

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열수 동래데이케어 주간보호

열수 동래 데이케어

제 2019 - 06호

발행인 : 이 영 애
담당자 : 강 지 혜
발행일자 : 2019. 06. 01



초록의 싱그러움은 더욱 짙어지고
아름다운 장미가 자태를 뽐내는 6월입니다.
날씨도 더워지기 시작하고, 지치기 쉬운 계절이지만
붉은 장미의 열정과 눈부신 초록의 싱싱함처럼
우리에게 즐거움을 안겨주는 자연에 위로받고
휴식도 하면서 매일매일 즐거운 마음으로 보내셨으면 좋겠습니다.
항상 사랑과 행복이 가득하시길 바랍니다.

* 6월 일정 안내 및 알림 *

▶ ♣ 일정 안내

- ▶ 6월 12일 (수) 미용봉사 - 최지애 선생님
- ▶ 6월 25일 (화) 도자기 체험 - 박묘진 선생님
- ▶ 6월 28일 (금) 소비자교육 - 인제대학교 학생

▶ ♣ 6월 공휴일 등원 안내

- ▶ 6월 6일 월요일 현충일은 센터 정상등원하시면 됩니다.
(단, 석식은 제공되지 않습니다.)

♣ 주간보호 사회복지사 : 강지혜 (010-7540-0480)

김지연 (010-8805-0086)

♣ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

▶ ♣ 공지

- 2019년 4월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송 하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

* 6월의 건강정보 *

◀ 치매 예방 및 관리 지침 ▶

치매란? 이전에 비해 기억력을 비롯한 여러 가지 인지기능이 지속적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 초래된 상태를 말합니다.

♣ **건망증과 치매 차이** - 치매와 건망증은 엄연히 다릅니다.

중요한 약속이 있었는데 어디서 몇 시에 모이기로 했더라?

중요한 약속이 있었는데 뭐? 나는 그런 약속을 한 적이 없는데..

健忘증

- 사건의 세세한 부분을 잊는다
- 힌트를 주면 기억해낼 수 있다
- 본인이 기억력에 문제가 있다는 것을 인정한다

치매에 의한 기억장애

- 사건 자체를 잊는다
- 힌트를 주어도 전혀 기억하지 못한다
- 본인의 기억력에 문제가 있다는 것을 모르거나 인정하지 않는다

약속 (Clock icon)

치매: 약속한 자체가 기억나지 않는다
健忘증: 힌트를 주면 기억해낸다

판단력 (Target icon)

치매: 더운 날에 겨울옷을 입고 외출한다
健忘증: 판단력에 큰 문제가 없다

계산 (Calculator icon)

치매: 간단한 계산이 잘되지 않는다
健忘증: 실수를 하긴 하지만 생활하는 데 지장이 없다

사물 기억 (Lightbulb icon)

치매: 사물을 보고 '이게 뭐더라? 처음 보는 건데' 라고 생각한다
健忘증: 이름을 잊어버릴 때는 있으나 곧 생각한다

♣ **치매 예방수칙**

- 1) 몸을 움직여야 뇌도 건강하다.
- 2) 손과 입을 바쁘게 움직여라
- 3) 담배는 당신의 뇌도 태운다.
- 4) 과도한 음주는 당신의 뇌를 삼킨다.
- 5) 건강한 식습관이 건강한 뇌를 만든다.
- 6) 사람들과 만나고 어울리자.
- 7) 치매 치료 및 관리는 꾸준히 하자.



◀ 치매예방 및 관리지침 ▶

♣ 치매 예방 도움 식생활 수칙

- 1) 칼로리 섭취량을 줄이고 체중감량
- 2) 저지방 식사 하기
- 3) 매일 과일, 채소, 차 등 항산화식품 섭취
- 4) 하루 6잔 이상 물을 충분히 마시기
- 5) 좋은 지방이 많이 함유된 음식 섭취
(등푸른 생선, 과일, 녹색채소, 견과류 등)



치매 자가진단법

치매 환자들이 보이는 대표적 증상 10가지.
아래와 같은 증상이 있으면 전문의를 찾아 상의하길 권유함

- 일상생활에 영향 미칠 정도로 일에 대한 기억력 상실이 있다.
- 간혹 단어가 안떠올라 '그것, 저것' 등의 대명사로 표현한다.
- 관심과 의욕 저하. 매사가 귀찮고 사소한 일에 짜증이 난다.
- 시간과 장소를 혼동한다.
- 돈 계산을 자주 틀린다.
- 물건을 자주 잃어버린다.
- 익숙한 일을 처리하는 데 가끔 어려움이 있다.
- 판단력이 저하되어 그릇된 판단을 자주 한다.
- 안절부절 못하고 초조하다.
- 헛것이 보인다거나 헛소리가 들린다.

