

在宅療養の じおり

ご家族のみなさんが
知っておくべきこと。
サポートのこと。

退院後の在宅療養生活を安心して送るために



宮崎市大宮地区地域包括支援センター

〒880-0056 宮崎市神宮東1丁目2-27 宮崎市北部老人福祉センター内 電話: 0985-61-1789

在宅療養を支える人々

退院する時、ご自宅へ帰ってから、
いろんな場面であなたを支える人々がいます。

はじめての在宅での療養には、何かと不安もあるかと思います。
しかし、在宅療養にはそれを支える多くの専門職スタッフがいます。
ご不安なことは、ケアマネジャーを始めとした専門職スタッフへ
お気軽にご相談ください。

退院時に話し合うこと

- 本人・家族の病状の説明
- 在宅への意思確認
- 住環境の確認
- 家族の支援体制の確認
- 在宅医、往診体制の確認
- 緊急時の支援体制について
- 意思変更時の対応について
- 薬剤管理について
- 在宅療養に関する費用について
- 退院の日程調整
- 必要に応じて、介護保険の申請
(区分変更申請)



施設入所を希望する場合

在宅療養以外にも施設のサービスを受けたいという方は事前に
お伝えください。

訪問看護ステーション

看護師などが訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。



ケアマネジャー

心身の状態や環境生活歴等を把握して、利用するサービスについて検討します。



退院

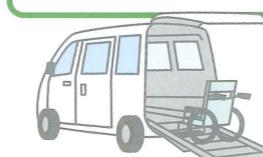
地域包括支援センター

介護保険申請や宮崎市の福祉事業について、ご紹介します。



福祉タクシー

車いすやストレッチャーでの移送も可能です。車椅子以外でも障害や高齢、怪我や病気で体の具合の悪い方もご利用できます。



在宅医

自宅に訪問して診察や病状管理を行います。容態悪化時には随時訪問をして診療も行います。



在宅歯科

歯科医師が訪問診療を行います。



薬局

薬剤師が訪問して療養上の服薬管理や指導を行います。



介護支援ボランティア



ご本人・ご家族



民生委員

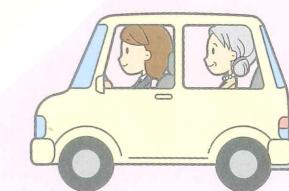


近所の住人



ショートステイ

短期間入所して日常生活訓練や機能訓練が受けられます。



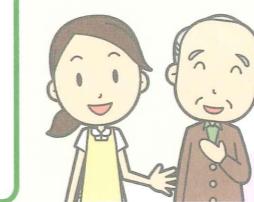
福祉用具

介護保険サービスを利用して、日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与することができます。



訪問介護

利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるように入浴・排泄・食事などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。



在宅療養での過ごし方

医 療

在宅医の訪問診療、訪問看護師により、医療を受けることができます。自宅でも点滴を受けたり、傷の手当てを受けることができます。

- ◎医療用の管が身体に入っている場合も、適切に管理することで、在宅でも療養できます。
- ◎痛みがある場合など、医師の指示で痛み止めを調整することができます。

樂 し め

今まで、楽しんでいたことを体調をみながら、取り組んでみましょう。デイサービスを再開して、友人と交流することもできます。

家族や友人、ペットとの外出も気分転換になります。趣味を再開される方もいます。



食 事

- ◎一人暮らしの方は、宅配弁当などを利用する方法があります。
- ◎食欲がない時は、訪問看護師やケアマネジャーに相談しましょう。
- ◎栄養補助食品などを活用する方もいます。
- ◎食べそうな時に、食べたいものを少量ずつ口に入れる方法があります。
- ◎飲み込みや、誤嚥が不安な方は、歯科衛生士からアドバイスを受けることができます。
- ◎食べやすい調理法などについては、栄養士にアドバイスを受けることができます。
- ◎歯科の治療が必要な場合は、歯科医師による訪問診療が可能です。

排 泄

自分の力で、すっきりと排泄することは理想です。しかし、体調によっては、思うようにできないことがあります。無理をせずに、便利な道具を試してみましょう。

- ◎起き上がりがつらい時は、電動ベッドを活用しましょう。
- ◎安全に起き上がる方法を、理学療法士からアドバイスを受ける方法もあります。
- ◎体調がよくない時は、ポータブルトイレやリハビリパンツを試してみましょう。
- ◎リハビリパンツの交換は、訪問介護などのサービスを利用することができます。
- ◎在宅医に、お薬で調整できないか相談しましょう。

睡 眠

夜間、寝付けないことが続くときは、在宅医に相談しましょう。痛み止めの効果が気になって眠れない時は、在宅医や薬剤師・訪問看護師に相談してください。医師の指示によりお薬の調整ができます。夜間眠れない時は、日中に仮眠をとつて体を休めるようにしましょう。

体調が良い時は、座って過ごす時間を長くして、軽いストレッチや体操に取り組んでみましょう。



清潔保持

自宅のお風呂に入るのが不安な場合は、デイサービスやデイケアを利用して、見守りや介助を受けながらお風呂に入ることができます。

デイサービスやデイケアを利用できない場合でも、訪問入浴サービスを利用することができます。訪問看護や訪問介護サービスを利用して、身体を拭いてもらうことができます。



退院に向けて早めに備えましょう

※病院によっては退院を支援するために相談員(ソーシャルワーカー)・看護師がおります。



1 入院時に入院診療計画書の説明があります

- ・退院に向けて、主治医より説明がありましたら、退院準備に向けて少しずつイメージしてみましょう
- ・推定入院期間が記載されています。退院に向けて早めに退院準備に取りかかりましょう。
入院期間の例:急性期病棟7~14日
地域包括ケア病棟14~16日
回復期リハビリテーション病棟30~150日

2 自宅の療養環境について、イメージしてみましょう

- ・普段過ごす部屋は、どこにするか。
- ・身体を休めるためにベッドを置く位置は、どこにするか。
- ・トイレまでの距離はどのくらいか。
- ・お風呂に入る時は、安全に入るための手すりがあるか。

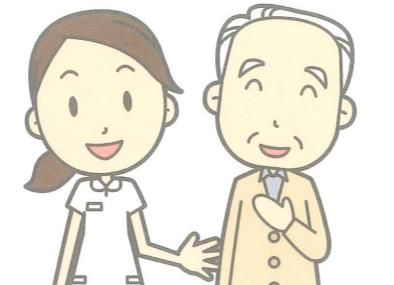


3 介護保険サービスについて知りましょう

- ・介護保険サービスを使うためには、介護保険の申請が必要です。
- ・認定を受けている方は、必要時、区分変更申請ができます。

4 退院に向けての話し合い

- ・入院中に、退院に向けての話し合いを行います。
- ・担当してもらうケアマネジャーさん、訪問看護師さんにも同席してもらうと、退院後安心して生活することができます。
- ・医師から、療養上の注意点や、緊急時の対応の方法、在宅医の紹介について説明を受けます。
- ・気になることや不安なことは、確認しておきましょう。



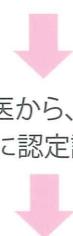
自宅に帰る移動手段を考えましょう

- ・車椅子ならば、段差や階段など支障はないか
- ・アパートにエレベーターはあるか
- ・家族の協力が得られない場合など、福祉タクシーを検討してみましょう。

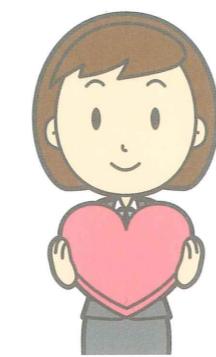


5 介護保険申請の手順 (申請の必要な方)

- ・看護師さん(地域医療連携室)を通じて、地域包括支援センターにご連絡下さい。
家族が直接市役所に行く方法もあります。



- ・介護保険申請時に記入した主治医から、意見書を提出してもらいます。
介護保険申請後、約1週間を目安に認定調査員が、お身体の様子を調査します。
- ・介護保険の認定は、自宅に郵送で届きます。認定結果を確認しましょう。
認定結果によって、使える介護保険サービスの限度額が決まります。
認定結果が届くには、約1か月かかります。

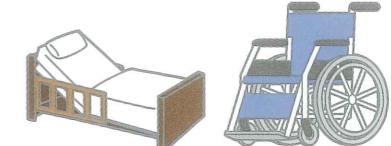


6 担当してもらうケアマネジャーを決めましょう

- ・担当するケアマネジャーについては、ご要望に応じて地域包括支援センターが対応いたします。本人・家族が居宅介護支援事業所の中から直接決めることもできます。

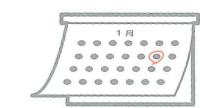
7 試験外泊をしてみましょう

- ・試験外泊をして、実際に自宅での療養を体験してみましょう。
- ・この時、ケアマネジャーさんに訪問してもらい、自宅の環境を整える準備をしましょう。
- ・在宅酸素などが必要な場合は、事前に家族も含めて取扱い方法など説明を受けます。
- ・人工肛門装具の定期購入方法など、事前に説明を受けます。



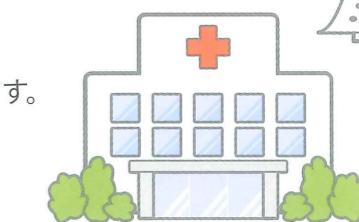
8 自宅の環境整備

- ・ベッドを配置するために部屋の片づけを検討しましょう。
- ・ベッドや車いすのレンタルが必要な場合は、ケアマネジャーに相談しましょう。
- ・安全にトイレやお風呂を使用するために、手すり等の工事を検討することもあります。
ケアマネジャーや、福祉用具の専門業者の方に相談しながら検討しましょう。



9 退院日の日程調整

- ・退院の日程が決まったら、退院の時間調整をしていきます。
(福祉タクシーは、事前予約が必要です。)
- ・自宅に帰ったら、しばらく安静に過ごしましょう



10 介護保険サービスを利用する場合

- ・介護保険サービスを利用するためには、契約・担当者会議が必要です。
- ・事前に打ち合わせを行ったサービス利用に向けて、居宅サービス計画書の説明と交付が行われます。
- ・担当者会議には、ケアマネジャー、訪問看護、デイサービス、デイケア、訪問入浴、福祉用具業者など、関係者が集まり、在宅生活が円滑に進むよう、全員で居宅サービス計画書を共有します。

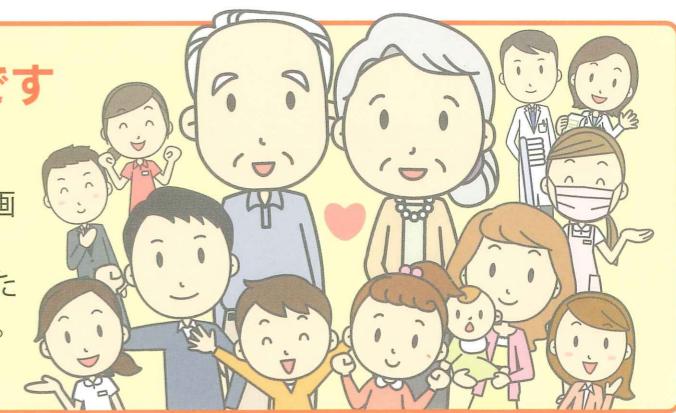


11 在宅医の訪問診療

- ・在宅医が近日中に、訪問診療します。
- ・眠れることや、痛みをとる方法、点滴の管理など、心配なことを伝えて、安心して過ごせるよう、自分の思いを伝えましょう。

12 さあ、在宅療養のスタートです

- ・自宅で、ゆっくり療養しましょう。
- ・ケアマネジャーが、作成した居宅サービス計画書に基づいて、サービスが開始されます。
- ・サービスの利用中に、サービス内容を変更したい場合等は、ケアマネジャーに相談しましょう。



病院

電話

主治医

担当看護師

(のりで名刺を貼ってください)

居宅介護支援事業所

電話

担当ケアマネジャー

(のりで名刺を貼ってください)

デイサービス・デイケア

電話

担当相談員

(のりで名刺を貼ってください)

福祉用具事業所

電話

担当相談員

(のりで名刺を貼ってください)

ショートステイ

電話

担当相談員

(のりで名刺を貼ってください)

在宅療養を支えるための、あなたのチーム

（名刺を貼つて
忘れないようにしましよう）

在宅医

電話

主治医

担当看護師

(のりで名刺を貼ってください)

在宅歯科

電話

担当相談員

(のりで名刺を貼ってください)

訪問看護ステーション

電話

24時間対応電話

担当看護師

(のりで名刺を貼ってください)

訪問介護サービス

電話

担当ヘルパー

担当相談員

(のりで名刺を貼ってください)

訪問入浴サービス

電話

担当相談員

(のりで名刺を貼ってください)

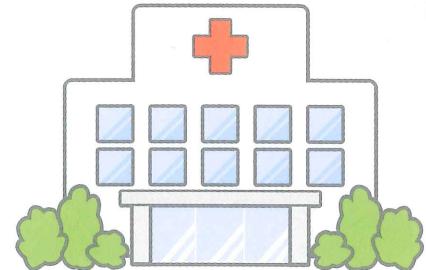
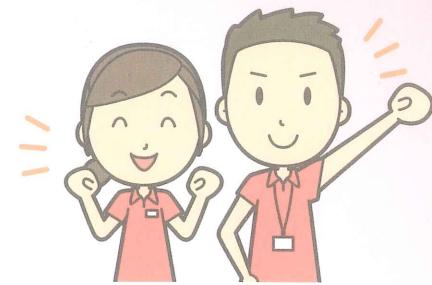
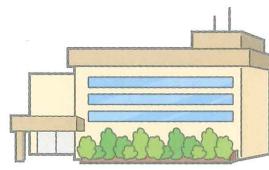
安心して在宅医療を続けるために、必要なこと

家族のリフレッシュが必要です。

介護保険サービスには、ショートステイサービスがあります。

家族の都合で介護ができない場合に、ご本人やご家族が安心して過ごせるためのサービスがあります。

ケアマネジャーに相談してみましょう。



緊急時の対応

緊急時の対応について、あらかじめ

本人・家族で相談し決めておきましょう。

在宅医・訪問看護ステーションの24時間対応の電話番号を見える位置にはっておき、どのような場合に電話連絡したらよいか、聞いておくと安心です。

在宅医療は、自分の人生と向きあうチャンスです。

人生の終わりは、誰しも訪れるものです。自分が自分らしく生きるために、終末期医療について、身近な人に伝えることも大切なことかもしれません。緊急時に、どのような医療処置を希望するか考えておくことで、自分らしく生きることにつながります。

在宅医療に関する宮崎市民のアンケート調査では、「人生の最期は自宅で療養したい」という方が約7割でした。ご本人やご家族が、在宅や施設で人生の最期を遂げたいと希望した場合に向けて、宮崎市大宮地区では、関係者が集い「在宅や施設での看取りに向けた研修会」を行っております。自分が自分らしくあるために、今ある時間を大切に過ごし、よりよい人生を送ることのご支援ができるよう、大宮地区では「医療と介護の連携」を進めております。



宮崎市には、「わたしの想いをつなぐノート」があります。

最近、「平穏死」「終活」「エンディングノート」と言った終末期を考えさせる書物等が増えています。このような背景として、延命治療により単に心臓が動いていれば良いのではなく、質の良い最期を送りたいと思う人が増えてきているということがあります。

そこで、宮崎市では、市民一人一人が自分らしい終末期を迎えるために、元気なときから人生の最期をどこで過ごし、どのような医療を受けたいかを意識して考えるきっかけとして欲しいとの想いから“わたしの想いをつなぐノート”が作成されております。

「わたしの想いをつなぐノート」に興味のある方は、こちらまでお問い合わせください。

- | | | | |
|--------------------|---------|---------------------|---------|
| ・宮崎市保健所 健康支援課 | 29-5286 | ・宮崎市役所 長寿支援課 | 21-1773 |
| ・総合福祉保健センター | 52-1506 | ・佐土原保健センター | 73-1115 |
| ・高岡福祉保健センター | 82-5294 | ・清武保健センター | 85-1144 |
| ・田野保健センター | 86-0117 | | |
| ・宮崎市大宮地区地域包括支援センター | 61-1789 | (他、宮崎市内の地域包括支援センター) | |

