

アドバンス・ケア・プランニング

A C P の 簡単なおはなし

練馬区地域医療課

知る

書く

共有

本日お願いしたいこと



ACPについて**知**る

まずは、なぜACPが大切なのかを知ってほしいです。



“もしも…”を考えるきっかけシートを**書**く

おうちに帰ったら書いてみましょう。



書いたものを**共有**する

書いて終わりにせず、家族や周りの方と話をしてほしいです。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは？

「もしものときのために、
医療や介護について**前もって考え、**
家族等や医療・ケアチームと**繰り返し話し合い、**
共有する取り組みのこと」
を言います。

つまりはどういうこと？

将来への心づもり、備え

医療や介護を受ける可能性は誰にでもあります。自分の考えを、まわりに伝えて知っておいてもらうことをしていきましょうということです。

なぜACPをするの？

あなた自身の考えを大切にするため

まわりの方のため

つまりはどういうこと？

人の考えは、**ひとそれぞれ**
どんな考え方なのか、何を大事にしているのか、
聞いて初めて知ることができます。

医療や介護の選択はとても大事な選択です。
あなた自身の考え方や価値観を伝えることは、
一緒に考える周りの方のためににもなります。

つまりはどういうこと？

考え、思い、決めたこと等+その過程を共有



その方の思いや、人となりを知る



その方に合わせた情報の提供、思いに寄り添った提案や関わり

例から、少し考えてみましょう

Aさん、70歳、入院治療中。退院に向けての考え

「一人で通院できると思う。治療は外来で可能な限り全部受けたい、なんでも試したいと思っている」



この言葉の裏にある思いは・・・？

例から、少し考えてみましょう

Tさん、64歳、ひとり暮らし、自宅療養中

- ・「最期が近くなったら、何もしなくていい。でもつらいのは嫌。痛いときは、うとうとさせてほしい」
 - ・自分のことより、周りの人のことを大切に思う性格。いま、一番心配かけたくないのが、娘と、大切な友人。



最近、体調が悪化傾向。3週間後に大切な友人の手術が控えている。
そんな時・・・？

いつから始めなければならないという決まりはありません。でも「将来の心づもり」ですから、いま、元気なうちから少しづつ始めていきましょう。

2 誰がする？

医療やケアを受け始めたら始めましょうと言われています。しかし、ACPIは生き方に関係することなので、健康な方にも関係することです。

3 いつする？

やり方に決まりはありません。まずは、本日お配りした「“もしも…”を考えるきっかけシート」を使って考えてみましょう。

1 何をする？

“もしもシート”を見てみましょう！

“もしも…”を考えるきっかけシートは、
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）
を始めるきっかけとして使っていただくため
のシートです。

記入の際は、「わが家で生きる」のP30.31などをご参照ください。

● “もしも…”を考えるきっかけシート

“もしも…”を考えるきっかけシート
～アドバンス・ケア・プランニングかんたんチェックシート～

このシートは、ご自身が生活の中で大切にしていることや「動く・食べる・話す」を中心としたもしものことを考える内容となっています。全部を埋めなくても構いません。まずははじめてみましょう。もし、もっと書きたいことが増えたら、東京都発行の「わたしの思い手帳」を使ってみてください。このシートは、ACPの入り口のようなもの。ご自身のこれからを考えるきっかけになれば幸いです。

練馬区地域医療課

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）
自分が何を大切にしているのか、どんな医療や介護を受けたい・受けたくないと思っているのかを自身で考え、大切な人や周りの人と共有し、繰り返し話し合っていくことをいいます。

始めるのはいつでもよい
誰もがいつ、体調を崩すか分かりません。ACPはもしものときのために、誰かいつ、始めてよいのです。これからのことを見て話しておくことは、ご自身の不安軽減や周りの方の手助けにもつながります。

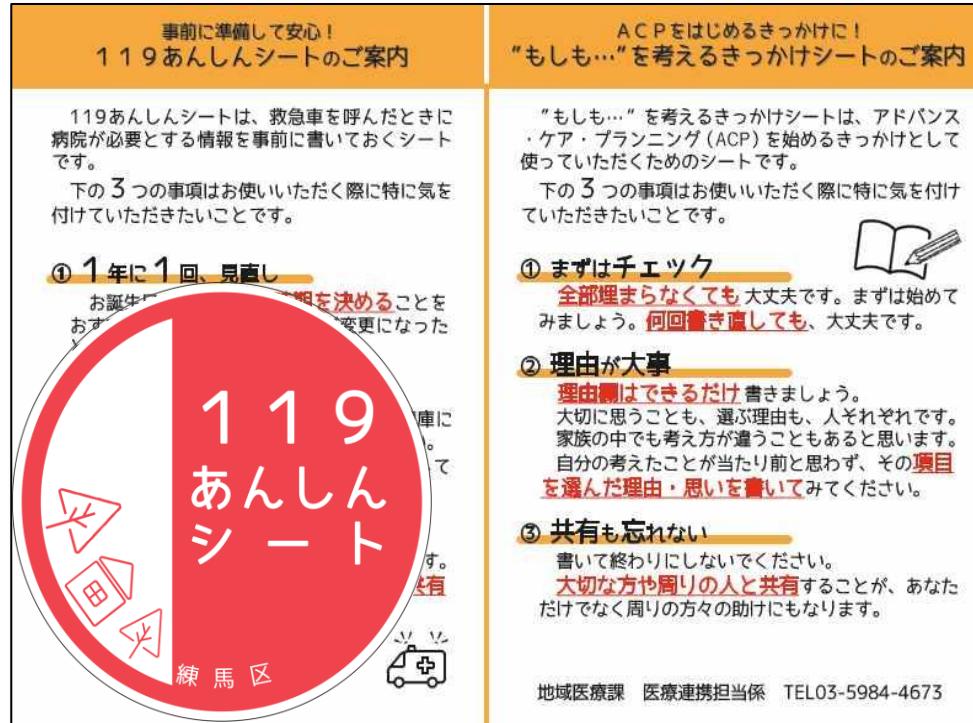
何度もいつでも書き直すことできる
本シートは法的な意味合いも拘束力もありません。人の気持ちは体調や環境の変化で変わるもの。明日、変わっても不思議ではありません。何度もいつでも書き直せます。

記入日 年 月 日 お名前

※ACPについて、詳しくは、区ホームページをご覧ください。本シートもダウンロードできます。



ACPセットのご案内



本日お配りした在宅療養ガイドブック
「わが家で生きる」にこちらが同封されています。

【セット内容】

- マグネット
- 各シートのご案内
- 119あんしんシート
- “もしも…”を考えるきっかけシート

参考・・・「119あんしんシート」

● 119あんしんシート



119あんしんシートは、
救急車を呼んだときに病院が必要とする情報
を事前に書いておくシートです。

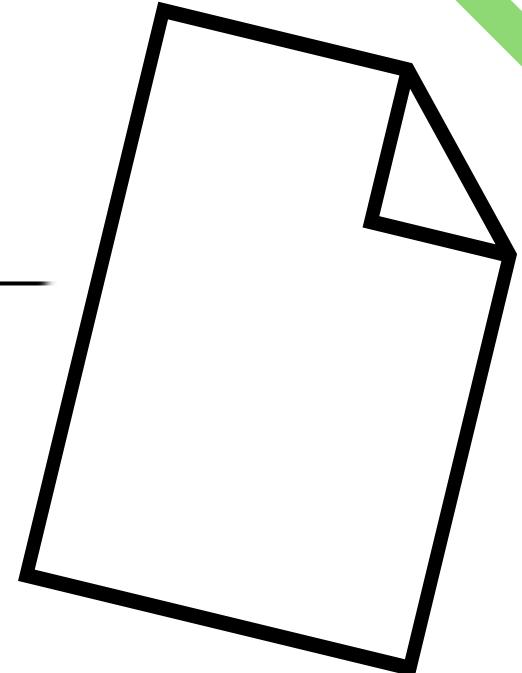
記入の際は、
同封されているご案内を確認してください。

同封のマグネットで冷蔵庫に張ったり、
おくすり手帳に挟むなどしてご活用ください。

“もしもシート”を読んでみましょう！

この後、3分間の読む時間とします。

それぞれどのような回答になりそうかなどを
考えてみてください。

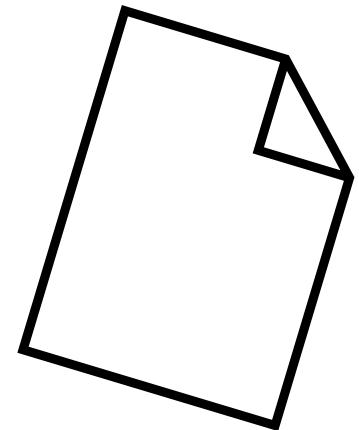


1つ目の「あなたにとって、ふだんの生活の中でまたは生き
ていく上で、大切にしていること・大切にしたいことは？」
から読んでみてください。理由も一緒に考えることが大切です。

※まずは眺めて考えていただき、おうちに帰ってから書いてみてください。書けそうな方は書いてもOKです。

3分

読んでみましょう



質問があれば手を挙げてください。

職員が順番にお伺いします。





1 まずはチェック

全部埋まらなくても大丈夫です。まずは始めてみましょう。自分が答えられそうなところから始めて大丈夫です。

2 理由が大事

理由はできるだけ書きましょう。家族の中でも大切に感じることが違うことはあると思います。選んだ理由・思いを書いてみましょう。書けない理由も。

3 書き直しOK

一度決めたからと考えずに、気持ちが変わったら書き直して大丈夫です。時間の経過や状況で気持ちが変わるのは当然のこと。気にせず書き直してください。



1 書いたら共有

「書いた」が始まりの一歩、つぎに「共有」です。書いた内容を共有することが大切です。共有することが、自分だけでなく家族や周りの人のためにもなります。

2 誰に共有？

家族や大切な人に話すことはもちろん大切です。もし自分が医療や介護を受けることになったとき、誰に相談するか思い浮かべてみましょう。

3 いつ共有？

特別な場面を作る必要はありません。例えば、ご家族や大切な方と集まったとき、ニュースなどで関係する話題が出ているときなどは一つのきっかけになります。

最後に

本日考えたことは、ぜひ誰かに話をしてみてください。

また、自分の考えが変わったときには、シートを書き直したり、周りの人に話をしてみてください。

今日が始まりの日。“将来への備え”を、ときどき思い出して、続けていただけるとうれしいです。

ご清聴ありがとうございました

追加でシートのお持ち帰りを希望される方は、
お出口付近にご用意しておりますので、
お帰りの際にお持ち帰りください。

