

ACP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**っていただく

せっかくなので気になることは聞いてください。



“もしも…”を考えるきっかけシートを**書**く

この場で書いてみましょう。書けるところで大丈夫です。



書いたものを**共有**する

書いて終わりにせず、家族や周りの方と共有してください。

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。

なぜACPをするの？

ACPをすることは、体調が安定しているときにも、
自分自身のことを決められなくなった際にも、

あなたを尊重した医療やケアを受けることに
繋がります。

ご自身だけでなく、**家族や医療・介護に関わる方**
のためにも役立ちます。



つまりはどういうこと？

元気なうちから、

自分の**価値観**を中心に、**医療や介護**について考え、

家族や周りの人に共有する。

それが、**いざというときも**に、自分だけでなく

家族や周りの人のためにもなるということです。

1 何をする？

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。

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ています。しかし、ACP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？

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。しかし、もしものことがあってからでは遅いので、元気なうちから少しずつ考えましょう。



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も大丈夫です。

2 理由が大事

チェックしたら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もの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。

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。時間の経過で気持ちが変わるのは当然のことです。気にせず書き直してください。



実際に書いてみましょう！

”もしも…”を考えるきっかけシートを実際に書いてみましょう。

何度書き直しても良いので深く考えずに書いてみてください。

チェックを入れたら理由を書く、チェックを入れやすい項目から始めていただいても大丈夫です。

本日お配りした「わが家で生きる」のP 32.33に記載例が載っていますので、参考にしてみてください。

5分

記入してみましよう



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。



共有



1 書いたら共有

書いて終わりにしないでください。書いて内容を共有することが大切です。共有することで、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が、自分の医療や介護に関わる主治医やかかりつけ医に話すことで、治療について決める手助けにもなります。

3 いつ共有？

特別な場でなくても大丈夫です。ご家族や大切な方と集まったときなどは共有する機会になると思います。

最後に

今日書いたこと、考えたことは、ぜひ誰かに共有してください。

また、自分の考えが変わったときには、書き直したり周りの人に相談してみてください。今日で終わりにしないで、継続していくことが大切です。

ご清聴ありがとうございました

“もしも…”を考えるきっかけシートを追加で必要な場合は、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。