



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：黃家琪

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



各位親愛會員 大家好，

疫情持續進入第三年，Omicron 變異株成為全球矚目，比之前的病毒株有更強的傳染力，也可能突破疫苗的防禦和抗體的保護，接種過疫苗的人也可能會被感染，此時疫情快速升溫，發生家庭群聚事件增加，症狀似乎在被感染的二至三天後就會出現，長期洗腎病人因免疫力低，往返社區，也難以避免。指揮中心增加第 4 劑也從 5 月 16 日開打，因而洗腎患者名列第 4 劑施打名單當中，工作人員負荷也隨之增加。

由於雙北確診人數倍增醫療量能吃緊，透析病人確診人數相對增加，住院透析已無法因應，於是就地安置成為趨勢，但機構型透析診所首當其衝，護理同仁一起學習穿脫防護衣、帽等相關隔離防護裝備成為每日必要工作之一，近日隔離病房執行血液透析也變成家常便飯了，機構開始需求確診病人的防護裝備及動線感到焦慮，問題層出不窮，因此學會於 5/22 舉辦『滾動式政策下透析護理的經驗分享』研討會，從醫院、診所等不同面向，護理照護及安全動線等作線上實務分享，研討會受極大迴響相信仍有許多問題仍待釐清，這段期間全國護理人員發揮強大韌性，捍衛病人安全與健康，病毒清零遙遙無期；希望高原期不要太長，大家互相支持一起攜手前行。

感謝會員委員會在此忙碌之際仍完成會訊，針對新人教育及透析病人運動等作分享，近日得

知今年透析評量實地訪查作業因疫情關係，腎臟醫學會決定取消舉辦，全心抗疫。

學會理解會員們對此次就地安置透析病人津貼相當關心，學會已發函至中央指揮中心，衛生福利部於近日亦有說明，詳細內容仍以衛生福利部公告為主。

再次提醒大家做好防護，保護自己與團隊。祝福大家健康平安

理事長 楊素真 敬上

因醫療環境改變及職業疲乏等因素，造成護理人力不足問題是醫療機構會面臨的課題，為、為使護理人力提升，必須透過改善醫療環境、提升資訊化作業、調整培訓方式，才能讓更多的護理人力願意加入臨床工作。

平靜的世代，發生令人意想不到的傳染疾病流行，各醫療單位配合政策，共同藉著防疫教育訓練及透析機器治療參數資訊化，才能提升透析護理師照護上戰力，降低曝露風險。

透析病人與運動的推行，必須重生活中做起，因此透析室除了常規的衛教活動，亦鼓勵病人運動的執行，才能提升活動力，增加透析生活品質。

血液透析病人 運動經驗分享

中國醫藥大學附設醫院 血液透析室
陳品秀 透析技術師

血液透析病人常因為貧血及尿毒症相關的肌肉病變與神經病變，導致肌肉耗損及過度疲憊，限制了活動的耐受力，因而有所顧忌不敢輕易嘗試，多數腎友選擇不運動的生活型態，長期下來造成心肺功能下降。統合研究顯示，增加運動強度與時間的有氧或阻力運動，改善最大攝氧量、有氧代謝能力、心血管功能及生活品質，規律的身體活動對身心健康有正面影響，逐漸增加肌耐力、體能與生活品質，減少骨質流失所導致的骨折，降低疾病風險及減少死亡率發生。

一、規律運動對透析病人有哪些益處？

1. 增加血液透析的效率 可增加血液循環排除更多廢物及水分
2. 強化肌肉骨骼，增加體力及肌力。
3. 提升步走能力。
4. 增加胰島素的功效，降低血糖。
5. 降低心血管疾病風險。
6. 改善疲倦、調適情緒改善睡眠方式。
7. 改善貧血。
8. 改善血管通路。

二、運動的步驟及時間：

1. 先測量血壓、心跳、呼吸，評估自己適合

哪些運動。

2. 做 5-10 分鐘柔軟操，放鬆關節，讓血液循環活絡起來。
3. 每次須 20-30 分鐘，一週三次，才能達到運動效果，。
4. 運動結束後，5-10 分鐘做伸展，使呼吸、心跳逐漸緩和，30 分鐘後再測量血壓、心跳、呼吸。

三、透析病人適合做哪些運動？

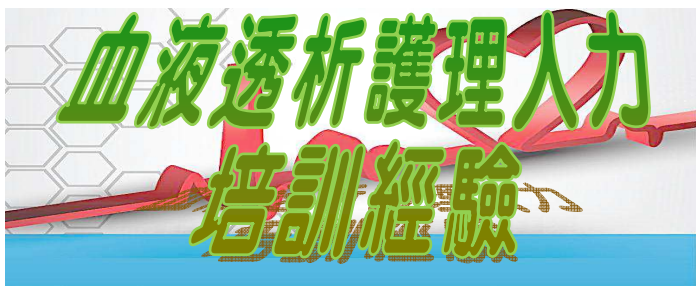
可以選擇騎腳踏車、走路、慢跑、爬樓梯或爬山。原則是衝撞不可太激烈，運用大肌肉運動是重點，另外簡單和趣味性也很重要。

四、若您有下列情況，請立即停止運動：

1. 有感冒的感覺或正在感冒中或因炎症而發燒。
2. 發生肌肉扭傷、挫傷或受傷。
3. 血壓比平常高或低很多。
4. 手術後或身體部位有出血情形。
5. 有心悸、胸悶或呼吸喘之情況。
6. 覺得身體特別感到疲倦不舒服時(例如腹痛、嘔吐)。
7. 體力較差的腎友或年長者在運動時，應有人陪伴在旁注意安全。

本院透析室設置床上腳踏車提供腎友透析過程使用，並鼓勵平常很少在走動，甚至行動不便腎友使用。單位有位老奶奶是一位平常都沒有在走路的腎友，常常抱怨有膝蓋疼痛問題。經由透析護理師鼓勵下配合透析過程使用床上腳踏車，一開始很艱辛，主因是腳肌耐力不足過程中甚至會滑下踏板，需要加強固定。經由 3 個月床上腳踏車

訓練，從原本運動時間 15 分鐘可拉長至 1 小時，腳肌力效果顯著改善。老奶奶越踩越有心得並開心分享當次透析可腳踏車一千多步，而且也較少聽到她在喊膝蓋酸痛。床上腳踏車這是一個成本很低的訓練運動，藉由老奶奶成功案例，希望單位能有更多腎友一起共同參與，藉此增加透析照護品質及建立良好護病關係。



中國醫藥大學附設醫院 血液透析室
黃家琪 護理長

現今醫療技術發達，醫療技術進步，使得末期腎衰竭病人可透過透析治療得以延續生命，獲得良好的照護需求，因此透析護理師的人力需求與培訓是非常的重要。

本院是醫學中心，亦是血液透析護理人員訓練醫院的大本營，近年來因社會變遷，護理環境的改變，使得投身護理工作的人力流失，造成人力不足，招募人力也遇到困境，因此透析護理師的培訓是各家院所的重要任務之一。

本院招募培訓無透析護理經驗，甚至應屆護理畢業生，在完整的教育訓練規劃，延長培訓時間，提供良好的護理環境、在職教育，使得護理人力能稍有提升，改善人力不足的問題。

在培訓的經驗中，遇到許多無法完成訓練而離開透析職場，大多是對於透析工作適應不良，或是工作內容有落差，所以透析護理人力的培養真的是不容易，反之培訓成功，有更多的透析護理師能夠投入這個工作領域行業，並能成為畢生志業，是會有很大的成就感，因此改善醫療作業環境，是所有護理前輩共同需努力的目標。



中國醫藥大學附設醫院 血液透析室
張穎方 護理長

新型冠狀病毒(COVID-19)疫情初爆發期間，接獲通知需協助安排院外透析所一位已超過 4 天未接受透析治療居家隔離病人，聽聞當下無不繃緊神經且腦中飛快想到的是病人目前狀況、透析治療地點安排、人力安排調度，透析護理人員相關隔離防護措施及流程..等問題。

透析治療前準備多次與感染控制小組連繫溝通，同時也模擬治療流程及動線，並制訂相關照護流程。執行治療當天，陪同同仁至隔離病房，並在感控師帶領下，進入並認識隔離區環境及醫療用物設備，一起學習穿脫防護衣、帽等相關隔離防護原則，協助同仁一起將洗腎機及移動式 RO 管路銜接，確認穿刺順利並開始執行透析治療，才離開隔離區並再三囑咐同仁務必落實防護措施保護自己，才放心離開隔離病房。

院內同仁均在各自的崗位上努力下，順利完成居家隔離透析病人透析照護。也藉此照護經驗，建置本單位內透析病人疑似嚴重呼吸道感染處理流程作業標準書及武漢肺炎防疫措施及相關照護流程，提供血液透析室同仁完整照護準則及防疫教育訓練。

經過 2 年多次照顧罹患新型冠狀病毒或居家檢疫透析病人經驗累積，當同仁執行透析治療時，自我防護技術及照護流程愈加純熟，藉著防疫教育訓練及透析機器治療參數資訊化，大大提升透析護理師照護上戰力，降低曝露風險。

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。

★會員委員會

敬請繳納 111 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。

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。

腎臟護理師認證筆試預計 10 月 30 日舉辦。

111年度活動計畫

月份	主題	場次 (暫訂)
3	第九屆第一次會員代表大會	3/6 永和耕莘醫院國際會議廳
5	透析室的安全管理研習會	5/15 線上課程
3 & 6	腎骨病變防治研習會_線上	第一場次 3/27 第二場次 6/26
7	腹膜透析護理進階課程一	7/30-澄清中港院區國際會議廳