

실천 목표		제 2025-09호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 일수 동래데이케어 방문요양		발행인 : 김 지 연 담당자 : 류 주 연 발행일자 : 2025. 09. 01

9월 21일 치매극복의 날



존경하는 어르신,
안녕하십니까?

매년 **9월 21일**이 어떤 날인지 알고 계시나요?

바로 "**치매극복의 날**"입니다.

2011년 "치매관리법"이 제정됨에 따라 매년 9월21일은 "치매극복의 날"로 치매 관리의 중요성을 널리 알리고 치매를 극복하기 위해 범국민적 공감대를 형성하기 위해 제정된 법정기념일입니다.

치매극복의 날이 9월 21일인 이유는 1995년 세계보건기구(WHO)와 국제알츠하이머협회(ADL)이 매년 9월 21일을 "세계 알츠하이머의 날"로 지정하였기 때문입니다.

조기검진과 생활습관으로 치매를 예방하도록 합시다.

감사합니다.

동래데이케어 올림

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙 3.3.3

보건복지부
치매상담센터 1899-9988 (11월 24일 00:00 ~ 2025년 1월 1일)

중앙
치매센터

3권

勸:즐길 것

- ① 일주일에 3번 이상 걷기
- ② 생선과 채소 골고루 먹기
- ③ 부지런히 읽고 쓰기

3금

禁:참을 것

- ① 술은 적게 마시기
- ② 담배는 피지 않기
- ③ 머리 다치지 않도록 조심하기

3행

行:챙길 것

- ① 정기적으로 건강검진 받기
- ② 가족, 친구들과 자주 소통하기
- ③ 매년 치매 조기검진 받기

힘내세요! 우리 함께 치매를 넘어요

치매환자와 함께 살아가기
치매 조호10계명, 당신과 치매환자에게 이정표가 될 것입니다.

치매 어르신 돌보기, 힘드시죠? 치매, 아는 만큼 편해집니다.
치매는 장기화 될수록 조호자들의 심리, 신체, 경제적인 부담이 증가하여, 환자 조호자의 역할이 중요해집니다. 치매 조호 10계명의 실천으로 치매가 있어도 건강하게 살아갑시다.

조호 10 계명

-  치매 환자가 존중받아야 할 사람임을 잊지 말아야 합니다.
-  상실된 기능보다는 남아 있는 기능에 더욱 집중해야 합니다.
-  작은 변화도 느낄 수 있고 감사해야 합니다.
-  신체 건강은 환자가 아니라 주변에서 적극 관리해야 합니다.
-  장기적인 계획을 바탕으로 치매 환자를 돌봐야 합니다.
-  불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 합니다.
-  치매관련 다양한 자원을 적극 활용합니다.
-  치매에 대한 지식을 꾸준히 쌓아가야 합니다.
-  치매는 팀으로 돌봐야 합니다.
-  치매 환자를 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 챙겨야 합니다.

치매 자가검진 모바일 앱 치매체크



어떤 서비스를 받을 수 있나요?

스마트폰을 이용해 치매증상이 있는지 간단히 체크할 수 있는 애플리케이션입니다.

● 검사 방법

스스로 검사하기

음성으로 검사가 이뤄지며, 음성으로 대답하기 어려운 경우 문자로 대답할 수도 있습니다.
(단, 아이폰 음성 인식 불가)

보호자가 검사해드리기

스스로 검사하기 어려우신 분들을 위해 보호자가 옆에서 도와드릴 수 있도록 자세한 설명이 제공됩니다.

파트너가 검사해드리기

중앙치매센터 홈페이지에 가입하여 부여받은 아이디와 패스워드로 로그인하여
파트너가 검사한 기록을 추적할 수 있습니다.

● 치매 예방 길잡이

치매예방운동법을 시청하거나 다운로드 하실 수 있고, 일상 속 작은 노력으로,
치매를 예방할 수 있는 치매예방수칙 3.3.3.을 안내 받으실 수 있습니다.

● 치매 지원정보

검사 결과에 따른 대처 방법과 '치매정보365'
에서 제공하는 최신 치매 정보를 받아보실 수 있습니다.

● 치매파트너 신청

치매파트너에 대한 가입절차 및 관련 정보를 보실 수 있습니다.



누가 이용할 수 있나요?

스마트폰을 보유한 대한민국 국민은
누구나 이용할 수 있습니다.

어떻게 설치하나요?

안드로이드 마켓 및 애플 앱 스토어 다운로드에서
'치매체크', '중앙치매센터'를 검색하여 다운로드 가능합니다.

비용이 필요하나요?

무료로 이용하실 수 있습니다.

검사 결과에 이상이 있으면 어떻게 해야 하나요?

결과에 이상이 있으시면, 가까운 보건소를 방문하여
무료로 치매 조기검진을 받아보세요.

궁금한 점은 어떻게 해결하나요?

전화문의

치매상담콜센터 ☎1899-9988

도형 아래 글자 빈칸에 적기

주의집중력

▶도형아래 글자를 보고 빈칸에 써 보세요.

									
해	기	고	최	의	마	성	급	불	화
									
작	대	지	한	요	곤	랑	예	내	국
									
로	노	워	은	사	운	민	마	리	침

			

			

			

			