



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：楊素真

總編輯：溫玉嬌

主編：溫玉嬌

秘書：曾子瑜

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



各位親愛會員 大家好

隨著疫情解封，全球旅遊業迎來復甦。民眾在旅遊態度上有明顯轉變，更注重深度體驗、環保及與親友共度的美好時光。本期會訊特別感謝曾漢棋綜合醫院、中慎診所一起探討後疫情時代的旅遊，強調即使是洗腎病人，透過妥善的準備與安排，也能享受旅行的樂趣。內容詳細說明洗腎患者出國旅遊的注意事項，包括行前與主治醫師溝通、預約透析服務、準備完整醫療資料及購買旅遊保險等。旅途中，病人需遵守透析計畫、控制飲食與水分攝取，並保持適度休息。緊急應變等，透析病人只要配合醫療團隊，穩定自己的健康狀態，仍可享受多彩多姿的旅遊生活。此外，護理人員隨團支援的經驗與心得，強調透析並非人生的限制，而是促進健康與生活品質的新起點，值得鼓勵大家，共同為腎臟護理與患者更多福祉而努力。

腎臟照護團隊也應關注賴總統「健康臺灣」政見，其中推動的「三高防治 888 計畫」，將 80% 三高病友納入照護網，並讓 80% 照護網內的病友接受生活習慣諮詢，以提升三高控制率至 80%。三高的良好控制與腎臟健康密切相關，此計畫在降低三高引發的腎臟疾病風險，從源頭促進腎臟健康。衛福部將結合醫療院所與專業團體的力量，讓更多民眾受惠，進而降低腎臟病的發病率。

第九屆理監事們即將卸任，非常感謝參與的理監事及委員們無私的奉獻，學會將在明年 3/9

進行第十屆理監事選舉，敬請會員們踴躍出席代表大會，同時邀請各界優秀人才加入各委員會，讓學會能更貼近基層，一起永續經營，共創更好的腎臟護理環境。

祝福大家工作順利，健康平安

理事長楊素真 敬上

## 感謝捐款

譚亞希 1,000 元整



## 主編的話

溫玉嬌 安慎診所洗腎中心

迎接旅遊新時代，重拾探索的熱情

隨著疫情逐漸解封，全球各地的旅遊業正迎來一股久違的熱潮。機場再次人潮湧動，景點重新熱鬧起來，過去三年裡被壓抑的探索渴望，終於得以釋放。

這次旅遊潮，與以往不同的是，人們的旅遊態度發生了微妙的轉變。經歷了疫情的不確定性，更多人開始追求深度體驗，探索未曾涉足的角落，或選擇與家人朋友共同創造珍貴回憶。不少人也更注重旅遊中的環保與永續發展，期望能在享受美景的同時，為地球盡一份力。

本期特別策劃了「解封後的旅遊」專題，帶您探索後疫情時代，無論您是計畫短途的國內旅行，還是期待久違的海外冒險，都希望這份內容能為您的旅途增添靈感，讓您在踏上旅程時，感受到久違的自由與喜悅。

讓我們一起張開雙臂，迎接旅遊的新時代！

# 旅行的意義

曾漢棋綜合醫院血液透析室

張小平 督導

五年前一場鋪天蓋地席捲全世界的疫情，讓所有人悶了好久；當 2023 年國門重啟，好多人趕緊收拾了行囊，奔向熱帶小島，擁抱歐洲文藝氣息或是放空自己散心去。出國旅行，對一般人而言，稀鬆平常，毫無包袱；如果夠熱血，還能來一場說走就走的冒險。但是，對於透析病人而言，出國旅行卻遙不可及；出國旅遊除了需要一定的體能支撐，還得在異地安排必需的透析治療，腎友或家屬光想就覺得累，就害怕。

因緣際會，我被派任協助腎友的旅遊透析業務，負責承接國外腎友到台灣旅遊透析的預訂，也協助腎友出國旅遊透析的安排。處理幾位到泰國、新加坡或馬來西亞、中國...等國家的請求，靠著工作關係的網絡資源，接續讓病人順利成行。二個月前接到一位腎友名古屋自由行的請求，激發我利用無遠弗界谷歌大神的潛力；利用 Google Map 加上搜尋引擎比對尋找，發出無數

email 至不同院所的聯絡信箱，終於皇天不負苦心人，我得到了回應，順利為病人安排旅途中的透析院所。

病人出發前一晚，我買了一盒鳳梨酥，夾帶一張卡片，託付病人幫我帶到日本給我對應的窗口(社工師)岩田基志先生；我在卡片中寫著『親愛的岩田先生：感謝您協助安排我的病人到名古屋透析，這對病人來說意義重大；這表示透析病人也可以像一般人一樣享受生活，享受旅行...』岩田先生在病人透析當日位我病人報了平安，還告訴我他將鳳梨酥與透析室的護理人員們一起分享。

陳綺貞在旅行的意義這首歌最後唱著『... 你離開我，就是旅行的意義』，你旅行的意義是什麼？我經手的腎友們，有人為了圓夢、有人為參加遠嫁異國女兒的婚禮、有人要探望素未謀面的小孫子...；不管原因為何，對我而言都是一項鼓勵腎友配合醫護團隊治療，掌握健康自主權的誘因。透過安排腎友的國外旅遊透析，讓腎友了解到，只要努力維持穩定良好的健康狀態，透析病人也能享受生活，跟正常人無異；也能對未來的生活有更多的期待與盼望。

# 我的初次隨團 護理師初體驗

中慎診所血液透析室

邱惠鈺 護理師

我是一位從事洗腎護理工作13年餘的護理人員，在偶然的一次因緣際會有機會可以擔任隨團護理師帶著我每日最熟悉的腎友照護工作任務去國外旅行，對於這趟旅程我是充滿了期待及好奇心，心



裡也是忐忑不安的，其一是：因為自己沒有擔任隨團腎友團醫護人員的出國經驗，深怕因此造成別人的困擾，其二是：這一團的組合是來自全台北、中、南分屬於各家機構洗腎室的腎友夥伴們。希望這一趟旅程一切順利、平安.....。

此次要前往的國家是嚮往已久的「歐爸」、「歐膩」大本營~韓國。喔~期待啊!這一路的路程旅行讓我接觸各家機構洗腎室的腎友從機場見面的不熟悉、旅途中的互動、相處到最後一天結束旅程彼此的相惜不捨、點滴都在我心裡留下深刻的印象。再來接觸到不同國家異地的洗腎照護文化差異，更是我學習拓展視野的機會，受益良多。經過此次的隨團經驗，我想讓腎友們都知道，洗腎後的人生不是只有黑白的、也不是洗腎後都不可以出國，最重要的是要勇敢面對洗腎治療，遵照醫療人員的指示建議把洗腎治療洗好減少合併症發生，平常除洗腎外也應可藉由散步、游泳、跑步等簡單的運動練好體力，出發前也要與資深有經驗的領隊討論並準備齊全出國時可能所需要的資料及藥品，再帶上愉快的心情，應該就是處

處是風景，也可以玩的開心、享受美食。誰說洗腎人生是黑白的?就算洗腎了也是可以讓生活過的很精彩、豐富。經過此次的旅行也讓我的透析護理職涯更添一筆亮點，也豐富了我的經歷。

## 從護理的角度出發看 腎友出國旅遊攻略

中慎診所血液透析室

溫玉玲 護理長



在洗腎室工作20餘年的我，平日除了照護好腎友，照護好我單位的同仁外，常常許多腎友都會提到因公司旅遊、因孫子畢業而需前往外國異地透析。對於洗腎患者來說，出國旅遊是一個充滿期待但也伴隨挑戰的計畫。為了讓旅途更安全、更愉快，我想就護理的角度特別提醒以下幾點注意事項，幫助腎友們做好準備，安心出行。

一、出行前的準備:1. 與主治醫師討論:在決定出國前，務必與您的腎臟科醫師和護理團隊溝通，評估身體狀況是否適合旅行，並取得相關醫療證明或備用藥單。2. 確認旅遊地的洗腎安排:聯繫目的地當地的透析中心，確認能否預約透析服務。瞭解當地的醫療環境，包括透析中心的位置、設備與服務質量。3. 準備完整的醫療資料:攜帶完整的病歷摘要，包括病史、藥物清單、透析模式(如血液透析或腹膜透析)和應急聯絡方式。4. 旅行保險:購買涵蓋腎臟病相關風險的旅遊保險，確保在緊急情況下能獲得充分保障。

二、旅途中注意事項:1. 保持透析時間表:謹記您的透析時間表，避免因時差或行程干擾而錯過重要的治療。2. 隨身攜帶急救藥物:將常用藥物

# 113年度活動計畫

分裝並攜帶在手提行李中，避免行李延誤或遺失的風險。3. 飲食與水分管理：注意飲食中鹽分、鉀和磷的攝取，並控制液體攝入量，避免旅途中出現水腫或不適。4. 避免過度疲勞：安排合理的行程，避免過多的體力消耗，保持充足休息。

三、緊急應變建議：1. 熟悉當地急救系統：提前瞭解目的地的急診電話與附近醫院的位置，以備不時之需。2. 隨身攜帶醫療聯絡卡：卡片上應清楚標示病患的診斷、透析模式、過敏史及主治醫師的聯絡方式。3. 預留緊急資金：確保有足夠的資金應對未預期的醫療開銷。

四、回國後的追蹤：旅行結束後，儘快與主治醫師或透析中心聯繫，報告旅行期間的透析與身體狀況，並進行必要的檢查。

五、小結：洗腎腎友出國旅遊並非不可行，只需多花些心思在準備與規劃上。遵守醫療建議，掌握必要的資訊，便能安全享受異國的美好風景，創造屬於自己的難忘回憶！

## 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。

107年起雜誌改為全面線上閱讀。

『學術發展』獎勵申請至9月30日止。

### ★會員委員會

敬請繳納114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。

本會即將於114年3月9日舉行第九屆第四次會員代表大會，請會員踴躍參與。

資深及優良腎臟護理人員獎勵申請至8月31日止，請會員把握機會踴躍申請。

### ★護理專業發展委員會

護理創新競賽獎勵申請至9月30日止，請會員把握機會踴躍投稿。

月份	主題	場次
3	第九屆第三次會員代表大會	3/10 亞東醫院
6	迎向正向的透析職場環境研習會_實體	6/2 北區-台北市立聯醫忠孝院區
		6/23 中區-澄清中港院區
7	預防透析病人衰弱與提升肌耐力研習會_線上	7/28 線上課程
8	綠色血液及腹膜透析照護研習會_線上	8/25 線上課程
9	透析護理行政主管研習營_實體	9/15 亞東醫院
11	慢性腎臟病繼續教育研習會	11/3 線上課程
11	急性病毒性B、C型肝炎防治教育訓練_線上	11/10 線上課程
		11/24 線上課程