**洗腎心得分享**

衛福部旗山醫院

 洗腎患者 陳企義

我是八旬多歲二○年代 LKK 『老咕咕』的『老人家』。目前接受透析治療十來年。曾有腎友跟我詢問關於洗腎的問題，我可以分享一些我所了解的事情，以及自己的體驗。

1. 日常生活、飲食以及作息要有規律和規範。

2. 在血液透析時或是回家有不適，或是在其他地方有拿甚麼藥，可以到血液透析室跟醫護人員詢問和討論，彼此之間有互相良好的溝通，是病人的福氣。

3. 護理師苦心、熱心、溫馨服務每位腎友工作完滿之後，該謝謝他們的辛苦和辛勞。

4. 若是透析時間有問題也可以跟醫護人員商討以及安排調度，讓大家可以安心的接受治療，千萬不要不來洗腎。

5. 要活就要動，『非透析日』有空就要到外面走一走，學會『趴趴走』到附近的好地方、好景點跑一跑。如高雄的旗津、左營蓮池潭、鳳山衛武營、茂林多納等。交通工具可參考坐公共運輸的公車，一段接一段，又不塞車並且很快就可到達目的地，蠻不錯的。

洗腎十多年來，按照前述所說方法進行，不會錯。自己的生命自己保護、調整好心態，使身體體能不惡化、不抱怨、不煩人、凡事盡量自己來、家人安心放心。最後感謝感恩，迎接美好的明天。