

돌봄 제공자 핸드북

당신의 돌봄 제공 여정을 도와주는 정보 툴킷





감사드립니다

핸드북 내용의 작성, 편집, 검토, 집필자:

샌디에고 돌봄 제공자 연합, www.CaregiverCoalitionSD.org.

기금은 샌디에고 카운티 보건복지부, 노화 및 독립 서비스 본부를 통하여
전국 가족 돌봄 제공 지원 프로그램에서 제공됩니다

샌디에고 돌봄 제공자 귀하:

샌디에고 돌봄 제공자 연합(돌봄 제공자 연합)은 당신이 가진 돌봄 제공에 관한 모든 질문에 대한 답을 찾기 위해 대기 중입니다. 구성원들에는 비영리 기관, 사업체, 정부 기관들뿐 아니라 돌봄 제공, 시니어 돌봄, 노화, 그리고 삶의 마지막 문제 전문가들이 포함됩니다. 저희들의 목표는 돌봄 일을 할 때 당신이 돌봄 제공에 관해 더 많은 지식을 갖추므로써 사랑하는 이들이 겪는 스트레스가 적게 하는 것입니다.

돌봄 제공자 연합이 제공하는 내용:

- **무료 컨퍼런스:** 샌디에고 카운티 전역의 여러 지역에서 개최합니다. 이 컨퍼런스에는 돌봄 제공자가 흥미 있는 주제에 대해 고도로 교육받은 전문가가 진행하는 발표가 포함됩니다. 각 컨퍼런스에는 공정하고 무료로 시행하는 일시 위탁에 관한 자료도 포함됩니다.
- **웨비나:** 당신의 컴퓨터 또는 이동 디바이스를 이용하여 30분간 펼쳐지는 무료 교육 웨비나에 접근하세요.
- **발표자:** 돌봄 제공 연합 회원들과 관련자들이 샌디에고 카운티 전역의 다양한 집단에게 발표할 수 있습니다. 노년층을 위하여 다양한 주제 가운데서 선택하세요.
- **추천:** 저희 회원들은 당신이 자신의 필요성에 최선으로 부합하는 커뮤니티 자원을 찾도록 도울 수 있습니다.
- **돌봄 제공자 핸드북:** 저희 회원들은 자신들의 지식과 자원을 수집하고 편찬하고 기여하여 이 책을 만들었습니다.

당신은 돌봄 제공 여정을 통과함으로써 성공과 충만감을 만끽하도록 기원합니다!

샌디에고 돌봄 제공자 연합에 대해 더 알고 싶고 저희와 연결하고 싶다면:

저희 웹사이트 방문: www.CaregiverCoalitionSD.org

저희에게 이메일을 보내세요: InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com

페이스북에서 저희에게 좋아요를 하세요!



차례

| | |
|--------------------|----|
| 섹션 | 쪽 |
| 소개 | 5 |
| 섹션 1: 도움을 알아보는 방법 | 8 |
| 시작합니다 | 9 |
| 종합 정보와 보조 클리어링하우스 | 10 |
| 돌봄 제공자 웹사이트 | 11 |
| 섹션 2: 자료 안내 책자 | 14 |
| 노화 및 독립 서비스 본부 | 15 |
| 공공 급여 | 16 |
| 지역 비영리 기관 | 18 |
| 노인병 사례관리 | 20 |
| 섹션 3: 일반 필요 정보 | 22 |
| 교통편 | 23 |
| 재가 돌봄 | 26 |
| 주거 옵션 | 28 |
| 성인 주간 프로그램 | 29 |
| 일시위탁 돌봄 | 29 |
| 영양 프로그램 | 30 |
| 동반 및 정서적 필요 | 30 |
| 기능성 및 의료 기기 | 31 |
| 섹션 4: 의사소통 | 34 |
| 중요한 대화는 일찍 하세요 | 35 |
| 보건의료전문인과 말하는 법 | 36 |
| 섹션 5: 재무 관계와 법적 문제 | 38 |

차례

| | |
|---------------------------------|----|
| 섹션 | 쪽 |
| 섹션 6: 안전 | 42 |
| 재해 대비 | 43 |
| 복약 관리 | 44 |
| 넘어짐 방지 | 45 |
| 섹션 7: 자가 돌봄 및 지원 서비스 | 50 |
| 자가 돌봄 팁 | 51 |
| 지지 그룹 | 53 |
| 섹션 8: 알츠하이머병 및 관련 치매의 이해 | 54 |
| 알츠하이머병 및 관련 치매의 진단 | 56 |
| 알츠하이머병의 단계 | 57 |
| 일반적인 행동과 트리거 | 58 |
| 의사소통과 행동 증상 관리를 위한 팁 | 59 |
| 안전 고려 사항 | 60 |
| 치매 단계의 일반적 행동을 다루기 위한 팁 | 61 |
| 테이크 미 홈 프로그램 | 62 |
| 더 나은 의사소통을 위한 툴 | 63 |
| 어려운 주제에 대한 대화를 위한 팁 | 64 |
| 스트레스 해결을 위한 팁 | 65 |
| 파킨슨병 | 66 |
| 파킨슨병, 알츠하이머와 치매 | 67 |
| 섹션 9: 정신건강 어려움과 함께 사는 사람을 위한 돌봄 | 70 |
| 같이 도움을 찾아봅시다 | 71 |
| 정신건강에 대한 지지 | 72 |

차례

| | |
|-------------------|----|
| 색션 | 쪽 |
| 색션 10: 임종 간병 | 74 |
| 완화치료 | 75 |
| 호스피스 간병 | 75 |
| 마지막을 위한 준비 | 76 |
| 임종 시간에 취하는 조치의 단계 | 77 |
| 돌봄 제공 이후의 삶 | 78 |
| 용어집 | 80 |
| 부록 | 84 |

소개

돌봄 제공자란 누구입니까?

많은 남성과 여성은 돌봄 제공자이지만 자각하지 못합니다. 배우자를 돌보고 있거나 나이 든 가족을 의사 진료에 데려 가거나 부모님을 금전적으로 돕고 있습니까? 나이 든 친척을 잡화점에 데려가거나 친구처럼 정기적으로 쇼핑을 합니까? 그렇게 한다면 당신은 돌봄 제공자입니다. 돌봄 제공은 일주일 한 번 활동적으로 하거나, 종일 하는 물리적 돌봄, 또는 이것의 중간에 해당하는 모든 것이 가능합니다.

사랑하는 사람을 돌보고 있는 경우, 그가 친척, 이웃, 친구 가운데 어디에 해당할지라도 이 핸드북은 도움이 될 수 있습니다. 이 책자는 로드맵으로 설계했으며, 당신의 여정에서 자원의 원천이 될 것입니다. 사람들은 각자 다른 욕구와 어려움이 있습니다. 지금 어떤 도움이 필요합니까? 미래에는 어떤 도움이 필요하게 될까요? 당신의 사랑하는 이에게 도움을 받을 의지가 있을까요? 각각의 상황에서 하나의 답변은 없습니다.



당신은 혼자가 아닙니다

지금 더 많은 사람들이 더 나이 들어서도 살아있는 행운을 누리지만, 또한 많은 사람들은 만성 건강 문제를 당면하고 있으며, 이는 해가 더할수록 더 발전할 수 있습니다. 가족들은 더 많이 돕기 위해 나서고 있습니다. AARP와 전국 돌봄제공 연합에 따르면, 3,400만 명 이상의 미국인들이 지난 12개월 동안 50세 이상 성인들에게 돌봄을 제공했습니다(2015년 현재). 돌봄 제공자 가운데 거의 75%가

여성들이지만, 돌봄 제공에 종사하는 남자들이 점점 많아지고 있습니다. 평균 연령 49.2세인 수많은 돌봄 제공자들은 자녀와 노년 친족의 돌봄 제공 사이에서 "샌드위치"가 되어 있습니다. 그렇지만 상당한 숫자의 돌봄 제공자들은 자신이 노년기에 있기 때문에, 가족 돌봄 제공자 인구 가운데 65세 이상이 3분의 1이나 됩니다.

남성이거나 여성, 젊거나 중년 혹은 노년 여부와 상관없이 무급 돌봄 제공자들은 상당한 분량의 시간, 에너지, 그리고 자신의 자원을 사랑하는 사람을 돌보는데 사용하며, 우리 커뮤니티의 사회적 열개를 강화하는데 중요한 역할을 합니다.

필요한 자원과 지원을 받으세요

사랑하는 이를 위한 도움 제공이 언제나 쉽지는 않습니다. 일부 사람들은 다른 사람에 비하여 금전 자원, 시간, 정서적 지원 제공을 더욱 잘 제공할 수 있습니다. 제대로 된 도구와 지원이 있다면 당신은 사랑하는 이와 자신의 가족을 위한 돌봄 제공을 할 수 있습니다.

사랑하는 사람이 알츠하이머병 또는 다른 형태의 치매, 파킨슨병과 같은 만성질환, 또는 폐병 또는 모든 종류의 질병이나 장애로 돌봄 제공자의 도움이 필요한 것 여부와 상관없이, 샌디에고 돌봄제공자 연합은 이 핸드북이 당신을 더욱 유능하고 균형잡힌 돌봄제공자가 되는데 도움이 되었으면 합니다.



섹션 #1: 도움을 알아보는 방법

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 시작합시다
 - 종합 정보와 보조 클리어링하우스
 - 돌봄 제공자 웹사이트

시작합시다

타인을 돌보는 것은 보상과 존경을 받을 만하지만, 힘겹고 압도당하는 일이기도 합니다. 저희는 광범위하고, 관료적이며, 건강하고, 합법적인 정부 시스템으로 해결하는 경우도 자주 있습니다. 어디에서 시작해야 하는지, 심지어는 어떤 질문을 해야 하는지 알기 어려울 수 있습니다. 시간을 들여서 교육받은 이용자가 되면 가장 최선의 결정을 내릴 수 있습니다.

돌봄 제공 절차 전반에 걸친 수많은 지점들에서 사회복지사가 하는 것과 마찬가지로 중단하고 시작하는 것이 도움이 될 수 있습니다: 평가가 그것입니다. 사랑하는 이가 관리하는 것과 관리하지 못하는 것을 정의하세요. 신체적 혹은 정신적 기능 가운데 어떤 측면이 변화했습니까? 이 변화는 지속적이거나 다양합니까? 하루 가운데 가장 좋은 시간과 좋지 않은 시간은 언제입니까? 이 상황에 대해 사랑하는 이는 무엇이라고 합니까? (가끔 우리들의 사랑하는 이는 우리가 예측하는 것 이상으로 할 수 있거나, 하고 싶거나, 관리할 수 있습니다.) 노인분의 재정 상황은 어떻습니까? 재정적이나 다른 방식으로 도울 수 있는 가족이나 친구가 있습니까? 정서적, 사회적, 정신적 지원은 어떻습니까?

정부를 수집함에 따라 관찰한 바와 돌봄 제공 계획에서 사랑하는 이의 욕구를 적게 될 것입니다. 또한 당신은 사랑하는 이의 의료 이력, 금전적인 원천, 중요한 문서의 장소와 같은 정보를 손에 잡히도록 유지해야 할 것입니다. 당신이 작성할 수 있는 이러한 정보 차트가 부록으로 있으니 참조하세요.

샌디에고 카운티에는 다행스럽게 노년층과 돌봄 제공자를 위한 프로그램과 자원이 충분합니다. 그러나 이러한 모든 것을 구할 수 있다는 것을 모르는 사람이 많습니다. 다양한 지역 기관, 공적 급여 프로그램 목록이 이 섹션에 있습니다. 교통편이나 재가 지원과 같은 주제에 관련된 특정 자료는 이 핸드북의 일반 필요 정보 섹션에서 찾을 수 있습니다.



지역 자원을 위한 일반 정보 & 도움 클리어링하우스

당신에게 필요한 도움의 종류를 정확하게 알고 있거나 가능한 프로그램 파악에 도움을 받고 싶거나 상관없이, 2-1-1과 노화 및 독립 서비스 본부 콜센터는 이것을 시작하기에 훌륭한 두 곳입니다.

2-1-1 샌디에고

www.211sandiego.org

낮이나 밤을 막론하고 언제든지 2-1-1에 전화하여 샌디에고에서 필요한 정보에 부응할 수 있는 사회 서비스 프로그램과 비영리 조직의 광대한 네트워크와 연결되도록 하세요.

노화 및 독립 서비스 본부 콜센터

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

샌디에고 카운티 보건복지부, 노화 및 독립 서비스 본부(AIS)는 샌디에고 카운티의 노화를 담당하는 지역 기관입니다. AIS 콜센터 직원들은 훈련받은 사회복지사로서 전화 내담자들을 카운티에 소속되거나 되지 않은 다음 서비스와 프로그램 모두에 연결합니다: 사례 관리, 식사, 그리고 더 이상의 내용. AIS가 제공하는 프로그램의 일부에 대해서는 12쪽을 참조하세요.



돌봄 제공자 웹사이트

샌디에고 노년 돌봄 안내 책자

www.sandiegoeldercare.com

독립적인 생활, 장기 요양, 노년층을 위한 자료가 수록된 이 무료 안내서는 샌디에고 유니온-트리뷴에서 매년 발간합니다. 여기에는 비영리 기관 자료뿐 아니라 노년층 서비스에 특화된 영리 사업체도 있습니다. 인쇄본 사본이 필요하다면 전화하는 곳: **(619) 293-1680**.

샌디에고 유니온 트리뷴 돌봄 제공 사이트

www.caregiversd.com

샌디에고 유니온 트리뷴은 돌봄 제공의 중요 내용, 도움받기, 치매 돌봄, 건강하게 지내기, 금전 문제와 같은 돌봄 제공 관련 기사, 지역 자원, 그리고 도움 말씀을 편찬합니다.

AARP® 돌봄 제공 자원 센터

www.aarp.org/caregiving

이곳에서는 **돌봄 준비 안내서**와 같이 다운로드 가능한 안내서 포함, 가족 돌봄 제공자들을 위한 많은 팁, 도구, 자료가 있습니다. 돌봄 제공의 기본, 집에서 돌봄, 재정과 법률, 돌봄 제공 삶의 균형.

AARP® 돌봄 제공 도구

www.aarp.org/caregivingtools

이 사이트는 건강 기록 서비스 검색, 법적 문서 접근 템플릿, 기타 많은 것들에 도움이 되는 다양한 무료, 웹 기반 도구들을 제공합니다.

샌디에고 돌봄 제공자 연합

www.caregivercoalitionsd.org

돌봄 제공자 연합 웹사이트는 가족 돌봄 제공자들에게 돌봄 제공자들을 위한 정보, 자료, 다가오는 지역 행사 정보를 제공합니다.

가족 돌봄 제공자 연합회 (FCA)

www.caregiver.org

이 전국 조직은 돌봄 제공자의 삶의 질을 개선하는 것을 목표로 하여 그들에게 정보와 서비스를 제공하고 옹호합니다. 이 단체의 웹사이트는 광범위한 돌봄 제공 주제(도움 기술, 다양성 & 문화 문제, 원격 돌봄 제공)와 건강 관련 주제(치매, 파킨슨병, 외상성 뇌손상)를 제공합니다.

보훈부(VA) 돌봄 제공 도움

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

VA는 제대군인들에 대한 돌봄 서비스를 제공하고 지원합니다. 이곳의 웹사이트를 방문하여 9/11 이후 부상을 당한 제대군인들의 돌보는 가족 돌봄 제공자를 위한 것과 같은 특별한 프로그램을 알아보세요. 이곳에는 특별 돌봄 제공 도움 전화 **(855) 260-3274**가 있어서 돌봄 제공자를 서비스에 연결시킵니다.



섹션 #2: 자료 안내 책자

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 노화 및 독립 서비스 본부
 - 공공 급여
 - 지역 비영리 기관
 - 노인병 사례관리

노화 및 독립 서비스 본부

샌디에고 카운티 보건복지부, 노화 및 독립 서비스 본부(AIS)는 노년층을 위해 다양한 프로그램과 서비스를 제공합니다. 종합적인 정보와 참조 도움, 그리고 아래에 열거하는 어떠한 프로그램에 대한 정보가 필요하다면 AIS 콜센터를 이용하세요: **(800) 339-4661**. 사회복지사들은 전화 내담자들을 다음과 같이 카운티에 소속되거나 되지 않은 모든 쪽의 서비스에 연결합니다: 재가 도움, 사례 관리, 식사, 그리고 더 이상의 내용.

재가 지원서비스 (IHSS)

IHSS는 저소득 노년층(65+)과 기타 사유로 집에서 지낼 수 없는 장애인들을 위한 개인 돌봄과 주부 지원을 제공합니다. IHSS 서비스는 개별 돌봄 제공자가 제공하며, 이 사람은 IHSS 이용자가 선택합니다. 많은 이용자들은 자신의 보조인으로 믿을 수 있는 가족이나 친구를 선택하며, 혹은 돌봄 제공자 등록자 명단에서 전문가를 탐색하여 선택할 수 있습니다.

성인 보호 서비스 (APS)

성인 보호 서비스 (APS)는 방임, 유기, 신체적, 성적, 금전적 학대와 같은 노인과 피부양자 학대 신고를 조사합니다. APS의 우선 사명은 보호의 제공이며; 다른 중요한 목적은 노년기 및 장애 성인들의 독립성과 존엄성을 유지하는 것입니다. 학대 조사에 추가하여 APS는 행복도 점검을 수행하며, 다른 기관 및 커뮤니티 파트너들과 협력하여 내담자의 안전을 증진하고 지원 자원을 제공하기 위해 노력합니다.

사례 관리 프로그램

이 프로그램은 종합적인 사회 및 보건 관리와 관련되며, 주로 다양한 건강 문제가 있는 저소득층 내담자를 위한 것입니다. 사례관리자는 내담자와 가족에게 다음과 같이 다양한 서비스를 지원합니다: 욕구 평가, 내담자 및 가족과 함께 하는 돌봄 계획수립, 다른 커뮤니티 기관과 함께 하는 돌봄 협력, 서비스 조성, 분기별 가정 방문, 그리고 매월 체크인. 현재 다음과 같은 종류의 내담자들이 AIS 사례관리 프로그램의 봉사를 받고 있습니다:

- 65세 이상 고령층 성인들로서 메디-칼 수급 자격이 있고 보호형 간호 또는 원조형 보호 시설에 배치될 위험성이 있는 사람.
- 60세 이상 성인들로서 중하위 수준이고(메디-칼 수급 자격이 있을 수도 없을 수도 있음) 보호형 간호 시설 배치 위험성이 있는 사람.
- 18세 이상 성인으로서 시설 입소 위험성이 있는 사람.

공공 급여

연령, 소득, 장애 상태 또는 기타 요건에 따라 당신 혹은 당신의 사랑하는 이가 다음 프로그램 또는 급여 자격이 될 수 있습니다.

칼프레시(다른 주에서는 SNAP)

예전에는 푸드 스탬프로 알려진 칼프레시는 사람들에게 신용카드처럼 보이는 전자 급여 카드를 사용하여 한정된 자원의 식품을 구매하도록 돕습니다. 도움을 받으려면 샌디에고 카운티 보건복지부, 이용자 서비스 접근 콜센터를 이용하세요: **(866) 262-9881**.

메디-칼(다른 주에서는 메디케이드)

이 연방 및 주 건강보험프로그램은 사람들에게 의료 진료를 받을 수 있는 제한된 자원을 지원합니다. 장애 노년층에게는 메디케어를 보충합니다. 샌디에고 카운티 보건복지부, 이용자 서비스 접근 콜센터에 접촉하세요: **(866) 262-9881**.

메디케어

메디케어는 65세 이상인 사람들(그리고 일부 젊은 장애인들)을 돕는 국가 건강보험 프로그램으로서, 그들의 보건의료를 위해 지불합니다. 메디케어 연락처 **(800) 633-4227**에 전화하거나 이곳에 방문: www.medicare.gov. 비영리 단체인 **엘더 로 & 애드버커시**는 전국 건강보험 상담 및 옹호 프로그램(HICAP)의 지역 전문가로서 메디케어와 관련하여 무료로 객관적인 안내와 상담을 합니다. 더 많이 알고 싶다면, 엘더 로 & 애드버커시 연락처 **(858) 565-1392**에 전화하거나 이곳에 방문 바랍니다: www.seniorlaw-sd.org.

사회보장

이 전국 프로그램은 62세부터의 사람들 혹은 장애인이 된 사람으로서 엄격한 장애 및 직업 요건에 해당하는 이에게 매월 소득을 제공합니다. 퇴직 연금을 받으려면 최소 10년간 사회보장세를 납부했거나 다른 요건을 충족해야 합니다. 신청하려면 당신이 거주하는 곳의 사회보장청 사무소에 방문하거나, **(800) 772-1213**에 전화 또는 온라인을 이용하세요: www.ssa.gov.

생활보조금(SSI)

SSI는 65세 이상인 사람들과, 자원이 한정된 맹인 또는 장애인에게 월간 소득 급여를 지급합니다. 요건에 맞는 사람들은 사회보장과 SSI 지급을 모두 받을 수 있습니다. 지역 사회보장 사무소에 방문하거나, **(800) 772-1213**에 전화하거나, 온라인 www.ssa.gov에 방문하여 더 많이 알아보거나 신청하세요.

보훈 연금(VA)

보훈부(VA)는 제대군인들과 그들의 돌봄 제공자들에게 다양한 서비스를 제공합니다. 지역 급여사무소에 방문하거나, (800) 827-1000에 전화하거나, www.benefits.va.gov/sandiego/에 방문하여 더 많이 알아보세요. 추가하여, 샌디에고 군사 & 보훈 사무소 (OMVA)는 종합적인 급여 상담, 항변의 준비와 제출 등을 도울 수 있습니다. 정보가 필요하다면 OMVA 연락처 (858) 694-3222에 전화하거나 다음 이메일을 이용하세요: sdcvso.hhsa@sdcounty.ca.gov.



지역 비영리 기관

다음 지역 비영리 기관들은 고령층 그리고/또는 돌봄 제공자들에게 자료를 제공합니다. 도움이 될 수 있는 단체가 몇 군데 있습니다.

알츠하이머 협회, 샌디에고 / 본부 챗터

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

알츠하이머 전국 협회의 이 지역 챗터는 다음과 같은 서비스를 제공합니다: 교육 프로그램, 하루 24시간/일주일 7일 운영하는 도움 전화, 자원 정보, 매월 열리는 전화 돌봄 제공자 지원 집단, 그리고 온라인 커뮤니티 메시지 게시판.

알츠하이머 샌디에고

(858) 492-4400

www.alzsd.org

알츠하이머 샌디에고는 다음과 같이 다양한 혁신적 프로그램과 서비스를 제공합니다: 돌봄 제공자들을 위한 교실과 워크숍, 지원 및 토론 집단, 자원 정보, 치매 전문가의 전문적 안내, 사회성 활동, 일시위탁.

샌디에고 돌봄 제공자 연합

www.caregivercoalitionsd.org

돌봄 제공자 연합은 사랑하는 이를 돌보는 가족에게 지원, 교육, 옹호활동을 지원합니다. 이 연합은 가족들에게 봉사하는 다양한 영리 및 비영리 기관들로 이뤄졌습니다. 웹사이트에 방문하여 정보, 자원, 그리고 다가오는 돌봄 제공자를 위한 행사에 접근하시기 바랍니다.

엘더 로 & 애드보커시

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

엘더 로 & 애드보커시는 샌디에고의 60세 이상 거주자 혹은 60세 이상을 돌보는 사람들에게 무료 법률 지원을 합니다. 또한, 건강보험 상담 & 옹호프로그램(HICAP)은 메디케어에 관하여 편견없고 불편부당한 정보를 제공합니다.

엘더헬프

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

엘더헬프는 돌봄 주선하기, 교통편, 그리고 주택공유 프로그램과 같은 노년층 서비스에 추가하여 가족 돌봄 제공자들을 위한 웨비나와 온라인 코스를 제공합니다.

종파 초월 커뮤니티 서비스

www.interfaithservices.org

(760) 489-6380

종파 초월 커뮤니티 서비스는 에스콘디도, 오션사이드와 카운티 북부의 주변 커뮤니티에 거주하는 노년층들이 자신들의 집에서 최대한 안전하게 지낼 수 있도록 서비스를 제공합니다.

샌디에고 유대인 가족 서비스

(858) 637-3018

www.jfssd.org

노년층을 위한 지원과 안내를 받으려면 JFS 노년층 도움전화에 연락해보세요. 유대인 가족 서비스의 발보아 애뷰뉴 노년층 서비스는 알츠하이머병과 치매 초기 단계 생활을 하는 노년층이 반일제 활동과 사회성 활동을 하면서 안전한 안식처를 누리도록 합니다.

샤프 시니어 자원센터

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

노년층과 돌봄 제공자들은 샤프 시니어 자원센터를 통하여 정보, 자원, 건강 검진, 무료 건강 교육과 돌봄 제공자 교실에 접근할 수 있습니다. 이 센터는 대중에게 무료로 개방됩니다.

남부 돌봄 제공자 자원센터 (SCRC)

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

SCRC는 가족 돌봄 제공자들에게 다음과 같은 무상 서비스를 제공합니다: 가족 자문/사례관리 서비스, 단기 상담, 법적/재정 자문, 교육과 훈련, 지지 그룹, 일시 위탁.

노인병 사례관리

돌봄 제공의 실행 계획은 극도로 복잡하며 가끔은 전문적인 노인병학 돌봄 관리자의 도움으로 개념이 정립되는 경우가 있습니다. 전문적인 노인병학 사례관리자(PGCM)는 사회복지사, 상담사, 노인학자 또는 간호사로서 노년층과 그들의 돌봄 제공자가 주어진 환경에서 최상의 삶의 질을 얻을 수 있도록 돕는 것에 전문화된 사람들입니다. 법률, 건강, 재무 분야의 사업체와 전문가들은 PGCM을 활용하여 그들의 고객이 자신들의 옵션을 이해하고, 욕구를 만족시키며, 질 높은 돌봄을 확보할 수 있도록 합니다. 돌봄 제공자로서 당신은 PGCM와 함께 노력하여 사랑하는 사람의 상황에서 어떤 것이 최선인지 확인할 수 있을 것입니다.

PGCM은 다음과 같은 수많은 방식으로 가족과 돌봄 제공자들을 돕습니다:

- 노년층 계획수립 평가를 수행하여 문제를 확인하고 해결책 제공하기.
- 재가 돌봄을 관찰하고 조정하고 모니터링.
- 가까운 곳이나 먼 곳에서 사는 단기 혹은 장기 도움 제공.
- 재무, 법률 혹은 의학적 문제를 검토하고 이 분야의 노인병학 전문가에게 추천서 발부.
- 위기 개입 제공.
- 내담자의 웰빙 평가와 모니터링을 위한 정기적인 방문 수행.
- 내담자를 다른 돌봄 환경으로 이동시키기 위한 이동 보조.
- 내담자와 가족 교육과 옹호 제공. 일부 PGCM은 또한 가족 또는 개인 치료/상담, 재무 관리, 후견인 혹은 보호자 조력을 제공합니다.

대부분 사례관리자들은 만성병 상태의 사람들을 돕기 위한 역량과 지식을 가진 경우가 많지만, 노년층에 집중합니다. 노인병학 사례관리자들은 시간당 \$50에서 \$200 정도 받습니다. 대부분 보험은 이 비용을 포괄하지 않습니다.

부근의 노인병 사례관리자를 찾으려면 노년기 간호협회 웹사이트를 방문하세요:

www.aginglifecare.org. 이전에는 전국 노년기 간호관리협회였던 이 산업 조직은 서비스와 같이 일하기 위한 전문가 선택, 윤리 표준, 지역 전문가 명단을 제공합니다.

저소득층 성인은 노화 및 독립 서비스 본부가 제공하는 사례관리 프로그램 가운데 한 가지를 통하여 무료 돌봄 조성 보조의 자격이 될 수 있습니다. AIS 콜센터 (800) 339-4661에 전화하여 더 알아보세요.

엘더십 (www.elderhelpofsandiego.org)과 같은 일부 커뮤니티 기관들 또한 무료 돌봄 조성 도움을 제공할 수 있습니다.

섹션 #3: 일반 필요 정보

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 교통편
 - 재가 돌봄
 - 주거 옵션
 - 성인 주간 프로그램
 - 일시위탁 돌봄
 - 영양 프로그램
 - 동반 및 정서적 필요
 - 기능성 및 의료 기기

교통편



교통에 관한 문제가 생기면 계획을 일찍 잡아서 사랑하는 이의 교통 수요를 맞추기 위한 자원 네트워크를 구축하세요. 사랑하는 이가 아직 운전할 수 있다면 그들의 욕구와 능력은 시간이 갈수록 변화할 수 있습니다. 교통 옵션은 그 사람이 사는 곳과 필요한 교통편의 종류에 따라 좌우됩니다.

운전자 안전

나이가 든다는 것은 반드시 한 사람이 더 이상 안전하게 운전할 수 없다는 것을 의미하지는 않습니다. 그렇지만 사랑하는 이가 운전대의 이면에서 누리는 안전에 우려가 든다면 그와 대화하는 것이 중요합니다. 전국 고속도로 운행 안전 행정처(NHTSA)는 노년기 운전자의 안전에 대한 정보와 운전자 안전에 관한 대화의 시작 방법을 안내합니다(www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). AARP®의 웹사이트에는 안전 운전 팁과, 온라인 및 교실 기반 현명한 운전자 코스 링크가 있습니다 (www.aarp.org/auto/driver-safety).

사랑하는 이에게 접근한 이후에도 여전히 걱정이 된다면 DMV와 접촉하여 그분이 검사를 받도록 요청할 수 있습니다. 의사들 또한 DMV에게 환자가 더 이상 안전하게 운전할 수 없는 것 같다고 알려줄 수 있습니다. 개인은 자동차부에 접촉할 수 있으며, 샌디에고 운전자 안전에 더 많은 정보가 필요하다면 (619) 220-5300에 연락하시기 바랍니다.

FACT

FACT는 2005년에 창립된 비영리 기관으로서 시니어와 장애인, 제대군인 등의 사람들의 교통편 접근을 개선 활동을 합니다. 샌디에고 카운티에는 자신의 특별한 욕구, 교통 노선에서 멀리 떨어짐, 혹은 교통편 서비스 부족으로 인하여 대중 교통에 접근할 수 없는 사람들이 수없이 많습니다. FACT는 교통편을 알아보는 사람들에게 이동성 관리자와 같은 역할을 하여 그들에게 가장 적합한 방식을 추천합니다.

추천: 교통편은 직접 대면, 전화, 그리고 웹 기반 이동 계획수립용 파인드-A-라이드를 통하여 추천합니다. FACT는 교통 기관, 사회서비스 기관, 신뢰 기반 조직, 특수 교통편 서비스들의 종합적인 데이터베이스를 유지합니다. FACT의 웹사이트 www.factsd.org 방문 또는 (888) 924-3228에 전화하시기 바랍니다.

저비용 승차: 라이드FACT는 시니어들(60+)이 주7일, 오전 7시~오후8시 사이 시간에 이용 가능한 저비용 교통 서비스입니다. 라이드FACT는 다른 교통 옵션이 없는 시니어들을 위한 것으로서 샌디에고 카운티의 모든 시티들과, 라모나 및 스프링 벨리 커뮤니티 거주 주민들이 이용할 수 있습니다. 예약은 오전 9시에서 오후 4시 사이, FACT 연락처 (888) 924-3228 에 전화하여 요청하면 됩니다. 이동은 최대 7일 이전까지 요청해야 합니다. 승차 요금은 최대 5마일 편도 기준 \$2.50부터 시작합니다. 5 마일 이상 승차 요금은 거리에 따라 \$4.00에서 \$10 사이입니다. 예약된 시간에 요청하면 개인 돌봄 전달자에게도 별도 청구 없이 편의가 제공됩니다.

FACT에 대해 더 많이 알고 싶다면 www.factsd.org에 방문하거나 전화: (888) 924-3228.

자원 운전자 프로그램

지역의 많은 비영리조직들은 60세 이상으로서 더 이상 단독 운전을 할 수 없는 사람들을 위하여 의료 진료약속에 대한 것과 마찬가지로 사업적인 만남, 개인 간호, 쇼핑을 위한 교통편을 제공합니다. 이 조직들은 자격 결정을 위하여 신청서가 필요하며 개별 프로그램은 집 코드를 기준으로 특정 지리적 영역을 제공합니다. 이 프로그램들은 커뮤니티 자원활동 운전자와 자가용을 이용하여 프로그램 참여자들에게 승차를 제공합니다. 모든 자원활동 운전자들은 환경 확인과 훈련을 거쳤으며, 반드시 현재 자동차 보험을 적용 받아야 합니다. 대부분 프로그램은 기부를 요청하며, 일부는 신청비가 필요합니다. 또한 일부 조직은 할인된 금액으로 된 택시 바우처와 쇼핑 서들을 제공합니다. 더 많은 정보가 필요하다면 샌디에고 카운티 자원활동 운전자 연합 홈페이지 www.sdcvdc.org에 연락하시기 바랍니다.

대중교통

샌디에고 대중 교통 기관들은 60세 이상인 사람들에게 할인 요금으로 된 월간 패스를 제공합니다. 할인 월간 패스를 신청하려면 자격 증빙과 함께 신청서가 필요합니다. 북부 카운티

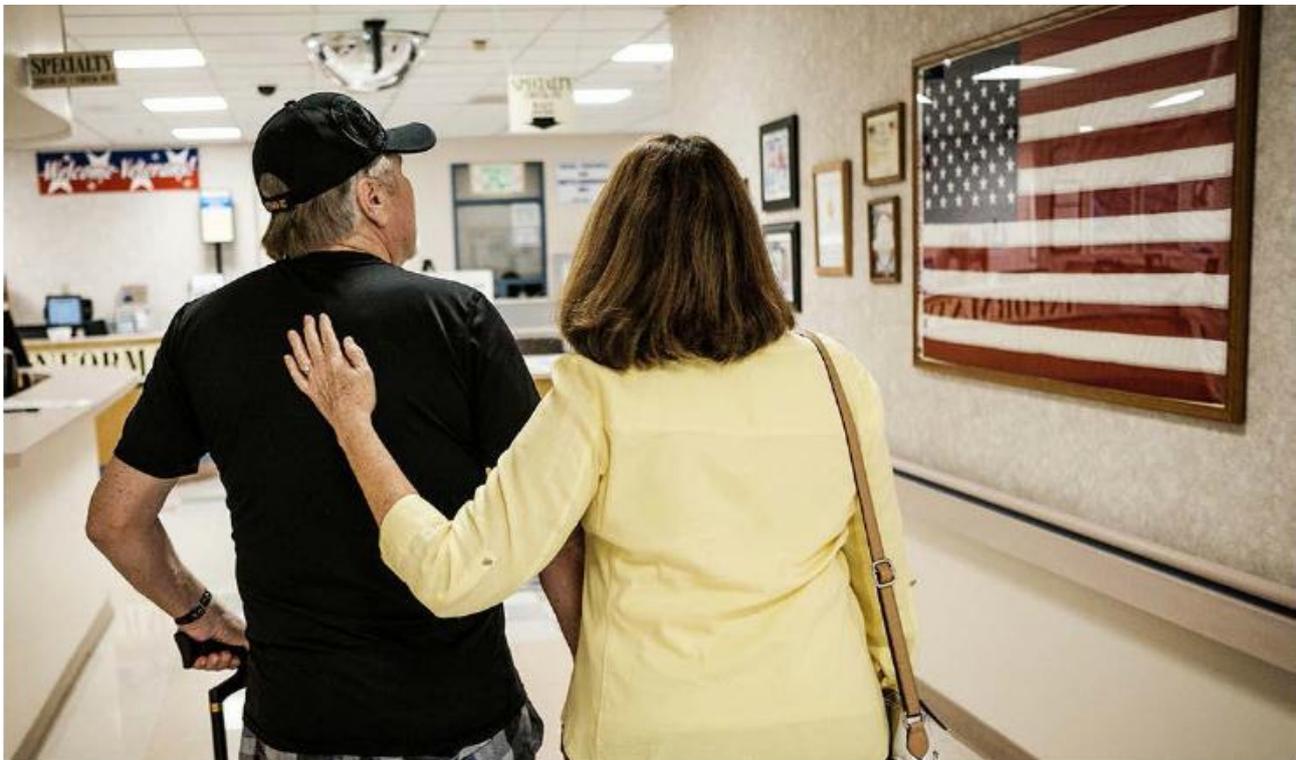
교통구역(NCTD) 페이지 www.gonctd.com에 방문하거나 샌디에고 광역 교통편 시스템(SDMTS) 페이지 www.sdmts.com에 방문하세요.

또한 교통편 시스템은 고정된 버스 시스템으로 이동할 수 없는 사람들을 위한 미국장애인법(ADA)을 따르는 보조교통수단 서비스를 제공합니다.

이 서비스를 이용하려는 사람은 반드시 자격이 인증되어야 합니다. ADA 인증을 받으려면 북부 카운티 교통구역에 대해서 www.adaride.com에 방문하거나, 샌디에고 광역 교통편 시스템에 대해서는 www.rideonmts.com에 방문하시기 바랍니다.

제대군인 교통

보훈부의 의료 진료약속에 대해서는 제대군인 교통편 네트워크에서 VA 메디컬 센터와 VA 미션 벨리 클리닉에 의료 약속으로 방문하는 환자들에게 무료 왕복 교통편을 제공합니다. 더 많이 알고 싶다면 (858) 552-7470에 전화하거나 www.bit.ly/sdvarides에 방문하시기 바랍니다.



재가 돌봄

전문적인 재가 돌봄 제공자 대부분은 비의료적 속성을 갖는 것으로 간주합니다. 비의료적 돌봄 제공자가 내담자의 개인적, 물리적 돌봄 욕구(목욕, 옷 입히기, 화장실 이용과 이동)를 많이 보조하지만, 특정 과업에서는 손톱 다듬기, 면도, 복약 관리와 같이 비의료적 돌봄제공자가 수행할 수 없는 것이 있습니다. 대부분의 재가 돌봄이 비 의료적인 것으로 인정되기 때문에 개인의 의료 건강보험은 이 돌봄 비용을 포괄하지 않습니다. 그러나 가족이 돌봄 비용을 보조적 혹은 전적으로 포괄하는 다른 옵션으로 장기요양보험과 VA 급여(지원 & 간병)가 있습니다.

알고 계셨어요?

샌디에고 카운티는 메디-칼 유자격자이면서 집에서 독립적으로 지내는데 도움이 필요한 사람에게 가정 돌봄 도움을 제공하는 재가 보조 서비스(IHSS)를 제공합니다. 더 자세한 내용은 (800) 339-4661에 전화하여 확인 바랍니다.

남부 돌봄제공자 자원센터, 알츠하이머 샌디에고, 유대인 가족 서비스 또는 엘더헬프와 같은 지역의 사회 서비스 조직들이 재가 과업의 일부를 도울 수 있을 것입니다. 재가 지원서비스(IHSS) 또한 자격 있는 사람들이 이용할 수 있습니다.



가정 돌봄 회사

캘리포니아는 현재 가정 돌봄 산업을 규제하고 있으며, 모든 가정 돌봄 회사들에게 주 당국에 등록하도록 요구했습니다. 이 규제에 따르면, 주 단위 면허를 받은 모든 가정 돌봄 조직(HCO)은 다른 여러 규정 가운데 배경 점검을 통과했고 주 필수 연례 교육을 이수한 노동자를 고용해야 합니다.

사랑하는 이의 돌봄 제공을 위한 가정 돌봄 회사를 선택할 때, 당신을 보호하기 위하여 다음 질문을 하는 것이 매우 중요합니다:

1. 이 회사는 캘리포니아주 사회서비스부의 면허를 받은 HCO입니까? 그렇다면 HCO 번호를 알려달라고 하세요. 방문: <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services/home-care-org-application-process>
2. 이 회사는 자신들의 돌봄 제공자(W2 세금 양식 발행)를 고용할까요, 혹은 개인 계약자를 사용할까요?
3. 회사는 근로자 상해보상보험을 제공합니까(돌봄 제공자가 당신과 함께 일을 하다 다칠 경우), 아니면 의뢰인의 책임인가요?
4. 그들에게는 각 직원/돌봄 제공자가 배경 점검을 통과했다는 증거가 있나요?

대부분 돌봄 서비스는 시간급으로 부담합니다. 가족들은 받는 돌봄의 종류를 기준으로 시급 \$22에서 \$33 정도 지급할 것으로 예상됩니다. 돌봄 대상자가 두 사람 이상이고 짧은 시간 근무(4시간 미만)를 요구한다면 더 높은 수준의 시급을 청구합니다.

샌디에고 돌봄 제공자 연합은 독립 돌봄 제공자 이용을 추천하지 않습니다. 누군가를 개인적으로 이용하기로 결정한다면, 스스로 고용주라고 생각하고 직접 책임 교육을 하시기 바랍니다. 의뢰인/가족이 주 면허 보유 유자격 가정 돌봄 회사를 이용하지 않고 개인 돌봄 제공자를 사용한다면 손해배상 부담이 있습니다.

샌디에고 카운티에는 가정 돌봄 회사가 수십 군데 있습니다. 회사 목록에서 검토하고 싶다면 샌디에고 노년 돌봄 안내 책자를 참고하세요(www.sandiegoeldercare.com). 미국 가정 돌봄 위원회(www.americanboardofhomecare.org)의 인증을 받은 회사들은 근로자 상해보상보험에 가입하고 독립 계약자가 아닌 해당 회사 직원으로 구성된 돌봄 제공자를 배치합니다.

주거 옵션

사랑하는 이를 집에서 더 이상 돌볼 수 없다면, 올바른 시설을 찾는 것이 당신과 사랑하는 이를 더욱 편안하게 만드는 중요한 발걸음이 될 것입니다. 시니어 주택에는 다양한 수준의 돌봄이 이뤄진다는 것을 이해하는 것이 중요합니다.

주거 서비스의 종류

- **독립 생활 시설:** 시니어 아파트로서 거주자들은 자신에게 필요한 것을 스스로 관리합니다. 일부 아파트에서는 음식, 교통편, 활동을 제공합니다.
- **도움받는 생활 시설:** 아파트 형식으로서 면허 받은 주거 단위입니다. 음식을 제공하고 목욕, 옷 입기, 복약 관리, 식사 시간, 교통편 등과 같은 일상 생활 활동에 도움을 제공합니다.
- **보드 앤 케어:** 면허 보유 가정 형태 시설로서 일상 생활과 복약 관리 활동에 도움을 제공하는 소규모 도움 대상 생활 시설을 일컫는 비공식 용어입니다.
- **기억력 돌봄:** 면허 소유 시설로서 관찰, 안내인, 활동 등을 운영합니다. 시설에는 배회를 최소화하기 위한 보안 대책이 있습니다.
- **보호형 간호 시설:** 캘리포니아의 너싱홈들은 주 및 연방 단위의 여러 공공 및 민간 기관의 면허와 규제 그리고/또는 인증을 받았습니다. 그들은 간호형 돌봄, 주간 활동, 재활과 같이 숙련된 도움으로 이뤄진 돌봄을 전면적인 범위로 제공합니다. 환자들은 질병이나 시술에서 회복하는 동안 짧은 기간 머물 수도 있고, 오랫동안 있을 수도 있습니다. 메디케어 혹은 메디케어 어드벤처지는 처방받은 시간 동안 이뤄지는 보호형 간호에 대해 지불합니다. 메디-칼은 일부 장기 비용을 감당할 것입니다.

추즈웰: 질 높은 도움 생활시설 위치를 찾는 툴

추즈웰은 샌디에고 카운티에서 후원하는 혁신적인 무료 웹 기반 프로그램으로서 노년층과 그들의 가족이 도움받는 생활 시설을 선택할 때 안내받을 수 있도록 도와드립니다.

<https://choosewellsandiego.org/hometo>에 방문하여, 11가지 품질 측정에 의한 채점에 자발적으로 동의하여 특별한 평가를 받은 추즈웰 시설들을 찾아보세요. 추가 정보가 필요하다면 (619) 795-2165에 전화하거나 다음 이메일로 접촉하세요: choosewellsandiego@gmail.com.



성인 주간 프로그램

성인 주간 프로그램 및 성인 주간 건강 돌봄센터는 안전하고 안정적인 장소로서 활동과 영양 공급, 따뜻한 환경을 위해 특별히 설계된 곳입니다. 성인 주간 건강센터에는 물리치료와 직업치료와 같은 의료 서비스가 포함될 수 있습니다. 서비스는 메디-칼, 장기요양보험, VA 급여에 포괄되거나, 자부담이 필요할 수도 있습니다. 성인 주간 돌봄센터 또는 성인 건강 돌봄센터 장소를 알아보시려면 AIS 콜센터 (800) 339-4661에 전화하세요.

일시위탁 돌봄

일시위탁은 쉼과 휴식, 재충전 기회를 갖게 합니다. 일시위탁은 당신이 자신의 건강 유지에 대해 생각할 때 중요한 것이며, 따라서 이것은 사랑하는 이의 건강에도 중요합니다. 도움을 받는 방법은 많이 있지만, 신청이 필요합니다. 너무 많은 돌봄 제공자들이 "혼자서 처리"하는 경향이 있으며, 심지어는 다른 선택이 있다는 것을 알아도 이를 고려하지 않습니다. 가족과 친구들과 돌봄 제공 당면으로 도와줄 수 있는지 대화하세요. 이것이 말로는 쉬운 것 같지만 돌봄 제공자와 지원을 하는 사람들은 다른 이의 도움 찾기를 꺼리는 경우가 많습니다. 누군가 도와주겠다고 물어본다면, "좋습니다"라고 대답하고 당신이 언제 어디서 도움이 필요한지 설명하세요. 아무도 자진해서 나서지 않으면 도움을 요청하세요. 어떤 것이 도움되는지 상세하게 설명하세요. 가장 중요한 것은 일시위탁 일정을 만든 이후에는, 그 시간에 당신을 위한 시간을 보내야 한다는 것입니다. 죄책감은 집에 두고 나오세요.

당신은 조력자를 채용하여 집에서 돕는 것으로 결정할 수 있습니다. 선택할 수 있는 기관과 서비스는 수없이 많습니다. 필요하다면 사랑하는 이를 기관으로 잠시 보낼 수도 있습니다. 누군가를 채용하는 것 말고도, 당신의 사랑하는 이는 여러 가지 무료 일시위탁 서비스 자격에 해당할 수도 있으며, 이는 당신에게 몇 시간 휴식 시간을 수시로 제공합니다. 일시위탁 돌봄 프로그램을 찾으려면 AIS 콜센터 (800) 339-4661에 전화하세요.



영양 프로그램

영양 프로그램은 식사시간이 간편하게끔 돕고 사랑하는 이에게 균형 잡힌 식생활을 보장합니다. 카운티 전역에는 노년층이 점심을 함께 할 수 있는 집합(집단) 점심 행사가 많이 있습니다. 일부 장소에서는 점심 전후에 프로그램을 진행합니다. 점심 비용은 기부를 권유하며, 그 내용은 장소에 따라 다양합니다. 노년층이 집에서 나갈 수 없다면, 지리적 위치에 따라 가정 배달 식사 프로그램을 많이 이용할 수 있습니다. **AIS 콜센터 (800) 339-4661**에 전화하여 가까운 식사 프로그램의 이름과 전화번호를 알아보세요.

동반 및 정서적 필요

대부분 사람들의 기본 욕구는 동반 욕구입니다. 우리가 나이를 들면 죽음이나 이주로 인하여 친구와 가족을 상실하게 됩니다. 결국 일부 노년층 사람들은 외롭게 됩니다. 또한 퇴직 이후의 노년층은 너무 많은 시간이 있지만 할 일은 적습니다. 커뮤니티 기관과 시니어센터는 노년층이 필요로 하는 사회적 지지와 동반 행사를 제공합니다. **AIS 콜센터 (800) 339-4661**에 전화하여 시니어센터 명단을 알아보세요.

돌봄이 필요한 많은 노년층들과 개인들에게도 나눌 것이 여전히 많이 있다는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 사랑하는 이가 다른 사람들에게 자신의 시간과 재능을 나눌 수 있도록 독려하세요 - 학교나 병원에서 자원활동을 하거나 교회나 유대교회에서 서비스를 제공할 수 있습니다. 집에서 머무는 사람들에게도 가능성이 있습니다. 예를 들자면 일부 병원에서는 신생아 집중 치료실에 있는 신생아를 위한 모자 뜨개질 자원활동가의 신세를 지고 있습니다. 사랑하는 이가 자신이 기여하기 위한 의미 있는 방법을 찾는데 도움을 주세요. 집 밖에서 자원활동이 가능한 사랑하는 이는 샌디에고 퇴직자 및 시니어 자원활동 프로그램(RSVP)에서 기회를 알아보도록 고려할 수 있습니다. 가능한 기회에 대해 더 알아보시려면 자원활동 프로그램 사무소 연락처 **(858) 505-6399**에 문의하시기 바랍니다.

기능성 및 의료 기기

기술은 노년층과 간호가 필요한 사람들의 안전과 웰빙을 위한 다양한 방법을 제공합니다. 일정 알림이, 원격 관찰, 의사소통 보조기 등과 같은 제품들을 이용할 수 있습니다. 추가하여, 치매 또는 기타 기억 장애가 있는 사람들을 위한 다양한 안전 제품이 있습니다. 창문과 문 경보음부터 자동 난로 잠금장치, 그리고 복약 관리 툴 등 광범위합니다.

의료 경보 시스템은 응급 대응 기기로서 시니어가 필요한 순간에 도움을 줄 수 있고 돌봄 제공자에게는 마음을 평안하게 합니다. 이러한 것들은 응급 시 도움 요청 방법을 제공하며, 혼자 지내는 사람들에게는 위한 부담 없는 안전망입니다.

의료 경보 시스템 구매 시 고려해야 할 몇 가지 중요한 사항입니다:

- 버튼은 방수가 되어야 합니다! 대부분 사고는 화장실이나 부엌에서 일어납니다.
- 서비스를 얼마나 받아야 할 지 확실하지 않으므로 계약서에는 서명하지 마세요.
- 선금을 지불한다면 낮은 가격으로 제안하는 회사를 주의하세요. 비용을 지불하는 기간 동안 해당 제품이 필요하지 않게 될 수도 있고, 회사가 사업을 계속하지 않을 수도 있습니다.
- 기술이 발전하여 일부 의료 경보기는 이제 집 밖에서도 사용할 수 있습니다.
- 지불을 해야 할 때는 의료경보기가 당신이 가입한 메디-칼 또는 메디케어 파트 B에서 포괄할 수 있습니다. 또한 민간 장기요양보험에서 일반적으로 포괄하기도 합니다.



의료 기구는 돌봄이 필요한 사람의 독립성 유지에 큰 도움이 될 수 있습니다. 다양한 휠체어, 이동용 의자, 워커, 지팡이, 기타 기기들은 넘어짐을 방지하고 안전을 향상시킵니다. 보조 기기 또한 사람들이 화장실에 있을 때, 목욕, 옷입기, 요리, 식사, 다른 장소로 이동할 때 도울 수 있습니다.

일부 기구는 의사의 처방을 받아 보험에서 포괄받을 수 있습니다. 의료기기 전문점은 돌봄이 필요한 사람에게 가장 적합한 기구를 파악하는데 도움이 될 수 있습니다. 메디케어 파트 B는 의사가 처방한 내구성 의료 기구를 포괄합니다. 샌디에고 노년 돌봄 안내 책자(www.sandiegoeldercare.com)에서 가정 의료 기기 공급 회사 목록을 참조하세요.



내구성 의료기구 사기: 경고

내구성 의료기구 사기는 보건의료 사기에서 대표적인 범죄 방식입니다. 그들은 이런 일을 메디케어 또는 민간 보험회사에 사기 보험 청구를 함으로써 저지릅니다. 이 사기꾼들은 주문서를 복사하여 의사가 처방하지 않은 의료기기를 환자에게 배달하고, 제품이 반송되면 이를 신용하지 않습니다. 당신 또는 사랑하는 이에게 필요하지 않았거나 수령하지 않은 어떠한 내구성 의료기구에 대한 과금이라도 발견한다면, 메디케어 그리고/또는 민간 보험회사에 사기 의심 건으로 신고하세요.



섹션 #4: 의사소통

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 중요한 대화는 일찍 하세요
 - 보건의료전문인과 말하는 법

중요한 대화는 일찍 하세요

돌봄 제공에 관한 주제는 때로 말하기가 어색하거나 불편합니다. 사랑하는 이가 더 이상 안전하게 운전할 수 없을지도 모릅니다. 또는 인지 기능에 약간의 변화가 있다는 것을 알아차리고, 당신과 사랑하는 이가 우리들 문제 관리를 위한 대화를 해야 할 시점이 지금이라고 생각할 수 있습니다. 이러한 주제는 독립성 상실이나 생활태도의 중대한 조정을 초래할 수 있으므로 다루기에 힘겹습니다.

경우에 따라, 선호하는 간호에 관한 것과 삶의 마지막 선택에 관한 대화는 이 가운데 가장 어렵습니다. 곤란한 과제는 미루고 보는 것이 쉬운 방법이기도 하지만, 미루면 미룰수록 더 큰 어려움에 봉착하는 경우가 많습니다. 우리는 사랑하고 신뢰하는 사람과 우리들의 생각과 관심을 공유하는 것이 최선이며, 이로써 우리는 필요한 시간을 준비할 수 있고 사랑하는 이가 원하는 것을 존중할 수 있습니다. 돌봄 제공 수요, 건강 진료 선호, 그리고 삶의 마지막 문제에 관한 대화는 먼저 시작하는 것이 중요합니다.

대화 시작을 위한 팁과 다루어야 할 주제를 구한다면 컨버세이션 프로젝트의 웹사이트를 이용하세요: <https://theconversationproject.org/>. 컨버세이션 프로젝트는 사람들이 삶의 마지막 간호에 대한 소망을 대화하는 것을 돕기 위해 헌신하며, 헬스케어 임퍼러브먼트 연구소가 사업을 주도합니다. 몇 가지 제안하는 토론 항목과 팁은 아래에 있습니다.

사랑하는 이와 의논해야 할 것들:

- 자신의 건강에 대하여 특별히 걱정되는 점이 있나요?
- 자신의 간호에 관한 결정에 적극적으로 관여하는 것을 좋아합니까? 아니면, 의사가 보기에 당신에게 최선이라고 생각되는 방식대로 하는 것이 더 나을까요?
- 당신에 대한 간호에 계속하여 누가 관여하면 좋겠습니까(혹은 그렇지 않겠습니까)? 당신이 자신에 관한 결정을 내릴 수 없다면 누가 대신하여 결정을 내리면 좋을까요?
- 원하는(혹은 원하지 않는) 치료 방식이 있습니까?
- 당신이 우려하는 반대 의견 또는 가족 긴장 관계가 있습니까?
- 당신이 정리할 필요가 있는 문제, 혹은 사랑하는 이에게 말해야 할 문제는 무엇입니까?
- 치료적 돌봄에 초점을 두는 것에서 편안한 돌봄에만 초점을 두는 것으로 변경시키는 것이 괜찮을 때는 언제입니까?
- 당신이 삶의 마지막 단계에 있다면, 자신에게 가장 중요한 것은 무엇입니까? 현재 단계는 어떤 것으로 보이십니까?

보건의료전문인과 말하는 법

진료약속에 가기 전에 의료 이력을 작성했으며 현재 증상과 복약에 관한 건강 기록을 유지하고 있다는 점을 확인하세요. 당신이 가장 관심 갖는 문제가 무언지 결정하고, 이것에 대한 대화를 먼저 하도록 확인하세요. 돌봄 제공자로서 보건의료전문인에게 사랑하는 이에 대해 말하는 것은 힘들 수 있습니다. 보건의료 문제에 대해 안내를 받고 이를 확인하고 참여하는 것은 중요합니다.

다음 정보는 사랑하는 이의 보건의료 전문가와 의논해야 하는 것입니다:

- 신규 또는 재발된 모든 증상으로서, 증상이 언제 발생했는지, 이로 인해 불편함이 얼마나 커졌는지, 그리고 영향받은 신체 부위가 어디인지를 포함합니다.
- 개인적인 정보로서 기분이나 스트레스, 우울증 또는 기억력 감소를 포함합니다.
- 흡연, 알콜과 카페인 섭취, 식사, 운동, 수면 등 건강 습관을 정직하게 알려줍니다.
- 일반약 복용, 비타민, 허브, 보조제, 안약 포함 모든 약 복용 내용과, 경험했던 모든 부작용을 알려주세요. 더 이상 복용하지 않는 모든 약을 열거하세요.
- 당신의 마지막 방문 이후에 일어났던 X-선, 랩 작업, 검사 결과 또는 의료적 업데이트를 제출하세요.
- 최근에 일어났던 모든 넘어짐과 이때의 환경에 대해 의사에게 말하세요.



섹션 #5: 재무 관계와 법적 문제

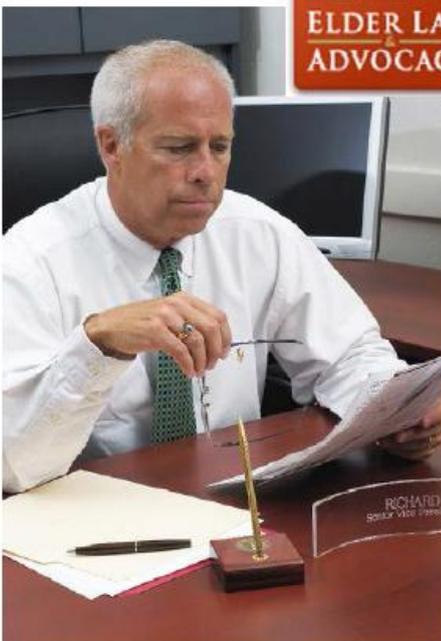
- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 중요한 재무 관계와 법적 문서
 - 도움되는 자원

중요한 재무 관계와 법적 문서

돌봄 제공자인 당신이 사랑하는 이를 도울 때 할 수 있는 가장 중요한 조치 가운데는 다양한 법적 문서에서 제시하는 법적 권리와 의무를 이해하는 것이 있습니다:

- 사전의사결정서
- 위임장 (POA)
- 재무 위임장 (FPOA)
- 생명유지 치료를 위한 의사 명령(POLST)
- 신탁
- 유언장

각 문서의 취지와, 이것들이 왜 필요한지에 대해서는 *알아야 하는 문서/용어 모음*을 참조하세요. 법적 문서는 노년층이 응급 상태 발생과 능력 상실이 일어나기 이전에 자신이 원하는 바를 입증함으로써 자신의 보건의료 그리고 재정 결정을 통제할 수 있게 합니다. 능력이란 사람이 법적 문서의 작성을 포함하여 자신의 삶에 관하여 효과적인 결정을 하는 정신적 능력의 유무를 표현하는 용어입니다. 사람이 능력을 상실하게 되면 대부분 경우 법적 문서를 작성하거나 변경할 수 없습니다. 비슷하게, 이 문서를 찾을 수 없을 때도 효력이 존재하지 않습니다. 응급 상황에서 핵심적인 문서가 어딘가 "안전한" 곳에 있지만 그 안전한 장소가 어디인지 모르기 때문에 찾지 못하는 경우가 있습니다. 그러므로 이러한 문서 작성은 중요할 뿐 아니라, 접근성과 사랑하는 이가 쉽게 찾을 수 있게 하는 것이 매우 중요합니다.



사랑하는 이가 중요 문서 가운데 아무것도 가지고 있지 않다면, 노인 담당 변호인의 자문을 받으시기 바랍니다. 지역의 비영리단체 **엘더 로 & 애드보커시**는 60세 이상 성인에게 사전 의사결정서와 위임장과 같은 일부 법적 문서 준비를 포함하여 무료 법률 서비스를 제공합니다. 엘더 로 & 애드보커시 연락처 (858) 565-1392에 전화하거나 이곳에 방문 바랍니다: www.seniorlaw-sd.org/.

더 집중적인 법률 서비스가 필요한 사람을 위해서는 전국 노인 법률 변호인 아카데미(NAELA) 웹사이트에서 노인 법률 변호인 명단을 볼 수 있습니다: www.naela.org.

편의를 위해, 사랑하는 이가 현재 가지고 있는 문서와 필요할 수 있는 문서를 추적하는 데 도움이 되는 양식이 이 안내서 뒷면에 있습니다. 부록을 참조하시기 바랍니다.

섹션 #6: 안전

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 재해 대비
 - 복약 관리
 - 넘어짐 방지

재해 대비

응급 상황이 일어나기 전에 모든 사람들이 준비를 시작할 수 있는 대책은 있습니다. 돌봄 제공자가 자신들의 재해 대비 계획을 만드는 것이 핵심입니다. 현장에서 당신 스스로가 만든 계획이 없다면 재해 발생 시에 사랑하는 이의 욕구를 돕는 것이 어렵게 됩니다.

도움이 필요할 수 있는 사람과 그들의 돌봄 제공자들의 재해 대비에 도움이 되는 안내서는 돌봄 제공자 연합 웹사이트에서 찾을 수 있습니다: www.caregivercoalitionsd.org. 자원 섹션 아래의 긴급 서비스 사무소: 재해 대비 계획으로 스크롤 다운 하세요. 이 핸드북은 여러 종류의 재해 대비 방법, 재해 발생시 취해야 하는 행동, 그리고 돌봄 제공 도움을 받는 사람들을 위한 맞춤형 개인 재해 계획 섹션을 포괄합니다. 추가 재해 대비 정보가 필요하고 응급 경보를 받기 위한 신청을 하고자 한다면 이곳에 방문하세요: www.readysandiego.org.

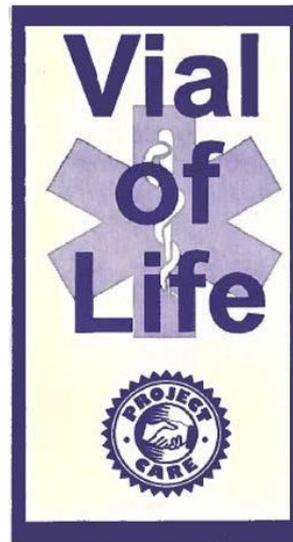


복약 관리

처방전을 받는 것이 힘들 수 있습니다. 이름 대부분이 생소할 뿐 아니라, 복용 정량과 시간 안내가 다양하여 쉽게 헷갈릴 수 있습니다. 복용약과 처방 의사 이름, 약의 농도(예를 들자면 150mg), 처방 용도, 하루 복용 회수를 목록으로 만들어서 종이나 폰과 같은 전자 디바이스에 목록으로 작성하는 것이 훌륭한 실천 방법입니다. 약 복용이나, 각 약물 사이의 상호 작용에 관하여 어떠한 질문라도 있다면 약사가 무료로 당신의 복약 목록을 검토할 수 있습니다.

바이알 기록지 양식을 작성하여 당신의 약 복용을 계속 추적할 수 있습니다(부록에서 샘플 양식 참조). 바이알은 자신의 의료 정보를 작성한 사람이 응급 상황 발생 시 응급 요원이 참조할 수 있도록 대비하기 위한 틀입니다. 이 양식은 환자가 말을 할 수 없거나 의료정보를 기억하지 못할 때 환자의 의료정보를 제공하기 위해 이용합니다.

차트에 모든 정보를 인쇄해서 누구라도 쉽게 읽을 수 있게 하세요. 처방이 바뀔 경우는 언제라도 그 내용을 목록에 기입하세요. 이 틀은 의사에게 방문할 때마다 가지고 가서 현재 기준으로 작성하여 손쉽게 유지하는데 큰 도움이 됩니다. 목록을 항상 업데이트하여 바이알 기록지를 당신과 사랑하는 이의 냉장고에 부착하세요. 여행을 할 때는 이것의 사본 한 부를 보건의료 담당자와 돌봄에 참여하는 다른 친척에게 주세요. 바이알 기록지 요청은 이 전화를 이용하세요: **(800) 339-4661**.



넘어짐 방지

11초 마다, 넘어짐으로 인하여 한 사람의 노년층이 응급실에서 치료를 받습니다. 넘어짐은 노년층의 안전, 독립성, 재정 안정, 신체 활동에 심각한 위협이 됩니다. 또한 넘어짐은 불안, 우울증, 무력감과 같은 여러 가지 정신적 합병증을 발생시킬 수 있으며 한편으로는 활동 회피, 고립감, 사회 연결망 차단으로 연결됩니다. 넘어짐을 둘러싼 대화의 많은 부분이 노년층에 집중되지만, 돌봄 제공자도 이 사건으로 인해 부정적 영향을 받을 수 있습니다. 돌봄 제공자는 자신의 돌봄 대상자가 넘어짐 또는 고통 경험의 가능성에 대해 과도한 불안을 경험할 수 있습니다. 또한 돌봄 제공자가 넘어짐을 목격할 경우, 마찬가지로 트라우마성 사건이 되어 심각한 정신 건강 후유증이 될 수 있습니다.

넘어짐은 노년층에게 치명적 상해와 비 치명적 트라우마 관련 병원 입원을 유발하기는 하지만, 이것이 노화의 숙명적인 결과는 아닙니다. 실제로 실용적인 생활방식 조절을 거치고, 균형과 체력을 개선하는 커뮤니티 기반 프로그램에 참여하고 넘어짐 방지 실천을 도입하면 노년층의 넘어짐 위험성은 줄일 수 있습니다. 돌봄 제공자로서 당신은 넘어짐의 일반적 요소, 넘어짐 방지를 위해 취할 수 있는 적절한 단계, 추가 정보를 위해 참조 가능한 커뮤니티 자료를 인지하는 것이 중요합니다.

알고
계셨어요?

노년층 4명 가운데 1명이 매년 넘어집니다. 넘어짐은 65세 이상인 사람들이 입는 치명적 및 비 치명적 상해 가운데 가장 우선적인 원인입니다.



넘어짐 방지를 위한 단계

- **신체 활동:** 당신의 돌봄 대상자가 자신의 신체 활동을 촉진할 수 있는 활동 참여 기회를 파악하세요. 다리 근육 강화와 균형 개선 피트니스 프로그램은 넘어짐 위험성을 감소시키는 것으로 입증되었습니다.
- **약 복용과 만성 질환 관리:** 많은 노년층들은 관절염, 당뇨병, 심장병과 같은 만성 질환과 관련된 통증과 기타 증상 완화에 도움이 되는 여러 가지 약을 많이 처방받습니다. 당신의 돌봄 대상자 담당 의사 혹은 약사가 전반적인 복용 검토를 한다면 넘어짐 위험을 줄이도록 변화시킬 수 있습니다.
- **가정 안전:** 노년층에게서 일어나는 넘어짐 관련 상해의 절반 이상(55%)이 집 안에서 일어납니다; 그러므로 당신의 돌봄 대상자의 집에 넘어짐 위험성이 있는지 조사하는 것이 중요합니다. 화장실에 손잡이 바 설치, 깔개에 넘어짐 방지를 위한 양면 테이프 사용, 잡동사니 치우기와 집안 배치 변경은 집을 더 안전하게 만들고, 넘어짐이나 미끄러짐 경우를 감소시키는 간단한 방법입니다. 또한 나이가 들수록 밝은 조명이 필요하므로 전구 밝기를 점검하세요. 전문적인 도움이 필요하다면 직업 치료사와 상담하세요.
- **시각적 점검:** 시각 장애는 노년층에게 넘어짐을 유발하는 대표적인 요인입니다; 그러므로 당신의 돌봄 대상자가 매년 시력 검사를 받는 것이 중요합니다. 돌봄 대상자가 틸트 변색 렌즈를 착용했다면 밝은 태양 아래에서 어두운 빌딩으로 들어갈 때 안경을 바꾸거나 렌즈가 적용될 때까지 움직임을 잠시 멈추도록 권유합니다. 이중초점안경은 계단을 오르내릴 때 문제가 되므로 진행할 때 주의해야 합니다. 시력이 나빠서 노력 중인 사람은 저시력 전문가와 상담하여 안전을 최대한 확보하세요. 샌디에고 맹인 센터(www.sdc.org; (619) 583-1542)와 점자 연구소(www.brailleinstitute.org/sandiego; (858) 452-1111)는 시각 장애인을 돕기 위한 양대 조직입니다.



넘어짐 방지 실행 계획

이것은 돌봄 대상자의 넘어짐 위험성을 감소시키고, 그의 건강과 안전을 유지하며, 그의 독립성을 촉진하기 위해 당신이 돌봄 제공자로서 오늘 실천해야 할 몇 가지 간단한 조치입니다.

현재 건강 상태를 의논하세요: 당신의 돌봄 대상자가 자신의 건강을 관리하는데 어려움이 있는지 판단하세요. 약 복용을 잊어버리거나 의자에서 앉거나 일어서는데 어려움이 있다면 경고 징후입니다. 돌봄 대상자가 자신의 건강 상태 변화를 경험하고 있다는 의심이 든다면, 자신의 주치 의사에 대한 매년 웰니스 진료방문 일정을 만들 수 있도록 도와주세요. 이 진료방문은 메디케어의 예방 급여에서 포괄됩니다.

당신의 돌봄 대상자가 걸을 때 벽이나 가구나 무엇을 잡고 움직이거나 의자에서 일어날 때 어려움을 겪는지 확인하세요: 이러한 움직임 모두는 당신의 돌봄 대상자가 운동을 통하여 균형, 힘, 걸음걸이를 개선시키도록 교육받은 물리치료사와 상담할 필요가 있다는 점을 가리킵니다. 당신의 돌봄 대상자의 독특한 필요성에 따라, 물리치료사는 위커나 지팡이와 같은 보조 도구 사용을 권유하고 이 기구 사용법을 지도할 수 있습니다.

적절한 커뮤니티 기반 넘어짐 방지 프로그램을 찾으세요: 샌디에고에는 사람들의 넘어짐 위험과 두려움 감소에 도움이 되는 것으로 입증된 넘어짐 방지 프로그램이 많이 있습니다. 다음은 이 가운데 넘어짐 감소를 목표로 하는 두 가지 신체 활동 프로그램입니다:

- **필링 핏 클럽:** 이것은 노년층이 가진 모든 능력을 위해 설계된 기능성 피트니스 프로그램입니다. 필링 핏 클럽의 목적은 노년층에게 안전하고 편안한 환경을 제공하여 신체 활동에 참여함과 동시에 다른 사람들이 자신의 신체적 피트니스 수준을 개발하고 유지할 수 있도록 하는 것입니다. 필링 핏 수업은 또한 사회적 상호활동, 즐거움, 그리고 자존감 형성을 촉진합니다. 모든 움직임과 운동은 다양한 신체 능력에 적응하도록 설계되었고 앉은 자세 혹은 선 자세에까지 수행할 수 있습니다. 필링 핏 클럽은 샌디에고 카운티에서 네 가지 전달 방법으로 제공합니다:
 - 현장 수업은 훈련받은 지도자가 30곳 이상의 커뮤니티 현장에서 매주 2~3회 개최합니다
 - 텔레케스트는 다음 채널에서 하루 세 번 합니다: 콕스 채널 19 또는 24, 타임워너 채널 83, U-버스 채널 99
 - 온라인: www.CountyNewsCenter.com
 - 집에서 이용하기 위한 동영상/DVD 프로그램(858) 495-5500에 전화하여 무료 사본 요청을 할 수 있습니다

- **태극권: 더 훌륭한 균형을 위한 움직임:** 이 무료 프로그램은 특히 노년층이 넘어짐의 두려움과 위험성을 감소시키도록 수정되어 설계되었습니다. 수업은 샌디에고 카운티 전역의 여러 장소에서 열리고 있습니다.



이 프로그램과 넘어짐 방지와 관련되는 기타 활동에 대해 더 많은 정보가 필요하다면 (858) 495-5500에 전화하거나 다음 웹사이트에 방문하세요:

- www.SanDiegoFallPrevention.org – 동영상, 지역 자원(운동 교실, 지역 물리치료사들, 집 구조변경 안내와 의료 경보) 툴킷, 그리고 여러 가지!
- www.HealthierLivingSD.org – 프로그램과 교실 일정 포함



LIVE WELL
SAN DIEGO



섹션 #7: 자가 돌봄 및 지원 서비스

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 자가 돌봄 팁
 - 지지 그룹

자가 돌봄 팁

타인을 돌보는 것은 높은 신체적, 정서적, 재정적 비용이 들 수 있습니다. 안내를 잘 받고 지원 시스템 구축은 중요합니다.

당신 스스로의 정서적 건강을 돌보는 것은 당신이 돌보는 사람을 위해서 당신이 할 수 있는 중요한 일입니다. 돌봄 제공자가 때때로 의기소침, 죄책감, 슬픔, 외로움, 낙담, 혼란, 또는 분노를 느끼는 것은 정상입니다. 정말로 자주, 돌봄 제공자들은 자신의 건강이 나빠졌고, 압도당하고 있으며, 신체적, 정신적으로 소모되었다는 것을 알게 됩니다. 당신 자신을 돌보는 데 지금 당장보다 더 좋은 시간은 없습니다.

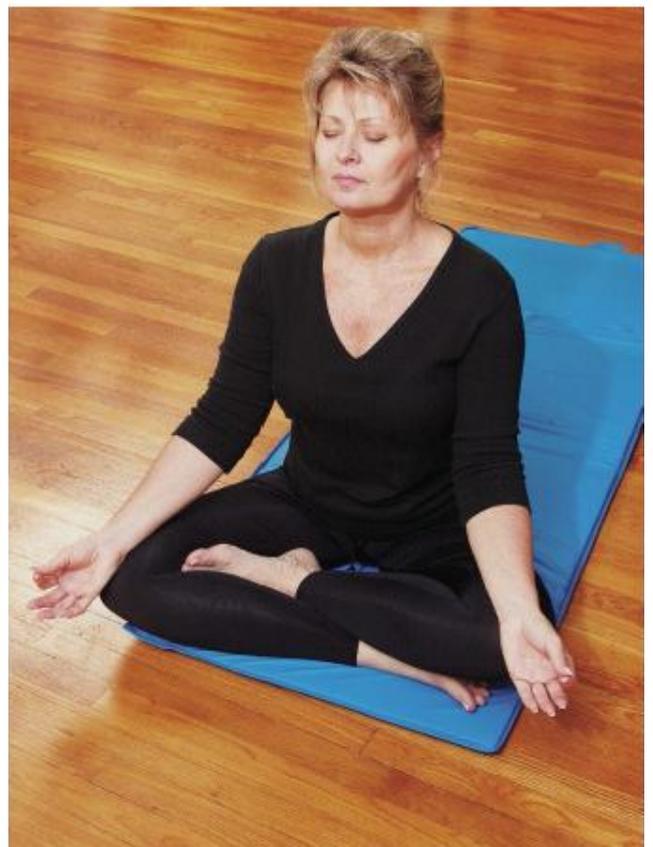
도움을 요청하는 것은 어려울 수 있고, 특히 항상 모든 일을 스스로 해왔거나, 다른 사람이 무엇을 도와줄 수 있는지 확신하지 못하거나, 자신이 강압적이라고 느끼는 경우에는 더욱 그렇습니다. 돌봄 제공자 연합은 당신이 도움을 찾아보도록 독려합니다 - 당신의 건강은 여기에 달려 있습니다!

자가 돌봄 팁

- **지원 그룹이나 토론 그룹에 합류하세요.** 이 그룹은 당신의 돌봄 제공 여정에 도움이 되는 정보, 지원, 해결책, 새로운 지식을 풍부하게 제공합니다.
- **당신 자신을 위한 시간을 찾아보세요.** 수시로 휴식을 취하세요. 믿을 수 있는 가족이나 친구들에게 돌봄 제공 과업을 도와달라고 요청하여 그 시간에 당신 자신의 필요에 집중하세요. 일시위탁 프로그램 또한 가능합니다.
- **당신의 스트레스 수준을 관리하세요.** 스트레스는 신체 문제(흐리게 보임, 위장 장애, 고혈압)와 행동 변화(과민성, 집중력 결여, 식욕 변화)를 유발할 수 있습니다. 당신의 증상을 적었다가 필요하다면 의사와 의논하세요. 당신에게 작용되는 휴식 방법을 찾도록 노력하세요.



- **친구와 시간을 보내세요.** 다른 사람들과 연결되고, 당신의 두뇌를 자극하여 스스로를 깨어나게 하는 탈출구를 갖는 것은 언제나 스트레스를 줄이고 건강한 생활을 유지하게끔 합니다.
- **당신의 취미와 흥미를 위한 시간을 계획하세요.** 당신이 사랑하는 일을 하는 것은 자신의 에너지 레벨을 높이며 스스로를 긍정적이고 인내심 있게 유지하는데 도움이 됩니다.
- **영양 식품을 먹으세요.** 위안을 주는 음식을 먹고 싶겠지만, 이것은 피로, 건강 악화, 그리고 다른 의학적 문제를 추가시킵니다. 에너지가 있고 깨어있는 상태를 유지하는 것은 인지 기능과 심장 건강 강화에 도움이 됩니다. 고혈압 중단을 위한 지중해식 및 식이요법 접근법(DASH)은 건강한 두뇌와 신체 유지를 위한 효율적인 식사 방법으로 증명되었습니다.
- **최대한 자주 운동하세요.** 매일 집 밖으로 나갈 수 없다면 집에서 활동을 유지하기 위한 방법을 찾아보세요. 필링 핏 DVD를 이용하거나 텔레비전 운동 채널의 워크아웃을 따라해보는 것을 고려하세요.
- **의사를 정기적으로 만나세요.** 정기적인 검진은 당신의 전반적 건강을 모니터링하고 조기 건강 개입이 필요할 때 각성하기에 좋은 방법입니다.
- **커뮤니티 자원에 대해 알아보세요.** 성인 주간 프로그램, 재가 도움, 동반자 돌봄, 음식 배달은 당신의 일상 과업 관리에 도움이 될 수 있는 서비스의 몇 가지 예입니다. 이 핸드북과, 10쪽의 웹사이트를 탐구하세요.
- **교육받은 돌봄 제공자가 되세요.** 사랑하는 이의 상태가 저하된다면, 새로운 돌봄 제공 기술을 도입할 필요가 있습니다. 돌봄 제공자 연합과 기타 커뮤니티 조직들이 제공하는 교육 세미나를 찾아보세요.
- **당신의 건강, 법률, 재무 정보를 최신 상태로 유지하세요.** 자신에게 무슨 일이 일어날 경우를 대비해 계획을 세워두면 돌봄을 받는 사람의 안전을 보장하고 가족에게 불필요한 스트레스를 예방할 수 있습니다.



지지 그룹

지지 그룹에 합류하는 것은 당신의 돌봄을 위한 중요한 단계입니다. 지지 그룹은 당신이 생각하고 느끼는 것을 비슷한 상황에 있는 다른 사람들에게 자유롭게 말할 수 있는 엄청난 기회입니다. 다른 참가자들이 제안하고 자신의 이야기를 하고, 당신에게 자신이 압도당하고 불안한 유일한 사람이 아니라는 점을 일깨워 줄 것입니다. 그룹이 "질병 특정"이나 일반적인 돌봄 제공 어느 것을 다루든지 상관없이 그곳은 당신을 교육하기에 뛰어난 장소가 되거나, 지지 받는 환경에서 배움을 기댈 곳을 찾을 수 있는 장소가 될 것입니다.



누군가 "한때 지지 그룹에 참여하려 했지만 나에게는 안 맞았어..."라고 하는 말을 듣는다면, 각 그룹이 참여하는 사람에 따라 고유한 점이 있다는 점을 고려하시기 바랍니다. 하나의 그룹이 모든 시간의 모든 사람에게 적합한 경우는 없습니다. 당신과 당신의 환경에 적합한 그룹이 있을 수 있습니다. 직접 대면 그룹에 참석이 힘들다면, 온라인으로 가능한 그룹과 메시지 게시판이 있습니다.

도움을 청하는데 어려움이 있다면 팁을 활용하세요:

- 사람들에게 음식을 만들거나 처방약 받아오기, 당신이 돌보는 사람 방문하기, 또는 이 사람을 잠깐 데리고 나가기와 같은 구체적 방법으로 도와달라고 요청하세요.
- 재가 돌봄 전문가, 일시위탁 프로그램, 성인 주간보호, 그리고/또는 주거형 돌봄 서비스가 필요할 때 그들의 도움을 이용하세요. 당신과 가까운 곳의 자원 위치를 알아보기 시작하려면, **2-1-1 샌디에고**(www.211sandiego.org)에 접촉하거나, 샌디에고 유니온 트리뷴스 돌봄 제공자 웹사이트(www.caregiverSD.com)에 방문하거나, **노화 및 독립 서비스 본부 콜센터 연락처 (800) 339-4661**에 접촉하세요.
- 당신이 제대군인이거나 이 사람을 돌본다면 당신을 도울 수 있는 자원은 많이 있습니다. 미국 제대군인부(VA)는 VA 돌봄 제공자 지원 웹사이트 www.caregiver.va.gov가 있으며, 샌디에고 카운티 군 및 보훈 사무소 연락처 **(858) 694-3222**에 연락하면 됩니다.



섹션 #8: 알츠하이머병 및 관련 치매의 이해

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 알츠하이머병 및 관련 치매의 진단
 - 알츠하이머병의 단계
 - 일반적인 행동과 트리거
 - 의사소통과 행동 증상 관리를 위한 팁
 - 안전 고려 사항
 - 치매 단계의 일반적 행동을 다루기 위한 팁
 - 테이크 미 홈 프로그램
 - 더 나은 의사소통을 위한 툴
 - 어려운 주제에 대한 대화를 위한 팁
 - 스트레스 해결을 위한 팁
 - 파킨슨병, 알츠하이머와 치매



전문가들은 미국인 가운데 5백만 명 이상이 어떤 형태라도 치매를 앓고 있다고 짐작합니다. 치매는 돌이킬 수 없이 진전되는 두뇌 장애로서 기억과 사고 기능에, 그리고 결국에는 가장 쉬운 과업 수행 능력에 영향을 미칩니다. 증상은 매우 광범위할 수 있지만, 사람들이 알아차리는 첫 번째 문제는 일상 생활에 충분한 영향을 미칠 수 있는 망각입니다. 2015년 현재, 샌디에고의 55세 이상 인구 가운데 84,000명 이상이 어떤 형태이든 치매와 함께 사는 것으로 추산됩니다.

노년층에게서 가장 일반적인 치매 종류는 알츠하이머병이고; 기타 치매에는 루치소체 치매, 전두 측두엽 장애, 혈관성 치매, 그리고 파킨슨병으로 인한 치매와 비슷한 장애가 포함됩니다. 이러한 질병의 성격으로 인하여, 알츠하이머병이나 관련 치매 증상이 있는 사람을 돌보는 사람은 특별히 힘들고 스트레스를 받습니다.

알고 계셨어요?

알츠하이머병은 현재 미국에서 여섯 번째로 많이 발생하는 사망 원인이며, 캘리포니아와 샌디에고 카운티에서는 세 번째 사망 원인입니다.

알츠하이머병 및 관련 치매의 진단

의사는 이 사람이 알츠하이머병 또는 관련된 치매에 걸렸는지 여부를 판단하기 위한 종합 평가를 수행할 수 있습니다. 이 검사들은 반복적으로 수행하여 의사에게 이 사람의 기억과 인지 기능이 시간이 지나면서 어떻게 변화했는지 정보를 전달합니다. 알츠하이머병의 확실한 진단은 사망 후에 임상적 측정과 부검을 통한 뇌 조직 검사를 연결해야만 가능합니다. 현재 임상 시험은 증상이 나타나기 전에 뇌 이상을 진단하고 추적하는 방식을 모색합니다.

인지 장애가 있는 사람은 의사에게 문제를 말해서 이 증상이 알츠하이머 때문인지 아니면 뇌졸중, 파킨슨병, 수면장애, 약물 부작용, 감염 또는 비타민 결핍이나 비 알츠하이머 치매와 같이 다른 원인인지 알아보게 해야 합니다. 일부 경우, 이 상태는 일부를 치료할 수 있고 되돌릴 가능성도 있습니다.

진단이 알츠하이머병이라면 질병 과정의 초기에 지원을 구한다면, 기저 질병의 진도를 정지시키거나 되돌릴 수 없기는 하지만, 일정 시간 동안 일상 기능을 유지하는데 도움이 될 수 있습니다. 조기 진단을 받으면 가족이 미래 계획을 세우는데도 도움이 됩니다. 그들은 재정과 법적 문제를 보살피고, 잠재적인 안전 문제를 다루고, 기억 돌봄에 대해 배우고, 지지 네트워크를 구성할 수 있습니다. 덧붙여서, 조기 진단은 사람들에게 알츠하이머병에서 가능한 새로운 치료법을 시험하는 임상시험에 참가할 기회가 더 많아질 수 있습니다.



알츠하이머병의 단계

알츠하이머병의 첫 번째 증상은 사람과 사람마다 다양하기는 하지만 질병 전개의 속도는 다르게 나타나며, 여러 단계는 알츠하이머병의 진도 이해를 위한 일반 기준을 제공합니다. 이 병이 사람들 각자에게 영향을 미치는 정도가 다르며, 각 단계에 걸리는 시간도 다양하고, 모든 사람 각자가 알츠하이머병 증상 모두를 경험하지 않는다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

초기 단계: 초기 단계에서 사람들은 단기 기억에서 변화를 경험하고, 사람과 단어 기억에 어려움을 겪고, 길을 더 자주 잃고, 돈 취급과 요금 지급에 문제가 있으며, 질문을 반복하고, 보통의 일상 과업 완수에 시간이 더 많이 걸리고, 성격과 행동 변화가 나타납니다. 이 단계의 평균 기간은 2~3년입니다.

중간 단계: 중간 단계에서는 언어와 추론, 감각 처리, 그리고 의식적 사고를 조절하는 뇌 영역에서 손상이 발생합니다. 사람들은 의사소통이나, 대화의 순서나 이야기 흐름을 따르는 것이 더 어려워집니다. 그들은 새로운 것을 배울 수 없고, 옷 입기와 같은 여러 과업이나 새로운 상황 처리를 할 수 없게 될 수 있습니다. 또한 이 단계의 사람들은 망상적 사고, 편집증을 경험할 수 있으며 충동적인 행동을 할 수도 있습니다. 이 단계의 평균 기간은 6~8년입니다.

마지막 단계: 나중 단계에서 뇌 전체로 손상이 번져서 더 많은 문제가 발생하고 뇌 위축(축소)을 초래합니다. 사람들은 의사소통이 어렵게 되고 일상 생활의 모든 부분(목욕, 옷 입기, 식사, 이동)에서 도움을 받아야 합니다. 신체는 삶의 마지막을 준비합니다. 이 단계의 평균 기간은 2~3년입니다.



이 병은 사람들 각자에게 다르게 영향을 미치고, 각 단계를 거치는데 걸리는 시간도 다양하며, 모든 사람들 각자가 알츠하이머병의 모든 증상을 겪는 것은 아닙니다.

일반적인 행동과 트리거

치매와 함께 사는 사람은 행동과 의사소통 능력에서 변화를 보이는 것이 일반적입니다. 행동이 의사소통 방식이 되는 경우가 많으며 불편함을 표현하려고 시도합니다. 이러한 원인 또는 "트리거"를 찾으면 행동으로 표현하는 욕구를 파악하는데 도움이 될 수 있으며, 따라서 당신은 행동이 전개되기 전에 이를 다룰 수 있게 됩니다. 행동의 원인을 파악하는 것이 어렵기는 하지만, 문제를 무시하지 말고 사랑하는 이의 정서적 필요성을 확인하는 것이 중요합니다.

일반적인 행동에 포함 가능한 내용은:

- **불안:** 방에서 서성거림, 안절부절, 쉽게 화 내기, 소리지름
- **공격:** 언어적 논쟁, 타인 위협, 자신이나 타인에 대한 신체적 상해
- **환각:** 현장에 없는 어떤 것을 보거나, 듣거나, 맛보거나, 느끼는 것
- **망상:** 존재하지 않는 어떤 것을 사실이라고 믿음
- **편집증:** 다른 사람들이 자신의 것을 훔치거나 거짓말을 하고 있다고 생각하고, 다른 사람들이 '나를 해치려 해요'라고 외침
- **혼동과 망각:** 치웠던 물건을 찾거나, 물건을 "안전하게 보관"하기 위해 비축하거나, 물건을 자세히 살펴보거나, 물건을 다른 장소에 놓는 것
- **황혼증후군:** 오후 늦게 또는 초저녁에 안절부절, 과민성, 또는 혼동을 겪음
- **과업 완수를 거부함:** 개인 위생, 식사, 약 복용 행위를 거부함
- **반복 행동:** 했던 말을 또 하거나, 단어, 질문, 행동을 반복함



일반적인 트리거에 포함 가능한 내용은:

- 통증, 우울증, 공포, 또는 스트레스
- 미 충족 욕구 - 배고픔, 목마름, 지겨움, 변비 같은 것
- 휴식 또는 수면이 너무 적음
- 더러워진 속옷이나 팬티
- 잘 알려진 장소, 일상 행동, 또는 인간성이 갑자기 바뀜
- 약물에 대한 상호 반응
- 요로감염 (UTI)
- 상실감 - 예를 들자면 운전의 자유나 사망한 배우자와 함께 있던 것을 그리워하는 것
- 지나친 소음 또는 혼동 혹은 방 안에 너무 많은 사람이 있음
- 타인에 의해서 목욕이나 사건이나 사람 기억과 같은 무언가를 하도록 강요받음
- 외로움을 느끼고 타인과 충분한 접촉을 하지 못함

의사소통과 행동 증상 관리를 위한 팁

- 설명은 짧게 하고 이해를 위해 추가 시간을 주세요.
- 사랑하는 이가 말하는 이면에는 어떤 기분이 있는지 확인하세요.
- 추론, 논리, 대응의 사용을 삼가세요.
- 할 수 있을 때는 유머를 사용하세요. 인내하고 재확인하세요.
- 사랑하는 이가 여전히 독립적이고 자존심이 있다고 생각하고 과업을 마치도록 도와주세요.
- 하루의 일정을 고정적으로 만들어서 사랑하는 이가 특정한 일이 언제 일어날 것인지 알게 하세요. 활동하는 한편 하루 중 조용한 시간을 만들어보세요.
- 가까운 곳에 익숙한 물건과 사진을 두어서 사랑하는 이가 더욱 안정되도록 도와주세요.
- 사랑하는 이가 안전하다는 것과, 당신이 그곳에서 돕기 위해 있다는 것을 확인시켜 주세요.
- 방 안에 소음, 잡동사니, 그리고 많은 사람들이 없게 하세요.
- 사랑하는 이가 물건을 어디에 숨길 수 있는지 찾아보거나 복제품을 구매하세요.
- 황혼이 되기 전에 불을 켜고 커튼이나 블라인드를 닫아서 그늘을 최소화하세요.
- 의사에게 불안이나 공격성 감소나 예방에 쓰이는 약이 있는지 물어보세요.
- 말다툼을 하지 마세요.
- 진실한 모습의 사람을 만나세요.
- 사랑하는 이가 진실하다고 인식하는 것을 바로잡을 필요는 없습니다.
- 위안이 되는 음악을 켜고, 좋은 책을 읽고, 멋진 산책을 즐겨보세요.



안전 고려 사항

경증 인지장애에 걸린 사람들은 종종 혼자서도 안전하게 살거나 머무를 수 있습니다; 그렇지만 일정한 시점이 되면 상해 또는 위험을 방지하기 위하여 전체 시간을 누군가와 함께 지내야 할 경우가 옵니다. 미리 계획을 세우고 상해를 예방하면 이분의 독립성을 연장시킬 수 있습니다. 아래에 열거하는 변화 가운데 몇 가지를 발견하면 관찰과 지원을 늘리거나 대안적 주거 옵션에 대한 계획을 세우도록 고려하세요.

다음 내용이 힘겨워집니다:

- 성공적이고 안전한 약 복용
- 잡화점 쇼핑, 음식 준비, 집안 청결 유지와 집안 수리
- 전화, 텔레비전, 기타 기술의 이용
- 현재 전화번호와 집 주소 기억
- 담배 불 끄기, 버너 또는 오븐 끄기, 집 잠그기 또는 주택 안전
- 균형 잡힌 식사와 적절한 분량의 물 마시기
- 기온에 맞는 옷 입기와 온도계 사용

사랑하는 이는 이런 경험을 합니다:

- 걱정스럽고, 두려워하고, 고립되고 외롭다는 느낌
- 편집증적인 생각, 환각, 망상, 공격성, 또는 자살 생각
- 사기, 텔레마케팅, 범죄의 피해자가 되는 것
- 걷기 그리고/또는 운전 시 길을 잃음, 또는 엉뚱한 곳으로 자주 감
- 체중 감소 또는 증가 그리고/또는 반려 동물의 체중 감소 또는 증가

돌봄 제공자로서 다음 내용을 발견합니다:

- 타인을 지속적으로 호출하거나, 이웃이 경찰에 신고함
- 집 주변에 있는 물건이 없어짐
- 사랑하는 이가 알 수 없는 타박상, 긁힘을 당하거나 이상한 자국이 있음
- 사랑하는 이가 문을 잠그고 열쇠 없이 나가는 경우가 자주 있음
- 개인 간호/위생을 잊어버림; 사랑하는 이가 늘 같은 옷을 입고 있음
- 차에 새롭게 부딪히거나 긁힌 자국이 있거나 운전 실수를 자주 함

치매 단계의 일반적 행동을 다루기 위한 팁

치매 초기 단계에서 만날 수 있는 행동:

단기 기억 문제

- 사진을 사용하도록 시도하여 중요한 관계가 있는 사람과 장소를 기억하도록 도우세요.
- 이분의 기억이 인생의 특정한 시간에 집중된다면 대화를 하여 그 시기에 대해 물어보세요.
- 메모, 시계, 달력, 사진과 같은 적절한 기억 보조도구를 사용하세요.

반복 행동

- 인내심을 가지는 것이 중요합니다. 이분에게 조용한 목소리와 부드러운 터치를 하면서 확인하세요. 예전에 이미 물어봤던 질문을 기억하지 못할 수 있다는 것을 명심하세요.
- 이분이 반복적인 행동을 하고 있다는 것을 지적하는 것은 도움이 되지 않는 경우가 많습니다.

치매 중기 단계에서 만날 수 있는 행동:

의심과 망상

- 이분과의 말다툼을 피하세요. 이분의 걱정을 공유하고 기분을 인정해주세요.
- 당신이 이분에게 부담을 주고 있지 않다는 것을 간단하게 설명하세요.
- 집안일을 돕거나 다른 활동을 같이 하자고 하여 이분의 초점을 돌리도록 시도하세요.

환각

- 조용하고 지지하는 태도로 반응하여 환각 이면에 있는 기분을 인정하세요. "듣고 보니 걱정이 되시는 것 같아요" 또는 "이것 때문에 놀라셨군요"라고 말할 수 있습니다.
- 오해를 유발할 수 있는 소리가 들리는 환경 혹은 그늘이나 반영, 마루나 벽 표면에서 왜곡을 일으킬 수 있는 환경을 교정하세요.

치매 후기 단계에서 만날 수 있는 행동:

공격성과 분노

- 이분을 촉발시키는 것이 무엇인지 확인하도록 노력하세요. 이 반응을 유발하는 어떤 것이 있습니까?
- 이분이 아프거나 불편함을 경험하는 것이 아니라는 것을 확인하세요.

황혼증후군 (하루 중 늦은 시간에 겪는 불안)

- 외출이나 목욕과 같은 활동 계획은 치매와 함께 사는 사람이 좀 더 깨어있는 시간인 오전이나 이른 오후 시간에 세우세요.
- 기상과 식사, 취침과 같이 최대한 많은 정규적인 일상 계획을 갖도록 독려하세요.

더 많은 제안을 보려면 이곳에 방문하세요: <https://www.alz.org/>.

테이크 미 홈 프로그램

길을 잃는 것은 두려운 일이며 위험할 수 있습니다; 특히 치매, 자폐증, 또는 기타 인지 상태가 있는 사람에게는 더 그렇습니다. 테이크 미 홈 프로그램은 등록소로서 집으로 귀가 경로에 대한 의사소통과, 집 찾기가 힘든 것으로 보이는 사람들을 위해 설계되었습니다.

아래에 있는 순찰 본부에 있는 범죄 예방 전문가에게 연락하면 사랑하는 이를 테이크 미 홈 프로그램에 등록할 수 있습니다:

- 4S 렌치
- 알파인
- 보레고 스프링스
- 불리바드
- 캄포
- 돌주라
- 폴브룩
- 임페리얼 비치
- 줄리안
- 레이크사이드
- 가든 그루브
- 노스 코스털
- 파인 벨리
- 포웨이
- 라모나
- 랜치타
- 란초 샌디에고
- 산 마르코스
- 산티
- 벨리 센터
- 비스타

누군가를 등록소에 등록하려면 설명이 있는 연락 정보와 함께 사진을 온라인으로 제출하세요: www.sdsheriff.net/tmh. 긴급 상황의 경우 법집행 조직 참여자들은 등록된 사람에 관한 중요 정보에 접근할 것입니다.

사랑하는 이가 실종되면 어떻게 해야 할까요?

즉시 911에 전화하고 사랑하는 이가 치매 또는 다른 장애가 있다고 설명하세요. 이분이 테이크 미 홈에 등록되어 있다면 비상 배치 담당자에게도 알리도록 하세요.

어떤 방식으로 도움이 됩니까?

구역 내 모든 법집행 단위에 신체 모습, 이분이 가장 갈 가능성이 높은 장소 정보와 함께, 트리거와 이를 완화하는 방법을 발송하여 실종자를 찾도록 할 것입니다.



더 나은 의사소통을 위한 툯

친절함과 이해를 통하여, 우리는 치매와 함께 살고 있는
이웃과 친구들의 삶의 질을 개선할 수 있습니다.



다음과 같은 툯과 알림으로 받을 수 있는 도움입니다:

1. 치매는 생각, 기억, 추론, 행동의 변화를 유발합니다; 참을성을 가지시기 바랍니다.
2. 치매와 함께 사는 사람과 대화할 때는 천천히 그분의 바로 앞으로 다가가고, 간단한 문장을 사용하고, 응답할 시간을 충분히 부여하세요.
3. 이분이 정확한 단어를 찾지 못한다면 몸짓이나 그림과 같이 시각적인 의사소통을 하도록 복돋우세요. 올바른 단어를 짐작하여 찾아내세요.
4. 모든 방법이 성공하지 못한다면 친근한 미소가 큰 도움이 됩니다.

툯 카드

치매와 함께 사는 사람은 의사소통 능력이 한정되고, 사회적 상호활동이 어렵습니다. 치매와 친구되기 툯은 의사소통 툯 카드를 개발하였으며 당신이 커뮤니티에서 치매에 걸린 사람과 동반할 때 이용할 수 있습니다. 이 카드에는 치매에 걸린 사람과의 상호 활동 방법에 관한 툯과 주지 사항이 있습니다.

저의 동반자는 치매와 함께 살고 있습니다.

당신의 이해에 감사드립니다!

의사소통 툯과 알림을 위하여 열어보세요.

프린트 가능한 툯 카드를 다운로드 하고자 하거나,
치매와 친구되기 툯에 합류하려면 이곳에 방문하세요:

www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

치매와 친구되기 툯



- 치매와 친구되기 활동 툯은 치매와 함께 사는 사람들과 관계를 유지하는데 도움이 되는 활동의 자료, 안내, 아이디어를 제공합니다.
- 일부 활동은 일대일 기준으로 활용할 수 있고, 다른 것은 소집단에 알맞을 수 있습니다.
- 이 툯에서는 "치매와 친구되기 실천" 방법, 또는 치매를 가진 사람과의 더 훌륭한 의사소통과 지지 방법을 소개합니다. 치매와 친구되기 렌즈를 활동과 상호활동에 갖다 대면 의사소통이 개선될 것이고, 낙담은 줄어들 것이며, 같이 지내는 시간은 더욱 즐거워질 것입니다.
- 툯의 다운로드 가능한 pdf 버전에 접근하려면 이곳에 방문하세요: <http://www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly>

이 자료는 귀하를 위하여 에이지 웰 샌디에고 치매와 친구되기 툯이 마련한 것입니다.

치매의 친구가 되기

치매와 함께 사는 것이 어떠한 것인지에 대해 배우고, 당신의 이해를 실천으로 전환하려면 60분간 펼쳐지는 비대면 워크숍에 참여하세요! AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov에 이메일을 보내면 치매와 친구가 될 수 있고 더 많은 것을 알 수 있습니다.

어려운 주제에 대한 대화를 위한 팁

사랑하는 이와 치매, 그리고 일상생활에서 치매의 영향에 대해 대화하는 것이 꺾끄러운 일이긴 하지만, 이 대화는 최대한 빨리 시작하는 것이 중요합니다. 긍정적인 결과를 위해 당신이 의논을 어떻게 이끌어 낼 것인지 계획을 미리 세우세요. 할 말을 연습하고 최대한 편안한 자세를 갖도록 시도하세요. (추가 팁에 대해서는 **34쪽과 35쪽을 참조하세요.**) 아래에서 약간의 대화 제안을 찾을 수 있습니다.

의사에게 찾아가기:

- 사랑하는 이에게 말하세요: "요즘 당신이 잊어버리는 경우가 더 많아졌다는 것을 알게 되었습니다. 의사와 이야기해서 우리가 어떻게 할 수 있는지 알아보시다."
- 즐거운 외출을 하면서 의사에게 방문하도록 제안해보세요.
- 편안한 언어를 사용하세요. 사랑하는 이가 할 수 없는 것보다는 할 수 있는 것에 중점을 두고 싶다는 것을 다시 확인하세요.
- 사랑하는 이에게 메디케어의 연례 웰니스 방문의 혜택을 누리도록 조언하고 식사하러 나가도록 제안하세요.

운전을 언제 그만둘 지 결정하기:

- 당신이 알아차린 그분의 운전 능력 변화에 대한 우려를 표현하세요.
- 이 대화는 즉시 하도록 하세요: "제가 당신의 운전에서 변화가 있다는 것을 알아 차렸다는 것을 알고 싶지 않으세요?"
- 사랑하는 이에게 말하세요: "당신은 사고가 일어나거나, 자신 또는 누군가 다치는 것을 원하지 않는다고 알고 있습니다."
- **22쪽을 참조하여** 다른 운송 옵션을 제공하세요.

법률과 재정 계획을 세우세요:

- 당신이 이 과정에 함께 있다는 것과, 계획을 세우는 것이 사랑하는 이가 자신이 원하는 방식으로 돌봄을 받는 것을 확립시키는 것이라고 설명하세요.
- 의료 의향서와 관련 문서는 나이가 들에 따라 모든 사람이 작성해야 한다는 것을 강조하세요.
- 사랑하는 이에게 말하세요: "필수적인 문서 작업을 지금 마쳤기 때문에 우리는 편안하게 되었고 시간을 함께 즐기는데 집중할 수 있습니다. 위기 상황이 되면 계획을 세우는 것은 더 어려울 것입니다."
- 그분께서 혼란스럽고 어려워할 수 있으므로 이 주제는 일련의 여러 차례 대화를 통해 의논하세요.
- 필요할 때는 전문가와 가족 구성원들을 참여시키세요.
- 더 많은 정보는 **37쪽을 참조하세요.**

스트레스 해결을 위한 팁

돌봄 제공은 부담스러울 수 있습니다. 신체적, 정신적 건강에 가족의 재무 문제까지 있으면 큰 부담이 될 수 있습니다. 자기 간호의 중요성에 대해서는 50쪽과 51쪽을 참조하세요.

몇 가지 추가 제안은 다음과 같습니다:

- 매일 일지를 쓰세요. 당신이 느끼는 것과 마음에 있는 생각을 쓰고 표현하세요.
- 헤드스페이스 또는 캄과 같은 명상 앱을 다운받아서 시도하세요. 이동 전화에서 가능한 것이 많이 있습니다. 몇 가지는 무료입니다.
- 운동을 하세요. 어떤 것도 엄격하게, 혹은 공식적으로 해야 하는 것은 아닙니다. 당신이 해야 한다고 느끼는 그대로 하세요. 예를 들자면 걷기를 할 수도 있고 요가를 할 수도 있습니다.
- 바로 집에서 무료 필링 핏 수업을 들으세요. 더 많은 정보는 46쪽을 참조하세요.
- 밖에 앉아서 태양과 자연에 젖어보세요. 숨을 깊게 쉬어 보세요.

추가 자원에 대해서는 17쪽과 18쪽을 참조하세요.



알츠하이머 협회 - (800) 272-3900 또는 www.alz.org/sandiego

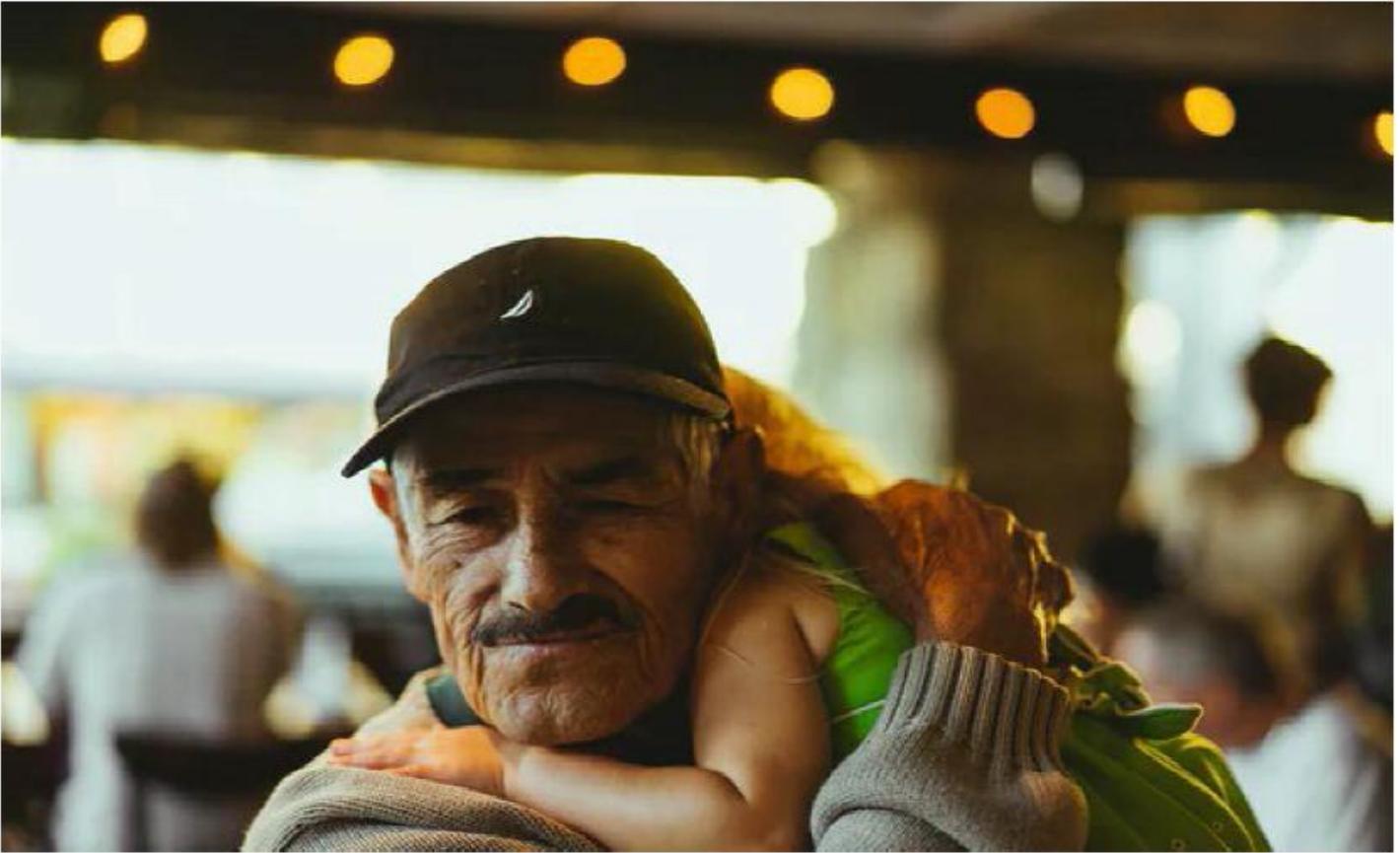
알츠하이머 전국 협회의 이 지역 챕터는 다음과 같은 서비스를 제공합니다: 교육 프로그램, 하루 24시간/일주일 7일 운영하는 도움 전화, 자원 정보, 매일 열리는 전화 돌봄 제공자 지원 집단, 그리고 온라인 커뮤니티 메시지 게시판.

알츠하이머 샌디에고 - (858) 492-4400 또는 www.alzsd.org

알츠하이머 샌디에고는 다음과 같이 다양한 혁신적 프로그램과 서비스를 제공합니다: 돌봄 제공자들을 위한 교실과 워크숍, 지원 및 토론 집단, 자원 정보, 치매 전문가의 전문적 안내, 사회성 활동, 일시 위탁.

남부 돌봄 제공자 자원센터 - (800) 827-1008 또는 www.caregivercenter.org

SCRC는 가족 돌봄 제공자들에게 다음과 같은 무상 서비스를 제공합니다: 가족 자문/사례관리 서비스, 단기 상담, 법적/재정 자문, 교육과 훈련, 지지 그룹, 일시 위탁.



파킨슨병

파킨슨병은 진행되는 신경 시스템 질환으로서 동작에 영향을 줍니다. 증상은 사람마다 다양하며 신체 떨림, 경직된 걸음, 균형 문제, 동작 둔화의 복합이 포함됩니다. 다른 가능한 증상에는 작은 글씨체와 얼굴표정 감소가 포함됩니다.

이 질병에서 대부분의 원인은 확실하지 않은 채 있지만 연구자들은 환경 및 생활방식 요소가 유전자 문제와 섞인 것으로 생각합니다. 알려진 완치 방법은 없습니다. 일반적인 치료 방법에는 약 복용, 운동, 그리고 물리치료와 언어치료가 있습니다. 파킨슨병 자체는 치명적이지 않지만 이 병으로 인한 합병증이 심각할 수 있습니다.

알고 계셨어요?

- 파킨슨병은 대략 1백만에서 150만 명의 미국인에게 영향을 미치며, 매년 5만 내지 6만 건의 사례가 새롭게 보고됩니다.
- 파킨슨병 진단을 받는 대부분 사람들은 65세 이상이며, 약 60퍼센트는 남성입니다.
- 이것은 미국에서 발생하는 신경변성 질병 가운데 알츠하이머 다음으로 일반적입니다.

파킨슨병, 알츠하이머와 치매

파킨슨병에 걸린 대부분 사람들은 결국 인지 장애가 전개되지만, 질병의 말기 단계가 될 때까지 인지 장애가 나타나지 않는 경우가 대부분입니다. 이 장애는 사고가 지체되는 특징이 있으며, 이와 함께 충동 반응과, 사고의 새로운 아이디어 또는 계획을 조합하는데 어려움을 동반합니다.

사고 지체는 파킨슨병 환자들에게 중대한 문제의 원인이 되어서 대화 참여를 어렵게 합니다. 그들은 또한 주변에 대한 흥미를 상실하여 생각 능력을 상실한 것처럼 보이기도 합니다.



돌봄 제공자를 위한 13가지 팁

- 사랑하는 이가 진단을 받으면 그 직후에 이 소식을 가족과 친구들과 어떻게 공유할 것인지 대화하세요.
- 사는 지역의 파킨슨병 지지 그룹에 합류하세요.
- 경험 있는 파킨슨병 돌봄 제공자와 대화하세요. 그들은 관점과 확신을 제공할 수 있습니다.
- 온라인이나 다른 곳에서 본 "기적의 치료법"을 알릴 수 있는 친구와 가족에게서 선의의 조언을 많이 받을 준비를 하세요.
- 사랑하는 이에게 그가 언제 도움을 원하거나 필요로 할 것인지에 대하여 정직한 대화를 하세요. 돌봄 제공자가 때로는 파킨슨병을 가진 사람이 가질 수 있는 책임을 담당합니다.
- 당신 스스로 질병과 진전 방향에 대해 공부하세요.
- 사랑하는 이의 의료진료 약속에 동참하세요. 질문할 준비를 하고 이분의 욕구를 옹호하세요.
- 집을 적응시키거나 고쳐서 안전과 접근성을 개선하세요.
- 모든 보험과 기타 보건의료 포괄범위 관련 문제를 염두에 두세요.

파킨슨병, 알츠하이머와 치매

돌봄 제공자를 위한 13가지 팁(계속)

- 약을 복용했는지 확인하세요.
- 증상, 능력, 기분이 변경되는지 관찰하세요. 약 복용과 치료를 변경하면 모든 것이 영향받을 수 있습니다.
- 일시위탁의 이점을 활용하여 번아웃 방지에 도움을 받으세요.
- 당신 스스로의 신체적, 정신적 웰빙을 보살피세요.



추가 자원이 필요하다면:

- 샌디에고 파킨슨병 협회 - (858) 999-5671 또는 www.parkinsonsassociation.org
- 파킨슨병 재단 - (800) 473-4636 또는 www.parkinson.org (866) 358-0285
- 데이비스 피니 파킨슨병 재단 - 또는 davisphinneyfoundation.org
- 미국 파킨슨병 협회 - (800) 223-2732 또는 www.apdaparkinson.org

섹션 #9:

정신건강 어려움과 함께 사는 사람을 위한 돌봄

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 같이 도움을 찾아봅시다
 - 정신건강에 대한 지지

정신질환은 개인의 사고, 느낌, 기분, 다른 이와 관계 능력, 그리고 일상 기능을 방해할 수 있는 의학적 상태입니다. 정신질환에는 200 가지가 넘는 형태가 있으며, 이 여러 종류 가운데 다양한 불안 장애, 기분 장애, 섭식 장애, 정신 질환이 있습니다. 이것은 모든 연령의 사람에게 영향을 미치며 이의 결과로 생활에서 정상적인 과제 극복 역량이 감퇴되기도 합니다. 각각의 정신질환 상태 모두는 해당 질환에 특정되는 고유한 어려움과 증상이 있으므로 정신질환이 있는 사람에 대한 돌봄 제공은 힘들 수 있습니다.

친구 또는 가족에게 정신건강 문제가 발병하면, 그분에게 돌봄을 제공하는 당신은 혼자가 아니라는 사실을 아는 것이 중요합니다. 많은 사람들은 정신질환이 드물다고 오해하지만, 사실 이 질환은 정말 흔하고 널리 퍼져 있습니다. 한 해 동안 미국의 18세 이상 인구 가운데 약 26% - 성인 4명 가운데 1명 - 이 정신질환 진단을 받을 수 있는 경험을 합니다. 일부 사람들은 일정 시기에 둘 이상의 정신질환을 겪습니다.



같이 도움을 찾아봅시다

정신건강의 어려움은 개인에게뿐만 아니라 그들이 속한 사회망-이웃, 동료 노동자, 친구, 기타 커뮤니티에 있는 사람들도 영향을 미치는 경우가 자주 있습니다. 정신질환이 널리 퍼지기는 했지만, 행동건강을 둘러싼 낙인 문제로 인하여 사람들은 도움을 찾거나 사랑하는 이에게 알리는 것을 망설이게 합니다. 가족들과 돌봄 제공자는 이러한 사람들을 돕고 지지하는 데서 큰 역할을 합니다.

정신질환은 치료할 수 있습니다. 중증 정신질환에 걸린 사람들은 치료 계획에 참여하는 활동에서 증상 완화를 경험할 수 있습니다. 돌봄 제공자 또한 이 계획을 세울 수 있고 사랑하는 이와 함께 노력하여 인지행동치료와 대인관계치료와 같은 정신과 치료(적절한 경우)를 하는 동시에 지역 동료 지지 그룹 및 기타 커뮤니티 서비스와 연결하여 회복을 도울 수 있습니다.

정신건강에 어려움을 겪는 사람과 그들의 돌봄 제공자로서 대화할 사람이 필요하고 자신들에 대한 프로그램과 서비스에 대해 알고 싶다면 샌디에고 카운티 접근 및 위기 전화 **(888) 724-7240**에 연락하시도록 독려합니다. 훈련받은 전문가들이 예방/개입 긴급전화를 하루 24시간/주 7일 운영하며, 주민들이 우리 지역의 구체적인 행동건강 자원들을 파악하고 탐색하도록 도와줍니다.

정신건강 문제가 있는 사람들의 돌봄 제공자에 대한
팁입니다:

- 교육 행사를 찾아서 참석하도록 하여 사랑하는 이의 구체적인 정신건강 상태에 대한 최신 정보 그리고/또는 치료에 대해 배우도록 하세요.
- 사랑하는 이를 치료하는 전문의료인과 관계를 형성하세요. 당신이 함께 정보를 공유하고 걱정을 대외비로 하여 의논하는 것을 편안하게 느끼는 것이 중요합니다.
- 믿음이나 정신적 연결망을 이용하세요. 연구에 따르면 정신건강에 어려움을 겪는 사람들은 자신이 속한 교회나 유대교회에 소속된 사람들을 신뢰하는 경우가 많은 것으로 나타납니다. 많은 신앙과 영적 기관에는 지지 그룹이나 정신건강 성직자가 있습니다.
- 비슷한 돌봄 제공 여정을 겪고 있는 사람들과 대화하세요. 이것은 대면 혹은 온라인 지지 그룹을 통하여 할 수 있습니다. 당신이 겪고 있는 것을 이해하는 사람에게 말하면 양쪽 모두에게 위안이 됩니다. 다른 사람을 도우면 감사한 마음을 불러일으키며, 연구에 따르면 이로써 우리 안에서 건강과 행복이 자연스럽게 채워진다는 것이 밝혀졌습니다.

알고 계셨어요?

사랑하는 이의 증상과 연결된 응급 상태가 발생한다면 **9-1-1**에 전화하여 정신과 긴급대응팀(PERT)에 도움을 요청하세요. PERT는 정신건강 임상 활동 면허를 보유한 법집행 기관입니다. PERT 요원들은 상황을 평가하고 개인의 정신건강 상태와 욕구에 접근하도록 구체적인 훈련을 받았습니다.

정신건강에 대한 지지

지역 자원:

- 전국 정신질환 연합(NAMI) 샌디에고 - (800) 523-5933
- NAMI 북부 코스텔 - (760) 722-3754(위기 전화 아님)
- 산디에고 카운티의 정신건강 아메리카 - (619) 543-0412
- 샌디에고 접근 & 위기 전화(888) 724-7240에 연락하거나 www.livewellsd.org/checkyourmood에 방문하여 종합적인 지역 자원에 대해서 더 많이 알아보세요

전국 생명의 전화:

- 전국 자살예방 생명의 전화 - (800) 273-8255
- 약물 중독 및 정신건강 관리 (SAMHSA)
전국 도움 전화 - (800) 662-4357
- 제대군인 위기 전화 - (800) 273-8255, 이어서 1번 누름
- 트레버 프로젝트: 트레버 생명의 전화 - (866) 488-7386

섹션 #10: 임종 간병

- 이 섹션에서 찾을 수 있는 것:
 - 완화치료
 - 호스피스 간병
 - 마지막을 위한 준비
 - 임종 시간에 취하는 조치의 단계

완화치료

완화치료는 특수한 형태의 의료 진료로서 만성병 또는 중증 질환에 걸린 환자를 통증, 증상, 정서적 스트레스로부터 돕는 것입니다. 완화치료는 위안 간호로서 질병 과정 가운데 어느 시기라도 시행할 수 있습니다. 완화치료의 목적은 환자와 가족 모두의 삶의 질을 개선하는 것입니다. 완화치료는 모든 연령과, 중증 질환의 모든 단계에서 적절합니다. 완화치료가 도움이 될 것으로 보인다면 담당 의사와 대화하세요.



호스피스 간병

호스피스 간병은 더 이상은 치료를 추구할 수 없는 환자에게 시행하는 특수한 종류의 완화치료입니다. 메디케어, 메디-칼과 대부분 민간보험은 의사가 해당 환자의 여명이 6개월 이내 정도인 것으로 판단한 이후에 호스피스 간병을 제공합니다. 통증 관리, 증상 조절, 위안 조치를 통하여 이 치료 팀은 환자와 가족을 집에서 지지합니다. 호스피스 간병은 또한 보호형 간호 시설, 지원받는 생활 시설, 그리고 병원 시설에서도 제공할 수 있습니다. 호스피스는 사랑하는 이의 돌봄 부담을 완화하도록 도울 수 있습니다. 호스피스는 삶의 마지막에 존엄성, 편안함, 존중을 누리도록 하는데 집중합니다. 사별 가족 지원은 사랑하는 이가 세상을 떠난 후에 이뤄지며, 이것은 호스피스 기관의 간호를 받았는지 여부와 상관없습니다. 가족은 가장 선호하는 호스피스 기관을 선택할 수 있습니다. 더 많은 정보가 필요하다면, 진료 담당 전문의료인에게 요청하거나 혹은 전국 호스피스 및 완화치료 조직 웹사이트를 참조하세요:

www.nhpc.org.

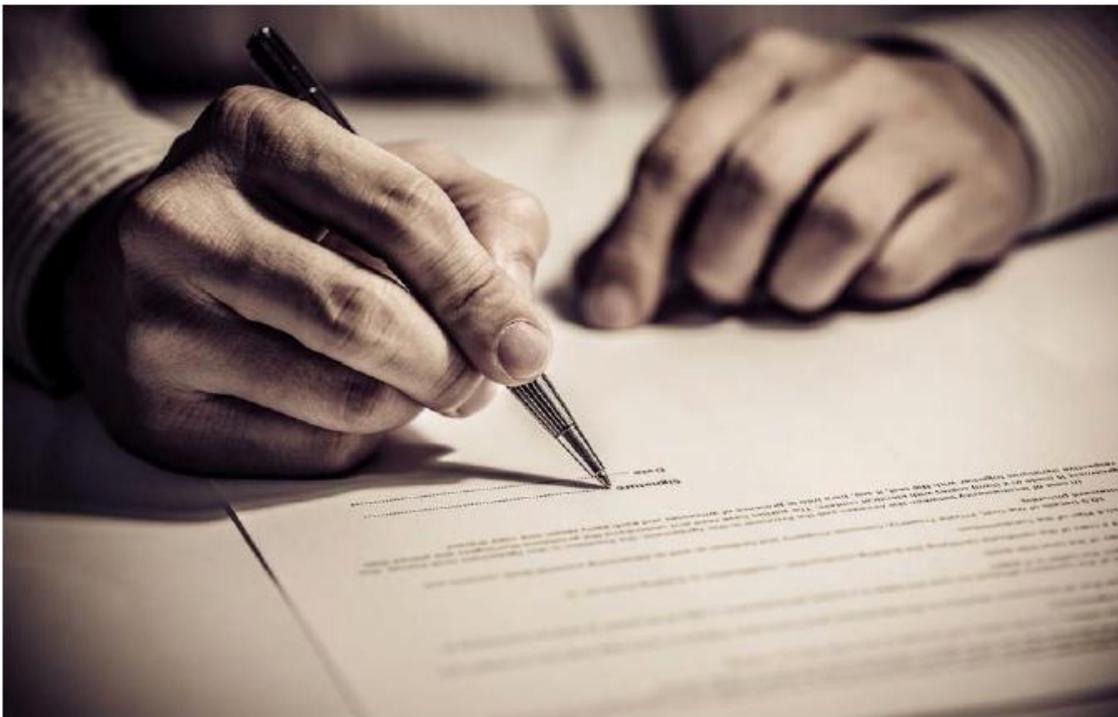
마지막을 위한 준비

의논해야 할 안건에는 이런 것이 포함됩니다:

- 이분은 매장이나 화장을 원하십니까? 매장은 어디에서 할 수 있습니까?
화장을 선택했다면, 화장 후 유골이 항아리에 담겨서 가족에게 돌아오거나, 묘지에 묻히거나, 혹은 바다에 산골 되는 것 가운데 어떤 것이 될까요?
- 관, 항아리, 매장 장소, 그리고/또는 영안실을 미리 정해두는 것이 상설 직후에 슬픈 와중에 의사결정해야 하는 스트레스를 줄이는데 도움이 됩니다.
- 어떤 서비스 종류가 좋을 것 같습니까? 이분과 가족은 화환이나 자선 기부금을 선호할까요?
- 사랑하는 이는 미리 계획을 세웠거나 장의업자에게 선금을 지불한 상태입니까?
- 사랑하는 이는 장기 기증자입니까? 이분은 의학 연구를 위해 신체를 기증하고 싶은가요?

결정을 내릴 때 예산과 비용을 관련하여 고려하세요. 비용은 선금으로 내거나 미리 확인합니다. 제대군인이거나 제대군인의 배우자라면 일부 공동묘지 비용은 보훈부를 통하여 감당할 것입니다.

많은 가족들은 사망 이전에 사랑하는 이의 장사 서비스와 매장 또는 화장 옵션에 대해 구체적으로 이야기하는 것이 도움된다는 점을 알고 있습니다. 불편한 주제일 수 있지만, 미리 대화를 함으로써 가족은 사망 시에 경험하는 스트레스를 줄일 수 있습니다. 사랑하는 이는 자신이 바라는 바를 미리 의논했다는 것을 알게 되면 편안할 수 있습니다.



임종 시간에 취하는 조치의 단계

법적인 사망 선고를 내려야 합니다. 이것은 의사 또는 병원 간호사가 합니다. 집에서 호스피스 간병을 받지 않는 상태에서 사망할 경우, **9-1-1**에 전화하셔야 합니다. 전문응급구조사는 "연명소생술 거부 명령" (DNR)이 있는 경우가 아닌 한 심폐소생(CPR)을 시도할 것입니다. CPR 시도 후에, 전문응급구조사는 사랑하는 이를 의사가 사망선고를 할 수 있는 응급실로 모실 것입니다. 법정 담당자 또는 가장 가까운 친척은 마지막 과정의 책임자가 됩니다.



다음 단계

- 사랑하는 이가 안치될 수 있는 곳에 대한 권한을 검시관이나 호스피스 전문의료인이 부여한 다음에 영안실을 선택하세요.
- 어떤 종류의 장례를 치를 것인지 결정하세요 - 화장, 전통적인 매장, 또는 다른 지역의 안장도 가능합니다.

돌봄 제공 이후의 삶

사랑하는 이가 사망한 이후 여러 날, 주, 달 동안 당신은 광범위하고 다양한 감정을 경험할 것입니다. 중요한 관계 상실로 인한 슬픔이 있을 수 있습니다. 행복했던 시간을 기억하는 것, 지지를 받기 위해 타인과 연결하는 것, 또는 애도 지지 그룹에 참여하는 것은 많은 사람들에게 치유가 됩니다. 그러나 슬픔의 감정에 덧붙여 당신은 무언가 불편하게 느낄 수 있는 다른 감정 또한 경험할 수 있습니다. 예를 들자면, 돌봄 제공자에게는 더 이상 돌봄 제공 역할을 하지 않아도 된다는 일종의 구제받은 감정도 매우 일반적입니다. 이것은 돌봄 제공이 얼마나 스트레스를 받았고, 시간 소모적이었고, 감정적 노고일 수 있었는지 생각하면 이해되는 일입니다. 스스로 여기에 대해 죄책감을 갖는다면, 그것은 당신이 사랑하는 이가 고통받고 쇠퇴되는 것을 더 이상 목격하지 않게 되어서 느끼는 안도감 때문이라고 명심하는 것이 중요합니다. 사랑하는 이가 돌아가신 후에 돌봄 제공 수행에 대한 죄책감 또한 일어날 수 있습니다. 사랑하는 이를 위해 충분히 노력하지 않았다고 생각하거나 당신의 짧았던 인내 혹은 감정을 드러냈던 시간을 회상하면서 괴로워하는 것은 일반적입니다. 이러한 기분이 올라온다면, 당신이 긍정적으로 활동했던 많은 시간과, 사랑하는 이를 위해 어떻게, 전반적으로 잘 보살폈는지 반추해 보는 것이 중요합니다.



사랑하는 이가 사망한 이후 돌봄 제공자가 생활에서 공허함을 느끼는 것 또한 일반적입니다. 어떤 이는 자신의 삶의 많은 부분이 사랑하는 이의 욕구에 맞추기 위해 소모되었습니다. 아픈 부모님을 모든 의료 진료약속에 모셔가는 것이었거나, 혹은 배우자의 개인적 간호 필요를 보살피는 것 가운데 어떤 것이었든지, 돌봄 제공자는 자신의 사회적 세계가 줄어들었다는 것을 알게 되는 경우가 많습니다. 부득이 하게, 사랑하는 이는 당신의 삶 한 가운데로 들어오게 되었고, 대부분의 활동은 이분의 욕구에 맞춤 하여 조직되었습니다.

사랑하는 이가 사망하고 추모를 위한 계획을 세우고 사물을 바로잡기 위한 행동을 하고 나면, 돌봄 제공자는 또한 주체할 수 없는 시간이 갑자기 너무 많이 생겼다는 것을 알게 됩니다. 당신은 스스로의 욕구와 소망을 위해 다시 움직일 필요가 있습니다. 식생활과 운동 습관을 개선하여 당신의 건강을 최우선으로 삼거나, 새로운 관심사를 추구하거나, 친구들과 다시 연결하는 것 가운데 무엇을 하든지 자신에게 다시 초점을 맞추고 새롭게 의미있는 역할과 활동을 찾아보는 것이 중요합니다.

돌봄 제공은 돌봄을 받는 사람에게는 핵심적인 역할이고 선물입니다. 당신의 돌봄 제공 여정이 끝나게 되면 사랑하는 이의 삶을 위해 조성했던 긍정적인 색다름을 당신을 위해 적립하세요.

용어집

알아야 하는 문서와 용어

사전의사결정서(AHCD)

이 문서에는 보건의료 소망을 구체화하고 설명하기 위한 다양한 방법이 설명되어 있습니다. 캘리포니아에서는 사전의사결정서가 의료 위임장과 생전 유언장을 대신할 수 있습니다. 이 문서는 자주 업데이트해야 합니다. 당신의 대리인(당신의 대변인)과 사랑하는 이는 이 문서가 어디에 보관되는지 알아야 하며, AHCD 사본 한 부는 당신의 대리인, 담당 의사, 그리고 보건의료 시스템에 전달합니다. 당신이 스스로 말을 할 수 없게 되는 경우, AHCD는 보건의료 전문가가 적합한 사람에게 당신의 진료에 관해 말해야 한다는 것과, 그 사람이 당신의 보건의료 소망을 이해한다는 것을 확인시킵니다.

후견인 제도

후견인 제도는 성인이 자신의 물리적, 재무적 문제를 다룰 능력을 상실했는데 이 역할을 수행할 누군가를 사전 지정하지 않았다면 해당 성인의 물리적, 재무적 문제를 관리하기 위한 법적 절차입니다. 이 사전 지정은 영구 위임장 또는 사전의사결정서 작성으로 수행 가능합니다.

후견인 지정에는 두 가지가 있습니다: 물리 및 재무. 각 경우는 일련의 법원 청문회가 필요하며 해당 당사자가 자신의 문제 관리가 불가능한지와 누가 책임을 담당할 것인지에 관한 결정을 위한 심문이 필요할 수 있습니다. 이 법원 절차는 유언 공증 법원에서 관장하며 참으로 비싸고 시간낭비가 될 수 있습니다.

위임장

위임장 (POA)은 법정 문서로서 수여자(해당 문서의 주체가 되는 사람)는 대리인 또는 변호인이라고 부르는 사람에게 자신을 대리하여 활동하도록 지정할 수 있습니다. 이 대리인은 수여자가 신뢰하는 사람이어야 합니다. 모든 위임장은 사망 시에 만료됩니다.

POA는 "일반"과 "영구"가 있습니다.

- 일반 POA는 수여자가 무능력이 되면(즉, 돌봄 제공자가 이것을 가장 필요로 할 때) 소멸합니다.
- 영구 POA는 무능력 발생 이후에도 계속 효력이 유지됩니다.

재무 위임장

재무 위임장은 대리인이 수여자의 재정 자원과 의무를 관리하도록 하는 문서입니다. 자원에는 재산과 소득 원천, 그리고 수여자 명의 부채 포함 의무가 포함됩니다. 영구 재무 위임장은 무능력 발생 이후에도 계속 가동됩니다.

미국 건강 보험 양도 및 책임에 관한 법 유예(HIPAA 유예)

HIPAA는 1996년에 통과되었습니다. 중요한 것은 이 법률에 의하여 개인의 보건의료 정보는 사생활이 보호되도록 하고 모든 보건의료 전문인들은 모든 의료 정보에 대해 보호장치를 하도록 한다는 것입니다. 이것은 짧게 말해서 당신의 의료 기록은 대외비로 유지되며 사전 서면 동의 없이는 누구도 열람할 수 없다는 의미입니다. 이는 또한 배우자가 상대방에 대한 의료 정보 권리가 없다는 의미이기도 합니다. 부모는 18세 이상 자녀의 정보에 대한 권리가 없습니다. 성인 자녀에 대해서는 장애인 부모의 기록 접근권이 없으며, 심지어는 의사와 환자 치료 계획을 의논할 수도 없습니다. 이러한 문제는 HIPAA 유예를 통하여 교정할 수 있습니다. 이 문서는 개인이나 사람들 집단이 서면으로 의료 기록에 접근하기 위한 권한을 구체적으로 지정합니다. 접근권의 범위는 해당 개인이 원하는 바가 무엇인가에 따라서 넓을 수도 좁을 수도 있습니다.

유언 없는 유산

이것은 어떤 사람이 서면 작성된 재산 계획을 남기지 않고 사망할 때 일어납니다. 이러한 일이 발생하면, 재산은 캘리포니아 입법 기관이 만든 사전 결정 분배 방식에 의해 분배합니다. 이 과정은 유언 공증 법원이 관장합니다.

공동 소유권

공동 소유권은 변호사가 가난한 사람의 유언 공증이라고도 부르는데, 이는 한 사람이 경영권 이전과 재산 분할을 유언 공증 절차 없이 진행할 수 있기 때문입니다. 정말 간단하게, 이것은 당신의 재산에 어떤 사람의 이름을 올려놓는 것입니다. 이것은 결혼한 부부가 하는 경우가 가장 많습니다(예: 공동 은행 계좌). 이를 넘어서서 공동 소유 재산보다 더 문제가 될 때는 재산을 여러 사람이 소유하는 경우입니다. 이 문제에는 통제권 상실, 채권자 보호 상실, 잠재적인 세금 문제 등이 포함됩니다.

생명유지 치료를 위한 의사 명령(POLST)

POLST 양식은 의사의 명령으로서 심각한 질병 환자와, 자신의 보건의료 치료 필요성을 강력하게 느끼는 사람이 진료를 더 많이 통제하는데 도움이 됩니다. 눈에 잘 띄는 밝은 핑크색 양식으로 만들어져서 의사와 환자가 모두 서명하는 POLST는 삶의 마지막을 앞둔 환자가 받고 싶어하는 의료 치료의 종류를 지정합니다. 결과적으로 POLST는 원하지 않거나 의학적으로 효력 없는 치료를 방지하고, 일부 클리닉에서는 병원 이전 단계의 연명소생술 거부 양식을 대체할 수 있습니다. 더 많은 정보가 필요하다면 이곳에 방문: www.capolst.org.

신탁

신탁은 재정 위임장과 유언장과 매우 비슷한 역할을 합니다. 신탁은 어떤 사람이 생존해 있지만 능력을 상실했을 때 재산의 관리와 분배를 모두 통제하며, 사망 이후에도 계속 효과가 있습니다. 결정적으로 신탁은 신탁의 이름으로 행사하는 재산만 관리합니다. 신탁 이름으로 구체적으로 지정되지 않은 모든 재산은 신탁 대상으로 간주되지 않으며 따라서 신탁 조항의 대상이 아닙니다.

유언장

유언장은 한 사람이 그가 사망한 재산 분배를 지시하는 문서입니다. 모든 유언장은 반드시 유언 공증 법원에서 관리하며, 절차는 공적으로 이뤄집니다.

부록

개인 정보와 기록 보관소

개인 및 가족 정보

법정 이름: _____ 별명(들): _____
다른 이름(결혼 전 이름): _____ 사회보장번호: _____
집 전화번호: _____ 이동전화번호: _____
시민권 문서의 장소: _____ 여권번호: _____
생년월일: _____ 출생지: _____
출생 증명서 장소: _____
결혼 날짜와 장소: _____ 결혼 상태: _____
이혼 문서 장소: _____ 관할 행정구역 주: _____
제대 문서 장소: _____ 마지막 군 계급: _____
군 복무 날짜들: _____ 군번(군복무) 번호: _____
지대: _____ 복무한 국가: _____

배우자 이름: _____ 별명(들): _____
다른 이름(결혼 전 이름): _____ 사회보장번호: _____
주소: _____
집 전화번호: _____ 이동전화번호: _____
생년월일: _____ 출생지: _____
출생 증명서 장소: _____
결혼 날짜와 장소: _____ 결혼 상태: _____
이혼 문서 장소: _____ 관할 행정구역 주: _____
제대 문서 장소: _____ 마지막 군 계급: _____
군 복무 날짜들: _____ 군번(군복무) 번호: _____
지대: _____ 복무한 국가: _____

아버지 이름: _____ 생년월일: _____
출생지: _____ 사망 날짜: _____
사망 장소: _____

어머니 이름: _____ 생년월일: _____
출생지: _____ 사망 날짜: _____
사망 장소: _____

개인 정보와 기록 보관소

자녀 이름과 주소:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

형제자매 이름과 주소:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

법정 거주지

주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

소유자라면 타이틀 명의: _____

구매 가격: _____ 획득 날짜: _____

관련 문서의 장소: _____

증서: _____ 모기지 사본: _____

보험 증권 소유권: _____ 타이틀 요약: _____

평가: _____ 최종 요약: _____

보험 증권: _____

세금 영수증: _____ 가치 금액: _____

임대: _____

지주 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

개인 정보와 기록 보관소

고용 이력

마지막 고용주 이름: _____

주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

연금 또는 급여 사무소 전화번호: _____

퇴직 문서 장소: _____

취업 날짜: _____ 퇴직 날짜: _____

급여 시작: _____ 퇴직 시 급여: _____

이전 고용주 이름: _____

주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

연금 또는 급여 사무소 전화번호: _____

퇴직 문서 장소: _____

취업 날짜: _____ 퇴직 날짜: _____

급여 시작: _____ 퇴직 시 급여: _____

이전 고용주 이름: _____

주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

연금 또는 급여 사무소 전화번호: _____

퇴직 문서 장소: _____

취업 날짜: _____ 퇴직 날짜: _____

급여 시작: _____ 퇴직 시 급여: _____

사회보장 급여

프로그램 종류: _____ 사회보장 청구번호: _____

소득 금액: _____ 월간 연금 소득: _____

관련 문서의 장소: _____

개인 정보와 기록 보관소

대리인

이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

기타 소유한 부동산

장소(들): _____

관련 문서의 장소: _____

소유한 유형 재산

자동차(회사/모델/연식): _____

등록 주: _____ VIN: _____

증서 또는 타이틀 장소: _____

자동차(회사/모델/연식): _____

등록 주: _____ VIN: _____

증서 또는 타이틀 장소: _____

다음과 같은 여하한 기타 중요한 유형 재산의 기록장을 만들어서 보관하세요:

- 골동품
- 미술품
- 카메라
- 수집품
- 가구
- 모피
- 보석
- 기타 귀중 금속

재정 정보

계정

이름: _____ 전화번호: _____
주소: _____ 시티: _____
주: _____ Zip 번호: _____
최근 세금청구서 장소: _____

은행 계좌

이름: _____ 계좌 번호: _____
주소: _____
은행 명세서 장소: _____
기타 서명: _____

이름: _____ 계좌 번호: _____
주소: _____
은행 명세서 장소: _____
기타 서명: _____

이름: _____ 계좌 번호: _____
주소: _____
은행 명세서 장소: _____
기타 서명: _____

안전 예금 박스

장소: _____ 박스 번호: _____
접근권 있는 다른 사람: _____

열쇠 장소: _____
내용물: _____

재정 정보

투자

브로커 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

금융 자문가 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

계정의 종류: _____ 계좌 번호: _____

기관 이름: _____

은행 명세서 장소: _____

기타 서명: _____

계정의 종류: _____ 계좌 번호: _____

기관 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

계좌 개설 날짜: _____ 최초 예금 금액: _____

이율: _____ 만기일: _____

계정의 종류: _____ 계좌 번호: _____

기관 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

계좌 개설 날짜: _____ 최초 예금 금액: _____

이율: _____ 만기일: _____

계정의 종류: _____ 계좌 번호: _____

기관 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

계좌 개설 날짜: _____ 최초 예금 금액: _____

이율: _____ 만기일: _____

재정 정보

금융 명세서, 구매 및 판매 내역 장소: _____

주식 증권과 채권 장소: _____

소유한 주식

| 회사 이름 | 구매한 지분 | 구매 날짜 | 구매 가격 |
|-------|--------|-------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

신용카드

발급 금융기관: _____ 전화번호: _____

계좌 번호: _____ 만료날짜: _____

발급 금융기관: _____ 전화번호: _____

계좌 번호: _____ 만료날짜: _____

발급 금융기관: _____ 전화번호: _____

계좌 번호: _____ 만료날짜: _____

발급 금융기관: _____ 전화번호: _____

계좌 번호: _____ 만료날짜: _____

발급 금융기관: _____ 전화번호: _____

계좌 번호: _____ 만료날짜: _____

재정 정보

개인 대출

대출 명의: _____ 대출 종류: _____
대출 계좌번호: _____ 대출 원금: _____
이율: _____ 납부일: _____
기간: _____ 대여자: _____
주소: _____
전화번호: _____ 팩스 번호: _____

대출 명의: _____ 대출 종류: _____
대출 계좌번호: _____ 대출 원금: _____
이율: _____ 납부일: _____
기간: _____ 대여자: _____
주소: _____
전화번호: _____ 팩스 번호: _____

대출 명의: _____ 대출 종류: _____
대출 계좌번호: _____ 대출 원금: _____
이율: _____ 납부일: _____
기간: _____ 대여자: _____
주소: _____
전화번호: _____ 팩스 번호: _____

대출 명의: _____ 대출 종류: _____
대출 계좌번호: _____ 대출 원금: _____
이율: _____ 납부일: _____
기간: _____ 대여자: _____
주소: _____
전화번호: _____ 팩스 번호: _____

보험 정보

생명보험

생명보험 회사: _____ 증권 번호: _____

주소: _____

전화번호: _____ 팩스 번호: _____

보험가입자 이름: _____

수혜자(들) 이름과 주소:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

기타 가입한 보험: _____ 증권 장소: _____

보험 모집인: _____ 전화번호: _____

주소: _____

증권 대출: 예 아니오 피지정인: 예 아니오

국가복무 생명보험(GI)

보험가입자 이름: _____

증권의 종류: _____ 증권 번호: _____

주소: _____

전화번호: _____ 팩스 번호: _____

수혜자(들) 이름과 주소:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

생명보험 문서의 장소: _____

보험 정보

주택보험

보험 회사: _____ 증권 번호: _____

보험 모집인: _____ 전화번호: _____

주소: _____

자동차 보험

보험 회사: _____ 증권 번호: _____

보험 모집인: _____ 전화번호: _____

주소: _____

장기요양보험

보험 종류: _____ 보험 모집인: _____

보험 회사: _____ 증권 번호: _____

주소: _____

저는 다음 증권의 수혜자입니다: _____

주택, 자동차, 장기요양 보험 문서의 장소:

건강, 사고, 중환자 간호, 장애인 보험

보험 회사: _____ 증권 번호: _____

보험 종류: _____ 보험 모집인: _____

주소: _____

전화번호: _____ 팩스 번호: _____

수혜자(들) 이름과 주소:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

증권과 신분증 카드(들) 장소: _____

법률 및 재산 정보

유언장

집행 날짜: _____ 유언자 작성자: _____

2차 및 3차 사본 장소: _____

유언보충서 장소: _____ 집행 날짜: _____

집행자 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

재산 수탁인 이름: _____ 전화번호: _____

주소: _____

자녀의 후견인 이름과 연락 정보:

유언장의 장소: _____

생전 유언장 / 사전의사결정서

집행 날짜: _____ 작성자: _____

사본을 가진 개인의 이름: _____ 전화번호: _____

개인의 주소: _____

사본을 가진 개인의 이름: _____ 전화번호: _____

개인의 주소: _____

장기 기증을 지정했다면 대상 기관: _____

생전 유언장 / 사전의사결정서 장소: _____

신탁 펀드

신탁 이름: _____ 성립 날짜: _____

수탁자 이름: _____ 전화번호: _____

수탁자 주소: _____

수혜자 이름과 연락 정보(들):

신탁 계약서 장소: _____

법률 및 재산 정보

신탁 이름: _____ 성립 날짜: _____

수탁자 이름: _____ 전화번호: _____

수탁자 주소: _____

수혜자 이름과 연락 정보(들):

신탁 계약서 장소: _____

금융 위임장 (POA)

POA 이름: _____ POA 전화번호: _____

POA 주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

POA 장소: _____

보건의료를 위한 (1차) 위임장 (POA)

POA 이름: _____ POA 전화번호: _____

POA 주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

POA 장소: _____

보건의료를 위한 (2차, 1차가 불가능할 경우 사용) 위임장 (POA)

POA 이름: _____ POA 전화번호: _____

POA 주소: _____ 시티: _____

주: _____ Zip 번호: _____

POA 장소: _____

매장 안내

저의 사망 시 통보해야 할 연락 정보와 기관들 이름:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

교회 또는 유대교회 정보

기관 이름: _____ 전화번호: _____

성직자 또는 대표자 이름: _____ 전화번호: _____

교회 또는 유대교회 주소: _____

기타 정보: _____

이 문서에 첨부하는 내용:

- 생전 유언장 / 사전의사결정서 사본
- 메디케어 카드 사본
- 사회보장 카드 사본
- 건강보험 카드 사본
- 개인의 최근 사진
- 중요한 유형 재산 기록장

의료 정보 - 바이알 기록지

Surgeries (type and date)/ 수술(종류와 날짜)

Do You/ 당신은 다음에 해당합니까

| | | | |
|--------------------------------|--|-------------------------|--|
| Wear dentures?/ 틀니를 했습니까? | Yes/ 예 <input type="checkbox"/> No/ 아니오 <input type="checkbox"/> | Wear glasses?/ 안경을 썼나요? | Yes/ 예 <input type="checkbox"/> No/ 아니오 <input type="checkbox"/> |
| Wear contacts?/ 콘택트렌즈를 착용했나요? | Yes/ 예 <input type="checkbox"/> No/ 아니오 <input type="checkbox"/> | Use oxygen?/ 산소를 이용하나요? | Yes/ 예 <input type="checkbox"/> No/ 아니오 <input type="checkbox"/> |
| Wear hearing aids?/ 보청기를 썼습니까? | Yes/ 예 <input type="checkbox"/> No/ 아니오 <input type="checkbox"/> | Wheelchair?/ 휠체어는요? | Yes/ 예 <input type="checkbox"/> No/ 아니오 <input type="checkbox"/> |

Other Important Emergency Information/ 기타 중요한 응급 정보

Immunizations/ 예방접종

Where do you keep your medications?/ 약 복용은 어디에서 유지합니까?

Medications/ 약 복용

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)
(처방약, 일반약, 비타민, 허브 보조제)

| Name/ 이름 | Dose-Freq/ 복용 주기 | Purpose/ 목적 |
|----------|------------------|-------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.
응급 의료 담당자가 쉽게 읽을 수 있도록 모든 정보를 기록하시기 바랍니다.

넘어짐 평가

| 아래 각 서술 내용을 읽고 "예"또는 "아니오"에 동그라미를 치세요 | | 이것이 문제가 되는 이유 | |
|---------------------------------------|---------|---|---|
| 예 (2) | 아니오 (0) | 나는 작년에 넘어졌던 적이 있다. | 한 번 넘어진 사람은 다시 넘어질 가능성이 있습니다. |
| 예 (2) | 아니오 (0) | 가까운 곳의 안전한 이동을 위하여 지팡이나 위키클 사용하고 있거나, 사용 권유를 받은 적 있다. | 지팡이나 위키 사용을 권유 받은 적이 있는 사람은 이미 넘어질 가능성이 더 많습니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 보행을 하면서 가끔 불안정하다고 느낄 때가 있다. | 보행이 일정하지 않거나 보조가 필요한 것은 균형이 불안정하다는 징후입니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 집에서는 가구를 계속 붙잡으며 걷는다. | 이것 또한 균형 불안정의 징후입니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 넘어질까 불안하다. | 넘어질까 걱정하는 사람은 넘어질 가능성이 더 많습니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 의자에서 일어날 때는 손으로 밀어야 한다. | 이것은 다리 근육이 약화된 징후이며 넘어짐의 중요한 원인이 됩니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 키브로 된 오르막을 향해 올라설 때는 약간 어려움이 있다. | 이것 또한 허약한 다리 근육의 징후입니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 번기로 급히 가야만 하는 경우가 자주 있다. | 화장실에 급히 가면 넘어질 가능성이 높아지며, 특히 야간에는 더욱 그러합니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 발에서 약간의 무감각증을 느낀다. | 다리 무감각은 비틀거림의 원인이며 넘어짐으로 이어집니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 가끔 머리가 몽롱해 지거나 보통 보다 피곤하게 되는 약을 복용한다. | 약물 부작용은 가끔 넘어질 가능성을 높입니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 수면을 돕거나 기분을 좋게 하는 약을 복용한다. | 이러한 약물로 인하여 넘어질 가능성을 높이는 경우가 가끔 있습니다. |
| 예 (1) | 아니오 (0) | 슬프거나 우울한 감정을 가끔 느낀다. | 기분이 좋아지거나 나빠지는 것과 같은 우울증 증상은 넘어지는 것과 연결됩니다. |

총점 _____

각 항목에 대한 "예" 응답의 수가 더 많아지도록 하세요. 당신의 점수가 4점 이상이라면 넘어질 위험성이 있습니다. 이 브로셔에 대하여 의사와 논의하세요.

이 점검표는 그레이터 로스앤젤레스 VA 노인학 연구교육센터와 제휴기관들이 개발했으며, 넘어짐 자가 평가 평가표로 승인되었습니다(투벤스타인 외. J. 안전연구 저널; 2011; 42(6):493-499). 저자의 허가를 받아서 적용하였습니다.

주택 안전 체크리스트

바닥

- 가구 통로에 장애물이 없게 하세요.
- 바닥에 있는 물건들을 치우십시오.
- 낮은 의자는 앉기 힘들고 일어나기 힘들므로 치우세요.
- 발 받침 깔개는 치우거나 양면 바닥 테이프로 고정하세요.
- 카펫 모서리를 고정하세요.
- 코드와 전선을 모아서 테이프로 붙여서 벽에 고정하세요.
- 바닥 왁스는 사용하지 마세요.

계단과 계단의 발판

- 계단에 있는 모든 물건을 치우세요.
- 파손되거나 불균일한 발판을 고치고, 늘어진 카펫은 고정하세요.
- 계단 양쪽에 핸드레일 설치하세요. 느슨한 난간은 고정하세요.
- 계단의 상단과 바닥에 반사 테이프를 바르세요.
- 전기 기술자를 불러서 계단 맨 위와 맨 아래에 오버헤드 조명등을 설치하세요.

의복/부속 물품

- 얇고 미끄러지지 않는 밑창이 있는 신발을 단단하게 신으세요.
- 바지에 단을 만들어서 맨발로 걸을 때 바닥에 닿지 않게 하세요.
- 바닥에 그림이 있는 미끄러짐 방지 양말을 신으세요.
- 의료 경보 기기 착용을 고려하세요.

옥외

- 보행로와 진입로에 갈라진 곳이나 틈을 수리하세요.
- 집으로 향하는 길목 옆의 관목 가지를 정리하세요.

부엌

- 자주 사용하는 물품은 낮은 선반에 두세요(허리 정도 높이).
- 응급 상황에 대비하여 당신의 현재 보건의료 정보를 냉장고에 붙여서 유지하세요.

화장실

- 샤워기나 욕조 바닥에 미끄러짐 방지 고무 매트를 사용하세요.
- 욕조와 변기 바로 옆에는 막대 손잡이를 설치하세요.
- 손잡이 있는 좌변기를 설치하세요.
- 패드가 있는 욕조 또는 샤워 의자를 사용하세요.
- 손잡이 샤워 꼭지를 사용하세요.
- 샤워실의 문지방을 낮게 하거나 없게 하세요.

전화

- 전화는 침대나 바닥에서 닿을 수 있는 곳에 두세요.
- 주머니에 무선전화나 휴대전화를 보관하도록 고려하세요.
- 각 전화 옆에는 긴급 번호 목록을 배치하세요.

조명

- 문과 보행로 옆에는 조명이 잘 되도록 하세요.
- 계단 맨 위와 맨 아래에는 조명을 설치하세요.
- 전구가 타면 교체하세요.

침실

- 침대 높이를 편안한 높이로 조절하세요.



www.CaregiverCoalitionSD.org