



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ② ●
ケアプランの作成について

今回は、介護保険サービスを正しく利用して、充実したよりよい生活を送っていただくための、ケアプラン(居宅サービス計画)の作成についてご紹介します。

要介護等認定を受けた方が、在宅介護サービスの利用を希望するには、まずケアマネジャー(介護支援専門員)に相談し、ケアプランを作成してもらいます。(作成料は介護保険からでます。自己作成することもできます。)

ケアマネジャー(介護支援専門員)とは

介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成やサービス事業者との連絡・調整などを行います。

～よいケアプランを作成するには～

1 自分や家族の情報、今後の目標などをケアマネジャーにきちんと伝えましょう

- 自分の心身の状況(過去および現在の病歴、入院の有無・内容など)について。
- 現在、かかりつけ医に処方されている薬のことなど。
- 現在の生活で困っていること、不便を感じていること。
- 現在利用している介護サービスがあればその内容について。
- 家族構成および介護にかかわってくれる人など。
- 「杖を使わずに歩けるようになりたい」など、自分の心身の状態にあった目標をたてる。
…など

2 福祉用具や住宅改修を有効に活用しましょう

- シャワーチェアや腰掛便座などを活用し、立ち座りの動作を容易に行う。
- 自分で歩ける場合は、車いすの使用は避け、杖を使ったり、手すりを設置したり、下肢の筋力低下を防ぐ。
…など

3 積極的に外出するようにし、生活にメリハリを

- 通所介護や通所リハビリを利用し、外出の機会を増やす。
- 通所介護のレクリエーションなどを利用して、日常の中で楽しみや趣味を持つ。
…など

4 サービス利用の金額を確認しておきましょう

- 毎月のサービス利用額をいくらまで払えるか、確認しておく。
- 必要なサービスの優先順位を考える。
- 介護保険以外のサービス(町の福祉サービスなど)の利用も考える。
…など

自分でできる事は自分で行うという意識を持ち、自立した生活を続けるためのケアプランづくりにつとめましょう。

【お問い合わせ先】

大方総合支所 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)
佐賀総合支所 健康福祉課 保険福祉係 ☎55-3112(直通)