

คู่มือประชาชน

การดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว
กรณีศึกษาเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2554



คู่มือประชาชน : การดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว

พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2554 จำนวน 500 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ถนนคชาธร อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000 โทร. 032-314603
อำนวยการผลิต	ดร.มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี
ที่ปรึกษา	นายสุเทพ โกมลภมร ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี
บรรณาธิการ	อรพิน สว่างวัฒนาเศรษฐ์ ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก
จัดรูปเล่ม	อรพิน สว่างวัฒนาเศรษฐ์
พิสูจน์อักษร	อรพิน สว่างวัฒนาเศรษฐ์ ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก
พิมพ์ที่	เมืองราชการพิมพ์ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี โทร. 032-323777







คำนำ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี
ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
ในฐานะสถาบันอุดมศึกษามีหน้าที่รับผิดชอบใน
พันธกิจ 4 ด้าน โดยพันธกิจด้านหนึ่งคือด้านการให้
บริการวิชาการแก่สังคม เพื่อพัฒนาศักยภาพของ
ประชาชนในจังหวัดราชบุรีให้มีความสามารถในการ
ดูแลตนเองและพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ด้วยตนเอง

คนพิการทางกายและการเคลื่อนไหวเป็น
ประชากรกลุ่มหนึ่งที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีคุณภาพ
ชีวิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้ โดยที่วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ราชบุรี ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ
จัดสรรจากจังหวัดราชบุรีในโครงการการพัฒนา
รูปแบบการดูแลผู้พิการทางกายและการเคลื่อนไหว
โดยการจัดการความรู้จากผู้พิการ ผู้ดูแล ผู้นำชุมชน
และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้พิการในชุมชน
ภายหลังการศึกษาได้จัดทำเป็นคู่มือประชาชน เพื่อ
เผยแพร่องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา เกิดความเข้าใจ
คนพิการ เกิดการเรียนรู้ที่จะดูแลคนพิการ และ
เกิดกระบวนการที่จะพัฒนาศักยภาพคนพิการ เพื่อให้
คนพิการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คู่มือประชาชนนี้ประกอบด้วย ส่วนที่ 1
ดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว และส่วนที่ 3
เรื่องเล่าที่ดี และส่วนที่ 4 บทสรุป

ความสำเร็จของคู่มือประชาชนนี้ คณะผู้เรียบเรียง
ขอขอบคุณคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหวทุกท่าน
ที่เป็นผู้ให้ ให้องค์ความรู้แก่คนอื่นๆ ขอขอบคุณทุกเรื่อง
เล่าที่ดีที่ทุกท่านเสียสละเวลาเป็นอย่างมาก ในการให้
ข้อมูล ขอขอบคุณท่านสุเทพ โกมลภมร ผู้ว่าราชการ
จังหวัดราชบุรี ที่ให้การสนับสนุนในด้านงบประมาณ ขอขอบคุณ
ดร.มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ราชบุรี ผู้สนับสนุนในการทำงานและ
งบประมาณ และขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
ให้การจัดทำคู่มือนี้ลุล่วงไปด้วยดี

คณะผู้เรียบเรียงหวังว่าคู่มือประชาชนนี้
จะเป็นประโยชน์แก่คนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว
ผู้ดูแลคนพิการ ครอบครัวผู้พิการ และผู้ที่เกี่ยวข้องในการ
ดูแลคนพิการ ทุกท่าน

คณะผู้เรียบเรียง

กันยายน 2554



สารบัญ

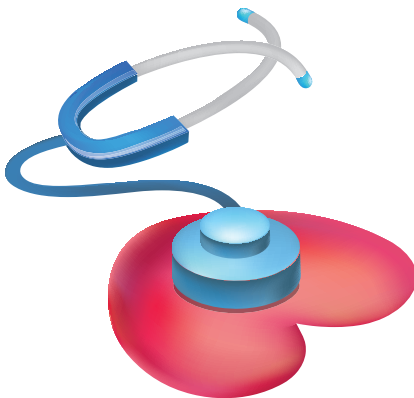
เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ	9
ส่วนที่ 2 ปัจจัยความสำเร็จในการดูแลคนพิการทางกาย	11
และการเคลื่อนไหว	19
ส่วนที่ 3 เรื่องเล่าที่ดี	21
ชายผู้ไม่เคยหยุดสู้	25
ศักยภาพที่สร้างได้	29
ร่วมแรง ประสานใจ	33
พอทำได้	38
ชีวิตที่เลือก (ไม่) ได้	42
บทเรียนจากคนพิการ	46
เมื่อใจไม่แพ้ ย่อมเรียนรู้ สู้ด้วยตนเอง	53
ส่วนที่ 4 บทสรุป	



1

ส่วนที่ 1

บทนำ



คู่มือประชาชนที่ได้นี้เกิดจากการสังเคราะห์ผลงานวิจัย

เรื่องโครงการ การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้พิการทางกายและการเคลื่อนไหว โดยการจัดการความรู้ ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณจัดสรรของจังหวัดราชบุรี เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากผู้ให้ข้อมูลในพื้นที่เขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ประกอบด้วยคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว ระดับ 4 ผู้ดูแลคนพิการ ผู้นำชุมชน เช่น นายกองค์การบริหารส่วนตำบล นายกเทศบาลตำบล ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

แม้องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นอาจไม่ครอบคลุมตามตำราวิชาการ แต่เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นชีวิตจริงของคนพิการ มีการกลั่นกรอง การสรุปความตามสภาพความจริง ซึ่งอาจนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์กับคนที่ชีวิตคล้ายๆ กัน

ความรู้เรื่องคู่มือประชาชน : การดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหวนับนี้ จึงเหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป มีเนื้อหาประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหวยามีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านชุมชน และปัจจัยด้านสังคม และยังมีเรื่องเล่าที่ดีจากคนพิการและครอบครัวคนพิการที่จะช่วยให้ผู้อ่านได้รับความรู้สึกรู้สึกคิด ความพยายาม การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การประยุกต์หรือประดิษฐ์ของคนพิการ และร่วมเป็นกำลังใจให้แก่คนพิการทุกคนให้สามารถต่อสู้ชีวิต และยืนอยู่ในสังคมนี้ได้เช่นเดียวกับคนปกติ



2

ส่วนที่ 2

ปัจจัยความสำเร็จในการดูแล
คนพิการทางกายและ
การเคลื่อนไหว



ปัจจัยความสำเร็จในการดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านชุมชน และปัจจัยด้านสังคม



ปัจจัยด้านบุคคล

ปัจจัยด้านนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด โดยพบว่าต้องเริ่มจากตัวของคนพิการ จากการศึกษาพบว่าคนพิการที่มี**ความเข้มแข็ง**ตั้งใจที่จะช่วยเหลือตัวเอง ยืนหยัดอย่างภาคภูมิใจในตนเอง สามารถต่อสู้กับความเชื่อของคนรอบข้าง สังคม ที่มองว่าคนพิการน่าสงสาร ต้องให้การช่วยเหลือ ต้องดูแล เป็นแนวคิดที่ว่าบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว เครือญาติ และสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนพิการได้อย่างมีความสุข เปิดพื้นที่ให้คนพิการมีพื้นที่ยืนในสังคมอย่างมั่นคง ปลดปล่อยตนเองสู่การมีความรู้สึมีความสุข เกิดพึงพอใจในการใช้ชีวิตร่วมกับความพิการของตนเอง ได้รับความเคารพ และเท่าเทียมในฐานะความเป็นมนุษย์ โดยสามารถกำหนดความคิดเพื่อกำหนดสถานภาพของตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากกรอบสังคมที่กักขังหรือกดทับไม่给人พิการได้**แสดงออกอย่างอิสระ** (Independent Living : IL) วิธีการหนึ่งที่บอกได้ว่าคนพิการมีความเข้มแข็งคือ การที่คนพิการสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้ แสดงว่าคนนั้นต้องสามารถจัดการกับความคิดและมีความมั่นใจในตัวเอง พร้อมทั้งจะแสดงภาพลักษณ์ของตนเองแก่ผู้อื่นได้

ความเข้มแข็งนี้จะเกิดได้ถ้าคนพิการเชื่อในอำนาจภายในตนเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของคำว่า “**พิการ**” ซึ่งเป็นความหมายเชิงลบจากกรอบของสังคมหรือคนรอบข้าง ทำให้สูญเสียความเป็นตัวเอง ต้องยอมรับการเป็นภาระให้กับบุคคลอื่น แต่เมื่อความเข้มแข็งเกิดขึ้น จะเกิดกระบวนการต่อมา คือ **การยอมรับสภาพของตนเองได้** และจะ**ปรับตัว**ให้เข้ากับความพิการที่เผชิญอยู่ การยอมรับนี้จะเกิดเมื่อคนพิการใช้ชีวิตร่วมกับความพิการไปได้ระยะหนึ่งแล้วระลึกได้ว่า



ความบกพร่องของร่างกายจะไม่หายไปจากตัวเอง รับรู้ว่าจะไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตเช่นปกติ จะพยายามฟื้นฟูการใช้งานอวัยวะบางส่วนให้สามารถทำงานได้มากขึ้น โดยการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบางส่วนอย่างต่อเนื่อง เช่น แขนทั้งสองข้างเพื่อให้สามารถมีแรงเข็นรถเข็น หรือทานข้าวด้วยตนเองได้ คนพิการจะบอกกับตัวเองว่า “ทำใจ” หรือบอกกับคนอื่นว่า “ฉันพิการ” ยอมรับที่จะใช้ชีวิตอยู่กับความพิการ โดยเริ่มฝึกการดูแลตนเองจากสิ่งที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติ ในบางคนสามารถปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับสภาพความพิการของตนเอง เช่น การปรับปรุงห้องน้ำให้เหมาะสมกับความพิการ ประยุกต์สิ่งของหรือสร้างนวัตกรรมมาใช้ในการดูแลตนเอง เช่น แก้วสำหรับการชงถ่าย แต่อย่างไรก็ตามเป็นการยอมรับและปรับตัวในระดับต้น คนพิการยังคงอยู่ภายในบ้านหรืออยู่ในสังคมที่คุ้นเคย

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการยอมรับ และปรับตัวได้มากขึ้น คือ การที่คนพิการสามารถออกสู่สังคม สามารถเผชิญกับสายตาของบุคคลอื่น สามารถทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นได้ รับรู้ว่าคุณในสังคมบางคนไม่ได้สนใจกับความพิการ แต่สนใจในความสามารถหรือผลงานของคนพิการ ทำให้คนพิการเกิดความสุขอย่างแท้จริง

ปัจจัยด้านครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดในการดูแลคนพิการที่มีอยู่ในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีบทบาทเป็นอย่างมากในการช่วยผลักดันให้คนพิการเข้มแข็ง เกิดความรู้สึกที่เป็นอิสระจากคำว่าพิการ สามารถอยู่ร่วมกับความพิการของตนเองได้



โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกที่คนพิการเผชิญกับความพิการ ครอบครัวจะช่วยให้คนพิการก้าวข้ามความพิการที่เกิดขึ้นได้ โดยที่ครอบครัวต้องแสดงบทบาทที่เข้มแข็งเป็นผู้ที่คอยประคับประคองด้านจิตใจ สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพทางกายของคนพิการ จากการศึกษาพบว่าคนพิการที่อยู่ในครอบครัวที่มีผู้ดูแลหลักคนพิการจะรู้สึกเป็นสุข มีความพยายามในการฟื้นฟูร่างกายอย่างต่อเนื่อง หรือในกรณีที่ไม่สามารถพัฒนาได้อีกแล้ว แต่คนพิการก็ยังคงบอกว่ามีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับครอบครัว แม้ว่าเมื่อประเมินคุณภาพชีวิตจะอยู่ในระดับปานกลางก็ตาม

การอยู่ในครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยายไม่ได้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคนพิการโดยตรง แต่การที่มีผู้ดูแลหลักภายในครอบครัวจะเป็นตัวแปรที่สำคัญกว่า ผู้ดูแลหลักนี้จะเป็นคนที่คอยช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ ช่วยให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการเคลื่อนไหวไปที่ต่างๆ รวมทั้งช่วยในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพความพิการ ช่วยคิดประดิษฐ์อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ช่วยประดิษฐ์หรือขอสนับสนุนอุปกรณ์ในการเคลื่อนที่แก่คนพิการ

ปัจจัยด้านชุมชน

ปัจจัยด้านนี้ช่วยสนับสนุนคุณภาพชีวิตของคนพิการในชุมชน ช่วยเอื้อให้คนพิการอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งคนพิการที่ศึกษาส่วนใหญ่อยู่ใน **สังคมชนบท** คนในครอบครัวยังคงประกอบอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่รอบๆ ตัวคนพิการจะยังคงเป็นธรรมชาติ สามารถเก็บพืชผลในนา ในสวน หรือในไร่มาประกอบอาหารในชีวิตประจำวันได้ มีเพื่อนบ้านที่คอยเกื้อหนุนกัน เยี่ยมเยียนเมื่อเจ็บป่วย



หรือเป็นที่พึงพิงได้บ้าง หรือบางครอบครัวที่เป็นครอบครัวขยายจะ มีการปลูกบ้านที่เป็นแบบเครือญาติอยู่ในละแวกเดียวกัน ทำให้สามารถ ฝากฝังคนพิการได้บางช่วงที่คนดูแลจำเป็นต้องออกไปทำธุระนอกบ้าน เป็นต้น

นอกจากนี้การที่มี **อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)** เยี่ยมบ้านหรือทำกิจกรรมตามแผนที่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลในแต่ละพื้นที่กำหนด เช่น การช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ การให้กำลังใจ การขึ้นทะเบียนคนพิการ เป็นต้น และภายหลังการเยี่ยม บ้านจะรายงานข้อมูลแก่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เช่น คนพิการ รายใหม่ สภาพความพิการที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง ประกอบกับการได้มาซึ่ง อสม.จะเป็นคนในพื้นที่ เป็นที่รู้จักของคนในชุมชน การติดตามหรือ การดูแลที่ทำเหมือนการเยี่ยมของเพื่อนบ้าน จะทำให้การเยี่ยมบ้านได้ สะดวกขึ้น สามารถติดตามเยี่ยมได้ทั้งในเวลากลางวัน และเวลากลางคืน ดังนั้นอสม.จึงมีบทบาทสนับสนุนในการดูแลคนพิการในชุมชนเป็นอย่างมาก

นอกจากอสม.แล้วสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ของจังหวัดราชบุรี (พมจ.) ได้มีการสนับสนุนให้มีการจัด **อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อสผ.)** เกิดขึ้นในชุมชน เช่น ตำบลคูบัว ตำบลคู้้งน้ำวน เป็นต้น อาสาสมัครกลุ่มนี้จะดูแลผู้สูงอายุในชุมชนรวมถึงคนพิการ โดยเน้นในเรื่องของการให้การดูแล เช่น อาบน้ำ ป้อนข้าว ออกกำลังกายโดยที่คนที่เป็นอาสาสมัครชุดดังกล่าวต้องไม่เป็นอสม.ด้วย



ปัจจัยด้านสังคม

แม้จะมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 ในเรื่อง**สิทธิคนพิการทางการแพทย์** กำหนดให้คนพิการมีสิทธิเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากการบริการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยกระบวนการทางการแพทย์และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ค่าอุปกรณ์ เครื่องช่วยความพิการ และสื่อส่งเสริมพัฒนาการในเรื่องต่างๆ **สิทธิคนพิการทางการศึกษา** โดยคนพิการทุกคนมีสิทธิเสมอภาคเท่าเทียมกับคนปกติ **สิทธิคนพิการทางการประกอบอาชีพและการมีงานทำ** คนพิการทุกคนมีสิทธิที่จะได้ประกอบอาชีพ และหน่วยงานที่รับไม่มีสิทธิปฏิเสธการเข้าทำงานของคนพิการ **สิทธิคนพิการในการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก** เป็นสิทธิที่คนพิการควรได้รับจากสังคม สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการในการเดินทาง การเข้าห้องน้ำ และ **สิทธิคนพิการทางสวัสดิการสังคม** ซึ่งเป็นสิทธิเกี่ยวกับล่ามภาษามือ เบี้ยยังชีพ การได้รับการช่วยเหลือกรณีไม่มีผู้ดูแล

แต่สิทธิต่างๆ ที่คนพิการควรได้รับไม่ได้รับการสนองตอบจากหน่วยงานภาครัฐเท่าที่ควร จนกระทั่งรัฐบาลได้มีการประกาศให้จัดสรรเงินสวัสดิการเบี้ยความพิการแก่คนพิการ เดือนละ 500 บาท ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ทำให้เกิดกระแสตื่นตัวดูแลคนพิการเพิ่มมากขึ้น มีการจัดสวัสดิการมากกว่าการให้เบี้ยยังชีพในเรื่องของสิ่งแวดลอมเพื่ออำนวยความสะดวกแก่คนพิการตามมา เช่น การทำทางลาด ห้องน้ำสำหรับคนพิการ ซึ่งตอบสนองสิทธิคนพิการในเรื่องของสิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้บริหารท้องถิ่นเริ่มให้ความสนใจต่อการจัดสวัสดิการให้แก่คนพิการในชุมชนมากขึ้น มีการสนับสนุนงบประมาณสำหรับการจัด



โครงการ/กิจกรรมสำหรับคนพิการในชุมชน มีการจัดตั้ง**ศูนย์ฟื้นฟู**สมรรถภาพที่ตำบลคูบัว โดยที่ศูนย์มีอุปกรณ์ช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและมีกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน โดยสนับสนุนงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์และจ้างเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์

คนพิการเริ่มมีการรวมตัวกันตั้งเป็น**ชมรมคนพิการ** การรวมตัวกันดังกล่าวสะท้อนถึงความต้องการของคนพิการที่ต้องการให้ฝ่ายการเมืองเห็นถึงความสำคัญของคนพิการ ลดปัญหาการกีดกันทางสังคม หรือการถูกเลือกปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม เช่น การประกอบอาชีพ การไม่ได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะตามที่ควร แต่อย่างไรก็ตามชมรมคนพิการที่จัดตั้งขึ้นยังไม่มีกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวมากนัก แต่ในเขตเทศบาล ตำบลหลักเมือง มีคนพิการในเขตรับหน้าที่ประสานงานกับศูนย์ประสานงานสมาคมพิการแห่งประเทศไทย (ภาคกลาง จังหวัดราชบุรี) มีความเข้มแข็ง มีการดำเนินกิจกรรมของสมาคมอย่างต่อเนื่อง เช่น การเยี่ยมคนพิการ การเป็นวิทยากรให้ความรู้ เป็นต้นแบบคนพิการ เป็นต้น

สิ่งที่พบในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่าในสภาพสังคมที่เป็นชนบทยังพบการดูแลคนในครอบครัวแบบสังคมไทยๆ นั่นคือเมื่อเกิดการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว จะไม่มีการทอดทิ้งกัน สามีป่วย ภรรยาจะเป็นผู้ดูแล ภรรยาป่วยสามีดูแล หรือบางครั้งครอบครัวเป็นลูกๆ ดูแล บางคนบอกว่า เป็นหน้าที่ แต่เป็นหน้าที่ที่เต็มใจทำ หรือทำเพื่อแสดงความกตัญญูตอบแทนคุณผู้มีพระคุณบางครั้งครอบครัว มีคนใดคนหนึ่งออกจากงานประจำ เพื่อมาดูแลคนพิการโดยเฉพาะ สำหรับคนที่ไม่ได้ดูแลจะสนับสนุนเงินของค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการดูแล ดังนั้น**วัฒนธรรมการดูแลแบบไทยๆ** จะยังคงมีอยู่เสมอในสังคมไทย



3

ส่วนที่ 3

เรื่องเล่า...

ดี..ดี



ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ พวกเราพบเรื่องราว
ดีดี ที่น่าสนใจ ที่ทำให้พวกเราเกิดกำลังใจในการสู้ชีวิต เข้าใจใน
ความพิการของคนพิการมากขึ้น เรียนรู้ว่าควรจะปฏิบัติกับคนพิการ
เช่นคนปกติให้ความเป็นอิสระทางกายและความคิดกับคนพิการ
ช่วยสนับสนุนการดูแลตนเอง การประกอบอาชีพ และช่วยอำนวยความสะดวก
ในการเคลื่อนที่ เรื่องที่นำมาเล่านี้มีทั้งเรื่องราวที่เป็นมา
แต่กำเนิด เกิดจากอุบัติเหตุ เกิดจากหลอดเลือดสมอง และเกิดจาก
การติดเชื้อในวัยเด็ก แม้จะเป็นคนพิการตามที่สังคมเรียก แต่การใช้
ชีวิตของบุคคลเหล่านี้พวกเรากลับคิดว่าเป็นคนปกติที่น่ายกย่อง และ
เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตของพวกเราทุกคน



ชายผู้ไม่เคยหยุดสู้

อ.จารย์นันท์ สมบูรณ์สิทธิ

หนุ่มใหญ่วัย 39 นอนอยู่บนเตียงในบ้านเล็กๆ ท่ามกลางสวนชมพู่ จากการเป็นอัมพาตครั้งตัวที่เกิดจากการประกอบอาชีพเป็นลูกจ้างขับรถแบ็คโฮให้กับญาติของพ่อ

หนุ่ม (นามสมมติ) เป็นอัมพาตมา 12 ปีแล้ว จากอุบัติเหตุในขณะที่ขับรถแบ็คโฮอยู่ที่อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร นายจ้างพาตัวเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลบ้านแพ้ว และได้รับการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลนครปฐม รักษาอยู่เกือบ 2 เดือนแพทย์จึงอนุญาตให้กลับบ้านได้ พร้อมทั้งได้รับคำแนะนำให้ฝึกตะแคงตัวบ่อยๆ หลังจากกลับมาอยู่บ้านได้ประมาณ 4 เดือน หัวหน้าสถานีอนามัย (ชื่อ ณ ขณะนั้น) ได้ออกเยี่ยมบ้านจึงมาพบหนุ่มซึ่งมีแผลกดทับขนาดใหญ่มากที่บริเวณก้นกบ จึงแนะนำให้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล แพทย์ที่โรงพยาบาลรับหนุ่มเข้าเป็นผู้ป่วยในตั้งแต่วันนั้น ตลอดระยะเวลาที่อยู่โรงพยาบาลนานกว่า 1 ปี หนุ่มเล่าให้ฟังว่าได้รับเพียงการทำแผลเท่านั้น แต่แผลก็ไม่หายเสียที จึงได้พูดคุยกับแพทย์ที่มาตรวจจนกระทั่งแพทย์ผู้นั้นได้ขอคำปรึกษาไปยังแพทย์ด้านศัลยกรรม จึงได้รับการผ่าตัดทำให้ในเวลาต่อมา รวมเวลาการเข้ารับการรักษาครั้งนั้นเกือบ 2 ปี หลังจากการผ่าตัดได้มีการฝึกกายภาพบำบัดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะยกตัวและช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น และมีการฝึกอาชีพ ซึ่งประกอบไปด้วยการปั้นรูป วาดรูป ทำดอกไม้จันทน์ งานฝีมือต่างๆ หนุ่มบอกว่า “ไม่ชอบเลย มีแต่งานของผู้หญิงทั้งนั้น”



เมื่อได้รับการอนุญาตให้กลับบ้าน ได้รับรถล้อเลื่อนจากโรงพยาบาลมาใช้ที่บ้าน และต่อมาได้รับรถโยกจากองค์การบริหารส่วนตำบล หนุ่มจึงเอาชมพูแตกที่พอกกับแม่คัดออกก่อนส่งขายนำไปใส่ถุงแล้วไปโยกรถเร่ขายตามบ้านและโรงงานกะทิซึ่งห่างออกไปประมาณ 6 กิโลเมตร การโยกรถไปขายผลไม้ครั้งนั้นหนุ่มบอกว่า “เหนื่อยน่าดู” จึงคิดตัดแปลงนำรถโยกมาติดกับรถมอเตอร์ไซค์ ซึ่งทำเรื่องกู้เงินมาจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดราชบุรี ได้เงินมา 10,000 บาท หลังจากปรับปรุงรถแล้วได้ขยายกิจการโดยไปซื้อผลไม้จากตลาดศรีเมืองมาเพิ่ม มีทั้งส้ม แตงโม ฝรั่ง ในการที่หนุ่มเร่ขายผลไม้ทั้งวัน ทำให้เกิดแผลกดทับขึ้นอีกเนื่องจากขายผลไม้เพลินจึงไม่มีการขยับตัว

ขายผลไม้อยู่ได้ประมาณ 2 ปีหนุ่มปวดหลังมาก และแผลกดทับขยายขอบเขตมากขึ้นจึงต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอีกครั้งหนึ่งในครั้งนั้นหนุ่มได้รับการผ่าตัดแผลกดทับอีกครั้ง และเอาเหล็กที่กระดูกสันหลังออกด้วย โดยแพทย์แนะนำให้พักฟื้นเป็นเวลา 6 เดือน การที่เข้าไปรับการรักษาในโรงพยาบาลครั้งนี้ได้รับการเสนอชื่อไปตั้งสมสงเคราะห์จังหวัดราชบุรี หลังจากกลับบ้านได้รับหนังสือราชการจากสังคมสงเคราะห์จังหวัดสอบถามความต้องการในการฝึกอาชีพ หนุ่มจึงตัดสินใจเข้ารับการฝึกอาชีพ เป็นช่างซ่อมวิทยุโทรทัศน์ที่พระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีรถจากหน่วยงานไปส่งพร้อมกับเพื่อนคนพิการอีกหนึ่งคน ตอนนั้นเพิ่งเอาเหล็กออกจากกระดูกสันหลังได้เพียง 1 เดือน หนุ่มบอกว่าล้มไปเลยทำให้พัก 6 เดือน เมื่อไปเรียนได้เดือนกว่าๆ มีอาการปวดหลังมาก เป็นกระดูกสันหลังอักเสบ



จึงต้องกลับบ้าน โดยเหมารถแท็กซี่กลับมาเอง เนื่องจากเรียนไม่สำเร็จ

หนุ่มต้องเข้ารับการรักษากระดูกสันหลังอักเสบที่โรงพยาบาลอีกครั้ง หนุ่มบอกว่าบางครั้งก็รู้สึกท้อแท้เหมือนกัน แต่มีพยาบาลคอยพูดคุยให้กำลังใจและให้ดูแลคุณภรรยาซึ่งเป็นคนพิการที่อ่านข่าวเป็นตัวอย่าง เมื่อได้รับอนุญาตให้กลับบ้านหนุ่มตัดสินใจเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพอีกครั้งหนึ่งโดยเห็นว่าข้างๆ บ้านมีร่องสวนซึ่งมีน้ำอยู่ จึงเลือกที่จะเลี้ยงปลาจากจากการได้พูดคุยกับคนที่เคยเลี้ยงมาก่อนหนุ่มไปซื้อเผือกมาถนึ่งร่อนน้ำโคลนๆ บ้าน และไปหาซื้อลูกปลาดุกมาเลี้ยง 20,000 ตัว หวังว่าจะได้กำไรตามคำบอกเล่าของคนที่เคยเลี้ยงมา ในครั้งนั้นซื้ออาหารเลี้ยงปลาไปเกือบ 10,000 บาท ขายปลาไปได้ประมาณ 500 กว่ากิโลกรัม ได้เงินเพียง 3,000-4,000 บาทหนุ่มบอกว่าเราไม่เคยเลี้ยงตอนนั้นอากาศเย็นปลาเลยไม่โต และคงมีปลาที่เล็ดลอดออกจากเผือกที่กั้นไว้ได้

ภายหลังจากขาดทุนจากการเลี้ยงปลาหนุ่มได้ไปรับจ้างขับรถแบ็กโฮอีกครั้งหนึ่ง มูลเหตุเกิดจากการที่หนุ่มไปเฝ้าขายผลไม้ที่โรงสีและไปพบกับกำนันซึ่งมีรถแบ็กโฮ กำนันจึงถามว่ายังขับรถได้หรือไม่หนุ่มเล่าให้ฟังว่ารู้สึกดีใจที่จะได้ขับรถอีกและได้บอกกำนันไปว่า **“ต้องกลับมาฝึกร่างกายก่อน”** กำนันกล่าวว่า **“ไม่ต้องฝึกแล้วมั่งโยกรถขายของได้ขนาดนี้แล้ว”** กำนันได้มาติดต่อให้ไปขับรถโดยมีคนช่วยอุ้มขึ้นรถ หนุ่มได้ค่าจ้างวันละ 400 บาท โดยขับรถตั้งแต่เวลา 8.00-17.00 น. ขับรถของกำนันได้เดือนกว่างานหมดลงพี่ชายนายกองค์การบริหารส่วนตำบลได้มาติดต่อให้ไปขับให้บ้างก็ขับอยู่เกือบเดือน ตอนขับรถมีอาการปวดหลังบ้าง ไม่ค่อยได้ขับตัวเพราะ



แม้ว่าหน่วยงาน ต่อมาปวดหลังมากขึ้นแต่ยังไม่เลิกขับรถเพราะงานเขายังไม่เสร็จ ขณะขับรถรู้สึกภูมิใจมากที่เราทำได้ หลังจากขับรถติดต่อกัน แผลกดทับก็ขยายมากขึ้นจนต้องเข้าไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลอีกครั้งหนึ่ง เข้าไปรับการผ่าตัดบริเวณแผลกดทับเป็นครั้งที่ 3 ขณะนี้เพิ่งออกจากโรงพยาบาลมาได้ 1 สัปดาห์ หนุ่มบอกว่า ทำเรื่องกู้เงินไว้ 20,000 บาท อีก 1 สัปดาห์ก็จะได้รับแล้วบอกว่าจะกลับไปขายผลไม้ อีกและถ้ามีงานขับรถตักดินก็จะรับทำ **“ก็จะทำอย่างไรได้ ยังมีลมหายใจอยู่ก็ต้องสู้ต่อไป”**

ชีวิตของหนุ่มจะต้องเป็นอย่างนี้อีกสักกี่ครั้ง เข้า-ออกโรงพยาบาล ด้วยปัญหาเดิมๆ ตลอดการต่อสู้ของหนุ่มมีแม่อายุมากกว่า 70 ปี คอยดูแลไม่ห่าง แม่บอกว่า

“อยากให้เขาหยุดทำงานสักที เขาทำแต่แม่เหนื่อยจะตายทุกอย่างไม่พินแม่ ตอนเขาขายผลไม้ แม่ต้องช่วยเตรียมจัดรถ ช่วยเขาอาบน้ำจะได้เร็วขึ้น ช่วยเก็บของ ตอนเขาเลี้ยงปลา แม่ต้องลงน้ำลงท่าช่วยทุกอย่าง ไม่ได้หยุดหรอก เราก็ปวดไปทั้งตัวแล้วไหนจะต้องทำแผลให้เขาอีก”

นอกจากคนในครอบครัวแล้วหนุ่มได้รับการช่วยเหลือจากทั้งโรงพยาบาล องค์การบริหารส่วนตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดราชบุรี สังคมสงเคราะห์จังหวัด และบุคคลรอบข้าง แต่ยังมีคำถามที่ทิ้งให้คิดว่าการช่วยเหลือเหล่านั้นช่วยแก้ปัญหาที่แท้จริงของหนุ่มแล้วหรือไม่



ศักยภาพที่สร้างได้

อ.รจนารถ ชูใจ

วันนั้นเมื่อ 50 ปีที่แล้ว ครอบครัวหนึ่งได้ให้กำเนิดทารกเพศหญิง หน้าตาน่ารัก ผิวขาวอมชมพู แต่ทว่าเธอไม่มีขาและเท้าทั้ง 2 ข้าง เธอไม่มีแขนทั้ง 2 ข้างอีกด้วย เสี่ยงทารกร้อง มารดาหันไปเห็นเข้าถึงกับน้ำตาไหล ลูกแม่ช่างน่ารักน่าชังจังเลย แต่อาภัพนักมีอวัยวะไม่ครบเหมือนคนอื่นเขา ลูกจะโตขึ้นมาอย่างไรกัน ลูกจะอยู่ในโลกนี้ได้มัย ลูกจะอับอายใครๆ หรือเปล่า คำถามพรังพรูอยู่ในสมองของแม่ เพื่อนบ้านมาเยี่ยมแสดงความยินดีกับการคลอดของแม่แต่ทุกคนเมื่อเห็นทารกน้อยต่างเบือนหน้าหนี หันไปพูดจากระซิบนินทาแล้วก็ขอตัวกลับ

จากเด็กน้อยแรกเกิดก็ค่อยๆ เติบโตจนมาเป็นฉันทน์ในวันนี้ หญิงสาวที่ต้องต่อสู้มาตลอด ต่อสู้กับความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาที่ต้องเกิดมาในสภาพเช่นนี้ ต่อสู้กับสายตาทุกคู่ที่จับจ้องมองฉัน เมื่อฉันต้องเดินผ่านพวกเขา ฉันต้องต่อสู้กับชีวิตประจำวันที่ต้องดิ้นรนเพื่อจะประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองให้ได้ กว่าจะผ่านทุกขั้นตอนของชีวิต ฉันล้มฉันท้อแท้มานับไม่ถ้วน จนเมื่อฉันอายุได้ 30 ปี ฉันเริ่มประจักษ์แล้วว่า ตัวฉันมีคุณค่า อย่างน้อยก็ต่อครอบครัวของตนเอง ฉันไม่เคยลืมว่าคุณแม่และพี่สาวเป็นหัวใจที่สำคัญที่คอยปลอบโยนไม่ให้ฉันท้อแท้เป็นกำลังใจให้แม้จะทำงานที่ตนอยากทำแต่ทำไม่สำเร็จ เขาปล่อยให้ฉันลองทำ เรียนรู้เอง จนกว่าฉันจะพอใจ ฉันรู้แน่บางครั้งที่เขาอยากจะทำฉันดีจริง ขึ้นน้อยใจ ฉันไม่ปฏิเสธหรอกว่าฉันเป็นอย่างนั้นจริงๆ จะไม่ให้



เป็นอย่างนั้นได้อย่างไร สายตาทุกคู่ที่มองมายังฉันเหมือนตัวประหลาด และในแวตาเขาเหล่านั้นมันเต็มไปด้วยคำถามว่า “**มีอย่างนี้ด้วยหรือ**” บางครั้งเคยคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ แต่ชีวิตจะจบง่าย ๆ อย่างนั้นไม่ได้หรอก ฉันเริ่มเรียนรู้ว่าจะทำกิจวัตรประจำวันอย่างไร เช่น การใส่เสื้อผ้า การตักอาหาร การอาบน้ำ การซักผ้า การตากเสื้อผ้า ซึ่งมันยากลำบาก สำหรับคนไม่มีแขนไม่มีขา ไม่มีมือ แต่ฉันก็ทำจนได้ อย่างการซักผ้า เราถือเอาผ้าใส่กะละมัง แล้วก็ลงไปในกะละมัง เหยียบๆ เอาขาที่มีน้อยๆ อย่างนี้คืบแปรง แล้วก็แปรงผ้า จากนั้นเวลาตากผ้า เราก็กู้ไม้แขวน และเกี่ยวผ้าไว้บนราวตากผ้า ทำเช่นนั้นจนไม่รู้สึกรำไรว่าเป็นคนพิการ อีกต่อไป เราต้องใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกว่าการเจริญสติจะทำให้เกิดปัญญานั้นเอง

ฉันว่าสิ่งสำคัญสำหรับฉันคือการได้มีโอกาสไปสู่ออกนอก ฉันโชคดีที่ได้รับการสอนอาชีพจากพัฒนาสังคม จากศูนย์การศึกษาออก โรงเรียน ที่จัดหาอุปกรณ์ และวิทยากรมาสอนให้ฉันรู้จักทำดอกไม้ประดิษฐ์ จากผ้าใยบัว การตัดกระดาษ การปั้นของจิ๋ว การจัดตู้ปลา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ฉันได้เรียนรู้และซึมซาบกับมัน เวลาได้มาอบรมเพื่อรับการ สอนอาชีพ จะเป็นช่วงที่มีความสุข เพราะจะมีเพื่อนๆ ผู้พิการมาอบรม กันหลายคน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทุกข์สุขจากการดำเนินชีวิต ฉันก็รู้ เรื่องของคนอื่น คนอื่นก็รู้เรื่องของฉัน มันทำให้คิดว่าทุกคนเกิดมาล้วน มีกรรมเป็นของตัวเอง โชคดีที่ฉันเป็นคนที่มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้ จากวิทยากร จึงทำให้ฉันเรียนรู้ได้ดี โดยเฉพาะการประดิษฐ์ดอกไม้จาก ผ้าใยบัวนับเป็นหนทางที่นำไปสู่การทำเป็นอาชีพ ซึ่งก็จะมีหน่วยงาน ต่างๆ ติดต่อให้ไปจำหน่ายเมื่อมีงานหรือกิจกรรมออกงานของทางราชการ



แม้จะไม่ได้เงินมากมายจากการทำดอกไม้ประดิษฐ์ฉันก็ไม่เดือดร้อน เพราะถ้าไม่มีเงินใช้หรือขายของไม่ได้ฉันก็อยู่บ้านซะ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง กินอยู่อย่างประหยัดตามอัตภาพ ไม่อยากบอกว่าฉันมีเงินนอมนักเขาเหมือนกัน แม้ไม่มากแต่ก็น่าภูมิใจไม่น้อย

ความภาคภูมิใจหนึ่งที่ฉันอยากบอกเพื่อนผู้พิการด้วยกันว่าจะเข้าสู่สังคมเถอะ อย่าอายอยู่เลย เราต้องวิ่งเข้าไปหาโอกาส อย่ารอให้โอกาสวิ่งมาหาเรา เพราะอาจไม่มีวันนั้น สำหรับฉันโชคดียิ่งที่มีโอกาสได้เข้าร่วมประชุมในสถานที่ต่างๆ ร่วมกับเพื่อนผู้พิการอีกหลายคนในฐานะสมาชิกของสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัดราชบุรี ทำให้ฉันรู้ถึงสิทธิของคนพิการ รู้ถึงพระราชบัญญัติที่ช่วยเหลือคนพิการ จนฉันสามารถนำมาถ่ายทอดให้เพื่อนๆ ผู้พิการได้ทราบกันอย่างทั่วถึง แรกๆ ที่ไปประชุมก็มีปัญหาเรื่องการเดินทาง แต่ตอนนี้บอกได้เลยว่า ออก ตก เหนือ ใต้ ฉันไปได้ทุกแห่ง โดยไม่ต้องมีผู้ติดตามอีกแล้ว ฉันจึงอยากบอกเพื่อนๆ ว่า คนพิการอย่างเราๆ สามารถสร้างศักยภาพให้ตนเองได้ พระพุทธเจ้าสอนให้เรา มีสติ คิดดี ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น เราต้องสร้างกำลังใจให้ตนเอง และเพื่อนๆ ของเรา หากเรายืนบนลำแข้งของเราได้ เราก็ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว และสังคมอีกต่อไป

มีอย่างหนึ่งที่ฉันอยากจะบอกต่อสังคมก็คือ ขอให้มองผู้พิการเป็นเหมือนคนปกติทั่วไป ที่มีศักยภาพ ไม่ใช่คนพิการที่ไร้ความสามารถ และอยากจะสะท้อนไปยังผู้เกี่ยวข้องให้เพิ่มค่าเบี้ยยังชีพให้ผู้พิการที่ขาดการดูแลจากครอบครัวเสมือนถูกทอดทิ้ง และสิ่งที่ฉันปรารถนาอย่างมากเพื่อคนพิการก็คืออยากให้หน่วยงานต่างๆ ของรัฐ อำนวยความ



สะดวกให้แก่คนพิการที่ต้องเดินทางมาติดต่อราชการ เช่น ทำทางลาดสำหรับรถเข็นของผู้พิการ การจัดทางเดินพิเศษแก่ผู้พิการให้มีราวยึดเกาะ การทำห้องน้ำสำหรับผู้พิการที่มีชักโครกที่สูงพอเหมาะที่ไม่เหมือนของคนปกติ การให้รถโดยสารมีบันไดยื่นต่อลงมาให้ผู้พิการโหนขึ้นรถได้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้พิการดีขึ้นอีกมาก

และท้ายสุดนี้ ฉันขอให้กำลังใจแก่ผู้พิการทุกคน ขอให้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ เหมือนเดิม กลับเข้าสู่สังคม ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและพัฒนาศักยภาพของตนเอง อย่าอยู่กับที่ แล้วท่านจะรู้ถึงความไม่แตกต่างกันของคนปกติ และคนพิการเลยคะ



ร่วมแรง ประสานใจ

อ.รจนารถ ชูใจ

โครม.....เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันมาก่อนก็เกิดขึ้นกับผม 6 ปีมาแล้วผมยังจำได้ดี วันนั้นผมรู้สึกอยากไปตกปลา จึงเตรียมคันเบ็ดคู่ใจพร้อมกับมอเตอร์ไซค์คันโปรดเพื่อจะไปตกปลา ซึ่งคิดว่าวันนี้ต้องได้ปลาไม่มากนักน้อย ผมขี่รถจากบ้านที่พงสวายี่เรื่อย ๆ มาจนถึงสี่แยกพิบูลทอง ขณะกำลังจะข้ามถนน รถปิกอัพก็พุ่งเข้าชนดังโครมจากนั้นผมก็หมดสติ มาตรฐานอีกครึ่งกิโลเมตรอยู่ที่โรงพยาบาลราชบุรีแล้ว ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น เจ็บไปทั่วตัว แต่ผมกลับไม่รู้สึกเจ็บขา และรู้สึกว่ามันขยับไม่ได้ ผมถามป้า น้องชาย น้องสาวของผมที่เขามาเฝ้าอยู่ข้างๆ เตียง ว่าเกิดอะไรขึ้นกับผม ทำไมผมรู้สึกว่าขาผมไม่สามารถยกหรือพลิกตะแคงได้ น้องชายและน้องสาวมองหน้ากันแล้วหันมาตอบผมว่า ผมได้รับบาดเจ็บหลายแห่งแต่ที่สำคัญกระดูกสันหลังท่อนเอวได้รับบาดเจ็บ จึงทำให้ผมไม่สามารถขยับขาทั้ง 2 ข้างได้ รวมทั้งไม่สามารถกลิ้งตัวและกลิ้งอืดได้เลย ผมนอนซึมและน้ำตาไหลออกมาโดยไม่รู้ตัวชีวิตผมที่เหลือผมจะอย่างไร อาชีพของผมหะผมคงไม่สามารถทำอะไรได้อีกแล้ว อาชีพการเป็นช่างไฟที่ต้องรับจ้างไปติดไฟตามงานเทศกาล งานต่างๆ ไป ผมจะทำได้ยังไง ถ้าปราศจากขาทั้ง 2 ข้าง ผมคิดเรื่องนี้วนเวียนซ้ำซากอยู่ทุกวัน จนตัดสินใจว่าผมไม่ขอมีชีวิตอยู่ไม่ว่าน้องชายและน้องสาวที่เฝ้าจะปลอบโยนผมอย่างไร ผมตัดสินใจในตอนนั้นว่าผมอยากตาย



เมื่อผมอาการดีขึ้นแล้วและออกจากโรงพยาบาลได้แล้ว บ้านผมมีการปรับปรุงเพื่อจะรอรับการกลับมาอยู่บ้านของผม ในขณะนั้นผมยังคงเศร้าซึมและอยากฆ่าตัวตาย ผมตั้งใจว่าจะผูกคอตายกับเสาบ้าน แต่คนในครอบครัวเขารู้ทันเขาเข้ามาห้าม แล้วก็นั่งคุยกันอย่างเปิดอกกันในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยป้า น้องชาย น้องสาว และผม ทุกคนบอกให้ผมสู้ อย่ากังวลเรื่องอาชีพ ทุกคนพร้อมจะทำงานและดูแลหาเลี้ยงผมอย่าท้อแท้ คนอื่นเขาเป็นมากกว่าเรา เขานั่งรถเข็นไม่ได้ แต่ผมนั่งได้ คนอื่นต้องนอนอยู่กับที่นอน ไม่สามารถขยับแขนขาได้ แต่ผมขยับแขนขาได้ สามารถนั่งรถเข็น และเข็นตนเองออกมา นั่งหน้าบ้านหรือรอบบ้านได้ ทำให้ผมต้องท้อแท้ คนอื่นต้องมีคนคอยหยอดน้ำข้าวต้ม แต่ผมสามารถตักอาหารทานได้ อาบน้ำเองได้ ทำได้มากกว่าคนอื่นอีกตั้งเยอะ

เวลาที่ผ่านไป มันทำให้ผมปรับตัวปรับใจได้ ผมย้อนนึกไปถึงทุกคนในครอบครัวผมไม่ว่าจะเป็นคุณป้า ผู้ซึ่งดูแลผมยิ่งกว่าลูก เข้าขึ้นมาป้าจะเตรียมอาหาร แล้วเอาต้มเบลมมาให้ผมยกสลับกันช้ำยขา บางทีก็เอามาวางที่ขา แล้วจับขาผมยกขึ้น เพื่อไม่ให้ขาลีบ หลังผมอาบน้ำ แปรงฟัน แล้วป้าก็จะตักอาหารมาให้ทาน ส่วนน้องชายเขาให้กำลังใจผมมาก เขาช่วยฟื้นฟูสุขภาพให้ผมโดยทำรอกแขวนไว้กับเพดานบ้าน แล้วใช้เชือกคล้องกับรอก จากนั้นปลายเชือกจะทำที่วางขาโดยผมก็จะดึงรอก ยกขาซ้ายบ้างสลับกับขาขว้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อขาไม่ลีบเล็ก กล้ามเนื้อมือแข็งแรง ทุกวันนี้ผมก็ยังคงทำอยู่ ส่วนน้องสาวผมก็คอยให้กำลังใจ ชื้อขนมมณเฑียรมาฝากบางครั้งก็เข็นรถผมออกมา นั่งหน้าบ้าน ผมก็ดูปลาในบ่อเพลินๆ ช่วงบ่ายๆ ผมก็มีหลับบ้าง ทุกวันนี้ทุกคนในครอบครัวผมจะเป็นแรงใจที่สำคัญทำให้ผมไม่ท้อแท้ เดียวนี้อยากไปไหน



น้องชายจะอุ้มผมขึ้นรถปิ๊กอัพ แล้วเอารถเข็นใส่ไว้ท้ายรถ ไปเที่ยวทะเล หรือไปเที่ยวที่ไหนๆ ตามที่ผมอยากไป บางครั้งเพื่อนฝูงก็มาหา มาพูดคุย กินอาหารกันบ้างที่ร้านอาหารนอกบ้าน ทำให้อย่างน้อยผมก็กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้เกือบเหมือนเดิม ยกเว้นการเดินทางเท่านั้น

นอกจากแรงใจในครอบครัวแล้ว ผมได้รับกำลังใจจากคุณหมอ ปรานี คุณหมอหน่วยกายภาพฟื้นฟูที่เป็นแรงใจให้ผมสู้ๆ ท่านบอกว่า อย่าดูแต่ตัวเองให้ดูที่เขาพิการมากกว่า เราดูที่เขาช่วยตัวเองได้น้อยกว่า เรา ซึ่งผมก็เห็นตามท่าน เราดีกว่าคนอื่นอีกมากที่มีคนคอยดูแลให้กำลังใจ ไม่เคยทอดทิ้ง แม้ผมจะพิการ และทุกวันนี้ผมสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุผมเป็นช่างรับเหมาติดไฟ ในงานต่างๆ แต่เมื่อผมพิการและอยู่ในภวังค์ของความเสียใจ ผมไม่ได้กลับไปช่วยน้องชายเลย จนตอนนี้ผมได้หันกลับมาช่วยครอบครัวอีกครั้ง โดยผมจะมีหน้าที่ประกอบไปประดับ น้องชายและลูกน้องเก่าๆ ของผม ก็จะไปติดตามสถานที่ที่เขาจ้างมา ถึงรายได้ไม่มากนักแต่ผมก็ภูมิใจ อย่างน้อยผมก็ได้เงินจากน้ำพักน้ำแรง และอีกส่วนหนึ่งก็คือเงินผู้พิการ ที่เทศบาลตำบลหลักเมืองมอบให้เดือนละ 500 บาท

ทุกวันนี้น้องชายผมไม่เคยหยุดที่จะคิดช่วยฟื้นฟูร่างกายของผม ที่ไหนที่มีการแนะนำเรื่องการฟื้นฟูผู้พิการเขาก็จะไปฟัง ครั้งหนึ่งเขาได้ความคิดจากหมอที่ อบต. คิ่งน้ำวน เขามีการตัดลำไม้ไผ่แล้วตอกยึดกับเสา โดยให้ผู้พิการลงน้ำหนักที่มือที่จับไว้กับราวไม้ไผ่เพื่อพยุงตัว น้องชายผมก็จะดึงเอวผมให้ลุกขึ้น แล้วให้ผมออกแรงที่มือเพื่อฝึกเดิน แต่ผมไม่สามารถใช้มือทั้งสองข้างรับน้ำหนักตัวและขาได้ จนทุกวันนี้ผมก็ยังเดินไม่ได้ แต่ผมไม่เสียใจ ผมได้ฝึกทดลองแล้ว ทำได้แค่ไหนก็เอา



แค่นั้นครับ ปัจจุบันผมพบว่าตนเองมีชีวิตที่ดีในระดับหนึ่ง พึ่งพาตนเองได้ ในเรื่องกิจวัตรประจำวัน มีอาชีพซึ่งถึงทำได้ไม่เต็มที่แต่ก็มีส่วนช่วยครอบครัวในการหาเงิน และที่สำคัญผมมีคนในครอบครัวที่เป็นแรงใจให้ผมลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาและอุปสรรคของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง

ผมขอฝากให้ผู้พิการทุกคนอย่าได้ท้อแท้ ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ได้ ไม่มีคำว่าแพ้ สำหรับคนที่มีใจสู้ นะครับ และผู้พิการอย่างเราก็ต้องเข้มแข็ง ไม่ทำให้เป็นที่หนักใจของคนในครอบครัว อันเป็นที่รักของเรา



พอทำได้

อ.วรรณิ ศรีวิสัย

ลุงจรรย์นั่งอยู่บนรถเข็นกำลังทานข้าวกลางวัน จานข้าวตั้งอยู่บนโต๊ะคร่อมเตียง ลุงใช้มือขวาตักข้าวทาน มือของลุงเกร็งเล็กน้อย แขนขวาสามารถงอและเหยียดที่จะตักข้าวเข้าปากได้ ส่วนแขนข้างซ้ายเกร็ง ข้อมือและนิ้วมือเกร็งเหยียดออกเองไม่ได้ ขาทั้งสองข้างวางบนพื้นที่ทำพอดีกับตัวรถเข็น ทำให้เหยียดเท้าทั้งสองข้างได้ ลุงสามารถใช้นิ้วมือขวาจับหลอดดูดน้ำได้เอง ขณะทานข้าวมีลูกสาวคอยดูแลอยู่ข้างๆ สภาพบ้านที่ลุงพักเป็นทาวน์เฮาส์ชั้นเดียวอยู่ริมสุด ทำให้มีพื้นที่ด้านข้าง ปลูกต้นไม้รอบๆ บ้าน บ้านดูร่มรื่น ลุงปลูกเฟื่องมั่งด้วยสังกะสีได้ต้นมะม่วง ปลูกด้วยไม้กระดานทำเป็นยกพื้นสองระดับ มีรถเข็นอีกคันอยู่ที่พื้นนอน มุ้งเก็บไว้ข้างฝาบ้าน หลังทานข้าวเสร็จลุงเล้าด้วยน้ำเสียงที่ซัด จำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่บางช่วงใช้เวลาในการนึกลุงเล่าว่า ลูกๆ อยู่แถวนี้ 4 หลังติดกัน ลูกอีกคนอยู่กรุงเทพ มีหลานเป็นสิบ ปกติลุงก็อยู่ที่เพิงนี้ เพราะเย็นกว่าอยู่ในบ้าน

ลุงเริ่มป่วยครั้งแรกปี 40 เป็นซีกซ้าย จากเส้นโลหิตฝอยในสมองแตก มีอาการชา แต่ก้เดินได้ ไม่ได้รักษา ซีกขวาเป็นครั้งสุดท้ายในปี 53 ครั้งนี้เกิดจากอาบน้ำแล้วเอาหลังพิงประตูห้องน้ำที่ไม่ได้ล็อกเลยล้มหลังกระแทกพื้น วันแรกๆ ไม่ได้ไปโรงพยาบาล แต่มีอาการอ่อนแรงไปรักษาที่โรงพยาบาลราชบุรี เอกซเรย์คอมพิวเตอร์พบว่าการเกิดจากเนื้องอกที่กระดูกคอไปกดทับเส้นประสาท ต้องผ่าตัด หลังผ่าตัดเดินไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย ลุงบอกว่าใหม่ๆ เครียด ตอนนี



ไม่เครียดแล้ว ระยะเวลาช่วยได้ นานไปก็ลืม ทำให้เฉยๆ ลูกๆ ให้กำลังใจ ลูกสาวที่ดูแลชื่ออ้อย ลูกใจลูกสาวคนนี้อยู่ด้วยกันตั้งแต่ก่อนเจ็บ อ้อยรู้ใจ ทำลูกใจ รู้หลัก ให้กำลังใจ บอกลุงเสมอว่าพ่อต้องทำได้ พ่อต้องหาย ลุงบอกว่าลุงเองก็อยากหายเวลาอ้อยให้ทำอะไรลุงจะพยายามทำ ลุงบอกตัวเองว่าต้องเดินได้ซักวัน อันไหนทำเองได้ก็พยายามทำ แรกๆ ก็ห่อ แต่ก็พยายามทำ เกรงใจลูก อยากหาย ลุงบอกว่าตอนนี้กินข้าวได้เอง นั่งเองได้ ดีใจ ต่อไปจะพยายามยืนให้ได้ พอยืนได้ จะเดินได้ ตอนนี้ทุกวันหลังตื่นนอนอ้อยจะยกน้ำมาให้ลุงล้างหน้า ลุงจะออกกำลังกายโดยยกมียอกขา กระดกข้อเท้าขึ้นลง ทำจนเมื่อย กินไมโล แล้วก็นั่งเล่นจน 10 -11 โมง นอนพัก บางวันนั่งจนกินข้าวเที่ยงเสร็จ ค่อยนอนพัก ดูทีวี กินข้าวเย็น นั่งคุยกัน แล้วก็เข้านอน ดูทีวี เวลานอนบนเตียงก็พลิกซ้ายพลิกขวาเอง ลุงบอกว่ามีความสุขเต็มร้อย เพราะทำอะไรได้เพิ่มขึ้นมาก

เมื่อถามอ้อยบอกว่าใหม่ๆ ก็เครียด เพราะไปไหนมาไหนไม่ได้เลย จากเมื่อก่อนก็เอาข้าวมาให้พ่อ พ่อก็กินเอง กลับจากโรงพยาบาลต้องบ๊อง ต้องทำให้ทุกอย่าง พี่น้องพยายามช่วยกัน คนที่ช่วยไม่ได้ก็ให้เงิน อ้อยออกจากงานมาดูแลพ่อ พี่ชายและพี่สาวก็ให้เงินอ้อยเดือนละสามพันบาท เรื่องดูแลพ่อ พาไปโรงพยาบาล เป็นหน้าที่ของอ้อย เพราะคนอื่นทำไม่ถูกใจ พ่อติดอ้อย พี่สาวอีกคนมีหน้าที่ช่วยยก เพราะอ้อยยกคนเดียวไม่ไหว พ่อพ่อเป็นนานๆ ก็ชิน เป็นหน้าที่ มองว่าใช้ชีวิตปกติ ถึงแม้เวลาที่เป็นส่วนตัวย่อยลง จะใช้เวลาพ่อก่อน ให้พ่อกินก่อนนอนก่อน พ่อดูแลพ่อเรียบร้อยค่อยมาดูแลตัวเองสบายใจที่ทำแบบนี้ อ้อยบอกว่าที่ทำเพราะพ่อเป็นพ่อ เป็นแบบนี้ยังดี เมื่อมองคนอื่น



เป็นมากกว่านี้ คิดเสมอว่าซักวันพ่อต้องหาย รออีกวัน รออีกปี พ่อต้องหาย พ่อต้องช่วยตัวเองได้ พ่อต้องทำได้ ต้องเดินได้ ถึงวันนั้นพ่อก็สามารถช่วยตัวเองได้ ไม่ต้องให้อ้อยดูแลแบบนี้อีก ดังนั้นอ้อยจะพยายามกระตุ้นให้พ่อทำ ถ้าพ่อนิ่งเฉยๆ จะบอกให้พ่อยกแขน ขา เขยียดนิ้ว ให้พ่อทำตลอด เวลาพอบอกทำไม่ได้ จะบอกพอกลับว่าพ่อต้องทำได้ พยายามซิ ต้องทำ ต้องทำให้ได้ พอพ่อทำได้จะบอกพ่อว่าเห็นไหมทำได้แล้ว เรียกหลานๆ ให้มาดูว่าตาทำได้แล้ว อ้อยมีหลักคิดในเรื่องของการฝึกให้พ่อทำจากการที่ดูจากเด็ก เด็กจะนั่งได้ก่อน แล้วค่อยยืน ต่อไปจะเดินได้ ทำให้อ้อยคิดว่าต้องให้พอนั่งได้ก่อนแล้วพ่อจะทำเรื่องอื่นๆ ได้ตามมา ดังนั้นเวลาพาพ่อไปกายภาพอ้อยจะถามเพิ่มเติม สังเกตการท่าของนักกายภาพ รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำจากหมอ

ตอนที่พอกลับมาอยู่บ้านใหม่ๆ กลางวันอยู่ที่เพิง กลางคืนนอนในบ้าน แต่ก็มีปัญหาห้องน้ำอยู่ข้างนอกไม่สะดวก ต้องอุ้มบ่อย อากาศก็ร้อน ไม่สะดวก พ่อเลยออกมานอนที่เพิงข้างนอก ระยะแรกอ้อยนอนเป็นเพื่อนพ่อด้วย เดียวนี้พ่อสามารถนอนได้คนเดียว อ้อยกับพี่ชายช่วยกันจัดที่นอนให้พ่อใหม่โดยเน้นการใช้งานตามความสามารถของพ่อ พ่อก็ช่วยออกความคิดด้วยเพราะพ่อเป็นช่าง พ่อจะบอกให้พี่ชายทำเริ่มจากการปรับหน้าต่างให้สามารถเปิดโล่งได้ทุกทิศ ทำให้อากาศถ่ายเทได้ดีขึ้น ติดตั้งปลั๊กไฟใหม่ติดกับฝาให้พ่อสามารถเปิดปิดได้ด้วยตัวเอง เวลาที่นอน ติดกริ่งสำหรับให้พ่อเรียกอ้อยตอนกลางคืน ติดรอกไว้ออกกำลังกาย ติดตั้งทีวีไว้ให้พ่อดู บอกพ่อไม่ต้องเป็นห่วง เพราะตั้งเวลาไว้ทีวีจะปิดเอง เรื่องปัสสาวะกลางคืนจะใส่ถุงยางอนามัยต่อลงถุงรองรับน้ำปัสสาวะ เพราะพ่อยังลุกเองไม่ได้



อ้อยเริ่มฝึกพ่อจากความคิดของอ้อยที่คิดว่าพ่อต้องนั่งได้ก่อน แล้วถึงจะทำอย่างอื่นต่อไปได้ เพราะพ่อนั่งเองไม่ได้ต้องคอยประครองตลอด พี่ชายอ้อยช่วยทำที่นั่งให้พ่อโดยเจาะกระดานตรงที่พักที่พ่อนั่งห้อยเท้าได้ เจาะไม้กระดานเป็นรู 2 รู สำหรับสอดไม้กระดานรองหลังขณะที่พ่อนั่ง ทำให้พ่อสามารถนั่งได้ นั่งระยะแรกก็เอียง อ้อยบอกพ่อว่าพ่อต้องฝึก พ่อทำได้ พ่อก็พยายามทำจนพ่อนั่งได้นานขึ้นและไม่เอียง เดียวนี้นั่งได้เองโดยไม่ต้องพึ่งแล้ว ตรงที่เจาะที่เดียวกันพี่ชายยังเจาะกระดานเป็นช่องที่สามารถเปิดปิดได้ เพื่อให้พ่อสามารถนั่งถ่ายอุจจาระได้ด้วย และทำที่สอดหมอนนอนถ่ายไว้ใต้พื้นกระดานสามารถสอดและยกไปเทได้โดยสะดวก แต่ตอนนี้ไม่ได้ใช้แล้ว อุ้มพ่อไปถ่ายที่ห้องน้ำเพราะพ่ออาจจะช่วยตัวเองได้บ้าง

ในเวลาเดียวกันอ้อยก็พาพ่อไปโรงพยาบาลเพื่อทำกายภาพบำบัดเพราะรักแร้ข้างซ้ายติดแต่พอบ่นว่าเวลาที่นักกายภาพทำให้มันเจ็บ อ้อยเลยตัดสินใจทำให้เองที่บ้าน โดยนำความรู้ที่ได้รับมาทำแรกๆ อ้อยทำให้พ่อ ตอนหลังไม่ได้ทำแต่ใช้วิธีการนั่งสั่งให้พ่อทำ ให้พ่อก่อยๆ พยายามทำเอง เริ่มจากการยกแขน ขา จนเดี๋ยวนี้พ่อยกได้ข้างขวาพื้นได้ดีกว่าข้างซ้าย ข้างซ้ายข้อมือ และนิ้วเกร็งเหยียดออกเองไม่ได้ อ้อยใช้กระเป๋าน้ำร้อนวาง พยายามเหยียดข้อมือออกทุกวัน พอทำได้ดีขึ้นก็เริ่มเหยียดนิ้วมือ จนเดี๋ยวนี้ข้อมือดีขึ้น เหลือแต่นิ้วมือที่เกร็ง อ้อยจะเหยียดนิ้วมือที่เกร็งออกแล้วเกาะไว้กับขอบโต๊ะคร่อมเตียงเวลาที่พ่อนั่ง หรือให้พ่อใช้มือขวาช่วยเหยียดออก ซึ่งยังเหยียดออกไม่ได้แต่ก็ดีขึ้น อ้อยคิดว่าถ้าพ่อจะเดินแขนทั้งสองข้างพ่อต้องดีด้วยเวลายืนหรือเดินพ่อจะได้ใช้มือทั้งสองข้างช่วยจับ ตอนนี้ พ่อยืนได้แต่ยืนได้



ไม่นานต้องมีพี่สาวช่วย พ่อยืนไม่ได้นาน อยากพาไปหัตถ์ยืนและหัตถ์เดิน
ที่โรงพยาบาลเหมือนกันแต่ไม่มีรถ ต้องอาศัยรถอาพาไป เกรงใจอา

เรื่องทานข้าวอ้อยเล่าว่าค่อยๆ ฝึกพ่อทุกวัน หลังจากที้ออกกำลัง
กายแขนขาทุกวัน จนแขนขาเหยียดและงอได้ดีขึ้น นั่งเองได้ดีขึ้น เริ่มมี
กำลังแขนก็เริ่มให้พ่อทานข้าวเอง เริ่มฝึกพ่อจากการที่ให้พ่อจับช้อน
นิ้วมือขวาพ่อจะเกร็งเหยียดไม่ออก แด่งอและเหยียดศอกได้ เลยใช้
ยางรัดมือกับช้อนไว้ ทำให้จับช้อนอยู่ ช้อนไม่ตกแต่ยังตักข้าวไม่เข้าปาก
อ้อยบอกว่าก็สังเกตว่าช้อนสั้นไป ทำให้ตักไม่เข้าปาก ก็เปลี่ยนเป็น
ช้อนยาวให้ แรกๆ ที่ตักแล้วไม่เข้าปาก ก็หกเลอะเทอะไปหมด ต้องใส่
ผ้ากันเปื้อน ก็จะทำให้กำลังใจพ่อ บอกพ่อว่าไม่เป็นไร พ่อต้องทำได้
พ่อตักเข้าได้คำ คำต่อไปก็จะง่ายขึ้น ตักข้าวในชามแรกๆ ตักแล้ว
ไม่เข้าช้อน ก็เปลี่ยนจานให้ จานที่ใช้ตอนนี้ต้องกว้างและลึกหน่อยจะได้
ตักข้าวได้ไม่หก ก็ปรับไปเรื่อย อ้อยบอกว่าต้องใจเย็นๆ และให้กำลังใจ
พ่อด้วย ฝึกไม่ถึงเดือนจนเดี๋ยวนี้พ่อทานข้าวได้เอง ไม่ต้องใช้ยางรัดด้วย

ถึงตอนนี้พ่อก็ทำได้หลายอย่างแล้วเมื่อเทียบกับเมื่อออกจาก
โรงพยาบาลแล้วมาอยู่บ้าน ตอนนี้กำลังตั้งเป้าหมายให้พ่อเดิน ตั้งใจว่า
จะทำให้พ่อหัตถ์เดิน พ่อต้องเดินได้ เริ่มควบคุมน้ำหนักตัวพ่อ ให้ทาน
ข้าวน้อยลง เพราะคิดว่าถ้าน้ำหนักตัวมากพ่อจะยืนไม่ไหว เขาต้อง
รับน้ำหนักมาก การยืนและการเดินจะทำได้ และจะพาพ่อไปโรงพยาบาล
ให้กายภาพบำบัดสอนวิธีการยืนและเดิน แล้วจะกลับมาฝึกให้พ่อทำต่อ
ที่บ้าน คิดว่าภายในปีนี้พ่อต้องเดินได้ด้วยตัวเอง และอ้อยจะบอกพ่อว่า
“พ่อต้องทำได้”



ชีวิตที่เลือก (ไม่) ได้

ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก

คำพูดที่ว่า “**คนเราเลือกเกิดไม่ได้...**” อาจอยู่ในใจของหลายคนที่กำลังทำให้คล้ายทุกข์และปลงได้กับเรื่องที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังมีคำกล่าวต่ออีกว่า “**...แต่เราเลือกที่จะดำเนินชีวิตได้**” คำกล่าวนี้เป็นข้อเตือนใจไม่ให้เราย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต เราปรุงแต่งชีวิตของเราได้ เรื่องของคุณยายวอนเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับคนที่เกิดมาแล้วร่างกายไม่สมบูรณ์แต่ก็สามารถใช้ชีวิตเหมือนคนอื่นๆ ได้ คุณยายวอน เป็นหญิงรูปร่างเล็ก อายุ 73 ปี มีความพิการที่ขาสองข้าง เนื่องจากเป็นโรคโปลิโอ ตั้งแต่อายุ 7 ขวบ คุณยายเล่าให้ฟังว่า เดินไม่ได้มานานแล้ว ตั้งแต่ อายุ 7 ขวบ สมัยเด็กๆ ก็ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น รู้แต่ว่าไม่สบายแล้ว เดินไม่ได้ โชคดีที่มีแม่คอยช่วยเหลือดูแลมาตลอด ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือเพราะขาพิการ แต่เขียนชื่อตัวเองได้ คิดเลขเก่ง เพราะหัดทำอะไรๆ ด้วยตัวเองมาตลอด ยายวอนบอกว่ารู้ว่าต้องช่วยเหลือตัวเองให้มาก ทำมาหากินมาหลายอย่าง คั่วข้าวเม่า รับจ้างเลี้ยงเด็ก รับจ้างทำอิฐ จักสานทำข้อง กระจาด กระบุงใบเล็กๆ และขายของหน้าบ้าน

คุณยายเล่าว่าชีวิตในวัยเด็กก็มีความลำบากอยู่ ต้องพยายามทำมาหากิน ดีที่มีแม่เป็นผู้เลี้ยงดู ให้ความรักความอบอุ่น เป็นที่พึ่งของลูกได้ทุกอย่าง แต่เมื่อแม่ตายจากไปตอนคุณยายอายุ 15 ปี คุณยายก็ต้องพยายามอยู่ด้วยตนเองให้ได้ คุณยายเล่าว่า “**บางคนเขาถูก แต่เราก็ดูชีวิตมาก ท้ายที่สุดคนที่เขาพูดก็เป็นเองทั้งนั้น**” เมื่อเข้าสู่วัยสาวได้พบกับคุณตา ผู้เป็นสามีในปัจจุบัน ตอนนั้นคิดว่า “**เขาจะรักเรา**



หรือเราพิการ ขาเราไม่ดี ก็คิดบ้าง เขาก็รูปหล่อมีสาว ๆ เยอะเหมือนกัน
แต่ก็ได้ใช้ชีวิตคู่กัน อยู่ด้วยกันมา มีลูกสี่ คน ของเขาอีกสอง
เราก็เลี้ยงมาทั้งหกคน ส่งเรียนทุกคน”

ปัจจุบันคุณยายอาศัยอยู่กับสามี ลูกและหลานในบ้านชั้นเดียว
ก่อด้วยปูน ลูกอีกคนหนึ่งอาศัยอยู่ที่บ้านอีกหลังหนึ่งเป็นบ้านไม้หลังเก่า
ที่ปลูกอยู่ติดกัน บ้านที่คุณยายอยู่นี้เป็นบ้านหลังใหม่ ปลูกเสร็จแล้วก็เข้า
มาอยู่ได้ประมาณหนึ่งปี เช้าที่วัดอยู่ปีละ 1,200 บาท หน้าบ้านมีทาง
เดินที่คนเดินผ่านไปมาได้ รถมอเตอร์ไซด์ผ่านได้ แต่รถยนต์เข้าไม่ได้
หน้าบ้านเป็นโรงเรียนประถม เด็กนักเรียนชอบมาซื้อขนมที่คุณยาย
ขายอยู่หน้าบ้าน แต่ตอนนี้เปลี่ยนผู้บริหารใหม่ โรงเรียนไม่อนุญาต
ให้นักเรียนออกมาซื้อขนมข้างนอก แต่คุณยายก็ยังขายขนมอยู่ ช่วงนี้
ลูกสาวเอาของเล่นเด็กมาให้ขายอีก ก็พอขายได้ นอกจากขายขนม
คุณยายยังมีรายได้จากการขายปลาแห้งที่ตากไว้ที่หน้าบ้าน แล้วก็ยังมี
ปลาต้ม ปลาย่างด้วย เครื่องดื่มก็ขาย ก่อนหน้านี้นายยายรับจ้างเลี้ยง
เด็กคนหนึ่ง เลี้ยงมาตั้งแต่เล็กจนอายุได้สี่ขวบ แม่ของเด็กก็พาเด็กไปเข้า
เรียน เมื่อถามว่าคุณยายเดินไม่ได้แล้วเลี้ยงเด็กเล็กๆ ได้อย่างไร คุณยาย
บอกว่าก็เลี้ยงอยู่แถวนี้ (แถวนี้ก็คือในบ้านนั่นเอง) คุณยายเคลื่อนที่ไปได้
ด้วยการคลาน ถ้าต้องการจะไปข้างนอกบ้าน ลูกจะอุ้มขึ้นรถพาไปส่ง
ตอนนี้คุณยายไม่ได้เลี้ยงเด็กแล้วจึงใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการสานช่อง
กระเจาต กระบุง ขนาดเล็กน่ารัก คุณยายทำขายเป็นของประเภทสวยงาม
เป็นของที่ระลึก ใช้ใส่เงินเหรียญ หรือตกแต่งสถานที่ต่างๆ คุณยายสาน
ได้สวยงาม ประณีต คุณยายเล่าว่าหัดทำมาตั้งแต่เป็นเด็กแล้วก็ทำขาย
มาเรื่อยๆ ไม่เคยหยุด เพราะฝีมือดี ผลงานสวยงามประณีต ปัจจุบันก็มี
คนมาสั่งให้ทำเป็นครั้งคราว ส่วนของที่เหลือคุณยายก็จะเอาไปฝากขาย



ที่ศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์ของตำบลบ้านไร่ ซึ่งตั้งอยู่ที่ อบต.บ้านไร่

คุณยายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มตลอดเวลาที่พูดคุย หัวเราะง่าย
เมื่อถามถึงความพิการกับการดำเนินชีวิต คุณยายบอกว่า

**“ก็สู้แหละ สู้ตลอด (ยิ้ม) ไม่เคยท้อ ... แต่ก็ได้แต่คิดว่า เรานี้มัน
ลำบากตลอดเลย ไม่เคยสบายเลย ทำงาน สู้มาตลอด เลี้ยงลูกหกคน
คิดดูสิ เลี้ยงมาได้ ไม่เคยสบายเลย จนเดี๋ยวนี้ก็ยังเหนื่อยอยู่”**

ในช่วงเวลากลางวันคุณยายอยู่กับคุณตาสองคน เปิดโทรทัศน์
ดูบางครั้งคุณตาไม่อยู่ คุณยายอยู่บ้านคนเดียว ทำงานสานตะกร้า
ขายของหน้าบ้าน ไปเข้าห้องน้ำได้เอง ทำงานบ้านเอง ไม่รู้สึกเหงา
คุณยายเล่าว่า

**“อยู่คนเดียวก็ไม่มีปัญหาอะไร ทำเองได้หมด ถ้าจะไปไหน
ก็ให้ลูก หลานไปส่ง เขาก็อ้อมขึ้นรถไป ...ก็ไม่รู้สึกเหงา ว่าเหวอะไร
หรอก แฟนก็อยู่บางที่เขาาก็ไปนอนเล่นบ้านโน้นบ้าง ก็คุยกันธรรมดา”**

สิ่งที่สังเกตเห็นคือคุณยายจะสานข้องเกือบตลอดเวลา คุณไปทำ
ไป หรือดูโทรทัศน์ไปมือก็ทำไปด้วย แต่บอกไม่ได้ว่าทำได้วันละกี่ใบ
เพราะไม่ได้ทำจักสานอย่างเดียว บางเวลาก็กว้างมือไปขายของหรือทำ
เรื่องอื่นๆ

ความต้องการของคุณยาย ณ เวลานี้ อยากได้รถโยกสักคันหนึ่ง
ที่มีขนาดเล็กกว่าที่เขาเคยแจกัน เพราะคุณยายตัวเล็ก แรงก็น้อย
รถโยกคันใหญ่ขึ้นไม่ได้ โยกไม่ไหว ถ้าได้รถโยกที่เหมาะสมกับตัวคุณยาย
คุณยายก็น่าจะไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเองมากขึ้น

สิ่งที่ทำให้คุณยายภูมิใจในชีวิตคือ ลูกๆ



“ก็ภูมิใจนะ ลูกมีงานทำทุกคน ได้เรียนหนังสือกันหมดลูก เป็นครู เดิมอยู่เมืองกาญจน์ เขาก็อยากจะทำมาอยู่ใกล้ๆ บ้าน ตอนนี้ย้ายได้แล้ว ได้โรงเรียนในเมือง จะมาเดือนหน้านี้แหละ คนอื่นก็ทำงานเย็บผ้าโหล ทำโรงงานทอผ้า แล้วก็ทำงานที่ห่าง”

เมื่อถามว่าลูกๆ รู้สึกอย่างไรกับแม่ของพวกเขา คุณยายบอกว่า

“ก็ธรรมดา เขาเห็นเราเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ต้นอยู่แล้ว ก็ได้แต่สอนว่าให้สู้”

ลูกสาวบอกว่า

“ภูมิใจ รักแม่ แม่เก่ง ขยัน คนอื่นเขาดูถูกว่าลูกบ้านนี้คงไม่ได้ดี แต่พวกเราดีทุกคน ทำงานกันหมด ไม่เกรงแม่เขาสู้เขาเก่งนะ ไม่ได้เรียน โห! แต่คิดเลขเร็วกว่าหนูอีก”

ลูกสาวอีกคนหนึ่งพูดถึงแม่ว่า

“ลูกก็รักแม่ ชื่นชม แม่เขาเป็นคนใจสู้”

เมื่อถามถึงความพิการว่าเป็นอุปสรรคในชีวิตหรือไม่ คุณยายบอกว่า

“เราก็ลำบากกว่าคนอื่น คนดูถูกก็มี แต่ไม่มีใครมาทำอะไรให้เสียใจ ฉันไม่ค่อยยุ่งกะใครหรอก ตั้งแต่เด็กมา ก็ทำงาน ทำมาหลายอย่าง พ่อ แม่เสียไปแล้ว ฉันก็ไปรับจ้างเลี้ยงเด็กที่กรุงเทพแบบพักกับเขาที่บ้านเลย ไม่มีใครมายุ่ง ไม่ยุ่งกับใคร ใครมาไม่ดีฉันก็พูดเลย พูดตรงๆ”

ท้ายที่สุด คุณยายได้กล่าวย้ำเกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่า

“ชีวิตนี้ไม่เคยสบายกับคนอื่นเขา ต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา แต่ทำแล้วก็ได้ไม่เสียเปล่า คนเรามันต้องทำ ใครเขาจะมาช่วยอยู่ตลอด”



บทเรียนจากคนพิการ

อ.นิศกร เยาวลักษณ์

บทเรียนนี้เป็นบทเรียนที่ได้รับจากคุณเฉลียว ผู้พิการทางกาย และการเคลื่อนไหว เกาะพลับพลา คุณเฉลียวอยู่กับบุตรชายคนเล็กที่แต่งงาน มีครอบครัวแล้ว บุตรมีอาชีพรับจ้างก่อสร้าง บ้านที่พักเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาด ความกว้าง 4X 5 เมตร ภายในห้องมีเตียงนอน 1 หลัง ทางมุ้งตลอดเวลา บริเวณรอบๆ เตียงด้านหน้ามีอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทำอาหาร เช่น หม้อหุงข้าว น้ำปลา น้ำมัน ซอสปรุงรส ด้านหลังมีอุปกรณ์ซักผ้าเช่น กะละมัง ชันน้ำ ผงซักฟอก ไม้ไผ่ช่วยในการตากผ้า ก๊อกรน้ำ ท่อพีวีซี สำหรับทิ้งสิ่งปฏิกูล

คุณเฉลียว มีความพิการขา 2 ข้างใช้การไม่ได้ แขน 2 ข้างใช้การได้ดี เดินทางได้โดยรถเข็น สามารถที่จะช่วยเหลือดูแลตนเอง โดยเฉพาะกิจวัตรประจำวันได้เป็นอย่างดี สามารถหารายได้เลี้ยงตัวเอง และใช้ชีวิตอยู่ได้โดยอาศัยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ลองมาทำความรู้จักผู้พิการรายนี้นั่นละคะ

ปัจจุบันคุณเฉลียวอายุ 71 ปี ก่อนได้รับอุบัติเหตุประกอบอาชีพตัดและเก็บฟืนตะเกียบที่โรงโองีง แต่งงานและมีบุตร จำนวน 5 คน ก่อนข้างเป็นผู้มีฐานะดี ในวันเกิดเหตุปี พ.ศ. 2527 หรือ 2526 เดือนไหน ก็จำไม่ได้ คุณเฉลียวและบุตรชาย เดินทางไปตัดฟืนตะเกียบ โดยสารรถอีแต่นของตนเอง แต่เนื่องจากเป็นฤดูน้ำหลาก ถนนมีปัญหาดินอ่อนและยุบตัว เมื่อขับรถผ่าน ดินพังลงมา ทำให้รถคว่ำ ทับร่าง



คุณเฉลียว ตัวอ กระดูกหลังหัก 3 ท่อน คนที่ประสบเหตุเข้าไปช่วย
จับรถหายขึ้น พบร่างคุณเฉลียว นอนนิ่งอยู่ที่พื้น ไม่มีการเคลื่อนไหว
จึงคาดว่าเสียชีวิตแล้วเพราะไม่หายใจ จึงนำศพวางไว้ข้างถนน ตัดไปไม่
มาคลุมไม่ให้ถูกแดด และวางแผนจะให้ญาติที่บ้านมารับเอาไปวัด ต่อมา
ขณะที่กำลังรอรถ ได้ยินเสียง เอ้อ เอ้อ ขึ้นมา ก็วิ่งไปดูกัน ทราบว่ายัง
ไม่เสียชีวิต ก็เลยนำตัวคุณเฉลียวขึ้นรถกลับบ้าน และนำส่งที่โรงพยาบาล
ราชบุรี ภายหลังจากนำส่ง อาการแยลง นอนไม่ได้สติ ไม่ฟื้น จนกระทั่ง
เข้าวันที่ 10 ของการเข้ารับการรักษา คุณเฉลียวก็ฟื้นขึ้นมา และนึกได้
ว่า รถคว่ำ ตามร่างกายไม่มีบาดแผล แต่รถทับจนกระดูกที่หลังหัก
เดินไม่ได้ รักษาตัวอีกระยะ แพทย์จึงอนุญาตให้คุณเฉลียวกลับบ้าน

เมื่อสอบถามการรักษาทราบว่า ซีโครงหักแทงตับ แพทย์ได้
ทำการผ่าตัดเนื่องจากมีเลือดออกข้างใน กระดูกหักสองซี่ ระยะแรก
คุณเฉลียวเดินไม่ได้ กระดูกกระดูกงูไม่ได้ ต่อมาก็พยายามที่จะพลิก
ครั้งแรกๆ ก็ต้องอาศัยบุตรช่วยพลิก เปลี่ยนกันกับสามีบ้าง ต่อมาก็ต้อง
พยายามเบี่ยงตัวด้วยตัวเองต้องใช้เวลาประมาณ 10 ปี ถึงจะสามารถ
เบี่ยงตัวไปด้านซ้ายหรือขวาได้เอง (ประมาณปี พ.ศ. 2536 เมื่ออายุ 43 ปี)
แต่ต้องใช้ความพยายามและใช้เวลานานกว่าจะเบี่ยงตัวได้ เดิมทีเขาจะ
กระดูกกระดูกเองก็ไม่ได้เลยประมาณ 28 ปี ตอนนี้อยู่เบี่ยงตัวเองได้
แล้ว ช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว ก็พยายามช่วยเหลือตนเอง ในเรื่องกิจวัตร
ประจำวัน ตอนที่อยู่บ้านข้างบน มีคนตักน้ำมาให้ เราก็จัดตัวเอง
พยายามทำ เริ่มแรกเขาจะป้อนข้าวให้ แต่บอกว่าไม่ต้อง เพราะข้างบน
เรากินเองได้ ไม่ต้องมาทำให้ ขามันก็พอกระดูกกระดูก ประมาณ 5 ปี
ขาจะกระดูกกระดูกได้



พอจะอาบน้ำก็เอามือจับขาทางออกแล้วลากกะละมังมาแล้วก็
วกน้ำอาบ ก็มีสบู่อยู่ก้อนหนึ่งก็อาบ แล้วก็ออกหัวคิดว่าทั้งนี้เอง ทั้งนี้เอง
ดีกว่า ก็เลยให้ลูกชายคนเล็กติดท่อเอาอิฐ เอานี้ทั้ง เรียกว่าไม่ต้องรบกวน
ลูกนะเราทำเองทุกอย่าง เรื่องน้ำก็หาวิธีให้ลูกเขาหาวิธีมาติดใกล้ๆ
ตรงที่พับ แล้วเราก็กะดืบไปเอื้อมต่อ ทำมันทุกอย่าง อุปกรณ์ เช่น
ผงซักฟอกซักผ้าก็ใส่ขวดไว้ ก็ซักเองแล้วก็ตากข้างหลังตรงโน้น ถ้ามือไม่ถึงก็
ใช้ไม้พันช่วยนะ..ก็ทำไป พยายามทำไป (สาธิตทำการเหวี่ยงผ้าให้ดู)

อาหารการกินนี่คือลูกก็ซื้อของสดเอามาไว้ให้ คุณเฉลียวทำ
อาหารเอง ถ้าอยากได้อะไรเพิ่มเติมก็จะฝากซื้อ หรือไม่ก็จะมีคนที่เขา
สนิทกันเขาก็จะเอามาให้อย่างนี้ คุณเฉลียวจะทำของแกเอง ก็คือจะ
ต้องมีคนมาส่งของให้ แต่บางทีแกก็ไปซื้อของแกเอง โดยนั่งรถเข็นไป
สมัยก่อนทำนา แคนอนจักตอกให้ลูก ถักกระเป่า แก่ง แล้วก็มีเพื่อนบ้าน
มาแวะเวียนพูดคุย หรือไม่ก็ฟังวิทยุ และต้องกางมุ้งตลอดเวลา เหตุผล
ที่กางมุ้งก็ป้องกันยุงกัดและเป็นการประหยัด ไม่ต้องใช้พัดลมด้วย
รายได้ในการเลี้ยงชีพ ได้รับเงินสงเคราะห์ผู้พิการ 500 บาทและมีรายได้
เสริมจากการถักแหขาย ซึ่งต้องใช้เวลา 1 เดือนต่อการถักแห 1 ปาก

(จากนั้น คุณเฉลียวสาธิตการเคลื่อนที่ไปยังรถเข็นให้ดู
โดยกระเียบกันใช้มือพยุงไปโดยนั่งทับผ้าอย่างห่อไว้ สาธิตการเคลื่อนที่
ให้ดู แล้วขึ้นไปนั่งบนหมอนเล็กๆ แล้วพยายามดึงรถเข็นเข้ามาใกล้ตัว
จนเข้าที่ล็อกล้อไว้ แล้วใช้เบาะผ้าเป็นตัวเชื่อมจากเตียงไปยังรถเข็น)



ภายนอกบ้านพัก คุณเฉลียวสานิการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายโดยใช้จอบถากหญ้า และสานิการลงจากรถเข็นขึ้นเตียงนอนตามเดิม

จากการสังเกต คุณเฉลียวสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองในการทำวัตรประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยมีเพื่อนบ้าน อสม. ช่วยเหลือบางครั้ง แต่มีข้อที่ต้องระวังและป้องกันปัญหาต่อ คือเรื่องการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะเนื่องจากคุณเฉลียวใส่และถอดสายสวนปัสสาวะเองและเปลี่ยนสายนานๆ ครั้ง สายปัสสาวะขุ่น น้ำปัสสาวะขุ่น สีเหลืองเข้ม พวกเราชื่นชมในการช่วยเหลือตัวเองของคุณเฉลียวเป็นอย่างมาก แม้จะอยู่กับความพิการมานานเกือบ 30 ปี คุณเฉลียวไม่ท้อ พยายามดูแลตัวเอง ไม่เป็นภาระของลูก รวมทั้งยังสามารถประกอบอาชีพหารายได้เข้าครอบครัวได้ด้วย นี่เป็นหนึ่งในคนพิการที่พวกเราทุกคนขอยกย่องไว้ ณ ที่นี้



เมื่อใจไม่แพ้ ย่อมเรียนรู้ สู้ด้วยตนเอง

อ.กรรณิการ์ กิจนพเกียรติ

คุณลุงชวณ อายุ 70 ปี เป็นคนตำบลน้ำพุ ราชบุรี มาแต่กำเนิด เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังจากนั้นเริ่มต้นชีวิตการทำงาน รับจ้างมาโดยตลอด หลักๆ คือปิ่นต้นมะพร้าว เดินทางไปหลายจังหวัด เพชรบุรีบ้าง ราชบุรีบ้าง สมุทรสงครามบ้าง แต่งงานตอนอายุ 20 ปี มีลูก 3 คนเป็นชาย 2 คน หญิง 1 คน เมื่อ 28 ปีก่อนขณะปิ่นต้นมะพร้าว ความสูงคร่าวๆ น่าจะราวตึก 4 ชั้น เกิดพลัดตกลงมา ผลก็คือพิการ ท่อนล่างทั้งหมด แม้จะนั่งก็ไม่ได้ คอจะคอยพับลงมา ต้องหาอะไรยันไว้ ตอนนั้นเหมือนตายทั้งเป็น แต่ก็ยังมีกำลังใจ เพราะมีเมียมีลูกอยู่ เขาจะต้องดูแลเราไป แต่ต่อมาไม่นานเมียแก่ก็มาทิ้งไป ทิ้งลูกไว้สามคน ตอนนั้นลูกตนโตอายุ 8 ปี ส่วนลูกคนเล็กยังไม่อดนมเลย

ปัจจุบันนี้ดูแลตัวเองทุกอย่าง นอนนี้ต้องพลิกตัวทุก 2 ชั่วโมง เกินสองชั่วโมงไม่ได้ วันวันทำอะไรบ้าง ยังไม่เข้าเลยฟ้าสาๆ ก็ลุกขึ้นมา แล้ว ล้างหน้าแล้วออกกำลังกาย ออกกำลังกายโดยการรำคล้ายมวยจีน ยกดัมเบล สุดลมหายใจเข้าออกตามจังหวะที่เราฝึกฝน แต่จะมากกว่านี้ ไม่ได้ เพราะหลังหัก ทำได้ไม่กี่ท่า แต่ระบบร่างกายมันก็ดีขึ้นเยอะ ออกกำลังกายเสร็จก็สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ กินข้าวเช้าไม่เกินสามโมง ถ้าเกินสามโมงนี้เอาชื้อออกมาย่อยแน่ เพราะว่าคนเราเข้ามาต้องกิน คนเราไฟธาตุมันไม่ดับ แต่ว่าเราไม่มีอาหารป้อนให้มัน ตอนเย็นเรากินอาหารไป เวลานอนกลางคืนไฟธาตุทำงาน เข้มมาก็หมดแล้ว ถ้าเข้ามาถึง สามโมงถ้าไม่มีอะไรเข้าไปนี่ ดึงเอาขึ้นมาย่อยแล้ว บางคนถึงได้ปากเหม็นใจ



เราดูแลตัวเองทุกอย่าง ตั้งแต่เข้ามาลากตัวเองขึ้นรถ เข็นรถ ออกกำลังกาย อาบน้ำ รดน้ำต้นไม้ มะนาว กะเพรา พริก ตะไคร้ มะกรูด ไม่ต้องไปซื้อ นี่จะทำอะไรก็เข็นรถไปหยิบมาใช้ได้เลย เพาะเอง ปลุกเองหมด กล้วย ฝรั่ง ชมพู่ก็ปลุกเอง อาหารให้ลูกชายซื้อของสด มาใส่ตู้เย็นไว้ ถึงเวลาก็ทำกินเอง (คุณลุงอยู่บ้านหลังหนึ่ง ส่วนบุตรชาย อยู่อีกหลังหนึ่งที่สร้างใหม่ แต่อยู่ในรั้วเดียวกัน ส่วนใหญ่บุตรชาย จะทำงานและหารับประทานเอง) ชีวิตต้องอยู่บนรถเข็นตลอด รถนี้เปลี่ยน มาสิบกว่าคันแล้ว คันนี้ก็ซ่อมหลายเที่ยวแล้ว แรกๆ ได้มาจากโรงพยาบาล ราชบุรี หลังๆ นี้ลูกสาวซื้อให้ เพราะคนที่แหย่กว่าเรามี เราค่อนข้างอยู่ตัว แล้วไม่ค่อยเป็นอะไร เราดูแลตัวเอง บำบัดน้ำต้นไม้ นอนประเดี๋ยว ประด้าว นั่งนานปวดหลัง เพราะหลังหัก 3 ท่อน ผ่าตัดที่โรงพยาบาล มาไปหาหมอน้ำมัน ด้วยเขารักษาให้ ใส่เหล็กก็แค่หนึ่งได้ สระผมเองได้แต่ ต้องมีเหล็กปักข้างหลังเอาแล้วเอาหลังพิง ไม่อย่างนั้นหน้าจะคะมำ เรื่องขับถ่ายจะเจาะร่องไว้ที่พื้นนอน ใส่ถุง ถึงเวลาก็เก็บมัด ทิ้ง ขุดหลุมฝัง เรื่องการดูแลตัวเองนี่ก็อาศัยไฟรู้ ครูพักลักจำ เรื่องปัสสาวะนี้ใช้ถุงร้อน มานานแล้ว เปิดไว้โปรงๆ ไม่ใช้ถุงยาง เพราะถ้าทะลักน้ำปัสสาวะจะล้น เน่าอีก หน้าหนาวอากาศเย็นมันจะหดตัวต้องทำตัวเองให้อบอุ่นไม่จั่น หกเลอะเทอะ หมด อยู่คนเดียวเคยรถเข็นหงาย มีโทรศัพท์มือถือโทร หาลูกชายมาดู เขาทำสวนลำไย เก็บเงินตลาดนัด

ตอนเมียทิ้งไปใหม่ๆ ปัญหาเริ่มเร้า เคยกินยานอนหลับเป็นกำมือ กะฆ่าตัวตาย นอนไปแล้วฝันว่าเขาเปิดฝาโลงมีไม้ขวางตัวเราไว้จะลงไป ยังไง แสดงว่าเขายังไม่อยากให้ตาย ตายไม่ได้ ตัวเราลูกเรา ไม่ตายดีกว่า สวดมนต์ไหว้พระ ทำใจมาเรื่อย ลูกชายคนโตก็ไปรับจ้างตั้งแต่อายุ 8 ปี



ไปรับจ้างครั้งแรกเลยได้ 50 บาท รับจ้างปลุกอ้อย 10 วันไปเก็บให้หมด มันทำได้ ลุงเป็นคนบอกเขา เราเหมาปลุกเองเก็บเอง ถ้าไปรับจ้างรายวัน ได้ไม่คุ้มเหนื่อยหรอก เหมือนลุงพิการไปทำไม่ได้ แต่ลุงเป็นทุนซื้อให้ลูก เช่นว่า เราได้รับรายวันไป ทั้งเดือนนี้ได้มา 3,000 บาท แต่ถ้าเหมา ปลุกเอง เก็บเองนี้รับ 4,000 บาท เลย 10 วันเอ็งพักไปเลย 4,000 บาทเอ็งกินหมด ไหม ไม่หมด เออเอ็งทำงี้ไป ลูกเก่ง เขาว่าสิ้นแม่เหมือนแพแตก สิ้นพ่อเหมือนถ่อหัก พ่อถ่อหัก ยังหาอะไรมาค้าได้อยู่ ลูกก็ทำไป ผมก็ช่วยคิด บอกมัน ได้เงินมาก็ให้พ่อหมด แล้วผมก็บอกต่อไปว่า ให้ทำอะไรต่อ

จนมาถึงทุกวันนี้ ดีว่าได้ลูกดี ดีทุกคนเลย คนโตมันทำงานเก่ง เคยมีเมียนะแต่เลิกกันไปแล้ว แล้วมันก็อยู่คนเดียวมาตลอด ตอนลูกขึ้น สู้ใหม่ๆ ครั้งแรกแขนไม่มีแรง คิดอยากมีแรง ต้องออกแรง เริ่มจากยก ชะแลง พัฒนาเป็นแท่งเหล็ก แล้วเปลี่ยนเป็นลูกดัมเบล พอแขนมีแรงมัน ทำได้ทุกอย่าง ที่ทำไม่ได้ เช่น ขึ้นหลังคาไปซ่อมกระเบื้องแตก ต้องอาศัย ลูกชาย นอกนั้นทำได้หมด ไปข้างนอกก็ไปได้ส่วนใหญ่ชอบไปซื้อดิน กระจายมาปลูกต้นไม้ จะจ้างเขาขับรถพาไป ต้องล้วงซื้อออกมาก่อน ไม่งั้นไปเลอะข้างนอก ล้วงซื้อเองนั่งลงตรงร่องใช้น้ำมันเลี้ยงผานี้วก่อน เคยล้วงแล้วเล็ดออก อย่างอาทิตย์ที่แล้วล้วงเยอะไปหน่อยเล็ดไหล ออกมาจึกเลย แต่เราไม่รู้สิไง น้ำมันเลี้ยงผาช่วยประสานแผล รู้มาแต่ โบราณโบราณ ไปเอามาจากเพชรบุรีตอนแรกเอามา 2 ขวดลิโพ ขวดแรก กินเลย ฉีออกมาแบบน้ำล้างหัวปลาซ่อนเลยแดงแจ๋ แบบขับออกมาเลย ก็หมอที่โรงพยาบาลแม่กลองบอกว่าลุงนะไม่ไหวแล้วดับไตแตกแหละ หมดแล้ว หลังหักสามท่อน ซีโครงด้านขวานี้หักหมดเลย ได้น้ำมันนี้แหละ ทั้งกินทั้งทา กินช่วยขับรักษาจากข้างในออกมาด้วย เขาเอาซากเลี้ยงผา



มาเคี้ยวเอาน้ำมัน ผสมกับน้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา เอามาจากวัด
เขาไม่คิดเงินแล้วแต่จะบริจาค แต่ก่อนทวารผมไม่เปิดนะมันปิด เพราะ
มันหักหมดเลย หยิกนี้ไม่รู้สึกเลย ท่อนล่างนี้ ผมสับเสาะไปทั่ว ก็ดูมา
หลายวัดนะ เคยเจอปลอม รู้ได้ไงว่าจริงปลอม ก็เราเคยใช้ของจริงมา
แล้ว เห็นปั๊บแตะปั๊บเรารู้แล้ว ไปได้ที่วัดตลาดควาย จอมบึงโนนแนะ
ให้ลูกสาวไปซื้อมาให้ เพราะเราต้องใช้ประจำ น้ํายาสวนเราก็ใช้ไม่ได้
เอาสบู่มาสวนก็ไม่ได้ น้ำมันเลี้ยงผานี้แปลสดสดเอามาป้ายแป๊บเดียว
หาย เรื่องซัปดาห์บางที่เป็นอาทิตย์ บางที 4 วัน วันเดียวไม่ได้หрок
มันยังไม่มีขึ้นมา ใจกินอาหารไม่กินจาน ต้องจำกัด ผักกินไม่ได้ ไม่มีฟัน
ต้องกินของนิ่มๆ เคยทำฟันปลอมแต่อักเสบ ขี้เกียจดูแล เลยกินใส่

ถ้าจะถามว่ามีปัญหาใหม่ มันทุกอย่างแหละ แต่มันก็ต้องปรับ
ทุกอย่างเหมือนกัน เรามีแค่นี้อย่าไปไฝเพื่อทะเลาะทะเลาะกัน ปัญหาไม้ไผ่
ให้แก้ บางทีขึ้นเตียง ตกรถอีก บางทีลงรถ หล่นรถอีก ตอนขึ้นเตียง
เอาหมอนมารองขาเนะ ต้องมีจังหวะของมัน ค่อยยกตัว slide นะถ้าไม่ถูก
จังหวะ ตัวแข็งนะ หมดยกกัน หล่นเลย คนเราเกิดมาแล้วมันยังไม่ถึงที่ตาย
ก็ต้องสู้ โลกนี้ยังน่าดูอยู่ ผมนี้ยังดีนะบางคนเป็นเข้ามาใกล้ๆ เหม็นแล้ว
ผมนี้ความสะอาดต้องมาก่อนอันดับแรก สองเรื่องอาหารการกิน แต่ก่อน
ผมกินลิโพวันละ 2 ขวด พึ่งเลิกไป 2 ปีนี้เอง บุหรี่ก็สูบตั้งแต่อายุ 16 ปี
เพิ่งมาเลิกปลายปีที่แล้วเอง พยาบาลบอกเลิกเถอะ เราก็ว่าน่ากลัวจริงๆ
ก็หักดิบเลย ลิโพบางวันกิน 5 ขวด ผมหยุด บุหรี่หยุด ช่วงแรก 2-3 วัน
ของ สุดจะบรรยายเลย เจอลิโพที่มีมือสั้น ถ้าไม่ ต้องไม่ตลอด ไม่ใช่ครึ่งๆ
กลางๆ หักดิบเลย ใช้เวลานานหลายเดือน อาศัยว่าสวดมนต์ทำสมาธิ
เรื่องกินก็ต้องระวัง ลูกชายเคยซื้อปลาปักเป้าจากปากท่อมมาให้กินแล้ว



ถ่ายท้องออกปากหมดเลย หมอบอกกินเข้าไปได้ไง เกือบตาย เรารู้ด้วยตัวเองว่าไม่ควรจะกินแล้ว

นี้อยู่คนเดียว ไม่ได้พูดกับใคร จะพูดไม่ได้แล้ว แต่อาศัยคุยกับต้นไม้ ทักต้นไม้เป็นไงร้อนไหม เสาบ้านละเป็นไงมันเลื้อมเขียว บางทีก็อ่านหนังสือ พยาบาลมาดูบ้าง แต่จริงๆคนป่วยไปอนามัย จากอะไรรู้ไหม สิ่งแวดล้อม อาหาร ถ้ากินดี อยู่ดี ไม่ป่วยหรอก บางคนเอาง่ายเอาสะดวกเข้าว่า อาหารถูก ผมไม่กินหรอก พวกเด็กๆ ชอบกินขนมของมันทำให้เด็กสุขภาพไม่ดี สู้กินขนมบัวลอยสักถ้วยยังไม่ได้เลย ความคิดความอ่าน โอเคมันต่ำเหมือนเด็กที่โรงเรียนน้ำพุ ถ้าไม่โง่เอง ก็ต้องครูสอนไม่เป็น

ถามว่าปัจจุบันมีความสุขไหม ก็ดี คิดสุข มันก็สุข ตัวเราเหมือนตุ่มน้ำ พยายามหาสิ่งดีๆ มาใส่ สิ่งไม่ดีจะเอามาใส่ทำไม สุขทุกข์มันอยู่ที่ใจเรา คนเราจะไปนั่งแบกทุกข์ เขาไม่รักเรา ไม่ดูแลเรา ไม่มีประโยชน์อะไร ก็ช่างปะไร สุขทุกข์อยู่ที่ตัวเรา หยุดคิดเลย แล้วหันมาร้องเพลง เอาตุตแช่น้ำแล้วเดินต่อไป

การที่ดูแลตนเองได้มาจากการคิดเอง อ่านหนังสือบ้าง ดูทีวีบ้าง แม้กระทั่งเป็นแผลที่ตาตุ่ม ทำยังไงให้แผลหาย เราก็เอนุ่นมาเอาผ้ามาเย็บเอง แล้วก็เอาเท้าแขวนไว้ให้มันลอย ไม่ให้ติดพื้น แผลจะได้หายเคยเป็นแผลกันบถึงกระดูกเลย หมอรักษาไม่หาย ออกนอกเนื้อมาเลย กลับมาบ้าน นอนคว่ำ ทำร่องตรงที่นอนเลย มันเนา เห็นกระดูกเลย เอากระจกมาส่อง มีแผลเนื้อเขียวเลย เอากรรไกรตัดมันน้ำเดือด แล้วเอามาตัดเลย ไม่รู้สึกเจ็บอยู่แล้ว แต่รู้ว่าถ้าเนา เชื้อเข้ากระแสเลือดตายสถานเดียว และนอนคว่ำตรงที่เจาะไว้ ถ้าเย็บก็ลงดินเลย ซ็่อโซฟาทรูเล่แบบมีตาข่าย



คล้ายรังแมงมุม มาแปะจะดี มันจะได้มีอากาศถ่ายเท ไม่อับ อันนี้ช่วยเรียกเนื้อ แต่อย่าแผลอะนะ แผลมันหุ้มแผลเลยแหละดึงไม่ออก ต้องดึงเลยถ้าเลือดออกแสดงว่าแผลดี ทำเองหมดแหละ เอากระจกส่องมองเอา ใครจะทำให้ละ ต้องหมั่นเปลี่ยนอย่างนานมาก บางทีเปลี่ยน 3 ครั้งต่อวัน แผ่นหนึ่งก็ทยอยแบ่งแปะไป แรกแรกก็ไปหาหมอโรงพยาบาล หมอมาชุดทุกวันแต่ไม่หาย กลับบ้านไม่มีใครทำให้ต้องทำเอง ก็เลยใช้ตัวนี้ มันมียาด้วยไง และเราก็นอนคว่ำตลอด แผลมันดีขึ้น และกินยาแก้อักเสบออริโอมัยซิน มันช่วยหยุดน้ำเหลือง แต่ต้องไปซื้อร้านขายยานะเพราะแถวนี้ปลอมทั้งหมด รู้ได้ไงว่าปลอม ลองกินดู 2 เม็ดไม่มีปฏิกิริยาอะไรเลย ถ้าของจริงกินแล้วมันต้องเริ่มแห้ง สกัดน้ำเหลืองไง งดของหวานทุกชนิด

ทีวีก็ดูบ้างก็เก็บ เก็บความรู้มาคิดโน่นคิดนี้ ได้เอามาใช้กับตัวเรานี้แหละ ผมเคยนอนตะแคงสะโพกด้านซ้ายมันเริ่มดำ ชักไม่ดีแล้วก็เอาผ้าชุบน้ำอุ่นมาคลึงๆ เราไม่รู้สิกรอก ก่อนนี้เคยเอาขวดใส่น้ำร้อนมานาบเล่นเอาซะเนื้อสุก ยกขึ้นมาเนื้อติดขวดเลย เลยรู้ว่าต้องเอามืออังก่อน รู้สึกอุ่นเอามากลึงๆ ไม่ใช่ร้อนจัด ความร้อนมันทำให้เลือดไหลเวียน ก็หายไม่เป็นแผล คนเป็นเบาหวานต้องเอาไปใช้ อย่างนี้ดีนะ เพราะเซลล์ตัวนั้นมันเริ่มจะตาย ถ้าคลึงแล้วเลือดไปเลี้ยงดีมันจะคลายมันจะหาย ชีวิตนี้ขาดรถเข็นไม่ได้ ถ้าถามว่าอยากได้แบบไหน อยากได้ชนิดที่ยืนได้ แต่คงไม่มีหรอก แบบนั่งอยู่กดปุ่มปั๊มแล้วยืนได้เลย

สำหรับผม 28 ปีมานี้เรียนรู้ด้วยตนเองตลอด ลองผิดลองถูก ปรับแก้ไปเรื่อยๆ จนเจออะไรที่ใช่ อย่างพินนี่ถ้าโยกซี่สองซี่ก็ถอนเองนะ ใช้เชือกผูกแล้วดึง แต่ถ้าหลายซี่จัด ก็ให้ลูกพาไปหาหมอ เพราะพินผูก



จะมีเชื้อโรค ถ้าเราแปร่งฟันไม่ถึงมันจะสะสม ปล่อยทิ้งไว้ถ้าลงไปปอดก็ตายแน่ ต้องคอยดู เป็นน้อยๆ ทำเองได้ ถ้ามาก อันตรายต้องไปพึ่งหมอ

โดยส่วนตัวคิดว่าสังคมมองผู้พิการอย่างรังเกียจ คิดว่าไร้ความสามารถ ทำอะไรไม่ได้ ต้องพึ่งพิงคนอื่นทุกอย่าง เป็นภาระแก่สังคม เราจึงต้องพยายามดูแลตนเองให้ดี ชีวิตยังมีคุณค่า เพราะรู้สึกรู้ว่าเราทำอะไรได้ด้วยตนเอง トラバโตที่เราพึ่งตนเองได้ คนอื่นก็ไม่ต้องเดือดร้อน และเราต้องดูแลตนเองให้ดีที่สุด แข็งแรงให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ สำหรับเรื่องความช่วยเหลือจากรัฐ อยากให้ช่วยเหลือเรื่องสวัสดิการ ไม่ใช่แค่มาดูแลแล้วก็หายไป ปัญหาของผู้พิการแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ทำอย่างไรปัญหาที่มีจะได้รับการแก้ไขให้ถูกทาง ส่วนเรื่องความสุขมันอยู่ที่ใจ เราไม่ทุกข์ใจสักอย่างก็สุขแล้ว คิดทุกข์ ก็ทุกข์ คิดสุข มันก็สุข มนุษย์เราก็คงเป็นแหละ



4

ສ່ວນທີ 4

ບຸກຄະ



องค์ความรู้ที่เกิดขึ้น พบว่าแม้คนพิการทางกายและการเคลื่อนไหวส่วนใหญ่จะมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็สามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้ โดยความสุขที่เกิดขึ้นเป็นความสุขที่มาจากตัวตนของคนพิการเอง คนพิการที่มีความเข้มแข็ง ยอมรับความพิการของตนเอง ยอมรับว่าความพิการนี้จะคงอยู่ตลอดไป ไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตเช่นคนปกติได้ คนเหล่านี้จะปรับตั้งแต่การปรับสภาพจิตใจของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องไม่มองว่าตัวเองเป็นภาระของคนอื่น ปรับวิธีการดูแลตนเองในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน ปรับวิธีการทำงานหรือการประกอบอาชีพของตน ปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านหรือรอบๆ บ้านของตนให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไป รวมถึงการปรับตัวให้สามารถก้าวออกสู่สังคมภายนอกได้โดยไม่อาย หรือกลัวการรังเกียจจากสังคมรอบข้าง

การปรับได้ดังกล่าวครอบครัวย่อมมีบทบาทมากในการที่จะผลักดันให้คนพิการลุกขึ้นสู้หรือทอดทิ้งไปมากกว่าเดิม การดูแลของคนในครอบครัวต้องดูแลแบบไม่ใช่การดูแลแบบประคบประหงม เพราะจะยิ่งทำให้คนพิการไม่ยอมช่วยเหลือตัวเอง เห็นแต่ความทุกข์ของตนเอง การดูแลต้องเน้นให้คนพิการลุกขึ้นสู้ ดูแลด้านจิตใจของคนพิการให้เกิดความเข้มแข็ง ไม่ดูแลแบบสงสาร แต่ดูแลเพื่อให้คนพิการช่วยตนเองได้ตามข้อจำกัดของความพิการ ช่วยพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนที่ของคนพิการ เช่น แขน ขา เพื่อให้สามารถเข็นรถเข็นด้วยกำลังแขนของตนเอง หรือเดินโดยใช้อุปกรณ์ช่วย ช่วยสนับสนุนสิ่งที่จำเป็นต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพคนพิการ ร่วมคิด ร่วมให้ข้อเสนอแนะ และลงมือทำการปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ที่ใช้ในวิถีชีวิตประจำวันของคนพิการ เช่น แก้ว



นั่งทานอาหาร แก้วน้ำขยับถ่าย ห้องน้ำ ทางลาดหรือปรับทางที่ใช้รถเข็นให้เรียบ เป็นต้น

ผู้ดูแลหลักในครอบครัวพบว่ามักเป็นคนใกล้ชิดกับคนพิการ คือสามี หรือภรรยา ถ้าเป็นบุตรมักเป็นบุตรที่เป็นที่รักของคนพิการตั้งแต่ก่อนเจ็บป่วย ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคมไทย ผู้ดูแลกลุ่มนี้จะเข้าใจถึงพฤติกรรมที่คนพิการแสดงออก เข้าถึงสิ่งที่คนพิการต้องการ สามารถตอบสนองได้ตรงตามความต้องการของคนพิการมากที่สุด ถ้าเป็นผู้ดูแลกลุ่มนี้พบว่าคนพิการจะมีความสุข มีการพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้ดูแลเข้าใจคนพิการนั่นเอง เมื่อคนพิการแสดงอารมณ์คนดูแลที่เข้าใจเหล่านี้จะไม่โต้ตอบ จะยังคงให้การดูแลที่ดีและต่อเนื่อง ทำให้คนพิการมีความสุขและเกิดความมั่นคงทางอารมณ์

คนพิการส่วนใหญ่บอกว่าไม่ต้องการให้สังคมมองว่าตัวเองเป็นคนพิการ คนน่าสงสาร คนที่ต้องการความช่วยเหลือจากคนอื่น หรือแบ่งเป็นคนอีกชนชั้น แต่เป็นคนเช่นคนปกติที่มีความเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความคิด สิ่งที่ยากได้จากสังคม คือ การได้รับการสนับสนุนด้านสวัสดิการ การประกอบอาชีพ สวัสดิการที่ได้รับ เช่น เบี้ยยังชีพ คนพิการส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการได้รับเบี้ยยังชีพ แต่เบี้ยยังชีพที่ได้รับเมื่อเทียบกับสภาพเศรษฐกิจ ณ.ปัจจุบัน พบว่าไปด้วยกันไม่ได้ เช่น ข้าวแกงจานละ 25 บาท ร่วมกับการที่ต้องมีคนดูแล ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนในครอบครัวที่ยังสามารถทำงานได้แต่ต้องออกจากงานเพื่อมาดูแลคนพิการ จะทำให้ครอบครัวขาดรายได้เพิ่มมากขึ้น นั่นคือทั้งจากคนพิการและจากคนดูแล

คนพิการตั้งแต่กำเนิดหรือในคนพิการที่ยังอยู่ในวัยทำงานอยากทำงาน อยากประกอบอาชีพ แม้จะพบว่าถูกกีดกันจากสังคมใน



การประกอบอาชีพ หรือขาดแหล่งในการรับซื้อสิ่งที่ผลิตได้ก็ตาม แต่ก็ยังคงมีความพยายามในการที่จะทำงาน ประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพความพิการของตนเอง

การมีชมรมคนพิการเกิดขึ้นในชุมชนแสดงถึงการมีการรวมกลุ่มของคนพิการ เพื่อให้สามารถต่อรองหรือต่อสู้เพื่อให้ได้รับสิทธิโดยชอบธรรม รวมทั้งการช่วยเหลือระหว่างกลุ่มคนพิการด้วยกัน แม้ว่าการดำเนินงานของชมรมยังไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร แต่เชื่อว่ายังคงมีความพยายามที่จะดำเนินการต่อไป

ท้ายที่สุดการดูแลคนพิการทางกายและการเคลื่อนไหว คงไม่ใช่แค่หน้าที่ของคนพิการและครอบครัวเท่านั้น คนในชุมชน ฝ่ายการเมือง และหน่วยงานของรัฐทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรบูรณาการการช่วยเหลือการดูแลคนพิการเป็นเรื่องเดียวกันหรือหน่วยงานเดียว เพื่อช่วยพัฒนาศักยภาพทุกๆ ด้านของคนพิการให้คนพิการสามารถยืนอยู่ในสังคมได้เช่นคนปกติ

