

실금

많은 치매 환자는 방광 또는 장 조절이 저하됩니다(실금). 원인으로 자연적인 충동을 감지할 수 있는 능력의 저하, 화장실이 어디 있는지를 망각 또는 약물의 부작용을 들 수 있습니다. 의사가 의학적 원인에 대해 해결하도록 하십시오.

실금 원인

알츠하이머병을 앓은 환자가 최근에 방광과 장 조절이 저하되기 시작하면, 가장 먼저 취해야 하는 가장 중요한 조치는 원인을 찾아내는 것입니다.

다음 사항들을 고려하십시오.

의학적 상태

- 요로 감염, 변비 또는 전립선 문제.
- 당뇨, 발작 또는 파킨슨병과 같은 근육 장애.
- 환자가 제 때에 화장실을 가지 못하도록 하는 신체적 장애.

약물 복용 및 이뇨제

- 수면제와 신경 안정제가 방광 근육을 이완시킬 수 수 있습니다.
- 콜라, 커피, 홍차와 같은 음료는 이뇨제로 작용할 수 있으며, 이뇨제는 배뇨를 촉진합니다.

환경 및 의복

- 환자가 화장실을 찾을 수 있도록 하십시오.
- 화장실로 가는 통로에 가구와 같은 장애물을 치우십시오. 통로의 조명을 밝게 하십시오.
- 벗기 쉬운 옷을 입도록 하십시오.

탈수

- 음료를 억제하지 마십시오. 그럴 경우 탈수가 초래되어, 요로 감염으로 이어지고 실금이 증가할 수 있습니다.

이해해야 할 사항

- 방광 및 장 장애는 당혹스러운 일입니다. 환자가 자신의 품위를 유지하는 데 도움을 줄 수 있는 방법을 찾으십시오. 예를 들어, “오줌을 지리셨네요”라고 말하기 보다 “무엇을 잊지르셨네요”라고 말하십시오.
- 사무적으로 대하십시오. 비난하거나 환자가 죄책감을 느끼게 하지 마십시오.
- 최대한 프라이버시를 존중하십시오.

의사 소통

- 환자가 화장실을 사용해야 할 때 이를 말하도록 독려하십시오.
- 안절부절못하거나 이상한 소리를 내거나 표정을 짓거나, 초조한 듯이 왔다갔다하거나 갑작스럽게 말이 없거나 구석에 몸을 숨기는 등 비언어적 몸짓을 관찰하십시오. 이러한 몸짓은 화장실을 사용해야겠다는 의사를 표시합니다.
- 아기의 말이 아닌 어른의 표현을 사용하여 화장실을 사용하겠다고 언급하십시오.
- 환자가 화장실을 사용해야 할 때 표현하는 말을 알고 있어야 합니다. 환자는 화장실과 관계없는 표현을 사용할 수 있으나(예를 들어, “화장실 스위치를 찾을 수 없네”), 환자에게 있어서 이러한 표현은 화장실을 가야겠다는 의미입니다.

화장실을 쉽게 찾고 사용할 수 있도록 한다

- 화장실 문을 열어 두어 안이 보이도록 하십시오.
- 화장실 문에 화장실 표시를 붙여 두십시오.
- 벽과 대조되는 색으로 화장실 문을 칠하십시오.
- 화장실을 사용하기 안전하고 쉽게 만드십시오. 예를 들어, 변기 시트를 올리고 변기의 양 측면에 손잡이 막대를 설치하고 야간 조명등으로 침실과 화장실을 밝혀주십시오.
- 침실에 이동식 변기 또는 요강 사용을 고려하십시오.
- 변기로 착각할 수 있는 식물, 쓰레기통, 기타 물체를 치우십시오.
- 환자가 밧에 걸려 넘어질 수 있는 작은 양탄자를 치우십시오.

미리 계획한다

- 환자가 일상적인 화장실 사용 시간을 관찰하고 알고 있으십시오.
- 평상시 사용 시간 직전에 환자에게 화장실을 사용할 것을 상기시키십시오.
- 화장실을 규칙적인 시간에 사용하도록 노력하십시오. 예를 들어, 아침에 가장 먼저, 낮 시간에는 두 시간마다, 식사 직후와 취침 직전에 화장실로 모셔다 드리십시오.
- 실금이 발생하는 시간을 확인하고 이에 대한 계획을 세우십시오. 실금이 두 시간마다 발생하면, 이 시간 전에 환자를 화장실로 모셔다 드리십시오.

후속 조치

- 환자가 소변이나 대변을 보았는지 화장실을 확인하십시오.
- 환자가 변기의 물을 내리는 것을 도와주십시오.
- 규칙적으로 민감한 피부 부위를 씻고 파우더 또는 연고를 바르십시오.

음료수를 모니터한다

- 취침 전에는 음료수를 마시지 않도록 하십시오.
- 콜라, 커피, 홍차, 주스와 같은 배뇨를 자극하는 음료수를 적게 마시십시오.

조정하고 새로운 것을 받아들인다

- 벗거나 세탁이 용이한 의복을 선택하십시오.
- 환자에게 패드를 댄 내복이나 성인용 기저귀 착용을 고려하십시오.
- 환자가 완전한 배뇨나 배변을 할 수 있도록 화장실에서의 시간을 충분히 주십시오.
- 세면기에 물을 틀어 놓거나 배뇨를 자극하기 위해 환자에게 음료수를 주십시오.
- 환자의 침대에 고무 시트나 실금 패드를 깔면 소변이 매트리스에 스미는 것을 막을 수 있습니다.

알츠하이머협회는 알츠하이머병의 진료, 지원 및 연구에서 세계적인 자발적 보건 단체입니다.

업데이트: 2004 년 10 월