

# 스마트한 치매정보



## 이 손끝에서 열리는 치매솔루션 “치매체크” 앱



### 치매예방서비스

간단하게 인지, 기억력, 우울증 여부를 검사하여 치매 위험도 결과 및 현재 상태에 따른 치매예방법을 안내

### 실종대응가이드

치매환자 실종 예방을 위해 실시간 GPS를 이용한 배회감지 서비스를 통해 환자 위치 파악 및 실종자 찾기 지원 서비스 제공

### 치매극복함께하기

치매파트너 신청 및 교육 이수를 통한 치매파트너 활동과 설정한 구역의 치매지킴이 활동 안내

### 치매정보서비스

치매예방 및 환자 돌봄과 관련된 다양한 치매정보 제공

### 돌봄서비스

스마트한 환자관리부터 가족을 위한 상담 서비스 제공

### ☑ 치매체크 앱 무료 다운로드 받기

**안드로이드**  
구글 플레이스토어/ONE스토어 ▶ [치매체크] 검색  
▶ 다운로드

**아이폰**  
앱스토어 ▶ [치매체크] 검색 ▶ 다운로드

## 1 치매체크 앱 회원가입

회원가입을 하시면 치매에 대한 보다 많은 정보들과 맞춤형 치매 관리 서비스를 받으실 수 있습니다.

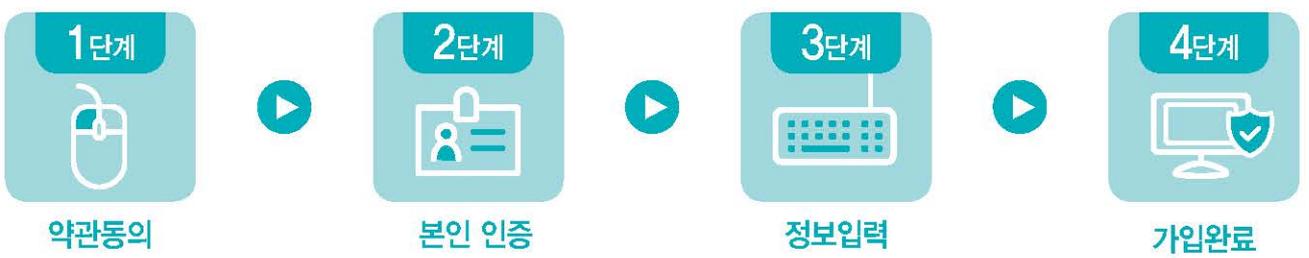


## 2 울산광역시치매센터 홈페이지 회원가입

하나의 계정(ID)으로 중앙치매센터, 치매 파트너 홈페이지와 치매체크앱 로그인이 가능합니다.



 울산광역시치매센터 홈페이지 <https://ulsan.nid.or.kr>



 **더 알아보기!** 이메일 또는 SMS 수신동의 하시면 중앙치매센터 소식, 치매 관련 정보 등을 알려드립니다.

### 3 뇌건강 트레이너

\* 치매예방을 위한 누구나



치매는 예방관리가 최고라는데 실천하기가 어려워요.

뇌도 운동이 필요해요!

치매 위험 수준에 따라 꾸준히 관리하는 습관을 길러보세요.

#### 뇌 건강 알아보기 시작



#### 뇌 건강 알아보기

빠른 체험으로 나의 생활습관에 따른 치매위험도를 한번에 검사

#### 뇌 건강 관리하기

\* 로그인 필수

한번 체험하기가 아닌 치매 위험도를 지속적이고 체계적으로 관리 가능

#### 검사 진행 및 결과



성별을 선택해주세요.



다음

생년월일을 입력해주세요.



생년월일 입력

다음

나의 치매 발생 위험은?

중위험



이제부터는 꾸준한 예방적 관리가 필요하세요.  
치매에 걸리지 않기 위해서는 치매예방수칙  
3관-3금-3행을 잘 지켜주세요! 합니다.  
예방수칙을 잘 따라주시다면 치매를 예방할 수  
있습니다.

상세결과 및 맞춤형 치매관리 정보 제공

치매 위험 수준에 따라 맞춤형 예방법을 제공  
 뇌건강을 위해 일상에서 실천할 수 있는 자료 제공

**3권**



운동



비만지수



신체활동



식사



생선섭취



독서



치매정보실

**치매정보실은 울산광역시치매센터 있습니다.**

**3금**



절주



3잔 이하



금연



금연상담



뇌손상



보호구 착용

**치매예방 운동법**

1. 치매예방 운동법(동영상, 책자)  
(중앙치매센터)

▼ 치매 예방 운동법

- 모두 따라하기 [동영상 보기](#)
- 쉽게 따라하기 [동영상 보기](#)
- 안전하게 따라하기 [동영상 보기](#)
- 안전하게 쉽게 따라하기 [동영상 보기](#)
- 치매예방운동법 [PDF 보기](#)

**치매예방 운동법**

2. 치매예방 손가락운동  
우수파트너스의 활동영상  
순천향대학교 직업치료학과  
(충남광역시치매센터)

[동영상 보기](#)

3. 치매예방체조 리메이크 버전  
(충남광역시치매센터)

[동영상 보기](#)

**치매예방수칙 3·3·3**

1. 치매예방수칙 3·3·3  
(중앙치매센터)

[바로가기](#)

2. 할 수 있어요!  
(중앙치매센터)

[PDF 보기](#)

**치매조기검진**

1. 준비하세요!  
(중앙치매센터)

[PDF 보기](#)

2. 치매조기검진 홍보영상  
(제주광역시치매센터)

[동영상 보기](#)

3. 치매조기검진사업  
홍보 애니메이션  
(강원광역시치매센터)

[동영상 보기](#)

**더 알아보기!**

울산광역시치매센터 홈페이지와 유튜브 채널에서 치매와 관련된 더 많은 정보를 확인하세요!

**3행**

생활습관 질환 관리



고혈압



당뇨병



고지혈증

소통



사회활동



우울

치매조기검진



치매안심센터

\* 로그인 필수

## 4 배회감지 서비스

\* 치매환자가족



치매 어르신을 찾기 위해 더 이상 마음 졸이지 마세요! 배회감지 서비스가 실시간으로 위치를 알려드립니다.

치매환자(대상자)와 보호자의 스마트폰을 매칭하여 치매환자의 위치를 실시간으로 파악할 수 있습니다.

### 대상자 등록(환자용)



#### 1단계. 등록 시작

- 위치정보를 제공하는 대상자 등록
- '등록 시작' 선택



#### 2단계. 이용약관

- 위치정보 사용 및 제3자 위치정보 사용 동의 체크
- '다음' 선택
- 이용약관에 동의해야 다음 단계로 진행가능



#### 3단계. 대상자 정보 입력

- 대상자 정보 등록
- 대상자의 이름, 성별, 위치정보, 서비스 켜기 설정 등을 입력
- '다음' 선택



#### 4단계. 대상자 등록 완료

- 대상자 등록 완료 확인
- 등록번호 확인
- '보호자 공유하기' 선택하여 보호자에게 문자 등록번호 전달

### 배회감지 설정(보호자용)



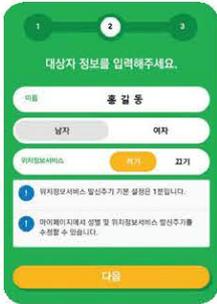
#### 1단계. 보호자 설정 시작

- '설정 시작' 선택



#### 2단계. 대상자 등록번호 입력

- 대상자 등록하기 메뉴를 통해 생성된 등록번호 입력
- '확인' 선택



### 3단계. 보호자 정보 등록

- 보호자 정보 등록 보호자 이름, 관계, 연락처 확인
- '다음' 선택



### 4단계. 안심구역 설정

- 안심구역 설정 팝업창 확인
- 지역을 확인한 뒤 반경 설정 (1~10km 단위로 선택)

\* **안심구역?**  
대상자가 안전하게 다녀도 되는 구간



### 5단계. 안심구역 설정 배회감지 설정 완료

- 배회감지 설정 완료



## 대상자 위치 확인



### 1단계. 대상자 리스트

- 보호자와 매칭된 대상자 리스트 확인 가능
- 대상자 이름 클릭하여 위치 확인



### 2단계. 대상자 위치 확인

- 대상자 위치 확인 알림설정 가능 / 안심구역 변경
- 구역 재설정 가능

\* **위치정보 서비스 수신 오류**  
데이터 및 배터리 부족 등으로 실제 위치와 다를 수 있음



### 3단계. 경찰청 신고

- 안심구역 이탈(실종)한 경우 경찰청(182)에 실종 신고
- "경찰청 일련번호 입력" 버튼 활성화
- 경찰청에서 알려준 일련번호 입력

\* **신상정보 인터넷 공개 요청 시, 치매지킴이 도움 요청**  
무료 실종전단지 신청하기 서비스 이용 가능

\* 로그인 필수

## 5 치매지킴이 되기

\* 치매파트너



치매지킴이가 되어주세요!

치매지킴이가 되시면, 활동 구역 내 배회 중인 어르신의 정보를 확인하여 어르신을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.



1단계. 활동구역 설정하기

- '활동구역 설정' 클릭



2단계. 활동구역 등록

- 치매지킴이로 활동할 활동구역 설정
- 시/도 또는 시/군/구 단위로 선택
- '활동구역 등록' 클릭 → 'OK' 클릭



3단계. 활동구역 추가

- 활동구역 설정 리스트 확인
- 새로운 활동구역 추가 가능
- '활동구역 추가' 클릭



4단계. 활동구역 설정 완료

- 활동구역 설정 완료
- 치매지킴이가 되어 활동구역 내 이탈(실종)된 대상자를 찾는 데 도움 제공 가능



1단계. 배회어르신 확인하기



2단계. 배회어르신 확인하기

- 설정한 활동구역 내에서 배회하는 어르신 리스트 확인 가능
- 어르신 정보 클릭하면 상세내용 확인가능

## 02 치매환자 실종 시 신속한 발견을 위한 “안전드림”



- 예방은 미리미리, 발견은 빨리빨리!
- 치매 환자의 실종을 방지하고, 실종 발생 시 신속한 발견을 위해 지문, 사진, 보호자 연락처 등을 사전에 등록

### 안전드림앱 사용방법 [앱] 안드로이드/앱스토어에서 다운로드

**01 ▶ '안전드림' 앱 설치**

**02 ▶ 사전등록 신청**

**03 ▶ 본인인증**

**04 ▶ 대상자 정보 및 사진 등록**

**05 ▶ 지문 촬영 및 등록**

**06 ▶ 신체 특징 및 보호자 정보 입력**

**07 ▶ 등록정보 확인**

### 안전드림 홈페이지 이용방법

#### 사전등록 신청방법 (홈페이지)

- 1단계 : 경찰청 안전드림 홈페이지 접속
- 2단계 : 사전등록 메뉴를 선택하여 이동
- 3단계 : 어르신의 정보를 상세히 입력하고 사진 파일 첨부  
치매환자에 대한 정보는 사소한 것이라도 상세하게 입력  
사진은 가장 최근의 사진 중 선명한 것을 선택하여 파일 첨부
- 4단계 : 보호자와 치매환자는 함께 가까운 경찰서나 지구대(파출소)를 방문하여 지문을 채취 후 사전신고증을 교부 받음



### 더 알아보기!

모바일 어플과 홈페이지를 통해 최근 사진과 최신 정보로 언제든지 수정할 수 있습니다.

## 03 치매환자 가족을 위한 온라인 정보

### 1 치매환자 가족모임

- 자신이 살고 있는 지역에 치매환자 가족모임에 대한 정보 제공
- 중앙치매센터(www.nid.or.kr) → 지원 → 우리동네 가족모임
- 모임명, 모임일정, 모임상태 등을 확인
- 온라인 가입신청 가능
  - \* 치매체크앱에서도 사용 가능



### 2 치매환자 가족을 위한 “마음건강수첩”

- 치매환자를 돌보는 가족을 위한 심리검사 및 분석
- 돌보시는 분과 돌봄을 받는 환자분에 대한 간단한 정보와 설문을 통해 돌보시는 분의 돌봄부담, 정신행동증상, 치매이해도, 우울감에 대한 정보 제공
- 중앙치매센터(www.nid.or.kr) → 지원 → 마음건강수첩 선택
  - \* 치매체크앱에서도 사용 가능



### 3 치매가족을 위한 e-희망교실

- 치매환자를 돌보는 가족에게 꼭 필요한 정보를 개별 맞춤형으로 제공하는 온라인 치매가족 교육 및 지지프로그램
- 가족위험평가, 치매환자평가, 스트레스 검사
- 안전, 돌봄, 기억력, 정신행동증상, 가족스트레스관리, 도움받기
- 서울특별시 광역치매센터 (https://www.seouldementia.or.kr) → e희망교실



## 04 누구나 이용가능한 정보

### 1 당신이 있어 행복합니다. “치매파트너”

- **치매파트너란 ?**  
치매에 대한 이해를 바탕으로 일상에서 치매환자와 가족을 배려하는 따뜻한 동반자
- **치매파트너 등록방법**  
오프라인 : 광역/치매안심센터 교육 문의  
온 라 인 : 치매파트너 홈페이지(<https://partner.nid.or.kr>)
- **치매파트너 활동 참여방법**



치매파트너  
홈페이지 가입



온라인교육(30분) 후  
치매파트너증 발급



치매파트너 플러스  
교육참여



치매환자와 가족을  
위한 봉사활동

### 2 울산광역시치매센터 홈페이지 / SNS

- 지역내 치매 관련된 소식 및 정보 제공
- 치매관련 교육 및 홍보영상 제공
- 검색창 “울산광역시치매센터” 검색



### 3 치매상담콜센터 1899-9988

- **누가 이용할 수 있나요?**  
치매환자나 가족, 돌봄 제공자, 관련기관 종사자, 일반시민 누구나

#### • 어떤상담을 해주나요?

1번을 누를 경우, 돌봄상담 : 치매환자 돌봄기술, 부담, 환자 가족의 정서적 지지, 간병 스트레스 관리  
2번을 누를 경우, 정보상담 : 치매원인 질병, 증상 및 치료, 치매예방 방법, 지원서비스, 정부 정책 등





# 잠깐! 만약 치매환자를 마주쳤다면?

치매환자 실종신고 112



**1** 같은 장소를 배회하거나 혼잣말을 하는 등 이상 행동을 보인다면 관심을 가져주세요.

**Tip!** 계절에 맞지 않은 옷을 입고 있거나 행색이 초라한 경우 등



**2** 치매환자에게 먼저 다가가 도움이 필요한지 말을 걸어주세요.

**Tip!** 치매환자가 놀라거나 흥분하지 않도록 눈높이를 맞추며 부드러운 목소리로 또박또박 말합니다.



**3** 현재 위치를 전혀 알지 못하는 등 치매환자의 증상이 심각하다면 도움을 주세요.

**Tip!** 치매환자의 말에 귀를 기울이고 질문은 한번에 한가지씩, 쉬운 단어를 사용해 주세요.



**4** 치매인식표, 팔찌 등을 확인해 보호자/경찰청 (국번 없이 112)에 연락하여 안전하게 보호해 주세요.

**Tip!** 치매인식표는 실종 위험이 있는 어르신의 옷에 신원을 확인할 수 있도록 하는 인식표로, 옷 안쪽에 부착된 경우가 많습니다.

## ☎ 보건소 치매안심센터

중구 052-290-4366

남구 052-226-2323

동구 052-209-4060

북구 052-241-8257

울주 052-204-2878

울산광역시 광역치매센터

44456 울산광역시 중구 태화로 240 동강병원 남관 6층 <https://ulsan.nid.or.kr>



365일 24시간  
치매상담 1899-9988