

치매환자의 실금 문제와 화장실 이용

치매 환자의 실금 문제와 화장실 이용하기에 대해 살펴 보겠습니다.

치매환자는 시간과 장소가 적절하지 않더라도 대소변을 볼 수 있습니다.

또한 치매가 진행되면서 소변을 보고 싶다는 욕구를 느끼지 못하거나 신호를 느끼기 전에 화장실에 가지 못하기도 합니다.

1. 치매환자가 소변이나 대변이 마렵다는 것을 알아차리지 못하는 경우

배뇨자극요법을 사용해 보세요. 배뇨자극요법이란 화장실 사용 계획표를 만들어 치매환자가 화장실에 가야 한다는 사실을 알려주거나,

하루 중 특정 시간을 정해 놓고 규칙적으로 화장실에 가도록 합니다.

2시간마다 치매환자를 화장실에 데려가고, 환자가 가고 싶어 하지 않는다면 1시간 후에 다시 확인하겠다고 말해주세요.

치매환자가 소변을 바로 보지 못하면 10분 정도 화장실에 앉아 있도록 합니다.

2. 입고 벗기 편한 옷 입히기

지퍼나 단추가 있는 옷보다는 벨크로(일명 찍찍이 테이프)나 허리에 고무밴드가 있는 운동복 바지(일명 추리닝 바지)가 입고 벗기 편리하며 세탁도 간편합니다.

3. 물소리 들려주기

치매환자가 시간이 되어도 화장실 가고 싶어하지 않으면 수도꼭지를 틀어주세요.

물이 흐르는 소리를 들으면 화장실에 가고 싶다고 느낄 수도 있습니다.

4. 규칙적인 일상 만들기

아침에 일어나서 화장실 가기, 식사 후나 잠들기 직전에 화장실 가기를 일상생활 규칙으로 만들어 놓으세요.

언제 치매환자가 소변을 보는지 기록해 놓으면 도움이 될 것입니다.

5. 화장실 사용 격려하기

꼭 배변활동이 아니더라도 손을 씻거나 다른 볼 일로도 화장실을 이용하도록 해주세요.

치매환자가 화장실을 찾지 못하거나 변기에 앉을 때 도움이 필요한 경우

1. 화장실 쉽게 찾아가기

화장실이 어디인지 나타내는 표지판이나 화장실을 찾아 갈 수 있도록 바닥에 형광색 발바닥 모양 스티커를 붙이면 도움이 됩니다.

저녁에는 화장실 문을 열어 놓고 불을 켜 두어 멀리서도 화장실이 잘 보이도록 하세요.

화장실 문을 눈에 띄는 밝은 색으로 칠하는 것도 도움이 됩니다.

2. 단계별로 표지판 만들기

화장실 벽의 잘 보이는 곳에다가 화장실 이용 시 단계적으로 해야 할 일을 나타내는 간단한

표지판을 붙이세요.

치매환자는 화장실에 가는 것을 두려워 할 수 있습니다.

또한 화장실이 아닌 방을 화장실로 혼동할 수도 있습니다.

이럴 경우, 환자가 자주 화장실로 혼동하는 방에 이동식 변기를 둡니다.

변기가 너무 낮아 앉았다 일어서기가 불편할 경우에는 안전손잡이를 설치하는 것이 좋습니다.

치매환자가 남성이라면 손잡이가 있는 남성용 간이 소변기를 사용해 보세요.

처음 사용하는 경우에는 사용법에 대해 충분히 설명해 주어야 합니다.

치매환자가 휴지통과 같은 부적절한 곳에 대소변을 보거나 화장실 변기를 사용하지 않으려고 하는 경우

변기로 착각할 수 있는 물건은 치워 놓으세요.

대표적으로 쓰레기통, 가방, 화분, 바구니와 같은 것들이 있습니다.

대소변이 마려울 때, 치매환자가 나타내는 특정한 신호가 있는지 주의 깊게 살펴보세요.

대개는 안전부절못하고 특별한 이유 없이 갑자기 식사를 멈추거나 옷을 잡아당기는 등의 행동을 보이기도 합니다.

치매환자가 의사표현을 잘 못하면 환자에게 화장실에 가고 싶다는 의사를 표현할 수 있는 방법을 알려주세요.

예를 들어 환자 옆에 벨을 두고 필요할 때 누르라고 설명해주면 환자에게 자신감이 생깁니다.

상황에 따라 필요하면 옷을 벗겨주고, 변기에서 올바른 자세를 유지할 수 있도록 도와주세요.

치매환자를 변기에 앉도록 하고 책 읽기와 같은 활동으로 관심을 돌리는 것도 도움이 됩니다.

한밤중에 소변을 본다면

치매환자가 낮동안 충분히 물을 마시도록 해주고 잠자리에 들기 2시간 전부터는 수분 섭취를 제한해야 합니다.

잠들기 전, 화장실에 다녀오도록 도와주세요.

하루 8잔 정도의 수분을 제공하되 카페인, 알코올 같은 음료는 소변 더 자주 마렵게 하기 때문에 줄이는 것이 좋습니다. 대신에 물, 카페인이 없는 허브차나 과일주스를 주세요.

치매환자가 밤에 물을 마시고 싶어 할 경우에는 침대 옆에 한 모금 정도 되는 소량의 물을 놓아둡니다.

아침에 일어났을 때, 치매환자가 소변 실수를 하지 않았다면 격려해주세요.

그리고 화장실로 데려가 소변을 볼 수 있도록 합니다.

치매환자를 화장실로 데려가는 방법 중 한가지는, 환자가 직접 붙잡고 따라갈 수 있는 줄을 방에서부터 화장실까지 이어서 설치하는 것입니다.

화장실이 환자방과 가깝다면 더욱 효과적입니다.

치매환자가 실금이 있다면, 성인용 기저귀나 실금패드를 낮잠 시간과 밤에 잠깐만 사용하는 것을 고려해 볼 수도 있습니다.

현재 실금제품을 사용하고 있는 경우라면

다양한 성인용 기저위와 치매환자에게 도움이 되는 바지가 있습니다.

치매환자가 자주 앉는 곳에 실금패드를 놓아주세요.

패드는 물기를 흡수하여 쿠션이나 매트리스 밑으로 물기가 스며드는 것을 막아줍니다.

치매환자가 기저귀를 착용하지 않으려고 한다면, 스타킹의 양쪽 다리 부분을 자르고 남은 팬티 부분을 기저귀 위에 덧 씌웁니다.

기저귀 접촉 부분에 테이프를 붙여 쉽게 벗겨지지 않게 하도록 합니다.

치매환자가 자는 동안 기저귀를 풀어 헤치거나 벗으려고 하면 상하의가 붙어있는 잠옷을 입혀두면 좋습니다.

실금이 있는 치매환자의 피부를 잘 살펴보세요.

피부에 속옷이 닿는 부분은 항상 청결을 유지하고, 속옷은 자주 갈아줍니다.

피부에 붉은 발진이나 두드러기, 염증이 발생하면 즉시 의료진과 상의하세요.

치매환자가 실금했다면 어떻게 대처해야 할까요?

치매환자가 화장실을 제대로 사용하지 못하더라도 무안을 주거나 큰 소리를 치면 안 됩니다.

환자가 화장실까지 갈 수 없는 것은 일부러 그러는 것이 아니라 질병으로 인한 것임을 잊지 마세요.

환자가 실금했을 때, 화를 내거나 좌절하면 환자를 더욱 혼란스럽게 만들 뿐입니다.

실금 후 뒤처리를 쉽고 빠르게 해결해 주는 방법을 활용합니다.

환풍기와 공기청정기는 공기 흐름을 원활하게 해주고 젖은 물건과 바닥을 말리는데 좋습니다.

실금패드를 갈아주면 쿠션이나 매트리스로 수분이 스며드는 것을 막아줍니다.

치매환자 실금을 기록해봅시다

최근 일주일 동안 치매환자의 옷이 젖어 있거나 말라있는 시간을 적어두기 바랍니다.

이 기록을 보면서 가족은 치매환자의 실금 패턴을 파악할 수 있습니다.

예를 들어, 만약 환자의 옷이 4시간 간격으로 젖어있다면 가족은 환자를 3시간~3시간 30분 정도 마다 화장실에 데려가야 한다는 것을 알게 됩니다.

치매환자가 섭취한 약의 이름과 용량 그리고 마신 물의 양을 함께 기록해두세요.

지금까지 돌봄 기술 중 치매환자의 실금문제와 화장실 이용에 대해 알아보았습니다.

요약정리를 살펴본 뒤, 지금까지의 내용을 정리해 보세요~~

보다 자세한 상담은 자치구 치매지원센터로 문의하면 친절하게 안내 받을 수 있습니다.

감사합니다.