

いつまでも自分らしく生きる

在宅療養という選択 ID 1004600



在宅療養とは、いつまでも住み慣れた自宅などで、家族や友人、大切な人たちに囲まれながら、医療や介護サービスを受けて生活を送ることです。

自分らしい療養生活を送るために、元気なうちから考えてみませんか。

☎高齡福祉課 ☎ (632)5328

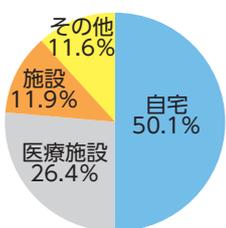
自宅でも療養生活ができる

本市において、無作為に抽出した市内に住む65歳以上の人を対象に「人生の最期をどこで迎えたいですか?」という調査をしたところ、回答者の過半数が「自宅」と回答し、医療施設など、他の選択肢を大きく上回る結果になりました(左のグラフ参照)。皆さんは、「人生の最期まで自宅で自分らしく生きたい」という希望を叶える「在宅療養」をご存じでしょうか。

在宅療養とは、住み慣れた自宅などで、在宅医や訪問看護師、ホームヘルパーなどに訪問してもらい、医療や介護サービスを受けながら、療養生活を送ることです。「住み慣れた環境で必要な医療が受けられる」「家族のいる環境で毎日過ごすことができる」「一般的に入院治療を続けるより経済的負担が少なくなる」など多くのメリットがあり、あなたが望むのであれば、在宅療養も選択肢の一つです。

「人生の最期をどこで迎えたいか」アンケート調査

▼出典 市高齢期市民調査(令和元年度)



在宅療養でできること

▼医療保険 医療保険では、事前の計画に基づいた訪問診療や訪問看護、訪問歯科診療、訪問薬剤管理などを行い、患者の体調管理をサポートします。また、急に体調が悪くなった場合には、訪問予定日以外でも、必要に応じて往診することもあります。

▼介護保険 介護保険では、ケアマネジャーなどが作成する計画(ケアプラン)に沿って、訪問介護や通所介護(デイサービス)などのサービスを提供します。

また、受けられるサービスも利用者の状態により、適宜、組み合わせさせていただきます。

受けられる主なサービス

| | |
|------|------------------------------------|
| 医療保険 | ▼訪問診療 定期的な診療 |
| | ▼訪問歯科診療 診療や口腔ケア |
| | ▼訪問薬剤管理 薬に関する指導 など |
| 介護保険 | ▼訪問看護 血圧や脈拍など病状のチェックや療養生活の相談 |
| | ▼訪問リハビリ 筋力の維持向上に向けた機能訓練や福祉用具の相談 など |
| | ▼訪問介護 食事、排せつの介助 |
| | ▼通所介護 高齢者同士の交流 など |

※上記は一例であり、個人の身体の状態でも異なります。まずはご相談ください。

ポイント 1

在宅療養を支える専門の人たち

さまざまな専門職が連携し、自宅などを訪問して、患者や家族を支えます。

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|---|
| <p>在宅医 病気やけがの治療やアドバイスをします。</p> | <p>訪問看護師 病気や障がいへの看護ケアや健康に関するアドバイスをします。</p> | <p>歯科医師 お口と顎の病気の治療やアドバイスをします。</p> | <p>歯科衛生士 お口の健康を保つためのケアやアドバイスをします。</p> | <p>薬剤師 薬の飲み方や使い方のアドバイスをします。</p> | <p>ケアマネジャー 体の状態に合った計画を作り、介護サービスを手配します。</p> | <p>ホームヘルパー 体の介護や家事・食事などを援助します。</p> | <p>理学療法士・作業療法士 言語聴覚士 自立した生活を送れるように、リハビリテーションなどを行います。</p> |
|---|---|--|--|--|---|---|---|

最期まで自分らしく生きるために 父が選んだ在宅療養

定期健診時の精密検査で、父に大腸がんが見つかりました。約半年に渡る闘病生活の中で、父は、家族との時間を大切にしたいと希望し、「在宅療養」を選択しました。

在宅療養では、さまざまな職種の人たちが支えてくれ、病状について情報を共有しているのです。その時に応じたサービスを受けることができました。

在宅療養中の父は、好きなテレビを見たり、家族とトランプをしたり、母の誕生日にカメラマンを呼んで記念写真を撮影し、祝福したりして過ごしていました。

だんだん食は細くなりましたが、毎日、家族が作った料理を食べられるのも満足だったようで、母も私も料理することが楽しく、父と食卓を囲むことが喜びでした。

父との生活を振り返って

父の意向に沿った医療や介護の選択ができ、関わる人たちも連携してサポートしてくれました。また、母も、父との生活を大切にしていたので、苦勞というよりは、一生懸命でした。



山下 陽子 さん

めったに自分の気持ちを口にしていない父でしたが、亡くなる直前はお互いに何度も何度も「ありがとう」という言葉を伝え合うことができました。

まずは自分の気持ちを確認し 伝えることが重要です

健康診断などの機会に、健康状態と「もしも」の時の治療や過ごし方を、家族や大切な人などと話し合っておくことをお勧めします。医療や介護以外にも考えることはたくさんありますが、本人の希望が分かっているならば、専門の人たちとも一緒に考えることができます。また、専門の人たちに相談する方法を確認しておくことも大切です。まずは、自分がどうしたいのかという気持ちを確認し、その気持ちを伝えることが重要で、最期まで自分らしく生きるための第一歩だと思えます。



▲在宅医療についてはこちらから

在宅療養を始めるまでの流れ

■在宅医を選ぶ 次の窓口で、相談しましょう。

▼かかりつけ医 在宅医を紹介してくれる場合もあります。

▼病院の相談室 入院中の人は、ソーシャルワーカーや看護師などに相談できます。在宅療養に向け、サービスを調整してくれます。

▼地域包括支援センター・ケアマネジャー 在宅療養に必要な医療・介護・福祉の相談ができます。

■介護サービスの利用に向けた準備 介護保険を利用する場合、要介護認定が必要です。お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

ケアプラン作成後、在宅療養を支える医療・介護の専門職の関係者（14ページ下の図参照）で打ち合わせを行い、在宅療養が始まります。

自分らしい最期を迎えるための「人生会議」

人生会議とは、あなたが大切にしていることや望み、希望する医療やケアについて、自ら考え、信頼する人たちと話し合うことです。心身の状態や時間の経過で、気持ちは揺れ動くものです。何度でも繰り返し考え、話し合みましょう。

ポイント 3

日常の在宅生活 「ときどき入院、ほぼ在宅」

在宅療養の担当の在宅医は、入院医療機関の医師とも連携しているので、容態が急変した場合には、一時的に入院して治療を行い、安定したら、再び在宅に戻って療養生活を送ることもできます。不安に思うことができた時には、医師や看護師、ケアマネジャーなどに相談しましょう。

ポイント 2

大切な人を在宅療養で 看取ると決めた家族の皆さんへ

「看取り」とは、大切な人の最期の時まで、そばにいて世話をや看病をすることです。住み慣れた自宅や施設で看取するためには、在宅医が必要です。死を迎える直前にどのような変化が起こるのか、容態が変化した時はどこに連絡するのかなど、在宅医や訪問看護師とよく相談し、慌てないよう準備しましょう。

救急車を呼ぶ意味を考えましょう

救急車を呼ぶということは、病院で可能な限りの延命治療を望むことになり、本人が望まない治療を受けることになるかもしれません。慌てずに在宅医や訪問看護師に相談しましょう。