



疫情後久違的腎友之約 室內團體衛教活動



照片經同意刊登

透析中心兩年舉辦一次的室內團體活動，可以讓不同班別的腎友及家屬有機會齊聚一堂，不論是資深病患或是新加入大家庭的腎友們，都可以藉此機會互相認識及經驗交流。經歷疫情，久違多年的室內團體活動在腎友及家屬的期待下，再次與腎友有約。

文 / 林仲祺

國泰綜合醫院透析中心護理長

為迎接活動的到來，從佈置會場的用物、工作人員的裝扮…，從前置作業就開始精心策劃，期待這一場溫馨的小聚會；當天中午，工作人員們就開始迫不及待地準備，很快地將平時開會上課的會議室，營造出充滿溫馨的會場環境；接下來腎友及家屬們陸續抵達現場，看到大家的開心笑容，已為今天活動畫下美好的開始。

在楊垂勳主任的開場下，開啟當日腎友的家庭日活動；首先，頒獎表揚透析20年以上的患者，他們這些年來無論颱風天或逢年

過節都要到透析中心報到，也早已將透析治療列入生活的一部分，除了醫療日益進步外，更重要的是還要靠他們的生活配合和意志力，才能洗的長久又維持良好的透析品質；當這些患者一一上台致詞時，令人印象深刻的是位透析超過30年的透析患者，站在台上雙手微微顫抖握著麥克風充滿感性地說：「這裡的醫師和護理師就像我的家人，對我們都很關心，有什麼問題都很樂意幫我們解決，謝謝你們，才能讓我們能夠繼續洗到今天...。」沒錯，這裡的患者早已跟大家建立了亦病亦友的關係，甚至每周與透析中心醫護人員見面的次數更超越家人，在護病關係外，也奠下了深厚的情誼。

活動正式開始的是由皮膚科羅陽醫師主講的「透析患者常見皮膚問題」，在課程中透過深入淺出的介紹，讓大家了解透析患者的皮膚問題來自許多因素，如何依臨床診斷配合充份的透析治療、適當的用藥和良好的生活照護，有效改善皮膚困擾，尤其惱人的搔癢症，不論是局部或全身性，癢起來總是令人難耐，更嚴重影響多數患者睡眠品質，除了維持足夠的透析治療外，也針對日常保養提供正確的保健知識，增加患者對自身皮膚保健的健康識能。

接下來由腎臟科周子巽醫師介紹肌少症，澄清一般民眾可能存在的正確觀念，讓腎友及家屬了解不是老年人才有肌少症、生病就必須躺著靜養、老人行動變慢是理所當然...等迷思，尤其透析患者高達6成罹患肌少症，跌倒或骨折風險增加，如何透過簡易的檢測評估自己是否具高風險，藉由攝取足夠熱量與蛋白質、依個人做適量有氧運動和阻力訓練，不僅強化心肺功能，課末也介紹

一些淺顯易懂的動作遠離肌少症，讓大家獲益良多，實足上了寶貴的一課。

中場休息時間另備有美味點心讓大家享用，特別的是多款的餐點是專為透析患者健康把關所研發的低磷低鉀友善西點，適合喜愛西點又須控制磷鉀攝取的對象，讓此次參加團體活動的腎友們，在享用的同時不僅提供優質蛋白質，也能吃的安心和放心；最後，在活動尾聲中由腎臟科郭嘉修醫師與腎友們互相交流，有腎友將自己透析生活遇到的問題提出討論，多位腎友也不吝分享自己的解決小撇步，其中一位腎友經驗分享之餘，也傳遞了面對透析生活的正向態度，告訴大家任何人被宣判要終生洗腎時都一定有低潮期，鼓勵所有的腎友們只要保有樂觀的心境，維持原本的生活興趣或嗜好，也能靠自己經營快樂的透析人生，得到在座的每一位腎友和家屬們的共鳴。

活動圓滿地結束了，其中要感謝全體透析中心工作人員的辛苦規劃與參與，最重要的還是謝謝所有參加活動的腎友及家屬們，尤其看到家屬推著輪椅帶腎友前來參加活動時，心中更是有一種無法言喻的感動，是的，這裡的每一位，都是我們透析中心的一份子，無論往後舉辦的室內或室外腎友團體活動，都期待大家繼續參與，也在此預告今年2024年我們將舉辦一場戶外的腎友團體活動，屆時與大家有約，期待再見！