

간병인 스트레스

Caregiver Stress

나를 돌볼 수 있는 시간이 없어

I just don't have time to take care of myself

사랑하는 사람을 간병하는데 지쳐 정작 당신 자신의 육체적, 정신적, 정서적 건강을 무시하지는 않았습니까? 자신을 돌볼 수 있는 시간이 없다면, 당신은 당신 자신과 환자의 건강을 위협에 빠뜨리고 있는지도 모릅니다.

정기적으로 의사를 만나고 있습니까?

당신의 몸이 보내는 신호에 귀기울이십시오. 탈진, 스트레스, 불면증, 식욕 및 행동의 변화는 심각하게 다루어져야 합니다. 이런 증상을 무시하면 당신의 육체건강과 정신건강이 쇠약해 질수도 있습니다.

다른 사람들로 부터 도움을 받아들이십니까?

혼자서 모든 것을 할 수는 없습니다. 혼자 모든 것을 하려 하다보면 탈진, 우울증, 그리고 당신이 돌보는 사람에 대한 적개심만 생길 뿐입니다.



당신의 감정에 대해 다른 사람들과 대화를 나누십니까?

당신이 겪고 있는 일들을 남들은 이해하지 못할 것이라 생각할 수도 있습니다. 하지만 당신의 감정을 마음에 품고 있으면, 자신을 더욱 고립시키고 정서적으로 무시되는 결과만 생깁니다.

간병인 스트레스 - 10가지 증상

10 Symptoms of Caregiver Stress

만일 당신이 다음과 같은 증상 중 몇가지라도 정기적으로 경험하고 있다면, 시간을 내서 의사와 상의 해 보십시오.

1. 알츠하이머병과, 그 병의 진단을 받은 사람에게 미치는 영향에 대한 부인
“어머니는 분명히 병세가 좋아 지실거야”
2. 알츠하이머병 환자나 다른 사람들에 대한 분노,
현재는 치료법이 없음에 대한 분노, 다른 사람들이
무슨 일이 일어나고 있는지 이해하지 못하고 있음에 대한 분노
“만일 그가 한번 더 같은 질문을 한다면, 난 비명을 질러버리고 말거야!”
3. 친구들과의 관계가 소원해지고 즐거웠던 활동을 중단 - 사회활동 중단
“친구들을 만나는 것도 더 이상 관심 없어.”
4. 다시 하루를 맞이해야 한다는 것과 장래에 대한 불안, 초조
“내가 할 수 있는 것 보다 더 많은 도움이 필요하면 어떻게 하지?”
5. 자신의 마음을 짓누르고, 대처능력에 영향을 미치는 우울증
“이젠 다 귀찮아.”
6. 일상에 필요한 활동들을 실행하는 것이 불가능해 질 정도의 탈진
“이 일을 하기엔 내가 너무 지쳤어”
7. 끊임없는 걱정으로 생기는 불면증
“또 집밖으로 나가거나 넘어져서 다치면 어떻게 하지?”
8. 기분의 침체나 부정적인 대응 및 반응으로 이어지는 짜증
“나 좀 그냥 내버려 둬!”
9. 익숙한 행동도 어려워지게 하는 집중력 저하
“너무 바빠서 시간 약속이 있었던 것을 잊어버렸어”
10. 정신적으로나 육체적으로 모두 피해를 주는 건강상의 문제
“내가 마지막으로 기분이 좋았던 때가 언제였었는지 잘 모르겠어”

건강한 간병인이 될 수 있는 10가지 방법

10 Ways to Be a Healthy Caregiver

1. 최대한 빨리 진단을 받는다

알츠하이머병의 증상은 점진적으로 나타날 수 있습니다. 당신이 사랑하는 사람이 육체적으로 건강해 보이면 이상한 행동들을 짐짓 넘겨버릴 수도 있습니다. 알츠하이머병의 증상들이 보이면 의사와 상의하십시오 (알츠하이머협회의 “알츠하이머병의 10가지 징후” 를 참조하십시오.). 절대 미루지 마십시오. 어떤 증상들은 치료가 가능합니다.

2. 어떤 도움과 서비스가 있는지 알아본다

지역사회의 알츠하이머 관련 단체에 연락하십시오. 주간노인보호시설, 재택간병보조, 방문간호사 프로그램, 식사배달 프로그램 등은 도움이 될 수 있는 프로그램들 중 몇가지 예입니다. 먼저 인근 알츠하이머협회 지부에 연락하십시오.

3. 간병인으로서의 지식을 갖춘다

알츠하이머 병이 진행될수록 새로운 간병 요령이 필요해집니다. 알츠하이머협회에서는, 알츠하이머 환자에게 자주 나타나는 행동의 변화와 성격의

변화에 대처할 수 있는 방법을 이해할 수 있도록 도와드립니다.

4. 도움을 받는다

모든 것을 간병인 혼자 하려 한다면 결국은 탈진해 버리고 말 것입니다. 가족, 친구, 지역 사회 봉사단체들을 통해 받을 수 있는 도움을 알아보십시오. 도움을 청하기가 두려우면, 다른 사람이 당신을 대신해서 도움을 방법을 알아보도록 하십시오. 알츠하이머협회의 지원 모임과 도움전화는 마음의 평안과 확신을 얻는데 도움이 될 것입니다. 스트레스가 너무 심해지면 전문가의 도움을 받으십시오.

5. 나 자신을 돌본다

식생활에 주의를 기울이고, 운동을 하며, 충분한 휴식을 취하십시오. 주간노인보호시설이나 재택간병 서비스와 같은 지역사회 서비스를 활용하여 쇼핑, 영화관람, 친구를 만나는데 시간을 할애하십시오. 지역사회 의 임시간병 (respite care) 프로그램에 대해 더 알고 싶으시면 인근 알츠하이머협회 지부에 연락하십시오.

6. 자신의 스트레스를 관리한다

스트레스는 신체상의 문제(시력감퇴, 위장장애, 고혈압) 및 행동의 변화(짜증, 집중력 부족, 식욕부진)를 일으킬 수 있습니다. 당신의 증상을 주 의해 보십시오. 당신에게 적합한 긴장이완 방법을 사용하고 의사와 의논하십시오.

7. 변화가 생기는데로 받아들인다

알츠하이머 환자들은 계속 변해갑니다. 또한 그들의 필요도 같이 변해갑니다. 이들은 종종 당신이 제공할 수 있는 간병 이상의 도움을 필요로 합니다. 집이나 지역사회에서 제공할 수 있는 간병서비스에서부터 환자들이 기거할 수 있는 시설까지의 다양한 대안을 철저히 알아봄으로써 환자의 병세 진행에 더 쉽게 대처할 수 있도록 하고, 당신 주변의 도움을 더 적절하게 받을 수 있도록 하십시오.

8. 법적인 계획과 재정적 계획을 해 놓는다

미리 준비하십시오. 법적 위임장 (durable power of attorney), 사망선택유언 및 유산상속 계획 (living wills and trusts), 향후 의료행위, 주거지 문제, 장기 간병 보험 등의 법적/재정적 문제에 대해

변호사와 의논하십시오. 가능하면 알츠하이머 환자 본인과 다른 가족들도 참여할 수 있도록 하십시오.

9. 현실적이 된다

당신의 간병이 환자에게 큰 도움이 되고 있음을 잊지 마십시오. 또한 치료법이 발견되기까지는 알츠하이머 병의 진행은 막을 수 없다는 점도 잊지 마십시오. 환자들의 행동은 당신이나 환자 자신이 통제할 수 있는 수준의 것이 아닙니다. 이별해야 하는 많은 것들에 대해 슬퍼할 수 있도록 하십시오. 하지만 동시에 긍정적인 생각을 갖도록 노력하고 당신이 간직하고 있는 좋은 기억을 즐기도록 하십시오.

10. 자신을 탓하지 말고 칭찬한다

간혹 당신이 인내심을 잃고 원하는 만큼의 도움을 제공하지 못할 수도 있습니다. 하지만 당신은 최선을 다하고 있다는 것을 꼭 기억하십시오. 더 많은 도움을 줄 수 없다는 것 때문에 죄책감을 느끼지 마십시오. 당신이 사랑하는 환자는 당신을 필요로 합니다. 그리고 당신은 그 환자를 위해 그 자리를 지키고 있습니다. 이것만으로도 당신은 자부심을 가져야 합니다.

매일 점검

Caregiver Stress Daily Check-up

다음의 증상 중 오늘 당신은
몇 개나 경험하셨습니까?

- 부인 (인정하지 않음)
- 분노
- 사회활동 중단
- 불안, 초조
- 우울증
- 탈진
- 불면증
- 짜증
- 집중력 저하
- 건강상의 문제

스트레스가 걱정 될 때는, 언제나 의사와
의논 하시고 알츠하이머협회에 연락해서
안내와 도움을 받으십시오.