

알츠하이머병과 노쇠 ALZHEIMER'S DISEASE AND SENILITY

알츠하이머병은 뇌의 기능을 점차 감퇴시키는 병입니다. 증상으로는 기억, 판단, 언어능력과 생활능력등의 점진적인 감퇴가 있습니다. 무엇이 알츠하이머병이고 아닌지를 이해하기 위해서 구분해 둘 용어들이 있습니다. '치매'에 이르기까지는 몇 가지 요소들이 작용합니다. 치매란 두뇌활동의 손실을 말합니다. 알츠하이머병은 치매의 한 종류에 불과합니다. 그러나 제일 흔한 형태이기도 합니다. **치매와 알츠하이머병은 노쇠와는 다릅니다.** 노쇠란 대부분의 사람들이 고령에 접어들면서 조금씩 겪게 되는 기억력과 집중력 감퇴를 말하는 것일 뿐입니다.

알츠하이머병의 진단은 다음과 같은 검사에 근거하고 있습니다:

- 면밀하게 진행되는 건강진단
- 두뇌활동 검사
- 가족과 본인의 빠짐없는 건강내력 고려
- 다른 이유일 가능성의 배제 (예를 들어 갑상선 기능저하증, 비타민 B 결핍증, 우울증, 머리 부상, 뇌종양이나 뇌출혈 등)
- 뇌파검진으로 밝혀낼 수 있는 둔화된 뇌파 속도
- CT 촬영에 나타날 수 있는 대뇌사이즈의 축소
- 뇌조직 생체검사 (경우에 따라서)

사망후에야 알츠하이머병의 확실한 진단이 내려지는 경우도 종종 있습니다. 알츠하이머병의 원인은 정확하게 밝혀지지 않았습니니다. 알츠하이머 병에 대한 연구가 광범하게 진행되고는 있으나 현재로서는 효과적인 예방 및 치료법이 없는 실정입니다. 알츠하이머병 환자를 돌보는 사람의 주된 목표는:

- 증상을 극소화하고 관리하도록 돕는것
- 따뜻한 도움으로 의지처가 되어주는 것
- 알츠하이머병 환자 본인이나 기타 주위사람들의 상해를 예방하는 것입니다.

병의 초기 단계에서는 알츠하이머병 환자를 적절한 도움과 모니터링이 가능하다는 전제 하에 집에서 모실 수도 있습니다. 그러나 두뇌활동이 감퇴되어 가면서 판단과 기억력이 손상되어 혼자 두면 위험할 정도에 이를 수 있습니다. 이런 경우에는 알츠하이머병 환자를 돌보는 사람에게 매일의 병간호는 육체적 또는 정서적으로 엄청난 부담이 될 수 있습니다. 다음의 제안들은 알츠하이머를 앓는 가족을 돌보시는 분들께 도움이 될 것입니다:

- 사랑하는 이가 알츠하이머병 진단을 받을 경우 가족들은 보통 무력감과 혼란에 빠집니다. 알츠하이머병과 간병에 필요한 정보를 가능한 한 많이 수집하는 것이 좋습니다. 담당의사나 사회사업가, 그리고 지역내 기관에 연락하여 가능한 모든 옵션을 조사해 보시기 바랍니다.
- 환자가 가능한 한 많은 활동을 가능한 한 오래도록 할 수 있게 격려해 주십시오. 이런 활동들이 병의 진행에 따라 결국에는 아주 기본적인 옷입기, 식사하기, 씻기와 화장실사용까지도 포함할 수 있습니다.
- 매일 해야하는 일과를 만들어서 되도록이면 이 스케줄에 맞추어 주십시오. 이렇게 함으로써 환자의 혼란과 동요를 줄일 수 있습니다. 새로운 일이 있는 날은(예를 들어 담당의사를 보러 병원에 가거나 잘 모르는 사람이 방문하는 경우) 미리 환자를 준비시켜 주십시오.
- 그때 그때 상황에 따라 대처할 수 있도록 준비하십시오 - 알츠하이머병 환자는 매일, 매시간, 혹은 매분마다 변할 수도 있습니다. '좋은날'도 있고 '나쁜날'도 있을 것입니다. 아침에는 맑은정신에 기운차다가도 점심시간이 되어서는 혼란스럽고, 흥분하고 적대적인 모습을 보일 수도 있습니다. 이런 점 때문에 간병인으로서 미리 계획을 세우기가 힘들 수도 있습니다.

- 간병인 자신의 불일이 있을 경우 대신 환자를 돌봐줄 수 있는 사람을 확보해 놓는 것이 중요합니다만, 알츠하이머 환자는 많은 주의와 배려를 필요로 합니다. **그렇다고 본인에게 필요한 일들을 자꾸 미루지는 마십시오.** 가족들이 돌아가면서 간병을 하거나 다른 간병인을 구할수 있는 방법을 지역내 기관을 통해 알아보십시오. **완벽해야 한다고 생각하지 마십시오. 간병인 자신도 인간적인 실수를 할 수 있다는 것을 기억하십시오.** 휴식을 취하십시오- 위탁간호(본인이 휴식하는 동안 대간호를 대신해 주는 것)에 대한 옵션도 고려해 보십시오.

의료기관에 연락하여 더 많은 정보와 도움을 받으십시오.

- 폭력이나 욕설을 받게 되더라도 마음에 두지 마십시오. 알츠하이머병 환자는 자신의 행동을 제대로 제어할 수 없음을 기억하십시오. 그렇다고 해서 학대를 받는 상황에서 계속 지내야 한다는 것은 아닙니다. 언어폭력은 물론, 특히나 신체적 폭력이 가해지는 경우라면, 그로 인해 본인의 신체적, 정신적 건강이 위협받는다면 본인에게 위해가 가지 않는 다른 방법의 간병으로 대처하도록 조치를 취하십시오.
- 집의 구조를 조정해 알츠하이머병 환자가 혼자 집밖에 나가지 못하도록 합니다.
- 본인이 충분한 휴식을 취하도록 합니다. 알츠하이머병 환자가 밤중 내내 깨어있다면 따로 야간 간병인을 구해 본인은 밤잠을 잘 수 있어야 합니다. 낮에 잠깐씩 자는 선잠은 건강을 유지하기에 부족하다는 것을 기억하십시오.
- 이름, 전화번호와 함께 “기억 장애 (Memory Impaired)”라고 새겨진 신원 팔찌를 환자에게 채워주십시오. 알츠하이머병 환자가 길을 잃거나 하는 경우 관련자 모두에게 도움이 될 것입니다.
- 알츠하이머 병이 있음을 비밀로 하지 마시고, 특히 환자가 혼자 나가버리는 일이 잦을 경우 이를 알고 있는 이웃들이 늦기 전에 제보해 줌으로써 도움이 될 수 있습니다.
- 알츠하이머병을 앓는 환자와 계속 대화와 소통을 시도하십시오. 환자가 일본 전도 기억하지 못할 수 있으므로 때로는 이런 노력이 부질없어 보일 수도 있지만, 지속되는 기억이 아닌 순간순간의 기억 속에 사는 사람에게도 사랑받고 있다, 연결되어 있다는 느낌을 가지는 것은 매우 중요합니다. 당신으로 인해 그들 삶의 짧은 순간이나마 가치있게 될 수 있습니다.
- 유머를 잃지 마십시오. 애정과 웃음이 가득한 순간들을 즐기십시오.
- 캐나다의 식품안내서를 따라 환자에게 건강한 음식들을 제공해서서 좋은 영양상태를 유지할수 있도록 도와주십시오.
- 술종류는 알츠하이머병 환자에게 혼란, 동요, 공격적 성향을 일으킬 수 있으므로 자제해 주십시오.
- 산책 등 정기적인 운동은 알츠하이머병 환자에게 긴장 이완 및 불안감 해소의 효과가 있습니다.

캘거리 내에 제공되는 서비스들 (Services Available in Calgary)

Community Care Access – 알버타 헬스 서비스, 캘거리

Community Care Access 는 개개인의 건강관련 필요사항들을 알려주고 홈케어(Home Care) 프로그램 및 기타 지역내 건강 서비스들로 연결해 주는 역할을 담당하고 있습니다. 홈케어 서비스는:

- 재택 간호 및 재활 서비스;
- 개인 간병 서비스와 성인을 위한 낮시간 서포트 프로그램;
- 위탁간호와 케어 센터로의 연결;
- Designated Assisted Living (DAL)과 캘거리 지역에서 제공되는 그룹홈;
- 지역내 정보 및 자료들을 포함합니다.

누구나 Community Care Access 에 전화해서서 정보를 얻거나 위탁할 수 있습니다. 홈케어(Home Care)서비스의 이용 뿐 아니라 Community Care Access 는 케어 센터(양로원), Designated Assisted Living(DAL), Personal care Homes(PCH)과 Comprehensive Community Care 프로그램의 이용을 위한 유일한 통로가 되는 단체입니다. 전화번호: 403-943-1920 웹사이트:

www.calgaryhealthregion.ca/transition/comm_care.htm

Access Mental Health – 성인과 노인들 서비스 (Adult and Senior Services)

Access Mental Health 는 캘거리 내 응급상황을 제외한 정신건강 서비스의 중심 접수처입니다. 또한
캘거리 내 정신건강 정보가 한데 모인 중심 기관으로도 이용되고 있습니다.

403-943-1500 으로 전화하셔서 2 를 누르시면 됩니다. 통역서비스도 가능하므로 상대방이 전화를
받으면 “아이스픽 코리아(I speak Korean)” 이라고 말씀하시면 됩니다. 웹사이트:

www.calgaryhealthregion.ca/mh/sites/access/index.htm

알버타 헬스링크 (HealthLink Alberta)

24 시간 간호사에게 문의할수 있는 전화서비스로 1-866-408-5465(수신자부담 무료전화) 으로
전화하시면 됩니다. 이는 무료 서비스며 무료 통역서비스도 받으실 수 있습니다. 간호사가 전화 받으면
“아이스픽 코리아(I speak Korean)” 이라고 말씀하시고 잠시 기다리시면 통역사가 같이 전화를 받을
것입니다.

캘거리 알츠하이머 단체 (Alzheimer Society of Calgary)

캘거리 알츠하이머 단체는 치매와 함께 생활하는 이들과 그 보호자들을 위한 광범위한 서포트 서비스 및
자료를 보유하고 있습니다. 교육과 트레이닝 프로그램, 가족 서포트 그룹, “무사히 집으로” 라는 길찾기
등록서비스와 자료들을 제공합니다. 201, 22 58 Ave SW Calgary, AB, T2H 2S3, 전화 403-290-0110,
웹사이트 www.alzheimercalgary.com

제공: 알버타 헬스링크 웹사이트 www.healthlinkalberta.ca

알츠하이머 병과 노쇠, 건강정보, 알버타 헬스 서비스

“건강한 삶으로의 길” 연재글 중 지난 호를 보시려면 다음 웹페이지를 방문하세요:

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm