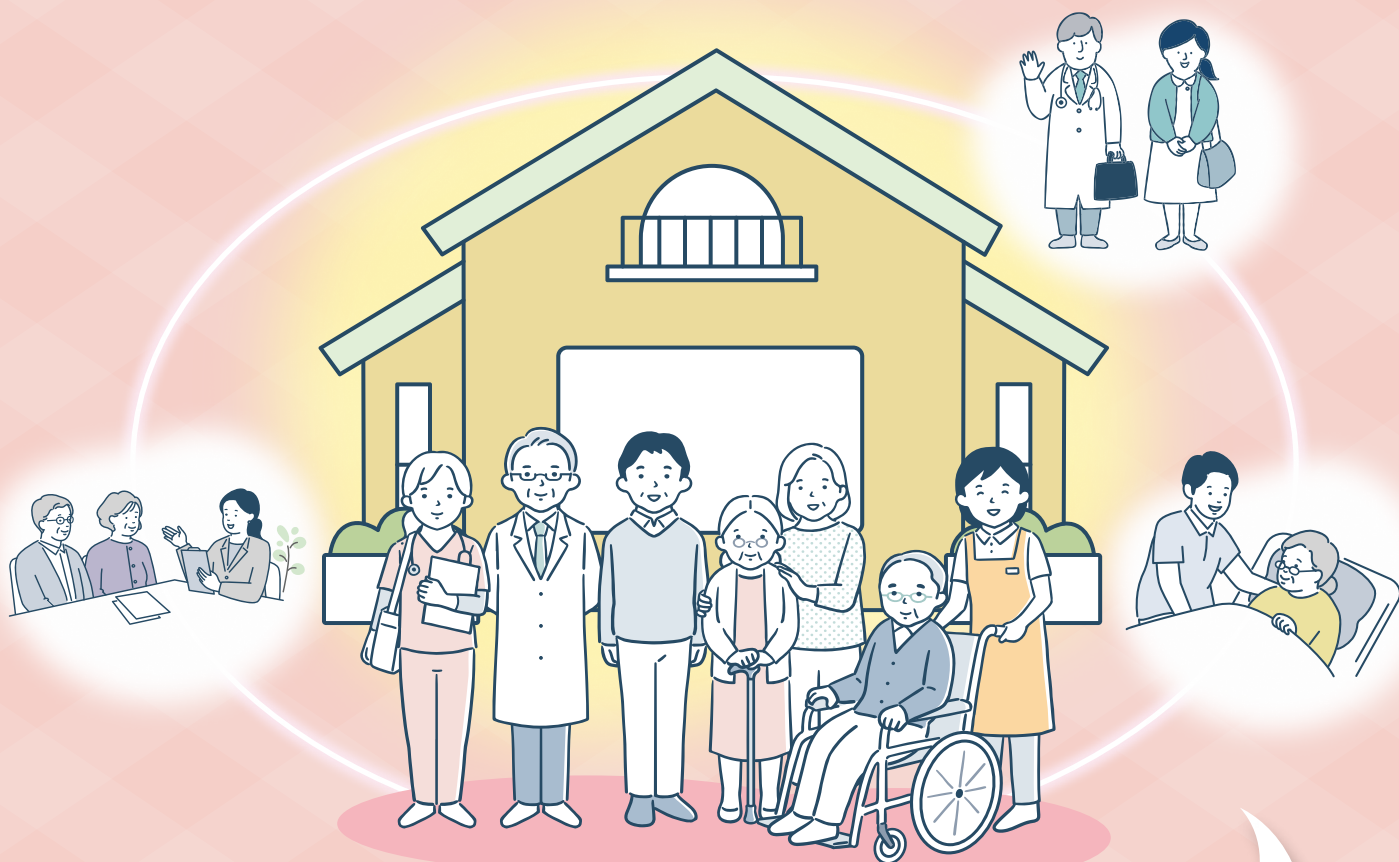


秋田市

# あなたの想いをサポート

—在宅療養のしおり—



**在宅療養とは** 心身の症状によって通院が困難となった場合などに、自宅や施設等で医療・介護のサービスを受けながら療養生活を送ることをいいます。

※ここでいう「在宅」には、自宅のほか、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、グループホーム等の施設を含みます。

医療や介護が必要となっても、自宅や施設などの住み慣れた場所で暮らすことができます。人生の最期まであなたらしく暮らすために、医療と介護の専門職がサポートします。在宅療養について知り、これからのことを話し合うきっかけとして、このリーフレットをご活用ください。

# 1

## 在宅療養を支える医療・介護サービス

かかりつけ医をはじめ、様々な職種が連携し、その人に合ったサービスを提供することで療養生活を支えています

### 訪問診療・往診

医師に定期的に訪問してもらい診療を受けます(訪問診療) また状態の変化が起こった時に訪問してもらい必要な治療を受けられます(往診)



### 訪問看護

看護師等に訪問してもらい、療養生活の世話や病状の観察などを受けます



### 訪問入浴

自宅等に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます



### 訪問歯科診療

歯科医師・歯科衛生士に訪問してもらい、歯の治療や入れ歯の調整、口の中のケアなどをしてもらいます



### 訪問介護

ホームヘルパーに訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます



### 福祉用具・住宅改修

福祉用具のレンタル、購入、生活環境を整えるための小規模な住宅改修ができます



### 訪問薬剤管理

薬剤師に薬を届けてもらい、服薬状況の確認等をしてもらいます



### デイサービス・デイケア

日帰りで介護・入浴・機能訓練などが受けられます



### ショートステイ

短期間、施設に宿泊しながら介護等を受けられます 介護者のリフレッシュにも利用できます



### 訪問による リハビリテーション

リハビリの専門職に訪問してもらい、リハビリを受けます



### 小規模多機能型居宅介護

施設への通いを中心に、訪問、宿泊サービスが柔軟に受けられます



■ 訪問サービス

■ 通所、宿泊等

※サービスの一例です  
※利用できるサービスは個人の状況により異なります

# 2

## これらのサービスを利用するには誰に相談したらいいの？

いま、**入院している人は**



病院の医療相談室にいる **医療ソーシャルワーカー、退院支援看護師** に相談しましょう

介護や福祉サービスの利用、かかりつけ医との調整など、退院後の生活について相談できます

いま、**自宅で生活している人は**



お住まいの地域の **地域包括支援センター** に相談しましょう

一人暮らしで食事の用意や入浴が大変、どこに相談したらいいかわからないといった介護や医療、福祉、生活に関するあらゆる相談ができます

いま、**介護サービスを利用している人は**



担当の **ケアマネジャー** に相談しましょう

生活の希望に沿って、どのようなサービスが必要か相談しながらサービスの調整をしてもらうことができます

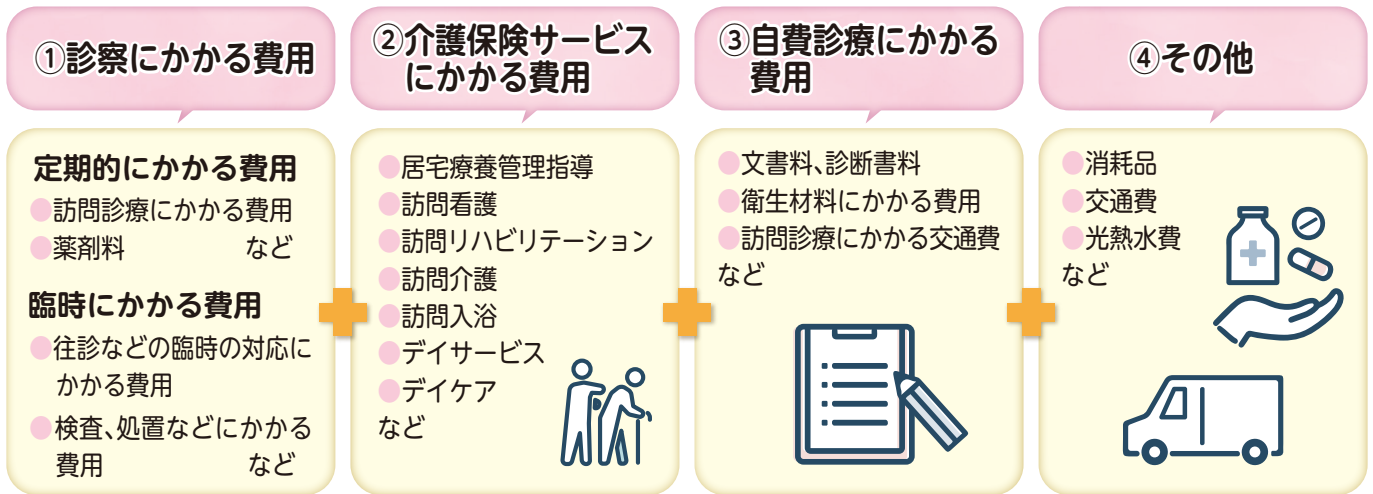
6へ

～困りごとや医療・介護の心配があった時には早めにご相談することをお勧めします～

# 3

## 在宅療養にはどのような費用がかかるの？

- ①診察にかかる費用（定期的にかかる費用 + 臨時にかかる費用）
- ②介護保険サービスにかかる費用
- ③自費診療にかかる費用 ④その他（消耗品等）が主なものになります



※月の支払い額が減額されたり一定金額を超えるとその額が払い戻される制度があります（高額療養費制度、難病の医療費助成制度、高額介護サービス費等）詳しくは加入先の保険者にお問い合わせください  
 ※病気や体の状態、利用するサービスやその回数、所得状況などによって自己負担額には個人差がありますので、実際の費用については医療機関やサービス事業所に直接お問い合わせください

# 4

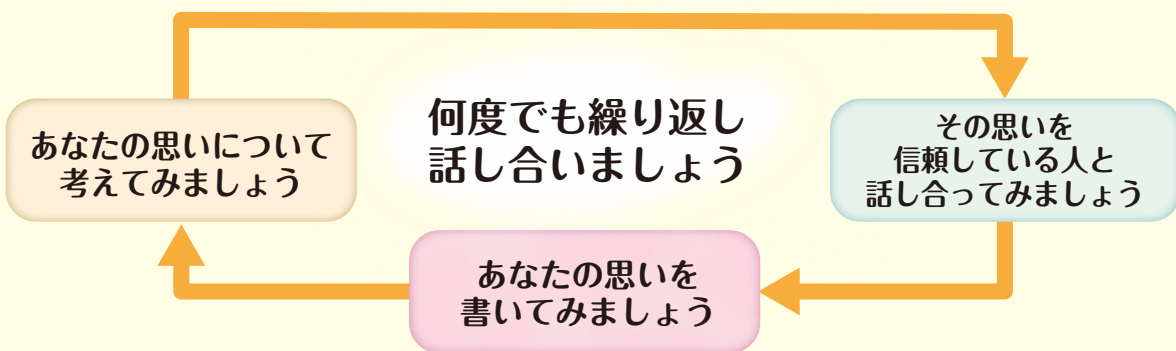
## 人生の最終段階を迎える前に



いざというときに備えて、**今後の医療・ケアについて考え、あなたの希望を家族や、医療・ケアチームなどの身近な人と話し合うことが大切です**

**何度も繰り返し話し合い、思いを共有**していくことが、自分の気持ちを話せなくなったときに、その人たちの支えになるでしょう

このような話し合いの過程を**人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）**といいます



右のシートは今の思いを書き留めたり、身近な人とゆっくり話したりしながら自由に活用してください

# 在宅療養を始める前に知っておきたいこと

## 準備しておくこと

- 訪問してくれる医師を見つけましょう  
(かかりつけ医が訪問診療をしていない場合は訪問診療を行っている医療機関を紹介してもらいましょう)
- ケアマネジャー等と相談し、介護サービスなどを上手に使うことで負担を軽減しましょう

## 心構え

- 事前に話し合った内容を 関係者と共有 しましょう 4へ
- 容体が悪くなった場合に備えて、普段から かかりつけ医や関係者と連絡するタイミング などについて相談しましょう
- いざというときのために緊急時の連絡先一覧を作成しましょう
- どのような状態のときに救急要請をするのか、しないのかを事前にかかりつけ医や関係者、家族等と 話し合っておきましょう  
(救急車を呼ぶことは救命をお願いすることになり、人工呼吸や心臓マッサージ、様々な検査などをして積極的に治療をすることになります)
- 体調や負担を考えながら、会いたい人に連絡をしましょう
- 辛い、苦しいときは周りに相談しましょう

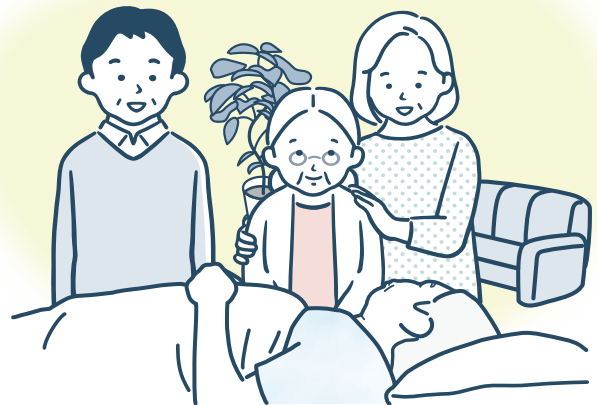
## 身体症状

看取り期

- 水分や食事が摂れなくなる
- 手足が冷える
- おしっこの量が減ってくる
- 眠っている時間が長くなる

亡くなる  
直前の兆候

- 呼びかけに反応がなくなる
- あごを上下させる呼吸になり、時々止まる  
※苦しそうに見えることがありますが本人は苦しくないといわれています
- 呼吸をしていないと感じたら慌てずに、かかりつけ医など事前に決めた関係者に連絡しましょう



## ご家族の方へ ～大切な方が亡くなったあとは～

- 大切な方との死別による悲しみは自然なことで、その悲しみの形は人によって違います
- 悲しみは大切な方との別れに向き合うことで和らいでいきますが、辛いときは周囲の人や関係者に助けを求めることも大切です

## わたしが大切にしたいこと

- 家族や友人のそばで暮らすこと
- 好きなことができること
- 家族に負担をかけずに暮らすこと
- 痛みや苦しみがでないこと
- 思いを伝えられること
- 誰かの役に立てること

このほかに、あなたの希望やその理由も書いてみましょう

## 心配なこと

## こうしてほしい、しないでほしい

## 医療の希望

## 介護の希望

## 受けたくない医療処置

- 心臓マッサージ                       人工呼吸器
- 経管栄養（口から食べられない時、胃や鼻の管から栄養を流します）
- 中心静脈栄養（首などの太い血管から水分や栄養を注入します）
- その他

## 人生の最期のときを過ごしたい場所

- 自宅     病院     介護が受けられる施設     その他

## 今の気持ちや大切な人へのメッセージなど自由に書いてください

## 意思表示ができなくなったときに代わりに医療・介護について決めてほしい人は誰ですか？

氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_

- 頼める人がいない、思いつかない

記入日                      年                      月                      日                      話し合った人 \_\_\_\_\_

## 6

## 地域包括支援センター

介護に関する相談、医療や福祉、生活に関することなど、「どこに相談したらいいかわからない」といった悩みもお気軽にご相談ください

## 各地域包括支援センターの担当地区

地域	担当の地域包括支援センター	☎電話(018)	お住まいの地区
中央	八橋地域包括支援センター社協 八橋南一丁目8-2	883-1465	八橋(八橋字イサノを除く)、高陽、山王、大町、旭北、千秋(千秋久保田町を除く)
	川元地域包括支援センター社協 旭南一丁目8-12	853-5968	旭南、川元、川尻、茨島、卸町
	泉地域包括支援センターリンデンバウム 泉菅野二丁目17-11	896-5960	泉、保戸野
	中通地域包括支援センター幸ザ・サロン 中通六丁目4-27	827-3323	中通、南通、楢山
東	東通地域包括支援センターひだまり 東通仲町4-1秋田拠点センターアルヴェ5階	884-1405	手形、手形山、東通、千秋久保田町
	旭川地域包括支援センター友遊 旭川南町8-28	838-1011	旭川、新藤田、濁川、添川、山内、仁別、柳田、太平、下北手
	広面地域包括支援センター桜の園 広面字高田328-1B号	853-7240	広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野
	河辺地域包括支援センター社協 河辺北野田高屋字上前田表66-1	882-5565	河辺
西	勝平地域包括支援センターシンシア 新屋朝日町12-1	883-3055	勝平、新屋(雄物川北側)
	新屋地域包括支援センターエンデバー 新屋大川町18-7	888-8761	新屋(雄物川南側)、浜田、下浜、豊岩
南	牛島地域包括支援センター南寿園 牛島東三丁目9-1	838-0304	牛島、大住(大住南二・三丁目を除く)、山手台、上北手、南ヶ丘
	御所野地域包括支援センターけやき 御所野下堤五丁目1-5	838-6382	仁井田、御野場、御所野、四ツ小屋、大住(大住南二・三丁目)
	雄和地域包括支援センター緑水苑 雄和石田字苗代沢25-1	881-3511	雄和
北	寺内地域包括支援センター寿光園 寺内後城6-41	853-6300	寺内、土崎港南、将軍野南、八橋字イサノ
	外旭川地域包括支援センターコネクト 外旭川字梶ノ目814-5	869-7755	将軍野東、将軍野、外旭川
	土崎地域包括支援センター永覚町 土崎港中央一丁目17-32	846-6471	土崎港東、土崎港中央、土崎港西、土崎港相染町、土崎港古川町
	飯島地域包括支援センター金寿園 土崎港北七丁目5-66	853-5820	土崎港北、港北、飯島(JR奥羽本線東側)
	下新城地域包括支援センターニコニコ 飯島川端三丁目1-48	800-7075	飯島(JR奥羽本線西側)、飯島字寄進田、下新城、上新城、金足

## 7

## 秋田市在宅医療・介護連携センター

介護サービス事業所の情報や往診をしてくれる医療機関、看取りをしてくれる施設などの情報をホームページ上で公開しているほか、電話による相談にも対応しています

受付:月~金(祝日除く)午前9時~午後5時  
☎018-827-3636

秋田市在宅医療・介護連携センター  
ホームページはこちら→

