



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：鄒海月 總編輯：梁嘉文 主編：秦建民 秘書：何慈雯、郭承興
 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：台北市南京西路 6 號 7 樓 電話：02-25651932、25651910 傳真：02-25651932
 網 站：www.tnna.org.tw 電子郵件：nnaroc67@giga.net.tw tnnanew@ms51.hinet.net

會務動態



理事長的話

鄒海月

各位會員，大家平安！

近年來由於醫療環境的改變，健保財務的困境，造成各醫療院所經營的困難，在醫院緊縮人力遇缺不補的情況下，護理工作受到的衝擊最大，護理人員照護病人數增加，工作負荷加重，在臨床工作中僅能提供病人的基本需求，而無法有更多的時間傾聽、陪伴、關懷病人及給予衛教，照護品質及醫療安全令人擔心！許多護理主管及護理同仁更是憂心忡忡，護理專業真是面臨了空前的挑戰！

自去年底至今衛生署曾先後舉辦「護理政策系列論壇」，集合全國產、官、學代表齊聚對談，就護理人力、護理執業環境、護理教育與臨床實務接軌及護理專業多元化發展與創新等議題提出討論，希望能建立共識作為護理政策規劃參考。各位伙伴，當我們穿上工作服的時候，問題就變成機會，目前在職場上面對的危機也將是我們工作的轉機，期待大家與學會共同努力為護理專業的發展有所貢獻，期盼未來能實現「在台灣當護士是一種驕傲的選擇」！在此也祝福大家

工作順利！萬事如意！

交流小站

秘書處

一、感謝

1. 台灣費森尤斯醫藥股份有限公司贊助貳萬五千元整。
2. 香港商安馨股份有限公司台灣分公司贊助貳萬元整。
3. 百特醫療產品股份有限公司贊助壹萬元整。
4. 王媛嫻贊助壹仟元整。

各委員會訊息

資訊會訊委員會

- 一、會訊今年將轉為電子報型態發行，請各位會員盡快申請電子信箱，以便日後收發電子報，本期會訊並有製作申請免費電子信箱教學。
- 二、本年度會訊縮版，相關文章將在網站繼續提供服務，會訊僅保留文章介紹。
- 三、新網站已經完工，網址：<http://tnna.itake.com.tw/> 請各位會員多加利用。

學術委員會

- 一、本會將於 5、6 月舉辦「腎臟疾病照護系列(1)-腎臟疾病症候群介紹」研習會，請欲報名參加之學員屆時也可線上進行報名。

★ 上課場次：

- 南(5/21)—高雄榮總 醫療大樓第一會議室
- 中(6/04)—彰化基督教醫院 四期研究大樓 12 樓國際會議廳
- 北(6/11)—台北馬偕 9 樓大禮堂

★ 報名費：

- (1) 會員—400 元（須已繳交今年度常年會費者，才能享有會員價）
- (2) 非會員/非活動會員—800 元

本期會訊與大家分享三篇溫馨的短文，經由作者娓娓訴說自己的親身經歷，串連一個充滿愛、關懷、學習、付出、知足與喜樂的溫馨場景，作者積極正向的生活態度與堅強的毅力，震撼讀者的心靈，讀後相信您定能從中獲得更多的啟發。隨著時代潮流的資訊化，知識及訊息傳遞快速，為了幫助會員們能跟上時代的腳步，資訊會訊組在近期的會訊中已逐步介紹相關網路技巧運用的步驟，如 MSN 及 Skype，慢慢引導大家來操作使用這些相關網路技巧。為因應今年會訊將改發行電子報，本期會訊特別提供申請免費電子信箱教學，尚無電子聯絡信箱的會員請儘速上網申請，如有需要協助或尋求支援，可來電學會洽詢。



我長尾巴了

李培榮

新年剛過，在這期間免不了和同學及朋友們聚會相互關懷，每當有人問起我過去一年的近況，我只能告訴他們：「我長尾巴了！」，而且長在肚皮上哦！說完便露出比鮭魚肚更圓的鯊魚肚，並告訴他們尾巴的故事。

去年五月和老婆去德國玩的時候，爬完海德堡大學的樓梯後，回到旅館大腿便開始抽筋，整個晚上都無法入眠，只好將浴缸灌滿熱水，泡在裡面等全身發紅再返回床鋪睡覺，在德、奧二國均每晚如法泡製才能完成此趟旅程，雖然不方便，但也玩得盡興。

返台後，便開始準備工作考試，但因晚上都睡不著，約在凌晨 1 點便頭腦異常清醒，翻來覆去都無法入睡，使得白天讀書都讀到床上去閉目養神，家人常揶揄：「這樣怎麼考得上呢？」，但身體做不了主，還是忍不住學宰予晝寢。

順利錄取考上開始工作約二個月後，因剛開始工作比較忙碌，造成失眠、嘔吐、全身發癢、胃口不佳、臉變黑及皮膚粗糙等症狀；上班也因睡眠不足，無法做滿 8 個小時，便常常請假回家休息。如此下來，不僅工作做不好，整個人也魂不守舍像洩了氣的皮球一般，只好依同事建議到隔壁長庚醫院做檢查。檢查報告一出來，「肌肝酸」高達 21，醫生告知必須立即洗腎才能活命，但血液中鉀含量不高及肺未積水，所以暫無生命危險。

經返家與家人商量後，想到洗腎須一輩子持續下去，且生活上會有諸多不便，所以想從生活中改變飲食來改善身體狀況，還北上台北去做生機飲食調整。二週過後，還是不見成效，只好再去急診報到，肌肝酸未降，仍是同樣的建議—「洗腎」，我仍堅決不從，而再度出院。當晚神智已經不清，感到一片虛幻，對自己產生懷疑及疑惑，只好三進急診室了。此次無庸置疑要動刀了，回想當初聽到大腿內側埋管，嚇到兩

腿發軟，如今要以腿試刀了，真是情何以堪！

開刀後便開始血液透析了，人也變的清爽健康一些，所有不適症狀也逐漸減緩。但不幸的事又來了，某日在病房中因剛洗完澡，一時又因高中同學來探病聊得太高興，竟忘了傷口未擦乾，為了怕傷口感染，只好再將右大腿內側的 30 公分管子取出，換到左大腿再插管。到了動手術那天，外科醫生找了好久找不到血管，只好作罷再回到右大腿繼續插管，出病房後，我只能對妻一直苦笑。

接下來便是選擇血液透析或腹膜透析來洗腎了，醫生建議我用腹膜透析，比較兩者的優缺點後，打動我的只有一句話，「腹膜透析可以出國較自由！！」，衝著這句話及評估雙方優缺點後，我不顧母親及弟弟反對，決定採用腹膜透析，但因我是視障者的關係，在接管時無法正確安全接管，容易感染腹膜炎，幸賴老婆同意代勞，才能動此手術裝上小尾巴。

如今才腹膜透析 4 個月，以前所有的不適症狀均逐漸消失中，整個生活品質也比以前更好，並且還在腹膜透析二十一天後回到工作崗位，這一切除了感謝醫生及護士悉心照顧外，更是妻子不厭其煩的協助接管，才能使我有「長尾巴」的再生。



學習與感動

高雄長庚醫院腹膜透析室護理師 郭麗雀

十多年的血液透析經驗認識了各界不同的腎友，也感受了腎友與親友間的溫情。在轉入腹膜透析領域這一年多的日子中，我遇見了培榮與庚綺這對同甘共苦的夫妻，讓我感嘆人生的無常，但他們彼此的摯愛與互信，也深深地感動了我。

《請接下頁》

首次與培榮接觸時，發現他是個視障者，這對於凡事必須自己動手執行的腹膜透析患者而言是非常大的障礙。訪談中看見他樂觀裡帶有些許的不安，也看見他的配偶庚綺的焦慮與無助，當下便下定決心陪他們一起走過這困難重重的學習之旅。所以，我告訴培榮：「培榮，我相信你一定可以做到的，加油哦！我會陪你們一起完成的。」

在學理的部份，因培榮視力的緣故，所以，多採取口頭講解，之後再反問，以了解他們吸收了多少，一次又一次的重複，直到他們完全學會為止。

接著最困難的部份登場了，腹膜透析的換液技術學習，剛開始時我以庚綺為主要學習者，教她洗手的正確步驟、如何選擇正確的透析液、檢查透析液…等，一切的學習都在預期中進行。但我發現培榮有時會無所適從，有時又太過於依賴，所以我改變政策，將培榮納入為次要學習者，我拉起他的手示範著一個步驟接著一個步驟的洗手動作，一次又一次的學習，當他學會時，我跟庚綺都不禁的拍手歡呼呢！

再來是透析液的辨識，雖然培榮無法看見數字，但他手指著每一個該檢查的地方有模有樣的，我們開心的笑了，檢查完透析液後，他用摸索的方式將藥水吊好，並自行夾好管夾，由庚綺協助拉起培榮的手連接透析液，最後由培榮自己進行換液的動作，看見他熟悉的動作，此時真的讓人真心覺得他是最棒的。

一路走來雖然辛苦，但也是快樂的、值得的。身體的健康造就了我們的幸福，所以我們更應該惜福，將自己所學貢獻給需要幫助的人，也期待所有的護理姊妹們能擁有一顆知足的心和快樂的人生。



清潔工作之我感

江淑娥

我會從事清潔工作，引薦的是我的朋友葛得，原本只是抱著打發時間的輕鬆心態，沒想到一個禮拜過後，除了學得不少清潔的技巧外，還拗到葛得請我吃午餐。之後，只要他請假找我代班，我都非常樂意，因為除了工資輕鬆入袋，還可以把一天無聊的生活擠得滿滿的。

擔任清潔工作有不少機會與洗腎病友互動，偶爾提供他們一些小幫助，雖然並不了解洗腎病患的不適與痛苦心情。不過，當過看護，看到病患洗腎時的種種不適與痛苦，讓我覺得有能力幫助別人，在醫院工作是一件很神聖的事。

老實說，我實在不喜歡靠體力勞動，不過這一段時間的清潔工作，我學會從工作裡找尋樂趣，排遣身體因勞動所產生的疲勞與酸痛。葛得住院期間，一個人做清潔很不容易，好不容易撐到晚上六點；以為可以下班回家吃晚飯及休息。沒想到因為婉拒洗腎室護

士們好意幫我代訂晚餐便當，才發現她們居然得值班到晚上10點半才能休息，才知道辛苦工作的不只有我，還有其他的醫護人員。

正式接任清潔工作後，才發現看起來簡單的清潔工作其實非常耗費體力，非常累人。人總是要經歷，磨練後才會學乖；後知後覺的我，也是親身經歷或體驗後，才領悟其中的甘苦。很多事情都不像表面那樣容易；從工作的過程中，我學會體諒，多設身處地的替人著想。清潔這份工作讓我的個性開朗不少，原先害怕，畏縮的毛病改善很多。這都要感謝大家平常的協助及指導，也要謝謝洗腎室給我這個機會來為大家服務。

我從受人照顧的病患，轉變為替大家服務，可以照顧別人的清潔人員，讓我成長不少；體力的勞動讓我學會體諒別人，看起來簡單的清潔工作讓我有每天完成一件工作的成就感。護理長也感受到我的投入與認真而說我貼心。其實，偷偷告訴大家，這是我問老師以及讀到更衣室的小剪報體悟出來的同理心，在此與大家分享。



95年度研習會計劃

- ★慢性腎臟病患憂鬱症之探討—半天
中(3/19)—台中榮總 醫研大樓第一會場
南(3/26)—高雄榮總 醫療大樓第一會議室
北(4/02)—台北馬偕 9樓大禮堂
- ★腎臟疾病照護系列(1)-腎臟疾病症候群介紹—半天
南(5/21)—高雄榮總 醫療大樓第一會議室
中(6/04)—彰化基督教醫院 四期研究大樓 12樓國際會議廳
北(6/11)—台北馬偕 9樓大禮堂
- ★護理品管研習會—6月
辦北、中、南三場
- ★CAPD 護理—7月
辦北區一場
- ★腎臟護理實證研究計劃發表會—8月
辦中區一場—台中榮民總醫院
- ★血液透析病患臨床護理問題之探討(1)-失眠、皮膚搔癢—9月
辦北、中、南三場
- ★行政研習會—因要辦理第四屆理、監事選舉，故停辦一次

註：上課時間可能會因場地租借及講師聯繫後而有所變動，一切以實際發文為主，但原則上以上述時間為第一選擇。



申請免費電子信箱教學

腎臟護理學會
資訊會訊委員會整理

本學會為因應時代潮流的資訊化，自 95 年起停止出版紙本會訊，改發行電子報，電子報將發送到您的電子信箱，如果您還沒有電子信箱，請儘快申請，才能如期收到學會的電子報喔！

如果您不知道如何申請免費的電子信箱也沒關係！請看下面「申請免費電子信箱步驟」，它會協助您申請，申請過程中若遇到任何問題可來電學會洽詢。

申請免費電子信箱步驟如下：

★本示範以「YAHOO 奇摩」網站為例：

- 一、啟動電腦並確定電腦連上網路（以電話撥接或 ADSL 寬頻）
- 二、開啟 IE 瀏覽器（Internet Explorer），在 IE 網址列輸入 www.yahoo.com.tw 進入 YAHOO 奇摩網站首頁（其他供免費信箱之網站如：
www.pchome.com.tw、www.sina.com.tw、
www.yam.com.tw 等）
- 三、用滑鼠點選首頁右上角「信箱」之圖示，即可進入電子信箱之歡迎畫面。
- 四、在畫面左下角「立即註冊」上面點一下，可進入註冊頁面。
- 五、註冊前，YAHOO 網站會要求您先簽署「申請同意書」，請詳讀內容後選擇「接受」或「不接受」。（選擇「不接受」者，無法繼續註冊及享該網站之會員服務。）
- 六、點選「接受」後，請照網站提示之申請步驟完成免費信箱的申請（帳號、密碼只能以英文或數字代表，請看網站之說明）
- 七、完成所有申請步驟後，YAHOO 將提供您 1000MB 的免費信箱！

各位會員大家好：

今年度的**資深優良護理人員申請**已開始，申請期限至**95年6月30號**，煩請具備資格的資深優良護理人員儘快申請，並請備齊需送交審核的資料及表格。

相關辦法及表格，請至學會網站「最新消息區」點閱下載。

如何連結與搜尋 學會網址



各位會員大家好：

學會新網站網址是：

<http://tnna.itake.com.tw/>

進入新網站方法如下：

1. 開啓一個 IE 瀏覽器（Internet Explorer），直接將新網站網址輸入網址列之後，按 Enter 鍵，就可連結至新網站。
2. 學會原網站最新消息區下方有學會新網址可直接點選連結。學會原網站網址：www.tnna.org.tw
3. 學會原網站首頁左側〈好站連結〉區裡有新網站連結可直接點選。
4. 也可在各大搜尋網站裡搜尋學會新網站，例如 YAHOO 奇摩、Google 等等，請在搜尋關鍵字裡輸入〈臺灣腎臟護理學會〉後，按搜尋鍵開始搜尋即可，學會新網站首頁是漂亮的粉紫色，與學會原網站的綠色不同喔！

您今年的常年會費繳了沒？

各位會員大家好：

95 年度的常年會費已開始繳交，請尚未繳交的會員們儘快繳交，如此才可享有學會今年度所舉辦的各項研習會活動會員價喔！有任何問題，歡迎來電學會洽詢秘書處～

