

치매를 앓고 있는 가족 일원이 더 이상 혼자서는 안전하지 않을 때는 언제입니까?

When is my family member with dementia no longer safe alone?

이 질문에 대한 쉬운 답은 없습니다. 치매를 앓고 있는 모든 개인과 가족은 각각의 개인차가 있습니다. 예를 들어, 질병의 진행, 각 개인이 질병에 반응하는 방식, 그리고 각 개인이 사는 환경 등은 안전에 영향을 줄 수 있는 요소들입니다. 모든 사람은 위험 수용 수준, 즉 위험을 감수하는데 얼마만큼 편안한지에 대한 기준이 다릅니다. 가족 내에서도 허용 가능한 위험 수준에 대한 인식이 매우 다를 수 있습니다.

There is no easy answer to this question. Every person with dementia and every family is unique. For example, the progression of the disease, how the person responds to it, and the environment the person lives in are factors that can impact safety. Everyone has different levels of risk acceptance, that is, how comfortable we are with taking risks. Within a family there can be very different ideas about what is an acceptable level of risk.

발생할 수 있는 위험을 주의 깊게 검토하면 의사 결정 과정에 도움이 될 수 있습니다. 다음은 치매가 있는 가족 일원의 안전에 대한 결정을 내릴 때 고려해야 할 사항들의 목록입니다.

A careful review of possible risks can help you in your decision process. Here is a list of things to consider as you make decisions about the safety of your family member.

- **흡연.** 가족 일원인 치매 환자가 담배를 피니까? 만약 핀다면, 타고 있는 담배를 방치합니까? 이런 행동은 기억력 상실을 겪을 때 발생할 수 있습니다. 알츠하이머 치매와 같은 진행성 치매가 있는 사람에게는 위험한 문제가 될 수 있습니다. 때로는 이런 사람은 흡연 사실 자체를 완전히 잊어 버립니다. 흡연을 줄이거나 끊는 방법을 고려해 보는 것이 중요할 것입니다.
- **Smoking.** Does your family member smoke? If so, do they leave burning cigarettes unattended? This can happen when someone has memory loss. If the person has a progressive dementia such as Alzheimer's dementia, this can become a dangerous problem. Sometimes the person forgets about smoking altogether. Working on ways to cut back or quit smoking will become important.
- **오븐을 켜 둔다.** 이런 행동은 냄비와 프라이팬을 정기적으로 태울 때 위험할 수 있습니다. 다음과 같은 방법으로 이 문제를 간단히 해결할 수 있습니다:
 - 자동으로 꺼지는 전기 주전자를 사용한다.
 - 오븐 손잡이를 제거하거나 회로를 차단하여 오븐이 작동되지 않도록 한다.
 - 전기 기술자에게 오븐에 자동 전원 차단 타이머를 설치하도록 한다.
- **Leaving the stove on.** This can become dangerous when people are burning pots and pans on a regular basis. There are straightforward ways to handle this, such as :
 - Using an electric tea kettle that shuts off automatically
 - Disabling the stove by removing knobs or turning off circuits

- Having an electrician install automatic shut-off timers on stoves and ovens.
- **응급 상황에 반응하지 않는다.** 가족 일원인 치매 환자는 응급 상황 시에, 어떻게 대처해야 하는지를 알고 있습니까? "화재가 발생하면 어떻게 하겠습니까?"와 같은 질문을 가족 일원인 치매 환자에게 해보십시오. 하지만, 치매 환자가 그 질문에 올바르게 대답할 수 있다고해도, 실제 상황에서는 필요한 조치를 취하지 못할 수도 있습니다. 어떻게 911 에 전화하고, 집에서 나와 이웃집으로 가는 방법 등을 실제로 보여달라고 하는 것이 중요합니다.
- **Not responding to emergencies.** Would your family member know what to do in an emergency? You may want to ask a question like “what would you do if there was a fire?” However, even if the person can answer this question correctly, they may not actually be able to do what is needed. It’s important to ask them to show you how they would call 911, leave the house and go to the neighbor’s, etc.
- **길을 잃는다.** 가족 일원인 치매 환자가 혼자서 외출합니까? 혼자 산책하러 나갑니까? 미국 알츠하이머 협회는 알츠하이머 치매 환자 100 명 중 약 60 명 (60 %)이 어느 시점에 가서는 “배회하고 길을 헤맬” 것으로 추정합니다. 이는 치매 환자들이 종종 익숙한 장소에서 길을 잃는다는 것을 의미합니다. 가족 일원인 치매 환자가 혼자 외출하는 경우에는, 알츠하이머 협회 (1-800-272-3900; www.alz.org)를 통한 Safe Return (안전 귀가) 프로그램과 같은 안전 시스템을 이용하는 것을 고려해 보십시오. Safe Return (안전 귀가) 프로그램은 개인 아이디 번호와 1-800 번호가 있는 의료 경보 팔찌로, 비상 연락처 데이터 베이스에 연결되어 있습니다.

알츠하이머 협회가 승인한 Comfort Zone 과 같은 GPS (위치 파악 시스템)에 기반된 장치도 있습니다.

- **Getting lost.** Does your family member leave the house alone? Go for walks? The National Alzheimer’s Association estimates that about 60 out of 100 (60%) of people with Alzheimer’s dementia will “wander” at some point. This means they get lost, often in a well-known place. If your family member is going out alone, you may wish to use a safety system such as the Safe Return program through the Alzheimer’s Association (1-800-272-3900; www.alz.org). Safe Return is a medic-alert bracelet with a personal ID number and a 1-800 number on it, which is linked to a database of emergency contact numbers. There are also GPS-based devices, such as Comfort Zone, which is endorsed by the Alzheimer’s Association.
- **밤에 집을 나간다.** 치매를 앓고있는 일부 환자들은 낮과 밤이 혼동되어 한밤중에 일어나서 옷을 갈아 입을 수 있습니다. 이런 행동이 문제가 되거나 한밤중에 집을 나간 적이 있다면, 야간 돌봄에 대해 생각해 보는 것이 중요해집니다. 다른 사람들이 집에 함께 있는 경우, 경보 시스템이나 어린이용으로 설계된 간단한 도어 고정 장치를 대문에 설치해야 할 수도 있습니다 (Toys-R-Us 어린이 보호용 장비 코너에 가보십시오). 혹시 치매 환자가 밤에 집을 나간 적이 있다면, 밤에 혼자 있는 것이 안전하지 않을 것입니다.
- **Leaving the house at night.** Some people with dementia get days and nights mixed up and may get up and get dressed in the middle of the night. If this is becoming a problem, or if the person has ever left the house in the middle of the night, then it becomes important to think about supervision at night. If other people are in the house, it may mean securing the doors, either with an alarm system or with simple door securing devices designed for children (try the Toys-R-Us

childproofing section). If the person has ever left the house during the night, they are probably not safe alone at night.

- **낮선 사람에게 문을 열어준다.** 누군가가 초인종을 누르면 가족 일원인 치매 환자는 어떻게 합니까? 낮선 사람에게 문을 열어 줍니까? 치매 환자는 안전하고 올바른 결정을 내리는 판단력을 서서히 잃게 됩니다. 문을 열어 낮선 사람을 집안에 들이거나, 그 사람에게 돈을 줄 가능성이 있는 경우에는 매우 위험해 질 수 있습니다.
- **Opening the door to strangers.** What does your family member do if someone rings the doorbell? Do they open the door to strangers? People with dementia slowly lose the ability to make safe, good decisions. This can become very dangerous if the person is likely to answer the door and invite a stranger in or give the person money.
- **돈을 나눠준다.** 우편물, 전화 및 컴퓨터상의 금전 요청은 판단력이 좋지 않은 사람들의 삶을 위험하게 만듭니다. 치매 환자는 금전적으로 이용당할 위험이 높습니다. 이는 낮선 사람이나 친척으로 부터 발생할 수 있습니다. 금전적 문제는 반복적인 기부나 반복적인 신용 카드 구매로 인해 발생할 수 있습니다.
 - 우편물이 문제인 경우, 한 가지 방법은 우체국 사서함을 만들어 가족 중 한 사람이 모니터링 하도록 하는 것입니다.
 - 휴대폰을 비공개 번호로 변경할 수 있습니다.
 - 가족 일원인 치매 환자가 컴퓨터를 사용할 수 있다면, 컴퓨터를 모니터링하기가 더 어려울 수 있습니다.

- 돈에 대한 접근을 제한하거나, 사용하고 있는 예금 계좌에 소액만 남겨두는 것이 중요해질 수 있습니다.
- **Giving money away.** Mail, phone, and computer solicitations make life dangerous for people with poor judgment. People with dementia are at high risk for being taken advantage of financially. This can happen with strangers or relatives. Financial problems can result from giving donations repeatedly or repeated credit card purchases.
 - If mail is the issue, one approach is to get a PO Box and have someone else in the family monitor it.
 - Phones can be changed to unlisted numbers.
 - Computers may be more difficult to monitor if your family member is able to use a computer.
 - It may become important to limit access to money or to leave only a small amount in a checking account for the person to use.
- **자주 넘어진다.** 가족 일원인 치매 환자가 자주 넘어지면, 혼자 있는 것이 안전하지 않을 수 있습니다. 치매의 초기 단계에서는 휴대 전화나 라이프라인 시스템을 이용하여 도움을 요청할 수 있지만, 질병이 진행됨에 따라 사용하는 방법을 기억하지 못할 가능성이 높습니다.
- **Falling often.** If your family member is falling often, they might not be safe alone.. In the early stages of dementia, they may be able to use a cell phone or a lifeline system to call for help, but as the disease progresses it is likely that they will not be able to remember to use it.
- **이전의 취미를 시도한다.** 사냥, 목공, 요리, 잔디 깎기와 같은 일부 취미에는 기계가 연관되어 있어서 매우 위험할 수 있습니다.

- 장비의 안전 취급에 대한 환자의 능력을 면밀히 관찰하는 것이 매우 중요합니다.
- 총과 탄약은 잠금된 보관함에 뒤야 합니다. 때로는 치매 환자의 집에서 연장이나 가전 제품을 치우거나 잠금 장치를 해두는 것이 중요해집니다.
- **Trying former hobbies.** Some hobbies, like hunting, woodworking, cooking, and mowing the lawn, may involve machines that can be very dangerous.
 - Closely watching the person's ability to handle equipment safely becomes very important.
 - Guns and ammunition should be stored in locked containers. Sometimes it becomes important to remove tools or appliances from the person's home or to keep them under lock and key.
- **알코올, 약물 및 가정용 독소 물질 다루기.** 알코올과 약물을 모두 모니터링하는 것이 매우 중요합니다.
 - 가족 일원인 치매 환자의 의사에게 안전한 알코올 섭취량에 대해 문의해 보십시오.
 - 복용약이 간단하다면 가족 일원인 치매 환자가 한동안은 안전하게 관리할 수 있습니다. 어떤 가족들은 점차적으로 약물 관리의 의무를 떠맡습니다; 또 어떤 가족들은 자동 경보 약물 디스펜서를 사용합니다. 기억 상실이 있는 사람이 어느 시점에 실수로 약을 과다 복용하는 상황을 막기 위해 약물 보관함을 잠궈두는 것이 중요해질 수 있습니다.
 - 가정용 세제가 잘못된 방법으로 사용되지 않도록 유의하십시오.
- **Handling alcohol, medications, and household toxins.** It is very important to monitor both alcohol and medications.

- You may want to ask your family member’s doctor about the amount of alcohol that is safe to consume.
 - If medications are simple, your family member may be able to manage them safely for a while. Some families gradually take over giving medications; others use alarmed dispensers. At some point locking up medications may be important to stop a person with memory loss from accidentally taking too much medicine.
 - Pay attention to household cleaners that may be used in the wrong way.
- **전화를 자주 하거나 불안감을 많이 보인다.** 가족 일원인 치매 환자가 전화를 많이 한다면, 불안감을 느껴서 도움을 찾고 있다는 신호일 수 있습니다. 이 시점이 치매 환자를 돌보거나 간병하는 시간을 늘리는데 적절한 시기일 수 있습니다. 기억 상실이 있는 사람이 불안감을 느끼는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 치매 환자는 종종 자신이 해야 할 일을 이해하는데 도움이 되는 중요한 정보를 잊어 버립니다. 그런 종류의 불안감은 집을 나간다가거나, 안도감을 얻기 위해 낯선 사람을 집 안으로 들이는 것과 같은 안전상의 위험으로 이어질 수 있습니다.
 - **Calling frequently or exhibiting a lot of anxiety.** If your family member calls a lot, this is probably a sign that they are feeling anxious and are looking for support. This may be a good time to think about increased supervision or a companion. It is not surprising that people with memory loss feel anxious. They often forget important pieces of information that help them understand what they are supposed to be doing. That kind of anxiety may lead to safety risks, such as leaving the house or inviting strangers in because they are looking for reassurance.

- 혼자서 산다.** 치매 환자는 언제부터 더 이상 혼자 살지 말아야 합니까? 다시 말하지만, 쉬운 답은 없습니다. 가족 일원인 치매 환자는 혼자 단시간 동안은 안전할 수 있지만, 일주일 내내 하루 24 시간은 안됩니다. 많은 가족들은 간병인/돌보미나 가정부를 시간제로 고용해서 집안일을 돕는 것으로 시작합니다. 어떤 가족들은 치매 환자가 친척 집에서 밤을 보내도록 주선합니다. 대부분의 사람들은 재택 돌봄, 성인 주간 프로그램, 가족 및 친구와의 정기적인 만남과 같은 다양한 접근 방식을 시도합니다. 위에 나열된 징후에 주의를 기울이면 치매 환자가 언제부터 더 이상 혼자있는 것이 안전하지 않는지를 판단하는데 도움이 될 수 있습니다.

- Living Alone.** When should a person with dementia no longer live alone? Again, there are no easy answers. Your family member may be safe for short periods of time alone, but not for 24 hours, 7 days a week. Often families start by arranging help in the home part-time through companions or housekeepers. Sometimes families arrange for their family member to spend nights at a relative's house. Most people try a blend of approaches such as home care, adult day programs, and regularly scheduled time with family and friends. Paying attention to the signs listed above can help you determine when your family member may no longer be safe alone.

더 자세한 내용은 어디에서 참조할 수 있습니까? Where can I learn more?

가정 안전에 대한 좋은 자료:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

Good resource on home safety:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

책임의 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

저자: Beth Spencer, LMSW

Author: Beth Spencer, LMSW

번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

[미시간 메디신 \(Michigan Medicine\) 의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 에 따라 인가 받았습니다.

최종 수정 2020/07

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 07/2020