

치매를 겪고 있는 분의 간호인, 가족 및 친구들을 위한 조언

모든 사람을 위한 조언

- 코로나바이러스 COVID-19의 증세, 즉 발열, 기침, 인후통, 피곤 및 호흡 곤란 등의 증세에 유념하십시오. 이러한 증세 중 어느 하나라도 나타나면 의사에게 연락하여 조언을 구하거나 Coronavirus Health Information Line에 **1800 020 080**으로 연락하여 조언을 구하십시오.
- 아래와 같은 올바른 위생을 실천하십시오.
 - 올바른 손 씻기에 대한 조언은 세계보건기구 웹사이트에서 찾을 수 있습니다.
www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - 손을 씻기 위한 싱크대에 닿을 수 없을 경우, 손 소독제나 항박테리아 손 물수건이 용이한 대안이 될 수도 있습니다.
 - 기침이나 재채기는 손이 아니라 티슈 혹은 팔꿈치에 하도록 하고 티슈는 쓰레기통에 버리도록 합니다.
 - 모든 방문객들이 손을 씻거나 손 소독제를 사용하도록 합니다.
 - 청소를 할 때 손이 자주 닿는 부분, 즉 리모트 컨트롤, 문 손잡이, 수도꼭지 및 전화기에 더 집중합니다.
- 지금은 우리 지역사회에 많은 사람들에게 힘겨운 시간입니다. 여러분의 스트레스 완화 조언을 위한 사이트: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- 코로나바이러스에 관한 가장 최신 정보 및 조언을 원하시면 보건부 웹사이트를 방문하십시오: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

주 간호인을 위한 조언

- 현 시기에는 가능하면 많이 연락을 유지하며 지내는 것이 중요합니다. 방문객을 받을 수 없을 수도 있지만 전화로 혹은 Facetime으로 친구나 가족과 연락을 유지하며 지내는 것이 도움이 될 수도 있습니다.
- 이 시기에 여러 소셜 활동과 임시 휴가 프로그램이 취소되었거나 제한되었음을 알고 있습니다. 귀하 혹은 귀하가 돌보는 사람이 자가 격리를 해야 되는 경우가 아니라면 귀하가 하루 일과를 짜고 귀하와 귀하가 돌보는 사람이 즐길 수 있는 활동을 포함시키는 것이 도움이 될 수도 있을 것입니다. 산책 혹은 정원에서 시간 보내기 혹은 친구나 가족에게 전화하기, 음악 감상, 독서, 텔레비전 쇼나 영화 감상 등을 위한 일정을 잡을 수도 있습니다. Dementia Australia 도서관에서 많은 전자 도서 및 오디오북이 온라인으로 가능합니다 (www.dementia.org.au/library).
- 귀하가 자가 격리를 해야 하지만 귀하가 돌보는 사람이 귀하와 살지 않을 경우 귀하가 이들을 지속적으로 지원하기 위해 할 수 있는 것이 몇 가지가 있습니다.
 - 다른 사람이 돌봄 책임을 공유할 경우 활동 케어 플랜을 적어보는 것이 유용할 수 있습니다. 이를 통해 활동이 일관성이 있고 개별적으로 적합한 것이 될 수 있습니다. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - 전화, Facetime 혹은 Skype을 통해 연락을 유지하는 것은 귀하가 돌보는 치매를 겪고 있는 분을 위한 좋은 방법이 될 수 있습니다.
- **National Dementia Helpline**에 **1800 100 500**으로 연락을 하여 다른 간호인들도 동일한 것을 하도록 권장하십시오.

가족, 친구 혹은 이웃을 위한 조언

- 질환의 징후 혹은 증세가 있을 경우 방문을 하지 않습니다.
- 돕는 방법에 관해 문의를 하십시오. 자가 격리를 하는 치매환자를 알고 계실 경우, 식품 쇼핑, 의약품 가져다 주기 혹은 도서관 도서 반납 혹은 조각 그림 맞추기 등의 일을 도울 수도 있습니다.
- 많은 노인 케어 시설이 코로나바이러스에 대한 대응책으로 봉쇄에 들어갈 수도 있고 방문객들을 제한할 수도 있습니다. 이러한 절차들은 바이러스를 보유한 방문객들로부터 거주인들을 보호하기 위해 실시되지만 가족들로서는 사랑하는 사람을 볼 수 없을 경우 어려움을 겪을 수 있을 것입니다.

귀하가 이러한 상황에 있게 될 경우 아래 사항이 도움이 될 수도 있을 것입니다.

- 방문이 가능할 경우, 1.5미터의 사회적 거리두기를 유지합니다.
- 색깔 칠하기, 잡지, 접기, 양말 짝 맞추기, 영화 및 책 등 실내에서 할 수 있는 활동 자료를 가져옵니다.
- 자녀가 있을 경우 이들의 그림이나 미술 작품을 가져와서 귀하가 그들을 생각하고 있음을 보입니다.
- 연락을 유지합니다. 방문을 할 수 없을 경우 전화, 우편, 이메일, FaceTime 혹은 Skype을 통해 연락을 합니다. 그들을 생각하고 있음을 그들에게 알리고 다른 사람들도 그렇게 하도록 권장합니다.
- 치매를 겪고 있는 분이 전화 통화가 가능하지 않을 경우 직원에게 요청하여 정기적으로 소식을 받을 수 있도록 합니다.
- 귀하의 서비스 제공업체의 코로나바이러스에 대한 대응책에 우려사항이 있을 경우 먼저 그들과 대화를 하십시오. 그들의 답변에 만족하지 않으실 경우, 노인 케어 품질 및 안전 위원회에 연락하십시오.

www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

치매에 관한 조언을 어디에서 구할 수 있나요?

Dementia Australia의 **National Dementia Helpline 1800 100 500**은 치매에 관한 정보를 제공할 수 있습니다. 코로나바이러스에 대한 보건부 권고사항을 따르는데 어려움이 있을 경우 저희가 조언을 제공할 수 있습니다.

저희가 개별화된 의료 조언을 제공하지는 않지만 귀하에게 다른 서비스를 소개하고 지원을 제공할 수 있습니다.

자가 격리 시에 시간 보내기를 위한 좋은 아이디어

- 가능한 최대한의 활동성을 유지하는 것이 중요합니다. 의자에서 혹은 집 주위에서 몇 가지 가벼운 운동을 시도합니다.
- 이 어려운 시기 동안에 다른 사람들과 연락하며 지낼 계획을 세워봅니다. 전화나 비디오 링크를 통해 그렇게 할 필요가 있을 것입니다.
- 책이나 잡지 읽기, 조각그림 맞추기, 음악 감상, 뜨개질, TV 시청 및 라디오 청취 등 집에서 하는 활동에 참여하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

- 손, 목 및 발 마사지, 머리 빗기, 정원에서 꽃 향기 맡기, 관심을 가졌던 물건이 들어 있는 박스 뒤지기 등 감각적 체험하기를 고려해 봅니다.
- 몇 가지 예술적 표현을 시도해 보세요. 가정에서의 예술을 위한 조언을 원하시면 본 기관의 아래 사이트를 참조해 보세요. **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- iPad 혹은 Android 태블릿이 있으면 **A Better Visit**을 다운로드할 수 있습니다. **A Better Visit** 앱은 다양한 2인 게임을 제공하는데 예로는 Tic Tac Tango, Marble Maze 및 Gone Fishing이 있으며 치매를 겪고 있는 분과 간호인 그리고 가족 간에 커뮤니케이션 고양 및 긍정적인 교류 촉진을 하도록 고안되었습니다.
- Dementia Australia 도서관은 많은 전자 도서 및 오디오북이 온라인으로 가능합니다. 오늘 온라인 소장 자료를 검색해 보세요.
www.dementia.org.au/library
- 의자에서 벗어나지 않고도 세계를 탐험해 볼 수 있는 방법도 있습니다. 많은 박물관, 테마 공원 및 동물원을 가상 현실로 탐험할 수 있습니다. 다음과 같은 선택 가능한 몇 가지 예가 있습니다.
 - 예술 및 문화를 사랑하는 사람들은 Guggenheim 박물관을 찾아볼 수 있고, 국립 공원을 (가상) 산책을 하거나 타지마할을 방문할 수도 있습니다. Google Arts & Culture 덕분입니다. **<https://artsandculture.google.com/>**
 - 뉴욕시의 메트로폴리탄 오페라는 공연 전체를 온라인으로 무료로 방송하고 있습니다. 해당 웹사이트에서 시청할 수 있습니다. **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - 구글 맵을 이용하여 디즈니 월드와 디즈니랜드를 산책해 보세요.
 - 플로리다주 올랜드의 디즈니 월드 방문: **<https://disney parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - 캘리포니아주 애너하임의 디즈니랜드 방문: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- 좀더 많은 스릴과 모험을 원하시면 가상 롤러코스터로 갈 수 있습니다. 유튜브에 수많은 가상 롤러코스터 놀이기구가 있습니다. 몇 가지를 아래 사이트에서 시도해 보세요.

www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A

- 아래 실시간 방송을 통해 아기 스노우 표범과 펭귄이 멜번 동물원과 웨리비 오픈 레인지 동물원에 있는 모습을 볼 수 있습니다.

www.zoo.org.au/animal-house

- 수중동물을 보길 원하시면 미국 캘리포니아 Monterey Bay 수족관의 실시간 중계를 이용하여 해파리, 거북이 그리고 바다 수달을 구경할 수 있습니다.

www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

더 자세한 조언을 원하시면 본 기관의 **National Dementia Helpline**에 **1800 100 500**번으로 연락하십시오.

Centre for Dementia Learning에서는 광범위한 교육 프로그램을 통해 노인 케어 제공업체가 위에 제기된 여러 사안을 다루도록 돕습니다. 더 자세한 내용을 원하시면 **1300 DEMENTIA**에 연락하십시오.

위의 정보는 Alzheimer's Disease Chinese (ADC)에서 제공한 정보에 근거하였으며 Alzheimer's Disease International과 공유했습니다. 프리젠테이션 전문은 아래 웹사이트에서 구할 수 있습니다. www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

코로나바이러스 상황은 급속도로 진전되고 있습니다. 이 정보는 안내서로서만 제공되며 모든 상황에 적합한 것은 아닙니다. 코로나바이러스에 대한 최신 정보를 원하시면 아래 웹사이트를 방문하십시오. www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia는 Alzheimer's Disease International 및 Alzheimer's Chinese의 안내서 편집을 위한 조언에 감사드립니다.