

궁금하세요?
도움이 필요하세요?

치매상담 콜센터

1899-9988

24시간 365일 늘 함께합니다



치매상담콜센터 소개

치매환자의 증상, 병의 단계에 따라
맞춤형 정보를 제공해드리고,
병의 단계, 관리 상황 등에 따라 돌보는 방법,
간병의 어려움에 대한 상담을 해드립니다



언제 이용할 수 있나요?

24시간 365일 연중무휴

어떤 상담을 해 주나요?

국번없이 **1899-9988**로 전화

1번 을 누를 경우 정보상담

치매원인질병, 증상 및 치료, 치매예방법,
지원서비스, 정부정책·제도

2번 을 누를 경우 돌봄상담

치매환자 케어기술, 간병부담, 환자 가족의
정서적 지지, 간병스트레스 관리 등

누가 상담해 주나요?

치매관련 의료, 복지 기관에서 다년간 현장경험 및
치매 전문교육을 수료한 치매전문상담사

치매상담콜센터에 들어보세요

치매를 예방하려면 어떻게 하나요?

치매를 예방하는 획기적인 약품이나 방법은 없습니다.
치매의 위험요인을 줄이고 보호요인을 강화하는 것이 치매예방의 핵심
입니다. 위험요인으로는 교정가능한 요인들과 교정이 불가능한 요인이
있습니다. 치매환인의 대부분을 차지하는 알츠하이머병과 혈관성 치매는
위험요인을 대부분 공유합니다.
치매의 발병을 감소시키는 다양한 보호요인에 반하는 생활습관은 위험
요인이 될 수 있습니다. 원인 뿐 아니라 위험요인을 줄이는 다양한 치료법
(약물 및 비약물)이 시도되고 있으나 아직은 근거가 부족합니다.

치매와 건강증은 어떻게 다른가요?

건강증일 경우에는 시간이나 경험의 내용 중 일부를 잘 기억하지 못하는
반면, 치매일 경우에는 시간이나 경험이 있었다는 사실 자체 혹은 구체
적인 내용의 대부분을 기억하지 못합니다.
건강증일때는 일시적으로 기억나지 않던 것이 어느 순간 다시 생각나는
경우가 많지만, 치매일때는 시간이 지나도 또 누군가가 아무리 힌트를
주어도 기억하지 못합니다. 그 이유는 건강증이 경우에는 기억의 저장,
회상 과정에는 문제가 있어 나중이라도 회상이 가능한 반면 치매는 내용
저장단계에서부터 문제가 있어 회상자체가 불가능해지기 때문입니다.

치매상담콜센터는 24시간 365일 늘 함께합니다

치매 검사를 받으려면 어디로 가야 하나요?

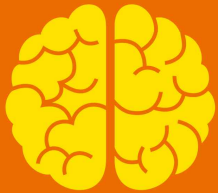
만 60세 이상 어르신은 치매선별검사를 무료로 받으실 수 있습니다.
주소지 관할 보건소 혹은 치매지원센터에 전화해 시간 약속을 한 후
방문하시면 됩니다.
선별검사 후 이상이 발견되면 병원에 가서 의사를 만나 자세한 검사를
하게 되는데, 소득기준에 따라 검사비도 지원해드립니다.
그 밖에 치매 전문의가 있는 신경과나 정신건강의학과 병원에서 치매
검진을 받으실 수 있습니다.

치매 진단을 받은 후 돌봄을 출처했다고 영등한 이야기를 하고 화를 내고 난폭해져서서 돌보기가 점점 어려워집니다. 잘 대처할 수 있는 방법이 있나요?

치매로 인한 정신행동증상으로 힘들시군요.
그런 행동이 있을 경우 가족들이 많이 속상해 하시고, 상처를 받기도
합니다. 그런데 환자가 가족을 괴롭히고 일부러 그러는 것이 아닙니다.
병 때문에 나타나거나 다투면 나빠질 수 있으니 주의하시고, 관심을 다른
곳으로 전환시키는 등의 대처 기술이 도움이 됩니다.
증상이 심할 경우 전문의와 상담해 보세요.
악물치료가 도움이 됩니다.
어떤 방법이 있는지 궁금하시다면 치매 어르신 때문에 힘들어서 상담할
곳이 필요하시다면 치매상담콜센터로 또 상담 전화 주십시오.

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이 당신과 당신의 가족을 행복하게 합니다



치매 예방 수칙
3 권 3 금 3 행

세대별 치매 예방 액션 플랜

청년기

하루 세 끼를 꼭 챙겨 드세요.
하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.
평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.
자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는 것이 좋습니다.
머리 다치지 않도록 조심하세요.
운동할 땀 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받습니다.

중년기

생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.
생활습관에서 오는 병은 동맥질환과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.
우울증은 적극 치료하세요.
우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료 받는 것이 좋습니다.

노년기

매일매일 치매예방체조를 하세요.
뇌신경을 자극하는 손, 인면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.
여러 사람들과 자주 어울리세요.
복지관, 경로당에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귄 수 있습니다.
매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.
보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받으실 수 있습니다.

3 권 勸 즐길 것



운동

일주일에 3번 이상 걸으세요.
일상에서 걷기 운동을 꾸준히 하세요.
5층 이하는 계단을 이용하고,
버스 한 정거장 정도는 걸어가도 좋아요.

식사

생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.
식사를 거르지 말고,
생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.
기름진 음식은 피하고 싱겁게 드세요.

독서

부지런히 읽고 쓰세요.
틈날 때마다 책이나 신문을 읽고,
글쓰기를 하세요.

3 금 禁 삼을 것



절주

술은 한 번에 3잔보다 적게 마세요.
술은 한 번 마실 때 3잔보다 적게 마시고,
다른 사람에게도 알려주세요.

금연

담배는 피지 마세요.
흡연은 시작하지 말고, 지금 담배를 피고
있다면 당장 끊는 것이 좋아요.

뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록 조심하세요.
운동할 땀 보호장구를 반드시 착용하고,
머리를 부딪쳤을 땀 바로 검사를 받으세요.

3 행 行 챙길 것



건강검진

혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.
고혈압, 비만, 당뇨병을 예방하기 위해 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 체크하세요.

소통

가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.
가족, 친구와 자주 연락해서 만나고,
단체활동과 여가생활을 하세요.

치매조기발견

매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.
보건소에 가서 치매조기검진을 받고,
치매조기증상을 알아두세요.