

1. 一歩踏み出す勇気があれば、在宅療養の可能性は誰にでもあります。
2. 住み慣れた自宅で過したい、過させたい、少しでもそう考えたなら、まずは専門家に相談して下さい。
3. 自宅で療養することを決めたら、訪問診療をしてくれる医師をみましょう。
4. 自宅で療養することを決めたら、介護保険の申請をしましょう。
5. ケアマネジャーはあなたの生活を支援してくれます。希望や悩みを遠慮なく伝えましょう。
6. 訪問看護師は本人、家族にとって頼りになる助っ人です。医師にとっても最も強力なパートナーです。
7. 生活を維持・向上するためのリハビリを自宅でも継続することが可能です。
8. 歯科医が訪問し、入れ歯を作ったり、虫歯の治療が自宅で出来ます。肺炎の予防に口腔ケアを受けましょう。
9. 薬剤師の訪問による、お薬に関する相談や指導を受けることが可能です。
10. 自宅で安全に暮らすためや生活の範囲を広げるために福祉用具の使用や住宅改造を考えましょう。
11. 一人での介護は大変です。協力してくれる家族・親戚、友人がいる場合は役割を分担しましょう。
12. 介護者が疲れた時、疲れる前に利用できるサービスがあります。
13. 急変時はどうするか？看取りはどうするか？あらかじめ皆で話し合っておきましょう。緊急連絡先の一覧表を作っておけば安心です。
14. 医療費や介護費用が高額になった時、認知症の症状で困った時、一人暮らしで不安な時などに受けられる制度があります。
15. 同じような悩みを持った人に相談したり、話を聞いてもらうと気持ちが楽になります。
16. 独居の方、認知症の方を地域で支えるには、周囲の見守りと理解が大切です。
17. 自宅療養に固執する必要は全くありません。自宅療養が困難になったら、皆で次の一手を考えましょう。