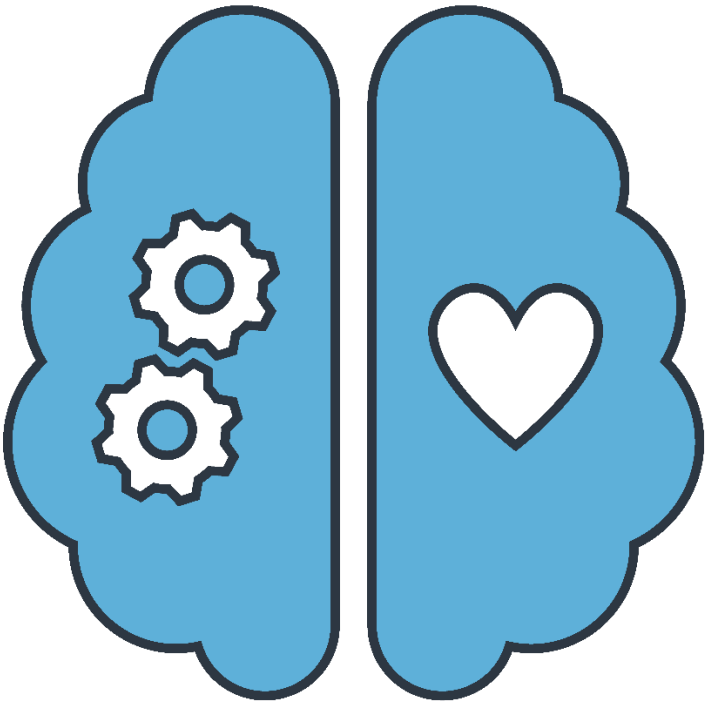
치매와 친구되기 활동 툴킷

치매와 함께 사는 사람 관계 맺기 안내



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO

차례

소개 1

사람 중심 돌봄 2

사회적 관계 맺기 활동. 4

예술 활동. 6

신체 활동. 8

음악 활동. 10

요리 활동. 12

정원 가꾸기 활동 14

독립 활동. 16

자원 및 기타 활동 아이디어 18

감사드립니다

이 자료는 에이지 웰 샌디에고 치매 및 뇌 건강 팀과 사회적 참여 팀으로 모시기 위한 것입니다. 에이지 웰 팀들은 다양한 커뮤니티 조직 출신 고령자들과 대표들로 구성되었습니다. 이 팀들은 샌디에고 카운티 보건복지부, 노화 및 독립 서비스 본부의 조력을 받습니다. 에이지 웰 샌디에고에 관하여, 그리고 이것이 카운티의 노년 서비스의 종합적인 노년 로드맵 프레임워크에 어떻게 적용되는지 알고 싶다면 다음 사이트에 방문하세요: www.livewellsd.org/agingroadmap.

소개

나이나 인지 능력이 어떠하든 무관하게, 우리가 신체적, 정신적으로 관계되는 상태를 유지하는 것은 웰빙을 위해 중요합니다. 이렇게 하면 분위기를 상승시키고, 뇌 건강을 지지하며, 다른 사람들과의 연결을 촉진시키고, 더 좋은 삶의 질을 위해 기여할 수 있습니다. 그렇지만, 치매와 함께 사는 사람들에게는 뇌의 변화 때문에 관계 있는 상태를 유지하는 것이 힘겨울 수 있습니다.

돌봄 제공자와 가족은 의미 있는 관계 맺기에서 결정적인 역할을 하지만 이와 관련되는 활동을 찾는 것이 항상 쉬운 것은 아닙니다. 이 툴킷은 치매와 친구되기 기회를 만드는 과정을 간단하게 설명하고 이를 돕기 위해 고안한 것입니다. 치매와 친구되기 접근법을 활동과 상호활동에 이용하면 의사소통은 개선될 것이고, 낙담은 줄어들 것이며, 같이 지내는 시간은 참가하는 모든 사람들에게 더욱 즐거워질 것입니다.

치매와 친구되기 실천 통합하기

치매와 친구되기 실천은 간단하며, 사려깊은 접근법으로서 치매와 함께 사는 사람들의 독특한 욕구를 지원하는 것입니다. 여기에는 당사자에게 응답을 위한 추가 시간을 부여하거나, 간단한 언어를 사용하거나, 익숙하고 편안한 활동을 보이는 것이 포함됩니다. 가장 중요한 것은 당사자가 *할 수 있는* 것에 집중할 것과, 남아있는 강점, 흥미, 능력의 중요성을 인식하여 관계맺기와 존엄을 촉진하는 것입니다. 치매와 친구되기 방식으로 관계를 맺음으로써 더욱 포용적이고 지지하는 커뮤니티를 만드는데 도움을 주게 됩니다. 이 안내서는 당신이 의미있고 존중하며 공감하는 활동을 마련하고자 한다면-그 장소가 집이나 주간 보호시설, 또는 주거지 돌봄 시설 가운데 어느 곳일지라도- 그 노력을 지원하기 위해 만들었습니다.

"관계맺기는 사람들을 바쁘게 유지시키는 것에 관한 것이 아니라, 그들을 목적과 의미가 있는 방식으로 연결시키는 것에 관한 것이다." - 티파 스노우, 치매 간호 전문가

사람 중심 돌봄

사람 중심 돌봄은 치매와 함께 사는 사람을 위한 의미 있는 지지의 기본입니다.

사람 중심 돌봄은 사람에게 증상이 아니라 전인간적으로 집중한다는 의미입니다. 이것은 그들의 고유한 이력, 가치, 일상 행동, 흥미, 선호를 존중하는 것과 상관있습니다. 이것은 질병이 아니라 사람을 우선으로 바라보는 접근법입니다. 치매가 있는 사람을 만난다는 것은 치매가 있는 어떤 사람을 만단다는 것입니다. 이러한 활동의 맥락에서, 사람 중심 돌봄이란 그 사람이 즐거움, 의미, 연결을 누리도록 하는 것이 기본인 경험을 선택하고 적응시킨다는 의미입니다. 아래에는 대화를 시작하는 것과 어떤 사람을 더욱 잘 알게 되는 방법에 도움이 되는 질문입니다.

기본 정보

- 어떤 이름으로 불리고 싶으세요?
- 어디에서 성장했나요?

살아온 이야기

- 어떤 일을 하셨습니까?
- 가장 자랑스럽게 생각하는 것은 무엇입니까?
- 군대나 어떤 집단에 속한 적이 있습니까?

흥미 & 편안함

- 즐겨 듣는 음악은 어떤 것입니까?
- 사랑스러운 취미 혹은 과거는 어떤 것인가요?
- 외부에 머무는 것을 좋아하시나요?
- 평안과 행복에 도움이 되는 활동은 어떤 것이 있습니까?

일상 행동

- 일과 중에서 중요한 일상 행동이나 습관이 있나요?
- 가장 상태가 좋은 시간은 언제입니까?
- 좋아하는 음식이나 음료가 있나요?

민감성

- 싫어하거나 스트레스를 유발하는 것이 있나요?
- 반드시 피해야 하는 주제가 있나요?
- 이 분들이 선호하는 경건의 시간 또는 관습 시간이 있나요?

목적 & 즐거움

- 목적 의식을 주는 것은 어떤 것이 있을까요?
- 이 분들이 크게 웃거나 미소짓게 만드는 것이 있나요?

시작을 위한 빠른 팁

사람에 집중하세요 - 사람을 대할 때 그들이 가진 능력과 기능, 인격, 그리고 기타 흥미에 알맞은 활동으로 일치시키세요.

치매와 친구되기 의사소통 기능 연습

- **당신의 기분을 알도록 하세요** - 말을 할 때는 긍정적이고 조용하고 친근한 얼굴 표정을 하세요.
- **논쟁을 하거나 바로잡지 마세요** - 경청하여 그들이 하는 말의 의미를 찾도록 노력하고, 기저에 깔린 두려움과 슬픔같은 감정도 찾아보세요.
- **적극적인 청취자가 되세요** - 당신이 그들이 하는 말에 신경쓰고 있다는 것을 보여주고 계속하도록 촉진하세요.
- **비 언어적 의사소통을 촉진하세요** - 그 사람에게 의사소통에 도움이 되는 가리키기 또는 몸짓을 하도록 요청하세요.

지지하는 환경을 일궈내세요

- **알맞은 접근성** - 통행로를 평평하고 미끄럽지 않고, 단일 색상이 되도록 시도해보세요.
- **사물을 단순하게** - 당신의 활동이 명확하고 간단한 방향에서 직선적으로 배치되도록 확보하세요.
- **사용하는 물건과 도구는 쉽게** - 인체공학적인 도구 사용을 고려하세요(예: 정원활동에서 화분 높이 올리기).
- **편하게 쉬는 기회** - 앉을 곳이 배치된 조용한 환경을 조성하여 이분과 다른 사람들이 순간을 즐길 기회를 갖도록 하세요.
- **물리적 편안함 고려** - 환경에서 온도, 소리, 조명, 기타 가능한 스트레스 요인을 점검하세요.

활동하는 동안 기억해야 할 내용들:

- 활동을 엄격하게 따라야 하는 것은 아닙니다; 유연하게 적용하고 필요하다면 조절하시면 됩니다.
- 어떤 방법이 최선인지 점검하세요(예: 가장 좋아하는 활동, 설치).
- 일부 활동은 일대일 기준으로 활용할 수 있고, 다른 것은 소집단에 알맞을 수 있습니다.
- 치매와 친구되기 활동 계획수립의 목표는 정서적 경험을 자극하고 연결하는 것입니다; 기억의 복구가 아닙니다.
- 그들을 *대상으로* 혹은 그들을 *위하여* 활동하는 것이 아니라 그들과 *함께* 활동하세요.

사회 참여 활동

사회 참여는 훌륭한 삶의 질 유지를 위한 핵심 요소입니다. 알츠하이머병 초기 단계 또는 치매와 연관된 사람들은 과거에 좋아했던 공원, 식당, 박물관에 외출하는 것과, 그냥 가족과 친구들이 자신을 방문하는 것을 여전히 즐겨합니다.

알츠하이머즈 샌디에고의 사진: 외출 연결하기.

"…. 우리 엄마는 모든 활동과, 자유롭고 살아있다는 것을 좋아하세요."

— 사회적 외출 활동 참여 —

활동의 구상: 사회적 참여

계획을 세울 때:

- 실내와 실외 활동 계획:
  - **실내** - 색칠용 책, 잡지, 영화, 퍼즐 또는 게임을 가져오세요.
  - **실외** - 걷기를 위한 시간이나 정원에서 시간 보내기를 계획하세요.
- 친구와 친척을 초대하여 당신과 합류 시키거나 손자의 미술품을 가져오세요.
- 이 툴킷에 설명된 몇 가지 활동을 활용하고 확장할 수 있습니다.

의사소통 팁:

- 눈을 맞추고 그분의 이름을 부름으로써 주의를 끌도록 하세요.
- 필요하다면 천천히, 뚜렷하게, 반복적으로 말하세요.
- 복잡한 질문은 피하세요. 회상하는 것은 건강하게 만들 수 있지만, "언제였는지 기억하세요?"라고는 묻지 마세요.

방문 계획을 위한 추가 팁:

- **일과 중 활동을 계획할 때** - 치매가 있는 사람들은 늦은 오후에 최고의 상태가 아닐 수 있습니다.
- **일정을 지키세요** - 외출인 너무 길거나 지치지 않도록 하세요.
- 커뮤니티에서 외출할 때, 치매가 있는 사람과 접촉을 유지하는 방법의 팁과 알림이 담긴 명함 크기 카드를 지참하세요. 이 정보를 커뮤니티 사람들(예: 점원, 출납원, 이웃)과 공유하여 더 적극적인 상호활동을 하도록 하세요.
  - 예를 들자면 카드를 다음 내용으로 할 수 있습니다: "저의 가족은 치매와 함께 살고 있습니다. 예상하지 못한 말이나 행동을 할 수 있습니다. 이해해 주셔서 고맙습니다."

미술 활동

미술 프로젝트는 성취와 기획의 개념을 창출할 수 있습니다. 그들은 치매와 함께 사는 사람과 돌봄 제공자에게 자기 표현의 기회를 제공할 수 있습니다.

알츠하이머즈 샌디에고의 사진: 만듦 활동을 통한 기억.

"우리 엄마는 마음에 자극을 받았고, 자신이 미술품을 여전히 만들 수 있다는 것을 알 수 있습니다. 엄마는 사회성 활동도 즐기고 있습니다. 이곳은 엄마와 나에게 매우 긍정적인 환경입니다."

— 미술 활동 참여하기 —

활동의 구상: 창의적인 색칠

재료:

1. 색연필, 마커, 크레용
2. 색칠용 책 또는 색칠용 그림

단계:

1. 편안한 환경을 만들면서 시작합니다. 부드러운 배경음악을 고려하세요.
2. 색칠용 도구를 고릅니다. 연령에 적합한 색칠용 책 유인물을 사용합니다.
3. 색칠용 물건을 선택하여 책상 위에 펼칩니다.
4. 색칠을 시작하세요!
5. 독려를 조성하고 이분이 어떤 것을 만들고 있거나 회상하는지 대화하세요.

교정:

- 알츠하이머 병 또는 관련 치매의 높은 단계에 있는 사람에게는 더 간단한 그림을 사용하세요.

팁:

- 너무 유아적인 것은 피하세요.
- 그들이 인식할 수 있는 그림을 고르세요(고양이, 꽃, 새, 기타).
- 이 활동은 단독 활동 또는 세대간 활동으로 적용할 수 있습니다.

신체 활동

활동적인 상태를 유지하면 알츠하이머 병과 관련 치매에 걸린 사람들의 기분을 좋게 합니다. 운동을 하면 그들의 근육, 관절, 심장을 좋은 상태로 유지하는데 도움이 됩니다. 그분들과 함께 운동하면 더 재미있고 즐거울 수 있습니다.

알츠하이머즈 샌디에고의 사진: 운동과 동작.

"저는 모든 미소 속의 긍정적인 분위기가 좋습니다."

— 신체 활동 참여하기 —

활동의 구상: 앉아서 운동

재료:

1. 팔걸이 의자
2. 수건
3. 아령 (선택)

교정:

- 가능하다면 일어나서 운동하여 더 많이 도전하세요.
- 아령 무게가 늘어나면 더욱 건강하게 됩니다.

단계:

1. 일상활동 이전에 5 분 동안 워밍업(예: 걷기, 춤)을 하세요
2. 능력에 적합한 다양한 운동을 하세요(예: 다리 올리기, 바이셉 컬, 볼 토스).*

세인트 폴스 시니어 서비스 사진

3. 루틴이 끝나면 몸을 식힌 다음 쉬운 스트레칭을 하세요.

** 추가 정보는 이 툴킷의 말미에 있는 자원 상담에서 찾을 수 있습니다.*

팁:

- 참여자들을 모니터링하여 정규적인 호흡을 하는지 확인하고, 통증 또는 우울증 징후가 있는지 살펴보세요.
- 아령을 들 힘이 충분하지 않다면 통조림이나 비슷한 대체물을 사용하세요.
- 각 운동은 미리 실시하세요.
- 간단한 걷기 루틴 또한 이로울 수 있습니다.

음악 활동

음악은 연결 수단을 마련하므로 힘이 있으며, 심지어는 말로 하는 의사소통이 어려워진 이후에도 그렇습니다. 연구에 따르면 음악이 짜증스러움을 감소시키며 행동 문제를 개선하는 것으로 나타났습니다.

세인트 폴스 시니어 서비스 사진

"우리 이모는 음악을 만들 수 있고 익숙한 음악을 들으며, 두뇌를 자극시킬 수 있습니다."

— 음악 활동 참여하기 —

활동의 구상: 음악적 기억 회상

재료:

1. CD, 카세트, 또는 기타 음악 연주기(아이팟, mp3)
2. 헤드폰/스피커
3. 시각적인 관련 자료(예: 앨범 표지)

단계:

1. 음악 연주목록을 작성하고, 이때 참가 개인들에게 익숙하거나 의미 있는 것으로 선택하도록 유의하세요.
2. 확실하게 편안한 환경을 조성하세요.
3. 목록에 있는 음악을 연주하고 사람들이 각 음악 선택 혹은 트랙에 어떻게 반응하는지 관찰하여 메모하세요.
4. 관련된 시각 자료를 사용하여 기억과의 연결을 자극하고, 적절하다면, 과거의 활동, 행사, 경험에 대해 질문하세요.

팁:

- 자녀 그리고/또는 손자가 사랑하는 사람과 함께 음악 시간을 즐기도록 독려하세요.
- 음악을 이용하여 당신이 원하는 분위기를 조성하세요.
    - 고요한 음악은 조용한 환경 조성에 도움이 되고, 속도가 빠른 노래는 기분을 고조시킵니다.
- 같이 노래하고 움직이도록 독려하세요.
- 혼란을 피하기 위하여, 중간에 끊기지 않는 음악을 선택하고(비상업적), 볼륨에 유의하세요.
- 음악 목록 링크는 이 툴킷의 말미에서 참조하세요.

조리 활동

많은 사람들은 긴 세월 동안 요리를 준비하거나 하면서 수많은 시간을 보냅니다. 이 활동을 지속할 기회를 제공하는 것은 목적성과 쓸모 있다는 인식을 줄 수 있고, 이로써 자신감과 자존감의 촉진과 마찬가지로 음식과 식사시간의 흥미를 촉진할 수 있습니다.

활동의 구상: 과일 샐러드 준비하기

재료:

1. 다양한 과일
2. 과일/채소 껍질 깎이
3. 과일을 씻기 위한 싱크대
4. 숟가락과 사발 그릇

단계:

1. 치매와 함께 사는 사람에게 과일을 스스로 선택하게 하여 과일 샐러드에 포함시키세요.
2. 참여자들이 과일 냄새를 맡고 만지고, 냄새와 향기에 대해 말하도록 독려하세요.
3. 그들이 과일을 씻거나 다른 준비 활동을 할 때 도와주세요.
4. 과일이 세계 어느 곳에서 왔는지 말함으로써 대화에 참여하세요.
5. 과일 샐러드를 스스로 혹은 타인을 위해 그릇으로 옮기도록 독려하세요.

교정:

- 그렇게 하는 것이 안전하다면 사랑하는 이에게 과일을 깎거나 써는 것과 같이 좀 더 어려운 일을 하게끔 도와주세요.

팁:

- 활동을 주제, 휴일, 또는 부활절이나 성탄절, 할로윈과 같은 행사와 연결하세요.
- 인생 경험을 통해 개인과 음식과 식사 시간의 연관성을 알아보세요.
- 준비 과정에서 자녀와 10 대를 포함시켜 세대간 활동으로 만들어보세요.

정원 가꾸기 활동

자연에는 치유 능력이 있습니다. 정원 가꾸기와 식목은 치매와 함께 사는 사람과 기타 장애인을 포함한 사람들의 웰빙에 긍정적인 효과를 끼칠 수 있습니다.

세인트 폴스 시니어 서비스 사진: 주간보호센터 참여자들은 자신들의 도시 정원에서 심고 유지합니다.

"저의 이모는 자신을 표현할 줄 알고 주변에는 이해하고 따뜻하며 인정 있는 사람들이 있습니다."

— 정원 활동 참여하기 —

활동의 구상: 정원 가꾸기

재료:

1. 흙
2. 쟁반 또는 화분*(선택형)*
3. 씨앗 또는 씨앗 뿌리기
4. 정원 가꾸기 도구(예: 삽, 가래, 괭이)

단계:

1. 치매와 함께 사는 사람을 초대하여 가꾸고 싶은 씨앗이나 식물을 선택하도록 하세요.
2. 동봉된 안내에 따라 당신의 씨앗을 함께 심어보세요. 당신은 순서를 기다려서 흙에 구멍을 내고 식물 주변 땅을 고르고 싶을 것입니다.
3. 당신의 식물에 정기적으로 물을 주세요.
4. 정원을 유지하고 참여자들이 과정에 참여하도록 하세요(예: 물 주기, 다듬기).

교정:

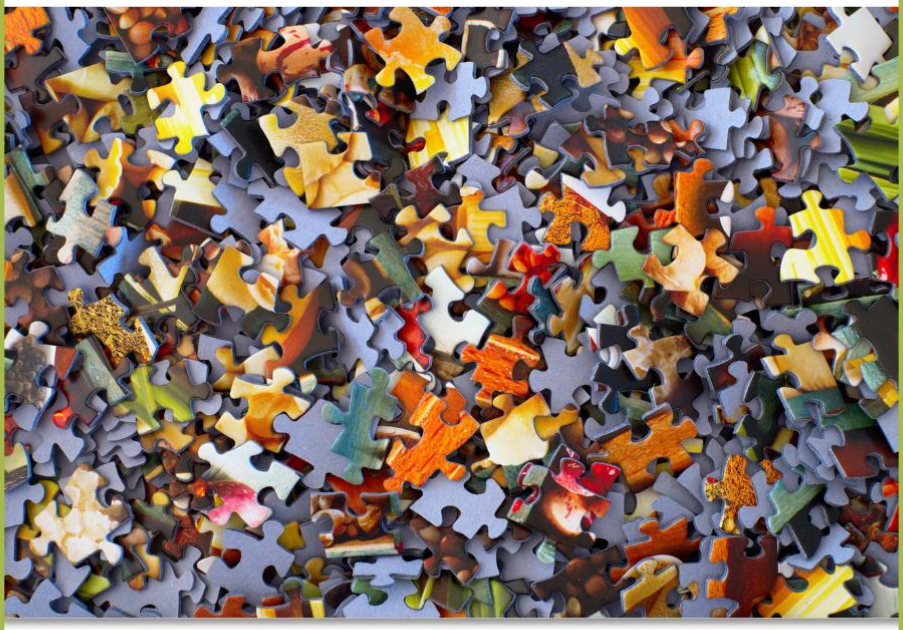
- 옥외에서 할 수 없다면 내부에 약간의 식물을 키우세요. 한 그루의 식물만 키워도 목적성과 즐거움의 의미를 안길 수 있습니다.

팁:

- **식재** - 생동적인 색깔, 아름다운 향기, 그리고 만지고 싶은 느낌을 풍기는 식물을 선택하세요.
- **추천 식물** - 카네이션, 레몬 타임, 로즈마리.
- **환경** - 당신의 주변 환경에서 생장하게 될 식물을 선택하세요.
- **여유를 즐길 기회** - 정원에 쉼터와 앉을 곳을 만들어 사람이 여유롭게 앉고 모든 것을 받아들이며 당신과 가족, 친구들이 시간을 즐길 수 있게 하세요.

독립적인 활동

당신이 사랑하는 이와 활동적으로 함께 하지 못하는 날이 있어도 괜찮습니다. 당신이 다른 일을 돌보는 동안 사랑하는 이는 독립적으로 노력하도록 자극하는 활동이 많이 있습니다. 당신의 시간이 제한적이거나 당신 스스로가 돌봐야 할 때 독립적인 활동 역시 유용합니다.



"저희 아버지가 독립적 활동에 종사하는 동안, 저는 다른 가족들과 함께 질 높은 시간을 보낼 수 있습니다."

— 돌봄 제공자—

활동 아이디어: 분류와 짝 맞추기

재료:

1. 종류별로 모을 수 있도록 준비된 여하한 자료로서 단추, 카드, 숟가락, 양말, 기타 물품이 있습니다.

단계:

양말의 예를 들자면 -

1. 여러 색깔의 양말을 준비합니다.
2. 그들에게 양말을 색깔 별로 분류하도록 요구하세요. 준비하는 재료에 따라 이 단계는 다양합니다. 예를 들자면 물품을 사이즈나 모양에 따라 분류할 수 있습니다.
3. 필요하면 도와주세요.
4. 그들이 즐기는 이상, 최대한 오랫동안 과업을 반복적으로 지속하세요.
5. 새로운 활동을 원한다면 과업이나 자료를 변화시키세요.

팁:

- 제공된 모든 물품을 쉽게 삼킬 수 없도록 확인하세요.
- 일을 자연스럽게 하도록 내버려두세요. 중요한 것은 흥미를 촉발하는 것입니다.
- 일을 "정확하게" 하는 것은 중요하지 않습니다.

기타 독립적인 활동 아이디어: 쉬운 빙고, 퍼즐, 사진 앨범, 책들, 옛날 가족 동영상

자원 및 기타 활동 아이디어

치매와 친구되기:

1. 치매와 친구되기 아메리카: www.dfamerica.org
2. 에이지 웰 샌디에고, 치매와 친구되기: www.livewellsd.org/dementiafriendly

예술과 음악:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music
2. BBC 뮤직 메모리즈: 지난 100년간 나왔던 약 1,800곡을 제공하여 사람들이 자신의 곡목집에서 찾고싶은 음악을 찾아보게끔 도와줍니다. (https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/
3. 인생 음악 목록: https://www.playlistforlife.org.uk/

신체 활동:

1. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise
2. https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/
3. https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers

요리하기:

1. https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.as

정원 가꾸기:

1. https://lakesidemanor.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/
2. https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf

독립 활동:

1. https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf

기타 이용할 만 한 자원:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities
2. https://www.alzsd.org/services/social-activities/
3. https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia
4. https://www.nia.nih.gov//health/adapting-activities-people-alzheimers-disease

장노년 성인들과 장애 성인을 위한 프로그램, 서비스, 자료가 필요하다면 www.aging.sandiegocounty.gov 에 방문하거나, 저희 연락처를 이용하세요: 1-800-339-4661