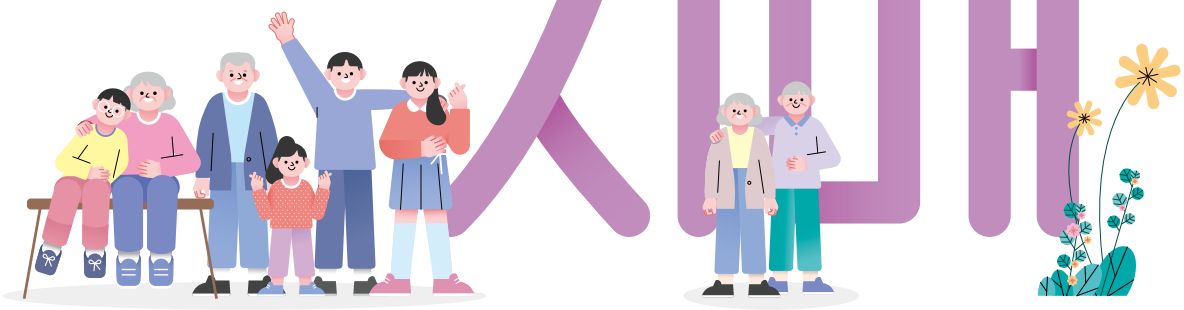
ver.03

정신행동증상

굿바이 치매



울산광역시

광역치매센터 울산광역시

의료법인 동강의료재단 동강병원

01 치매환자의 정신행동증상

1. 정신행동증상은?

치매는 인지장애와 함께 여러 가지 증상을 동반합니다. 공격적인 행동을 보이거나, 의심을 하는 행동, 초조해하며 안절부절 못하는 모습, 무기력하고 우울해 하는 등의 증상을 동반할 수 있습니다. 치매에서 보이는 망상, 환각, 환청, 수면 장애 등의 정신행동증상은 비교적 약물 반응이 좋고 적절한 치료로 환자와 가족의 부담을 효과적으로 줄일 수 있습니다.

2. 정신행동증상의 치료는?

가장 먼저 증상이 보일 때 환경, 신체, 스트레스 등 원인에 대한 평가 후 환경 변화, 일상 생활습관 교정, 스트레스 제거 등 비약물적 치료를 먼저 진행합니다. 증상이 심하거나 급박한 경우에 약물을 동시에 사용할 수도 있으나, 항상 원인에 대한 평가는 이루어 져야 합니다.

3. 치매환자 돌봄 10계명

하나. 치매어르신도 존중받아야할 사람임을 잊지마세요.
둘. 치매어르신을 격려하고, 남아있는 기능을 활용할 수 있도록 응원해주세요.
셋. 치매어르신의 작은 변화도 가치있고 감사하도록 합니다.
넷. 치매어르신은 의사표현 능력이 저하되니 건강에 대해 세심한 관심을 주세요.
다섯. 장기적인 계획을 가지고 치매어르신을 돌보아야 해요.
여섯. 불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 합니다.
일곱. 지역사회의 다양한 자원을 적극적으로 활용하세요.
여덟. 치매에 대한 지식은 꾸준히 쌓아가세요.
아홉. 치매어르신은 모든 가족 구성원이 함께 돌보아야 합니다.
열. 치매어르신을 돌보는 가족은 자신의 신체적, 정신적 건강을 잘 챙겨야 합니다.

02 정신행동 증상을 대하는 방법

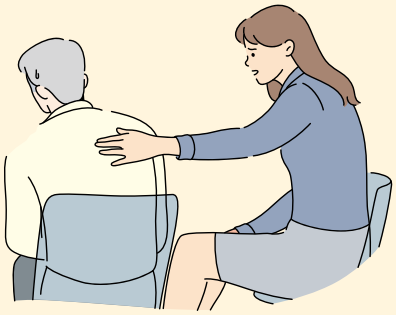
1. 망상, 환각, 의심

증상

망상
다른 사람이 물건을 훔쳐 갔다, 배우자가 바람났다 등의 의심과 편집증적 생각이 흔해요.

환각
실제로 존재하지 않는 대상, 헛것을 보거나 느끼거나 헛소리를 들어요.

대처 1.



환자의 감정을 이해하고 수용하는 태도를 보이기

대처 2.

환자에게 다가갈 때는 앞에서 천천히 접근하기

대처 3.

환자의 주의를 다른 곳 (산책, 콩고르기, 노래부르기 등)으로 돌려주세요.

Tip!

치매환자가 중요하게 생각하는 물건은 치매환자가 믿는 사람이 보관하거나 스스로 가지고 있게 합니다. 분실되는 것을 대비해 같은 물건을 2개 이상 준비하는 것도 도움이 됩니다.

2. 불안

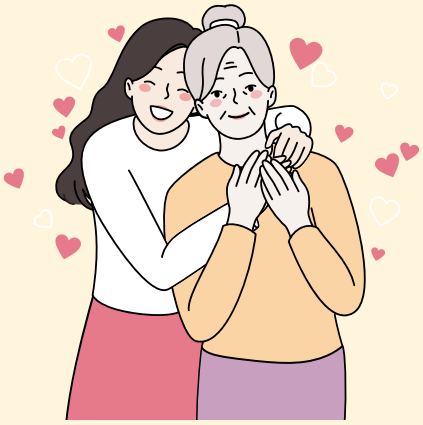
증상

이전에는 드러내지 않던 경제상태, 미래,
기억력을 포함한 건강 등에 대해
걱정을 표현하고 집에서 멀리 떠나는 것이나
혼자 남겨지는 것을 두려워 합니다.

대처 1.

불안의 원인을 파악하고 해결할 수 있다면
빠르게 해결하기

대처 2.



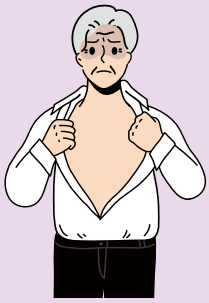
자주 사랑한다고 표현하고 사랑받고 있다는
마음이 들도록 스킨십을 자주하고
사랑한다고 표현해주세요.
혼자있는 시간을 줄여줍니다.

대처 3.

좋아하는 것을 자주하게 하고,
안심시켜주세요.

3. 초조행동

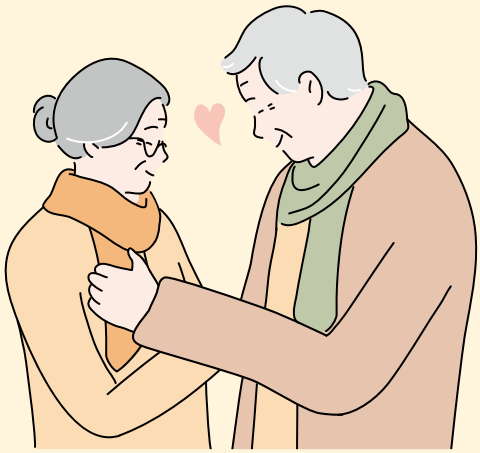
증상



부적절한 신체 행동
이상하게 옷입기, 아무데서나 옷벗기, 자꾸 나가려고 하기, 이유없이 왔다 갔다하기, 서랍이나 장롱 뒤지기, 기저귀 찢기 등

부적절한 언어 표현
계속 혼잣말 하기, 트집잡기, 질문 되풀이하기, 시키는 일 반대로 하기, 소리지르기, 혼자 노래하기, 신음소리 내기 등

대처 1.



불편한 곳이 있는지 살펴보고 해결해주세요.
보호자가 함께 불안해하지 않고
안정을 취하고, 천천히 조용히 대처해주세요.

대처 2.

행동보다는 치매환자의 불안한 감정에
초점을 맞춰주세요. 논쟁하지 않고
이유를 캐묻지 마세요.

대처 3.

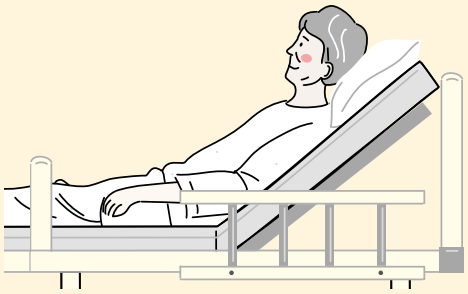
관심을 다른 곳으로 돌려보세요.
위험하거나 부적절한 행동이 아니면
억지로 행동을 제한하지 마세요.

4. 공격성

증상

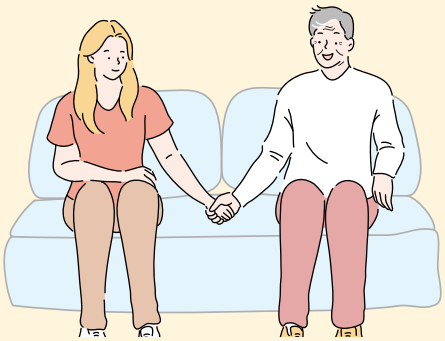
소리를 지르거나 욕을 하는 등
위협적인 말을 하거나 물건을 집어던지는
등의 과격한 행동을 해요.

대처 1.



주위 환경을 조용히 하고 사람을 포함한
모든 외부 자극을 없애주세요.

대처 2.



부드럽고 낮은 어조로 안심시키고,
논쟁하지 말아주세요.

대처 3.

위험한 요구가 아니라면 들어주고 차분한
태도로 일관하세요. 주위사람들의 안전을
살피고 되도록 신체 구속은 하지 않아요.

치매환자가 매우 흥분해서 물건을 던지고 벽을 치는 행동을 합니다.

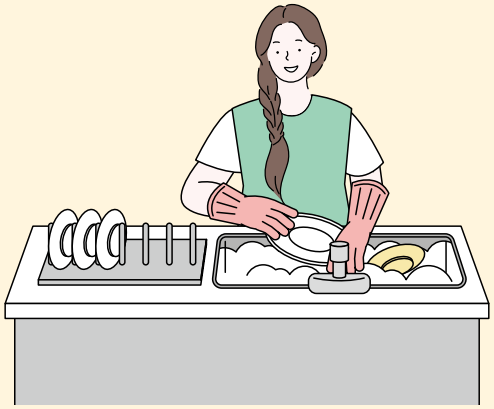
환자와 주위 사람의 안전을 우선적으로 생각해야 합니다. 치매환자를 이해한다는 표현을 하면서 흥분을 가라앉히도록 해야 합니다. 온화한 분위기로 불안해하지 않아야 하며 갑자기 움직이거나 훈계하여 치매환자가 놀라거나 더 흥분하도록 해서는 안됩니다. 위험한 것이 아니라면 요구를 들어줍니다. 차분한 태도로 일관하면서 치매환자의 공격행동의 원인이 무엇인지 파악하여 대처합니다. 난폭한 행동으로 안전에 심각한 위협이 되지 않는 한 신체의 구속은 하지 않습니다.

5. 우울과 의욕저하

증상

우울은 치매 초기에 많이 발생하는데
슬프거나 우울한 정서를 설명할 수가 없어서
표현하지 않는 경우가 많습니다.

대처 1.



치매환자의 자존심이 상하지 않도록
일상생활을 도와야 합니다.

대처 2.

쉽게 할 수 있는 일을 통해 성취감을
느끼게 하고, 간단한 집안일을 결정하도록
해서 자존감을 올려주세요.

대처 3.

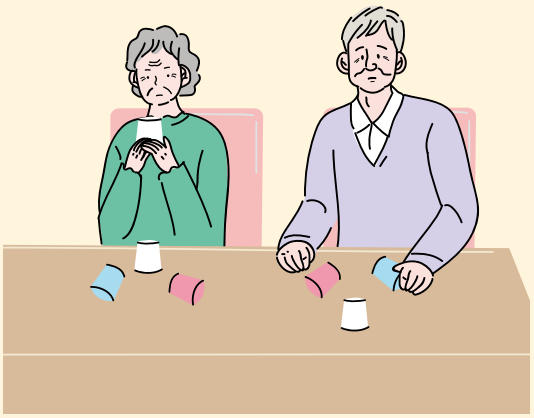
즐거워하는 활동을 독려하고
좋아했던 물건을 배치하거나 조용한 음악을
사용하며 환경을 조절해보세요.

6. 무감동

증상

무감동은 스스로 하려고 하지 않고,
사회적 관계가 감소하고, 무관심해지고
반응을 하지 않고 고집을 부리지도 않습니다.
일상생활이나 개인위생 등 관심이 줄어들고,
얼굴 표정의 변화가 없고, 귀찮아합니다.

대처 1.



무표정하고 반응이 없어도
지속적으로 활동에 참여시켜주세요.

대처 2.

자극을 주더라도 개인의 참을성에 따라
조절해야해요.

대처 3.

어떤 활동을 했음에도
아무것도 하지 않았다고 이야기하더라도
지속적으로 활동할 수 있도록 유도해주세요.

7. 뒤적거리거나 저장하는 행동

증상

뒤적거리기
감각적 자극이 결핍되었거나 무료함을 느끼고 생산적이고 싶은 마음

저장하기
익숙한 장소 및 소유물에 대한 상실 경험

대처 1.

환자가 할 수 있는 일(화분에 물주기, 동물 먹이주기, 휴지 접기 등)을 제공해서 책임감을 느낄 수 있도록 해주세요.

대처 2.

안전하고 치료적이면서 즐거움을 줄 수 있는 물건을 제공해서 뒤적거릴 수 있는 공간을 제공해주세요.

대처 3.

치매환자의 과거의 삶에 대한 구체적인 정보를 얻는다면 행동을 이해하기 수월해요.

8. 배회

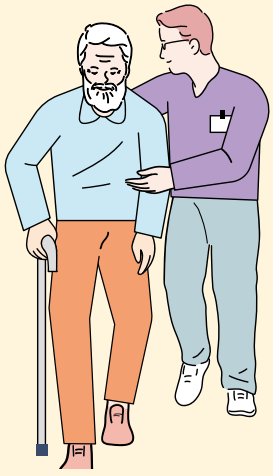
증상

배회는 목적이 없거나 반복적인 보행,
정처없이 걷는 것을 말합니다.

대처 1.

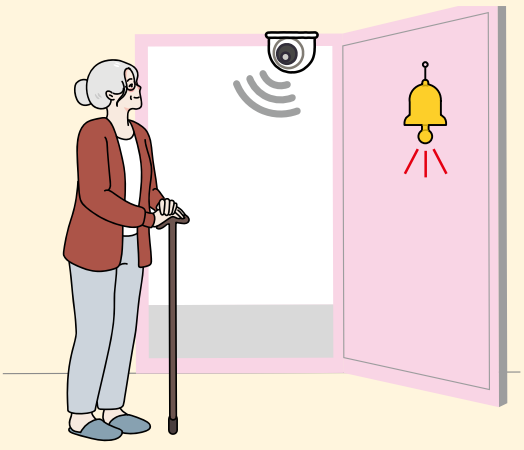
환자에게 해가 되지 않는다면
안전한 환경에서 배회할 수 있게 해주세요.

대처 2.



함께 걸으며 “이제 집으로 가요“ 등의 말로
주의를 돌리거나, 익숙하고 좋아하는 활동에
참여할 수 있도록 해주세요.

대처 3.



실종에 대비하세요. 현관에 종 달기,
이웃이나 아파트 경비원에게 양해 구하기
등이 있어요.

03 치매환자 돌봄자도 자기를 돌봐주세요.

1. 가족들의 자기돌봄 수칙

나, 지금 괜찮은 걸까?

치매어르신과 자신을 위해 당신의 몸과 마음 상태를 살펴야 합니다.

나의 몸과 마음 상태를 알리세요.

당신의 육체적, 정신적 괴로움도 표현하고 이해 받아야 합니다.

주저하지 말고 도움을 청하세요.

필요할 때 도움을 받을 지인이나 기관, 국가지원서비스 목록을 미리 정리해 둡니다.

유익한 정보를 항상 가까이 하세요.

치매어르신을 돌보는데 필요한 정보를 잘 이용하고 새롭고 유익한 정보는 놓치지 않도록 합니다.

미리미리 챙겨 두세요.

재정 문제나 의학적 문제 등으로 곤란을 겪지 않도록 대비하도록 합니다.

나만을 위한 시간설계를 하세요.

자신을 돌보는 일상 시간을 소홀히 여기지 않습니다. 휴식 시간을 일상 속에서 챙기도록 합니다.

스트레스로 인하여 **신체 · 심리 · 감정 · 행동의 부정적 반응이** 나타난다면
전문기관(정신건강복지센터, 상담센터 등)이나 전문의와의 상담이 필요합니다.

2. 스트레스를 극복하는 방법

- 균형있는 식사가 필요합니다.
- 체념할 줄도 알아야 합니다.
- 여유있게 스케줄을 짜야 합니다.
- 적당한 운동을 합니다.
- 심호흡을 합니다.
- 긍정적인 생활태도를 지닙니다.
- 거절하는 습관을 들입니다.
- 유머감각으로 긴장을 해소할 필요가 있습니다.
- 충분한 수면을 취합니다.

"치매어르신의 실종을 예방합니다"

1

배회가능 어르신 인식표

신청기관 : 치매안심센터

2

행복GPS

신청기관 : 치매안심센터

*한시적으로 진행되는 사회공헌기금사업으로 치매안심센터 문의
(2022년 대여기기 24년 10월 31일까지 이용가능, 2023년 대여기기 25년 10월 10일까지 이용가능)

3

지문 등 사전등록제

신청기관 : 경찰서(지구대, 파출소 포함), 치매안심센터

4

치매체크앱 배회감지서비스

다운로드방법 : 구글 플레이스토어, 애플 앱스토어

실종신고는 "경찰청" 국번없이 112

치매가 걱정된다면, 가까운 치매안심센터로 방문하세요!

1

치매조기검진

만 60세 이상 누구나,
단계별 치매검진 제공

검진결과에 따라
치매예방 프로그램 등
관련 서비스 연계

2

치매환자지원

치매치료관리비 지원
조호물품 지원
치매환자 실종 예방 등

치매환자를 위한
다양한 서비스 제공

3

치매가족지원

치매가족(보호자) 상담
치매가족 교실 등

치매환자를 돌보는
가족 및 보호자를 위한
다양한 서비스 제공

울산지역 치매안심센터 안내

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
홈페이지 | https://ulsan.nid.or.kr
페이스북, 인스타그램 | ulsanremenber

365일 치매상담
1899-9988