

Fact Sheet

가벼운 인지능력 손상 (MCI) (Mild Cognitive Impairment, MCI - Korean)

개요

일부 기억력 상실이 노화와 관련이 있다는 사실은 잘 알려져 있습니다. 사람의 이름을 잊기도 하고, 열쇠를 어디에 두었는지 또는 날짜를 잊기도 합니다. 하지만 이런 식의 기억력 상실이 문제를 유발하고 발생 빈도가 커진다면 이것은 어쩌면 **가벼운 기억력 상실 단계(MCI)**에 이른 결과일지도 모릅니다.

이번 자료 보고서에선 MCI와 MCI 증세에 대처하는 실질적인 방법 그리고 이 질환을 겪는 가족을 돌보는 가족 구성원 또는 친구들이 어떻게 도움을 줄 수 있는지에 대한 조언들이 소개됩니다.

가벼운 인지능력 손상에 대하여

가벼운 인지능력 손상은, 노화에 따른 정상적인 기억력 상실과 알츠하이머병 또는 그와 유사한 증세 중간 쯤에 위치한 증세입니다. MCI가 있는 모든 사람이 치매에 걸리지는 않습니다. 그리고 치매와 마찬가지로 MCI는 질병이 아니고 단지 사고 능력과 정보 처리 능력에 변화를 가져오는 모든 증세를 통틀어 일컫는 것입니다. 기억력의 문제 발생을 MCI의 가장 흔한 지표로 삼습니다. MCI가 있는 사람은, 자연스런 노화 증세를 경험하는 때 보다 심각한 판단력과 사고의 문제 그리고 언어 문제로 어려움을 겪습니다. 이유는 알려져 있지 않지만, MCI는 여성 보다는 남성에게 더 잘 나타납니다.

위와 같은 문제를 감지한 가족 구성원들이나 친구들은 이 증세가 노화에 따른 변화와 유사하기 때문에 특별히 우려하지 않기도 합니다. MCI가 있는 사람들은 종종 본인들의 문제를 스스로 인식하기는 하지만 평상시 본인들이 하던 활동의 대부분을 할 수 있고 독립적인 생활을 이어갈 수 있습니다.

MCI의 증상들

여러분이나 여러분 가족이 계속해서 여러분의 인지 능력과 기억력에 문제 의식을 갖는 상황이라면 문제의 원인은 어쩌면 MCI일 수 있습니다. 문제가 MCI라면, 다음에 열거된 일부 또는 전부의 증상들을 경험하실 것입니다.

- 단순한 사실을 기억하는 것이 점점 어려워진다.
- 대화의 내용이나 기본적인 지시내용을 따라가지 못한다.
- “사고의 흐름”을 종종 놓친다.
- 약속이나 예정된 일을 잊는다.
- 계획을 할 때와 결정을 내려야 할 때 종잡을 수 없는 상황이 된다.
- 익숙한 장소인데도 길을 잃는다.

MCI의 영향을 받고 있다고 하더라도 위 같은 증상들은 갑자기 나타나지 않으며 시간이 지남에 따라 증상이 악화되어 나타납니다. MCI가 있는

많은 사람들이 이런 인지 증세와 더불어—어쩌면 이 증세들로 인한—이차적인 정서적 변화, 즉, 우울증, 불안, 초조 또는 냉담을 경험합니다.

MCI의 원인

MCI의 원인은 분명하지 않습니다. 하지만 알츠하이머병의 발병 위험 인자의 일부가 MCI의 위험인자이기도 합니다. 그런 위험인자들은 다음과 같습니다.

- 65세 이상인 사람
- MCI, 알츠하이머병 또는 기타 치매 증세의 가족력이 있는 사람
- 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 고콜레스테롤 또는 심장병과 같은 질환이 있는 사람
- 약물 남용이나 알코올 남용 자
- 운동을 하지 않는 사람

뇌영상법과 의학 연구에 따르면 MCI가 있는 일부 사람들은 섬유성 플라크, 신경원섬유영킴 그리고 알츠하이머병이 있는 사람의 뇌에서 관찰되는, 기억을 관할하는 뇌 부분에서의 수축과 같은 증상들을 보입니다.

치료가 가능한 그 외 문제들도 기억력 상실을 유도할 수 있습니다. 그 문제들로는 처방약과 비처방약을 포함한 약물끼리의 상호작용, 감염, 비타민 결핍, 영양부족, 갑상선 및 기타 신진대사

장애, 우울증 그리고 약물과 알코올 남용이 있습니다.

일부 MCI가 있는 사람들은 증세가 악화되지 않으며 알츠하이머병으로까지 발전하지 않는다는 사실에 주목할 필요가 있습니다. 현재 진행중인 연구에 따르면, MCI로 진단된 사람의 약 절반이 알츠하이머병이나 이와 유사한 치매 증세로 발전하는 증상을 경험합니다.

진단과 치료

MCI의 유무를 표시해주는 독자적인 테스트 방법은 없습니다. MCI를 진단하고 그리고(또는) 그런 증세를 유발하는 다른 잠재적 원인을 배제하기 위해선 종합적인 검사가 필요합니다.

알츠하이머병을 진단하는 방법과 유사한 이런 종합 검사에는, 신체 검사, 신경 검사, 실험실 시험, 신경심리평가, 기억력 테스트, 병력과 약물 복용 검토 그리고 임상 관찰 내용이 포함됩니다.

단 하나의 결정적인 테스트 방법이 없듯이, MCI를 치료하는 특정한 방법도 없습니다. 일부 의사는 MCI증세에서 인지능력을 보전하는 방법으로, 현재 알츠하이머병 초기와 중간 단계에 처방되는 약을 복용할 것을 권하고 있습니다. 하지만 아직까지 그 어떤 연구도 이 방법의 효능에 대해 분명히 밝혀낸 바가 없습니다.

정신을 자극하고 몸을 움직이는 것이 심신이 잘 기능할 수 있도록 도와줍니다. 건강 전문가들의

이론은 심장에 좋은 것이 뇌에도 좋다고 합니다. 그저 일주일에 5마일이나 6마일 걷는 것만으로 인지능력을 보전할 수 있고 심지어 MCI의 발전을 늦출 수 있다고 한 연구는 밝히고 있습니다.

MCI 대처법

가벼운 인지능력 손상때문에 여러분은 좌절감을 경험할 수 있습니다. 이 좌절감을 극복하기 위해 아래에 열거된 방법들을 시도하십시오. 그래서, 즐거운 삶과 일의 능률을 방해하고 여러분의 인간관계와 미래에 대한 목표를 훼손하는 기억력 손실에 대하여 보상을 받아 보십시오.

- 스스로를 인내 있게 대하시고 가족에게도 여러분을 인내있게 대해줄 것을 요청하십시오. 일부 능력을 잃게 되면 좌절감과 우려와 슬픔을 겪을 수도 있다는 사실을 받아들이십시오. 자세를 느긋히 하면 기억과 업무 이행에 도움이 됩니다.

- MCI에 대해 더 많은 것을 배우십시오. 그리고 여러분이 배운 지식을 여러분 주변 사람들과 공유하십시오. 그러면 여러분이 겪는 변화를 주변 사람들이 더 잘 이해할 수 있게 됩니다.

- MCI가 치매로 발전이 된다면, 여러분 인생에 영향을 주는 결정에서 여러분이 무엇을 선호하는 지를 두고 가족 구성원 또는 여러분이 신뢰하는 사람과 상의를 하십시오. (여러분의 선호도를 상의하는 문제와 관련한 정보는 FCA

자료 보고서 중, *일상적인 건강 관리에 있어 선택의 문제(Making Choices About Everyday Care)* 와 *정상적인 생활 불능 상태를 대비한 법률상의 계획(Legal Planning for Incapacity)* 이란 제목의 자료 보고서를 참고 하십시오. 본 자료 보고서의 “자료 정보”란에 있습니다.

- **여러분이 겪을 가능성이 있는 분노와 좌절을 생산적으로 표출할 수 있는 방법을 찾으십시오.** 운동을 하거나 가까운 친구 또는 상담가와 이야기를 나누십시오. 그리고 기억력 상실을 겪는 사람들을 위한 지지자 모임에 참석해 보십시오. (알츠하이머 협회는 MCI 진단을 받은 사람을 포함해 초기 알츠하이머병을 겪는 사람들을 위한 지지자 모임을 갖추고 있습니다.) 같거나 비슷한 일을 겪는 사람과 이야기를 나누는 것은 도움이 됩니다. 가족 구성원들에게도 자신들의 욕구를 충족시켜줄 만한 상담이나 지원을 찾아 보도록 권하십시오.

- **친밀감과 인접성의 욕구를 충족해주는 수단을 계속 추구하십시오.** 가능하다면 가족 행사에 참석하시고 친구들과의 교제를 계속 하십시오. 타인과 친밀한 관계를 갖고 싶어하는 욕망은 일생 동안 지속되는 것입니다.

- **여러분의 욕구를 최대한 충족시켜줄 운동 프로그램에 대하여 의사에게 문의하십시오.** 운동은 건강한 신체를 유지하는데 도움을 주며 스트레스를 줄이고 뇌건강에도 더할나위 없이 좋습니다.

- **눈에 보이는 그리고(또는) 이용이 쉬운 기억 상기 수단을 사용하십시오.** 유용한 방법에는 다음 같은 것들이 있습니다: 본인에게 메모를 남기기, 잡혀 있는 여러 약속 날짜를 전체적으로 살펴볼 수 있도록 큰 달력을 걸어 놓기, 자동응답기에 본인에게 당부할 음성 메시지를 남겨 놓기, 자동 알약 배출기기를 사용하기. 그리고, 다가온 약속 날짜를 휴대폰 및 기타 이동통신 기기의 알림기능을 이용하여 기억하기.

- **개인사를 기록하십시오.** 스크랩북을 만들거나, 자서전을 작성하거나 일기를 쓰는 방식으로 개인사를 기록하십시오. 이 방법은 자신의 삶을 돌아보고 자신과 가까운 사람들과 자신의 삶을 공유할 수 있는 최고의 방법입니다. 여러분의 자녀나 손주분들이 그러한 기록을 소중한 유산으로 생각할 것입니다.

- **좋아하는 일을 하며 늘 정신운동을 하십시오:** 퍼즐게임을 하기, 신문 읽기, 카드놀이 하기, 음악 듣기, 일기 쓰기 그리고 새로운 것을 시작하기 등.

- **여러분이 단순히 MCI가 있는 사람이 아니라 그 보다 훨씬 나은 사람임을 상기하십시오.** 여러분 자신에게 있는 개인적인 자질과 능력 등을 인정하며 즐겨워 하십시오.

- **MCI 연구 프로젝트와 임상실험을 통한 새로운 의약품 개발 정보를 늘 숙지하십시오.** 여러분의 의사가 도움이 된다고 한다면 약물 치료 실험에도 참가하십시오.

- **여러분 자신에게나 MCI가 있는 다른 사람들을 위한 변호인이 되십시오.** 여러분이 거주하는 지역이나 주를 대표하는 정치인들에게 편지를 하거나 전화를 하십시오. 그리고 해당 지역 기관들이 MCI전문 인력이란 관리인들을 교육할 수 있도록 도움을 주십시오.

- **사전 건강 관리 지시문(Advance Healthcare Directive), 위임권(Durable Power of Attorney) 그리고 재산 관리 위임권(Durable Power of Attorney for Finances), 이 세가지 양식을 작성하십시오.** 이 서류들은 여러분이 스스로 여러분의 선호 내용을 진술할 수 없게 되었을 때, 여러분의 가족이 여러분의 바람이나 욕구에 맞는 것을 제공할 수 있게 해줄 것입니다. 유서를 작성하거나 또는 신탁을 하는 것 또는 기타 관련 법률 문제를 취급해줄 재산관리 계획 전문 변호사를 만나십시오.

- **현재 여러분이 갖고 계신 능력에 집중하시고 미래 일어날 일에 대해선 걱정하지 않도록 하십시오.** 활동적이며 생산적으로 사는 방법이 다양하다는 것을 숙지하십시오. 할 수 없는 일이 아니라 **할 수 있는** 일에 관심을 가지십시오.

여러분의 기억과 건강 그리고 복지를 개선하기 위한 부가적인 정보를 아래에 소개합니다.

- **몸 관리를 잘 하십시오.** 물로 충분히 수분 섭취를 하십시오. 야채와 과일을 많이 섭취하고 저지방 음식으로 건강한 식생활을 하십시오.

- **여러분이 복용하는 의약품에 대한 최신 정보와, 의사 그리고 가족의 연락처를 항상 갖고 계십시오.** 이것을 항상 곁에 소지하고 계십시오. 집안에 걸리적거리는 물건을 줄이십시오; 친구분에게 도움을 요청해 중요한 화일이나 서류 그리고 약품에 꼬리표를 달아서 체계적으로 관리하십시오.

- **알코올 섭취를 줄이십시오;** 여러분의 정신력에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

- **흡연하지 마십시오.**

- **친구와 가족과 함께 하는 생활을 유지하십시오.**

- **배우는 것을 중단하지 마십시오.** 책을 읽거나, 수업에 참석하고 콘서트나 연극 관람을 하십시오.

- **친구 또는 전문 상담가에게 여러분의 감정을 표현하십시오.**

과도기

MCI 때문에 불가피하게 일상생활에 변화를 겪을 수 있습니다. 어떤 일로는 남의 도움을 더 받아야 할 때가 오기도 하겠지만 그런 때라도 여러분의 삶에 영향을 끼치는 결정은 스스로 할 수 있도록 하십시오. 문제는 여러분의 삶에 균형을 유지하는 것입니다. 즉, 적당한 독립 생활을 유지하는 동시에 안전을 보장 받는 생활을 하는 것입니다.

아마도 아래와 같은 문제에 있어서 조정이 필요할 수 있습니다:

- **운전:** 운전을 하고 계시다면, 반드시 여러분의 담당의를 통해 여러분의 운전능력을 꾸준히 진단받고 상담받아야 합니다. 여러분이 미처 깨닫기 전에 여러분 주변 사람들이 여러분의 운전능력에 변화가 왔음을 눈치챌 수 있기 때문에 그 분들의 제안에 주의를 기울일 필요가 있습니다. AARP는 운전교실을 운영하고 운전능력 검사를 해줍니다.

- **가사 업무:** 가사 생활을 하는 것이 힘들어질 수 있습니다. 요리를 하고 약을 복용하는 일에서도 안전사고의 위험이 있을 수 있습니다. 예를 들어, 스토브의 전원 차단을 잊을 수 있고 약 복용을 건너 뛴 수 있습니다. 그렇더라도 다른 사람의 도움을 일부 받거나 기계(약물 복용 시간을 알려주는 자동 장치 등)의 도움으로 가사 활동을 계속해 나갈 수 있습니다. 특정한 일과 처리를 위해 가족이나 친구의 도움을 받을 수 있고 기타 외부 사람을 고용해 도움을 받을 수 있습니다. 앞으로 그러한 일들을 혼자서 처리할 수 없는 상황이 온다면 바로 지금 가까운 사람들과 여러분이 선택할 수 있는 여러가지 방법을 두고 상의해 보십시오.

- **재정적인 책임:** 수표책을 결산하는 것, 보험 문제를 다루는 것 그리고 요금청구서를 처리하는 일과 같은 복잡한 업무로 좌절감과 망연자실한 기분을 갖을 수 있습니다. 믿을 수 있는 가족 구성원이나 친구분에게 도움 요청을 해

보십시오. **재정 위임권(Power of Attorney for Finances)** 을 변호사와 작성하십시오. 이렇게 함으로써 위임받은 사람이, 여러분이 스스로 자신의 권익과 복지 문제를 챙기지 못할 경우 여러분을 위해 대신 일해 줄 것입니다. 여러분을 위해 일할 위임자를 처음부터 업무 절차에 합류시켜 시간 여유를 갖고 무슨 일을 처리해야 하는 지 알 수 있게 하십시오. 운전하는 것과 자신의 재정을 스스로 관리하는 일과 같은 것은 독립생활의 여부를 보여주는 지표와 같은 것입니다. 이런 일을 다른 사람에게 맡기는 것이 힘들 수 있지만, 여러분이 도움이 필요하다는 사실을 인정하는 것에는 당황해 할 이유가 없습니다. 여러분의 가까운 사람들이 여러분에게 도움이 필요하다는 사실을 먼저 인지할 수도 있습니다.

- **헬스케어: 사전 건강 관리 지시문(Advance Health Care Directive)—때때로 건강 관리 위임권(Durable Power of Attorney for Health Care) 또는 사망 선택 유언(Living Will)으로 불리는—**을 작성해서 여러분의 가족 구성원이 여러분의 헬스케어 선택 사항이 무엇인지 알 수 있도록 분명히 해두십시오. 임종 관리에 대해서도 대화를 나누고 여러분이 원하는 것을 기록하며 적절한 양식을 작성하는 것이 중요합니다.

주요 지역 기관들

- **알츠하이머 환자를 위한 노인 복지 그리고 보건 단체:** 인지 손상 또는 치매에 걸린 사람들과

그 가족의 간병인을 돕는 지역 단위 또는 국가 단위의 기관이 많이 있습니다. 이 기관의 상당수가 비용 청구 없이 협력 단체, 전화 조언 창구 그리고 기타 서비스를 제공합니다. 연락처 정보가 필요하시면 본 자료 보고서 끝 부분에 있는 자료정보 목록을 보십시오.

Eldercare Locator는 무료 서비스 기관으로 여러분의 지역 내에 있는 **Area Agency on Aging** 및 기타 지원 기관으로 연결시켜 줄 것입니다.

Family Caregiver Alliance's National Center on Caregiving (800)-445-8106, www.caregiver.org),는 여러분의 지역 내 서비스 기관을 찾는데 도움을 줄 것입니다. 여러분이나 여러분 가족이 캘리포니아에 거주하고 계시다면, (800) 445-8106으로 전화해서 여러분의 해당 지역의 **Caregiver Resource Center**를 소개 받아 도움을 받으십시오. 종종 **Kaiser Permanente**와 같은 주요 의료원 같은데서 필요한 정보와 지원을 알아 보실 수 있습니다. 진단 기관들 또한 매우 유용한 지원 기관입니다.

▪ **지지자 모임과 상담 기관:**

기억 손실을 겪는 사람들을 위한 지지자 모임은 우선 토론을 목적으로 모이지만 단체 외출을 포함한 다양한 창의적인 활동을 전개합니다. 여러분을 돕고 있는 가족 구성원이나 친구들 또한 여러분 지역 내의 간병인을 위한 지지자 모임과 교육 프로그램에 참석할 수 있습니다.

▪ **자원봉사 프로그램:** 일부 지역에선 MCI가 있는 사람들을 위해 자원봉사를 할 수 있습니다.

지역 사회를 위해 여러분의 시간과 재능을 활용할 수 있는 소중한 체험을 즐겨 보십시오.

▪ **미술 프로그램:** 드로잉, 페인팅, 점토 조형 및 사진 촬영을 통한 자기 표현은 유익하며 여러분 스스로를 표현할 수 있는 아주 멋진 기회일 수 있습니다.

▪ **체계화된 주간 프로그램:** 성인을 위한 주간 프로그램에는 미술, 음악, 정원 가꾸기, 운동, 토론 모임, 현장 학습 그리고 신체 건강을 위한 지원이 포함되어 있습니다.

▪ **전문가 도움:** 여러분의 신체 능력과 신체 조절 능력을 유지하는데 도움을 줄 수 있는 개인 트레이너, 작업치료사 그리고 물리치료사와 같은 전문가들의 전문성을 활용하십시오. 보조원을 고용하면 가사일과 심부름 같은 일에서 도움을 받을 수 있습니다.

▪ **법률 지원과 재정 지원:** 사전 건강 관리 지시문(**Advanced Health Care Directive**)와 재정 위임권(**Durable Power of Attorney for Finances**)작성은 가장 먼저 해야할 필수적인 절차입니다. **The Area Agency on Aging**은 여러분이 이용할 수 있는, 해당 지역의 노인들을 위한 무료 법률 서비스 기관과 저비용 법률 서비스기관을 소개해줄 것입니다. 이에 대해 더 자세히 알고 싶으시다면, FCA의 자료 보고서 중, *Durable Power of Attorney & Revocable Living Trusts*와 *Legal Planning for Incapacity*를 참고하십시오.

▪ **건강 돌봄 관리:** 치매 분야에 경험이 있는 건강 돌봄 관리인은 여러분이 관련 교육을 받을 수 있도록 해줄 것이고, 과도기 문제를 다루는 데 도움을 줄 것입니다. 또, 정신적인 지원을 해주면서 지역 기관의 자원을 찾고 활용하는 것을 도와줄 것입니다.

MCI 진단은 여러분 자신이나 가족 모두가 받아들이기 어려운 문제일 수 있습니다. 이 증상에 대해 더 많이 알아갈수록 마음을 넓게 갖는 동시에 같은 증상을 갖고 있는 사람들이 주변에도 많이 있다는 사실을 상기하십시오. 같은 문제를 안고 있는 사람들과 이야기를

나누는 것은 아주 큰 도움이 됩니다. 도움 기관과 지원 기관이 전국에 걸쳐 각 지역에 존재하며 같은 처지에 있는 사람들에 대한 정보와 교류를 위한 기회를 제공하는 웹사이트도 많이 있습니다. 도움과 지원을 요청하는 것 자체로 상황을 크게 호전시킬 수 있습니다.

Credits

Alzheimer's Disease Education and Referral Center (ADEAR) (2010), "Alzheimer's Disease Fact Sheet," NIH Publication No. 08-6423.

Accessed December 2010.

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/afact.htm>

Indiana University School of Medicine,
"Medications found to cause long term cognitive impairment of aging brain." News release.
Accessed July 2010.

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2010-07/iuso-mft071310.php

Mayo Clinic. "Mild Cognitive Impairment (MCI)." Accessed August 2010.

<http://www.mayoclinic.com/health/mild-cognitive-impairment/DS00553>

Neergaard, Luran, "Sorting when early memory loss signals big threat," Associated Press. Accessed August 2010.

http://health.yahoo.net/news/s/ap/us_med_healthbeat_pre_alzheimer_s

UCSF Memory and Aging Center, "Mild Cognitive Impairment (MCI)." Accessed November 2010.

<http://memory.ucsf.edu/Education/Disease/mci.html>

RESOURCES

Recommended Readings

Alzheimer's Early Stages: First Steps for Family, Friends and Caregivers, Daniel Kuhn (2003). Hunter House Publishers.

Early Stage Alzheimer's: If you have Alzheimer's disease: what you should know, what you should do (brochure), Alzheimer's Association.

http://www.alz.org/national/documents/brochure_ifyouhave_earlystage.pdf.

Living Your Best with Early-Stage Alzheimer's: An Essential Guide, Lisa Snyder (2010), Sunrise River Press.

Mild Cognitive Impairment (MCI), Mayo Clinic. <http://www.mayoclinic.com/health/mild-cognitive-impairment/DS00553>

Mild Cognitive Impairment (MCI), UCSF Memory and Aging Center. <http://memory.ucsf.edu/Education/Disease/mci.html>

Perspectives, UCSD Shiley-Marcos Alzheimer's Disease Research Center. A quarterly newsletter written for people with dementia that addresses the concerns, reflections, and coping skills of individuals with Alzheimer's or a related memory disorder. <http://adrc.ucsd.edu/news.html>

FCA Fact Sheets

Durable Powers of Attorney and Revocable Living Trusts

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=434

Legal Issues in Planning for Incapacity

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=437

Making Choices About Everyday Care(for Familillies)

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=406

Organizations

Family Caregiver Alliance

785 Market Street, Suite 750

San Francisco, CA 94103

(415) 434-3388 | (800) 445-8106

Web Site: www.caregiver.org

E-mail: info@caregiver.org

Family Caregiver Alliance (FCA) seeks to improve the quality of life for caregivers through education, services, research and advocacy.

Through its National Center on Caregiving, FCA offers information on current social, public policy and caregiving issues and provides assistance in the development of public and private programs for caregivers.

For residents of the greater San Francisco Bay Area, FCA provides direct support services for caregivers of those with Alzheimer's disease, stroke, traumatic brain injury, Parkinson's and other debilitating disorders that affect adults.

Alzheimer's Association

919 N. Michigan Ave.

Chicago, IL 60611-1676

(800) 272-3900

www.alz.org.

Alzheimer's Disease Education and Referral

Center (ADEAR)

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

(800) 438-4380

<http://www.nia.nih.gov/alzheimers>

American Health Assistance Foundation

22512 Gateway Center Drive Clarksburg, MD

20871

(800) 437-2423

www.ahaf.org

Eldercare Locator

(800) 677-1116

<http://www.eldercare.gov>

UCSF Memory & Aging Center

350 Parnassus Ave., Ste. 706

San Francisco, CA 94117

(415) 476-6880

<http://memory.ucsf.edu>

Shiley Marcos Alzheimer's Disease

Research Center

8950 Villa La Jolla Drive, Suite C129

La Jolla, CA 92037

(858) 622-5800

<http://adrc.ucsd.edu/>

Prepared by Family Caregiver Alliance. Funded by the California Department of Mental Health. Reviewed by Daniel Kuhn, M.S.W., Education Director, Mather Institute on Aging, Mather LifeWays. Revised 2011 with funding from the Palo Alto Medical Foundation. Reviewed by Cynthia Barton, RN MSN, Memory and Aging Center, the University of California San Francisco. Asian language translation provided by Penn Asian Senior Services, Inc. (PASSi), 2012. © 2004-2012 Family Caregiver Alliance. All rights reserved.