

목욕

목욕은 종종 부양인이 직면하는 가장 곤란한 개인 부양 활동입니다. 목욕은 매우 은밀한 경험이기 때문에 치매환자는 목욕 도움을 불쾌하거나 위협적인 것으로 인식할 수 있습니다. 따라서 치매환자는 비명, 저항 또는 치기 같은 공격적인 방식으로 행동할 수 있습니다.

종종 그러한 행동들은 환자가 목욕이 무엇을 위한 것인지를 기억하지 못하거나 적나라함(?), 냉기 또는 기타 불쾌함 같은 목욕시 불편한 부분을 견딜 인내심이 없기 때문에 발생합니다. 치매환자 목욕을 더 쉽게 시키기 위한 조언이 여기 있습니다.

환자의 능력을 파악한다

가능한 한 환자가 많은 것을 하도록 격려하되, 필요시 도움 준비를 하십시오. 환자의 다음 능력을 평가하십시오.

- 목욕실 찾기.
- 또렷하게 보기.
- 넘어짐에 대한 두려움 없이 균형 유지하기.
- 팔을 내밀어 뺀기.
- 목욕 절차의 단계를 기억하고, 신호또는 예를 따르기.
- 여러 목욕 제품 (비누, 샴푸, 목욕용 타올 등)의 사용법 알기.
- 물의 온도 감지하기.

목욕실을 미리 준비한다

- 목욕할 시간이라고 환자에게 말하기 전에 타올, 목욕용 타올, 샴푸 및 비누 같은 목욕 용품을 모아 놓으십시오.
- 목욕실을 따뜻하게 하십시오.
- 프라이버시와 온기를 위해 환자를 완전히 감싸는 큰 비치타올 또는 목욕 수건을 사용하십시오.
- 물이나 샴푸로 인해 눈이 따끔거리지 않도록 목욕용 타올로 환자의 눈을 가릴 준비를 하십시오.
- 비누와 샴푸가 닿기 쉽게 해두십시오. 호텔용 크기의 샴푸 용기를 사용해 보십시오.
- 욕조를 채운 다음, 환자의 입수 반응을 살펴보십시오. 환자가 앉은 후에 욕조를 채우는 것이 더 나올 수 있습니다.
- 2~3 인치의 물만 사용하십시오.
- 손으로 쥐는 샤워꼭지 사용을 시도하고 물의 세기가 너무 강하지 않게 하십시오.
- 물 온도를 모니터링하십시오. 환자는 언제 물이 위험할 정도로 뜨거운지 감지하지 못할 수 있으며 또는 물이 너무 차가우면 목욕에 저항할 수 있습니다.

목욕이 아닌 환자에게 초점을 맞춘다

- 환자에게 선택권을 주십시오. 예를 들면, 환자에게 목욕을 지금 할 것인지, 15분 후에 할 것인지 또는 목욕 또는 샤워를 하기 원하는지를 물어보십시오. “목욕합시다” 대신에 “몸을 씻읍시다”라고 말해 보십시오.
- 목욕의 여러 단계에서 환자가 어떤 역할을 하도록 하십시오. 예를 들면, 환자로 하여금 목욕용 타올, 스폰지 또는 샴푸병을 쥐고 있게 하십시오.
- 환자가 목욕을 위협적인 것으로 인식할 수 있음에 유의하십시오. 환자가 목욕에 저항하거나 거칠게 구는 경우에는 그의 주의를 딴 데로 돌렸다가 나중에 다시 시도하십시오.
- 환자의 노력과 협조에 대해 종종 칭찬하십시오.
- 환자의 존엄성, 프라이버시 및 안락을 항상 보호하십시오. 옷을 벗는 동안 목욕 수건으로 환자를 가림으로써 그가 무방비상태라는 느낌을 덜 느끼도록 해주십시오.
- 욕실 거울 속에 비친 모습을 보고 욕실에 낯선 사람이 있다고 환자가 믿는 경우에는 거울을 가리거나 치우십시오.
- 가능하면 같은 성의 친근한 사람으로 하여금 돕게 하십시오.
- 용통성을 발휘하십시오. 환자가 옷을 입은 채 욕조 또는 샤워실에 들어가는 것을 허용하십시오. 환자는 일단 옷이 젖으면 옷을 벗기 원할지도 모릅니다.
- 샤워 의자 및 기타 차갑거나 불편한 표면을 타올로 씌우십시오.
- 환자가 동요하는 경우를 대비하여 활동을 준비해 두십시오. 예를 들면, 마음을 달래주는 음악을 틀거나 노래를 같이 하십시오.

목욕 절차를 조정한다

- 하루 중 목욕을 위한 규칙적 시간을 정하십시오. 환자가 보통 아침에 목욕하는 경우, 밤에 목욕하는 것은 혼란스러울 수 있습니다.
- 환자를 목욕 절차의 각 단계로 안내할 때 간단한 표현을 사용하십시오, 예를 들면: “발을 욕조에 담그세요.” “앉으세요.” “여기 비누 있어요.” “팔을 씻으세요.”
- 무엇을 할 것인지 환자에게 상기시키기 위해 “나를 보세요” 기법 같은 다른 단서를 사용하십시오. 당신의 손을 환자의 손 위에 놓고 씻는 동작을 부드럽게 유도하십시오.
- 여러 높이로 조정할 수 있는 욕조 벤치 또는 목욕 의자를 사용하십시오. 그것이 더 쉬우면 환자는 샤워하는 동안 앉아 있을 것입니다.
- 환자의 머리 씻기가 가장 어려운 일일 수 있습니다. 환자 얼굴로 가는 물의 양을 줄이기 위해 세면기에서 목욕용 타올을 사용하여 머리에 비누칠을 하고 행구십시오.
- 특히 배변이나 요실금이 문제인 경우, 환자의 음부를 반드시 씻기십시오.
- 환자의 피부가 접힌 곳과 유방 아래를 반드시 씻기십시오.

절차를 간소화한다

- 목욕용 타올에 비누를 담아놓을 주머니를 붙여놓으세요 .
- 다용도 액상비누를 사용하여 머리와 몸을 씻기십시오.
- 행글 필요가 없는 특수 비누를 사용하십시오.
- 나일론 그물 스폰지를 사용하십시오. 비누거품 만드는 데 힘이 덜 듭니다.

목욕 대안을 고려한다

- 각 요일에 몸의 한 부분을 씻으십시오.
- 머리 씻기를 다른 시간 또는 다른 날에 하는 것을 고려하십시오.
- 정식의 샤워 또는 목욕 사이에 한 번씩 욕조에 들어가지 않고 목욕용 타올로 환자를 간이 목욕시키십시오.

목욕후 케어를 잊지 않는다

- 특히 환자가 실금이거나 움직일 수 없는 경우, 발진 및 욕창이 있는지 확인하십시오.
- 환자를 앉힌 후 몸을 말리고 깨끗한 옷을 입히십시오.
- 환자가 완전히 말랐는지 확인하십시오. 문지르지 말고 두드려 환자를 말리십시오.
- 면봉으로 발가락 사이를 말리십시오.
- 피부를 부드럽게 하기 위해 로션을 바르십시오.
- 유방 아래 및 피부의 주름과 접힌 부분에 (not necessary?)파우더를 바르십시오. 환자가 냄새방지제를 사용하려고 하지 않는 경우, 베이킹소다를 사용하십시오.

욕실을 안전하게 한다

- 결코 환자를 욕실에 홀로 두지 마십시오.
- 열탕화상을 예방하기 위해 온수 히터의 온도 조절 장치를 낮추십시오.
- 환자 스스로 목욕중[물을 채웠어도 항상 수온을 체크하십시오.
- 욕조 또는 샤워장에 항상 미끄럼 방지 매트를 까십시오.
- 욕조 또는 샤워장에 붙잡을 수 있는 막대를 설치하고 의자를 사용하십시오.
- 욕실 바닥에 물이 끈 곳이 없는지 확인하십시오. 카펫 설치를 고려하십시오.

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

업데이트: 2004 년 10 월