

第3 デイケア通信



「教えてナース」：診察の受け方

☆デイケアでは、月に1～2回、主治医のデイケア診察があり、職員が付き添います。

～看護師のぼやき～



- 診察後に不調になっているなあ
- 何を話していいかわからないみたい
- 主治医の質問に上手く返答できてないなあ
- 何かあればすぐに薬に頼ろうとしている

☆上手く診察を受けられているのか、下記についてみんなで考えました。

○診察をどのように考えていますか？診察に関して思っていることは何ですか？

- 「先生に会うと安心する」 → **こんな方もいます**
- 「思っていた通りの返答ではなくパニックになる」 → **だから不調になるんですね**
- 「薬の調整がなく同じ薬を飲んでることが不安」 → **自分の思いを伝えていいんです。**

○主治医に気持ちを伝えられていますか？どんな話をしますか？

- 「気持ちは伝えられる」 → **よしよし(笑)**
- 「新しく行動する時の許可をもらう（就労や運転など）」 → **新しく始めることは慎重に**
- 「薬が増えた時の体調の変化」 → **薬が合っているか判断ができます。**

○診察で主治医から聞かれることはなんですか？

- 「食事や睡眠のこと」 → **精神状態に一番直結することです。**
- 「仕事や家族の話」 → **仕事での状態や家族とのやり取りも自身を理解するために必要です。
また、本人を支えている人の体調も確認しておく必要があります。**
- 「どうですか？」 → **この質問に一番困っているようです(笑)**

○診察で伝えるためにどんな工夫をしていますか？

- ・診察でいわれたことをスマホに記録
 - ・診察後に主治医から言われたことをふりかえる
 - ・事前にスタッフと確認（メモしたり、頭にいれておいたり）
- ※スタッフが状況を伝えることもできますが、自分で伝える力が必要です。

☆診察を上手くうけるためのポイント

- 1、事前に伝えたいことをまとめたメモやノートを準備
例 ①生活リズム ②食欲 ③身体の調子 ④心の調子 ⑤薬の影響
⑥その他（症状、家族の状況、困っていること）
- 2、①「いつから」②「どれくらいの期間」③「どの程度」
- 3、1回の診察で、自分が言いたいことを1～2つだけ準備

☆学習会を通して、改めて診察の大切さを感じ取ってもらえました。

これからも診察の振り返りを行い、有意義なものにしてもらいたいです。