

最後まで自分らしく豊かな人生をおくるために ～アドバンスケアプランニング(ACP)ってご存知ですか～

* アドバンスケアプランニングとは

“もしも”の場合・・・自分が大きな事故や病気などで意識が戻らなくなり、自分の意志で何かを決定できなくなった場合に備えて、前もって延命治療やその他の受たい医療・介護、受たくない医療・介護などについて医療・介護などの専門的な知識を持つスタッフと、ご家族や友人、近親者など周りを支えてくれる人達と話し合いを繰り返していくことです。



誰でも人生の最終段階が訪れて、さいごを迎えます。その時どこでどのように過ごしたいですか？まずは自分で考えることが大切です。そして周りの支えてくれる人達と話し合っ、自分の思いや考えを知ってもらうことが大切です。

1 なぜ 考えなければならないの？

★自分の思いや考えが伝えられなくなることが
思わぬ事故や病気にかかって急に訪れたりします。
認知症の進行によって段々と訪れたりします。



★自分の思いや考えを伝えられなくなる時が
いつ訪れるかを予測することはできないためです。

2 何を 考えればいいのか？

自分の思いや考えが伝えられなくなった時に

① どんな治療をどこまで受たいですか？

例えば

- ・心停止になった時、心臓マッサージは？
- ・食べられなくなった時、経管栄養は（胃ろう）？
- ・人工呼吸器の利用は？



② どこで誰と最後を過ごしたいですか？

- ・長年過ごしてきた家で大切な思い出と
- ・住み慣れた施設でなじみのスタッフと
- ・治療した病院のスタッフと



③ あなたの代理決定者は誰ですか？

- ・自分の思いや考えを代弁してくれる人をあらかじめ決めておくのも大切なことです。

3 いつ 考えればいいのか？

自分の思いや考えが伝えられなくなる時がいつ訪れるか分かりません。だからこそ**元気な時に話しておくこと**が必要です。今がそのタイミングではないでしょうか。

例えば

- ・お盆やお正月など家族が顔を合わせるときに
 - ・自分の誕生日に
 - ・仕事を退職・引退した時に
 - ・退院した時に
 - ・介護が必要になった時に
- など



4 どのように 話し合えばいいのか？

- ・自分の思いや考えを**家族や医療・介護関係者と**話しておくことで、「いざ」という時でも安心して対応ができます。

- ・一度決めたら終わりではありません。

思いや考えは揺れ動くので**何度でも繰り返し、話し合うこと**が必要です。

- ・話し合ったことを何かに書いておくと分かりやすいでしょう。

