



치매 이해하기

치매에 대한 이해 및 이용가능한 서비스와
지원에 대한 안내서

krg.nsw.gov.au/dementia

이 정보는 누구를 위한 것인가?

이 정보는 치매 진단을 받은 분들과 그들의 친구 및 가족을 위해 제공되는 것입니다. 이 정보는 질환에 대해 조금 더 잘 알고 특별히 쿠링가이 카운슬 지역 내에서 지원을 이용하는데 도움이 되는 시작점이 되고자 합니다.



내용

치매에 대한 개요	4
주요 지원	8
치매 환자 돌보기	12
법적·재정적 고려사항	14
가정에서 도움이 될만한 도구 및 보조기구	18
신체적·정신적 건강	20
기억의 변화	26
교육 자료	28
지역내 지원	30



치매에 대한 개요

치매란 무엇인가?

- 치매란 뇌에 영향을 미치는 여러 질환에 의해 나타나는 증상들을 일컫는 말입니다.
- 치매는 정상적인 노화과정의 일부가 아니며, 특정한 질환도 아닙니다. 치매는 여러 질환을 가진 사람들이 겪는 증상을 광범위하게 지칭하는 말입니다.
- 이러한 질환에는 알츠하이머병, 혈관성 치매, 루이소체 치매 등이 있습니다.
- 치매의 증상도 사람에 따라 다릅니다. 일반적으로 기분, 기억력, 사고 및 행동에 영향을 미칩니다.
- 치매는 누구에게나 생길 수 있지만, 65세 이상의 연령에서 더 흔하게 나타납니다.
- 호주에는 421,000명 이상의 사람이 치매를 앓고 있습니다.
- 치매 발병 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 여러가지 일들이 있습니다.
- 현재로서 치매를 완벽하게 고칠 수는 없지만 많은 증상을 치료할 수는 있습니다. 어떤 치매환자분들은 진단 후에도 수 년동안 활동적이고 충족된 삶을 살아갑니다.
- 전 세계 학자들이 새로운 치매 치료법을 위해 연구하고 있습니다.

젊은 나이에 발병하는 치매

젊은 나이에 발병하는 치매는 기타 다른 종류의 치매와 유사합니다. 치매의 증상과 이로 인한 어려움은 몇 살에 진단을 받던지 비슷합니다. 그러나 더 젊은 사람의 경우, 직장에서 종일 근무하거나, 아이를 키우거나, 가족을 재정적으로 부양하는 경우가 더 많으므로 또 다른 영향을 주게 됩니다.

조기 치매 발병의 몇가지 원인은 다음과 같습니다.

- 알츠하이머병 (젊은 이들에게 나타는 치매 중 가장 일반적인 경우)
- 뇌로 가는 혈류 문제 (혈관성 치매)
- 뇌의 전두엽 부분의 퇴화 (전측두엽 치매)
- 루이소체 병, 파킨스병, 헌팅턴병, 다발성 경화증과 같은 질환 혹은 HIV 감염
- 장기간에 걸친 만성 알코올 남용

위의 질환에 대한 자세한 정보는 healthdirect.gov.au를 방문하세요.





만성 외상성 뇌병증(CTE)이란 무엇인가?

만성 외상성 뇌병증(CTE)은 뇌진탕이나 뇌에 가해지는 반복적인 충격 등, 반복적인 외상성 뇌손상으로 인해 치매 증상의 발현으로 이어지는, 치료가 불가능한 진행성 뇌질환입니다.

만성 외상성 뇌병증은 증상 관리 및 환자의 삶의 질을 개선하는 전략에 초점을 둡니다. 일반적인 치료 접근법은 다음과 같습니다.

- 우울증, 불안, 수면 장애 등과 같은 특정 증상 관리를 위한 약물치료
- 움직임, 조정능력 및 균형 등 운동 능력의 문제를 개선하기 위한 물리치료
- CTE 환자의 일상 활동 지원과 독립성 유지를 위한 작업 치료
- 기억력, 집중력, 문제 해결력 등을 돕기 위한 인지 능력 재활

위의 치료법들이 증상을 관리하는데 도움이 되지만, 병을 근본적으로 치료하거나 진행을 막을 수는 없다는 점 주지하시기 바랍니다.

CTE에 관한 자세한 정보와 자료는 다음을 방문하십시오:

- brainfoundation.org.au
- dementia.com.au



주요 지원

Dementia Australia

- **Dementia Australia**는 치매 환자, 그들의 가족 및 간병인을 지원하는 전국 대표 기관입니다. Dementia Australia는 신뢰할 만한 정보, 교육, 지원 서비스를 제공하며, 긍정적인 변화를 위해 정부와 지역사회에 옹호활동을 합니다.
- **National Dementia Helpline (전국 치매 헬프라인)**은 24시간 지원, 카운슬링 및 정보를 제공해 드립니다. 전화번호 1300 100 500. 영어 외의 언어로 도움이 필요하시면 131 450으로 전화하세요.
- **Living with dementia program (치매와 함께 살아가기)** 이 프로그램은 치매 초기 환자와 간병인, 그들의 소중한 사람을 위한 프로그램입니다. 이 프로그램은 변화, 관계, 의사소통에 대처하고 미래를 준비하여 건강을 유지하도록 돕습니다.
- **The Dementia Guide (치매 안내서)**는 치매 환자와 간병인, 가족들을 위한 찾아보기 편한 자료입니다.

웹사이트: dementia.org.au **전화:** 1800 100 500

Dementia Support Australia

- **Dementia Support Australia**는 귀하의 필요에 맞춤형 지원을 제공합니다. 훈련받은 치매 상담사가 여러분과 협력하여 가장 적합한 지원 서비스가 무엇인지 찾는 데 도움을 드릴 것입니다.
- **Dementia Behaviour Management Advisory(치매 행동 관리에 대한 자문)** 서비스는 치매 환자의 행동적, 심리적 증상이 간병에 영향을 미치는 경우, 간병인에게 임상적 지원을 제공하는 서비스입니다. 간병은 집에서 하는 간병, 시설에서 하는 간병 모두 해당됩니다.

웹사이트: dementia.com.au **전화:** 1800 699 799

My Aged Care

- **My Aged Care**는 65세 이상의 사람들이 정부 기금으로 운영되는 노인복지 서비스를 이용하도록 돕는 첫 시작점입니다. 여러분의 상황이 어떠하던지, 필요한 지원을 얻도록 도와드립니다.
- 여러분은 자신의 집에서 **Commonwealth Home Support Programme(연방정부 재가 지원 프로그램)**나 **Home Care Package(재가 케어 패키지)**를 통해서 정부 기금으로 제공되는 도움을 받을 수 있습니다.

웹사이트: myagedcare.gov.au **전화:** 1800 200 422

어떤 종류의 재가 지원 서비스를 이용할 수 있나?

재가 지원을 받을 자격이 되시면, 가정 내에서 독립적으로 살아가는데 도움이 필요한 사람을 위한 여러가지 서비스가 있습니다.

이 서비스는 다음과 같습니다.

- 지역사회와의 연결. 예를 들어 약속이나 활동에 참여하기 위한 이동수단, 자택으로 안부 전화 및 단체 활동
- 해당자격이 되는 분들이 건강하고 독립적인 삶을 유지할 수 있도록 음식을 제공하거나 음식 준비 돕기
- 해당자격이 되는 분들이 집에서 안전하게 지낼 수 있도록, 청소, 집수리 및 이동 보조
- 샤워나 옷입기 돕기
- 이동성을 유지하도록 돕기
- 약을 잘 관리하도록 돕기
- 다른 가족 구성원을 위해 간병을 돕거나 위탁 간호 제공하기

위의 서비스 이용 자격 여부를 알아보려면 **My Aged Care**를 통해서 평가 신청을 해야 합니다.

웹사이트: myagedcare.gov.au/assessment **전화:** 1800 200 422

가족 구성원, 친구, 여러분이 신뢰할 만한 사람 혹은 기관이 여러분을 대신해서 말할 수 있습니다.

모든 **Services Australia** 서비스 센터의 직원들이 My Aged Care 서비스에 관한 일반적인 정보에 도움을 드릴 수 있습니다. 또한 My Aged Care 웹사이트 이용 및 문서 업로드 하기, 특별 지원에 연계해 드리기 등의 도움을 드릴 수 있습니다.

노인 복지 전문 직원 (Aged care Specialist Officer)이 노인 복지 관련 문제에 대해 더 자세히 도와드릴 수 있습니다.

전화: 1800 227 475



Care Finder

Care Finder (노인복지 서비스 찾기) 이 서비스는 무료로 제공되는 대면 서비스로, 잘 알지 못하는 노년층이 노인 복지 시스템을 잘 살펴보고 자신의 삶을 개선할 수 있는 지원 서비스를 찾도록 돕습니다. Care Finder는 처음으로 서비스를 이용하려는 경우, 서비스를 변경하거나 새로운 서비스나 지원을 찾는 경우 모두 도움을 드립니다.

웹사이트: yourside.org.au **전화:** 8405 4484

National Disability Insurance Scheme (전국 장애 보험 제도; NDIS)

NDIS에서는 치매 진단을 받은 분이 65세 미만인 경우 지원 및 재가 서비스를 제공합니다.

NDIS는 치매 진단을 받은 사람을 포함, 해당 자격이 되는 장애인들이 독립적인 삶을 영위하고 개선된 삶의 질을 누리도록 자금을 지원합니다.

웹사이트: ndis.gov.au **전화:** 1800 800 110



치매 환자 돌보기

Carer Gateway (간병인 게이트웨이)

Carer Gateway는 돈을 받지 않고 돌봄을 제공하는 사람을 위한 전국 서비스로, 호주 연방정부에서 기금을 통해 모든 간병인들에게 신뢰할 만한 서비스, 지원 및 조언을 제공합니다. 또한 25세 미만의 젊은 간병인들에게 맞춤형 특별 지원을 제공합니다. 간병인들은 일상생활의 도전을 관리하고, 건강과 복지를 증진시키며, 미래를 계획하는데 도움이 될 서비스와 지원을 이용할 수 있습니다.

웹사이트: carergateway.gov.au **전화:** 1800 422 737

Carer Support - Northern Sydney Local Health District (노던 시드니 지역 보건 간병인 지원)

여러분의 간병인 역할에 도움이 될 정보, 안내 및 지원을 제공합니다. 정보는 실질적이며 지역 한정적이어서, 여러분의 필요에 꼭맞는 서비스를 찾을 수 있습니다. 지원 및 사고 단체 연계, 지역 **Dcaf's(치매환자 친화적인 카페)** 등을 알아보세요.

웹사이트: nscarersupport.com.au **전화:** 9462 9488

NSW Companion Card (NSW 동행 카드)

이벤트나 활동, 혹은 어떤 장소에 가는데 지원이 필요하다면, 치매 진단을 받은 경우 동행 카드를 받을 자격이 될 수도 있습니다. 동행 카드는 간병인의 도움을 받으면서 최소한의 금액으로 혹은 추가 금액 없이 레저활동이나 이벤트에 참여할 수 있도록 돕는 카드입니다. 참여하는 이벤트 기관에 이 카드를 제시하면 동행하는 사람에게는 추가 금액없이 2번째 티켓이 발급됩니다.

웹사이트: service.nsw.gov.au/transaction/apply-for-a-companion-card

전화: 1800 898 044

위탁 간병

위탁 간병은 진단을 받은 환자와 그 간병인을 임시적으로 잠시 돕는 서비스입니다. 간병인과 환자 모두 잠깐의 휴식을 얻고 새로운 사람을 만날 수 있는 기회가 됩니다.

Carer Gateway: carergateway.gov.au or 1800 422 737

Hammond Care: hammond.com.au



법적 • 재정적 고려사항

미래를 위한 계획

유언장을 미리 작성하면 귀하의 바램이 실행되도록 확실히 하고, 재산 분배에 대한 여러분의 의도를 알릴 수 있습니다.

Enduring Power of Attorney (영구 위임장)은 재정적인 결정에 대해 지정된 사람이 귀하를 대신하도록 권한을 부여하는 법적 효력이 있는 문서입니다.

Enduring Guardianship (영구 후견인)은 귀하의 생활 방식, 거주지, 귀하가 받아야 하는 의료적, 보건적 치료 등에 대해 지정된 사람이 귀하를 대신하여 결정하도록 하는 법적 효력이 있는 문서입니다.

Advanced Care Plan (후기 간병 계획)은 귀하가 나이가 들어감에 따라 자신의 삶에 대한 통제력을 갖도록 하는 문서입니다.

자세한 정보

NSLHD Carers Support Service (NSLHD 간병인 지원 서비스)

웹사이트: nscarersupport.com.au

NSW Trustee and Guardians (NSW 신탁 및 후견인)

웹사이트: tag.nsw.gov.au

Service NSW

웹사이트: nsw.gov.au/family-and-relationships/planning-for-end-of-life

재정적 지원 및 조언

Lifeline 재정 상담

Lifeline H2H의 전문 재정 상담사가 재정적인 부담을 덜어드립니다. 경험 많고 자격조건을 갖춘 팀원들이 급한 재정 문제를 다루어 스트레스와 걱정을 현저하게 덜어드립니다.

웹사이트: lifelineh2h.org.au/get-support/financial-counselling

전화: 02 8287 1162 **이메일:** csappointments@lifelineh2h.org.au

National Debt Helpline (전국 부채 상담전화)

빚에 허덕이고 계신다면, 가능한 빨리 재정 상담사에게 문의하세요. 조기에 도움을 받을 수 있는 무료 서비스.

웹사이트: ndh.org.au **전화:** 1800 007 007

Services Australia

Services Australia 는 귀하의 현재 및 미래의 필요를 위한 재정적인 문제에 대한 정보와 교육을 무료로 제공합니다.

웹사이트: servicesaustralia.gov.au/financial-information-service

전화: 132 300

NSW Photo Card (NSW 신분증)

Service NSW 에서 NSW 신분증을 신청하세요. 유효한 운전면허증이나 여권이 없는 경우에 신원을 증명할 있는 유용한 문서입니다.

웹사이트: service.nsw.gov.au/transaction/apply-for-a-nsw-photo-card



옹호서비스

Older Persons Advocacy Network (노인 옹호 네트워크)

어느 시점에 노인들은 자신을 대신해서 나서줄 전문가가 필요하기도 합니다. 이러한 경우, 노인 옹호 네트워크(OPAN)가 도움을 드릴 수 있습니다. 의료, 거주, 복지 및 재정 서비스 제공자들과 이야기를 나눠야 할 때 도움을 드릴 수 있습니다.

웹사이트: opan.org.au **전화:** 1800 700 600

노인 학대에 대한 지원 요청하기

노인 학대란 60세 이상의 성인을 학대, 방치, 혹은 재정적으로 착취하는 행위들을 일컫습니다. 자세한 정보를 얻거나 학대를 신고하려면 **NSW Ageing and Disability Abuse Helpline (NSW 노인 및 장애인 학대 헬프라인)**으로 연락하세요.

웹사이트: ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au **전화:** 1800 628 221

Seniors Rights Service (노인들의 권리 서비스)

Seniors Rights Service 는 노인들에게 무료 법률 자문, 옹호서비스 및 정보를 제공합니다.

웹사이트: seniorsrightsservice.org.au **전화:** 9281 3600



가정에서
도움이 될만한
도구 및
보조기구

The Australian National Equipment Database (호주 전국 장비 데이터베이스)

The Australian National Equipment Database는 치매 환자를 위한 도구와 보조기구를 찾을 수 있는 곳입니다. 이러한 도구, 보조기구 및 기술은 치매 진단을 받은 환자들이 가정 내에서 안전하게 독립적으로 지내고, 더 오랜 기간 자택에서 살 수 있도록 도움이 됩니다.

도구에는 복약 알리미 및 제조기, 날짜 시간 도구, 아이템 찾기, 디지털 사진첩, 개인 알람 및 의사소통 도구와 같은 안전 장치들이 포함됩니다.

웹사이트: askned.com.au

자택에서 혼자 살기

집안 환경을 치매환자에게 친화적인 환경으로 바꿀 수 있습니다. 낙상의 위험이 있다면 응급 대응 시스템을 설치할 수 있습니다. 환자가 떨어져서 전화기에 손이 닿지 않는 경우 특별한 펜던트나 팔찌를 통해 도움을 청할 수 있습니다.

웹사이트: dementia.org.au/living-dementia/home-life/living-alone





신체적 • 정신적
건강



영양

영양가 있고 균형잡힌 식사를 하는 것이 건강에 중요합니다. 건강한 식사는 신체를 강하게 하고 질병과 싸우는데 도움이 되며 상해를 예방할 수 있습니다.

웹사이트: dementia.org.au/living-dementia/staying-healthy/nutrition-and-dementia

신체 활동

활동성 및 사회성을 유지하는 것이 기술과 기억력 향상에 도움이 됩니다. 매일 30분의 신체활동으로 귀하가 생각하고 느끼는 방식이 개선될 수 있습니다. 이에 대한 아이디어는 다음을 참고하세요.

웹사이트: activeandhealthy.nsw.gov.au

LiveUp은 노화과정을 잘 적응하며 헤쳐나가도록 도와줍니다. 여러 운동, 활동 및 노인들이 노화과정을 스스로 잘 통제하도록 고안된 여러 보조 상품들을 알아보세요.

웹사이트: liveup.org.au **전화:** 1800 951 971

노인들을 위한 건강한 삶

치매 환자들의 다양한 활동과 모임을 지원하는 여러 단체들이 있습니다. 지역 내 몇몇 기관은 다음과 같습니다.

AASHA Multicultural Hub (AASHA 다문화 허브)

Gordon에서 한 달에 한 번 음악, 음식, 즐거운 동행을 하는 만남을 갖습니다.

이메일: info@aashaaustralia.org.au **전화:** 0412 786 569

Active Seniors Gordon

노인들이 근력, 유연성 및 균형 감각을 개선하도록 돕습니다.

웹사이트: activeseniors.net.au **전화:** 9499 4344

Dance Health Alliance

안전하고 서로 포용적인 환경에서 재미와 함께 웰빙을 추구하세요.

웹사이트: dancehealthalliance.org.au

이메일: gwen@dancehealthalliance.org.au

Hornsby & Ku-ring-gai Circle Dancers (Hornsby Ku-ring-gai 댄스모임)

춤을 추는데 경험은 필요없습니다. 부드러움, 사색, 활발함, 에너지로 가득찬 춤 어느 것이나 좋습니다.

이메일: hornsbycircledancing@gmail.com

Hornsby Ku-ring-gai Parkinson's Support (Hornsby Ku-ring-gai 파킨슨병 지원그룹)

파킨슨 병을 앓고 있는 환자 및 간병인을 위한 사교활동.

이메일: rdparkin@yahoo.com.au



Gordon Pymble Uniting Church (Gordon Pymble 유나이팅 처치)

매주 다양한 그룹 활동.

이메일: info@gpuc.org.au

Ku-ring-gai Council (Ku-ring-gai 카운슬)

정기적인 야외활동, 의자를 이용한 요가 교실을 포함, 다양한 정보 간담회 및 사고 활동.

웹사이트: krg.nsw.gov.au/seniors

Ku-ring-gai Home Library service (Ku-ring-gai 자택 도서관 서비스)

도서관을 방문할 수 없는 지역주민을 위한 도서, 잡지 및 DVD 배달 서비스.

웹사이트: krg.nsw.gov.au/homelibrary **전화:** 9424 0478

이메일: housebound@krg.nsw.gov.au

Sing Australia Gordon

매주 금요일 저녁 모두를 위한 노래 그룹.

이메일: singaustraliagordon@live.com

Stepping On Falls Prevention Programs (낙상방지 프로그램)

근력 및 균형 강화 운동, 그룹 토론 및 전문가 초청연사의 발표.

웹사이트: nshp.com.au/SteppingOn **전화:** 9450 7050

Turrumurra Community Garden (Turrumurra 커뮤니티 가든)

커뮤니티 공유 정원에서 함께 채소와 과일을 키웁니다.

이메일: info@tlcgarden.org.au



사교 활동

사교 활동은 뇌에 자극이 되어 치매 증상의 진행을 늦출 수도 있습니다. 사회적 교류는 감정적인 지원을 제공하며, 우울감, 불안감, 외로움을 줄이는데 도움이 됩니다. 다양한 아이디어와 지원에 대해서는 아래의 서비스나 노인들을 위한 건강한 삶 밑에 나와있는 정보를 확인하세요.

DCaf

치매 환자와 간병인이 약간의 운동과, 커피 한잔과 더불어 담소를 나누고, 집에서 벗어나 휴식을 즐길 수 있는 기회를 제공합니다.

매주 화요일 오전10:45 – Ku-ring-gai Fitness Aquatic Centre

웹사이트: knc.org.au **전화:** 9988 4966

Hornsby Ku-ring-gai Community Transport (Hornsby Ku-ring-gai 지역사회 교통서비스)

Hornsby Ku-ring-gai 지역사회 교통서비스는 거동이 불편한 사람들이 친구나 가족을 만나서 관계를 유지하고, 의료 서비스를 받으러 가거나 쇼핑을 가고, 재밌는 사교 활동을 즐기도록 도움을 줍니다.

웹사이트: communitytransport.org.au **전화:** 9983 1611

귀하의 정신 건강 돌보기

치매 진단을 받은 후에는 좋건 싫건 강력한 감정이 드는 것은 정상입니다. 상담이 여러분과 여러분의 가족이 겪게 될 일을 이해하는데 도움이 될 수 있습니다.

Dementia Australia

Dementia Australia에서는 치매의 모든 단계에 있는 개인, 가정, 커플 및 전문적인 간병인들에게 무료 전문 상담을 제공하며 상담은 기밀이 유지됩니다.

웹사이트: dementia.org.au/get-support/counselling

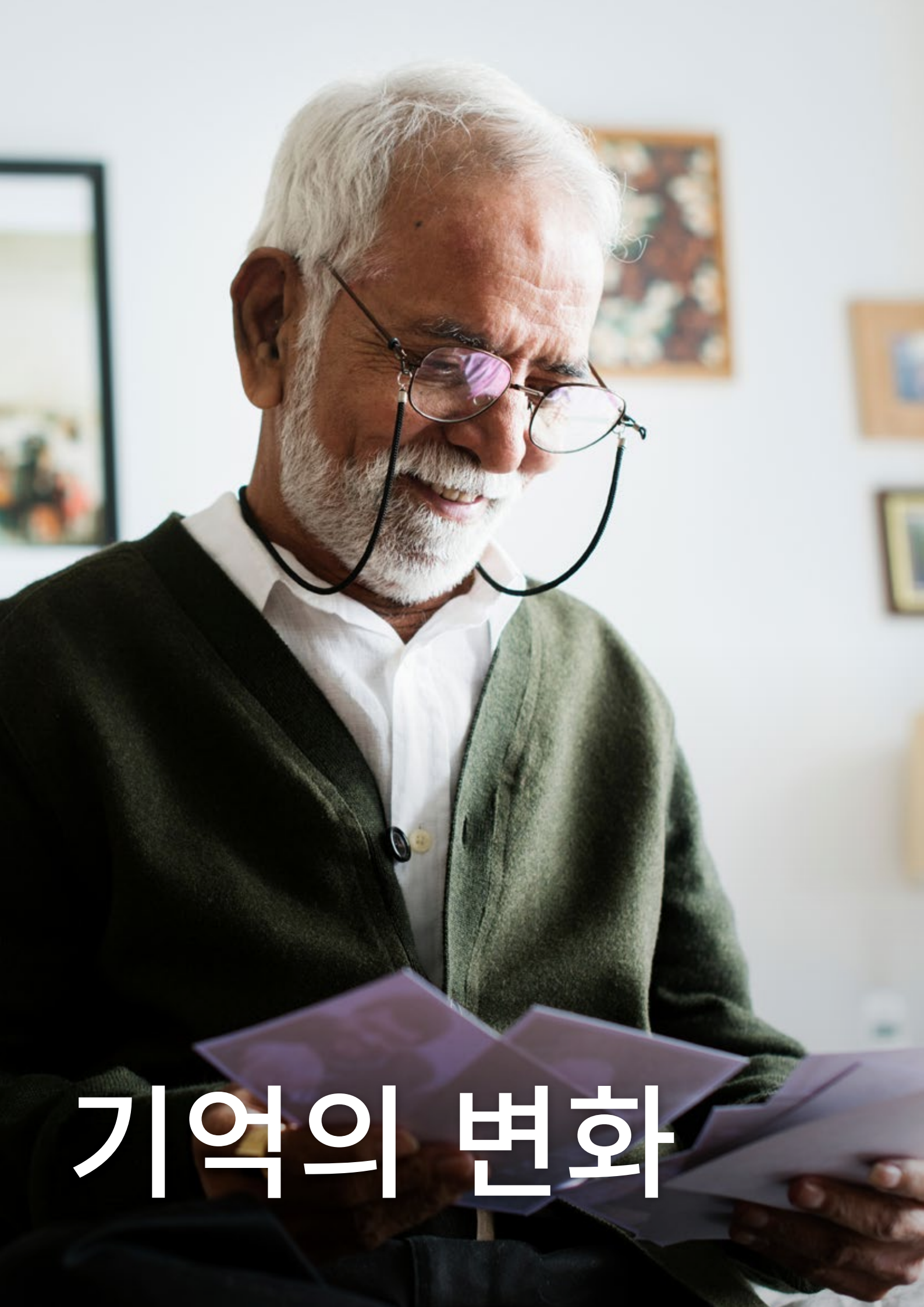
전화: 1800 100 500

LifeLine

LifeLine의 위기 지원 서비스는 감정에 휩싸이거나 버티기 힘들다거나 안전하게 있기 힘든 사람에게 단기간 지원을 제공합니다. 훈련받은 Lifeline 전화 위기 상담사가 기밀이 유지되는 1대1 지원을 제공합니다.

웹사이트: lifeline.org.au **전화:** 13 11 14 - 24/7 연중무휴





기억의 변화

여러분 혹은 여러분이 간병하는 사람이 기억력에 문제가 있는 경우, 꼭 치매의 징조가 아닐 수 있습니다. 이는 노화로 인한 단순한 기억력 상실일 수 있습니다.

기억력 문제가 걱정이 되신다면, 서둘러 평가를 받아보는 것이 좋습니다.

Catholic Care’s Memory Innovations Centre Waitara (Catholic Care의 Waitara 기억력 혁신 센터)

이 센터는 자신의 기억력에 변화가 있음을 안 사람들, 치매 진단을 받은 사람들 혹은 그저 지역사회에 다른 이들을 만나고픈 사람들을 위한 도움을 제공합니다. 전문가가 운영하는 프로그램은 재미, 다른 사람과의 교류 및 뇌 자극에 초점을 두고 있습니다.

웹사이트: catholiccareddb.org.au/aged-care-support-services/memory-innovations-centre

전화: 9481 2659

Hornsby Ku-ring-gai Hospital Memory Clinic (Hornsby Ku-ring-gai 병원 기억력 클리닉)

여러분 자신, 가족 혹은 전문의료인이 기억력에 변화가 있음을 확인했을 때 이용하는 서비스로, 진단받은 환자는 기억력 클리닉에 대한 GP의 진료의뢰서를 지참해야 하며, Hornsby Ku-ring-gai 지역 정부 내에 거주해야 합니다.

이메일: NSLHD-HKH-outpatients@health.nsw.gov.au

일반 문의: 9485 6777 **진료의뢰서 문의:** 9485 6777

Royal North Shore Memory Clinic (Royal North Shore 기억력 클리닉)

이곳은 조기 기억력 감퇴나 인지 저하 등의 문제가 있는 사람들을 진단하고 치료하는 여러 전문 분야가 통합된 서비스입니다.

이메일: NSLHD-RNS-AgedCare@health.nsw.gov.au

전화: 9462 9333



교육 자료

CHeBA (건강한 뇌 노화 센터)

노인들이 참여할 수 있는 정보 및 연구 프로젝트. 몇몇 프로젝트는 다문화 그룹을 대상으로 하기도 합니다.

웹사이트: cheba.unsw.edu.au **전화:** 9850 9882

Dementia Australia Library Service (Dementia Australia 도서관 서비스)

치매에 관한 출판서적 및 디지털 자료를 광범위하게 모아놓은 곳으로, 도서, 잡지, 오디오 자료, 전자책, DVD 등을 대여할 수 있습니다.

웹사이트: dementia.org.au/library

Macquarie University Lifespan Health and Wellbeing Research Centre (Macquarie University 수명 건강 및 웰빙 연구센터)

노인들이 참여할 수 있는 정보 및 연구 프로젝트.

웹사이트: mq.edu.au/lifespan

Northern District Local Health

치매 환자의 신체적 동반질환에 대한 정보가 담긴 온라인 소책자를 제공합니다.

- 치매환자의 가정 내 생활
- 간병인을 위한 치매 핸드북 정보
- 치매 환자의 낙상 방지
- 기억력 문제에 관한 소책자

웹사이트: www.nslhd.health.nsw.gov.au/Search/Pages/default.aspx?k=Dementia

전화: 9850 8655

The Brain Foundation (뇌 재단)

뇌질환에 관한 정보, 최신 연구, 조사 및 자료.

웹사이트: brainfoundation.org.au

University of Sydney Cognitive Decline Partnership Centre (University of Sydney 인지능력 쇠퇴 파트너십 센터)

치매 환자를 돌보는데 필요한 임상적인 실질적 가이드라인 및 원칙에 대한 자료를 제공합니다. 또한 **Consumer Companion Guide (소비자 동행 안내서)**도 있습니다.

웹사이트: cdpc.sydney.edu.au/research/clinical-guidelines-for-dementia/

Wicking Institute University of Tasmania (University of Tasmania, Wicking 연구소)

Wicking Dementia Research and Education Centre (Wicking 치매 연구 교육 센터)는 치매 환자 및 그 간병인들이 직면한 여러 문제에 대한 번역 연구 및 지원을 제공하는데 앞장서고 있습니다. 웹사이트는 치매 및 외상성 뇌손상에 대한 예방 및 이해를 증진하는 무료 온라인 코스를 제공합니다.

웹사이트: mooc.utas.edu.au



지역내 지원

다음은 치매 환자와 그 가족을 위한 지원과 정보를 제공하는 지역 내 기관입니다. 이 목록은 완전한 것이 아니며 도움을 줄 수 있는 다른 기관이 있을 수도 있습니다.

더 넓은 지역사회 내에서 서비스를 제공하는 다른 기관을 알아보시려면, 커뮤니티 디렉토리를 찾아보세요.

웹사이트: krg.nsw.gov.au/communitydirectory

Chinese Australian Support Services (중국/호주 지원 서비스; CASS)

중국, 인도, 한국, 베트남 등을 포함 다양한 언어 그룹의 노인들을 위한 전방위 정보 및 지원 서비스 제공.

Campsie

웹사이트: casscare.org.au **전화:** 9789 4587

이메일: info@casscare.org.au

Ku-ring-gai Neighbourhood Centre (Ku-ring-gai 주민센터; KNC)

노인과 장애인들에게 다양한 종류의 자택 및 지역사회 기반 서비스에 대한 정보 및 접근을 제공합니다.

St Ives Village

웹사이트: knc.org.au **이메일:** info@knc.org.au

전화: 9988 4966

Northern Sydney Home Nursing Service (Northern Sydney 재가 간호 서비스NSW Health))

노인 및 장애인, 만성 질환을 앓고 계신 분께 일반적인 자택내 간호 서비스 및 지원을 제공합니다.

웹사이트: www.nslhd.health.nsw.gov.au/pach/Pages/NSHNS.aspx

전화: 1300 732 503

Richard Geeves Dementia Carers Support Group (Richard Geeves 치매 간병인 지원 그룹)

치매 환자의 간병인을 위한 지원 그룹. 그룹은 1달에 한 번 3번째 수요일 오전10.30 부터 오후 12까지 모입니다.

North Turramurra

웹사이트: nscarersupport.com.au **전화:** 0434 323 411

Sydney Community Services (Sydney 커뮤니티 서비스)

노인과 장애인들에게 다양한 종류의 자택 및 지역사회 기반 서비스에 대한 정보 및 접근을 제공합니다.

Lane Cove

웹사이트: sydneycs.org **전화:** 9427 6425

이메일: support@sydneycs.org

Your Side

Commonwealth Home Support Program (연방정부 재가 지원 프로그램) 및 **Home Care Package** (재가 케어 패키지)를 이용하고 있는 분들을 포함, 노인들에게 정보 및 자택 내 지원을 제공합니다.

Chatswood

웹사이트: yourside.org.au **전화:** 1300 134 332

이메일: customercare@yourside.org.au

Village Chef

Meals on Wheels (식사배달 서비스)에서 운영하는 Village Chef는 양질의 식사를 만들어 귀하의 집으로 배달합니다. 지역 내에서 생산되는 신선한 재료를 이용하여 Turramurra에 있는 주방에서 만듭니다.

웹사이트: villagechef.com.au/our-service **전화:** 1300 361 287

치매 특정 자택 서비스

Catholic Community Services - Dementia Care (치매 케어)

자택 내 지원 및 요양원 서비스.

Macquarie Park

웹사이트: catholicealthcare.com.au/homecare/about-our-services/dementia-services/

전화: 1800 225 474

Group Homes Australia

이러한 형태의 간병은 전통적인 요양시설의 대안으로 떠오르고 있습니다. 작은 규모로 돌봄을 제공하는 환경은 삶의 질을 개선하고 우울증 비율을 감소시키고, 치매환자의 입원 치료율을 낮추는 것으로 입증되었습니다.

웹사이트: grouphomes.com.au **전화:** 1300 015 406

HammondCare

자택 내 지원, 요양원 및 치매 지원 서비스.

North Turrumurra

웹사이트: hammond.com.au **전화:** 1800 776 112

UPA Sydney North Region

자택 내 지원 및 요양원.

Wahroonga

웹사이트: upa.org.au **전화:** 9450 8300

치매 특정 위탁 간병

Lucinda Cottage HCAH (Hammondcare At Home)

하룻 밤을 잘 수 있는 위탁 간병.

Wahroonga

웹사이트: hammond.com.au/location/hammondcare-lucinda-overnight-respite-cottage

전화: 9488 2288

요양원

My Aged Care 에서는 요양원에 대한 목록 및 각 요양원에 대한 자세한 정보를 제공합니다.

웹사이트: agedcareguide.com.au





Hidden Disabilities Sunflower (숨겨진 장애 해바라기 인식표)란 무엇인가?

Hidden Disabilities Sunflower란 즉각적으로 분명히 보이지 않는 장애나 질환에 대해 여러분이 자발적으로 남이 알게 하도록 하는 간단한 장치입니다. 이를 통해 여러분이 어쩌면 상점이나 직장, 교통 수단 이용, 공공장소에서 도움이나 이해, 혹은 시간이 더 필요하다는 것을 알리는 수단입니다.

모든 Ku-ring-gai Council 도서관, 카운슬 건물 및 Wildflower Gardens 의 고객 서비스 센터에서 목에 거는 줄을 무료로 받을 수 있습니다.

이 자료를 출판하는 시점에서 다음의 큰 기관들에서 직원들을 훈련하여 목 인식표를 알아보고 필요한 경우 추가적인 도움을 제공하도록 하였습니다:

- Art Gallery of New South Wales (뉴사우스웨일즈 아트 갤러리)
- Australian Museum (호주 박물관)
- Australian National Maritime Museum (호주 국립 해양 박물관)
- International Convention Centre Sydney (시드니 인터내셔널 컨벤션 센터)
- Macquarie Centre (맥쿼리 센터)
- Museum of Contemporary Art (현대미술 박물관)
- Sydney Airport (시드니 공항)
- Sydney Dance Company (시드니 댄스 컴패니)
- Taronga Zoo Sydney (시드니 타롱가 동물원)
- Westfield Hornsby (혼스비 웨스트필드)



웹사이트: hdsunflower.com/au/

Department of Communities and Justice 의 기금을 받아, Ku-ring-gai Council, KNC Care 및 Ku-ring-gai Dementia Alliance 에서 준비하였습니다.



Proudly funded by





Ku-ring-gai Council

자세한 정보는 Ku-ring-gai Council 지역사회 서비스, 전화번호 9424 0000 이나 이메일 krq@krq.nsw.gov.au로 연락하세요.

krq.nsw.gov.au