

재난 대비

사전 준비

- 사랑하는 분이 입주시설에서 생활하는 경우, 시설의 재난 및 대피 계획에 대해 알아보십시오. 사랑하는 분의 대피를 당신이 책임져야 할 것인지 물어보십시오.
- 사랑하는 분이 당신과 함께 생활하거나 당신이 장거리 간병인인 경우, 대피 계획에 그의 특정 니즈가 포함되게 하십시오. 귀하 지역의 알츠하이머협회 및 기타 노인을 위한 서비스를 제공하는 기관에 연락하여 도움을 받을 수 있는지 확인하십시오.
- 비상 키트를 준비하십시오(아래에 제안책들참조).
- 배회하거나 의학적 비상인 알츠하이머병 또는 관련 치매 환자를 위한 24 시간 전국 비상 대응 서비스인 **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®**에 등록하십시오. 무료 전화번호 **1.888.572.8566** 으로 전화하거나 **www.alz.org** 를 방문하십시오.
- 당신이 이미 **MedicAlert + Safe Return** 에 등록되어 있는 경우에는 당신의 정보를 계속 업데이트하십시오.

재난이 곧 일어날 것임을 아는 경우:

- 당신과 알츠하이머병 환자는 안전한 곳으로 가야 합니다.
- 대피해야 할 경우에는 지체하지 마십시오. 교통이 막혀서 오래 지체될 가능성을 최소화하기 위해 가능한 한 일찍 떠나려고 노력하십시오.
- 당신이 이동하고 있음을 다른 사람들(가족, 친구, 의료진)에게 알리고, 당신의 연락처 정보를 주십시오. 당신이 이동함에 따라 규칙적으로 그들과 연락하십시오.
- 주요 부양인 이외에 치매환자의 병력, 투약품, 의사 정보 및 가족 연락처 기록을 갖고 있는 사람들을 확보하십시오.
- 여분의 약품을 구입하십시오.
- 사랑하는 분이 산소를 사용하는 경우, 반드시 휴대용 탱크를 입수하십시오.

비상 키트

비상 키트를 미리 준비하도록 하십시오. 비상 키트를 방수 용기에 넣어 쉽게 접근할 수 있는 장소에 보관하십시오. 비상 키트에 포함할 품목:

- 쉽게 입고 벗을 수 있는 옷(여러 벌).
- 의약품 (또는 최소한 용량이 적힌 투약품 목록).
- 접착포가 부착된 신발/운동화.
- 여분의 안경.
- 실금 제품.
- 환자를 위한 ID 팔찌 및 옷 태그 같은 여분의 인식표.

- 위임장 같은 법적 서류의 복사본.
- 환자의 상태 및 현재 투약품이 적힌 의학적 서류의 복사본.
- 보험 카드 및 사회보장 카드의 복사본.
- 방수 가방에 약품과 서류를 담으십시오.
- 의사의 이름, 주소 및 전화번호(휴대폰 포함).
- 치매 환자의 최근 사진.
- 핸드로션 또는 기타 안락을 증진하는 품목.
- 생수병.
- 좋아하는 물건 또는 음식. 유동식.
- 베개, 장난감 또는 껌안을 것.
- 알츠하이머협회 및 MedicAlert + Safe Return 의 전화번호.

재난 대비에 대한 상세 정보는 [국립허리케인센터](#)에서 입수하십시오.

대피 중

치매환자는 특히 혼란과 정서적 외상에 취약합니다. 치매환자는 무엇이 일어나고 있는지 이해하는 능력이 제한되며, 재난에 대해 말해 준 것을 잊을 수 있습니다. 일상의 변화, 여행 또는 새로운 환경으로 인해 일어날 수 있는 반응에 주의하십시오.

- 적절한 경우, 다른 사람들(호텔 또는 대피소 요원, 가족, 항공사 직원)에게 당신의 사랑하는 분이 치매여서 어떤 일이 일어나고 있는지 이해하지 못할 수 있음을 알려십시오.
- 환자를 홀로 두지 마십시오. 단 몇 분만에 배회하다가 길을 잃을 수 있습니다.
- 일상의 변화, 여행 및 새로운 환경이 야기할 수 있는 것:
 - 초조
 - 배회
 - 환각, 망상 및 수면장애 등의 행동 증상 증가.
- 침착함 유지하기 위해 최선을 다하십시오. 치매환자는 당신이 정한 정서 기조에 반응할 것입니다.

초조함을 예방하기 위한 조언

환자를 안심시키십시오. 손을 잡거나 당신의 팔을 환자의 어깨에 얹으십시오. 상황이 괜찮아 질 것이라고 말하십시오.

- 불안 에너지의 배출구를 찾으십시오. 같이 걷거나 환자를 간단한 일에 참여시키십시오.
- 환자가 흥분하면 그의 주의를 다른 데로 돌리십시오.
- 가능하면 환자를 더 안전하거나 더 조용한 곳으로 이동하십시오. 자극을 제한하십시오.
- 환자가 스케줄 대로 약을 복용하게 하십시오.
- 규칙적인 식사를 계획하고 규칙적인 수면 스케줄을 유지하도록 노력하십시오.

- 정교한 또는 자세한 설명을 하지 마십시오. 구체적 용어를 사용하여 정보를 제공하십시오. 짧은 설명과 함께 안심시키십시오.
- 일상 생활의 모든 활동에서 추가 지원을 제공할 준비를 하십시오.
- 환자가 당황했음을 보이는 단서(뚱지락거리고 가만히 못있음, 서성임)에 주의를 기울이십시오.
- 환자에게 그가 올바른 장소에 있음을 환기시키십시오.

초조해 할 때에 유용한 힌트

- 환자에게 정면으로 다가가서 그의 이름을 부르십시오.
- 인내심 있는 낮은 목소리로 차분하고 긍정적인 말을 하십시오. 안심시키십시오.
- 말의 내용보다는 표현된 정서에 반응하십시오. 예를 들면, “겉이 나서 집에 가고 싶은 거군요. 괜찮아요. 제가 여기 같이 있으니까요”라고 말하십시오.
- 환자 대상으로 논쟁하거나 고쳐주려고 하지 마십시오. 그대신 환자의 경험을 긍정해주고 안심시키며 주의를 딴 데로 돌리려고 노력하십시오. 예를 들면, “이 대피소의 소음이 무섭군요. 더 조용한 곳을 찾을 수 있는지 봅시다. 사진첩을 같이 봅시다.”

자신을 돌보십시오

- 사건에 대한 당신의 생각과 느낌을 잘 들어줄 사람을 찾음으로써 자신을 돌보십시오.
- 숨을 쉬고, 명상하며 생각할 짬을 내십시오.

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

업데이트: 2007년 11월