

## (1) 支援にあたっての心構え

健康であることは、全ての人の願いであり、人々が喜びや生きがいを持って充実した日々を過ごすための大切な基盤です。

しかし、人は健康のために良いとわかっているにもかかわらず、その人なりの理由があってできないことがあります。その理由は本人が分かっている場合もありますが、本人が分かっているにもかかわらず外来という短時間で、主治医と踏み込んだ話ができる関係性を築くことはお互い難しいこともあります。

そこで、実際にご家庭にお邪魔し、じっくりと時間をかけて関係性を構築し、その上で、その人合わせた情報を発信していく必要性があります。

また、人は急に病気になるのでもありませんし、病気が分かったからと言って急に病人に変わるわけでもありません。生活を営むなかで、病を受け入れる葛藤を繰り返しながら暮らしています。

人はみな違います。大切にしてきたことや価値観も当然異なります。病を受け入れるときにはこれらが大きく影響します。病を持ちながら生活する上では、その個々に異なる大切なことや価値観がとても重要になってきます。

支援にあたっては、このことを最大限に尊重しながら「病を持ちながら生活していけるためのお手伝いをする」という姿勢を忘れないようにしましょう。

## (2) 訪問する上での留意点

以下は、本事業で実際に家庭訪問をしていただいた皆様からのワンポイントアドバイスです。

### 【訪問前】

○本人が楽しみ、生きがいを持って生活していけるよう支援します。

○本人は地域で生活する「生活者」であることを念頭に置き、疾患に関するだけでなく、これまでの生活歴や生きがい、その人らしさを踏まえた全体像の把握と共有ができるよう努めています。

○本人は、長年その習慣をよしとして生活してきました。治療のためとはいえ、現在の生活が変化することに対しては負担を感じる可能性が高いため、負担をあまり感じずに生活習慣の改善に長く継続して取り組んでいただきつつ、自己肯定感をも高めていただくために、初めはハードルを低くした目標を設定することも大切です。

## 【訪問時】

- 家に入れていただくことへの感謝の気持ちを忘れず、顔の見える信頼関係の構築を、第一に考えています。
- はじめは世間話からスタートし、その中から本人の興味・関心のあることを探ります。本人が興味や関心のあるところから支援の糸口を探ります。
- 支援にあたっては、相手に、困った時などいつでも相談できることや、専門スタッフ（医師、看護師、保健師、管理栄養士、薬剤師など）みんなでサポートさせていただくことを伝えます。
- 支援にあたっては、本人の話や考えを否定しないようにします。
- 同居家族（独居の場合でもキーパーソンとなる親族）がいる場合には、できるだけ訪問時に同席していただきます。家族として感じている心配事を吐露していただくことも大切です。
- 訪問する際には、なるべく本人だけでなく家族や料理をする人も同席してもらいます。実際に食に関する生活スペースを観察することで、多くの情報を得ることができます。
- 用いるパンフレット等の内容をより単純で分かりやすいものとします。1回で多くの内容を伝えても、理解が深まらない可能性があるため、複数ページで構成されているパンフレットであっても、その時に最も伝えたい内容のみを大きめにコピーするなどして対応しています。
- 会話の中から、病態についての理解度、診療の必要性の理解度、経済的問題、不安の有無、家庭問題など生活上の阻害要因はないか把握します。
- 糖尿病連携手帳などを活用し、関係機関が共通認識のもと支援にあたるように心がけています。
- 実生活に合わせた提案ができるよう心がけます。感染症予防についても、感染症にかかるとう脱水になりやすいため、日常からの「手洗い」「うがい」が大切であることを伝えます。
- 高齢者は改善できなくても「維持」できることも重要であると考えて対応し、データに変化がないことは、悪化していないのでよしと捉えます。
- 訪問でわかった情報・状況がなるべく具体的に医療機関と共有できるよう、写真をとって記録することもあります。
- 多職種（保健師、栄養士）で訪問することで、多角的に生活について情報収集や支援ができるようにしています。