다. 아니면, “예, 밖에 나가는 것이 좋을 것입니다. 당신이 입은 스웨터가 매우 좋군요.”
10. 간단한 일에 칭찬을 하십시오. “당신은 아주 잘 하십니다.”
11. 당신이 원하는 행동을 그 사람으로 하여금 준비하게 하십시오. 예를 들면, “지금 일어나셔야 합니다.”라고 말한 후에 부드럽게 그 사람을 의자에서 일어나도록 부축해 주십시오.
12. 그 사람이 싫어하는 것을 알면 그 사람에게 무엇을 하겠느냐고 묻지 마십시오. 예를 들면, 목욕하겠느냐고 묻는 대신에 “이제는 목욕을 하는 시간입니다.”라고 말하십시오.
13. 만일 그 사람이 속상해하고 당신에게 화를 낸다면, “당신을 화내게 해서 미안합니다. 나의 사과를 받아주시겠습니까?”라고 말하십시오.
14. 만일 그 사람이 슬프거나 속상하다라고 말한다면, 그의 말을 인정하십시오. “당신이 슬프군요. 나도 가끔 슬프답니다. 그러나 당신도 알다시피 당신은 나의 (친구, 남편 등등)이고 나는 당신을 대단히 사랑하고 있습니다.”라고 말하면서 동의할 수가 있습니다.
15. 여러 번 포옹을 해주십시오.

식사할 때의 문제

1. 식사는 조용하고 편안하게 해야합니다.
2. 세 가지 이상 다른 종류의 음식을 접시에 놓지 마십시오.
3. 음식을 적게 썰어 놓으십시오.
4. 그 사람이 수저를 사용할 수 없으면 손가락으로 집어서 식사할 수 있도록 그릇에 담아 주어야 합니다. 물을 마실 때는 스트로를 사용해서 쉽게 마시도록 하십시오.

- 한꺼번에 많이 식사를 못하면 하루에 여러 번 나누어 적은 분량의 음식을 주십시오.
- 만일 그 사람이 왔다 갔다 서성거리면, 종이컵에 음식을 담아 손에 쥐어주십시오.
- 그 사람을 치과의사에게 데려가서 입과 치아를 튼튼하게 하십시오.

잠잘 때의 문제

- 오후 와 저녁 때 카페인을 마시는 것을 피하십시오.
- 낮에 운동을 시키십시오.
- 낮에 낮잠을 자는 것을 줄이십시오.
- 저녁에는 집의 분위기를 조용하게 평안하게 만드십시오. 불을 어둡게 하고 잡음을 없게 하십시오.
- 텔레비전이 노인 분에게 귀찮게 느껴질 수 있습니다. 좋으면, 음악을 부드럽게 트실 수 있습니다. 밤에 잠자리를 들어갈 때에 익숙한 환경을 만들어 주십시오.
- 악몽을 꾸어 놀래게 하면, 약의 부작용일 수가 있습니다. 의사에게 다른 약을 복용할 수 있는지 문의 해 보십시오.

목욕할 때의 문제

- 그 사람이 가장 조용할 때를 골라서 목욕이나 샤워를 시키십시오.
- 매일 목욕이나 샤워를 할 필요가 없다는 것을 기억하십시오.
- 당신이 무엇을 할 것인가를 설명하십시오 (“이제 당신의 발을 씻을 것입니다”), 아니면 그 사람으로 하여금 한가지씩 하도록 하십시오. 그가 할 수 있는 한다 하도록 하십시오.
- 노래를 하던가, 조용히 콧노래를 하던가 아니면 계속 마음을 달래주는 말을 하십시오.
- 목욕물이 따뜻한가를 확인하십시오.
- 그 사람의 몸을 부분적으로 가려줌으로 그분의 비밀보장을 존경해 주십시오.
- 안전보장을 위해서, 손으로 뿌리는 샤워, 샤워할 때 앓는 의자, 손으로 붙드는 대, 그리고 목욕탕 혹은 샤워 탕 바닥에 까는 미끄러지지 않는 깔개를 사용하십시오.
- 목욕탕 혹은 샤워 탕 안에 혼자 내버려두지 마십시오.
- 목욕이나 샤워가 그 사람에게 너무 타격을 준다면, 싱크대에서 목욕을 시키십시오. 싱크대 옆에 앓게 하고 몸의 다른 부분은 가리고 한 번에 몸을 조금씩 씻기십시오.

옷 입을 때의 문제

- 옷을 바꿔 입는다는 것이 힘이 들고 혼잡을 초래한다는 것을 기억하십시오.
- 의복을 침대 위에나 의자 위에 꺼내어놓되 옷을 입는 순서대로 진열하십시오. 가능한 한 그 사람 스스로 최선을 다해서 입을 수 있도록 격려해 주십시오.
- 만일 그 사람이 제일 좋아하는 의복이 있어서 매일 입고 싶어한다면 똑같은 의복을 하나 더 사서 한 벗을 입는 동안 다른 한 벗을 세탁하도록 하십시오.
- 의복을 편안하고 쉽게 입을 수 있고 벗을 수 있는 의복을 선택하십시오. 고무줄이 달려 허리가 늘어 나는 의복 그리고 벨크로 (나일론 제 접착선) 가 달린 의복이 단추와 지퍼가 달린 의복보다 입기가 쉽습니다.

소변이나 대변 볼 때의 문제

1. 첫 번째로 소변이나 대변의 조정을 못할 때, 의사에게 데려가서 전염병이 걸렸거나 혹은 다른 치료될 수 있는 병이 걸렸는지를 검사해보십시오. 복용 약의 부작용일 수도 있습니다.
2. 만일 그 사람이 조정하는 힘을 잃었을 때 위안의 말과 안심의 말을 해주십시오. 그 사람이야말로 어쩔 수 없이 한일이고 고의적으로 한일이 아닌 것입니다.
3. 액체를 많이 주되 커피, 차, 혹은 콜라 같은 카페인이 포함한 액체는 주지 마십시오. 카페인이 포함한 액체는 소변을 증가시킬 수 있습니다. 매일 적어도 6 컵 (48 온스) 의 물은 마셔야합니다. 충분한 액체를 섭취하지 않으면 실제로 소변이나 대변을 조정하는 힘을 잃을 수가 있습니다.
4. 변소에 불을 켜두십시오. 변소의 문에 화장실 그림을 붙여두십시오.
5. 그 사람이 옷을 관리하기가 쉬운지 확인해 보십시오. 필요하면 도움을 주십시오.
6. 변소에 가고 싶다는 표시를 지켜보십시오. 예를 들면, 변소에 가고 싶을 때 이상한 소리를 낸다던가, 불안해하던가, 의복을 잡아 다니던가, 왔다 갔다 서성거릴 수가 있습니다.
7. 두 시간이나 세 시간마다 변소에 데려가십시오.
8. 밥에 침설이나 변소에 불을 켜두십시오.
9. 소변이나 대변을 조정하기가 불가능할 때 침대에 밀 깔개를 깔아 요가 젓지 않게 하고 기저귀를 차게 하여 그 사람이 젓지 않게 하십시오.

반복하기

1. 만일 그 사람이 질문을 반복해서 물어보면, 부드럽게 매번 응답하십시오. 그 사람은 자기가 질문을 이미 했는지를 기억하지 못합니다. 만일 그분이 불안해 보이면 안심시키십시오.
2. 침착하고 인내를 가지십시오.
3. 사진을 본다든지, 좋아하는 음식을 만든다든지, 타올을 접는다든지 혹은 양말을 찍을 찾아 맞추는 그런 즐거운 활동으로 그 사람의 생각의 방향을 전환시킬 수 있습니다.
4. 만일 그 사람이 자기 손을 책상위로 문지르는 행동을 반복할 때에, 그 분에게 걸레를 주어서 책상먼지를 닦는 일을 도와달라고 할 수 있습니다.
5. 어떤 반복의 행동은 복용약품의 부작용일 수도 있습니다. 의사와 약을 검사하여 혹시 약의 부작용으로 인해서 오는 문제가 아닌가 조사해 볼 수 있습니다. 만일 그렇다면, 의사가 다른 약을 처방할 수가 있습니다.

해매기

1. 해매는 문제는 복용약품의 부작용일 수가 있습니다. 의사와 약을 검사하여 혹시 약의 부작용으로 인해서 오는 문제가 아닌가 조사해 볼 수 있습니다. 만일 그렇다면, 의사가 다른 약을 처방할 수가 있습니다.
2. 주위환경이 피곤하게 만들고 복잡하게 만들 수 있습니다. 만일 가능하다면, 잡음을 줄이고 방해물과 필요하지 않은 가구를 없앨 수가 있습니다.

3. 어떤 사람들은 배가 고프면, 혹은 목이 마르면, 혹은 변소를 사용하고 싶으면 헤매게 됩니다. 부엌이나 변소를 찾는데 도움이 필요한 것입니다.
4. 만일 그 사람이 하루 중에서 일정한 시간에 헤매게 되면 그 시간을 맞추어 활동을 하도록 계획을 할 수가 있습니다.
5. 어떤 헤매는 행동은 운동의 부족이라서 생길 수도 있습니다. 그 사람을 매일 밖으로 산책을 하도록 시킬 수가 있거나 가정에서 간단한 운동을 시킬 수가 있습니다.
6. 헤매는 행동은 가끔 그 사람이 하는 행동이라는 사실을 인정하십시오. 안전하게 하는 것을 확인하십시오.
7. 만일 그 사람이 집밖에서 헤매면 대단히 위험하게 됩니다. 밖으로 나가는 것을 방지하기 위해서 문에 자물쇠를 설치하십시오. 보통 눈 높이로 보이지 않도록 자물쇠를 문 위로 매우 높게 아니면 낮게 다십시오. 문에 알람이나 종을 설치하십시오. 문의 손잡이를 천조각으로 가리십시오. 문을 열기가 힘들게 특수한 손잡이 장치를 하십시오. 열쇠로만 문을 열 수 있는 자물쇠를 설치하십시오. 비상시를 생각하여 열쇠를 문 옆에 놓아두십시오.
8. 만일 그 사람이 이웃동네에서 길을 잃어 헤매면, 이웃사람들에게 그분의 조건을 설명하여 만일 그 사람을 밖에서 보면 집으로 인도하도록 부탁드리십시오. 이웃사람들에게 당신의 전화번호를 주십시오.
9. 의료팔찌와 같은 신분증을 달게 하십시오. 그 사람의 의복 주머니에 당신의 이름, 주소 및 전화번호가 적혀있는 신분증을 넣어주십시오. 그 분의 최근의 사진을 찍어 신분증을 만드십시오. 알츠하이머 협회 사무실에서 “안전귀가프로그램”을 실시합니다. 만일 사람이 길을 잃어버리면, “안전귀가프로그램”은 경찰과 함께 협조하여 사람을 찾게 됩니다. 가까운 알츠하이머 협회 사무실을 찾으려면, 1-800-272-3900으로 전화하시면 됩니다.
10. 만일 그 사람이 집에 가기를 원한다면, 혹은 죽은 어떤 사람을 찾는다면, 그 분은 그 때 당시 안전하다고 기억하는 그 때로 돌아가고 싶을 수도 있는 것입니다. 그 분과 논쟁을 하지 마십시오. 거짓말을 하지 마십시오. 말하기를 “집이 생각나는군요.” 그 사람에게 문의하기를, 음식과 음료수를 나누어주면서 그분의 집에 대해서 말해보라고 하십시오. 만일 그분이 자기 어머니를 찾으면, 대답하기를, “나도 그 여자를 사랑했습니다. 그 여자에 대해 더 말씀해주십시오.”라고 말하십시오.
11. 그 사람에게 당신은 그분을 어떻게 해서라도 찾을 수 있으며 그리고 그분이 바른 장소에 있다는 사실을 상기시켜주십시오.

Prepared by the Coalition of Limited English Speaking Elderly, Chicago, Illinois

2002

This project was supported, in part, by a grant, number 02-90AZ245501, from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, DC 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.