

古凱惠病中不忘助人 (攝影/游家鈞)



洗腎至今已歷經大約18個年頭了，之前的我和所有洗腎病友都一樣，從一開始的不知所措，進而慢慢瞭解適應，最後終於能夠真正的坦然面對，並且為自己擬訂了一套原則，也就是堅持「三不五時」的生活態度。

三不五時 的生活態度

文/腎友 古凱惠

三不

- 第一不：不懶惰—多動、多走出戶外及多接觸人、事、物。
- 第二不：不虛報—體重據實以告，反正多吃多喝也是要由自己負責。
- 第三不：不亂吃—偏方草藥不能信，抽血數據為依據，若有問題再與醫師討論。

五時

- 第一時：時常保持愉悅的心情。
- 第二時：時常注意飲食中的鉀磷含量，記得吃降磷的鈣片。
- 第三時：時常注意水分的攝取。
- 第四時：時常注意血糖、血壓、體重。
- 第五時：時常注意瘻管暢通、流速和壓力。

以上就是我自我約束的「三不五時」，生病中有哲理，病中學，學中覺。人要病的自在、活的健康、處的隨喜。我的名字是古凱惠，我希望自己在洗腎的歲月中，可以從小古洗到中古，再從中古洗到老古！



編按

古凱惠小姐每星期有4天在本院，3天洗腎，1天當志工。她的志工生涯從洗腎室展開，接著轉移到糖尿病衛教室，原因是糖尿病如果控制不當，可能破壞腎功能，落入必須洗腎的命運，她希望當一面鏡子，提醒更多人好好維護腎臟健康。問她「跑醫院跑得那麼勤，不累嗎？」她說：「一點都不累！我愛這所醫院，更愛幫助人！」



護理人員細心，家屬才能安心。（攝影／游家鈞）