あなたの生活に合わせた在宅サービスを考えてみましょう！

からだの負担を減らし、より快適に過ごせるよう各種サービスを上手く活用し、
あなたに合った暮らしを組み立ててみましょう。

例えば…

日中1人になる方の生活

要介護2
65 歳　女性
夫と二人暮らし

夫は会社員で多忙、子どもは遠方在住。トイレまでは伝い歩き可能だが、動いた後は疲労感や息苦しさがある。
日中１人となるため、介護保険でヘルパーを利用し、週２回ほど友人の支援も受けている。訪問診療と訪問薬局は月2回利用している。

医療保険　介護保険　その他

	月	火	水	木	金	土	日
10：00					訪問看護（入浴）		
		訪問診療					
12：00	ヘルパー		ヘルパー	訪問薬局	ヘルパー		
14：00		友　人		友　人			
16：00							
18：00							

その他　介護ベッド・付属品のレンタル

若い世代の生活

介護保険適用外
38 歳　男性
妻、子ども 5 歳、8 歳

痛みに対する治療と点滴で栄養を補いながら、痛みの変化に合わせた薬の調整や、自宅での医療処置を行うための医療保険での訪問診療と訪問看護を受けている。
仕事が続けられるよう職場と相談し合いながら、自宅でデスクワークを行っている。
高額療養費、傷病手当金など公的な制度を使っている。また妻の負担を減らすため、必要時自治体の「子育て支援」を利用している。

要介護の高齢者夫婦の生活

夫 90 歳　要介護3
妻 85 歳　要介護1 腰痛あり

夫は、ベッドサイドのポータブルトイレを利用し、ほぼベッド上の生活。妻は、腰痛があり、夫の介護が大変になっている。夫婦共に医療保険で訪問診療と訪問薬局を利用し、介護保険でヘルパーによる生活支援や看護師による体調管理を受けている。他に妻は訪問リハビリ、夫は週2回、デイサービスを利用している。

	月	火	水	木	金	土	日
8：00	ヘルパー						
10：00	ヘルパー 買物 食事作り	㊎ デイサービス	ヘルパー 掃　除	ヘルパー 買物 食事作り	㊎ デイサービス		
12：00							
14：00			訪問看護	訪問 リハビリ			
16：00	訪問診療		訪問薬局				
18：00	ヘルパー						

その他　介護ベッド、ポータブルトイレ、車いす、手すりなどをレンタル
オムツの支給

あなたとご家族の生活をイメージして考えてみましょう！

サービス内容や訪問サービスの回数などは、状況の変化に合わせて調整をします。
例えば、ベッドのマットレスだけの調整も可能です。
サービスの変更や追加は、つらい状態を我慢せずに早めに行うと良いでしょう!

普段から支援をしてくれる人

介護保険で揃えたいもの

訪問医師や看護師さんにお願いしたいこと

家族にお願いしたいこと

あなた

	月	火	水	木	金	土	日
8：00							
10：00							
12：00							
14：00							
16：00							
18：00							
20：00							

その他