

# 野村訪看STだより

平成26年度

平成26年5月1日



新緑が美しい季節となりました。青空のもと、頬に風を感じながら外を歩くと、心も体もリフレッシュできそうです。

太陽光を浴びる時間が少ないと体の免疫力や体を温める機能も低下します。太陽光をあまり浴びない人は冷え性になりやすいとも言われています。

**一日1回は外に出て、太陽からのエネルギーをもらいましょう**

## アンケート結果

平成26年1月にサービスに関するアンケートを実施させていただきました。皆様のご意見を参考にこれからもご満足いただけるサービスを目指していきたくと思います。結果の一部をご紹介します。

### ✚ 苦情相談窓口について

50%の方が苦情相談窓口を知らないというお答えでした。野村訪問看護ステーションでは所長が苦情相談窓口となっております。市役所や国保連合会にも苦情相談窓口があります。介護サービスに対するご意見やご要望はご遠慮なくお伝えください。

### ✚ ステーション便りに関するご希望

毎月お読みいただきましてありがとうございます。「利用者の声も載せてほしい」というご意見をいただいておりますので、工夫してみます。

### ✚ 家族の会について

年に1回行っておりますが、ご存じない方も多く、インフォメーション不足を感じております。訪問系のサービス事業者ではあまり行っていませんが、「介護者同士の意見交換の場」としてこれからも続けていきたいと思っております。ご参加お待ちしております。

### ✚ 学生実習について

皆様のご理解とご協力ありがとうございます。今年も5月から実習が始まります。療養している方のお話を聞くことは学生にとってとても大きな学びになっています。今後ともよろしくお願いいたします。

## お知らせ



5月10日(土) 13:00~ 野村病院内

看護の日イベント

病院看護・外来看護・訪問看護などを紹介

6月14日(土) 13:00~

患者図書室『学びサロンのむら』

1周年記念公開講座 テーマ「健康」

6月28日(土)

野村訪問看護ステーション「家族の会」

(詳細は後日お知らせいたします)

# 病院とのじょうずな付き合いかた

## ホームドクターを持ちましょう

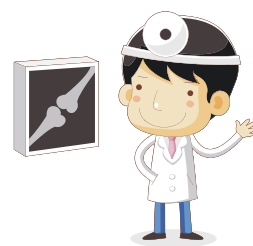
お住まいの近くに、家族みんなが何でも気軽に相談できる、ホームドクターがいると安心です。ホームドクターが往診可能かどうかを確認しておくの良いと思います。

## お医者さんへのかかり方

- 自分の訴えは、手短かに順序良く要点を話す。→メモを持っていくと安心です。
- 過去の病気・そのほかの病気のことなど、できるだけ詳しく話す。
- 人間ドッグに入った実績などあれば持参すると良いです。
- なんでも隠さず話すこと。常備薬、酒量、喫煙量など。
- 疑問点があったら、なんでも聞いてみること。
- 先生の前だと血圧が高くなるという方は、測定前に3回深呼吸しましょう。
- 別の科や病院を受診したい時は、相談して紹介状をもらいましょう。
- 病院を転々とかわるのは得策ではありません。
- セカンドオピニオンもありますので、気になる方は主治医にご相談ください。

## かかりつけ薬局を持ちましょう

複数の病院からもらっているお薬の飲み合わせのチェックや市販のお薬の相談など気軽に相談できるので、ぜひ自分のかかりつけ薬局を持ちましょう。お薬手帳もご利用ください。



苦情相談窓口(サービスに関する苦情や相談対応)

苦情相談責任者:家崎芳恵

対応日:土日祝を除く 9:00~17:00

連絡先::0422-47-5401

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長 : 家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401