

2절 치매 대상자의 일상생활 지원

치매 대상자의 일상생활을 돕기 위해서는 약물요법과 문제행동 대처, 의사소통, 인지자극 훈련 등 비약물요법이 필요하다.

1. 약물요법

가. 약물복용의 중요성

대상자나 가족은 치매가 완치되기 어렵고, 약물을 투여한다 해도 악화를 지연할 뿐이라는 것에 실망하여 투약하지 않는 경우가 많다. 약물을 복용하여 증상을 늦추면 살아있는 동안 치매증상으로 고생하는 기간이 줄어들며, 대상자를 돌보는 가족들에게도 수발부담이 줄어들 수 있다. 그러므로 약물 복용의 효과를 잘 설명하여 약물을 규칙적으로 복용하도록 해야 한다.

약을 복용할 때 진정, 어지럼증, 손 떨림, 초조, 불안 등 부작용을 유발하는 경우가 있다. 약물을 바꾸거나 용량을 늘렸을 때는 특히 이러한 부작용이 나타나는지 면밀히 관찰하고 메모하여, 병원에 갈 때 가져가야 한다.

나. 투여 약물의 종류

- ① 인지기능개선제 : 인지증상을 개선할 목적으로 투여하며, 병의 완치라기보다는 악화를 지연하기 위해 투여한다.
- ② 정신행동증상 개선제 : 망상, 환각, 우울, 공격성 등 다양한 정신행동증상을 개선하기 위해 처방된 약물을 투여한다.
 - 항정신병 약물 : 망상, 환각, 공격성, 초조, 수면각성 주기 장애가 있을 때
 - 항우울제 : 수면 각성주기장애, 불안, 우울증상이 있을 때
 - 항경련제 : 초조, 공격성, 조증 유사증상, 수면장애가 있을 때



[아리셉트]

[엑셀론]

[레미닐]

[에빅사]

2. 일상생활 돕기 기본 원칙

치매는 생각, 기억, 판단력과 같은 기능이 서서히 쇠퇴하여 일상생활을 어렵게 한다. 치매의 증상인 기억장애, 언어장애, 판단 및 인지능력 장애, 일상생활수행 장애, 행동장애, 정신장애 등으로 인해 치매 대상자는 일상생활에 지원이 필요하며, 말기로 갈수록 이러한 지원도 확대해야 한다.

1) 따뜻하게 응대하고 치매 대상자를 존중한다.

- ① 인간의 존엄성을 지켜주는 요양보호를 해야 한다.
- ② 정면에서 야단치거나 부정하거나 무시하지 않는다.
- ③ 따뜻하게 대한다.
- ④ 대상자의 생활자체를 소중히 여기고 환경을 바꾸지 않는다.

2) 규칙적인 생활을 하게 한다.

- ① 규칙적인 생활은 대상자의 혼란을 경감시키고 정신적 안정에 도움이 된다.
- ② 규칙적인 생활은 병을 조기 발견하는 데 도움이 된다.
- ③ 대상자에게 맞는 일정을 만들어 규칙적인 생활을 하게 한다.

3) 대상자에게 남아있는 기능을 최대한 살린다.

- ① 치매가 있다고 모든 것을 못하는 것은 아니라고 안내한다.
- ② 습관적으로 해오던 일들은 할 수 있다.
- ③ 할 수 있는 일은 스스로 하도록 하여 남아 있는 기능을 유지하게 한다.

4) 상황에 맞는 요양보호를 한다.

- ① 대상자의 치매의 정도나 특징에 대해 알아둔다.
- ② 대상자의 상태가 점차적으로 변해가는 것을 이해하고 수용한다.
- ③ 대상자의 상태에 맞는 요양보호기술을 익혀 제공한다.

5) 항상 안전에 주의한다.

- ① 치매 대상자는 사고 위험이 높다는 것을 본인과 가족에게 인식시킨다.
- ② 대상자에게 위험이 될 만한 물건은 없애고, 안전한 분위기를 조성한다.

치매 대상자에게 일상생활 사고가 많이 발생하는 이유

- ① 상황을 분석하거나 평가할 수 없다.
- ② 금방 잊어버린다.
- ③ 치매가 진행된 후에도 예전 방식으로 하려고 고집한다.
- ④ 새로운 일을 배우는 능력에 문제가 있어 변화에 대처하지 못한다.



꼭 알아두기

치매 대상자가 식사를 하지 않으려고 할 때 확인할 사항

- 입안의 상처가 있는가?
- 틀니가 잘 맞는 않는가?
- 복용하는 약의 부작용으로 식욕이 떨어진 것인가?
- 시력에 문제가 있어 음식에 혼란을 느끼는가?
- 음식에 대한 인식이 불가능한 상태인가?

3. 식사 돕기

혼자서 음식을 먹을 수 있는 치매 대상자도 식사하는 것을 잊어버리거나, 차려놓은 음식을 감추려 하거나, 버린 음식을 다시 주워 먹는 등의 행동을 할 수 있다. 이로 인하여 영양실조에 빠질 수도 있고, 그 반대로 과식하여 비만이 될 수도 있기 때문에 가능한 한 식사시간을 규칙적으로 하고 조용한 분위기를 유지하며, 식사에 대한 감독과 보호가 필요하다.

가. 기본 원칙

- ① 의치가 잘 맞지 않으면 식사 도중 음식을 삼킬 때 의치가 식도로 같이 넘어가거나 기도를 막을 수 있기 때문에 잘 고정되어 있는지 확인하고 느슨한 경우에는 끼지 못하게 한다.
- ② 당뇨병이나 고혈압 등으로 음식을 가려 먹어야 경우에는 치매 대상자가 접근할 수 없는 장소에 해당 음식을 둔다.
- ③ 그릇은 접시보다는 사발을 사용하여 덜 흘리게 한다.
- ④ 투명한 유리제품보다는 색깔이 있는 플라스틱 제품을 사용하는 것이 좋다.
- ⑤ 소금이나 간장과 같은 양념은 식탁 위에 두지 않는다.
- ⑥ 씹는 행위를 잊어버린 치매 대상자에게는 질식의 위험성이 있는 작고 딱딱한 사탕이나 땅콩, 팝콘 등은 삼가고 잘 저민 고기, 반숙된 계란, 과일 통조림 등을 갈아서 제공한다.
- ⑦ 치매 대상자가 물과 같은 묽은 음식에 사례가 자주 걸리면 좀 더 걸쭉한 액체음식을 제공한다.
- ⑧ 치매 대상자가 졸려하거나 초조해하는 경우 식사를 제공하지 않는다.

나. 돕는 방법

1) 식사 전

- ① 치매 대상자는 뜨거운 음식에 대한 판단력이 부족하기 때문에, 식사 전에 음식의 온도를 요양보호사가 미리 확인한다.
- ② 대상자가 음식을 손으로 먹거나 흘리는 등에 대비하여 비닐 식탁보나 식탁용 매트를 깔아준다.
- ③ 식사 시 턱받이보다는 앞치마를 입혀 옷을 깨끗이 유지한다.
- ④ 음식을 잘게 잘라서 부드럽게 조리하여 치매 대상자가 쉽게 먹을 수 있게 한다.

2) 식사 중

- ① 컵에 물을 얼마나 채울지 판단하지 못하는 대상자는 요양보호사가 적당히 물을 따라 준다.
- ② 물을 마실 때 흘릴 경우에는 빨대와 플라스틱 덮개가 부착된 컵을 사용한다.
- ③ 손잡이가 크거나 손잡이에 고무를 붙인 약간 무거운 숟가락을 주어서 숟가락을 쥐고 있다는 사실을 잊어버리지 않게 해준다.
- ④ 대상자의 혼란 예방을 위하여, 한 가지 음식을 먹고 난 후 다른 음식을 내어 놓는다.
- ⑤ 숟가락으로 떠먹이는 치매 대상자는 한 번에 조금씩 먹이고 음식을 삼킬 때까지 충분히 기다린다.

치매 대상자의 식사 시 고려할 점

- 대상자의 식사 습관과 음식에 대한 기호를 최대한 반영하기
〈예〉 즐겨먹던 반찬과 간식 제공하기
- 안정된 식사분위기를 조성하기
〈예〉 조용한 음악 틀기, 텔레비전 끄기
- 규칙적인 일과에 따라 식사하기
〈예〉 같은 장소, 같은 시간, 같은 식사 도구
- 식탁에 앉으면, 바로 식사하도록 준비하기
〈예〉 컵에 미리 물을 담아 놓기, 생선 등의 가시, 뼈는 미리 제거해주기

**꼭 알아두기****대상자가 화장실에 가고 싶을 때 보이는 비언어적 신호**

- 바지의 뒷부분을 움켜잡고 있다.
- 옷을 올린다.
- 구석진 곳을 찾는다.
- 대중 앞에서 옷을 벗으려고 한다.
- 서성이면서 안절부절못한다.

**참고****치매 대상자가 변을 만지는 이유**

배설물을 제대로 처리하지 못했기 때문이거나 무엇인지 모르는 경우가 많다. 따라서, 변을 가지고 놀거나, 놀리기 위해서 하는 행위가 아니라 적절한 처리방법을 모르기 때문에 나타나는 행동이다.

3) 식사 후

- ① 섭취한 음식의 종류와 양을 정확히 기록한다.
- ② 치매 대상자가 식사를 하지 않아 체중이 감소하면 의료진에게 알리고 그 원인을 파악한다.
- ③ 체중감소 이유를 발견하지 못한 경우에는 치매 대상자가 평소 좋아하는 음식이나, 걸쭉한 형태의 고열량 액체음식을 제공한다.
- ④ 필요시 처방된 비타민과 단백질을 포함한 약을 주기도 한다.

4. 배설 돕기

배설문제는 치매 대상자의 일상생활에 장애 요인이 되므로 적절한 영양보호가 필요하다. 또한 대부분 치매 대상자는 자기보호기능이 저하되어 있으므로 영양보호사는 이들을 보호적 환경에서 인내심을 가지고, 수용적이고 부드러운 태도로 대해야 한다.

치매 대상자에게 흔한 배설문제는 다음 원인과 관련이 있거나, 다음의 행동을 동반한다.

- ① 뇌기능 장애로 배설할 수 없거나 느끼지 못하는 경우
- ② 화장실을 찾지 못하거나, 화장실을 가는 데 시간이 많이 걸리는 경우
- ③ 배설 방법을 잊은 경우
- ④ 행동이 느려진 경우
- ⑤ 옷을 벗고 입는 데 시간이 걸리는 경우
- ⑥ 배변 후 휴지를 사용하지 않거나, 사용한 휴지를 아무 데나 버리는 행위
- ⑦ 배변 후 물을 내리지 않거나, 대변과 소변을 구별하지 못하는 행위
- ⑧ 화장실 이외의 장소에서 배설을 하는 행위
- ⑨ 화장실에 이르지 못하고 배설하는 경우
- ⑩ 화장실을 모르는 경우

가. 기본 원칙

- ① 요의나 변의를 느끼지 못하면 배설기록지를 기록하여 배설시간과 양 등의 습관을 파악한다.
- ② 치매 대상자의 방을 화장실에서 가까운 곳에 배정한다.
- ③ 화장실 위치를 알기 쉽게 표시해 둔다.
- ④ 화장실에서 옷을 쉽게 벗을 수 있도록 벨트나 단추 대신 조이지 않는 고무줄 바지를 입도록 하고 세탁하기 편하고 빨리 마르는 옷감이 좋다.
- ⑤ 낮에는 가능하면 기저귀를 사용하지 않는 것이 좋다. 기저귀는 대상자에게 수치감을 유발하고 실금 사실을 알리려는 일을 안 하게 할 수 있으므로 가능하면 착용을 하지 않는다.
- ⑥ 야간에 화장실 이용이 위험할 때는 쿠션이 있고 시트나 등받이가 있는 이동변기를 사용하게 한다. 바퀴가 달린 변기는 위험하므로 사용을 금하나 바퀴가 달려 있는 경우라면 사용 시에 반드시 잠금이 되어 있어야 한다.
- ⑦ 대소변을 잘 가렸을 때는 칭찬을 해주고, 실금한 경우에도 괜찮다고 말한다.

나. 돕는 방법

1) 공통 적용

- ① 적절한 시기(식사 전, 외출 전)에 화장실 이용을 유도하며 강요하지 않는다. 치매 대상자를 잘 관찰하면 화장실에 가고 싶을 때 하는 행동이나 표정을 알 수 있다.
- ② 하루 식사량과 수분 섭취량은 적당량을 유지한다.
- ③ 배뇨곤란이 있는 경우 야간에 수분섭취를 제한한다.
- ④ 항상 부드러운 말로 손동작을 보이면서 뒤처리 방법을 시범 보여 치매 대상자 자신이 행동에 옮기게 한다.
- ⑤ 뒤처리 후에는 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다.

2) 실금한 경우

- ① 민감하게 반응하지 않고, 비난하거나 화를 내지 않는다.
- ② 가능한 한 빨리 더러워진 옷을 갈아입힌다.
- ③ 실금으로 젖은 신체부위는 씻기고 말려 피부를 깨끗이 유지하게 한다.
- ④ 환기를 자주 시키고 요와 이불을 잘 말려서 실금 후 냄새를 관리한다.
- ⑤ 실금사건, 매일의 수분과 음식물 섭취 내용 배변에 대한 치매 대상자의 요구 등과 배설상황을 기록하여 배설리듬을 확인한다.

- ⑥ 배뇨관리로는 소변을 볼 때 방광을 확실히 비우게 하기 위해 배뇨 후, 몸을 앞으로 구부리도록 도와주거나 치골상부를 눌러준다.
- ⑦ 요실금이 있으면 배뇨 스케줄에 따라 계획된 배뇨 훈련을 시행해 본다. 초기에는 매 2시간마다 배뇨하게 하고, 점차 시간을 늘려 가면서 낮에는 2시간, 밤에는 4시간 간격으로 배뇨하게 한다.
- ⑧ 위장질환이나 기타 요인에 의해 대변을 가리지 못하고 변실금이나 설사를 하는 경우, 의료인과 상의한 후 원인을 확인하고 대변이 무르지 않도록 섬유질 섭취를 조절한다.

3) 변비인 경우

- ① 섬유질이 많은 음식과 하루 6~8잔(1500cc~2000cc) 정도의 충분한 수분을 섭취하도록 한다.
- ② 일정한 시간 간격으로 변기에 앉혀 배변을 유도한다.
- ③ 손바닥을 이용하여 배를 가볍게 마사지하여 불편감을 줄여준다.
- ④ 의료인과 충분히 상의하여 필요하면 변비약을 먹이거나 관장을 할 수도 있다. 관장은 의료행위이므로 간호사가 수행해야 한다.

5. 개인위생 돕기

치매 대상자는 주변에 대한 무관심 또는 기억장애로 인하여 개인위생에 소홀한 경우가 많기 때문에 이에 대한 관리가 필요하다.

가. 목욕

1) 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 목욕을 도와줄 때는 조용히 부드럽게 대한다.
- ② 치매 대상자에게 목욕을 강요하지 말고 목욕과정을 단순화한다.
- ③ 일정한 시간에 정해진 방법에 따라 목욕을 하여 치매 대상자의 거부감을 줄인다.
- ④ 치매 대상자는 뜨겁거나 차가운 것에 대한 판단력이 떨어지기 때문에 영양보호사가 미리 목욕 물의 온도를 확인한다.
- ⑤ 목욕탕 바닥이나 욕조가 미끄럽지 않도록 욕조바닥과 욕실바닥에는 미끄럼방지매트를 깔아준다.
- ⑥ 치매 대상자를 욕실 내에 혼자 머무르게 하지 않는다. 치매 대상자를 혼자 두지 않기 위하여, 목욕에 필요한 모든 물품을 준비한 후 목욕을 시작한다.
- ⑦ 치매 대상자가 욕조에 들어갈 때는 반드시 옆에서 부축을 한다.

2) 돕는 방법

- ① 목욕준비를 하면서 치매 대상자가 해야 할 일을 한 가지씩 제시하고 정중하게 대한다.
 <예> 식사 전에 목욕을 했으면 좋겠습니다. → 여기 수건이 있습니다.
 → 이제 단추를 푸십시오. → 일어서세요. → 팬티를 벗으십시오.
 → 이제 탕 속에 들어가십시오.
- ② 물에 대한 거부반응을 보이는 경우 작은 그릇에 물을 떠서 장난을 하게 할 수 있다.
- ③ 욕조에서 미끄러지더라도 다치지 않도록 욕조 내에 적당량의 물을 받아 둔다. 발목 정도 높이의 물을 미리 받은 후, 대상자를 욕조에 들어가게 하고, 조금씩 채운다.
- ④ 운동실조증이 있는 치매 대상자는 넘어져 다칠 수가 있기 때문에 샤워 보다는 욕조에서 목욕하는 것이 안전하다. 욕조시설이 없으면 샤워실 내에 지지대를 설치하거나 목욕의자를 사용한다.
- ⑤ 피부가 접혀지는 부위가 잘 씻겼는지 확인한다.
- ⑥ 목욕을 한 후에는 물기를 잘 닦아주고 말린다.
- ⑦ 목욕 후 피부상태를 관찰한다.

나. 구강위생

1) 기본 원칙

- ① 부드러운 칫솔을 사용하여 잇몸 출혈을 방지한다.
- ② 치약은 삼켜도 상관없는 어린이용을 사용한다.
- ③ 의치는 하루에 6~7시간 정도 제거하여 잇몸에 무리를 주지 않게 한다.
- ④ 의치가 잘 맞지 않으면 치과의사에게 교정을 의뢰해야 하며, 치주염증이 생겼는지 자주 확인한다.
- ⑤ 편마비가 있는 치매 대상자는 음식물이 한쪽에 모여 있지 않도록 신경을 써야 한다.

2) 돕는 방법

- ① 필요한 도구를 세면대 위에 순서대로 가지런히 놓아 준다.



참고

치매 대상자의 목욕에는 많은 에너지가 필요하므로 대상자가 목욕을 거부할 때 대상자 및 요양보호사의 안전을 위해 혼자서 목욕을 시키지 않는다.



꼭 알아두기

누워서 지내는 치매 대상자의 구강위생관리

- 칫솔 또는 면봉으로 이와 이 사이, 잇몸 닦기
- 부리가 긴 주전자로 입 아래쪽으로 50~60cc의 따뜻한 물을 넣어준다.
- 입안의 물을 받아 낼 그릇을 대상자의 볼에 대고 밀착시켜, 입안의 물이 흘러내리도록 해 뱉어내게 한다.

- ② 거울을 보고 칫솔질을 하게 하거나, 옆에서 한 동작씩 시범 보여준다.
- ③ 양치한 물을 뱉지 않는 경우, 입안에 칫솔이나 손가락을 넣고 말을 건네어 물이 뱉어지게 한다.
- ④ 스스로 양치질할 수 있는 치매 대상자가 양치질을 거부할 경우 물치약이나 2% 생리식염수로 적신 거즈를 감은 설압자 또는 일회용 스펀지 브러시에 묻혀 치아와 입안을 닦아 치석 생성을 예방한다.
- ⑤ 의치는 매일 치매 대상자가 가장 협조를 잘 할 수 있는 시간을 택해 닦아준다.
- ⑥ 의치는 변형이 되지 않도록 의치보관용기에 물을 넣어 담가 둔다.
- ⑦ 치아가 없는 치매 대상자는 식후에 물이나 차를 마시게 하여 입안을 깨끗이 해준다.

다. 옷 입기

1) 기본 원칙

- ① 치매 대상자에게 깨끗하고 계절에 맞는 옷을 제공한다.
- ② 몸에 꼭 끼지 않고, 빨래하기 쉬운 옷을 제공한다.
- ③ 혼란을 예방하기 위해 색깔이 요란하지 않고 장식이 없는 옷을 선택 한다.
- ④ 시간이 걸려도 혼자 입도록 격려한다.
- ⑤ 치매 대상자의 안전을 위해 옆에서 지켜보고, 앉아서 입게 한다.



참고

치매 대상자의 의복 착용 특징

- 치매가 진행되면, 시간, 장소, 상황에 적절한 옷을 선택하기가 어려워진다.
〈예〉 겨울임에도 반바지를 입으려 한다.
- 더러워진 속옷을 갈아입지 않으려고 한다.

2) 돕는 방법

- ① 치매 대상자가 옷을 순서대로 입지 못하는 경우 속옷부터 입는 순서대로 옷을 정리해 놓아준다.
- ② 부득이하게 옷을 입혀줄 경우, 치매 대상자도 옷 갈아입는 데 참여하고 있음을 인식시킨다.
- ③ 치매 대상자가 옷 입는 것을 거부하면 다투지 말고 잠시 기다린 뒤 다시 시도하거나 목욕시간을 이용하여 갈아입힌다.
- ④ 단추를 제대로 채우지 못하는 경우에는 단추 대신 부착용 접착천으로 여미는 옷을 이용한다.
- ⑤ 앞뒤를 구분하지 못하는 경우에는 뒤바뀌 입어도 무방한 옷을 입게 한다.
- ⑥ 자신의 옷이 아니라고 하면, 옷 라벨에 이름을 써 둔다.

6. 운동 돕기

운동은 체력 유지와 숙면, 위장운동에 도움이 되므로 치매 대상자에게 규칙적인 운동이 필요하다.

1) 기본 원칙

- ① 현재의 운동기능을 평가한다.
- ② 치매 대상자와 시간을 같이 하며 친숙해진 뒤 운동을 시켜야 한다.
- ③ 집 주위를 산책하고 계단을 오르내릴 수 있는 정도라면 다양한 운동이 가능하나, 혈압이 높거나 심장병이 있는 경우에는 의사에게 사전 검진을 받아야 한다.
- ④ 운동은 심장에서 멀고 큰 근육인 팔다리에서 시작하여 천천히 진행한다.
- ⑤ 운동량은 점차 늘린다.
- ⑥ 운동 도중에 문제가 발생하면 시설장이나 간호사 등에게 알린다.

2) 돕는 방법

- ① 대상자가 즐거워하는 운동을 한다. 일반적으로 산책이 가장 간편하고 효과적인 운동이다.
- ② 굽이 낮고 편안한 신발과 부드럽고 흡수성이 좋은 양말을 신고, 서서히 걷는 시간을 늘리는 것이 좋다.
- ③ 매일 같은 시간대에 같은 길을 걸으면서 일정한 순서대로 풍경들을 말해주면 혼란을 막고 초조감을 줄일 수 있다.
- ④ 균형을 잡을 수 있으면 앉은 자세보다 선 자세에서 운동하는 것이 효과적이다.
- ⑤ 가능하면, 치매 대상자 스스로 운동하도록 유도한다.



참고

치매 대상자에게 운동이 중요한 이유

- 규칙적으로 운동하는 치매 대상자는 운동하지 않는 치매 대상자보다 안정적이며, 운동기능이 더 오래 보존된다.
- 치매가 진행되면 근육이 굳어져 관절의 움직임이 둔해진다. 손발관절을 가능한 범위에서 천천히 움직이게 하여 관절이 굳는 것을 예방한다.



참고

치매 대상자의 사고발생 원인

- 자신의 안전을 고려하지 않는다.
- 과거에 했던 일이라도 이제 할 수 없다는 사실을 모른다.
- 새로운 일을 배우는 능력이 부족하다.
- 금방 잊는다.
- 상황을 분석하고 평가할 수 없다.

7. 안전과 사고예방

요양보호사는 치매 대상자의 안전과 사고예방을 위하여 노력해야 한다. 또한, 각종 사고로 인한 응급상황에 대한 대비책을 마련해 두어야 한다. 치매 대상자가 다쳤을 때 누구에게 연락하고 의뢰할 것인지, 화재발생 시에는 어떻게 대피시킬 것인지 등에 대해 계획해 놓아야 한다.

가. 안전과 사고예방을 위한 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 감각 및 기능적인 손상을 고려하여 생활하기 편리하고 안전한 환경으로 바꾼다.
- ② 치매 대상자의 떨어지는 지남력과 기억력을 지원해주기 위해 시계, 달력, 가족연락처를 적은 게시판 등을 활용한다.
- ③ 치매 대상자가 언어에 대한 이해가 떨어지면, 글로 쓰인 단서보다는 그림을 사용한다.
- ④ 안전한 생활환경을 만들기 위해 실내와 현관 등에 어두워지기 전에 혹은 어두워지자마자 희미한 불을 켜둔다.
- ⑤ 치매 대상자가 지나친 자극을 받지 않도록 한다.

나. 안전과 사고예방법

1) 방과 주변

- ① 치매 대상자의 방은 위생적이고 안전성을 우선적으로 고려해야 한다.
- ② 치매 대상자의 방은 가족이나 요양보호사가 잘 관찰할 수 있는 곳에 위치하는 것이 좋다.
- ③ 치매 대상자는 시력이 약화되어 있고 비슷한 색깔을 구분하기 힘들기 때문에 난간, 출입구 등에는 야간등을 설치하는 것이 좋다.
- ④ 다리미, 칼, 헤어드라이어, 재봉틀, 난로, 약, 살충제, 페인트, 세제, 단추, 성냥, 라이터 등 위험한 물건은 치매 대상자가 발견할 수 없는 곳에 보관한다.
- ⑤ 모서리가 날카롭고 뾰족한 가구, 유리처럼 깨지기 쉬운 물건은 치매 대상자가 닿을 수 없는 곳에 보관한다.
- ⑥ 넘어질 수 있기 때문에 치매 대상자가 다니는 곳에 전기코드나 양탄자, 깔개를 두지 않는다.
- ⑦ 유리문이나 큰 유리창에는 눈높이에 맞춰 그림을 붙여 유리라는 것을 알게 한다.

- ⑧ 방 안에 난방 기구를 켜 놓았을 때 치매 대상자를 혼자 있게 해서는 안 된다.
- ⑨ 난간은 치매 대상자의 체중을 감당할 수 있도록 단단한 벽에 고정시키고 주기적으로 점검한다.
또한, 미끄러운 바닥재는 피하고, 계단의 카펫은 잘 고정되어 있는지 살핀다.
- ⑩ 창문이 안전하게 잠겨 있는지 확인한다.
- ⑪ 치매 대상자가 시간을 잘 인식하도록 낮에는 밝게 하고 밤에는 밝지 않게 한다.
- ⑫ 수면 중에 낙상의 우려가 있는 치매 대상자는 침대보다는 바닥에 요와 이불을 사용하도록 한다.

2) 화장실

- ① 치매 대상자의 방을 화장실 가까운 곳으로 정한다.
- ② 밤에 갑자기 잠에서 깨서 화장실을 갈 수 있으므로 화장실 전등은 밤에도 켜둔다.
- ③ 치매 대상자의 눈높이에 맞추어 ‘화장실’ 표시를 한다.
- ④ 화장실에 들어가서 문을 잠그고 나올 때 잠긴 문을 여는 방법을 모르는 경우가 있으므로 화장실 문은 밖에서도 열 수 있는 것으로 설치한다.
- ⑤ 화장실 바닥은 물기가 없도록 하는 등 미끄럽지 않도록 한다.
- ⑥ 중증치매의 경우 고체비누를 입에 넣는 경우가 있으므로 펌프식의 손세정제를 이용하도록 한다.
- ⑦ 화장실 변기에 수건, 휴지말이 등을 버린 상태에서 물내림장치를 누를 수 있어 막힘에 주의한다.

3) 욕실

- ① 욕실의 문턱을 없애 걸려 넘어지지 않게 한다.
- ② 목욕탕에 난간이나 손잡이를 설치한다.
- ③ 미끄럼방지매트를 욕조와 샤워 장소 등 바닥에 설치한다.
- ④ 온수기의 최고 온도는 섭씨 40도 이상이 되지 않도록 한다.
- ⑤ 온수가 나오는 수도꼭지는 빨간색으로 표시한다.
- ⑥ 화상예방을 위하여 노출된 온수파이프는 절연체로 감싸준다.
- ⑦ 욕실에서 사용하는 세제는 치매 대상자의 눈에 띄지 않는 곳에 보관 한다.
- ⑧ 치매 대상자가 놀라지 않도록 거울이나 비치는 물건은 없애거나 덮개를 씌운다.



참고

화재예방을 위해 전기레인지 사용하는 것이 안전한가?

- 가스레인지를 사용하지 못하는 치매 대상자라면 새로운 기기 사용법을 익히는 것이 어려울 것이다.
- 가스레인지보다 전기레인지가 좀더 안전할 수 있지만, 전기레인지의 불이 보이지 않아 더 위험할 수도 있다. 되도록 화기를 사용하지 못하게 하는 것이 좋다.

4) 부엌

- ① 깨지기 쉽거나 위험한 물건은 보관장에 넣고 자물쇠로 채워둔다.
- ② 가스선은 밖에서 잠가두거나 가스밸브 자동차단기를 설치한다.
- ③ 냉장고에 부착하는 과일이나 채소 모양의 자석은 치매 대상자가 먹을 수 있으므로 사용하지 않는다.
- ④ 음식물 쓰레기는 치매 대상자가 꺼내 먹을 수 있기 때문에 부엌 안에 두지 않는다.

5) 현관

- ① 가족이 모르는 사이에 외출하지 않도록 현관문에 방울 혹은 자동음성벨 등을 달아 둔다.
- ② 현관에서 신발을 벗고 신기 편하게 의자를 설치한다.
- ③ 치매 대상자가 자신의 신발을 인식하기 쉽도록 안 신는 신발 등은 신발장에 수납해 둔다.
- ④ 현관 앞에 계단이 있으면 손잡이를 설치하고 낙상을 유발할 것 같은 단차는 없애도록 한다.

6) 차 안

- ① 반드시 안전띠를 착용하게 한다.
- ② 차가 달리는 도중에 안에서 문을 열지 못하도록 잠금장치를 한다.