



치매 소식지



대전세종충청 치매정보

발행처 : 국민건강보험공단 대전세종충청지역본부
대전·세종·충남·충북광역치매센터

분기별 소식지 2023년 3분기 9월 제보 및 문의 : 080616@nhis.or.kr

TEL.044-251-7532



치매행동심리증상(BPSD) 집합교육

- ◆ 일시: 9월 12일(화), 9월 14일(목), 10월 17일(화)
- ◆ 장소: 국민건강보험공단 대전세종충청지역본부 2층 대회의실
- ◆ 대상: 시설 및 주야간보호 근무 요양보호사 대상 (치매전문교육 미이수자)
- ◆ 내용: 사례로 배우는 BPSD(치매행동심리증상) 대처방법 교육 프로그램
- ◆ 협업: 세종광역치매센터

인지 향상 프로그램 경진 대회 시상식



- ◆ 일시: 10월 11일 (수) 14시 ~ 16시
 - ◆ 장소: 국민건강보험공단 대전세종충청지역본부 7층 중회의실
 - ◆ 내용: 인지향상 프로그램 경진대회 시상 및 포상품 전달
(최우수상 1명, 우수상 2명, 장려상 3명) * 개별안내
 - ◆ 경과: 접수(4월 17일 ~ 5월 10일) → 총 26점 전시 및 현장투표(6월 5일 ~ 8월 31일)
- ※ 응모작 세부 내역(노인장기요양 홈페이지_알림_자료실_알림방_지사소식 게시글 확인)



치매 아카데미 교육

- ◆ 일시: 10월 19일(목)
- ◆ 장소: 청주 더나눔 공유오피스... 청주시 상당구 사직대로 361번길 158-10 2층
- ◆ 대상: 관내 참여희망 장기요양기관 종사자 40명
- ◆ 내용: 치매인지기능의 이해 및 인지훈련 프로그램 등
- ◆ 협업: 충북광역치매센터
- ◆ 신청: 장기요양기관 팩스 안내 (9월)

마음토닥 2차 (종사자 힐링 프로그램)



- ◆ 일시: 10월 24일(화) 10:00 ~ 18:00
- ◆ 장소: 공주 환경성 건강센터 (충남 공주시 수원지공원길 131-21, 공주산림휴양마을 내)
- ◆ 대상: 장기요양기관 종사자 22명
- ◆ 내용: HRV검사(자율신경균형검사) 통한 스트레스 지수 측정 및 상담, 쉼 프로그램운영
- ◆ 협업: 국립공주병원 정신건강사업과
- ◆ 신청: 장기요양기관 팩스 안내 (10월 초)



시간	프로그램 내용
10:00	접수, 교육일정 안내
10:30	스트레스 검사 및 해석 상담 (HRV-자율신경균형 검사)
11:00	미술 심리 상담
12:00~13:00	점심시간
13:00	종사자 정보 공유, 고충 나눔
14:00	이완 프로그램 (호소테라피, 족욕 등)
16:00	노인학대 예방교육
16:30	종사자 지원 사업 안내 및 만족도 조사



치매가족 휴가제란 무엇인가요?

노인장기요양홈페이지_자료실_급여이용 안내 e-book

치매가 있는 수급자*를 돌보는 가족이 **일시적 휴식(여행등)**이 필요한 경우

월 한도액과 관계없이 **1년에 9일 이내**에

단기보호 또는 **종일 방문요양**을 이용할 수 있어요.

다만 **종일 방문요양**은 1~2등급 치매수급자만 이용할 수 있습니다.

치매가 있는 수급자*(장기요양등급 1등급 ~ 5등급, 인지지원등급)

종일 방문요양은 어떤 서비스인가요?

가정에서 치매수급자(1~2등급)를 돌보는 가족을 지원하기 위한 제도로,

1회당 12시간 동안 수급자의 가정에서

요양보호사가 보호자를 대신하여 일상적인 돌봄 서비스를 제공하는 것입니다.

연간 18회*(9일) 이내로 이용할 수 있어요.

동일기관에서 2회 이상 연속 이용하는 경우 간호(조무)사가 1회 이상 방문하여

응급상황에 대비할 수 있습니다.

종일 방문요양은 어디에서 받을수 있나요?

방문요양과 방문간호 또는 방문요양과 주·야간보호(단기보호)를 함께 운영하는 기관에서 제공받을 수 있습니다.

노인장기요양보험 홈페이지 (www.longtermcare.or.kr)_장기요양기관찾기
치매가족휴가제 급여제공기관  체크 검색



본인부담금은 얼마인가요?



종일 방문요양 1회 이용시

본인부담금 13,750원입니다.

다만 야간(22시~다음날 6시) 시간대에 이용한 경우에는 야간가산적용으로 본인부담금이 최대 2,750원 추가됩니다. (2023.1.1.기준)



단기보호 이용시

단기보호 급여비용(1일당)

(2023.1.1.기준)

등급	금액(원)	본인부담금		
		일반대상자	40%감경대상자	60%감경대상자 기타의료급여 수급권자
1등급	63,250	9,480	5,690	3,790
2등급	58,570	8,780	5,270	3,510
3등급	54,110	8,110	4,860	3,240
4등급	52,680	7,900	4,740	3,160
5등급(인지지원등급)	51,240	7,680	4,610	3,070

치매환자가족사업 [숲, 숨: 산림치유] 힐링 프로그램

치매환자가족의 항노화 프로그램 체험을 통해 정서적 안정을 유도하고 신체적·심리적·사회적 스트레스 완화해요!

✓ 개요

기간	2023. 6.~10.
장소	국립대전숲체원(대전시 유성구 숲체원로 124)
대상	5개 구 치매안심센터 등록 치매환자가족
내용	[숲, 숨: 산림치유] 항노화 프로그램
형식	당일형 진행/총 2회기
협력	대전광역시치매센터, 5개 구 치매안심센터, 국립대전숲체원

상반기(6월) 운영을 성공적으로 마치고 하반기 운영 예정 힐링 프로그램입니다. 자세한 사항은 대전광역시 관할 치매안심센터로 문의 바랍니다.

✓ 프로그램

1회기	 으쌔으쌔! 숲 속 운동	 기억의 길
2회기	 깨우자 몸과 뇌	 통나무 명상



업무 협약 소식

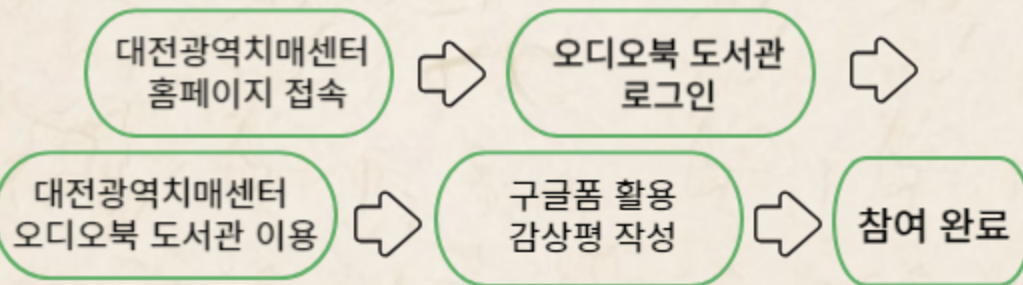


- 일시: 2023. 6. 15.(목)
- 대상: 대전광역시치매센터-국립대전숲체원
- 내용: 치매관리사업 협력체계 구축 및 산림복지 발전 도모, 치매 예방·홍보사업 및 산림 교육 건강 증진 효과 공동 연구 등 상호 협력 예정

「또, 오디오」오디오북 도서관 감상평 이벤트

대전광역시치매센터 인지자극 오디오북 「또, 오디오」와 함께 언제 어디서든 준비물 없이 간편하게 치매예방!

참여방법



또 오디오



오디오북 감상평 이벤트를 소개합니다!

대상 듣기를 원하는 누구나	경품 최우수상 5명 - 50만 원 선제적응용권 우수상 25명 - 20만 원 선제적응용권 우수상 50명 - 10만 원 선제적응용권
기간 2023년 6월 15일 (목)~6월 30일 (목)	방법 오디오북 도서관 이용후 구글폼 이용하여 감상평 작성 200자 이상 500자 이하
발표 2023년 7월 19일 (목)요일 대전광역시치매센터 홈페이지 공지 게시板上	

자세한 내용은 대전광역시치매센터 홈페이지를 참고하세요!

※ 작성된 감상평은 심사위원단 심사를 통해 경품이 지급됩니다. 작품별 중복 참여 가능하나 공정한 심사를 위해 경품 기회는 1인 1회만 부여됩니다.

2023 세종특별자치시 치매극복의 날 기념식

치매극복의 날(매년 9월 21일)을 맞이하여 기념식 행사에 여러분을 초대합니다
치매극복, 세종특별자치시 광역치매센터와 함께 해요

- ◆ 일시: 9월 21일 (목) 14:00~17:00
- ◆ 장소: 조치원 복합커뮤니티센터 다목적강당(조치원읍 신흥리 242-3)
- ◆ 대상: 세종시 치매유관기관 종사자 및 세종시민
- ◆ 내용: 유공자표창 및 시상식 진행, 치매 어르신 미술 공모전 온라인 전시회 감상 및 치매 관련 토크쇼 진행 등
- ◆ 세부일정

구분	시 간	내 용	비 고
준비	13:30~14:00	출석체크 및 홍보물품 배부	
1부	14:00~14:05	개회	사회자
	14:05~14:10	대회사	세종특별자치시광역치매센터장 김정란
	14:10~14:15	시장 축사	세종특별자치시장 최민호
	14:15~14:20	병원장 격려사	세종충남대학교병원장 신현대
	14:20~14:40	유공자표창 시상상 치매어르신미술 공모전 시상식 감사장 시상 등	
	14:40~14:50	치매 어르신 미술 공모전 온라인 전시회 감상	
	14:50~15:00	쉬는 시간	
2부	15:10~16:40	(가칭) 치매 토크쇼	세종특별자치시광역치매센터장 김정란 충남대학교병원 정신건강의학과 교수 전소연 충남대학교병원 정신건강의학과 교수 양희원
	16:40~17:00	폐회 및 마무리	사회자

'백년다방 6호' 발간 기념 독자 이벤트

- ◆ 기간: 6월 15일(목) ~ 11월 30일(목)
- ◆ 당첨자 발표: 12월 18일(월)
- ◆ 상품: 모바일 쿠폰 또는 선물(5,000원 상당) 증정
- ◆ 참여방법

방법① [홈페이지]-[자료실]-[소식지 '백년다방 6호'] 다운받아

소식지를 읽고 구글폼 작성 & 제출

구글폼 접속 주소 → <http://forms.gle/cDby2mkEojfgkuXAA>

방법② 소식지 '백년다방 6호' 책자의 엽서에 의견 작성하여 우편 발송

- ◆ 문의: ☎ 044-867-2851 / E-mail: sejong@nid.or.kr

세종시 치매 소식지
**'백년다방 6호' 발간 기념
독자 이벤트 안내**

이벤트 알림

이벤트 기간 2023. 06. 15. (목) ~ 2023. 11. 30. (목)

당첨자 발표 2023. 12. 18. (월)

이벤트 상품 5,000원 상당의 모바일 쿠폰 또는 선물

문의사항 ☎ 044-867-2851
✉ sejong@nid.or.kr



세종특별자치시광역치매센터

세종시 치매 소식지
**'백년다방 6호' 발간 기념
독자 이벤트 안내**

참여 방법



홈페이지 바로가기



구글폼 바로가기

세종특별자치시광역치매센터

많은 참여와 관심 부탁드립니다

올데이·알뜨데이 실천 인증 이벤트

세종시 인지건강증진과 치매예방 실천율을 높이기 위해 월별 이벤트를 진행합니다.
생활속에서 월별 주제로 치매예방을 실천하고 사진으로 인증해주세요.
많은 관심과 참여 부탁드립니다



-세종특별자치시 치매예방수칙333 실천 인증 이벤트-

참여방법

- ▶ 대상 : 세종시민, 치매예방 실천 의지가 있는 사람 누구나
- ▶ 기간 : 2023년 3월 ~ 11월, 매월 이벤트 진행
- ▶ 참여방법 : 생활 속에서 해당 월의 주제를 실천하여 사진으로 인증하기
(★ 구글 설문 작성 및 제출 필수!)
- ▶ 당첨발표 : 익월 1~2주차에 홈페이지 및 블로그로 안내
- ▶ 리 워 드 : 매월 1일 ~ 말일(한 달 간) 실천 인증 시민 중 30명 추첨,
기프티콘(5천원 상당) 발송



▶ 구글 설문 바로가기
▶ 치매예방수칙333실천 인증

* 자세한 사항은 '세종광역치매센터' 홈페이지 또는 블로그에서 확인하세요

<p>3권 할 보 로 것</p>	<p>3월</p> <p>식사 생선과 채소를 골고루 챙겨주세요</p>	<p>4월</p> <p>운동 일주일에 3번 이상 걸으세요</p>	<p>5월</p> <p>독서 부지런히 읽고 쓰세요</p>
	<p>6월</p> <p>절주 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요</p>	<p>7월</p> <p>금연 담배는 피우지 마세요</p>	<p>8월</p> <p>뇌손상예방 머리를 다치지 않도록 조심하세요</p>
	<p>9월</p> <p>건강검진 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요</p>	<p>10월</p> <p>소통 가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요</p>	<p>11월</p> <p>치매조기발견 가까운 치매안심센터에서 치매조기검진을 받으세요</p>

참여 가능 주제
(건강검진, 소통, 치매조기발견)

2023 충청남도 치매 극복의 날 행사

치매 극복의 날

매년 9월 21일 치매극복의 날은 치매관리의 중요성을 널리 알리고 치매를 극복하기 위한 범국민적 공감대를 형성하기 위한 날입니다.

소개

- ◆ 일시 : 2023년 9월 21일(목) 9시 40분
- ◆ 장소 : 천안시청 봉서홀
- ◆ 참가자 : 지역 주민 및 충청남도 치매관리사업 종사자

일정

구분	시간	내용
식전행사	9:40~10:00(20분)	치매인식개선 영상상영, 식전공연
1부 기념식	10:00~10:45(45분)	치매유공자 표창
2부 주간행사	10:45~11:35(50분)	힐링콘서트



충남 치매안심센터 치매독서코너

치매독서코너



치매안심센터 내 치매 및 노인과 관련된 책자를 배치하여 치매안심센터 이용자가 쉽고 유익하게 치매 정보를 얻을 수 있습니다.

비치 도서

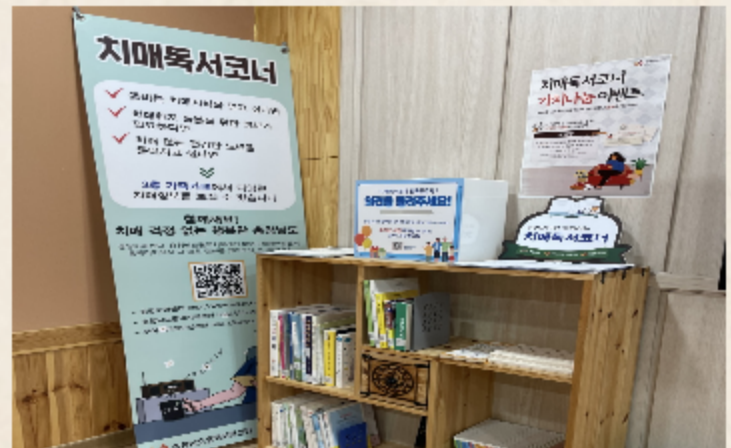
- ◆ 인지프로그램 도서 치매환자 프로그램 운영을 위한 참고도서
- ◆ 치매동화 및 소설책 치매 가족이 흥미롭게 읽을 수 있는 문학 도서
- ◆ 큰글씨 치매도서 시력에 제한이 있는 노인들도 보기 쉬운 큰글씨 치매도서

독서코너 설치 치매안심센터 11개소

계룡시	금산군	공주시	논산시
보령시	부여군	서천군	아산시
예산군	천안시 서북구	천안시 동남구	-



논산시 치매안심센터 치매독서코너



부여군 치매안심센터 치매독서코너

치매 가족을 위한 프로그램

치매 가족 돌봄 부담을 덜어드리기 위한 충북광역치매센터의
치매 가족 지지 프로그램을 소개합니다.

참여를 희망하시는 분은 충북광역치매센터(043-269-6891)로 문의 바랍니다.

마음의 중심



#감정표현, #자조모임
#사회적 지지

치매가족 이정표



#건강관리,
#돌봄향상, #여가활동

산림·농림 치매치유 프로그램



#힐링, #인지건강,
#야외 프로그램

제 16회 치매극복의 날 기념식

매년 9월 21일은 치매관리의 중요성을 널리 알리고 공감대를 형성하기 위해 국가에서
지정한 '치매 극복의 날'입니다. 충청북도에서는 치매에 대한 관심과 이해의 장을
마련하기 위해 제 16회 치매극복의 날 기념식을 개최합니다.

2023. 09. 20.(수)

13:00-16:30

제천시문화회관

치매에 관심이 있는 누구나

치매극복 샌드아트 공연

치매인식개선 뮤지컬 공연

치매안심센터 작품 전시

치매인식개선 홍보부스

참여자 전원 기념품 증정

✧ 일타치매 알고보면 유용한 치매정보 ✧

치매가족 및 보호자를 위한 치매안심센터 지원 사업

가족교실

치매를 올바르게 이해하고 치매환자 돌봄 역량을 향상시키기 위하여 가족지지 프로그램 제공

자조모임

치매환자 가족 간의 정서 및 정보 교류를 위하여 정기적인 모임 지원

힐링프로그램

치매환자와 가족이 함께 참여할 수 있는 다양한 프로그램 제공

치매환자가족의 자기돌봄

1	나, 지금 관심은결까?	치매환자와 자신을 위해 당신의 몸과 마음 상태를 살펴야 합니다. 치매안심센터에서 치매환자 가족에게 제공하는 돌봄부담분석을 받으신 후 결과를 상담 받으세요.
2	나의 몸과 마음 상태를 알리세요.	당신의 육체적, 정신적 괴로움도 표현하고 이해 받아야 합니다. 감정상태, 피로도, 한계와 욕구에 대한 나의 어려움을 치매안심센터 또는 주치의와 상의하세요.
3	주저하지 말고 도움을 청하세요.	필요할 때 도움 받을 지인이나 기관, 국가지원서비스 목록을 미리 정리해 둡니다. 치매안심센터에서 지역 내 여러 가지 자원과 서비스 목록을 제공받고 필요시 활용하세요.
4	유익한 정보를 항상 가까이 하세요.	치매환자를 돌보는데 필요한 정보를 잘 이용하고 새롭고 유익한 정보는 놓치지 않도록 합니다. 치매안심센터의 가족교실, 자조모임에 참여하여 정확한 치매에 대한 정보를 얻으세요.
5	미리미리 행겨두세요.	재정문제나 의학적 문제 등으로 곤란을 겪지 않도록 대비합니다. 치매환자의 재정적·의료적 결정 대리인 선정, 위임 방식 등을 미리 준비하세요.
6	나만을 위한 시간 설계를 하세요.	자신을 돌보는 일상 시간을 소홀히 여기지 않습니다. 휴식시간을 일상 속에서 챙기도록 합니다. 하루, 한 주, 한 달 동안 자신에게 필요한 시간이 얼마나 되는지 미리 생각하세요.

치매환자와의 의사소통 기술 8가지

1

꺾속하지 않습니다.

- 치매환자의 말과 행동의 속도를 감지하고, 적응하도록 합니다.
- 치매환자가 원하는 것을 생각하고 설명할 시간을 줍니다.

2

듣고 있다는 것을 알려 주세요.

- 몸짓이나(끄덕끄덕) 말로(그래서요? 그렇군요.) 반응하며 말하기를 격려합니다.

3

알아들었다고 해세, 말을 끊지 않도록 하세요.

- 치매환자의 말이 다 끝나기 전에 미리 판단하여 중단시키지 않습니다.
- 하려는 말을 알아차렸더라도 "~이런 거예요?"라고 되물어서 확인합니다.

4

부정의 표현을 줄이세요.

- "안돼요.", "하지 마세요."보다는 "이렇게 해보세요."라고 표현을 바꾸어 봅니다.

5

긍정을 유도하도록 합니다.

- "산책 할까요?"는 "아니."라는 거절을 유도하기 쉬우므로 "산책해요."(칭유형)라는 말로 긍정을 이끌어냅니다.

6

당연한 것이라도 선택하게 하는 대화문을 건네세요.

- 선택하기 바라는 것을 후자에 묻도록 합니다. "검정 옷이 좋아요, 노란 옷이 좋아요? (노랑)"

7

한 번에 한 가지만 질문합니다.

- 치매환자에게 여러 가지를 물으면 압도당하는 느낌이 들며 혼란스러울 수 있습니다.

8

이유가 궁금할 때는 구체적으로 묻습니다.

- 밥 먹기 싫다고 할 때에는 "왜요?"라고 묻기보다는 "입맛에 안 맞으세요?", "조금 이따가 드시겠어요?"라고 구체적으로 묻습니다.

☆ 일타치매 알고보면 유용한 치매정보 ☆

치매예방을 위한 뇌신경 체조

얼굴 두드리기

삼차신경 및 안면신경 자극



양손가락으로 이마, 볼, 입술, 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지한다.(2회 반복)

눈 돌리기

동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극



얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 상-하-좌-우 각 2초씩 응시하고 시계 방향과 반시계방향으로 4초에 걸쳐 회전한다.

눈 감고 씹기

삼차신경 및 안면신경 자극



4초 간 눈을 꼭 감고, 다시 4초 간 어금니를 앙다문다.(2회 반복)

소리내기

삼차신경, 안면신경, 설하신경 및 설하신경 자극



아-으-우-이를 4초에 걸쳐 소리내어 발음한다.(2회 반복) 크게 소리내어 '라라라, 파파파, 카카카, 라파카'라고 외친다.(3회 반복)

볼혀쓰기

안면신경 및 설하신경 자극



입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀리거나 수축시켜 4초씩 유지한다. 혀로 왼쪽, 오른쪽을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지한다.(2회 반복)

목 돌리기

부신경 자극



고개를 오른쪽-정면-왼쪽-정면을 향해 2초씩 유지한다.(2회 반복)

주관적 기억감퇴 설문



치매 자가진단, 나의 기억력은?

해당 설문은 주관적 기억력을 알아보기 위한 문항으로, 평소에 주관적으로 경험하는 기억장애에 대한 질문들로 구성되어 있습니다. 다음 문항을 읽고 해당하는 사항에 예, 혹은 아니오로 체크해 보세요!

문항

예 아니오

- | | | |
|---|--|--|
| 1. 자신의 기억력에 문제가 있다고 생각하십니까? | | |
| 2. 자신의 기억력이 10년 전보다 나빠졌다고 생각하십니까? | | |
| 3. 자신의 기억력이 같은 또래의 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각하십니까? | | |
| 4. 기억력 저하로 인해 일상생활에 불편을 느끼십니까? | | |
| 5. 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까? | | |
| 6. 며칠 전에 나눈 대화 내용을 기억하기 어렵습니까? | | |
| 7. 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까? | | |
| 8. 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까? | | |
| 9. 물건을 둔 곳을 기억하기 어렵습니까? | | |
| 10. 이전에 비해 물건을 자주 잃어버리십니까? | | |
| 11. 집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까? | | |
| 12. 가게에서 2~3가지 물건을 사려고 할 때 물건 이름을 기억하기 어렵습니까? | | |
| 13. 가스불이나 전기불 끄는 것을 자주 잊어버리십니까? | | |
| 14. 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까? | | |

총점(

) / 14점



6점 이상인 경우 치매안심센터를 방문하셔서 더 정확한 치매 검진을 받아보시기 바랍니다.



6점 미만인 경우에도 치매안심센터에 등록하시어 치매예방 서비스를 받아보실 수 있습니다.



지역별 치매상병자수 현황

(단위: 명)

구분	전체	성별		연령			
		남	여	60세 미만	60세 이상	65세 미만	65세 이상
전국	972,436	279,998	692,438	32,727	939,709	80,434	892,002
서울특별시	144,416	43,606	100,810	6,105	138,311	14,622	129,794
부산광역시	69,632	20,088	49,544	2,341	67,291	5,959	63,673
대구광역시	46,100	13,084	33,016	1,698	44,402	4,167	41,933
인천광역시	44,104	12,710	31,394	1,937	42,167	4,762	39,342
광주광역시	25,389	7,443	17,946	858	24,531	2,217	23,172
대전광역시	23,683	6,971	16,712	846	22,837	2,010	21,673
울산광역시	14,973	4,258	10,715	606	14,367	1,482	13,491
세종특별자치시	4,123	1,144	2,979	109	4,014	273	3,850
경기도	189,549	56,475	133,074	7,989	181,560	18,523	171,026
강원특별자치도	33,120	9,377	23,743	1,047	32,073	2,608	30,512
충청북도	35,700	10,340	25,360	1,132	34,568	2,877	32,823
충청남도	54,336	16,104	38,232	1,262	53,074	3,269	51,067
전라북도	55,325	15,641	39,684	1,184	54,141	3,011	52,314
전라남도	68,587	18,546	50,041	1,505	67,082	3,898	64,689
경상북도	74,321	20,547	53,774	1,614	72,707	4,356	69,965
경상남도	77,526	20,550	56,976	2,145	75,381	5,640	71,886
제주특별자치도	11,552	3,114	8,438	349	11,203	760	10,792

- 주: 1) 치매상병자수는 WHO의 GDO에 근거한 총 6개(F00, F01, F02, F03, G30, G31)를 주상병으로 부여되어 입원 또는 외래 또는 약국 이용을 연1회 이상 이용한 사람으로 정의
 2) 건강보험, 의료급여 포함, 비급여 제외
 3) 성별/연령/시군구자료 없는 결측 제외
 4) 사망자 제외, 중복제외(실인원)

자료: 2021년 치매상병자 의료서비스 수진 내역(국민건강보험공단, 2022)