

旅立ちが訪れたとき

- 呼吸が止まり、胸やあごの動きがなくなります。
- 声をかけても、反応がなくなります。
- 手足の先のほうから段々と冷たくなり、紫色に変わっていきます。
- 大切な人が呼吸をしていないと感じたら、まずは、あわてずにかかりつけ医や訪問看護師に連絡しましょう。



⇒ 連絡先の確認はお済みですか？

(事業所名)

(担当者)

(電話番号)

-
-
-

- あわてて救急車を呼ばないでください。
⇒ ご本人とご家族のおだやかなお別れの時間を大切にしましょう。
- ご家族で十分にお別れをしてください。
- かかりつけ医と訪問看護師が訪問し、かかりつけ医は死亡を確認したあと、死亡診断書をお渡しします。
- 訪問看護師・施設職員等は、体をきれいにしてお手伝いをさせていただくことができます。

ご家族の方へ

お看取りをしたあとは強いショックを受け、気持ちが落ち込み、何かをする気力も低下することがあるかもしれません。しかし、これらは人間にとって自然なことです。悲しみが和らぐには時間がかかるかもしれませんが、そんなときは、無理をせず、ゆっくり身体を休め、気分転換をすることも必要です。もし、苦しいときは、一人で抱えず誰かに話をしてみたり、相談をしてみてください。



おだやかな 在宅看取りのために

～大切な人への寄り添い方～



このパンフレットでは、大切な人を、住みなれた家や施設等で看取ると決心したご家族の方に、理解していただきたいことなどをまとめました。

「看取り」とは、大切な人の最期のときまで、そばにいて世話をしたり、看病することを言います。大切な人を住みなれた家や施設等で看取るために、旅立ちに至るまでに見られる身体の変化をあらかじめ把握し、どのように対処すればよいかを理解しておくことで安心です。看取りを通し、大切な人へこれまでの感謝の気持ちを伝えましょう。

眠っている時間が長くなります。

⇒ 体力の低下により、起きていることが難しくなります。
1日のほとんどを眠って過ごすこともあります。床ずれができやすくなるので、時々身体の向きを変えてあげましょう。
無理に起こす必要はありません。

つじつまが合わず、いつもと違う行動をとったり、興奮したりすることがあります。

⇒ 否定したりせず、そばで優しく見守ってあげましょう。
また、ベッドから転落するなど、突発的な行動をすることがあります。
心配な時は訪問看護師等に相談しましょう。

食事摂取量が段々と少なくなり、時には全く口にしないときもあります。

⇒ 食欲が低下します。
ご本人が食べたいときに好きなものを少しずつ食べさせてあげましょう。

排泄のコントロールが難しくなります。

⇒ 筋力が低下するため、失禁がみられます。時間を見ておむつを交換してあげましょう。
また、尿量が減少し、時には全く出ないこともあります。

唾液や痰がたまり、呼吸の際にゴロゴロと音がしたり、苦しそうな声もれたりします。

⇒ 水分量が少ないため、こうしたことが気になる場合があります。
痰が上がってくるときは、身体を横向きにしたり、上半身をやや上げるようにしてあげましょう。

手足が冷たくなり、白～紫色になってきます。

⇒ 血液の流れが悪くなっています。
やさしく身体をさすったり、手を握って話しかけたりしましょう。

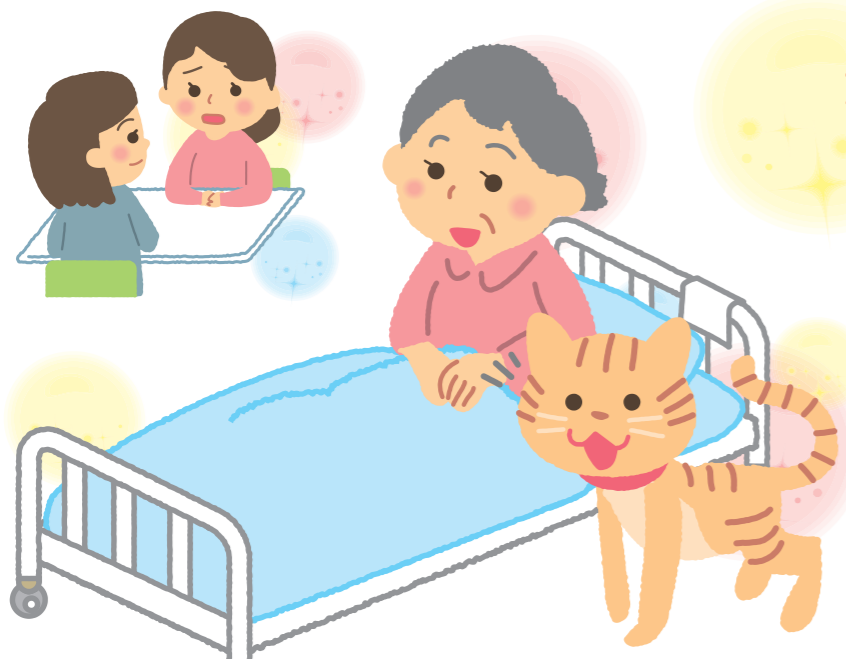
呼吸が不規則になり、時には数十秒ほど止まることもあります。

⇒ 肩やあごを動かすような呼吸は、旅立ちが近づいているサインです。
苦しそうに見えますが、本人は苦痛を感じていないと言われています。
見守ってあげましょう。

呼びかけに対し反応がなくなります。

⇒ 身体を動かすことが難しくなっても、聴力は最期まで残ります。
皆さんの呼びかけはご本人に聞こえています。感謝の言葉をかけたり、好きな音楽を流してあげましょう。

ひとりで考え込まずに、そばにいる誰かにお気持ちを話してください



旅立ちに向けてどのような準備をすればよいか分からない…

⇒ お看取り後に着る服などの準備をお願いします。
可能であれば、ご本人とお話しをしてみてもいいかもしれません。

そばで何をしたいか分からない…

⇒ 普段通りに声をかけたりしてあげましょう。
部屋の中でご家族がお話されている声が聞こえるだけでも、ご本人は安心されることが多いです。

疲れてクタクタになってしまった…

⇒ まず、あなた自身が休めるような工夫をケアマネジャー・訪問看護師等と相談しましょう。
他のご家族にも協力してもらいましょう。

色々なことを自分が決めていいのか…

⇒ 「ご本人が以前に望まれていたこと」でご存知のことをケアマネジャー・訪問看護師等に教えてください。
一緒に相談して一番良いと思われることをしていきましょう。