



จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสัน

Parkinson's Community Newsletter

Chulalongkorn Parkinson's Disease and Related Disorders Center of Excellence
Chulalongkorn University Hospital

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓

ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖

ISSN 2286-721X



9 772286 721108



**“เฉลิมพระชนม์ เฉลิมชัย ชโยฤกษ์
บายศรีเบิก ฟ้าสีทอง ผ่องเจहन
พระบุญญา พระบารมี พระภูมิพล
เกริกสกล ภูมิแผ่นดิน ภิญโญไทย
ธ ทรงมี ทศพิธ ราชธรรม
โครงการลำ เchiedุชาติ ศาสน์ไสว
อิสริยยศ คิงออฟคิง เพริศพริ้งไกล
งามวิไล ราชกิจ พิศอัศจรรย์
อัญเชิญชัย พระไตรรัตน์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์
เทพนิมิต ราชประสงค ทรงเสกสุรรค
จตุรพิธ พรประเสริฐ เลิศอนันต
นิจันรันดร ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ”**

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้าน โรคพาร์กินสัน
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ภายในฉบับ

๕ ธันวาคม ทรงพระเจริญ ๑

คุยกับหมอรุ่งโรจน์ ๒

เรื่องเล่า...กายภาพ ๔

อินไซด์กับสาวสังคมฯ ๕

ปกิณกะพาร์กินสัน

พูดจาภาษาพาร์กินสัน ๓

ไฮไลท์...ภาพกิจกรรม ๗

เกมลับ...สมอง ๖

จดหมายถึงกอง บก.

เรื่องเล่าประสบการณ์ผู้ป่วย ๖



QR Code สามารถเข้าถึง

www.chulapd.org

ความรู้เรื่องโรคพาร์กินสัน



กิจกรรมกลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสันจัดกิจกรรม
ทุกวันพุธของสัปดาห์ที่ 1-3 เวลา 12.30-15.00น. หาก
สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดตามตารางโทร 081-107-9999
Facebook/ เพื่อนพาร์กินสันและ Parkinson chula



คุยกับ... หมอรุ่งโรจน์

สวัสดิ์ศิริรับทุกท่าน กลับมาพบกันอีกครั้ง พร้อมรอยยิ้ม และความสุขในเดือน ธันวาคม ซึ่งเป็นเดือนมหามงคลที่พสกนิกรชาวไทยได้มีโอกาสถวายพระพรแก่

ในหลวงของเรา ให้ท่านทรงมีพระพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์และอยู่เป็นมิ่งขวัญของชนชาวไทยตลอดไป ทุกครั้งที่พูดถึงในหลวง สิ่งแรกที่ผมจะนึกถึงคือ **ความรักของในหลวงที่มีต่อแม่ (สมเด็จพระย่า)**

เรื่องราวของท่านจะสะท้อนให้เห็นว่าท่านทรงเป็นกษัตริย์ยอดกตัญญูอย่างแท้จริง จากหนังสือ หยดความเลวที่ไหลลงในตัวคุณ ของพันเอกพิเศษทองคำ ศรีโยธิน กล่าวถึงในหลวงว่า หลายท่านคงเคยเห็นภาพที่สมเด็จพระเจ้าเสด็จไปในที่ต่างๆ แล้วมีในหลวงคอยประคองเดินไปตลอดทาง เวลาสมเด็จพระย่าไปไหน มักมีคนเยอะแยะ มีทหารองครักษ์ มีพยาบาลที่คอยประคองสมเด็จพระย่าอยู่แล้ว แต่ในหลวงบอกว่า

"ไม่ต้อง... คนนี้... เป็นแม่เรา... เราประคองเอง" ตอนเล็กๆ แม่ประคองเรา สอนเราเดิน หัดให้เราเดิน เพราะฉะนั้น ตอนนี้แม่แก่แล้ว เราต้องประคองแม่เดิน เพื่อเทิดพระคุณท่าน ไม่ต้องอายุใครช่างเป็นภาพที่ประทับใจมาก ในหนังสือยังกล่าวเปรียบเทียบกับลูกบางคนมียศ มีตำแหน่งสูงๆ แต่งตัวสวย แต่งตัวหล่อ แต่เวลาเดินไปกับแม่ กลับไม่กล้าเข้าไปประคองแม่ กลับไม่ส่งา กลับเสียศักดิ์ศรีหรือหลายคนให้ประคองแม่ กลับไม่กล้าทำ มีความรู้สึกเขินอายเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องแปลกมาก แต่สะท้อนความเป็นจริงของสังคมบ้านเราไม่มากนักน้อยครับ

ส่วนอีกเรื่องราวที่แสดงให้เห็นถึงความรักที่มีต่อแม่ คือ การไปกินข้าวกับแม่ ก่อนที่สมเด็จพระย่าจะสิ้นพระชนม์พิเศษในหลวงเสด็จจากวังสวนจิตรไปวังสระปทุมตอนเย็นทุกวัน ไปทำไมหรือครับ? ไปกินข้าวกับแม่ ไปคุยกับแม่ ไปทำให้แม่ชุ่มชื่นหัวใจ

"จงใช้ชีวิตให้เสมือนว่าพรุ่งนี้
ท่านจะไม่มีชีวิตอยู่แล้ว
เรียนรู้ให้เสมือนว่าท่าน
จะอยู่ในโลกนี้ต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด"

เชื้อหรือเปล่าครับ ท่านเสด็จไปกินข้าวกับแม่เย็นกับแม่ สัปดาห์ละ 5 วัน ทั้งๆที่ท่านอยู่คนละบ้านกับแม่ ในหลวงท่านมีโครงการเป็นร้อยเป็นพันโครงการ แต่ท่านยังมีเวลาไปกินข้าวกับแม่ สัปดาห์ละ 5 วัน บางคนมียศ ชีเจ็ด ชีแปด ชีเก้า ร้อยเอก พลตรี อธิบดี ปลัดกระทรวง ไม่เคยไปกินข้าวกับแม่ บอกได้แต่ว่างานยุ่ง ไม่มีเวลา แต่มีเวลาไปตีกอล์ฟ พุดง่าย ๆ คือมีเวลาไปตีกอล์ฟ แต่ไม่มีเวลาพาแม่ไปกินข้าวด้วยกัน ทั้งสองเรื่องของในหลวงที่ผมหยิบยกมาจากหนังสือ ของท่านพันเอกพิเศษ ทองคำ ทำให้ผมซาบซึ้งในความกตัญญูที่มีต่อแม่ และผมเองในฐานะแพทย์คนหนึ่งก็ยึดเรื่องความกตัญญูต่อแม่ที่เป็นคติประจำใจมาตลอด และนำมาใช้เป็นหนึ่งในคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ตัวผมเองมั่นใจว่าผู้อ่านทุกท่านที่ได้ นำความกตัญญูต่อแม่ของในหลวง ท่านมาปฏิบัติตาม รับรองจะมีสิ่งดี ๆ มากมาย เกิดขึ้นกับตัวของท่านแน่นอนครับ อย่างน้อยสิ่งแรกที่ท่านจะได้รับคือ ความสุขที่ได้ได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่เรารักนะครับ

ขออนุญาตกลับมาสู่เรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อนพาร์กินสันในจดหมายข่าวฉบับนี้ นะครับ อย่างที่

หลายท่านได้ทราบว่าการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้อาการของโรคพาร์กินสันดีขึ้นและมีผลวิจัยยืนยันอย่างชัดเจนว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยชะลอการดำเนินของโรคพาร์กินสันได้ ตอนนี้ทางเจ้าหน้าที่ศูนย์พาร์กินสันฯ ได้นำวีดีโอการออกกำลังกายมาใส่ในเว็บไซต์ www.chulapd.org ให้ดูง่ายขึ้นแล้วนะครับ ซึ่งจะช่วยให้ท่านสามารถเห็นวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและนำมาปฏิบัติเพื่อเกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของทุกๆท่านนะครับ นอกจากนี้ถ้าท่านใดสนใจมาร่วมออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ในกลุ่มเพื่อนพาร์กินสันก็สามารถโทรมาสอบถามรายละเอียดได้ที่เบอร์โทร 081-107-9999 ซึ่งกลุ่มเพื่อนพาร์กินสันยินดีต้อนรับทุกท่านรวมถึงผู้ดูแลผู้ป่วยด้วยนะครับ

สุดท้ายนี้กระผมและทางทีมงานในศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคพาร์กินสันฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ขออวยพรให้ทุกท่านและครอบครัวมีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดสิ่งใดขอให้สมปรารถนา มีพลังใจอันเข้มแข็งในปีใหม่ พุทธศักราช 2557 ที่จะมาถึงนี้ นะครับ ขอพระคุณครับ

ด้วยรักและห่วงใย

รศ.นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

หัวหน้าศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคพาร์กินสันฯ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ขอเชิญร่วมบริจาคเงินสมทบกองทุน

"กองทุนศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและ
กลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ"

เลขบัญชี 103-1-33090-9

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาศาลาแดง

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



พูดจาภาษาพาร์กินสัน



ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันประสบปัญหาอาการผิดปกติตอนกลางคืน

ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และหน่วยประสาทวิทยา กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ศึกษาปัญหาอาการพาร์กินสันตอนกลางคืนในผู้ป่วยพาร์กินสันในประเทศไทยกว่า 300 รายในช่วงระยะเวลา 6 เดือน (NIGHT-PD study) โดยผลวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคพาร์กินสันในประเทศไทยร้อยละ 74.3 เผชิญปัญหาอาการพาร์กินสันตอนกลางคืน

โดยภาวะผิดปกติในการนอนหลับของผู้ป่วยโรคพาร์กินสันถือเป็นอาการที่พบร่วมกับอาการทั่วไปของโรคพาร์กินสัน ซึ่งกว่าร้อยละ 50 ของผู้ป่วยที่ประสบปัญหาความผิดปกติในการนอนหลับ จะเผชิญกับการตื่นปีสภาวะหลายๆ รอบในตอนกลางคืน และผู้ป่วยกว่าร้อยละ 40 จะมีปัญหาการนอนกรน อาการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทตื่นขึ้นมาบ่อยๆ และ อ่อนเพลียง่วงนอนไม่สดชื่นในตอนเช้า หรือเกิดอาการสั่นตัวแข็งเกร็ง ปวดแขนขา และเคลื่อนไหวช้าในตอนเช้าซึ่งจากการศึกษาจะพบประมาณร้อยละ 30.7% นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันซึ่งมีอาการนอนกรนเสียงดัง ในบางครั้งจะพบภาวะการหยุดหายใจร่วมด้วย ทำให้เป็นอันตรายอย่างมากซึ่งอาจมีอาการแขนขากระตุกรุนแรงจนบางครั้งอาจทำให้ตกเตียงหรือทำร้ายคนที่นอนข้างๆ

อาการผิดปกติในการนอนหลับของผู้ป่วยโรคพาร์กินสันไม่ได้ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเพียงอย่างเดียว แต่ส่งผลกระทบต่อถึงผู้ดูแลผู้ป่วยโดยตรงเช่นกัน โดยจากการศึกษาในครั้งนี้ ยังแสดงให้เห็นถึงภาวะความวิตกกังวล ความเครียด และภาระการดูแลของผู้ดูแลที่แปรตามความรุนแรงของอาการป่วยที่เกิดขึ้นอีกด้วย โดยอาการเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ ถ้าผู้ป่วย

และผู้ดูแลเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญ ว่าเป็นสัญญาณผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นร่วมกับอาการพาร์กินสันทั่วไปซึ่งจำเป็นต้องสังเกตและแจ้งอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับแพทย์เพื่อปรับการรักษาให้เหมาะสม เพื่อลดอาการต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันและผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งช่วงกลางวันและกลางคืน แม้ว่าในปัจจุบันพาร์กินสันยังเป็นโรคเรื้อรังที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่การได้รับการรักษาและดูแลอย่างถูกต้องก็จะบรรเทาและชะลอความก้าวหน้าของโรคส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไม่ยากลำบากมากนัก

อาการพาร์กินสันตอนกลางคืนอาจเกิดจากการลดลงของระดับโดปามีนซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่สำคัญในการเคลื่อนไหว การรักษาอาการพาร์กินสันตอนกลางคืนแพทย์อาจพิจารณาการใช้ยาเสริมโดปามีนที่ออกฤทธิ์ยาว ที่มีทั้งในรูปแบบการรับประทาน และแบบแปะผิวหนัง โดยแพทย์จะพิจารณาตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย ในฉบับหน้าจะแนะนำวิธีการใช้ยาแปะอย่างถูกวิธี



“อาการพาร์กินสันตอนกลางคืน รู้ทัน...รักษาได้ เพียงสังเกตอาการและรายงานแพทย์”



แนะนำหนังสือ

หนังสือ “โรคพาร์กินสันรักษาได้” นี้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่า นำอ่านให้ความรู้ในเรื่องระบบของสมองดูรายละเอียดครบถ้วน

จัดพิมพ์โดย ศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย สอบถามข้อมูล โทร 02-2564630

หรือ www.chulapd.org





เรื่องเล่า...กายภาพ

หน่วยกายภาพบำบัด ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

กายภาพบำบัดง่ายๆ ที่ผู้ป่วยพาร์กินสันก็ทำได้

ผู้ป่วยพาร์กินสัน มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับอาการเกร็งแข็งของกล้ามเนื้อซึ่งมีผลต่อการเคลื่อนไหวทั้งแขน – ขา และลำตัว ทำให้การขึ้นเดิน หรือทำกิจวัตรประจำวันได้ลำบาก การยืดกล้ามเนื้อ เป็นวิธีหนึ่งทางกายภาพบำบัด ในการให้การรักษาผู้ป่วยพาร์กินสัน ที่มีอาการเหล่านี้

การยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัวในท่านอน (Trunk Rotation) (รูปที่ 1, 2, 3)

นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง กางแขนทั้งสองข้างอาจใช้มือจับขอบเตียง หมุนเข่าทั้งสองไปด้านข้างให้ไกลที่สุด โดยหลังแนบติดพื้น พร้อมกับศีรษะไปด้านตรงข้าม เกร็งค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับข้าง 5 – 10 ครั้ง

รูปที่ 1



รูปที่ 2



รูปที่ 3



การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring Stretch) (รูปที่ 4, 5)

นั่งบนเก้าอี้หรือเตียง วางเท้าข้างหนึ่งบนเก้าอี้ อีกตัว เข่าเหยียดตรง พร้อมกระดกปลายเท้าขึ้น พยายามเอื้อมมือไปที่ปลายเท้าให้ไกลสุดเท่าที่ทำได้ โดยที่เข่ายังเหยียดตรงอยู่ เกร็งค้างไว้ 10 วินาที ทำ 5 – 10 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้างหนึ่ง



รูปที่ 4



รูปที่ 5

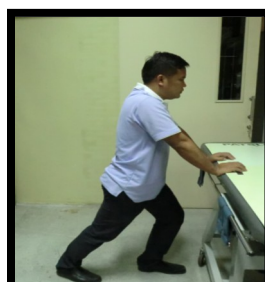
การยืดกล้ามเนื้อน่อง (Calf Stretch) (รูปที่ 6, 7)

ยืนเกาะราว หรือ โต๊ะ ผู้ที่แข็งแรงและมั่นคง เหยียดเท้าข้างหนึ่งไปด้านหลังให้ไกลพอสมควร โน้มตัวไปข้างหน้า พร้อมกับงอเข่าหน้า และขาที่อยู่ด้านหลังยังเหยียดตรง โน้มจนรู้สึกตึงน่องด้านหลัง โดยที่ฝ่าเท้าแนบพื้นตลอดเวลา เกร็งค้างไว้ 10 วินาทีแล้วกลับมา ทำ 5 – 10 ครั้ง จึงสลับทำอีกข้าง

รูปที่ 6



รูปที่ 7





โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

อินไซด์กับสาวสังคมฯ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

สวัสดิการที่ควรรู้

นอกเหนือจากสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล เช่น สิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคม แล้วหลายคนอาจจะไม่รู้ว่ามีสวัสดิการด้านอื่น ๆ ให้ อีก ซึ่งในบทความนี้ได้รวบรวมไว้ ๒ ประเภท คือ ผู้สูงอายุและผู้พิการ แต่เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องหน้ากระดาษ ทำให้ไม่สามารถลงรายละเอียดได้ทั้งหมด หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด หรือถามเบื้องต้นได้ที่หมายเลข ๑๑๑๑

ผู้สูงอายุ

รัฐจัดให้มีเบี้ยยังชีพรายเดือนแบบขั้นบันไดสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีอายุ 60-69 ปี จะได้รับ 600 บาท อายุ 70-79 ปี จะได้รับ 700 บาท อายุ 80-89 ปี จะได้รับ 800 บาท และอายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับ 1,000 บาท

หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. บัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรอื่นที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐที่มีรูปถ่ายพร้อมสำเนา
2. ทะเบียนบ้านพร้อมสำเนา
3. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคารพร้อมสำเนา สำหรับในกรณีที่ผู้ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุประสงค์ขอรับเงินผ่านธนาคาร
4. หนังสือมอบอำนาจ พร้อมสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้รับมอบอำนาจ

(ในกรณียื่นคำขอเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทน)

โดย สาวสังคม

ผู้พิการ

ผู้มีสิทธิได้รับบริการในระบบหลักประกันสุขภาพฯ เฉพาะสำหรับคนพิการ จะต้องลงทะเบียนสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพฯ โดยระบุสิทธิประเภทผู้พิการ (ท.74) โดยสามารถลงทะเบียนได้ที่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ตั้งอยู่ที่ศาลากลางจังหวัด หรือโรงพยาบาลประจำจังหวัด/อำเภอที่มีศูนย์บริการจดทะเบียนคนพิการแบบเบ็ดเสร็จในโรงพยาบาล

หลักฐานที่ใช้ในการจดทะเบียน

1. เอกสารรับรองความพิการ โดยแพทย์จากสถานพยาบาลของทางราชการ
2. บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือบัตรประจำตัวคนต่างด้าว ในกรณีผู้เยาว์ใช้สูติบัตร พร้อมทั้งถ่ายสำเนาเอกสาร 1 ชุด
3. ทะเบียนบ้านฉบับจริง พร้อมทั้งสำเนาเอกสาร 1 ชุด

สิทธิประโยชน์ที่ผู้พิการจะได้รับ

บริการทางการแพทย์ เพื่อแก้ไขความพิการ หรือปรับสภาพความพิการ ภายอุปกรณ์ เครื่องช่วยต่าง ๆ และคำแนะนำปรึกษาทางการแพทย์โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ติดต่อขอรับบริการได้ที่สถานพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ **บริการทางอาชีพ** จัดฝึกอาชีพแนะนำการประกอบอาชีพ และกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพเพื่อประกอบอาชีพอิสระรายละไม่เกิน 40,000 บาท กำหนดส่งคืนภายใน 5 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย **บริการทางสังคม** ให้คำแนะนำปรึกษา ครอบครัวยุคนพิการที่มีฐานะยากจนและประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงเบี้ยยังชีพคนพิการที่มีสภาพความพิการมาก ไม่สามารถประกอบอาชีพได้



เป็นเวลากว่าปีแล้ว ที่หนูได้ทราบว่าคุณแม่ของหนูป่วยด้วยโรคพาร์กินสัน ในครั้งแรกที่ได้ทราบจากปากของคุณแม่เกี่ยวกับโรคประจำตัวของท่าน ความรู้สึกในขณะนั้นของหนูคือ ความเสียใจอย่างมากทั้งๆที่หนูไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้อะไรมากนัก แต่ความรู้สึกของคนที่เป็นลูกย่อมจะเสียใจเป็นธรรมดาเมื่อทราบข่าวร้ายที่เกิดขึ้นกับบุคคลอันเป็นที่รักของตน แต่ความเสียใจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นหนูจึงเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริง หนูจำได้ว่า หนูกับคุณแม่และสมาชิกคนอื่นๆในครอบครัวได้มาร่วมกันนั่งดูสารคดีเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน และทุกคนในครอบครัวรวมถึงตัวคุณแม่เองก็ได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคพาร์กินสันจากหนังสือและแหล่งข้อมูลต่างๆ ข้อมูลต่างๆเหล่านี้ทำให้พวกเรามีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคพาร์กินสันมากขึ้น อย่างไรก็ตามด้วยความเข้มแข็งของคุณแม่ ทำให้ทุกคนไม่ได้รู้สึกกับคุณแม่เปลี่ยนแปลงไป คุณแม่ยังคงเป็นคุณแม่คนเดิมของพวกเรา อาจจะมีบ้างที่การเคลื่อนไหวจะช้าลงหรือทำอะไรได้ไม่คล่องแคล่วเท่าเดิมนัก ซึ่งพวกเราก็เข้าใจดีว่ามันเป็นอาการของผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนในสมาชิกปฏิบัติต่อคุณแม่ คือ ไม่พยายามทำให้ท่านรู้สึกถึงความผิดปกติของตัวเองหรือเกิดความกดดันต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ในทางตรงกันข้ามพวกเราพยายามที่จะให้กำลังใจคุณแม่ ซึ่งหนูสามารถพูดได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่านอกเหนือไปจากกำลังใจของจากตัวคุณแม่ รวมถึงความมีระเบียบวินัยในการทานยา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของเองตัวผู้ป่วยนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณแม่ของหนูยังสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ไม่ต่างจากคนปกติทั่วไปแล้วนั้น กำลังใจ ความห่วงใย และความเข้าใจของพวกเราทุกคนในครอบครัว

ถือเป็นอีกสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ในการต่อสู้กับโรคที่ท่านต้องเผชิญอยู่

ดังนั้นหนูในฐานะที่อยู่ใกล้ชิดกับคุณแม่ที่ป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน จึงอยากจะเป็นกำลังใจให้ทั้งตัวผู้ป่วยคนอื่นๆรวมถึงผู้ดูแลผู้ป่วยโรคพาร์กินสันทุกคน อีกทั้งอยากให้ผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยพาร์กินสันทุกคนได้ตระหนักว่า กำลังใจและความเข้าใจของคุณต่อตัวผู้ป่วยนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อตัวผู้ป่วยไม่น้อยไปกว่ายาขนานใดๆ

เอมิกา

13-5-54

สแกน QR Codeเลย



เพื่อนผู้ป่วยพาร์กินสันสามารถเขียนเล่า ความรู้สึก ความประทับใจ หรือ การให้กำลังใจให้เพื่อนผู้ป่วยด้วยกัน ส่งมาได้ที่ ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคพาร์กินสันฯ ตึก ชก.3 1873 ถนน พระรามที่ 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 หรืออีเมลล์ Chula.parkinson@gmail.com



.....มาแล้ว สำหรับใครที่คิดถึง

เกมปริศนาตัวเลข **“ซูโดกุ”**

ฉบับนี้ชวนค้นหาตัวเลขที่หายไป ด้วยกติกาวิธีเล่นง่ายๆ

กติกาง่าย ๆ

ทุกแถวในแนวนอน ต้องมี

ตัวเลข 1-9 และต้องไม่ซ้ำกัน

ทุกตารางย่อย 3x3 ต้องต้องมีตัวเลข 1-9 และ ไม่ซ้ำกัน

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุ ชื่อ-ที่อยู่ เบอร์โทรให้ชัดเจน ส่งมาที่

ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคพาร์กินสันฯ ตึก ชก.3 1873 ถนน

พระรามที่ 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 หรืออีเมลล์

Chula.parkinson@gmail.com ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2556 ผู้โชคดี 5 ท่าน

ได้รับของที่ระลึก จากเพื่อนพาร์กินสัน

6	2	3		8	7
	3		1	9	5
1	7	9			4
	8			7	9
		8	7		
7	1			6	
3				7	9
	8	1	6	3	
4	7		5	1	8





1



2



ไฮไลท์ ภาพกิจกรรม

ภาพที่ 1 ชีกง พลังลมปราณเพื่อสุขภาพ

การใช้กิจกรรมชีกง เพื่อสุขภาพ ออกกำลังกาย ช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ ให้ดีขึ้น

ภาพที่ 2 รำมวยเต๋าต่อชั้นซี

ฝึกทำรำมวยแบบเต๋าต่อ ปรับความสมดุลของ ร่างกายและความรู้สึก จิตใจ

ภาพที่ 3-4 ดนตรีบำบัด

ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน ช่วยปรับ สภาวะจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลของผู้ป่วย



3



4



5



6

ภาพที่ 5-6 โยคะนิทรา บำบัดโรค

โยคะนิทรานั้นเป็นศาสตร์เก่าแก่ สามารถทำให้ร่างกาย ผ่อนคลายขจัดความเครียดได้จนถึงระดับจิตใต้สำนึก ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย แล้วเมื่อร่างกายไม่เครียด โรคภัยต่างๆ ก็ห่างหาย

ภาพที่ 7 ปัญหาการนอนกรน ในผู้ป่วยพาร์กินสัน

การให้ความรู้ปัญหาการนอนกรนฯ นอกจากจะสร้างความรำคาญต่อคนรอบข้างๆ แล้ว ยังส่งผลโดยตรง ต่อระบบหายใจและอาจทำให้คุณเกิดภาวะหยุดหายใจ ขณะนอนหลับ



7



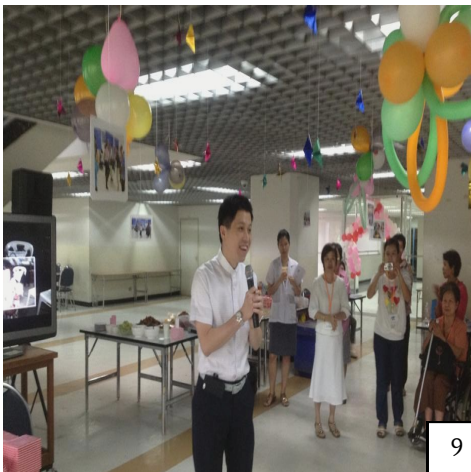
8

ภาพที่ 8 การออกกำลังกายง่ายๆ สไตล์พาร์กินสัน

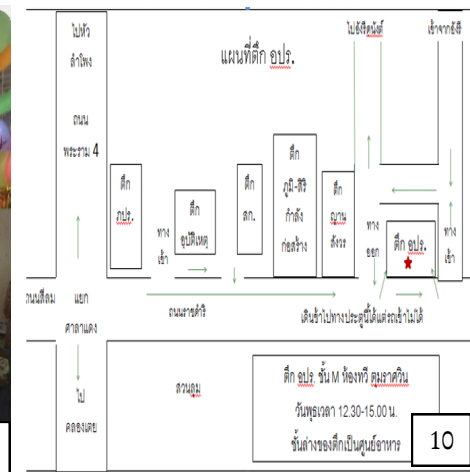
การฝึกออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และมีท่าที่ง่ายๆ ที่ผู้ป่วยพาร์กินสันสามารถจำและนำไปฝึกที่บ้านได้

ภาพที่ 9 ย้อนรำลึกปีใหม่ 2556และสวัสดิ์ปีใหม่ 2557

กิจกรรมปีใหม่ 2556แห่งความสุขของเพื่อนพาร์กินสัน มีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันทำและสวัสดิ์ปีใหม่ 2557 ขอให้ทุกคนมีความสุข สุขภาพกาย สุขภาพใจ แข็งแรงตลอดปี



9



10

ภาพที่ 10 สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนพาร์กินสัน

ได้ที่ ตึก อปร ชั้น M หรือชั้น 6

โทร 081-1079999

จดหมายข่าวเพื่อนพาร์กินสัน

เอกสารเผยแพร่เพื่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้ป่วยและครอบครัว

เจ้าของ

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน รพ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ที่ปรึกษา รศ. นพ. รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

อูตร มงคลนาวัน

ดร. สุรสา โฉงประเสริฐ

กองบรรณาธิการ

ธีระ ฤวินิชกุล

นवलปราง ณ สงขลา

รัตนฤดี เทพหัสดิน ณ อยุธยา

วิรมลล์ จันทโรติ

อรณลิน จันทร์เดี๋ยว

ชญญ์ลักษณ์ รุ่งแสงจันทร์

ประมณฑา วิวัฒนากุลวานิชย์

ลลิตา แก้ววิไล

นงลักษณ์ บุญรอด

กมลวรรณ บุญเพ็ง

มาริษา โชคพัชรเวสน์

รัศรินทร์ เสถียรภักทรนันท์

นิรมล หีบท่าไม้

สุจริต ส่วนไพโรจน์

บรรณาธิการ

ชนวัฒน์ อนันต์

กำหนดการเผยแพร่

รายสามเดือน

ติดต่อ

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

๕๔๘/๖๕ ถ. พระราม ๓ ซอย ๒๕ แขวงบางโพงพาง

เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร./โทรสาร. ๐๒-๖๘๓-๕๖๓๓

e-mail: parkinson.chula@gmail.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ ห.จ.ก. อินเทอร์เน็ตฟิเชท

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ป่วย ผู้ดูแล บุคลากรทางการแพทย์ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ ร่วมแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่ผ่านมา แจ้งข่าวสารและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล

บทบรรณาธิการ

“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหานชาตสยาม”

(พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2489 วันเสด็จขึ้นครองราชสมบัติ) นับแต่พระองค์ขึ้นครองราชย์สมบัติ ในพ.ศ 2489 และได้ประกอบกรณียกิจเพื่อชาวไทย นับเป็นการเสียสละอันยิ่งใหญ่เพื่อชนชาวไทย ชันวามเป็นเดือนที่พสกนิกรชาวไทยต่างมีความสุขด้วย การได้ชื่นชมบารมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในการเสด็จออกมหาสมาคม ณ สีหบัญชรพระที่นั่งอนันตสมาคม เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ 5 ธันวาคม ปวงชนชาวไทยได้ปิติยินดีกันทั่วหน้า ทุกครั้งที่พูดถึงในหลวง สิ่งแรกที่ผมจะนึกถึงคือ **ความรักของในหลวงที่มีต่อแม่ (สมเด็จพระย่า)** เรื่องราวของท่านจะสะท้อนให้เห็นว่าท่านทรงเป็นกษัตริย์ยอดกตัญญูอย่างแท้จริง จากหนังสือ หยุคความเลวที่ไล่ล่าในตัวคุณ ของ พ.อ.พิเศษ ทองคำ ศรีโยธิน เล่าว่า ทุกครั้งที่ในหลวงไปหาสมเด็จพระย่า ในหลวงต้องเข้าไป ทรงกราบที่ตักแล้วสมเด็จพระย่า ก็จะดึงตัวในหลวงเข้ามากอดเสร็จ ก็หอมแก้มเป็นภาพของแม่ที่มีความรักต่อลูกอย่างยอดเยี่ยม ตอนสมเด็จพระย่าหอมแก้ม ในหลวง อาจารย์คิดว่าแก้มในหลวงคงไม่หอมเท่าไร เพราะไม่ได้ใส่น้ำหอม แต่ทำไมสมเด็จพระย่าหอมแล้วชื่นใจ **เพราะท่านได้กลิ่นหอมจากหัวใจในหลวง หอมกลิ่นกตัญญู**

สุดท้ายนี้กลุ่มเพื่อนพาร์กินสันขออวยพรให้ทุกท่านและครอบครัวมีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง กิดสิ่งใดขอให้สมปรารถนา มีพลังใจอันเข้มแข็งในปีใหม่พุทธศักราช 2557

กลุ่มเพื่อนพาร์กินสัน

“ร่วมสานสายใยรัก ร่วมอาทรจิต ร่วมสร้างชีวิตที่ดีแก่ผู้ป่วยพาร์กินสัน”

หนูขี้เข้านอน

6. เลิกจกตาร

5. ไม่เข้านอนในทันที

4. ไม่ตื่นกลางดึก

3. ไม่เข้านอน

2. ไม่เข้านอนตามเวลานอน

1. จกตารไม่ชัดเจน

ผู้ดูแลและผู้ดูแล

ผู้ดูแล



กรุณา

๐๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

๑๑๑๑-๑๑๑๑

ผู้ดูแลและผู้ดูแล

ผู้ดูแลและผู้ดูแล