

ケアする家族にも、十分なケアをしましょう



- 認知症のケアをするのは、圧倒されるようなストレスと疲労を伴うものです。
- 何もかも自分でやろうとすると、燃え尽きて、うつ状態になったり、虐待をしたり、はては、無理心中を図るといった結末になりかねません。
(介護者の80%は強いストレス、50%はうつ状態になる)
- できるだけ公的サービス（デイケア、デイサービス、訪問介護、訪問看護、ショート・ステイなど）を利用しましょう。
- 介護者自身の精神的・身体的健康管理をきちんとしましょう。
- 十分な休息（Respite Care）をとりましょう。
- 気分転換して、介護者が、趣味に打ち込む時間を確保しましょう。
- 定期的な運動とバランスのよい食事を心掛けましょう。
- 家族の他のメンバー、友人、地域の資源（ボランティアなど）から支援を受けるようにしましょう。
- ケア（介護）技術についての教育を受けましょう。（講演会・研修会などに参加、個別相談）
- ご本人（病人）の現在の状態を受け入れられると、気持ちは楽になります。
- ストレス解消の場を持ちましょう。

