



# KIYDNEYS

財團法人腎臟病防治基金會

2022

10<sup>th</sup> 腎臟病防治基金會  
十週年線上展覽

#我的腎臟 我作主!

## 校園

### 腎力學堂

隨著慢性腎臟病的盛行率有增加和年輕化趨勢，腎臟病的預防及減緩疾病進展到末期腎臟病這兩大課題也越來越重要，針對國小學童規劃系列課程與活動，深入校園與教師共同合作，希冀能從小養成健康習慣和正確預防觀念，從根本達到疾病預防成效。

#### 服務內容

##### 國小線上課程

近年因受疫情影響，改以線上方式取代過往的巡迴講座，不僅可增加課程彈性度且大幅提升執行率，創下開辦以來最多參與人數，更能克服距離加強對偏鄉的知識傳播。

##### 國小實體講座

自 103 年便開始舉辦國小衛教巡迴講座，透過講座中的互動讓學童了解腎臟相關知識、均衡飲食以及健康生活習慣等知識。

##### 國小繪畫比賽

今年以「打擊胖胖得優腎」為主題舉辦宣導繪畫比賽，鼓勵學童發揮創意的同時，更將腎臟病防治相關衛教觀念透由多元方式傳遞給孩童。

#### 服務成果

35所學校  
(12所位於偏鄉)  
2617位學童

1場講座  
150人

53件作品



# 腎友



積極投入腎臟病人飲食照護領域，提供多元的低蛋白飲食資源，讓病友不再茫然無助而是有所依循，進而延緩腎臟功能惡化。

## 服務內容

## 服務成果

### 食譜設計大賽

透由具有獎金的设计比賽，號召營業師、相關科系學生等各界相關專業人士，設計簡單可由腎友自行操作的低蛋白料理，共同為腎臟病人飲食照護投入心力。

40件作品

### 線上腎友飲食講座(便當講座)

首次舉辦腎友的線上講座，讓腎友能學習低蛋白飲食，同時也是以更有趣、貼近生活的方式教學正確飲食觀念與實踐方法。

88人

### 出版早餐食譜

集結各地營養師的專業及巧思，設計簡易明瞭的步驟，讓美味與標準飲食能夠並存，提供腎友更多的早餐飲食選擇。

出版3000本



# 偏鄉

## 搖擺部落

根據過往篩檢結果，偏鄉地區居民腎臟異常比例為都市地區的三倍，而引發腎臟病高風險的危險因子如抽菸、喝酒、吃檳榔、肥胖的比例，更是高居不下。本會深入部落，除提供篩檢服務和衛教宣導外，更規劃多元身心靈課程，提供居民生活上更多的選擇，從源頭翻轉生活習慣。

### 服務內容

#### 部落連線課程

透由線上課程進行衛教宣導結合瑜珈、歌唱、舞蹈等身心靈活動，提供長者多元的生活體驗和陪伴，改善部落的健康不平等。

### 服務成果

6場課程



# 社區



基金會長期透過辦理腎臟病免費篩檢和衛教講座，以利民眾提早發現並治療慢性腎臟病。今年更首度創建「選擇網站」，以多元趣味的方式，提升民眾對預防腎臟病的知識和疾病認知度。

服務內容	服務成果
<b>篩檢</b> 辦理腎臟病免費篩檢以及後續寄發報告和通知，協助腎功能異常的民眾進入醫療體系追蹤，以獲得良好的照護。	5場 1147人
<b>衛教講座</b> 配合篩檢計畫或與機關團體合作進行衛教演講，宣導慢性腎臟病預防及治療。	3場
<b>智腎寶典（民眾衛教手冊）出版</b> 將腎臟的功能與腎臟病的防治觀念，以深入淺出的圖文呈現，幫助民眾快速理解並學習正確的腎臟照護觀念。	出版8000本
<b>選擇網站</b> 基金會在十週年特別推出線上展覽「我的腎臟我作主」，其中「模擬腎友遊戲」邀請大家以腎友視角體驗生活並做出對健康有益的選擇，藉此更進一步認識腎臟病。	21878瀏覽量



# 影片

自疫情以來，基金會致力於轉型數位化，除了實體活動與紙本刊物的發行，同時不斷拓展更多元的方式製作衛教知識教學，讓衛教傳播變得輕鬆易懂又能遍布各地。

服務內容	服務成果
<b>腎友飲食系列</b> 為了協助腎友面對常見的飲食困擾，接連製作了多部相關：影片外食早餐、自助餐篇、低氮澱粉篇等，給予正確的飲食觀念建議。	13支
<b>衛教動畫</b> 以淺顯易懂的動畫內容，教導民眾如何看懂自己的腎臟報告。同時為了更加貼近長輩與不同族群，特別製作國、臺語配音雙版本，讓衛教傳播輕鬆又可愛。	2支
<b>運動方程式</b> 運動是預防腎臟病的重要因素之一，因此邀請專業瑜伽老師帶領「居家伸展系列」，以緩和、易上手的伸展與暖身讓長者與全家大小都能一起動起來。	4支



## 社群媒體

積極建立與腎友、腎友家屬與醫護人員間多元且不受地點限制的溝通管道。藉由各種社群平台提供基金會活動資訊發布、線上衛教圖文及影片、線上諮詢等等，將腎臟病相關衛教知識透過網路及各平台傳達到全台的每個角落。

服務內容	服務成果
<b>Line</b> 即時提供腎友相關協助，並發布最新資訊與活動消息。	325個好友
<b>Facebook粉絲專頁</b> 發布最新資訊與活動消息，並不定期舉辦互動活動。	10659追蹤
<b>Facebook腎友社團</b> 提供腎友交流與分享的天地「一起聊腎事」，且定期有醫師和營養師回復疑難雜症。	3674人
<b>官網</b> 提供實體手冊索取與線上閱覽，並發布最新活動資訊。	174938瀏覽量



KIDNEYS

財團法人腎臟病防治基金會

Taiwan Kidney Foundation