

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：方秀惠

主編：黃瑞玲

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@tnna.org.tw



大家平安！

首先要謝謝會員們的支持與愛護，學智有幸膺任第七屆理事長，所有理監事們，將本著學會創會宗旨，除了維護會員權益及福利外，將持續辦理腎臟護理專業研習課程，推動腎臟照護服務，為提升腎臟護理服務品質而努力。秘書處及各委員會也將依年度工作計畫完成各項業務。

配合國家推動安寧緩和醫療，落實安寧緩和醫療照護普及化政策及安寧緩和醫療條例的修正，學會除了持續關注此議題，並辦理慢性腎臟病患安寧療護相關研習會，期待透過研習會讓大家認識慢性腎臟病患接受安寧療護的基本概念、撤除透析治療的臨床決策指引、不予及撤除維生醫療的倫理議題，及末期腎病患者不予及撤除維生醫療前、中、後的照護，並將所學運用於臨床照護中。學會亦有幸受國立臺灣大學醫學院附設醫院邀請，參與衛生福利部之安寧緩和醫療的末期病人評估指引-腎臟疾病照護計畫，該計畫將建立末期病人疾病嚴重度評估指標及末期照護措施，並將安寧緩和醫療列入該疾病類科學會辦理之繼續訓練課程。

學會除了於今年第十九卷第一期會訊中，以「末期腎病患者的安寧療護：痛苦的延續生命或有尊嚴的走完人生最後一程？」為主題，分享2010年美國腎臟醫師協會於「臨床共同決策指導手冊：何時開始與撤除透析治療」中，分別對成年及兒童病人提出的建議，期待醫療團隊從醫療、心理、靈性與社會層面，共同協助病人及家屬做出最適合的治療選擇，會訊中也分享臨床透析護

理師如何協助家屬簽署預立安寧緩和醫療意願書，協助家人陪伴病人安然離世的經驗及訪談一位接受安寧療護家屬之心路歷程，今年下半年學會也將以腎臟疾病的安寧療護為主軸，分區辦理研習會，期望讓大家一起持續重視此議題。

最後仍要謝謝各位會員們，因著大家持續支持並願意提供寶貴意見，讓學會可以持續向前！正值炎炎夏日，請注意身體健康，祝福大家平安喜樂！

理事長 周學智 敬上

感謝

康錦綢 贊助 3000 元整



主編的話

黃瑞玲

旅行是一劑調解壓力和放鬆心情的良藥，近年來國人出國旅行的風氣日見盛行，許多腎友雖然渴望出國開拓視野，但礙於對國外語言和醫療環境的陌生，遲遲不敢出遊，本期會訊特別針對護理人員和腎友出國旅行的規劃和注意事項做一分享，期盼對腎友日後海外旅行的安排有所助益，生活本應自在愜意，讓我們敞開心胸，踏上旅行之路吧！



慈濟醫院台北分院 腹膜透析室

呂瑞華 護理師

天涯若比鄰的今日，到國外旅遊已是普遍的休閒選擇。腎友常會詢問的是：我生病了！我還能出去玩嗎？是不是出國旅行只能成為一個遙不可及的夢想呢？一般人的旅行，是為了擺脫生活中的桎梏而出走。但對生病的人而言，旅行，是得以見到廣大世界的出口，並讓心情有所解放，所以我們會鼓勵腎友勇敢走出去，告訴腎友，只要在出遊前做好完善準備，照樣能繞著地球跑。在幾次帶團的經驗，看到來自北中南各地的腎友們一起出國，彼此從不認識到互相鼓勵互相打氣，讓我深刻感受到腎友們可以不孤獨，勇敢面對疾病，克服一切健康的人可能覺得的不便利，快樂出遊的勇氣，隨行感動之餘，也願在此分享旅遊的一些經驗分享：

(1)自我或隨一般旅行團旅遊時，當地的藥水是否配送是主要考慮的關鍵。旅遊當地是否配送藥水，依各國會有不同的時間及規定，護理人員必須事先與藥水公司連絡了解。因為自行攜帶藥水，一般五、六天的行程，以一天洗4袋，每袋2公斤，整個行程約需40公斤的藥水，就會有行李超重的問題發生。如果當地可以配送藥水，護理人員也要告知腎友必須在出發前，確認藥水是否已提前送達指定地點的飯店或居留住所，以避免在國外時，無藥水可用之情況發生。(參加協會所辦的腎友團，上述作業均已由協會人員協助腎友處理。)

- (2)長途的飛行距離，一般指超過8小時的機上時間，如果可以使用『愛多尼爾』長效藥水者，建議上機前先行更換。如果不適用長效型藥水者，護理人員可建議藥水是否排空，或上機前注入少量藥水，以避免因為在高空中艙壓的環境下造成身體的不適。但是切記，飛抵目的地之後，告知腎友必須找到合適的地方更換下一袋藥水，以維持平時的清除量。
- (3)叮嚀出發前應該準備的文件(診斷證明、病歷摘要、藥水證明單及旅遊地附近醫療院所聯絡地址及電話等)、換液用清潔用品(小白帽、口罩、乾洗手液、掛勾、剪刀、吊秤等)及保溫毯、變壓器等，應列入清單一一核對後置入行李箱內。
- (4)慎選換液的地點，一般不要在通風口或潮濕陰暗的地方，以清潔明亮的位置為主，依每日身體重量的變化，選擇不同濃度的藥水來更換，以維持身體最佳狀態。(因為，一般國外旅遊地區的餐點，均比較會重口味，旅遊期間心情較佳，腎友飲食上也比較寬鬆，所以，多準備一些高濃度藥水備用。)
- (5)自我每日量測血壓、按時服藥，保持心情及情緒上的穩定，不要過勞與熬夜飲酒，用不同的角度體會異國文化之美，活出自己生命中的精彩。以上是個人帶團的小小經驗，也希望能讓護理人員能很輕鬆的協助腎友完成夢想之旅，也祝福腎友們珍惜每一次快樂知性之旅，所帶給自己難忘的經驗與回憶。



台灣腎友生活品質促進協會副理事長

傅甄雯 護理師

我曾在洗腎室從事護理工作多年，現在則擔任台灣腎友生活品質促進協會副理事長，與腎友有許多的接觸。旅遊對腎友心理有重大且正面的影響，但在台灣，以往海外旅遊透析資訊不足，許多腎友只能選擇團體旅遊，不然就是壓抑出國旅行的渴望。

目前協會除了資訊方面的蒐集與彙整，也實際協助腎友預約國外合適的血透室，去年十月更舉辦了四天三夜的「沖繩旅遊透析考察團」，藉著實際帶團，深入了解腎友出國旅行時可能會遇到的問題，從而找到對應方法，為以後打算出國的腎友提供更完整的資訊。透過這些實務操作，我們發現了一些腎友及醫護人員在意的問題，分享如下：

不論是團體或是自由行，均應盡早規劃行程，醫護人員可在腎友出發前一至三個月，與腎友討論身體狀況是否適合出遊，檢視行程是否過滿。有部分腎友想出國卻怕麻煩，寧願忍數天不洗腎，僅向協會索取國外洗腎室資訊，以備不時之需；但國外洗腎室不會在不清楚患者的透析狀況下接受無預約的臨時透析，屆時只能至大醫院的急診治療，收費將遠比台灣昂貴。護理人員應加以宣導出國仍要正常洗腎，切勿冒險，才是對自己身體負責的做法。接下來可協助腎友申請英文版病歷摘要、醫師介紹函等文件，載明過敏史、病史、用藥紀錄，並上協會官網填寫「旅遊透析需求表」，開始預約的流程。

除了上述的醫療文件須請腎友隨身攜帶外，腎友難得出國解放，難免有行程過滿或飲食過量的現象，反倒造成體力透支或透析不適。醫護人員可參與行程設計，並做適度的行前教育，才能讓腎友不要high過頭、在沒有負擔的狀況下玩到最多景點。比如說建議腎友出國在外仍需控制飲食，少吃高磷、高鉀、高鈉食物，也可在飯店或車上準備冰塊，避免喝太多水。行程需保有彈性，勿從事危險活動等等。

至於大家關心的收費部分，在不同國家或地區，透

析費用不同(見附表一)，僅部分透析中心可刷卡付款，大多是以當地現金付款，並且一次付清。美國等地，則可能會被要求以旅行支票付款。可建議腎友最好準備足夠現金，以支付透析費用，透析結束後則記得索取費用收據、診斷證明書及當次透析紀錄。

腎友回國後可向健保局申請退費(所需文件見附表二)，目前血液透析核退上限是依單次門診上限辦理，以2016年前二季來看，每次僅核退1993-2055元。腎友在臺灣透析，每次健保花費約3168元。而腎友出國旅行，對其身心皆有正面影響，希望政府相關單位應更重視，並至少給予合理的給付。另外若是透過協會預約，返國後會請腎友填寫「透析滿意度調查表」，以利資料庫建立，嘉惠日後其他出國腎友。

協會近年來大力鼓吹海外旅遊透析，希望藉此來化解腎友因長年洗腎帶來的身心束縛，未來期盼腎友能將出國視為平常事，協會也將協助腎友玩得更順暢無阻，讓生活品質能真正提升。

(附表一)各國臨時透析收費表

國家/地區	費用	國家/地區	費用
日本	約3萬~4萬 5日圓	韓國	約200-300 美金
中國	約480-1200 人民幣	馬來西亞	約300-800 馬幣
新加坡	約380-450 新幣	義大利	約300-350 歐元
澳門	約2100澳 門幣	郵輪	約440美金
以色列	約600歐元	英國	約350英鎊

(附表二)健保核退所需文件

1. 核退申請書(全民健康保險自墊醫療費用核退申請書)
 2. 費用收據
 3. 出入境影印本
 4. 重大傷病卡
- 上列文件掛號寄至各縣市健保局門診費用課或親赴衛生福利部中央健康保險署各分區業務組辦理
※需6個月內申請核退

自助旅遊小撇步

慈濟醫院台北分院洗腎中心

駱蔚萱 護理師

各位辛苦的護理人員，相信大家平常最期待的事情就是休年假。平常上班沒日沒夜的打拼，回到家連罵小孩的力氣都沒有了，更別提還要出去逛街，一年到頭辛苦忙碌，只能靠著休年假的時候，才可以出國散心。而近期最熱門的事情，莫過於去日本自助旅遊，適逢日幣大跌、日本出關免稅優惠，國人不約而同的往日本飛去，我不敢說我是什麼專家，只是憑著去過幾次的經驗，提供給大家參考。

出國前首先要確定目的地，年輕人喜歡逛街購物、追逐流行，不外乎是往東京大阪跑，有最流行的服飾可以買，有東京迪士尼、大阪環球影城，小小朋友的最愛，不過東京大阪多以地鐵活動為主，體力、腳力不好的人可能要注意。年長一輩的喜歡靜態活動，看看風景、拍拍照，京都奈良關西北海道，是個不錯的選擇。喜歡水上活動的，可以看看沖繩、石垣島，可以浮淺深潛、各種水上活動、自然國家公園、海洋公園、又可乘著車自駕。

目的地確定後就要考慮機票和住宿，旅行社的行程通常較固定、價錢高，無法自己選擇行程，但是因為旅行社都安排好好，只要花錢坐享其成便可。如果是自由行，需要自己煩惱機票和住宿、交通，語言不通、較花精力與時間，但可完全選擇自己的喜惡，也較省錢，若是想體驗當地民情，住住當地的民宿，又是另一種風情。旅行社也有推出機加酒行程，你可選擇自己喜愛的方案，再自己安排行程，也是個不錯選擇。

食；在日本吃東西，很少會踩到地雷，不知是不是因為日本人做事都非常認真的緣故，光是連鎖店面的東西就很好吃，壽司、拉麵、咖哩飯、沾麵、餃子，是一定必嘗的。更別說甜點類，隨便的派、蛋糕、鬆餅、最中、蕨餅、大福、饅頭、仙貝，真是非常好吃。只不過日本的甜點類普遍

都偏甜，嗜甜的螞蟻可能非常高興，不喜甜的可以試試仙貝餅乾類。

衣；相信很多人都會發現，怎麼台灣夜市裡賣的衣服，跟日本百貨裡的都長得好像。不用多說，就是因為太夯了，所以大家爭相模仿。不過日本百貨裡的衣服，往往是讓你下不了手的價格，不用氣餒，要記住outlet是你的好朋友，往往會有很多跟台灣專櫃一比會氣死人的價格，細細尋找絕對可以滿載而歸，而且有很多日本製的鞋子或是衣服，不搬回家真是太對不起自己。

住；非常推薦大家體驗當地民宿，又便宜、又乾淨舒適，體驗當地的榻榻米，日本的衛浴多是乾濕分離，還有我特愛的免治馬桶，真是恨不得搬一個回台灣。

行；日本地鐵非常出名，而且井然有序、分列整齊，你只要看著目的地、顏色、號碼區別、又有漢字提示，非常便利，當然出發前也是要做好功課，多買幾本書、多上網查查資料、還有衛星導航系統，才可以找出最方便的交通方式。

日本還有很多很好買的東西，例如藥妝、電器、廚房用具，因為匯率還有各國定價關係，往往比台灣便宜了快一半以上，國人也都是瘋狂掃購，除了要考慮到文字不通、電頻焦耳數，保固也是一個問題，務必事先做好功課，以免得不償失。

如果買了太多怎麼辦？航空公司對於託運、手提行李，都有規定的公斤數限制，若是超重了，就會被罰錢。提供大家一個非常方便的方法，你可以去日本當地的郵局買紙箱，將一些非免稅商品，用寄的方式運回台灣，只要填好寄出住址、收貨地址、物品內容及公斤數，可以選擇海運或是空運方式，海運大約是21天，空運是2天，依公斤重量計價，又海運時間長較便宜，不過要記住，要是非免稅商品，以免海關查驗反而被課稅，如此一來，就不用搬得大包小包又可盡情購買。希望大家都可以趁著愉快假期，盡情出國旅遊散心、補充能量，才有力氣繼續回職場打拼！！

各委員會訊息



★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。

★會員委員會

敬請繳 105 年度常年會費，以確保會員權益及會務之推展。

個人基本資料如有變動，請務必更新您的會員資料，以利會務的傳達。

105年度活動計畫

月份	主題	場次(暫訂)
3	第七屆會員代表大會暨第七屆理監事選舉	3/27-台北市立聯合醫院忠孝院區
	腎移植的倫理議題與法規	3/6 北區-永和耕莘
		3/6 中區-澄清中港院區
		3/13 南區-高榮
4	慢性腎臟病之礦物質骨病變(CKD-MBD)治療的新進展與臨床處置研習會	4/10-中區-中榮
		4/17 北區-北榮
		4/17 東區-台東馬偕
		4/24 宜蘭-博愛醫院
		4/24 南區-高榮
8	腹膜透析護理進階課程—居家訪視實務與成效	8/21-台北市立聯合醫院忠孝院區
8~9	安寧緩和醫療計劃課程	8/28 北區-台北市立聯合醫院忠孝院區
		9/4 中區-澄清中港院區
		9/11 南區-高榮