

NKF

触动心灵 温暖人心

暖流

2016年10月刊

“他们的
不断支持，
重燃我活下去的希望。”

请翻阅第2页

黄玉英

宋宝宝
资深辅导员



照亮黑暗的一束光

当病人被确诊患上肾衰竭时，他们内心的痛苦和无助是旁人无法想像的。也因为如此，在NKF，我们不仅仅只为病人洗肾，更为每位肾友提供无微不至的全面护理。我们深深相信，心理和情感上的支援在病人的复健过程中，同样扮演着至关重要的角色，尤其是在病人刚开始洗肾之际，对未来的焦虑和恐惧咬噬

着他们的心头，一些病人不堪负荷，甚至想过就此放弃自己的生命！

因此，NKF推出一项新的服务。我们的辅导员会从旁协助每位肾友和他们的家人，从办理申请手续到适应洗肾治疗及规划康复疗程，帮助他们顺利度过关键时刻，让他们在人生最黑暗的时刻看到希望的曙光。

陪伴病人、倾听他们的心声并给予慰藉，能对病人的心灵和感情起着长远的正面影响，帮助他们熬过人生中的困难时期。他们眼中那被点燃的希望之火，就是我工作的意义所在。 99

宋宝宝
资深辅导员

我们近日收到一封感谢信，出自一位病人的女儿之手。从信中，我们得以见到这一家人是如何在NKF辅导员的帮助下重新振作，对抗病魔。他们的故事给了我们莫大的鼓励，也是对我们工作的一种肯定。我们故和您分享信件的节选内容，希望您也能从中获得启示。

“自从我的母亲患上肾衰竭并开始以洗肾维生后，全家都陷入了混乱和不安，母亲更是如此。面对这一切，我们是那么的茫然无措。虽然在NKF的全额津贴下，我们无需再担忧洗肾费用，但还有许多难题需要我们去解决，像是该如何接送母亲每周3次地来往洗肾中心，以及她的看护问题等等。”

我于今年2月起接受化疗至今，兄长也因病而频繁地出入医院。胞弟人居马来西亚，无法时常回来探望。因此，母亲需要洗肾的消息无疑是雪上加霜，我们一家人的忧愁和烦恼可想而知。这对母亲的冲击尤其大，她因为不想成为家人的累赘，最初甚至抗拒洗肾。

万幸的是，母亲自开始洗肾以来，NKF的辅导员宋宝宝和其团队一直陪伴左右，不离不弃。他们不仅时刻关心我们的家庭状况，更不断地鼓励、安慰母亲，成为她的精神支柱。他们的努力使母亲相信，不论发生什么，这些人都会竭尽所能来帮助我们。在那段最无助的岁月，他们就如同一座驱逐黑暗的灯塔般，指引着我们前进，让我们知道与病魔奋战的路上不再孤单。”

“我们由衷地希望NKF能壮大病友代表和病人康复部门，好帮助更多的肾脏病人和家属，减轻他们的心理及经济负担。”

陈小姐
肾脏病人黄玉英之女



新建2间 洗肾中心 造福更多 肾脏病友

观音堂佛祖庙 - NKF洗肾中心

明地迷亚路 2016年6月25日

我们新建在哥南亚逸的洗肾中心正式揭幕了！观音堂佛祖庙是首家捐资建赠2间NKF洗肾中心的慈善组织，早在1988年便与我们合作，在四美建立洗肾中心，福泽肾脏病人。如今又慷慨解囊230万元，建成了这间新中心。在2间洗肾中心受惠的肾友共达318人。



左起：郭建康，NKF执行理事长；陈春金医生，观音堂佛祖庙信托委员会主席；主宾雅国博士，通讯及新闻部长；许宝忠，NKF主席。

“这个社会的需求是多样化的，而且正不断改变、日趋复杂。因此，我鼓励更多医疗组织、宗教团体和企业机构与社区紧密合作，以满足国民的保健护理需求，特别是那些有需要的贫困群体。我们要发扬那种团结互助的甘榜精神，才能打造一个更美好、更加充满关爱的家园。”

雅国博士

“观音堂佛祖庙将继续致力于社会公益，为改善贫困人士的生活质量以及促进健康意识而贡献一份力量。”

陈春金医生

新加坡建筑商公会 (SCAL) - NKF洗肾中心

义顺81街 2016年7月31日

新加坡建筑商公会通过2场高尔夫球慈善赛和政府的配对资助款项，筹集190万元善款，为NKF捐建了一间新的外展兼洗肾中心，还内置了14台洗肾机，可为84名病人服务。和其他NKF洗肾中心最大不同的是，新中心拥有社区活动空间，可举办各种项目活动，例如健康检查、饮食营养工作坊和运动班等，鼓励住在义顺南的居民积极参加。在中心洗肾的病人也可在等待治疗开始期间前来参与这些活动，并与居民们交流聊天，从而培养紧密的睦邻关系。这是新加坡建筑商公会第2次赞助NKF建立洗肾中心。首次捐建的洗肾中心于1994年在亨德申路落成，但因组屋重建计划而在2011年被拆迁。为了对新加坡建筑商公会的大力支持表达感谢，NKF于兀兰5道的洗肾中心便被冠名为SCAL - NKF洗肾中心（兀兰）。



内政部兼律政部长尚穆根与义顺集选区议员李美花博士在义顺南联络所举办的健康展上，为新的洗肾中心揭幕。

“我发现有越来越多的居民需要洗肾治疗，很多时候，他们会求助我帮忙提交诉愿书，申请在住家附近的洗肾中心接受治疗……有了这间近在咫尺的新中心，相信会帮助他们节省许多时间和交通费用。”

李美花博士

“新加坡建筑商公会很高兴能通过这间新的洗肾中心，为贫困的肾脏病人继续贡献一份力量，给他们带来生命的新希望。”

卢柏荣
新加坡建筑商公会会长

居家洗肾 扭转了我的人生



“患

上糖尿病时，我才17岁。我的人生还有大把时光，糖尿病却给未来蒙上了一层阴影。所以，我选择了无视病情的存在，不仅没有吃药、复诊，还拒绝运动，也没有改变自己的饮食习惯。

无视种种预警

我的父亲也患有糖尿病，更是一名肾脏病人。他不幸在18年前因心脏并发症而去世了。尽管我目睹了父亲遭受病魔之苦，他的经历却没有警醒我注意自己的健康。最终，我为这20年来无视糖尿病而付出了惨痛代价。先是左腿开始变麻，后来视力也逐渐衰退。医生警告我说这可能会导致截肢、失明和肾衰竭。因此，我患上肾衰竭绝非意外。由于肾病，我失去了作为技术员的工作，所以非常担心自己无法负担昂贵的洗肾费用。

在NKF帮助下开始腹膜透析

幸好有NKF的援助，我无需支付任何洗肾费用。

我从今年1月起开始腹膜透析，每天晚上在家睡觉时就能进行洗肾，只用10小时。一开始的时候，腹膜透析护士会到家里来指导我，直到我能自行洗肾。现在，我已能够毫无问题地独立做完全套治疗，过程一点也不痛。如果我对治疗存有任何疑问，随时都能用电话联系上护士。

找回自我价值感

腹膜透析还有一个好处，就是它可在夜晚进行。这样一来，我就能在白天工作了。在得知NKF的病人就业康复计划后，我毫不犹豫地申请加入，成为了一名NKF行政助理。这份工作能让我帮助和鼓励其他肾脏病人，也给我的人生带来了使命感。

时刻注意保持健康

我希望告诫大家注意健康，随时留心身体的状况。如果察觉到有什么不对劲，一定要立即去看医生。预防胜于治疗！”

“如今的我过着充实的生活：白天担任行政助理，晚上做腹膜透析。背后有NKF腹膜透析护理团队的支持和鼓励，让我倍感安慰。”

黄振雄（37岁）



腹膜透析的好处

- 是替代血液透析的好选择，可随时在家中或工作场所进行，十分方便
- 腹膜透析无需血管导管，也不用扎针，过程没有痛楚
- 腹膜透析对身体比较温和，因此不会有副作用及饮食限制
- 病人可更灵活地安排他们的日程，更好地掌控自己的人生
- NKF推出的腹膜透析社区支援计划会全面协助病人适应腹膜透析



欲获得更多讯息与协助，请联络我们

6299 0200

pd.support@nkfs.org

NKF

为抑制肾衰竭增长再添新举措，在综合糖尿病预防计划下，于6月25日推出了首辆糖尿病健康巴士。这是由观音堂佛祖庙所赞助的4辆糖尿病健康巴士中的第1辆。

糖尿病往往是肾衰竭背后的罪魁祸首。我们的糖尿病健康巴士将会和家庭诊所合作，为糖尿病患者提供定期检查，帮助他们控制病情，避免恶化导致肾衰竭。

抗战

NKF

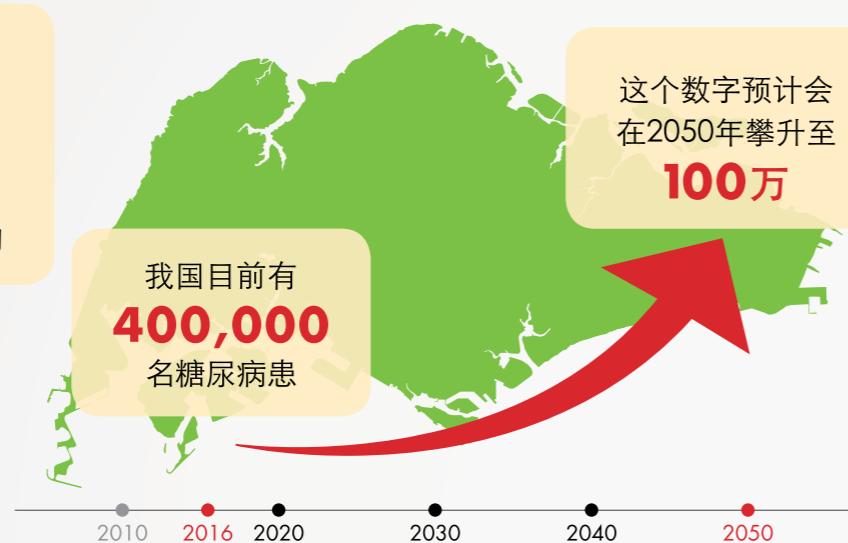
巴士在今年初投入服务，为民众提供检查。数据显示，71%的糖尿病患者没有良好地控制他们的病情，当中的41%则已经出现了蛋白尿(proteinuria)症状，即慢性肾病的症状之一。如果置之不理，就有可能发展为肾衰竭。在对患者的病情跟进中，大约60%的患者得以维持病情现况，或是减轻了蛋白尿的症状。

除了健康巴士，综合糖尿病预防计划将会进一步包含由健康专家举办的工作坊，比如运动专家负责的系列锻炼健身活动、以及营养师提供和健康饮食，体重控制有关的辅导服务，从多方面着手帮助糖尿病患者更好地掌控自己的病情和健康。

你知道吗？



在新加坡，
每3名肾衰竭病人当中，
2名是因为糖尿病所导致的



我国在全球
糖尿病引发肾
衰竭中排名
第2



糖尿病

“每3名糖尿病患者中，1人对自己的病情毫不知情。而每3名知情的糖尿病患者中，1人并没有好好管理并控制病情。糖尿病作为肾衰竭的主因，若是能及早发现并治疗，是可以被控制或预防的。”

许宝忠，NKF主席

“我以前每年才做1到2次健康检查。有了糖尿病健康巴士，我如今每3个月就能做1次检查。这帮助我更好地控制病情。”

露加 (50岁)

“我很高兴能参与糖尿病健康巴士提供的检查，让我监控自己的病情，也鼓励我努力控制饮食、按时吃药。”

张来貌 (58岁)

糖尿病患中，谁属于肾衰竭高风险群体？



无法掌控糖尿
病情的患者



有高血压、
蛋白尿或高
胆固醇的患者



有糖尿
病家族史的患者



超重或
肥胖的患者

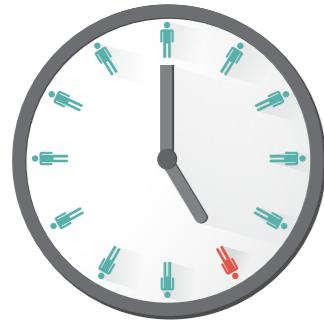
来源：海峡时报



知更多糖尿病相关讯息，请查询我们的网站：<http://goo.gl/7ajzMx>

我家有糖尿病和高血压的遗传病史：不仅父母生前就患有这些疾病，我和6个兄弟姐妹也难以幸免。其中，我、姐姐瑞琴和妹妹瑞萌还罹患了肾衰竭，甚至连姐夫也同样因为糖尿病和高血压而最终患上肾衰竭。这两种可怕的慢性病还会引发中风，我的母亲就曾深受其害。我则因疾病导致的心脏问题不得不在体内植入支架。我和亲人都经历了很大的痛苦。希望这能警戒各位注意健康，按时做身体检查，避免患上肾衰竭。否则，代价会是惨重的。

你知道吗？



每5个小时，
就有1起新的肾衰竭病例



糖尿病和高血压
是肾衰竭的2大主因



每9名新加坡成年人，
就有1名患有糖尿病



每4名新加坡成年人，
就有1名患有高血压



从事护士行业可以接触生命，是一份独具意义的工作。在不断提升自己的同时，我也会与其他护士分享有关肾病护理的专业知识，这驱动着我对护理的热忱。成为一名优秀的护士需要灌注灵魂、心灵和思想——它是非常高尚的职业。

鲁美华
资深临床护士，拥有22年工作经验

护士优异奖 喜获双荣誉

特别祝贺我们的2位护士——赖秀红和鲁美华，荣获了卫生部颁发的护士优异奖2016！这是NKF护士连续第2年获得此殊荣。我们对各位护士的无私奉献深表感谢，也会持续致力于培养专业医护人员，为病人提供高素质的治疗服务。



获奖护士与NKF团队合照

作为护士，只有同情心是不够的，同理心不可或缺。我时常叮嘱初级护士们面对病人时要温柔、体谅、充满关爱。我本人的理念就是对待病人要像对自己的亲人一样。如果能做到这一点，你在护理时就不会出错。

赖秀红
资深护士，拥有27年工作经验



赋予肾脏病人的一道生命线



奥德赛再保险公司慷慨捐资20万元，赞助了10台崭新的洗肾机。由此可见，慈善公益的烙印已深深地打入了奥德赛再保险公司的企业文化中。每台洗肾机约有8年的寿命，运作时长相等于3万小时，可造福无数肾脏病人。NKF对此善举致以由衷感谢！



“肾脏虽小，对一个人的健康来说却是必不可少的。肾病不仅会导致肾衰竭，也会对其他器官造成不利影响，不可小觑。NKF多年来致力通过各项活动提高民众的肾病预防意识，并不懈为病人提供多方面援助。我们很高兴能支持NKF，为基金会的慈善事业贡献薄力。”

Lucien Pietropoli

奥德赛再保险公司亚太区域执行理事长

钓虾为慈善



海王新加坡有限公司乐善好施，从每个售出的3小时钓虾配套中捐出3元，为贫困的肾脏病人筹款。参加者还能学习到钓虾的技巧和烹虾窍门。筹款活动将在明年8月截至。



左起：陈纬彬、陈冠廷、
颜瑞宏、赵国樑
海王新加坡有限公司合伙人



NKF在今年5月推出“食食行善乐”活动，供餐饮业者参与，和我们携手鼓励民众吃得健康、美味，从而提高肾病预防意识。活动会在明年6月结束，期间参与的商家们还会借此平台为肾脏病人募捐。



“我的表哥是名肾脏病人，每次洗肾都必须得付高昂的费用。因此我联系上NKF，希望为病人们筹款。”

蔡嘉鸣
鸣虾面摊主

26岁的蔡嘉鸣在亚历山大村小贩中心开设熟食摊“鸣虾面”，还在今年5月义卖近200碗面，为NKF筹款。虽然创业之路上遭遇很多挑战，但嘉鸣依然不忘回馈社会，帮助那些有需要的肾脏病人。



“我们希望贡献一份力量，向一直以来帮助肾脏病人的善心人士表达感谢。另外，我们也希望借此提倡健康食物也能很美味的观念。”

洪文汉
泰国唐人街海鲜董事



欲知如何加入“食食行善乐”活动行列，请致电6506 2280与洪丽晶联络

重燃希望

当 孙振亮（65岁）得知自己年仅17岁的儿子宇辉患上了肾衰竭时，他感到整个世界仿佛都崩溃了。虽然宇辉并无怨言，但振亮十分清楚肾衰竭和洗肾治疗为宇辉带来了多大的痛苦。

无所畏惧

振亮一开始便决定要把自己的肾捐赠给儿子。他对此毫无畏惧，一心希望宇辉能重新过上正常生活。“他是我的骨肉，如果我不救他，还有谁会挺身而出呢？”

NKF伸出援手

受惠于NKF的《肾脏活体捐赠援助基金》，振亮能够用基金来抵消移植手术的一部分高昂费用，这包括他的常年健康体检，以及一次性的收入损失补偿。振亮欣慰地说：“由于我在手术后暂时无法工作，因此这笔1,500元的补贴起了很大的帮助。”

儿子康复

宇辉在手术后迅速康复。他顺利地从新加坡理工学院毕业并寻得一职。工作了一段时间后，宇辉决定转而进修学业。目前25岁的他在新加坡管理发展学院攻读生物工程，预计2017年毕业。

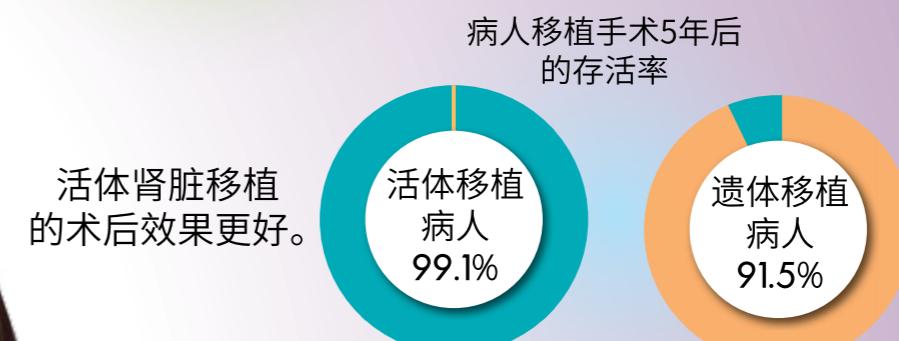
换肾后，宇辉又重拾对生活的热情。令振亮欣喜的是，儿子变得比以往更积极开朗了。



拯救生命 改变人生



肾脏移植是最好的治疗，因为移植的肾脏能取代衰竭肾脏的功能。



(摘自SGH网站, 新加坡保健集团, 5月/6月 2013)



欲了解NKF肾脏活体捐献基金的详情，或解除您对捐肾的不安和疑惑，请联络我们

6299 0200 contact_us@nkfs.org

<http://goo.gl/eLB4EA>

您的宝贵意见对我们很重要！

我们致力于提升为病人所提供的各项服务，并力求加强与社区的合作关系。如果您有任何建议或想法，请留下您的回馈，以帮助我们做得更好。

6299 0200

contact_us@nkfs.org

www.nkfs.org

他人说 我们不能 有所作为

“有一份全职工作让我更有成就感，帮助我掌控自己的人生。”

许朱莉（42岁）
NKF行政助理
接受腹膜透析治疗



“我很高兴这份工作能让我充分发挥对临床领域的热情，并实现我的希望和期愿。”

尤馨仪（24岁）
NKF腹膜透析支援护理助理
接受血液透析治疗

“我很享受工作的过程，譬如在其他肾友洗肾时与他们交谈、分享我的经历，鼓励他们不要气馁。”

贾玛鲁丁（41岁）
NKF病人关系服务员
接受血液透析治疗



欲知详情或希望为NKF病人提供就业机会，请联络
6299 0200 | contact_us@nkfs.org

NKF



病人就业康复计划

赞助组织

佛光
祖音
庙堂
KWAN IM THONG
HOOD CHO TEMPLE



www.nkfs.org



You Tube

NKF Singapore