

家族も健康で介護していくために

●若年性認知症の病気や介護のコツを知りましょう

大変な時こそ、病気の正しい知識や適切な介護の知識を取り入れていくことが、混乱やストレスを悪化させないといわれています。わからないことは主治医や介護従事者、家族の方に聞いてみましょう。書籍等も参考にしてください(30ページ)。

●サービスを利用していきましょう

介護は一人ではできないものです。仕事をしながら介護をしている方はなおさらです。うまく下記の「サービス利用の目安の図」を活用しサービスを利用しながら、無理をせず生活を立て直していきましょう。

●介護の不安は聞いてもらいましょう

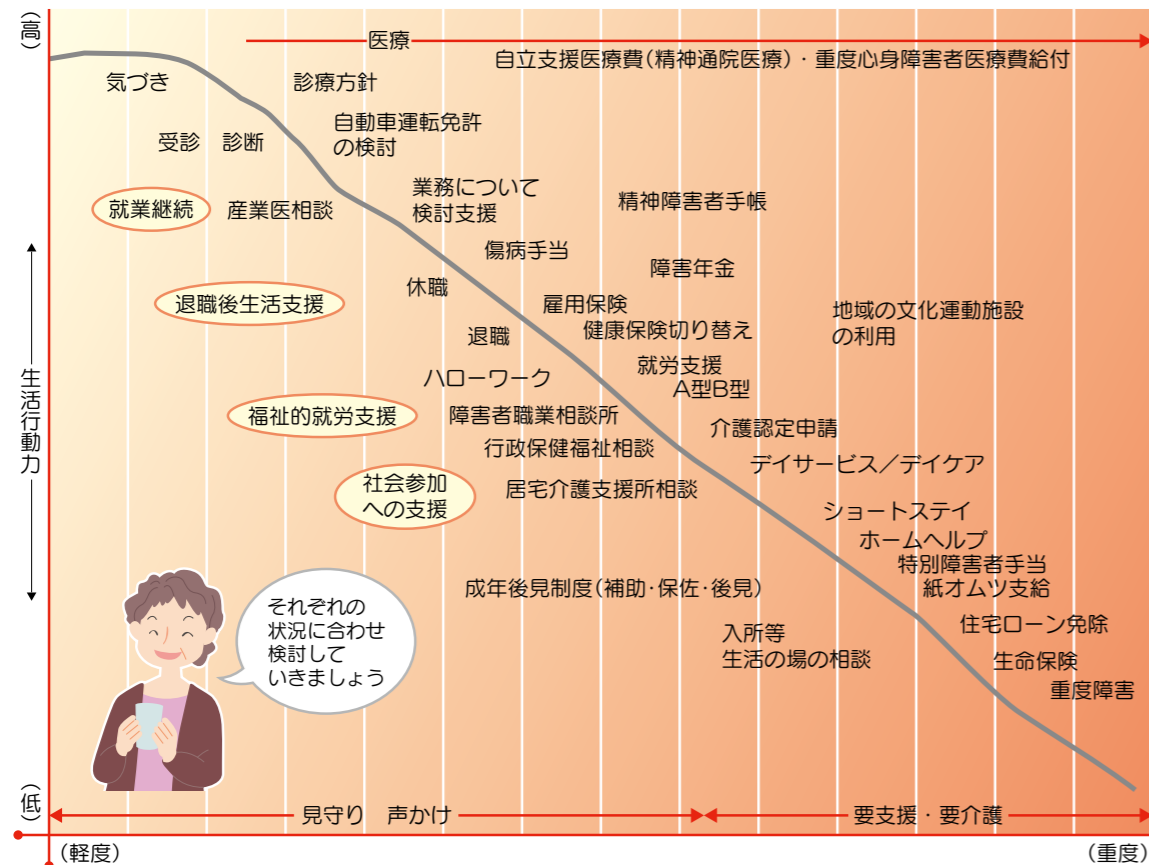
若年性認知症の人の介護はさまざまな不安を抱え、ストレスが大きいものです。大変なことは話せる方に話してみたり、相談したりして、聞いてもらえる仲間をつくっていきましょう。

●家族も休息や自分の時間をつくりましょう

家族も休息や自分の時間をつくり、ご自身を大切にしましょう。その中で、不眠や食欲不振など体調不良が長く続いた場合、早めに医療機関に相談しましょう。

若年性認知症の進行に伴う各種サービスの利用の目安

サービスは一度にすべて利用できるものではなく、本人の状態や障害等に応じた利用要件があります。この図は、現在利用可能なもの、これからの状態を予測し検討しておくことなどを考える上での目安として参考にしてみましょう。



わたしの体験

▶あれこれ悩まず、相談するのがいい

- 役所で**
 - どうしようかと悩んだ中で、相談してみようと区役所に行くときすぐ対応してくれたので、「話してみるもんだな」と思いました。今考えると、早く相談してよかったと思います。(夫・60代)
 - 最初に調子を崩したとき市役所に相談に行き、サービスの情報をもらいました。そのため割とスムーズにサービスにたどり着けました。介護で困ったときには、地域包括支援センターの人に相談しています。(夫・50代)
- 介護の場で**
 - ケアマネジャーさんが月1回ケアプランを立ててくれますので、相談にのってもらえます。ちょっと困ったときに連絡が取れるのはありがたいです。(子供・30代)
 - 私はサービスのことはよくわからないのですが、ケアマネジャーさんが使えるサービスを教えてくれたり、要望を聞いて、一緒に考えてくれます。(夫・60代)
- 病院で**
 - 医師に恵まれました。医師の助言などが力になっています。たとえば、新しい治療法を試してみたいなどの希望を百パーセント受け入れてくれました。また、「諦めてないんです」と言った私に、その医師は「私も諦めていません。ダメだと思ったらダメになるんですよ」と共感を示してくれたことがうれしかったです。(妻・60代)
 - 医師は、「他人(周り)と比べて生きちゃいけない」という趣旨のアドバイスをしてくれました。それでふっきれて、前向きにやっていく力になりました。(妻・60代)
- 家族の会で**
 - 相談や話を聞いてくれるのは、「家族の会」です。大きな病院にかかっていた当時は、「家族の会」があることも知らず、病気は診てくれるけれど生活支援はありませんでした。その後、「家族の会」の存在を知り、入会しました。これまで電話で「苦しみ」を聞いてもらってきました。(妻・60代)
 - 「家族の会」に入るまでは病気や介護のことを誰にも言えずに隠し通していましたが、「家族の会」とつながりができて、同じ境遇にいる人になら話せるようになりました。やはり打ち明けられるのは、同じ経験をしている「家族の会」の仲間。だから「家族の会」は絶対に必要です。(夫・60代)
- 職場で**
 - 夫の職場に産業医の先生がいて、診断を受けた後はその先生に定期的会っていただいたり、電話やメール等で相談に乗っていただきました。本当に力になりました。(妻・50代)

ちょっとアドバイス

- 相談をするときは、相談したいことが確実に聞けるようポイントをメモしておきましょう。
- 後で問い合わせするときのために、相談した後は対応してくれた方の所属と名前をメモしておきましょう。

