

10 介護サービスを利用すべき？

Q

自宅でみてあげたいと思う反面、24時間気にかけていることで体も心も疲れるので、周囲のサポートやヘルパーさんの助けが本当に必要だと感じました。とにかく一人では無理だと思いました。[50代]



A

在宅介護では食事・入浴・排せつなどさまざまな面でサポートが必要となり、介護を受ける方の心身の状態や介護する方の負担も変わります。ご家族だけで抱え込む必要はありません。介護サービスを利用して、介護する方の休息時間も大切にしましょう。



介護サービスについて

介護サービスは、介護を受ける方へのサービスであるとともに、介護をするご家族を支援するサービスでもあります。在宅介護の場合も、訪問看護や通所介護(デイサービス)などの各種サービスを利用することで、負担を軽減することができます。サービスを受けるか悩んでいたり、不安に感じる事があれば、地域包括支援センターに相談してみましよう(→ **3**)。また、介護を受ける方やご家族が関心のあるサービスについて調べてみるのも良いですね(→ **11 25**)。

レスパイトケア

介護に疲れた場合に、介護する方が一時的に介護から離れる時間を確保する、レスパイトケアをご存じですか？ 介護を受けている方が、短期入所(ショートステイ)や通所介護(デイサービス)などを利用することで、介護する方が休息をとることをいいます。また、休息だけでなく、介護の状況について見直す時間にもできるので、活用を検討してみましょう。

組合員からのアドバイス!

今は昔と違ってさまざまな介護サービスがありますから、絶対一人でごんばらないでください。家族や親戚より他人に任せた方がうまくいくことはたくさんあります。介護保険の範囲で目いっぱい人を頼ってください。[40代]

