



Vol. 2 No.2

ISSN 2286-721X

จดหมายข่าว

Parkinson's Community

Newsletter

Chulalongkorn Parkinson's Disease and Related Disorders Center of Excellence

Chulalongkorn University Hospital

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒

กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๖

ISSN 2286-721X



9 772286 721108

ภายในฉบับ

คุณค่า...แห่งชีวิต ๑

คุยกับหมอรุ่งโรจน์ ๒

เรื่องเล่า...กายภาพ ๔

อินไซด์กับสาวสังคมฯ ๕

แนะนำหนังสือ ๓

ปณิธานพาร์กินสัน

พูดจาภาษาพาร์กินสัน ๓

ไฮไลต์...ภาพกิจกรรม ๗

จดหมายถึงกอง บก.

เรื่องเล่าประสบการณ์ผู้ป่วย ๖



คุณค่า...แห่งชีวิต

"เกิดมาแล้วเราต้องอยู่สู้ชีวิต"

เมื่อชีพอยู่ต้องทลายท่ากล้าประจัญ

ชีวิตเราเวลาเหลือเฟือไม่มาก

ต้องต่อสู้ด้วยลำแข้งแห่งตัวตน

ธรรมดาตามนุษย์นี้ทุกชีวิต

มีมากมายผู้ชี้ทาง"ฝ่าทางตัน"

ความเป็นตัวของตัวแม่ผู้มีเมตตา

มิยอมหยุดยืนหลังอยู่กับที่

อย่าท้อท้อหากความหวังยัง

อาจมีบ้างประสบความทุกข์

"เกิดมาแล้วเราต้องอยู่สู้ชีวิต"

จำต้องอดและทนเดินต่อไป

นี่แหละหนาคือ"ค่าแห่งชีวิต"

ก้าวต่อไปแข็งแกร่งอย่างอดทน



जबชีพปลิดโรยร่วงหมดทั้งฝัน

มุ่งฝ่าฟันพิสูจน์ค่าราคาคณ

แม้ลำบากเพียงไรอย่าได้บัน

จึงเกิดผลงดงามตามต้องการ

ชอบค้นคิดชอบจินตนาบ้างบ้าฝัน

ยังอยากดันก้าวอย่าง"ทางไม่ชี้"

จึงอยากยึดก้าวอย่างอย่างศักดิ์ศรี

ในบางที่แม้อาจเหนื่อยเหนื่อยเต็มทน

อยู่ต้องลองสู้ปักหลักดูสักหน

อย่าล้าจนหมดเขมแข็งหมดแรงใจ

หากพินิจมองเห็นทางสว่างใส

จะแลเห็นความวิไลในตัวตน

ยากเพียงนิดอย่าละเมอเพื่อพรำบัน

สมกับค่าความเป็นคน"ค้นถูกทาง"

ประพันธ์โดย

กุหลาบขาว

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสันจัดกิจกรรมทุกวันพุธของสัปดาห์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. หากสนใจต้องการร่วมกิจกรรมสามารถติดตามตารางกิจกรรม ได้ที่ www.facebook.com/เพื่อนพาร์กินสัน หรือ Parkinson Chula

www.chulapd.org โทร. 081-1079999 สมัครสมาชิกจดหมายข่าว (ต่อหน้า 3)





คุยกับ... หมอรุ่งโรจน์

สวัสดีครับทุกท่าน สบายดีกัน
หรือเปล่าครับ เดียวนี้วันเวลาช่างผ่านไป
รวดเร็วเหลือเกิน พวกเราก้าวผ่านกลาง
ปีพุทธศักราช 2556 มาแล้วนะครับ ผมหวัง

ว่าครึ่งปีที่ผ่านมาทุกท่านคงได้ประสบพบกับสิ่งดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต
รวมถึงขอให้ช่วงครึ่งปีหลังของท่านก็ยังพบกับสิ่งดีๆ เรื่อยไปนะครับ
สำหรับจดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสันทั้งสามฉบับที่ผ่านมา ผมได้
พยายามสอดแทรกบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญ

เอาไว้ สิ่งนั้นก็คือ **“กำลังใจ”** ซึ่งเป็นสิ่งที่จับ
ต้องไม่ได้ แต่พวกเราสามารถสัมผัสได้ด้วยใจ
นะครับ การดำรงชีวิตของมนุษย์เรานั้น ไม่ว่าจะ
จะเผชิญกับสิ่งที่โหดร้าย ทุกข์ทรมานมาก
แค่ไหนสิ่งที่จะทำให้เราก้าวผ่านไปได้นั้นก็
คือ **กำลังใจ** ผมขออนุญาตเล่าประสบการณ์
โดยตรงของผู้ป่วยท่านหนึ่งนะครับ เมื่อประมาณสามปีที่แล้ว ผมได้
พบกับครอบครัวหนึ่ง ซึ่งมีคุณแม่เป็นผู้ป่วยพาร์กินสัน แต่สิ่งที่น่า
อัศจรรย์คือ ผมสัมผัสได้ถึงกำลังใจอันแข็งแกร่งในผู้ป่วยท่านนี้ **เมื่อ**
ได้พูดคุยกับครอบครัวของผู้ป่วยท่านนี้ยิ่งทำให้ผมรู้สึกอึ้งอัมมออย่าง
บอกไม่ถูก และประหลาดใจมากกับสิ่งที่เห็น เพราะอะไรหรือครับ
ก็เพราะว่าสภาพร่างกายของผู้ป่วยกับโรคที่เป็นอยู่แตกต่างกันอย่าง
สิ้นเชิง ผู้ป่วยท่านนี้มีรอยยิ้มแจ่มใส ไม่มีความกังวลในโรคหรืออาการ
ที่เป็นอยู่ และให้ความร่วมมือในการรักษากับแพทย์เป็นอย่างดี ดูแล้ว
ไม่รู้สึกว่าท่านเป็นคนป่วยเลย นอกจากนี้ลูกๆของผู้ป่วยท่านนี้ให้การ
ดูแลคุณแม่เป็นอย่างดี ไม่มีบ่นถึงความอยากลำบาก หรือแสดงอาการ
เหนื่อยล้าให้แก่มารดาของตนเห็น ผมว่าสิ่งที่ลูกๆ ของผู้ป่วยท่านนี้
มอบให้กับคุณแม่เป็นยาทิพย์ที่สุด นั่นคือ กำลังใจ จึงส่งผลให้คุณแม่
ซึ่งเป็นผู้ป่วยกลับดูไม่เหมือนคนป่วยเลย

เรามักลืมไปว่า **ความสุขที่แท้จริง**
มิได้มาจากการที่เราได้รับสิ่งที่เรา..ไม่มี
แต่เกิดจาก..การที่เรายอมรับและพึงพอ
ใจกับสิ่งที่เรามีอยู่

นอกจากนี้สิ่งที่ทำให้ผมจนที่สุดคือ ผู้ป่วยท่านนี้ไม่ได้เผชิญ
อยู่กับแค่โรคพาร์กินสันเท่านั้น ท่านต้องต่อสู้กับโรคร้ายที่คร่าชีวิต
ผู้คนเป็นอันดับต้นๆ ของโลก คือ โรคมะเร็ง ซึ่งโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยท่าน
นี้เป็นอยู่ ในทางการแพทย์เราถือว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายหรือมะเร็ง
ขั้นที่ 4 ซึ่งผู้ป่วยที่อยู่ในระยะดังกล่าวต้องต่อสู้กับการลุกลามของมะเร็ง
ความเจ็บปวดทรมานจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ความเหนื่อยล้าจาก
การตรวจร่างกาย ความเบื่อหน่ายของการรับประทานยาหลายชนิด
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูง รวมถึงสภาพจิตใจที่ถูกบั่นทอนที่
เกิดขึ้นทั้งกับผู้ป่วยเองและสมาชิกในครอบครัว รวมถึงอื่นๆ อีกมากมาย

เกินกว่าที่ผมจะอธิบายได้ แต่สิ่งเหล่านี้กลับไม่
ได้มาทำลายหรือบั่นทอนกำลังใจของครอบครัว
ผู้ป่วยท่านนี้ เมื่อได้พูดคุยกับผู้ป่วยท่านนี้และ
ลูกๆ ของท่าน ครอบครัวของท่านเล่าว่า
สมัยก่อนยอมรับว่าโรคทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับคุณ
แม่ สร้างความยากลำบากมากให้กับครอบครัว
โดยเฉพาะตอนที่รับรู้ว่าเป็นทั้งโรคมะเร็งระยะสุดท้าย รวมถึง
โรคพาร์กินสัน แต่สิ่งที่ทำให้ผ่านพ้นมาได้คือ **การมองโลกในแง่ดี**
และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ผู้ป่วยท่านนี้ยังได้กล่าว
เสริมว่า การสวดมนต์และทำสมาธิถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเรา
เกิดสติ เราก็จะพินิจพิจารณาและสามารถแก้ปัญหาทุกอย่างได้
โดยไม่ได้ใช้อารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งที่ผมเล่ามานี้ผมสรุปสั้นๆ ว่า
ครอบครัวของผู้ป่วยท่านนี้กำลังใจดีมาก ทำให้ผมนึกถึงคำว่า
“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

ก่อนจะจบการพูดคุยทักทายในจดหมายข่าวฉบับนี้
ผมขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้กับ
ทีมงานในศูนย์พาร์กินสันฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
เป็นอย่างดี พวกเราพร้อมจะทำหน้าที่ในการดูแลท่านทั้งร่างกายและ
จิตใจอย่างเต็มความสามารถ อย่างดีมีนะครับ กำลังใจสำคัญที่สุด

ด้วยรักและห่วงใย

รศ.นพ. รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

ขอเชิญร่วมบริจาคเงินสมทบกองทุน

“กองทุนศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและ
กลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ”

เลขบัญชี 103-1-33090-9

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาสาลาแดง

โทร 02-2564630, 02-2564000 ต่อ 3361, 089-6860121

พุดลาภาษาพาร์กินสัน

สุขภาพกระดูกและโรคพาร์กินสัน



การบางลงของกระดูก ซึ่งนำไปสู่โรคกระดูกพรุน และเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะกระดูกหัก หากท่านสงสัยว่ามีภาวะของโรคกระดูกพรุน ท่านสามารถทดสอบความหนาแน่นของกระดูกของท่านได้ด้วยวิธีการวัดมวลกระดูก

ข้อเสนอแนะสำหรับดูแลสุขภาพกระดูก

1. ออกกำลังกายเบาๆและเดินเป็นประจำ
2. ชกน้ำหนักโดยขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของแต่ละคนและต้องไม่หักโหมจนเกินไป
3. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีอย่างเพียงพอ
4. ผู้ป่วยที่สงสัยว่าเสี่ยงต่อภาวะโรคกระดูกพรุน ควรได้รับการตรวจประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrinologist)

แหล่งที่มา www.chulapd.org

แนะนำหนังสือ...

หนังสือ “โรคพาร์กินสันรักษาได้” นี้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่า น่าอ่านให้ความรู้ในเรื่องระบบของสมอง ลักษณะอาการของโรคพาร์กินสัน การยกตัวอย่างผู้ป่วยในกรณีต่างๆ การรักษาโดยการฉายา การผ่าตัดแบบการกระตุ้นสมองส่วนลึก DBS (Deep Brain Stimulation) การดูแล การออกกำลังกายของผู้ป่วย



นอกเหนือจากเนื้อหาในหนังสือที่เน้นถึงการรักษา

โรคพาร์กินสัน ที่มีประสิทธิภาพในปัจจุบัน “กำลังใจ” ก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วย เพื่อให้การรักษานั้นประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นผู้เขียนจึงหวังว่าข้อมูลและ ประสบการณ์ต่างๆที่ได้ถ่ายทอดออกมาในหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านได้มีความเข้าใจในโรคนี้อย่างถูกต้อง

ผลิตและจัดพิมพ์โดย

ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มความเคลื่อนไหวผิดปกติ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

สอบถามข้อมูล

โทร 02-2564630 หรือ www.chulapd.org

แปลและเรียบเรียงโดย

ภก.ประมณฑ์ วิวัฒนากุลวานิชย์

ข่าวดี

สมัครสมาชิกจดหมายข่าว...!

สามารถรับจดหมายข่าวได้ง่ายๆ แค่อส่ง ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ เบอร์โทรและ E-mail มาที่ www.facebook.com/เพื่อนพาร์กินสัน

หรือ Parkinson Chula และ parkinson.chula@gmail.com

โทร. 081-1079999

สามารถดาวน์โหลดฟรีได้ที่

www.chulapd.org





เรื่องเล่า...กายภาพ

ในผู้ป่วยพาร์กินสันมักพบท่าทางที่ผิดปกติไปจากเดิม (Poor Posture) เช่น ศีรษะก้ม ไหล่ห่อ หลังโก่ง เข่างอ ซึ่งท่าทางดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อเนื้อให้มีความยากลำบากในการพูด การทรงตัว การเคลื่อนไหวของคอและแขน แม้กระทั่งการกลืนและการไอที่อาจจะทำได้ยากขึ้น

วิธีการออกกำลังกายเพื่อปรับบุคลิกภาพผู้ป่วยพาร์กินสัน

ท่าเก็บคาง (Chin Tuck) ช่วยลดอาการศีรษะยื่นไปข้างหน้าของผู้ป่วยพาร์กินสัน



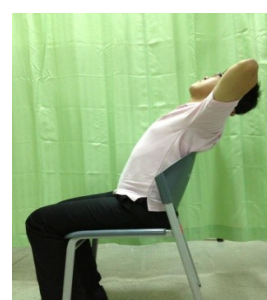
เริ่มจากการนั่งหลังตรงพิงพนักเก้าอี้ โดยพยายามให้ลำตัวยืดตรงมากที่สุด จากนั้นจึงทำการเก็บคางด้วยการเคลื่อนศีรษะไปข้างหลัง ให้อู้งอก 2 ข้างอยู่แนวเดียวกับไหล่ โดยศีรษะจะต้องไม่ก้มลงหรือเงยขึ้น แต่ใช้วิธีการเคลื่อนศีรษะไปข้างหลังในแนวนอนกับพื้นบ้าน หากทำถูกต้องจะพบว่าคางมีลักษณะเป็น 2 ชั้น ทำวันละ 10-20 ครั้ง

ท่าแอ่นหน้าอก (Scapular Retraction) เป็นท่าที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าอก ลดอาการไหล่ห่อของผู้ป่วยพาร์กินสัน



เริ่มจากการนั่งหลังตรงพิงพนักเก้าอี้ ลำตัวยืดตรง มือเท้าสะเอว(ดังรูป) ดันข้อศอกทั้ง 2 ข้างไปด้านหลัง พยายามให้สะบัก เคลื่อนเข้าใกล้กันมากที่สุด โดยไม่ยกไหล่ ทำวันละ 10-20 ครั้ง

ท่าแอ่นหลัง (Thoracic Extension) ช่วยลดอาการหลังโก่งของผู้ป่วยพาร์กินสัน



เริ่มต้นด้วยการนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงต่ำๆ ความสูงประมาณกึ่งกลางแผ่นหลัง ประสานมือทั้ง 2 ข้างไว้ที่ท้ายทอย จากนั้นให้แบะแขนออกแล้วแอ่นตัวไปข้างหลัง เงยหน้ามองเพดาน หายใจเข้าและออก 1 ครั้งจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำวันละ 5-10 ครั้ง



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

อินไซด์กับสาวสังคมฯ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

นาฬิกาชีวิต

เชื่อไหมคะว่าคนเราทุกคนมีนาฬิกาอยู่ในร่างกาย ดังตึกตอก ตึกตอก ตลอดเวลา ฟังดูอาจเหลือเชื่อ แต่นาฬิกานี้แหละกำหนดวิถีการใช้ชีวิตของคนเรา หากใครสามารถปฏิบัติตามที่นาฬิกากำหนดไว้ได้รับรองสุขภาพดีแน่นอน

นาฬิกาชีวิต คืออะไร

การแพทย์ตะวันออกถือว่ากลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย หัวใจ

เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้ามตับไต กระเพาะอาหาร อวัยวะเหล่านี้ถ้าได้ใหญ่ ถ้าได้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้ เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะรวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า "นาฬิกาชีวิต"

ต่อมเล็กๆ ในสมองของมนุษย์คือจุดควบคุมจังหวะสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหว เป็นไปในลักษณะต่างๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ดังนั้นการดูแลควบคุมพฤติกรรมในแต่ละวันให้สัมพันธ์กับนาฬิกาภายในร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ ให้ผลทั้งการควบคุมสมดุลความปกติของสุขภาพและสัดส่วนน้ำหนัก นี่คือนสิ่งที่ควรรู้

ช่วงเวลา นาฬิกาชีวิต และคำแนะนำ

06:00 : หกโมงเช้าเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นตัวที่สุด

07:00 : เหมาะสำหรับเป็นเวลาอาหารเช้า ระบบการย่อยอาหารจะทำงานได้ดีที่สุด สารอาหารแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างสมบูรณ์

08:00 : เป็นช่วงเวลาที่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวบ่อยที่สุดเพราะเลือดในร่างกายเข้มข้น เลือดมีโอกาสจับตัวอุดตัน จนเกิด

อันตราย จึงควรฝึกทำสมาธิ นับลมหายใจ หรือฟังเพลง เสียงสิ่งๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด
09:00 : สมองส่วนความจำจะทำงานได้ดีมาก ในช่วงนี้ เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการท่องจำมากที่สุด

10:00 : ถ้าเป็นไปได้ ควรนัดเจรจาเรื่องสัญญา การพุดจาระหว่างการทำงานจะออกมาเป็นจุดเด่นในช่วงนี้

11:00 : ร่างกายในช่วงที่สามารถให้ประสิทธิภาพได้สูงสุด หัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานได้เต็มที่ช่วงนี้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งมาราธอนหรือต่อสู้กับสภาพของงาน มนุษย์จะทำได้ดีที่สุด

12:00 : สมาธิเริ่มแย อับติเหตุในการทำงานจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าไม่หยุดพักจะทำให้เกิดความเสียหาย

นำเสียดายจัง หน้ากระดาษหมดแล้ว ติดตามต่อไปนะคะ
ครบวันในฉบับต่อไปนะคะ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก kapook.com.

นาฬิกาชีวิต องค์กรรวมสุขภาพ

แบบ A.M./P.M.(Twenty-Four Seven)



ชีวิตกับการใช้ความรัก "บำบัดโรค"

เราคงเคยได้ยินว่าหากผู้ป่วยที่กำลังเป็นโรคร้ายไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ หรือโรคมะเร็ง เมื่อได้รับกำลังใจก็จะช่วย ต่อชีวิตของพวกเขาให้ยืนยาวขึ้น "กำลังใจ" ที่ผู้ป่วยได้รับส่วนใหญ่เกิดจากความรักจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นจากคนรัก ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ซึ่งทำให้คนที่กำลังเจ็บป่วยมีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

“ความรัก จึงเป็นเหมือนน้ำทิพย์ ที่มีสรรพคุณมากกว่าที่เราจะคาดคิด” เหตุใดความรักจึงสามารถช่วยให้โรคหายเร็วหรือยืดชีวิตของคนป่วยได้ ถ้าเรามองอย่างผิวเผิน ก็จะได้รับคำตอบที่ว่า เพราะความรักเป็นพลังที่สำคัญที่ทำให้คนที่ถูกรักรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความหมาย เมื่อรู้สึกอย่างนี้ ก็จะมีกำลังใจ คลายความกังวลต่างๆ ลงไป ร่างกายก็จะกลับมาต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้

มีตัวอย่างของผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งคิดเชื่อเอาไว้จากสามี เมื่อเธอรู้ว่าตัวเองเป็นโรคร้ายนี้ก็เริ่มวิตกกังวล จนในที่สุดภูมิคุ้มกันก็ลดลงเรื่อยๆ จนเข้าสู่ภาวะเอดส์ เนื่องจากโรคต่างๆ ภูมิคุ้มกันของคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ-แม่ และลูกๆ รู้ก็ให้กำลังใจให้ต่อสู้ชีวิต ในที่สุดเธอก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นเพียงผู้ติดเชื้อที่สุขภาพร่างกายเหมือนกับคนธรรมดา

เคล็ด (ไม่) ลับ ใช้ความรักบำบัดโรค

"โรค" ในที่นี้ อาจจะไม่ใช่วินิจฉัยโรคเมื่อตอนที่คนรักเจ็บป่วยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นโรคทางใจที่ทำให้

คนรักซึมเศร้าเหงาหงอย หรือแปลกไปกว่าเดิม จำเป็นที่จะต้องเติมความรักลงไปได้เช่นกัน

1. ให้กำลังใจ การให้กำลังใจอาจแสดงออกได้หลายวิธี ทั้งจากการพูดจาและการกระทำ (อย่างจริงใจ) โดยเฉพาะเมื่อคนที่เรารักกลายเป็นคนป่วย (คนป่วยส่วนใหญ่ต้องการให้คนเอาใจ และจิตใจน้อยได้ง่ายกว่าปกติ) จำเป็นต้องเพิ่มความเอาใจใส่ยกกำลังสอง เช่น ปลอดภัยเกี่ยวกับโรคที่เป็นว่าจะต้องหาย ต้องอยู่กับเราไปนานๆ การที่เราพูดแบบนี้ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อ ทำให้มีกำลังใจในการต่อกรกับโรคร้าย

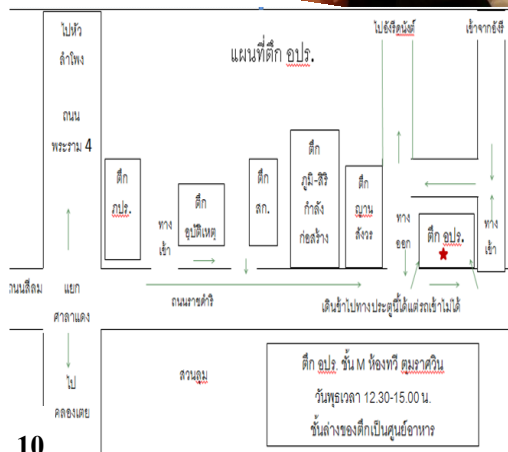
2. ไม่โดดเดี่ยว อย่าแสดงกิริยาอาการว่าเบื่อคนที่เรารัก โดยเฉพาะตอนที่ป่วยแล้วอ้างเหตุผลต่างๆ นานา ว่าไม่มีเวลาเยี่ยม ติดธุระต่างๆ หรือถกเถียงกันเรื่องการเฝ้าไข้ ต้องคอยเอาใจใส่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด อย่าทำให้ผู้ป่วยรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะจะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งมีผลต่อสุขภาพต่อผู้ป่วย ทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. ห่วงใย-สัมผัส พลังความรักความห่วงใยสามารถถ่ายทอดผ่านการสัมผัส การโอบกอด หรือการจับมือผู้ป่วย เพื่อให้เขารู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย แน่ใจว่า จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีเยี่ยมอีกวิธีหนึ่ง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

คอลัมน์ วิธีชีวิต โดย เจสตา **ข่าวสด**





ไฮไลท์ ภาพกิจกรรม

ภาพที่ 1-2 ศิลปะบำบัด (Art Therapy)

การใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อวินิจฉัย
หาข้อบกพร่อง ความผิดปกติทางประการของ
กระบวนการทางจิตใจ ช่วยในการบำบัดรักษา
และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น โดยสถาบัน
HUMAN CENTER

ภาพที่ 3-4 สงกรานต์ 2556

"สืบสานประเพณีไทย รดน้ำขอพร
ผู้ใหญ่ ย้อนรำลึกการละเล่น วิถีข้าวสาร
สนุกสานกัน ทั่วหน้า เพื่อนพาร์กินสัน

ภาพที่ 5-6 สอนคอมพิวเตอร์และFacebook

การเรียนรู้ไม่จำกัดอายุ ไม่จำกัด
ความจำของผู้ป่วย เพียงแต่ท่านเปิดใจ พร้อม
เรียนรู้ โดยทีมพยาบาลและเจ้าหน้าที่
ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันฯ

ภาพที่ 7 เพื่อนเยี่ยมเพื่อน

ดูแลกัน ในยามทุกข์ ยามสุข แบ่งปัน
ความสุขซึ่งกันและกัน ณ รพ.จุฬาลงกรณ์

ภาพที่ 8 ธรรมชาติบำบัด

การนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในการ
บำบัตจิตใจ เน้นเรื่องการปรับอารมณ์ ความคิด
เพื่อการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมและช่วยให้เรา
มีความสุข ณ สถาบันปัญญาวัดนี้

ภาพที่ 9 ขอบคุณผู้บริจาค

ขอขอบพระคุณท่านผู้ใจบุญ บริจาค
เครื่องคอมพิวเตอร์และกล้องถ่ายรูป ให้กับ
กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน เพื่อประโยชน์ในการ
จัดกิจกรรมต่อไป

ภาพที่ 10 สามารถเข้าร่วมกิจกรรม

ได้ที่ ตึก อปร ชั้น M หรือชั้น 6

โทร 081-1079999

จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสัน

เอกสารเผยแพร่เพื่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้ป่วยและครอบครัว

เจ้าของ

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน รพ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ที่ปรึกษา รศ. นพ. รุ่งโรจน์ พิชยศิริ

อัคร มงคลนาวัน

ดร. สุรดา โสภประเสริฐ

กองบรรณาธิการ

ธีระ ฤทธิชกุล

นวลปราง ณ สงขลา

รัตนฤดี เทพหัสดิน ณ อยุธยา

วิรมลล์ จันทศิริ

อรณลิน จันทร์เดี๋ยว

ธัญญาลักษณ์ รุ่งแสงจันทร์

ประมณฑา วิวัฒนากุลวานิชย์

อลิตา แก้ววิไล

นงลักษณ์ บุญรอด

กมลวรรณ บุญเพ็ง

มาริษา โชคพัชรเวสน์

รศรินทร์ เสถียรภักทรนันท์

นิรมล หีบทำไม้

ชนวิวัฒน์ อนันต์

บรรณาธิการ

สุจริต ส่วนไพโรจน์

กำหนดการเผยแพร่

รายสามเดือน

ติดต่อ

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

๕๔๘/๖๕ ถ. พระราม ๓ ซอย ๒๕ แขวงบางโพธิ์

เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร./ โทรสาร. ๐๒-๖๘๓-๘๖๓๓

e-mail: parkinson.chula@gmail.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ พ.จ.ก. อินเทอร์เน็ตเซิร์ฟเวอร์

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ป่วย ผู้ดูแล บุคลากรทางการแพทย์ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ ร่วมแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่ผ่านมา แจ้งข่าวสารและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล

บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับท่านผู้อ่านและสมาชิกจดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสัน พบกันอีกครั้งในบรรยากาศที่ชุ่มฉ่ำของฤดูฝน จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสัน ที่ท่านอ่านอยู่นี้กำลังผ่านพ้นขวบปีแรกเป็นฉบับที่๔ เราก้าวไปด้วยความมุ่งมั่นในการเผยแพร่ความรู้ และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโรคพาร์กินสัน ให้แก่ผู้ป่วย ผู้ดูแล บุคคลทั่วไป ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์ที่สนใจ จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสันถือเป็นสื่อกลางในการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆของศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคพาร์กินสันฯ แห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ซึ่งเป็นผู้สนับสนุนหลัก และมีกลุ่มเพื่อนพาร์กินสันเป็นผู้ดำเนินการ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ดังที่ปรากฏในจดหมายข่าวฉบับที่ผ่านมา

ปัจจุบันมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับการรักษาเพื่อบรรเทาอาการ การรักษาเพื่อชะลอการดำเนินโรค นอกจากยาที่ใช้ทดแทนสารโดปามีนแล้ว ยังมีการศึกษาถึงการรักษาด้วยวิทยาการสมัยใหม่ เช่น การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นสมองส่วนลึกด้วยกระแสไฟฟ้า เป็นต้น เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือผู้ป่วย แต่หัวใจของการรักษาโรคนี้ที่แท้จริง คือ ตัวผู้ป่วยเอง ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคของตนเองให้ดี เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง การที่ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจ กองบรรณาธิการจะพยายามสรรหา ความรู้ต่างๆ มานำเสนอเพื่อนำไปสู่การพึ่งตนเองของผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าของตนเองและใช้ชีวิตดังเช่นคนปกติและมีความสุข หากท่านผู้อ่านท่านใดมีข้อคิด แนวปฏิบัติที่ดี และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคพาร์กินสันต้องการนำมาแบ่งปันให้กับผู้อ่านท่านอื่น ท่านสามารถส่งบทความมายังกองบรรณาธิการด้วยความยินดีในการเผยแพร่ต่อไป

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

“ร่วมสานสายใยรัก ร่วมอาทรจิต ร่วมสร้างชีวิตที่ดีแก่ผู้ป่วยพาร์กินสัน”

7. ☐ 7. ฝากใจให้ผู้ป่วย

6. ☐ 6. ฝากใจให้ผู้ป่วย

5. ☐ 5. ฝากใจให้ผู้ป่วย

4. ☐ 4. ฝากใจให้ผู้ป่วย

3. ☐ 3. ฝากใจให้ผู้ป่วย

2. ☐ 2. ฝากใจให้ผู้ป่วย

1. ☐ 1. ฝากใจให้ผู้ป่วย

ฝากใจให้ผู้ป่วย

ฝากใจให้ผู้ป่วย

ขอขอบคุณ
ผู้อ่านและผู้สนับสนุน

ขอขอบคุณ

๐๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

