

행동

Behaviors

공격성 행동과 같은 치매관련 행동은 왜 일어나며 어떻게 대처해야 하는가

알츠하이머병 및 치매는 환자의 행동을 예상치 못한 방향으로 이끌어 나갈 수도 있습니다. 어떤 알츠하이머병 환자들은 매우 불안해 하거나 공격적이 되기도 하고, 어떤 알츠하이머병 환자들은 어떤 질문이나 몸짓을 반복하기도 합니다. 많은 환자들은 자신이 들은 내용을 잘못 이해하기도 합니다.

이러한 반응은 특히 치매환자와 간병인 사이에 오해, 좌절감, 긴장감등을 일으킬 수 있습니다. 환자가 이런 행동을 고의로 하고 있는 것이 아님을 꼭 이해해야 합니다.

10가지 요령 - 행동에 대처하기

1. 인내심을 가지고 침착, 유연한 자세를 유지하십시오.
2. 행동이 아닌 감정에 반응하십시오.
3. 논쟁을 하거나 설득 시키려고 노력하지 마십시오.
4. 기억에 도움이 될 도구를 사용하십시오.
5. 요구하는 것들을 인정해 주고, 요구들에 반응을 보여주십시오.
6. 매 행동 뒤에 숨어있는 이유들을 찾아 보십시오.
7. 약품이나 질환과 관련된 원인들을 찾아보기 위해 의사와 상담 해 보십시오.
8. 여러가지 해결책을 찾아 보십시오.
9. 행동들이 당신에게만 향한 것이라고 생각하지 마십시오.
10. 당신의 경험을 다른 사람들과 같이 이야기 하십시오.

행동의 변화는 다음과 관련된 것일 수도 있습니다:

- 신체적 불편질병 및 사용 약품
- 복잡한 과제 활동이나 집안 일을 하는데 겪는 어려움
- 심한 자극 - 너무 큰 소음 또는 복잡한 환경
- 짜증나는 상호관계 효과적 의사소통 불가능
- 익숙하지 않은 주변환경 새로운 장소나 자신의 집을 알아보지 못하는 것

다음의 3단계 접근방법을 통해 보편적인 행동의 유형과 그 원인들을 찾아 보십시오:

1. 행동을 파악하고 조사한다.

- 어떤 행동이었습니까?
환자 자신이나 남에게 해가 되는 행동입니까?
- 그 행동이 나타나기 직전에 어떤 일이 있었습니까?
이 행동을 촉발시킨 요인이 있었습니까?
- 그 행동이 나타난 직후에는 어떤 일이 일어났습니까?
당신은 어떻게 반응 하였습니까?
- 약품이나 질환과 관련된 원인들을 찾아보기
위해 의사와 상담 해 보십시오.

2. 가능한 해결방법을 알아본다.

- 치매환자가 필요로 하는 것은 무엇입니까?
그 필요가 충족되고 있습니까?
- 주변환경을 바꾸는 것이 환자를 편하게 할 수 있습니까?
- 특정 행동에 대해 당신의 반응이나 접근을 어떻게 바꿀 수 있겠습니까? 당신은 침착하고 따뜻하게 반응하고 있습니까?

3. 여러 다른 반응을 시험 해 본다.

- 당신의 새로운 반응이 효과적이었습니까?
- 다른 원인과 해결책들을 알아봐야 합니까?
그렇다면 무엇을 달리 해야 할 것이라 생각합니까?

공격적인 행동 (Aggression)

공격적인 행동은 말로 (소리지르기, 욕하기 등) 나타나거나 육체적으로 (때리기, 밀기) 나타납니다. 이런 행동은 갑자기 특별한 이유없이 나타나거나 짜증나는 상황에서 나타나기도 합니다. 어떤 상황에서건, 환자가 무엇때문에 화 났는지를 이해하려는 것이 중요합니다.

반응방법:

즉각적인 원인을 파악해 보십시오

이 행동이 나타나기 직전에 어떤 일이 있었는지 생각해 보십시오. 이 행동을 촉발시킨 원인이 있었는지도 모릅니다.

사실이 아닌 감정에 초점을 맞추십시오

어떤 세세한 부분에만 초점을 집중하지 말고 환자의 감정을 고려해 보십시오. 말과 행동 뒤에 숨어있는 감정을 찾아 보십시오.

화 내지 마십시오

긍정적으로 다시 한 번 환자를 안심시킬 수 있도록 하십시오. 차분한 목소리로 천천히 말 하십시오.

주의가 분산되는 것을 제한하십시오

환자의 주변을 둘러보고 비슷한 상황이 다시 생기지 않도록 환경을 바꿔보십시오.

기분을 가라앉히는 활동을 해 보십시오

환자가 안정을 취할 수 있도록 음악, 마사지, 또는 체조등을 시도해 보십시오.

다른 활동으로 주의를 환기시켜 보십시오

행동이 나타나기 직전의 어떤 상황이나 활동이 고의가 아님에도 공격적인 행동을 촉발시켰을 수도 있습니다. 다른 방법으로 시도해 보십시오.

불안 (Anxiety)

또는 흥분 (Agitation)

알츠하이머병 환자는 불안감이나 흥분을 느낄 수도 있습니다. 환자는 초조하게 여기 저기로 움직이거나 돌아다니려 할 것입니다. 또는 환자가 특정 장소에 대해 화를 내거나 아주 세밀한 부분에 집착을 할지도 모릅니다. 또한 환자는 특정한 간병인의 관심과 지시에만 과도하게 의존하려 할 수도 있습니다.

반응방법:

환자의 낙담을 이해하십시오

무엇이 환자를 불안하게 만드는지 알아보고 이를 이해하도록 하십시오.

지속적으로 안심을 시키십시오

진정이 될 수 있는 내용의 말을 하십시오. 당신이 환자를 위해 있음을 환자가 알도록 하십시오.

환자를 다양한 활동에 참여 시키십시오

환자가 안정을 취할 수 있도록 미술, 음악, 또는 다른 활동을 시도해 보십시오.

주변 환경을 바꿔 보십시오

소음과 같이 주의를 분산시키는 것들을 줄여 보거나 다른 장소로 옮겨 보십시오.

환자의 에너지가 발산 될 수 있는 장구를 찾으십시오

환자는 뭔가 할 것을 찾고 있는지도 모릅니다. 산책을 하거나 같이 드라이브를 해 보십시오.



혼동 (Confusion)

알츠하이머병 환자는 익숙했던 얼굴이나 장소, 또는 물건 등을 못 알아 볼 수도 있습니다. 서로의 관계에 대해서 잊어버리거나, 가족에게 다른 사람의 이름을 부를 수도 있고, 집이 어디인지를 혼동할 수도 있습니다. 환자는 펜이나 포크 같은 일상용품의 쓰임새를 잊을 수도 있습니다. 이런 상황은 간병인에게서는 매우 어려운 상황이며 상당한 인내심과 이해심을 필요로 하게 됩니다.

반응방법:

침착하십시오

당신의 이름이 아닌 다른 이름으로 불리우는 것이나 당신이 누군지 못 알아보는 것은 매우 고통스러운 것이지만, 당신의 실망을 최대한 밖으로 내 보이지 않도록 하십시오.

제안을 통해 환자의 말과 행동을 바꾸어 보십시오

꾸짖는 듯한 설명은 피하십시오. “이건 포크 같은데요?” 또는 “저 사람은 손자 피터 같네요” 등으로 말해 보십시오.

간단한 설명으로 대응 하십시오

긴 설명이나 논리적인 설명으로 환자를 힘들게 하지 마십시오. 간단한 설명으로 대신 하십시오.

당신에게만 향한 행동이라 생각하거나 언짢아 하지 마십시오

알츠하이머병은 당신이 사랑하는 사람의 기억력 손실을 초래한다는 것을 잊지 마십시오. 하지만 환자는 당신의 도움과 이해에 대해 지속적으로 감사해 하고 있을 것입니다.

사진이나 추억을 떠올릴 수 있는 다른 것들을 보여주십시오

중요한 관계의 사람이나 장소를 떠올릴 수 있는 사진이나 다른 물건들을 사용하십시오.

반복적 행동 (Repetition)

알츠하이머병 환자는 같은 말이나 행동을 계속 반복 할 수도 있습니다. 같은 단어나 질문을 계속 하거나, 같은 행동을 계속 할 수도 있습니다. 대부분의 경우 환자는 편안함과 안심, 익숙함을 찾고 있는 것일 수도 있습니다.

환자는 또한 이리저리 움직이거나 지금 막 끝낸 일을 반복 할 수도 있습니다. 보통 이런 행동은 환자 자신에게는 해를 끼치지 않지만, 간병인에게는 스트레스를 많이 주는 행동입니다.

반응방법:

반복 행동을 하는 이유를 찾아 보십시오

이 행동이 나타나는데 특별한
원인이 있는지 찾아 보십시오.

행동이 아닌 감정에 초점을 맞추십시오

환자가 하는 행동에 반응하는
것보다 환자가 어떤 느낌을 가
지고 있는지 생각해 보십시오.

동작이나 행동을 활동으로 바꿔 보십시오

환자가 손으로 테이블 위를 계
속 쓸고 있으면, 형광을 주고
먼지 닦기를 도와달라고 해 보
십시오.

침착하게 인내 하십시오

조용한 목소리와 부드러운 터
치로 환자를 안심시키십시오.

대답하십시오

몇 번씩 반복해야 하더라도 환
자가 원하는 답을 주십시오.

환자를 다양한 활동에 참여시키십시오

환자는 지루해서 뭔가 할것을
찾고 있는 것인지도 모릅니다.
환자의 기분을 좋게 할 수 있
는 활동을 체계적으로 할 수
있도록 해 보십시오.

기억을 돕는 도구를 사용하십시오

환자가 같은 질문을 몇 번씩
하면, 노트, 시계, 달력, 사진
과 같이 기억을 떠 올리는데
도움이 되는 도구를 사용하
십시오. 환자가 아직 이런 도
구들을 의미있게 받아들일 수
있는 상태인 경우에 사용하십
시오.

행동을 받아들이고 같이 노력하십시오

해가 되지 않는 행동이라면 하
도록 놓아두십시오. 그 행동
을 그대로 받아들일 수 있는
방법을 찾아 보십시오.

의심 (Suspicion)

기억력 상실과 혼동은 알츠하이머병 환자로 하여금 새롭고 특이한 시각을 갖게 합니다. 환자는 자신 주변의 사람들을 의심하기도 하고 이들에게 절도, 불륜, 기타 부적절한 행위를 추궁하기도 합니다. 때로는 환자가 보고 들은 것을 잘못 해석하기도 합니다.

반응방법:

공격적으로

반응하지 마십시오

환자가 무엇을 불편해 하는지 들어보고 환자의 현실을 이해하도록 노력하십시오. 그리고는 환자를 안심시키고 당신이 환자를 위하고 있음을 알려주십시오.

논쟁을 하거나 납득시키려고 노력하지 마십시오

환자가 자신의 생각을 표현하도록 하십시오. 환자의 의견을 존중해 주십시오.

간단하게 대답하십시오

당신의 생각을 환자와 간단하게 나누십시오. 긴 설명이나 논리적인 설명으로 환자

를 힘들게 하지 마십시오.

다른 활동으로 주의를 환기시켜 보십시오

환자를 활동에 참여 시키거나, 환자에게 일을 도와 달라고 부탁해 보십시오.

잃어버린 물건을 하나씩 더 만들어 놓으십시오

환자가 특정한 물건을 자주 찾으면, 똑같은 것으로 여러 개를 준비해 놓으십시오. 예를 들어, 환자가 항상 자신의 지갑을 찾으면 똑같은 지갑을 하나 더 사 두십시오.

알고 계셨습니까?

알츠하이머병 환자 10명 중 6명은 밖에서 방향하다가 길을 잃은 적이 있습니다. 알츠하이머협회의 안전귀가 프로그램인 **Safe Return** 프로그램이 도움을 드릴 수 있습니다. 자세한 설명을 원하시면 **1.888.572.8566**에 전화하시거나 웹사이트 **www.alz.org/safereturn**에 방문하십시오.

Alzheimer's Association

24 : 1.800.272.3900 : www.alz.org
© 2008 Alzheimer's Association. All rights reserved.