

安心はぬくもりある看護から

# 野村訪看STだより

2019年度

令和元年5月



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。

さて、皆様の手元にこの野村訪看STだよりが届く頃には、新たな元号「令和」となり、新鮮な気持ちになっているのではないでしょうか？

私ども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では、これまでと変わらず「安心はぬくもりある看護（ケア）から」をモットーに、地域の皆様と一緒にあゆみ、在宅生活を支えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。

## アンケート結果

平成30年12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いと思います。結果の一部をご紹介いたします。

### ◆ 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。

「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ひいたします。



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

# 病院との上手な付き合いかた

受付



## かかりつけ医ってどんなお医者さん？

お住まいの近くで、家族みんなが何でも気軽に相談でき、日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんです。

- ① 総合的に診てもらえる。
- ② 健康管理、気になる症状、いざというときの対処方法などについて、気軽に相談できる。
- ③ 薬や検査の重複を避けられる。
- ④ 入院や高度な検査が必要な時は、適切な病院・診療科を紹介してもらえる。
- ⑤ 家族ぐるみで頼りにできる。

## お医者さんにかかる 10 か条

- ① 自分の訴えは、手短に順序良く要点を話す。→メモを持っていきましょう。
- ② 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しましょう。
- ③ 人間ドックの結果などがあれば持参しましょう。
- ④ なんでも隠さず話すこと。常備薬、酒量、喫煙量など。
- ⑤ 疑問点があったら、なんでも聞いてみましょう。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 病院を転々とかわるのは得策ではありません。
- ⑨ 検査結果やお薬の変更など自分の体の情報は、自分でもしっかり管理しましょう
- ⑩ 治療方針を決めるのはあなたです。そのためにもお医者さんとよく相談しましょう。



## 大学病院と診療所の役割の違い

○医療機関にはそれぞれの役割があります。

- ・ベッド数が 20 床以上のところが病院 ⇒ 入院による治療が主な目的
- ・19 床以下もしくは無床のところが診療所 ⇒ 通院による治療
- ・大学病院 ⇒ 主に高度な医療を必要とする重症の患者さんの治療

○大学病院での検査・治療が必要な時は、かかりつけ医から紹介状をもらって受診しましょう。



## 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ます。

ぜひ「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。