



도움을 받는 방법

마을이나 커뮤니티 주민들은 치매와 친구되기 실천 방법을 실천하거나, 학대가 의심가는 노인 또는 피부양자를 **성인 보호 서비스 (APS)**에 신고하여 도울 수 있습니다. APS는 노화 및 독립 서비스 본부(AIS), 샌디에고 보건복지부가 시행하는 프로그램입니다.

APS는 60세 이상의 성인들에게 봉사하며, 또한 18세~59세 피부양 성인으로서 위험한 상태에 있거나, 위험한 상태 위협을 받는 사람, 혹은 안전과 존엄권을 확보해야 할 경우에 봉사합니다.

신체 학대, 재정 학대, 납치, 고립, 방치를 당하거나 자기 혹은 타인에 의한 무시를 받는 사람의 목격, 의심, 인지가 있다면 APS(아래 참조)에 연락하세요. 학대 의심은 법적 의무에 의한 신고자가 아닌 누구라도 신고할 수 있습니다.

신고하기

AIS 전화: (800) 339-4661

의심가는 노인 또는 피부양 성인 학대는 일반인이더라도 24시간 신고 전화를 통하여 익명 신고를 할 수 있습니다. 의심이 들면 치밀하게 주의를 기울였다가 신고하세요. 훈련받은 담당자가 당신과 함께 현장에 가서 다음에 무엇을 해야 하는지 안내할 것입니다.

더 알아보고 싶다면:

- **National Center on Elder Abuse [국립 노년학대 센터] www.ncea.acl.gov**



마을과 커뮤니티 주민들을 위한 치매와 친구되기 팁 및 노년층 학대 방지

장노년 성인에 대해 더 많은 정보와 자료가 필요하다면 (800) 339-4661에 전화하거나, **www.aging.sandiegocounty.gov**에 방문하시기 바랍니다.



치매와 함께 사는 사람은 학대받을 위험이 있습니다

혼자 살거나, 사회적으로 고립되었거나, 건강이 취약한 노년기 성인은 학대 받을 가능성이 더 많습니다. 치매와 함께 사는 사람은 그에게 우위를 가지는 누군가에게 특히 취약할 수 있습니다. 커뮤니티의 일원인 당신은 학대나 방임의 징후에 주의를 기울일 수 있습니다:

- 타박상, 피부 자상 또는 뼈 골절과 같은 신체 상해
- 영양실종 또는 탈수 혹은 이상한 체중 감소로 인한 외모
- 위생 결핍
- 불안, 우울증, 혼동과 같은 징후
- 관리되지 않은 생활 환경(예: 지저분함, 초목이 무성한 마당, 수리되지 않은 집)
- 돌봄 파트너는 치매와 함께 사는 사람에게 화를 내거나 무관심할 수 있습니다
- 돌봄 파트너 앞에서는 망설이거나 공개적으로 말하지 않습니다
- 날씨에 맞지 않거나, 더럽거나/찢어진 옷, 또는 잘 맞지 않는 옷 입기
- 기본적인 욕구를 감당하기에 충분한 돈이 없다는 사실에 갑자기 우려
- 마을을 배회하거나 왔다갔다 하기
- 불안정하거나 부주의한 운전 습관

마을이나 커뮤니티 주민으로서 치매와 함께 사는 사람 및 그들의 돌봄 파트너를 돕기 위해 취할 수 있는 행동이 있습니다. 이 질병에 대한 이해를 증대시킬 수록, 우리 커뮤니티는 더 포용적이며 도움이 있는 곳이 될 것입니다.



알츠하이머병 및 관련 치매 (ADRD)의 10가지 징후와 증상

- 1. 일상 생활에 방해가 될 정도의 기억력 상실
- 2. 계획수립과 문제 해결이 어려움
- 3. 익숙한 과업 완수가 어려움
- 4. 날짜, 시간, 또는 장소의 혼동
- 5. 시각 이미지와 공간 관계 이해가 어려움
- 6. 단어 구사에서 새로운 문제 발생
- 7. 물품 위치 혼동; 과정을 다시 밟을 수 없음
- 8. 판단력 저하 또는 불량
- 9. 일 또는 사회적 활동에서 물러남
- 10. 분위기 또는 성격 변화

더 알고싶다면 alz.org/10signs에 방문하여 징후와 증상을 살펴보세요.

치매와 친구되기 의사소통 기능

- 친절하게 접근하고 정면에서 맞서세요: 당신이 누구인지 말하고 따뜻하게 인사하세요.
- 긍정적인 몸짓 언어를 사용하세요: 웃음짓고, 눈을 맞추고, 그분의 수준을 유지하세요.
- 또렷하고 조용하게 말하세요: 목소리는 따뜻하고 일관된 톤을 유지하세요.
- 간단하게 유지하세요: 한 번에 한 개의 질문 또는 한 개의 생각만 말하세요.
- 천천히 하세요: 그분에게 듣고, 처리하고, 대답할 시간을 주세요.
- 인내하고 친절을 유지하세요: 당신이 듣고 있다는 것과, 그분이 말하는 것을 중요하게 여긴다는 것을 보여주세요.
- 정서적으로 연결하세요: 그분의 기분에 맞추도록 하고, 화제가 바뀌어도 그렇게 하세요.
- 그분들의 표현 방법을 이해하세요: 여기에는 혼잣말, 외침, 또는 질문을 반복하는 경우에도 해당합니다.

치매와 함께 사는 사람에게는 의사소통이 어렵게 될 수 있습니다. 말이나 행동은 처음 발생하는 욕구 또는 정서의 표현 방식일 경우가 자주 있습니다. 이웃으로서, "친절한 탐구인"이 되어 그 사람이 대화하고자 하는 것을 이해하여 걸모습 이면의 것을 탐구하면 도움이 됩니다.



당신의 커뮤니티를 치매와 친구되게 하기

스스로에게, 그리고 타인에게 가르치세요
동정심 있는 커뮤니티를 만들 수 있도록
도움시다

- 치매와, 이것을 자주 둘러싸는 낙인 문제, 일상 생활에 끼치는 영향에 대해 알아봅시다.
- 커뮤니티 안에 있는 지역 서비스와 자원에 익숙해집시다.
- 치매와 친구되기 세션에 참가하고 다른 사람들에게 합류를 권유하세요! 당신의 커뮤니티에서 치매와 친구되기 세션을 열어달라고 요청할 수도 있습니다:

(858) 495-5500
AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov

소속된 커뮤니티에 참여합시다
연결과 포용이 차이를 만듭니다

- 이웃과 알고 지내도록 하고, 그들에게 정기적으로 안부를 전합니다.
- 반려동물 걷기, 쓰레기통 옮기기, 차량 동승 제공하기와 같은 간단한 도움을 제공합니다.
- 가능할 때는 치매와 함께 살아가는 사람을 마을 결정이나 대화에 포함시킵니다.
- 사회성 연결망과 긴급한 경우를 위하여 마을 연락처 명단을 만드세요.

치매와 함께 사는 사람 역량 높이기
존엄성과 목적, 자율을 촉진하세요

- 이분이 할 수 없는 것 말고 강점과 능력에 집중하세요.
- 그분들의 목소리를 경청하고 의견, 선택, 선호도를 존중하세요.
- 커뮤니티 생활 참여를 독려합니다.
- 치매와 함께 사는 사람은 그분이 겪는 증상보다 높은 존재임을 이해합시다.