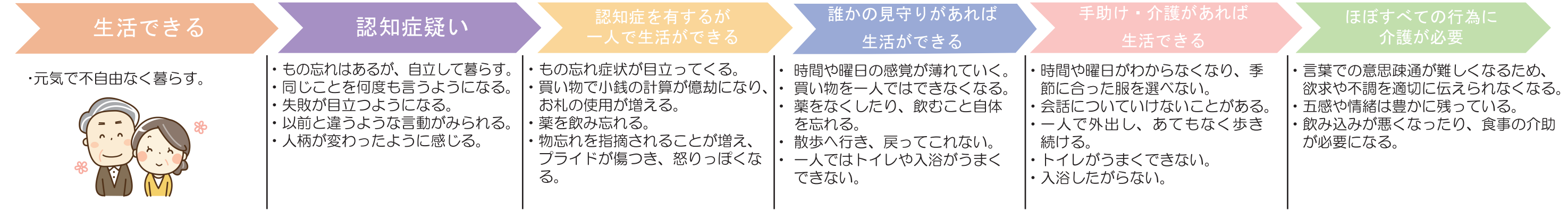


認知症ケアパス ～佐世保市版～

認知症の進行に合わせて、本人・家族・周囲が認知症を理解し、上手に対応していくことが大切です。必ずしもこの通りとは限りませんが、今後の目安として参考にしてください。



1. 自分でできること

<ul style="list-style-type: none"> 認知症について日頃から関心をもとう。 規則正しい生活を心掛け、ウォーキングなどの軽い運動も取り入れる。 生活習慣病を予防するために健診をうけ、かかりつけ医を持つ。 日頃からあなたの思いを日記や家計簿に綴ったり、家族や地域の方と話し合おう。 	<ul style="list-style-type: none"> 計画を立てて行動することで脳を鍛えよう。(献立や買い物など) 人とのつながりを大切に、軽い運動や脳トレ、趣味活動などに挑戦しよう。 「何かおかしい」と感じたら、かかりつけ医に相談をしよう。 同乗者が一度でも危ないと思ったら、運転をやめよう。 	<ul style="list-style-type: none"> メモやカレンダーを活用し、記憶を補う工夫をしよう。 困りごとが少なくても、早い時期から介護保険を申請し、専門医へ受診しよう。 おしゃべりは頭と心によい刺激になるので、デイサービス等で脳を活性化させよう。 車の運転は絶対やめよう。 	<ul style="list-style-type: none"> デイサービスなど介護保険サービスを利用しよう。 認知症の進行をゆるやかにするために、家族や周囲の人との交流を続けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族や周囲の人の手助けを受け、その時を大切に過ごそう。 	<ul style="list-style-type: none"> 周りの人が、いつもあなたのことを気にかけていると感じながら過ごそう。
--	---	---	--	---	--

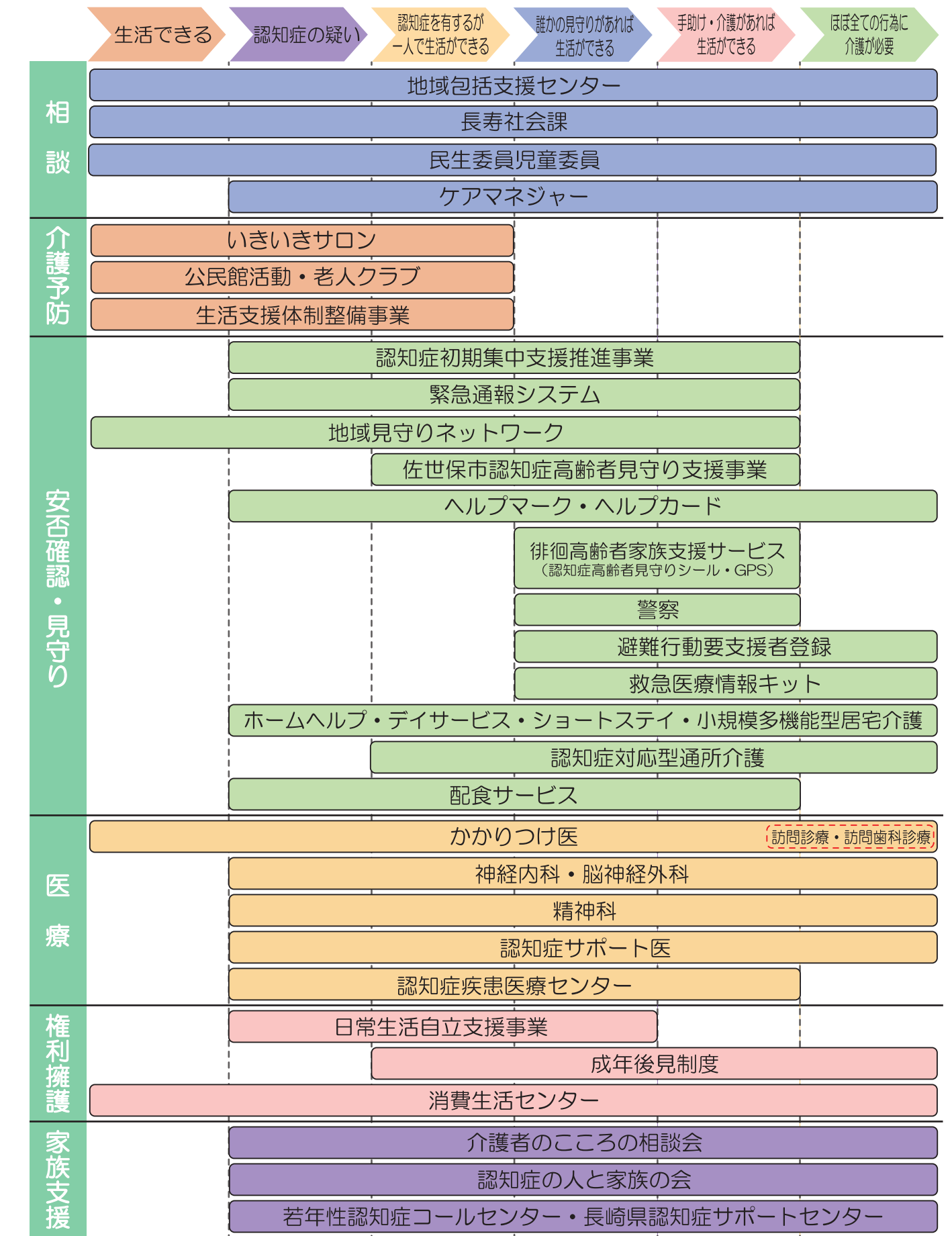
2. 家族ができること

<ul style="list-style-type: none"> 認知症に関する正しい知識を身につけておこう。 本人の思いを聞いておこう。 時には本人のかかりつけ医と話し合う機会を持っておこう。 日頃から地域や近所との交流に努めよう。 家族で将来について話し合おう。 	<ul style="list-style-type: none"> 「何かおかしい」と感じたら、本人が変化した点などをメモにして、かかりつけ医や地域包括支援センター、長寿社会課へ相談しよう。 早めの受診と治療で、少しでも進行を遅らせよう。まずは家族の理解が大切。 	<ul style="list-style-type: none"> 不安になっている本人のために、家族間で介護について話し合い、前向きに過ごせるよう、声かけの仕方や対応を学ぼう。 薬の飲み忘れがないか、確認しよう。 日頃から地域や近所の人に本人の様子を打ち明けておくとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> 混乱や不安が強くなっているため、先のことを伝えすぎないようにし、できなくなったことにさりげなく手を貸そう。 洋服や靴などに氏名と連絡先を記入しておこう。 受診していない場合は、専門医へ受診し治療を受けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険サービスを活用して休養をとり、ゆとりを持った生活を心がけよう。 今の思いを語るができる相手や機会を活用し、自分の思いを整理しよう。 本人が行方不明になった時のために本人の写真を手元に保管しておこう。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険サービスを上手に活用しよう。 笑顔で対応して心地よい環境作りを心掛けよう。 介護で腰を痛めないよう、介護のコツなど情報収集し、取り入れよう。 合併症(肺炎など)を起こしやすいことを理解しておこう。
--	--	---	---	---	---

3. 地域ができること

<ul style="list-style-type: none"> 認知症の人を理解して、支援するための必要な知識を身につけよう。(認知症サポーター養成講座の参加など) 日頃から近所の方と挨拶をしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> いつもと違うと感じたら、声をかけてみよう。 「何かおかしいな」と感じたら、家族や地域包括支援センターへ相談をしてみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 本人はまだできることが多いので、手を貸し過ぎず、温かい気持ちで見守ろう。 家族の悩みをじっくり聴いてあげよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族が疲れていないか、顔色などから配慮して声かけをしよう。 不安そうな方を見かけたら、思い切って声かけをしよう。関係機関(警察・地域包括支援センター)に連絡しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 本人や家族の姿を見かけなくなってきたら、家族のもとへ出向き、話を聴いてあげよう。 服装や履物などが季節に合わない方を見かけたら、優しく声かけをしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 長時間の介護が続く家族へ困っていることはないか、声をかけよう。 家族が自分の時間を持てるよう、協力しよう。
--	---	--	---	--	--

上手に利用しよう! 認知症の進行に合わせた各種サービスを!



* 具体的な内容は長寿社会課(24-1111)へお問い合わせください。

* 各種サービスの内容紹介は裏面のページをご参照ください。