

「私の思いカード」の書き方

●書き始める前に、自分の一番大切にしていることは何かを考えましょう

それによって、すべての方針が決まります。

家族が大事という人や、お金だとか、仕事だとか、ペットだとか、あなたにとって一番大切なものを考えるとその後のお話は、自然にできていくと思います。

●まず、日付と名前が入ります

1年に1回は「人生会議を」行って見直してみましょう。気持ちが変わったら新しいカードに書き直して、古いものも保管しておきましょう。

●医療やケアを受けるときに大切にしたいことは何ですか。

あなたの気持ちを1つに絞らなくても結構です。

●人生の最期をどこで過ごしたいですか

どこで過ごすかは、自由です。最初に思い浮かんだ自分の気持ちを参考に考えてください。

●私が思いを伝えられなくなった時は

あなたの意思を実行する代理人を誰に任せますか？一番思いを伝えたい人に気持ちを伝えておきましょう。お一人だけではなく、二人以上のお名前を書いても結構です。

●希望する医療についてかかりつけ医と相談してみましょう

自分の望む治療、そして望まない治療を選んでください。

いわゆる延命治療とは、回復の見込みがないのに、延命の為にだけに治療を行う事です。例えば、末期のがん患者の人工呼吸器や、意識のない人に対する胃ろう、経鼻栄養などです。

大切なことは、同じ治療でも、病気の種類や病期、患者の状態で、延命治療かどうか決めることが難しいことです。例えば点滴は急性期の脱水には有効ですが、慢性的に食事が入らない人には、お勧めできません。なので主治医やかかりつけ医とよく相談することが大切です。

●自分の考えや気持ちが伝えられなくなった時に欲しい医療やケア、して欲しくない医療やケア

できるだけ口から食べ物を食べたいとか、人工呼吸器はつけて欲しくないなど、自由に記載してください。

●あなたが大切にしている事、伝えたいことを自由に記入してください

食べ物の好き嫌い、ペットを誰に預けるか、自分の大切な何かを誰にあげるなど、自由に記入しましょう。

●家族や親族以外に もしもの時に、会いたい人、知らせてほしい人を書いてみましょう

あなたの意識がある間に会いたい人を書いておいてください。

●最後に

これらの話し合いは、一度で終わりではありません。人の気持ちはどんどん変わりますし、病気の状態もどんどん変わります。ですから、元気な時は1年に1回程度、お身体や気持ちの変化があったら短い期間で書き直してみましょう。そしてみんなが分かる場所に保存し書き直したことを、ご家族、関係者に知ってもらうようにしましょう。

年齢に関係なく元気な頃から、考えておくことも大切です。

(問合せ先:ひたメディアケアねっと事務局日田市医師会立訪問看護ステーション ☎0973-22-6299)