

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 것입니다. 때때로 자신이 있는 곳이 어딘지, 또는 어떻게 그곳에 왔는지를 잊을 수 있습니다. **대표적인 증상은?** 요일을 혼동하고 나중에야 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 모습임을 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 못합니다.

7. 물건을 제자리에 두지 않고 잊어버린 물건을 찾으러 지나온 단계들을 되찾아갈 수 없음.. 알츠하이머병에 걸린 사람은 물건을 엉뚱한 곳에 둘 수 있습니다. 물건을 잊고 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 다를 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 일또는 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 화를냅니다.

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.