

치매환자 가족을 위한 알짜 정보

매일 15분
다독다독

치매, 무엇이든 물어보세요!



24h
치매상담콜센터
1899-9988

24시간 365일 늘 함께합니다.

치매, 무엇이든 물어보고 속 시원히 이야기 할 수 있습니다.
치매국가책임제, 치매관련 서비스 및 제도, 정보, 돌봄, 케어기술까지.....

치매상담콜센터 이용 방법은?

▶ 누가 이용할 수 있나요?

치매환자나 가족, 전문 케어 제공자, 관련기관 종사자, 일반국민 누구나

▶ 이용 방법은?

국번 없이 1899-9988

- ① 번을 누를 경우 돌봄 상담
- ② 번을 누를 경우 정보 상담

3쪽 정답

☎ = 1 😊 = 5

정답은?

▶ 어떤 상담을 해 주나요?

- ① 번 **돌봄상담** 치매환자 케어기술, 부담, 환자 가족의 정서적지지, 간병스트레스 관리
- ② 번 **정보상담** 치매원인 질병, 증상 및 치료, 치매예방방법, 지원서비스, 정부 정책 등

4쪽 정답

2	2	4	12
4	2	2	1
3	1	1	3
16	2	2	4
2	3	5	8

01

매일 15분

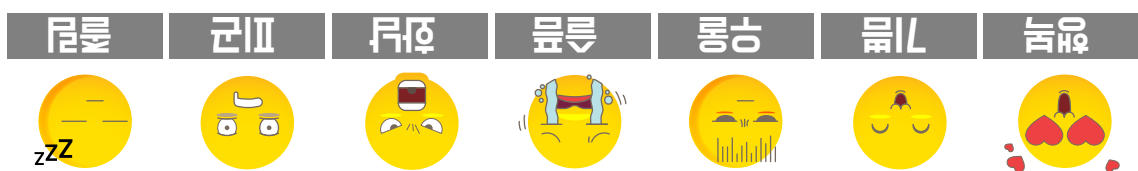
다독다독

날짜 계산기

기호 **X +** 알기, 계산력 파악

- 준비물 손소독제, 연필, 지우개, 계산기
- 활용팁 계산기 사용(필요 시)
- 효과 지남력, 계산력, 기억력, 시공간능력, 전환능력

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따듯이 어루만져 다독이는 마음



공공기관



국민은행

국민은행

국민은행



$2 + 2 = \square$ $4 + 3 = \square$

$\begin{array}{r} 5 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 6 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 5 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$

$2 + 5 + 2 = \square$

$4 + 12 + 20 = \square$

$\begin{array}{r} 12 \\ + 20 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 33 \\ + 55 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 26 \\ + 17 \\ \hline \end{array}$

$2 \times 2 = \square$ $4 \times 3 = \square$

$\begin{array}{r} 4 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 5 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 6 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$

$13 \times 21 = \square$

$11 \times 22 = \square$

$\begin{array}{r} 3 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 36 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{r} 18 \\ \times 14 \\ \hline \end{array}$

 +  +  = 3

 +  +  = 11

 =  =

 = 10

 +  +  +  + 

정답은?

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		연도			
<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
	양력날짜				
<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
	음력날짜				
<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



• 본 훈련 전 '오늘과 지금' 활동 시 오늘의 날짜 확인
숫자 0 ▶ 시작하기 전 X 표시하고 무시함

할아버지가 치매진단을 받은 후에도 계속
운전을 하려고 하는데 어떻게 해야 하나요?

내담자 손자(20대)
대상자 외할아버지(75세, 초기치매 진단)
주요질문 치매진단을 받은 외할아버지가 운전을 계속하겠다고 고집을 피웁니다. 운전 시 신호를 위반하거나 마음대로 차선변경을 해서 사고위험이 큰데 이럴 경우 어떻게 해야 하나요?

알면 힘이 돼요!

할 아버지께서 치매진단을 받고도 운전을 하겠다고 고집을 부리셔서 가족들의 걱정이 많겠습니다. 물론 치매진단을 받았다고 당장 운전을 못하는 것은 아니지만 잠재적으로 사고의 위험이 있다고 판단된다면 본인은 물론 다른 사람의 안전을 위해서도 운전을 그만 하시는 게 좋습니다.

치매가 진행되면 판단력, 실행능력이 떨어져 위급상황에 적절히 대처하지 못하거나 시공간지각력 저하로 길을 잃기도 합니다. 또 운전 시 기계조작에 혼동을 일으켜 사고를 일으킬 위험도 높아지게 됩니다.

본인이 치매라는 사실을 인정하지 않는 경우 갑자기 운전을 못하게 하면 자존심이 상하거나 우울감이 생길 수도 있으며, 강제로 자동차 열쇠를 빼앗거나 차를 없애는 등의 방법은 오히려 감정이 상하고 흥분을 유발할 수 있습니다.

치매환자가 운전을 계속하겠다고 고집하면 차가 고장 나서 수리를 맡겼다가나 멀리 사는 친척이 잠시 차를 빌려갔다는 등 적당한 이유를 둘러대거나, 자동차 정비소의 도움을 받아 엔진의 배전기를 제거하여 시동이 안 걸리게 해서 운전을 못하게 하는 방법도 있습니다.

만약 이 방법이 통하지 않는다면 본인의 인지기능 장애 수준을 객관적으로 평가해 설명해 줄 수 있는 전문의의 상담을 받는 것이 필요합니다.

외할아버지께서 치매진단을 받은 지 1년이 넘었는데 운전면허 수시적성검사 통보를 받지 못하셨다면 도로교통공단(☎1577-1120)에 문의 후 수시적성 검사를 받으시길 바랍니다.

출처_ 중앙치매센터>2020 치매상담사례집 <고향의 봄> 발췌

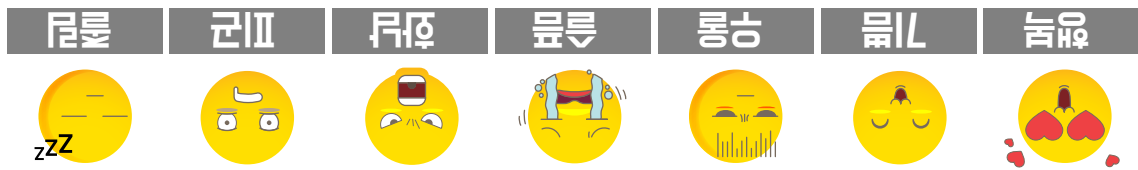
매일 15분
다독다독

신문은 스케치북

목표 글자 찾기

- 준비물** 연필, 지우개, 색연필, 빈 종이
활용팁 - 필요시 종이를 일부 가리기
- 동그라미 표시한 개수 말하기
- 빈 종이에 선으로 이은 도형 보고 그리기
효과 시공간능력, 주의집중력, 기억력, 소근육운동기능

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따듯이 어루만져 다독이는 마음



☁️ ☔ ☀️ ☁️ ❄️ ☁️ ☀️
공공기관 목록



❄️ ☔ ☀️ ☁️ ☀️ ☀️
극악우 폭우

☀️ ☁️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️
폭우 눈물 공공기관

☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️

☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️
극악우 폭우

서울특별시교육청 교육정보시스템 : 서울 *

☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️
☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️

☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️



4

☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️
☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️

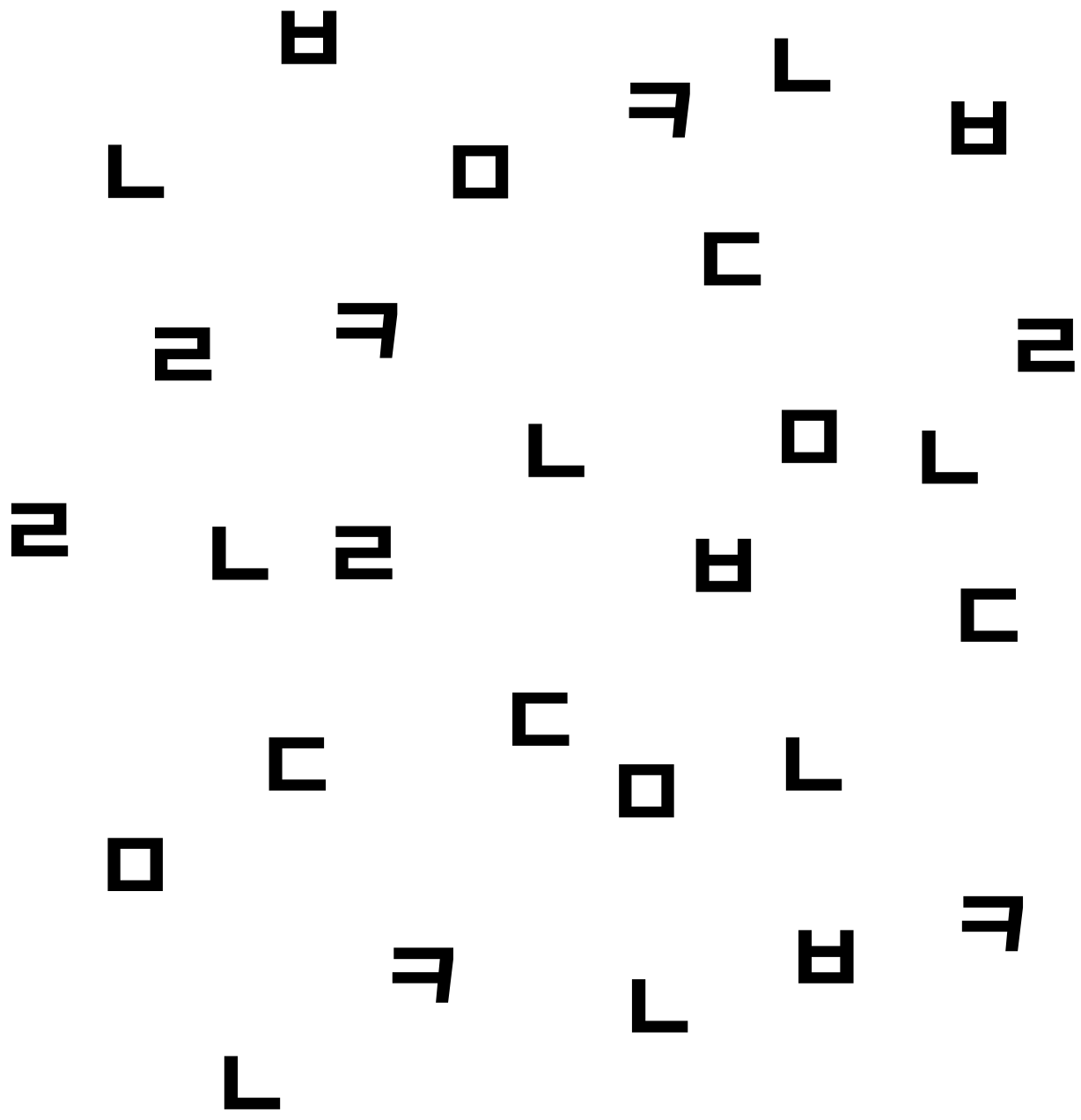
☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️




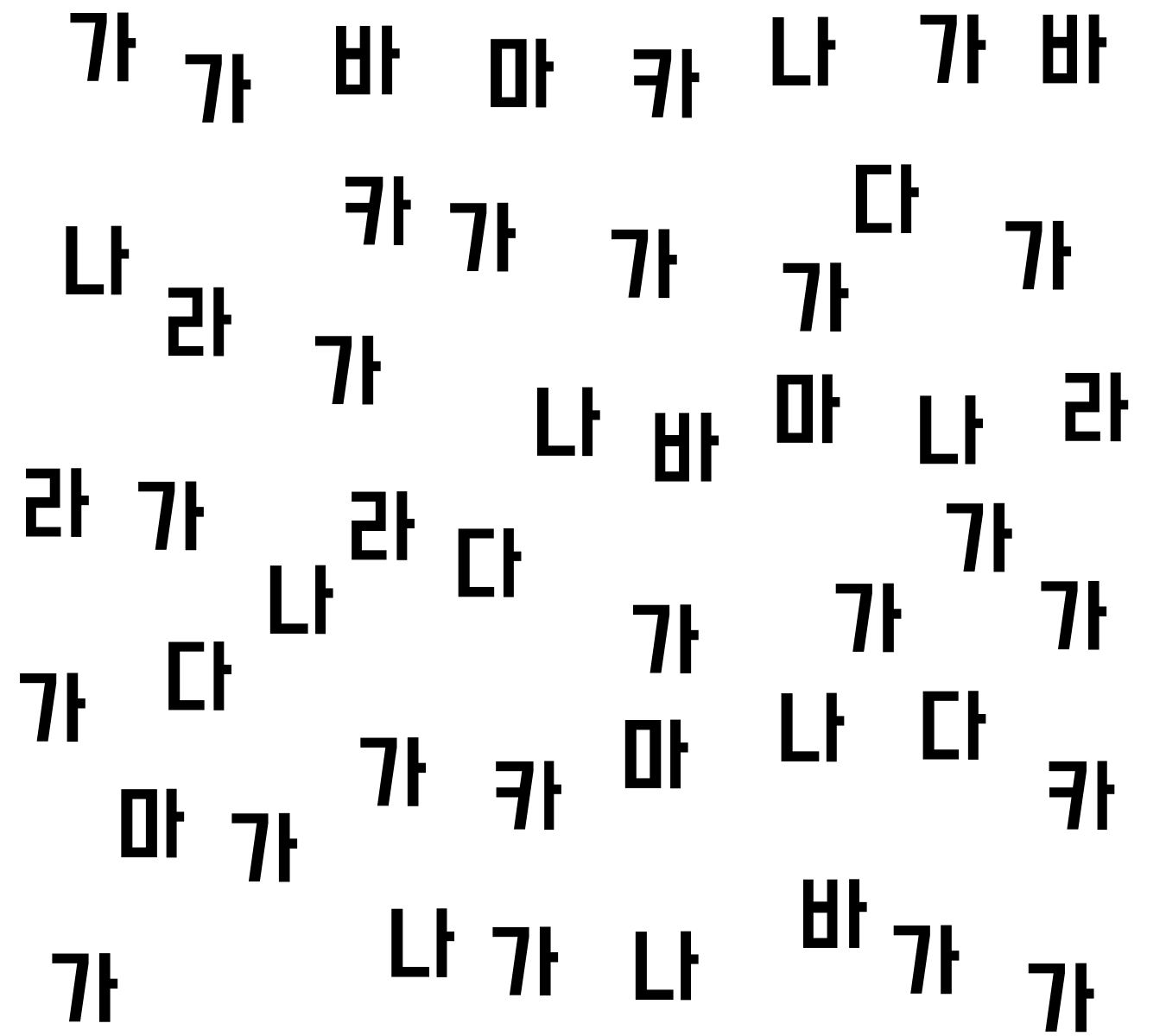
3


서울특별시교육청 교육정보시스템 : 서울 *

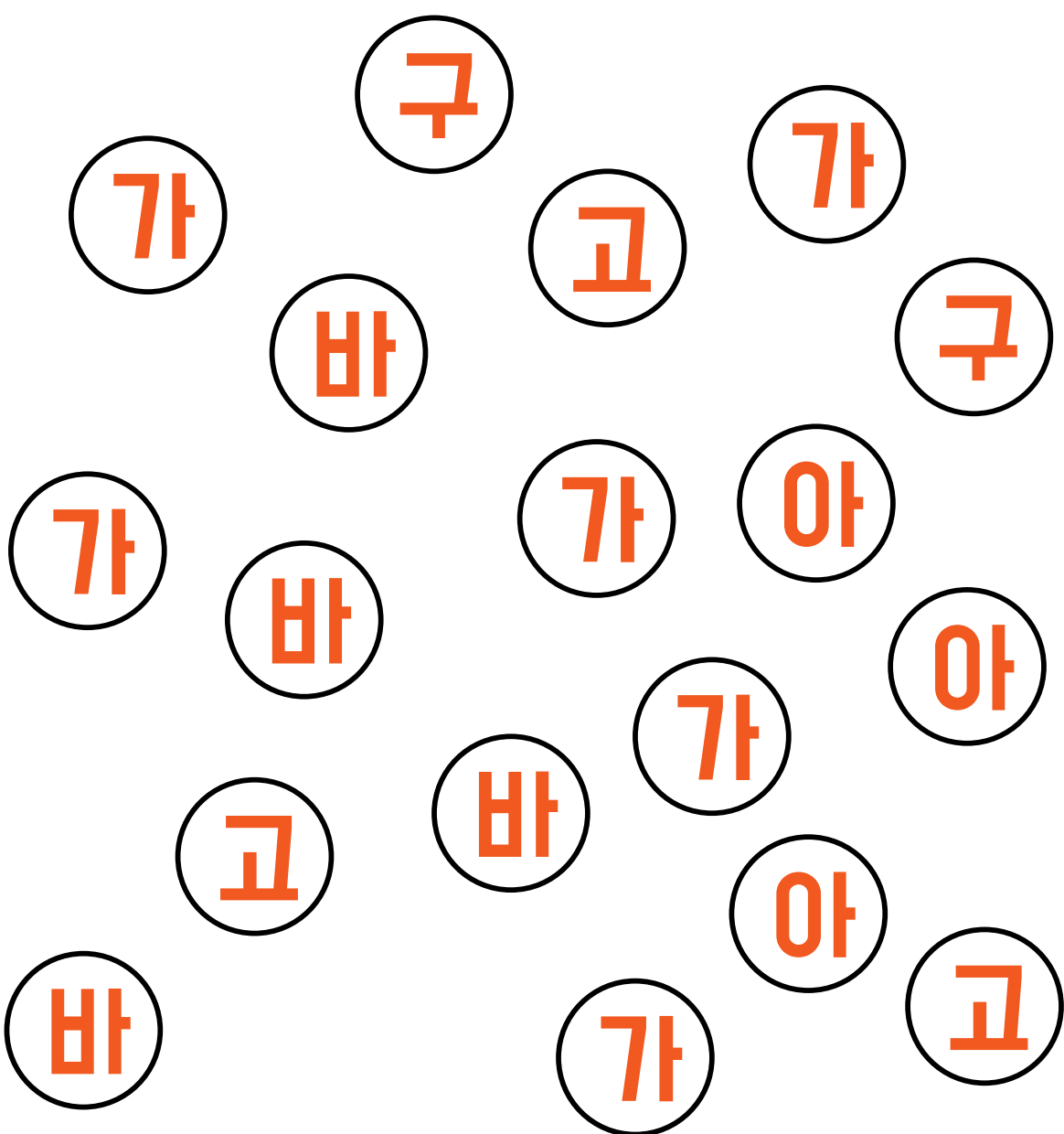
 ㅂ (비읍) 자를 모두 찾아서 동그라미하기




 낱글자 '가'를 모두 찾아서 동그라미하기



 '고'를 모두 찾아서 선 잇기



 글자'가'를 모두 찾아서 동그라미 ▶ 선 잇기
난이도업 글자 '고'를 찾아서 세모 ▶ 선 잇기

할머니와 네 마리의 동물들 - 두 번째 이야기

그런데 언제부터인가 할머니가 조금씩 달라지셨어요.
“내가 지갑을 어디에 뒀더라?”
허둥지둥 하다가 시장으로 나가시더니,
뭘 사러 갔는지 깜박 잊고 빈손으로 들어오는 일이
많아지셨어요.

어떤 날은 냄비를 불 위에 올려놓고, 깜박 잊고 있다가
음식이 까맣게 타버리기도 했어요.
“아이고! 이런!! 내가 냄비를 언제 올려놨지?”
할머니는 자꾸 깜박하는 일들이 많아지고 있어요.
옛날에는 그런 일이 없었는데 말이에요.

글 김병수 (정신건강의학과 전문의 / 대구광역시메센터장)

치매진단 후 어머님이 집에서 우울해 하시는데 어떤 서비스를 받을 수 있나요?

내담자 딸 (50대)
대상자 어머니(79세)
주요질문 치매진단 후 어머니가 활동도 안 하고 무기력하게 지냅니다. 우울해 하시는 저희 어머니를 위해 이용할 수 있는 서비스를 알려주세요.

알면 힘이돼요!

치매 노인의 경우 일반 노인보다 우울증이 동반될 확률이 높는데, 우울증은 치매 초기에 많이 발생하며 치매 환자의 40~50%에서 보이는 증상입니다. 우울증은 치료를 하면 효과적으로 조절이 가능하기 때문에 주의 깊게 관찰하는 것이 필요합니다.

치매초기 단계에서는 어머니의 감정을 지지하는 것이 중요합니다. 어머니께서 최근에 치매진단을 받으셨다면 많이 불안하실 수 있습니다. 우선 어머니의 감정을 헤아리고 정서적 지지를 하는 것이 우울증 완화에 도움이 될 수 있습니다.

또한 우울증은 적절한 약물치료로 증상이 나아질 수 있습니다. 개인마다 약물치료의 효과나 효과가 나타나는 속도가 다를 수 있지만 우울증상을 보인다면 의사 진료가 필요합니다. 이와 더불어 돌봄 서비스를 이용하시면서 다양한 사람들을 접하고 여러 활동을 하다보면 집에만 있을 때보다 활력을 찾을 수 있습니다.

어머니께서 이용하실 수 있는 돌봄 서비스를 안내해 드리겠습니다.

거주지 관할 치매안심센터에서 심터를 이용하실 수 있습니다. 치매환자 심터는 경중 치매환자의 치매 악화 지원을 위한 인지재활 프로그램을 운영하고 있어 낮 시간 동안 보호가 가능합니다. 그러므로 가족의 부담부담 경감에도 도움이 됩니다. 이용대상자는 치매안심센터에 등록된 경중치매환자, 장기요양서비스 미신청자, 장기요양서비스 이용 대기자, 인지지원등급자입니다.

또 다른 방법으로 장기요양등급을 신청해 등급을 받으면 인지활동형 방문요양이나 주간보호센터를 이용하실 수 있습니다.

출처_ 중앙치매센터>2020 치매상담사례집 <고향의 봄> 발췌

3쪽 정답

마음챙김의 삶이란?

지금 이 순간 충실하게 살아가는 것이다. 생활에서 가장 먼저 인식하는 것은 먹기다. 먹는 것에 집중하게 되면 **살단** 맛있게 먹을 수 있다. 음식을 만나는 장면에서 **호흡**을 모두 동원하여 눈으로, 코로, 혀로, 손으로 심지어 귀도 작동을 시키면서 오로지 먹기에 빠져 있는 것이다. 이렇게 먹는 것에 마음챙김을 하게 되면 식욕이 있는 사람은 식욕을 끌어올릴 수 있는 반면 비만을 앓고 있는 사람은 식욕을 뺄 수도 있다. 이것이 마음챙김의 조절 능력이다.

4쪽 정답

말이라는 사람에게 가기 전에 사유하고 사유하고 또 사유하고. 그런데 막상 사유에 도취한 말이라는 "이유, 내가 사유해 왔던" 이런 리 기억을 떠올려도 마음속은 생각할기만 할어요. "연이" 하였던 리. "말이니, 제가 도제드림제요" 행이라는 포로로 날이 말아나리 여에게 앞았어요. "호박 달린 시금치" 이렇게 말마디가 앞에서 했던 말을 그대로 따라했지요. "연이" 말다, 말아, 호박, 달근, 시금치로 **사유**했지" 말이라는 행이 덕분에 **사유**했던 것들을 모두 알 수 있었어요. 말이라는 집으로 돌아나기 길을 알고 말았어요. "그런데, 가만있지, 집으로 가는 **연이** 가는, 제(이)라" 말이라는 집안길에서 서서 어릴 줄 모르셨어요. "말이니, 제가 도제 드림제요" 드디어 제가 나설 차례가 되었지요. 말인 나는 앞장 서서 말마디를 길까지 안내했지요.그날 **제(이)였어요**. "말이" 했 으면, 요즘에는 **너희들**이 날 지지주시는 **연이**, **연이** 기록하기도 하지" 우리들은 말마디 끝에 마주하며 웃었습니다.

매일 15분 다독다독

손가락 낭독회 반복 암기

준비물 연필, 지우개, 빈 종이
효과 주의집중력, 억제력, 소근육운동기능

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음

눈물 근피 뒤집 문득 몸구 뭉치 눈물

 공공의 민노

곡 IA 눈 흘 IA IA 눈겨호 눈호 응뵈

 극빠류 기록공

기기공 **결근년공 기록공**

기기공 **기** **기**
기 **극빠류 기록공**

죽음공유(애미)의 기록(이)는: 기록 *

기(이)를(이)로(이)로
기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로 *

기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로
기(이)를(이)로



4

기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로
기(이)를(이)로



3

기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로
기(이)를(이)로



2

기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로
기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로
기(이)를(이)로



1

기(이)를(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로(이)로 *



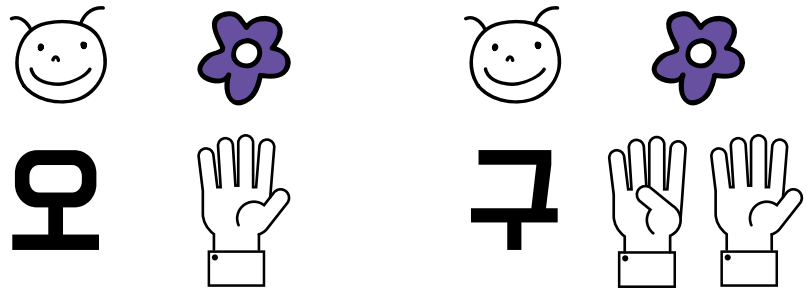
글자를 소리내 읽으며, 손동작을 함께 해봅니다

글자	ㅇ	일	이	삼	사	오
손동작						
글자	육	칠	팔	구	십	
손동작						

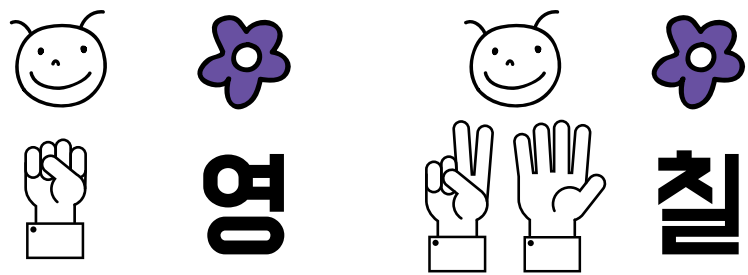


글자 소리를 듣고 손동작 취하기, 손동작을 보고 글자 말하기

1단계



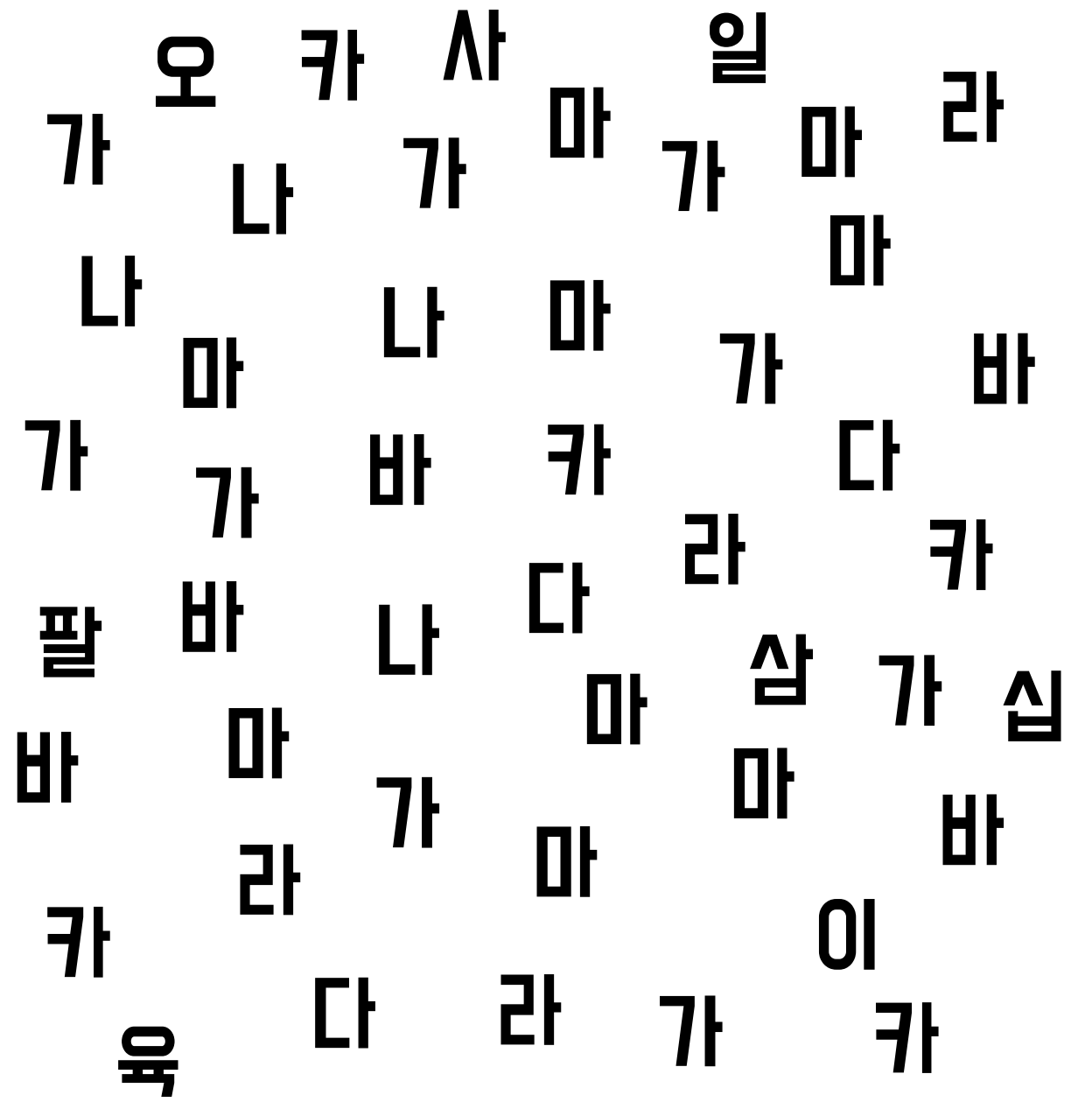
2단계



난이도업 글자와 손동작을 섞음, 자릿수를 늘려서 수행함



숫자(글자)를 모두 찾아서 동그라미하기



표시한 글자를 손동작과 함께 읽어봄
난이도업 불투명 블라인드로 일부 가리기, 빠진 숫자 찾기



글자로 적힌 숫자를 모두 찾아서 동그라미하기

마음챙김의 삶이란?

지금 이 순간 충실하게 살아가는 것이다. 생활에서 가장 먼저 만나는 것은 먹기다. 먹는 것에 집중하게 되면 일단 맛있게 먹을 수 있다. 음식을 만나는 장면에서 오감을 모두 동원하여 눈으로, 코로, 혀로, 손으로 심지어 귀도 작동을 시키면서 오로지 먹기에 빠져 있는 것이다. 이렇게 먹는 것에 마음챙김을 하게 되면 식욕이 없는 사람은 식욕을 끌어올릴 수 있는 반면 비만을 앓고 있는 사람은 살을 뺄 수도 있다. 이것이 마음챙김의 조절 능력이다.

「한국의 명상을 말하다」 중에서



난이도업 찾아야 할 숫자의 수를 정함(1, 2, 4, 5)



글자로 적힌 숫자를 모두 찾아서 동그라미하기

할머니는 시장에 가기 전에 외우고, 외우고 또 외웠어요. 그런데 막상 시장에 도착한 할머니는 “아휴, 내가 시장에 왜 왔지?” 아무리 기억을 떠올려도 머릿속은 새하얗기만 했어요. “아이고 뭐였더라.” “할머니, 제가 도와드릴게요!” 앵앵이는 포르르 날아 할머니의 어깨에 앉았어요. “호박! 당근! 시금치!” 이렇게 할머니가 집에서 했던 말을 그대로 따라했지요. “아이고 맞다, 맞아! 호박, 당근, 시금치를 사러왔지!” 할머니는 앵앵이 덕분에 사려고 했던 것들을 모두 살 수 있었어요. 할머니는 집으로 돌아가다가 길을 잃고 말았어요. “그런데, 가만있자. 집으로 가는 길이 어느 쪽이더라?” 할머니는 갈림길에 서서 어쩔 줄 모르셨어요. “할머니, 제가 도와드릴게요!” 드디어 제가 나설 차례가 되었지요. 멍멍! 나는 앞장 서서 할머니를 집까지 안내했어요. 그날 저녁이었어요. “많이 먹으렴. 요즘에는 너희들이 날 지켜주는구나. 아이고 기특하기도 하지.” 우리들은 할머니 몰래 마주보며 웃었지요.

「할머니와 네 마리의 동물들」 중에서



난이도업 찾아야 할 숫자의 수를 정함(2, 4, 9)

시어머니를 돌보고있는데 더 이상
모실 수 없는 형편입니다. 요양원과
요양병원 중 어디에 모셔야 할까요?

- 내담자** 며느리(60대)
- 대상자** 시어머니(82세)
- 주요질문** 치매환자인 시어머니의 이상행동과 폭언으로 집에서 더 이상 모실 수 없는 형편입니다. 요양원과 요양병원 중 어디에 모셔야 할까요?

알면 힘이돼요!

치매는 진행될수록 환자와 가족에게 많은 부담과 고통을 안겨주는 만성적 퇴행성 질환입니다. 보호자들이 요양시설 이용을 생각할 때는 환자 혼자 독립적 생활이 불가능해지면서 전적으로 돌봄을 받아야 하는 경우나 치매로 이상 행동과 심리적 증상을 보여 간호하기 힘들어지는 경우입니다.

이런 경우 요양병원이나 요양원을 찾게 되는데요, 이 두 시설의 차이는 요양병원은 치료를 목적으로 하는 의료기관으로서 상근하는 의사와 간호사가 있으며 입원 자격에는 제한이 없습니다. 요양원은 요양보호사의 돌봄 서비스를 이용하는 장기요양시설로 장기요양 1, 2등급이나 시설 3등급을 받은 어르신이 입소할 수 있습니다.

환자의 의학적 상태가 불안정해서 언제라도 위급한 상황에 빠질 위험이 있거나 동반 질환에 대한 빈번한 의학적 검사나 진찰이 필요하고 약물 조절이 수시로 필요한 경우, 이상행동이 심해서 약물조절이 수시로 이루어져야 하는 경우라면 요양병원이 적합합니다. 환자 상태가 안정적이어서 외래진료나 약물 복용만으로 유지가능하면 요양원이 적합하며, 요양원에 입소 중에도 의료적 치료가 필요한 상황이 발생하면 병원으로 외래 진료나 입원 치료를 받을 수 있습니다.

출처_ 중앙치매센터>2020 치매상담사례집 <고향의 봄> 발췌

매일 15분
다독다독

얼굴 삼행시

인물의 이름을 시각적 단서인 생김새 등
활용하여 삼행시 짓기

- 준비물** 연필, 지우개
- 활용팁** 비문해자인 경우, 소리내 삼행시 짓기로 대체
- 효과** 언어능력, 기억력, 집행기능

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



공공기관 민원



극악류 기록장

기대되는 결과물 기록장

기대되는 결과물 기록장

극악류 기록장

서울특별시장애인복지관 후원

한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨
한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨



한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨
한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨



한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨
한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨



한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨
한글로 읽을 수 있는 한자 글꼴이 제공됨



서울특별시장애인복지관 후원



삼행시 짓기

무

궁

환



삼행시 짓기

개

나

리



내 이름으로 삼행시 짓기



가족 이름으로 삼행시 짓기



치매환자 가족을 위한 알짜 정보

매일 15분
다독다독

남편을 돌보고 있는데 너무 힘들고,
어떻게 돌봐야 할지 모르겠습니다.
도움 받을 곳이 있나요?

- 내담자** 부인(70대)
- 대상자** 남편(75세)
- 주요질문** 치매환자인 남편을 돌보고 있는 70대 주부입니다. 남편이 같은 질문을 반복하고 본인 마음에 들지 않으면 소리를 지르는데 어떻게 돌봐야 할지 모르겠습니다. 치매환자 보호자들이 교육을 받거나 상담을 받을 수 있는 곳이 있을까요?

알면 힘이돼요!

예 전과 달라진 남편의 모습이 얼마나 안타깝고 힘들실지 간접적으로나마 알 수 있을 것 같습니다.

치매안심센터에서는 치매환자 보호자들을 위해 교육과 상담을 받을 수 있도록 헤아림 가족교실을 운영하고 있습니다.

헤아림 가족교실은 치매에 대한 부정적인 편견을 줄이고, 가족부담을 경감하여 치매환자를 돌봄에 있어 희망과 용기를 제공하고자 만들어졌습니다. 그리고 장기적으로 지역사회에서 치매환자와 가족들이 안전하고 행복하게 살아갈 수 있도록 만드는 것이 목표입니다.

헤아림 가족교실은 치매에 대해 바르게 알고, 치매환자를 돌보는 올바른 지혜를 전달하기 위해 단편적인 정보제공이 아닌 체계적이고 구체화된 프로그램으로 구성되어 있습니다.

교육시간에는 가족끼리 서로의 고민을 나누고 소통하는 시간도 있습니다. 교육 종료 후에도 온·오프라인을 통해 정기적인 모임을 지원 하고 있습니다.

3쪽 정답

단어	파배기
대상	맨앗
서비스	잇입웃
실시	릿잇

4쪽 정답

단어	파배기
전국	넝국
지역사회	잇경잇힐
보건소	옴넝웃

출처_ 중앙치매센터>2020 치매상담사례집 <고향의 봄> 발췌

05

매일 15분

다독다독

문장 파배기

각 글자의 알맞은 규칙을 적용하여
글자의 초성과 종성을 바꿔쓰기

- 준비물** 연필, 지우개
- 활용팁** 규칙에 대한 충분한 이해(1, 2쪽) ▶ 표준활동 수행(3, 4쪽)
- 효과** 주의집중력, 전환능력, 작업기억, 소근육기능, 정신운동속도

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



☀️ **공공기관** 🌸



☀️ **극악의 기록** 🌸

☀️ **정기적으로** 🌸

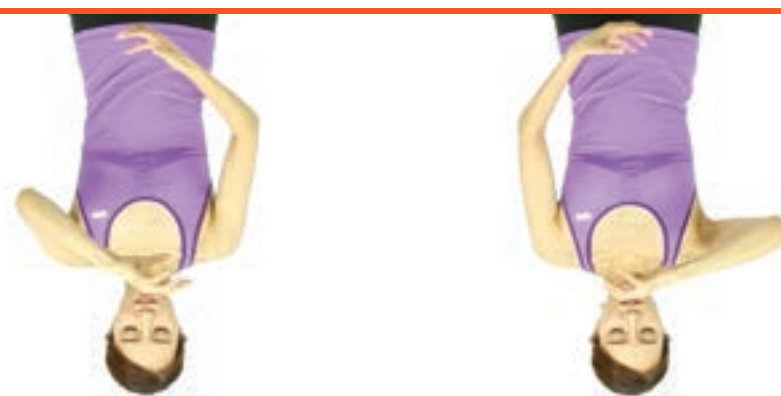
☀️ **정기적으로** ☀️

☀️ **극악의 기록** 🌸

활동공유해미는 비공개내용입니다 *

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음

1. 시작하기



- '다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음
- '다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음
- '다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음

2. 마무리하기



다독다독하다 * 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



낱말 카드를 활용해서 받침이 있는 글자일 경우, 초성과 중성을 바꿔 보고 따라 적어 봅니다.

연습하기 **운동** → **농운**
김밥 → **믹밥**

공중 →

문전 →

국자 →

얼굴 →



낱말 카드를 활용해서 받침이 없는 글자일 경우, 비게 되는 초성 자리에 자음 'ㅇ'을 넣고 따라 적어 봅니다.

연습하기 **두근두근** → **운느운느**

그네 →

나비 →

구두 →

모자 →

보건복지부		보도 자료	
국민건강보험		6월 4일(목) 조간 (6.3. 12:00 이후 보도)	
배 포 일	2020. 6. 3 / (총 7매)		
보건복지부	팀 장	0 0 0	000-0000-0000
오양보철제도과	담 당 자	0 0 0	000-0000-0000
국민건강보험공단	부 장	0 0 0	000-0000-0000
오양조사부			

치매 어르신 대상 인지활동형 방문요양 서비스 현지조사 실시

- 복지부-지자체-건보공단 합동으로 부당 개연성이 높은 60개 기관 대상으로 실시 예정 (6월 중순~10월) -
- 현지조사 사전예고를 통해 조사 수용성 높이고 자율시장 유도 -
- 보건복지부(장관 박능후)는 치매 증상이 있는 장기요양수급자(1~5등급)에게 방문요양기관이 제공하는 인지활동형 방문요양서비스*가 적절하게 제공되는지 살피기 위해 해당 서비스를 제공하는 기관 대상으로 기획 현지조사를 실시(6월 중순 - 10월)한다고 사전예고하였다.
- * 치매상병 수급자에게 인지기능 약화 방지 및 잔존능력 유지를 위해 관련 자격증을 보유한 요양보호사가 1:1로 제공하는 서비스, 적정서비스를 제공하는 경우 가산비용(수급자 1인당, 1회당 5,700원 가산)을 지급

출처: 보건복지부 보도자료 (http://www.mohw.go.kr)

단어	과배기
대상	어르신
서비스	
실시	

보건복지부		보도 자료	
국민건강보험		7월 1일(수) 조간 (6.30. 12:00 이후 보도)	
배 포 일	2020. 6. 30. / (총 3매)	담당부서	치매정책과
과 장	0 0 0	전 화	000-0000-0000
담 당 자	0 0 0		000-0000-0000

이제 전국 어느 치매안심센터든 이용하실 수 있습니다!

- 7월 1일(수)부터 치매안심센터 이용 주소지 제한 완화 -
- 보건복지부(장관 박능후)는 7월 1일(수)부터 주소지와 관계없이 어르신과 자녀들이 현재 거주하시는 곳 가까이 있는 치매안심센터를 이용할 수 있다고 밝혔다.
- 2017년 9월 치매국가책임제 시행 이후부터 치매안심센터는 치매 관련 통합(원스톱) 서비스를 제공하는 **지역사회** 핵심기관으로 2019년 말 전국 256개 **보건소**에서 모두 정식 개소하였다.
- 치매안심센터는 상담, 조기검진(선별검사, 진단검사), 치매예방프로그램 및 인지지원프로그램 운영, 치매쉼터 등 경증 치매환자와 가족들을 위한 맞춤형 서비스를 제공해 왔다.

출처: 보건복지부 보도자료 (http://www.mohw.go.kr)

단어	과배기
전국	넋국
지역사회	
보건소	

병원진료가 필요한데 움직일 수가 없어요.
도움을 받을 수 있는 방법이 있나요?

- 내담자** 딸(60세)
- 대상자** 어머니(85세), 2등급
- 주요질문** 어머니가 욕창이 발생했는데 거동이 불편해서 병원방문이 어렵습니다. 의사가 집으로 와서 진료를 해주는 방법이 있나요?

알면 힘이돼요!

어머니 식사를 드시지도 못하고 욕창까지 생겨 건강이 악화될까 염려되어 병원진료를 받아보고 싶으신 것 같습니다.

이렇게 어머님처럼 거동이 불편하신 분의 의료접근성 개선을 위해 의사가 환자를 찾아가는 왕진시범사업이 2019년 12월 27일부터 시행되었습니다.

보행이 곤란하거나 침대에 누워있어 병원이용에 어려운 환자들을 위해 왕진사업을 시행하고 있으니 도움이 필요한 분들은 지역 왕진시범사업 참여의료기관을 이용해 보시기 바랍니다. 더 자세한 사항이 궁금하시면 치매상담콜센터(☎1899-9988)로 문의해 주시기 바랍니다.

출처_ 중앙치매센터>2020 치매상담사례집 <고향의 봄> 발췌

매일 15분

다독다독

바꿔쓰기

규칙에 따라 자음과 모음을 대응하여
숫자 및 기호로 변환

- 준비물** 연필, 지우개
- 효과** 주의집중력, 소근육운동기능, 작업기억, 정신운동속도

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음

ㅈ ㅊ ㅋ ㆁ ㄹ ㄴ ㄷ

공공기관

ㅁ ㅂ ㅅ ㅇ ㅈ ㅊ

극락도

결혼금

극락도

서울특별시장애인복지관 후원

- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ①
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ②
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ③
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ④

11111111111111111111



- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ⑤
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ⑥
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ⑦
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ⑧
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ⑨
- '다독다독'을 '다독다독'으로 바꾼다 ⑩

11111111111111111111

11111111111111111111



서울특별시장애인복지관 후원



숫자와 글자 변환하기

글자 안에 있는 숫자를 기억해주세요

ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ
1	2	3	4	5
ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ
6	7	8	9	10
ㅌ	ㅍ	ㅎ	ㅊ	ㅋ
11	12	13	14	15
ㄴ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ
16	17	18	19	20
ㅣ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ
21	22	23	24	25



숫자와 글자 변환하기

가족

ㄱ	ㅊ	ㅈ	ㅊ	ㄱ
1	14	9	16	1

극복

사랑



자음과 모음표 확인하기

〈 표준변환표 〉

자음				모음			
ㄱ	1	ㅇ	8	ㅏ	14	ㅓ	24
ㄴ	2	ㅈ	9	ㅑ	15	ㅕ	25
ㄷ	3	ㅊ	10	ㅓ	16	ㅗ	26
ㄹ	4	ㅋ	11	ㅕ	17	ㅛ	27
ㅁ	5	ㅌ	12	ㅗ	18	ㅜ	28
ㅂ	6	ㅍ	13	ㅛ	19	ㅠ	29
ㅅ	7	ㅎ	14	ㅕ	20	ㅡ	30
				ㅗ	21	ㅑ	31
				ㅡ	22	ㅓ	32
				ㅣ	23	ㅕ	33



바꿔쓰기 표준활동

예시

숫자	ㅊ	ㅁ	ㅇ	ㅂ
	10	5	8	6
	ㅣ	ㅓ	ㅑ	ㅏ
	23	24	27	14
				ㅇ
				8

글자

ㅊ	ㅁ	ㅇ	ㅂ
---	---	---	---

숫자			숫자		

글자

ㅊ	ㅁ	ㅊ	ㅁ
---	---	---	---

어머니가 치매환자이신데
연말정산 소득공제를 받을 수 있나요?

- 내담자** 큰 딸(35세)
- 대상자** 어머니(76세), 4등급, 주간보호센터이용
- 주요질문** 가족 중에 치매환자가 있으면 연말정산에서 혜택을 받을 수 있다고 들었습니다. 어떤 혜택을 받을 수 있고 신청은 어디에 하는지 궁금합니다.

알면 힘이돼요!

가족 중 치매환자가 있으면 연말정산을 신청할 때 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

치매는 장애인 등록법상 장애인에 해당되지 않습니다. 그러나 세법상 장애인으로 인정되어 연말정산 시 장애인증명서를 발급받아 제출하면 장애인 소득공제 (연 200만원)를 받을 수 있습니다.

세법상 장애인이란 "항시 치료를 요하는 중증환자"라 고시되어 있고 치매환자가 중증환자에 해당하는지의 여부는 의사가 판단하게 됩니다. 장애인증명서를 발급받아 연말정산 혜택을 받으시려면 치매치료를 받고 있는 의료기관에서 담당 의사와 상의해보시기 바랍니다.

연말정산은 주소지나 세대주, 동거여부와 관계없이 가족 중 한 사람이 연말정산을 신청하면 됩니다. 다른 가족들이 기본공제를 신청하지 않았다면 기본공제(150만원), 장애인소득공제(200만원)를 받으실 수 있습니다.

또한 어머니께서 주간보호센터를 이용하신 급여비용에 대해서도 연말정산 시 혜택을 받으실 수 있습니다. 장기요양기관이 직접 국세청 홈택스에 연말정산 자료를 제출하게 되어 있으니 기관으로 확인해보시기 바랍니다.

한편 연말정산을 받지 못하셨다면 그동안 신청하지 못한 누락분에 대해서 소급 적용이 가능합니다. 연말정산 관련서류는 직장에 제출하시면 됩니다.

더 자세한 부분이 궁금하시면 국세청(☎126번)이나 노인장기요양보험(☎1577-1000)으로 문의하시면 됩니다.

출처_ 중앙치매센터>2020 치매상담사례집 <고향의 봄> 발췌

매일 15분
다독다독

칙칙폭폭 꼬리잇기

글자를 구별하고 연상되는 단어 회상

- 준비물** 연필, 지우개
- 효과** 언어능력, 집행기능, 주의집중력, 정신운동속도

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



공공기관



극악의 기록

기대되는 기록

기대되는 기록

극악의 기록

서울특별시 강남구 테헤란로 123번길 123호 * 1234567890

중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)에 접속 후, '다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음

기대되는 기록



4

기대되는 기록



3

기대되는 기록



2

기대되는 기록



1

서울특별시 강남구 테헤란로 123번길 123호 * 1234567890

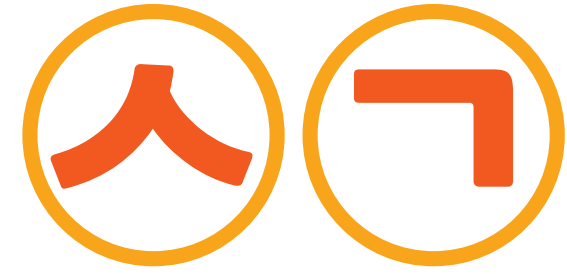
초성 맞추기



위에 보이는 초성으로 시작되는 단어를 찾아
동그라미 해주세요.

우유 안정 이사 김치
 상의 우산 오이 계산
 여성 연습 도로 연수
 전화 공책 염색 주차
 유산 보습 오차 아이

초성 맞추기



위에 보이는 초성으로 시작되는 단어를 찾아
동그라미 해주세요.

사과 나무 소금 감자
 주막 손금 학교 상가
 호두 사슴 하늘 시계
 바지 시각 가족 세계
 전화 인자 계란 가지

• 활용팁 - ㄱ 초성으로 시작되는 단어 찾기

초성 맞추기

동물 **ㅇ** **ㄱ** **ㄷ**

힌트

과일 **ㅍ** **ㅊ** **ㅂ**

힌트

꽃 **ㅈ** **ㅅ** **ㅎ**

힌트

초성 맞추기

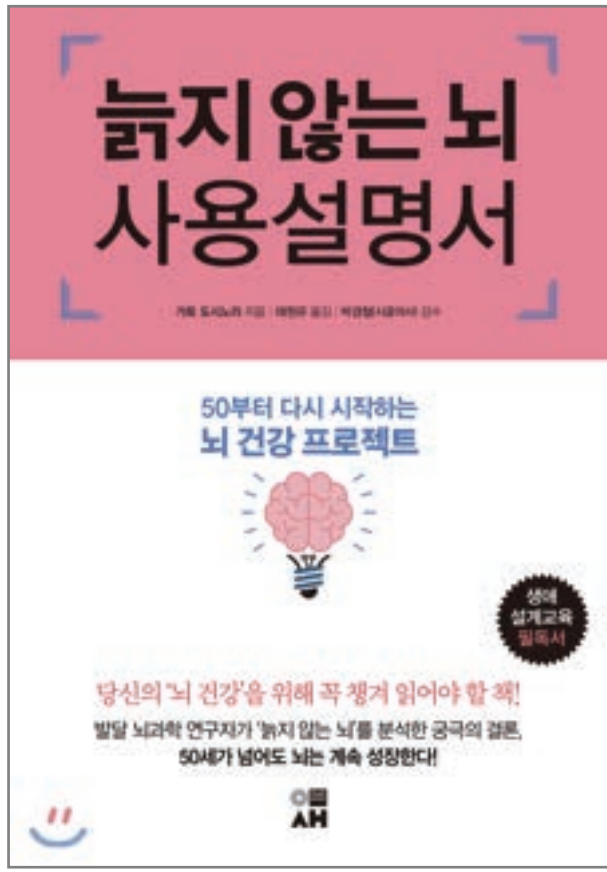
초성 단어 1 단어 2 단어 3

ㄷ 두부

ㅊ 참외

ㄱ 기술

ㅈ 주걱



늙지 않는 뇌 사용설명서

저자: 가토 도시노리

당신의 '뇌 건강'을 위해 꼭 챙겨 읽어야 할 책!

많은 이들이 평생 현역으로 살고 싶어한다. 하지만 우리들 대부분은 정년을 맞을 수밖에 없고, 그래서 제2의 인생을 계획한다. 그런데 새롭게 시작하는 그 순간부터 우리는 또한 노년의 삶을 걱정한다. 혹 치매라도 걸려 나의 삶을 주체적으로 살지 못하고 누군가에게 의존해야 하는 신세가 되면 어쩌나 문득문득 불안해진다.

이 책은 늙지 않는 뇌, '나이 들어서도 계속 성장하는 뇌'를 만들기 위해 우리가 일상에서 할 수 있는 일이 무엇인지 아주 구체적으로 소개한다. 누구나 쉬운 방법으로 '늙지 않는 뇌'를 만들어, 50세 이후 펼쳐질 제2의 인생을 더 즐겁고 더 활기차게 살도록 돕는다.

열람 울산광역치매센터 치매정보실
위치 동강병원 남관 6층
시간 10:00~17:00 (공휴일 및 12:00~13:00 제외)

출처_ 중앙치매센터 > 정보 > 치매도서 > 2020 신간도서



매일 15분

다독다독

강세바뀔읽기

강세 위치를 바뀔 읽기

준비물 연필, 지우개, 색연필, 초시계

활용팁 초시계 사용(필요 시)

효과 억제력, 주의집중력, 작업기억, 정신운동속도

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



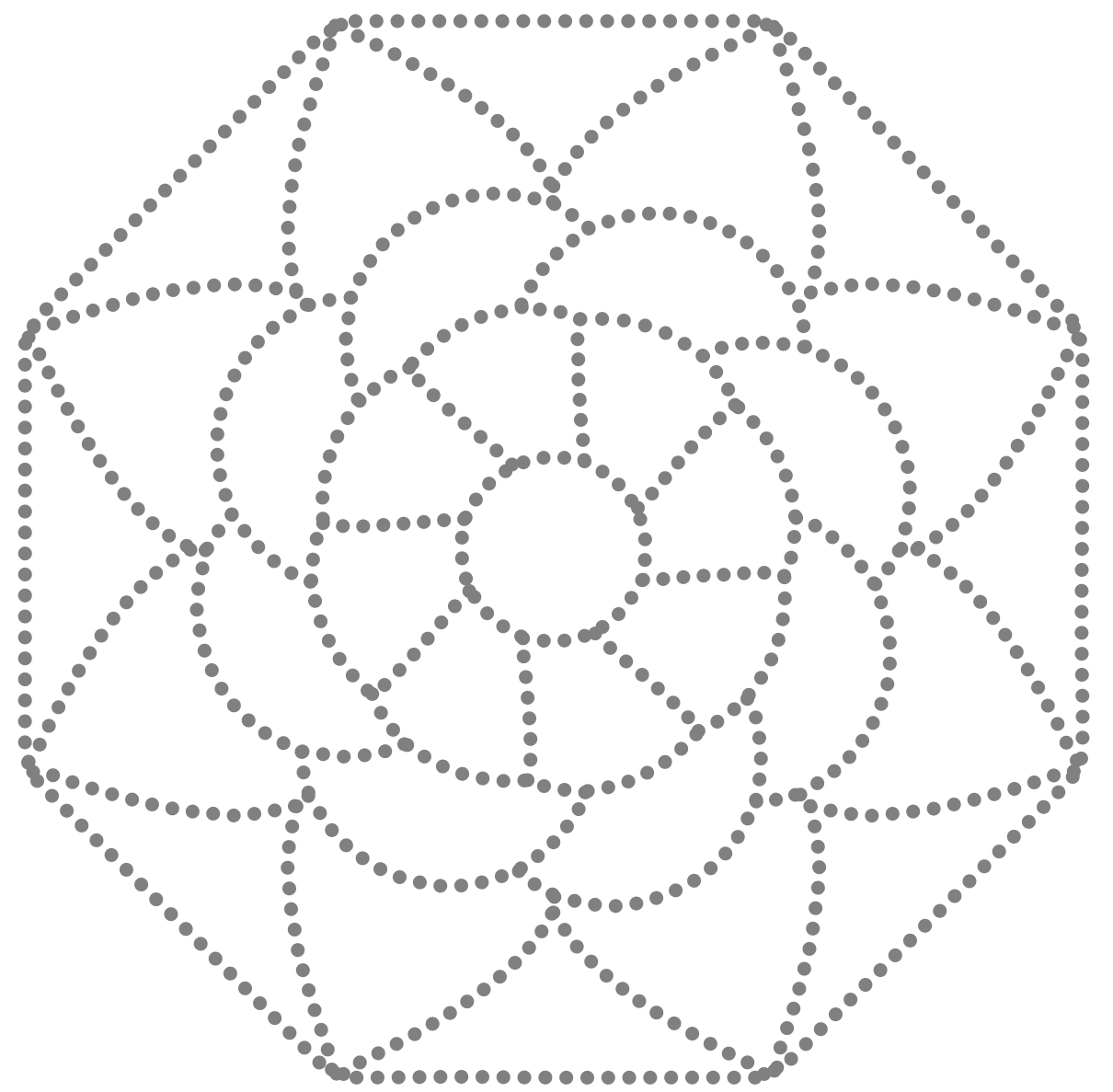
금공기 문노



극빠류 기록공

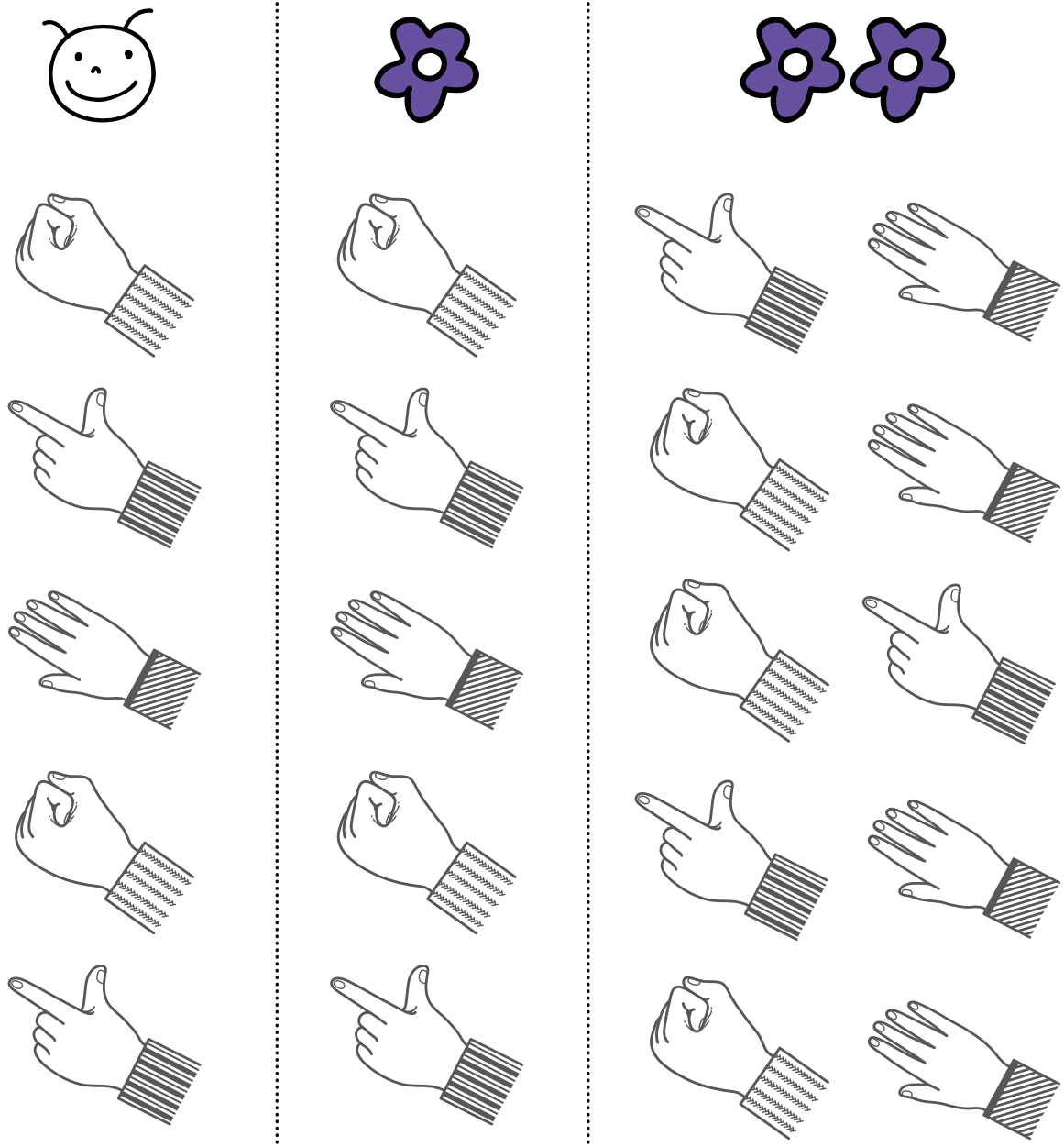
결고높음 금륙공

극빠류 기록공

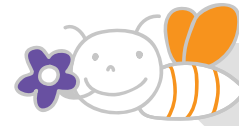




가위바위보(묵찌빠) 보고 따라하기 ▶ 보고 다르게 내기



• 난이도업 지는 가위바위보



크게 소리 내어 발음

소리내기

삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극

- ① 아-으-우-이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.
- ② 2회 반복합니다.
- ③ 크게 소리내어 '라라라, 파파파, 카카카'라고 외칩니다.

라 라 라 파 파 파 카 카 카
 라 라 라 파 파 파 카 카 카
 라 라 라 파 파 파 카 카 카



• 난이도팁 강세 주는 글자 수를 늘려가며 단계적으로 수행함



크게 소리 내어 발음

소리내기

삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극

- ① 아-으-우-이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.
- ② 2회 반복합니다.

라 파 카

바 나 나

울 산 광 역 시

치 매 안 심 센 터



• 난이도팁 강세 주는 글자 수 조정함

훈련단어

강세읽기

자	초
---	---

훈련단어

강세읽기

자	초
---	---

훈련단어

강세읽기

자	초
---	---

훈련단어

강세읽기

자	초
---	---



• 난이도업 초시계를 사용해 기록을 거름



별에서 온 엄마

저자: 고수산나

하진이(여, 초등5)와 하윤이(남, 초등3)네 가족은 조금 시끄럽지만 단란한 가정이다. 어느 날, 40대의 젊은 엄마에게 치매가 찾아온다.

처음에는 엄마가 별에서 온 것처럼 아주 엉뚱하고 이상하다고 생각한다. 엄마답지 않은 행동을 계속 반복하는 엄마에게 짜증을 내기도 하고 오해를 해서 서운해 하기도 한다.

엄마는 치료약이 없다는 무서운 치매에 걸린 것이다. 아직 엄마의 손길이 필요한 어린 아이들과 회사 일과 가족들을 갑자기 맡아야 하는 아빠, 자신이 치매에 걸렸다는 사실에 괴로워하는 엄마. 엄마의 병으로 온 가족이 괴롭고 힘든 고통에 빠진다.

3쪽
경답

오렌지, 수박,
사과, 바나나,
복숭아

4쪽
경답

치안, 조치, 조심,
기안, 기자, 진심,
진로, 심기, 가치,
자진, 자매 등

열람_ 울산광역시치매센터 치매정보실

위치_ 동강병원 남관 6층

시간_ 10:00~17:00 (공휴일 및 12:00~13:00 제외)

출처_ 중앙치매센터 > 정보 > 치매도서 > 2020 신간도서

매일 15분

다독다독

열려라 단어창고

다양한 글자들을 재조합하여
새로운 단어 만들어내기

준비물_ 연필, 지우개, 색연필,

효과_ 언어능력, 집행기능, 기억력, 작업기억, 계산력,
정신운동속도

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



금꺠꺠 문꺠꺠 🌸

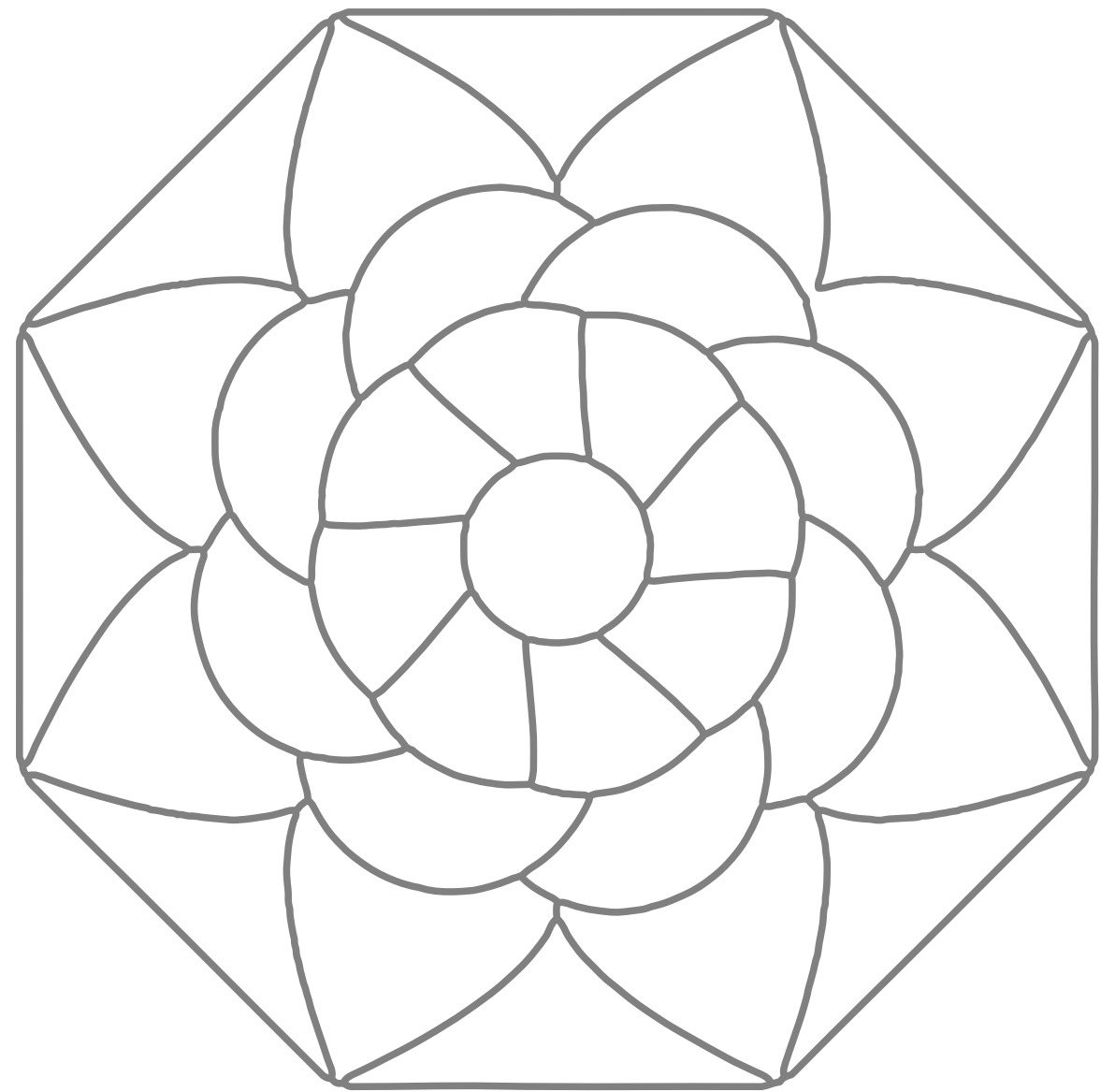


꺠꺠꺠 꺠꺠꺠 🌸

'꺠꺠꺠' **꺠꺠꺠꺠 꺠꺠꺠** 🌸

'꺠꺠꺠꺠꺠' 꺠꺠꺠 꺠꺠꺠

꺠꺠꺠 **꺠꺠꺠 꺠꺠꺠** 🌸





“과일”에 해당되는 글자를 찾아 동그라미 하세요.

과일

라면 사과 노랑
지우개 수박
사탕 옷 개
대한민국 쌀 포도
가방
엄마 파랑
친구 당근 자두



글자를 조합하여 **과일**에 해당되는 단어를 찾아 적어주세요

오 박 사 복
렌 수 과 아
지 도 나 바 승
포 나

<예시> 포도

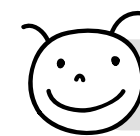


• 글자 조합하기가 어렵다면 1쪽을 활용하여 단어(과일) 찾아보기



과일 초성 맞추기

ㅏ 과 수 ㅍ
포 ㅊ ㅈ 두
ㅊ 외 복 ㅏ 오
ㅍ 나 리 ㅁ



글자창고의 글자를 조합하여 단어 만들기

글자창고

치매조기검진은 치매안심센터로 가자

<예시> 가안, 매진..

단어찾기



일상생활 인지활동 1

저자 : 위코리아연구소

우리나라는 현재 약70만명의 치매환자가 있으며, 매년 9% 이상 증가하고 있어 치매로 인한 사회적 비용이 급격히 증가하고 있습니다. 이에 치매 중증화 지연 및 방지를 통해 이를 감소시키는 것이 치매 환자의 인간적 삶의 보장 및 그 가족의 행복을 지키는 중요한 방법인 것입니다. 인지훈련은 운동과 더불어 대표적 비약물적 치료로서 치매예방에 대한 효과성이 입증된 사례(Diamond et al., 2015)가 있으며, 스웨덴과 핀란드의 치매예방프로그램(FINGER)의 경우 인지훈련이 치매 발병을 3년 이상 늦추는 것으로 입증되었습니다. 이에 효과적이고 검증된 인지훈련 워크북을 발간하게 되었으며, 본 도서를 통해 치매로 인한 사회적 비용이 감소되고 치매 중증화를 억제하여, 치매 환자 및 가족의 삶의 질을 향상시키는데 기여하기를 희망합니다.

열람_ 울산광역시치매센터 치매정보실
위치_ 동강병원 남관 6층
시간_ 10:00~17:00 (공휴일 및 12:00~13:00 제외)

출처_ 중앙치매센터 > 정보 > 치매도서 > 2020 신간도서



매일 15분

다독다독

그때를 기억하시나요 ①

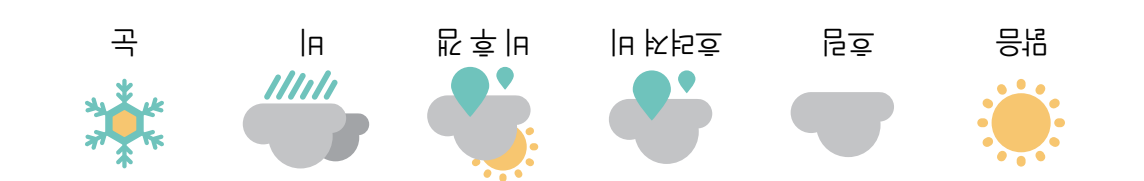
추억 회상

- 준비물 연필, 지우개, 색연필
- 활용팁 사진을 보고 떠오르는 단어, 상황 등을 자유롭게 이야기하도록 유도함
- 효과 기억력, 정서자극

'다독다독하다' 치매극복을 위해 주시는 분들의 마음을 따뜻이 어루만져 다독이는 마음



공공의 마음

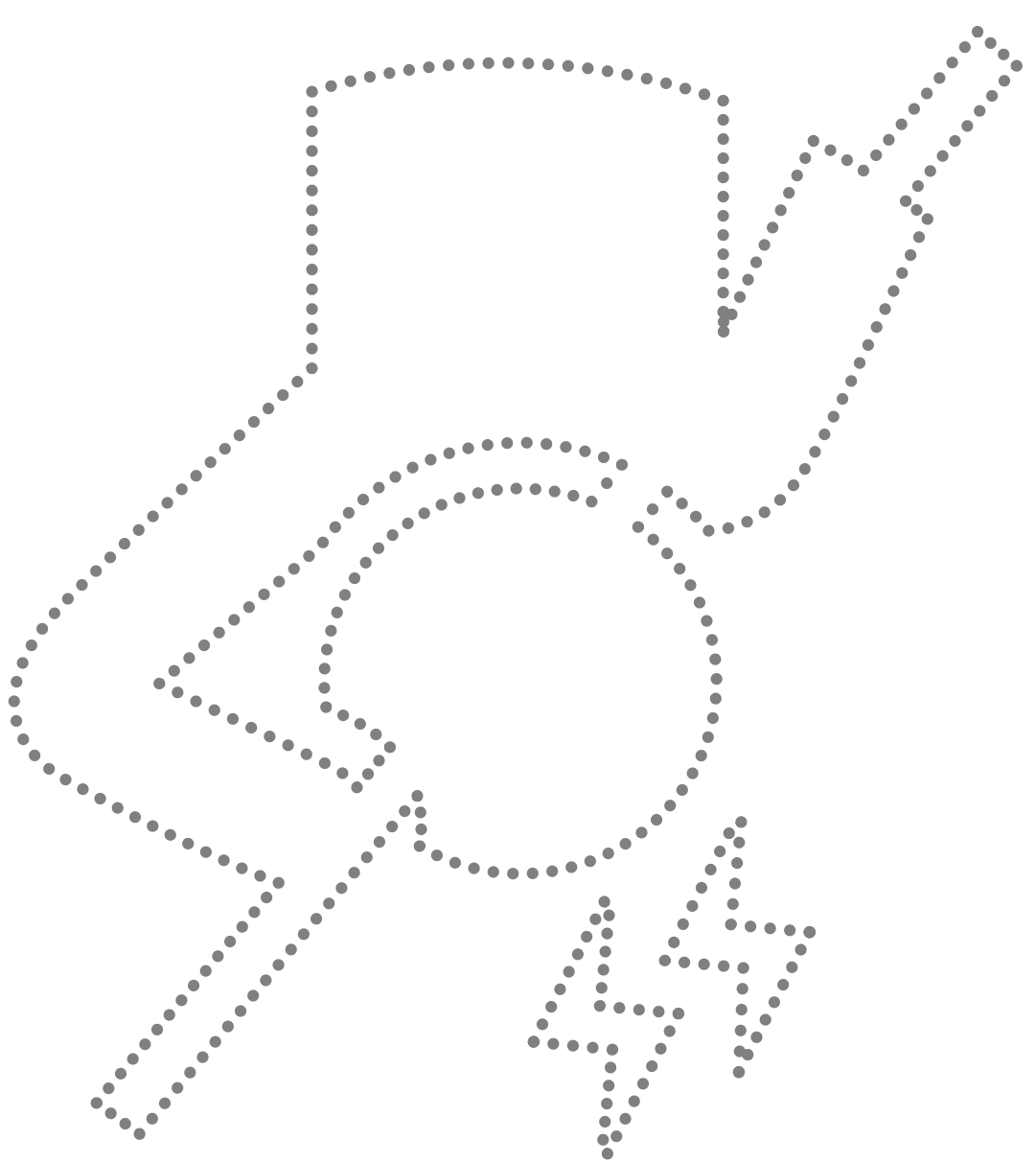


극한의 기록

1111 **결혼의 기록**

11111111

11 **극한의 기록**



1111 유공자 (義)은3 1111111111

11111111 1111 11111111

😊 그때를 기억 하시나요

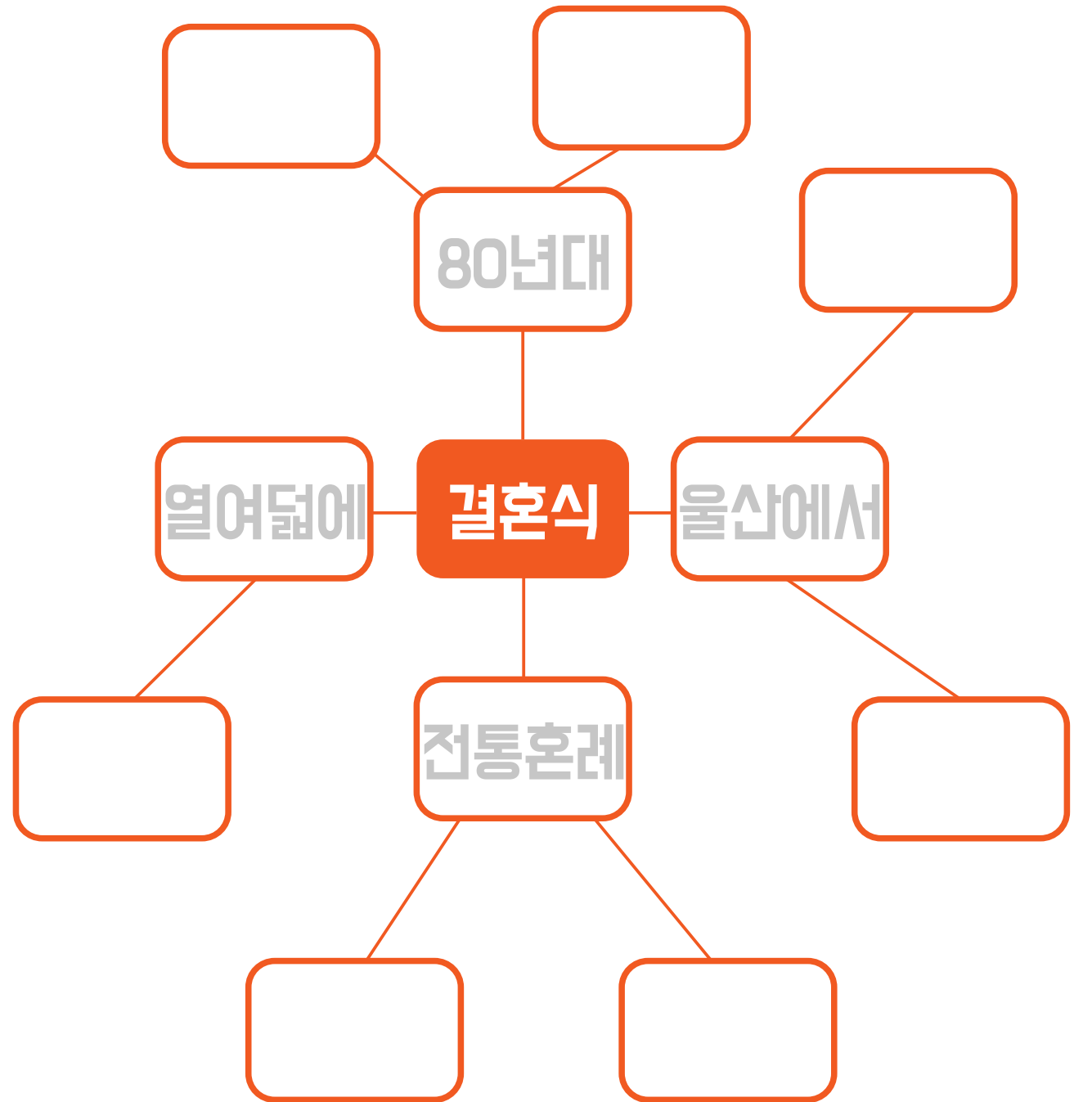


이미지 저작권 '자유이용허락표시' 등록 라이선스(CC BY-SA)

🌸 잠시 사진을 살펴본 후 이야기 나눔

- 1 사진 속에 무엇이 보이나요?
- 2 어떤 상황인 것 같나요?
- 3 이 상황과 관련해 떠오르는 추억은?

😊 그때를 기억 하시나요



😊 그때를 기억 하시나요



이미지 출처 : 남부지방산림청 > 남부지방청소식 > 사진자료실

🌸 잠시 사진을 살펴본 후 이야기 나눔

- 1 사진 속에 무엇이 보이나요?
- 2 이 곳은 어디인가요?
- 3 직접 보거나 사용한 적이 있나요?
- 4 주로 무엇을 했었나요?
- 5 이곳에 대해 떠오르는 추억을 말하기

😊 그때를 기억 하시나요



이미지 저작권 '자유이용허락표시' 등록 라이선스(CC BY-NC-ND)

🌸 잠시 사진을 살펴본 후 이야기 나눔

- 1 사진 속에 무엇이 보이나요?
- 2 어떤 상황인 것 같나요?
- 3 이 상황과 관련해 떠오르는 추억은?