

	やっておくこと	具体的な確認
☐	1. 退院日と帰宅方法を決める	退院予定日・時間、誰が迎えに行くか、車や介護タクシーなど帰宅手段を確認する。
☐	2. 今の身体の状態を確認する	入院前から変わったこと、歩行・排泄・食事・入浴・更衣、見守りの必要性を確認する。
☐	3. 介護保険の申請・認定状況を確認する	未申請、認定待ち、担当ケアマネジャーがいない場合は、病院の相談員などに早めに相談する。
☐	4. 家の環境と福祉用具を整える	介護ベッド、車いす、手すり、歩行器、ポータブルトイレなど、退院日までに必要なものを確認する。
☐	5. 退院後に関わる人と最初の予定を確認する	訪問診療、訪問看護、薬局、ケアマネジャーなど、誰がいつ来るのか、次回外来受診の日程がいつかを確認する。
☐	6. 薬と家で続ける医療・ケアを確認する	退院薬、頓服薬、家に残っている薬の扱いを確認する。 注射・吸引・褥瘡処置などの医療行為が必要な場合は、誰が行うか確認する。
☐	7. 食事の準備方法を確認する	食形態、飲み込み、食事制限、具体的な市販品や介護食の入手方法を確認する。
☐	8. 困った時の連絡先をまとめる	病院、訪問診療、訪問看護などの連絡先と、昼夜・休日にまず誰へ連絡するかを家族で共有する。