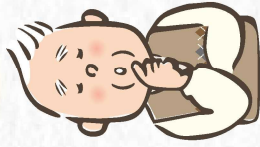


なぜ 考えるの？

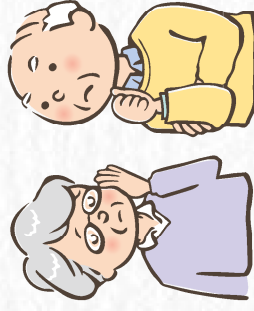
だれでも、いつでも、命に関わる**大きな病気やケガ**を
る可能性があります。**認知症**になるかもしれません。
もしも、あなたが突然そうなってしまうと、自分の想いや
考えを人に伝えることができなくなってしまう。
そのような状況になった時、家族などが**あなたの気持ち**
を考えて判断するのに役立つでしょう。



いつ 考えればいいのか？

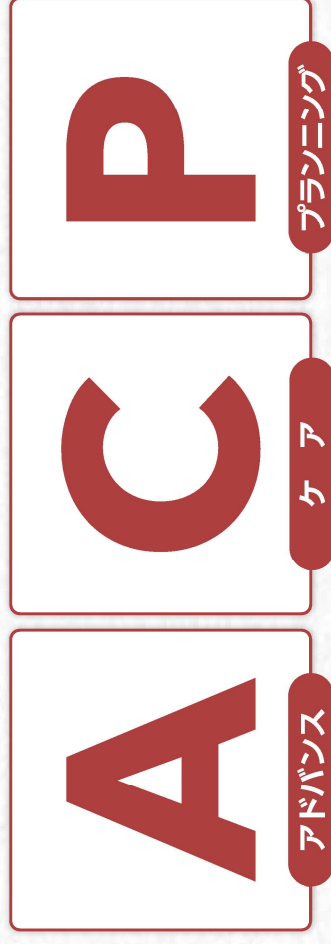
突然何かが起こってからでは、冷静に判断するのが難しくなります。
だからこそ**元気なうちに考えておく**ことが大切です。
先延ばしにせずに、今からでも考えておくのがよいでしょう。

- 自分の誕生日に
- 仕事を退職したときに
- 健康診断を受けたときに
- 病気の治療をはじめたときに
- 介護が必要になったときに など



だれと 話せばいいのか？

あなたのことを一番理解してくれている人はだれで
しょう？ **あなたが一番信頼できる人**はだれでしょう？
もしも、あなたが自分で自分のことを決められない状況
になったときに、「**あなたならたぶんこう考えるだろ**
う」とあなたの想いや考えを想像しながら判断してくれ
る代理意思決定者を決めておきましょう。

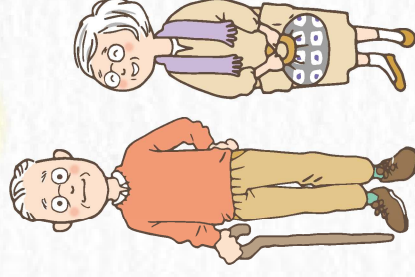


もしものときのために ～あなたの想いを託せる人に伝えましょう～

アドバンス・ケア・プランニングとは、

最期まで自分らしく生きるために、あなたの大切にしていることや希望、ど
のような医療やケアをしてほしいかについて、自分で考え、あなたの信頼
する人たちと繰り返し話し合うこと、です。

どんな
医療やケアを
受けたいですか？



あなたの
大切にしていることは
何ですか？

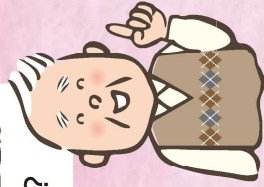
あなたの代わりに
あなたの想いを伝えて
くれるのはだれですか？

あなたの希望や 想いのことを考えましょう

いつか家族などがあなたの気持ちを考え
て判断するのに役立つでしょう。



あなたが大切に
していることは
何ですか？



人生の目標や希望は
ありますか？

アドバンス

ケ ア

P

プランニング

ACPの進め方

今あなたが考えていることは、
しばらくすると変わってしまったり、
違う考えになるかもしれません。
何度でも、繰り返し考えましょう。

今のあなたの考えを 書き留めておきましょう

今のところまとまった考えをACPハンド
ブックに記載しましょう。もしもしばらくし
て考えが変わったら、新しいハンドブックを
使ってください。

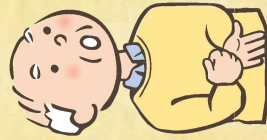


何度でも、
繰り返し考えましょう

また見直しましょう

あなたの身体のことや 病気について学びましょう

自分の身体のことをちゃんと理解しておく
ことはとても大切です。どんな病気で、どん
な治療があるのかを知っておきましょう。



主治医にちゃんと
説明を受けましょう

わからないことは
質問しましょう



あなたの想いを託せる人を 選びましょう

もしも、あなたが自分で自分のことを決めら
れない状況になったときに、あなたの想いや
考えを想像しながら判断してくれる代理意思
決定者を選んでおきましょう。



「あなたならたぶん
こう考えるだろう」と
あなたの想いや考えを
尊重してくれる人



あなたの希望や想いを 伝えましょう

自分の考えを家族や医療者と話し合っ
て伝えましょう。話し合うことで、理解がより深ま
るでしょう。

延命処置はして
ほしくないな

苦痛は感じないよう
にしてほしいな

最期まで家で
過ごしたいな

