

住み慣れた自宅ですっと暮らしたい

在宅療養という選択肢



医療や介護が必要になった時、みなさんはどのように過ごしたいですか。病院や施設への入院・入所以外にも、在宅療養という選択肢があります。安心して自宅で療養できるよう、さまざまな専門職がチームで支えています。その一人、中野区医師会訪問看護ステーションの管理者・遠藤さんに話を聞きました。

在宅療養推進係 / 5階
☎ (3228) 5785 FAX (3228) 8716



忙しいけど楽しいからいつも笑顔でいられます
(写真左が遠藤さん)

なじんだ環境で安心して過ごせるのが在宅療養の良さ

一訪問看護の内容を教えてください

療養している方の自宅に伺い、必要な医療処置やケアを行います。熱や血圧の測定、呼吸音や肌つやの確認などで普段と変わらないかを診た後、リハビリやお風呂の介助、服薬管理などその方に必要なケアを実施。ヘルパーさんとノートを通じて情報を共有し、お腹が痛くなったのはいつからか、最近の食欲は、といった状況を把握しています。場合によっては、医師に連絡し指示を仰ぐことも。

一在宅療養の良い点は何でしょうか

やはり、なじんだ環境に身を置ける安心感だと思います。病院や施設よりも自由度が高いので、好きなように過ごせますし。退院したばかりの時は、自身や家族で医療処置を行うことを心配する方もいますが、慣れるまでは訪問回数を増やしたり、困った時に電話で質問に答えたりといった対応もしています。

在宅療養中の方の声



自宅だと、クラシック音楽鑑賞や塗り絵など、好きなことを気兼ねなくできるのがいいですね。遠藤さんを始め、ケアをしてくれるみなさんが笑顔で接してくれるので、私も妻も元気をもらっています。退院時は寝返りもできない状態でしたが、リハビリを頑張り、最近は週1回デイサービスにも参加。とても充実しています。

◀ 趣味の塗り絵を手にした N さん

家族の方にも納得してもらえるケアを

一苦労したことや困ったことはありますか

介護している家族とその他の家族とで意見が合っていない時に、折り合いがつくよう調整するのに苦労しました。介護者が疲れている場合にレスパイト(一時休息)サービスの利用を勧めるなど、家族への気配りも欠かせません。また、腰痛ベルトの利用を勧めたところ、動けるようになった認知症の方が物を振り回すという、利用者に良かれと思ったことが、家族を苦しめてしまった出来事があり、多角的な視点でケアをすることの大切さを学びました。

一うれしかったことはありますか

ご自宅^{みと}で看取られた後、家族の方から「いい看取りができた」「自分の時にも来てほしい」と言われた時は本当にうれしいです。当訪問看護ステーションの営業は平日のみですが、夜間や休日にも当番を決めて24時間対応できるようにしています。年末年始も誰かしらが出勤する状況です。そういった苦労が一気に報われますね。

1日のスケジュール

AM9:00
スタッフ全員でミーティング



タブレットを使って電子カルテを入力



PM4:40
ステーションへ帰所。電子カルテ入力、担当医・ケアマネジャーへの連絡、夜間対応当番への申し送りなど



ステーションへ帰所。お昼

AM 9:00 AM 9:40 AM 10:50 PM 12:00 PM 1:10 PM 2:20 PM 3:30 PM 4:40

1 件目の訪問

2 件目の訪問

3 件目の訪問

4 件目の訪問

5 件目の訪問

雨の日も自転車で訪問先へ出発



訪問カバン。必要なものが全て入ってます

ケアマネジャーなど関係者と会議をすることも



ただいま

まずは気軽に問い合わせてください



遠藤さん ▶

在宅療養を利用してみたい方に向けてのメッセージ

数ある選択肢の一つとして、在宅療養を考えてみたい方がいらっしゃいます。どんな方でも希望すれば方法はあります。一人暮らしで寝たきりの状態でも在宅療養を選んでいらっしゃる方がいますよ。できるかできないかといったことではなく、ご自身の思いを大事にして選んでほしいですね。訪問看護師以外にも医師やケアマネジャー、ヘルパーなど、さまざまな専門職が安心して生活できるようサポートします。

在宅療養について詳しく知りたい方は

「在宅療養ハンドブック」

相談窓口や在宅療養を支える職種など、在宅療養に役立つ情報が満載です。区民活動センター、すこやか福祉センター、地域包括支援センター、高齢者会館、区役所5階8番窓口で配布中。ぜひ、ご利用を。



区役所からもご覧になれます



在宅療養相談窓口(区役所内) 専用電話 ☎ (3228) 5785

☆相談時間は平日午前8時30分～午後5時

在宅での療養生活について、専門の相談員が対応します。相談内容に応じて、必要な情報の提供や、医療や介護への橋渡しをします。

例えばこんな相談ができます

- 病院から退院が決まったけれど、どうしたらよいか分からない
- 自宅で家族を看取りたい