

치매환자가 요일과 날짜를 잊어버릴 때 대응하는 방법

치매환자가 요일과 날짜를 잊어버릴 때 대응하는 방법에 대해 살펴 보겠습니다.

날짜와 시간을 잊어버리거나 모르는 것은 기억력 저하가 있는 사람들에게 흔히 발생하는 일입니다.

기억력 저하는 뇌의 변화와 직접적으로 관련이 있기 때문에 이런 문제는 나아지지 않으며, 빈번하게 발생할 것입니다.

치매환자가 간단한 안내문을 이해하고 따를 수 있습니까?

기억 보드를 사용하세요.

기억 보드는 시간/장소/사람/전화번호/각종 행사 및 활동과 관련하여 자주 묻는 질문에 활용할 수 있는 유용한 도구입니다.

치매환자가 쉽게 보거나 찾을 수 있는 곳에 화이트보드를 비치하여 필요한 메모를 적거나 붙이면 기억 보드가 완성됩니다.

기억 보드의 상단에는 오늘의 날짜와 요일을 적으세요.

가족이 집에 비울 경우에는 연락처와 귀가 시간을 적어 주세요.

치매환자가 집에서 가족을 찾을 수 없는 경우, 자신이 어디에 있는지 메모를 남기도록 합니다.

기억 보드를 이용하여 다른 방법도 마찬가지로 오늘의 날짜와 계획했던 활동의 일정을 적어 놓으세요.

오늘 해야 할 일이 있다면 이것도 함께 적습니다.

요일과 날짜가 적혀있는 카드를 사용하도록 하세요.

치매환자가 요일이나 날짜를 계속해서 물어볼 때에는, 카드를 보며 오늘의 날짜와 요일을 스스로 알 수 있도록 합니다.

치매환자가 이 카드를 셔츠나 코트, 바지 주머니에 넣고 다니면서 필요할 때마다 꺼내 볼 수 있을 것입니다.

예를 들어 “오늘이 무슨 요일입니까?” 라는 물음에 대한 대답을 카드에 적고, 치매환자가 그 질문을 할 때마다 카드를 보도록 권하는 것입니다.

오늘 해야 할 구체적인 활동을 떠올리는 데에 카드를 사용하면, 일상생활을 스스로 찾아서 할 수 있도록 도움을 줄 것입니다.

치매환자를 위한 달력을 만드세요.

주간 달력이나 일간 달력이 좋습니다.

매주 월요일마다 치매환자와 함께 매일의 여가 활동, 진료 날짜, 식사와 약물복용 시간, 예배 시간, 여행 계획 등에 대해 적어보세요.

매일 아침 치매환자가 달력을 볼 수 있도록 해보세요. 일간 달력을 사용할 경우, 날짜 설정을 정확하게 해놓아야 합니다.

계획에 없던 활동이 잡힐 수도 있으니 달력에 추가할 여유 시간을 비워 두는 것이 좋습니다.

치매환자가 오늘 할 활동에 대해 궁금해 한다면, 달력을 사용하여 설명해주세요.
예를들어 치매환자가 진료 날짜가 언제인지 물어본다면 달력에 적어둔 내용을 확인할 수 있도록 유도하면서 일관된 대답을 해주도록 합니다.
“달력을 한번 볼까요”가 적절한 대답입니다.

이런 문제들이 치매환자의 자존감을 저하시킵니까?

치매환자가 하는 말과 감정에 귀를 기울이세요.
“얼마나 노력하고 있는지 충분히 알고 있습니다.”와 같이 격려하는 말을 자주 해주세요.
치매환자의 기억력에 문제가 있다는 것을 외면하거나 받아들이려 하지 말고, 이런 문제들로 치매환자가 얼마나 힘들고 고생하는지 이해한다고 먼저 말해주세요.
치매환자는 자신이 ‘치매’라는 질병을 앓고 있다는 사실을 인정해야 합니다.
대체적으로 치매환자가 기억이 나지 않을 때, 고통스러워 한다면 이 때 가족은 치매환자가 기억하고자 하는 것을 파악한 뒤,
연관된 도구를 통해 기억이 나도록 도와 줍니다.

가족이 고려해야 할 사항에 대해 살펴보겠습니다.

기억을 떠올릴 수 있도록 도와주는 도구들 중에는 글을 읽고 쓸 수 있는 경우에 더 효과가 있는 것들도 있습니다.
이런 도구들은 종종 도움이 되지만 기억력 저하를 완전히 치유하는 것은 아닙니다.
단지, 어떤 일을 기억 해내거나 그 사건의 일부분이 떠오르도록 도와주는 역할을 할 뿐입니다.
가족이 기억력 저하와 관련된 문제를 어떻게 생각하고 받아들이는지는 상당히 중요합니다.
왜냐하면 이를 중요하게 생각하고 해결하려고 노력하는 것이 치매환자를 돌보면서 발생할 수 있는 여러 가지 문제에 더욱 효과적으로 대처할 수 있도록 도와주기 때문입니다.
다음 지침을 다시 한번 명심합니다.
정신행동증상은 치매환자가 선택한 것이 아니라, 치매라는 병으로 인해 행동이 변한 것입니다. 말다툼을 하거나 화를 내면 모두의 감정을 상하게 하며 힘들어질 것입니다.
스트레스는 치매 환자에게 정신행동증상을 일으킬 수 있습니다.
치매환자가 정신행동증상을 하는 이유를 ‘치매’에 걸렸기 때문이라고 이해한다면, 더욱 객관적인 시선으로 상황을 볼 수 있을 것입니다.
항상 상황을 되돌아보고 이를 어떻게 다룰 것인지 결정하세요.

지금까지 요일과 날짜를 잊어버리는 치매환자에 대응하는 방법에 대해 알아보았습니다.
요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~
보다 자세한 상담은 자치구 치매지원센터로 문의하면 친절하게 안내 받을 수 있습니다.
감사합니다.