

알츠하이머를 가진 이들은 공격적이 되거나, 화를 내거나, 초조함을 보이게 되는데, 이는 자신이 간단히 수행할 수 없는 일을 강요당하는 가운데 나타나는 좌절감에서 비롯될 수 있습니다.

좌절감을 불러 일으키는 요인들로 다음의 경우를 고려해 보십시오.

옷 입기

스웨터를 입을 때 팔이 제대로 끼워지지 않아서 흥분이 고조되거나 땀을 흘리며 몸부림치기 시작할 수도 있습니다.

목욕하기

욕조에 흐르는 물을 두려워하는 경우, 목욕을 시켜주는 간호인을 떠밀어 내곤 합니다.

식사

특정 음식을 싫어하는 경우, 그 음식이 식탁에 있으면 먹는 것을 거부할 수 있습니다.

공격적인 행동은 여러 형태로 나타날 수 있다는 것을 새겨 두십시오. 단순히 간호인의 손을 떠밀어 내는가 하면, 때로는 간호인에게 저항하거나 그를 때릴 수도 있습니다.

공격적인 행동을 초래하는 요인들을 파악함으로써 그 상황에 대처하도록 하십시오. 다음의 요인들을 고려하십시오:

신체적 요인들

환자가 수면부족 혹은 불충분한 휴식으로 인해 지쳐있는 상태입니까?
진정제나 신경안정제가 부작용을 초래하고 있지는 않습니까? 환자가 자신이 스스로 고통을 표현하는 데 어려움을 겪고 있지는 않습니까?

환경적인 요인들

환자가 주위의 소음, 사람들, 혹은 어지럽게 널려

있는 물건들로 인해 지나친 자극을 받고 있지는 않습니까? 주변환경이 환자에게 낯설지 않습니까? 환자가 간호인으로부터 보호 받지 못하고 그대로 방치되어 있다고 느끼거나 상실감을 느끼고 있지는 않습니까?

원할치 못한 의사소통

한번에 너무 많은 질문을 하거나 많은 말을 건네



고 있지 않습니까? 당신은 상황을 간단명료하게 설명해 주고 있습니까? 환자가 당신의 스트레스 및 신경과민을 감지하고 비난조로 반응하고 있습니까? 당신의 부정적 혹은 비난조의 반응이 환자를 더욱 좌절시키고 있지는 않습니까?

대처 방법

환자의 좌절감을 초래하는 상황에 미리 대비하십시오.

목욕하기, 옷입기, 혹은 식사와 같은 일상 생활 동작을 수행하는 데에서 비롯되는 좌절감의 초기 신호를 살피십시오. 그리고, 차분하고 안심시키는 어조로 반응하십시오.

공격적인 행동을 사사 (私事)로 받아들이지 마십시오.

환자가 당신에게 개인적으로 화가 나 있는 것이 아니라는 것을 새겨 두십시오. 그의 공격적인 행동은 상황을 잘못 이해하거나 스스로의 무력함에 대한 좌절에서 비롯 될 수 있습니다.

가르침은 되도록 피하십시오.

격려해주십시오. 하지만, 환자의 수행 능력 수준을 염두해 두고 지나친 기대를 갖지 마십시오. 지나치게 상세한 설명이나 논쟁은 피하십시오.

환자의 관심을 다른 곳으로 유도하십시오.

환자가 특정 활동을 수행하는데 성공적이지 못할 경우, 거기에 너무 집착하지 마십시오. 그가 셔츠의 버튼을 잠그는 도중 좌절한다면, 바지를 입게 하는 등 다른 일상생활동작을 수행하도록 유도하십시오. 시간이 어느 정도 흐른 뒤, 당신은 다시 셔츠입는 활동을 유도할 수 있을 것입니다. 환자를 조용한 방으로 데려가거나, 차를 한 잔 마시도록 하거나, 함께 산책하는 것 또한 환자의 관심을 돌리는 방법이 될 수 있습니다.

그와 직접 대화를 나누십시오.

말과 행동에 있어서 분노 혹은 초조함을 피하고, “해 주십시오”, “고맙습니다”, “걱정하지 마세요”와 같은 긍정적이고 수용적인 표현을 사용하십시오. 그리고, 그를 편안하게 하고 안심시키기 위해 가볍게 어깨를 톡 톡 두드리거나 당신의 팔로 어깨를 감싸는 등의 터치(touch) 기법을 사용하십시오. 또한 아래의 조언을 실천해 보십시오:

- 천천히 그리고

고 분명하게 얘기하십시오.

- 짧고 간단한 문장을 사용하십시오.
- 환자의 앞에서 천천히 다가갑니다.
- 반복기법을 사용하고 종종 상기시키십시오.

환자의 행동에 영향력을 행사하거나 제한하는 방법의 사용에 신중 하십시오.

한하는 방법의 사용에 신중 하십시오.

상황이 위급하지 않다면, 물리적으로 행동을 제한하거나 감금하는 상황은 되도록 피하십시오. 환자와 싸우는 것은 그를 더욱 좌절시키고 마음 졸이게 만들 수 있습니다.

환자의 마음을 진정시키는 효과를 지닌 대상이 무엇인지 찾아 보십시오.

간호인들의 경험에 비추어 볼 때 과거에 좋아하던 물건을 제공하거나 개인이 좋아하는 애완동물과 같이 있게 하는 것이 공격적인 행동을 보이는 환자를 진정시키는 효과를 지니고 있다고 합니다. 그러나, 개인마다 차이가 있기 때문에 전문인과 상담하는 것이 중요합니다.

전에 일었던 사건 혹은 경험으로부터 배우십시오.

환자의 공격적인 행동을 초래하는 상황들이 무엇이었던지 파악한 뒤 그 상황들을 피하도록 노력하십시오. 예를 들어, 당신이 다른 가족 멤버와 함께 환자를 방문할 때 그가 쉽게 지쳐한다면, 방문 시간을 줄여보십시오. 초기 불안초조 그리고 흥분 상태의 징후를 파악하도록 노력하십시오. 예를 들면, 감정폭발은 불안함, 초조함, 혹은 수줍음에서 유발될 수 있습니다.

환자의 일상생활 활동을 적절히 조절하고 안전한 환경의 도모에 노력을 기울이십시오.

- 활동을 단순화하거나, 환자가 최상의 컨디션에 있는 경우, 조금 더 어려운 활동을 계획하는 등 일상생활 활동 수준을 적절히 조절하십시오.
- 환자에게 당신의 지도나 요구에 반응하기

위
한
충
분
한
시
간
을
주
심
시
오
·
환
자
에
게
선
택
권
을
주
되
그
수
를
제
한
하
십
시
오
·
무
엇
을
입
을
지
혹
은
무

엇을 먹을지 결정할 때 너무 많은 선택사항을 갖는 것은 환자를 혼란스럽게 하거나 당황하게 만들 수 있습니다.

- 각각의 활동들을 단순한 단계들로 나누고 환자가 한번에 한 동작을 수행하도록 허락하십시오.
- 환자의 주위 환경을 조용하고 차분하며 어지럽히는 물건이 없도록 유지하십시오.

지역사회 자원 및 자료의 출처

알츠하이머협회는 당신에게 부가적인 도움을 줄 수 있는 가장 중요한 지역사회 자원입니다. 전미에 걸쳐, 200개가 넘는 알츠하이머협회 지부가 있고, 알츠하이머 및 관련 질병으로 고통받는 가족들이 정보를 교환하고 정서적인 지지를 얻으며 새로운 삶을 설계할 수 있도록 돕는 1,600여 개의 본 협회 가족 후원 그룹 (Support Group)이 있습니다. 근처에 위치한 지부를 찾고자 할 경우, 아래에 나와 있는 무료 전화라인으로 연락하십시오.

이 자료의 주된 제공자는 노인정신병 의사이자 프라이스 교육 서비스 센터의 (Price Teaching Service) 관장이며, 볼티모어에 있는 존스홉킨스 (Johns Hopkins University) 의대의 부교수인 Peter V. Rabins, MD. 입니다.

알츠하이머협회 인디애나폴리스지부, 동부매사추세츠지부, 중남부미시간지부, 신시네티지부, 클리블랜드지부, 그리고 달라스지부에 특별한 감사를 드립니다.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION (알츠하이머협회)
919 North Michigan Avenue
Suite 1100
Chicago, Illinois 60611-1676
(800) 272-3900
Fax: (312) 335-1110
Web Site: <http://www.alz.org>

메모 (Memo)

This material is translated by the Alzheimer's Association of Southeastern Pennsylvania Chapter.