

느낌과 감정

이 질환의 마지막 단계는 길고 어려웠던 돌봄 여정의 끝자락에 올 수도 있습니다. 집에서 돌봄을 제공하거나 아니면 요양시설에 입소하신 친구나 가족을 방문하여 지원을 제공하고 있을 수도 있습니다. 어떤 상황이든 슬픔과 안도감을 포함하여 만감이 교차할 수 있습니다.

어떻게 느끼시든 괜찮습니다. 자신을 너그럽게 대하시고 여러분이 돌보아왔던 누군가가 돌아가실 때 가져야 할 '올바른' 느낌이란 없다는 것을 기억하세요. 누군가와 함께 여러분의 감정에 대해 얘기를 나누면 도움이 될 수도 있습니다.

삶의 마지막 날들

삶의 마지막 며칠 혹은 몇 시간 동안, 점차적으로 환자 분은 더 반응이 없어지고 세상으로부터 철회되는 것 같이 보일 수도 있습니다. 이 단계에서의 목표는 환자 분을 편안하게 해 드리고 입이 마르지 않게 해 드리며, 피부를 깨끗하고 건조하게 유지하며 침대에서 편안하도록 필요할 때 마다 체위변경을 해드리는 것입니다. 이 마지막 단계에서는 공복감과 갈증을 느끼지 않습니다. 음식과 음료에 대한 관심의 감소는 임종 단계에서는 정상적인 반응입니다. 이 시기에 수분을 공급하면 팔 다리의 부종과 불편감을 초래할 수 있습니다. 환자 분이 괴로워하고 불안해 보이면 직원에게 알리는 것이 중요합니다. 그렇게 하면 직원들이 환자 분의 고통을 완화시키기 위한 조치를 취하여 환자분이 편안하고 안정적이 되도록 할 수 있습니다.

여러분이 케어를 제공하는 방법

사람은 임종의 순간이 다가오면 주변 환경에 대한 반응이나 인식이 점점 더 감소합니다. 친숙한 목소리 또는 가장 좋아하는 음악을 들려주거나 부드럽게 쓰다듬어 주면 환자 분이 안전하고 편안함을 느끼도록 하는데 도움이 될 수도 있습니다. 돌봄과 편안함을 제공하는 다른 방법들은 아래와 같습니다.

- 터치 - 손, 발 혹은 머리를 부드럽게 마사지하거나 쓰다듬기
- 입술 케어 - 립밤을 발라 입술에 수분 유지
- 아로마 요법 - 좋은 향의 아로마가 편안함과 안정을 제공할 수도 있음
- 읽어 주기 - 시 혹은 이야기 - 혹은 좋아하는 노래, 찬송가, 자장가 부르기
- 함께 있기 - 그냥 앉아서 가까이 '있는' 것

이 단계의 준비 방법과 예상할 수 있는 더 자세한 정보를 원하시면 가정의와 여러분의 사랑하는 분을 돌보는 사람들과 대화를 해보세요.

또한 아래 웹사이트에서도 더 자세한 정보를 찾을 수 있습니다.

<https://dementiauckland.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/p/palliative-care/care-in-the-last-few-days-of-life/>



This resource was developed with Poi Project funding
www.poiuckland.co.nz

치매 환자를 위한 완화 의료



치매는 뇌에 영향을 미치는 퇴행성 질환입니다. 치매에는 여러가지 유형이 있는데 가장 흔한 유형이 알츠하이머 병입니다. 모든 치매는 점진적으로 진행되고 수명을 단축시킵니다. 즉, 시간이 흐를수록 뇌 기능이 떨어짐에 따라 치매 환자는 점점 더 의존적이 됩니다. 치매 환자분을 위하여 삶의 마지막 여정과 임종을 준비하면서 완화 의료적인 접근이 도움이 될 때가 올 것입니다.

변화 이해하기

치매는 변화와 상실의 과정입니다. 몇 년 동안은 인지 능력과 기억력의 감소가 치매의 가장 눈에 띄는 증상입니다. 치매의 영향으로 뇌세포가 손상되면서 성격도 변하고, 가족이나 친구를 알아보지 못하거나 의사소통에 어려움을 겪기도 합니다.

치매의 후반기에는 신체적 기능의 감소가 더 많이 나타납니다. 치매 후반기의 변화는 이전 단계들보다 더 빠르게 진행되곤 합니다. 이 단계에서는 대개 신체적으로 허약해지고 침상에 누워서 생활하며 거의 모든 활동에 돌봄이 필요하게 됩니다. 치매의 이 마지막 단계는 사람마다 다르지만 보통 평균적으로 1년 내지 2년입니다.

가족과 간병인 들에게는 변화를 인식하고 이해하는 것이 중요합니다. 그렇게 할 때 여러분은 이 마지막 단계를 거치면서 잘 준비되어 사랑하는 분을 보다 잘 지원할 수 있게 됩니다. 이를 위해 유용한 정보가 아래에 마련되어 있습니다.

질환의 마지막 단계로 접근하기

치매의 마지막 몇 달 동안에 환자 분의 전반적인 건강이 감퇴되고 점점 더 허약해지는 증상들을 보입니다. 주변에 대한 관심과 대화가 줄어들고 더욱 의존적이 되며 움직임도 적어지면서 더 많은 시간 동안 수면을 취할 수도 있습니다.

증상의 악화는 다음과 같이 관찰됩니다.

- 보행이 어렵고 평형 감각이 떨어지며, 낙상 위험 증가
- 변실금과 요실금
- 의미가 있는 대화가 지속되지 않음
- 체중 감소
- 식음료에 대한 관심 감소
- 기관지 염증과 폐렴을 포함한 빈번한 감염
- 음식물로 인한 기침과 사래 들림
- 무관심, 우울증 혹은 기분 저하, 그리고 졸림 상태 증가

치매 환자께서 어떠한 변화라도 보인다면 돌봄에 참여하는 전문가에게 알리는 것이 도움이 됩니다. 이를 통해 진행 상황에 대해 논의하고 삶의 마지막 단계에서 환자 분에게 필요한 모든 사항들이 충족될 수 있도록 돌봄 계획을 함께 개발하는 기회가 될 수 있습니다.

완화 의료란?

완화 의료는 통증과 증상을 완화시키고 안락함과 지원을 제공하면서 평화롭고 품위 있는 임종을

맞이하도록 하는 총체적 접근법입니다. 이는 치매에 걸린 분을 위해 사전 케어 플랜(Advance Care Plan (ACP))에서 명시했거나 기록했을 수도 있는 환자 분의 바람을 존중하고 가능하다면 그 분이 선택한 방법으로 원하는 장소에서 죽음을 맞이하도록 하는 것을 포함합니다.

치매 환자분의 가족과 돌보는 사람들을 위해 완화 의료는 임종 전과 임종 기간, 임종 후 기간 동안 정서적인 지원과 실제적인 지원을 제공합니다. 완화 의료적 접근은 아래와 같습니다.

- 통증, 불안, 동요를 포함한 증상을 적시에 완화
- 환자 분의 개인적, 문화적, 종교적인 가치와 선호사항이 자신의 케어 플랜에 포함되도록 함
- 불필요한 검사나 생명을 연장시키는 조치를 피함
- 가족과 간병인들에게 생애 말기 단계에 대한 정보를 제공하고 이들의 지속적인 돌봄 참여를 지원

치매 환자를 위한 말기 케어

치매 환자 분을 위한 말기 케어는 통증 혹은 증상을 완화하고 평화롭고 편안한 환경을 제공하며 가족과 간병인을 위한 지원에 초점을 둡니다.

여러분이 가족 구성원이거나 간병인일 경우, 환자 분과 개인적인 관계를 유지하는 것이 어려울 수 있습니다. 환자 분이 주변사람들을 더 이상 알아보지 못하고 반응을 보이지 않는다 해도 여전히 환자 분의 마음을 편안하게 하고 안심시켜 드리며 사랑의 고리를 유지하는 방법들이 있습니다.