

가족 간병인으로서 일을 시작하는 경우, 어디부터 시작해야할지 아는데 어려움을 겪습니다. 아마 사랑하는 사람이 예전만큼 혼자서 생활하는 것을 힘들어하고, 도움이 필요하다는 사실을 최근 알게 되었을 것입니다. 아니면, 사랑하는 사람의 건강에 급작스러운 변화가 있었을지도 모릅니다.

이제 행동으로 나서서 사랑하는 사람을 돌보는데 도움을 줄 사람, 서비스, 정보를 찾아볼 시간입니다.

## 1 단계

진단과 함께 시작해 주십시오. 사랑하는 사람이 가끔 잘 잊어버리거나, 눈에 띄는 성격의 변화를 겪고 있다면, 신경과 의사 또는 진료 전문 병원에 데리고 가 주십시오. 철저한 평가는 우울증, 영양부족, 약 또는 감염에 대한 반응과 같은 치매 증상의 돌이킬 수 없는 원인들을 배제시킬 것입니다. 알츠하이머 병 또는 인지장애를 야기하는 다른 질병의 초기 진단은 많은 장점을 지니고 있습니다. 먼저, 알츠하이머 병의 치료제는 초기 단계에서 가장 효과적이고, 사랑하는 사람에게 더 많은 독립성을 부과해 줄 수 있습니다. 두 번째로, 사랑하는 사람의 진단을 아는 것은 현실적으로 계획을 세우는데 도움을 줄 수 있습니다. 가족 구성원의 상태에 대해 가능한 많이 알고 있어야만 합니다. 본 정보는 귀하가 어떠한 상황을 상상하거나 사랑하는 사람의 행동을 과장하는 것이 아니라는 것을 확인하게 해 줄 것입니다. 특히, 치매를 다루어야 할 때, 진단을 아는 것은 사랑하는 사람의 행동이 점차 통제가 안 되는 것이 그저 질병 때문임을 기억하는데 도움을 줄 것입니다. 많은 책과 영상, 수업들은 사랑하는 사람의 질병이 진척됨에 따라 어떤 상황을 예상할 수 있는지 알려줄 것입니다.

## 2 단계

사랑하는 사람과 재정 및 건강 돌봄에 대한 바람과 관련한 대화를 나눠보십시오. 귀하의 친척이 재정 및 건강 돌봄에 있어 대리인지정을 완료할 수 있다면, 이러한 서류들을 작성하기 위해서 노인 법 전문가를 만남으로써 도움을 제공해 보십시오. 이러한 계획은 즉각적인 불안함에서 안정을 찾는데 도움을 줄 수 있고 미래를 더욱 잘 준비할 수 있게 해 줍니다. 이는 또한 가족 구성원들과 중요한 대화를 시작할 수 있게 합니다. 사랑하는 사람이 이러한 서류를 해내기 힘든 경우라면, 선택지에 대한 여러 정보를 알아 볼 수 있도록 법적 조언이 필요할 것입니다.

## 3 단계

본 단계에서, 가족 및 친한 친구들을 함께 초대하여 사랑하는 사람의 돌봄에 대한 대화를 나눠보십시오. 가능하다면, 사랑하는 사람이 그 대화에 속할 수 있도록 해 주십시오. 필요한 사항들이 더욱 쉽게 분배될 수 있도록 목록으로 정리해 보십시오. 모든 사람이 염려하는 부분이 무엇인지, 어떤 종류의 도움을 얼마나 많이 제공할 수 있는지와 관련하여 대화를 나눌 수 있어야 합니다. 주된 간병인으로서, 귀하의 친구 및 가족이 제공하는 어떤 도움을 받아들일 것인지에 초점을 맞추는 것이 가장 좋습니다. 비록 그것이 완전히 마음에 들지 않더라도 말입니다. “가족 회의 열기”라고 불리는 당사의 팩트 시트처럼, 더 많은 정보를 확인해 보기 위해 Caregiver Resource Center – OC 에 문의해 주십시오.

#### 4 단계

‘Meals on Wheels’ 및 성인 돌봄 프로그램과 같은 커뮤니티 자원을 활용해보십시오. 혼자서 모든 것을 다할 필요 없이 약간의 휴식을 취할 수 있도록, 이러한 자원들을 사용할 수 있습니다. Caregiver Resource Center – OC 에 전화함으로써, 귀하의 커뮤니티에서 진행하고 있는 간병 강의 및 워크숍이 있는지 확인해 볼 수 있습니다. 이러한 교육 프로그램은 더 많은 자신감을 가지게 해주고 귀하와 사랑하는 사람 모두를 위해 간병을 더 쉽게 할 수 있도록 도움을 제공할 것입니다.

#### 5 단계

이러한 모든 단계를 시행한 후, 가장 중요한 것을 잊지 마십시오: 자신을 위한 지원을 찾으십시오. 간병인들은 더욱 많은 책임감을 가지고 자신의 사회 생활을 뒤로 밀어두게 됨으로써, 종종 외로움을 느낍니다. 지원 그룹은 이미 “경험했던” 다른 가족 간병인들을 만날 수 있는 좋은 장소입니다. 인터넷 뿐만 아니라 귀하의 커뮤니티에서도 지원 그룹에 참석할 수 있습니다.

*Used with Permission of Family Caregiver Alliance. © 2007 Family Caregiver Alliance.*

---

더 추가적인 자원을 위해서 다음 문의정보를 참고해 주십시오:

Caregiver Resource Center OC  
St. Jude Community Services  
130 West Bastanchury Road  
Fullerton, CA 92835

(714) 446-5030 (800) 543-8312 팩스 (714) 446-5996 [www.caregiveroc.org](http://www.caregiveroc.org)