



การดูแล ผู้สูงอายุ : ความสุข และ ความเครียด Caregiving to Older Persons : Happiness and Stress

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”
ภายใต้ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุข และความเครียด

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุข และความเครียด = Caregiving to Older Persons : Happiness and Stress
รศรินทร์ เกรย์...[และคนอื่นๆ]. -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556

(เอกสารทางวิชาการ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; หมายเลข 409)

ISBN 978-616-279-233-5

1. ผู้สูงอายุ. 2. ผู้สูงอายุ - การดูแล. 3. ผู้สูงอายุ - สุขภาพและอนามัย. 4. ผู้สูงอายุ - สุขภาพจิต.
5. ความสุข - ผู้สูงอายุ. 6. ผู้สูงอายุกับความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง. 7. ผู้สูงอายุกับการดูแลตนเอง.
I. รศรินทร์ เกรย์. II. สาลินี เทพสุวรรณ. III. ณัฐจิรา ทองเจริญชูพงศ์. IV. ภูวไนย พุ่มไทรทอง. V. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม VI. ชื่อเรื่อง: Caregiving to Older Persons : Happiness and Stress. VII. ชื่อชุด.

WT100 ก451 2556

ที่ปรึกษา :

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. อภิชาติ จำรัสฤทธิ์วงศ์
ศาสตราจารย์ ดร. ปราโมทย์ ประสาทกุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุมารณ์ ภัทรวาณิชย์
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะทำงาน :

รองศาสตราจารย์ ดร. รศรินทร์ เกรย์
นางสาวสาลินี เทพสุวรรณ
นางสาวณัฐจิรา ทองเจริญชูพงศ์
นายภูวไนย พุ่มไทรทอง
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ :

๒,๐๐๐ เล่ม

ปกและรูปเล่ม :

นางเจริญขวัญ ยุทธสอาด

พิมพ์ที่ :

บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
<http://www.amarin.co.th>

จัดพิมพ์โดย :

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ ๙๙ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๔๑-๙๖๖๖; ๐ ๒๔๔๑-๐๒๐๑-๔
โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑-๙๓๓๓
Email : directpr@mahidol.ac.th
Website : <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>

Caregiving to Older Persons : Happiness and Stress

ISBN : 978-616-279-233-5

Advisors : Prawate Tantipiwatanaskul
Department of Mental Health,
Ministry of Public Health
Apichat Chamratrithirong
Pramote Prasartkul
Umaporn Pattaravanich
Institute for Population and Social Research,
Mahidol University

Authors : Rossarin Gray
Sasinee Thapsuwan
Natjera Thongcharoenchupong
Poowanai Pumsaithong
Institute for Population and Social Research,
Mahidol University

First published 2013 : 2,000 copies

Cover and Layout by : Charoenkwan Yutthasa-ard

Printing by : Amarin Printing & Publishing Public Company Limited
<http://www.amarin.co.th>

Published by : Institute for Population and Social Research,
Mahidol University
999 Puttamonthon 4 Road, Salaya, Puttamonthon,
Nakhon Pathom 73170, THAILAND
Phone: 66 2441 9666; 66 2441 0201-4
Fax: 66 2441 9333
Email: directpr@mahidol.ac.th
Website: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>



สารบัญ

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุข และความเครียด

๕

การดูแลสามีหรือภรรยา

๔๐

ป้าส้มลิ้ม

๔๔

พี่วิภา

๔๘

ลุงปาน

๕๔

ป้าลำพา

๕๙

ป้าอำนวย

๖๘

ลุงแฉล้ม

๗๒

ป้าสีดา

๗๗

ลุงลั่น

๘๑

การดูแลพ่อแม่

๙๐

พี่กัญญา

๙๔

พี่ราไฟ

๑๐๐

พี่จันทวน

๑๐๗

พี่ชลาวรรณ

๑๑๓

พี่สายชล

๑๒๐

พี่รังสรรค์

๑๒๔

การดูแลยาย พ่อแม่ของสามี หรือพ่อแม่ของภรรยา

๑๓๒

น้องมณีรัตน์

๑๓๖

พี่จันทนา

๑๔๒

พี่สมัย

๑๕๒

เวื่อนแก้ว

๑๕๗

การดูแลเพื่อน หรือนายจ้าง

๑๖๒

พี่ปาริชาติ

๑๖๕

ป้าละเวง

๑๖๙

ประชากรตัวอย่าง

๑๗๕

เอกสารอ้างอิง

๑๗๗

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุข และความเครียด

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ในปี ๒๕๕๖ ประเทศไทยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปประมาณ ๙.๕ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗ ของประชากรทั้งหมด (Mahidol Population Gazette 2013) ในทางกายภาพ ด้วยสุขภาพที่เสื่อมถอยตามวัย เมื่อถึงระยะหนึ่งผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงผู้อื่น ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การกินอาหาร การแต่งตัว การขับถ่าย หรือการออกจากบ้าน หรือต้องพึ่งพิงผู้ดูแล ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นในสังคมตะวันตก หรือประเทศไทย คือคนในครอบครัว (Conner 2000; Knodel & Chayovan 2008; Novak 1997) ได้แก่ คู่สมรส (สามี หรือภรรยา) ลูกสาว ลูกชาย เขย สะใภ้ หรือในบางกรณีเป็นเพื่อน หรือผู้ดูแลที่ได้รับค่าจ้าง สำหรับในประเทศไทยการดูแลโดยลูกหลาน น่าจะเป็นปัญหาในอนาคต ด้วยครอบครัว มีขนาดเล็กลง ในปัจจุบันสตรีไทยมีบุตรเฉลี่ยประมาณ ๑.๖ คน (Mahidol Population Gazette 2013)

การดูแลผู้สูงอายุโดยคนในครอบครัวเป็นงานหนัก ใช้เวลาและพลังงานมาก และไม่ได้รับค่าตอบแทน บางครั้งผู้ดูแลมีหลายบทบาท เช่น นอกจากดูแลผู้สูงอายุแล้ว ยังต้องดูแลคนอื่น ๆ ในครอบครัวตนเอง หรือทำงานนอกบ้าน เพื่อก่อให้เกิดรายได้ด้วย จึงก่อให้เกิดความเครียด สุขภาพที่ไม่ดี และความเสี่ยงต่อการตายที่เพิ่มขึ้นของผู้ดูแล (Schulz & Beach 1999; Schulz, O'Brien, Bookwala, & Fleissner 1995) อย่างไรก็ตาม การดูแลนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเดียว ยังก่อให้เกิดความสุข หรือความพึงพอใจในชีวิตด้วย แต่งานวิจัยผลในทางบวกมีน้อยกว่าการศึกษาทางด้านความเครียด อาจเนื่องจากผลในทางบวกเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นทีหลัง (Semiatin & O'Connor 2012)

ความเครียดของผู้ดูแลอาจก่อให้เกิดการละเลย หรือความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ (Gupta & Chaudhuri 2008) ในขณะที่ประสบการณ์ทางบวกจากการดูแลส่งผลให้คุณภาพการดูแลดีขึ้น (Hodge & Sun 2012) ดังนั้นการลดความเครียด หรือเพิ่มความสุขจากการดูแลจึงมีความสำคัญต่อการกำหนดโครงการในการ สร้างเสริมพลังให้ผู้ดูแล เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทั้งผู้ดูแลและผู้ที่ได้รับการดูแล

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์นำเสนอผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่เป็น ภรรยา สามี ลูกสาว ลูกชาย เขย สะใภ้ เพื่อน และผู้ดูแลที่จ้างมา จำนวน ๒๐ คน เนื่องจากประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุโดยกลุ่มคนเหล่านี้ มีทั้งความคล้ายคลึง และความแตกต่างกัน ผู้ดูแลเหล่านี้อาศัยอยู่ในเขตเมือง และชนบทของจังหวัดกาญจนบุรี (คุณลักษณะของประชากรตัวอย่างดูได้จากท้ายเล่ม) ประสบการณ์การดูแลซึ่งมีทั้งด้านบวก ด้านลบ และการจัดการ กับความเครียด ใช้เป็นกรอบในการศึกษาครั้งนี้



อาย ถือว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแล เนื่องจากอายบ่งบอกถึงวุฒิภาวะทางด้านจิตใจ ความสามารถในการเข้าใจหรือตัดสินใจ ในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ในสถานการณ์ต่างๆ และการเผชิญปัญหา อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ดูแลมีอายมาก สุขภาพจะมีความเสื่อมตามวัยทำให้ การดูแลเริ่มเป็นภาระหนักจึงต้องการผู้ช่วยเหลือด้านแรงงานมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ดังนั้น การที่ผู้ดูแลมีอายุน่าจะส่งผลในทางลบต่อการดูแล ซึ่งตรงกับคำบอกเล่าของป้าสิดาผู้ดูแลที่มีอายุกว่า ๖๐ ปีแล้ว กล่าวไว้ว่า

“เราแก่แล้วก็รู้สึกเหนื่อยมาก และไม่ได้พักผ่อน ยังต้องมารับหน้าดูแลสามี ยิ่งเครียดมากขึ้นอีก”

ในทางตรงกันข้าม กรณีของน้องมณีนรัตน์ ผู้ดูแลที่มีอายุน้อยเพียง ๒๒ ปี กลับแสดงความคิดเห็นในทางบวกที่คิดว่าการดูแลยายทำให้ตนเองเติบโตขึ้น

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

“การดูแล้วยทำให้เราโตขึ้น คิดเยอะขึ้น ทำให้รู้อะไรที่เราไม่เคยรู้จักได้
ไม่เคยทำก็ได้ทำ”

นั้นแสดงให้เห็นว่า อายุของผู้ดูแลมีผลทางบวกและลบต่อความรู้สึกของ
ผู้ดูแล โดยเฉพาะผู้ดูแลที่มีอายุมากจะทำให้เกิดความรู้สึกในทางลบ

บทบาททางเพศและความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

บทบาททางเพศและความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นตัวแปรสำคัญที่แสดง
ให้เห็นถึงการดูแลบุคคลในครอบครัว เพศหญิงเป็นเพศที่แสดงถึงความอ่อนโยน
เอาใจใส่ต่อบุคคลอื่น ดังนั้นบทบาทของผู้หญิง คือ การที่สังคมมอบหมายให้
เป็นผู้ดูแลงานบ้านและช่วยดูแลสมาชิกในครอบครัว ผู้หญิงมักจะถูกคาดหวัง
จากสังคมให้ได้รับบทบาทการดูแล นอกจากนี้ยังพบว่า บุตรหญิงมักมีหน้าที่
รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุมากกว่าบุตรชาย ทั้งนี้อาจเกิดจากค่านิยมทางสังคม
ที่นิยมให้บุตรหญิงรับผิดชอบงานบ้านมากกว่าบุตรชาย ส่วนใหญ่เมื่อสมรส
ฝ่ายชายจะย้ายเข้าบ้านฝ่ายหญิง ดังนั้นบุตรหญิงที่สมรสแล้วและอยู่บ้าน
จะเป็นผู้ที่รับหน้าที่ในการดูแลบิดามารดาที่สูงอายุ ส่วนบทบาทของผู้ชาย คือ
การทำงานนอกบ้าน เป็นผู้หารายได้เข้าสู่บ้าน เป็นผลมาจากความต้องการ
ความสนใจ ทักษะ วิถีชีวิตระหว่างหญิงชายที่แตกต่างกัน ซึ่งตรงกับความ
คาดหวังของป้าสิดา ที่กล่าวว่า

“ถ้าตนเองเจ็บป่วยขึ้นมา ก็คงต้องเป็นลูกสาวมาดูแล เพราะมันเป็นงานของ
ผู้หญิง ลูกชายเขาจะเป็นคนส่งเงินให้มากกว่า และลูกชายคงจะดูแลไม่เป็น”

เช่นเดียวกับพี่ปาริชาติที่หวังว่าลูกสาวคนโตจะมาเป็นผู้ดูแลตนเองต่อไป
ในอนาคตในขณะที่บางท่านแสดงความเห็นว่าการเลี้ยงดูพ่อแม่ไม่จำเป็นจะต้อง
เป็นลูกสาว แต่จะเป็นลูกชายหรือลูกสาวก็ได้ เช่น พี่กัญญาที่กล่าวว่า

“ตรงนี้ไม่เกี่ยว ลูกหญิงหรือลูกชายก็มีสิทธิเท่าเทียมกัน ถ้าคนมีจิตใจดี
ต้องดูแลได้”

หรือพี่ภาที่คิดว่าลูกชายจะเป็นคนที่มาดูแลตนเองต่อไป เพราะคิดว่าลูกชาย
คนเล็กอยู่กับพี่ภานานที่สุดและสนิทที่สุด เช่นเดียวกับพี่ราไฟซึ่งดูแลทั้งพ่อ
และแม่กล่าวไว้ว่า

“เราเป็นลูกคนเล็กก็ดูแลไป แต่โดยส่วนตัวแล้วหน้าที่ดูแลพ่อแม่ไม่จำเป็นต้อง
ต้องเป็นผู้หญิง เพราะหน้าที่ของลูกก็ต้องดูแลพ่อแม่”

เช่นเดียวกับความเห็นของพี่สายชลที่กล่าวว่า

“การทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่ สำหรับตนเองแล้วไม่จำเป็นต้องเป็นต้องเป็นหน้าที่ของ
ผู้หญิงอย่างเดียว ผู้ชายก็สามารถทำหน้าที่นี้ได้”

ในกรณีที่บิดามารดาเจ็บป่วยอาศัยอยู่กับบุตรชาย ผู้รับหน้าที่ดูแลก็มักจะ
เป็นบุตรสะใภ้ แต่ถ้าบุตรชายยังไม่มีครอบครัว และไม่มียุติสาว ส่วนมากจะ
จ้างผู้ดูแลซึ่งเป็นหญิงจากศูนย์ต่างๆ เพื่อดูแล บทบาทของผู้ชายจะเป็นลักษณะ
ให้ความช่วยเหลือในด้านการเงินและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง
ซึ่งตรงกับกรณีของพี่จันทนาที่ต้องมีหน้าที่ดูแลพ่อแม่ของสามี และกรณีของ
พี่ปาริชาติที่ถูกจ้างมาดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งจ้างโดยลูกชายของผู้สูงอายุเพราะตนเอง
และภรรยาต้องทำงานไม่มีเวลามาดูแล



ความกตัญญู



ปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรมไทย อันได้แก่ ค่านิยมความเชื่อเรื่อง
การทดแทนบุญคุณบิดามารดา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ
ที่บุตรหลานที่ดีพึงมีต่อบุพการีหรือผู้มีพระคุณ จากคำบอกเล่าของผู้ดูแล
ที่มีหน้าที่ดูแลพ่อแม่ ทุกคนเห็นว่าการดูแลพ่อแม่เป็นส่วนหนึ่งของคำว่า
“กตัญญู” เช่นคำพูดของพี่ราไฟที่กล่าวว่า

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

“เหตุผลที่อยู่ในใจอันดับหนึ่งของเราคือต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ เพราะพ่อแม่เลี้ยงเรามากกว่าเราจะโต เราก็กตัญญูดูแลเลี้ยงดูเขาตอบแทน”

หรือปริมาณที่บอกถึงความสุขของการดูแลพ่อแม่ คือ ได้แสดงความกตัญญูต่อท่าน



บทบาทที่หลากหลายของผู้ดูแล



รายได้ของครอบครัว เป็นปัจจัยหลักที่มีผลต่อการดูแล เนื่องจากผู้ที่มีรายได้สูงมีโอกาสที่จะแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้มาก เช่น การจัดหาอาหารที่มีคุณค่า รวมทั้งการใช้บริการสุขภาพอย่างเหมาะสม ผู้ดูแลที่มีรายได้น้อยจะมีภาระการดูแลมากกว่าผู้ที่มีรายได้มาก ผู้ดูแลมักมีปัญหาด้านการเงิน เนื่องจากผู้ดูแลส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ต้องออกจากงานมาดูแลผู้สูงอายุอยู่กับบ้าน หรือมีภาระค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ เพิ่มขึ้น ผู้ดูแลผู้สูงอายุบางคน นอกจากต้องประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวแล้วยังมีภาระที่ต้องเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ซึ่งตรงกับคำบอกเล่าของหลายๆ ท่าน เช่น ลุงแฉล้มที่คิดว่าการดูแลภรรยาบางครั้งก็ทำให้รู้สึกท้อถอย เพราะเหนื่อยจากการต้องไปทำไร่ไถ่ หรือพี่ภาที่รู้สึกเครียดเพราะต้องออกไปทำงานทุกวันแล้วยังต้องมาดูแลสามีที่ป่วยอีก หรือพี่สมย์ที่คิดว่าทุกครั้งที่ต้องไปทำงานต้องคอยกังวลว่าจะมีใครโทรศัพท์มาตามเพราะพ่อภรรยาอาการทรุดลงหรือไม่ และป้าลำพาก็เมื่อวันไหนมีธุระหรือต้องออกไปทำงานนอกบ้านจะกังวลใจและต้องรีบกลับมาทันทีที่เลิกงานหรือพักเที่ยง ซึ่งทุกครั้งที่ออกไปทำงานนอกบ้านป้าลำพาก็จะฝากหลานๆ ให้อยู่ช่วยดูแลแทน และจะรีบกลับมาดูแลลูกสาวด้วยตัวเอง เพราะความเป็นห่วงและยังไม่ค่อยไวใจหลานที่ยังเด็กอยู่มาก หากพิจารณาจากคำบอกเล่าของทุกท่าน จะเห็นได้ว่า การที่ต้องดูแลผู้สูงอายุในขณะที่ตนเองก็มีหน้าที่การงานอื่นย่อมส่งผลต่อความเครียดและความกังวลใจของผู้ดูแลเป็นอย่างมาก

ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือการที่ครอบครัวได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา ทำให้ผู้ดูแลรู้สึกคลายความเหนื่อยล้า ความเครียด และการเป็นภาระลงไปอย่างมาก เช่น กรณีของพี่สาววรรณที่บอกว่าครอบครัวของตนเองเป็นครอบครัวที่อบอุ่น เพราะพ่อแม่พี่น้องรักใคร่กลมเกลียวและสามัคคีกันเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดกำลังใจที่สำคัญ แม้จะต้องผ่านวิกฤตใดก็ตาม เช่นเดียวกับพี่จำนวนที่คิดว่า

“การที่พี่น้องมีความรักใคร่กันดี ทำให้การดูแลพ่อแม่มีความสุข เพราะทุกคนเต็มใจทำเพื่อพ่อแม่”

หรือกรณีของป้าส้มลิ้ม เมื่อสามีด้อยใจไม่ยอมไปหาหมอ ทำให้ป้าส้มลิ้มรู้สึกเครียดจนบางครั้งทะเลาะกัน แต่ก็จะได้ลูกชายเป็นคนช่วยพูดให้สามียอมไปหาหมอ หรือในกรณีของป้าอำนวยที่ดูแลสามี ซึ่งต้องได้รับการช่วยเหลือเกือบทุกอย่าง การที่ได้มีลูกชายซึ่งอยู่ในครัวเรือนเดียวกันมาช่วยดูแลก็ทำให้ป้าอำนวยรู้สึกหายเครียดไปบ้าง

การแสดงความรักจากผู้ที่ได้รับการดูแล... การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



นอกเหนือจากการได้กำลังใจจากเพื่อน เพื่อนบ้าน หรือจากชุมชนแล้ว การได้รับกำลังใจและความรักจากผู้ที่เรารู้ดูแล ถือเป็นกำลังใจสำคัญอีกประการหนึ่ง เช่น กรณีของพี่กัญญาที่ดูแลแม่ พี่กัญญาเล่าว่าบางครั้งแม่อีกจะเอามือมาลูบหัวพี่กัญญา และแสดงออกว่าสงสารลูก เพราะเห็นลูกเหนื่อย แค่นี้ก็ทำให้พี่กัญญาหายเหนื่อยแล้ว หรือกรณีของพี่จันทนาที่ดูแลแม่สามี กล่าวไว้ว่า

“พี่รักเขาเหมือนแม่นะ แม่เขาก็บอกว่าถ้าเกิดชาติหน้าให้เกิดมาเป็นแม่เป็นลูกกันนะ พี่บอกไม่เอา แม่หนูติดอยู่แล้ว พอบอกเขาแบบนี้ เขาก็หัวเราะ

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

อย่างเวลาที่แม่เห็นพี่จะไปโน่นไปนี่ จะทำท่าหงุดหงิดไม่อยากให้เราไป พี่ต้องแกล้งทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ แล้วก็ไปหอมแก้มบอกว่าแม่ เดี่ยวหนูไปแป๊บเดียวเดี๋ยวมา หรือเวลานอนตอนกลางคืน แม่ก็จะจับมือเอาไปแปะบนอกของเขา ให้พี่กอด พี่หอม ก็นอนด้วยกันจนตายจากกัน”

นอกจากสิ่งที่ผู้สูงอายุแสดงความรักต่อผู้ดูแลแล้ว บางครั้งการที่ผู้ดูแลให้กำลังใจต่อผู้สูงอายุก็ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เช่น กรณีของลุงแฉล้มที่มีการให้กำลังใจกับภรรยาว่า

“คิดว่าเป็นเวรกรรมของเรา แต่ตอนนี้กรรมมันตามทันแล้ว เราก็ต้องรับกรรมไป คนที่เขาเป็นอย่างเราก็เยอะ”

หรือป้าลำพาที่กล่าวให้กำลังใจสามีว่า

“ต้องสู้ละ ต้องสู้ ต้องเข้มแข็ง อย่ายอมแพ้ ยังมีคนอื่นเป็นหนักกว่าเรา เขายังหายได้ เราจะสู้ไปด้วยกัน”

การให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลส่งผลต่อการดูแลในทางบวก ทั้งยังช่วยลดความเครียดและความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลลงไปได้อย่างมาก นอกจากนี้ ความสุขยังเกิดขึ้นได้เมื่อเห็นอาการของผู้ที่ได้รับการดูแลดีขึ้น ดังตัวอย่างของพี่ซลารรณที่ดูแลพ่อกล่าวว่า

“ตอนนี้ถึงเวลาแล้วที่เราต้องทำหน้าที่ลูกให้ดีที่สุด พ่อเห็นแกดีขึ้น เราก็รู้สึกดีใจไปกับเขาด้วย เห็นเขาเดินเหินได้คล่องตัวเราก็มีความสุข ก็ไม่เครียด”



ภูมิใจที่ได้ดูแล

การได้มีโอกาสดูแลคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ สามีภรรยา หรือใครก็ตาม ส่วนหนึ่งยังทำให้ผู้ดูแลรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ทำ เช่น ในกรณีของลุงปานที่มีความภูมิใจในการดูแลภรรยาแล้วว่า

“ผมทำอะไรผมทำด้วยใจ คือเราคิดอยู่ตลอดเวลาเราจะทำยังไง จะแก้ยังไง มันไม่เหนียว คือว่าเราได้ทำ ถ้าเราทำลงไปแล้วเราภูมิใจว่าเราได้ทำ เราได้พาเขาไปแล้ว ไปตรงนี้แล้ว ถ้ามันยังไม่ได้ ยังไม่หาย เราก็ต้องมานะทำต่อไปอีก ผมหมดเท่าไร ผมไม่ว่า...”

เช่นเดียวกับกรณีของป้าลำพาทิบอกว่า แม้ว่าทุกวันนี้ความพยายามของป้าลำพาทิดูแลสามียังไม่สัมฤทธิ์ผล แต่อย่างน้อยความพยายามของป้าลำพาทิดำเนินการทำให้เกิดความภาคภูมิใจต่อตนเองและยังได้สะท้อนให้คนรอบข้างได้เห็นถึงความรักที่มีต่อลูกสาวราย

นอกเหนือจากความภูมิใจในการดูแลสามีหรือภรรยา ความภูมิใจนี้ยังเกิดกับผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลพ่อและแม่ด้วย เช่น กรณีของพี่กัญญาที่กล่าวว่า

“การได้ดูแลแม่มีค่ามากกว่าเงินทอง มีเงินมีทองไม่ภูมิใจเท่ากับการมีแม่มีทั้งคุณค่าและความภูมิใจ”

หรือกรณีของพี่ลลารณที่ดูแลพ่อกล่าวว่า

“ลองมองย้อนดูตัวเองว่า ถ้าวันหนึ่งเราต้องเป็นอย่างเขา แล้วใครจะดูแลเรา เวิร์กมันจริง ทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น บางครั้งมันก็ยากนะที่จะให้อธิบาย เป็นคำพูด มันพูดไม่ถูกนะ รู้แต่ว่าเราทำแล้วมีความสุข มีความภูมิใจที่ได้ทำ”

ความสัมพันธ์ก่อนหน้าเมื่อสุขภาพยังดี

จากคำบอกเล่าของบุคคลที่เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้ง ๒๐ คน มีสิ่งหนึ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การดูแลนั้นจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และความเข้าใจในตัวผู้สูงอายุที่มีมาก่อน โดยเฉพาะการดูแลกันระหว่างสามีภรรยา มักเป็นผลมาจากความรัก ความผูกพัน ที่มีต่อกันมาตั้งแต่ในอดีต ทำให้ทั้งไปไม่ได้ และต้องดูแลกันต่อไป ดังเช่นกรณีของป้าส้มลิ้ม ลูกแฉล้ม พี่วิภา ลูกปาน ป้าอานวย และป้าลำพาทิ ที่มีความผูกพันกับสามีหรือภรรยาของตนมานานแล้ว ทั้งยัง

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

เห็นความดีในตัวของสามีหรือภรรยา ทำให้ไม่สามารถละทิ้งไปได้ และต้องดูแลกันต่อไปจนกว่าจะตายจากกัน ยกเว้น กรณีของป้าสีดา ที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับสามีมาก่อน ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเองอยากจะดูแลสามีเลย และเห็นว่า การดูแลสามีเป็นภาระอย่างมาก เช่นเดียวกับการที่ผู้ดูแลเป็นลูกหรือเป็นญาติของผู้สูงอายุ การดูแลจะทำให้ดีหากผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาก่อน เช่น พี่กัญญาที่บอกว่า

“ตั้งแต่จำความได้ แม่ไม่เคยดี ไม่เคยด่า แม่ใจดีมาก ทำให้รู้สึกว่าถ้ามีโอกาสจะต้องเอาแม่มาเลี้ยงให้ได้”

หรือกรณีของน้องมนิรัตน์ที่บอกว่า อยู่กับยายมาตั้งแต่เด็ก รู้สึกผูกพันกับยาย เพราะเวลาไปโรงเรียนต้องมานอนค้างบ้านยาย ทำให้สนิทกับยาย หรือกรณีของพี่ปาริชาติที่ถูกจ้างไปดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถดูแลได้ดีทั้งที่ไม่ใช่ญาติกัน เพราะพี่ปาริชาติบอกว่าตนเองรู้สึกสนิทสนมกับผู้สูงอายุคนนี้นัก่อนที่ผู้สูงอายุจะป่วย จึงรู้สึกสนใจคอยของผู้สูงอายุดี ทำให้ลดปัญหาในการดูแลลงไปได้มาก แต่ในทางตรงกันข้าม หากผู้ดูแลไม่มีความสัมพันธ์ที่ดี หรือไม่มีความผูกพันใดๆ กับผู้สูงอายุมาก่อนก็จะทำให้การดูแลทำได้ไม่เต็มที่ เช่น กรณีของเรือนแก้ว ที่บอกว่าการดูแลพ่อสามีทำให้ตนเองรู้สึกเป็นภาระอย่างมาก เพราะปกติไม่ได้รู้สึกสนิทสนมหรือผูกพันอะไรกับพ่อสามีเลย และในช่วงที่ดูแลก็แทบจะไม่ได้พูดคุยอะไรกัน ที่ทำไปเพราะเป็นหน้าที่มากกว่า

การสนับสนุน การให้กำลังใจจากเพื่อน เพื่อนบ้านและชุมชน



การให้กำลังใจ และการช่วยเหลือต่างๆ ที่ชุมชนให้แก่ผู้ดูแลมีความสำคัญมาก ซึ่งพบว่า การให้กำลังใจโดยคำพูดจากเพื่อน เพื่อนบ้าน และชุมชน ส่งผลกระทบท่อตัวผู้ดูแลเป็นอย่างมาก ทั้งในทางบวกและทางลบ “กำลังใจ” จากคำพูด ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการดูแล ตามคำบอกเล่าของพี่จันทนาที่กล่าวว่า

“บางทีชาวบ้านแถวๆ นี้ เขามาเยี่ยมแล้วเห็นสิ่งที่เราทำ คือดูแลปรนนิบัติ แม่สามี ก็มาให้กำลังใจ มันรู้สึกอบอุ่น เหมือนเป็นความผูกพัน”

หรือกรณีของน้องมนิรัตน์ที่เพื่อนบ้านมาทักทาย เช่น “ดีนะมีหลานดูแล” หรือ “วันนี้ทำอะไรกิน” “วันนี้คนแก่กินอะไร” แค่ว่าพูดง่ายๆ สั้นๆ เพียงเท่านั้น ก็ทำให้น้องมนิรัตน์รู้สึกดีกับตนเองและการดูแล ในขณะที่เดียวกันคำพูดในทางที่ไม่ดีของบุคคลอื่น ก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ดูแลด้วย เช่น กรณีของ ป้าละเวง ผู้ซึ่งดูแลเจ้านายเก่าที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์เป็นญาติใดๆ ทำให้เพื่อนบ้านบางคนเอาไปพูดว่า

“ป้าละเวงเอาลูกสมยมาดูแลเพราะอยากได้มรดก ไม่ใช่ญาติกันเอามาเลี้ยงทำไม”

เมื่อป้าละเวงได้ยินก็ทำให้รู้สึกโกรธ เครียด และเบื่อหน่ายจนอยากจะเลิกเป็นผู้ดูแล

ความตึงเครียดทางอารมณ์ของผู้ที่ได้รับการดูแล

ความตึงเครียดทางอารมณ์ อาจกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลผู้สูงอายุในทางลบ การที่บุคคลต้องปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเอง กลายมาเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ ย่อมทำให้เกิดความเครียดได้มาก จากคำบอกเล่าพบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดที่เกิดจากการดูแลทั้งสิ้น สาเหตุหลักมักเกิดจากอารมณ์และการกระทำของผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยที่ประสบบ่อย ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์แปรปรวน เจ้าอารมณ์ หงุดหงิด เอาแต่ใจ จนทำให้ผู้ดูแลเกิดความเครียดได้ เช่น กรณีของป้าอำนาจที่กล่าวว่า การดูแลสามีในเรื่องกิจวัตรประจำวันปกติไม่ได้ทำให้ป้าอำนาจรู้สึกเหนื่อยกาย แต่จะรู้สึกเหนื่อยใจมากเมื่อสามีไม่ยอมรับการรักษา หรือกรณีของพี่จำนวนที่พ่อแม่ไม่ยอมไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล ทำให้พี่จำนวนต้องคอยตามหมอให้มาดูแลอาการที่บ้าน ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นกว่าปกติ และยังทำให้พี่จำนวนรู้สึกเป็นทุกข์

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและ **ความเครียด**

เพราะกลัวว่าเครื่องไม้เครื่องมือจะไม่ครบเหมือนที่โรงพยาบาล และกรณีของพี่จันทนาที่มีแม่สามีเอาแต่ใจจนต้องหนีออกจากบ้านไป แต่ก็เปลี่ยนใจกลับมาเป็นผู้ดูแลต่อไป



ความตึงเครียดทางการเงินและอาชีพ



ความตึงเครียดทางการเงินและอาชีพ ในกรณีที่ผู้ดูแลต้องรับภาระทำงานนอกบ้านด้วย ย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการดูแล เพราะการดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าปกติ หากผู้ดูแลหรือผู้สูงอายุไม่ได้มีการเตรียมตัวในเรื่องเงินไว้ล่วงหน้า ย่อมทำให้เกิดปัญหาและความตึงเครียดทางการเงิน ดังกรณีของพี่ภาที่ีต้องออกไปทำงานนอกบ้านทุกวัน และยังต้องดูแลสามีด้วย ทำให้ต้องเลิกงานเร็วกว่าปกติ ทำให้รู้สึกเครียดมาก เพราะเกรงใจผู้ร่วมงานคนอื่น หรือกรณีของลุงแถมที่ต้องทำไร่ไถนาในขณะที่ต้องดูแลภรรยาไปด้วย โดยให้เหตุผลว่ายังไม่อยากเลิกทำไร่ไถนาเพราะเกรงใจไม่อยากจะขอเงินจากลูกๆ แม้ว่าการทำไร่ไถนาจะรวมกับการดูแลภรรยาจะทำให้รู้สึกเครียดและเหนื่อยแค่ไหนก็ตาม และกรณีของป้าสิดาที่บอกว่าการดูแลสามีทำให้ป้าสิดารู้สึกเครียดและเหนื่อยมาก เพราะรู้สึกว่าหาเงินคนเดียวไม่พอกิน ทั้งยังต้องดูแลหลานอีก ๓ คน และยังต้องจ่ายค่ายาของสามีอีก



การขาดข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับโรคที่ผู้สูงอายุเป็น

การขาดข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับโรคที่ผู้สูงอายุเป็น สามารถทำให้ผู้ดูแลรู้สึกกังวลว่าอาจจะทำให้ดูแลไม่ได้เต็มที่ เพราะขาดซึ่งข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับโรคนั้นๆ เช่น กรณีของพี่ชลาวรรณที่บอกว่า สิ่ง que ทุกคนกังวลมากที่สุดคือการไม่มีความรู้เรื่องการดูแลผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้และอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการป่วยของพ่อแยลงก็ว่าได้



การดูแลส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ...

ปัญหาสุขภาพส่งผลต่อคุณภาพการดูแล



การดูแลส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ เช่น บ้าละเวงที่บอกว่าตั้งแต่ที่ตัวเองมาดูแล ผู้สูงอายุทำให้ตนเองมีอาการปวดขา เพราะต้องอุ้มผู้สูงอายุลุกขึ้นนั่งเป็นประจำ หรือกรณีป้าส้อมลิ้มที่บอกว่า หลังจากสามีป่วย ทำให้ตนเองซึ่งปกติไม่เคยต้องทำอะไร เมื่อมาดูแลก็ต้องทำเองทุกอย่าง ทำให้เหนื่อยมาก และทำให้เป็นโรค ความดันโลหิตสูง หรือป้าลำพาที่ป่วยเป็นโรคกระเพาะ เนื่องจากความเครียด จากการดูแลสามี จากตัวอย่างดังกล่าว จะเห็นว่าปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการดูแลมักเกิดขึ้นกับผู้ดูแลที่มีอายุมากแล้ว ในขณะที่บางคนคิดว่าการเจ็บป่วยของผู้ดูแลจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดูแลด้วย เช่น พี่จำนวนที่คิดว่าการที่ตนเองรับพ่อมารู้อดูแลทำให้ตนเองเหนื่อยและมีภาระเพิ่ม เพราะตนเองมีโรคประจำตัว ทั้งโรคหอบและไขข้อเสื่อม ทำให้ดูแลพ่อได้ลำบากและไม่ดีพอ หรือพี่รำไพที่มักมีอาการป่วยเมื่อมีประจำเดือน ทำให้การดูแลแม่ในตอนนั้นทำได้ไม่เต็มที่ และบางครั้งแม่ต้องลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำเองทั้งที่แม่ป่วยและอายุมากแล้ว แต่ส่วนใหญ่เห็นว่าการทำงานที่ตนเองเจ็บป่วยไม่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุเลย เช่น น้องมนีรัตน์ที่เป็นโรคมะเร็งแพ้เห็นว่าการเจ็บป่วยของตนเองไม่ได้เกิดจากการดูแลยาย หากแต่เป็นโรคที่เป็นตั้งแต่เด็กแล้วและจะมีการกำเริบเฉพาะตอนที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนเท่านั้น หรือพี่กัญญาที่คิดว่าแม่ตนเองจะป่วยเป็นเบาหวานแต่การนำแม่มารู้อดูแลไม่ได้มีผลต่อสุขภาพของตนเองเลย



การลดความเครียด เพิ่มความสุข



ยึดคำสอนทางศาสนา...บุญกรรม

หลักคิดของผู้ดูแลส่วนใหญ่ได้รับผลมาจากการนับถือพระพุทธศาสนา เพราะเกือบทุกท่านกล่าวถึงความเชื่อเรื่องบาปบุญไว้อย่างชัดเจนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทุกวันนี้เป็นผลมาจากเวรกรรมในชาติปางก่อน อันเป็นหลักคิดทางพระพุทธศาสนา ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ดูแลให้มีความเข้มแข็งขึ้น

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและลดความเครียด

เช่น กรณีของพีรภาที่คิดว่า แม้จะมีทุกข์บ้าง แต่เราไม่เอามาเป็นปัญหา โดยยกคำสอนของพระสงฆ์มาว่า

“โยมจะเอาสุขที่เดียวไม่ได้นะ คนเรามันก็ต้องมีสุขๆ ดิบๆ หมายถึงว่า ความทุกข์เราก็มี แต่อย่าให้มันมาเกาะกินใจเรา วันนี้ทุกข์ พรุ่งนี้ก็คิดใหม่ ว่าเราทุกข์เพราะอะไร ก็หันกลับไปแก้ไข เราเป็นคนอย่าเอาความทุกข์มาเก็บ จะทำให้เรายังทุกข์ ยิ่งไม่มีแรงทำกิน คิดให้ปวดหัวทำไม สู้เราไม่คิดดีกว่า”

หรือในกรณีของพี่ลารรณที่คิดว่า พ่อและแม่คือ “พระ” ในบ้านที่ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขได้จนทุกวันนี้ และการดูแลพ่อก็เหมือนกับการสร้างบุญกุศลอย่างหนึ่ง เมื่อทำแล้วย่อมส่งผลให้เกิดความสุขแก่ผู้กระทำในทันทีทันใด นอกจากนี้ ผู้ดูแลบางคนยังเชื่อว่าการดูแลผู้สูงอายุในตอนนี้จะส่งผลให้ตนเองได้รับการดูแลอย่างเดียวกันเมื่อตนเองมีอายุมากขึ้น เช่นเดียวกับเรือนแก้วที่คิดว่า

“เราคิดว่าตอนนี้เราทำแบบนี้ อีกหน่อยลูกชายเราก็คงจะมีลูกสะใภ้มาดูแลเราบ้าง เหมือนเราทำเผื่อไว้ก่อน เวิร์กมมันมีจริงนะ คิดแบบนี้ก็สบายใจขึ้น เพราะเราไม่มีลูกสาวเลย ก็คิดว่าลูกสะใภ้จะทำให้เรายามแก่”

หรือคิดว่าการที่ตนเองต้องกลายมาเป็นผู้ดูแลเกิดจากบาปกรรมที่กระทำไว้แต่ชาติปางก่อน เช่น ป้าละเวงที่คิดว่า

“เราคงไปสร้างเวรกรรมแต่ชาติปางก่อน ชาตินี้ถึงต้องมารับเลี้ยงเขาอย่างนี้ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ญาติกัน อะไรเขาก็ไม่ให้ แล้วทำไมยังต้องมารับเลี้ยงเขา บางทีเราก็คงอยากกลับไปอยู่ที่บ้านสบายๆ กับครอบครัวเรา”

การพักผ่อนมีหลายวิธี

การได้หยุดพักมีเวลาเป็นของตนเอง ก็เป็นการปลดปล่อยความเครียดสำหรับผู้ดูแลได้ เช่น พี่จันทนาที่บอกว่าเมื่อตนเองรู้สึกเหนื่อยจากการดูแลแม่ของสามี สามีจะเป็นคนคอยพาไปพักผ่อนที่แพปลา หรือบางครั้งก็หาอะไรทำเพื่อให้มีเวลาได้อยู่กับตัวเองบ้าง เช่น เก็บกวาดบ้าน หรือซักผ้า เช่นเดียวกับ



ป่าละเวง เมื่อรู้สึกเครียดเมื่อไหร่ก็จะใช้วิธีการออกไปทำอะไรที่ได้อยู่กับตนเอง เช่น ดายหญ้า หรือเดินไปเรื่อย ๆ และบางครั้งก็ใช้วิธีการดูหนังดูละครที่ ร่าเริงแจ่มใส เหมือนเป็นการได้พักผ่อนและลดความเครียดลงไป และลงปาน ที่ใช้เวลาว่างหลังจากการดูแลรรรยาไปทำหน้าที่ซัปรรับส่งเด็กนักเรียนโดย ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่พอทำได้และเป็นประโยชน์ ทั้งยังหาเวลาว่างเพื่อพักผ่อน เช่น ดูแลต้นไม้และอ่านหนังสือ เป็นต้น



ผลจากการดูแลผู้สูงอายุ



โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”



ประสบการณ์ที่ได้รับจากการดูแลก่อให้เกิดทั้งความเครียด และความสุ
 ดังนั้น หากต้องการให้ผู้ดูแลและผู้ที่ได้รับการดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือ
 ลดความเครียด เพิ่มความสุข ขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย ทั้งปัจจัยของผู้ดูแล
 (care giver) ผู้ได้รับการดูแล (care recipient) และการสนับสนุนจากครอบครัว
 และสังคม (family and community support) ดังกล่าวข้างต้น การสร้างเสริม
 ให้ผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากทำให้ทุกคนที่
 เกี่ยวข้องมีความสุข และผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ หรือผู้ดูแลที่เป็นคนในครอบครัว
 เป็นกำลังสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ที่บ้าน หรือชุมชนของตนเองได้นานที่สุด
 (McNamee & Stearns 2003) ไม่ต้องไปอยู่ในสถาบัน หรือโรงพยาบาล
 เป็นการลดค่าใช้จ่ายในระดับครอบครัวและระดับชาติในการดูแลผู้สูงอายุ

“ดูแลผู้ที่ดูแลคุณ”



Caring for Older Persons : Happiness and Stress

Demographically, Thailand is already becoming an ageing society. In 2013, Thailand had 9.5 million population who are 60 years or older, or 14.7% of the total (Mahidol Population Gazette, 2013). Physically, declining ability with age means that, at some point, older persons will have to rely on others for daily living such as eating, dressing, using the bathroom, or going outside the home. Some will seek the aid of a caregiver, who is usually a relative, as is the case in both Western society and Thailand (Conner, 2000; Knodel & Chayovan, 2008; Novak, 1997). Commonly, the caregiver is a spouse, adult child, a child's spouse, a friend, or a paid provider. In the future, caregiving by children may be a problem since fertility in Thailand is very low. Currently, Thai women have 1.6 children on the average (Mahidol Population Gazette, 2013).

Looking after an elderly relative can be physically demanding and time-consuming, usually without financial compensation. The caregiver usually has other demands on their time such as looking after other family members and/or working at a job. Thus, these multiple and potentially conflicting obligations can cause stress, ill health, and increased risk of mortality of the caregiver (Schulz & Beach, 1999; Schulz, O'Brien, Bookwala, & Fleissner, 1995). The impacts on the caregiver are not necessarily all negative. The caregiver might derive happiness or satisfaction with their life when

helping older relatives. However, research into the positive aspects of caring for the elderly is scant when compared to studies of stress, perhaps due to the more recent emergence of interest in positive consequences (Semiatin & O'Connor, 2012).

Stress among caregivers might contribute to neglect or abuse of the elderly care recipient (Gupta & Chaudhuri, 2008). At the same time, the good feelings about care-giving can improve the quality of care (Hodge & Sun, 2012). Thus, reducing stress and increasing pleasure of caring for the elderly are important features of programs to strengthen the care providers for the mutual benefit of provider and recipient.

This research had the objective to present results of in-depth interviews with 20 care providers to older people who are a spouse, child, child's spouse, friend, or hired provider. There are important similarities and differences among this group of caregivers. The sampled individuals come from urban and rural settings in Kanchanaburi Province of Thailand, and they have experienced both positive and negative consequences of care-related stress management. The findings are as follow: (see individual characteristics at the end of the document).



Age is an important determinant of the ability of the caregiver to provide appropriate care for older persons. This is because age is a proxy indicator for maturity, both psychological and in



ability to take certain actions in different situations, and addressing challenges. At the same time, older age of the caregiver also means that the caregiver's health can be expected to decline with age, and this can be aggravated by the exertion of care-giving. Thus, it is reasonable to expect that older age of the caregiver will impact negatively on care. This proposition is supported by the remarks of one respondent, Auntie Sida, who is over 60 years old:

"I am old now and get tired easily. I don't get enough rest. Having to care for my husband only increases my stress."

On the other hand, the experience of Maneerat, a caregiver who is only 22 years of age, reflects the beneficial aspects of care-giving for the provider, in making her feel more grown-up:

"Looking after granny makes me feel more mature, and to think more broadly. In care-giving, I have learned things and done things that I have never experienced before."

These two cases show that age of the caregiver can have both positive and negative impacts on the feelings of the caregiver, with older age being associated with more negative impacts.

Role of gender and relationship with the elderly

The roles of the gender of the caregiver and relationship with the elderly recipient of care are factors which point to different natural abilities of family members. Generally, the female members of the family are more tender and mindful of other's needs. Thus,

โครงการ "รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี"

the Thai culture has prescribed that housework and helping family members is the role of the female. Society expects women to be the primary caregiver, and daughters, more than sons, are expected to care for elderly relatives. Traditionally, when a son married, he would move to the house of his wife, while the daughter, when she married, would stay at home and be expected to care for her parents when they became elderly. The son was expected to work outside the home and be the primary income-earner for the family. These differences reflect traditional gender roles, and the remarks of Auntie Sida reflect these cultural norms:

“If I get sick or injured, then it will probably be my daughter who cares for me. That’s the way it is - it is the woman’s role. The son is responsible more for making money; besides the son is probably not so good at care-giving anyway.”

This view is reflected by Parichat who expects her oldest daughter to look after her in the future. Other respondents felt that it wasn’t necessarily the daughter’s responsibility to look after the elderly parents; it could be either the son or daughter. Kanya had the following observation:

“It doesn’t matter if it is the son or daughter; each has an equal responsibility. If someone has good will, they can help.”

Wipa expects her youngest son to be her caregiver in the future because he has lived with her the longest. Rampai agrees and is looking after both parents:

“It doesn’t matter if the caregiver is male or female. It is an adult child’s obligation to look after elderly parents.”

Saichon also agrees with this viewpoint:

“Looking after one’s parents is not just the responsibility of the daughter. The son should be involved too.”

When the elderly parents are living with the son, the principle role of caregiver is usually the responsibility of the son’s wife. If the son is not yet married, and there is no daughter to look after the elderly parents, then a common practice is to hire a female caregiver from a nearby center to provide the care. The role of the son then becomes one of providing income to the household and transportation. This is consistent with the experience of Chantana who has to care for her husband’s elderly parents. Similarly, Parichat was hired to look after an older person since his son and daughter-in-law have to work outside the home.

Gratitude (to one’s elders) “Katanyu”

Thai socio-cultural factors include values and beliefs about the obligation of children to return the care to their parents that the children received when young. A good child will take care of his/her parents when they are old. All the caregivers in this sample who are caring for their parents feel that this role is part of the meaning of “katanyu” or gratitude. In the words of Rampai:

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”

“The first priority in my heart is to show gratitude to my parents because they cared for me when I was young, and raised me into adulthood. We have to return this kind sacrifice by caring for them now.”

Jamnuan said that she simply feels an inner pleasure by practicing *katanyu* to her parents.

The many roles of the caregiver

Family income is the principle factor affecting care since those with more financial means can procure conveniences and services such as quality food and health care. Caregivers are more likely to be unemployed family members, and lower-income caregivers face a heavier burden. Many have to leave their job to return home to take care of an elderly parent or spouse. They also face increased household expenses in caring for their elderly relatives. Some caregivers of elderly relatives have to maintain their principle occupation in order to take care of their own family as well. Many of the respondents in this study are experiencing these pressures. Uncle Chalaem feels that looking after his wife can be draining at times because he is already tired from working the family’s sugar cane fields. Also, Wipa felt stress from having to go out to work every day and then come home to take care of her ailing husband. Samai felt that every time she leaves home to go to work she is afraid of receiving a phone call saying that his father-in-law has had a turn for the worse. Auntie Lampa also feels anxiety when

having to leave the home to go to work, and hurries back home at lunch time and after work, to see how her husband is doing. She has assigned her grandchildren to provide care to Uncle Samruay in her absence, but always hurries back home since she cannot fully trust her grandchildren to provide the proper care.

Family relationships

Family relationships and the presence of family members in the household help considerably to relieve the burden and stress on the caregiver. Chalawan reported that the family environment is warm because the parents and siblings are loving and united in their priorities. This gives Chalawan moral support in the face of challenges that come along. Jamnuan agrees, as follows:

“If the siblings love each other, then caring for the elderly parents is a happy responsibility because everyone is helping each other out.”

Auntie Somlim reported that, when her husband is irritable and refuses to visit the doctor for an appointment, she becomes stressed out and sometimes gets into arguments. In those instances, she will ask their son to persuade his father to see the doctor. Auntie Amnuay is looking after her elderly husband who needs assistance in just about everything. Having their son living in the household helps relieve her stress to some extent.



Expressions of love from the recipient of the care...providing mutual encouragement

In addition to receiving moral support from friends, neighbors or the community at-large, receiving encouragement and love from the recipient of the care is very important for the caregiver. Kanya is looking after her elderly mother, and said that sometimes her mother strokes her head and shows her sympathy for her daughter because she knows what a burden she must be. But this empathy gives strength to Kanya. There is also the case of Chantana who is looking after her mother-in-law:

“I love her like my own mother. She said she would like to be re-born as my biological mother in the next life. I joked that one biological mother was enough. She laughed at this. When she sees that I am going out on an errand, she will pretend to be upset. Then I have to kiss her and console her and tell her I will be right back. She always wants me to hug and kiss her before she goes to sleep at night.”

The caregiver also needs to show love and affection for the elderly care recipient. In the words of Uncle Chalaem in expressing loving kindness to his wife:

“At first we felt like it was our bad karma. But now our karma has gone full circle. There are many people like us.”

And in the words of Auntie Lampa, in talking about encouraging her husband:

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

“We have to keep trying harder. Others have it tougher than us, but they can get over it. We will prevail in this together.”

Providing mutual encouragement between the elderly and the caregiver is a positive benefit of the experience. It can greatly relieve the stress and the sense of burden in providing or receiving the care. There is also happiness when the caregiver sees the condition of the elderly improve, as in the experience of Chalawan in looking after her father:

“Now I have seen the benefits of being a dutiful child. When I see my father’s condition improve it makes me happy. When I see him walk easily I feel good and the stress vanishes.”

Pride in care-giving

Having the opportunity to care for someone they love, whether a parent, spouse, or anyone, can instill a sense of pride in the caregiver, as in the case of Uncle Pan, in caring for his elderly wife:

“Whatever I do for her it is heart-felt. I am always thinking how I can make it better. This doesn’t make me tired. Instead I feel proud if I can improve the situation. And if she doesn’t get better, I will keep on trying; it doesn’t matter how much effort is required...”

The case of Auntie Lampai is similar in that she does not see her husband’s condition improving, despite her care. But at least she feels she has tried, and this makes her proud of herself, and she knows that people around her can see her love for her husband.

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”

The feeling of pride is also experienced by those caring for a parent, as in the words of Kanya:

“Looking after my mother has been a very valuable experience. No amount of money can equal the pride I feel in having and caring for my mother.

And in the words of Chalawan:

“I’ve considered my own situation; what if I am older and need care? Who will provide that? I believe in karma. What goes around comes around. Sometimes it is hard to explain. All I can say is that what I have done so far brings me happiness and pride.”

Relationship prior to current illness or infirmity

From the comments and reflections of the 20 respondents, one thing stands out: Whether the care has positive or negative outcomes often depends on the nature of the relationship and understanding of the elderly care recipient prior to the current illness or infirmity. This is especially true among a married couple who have been loving and devoted to each other since the beginning. Neither one can imagine abandoning the other. Auntie Somlim, Uncle Chalaem, Wipa, Uncle Pan, Auntie Amnuay, and Auntie Lampa all have had long-lasting loving relationships with their spouse, and are determined to care for their spouse as long as they can. However, Auntie Sida reported that she didn’t have that good a relationship with her husband in the past, and this discouraged her

from providing personal care now; she sees it as too much of a burden. This dynamic is the same for children or younger relatives who are caregivers for their elderly parents or relatives. The care relationship will be as good (or bad) as the relationship was prior to the need for care. In the words of Kanya:

“For as long as I can remember, my mother never hit me or scolded me. She is so kind. It always made me feel that, if I had the opportunity to take care of her, I would be happy to do so.”

Maneerat reported that she lived with her grandmother since a young age and feels very close to her. When she was a school student she lived with her grandmother who had a house closer to the school. Parichat was hired to care for the elderly and feels she can provide good and compassionate care, despite not being a relative. She has felt close to the person she is caring for even before he became ill. So they know each other’s personality well. This reduces the care burden on both. Conversely, if the prior relationship was not good or close, then care for the elderly will not be optimal. Reuankeo reported that caring for her elderly father-in-law was very burdensome because she never felt close or connected to this person before. They hardly ever speak to each other when she is providing care. She only does it because it is her duty.



Support and encouragement from friends, neighbors and the community

Encouragement and help by the community for the caregiver is a very important factor. But this study found that acknowledgement from friends and the community can be both positive and negative. In the words of Chantana:

“Sometimes, the neighbors visit and, when they see what I am doing for my father-in-law, they provide encouragement and moral support. This makes me feel warm inside, as if we are in it together.”

Maneerat reported that some neighbors would come by and make remarks such as

“Say, it’s good to have a grandchild to take care of you,” or “What’s for lunch?” or “What did you feed the old person today?”

Just these simple sentences and expression of interest were enough to give Maneerat a positive feeling about her care-giving chores. At the same time, however, negative or sarcastic comments will erode the mental well-being of the caregiver. Auntie La-weng, who looks after her elderly ex-boss --who she is not related to -- heard the following comments by neighbors:

“Auntie La-weng is only taking care of him because she wants an inheritance. They aren’t related, so why is she caring for him?”

Hearing this type of gossips makes Auntie La-weng angry, stressed and discouraged about care-giving, sometimes to the point where she thinks about quitting.

Emotional tension and stress

Emotional stress is one key factor which has clear negative impacts on the caregiver and recipient. Having to adapt one's lifestyle to become a caregiver for the elderly is bound to create some stress. The respondents in this study reported that the stress comes from witnessing the suffering of the ill or infirm elderly person, and the unpredictable mood changes of the elderly. The elderly can become suddenly irritable or selfish, and this makes it more difficult for the caregiver to control their emotions. Auntie Amnuay said that caring for her husband for his daily needs and activities was not that stressful. However, it became stressful when he refused to take his medicine. Jamnuan experienced tension when his father refused to go see the doctor, requiring Jamnuan to try to persuade the doctor to make a home visit, with the added cost of that. Jamnuan was also worried that there would not be adequate equipment for the doctor to do a complete examination. Chantana once got so fed up with her husband's selfish attitude that she abandoned her care-giving role for a period of time. Later, she decided to return and continue providing care to him.

Financial and occupational stress

When the caregiver has a primary occupation outside the home, the efficiency of care is impacted, and there can be an increased cost of care. If there isn't enough money set aside in advance for long-term care then financial stress will arise later on. Wipa had been providing full-time home care for her elderly husband. However,



when funds became low and cost of care increased, Wipa had to return to work outside of the home to make ends meet. These two major demands on her time resulted in less time for care and inability to work a full work-day. This caused considerable stress because she felt she was taking advantage of her employer and co-workers, while not providing sufficient attention to her husband. In the case of Uncle Chalaem, he had to continue to work the family's sugar cane field while trying to provide home-care for his elderly wife. He wanted to keep doing the sugar cane work so that he would not have to ask his children for financial support, despite the additional stress and strain this caused. Auntie Sida reported that looking after her husband caused her considerable stress because she felt she could not do it on a single income. She was also trying to care for three grandchildren at the same time.

Lack of information/knowledge about the elderly person's disease.

Chalawan observed that every caregiver is worried about not knowing enough in order to take proper care of their elderly loved one or client. The lack of information/knowledge about the illness/condition of the elderly person they are caring for is a cause of worry for the caregivers since they are not sure what complete care consists of. He felt his ignorance about his father's condition may have made things worse.



Care impacts on health...health problems impact on quality of care

Care for the elderly can have an impact on the health of the caregiver. For example, Auntie La-weng reported that, ever since she started taking care of the ex-boss, she has experienced more problems of leg pain because she has to lift him when he needs to sit up, which occurs quite often during the day. Auntie Somlim observed that after her husband became ill she suddenly had to do all these new tasks that she hadn't done before. She became worn out and developed symptoms of high blood pressure. Auntie Lampa developed gastro-intestinal illness attributable to the stress of caring for her elderly husband. The health problem side effects of providing care mostly afflict the elderly caregivers. These effects can reduce the quality of care for the elderly. Jamnuan felt that taking in his father for long-term care was tiresome and a burden since Jamnuan already had asthma and arthritis. This made it even more difficult to provide proper care. Rampai said she would feel ill during menses, and this impaired her ability to care for her elderly mother. As a result, she sometimes had to let her mother get up from bed to use the toilet by herself. Some caregivers felt their illness did not reduce their ability to care for the elderly. Maneerat has allergies but does not believe these have been worsened by the fact that she became a caregiver. Kanya said that her diabetes was not worsened by taking her mother in her home for long-term care.



Reducing stress, increasing happiness :

Adhere to religious teachings...Karmic Destiny

Most of the conceptual thinking of the respondents has a foundation in Buddhist teaching. All the respondents professed a belief in the value of merit-making and the harm of sin. They believe that their good or ill fortune in this life is attributable to deeds in the previous life. This belief is a source of strength for the caregivers. Wipa observed that there is suffering in care-giving but one need not take that on as a focus of one's life. She added the following which was taught by a Buddhist monk.

“We cannot expect total bliss in all aspects of life. We should expect some suffering to go along with the good times. The important thing is not to become obsessed with either. If we can eliminate a source of suffering, that is great. But if we hold on to it, it just multiplies the suffering. What’s the use in dwelling on it?”

Chalawan observed that she viewed her parents as a holy image in the house; they are people who make the house cool and happy. In this way, she sees her caring for her elderly father as a form of merit making. Some also believe that by caring for the elderly now, they are increasing the probability that they will be cared for as well when they are old. In the words of Reuankeo:

“My thinking is that, if I do these good things now, in the future, my son will bring a daughter-in-law to help take care of me when I am old. It’s a form of karmic insurance. Thinking this way makes me feel better because we did not have a daughter of our own.”

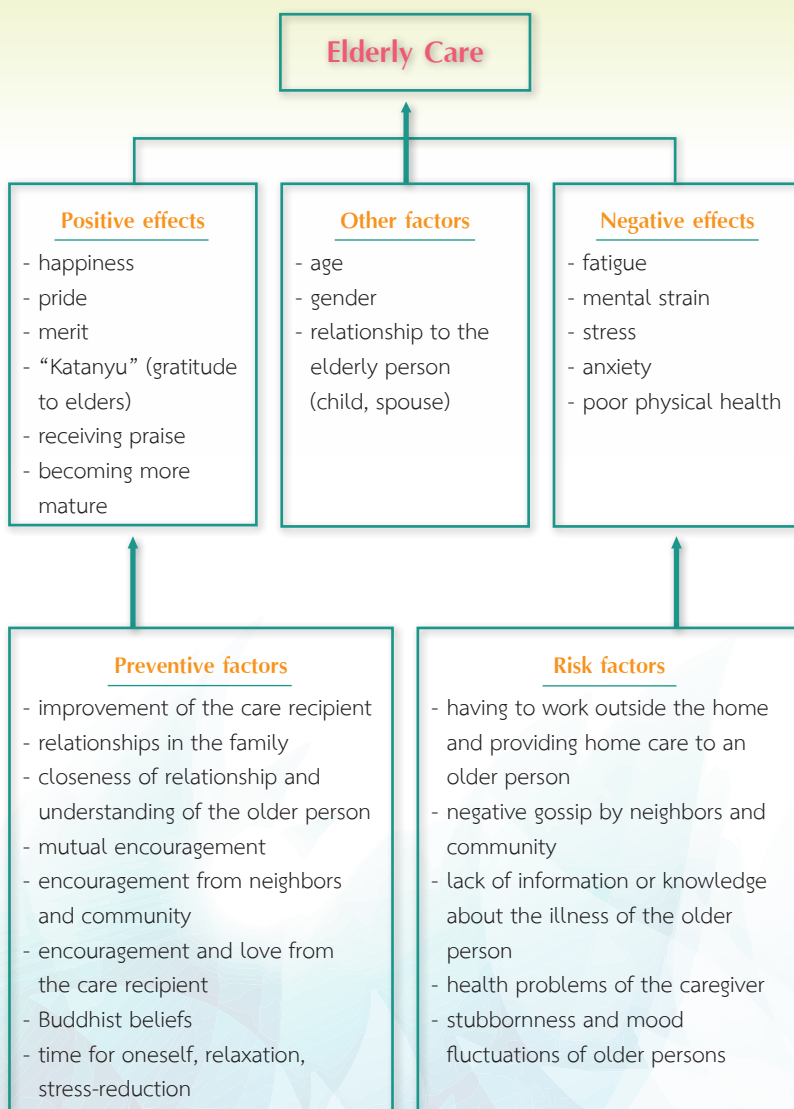
Alternatively, some feel that the burden they now carry as caregivers for the elderly is a result of their poor karma from the past. Auntie La-weng put it this way:

“I probably built up some negative karma in a previous life. Thus, I have to take care of another, even though he is not a relative and I am not young. He has given me nothing; yet I have to care for him. Sometimes I feel like quitting and going back to live with my own people.”

There are many ways to relax

To relieve stress, caregivers need to have some time to themselves. Chantana said that when she feels too tired for caring for her mother-in-law, her husband takes her to rest on the river raft, or she does some the housework (sweeping, laundry, etc.). Similarly, Auntie La-weng said that she will take time out from care-giving to do something relaxing like gardening or watching a pleasant movie or soap opera. In addition to caring for his wife, Uncle Pan works as a volunteer school bus driver, and that helps him relieve the stress of care-giving. He also works in the garden and reads in order to relax.

Diagram : Results of Caring for Older Persons





The experience of being a caregiver for the elderly does give risk to stress as well as happiness. Thus, maximizing the quality of life of the caregiver and elderly recipient – reducing stress, increasing happiness – depends on multiple factors. These factors include caregiver attributes, recipient attributes, and family and community support. It is increasingly important that caregivers optimize their quality of life since this will have a ripple effect to the care recipient and others around them. Family caregivers is an increasingly important source of support that allows older people to live longer in their own homes (McNamee & Stearns, 2003) which reduces financial support for institutionalization or hospitalization. Consequently, it reduces the expenditure for long term care at the household and national levels. Thus,

“Caring for the caregivers”



โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”



การดูแล สามีหรือภรรยา







การดูแลสามีหรือภรรยา

ป้าส้มลิ้ม

“ป้าก็ตั้งใจว่าจะดูแลกันไปจนวาระสุดท้าย อยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ ก็ช่วยกันดูแลไปจนกว่าจะสิ้นใจนั่นแหละ เราอยู่ใกล้ซิดและความผูกพันกันมานาน ก็ต้องดูแลกัน ดูแลเขาด้วยใจจริง ไม่เคยคิดที่จะโมโห รำคาญ หรือหนีไป ไม่เคยคิด”

พี่วิภา

“ก็เหนื่อยนะ บางครั้งก็ท้อ แต่ว่าถ้าเราท้อเราจะเอา (สามี) ไปทิ้งไหน ก็ได้อยู่ด้วยกัน ก็ต้องทำไปอย่างนี้แหละ ก็อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็คงต้องดูแล”

ลุงปาน

“เราทำไปแล้วเราก็ภูมิใจ ถ้ามันยังไม่ดี ยังไม่หาย เราก็คงต้องมานะทำต่อไปไม่เคยท้อ อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ยังไม่ตายจากกันจะทำให้ทั้งได้ยังงี้”

ป้าลำพา

“ต้องสู้้นะ ต้องสู้ ต้องเข้มแข็ง อย่ายอมแพ้ ยังมีคนอื่นเป็นหนักกว่าเรา เขายังหายได้ เราจะสู้ไปด้วยกัน”

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ป้าอำนวย

“จะดูแลกันจนกว่าจะแยกจากกันไป ไม่เคยคิดว่าทำไมต้องมาดูแล เพราะคิดว่าเขาเป็นสามีเรา ก็ต้องช่วยเหลือกัน จะทิ้งไปได้ยังไง เวลาที่เขาดี จะไปอยู่กับเขา เวลาเจ็บป่วยจะทิ้งเขาไปได้ยังไง เราก็คิดว่าเมื่อคู่เราเป็นแบบนี้ ก็ต้องดูแลกันไปจนตายจากกัน”

ลุงแนล้ม

“ลุงดูแลป้าเป็นอย่างดี เพราะลุงรักป้ามากๆ การได้อยู่ร่วมกันกับคู่ชีวิต เป็นคู่ครองกันมา ก็อยู่ด้วยกันด้วยความสุข ป้าเป็นคนดี เป็นแม่บ้านที่ดีมากๆ”

ป้าสีดา

“ไม่เคยมีความสุขจากการดูแลสามีเลย ที่เราดูแลก็เพราะว่าเขาเป็นพ่อ ของลูกเรา”

ลุงล้วน

“ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากอายุยืนสักร้อยสองร้อยปี ฉันอยากจะอยู่ดูแลแก ถ้าฉันไปก่อน แกจะอยู่ยังไง ฉันไม่อยากนอนตายตาไม่หลับ”



ป้าส้มลิ้ม

อายุ ๕๕ ปี อาชีพเกษตรกร

ดูแลสามีอายุ ๖๔ ปี

“ป้าก็ตั้งใจว่าจะดูแลกันไปจนวาระสุดท้าย อยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ ก็ช่วยกันดูแลไปจนกว่าจะสิ้นใจนั่นแหละ เราอยู่ใกล้ชิดและความผูกพันกันมานาน ก็ต้องดูแลกัน ดูแลเขาด้วยใจจริง ไม่เคยคิดที่จะโมโห รำคาญ หรือหนีไป ไม่เคยคิด”

บ้านเดี่ยวใต้ถุนสูงที่ปลูกอยู่บนพื้นที่ส่วนตัวที่เต็มไปด้วยความรักและความอบอุ่นของสองสามีภรรยาที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขดูแลกันมาตลอดระยะเวลากว่าสามสิบปี โดยที่ภรรยาไม่เคยคิดที่จะรังเกียจสภาพร่างกายของสามีที่มีความพิการที่ขา เนื่องจากประสบอุบัติเหตุเมื่อครั้งยังหนุ่มๆ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ป้าส้มลิ้มตัดสินใจแต่งงานกับสามี ซึ่งตอนนั้นสามีมีความพิการที่ขาแล้ว ทั้งคู่มีลูกด้วยกัน ๓ คน ลูกสาวคนเล็กยังคงอยู่กับพ่อแม่ ส่วนลูกชายคนโตและลูกสาวคนรองแยกย้ายครอบครัวออกไป แต่ก็ปลูกบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน นอกจากจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลสามีแล้ว ป้าส้มลิ้มยังมีอาชีพทำไร่ทำสวน ปลูกกล้วย มะละกอ และแก้วมังกร บนเนื้อที่ ๑๐ ไร่ของตัวเอง

มีปัญหาในการดูแลเพราะสามีดื้อ



ป้าส้มลิ้มเองมาเริ่มทำงานและดูแลสามีเมื่อตอนที่สามีเริ่มไม่สบายหนักเมื่อปี ๒๕๓๘ ป้าบอกว่าตอนแรกๆ ที่สามีป่วยนั้นจะมีการหอบมาก โดยเริ่มจากหายใจไม่ออก และจะได้ยินเสียงหายใจหอบดังพืดๆ อยู่ในลำคอ บางครั้งต้องให้ออกซิเจน ซึ่งสาเหตุที่เป็นแบบนี้มาจากสามีสูบบุหรี่จัดตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี ป้าส้มลิ้มบอกว่า ตอนนี้สามีหูก็ไม่ค่อยได้ยิน ต้องใช้เครื่องช่วยฟังอีกด้วย

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

นอกจากป้าส้มลิ้มเป็นผู้ดูแลหลักแล้ว ก็ยังมีลูกๆ ช่วยบ้าง ซึ่งกิจวัตรประจำวัน ที่ป้าส้มลิ้มทำให้สามีแต่ละวันจะดูแลเรื่องอาหารการกิน และต้องช่วยเปิด ออกซิเจนให้เวลาสามีพ่นยาโรคหอบ ส่วนเรื่องการอาบน้ำแต่งตัวสามีก็ยังคง พยายามทำได้ แต่ถ้าวันไหนอากาศไม่ดีก็จะไม่ให้อาบน้ำ เพราะกลัวอาการหอบ จะกำเริบ เวลาดูแลสามีป้าส้มลิ้มก็จะมีปัญหาหรือทะเลาะกันบ้าง ส่วนใหญ่ จะเป็นเรื่องเวลาที่สามีมีอาการกำเริบ แต่ไม่ยอมไปหาหมอ บางครั้งป้าส้มลิ้ม ต้องให้ลูกชายมาช่วยพูด เพราะสามีจะเชื่อฟังลูกผู้ชายคนโต



ต้องดูแลทั้งสามีและแม่สามี ทำให้เกิดความเครียด สุขภาพแย่ลง

นอกจากป้าส้มลิ้มต้องดูแลสามีแล้ว ช่วงที่แม่ของสามีเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาล ป้าส้มลิ้มต้องเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการดูแลแม่ของสามีอีกด้วย เพราะแม่ของสามีก็มีแต่ลูกผู้ชาย ซึ่งตอนแม่สามีป่วย ป้าส้มลิ้มก็รับแม่ของสามีมาดูแล ที่บ้านได้ประมาณหนึ่งเดือน เวลาไปนอนโรงพยาบาลก็ต้องเป็นป้าส้มลิ้มไปเฝ้า ส่วนลูกคนอื่นๆ ก็มาช่วยดูแลบ้าง แต่ส่วนมากจะเป็นป้าส้มลิ้ม ส่วนลูกสะใภ้ คนอื่นก็ไม่ค่อยมาสนใจ ป้าส้มลิ้มบอกว่า

“มีแต่ฉันนี่แหละที่พาไปโรงพยาบาล คนอื่นเขายังบอกว่าฉันเป็นลูก แล้วลูก เขาเป็นผู้ชายทั้งนั้น แล้วก็ไม่มีลูกผู้หญิง มีแต่ลูกสะใภ้ บางคนเขาก็ไป แต่เขา ไม่ค่อยสนิท ไม่เหมือนฉันจะสนิทกับเขา”

ซึ่งการดูแลทั้งสามีและแม่สามีทำให้ป้าส้มลิ้มเครียด จนเป็นความดัน ส่วนหนึ่ง ป้าส้มลิ้มคิดว่า

“ตอนนั้นก็รู้สึกที่เราเริ่มเป็นความดัน เหมือนมีสองทางที่ต้องดูแล ทั้งเขา ทางนี้ไปดูแลแม่ทางนั้น เราก็กังวล แต่ก็ไม่รู้ว่าจะมันเป็นเองรีเปล่า คงจะเป็น เพราะเราอายุเยอะแล้ว ลูกป่วยมาตั้งนาน แต่ป้าก็เพิ่งมาเป็นความดัน”

ทุกวันนี้ป้าสั้มลื้มต้องกินยาเป็นประจำและไปเอายาทุกๆ สองเดือน เป็นมาประมาณหนึ่งปีแล้ว ถ้าวันไหนไม่ได้กินยาก็คะมีนหัว

ดูแลสามมีเป็นอย่างดี เพราะว่าตอนที่ยังไม่ป่วย เขาเป็นคนขยันทำมาหากินและรักครอบครัว

ป้าสั้มลื้มอยู่กินกันมากับสามมี ๓๐ กว่าปีแล้ว ตอนที่ป้าตัดสินใจแต่งงานกับสามมี ป้าบอกว่าสามมีก็หาไม่ดีแล้ว แต่ป้าสั้มลื้มก็ไม่เคยคิดรังเกียจอะไรอีกอย่างสามมีเป็นคนที่ขยันทำมาหากินและเป็นคนที่รักครอบครัว นอกจากนั้น ป้ายังบอกอีกว่า ถ้าตอนที่สามมียังดีๆ ตั้งแต่อยู่ด้วยกันมา ป้าจะไม่ค่อยได้ทำอะไรหรือเหนื่อยอะไรมาก เพราะสามมีจะเป็นคนทำทั้งหมด แล้วพอสามมีมาเจ็บไข้ได้ป่วยมีโรคประจำตัวมากมาย ป้าสั้มลื้มบอกว่า

“มันเหนื่อยสำหรับตัวเรานะ แต่เราไม่เคยคิดหรือกลัวว่าเขาเป็นภาระอยู่ด้วยกันมา มีลูกมีเต้าด้วยกัน ไม่เคยคิดรังเกียจกันหรอก แต่บางทีก็เ็ดเขาบ้าง เวลาเขาดี๊อ บางทีเวลาเห็นเขาเป็น เราก็แค่คิดว่าอยากให้เราหาย ไม่อยากให้เขาเป็นเลย ไม่เคยคิดจะทิ้งเขาหรอก เพราะเรารัก เราผูกพันกับเขาห่วงใยกันมาตั้งนานแล้ว”



ความสุขของเราคือ สามมีหายป่วย

ความสุขของป้าสั้มลื้มทุกวันนี้ ไม่เคยต้องการอะไรมากไปกว่าการที่สามมีหายป่วย

“เราไม่อยากให้เขาเป็นอะไร ถ้าเขาไม่เป็นอะไรฉันก็มีความสุข ฉันก็ออกไร้ออกสวนได้ เขาก็อยู่บ้าน พอถึงเวลากลางวันก็มาหาข้าวหาปลาให้เขากิน แต่ถ้าเขาหอบก็ต้องอยู่กับเขาอย่างนี้แหละ”

ซึ่งป้าสั้มลื้มคิดว่าความสุขของป้าถ้าให้เปรียบเทียบเป็นคะแนนเต็ม ๑๐

“เอาแค่ ๘ ก็พอ ที่เหลืออีก ๒ คือ เป็นห่วงเรื่องสุขภาพของสามี เพราะถ้าเขาไม่ป่วยก็ยิ่งเต็ม ๑๐ เลย เพราะลูกเต๋าก็อยู่ หลานก็มาเล่นหัวกัน ชีวิตครอบครัวเราอบอุ่นรักใคร่กันดี ลูกเต๋าก็จะห่วงกัน เพราะอยู่ใกล้ๆ กันแค่นี้”

ความใกล้ชิดและความผูกพัน...ตั้งใจจะอยู่ดูแลตลอดไป

ป้าสั้มลื้มบอกว่าพ่อแม่ของตนเองเสียชีวิตหมดแล้ว แม่ของสามีก็เพิ่งจะเสียชีวิตไป ซึ่งป้าสั้มลื้มก็อยู่ดูใจจนวินาทีสุดท้ายที่แม่ของสามีสิ้นใจ ตอนนี้ก็เหลือแต่สามีที่เป็นผู้ใหญ่ที่ป้าสั้มลื้มยังยึดถืออยู่

“ป้าก็ตั้งใจว่าจะดูแลกันไปจนวาระสุดท้าย อยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ ก็ช่วยกันดูแลไปจนกว่าจะสิ้นใจนั้นแหละ เราอยู่ใกล้ชิดและความผูกพันกันมานาน ก็ต้องดูแลกัน ดูแลเขาด้วยใจจริง ไม่เคยคิดที่จะโมโห รำคาญ หรือหนีไป ไม่เคยคิด”

ซึ่งป้าสั้มลื้มพยายามดูแลร่างกายของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้อยู่ดูแลสามีตลอดไป



พีริกา

อายุ ๕๕ ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป

ดูแลสามีอายุ ๖๕ ปี

“ก็เหนื่อยนะ บางครั้งก็ท้อ แต่ว่าถ้าเราท้อเราจะเอา (สามี) ไปทิ้งไหน ก็เรายู่ด้วยกัน ก็ต้องทำไปอย่างนี้แหละ ก็อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ต้องดูแล”

เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยแค่ก้างติดคอ ทำให้สามีของพีริกาต้องกลายเป็นคนป่วยโรคเมเร็งกล่องเสียงจนไม่สามารถพูดได้และต้องหายใจโดยการเจาะคอ พีริกาเล่าว่า พีริกาและสามีเป็นคนอำเภอท่าม่วงโดยกำเนิด แต่งงานอยู่กินกันมานานมากแล้ว จำได้แค่ว่าตอนนั้นอายุประมาณ ๒๐ กว่าปี ทั้งคู่มีลูกด้วยกัน ๕ คน เป็นชาย ๔ คน และหญิง ๑ คน ตอนนั้นลูกๆ แต่งงานแยกบ้านออกไปหมดแล้ว หลังจากป่วยสามีของพีริกาต้องเลิกทำงานทั้งหมดมาอยู่บ้านเฉยๆ ส่วนพีริกายังคงทำงานรับจ้างเป็นกรรมกรตามไซต์งานก่อสร้าง พีริกาเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สามีป่วยว่า

“ตอนนั้นแกลไปกินปลา แล้วก้างมันติดคอ หลังจากนั้นก็ไอบามาก เรายังนึกว่าก้างมันหลุดไปแล้วก็คงไม่เป็นไร แต่มันเกิดอักเสบกลัดหนองอยู่ข้างใน เลยกกลายเป็นมะเร็ง แต่หมอก็สันนิษฐานว่าแกอาจจะดูดยา (สูบบุหรี่) มากด้วย”

ซึ่งทางโรงพยาบาลท่าม่วงได้ทำเรื่องส่งต่อไปรักษาที่โรงพยาบาลราชวิถี ในกรุงเทพฯ แทน ตอนนั้นสามีของพีริกายังคงต้องใช้วิธีการหายใจจากท่อที่เจาะไว้ที่คอและไม่สามารถพูดได้ เวลาคุยกันต้องใช้วิธีอ่านปาก ซึ่งมีพีริกาคนเดียวที่เข้าใจ

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด



การรักษาและการดูแลที่รู้สึกว่าเป็นภาระ เนื่องจากต้องทำงานด้วย



ทุกเดือนพี่วิภาและสามีต้องเดินทางมาโรงพยาบาลราชวิถี เพื่อมาตรวจและรับยาเป็นประจำ แม้จะไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเพราะสามีอายุ ๖๕ ปีแล้ว ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ แต่การมาแต่ละครั้งก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น ค่ารถ ค่าอาหาร หรือในกรณีที่ป่วยหรืออุปกรณ์ที่โรงพยาบาลไม่มีให้ ก็ต้องหาซื้อเอง ซึ่งก็ต้องใช้เงินมากพอสมควร ค่าใช้จ่ายตรงนี้ได้มาจากที่พี่วิภาทำงานและเงินที่ลูกๆ ให้อีก การดูแลที่ต้องทำเป็นประจำทุกวันเช้าเย็น คือการทำแผลที่หมองจะไว้ที่ลำคอ และล้างท่อที่สวนลำคอให้สะอาด ในตอนแรกๆ พี่วิภาต้องพาสามีไปให้พยาบาลล้างให้ แต่สู้ค่ารักษาไม่ไหว จึงตัดสินใจทำด้วยตัวเอง โดยให้พยาบาลที่โรงพยาบาลสอนให้ นอกจากนั้นก็ยังต้องดูแลทุกอย่าง เช่น หุงหาอาหาร ซักเสื้อผ้า และอื่นๆ แต่ตอนนี้สามีมีอาการดีขึ้นมาก ก็ยังช่วยทำอะไรได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม พี่วิภาบอกว่า ตนเองยังรู้สึกเครียดมาก เพราะว่าเหนื่อยจากการทำงานทุกวันแล้วยังต้องมารับการดูแลสามีอีก พี่วิภาบอกว่า การทำงานปกติจะต้องเลิกงานห้าโมงเย็น แต่พี่วิภาต้องขอลาก่อน เนื่องจากต้องมาดูแลหาข้าวและต้องทำแผลให้สามีทุกวัน ทำให้ในช่วงพักกลางวันพี่วิภาจะต้องรีบกินข้าวแล้วทำงานต่อทันที ไม่มีเวลาพักผ่อนเหมือนคนอื่น เพราะเกรงใจที่ตัวเองเลิกงานเร็วกว่าปกติ พี่วิภาบอกว่า

“ก็เหนื่อยนะ บางครั้งก็ท้อ แต่ว่าถ้าเราท้อเราจะเอาไปทิ้งไหน ก็เรายู่ด้วยกัน ก็ต้องทำไปอย่างนี้แหละ ก็อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ต้องดูแล”

พี่วิภาบอกว่าตอนที่สามียังแข็งแรง จะเป็นคนขยันทำกิน หนักเอาเบาสู้ไม่เคยปล่อยให้ครอบครัวทอดอยาก เป็นคนรักครอบครัว รับผิดชอบครอบครัว ลูกหลานก็คนเลี้ยงได้หมด



เพื่อนบ้านชมเชย และความผูกพันระหว่างสามภรรยา ที่สร้างกำลังใจ

เนื่องจากบ้านของพีวีกาตั้งอยู่ห่างจากบ้านหลังอื่น พีวีกาต้องออกไปทำงาน
ทั้งวัน จึงไม่ค่อยได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนบ้านมากนัก ถ้าจะได้รู้ข่าวสารของ
ผู้ใหญ่บ้านหรือกำนันก็จะเป็นลูกๆ ที่มาบอกต่อ ส่วนเพื่อนบ้านที่สนิทกัน
ก็มีเพียงไม่กี่คน เวลาที่ได้คุยกับเพื่อนบ้านก็มีบางคนทีกล่าวชมเชยที่เร
าดูแลสามี โดยบอกว่า

“แกก็ดีเนอะ ถ้าเป็นเขาทิ้งไปแล้ว”

พีวีกาก็จะตอบเพื่อนบ้านไปว่า

“จะเอาไปโยนทิ้งไหนล่ะ อยู่กันมาจนป่านนี้ ถ้าเราไม่ดูแลเขาใครจะดูแล
พ่อแม่เขาก็ไม่มี ตายหมดแล้ว แล้วลูกก็ต่างคนต่างทำกิน ลูกก็ไม่ได้มีตั้งค์ ต่างคน
ต่างก็มีภาระ เราก็คงต้องทำ”

ทุกวันนี้สามีจะแสดงความรักต่อพีวีกาเสมอ โดยมักจะพูดว่า “กูรักมีงนะ
มีงนะไม่เคยรักกู” หรือบางครั้งที่พีวีกาต้องออกไปทำงานแต่เช้าทุกวัน สามี
ก็จะพูดว่า “ให้กูอยู่คนเดียวอีกแล้ว”

พีวีกาบอกว่าบางทีเราก็อำนาจ เพราะเราเหนื่อย อยากจะพักผ่อน ก็มัก
จะทะเลาะกันแทบทุกวัน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกลับทำให้พีวีการู้สึกผูกพันกับสามี
มากขึ้น พีวีกาบอกว่า

“แต่ถ้าจะพูดถึง ใครเป็นอะไรไปคนหนึ่งก็เหมือนเหงา คือเราอยู่กันแบบ
ผูกพันกัน เหมือนพี่เหมือนน้อง”

เวลาที่สามีแสดงความรักแบบนี้ก็ทำให้พีวีกามีกำลังใจขึ้นมาบ้าง

๕ ให้กำลังใจตัวเองและผู้ดูแลทุกคน



พี่วิภาบอกว่า

“กับคนที่เป็นผู้ดูแลเหมือนกัน ก็ให้กำลังใจเขา ว่าเราต้องสู้กันไป ที่เข้าใจจุดนี้ได้ก็เพราะต้องมาทำหน้าที่ดูแล ถึงรู้ว่าเหนื่อยมาก เพราะคนป่วยอแง”

พี่วิภาเล่าว่าตอนนั้นพาสามีมาหาหมอที่กรุงเทพฯ ข้าวของแพง ก็เริ่มเครียด พี่วิภาจึงเดินดูคนที่อยู่ตามสะพานลอย แล้วก็มองว่าชีวิตเรายังดีกว่าเขามาก เขายังไม่ท้อ แล้วเราจะรู้สึกท้อทำไม แล้วก็คิดว่า

“สักวันเราต้องมี ต้องมีคนดีมาช่วยเหลือเราบ้าง คิดไปแบบนี้ ก็เหมือนให้กำลังใจตัวเอง มันก็จะมีเรี่ยวแรงให้ทำต่อไป คือเราต้องให้กำลังใจตัวเองด้วย”

การคิดแบบนี้ก็ถือได้ว่าเป็นไปตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพราะถ้าเราจิตใจดี ช่วยเขา ผลตอบแทนก็คงจะมากกว่า บางครั้งพี่วิภา ก็คิดไปว่าเป็นเวรกรรมอะไรถึงต้องมาดูแลแบบนี้ แต่ก็คิดว่าที่เราคิดมันไม่ถูก การดูแลสามีไม่ได้ถือว่าเป็นเวรกรรมอะไรเลย

๕ ความสัมพันธ์ในครอบครัวดี ให้กำลังใจกัน

พี่วิภาบอกว่า การป่วยของสามีไม่ได้มีผลต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทุกคนยังรักกันเหมือนเดิม แม้จะมีบางช่วงที่ทุกคนเครียด แต่ก็ให้กำลังใจกันไปอย่างตอนที่สามีป่วยหนัก เขาก็รู้สึกเครียดมาก พี่วิภา ก็จะให้กำลังใจว่า

“คุณอื่นลิ เขาเป็นหนักกว่าเรานะอีก”

หลังจากที่สามีอาการดีขึ้น กลับมารักษาตัวที่บ้าน พี่วิภา ก็ดูแลเป็นอย่างดี เพราะอยากให้หายไวๆ พี่วิภาบอกว่า

“อุปกรณ์ในการดูแลต้องทำให้สะอาด ดูแลให้ดี เพราะของพวกนี้เวลาติดเชื้อแล้วเรายิ่งลำบาก”

ความสุขจากการดูแลสามีของพี่วิภา คือ

“เราได้ดูแลเท่าที่เราดูแลได้ เราไม่ได้ทำผิดตรงไหน ก็คิดว่าเราดูแลดีพอสมควร บางคนเขาไม่ดูแล是这样 บางคนเขาคงทิ้งไปแล้ว”

พี่วิภายังบอกอีกว่า ถ้าลูกคนไหนจะมารับพ่อไปเลี้ยง ตัวเองก็ไม่หวังไว้ เพราะคิดว่าลูกต้องดูแลพ่อแม่ได้ดี เพราะถ้าลูกทำไม่ดีกับพ่อแม่ ต่อไปลูกของเขาก็กต้องทำกับเขาแบบนี้ เหมือนเป็นเวอร์กรรม พี่วิภาเปรียบเทียบว่า

“เหมือนล้อเกวียนมันหมุน แล้วจะไปไหนได้ ก้อนไปมาเหมือนเดิม ก็เหมือนว่าถ้าลูกดูแลพ่อแม่ดี อีกหน่อยลูกเขาก็ดูแลดี”



ความสุขในชีวิต ใช้หลักศาสนาช่วย



พี่วิภาบอกว่าความสุขของตนเองในขณะนี้ คือ การที่ลูกๆ หลานๆ ยังมาหาเสมอๆ การได้พูดคุย บางครั้งก็เ็ดด บางครั้งก็ด่าลูกๆ หลานๆ ก็ทำให้มีความสุขดี พี่วิภามั่นใจว่าเมื่อใดที่พี่วิภาลำบาก ลูกๆ ทุกคนจะช่วยเหลือ แม้จะไม่ได้ฝากฝังลูกคนไหนไว้เป็นพิเศษ แต่พี่วิภาก็มั่นใจ โดยเฉพาะลูกชายคนเล็ก เพราะเขาอยู่กับพ่อแม่มานานกว่าลูกคนอื่น จึงค่อนข้างจะสนิทกันมาก พี่วิภาบอกว่าถ้าจะให้ดีเป็นคะแนนความสุข ตนเองจะให้เต็มร้อยทีเดียว เพราะแม่จะมีทุกข์บ้าง แต่เราไม่เอามาเป็นปัญหา ชีวิตก็มีสุขได้ พี่วิภายกคำที่พระพุทธเจ้าว่า

“โยมจะเอาสุขทีเดียวไม่ได้นะ คนเรามันก็ต้องมีสุขๆ ดิบๆ หมายถึงว่าความทุกข์เราก็มี แต่อย่าให้มันมาเกาะกินใจเรา วันนี้เราทุกข์ พรุ่งนี้ก็คิดใหม่ เราทุกข์เพราะอะไร ก็หันกลับไปแก้ไข เราเป็นคนอย่าเอาความทุกข์มาเก็บ จะทำให้เรายิ่งทุกข์ ยิ่งไม่มีแรงทำกิน คิดให้ปวดหัวทำไม สู้เราไม่คิดดีกว่า”



ก่อนจากกัน พี่วียังบอกเราว่า

“ตอนนี้อยู่กันสองคนตายาก็ไม่เครียดอะไร แม้ว่าแกจะอยากช่วยทำงาน แต่เราก็ไม่อนุญาตเพราะเห็นว่าแกจะคอ กลัวละของฝุ่นจะเข้าปอด ก็ให้ช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ถึงจะเหนื่อย แต่เราก็ต้องสู้ เพราะจะเอาไปทิ้งไหนล่ะ”



ลุงปาน

อายุ ๗๓ ปี ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ดูแลภรรยาอายุ ๖๙ ปี

“เราทำไปแล้วเราก็ภูมิใจ ถ้ามันยังไม่ดี ยังไม่หาย เราก็ต้องมานะทำต่อไป ไม่เคยท้อ อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ยังไม่ตายจากกันจะให้ทั้งได้ยังงี้”

ลุงปาน ชายสูงอายุในวัย ๗๓ ปี ที่ยังดูแข็งแรงเกินวัย แม้ว่าอายุอานามของลุงจะล่วงเลยเกินขีดคำว่า ผู้สูงอายุ มาหลายปีแล้วก็ตาม ทุกวันนี้ลุงปานยังสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี ทั้งเรื่องการกินอยู่และบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้นำครอบครัวที่ดี นอกจากดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ลุงปานยังทำหน้าที่ดูแลป้าณภา ภรรยาคู่ทุกข์คู่ยากวัย ๖๙ ปีที่กำลังป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ทำให้เดินไปไหนมาไหนไม่ค่อยสะดวกอีกทั้งยังมีโรคอื่นแทรกซ้อน

 แม้จะต้องดูแลภรรยา แต่ก็ใช้เวลาไปทำประโยชน์ และใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนจิตใจ

เวลากว่า ๑๐ ปีแล้วที่ลุงปานดูแลป้าณภา อย่างไม่เคยขาดตกบกพร่อง กิจกรรมประจำวันของลุงปานคือ ในทุกๆ วันลุงปานจะตื่นแต่เช้า ลุกขึ้นมาหุงหาอาหาร เก็บกวาดบ้านจนสะอาดและเตรียมอาหารไว้สำหรับตนเอง และภรรยา ก่อนที่ลุงจะออกจากบ้านเพื่อไปขับรถสองแถวรับส่งนักเรียนตามจุดนัดพบต่างๆ และนำเด็กนักเรียนทั้งหมดไปส่งยังโรงเรียนทุกวัน โดยไม่ได้รับค่าตอบแทนแต่อย่างใด ลุงปานให้เหตุผลที่มาขับรถเพราะอยากช่วยเหลือหลานและอยากทำเพราะเป็นสิ่งที่ลุงทำได้และเกิดประโยชน์ ในช่วงเวลาว่างๆ ลุงก็จะปลูกต้นไม้ ถางหญ้ารอบๆ บริเวณบ้าน หรือหาหนังสือมาอ่าน จนกระทั่งถึง

การดูแล ผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ช่วงเย็นก็จะเตรียมอาหารไว้ให้ป้าณภาดูทีวีและเข้านอนแต่หัวค่ำ นั่นคือการใช้ชีวิตของลุงปานในแต่ละวัน และหากมีวันใดถึงกำหนดที่จะต้องพาป้าไปหาหมอลุงก็จะดูแลเรื่องการเดินทางและการนัดหมายต่างๆ แม้ว่าจะเป็นเรื่องราวที่ดูเรียบง่ายแต่ก็แฝงไปด้วยคุณค่าที่น่าค้นหาเป็นอย่างยิ่ง

จุดเริ่มต้นของความสุข อยู่ด้วยกันด้วยความรัก และความผูกพัน

การแต่งงานนับเป็นจุดเริ่มต้นของความรักระหว่างคนสองคน แต่การอยู่ด้วยกันอย่างเข้าอกเข้าใจนั้นสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด เพราะนั่นหมายถึงความสุขในชีวิตคู่ เวลาที่ลุงปานแต่งงานกับป้าณภา ตลอดเวลาทั้งคู่อยู่ครองคู่กันมาด้วยความรักและความเข้าใจกันอย่างดี และไม่เคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันถึงขั้นรุนแรง ทั้งๆ ที่ลุงปานเป็นคนเจ้าชู้ มีผู้หญิงอื่นตลอดทั้งหมदनั้นอาจเป็นเพราะอาชีพของลุงที่พบปะผู้คนมากหน้าหลายตาอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งนิสัยใจคอของลุงปานที่มีมักจะสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างอยู่เสมอๆ

แม้ว่าการประกอบอาชีพของลุงปานเรียกได้ว่า กว่าครึ่งชีวิตคืออาชีพขับรถเวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันมักจะหมดไปกับการเดินทางไปๆ มาๆ หลายที่หลายจังหวัดและในบางครั้งก็ไปเป็นแรมเดือน ขณะที่ป้าณภาที่ต้องอยู่บ้านทำหน้าที่เป็นแม่บ้านที่ดี คอยดูแลบ้าน เลี้ยงลูกได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้ได้กลายเป็นความรักความผูกพันของลุงปานที่มีให้ป้าณภา ซึ่งลุงปานมีความภาคภูมิใจเป็นอย่างมาก การทำหน้าที่ของลุงและป้าณภานั้นจะแบ่งหน้าที่กันตามบทบาทของตัวเองโดยไม่ก้าวล่วงซึ่งกันและกัน ทำให้การใช้ชีวิตคู่ของลุงและป้า อยู่กันอย่างเข้าอกเข้าใจ แม้ว่าลุงปานจะมีนิสัยเจ้าชู้ และชอบกินเหล้าอยู่เป็นประจำตามประสาผู้ชายบ้าง แต่ป้าณภานั้นเป็นคนใจเย็น และเข้าใจว่าอาชีพของลุงยากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้ ป้าณภาให้อภัยลุงปานเสมอ จึงทำให้

ทุกวันนี้ลุงปานและป้าณภาใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ลุงปานดูแลป้าณภาเป็นอย่างดี ส่วนหนึ่งเป็นเพราะลุงปานประทับใจในความเป็นแม่บ้านแม่เรือนที่ดีของป้า เช่น ดูแลบ้านเรือนและเลี้ยงลูกได้ดี เมื่อตอนที่ป้ายังไม่เจ็บป่วย และตอนสาว ๆ ป้ายังเป็นคนสวยในแบบที่ลุงชอบ

จะต้องพาไปรักษาที่ไหน...หากทำให้กำลังใจของภรรยาดีขึ้นก็จะไป

ปัจจุบันนี้ลุงปานอาศัยอยู่กับป้าณภา ผู้เป็นภรรยาเพียงสองคน ในบ้านหลังน้อยท่ามกลางธรรมชาติที่โอบล้อมด้วยขุนเขา เหมาะแก่การพักผ่อนและใช้ชีวิตในบั้นปลายของลุงปานและป้าณภา โดยทั้งคู่หวังว่า สถานที่แห่งนี้จะช่วยให้อาการเจ็บป่วยได้บรรเทาเบาบางขึ้นและนั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้ลุงปานและป้าณภาย้ายจากกรุงเทพฯ เพื่อหนีความแออัดเข้ามาอยู่ที่บ้านหลังนี้เมื่อ ๒ ปีก่อน ส่งผลให้ทุกวันนี้อาการป่วยของป้าณภาเริ่มดีขึ้นตามลำดับ ประกอบกับลุงปานที่คอยพูดคุยให้กำลังใจอยู่เสมอ ลุงปานเล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้านี้ลุงเคยพาป้าไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันมาหลายปี แต่อาการของป้าก็ยังไม่ดีขึ้น เมื่อลุงปานถามถึงสาเหตุของโรคจากหมอที่รักษาก็ยังไม่ทราบอาการแน่ชัด ในขณะที่อาการของป้าก็ทรุดลงเรื่อยๆ ทำให้ลุงกับป้าเชื่อว่าอาการเจ็บป่วยน่าจะเกิดจากการโดนกระทำจากพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ ลุงปานเรียกว่า “โดนของ” ลุงจึงพาป้าตระเวนไปตามที่ต่างๆ เพื่อรักษากับหมอทางไสยศาสตร์ แทนการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน ขณะที่ชาวบ้านในละแวกใกล้เคียงเมื่อทราบเรื่องต่างก็วิพากษ์วิจารณ์กันไปต่างๆ นานาว่า “ป้าณภา ภรรยาลุงปาน โดนผีกิน” และมักจะตั้งคำถามกับลุงปานอยู่เสมอว่า “เมียโดนผีกินลุงไม่กลัวบ้างเหรอ”

“ที่ไหนมีหมอดีๆ เก่งๆ ผมพาไปหมด หมดเท่าไรไม่ว่ากัน เชียงใหม่ ลำปาง ลำพูน ผมก็พาไปเอง ไม่เคยท้อ อยู่ด้วยกันมานานแล้ว ยังไม่ตายจากกันจะให้

ทั้งไต้ยั้งไง บางคนเขาวว่าโดนผีเข้า ผีมันทำ อยู่ไต้ยั้งไงเมียโดนผีกิน ไม่กลัวเหรออ
เราก็ตอบว่า ก็เขายังไม่ตายจะให้ทั้งกันไต้ยั้งไง เราไม่เคยคิดจาก”

ความสุขที่ได้จากการดูแล ท้อแท้บ้าง แต่คอยไม่ได้ ภูมิใจที่ได้ทำ

ตลอดระยะเวลากว่า ๑๐ ปีที่ลุงปานดูแลป้านภา ลุงปานก็เคยท้อแท้บ้าง
เพราะอาการป่วยของป้ายังไม่ดีขึ้น แต่ลุงก็ยังคงเชื่อมั่นว่าพลังแห่งความรัก
และความหวังไยที่ลุงมีต่อป้าผู้เป็นภรรยา นั้นจะส่งผลให้อาการป่วยของป้าดีขึ้น
ได้และอาการของป้านั้นก็เริ่มดีขึ้นอย่างที่ลุงปานตั้งใจ

“ผมทำอะไรผมทำด้วยใจ คือเราคิดอยู่ตลอดเวลาเราจะทำไยไง จะแกไยไง
มันไม่เหนียว คือว่าเราได้ทำ ถ้าเราทำลงไปแล้วเราภูมิใจว่าเราได้ทำ เราได้
พาเขาไปแล้ว ไปตรงนี้แล้ว ถ้ามันยังไมไ่ดี ยังไมหาย เราก็ต้องมานะทำต่อไปอีก
ผมหมดเท่าไร ผมไม่ว่า.....ครั้งสุดท้ายผมหมดปัญญา เงินก็ซักร่อยหรอไมรู้
จะทำไยไง พาเข้าวัดเลย หาหลวงพ่อ อาบน้้ามนต์ กินน้้ามนต์ เข้าโบสถ์
โกนหัว ไปบวช ก็หายเลย อาการ ก็เริ่มดีขึ้น”

เคล็ดลับความสุข แค่ไม่ทุกข์ ก็สุขแล้ว



เมื่อถามถึงเรื่องสุขทุกข์ ลุงปานบอกว่า อย่าไปคิดว่าทุกเรื่องเป็นทุกข์
ถ้าเราคิดว่าเป็นมันก็ทุกข์ ความสุขของลุงปานคือ ไม่คิดเรื่องทุกข์ หรือการไมทำ
ทุกอย่างที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ การที่ลุงปานให้เหตุผลเช่นนั้นนี้อาจเป็นเพราะ
ลุงกำพร้าพ่อแม่มาตั้งแต่เล็ก ๆ รวมถึงประสบการณ์ที่ผ่านการใช้ชีวิตมาอย่าง
โชกโชนซึ่งมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไปทำให้ลุงปานรู้จักการทำให้ใจปล่อยวาง
กับทุกเรื่องราวที่เข้ามากระทบกับชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขหรือเศร้าก็ตาม



“ผมไม่มีทุกข์อะไรที่จะทำให้เป็นทุกข์ เราไม่มีทุกข์เราก็นั่ง ทุกสถานการณ์ผมรับได้หมด ผมปลูกต้นไม้ ถางหญ้า ผมมีความสุขแล้ว เราอย่าคิดอะไรให้มันมาก คิดดีๆ เดี๋ยวก็ตัวเอง แค่นี้ชีวิตก็ไปได้สวยแล้ว.....ที่สำคัญอย่าไปเครียด อย่าท้อแท้ยังท้อไปกันใหญ่ ทุกเรื่องอย่าไปทุกข์ ทุกข์แล้วแก้เร็วเพราะว่าเราเครียด”

ทุกวันนี้ลุงปานมีลูก ๓ คน ปัจจุบันยังมีชีวิตอยู่ ๒ คน เป็นชาย ๑ คน หญิง ๑ คน และยังมีหลานๆ ให้คอยคิดถึงอีกด้วย การใช้ชีวิตของลุงปานนั้นก็เรียบง่าย ทำให้ทุกวันนี้ลุงปานไม่เป็นหนี้ใคร แม้จะมีค่ารักษาพยาบาลของป้าณายามเจ็บป่วยก็ตาม แต่ก็มีลูกๆ คอยให้การช่วยเหลือเจือจุน แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอดเวลาแต่ก็ยังไปมาหาสู่กันในช่วงเทศกาลสำคัญๆ หรือวันหยุด หรือโทรศัพท์ติดต่อกันเป็นประจำทุกวัน พอให้คลายคิดถึงบ้าง

“นั่งๆ อยู่ บางวันเหงาๆ คิดถึงลูก คิดถึงหลาน ลูกสาวก็โทรมาเรื่อยแหละ โทรทุกวัน ถามว่าแม่สบายดีไหม พ่อสบายดีไหม ลูกสาวผมจะห่วงผมมาก ผักผัสดูใช้ได้..... ผมเคยเห็นแล้ว ตอนผมไม่สบายเขาดูแลดี ปวดหัวตัวร้อน เขาถามตลอดพ่อเป็นยังงัยบ้าง... ทุกวันนี้ก็สุขสบายดีนะ ถึงแม้ไม่มีทรัพย์สินอะไร ไม่มีพันธะผูกพันอะไร ไม่มีหนี้ไม่มีสิน ไม่มีคนต้องมาทวงอะไร”

ไม่ว่าเส้นทางจะเลวร้ายเพียงไรก็ตาม หากแต่มีความตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงและนำสิ่งเหล่านั้นให้กลับกลายเป็นพลังต่อสู้กับอุปสรรคมากมายที่จะเข้ามาในชีวิต อาจทำให้ปลายทางเต็มไปด้วยความสุข ดังเช่นความสุขของลุงปาน ผู้ชายที่กล้าพูดได้เต็มปากว่า

“ชีวิตนี้ตายก็ไม่เสียดายแล้วที่เกิดมาในชาตินี้”



ป้าลำพา

อายุ ๖๒ ปี อาชีพเกษตรกร

ดูแลสามีอายุ ๖๑ ปี

“ฉันไม่เป็นไร ฉันทนได้ ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องคิดมาก เดี่ยวก็หาย”

“พักผ่อนเยอะๆ กินยาไปเรื่อยๆ อย่าขาดยานะ เดี่ยวก็หายแล้ว อย่าไปเครียด”

“ต้องสู้นะ ต้องสู้ ต้องเข้มแข็ง อย่ายอมแพ้ ยังมีคนอื่นเป็นหนักกว่าเรา เขายังหายได้ เราจะสู้ไปด้วยกัน”

ถ้อยคำเหล่านี้คือคำปลอบใจที่ป้าลำพามักจะพูดกับลุงสำรวยผู้เป็นสามีที่กำลังป่วยด้วยโรคอัมพฤกษ์จากสาเหตุเส้นเลือดในสมองตีบเมื่อ ๕ ปีก่อน ถ้อยคำที่สะท้อนถึงความรักความห่วงใยที่ป้าลำพามีต่อลุงสำรวย นับตั้งแต่วันที่ลุงเริ่มป่วยจนถึงวันนี้ยังไม่เคยเปลี่ยนแปลง ทั้งหมดนั้นเป็นเพราะความรักและความดีของลุง ทำให้ป้าลำพาไม่อาจทอดทิ้งลุงสำรวยให้เผชิญชีวิตอยู่เพียงลำพังได้ “อยากให้เขาหาย อยากให้กลับมาเหมือนเดิม อยากให้พูดได้” ป้าลำพากล่าว

ย้อนกลับไปราวปี ๒๕๑๕ จนถึงวันนี้นับเป็นเวลากว่า ๔๐ ปีแล้วที่ป้าลำพาแต่งงานอยู่กินกับลุงสำรวย ปัจจุบันป้าลำพามีอายุ ๖๒ ปี ขณะที่ลุงสำรวยอายุ ๖๓ ปี ทั้งคู่มีลูกด้วยกันทั้งหมด ๓ คน เป็นผู้ชาย ๑ คน ผู้หญิง ๒ คน ปัจจุบันเสียชีวิตไปแล้ว ๑ คน จึงเหลือลูกเพียง ๒ คน โดยทั้งคู่อาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกัน พร้อมกับหลานๆ อีก ๒ คน ก่อนหน้านี้ป้าลำพาและลุงสำรวยช่วยกันทำมาหากินด้วยความขยัน ทั้งคู่ยึดอาชีพทำไร่ไถ่บนที่ดินผืนเล็กๆ ที่ได้รับมรดกตกทอดจากพ่อและแม่ของลุงสำรวย ซึ่งได้ยกให้เป็นที่ทำกิน

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”

การใช้ชีวิตคู่ของลุงสำรวยและป้าลำนั่นเรียบง่าย เพราะลุงและป้าเป็นคน
ประหยัดและขยัน จึงไม่เคยเดือดร้อนเรื่องเงิน จนเริ่มมีเงินเก็บ โดยแบ่งส่วนหนึ่ง
ไว้ปลูกบ้าน และซื้อที่ดินเพิ่มเพื่อไว้เป็นที่ทำกิน หรือให้ลูกให้หลาน

ป้าลำน้าและสามีใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ด้วยความรักและความเข้าใจ



ตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกันมา ป้าลำน้าและลุงสำรวยอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข
ด้วยความรักและความเข้าใจ ลุงและป้าแบ่งกันทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเอง
ป้าลำน้าจะเป็นผู้ดูแลเรื่องทุกอย่างภายในบ้าน และดูแลลูกๆ ในบางครั้งก็จะ
ออกไปช่วยลุงทำไร่อ้อยด้วย ส่วนลุงสำรวยจะทำหน้าที่เป็นหลักเรื่องการดูแล
ไร่อ้อย เริ่มตั้งแต่การเตรียมเมล็ดพันธุ์ เตรียมดิน เตรียมปุ๋ย จนถึงลงมือเพาะ
ปลูก เมื่ออ้อยเริ่มโตขึ้นลุงก็จะมาดูแลเรื่องการฉีดยาฆ่าหญ้าและยากำจัดศัตรูพืช
เพื่อให้อ้อยเจริญเติบโตได้ดี จนกระทั่งเก็บเกี่ยวผลผลิตและนำไปขายสู่
ท้องตลาด ในระหว่างรอเก็บเกี่ยวผลผลิตในไร่ หากมีคนว่าจ้างให้ลุงไปฉีดยา
ลุงก็จะไปรับจ้างฉีดยาในไร่ด้วย ป้าลำน้าเล่าว่า ลุงฉีดยาดีจึงมักมีคนมาจ้าง
ให้ลุงไปฉีดยา เพราะลุงฉีดยาแล้วหญ้าตายหมด คนอื่นๆ ที่เคยไปฉีดให้หญ้า
ไม่ค่อยตาย ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ลุงสำรวยได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนบ้าน
ในอาชีพเดียวกันให้ไปฉีดยาในไร่อยู่เรื่อยๆ อีกทั้งลุงสำรวยยังเป็นคนขยันไม่เคย
เกียจงาน จึงมักไม่เคยปฏิเสธหากมีผู้ว่าจ้างให้ไปฉีดยา หลายปีติดต่อกันแล้ว
ที่ลุงสำรวยยังคงทำหน้าที่ฉีดยาฆ่าหญ้าในไร่อ้อยทั้งที่เป็นไร่ของตนเอง
และของผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง และนี่จึงเป็นต้นเหตุสำคัญของอาการเจ็บป่วยของ
ลุงสำรวยในขณะนี้ เพราะการฉีดยาหลายปีติดต่อกันทำให้ลุงสำรวยได้รับ
สารพิษจากยาฆ่าหญ้าและยาฆ่าแมลง ที่เข้าไปสะสมในร่างกายจนเป็นเหตุให้
เกิดเส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้ลุงล้มป่วยลงเมื่อ ๕ ปีก่อน และทำให้ทุกวันนี้
ลุงสำรวยกลายเป็นอัมพฤกษ์ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ต้องรักษาด้วยการกินยา
ขยายหลอดเลือดและทำกายภาพบำบัดควบคู่ไปด้วยเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

นอกจากนี้ผลจากเส้นเลือดในสมองตีบทำให้ลู่พูดไม่ได้ เพราะปากมีลักษณะ คล้ายขากรรไกรค้างอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการกินอาหารและการสื่อสารกับคนในบ้าน หากลู่ต้องการจะ สื่อสารกับคนในบ้านหรือบอกความต้องการกับป้าลำพา ลู่สำรวยจะใช้วิธีการ เขียนใส่กระดาษแทน หรือบางครั้งก็ต้องใช้ภาษามือเพื่อสื่อสารทำความเข้าใจ และในบางครั้งก็เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ทำให้หงุดหงิด



การดูแลที่มาจากความรัก ต้องอดทน แม้ป้ากุหลาบจะไม่เกิด



ป้าลำพาเล่าว่า ตอนแรกที่ทราบวลู่ป่วยเป็นอัมพฤกษ์ ป้าแอบร้องไห้ คนเดียวบ่อยๆ เพราะความสงสารลู่ ทุกวันนี้ความปรารถนาเพียงสิ่งเดียวของ ป้าลำพาที่เฝ้าขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์หลังสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน นั่นคือ อยากให้ลู่สำรวยหายเป็นปกติ หรือแม้กระทั่งการบนบานศาลกล่าวป้าลำพา ก็เคยทำมาแล้ว

“ป้ากุหลาบมีจริงขอให้เกิดกับฉันสักครั้งเถิด ขอให้รักษาได้ ขอให้หาย”

คำกล่าวอธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของป้าลำพานับตั้งแต่วันที่ลู่สำรวยเริ่มป่วย ในใจของป้าลำพาก็ครุ่นคิดหาวิธีต่อสู้กับโรคร้ายนี้อยู่ตลอดเวลา นอกจากจะพา ไปรับการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ป้าลำพายังพาลู่สำรวยออกตระเวน ไปรักษาทุกแนวทางเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพร หรือยาแผนโบราณ และทันทีที่รู้ข่าวว่ามีคนกินยาชนิดใดแล้วหาย ป้าลำพาก็จะไม่รอช้า รีบไปหา มาให้ลู่ได้ทดลองกิน ป้าลำพาทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลาหลายปีแล้ว แม้ว่า ทุกวันนี้ความพยายามของป้าลำพายังไม่สัมฤทธิ์ผล แต่อย่างน้อยความพยายาม ของป้าลำพาได้ทำให้เกิดความภาคภูมิใจต่อตนเองและยังได้สะท้อนให้เห็นถึง ความรักที่มีแก่ลู่สำรวยและคนรอบข้างได้เห็น

“ตอนหมอบอกว่าลุงเป็นอัมพาตแล้ว ป้าร้องไห้เลย ตอนนั้นก็ยังแอบร้องไห้ประจำ สงสารเขา กลัวเขาจะไม่หาย ที่ไหนมียาดี มีหมอดีๆ ป้าก็พาไปหาหมอหมด พอที่นี้ไม่หาย ก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ บางทีฟังวิทยุเขาประกาศว่ามียารักษาได้ก็จะจดเอาไว้แล้วก็ติดต่อไปขอซื้อมาให้ลุงกิน..... เคยพูดกับเขาบ่อยๆ ว่าต้องอดทน ต้องเข้มแข็ง บอกเขาตลอด ถ้าแกไม่อยู่แล้วฉันก็ไม่อยู่หรือที่บ้านหลังนี้ ต้องอดทนนะ”

เวลากว่า ๕ ปีแล้วที่ทั้งคู่ร่วมกันต่อสู้กับโรคร้ายนี้อย่างเข้มแข็ง ป้าลำพาลีว่า อาการเริ่มแรกของลุงสำรวจเกิดจากวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด จากนั้นลุงสำรวจได้เป็นลมจนหมดสติไป ป้าลำพาลีจึงรีบพาลุงไปหาหมอเพื่อตรวจร่างกายและพบว่าในกระแสเลือดของลุงสำรวจมีสารพิษปนเปื้อนอยู่มาก เนื่องจากการใช้ยาฆ่าแมลงเป็นระยะเวลาหลายปีติดต่อกัน ทำให้เส้นเลือดในสมองตีบและส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหว ทำให้ลุงเดินไม่ได้และมีอาการหน้ามืดวิงเวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลมอยู่ตลอดเวลา ความเจ็บป่วยทางกายบวกกับความเจ็บป่วยทางใจที่ยังไม่อาจทำใจยอมรับได้ ทำให้ในช่วงแรกลุงสำรวจล้มป่วยอยู่หลายเดือน ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือแม้แต่จะลุกเดินไปไหนมาไหนก็ไม่สามารถทำได้ ป้าลำพาลีจึงต้องกลายเป็นผู้ดูแลลุงสำรวจนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ทุกวันป้าลำพาลีจะทำหน้าที่ดูแลลุงสำรวจทั้งเรื่องอาหารการกิน การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย เติริยมาและของใช้ส่วนตัวไว้ใกล้ๆ ตัว เพื่อให้ลุงสามารถหยิบใช้ได้ง่าย นอกจากจะดูแลเรื่องอื่นๆ แล้วป้าลำพาลียังต้องดูแลเรื่องสภาพจิตใจของลุงสำรวจด้วย เพราะอาการป่วยและความเครียดทำให้สภาพจิตใจของลุงนับวันจะลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ ดังนั้นหน้าที่ของป้าลำพาลีคือต้องคอยเติมกำลังใจให้ลุงอยู่เสมอ ซึ่งป้าลำพาลีเชื่อว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ป่วยคือ “กำลังใจ”

“ดูแลเขา ก็เตรียมต้มข้าวต้มให้กิน เขากินได้แต่อาหารเหลวๆ เพราะเคี้ยวไม่ได้ หายาให้กิน บางทีเขาก็เครียด เอาแต่ร้องไห้ เพราะเขาพูดไม่ได้ ต้องคอยให้กำลังใจเรื่อยๆ บอกว่าไม่เป็นไรหรอก ยังกินข้าวได้ คนอื่นเขาเป็นหนักกว่าเรา

เขาก็กังวลได้ ไม่ต้องกังวล ฉันทนได้ กินยาเรื่อยๆ อย่าขาดยา เดี่ยวก็หาย เขาก็ก็นั่ง ยอมกินข้าว กินยา”

แม้ว่าทุกวันนี้อาการของลุงสำร่วยจะเริ่มดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก สามารถลุกเดินไปไหนมาไหนได้บ้าง แต่แขนขาของลุงก็ยังไม่แข็งแรง ทำให้หกล้มจนเกิดบาดเจ็บตามร่างกายอยู่เป็นประจำ เพราะลุงสำร่วยไม่ยอมอยู่เฉย มักจะหาอะไรทำ ทั้งปลูกผักสวนครัวไว้กินเอง รดน้ำ ใส่ปุ๋ย ทั้งที่ร่างกายของลุงก็ยังไม่แข็งแรงดี ป้าลำพาจึงยังอดห่วงไม่ได้ โดยเฉพาะหากวันไหนมีธุระหรือต้องออกไปทำงานนอกบ้านจะกังวลใจและต้องรีบกลับมาทันทีที่เลิกงานหรือพักเที่ยง ทุกครั้งที่ออกไปทำงานนอกบ้านป้าลำพาก็จะฝากหลานๆ ให้คอยช่วยดูแลแทน และจะรีบกลับมาดูแลลุงสำร่วยด้วยตัวเอง เพราะความเป็นห่วงและยังไม่ค่อยไวใจหลานที่ยังเด็กอยู่มาก

“เป็นห่วงเขา กลัวไม่มีคนดู พักเที่ยงก็รีบมา เลิกงานก็รีบกลับ กลัวเขาจะล้ม กลัวจะเป็นลม เขาล้มบ่อย ล้มจนปากคอกเจ็บ บอกให้เขาหยุดอยู่เฉยๆ ก็ไม่ยอม เขาจะดูแล จะปลูกผัก จะถางหญ้า หยอดปุ๋ย เขาอยู่อย่างนั้นทั้งวัน คนเคยทำงานนะ อยู่หนึ่งๆ ไม่ค่อยเป็น มันเครียด”

๕) มิชยาได้จากเบียร์ยังชีพผู้สูงอายุ และเบียร์ผู้พิการ

ทุกวันนี้แม้ว่าทั้งคู่จะอยู่ในวัยสูงอายุแล้วก็ตาม แต่ทั้งลุงสำร่วยและป้าลำพายังคงต้องแบกรับภาระอันหนักอึ้งทั้งหมดภายในบ้านหลังนี้ ทั้งเรื่องค่าใช้จ่าย เรื่องลูกและคนในครอบครัว โดยเฉพาะป้าลำพา ต้องแบกรับหนี้ไว้เพียงลำพัง แม้ว่าลูกๆ ของป้าลำพาจะโตพอช่วยแบ่งเบาภาระได้บ้างแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่สามารถพึ่งพาได้ เนื่องจากลูกสาวคนโตก็แต่งงานมีครอบครัวและมีลูกๆ ที่ต้องดูแล อีกทั้งมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสามีอยู่ตลอด ป้าลำพาก็ต้องไปรับลูกสาวพร้อมกับหลานมาอยู่ด้วย ทำให้มีภาระเพิ่ม ขณะที่ลูกชายคนเล็กกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นและศึกษาค้นคว้าไปกับเพื่อนๆ ในหมู่บ้านโดยเฉพาะเรื่องแต่งรถซึ่ง

จนมักจะนำเรื่องปวดหัวมาให้ปาลำพายุ่ตลอด ทำให้ปาลำพาเกิดความเครียดเป็นอย่างมาก

ทุกวันนี้ปาลำพามีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดือนละ ๕๐๐ บาท และรายได้จากการไปรับจ้างทำไร่อ้อยวันละ ๑๕๐ - ๒๕๐ บาท และหากวันไหนไม่มีคนจ้างก็จะไม่มีรายได้ ขณะที่ลุงสำรวยมีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและผู้พิการเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท ในขณะที่ค่ายาของลุงสำรวยเฉลี่ยแล้วตกเดือนละเกือบ ๓,๐๐๐ บาท หากเทียบรายได้กับรายจ่ายแล้วนับว่ายังขาดความสมดุลอย่างมาก

ลดความเครียด ต้องทำใจ คิดถึงความดี ของลูกในอิตาลีที่ยังแข็งแรงอยู่

การดูแลผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเรื้อรัง มักจะทำให้ญาติพี่น้องและผู้ดูแลเกิดความเครียดและเจ็บป่วยตามไปด้วย บางรายถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลตามไปก็มี สำหรับปาลำพาก็เคยเกิดความรู้สึกนี้เช่นเดียวกัน ปาลำพาเล่าว่าตลอดหลายปีที่ผ่านมา ต้องอาศัยการทำใจหลายอย่างเพื่อขจัดความเครียด วิธีการหนึ่งที่ปาลำพาใช้บ่อยครั้งเพื่อลดความเครียดให้กับตัวเอง และได้ผลดีที่สุดคือ การยึดหลักเอาใจเขามาใส่ใจเรา นึกถึงความดีและใช้ความอดทนเข้าแลกกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ จึงได้มาซึ่งความรักและความเข้าใจระหว่างกัน แม้จะเกิดความเครียดและท้อแท้บ้างเพราะในบางเวลาปาลำพาต้องเผชิญกับปัญหาอื่นๆ ที่เข้ามารุมเร้าในเวลาเดียวกันยิ่งทำให้เครียดหนัก แต่พอนึกถึงความดีของลุงและความหวังที่อยากจะให้ลุงสำรวยหายเป็นปกติ ทำให้ปาลำพาเริ่มกลับมามีกำลังใจต่อสู้อีกครั้ง

“เรื่องอย่างนี้ต้องทำใจ เรายังไหวอยู่ ก็ต้องดูกันไปเรื่อยๆ ทนไปเรื่อยๆ เพราะอยู่ด้วยกันแล้ว บางทีก็โมโหเหมือนกัน เคยทะเลาะกัน เขางอแง ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจเขาจะงอแง เราก็ต้องทำใจ เขาจะว่าอะไรก็เรื่องของเขา..... ความดี

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

เขามีเยอะ เพราะความดีของเขานี้แหละ ป้าจึงได้ทนอยู่ทุกวันนี้ เขาเป็นคนรัก
ลูกมาก รักครอบครัวไม่เคยให้ลำบากหรอก แต่ก่อนเขาดีๆ เขาก็ไม่เคยเป็น
อย่างนี้หรอก นึกถึงใจเขาใจเรา ถ้าเราเป็นอย่างเขาก็คงไม่ต่างกัน มานั่งนึกดู
คนอื่นเขายิ่งกว่าเรา ก็คิดอย่างนี้เราก็นสบายใจ”



สุขภาพแย่ มีโรคเรื้อรังรุมเร้า และความเครียดทำให้ทรุดหนัก



ความเครียดมักเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรค ทุกวันนี้ป้าลำพามีโรคประจำตัว
คือ โรคกระเพาะและโรคความดันต่ำ ซึ่งป้าลำพามีมานานหลายปีแล้วแต่ก็
ยังไม่หาย และมักจะมีอาการกำเริบทุกครั้งที่มีเรื่องมากระทบความรู้สึกจนทำ
ให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะเรื่องครอบครัว ป้าลำพามีต้องหาซื้อยาคลายเครียด
มากินเป็นประจำ ซึ่งในตอนแรกป้าลำพามีไม่ทราบว่าอาการกำเริบมาจาก
ความเครียด ซึ่งจะมีอาการหน้ามืด หายใจติดขัด และท้องอืด จึงไปหาหมอ
เพื่อที่จะขอซื้อยาแก้ท้องอืด และยาแก้ปวดหัว เมื่อหมอได้สอบถามอาการแล้ว
ได้บอกกับป้าลำพามีว่า อาการนี้มีสาเหตุจากความเครียดและได้จัดยาให้ป้า
มีทั้งยาแก้โรคกระเพาะ ยานอนหลับ และยาคลายเครียด

“ป้าไปหาหมอ หมอบอกว่า ป้านี้คิดมาก เครียดมาก ป้าก็เถียงเขาว่าไม่เครียด
ป้าไม่เครียดหรอก ก็เถียงเขาเสียงแข็งเลยนะ ก็บางทีปวดหัว ปวดไม่หยุด
หัวนี้หมุนตัวๆ เลย ก็แปลกใจว่า เอ้ เราเป็นอะไร ทำไมอยู่ดีๆ แล้วเวียนหัว
ปวดท้อง ก็เถียงกับหมอ แต่ก็มีบางนะไอ้เรื่องเครียดๆ นะ เรื่องงาน เรื่องคน
ก็คงจะจริงนะ บางทีเราก็นึกเหมือนกัน ไปไหนก็ไปไม่ได้ ทำอะไรก็ทำไม่ได้
ต้องดูเขา เรื่องนั้นเรื่องนี้ด้วย บางทีปวดหัวก็เอาผ้าชุบน้ำโปะหัว แล้วก็นอน
เดียวก็หาย ไม่เคยนึกกว่าจะเป็นเยอะ”



เคยท้อแท้ แต่กำลังใจจากคนรอบข้าง ทำให้เข้มแข็ง



ป้าล้าพาเล่าว่า ในบางครั้งเคยท้อแท้เพราะทนอารมณ์จากความเครียดของลุงสำร่ายไม่ไหว เพราะในบางครั้งถึงขั้นถูกทำร้ายร่างกาย ทั้งเจ็บทั้งอายและเกิดความกลัว จึงต้องหลบออกไปพักที่บ้านญาติๆ เมื่อจิตใจเริ่มดีขึ้น ป้าล้าพาก็จะกลับไปทำหน้าที่ดูแลลุงเหมือนเดิม แม้จะทำใจได้ยากลำบาก แต่ป้าล้าพาก็ยังอดทนต่อไป เพราะความรักและคำว่าหน้าที่ของผู้นำครอบครัว ในขณะที่เดียวกัน ช่วงที่ทะเลาะกับลุงจนเกิดความเครียด ท้อแท้ก็มักจะมีเสียงของคนรอบข้างทั้งที่พูดในเชิงให้กำลังใจหรือพูดในเชิงลบทำให้ท้อหนักกว่าเดิม แต่ป้าล้าพายังเชื่อว่าความรักและความดีจะทำให้ทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดีได้ไม่ช้า

“ป้าก็เคยท้อนะ บางทีก็แอบร้องไห้ เมื่อนึกขึ้นมาว่า ขนาดเราทำให้ทุกอย่างเขายังว่ายดังอีก พี่น้องป้ายังพูดกันเลยว่า ถ้าเป็นเขา เขาไม่ดูหรอกเขาทำ เขาดี ขนาดนี้ยังไปห่วงเขาอีก..... บางคนก็บอกว่าป้านี้เก่งนะ ใจเย็นมากหายากนะ ขนาดนี้ยังทนอยู่ได้ เป็นคนอื่นคงบ้านแตกไปนานแล้ว สมัยนี้คนมันไม่ค่อยทนกันนานหรอก ต้องทำใจนะ อยู่กันแล้วก็ต้องดูกันไปจนกว่าจะตายกันไปข้างหนึ่ง เราก็ดีใจนะ บางคนก็บอกว่าก็ต้องทำใจ คนป่วยก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เขาทำอะไรไม่ได้ เขาก็โมโห หงุดหงิด เราก็อยากให้หายยาที่ไหนดีก็ไปหามาให้ ให้กำลังใจเขาตลอด บอกตลอดว่า ไม่เป็นไรหรอกฉันทนได้ กินยาไปเรื่อยๆ เดียวก็หาย ไม่ต้องกังวล”



เสียใจที่น้องไม่ช่วยเหลือ คนรอบข้างที่ตัวอ่อนแอ

อาการเจ็บป่วยของลุงสำรวยในช่วงหลายปีที่ผ่านมาทำให้ฐานะทางการเงินของป้าลำพาและครอบครัวแย่ลง ป้าลำพาต้องนำเครื่องมือทางการแพทย์หลายชิ้นออกขายเพื่อนำเงินมาเป็นค่ารักษาลุงสำรวยและค่าใช้จ่ายในบ้าน แม้จะรู้สึกเสียดายเพราะในอดีตเครื่องมือนี้เคยใช้ประกอบอาชีพและสร้างรายได้ให้ป้าและลุงจนตั้งตัวได้ แต่ป้าลำพาไม่มีทางเลือก ป้าลำพาเล่าว่า ตอนที่ลุงยังแข็งแรงดี จะมีเพื่อนแวะเวียนมาหาเป็นประจำ ทั้งมาขอความช่วยเหลือและมาขอยืมเครื่องมือการเกษตรไปใช้ประกอบอาชีพ แต่หลังจากที่ลุงล้มป่วยลง เพื่อนก็เริ่มหนีหายไปจนหมด แม้แต่พี่น้องของลุงสำรวย ก็ไม่เคยมาดูแลและให้การช่วยเหลือยามเดือดร้อน ทำให้ป้าน้อยใจเป็นอย่างมาก

“บางวันเขาคิดถึงพี่คิดถึงน้อง อยากให้พาไปหา พี่น้องเขามีเยอะ เขาไม่ค่อยมากันหรอก รรราเราก็ไม่มี เขาจะให้พานั่งสามล้อไป ถ้าเราไม่ไปเขาก็จะไปเอง กลัวรถจะชน ก็ต้องพาเขาไป... พี่น้องเขาไม่เคยให้กำลังใจเลย มีแต่ซ้ำ ป้าก็บอกว่าป้าดูของป้าได้ เมื่อก่อนยังดี ๆ อยู่ ชยัน พี่น้องเยอะแยะ พอเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครมาเลย ผ่านหน้าบ้านยังไม่แวะเลย เมื่อก่อนใคร ๆ ก็รู้จัก ไม่มีอะไรก็มาเอามาเยี่ยมได้ เขามีทุกอย่าง ข้าวของเครื่องใช้ทำไร่นานา คนมาเยี่ยมไปใช้เขาก็ให้ พอเป็นอย่างนี้ก็ต้องขายหมด ไม่มีเหลือไว้ให้ลูกให้หลานแล้ว”

ความรักมีพลังชนะอุปสรรคทุกอย่างได้ และในบางครั้งความรักอาจหมายถึงการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การที่ป้าลำพาดูแลลุงสำรวยอย่างดี ไม่ทอดทิ้งอดทน คงปฏิเสธไม่ได้ว่าส่วนหนึ่งเกิดจากความดีของลุงที่มีต่อป้าและครอบครัว ในช่วงที่ลุงมีสุขภาพแข็งแรง



โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”



ป้าอำนวย

อายุ ๕๖ ปี ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ดูแลสามีอายุ ๕๖ ปี

“จะดูแลกันจนกว่าจะแยกจากกันไป ไม่เคยคิดว่าทำไมต้องมาดูแล เพราะคิดว่าเขาเป็นสามีเรา ก็ต้องช่วยเหลือกัน จะทิ้งไปได้ยังไง เวลาที่เขาดี จะไปอยู่กับเขา เวลาเจ็บป่วยจะทิ้งเขาไปได้ยังไง เราก็คิดว่าเนื้อคู่เราเป็นแบบนี้ ก็ต้องดูแลกันไปจนตายจากกัน”

ปัจจุบันป้าอำนวยและสามีอาศัยอยู่ที่บ้านพักของหน่วยงานชลประทาน ที่อำเภอท่าม่วง ซึ่งก่อนที่สามีของป้าอำนวยจะล้มป่วยลงด้วยโรคอัมพฤกษ์ เคยทำงานเป็นคนขับรถอยู่ที่นี้ หลังจากป่วยทางหน่วยงานยังคงอนุญาตให้สามีและป้าอำนวยอาศัยอยู่ที่เดิมและได้รับเงินเดือนตามปกติจนกว่าจะถึงอายุเกษียณ ซึ่งในปัจจุบันสามีของป้าอำนวยมีอายุ ๕๖ ปีแล้ว ป้าอำนวยและสามีมีลูกด้วยกัน ๒ คน ซึ่งลูกชายคนโต ยังคงอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และลูกสาวที่ย้ายไปทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ และยังได้นำหลานชายซึ่งเกิดจากลูกสาวมาให้ป้าอำนวยเลี้ยง โดยจะมาเยี่ยมและให้เงินกับป้าอำนวยไว้ใช้จ่ายเป็นประจำ ป้าอำนวยเล่าว่า แต่เดิมตนเองเคยทำงานเป็นแม่บ้านอยู่ที่ปิ่นนํ้ามันฝ่งตรงข้ามบ้านพัก แต่เมื่อประมาณ ๒ ปีที่แล้ว ลูกสาวได้เอาหลานมาฝากให้เลี้ยง จึงได้ลาออกจากงานมาดูแลหลานแทน และเมื่อปีที่แล้วหลังจากสามีเริ่มป่วยจึงต้องมาทำหน้าที่ดูแลสามีอีกคนหนึ่ง

การดูแล ผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

จุดเริ่มต้นของการดูแล

ย้อนกลับไปประมาณ ๘ เดือนที่แล้ว สามีของป้าอำนวยเริ่มมีอาการอ่อนแรงที่แขนขา เวลาจะหยิบจับของอะไรก็จะทำของหล่นบ่อยๆ เมื่อพาไปหาหมอจึงทราบว่าเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ แต่หมอไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นเพราะอะไร เพราะปกติสามีเป็นคนอารมณ์ดี ไม่เครียด เหล้าบุหรี่ยังไม่กินไม่สูบ หลังจากป่วยป้าอำนวยก็กลายเป็นผู้ดูแลหลัก มีบางครั้งเท่านั้นที่ลูกชายจะช่วยบ้าง แต่ก็กิจวัตรประจำวันทุกอย่างป้าอำนวยจะเป็นคนทำให้ทั้งสิ้น ตั้งแต่อาบน้ำ หาง่าย หายา และซักผ้า หลังป่วยใหม่ๆ สามีมีอาการหนักกว่านี้มาก แต่ปัจจุบันเริ่มมีอาการดีขึ้น และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้นตามลำดับ

ความเอาใจใส่ของสามีก็นำให้เหนื่อยใจ

ป้าอำนวยบอกว่า การดูแลสามีในเรื่องกิจวัตรประจำวันปกติไม่ได้ทำให้ป้าอำนวยรู้สึกเหนื่อย เพราะบางครั้งก็ได้ลูกชายมาช่วยบ้าง แต่สิ่งที่ทำให้ป้าอำนวยรู้สึกเหนื่อยใจมาก คือ การที่สามีไม่ยอมทำภาพาพยาบาล ซึ่งป้าอำนวยอยากให้สามีทำเพื่อจะได้อาการดีขึ้นและหายไวๆ แล้วจะได้กลับไปทำงานได้เหมือนเดิม เพราะป้าอำนวยไม่รู้ว่ทางหน่วยงานจะให้ออกจากงานและบ้านพักเมื่อไหร่ ป้าอำนวยบอกว่า

“เหนื่อยกายไม่เท่าไร แต่เหนื่อยใจมากกว่า”

บางครั้งเวลาที่ป้าอำนวยโมโหก็จะแกล้งพูดว่า “เดี๋ยวจะหนีไปแล้วนะ” สามีก็นั่งหัวเราะ เพราะรู้ว่าเราพูดเพราะโมโห

เหตุผลที่ทำให้ต้องดูแลกันไป

ป้าอำนวยกล่าวว่า

“การดูแลนี้เราก็ไม่ได้คิดอะไร อยู่กันมานาน เราก็รู้สึกรู้ว่าทำเหมือนภรรยาที่รักสามี ไม่ได้คิดอะไร เหมือนที่เราทำเพราะความรัก เหมือนว่าเป็นเนื้อคู่กัน”

ป้าอำนวยบอกว่า สามีเป็นคนดี มีเงินก็เอามาให้ป้าอำนวยหมด แต่ก็มีช่วงหนึ่งที่สามีนอกใจไปมีคนอื่น ตอนนั้นก็ทำให้ป้าอำนวยเสียใจพอสมควร ป้าอำนวยบอกว่าไม่เคยว่าอะไร คิดว่าถ้าเขามีตีกว่าก็มีไป จะไม่ไปตาม หลังจากนั้นไม่นานสามีก็เลิกกับผู้หญิงคนนั้นไป แล้วก็กลับมาอยู่กับป้าอำนวยเหมือนเดิม ซึ่งป้าอำนวยก็เต็มใจให้สามีกลับมา เพราะคิดถึงลูกทั้งสองคน มาตอนนี้ก็คิดว่า

“จะดูแลกันจนกว่าจะแยกจากกันไป ไม่เคยคิดว่าทำไมต้องมาดูแล เพราะคิดว่าเขาเป็นสามีเรา ก็ต้องช่วยเหลือกัน จะทิ้งไปได้ยังไง เวลาที่เขาดีจะไปอยู่กับเขา เวลาเจ็บป่วยจะทิ้งเขาไปได้ยังไง เราก็คิดว่าเนื้อคู่เราเป็นแบบนี้ก็ต้องดูแลกันไปจนตายจากกัน”

กำลังใจจากผู้คนรอบข้าง



ปกติลูกสาวจะมาเยี่ยมเกือบทุกอาทิตย์ เวลามาก็จะซื้อของมาฝากหรือให้เงินไว้ใช้เสมอ ส่วนลูกชายก็ช่วยดูแลพ่อและเป็นคนพาพ่อไปหาหมอทุกเดือน ส่วนการไปทำกิจกรรมกับชุมชนก็ไม่ได้ไปเลย ยกเว้นจะพาสามีไปทำบุญบ้างเป็นบางครั้ง เวลาที่ป้าอำนวยไปไหนก็จะพาสามีไปด้วยกันตลอด ไม่เคยทิ้งไว้คนเดียว เพื่อนบ้านเคยมาพูดชมเชยป้าอำนวยว่า “เออ ดูแลดีนะ เอาซะอ้วนเลย” ป้าอำนวยก็รู้สึกชื่นใจ ในช่วงแรกที่สามีป่วยใหม่ๆ ทางโรงพยาบาลเคยเข้ามาเยี่ยมมาดูแลบ้าง โดยเฉพาะเรื่องการทากายภาพบำบัด แต่ตอนนี้ก็ไม่ได้มาแล้ว นอกจากนี้ก็ยังไม่เห็นมีหน่วยงานไหนเข้ามาดูแล

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความสำเร็จ

ความสุขความทุกข์ปนๆ กันไป

ป้าอำนวยบอกว่า ตอนนี้ชีวิตก็มีทั้งสุขและทุกข์ ความทุกข์ตอนนี้ก็เป็นเพราะห่วงสามี กลัวที่ทำงานจะให้ออกจากงาน แล้วจะไม่มีเงินเดือนกิน ส่วนความสุขก็คงได้จากหลาน เล่นกับหลานก็มีความสุขแล้ว ความทุกข์อื่นๆ ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน เพราะต้องเสียค่ายาทุกเดือนที่ต้องจ่ายเพิ่มเติมเดือนละ ๕๐๐ บาท นอกจากเงินเดือนของสามีแล้วตอนนี้ก็มีค่าจ้างไปตายหย่าบ้าง วันละ ๒๐๐ บาท แต่ก็นานๆ ไปครั้งหนึ่ง ความสุขที่ได้จากการดูแลสามีก็คือความรู้สึกว่ารักกันมานาน นอกจากความรักแล้วก็ไม่เคยทะเลาะกัน แล้วก็รู้ว่าสามีรักเรา ส่วนความทุกข์จากการดูแลก็เป็นเรื่องที่สามีดื้อรั้นไม่ยอมทำกายภาพบำบัด เพราะเราอยากให้สามีหายไวๆ จะได้กลับไปทำงานได้เหมือนเดิม



ลุงแฉล้ม

อายุ ๗๐ ปี อาชีพเกษตรกร

ดูแลรักษาอายุ ๖๒ ปี

“ลุงดูแลป้าเป็นอย่างดี เพราะลุงรักป้ามากๆ การได้อยู่ร่วมกันกับคู่ชีวิต เป็นคู่ครองกันมา ก็อยู่ด้วยกันด้วยความสุข ป้าเป็นคนดี เป็นแม่บ้านที่ดีมากๆ”

ลุงแฉล้มและป้าอร่ามแต่งงานอยู่กินกันมานานหลายปี มีลูกด้วยกัน ๓ คน เป็นผู้ชาย ๒ คน และลูกสาวคนเล็ก ๑ คน ทุกวันนี้ลุงแฉล้มและป้าอร่ามอาศัยอยู่ในบ้านของตนเองกับลูกชายคนกลางที่มีอาชีพทางประสาธน์ ในขณะที่ลูกชายคนโตแยกไปอยู่กับครอบครัวของตนเองซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับบ้านของลุงแฉล้ม ส่วนลูกสาวคนเล็กแยกไปอยู่ที่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ตอนนี้ลุงแฉล้มยังมีรายได้จากการประกอบอาชีพทำไร่ไถนาในที่ดินของตนเองจำนวน ๙ ไร่ และดูแลป้าอร่าม ซึ่งปัจจุบันป้าอร่ามมีอายุ ๖๒ ปีแล้ว



จุดเริ่มต้นในการดูแลคู่ชีวิต



ในปี ๒๕๕๑ ป้าอร่ามเริ่มมีอาการทางสายตา ลุงแฉล้มพาป้าอร่ามไปหาหมอทุกโรงพยาบาลที่มีคนบอกว่าดี แต่ทุกที่ก็ตอบกลับมาว่าไม่สามารถรักษาได้ เนื่องจากป้าอร่ามเป็นโรคเส้นประสาทตาฝ่อ ถ้าจะใช้วิธีการผ่าตัด หากเกิดความผิดพลาดจะทำให้ตาบอดฉับพลัน ลุงแฉล้มจึงยังไม่ยอมให้ป้าอร่ามผ่าตัดตา เพราะยังมีความหวังว่าอาจจะรักษาได้ จนปัจจุบันนี้ผ่านมากว่า ๔ ปีแล้ว ลุงแฉล้มบอกว่าก็คงจะปล่อยไว้แบบนี้เพราะยังไม่เจ็บไม่ปวด หากเกิดอาการปวดเมื่อไหร่ก็คงต้องไปผ่าตัด ปัจจุบันนอกจากความพิการทางสายตาแล้ว

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ป้าอร่ามยังเป็นโรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ส่วนตัวลุงแฉล้มเองแข็งแรงดี แต่บางครั้งก็รู้สึกว่าตนเองอ่อนแรงลงไปมาก ทำอะไรก็เหนื่อยง่ายขึ้น ซึ่งลุงแฉล้มก็บอกว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะตนเองอายุมากแล้ว แต่ก็มีโรคที่จะมากวนใจลุงแฉล้มบ้างนานๆ ครั้ง ก็คือโรคเครียดววงทวารและโรคกระเพาะ แต่ก็ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมมากนัก

ตั้งแต่ป้าอร่ามตาบอด ลุงแฉล้มก็ให้ป้าอร่ามหยุดการทำงานทั้งหมด ดังนั้นกิจวัตรประจำวันแทบทุกอย่างลุงแฉล้มจะเป็นคนทำให้ป้าอร่ามเอง ตั้งแต่พาเข้าห้องน้ำ ป้อนข้าว เพราะป้าอร่ามมองไม่เห็น ชักผ้า เตรียมอาหาร ทำอาหาร เป็นต้น ลุงแฉล้มบอกว่า

“เหนื่อยนะ แต่จะท่าอย่างไรได้ เขาเป็นคู่ชีวิต จะไปให้ลูกเขาดูแล ลูกเขา ก็ทำกิน เขาก็จะขาดรายได้ อีกอย่าง ไม่ค่อยไว้ใจลูกดูแลแทน ยังไงเราก็กปฏิบัติได้ดีกว่า ผัวเมียกันน่าจะสะดวกใจกว่า ก็ไม่อยากให้ลูกเอาไปดูแล”

ความประทับใจในตัวคู่ชีวิต: ป้าอร่ามเคยดูแล ลุงแฉล้มเป็นอย่างดีเมื่อเจ็บป่วย

ลุงแฉล้มเล่าว่า ตั้งแต่แต่งงานกันมา ลุงแฉล้มคิดว่าป้าอร่ามเป็นคู่ชีวิตมาตลอด เพราะป้าอร่ามเป็นคนดี ซื่อสัตย์ รู้จักใช้จ่ายเงิน ทั้งลุงแฉล้มและป้าอร่ามเคยยากจนด้วยกันมา ไร่ที่อยู่อาศัย ในสมัยก่อนต้องมาขอที่ดินคนข้างบ้านนี้อยู่ แล้วก็เริ่มบุกเบิกป่าทำไร่อ้อย เก็บหอมรอมริบจนได้ที่ดินมา ๑ ไร่ คือที่ปลูกบ้านในปัจจุบันนี้ ตอนนั้นคนข้างบ้านขายที่ดินให้ลุงแฉล้มไร่ละ ๓,๐๐๐ บาท ตอนนั้นที่ดินยังราคาถูกเพราะผ่านมา ๔๐ - ๕๐ ปีแล้ว ตั้งแต่ตอนนั้นก็ทำไร่อ้อยมาตลอด เวลาไม่มีเงินก็จะไปขอยืมเ้าแก่ ซึ่งเป็นคนที่รับอ้อยไปขายต่อ เ้าแก่เองก็ชอบลุงแฉล้ม เพราะเห็นว่าเป็นทำมาหากินเก่ง ขยันทำงาน ทำงานคนเดียว ๔ - ๕ ไร่ ต่อมาลุงแฉล้มก็ซื้อที่ดินเพื่อปลูกไร่อ้อยเพิ่มเติม

ลุงแฉล้มกล่าวด้วยความภูมิใจว่า “ตอนนั้นซื้อแปลงละ ๕ ไร่ ก็ ๒๕,๐๐๐ บาท เราก็ทำไร่ไป ได้เงินมาเราก็เอาไปคืนเขา แล้วยืมใหม่ ลุงก็ทำไปแบบนี้ จนปัจจุบันไม่เคยเป็นหนี้ใคร” ลุงเรียกว่า “เรามีมานะ” อีกความประทับใจหนึ่งเกิดขึ้นเมื่อปี ๒๕๔๕ ตอนนั้นลุงแฉล้มอายุประมาณหกสิบกว่าปี ลุงแฉล้มประสบอุบัติเหตุจากการโดน “รถกะแทะ” (คล้ายรถไถ) หล่นลงมากระแทกที่ต้นขาซ้าย ตอนนั้นลุงแฉล้มไม่ได้ไปหาหมอ แต่ซื้อยาแก้ปวดมากินเอง จนทำให้มีหนองและเนื้อช้ำอยู่ภายใน หมอต้องผ่าตัดขาลุงแฉล้มและรักษาอยู่ในโรงพยาบาล นานกว่าสองเดือน โดยตลอดระยะเวลาสองเดือนนี้ ป้าอร่ามเป็นผู้ที่อยู่ดูแลลุงแฉล้มโดยตลอด เพราะตอนนั้นป้าอร่ามยังไม่มีอาการทางสายตา

แม้จะรู้สึกท้อถอย แต่ก็ต้องสู้ ทำไร่อ้อย และดูแลภรรยา

ลุงแฉล้มกล่าวว่า “การดูแลป้าอร่ามบางครั้งก็รู้สึกท้อถอย แต่คิดว่ายังไงก็ต้องสู้เพราะเขาฝากชีวิตไว้กับลุงแล้ว” ตอนนั้นลุงแฉล้มรู้สึกท้อเพราะเหนื่อย นอกจากต้องดูแลป้าอร่ามแล้วยังต้องไปทำไร่ แม้ว่าลูกๆ จะอยากให้ลุงแฉล้มเลิกทำไร่อ้อยแล้วมาอยู่ดูแลป้าอร่ามอย่างเดียวแต่ลุงแฉล้มก็ไม่ยอม โดยให้เหตุผลว่า

“ยังไงๆ ตังค์ของเราก็คงดีกว่าไปเอาที่ลูก ลุงมีใช้ของลุง ลุงก็สบายใจ เงินเดี๋ยวนี้นั้นหนึ่ง ไปตลาดนัดแบ็บเดียวก็หมด ลุงทำอ้อยไว้ ๔ ไร่ ปีหนึ่งได้ ๔ - ๖ หมื่นบาท ก็ใช้ไปปีๆ หนึ่ง”

ลุงแฉล้มบอกกับลูกๆ ว่า “ไม่ต้องให้หรอก พ่อพอมี ถ้าพ่อไม่มีแล้วค่อยให้พ่อ”

เนื่องจากลุงแฉล้มเคยบวชเรียนมาก่อน และได้้นักรธรรมจากการศึกษาทางพระพุทธศาสนา เวลามีกิจงานหรือกิจกรรมที่วัด ชาวบ้านก็มักจะให้वानให้

ลุงแฉล้มไปนำสวดอาราธนาศีลอยู่เป็นประจำ แต่เมื่อต้องมาดูแลป้าอร่ามแบบนี้ บางครั้งก็ไม่สามารถออกไปช่วยงานในวัดได้เหมือนแต่ก่อนจนทำให้ลุงแฉล้มรู้สึกกังวลว่าชาวบ้านจะไม่เข้าใจ เพราะการออกไปครั้งหนึ่งก็หมายถึงลุงแฉล้มจะต้องชังป้าอร่ามไว้ที่บ้านคนเดียว

กำลังใจจากคูชีวิตและคนรอบข้าง

ลุงแฉล้มบอกว่า จะนอนคุยกับป้าอร่ามทุกวัน บางครั้งป้าอร่ามก็กล่าวชมเชยลุงแฉล้ม จับมือจับไม้กันบ้าง ป้าอร่ามเคยพูดว่าให้ลุงแฉล้มหยุดทำงาน แล้วมาดูแลฉันทีกว่า ลูกชายก็มาดูแลตลอด ส่วนลูกสาวอยู่ไกลหน่อย แต่ก็โทรมาถามความเป็นอยู่ของลุงแฉล้มและป้าอร่ามทุกวัน นอกเหนือจากการได้กำลังใจจากคูชีวิตแล้ว บางครั้งลุงแฉล้มเองกลับเป็นฝ่ายที่ต้องให้กำลังใจป้าอร่ามด้วย เพราะป้าอร่ามมักจะรู้สึกเครียด คิดน้อยใจในวาสนาของตนเองที่มาเป็นแบบนี้ ลุงแฉล้มก็จะปลอบใจว่า

“คิดว่าเป็นเวรกรรมของเรา ซาติปางก่อนเราคงเคยไปทำมิดีมิร้ายกับใครไว้ เราก็ไม่รู้ แต่ตอนนี้กรรมมันตามทัน เราก็ต้องรับกรรมไป คนที่เขาเป็นอย่างเราก็คือเยอะ”

ส่วนกำลังใจจากคนอื่น ๆ ลุงแฉล้มบอกว่าไม่ค่อยได้คุยกับเพื่อนบ้านมากนัก เพราะบ้านตั้งอยู่สุดซอยซึ่งไกลจากชุมชน แต่ก็เคยได้ยินคนอื่นมาเล่าให้ฟังบ้าง ส่วนใหญ่จะบอกว่า

“ลุงนี้ดี เป็นเมียเขาคงดูแลแบบนี้ไม่ได้ เขาคงทิ้งไปแล้ว”

พอได้ยินอย่างนี้ก็รู้สึกดีใจ แต่ลุงแฉล้มก็จะบอกคนอื่นไปว่า

“โอ๊ย ไม่เอาหรอก อยู่คนเดียวดีกว่า อยากอยู่เหมือนปู่เย็น”

๕ ใช้วิถีทางพุทธเพื่อลดความเครียด

ความเครียดที่เกิดจากการดูแลป้าอร่ามและการต้องทำไร่ไปด้วย ลุงแฉล้มจะใช้หลักธรรมมาเป็นตัวช่วยให้ความเครียดลดลงไป ด้วยการสวดมนต์ ลุงแฉล้มเล่าว่า “พระพุทธเจ้าสอนว่า เวลาเราเครียดๆ ให้สวดมนต์บทอิติปิโส ภาควะวา เป็นบทพระพุทธรูป สวดไปเถอะเดี๋ยวก็หายเครียดเอง”

ลุงแฉล้มจะสวดมนต์บทนี้อยู่เป็นประจำ ซึ่งวิธีการนี้ลุงแฉล้มได้มาจากการได้อ่านพระราชประวัติของสมเด็จพระนเรศวรมหาราชที่ทรงสวดมนต์บทดังกล่าวนี้จนชนะข้าศึก และเมื่อลุงแฉล้มมีโอกาสก็จะบอกให้ลูกหลานท่องบทสวดนี้อยู่เป็นประจำ

๕ ความสุขในการดูแลชีวิต

ลุงแฉล้มเล่าว่าเวลาว่างๆ ก็พาป้าอร่ามออกไปเดินเล่นบ้าง บางครั้งก็นั่งรถซาเล้ง (รถของลุงแฉล้มเอง) ออกไปข้างนอก ช่วงก่อนหน้าวันที่ตาของป้าอร่ามยังไม่บอดสนิทเท่าตอนนี้ ลุงแฉล้มเคยให้ป้าอร่ามลองเดินออกไปหน้าปากซอยบ้านด้วยตัวเองโดยใช้ไม้เท้าช่วย แต่ก็รู้สึกเป็นห่วง จึงบอกให้ป้าอร่ามคอยระวังฟังเสียงรถด้วย ลุงแฉล้มบอกว่าความสุขในการดูแลป้า คือ

“การได้อยู่ร่วมกับคู่ชีวิต เป็นคู่ครองกันมา อยู่ด้วยกันด้วยความสุข ป้าเป็นคนดี เขาดีมากๆ เป็นแม่บ้านที่ดีมากๆ เพราะความดีของป้าทำให้ลุงต้องดูแลแบบนี้ ป้ารู้จักเก็บรู้จักใช้ ทำให้ลุงประทับใจมาก ไม่เหมือนภรรยาบ้านอื่น พอสุดท้ายเวลาแก่แล้วไม่มีเงิน”

ก่อนจากกัน ลุงแฉล้มบอกว่า

“เราอายุป้านี้แล้ว ก็ต้องแก่ไปตามวัย ขออย่างเดียว อย่าให้เจ็บให้ป่วย โชคดีที่ตอนนี้ไม่เจ็บไม่ป่วยอะไร”

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ป้าสีดา

อายุ ๖๕ ปี อาชีพรับจ้าง

ดูแลสามีอายุ ๖๔ ปี

“ไม่เคยมีความสุขจากการดูแลสามีเลย ที่เราดูแลก็เพราะว่าเขาเป็นพ่อของลูกเรา”

บ้านที่ป้าสีดาและครอบครัวอาศัยอยู่ เป็นบ้านที่สร้างขึ้นจากเงินช่วยเหลือของทางราชการสำหรับผู้พิการ โดยผู้ใหญ่บ้านได้คัดเลือกสามีของป้าสีดาเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือนี้ ป้าสีดาเล่าว่า สมัยก่อนป้าสีดา สามี และลูกหลานอาศัยอยู่ในบ้านกระต๊อบบนที่ดินของหลวงจัดสรรให้อยู่อาศัย ต่อมาเมื่อสามีของป้าสีดาเริ่มมีอาการเจ็บขาจนไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม และทางราชการมีโครงการสร้างบ้านสำหรับผู้พิการให้หมู่บ้านละ ๒ คน ผู้ใหญ่บ้านจึงแจ้งชื่อสามีของป้าสีดาเป็นผู้รับเงินช่วยเหลือดังกล่าว ปัจจุบันป้าสีดาอาศัยอยู่กับสามีและหลาน ๓ คน ส่วนลูกๆ ทั้ง ๔ คนไปทำงานที่อื่นหมด จึงนำหลานมาฝากให้ช่วยดูแล ซึ่งลูกๆ จะส่งเงินมาช่วยเหลือบ้างนานๆ ครั้ง ตอนนี้อยู่ที่บ้านป้าสีดาเป็นคนหารายได้คนเดียว โดยการรับจ้างเก็บมะเขือและพริก ซึ่งงานไม่มีให้ทำเป็นประจำทุกวัน แต่จะไปทุกๆ ๒ - ๓ วัน รายได้ครั้งละ ๑๘๐ บาท

หากินคนเดียวก็ทำให้รู้สึกเครียดและเหนื่อย

ป้าสีดาเล่าว่า สามีเริ่มมีอาการเจ็บขามาหลายปีแล้ว แต่เจ็บจนเริ่มทำงานไม่ได้มาประมาณ ๓ ปี ไม่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร สามีของป้าสีดาบอกว่า รู้สึกเหมือนเอ็นมันอ่อนเดินไม่ถนัด จึงน่าจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับเส้นเอ็น แต่ก็ไม่เคยไปรักษาที่ไหน ปล่อยไว้จนขาเริ่มลีบเล็กลงเรื่อยๆ ป้าสีดาบอกว่า ถ้าไปรักษา

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”



ตั้งแต่เริ่มมีโอกาาก็คงจะรักษาได้ ป้าสิดายอมรับว่าตัวเองไม่ได้มีส่วนในการดูแลสามีมากนัก เพียงแต่เป็นผู้ที่หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหลัก บางวันเมื่อได้ออกไปทำงานก็อาจจะหากับข้าวมาให้ในตอนเย็น นอกนั้นสามีของป้าสิดาก็สามารถช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควร ส่วนการช่วยเหลือจากลูกๆ ก็ได้ไม่มาก อาจจะมีบางครั้งบางคราวที่ลูกๆ จะส่งเงินมาช่วยเหลือ ส่วนใหญ่ลูกชายจะส่งมาให้ใช้ ครั้งละพันหรือสองพันบาท ส่วนลูกสาวก็ส่งให้ครั้งละห้าร้อยบาท ซึ่งป้าสิดาก็เข้าใจดีว่าลูกๆ ก็ต้องดูแลครอบครัวของตัวเองเหมือนกัน ป้าสิดาบอกว่าลูกๆ เคยโทรมาขอให้ป้าสิดาหยุดทำงาน แต่ถ้าป้าสิดาหยุดแล้วก็จะไม่มีเงินใช้ เพราะค่าใช้จ่ายเดือนหนึ่งประหยัดที่สุดแล้วก็ยังประมาณสี่พันบาท แต่ลูกส่งมาแค่สองพันบาทก็ไม่พอกิน

ป้าสิดายอมรับว่าการดูแลสามีทำให้ป้าสิดารู้สึกเครียดและเหนื่อยมาก เพราะรู้ดีว่าหาเงินคนเดียวไม่พอกิน ทั้งยังต้องดูแลหลานอีก ๓ คน นอกจากนี้ก็ต้องจ่ายค่ายาทาขาของสามีและค่าใช้จ่ายอื่นๆ อีก ป้าสิดากล่าวว่า

“สมัยก่อนเขาทำงานได้ก็ยังมีคนช่วยหา ตอนนี้เราหาคนเดียว เครียดมากเลยเนี่ย ตอนนี้ก็ไม่เห็นว่าเขาจะหายกลับมาทำงานได้เลย คงอยู่ไปแบบนี้”

ที่เราดูแลก็เพราะเขาเป็นพ่อของลูกเรา

ป้าสิดาและสามีแต่งงานกันมานานมากแล้ว ตั้งแต่ป้าสิดาอายุ ๑๗ ปี ทั้งสองคนมีลูกด้วยกันทั้งหมด ๗ คน แต่เสียชีวิตไปบ้างจนเหลือ ๔ คน ป้าสิดาบอกว่า

“ที่เราดูแลก็เพราะว่าเขาเป็นพ่อของลูกเรา อยู่กันมานานแล้ว จริงๆ แล้วไม่อยากจะอยู่แบบนี้หรอก ตอนนี้ไม่ได้มีความรักแล้ว แต่อยู่เพราะจำเป็น ลูกก็เอาหลานมาทิ้งให้ดูแล เราก็ดูแลหลานไป”

๕ ความโกรธที่ฝังอยู่ในจิตใจ ทำให้ไม่เคยมีความสุขจากการดูแลสามี

ป้าสีดาเล่าว่า สมัยก่อนสามีเป็นคนที่ดีมีเล่ห์ฉลาด พอมาแล้วจะโวยวาย แล้วชอบไล่ป้าสีดาออกจากบ้าน ให้เอาลูกเอาหลานออกไปให้หมด เพราะบ้านหลังนี้เป็นชื่อของสามี ป้าสีดาบอกว่า แม้ว่าตอนนี้สามีจะเลิกดีมีเล่ห์ไปแล้ว แต่ก็ยังคิดถึงคำที่สามีเคยได้เคยอยู่ เพื่อนบ้านที่สนิทๆ กันก็เคยพูดกับป้าสีดาว่า

“กินเหล้าแบบนี้ปล่อยให้ตายไปเลย”

ดังนั้นตนเองจึงไม่เคยมีความสุขจากการดูแลสามีเลย ป้าสีดากล่าวว่า

“บอกเขาไปแล้วว่าไม่อยากดูแล อยากให้เขากลับไปอยู่ที่อีสาน ไปหาพี่หาน้องเขา”

แต่สามีก็ไม่เคยยอมไป ซึ่งป้าสีดาก็ไม่รู้เหตุผล ป้าสีดาบอกว่าสมัยก่อนก็รู้สึกรักสามีเหมือนปกติ แต่พอกินเหล้าแล้วชอบโวยวายไล่ป้าสีดา บางครั้งห้ามอะไรก็ไม่ฟัง เลยทำให้ป้าสีดาหมดรักในตัวสามีไปนานแล้ว ตอนนี้เหมือนอยู่บ้านหลังเดียวกันเฉยๆ แต่ไม่ได้นอนเตียงเดียวกันมานานแล้ว ถ้าสามีไปอยู่อีสานได้ป้าสีดาจะรู้สึกสบายกว่านี้มาก ไม่ต้องมาห่วงอะไร

๕ บทบาทของการดูแล และการทำงานนอกบ้านด้วยเก็บความเครียด

โดยส่วนใหญ่แล้วเรื่องเครียดหลักๆ ก็เป็นความเครียดจากการทำงานคนเดียว เพราะมันทำให้ป้าสีดาซึ่งมีอายุเลยวัยเกษียณมาแล้วรู้สึกเหนื่อยมาก และไม่ได้พักผ่อน เมื่อต้องมารับหน้าที่ดูแลสามีก็ยังทำให้เครียดมากขึ้นไปอีก ป้าสีดาบอกว่า เวลาเครียดๆ ก็จะไปคุยที่บ้านน้องสาว เพื่อน หรือหลานๆ บ้าง บางครั้งก็ได้คุยกับเพื่อนบ้าน เขาก็บอกว่า

“ยายเลี้ยงไปเถอะ เดี่ยวลุงแก่ก็ตายแล้ว”

ป้าสิดาคิดว่า “เราจะตายก่อนมากกว่า เพราะต้องออกไปหามาให้กินแทบทุกวัน เหนื่อยจนแทบจะช็อกตาย แต่ลุงไม่ได้ทำอะไร นั่งกินนอนกิน”

คงผากผิงลูกสาวเป็นคนดูแล หน้าก็ในการดูแล **ผู้สูงอายุต้องเป็นผู้หญิง**

ตอนนี้สุขภาพร่างกายของป้าสิดายังแข็งแรงดีอยู่ ไม่มีโรคประจำตัวอะไร มีเพียงอาการปวดเมื่อยตามตัวที่เกิดจากการทำงานหนัก ซึ่งตัวป้าสิดาก็ไปหาหมอ และได้รับยาบำรุงมารับประทานเป็นประจำ ป้าสิดาบอกว่า ถ้าตนเองเจ็บป่วยขึ้นมา ก็คงจะเป็นลูกสาวมาดูแล แม้ว่าลูกชายจะส่งเงินให้มากกว่า แต่คิดว่าการดูแลผู้สูงอายุมันต้องเป็นงานของผู้หญิง เพราะคิดว่าลูกชายดูไม่เป็น หรือจะเรียกว่า การดูแลต้องเป็นผู้หญิง แต่เรื่องเงินก็ต้องเป็นลูกชาย ส่วนตัวของสามี ถ้าป้าสิดาเจ็บป่วยจนดูแลต่อไปไม่ไหว ก็คงต้องให้ลูกๆ เอาไปเลี้ยงเอง

ความสุขและความสบายใจในตัวหลาน



บางครั้งเวลาที่เราได้มาดูแลหลาน แล้วหลานเชื้อฟัง ว่านอนสอนง่าย ก็ทำให้ป้าสิดารู้สึกสบายใจ ตอนนี้ก็มีหวังว่า ในอนาคตเมื่อหลานๆ โตขึ้น ก็คงจะไปทำงานทำการ และเมื่อป้าสิดาแก่มากแล้วหลานก็คงจะเอาไปดูแลบ้าง แต่จะให้ดีออกมาเป็นคะแนนก็ทำไม่ได้ เพียงแต่ตอนนี้ไม่มีความทุกข์อะไร ก็อยู่ไปแบบนี้ ตอนนี้ป้าสิดายังรู้สึกว่าตัวเองทำงานไหว จะได้ไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากลูกๆ มากนัก ก็ทำให้เราไม่มีความทุกข์อะไร



การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ลุงล้วน

อายุ ๗๘ ปี ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ดูแลรรยาอายุ ๗๘ ปี

**“ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากอายุยืนสักร้อยสองร้อยปี ฉันอยากจะทำอยู่ดูแลแก่
ถ้าฉันไปก่อน แกจะอยู่ยังไง ฉันไม่ยากนอนตายตาไม่หลับ”**

“อายุเป็นเพียงตัวเลข” คำกล่าวนี้น่าจะเหมาะกับลุงล้วนชายสูงอายุในวัย ๗๘ ปี ที่ยังดูแข็งแรง ทำทางที่คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ยิ้มแย้มแจ่มใส การพูดจาเสียงดังฟังชัดและติดตลกอยู่ตลอดเวลา บ่งบอกว่าลุงล้วนเป็นคนอารมณ์ดี ลุงล้วนเป็นคนรักการปลูกต้นไม้เป็นชีวิตจิตใจ รอบๆ บ้านของลุงล้วนจึงดูร่มรื่นเพราะมีต้นไม้ใหญ่คอยให้ร่มเงา นอกจากนี้ยังมีพืชผักสวนครัวอีกหลายชนิดที่ลุงล้วนมาปลูกไว้รอบๆ บ้าน เพื่อที่ยามว่างลุงก็จะลงไปคลุกคลีอยู่กับการดูแลต้นไม้ และพืชผักสวนครัวทุกชนิด ทั้งรดน้ำ พรวนดินและถอนหญ้า บ้านเดิมของลุงล้วนเป็นคนจังหวัดนครราชสีมา ก่อนหน้านี้น้องเคยทำงานเป็นช่างก่อสร้างของกรมชลประทานในตำแหน่งลูกจ้างส่วนราชการ ก่อนจะย้ายมาทำงานอยู่ที่จังหวัดกาญจนบุรี และได้เกษียณอายุราชการที่นี้ ทุกวันนี้ลุงล้วนอาศัยอยู่กับป้าหว่างผู้เป็นภรรยาเพียง ๒ คน โดยป้าหว่างมีอายุ ๗๙ ปีแล้ว ลุงล้วนและป้าหว่างมีลูกด้วยกันทั้งหมด ๗ คน เป็นผู้ชาย ๑ คน ผู้หญิง ๖ คน เสียชีวิตไปแล้ว ๑ คน ปัจจุบันจึงเหลือลูกๆ ทั้งหมด ๖ คน เป็นผู้หญิงทั้งหมด ลูกๆ ทุกคนมีอายุไล่เลี่ยกัน พี่สาวคนโตมีอายุได้ ๕๕ ปีแล้ว ส่วนคนรองลงมาอายุราวๆ ๕๓ ปีและพี่น้องคนอื่นๆ ก็มีอายุห่างกัน ๑ ถึง ๒ ปี ลดหลั่นกันไปตามลำดับ โดยลูกๆ ทั้งหมดได้แต่งงานและแยกครอบครัวออกไปหมดแล้ว ลูกบางคนก็แยกออกไปไม่ไกลมาก ในขณะที่บางคนต้องย้ายไปอยู่ที่ห่างไกล เพราะความสะดวกและใกล้สถานที่ทำงาน

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”

กิจกรรมที่ต้องทำในการดูแลป้าหว่าง

ป้าหว่างมีอาการป่วยด้วยโรคประจำตัวหลายโรค ทั้งโรคเบาหวาน ความดัน และอาการปวดหลังเรื้อรัง รวมถึงมีอาการป่วยใช้อื่นๆ แทรกซ้อนร่วมด้วย ในยามที่โรคเหล่านี้เกิดกำเริบ ลุงจะต้องคอยทำหน้าที่ดูแลป้าหว่างเจ็บไข้ได้ป่วย โดยเฉพาะเรื่องการเตรียมยาให้ป้าหว่าง ลุงลั่นเล่าว่า ด้วยอาการป่วยหลายโรค ของป้าหว่างจึงทำให้ป้าต้องกินยาหลายชนิด ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน และ ยาบางชนิดมีทั้งกินก่อนอาหาร หลังอาหาร และก่อนนอน ทำให้ป้าสับสน ลุงจึงต้องคอยจัดยาให้ป้าตามกำหนดเวลา ลูกๆ ทุกคนจะผลัดกันแวะมา เยี่ยมเยียนลุงลั่นและป้าหว่างเป็นประจำเกือบทุกวัน สำหรับลูกๆ ที่บ้านอยู่ใกล้ และทุกสิ้นเดือนและทุกสิ้นปีสำหรับลูกๆ ที่ทำงานอยู่ต่างจังหวัดไกลๆ ในระยะ หลังๆ นี้ลูกๆ ของลุงลั่นทุกคนต่างแวะมาเยี่ยมบ่อยๆ เป็นเพราะในช่วง ๕ ปี ที่ผ่านมานี้ป้าหว่างเดินหกล้มจนทำให้กระดูกช่วงขาแตกร้าวและลามไปถึงช่วง สะโพก ทำให้เดินไม่สะดวก ต้องเข้ารับการรักษาด้วยการกินยาและตรวจเช็ค ร่างกายตามระยะอาการ ในเวลาเดียวกันนี้ ป้าหว่างยังมีโรคประจำตัวแทรกซ้อน กำเริบร่วมด้วยทำให้ทรุดหนัก โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดัน ซึ่ง ป้าหว่างเป็นมานานกว่า ๒๐ ปีแล้ว อีกทั้งยังมีโรคปวดหลังเรื้อรัง ทำให้ต้อง กินยาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน วันละหลายเวลาตามการวินิจฉัยของหมอ ลุงลั่นในฐานะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจึงต้องคอยทำหน้าที่ดูแลป้าหว่างแทนลูกๆ ทุกคนในช่วงเวลาที่ลูกต้องไปทำงาน โดยเฉพาะในช่วงเช้า กลางวันและกลางคืน เพราะลูกๆ ส่วนใหญ่ก็จะทำงานในช่วงเช้าและเลิกงานในตอนเย็นจะแวะเวียน มาเยี่ยมหลังเลิกงาน เมื่อทุกคนแยกย้ายกันกลับบ้านลุงก็จะรับหน้าที่ดูแล ต่อจากลูกๆ ทุกคน และสำหรับในหลายๆ เช้าลุงก็จะเป็นคนเตรียมอาหารเช้า ให้ป้าหว่าง เตรียมยาและของใช้จุกจิกประจำวัน และจะมาอยู่ใกล้ๆ ป้าหว่าง เพื่อที่ป้าหว่างเรียกหาก็จะมาได้อย่างทันท่วงที และในช่วงเวลาที่ป้าหว่าง นอนหลับพักผ่อนลุงก็จะไปเดินดูต้นไม้รอบๆ บ้าน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย

“ตอนแรกที่ออกมาจากโรงพยาบาลก็ยังช่วยตัวเองได้บ้าง ระยะเวลาหลังก็เริ่มแย่ เป็นหนักกว่าเดิม....เข้ามาก็เตรียมข้าวเตรียมยาให้เขา บางทีตอนเย็นลูกๆ ก็เอากับข้าวมาให้ เราก็ไม่ได้ดูแลอะไรมาก ลูกๆ มาช่วยกันทำให้ มาช่วยกันดู พาไปหาหมอ เดี่ยวคนนั้นมา คนนี้มา ตอนลูกๆ ไปทำงานเราก็มาดูแล ก็ไม่มีอะไรมาก ก็อยู่ๆ กันไป ก็อยู่ได้ หมอบอกว่ากระดูกแตกแล้วนะ อย่าให้ป่า เดินมาก ต้องกินยาทุกวัน เขาเป็นหลายโรคด้วย ยามันก็เลยเยอะ หาไม่ค่อยเจอ บางทีก็จำไม่ค่อยจะได้ จะกินยาทีหนึ่งก็ ต้องคอยเตือนว่าตอนนี้ต้องกินยานี้ ยาโน้ บางทีเขาก็ลืม ถ้ากินไม่ตรงเวลามันก็ไม่หาย”

ภูมิปัญญา ลุงช่วยดูแลดี ทำให้ไม่เครียด

อาการป่วยของป้าห่องตลอด ๕ ปีที่ผ่านมา นอกจากลุงจะคอยทำหน้าที่ดูแลแล้ว ยังมีลูกๆ ของลุงมาช่วยดูแลและแบ่งเบาภาระด้วยทำให้ลุงไม่เครียด และรู้สึกภูมิใจในตัวลูกๆ ทุกคน โดยเฉพาะลูกๆ คนที่อยู่ใกล้ก็จะแวะเวียนมาบ่อยครั้ง เพื่อสอบถามอาการ คอยรับส่งป้าห่องไปโรงพยาบาลตามนัดหมายของหมอ เมื่อยาหมดก็จะไปรับยาจากโรงพยาบาลมาให้และอธิบายเรื่องการกินยาแต่ละชนิดให้ลุงฟังจนเกิดความเข้าใจเพื่อทำหน้าที่จัดยาให้ป้าเมื่อถึงกำหนดเวลาที่ต้องกินยาในแต่ละวัน นอกจากนี้การที่มีลูกๆ คอยดูแลเป็นอย่างดีทำให้ลุงมักได้ยินคำชื่นชมจากคนรอบข้างอยู่เป็นประจำ

“ก็ไม่มีอะไรต้องกังวล ลูกๆ เขาก็มาดูแลดีกันทุกคนนะ อย่างบางคนอยู่ไกล เขาก็มาไม่ได้ก็ใช้โทร. มาหา คนอยู่ใกล้ๆ ก็มาหาเรื่อยแหละ มาถามพ่อ เอานั่นไหม เอานี้ไหม แต่เขาก็แบ่งๆ ช่วยกันดูแลดี ก็คือดีกันทุกคนนะ ดีมาก ดีน้อยแค่นั้นเอง คนมาเห็นเขาก็ว่า โอ้โฮ ลุงนี้ดีมากนะ มีลูกดีนะ ลูกมาหาทุกเดือน มีเงินให้ใช้ โชคดีมากที่ลูกๆ ไม่เป็นอย่างลูกคนอื่นเขา เห็นลูกบางคนก็มีแต่ทำเรื่องเดือดร้อนให้พ่อให้แม่ ลูกๆ ไม่มีอะไรเลย ไม่เคยทำให้เดือดร้อน ดีมากนะ นี่เราก็มีความสุขแล้วนะ”

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”



ลูกา ส่งเงินให้ทุกเดือน ต้องดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี เพราะกลัวลูกา จะลำบาก

ลุงล่วนในวัย ๗๘ ปี ตอนนี้ไม่ได้ประกอบอาชีพเพราะอายุมากแล้ว อีกทั้งลูกๆ ห้ามไม่ให้ลุงไปทำงานและส่งเงินมาให้ลุงและป้าใช้เป็นประจำทุกเดือนไม่เคยขาด ก่อนหน้านั้นหลังจากเกษียณแล้วลุงเคยไปรับลอตเตอรี่มาขายในตลาดเพื่อหารายได้เพราะไม่อยากพึ่งพาลูก และคิดว่าตัวเองยังทำงานไหวและไม่อยากปล่อยใหตัวเองอยู่ว่างๆ โดยเปล่าประโยชน์ หลังจากลูกๆ รู้ก็ห้ามไม่ให้ลุงออกไปขายลอตเตอรี่อีกเพราะความเป็นห่วงลุง หลังจากที่ป้าหว่างล้มป่วยไม่มีคนดูแลลุงจึงกลับมาอยู่บ้าน เพื่อมาคอยดูแลป้าหว่างและมีลูกๆ คอยส่งเงินให้ใช้เป็นรายเดือน หรือเอามาให้ตอนแวะมาเยี่ยมเยียนที่บ้าน นอกจากลูกๆ จะส่งเงินให้ใช้แล้ว ลุงล่วนและป้าหว่างยังมีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุอีกคนละ ๖๐๐ บาทต่อเดือน พอเก็บไว้ใช้จ่ายเป็นค่าน้ำ ค่าไฟ สำหรับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและค่ายาของป้าหว่าง ลูกๆ ทุกคนก็จะช่วยกันออกค่าใช้จ่ายให้ อีกทั้งลุงและป้าเป็นคนประหยัดจึงไม่เดือดร้อนเรื่องเงิน นอกจากนี้ลุงล่วนยังบอกว่าลุงต้องคอยดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี เพราะหากเกิดเจ็บป่วยก็จะทำให้ลูกๆ ทุกคนต้องลำบาก ถือเป็นการเพิ่มภาระให้กับลูกๆ เพราะทุกคนต่างก็มีภาระหนักอยู่แล้ว

“แต่ก่อนเคยขายลอตเตอรี่ในตลาด ลูกก็บอกให้หยุด หยุดก็หยุด คือเรายังทำไหว เราก็อยกหาเอง ไม่อยากพึ่งพาลูก ถ้าลูกให้ก็เอา ไม่ให้ก็ไม่เอา แต่จะให้กันทุกคนก็เป็นไปไม่ได้เพราะมันไม่เท่าเทียมกัน คือไม่ได้ร่วมกันทุกคน บางคนมันก็จน ก็นานๆ ส่งเงินให้ใช้ เขาก็มีครอบครัว มีลูกต้องดูแล เราจะคิดอาศัยลูกอย่างเดียวก็น่าไม่ได้ เพราะเขาก็ต้องทำมาหากิน ถ้ามีอะไรก็จะโทรไปหา บางทีลูกก็โทรมาหา บอกพ่อกับแม่ว่า รักษาตัวดีๆ นะ ถ้าพ่อไม่สบายฉันก็ไม่สบายไปด้วย คือถ้าเราเจ็บป่วยไม่สบายเขาก็ต้องมาอยู่กับเรานี้ ครอบครัวเขาจะลำบาก เราก็ต้องดูแลตัวเราให้ดีๆ บางทีลูกมาเยี่ยมก็ซื้อของมาฝาก บางทีมา

เห็นนั่งเหงๆ หงอยๆ ลูกก็บอก พ่อเอาทีวีมานั่งดูใหม่จะได้ใหม่เหงๆ ก็ซื้อมาให้
บางทีร้อนๆ ก็ซื้อพัดลมมาให้”

เข้าใจโลก ทำใจปล่อยวาง ทำให้ไม่เครียด

ลุงล้วนเป็นคนอารมณ์ดี ไม่เครียดแม้จะมีความทุกข์เข้ามาแต่ลุงก็ทำใจ
ยอมรับได้ เป็นเพราะตลอดชีวิตที่ผ่านมาลุงผ่านเรื่องราวต่างๆ มากมายทั้งสุข
และทุกข์ ทำให้ลุงเข้าใจในความเป็นไปของสรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ว่าเป็น
ไปตามกฎของธรรมชาติ เมื่อเกิดปัญหาก็จะไม่จมปลักกับปัญหานั้นเพียงแต่
จะมองเหตุที่มาของปัญหานั้นจนเข้าใจและหาทางคลี่คลายปัญหานั้นอย่าง
ถูกต้อง ความเข้าใจโลกทำให้ลุงปล่อยวางได้ในทุกเรื่อง ทันทที่มีเรื่องมากระทบ
จิตใจทำให้เกิดทุกข์ ลุงจะทำใจปล่อยวาง แม้กระทั่งเรื่องการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น
กับตัวลุงและป้าหว่อง ลุงล้วนเข้าใจได้ในทันทีว่าเป็นเรื่องธรรมดาของคนทุกคน
ที่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้น จึงไม่คิดจมปลักอยู่กับความเครียดนี้

“ไม่เครียดหรอก ลุงไม่เคยเครียดเลย มีเกิดก็ต้องมีตาย เกิดแก่เจ็บตาย
เป็นเรื่องธรรมดา หนีไม่พ้น เจ็บป่วยก็รักษากันไป ดูแลกันไป เป็นเรื่องธรรมดา
ของมนุษย์ทุกคน ยิ่งทำใจไม่ได้มันก็จะยิ่งเครียด ยิ่งเครียดก็ยิ่งทุกข์หนักนะ”

สุขภาพไม่ดี มีโรคเรื้อรัง



ท่าทางของลุงล้วนนั้นหากมองแต่ภายนอกแล้วอาจจะเห็นว่าลุงไม่มีอาการ
เจ็บป่วยใดๆ เลย เพราะลุงยังดูแข็งแรง แต่เมื่อได้สอบถามเรื่องสุขภาพของลุง
แล้วทำให้ทราบว่า ลุงมีอาการป่วยเป็นเส้นเลือดตีบมากกว่า ๕ ปีแล้ว ต้องรักษา
ด้วยการกินยาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน แต่ด้วยอาการป่วยของลุงไม่ได้
แสดงออกอย่างชัดเจนทำให้บางวันลุงลืมกินยา เพราะเห็นว่าตนเองไม่มีอาการ
เจ็บป่วย จึงไม่ได้ใส่ใจว่าจะต้องกินยาทุกวัน อีกทั้งลุงคิดว่าการกินยาเป็นเรื่อง

ของคนป่วยที่ต้องล้มหมอนนอนเสื่อถึงจะต้องกินยา คนที่ยังทำทุกอย่างได้เป็นปกติเช่นลุง ไม่น่าจะเป็นคนป่วยที่ต้องกินยาเป็นประจำทุกวัน

“ตอนนี้ลุงป่วยเป็นเส้นเลือดตีบ ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ก็สบายดี ไม่ได้ล้มหมอนนอนเสื่ออะไร เคยไปนั่งขายลอตเตอรี่ ลูกขึ้นมามันมีเงินๆ หั้ว เดินเซไปเซมา ไม่หยาซึกที ก็ไปหาหมอ หมอบอกเป็นเส้นเลือดตีบ เป็นมาได้ห้าปีแล้ว ก็กินยาเรื่อยๆ บางวันก็หลงกินยา หลงว่ายังไม่ได้กิน กินบ้าง ไม่ได้กินบ้าง บางวันลืมกินข้าว ก็เลยไม่ได้กินยา ก็ไม่เห็นมันเป็นอะไรนะ คนดีๆ ไม่ต้องกินยาหรอก ให้คนป่วยหนักๆ เขากิน”

อยากอายุยืนสักร้อยปี เพื่ออยู่ดูแลป้า



ชีวิตที่เหมือนกับไม้ไผ่ของลุงล้วน ในวัย ๗๕ ปี ผ่านร้อนผ่านหนาวมาพอสมควร ลูกๆ ทุกคนก็เป็นคนดีทำมาหากินด้วยความสุจริต และเป็นฝั่งเป็นฝา กันหมดแล้ว ชีวิตลุงล้วนจึงไม่มีห่วงใดๆ อีกต่อไป จะห่วงก็เพียงป้าห่วงเท่านั้น เพราะนอกจากป้าห่วงจะดูแลตัวเองไม่ได้แล้วเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ป้าก็จะเรียกหาแต่ลุง ให้ลุงเป็นคนจัดการให้ เช่น โทร. บอกลูกๆ ทุกคน เพราะป้าใช้โทรศัพท์ที่ไม่เป็นจึงติดต่อกับคนอื่นไม่ได้หากต้องการความช่วยเหลือ หรือแม้แต่เรื่องการกินยา ลุงต้องคอยจัดยาให้กินเพราะป้าจำไม่ได้ ทำให้ลุงอดห่วงไม่ได้ หากวันใดที่ลุงไม่อยู่แล้ว ก็จะไม่มีคนช่วยดู แม้ว่าลูกๆ จะให้ความช่วยเหลือได้เป็นอย่างดี แต่ในอนาคต ลูกๆ ก็ยังมีภาระอีกมากมายที่ต้องดูแล หากเป็นไปได้ ลุงก็อยากขอยู่ดูแลป้าห่วงไปจนกว่าป้าจะจากไปก่อน เพราะหากลุงไปก่อนแล้วก็จะยังมีห่วง ลุงมักบอกกับป้าห่วงเสมอว่า อยากมีอายุยืนสักร้อยหรือสองร้อยปีเพื่อให้แน่ใจว่าลุงจะสามารถอยู่ดูแลป้าได้ตลอดจนถึงวันหมดอายุขัย คำกล่าวของลุงล้วนแสดงให้เห็นถึง ความรัก ความห่วงใยที่ลุงมีต่อป้าห่วงได้อย่างลึกซึ้ง แม้ว่าลุงล้วนจะไม่ได้กล่าวออกมาตรงๆ แต่การที่ลุงมีความคิดเช่นนี้ อาจเป็นเพราะในอดีตที่ผ่านมาลุงล้วนและป้าห่วงเคย

ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกันมาอย่างยาวนานโดยไม่เคยแยกจากกัน จนเกิดเป็น ความผูกพันและมีคุณค่าเกินกว่าที่จะอธิบายเป็นคำพูดได้

“ก็เป็นห่วงเขานะ ลุงน่าจะอยู่ของเราคนเดียวได้ แต่เขาอยู่ไม่ได้ เคยบอกกับ ป้านะว่า ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากอายุยืนสักร้อยสองร้อยปี ฉันอยากจะอยู่ดูแลแก ถ้าฉันไปก่อน แกจะอยู่ยังไง จะดูแลตัวเองได้ไหม ฉันไม่อยากนอนตาย ตาไม่หลับ”

คุณค่าผู้สูงอายุ ในความหมายของลุงล้วน

ในฐานะของผู้สูงอายุคนหนึ่งลุงล้วนได้ให้ความเห็นว่าคุณค่าผู้สูงอายุ โดยทั่วไปแล้ว ผู้สูงอายุคือผู้มีพระคุณที่คอยช่วยชี้แนะให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เพราะในสมัยที่ลุงยังเป็นเด็กยังไม่รู้ถูกผิด เมื่อลุงทำผิด ลุงก็จะได้รับการอบรม สั่งสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ตลอดชีวิตที่ผ่านมาไม่ว่าลุงจะทำการสิ่งใดลุงก็จะมีผู้ใหญ่คอยชี้แนะ แนะนำแนวทางให้ไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขได้ จนมาถึงทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในความเห็นของลุงจึงเปรียบเสมือนคู่มือการใช้ชีวิต ที่ทำให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้าง

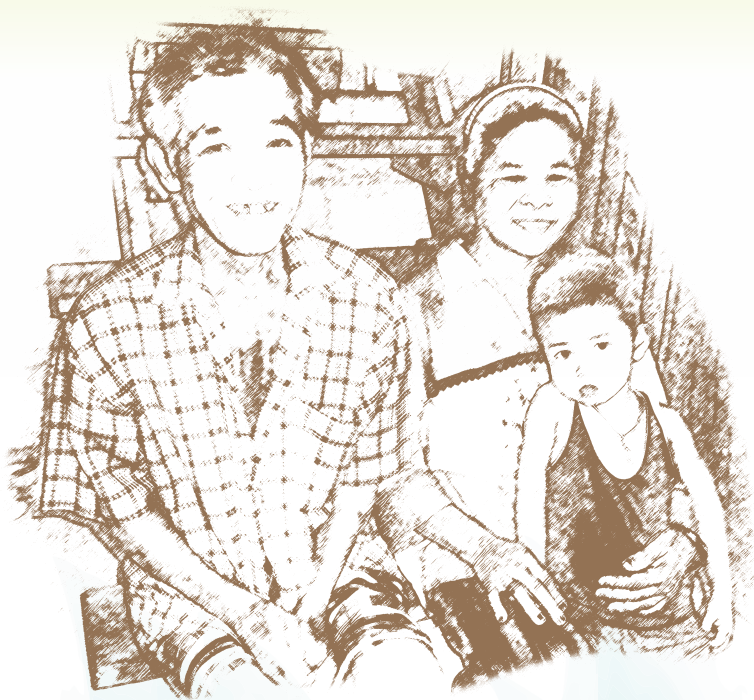
“แต่ก่อนตอนลุงเป็นเด็ก ลุงก็เคยทำสิ่งไม่ดีมาเยอะ อยากทำอะไรก็ทำ ไม่ได้คิดอะไร ทำผิดทำถูก รู้บ้างไม่รู้บ้าง เราก็ได้ผู้ใหญ่เขาคอยสั่งสอน จนเรา โตขึ้นเราก็เป็นผู้ใหญ่ที่ดี ผู้ใหญ่ก็เหมือนกับผู้มีพระคุณของเรา เขาให้ความรู้ เราไม่ได้เขา เราก็ไม่มีวันนี้ ไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก อย่างนี้นั่นรุ่นวายกันไปหมดใช้ไหม ถ้าคนเราทำผิดกันบ่อยๆ”

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ บทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูก เป็นวงจรชีวิตของมนุษย์ทุกคน เมื่อยังเป็นเด็กพ่อและแม่ คอยดูแลเอาใจใส่ เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนให้กระทำในสิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ชั่ว เมื่อ พ่อและแม่ย่างเข้าสู่วัยชรา การดูแลพ่อและแม่จึงเป็นหน้าที่ของลูกๆ ทุกคน



และถือว่ายังไม่สิ้นสุด トラバไตที่พ่อและแม่ยังมีชีวิตอยู่ ในขณะที่เดียวกันคุณค่า
ของความรักระหว่างคนสองคนที่ตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน นั้นอาจหมายถึง
การดูแลและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน ดังเช่นเรื่องราวของลุงลั่น
และป้าห่องที่นอกจากจะสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของความเป็นพ่อแม่ที่ดีแล้ว
ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของการปฏิบัติตัวต่อคนรักอย่างดียิ่งด้วยความ
เสมอต้นเสมอปลาย ให้ลูกๆ และคนรุ่นหลังได้ซึมซับและนำไปเป็นแบบอย่าง
ที่ดีต่อไป







การดูแล พ่อแม่





การดูแลพ่อแม่

พี่กัญญา

“การได้ดูแลแม่มีค่ามากกว่าเงินทอง มีเงินมีทองไม่ภูมิใจเท่ากับการมีแม่ มีทั้งคุณค่าและความภูมิใจ”

พี่ราไฟ

“เหตุผลที่อยู่ในใจอันดับหนึ่งของเรา คือต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ เพราะพ่อแม่เลี้ยงเรามากกว่าเราจะโต เราก็ต้องดูแลเลี้ยงดูเขาตอบแทน”

พี่จำนวน

“พ่อของเราจะปล่อยทิ้งไว้ ไม่ดูแลได้อย่างไร คือ ต้องช่วยกันดูแลจนกว่าจะตายจากกัน”

พี่ลาวรรณ

“ลองมองย้อนดูตัวเองว่า ถ้าวันหนึ่งเราต้องเป็นอย่างเขา แล้วใครจะดูแลเรา เวิร์กมันมีจริง ทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น บางครั้งมันก็ยากนะที่จะให้อธิบาย เป็นคำพูด มันพูดไม่ถูกนะ รู้แต่ว่าเราทำแล้วมีความสุข มีความภูมิใจที่ได้ทำ”



พี่สายชล

“ได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อ เพราะพ่อเลี้ยงดูเรามานาน ซึ่งเราก็กินกับพ่อ เราก็ต้องดูแลเขาให้ดีที่สุดและอยากจะทำให้ลูกเราดูแลเราเหมือนที่เราดูแลพ่อ”

พี่รังสรรค์

“แค่เราคิดว่าการดูแลพ่อแม่เป็นภาระก็ผิดแล้ว มันเป็นหน้าที่เรา เป็นหน้าที่ของลูกๆ ทุกคน ใครทำไม่ได้ ผมบอกได้เลยว่าเสียชาติเกิด”



พิกัญญา

อายุ ๕๒ ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป

ดูแลแม่อายุ ๗๙ ปี

“การได้ดูแลแม่มีค่ามากกว่าเงินทอง มีเงินมีทองไม่ภูมิใจเท่ากับการมีแม่ มีทั้งคุณค่าและความภูมิใจ”

ภายในบ้านไม้ชั้นเดียวยกพื้นสูงเหนือพื้นดินเล็กน้อยเป็นบ้านของ “พิกัญญา” หญิงวัย ๕๒ ปี ชาวบ้านอำเภอไทรโยค บ้านหลังนี้เป็นบ้านที่พิกัญญาและครอบครัวซึ่งประกอบไปด้วย สามี ลูกชายที่เป็นบุตรบุญธรรม และลูกสะใภ้ อาศัยอยู่ร่วมกัน พิกัญญาและสามีมีลูกสาวและลูกชายของตนเองอีก ๒ คน แต่ทั้งคู่ได้ย้ายออกไปมีครอบครัวหมดแล้ว โดยลูกสาวของพิกัญญาย้ายออกไปไม่ไกลจากบ้านหลังนี้มากนัก แต่ลูกชายย้ายไปอยู่อำเภอพนมทวนซึ่งอยู่ห่างกันมาก พิกัญญาเล่าว่าบ้านหลังนี้เป็นบ้านของพิกัญญาเองแต่เช่าที่ดินปลูกบ้านจากคนอื่น ก่อนมาอยู่ที่นี้พิกัญญาเคยอยู่ที่ตำบลบ้านเก่า ภายหลังแต่งงานแล้วจึงย้ายตามสามีมานี้ ปัจจุบันพิกัญญามีอาชีพรับจ้างทั่วไป โดยรับจ้างทำไร่เป็นส่วนใหญ่ และมีรถกระบะของตนเองที่ใช้เก็บของเก่าขายเป็นอาชีพเสริม นอกจากพิกัญญาและครอบครัวแล้ว ยังมีแม่ของพิกัญญาชื่อ “มหาหลีก” อายุ ๗๙ ปี ที่อาศัยอยู่ในบ้านหลังนี้เช่นเดียวกัน พิกัญญาเล่าว่าตนเองเป็นลูกคนที่ ๔ จากพี่น้องทั้งหมด ๙ คน แต่ปัจจุบันเสียชีวิตไปแล้ว ๒ คน จึงเหลือกัน ๗ คนพี่น้อง ซึ่งใน ๗ คนนี้ พิกัญญาได้ทำหน้าที่ดูแลแม่เป็นหลัก

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

การดูแลที่ทำด้วยความรัก

พี่กัญญาแต่งงานและย้ายตามสามีมาที่นี่ ทุกครั้งที่นั่งกินข้าวจะคิดถึงแม่ตลอด นิ่งร้องไห้และคิดว่า

“ถ้าพระพุทธรเจ้ามีจริง ถ้าพระแม่โพสพมีจริง ถ้าลูกมีบุญจริง ก็ขอให้ได้เลี้ยงแม่”

ต่อมา พ่อของพี่กัญญาเสียชีวิตลงเมื่ออายุ ๕๒ ปี และหลังจากนั้นแม่เริ่มมีอาการป่วยเป็นโรคกระเพาะ มีอาการหนักจนอาเจียนเป็นเลือด ต้องเข้าโรงพยาบาล หลังจากแม่ออกจากโรงพยาบาล พี่กัญญาจึงพาแม่มาดูแลเอง ความต้องการที่จะดูแลแม่ไม่ได้เริ่มขึ้นตอนนั้น หากแต่เป็นสิ่งที่พี่กัญญาต้องการทำมานานแล้ว พี่กัญญาเล่าว่า

“ตั้งแต่จำความได้ แม่ไม่เคยตี ไม่เคยด่า แม่ใจดีมาก ทำให้เรารู้สึกว่าถ้ามีโอกาสจะต้องเอาแม่มาเลี้ยงให้ได้”

พี่กัญญาจึงได้มีโอกาสดูแลแม่มาจนถึงปัจจุบันซึ่งผ่านมากกว่า ๒๐ ปีแล้ว

กิจวัตรประจำวันที่พี่กัญญาต้องทำให้แม่ คือ การหุงหาอาหารเตรียมไว้ให้ เพราะทุกมื้อแม่จะต้องกินข้าวต้ม นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ซักผ้า ทำความสะอาดร่างกายอาบน้ำสระผมให้แม่ทุกวัน ที่ทำแบบนี้เพราะคุณหมอเคยเตือนว่าการดูแลผู้สูงอายุต้องทำให้สะอาดเพราะอาจจะทำให้เกิด “กลิ่นคนแก่” ได้ แต่เนื่องจากพี่กัญญามีอาชีพรับจ้างทั่วไป และในบางวันจะต้องทิ้งแม่ออกไปทำงาน พี่กัญญาจึงต้องใช้วิธีกลับมาดูแลแม่ในช่วงพักกลางวัน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะแม่ยังสามารถถ่ายปัสสาวะในกระโถนเองได้ และยังสามารถเคลื่อนไหวโดยใช้วิธีการกระเียบภายในบริเวณบ้านได้

เหนื่อยกายแต่ไม่เคยเหนื่อยใจ

พิกัญญาเล่าว่าตนเองมีอาการเจ็บป่วยอยู่บ้าง และโรคที่เป็นปัญหามากที่สุดคือ เบาหวาน ซึ่งเป็นมา ๔ ปีมาแล้ว การเป็นโรคนี้นี้ส่งผลให้พิกัญญากลายเป็นคนเหนื่อยง่ายขึ้น ยิ่งเมื่อถึงวันที่ต้องพาแม่ไปโรงพยาบาลยิ่งรู้สึกเหนื่อย บางทีก็เดือนละครั้ง บางทีก็เดือนละสองถึงสามครั้ง โรงพยาบาลที่แม่ไปเป็นประจำคือ โรงพยาบาลวังโพธิ์ ซึ่งตั้งอยู่ห่างจากบ้านกว่า ๒๐ กิโลเมตร หากเดือนใดที่แม่มีอาการหนักจนต้องเข้าโรงพยาบาลในตัวเมืองกาญจนบุรี ยังต้องเดินทางไกลจากเดิมมาก พิกัญญาเล่าว่า สมัยก่อนไม่มีรถกระบะแบบนี้ ตนเองจะต้องนั่งรถเครื่องซ้อนสามคน โดยให้แม่นั่งตรงกลางเพราะกลัวจะตกรถ เพื่อเดินทางไปโรงพยาบาลในแต่ละครั้ง ทำให้ตนเองเหนื่อยมาก แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้แม่ออกมาส่งผลให้พิกัญญารู้สึกสบายใจ โดยพิกัญญาบอกว่า

“ไม่เคยเหนื่อยใจหรือลำบากเลยในการดูแลแม่ ตนเองกลับสบายใจมากกว่า เพราะรู้สิว่า ถึงเราจะยากจน แต่มีอะไรก็ได้กินกับแม่ ได้อยู่กับแม่ เหมือนว่ามีแม่ไม่ได้ด้อยาก ได้กินเหมือนๆ กัน ได้กินด้วยกัน ได้นอนด้วยกัน ได้อาบน้ำด้วยกัน”

การแสดงความรักจากแม่ และกำลังใจจากพี่น้องและคนรอบข้าง

ในช่วงสงกรานต์ของแต่ละปี ญาติพี่น้องและชาวบ้านในละแวกบ้านจะเข้ามาอาบน้ำขอพรจากแม่เป็นประจำ บางคนก็นำเงินมาช่วยเหลือบ้าง พิกัญญาเล่าว่า พี่น้องคนอื่นจะมาอาบน้ำขอพรและมาเยี่ยมแม่แค่ปีละครั้งในช่วงสงกรานต์ และในขณะที่พี่น้องอาบน้ำขอพรแม่ ตัวพิกัญญาจะไม่ได้เข้าไปร่วมด้วย แต่จะแยกมาอาบน้ำขอพรแม่คนเดียวเมื่อพี่น้องกลับไปแล้ว โดยพิกัญญาจะก้มลงไปกราบเท้าแม่ก่อน แล้วแม่ก็จะเอามือมาลูบหัว ซึ่งเป็นการแสดงออกว่าแม่รักเรา โดยปกติแม่เป็นคนไม่ค่อยพูด แต่จะใช้วิธีแสดงออกว่าสงสารลูก

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

เพราะเห็นลูกเหนื่อย โดยเฉพาะเวลาอาบน้ำบางครั้งแม่จะเอามือมาลูบหัว
ที่กัณฐาบ่อยๆ และเมื่อมีลูกหลานมาเยี่ยมแม่จะพูดว่า

“แม่รักทุกคน แม่ให้กำลังใจทุกคน ถ้าลูกจนก็อย่าท้อนะ”

ก็ทำให้เราหายเหนื่อยได้ ผู้คนรอบข้างที่รู้จักพิกัณฐาก็มาให้กำลังใจและ
ชื่นชมว่าพิกัณฐาโชคดีที่มีแม่ให้ดูแล พิกัณฐาบอกว่าการได้กำลังใจจากคน
อื่นทำให้เรามีกำลังใจ เมื่อได้กำลังใจก็จะไม่เอาความโกรธไม่แสดงออกกับแม่
บางครั้งเพื่อนบ้านก็ซื้อผลไม้มาฝากและพูดให้กำลังใจ พิกัณฐายังบอกว่า

“การได้ดูแลแม่มีค่ามากกว่าเงินทอง มีเงินมีทองไม่ภูมิใจเท่ากับการมีแม่
มีทั้งคุณค่าและความภูมิใจ”



คิดว่าเราคงทำบุญมานาน



พิกัณฐาเป็นคนชอบทำบุญทำทาน โดยจะเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการทำ
กฐิน ผ้าป่า เกือบทุกครั้ง บางครั้งพิกัณฐาคิดว่าเพราะตัวเองและแม่คงจะทำดี
และทำบุญทำกุศลไว้มาก ทำให้ในทุกๆ ปีจะมีคนเข้ามาอาบน้ำขอพรจากแม่
เป็นประจำ และตอนนี้ก็ได้คนใจบุญช่วยดาวน์รถกระบะไว้ให้รับส่งแม่เวลา
ไปโรงพยาบาลและได้ทำมาหากิน ส่วนพิกัณฐาก็ต้องรับภาระในส่วนของ
ค่าผ่อนรถ ซึ่งพิกัณฐาคิดว่าเป็นเพราะบุญคงช่วยไว้



ไม่ว่าลูกชายหรือลูกหญิงต้องดูแลพ่อแม่ได้ ถ้ามีจิตใจจะดูแล

พี่กัญญาบอกว่าเมื่อตัวเองรู้สึกเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นมาก็จะรู้สึกท้อแท้ แต่เมื่อท้อแล้วก็คิดว่าจะทำยังไงให้มันดีขึ้นกว่านี้ เมื่อมีแรงต่อสู้แล้วก็จะไม่ท้อ ก่อนหน้านี้พี่กัญญาได้ไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลแล้วพบว่าเข้าข่ายสงสัย อาจเป็นมะเร็งปากมดลูก สิ่งนี้ทำให้พี่กัญญาถึงกับร้องไห้ แต่สิ่งที่ทำให้พี่กัญญา ร้องไห้ไม่ใช่ว่าเป็นเพราะตัวเองเจ็บป่วย แต่พี่กัญญากังวลว่าใครจะเป็นคนดูแล แม่ เพราะกลัวลูกคนอื่นดูแลไม่ดี กลัวแม่ไม่ได้อาบน้ำอุ่น กลัวไม่มีคนต้มข้าวให้ กลัวไม่มีคนซักเสื้อผ้าสะอาดๆ ให้ ซึ่งพี่กัญญาบอกว่า

“ใครจะดูแลแม่ กังวลถึงแม่อย่างเดียว อย่างอื่นไม่เคยนึกเสียใจ นึกเสียใจ อย่างเดียวกลัวว่าจะไม่มีใครดูแลแม่ ที่ร้องไห้ไม่ใช่กลัวตาย”

พี่กัญญาบอกว่า นอกจากพี่กัญญาแล้วมีแต่ลูกสาวและลูกสะใภ้ที่พอจะทำ หน้าที่ดูแลแม่แทนตนเองได้ และคิดว่าเมื่อตนเองเจ็บป่วยสองคนนี้เป็นที่พึ่งได้ มากที่สุด

ส่วนเรื่องที่ว่าใครควรจะเป็นคนดูแลผู้สูงอายุระหว่างลูกชายและลูกสาว พี่กัญญาให้ความเห็นว่า

“ตรงนี้ไม่เกี่ยว ลูกหญิงหรือลูกชายก็มีสิทธิเท่าเทียมกัน ถ้าคนมีจิตใจดีต้อง ดูแลได้ แต่ส่วนใหญ่เห็นจะมีแต่ลูกสาว ลูกชายจะพบแค่ซักหนึ่งในร้อย”

และพี่กัญญาก็คิดว่าคนที่จะมาดูแลพี่กัญญาได้ก็คงจะเป็นลูกสาวเช่น เดียวกัน

ความสุขและการไปให้ถึงสุข

เมื่อให้พี่ภักญ์ช่วยให้คะแนนความสุขของตนเอง พี่ภักญ์บอกว่าตั้งใจจะให้ตัวเองมีความสุขให้เต็มสิบให้ได้ แต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเพราะอยากมีบ้านเป็นของตัวเองสักหลังหนึ่ง เพราะว่าที่ปลูกไผ่มันไม่ใช่ที่ดินของพี่ภักญ์ จึงขอให้คะแนนความสุขแค่ครึ่งหนึ่งก่อน ส่วนเรื่องสุขภาพที่เคยกังวลว่าตัวเองจะเป็นมะเร็ง ตอนนี้ก็ไม่กังวลแล้วเพราะหมอแจ้งว่าไม่ได้เป็นมะเร็งอย่างที่สงสัยในตอนแรก ตรงนี้ก็ทำให้พี่ภักญ์สบายใจขึ้นมาก จะเหลือก็แค่โรคเบาหวาน ซึ่งพี่ภักญ์ก็พยายามปฏิบัติตัวตามที่หมอสั่ง เช่น ออกกำลังกาย กินผักเยอะๆ ไม่กินของมัน กินข้าวน้อยลง

ก่อนจากกัน พี่ภักญ์ยังให้ข้อคิดว่า

“ฉันไม่เคยบึ้งตึงกะใครเลย ถึงจะมีกินหรือไม่มีกินก็แล้วแต่ จะยิ้มตลอด จะไปทำหน้าที่ครูหมองทำไม ไม่มีก็ต้องยิ้มเข้าไว้”



พี่รำไพ

อายุ ๓๘ ปี อาชีพเกษตรกร

ดูแลพ่อแม่อายุ ๘๓ ปี

“เหตุผลที่อยู่ในใจอันดับหนึ่งของเรา คือต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ เพราะพ่อแม่เลี้ยงเรามากกว่าเราจะโต เราก็ต้องดูแลเลี้ยงดูเขาตอบแทน”

ปัจจุบันนี้พี่รำไพอายุ ๓๘ ปี มีพี่น้องทั้งหมด ๔ คน เสียชีวิตไปแล้ว ๒ คน ตนเองเป็นลูกสาวคนเล็กของครอบครัว แต่งงานมีลูก ๒ คน กับสามีคนเก่า ส่วนสามีคนใหม่ไม่มีลูกด้วยกัน นอกจากดูแลพ่อแม่แล้วพี่รำไพยังทำหน้าที่เป็น อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) และมีอาชีพเสริมโดยปลูกผัก ไร่ไร่อ้อย และทำนาไว้กินบนที่ดินของตัวเองร่วมกับสามี

แม่ตาบอดและเพิ่งผ่าตัดลำไส้

แม่ของพี่รำไพตาบอดตอนอายุ ๖๐ ปี จากวันนั้นจนถึงวันนี้ก็ ๒๐ กว่าปีมาแล้ว โดยจุดเริ่มต้นของการตาบอดมาจากตาเป็นต้อกระจก ตอนที่เป็นน้อยๆ ก็ยังไม่ได้พาไปรักษาอะไร จนแม่เริ่มมีอาการตาพร่ามัว การรักษาครั้งนี้แม่ของพี่รำไพต้องเปลี่ยนเลนส์แก้วตาทั้งสองข้าง ซึ่งเมื่อรักษากลับมาแล้ว เลนส์แก้วตาเกิดหลุด เนื่องจากเนื้อเยื่อตาไม่หุ้มเลนส์แก้วตาที่ผ่าตัดเปลี่ยนมา ซึ่งเมื่อก่อนแม่ของพี่รำไพก็ยังพอมองเห็นอยู่บ้าง แต่พอนานเข้าตาของแม่พี่รำไพก็ไม่สามารถมองเห็น อีกทั้งแม่ของพี่รำไพเพิ่งผ่านการผ่าตัดมะเร็งลำไส้มาไม่กี่เดือน แต่พี่รำไพต้องแกล้งบอกแม่ว่าเป็นโรคกระเพาะ ซึ่งพี่รำไพต้องยอมรับในความอดทนของแม่ เพราะบางคนที่อายุมากขนาดนี้ถ้าไปผ่าตัดก็อาจจะเสียชีวิตได้ ขนาดหมอที่ทำการผ่าตัดยังไม่เชื่อว่าแม่ของพี่รำไพจะรอด การผ่าตัดในครั้งนี้ได้นำเอาส่วนของลำไส้ที่เสียและติบออก แล้วนำลำไส้ใหม่มาต่อให้

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

จุดเริ่มต้นของการดูแลพ่อแม่

เมื่อก่อนพี่รำไพไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ก็น้อยอยู่กับพี่สาว ส่วนตนเองแยกไปลูกบ้านในบริเวณใกล้เคียงกับบ้านที่พ่อแม่อยู่ พอพี่สาวขอบ้านหลังที่พี่รำไพอยู่ เพื่อแยกครอบครัวออกไป พี่รำไพก็ยกให้แล้วตนเองก็ย้ายกลับมาอยู่กับพ่อแม่ ก็อยู่ดูแลมานานตั้งแต่ตนเองอายุ ๑๖ ปี ปัจจุบันนี้ทั้งพ่อและแม่ของพี่รำไพมีอายุ ๘๓ ปี แล้ว พี่รำไพยังคงทำหน้าที่เป็นคนดูแลหลัก โดยหุงหาอาหาร ทำกับข้าวให้ บางทีก็ช่วยเรื่องการอาบน้ำ ทำทุกอย่างที่พ่อแม่ต้องการ ซึ่งตอนนี้พ่อของพี่รำไพก็มีปัญหาเรื่องขาไม่ค่อยดี เส้นสายยึด พอเดินได้บ้าง แต่พอเดินๆ ไปเดี๋ยวก็ล้ม และมือไม่มีแรง บางทีหยิบจับอะไรก็หล่น ซึ่งการดูแลทั้งพ่อและแม่ทำให้พี่รำไพรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเหมือนกัน เพราะพ่อตัวใหญ่ บางทีพี่รำไพไปช่วยพยุงพ่อ ทำให้ปวดหลัง

ไม่อยากไปไหนไกลา เป็นห่วงแม่



ด้วยความที่พี่รำไพทำหน้าที่เป็น อสม. ต้องไปให้ความรู้กับคนอื่น และต้องเข้ารับการอบรม ไปดูงานและทัศนศึกษาอยู่ตลอดเวลา บางครั้งต้องเดินทางไปดูงานไกลๆ บ้าน แต่พี่รำไพก็ไม่ค่อยอยากจะไปไหน เพราะรู้สึกเป็นห่วงแม่

“ถ้าเขาอนุญาตว่าไม่ไปได้ เราก็บอกเขาเลยว่าไม่ไป เราเป็นห่วงเขา (แม่) กังวลว่าใครจะดูแล ลูกก็ไม่ค่อยอยู่บ้าน เด็ดมันกำลังเที่ยว ถ้าเราไม่ว่างมันถึงจะอยู่”

ขนาดแม่ตามอดยังเป็นห่วงลูก กลัวลูกจะเหนื่อย

เมื่อก่อนนี้พี่รำไพมีอาชีพเป็นนักร้อง ซึ่งร้องกับวงดนตรีของพี่ชายตามงานเลี้ยงต่างๆ ที่มีการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน โดยเริ่มร้องมาตั้งแต่อายุ ๑๖ ปี ร้องมาเกือบ ๒๐ ปี ก็ต้องเลิกร้องเพลง เพราะคอเป็นหนองและกล่องเสียงเสีย หมอต้องบอกให้พี่รำไพเลิกร้องเพลง ซึ่งช่วงที่พี่รำไพยังร้องเพลง ตอนนั้นพ่อยังคงแข็งแรงอยู่ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เวลาที่พี่รำไพไปร้องเพลง พ่อก็ยังหุงหาอาหารกินเองได้ แต่ตอนนั้นแม่เริ่มตามองไม่เห็นแล้ว พี่รำไพบอกว่าขนาดแม่ตามองไม่เห็นยังสามารถหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้าเองได้ โดยใช้วิธีค่อยๆ เอาหม้อคลำ ซึ่งบางครั้งพี่รำไพกลัวไฟจะช็อตก็พยายามบอกแม่ว่าไม่ต้องทำ แต่แม่อีกยังไม่ยอม แม่บอกว่า

“กูทำได้ กูเคยทำ”

พี่รำไพบอกว่าบางทีแม่กลัวเราจะเหนื่อย ก็อยากจะทำอะไรไว้ให้บ้าง ซึ่งพี่รำไพก็ได้แต่คอยบอกแม่ให้ระวัง

ทุกคนในบ้านช่วยกันดูแลได้หมด



หลังจากที่แม่ของพี่รำไพไปผ่าตัดลำไส้กลับมาอยู่บ้าน พี่รำไพก็ต้องดูแลแม่อย่างใกล้ชิด แม่สามารถลุกเดินไปไหนมาไหนได้บ้าง แต่ต้องคอยประคับประคอง เพราะบางครั้งอาจจะมีการเวียนหัว ซึ่งเกิดจากผลข้างเคียงหลังจากไปผ่าตัดมา แต่บางทีแม่ก็บอกว่าเดินไปเองได้ แต่พี่รำไพต้องคอยแอบเดินตามหลังไป เพราะกลัวแม่จะล้ม ถ้าเวลาที่พี่รำไพไม่อยู่ลูกชายของพี่รำไพก็จะช่วยดูแลแทน เวลาเข้าห้องน้ำลูกชายหรือสามีคนปัจจุบันสามารถช่วยดูแลได้ อย่างสามีของพี่รำไพก็ไม่ถือ เขาสามารถทำให้ได้หมด พี่รำไพบอกว่า

“วันนั้นพี่มีประจำเดือน ลูกไม่ไหว แม่ก็ลูกเข้าห้องน้ำเอง แม่บอกว่าแม่ไปได้ แต่ก็ได้แฟนช่วยพาไป เพราะลูกเขยบางคนเขาก็ไม่ทำให้ แม่ยังขมเลย ว่าลูกเขยเราดี เอาแม่ไปเข้าห้องน้ำด้วย เขาบอกว่าถ้าได้ลูกเขยคนนี้ตั้งแต่แรก เขารวยไปนานแล้ว”

พ่อแม่เราต้องดูแล

เมื่อถามว่าทำไมพี่রাไฟต้องมารับหน้าที่ในการดูแลพ่อแม่ทั้งที่พ่อแม่ก็มีลูกสาวหลายคน พี่রাไฟบอกว่า

“เขาก็คงคิดว่าเราเป็นลูกคนเล็กก็ดูแลไป เราได้สมบัติเยอะกว่าใคร แต่จริงๆ แล้วก็ได้เหมือนกันหมด แม่เขาก็แบ่งที่ให้เท่าๆ กัน ที่จะได้มากหน่อยก็ตรงแปลงที่ทำผักก็แค่นั้นแหละ พวกพี่ๆ เขาก็พูดกันไปเราไม่ได้เอาไปคิดหรอก ฟังแล้วรู้สึกเฉยๆ เพราะพ่อแม่เราก็เลี้ยงได้ มีก็กินกันไป พ่อแม่เราก็ต้องเลี้ยงดูอยู่แล้ว เราจะไปให้ใครเขาเลี้ยง เราเห็นคนอื่นเขาไม่เลี้ยงพ่อแม่ ปล่อยทิ้งไว้มันทุเรศทุรัง”

ญาติฯ ขึ้นชม ทำให้มีกำลังใจ แต่สิ่งที่สำคัญเหนืออื่นใด คือต้องกตัญญูต่อพ่อแม่

คำชื่นชมจากญาติฯ ที่บอกว่าดูแลพ่อแม่ไปเถอะ มันดี ก็ทำให้พี่রাไฟมีกำลังใจและรู้สึกดีขึ้นมาบ้าง แต่พี่রাไฟบอกว่า

“พี่ไม่ได้กังวลหรือหวังคำชื่นชมกับคำพูดตรงนั้น เพราะบางครั้งพี่ตัวเองยังไม่เคยถามถึงพ่อกับแม่เลย ซึ่งการดูแลพ่อแม่ใครหลายๆ คนอาจจะคิดว่าเป็นภาระหน้าที่หรือความรับผิดชอบ แต่สำหรับพี่แล้ว พี่คิดว่าเป็นเพราะความรักหรือว่าความกตัญญูได้ทั้งหมด แต่เหตุผลที่อยู่ในใจอันดับหนึ่งของเรา คือต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ เพราะพ่อแม่เลี้ยงเรามากกว่าเราจะโต เราก็ต้องดูแลเลี้ยงดูเขาตอบแทน”

รักและเข้าใจกัน

ถึงแม้ว่าบุคลิกลักษณะท่าทางของพี่รำไพจะเป็นคนที่พูดจาโผงผางเสียงดัง เวลาพูดคุยกับแม่ก็จะพูดคุยในลักษณะแบบนี้

“ฉันเป็นคนโมโหง่าย เสียงดัง แต่แป็บเดียวก็หาย หงุดหงิดไปทั่ว ไม่ใช่กับเขา แค่คนเดียว แต่แม่ไม่โกรธ เพราะเราก็คูณกันอย่างนี้และแม่ก็รู้ว่าเราเป็นอย่างนี้ เราพูดเล่น คูณตลกกันทุกวัน”

บางทีพี่รำไพก็แกล้งแหย่แม่ โดยการทำเสียงดัง แต่แม่ก็พูดกลับมาว่า “กูรู้ว่ามันเครียด” ซึ่งบางครั้งพี่รำไพกับแม่ก็มีการรอนกันบ้าง เถียงกันบ้าง เพราะแม่ก็จะคอยสอน คอยตักเตือน ทำให้พี่รำไพรู้สึกรำคาญบ้าง แต่พี่รำไพบอกว่า แป็บเดียวเดียวก็ดีขึ้น คือ แม่เขาจะบอกว่า

“กูก็ห่วงลูก ก็เตือนมั่ง สอนมั่ง บางทีเขาก็คิดว่ากูจู้จี้”

แต่พี่ก็ไม่ได้คิดอะไร เพราะรู้ว่าแม่รักและเป็นห่วง แม่จะคอยถามพี่รำไพว่า มีเงินใช้หรือเปล่า ถ้าไม่มีแม่ก็ให้ เพราะสามีกับลูกทำงานบางทีกว่าเงินจะออก ก็สิ้นเดือน

ภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ดูแลแม่

พี่รำไพบอกว่าภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่ เพราะบางทีคนบางคนยังไม่มีโอกาสได้ทำหน้าที่เหล่านี้ เมื่อพ่อแม่ยังอยู่เราก็ตองดูแลกันไปเรื่อยๆ บางครั้งพี่รำไพดูโทรทัศน์แล้วเห็นคนแก่ที่ถูกทอดทิ้งก็รู้สึกสงสาร พี่รำไพบอกว่า

“บางทีคนรู้จักแม่ แก่มากแล้วยังต้องมาเก็บกระถินขาย ฉันเห็นก็ซื้อเขา เราได้ปลาเราก็ไปให้ เป็นใช้ฉันก็เอามา เอาขนมไปให้ ลูกเขาก็อยู่บ้านนั่นแหละ แต่เขาไม่สนใจแม่สักคน แล้ว ลูกเขาดีๆ ทั้งนั้น เราเห็นแล้วเราสงสาร ฉันคิดว่าคนอื่นที่เขาทิ้งพ่อแม่ตนเอง ไม่มาสนใจ เขาทำอย่างนั้นได้อย่างไร”

การดูแล ผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ซึ่งพี่รำไพมีลูกผู้ชายทั้ง ๒ คน ก็แอบคิดบ้างว่า

“ถ้าเราเป็นแบบนี้ใครจะดูแลเรามั่ง ลูกเราจะดูหรือเปล่า เราก็นึก แต่พี่เชื่อเรื่องกรรมเวร ถ้าเราดูแบบนี้แล้ว ลูกเราไม่ดูแลก็ไม่รู้ว่าจะทำอะไรแล้ว”

เพราะสำหรับพี่รำไพคิดว่า การทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเป็นหน้าที่ของผู้หญิง เพราะหน้าที่ของลูกก็ต้องดูแลพ่อแม่

ความสุขของพี่รำไพ คือ การที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ ได้เห็นหน้ากันทุกวัน

ความสุขของคนเราแต่ละคนก็มีเหตุผลที่แตกต่างกัน แต่ชีวิตที่เรียบง่ายของพี่รำไพกลับพบว่าความสุขของตนเอง คือการที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ ได้เห็นหน้ากันทุกวัน เพียงแค่คิดว่าพ่อแม่ยังอยู่ พี่รำไพก็สบายใจและดีใจแล้ว มีคนให้พูดให้คุย สิ่งที่พี่รำไพอยากทำให้ดีที่สุดกับพ่อแม่ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป คือให้พ่อแม่อยู่สบายๆ ไม่ให้ลำบากอะไร เขาอยากกินอะไร เราก็ให้เขากิน ทุกวันนี้พี่รำไพบอกว่าตนเองไม่มีความทุกข์อะไร มีความสุขในทุกๆ วัน ชีวิตก็พออยู่พอกิน ไม่ได้ลำบากอะไร พี่รำไพยอมรับว่าช่วงที่แม่ไปผ่าตัดที่โรงพยาบาลตอนนั้นตัวเองก็เครียดหรือทุกข์ใจบ้าง เพราะพี่รำไพต้องทำหน้าที่ดูแลแม่ทั้งวันทั้งคืนอยู่หนึ่งเดือนเต็มๆ ญาติพี่น้องก็ไม่มีใครว่าง บางทีตัวเองก็ไม่ไหว แต่ไม่มีใครที่จะไปผลัดเปลี่ยน ซึ่งช่วงก่อนที่แม่จะเข้าโรงพยาบาลน้ำหนักแม่ประมาณ ๔๓ กิโลกรัม พอผ่าตัดเสร็จและนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลน้ำหนักลดลงเหลือแค่ ๓๐ กิโลกรัม เพราะแม่ไม่ได้กินอะไรเป็นเดือน นอกจากน้ำเกลือ ขนาดน้ำก็ยังไม่ได้กิน หมอให้กินยาถ่ายตลอด ซึ่งการไปเฝ้าแม่ในครั้งนี้นำให้พี่รำไพรู้สึกปลงกับชีวิตและไม่ยึดติดกับอะไรมาก



“ตอนแรกๆ พี่ก็เครียด แต่พี่ชายเขาพูดให้ฟังว่า แม่อายุ ๘๓ ปีแล้ว ถ้าแม่เขายังอยู่กับเรา เขาก็อยู่ แต่ถ้าแม่ไม่ไหว เขาก็ไป เราก็ไม่ต้องไปกังวล แต่ตอนนี้ เขาก็ยังไม่ตาย แล้วเราจะไปเครียดอะไร”

อีกทั้งชีวิตของพี่รำไพผ่านเรื่องเครียดๆ มาแล้ว ในช่วงที่มีสามีคนแรก พอแยกทางกันไปแล้ว ก็โล่งใจและสบายใจตั้งแต่นั้นมา พี่รำไพถึงให้คะแนนความสุขของตัวเองเต็ม ๑๐ เพราะความทุกข์ที่มีพี่รำไพก็สามารถจัดการกับมันได้ และอีกอย่างก็เป็นคนที่ไม่ค่อยเครียดด้วย



พี่จ๋านวน

อายุ ๔๔ ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป

ดูแลพ่ออายุ ๗๐ ปี

“พ่อของเราจะปล่อยทิ้งไว้ไม่ดูแลได้อย่างไร คือ ต้องช่วยกันดูแลจนกว่าจะตายจากกัน”

พ่อแม่ของพี่จ๋านวนแยกทางกันมาได้ ๓๐ กว่าปีแล้ว และพ่อมีครอบครัวใหม่อยู่ที่จังหวัดชลบุรี เมื่อภรรยาใหม่ของพ่อเสียชีวิตลง พ่อจึงตัดสินใจโทร. มาหาสามีของพี่จ๋านวน เพราะเมื่อก่อนพ่อและสามีของพี่จ๋านวนเคยทำงานก่อสร้างด้วยกัน พ่อโทร. มาบอกว่าพ่อลำบาก เพราะลูกๆ ที่มีกับภรรยาใหม่ซึ่งมีแต่ลูกผู้ชายทั้ง ๓ คน แล้วแต่ละคนก็แยกย้ายกันออกไปมีครอบครัว ทำให้พ่อต้องอยู่บ้านตามลำพังโดยไม่มีใครดูแล เมื่อพี่จ๋านวนและน้องๆ ประชุมกันว่าจะทำอย่างไรดี แม่ก็บอกว่าแล้วแต่ลูกๆ วันรุ่งขึ้นน้องสาวของพี่รำไพจึงให้ลูกพี่ลูกน้องไปรับพ่อมาอยู่ด้วยกันจนถึงวันนี้ก็เข้าสู่ปีที่ ๕ ซึ่งปัจจุบันพ่ออายุได้ ๗๐ ปีแล้ว



ตั้งแต่วรรณาใหม่ตาย พ่อกลายเป็นคนซึมเศร้า ลูกที่เกิดกับภรรยาใหม่ ไม่สนใจดูแลพ่อ

เมื่อรับพ่อมาอยู่ด้วยกันแล้ว หลังจากทีภรรยาใหม่ของพ่อเสียชีวิต พี่จ๋านวนบอกว่า วันๆ พ่อจะนั่งซึมเศร้า ไม่ค่อยพูดจาอะไรกับใคร ถ้าใครไม่ถามอะไรก็ไม่พูด จะนั่งๆ นอนๆ อยู่อย่างนี้ แล้วพ่อก็จะเป็นห่วงลูกทางบ้านนั้นมากกว่า แต่ไม่มีลูกคนไหนมาเยี่ยมเยียนพ่อบ้างเลย แม้กระทั่งโทรศัพท์ก็ยังไม่เคยโทร. มาหา นอกจากทางเราโทร. ไปหาเพื่อให้พ่อลูกได้คุยกัน แต่ลูกๆ ทางนั้นไม่ค่อยรับโทรศัพท์ ซึ่งบางครั้งพ่อกับคิดถึงลูก มีอยู่ครั้งหนึ่ง พี่จ๋านวนต้องโทร. ไปบอกลูกทางนั้นว่าพ่อไม่สบาย ให้ลงมาดูพ่อบ้าง พี่จ๋านวนบอกว่า

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”

“ไม่ว่าเราจะให้เอาพ่อไปเลี้ยง คืออยากให้เขาลงมาดูแลพ่อบ้าง แกจะได้มีกำลังใจ ลูกทางนั้นก็บอกว่าเดี๋ยวปีใหม่ เดี่ยวสงกรานต์ ก็มา”

พอพี่จำนวนไปบอกพ่อว่าเดี๋ยววันนั้นวันนี้ลูกชายจะมา พ่อก็จะเอาเก้าอี้ไปนั่งรอตรงโคนต้นมะยมหน้าบ้าน แล้วพ่อก็จะคอยมองเวลา พี่จำนวนยังพูดกับพี่ๆ นื่องๆ ว่า

“เนี่ยสงสัยแกจะมองหาลูก”

พี่จำนวนบอกว่า ตั้งแต่วันที่พ่อกลับมาอยู่ที่บ้านหลังนี้ ก็ยังไม่มีลูกคนไหนมาเยี่ยมเยียน พ่อก็ได้แต่นั่งซึมเศร้า ไม่ค่อยพูดค่อยจากับใคร ซึ่งพี่จำนวนได้แต่เพียงพูดปลอบใจ

“มันคงไม่มีเงิน เดี่ยวมันมีเงินมันก็มา”

บางทีเราก็กดกลั้วคุยหยอก ล้อเล่นให้พ่อหัวเราะ พูดเรื่องขำๆ ให้แกตลก เพื่อให้พ่อได้ผ่อนคลาย โดยส่วนมากหลานชายก็จะเป็นคนคอยเล่นกับพ่อ

การรับพ่อมาดูแลทำให้เราเหนื่อย และมีภาระเพิ่มขึ้น แต่ก็ต้องทำ



พี่จำนวนยอมรับว่าการรับพ่อมาอยู่ด้วย ทำให้ตนเองเหนื่อยและมีภาระเพิ่มมากขึ้น เพราะตนเองก็มีโรคประจำตัว คือ เป็นโรคหอบ แล้วก็ไขข้อเสื่อม ซึ่งเป็นมานานแล้ว ทำให้ปวดขาทั้งสองข้าง แต่เหนื่อยขนาดไหนพี่จำนวนบอกว่าเราก็กดต้องทำ เพราะว่าพ่อของเราจะปล่อยทิ้งไว้ ไม่ดูแลได้อย่างไร คือต้องช่วยกันดูแลจนกว่าจะตายจากกัน แต่พี่จำนวนก็แอบมีน้อยใจบ้าง

“พ่อเลือกที่จะไปอยู่ทางนั้น พ่อเสียสละก็กลับมา แต่คำว่าพ่อเราจะทำยังได้ ถ้าเราไม่ดูแล เขาก็จะว่าลูกมีตั้งหลายคน ไม่มีใครดูแลพ่อ จริงอยู่ เราเคยคิดน้อยใจว่า เขาไม่ค่อยได้ดูแลเราตอนเราเล็กๆ แต่พอเขาทำอะไร

ไม่ได้แล้ว เราต้องมาดูแลเขา ก็คิดเหมือนกัน แต่เขาเป็นพ่อเราก็ตองดู จะไปไว้ตรงไหนได้ ทางนั้นเขาก็ไม่เอา แต่ถ้าพูดถึงความรัก รักแม่มากกว่า เราอยู่กับแม่มา จนเรามีครอบครัวแล้ว ลำบากกันมาตั้งแต่เล็กกับแม่ เพราะว่าแม่คนเดียวเลี้ยงลูกตั้ง ๔ คน”

ทุกวันนี้กิจวัตรประจำวันที่ทำเป็นประจำ คือ ต้องดูแลทั้งพ่อทั้งแม่ โดยดูแลเหมือนกันทั้งคู่ แต่แม่ยังแข็งแรงอยู่ บางทีแม่ออกไปทำงานข้างนอกได้ พอเห็นลูกๆ ทำงานก็อยากช่วยลูกๆ บ้าง ไม่ให้เป็นภาระของลูก ส่วนพ่อในแต่ละวันก็จะดูแลเรื่องการจ้ดยาให้กิน ส่วนเรื่องอาหารแม่จะเป็นคนเตรียมยกมาให้พ่อ ซึ่งส่วนใหญ่พ่ोजำนวนจะเป็นคนอยู่บ้านคอยดูแล แต่ถ้าพ่ोजำนวนต้องออกไปทำงานหรือไปทำธุระก็ต้องมีคนอยู่บ้านอีกคนหนึ่ง เป็นคนดูแลแทน ต้องมีคนอยู่บ้านตลอด แต่บางครั้งก็ต้องปล่อยพ่ออยู่บ้านคนเดียวบ้าง แต่ไม่ได้ไปไหนไกล



ต้องพาหมอมารักษาที่บ้าน เพราะพ่อไม่ยอมไปโรงพยาบาล



นอกจากที่พ่ोजำนวนสังเกตว่าพ่อเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว พ่อยังเป็นโรคความดันต่ำ พ่ोजำนวนบอกว่าด้วยความที่พ่อไม่ค่อยพูดอยู่แล้ว เวลาพ่อเป็นอะไรเราต้องคอยสังเกตอาการ อย่างเช่น ถ้าพ่อมีอาการกุมขมับ หอบ และหายใจแรงๆ ก็ต้องตามหมอมารักษาที่บ้าน เพราะว่าพ่อไม่ยอมไปโรงพยาบาล พ่ोजำนวนคิดว่าพ่อคงจะกลัวและไม่กล้าไปโรงพยาบาล แต่ถ้าหมอมารักษาที่บ้านพ่อจะยอมให้ตรวจทุกอย่าง บอกให้ทำอะไรก็ทำ ซึ่งหมอที่มารักษาที่บ้านเราต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง ค่าใช้จ่ายแต่ละครั้ง ถ้าฉีดยาด้วยก็ ๓๐๐ บาท และต้องกินยาจากที่หมอมารักษาจ่ายให้

พ่ोजำนวนบอกว่าการที่พ่อไม่ยอมไปหาหมอที่โรงพยาบาลก็ทำให้ทุกข์บ้าง

“เราเอาหมอมารักษาที่บ้านก็จริง แต่ว่าอุปกรณ์มันก็ไม่พร้อมเหมือนกับอยู่ในโรงพยาบาล มารักษาที่บ้านก็ได้แต่เพียงฉีดยา แล้วเอายากินก็เท่านั้นเอง

อุปกรณ์อย่างอื่นก็ไม่มีแล้ว หมอ ก็จะแนะนำให้เอาพ่อไปโรงพยาบาล แต่พ่อไม่ยอมไป”

แค่พ่อพูดจาดีต่อเรา ทำให้เรารู้สึกปลื้มใจ

ตั้งแต่เล็กจนโต พ่อของพี่จำนวนไม่เคยแสดงความรักหรือกอดพี่จำนวนเลย แต่พอลังการรับมาอยู่ด้วยกันแล้ว ก็มีบ้างบางครั้งที่พ่อพูดจาดีต่อพี่จำนวน ซึ่งแค่เพียงสิ่งเล็กๆ เหล่านี้ทำให้พี่จำนวนรู้สึกปลื้มใจแล้ว

พี่น้องรักใคร่กันดี ช่วยกันดูแลพ่อแม่ ทำให้คนอื่นชื่นชมครอบครัว

การที่พี่น้องมีความรักใคร่กันดี พี่จำนวนคิดว่าทำให้การดูแลพ่อแม่มีความสุข ซึ่งทุกคนเต็มใจที่จะทำเพื่อพ่อแม่ อย่างข้างบ้านและพี่น้องของพ่อก็พูดว่า

“ลูกๆ ทุกคนดี ครอบครัวบ้านนี้ดี ไม่ใช่ว่าจะชมแต่เราคนเดียว คือ เขาชมทั้งหมด”

ทำให้พี่จำนวนได้ยินแล้วรู้สึกดีใจ ที่เขาว่าครอบครัวเราดี เพราะความสุขในบ้านเกิดจากการอยู่พร้อมเพรียงกัน ทุกคนรักกัน และไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน

เคยคิดฆ่าตัวตาย เพราะสามปีป่วยหนัก

พี่จำนวนเคยผ่านเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองทุกข์ใจหนัก จนเคยคิดฆ่าตัวตายมาแล้ว เนื่องจากสามปีป่วยหนักจนเดินไม่ได้ ตอนนั้นพี่จำนวนเล่าว่า ตนเองเดินทางไปทำธุระกับน้องสาวที่จังหวัดปราจีนบุรี พอตอนเช้าแม่โทร. มาบอกว่าสามปีป่วยหนักให้รีบกลับบ้านด่วน พี่จำนวนยังเล่าอีกว่า

การดูแล ผู้สูงอายุ : **ความสุขและความสำเร็จ**

“เข็มนัยทั้งที่แม่เดินไม่ค่อยจะไหว แต่พาลูกเขยไปหาหมอที่โรงพยาบาลท่ามะกา กลับมาเรตอกใจ แพนเดินไม่ได้ เป็นไขมันอุดตันในเส้นเลือด นั่งก็ไม่ได้ นอนก็ต้องนอนอย่างเดียว ตกใจทั้งๆที่เขาไม่เคยเป็นอะไรเลย ตอนที่เราไปเขาก็ยังดีจ้ะ”

จากเหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้พี่จำนวนเครียด กลัวว่าตนเองจะเป็นภาระให้กับน้องสาว ค่าใช้จ่ายต่างๆ ภายในบ้านน้องสาวก็รับผิดชอบอยู่คนเดียว แล้วไหนยังต้องมารับผิดชอบค่าใช้จ่ายและค่ารักษาพยาบาลของสามีตนเองอีก เพราะสามีเจ็บป่วยก็ไม่ได้ทำงาน แล้วตนเองก็ต้องดูแลสามี ทำให้ไม่ได้ทำงานไปด้วย พี่จำนวนยังคิดว่า

“อีกอย่างลูกก็ไม่มี เราไม่มีอะไรต้องห่วง แล้วทำไมเราต้องมาเป็นภาระให้กับน้องสาว”

พี่จำนวนจึงตัดสินใจชวนสามีกินยาฆ่าตัวตาย แต่คำตอบที่ได้รับจากสามีของพี่จำนวนบอกว่า

“เขาไม่กินหรอก ถ้าเราจะกินให้เรากินไปคนเดียว เพราะเดียวเขาก็หายแล้ว”

พอพี่จำนวนได้ยินสิ่งที่สามีพูด ทำให้ตนเองคิดได้ว่า

“นี่เราคณิดจ้ะ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ป่วย ทำไมเราท้อแท้ คนเจ็บป่วยเขายังไม่ท้อแท้เลย”

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้พี่จำนวนคิดสู้ พอสามีของพี่จำนวนเริ่มช่วยตัวเองได้ พี่จำนวนก็ออกไปทำงานเก็บพริก ตอนกลางวันก็กลับมาดูแลสามี แต่น้องสาวของพี่จำนวนก็ไม่อยากให้ไปทำงาน อยากให้อยู่ดูแลสามีมากกว่า พี่จำนวนบอกว่าทุกคนในบ้านรักใคร่กัน ไม่ว่าจะเป็นน้องสาวกับพี่เขยก็รักใคร่กันดี และสามีของตนเองจะเกรงใจน้องสาวมาก เพราะตลอดเวลาที่สามีเจ็บป่วยมา



หนึ่งปี น้องสาวเป็นคนรับผิดชอบค่าจ่ายคนเดียวเป็นหมื่นๆ ไม่ว่าจะค่ายา ค่ากินอยู่ แต่น้องสาวของพี่รำไพก็ไม่เคยบ่นสักคำ บางทีน้องสาวก็จะซื้อยา ที่ไหนที่ว่อดีมาให้พี่เขยกิน จนทุกวันนี้สามีอาการดีขึ้น สามารถกลับมาทำงานได้ หลังจากผ่านเหตุการณ์ครั้งนั้นไปแล้ว พี่จำนวนก็ไม่มีอะไรที่น่ากังวล ถ้าให้ เปรียบเทียบคะแนนความสุขเต็ม ๑๐ ของพี่จำนวน คือ ๑๐ มีความสุขมาก ที่สุด ๐ ไม่มีความสุขเลย พี่จำนวนให้คะแนนความสุขปานกลาง คือ ๕ ไม่สุข ไม่ทุกข์ กับสิ่งที่มีอยู่ตรงนี้

ความสุขของการได้ดูแลพ่อแม่คือ ได้แสดงความกตัญญูต่อท่าน

สำหรับพี่จำนวนแล้วมองผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกหลาน อยากให้พ่อแม่อยู่กับเรานานๆ ถึงแม้ว่าจะทำอะไรไม่ได้ ก็ยังอยากให้คอยดูแล ลูก ลูกทำอะไรผิดก็คอยตักเตือน ความรู้สึกของเราถ้ามีพ่อแม่อยู่ก็ยังชื่นใจ ได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา ซึ่งความสุขของการได้ดูแลพ่อแม่ของพี่จำนวน คือได้แสดงความกตัญญูต่อท่าน



พี่ลารรณ

อายุ ๕๑ ปี ลูกจ้างหน่วยงานรัฐ

ดูแลพ่ออายุ ๘๓ ปี

“ลองมองย้อนดูตัวเองว่าถ้าวันหนึ่งเราต้องเป็นอย่างเขาแล้วใครจะดูแลเรา เวิร์กมมันมีจริง ทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น บางครั้งมันก็ยากนะที่จะให้อธิบายเป็นคำพูด มันพูดไม่ถูกนะ รู้แต่ว่าเราทำแล้วมีความสุข มีความภูมิใจที่ได้ทำ”

ความรักของพ่อและแม่ที่มีให้กับลูก เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ทั้งพ่อและแม่ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกๆ มีความสุข โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น แต่ยามที่ท่านแก่ชราและเจ็บไข้ได้ป่วยจะมีลูกสักกี่คนที่จะคอยดูแลปรนนิบัติพ่อและแม่ได้เป็นอย่างดี

พี่ลารรณ หญิงวัย ๕๑ ปี ลูกจ้างฝ่ายพัสดุ กรมชลประทานแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี ผู้รับหน้าที่ดูแลปรนนิบัติพ่อวัย ๘๓ ปีด้วยความกตัญญู ในขณะที่พ่อกำลังป่วยด้วยโรคอัมพฤกษ์ เป็นระยะเวลากว่า ๕ ปีแล้วด้วยสาเหตุจากเส้นเลือดในสมองตีบส่งผลต่อระบบการทำงานของประสาท ที่ควบคุมการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สะดวก แขนและขาอ่อนแรงจนไม่สามารถหยิบจับสิ่งของได้แม้แต่สิ่งของเล็กๆ น้อยๆ จึงต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดอยู่ตลอดเวลา พี่ลารรณเล่าว่า ก่อนที่พ่อจะเป็นอัมพฤกษ์ พ่อเป็นคนขยันมาก ทำงานทุกอย่างไม่เคยหยุดหย่อน โดยก่อนหน้านี้พ่อทำงานในหน่วยงานราชการตำแหน่งลูกจ้างประจำของกรมชลประทานฝ่ายรถชุดด้วยอาชีพนี้เองทำให้พี่ลารรณและครอบครัว ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อ แม่ และน้องๆ อีก ๔ คน ต้องโยกย้ายไปตามคำสั่งทางราชการ พี่ลารรณจึงต้อง

ย้ายตามพ่อและครอบครัวไปอยู่หลายที่หลายจังหวัดตั้งแต่ยังเล็กๆ และการย้ายแต่ละครั้งพี่สาววรรณก็ต้องเปลี่ยนสถานที่เรียนไปด้วย จนท้ายที่สุดพี่สาววรรณและครอบครัวก็ได้มาอยู่ที่จังหวัดกาญจนบุรี เพราะพ่อได้เกษียณอายุราชการที่นี้เมื่อปี ๒๕๓๑ ในขณะที่พี่สาววรรณก็ได้เรียนจบการศึกษาในระดับชั้น ปวช. และได้เข้าทำงานในกรมชลประทานเช่นเดียวกับพ่อโดยทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่พัสดุ พี่สาววรรณเล่าว่าหลังจากที่พ่อได้เกษียณแล้วพ่อก็ไม่เคยปล่อยเวลาให้ว่างไปเปล่าๆ ในแต่ละวันพ่อมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ปลูกผักสวนครัว ปลูกต้นไม้ ซ่อมแซมบ้านหรือหาอะไรทำจนกว่าจะหมดวัน จนกระทั่งเมื่อปี ๒๕๕๑ พ่อก็เริ่มมีอาการป่วยเป็นไข้ไม่สบายมีอาการเป็นๆ หายๆ และมักจะบ่นว่าปวดหัวและเวียนหัวอยู่บ่อยๆ ทั้งพี่สาววรรณและสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านต่างก็พากันคิดว่าอาการของพ่อเป็นอาการของโรคคนแก่ ประกอบกับการที่พ่อมักจะไม่ยอมอยู่เฉย อาจทำให้มีอาการปวดหัวและเวียนหัวบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของคนมีอายุ หลังจากนั้นไม่นาน พ่อได้นอนหลับและตื่นขึ้นมาพบว่าร่างกายซีกซ้ายขยับไม่ได้ แขนและขาไม่มีแรง แม้แต่จะพุงร่างกายตัวเองให้ลุกขึ้น พี่สาววรรณจึงพาพ่อไปหาหมอที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดเพื่อตรวจดูอาการ หลังจากที่ได้ทำการตรวจอย่างละเอียด ก็พบว่าพ่อเป็นโรคอัมพฤกษ์เพราะเส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ต้องรักษาด้วยการกินยาและทำกายภาพบำบัดควบคู่ไปด้วย โดยหมอจะทำการนัดหมายเป็นรายเดือนหรือตามสถานการณ์ด้านสุขภาพของพ่อว่าดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร

“ดูแลพ่อมา ๕ ปี ทำกายภาพบำบัดตามที่หมอแนะนำ ให้ทำท่าถีบจักรยานบ้าง ยกแขนยกขา ออกกำลังกายกับพ่อ แต่งตัวให้เตรียมยา พาพ่อไปหาหมอตามนัด ถ้าไม่ว่างก็ให้น้องทำแทน คือจะผลัดกันทำ กลางคืนก็แม่ดูแล เพราะบางทีก็ทำงานไม่มีเวลา จะผลัดกัน แต่เรายังต้องเป็นหลักอยู่ เพราะคนอื่นจะไม่ค่อยเข้าใจ บางทีหมอบอกอะไรมาเราก็จะจำไว้”

รู้สึกเครียดมากในระยะแรก และรู้สึกสบายใจขึ้น เมื่อพ่ออาการดีขึ้นเรื่อยๆ

อาการป่วยของพ่อพี่ซลารรณ แม้ว่าเวลาจะล่วงเลยมาได้ ๕ ปีมาแล้ว และในขณะนี้อาการป่วยของพ่อพี่ซลารรณก็เริ่มดีขึ้นตามลำดับ ทั้งหมดนั้นอาจเป็นเพราะได้กำลังใจและการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรักความกตัญญูเป็นอย่างดีจากพี่ซลารรณและสมาชิกในครอบครัวที่มีแต่ความรักและความผูกพันต่อกันด้วยดีเสมอมา ทำให้แขนและขาของพ่อเริ่มกลับมามีแรงพอหยิบจับสิ่งของได้บ้างหรือลุกเดินเองได้ โดยใช้ไม้ค้ำยันคอยช่วยพยุงร่างกาย ไม่ต้องมีคนคอยประคองเหมือนเมื่อก่อน แต่กว่าจะมีวันนี้ได้นั้น หากมองย้อนกลับไปถึงอาการป่วยของพ่อในระยะแรก พี่ซลารรณเล่าว่าทุกคนต่างพากันเครียดเป็นอย่างมากเพราะคำว่า โรคอัมพฤกษ์ ในความคิดของทุกคนคือไม่ต่างกับคนพิการ แม้จะมีแขนขาอยู่ครบแต่ก็ไม่สามารถใช้การเหมือนคนทั่วไป และสิ่งที่ทุกคนกังวลมากที่สุดคือการไม่มีความรู้เรื่องการดูแลผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้และนั่นอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการป่วยของพ่อแย่ลงก็เป็นได้ ดังนั้นทุกคนต่างพากันวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา ประกอบกับลูกๆ ทุกคนก็ยังมีภาระล้นมือ ทั้งหน้าที่การทำงานที่ดูจะยุ่งอยู่ตลอด อีกทั้งภาระทางครอบครัวของทุกคนด้วย เนื่องจากลูกๆ ทุกคนก็แต่งงานและแยกครอบครัวออกไปกันหมดแล้ว รวมทั้งพี่ซลารรณด้วย

สำหรับพี่ซลารรณ แม้ภาระจะล้นมืออย่างไรก็ไม่เคยละเลยการทำหน้าที่ลูกที่ดีและยังคงปรนนิบัติพ่ออย่างไม่เคยขาดตกบกพร่อง ทุกๆ เช้าพี่ซลารรณจะต้องตื่นแต่เช้าเตรียมตัวหุงหาอาหารและเตรียมอาหารเข้าให้พ่อ ซักเสื้อผ้าเตรียมของใช้ส่วนตัว เตรียมยา ก่อนจะออกไปทำงานทุกครั้ง และจะรีบกลับมาดูพ่อในทันทีเมื่อถึงเวลาพักเที่ยงหรือเลิกงาน หรือหากบางวันไม่สามารถมาได้เพราะติดภารกิจก็จะให้น้องๆ เป็นผู้ทำหน้าที่แทน โดยน้องๆ ทุกคนก็จะทราบดีและช่วยกันแบ่งเบาภาระด้วยความเต็มใจ

“ตอนที่พ่อเริ่มเป็นเราก็อายุเยอะ เราก็เข้าใจนะว่าโรคคนแก่ เราก็ต้องทำใจ ต้องคอยดู หมั่นสังเกตทุกอย่าง พี่ที่เคยคิดเหมือนกันว่า คงต้องมีสักวัน ที่วันนี้ต้องมาถึง ตอนนี้อยู่แล้วที่เราต้องทำหน้าที่ลูกให้ดีที่สุด พ่อเห็นแกดีขึ้น เราก็รู้สึกดีใจไปกับเขาด้วย เห็นเขาเดินเหินได้คล่องตัวเราก็มีความสุขที่ไม่เคยคิด พอถึงเวลาหมอนัดก็บอก พ่อเตรียมตัวนะ เดี่ยวจะพาไปหาหมอ กลางวันก็แวะมา หาข้าวหาปลาให้ ช่วงเย็นก็มาทำให้อาบน้ำ แต่งตัวให้เตรียมยา ทำทุกอย่าง คือแกช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พออาการเริ่มดีขึ้น ระยะเวลาต่างๆ ก็ให้พ่ออาบน้ำ รู้สึกว่าอายุแล้วไง ก่อนหน้านั้นยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พอรู้สึกว่าจะช่วยเหลือตัวเองได้แกก็อาย แกก็ไม่ให้ทำ”

วิธีแก้ความเครียด: การทำใจและปล่อยวาง

ผู้ป่วยในระยะเริ่มแรกนั้นนอกจากสภาพร่างกายที่อ่อนแอลงทุกวันแล้ว ในด้านของสภาพจิตใจก็เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้ ย่อมมีสภาพจิตใจที่แปรปรวน อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย อันเนื่องมาจากความวิตกกังวลและความเครียด จากที่เคยช่วยเหลือตัวเองได้กลับต้องนั่งรอคอยความช่วยเหลือจากผู้อื่น และในบางครั้งอาจไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นความเครียดของผู้ป่วยย่อมส่งผลต่อผู้ดูแลได้เช่นกัน สำหรับพี่สลาวรรณ เมื่อถามถึงความเครียดในการดูแลพ่อ พี่สลาวรรณเล่าว่า ต้องอาศัยการทำใจ และปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา แม้บางครั้งจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้บ้างก็ตาม

“มันก็มีบางนะความเครียด คือพูดไม่รู้เรื่อง เป็นบางครั้งแต่ก็ไม่ใช้ทุกครั้ง บางทีเจองานเครียดๆ มา เราก็เครียดไป มาเจอทางนี้ อารมณ์คนแก่เนาะ รู้ว่าหงุดหงิด ก็มีนิดๆ หน่อยๆ ก็แค่นั้นแหละไม่มีอะไรมาก บางทีก็มีน้อยใจบ้างคือพูดไม่รู้เรื่อง พูดอย่างป๋อก็อย่าง บางทีก็เครียดๆ บอกว่าไม่ดูแล้วนะ ก็บ่นๆ ไปยังงั้นแหละแต่ก็ไม่เคยเก็บเอามาคิดหรอก ยังไงเขาก็เป็นพ่อเรา คือเรื่องอย่างนั้นมันต้องเข้าใจ และต้องทำใจ ปล่อยวางได้ก็ปล่อย เขาจะบ่นจะว่าก็ปล่อย

เขาไปเถอะ คิดเสียวว่าเรายังโชคดียังมีพ่อให้บ่นให้ว่า ถ้าบ่นได้ก็แปลว่ายังแข็งแรงดี (หัวเราะ)”

ด้วยความที่พี่ซลารรณเป็นคนที่มีนิสัยร่าเริง มีอารมณ์ขันอยู่เสมอๆ จึงมักจะใช้วิธีการหยอกล้อหรือพูดคุยกับพ่อ ในยามที่พ่อเกิดความเครียด

“เห็นเขาเครียดก็หยอกล้อไปบ้าง อะไรบ้าง ให้เขายิ้ม เดี่ยวเขาก็หายเครียด เรารู้แหละคนแก่จะเครียดง่าย ต้องคอยพูด คอยถามเรื่อยๆ เราต้องชวนเขาคุย” พ่อของพี่ซลารรณกล่าวเสริมว่า

“บางที่เราทำให้เขาเครียด เพราะว่าเป็นโน่นเป็นนี่อยู่เรื่อย อันไหนเราทำไม่ได้ก็เรียกเขาให้มาช่วย หาข้าวหาปลา บางที่เราก็หยอไม่ค่อยจะได้ เขาก็ดีกันทุกคนนะลูกๆ ไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่เคยเกี่ยงกัน”

กว่าจะมาเป็นผู้ดูแล...หน้าที่และความกตัญญู คือจุดเริ่มต้น...มีความสุข และความภูมิใจที่ได้ดูแล

การดูแลใครสักคนอาจไม่ใช่เรื่องยาก แต่การจะเป็นผู้ดูแลที่ดีได้นั้น นับว่าเป็นเรื่องที่ยากอยู่พอสมควร สำหรับพี่ซลารรณแล้วแม้จะมีพี่น้องหลายคน แต่ทุกคนก็ไม่ได้มีคุณสมบัติของการเป็นผู้ดูแลที่ดี แต่ในฐานะพี่คนโตพี่ซลารรณจึงอาสารับหน้าที่นี้แทนน้องๆทุกคน แม้จะไม่เคยทำมาก่อน แต่พี่ซลารรณเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเริ่มต้นได้ที่ “ใจ” หากมีความตั้งใจจริงแล้ว แม้ว่าจะลำบากยากเย็นเพียงไร ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นไปได้เสมอ จากที่คิดว่าอาจจะทำไม่ได้หรือทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร แต่ความเอาใจใส่อย่างดีทำให้ทุกวันนี้ พี่ซลารรณไม่เคยกังวลเรื่องนี้อีกเลย พี่ซลารรณคิดอยู่เสมอว่าการดูแลพ่อและแม่เป็นการตอบแทนบุญคุณต่อผู้มีพระคุณเป็นหน้าที่ของลูกๆ ทุกคน ซึ่งทุกคนจะทำได้ด้วยความเต็มใจและตั้งใจจริง นอกจากนี้พี่ซลารรณยังเชื่อเรื่องของเวรกรรมอีกด้วย โดยเชื่อว่าคนที่ทำดีย่อมได้ดี

“เคยคิดว่าถ้าลองมองย้อนดูตัวเองว่าวันหนึ่งถ้าเราต้องเป็นอย่างเขาแล้ว ใครจะดูแลเรา เวิร์กมมันมีจริง ทำอย่างไก็ได้ยั้งนั้น บางครั้งมันก็ยากนะ ที่จะให้อธิบายเป็นคำพูด มันพูดไม่ถูกนะ รู้แต่ว่ามีความสุข มีความภูมิใจที่ได้ทำ”

พี่ซลารรณเล่าว่า เคยได้ยินข้าวหรือดูข้าวเกี่ยวกับพ่อแม่ที่แก่ชราถูกทิ้ง ให้อยู่ตามลำพังโดยไม่มีลูกๆ มาคอยดูแลแล้วทำให้รู้สึกเศร้าสลดใจเป็น อย่างมาก เพราะไม่ยอกให้เกิดขึ้นในสังคมของคนไทยที่ได้ขึ้นชื่อว่า เป็น เมืองพุทธ

“บางทีนึ่งดูข้าวเห็นพ่อแม่แก่ๆ บางคนไม่มีลูกเต้ามาดูแล เห็นแล้วมันเศร้า สลดใจมาก เราเป็นชาวพุทธก็เชื่อเรื่องเวิร์กมมนะ พ่อแม่เลี้ยงเรามา จะทิ้งได้ ลงคอเหรอ มันก็ไม่ใช่ ขนาดพี่น้องเห็นคนแก่ๆ แถวนี้ เรายังมองว่าเขาก็กเหมือน พ่อเหมือนแม่เรา ถ้าคนไหนมีลูกดูแลดี เราก็กดีใจไปด้วย”

ความผูกพันในครอบครัว และการแสดงความรัก จากพ่อเป็นกำลังใจที่สำคัญ

ครอบครัวของพี่ซลารรณนั้นนับว่าเป็นครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่พี่น้อง รักใคร่กลมเกลียวและสามัคคีกันเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้จึงเป็นกำลังใจที่สำคัญ แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่วิกฤตเพียงไรก็ตาม กำลังใจจากครอบครัวจะช่วย ทำให้ผ่านพ้นมาได้ด้วยดีเสมอมา ลูกๆ ทุกคนคิดอยู่เสมอว่า ทั้งพ่อและแม่คือ “พระ” ในบ้านที่ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขได้จนทุกวันนี้ และการดูแลพ่อก็เหมือน กับการสร้างบุญสร้างกุศลอย่างหนึ่ง เมื่อทำแล้วย่อมส่งผลให้เกิดความสุขแก่ ผู้กระทำในทันทีทันใด นั่นคือ ความรักจากพ่อ

“คุยกับพ่อก็กะถามพ่อว่า พ่อวันนี้เป็นไงบ้าง ยังเวียนหัวอยู่ไหม อาการ ดีไหม บางวันมาถึงเขาก็กบอกว่าเวียนหัว วันนี้เวียนหัวมาก ก็กะหายาให้กิน พอทำให้พ่อเสร็จ พ่อก็กมักจะให้พรลูกๆ ทุกคน ก็กะเหมือนกับเวลาเราไปทำบุญ

แล้วพระให้พรนั้นแหละ พ่อจะบอกว่า อายุ วรรณโณ สุขัง พลัง นะลูกนะ
ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข ขอให้เจริญๆ ยิ่งๆ ขึ้นไป แค่นี้เราก็มีความสุขแล้ว”



สุขภาพไม่ดี



ด้านสุขภาพร่างกายของพี่ลารวรรณ หากมองดูผิวเผินภายนอกแล้วก็เหมือน
คนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดังเช่นคนปกติทั่วไป เพราะพี่ลารวรรณเป็น
คนยิ้มเก่ง ร่าเริงแจ่มใส เฮฮาอยู่ตลอดเวลา แต่พี่ลารวรรณเองก็มีโรคประจำตัว
อยู่บ้าง นั่นคือจะมีอาการวิงเวียนศีรษะและปวดหัวข้างเดียว พี่ลารวรรณ
ไม่แน่ใจว่าเกิดจากความเครียดที่ดูแลพ่อหรือไม่ พี่ลารวรรณพยายามดูแลตัวเอง
ให้มากเป็นพิเศษเพราะหากปล่อยให้อาการหนักกว่านี้จะทำให้พ่อเกิดความเครียด
ขึ้นได้ แต่ยังไม่เชื่อว่าหากป่วยหนักจริงๆ ก็ไม่น่าจะเครียด เพราะมีสามี น้องๆ หรือ
หลานๆ คอยมาดูแลให้ จึงไม่ใช่เรื่องน่าหนักใจ

“ทำงานเสร็จก็มาอยู่กับพ่อ มีดก็เข้าบ้าน ไม่ได้สังสรรค์ที่ไหน บางวันเลิกงาน
มันก็เย็นก็มีดแล้ว ร่างกายที่ก็ไม่ค่อยแข็งแรงนะเดี๋ยวนี้ ก็จะปวดหัวข้างเดียว
หมอว่าพี่เป็นไมเกรน แต่พี่ก็ไม่แน่ใจว่าใช่ไหม เพราะจะเป็นถ้าอากาศร้อนจัดๆ
ก็มีบ้าง เวลาป่วยหนักคิดว่าคนดูแล ก็มีสามี น้องๆ หลานๆ มาช่วยดูแล ไม่เคย
ทิ้งกันหรอก”

คุณค่าของความรักและความผูกพันในครอบครัวเปรียบเสมือน “ยาวิเศษ”
ที่ช่วยขจัดจิตใจทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่เข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ได้
อย่างไม่น่าเชื่อ ไม่ว่าชีวิตจะลำบากยากเย็นอย่างไรก็ตาม ขอเพียงมีความเชื่อมั่น
และอยู่บนพื้นฐานของความดีงาม ย่อมทำให้เกิดความสุขทั้งผู้รับและผู้ให้
ดังคำกล่าวที่ว่า

“ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี”

พี่สายชล

อายุ ๔๓ ปี อาชีพรับจ้าง

ดูแลพ่ออายุ ๘๑ ปี

“ได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อ เพราะพ่อเลี้ยงดูเรามาจนโต ซึ่งเราก็สนิทกับพ่อ เราก็ต้องดูแลเขาให้ดีที่สุดและอยากรจะให้ลูกเราดูแลเราเหมือนที่เราดูแลพ่อ”

พี่สายชล ปัจจุบันมีอายุ ๔๓ ปี แต่งงานแล้ว มีลูก ๒ คน มีอาชีพรับจ้างทำงานเป็นคนสวนที่รีสอร์ทแถวๆ บ้านได้ประมาณเกือบหนึ่งปีแล้ว นอกจากงานประจำที่พี่สายชลทำ พี่สายชलयังเช่าที่ ๓ ไร่ ปลูกลำไยสำหรับขาย เพื่อทำเป็นอาชีพเสริมร่วมกับสามีอีกด้วย

๑๕ คอยดูแลพ่อที่อยู่บ้านใกล้ๆ กัน

พ่อของพี่สายชลอายุ ๘๑ ปี มีอาการแขนลีบ และมือไม่ค่อยมีแรง เนื่องจากประสบอุบัติเหตุข้อมือโดนสายพานหนีบตั้งแต่อายุยังน้อย จึงทำให้แขนลีบไปข้างหนึ่ง พี่สายชลเล่าว่าเมื่อก่อนพ่อก็ยังคงอาศัยร่วมชายคาเดียวกันกับพี่สายชล แต่พ่อก็เลิกลูกกับแม่ พ่อก็ขอแยกไปอยู่คนเดียว เพราะพ่อเกรงใจลูก แต่ก็อยู่บ้านใกล้ๆ กัน พี่สายชลเล่าว่าถึงแม้ว่าพ่อจะแยกบ้านไปอยู่คนเดียว แต่พี่สายชลก็นั่งดูแลพ่ออยู่เหมือนเดิมอย่างที่เคยดูแล กิจวัตรที่ต้องทำเป็นประจำในการดูแลพ่อ คือ ดูแลเรื่องอาหารการกิน แต่เรื่องอาบน้ำ แต่งตัว หรือกินข้าว พ่อสามารถทำได้เองหมด อย่างเรื่องอาหารการกิน เดียวนี้พ่อก็พ่อก็จะทำกินเองได้บ้าง โดยพ่อก็พยายามช่วยเหลือตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นการระแวงของลูกมากนัก

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ลูกา ทุกคนช่วยกันดูแล แต่พี่สายชลเป็นผู้ดูแลหลัก **เนื่องจากเป็นลูกคนโต**

พี่สายชลมีพี่น้องทั้งหมด ๗ คน แต่พี่น้องแต่ละคนก็ต่างแยกย้ายไปมีครอบครัวของตนเอง แต่ก็ยังคงอยู่ใกล้ๆ กัน พี่สายชลคิดว่าในฐานะที่ตนเองเป็นพี่สาวคนโตต้องมีหน้าที่หลักในการดูแลพ่อ แต่ลูกคนอื่นๆ ได้ช่วยเหลือสนับสนุนเรื่องการเงิน เพื่อให้พี่สายชลไว้ดูแลพ่อ อย่างน้องสาวมาช่วยดูแลพ่อบ้าง เวลาที่พ่อไม่สบาย โดยพี่สายชลมีหน้าที่พาพ่อไปหาหมอ ซึ่งการไปหาหมอในแต่ละครั้งไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปโรงพยาบาล ในบางครั้งถ้าไม่ไปโรงพยาบาลพี่สายชลก็พาพ่อไปสถานือนามัย เพื่อพาพ่อไปรับยาเกือบทุกเดือน เป็นยารักษาโรคพวกปวดขาหรือบางทีก็เป็นยาคลายเครียด เพราะพ่อจะเครียด เนื่องมาจากการที่พ่อเลิกกับแม่ ซึ่งมีฐานะเป็นแม่เลี้ยงของพี่สายชล

“พ่อเลิกกับแม่มาประมาณสามสี่ปีได้แล้ว เขาจะบอกให้พาไปหาหมอ เขาจะเครียดบ่อย เพราะทะเลาะกันบ่อย แต่พ่อก็ไม่คอยเครียดแล้ว แม่เขาก็ย้ายไปอยู่บ้านตัวเอง เราก็ต้องคอยดูแลพ่อ เมื่อไม่กี่วันนี้ก็พาพ่อไปหาหมอ เพราะว่าเจ็บข้อมือ”

กำลังใจที่ดีจากคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน

สิ่งหนึ่งที่พี่สายชลได้รับผลตอบแทนจากการดูแลพ่อ คือ คำชมเชยและกำลังใจจากเพื่อนบ้านหรือคนใกล้ชิดว่า

“เป็นคนดีนะ ดูแลพ่อแม่”

พอพี่สายชลได้ยินแล้ว พี่สายชลก็รู้สึกภูมิใจ และบอกเพื่อนบ้านว่า

“ก็เขาดูแลเรามา เราก็ต้องดูแลเขา ดูแลอย่างเต็มที่ เจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ต้องดูแล ไม่ทอดทิ้ง”

ความสุขของการได้ดูแลพ่อ คือ การได้ตอบแทนบุญคุณพ่อ

พี่สายชลคิดว่าความสุขของตนเองที่ได้ดูแลพ่อคือ

“ได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อ เพราะพ่อเลี้ยงดูเรามาจน ซึ่งเราก็กินกับพ่อ เราก็ต้องดูแลเขาให้ดีที่สุด และอยากจะทำให้ลูกเราดูแลเราเหมือนที่เราดูแลพ่อ”

พี่สายชลคิดว่าการทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่ สำหรับตนเองแล้วไม่จำเป็นต้องเป็นหน้าที่ของผู้หญิงอย่างเดียว ผู้ชายก็สามารถทำหน้าที่นี้ได้

“อย่างลูกพี่ คาดหวังว่าทั้งสองคนต้องมาดูแล เพราะพฤติกรรมของลูก สามารถดูแลเราได้ทั้งสองคน อย่างเรื่องยา ลูกผู้ชายเขาจะเป็นคนดูแล เขาจะถามอยู่นั่นแหละว่าแม่กินยาแล้วยัง ส่วนลูกผู้หญิงก็ยังดูแลได้ไม่ละเอียดยเท่ากับลูกผู้ชาย เพราะลูกผู้ชายเป็นลูกคนโตด้วย”

คุณค่าของผู้สูงอายุ คือ สามารถปรึกษาได้ เพราะมีประสบการณ์มากกว่า

ในฐานะที่พี่สายชลดูแลพ่อ ซึ่งเป็นเสมือนเป็นผู้สูงอายุของครอบครัว พี่สายชลมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในด้านมีคุณค่าทางจิตใจสำหรับลูก ในบางเวลาที่พี่สายชลเครียดจากเรื่องต่างๆ พี่สายชลมักจะเข้าไปขอคำปรึกษาจากพ่อเสมอ

“เพราะพ่ออายุมาก และมีประสบการณ์มากกว่าเรา ซึ่งตอนนั้นก็ยังขอคำแนะนำจากทั้งพ่อทั้งแม่ ถ้าเราคิดอะไรไม่ออกเราก็ไปถามเขาเพื่อขอคำแนะนำ”



ครอบครัวไม่มีอะไรให้กังวล ยกเว้นเรื่องสามีที่เป็นคนติดเหล้า



ทุกวันนี้พี่สายชลใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่มีเรื่องอะไรให้วิตกกังวลใจ การดูแลพ่อก็ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง เพราะพ่อยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ถ้าเจ็บป่วยอะไรก็พาไปหาหมอ แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้พี่สายชลเครียด คือ การที่สามีกินเหล้ามาก พี่สายชลเล่าว่า

“สามีเป็นคนติดเหล้า ต้องกินเหล้ามาทุกวัน พี่ไม่ชอบเบื่อกันมา”

วิธีคลายเครียดของพี่สายชล คือ พยายามหางานอะไรทำ เพื่อไม่ให้เครียดเหนื่อยก็หลับ ซึ่งพี่สายชลบอกว่าตนเองเป็นคนไม่ค่อยคิดมากอยู่แล้ว บางทีพ่อแม่เขาจะคอยปลอบใจเรา ก็ทำให้ความเครียดเราลดลงได้ ต่างคนต่างปลอบใจซึ่งกันและกัน ถ้าพี่สายชลเครียดมากๆ ก็จะกินยาคลายเครียด ทำให้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งความสุขของพี่สายชลทุกวันนี้ คือ ครอบครัวไม่ทะเลาะกัน เมื่อให้พี่สายชลประเมินคะแนนความสุขของตนเองเต็ม ๑๐ พี่สายชลประเมินที่ ๕ คะแนน

“พี่ประมาณตรงกลางแล้วกัน ยังมีสุขและทุกข์บ้าง เครียดเรื่องสามีกินเหล้า”



พี่รังสรรค์

อายุ ๔๓ ปี อาชีพทำนา

ดูแลแม่อายุ ๗๕ ปี

“แค่เราคิดว่าการดูแลพ่อแม่เป็นภาระก็ผิดแล้ว มันเป็นหน้าที่เรา เป็นหน้าที่ของลูกๆ ทุกคน ใครทำไม่ได้ ผมบอกได้เลยว่าเสียชาติเกิด”

พี่รังสรรค์ หนุ่มโสดวัย ๔๓ ปี อดีตข้าราชการทหารที่ยอมหันหลังให้กับชีวิต ในรูปแบบทหารที่ตนเองฝืนมาตั้งแต่ยังเล็กเพียงเพราะไม่มีคนดูแลพ่อแม่ที่แก่ชรามากแล้ว และไม่มีพี่น้องผู้หญิง

กังวลความฝันในการรับราชการทหารมาดูแลพ่อแม่ เพราะยึดความกตัญญู

นับเป็นเวลากว่า ๒๐ ปีแล้วที่พี่รังสรรค์ได้ลาออกจากอาชีพรับราชการทหาร เพื่อขอกลับมาใช้ชีวิตที่บ้าน จะได้มีเวลาคอยดูแลปรนนิบัติพ่อแม่และแม่อย่างใกล้ชิดในช่วงที่ท่านทั้งสองเริ่มแก่ชรามากแล้ว แม้ว่าอาชีพรับราชการทหารจะเป็นความฝันของพี่รังสรรค์ แต่ความห่วงใยและความกตัญญูที่มีต่อพ่อแม่ก็นั้นยิ่งใหญ่กว่าความฝัน ทันที่พี่รังสรรค์ทราบว่าพี่ชาย บุคคลผู้เปรียบเสมือนดังเสาหลักของบ้าน และเป็นตัวแทนของพี่น้องทุกคนในการทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่และแม่ ได้เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายในอาชีพชาวนา จนไม่อยากจะอยู่ที่บ้านอีกต่อไป เพราะเห็นว่าอาชีพทำนาไม่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าตามที่วาดฝันไว้ จึงอยากจะเปลี่ยนอาชีพและออกไปเผชิญโลกภายนอกเพื่อแสวงหาหนทางในวิถีชีวิตใหม่ๆ ที่อาจจะทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ด้วยความเป็นห่วงพ่อแม่และแม่ที่จะไม่มีคนดูแล อีกทั้งเกรงว่าจะถูกชาวบ้านและบรรดาญาติ

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

พี่น้องตำหนิว่าทอดทิ้งพ่อแม่ ทำให้พี่รังสรรค์ต้องตัดสินใจทิ้งอาชีพรับราชการทหารเพื่อกลับมาอยู่บ้านและยึดอาชีพทำนาเพื่อสานงานต่อจากพ่อและพี่ชาย พร้อมกับทำหน้าที่ดูแลปรนนิบัติพ่อแม่ไปพร้อมๆ กันด้วย ในขณะที่พี่น้องคนอื่นๆ จะกลับมาเยี่ยมแม่ในช่วงเทศกาลสำคัญๆ หรือช่วงที่แม่มีอาการเจ็บป่วย พี่รังสรรค์ก็จะเป็นคนรายงานให้พี่น้องได้รับทราบ

“พี่น้องบางคนมันก็คิดไม่เหมือนกันนะ ตอนนั้นพ่อกับแม่ก็เริ่มอายุมากแล้ว แต่ก็ยังพอทำอะไรได้ ดูแลตัวเองได้ แต่มันยังโงะ มันก็ดูไม่ตื่นในสายตาชาวบ้าน เขาจะว่าเอาได้ ญาติๆ ก็จะตำหนิเราว่าทิ้งพ่อทิ้งแม่ มีลูกตั้งหลายคน พอได้ดิบได้ดีแล้วก็ทิ้งพ่อแม่..... จะปล่อยให้พ่อกับแม่อยู่กันสองคนได้ยังไง คนแก่ๆ เกิดเขาเป็นอะไรขึ้นมาดีๆ ตื่นๆ ใครจะมาดูเขา ใครจะหายา หาน้ำ ให้เขากิน ในใจเราไม่ยากทิ้งพ่อทิ้งแม่อยู่แล้ว เลยตัดสินใจกลับมาบ้าน มาอยู่ช่วยพ่อช่วยแม่ทำนา อยู่ที่นี่ก็อดห่วงเขาไม่ได้”

ครอบครัวของพี่รังสรรค์เป็นครอบครัวใหญ่ เกือบครึ่งหนึ่งของหมู่บ้านเป็นญาติๆ ของพี่รังสรรค์ เพราะทั้งพ่อและแม่ของพี่รังสรรค์เป็นคนในพื้นที่เกิดและโตที่นี่ และไม่เคยย้ายออกไปอาศัยอยู่ที่อื่น เรียกได้ว่าเป็นคนเก่าแก่ในหมู่บ้านที่เริ่มหาได้ยากแล้วในปัจจุบัน เพราะหากไม่เสียชีวิตก็โยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ครอบครัวของพี่รังสรรค์จึงมีแต่คนรู้จักและให้ความเคารพนับถือในฐานะคนเก่าแก่ของหมู่บ้าน นอกจากนี้ญาติๆ ของพี่รังสรรค์ส่วนใหญ่ยังมีตำแหน่งเป็นผู้นำชุมชนอีกด้วย

ด้านชีวิตในครอบครัวของพี่รังสรรค์นั้น พี่รังสรรค์เป็นลูกชายคนกลาง มีพี่น้อง ๓ คน เป็นผู้ชายทั้งหมด เมื่อเรียนจบการศึกษาระดับมัธยมจึงได้ไปสอบเข้าเป็นทหารเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตให้ตนเองและครอบครัว หวังให้พ่อแม่ได้อยู่สุขสบายเมื่อยามแก่เฒ่าหรือยามเจ็บป่วยก็สามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ เพราะมีสวัสดิการสำหรับข้าราชการ ทั้งหมดนั้นเป็นเพราะพื้นฐานเดิมของพี่รังสรรค์นั้นเป็นคนรักครอบครัวมาก รักพี่น้องทุกคน เพราะในวัยเด็กจะได้รับ

การปลูกฝังจากพ่อและแม่ว่า ต้องรักพี่รักน้อง อย่าทอดทิ้งกัน ต้องรู้จักแบ่งปัน จะได้เป็นตัวอย่างให้คนรุ่นลูกรุ่นหลาน ได้สืบทอดต่อกันไป

“ตอนเด็กๆ ฝันไว้เลยว่าอยากรับราชการ ทำอะไรก็ได้ พ่อแม่พี่น้องจะได้สบาย เจ็บไข้ได้ป่วยก็เบิกได้ เริ่มโตมาก็อยากเป็นทหาร ก็เลยไปสอบ ก็ได้เป็นจริงๆ พอพี่ชายไม่อยู่แล้ว ไม่มีคนดูแลพ่อแม่ ก็เลยต้องออก เสียตายอย่างเดียวว่า ถ้ายังไม่ออกป่านนี้ก็สบายไปแล้ว พี่น้อง พ่อแม่เจ็บป่วยก็เบิกได้หมด ผมเป็นข้าราชการมันมีความก้าวหน้า แต่คงไม่มีความสุขหรอกถ้าจะให้ทั้งพ่อทั้งแม่ อยู่บ้านเราก็ไม่อดตายหรอก ตอนนั้นก็คิดแค่นั้น”

ได้ตอบแทนพระคุณพ่อก่อนท่านจะเสียชีวิต ปีคุณค่าที่สุดในชีวิต

หลังจากที่พี่รังสรรค์ออกจากรับราชการทหารและได้กลับมาใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน ได้ประมาณสิบกว่าปี พ่อของพี่รังสรรค์ก็ได้ล้มป่วยจากอาการเส้นเลือดในสมองแตก และต้องนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลาสิบกว่าวันจึงเสียชีวิต พี่รังสรรค์เล่าว่าช่วงนั้นเป็นช่วงที่มีค่ามากที่สุดในชีวิตและคิดว่าตนเองตัดสินใจถูกต้องแล้วที่ลาออกจากอาชีพรับราชการเพื่อมาอยู่ดูแลพ่อแม่ เพราะอย่างน้อยยังได้มีเวลาตอบแทนบุญคุณพ่อด้วยการดูแลปรนนิบัติพ่อเป็นอย่างดี ก่อนที่พ่อจะเสียชีวิต

“พ่อแม่เป็นคนที่นี่ เกิดที่นี่ คนแถวบ้านรู้จักกันหมด เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ไม่ต้องห่วงเลย ช่างบ้านก็ญาติๆ ทั้งนั้น เขามาช่วยดูแลให้ ตอนที่พ่อเขาเจ็บก็มากันหมด..... ตอนนั้นผมอยู่ดูแลเขา มากินมานอนเฝ้าที่โรงพยาบาลเลย เฝ้าได้สิบกว่าวันแค่นั้นแหละ เขาก็เสีย ก็ยังดีที่ยังได้อยู่ดูใจเขาทัน ถ้าไปอยู่ที่อื่น คงไม่มีโอกาสหรอก ชีวิตคนเรานั้นสั้นนะ มีโอกาสก็ต้องรีบทำ”

ปัจจุบันดูแลแม่ที่เริ่มหลงลืม แต่ก็ได้รับความช่วยเหลือจากญาติ และเพื่อนบ้าน ทำให้ไม่มีความกังวล

ปัจจุบันนี้พี่รังสรรค์อาศัยอยู่กับแม่และหลานๆ อีก ๒ คน แม่พี่รังสรรค์มีอายุได้ ๗๕ ปีแล้ว เริ่มมีอาการหลงๆ ลืมๆ และเดินไปไหนมาไหนไม่ค่อยสะดวก แต่ยังแข็งแรงดี ยังพอช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง และมีอาการป่วยเป็นไข้บ้างตามประสาคนแก่ แต่ในยามที่แม่เจ็บป่วยเป็นไข้ก็จะมีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมไม่ขาดสาย บางคนก็มาช่วยดูแลให้ เพราะแม่พี่รังสรรค์เป็นที่นับถือของคนในหมู่บ้านซึ่งถือเป็นคนเก๋าคนแก่ อีกทั้งยังมีญาติๆ ที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ บ้านมาคอยช่วยดูแลอยู่ประจำ ทำให้พี่รังสรรค์ไม่เคยกังวลใจ

“คิดว่าไม่มีปัญหาเรื่องดูแลแม่ เรายังมีญาติพี่น้องอีกหลายคน ยามแม่เจ็บป่วย ก็ต้องมีบ้างมาช่วยกันดูแล ทุกวันนี้เขาก็ก่อนหน้าประจำแหละ เจ็บป่วยไม่สบายเรียกได้เลย รรรมียะเยะ..... แม่มีคนเดียว ถึงเวลาที่ต้องเสียสละเวลาขึ้นมาจนได้แม่ทุกคนไม่ใช่คนอื่น ตอนนี้อยู่เราก็ดูของเราไปไหนต้องพาแม่ไปคือเขาเดินไม่ไหว เดินก็ต้องเดินหลังๆ ยึดตรงไม่ได้ เป็นห่วงเขา กลัวเขาจะล้มเขาก็ต้องเจ็บป่วยไปตามกาลเวลา ถึงเวลาเราก็ต้องดูแลเขาให้ดีที่สุด”

การทำนา ถือเป็นความสุข เพราะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



จากอาชีพรับราชการสู่เกษตรกรชาวนา เป็นเวลากว่า ๒๐ ปีแล้วที่พี่รังสรรค์ใช้ชีวิตอยู่กับท้องทุ่งท้องนา เรียกได้ว่าทุกวันนี้ พี่รังสรรค์กลายเป็นเกษตรกรเต็มตัวแล้ว ความขยันขันแข็งทำให้พี่รังสรรค์ได้กวนข้าวทิ่นานาไม่น้อยกว่า ๓๘ ไร่ โดยทำเพียงคนเดียว และบางขั้นตอนนี้ก็จะจ้างคนอื่นมาช่วยทำ รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายแล้วยังพอเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ไม่ลำบากมากนัก และยังมีเก็บออมอีกส่วนหนึ่งไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายเพื่อดูแลพ่อแม่และแม่ยาย เจ็บไข้ได้ป่วยและเก็บไว้เป็นค่าหอมและค่าใช้จ่ายในการศึกษาของหลานๆ

อีก ๒ คนด้วย ทุกวันนี้พี่รังสรรค์จะออกไปดูนาตั้งแต่เช้า โดยก่อนออกจากบ้าน จะเตรียมอาหารสำหรับมือเช้าไว้สำหรับตัวเองและสมาชิกในบ้าน และจะกลับเข้ามาในช่วงสายๆ เพื่อมาอยู่กับแม่ และในช่วงว่างเว้นจากการทำนาของตัวเอง พี่รังสรรค์ก็จะไปรับจ้างทำนาในที่นาของผู้คนอื่นด้วย พี่รังสรรค์เล่าว่า อาชีพชาวนาเป็นอาชีพที่ไม่เอาใจเอาเปรียบใคร ไม่ต้องแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ผู้คนก็คบกันดีด้วยกัน คอยช่วยเหลือกัน ทำให้ทุกวันนี้พี่รังสรรค์มีความสุขมาก เมื่อเทียบกับตอนรับราชการในกรุงเทพฯ แม้จะมีความก้าวหน้าแต่ก็หาคนจริงใจได้ยาก ในหมู่บ้านพี่รังสรรค์มีเพื่อนบ้านมากมายเพราะเป็นคนมีอัธยาศัยดี มีความอ่อนน้อมและเข้ากับผู้คนได้ง่าย หากในช่วงที่ชุมชนมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ พี่รังสรรค์ก็จะอาสาเข้าไปช่วยงานทุกครั้ง เช่น งานบุญประจำปี งานวัด โดยรับหน้าที่หลักเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัย เพราะอาศัยประสบการณ์จากการที่เคยเป็นทหารมาก่อน และเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดเตรียมสถานที่ด้วย

“ทำนาใครว่าไม่ดี ถ้าตั้งใจทำมันก็ดีเอง มันก็เจริญก้าวหน้าได้เหมือนกัน ทำงานอย่างนี้ เราเป็นนายของตัวเอง ไม่ต้องแก่งแย่งไม่ต้องเบียดเบียนใคร ขยันมากได้มาก ไม่ต้องคิดมาก ไม่มีเรื่องต้องกังวลอะไรเลย คนบ้านเดียวกันทั้งนั้น เห็นกันมาตั้งแต่เล็กๆ อยู่กันเหมือนพี่เหมือนน้อง มันก็มีความสุขนะ เข้าไปทำนา เย็นมาก็เฮฮากันไปตามเรื่องตามราว ใครมีงานให้ช่วยเหลือเราก็ไปงานบุญงานวัด ไปหมด”

ความลำบากของแม่ เป็นแรงบันดาลใจทำให้เข้มแข็ง

อาชีพทำนานั้นเป็นอาชีพที่ต้องพึ่งพาภูมิอากาศทางธรรมชาติเป็นทุนสำหรับเพาะปลูก แต่ที่ยากไปกว่านั้นคือการคาดเดาสภาพภูมิอากาศที่แปรปรวน พี่รังสรรค์เล่าว่า ทำนาในช่วงระยะหลายปีที่ผ่านมาจะเริ่มทำได้ยากขึ้น เพราะฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล บางปีแห้งแล้ง ไม่มีน้ำทำนาทำให้ข้าวตายหรือ

โตไม่เต็มที่ บางปีก็มีแมลงลงทำให้เก็บเกี่ยวผลผลิตไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ทำให้ขาดทุน ในยามที่เจอปัญหาอุปสรรคในการทำงานทำให้ท้อแท้ ฟุ้งสรวร ก็จะมีถึงคำบอกเล่าถึงความลำบากของแม่ในอดีตที่เคยเล่าให้ฟังเกี่ยวกับการทำนาของคนในสมัยก่อนที่ยังไม่มีเครื่องมือทางการเกษตรมาช่วยทุ่นแรง ทุกอย่างต้องใช้แรงคน เมื่อคิดเปรียบเทียบกับกันแล้ว คนทำนาในสมัยนี้ยังลำบากน้อยกว่ามาก ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น

“แม่เคยเล่าให้ฟังว่า ตั้งแต่เกิดมาทำงานหนัก ลำบากมาก ทำงานหนัก มาตั้งแต่ยังเล็กๆ เมื่อก่อนน้ำไฟยังไม่มียเลย ต้องหามน้ำมาใช้ เราก็ว่าของเรานักแล้วนะ แต่เราก็ไม่ได้ครึ่งหนึ่งของเขา คนสมัยก่อน ไม่มีรถไถ ไม่มีรถปลูก รถเกี่ยว ต้องขุดดินเอง ทำเองทั้งหมด ใช้แต่แรงคน บ้านไหนดีหน่อยก็มีแค่ควาย เขายังทนทำได้ เราเจอปัญหาแค่นี้ ถือว่าเล็กน้อย”



หนักใจ คนรุ่นใหม่ ไม่เคารพพ่อแม่



ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กยุคใหม่ วัฒนธรรมเก่าๆ จึงดูล้าหลังและเริ่มจะเลือนหายไปตามกาลเวลา ฟุ้งสรวรให้ความเห็นต่อเรื่องนี้ว่า เป็นเพราะความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และการรับวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้กันมากขึ้น ทำให้เด็กรุ่นใหม่ น้อยคนที่จะมีความอ่อนน้อมถ่อมตน และปฏิบัติตนในสิ่งที่เหมาะสมถูกต้อง โดยเฉพาะวัฒนธรรมอันดีงามของคนไทย เช่น การไหว้ การให้ความเคารพผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้เป็นพ่อและแม่

“เด็กๆ เดียวนี้ไม่เหมือนเมื่อก่อน คนละยุคคนละสมัยแล้ว ผมว่ามันเปลี่ยนไปแล้วแต่โชคของใคร ที่จะมีลูกหลานคอยดูแล บางทีมันชักโอด มันชักเขินชักอาย หลานๆ ผมนี่ เจอกันหลังๆ นี่ชักมือไม่แข็งแล้ว กลับมาจากโรงเรียน ก็ไหว้บ้าง ไม่ไหว้บ้าง บางทียกมือไหว้ ตาไปทางมือไปทาง ไม่รู้มันไหว้ใคร ผมเป็นห่วงเด็ก รุ่นใหม่จริงๆ กลัวว่าเขาจะไม่ค่อยดูแลพ่อแม่ เด็กเดี๋ยวนี้พูดจาอะไรไม่รู้ กระโชก

โฮกฮากเหมือนไม่ใช่พ่อแม่ พ่อแม่ใช้ให้ทำอะไรก็ไม่ค่อยทำ..... สำหรับผมนะ
แค่คิดว่าการดูแลพ่อแม่เป็นภาระก็ผิดแล้ว มันเป็นหน้าที่เรา เป็นหน้าที่ของลูกๆ
ทุกคน ใครทำไม่ได้ ผมบอกได้เลยว่าเสียชาติเกิด ยิ่งไงเราก็ต้องดู ถึงจะลำบาก
ยากจน หาเช้ากินค่ำก็ต้องดู ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ อีกหน่อยมันก็เป็นไปตาม
วัฏจักร คือตามๆ กันไป คนรุ่นหลังๆ จะลำบาก”

คำชื่นชมจากคนรอบข้างที่ดูแลแม่เป็นอย่างดี ทำให้ภาคภูมิใจ

การเป็นคนเอาใจใส่ดูแลแม่เป็นอย่างดีตลอดเวลากว่า ๒๐ ปี ของพี่รังสรรค์
เป็นภาพที่ชื่นตาของชาวบ้านในละแวกนั้น อีกทั้งพี่รังสรรค์ยังเป็นคนขยันขันแข็ง
ตั้งใจทำมาหากิน ไม่เกเร จึงมักจะได้รับความชมอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะเรื่อง
ความกตัญญูและการเป็นต้นแบบให้กับเด็กรุ่นหลังในหมู่บ้าน พี่รังสรรค์จะรู้สึก
ภาคภูมิใจทุกครั้งที่ได้ยินได้ฟังเมื่อมีคนมาเยี่ยมแม่ ก็มักจะพูดชมเชยต่อหน้า
ให้ได้ยินอยู่บ่อยครั้ง เพราะนอกจากจะทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าแล้ว ความดี
เหล่านี้ยังเป็นการสร้างชื่อเสียงที่ดีให้แก่วงศ์ตระกูลอีกด้วย และเมื่อได้ยินข่าว
ตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือโทรทัศน์ที่มีการเผยแพร่ข่าวเกี่ยวกับการทอดทิ้ง
พ่อแม่ที่แก่ชราให้เผชิญชีวิตอยู่ตามลำพังโดยไม่ได้รับการเหลียวแลจากลูกๆ
ในฐานะที่ต้องคอยดูแลพ่อแม่ พี่รังสรรค์จะรู้สึกเศร้าสลดใจเป็นอย่างมาก
จนไม่อาจจะทนดูได้อีกต่อไป

“ก็มีบ่อยๆ นะที่ชาวบ้านเขาพูดถึง ผมเคยได้ยินว่าชมผมนะว่า ดูแลแม่ดี
เป็นผู้ชายหายาก บางคนก็บอกว่ามีลูกชายอยากให้ได้สักครั้งหนึ่งของผมก็ยังดี
เขาว่าแม่ผมนะมีบุญ ทำบุญมาเยอะเลยได้ลูกชายดี ไม่เกเรเหมือนบ้านอื่น
ผมก็ดีใจนะ เพราะญาติผมเยอะ ใครๆ ก็รู้จักแม่ผมผมเคยดูข่าวพ่อแม่ถูก
ทอดทิ้ง บอกตรงๆ นะว่า ผมสลดใจมาก พ่อแม่ทั้งคนยังทั้งได้ เห็นตามข่าว
หนังสือพิมพ์ พวกรายการวงเวียนชีวิตอะไรเนี่ย ผมไม่ค่อยชอบดู ผมดูแล้ว
ผมสลดใจ มันไม่อยากจะเกิดขึ้นในประเทศไทย”

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด



เคยกะเลาะกับแม่ เพราะเรื่องผู้หญิง

ความเป็นหนุ่มโสดของพี่รังสรรค์และยังไม่มีครอบครัว อีกทั้งยังมีความกตัญญูและเป็นคนขยันตั้งใจทำมาหากิน ทำให้พี่รังสรรค์ตกเป็นที่หมายปองของผู้หญิงหลายคนในหมู่บ้าน จึงมีเรื่องผู้หญิงให้แม่พี่รังสรรค์ได้ยินอยู่เรื่อยๆ แต่ทุกอย่างยังอยู่ในความดูแลของผู้เป็นแม่ เพราะความเป็นห่วงว่าจะได้ผู้หญิงไม่ดีมาเป็นภรรยา จึงทำให้บางครั้งต้องขัดใจกับแม่จนเกิดความน้อยใจ

“เคยกะเลาะกับแม่นะ ไม่เข้าบ้านหลายวันเลย เรื่องผู้หญิง เขาไม่ชอบชั่วโม่งนั้นเราก็ก๊วยเขาไปนะ เราก็ก๊วยนะแหละ ก็เข้าใจว่าเขาห่วง แต่เราก็ก๊วยแล้ว เห็นเราไม่กลับบ้านหลายวัน เขาก็ให้น้องที่เป็นญาติๆ กันนี้แหละไปตาม เรารู้ว่าเขาเป็นห่วง ถึงไม่ได้ลึกซึ้งต่อกันมาก แต่ก็เข้าใจ เขาค่อยแสดงออกเท่านั้นเอง ไม่เหมือนบ้านอื่นหรอก ไม่ใช่เราจะดูแลแต่เขาละ เขาก็ดูเราอยู่ ไปไร่ไปนา หรือไปไหนเขาก็ก๊วย ถ้ามีคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง กลัวเราไปเถลไถล..... ดูแลแม่นี้ที่จริงผมก็ไม่ได้เตรียมการอะไรไว้เลยนะ ผมต้องหาสะใภ้มาดูแลแม่แล้ว ป่านนี้แล้วก็น้องๆ อยู่ละ แต่กลัวเขาไม่ดูแลแม่เรา”

ผลจากความคิดที่ต้องการจะทดแทนบุญคุณพ่อแม่ผู้ที่ให้กำเนิด ทำให้พี่รังสรรค์ กลายเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในชุมชนที่อาศัยอยู่และพร้อมที่จะขยายเรื่องราวๆ ตีๆ เหล่านี้ไปสู่ผู้คนรอบข้างด้วยจุดยืนของความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ สิ่งเหล่านี้จึงมีความหมายมากกว่าการทำเพื่อตัวเองและยังเป็นสิ่งที่จะช่วยจุดประกายให้คนรุ่นหลังได้นำมาเป็นแบบอย่างอีกด้วย



การดูแล ขยาย พ่อแม่ของสามี
หรือพ่อแม่ของภรรยา



การดูแลยาย พ่อแม่ของสามี หรือพ่อแม่ของภรรยา

น้องมนิรัตน์

“การดูแลยายทำให้เราโตขึ้น คิดเยอะขึ้น ทำให้รู้อะไรที่เราไม่เคยรู้ก็ได้
ไม่เคยทำก็ได้ทำ”

พี่จันทนา

“บางทีชาวบ้านใกล้เคียงคนแก่ๆ แถวนี่ที่รู้จักกับแม่ เขาก็มาเยี่ยม
แล้วเห็นสิ่งที่เราทำ คือดูแลปรนนิบัติแม่สามี ก็มาให้กำลังใจ เขาบอกทำไปเถอะ
ความดี ไม่ไปไหนหรอก ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้”

พี่สมัย

“เรื่องการดูแลก็คงดูแลไปเรื่อยๆ จนตายกันไปข้าง ไม่ทิ้งไม่ละไปไหน
ตอนนี้มีเรื่องสบายใจก็ตรงที่เขา (พ่อตา) อาการดีขึ้น เพราะถ้าอาการไม่ดี
เวลาทำงานไปใจก็คอยคิดว่าเขาเป็นอะไรหรือเปล่า แกจะโทร. หาหรือเปล่า
จะไปโรงพยาบาลหรือเปล่า”



เตือนแก้ว

“ใครไม่เป็นลูกสะใภ้ไม่รู้หรอก พ่อผัวแม่ผัวเนี่ย ใครไม่เคยโดนไม่รู้หรอก
ว่ารู้สึกยังไง ลูกสะใภ้คนไหนไม่ต้องมาดูแลพ่อผัวแม่ผัวชีวิตเขาคงจะมี
ความสุขมาก”





น้องมนิรัตน์

อายุ ๒๒ ปี ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ดูแลยายอายุ ๗๔ ปี

*“การดูแลยายทำให้เราโตขึ้น คิดเยอะขึ้น ทำให้รู้อะไรที่เราไม่เคยรู้ก็ได้
ไม่เคยทำได้ทำ”*

ผ่านมา ๒๐ ปีแล้วที่ยายเจียนประสบอุบัติเหตุจนต้องสูญเสียขาทั้งสองข้างไป ในเหตุการณ์รถสิบล้อที่โดยสารเพื่อไปทำธุระในเมืองพลิกคว่า ส่งผลให้ยายเจียนต้องกลายเป็นผู้พิการขาดแขนทั้งสองข้าง ปัจจุบันนี้ ยายเจียนมีอายุ ๗๔ ปี และสามีเสียชีวิตไปแล้ว ลูกชายและลูกสาวที่เหลืออยู่ ๖ คน จากทั้งหมด ๙ คน ก็แยกย้ายกันไปมีครอบครัวของตัวเอง มีเพียง ๒ คนที่อาศัยอยู่ใกล้กับบ้านของยายเจียน ตอนนียายเจียนได้หลานสาว “น้องมนิรัตน์” ซึ่งเป็นลูกของลูกสาวที่เสียชีวิตไปแล้วของยายเจียนมาเป็นผู้ดูแลหลัก

การดูแลที่ไม่ได้ตั้งใจ

แต่เดิมการดูแลยายเป็นหน้าที่ของแม่ของน้องมนิรัตน์เป็นคนดูแลหลัก แต่เมื่อวันที่ ๗ ธันวาคม ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ แม่ของน้องมนิรัตน์เสียชีวิตลงจากโรคมะเร็งที่ชั่วปอด การสูญเสียแม่ไปในครั้งนั้นทำให้น้องมนิรัตน์ต้องกลายมาเป็นผู้ดูแลยายแทนโดยปริยาย

น้องมนิรัตน์จบการศึกษาชั้น ม.๖ แต่ยังไม่ได้ตัดสินใจจะเข้าศึกษาต่อหรือทำงานที่ไหน โดยให้เหตุผลว่าอะไรๆ ยังไม่ลงตัว จนเมื่อแม่ตาย น้องมนิรัตน์ซึ่งว่างอยู่ในขณะนั้นจึงกลายมาเป็นผู้ดูแลยายอย่างเต็มตัว การดูแลที่ไม่ได้ตั้งใจ

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

นี้ทำให้น้องมนิรัตน์ต้องปรับตัวเองอย่างมาก แม้บางครั้งลูกคนอื่นๆ ของยายจะเอาอาหารหรือของใช้มาฝากยายบ้าง แต่กิจกรรมอย่างอื่นน้องมนิรัตน์ก็ดูแลเองเกือบทั้งหมด น้องมนิรัตน์กล่าวว่า

“คนอื่นไม่ได้มาช่วยดูแล แต่จะเอาพวกกับข้าวมาฝากยายบ้าง แต่อย่างอื่นเราก็ดูแลทั้งหมด แม้ว่ายายจะมีลูกหลานคนอื่น แต่เราอยู่ตรงนี้นานแล้วแม่ก็เคยบอกว่าอย่าดูแลยายไม่อยากให้ทิ้งไปไหน เราดูแลต่อก็ต้องทำตามแม่บอก”

กิจวัตรที่ทำให้เครียดประจำวัน

กิจวัตรประจำวันที่น้องมนิรัตน์ต้องทำคือการหุงหาอาหารไว้สำหรับยายและครอบครัว ซึ่งประกอบไปด้วยยาย พ่อ น้องสาว และตนเอง นอกจากนั้นก็เป็นการช่วยงานบ้านทั่วไป อย่างกวาดบ้าน ภูบ้าน และซักผ้าในบางครั้ง ปัญหาใหญ่ในการดูแลยายของน้องมนิรัตน์คือการทำอาหาร เพราะทุกวันจะต้องทำอาหารและหุงข้าวเพื่อให้ทันเวลาอาหารเย็น และต้องเก็บข้าวและกับข้าวที่เหลือไว้ทานในมื้อเช้าและมื้อกลางวันของวันถัดไปด้วย ซึ่งน้องมนิรัตน์บอกว่าตนเองทำไม่ค่อยทัน เพราะยังจัดการเวลาไม่ถูก บางครั้งจึงทำให้ถูกยายว่ากล่าวเป็นประจำ น้องมนิรัตน์กล่าวว่า

“ยายไม่ได้ทำให้เราเหนื่อย แต่บางทีทำอะไรไม่ทัน บางครั้งพอสี่โมงยายจะเริ่มหิว เราก็มเริ่มเครียดแล้ว เพราะเราทำไม่ทันนะคนเดียว ก็ทำให้ทะเลาะกันบ้าง เหมือนเรารวบรวมเวลาไม่ถูก”



ความผูกพันที่ทำให้ทิ้งไปไม่ได้:

ยายแสดงความรักต่อน้องมนิรัตน์

น้องมนิรัตน์เล่าว่าเคยคิดที่จะเลิกดูแลยาย เพราะไม่ได้ไปไหนเลย ไม่ได้ไปเจอสังคมอื่น จำเจ แต่ก็ไม่เคยหนีไปจริงๆ คงเป็นเพราะอยู่กับยายมาตั้งแต่เด็ก มีความรู้สึกผูกพันกับยาย ในสมัยก่อนพ่อกับแม่ไม่ได้อาศัยอยู่ที่บ้านหลังนี้ แต่ไปอยู่แถวที่ทำงาน เวลานั้นมนิรัตน์ไปโรงเรียนก็ต้องมาอาศัยบ้านยายอยู่เป็นประจำ จะไปอยู่กับพ่อแม่เฉพาะวันเสาร์อาทิตย์ จึงสนิทกับยายมาตั้งแต่เด็ก จนกระทั่งลูกยายคนอื่นย้ายออกไปจากบ้านนี้ พ่อกับแม่จึงย้ายเข้ามาอยู่แทน และดูแลยายจนถึงปัจจุบัน เวลานั้นมนิรัตน์เล่าว่า ในช่วงสงกรานต์ หรือปีใหม่นายายจะแสดงความรักกับน้องมนิรัตน์อย่างหอมแก้มบ้าง แม้ว่ายายจะไม่เคยบอกว่ารัก แต่น้องมนิรัตน์ก็รู้สึกได้ว่ายายรัก น้องมนิรัตน์เล่าว่า

“เป็นเพราะว่าเราอยู่กับยายมาตั้งแต่เล็ก แล้วแม่ก็อยู่ดูแลมานาน จนแม่เสียไป โดยที่ยังไม่ได้คุยไม่ได้วางแผนกับพี่น้องเลยว่าใครจะทำอะไรต่อไป ใครจะรับผิดชอบ ใครจะดูแล แล้วยายก็เลี้ยงเรามา เพราะเคยอยู่กับเขาแต่เด็ก แต่รู้สึกเหมือนว่าตอนนี้เรายังไปไหนไม่ได้ ก็เลยต้องอยู่กับยายต่อไป”



ชีวิตวัยรุ่นที่หายไป

น้องมนิรัตน์กล่าวว่า

“เพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เรียนต่อและไม่ได้เรียนต่อก็มี แต่ไม่เคยได้ติดต่อกับใครเลย เหมือนตัดไปแล้ว ต้องอยู่กับตรงนี้กับครอบครัว เหมือนงานในบ้านก็เยอะแล้ว”

นอกจากนี้การทํากิจกรรมอย่างอื่นนอกบ้านของน้องมนิรัตน์ก็ไม่มีเลย หลังจากจบชั้น ม.๖ มา น้องมนิรัตน์ก็ยังไม่คิดจะเรียนต่อหรือหางานทำ ตอนนี้น้องสาวของน้องมนิรัตน์เพิ่งจบชั้น ม.๖ และวางแผนจะเรียนต่อ ซึ่งทำให้น้องมนิรัตน์กังวลว่าใครจะช่วยพ่อหาเงิน ก่อนหน้านี้น้ายังส่งเงินมาช่วยเหลือ ค่าดูแลยายบ้าง แต่ตอนนี้พ่อต้องออกค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด ป้าจะกลับมาเยี่ยม เฉพาะในช่วงสงกรานต์ และป้าจะให้ของใช้หรือเงินกับยายโดยตรง อย่างพวก ของขวัญ เสื้อผ้า หรือพวกอาหารเพื่อสุขภาพ และยายก็ไม่ได้ให้เงินตรงนี้ กับน้องมนิรัตน์หรือพ่อ เพราะยายจะเก็บไว้ใช้ส่วนตัว แม้ว่ายายจะเปิดร้าน ขายของเล็กๆ น้อยๆ อย่างพวกขนม เบียร์ เหล้า น้ำส้ม แต่ก็ไม่ได้รายได้อะไร มากมาย แล้วถ้าน้องมนิรัตน์ต้องออกไปทำงานจริง แล้วใครจะเป็นคนดูแลยาย น้องมนิรัตน์กล่าวว่า

“สงสารพ่อ เพราะทำงานอยู่คนเดียว ค่าใช้จ่ายเยอะมาก ตอนแรกไม่รู้ว่ ค่าใช้จ่ายเยอะแบบนี้ แต่พอมาทํได้ถึงรู้ ยิ่งขาดแม่ไปสักคน อะไรก็ไม่เป็นไป ตามที่คิดสักอย่าง”



วิธีการบรรเทาความเครียด



เมื่อเวลาที่น้องมนิรัตน์รู้สึกเครียดก็จะใช้วิธีการเก็บตัวอยู่เฉยๆ ใช้เวลาคิด หรือไม่ก็ออกไปหาญาติคนอื่นๆ ไปคุยไปกินกัน เมื่อน้องมนิรัตน์รู้สึกควบคุม อารมณ์ได้ก็จะหายเครียด แต่ถึงอย่างไรร้องมนิรัตน์ก็ไม่เคยร้องไห้ นอกจากนี้ น้องมนิรัตน์ยังมีปัญหาสุขภาพที่เรื้อรังมานานจากโรคมะเร็ง ต้องกินยา เป็นประจำ เพราะจะรู้สึกเจ็บป่วยทันทีที่สัมผัสกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งร้อนหรือเย็น รวมทั้งยังแพ้พวกผงซักฟอกและน้ำยาล้างจานบางยี่ห้อด้วย แต่น้องมนิรัตน์บอกว่าการดูแลยายไม่ได้มีผลอะไรกับตนเอง เพราะได้พักผ่อน เพียงพอ

คำชมเชยจากคนรอบข้างเป็นกำลังใจ

น้องมนิรัตน์เล่าว่าเพื่อนบ้านส่วนใหญ่ยังไม่มีใครรู้ว่าน้องมนิรัตน์เป็นผู้ดูแลยาย เพราะเพิ่งจะได้มาทำหน้าที่นี้แทนแม่ จะรู้จักก็เพียงเพื่อนบ้านหรือญาติที่สนิทกันเท่านั้น คนที่รู้จักจะชมเชยน้องมนิรัตน์ว่า “ดีนะ มีหลานดูแล” และถามว่า “วันนี้ทำอะไรกัน” หรือ “วันนี้คนแก่กินอะไร” แค่ว่าพูดเหล่านี้ก็ทำให้น้องมนิรัตน์รู้สึกดี เพราะน้องมนิรัตน์คิดว่าเราดูแลจริง ใครได้ยินก็ดีใจ หรือแม้กระทั่งในช่วงที่น้องมนิรัตน์มีอาการป่วยจากโรคมะเร็ง บางครั้งพ่อจะถามว่า “กินยาหรือยัง” หรือ “ไม่กินยาเหรอ” ก็รู้สึกดีใจแล้ว

การดูแลยายทำให้เติบโตขึ้น



เนื่องจากน้องมนิรัตน์จะเพิ่งเริ่มเข้ามาทำหน้าที่ดูแลยายจึงรู้สึกว่าสามารถดูแลได้ปานกลาง เพราะยังรู้สึกว่าลูกะหูกบ้าง น้องมนิรัตน์รู้สึกว่า การดูแลยายเป็นเหมือนหน้าที่อย่างหนึ่ง ถ้าไม่ได้คิดอะไรก็มีความสุข แต่ถ้าน้องมนิรัตน์คิดว่าเป็นหน้าที่ก็ทำให้รู้สึกไม่เป็นสุข แต่เมื่อดูแลยายนานขึ้นก็รู้สึกว่า เป็นการฝึกตัวเองให้เก่งขึ้นมา จากเมื่อก่อนที่เป็นคนทำอะไรไม่เป็น ซื่อของไม่เป็น ทำอาหารไม่เป็น ดูแลไม่ได้ แต่พอถึงเวลาจริงน้องมนิรัตน์ก็ทำได้ จึงทำให้น้องมนิรัตน์รู้สึกมีความสุข น้องมนิรัตน์เล่าว่า

“ทำหมูหยอง คนอื่นชมว่าอร่อย แต่ยายก็จะแกล้งหย่ำว่าดีกว่ากินดินนิดหนึ่ง แกล้งหย่ำเรา เราก็มีความสุข เหมือนว่าการดูแลยายทำให้เราโตขึ้น คิดเยอะขึ้น ทำให้รู้อะไรที่เราไม่เคยรู้ ไม่เคยทำก็ได้ทำ”



นอกเหนือจากความพิการขาขาดแล้ว ทุกวันนี้ยายยังเป็นโรคเบาหวาน ต่อและหูเสื่อม ตอนนี้น้องมนิรัตน์ยังต้องพาไปตรวจที่โรงพยาบาลทุกๆ สองเดือน โดยใช้รถยนต์ของที่บ้าน และนางสาวซึ่งเป็นลูกของยายก็จะมาช่วยน้องมนิรัตน์พายายไปหาหมอด้วย ตอนนี้นายได้รับเบี้ยคนพิการและผู้สูงอายุอีกเดือนละ ๑,๒๐๐ บาทไว้ใช้จ่ายส่วนตัว แต่ยายไม่ค่อยได้ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านแล้ว เพราะกลัวเข้าห้องน้ำลำบาก ก่อนหน้านี้นายจะไปข้างนอกบ่อยเพราะมีรถโยกไว้ใช้เดินทาง แต่ตอนนี้รถโยกเสียแล้วยังไม่มีเงินซื้อคันใหม่ ยายก็เลยไม่ได้ออกไปไหน ทำให้อ่อนแอลงไปมาก

เมื่อถามถึงความสุข น้องมนิรัตน์ยิ้มแล้วบอกว่า

“ความสุขของตนเองตอนนี้ คือ การเจอคนในครอบครัว ได้นั่งกินข้าวพร้อมกัน ทำอาหารแปลกๆ กินกัน หรือไปกินข้าวนอกบ้าน ก็มีความสุขแล้ว”



พิจันทนา

อายุ ๔๐ ปี อาชีพค้าขาย

เคยดูแลแม่สามีจนเสียชีวิต

ปัจจุบันดูแลพ่อสามีอายุ ๗๗ ปี

“บางทีชาวบ้านใกล้เคียงคนแก่ๆ แถวนี่ที่รู้จักกับแม่ เขาก็มาเยี่ยม แล้วเห็นสิ่งที่เราทำ คือดูแลปรนนิบัติแม่สามี ก็มาให้กำลังใจ เขาบอกทำไปเถอะ ความดี ไม่ไปไหนหรอก ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้”

พิจันทนา ปัจจุบันมีอายุ ๔๐ ปี เป็นคนสุโขทัยตั้งแต่กำเนิด มีพี่น้องทั้งหมด ๗ คน ตนเองเป็นลูกสุดท้อง หลังจากพี่ๆ แต่งงานก็ย้ายครอบครัวมาอยู่ที่ นครปฐมพร้อมกับพ่อแม่ ต่อมาพี่ชายเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุรถคว่ำ แม่ก็เกิดอาการช็อค ล้มป่วยได้ ๑๐ กว่าวันและเสียชีวิตในเวลาต่อมา สุดท้ายเหลือพ่อเพียงคนเดียว ซึ่งพวกพี่ๆ ของพิจันทนาเป็นคนดูแลอยู่ในตอนนี้ ปัจจุบันพิจันทนากลายเป็นผู้ที่ดูแลพ่อสามี หลังจากดูแลแม่สามีจนเสียชีวิตไปเมื่อ ๕ - ๖ เดือนที่แล้ว โดยอาศัยอยู่กับครอบครัวของสามี มีพี่ชายของสามี และพี่สะใภ้อยู่ร่วมบ้านเดียวกัน ส่วนน้องสาวสามีแต่งงานแยกออกไปอยู่ไม่ไกลนัก

จุดเริ่มต้นของการดูแลพ่อและแม่สามี

พิจันทนาเล่าว่า เดิมทีตนเองและสามีซึ่งเป็นลูกไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ในบ้าน หลังนี้ ตอนนั้นสามีทำงานอยู่ที่มหาชัย ส่วนตนเองอยู่ที่บางบัวทอง มีอาชีพรับเหมาก่อสร้าง พอแต่งงานแล้วมาอยู่ที่บางบัวทองด้วยกัน ก่อนหน้าที่จะคบกับสามีคนนี้ ทั้งพิจันทนาและสามีก็เคยผ่านการมีชีวิตครอบครัวมาก่อนทั้งคู่ แต่สามีคนปัจจุบันมีลูกติด ๑ คน ด้วยความที่ลักษณะนิสัยสามีเก่ากับพิจันทนามีแตกต่างกันมากเกินไป และสามีเก่าเป็นคนเจ้าชู้ ทำให้ต้องแยกทางจากกัน

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด



ในช่วงที่ยังไม่ได้แยกทางจากสามีคนแรก ตนเองก็มีโอกาสได้ดูแลแม่สามีคนแรก มา ๑๐ กว่าปี เพราะว่าบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ซึ่ง ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมานั้น พี่จันทนา ไม่เคยมีความรู้สึกผูกพัน หรือสนิทสนมกับแม่สามีคนนี้เลย มีเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้เธอรู้สึกเสียใจ เมื่อนำเรื่องความเจ้าชู้ของสามีไปบอกกับแม่สามี แต่แม่สามี กลับโทษว่าเป็นความผิดของเธอที่ทำให้ลูกชายของตนต้องกลายเป็นคนแบบนี้

พอสามีคนปัจจุบันชวนมาเยี่ยมแม่ที่เจ็บป่วยเป็นโรคหัวใจ และไขสันหลัง ทับเส้นประสาท เดินไม่ได้ต้องนอนติดเตียง ที่จังหวัดกาญจนบุรี

“ตอนที่มาเจอแม่ เขากำลังจะเอาไปนอนโรงพยาบาล เราก็ช่วยพาไป เพราะเขามีแต่ลูกชายที่พาไป (มีลูกผู้หญิง ๑ คน แต่ไม่ได้ไปด้วย) ที่นี้เวลานอนโรงพยาบาลแล้วปวดบัสสาวะ อูจจาจะ หมอจะให้ลูกผู้หญิงเข้าไปช่วยดูแล ก็มีแต่เราคนเดียวที่เป็นลูกสะใภ้ในตอนนั้น เราก็บอกว่าไม่เป็นไร เดี่ยวทำให้ก็ได้ แม่เขาก็ถามว่าทำได้หรือ เราก็บอกว่าเราเคยทำให้แม่ตัวเอง”

ตอนแรกพี่จันทนาก็คิดว่าแค่มาเยี่ยมเท่านั้น แต่กลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของเรื่องราวต่างๆ ของพี่จันทนากับแม่สามีคนนี้ ที่มาช่วยเติมเต็มความรู้สึกที่ขาดหายไปกับแม่สามีคนก่อน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่เคยได้รับ พี่จันทนา เล่าเหตุการณ์ในครั้งนั้นให้ฟังว่า พอกลับจากโรงพยาบาลก็ตั้งใจไปลาแม่ กลับกรุงเทพฯ และบอกแม่ว่าตนเองคงไม่ได้เป็นลูกสะใภ้แม่แล้ว เพราะว่าในตอนนั้นสามีเริ่มมีผู้หญิงเข้ามาพัวพัน แต่แม่ก็เรียกให้เข้ามาหา ก่อน ให้ไปหยิบสตางค์ที่อยู่ใกลิ้นชัก

“แม่มีตังค์ ๑,๔๑๐ บาท ให้เราเอาไปเติมน้ำมันพั่นหนึ่ง แม่ไม่มีตังค์ แม่มีเท่านั้น เราก็เลยร้องให้บอกแม่เก็บไว้เถอะ หนูไม่เอาหรอก หนูมี”

หลังที่พี่จันทนากลับไปแล้วก็มารู้ว่า แม่ประท้วงด้วยการไม่ยอมกินข้าว ซึ่งพวกพี่ๆ ของสามีก็เข้ามาช่วยจัดการแก้ปัญหาให้ โดยถามสามีของพี่จันทนาว่าจะเลือกใครระหว่างพี่จันทนากับผู้หญิงอีกคน สามีของพี่จันทนาตอบว่าเลือก

พี่จันทนา ทางพี่ๆของสามีก็ช่วยกันไกล่เกลี่ยกับผู้หญิงอีกคนให้เลิกรักกันไป แล้วโทรตามให้พี่จันทนากลับมา ส่วนแม่ก็บังคับให้ไปจดทะเบียนสมรส เพราะว่าแม่ไม่เชื่อใจลูกชาย จากจุดนี้เองที่ทำให้พี่จันทนาตัดสินใจละทิ้งทุกอย่างที่กรุงเทพฯ เพื่อกลับมาอยู่และดูแลแม่สามีคนนี้

“พี่ก็มานั่งคิดนะว่าผู้หญิงคนหนึ่งที่เลี้ยงลูกมา ๑๐ กว่าคน แต่สำหรับตัวเองที่ไปเจอแคว้นสองวันแล้วยังทำอะไรเพื่อเราได้ขนาดนี้ เราจะทำอะไรเพื่อตอบแทนแม่ไม่ได้เสียหรือ เรายังมีชีวิตและเวลาที่จะทำอะไรเพื่อตัวเอง แต่แม่จะอยู่กับเรามากี่วันก็ไม่รู้”

เหนื่อยจากการดูแล แต่ก็รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำ

ด้วยความที่ต้องรับหน้าที่หลักในการดูแลแม่ตลอดเวลา เพราะว่าแม่เดินไม่ได้ ส่วนลูกสาวแท้ๆ จะมาช่วยดูบ้างเป็นครั้งคราว เมื่อยามที่พี่จันทนาไม่ไหวจริงๆ ถึงให้คนไปตาม

“พี่ก็เหนื่อยนะ แต่ก็ภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่เหล่านี้ เพราะลูกสาวเขาก็ไม่ได้มาดูแลหรอก เขาก็มีภาระของเขา นอกจากที่เราเหนื่อย ไม่ไหวจริงๆ จะไปตามให้เขา มาเปลี่ยน คือแม่จะร้องทั้งวันทั้งคืน เขาจะเหนื่อยตลอดเวลา ต้องให้ออกซิเจน ก่อนตายประมาณ ๖ เดือน แต่ถ้าไปโรงพยาบาลก็จะยืนพื้นสองคนกับแฟน แล้วอย่างเวลาที่แม่พูดไม่ดีกับพี่นะ พี่จะพูดว่าแม่ห้ามด่าหนูเด็ดขาด เพราะว่าแม่หนูเลี้ยงหนูมาไม่เคยดุด่าเลย แม่ใช้หนูยังงี้ แม่ใช้ได้ แต่ห้ามด่าหนู พอพี่พูดแบบนี้ หลังจากนั้นเขาไม่เคยด่าอีกเลย”

การแสดงออกของแม่สามี ทำให้หนีออกจากบ้าน

ด้วยความที่แม่สามีเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง และพูดจาไม่ค่อยเพราะ ทำให้พี่จันทนาหนีออกจากบ้าน เพราะว่ามันใจแม่ที่ไล่ตนเองออกจากบ้าน

พอพี่จันทนาออกจากบ้านไปได้ ๓ วัน แม่ต้องไหว้วานคนแก่ที่เป็นเพื่อนบ้านให้ไปตาม ซึ่งเหตุการณ์ในครั้งนี้มันติดอยู่ในใจของพี่จันทนาว่าเป็นเพราะตนเองหรือเปล่าที่ทำให้แม่มีอาการป่วยทรุดหนักลง เพราะหลังจากที่พี่จันทนากลับมาวันรุ่งขึ้นแม่ก็เสียชีวิต

สามัญสำนึกและใจที่จะทำ

การดูแลผู้สูงอายุถึงแม้ว่าจะงานหนักและเหนื่อยเพียงไร แต่พี่จันทนาคิดว่า ถ้าคนมีสามัญสำนึกและจิตใจที่จะทำแล้ว การดูแลนั้นก็ไม่น่าหนักหนาเกินไปสำหรับตนเองเหมือนกับสิ่งที่พี่จันทนาเคยได้ทำ ซึ่งจากวันนั้นถึงวันนี้เป็นระยะเวลา ๒ ปีกว่าแล้วที่พี่จันทนาได้ทำหน้าที่ดูแลตอบแทนแม่สามีและยังคงทำหน้าที่ดูแลพ่อสามีต่อไปเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย

“ต้องมีใจเท่านั้นถึงจะทำได้ ไม่ว่าลำบากยังไง ถ้าใจไม่ทำ เสแสร้งทำไม่ก็ครึ่งหรือก็ทำไม่ได้แล้ว มันเหนื่อยแสนเหนื่อย ไม่ได้หลับ ไม่ได้นอน น้ำหนัก ๗๕ กิโลกรัม ลดเหลือ ๕๙ นะ พี่เคยคิดนะว่าเมื่อไรแม่จะเป็นอะไรไปเสียที แต่พอมานั่งคิดนะว่าเราคิดอย่างนี้ได้ยังไง แค่อึดใจก็บ๊ายแล้ว คิดแล้วเราก็คือเป็นทุกข์ ถ้าคนทุกคนคิดอย่างนี้ แล้วคนที่เขาเลี้ยงเรามา กว่าจะมีครอบครัว เราแต่งงานอายุ ๒๔ มีพี่น้อง ๗ คน พ่อพี่ขายข้าวกับผักทองต้มเลี้ยงลูก รุ่งราวคราวเดียวกัน ๓ คน ผู้หญิงทั้งนั้น พี่ก็ถามพ่อว่าต้มไข่หรือ พ่อบอกว่าเออต้มไข่จะเอาไข่แดงให้กิน แต่ที่แท้เป็นผักทอง เราก็นึกในนมกลับ เขาก็เลี้ยงเรามาจนเป็นแบบนี้ได้ ไม่เคยปรึกษาเลย เจ็บป่วยเขาก็ดูแลทุกอย่าง แต่นี่เขาป่วยเราจะไม่ดูแล ซึ่งมันก็ไม่ใช่ว่าทุกคนมีใจรักพ่อแม่ด้วยใจจริง ทุกคนน่าจะทำได้ไม่ว่าจะขบถอย่างไร อย่างอาตัวเองนะ เห็นยายถ่าย ทำไม่ได้ อ้วนแตก แต่ทำให้สามีกลับทำได้ อย่างลูกสาวแท้ๆ ของแม่สามี (คนปัจจุบัน) เขาก็ทำไม่ได้ ลำไส้แม่ไม่ทำงาน เขาจะสวนก็สวนกันไม่ได้ เวลาที่พี่ไปหาหน่อไม้กลับมา พ่อจะบอกว่าแม่จะถ่ายตั้งหลายรอบแล้ว แต่มันไม่ออก สวนก็ไม่ออก

ให้พี่ไปทำ ถ้ามัวเกลียดใหม่ คนทุกคนต้องเกลียดสิ่งสกปรกพวกนี้ จนแม่บ้านของสถานีนามัย เขาเป็นพี่สะใภ้ เป็นแฟนเก่าของพี่ชายที่อยู่บ้านนี้ แต่เขาเลิกกันแล้ว ต้องเอาถุงมือมาให้เดือนละกล่องเลย ฝากมาให้เพราะเขามาเห็นเราทำแล้วไม่ได้ใช้ถุงมือ พอเสร็จก็ไปพอกสบู่ เขาก็บอกว่าเดี๋ยวพี่จะเอาถุงมือมาให้นะ คนอื่นเขามาเห็นจะได้ไม่รังเกียจ เดียวก็มาล้างกันแม่ เดียวก็ไปทำกับข้าว แต่จริงๆ เราก็ล้าง”



แสดงความรักซึ่งกันและกัน สำคัญสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุ



การแสดงความรักต่อคนที่อยู่ในครอบครัว เช่น การบอกรัก การได้สัมผัส ถ่ายทอดความรักซึ่งกันและกัน ทำให้คนที่เป็นผู้ให้และคนที่เป็นผู้รับรู้รัก อิ่มเอมหัวใจ ซึ่งทั้งแม่สามีกับพี่จันทนาเองก็มีการแสดงความรักซึ่งกันและกันตลอดเวลา

“พี่ก็รักเขาเหมือนแม่นะ แม่เขาก็บอกว่าถ้าเกิดชาติหน้าให้เกิดมาเป็นแม่เป็นลูกกันนะ พี่บอกไม่เอา แม่หนูคืออยู่แล้ว พอบอกเขาแบบนี้ เขาก็หัวเราะอย่างเวลาที่แม่เห็นพี่จะไปโน่นไปนี่ จะทำท่าหงุดหงิดไม่อยากให้เราไป พี่ต้องแกล้งทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ แล้วก็ไปหอมแก้มบอกว่าแม่ เดี่ยวหนูไปแป็บเดียวเดี๋ยวมา หรือเวลานอนตอนกลางคืน แม่ก็จะจับมือเอาไปแปะบนอกของเค้า ให้พี่ทอด พี่หอม กันนอนด้วยกันจนตายจากกัน แทบไม่ได้นอนด้วยกันกับแฟน ถ้าเป็นคนอื่นเขาก็ว่าอยู่ด้วยกันได้ยังงี้คุณนี่ ตอนนี้พี่ก็ยังทำอยู่นะ เวลาพี่จะไปไหนมาไหนก็ช่าง หรือไปขายของทุกวันพี่จะต้องไหว้รูปแม่ หรือไปบ้านพ่อของพี่เองกลับมาก็จะมาเล่ากับรูปแม่”

กำลังใจจากญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตก้าวเดินต่อไป บางครั้งคนเราก็ไม่ได้ต้องการสิ่งของตอบแทนอะไรมากมาย ขอแค่คำปลอบใจและกำลังใจที่คอยอยู่เคียงข้างก็ทำให้พร้อมที่จะก้าวเดินต่อไป เช่นเดียวกับเวลาที่พี่จันทนาเหนื่อยและท้อแท้ใจในบางครั้ง ก็จะได้กำลังใจจากพี่สาวที่คอยพ่ำบอกอยู่เสมอ

“ดูเลขาเตี๋ย นะ เพราะว่าเรายังแข็งแรงอยู่ ทำไปเถอะ ในเมื่อเราตั้งใจจะไปอยู่กับเขาแล้ว ไปเป็นลูกสะใภ้เขาแล้ว พ่อเราแข็งแรงไม่ต้องเป็นห่วง ถ้าพ่อเป็นอะไรไม่สบาย พี่จะโทร. บอก ทำให้สบาย”

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่พี่จันทนาเองได้รับกำลังใจจากครอบครัวของตนเอง อีกทั้งตอนที่แม่มยังมีชีวิตอยู่ก็คอยปลุกฝังลูกๆ เรื่องการใช้ชีวิตว่าเวลามีปัญหาครอบครัว สามี ภรรยาจะทะเลาะกันยังไงก็ช่าง ข้าวต้องมีหุงในหม้อทุกวัน แม่อยู่กับพ่อมาก็ไม่เคยทะเลาะกันให้ลูกเห็น จนคนแถวนี้บอกว่าเป็นสามีภรรยาคู่เดียวที่ไม่เคยทะเลาะกันเลยจนตายจากกัน ซึ่งการดูแลแม่สามี ก็ได้กำลังใจจากเพื่อนบ้านด้วย

“บางที่ชาวบ้านใกล้เคียงคนแก่ๆ แถวนี้ที่รู้จักกับแม่ เขาก็มาเยี่ยม แล้วเห็นสิ่งที่เราทำ คือดูแลปรนนิบัติแม่สามี ก็มาให้กำลังใจ เขาบอกทำไปเถอะ ความดี ไม่ไปไหนหรอก ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ จากที่เราเคยอยู่กรุงเทพฯ ไม่รู้จักใครเลยข้างบ้าน ๑๐ กว่าปี อยู่ที่นี่ก็ไปเดินห้าง เสรีจก็กลับบ้าน ออกจากบ้านก็ขึ้นรถไปทำงาน แล้วมาอยู่อย่างนี้นั้นเหมือนญาติทั้งหมดเลย ทั้งหมู่บ้านเลย ไปตรงไหนก็มีแต่คนทัก มันรู้สึกอบอุ่น มันเหมือนเป็นความผูกพัน”

ทำใจยอมรับกับทุกสิ่งเข้ามา...คงเป็นกรรม

ด้วยความที่พี่จันทนาเป็นคนที่ไม่ค่อยยึดติดกับสิ่งของภายนอก และเป็นไม่ค่อยจริงจังกับชีวิต จึงทำให้พี่จันทนาเองทำใจยอมรับกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งในตอนแรกพี่จันทนายอมรับว่าเคยรู้สึกว่าการที่ต้องมาทำหน้าที่เหล่านี้ ทั้งที่พ่อแม่สามีก็มีลูกหลายคน และมีลูกผู้หญิง ๑ คนด้วย แต่ก็ไม่มีใครที่จะมาทำหน้าที่ดูแลตรงนี้ พอพี่จันทนาคิดว่ามันคงเป็นกรรมของเราที่ทำให้ก็ทำใจยอมรับมันได้

“พี่เคยอยู่สุขสบายมีเงินมีทองใช้ จะไปเที่ยวห้าง เที่ยวที่ไหนก็ได้ แต่ต้องมาอยู่ดูแลคนแก่ที่เป็นใครก็ไม่รู้ แต่พอมองลึกๆ ไปแล้วคนแก่คนนี้ คือแม่ของคนที่พี่อยากอยู่ด้วย ก็ทำให้ความรู้สึกเหล่านี้หมดไป แล้วอีกอย่างแมก็ไม่แสดงท่าทีรังเกียจ เราทำให้เขากินอนุ่นน้ำตาไหล มันเหมือนเอาความเกลียดตรงนั้นออกไปหมด และพี่สาวของพี่บอกว่า อย่าไปฝัน เขาลิขิตเราไว้แบบนี้ คนเราต้องเดินไปตามทางที่เขาลิขิต เราไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น ในเมื่อมันเป็นแบบนี้แล้วก็ต้องทำใจยอมรับมันให้ได้”

สุขภาพไม่ดี เหนื่อยนักก็พัก หากิจกรรมทำไม่ให้ง่วง



เวลาที่พี่จันทนาเหนื่อย ก็จะได้สามีที่เป็นคนคอยดูแลพาไปที่สปาเพื่อให้พี่จันทนาได้พักผ่อน พี่จันทนาบอกว่าสามีจะพูดเพราะๆ ไม่เป็น แต่เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายจะคอยดูแลเรื่องอาการเจ็บป่วย เรื่องการกินยา อย่างเวลาพี่จันทนาไม่สบายก็จะเป็นคนพาไปหมอ เพราะพี่จันทนาเป็นโรคหัวใจดันผิดจังหวะ หรือเวลาที่มีเรื่องเครียดอะไร พี่จันทนาก็ใช้วิธีหาอะไรทำ เช่น เก็บกวาดบ้าน ทำนั่นทำนี่ โดยพยายามไม่ให้ตัวเองอยู่ว่าง แต่สิ่งที่พี่จันทนาชอบทำที่สุดเวลามีเรื่องเครียดหรือไม่สบายใจ คือ การซักผ้า หรือไม่บางทีก็ชอบไปบ้านคนแก่ๆ ไปพูดคุย ก็ทำให้พี่จันทนาคลายเหงาไปได้บ้าง

การดูแล ผู้สูงอายุ : ความสุขและความสำเร็จ

ใช้หลักศาสนาช่วยให้ความเครียดลดลง

ด้วยความที่พี่จันทนาชอบทำบุญ เวลาถึงงานบุญหรือวันสำคัญทางศาสนา ก็มักจะไปวัดทำบุญกับพ่อแม่เสมอ (หลังจากที่แม่สามีเสียชีวิต) ที่วัดจะมีโซฟานั่งสำหรับผู้สูงอายุ แล้วพี่จันทนาจะคอยนั่งข้างๆ อย่างเมื่อสงกรานต์ก็ไปทำบุญ ฟังพระเทศน์ที่วัดทุกวัน ซึ่งพี่จันทนาก็ต้องตั้งใจฟังพระเทศน์ เพราะว่าที่วัดไม่มีไมโครโฟน เสียงพระที่เทศน์ค่อนข้างเบา สาเหตุที่พี่จันทนาต้องตั้งใจฟังพระเทศน์นั้น เพราะว่าหูพ่อแม่ไม่ค่อยได้ยินว่าพระเทศน์อะไร พอพระเทศน์จบแล้วพ่อแม่จะถามว่าวันนี้พระเทศน์เรื่องอะไร พี่จันทนาต้องเอาสิ่งที่พระเทศน์มาเล่าให้ฟัง อย่างที่ผ่านมาพระเทศน์ว่า

“เราต้องไหว้พระในบ้านก่อน มาทำบุญหน้าบ้านแต่งตัวสวย แต่พระที่บ้านไม่ได้ดูแล ซึ่งสิ่งที่พระเทศน์ก็ทำให้ได้แง่คิดและนำมาปฏิบัติได้ และถ้าเวลาที่พี่เครียดมากๆ ก็จะใช้วิธีสวดมนต์ แผ่เมตตา นั่งอ่าน นั่งท่องให้ลูกสาวพี่ฟังไปด้วย”

ผู้สูงอายุมีคุณค่าอย่างมากทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่สังคมไทยเรายังคงให้ความสำคัญเคารพยกย่อง และมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม สำหรับมุมมองของพี่จันทนาเอง คิดว่าผู้สูงอายุมีคุณค่าทางจิตใจอย่างมากสำหรับตนเอง ในบางเวลาที่พี่จันทนาเหนื่อยแสนเหนื่อยจากการทำงานมา พอกลับมาเห็นหน้าพ่อนั่งรอก่อนที่จะขึ้นบ้าน ทำให้ความเหนื่อยที่พี่จันทนามีหายเป็นปลิดทิ้ง

“พี่เคยเปรียบเทียบนะ เวลาที่เรากลับบ้านมาแล้วไม่เห็น หรือว่าไม่มีพ่อแม่แล้ว เราไปหาซื้อตามตลาดนัดไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่พูดไม่ได้ ตอนนั้นแม่พี่เพิ่งเสียไป เชื้อไหมสถานที่ที่แม่พี่เคยชอบไป พี่จะให้แฟนเก่าขับรถไปทุกๆ ที่เลย แต่ก็ไม่เจอแม่ เหมือนกับเราหลอกตัวเอง เพราะว่ากะทันหันมาก

๑๐ กว่าวันเขาก็ตายแล้ว ก็เลยเอมานั่งนึกแล้วก็บอกกับน้องสาวว่า พี่ได้ยินว่าเราพูดกับแม่ไม่ดี คิดดูนะถ้าเราไม่มีแม่ เราหาไม่ได้ แต่จากประสบการณ์ที่เราเห็นมันน้อยคนที่จะให้ความสำคัญกับคนแก่ แก่แล้วก็ตามมีตามเกิด ขนาดคนที่เขามีฐานะ เขายังไม่ได้ใส่ใจอะไรกันมากมาย”

ความสุขแบบเรียบง่าย

ทุกวันนี้พี่จันทนามีความสุขดีแบบเรียบง่าย ไม่เครียดอะไร ตื่นเช้ามาก็หาข้าวหาปลาให้พ่อกิน ก็ได้พี่ชายสามีมาช่วยหุงหาอาหารบ้าง ถึงเวลาก็ไปขายขนมโตเกียวตามตลาดนัดต่างๆ และเข้าป่าไปหาหน่อไม้บ้าง ซึ่งอนาคตของพี่จันทนาก็ไม่ได้คาดหวังอะไรมาก คิดแต่ว่าทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพราะว่าเมื่อก่อนพี่จันทนาเคยคิดมากกับอนาคตตนเอง แต่เมื่อคิดแล้วไม่ได้ทำอะไร ทำให้พี่จันทนาต้องปล่อยวาง

“เมื่อก่อนเราหาเงินได้เป็นแสนๆ ตั้งใจจะซื้อที่ปลูกบ้าน แต่สามีเก่าไม่ช่วยกันสร้าง มีแต่เอาเงินไปเลี้ยงเพื่อน พอมาตอนนี้เรามีรายได้วันละแค่ร้อยสองร้อย แต่กลับพบว่าเรามีความสุขมากกว่าที่เคยมีเงินในธนาคารวันละห้าหกพัน ซึ่งความสุขของเราอยู่ตรงที่เราได้เก็บเงินไว้สำหรับลูก ดีกว่าหายใจทิ้งไปวันๆ ถามว่าท้อแท้ไหม เราไม่ท้อแท้ ยังมีคนที่เขายังแย่กว่าเราเยอะ เรายังมีกำลังใจ อย่าไปดูคนที่รวยกว่าเรา แล้วเราก็ไม่เคยที่จะเลือกคบคน ว่าจะต้องคบคนรวย คนมอญที่มาซื้อของ พี่ขอบคุณทุกคนที่มาซื้อ เพราะเขามาซื้อของเอาเงินมาให้เรา ขอขอบคุณทุกคน เราจะสอนลูกให้พูดดีกับทุกคน อย่าไปแบ่งชั้นวรรณะกับใคร พี่จึงไม่ค่อยมีเรื่องกับใคร เพราะเข้ากับคนง่าย”

ความสุข คือ ครอบครัวไม่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง

ความสุขของคนเรานั้นแต่ละคนก็ให้นิยามที่แตกต่างกัน แต่สำหรับพี่จันทนาแล้ว ทุกวันนี้พี่จันทนามีความสุขจากการที่ครอบครัวไม่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง ซึ่งพี่จันทนาบอกว่าแค่นี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับตนเอง เรื่องฐานะ ความร่ำรวยตนเองไม่เคยนึกถึง เพราะขึ้นอยู่กับศักยภาพของเราเองว่าสามารถทำได้แค่ไหน

ถ้าให้พี่จันทนาให้คะแนนความสุขของตนเองในเวลานี้ คือ ๐ ทุกข์ที่สุด และ ๑๐ สุขที่สุด พี่จันทนาบอกว่า

“ให้ ๗ พอแล้วตอนนี้ อีกส่วนที่ไม่เต็ม เพราะว่าคนเราก็มีความกังวลไปเรื่อย กังวลเรื่องวันนี้ของจะขายดีไหม คิดถึงทางบ้าน เราก็มีภาระของเรา ถามว่าสุขเต็มร้อยไหม มันไม่สุขเต็มร้อยหรอก แต่ถ้าถามว่าทุกข์ไหม ไม่ทุกข์หรอก เพราะฉะนั้นให้แค่ ๗ พอ”





พี่สมัย

อายุ ๕๕ ปี อาชีพรับจ้าง

ดูแลพ่อภรรยาอายุ ๗๔ ปี

“เรื่องการดูแลก็คงดูแลไปเรื่อยๆ จนตายกันไปข้าง ไม่ทิ้งไม่ละไปไหน ตอนนี้ก็มีเรื่องสบายใจก็ตรงที่เขา (พ่อตา) อาการดีขึ้น เพราะถ้าอาการไม่ดี เวลาทำงานไปใจก็คอยคิดว่าเขาเป็นอะไรหรือเปล่า แกจะโทรหาหรือเปล่า จะไปโรงพยาบาลหรือเปล่า”

แต่เดิมพี่สมัยเป็นคนจังหวัดปทุมธานี แต่หลังจากแต่งงานก็ย้ายมาอยู่ที่อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรีกว่า ๓๐ ปีแล้ว เนื่องจากภรรยาของพี่สมัยเป็นคนที่นี่ พี่สมัยจึงคิดว่าตนเองกลายเป็นคนกาญจนบุรีไปแล้ว พี่สมัยเป็นคนตัวคนเดียว พ่อแม่ของพี่สมัยเสียชีวิตไปแล้วทั้งคู่ ตอนนี้พี่สมัยอาศัยอยู่กับภรรยา ลูกชายคนเดียว ลูกสะใภ้ น้องของภรรยา และพ่อของภรรยา พี่สมัยจึงเป็นเหมือนเสาหลักของครอบครัว



เข้ามาเป็นผู้ดูแลเพราะคิดว่าตนเองทำได้ดีกว่าคนอื่น

ผู้ที่พี่สมัยดูแล มีความสัมพันธ์เป็น “พ่อตา” หรือพ่อของภรรยาของพี่สมัยเอง ชื่อว่า หลงหรี อายุ ๗๔ ปี ซึ่งป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์เดินไม่ได้มากกว่า ๓ ปีแล้ว มีอาการขาแข็งเกร็ง เส้นเอ็นยึด ปัจจุบันหลงหรีทำกายภาพบำบัดจนสามารถเดินได้บ้างโดยใช้ไม้เท้าช่วย แต่ก็มีโรคเกี่ยวกับตับอ่อนเพิ่มเข้ามาอีก พี่สมัยเข้ามาดูแลหลงหรีตั้งแต่ที่เริ่มป่วย เพราะภรรยาของหลงหรีเองตายไปนานแล้ว ลูกสาวคนเล็ก ซึ่งเป็นน้องภรรยาของพี่สมัยก็มีอาการทางประสาทไม่สามารถ

การดูแล ผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ดูแลลุงหริได้ ส่วนตัวภรรยาของพี่สมัยเองก็ไม่สามารถดูแลได้เพราะพี่สมัยเห็นว่าเป็นคนไม่ละเอียดรอบคอบ โดยพี่สมัยบอกว่า

“ที่ตัดสินใจมาเป็นผู้ดูแลเพราะไม่มีใครเอาแล้ว น้องเมียก็เป็นโรคประสาท ลูกชายก็ไม่มืงานทำ” ส่วนตัวภรรยาพี่สมัยก็ไม่อยากให้ดูแล โดยให้เหตุผลว่า “อยากดูแลเอง ไม่อยากปล่อย เพราะคิดว่าเมียไม่สามารถทำได้ ยังต้องกำกับตลอดเวลา”



ความเครียดจากการดูแลที่ผ่านไปแล้ว



พี่สมัยเล่าว่า เมื่อประมาณ ๓ ปีก่อนที่ลุงหริล้มเจ็บลง พี่สมัยเป็นคนพาลุงหริไปโรงพยาบาล ตอนนั้นลุงหริป่วยหนักจนต้องเข้าห้องไอซียู หมอมาถามพี่สมัยว่าจะให้เอาเครื่องช่วยหายใจออกหรือไม่ เพราะหมอไม่มีทางรักษาแล้ว พี่สมัยนึกสงสารจึงบอกหมอไปว่ายังไม่ต้องเอาเครื่องช่วยหายใจออก โดยอ้างว่ารอให้ญาติมาให้ครบก่อน จนสุดท้ายลุงหริก็รอดตายมาได้ แต่ก็เป็นอัมพฤกษ์จนถึงปัจจุบัน เมื่อรับกลับมาบ้านใหม่ๆ พี่สมัยเล่าว่าตนเองรู้สึกเครียดมาก เพราะกลัวจะแก่จะมรอต ตอนนั้นลุงหริขยับตัวไม่ได้เลย พี่สมัยก็กลัวว่าจะเกิดแผลกดทับ ทำให้พี่สมัยต้องดูแลลุงหริอย่างใกล้ชิด เวลาไปทำงานเช้ากะก็คอยกังวลว่าจะมีใครดูแลหรือไม่ และคิดไปว่าใครจะพาลุงหริไปโรงพยาบาล เพราะทั้งบ้านมีพี่สมัยขับรถเป็นคนเดียว แต่ก็โชคดีหลังจากผ่านมา ๓ ปี อาการของลุงหริก็ดีขึ้นจากการทำกายภาพบำบัดจนสามารถเดินเหินและช่วยเหลือตนเองได้บ้าง จึงทำให้พี่สมัยรู้สึกสบายใจขึ้น

การระจាកการดูแล และเลี้ยงดูคนทั้งบ้าน

ความรู้สึกเป็นภาระของพี่สมัยไม่ได้มีสาเหตุมาจากการต้องมาดูแลลุงหรือ แต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดขึ้นมานานแล้ว พี่สมัยบอกว่า ตนเองเป็นเหมือนเสาหลักของครอบครัว รายได้ส่วนใหญ่ก็มาจากเงินเดือนที่ไปทำงานรับจ้างโรงงานทำกระดาษ ในขณะที่ลูกชายก็ไม่ยอมหางานทำ จนทำให้ตนเองและภรรยารู้สึกเครียด เพราะอยากให้หาเงินมาจุนเจือครอบครัวอีกคน เพราะพี่สมัยทำคนเดียวไม่ไหว ส่วนภาระที่เกิดจากการดูแล เมื่อเทียบกันแล้วก็ได้สูงมาก เพราะลุงหริก็ไม่ค่อยค่าใช้จ่ายอะไรเวลาไปหาหมอ ยกเว้นพวกค่าน้ำมันรถนิดหน่อย และค่าอาหารที่ต้องทำให้เป็นพิเศษเพราะลุงหริกินของเผ็ดหรือของแข็งมากไม่ได้ รายจ่ายก็เพิ่มขึ้นตรงนี้ ระยะเวลาๆ นี้ลุงหริมีอาการดีขึ้นก็ลดจำนวนการไปหาหมอลง ส่วนน้องภรรยาที่เป็นโรคประสาทแม้ว่าจะยังสามารถช่วยเหลืองานบ้านได้บ้าง แต่ก็ไม่สามารถทำมาหากินได้เลย จึงเหมือนว่าพี่สมัยต้องรับภาระในการดูแลด้วยอีกคนหนึ่ง พี่สมัยยอมรับว่า บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ เพราะเงินเดือนและโอทีที่ได้มาก็ไม่เพียงพอที่จะไปจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ก็ทำให้เกิดความกังวลมากพอสมควร

คำชมเชยจากเพื่อนบ้าน และการแสดงออกในทางบวกจากผู้ที่ได้รับการดูแล ทำให้มีกำลังใจ

พี่สมัยบอกว่าตนเองรู้สึกผูกพันกับลุงหริมากขึ้นตั้งแต่ที่ลุงหริป่วย เหมือนว่าเวลาที่ลุงหริต้องการอะไรก็จะเรียกหาพี่สมัยทุกครั้ง ใจใจแม้กระทั่งให้ทำธุระในเรื่องเงินทองแทนลุงหริทั้งหมด พี่สมัยบอกว่า

“เรื่องการแสดงความรัก แค่เห็นหน้าแกก็รู้แล้ว เพราะเราดูแลเขา เวลาต้องการอะไรก็เรียกหาเรามากกว่าลูกสาวเขาเอง อย่างเรื่องเงินผู้สูงอายุ (เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ) เราก็เป็นคนมาเอาให้เขา”

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

พี่สมัยยังบอกอีกว่า หลงหรือไม่ค่อยไวใจลูกสาวแกเอง แต่ไวใจพี่สมัยมากกว่า ที่เป็นแบบนี้คงเป็นเพราะเราเป็นคนดูแลเขา เวลาที่พี่สมัยดูแลลูกหริก็จะคิดว่า เป็นเหมือนพ่อแม่เรา ไม่เคยรังเกียจอะไร เพื่อนบ้านบางคนของพี่สมัยเคย มาพูดกับพี่สมัยว่า

“เออก็ดี เลี้ยงไว้ได้บุญ ไม่มีหอรกลูกสาวที่จะทำให้ คงจะยาก เอ็งทำนะ ดีแล้ว ได้บุญที่เลี้ยงคนแก่”

พี่สมัยบอกว่าเมื่อได้ยินแบบนี้ก็รู้สึกชื่นใจ เหมือนว่าเราให้ความรักกับเขา เขาก็ให้ความรักกับเรา ในเรื่องคุณค่าของผู้สูงอายุ พี่สมัยบอกว่า

“เห็นว่าน่าอนุรักษ์ไว้ เป็นนิสัยของเราเองที่ชอบคุยกับคนแก่ เวลามองดู คนแก่ก็น่ารักเหมือนเด็ก น่าอนุรักษ์ ก็คือเก็บเอาไว้ให้อยู่ยืน เป็นมิ่งขวัญ ของลูกหลาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน”



การดูแลและฝากฝังไว้กับใคร



พี่สมัยบอกว่า ถ้าตนเองเจ็บป่วยขึ้นมาก็คงต้องเป็นลูกชายที่จะมาดูแล ต่อไป แต่ไม่แน่ใจว่าจะดูแลได้ดีหรือไม่ ทุกวันนี้กังวลว่าใครจะดูแลลูกหริต่อไป มากกว่า ถ้าหากตนเองไม่ไหว เพราะลูกชายก็ยังไม่ได้ทำงาน พี่สมัยเคยบอก กับลูกชายว่า

“ถ้าพ่อเป็นอะไรไปให้มาดูแลตานะ ต้องหางานทำนะ ไม่งั้นตาจะกินอะไร เราต้องรับผิดชอบแทนพ่อต่อไป”

แต่ลึกๆ แล้ว พี่สมัยก็ไม่ได้ตั้งความหวังกับลูกชายว่าเขาต้องมาดูแล เพราะ พี่สมัยไม่เชื่อในเรื่องเวรกรรมว่าการที่พี่สมัยมาดูแลลูกหริแล้วลูกชายจะมาดูแล ตนเองบ้าง เพราะเห็นว่าไม่เกี่ยวข้องกัน



ความสุขที่ได้เห็นผู้ที่ได้รับการดูแลมีอาการดีขึ้น

พี่สมัยบอกว่า ความสุขของพี่สมัยตอนนี้ คือเห็นว่าลุงหริยังสบายดี กลับมาบ้านแล้วเห็นว่าลุงหริยังนั่งได้ ก็ทำให้พี่สมัยสบายใจแล้ว นอกจากนี้ พี่สมัยยังรู้สึกว่าคุณเองยังสามารถทำงานได้ มีรายได้มาจุนเจือครอบครัว ได้ดูแลลุงหริให้อยู่อย่างสบายก็มีความสุขแล้ว



เรือนแก้ว

อายุ ๓๑ ปี อาชีพเกษตรกร

ดูแลพ่อแม่อายุ ๘๓ ปี

“ใครไม่เป็นลูกสะใภ้ไม่รู้หรอก พ่อผัวแม่ผัวเนี่ย ใครไม่เคยโดนไม่รู้หรอกว่า รู้สึกยังไง ลูกสะใภ้คนไหนไม่ต้องมาดูแลพ่อผัวแม่ผัวชีวิตเขาคงจะมีความสุขมาก”

ปัจจุบันเรือนแก้วอาศัยอยู่ในบ้านกับสามี ลูกชาย ๒ คน และพ่อของสามี ซึ่งมีอายุ ๘๓ ปี แต่เดิมเรือนแก้วไม่ได้อยู่แถวนี้ แต่ย้ายตามสามีมาหลังจากที่แต่งงาน ซึ่งเป็นเวลานานกว่า ๑๓ ปีแล้ว ตอนนี้เรือนแก้วมีอาชีพทำไร่อ้อย ร่วมกับสามีบนที่ดินที่พ่อของสามีเป็นคนแบ่งให้ และเพาะเห็ดฟางขายเป็นอาชีพเสริม ปัจจุบันเรือนแก้วยังทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลพ่อของสามีอีกด้วย เนื่องจากป่วยเป็นโรคเกาต์และโรคเบาหวาน จนไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามปกติ



ทนทำเพราะเห็นเป็นหน้าที่



พ่อของสามีเรือนแก้วมีลูกหลายคนทั้งจากภรรยาเก่าและภรรยาใหม่ สามีของเรือนแก้วเป็นลูกที่เกิดจากภรรยาเก่าที่เลิกกันไปแล้ว บ้านของเรือนแก้วและสามีตั้งอยู่ข้างๆ บ้านของพี่สาวของสามีซึ่งเป็นบ้านเดิมที่พ่อของสามีเคยอยู่ในช่วงที่พ่อของสามีล้มเจ็บลงใหม่ๆ เรือนแก้วมีหน้าที่เพียงแค่นำอาหารไปส่งให้พ่อของสามีเท่านั้น แต่เมื่อประมาณ ๒ ปีที่แล้ว พ่อของสามีต้องไปผ่าตัดตา หลังออกจากโรงพยาบาล สามีและเรือนแก้วปรึกษากันว่าควรนำพ่อของสามีมาดูแลเอง ซึ่งตอนนั้นเรือนแก้วคิดว่าจะอยู่ไหนก็เหมือนกัน เพราะก็ต้องส่งข้าวส่งน้ำเหมือนเดิม จึงตัดสินใจเอาพ่อสามีมาดูแลที่บ้านนี้ เรือนแก้วบอกว่า

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”

“เหตุผลที่ต้องมารับหน้าที่เป็นผู้ดูแล เพราะไม่มีใครเอา เราก็ต้องเอามาดูแล”

ความสัมพันธ์ที่ห่างเหินระหว่างเรือนแก้ว และพ่อของสามี

เรือนแก้วเล่าว่า หลังจากแต่งงาน ตนเองและสามีก็แยกบ้านไปอยู่กันเอง ตอนนั้นพ่อของสามียังแข็งแรงอยู่ และอาศัยอยู่กับภรรยาใหม่ ซึ่งปกติเรือนแก้วก็ไม่ได้มีความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกับพ่อของสามีเลย เพราะเรือนแก้วรู้สึกไม่ชอบภรรยาใหม่ของพ่อสามีจึงไม่ได้มาหาหาเยี่ยมบ่อยนัก หลังจากนั้นภรรยาใหม่ก็ป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์จนลูกของภรรยาใหม่พาไปดูแลเอง เรือนแก้วจึงย้ายมาอยู่บ้านข้างๆ พ่อสามี ซึ่งก็คือบ้านหลังปัจจุบัน หลังจากพ่อสามีล้มเจ็บและตนเองต้องกลายมาเป็นผู้ดูแล เรือนแก้วจึงไม่ได้มีความรู้สึกผูกพันใดๆ กับพ่อของสามีเลย เรือนแก้วบอกว่าวันหนึ่งแทบจะไม่ได้พูดอะไรกัน เพียงแต่เอาข้าวเอาน้ำไปให้ หรือจะพูดก็ต่อเมื่อพ่อของสามีลืมกินยา จึงจะพูดเตือนบ้าง เรือนแก้วกล่าวว่า

“ส่วนตัวพ่อสามีเราก็ไม่ได้สนิทอะไรกัน แต่จะเอาอะไรก็ทำให้ได้ แต่ไม่ได้รู้สึกสนิทกัน มีอะไรแกก็จะเรียกสามีมากกว่า การดูแลนี้เป็นเหมือนหน้าที่มากกว่า ไม่ได้มีความผูกพันอะไรกัน เวลาที่เราทำอะไรให้แกก็ไม่เคยพูดอะไรกับเรา”

ความรู้สึกเบื่อหน่ายและวิตกกังวล

ตอนนี้เรือนแก้วมีความวิตกกังวลอยู่เรื่องเดียว คือ กลัวว่าพ่อสามีจะป่วยหนักจนลุกไม่ไหวเหมือนคราวที่แล้ว เนื่องจากคนเป็นโรคเก่าตบบางครั้งเมื่อมีอาการกำเริบก็จะเป็นมากจนเดินไม่ได้เลย สิ่งนี้ทำให้เรือนแก้วรู้สึกเครียดมาก เพราะจะไปทำงานหรือทำอะไรไม่ได้เลย ต้องคอยเฝ้าอยู่ตลอดเวลา ทำให้เรือนแก้ว

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

รู้สึกหงุดหงิด เพราะเคยไปไหนมาไหนได้ แต่พ่อก็ป่วยหนักก็ไปไหนไม่ได้ ทำงานก็ไม่ได้ บางทีเรื้อนแก้วก็เคยคิดว่า พ่อสามีมียุกลหลายคนทำไมต้องเป็นเราที่ต้องมาดูแล โดยเฉพาะช่วงที่แกป่วยหนักลูกไม่ไหว แล้วเราต้องมาดูแลหมด แม้ว่าจะรู้สึกเบื่อหน่าย แต่ก็ไม่รู้จะแก้ไขยังไง ก็คงต้องยอมทำไปแบบนี้ บางครั้งเรื้อนแก้วก็บ่นให้สามีฟัง สามีก็บอกว่า

“ถ้าเราไม่ทำแล้วใครจะทำ”

และสามีก็ต้องทำงานนอกบ้านทุกวัน จึงมีแต่เรื้อนแก้วคนเดียวที่ดูแลได้ เรื้อนแก้วเคยคิดว่าตัวเองจะดูแลพ่อของสามีอีกแค่ ๕ ปี แล้วจะให้ลูกคนอื่นเอาไปเลี้ยงบ้าง แต่เมื่อคิดอีกทีก็คงเป็นไปไม่ได้ พามาอยู่แล้วก็คงต้องอยู่ต่อไป

ความรู้สึกที่มีต่อการดูแลพ่อสามี: เป็นหน้าที่ ไม่ได้มีความผูกพันอะไรกัน

เรื้อนแก้วบอกว่าการมาดูแลพ่อสามีนี้นั้นเหมือนเป็นหน้าที่มากกว่า ไม่ได้มีความผูกพันอะไรกัน การช่วยเหลือจากลูกคนอื่นก็แทบจะไม่มีเลย เรื่องกินอยู่ทั้งหมดสามีก็เป็นคนจ่าย ไม่เคยมีใครแสดงความต้องการจะพาพ่อของสามีไปเลี้ยงเองเลย ซึ่งตัวพ่อของสามีก็ไม่เคยบอกว่าอยากจะไปอยู่กับลูกคนอื่น เรื้อนแก้วบอกว่า พ่อของสามีเป็นคนเฉยๆ เวลาทำกับข้าวให้แกก็ไม่เคยบอกว่าชอบหรือไม่ชอบ เหมือนว่าแทบจะไม่ได้คุยอะไรกันเลย สำหรับการดูแล เรื้อนแก้วบอกว่าไม่ได้รู้สึกภูมิใจหรือรู้สึกอะไร เพราะทำไปตามหน้าที่ คนที่พูดกับเราเรื่องการดูแลก็มีเฉพาญาติของเรื้อนแก้วเอง โดยบอกว่า

“เ็งดูไปเถอะ เขามีที่มืทางให้เ็งทำกิน ก็ดูแลไป”

นอกจากนี้ เรื้อนแก้วยังคิดว่า การดูแลผู้สูงอายุเป็นภาระอย่างมาก โดยบอกว่า



“ใครไม่เป็นลูกสะใภ้ไม่รู้หรอก พ่อผัวแม่ผัวเนี่ย ใครไม่เคยโดนไม่รู้
หรือกว่ารู้สึกยังไง ลูกสะใภ้คนไหนไม่ต้องมาดูแลพ่อผัวแม่ผัวชีวิตเขาคงจะมี
ความสุขมาก”

เรือนแก้วยังเล่าประสบการณ์ของภรรยาของน้องชายตัวเองให้ฟังว่า

“พ่อแม่เรายังอยู่ที่บ้านน้องชาย ขนาดเมียน้องชายเจอแบบนี้ยังอยู่ไม่ได้เลย
เราก็มาคิดถึงหัวอกเขาเหมือนกัน ว่าเขายังอยู่ไม่ได้เลย ขนาดพ่อแม่เราช่วยเหลือ
ตัวเองได้ทุกอย่าง เขายังอยู่ไม่ได้”

เชื้อในเรื่องเวรกรรม ลูกสะใภ้จะดูแลเรายามแก่

เรือนแก้วบอกว่า เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของเวรกรรม

“เราคิดว่าตอนนี้เราทำแบบนี้ อีกหน่อยลูกชายเราก็จะมีลูกสะใภ้ที่มากดูแล
เราบ้าง เหมือนเราก็กทำเพื่อไว้ก่อน เวรกรรมมันมีจริงนะ คิดแบบนี้ก็สบายใจขึ้น
เพราะเราไม่มีลูกสาวเลย ก็คิดว่าลูกสะใภ้จะทำให้เรายามแก่”

สำหรับเรือนแก้ว การดูแลเมื่อยามแก่หรือยามเจ็บไข้จะเป็นลูกสาวหรือ
ลูกชายก็เหมือนกัน ดูแลได้เท่ากัน ไม่ใช่ว่ามีลูกสาวแล้วจะดี เพราะดูตัวอย่าง
จากพ่อของสามีที่มีลูกสาวหลายคนแต่ก็เป็นลูกชายที่เอามาดูแล

ตอนนี้สภาพร่างกายของเรือนแก้วก็แข็งแรงดี แต่ก็มีบางครั้งที่จะมีอาการ
หน้ามืด เวียนหัว คลื่นไส้ จนลุกไปทำงานไม่ได้ ซึ่งหมอบอกว่าเป็นเพราะ
ความดันต่ำผิดปกติ ตอนนี้แม้จะหายแล้วแต่ก็ยังกังวลว่าจะเป็นขึ้นมาอีกหรือไม่







การดูแล ป เพื่อน หรือนายจ้าง







การดูแลเพื่อน หรือนายจ้าง

พี่ปาริชาติ

“คนที่ดูแลผู้สูงอายุได้นี้เก่งนะ เก่งทางด้านจิตใจ เพราะคนใจไม่เย็นก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นคนที่ดูแลผู้สูงอายุได้อันดับหนึ่ง คือ ความใจเย็น ความรับผิดชอบ และอดทน”

ป้าละเวง

“เราคงไปสร้างเวรกรรมแต่ชาติปางก่อน ชาตินี้ถึงต้องมารับเลี้ยงเขาอย่างนี้ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ญาติกัน”



พีปาริชาติ

อายุ ๕๐ ปี อาชีพรับจ้างดูแลผู้สูงอายุ

ดูแลผู้สูงอายุวัย ๗๗ ปี

“คนที่ดูแลผู้สูงอายุได้นี้เก่งนะ เก่งทางด้านจิตใจ เพราะคนใจไม่เย็นก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นคนที่ดูแลผู้สูงอายุได้อันดับหนึ่ง คือ ใจเย็น ใจรับ ผิดชอบ และอดทน”

พีปาริชาติมีอาชีพรับจ้างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ พีปาริชาติแต่งงานแล้ว มีลูก ๒ คน คือ ลูกสาวคนโตอายุ ๒๑ ปี และลูกชายคนเล็กอายุ ๑๖ ปี ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามีและลูกทั้งสองคน พร้อมด้วยลูกเขยและหลาน

การเข้ามาเป็นผู้ดูแล

พีปาริชาติ เล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องมาเป็นผู้ดูแล “ลุงสมปอง” ผู้สูงอายุวัย ๗๗ ปี ที่ป่วยเป็นอัมพฤกษ์ว่า ลุงสมปองเป็นพ่อของผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านที่พีปาริชาติอาศัยอยู่ ทั้งพีปาริชาติและสามีรู้จักสนิทสนมกับผู้ใหญ่บ้านมานานแล้ว ก่อนหน้านี้ประมาณ ๔ ปี ลุงสมปองล้มป่วยลงเป็นโรคอัมพฤกษ์ จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างมาก ซึ่งผู้ใหญ่นบ้านก็จ้างคนไว้ดูแลลุงสมปอง เพราะคนในบ้านผู้ใหญ่นไม่สะดวกที่จะดูแลเอง ต่อมาเมื่อปีที่แล้ว คนดูแลลุงสมปองได้ลาออกไป ผู้ใหญ่บ้านจึงได้ลองถามพีปาริชาติว่าสนใจจะไปดูแลต่อหรือไม่ โดยจะให้ค่าจ้างเดือนละ ๑๐,๐๐๐ บาท ตอนนั้นพีปาริชาติรู้สึกเบื่องานเดิม คือ การรับจ้างทำไร่ จึงเลือกที่จะมาทำงานดูแลลุงสมปองแทน



หน้าที่ของพี่ปาริชาติในการดูแลลูกสมปองจะเริ่มตั้งแต่ ๖ โมงเช้าถึง ๖ โมงเย็น ทุกวันไม่มีวันหยุด หลังจากหกโมงเย็นจะเป็นหน้าที่ของลูกสะใภ้ หรือภรรยาของผู้ใหญ่บ้านมาดูแลแทน แต่พี่ปาริชาติบอกว่าช่วงเย็นไม่มีอะไรต้องทำอะไรมากแล้ว เพราะลูกสมปองจะเข้านอนเร็ว แม้ว่าลูกสมปองจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง อย่างกินข้าวเอง ลูกขึ้นนั่งเอง แต่กิจวัตรประจำวันอื่นๆ ก็เกือบทุกอย่างก็จะเป็นหน้าที่ของพี่ปาริชาติทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น การเตรียมอาหาร อาบน้ำ ดูแลเรื่องการขับถ่าย (เนื่องจากลูกสมปองไม่สามารถถ่ายเองได้ต้องให้ยายถ่ายอาทิตย์ละครั้ง) และใส่ผ้าอ้อมสำหรับผู้ใหญ่ นอกจากนี้ เมื่อเวลาที่ลูกสมปองหลับ พี่ปาริชาติก็จะช่วยปิดกวาดเช็ดถูบ้านให้กับผู้ใหญ่นอนด้วย เพราะครอบครัวของผู้ใหญ่บ้านไม่ค่อยได้อยู่บ้าน ส่วนใหญ่ช่วงกลางวันก็ออกไปทำงานหรือมีภาระนอกบ้าน ทั้งนี้พี่ปาริชาติไม่เคยมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุมาก่อน เพราะพ่อแม่ของพี่ปาริชาติยังแข็งแรงอยู่ ตอนนีพ่อย้ายไปอยู่คนเดียว ส่วนแม่ไปอยู่กับน้องสาวคนเล็กที่จังหวัดราชบุรี พี่ปาริชาติเป็นลูกสาวคนกลางจากพี่น้องทั้งหมด ๓ คน ซึ่งเป็นผู้หญิงทั้งหมด แต่อย่างไรก็ตาม พี่ปาริชาติบอกว่า ถ้าพ่อแม่หรือแม่ของพี่ปาริชาติป่วยก็จะต้องเลิกดูแลลูกสมปองแล้วไปดูแลพ่อแม่หรือแม่ของตัวเองแทน



ช่วงเวลากับครอบครัวตนเอง

พี่ปาริชาติเล่าว่า เมื่อกลับถึงบ้านหลังหกโมงเย็น ก็จะอยู่พร้อมหน้าพร้อมตา กับครอบครัว ได้กินข้าวเย็นด้วยกันเป็นประจำ โดยส่วนตัวแล้วพี่ปาริชาติสนิทกับลูกสาวมากกว่า เพราะลูกชายเริ่มโตเป็นหนุ่ม เริ่มจะติดเพื่อน ซึ่งก็สร้างความกังวลให้พี่ปาริชาติไม่น้อย เพราะกลัวคบเพื่อนไม่ดีแล้วจะไปติดยาเสพติด ส่วนช่วงกลางวันที่ดูแลลูกสมปอง บางครั้งสามีของพี่ปาริชาติก็จะแวะมาหาเป็นประจำ เลยไม่ทำให้รู้สึกห่างจากครอบครัว



เรื่องที่ทำได้สลับใจดูแลต่อ:

ความรับผิดชอบและความผูกพัน

พี่ปาริชาติยอมรับว่าเคยรู้สึกเกี่ยวกับการดูแลลูกสมปอง และเคยคิดที่จะเลิกเป็นผู้ดูแล โดยเฉพาะช่วงที่รายได้เริ่มไม่ค่อยพอใช้ เพราะในความรู้สึกแล้ว พี่ปาริชาติเห็นว่ารายได้จากการรับจ้างทำอะไรดีกว่าการเป็นผู้ดูแลลูกสมปอง แต่เพราะพี่ปาริชาติเป็นคนรับผิดชอบหน้าที่ และรู้สึกเกรงใจผู้ใหญ่บ้าน รวมทั้งคิดกลัวว่าผู้ใหญ่บ้านจะหาคนมาดูแลแทนไม่ได้ เพราะคนหายาก จึงได้ตัดสินใจทำหน้าที่ดูแลลูกสมปองต่อไป บางครั้งเวลาที่อยากจะไปเยี่ยมพี่น้องพี่ปาริชาติก็ไปไม่ได้ เพราะคิดว่าถ้าไปแล้ว ทางนี้ใครจะเป็นคนดูแลลูกสมปอง



ความเข้าใจในตัวผู้สูงอายุ

และการแสดงความรักต่อผู้ดูแล

ด้วยความที่พี่ปาริชาติรู้จักกับลูกสมปองและครอบครัวมานานแล้ว จึงรู้จักนิสัยของลูกสมปองดีว่าเป็นคนที่ชอบให้พูดตลกๆ ด้วย ผู้ดูแลคนก่อนก็ลาออกไป เพราะทนความเป็นคนเจ้าอารมณ์ของลูกสมปองไม่ได้ แต่พี่ปาริชาติไม่ได้สนใจเวลาลูกสมปองเริ่มโวยวาย พี่ปาริชาติก็จะหลบไป สักพักลูกสมปองก็จะอารมณ์เย็นขึ้น ซึ่งพี่ปาริชาติก็ภูมิใจที่ทนได้ พี่ปาริชาติยอมรับว่าบางครั้งก็รู้สึกโมโหลูกสมปองบ้าง โดยเฉพาะเวลาจะให้กินยา หรือใส่ผ้าอ้อมให้ เพราะลูกสมปองจะดื้อไม่ยอม แต่พี่ปาริชาติบอกว่า บางครั้งลูกสมปองอารมณ์ดี แกจะเป็นคนน่ารัก คุยเก่ง พอแกตื่นแกก็จะร้องเรียกหาพี่ปาริชาติ บางทีแกก็จะบอกว่า “คิดถึง” ซึ่งตรงนี้ก็เป็นอย่างสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พี่ปาริชาติยังตัดสินใจอยู่ดูแลต่อไป เพราะรู้สึกเข้าใจกันแล้วว่าลูกอยากได้อะไรไม่ยากได้อะไร ลูกสมปองเคยพูดกับพี่ปาริชาติว่า “ดิฉันที่ผมได้พี่มาดูแล” (ลูกสมปองจะเรียกคนอื่นว่า “พี่” เสมอ) บางครั้งพี่ปาริชาติรู้สึกได้ว่าลูกสมปองสนิทกับพี่ปาริชาติมากกว่าครอบครัวของตัวเอง



มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุและผู้ดูแล

พี่ปาริชาติบอกว่า ตนเองชอบคุยกับผู้สูงอายุ เวลาเห็นผู้สูงอายุนั่งอยู่คนเดียวก็จะเดินเข้าไปชวนคุย เห็นว่าเป็นคนเก่าแก่ ในกรณีของลุงสมปอง บางครั้งพี่ปาริชาติเห็นว่าลูกหลานไม่ค่อยมีเวลาให้ลุงสมปอง ก็รู้สึกสงสาร คิดว่าลูกเขาไม่มีเวลาดูแลเลย บางครั้งการได้พูดคุยกับลุงสมปองก็เป็นความสุขที่เกิดจากการดูแลลุงสมปอง เพราะลุงคุยสนุก และชอบเล่าเรื่องเก่าๆ ให้ฟัง

ส่วนการมองผู้ดูแลผู้สูงอายุคนอื่นๆ พี่ปาริชาติมองว่าควรจะเป็นหน้าที่ของลูก และกล่าวว่า

“คนที่ดูแลผู้สูงอายุได้นี้เก่งนะ เก่งทางด้านจิตใจ เพราะคนใจไม่เย็นก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นคนที่ดูแลผู้สูงอายุได้อันดับหนึ่ง คือ ความใจเย็น ความรับผิดชอบ และอดทน สำหรับพี่คิดว่าตนเองมีความรับผิดชอบและอดทน ส่วนความใจเย็นก็มีบ้าง”

เพราะทุกครั้งที่ลุงสมปองโวยวายพี่ปาริชาติก็จะเงียบไม่ตอบโต้

ตอนนี้พี่ปาริชาติไม่มีเรื่องกังวลเลย แต่ถ้ามีก็จะพูดคุยปรึกษากับสามี ส่วนร่างกายก็แข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวอะไร แต่ถ้าเป็นขึ้นมาพี่ปาริชาติก็หวังให้ลูกสาวคนโตเป็นผู้ดูแล เพราะสนิทกัน ส่วนลูกชายไม่ได้คาดหวังอะไร ส่วนเรื่องการดูแล พี่ปาริชาติบอกว่า ก็มีความสุขกับการงานดี เพราะสามารถแบ่งหน้าที่ระหว่างการทำงานนี้กับการดูแลครอบครัวของตนเองได้อย่างลงตัว และให้คะแนนความสุขของตนเองที่ ๘ คะแนน เพราะยังคิดเรื่องรายได้ที่ไม่ค่อยพอใช้อยู่บ้าง ส่วนที่มีความสุขถึง ๘ คะแนนเป็นเพราะ

“เจ้าของบ้านนิสัยดีกับทุกคน รู้สึกดีกับคนในบ้านลุงสมปอง”

ก่อนจากกันพี่ปาริชาติบอกว่า

“บางที่เราเครียดๆ ก็คิดว่า ช่างมัน อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด แล้วก็คิดว่าทำวันนี้ให้มันดีที่สุดก็พอ”

การดูแลผู้สูงอายุ : ความสุขและความเครียด

ป้าละเวง

อายุ ๖๐ ปี ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ดูแลนายจ้างเก่าอายุ ๖๑ ปี

“เราคงไปสร้างเวรกรรมแต่ชาติปางก่อน ชาตินี้ถึงต้องมารับเลี้ยงเขา
อย่างนี้ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ญาติกัน”

“ถ้าฉันตายดูแลฉันหน่อยได้ไหม ไปเผาไปทำอะไรให้ฉันหน่อย” คำพูดนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเข้ามาเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุของป้าละเวง โดยที่ผู้สูงอายุคนนี้ได้เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวหรือเป็นญาติใดๆ เลย แต่เดิมป้าละเวงและสามีทำงานอยู่ที่รีสอร์ทแห่งหนึ่งในอำเภอไทรโยค มีรายได้เดือนละสองถึงสามหมื่นบาท ที่มีรายได้สูงขนาดนี้เพราะได้ค่าจ้างและทิปจากนักท่องเที่ยวต่างชาติจำนวนมาก นายจ้างของป้าละเวงในขณะนั้น คือ “ลุงสมยศ” ผู้ซึ่งเป็นทั้งนายจ้างและเพื่อนเก่าแก่ของสามีป้าละเวง ลุงสมยศและสามีป้าละเวงรู้จักสนิทสนมกันมาตั้งแต่ที่ทั้งคู่ยังอาศัยอยู่ในจังหวัดนนทบุรี ต่อมาลุงสมยศได้เข้าทำงานที่องค์การโทรศัพท์ในจังหวัดสมุทรสาคร และได้มาซื้อรีสอร์ทแห่งหนึ่งที่ไทรโยคไว้เป็นกิจการส่วนตัว สามีและป้าละเวงจึงย้ายมาทำงานที่นั่นกับลุงสมยศ ต่อมาเมื่อปี ๒๕๔๒ ลุงสมยศล้มป่วยลงด้วยโรคเส้นเลือดในสมองแตก อาการสาหัส เสียชีวิตอยู่หลายครั้ง แต่ลุงสมยศก็รอดมาได้ หลังออกจากโรงพยาบาล ครอบครัวได้พาลุงสมยศมาพักฟื้นที่บ้านของลุงสมยศที่อำเภอไทรโยค และขอร้องให้ป้าละเวงมาช่วยดูแล ซึ่งตอนนั้นป้าละเวงก็รับปากว่าจะเป็นผู้ดูแลให้ โดยทางบ้านของลุงสมยศจะส่งค่าใช้จ่ายมาให้เดือนละประมาณ ๑,๐๐๐ - ๒,๐๐๐ บาท ตอนนั้นป้าละเวงและลูกชายจะต้องพาลุงสมยศทำกายภาพบำบัดด้วยการเดินวันละเกือบกิโลเมตร จนลุงสมยศกลับมาเดินได้อีกครั้งและกลับไปทำงานที่องค์การโทรศัพท์เหมือนเดิม

โครงการ “รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี”



ต่อมาในปี ๒๕๕๔ ก่อนหน้าที่ลุงสมยศจะล้มป่วยลงอีกครั้งด้วยโรคเดิม เพียงไม่กี่วัน ลุงสมยศได้พูดกับป้าละเวงว่า

“ถ้าฉันตายดูแลฉันหน่อยได้ไหม ไปเผาไปทำอะไรให้ฉันหน่อย”

การเจ็บป่วยลงครั้งนี้ยังส่งผลให้ลุงสมยศเจ็บป่วยด้วยโรคมาอีกหลายโรค เช่น โรคความดันสูง โรคความดันต่ำ โรคหัวใจโต โรคหัวใจเต้นไม่ปกติ ติดเชื้อที่ปอด ติดเชื้อในกระแสเลือด เป็นต้น จนต้องลาออกจากการทำงานที่องค์การโทรศัพท์อย่างถาวร และขายกิจการรีสอร์ทที่เคยทำ หลังจากการเจ็บป่วยครั้งที่ ๒ นี้ ญาติพี่น้องของลุงสมยศก็ไม่มาดูแลเหมือนเดิม ป้าละเวงจึงรับปากจะดูแลต่อไปเพราะคิดถึงคำพูดของลุงสมยศก่อนที่จะเจ็บป่วยไปครั้งนี้ โดยทางญาติของลุงสมยศก็จะมาเยี่ยมแค่ปีละครั้งสองครั้ง เวลามาก็จะให้เงินไว้ใช้จ่ายเพียง ๕๐๐ - ๑,๐๐๐ บาท แต่ทางญาติของลุงสมยศได้ให้สัญญากับป้าละเวงว่า ถ้าป้าละเวงดูแล เมื่อลุงสมยศตายก็จะยกบ้านและที่ดินตรงนี้ให้เป็นของป้าละเวง แม้ว่าทางญาติของลุงสมยศจะยังไม่ได้เซ็นยกทรัพย์สินให้อย่างเป็นทางการแต่ป้าละเวงก็เชื่อใจ แต่เนื่องจากการดูแลลุงสมยศต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง ป้าละเวงจึงอยากให้ลุงสมยศประกาศขายบ้านและที่ดินตรงนี้เพื่อนำเงินมารักษาตัวมากกว่า ต่อมาลุงสมยศจึงได้บอกขายบ้านและที่ดินตรงนี้ แต่ยังขายไม่ได้ และถ้าขายได้เมื่อไหร่ป้าละเวงก็จะนำลุงสมยศไปเลี้ยงดูที่บ้านของตนเองต่อไป โดยวางแผนว่าจะปลูกบ้านเพิ่มอีกหนึ่งหลังให้ลุงสมยศส่วนตัว ป้าละเวงเคยให้สัญญากับลุงสมยศว่า

“สิบปีสิบปีถ้าพี่ไม่ตาย หนูก็ดูแลไป แต่ถ้าหนูกับแฟนตายก่อนก็ให้ลูกมันเลี้ยงไป ก็บอกเขาว่าเหมือนญาติคนหนึ่ง”

การดูแลที่ส่งผลต่อสภาพร่างกายของป้าละเวง

ปัจจุบันลุงสมยศมีอายุ ๖๓ ปีแล้ว และอาการของลุงสมยศดีขึ้นพอสมควร แม้ว่าแทบจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย แต่ก็สามารถพยุงตัวนั่งและลุกขึ้นยืนได้บ้าง ป้าละเวงเล่าว่าตนเองจะต้องปรับเตียงผู้ป่วยให้เตี้ยเท่าระดับรถเข็นและค่อยๆ เอาขาของลุงสมยศหย่อนลงพื้น จากนั้นก็จะบอกให้ลุงสมศยกอดคอไว้ เพื่อช่วยพยุงตัวให้ลุกขึ้นและนั่งบนรถเข็น งานตรงนี้ส่งผลต่อสุขภาพกายของป้าละเวง เพราะการอุ้มลุงสมยศบ่อยๆ ซึ่งเป็นคนร่างกายสูงใหญ่น้ำหนักกว่า ๗๐ กิโลกรัม ทำให้ป้าละเวงมีอาการปวดโคนขาจนถึงช่วงหัวเข่า ต้องไปหาหมอเพื่อให้ได้ยาคลายเส้นกับยาเสริมแคลเซียมมากขึ้น เมื่อก่อนป้าละเวงยังไหวว่านลูกชายของป้าละเวงที่อยู่ด้วยกันมาช่วยอุ้มบ้าง แต่ตอนนี้ลูกชายต้องไปทำงานขับเรือแต่เช้าทุกวัน ทำให้ป้าละเวงต้องรับภาระตรงนี้แทนทั้งหมด

หลังจากพาลุงสมศนั่งรถเข็นเรียบร้อยแล้ว ป้าละเวงก็จะทำความสะอาดหน้าตาและซิงเครื่องต้มร้อนๆ มาให้ลุงสมยศ อย่างพวงมณีหรือน้ำจากธัญญาหารต่างๆ จากนั้นก็จะป้อนโจ๊กหรือข้าวต้ม แล้วเปิดข่าวในโทรทัศน์ให้ดู ส่วนเรื่องการขับถ่ายป้าละเวงต้องใส่ผ้าอ้อมสำหรับผู้ใหญ่ไว้ให้ เพราะลุงสมยศไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย การดูแลตรงนี้ป้าละเวงได้ความรู้จากการไปเฝ้าไข้ระหว่างที่ลุงสมศป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเกือบหนึ่งเดือนเต็ม นอกจากนี้ทุกวันป้าละเวงก็จะต้องนวดคลายเส้นให้ลุงสมศวันละ ๒ ชั่วโมง เพราะคนป่วยแบบนี้มักจะมีอาการแขนขาเกร็งต้องนวดให้เส้นคลาย บางครั้งก็พาน้ำแก้อันวดที่มีอยู่ที่บ้าน ป้าละเวงเล่าว่าสมัยก่อนลุงสมศเคยเป็นแผลกดทับขนาดใหญ่ แต่ก็รักษาหายหมดแล้ว

อารมณ์ฉุนเฉียวของลุงสมยศทำให้ทบทวนไม่ได้

ป้าละเวงเล่าว่า ลุงสมยศเป็นคนเครียด คิดมาก เอาแต่ใจตัวเองมานานแล้ว ด้วยการที่แกเป็นลูกคนเล็ก จะเอาอะไรจะให้อะไรต้องตามใจ เวลาลุงสมยศเครียดก็จะมีอารมณ์ฉุนเฉียว ลุงสมยศเคยบอกกับป้าละเวงว่าอยากตาย ไม่อยากอยู่เป็นภาระคนอื่น ป้าละเวงก็ต้องปลอบใจให้ลุงสมยศคลายความเครียดไปบ้าง แล้วก็ต้องระวังพวกสายไฟเพราะกลัวลุงสมยศจะเอาไปใช้ฆ่าตัวตาย เพราะถ้าลุงสมยศตายขึ้นมาจริงๆ ป้าละเวงก็กลัวคนอื่นจะว่าป้าละเวงดูแลไม่ดี บางครั้งลุงสมยศก็ปฏิบัติกับป้าละเวงอย่างร้ายกาจจนป้าละเวงแทบทนไม่ได้ ป้าละเวงเล่าว่า มีอยู่วันหนึ่ง ลุงสมยศเกิดอาการเครียดในขณะที่กำลังกินกล้วยเตี้ยวราดหน้า ลุงสมยศจึงฟันกล้วยเตี้ยวใส่หน้าป้าละเวง ป้าละเวงจึงเกิดความโมโหจนต้องตีลุงสมยศ แล้วบอกว่า

“หน้าหนูนะ ไม่ใช่กระโถนสาธารณะ ถ้าพี่ไม่อยากอยู่ก็ให้ญาติมารับไปเลย”
พอได้ยินแบบนี้ลุงสมยศก็เงียบไป

คำชมจากเพื่อนบ้านทำให้ปีกำลังใจ

ป้าละเวงเล่าว่าบางครั้งเวลาดูข่าวกันตอนเช้า เมื่อเห็นว่าลุงสมยศอารมณ์ดี ป้าละเวงก็จะหยอกล้อเล่นจิกจิกกับลุงสมยศ ลุงสมยศก็จะหัวเราะ พอหัวเราะแล้ว ลุงสมยศก็จะอารมณ์ดี บางครั้งป้าละเวงก็สวดมนต์ไหว้พระขอให้ลุงสมยศแข็งแรง ลูกเดินได้ เพราะถ้าลุงสมยศเดินได้ป้าละเวงก็จะออกไปทำงานอื่นบ้าง เพื่อนบ้านบางคนก็ให้กำลังใจว่า

“ใจประเสริฐแท้ ไม่ใช่ญาติแต่ก็เอามาเลี้ยง ได้บุญกุศลนะ”

ป้าละเวงบอกว่า คำชมนี้ทำให้ป้าละเวงรู้สึกดีขึ้น

๕ เป็นเวอร์กรรมเก่าจึงต้องมาดูแลคนที่ไม่ใช่ญาติ

เพื่อนบ้านหรือคนรู้จักบางคนจะพูดว่าป้าละเวงเอาลูกสมยศมาดูแล เพราะอยากได้มรดก ไม่ใช่ญาติกัน เอามาเลี้ยงทำไม ป้าละเวงก็จะตอบโต้กลับ ไปบ้าง ญาติพี่น้องของลูกสมยศก็พูดว่าเป็นชู้กันหรือไง เรื่องนี้ทำให้ป้าละเวง เกิดความคิดจะเลิกดูแลลูกสมยศต่อ บางทีป้าละเวงก็รู้สึกเบื่อหน่ายและเหนื่อย แต่ไม่รู้ว่าจะเอาลูกสมยศไปฝากใคร เพราะญาติพี่น้องของลูกสมยศเองก็ ไม่มีใครเอา บางครั้งก็คิดว่า

“เราคงไปสร้างเวอร์กรรมแต่ชาติปางก่อน ชาตินี้ถึงต้องมารับเลี้ยงเขาอย่างนี้ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ญาติกัน อะไรเขาก็ไม่ให้ แล้วทำไมยังต้องมารับเลี้ยงเขา บางทีเราก็อยกกลับไปอยู่ที่บ้านสบายๆ กับครอบครัวเรา”

แต่ก็พยายามทำใจว่าอย่าไปเครียดตามคนป่วย และคิดว่าถ้าจ้างคนอื่นมา ทำแทนก็คงทำไม่ได้ดีอย่างเรา ทั้งเรื่องยาและอื่นๆ เพราะลูกสมยศต้องได้รับการดูแลทุกอย่าง

๕ วิธีการแก้เครียดและมีความสุขในขณะนี้

เวลาเครียดป้าละเวงจะใช้วิธีออกไปขายหญ้าหรือเดินหาอะไรทำไปเรื่อยๆ ให้รู้สึกเหนื่อย เพื่อตอนกลางคืนจะได้หลับสบาย หรือบางทีก็จะใช้วิธีดูหนัง ดูละครที่ราเริงแจ่มใส ตอนนี้อคิดว่าความสุข คือ การที่เราได้ทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ไม่อยากจะทำอะไรให้เครียด เมื่อให้ป้าละเวงเปรียบเทียบเป็นคะแนน ป้าละเวง ให้คะแนนความสุขของตนเอง ณ ขณะนี้ ๗ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน เพราะรู้สึกตัวเองยังต้องอยู่กับคนป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ บางครั้ง ป้าละเวงก็รู้สึกสงสารลูกสมยศที่ไม่สามารถเดินเหินไปไหนได้เอง เวลาไปไหน กลับมาก็จะรู้สึกเห็นใจลูกสมยศ แต่อย่างไรก็ตามป้าละเวงได้บอกว่า



“การดูแลลูกสมยศเปรียบเทียบกับไม่ได้กับการที่เราดูแลพ่อแม่ เพราะจะ
อย่างไรพ่อแม่ก็มีบุญคุณ แต่ลูกสมยศไม่ได้มีบุญคุณอะไร”

เพียงแค่เป็นเพื่อนและนายจ้างของป่าละเวงเท่านั้น การที่ต้องดูแลเป็น
เพราะรู้สึกสงสารที่ญาติพี่น้องของลูกสมยศไม่เคยดูแล

ป่าละเวงกล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า

“คงเคยไปสร้างเวรกรรมไว้ แต่คงไม่ใช่ในชาตินี้ เพราะไม่เคยทำอะไรไม่ดี
หรือคิดจะอยากได้ของใคร แต่ชาติปางก่อนเราไม่รู้ คิดแบบนี้ก็ทำให้เราดีขึ้น
ทำดีต้องได้ดี ไม่ดีชาตินี้ก็ต้องดีชาติหน้า คนไม่เห็น แต่ผีแต่ฟ้าต้องเห็น”



ประชากรตัวอย่าง

การศึกษาเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ : ความสุข และความเครียด ทีมวิจัยได้ดำเนินการลงเก็บข้อมูลในเขตพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี โดยค้นหาบุคคลผู้มีหน้าที่เป็นผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ซึ่งได้รับการอนุเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากโครงการ “การเฝ้าระวังทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการดูแลสุขภาพระยะยาว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุไทย” ภายใต้การดำเนินงานของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งมีการเก็บข้อมูลในเชิงปริมาณของผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป และผู้ดูแลผู้ที่มีปัญหาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Basic activities of daily living ADL) (Katz et al. 1963) อย่างน้อย ๑ กิจกรรม หรือกิจกรรม Instrumental activities of daily living (IADL) (Lawton & Brody 1969) อย่างน้อย ๒ กิจกรรม คณะผู้จัดทำได้เลือกผู้ดูแลสำหรับสัมภาษณ์เชิงลึกให้มีความแตกต่างกันไปตามเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลและผู้สูงอายุ (คู่สมรส บุตร และอื่นๆ) และเขตที่อยู่อาศัย (เมืองและชนบท) จำนวนทั้งสิ้น ๒๐ คน ดังนี้

ตารางแสดงคุณลักษณะของผู้บอกเล่า

ชื่อ	เพศ	อายุ	อาชีพ	บุคคลที่ดูแล	อายุของผู้ที่ดูแล	เขตที่อยู่อาศัย
ป้าส้มลิ้ม	หญิง	๕๕	เกษตรกร	สามี	๖๔	ชนบท
พี่วิภา	หญิง	๕๕	รับจ้างทั่วไป	สามี	๖๕	เมือง
ลุงปาน	ชาย	๗๓	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	ภรรยา	๖๙	ชนบท
ป้าลำพา	หญิง	๖๒	เกษตรกร	สามี	๖๓	ชนบท
ป้าอำนวย	หญิง	๕๖	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	สามี	๕๖	เมือง
ลุงแฉล้ม	ชาย	๗๐	เกษตรกร	ภรรยา	๖๒	ชนบท
ป้าสีดา	หญิง	๖๕	รับจ้าง	สามี	๖๔	ชนบท
ลุงล้วน	ชาย	๗๘	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	ภรรยา	๗๙	เมือง
พี่กัญญา	หญิง	๕๒	รับจ้างทั่วไป	แม่	๗๙	ชนบท
พี่ราไพ	หญิง	๓๘	เกษตรกร	พ่อ แม่	๘๓, ๘๓	ชนบท
พี่จำนวน	หญิง	๔๙	รับจ้างทั่วไป	พ่อ	๗๐	เมือง
พี่สลาวรรณ	หญิง	๕๑	ลูกจ้างหน่วยงานรัฐ	พ่อ	๘๓	เมือง
พี่สายชล	หญิง	๔๓	รับจ้าง	พ่อ	๘๑	ชนบท
พี่รังสรรค์	ชาย	๔๓	เกษตรกร	แม่	๗๕	เมือง
น้องมณีรัตน์	หญิง	๒๒	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	ยาย	๗๔	ชนบท
พี่จันทนา	หญิง	๔๐	ค้าขาย	พ่อสามี	๗๗	ชนบท
พี่สมัย	ชาย	๕๕	รับจ้าง	พ่อภรรยา	๗๔	เมือง
เรือนแก้ว	หญิง	๓๑	เกษตรกร	พ่อสามี	๘๓	ชนบท
พี่ปาริชาติ	หญิง	๔๐	รับจ้างดูแลผู้สูงอายุ	พ่อของนายจ้าง	๗๗	เมือง
ป้าละเวง	หญิง	๖๐	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	นายจ้างเก่า	๖๓	ชนบท

เอกสารอ้างอิง (References)

- Conner, K. A. (2000). **Continuing to care: Older Americans and their families in the 21st century**. New York: Falmer.
- Katz, S., Ford, A. B., Moskowitz, R. W., Jackson, B. A., & Jaffe, M. W. (1963). Studies of illness in the aged. The index of adl: A standardized measure of biological and psychosocial function. **The Journal of the American Medical Association**, 185, 914 - 919.
- Knodel, J., & Chayovan, N. (2008). **Population ageing and the well-being of older persons in Thailand: past trends, current situation and future challenges**. Bangkok: UNFPA Thailand and Asia and the Pacific Regional Office.
- Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969). Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. **The Gerontologist**, 9(3), 179 - 186.
- Mahidol Population Gazette. (2013). **Population of Thailand, 2013** (Vol 22:January 2013). Retrived from <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/PublicationGazette.aspx>. Accessed 29 January 2013.
- McNamee, P., & Stearns, S. C. (2003). Ageing, disability and long term care expenditures. In A. M. A. Scott, & R. Elloit (Ed.), **Advances in health economics**. Chichester John Wiley.



Novak, M. (1997). **Aging & society: a Canadian perspective.**

Scarborough, Ontario: International Thompson Publishing.

Schulz, R., & Beach, S. R. (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: the caregiver health effects study. **The Journal of the American Medical Association**, 282(23), 2215 - 2219.

Semiatin, A.M., & O'Connor, M.K. (2012). The relationship between self-efficacy and positive aspects of caregiving in Alzheimer's disease caregivers. **Aging and Mental Health**, 16(6), 683 - 688.

Schulz, R., O'Brien, A. T., Bookwala, J., & Fleissner, K. (1995). Psychiatric and physical morbidity effects of dementia caregiving: prevalence, correlates, and causes. **The Gerontologist**, 35(6), 771 - 791.

Gupta, R., & Chaudhuri, A. (2008). Elder abuse in a cross-cultural context: assessment, policy and practice. **Indian Journal of Gerontology**, 22(3), 148 - 171.

Hodge, D. R., & Sun, F. (2012). Positive feelings of caregiving among Latino Alzheimer's family caregivers: understanding the role of spirituality. **Aging & Mental Health**, 16(6), 689 - 698.

