

What is advance care planning?

If you were very unwell, and not able to communicate your preferences for care to others, who would you want to speak for you? What would you want them to say?

Advanced illness or serious injury can sometimes mean that people cannot make their own decisions about healthcare. This can happen to people of all ages, and especially towards end of life.

Writing an Advance Care Plan lets you say what is important to you, if you are ever unable to communicate for yourself.

Benefits for you and the people who are close to you

Advance care planning:

- helps to ensure that your preferences about healthcare treatments are known and respected if you are too unwell to speak for yourself
- benefits those who are close to you. Research has shown that families of people who have done advance care planning have less anxiety and stress when asked to make important healthcare decisions for other peoples.

MAKING HEALTHCARE DECISIONS FOR OTHERS CAN BE DIFFICULT. AN ADVANCE CARE PLAN CAN GIVE PEACE OF MIND AND COMFORT AS PREFERENCES ARE CLEAR, UNDERSTOOD AND RESPECTED.

What do I need to do?

Be Open

- Think and talk about your values, beliefs and preferences for current and future healthcare.
- Decide who you would like to speak for you if you become very sick and are not able to speak for yourself. Ask them if they are prepared to be your 'substitute decision-maker'.

They will need to be:

- available (ideally live in the same city or region) or readily contactable
- over the age of 18

アドバンス・ケア・プランニングとは？

重篤な病状に陥り、医療処置や介護に関する自分の希望を伝えることが出来なくなったら、誰に自分の意向を代弁してもらいたいですか？何と伝えてもらいたいですか？

重篤な病気や深刻な怪我をして、みずから医療的な判断を下せなくなることがあります。これは年齢を問わず誰にでも起こりうることで、特に人生の終末期へ至る過程において、そういった意思決定能力を失う可能性が高まります。

万一、みずからコミュニケーションを取ることが出来なくなっても、「アドバンス・ケア・プラン(事前ケア計画書)」を作成しておくことで、自分が大切にしている信念や価値観を他者に伝えることができるようになります。

本人そして身近な人々にとってのメリット

アドバンス・ケア・プランニングは：

- 重篤な病状等で自身の意向を表せなくなっても、医療処置や介護に関するみずからの希望を周囲にしっかり知らせ、それが今後のケアにおいて尊重されるようにします。
- 身近な人々にとってもメリットがあります。アドバンス・ケア・プランニングを実施した個人の家族は、代理として重要な医療的判断を求められた時に体験する不安感やストレスのレベルが相対的に低くなっているという研究結果が出ています。

他者のために医療的決断を下す行為は、時に辛さや難しさを伴います。ケアに関する個人の意向をはっきり示し、それを認識・尊重する「アドバンス・ケア・プラン(事前ケア計画書)」の存在は、いざという時に心の余裕と安心感をもたらします。

具体的に何をすべきでしょうか？

オープンに

- 現在および将来の医療処置や介護ケアに関する自分の価値観や信念、希望について考え、話しましょう。
- 重篤な状態に陥り、自分の願いを述べる事が出来なくなった状況に備え、誰を自分の代理人としたいか決め、その人物に「代理決定者」になる意思はあるかどうかを確認しましょう。

代理決定者は以下の条件を満たしていること：

- 来院・来訪が可能な者(同都市もしくは同地域に居住していることが望ましい)もしくはすぐ連絡がつく者
- 18歳以上

Advance Care Planning Australia

BE OPEN | BE READY | BE HEARD

- prepared to advocate clearly and confidently on the person's behalf when talking to doctors, other health professionals and family members if needed.
- Depending on your state/territory, you may be able to appoint more than one substitute decision-maker.

Be Ready

- Talk about your values, beliefs and preferences with your substitute decision-maker and other people involved in your care, such as family, friends, carers and doctors.
- Whilst you don't have to get help from a health professional when writing your Advance Care Plan it is a good idea to have your GP and other health professionals involved. They can advise you and help you to document your choices. There are different legal requirements in different Australian states and territories, so it is a good idea to ask for help. In some states and territories there are important rules regarding who can witness documents for you.

Be Heard

- Write your preferences down. You can find information relevant to your state/territory law on advancecareplanning.org.au. Your doctor will also be able to assist you with the form.
- A written Advance Care Plan/Directive will make things easier for your substitute decision-maker(s), if the need ever arises. It will give everyone peace of mind, knowing your preferences are heard and respected.

Make copies and store them with:

- your substitute decision-maker(s)
- your GP/local doctor
- your specialist(s)
- your residential aged care home
- your hospital
- myagedcare.gov.au

You don't have to give a copy to each, however, make sure your substitute decision-maker and main doctor has a copy.

Load your Advance Care Plan/Directive into your 'My Health Record' myhealthrecord.gov.au

- 医師やその他の医療従事者、家族との話し合いに際し、必要に応じてあなたの意向をはっきりと支持し、自信をもって擁護できる者
- 州・準州によっては、複数の代理決定者を任命することが出来ます。

備える

- 自分の価値観や信念、希望について、代理決定者や自分のケアに携わる人々(家族や友人、介護者・医師など)と話し合しましょう。
- 「アドバンス・ケア・プラン(事前ケア計画書)」の作成にあたり、医療専門家の協力を仰ぐことは特に必要条件ではありませんが、総合診療医(GP)やその他ケアに関わる医療関係者にも相談するようお勧めします。そういった医療関係者からは、専門的なアドバイスその他、希望する処置やケアを文書化する上でサポートが得られます。また、オーストラリアでは州・準州ごとに法的要件が異なることから、専門的な協力を仰ぐことが適切です。書類の証人・立会人資格に関し、重要な要件を定めている州・準州もあります。

伝える

- 自分の意向や希望を記録しましょう。各州・準州の法律に関する情報は、advancecareplanning.org.auで確認できます。また書類(フォーム)の記入に関し、医師のサポートも受けられます。
- 「アドバンス・ケア・プラン(事前ケア計画書)」もしくは「アドバンス・ケア・ディレクティブ(事前ケア指示書)」を書面に残しておけば、必要時、代理決定者が対応を進める上で役立ちます。また、事前計画書や指示書によって、作成者本人の希望が伝わり、尊重されると知っていれば、周りの人すべてに安心感が生まれます。

指示書を複写の上、以下の場所に保管しましょう：

- 代理決定者のもと
- 総合診療医(GP)、かかりつけ医
- 専門医
- 居住系高齢者ケア施設
- 病院
- myagedcare.gov.au

上記の各々に複写を渡す必要はありませんが、代理決定者と主な担当医には、必ず複写を渡すようにしてください。

「アドバンス・ケア・プラン(事前ケア計画書)」もしくは「アドバンス・ケア・ディレクティブ(事前ケア指示書)」を、豪政府ウェブサイト「マイ・ヘルス・レコード(My Health Record)」(myhealthrecord.gov.au)へアップロードし、オンライン上で保存しましょう。

Advance Care Planning Australia

BE OPEN | BE READY | BE HEARD

Review your Advance Care Plan regularly. You should review your plan if there is a change in your health, personal or living situation.

The law and advance care planning

Different states and territories in Australia have different laws regarding advance care planning. When planning for your own future care, it will be helpful to understand the law in your own state/territory. See advancecareplanning.org.au for information.

Depending on the state/territory:

- a substitute decision-maker may be legally appointed as an 'agent', 'guardian' or an 'enduring guardian'
- an Advance Care Plan may also be called an 'advance care directive' or an 'advance health directive'.

Do you have questions about advance care planning and would prefer to speak in a language other than English?

You can receive help from an interpreter for the cost of a local call (except from mobiles) by simply following these steps:

1. Call 13 14 50, Monday to Friday 9.00-5.00pm.
2. Say the language you need.
3. Wait on the line for an interpreter (may take up to 3 minutes).
4. Ask the interpreter to contact Advance Care Planning Australia on 1300 208 582.
5. Talk with our staff or volunteer with the help of an interpreter.

Where can I get more information?

Advance Care Planning Australia:

WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU

NATIONAL ADVISORY HELPLINE: 1300 208 582

VERSION 3: APR 2021

This publication only provides a general summary of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific circumstances. ACPA is not liable for any errors or omission in this publication.

「アドバンス・ケア・プラン (事前ケア計画書)」の内容を定期的に見直しましょう。また、健康状態や個人的な状況、居住環境に変化があった時にも同プランを見直す必要があります。

アドバンス・ケア・プランニングと法律

アドバンス・ケア・プランニングに関する法律は、オーストラリアの各州・準州によって異なります。将来のケアについて計画を立てる際には、居住州・準州の法律を理解しておくといでしょう。詳細は、advancecareplanning.org.au をご確認ください。

各州・準州によっては：

- 代理決定者は、「エージェント(代理人)」、「ガーディアン(後見人)」、もしくは「永続的後見人」として法的に任命されることとなります。
- 「アドバンス・ケア・プラン (事前ケア計画書)」は、「アドバンス・ケア・ディレクティブ (事前ケア指示書)」もしくは「アドバンス・ヘルス・ディレクティブ (事前医療指示書)」とも呼ばれます。

アドバンス・ケア・プランニングに関する質問を、母国語で行いたい場合は？

市内通話電話料金 (携帯でかける場合は例外) で通訳サービスを利用することができます。以下の手順に従ってください：

1. 13 14 50へ電話する (月一金、午前 9 時～午後 5 時)。
2. 言語を告げる (日本語)。
3. 通訳に繋がるのを待つ (最大 3 分ほど待つ場合があります)。
4. 通訳に、アドバンス・ケア・プランニング・オーストラリア (Advance Care Planning Australia) の電話番号 (1300 208 582) に繋ぐよう依頼する。
5. 通訳を介して、スタッフやボランティアと会話する。

さらに詳しい情報を知りたい場合は？

アドバンス・ケア・プランニング・オーストラリア (Advance Care Planning Australia) までお問い合わせください。

WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU

全国問い合わせヘルプライン: 1300 208 582

バージョン 3: 2021 年 4 月

本出版物は、対象テーマに関する一般的な概要を示しているに過ぎません。個人的な状況、個々の事情に関しては、専門家の助言を求めてください。ACPAは、本出版物における誤り・不備等に対し、一切の責任を負いません。