

在宅療養を支えるご家族のみなさまへ

家族を自宅で介護し、自宅で看取る、ということはとても大変なことです。誰もが不安になり、戸惑いながらその人に寄り添って、望むべき看取りへと歩んでいきます。ここでは、これから自宅での看取りを考える、介護家族のみなさまへお伝えしたい情報をまとめました。

イラスト

これから起こることについて、情報を集めましょう

自宅での療養生活を送るにあたり、これからどんなことが起きるのか、どう変化していくのかについて、かかりつけの医師やケアマネジャー、介護経験がある知人などに相談してみましょう。情報を集め、介護を受ける方だけでなく、ご自身も支えてくれる体制を整えましょう。

看取り方について、家族で話し合っておきましょう

「看取り」はいつか必ず訪れるものです。本人やご家族が穏やかに最期の時を迎えられるよう、日頃から本人の希望や、家族としてどのように支えることができるのか、話し合っておきましょう。

ひとりで抱え込まず、時には息抜きをしましょう

家族の介護をしていると、自分ひとりで全てを抱え込んでしまうことがあります。そんな時は誰かに相談したり、時にはショートステイなどを利用して、息抜きをしましょう。休むことも、時には必要です。

家族の心を受け止めてくれる話し相手を持ちましょう

不安なときは一人で抱え込まず、看取りの経験がある知人や、地域包括支援センター、在宅での看取りを経験している医療職・介護職の方々に相談してみましょう。不安や心配を受け止めてもらうことで、気持ちが軽くなります。