



인생 후반기 준비하기: 기억력 저하 및 알츠하이머 병

**나이가 들면서 기억력 저하는
누구에게나 생길 수 있습니다.**

“나에게는 일어나지 않을 거야”라고 미루기보다는,
기억력 저하나 알츠하이머 병을 대비해 **건강할 때 미리 준비하는
마음가짐이 중요합니다.**

기억력 저하와 일상생활

기억력 저하는 일상적인 활동을 조금 더 어렵게 만들 수 있습니다.

다음과 같은 방법으로 **생활을 단순하게 유지하는 것**이 도움이 될 수 있습니다:

- 메모를 하고, 물건에 이름이나 용도를 표시하기
- 매일 비슷한 시간에 일어나고 잠드는 등 규칙적인 생활 유지하기
- 이름과 긴급 연락처가 적힌 의료 알림 팔찌 착용하기
- 필요하다면, 주 1회 이상 도움을 줄 수 있는 사람이 방문할 수 있도록 미리 요청하기



추가적인 도움이 필요한 경우:

알츠하이머병이 있더라도 메모하기, 규칙적인 생활, 정기적인 도움을 통해 혼자 생활하는 것이 가능할 수도 있습니다. 하지만 혼자 지내는 것이 점점 힘들어지거나 부담으로 느껴질 경우, 필요한 지원을 받을 수 있는 환경으로 옮기는 것도 하나의 선택이 될 수 있습니다.

- 요양 보조 주거시설 또는 치매 (기억력 저하) 돌봄 주거시설
- 요양원 또는 장기 요양 시설
- 지속적 케어 은퇴 커뮤니티 (단계별 돌봄이 가능한 노인 주거단지)

미리 준비해 두면 앞으로의 삶을 보다 편안하고 안전하게 지내는 데 도움이 됩니다!

QR 코드를 스캔하거나 아래 링크를
클릭해 설문에 참여해 주세요.
참여해 주신 분께는 소정의 보상이
제공됩니다.

redcap.link/planyourlifespan2



KIMCHI와 관련된 정보 또는 홍보 및 교육 자료에 대해
더 알고 싶으신가요?
본 연구에 대한 궁금한 점이나 우려 사항이 있으시면,
(562) 977-4580으로 전화하시거나 kimchi@ucsf.edu
로 이메일을 보내주세요.