

腎友之聲

RENAL MUTUAL HELP ASSOCIATION

2023年 6 月仲夏號

瑪嘉烈醫院 - 腎友互助協會通訊

社會福利署「自助組織資助計劃」贊助印刷

協會通訊

抗疫三年，隨著新冠疫情減退，社交距離措施逐步解除，口罩令只實施在醫院、老人院等高風險場所。因應香港步入復常，現時本會為腎友的各項服務及康樂活動也逐步復辦，「腎友互助加油站」已搶先重投服務，本會顧問梁鑒慈姑娘，定期逢星期四早上會見腎友，解答他們在復康過程中所遇到的疑難，提供專業意見，讓腎友的復康生活過得更有信心。歡迎有需要的會友預約，預約請聯絡本會。

新冠疫情肆虐，窒礙了本會的會務操作，期間非常感謝各位義工及會友關心，保持聯繫。現在社會復常，本會分階段籌辦各項康樂活動之餘，亦需要大量入手協同工作。我們在這裡謹呼籲，招募會友加入義工服務行列，為腎友盡一分力。而有關活動舉辦的詳情，請密切留意本會WhatsApp 群組的消息，以及宣傳海報。

2023年是本會成立三十周年的大日子，秉承前賢的努力，確立了助人自助的精神，令愛心薪火相傳，造福會友，本人有幸置身團隊之中參與服務，實感與有榮焉。這些年來本會能有穩健的發展，實在有賴瑪嘉烈醫院及地區友好團體的支持和鼓勵、各個慈善及社會服務單位的配合，以及本會所屬委員會成員與義工團隊的無私付出，方能有出色的成果。

為誌其盛，我們將在年底舉行紀念活動，主題為「愛心傳承30載」暨2023年度委員會換屆改選，並設晚膳慶祝，我們熱切期待您們的參與，大家聚首一堂，同心慶祝、分享喜悅。活動現正積極籌備中，詳情將稍後公佈。

近日本港的新冠及流感個案上升，衛生防護中心呼籲，包括長者及長期病患者等人士，均有較高受感染的風險，倘若不幸同時患上流感和新冠病毒病的患者，有較大可能出現嚴重併發症甚至死亡，因此各位會友務要繼續做好個人防疫措施，並及早接種疫苗。



「復康巴」旅行

隨着疫情轉趨平穩，本會的服務及康樂活動紛紛重啟，在2023年4月15日舉辦的復康巴旅行在陽光明媚的天氣下和一片歡樂的氣氛中順利完成，現在就讓本會顧問梁鑒慈姑娘分享一下當日擔任義工的感受和點滴。



「復康巴」旅行義工感言

梁鑒慈



「想得我腸兒寸斷，望得我眼兒欲穿，好容易望到了你回來，算算已三年...」盼望了三年的腎友輪椅/助行組本地旅行，已於四月成行。當日作為六位義工之一，隨行體驗，見證腎友互助精神，也目睹照顧者和腎友的溫馨扶持。

腎友互助協會安排三輛復康巴士，從不同社區接載會友往返西貢，抵達西貢時，各出席會友相見歡悅之情，不言而喻；大夥同行穿插西貢大街小巷，海旁散步，互相照應，小休乘涼，談天說地，感受人間有情，增添溫暖。

特別安排的午餐更是這次旅行的驚喜，美味可口，適合的份量和調味都表現了訂餐者為會友的悉心安排。



更加感人的是腎友團隊成員的自律互重，遵守基本防感染措施，善用無障礙設施，並能嚴守輪椅使用安全守則，令這次旅程舒適安全，圓滿難忘。

團友回程前不依地互訴「拜拜，下次見」，這活動不但縮減了這三年的人際隔膜，更有助增添參加者溝通互勉，實是難能可貴，值得支持推廣。



門球訓練

門球訓練 興趣小組



適量的運動能提升身體機能，腎友在復康過程中會有很大裨益。本會一直推行門球運動，希望更多會友參與，一同鍛鍊體格使身體變得更健康，心情也更開朗。

門球適合各級學員，有興趣的會友可致電 9367 6044(Tracy) 查詢。

地點：荔枝角公園門球 B場

時間：逢星期六 早上8:30 — 11:30

love love love love love

「用愛擁抱生命」 啟動禮

love

活體捐贈對輪候器官移植的病人帶來希望

器官移植是不少器官衰竭患者的希望，但遺憾本港的器官捐贈數字不高。本會感謝九龍西醫院聯網的邀請，參與在2023年5月19日於瑪嘉烈醫院內舉辦的「用愛擁抱生命」啟動禮，並邀請了會友李女士分享自身經歷及換腎後的生活改變，藉此喚起更多人對器官捐贈的關注。

當天出席的家居血透劉女士感言道：「有幸參與「用愛擁抱生命」啟動禮活動，很感激九龍西聯網各位醫護，在背後為各病人付出了這麼多，目的是希望讓更多腎衰竭病患者，可以有更多換腎機會。令更多病人重獲新生活！活動中令更多人了解到活體捐贈的重要性。目前輪候換腎的人數眾多，如更多病人得到活體腎臟捐贈機會，那輪候遺體捐贈者相對機會也增加。我也很明白，縱使「洗腎」怎樣優化，也比不上換腎後的生活般優質。希望藉著此活動，可以推廣更多資訊，使更多病人受惠。」



love
IS EVERYWHERE

「活體移植 · 用愛擁抱生命」

6月2日在瑪嘉烈醫院設置攤位，透過遊戲和專人講解增加大眾對活體器官移植的知識和接受程度。當日場面非常熱鬧，攤位佈置及豐富禮物，吸引唔少市民和醫護。大家都踴躍參加有獎問答遊戲，贏取豐富獎品。在輕鬆愉快的氣氛中，宣揚活體器官移植的重要性。



新加入協會大家庭會友 - 一路上互相支持

蔡美芳	黃國傳	鄧子思	周雨興	譚禮秋	鄒長億	陸綺媚
曾偉明	池曼文	張順萍	梁煊	李肇強	曾善美	余一帆
袁永堅	陳潤田	陳麗嫦	郭婉愉	黃金瑞	黎煥潔	洪諾誼

鳴謝捐款

誠蒙以下熱心人士惠捐，樂助協會常務經費，
特誌鳴謝！

黃慧儀姑娘 \$ 1000
劉汝純先生 \$ 1000



世界腎臟日 2023 赤柱、 紅磡一天遊

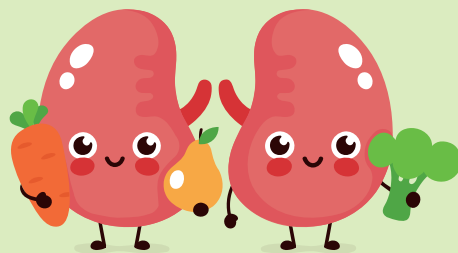
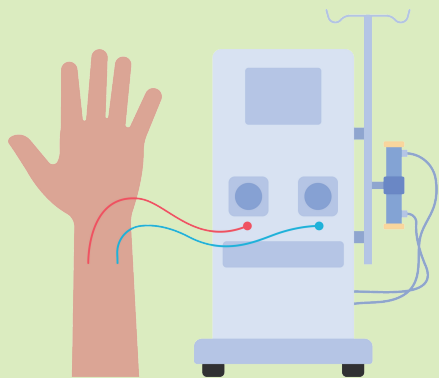


由香港腎臟基金會、香港腎科學會、香港腎科護士學會合辦的「第18屆世界腎臟日暨第3屆香港腎臟日」於2023年3月5日完滿舉行，本會組織了九龍西醫院聯網的腎友們及醫護友好參與這個富有意義的活動。今年的主題為「健康護腎、尋四隱患」健康教育宣傳活動，揭露四隱患分別是過重或肥胖、高血壓、高血糖及高血脂。活動意在推廣市民對腎臟病的認識與改善生活質量的重要性。積極運動和適當飲食；及早發現非傳染性疾病，找尋隱形非傳染病患者。

之後一眾會友到赤柱遊覽當地風景，再乘坐專車到紅磡享用午膳，渡過了一個既愉快又充實的一天。



透析解碼 2023



今個講座請來腎科顧問醫生-鄧漢樂醫生及血管外科副顧問醫生-吳偉健醫生同大家深入討論腹膜透析(洗肚)及血液透析(洗血)的原理、方法及護理守則。

另外,更會探討「血管通路」。究竟什麼是長期性「血液透析」血管通路? 血管通路有甚麼選擇? 洗腎血管阻塞了,怎麼辦?

時間	題目	講師
14:00-14:30	腹膜透析(洗肚)及血液透析(洗血)的原理、方法、及護理守則	腎科顧問醫生 鄧漢樂醫生
14:30-14:45	問答環節	
14:45-15:15	長期性「血液透析」的血管通路	血管外科副顧問醫生 吳偉健醫生
15:15-15:30	問答環節	
15:30-16:00	茶點	

對象: 洗肚、洗血病友、家人照顧者或有興趣之公眾人士
費用: 全免

日期: 2023年8月12日 (星期六)

時間: 中午2時至中午4時

嘉賓: 腎科顧問醫生 - 鄧漢樂醫生

血管外科副顧問醫生- 吳偉健醫生

地點: 瑪嘉烈醫院座H座7樓演講廳



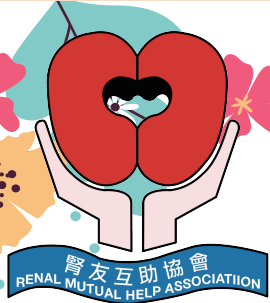
報名及查詢本會:
2338 2516 或
9139 8501(肥仔)



腎友互動加油站

由資深腎科專科護士梁鑒慈姑娘及熱心會友擔任義工的**腎友互動加油站**已經恢復服務喇！

逢星期四（上午10：00 – 12：00）
特設於P座3樓腎科日間中心，會友們分享在生活和復康過程所遇到的問題和感受，歡迎腎友預約，查詢請電 2338 2516。



腎友互助協會

RENAL MUTUAL HELP ASSOCIATION

九龍橫頭壩邨宏禮樓地下
香港復康會社區復康網絡 轉交

電話：2338 2516 傳真：2338 4820