



中華民國八十七年五月 創刊

臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：周學智

總編輯：林新茹

主編：梁嘉文

秘書：江美英

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.member@mail.tnna.org.tw



各位親愛的會員，大家平安！

學會受腎臟醫學會邀請，共同參與透析院所實地訪評作業，預定至 12 月即將完成，在參與實地訪評作業前，品管評鑑委員會在梁前理事長帶領下，就「血液透析訪視作業評量標準」中護理訪評的內容，事前至醫院及診所實地了解並相互溝通，經多次討論再三斟酌才完成修正，同時於北、中、南區辦理護理訪評委員共識會，除此之外，對於初次參與訪評的護理委員另先安排一位資深護理委員帶著共同學習，以期達到護理訪評委員實地評核時的一致性，為了更深入了解基層的聲音，於訪評結束時，也請受評院所將意見直接寄回學會，讓學會可以進一步分析檢討，完成以輔導為主的實地訪評。

透過陸續於北、中、南區辦理的護理行政管理研習會，與會的護理長除了分享彼此管理上的心得，也分享自己院所受評的經驗，更提供很多的寶貴意見，促進學會與院所間更多雙向的溝通，也謝謝品管評鑑委員會芙蓉主委及委員們，透過訪評中院所及護理訪評委員所提供的意見，與會員委員會及學術委員會於 8 月共同辦理北、中、南三場的品管種子研習營，安排品管監測及 PDCA 改善循環相關課程，同時藉由分組討論，讓與會學員可以實際操作以熟練品管技巧，而學會的用心，由透析院所提供的回函中可見到受訪院所對學會正向的回饋與肯定。學會屬於大家，期

待所有的會員們不吝提供意見，讓我們一起為病人安全把關，致力於提升透析照護品質。

雖然伊波拉病毒來勢洶洶，台灣萬幸至今仍处于警戒期，但相關感染管制政策仍是學會高度關切的議題，為讓大家對伊波拉病毒的致病機轉與照護有更多認識，並事先做好相關防範，以應不時之需，故今年 12 月 28 日於高雄榮民總醫院加辦一場伊波拉病毒感染照護的研習會，期待大家的參與。歲末年終，各百貨公司、車站都已被聖誕樹裝飾點綴的燦爛耀眼，學智在此先預祝大家聖誕快樂，新的一年蒙福，天天平安喜樂！

理事長 周學智 敬上

感謝

1. 金容實業有限公司
贊助 10000 元整
2. 百特醫療產品股份有限公司
贊助 2000 元整
3. 江慧珠 贊助 850 元整
4. 秦建民 贊助 500 元整
5. 李意文 贊助 1700 元整
6. 何昭中 贊助 1000 元整



護理人力短缺問題在全國長期廣大的關注與回響下逐漸改善，友善職場環境的建構下『育嬰留停』、『勞基法』等推行良善美意的政策，高齡化社會也讓護理人力需求也更為增加；少子化、護理職場暴力事件等卻讓投入的護理人員身心俱疲，這樣的人力缺口如何填補？真是護理界相當沉重的負擔啊！

許多護理人員在結婚生子後就退出護理職場，專業人員養成不易、留於職場生涯上卻很短，非常非常可惜！多年後若想再重返職場卻又因『已非來時路』、專業知能中斷有年而躊躇不前，如何在整合後產生新動力？又可兼顧家庭照顧之需？或可舒緩基層人力瓶頸。

本期以『重返透析職場』與『腎友心路』歷程的分享，期能讓吾等透過沉澱後找出到另一個『新的可能』！

非常感謝本期樂於分享的每位腎友與護理師們！（北港媽祖醫院血液透析室陪同予鼓勵腎友身心復歸的分享值得學習，謝謝！）



腎友 楊先生
郭麗英 護理師

從 95 年開始洗腎至今已經有六年了，因為本身患有糖尿病和高血壓多年才讓我走向洗腎這一條路，當初曾主任跟我說要去洗腎室接受慢性腎病衛教，以及要有洗腎的心理準備時，我曾一度害怕到連洗腎室都不敢進去，還請洗腎室的護理人員到洗腎室外面跟我做衛教，而且我還去做生機飲食療法，足足逃避了將近二年，腎功能沒有改善還是繼續惡化，才讓我真正的透徹覺悟接受要洗腎的這個事實。

在我開始做血液透析時很不能適應，我的生活要做很多的改變，一週要到醫院做三次的血液透析治療，讓我原本的工作時間也因為要透析而打亂，剛開始真的很沮喪，血液透析室的護理人員建議我去排換腎，我考慮之後也覺得為了有好的生活品質，且不影響工作的考慮下，我在 96 年就到台南成功大學腎臟移植中心登記換腎，開始了我等待換腎的心情。

為了可以得到換腎的優質條件我收集了一些資料，首先要先改善影響我的健康的敵人～糖尿

病及高血壓，因為這二個慢性病會影響到換腎的成敗，為了要戰勝它們，我開始做了一連串的準備，我改變了我的飲食習慣讓我的糖尿病改善了，血糖控制在正常範圍，現在的我不必吃降血糖藥物，而我的高血壓也因足夠的透析獲得控制，每次的洗腎我都延長透析治療時間，且曾主任也讓我使用高通透率及高透析率的人工腎臟來做透析，讓我每個月的廓清率都達到腎臟醫學會的標準，做了種種的努力，因為我深深地相信機會是給做好準備的人。

我也努力了好幾年，幸運之神終於來敲門了，很幸運地在去年的 11 月 26 日接到成大醫院的通知要我到醫院準備換腎，當時真得又驚又喜還帶有一點的忐忑的心情，洗腎室的護理人員也很替我高興，還出來幫我再做一次血液透析讓我可以洗乾淨再到成大報到，但是很可惜的這次我的組織配對並不是第一順位，與幸運之神擦身而過，所有的期待落空，當時真的很失落心情真是無法言喻。

我跟洗腎室的護士長期的相處下來有著好像家人一般的情感，當我到成大等待換腎時接到她們的問候，不可諱言地當醫師告知獲得腎臟移植機會的人不是我時，期待的心跌落谷底時挺不好過的，就差臨門一腳有些怨懟，但我也很快就認清了，至少我登記換腎真的有希望，雖然其中等

待了五年，還一度以為換腎的機會石沉大海了，至少在這一次讓我覺得我的努力沒有白費。

隨著醫學的進步腎臟移植的成功率提升，已經是末期腎病變的替代療法：血液透析、腹膜透析、腎臟移植其中一項，目前醫界、宗教界、政府一直在推器官捐贈，但在台灣洗腎的人很多但捐贈的器官卻很少的情況下，腎臟的取得很不容易，雖然下次再接到通知的時機遙遙無期，但我還是會盡量做好該有的準備，等待下次的一“腎”奇蹟。

後記：「等待」的過程很糾結，更需要毅力與堅持，個人心境的調整更是繼續往前走的動力，楊先生真是太棒了！

這篇心路的分享讓從事作為臨床工作者的我們聽到腎友更深層的聲音與期待，讓臨床照護的價值更彰顯，所以還是要一起繼續加油向前行！



壞

人

腎友 壞人
陳黎青 護理師

40歲的生日，你會收到什麼禮物呢？15歲前還有蛋糕，之後離家讀書、當兵……，沒太多印象誰幫我慶生過。但，這次、這次有了，長庚的腎臟科醫師送給了我一個病名：慢性腎衰竭-第五期，禮物是：終生洗腎。

一如往常，沒有蛋糕，沒有太多歡樂。哄睡了老婆小孩後，我失眠了。徹夜輾轉，周旋在現實、理想與夢想之中，一切變得那麼飄渺。還有理想嗎？還有夢想嗎？思緒如海嘯般一波波的衝擊著。生病沒什麼大不了，只是不忍妻兒跟著受苦。凝視著老婆甜美的睡容，輕撫著小孩稚嫩的臉龐，我還這麼年輕，怎會如此！怎能如此！想到往後將會帶給他們生活上的種種不便，更甚者，若來不及陪小孩長大，我心愛的妻兒該怎麼辦？種種的負面情緒不斷的浮現。真實的面對自

身問題時，才知道——好難。

洗腎！沒別的辦法了嗎？往後的一個多禮拜，高雄、台南看了不少中西醫，各有各的其他或許可行的辦法，但最終仍不免的說：還是要洗！後來，接受了一位家庭醫師的指導，用控制飲食的方式，嘗試著是否能將指數降下來。之後幾個月裡，指數起起伏伏，心情也跟著上上下下。直到101年1月8日清晨，擋不住的水往肺裡灌，急診室醫師幾番的勸說著要“急洗”，但我還是不死心的期待著飲食控制能有效果，最後醫師說了一些我無法反駁的話：「你的尿雖然量足夠，但只有水沒有渣，毒素都沒排出。若現在放你出去，你隨時有可能倒下。」我知道在劫難逃了。

決定進一步治療後，本想就住院吧！但想不到竟然被推進“加護病房”，心裡好是不解，能跑能跳的人進加護病房？

「我來這裡幹嘛？」

「你肺水腫隨時可能復發，如果有昏迷現象要馬上急洗，……」

「我……回不去了！」

護士邊推邊說：「不可以下床，所有要下床的事都要請護士幫你，拿水、丟垃圾、包括小便，……」

「小便也要護士……」

「不然請護士拿尿壺給你，你自己來。」

「是，是，是，我自己來……」

一躺上病床，五個護士十隻手，一起在身上動作，貼心電圖的、貼呼吸的、換衣服的、量體溫的、量血壓的……，真的有怕被吃掉的感覺。

之前對洗腎就有基本的認識，知道一洗下去就沒完沒了，醫師們也看出我對洗腎的排斥感，因此介紹“腹膜透析”的方式，來達到排出毒素的目的。經過幾次反覆的溝通後，瞭解腹膜透析的治療方式，適合我的生活型態，對我優點大於缺點，雖然在日常生活上還是會帶來些麻煩與不便，但走到這一步，不做也不行了，為了小孩，為了老婆。

距離上次進開刀房的時間有三十幾年了吧，那是小學開盲腸的事。老婆強忍著淚水，硬是擠出笑容，把我的病床推進開刀房。醫師護士們雖

然不斷解釋這是簡單的小手術，但她內心的恐懼與焦慮，從她冰冷的指尖傳進我的掌心，真是心疼了我的老婆。

生病後，對於某某人因某病過世的新聞特別有感觸，也特別注意身旁親友的疾病狀況，說來也可笑，我的結論竟是：很慶幸我得的是腎衰竭。如果，今天是癌症、或是其他的臟器衰竭，甚至是心肌梗塞，我還能如此樂觀嗎？人生的遺憾何其多，但最少這是一個可以治療、可以控制的疾病，只要遵照醫護人員的指示，按時換藥水及服藥，腹膜最長甚至可以使用二十幾年，還有換腎、血液透析的治療方式可以使用。

感謝所有協助我度過這段黑暗期的醫師護士們。

感謝親切如母親的寶霞醫師。

感謝最美麗的白衣天使黎青。

當然也要感謝父母的操勞。每次回家，望著他們憔悴的面容，不捨、愧疚久久不已，是我沒照顧好自己，讓你們擔心煩惱。

更要感謝我心愛的老婆，你做了所有妳能做的，而沒有一點怨言，總是帶著笑臉對我，替我設想，為我分擔。

人生是在賭『遇到的』，遇到就是你的。遇到的，不管是輸還是贏，只能接受。快樂的贏，勇敢的輸。傷心、難過，都不能過生活；接受、改變，才能延續。我想我最少還要活三十年，加油！

麥當勞裡，媽媽告誡小孩說：「吃完再去玩，不然壞人會來偷吃光哦！」

我竊笑地想著：壞人！妳在叫我嗎？腎臟壞掉的人。

後記：每個人都有一個專屬的生命故事，由這篇的故事中我們看到在和生命搏鬥的過程中，仍有著需多讓人感謝與支撐的力量，然而最中要感謝的~還有腎有自己的信念與堅持，接受改變的勇氣與正面的思考、作為，將再次展現生命的亮度與厚度！



南曦

噹噹噹！上課鐘聲響起，大家已排序就位，進入考試中，看看大家很認真的在答題，好緊張喔！在考試……這場景一幕幕浮現，一直重覆著，看著窗外微風中漂著淡淡的花香，入秋了還真有點絲絲涼意，唉！原來又在做夢，最近也不知怎麼回事，常夢到人在上課或正在考試中的場景，心想怎麼可能，這些東西已離我太遙遠了！

自從婚後全心投入家庭，照顧兩個小孩陪伴他們成長，而現今小孩已較大不需陪伴與接送，才想重新回職場工作，但重新回鍋談何容易，時隔近十年，原有的教材，已被奶粉、尿片、及一堆玩具覆蓋到不知到哪去？才想起聯絡以前的老同事幫忙借一些教材及講義，重新溫習喚回一些記憶，而有二位老友看好我重新復出，而另一位則看衰，也好心告訴我現在職場已和以前大大不同，要我有心理準備，為了不讓看好我的老友失望，決定豁出去。

因為職場中斷太久，要在下次換照前補足護理師積分，於是白天工作晚上上網補一些網路課程分數，休假時哪裡有課就去哪上，也去考了一些需要的認證，而考試時遇到的場景，不就是我夢境的場景嗎？我雖無第六感，但冥冥之中自覺是天意安排就順勢而為吧！

來到了第一家的工作職場，那裡的同事年齡有些和我差距甚大(近十幾歲)，年輕人有些說話還真是率直，記得剛去報到時被訓話；這機器剛剛不是教過你，面板怎麼又設錯了，怎又忘了，你不是以前待在大醫院很資深嗎？怎麼連這個都不會……，剎那間我語塞無法回答，只知眼睛很模糊，淚水已無法控制，這也讓我想起以前在帶新人時會很有耐心的Training，會常重覆提醒直

到能獨立作業，但事過境遷時空交替，媒體不是常報導護理人力嚴重不足嗎？為何不給我們這些有心回鍋的人一個重新投入職場照護人力的工作機會呢？

於是自己不斷充電，再次加強學理與技術面，上緊發條重新出發，感謝老天在我需要幫忙的時候都能適時的幫助我，也感恩那些幫助過我的貴人同事，還有那些用犀利字眼訓我的年輕學妹們，點醒我，讓我更努力投入我的工作，認真的照顧病患、協助發現問題，讓病患能適時得到幫助，藉由本次小小經驗分享復出的心路歷程，也期許自己的體驗能給準備重回臨床的工作者一些幫助，先打一針『預防針』，及早作準備～讓重返職場的路走的更順遂～再愛一次！有道是：『施比受更有福』，人生亦如是，不是嗎？一起繼續加油～加油囉！

★編輯委員會

「臺灣腎臟護理學會雜誌」投稿

歡迎會員踴躍投稿至本會雜誌，稿件類型包括：研究論文、行政專案、個案報告。投稿相關資訊可至本會網站，點選『學會刊物→臺灣腎臟護理學會雜誌』查閱、下載。

★學術委員會

本會於12/28(日)舉辦「專業課程：伊波拉病毒感染照護研習會」已於11/27(四)下午一點開放線上報名作業，歡迎有興趣之會員屆時踴躍報名參加！

各委員會訊息

★會員委員會

提醒會員繳交今年度常年會費

尚未繳交今年度常年會費之會員，煩請撥冗繳交新台幣1000元整，以確保會員權益及會務推展。會員可於本會網站上查詢會費繳交情況，方法：登入帳號及密碼後，點選『繳費狀況查詢』即可。

★護理專業發展委員會

「腎臟護理師認證筆試」結果通知及複查

腎臟（血液透析及腎臟照護）護理師認證筆試已於103年11月2日上午完成，筆試結果通知及複查等相關作業，將依序於今年底前完成。

作業	日期	說明
筆試結果公告及通知	12/19 (五)	1. 於本會網站公告。 2. 個別郵寄通知。
筆試成績複查申請	12/26 (五)前	請使用「成績複查申請表」，以限時掛號寄至本會申請，以一次為限，逾期不予受理（以郵戳為憑）。
寄發筆試成績複查結果通知書	12/31 (三)	個別郵寄通知。