



## 活力動動動 讓身體動起來

敏盛綜合醫院龍潭分院 洗腎室黃芙蓉護理長

透析運動的推動，緣起於安馨公司亞太區臨床研究與教育主管 Suzie 小姐親臨單位參訪指導時，有感表示：『為什麼台灣的腎友們在洗腎過程中都是乖乖躺好，這樣好像病人。』當時乍聽不覺有異，心想我們的腎友皆具重大傷病資格、符合身心障礙身份，他們正接受洗腎治療呀！

直到單位同仁有幸參與安馨公司安排至新加坡，參加亞太透析研討會與參訪當地洗腎中心，實際觀摩當地腎友於透析中，在醫護人員指導下，大部分的腎友均能主動進行簡單的肢體活動。欣賞著同仁帶回的照片記錄，一張張激勵著我『在週而復始常規的洗腎治療中，我們也可以提供腎友不像病人、愉快的治療活動。』不禁想起小時候令人期待的課間操，擁有 15 分鐘超長的下課時間，可以全體集合於操場共同活動國民健康操。

透析運動，即使是好的改變，在推動時初期也有著正、反不同的聲音，『知識能產生力量』，多篇醫學文獻研究報告提出：運動訓練對透析腎友生理、心理、社會均有正向效益，在生理方面包含：增加運動耐力、改善血壓控制、改善血液生化值、降低血糖、改善血脂代謝、洗腎中更有效率排除體液、減少合併症發生。在心理及社會之效應方面包含：減少洗腎後疲憊、減輕焦慮，增加愉悅感、對自己的健康更有控制感、利用治療時間可同時達到運動的目的、改善生活品質並增進就業潛能…，運動為身體的良性循環因子：『運動耐力低—不活動—運動耐力更低；運動耐力低—運動—提升運動耐力』。

因此我們相信，運動推廣對腎友而言，能增加病患之活動與肌肉耐力，減少透析不適、提升透析生活品質；對工作人員又能光明正大、上班兼運動，提升護理指導帶動力及增加與腎友間的樂趣與互動性；安馨公司更是將透析運動列為臨床部今年的重要目標。這一切都是支持我們願意改變一般常規的照顧模式，讓透析運動不僅是口號，而是能與生活工作結合的快樂因子。

透析運動的時間為洗腎治療中第二小時，每次 30 分鐘，透析運動時注意事項：

- 1.參與運動前，先經醫師評估適合進行透析運動。
- 2.護理人員在每一次運動前先確定腎友血壓、心律正常，無不適反應。
- 3.建議腎友運動時穿寬鬆舒適棉質衣物。
- 4.注意透析治療之管路，應適當固定、避免牽扯滑脫。

- 5.給與腎友信心：部份腎友擔心、害怕運動可能帶來不適而放棄運動。
- 6.運動本身並不會誘發低血壓，而下肢抬腿運動，促進靜脈回流至心臟，可改善血壓。
- 7.若有不舒服情形可先暫停運動，並應隨時告知身側之護理人員，再次確定血壓、心律等身體評估。
- 8.運動是件愉快的事，心理做好運動準備、循序漸進、量力而為、持之以恆，享受運動的效果。

隨著音樂聲響起，運動時間到了，洗腎室工作人員放下手邊工作，親自帶領腎友、家屬、看護們配合著運動 DVD 一起運動，洗腎中透過共同參與 30 分鐘的床邊運動，改善腎友固定不動的習慣，在護理人員的陪同中，腎友安心的伸展肢體，有腎友分享說：『原來四小時漫長、單調的洗腎，現在中間安排運動，像是能量的補給，做完運動稍做休息，今天治療又下課了。』我想回饋給亞太區臨床研與教育主管 Suzie 小姐：『台灣的腎友真的很不像病人，四小時的透析治療中，在輕鬆、愉快的氣氛中，讓身體都動起來了，洗腎也能成為溫馨有創意的治療。』