

認定看護師便り

蒲郡市民病院看護局

いざという時の備えはありますか？

「いざ」というのは災害ではありません。あなた自身に万が一のことがあり、「思い」を伝えられなくなったとき、あなたはどのような医療や介護を受けたいですか？家族やまわりの人に「思い」を伝えておく、つまりこれからどのように生きていくのかを考えておくことが大切です。

このことを「**アドバンス・ケア・プランニング(ACP)**」といいます。あらかじめ人生の目標、受けたい医療や介護などについて計画しておくという意味です。

1.どうやって伝えたらいいですか？

自分の思いを書いてもよいですし、家族やまわりの人と話をしてもよいですね。

2.何を伝えたらいいですか？

1)私(あなた自身)のこと

幼少期の思い出や学生時代のこと、仕事や結婚生活について、これまでの人生で印象に残っていることなど。

2)介護について

自らの意思を伝えにくい状態になったとき、誰に、どんなサポートを、どこでしてほしいかなど。介護が必要になったときや、認知症などで自分の判断が難しくなったとき、資産管理を誰にお願いしたいかなど。

3)医療について

①突然の事故や病気、認知症などで自分の意思を伝えることが難しくなったときのために「もしも」の時の意思表示を伝えておくともよいでしょう。

②病気になったとき、どんな治療が受けたいのか、病名や余命の告知を希望するのか、延命処置を希望するのか、最期を迎えたい場所など伝えておくともよいでしょう。

③自分の代わりに意思を判断してくれる人を誰にお願いしたいか伝えておくことも大切です。

人生の最終段階に向けて、やっておきたいこと、葬儀や相続のことなど、また家族やまわりの人へのメッセージとして残しておくことによって、「いざ」というときに、自分自身の望む生き方が実現し、家族も「思い」に答えることができます。

医療・介護職員も、患者さん(介護サービス利用者)の将来の変化に備え、患者さんの意思を尊重した医療や介護を提供するために、人生の最終段階(締めくくりの時期)に寄り添って話し合っていくことが必要です。

ACPは患者さんの状態、患者さんが大切にしたいこと、医療や介護サービスについての希望を繰り返し確認しながら、その人生にとって最善と考えられるケアを提供するために重要です。そして前向きに生き方を考える仕組みです。

高齢者検診やかかりつけ医への受診、ケアマネジャーなどの介護職との話の中でお話ししてもよいでしょう。その場で決まらないことも多く、また「思い」は変化します。その都度文書にまとめておくことをおすすめします。また文書はどこにあるのか家族やまわりの人に伝えましょう。

ノートなどに書いてみることや、話し合っ、**家族やまわりの人と、その意思を共有することが何よりも大切です。**

治し続けた末の最期ではなく、治せない病気や老化によって迎える最期とどのように向き合っていくのかを、元気なうちに話し合っておく(終活ですね)。それによって前向きに生きる活力(こんなことをしてみたい!おいしいものを食べたい!旅行に行ってみたい!など)につながります。

自分らしい最期に向けて、あなたの願いを是非残していきましょう!



参考文献

豊川市福祉部介護高齢課 在宅医療推進センター編集「人生の終わりを考える エンディングノート」日本医師会編集「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)から考える」

訪問看護認定看護師 神田 美由起