

誰でも命に関わる大きな病やケガをする可能性があります



「もしものとき」について話し合う



ACPって何!?

ACPは「アドバンス・ケア・プランニング」の略称です。もしものときに備えて、ご自身の大切にしていること、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたりご自身の信頼する方々や医療・ケアチームと話し合い、共有する取り組みを指します。

※取り組みは、個人の主体的な行いによって考え進めるものです。

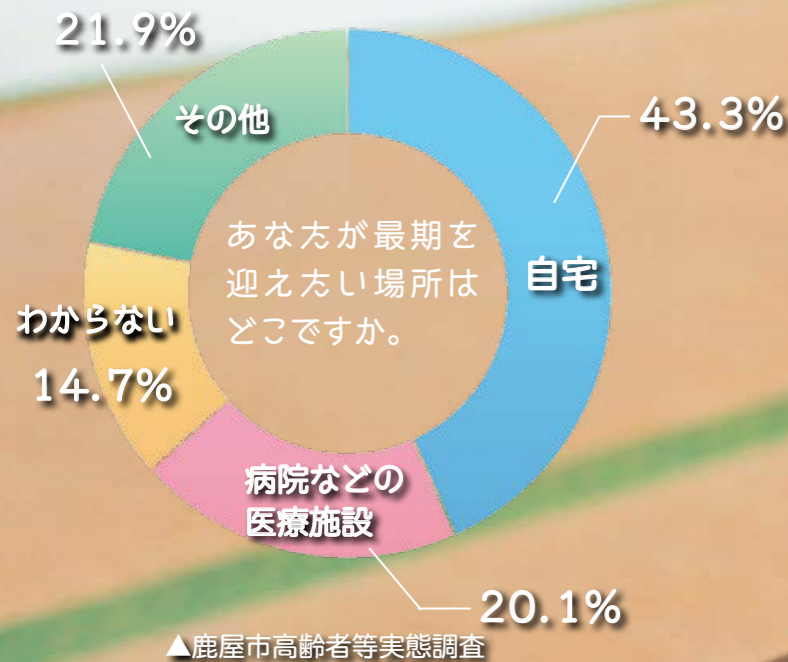
国は、11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。あなたの気持ちや考えを伝える「人生会議」を始めてみませんか。

問 市高齢福祉課 Tel.0994-31-1116

約4割の高齢者が最期は自宅で看取られたい

自分や家族が人生の最終段階をどのように暮らしたいか考えたり、話し合ったりしたことはありますか。高齢者に最期を迎えたい場所を尋ねたアンケートでは、約4割の人が「自宅を希望する」という回答結果でした。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が受ける医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりする

ることができなくなるといわれています。もしものときに備えて自分の思いや願い、医療や介護が必要になった場合にどうしたいか大切な人と話し合っておき、あなたの考えを伝えてみませんか。人生の最期にどう在りたいかを考えることは、「今をどう生きるか」につながります。



普段からの「家族だんらん」が大切

ACPを始めることは、自分の意識が無くなったときどうして欲しいのかを決めることにつながります。だから元気でしっかりといるうちに考えてほしいと思います。人生会議は「家族だんらん」が基本です。何気ない会話の中で自然にACPの話が出てくるのが望ましいと考えます。また、普段の会話からどういう考えをもっているかお互いに確認することが大切です。日頃から家族間でそういう話ができる関係を作ろうに心掛けてほしいですね。構える必要はないので、あまりかしこまらずに気軽に考えていきましょう。



人生会議の進め方

- 1 大切にしていることを考えてみましょう
- 2 もしものとき、自分の想いを代弁できる人を探しましょう
- 3 主治医に相談してみましょう
- 4 希望する医療やケアについて話し合いましょう
- 5 文章に残して周りの人に伝えましょう

※心身の状態に応じて意思は変化することがあるため何度でも繰り返し話し合いましょう。

ACPに関して、医療・介護の各機関では入院・入所から退院・退所まであらゆる場面で相談することができま。闘病・療養中は思わぬところで困りごとが出てくるので、気楽に話せる信頼関係を築いていきたいですね。

鹿屋市医師会
小倉 修 会長

自分の思いを大切な人と共有できる「鹿屋市わたしのこれからノート」

自分の考えや想いを整理するために、わたしのこれからノート(エンディングノート)を使って書いてみるのも人生会議の第一歩です。

●例えばこんなことを書いてみよう

- ・自分のこと
- ・医療や介護のこと
- ・財産のこと
- ・親戚や友人のこと

いざというときのために書いています

井元 睦子さん(下祇川町)

数年前にエンディングノートセミナーで大学の先生の話聞き、自分のことを見直してみようと思い始めました。自分のことが書かれた「エンディングノート」を周りの人に見てもらおうことで、急に倒れて意識がなくなったり、救急車を呼ぶ必要がある場合により詳しく自分のことを伝えることができると思います。

私はいつもどの部屋で寝ているかなど細かいことを伝えたいので、書き記しています。今後は他の人も利用しやすいよう、書き方講座などがあることでより利用者が増えるのではないのでしょうか。



ACPパネル展を実施します

人生の最終段階における医療やケア等の啓発パネルの展示

●開催日時

11月29日(月)～12月3日(金)
8:30～17:00

※12月3日は午後4時終了

●場所

市役所1階壁面前

エンディングノートは市高齢福祉課で無料配布しています♪

