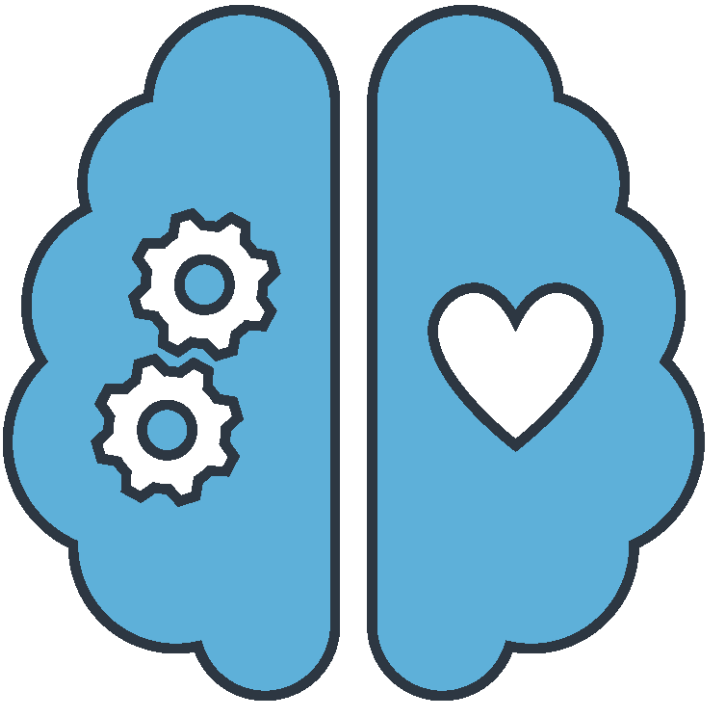
치매와 친구되기 툴킷

치매와 함께 사는 사람 포용하기 안내



LIVE WELL
SAN DIEGO

감사드립니다

이 자료는 귀하를 위하여 에이지 웰 샌디에고 치매와 친구되기 테마 팀이 가져온 것입니다. 에이지 웰 팀들은 고령자들과 다양한 커뮤니티 조직들 출신 대표자들로 구성되었습니다. 이 팀들은 샌디에고 카운티 보건복지부, 노화 및 독립 서비스 본부의 조력을 받습니다. 에이지 웰 샌디에고에 관하여, 그리고 이것이 카운티의 노년층 서비스의 종합적인 노년 로드맵 프레임워크에 어떻게 적용되는지 알고 싶다면 다음 사이트에 방문하세요: www.livewellsd.org/agingroadmap.

COVID-19 참고:

이 툴킷은 '에이지 웰 샌디에고 치매와 친구되기'와 사회참여 워크그룹이 COVID-19 발생 이전에 만들었습니다. 이렇게 전개되는 상황은 같은 가족 구성원이 아닌 사람들에 대한 사회적 거리 두기를 요구하는 공중보건 명령과 권고 사항을 포함, 일상 생활에 많은 변화를 가져왔습니다. 현재 상황으로 인하여 모든 상태에서 이 툴킷의 내용대로 활동하는 것이 어려울 수 있습니다. 커뮤니티의 안전과 웰빙을 최우선으로 삼으면서, 이 툴킷 이용자들은 지역 공중보건명령을 준수하는 한편 다음과 같은 활동에 참가하는 방법을 창조적으로 생각해보도록 촉구합니다.

샌디에고의 최종 COVID-19 정보와 안내서는 www.coronavirus-sd.com 에 방문하여 보시기 바랍니다.

COVID-19 기간 동안 장애 고령자들을 돕기 위한 프로그램, 서비스, 자료가 필요하다면 다음 AIS 웹페이지에 방문하세요: www.aging.sandiegocounty.gov. 페이지 상단에는 COVID-19 커뮤니티 자원 링크가 있습니다. 이 웹페이지에는 COVID-19 에 관한 돌봄 파트너와 치매와 함께 살기 지원 인력들을 위한 자료와 정보가 포함되어 있습니다. 귀하는 치매와 함께 살아가는 사랑하는 이에게 COVID-19, 안전 방문 실천방법, COVID-19 확산을 막기 위한 위생 실천(예: 손 씻기), 그리고 여러 가지에 대하여 대화하는 방법의 동영상 자료를 찾을 수 있습니다.

차례

소개 1

사회 참여 활동 3

미술 활동 5

신체 활동 7

음악 활동 9

조리 활동 11

정원 가꾸기 활동 13

독립적인 활동 15

자원과 기타 활동 아이디어 17

소개

우리들의 나이나 인지 능력이 어떠하든 무관하게, 신체, 정신적으로 활동적인 상태를 유지하는 것은 중요합니다. 이렇게 함으로써 더 풍부한 관계망, 더 훌륭한 건강, 더 튼튼한 신체, 그리고 전반적으로 개선된 삶의 질이라는 이익을 누릴 수 있습니다. 치매와 함께 사는 사람들은 기억, 추론, 기능 능력에 문제를 겪기 때문에 활동적인 상태를 유지하는 것이 힘겨워질 수 있습니다.

치매와 함께 사는 사람에게 참여를 유지하도록 돕기 위해서는 가족과 돌봄 제공자가 도움에서 결정적인 역할을 합니다. 그렇지만 적합한 활동이 무엇인지 찾아내는 것은 어려울 수 있습니다. 이 툴킷은 활동 방법을 쉽게 찾을 수 있도록 개발한 것입니다. 또한 이 안내서는 "치매와 친구되기 실천"에서, 또는 치매를 가진 사람을 도우면서 하는 더 훌륭한 의사소통 방법을 소개합니다. 치매와 친구되기 렌즈를 활동과 상호활동에 갖다 대면 의사소통이 개선될 것이고, 낙담은 줄어들 것이며, 같이 지내는 시간은 더욱 즐거워질 것입니다.

아이디어와 자원에 관한 추가 정보는 이 툴킷의 말미에서 찾을 수 있습니다.

치매와 친구되기 실천 통합하기

치매와 친구되기 실천이란 정확하게 무엇입니까? 이 실천은 치매가 있는 사람의 욕구를 지원하고, 그들이 가치있다고 느끼고, 커뮤니티에서 쉬운 방법으로 활동적 상태를 유지할 수 있도록 돕는 것입니다. 예를 한 가지 들자면 사람에게 질문을 할 때 이것을 처리하거나 응답하기 위한 시간을 충분히 갖는 것입니다. 이 안내서는 치매와 친구되기 실천을 제안된 활동 속으로 엮여 들게 합니다. 추가 정보는 이 툴킷의 말미에 있는 자문 자료에서 찾을 수 있습니다.

치매와 함께 사는 사람들을 치매와 친구되기 행동에 참여시킴으로써 귀하는 치매와 친구되기 커뮤니티의 구성을 돕게 됩니다. 귀하가 의미와, 존중, 공감의 활동과 상호활동 노력을 하고 있다면, 이 활동이 이뤄지는 곳이 가정이나 주간 프로그램, 또는 주거형 돌봄 시설 가운데 어느 곳일지라도 그 노력에 도움이 될 것을 희밍합니다. 누구든지 치매와 친구되기 원칙과 실천을 적용하면 모든 사람들이 즐길 수 있는 환경을 촉진할 수 있습니다. 이러한 노력에 기여하는 사람이 더 많아질 수록, 저희 커뮤니티는 모든 이를 위한 포용력이 더 커질 것입니다.

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 바로잡지는 마세요** – 경청하여 그들이 하는 말의 의미를 찾도록 노력하고, 두려움과 슬픔과 같이 기저에 깔린 감정도 찾아보세요.
- **적극적인 청취자가 되세요** – 당신이 그들이 하는 말에 신경 쓰고 있다는 것을 보여주고 계속하도록 촉진하세요.
- **비 언어적 의사소통을 촉진하세요** – 그 사람에게 의사소통에 도움이 되는 가리키기 또는 몸짓을 하도록 요청하세요.

지지하는 환경을 디자인하세요

- **알맞은 접근성** – 통행로를 평평하고 미끄러지지 않고, 단일 색상이 되도록 시도해보세요.
- **사물을 간단하게** – 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 점검** – 환경에서 온도, 소리, 조명, 기타 가능한 스트레스 요인을 점검하세요.

활동하는 동안 기억해야 할 내용들:

- 활동을 엄격하게 따라야 하는 것은 아닙니다; 유연하게 적용하고 필요하다면 수정하시면 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 *향하여* 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:

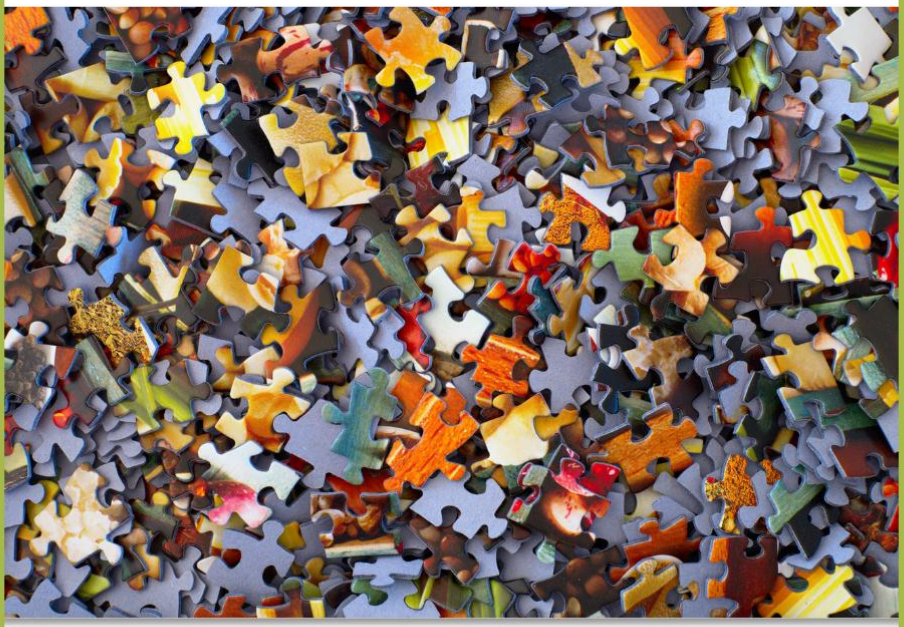
- 옥외에서 할 수 없다면 내부에 약간의 식물을 키우세요. 한 그루의 식물만 키워도 목적성과 즐거움의 의미를 안길 수 있습니다.

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

자원과 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. https://www.alzheimers.org.uk/dementia-together-magazine/dec-jan-2018-2019/activity-ideas-enjoying-music
3 BBC 뮤직 메모리즈: 지난 100년간 나왔던 약 1,800곡을 제공하여 사람들이 자신의 곡목집에서 찾고싶은 음악을 파헤치도록 도와줍니다. (https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/)
4. 인생 곡목집: 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

요리:

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

독립적인 활동:

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

이용할 만한 다른 자원:

1. https://championsforhealth.org/wp-content/uploads/2019/09/09.20.19-CFH-Alzheimer-Project-BookletEMAIL.pdf
2. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities
3. https://www.alzsd.org/services/social-activities/
4. https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia
5. https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease