

認知症のこと一人で悩まずに

認知症になると「恥ずかしい」「人に知られたくない」と思うかもしれません。

しかし、認知症になっても周囲の人にあたたかく見守られ、自分らしくいきいきと暮らしている人もいます。そういった人の多くは、認知症のことを前向きに考えて、周囲の協力を得て認知症と上手く付き合いながら生活を送られています。

あなたやあなたの大切な人が、認知症やもの忘れにより「これから先どうなっていくのだろう」と不安になった時は、ぜひこの「唐津市認知症ケアパス」を読み直してみてください。

認知症と上手く付き合うための3か条

第1条 認知症のことを正しく知りましょう

それぞれ抱える問題がありますが、認知症に共通する症状や対応方法を知ること、生活をより良くするヒントになることがあります。

あなたや身近な人が認知症になったときに、どうしたらよいかの心構えにもなります。

第2条 できるだけ早く、適切な機関に相談を行いましょう

認知症は予防に努めていても、誰もがなり得る病気です。

早期に発見し適切な機関に相談することが、生活を豊かにするだけでなく、家族の負担を減らすことにつながります。気になる症状があればまずは相談しましょう。

第3条 自分だけで抱え込まずに地域や公的なサポートを受けましょう

これまでの関係が途切れることなく、認知症になっても地域とつながって暮らしていくことができます。

そのためには、自宅にこもらずに、まず一歩、地域に踏み出す勇気が必要です。地域には認知症の人をあたたかく迎え入れてくれる場所があります。住み慣れた地域とつながって、自分の居場所を見つけていきましょう。

相談窓口 唐津市地域包括支援センター 電話 (0955)72-9191