



無盡的努力

慧安診所 詹惠萍 護理師

這十年在洗腎室的經歷充滿了無數的挑戰和感動，也為腎友的健康付出了無盡的努力，親眼目睹許多腎友在病痛中掙扎，但也見證他們因治療而重獲新生的奇蹟，醫護同仁的同理心和關懷，為腎友們帶來了莫大的安慰與溫暖，成為他們治療路上的陪伴者。在這十年裡，我學到許多關於洗腎治療、醫療知識和技能，在高壓的工作環境中，我也學會如何善待自己、紓解壓力，保持穩定的工作狀態。十年的護理生涯讓我經歷成長和轉變，曾經為自己的專業知識和對腎友的奉獻感到自豪，也曾經面對過工作上的不確定和困惑，但家人時常告訴我無私奉獻是值得讚揚的，所以我仍選擇在這醫療團隊並肩作戰。



在職十年的護理師可能會面臨職業倦怠，這是一種情感和心理上的疲憊感，可能由於長期處理病患的高壓環境和情緒負擔所引起，故我們必須確保照顧好自己的身心健康，並且充足的休息、運動和均衡的飲食是必要的，或是和同事、家人或朋友分享工作中的壓力和情緒，找到可以理解和支持你的人，且在工作和個人生活之間尋找平衡，培養興趣和嗜好，讓自己有機會從護理工作中休息和放鬆，嘗試分解繁忙的工作日程，設定合理的目標，避免過度壓力，亦可考慮尋求專業心理諮詢或諮詢，以幫助處理職業倦怠的情緒和壓力，也有同仁尋找新的護理領域或角色，這樣可以提供新的挑戰和動機，職業倦怠是正常的，但若不處理，可能會對工作和個人生活產生負面影響，所以一定要找到對的方法才能有效改善。

以下分享一位血液透析患者案例：患者姓名為李先生，年齡大約65歲，他的診斷是慢性腎臟病末期，由醫院轉介至我們洗腎室，李先生是一位退休工人，曾經從事體力勞動多年，由於長期高血壓和糖尿病未能得到有效控制，他的腎功能逐漸惡化，最終發展成慢性腎臟病末期，醫生評估後確定他需要進行血液透析治療。

李先生來到我們洗腎室進行透析治療前，護理團隊與他及家人進行了詳細的教育，解釋透析治療的過程、頻率和可能出現的不適感，護理長也向他展示透析機器的運作和透析室的環境以及人員介紹，李先生在接受這些教育後，對透析治療有了更好的理解和準備，身在一旁的家屬

也較放心。李先生每週需要三次血液透析治療，每次治療約四小時，他的治療在我們透析室進行，這是一個設備齊全且專業的治療環境，在治療期間，他通常躺在舒適的床上並將床頭搖高，與其他透析患者一起度過治療時間，護理人員會幫助他準備好治療所需的位置和設備，並確保透析機器正常運作，患者

需要時也會協助幫忙開電視，避免透析中感到無聊。除了醫師查房時間外，醫護人員也會密切關注李先生的透析過程，定期監測他的生命徵象和血液透析指標，對於剛接受到需要長期透析的李先生來說，他的打擊非常大，但其實他心理也已有個底了，可以感受的到他還是對現況、對未來感到非常焦慮不安，但家人的陪伴給了他很大的勇氣，我們也提供他們情緒上的支持，鼓勵李先生積極應對治療過程中的挑戰，以及遵循健康生活方式的建議，護理人員還與醫生和其他相關專業人員進行密切合作，確保他的治療方案得到適時調整和優化。

透析治療對李先生的生活產生了一些影響，特別是在治療期間他需要花費相當多的時間，他感到無聊且需要躺長時間帶來的痛苦，於是我們給予建議可以攜帶書本、雜誌或漫畫來這裡看，亦或是看電視、聽音樂或滑手機也可消耗時間，然而隨著時間的推移，他逐漸適應治療過程，並學會了在透析期間進行一些輕鬆的活動，如閱讀、聽音樂等等，以減輕長時間治療帶來的壓力。

通過持續的透析治療，李先生的生活逐漸穩定，並且他的健康狀況有所改善，他的體力和精神狀態都比之前更好了，儘管治療過程可能會有一些困難，但李先生通過頑強的意志和家人及護理團隊的支持，適應了這個新的生活方式，並維持積極的態度。這是一個典型的洗腎患者案例，每位患者的情況和反應都可能有所不同，護理團隊的專業照護和患者的積極參與對於幫助患者應對透析治療和改善生活質量非常重要，當然同理心也很重要，同理心是指能夠感受並理解他人的情感和處境，並對他們展示關心和支持，對護理師而言，同理心是提供高品質護理的關鍵，因為它能幫助建立信任、理解患者的需求，並促進有效的溝通，透過同理心，護理師能夠與患者建立深層連結，提供更加人性化的護理，並在病患的治療過程中扮演關鍵角色。

在洗腎室工作十年，我回顧這段旅程，充滿著無數的挑戰、感動和成長，從初入洗腎室的新人到如今的經驗豐富的護理師，在洗腎室工作，每天都充滿著挑戰，這個旅程不僅讓我掌握了專業知識和技能，更深深影響我對生命價值和同理心的理解。洗腎室是一個特殊的環境，患者通常需要長期治療，這讓我有機會與他們建立深厚的連結，我目睹他們在病痛中掙扎，也見證他們因治療而重獲新生的奇蹟，這連結讓我深深感受到每一位患者的重要性，每一份關懷和細微的改善都是對他們生命的珍視，在洗腎室，患者經常處於身心疲憊的狀態，他們需要更多的關懷和理解。我的角色不僅是提供專業護理，更要成為他們心靈的依靠。通過與患者的溝通，我學會聆

聽和理解，用同理心去感受他們的情感，給予他們支持和鼓勵。洗腎治療是一門複雜而專業的領域，而這十年的工作讓我積累了大量的醫療知識和技能，不斷學習和更新醫學知識，以提供最優質的護理服務，這份專業知識讓我自信地應對各種疑難問題，也成為我護理生涯的堅實支持。在洗腎室，與其他醫護人員的團隊合作至關重要，我們一起面對著各種緊急情況，共同努力為患者提供綜合且優質的護理，這個團隊合作的過程讓我學會溝通、協作和互相支持，讓我們的工作更加高效且有成效。

作為護理師，我學會以關愛之心對待每位病患，無論他們的疾病嚴重與否，每位病患都應受到同等尊重和關懷，與病患相處時，我主動聆聽他們的需求和疑慮，病患可能對自己的病情感到焦慮和害怕，他們需要有人願意聽取他們的心聲，我會細心傾聽，耐心解答他們的問題，並提供適當的支持和安慰，護理師與病患相處是一項具有深刻意義的工作，透過關愛、同理和尊重，我們能夠建立良好的護患關係，提供更全面、有效的護理。當面對困難情況或不良消息時，我會儘量以溫和和慈悲的方式與病患溝通，這是一個需要高度敏感性和同理心的瞬間，我會選擇合適的時機，為他們解釋病情和治療選項，並提供情緒上的支持，就好比做動靜脈瘻管一事，許多患者因害怕打針帶來的痛感而拒絕做動靜脈瘻管，但他們不知道一直使用雙腔靜脈導管會帶來的副作用，如容易發炎、不方便沐浴等等，此時就需耐心且細心的做解釋，與病患分享做手部動靜脈瘻管的好與壞，或是分享一些減輕打針帶來疼痛的方法，例如在下針處塗抹麻藥、打針時分散注意力或深呼吸等等，同時也不能忽略病患的情緒，需給予尊重，面對頻繁拒絕的病患只能漸進式的做溝通，避免發生反效果，因為越是討論病患越是害怕，就會越抵觸這件事，但為了病患著想我們也勢必必須發揮專業，因血液透析是長期抗戰，當然還是會建議病患選擇對自己較好的手部動靜脈瘻管來做透析的管道。

在這十年的洗腎室護理師生涯中，我看到生命的脆弱和堅強，見證患者的掙扎和奮鬥，我深深感謝每一位患者和他們的家人，讓我能成為他們治療路上的一部分，我也感謝我的同事們，是你們的支持和合作，讓我能夠堅持十年。未來，我將繼續熱愛我的工作，不斷學習和成長，每一天我都會用心對待每一位患者，因為我深信，每一份關懷和愛心都能點亮他們的生命，讓他們走出陰霾，看到希望的光芒。我深愛著護理這份事業，並以能成為洗腎室護理師為榮，願我能繼續為患者帶來溫暖和希望，成為他們生命中的明星。