

# 暖流

## 可能或不可能？

只在一念之转，不是我们真实能力的体现；  
更大程度上，是自己能与不能的信念。

病人自主权



## 9

拯救生命护疗

### 激发病人掌握更大自主权， 为自己的健康把关

肾衰竭病人面临许多挑战，学会自我护理将加强他们的自主权。

### 在奋斗中实现自我价值

彩虹总在风雨后。走出低谷，江来河现在已经重新站起来并开始工作。

### 居家洗肾带来的自由

苏布罕先生利用了生活上的灵活性把他的烹饪技能变成了兼职的家庭生意。



## 16

奉献时间·触动人心

### 两位有着共同使命的志愿者 领袖

他们承担了更大的角色，以更好地在病人和志愿者的旅程上提供支援。



## 20

一点一滴·贴近健康

### 揭露关于盐和钠的迷思!

钠和盐经常被互换使用，但它们并不一样。



由衷感谢您对我们的关爱与支持。

在冠病疫情得到控制并步入新常态的当儿，另一场风暴也正在悄然酝酿着——那就是增长趋势惊人的慢性肾脏病。这是一场艰巨持久的战役，需要所有人全力以赴，因为严峻的现实告诉我们，目前新加坡已有逾30,000人患有慢性肾脏病，而由于这种疾病的症状不明显，可能还有更多人尚未被确诊。正因如此，我们迫切需要在全方位加强努力，从民众健康和预防意识到早期病情管理等各方面，都须深入推进。

我们呼吁每位国人定期接受健康检查，以便在必要时能够采取及时的行动。同时，我们也鼓励民众通过调整饮食作息、定期锻炼、远离烟酒等方式，过上更健康的生活。在《关爱肾脏》中，您可更好地了解我们举办的各种预防保健相关活动，带动邻里居民为自己的健康负责。在深入社群之际，我们也致力与全科医生和医院进行更密切的合作，在慢性肾脏病的预防和早期检测以及持续护理方面采取一体化的综合策略。

对于那些不幸患上肾衰竭的病人而言，长期的洗肾护理所带来的负担有可能会对病人和其家人带来严重的心理、身体和经济影响。病人在开始洗肾后，往往不得不辞去工作或减少工作时长或职责，其中产生的经济压力将能进一步导致譬如焦虑和抑郁症等许多心理问题，也可能会打击病人的自尊与自信。

可能或不可能，往往只在一念之转，更大程度上是自己的能与不能的信念。特别是病人也处于极大情绪不稳之际，自我怀疑和否定，对自己未来的人生一时失去希望与方向。这个时候，他们最需要的是找回自主权。

本着这项原则，我们实施了一项全方位肾康计划，将重点放在针对病人的鼓励、教育、锻炼、就业和评估这5大方面。您可在本期的《暖流》中了解更多信息。病人能够通过这项计划，重新掌控自己的人生，学习独立管理自己的病情，从而改善他们的健康，提高生活质量。这是NKF“走向未来2030”愿景中的一个关键指标，力求为病人的生活中带来实质意义的积极变化。

在《拯救生命护疗》一栏中，我们介绍了江来河先生的故事。他在NKF的病人就业计划下，接受培训成为了一名咖啡师，通过对社会做出贡献，重新发现自我价值，找回对人生的期待。您也可以在此栏



目中读到病人苏布罕的故事：他选择了适合自己生活方式的居家腹膜透析。由经验丰富的NKF腹膜透析护士团队随时为他提供支援，让苏布罕能够安心地享受腹膜透析带来的灵活生活方式。他因此可以在家中经营生意，利用所学到的烹饪技术开班授学，维持生计。

在我们以各种方式帮助病人的同时，我们面临着更大的挑战，那就是要确保未患有肾衰竭的人们不会走上这条道路。

预防肾衰竭，要从你我做起。我们每人都能在减轻慢性肾脏病造成的社会负担和降低病例趋势方面发挥重要作用，而迈出的第一步便是从接受肾脏健康检查开始。请您不要犹豫，向您的医生咨询相关信息。一个小小的检查，也可成为守护您健康与生命的一重保障。■

黄振令  
执行理事长



上网阅读  
qrco.de/nkfpub



您的反馈是  
我们进步的动力  
qrco.de/nkfeedback

# 加大努力 预防慢性肾脏病

想要减轻慢性肾脏病的负担和降低发病率，并防止人们患上肾衰竭，就需要整个社会共同努力去成。NKF配合今年3月9日的世界肾脏日，举办一系列的活动来加强这方面的意识，让公众和相关社群得以受益。



“经常去做适当的健康检查很重要，这样才可以在呈现任何症状之前，及早发现（糖尿病和肾脏病）这两种疾病。”

卫生部兼律政部高级政务次长拉哈尤·玛赞，也是自我保健论坛主宾

## 从健康出发，达到身心灵的平衡

现今社会的步伐如此之快，我们多数人因忙于兼顾事业、家庭和个人的生活目标而处于有压力和精疲力竭的状态。为了向马来族群和穆斯林社群中的家庭和看护者伸出援手，NKF于2023年2月19日在兀兰区域图书馆举办了一个名为《为健康创造平衡》的自我保健论坛，与参与者分享有利于达成身心健康平衡的实用贴士。这样的外展活动有助于降低公众患上慢性疾病如肾脏病的风险。论坛还汇集了22个与我们有合作伙伴关系的马来族及穆斯林组织，合力在社区里积极引导肾脏健康。



## 以身作则，打破趋势

《关爱肾脏：志愿同心、携手同行！》(KWCLR)在疫情期间转向了线上活动的形式。今年，我们很兴奋能于3月4至5日在星悦汇重启实体的KWCLR，隆重回归线下。这次的活动号召了社区群众站出来为自己的健康负责，以打破肾衰竭病例的上升趋势。在志愿者和合作伙伴的引领下，参与者通过活动获取了有关如何培养更健康的生活习惯和改变生活方式的简单贴士，增强了他们对肾脏疾病预防的意识。活动期间除了有志愿者和合作伙伴带领大家一起做健身操，还有各种互动游戏和表演。这次的活动主宾由文化、社区及青年部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆担任。



## 发挥甘榜精神，迈向肾脏健康

NKF于2023年3月17日至4月18日在芽笼士乃斋戒市集上设摊，并成功触达逾一万人。本着一个社区的共同体精神，摊位的装饰主要是为了营造甘榜氛围，希望能鼓励国人为自己的健康负责。这次的市集也让我们的洗肾病友有机会义卖自己的手工制品，如书法艺术品和珠子画。参与其中的病友建立了自信和自我价值感，这对实现整体健康很重要。我们由衷感谢芽笼士乃大厦特别赞助我们设摊。

## 挑战无糖饮料，生活更甜蜜

自启动以来，《七天无糖饮料挑战》慈善活动已进入第六年。活动秉持着一贯的初心：鼓励青少年养成健康的饮食习惯，并为他们制造为他人服务的机会，以灌输「善心」和「同理心」的价值观。我们于2023年3月19日在武吉班让民众俱乐部举办了实体的活动，与社区的居民交流，让他们认识到以白开水代替含糖饮料的益处。通过活动，我们希望能推动居民在七天里不喝含糖饮料，而省下的钱也能惠及病人。

## 奔向更好的健康

《益启动！》义跑活动于2023年4月30日强势回归，在榜鹅水滨坊举行了实体的活动，以带动民众养成健康的生活方式。国会议长陈川仁在当天主持了开跑仪式；也以身作则和约1,300名国人一起完成6公里的健康跑。现场除了有各种有趣、益于健康的嘉年华主题活动之外，特别嘉宾Mr Kiasu也现身支持，希望能向民众传达一个重要的信息：关心自己的健康没有所谓的怕输。该活动所筹集到的善款将用于支援肾衰竭病人，非常感激所有给予我们支持的人！



“这项义跑活动只持续一天，但健康对所有人来说都是一场终身的马拉松。无论推出有多少保健措施或计划，都需要个人采取行动，努力地变得更健康，或保持健康状态。我希望每个人都能拿起健康的接力棒，带着它奔跑，并把它传递给你关心的人。”

国会议长陈川仁（右）也参与了这项6公里的健康跑

## 重新审视肾脏护理

为了切合不断变化的医疗生态，医疗服务模式迫切需要做出根本性的转变，而洗肾病人也需要学习自我管理特别是自己的病情。以这个为基点，NKF将第四届的肾脏护理会议的主题设为“从「新」出发，重新审视肾脏护理”。我们很荣幸邀请到卫生部常任秘书陈英杰担任会议主宾，以及杜克-国大医学院院长科夫曼（Thomas Coffman）教授担任主讲人。会议于2023年5月6日在NKF总部顺利举行，内容涵盖了多学科见解，对于未来慢性肾脏病的整合护理和转型进行了深入探讨。超过250名医学、护理和专职医疗人员参与了会议，借这个平台互相交流、分享有关肾脏护理方面的知识和最佳实践。

“NKF举办的活动非常有意义和价值，不只鼓励民众培养健康的饮食习惯，还灌输关爱和同理心的价值观。”



武吉班让单选区议员连荣华（活动主宾）

# 别开“肾”的玩笑！



张玮珊（左）和朱丽暄（右）

我们是来自莱佛士书院（高中部）的玮珊和英华初级学院的丽暄，从中学时期就成为朋友。在得知NKF的《肾脏关怀大行动》鼓励公众自下而上推出项目以倡导肾脏健康后，我们毫不犹豫地参与了这个大行动。在NKF的资助下，我们俩一起构思和设计了新加坡首款肾脏卡牌游戏“开‘肾’么玩笑！”（Kid Me Not!）。

这款新推出的卡牌游戏旨在让公众通过有趣的方式获取有关肾脏健康和慢性肾脏病的知识。随着糖尿病和高血压发病率不断上升，新加坡的慢性肾脏病发病率也与日俱增。鉴于这个情况的严重性，我们希望能提高人们对预防和治疗肾脏病的认识。就像“健康SG”计划一样，我们想通过这款游戏来鼓励其他人采取行动，以改善自身健康和保护自己的肾脏。除了寓教于乐，我们也希望大家能在玩的同时，促进家人和朋友之间的关系。

这款卡牌游戏将颠覆你的认知，让学习肾脏健康知识变得没那么枯燥！在Instagram上关注我们的账号 @kidmenotgame，以了解更多关于这款游戏的信息！

真心希望我们小小的努力能实现大大的梦想，通过这种有意义和有形的方式回馈社会，并为建设更健康的新加坡尽一份力。创造这款游戏的过程中，我们得到了很多乐趣，期待你们和我们一样玩得开心。■



让娱乐和教育相融合，从玩乐中学习如何通过改善生活方式来保护自己的肾脏。



关注他们的IG账号  
**@kidmenotgame**  
你就可以获得一套  
“Kid Me Not!” 卡牌游戏！



你也想像丽暄和玮珊一样，通过肾脏健康教育，为新加坡创造一个更健康的未来吗？  
请将电邮发送至 [kidneywecare@nkfs.org](mailto:kidneywecare@nkfs.org) 或扫描二维码，以了解更多有关资助申请的信息。



[bit.ly/KidneyWeCare](https://bit.ly/KidneyWeCare)



埃瑟里夫妇将遗产捐赠给包括NKF在内的四家慈善机构，遗爱人间。  
照片：乔和杰瑞 埃瑟里遗赠

## 遗爱人间 燃点希望

乔和杰瑞埃瑟里一生乐善好施、心系弱势群体，甚至在双双过世后，留下遗嘱将超过1300万元的财产悉数捐赠给包括NKF在内的四家慈善机构，遗爱人间，以不凡的善举延续无私的奉献精神。

作为受惠机构之一，NKF获得共400万元的遗赠。就在去年，我们收到了最后的200万元，计划将这笔善款用于为5300多名洗肾病人提供洗肾护疗。

早在2016年，我们已经收到这对已故夫妇的第一笔200万元的善款。我们用这份珍贵的礼物设立了位于马西岭的乔和杰瑞埃瑟里-NKF洗肾中心。该中心可容纳高达132名肾脏病人，不仅是本地北部最大的洗肾中心，也是首间在肾脏康复计划下试行自我护理管理的洗肾中心之一。病人自行测量体重、检测血压、脉搏等生命体征数据，并准备洗肾所需的步骤；他们对自身的洗肾疗程都有了更大的掌控权。

杰瑞埃瑟里生前是一名会计师，而妻子乔则是家庭主妇。二人在上世纪70年代正式入籍成为新加坡公民，后半生都在本地生活，直到乔于2013年以89岁高龄逝世。两年后，杰瑞也随爱妻而去，享年92岁。

已退休的陈华乐医生是埃瑟里夫妇的好朋友，也是两人遗嘱的执行人。回忆起他们，陈医生说：“乔和杰瑞为人心地善良，慷慨大方。他们白手起家，一开始的生活并不富裕，也因此更懂得弱势群体常常被人忽视的需求。”

与NKF一同受惠的其它三家机构分别为雅西西慈怀病院、防止虐待动物协会和花园城市基金。为感谢埃瑟里夫妇的慷慨捐赠，以及纪念两人的仁爱精神，公园局已把长在新加坡植物园天鹅湖湖畔的一棵滇缅古榕树赠予他们。■

“我们由衷感谢乔和杰瑞的慷慨捐助和对肾脏病人的关爱。许多肾脏病人都不得不承受终身洗肾所带来的身体和经济上的双重负担。来自乔和杰瑞的这份馈赠将能极大地帮助我们践行一直以来‘守护生命，赋予希望’的愿景和使命，让我们在肾脏护理这方面做得更多更好。”

NKF主席蓝道义

## 培养自主能力 让病人掌握健康

一旦病人患上肾衰竭，便需要终身依靠洗肾来维持生命，这在多个层面上都让他们的生活有了翻天覆地的改变。除了因失去工作而面临经济困难，他们还得承受着巨大的悲伤、愤怒、焦虑和抑郁等情绪。洗肾治疗也会对他们的日常生活、时间安排和身体造成影响和干扰。

许多研究已证实，自我保健是能赋予病人自主能力的必要工具，它能帮助病人克服上述的障碍。尤其是在需要长期护理的慢性疾病环境中，自我保健可以让病人有更好的治疗效果和生活质量。当病人有了自主决定权，并能积极地进行自我保健，如独立地监测自身病情、遵循医生的处方和建议、实现健康的饮食和适时的运动，他们的治疗效果更有可能得到改善。

为了协助病人，NKF制定了一个全面的肾康计划，重点在于“5E”。这对于增强洗肾病人的自主能力至关重要，并且能推动他们在长期的洗肾护理旅程中掌握自己的健康和管理自身的治疗及其相关并发症。

鼓励	教育	锻炼	就业	评估
通过洗肾中心的各项联谊活动，病人之间建立起一个强大的甘榜精神。我们也鼓励病人代表踏前一步，带领并把正能量带给其他病人。	病人越了解自己的病情及其治疗，就越能管理好它。	定期锻炼能让病人获得更多的能量，使他们的整体健康和未来都更好。	病人努力地继续工作，以建立他们的自尊和自我认同感、培养独立性和提高成就感。	采用肾病生活质量评价量表(KDQOL)，以进一步研究有关计划的成效。

通过在洗肾治疗和整体护理方面所采取的综合措施，洗肾病人能够重新振作、过上充实的生活，以及为家庭和社会作出贡献。■



# 在奋斗中实现自我价值

51岁的江来河在2014年被诊断出肾衰竭。由于病情带来的副作用，他的双脚肿胀，无法搬运重物，经营的维修店铺也只好停业。过去几年对于来河无疑是艰难的，但他并没有就此放弃。他和《暖流》分享了确诊肾衰竭后的那段艰辛岁月，以及他如何在NKF的肾脏病人就业计划下成为一名咖啡师，在奋斗中重新找回了自我价值和未来的信心。



年轻的我很喜欢吃速食食品，从来不注意饮食中的盐量摄取，对蔬菜也是避之不及，可想而知生活方式有多不健康了。这导致我在20多岁时就患上高血压。几年前得了肾衰竭，虽然之前有些预感，但得知后心里还是很难受，不知所措之余恐惧和痛苦也在第一时间冲上心头。接受洗肾治疗时，身体一开始不适应，时常呼吸困难，肌肉抽筋也是常有的事。我因此变得郁郁寡欢，很容易对家人发脾气，现在想起来真是十分内疚，害家人的情绪受到了不小的影响。那段时期真的难熬，家庭气氛非常压抑，不知道什么时候就会达到崩溃的临界点。

“我鼓励其他病友努力找到一份适合自己的工作。当我们能够回馈社会时，自我价值也会油然而生。”

江来河，NKF病人就业康复计划的受益者之一



## 为生计奔波

碍于肾衰竭，我不得不把细心经营了六年的店铺关闭，找了几份兼职维生。那时候压力大得我喘不过气来，只好向心理医生求助。对我来说，最难以忍受的还是工作中同事们那些关于我的闲言碎语。他们无法理解我必须提前下班去洗肾，也会嘀咕为什么明明大家的薪水一样，但只有我“享受”着不用搬运货物的“特权”。他们哪里知道，这种“特权”是宝贵的健康换来的，我恨不得不要！兼职不仅难找，赚的薪水更是比以前少很多，我的太太基本上成了家里的主要经济支柱。还好有NKF提供洗肾治疗津贴，才让我的经济状况不至于恶化。

## 找回自我价值

后来，我逐渐适应洗肾，也决定不再自怨自艾了。我成为一名病友代表，和其它肾脏病人交流互动，甚至还有机会在洗肾中心为病人表演节目，用音乐帮他们减轻洗肾的疼痛。

某天前往NKF总部到时候，我发现位于大楼一层的“友伴落脚点”（Kaki Corner）咖啡铺在雇用肾脏病人担任咖啡师一职，这立刻勾起了我的兴趣，询问过病友后便试着向NKF提交申请，可喜的是申请通过了！完成咖啡师的一系列培训后，我自去年已经成为友伴落脚点的一员。

我和其它的病友咖啡师有很多共同话题，比如我们会谈论洗肾前要吃什么、洗肾时哪个步骤最痛、怎么应对等等。虽然都是琐碎，但这些却是难以向前同事吐露的话题。不同以往，我现在每天都对工作怀抱期待，能和拥有相同经历、可以互相倾诉的病友共事，真是非常幸运。这大大地改善了 my 心理健康，我的家人也对这份工作格外放心。在友伴落脚点推出的培训计划下，我最近刚完成在Kong Café实习的第100个小时，提高了咖啡师相关技能。实习期间，我也得以运用以前在餐饮业工作时学到的客户服务技能。

## 一步一脚印

如今的我，大部分的空闲时间都会和家人度过，一起去看电影或是出去吃饭。此外，为了提升技能，我还报名了英文班和烘焙班。人在低谷，只要不放弃，总会有转机的。我鼓励其它病友努力找到一份适合自己的工作。当我们能够回馈社会时，自我价值也会油然而生。回首过去的这几年，我对人情世故、是非得失产生许多新的感悟，意识到珍惜当下、充实地过好每一天是最重要的。我会一步一脚印，慢慢走出属于我的新人生。■



## 通过病人就业康复计划 增强病人自主自信

NKF病人就业康复计划自去年11月招募首批病友员工以来，已有15名肾脏病人加入并接受了专业的咖啡师和食品卫生培训。

病人首先会在友伴落脚点累积至少20个小时的工作，期间工资由NKF提供。在这之后，病人则会在和NKF合作的咖啡馆完成约100小时的实习，再决定是否愿意返回友伴落脚点工作。若实习的咖啡馆有空缺，病人也可选择留下。

NKF目前与8家本地咖啡馆联手发展这项计划。我们希望通过合作，提过雇主对洗肾病人的了解，并帮助更多病人自力更生，找回自我价值。为招募更多病人参与，各个洗肾中心的社工会引荐希望工作的病人，再由友伴落脚点的负责团队评估病人的健康状况和能力，确保他们没有头晕或双手发抖等身体问题。



位于NKF总部大楼一层的友伴落脚点  
营业时间为周一至五早上8点到下午3点。所使用的咖啡豆等物资均为捐赠，售卖的饮品并无标价，付款与否及数额大小全凭顾客善念。



## 居家洗肾

# 带来的自由

53岁的苏布罕热爱生活，爱美食，更爱烹饪。他每个星期都会在特定的早上去巴刹购买新鲜的食材回家，再将它们变成一道道美味可口的菜肴。尝过苏布罕厨艺的人都赞不绝口，而他也因此成功地将爱好转化为业余收入，空闲时经营家庭厨房，也算小小地圆了一把自己的“创业梦”。

苏布罕的拿手好菜包括各种马来美食，比如仁当牛肉、香辣鸡、炸江鱼仔脆饼，还有素纽肉椰丝等等，都是客人们经常下单的热门菜。此外，苏布罕也会在家开班授学，为亲朋好友和对做饭感兴趣的人进行培训。虽然烹饪班因为冠病疫情而暂停，但随着目前疫情得到缓解，苏布罕期待不日便能有机会再度开班。

除了做饭，旅行是苏布罕另一大爱好，留下足迹的国家有邻近的印尼、澳洲和日本，也有更远一些的地方如土耳其和美国等。“世界这么大，我们总得去看看吧？”苏布罕说道，脸上带着爽朗的微笑。

## 患上肾衰竭

即使得了肾衰竭，也还能继续工作、维持之前的兴趣爱好吗？每当有新病友这样问时，苏布罕总是会指指自己，肯定地说：“当然了，你看我不就做到了吗？”

苏布罕自青年时期便患有糖尿病和高血压，导致肾脏在四年前衰竭了，必须开始洗肾维生。他坦言，一开始的时候，自己的确也很担心无法再继续原本的生活方式了。

他的医生十分了解这种担忧，向苏布罕介绍了两种适合他的洗肾方式：可在家里进行的腹膜透析（俗称“洗水”洗肾）和必须在洗肾中心完成的血液透析（“洗血”洗肾）。

## 做出选择

进过一番仔细考虑，苏布罕决定选择更符合自己生活方式的腹膜透析，并采用自动腹膜透析的方式，在每天晚上睡觉的时候使用透析机洗肾约10个小时。这样一来，他就能在白天照常活动，不受影响地继续他最喜欢的烹饪了。

“如果选择血液透析，我白天就要花上不少时间往返洗肾中心，每个星期都要这么来回三次，再加上每次洗肾所需的四个小时，算下来真的太辛苦了。”苏布罕解释道，随即又像计划得逞了般狡黠一笑：“对了，血液透析还得挨针头，腹膜透析就不用。我可最讨厌打针了。”

此外，腹膜透析还能让苏布罕继续旅行，他只要做好安排，透析疗程所需的洗肾液就能配送到他的酒店房间，让他在国外也能不间断地进行洗肾。

苏布罕说：“腹膜透析给了我很大的弹性。不管是烹饪还是旅行，我都可以继续追求这些爱好。它们能减轻我的身心负担，帮我在精神上应付肾衰竭的压力。”

## 随时提供腹膜透析支援

NKF的腹膜透析护士会定期来苏布罕的家里检查他的身体状况，针对各种问题给予建议，确保疗程能够进行顺利。这让苏布罕感到十分安心，因为他深知若自己有需要，NKF随时都能提供支援。

热心的苏布罕在适应了洗肾后，便将自己的家开放给刚确诊肾衰竭的病友们参观，帮助他们了解腹膜透析这个选项，以便更好地做出选择。不仅如此，他还会和尚未开始洗肾的病人分享腹膜透析的经验，包括如何使用透析固定导管、怎样才能安全整齐地摆放透析器具等。

作为NKF腹膜透析支援小组的组员，苏布罕笑称组里的大家都是“腹膜透析战士，因为我们时刻保持着斗志，与肾衰竭战斗！”他和其他病友会互相分享自己的经历，并给彼此打气，在洗肾之路上一同扶持着走下去。

对苏布罕而言，他知道自己会维持这份积极的心态，则其所爱，爱其所择。■

“腹膜透析给了我很大的弹性。不管是烹饪还是旅行，我都可以继续追求这些爱好。它们能减轻我的身心负担，帮我在精神上应付肾衰竭的压力。”

苏布罕对腹膜透析表示满意

# 翻新较旧的洗肾中心 满足日益增长的需求

约8至10间拥有20年或以上历史的NKF社区洗肾中心，预计将于2030年前完成其翻新工作；通过优化空间设计和采用最新技术来改善病人的治疗体验。这项设施更新工程也可以帮助护理团队为应对未来的疫情袭卷做好准备，并满足日益增长的洗肾需求。

位于大巴窑8巷的NKF洗肾中心是我们历史最悠久的中心，设立至今已有36年。它也是新加坡的第一所社区洗肾中心。与我们建立了长期社区合作伙伴关系的大芭窑修德善堂捐赠了220万元支持该中心，让中心得以在近期完成大规模的整修。



翻新后的一个重要变化是中心如今能容纳更多台洗肾机。洗肾机的数量从之前的14台增设多一倍至28台，每周可为多达168名病人提供洗肾治疗，是之前84名的两倍。新的空调系统可以去除空气中的污染物和过敏原，为有呼吸道疾病和过敏的病人创造一个更健康的环境。该中心还装置了一个面部识别系统，可以让病人以无接触方式进入中心，并防止未经授权的人员进入。该设备还装配一个广角镜头，可以检测到坐在轮椅上或使用个人代步工具的病人。

善堂曾于1995年捐赠了150万元，支持NKF在义顺设立了一间洗肾中心。在那之后，善堂还会定期捐赠款项支持中心的运作，让病人得以获得良好的护理。他们还为病人举办活动和分发生活用品。■



碧山一大巴窑集选区议员安迪（左三）和大芭窑修德善堂主席杨秀岩（右三）于2023年3月12日为我们翻新后的大巴窑洗肾中心主持开幕仪式。

“每个人都需要为自己的健康承担起责任。我们必须增强公众意识和加强上游预防措施，以减少风险因素，特别是糖尿病和高血压，因为这两个是导致肾衰竭的主要原因”。

碧山一大巴窑集选区议员安迪鼓励新加坡人关心和照顾好他们的肾脏

# 与慈济携手合作 提升肾脏护理

全国肾脏基金会（NKF）与佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）合作，为其首批护士和工作人员提供专业培训，让他们掌握相关的知识与技能，以运营其位于万国的首间社区洗肾中心。鉴于新加坡肾衰竭病例不断以惊人的速度上升，为尽力确保肾衰竭病人都有机会洗肾，这两家慈善组织紧密合作，发挥更大的影响力。

为慈济提供的培训由NKF全责设计与策划，并通过知识分享、实作培训与咨询方式进行。培训范围包括硬体设施、日常作业和行政管理。受益的慈济员工包括新加坡护士管理委员会注册的合格和有经验的护士，以及非临床工作人员如社工、理疗师和后勤人员等。

有关的培训范围广泛，结合了在职培训和授课，课程包括了解和学习基本设备和人力需求；场地和洗肾时段的规划，比如为B型肝炎患者设立指定洗肾站的评估原则；执照申请的事前准备和流程；以及新病人的录取、安置和迎新等流程。

这项培训计划自2023年4月进行，为期六周。本着慈善互助的精神，NKF免除了有关培训的费用。

这样富有意义的创新合作模式，也预示着两个相同理念的慈善组织携手合作造福人群的大方向。■

“我们非常高兴慈济能加入我们拯救生命的行列。尤其是在我们努力应对越来越多肾衰竭病患向我们寻求帮助之际，还有什么比和慈济分享我们的实践经验与专业知识更为有意义呢？”

黄振令  
NKF执行理事长



NKF与慈济代表于2023年3月29日签署合作备忘录。左起：NKF行政服务高级总监谢敏耀，NKF执行理事长黄振令，慈济执行长刘瑞士，慈济慈善志业发展室主任邱志豪。（慈济提供）

“慈济和NKF自2012年开始接触，讨论跨组织合作，并充分利用双方资源惠及肾脏病患，多年来一直保持着友好的工作关系。为了更好地为肾衰竭患者提供服务，NKF的社工也在2020年和2021为我们的职工和志工提供定制培训课程。这项最新的合作，将有助于加强我们运营洗肾中心的能力，希望我们能在支持肾脏护理方面发挥最大的作用。”

刘瑞士  
慈济执行长

# 肩负使命 的志愿者领袖

由普莱蒂巴女士（前排正中）和徐天马博士（前排右）领导的NKF志愿委员会，将把重心放在为志愿者和病人提供更好的支持。



在NKF举办的活动中，时常能看到身穿蓝衫的人组成的一片爱心“海洋”。他们就是来自高知特（Cognizant）公司的志愿者。自2017年起，高知特的员工们便踊跃通过志愿服务支持NKF——在肾脏护理研讨会（Kidney Care Conference）和售旗日等活动中都可见到他们忙碌的身影。不仅如此，他们也会定期前往洗肾中心，为病人带来欢笑与温暖，而诸如此类的事例还有很多、很多。NKF大大小小的活动都离不开这些志愿者的无私奉献。最近更是有一名高知特的员工经过NKF营养师团队的培训和指导，为全公司的同事们进行了一次健康讲座，提倡健康饮食。到目前为止，已有超过100名高知特员工为NKF提供了志愿服务并积极推动我们的慈善志业。



普莱蒂巴女士与NKF志愿者展开小组讨论。

“我们这些年来在各种活动中帮忙，大家都对NKF很熟悉了。”高知特旗下的员工志愿服务计划负责人普莱蒂巴说。“2019年时，NKF在洗肾中心举办一系列的周年庆祝活动，我得知后觉得这是一个很好的参与机会，能让我们的员工接触肾脏病人，见见他们一直以来在间接帮助的人。后来事实证明这的确是一次极富意义的志愿经历，不仅因为很多员工在和病人的互动中深受触动，意识到健康的重要性，也因为这进一步巩固了高知特和NKF的关系，让我们能够更好地合作，一起为NKF的病人带来生命与希望。”

对于另一位志愿者领袖徐天马博士来说，他在NKF的志愿经历则有着不一样的开始。身为一名富有经验的职能治疗师、同时也是新加坡理工大学助理教授的他，对提高社区的跌倒风险意识怀有十足的热忱，因此在一次机缘巧合下有机会向NKF志愿者管理团队展示如何通过简单的身体动作来减少跌倒时的受伤程度，自此便开启了NKF与新加坡理工大学长达5年的一段“良缘”。在此期间，徐博士不仅为NKF预防跌倒计划的发展提供了不可或缺的指导，还鼓励并培训他的学生成为预防跌倒大使，上门造访肾脏病人，帮助降低病人家中的跌倒风险。徐博士是2019年全国防跌意识运动的演讲嘉宾，并从去年6月起在NKF旗下三家洗肾中心展开一系列的调查，评估病人的需求，从而为他们策划出符合其兴趣和能力的的项目。至今为止，已有100多名新加坡理工大学的学生参与了NKF的各项活动。

“帮助社区弱势群体需要集体的努力。特别是对于肾脏病人而言，由于他们的免疫力比较低，也因健康问题而更为体弱，所以降低他们跌倒的风险是康复治疗以及提高其生活质量必不可少的一部分。通过让学生参加新加坡理工大学和NKF携手的各个项目，我们可以向学生灌输同理心和同情心，并为他们提供一个可以实践课本知识的地方。我希望藉由这样的合作，动员更多的社区治疗师来支持病人和体弱人士。”

普莱蒂巴和徐博士都是NKF志愿者中的优秀带头人。如今，他们除了正职，也将在NKF志愿团队中扮演更大的角色——二人分别被任命为志愿者委员会的主席和副主席，负责引领NKF志愿服务的未来方向。普莱蒂巴对此表示荣幸，说：“委员会今后将着重了解肾脏病人在这个后新冠社会中有待满足的需求，以及我们该如何更好地支持我们的志愿者和病人。” ■

# 在他人 心中埋下 健康种子

“希望我的工作能鼓励他人照顾好自己的健康，帮助降低肾脏病等慢性病的趋势。”

诺阿兹丽娜对她的工作充满热忱



诺阿兹丽娜是NKF外展团队的一员，主要负责普及肾脏护理的重要性，提高民众的健康意识。今年44岁的她每天都充满干劲，从工作中收获满满的成就感。让我们随着诺阿兹丽娜的自述，回顾她的心路历程，盘点她在工作上绽放异彩的瞬间。

我小时候在亲戚眼皮下长大，和叔叔阿姨们很亲。所以当我最喜欢的那个叔叔在2017年因糖尿病导致肾衰竭而最后不幸逝世时，我的心情格外沉重。我的家族有糖尿病病史，我母亲也同样患有这个慢性病，让我十分担心。叔叔的过世对我是一记警钟，我突然深刻意识到控制糖尿病和高血压等疾病等重要性，不然这些慢性病就有可能对肾脏造成损害。我因此下定决心调整生活方式，特别是在养成良好饮食习惯这方面下功夫，保持身体健康。

## 将热情转化为工作动力

当有机会加入NKF外展团队并负责马来族群和回教社区的肾脏健康推广工作时，我毫不犹豫地点头接受了，因为我知道这份工作非常有意义。一转眼，已经五年了，我从未后悔过自己的决定。推动社区的慢性肾病预防意识其实是一项庞大复杂、具有挑战性的任务，凭NKF一己之力是

做不到的，我们必须和社群携手，一起攻克这道难题。我的工作便是去接触各种各样的马来/回教基层组织、回教堂和马来社区内的志愿福利组织，寻求他们的支持并建立强有力的伙伴关系，合作提高民众的健康意识。

我会通过积极的交流和举办分享会来了解合作方的需求和顾虑，以及我们该如何互补互彰，有效地深入社群。有努力就有收获，我很高兴地告诉大家：我们现在已有多达36个企业和社区合作伙伴大力支持NKF的外展活动，关系密切的几间回教堂甚至给我起了个昵称“Kakak Ginjal（肾脏姐姐）”呢！每当我听到这个绰号，虽然会有些不好意思，但更多的还是一股油然而生的自豪，毕竟这是我做好工作的“勋章”！



## 工作中激励我前行的时刻

除了合作方，我也有面向公众的工作，其中我最喜欢的就是主持公众讲座。我会在回教堂、社区中心和邻里图书馆等地点举办讲座和论坛。此外，外展团队也会在组织的活动如斋戒月集市上设立展摊，与民众互动，向他们普及关于糖尿病和高血压的知识，并鼓励他们保持健康生活方式，比如减少糖和盐的摄取，以及经常运动等。

在日常工作中，我要求自己每个月都要和几名肾脏病人交朋友。与他们和其家人交谈能帮助我更好地了解他们所面临的挑战。听着病人经历的痛苦和挣扎时常会让我双眼泛泪，有几次我甚至忍不住和他们一起哭了出来。他们的故事述说着生命的脆弱和强大，提醒我们要努力保持健康，因为这不仅是为了自己，也是为了亲人。

这份工作虽然很有挑战性，但富有意义，我从中收获了不少乐趣。举办外展活动让我得以结识各行各业人士，看到他们在活动中主动询问如何更好地管理肾脏健康，并且真的下决心向健康生活的目标小步前进，给我带来了极大的成就感。当然，我在工作中取得的成绩，很大一部分要归功于乐于助人的同事和志愿者，他们总是在有需要时毫不迟疑地伸出援手，帮我一起解决问题。

## 以身作则

每当我和朋友或前同事叙旧，他们都会说：“哇，看起来你真的很喜欢这份工作！”的确是这样没错。我知道，要把工作做好，就要懂得以身作则。既身为健康生活的提倡者，我就必须以实际行动证明自己。因此，我会尽量参加户外活动，比如和朋友远足，并且确保饮食健康。

无论是工作还是日常生活，我希望我的所作所为能起到教育作用，鼓励他人为自己的健康负责。我也会为了家人继续努力保持健康。我们每人都能为预防肾脏病等慢性病尽自己的一份力！ ■

# 揭露真相： 盐和钠的迷思

我们经常交替使用“钠”和“盐”这两个词，但它们其实是不一样的东西。钠是人体必需的一种矿物质，它可以维持体内液体的平衡、调节血压，以及维持肌肉和神经的正常功能。盐，又可称为氯化钠，则是一种晶体状的化合物，由40%的钠和60%的氯组成。除了常被加进食物来增添味道，盐也可充当天然的食品防腐剂。

2018/2019年的《全国营养调查》显示，90%的新加坡人平均每天摄取3600毫克的钠（相当于9克盐）。这比世界卫生组织建议的2000毫克高出近一倍。

摄取过多的钠会增加患上高血压的风险，而高血压是心脏病、中风和肾衰竭等慢性疾病的主要风险因素之一。去年，新加坡展开了全国减钠运动，计划在未来五年内把新加坡人每日的钠摄入量减少15%。为了共同迈向这个目标，让我们来揭露一些关于钠和盐的常见迷思。

## 迷思一： 钠只存在于盐和酱汁

在准备食物的过程中，我们通常会添加含钠调味料，以增强风味、改善质地和延长其保质期。大多数的人认为只有盐和调味料含有钠，但事实上，加工食品如方便面、加工肉类（例如鱼丸和鱼饼）、咸味零食、罐头食品、腌制食品和即食餐都含有大量的钠。

若想购买低钠食品，可以先学习阅读食品包装上的营养标签。在比较两种类似食品时，应注意营养成分标签上“每100克/毫升”的那栏中所列出的钠参考量。同时，你也必须留意自己食用的份量，因为如果你吃得比所列的食用份量多，你摄取的钠也会更多。另一个方法是购买带有“较低钠”的较健康选择标志的产品。



与同类别的食品相比，钠含量少了至少25%



该产品不添加钠

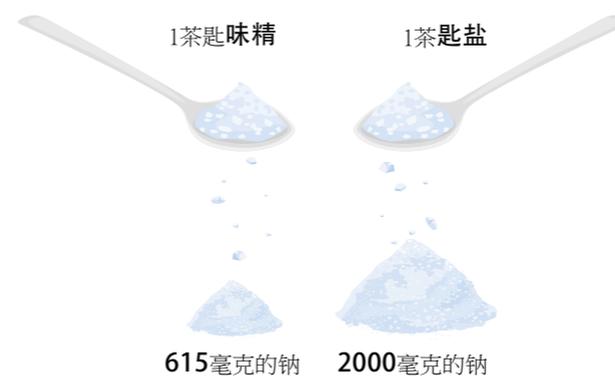
## 迷思二： 喜马拉雅盐/玫瑰盐/海盐比普通食盐更有营养

市场上有各种盐，而你或许曾经看过一些盐被推销为含有更丰富的矿物质，对身体和健康有益。事实上，所有种类的盐，如喜马拉雅盐、玫瑰盐、海盐等，都含有约40%的钠成分，这与普通食盐是一样的。这些盐可能含有一些普通食盐所没有的微量矿物质，但那些矿物质的含量很小。不管是哪一种盐，适量地食用盐是减少钠摄取量的关键。



## 迷思三： 味精（MSG）比盐更不健康

你可能听说过味精对身体有害，这是真的吗？味精是通过发酵的玉米、甜菜、甘蔗或糖蜜制成的。它也天然存在于一些食物中，如番茄、乳酪和肉类。就如盐一样，味精经常被用作增味剂，让食物的味道更好。这是因为它能提升食物的鲜味或加深咸肉味。虽然味精经常被误认为含有大量的钠，但它的钠含量其实仅为食盐中钠含量的三分之一。如果你想使用味精来增添菜肴的味道，适量地加入时，请记得不要再添加其他含有钠的调味料，因为味精本身也含有钠。



资料来源：新加坡保健促进局

## 迷思四： 无盐/低盐食物通常淡而无味

食物在不加或少加盐的情况下，依然可以很美味。只要在备餐和烹煮的过程中使用天然的材料来调味，便能增强菜肴的味道和口感。以下是一些供参考的方法：

- 玉米、洋葱和胡萝卜可为菜肴提供甜味。
- 辣椒、胡椒和生姜可为菜肴提供辛辣味。
- 大蒜、洋葱、青葱和香茅可为菜肴增加风味和香味。
- 柠檬、青柠和其他柑橘类水果可用来制作腌料、沙拉酱和蘸酱。
- 番茄、蘑菇、乳酪、紫菜和海带可为菜肴提供鲜味。
- 天然草药和香料，如孜然、姜黄和香菜，可增强腌料和咖喱菜肴的味道。

在逐渐减少盐的摄取量后，我们的味蕾会自我调整，对盐和其他味道的敏感度会增加。两到三个星期后，你可能会惊奇地发现自己渴望吃不咸的食物，并学会享受更多天然食物中的味道。■



# 感受HIIT的“魔力”



新加坡在2022年推出“健康SG”计划后，逐渐将重点转移到预防性医疗和保健。这与NKF持续地在教育和肾脏病预防这两方面所作的努力不谋而合。这样的新策略强调了运动在预防工作中积极发挥的关键作用，确保社会关注的不仅仅是那些健康已经受到损害的人。

研究数据已经证明了运动在及早预防肾脏病等慢性疾病方面的重要作用和实效。从长远来看，一般人可以通过定期锻炼和均衡的饮食来更好地控制体重、血糖和血压水平。高强度间歇训练（HIIT）便是其中一项值得探讨的运动。

## 什么是HIIT？

HIIT是一种训练方式，在短时间内卯足全力地冲刺后再配合短暂的休息，并在两者之间反复交替。这种类型的运动针对生理健康，如肌肉力量和心血管健康，有助于降低糖尿病和高血压的风险。与传统的训练方式相比，进行HIIT可以在较短的时间内消耗更多的热量，使其成为另一种可选择的有效训练方式。

### 推荐的训练模式 — 1:2 HIIT\*

训练休息时间  
比设定为1:2

即一组连续运动30秒，  
再休息60秒

循环重复  
3 - 5次

\*建议没有经验的初学者延长休息时间，这取决于个人目前的体能水平。如果你有任何疾病，请在咨询医生和运动专家后才进行HIIT。



## 交替弓步蹲

1. 先将双脚打开，站距与髋同宽。你可以将双手置于胸前，以保持平衡。
2. 将一边的脚往前跨一大步，另一边的脚不离开初始位置。
3. 将两脚的膝盖都弯曲蹲下，直到双膝呈90度直角。然后用力将两只脚往上推，恢复起始姿势。改换另一边的脚，重复一样的动作。
4. 重复动作的过程中，背部要保持挺直。
5. 反复交替进行，直到完成这组动作。



## 平板支撑交替摸肩

1. 从高平板支撑姿势开始，双手撑地、双腿向后伸直，脚尖着地。身体应呈一条直线。
2. 确保手掌摆放在肩部正下方、与肩同宽的位置。
3. 重复动作的过程中，保持背部挺直。
4. 抬起右手，轻拍左侧肩膀。回到初始位置，再换另一边的手。
5. 反复交替进行，直到完成这组动作。



## 登山者式

1. 从高平板支撑姿势开始，双手撑地、双腿向后伸直，在与肩同宽的位置脚尖着地。
2. 确保手掌摆放在肩部正下方、与肩同宽的位置。
3. 重复动作的过程中，保持背部挺直。
4. 抬起一边的脚，将膝盖弯曲向前伸，再恢复起始姿势。改换另一边的脚，重复一样的动作。
5. 反复交替进行，直到完成这组动作。



# 为希望 挥杆

**NKF 2022年慈善高尔夫球赛**

2023年8月11日，星期五

丹娜美拉乡村俱乐部（淡滨尼球场）

报到与午餐时间：上午11点 | 开球时间：下午1点15分 | 晚宴时间：晚上7点

为希望挥杆已回归第三年，所以准备好您的球杆，  
与我们参加一整天的精彩高尔夫比赛！

特邀贵宾  
贾古玛教授  
前副总理兼高级部长

让我们一起为希望挥杆

高尔夫配套从  
\$8,000起。

所有筹集的善款将用于辅助肾衰竭病人以减轻他们的经济负担。  
您的捐款将享有相等于捐款数额 2.5 倍的扣税优惠。



查询: [fr\\_events@nkfs.org](mailto:fr_events@nkfs.org) | 6506 2280

加入我们！