

もっと

知っちょいて

ノート



高知市在宅医療介護支援センター

もっと

「知っちょいてノート」とは

もし、あなたがなんらかの理由で
自分の思いや考えを伝えられなくなったときに

あなたが、どう考えて、なにを望んで
なにを大切にしたいかがか。

これからのあなたの身体にかかわる
医療と介護についての思いや考えとかを
あなたの家族や大切な人に
『もっと 知っちょいて』
もらうためのノートやきね。

家族や大切な人と一緒にいろいろ話し合いながら
このノートに書いていってもらいたいがやき。

まずは書けるところから書いてみてや。

* * * * *

check!

「もっと知っちょいてノート」を書くのにおすすめの人

- * 医療や介護の医療依存度が高い人、もしくは今後その可能性がある人
- * 自分のことをより詳しく書いておきたい人



※ 重要な個人情報が含まれますので大切に保管してください
※ この「もっと知っちょいてノート～個人情報・資産編～」は法的根拠
および法的効力はありません。法律の相談は専門家へお願いします



目次



「知っちょいてノート」とは？

＊ 記入日・更新日の記録

◆ 第1章:「わたしの知っちょいてもらいたいこと」

- ＊ わたしのこと…………… 1
- ＊ 保険証情報、アレルギー情報…………… 2
- ＊ わたしの好みや趣味、やりたいこと…………… 3
- ＊ わたしの家系図…………… 4
- ＊ 緊急時連絡先、家族や大切な人の連絡先…………… 5
- ＊ わたしが人生で大切に思っていること…………… 7
- ＊ ペットのこと…………… 8
- ◇ メモ…………… 9
- ◇ 家族や友人、大切な人からのメッセージ…………… 10

◆ 第2章:「わたしの身体のこと、これからのこと」

- ＊ かかりつけ医を持ちましょう…………… 11
- ＊ かかりつけ医とおくすり手帳、既往歴…………… 12
- ＊ 現在利用しているサービス…………… 13
- ＊ 認知症や寝たきりになったとき、代理決定者…………… 14
- ＊ 食事がとれなくなるとき…………… 15
- ＊ 回復の見込みがないとき、痛みのこと…………… 17
- ＊ 延命処置でしてほしくないこと…………… 18
- ＊ 最期のとき…………… 19
- ＊ 救急車を呼ぶか迷ったとき…………… 20
- ◇ メモ…………… 21
- ◇ 家族や友人、大切な人からのメッセージ…………… 22

◆ 第3章:「 葬儀やお墓 」

* 葬儀のこと……………	23
* お墓のこと……………	24
◇ メモ……………	25

◆ 第4章:「 在宅医療に関わる情報 」

* 在宅医療に関わる医療機関一覧……………	26
* 緩和ケア病棟のある病院……………	26
* 高知市内訪問看護ステーション一覧……………	29

◆ 第5章:「 その他 参考資料 」

* 成年後見制度について……………	32
* 地域包括支援センター一覧……………	36
* 問い合わせや相談先一覧……………	38
* その他相談先一覧……………	39
* 各種届出先一覧……………	40
◇ メッセージ……………	41
◇ お気に入りの写真……………	42

＊ 記入日・更新日の記録 ＊

初 回 記 入 日	令和 年 月 日 (歳)
一 緒 に 話 し 合 っ た 人 の 名 前	
間 柄	

更 新 日	令和 年 月 日 (歳)
一 緒 に 話 し 合 っ た 人 の 名 前	
間 柄	

更 新 日	令和 年 月 日 (歳)
一 緒 に 話 し 合 っ た 人 の 名 前	
間 柄	

＊ 思いや考えが変わったら、何べんでも書き直してもかまんきね。
うんと考えて、家族や大切な人といっぱい話し合うてよ。
思いや考えが変わったところはペンの色を変えて書き直したり
二重線を引いて新しい内容と更新した日付を書いちょいてね。

