



## 가정에서 할 수 있는 의미 있는 활동

### 환영합니다

참석 해주셔서 감사합니다. 우선...

- 서명서를 작성 해주십시오
- "이전" 평가서는 수업 전에 작성해 주십시오
- "이후" 평가서는 수업 후에 작성해 주십시오

"이 프리젠 테이션은 고령화행정부 (AoA), 지역사회생활행정부(ACL), 미국 보건복지부(DHHS)의 협력협정 (No. 90AL0002-01-00)에 의해 일부 지원되었습니다. 정부지원금으로 프로젝트를 수행하는 기관은 프로젝트의 결과와 결론을 자유롭게 피력할 수 있습니다. 따라서, 그들의 견해나 의견이 AoA, ACL 또는 DHHS당국의 정책을 반드시 대표하지 않아도 무방합니다."



Administration for Community Living

*This project was supported, in part by grant number 90ADPI0002-01-00, awarded to Alzheimer's Orange County, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration for Community Living policy.*

### 목적

기억병 (치매, 인지장애) 가 한 개인의 일상 생활을 하는 데 있어 어떠한 영향을 주는지에 대해 학습

기억병을 가진 사람이 독립적으로 활동 할 수 있도록, "효과적인 활동"을 계획 하고 수행하는 방법을 이해

"개인 맞춤 활동"과 "만족감을 느끼며 몰두할 수 있는 일"에 대한 설명

기억병의 단계가 진행되면서 단계에 따른 "적합한 수준"의 활동에 대하여 학습

### 치매의 원인

회복 불가능

- 알츠하이머 병
- 루이 바디 치매 병
- 전측두엽 치매 병
- 픽스 병
- 혈관성질병 (뇌졸중)
- 파킨슨 병
- 헌팅턴 병
- CTE
- LATE

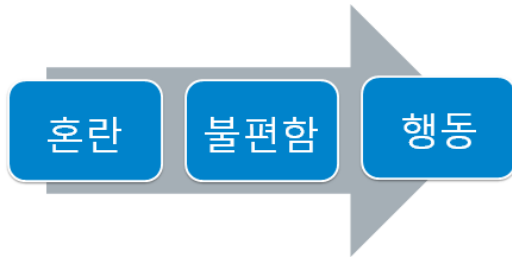


회복 가능

- 우울증
- 약물 작용
- 영양실조
- 갑상선질환
- 감염

이외에도 치매를 가져오는 질병은 70가지 이상이 있습니다

## 알츠하이머병: 감정의 병



### 효과적인 활동 의 목표

- 일상 생활을 하는데 있어 의미, 목적, 자극, 기쁨과 만족감을 가져다 줌
- 기억병에 걸리신 분의 남은 강점, 재능 및 기술을 사용 하도록 함
- 질병의 모든 단계에서 환자 스스로 또는 다른 이들과 함께 할 수 있음
- 결과가 아닌 즐거움에 초점을 둠

### 꼭 기억해야 하는 하는 것

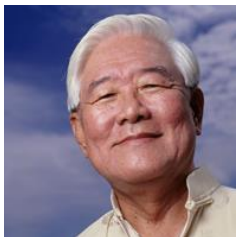


관계  
Connection

### 개인에 맞는 활동이란?

- 인생사, 개인 취향, 필요 사항 및 관심사
- 편안함, 소속감, 애착감, 목적, 정체성
- 적합함

### 기억병에 걸리신 분은 누구십니까?



- 선호하는 일상적인 일
- 습관
- 좋아하는 것 / 싫어하는 것
- 신나는 것 / 짜증나는 것
- 취미 / 관심
- 이전의 직업

## 개인 맞춤 접근 방법 활용하기



- “환자가 누구인가?”와 활동 제목
- 환자가 언짢을 때 큰 도움

## 개인 맞춤 활동의 장점

- 존엄성과 자존감
- 목적 의식
- 관계 개선의 기회
- 감정의 방향전환



## 만족감 중심의 활동?

- 어떤 일에 몰두되었을 때 일어나는 감정상태
- 지나치지도, 모자라지도 않는 자극 사이
- 만족감을 줄수 있는 활동



## 만족감 중심 활동의 예

- 사진첩 보기
- 차 마시기
- 의자에 앉아서 밖을 쳐다보기
- 친숙한 물건을 만져보기
- 음악 감상
- 산책
- 손잡기



## 매일 할 수 있는 일상생활의 활동

- 집안일: 먼지털기, 바닥 청소, 빨래 개기
- 식사시간: 식사준비 돕기, 요리, 밥상차리기
- 개인 위생 : 목욕하기, 면도, 옷입기
  - 샤워하기를 “사우나” 또는 “목욕탕”로 명칭을 바꿈
  - 옷입기를 화장하고, 옷을 고르고, 보석을 다는 등의 “백화점에 가자” 로 말을 바꿈



## 반복적인 활동

- 나뭇잎을 긁어모으고 현관바닥 쓸기
- 봉투 열기
- 구슬 꿰기
- 머리 빗겨 주기
- 수건 개기
- 비눗방울 놀이
- 손가락으로 그림 그리기
- 설거지하기
- 화투나 카드 정리



## 기타 활동들

- 창조적인: 미술, 피아노치기, 성인용 색칠공부
- 지적인: 독서, 퍼즐, 인터넷 프로그램
- 신체적: 걷기, 야외에서 하는 게임
- 사회적: 커피, 대화하기, 게임놀이
- 종교적: 기도, 찬송가 부르기
- 즉흥적: 외출!
- 직업과 연관: 메모작성, 수리



## 진행 단계에 따른 “적합한” 활동

- 질병 진행에 따라 활동을 조정 단순화
- 말기 단계: 오감을 자극

## 감각적 활동: 촉감



- 다른 종류의 천을 느끼기
- 사물을 만져보면서 형태 파악하기
- 로션으로 손 마사지
- 빗으로 머리 빗기
- 애견 동물
- 조각 또는 손가락 페인트

## 감각적인 활동 : 시각

- 코팅된 사진 함께 보기
- 동물, 자연, 여행 영상 보기
- 사진 앨범 감상
- 유명했던 그림, 좋아했던 장소 또는 유명 인사의 사진을 보기
- 새, 동물, 자연 관찰하러 가기
- 수채화 그리기
- 함께 밖에 나가거나 창문을 열고 앉아 있기



## 감각적 활동: 청각

- 귀에 익은 음악 듣기
- 자연, 농장, 도시 또는 동물의 소리 듣기
- 소리로 악기들을 구별하기
- 한국 노래 또는 연설 듣기
- 책, 시, 성경구절 또는 신문 기사를 읽어주기



## 감각적 활동: 후각

- 아로마 테라피
- 방향제
- 신선한 꽃
- 에센셜 오일 및 기타 향수
- 향기로운 로션으로 손 마사지
- 냄새를 풍기는 음식 굽기



## 몸과 마음에 생기를 넣는 활동

- 음악과 노래와 춤
- 리듬과 동작
- 예술 (공작 프로그램에서 기억상기)
- 인지활동
- 사진 또는 이미지를 이용한 추억 회상하기
- 운동
- 종교활동



## 활동 상자 만들기

- 좋아하는 음악이 가득한 iPod
- 오래된 사진, 편지, 카드
- 이전 직업과 관련된 물건 또는 물건의 이미지
- 추억 물건 및 기념품, 지도
- 카드, 화투, 성인 색칠 공부, 단어 검색
- 좋아하는 책 (성경, 시집 등)

## “Memories in the Making (그림 그리기)

- 수십년 동안 Alzheimer’s Orange County에서 정평이 난 예술프로그램
- 말로 표현을 할 수 없을 때 의사 소통의 한 형태로서 창의적인 표현에 중점을 둔 의미있는 활동을 위해 창안
- '예술가'는 오래 전에 기억을 그리거나 자신의 취미와 열정을 나타내는 이미지를 그리는 경우가 많음

## 분위기

- 조명
- 배경 음악
- 일주일에 한번 한시간
- 그림도 표현중 하나
- 격려와 재미
- 모든 그림은 예술, 모든 참석자는 화가

## 영감

아티스트가 자신의 고유한 예술을 만들기 위해 떠올리는 이미지

- 계절, 휴일에 관한 주제에 대하여 그림 그리기
- 정물 그리기
- 캘린더 나 잡지 이미지
- 사진
- 개인 기록



## 그림을 그리기 싫어 할때

- 개개인의 특성
- 연필로 스케치
- 브러쉬를 종이에 대기
- 배경 그려주기
- 한단계씩 그리기
- 옆에서 그리기
- 형태만 그려주기
- 다른 매체물을 제공



## 연락처

우리는 오늘의 프레젠테이션이 유익하고 도움이 되셨기를 바랍니다. 알고계신 것 처럼, 우리의 프로그램 및 서비스는 치매를 가진 개인과 가족을 위하여 무료로 제공됩니다.

우리가 이러한 서비스를 할 수 있는 것은 다른분들의 관대한 기부금을 통하여 이루어지고 있습니다. 우리의 자금은 거의 100% 기부금으로 충당하고 있습니다. 이 질병은 커뮤니티 전체가 동참해야합니다. 우리는 당신이 기부, 기금모금 행사에 참여하거나 자원봉사에 참여하시길을 부탁드립니다!

전화상담 서비스

한국어: 949-757-3766

영어: 844-373-4400

이메일: [korean.info@alzoc.org](mailto:korean.info@alzoc.org)

웹사이트: [www.alzoc.org](http://www.alzoc.org)