

NPO 法人在宅ケアを支えあう会 ほっと通信

訪問看護

ほっと

ステーション

2022年 5月 発行 No.19

NPO 法人在宅ケアを支えあう会

〒186-0011 国立市谷保4丁目27-32

電話：042-574-0932 FAX：042-574-0933

E-mail sasaeaukai@nurse-hot.jp

前号は2014年5月、18号でした。あれから8年です。空白があったことお詫びいたします。
ほっと通信再開です。

この間2021年に支えあう会は15周年を迎えました。国立市の地番変更もあり住所の表記も変わりました。

—15年を振り返って—

2006年5月にNPO法人在宅ケアを支えあう会を設立して、その年の9月から訪問看護ほっとステーションを開設しました。昨年で15年が過ぎました。思い出せば、ALS療養者患者会のお手伝いをする中で訪問看護の必要性を感じ「やろうよ」という気持ちからはじまりました。これまでの仕事上の経験や人生における様々な思いを話し合いながら設立したことを思い出します。そしてケアする人・される人・その家族の関係性において一方的に支えるのではなく支えあって行こうという気持ちから「支えあう会」と命名しました。

毎日の訪問看護、研修会、出前コンサートを行いながら成長させていただきました。

3人以上の職員の確保や経営上の問題もありました。今は小さい子供を抱えながら訪問看護で働きたいと思っている看護師の働く場の確保も少しずつですができていると感じています。

呼吸器を着けて外出できない方に「出前コンサート」を行いながら私たちも癒されていました。様々なことを毎日感じ、考えさせられている15年です。

2020年からは新型コロナウイルスが猛威をふるい、今も落ち着かない状況が続いています。まだまだ未熟な私たちですが、利用者様を中心に関わりを持っている関係者と共に考えながら、進んでいこうと思っています。今後とも宜しくお願いいたします。



15周年の記念のTシャツとハンカチを作りました。

利用者満足度調査をしました。調査項目は以下の通りです。

利用者満足度調査 アンケート用紙

訪問看護満足度調査		令和3年10月	訪問看護ほっとステーション				
<p>当ステーションをご利用くださりありがとうございます。 本年度おかげさまで15周年の節目を迎えることが出来ました。そこで、私たちの看護を振り返る機会を持ちたいと考え、アンケート調査を行なう運びとなりました。 お忙しいとは存じますが、アンケートにご協力くださいますよう、お願い申し上げます。</p>							
該当する番号欄に○を記入して下さい 1:不満 2:やや不満 3:やや満足 4:満足 5:該当なし							
	質問	1	2	3	4	5	
訪問看護 師の態度	1. 丁寧で礼儀正しく親切に接してくれている						
	2. いつも適切な身なり、服装をしている						
	3. 時間通りに訪問してくれる						
	4. 話をよく聴いて十分説明してくれる						
	5. 家屋内の物品を大切に扱ってくれる						
	6. 時間内に必要なことを十分行ってくれる						
訪問看護 サービス の実際	1. 看護に関する要望を汲み取ってくれる						
	2. 看護の内容や方法について希望を聞いてくれる						
	3. 看護を始める前に声をかけ説明してくれる						
	4. からだの状態などを十分みて対応してくれる						
	5. からだの状態だけでなく環境・サービスなど総合的にみてる						
	6. 起こりそうなからだの変化を予測して、注意点や対処の仕方を教えてくれる						
	7. 行う看護の方法を信頼して任せることができる						
	8. 訪問する看護師が代わっても、同じ看護を受けることができる						
訪問看護 以外の サービス との連携	1. 医師や他のサービス事業所と連絡を取る前に説明し、確認してくれる						
	2. 他のサービスと適切に連絡をとってくれる						
	3. 医師との連絡が十分である						
ご家族へ の対応	1. 思いを受け止め対応してくれる						
	2. わかりやすく具体的な方法を教えてくれる						
	3. 家族の健康状態を気遣い、相談にのってくれる						
	4. 訪問看護を利用することによって介護が楽になった						
	5. 訪問看護師に相談できることで気持ちが楽になった						
訪問看護 の全体的 な印象	1. 訪問看護サービスは要望・意見を十分に取り入れてくれる						
	2. 訪問看護を利用することで不安や困ったことが軽減している						
	3. 訪問看護ステーションの看護に満足している						
★24時間対応の契約をされているご利用者様・ご家族様にお聞きします。							
緊急時の対応	1. いつでも連絡をとれて安心である						
	2. 適切に対応してくれる						
ご意見がございましたら裏面にご自由にお書きください。							

お忙しいところアンケートに答えて頂いたことに感謝します。結果をまとめましたのでお読みください。

<訪問看護師の態度について>

70%以上の満足が得られています。「利用者や家族に対する説明の仕方や言葉づかいや気持ちのこもり方」など不満・やや不満が3件ありましたが、謙虚に受け止めて態度を見直して改善していきます。

<訪問看護サービスの実際について>

75%前後の満足感を感じられています。不満・やや不満については同一の利用者様からの意見でした。声かけや説明不足、更に信頼関係が築けていないことが考えられます。日々の看護ケアの見直しを行い、今後の対応を相談しながら常に見直していきたいと考えます。

<訪問看護以外のサービスとの連携について>

該当なしや未記入が多くありました。記入ミスは本人家族が連携を認識されていない可能性が強いと思われる。よって該当なしや未記入を除いて計算すると90%以上の満足が得られていると言えます。今後は医師との連携の仕方の説明を十分行い、連携した結果を報告していくように努めていきます。

<ご家族への対応について>

該当なしや未記入は上記同様記入ミスである可能性と家族がいない一人暮らしの利用者様の可能性があります。よってそれらを除くと、やや不満・不満と思っている方はいないという結果で全てがやや満足・満足と思っているという結果でした。

<訪問看護の全体的な印象について>

75%前後の満足感が得られています。やや不満・不満に思っている方も3件ほどあります。訪問看護を利用することで少しでも困ったことが軽減できるよう、そして看護に少しでも満足していただけるように日々関わらせていただきます。

<緊急時の対応について>

該当なしや未記入は24時間契約をしていない方の可能性があります。該当なしや未記入を除いて計算すると90%以上の満足が得られていると言えます。しかし1名は親切に対応してくれていないと記入されました。今後も態度を振り返りながら、丁寧に対応できるようにしていきます。

<自由なご意見> そのままの言葉を記入しています

・週1回の入浴介助と健康状態の確認をお願いしています。複雑で難しい家族のため、いろいろと相談することも多くあり、時間をとりよく聞いていただき感謝しており、これからもよろしくお願ひ申し上げます。

・いつもお世話になっております。
毎回の訪問時には声かけをしっかりとくださり、利用者本人もこれからの流れを理解しているように思えます。本人もいろんな表情で看護師さんたちに意思を伝えようとして少しずつ家族以外とコミュニケーションがとれてきているのではと思うほどです。いつもありがとうございます。

介護する私にもいろいろと声をかけていただき、少し不安なことも話しやすい環境にいただいています。これからも利用者本人、家族ともよろしくお願ひします。

・いつもありがとうございます。毎週安心してお世話になり信頼しています。今後もよろしくお願ひします。

・いつも心のこもった訪問看護を提供して下さり、感謝しています。来てくださると安心しますし、寄り添ってくれる対応にほっこりします。

・急な体調の急変でご相談や連絡をさせていただくことが少なくありません。一人暮らしの為、迷うこと（自分の悪い時の不安、病院への連絡など）も多くこれからも相談させていただくことがあると思います。できる範囲内で、対応していただけると心強いです。

・訪問看護師が変わらぬようお願いいたします。

・いつも丁寧に話を聞いてもらっています。身体や精神の不調を見てもらっています。不調が改善されるように色々なアイデアをもらっています。お話しすることで心が落ち着き、安定するようになってきました。

・日ごろから本当に献身的なご対応を賜っており心から感謝しています。

訪問看護がほっとステーションさんによってしかるべき形で確率できていることで父を在宅おいて安心してみていることができおり、何よりも父や母をはじめ家族全員が前向きに生きる力を得ています。

・いつもありがとうございます。

長く見ていただいておりますが、変わることなく丁寧に対応していただき感謝しています。訪問の時に不在の事が多く（仕事の為）申し訳なく思っています。家で介護できるのも皆様の援助があったこと今後もよろしくお願いいたします。土日関係なくお世話になること多々あり恐縮ですが、今後とも何卒よろしくお願いいたします。

ほっとステーションの皆様心から感謝！父もALSと診断され14年が経ちます。

声掛けていただいた時のことを今でも思い出します。本当に良かったです。ありがとうございます。

・うちはホットさんなくては生きていけません。今後よろしくお願いいたします。

・毎回用意して下さった連絡帳を使って必要な事を記入してくれています。数回重要なことでお電話いただきました。対応に感謝しています。質問に関してちゃんとした返事ができず申し訳ありません。本人が現状判断ができず、その日の看護の人が来てくれたか何をやったかすっかり忘れていることがあります。

・いつもありがとうございます。

看護の際、大変良く見てくださり質問をしてもわかりやすく答えてくださり、大変助かっています。これから益々大変になるかと思いますが、どうかよろしくお願いいたします。

自由意見は以上です。

まとめ

ご利用者様の希望や症状を踏まえて適切な看護が行われているのか、ご利用者様の視点で私たちの現状を把握して改善すべきことはないのか、今一度考えるきっかけになりました。職員の自覚と意欲の向上を図り、質の高い訪問看護を提供するために今後も皆様の声に耳を傾けていきます。ご利用者様が安心して訪問看護ステーション利用して下さるようにそして地域における訪問看護の信頼性を高めるために今後も学び続けていきたいと考えます。ありがとうございました。

日々の生活の中で取り入れたいことを書いてみました。

身体は賢い ため息の効用

ため息ってどうしてもマイナスのイメージがあるかもしれませんが。

くらい感じでどうしようもない〜が！これが結構いいんです。身体に効くんです。

簡単にいうと息を長く吐くと自律神経のバランスが整うというわけです。本当、簡単です。

ため息がふと出るのは、心配事や悩みを抱えているとき。そんな時の身体は、胸やお腹の筋肉が緊張して硬くなり、呼吸が浅くなっています。その結果、血液中の酸素が不足気味になり、それを補うために身体は交感神経を働かせて血管を収縮させます。血圧を上げて全身への酸素供給を高めている状態です。

自律神経には交感神経と副交感神経があります。血圧や心拍数を高めて身体を活性化する作用を持つ交感神経と、身体をリラックスさせる副交感神経。両者はいわばアクセルとブレーキ。この自律神経を保つのは健康の基本です。でも心配ごとを抱えた人の自律神経はどうしても副交感神経優位に偏りがちになります。

ため息はこの偏りを解消します。息を『ふーっ』と長く吐くことで、浅くなった呼吸が深くなり、副交感神経がしっかりと働くのです。同時に、身体のカも抜けて、筋肉も柔軟になり、血液がさらに良くなるというわけです。まさに一石二鳥の優れものというわけです。何よりタダです^^

ヨガ講師 原田生穂様より

ため息が出る前と後の身体の状態

	ため息が出る前	ため息が出た後
身体の状態	胸やお腹の筋肉が緊張し、呼吸が浅い	呼吸が深くなり、緊張がほぐれる
血液の状態	酸素が不足気味	血管が収縮し、酸素の供給が増える
自律神経の状態	交感神経が優位	副交感神経もしっかり働く

参考資料 日経 goody

実際に声に出して言い捨てるのも“心のゴミ出し”に効果があります。但し自分に対して不満を持っていると思い、関係性が悪くなるケースもあるので人のいないところが良いと思います！！



さあ、ため息呼吸をしてみましょう