



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝 總編輯：康宜靜 主編：游純慧 秘書：何慈雯、李怡婷
 發行所：臺灣腎臟護理學會 行政院新聞局出版事業登記證 局版北字誌字第 2122 號
 出版址：台北市大同區南京西路 155 巷 9 號 6 樓之 1 電話：02-25558252 傳真：02-25554553
 網 站： www.tnna.org.tw 電子郵件：tnna.roc@msa.hinet.net；tnnanew@ms51.hinet.net

會務動態



理事長的話

親愛的會員們，平安！

護理人力問題近來不斷被新聞媒體報導，受到大眾關注，今年醫策會之醫院評鑑基準中，就有 7 項人力配置條文且為必要項目，5 月份舉辦之各場醫院評鑑共識會中也發現，護理人力問題是與會者關切的重點之一，衛生署亦已表示，將修訂醫療機構設置標準，將護理人力從每人照顧 4 床，降為照顧 3 床，護理人力將大幅增加 1/3，期待護理人員之工作權益與病患之安全能有所保障。這些政策的實施對從事透析護理的我們到底有哪些影響，學會將會密切觀察及注意。

對於臨床腎臟護理人員之專業養成與提昇，是學會成立的重要目的之一，亦是多年來一直不斷努力的目標及使命。在其他護理專業團體已完成對其專業護理人員之認證之後，學會必須開始籌辦「腎臟護理師認證」，不然腎臟護理專業會遠遠落後於其他護理同儕之中。學會將全力以赴面對籌辦「腎臟護理師認證」之挑戰，大家的認同與支持是我們最重要的後盾，期能落實由護理專業認證護理人員，亦能彰顯腎臟護理人員的專業性與獨立性。

學會於 6 月底前圓滿完成中、東、北、南四場「護理行政主管會員聯誼會」，舉辦成效深獲與會會員好評。這次能實現與主管們直接溝通、釐清疑慮、了解會員期望與需求及學會計畫與理念宣導，理監事會已決議，請會員委員會研擬第二次主管聯誼活動，做為明年度計畫。在此也感謝所有與會會員的參與及所提供之建議。

最後，希冀所有護理同仁都能有顆堅強與快樂的心，來面對工作的困難與挑戰，且不放棄相信未來會更好。祝福大家

平安快樂、順心如意！

理事長 梁靜祝 敬上

預祝腎臟護理夥伴們
中秋佳節愉快



各委員會訊息



護理專業發展委員會

「護理創新競賽獎勵」申請

為激發臨床腎臟護理人員創新及改良護理技術或用品，特訂定此獎勵辦法。申請時間至 **100 年 9 月 30 日**，請將相關備審資料以掛號寄出，逾期恕不予受理。相關辦法及表格，請至學會網站「獎助申請」下載。

編輯委員會

「腹膜透析優良研究論文發表」獎助申請

為獎勵積極從事腹膜透析護理研究之本會會員，特由廠商提供兩名獎助名額。申請時間至 **100 年 9 月 30 日**，請將相關備審資料以掛號寄出，逾期恕不予受理。審查將由本委員會進行，並呈理監事會追認。相關辦法及表格，請至學會網站「獎助申請」下載。

感謝



各位會員，在這一期的會訊裡，為了能讓各位會員有個放鬆心情的好機會，除了有知性的文章以外，特別介紹了花蓮的行程喔！裡面的內容是在地深耕二十幾年的遊歷經驗喔！當然，還有許多條的遊歷經驗想和大家分享呢！不過因篇幅有限，所以只能先做單一介紹，如果會員有興趣，也可以連絡我，純慧可以依照大家行程的需求，給予些小小的建議！當然最希望的是辛苦的會員們，在工作之餘，不忘放鬆心情，好好照顧自己！在此，特要向各位致敬，腎臟護理有你們真好！

別讓腎臟病找上你



張逸真衛教師

花蓮佛教慈濟綜合醫院血液透析室

『陳先生你今天怎麼會來看腎臟科?』

『醫生說我腎臟不好，是慢性腎臟病，不好好控制以後可能要洗腎；我姊姊以前也在你們醫院洗腎，她已經往生很多年了，她的兒子去年也因為腎臟病才去大陸換腎回來而已...』

我們每天在門診衛教病人時，常常會遇到類似的情形，病人中有的夫妻檔，也有兄弟檔、姊妹檔、母子檔，甚至一家子都來腎臟科報到，到底是什麼原因讓這些人的腎臟功能退化呢？根據高雄醫學大學附設醫院研究發現，與患者有血緣關係之親屬，其罹患腎臟病的風險較一般人高出二點六倍，沒有血緣的配偶因為彼此生活、飲食、用藥習慣等後天因素影響，罹患腎臟病風險甚至比一般人高出二點八倍，加上台灣民眾的就醫習慣不佳，藥物取得十分便利，很多民眾除非不得已，否則不會到醫院看病，更糟糕的是仿間偏方、健康食品充斥，民眾常花大錢亂買藥吃，最後因為身體不舒服住院了，才發現服用來路不明的藥物影響腎功能，導致需要終身洗腎的後果。

別讓您的腎臟生病了

腎臟功能受損超過三個月以上而且無法恢復就稱為慢性腎臟病。根據健保局的統計，目前全國洗腎病患共有 6 萬多人，99 年共有 8664 人進入透析，一年花費的健保費約兩百多億；由於腎臟疾病的早期並沒有明顯的症狀，所以常常被忽略而延遲就醫，因此建議定期接受健康檢查，並維持良好的生活習慣才能遠離腎臟病。
腎臟保健從日常生活做起，四不一沒有 遠離慢性腎臟病

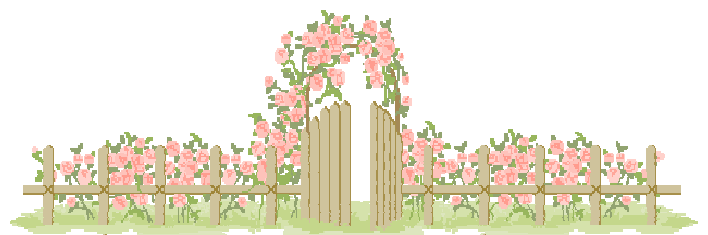
- 1、**『不』抽煙**—國外研究證實：抽煙者 20 年後發生末期腎臟病的機率與不抽煙的人相比，男性增加了 1.4 倍，女性增加了 1.9 倍，因此證明抽煙的人更容易罹患腎臟病。
- 2、**『不』用偏方、草藥或來路不明的藥物或所謂「健康食品」**—隨意服用中草藥以及來路不明的藥物，

包括非醫師處方藥或所謂的『健康食品』等，是台灣洗腎人口增加的主要原因之一，因為大部分的藥物都會從腎臟排泄，尤其成分不明的藥物更容易傷害腎臟，而服用所謂的『健康食品』是否真的能促進健康？這是民眾須認真思考的問題，尤其近日媒體炒得沸沸揚揚的新聞中，很多『健康食品』也被檢驗出含有塑化劑，花錢又傷身實在得不償失。

- 3、**『不』用非醫師處方的止痛藥、抗生素或減肥藥**—濫用止痛劑與中草藥造成腎臟病變在臨床上已被證實，身體有病痛應該到醫院檢查，找出原因對症下藥，因此勿任意服用藥物，以免造成腎臟的負擔。
- 4、**『不』憋尿並適量喝水**—憋尿會使尿液積存在膀胱，而尿中的細菌很容易繁殖增生，順著膀胱、輸尿管逆流而上，造成腎臟感染，而影響腎臟功能，因此應該適量的喝水，有尿意感時千萬不要憋尿。
- 5、**『沒有』鮪魚肚**（指保持理想體重和適量運動）—腎臟負責過濾血液、製造尿液，一旦血液循環不良，血液流入腎臟的量減少，腎臟機能就會降低，因此建議每週至少運動三次，每次 30 分鐘以上，心跳每分鐘達到 100-130 次，才能得到最佳的運動效果。

慢性病人更要注意腎臟功能

如果你已有慢性疾病如糖尿病、高血壓等，那麼血糖、血壓的控制對你來說是很重要的，因為血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎臟功能下降，而高低起伏的血壓則會加速破壞腎臟的血管，提醒您不論是哪一種慢性病，都應該按時用藥，如有問題應與醫師、護理師討論，千萬不要自行調整藥物劑量或停藥，並建議至少每 3 個月檢查腎臟功能，並配合飲食控制，做好自我健康管理。



專案改善計劃甘苦談

蘇秀惠護理師
花蓮佛教慈濟綜合醫院腹膜透析室

去年單位掀起了寫專案的想法，於是大伙開始討論要寫什麼題目，就在你一句，我一句的情況下，將單位目前最大的問題列了出來，接著根據迫切性及可行性，訂了想改善的問題—降低病患低血鉀症的發生率。

說真的，目前腹膜透析這個單位就只有兩位護理人員，要進行如此大的專案改善計劃，還真的有點艱難；雖說如此，「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，於是向血液透析室借將，找一位已受過腹膜透析訓練的同仁，一同加入工作團隊，專案改善計劃小組終於成立。由於是第一次接觸，所以有點手忙腳亂，不知從何下手，因此大伙決定開始列個工作進度表，並分配工作，包括最初的訪談、問卷設計、文獻收集、問卷調查與整理、及書寫報告等。

工作分配好之後，感覺上一切都很順利；怎知後續一個個回報—文獻收集困難、問卷收集困難，才知第一個困境已來到，大伙可著急了。由於腹膜透析及血液透析均隸屬透析室，而同仁共有二十八名，大家或多或少都已聽說我們要進行降低腹膜透析病患低血鉀症之改善計劃，此時若喊「卡」，恐怕……糗大了；於是專案小組三人經過討論後，決定先將病患問卷收集齊全，至於文獻則慢慢再議。

在問卷收集後，接著也根據分析的結果，設計衛教內容，包括：舉辦低血鉀症照護講座、製作病患自我覆習與測驗刊版、設計透析液提醒卡、飲食提醒卡、高鉀食物種類表、低血鉀症照護手冊等…列了這麼多的衛教內容之後，才發現經費從哪裡來？最後決議由專案小組三個人分攤。

在製作教材的過程中，以高鉀食物種類表的製作最為複雜；專案小組三人為了拍攝高鉀食物圖片，利用假日到市場購買蔬果、菇類、及肉類等等，經過處理後，再將每份食物用磅秤秤重；以每份食物為一百公克進行拍攝；食物圖片拍好之後，接著參考行政院衛生署針對台灣地區食品的公告，將每一百公克食物的含鉀量寫在這些圖片的下方，完成之後，有別於以往的高鉀食物種類表就大功告成了，而其中的附加價值是，那幾天大家都飽嚐了許多蔬果。

衛教教材完成之後，專案小組考慮過去曾對病患低血鉀問題進行衛教指導，但效果不彰；因此，小組成員認為要讓病患得到良好的護理照護，除了需有符合病患需求的衛教工具做為輔助教材外，提供病患自我健康促進的參與也是非常重要的；所以，在小組成員集思廣益下，又設計了病患血鉀自我監測表；這個圖表我們將他放在病患每月回診的記錄本內，主要是讓病患藉由每個月繪出血鉀數值的曲線圖，了解自己血鉀的變化，而病患在觀看曲線圖時，心情也會跟著曲線圖的變化而起起伏伏，進而從中喚起病患自我照顧的意識感，並能根據

血鉀曲線圖，調整含鉀食物攝取，達到降低低血鉀症的發生。

接下來是實際的指導了，月初回診的每天，均安排病患參與低血鉀症照護講座，同時教導病患如何使用自我覆習刊版與測驗刊版、透析液提醒卡、飲食提醒卡、高鉀食物種類表、低血鉀症照護手冊，及病患血鉀自我監測表等等；這麼多的衛教內容，專案小組人員真是有得忙了；不過，話說回來，一下了給病患那麼多的衛教內容，還真的擔心是不是會消化不良，因此專案小組在其他的時間內，再利用電訪加強以上指導事項內容，並再評估病患對低血鉀症的認知狀況，及配合病患的抽血報告進行飲食指導；話說到此，整個專案改善計劃真正上路了；但要完成一個專案改善計劃，這麼的耗費心力與體力是我所始料未及的。

今年，我們的專案改善計劃完成了，病患發生低血鉀症的比率，從2010年9月的40%，在2011年2月下降為15.27%；專案小組認為除了是我們辛苦的成果之外，主要還是病患對自己產生了關心及注意，因此能在飲食上做調整所致。

寫完專案改善計劃報告之後，專案小組成員認為傳統的衛教模式，不斷的給予病患衛教指導單張或手冊，是不是真的能改善病患的問題是值得思考的？病患及家屬可能會因為既有的習慣或種種因素漸漸淡忘護理人員所給予的指導而導致問題反覆發生；因此在種種不確定因素下，傳統式給予衛教指導單張或手冊一途已不甚若往；設計教材讓病患自己學習、邀請病患參與醫療照護改善計劃，改變護理指導的新思維，或許是一種另類創新的衛教模式。

護理是壓力？或成就？

黃雯嵐護理長
馬偕紀念醫院台東分院血液透析室

近來在一片評鑑聲浪中，所有職場醫療人員，無不戰戰兢兢的準備，「如何重視病人安全？」、「如何提升護理品質？」、「如何增進照護能力？」、「如何精進寫作能力？」，美其名能讓大家提升護理的能力，但臨床護理人員認同沒？是覺得更有衝勁更有熱誠？還是讓生活一再沉浸在『忙、茫、盲』的壓力，大到連自己都不快樂？況且要協助並陪伴，慢性腎臟病個案長期接受透析治療，引發相關的身心問題，若沒有一個很好的引導或支持系統，其實很容易讓臨床上的護理人員，或是壓力過大、或是煩躁的上班、或是等待跳槽、或是退休。

當我在聽完「力克·胡哲-永不放棄」的現場演講，不僅內心激動也感動不已，非常多人士流著淚水，又歡樂的聽講（他非常之幽默），他有很多優點及特質值得大家學習，這當中一再提醒我們，要對任何事有期盼、勇敢及信心。因他是一生出來就沒手沒腳，勉強說只有在左邊坐骨處，長出短短的兩支分岔的小趾，一直受別人異樣眼光，「人要幫你一輩子」、「永遠是別人的負

擔」等等的聲音在心中盤旋，雖然家人都很愛他，但他曾自殺過，那時若有人告訴他要正向積極他都想用頭去撞對方，直到他懂『愛』，開始有『期盼』，如果他可以活得更好來激勵別人，告訴別人他都可以做得到，能用他的方式來愛別人，幫助別人，奠定他的人生方向，且是有意義，生命是有價值的。

首先要大家『感恩』，對一切充滿感恩，不要抱怨，那是沒意義的，他自己就很感動有那兩隻小趾，他一分鐘電腦打字可打 43 字，若喝一杯咖啡可是能打 53 個字喔！這也讓他順利拿了兩個學士學位，再者是『接受失敗』，失敗再試，所有的失敗只是增長知識，知道這些方式不會成功罷了，像他開始學衝浪時，他沒手能抓，只能趴在比他還大的衝浪板上，不斷的掉到海裡，直到站起來，高興的在上面轉圈，他還會開船、玩足球、打高爾夫球、跳水、衝浪等活動，雖然過程會一直失敗，而有些失敗的代價是昂貴的，但把每一個難題都當成一個機會，一個改變，沒有人能知道自己明天還在不在，讓自己重新定位，不要讓自己有所設限。

他所有的信念和我期盼的單位營造是一樣：在愛與感恩中營造出快樂又專業的團隊，我們身為長期慢性病人的照護者，我們是幸福的，因一直有機會幫助別人（現代人有很多事是不給幫忙的，喜歡自己來），一直有機會練習（溝通互動，就因長期讓我們還能驗證效果），只要我們用心觀察願意嚐試，練習各種互動方式，不僅工作用的到，家人的互動一樣有幫助，只要我們的態度對，深信所有問題，只是提供我們學習與調整，幸運的是，我們可以從別人的身上學到經驗，不用自己跌得頭破血流才獲取經驗，要做到很難，但就是練習，如同力克所說失敗再嚐試，過程中，容易因對方的反應或未達自己預期而產生挫折，常常提醒身邊的人，學習『切割』，即是『尊重他人的選擇』，每人都有他生命該學習的課程，不會因為我們改變，一切就變好，別把一切得失往自己身上攬，拿別人的問題或過錯來懲罰自己。

護理人員常自我要求高，高到忘記自己也是人，也需被關懷與照顧，自己也要常常幫自己，加加油！打打氣，凡事只求用心盡力，現在成果未如人願，但盡力了，確定下一次方法會再改變，找出更好的平衡點，如此而已，懇切希望所有臨床的護理人員了解，雖照護病人是我們的天職，但我們真的有專業能力再幫助別人，能讓病人因你、我獲得身、心、靈的照護，當我們在生命盡頭很驕傲告訴大家，我們選擇一個助人的行業，我們的生命價值會因此而更美。

來去！花蓮！

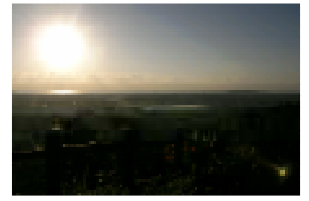


游純慧護理長

花蓮佛教慈濟綜合醫院血液透析室

花蓮始終讓人印象深刻，就是後山！後山這個名詞究竟是怎樣來的，其實我也不清楚，也許是在翻過一座大山之後吧！不過儘管如此，我還是覺得他是「日出先

照」的地方。花蓮的好山好水，想必大家已都略知一二，總覺大家來花蓮走走時，若沒有深耕這塊土地的美，享受這塊土地清淨的空氣和沁涼的溪水，那是多可惜的一件事啊！因此我要深深的建議，來花蓮最好準備 2-3 天的行程，一步一步的將足跡踏在這塊土地，留下你來這的氣息，也將這的味道帶回記憶裡研究研究！



究竟要怎樣玩，才能玩得盡興，玩得幸福，其實行程的規劃，真的不可或缺，除了可以上網查詢外，其實當地人的推薦也是不錯的選擇，因此以下就要介紹這些玩點啦！希望可以讓大家感受到我滿滿的誠意！

鯉魚潭的名稱來由，是因為在鯉魚山下得名，其實不太挑剔的話，鯉魚潭也很像一條鯉魚，延著潭邊騎著腳踏車，所花的時間不過十幾二十分左右，其間的景色，山水競輝，若想爬山，練練腳力，鯉魚山的步道，條條都美麗，賞鳥、賞蝶、賞自然都是不錯的選擇，而且還能吸收到林間散發的芬多精呢！



當然嘍！若時間尚早，我們就趕快到立川漁場，與河蜆的相會吧！來這最好多準備一套換洗的衣物，因為若想要消暑，除了可以泡到水裏以外，還可以體驗摸河蜆的樂趣，真的是「一兼兩顧，摸蜆兼洗褲！」。玩到現在，應該已經餓了吧！別忘了，到餐廳享受河蜆大餐，除了清涼退火外，還有養顏美容的功能呢？心動了吧！因此喜歡吃河蜆的朋友們，也可以來盤炒河蜆，在這常常可以看到一個人就嗑上一大盤呢？當然還有許多周邊的食品可供大家飽餐一頓喔！不過別吃太飽啦！留點空間享受其他好康的。來去壽豐吃冰吧！



這家冰店可有名了！他用的可是純蔗糖做出來的冰棒！芋頭冰用的還是花蓮的特產呢！滑潤綿密又濃郁的口感，展現了花蓮人十足的誠意！

有沒有覺得累了呀！沒關係，理想大地有鹹水溫泉，可以提供肌肉消除疲勞，而且鹹水溫泉去角質的功能最好啦，保證會「水水的！」。夏天啊！太熱了吧！沒關係！不說你有所不知，溫泉下方是沁涼的游泳池，可以先消暑吧！泡溫泉！再游泳！泡溫泉！一來一回，哈！保證消暑又瘦身！

各位會員們！夏日是充滿陽光的日子，你們有多久沒出來走走，透透氣了？以上的行程，可不是在替店家做廣告喔！不知會員們喜歡嗎？若喜歡，就按讚吧！👍

