

ていーあんだ 「わたしのカルテ」

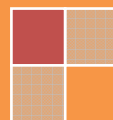
「ていーあんだ」とは沖縄の方言で「手の^{あぶら}脂」、つまり「手のぬくもり」という意味、「こころを込めた」、「愛情を注いだ」というニュアンスがあります。沖縄県では、在宅での療養にあたり、そんなぬくもりある地域医療連携を目指します。



氏名 _____

病院

年 月 日



① 救急隊員へ 救急時連絡票

※救急搬送時、病院へ電話する際下記をお伝え下さい。

ID:

氏名： _____ さん（生年月日： _____）は、

（例：救急搬送時、○病院□科△病棟で受け入れします）

_____ 病院 _____ 科 医師： _____

上記救急情報を、消防救急隊と搬送先の医療機関が緊急医療に活用することに同意します。

本人： _____ 代筆者 _____ （続柄） _____

救急情報に変更があった場合は、必ず内容と日付を書き換えて下さい

疾患名： _____ 既往歴： _____

その他特記事項（アレルギー等）： _____

も く じ

- ① 救急時連絡票
- ② わたしの大切な情報
- ③ わたしが大切にしたいこと
- ④ みんなの伝言板
- ⑤ 療養記録

クリアファイル（お薬手帳や領収証入れにご利用下さい）

- ⑥ ていーあんだ「わたしのカルテ」に係る同意書
- ⑦ くらしをサポートする専門職の役割・

専門職からの役立つ情報

- ⑧ 「くらしの医療サポートチーム」連絡先

ていーあんだ「わたしのカルテ」は、患者さん自身のものです。

いつもお手元におき、病院への通院、入院の際はお持ちください。

保険証、おくすり手帳、検査データや領収証入れなどにもご活用ください。

ていーあんだ「わたしのカルテ」 説明書

ていーあんだ「わたしのカルテ」は、緩和ケアを必要とする患者さんが、その主旨に同意したうえで安心して自宅へ退院し、多くの専門職と連携をして、質の高い暮らしを継続できるようサポートします。

ていーあんだ「わたしのカルテ」の構成

① 救急時連絡票（案）

在宅医と相談のうえ病院への救急搬送が必要と判断されたとき、救急隊員と搬送先医療機関との連絡票として活用します。

② わたしの大切な情報

③ わたしが大切にしたいこと

暮らしの中で大切にしたいこと、趣味やお好きなこと、こだわりなど、「暮らしの医療サポートチーム」へ知らせたいことがありましたらご自由にお書きください。

「暮らしの医療サポートチーム」、病院のスタッフとともに患者さんやご家族が「大切にしたいこと」を尊重しながら暮らしを支えます。

④ みんなの伝言板

患者さん、ご家族からの質問や心配なこと、困ったこと、嬉しかったこと、何でも構いません。「暮らしの医療サポートチーム」へ伝えたいことを自由にメモとしてご活用下さい。患者さんの暮らしに関して、在宅医、訪問看護師、ケアマネージャー、ホームヘルパー、医療ソーシャルワーカーなどからも、メッセージがある場合は記入します。

⑤ 療養記録

患者さんの症状等について、在宅医と訪問看護師が訪問時に書き込み、医療情報を共有します。

⑥ ていーあんだ「わたしのカルテ」に係る同意書

病院医師より、ていーあんだ「わたしのカルテ」の「目的」、「利用方法」、「期待されること」の説明を受け、同意されましたら署名し、「わたしのカルテ」に保管して下さい。

⑦ 暮らしをサポートする専門職の役割・専門職からの役立つ情報

⑧ 「暮らしの医療サポートチーム」連絡先

在宅で暮らしを支える「暮らしの医療サポートチーム」等の連絡先をご記入下さい。

***ていーあんだ「わたしのカルテ」は、いつもお手元におき、病院への通院、入院の際にお持ちください。**

在宅医と病院医師が、医療・暮らしの情報を共有するので安心です。



② わたしの大切な情報

ID 番号 (病院) (病院)

氏名 男・女 生年月日 年 月 日 年齢 歳

連絡先 住所 〒

電話番号 緊急連絡先

血液型 (A ・ A B ・ B ・ O)

趣味 職歴

アレルギー歴 (有・無)

食べ物

お薬の名前

副作用歴 (有・無)

いままでにかかったことのある病気

その他お知らせしたいこと



③ わたしが大切にしたいこと

くらしの中で大切にしたいこと、趣味やお好きなこと、こだわりなど、「くらしの医療サポートチーム」へ知らせたいことがありましたらご自由にお書きください。

「くらしの医療サポートチーム」、病院のスタッフともに患者さん、ご家族の「大切にしたいこと」を尊重しながらくらしを支えます。

以下のようなこともご相談していただくことで、今後の過ごし方を考えていく際にとっても参考になります。

お考えが変わったら二重線で消して何度でもお書き換え下さい

◎ 病状について、どのように知りたいですか。

- 具体的にはっきり知りたい
- よくない情報はあまり知りたくない
- 知りたくない
- その他()

◎ 家で過ごす中で、もし病状が悪化した場合、どこで過ごすことを希望されますか。

- 自宅
- 病院
- 緩和ケア病棟（ホスピス）
- 今はわからない
- その他()

◎ 万が一、心肺停止が起こった場合、心臓マッサージや人工呼吸器を付けることを希望しますか。

- 希望する
- 希望しない
- 今はわからない
- その他()

④ みんなの伝言板



患者さん、ご家族からの質問や心配なこと、困ったこと、嬉しかったこと、何でも構いません。
「くらしの医療サポートチーム」へ伝えたいことを自由にご記入下さい。

在宅医・訪問看護師・ヘルパー・ケアマネージャー・訪問薬剤師など関係者も記入します。

月／日

サイン

⑥ ていーあんだ「わたしのカルテ」に係る

説明書・同意書

年 月 日

説明者（医師） 病院 科

ていーあんだ「わたしのカルテ」について、下表の通り説明いたしました。

<p>1. 目的</p>	<p>当院では、ていーあんだ「わたしのカルテ」の内容を患者さん・ご家族に納得していただいたうえで、在宅医と病院医師が同じ治療方針にもとづき、安全で質の高い在宅療養を提供できる体制を構築します。患者さんを中心に、医師・看護師・薬剤師・ケアマネージャー、ホームヘルパーなど関わるすべての専門職が、治療方針や看護ケアを共有しながら、医療チームで診療にあたります。</p>
<p>2. 利用方法</p>	<p>在宅医・訪問看護師・薬剤師・ケアマネージャー・ホームヘルパーなどがご自宅へ伺い症状を確認し、ていーあんだ「わたしのカルテ」に診療内容、看護ケアや取り組みの内容等を記入します。また、患者さんやご家族から医療チームへの伝言や質問事項等を記載して頂きます。 患者さんの自宅での療養に関わるすべての方が活用します。</p>
<p>3. 期待されること</p>	<p>ていーあんだ「わたしのカルテ」を用いると、それぞれの専門職が活用するため、症状の変化や、患者さん・ご家族の状況をいち早く把握することができ、きめ細かい対応が期待できます。</p>

ご心配やご不明な点があれば、いつでもご相談下さい。

尚、利用をお断りされても、また利用途中で中止を希望されても、診療において何ら不利益になることはありませんので、ご遠慮なくお申し出下さい。

わたしは、上記の旨説明を理解し、ていーあんだ「わたしのカルテ」の利用について同意します。

年 月 日

患者氏名

家族等氏名

(続柄)



ていんさぐぬ花や

ちみさち す
爪先に染みてい



うや ゆ ぐとう
親の諭し言や

ちむ
肝に染みり

お好きなうたを・・・



かなさんどー

忘んなよーや 忘んなよ
我ね思とんどーかなさんどー

他所見恥じかさ云語れ小 久葉ぬ
下や待ち所
汝が言ちやる云言葉や 今ん残と
さぬくぬくとう
忘んなよーや 忘んなよ
我ね思とんどーかなさんどー

親兄弟にん打ち明きてい 夫妻に
なゆる約束小
汝とう我んとうぬ語れー小 変わ
んなよーやー何時迄ん
忘んなよーや 忘んなよ
我ね思とんどーかなさんどー

えんどうの花

えんどうの花の 咲く頃は
幼い時を 思い出す
家の軒場に 巣をくって
暮れ方 かえった あのつばめ

えんどうの花の 咲く頃は
冷たい風が 吹きました
妹おぶって 暮れ方に
苺を取りに 行った山

今朝は冷たい 風が吹き
つばめが一羽 飛んでいる
えんどうの畑は 寒けれど
わたしゃ一人で 帰りましょう



⑦ くらしをサポートする専門職の役割



□ 在宅医の役割

- 1) 定期的な訪問診療における症状の確認
- 2) 症状に合わせたお薬の処方
- 3) 体調不良時の必要に応じた往診（24 時間対応）

などを他専門職と連携しながら、くらしにおける医療面を担います。

□ 病院医師の役割

常に在宅医と連携し、医療情報の共有を行います。入院が必要と判断された場合には、受入を手配し、症状等のコントロールを行います。

□ 訪問看護師の役割

在宅医と協働し、療養における医療面および看護面全般を担います。点滴・胃瘻・人工肛門の管理、吸痰、褥瘡の処置、入浴や清拭による清潔保持など幅広い看護ケアを行います。

在宅医と常に連絡を取り、症状のコントロールとくらしの安定を図ります。

□ 訪問歯科医の役割

在宅医と連携し、歯科治療・口腔ケアを行います。

□ ケアマネージャー（介護支援専門員）の役割

くらしにおいて必要な介護保険サービスについて、その心身の症状に応じ、適切なサービスを利用できるよう内容の調整を行います。また、状況の変化に合わせて、介護度の変更やサービス内容の変更の手続き等をサポートします。

□ ホームヘルパー（訪問介護員）の役割

生活上のお世話を重点を置いたサービスを行います。主に食事等の家事援助や入浴等の身体介助など日常活動の介助を行います。

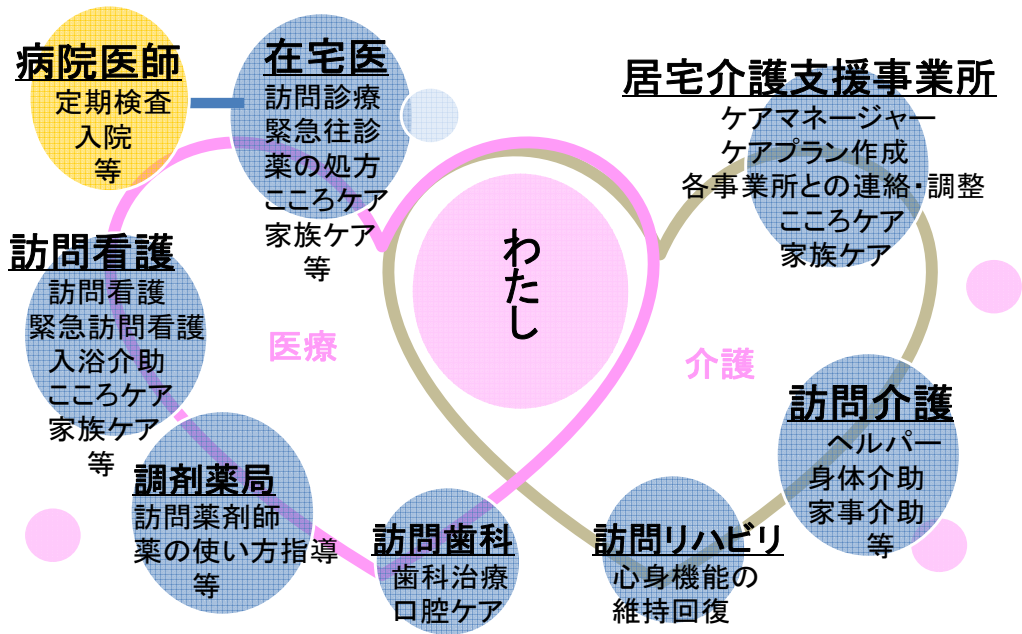
□ 調剤薬局の役割

調剤薬局は薬の供給と管理を行います。痛みのコントロールをはじめ、症状を安定させるためのお薬を在宅医と相談のうえ用意します。また、患者さんやご家族に薬物療法のアドバイスや指導を行います。

□ 医療ソーシャルワーカーの役割

社会福祉の立場から患者さんやご家族の抱える心理・社会面の問題の解決・調整をサポートします。例えば、療養に関わる医療費や生活費の負担軽減のための公的制度の紹介、その他の制度の活用についてアドバイス等を行います。

くらしをサポートする専門職連携のイメージ



こころ からだ

緩和ケア・・・心と身体の症状を整える医療

がんになると不安な気持ちや身体の様々な症状に悩むことがあります。だるさや漠然とした不安、食欲がない、無気力・・・このような心と身体のつらい症状を緩和する医療を「緩和ケア」といいます。

「緩和ケア」には、「身体の不快感の調整」、「心のケア」、「医療費や公的支援の相談」などのサービスがあります。不安に思うことを相談したり、お薬で症状を和らげることで安心して療養することができます。

医師や看護師をはじめとした専門のチーム（薬剤師、栄養士、医療ソーシャルワーカー等）が患者さんをサポートします。

「緩和ケア」は、通院でも入院でも自宅でもどこでも受けられます。

在宅緩和ケアとは

「緩和ケア」の医療の多くは、住み慣れた自宅でも同じように行うことができます。

多くの患者さんにとって、自宅は安心してリラックスすることができる療養環境です。飲み薬による治療ばかりでなく、点滴などの処置が必要な場合も自宅で継続して行えます。

自宅での療養について専門的な知識をもった在宅医や訪問看護師、薬剤師、ケアマネージャーやホームヘルパー、医療ソーシャルワーカーなどが協力し、患者さんの生活ペースを守りながら「緩和ケア」を提供します。

自宅での「緩和ケア」を選択したからといって、病院とのつながりが完全になくなるわけではありません。在宅医を通じて病院医師や看護師、医療ソーシャルワーカーとの連携を継続し、必要に応じて治療やアドバイスを受けることができます。



病気と上手につきあう3箇条

1) 信頼できる人と病気のことを話し合える関係を築きましょう。

家族、主治医、また看護師を含む他の医療従事者と自分の病気について語り、相談をしてください。身体や心のつらい症状を上手に和らげる人の特徴とされています。

2) 適度に身体を動かすことを楽しみながら続けましょう。

病気や治療の副作用で体のだるさがあると思います。身体を動かすことは、この体のだるさを取る最も効果的な方法とされています。また気晴らしになることから、心のケアにもなります。体調に合わせて無理しない程度で行ってください。

3) 1日の中でリラックスした時間と場所を作りましょう。

痛みや不安が続くと、体が常に緊張した状態になります。その状態が続くと、痛みを敏感に感じたり、不安が強くなるという悪循環になります。その悪循環を断ち切るためにも、1日の中で意識して、音楽やアロマ、映画などの娯楽を楽しむ時間を作り、体の緊張をほぐし、リラックスさせてください。

がん専門看護師

食事について

お食事は「体の栄養」、そして「心の栄養」です。

栄養面・消化面に配慮しつつ、「おいしく楽しく食べる」ことが大切です。

ご自宅では、食べたいものを食べたい時に食べられます。

食事がストレスにならないように、副作用のあるときは「体によいことや栄養ばかりを考え無理をしないこと」「少しでも食べられる工夫と、神経質にならないこと」が大切です。

お好みの材料や料理、必要に応じて補助食品を追加して楽しみながら栄養を整えましょう。

特に治療に伴う食欲不振・栄養不足については遠慮せずにご質問下さい。

楽しく食べる 8カ条	例えば・・・
1. 食べたいものを選びましょう。	アイスクリーム・麺類
2. 食べたいときに食べましょう。	夜遅くてもOK
3. 「量より質」と考えましょう。	ヨーグルト・ナッツ類
4. 市販のものを活用しましょう。	カップ麺・カロリーメイト
5. 作る手抜きは体力温存だと考えましょう。	コンビニおでん
6.辛い時期は一時期だと考えましょう。	無理をせずに体調を受け入れて
7. 「これだけ食べた」と、良かったことを探しましょう。	少し食べたれたら◎
8. 日頃の口腔ケアで食べる準備をしましょう。	きれいな口で楽しめるように

管理栄養士



リハビリについて

体調管理の基本は規則正しい生活です。バランスの取れた食事、適度な運動、感染予防、ストレス発散など、日常的な心がけで体調の維持や回復を図ることができます。

適度な運動は、体力の維持・回復を助けます。なお、運動やリハビリを始める前には、一度在宅医や訪問看護師とご相談してから取り組んで下さい。

また、理学療法士、作業療法士等、専門家のアドバイスを受けるのも良いでしょう。

1. ベッド回りの環境を整える

手すり、座面の高さを調整し、起き上がりやすいようにする

2. 福祉用具（補助具）を利用する

つえ、歩行器、車いす、補装具などを使って、自分で動けるようにする

3. 起き上がったとき、座ったときの姿勢を工夫する

息苦しさや、痛み・シビレ、むくみがでにくい、安楽な姿勢をとる

4. 定期的に、適度な運動をする

簡単なストレッチや柔軟体操、腹式呼吸や深呼吸も有効です

体調の悪いときは無理をしない、逆に体調の良いときこそ過信しないように行う

理学療法士

がん相談支援センターについて

がんの治療や療養生活全般の相談窓口として、県内6カ所の病院に「がん相談支援センター」が設置されています。ご相談は、看護師や医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）がお受けします。

これからの療養のことを
思うと不安です・・・

医療費や生活費の
ことが心配です。

先生には直接聞きにくいこと
があるのですが・・・

このような様々な悩みに耳を傾け、患者さん、ご家族とよりよい方法を一緒に考えます。

患者さんが下記の病院に通院していなくても、どなたでもご利用することができます。相談は無料です。なお、相談内容が、ご本人の了解なしに担当医はじめ他の方に伝わることはありません。安心してご相談下さい。

沖縄県内のがん相談支援センター連絡先


琉球大学病院（医療福祉支援センター：シエント）	098-895-1359
県立中部病院（医療相談支援センター）	098-973-4111
那覇市立病院（がん相談支援センター）	098-884-5111
北部地区医師会病院（がん相談支援センター）	0980-54-1111
県立宮古病院（地域連携・なんでも相談室）	0980-72-1352
県立八重山病院（地域連携室）	0980-83-2525

医療ソーシャルワーカー



がん患者と家族のサロン

患者サロンのご案内



患者や家族が、心の悩みや不安・体験・生活上の工夫などを語り合うことのできるサロンを始めます。

同じ病気を抱える患者・家族同士で心の内を話すことで、沈みがちな気持ちも少し晴れるかもしれません。

病気に関する勉強会や楽しいイベントも企画しています。

お茶でも飲みながら、いろいろお話しませんか？

- 日時 : 毎月第3水曜日14:00から15:30まで
- 場所 : 那覇市北保健センター（那覇市立病院敷地内）
- 参加にあたってのお約束：
 - ① 個人の気持ちや意見を尊重しましょう
 - ② お互いのプライバシーや個人の情報を護りましょう
 - ③ 活動場所等のルールを守りましょう
 - ④ 特定の治療方法の普及を目的としません
 - ⑤ 物品販売や政治活動及び布教活動はしません

お問い合わせ先：那覇市立病院
がん相談支援センター
884-5111（内線127）

⑧ 「くらしの医療サポートチーム」 連絡先



記載日：平成 年 月 日

氏名：		生年月日：	年	月	日	血液型：	
➤ 在宅医		クリニック名：	医師：				
➤ 訪問看護		ステーション名：	担当：				
➤ ヘルパー		ステーション名：	担当：				
➤ ケアマネージャー		居宅介護支援事業者名：	担当：				
➤ 調剤薬局		薬局名：	担当：				
➤ 訪問歯科医		クリニック名：	医師：				
➤ 病 院		(平日) 地域医療連携室： (夜間休日) 急病センター：	病院名：	医師：			医療ソーシャルワーカー：
➤ 家族連絡先		①	②				
➤ 病状説明をして欲しい人		名前	(本人との関係)				
<p>We are supprt team for your life with a lot of love...</p>							