

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

最期は何を大切にしたいですか？ ～エンド・オブ・ライフを考えてみる～

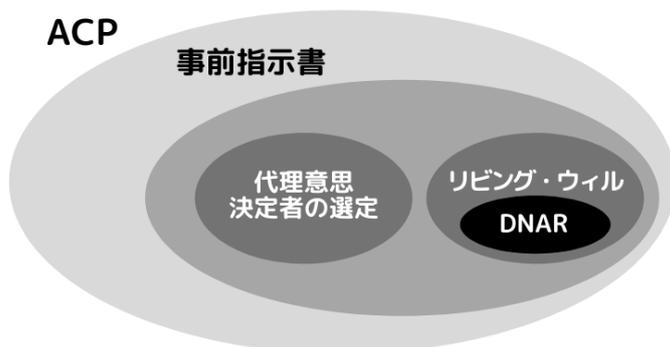
終末期において、約70%の患者は意思決定が不可能とされています。終末期医療(ケア)、自分の人生最期の過ごし方は、患者や患者家族になる前に考えておくこと、どのような選択肢があるのかを知っておくことは大切です。病気になってから、病院のベッドの上ではなかなか話せません。

まだ先のこと、自分には関係ないと思っている方！わたしの母は健康体でしたが、50代で突然余命1カ月の状態になり、約8カ月生き延び世界しました。本人への告知はしない方がよい…終末期は、嘘の上塗りでした。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めていかなければなりません。本人はどう思っているのだろうか？本当にこれでいいのだろうか？わからないまま家族が決断を迫られました。

“もしものこと”は突然です。元気なうちから自分の思いや希望を話しておくことは大切です。厚生労働省では、人生会議＝アドバンス・ケア・プランニング(ACP)をすすめています。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、共有する取り組みのことです。

「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、元気なうちに自分の思いを伝えておくことで、自分にとっても、家族にとっても、心の負担の軽減になるでしょう。

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”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。

わたしの中では、ケアのことであるACPを考える前段階として、ALP(アドバンス・ライフ・プランニング)が大事だと思っています。きっとこれも終活かな？と思っています。

□ 病気で入院すると仮定して、何をしてほしくないですか？

余命半年と仮定して、もしものことをカードゲームで話し合う、医師が開発した、iACPもしバナゲームをマルタスなどで気軽に参加できるように開催しております。もしものことは、医療・介護関係者だけでなく、患者・患者家族になる前にしっかり向き合ってもらいたい、地域の人や若い人へも広がってほしいと思っています。イベントなどで見掛けたらぜひお気軽にご参加ください♪「人生会議」の目的は、かけがえのない人生を豊かにすることです。難しく考えずに、あなたの「大切にしたいこと」や「してほしくないこと」など、気軽に周りの人とお話してみたいか？それぞれの価値観の違いや揺れ動く心に気づくことができます。



「終活ノオト」
公式LINE