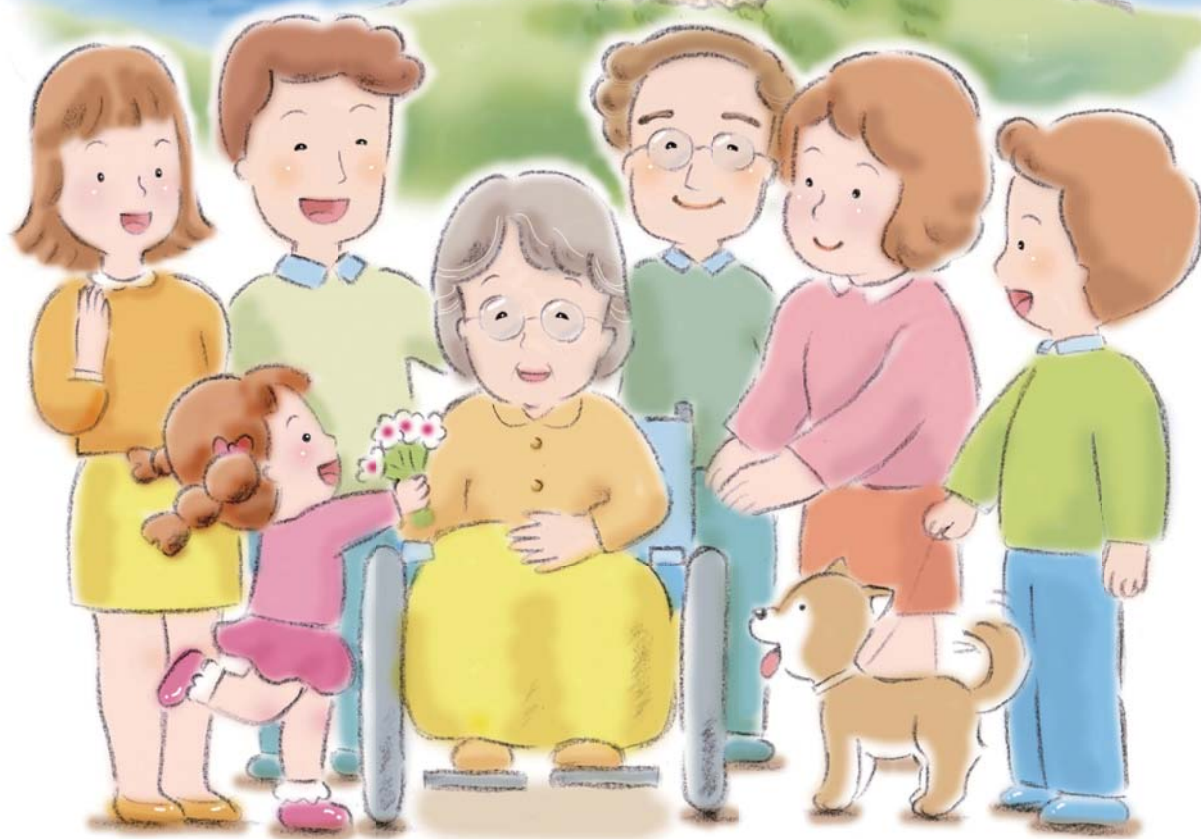


住み慣れた地域で
最期まで
安心して暮らしたい、
自分らしく生きたい

在宅での
療養、看取りを
支援します

をかなえるために!



住み慣れた地域で、最期まで自分らしい暮らしを送ることができるように、
また、本人や家族の変わっていく状況・状態に応じて、医療・介護サービスなどを利用し、
在宅で療養するための参考としてください。

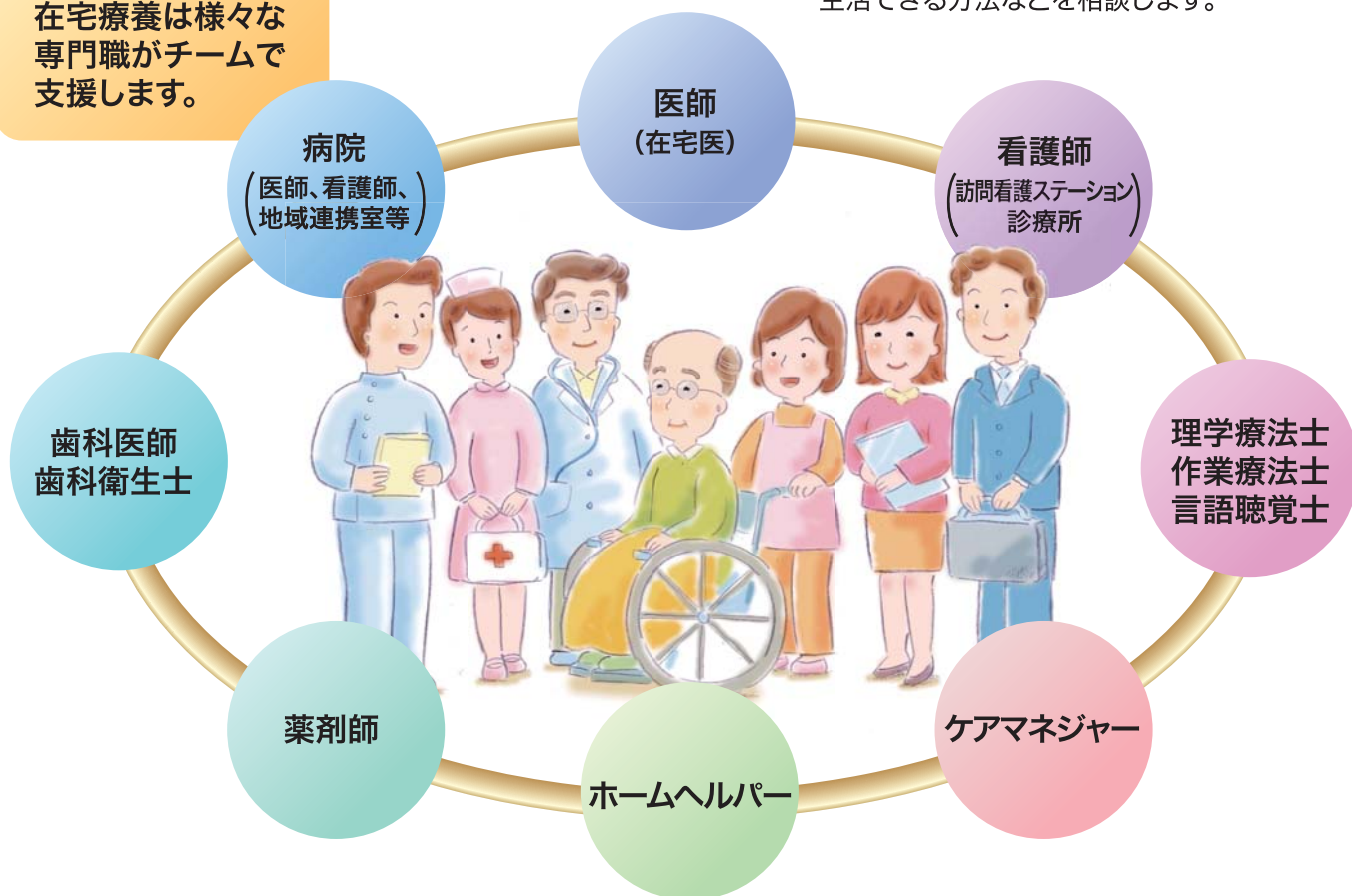
京都府丹後保健所（丹後地域包括ケア推進ネット）

「住み慣れた地域で、最期まで自分らしい

そんな思いを叶えるために、
医療・介護などの関係者が連携して
療養生活を支える取組みを進めています。

- 寝たきりなどで通院が困難な状態であったり、治療に不安を抱えた方でも、医療関係者や介護関係者などがチームを組み自宅で療養生活を支える仕組みが整ってきています。
- 関係者が連携して、ご本人やご家族の意思を尊重しながら情報を共有し、安心して自宅で生活できる方法などを相談します。

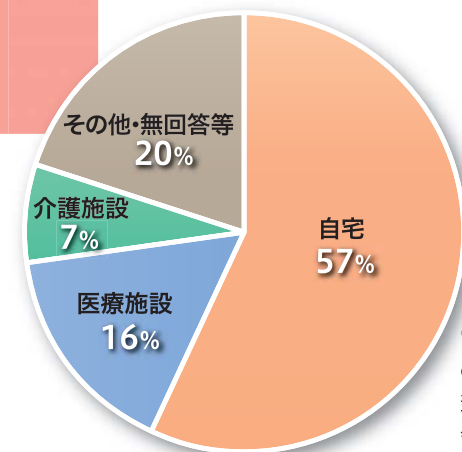
在宅療養は様々な
専門職がチームで
支援します。



あなたは介護が必要になった場合
どこで介護を受けたいですか？
最期をどこで暮らしたいですか？

- 丹後では、半数以上の方が最期まで住み慣れた自宅で過ごしたいと望まれる一方で、現在は約80%の人が病院で亡くなられています。
- 最期まで自宅で暮らし続けるために
 - ① 在宅医療のしくみを知る
 - ② 療養についての意向などを家族と話しておくことが大切です。

■ 人生の最期(終末期)を迎えたい場所
(丹後地域の調査から)



宮津市、京丹後市、与謝野町の各市町の高齢者ニーズ調査及び伊根町在宅療養研修会後の調査より
(平成26年2月～9月実施)

暮らしを続けたい・・・」

本人・ご家族の方へ

医師・看護師がご自宅を訪問して療養のお手伝いをすることもできます。

在宅医療の仕組み

訪問診療 定期的に患者宅を訪問して健康状態を管理します。

往診 緊急な状態に応じて患者宅に訪問します。

在宅での看取りも可能です

訪問診療の対象

対象となるのは「病気などが理由で通院困難」な人です。主に車いすや寝たきり生活の人となりますが、「がん終末期の人」「重度の認知症の人」は歩けても対象となります。かかりつけ医と相談してみましょう。

かかりつけ医(在宅医)への依頼

在宅で訪問診療をしていただける医師を依頼しましょう。「かかりつけ医」と「病院」が連携して患者さんを診ていく「医療連携」が進められています。

訪問看護ステーションの仕事

常にかかりつけ医と連携して

- 病状の変化があった時など、24時間、365日の相談、緊急の対応をします。
- 医療機器(経管栄養、在宅点滴注射等)をつけた方の在宅療養を支援します。
- ご家族に寄り添い、様々なケアを行い、「最期まで自分らしく暮らしたい」をささえます。



どんなことをしてもらえるの

訪問看護の内容

身体観察 健康相談

- ・血圧、体温、呼吸、脈拍などの測定
- ・病気の観察と助言、心の健康と相談
- ・食事指導、環境整備

日常生活 の看護

- ・身体清拭、洗髪、爪切りなど清潔保持のお世話、入浴のお手伝い
- ・食事、排泄のお世話
- ・寝たきり、床ずれの予防のお世話

医師の指示による 医療処置

- ・床ずれなどの処置
- ・胃ろう、バルーンカテーテルなどチューブ類の管理、お薬の相談
- ・在宅酸素、人工呼吸器などの管理

リハビリ テーション

- ・関節の運動、筋力低下予防の運動
- ・日常生活での食事、排泄、移動、歩行、言語などの訓練

介護予防

- ・健康管理、低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイスなど

緩和ケア

- ・がん末期や終末期の痛みを和らげ、自宅で過ごせるように支援

認知症・ 精神患者 の看護

- ・認知症の介護、精神疾患の相談
- ・悪化防止、事故防止の助言など

その他

- ・ご家族や介護者の心配、悩みごとの相談
- ・他のサービス制度のご紹介
- ・介護用品の利用相談、住宅改善の相談など

元気なうちから自分の意思を
家族と話し合っておきましょう。



ご本人さまへ

● 人生の最期をどのように過ごしたいですか？

- ・ 人生の終末期の過ごし方は様々です。自宅で過ごすのか？ 病院で過ごすのか？ どこでどのような医療を受けるのか？ など・・・「万一の時の治療や介護に対する希望」を考え、自分らしい最期を迎えるために、ご家族とも話し合い、家族間で気持ちを共有しておくことが大切です。

● 思い出ノート(エンディングノートなど)も使われています。

- ・ 延命治療を望まない人もおられるため、元気なときの気持ち、意思について普段から家族と話し合っ、ノートなどに記載しておきましょう。
- ・ 希望や思いは、その状況や場面により変化するものです。変化していく自分の思いをその都度記載しておくことも大切です。

ご家族のみなさまへ

JST「認知症高齢者の医療選択をサポートするシステム開発プロジェクト
高齢者のための治療ガイドブック」の丹後地域グループインタビュー資料より

● 安心して医療を受けるために

- ・ ご本人が以前から話していた医療に関する希望を書いた書面があれば治療方針を決定するときの参考となります。

● 医療行為について、家族に判断が求められること

- ・ 急変時、救命措置(心臓マッサージ、血圧を上げる薬、人工呼吸)を希望するか？
- ・ 口から食べられない時に、胃ろう、点滴を希望するか？ など

これらのことについて、
本人が家族と
話し合っていた
もとの希望を
医師に伝えましょう。

在宅



病院



本人や家族の意思を確認し、
病院と在宅ケアスタッフで連携し共有します。

- 悩まれた時には主治医などとよく相談しましょう。

暮らしを続けたい・・・」

本人・ご家族の方へ



ご希望に応じて多くの関係者が
チームで連携して支援します。

「病院から退院したけど不安・・・」「がんの終末期や、認知症・老衰等で入院を希望せず、自宅で最期まで過ごしたい・・・」という時に利用できる医療・介護・福祉サービスには次のようなものがあります。

訪問診療

通院が困難な方や退院後のケアが必要な方に対して、医師が定期的に訪問、診察し病状の管理や相談を行います。

訪問歯科診療

歯科医師や歯科衛生士が訪問し、虫歯の治療や義歯の調整、摂食えん下指導、口腔ケアによる感染予防の指導などを行います。

訪問看護

看護師などが訪問し、療養上の世話や医師の指示による医療処置をします。また、ご家族などへの介護や医療の相談、助言を行います。

訪問薬剤指導

薬剤師が訪問し、薬の正しい飲み方の指導や服薬状況の確認などを行います。



介護保険サービスを利用すると
ケアマネジャー（介護支援専門員）が
訪問します。

ケアプラン作成のほか、サービス事業所との連絡調整、本人や家族の相談対応をします。

訪問リハビリ

医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問しリハビリテーションを行います。

訪問介護・訪問入浴

ホームヘルパーが入浴、排泄、食事の身体介護や掃除、洗濯、調理の生活援助など日常生活を支援します。

ショートステイ

特別養護老人ホームなどの施設で、介護者の休養などのため短期間入所することで介護負担を軽減できます。

通所介護・通所リハビリ

デイサービスセンターなどに日帰りで通い、入浴、食事、機能訓練などを受けます。

小規模多機能型居宅介護

通所を中心として、利用者の状態や希望によって訪問や泊まりのサービスを組み合わせて自宅での生活の継続を支援します。

住宅改修・福祉用具貸与等

手すりの取り付けや段差解消の住宅改修や、ベッドや車いすなど、介護に必要な福祉用具の購入や貸与などの支援もあります。

★上記サービスや、その他移送サービス、配食サービスなどのサービスについては、各市町の地域包括支援センターやケアマネジャーなどにお尋ねください。

自宅で看取りを経験されたご家族からの声

平成26年11月開催の家族交流会より

24時間、訪問看護師さんが対応してくれると聞いて安心できました。

家では看取れないと思っていたけれど、かかりつけ医の先生や訪問看護師さん、ヘルパーさんなど、多くの方々にお世話になれたおかげで、自宅で看取ることができました。

入院中に本人が「家に帰りたい…」という希望が強くて退院しました。最初は不安もあり大変でしたが、最期は本人のその思いが叶って、私もうれしいです。



最期に本人が桜の花をみることができ喜んでいましたし、また、足を洗っていただき本人も気持ちよさそうで、私もうれしかったです。

最期を迎えるのが予想より早く、本当に自宅でよかったのか、病院に行かなくてよかったのかなど、いろいろ思い悩みましたが、皆さんから「自宅でよかったね」と言われてうれしかった。

介護されている方へのアドバイス

- ・介護は力まず、力を抜いて介護して・・・自分が倒れたら大変です。
- ・気負わず、構えず・・・時には息抜きできる時間、自分の時間ももちましよう。
- ・在宅診療や訪問看護、介護サービスを上手に利用して介護しましょう。

各市町の相談窓口

宮津市地域包括支援センター Tel.0772-45-1620
京丹後市地域包括支援センターTel.0772-69-0330
伊根町地域包括支援センター Tel.0772-32-3041
与謝野町地域包括支援センターTel.0772-43-1513

●作成日：平成27年3月

●作成・発行：
京都府丹後保健所(丹後地域包括ケア推進ネット)
(所在地:京丹後市峰山町字丹波855 Tel.0772-62-0361)
京都地域包括ケア推進機構