

KNOW the 10 SIGNS

EARLY DETECTION MATTERS

다음 경고 징후들을 경험한 적이 있습니까?

당신이 겪고 있는 문제점들을 적어서 진료를 받으십시오.

참고: 이 체크리스트는 참고용일 뿐이며 자격을 갖춘 전문가와의 상담을 대신할 수 없습니다.

____ **1. 일상 생활에 지장이 되는 기억력 변화.** 알츠하이머병의 가장 일반적 징후 가운데 하나는 특히 초기 단계에서 최근 알게 된 정보를 잊는 것입니다. 다른 징후로는 중요한 날짜 또는 행사를 잊어버리기, 같은 내용을 반복해서 묻기, 이전에는 혼자서 처리하던 일을 기억 보조 도구(예: 메모 또는 전자 기기)나 가족에게 의존하기 등이 포함됩니다. **대표적인 증상은?** 때때로 이름 또는 약속을 잊어버리고 나중에 기억을 해냅니다.

____ **2. 계획세우기 또는 문제 해결에서의 어려움.** 일부 사람들은 계획을 세우고 추진하는 데 있어서나, 숫자로 작업하는 능력에서 변화를 경험할 수 있습니다. 이들은 익숙한 요리법을 따라하지 못하거나 매월 청구서를 처리하기 어려워 할 수 있습니다. 일하는 데 집중하기 힘들고 이전보다 훨씬 더 많은 시간을 소요하기도 합니다. **대표적인 증상은?** 은행 잔고 계산에 수시로 실수합니다.

____ **3. 가정, 직장 또는 여가 시간에 하던 익숙한 일의 수행 어려움.** 알츠하이머병에 걸린 사람들은 종종 일상적인 일을 수행하기 어렵게 됩니다. 때때로 익숙한 장소로 운전하거나, 직장에서 예산을 관리하거나, 좋아하는 게임의 규칙을 기억하는 데 곤란을 경험하기도 합니다. **대표적인 증상은?** 전자렌지 사용법에서나 텔레비전 쇼 녹화에 수시로 도움이 필요합니다.

____ **4. 시간 또는 장소의 혼동.** 알츠하이머병에 걸린 사람들은 날짜, 계절 및 시간의 흐름을 놓칠 수 있습니다. 당장 일어나는 일이 아니면 이해하기 힘들어 할 것 입니다. 때때로 자신이 있는 곳이 어딘지, 또는 어떻게 그곳에 왔는지를 잊을 수 있습니다. **대표적인 증상은?** 요일을 혼동하고나중에야 생각해냅니다.

____ **5. 시각적 이미지와 공간 관계 이해의 어려움.** 알츠하이머병 징후로서 시력 문제를 경험할 수 있습니다. 읽기, 거리 판단과, 색깔 또는 명암 구분에 어려움을 겪을 수 있습니다. 시각적 측면에서 보면, 알츠하이머병에 걸린 사람들은 거울을 지나치면서 그 방에 다른 사람이 있다고 생각합니다. 자신이 거울에 비친 모습을 인식하지 못하기 때문입니다. **대표적인 증상은?** 백내장에 관련되어 시력이 변화합니다.

6. 말하기 또는 쓰기에서 단어 사용에 새로운 문제들 등장. 알츠하이머병에 걸린 사람들은 대화를 따라가거나 대화에 참여하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 이들은 대화 중에 중단했다가 어떻게 다시 대화를 계속해야 할지 모르거나 혼자서 같은 말을 반복하기도 합니다. 적당한 어휘 사용에 어려움을 겪거나, 올바른 단어를 찾기가 곤란하거나, 사물을 틀린 이름으로 부를 수 있습니다(예컨대, watch"를 "hand clock"로 부르기). **대표적인 증상은?** 때때로 맞는 단어를 찾지 못한다.

7. 물건을 제자리에 두지 않고 잃어버린 물건을 찾으려 지나온 단계들을 되찾아갈 수 없음.. 알츠하이머병에 걸린 사람은 물건을 엉뚱한 곳에 둘 수 있습니다. 물건을 잃고 그 물건 다시 찾기 위해 지난 과정을 되돌아 갈 수 없습니다. 때때로 다른 사람이 훔쳤다고 비난할 수 있습니다. 이런 일은 시간이 경과하면서 더욱 빈번하게 발생할 수 있습니다. **대표적인 증상은?** 안경 또는 리모컨 같은 물건을 수시로 엉뚱한 곳에 둡니다.

8. 판단력 감소 또는 미흡. 알츠하이머병에 걸린 사람들은 판단력 또는 의사결정력의 변화를 경험할 수 있습니다. 예컨대, 금전을 다룰 때 판단력이 부족하여 전화통신판매원에게 큰 액수의 돈을 줄 수 있습니다. 몸단장 또는 신체 청결유지에 주의를 덜 기울이기도 합니다. **대표적인 증상은?** 가끔 좋지 않은 결정을 합니다.

9. 직장 또는 사회적 활동에서 물러나기. 알츠하이머병에 걸린 사람은 취미, 사교 활동, 직장에서의 일 또는 스포츠에서 자신을 소외시키기 시작할 수 있습니다. 좋아하는 스포츠팀에 대해 더 이상 잘 알지 못하고 좋아하는 취미를 완성하는지 방법을 기억해 내기 어려울 수 있습니다. 또한 자신이 경험한 변화들 때문에 사람들과 어울리는 것을 회피할 수도 있습니다. **대표적인 증상은?** 때때로 직장, 가족 및 사회적 의무들을 피곤해합니다.

10. 기분 및 성격의 변화. 알츠하이머병에 걸리면 기분과 성격이 변할 수 있습니다. 혼란스러워하거나, 의심이 늘거나, 우울하거나, 두렵거나 또는 불안해 할 수 있습니다. 가정 또는 직장에서, 친구에게 또는 자신의 안전지대를 벗어났을 때 쉽게 화를 낼 수 있습니다. **대표적인 증상은?** 본인이 만들어낸 독특한 방법으로 일을 하고 그 틀이 깨지면 화를 냅니다.

이러한 경고 징후에 관해 궁금한 내용이 있으면, 알츠하이머 협회는 의사와 상담할 것을 권장합니다. 조기 진단을 받으면 치료와 지원을 잘 받을 수 있고 미래 계획을 잘 세울 수 있습니다. 자세한 내용은 www.alz.org를 참조하거나 800.272.3900으로 전화하십시오.