

진골목

진심과 사랑,
알찬 지식을 골라 담은
우리들의 목소리



DAEGU METROPOLITAN DEMENTIA CENTER NEWSLETTER | 대구광역치매센터는 대구시 치매 정책을 총괄하고, 각 구·군 보건소 치매안심센터와 연계를 통해 치매 환자 및 가족 지원, 치매에 관한 교육과 인식 개선, 치매 종합관리시스템의 구축, 지역사회 자원을 강화하여 “치매걱정 없는 행복대구, 건강한 은빛 노년”을 만들어 나가기 위한 다양한 치매관리 사업들을 추진하고 있습니다. 치매 환자와 가족들의 고통을 함께 나누며, 언제나 곁에서 힘이 될 수 있는 동반자, 대구광역치매센터가 함께 하겠습니다.

2019년 기해년(己亥年) 새해 복 많이 받으세요!

지난 한 해 동안 <진골목>에 보내주신 관심과 성원에 깊이 감사드립니다. 2019년 황금 돼지해 기운을 받아 소망하는 모든 일들이 좋은 결실을 맺기를 기원하며, 대구광역치매센터, 8개 구·군 치매안심센터의 희망찬 새해 인사를 전합니다.

대구광역치매센터 김병수



다사다난했던 2018년이 저물고 2019년 새해가 밝았습니다. 지난 한 해는 치매사업과 관련하여 여러 가지 일들이 많았습니다. 각 보건소마다 치매안심센터가 설치되었고 광역치매센터에서는 '단디기억하기' 프로그램 개발, 기억공원 설치, 치매동화책 발행 등 어느 해보다 많은 사업을 진행하였습니다. 기해년 올해도 치매환자와 가족들을 위한 다양한 사업들이 곳곳에서 진행되길 바라며 여러분들 모두에게 늘 건강과 행운이 깃드시기를 기원합니다.

중구치매안심센터 황석선



다사다난했던 한 해가 저물고 희망찬 새해가 밝았습니다. 2017년 12월 대구에서 가장 먼저 치매안심센터를 개소하였고, 2018년 12월에는 치매가족 전용 공간인 「어울림 기억정원」을 개소하는 등 주민들의 치매 조기발견은 물론 치매환자와 가족분들의 어려움을 함께하고자 치매예방 프로그램 운영 등 서비스를 제공하여 왔습니다. 앞으로도 가족 간의 소통과 친밀감을 증대하고 힐링과 정서안정에도 세심하게 배려하는 치매안심센터로 거듭나기 위해 노력하겠습니다. 구민 모두가 건강하고 행복한 한 해가 되시기를 기원합니다. 감사합니다.

동구치매안심센터 강태경



2019년 기해년 새해가 밝았습니다. 2018년 12월 20일 동구치매안심센터 개소식을 시작으로 2019년에는 동구치매안심센터의 안녕과 번영을 기원합니다. 또한, 황금돼지띠의 해인 만큼 복을 상징하는 돼지에 더 복을 더한 황금돼지의 기운으로 더욱 밝고 힘찬 2019년 한 해가 되기를 바랍니다.

북구치매안심센터 이영희



올 기해년은 북구치매안심센터의 개소를 앞두고 있는 만큼 벅찬 마음을 감출 수 없습니다. 우리 북구치매안심센터는 올 한해 북구 어르신들의 기억 동반자로서의 역할을 다 할 수 있도록 더욱 노력하겠습니다. 이를 통해 지역 주민의 건강 증진과 삶의 질 향상으로 건강복구를 실현하도록 하겠습니다. 감사합니다.

서구치매안심센터 이희숙



지난 한 해 동안 서구치매안심센터는 치매예방관리, 치료의 핵심적인 기능을 수행하고 환자와 가족들에게 따뜻한 휴식 공간 제공과 정보공유를 통한 효율적인 치매관리 서비스를 제공하기 위해 힘차게 달려왔습니다. 2019년에도 치매로부터 가장 먼저 자유로워지는 서구, 치매가 있어도 살기 불편하지 않은 서구를 만들기 위해 저와 저희 직원 모두 끊임없는 정성과 노력을 다하겠습니다. 기해년 새해에는 가정에 행복하고 건강한 웃음이 넘쳐나는 한 해가 되길 기원합니다. 서구지역 어르신들의 건강하고 품위 있는 노년을 위해 서구치매안심센터가 함께하겠습니다.

수성구치매안심센터 여영환



치매는 환자나 가족만의 문제가 아니라 국가와 사회의 문제로 치매에 관한 통합적인 관리가 절실히 필요한 상황입니다. 이에 수성구 치매안심센터에서는 치매 예방, 조기진단을 위한 검진실, 선별검사실 및 상담실과 전문적인 예방과 치료를 위한 작업치료실, 프로그램실 또한 환자 및 가족을 위한 휴게카페, 가족쉼터 등의 시설을 갖추어 치매 통합관리서비스를 제공하여 치매 환자와 가족, 지역주민을 위한 든든한 동반자가 되고자 최선의 노력을 다하고자 합니다.

남구치매안심센터 이상희



다사다난했던 2018년 한 해를 보내고 기해년 새해가 밝았습니다. 2019년에는 남구보건소 치매안심센터 및 쉼터가 보다 새로운 모습으로 찾아뵙기 위해 단장 중에 있고 지역주민 여러분들께 한 걸음 더 다가갈 수 있는 계기가 되리라 생각합니다. 치매 어르신과 가족분들이 마음 편히 웃는 그 날까지 남구보건소 치매안심센터가 여러분과 동행하겠습니다. 새해에는 건강 속에 온가정에 행복과 사랑이 충만하고, 즐거움과 기쁜 일을 많이 누리시길 기원합니다.

달서구치매안심센터 노형균



치매는 치료가 전혀 되지 않는다는 고정관념 때문에 나이가 들면서 점점 더 두려운 병의 하나일 것입니다. 그래서 달서구치매안심센터는 치매조기검진 및 등록 관리를 체계적이고 지속적으로 서비스를 제공하여 환자분들과 가족의 부담을 덜어 드리겠습니다. 달서구 어르신들의 삶의 질을 향상시키기 위하여 최선을 다하겠습니다 언제나 힘이 될 수 있는 동반자가 되겠습니다.

달성군치매안심센터 박미영



노인 인구가 14%를 넘어서는 고령사회가 되면서 돌봄이 필요한 치매환자가 늘어나고 있습니다. 그래서 광역치매센터와 8개 구·군 보건소 치매안심센터가 함께 노력하고 힘을 모아하겠습니다. 달성군보건소도 내년에 치매안심센터 상반기 개소를 목표로 준비 중입니다. 겨울은 어김없이 오고, 또 추워지고, 세상은 각박해지지만 대구광역치매센터 소식지 '진골목'으로 따뜻한 소식을 전했으면 좋겠습니다. 따뜻함의 온도가 1℃라도 더 올라가길 기대해 봅니다. 대구광역치매센터와 8개 구·군 보건소 치매안심센터 "모두 2019년 파이팅!"

정보가 쏙쏙!



치매안심센터에서 치매조기검진을 도와드립니다.

치매안심센터에서 치매 여부를 세 단계에 걸쳐 평가받을 수 있습니다.

1단계를 거친 후 2, 3단계 검사를 받으실 수 있습니다.

#1



치매선별검사

- 내용 : 약 15분 정도 소요되는 간이정신상태 검사를 통해 인지감퇴기가 있는지 평가
- 대상 : 치매안심센터 주소지 관할 거주 만 60세 이상 모든 어르신
- 비용 : 무료
- 시기 : 연중 상시



치매조기검진

#2



치매진단검사

- 내용 : 치매가 있는지를 알기 위해 치매안심센터에서 지정한 협약 병·의원에서 전문의 진찰과 정밀한 신경인지검사 시행
- 대상 : 치매선별검사에서 '인지기능저하'로 판정된 어르신, 치매 의심 증상이 뚜렷한 어르신
- 비용 : 기준 중위소득 120% 이하 (단, 3인 가구에 한해 전국 가구 평균 소득 100% 이하)인 경우에는 거주지 치매안심센터가 지정한 협약 병·의원의 등급에 따라 검사비를 지원받을 수 있으며, 지원 범위를 초과하는 검사비는 본인이 부담해야 합니다.
- 시기 : 연중 상시

#3



치매감별검사

- 내용 : 약 15분 정도 소요되는 간이정신상태 검사를 통해 인지감퇴기가 있는지 평가
- 대상 : 치매안심센터 주소지 관할 거주 만 60세 이상 모든 어르신
- 비용 : 기준 중위소득 120% 이하
- 시기 : 연중 상시

주렁주렁 센터소식

중구

junggu

중구치매안심센터 어울림 기억정원 개방



중구보건소 3층에 '어울림 기억정원'을 설치하여 구민들에게 개방하였습니다. '어울림 기억정원'은 치매환자와 가족들에게 편안한 쉬어감의 공간으로, 관내 지역주민에게는 치매 정보 제공을 통한 인식개선 및 예방의 알찬 공간으로 사용될 것입니다.

동구

donggu

동구치매안심센터 동구치매안심센터 개소식



12월 20일 동구보건소 대강당에서 동구치매안심센터 개소식을 개최했습니다. 지역 주민 분들과 화합할 수 있는 다채로운 공연과 함께 테이프 커팅, 시설관람, 다과 및 폐회로 구성되었습니다. 치매안심센터가 정식 개소됨에 따라 더욱 체계적이고, 안전적이며 전문적인 치매 정보 관리를 통해 구민들의 치매예방과 효율적인 치매환자관리가 가능할 것으로 예측됩니다.

서구

seogu

서구치매안심센터 '찾아가는 치매상담소'



12월 13일(목), 14일(금) 양일간 '서구노인복지관'을 방문하여 어르신들을 만났습니다. 치매예방수칙과 바른 생활습관을 유지하는 방법에 대해 알려드리고 왔습니다. 더불어 치매선별검사를 시행하고, 치매안심센터의 위치와 센터에서 받으실 수 있는 서비스에 대해 안내해드리고 조기검진의 중요성에 대해 알려드리는 시간을 가졌습니다.

남구

namgu

남구치매안심센터 '하모니' 작은 가족음악회



'하모니'는 기억카페(씨니커피)에서 그 동안 연습한 곡들을 모아 작은 가족음악회를 개최하였습니다. 치매라는 같은 어려움을 겪는 가족들이 오카리나를 연주함으로써 서로를 공감하고 지지하며 힘을 얻는 것은 물론이고, 가족과 지역주민들 앞에서 오카리나를 연주함으로써 치매라는 질병을 뛰어넘어 가족들이 성장하는 시간이 되었습니다.



북구

bukgu

북구치매안심센터 메타기억 뇌 인지훈련 교실



11월 19일(월)부터 12월 28일(목)까지 주 3회, 오전 10시~12시, 효성기억학교 교육실에서 초기치매환자 등 어르신 40여 명을 대상으로 '메타기억 뇌 인지훈련 교실' 프로그램을 운영했습니다. 한국 메타기억 뇌 건강관리협회 강사와 연계하여 다양한 인지훈련을 진행하였고, 나만의 퍼즐 만들기, 뇌건강체조 등의 신체 감각 활용을 통해 뇌기능 활성화 활동을 하였습니다. 6주간의 프로그램 진행기간 동안 추운날씨에도 불구하고 높은 출석률과 함께 프로그램 활동에 크게 만족하셨습니다.

수성구

suseonggu

수성구치매안심센터 치매예방교육 및 선별검사



12월 14일(금) 황금종합사회복지관에서 진행되는 무료급식소에 방문하여, 어르신들을 대상으로 치매예방교육 및 치매선별검사를 진행하였습니다. 치매예방교육을 통해 치매와 관련한 잘못된 치매 정보와 상식을 바로 잡고, 최신의 다양한 정보를 알려드렸습니다. 또한 치매선별검사로 평소 치매에 대한 의심과 불안감을 조금이나마 해소하는 시간이 되었습니다.

달서구

dalseogu

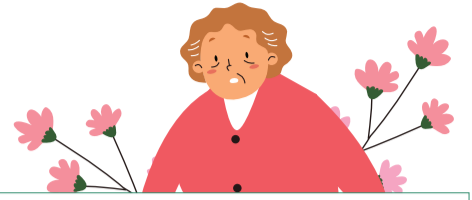
달서구치매안심센터 찾아가는 지문 등록 사업



12월 11일(화) 월배노인복지센터 이용하는 어르신 중 특히 실종과 배회 가능성이 높은 어르신을 대상으로 '찾아가는 지문 등록 사업'을 시행하였습니다. 아울러 치매관리사업 및 치매예방교육 안내하고 달서구치매안심센터 홍보하여 이용을 독려 했습니다. 향후 장거리 이동이 어려운 어르신을 대상으로 배회 인식표 및 지문 등록 사업을 적극적으로 실시 할 예정입니다.

Q. 깜빡깜빡, 요즘 들어 잘 기억하지 못하는 나, 혹시 치매는 아닐까요?

A. 일상생활에서 쉽고 간편하게 치매 위험을 확인할 수 있도록, 차근차근 뇌 건강을 지켜나갈 수 있도록, 더 이상 배회하는 어르신 때문에 가슴 졸이는 일이 없도록 치매체크 앱이 함께 합니다.



치매위험체크
스스로 간단한 검사를 통해 치매위험 여부를 알 수 있으며, 스마트폰이 없거나 사용이 어려운 분들은 보호자가 검사 해드릴 수 있습니다.

뇌 건강트레이너
사용자 스스로 자신의 치매위험 수준을 확인할 수 있으며, 결과에 따른 사용자 맞춤형 치매예방수칙을 알려드립니다.

돌봄 서비스
치매환자를 돌보는 가족 및 전문 인력의 부담을 덜어 주는 스마트한 환자관리, 상담서비스를 받을 수 있으며, 돌봄 정보를 제공합니다.

치매극복 함께하기
치매파트너가 되어 다양한 치매인식 개선 캠페인에 참가하고 치매환자와 가족들을 위한 희망메시지도 보낼 수 있습니다.

서비스박스
맞춤형 치매 서비스 검색, 치매가족 자조모임 및 치매 시설정보 등 다양한 치매정보를 제공합니다.

실종대응가이드
치매환자의 실종을 예방하기 위해 실시간으로 배회감지서비스를 이용하여 환자 위치를 파악할 수 있으며, 실종자 찾기 지원서비스를 지원해드립니다.

치매 체크 앱 무료 다운로드 받기

안드로이드 구글 플레이 스토어 혹은 ONE 스토어 → [치매체크] 검색 → 다운로드

아이폰 애플 앱 스토어 → [치매체크] 검색 → 다운로드

진골목 알리미

치매안심센터

중구치매안심센터 T. 053-661-3911

- | | |
|--|--|
| <p>찾아가는 치매안심센터</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 전화 문의 요망 · 장소 : 중구 내 경로당 · 대상 : 관내 만 60세 이상 어르신 · 내용 : 치매선별검사 및 치매예방교육 | <p>치매인식개선 및 치매파트너 교육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 1.22(화) 10:00~11:00 · 장소 : 중구청 강당 · 대상 : 노인케어 대상자 180여 명 · 내용 : 치매인식개선 및 치매파트너교육 |
|--|--|

서구치매안심센터 T. 053-663-3811

- | | |
|---|--|
| <p>비원 복지관 ‘찾아가는 치매상담소’</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 1월(상세일정 추후공지) · 장소 : 비원복지관 · 대상 : 비원복지관 이용 어르신 · 내용 : 치매예방교육 및 선별검사 | <p>대구서구시니어클럽 ‘찾아가는 치매상담소’</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 1월(상세일정 추후공지) · 장소 : 서구시니어클럽 · 대상 : 서구시니어클럽 이용 어르신 · 내용 : 치매예방교육 및 선별검사 |
|---|--|

동구치매안심센터 T. 053-662-3218

- | | |
|--|--|
| <p>스트롱 기억카페</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 1.30(수) · 장소 : 동구치매안심센터 4층 치매 프로그램실 · 대상 : 치매환자 및 가족 · 내용 : 치매가족 자조모임 | <p>치매안심센터 기관 견학</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 상시(전화 문의 요망) · 장소 : 동구치매안심센터 · 대상 : 지역 주민 누구나 · 내용 : 기관(시설) 및 사업 안내 |
|--|--|

북구치매안심센터 T. 053-356-6321

- 가상현실 V(브이), 알(R)면 기억 쑥쑥!**
- 일시 : 18.12.17(월)~19.2.8(금) 주 3일
 - 장소 : 북구치매안심센터 프로그램실
 - 대상 : 경도인지장애 어르신 6명
 - 내용 : 가상현실 프로그램 인지영역 훈련

수성구치매안심센터 T. 053-765-0033

- 치매가족 자조모임 ‘물망초’**
- 일시 : 1.17(목) 12:00
 - 장소 : 수성구치매안심센터 교육실
 - 대상 : 치매환자와 가족
 - 내용 : 치매 정보 공유, 지지와 격려

달서구치매안심센터 T. 053-667-5651

- | | |
|---|---|
| <p>두근두근 뇌 운동 인지강화 프로그램</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 1.1~1.31 매주 (금) 14:00~15:00 · 장소 : 본리종합복지관 및 달서구치매안심센터 · 대상 : 조기검진 인지저하 어르신 · 내용 : 메타인지를 활용한 치매예방교육 | <p>기억 특독 인지재활 프로그램</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 2.8(금)~2.28(목) 월-수-금 13:30~16:30 · 장소 : 달서구치매안심센터 · 대상 : 관내 등록 치매환자 · 내용 : 작업치료 및 인지재활 프로그램 |
|---|---|

- 뇌 튼튼 행복학교 치매예방교실**
- 일시 : 2.6~2.27. 매주(수) 14:00~16:00
 - 장소 : 달서구치매안심센터
 - 대상 : 조기검진 정상군 어르신
 - 내용 : 치매예방교육

- 치매가족 자조모임 ‘물망초’**
- 일시 : 2.28(목) *전화 문의 요망
 - 장소 : 달서구치매안심센터
 - 대상 : 등록 치매환자 및 가족
 - 내용 : 치매 정보 공유, 지지와 격려

달성군치매안심센터 T. 053-668-3841~4

- | | | |
|---|---|--|
| <p>관내 경로당 치매선별검사</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 전화 문의 요망 · 장소 : (가창)경로당 치매선별검사 · 대상 : 관내 만 60세 이상 어르신 · 내용 : 치매조기검사 | <p>새해 농업인 회의</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 전화 문의 요망 · 장소 : 읍·면사무소 회의실 · 대상 : 관내 농업인 대상 · 내용 : 치매조기검사 | <p>치매예방프로그램 [소나기 1기]</p> <ul style="list-style-type: none"> · 일시 : 2.20~3.13 매주(수) 10:30~11:30 · 장소 : 달성군치매안심센터 · 대상 : 관내 만 60세 이상 어르신 · 내용 : 치매 예방 활동 및 프로그램 |
|---|---|--|

※ 상기 일정은 변동될 수도 있으니 해당 기관에 문의 전화 부탁드립니다.

알려드립니다.

진심과 사랑, 알찬 지식을 골라 담은 우리들의 목소리, 진골목이 2019년부터는 두 달에 한 번씩, 격월로 발행됩니다. 더욱 풍성하고, 다양한 치매 관련 정보와 소식을 담아 찾아뵙겠습니다.