

겨울철, 3대 노인 질환!

첫째, **골절상**을 조심하셔야 합니다.

둘째, **호흡기 질환**을 **예방**하는 것이 필요합니다.

셋째, **심장병·뇌혈관 질환**에 유의하여야 합니다.



어느덧 한 해의 마무리가 되는 12월이 다가왔습니다
어르신들 덕분에 행복한 한 해가 되었습니다.

항상 감사하고 사랑합니다♥

행복한 연말 보내시고, 새해에는 더욱 건강하고 행복하세요.

조기 발견이 중요한 치매, 자가진단 해 보세요!

치매는 조기에 진단해 빨리 적극적으로 개입하는 것이 병의 진행을 막는 데 가장 중요합니다. 사람들이 흔히 생각하는 치매증상인 ‘기억을 못 한다’, ‘사람을 못 알아본다’ 등은 어느 정도 치매가 진행된 뒤 나타나는 증상들입니다. 그 이전의 예고증상들을 미리 알고 있으면, 예방에 도움이 될 것입니다.

▶ 치매란?

치매는 후천적으로 기억, 언어, 판단력 등의 여러 영역의 인지 기능이 감소하여 일상생활을 제대로 수행하지 못하는 임상 증후군을 말합니다.

치매에는 알츠하이머병이라 불리는 노인성 치매, 중풍 등으로 인해 생기는 혈관성 치매가 있으며, 이 밖에도 다양한 원인에 의한 치매가 있을 수 있습니다.

▶ 대표적인 치매 초기증상 8가지

기억력 저하	어떤 사실을 기억하지 못하더라도 힌트를 주어도 모르는 경우가 많습니다
언어장애	물건의 이름이 금방 떠오르지 않아 머뭇거리는 현상이 나타납니다.
시공간 파악능력 저하	길을 잃고 헤메는 증상이 나타날 수 있습니다.
계산능력의 저하	거스름돈과 잔돈을 주고받는데 자꾸 실수가 생깁니다.
성격변화와 감정의 변화	꼼꼼하던 사람이 대충 일을 처리한다거나 의욕적이던 사람이 매사 관심이 없어지기도 합니다.

대부분의 증상이 현재 자신과 겹친다면 전문병원에 내원하여 검사를 받아 보실 것을 추천해 드립니다.



▶ 치매 자가진단테스트

총 15개의 문항으로 구성된 치매자가진단테스트(한국치매학회 제공)가 있습니다. 각 문항은 일상생활에서 나타나는 능력이 전과 비교해 어떻게 달라졌는지 체크하도록 되어 있는데요. 합계가 7점 이상이면 치매를 의심해야 합니다.

※ 아니다(0점), 가끔(1점), 자주(2점)

1. 오늘이 몇 월이고, 무슨 요일인지 잘 모른다.
2. 자기가 놔둔 물건을 찾지 못한다.
3. 같은 질문을 반복해서 한다.
4. 약속을 하고서 잊어버린다.
5. 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.
6. 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.
7. 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어본다.
8. 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.
9. 예전에 비해 계산능력이 떨어졌다 (예: 물건값이나 거스름돈 계산을 못 한다).
10. 성격이 변했다.
11. 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다 (예: 세탁기, 전기밥솥, 경운기 등)
12. 예전에 비해 방이나 집 안의 정리정돈을 잘 하지 못한다.
13. 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못한다.
14. 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들어한다
(관절염 등 신체적인 문제로 인한 것은 제외)
15. 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다.

[한국치매학회]

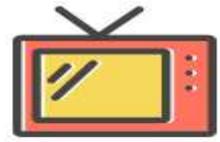
▶ 치매 예방법



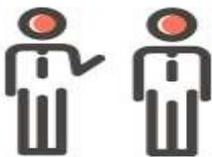
자신에게 알맞은 운동을 정해
꾸준히 하기



취미 생활 즐기기
(특히 서예, 자수, 그림 그리기 등
손동작을 잘 사용하는 취미)



두뇌 활동 많이 하기
(예: 텔레비전, 신문,
잡지 보기, 글쓰기 등)



적극적인 사회 활동하며
지속적인 대인관계 유지



스트레스 줄이고
긍정적인 생활 태도가 지기



건강에 필요한 영양소를
골고루 섭취하기



고혈압, 당뇨병,
고지혈증 등 조심하기



음주, 담배, 카페인 등
삼가기

[인지훈련 활동지]

			
1	2	3	4

※ 각 국기에 알맞은 숫자를 적어주세요.