

その悩み「ほーかつ」に

(地域包括支援センター)

相談してみませんか？

知らず知らずのうちに介護の悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？
また、周りに悩みやストレスを抱えている高齢者や家族はいませんか？
「セルフチェックリスト」や「気づきのポイント」で確認してみましょう。



セルフチェックリスト



- 介護方法がわからない
- 仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい
- 身近に頼れる人がおらず一人で抱えている
- 何度も同じ失敗をするので叩いてしまった
- 食事や水分を極端に制限させている
- 過度なりハビリをさせてしまう
- 介護のために仕事をやめた
- 介護でイライラしている
- 何度も同じことを言うので無視している
- 大声で叱ってしまう
- 何も関りたくない
- お金がかかるので受診させていない



周りの人から見た気づきのポイント



本人に関する項目

- 急に痩せてきた
- 地域の集まりに参加しなくなった
- 表情が乏しいもしくは険しくなった
- 尿臭がする
- あざ 痣やコブができていた
- 家で過ごすことを避けて外にでていることが多い



家の周囲等や家族に関する項目

- 郵便物や新聞が溜まっている
- 雨戸を開け閉めしない、カーテンをしたまま
- ごみが捨てられていない、溜まっている
- 家族や親族で頼れる人がいないようだ
- 庭の草木が荒れている
- 本人の状況を家族が話したがない

参考:「地域包括支援センター運営マニュアル3訂」令和4年4月 一般社団法人長寿社会開発センター

チェックリスト、気づきのポイントと合わせて次ページもご覧ください

