定期的な人生会議（ACP）を

「人生会議」とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ともいい、将来的に命にかかわる病気になったときなどに備えて、本人を中心に、家族やかかりつけ医、介護関係者などがいっしょに話し合い、本人が「そのとき、どのようにしたいのか」という希望を共有していく取り組みです。

自分の思いを伝えることが大切



高齢者に限らず、誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やけがをする可能性があります。人は命の危険が迫った状態になると、多くの場合、医療や介護について自分の意思を伝えられません。医療や介護を受ける際に、まず自分が大切にしていることや望んでいること、どこでどのように受けたいかなどを事前に考え、それを周囲の信頼できる人とも話し合って共有しておくことが大切です。

人生会議（ACP）の進め方

まずは自分で考えてみる
命にかかわるような「もしものとき」に、自分はどのような医療や介護を望むか、また、人生の最期をどのように迎えたいかなど、まずは自分で考えてみましょう。

信頼できる人は誰かを考える
家族や友人、かかりつけ医やケアマネジャーなど、「もしものとき」に、自分の医療や介護についての思いを託せる信頼できる人は誰か考えてみましょう。

信頼できる人といっしょに話し合う
家族や友人、かかりつけ医やケアマネジャーなど信頼できる人といっしょに話し合い、現在の健康状態に応じた専門的なアドバイスも聞きながら、その時点での話し合いの結果を共有してもらいましょう。

●人生会議をはじめる時期や年齢に決まりはありません。そして「もしものときに、どうしたいか」は、心身の状態などによって変わることがあります。
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。

