

怎樣跟家人和朋友討論在生者腎臟捐贈

給患上腎病的人和他們的摯愛：這份單張刊載腎臟移植接受者和捐贈者所分享有關在生者捐贈的資料。我們希望這些資料可以令您更安心地分享您的故事和找尋一個捐贈者。

分享您的故事！

您想達到對您來說是盡可能最健康的狀況，便需要下功夫。您需要得到資料，您要提出問題，盡量學習到最多，做您自己的維護人，分享您的故事，讓您的朋友和家人幫助您。

開始跟您的家人和朋友談及您的腎臟要經歷的路途，

總不是時機未成熟的時候。如果您有慢性腎病，縱使您希望永遠都不需要接受腎臟移植，您仍要跟您的朋友和家人討論您的腎臟要經歷的路途。

可能您會覺得驚奇，原來其他人有興趣知道您正在遭遇的經歷。您會發現，單是跟他們分享您的故事，有些人便會問，他們怎樣可以幫忙。有些人也可能有興趣做您的捐贈者。如果有人表示有興趣幫忙，您可以告訴他們，在生者捐贈是一項重要的可行之路。您也可以告訴他們在生者捐贈計劃的名字和聯絡號碼。您可以從您的醫療保健護理隊伍或延齡草生命禮物網絡網站 [Trillium Gift of Life Network website](#) 找到在生者捐贈計劃的資料。挺身而出的人不一定是您心目中的人。很多在生者捐贈者跟患上腎病的人是沒有親戚關係的。

“繼續堅強下去，保持樂觀。永遠不要放棄。不好的日子在所難免，但好的日子也會來臨。”

- 素嫻

下是可以幫助您跟您的朋友和家人討論移植的一些重要事實：

來自一個在生捐贈者的腎臟移植，對很多患腎衰竭的人來說，是最好的治療。

最好是在開始洗腎之前，或者在開始洗腎後不久，便進行移植，這樣可以避免出現跟洗腎有關的健康問題。

雖然來自在生者或死後的捐贈者的腎臟移植，都可以大大改善和延長生命，研究顯示，來自一個在生的捐贈者的腎臟移植是較好的。在生捐贈者的腎臟移植，通常比死後的捐贈者的腎臟移植維持更長時間，甚至可能幫助您活得更長久。在生捐贈者腎臟移植的接受者通常會更早得到移植，並且會有更多時間和精力去做他們喜歡做的事情。

可能需要長達一年或更長時間，才確定一個人是否可以做您的捐贈者。

縱使得到最好的治療，您的腎臟通常會慢慢地疲弱。您可能不會知道什麼時候您需要開始洗腎。另一方面，您的捐贈者可能需要長達一年，甚至更長的時間，才可以完成所需的醫學測試，及見很多醫療專家，去確定他們是否可以向捐贈的道路邁進。所以最重要的是考慮在生捐贈者的腎臟移植，及在您踏上這征途的早期，跟可能成為您的捐贈者開始討論。最理想便是當您在未確定您是否需要移植之前，以及在您可能需要開始洗腎之前最少一年便這樣做。

有興趣想知道怎樣成為一個在生捐腎者的人，一旦覺得準備好去打聽基本資料的時候，便應致電到在生捐腎者計劃。[Living Kidney Donor Program](#) 您本人也必須進行詳盡的測試。要測試結果通過，才可以接受腎臟移植，這過程可能長達一年。

在生捐腎者通常很快康復。

在生捐腎者一定要健康，才可以通過醫學測試，成為一個捐贈者。由於他們健康，在生捐腎者通常可以在手術後三個月之內回復平日生活習慣。在生捐腎者過程確保捐贈者具備充分知識和經過謹慎評估，這是需要這麼長時間的其中一個原因。很多在生捐腎者覺得這是精神上很充實的經歷，因為見到他們所關懷的人在接受移植後可以享受好得多的健康，他們自己也感受到快樂、滿足、和欣慰。

請瀏覽 [transplantambassadors.ca](#) 您可以認識更多有關移植大使計劃的資料。當您下一次到診所時，您也可以查詢可否跟一個接受移植者或在生捐腎者連繫起來。

部份捐贈者的費用可能由計劃支付。

安省政府會透過一個名為在生器官捐贈者償還開支計劃 [PRELOD – Program for Reimbursing Expenses of Living Organ Donors](#)，可能支付捐贈者的部份費用。這些費用包括車馬費、住宿、及失去的工資。捐贈者要先行掏腰包支付費用，然後呈交收據向計劃申請償還一部份的錢。

如果捐贈者跟您不配合，他們仍可能有所幫助。

如果您的在生捐腎者跟您不是好的配對，他們仍然可以參與加拿大的腎臟配對捐贈計劃。腎臟配對捐贈計劃是一種交換腎臟的方法，透過這計劃您便可以從另外一個捐贈者得到一個配合的腎臟。您的捐贈者的腎臟會有另一個有需要的人得到，而您的腎臟會來自計劃中的另一個人。

移植對年事較高的病人，可以是一條好的可行之路。

只要您保持相當健康的身體，接受腎臟移植是沒有年齡上限的。有賴醫學治療的最新科技，來自年紀較長捐贈者的腎臟，現時也可以安全地在生命較後期移植。

社交媒體已經成為一種找尋在生捐贈者的普遍工具。

如果您在社交媒體活躍及覺得安心，您可以在這些平台分享您的故事（例如臉書、照片牆、YouTube等等）使用社交媒體可以幫您在同一時間跟很多人聯繫在一起，患腎衰竭的人透過社交傳媒找到捐贈者的例子屢見不鮮。

雖然社交媒體是您跟其他人分享您的征途的好工具，但請緊記，跟誰聯繫或您的故事怎樣跟別人分享，可能不在您控制範圍之內。

請時常緊記，您要保持您盡可能最好的健康，因為這是您本人、您的家人、和您的朋友都應得的。

表示有興趣成為捐贈者的人，通常是因為他們關懷您的幸福才這樣做，所以他們見到您受苦會很難過。您可能會驚奇，什麼人會有興趣想知道更多成為捐贈者的資料。腎臟移植對腎病患者和捐腎者都是可以改變人生的經歷。

您並不孤單！

透過移植大使計劃，您可以跟在生捐腎者或接受過腎臟移植的人談話。大使們明白您所經歷的。他們參與移植大使計劃，是因為他們想幫您。您瀏覽 [transplantambassadors.ca](#) 您便可以得到更多有關移植大使計劃的資料。您也可以在下一次到診所時，查詢他們可否為您跟一個移植接受者或在生捐腎者連繫。

更多資源：

如果想得到有關捐贈腎臟條件，或在生器官捐贈者償還開支計劃的更詳盡資料，請瀏覽 [Trillium Gift of Life Network's website](#)

想知道更多對您或您的捐贈者有幫助的資源，請瀏覽 [ontariorenalnetwork.ca/transplantationresources](#)

¹ 移植的醫院不會分享或支持有可能成為接受器官者在社交媒體尋找在生捐腎者所發佈的文章。

鳴謝：腎臟移植接受者及移植大使省級共同領導 Susan McKenzie。並感謝下列患者和捐贈者的支持：Lawrence Geller, Marian Reich, Mary Beaucage and Candice Coghlan.