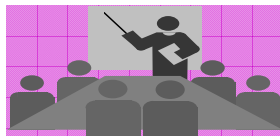




臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝 總編輯：康宜靜 主編：黃雯嵐 秘書：何慈雯、李怡婷、莊雅雯
 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！

距離「第二屆亞洲腎臟護理研討會 ANNS 2012」之舉辦僅剩一個多月，各籌備作業皆已進入如火如荼的備戰狀態。本次研討會主題為「慢性腎病與透析病患之長期照護」，很榮幸能邀請北京大學汪濤教授及高醫黃尚志副教授，就中國大陸及台灣之現況與未來展望做介紹，我們更邀請到加拿大的 Dr. Christopher Chen 為大家介紹目前臺灣尚無法執行的居家血液透析，但加拿大已行之有年。也請到長庚醫院王麗華主任介紹透析資訊的應用。在各國腎臟護理部分，我們邀請日本、大陸、香港、新加坡及台灣針對各國護理人員角色、照護現況、衛生政策等做經驗分享，並安排討論座談會，讓學員了解各國對透析護理人員養成及素質提昇之不同，提供學員更多不同議題之分享與交流。在論文摘要投稿部分，共計有來自台灣、大陸、日本等 165 篇稿件，最後預計將安排 48 篇口頭發表。整個活動的規劃，是希望能讓與會學員享有一場完美的知識饗宴，故亦希望會員們能協助宣傳，邀請更多護理同仁參與，一起共襄盛舉。

原訂與腎臟醫學會合辦之「101 年度透析院所實地訪查評量作業」雖暫緩執行，但本會應盡之義務與努力仍會持續。針對護理評量標準內容及方式將繼續修訂、再簡化，讓臨床護理人員有更多時間留給病人，並將護理評量標準掛網公告。較具爭議之護病人力比，於配合休假係數及符合勞基法規定之前提，將維持 1:4 原則。對於已接受醫策會評鑑之醫院，本會將會再次向腎臟醫學會提議不重覆評，以減少護理同仁之負擔，並期待委員能將接受評鑑之經驗，轉做協助



診所之建議參考，以助其提昇品質與專業。另品管評鑑委員會預計於 10 或 11 月辦理「透析主管院所參訪」，並安排訪評相關 Q&A 討論，擬藉由觀摩與經驗交流之機會，傳達本會對實地訪評之初衷及角色定位。

因應 CKD 之推動將成為未來政策及制度發展之趨勢，本會召集各大醫院實際執行 CKD 之護理同仁成立「CKD 臨床照護小組」，以配合 CKD 未來之發展走向。成立目標為配合國家衛生政策，提升及維護 CKD 照護品質；成立任務為建立與 CKD 臨床照護相關之結構面、過程面及結果面之基本規範。

本會將繼續克盡職責，努力以赴，以提昇腎臟專業與照護品質，為腎臟護理人員謀求更好之福祉。

祝福大家平安快樂、順心如意！

理事長 梁靜祝 敬上

第二屆亞洲腎臟護理研討會
Call For Registration!
 日期：101 年 9 月 28~30 日
 地點：台大醫院國際會議中心
 主題：慢性腎病與透析之長期照護
 最新訊息請見大會網站公告
http://www.anns2012.tw/index_c.html
歡迎各位踴躍報名！

學會從專業內容、心理調適、管理；乃至亞洲腎臟護理研討會，讓在腎臟照護領域的我們從專業到國際，同時，也在實地訪評條文中，明訂護理主管不含人力及適當照護人力比，減輕工作負荷，讓照護回歸專業，一路陪伴護理師們成長。感謝所有對腎臟護理有熱誠且用心的前輩們，由於您們無私的奉獻，讓專業得以傳承！

揭開透析史，長期照護相同個案，不斷反覆出現的健康與情緒問題，均再再考驗透析護理師的專業技能與自我安頓能力，是要讓自己週而復始，只為工作而工作？還是讓生命更有意義，盡一己之力，幫助他人的專業護理師？透過此次交流，分享護理的甘苦，了解自己的需求，進而能看懂個案需求；並適當安排休閒生活，放鬆緊繃的壓力，期盼讓所有姐妹們更懂得自我調適，用最專業且快樂的方式，分享”愛”給週遭的人！

透析護理這條路



黃翠雯 護理師
馬偕紀念醫院台東分院血液透析室

轉眼間，步入護理工作已 20 個年頭了，原本在北部醫院的病房護理，需輪三班且戰戰兢兢的工作，在準備踏入婚姻生活時，選擇離開台北，來到台東的血液透析室，投入了生活較規律，卻又非常專業的血液透析治療的護理工作，剛開始時還真有點不習慣，不但要適應新的環境，又要學習新的技能，在工作上是一項全新的挑戰。

雖然在轉換跑道前，已有 5 年臨床護理工作經驗，但來到血液透析室，又全部從頭開始，因護理模式與病房的護理工作截然不同，加上腎友們大都比我還資深，很多護理的知識、技巧與病患的特殊習性在我還沒熟悉或熟練前，上班的壓力，真是奇大無比，尤其在打針時，因為是新手，常會有被拒絕的時候，那時還真想放棄，幸好學姊的支持與協助溝通，不適應的時間並不長，再經過長時間的接觸與培養信任及情感後，很快的就上軌道了。日復一日，就這樣雖然每天做著相同的工作，「上班、下班、上針、下針」，但因照護區的輪替，腎友情緒的起伏，病情的變化，身為血液透析護理師的我們，比一般病房護理師，多了變化溝通練習的機會，因在經年累月透析日子中，我們所衛教的，可以不斷評值結果，這種溝通方式不通，再換另一種，另一種不佳再換，同時讓我們慢慢修正，看事情的角度與方法，慢慢學習與腎友拉出照護的平衡點，除了腎友能得到合宜照護，避免不必要的不適外，我們因工作帶來成就，就更喜歡這個專業。

兩年前在因緣際會下，經由單位主管推薦，加入末期腎臟病防治衛教的行列，雖然衛教在血液透析室是天天上演的戲碼，但對於不善於面對陌生人，且要侃侃而談的我，那可說又是另一大挑戰。

初接觸衛教工作時，因為東部病患以年長者居多，對於疾病的認知與防治都缺乏觀念，衛教時常常會聽到「要叫我洗腎喔，免談」、「按照你們說的這麼吃，會餓死啦！」、「你不要再說，我又沒不舒服，不要唱衰」、「年紀大了，夠本了，後事都交代好了，不要跟我說洗腎」為了要讓他們到衛教室，總需連哄帶騙又拜託，一方面要放粗自己的神經，學習不在意不好的態度或言語，另一方面要發揮纏功，使他們願意聽衛教，這又是另一種工作的體認，刺激又有趣，但若沒調整好，挫折感也會滿重的，因衛教碰到人的形態又更多了，都怕自己神經一直調粗，到退休時不知會不會比水管還粗！

衛教經驗中，有一位中年老闆級的病患，收案時 Cr. 八點多，非常不能接受自己的腎臟功能，已經瀕臨至須洗腎的狀態，對於收案時所給的任何衛教，均不願意配合，也不願再回衛教室接受衛教，因擔心他會有突發狀況，除了定期追蹤他的抽血報告，還不時打電話到他家中，關心他的身體狀況，終於皇天不負苦心人，我的用心感動了他，有一天接到他的來電，並且主動地詢問自己的抽血報告，及替代療法的選擇和相關注意事項，最後是做好準備，直接門診透析，不需經歷住院及插管治療，順利的進入血液透析，讓我感到欣慰且成就-病人沒有經歷波折，受到不必要的傷害，所以他現在只要來到醫院，都會先到衛教室，和我打聲招呼，再至血液透析室進行透析，並且告訴我：「除了第一次透析時，有那麼一些些不舒服，之後，精神狀況反而變得比較好，生活也正常了，護士小姐謝謝你。」那是多麼振奮人心的一句話，很感謝他對我的肯定，讓我更加有信心，這也會是我繼續堅持用心、關懷的護理照護的最佳動力，因為透析護理讓我的生命更豐富且有意義。



透析護理甘苦談 轉念 遇見透析人生的幸福

潘美媛 護理師
馬偕紀念醫院台東分院血液透析室

走過透析職場，臨床工作 20 年，最初的初衷，嚮往所謂的“專科化護理”，故成為了洗腎室的一員，一路走來，有青澀菜鳥失誤史：算錯體重、拿錯人工腎臟、叫錯病人名字、病人不給打針……等等。還有年輕時自認用一視同仁、平等的方式去照顧病人，但因每個病患及家屬個性皆不太一樣，也曾產生了護病的不愉快，這真是考驗自己 EQ 的時候。隨著自己年紀的增長，各種不同案例的經驗，並定期參與學會舉辦的透析在職課程，從做中學，日漸累積了本身更多的透析照護專業知識。然而近年來，末期腎病病人數的快速成長，病患及家屬對醫療品質要求的日益提昇，加上評鑑的要求，透析護理的工作負荷愈形增加，護理同仁也承擔了更大的壓力與執業風險，因此有段時間我也遭逢透析職業倦怠症。

「護士小姐，每次要來醫院打針洗腎，就覺得身體全身不舒服……而且這個不能吃、那個不能吃，活著一點意義都沒有了！」「有夠衰，生了這個病，您不知咱洗腰子病人的甘苦啦！」我在心中 OS：「所為何來！病人硬要把自己搞成這麼負面，就隨他去吧！我未必有必要把透析護理當成一生的職志勒！」2010 年一場自身罹癌治療的經歷，讓我轉了念，同時我非常幸運的能夠得到好同事雲嵐讓我勇敢面對疾病時之開悟；乳癌開刀前，同事們送的卡片裡寫滿了為我加油與鼓勵的話，透過家人、同事，滿懷的愛和關懷激勵下，我得到了康復。感謝上蒼，藉由這場罹癌風暴，使我的心靈健壯，擁有更敏銳的心去察覺腎友的需要，成為真正的透析護理天使。

2006 年本院因台東縣地形狹長，偏遠地區就醫的不便利性，需讓末期腎病者多一種替代療法的選擇，在本院腎臟科郭主任的奔走下成立了「腹膜透析室」，我也成為臺東區第一位的腹膜透析師。儘管腹膜透析及其衛教工作是如此的瑣碎且忙碌，但我仍然願意用自己的罹病體驗，在適當的時機和腎友分享生病的苦痛及心路歷程。有位病患在醫師宣布必須接受洗腎但極度害怕恐慌打針的情況下，選擇了腹膜透析。初來時，雙眼無神，雙手不斷搓著，話少不願意多談；當分享我是癌症患者，且一慣的告訴她：「要加油喔！」，有次她說「一個有在運動，看起來活躍樂觀，而且又是護士，怎麼也會得癌？」由一路陪伴，從陌生、熟悉到患者對我的信任，如今對於治療的參與，由被動轉而為主動，還會爽

朗的大笑著：「是啊，要加油，一起打拚吧！」。

「我思故我在」腎友們生理上有疾病，但活動力、思考及理解力仍然健全，每位病人都有著屬於他們的一段故事，不論是他們的發病史或是生活中的辛酸血淚，在我心深處，是那麼的真實。如今臨床上碰到充滿憂鬱，滿腦子負面思想的病患，我不再 OS 且會採用循循善誘、鼓勵的話語替代限制責備，不再說：「你不行吃這…吃那…」「唉！你哪ㄟ重這多？」，而用傾聽、引導其思考態度上的小轉念，使其可以有完全不同的透析人生。當腎友開始願意為自己的透析付出努力，我們有什麼理由不幫他們一把？或者找回該屬於他們人生的幸福？

臨床護理是勞心勞力的工作，一份護理一份愛，透析職場的歲月中，我學會了和自己對話，多鼓勵自己。當職場學妹遭遇困難求助時，身為資深學姊的我更應即時的給予援助，將寶貴的經驗傳承下去。在醫院中看遍生、老、病、痛、死的艱辛淬鍊，每天勇於面對生命的無常，用自己的經歷，協助病友在絕望病痛挫折中，活出生命的驚嘆號！現在我可以大聲說，即使多年後我自透析職場退休，我仍願繼續成為透析志工，發揮我所擁有的雙透析（血液、腹膜）專業知識與技能，分享陪伴照護的經驗；對於重症末期洗腎患者及其家屬，給予心靈的撫慰、關懷，讓我的護理人生精采滿分！

台東鐵道逍遙遊

楊春紀 護理師
馬偕紀念醫院台東分院血液透析室

清晨金黃色的光芒，從海的另一端緩緩升起，耳邊不時傳來大海的浪濤聲。遠眺著天邊，海鷗三三兩兩圍繞在船邊，與遠遠的補魚船隻呼應做伴。海岸旁佇立的釣竿，可以看到慵懶的人兒專注凝視著海面；偶有清風吹過，海天一色；俏皮的白雲變幻各種風貌，讓人不自覺的停下腳步，只為多看它一眼。這就是可以讓人忘記城市的煩囂，流連忘返的城鎮，台灣的「後山」-台東。

若您有閒暇，可忙裡偷閒；放慢腳步，來到台東三天兩日旅遊，若是想要深入旅遊，其實來個一天市內單車逍遙遊也是不錯的玩法，因為台東不僅擁有完善的山海鐵馬道，在當地人文歷史與藝術建築景觀相互配合下，使得每段鐵馬路程多了豐富又多元的深度體驗。騎乘單車悠閒漫遊其中，沿途有著鳥語相伴，周邊稻田、花草、溪流及海濱等自然景觀相襯，清風徐來，會讓您心曠神怡，彷彿置身於世外桃源。

民風純樸的台東市，依山面臨海，22公里左右的「台東山海鐵馬道」，便是將環繞台東市的山海美景、人文采風像串珠般的串聯起來，山海鐵馬道從台東舊火車站開始，先經過舊鐵道路廊、鯉魚山，沿著地面淡綠色的自行車道線，它的自行車道是利用原來的舊鐵道，鋪上木棧道而成。古老月台上的燈飾，伴隨著老月台經過了多少歲月的痕跡；鐵道上的號誌閘，彷彿將走進歷史的盡頭，廢棄的火車站已蛻變為台東鐵道藝術村，作為靜態及動態的藝文展演空間，夜裡有鄉村市集可以逛一逛原住民的手工藝品；還可以喝個飲料與品個小酒聽著台上樂團高亢的歌聲與之搖擺，所有的壓力都可盡情釋放。

騎在木棧道上可以發現許多的驚奇，昔日鐵道旁的住宅後門，原本是非常的老舊雜亂，如今因為鋪設了木棧道成了鐵馬道的門面，因此，現在可以發現家家戶戶的後門，花草爭艷，兩側樹木扶疏，綠蔭盎然，牆上更是繪有各種創意圖案，連座椅都有用石頭與鐵絲交織做成；路旁更有瓷片拼接的動物造型，充滿了不同氣息的裝置藝術，成為沿線美麗的風景。若是夜裡兩旁林立著昏黃街燈，沐浴在柔和的燈光下，彷彿置身於異鄉國都，浪漫了起來。

沿著鐵道木棧道騎到台東糖廠時，可以小歇吃個枝仔冰，回味一下小時後的古早味。再往北騎出發，經過太平溪鐵路橋下橋，沿著自行車道向卑南大圳前行，眼前的景色也轉為開闊翠綠的農村風光，乘風而行，騎到卑南大圳進水口處，便是進入育教娛樂；美景與生態兼具的水利公園，您可以放慢腳步欣賞，園內有轉動的水車、耳邊傳來淙淙溪水聲，笑臉迎人荷花水池、三層樓的木造涼亭、可以上去小憩一下。站在石碑旁遠眺，著名的小黃山及利吉惡地盡收眼底，這座寸草不生的山叫"利吉惡地"(badlands)，是經歐亞板塊和菲律賓板塊推擠而壟起的海底沉積物質，再受風化作用，雨水侵蝕而形成，因不利植物生長所以稱為惡地。美麗的大自然風情畫令人驚豔！別具風情。若是體力可以，還可以沿著大橋騎到利吉惡地吃著名的芭樂，因為此地地質鬆、含水量少，所以芭樂特別甜脆。

鐵馬道轉上卑南堤防，再接上台東大堤，騎在河堤上居高臨下，視野遼闊。河堤外是卑南溪水，河堤內則是一片翠綠的農田。經過鷺鷥湖公園，接著便轉入森林公園，一騎進森林公園，林木清幽，頓時覺得身心透涼舒爽，琵琶湖湖水清澈，樹木扶疏、湖裏有許多的魚兒悠閒的游著，景色清幽，也是最佳賞鳥地點，環湖一圈後再穿越綠水橋，便進入了海濱公園。

海濱公園，是台東人晨昏最喜愛流連之處，在此地可以穿梭大草原，並且可以看到這裡有一個著名的相

框，每天不知道有多少人站在相框內，拍照留念，留下永恆的回憶，原本此處還有一座著名的寶桑亭，張惠妹還在上面開過演唱會呢！

可惜今年被拆除了，不過草原上還有許多藝術家的木雕可以欣賞。牽著單車到台東海堤上散步，這時候應該飢腸轆轆，可以一邊吃著海邊最有名的蔥油餅加蛋，一邊看著落日餘暉，欣賞碧海藍天、浪花海天一色的美景，充分享受海濱美景後，再從此地騎回台東舊火車站，便完成了圍繞台東市一圈的鐵馬之行。若是平日裡沒有運動的遊客，騎一趟鐵馬道可能您會『鐵腿』；建議可以只選擇喜愛的路段騎，最好的行程是放鬆心情慢遊，建議走走、停停，不要走馬看花，隨著興致賞玩沿途幾處著名的景點，或轉入鐵馬道支線深度探索不同的人文風貌與景色，著名的美食小吃也不要錯過，騎一趟台東鐵馬道巡禮，知性休閒都有了，相信您一定愛上台東這個美麗的「後花園」！



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**101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**101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

- 1、陳菡娟贊助壹仟元整。
- 2、億代富國際公司贊助壹萬元整。
- 3、華江醫療儀器股份有限公司贊助壹萬元整。
- 4、貝絲特公司贊助壹萬陸仟元整。
- 5、美商亞培股份有限公司台灣分公司贊助貳萬元整。
- 6、翊達產業股份有限公司贊助參萬元整。
- 7、台灣雀巢股份有限公司贊助參萬元整。
- 8、寬譜醫學科技股份有限公司贊助參萬元整。
- 9、全真醫研有限公司贊助參萬元整。
- 10、杏泰國際貿易(上海)有限公司贊助拾伍萬元整。