

기억 문제를 관리를 위한 일반 조언

노년층, 가족 및 간병인을 위한 정보



본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 기억 문제 개선 방법
- 기억 문제를 지닌 사람을 돌보는 간병인을 위한 조언
- 기억 개선에 도움이 되는 자료/자원



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

기억 문제 대처 방법

기억 문제는 일상 활동을 어렵게 만들 수 있습니다. 간혹 기억 문제는 안전에 영향을 미치기도 합니다. 일부 기억 문제는 경미할 수 있는 반면, 기억력 감퇴와 같은 더 심각한 영향을 미치는 것도 있습니다. 여기에서는 여러분, 여러분의 가족, 친구 및 간병인이 기억 문제에 대처하는 데 활용할 수 있는 몇 가지 조언을 소개합니다.

사람마다 기억 문제는 다를 수 있으며 약물을 포함한 다양한 의학적 문제에 의해 야기될 수 있습니다. 의사에게 세부적인 진단을 받고 자신에게 더 효과적인 보다 구체적인 조언(특히 안전 문제가 있는지 여부)을 구하십시오.

기억 문제 대처에 도움이 되는 몇 가지 조언



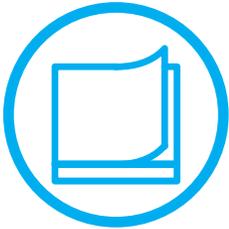
정리 정돈

- 다이어리 또는 캘린더를 사용하여 약속/일정을 정리합니다.
- 일관성을 유지합니다. 예를 들어, 매일 같은 시간에 같은 일을 하려고 노력합니다. 주간 일정을 준수합니다.
- 물건은 항상 같은 곳에 둡니다. 예를 들어, 열쇠는 항상 현관문 옆에 둡니다.
- 투약 관리 및 추적에 도움이 되는 알약통을 사용합니다. 아니면 약사에게 약을 “블리스터 팩”에 담아 줄 것을 요청합니다.



기록

- 모든 약속/일정을 캘린더 하나 또는 다이어리 하나에 기록하고 수시로 확인합니다.
- 할 일 목록을 작성하고 완료할 때마다 표시합니다.
- 공책 하나를 사용하여 습득했거나 필요한 중요 정보를 기록합니다.
- 전화기 옆에 중요 전화 번호 목록을 비치해 둡니다. 이들 번호를 휴대폰에 저장해 놓을 수도 있습니다.



알림 메모지 활용

- 알림 메모지를 붙여 놓습니다. 예: “열쇠 챙기기”, “스토브 끄기”, “다리미 전원 플러그 뽑기”, “현관문 잠그기”.
- 라벨을 사용합니다. 예: 찬장 및 서랍에 내용물을 설명하는 단어나 그림을 부착합니다.



알람 및 타이머 사용

- 스토브나 오븐을 사용할 때 타이머를 활용합니다. 전자렌지, 전기 포트 또는 다리미와 같이 자동으로 꺼지는 가전 기기의 사용을 고려합니다.
- 할 일(예: 약 먹기, 약속 장소에 가기 등)을 알려주는 알람을 사용합니다. 휴대폰에 있는 알람 기능을 대신 사용할 수도 있습니다.



새로운 것을 습득할 때의 수칙

- 온전히 집중할 수 있도록 조용한 곳에서 학습합니다.
집중력 향상을 위해 라디오와 텔레비전을 끕니다.
- 주의를 기울입니다.
- 기억하고 싶은 것을 반복하거나 연습합니다.
- 학습 분량이 많은 경우 여러 단계로 나누어 한 번에 조금씩 학습합니다.
- 추후에 도움이 될 수 있는 정보를 적어 둡니다.



몸과 마음을 활동적이고 건강하게 유지

- 균형 있는 식사를 합니다.
- 규칙적으로 운동합니다(노년층의 경우 하루 30분 동안 운동하는 것을 목표로 삼아야 합니다).
- 규칙적으로 취침하고 휴식합니다.
- 스트레스를 관리합니다.
- 사회 활동/야외 활동에 계속 참여합니다.
- 십자말풀이, 수도쿠, 카드 등과 같은 퍼즐 및 기억력 게임을 합니다.

가족, 친구 및 간병인을 위한 기억 문제 관련 조언

기억 문제를 가지고 있는 어르신을 돌보는 경우 다음의 조언을 고려하십시오.

- 상대방이 이해할 수 있도록 천천히 말합니다.
- 짧게 얘기합니다. 문장 간에 끊어서 얘기합니다.
- 정보를 반복합니다.
- 여러분이 얘기한 것을 반복하도록 요구하거나 상대방의 말을 요약하여 말해줍니다. 이는 여러분의 얘기를 상대방이 이해하는 데 도움이 됩니다.



도움이 될 수 있는 기타 조언:

- 꼭 필요한 경우가 아니라면 친구 또는 가족 구성원의 얘기를 끊지 않습니다.
- 한 번에 한 가지 것에 대해 얘기합니다. 주제를 바꾸고자 할 때는 미리 알려줍니다.
- 상대방이 일하거나 독서하거나 TV를 시청할 수 있도록 조용한 분위기를 유지합니다.
- 약을 복용하거나 약속 장소에 가거나 다른 일을 할 시간이 되면 미리 상대방에게 상기시킵니다.
- 새로운 기억 전략을 습득하고 사용할 때까지는 시간과 노력이 소요될 수 있다는 점에 유의합니다.
- 상대방이 새 기억 전략을 자신의 루틴에 적용할 수 있도록 연습할 기회를 부여합니다 (예: 정보를 노트북 또는 휴대폰에서 찾기).
- 시간이 지남에 따라 상대방 또는 생활 방식이 변할 수 있습니다. 그런 경우 기억 전략 또한 변경해야 할 수 있습니다.

상세 정보를 찾을 수 있는 곳

HEALTHINAGING.ORG - 가정에서의 노인 간병: 기억 문제

[Healthinaging.org](https://www.healthinaging.org)는 기억 문제를 가지고 있는 사람의 간병인을 위한 자료/자원을 제공합니다. 여기에서는 기억 문제를 겪고 있는 사랑하는 사람이나 친구를 돌보기 위한 전략을 제시합니다.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

HARVARD HEALTH - 기억 보호: 건강한 뇌 노화를 위한 전략

Harvard Health는 기억 문제 예방에 관한 조연을 제공합니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

본 시리즈에 있는 관련 자료

- 장수와 안녕 - 건강한 노화를 위한 안내서(Living Longer, Living Well - Your Guide to Healthy Ageing)
- 섬망 인식 및 관리 방법(How to Recognize and Manage Delirium)
- 청각 상실 인식 및 관리(Recognizing and Managing Hearing Loss)
- 노년층을 위한 안전한 약물 사용(Safe Medication Use for Older Adults)

본 시리즈에 있는 추가 보건 자료:

- 사전 의료 계획: 대화 시작 방법(Advance Care Planning: How to Start the Conversation)
- 알코올과 건강(Alcohol and Your Health)
- 칼슘, 비타민 D 및 뼈 건강(Calcium, Vitamin D and Bone Health)
- 요실금 개선(Improving Urinary Incontinence)
- 간병인 스트레스 관리(Managing Caregiver Stress)
- 만성 통증 관리(Managing Chronic Pain)
- 노년층의 일반 정신 건강 상태 관리(Managing Common Mental Health Conditions in Older Adults)
- 변비 관리(Managing Constipation)
- 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리(Managing Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease & Other Dementias)
- 다중 만성 건강 상태 관리(Managing Multiple Chronic Health Conditions)
- 노년층의 진정 수면제 사용 관리(Managing Sedative-Hypnotic Use Among Older Adults)
- 노년층 수면 관리(Managing Sleep in Older Adults)
- 노화에 따른 약물 사용 및 중독 장애의 관리(Managing Substance Use and Addictive Disorders As You Age)
- 가정에서의 낙상 방지(Preventing Falls at Home)
- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)
- 우울증 인식 및 관리(Recognizing and Managing Depression)
- 대리 의사결정자 및 위임장(Substitute Decision Makers and Powers of Attorney)
- 완화 의료 방안에 대한 이해(Understanding Your Palliative Care Options)

본 시리즈에 있는 추가 커뮤니티 자료:

- 노인 학대(Elder Abuse)
- 식사 배달 봉사(Meals on Wheels)
- 노년층을 위한 주택 방안(Housing Options for Older Adults)
- 지역사회 교통 방안(Community Transportation Options)
- 휠 트랜스 등록 방법(How to Register for Wheel-Trans)
- 운전 평가 서비스(Driving Assessment Services)
- 보조 기기 프로그램의 이동성 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility Aids from the Assistive Devices Program)

노년층, 가족 및 간병인을 위한 추가 자료는 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 에서 확인할 수 있습니다.

이 정보는 참고 목적으로만 사용해야 하며, 전문적인 의료 관련 조언, 진단 또는 치료를 대체하지 않습니다. 세부적인 건강 상태에 대해서는 보건 의료 서비스 제공자에 문의하십시오. 이들 자료는 모두 비상업적이고 개인적인 용도로만 재인쇄할 수 있습니다.

건강한 노화를 위한 교육 리소스 이니셔티브(Education Resources to Support Healthy Ageing Initiative)에 도움을 주신 다음의 조직에 감사의 말씀을 드립니다.



**The Ben &
Hilda Katz
Foundation**



Mon Sheong Foundation 및 Ben & Hilda Katz Foundation은 자금 지원을 통해 “건강한 노화를 위한 교육 리소스(Education Resources to Support Healthy Ageing)”의 인쇄 및 번역을 지원했습니다.

온타리오 주 노인복지부(Ministry for Seniors and Accessibility)는 노인층보조금프로그램(Seniors Community Grant Program)을 통한 자금 원조로 이 이니셔티브를 지원했습니다.

저자: Healthy Ageing & Geriatrics Program, Sinai Health 및 UHN

수정일: 07/2022