

暖流

一心一意，携手同行

唯一目标：创变肾康未来



4

**55载肾康之旅：
携手同行
创变未来**

今年，NKF迎来了成立55周年的重要里程碑。逾半个世纪以来，我们不断发展，推动肾脏健康…



8

独特的社区洗肾护疗

近十年来，NKF重新定义了社区洗肾护疗…



7

**致敬生命勇士：
勇气和希望的赞歌**

时值55周年，要庆祝的不仅仅是我们作为慈善组织所获得的成就，更是NKF这个大家庭里的每一位病人、看护者、志愿者。他们非凡的故事正是NKF使命的鲜明体现。



上网阅读
bit.ly/nkfnews1



您的反馈是
我们进步的动力
bit.ly/nkffeedback

10 推己及人，投身志愿服务

14 永不言败的生命勇士

18 逆境中的笑容与勇气

22 爱的信念与责任：
一位看护者的坚持

怀着满满的感恩之心，我们纪念全国肾脏基金会(NKF)今年成立55周年。回顾半个世纪的岁月，全体同仁的辛勤付出、洗肾病人的勇敢与坚韧，以及社会各界善长仁翁的不懈支持，成就了今天的NKF。

自1969年成立以来，NKF一直站在革新的前沿，引领着新加坡的肾脏护理服务。我们以诸多充满开创性的举措，让优质便捷的洗肾护理深入社区。无论是推出全国首创的洗肾模式，还是推进以社区为核心的护理方式，我们一直在为提升病人疗效和生活质量做出努力。在全方位护理方面，我们结合多学科团队开展了肾康计划，其中包括多项以病人为中心的社区活动，旨在通过促进社交联系、提供职业支援和建立富有包容力和活力的社区，从日常生活的大小方面丰富病人的身心灵。

当然，我们的这份承诺不仅仅是对肾脏病人，也包括他们的家人、朋友并延伸至整个社群。我们深知保护肾脏健康的重要性。因此，我们致力于上游的教育和预防措施，并与社区的合作伙伴携手积极普及肾脏健康知识，加深公众对肾脏检查和健康生活方式的意识。

我们“守护生命，赋予希望”的使命任重道远。试想，在未来的55年里，NKF继续利用其资源、经验和知识来改善病人的生活，那将会怎样的景象？我们始终秉持一个理念、贯彻同一个使命，并坚定不移地追求着一个目标，那就是创变肾康未来。

在这份特刊中，我们介绍了四位“生命勇士”。他们的故事激励着身边的每一个人，也无一不在提醒着我们爱和勇气所带来的力量。我在此邀请您仔细阅读特刊中的故事，也希望您能慢慢体会我们要传达的革新愿景。

配合我们提倡肾脏健康的努力，本期特刊为您呈现一篇关于健康餐食的文章，帮助您在选择食材时更好地平衡营养，避免摄入过多的盐、热量和脂肪，以预防糖尿病、高血压和肾病等慢性疾病。此外，我们也邀请您参与特刊中的55秒健身



挑战，通过五种核心强化动作，让您在短时间内获得有效锻炼。愿这期丰富的内容能为您带来深刻的阅读体验，让我们一起努力保持健康。

最后，我代表NKF向所有捐赠者、志愿者、支持者和合作伙伴表示由衷的谢意。感谢您成为我们成长之路上携手并肩的伙伴。没有您的信任与支持，就没有NKF的蜕变和进步。我们希望能与您继续同行，推动肾脏健康、改善生活，建设一个让每一位肾脏病人都能获得应有的关爱和支持的社会。■

黄振令
执行理事长



55 同行一心

一个肾康愿景

今年标志NKF成立55周年的一个重要里程碑。逾半个世纪以来, 我们不断发展推动肾脏健康, 秉持着为肾脏病人服务的使命。自1969年由邱恩德医生创立至今, 我们在肾脏护理领域做出不少革新, 拯救超过13,000名病人的生命, 为他们的家人带来正面的影响。您的不懈支持成就了我们; 无数的病人因您的善心延续了生命。因为有了您的帮助, 我们得以持续提供关键的洗肾护疗, 并带动社群关注肾脏健康。展望未来, NKF制定了长期方针《点亮未来、缔造2030年》, 采用了“双引擎”策略来全面应对慢性肾脏病带来的日益严峻的挑战。



1号引擎专注于不断改进护理和治疗方式, 以更好地满足病人的需求。这包括在洗肾中心进行的血液透析、居家操作的腹膜透析, 以及更为温和的保守治疗方法。通过NKF旗下的肾脏康复计划, 我们不仅提高了治疗成效, 也让病人的生活质量得到改善, 使他们过上充实和有意义的生活。这赋予病人更多的支持以及更大的自主权, 帮助他们积极地掌握自己的身体状况。

2号引擎则着重于强化上游的教育和预防措施, 增强公众对肾脏健康的意识。此外, 我们也会配合政府推行的“健康SG”, 通过我们的慢性肾病干预计划, 让肾脏筛查服务更加普及。防病于未然, 及早发现并加以干预是保护国人免受肾衰竭侵害的关键。与此同时, 我们也将继续研究和创新的脚步, 推动肾脏护理的发展。

NKF于4月25日举办的《同行一心》55周年庆祝标志着我们对病人、对您, 也是对社区的不渝承诺—献上关怀, 推动创新, 并为肾脏病人和其家人建立一个全面支援体系。□

“这55年, NKF推动洗肾护理改革创新, 不仅仅局限于洗肾治疗, 而是为病人和其看护者提供一系列的全面护理, 包括肾病预防、心理支援等, 让病人融入社会, 过上充实的生活。”

卫生部长王乙康是55周年纪念庆祝活动的主宾



“医生确诊我患上肾衰竭的那一刻至今仍历历在目。当时除了茫然，更多的是绝望。但医生告诉我，其实根本不必绝望，即使患上肾衰竭，我依然可以选择自己期望的生活方式。我有幸拜访了腹膜透析支援小组成员的家，了解如何进行居家洗肾。这给我打了一剂强有力的‘安心针’，因为我得以亲眼目睹腹膜透析肾友如何正常生活。患有肾衰竭还能照常生活、继续做自己喜欢的事，这是我之前想都不敢想的。我现在还可以出国旅行、远足，能继续追求我的爱好，我真的非常感恩。”

44岁的黄乐元自2023年开始接受腹膜透析。他受益于NKF《早知早治》计划，通过探访病人深入了解洗肾方式，再为自己做出明智的决定



“我已经洗肾44年了。回首这些年的一步一脚印，能走这么远，我当然很自豪。有一份喜欢的工作，并在事业上取得成功，是我快乐和动力的来源。同时，家人的全力支持也让我的每一天更富意义。洗肾已成为我生活的一部分，但它无法左右我的人生。我的人生，由我自己做主。”

63岁的郑清山洗肾44年，是本地也是全世界洗肾最久的肾脏病人



致敬生命勇士： 勇气和希望的赞歌



时值55周年，要纪念的不仅仅是我们作为慈善组织所获得的成就，更包括这个大家庭里的每一位病人、看护者与志愿者。他们非凡的故事正是NKF使命的鲜明体现。NKF在55周年庆上特颁“生命勇士奖”，致敬那些在逆境中不断奋斗，永不言弃的人：在病情自我管理方面表现优秀的病人、心怀爱与奉献，坚持照顾家人的看护者，还有以积极的态度和韧性激励他人的病人。每位获奖者都以他们独特的方式诠释着“生命勇士”的含义，谱写出一首首勇气和希望的赞歌。

在这份55周年纪念特刊中，我们特别刊登了四位“生命勇士”的故事，请您一同见证他们是如何战胜了命运，以无比的力量，深刻触动了他们周围的人乃至整个社区。■

社区勇士奖

卡姆萨尼
钟士英 (社区勇士表扬奖)
海敏 (社区勇士表扬奖)

激励人心奖

嘉玛丽亚
阿齐兹 (激励人心表扬奖)
蔡传贵 (激励人心表扬奖)

自我管理先锋奖

梁生成
陈志龙 (自我管理先锋表扬奖)
蔡丽珍 (自我管理先锋表扬奖)

无私照护奖

陈玉兰
拉辛 (无私照护表扬奖)
海莉卡 (无私照护表扬奖)

独特的社区洗肾护疗

近十年来, NKF 重新定义了社区洗肾护疗, 旨在帮助病人继续留在社区里并维持活跃的生活。在以人为本和提供优质与可持续的护理方面, NKF 不认同也不会采用一刀切的做法。相反的, 我们专注于通过创新的治疗方式以提升治疗体验, 并满足病人的医疗需求, 专注于个人定制的护理。通过让病人做出明智的选择并将其纳入个性化的护理计划中, 我们鼓励并支持病人掌控自己的健康, 从而取得更佳的健康效果和改善生活质量。

扩大夜间洗肾容量: 以病人为本的创新护理

NKF 计划在 2027 年前将夜间洗肾容量从现有的 36 个增加至 250 个病位。NKF 也将利用其在全岛 42 间洗肾中心的广泛网络, 在不同区域设建五所夜间洗肾中心, 为其独特的社区洗肾继续进行转型与整合。

NKF 在 2016 年首次在后港和裕廊西中心推出全国首创的夜间洗肾护疗; 最近将其中一间中心搬迁到更便捷、更大的中心, 以更好地为病人服务。相较于四个小时的日间洗肾, 六到七个小时的夜间洗肾能让病人以比较缓慢的速度清除体内的毒素与杂质,

减轻心脏的负担, 从而提高病人疗效。病人能在睡觉时进行治疗, 隔天就有精神工作、陪伴家人或进行自我护理, 维持正常的生活作息。

NKF 在 2022 年开始使用塑料插管以提升安全并增强夜间洗肾病人的睡眠质量。塑料插管能适应弯曲复杂的血管, 减少夜间病人在睡眠中移动手部导致的疼痛和不适。这项创新工具使病人能够获得无干扰的休息, 并降低脱位的风险, 从而避免刺破洗肾的瘘管 (连接动静脉的人工导管, 以进行血液透析) 并导致皮下出血的状况。



“我选择了夜间洗肾, 这让我能够更有效地规划每一天。我无需每星期三天一大早就前往洗肾中心, 花整个上午接受治疗。现在我可以在晚上睡觉时洗肾, 方便多了。”

70 岁的涂姬楠白天有了更多的自由时间, 可以打理家务、参加健身活动、看望孙子, 甚至和朋友一起学打太极拳

推出肾疗支援护理计划

今年年初, NKF 推出了肾疗支援护理计划, 与慈怀护疗机构和公立医院合作提供全面的临终慈怀疗护。这个计划的个性化护理方案由多学科团队制定, 帮助病人和家属做出明智的决定, 减少肾功能衰竭带来的症状和并发症, 改善生活质量, 让临终病人更有尊严地与家属告别。

提供洗肾以外, 以人为本的全面护理

患有肾衰竭的病人通常面临多种健康挑战, 包括合并症使他们的病情更加复杂。此外, 还有一些病人会遇到社会心理问题。NKF 的综合护理专业

团队由肾科医生和护士以及其他专职医疗人员如社工、营养师、治疗师和运动专家携手实施连续的护理和康复计划, 确保病人获得更好的生活质量。通过 NKF 的全方位康复计划, 病人不仅获得了知识和技能, 还建立了自信和积极心态。这使他们能够在长期洗肾护理旅程中主动掌握自己的健康, 妥善管理自身的治疗及其相关并发症。作为全方位康复计划的一部分, “肾友乐活于中心”计划倡议为病人提供各种活动, 帮助他们建立一个以相互关怀为根基的支持和鼓励的社区。通过有意义和富有乐趣的治疗活动, 以及外出活动, 病人建立起牢固的联系, 促进社会融合, 营造归属感。■



推己及人，投身志愿服务

47岁的卡姆萨尼脸上挂着友善的微笑，每周都为有需要的邻里居民分发食品。身为肾脏病人的他必须每星期三次前往洗肾中心接受治疗，而再加上腿脚不便，卡姆萨尼自己也过得不易。即便如此，他依然不忘为社区中的弱势群体服务。若是要问他为什么，卡姆萨尼的回答大概会是：“因为自己曾淋过雨，所以如今想给别人撑伞”吧！



从受助者到施助者

大约十年前，卡姆萨尼因一次严重的血液感染导致肾功能衰竭，随后又引发了慢性糖尿病和高血压。在健康走下坡的同时，他还要承担家中唯一经济来源的重任，尤其要确保两个年幼儿子的生活需求得到满足。卡姆萨尼形容，那段日子就仿佛一个溺水者在水中挣扎，仅仅为了让头部浮出水面呼吸就必须竭尽全力。而当他得知自己不得不接受膝上截肢时，一切就好像一场灭顶之灾，把他最后的一点力气也抽走了。

幸好，卡姆萨尼的妻子始终对他不离不弃。在妻子的不断鼓励下，他逐渐找回了坚持的动力，好朋友们也在他最需要帮助的时候，毫不犹豫地伸出援手。卡姆萨尼也很感激社会服务机构提供的经济援助，让他和妻子无需为购买食品和日常必需品担心。

所获的种种关怀和善意深深触动了卡姆萨尼，回馈社会的愿望油然而生。他因此加入了志愿者队伍，怀着一颗真诚的心帮助他人，正如他曾经接受过的帮助一样。

将善意传下去

卡姆萨尼自2019年起便积极参与志愿服务活动，每周多次在他居住的巴西立邻里分发食品。受到他的影响，妻子和两个儿子有闲暇时也会加入，全家一起回馈社区。

卡姆萨尼的付出不仅局限于社区食品分发活动上，也体现在平日常里。他在洗肾中心积极与肾友们交流，为他们提供支援。无论是鼓励的话语、无声的陪伴亦或者实际行动，只要能帮得上忙，他都不遗余力。卡姆萨尼所在的洗肾中心里，肾友之间始终存在着着一股友好互助的气氛，对此他着实功不可没。

健康倡导者

卡姆萨尼亦对肾友们的健康十分重视。他会跟着电视做运动，并笑嘻嘻地拉着身旁的肾友加入，带动洗肾中心的大家一起锻炼，提高体能。他通过对健康的正面态度和以身作则的行为，让不少肾友豁然开朗，意识到洗肾其实并不可怕，只要管理好自己的健康，一样能够活得充实。

卡姆萨尼在社区服务中的无私奉献以及对他人的关怀，为我们树立了优秀的榜样，激励我们也去帮助他人，把收获到的善意传递下去。■



“帮助他人，我不求回报。只要对方高兴，我就满足了。”

卡姆萨尼的故事是赠人玫瑰，手有余香的最好写照

播撒肾康之种



该如何才能有效地降低慢性肾脏病的发病率和对社会的危害, 并从根本上预防人们患上肾衰竭? 这是一道令人深省的问题。虽然没有单一的答案, 但可以肯定的是, 这需要全民社会的共同参与和协作。配合今年3月14日的世界肾脏日, NKF发起一系列活动, 加强社区在慢性肾脏病方面的意识和预防, 同时普及肾脏健康筛查, 让公众得以受益之余, 也助力肾友和相关群体与我们携手, 齐心抵抗肾衰竭。

全民肾康 – 拥抱人生无限可能

我们携手和本地知名插画家阿果和作家何毅雄, 联合创作出版了NKF的首本绘本——《红线之缘》。书中为读者呈现一个关于爱、希望、和自我发现的温馨故事, 鼓励读者珍惜当下的同时, 意识到在人生中的选择攸关着自己的未来。故事的寓意在于提醒人们关注肾脏健康, 并要为自己的健康做出明智的选择。《红线之缘》在2024年3月2日于滨海广场举行的路演中正式亮相。四天路演吸引了超过18,000名民众, 以互动趣味的方式开启了他们的肾脏健康探索之旅。

“我深深赞同《红线之缘》里所表达的观点。我敦促大家选择健康的生活方式, 重视自己的肾脏健康。”

内政部兼社会及家庭发展部政务部长孙雪玲是新书发布的活动主宾; 通过讲故事环节将现场的小朋友们带进《红线之缘》书中, 展开一场启发之旅

《红线之缘》平装版售价12.95元, 精装版售价24.95元, 在新加坡多家书店均有售卖, 包括大众书局、纪伊国屋书店、城市书房、Closetful of Books、Littered with Books、NUS CO-OP商店、September 21, 友联书局、卓尔书店、Book Bar, 以及友谊书斋。此外, 本书也可自线上书店 www.stbooks.sg、<https://zshop.zaobao.sg>、www.epigram.sg 购得。



“谈论疾病是许多人选择避免的禁忌话题。但在为时已晚之前了解身体状况总是更为明智的选择。我们与NKF合作进行的大规模健康检查活动是一个很好的开始, 有助于引起我们信众对肾脏健康的关注。”

穆罕默德·乌马鲁丁·再努丁, 家庭和社区参与主任, 安努尔回教堂



面向马来族群与穆斯林社群

NKF与An-Nur回教堂持续一直以来的良好合作关系, 在1月27日联合举办了以马来语进行的健康论坛, 着重分享斋月期间安全斋戒的方法、慢性疾病管理, 以及饮食方面的建议等, 还包括带领参与者前往NKF的肾脏教育中心参观, 深入了解肾脏健康相关的各种知识。在2月2日举办的另一场论坛则强调了本地肾衰竭发病率的攀升和健康筛查的重要性。这些活动反响热烈, 吸引了超过7,000名来自马西岭和兀兰的居民, 最终以在2月22日位于An-Nur回教堂举办的一场社区健康检查圆满收尾。此次检查通过与Alami诊所合作, 为民众提供肾脏健康筛查和失智症检测服务。■



斋月集市摊位: 提高民众健康意识、展现肾友创业精神

NKF连续第二年在芽笼士乃斋月集市上开设摊位, 借此机会展现肾脏病人的创业精神, 并加强公众对肾脏健康的意识。3月15日至4月17日期间, 洗肾病友们在摊位上售卖自制的精巧手工艺品和斋月特色美食等各式各样产品, 广受欢迎, 取得了逾11,000元的骄人销售额。此项活动帮助参与的肾友提升自信和自我价值感, 为他们的康复过程注入了动力, 同时也能激发病人的创造力和促进个人成长。我们在集市上的肾脏健康宣传活动总共触及超过47,000名公众。活动有此成功, 要由衷感谢主办方芽笼士乃大厦慷慨资助我们设摊。

全岛免费肾脏健康检查

NKF与145多间家庭诊所合作, 自2024年3月起为高风险群提供遍布全岛的免费肾脏筛查服务。检查包含两项简单的测试: 一项血液检测, 通过测量肌酐水平来评估肾功能, 以及另一项尿液检测, 用于检测尿中是否含有蛋白质。您可扫描下方二维码, 了解更多有关患肾病的风险, 获取您免费的肾脏筛查服务。



永不言败的生命勇士

漫长的人生路上总是充满挑战曲折。有的人跌倒后便心灰意冷，一蹶不振，但另一些人则会再次站起来，重新整装出发。76岁的梁生成无疑属于后者。他患上肾衰竭，自2015年起接受洗肾治疗，在这近十年间不断与肾病抗争，其坚强的意志令人敬佩，也为肾友们树立了激励人心的榜样。

不屈不挠的坚持

面对自身的健康问题，生成从未有过半步退缩。他积极参加NKF组织的各种康复活动，对体能锻炼更是踊跃。甚至在新冠疫情期间众多活动被迫暂停时，他仍不改其志，坚持运动。尽管他像许多年长人士一样，受到膝关节问题的困扰，但这并没有妨碍他保持活跃的生活方式。NKF综合肾疗中心的健身房中，总能见到生成默默锻炼的身影。每一次的锻炼，都是对自己意志的考验和证明。

涵养身心，提高生活质量

生成注重的不仅是身体的强健，更在乎陶情养性。在他看来，精神和心灵的滋养跟身体健康同样重要。他满怀热情地参与了NKF开办的各类疗愈性工作坊，如制作缤纷多彩的拼布和生动的水彩画，以此丰富自己的心灵世界。

身为一名洗肾病人，生成深知健康的重要性。他严格控制自己的饮食摄入，也定期进行健康检查，并亲笔记录身体的各项指标。一旦患病，便认真遵循医嘱，尽力将健康维持在最佳水平。他就是这样敦促自己，成功地把除了肾衰竭以外的心脏病和肺炎等其他病症的影响缩至最小。“自我护理能让我更好地享受生活，是提高生活质量的关键。”

以身作则，激励人心

生成会经常与肾友分享自己的经历，鼓励他们一起参加NKF的活动，共同活出丰富充实的人生。他目前在NKF从事志愿服务，为肾友提供支持和陪伴。在一次慈善活动中，生成帮助一位肾友说出她的故事，从而提高社会对NKF事业的认可和关注，并筹集了不少善款。生成认为，每一位肾脏病人都是生命的勇士，而看护者和护理人员则是其生命中的无名英雄，因此与他们交流时，生成总会怀着一颗感恩的心，把“谢谢”二字挂在嘴边，也从不吝惜赞扬他们在面对困境时展现的勇气。



“通过每一个挑战，我挖掘内心强大的力量，证明了韧性不仅仅是忍耐，而是逆境中茁壮成长。我的旅程反映了人类的不饶精神，提醒我们逆境不是障碍，而是通往更能掌控自我人生的道路。”

梁生成分享他的个人成长经历

尽管已经失聪，生成也没有让这影响到自己的生活。相反，他找到了其他方法，继续与他人搭筑沟通的桥梁，建立人与人之间的连接。战胜了命运抛来的一个又一个挑战的他，为人生写下最坚定的一笔注脚，激励着每一个在困境中奋力前行的人。

生成的故事是与命运抗争的真实写照，也是一堂宝贵的人生课程：面对困境，我们每个人都拥有改变自己、战胜困难的潜能。所以，若是跌倒了也不要害怕，笑着爬起身，继续向前吧！■



自制5+5轻食健康餐

健康餐（healthy bowl，也可视为变化版本的主食沙拉）是当下享用均衡饮食的一种流行方式，内含全谷类、蔬菜和蛋白质等食材，以营养均衡与食材丰富而著称。售卖健康餐的店家通常会提供多种食材选择，让消费者灵活搭配，制作属于自己的一碗富含纤维、维生素和矿物质的餐食。

选择食材重要吗？

健康餐的食材众多，从中选出适合自己的搭配至关重要，否则效果可能会适得其反——您的健康餐若是含有过多卡路里、脂肪、糖和盐分，会增加您患上慢性疾病如糖尿病、高血压和肾脏病的风险。

为说明这一点，让我们根据以下食材搭配出两种不同的健康餐谱。每份健康餐包含五种食材：一样谷类主食，两样蔬菜，一样蛋白质和一样沙拉酱。搭配好后，由NKF的营养师讲解这两份健康餐分别有何不同，并教您如何选择更健康的食材。

开始制作您的健康餐吧！

步骤一：选择您的谷类主食

1. 荞麦面条
2. 糙米饭
3. 意大利螺旋面



步骤二：选择两种蔬菜

1. 生菜
2. 水煮西兰花
3. 水煮胡萝卜丁
4. 熟菠菜
5. 橄榄



步骤三：选择一种蛋白质

1. 烟熏三文鱼
2. 豆腐块
3. 烤鸡胸肉丝



步骤四：选择一种沙拉酱

1. 意大利香醋
2. 田园沙拉酱
3. 芥末蛋黄酱



健康餐解析

第一种健康餐

谷类主食：意大利螺旋面

蔬菜：水煮西兰花和橄榄

蛋白质：烟熏三文鱼

酱料：田园沙拉酱

营养师评价：这份健康餐采用螺旋面为主食。螺旋面是一种精制谷物，其膳食纤维含量低于其它的全谷物选项。烟熏三文鱼和橄榄分别为蛋白质和蔬菜，但由于是加工食品，含有较高的钠。另外要注意的就是田园沙拉酱，它的主要成分之一是蛋黄酱，所以是一种高脂肪的沙拉酱。

第二种健康餐

谷类主食：1杯份的糙米饭

蔬菜：熟菠菜和水煮胡萝卜丁

蛋白质：烤鸡胸肉丝

酱料：意大利香醋

营养师评价：这份健康餐是均衡饮食的好例子，选用的食材来自三大食物类别：谷物（糙米饭）、蔬菜（胡萝卜和菠菜）以及精益蛋白质（烤鸡胸肉丝）。此外，意大利香醋仅含少量的钠，是更为健康的选择。

自制健康餐的5个必备小贴士

- 1) 烟熏三文鱼经由盐腌制，钠含量很高。建议选择像烤鸡胸肉这类少加工的蛋白质，减少盐分摄取。
- 2) 类似田园沙拉酱等浓稠酱料往往含有大量的卡路里、钠和不健康的脂肪，而健康替代品如香醋则含有较低的钠，也不含脂肪。记住每份健康餐应遵循2汤匙的酱料分量，或者将酱料单独放一旁，在需要时方适量加入。
- 3) 选择新鲜或轻度加工蔬菜，而非如橄榄和墨西哥辣椒这类的加工蔬菜。这些加工蔬菜通常经过腌制以延长保质期，因此含有较高的钠。
- 4) 自制一份营养均衡的健康餐，可以参考“我的健康餐盘”来规划份量：餐盘一半为蔬菜水果，四分之一为全麦谷物，最后的四分之一则为肉类和其它食物。“我的健康餐盘”是由保健促进局制定的视觉指南，指导人们养成健康的饮食习惯，控制体重并预防如肾衰竭等的慢性疾病。
- 5) 享用健康餐后，可以吃一份新鲜水果，让您的一餐更加完整均衡。但要注意避免葡萄干和蔓越莓等干果，因为此类食物含有大量的糖分。■

逆境中的笑容 与勇气

55岁的嘉玛丽亚乐观开朗，为人直爽，待人热情，深受NKF宏茂桥洗肾中心病友和护士的喜爱，是洗肾中心的一股正能量。她的积极态度和乐于助人的本性，无数次鼓舞激励了其他洗肾病人。不过他们不知道的是，其实每天看似乐呵呵的嘉玛丽亚，亦曾经历过艰辛和洗肾带来的挑战。但她选择挺直腰杆，独立坚强，不让肾衰竭将自己击垮。

勇气的源泉

嘉玛丽亚是家中的经济支柱，因此当她在2011年被诊断出肾衰竭时，顿感天旋地转，脑中浮现的第一个想法便是“我该怎么办？我还能继续支撑这个家吗？”冷静下来后，她知道，为了自己的母亲和两个孩子，她绝不能放弃。心底有一个声音在告诉她：“坚持下去，你行的。”嘉玛丽亚听从了那道声音，一边与肾衰竭抗争，一边坚守着养家糊口的责任，一路走至今天。她在宗教中找到慰藉，常在洗肾治疗时进行祷告。信仰和对母亲孩子的爱，是嘉玛丽亚勇气的源泉，让她得以带着微笑去面对生活中的种种挑战。

自我管理洗肾治疗

起初，嘉玛丽亚对护士让她加入自我洗肾管理计划的提议有些迟疑。在这项计划下，病人要自行操作洗肾治疗。嘉玛丽亚感到犹豫：自己能做好吗？但畏手畏脚、踌躇不前不是她的一贯作风；她要在实践中找到答案。加入计划后，嘉玛丽亚在护士的监督下练习了两个星期，很快便适应了这项操作，开始独立进行自己的洗肾疗程。她发现，通过掌控自己的护理治疗，洗肾不再是一个负担，而变成了普通的日常活动。她会每天格外小心地维护和检查自己手臂上的瘘管，确保能及时发现问题。由于对治疗有了更大的自主权，嘉玛丽亚觉得生活更有动力，她希望自己的成功例子能鼓励洗肾中心的其他肾友，帮助他们以积极的态度进行自我洗肾管理。



鼓舞他人，传递关爱

嘉玛丽亚俏皮地将自己和洗肾中心的朋友称为“我和我的小伙伴们”。她说：“伙伴之间就是要互相帮助。”因此，她希望每一位肾友都能过得幸福健康，并常常在洗肾治疗开始前就提早到达中心，帮助同样参加了自我洗肾管理计划的肾友们检查、设置洗肾机。她希望其他人也能借此计划提高自信和自主能力。“毕竟，洗肾不是生活的全部，也不代表人生就会终结。这只不过是我们需要去克服的一项挑战罢了。”

为了给洗肾中心的大家营造一个轻松的环境，嘉玛丽亚经常会跟情绪低落的肾友交谈，开玩笑逗他们开心。要是肾友因洗肾而感到难受不适，她也会轻声安慰，温和又不失幽默的方式赢得所有人一致好评，亲切地称呼嘉玛丽亚是洗肾中心的“开心果”。对此，嘉玛丽亚笑着表示：“要是大家都觉得开心，那我的目的就达到了。能为他们减轻洗肾带来的负担和疼痛，哪怕是一点也好，我也很高兴。”

自觉自主，迈向健康

嘉玛丽亚希望自己能和其他肾友“小伙伴们”一起，用积极的态度迎接每一天，认真监控瘘管状态、用药和饮食情况，在洗肾疗程中随时配合护士，向健康迈进！■

“己欲立而立人，我认为要帮助别人，就要先让自己强大起来。我能做到的，相信你也一定能做到！”

嘉玛丽亚强调自觉自主的重要性

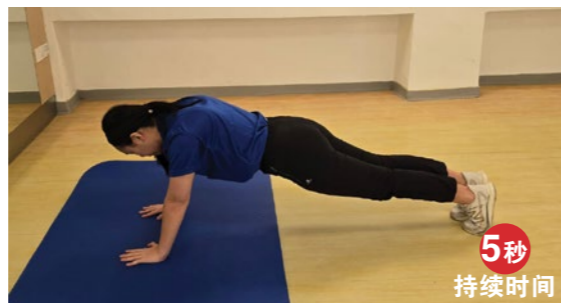
参加我们的55秒健身挑战!

一起庆祝NKF成立55周年, 参加我们的55秒健身挑战, 让您“燃”起来! 挑战我们特制的5组核心力量训练, 包括平板支撑、原地爬山等动作, 增强核心肌肉力量和稳定性, 在一分钟内便可锻炼全身。准备好点燃您的健身之魂了吗?

5组训练动作介绍

1. 高平板支撑: 主要加强身体核心稳定, 有效锻炼腹肌和竖脊肌。
2. 平板跳: 结合核心肌群训练和下肢动作, 全面提升力量。
3. 游击队式撑体: 除了能锻炼手臂外, 也能锻炼核心肌群。
4. 肩膀拍打: 既锻炼腹肌也锻炼深层的核心稳定肌群。
5. 原地爬山: 动感十足的一组动作, 特别锻炼下部核心肌群。

试着在55秒内连续完成这些动作, 挑战自我!



高平板支撑

1. 保持高平板支撑姿势, 确保双肘在肩膀正下方。
2. 双臂打开, 与肩膀保持同宽。
3. 从头部到脚跟, 保持身体呈一条直线。
4. 维持这个姿势直至计时结束。



平板跳

1. 保持高平板支撑姿势。
2. 双脚两侧跳出至超过肩膀宽度, 身体呈五角星型。
3. 将双脚迅速跳回并拢, 回到初始的平板支撑姿势。
4. 重复以上过程。



游击队式撑体

1. 保持高平板支撑姿势。
2. 将身体降低至右前臂, 再换至左前臂, 确保双肘部位位于肩膀正下方且前臂保持平行。
3. 提高身体, 右臂伸直改用右手撑地, 再换左手重复动作。
4. 回到初始的平板支撑姿势。
5. 重复以上过程。



肩膀拍打

1. 保持高平板支撑姿势。
2. 抬起右手, 碰触左肩, 确保身体平衡。
3. 把手放回原来的位置。
4. 用左手做同样的动作, 轻碰右肩。



原地爬山

1. 保持高平板支撑姿势, 确保双肘在肩膀正下方, 双臂与肩膀同宽。
2. 右脚离地, 尽量让右膝靠近胸口。
3. 左腿维持伸直状态, 脚趾点地, 帮助身体保持平衡。
4. 迅速交替双腿: 将右脚放回原来的位置, 移动左膝靠近胸部。
5. 保持平板支撑姿势的同时, 迅速重复以上动作。

若您有任何健康问题, 请在咨询医生后再尝试此挑战。■

扫描以下的二维码, 观看完整的运动视频指导。



爱的信念与责任： 一位看护者的坚持

看护者是病人生活中的坚强后盾。然而，他们也往往因为沉重的看护责任而面临各种身心的问题。对72岁的陈玉兰来说，照顾丈夫庄剑剑是她日复一日的生活常态，也是一段布满了挑战却又充斥着爱的信念的人生路。作为家中的顶梁柱，她每天无微不至地悉心照料剑剑，帮他迈过一道道健康上的坎坷，携手共战病魔。纵使背负着巨大的责任和身心压力，她也毫无不畏惧，用尽全力支持与呵护，无怨无悔。在这条崎岖不平的路上，她以满腔的爱和温柔守在丈夫身边，点亮他的生命。

逆境中的韧性

玉兰目睹了丈夫经历从中风到肾衰竭的一连串波折。对方的健康每一次亮起红灯，都让她感到难受心疼。她清楚在这种时刻，丈夫格外需要自己。每当剑剑抵触治疗，甚至放弃活下去的希望时，是玉兰在身旁耐心开导，那温和熟悉的声音犹如暗夜中的一束光，带领剑剑走出恐惧。尽管女儿的健康状况也带来了另一重的考验，玉兰依然以非凡的坚韧，看护守望着她最爱的两人，与他们的心紧密相连。

看护者的牺牲

诚然，看护的重担也有压垮玉兰的时候。她夜难成眠，情绪变得脆弱，有时实在崩溃了，只好允许自己悄悄地流泪。音乐成了她缓解不眠之夜的良药；工作则让自己可以暂时抛开家庭负担和烦恼——劳累过后反而更容易入睡，这对她来说何尝不是一种休息方式。接受采访时，玉兰双眼里的血丝无声出卖她所承受的一切，但在那幅倦容之下是依旧坚如磐石的意志和积极的态度，让她一如既往地投身于看护和日常的家庭事务。

“累，身体和心里都累。但这是我的选择，我愿意守在他身边照顾他。对此，我无怨无悔。”

陈玉兰坦诚地分享作为看护者的感受



爱与希望并存

除了中风和肾衰竭，剑剑还患有失智症。而玉兰总是能以轻柔又坚定的方式，帮助丈夫拨开头脑中的重重迷雾，寻回一丝清明。由于腿部的健康问题影响了剑剑的行动能力，玉兰又因为工作无法全天候照顾，只好让他在一年前住进疗养院。不过，玉兰相信，丈夫的状况一定会好转，也一定能重返家中。心中有希望，日子就有了盼头。玉兰的这份坚持，是她爱的信念的最好证明。

想对同为看护者说的话

玉兰知道，像她这样的看护者还有很多。她想对他们说一声：辛苦了，加油！看护丈夫多年，玉兰用自己的经历给出珍贵的建议，她鼓励看护者建立支援网，也不要忘了照料自己的身心，毕竟只有顾好自己，才能更好地照顾别人。玉兰就是这么样的一个人：温和平淡，又坚毅乐观。在她身上，我们见证了一份持久的爱情，一幅以关怀为针、韧性为线，绣出的生命织锦。■



NKF55 慈善晚宴

2024年10月21日，星期一 | 晚上7点至9点30分
W Singapore - Sentosa Cove, Great Room

主宾
徐芳达先生
交通部长兼财政部第二部长

诚邀与您共享这场意义非凡的晚宴，为肾脏病人筹募善款。著名的米其林星级厨师 Julian Royer (Odette)、Emmanuel Stroobant (Saint Pierre) 和 Jason Tan (Restaurant Euphoria) 将与本地名厨邱铭丰、孔国强、李来，与 Rene Oskam 携手打造难忘的用餐体验。

席位(2个): 5,500元
宴席(1桌8人): 2万元

预订查询
请联系 fr_events@nkfs.org 或致电6506 1787。

您的捐款可获得相当于捐款数额2.5倍的税务扣除。

携手呈献:



场地赞助:

W SINGAPORE
SENTOSA COVE

Let's get social



NKF Singapore