

알츠하이머에 관한 침묵 깨기: 대화 시작



친구, 사랑하는 사람 또는 의료 서비스 제공자와의 솔직하고 공감적인 대화는 알츠하이머병의 치료 결과를 개선하고 알츠하이머병과 관련된 두려움과 낙인을 극복하는 데 매우 중요할 수 있습니다. 두려움과 사회적 낙인으로 인해 질병이 더 진행될 때까지 정보, 도움, 조기 진단을 받지 못하는 경우가 너무 많습니다.

알츠하이머병의 징후를 겪고 있는 친구나 사랑하는 사람을 돕기 위한 대화를 시작하십시오:

- 최근에 알츠하이머병에 관한 글을 읽었어요. 이에 대해 함께 자세히 알아보고 싶나요?
- 최근에 당신의 기억력과 행동에 약간의 변화가 있는 것을 느꼈어요. 당신도 어떤 변화를 자각했나요?
- 일상 업무 중 일부를 기억하는 데 어려움을 겪고 계신 것 같아서 제가 할 수 있는 한 도와드리고 싶어요. 어떤 변화나 어려움을 느끼셨나요?
- 지난 몇 년 간 어떤 종류의 취미와 활동을 즐겼나요? 아직도 즐기고 있나요? 그렇지 않다면, 아마 함께 해 볼 수 있는 새로운 취미를 찾아보고 싶어요.
- 나는 당신을 염려하고 있으며 몇 가지 변화를 느꼈어요. 요즈음 기분을 어떻게 설명하겠어요?
- 오늘 아침 인사할 때 제 이름을 잊어버린 것 같아서요. 그냥 확인하고 싶었어요. 얘기하고 싶으면 언제든지 연락 주세요.
- 마지막으로 의사에게 검진을 받은 것이 언제였나요? 의사와 인지 건강과 웰빙을 유지하는 방법에 대해 의논한 적이 있나요?
- 저는 항상 곁에 있지만 친구들은 얼마나 자주 만나시나요? 친구들이 자신의 인지 건강에 대해 공유하는 것이 있나요?

본인이나 아는 사람이 알츠하이머의 증상을 겪고 있다면, 의사나 건강 전문가에게 연락하십시오. 질병 징후 및 자신과 사랑하는 사람을 보호하기 위해 취할 수 있는 조치에 대해 자세히 알아보려면 [TakeOnALZ.com](https://www.TakeOnALZ.com)을 방문하십시오.

