

2. もしも病気や障害などで自分で歩けなくなり介助が必要になった時は、どこで、どのようにすごしたいですか？

どこで？

- 病院
- 施設
- 自宅
- その他 ()
- わからない

どのように？

- 家族に協力してもらいたい
- 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
- とにかく長生きしたい
- 家族に迷惑をかけたくない
- その他 ()

3. もしも、病状が進み、最期の時が近くなった時に過ごしたい場所はどこですか？

- 病院
- 施設
- 自宅
- その他
- わからない

Q あなたの代わりの判断は、誰にしてほしいですか？

もしも、病状や認知症により、あなた自身が判断したり希望を伝えることができなくなった時、あなたの代わりの判断は、誰にしてほしいですか？

- 配偶者
- 子ども
- 親戚
- 友人等
- 代理人
- その他

★ シートが完成したら、もしものときに自分の代わりに医療・ケアチームと話し合ってくれる大切な人が分かる場所に保管しておきましょう。

★ 一度完成しても考えは変わるものですから、その後も定期的に再考し話し合っ更新していくとよいでしょう。

★ 再考する時期について、例えば、年末年始、お盆、誕生日などのように決めておくと忘れにくいでしょう。



自分らしく穏やかに生きるために

『人生会議』

～“わたし”と“わたしの大切な人”のために～

もしもの時のために、自分が受けたい医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを、『人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)』と呼びます。

“わたし”と“わたしの大切な人”のために、最期の時間まで、自分らしく穏やかに生きるための、わたしのこころづもりを考えてみませんか。



益田市在宅医療介護連携支援センター

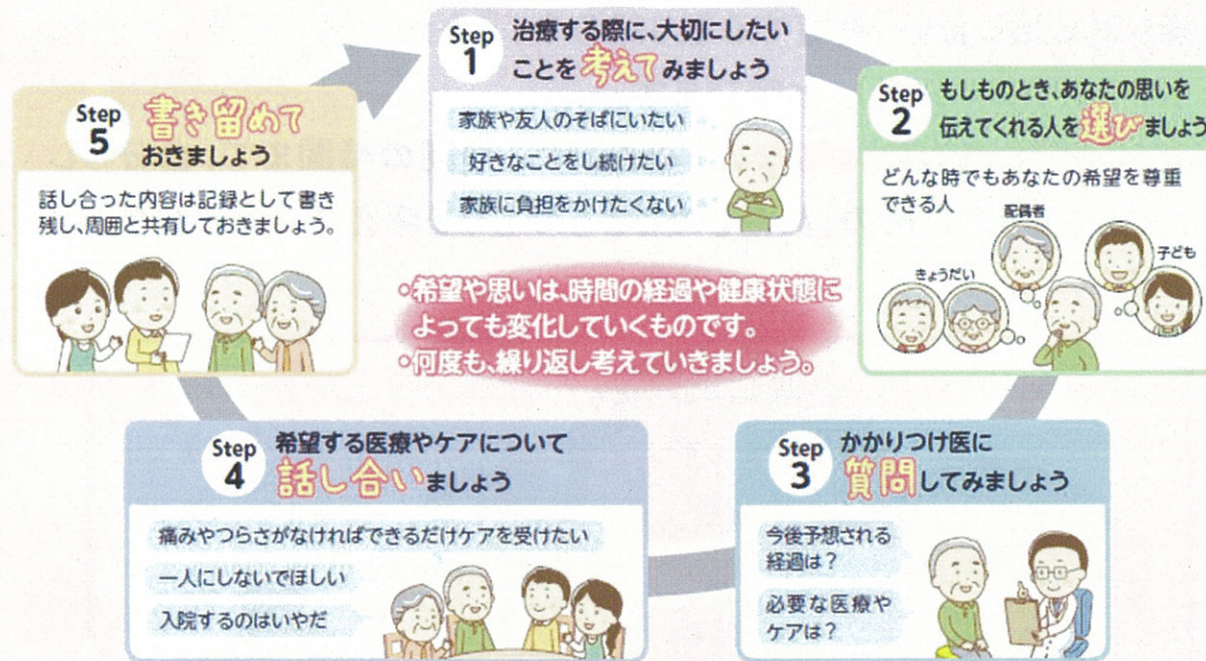
11月30日(いい看取り・看取られ)は「人生会議の日」

厚生労働省は、毎年11月30日を「人生会議の日」と決めました。「いい看取り・看取られ」の意味が込められており、ACPを身近に感じてもらい、周囲との話し合いを促しています。

ACPは以下の5ステップで進めるとよいでしょう。

- ステップ 1: 考えてみましょう
- ステップ 2: 信頼できる人が誰かを考えてみましょう
- ステップ 3: 主治医に質問してみましょう
- ステップ 4: 話し合いましょう
- ステップ 5: 書き留め、伝えましょう

おはなししてみよう



出典：大阪府

『人生会議』はいつからはじめたらよいでしょうか？

- 🌸 今から始めましょう！元気な方でも、予期しない出来事や突然の病気で自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、自分が受ける医療に対する希望や想いを、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。
- 🌸 今、医療や介護を受けておられる方は、あなたの思いや希望に添った最適の選択ができるように、かかりつけ医をはじめとした医療者や介護に携わる人とともに相談しながら考えてみましょう。
- 🌸 自分の希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によっても変わる可能性があります。その都度、何度も書き直すことができます。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) シート

年 月 日 お名前

病気や介護が必要になった時、これからどのように暮らしたいか、治療やケアについて考え、書いてみましょう。

あなたの目標・希望・想いについて気持ちを整理してみましょう。

Q あなたにとって大切なことは、何ですか？

- あなたの人生で大切にしたいことは何ですか？
これから先、どのように暮らしていきたいですか？
- 楽しみがあること
 - 身の回りのことが自分でできること
 - 先々に起こることを詳しく知ること
 - 一日でも長く生きること
 - 家族や大切な人との時間を大切にすること



Q あなたが受ける治療やケアの希望は何ですか？

あなたが病気や大きなけがをした時に、受けるかもしれない治療やケアについて、どう考えますか？

1. もしも病気や大きなけがをしたら？

- 一日でも長く生きられるよう治療を受け続けたい
- 期間を決めて治療を受けて、それから考えたい
- とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい
- 死期が早まっても、痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるよう、必要最低限の治療を受けたい
- 延命は考えず、穏やかに過ごしたい