

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2022年(令和4年)3月

第28号

終活は人生を終わることへの準備だけではなく、人生をよりよく生きること。生活の中で知っておくとお得な情報をわかりやすくお届けします！

自分の最期を自分で意思決定したい ~エンド・オブ・ライフを考えてみる~

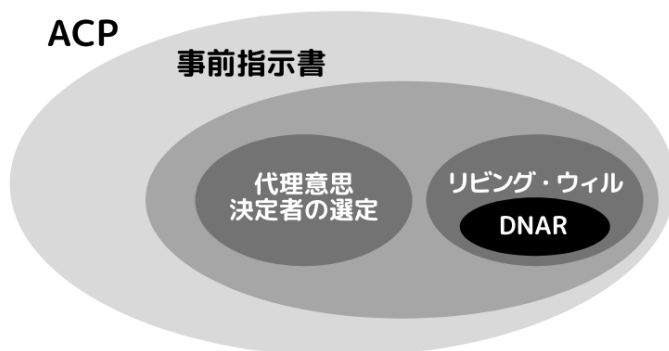
終末期において、約70%の患者は意思決定が不可能とされています。終末期医療(ケア)、自分の人生最期の過ごし方は、患者や患者家族になる前に、一度考えておき、どのような選択肢があるのかを知っておくことは大事です。病気になってから、病院のベッドの上ではなかなか話せません。

まだ先のことと思われている方！終末期は高齢者になってからの話ではありません。わたしの母は50代で余命1カ月と言われ、9カ月生き延び他界。本人への告知はしない方がということで…嘘の上塗りの終末期でした。珍しい病気だったため、死後の献体もすすめられ、次から次へと本人の考えもわからないまま家族が決断、本当にこれでいいのだろうか？いろんな決断を迫られました。今でももやもやが残っています。

iACP「もしバナマイスター」を取得するにあたり、もしバナゲーム開発の医師や医療関係者のお話を聞く機会がありました。もしバナゲームを医療・介護関係者だけでなく、地域の人やエンド・オブ・ライフが遠い若い人へも広めたい話が持ち上がっていました。元気なうちから“もしものこと”を話しておくことは重要だと確信しました。「ACPをとる」という言葉も知り、市民目線、患者・患者家族側から今後も考えていきたいと思えます。

「終末期」も「終活」も思い通りの人は、きっといないような気がします。しかし、自分の人生を主体的にとらえて、思うよう行動し、人生を終えることはきっと幸せなことでしょう。元気なうちに選択肢を知っておく、行動しておくことは、自分にとっても、家族にとっても…後悔のない人生となるのではないのでしょうか？

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) 関係イメージ



ACP:アドバンス・ケア・プランニング【人生会議】

“もしものときのため”に、あなたが望む医療やケア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。自己コントロール感が高まる。

▲時間と手間がかかる

事前指示書:アドバンス・ディレクティブ

終末期医療(ケア)をどうしてほしいのか書き記しておく。

リビング・ウィル

終末期医療(ケア)について意思表示。最終段階の医療行為に関して内容指示しておく。

DNAR :蘇生措置拒否

心肺停止状態になった時に、心肺蘇生措置を行わないこと。

□ 保険「リビング・ニーズ特約」について調べてみましょう

“もしものこと”を考えるカードゲーム「もしバナゲーム」体験会を開催しました。コロナ禍のため予定していた方式を変更しましたが、人と価値観が違う気づき、自分自身の気持ちの揺らぎなど体験していただきました。それぞれの背景が違うからこそ、一人一人が主体的に考える「終活」が大切です。iACP「もしバナマイスター」を取得。医師が開発し、マイスターも医療・介護関係者がほとんど…(笑)もしバナゲームの課題として、地域や若い人へも伝えていきたいとあげられていました。そうそう！患者・患者家族となる一般市民の方にこそ、“もしものこと”を考えておく重要性を感じています。今後も縁起でもないことを気軽に話せる場を設けていけたらいいな♪



「終活ノオト」
公式LINE