



转换新岗位

在洗肾中心工作了15年后，因为想要更全面的护理经验，我决定协助那些接受居家护理的病患。

黄敏

请翻阅第2页

护理的 另一面

“我于2000年加入NKF成为一名护士。这是我的第一份工作，在洗肾中心负责血液透析的护理。那15年的经历虽然深具挑战性，但也让我非常有满足感，我也因此意识到自己多么享受护理这份工作。

然而，我在2015年6月决定改当腹膜透析的护理护士。由于我一直都在洗肾中心在职，所以想尝试更全面的护理经验。若我只照顾血液透析病人，作为一名肾科护理的专业护士，我感到我的职场生涯不够完整。

不同的治疗方式

血液透析和腹膜透析是不同的治疗方式，两者的医疗效果皆良好，但有效性取决于个别病人的情况。

我在成为腹膜透析护士后，最难忘的就是能够与前血液透析病人重逢。莎乐哈女士在宏茂桥3中心接受透析治疗时，我在那里工作。她因为患有许多关于血管通路的问题，而且瘻管建造多次失败，所以住院次数频繁，甚至达到每月6次。她为了持续不断住院而感到非常沮丧。有时，她甚至会在洗肾时哭泣。最后，由于血管的问题，医生建议莎乐哈转换到腹膜透析。2014年6月她便开始在家中接受腹膜透析治疗。

自从莎乐哈转换到腹膜透析治疗后，我就没有再见过她。当我在住家探访时见到她时，我感到非常惊讶，发现她彻底改变了！腹膜透析完全改变了她的健康，医疗效果异常良好。正因为如此，她变得更加开朗和积极。过去，由于她的血管问题，透析对她来说一直是非常艰难和痛苦，但这些都是过去。她已经变得非常独立，我对她在执行腹膜透析时的娴熟感到很佩服。



过去，她经常感到紧张和焦虑，因为她必须遵守时间表，但她现在不必担心了。她的生活质量相应地大大提高。现在，她可以自己做饭，甚至可以坐着自己的轮椅上下楼，在附近的街道上到处行动。

腹膜透析社区支援计划：一个团队的努力

我觉得莎乐哈能够有那么正面的结果，归功于腹膜透析社区支援计划整个团队的努力。腹膜透析护士负责评估病人，营养师建议病人如何摄取食物以确保他们获得足够的营养，而医疗社工为患者提供辅导，照顾他们的情绪和心理状况。

为病患提供全面的护理

做了腹膜透析护士后，我非常高兴自己除了能为病患提供基本护理以外的服务，也能通过更实际的方式帮助他们。进行住家探访时，若我发现病患家中的厕所里没有安装安全扶手，而厕所地板非常湿滑的话，我会与我的团队讨论这个问题，建议寻求支援帮助病人安装扶手等安全设备，尽量减少病患跌倒的风险。

我也有机会与病患的看护人和家人互动，让我更了解他们的社会与家庭背景。每一次的住家探访长达1至1½小时。这段时间是专门为一个病人而设定的。在家的环境中，由于心情放松，患者无形中 can 分享更多，促进彼此的感情和关系，也可以多方面着手帮助他们。

作为一个血液透析护士，我只能看到病人治疗的一方面，也就是他们在洗肾中心接受治疗的那时刻。但作为一个腹膜透析护士，我能更密切地参与病人的整体护理，这是一个非常充实和美好的经验。作为一名腹膜透析护士，我的工作时间将更灵活，也有更多时间照顾我年幼的孩子。”

- 护士黄敏

“莎乐哈告诉我自从她转换到腹膜透析后，她已经有近一年没有住院了，这是非常惊人的。她也庆幸腹膜透析带给她的灵活和方便。”

欲知更多有关腹膜透析支援计划，请联络：

6299 0200

pd.support@nkfs.org

《沙滩男孩和朋友》

BUDAK PANTAI & FRIENDS

慈善音乐会

赋予希望



NKF 与沙滩男孩，一个清唱组合，于2015年6月4日在滨海艺术中心音乐厅举办了一场精彩的慈善演唱会。由Gordon, Mike, Joe, Kah Keh和Danny组成的沙滩男孩至今仍有许多粉丝。他们的多数歌迷享受组合的古怪和悠闲的风格，加上他们深具感染性的幽默。他们是在1994年赢得了电视台的“一些好时光的沙滩男孩比赛”后组成的(因此组名是马来语)。备受宠爱的“本地英雄”复出只在一个晚上，当晚重新演唱他们的流行歌曲，如“Ah Bu Den”和“酒干倘卖无”。为了让演唱会更加精彩，他们甚至动员自己的朋友，The Main Wayang Singers, Dance Thrilogy和其他朋友，来纪念建国50和筹集资金帮助贫困肾病患者。超过20万元是通过这次的演唱会筹集的，所有的善款都将用于帮助有需要的肾脏病人。

我们欢迎社区积极参与我们的筹款计划。如果您有任何点子，请联络我们，电邮：contact_us@nkfs.org



左起：新造教会理事会主席江德华执事、NKF主席许宝忠先生和NKF执行理事长郭建康先生

衷心感谢我们的赞助商：

铂金



Giving Hope. Improving Lives.



金



银



武吉班让新洗肾中心 为病患提供更大的便利

62岁的冯综骏非常期待NKF位于武吉班让的洗肾中心在今年尾开始启用后，他每个月将可以节省高达800元的交通费。

由于NKF目前在西部的洗肾中心都爆满，居住在武吉班让的冯综骏得大老远去四美的洗肾中心洗肾，每个月来回26趟次。因为一次意外跌伤不得不依靠轮椅行动的冯先生，每次洗肾都得乘搭德士，从武吉班让去四美的德士费每趟高达30元。在工厂工作的太太为了陪冯先生洗肾，每周有三天都得请半天假。

NKF在万吉路新建立的洗肾中心将于今年尾投入运作，为西部的肾脏病患带来更大的便捷及经济效益，病患可以更省钱省时省力。该中心于2015年6月28日举行了动土仪式；备有16台洗肾机的新洗肾中心将能为96病患提供洗肾护疗。

减少负担

“我的家在日拉邦路，离四美洗肾中心非常远。我的太太也因为要陪我而需要请假。不仅交通费昂贵，我也常常因路途遥远而感到精疲力尽。若我能在万吉路的新洗肾中心洗肾，就能大大地减轻我和太太的负担。”

- 肾脏病患冯综骏先生，62岁



冯先生、冯太太和NKF主席许宝忠先生



左起：NKF执行理事长郭建康先生、NKF主席许宝忠先生、张佑宾博士和武吉班让公民咨询委员会副主席丘伟明先生

更加方便

“武吉班让的居民与基层领袖都非常支持新洗肾中心的建立，因为这所新的洗肾中心将让我们的居民受益。一直以来，我们都不遗余力希望通过各种举措改善居民的生活素质。”

- 西北区市长兼武吉班让单选区议员
张佑宾博士



更多缓解

“NKF位于西部的所有洗肾中心都额满，没有空缺容纳新病人。超过150患者虽居住于这一带，但需到新加坡其他地区的洗肾中心接受治疗。这所新的洗肾中心将大大缓解西部洗肾中心面对的资源与空间短缺，也让病患减轻来回跋涉的负担。”

- NKF主席许宝忠先生



武吉班让居民参与预防肾病教育摊位获益不少



决心

继续奋斗



“虽然我有肾衰竭，需要一个电动轮椅走动，我相信我能为我身边人的生命作出贡献。我希望更多的肾病患者能超越他们的疾病和残疾，知道他们仍然可以过着有意义的生活。”

53岁的郑淑强在2005年被确诊患上糖尿病。他当时从事销售经理的工作，必须经常应酬客户和他们一起喝酒。尽管他有糖尿病，他并没有改变他的生活方式和饮食习惯。他也没有做任何锻炼，还患有哮喘。由于糖尿病病情控制不好，他不得不锯掉一条腿。

2013年1月，当时在补习中心工作的淑强，在工作时晕倒了。他当时发高烧了，而且患有坏疽。在医院里，医生发现他的肾脏已经失去功能了，所以他需要开始洗肾，而且也要把另一只腿截肢。结果，他丢了补习中心的工作。

幸运的是，他被接纳进入NKF的洗肾计划，洗肾治疗完全由NKF资助。离婚而没有孩子，他住在一个出租的卧室，租金由他的姐姐帮忙缴付。他也在无须洗肾的日子到他干妈的手机店工作，每周三次。淑强说：“我已经失业两年了。要找到一份新工作并不容易，因为我必须依赖公共交通工具来回，非常不方便，特别是在雨天。”

尽管如此，他决心改善他的情况。他通过NKF病友代表与康复部门协助他找到一份新工作。他也成为了一个病友代表，还在医院帮助残障人士，鼓励病人。



请以捐款方式援助淑强和其他像他一样的肾脏病人：



殊荣连连

致力于建立一个**和谐包容**的工作环境，
以**提高病人护理**，NKF在5至7月荣获以下奖项。

亚洲招聘奖

亚洲招聘奖是区域性唯一专著于机构聘请人才的奖项。这奖项由一群在人力资源领域的资深专业人士所颁发，也是对亚太地区的各机构聘请人才的优越战略计划的认可。

“最佳多样性和包容性战略”范畴的金奖



“最佳就业品牌发展”范畴的银奖

NKF执行理事长郭建康先生分别从戴尔新加坡人力部主管Shweta Mishra小姐(左)以及花旗银行人力部主管Evangeline Chua小姐(右)领取奖项

人力部“和谐”工作场所”摄影比赛优胜者



“手牵手，齐心协力，一同为病患献出一份爱心！”

“洗肾中心工作人员之间的和谐关系和强大的团队合作，有助于创造一个积极的工作环境。一个快乐的工作场所，能提高生产力和竞争力，从而有利于患者，因为同事们可以共同管理病人护理。”

张霞
兀兰洗肾中心2临床护理经理

卫生部杰出护士奖

NKF临床护士，Sadanandan Arockia Sophia 和 Swarna Lakshmi Jaidave分别荣获卫生部颁发的杰出护士奖。这是NKF首次两名护士同时获奖。我们非常感激Sophia和Swarna为我们低收入病人所付出的关爱，对病人体贴入微的护理。

基金会将继续确保这不仅仅是一个让所有员工感到被接受和重视的工作场所，更是一个以病人为本，全心全意为病人提供高素质护理的地方。

“护理是能够和病人联系，在他们生命中做出贡献。当我看到病人痛苦时，我的耐心、爱心和关怀永远不会停止。我希望我所表现的特性将激励我的亲人加入护理这行业。”

Sadanandan Arockia Sophia
15年经验的临床护士经理

“我不后悔选择了这个职业。我总是把握每一个机会，提升自己。这成就是基于我的导师、同事和家人的支持。这将进一步促使我更加努力工作和激励他人。”

Swarna Lakshmi Jaidave
18年经验的临床护士经理



健康伙伴

NKF 一直积极推动和肾脏健康有关的宣导活动，其中最新的是与Geng Sihat (马来文，意为健康伙伴)的合作。这是一个始于社区的运动，目的是鼓励马来族群积极活出健康，因为健康是最大的财富。

只需10元，会员可以参加各类的健康活动如逛超市、运动和烹饪课程以及健康检查。有关招募活动于斋月时在芽笼士乃集市举行，许多人纷纷报名参加。

逛超市

逛超市一活动让参与者有机会当聪明、健康的消费者。他们可以通过逛超市实际地学习如何阅读食品标签，了解营养信息，比较不同产品之间的营养资讯并作出健康的选择。这项活动主要是由NKF的营养治疗师用马来语进行，每个月都会在新加坡各大超市举办一次。一个典型的《逛超市》为时2小时，总结所学的营养知识，然后在一个问答环节后圆满结束。

“我觉得逛超市这活动非常有用和翔实。我现在更了解如何选择更健康的食物，尤其是通过阅读包装上的标签。”

参与者 Haslinah Lilian Tay 女士

肾脏病人的斗士

全国肾脏基金会(NKF)全体同仁谨此为于8月29日逝世的新加坡佛教居士林林长李木源居士，献上我们最深切和悲痛的哀悼。

我们将永远铭记李木源林长的无私奉献和大爱精神。在林长的领导下，居士林为社会和弱势群体，特别是医药和福利等多项领域，作出了巨大的贡献和影响。

林长深切体会肾衰竭病人肉体和精神上所遭受的煎熬和痛楚。天性乐观开朗、正面的他，一直是许多病友背后最大的动力和鼓舞；他激励肾脏病友排除万难，勇敢地面对病痛。通过多项重要举措，他的仁善爱心帮助了许多贫苦肾脏病人，让低收入病人感受到人间的温情。

居士林慷慨捐献200万元支持NKF在红山新设的洗肾中心是其中一项重要的贡献。该中心已经投入运作，造福54名病友，为他们提供高素质和高津贴的洗肾护疗。这也是居士林赞助的第二间洗肾中心。2009年，居士林与其他宗教社会福利组织携手同心建设了位于后港的洗肾中心，96名病友也从中受惠。

除了建设洗肾中心，居士林也积极参与NKF的义工活动《爱心粮食》计划，为穷困的病友每年提供20万元的粮食，以减轻他们愈加沉重的生活负担。与此同时，居士林也每年捐出6万元作为交通津贴，帮助超过140病友来回洗肾中心，并为病友的孩子提供助学金，激励他们在学业上出类拔萃，迈向更美好的未来。

NKF谨代表众多饱受肾衰竭煎熬的病人，对李木源林长的与世长辞，致上我们崇高的敬意与谢意。感谢林长毕生为社会为慈善为病人，鞠躬尽瘁，死而后已，我们不仅要铭记于心，更要把他的无私大爱精神传承下去。



位于红山的新加坡佛教居士林-NKF洗肾中心于2015年8月31日正式投入运作。这间中心的落成，全赖于居士林的200万元善款。

通过烹饪伸出援手

38岁的阿姆利先生是“Le Steak by Chef Amri”餐馆的厨师。他一直都对NKF白沙洗肾中心的病人有股难以言喻的感情，因为他已故的父亲阿杜阿兹先生在该洗肾中心洗肾了3年，最终于2013年去世。

亲眼目睹他父亲经历过的洗肾痛苦，阿姆利决定通过他的专业：烹饪，帮助有需要的病人和其家属。

“自1995以来，我一直在从事厨师的工作。我喜欢烹饪和尝试通过不同的食材来创造崭新并有趣的食谱。在我的父亲被诊断出患有肾衰竭之前，我的家人和我对肾衰竭完全不了解，但通过他的疾病，我们更加了解导致肾衰竭的主因。这让我意识到健康的重要，我们全家也因此变得更加注重健康饮食，并多做锻炼。

我希望能分享我的经验和我父亲的故事，让人们意识到活得健康非常重要。例如，我们可以在烹饪中使用更少的油，确保我们摄取更健康的食物。我非常热爱烹饪，希望与NKF合作，为病人和其家人进行烹饪示范，教他们如何做简单又健康的菜肴。由于肾脏病人家属患上肾衰竭的风险比较高，我希望能鼓励他们定时去做体检并采取活跃健康的生活方式。”

2015年6月30日傍晚，来自白沙洗肾中心的马来族病人受邀到Le Steak by Chef Amri 餐馆开斋。之后，在2015年7月9日，地标公司，也是新加坡酒店集团下，Le Steak by Chef Amri 餐馆的合作伙伴公司，组织了“NKF马来族开斋聚会”。



患者及家属前来参加聚会，并愉快地享受美食。聚会上，地标公司也捐献2,000元的善款给NKF。此外，Amri和他的团队还在另一天拜访洗肾中心，亲自分发礼品给马来族病人。

健康美味

许多人常误以为健康的菜肴都淡而无味。但事实上只须用一些新鲜与低卡路里的材料便可煮出美味、可口的佳肴。有空时不妨尝试煮这道可口的蒸多鳗鱼片。



蒸多鳗鱼片

营养价值 (每份量)

卡路里	: 128kcal
蛋白质	: 18g
碳水化合物	: 5g
脂肪	: 4g
钠	: 227mg
钾	: 438mg
磷	: 181mg

材料

- 多鳗鱼100克，3片
- 酸柑1个，切薄片
- 甘椒粉30克，不含盐
- 橄榄油1汤匙
- 盐/胡椒粉调味

做法

- ① 放置一张大的铝纸在柜台上，然后在表面放上酸柑片。
- ② 把鱼放在酸柑片的上端，然后涂上一点橄榄油。
- ③ 撒一点甘椒粉在鱼的上端，然后涂上一点的橄榄油。
- ④ 把铝箔纸的边缘折起把鱼封闭起来。
- ⑤ 把鱼蒸10至12分钟或熟为止。
- ⑥ 把鱼从铝箔纸取出，趁热享用。



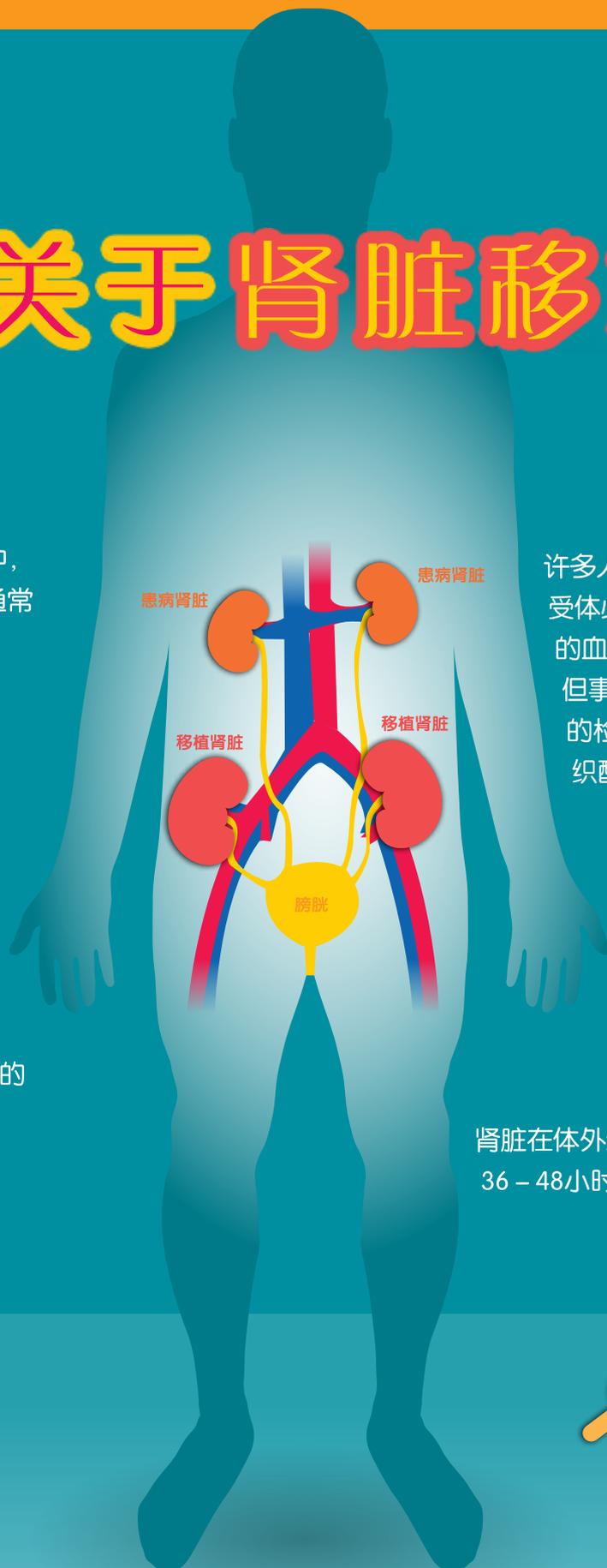
关于肾脏移植



许多人不知道，在肾脏移植过程中，病患原本的肾脏通常不会从体内移除。



多次移植或双肾移植的病人，体内会有4个肾脏，包括他们自己原本的2个肾脏。



许多人认为供体和受体必须拥有相同的血型才可以进行肾脏移植，但事实上，它涉及到更多严谨的检查，包括血液检查以及组织配型，供体特异性抗体等。



肾脏在体外最多只能存活36 - 48小时，越早移植越理想。



了解更多关于肾脏移植:

