

**การสะท้อนคิดของนักศึกษา
ผ่านการใช้กระดาษ 3 ใบ**

**ฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาล
ตรวจตราและชุมชน 1
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 25**

กลุ่มการพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวช

การฝึกปฏิบัติการพยาบาลครอบครัวชุมชน 1



สถานการณ์การเยี่ยมบ้าน

- กรณีศึกษา ชาย อายุ 52 ปี เป็นอัมพาตส่วนล่างจากอุบัติเหตุ ถูกไฟฟ้าดูดแล้วตกหลังคาบ้านทำให้ไขกระดูกสันหลังได้รับบาดเจ็บและเป็นอัมพาตส่วนล่างเมื่อ 4 ปีก่อน มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน ได้แก่ กรณีศึกษา ภรรยา ลูกสาวและลูกชาย ปัจจุบันลูกสาวทำงานที่จังหวัดนนทบุรีเป็นพยาบาล กลับมาเยี่ยมเดือนละครั้ง

- กรณีศึกษาเป็นอัมพาตส่วนล่าง คาสายสวนปัสสาวะ เปลี่ยนทุก 2 สัปดาห์โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านต๋อม ไม่มีปัญหาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เมื่อก่อนเคยทำกายภาพบำบัด แต่ปัจจุบันไม่ได้ทำ เนื่องจากเคยทำแล้วทำไม่ได้ อยากทำได้แต่แขนและขาไม่มีแรง และไม่ดีขึ้น เลยไม่ได้ทำต่อเนื่อง **แม้จะมี นศ มาสอน ให้คำแนะนำ แต่ก็ลองทำแล้วทำไม่ได้** กรณีศึกษาจึงไม่ต้องการให้ใครมาสอนหรือแนะนำเรื่องการออกกำลังกายหรือกายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด เพราะไม่ดีขึ้น เริ่มปล่อยวาง ปล่อย และใช้คำว่า **“ช่างมันเถอะ”**
- กิจกรรมที่สามารถทำได้เอง เช่น แปร่งฟัน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ รับประทานยา ภรรยาและลูกคอยช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ อย่างใกล้ชิด เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ทำอาหาร พุงขึ้น-ลงรถ สมาชิกในครอบครัวดูแลและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



การสะท้อนคิดผ่านตะกร้า 3 ใบ (ความรู้สึกที่ได้มาเยี่ยมบ้าน กรณีศึกษา)

- 1. จากสถานการณ์ดังกล่าว นักศึกษารู้สึกเห็นใจและเข้าใจกรณีศึกษา
ถ้าเราไม่เป็นเองเราจะไม่รู้ และรู้สึกดีที่ทางครอบครัวให้ความ
ร่วมมือ
- 2. นักศึกษารู้สึก เห็นถึงความสำคัญในการที่ครอบครัวมีส่วนช่วย
ดูแลสนับสนุนในการดำเนินชีวิตของคุณลุงเพื่อให้คุณลุง อยากมี
ชีวิตอยู่ต่อไป นักศึกษารู้สึกดีใจกับเหตุการณ์ที่ว่าคุณลุงเคยคิดว่า
ตัวตายและในปัจจุบันคุณลุงไม่มีความคิดแบบนั้นอีก เนื่องจากการ
ได้กำลังใจจากครอบครัว

- 3. รู้สึกเห็นใจครอบครัวเพราะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ เพราะเดิมพ่อหวนเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ต้องเปลี่ยนเป็นแม่พันที่ต้องทำหน้าที่แทน **และรู้สึกเข้าใจชีวิตมากขึ้น** พ่อหวนก็ได้ให้ข้อคิดไว้ว่า “ให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติตลอด และถ้าเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ต้องยอมรับและปล่อยวางให้เป็นไปตามที่ถูกกำหนดไว้”

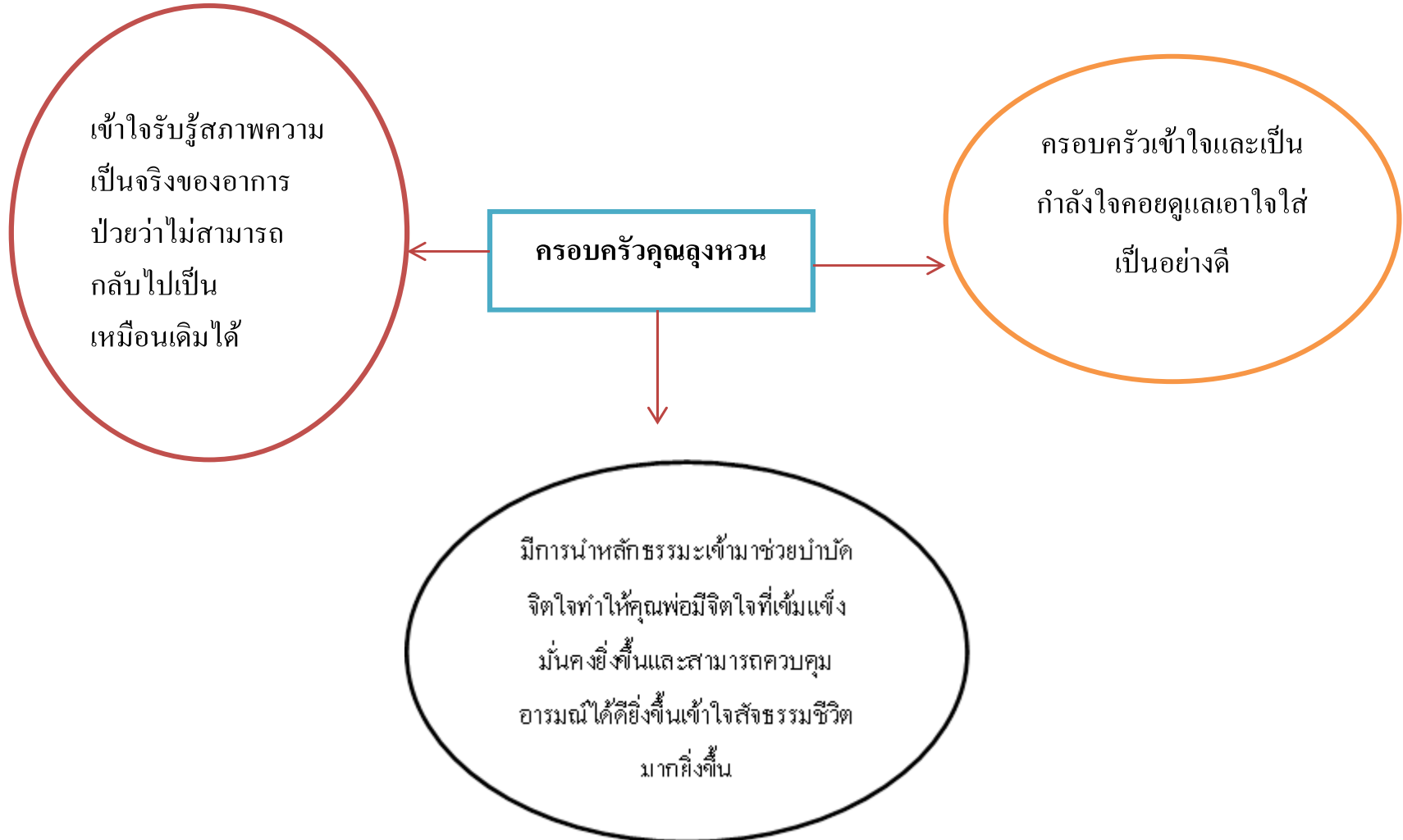
- ได้เรียนรู้วิถีชีวิตการปรับตัว การปรับเปลี่ยนบทบาทของสมาชิกในครอบครัว ได้รู้การดำเนินชีวิตของพ่อหวน ว่าการที่มีร่างกายที่พิการที่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตัวเองนั้น **ต้องยอมรับและเรียนรู้ที่จะอยู่กับร่างกายนี้ให้ได้และการปล่อยวางเพื่อไม่ให้มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้า มีเกิดขึ้นมาได้ ก็มีหายไปได้เช่นกัน** ทุกสิ่งก็ล้วนหมดไปตามกาลเวลา การผ่านจุดเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากคนแข็งแรงปกติแล้วมาเป็นอัมพาต สมาชิกในครอบครัวต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาท และการปรับเปลี่ยนสถานที่ของบ้านเพื่อความสะดวกยิ่งขึ้นในการมีสมาชิกที่ป่วยเป็นอัมพาต สิ่งที่สำคัญก็ด้านจิตใจ ที่ต้องยอมรับและกำลังใจจากครอบครัว

- การนำไปใช้เราต้องใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การเรียนรู้กับโรคที่เป็นอยู่การยอมรับตัวเราเองการปล่อยวาง ไม่ต้องคิดวิตกกังวล ไม่ให้เราเราเครียด เพราะยิ่งเครียดก็จะยิ่งทุกข์ใจ ปัจจุบันเรามีร่างกายที่สมบูรณ์ครบสามสิบสองประการ ต้องทำให้ชีวิตมีความหมาย ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะในอนาคตอะไรก็เปลี่ยนแปลงได้ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การเรียนรู้บทเรียนชีวิตในการก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ เมื่อเราผ่านมาได้จิตใจก็จะเข้มแข็งขึ้น

เรียนรู้ประเด็นการไม่ใช้ตนเองเป็นศูนย์กลางแทนตนไป

- ในสัปดาห์แรกนักศึกษาวางแผนไว้ว่าจะหาวิธีบริหารร่างกายเพื่อทำ
กายภาพบำบัดให้กับพ่อहन พ่อहनบอกว่า “เคยทำแต่ทำไม่ได้
ไม่ต้องพาทำกายภาพแล้วนำมาให้ก็ทำไม่ได้อยู่ดี อยากทำแต่แขน
ขาไม่สามารถทำได้” ทำให้เข้าใจว่าถึงแม้เราจะอยากให้ผู้ป่วยทำได้
แต่ในเมื่อตัวผู้ป่วยทำไม่ได้และไม่ทำก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วย
และได้เข้าใจว่า เราจะไม่เพียงให้สุขศึกษาแต่เราต้องดูแลเรียนรู้
ร่วมกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน เพื่อหาแนวทางร่วมกันแก้ไขกับ
กรณีศึกษาที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

นศ. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้กับชีวิตของกรณีศึกษา เกี่ยวกับการมองชีวิต ของกรณีศึกษา



- ประโยชน์ที่ได้รับและนำไปพัฒนางาน ได้แก่
- 1. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการดำเนินงานดูแลผู้พิการที่บ้านในชุมชน 2. เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างผู้พิการ ครอบครัวและสังคม
- 3. ทำให้เกิดเครือข่ายของความร่วมมือกันในการดูแลผู้พิการในชุมชน
- 4. ประชาชนผู้พิการสามารถเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึงมากขึ้น
- 5. ผู้พิการในชุมชนได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเป็นระบบและต่อเนื่องมากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการเยี่ยมผู้ป่วยพิการหรืออัมพาตอย่างต่อเนื่อง

สรุปการเรียนรู้



Km reflective thinking for HMC in community

กรณีศึกษา ผู้รับบริการชายไทยอายุ ..๕๒..ปี เป็น paraplegia

นายหวน ทวีกุล อายุ 52 ปี ประสบอุบัติเหตุตกหลังคาทำให้เป็นอัมพาตส่วนล่าง 4 ปีก่อน (พ.ศ. 2548) ตกหลังคาบ้านขณะซ่อมแซมหลังคาบ้านของญาติ ไม่หมดสติ ญาติจึงพาไปรักษาโรงพยาบาลพะเยา และส่งต่อรักษาที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ได้รับการรักษาโดยการเอกซเรย์ และได้รับยามารับประทาน คือ -OXYBUTYNIN [HYDROCHLORIDE] (5 mg) oral t.i.d pc และ Baclofen (10 mg) oral t.i.d pc และได้รับการสอนการกายภาพบำบัดจากทางโรงพยาบาลพะเยา ปัจจุบันกรณีศึกษาเป็นอัมพาตช่วงล่าง ขาข้างซ้าย Motor Power Grade 3 ขาข้างขวา Motor Power Grade 3 แต่ข้างซ้ายสามารถต้านแรงได้ดีกว่าข้างขวาเล็กน้อย กรณีศึกษาไม่ได้ทำกายภาพบำบัดต่อเนื่องเนื่องจากทำไม่ได้ แต่การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้นกว่าในช่วงแรก และพึงพอใจเข้าใจกับโรคที่เป็นอยู่ ไม่ได้คิดท้อถอยเหมือนช่วงแรกแล้ว และไม่มีผลกดทับ (ข้อมูล ณ วันที่ 2 พฤศจิกายน 2559)

วันนี้นักศึกษาได้ออกเยี่ยมบ้านกับอาจารย์ อาจารย์ได้สอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับดำเนินชีวิตประจำวัน กรณีศึกษาเล่าว่า “ก็อยู่แบบนี้มาโดยตลอด เคยมีนักศึกษาได้มาดูแลหลายรุ่นอยู่เหมือนกัน และเคยมีนักกายภาพบำบัดมาทำการบริหารกายภาพบำบัดให้แต่ทำไม่ได้เพราะเส้นมันยึด จึงไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง เคยกินสมุนไพรตามที่มีคนแนะนำแต่ไม่ดีขึ้นก็เลยเลิกกิน ก็ดำเนินชีวิตเรื่อยๆ แบบนี้มาโดยตลอด นั่งอยู่บนรถเข็น เข้าบ้านบ้าง ดูทีวีบ้าง ฟังเพลงบ้าง ออกมาข้างนอกบ้าง ไม่เหงา ชินแล้ว อยู่ไปเรื่อยๆ ” อาจารย์ได้ถามว่า มีได้สวดมนต์อะไรบ้างไหม พ่อหวนก็บอกว่า “ก็มีบ้างสวดมนต์ก่อนนอนแต่ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ทำ ไม่ได้ยึดติดกับอะไรมาก คิดว่าเป็นคราวเคราะห์ของเราเอง บางครั้งมีคนบอกต้องออกกำลังบริหาร อยากทำอะไรหายเหมือนกันแต่ทำไม่ได้ ถ้าไม่เป็นเองก็จะมีใครรู้ เราจะรู้ตัวเราเองดีที่สุด ตอนนี่ไม่ได้คิดอะไรมากแล้ว พอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้แล้ว รู้ว่าไม่มีทางหายแต่ก็ไม่ได้กังวลอะไร ลูกและภรรยาดูแลดี เอาใจใส่ดี ทั้งลูกสาวลูกชาย บอกได้ไม่ผิด”

ประเมินผล จากที่ นศ เข้าไปส่งเสริมให้กำลังใจ

โดยแนะนำให้ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การฝึกหายใจ การทำจิตใจให้สงบ การฟังเพลง การสวดมนต์ไหว้พระและหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ เพราะคำสอนในศาสนาจะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจให้สงบ เยือกเย็น มีสติปัญญา ไม่หลง โกรธ มัวเมาในสิ่งไม่เป็นประโยชน์ แนะนำให้กรณีศึกษาได้รู้จักหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการสูญเสีย และสอบถามความคิดเห็น “กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย” และแนะนำเรื่องเล่าชีวิต และหลักคำสอนของอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม “จิตสดใสแม้กายพิการ” โดยมีสื่อแผ่นพับช่วย ประกอบด้วยประวัติโดยย่อของอาจารย์กำพล บุญทองน่วม, วิธินำศาสนามาฟื้นฟูความพิการ, ลาออกจากความพิการ และคำสอนข้อคิดของอาจารย์กำพล บุญทองน่วม เพื่อให้กรณีศึกษาได้เพิ่มมุมมองในการใช้ชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

กรณีศึกษาบอกว่า “มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น ไม่คิดวิตกกังวลใดๆ ไม่มีภาวะซึมเศร้า ให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกกำหนดไว้ ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง มีเกิดย่อมมีดับไป” “บาป-บุญ อยู่ที่ใจเรา มีใจบริสุทธิ์ไม่เดือดร้อนใคร

ก็พอ ไม่จำเป็นต้องเข้าวัด” มีความอดทนและเข้าใจ নিজจึง “ค้นได้ก็หายค้นได้เหมือนกัน” ใช้คำว่า “ช่างมันเตอะ” เป็นแรงผลักดันและไม่ให้คิดกังวล “จิตไม่พิการ แต่กายก็ยังพิการอยู่ยังไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนปกติ” กรณีศึกษาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน เช่น การแปรงฟัน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ รับประทานยา พลิกตะแคงตัว สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ดูแลอย่างใกล้ชิด และมีกำลังใจที่ดีจากครอบครัว

“วันนี้นักศึกษาออกเยี่ยมบ้านคืนข้อมูลและให้การพยาบาลตามที่วางแผนไว้พร้อมด้วยอาจารย์ โดยวันนี้ได้ส่งเสริมให้กำลังใจให้กรณีศึกษาเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มมากขึ้นได้มีหลากหลายมุมมอง นักศึกษาได้คืนข้อมูลจากที่ได้เรียนรู้ร่วมกันมา ตรวจร่างกายตามระบบที่เกี่ยวข้องพบว่า แขนทั้ง 2 ข้างยกเหนือศีรษะไม่ได้ มืออเข้าทั้ง 2 ข้าง motor power grade 5 ทั้ง 2 ข้าง ขาทั้ง 2 ข้างอ่อนแรงข้างซ้ายจะต้านแรงได้มากกว่าข้างขวา motor power grade 3 ทั้ง 2 ข้าง ประเมินท้อง ท้องนุ่ม Bowel sound 20 ครั้ง/นาที Retained Foley’s cath ปัสสาวะสีเหลืองใส ไม่มีตะกอน นักศึกษาได้ให้กำลังใจ ชื่นชมในสิ่งที่กรณีศึกษาทำได้ด้วยตัวเอง ให้คำแนะนำแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยได้เล่าเรื่องของอาจารย์กำพล บุญทองนุ่ม “จิตสดใส แม้กายพิการ” พ่อहनบอกว่า มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น ไม่ได้คิดวิตกกังวลเรื่องใดๆ ปลอ่ยให้ชีวิตเดินไปตามที่ถูกกำหนดไว้ “ทุกอย่างมีเกิด ก็ย่อมมีดับไป” พ่อहनใช้คำว่า “ช่างมันเตอะ” เป็นแรงผลักดัน จากคำว่า “กายพิการ จิตไม่พิการ” พ่อहनบอกว่า จิตเราปกติ แต่กายเราก็ยังพิการอยู่ยังทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ได้เหมือนคนปกติ แต่ไม่ได้ทุกข์ใจเศร้าใจ มีกำลังใจดี ครอบครัวดูแลดี ยังมีอีกหลายครอบครัวที่ทุกข์กว่าเราก็มี

ทางศาสนาพ่อहनบอกว่า “บาบุญอยู่ที่ใจ ไม่จำเป็นต้องไปวัด ใจเราบริสุทธิ์ ไม่เดือดร้อนใครก็พอ” พ่อहनมีจิตที่อดทนสูง เช่น มดกัดรู้สึคัน อยากรู้อให้หายคันแต่เกาไม่ได้ คิดว่าค้นได้ก็หายได้ ไม่ยึดติดกับอะไรปลอ่ยให้ชีวิตเป็นไปตามที่กำหนด พ่อहनสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตัวเองบางส่วน เช่น แปรงฟัน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ รับประทานยา เคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้น พลิกตะแคงตัวได้ และสมาชิกในครอบครัวดูแลช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ได้เหมาะสม”

สรุปกรณีศึกษา

นายहन ทวีกุล อายุ 52 ปี เป็นอัมพาตส่วนล่างจากอุบัติเหตุตักหลังคาบ้านทำให้ไขกระดูกสันหลังได้รับบาดเจ็บและเป็นอัมพาตส่วนล่างเมื่อ 4 ปีก่อน มีารับประทานอย่างต่อเนื่อง 2 ตัว คือ 1.OXYBUTYNIN [HYDROCHLORIDE] (5 mg) oral t.i.d pc ยารักษาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ 2.Baclofen (10 mg) oral t.i.d pc ยารักษาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ สามารถจัดยารับประทานเองได้บางครั้งภรรยาหรือลูกจะจัดไว้ให้ โดยได้รับยาจากโรงพยาบาลมหาธาธาชนครเชียงใหม่ มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน ได้แก่ กรณีศึกษา ภรรยา ลูกสาวและลูกชาย ปัจจุบันลูกสาวทำงานที่จังหวัดนนทบุรีกลับมาเยี่ยมเดือนละครั้ง

กรณีศึกษาเป็นอัมพาตส่วนล่าง การเคลื่อนไหวขาซ้าย Muscle Power Grade 3 ขาข้างขวา Muscle Power Grade 3 แต่ข้างซ้ายจะต้านแรงได้ดีกว่าข้างขวาเล็กน้อย แขนทั้ง 2 ข้างยกเหนือศีรษะไม่ได้ นิ้วมือทั้ง 2 ข้างงอเข้าเล็กน้อย คาสายสวนปัสสาวะ เปลี่ยนทุก 2 สัปดาห์โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านต่อม ไม่มีปัญหาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ การทำกายภาพบำบัด ปัจจุบันไม่ได้ทำ เนื่องจากเคยทำแล้วทำไม่ได้ อยากรู้อทำได้แต่แขนและขาทำไม่ได้เลยไม่ได้ทำต่อเนื่อง นั่งรถเข็นปรับนอนได้สามารถเคลื่อนรถไปมาเองได้

กิจกรรมที่สามารถทำได้เอง เช่น แปรงฟัน รับประทานอาหาร ต้มน้ำ รับประทานยา ภรรยาและลูกคอยช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ อย่างใกล้ชิด เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ทำอาหาร พุงขึ้น-ลงรถ สมาชิกในครอบครัวดูแลและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ในช่วงปีแรกที่ป่วย ทัศนศึกษารู้สึกท้อแท้ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ เนื่องจากไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง ปัจจุบันไม่มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้า สามารถอยู่ได้ ปล่อยวางกับชีวิตไม่คิดกังวลให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ มีสวดมนต์บ้างบางครั้ง มีจิตใจเข้มแข็ง ทุกอย่างมีเกิดก็ยอมมีดับไป ระวังฝึกจิตได้ มีกำลังใจดีจากครอบครัว และสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตัวเองมากขึ้น มีการขยับแขนขา เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น

ปัญหาที่พบ

1. ส่งเสริมให้ทัศนศึกษามีความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นและมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. ส่งเสริมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะเนื่องจากใส่สายสวนปัสสาวะ
3. ส่งเสริมการรับประทานอาหารและการใช้ยาสวนอุจจาระระงับกลิ่นภาวะท้องผูกจากการเคลื่อนไหว
4. ส่งเสริมการใช้ยาอย่างเหมาะสม ทัศนศึกษาสามารถบอกวิธีการรับประทานยาและการเก็บรักษายาได้

ผลการให้การพยาบาล

ทัศนศึกษามีกำลังใจมากขึ้น ไม่มีซึมเศร้าหรือกังวล มีจิตใจเข้มแข็ง ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง เข้าใจการปฏิบัติตัวและสามารถปฏิบัติได้เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการใส่สายสวนปัสสาวะ รู้และเข้าใจการรับประทาน อาหาร ผัก ผลไม้ การเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ ป้องกันท้องผูก และการใช้ยาสวนอุจจาระ สามารถบอกวิธีการรับประทานยาและการเก็บรักษายาได้

ปัจจุบัน มีกำลังใจดี ไม่คิดท้อแท้ รับรู้การเจ็บป่วยของตน ยอมรับได้ ทัศนศึกษาได้ฝากข้อคิดไว้ คือ ให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติตลอดเวลา ทัศนศึกษาและครอบครัวดูแลได้เป็นอย่างดี มีกำลังใจดี มีการปรับเปลี่ยนบทบาทได้เหมาะสมและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

อภิธานะ สະท่อนคิด

1. จากการฝึกปฏิบัติการพยาบาลครอบครัวและชุมชน 1 ในสัปดาห์ที่ 1 นักศึกษาได้รับมอบหมายให้ดูแล ทัศนศึกษาที่นักศึกษาได้ดูแล ชื่อนายหวน ทวีกุล อายุ 52 ปี เป็นผู้ป่วยอัมพาตส่วนล่าง อยู่บ้านเลขที่ 118 หมู่ 5 ตำบลบ้านต้อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน แต่อาศัยอยู่ด้วยกัน 3 คน ลูกสาวคนโตทำงานที่จังหวัดนนทบุรีจะกลับมาเยี่ยมเดือนละครั้ง เมื่อไปถึงบ้านนักศึกษาก็แนะนำตัวและบอกวัตถุประสงค์ของการมาเยี่ยมบ้านครั้งนี้ คือเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง และบทบาทหน้าที่ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

ในสัปดาห์นี้นักศึกษาได้ไปเยี่ยมพูดคุยสร้างสัมพันธ์ภาพกับทัศนศึกษาทุกวัน ทัศนศึกษาและคนในครอบครัวให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทัศนศึกษาบอกว่าเคยมีนักศึกษามาฝึกและได้มาดูแลหลายครั้ง ทัศนศึกษาเล่าว่า ในช่วงที่เป็นช่วงแรกทำใจไม่ได้ จากคนเคยแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ แล้วทำงานไม่ได้ไม่แข็งแรงเหมือนเดิม รู้สึกท้อถอย บางครั้งอยากฆ่าตัวตายก็ทำไม่ได้ เลยปล่อยไว้เหมือนเดิม ปัจจุบันทำใจได้แล้ว ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามที่กำหนด ใช้คำว่า “ช่างมันเดี๋ยวนะ” ให้เป็นพลังในการใช้ชีวิต เคยมีนักศึกษานักกายภาพมาให้ฝึกทำกายภาพแต่ทำไม่ได้อยากทำแต่ร่างกายไม่สามารถทำได้เลยปล่อยไว้ แต่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เพิ่มกว่าในช่วงแรก และได้กำลังใจจากครอบครัวดีไม่ได้คิดกังวลเหมือนเมื่อก่อน ให้ชีวิตดำเนินไปเรื่อยๆ

จากสถานการณ์ดังกล่าว นักศึกษารู้สึกเห็นใจและเข้าใจกรณีศึกษา ถ้าเราไม่เป็นอย่างนี้ และรู้สึกดีที่ทางครอบครัวให้ความร่วมมือ ให้ข้อมูลต่างๆ กับนักศึกษา และมีสภาน้ำยืมแยม ทำให้นักศึกษาไม่กังวลในการไปเยี่ยมแต่ละครั้ง

จากการประเมิน ทางครอบครัวให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี กรณีศึกษาไม่ได้กังวลเหมือนเมื่อก่อนมีกำลังใจดีจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี

จากการสรุป กรณีศึกษาและครอบครัวให้ความร่วมมือดี และมีสภาน้ำยืมแยม ให้ข้อมูลเป็นอย่างดี และกรณีศึกษาไม่ได้เครียดหรือทอดถอนใจในการใช้ชีวิต สามารถเผชิญกับโรคที่ดำเนินอยู่ได้

การวางแผนปฏิบัติในอนาคต นักศึกษาต้องตรวจประเมินร่างกายและสอบถามข้อมูลหรือความต้องการในการให้การช่วยเหลือจากกรณีศึกษา เพื่อวางแผนช่วยเหลือและเรียนรู้ร่วมกันกับกรณีศึกษา

2.จากการฝึกปฏิบัติที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านต่อมา 3 สัปดาห์ นักศึกษาได้พูดคุยกับครอบครัวของกรณีศึกษามากขึ้นและได้เรียนรู้วิถีชีวิตการปรับตัว การปรับเปลี่ยนบทบาทของสมาชิกในครอบครัว ได้รู้การดำเนินชีวิตของพ่อหวาน ว่าการที่มีร่างกายที่พิการที่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตัวเองนั้น ต้องยอมรับและเรียนรู้ที่จะอยู่กับร่างกายนี้ให้ได้และการปล่อยวางเพื่อไม่ให้มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้า มีเกิดขึ้นมาได้ ก็มีหายไปได้เช่นกัน ทุกสิ่งก็ล้วนหมดไปตามกาลเวลา การผ่านจุดเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากคนแข็งแรงปกติแล้วมาเป็นอัมพาต สมาชิกในครอบครัวต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาท และการปรับเปลี่ยนสถานที่ของบ้านเพื่อความสะดวกยิ่งขึ้นในการมีสมาชิกที่ป่วยเป็นอัมพาต สิ่งที่สำคัญก็ด้านจิตใจ ที่ต้องยอมรับและกำลังใจจากครอบครัว

นักศึกษารู้สึกว่าพ่อหวานเรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคที่เป็นและมีจิตใจเข้มแข็งที่ผ่านมาได้ รู้สึกชื่นชมพ่อหวานและดีใจที่พ่อหวานไม่มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้า และขอบคุณพ่อหวานที่ได้เป็นครูให้นักศึกษาได้มาเรียนรู้ร่วมกับพ่อหวานได้รู้การปรับตัวของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทมาเป็นหัวหน้าครอบครัวแทนซึ่งก็คือแม่พัน ที่ต้องดูแลงานบ้านต่างๆ ดูแลสมาชิกทุกคนในบ้าน

จากที่ได้รู้และสัมผัสวิถีชีวิตของพ่อหวานทำให้ได้เรียนรู้ ชีวิตคนเราไม่แน่นอนอะไรก็เกิดขึ้นได้ ต้องใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทมีสติ และเราต้องยอมรับที่จะอยู่เรียนรู้กับชีวิตของเราเอง การปล่อยวาง ไม่ต้องคิดกังวล เพราะยิ่งคิดก็จะยิ่งทำให้ทุกขใจยิ่งขึ้น และได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนบทบาทของสมาชิกในครอบครัว การดูแลผู้ป่วยอัมพาต สมาชิกในครอบครัวต้องช่วยกันดูแลและให้กำลังใจกัน เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีความสุข

การนำไปใช้เราต้องใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การเรียนรู้กับโรคที่เป็นอยู่การยอมรับตัวเราเองการปล่อยวาง ไม่ต้องคิดวิตกกังวล ไม่ให้เราเราเครียด เพราะยิ่งเครียดก็จะยิ่งทุกขใจ ปัจจุบันเรามีร่างกายที่สมบูรณ์ครบสามสิบสองประการ ต้องทำให้ชีวิตมีความหมาย ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะในอนาคตอะไรก็เปลี่ยนแปลงได้ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การเรียนรู้บทเรียนชีวิตในการก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ เมื่อเราผ่านมาได้จิตใจก็จะเข้มแข็งขึ้น

3.จากการฝึกปฏิบัติที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านต่อมา 4 สัปดาห์ และจากการที่นักศึกษาคาดครอบครัวของพ่อหวาน ทวีกุล ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ นักศึกษารู้สึกดีใจที่ได้มีส่วนในการส่งเสริมดูแลและให้กำลังใจกับครอบครัวพ่อหวาน ทวีกุล ในการไปเยี่ยมแต่ละครั้งครอบครัวและพ่อหวานได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับนักศึกษา ให้ข้อมูลและให้นักศึกษา และรู้สึกเห็นใจครอบครัว เพราะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ เพราะเดิมพ่อหวานเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ต้องเปลี่ยนเป็นแม่พันที่ต้องทำหน้าที่แทน และรู้สึกเข้าใจชีวิตมากขึ้น พ่อหวานก็ได้ให้ข้อคิดว่า “ให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติตลอด และถ้าเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ต้องยอมรับ และปล่อยวางให้เป็นไปตามที่ถูกกำหนดไว้”

ได้เรียนรู้ร่วมกันกับครอบครัวพ่อहन ทวีกุล ได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตของพ่อहन การทำกิจกรรมต่างๆ การดูแลตนเอง และคนในครอบครัวดูแลผู้ป่วยอัมพาต การปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว การปล่อยวางชีวิต และอื่นๆ อีกมากมายที่ไม่มีในตำราเรียน ทำให้ได้เห็นการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว การดูแลซึ่งกันและกัน และทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น เพราะในสัปดาห์แรกนักศึกษาวางแผนไว้ว่าจะหาวิธีบริหารร่างกายเพื่อทำกายภาพบำบัดให้กับพ่อहन พ่อहनบอกว่า “เคยทำแต่ทำไม่ได้ ไม่ต้องพาทำกายภาพแล้วทำให้ก็ทำไม่ได้อยู่ดี อยากรู้แต่แขนขาไม่สามารถทำได้” ทำให้เข้าใจว่าถึงแม้เราจะอยากให้ผู้ป่วยทำได้แต่ในเมื่อตัวผู้ป่วยทำไม่ได้และไม่ทำก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วย และได้เข้าใจว่า เราจะไม่เพียงให้สุขศึกษาแต่เราต้องดูแลเรียนรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน เพื่อหาแนวทางร่วมกันแก้ไขกับกรณีศึกษาที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

จากการเยี่ยมบ้านสามารถนำหลักการดำเนินชีวิตกิจกรรมต่างๆ ของผู้ป่วย บทบาทของสมาชิกในครอบครัวมาวิเคราะห์และให้การช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัว การดูแลด้านร่างกายและจิตใจ การนำไปใช้ในบทบาทพยาบาลการพัฒนารูปแบบการติดตามเยี่ยมบ้านผู้พิการโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยทีมเครือข่ายอาสาสมัครดูแลผู้พิการในชุมชน นับได้ว่ามีบทบาทสำคัญในการดูแลและการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้พิการในชุมชนได้โดยประยุกต์ใช้หลักการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวมที่ครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างต่อเนื่อง สามารถส่งเสริมให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้พิการซึ่งเป็นกลุ่มด้อยโอกาสในชุมชนซึ่งไม่สามารถเข้าถึงบริการด้วยตนเอง ในลักษณะช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างเป็นกันเอง อีกทั้งเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในลักษณะเครือข่าย โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นพี่เลี้ยง และทำให้เกิดประโยชน์ ได้แก่ 1. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการดำเนินงานดูแลผู้พิการที่บ้านในชุมชน 2. เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างผู้พิการ ครอบครัวและสังคม 3. ทำให้เกิดเครือข่ายของความร่วมมือกันในการดูแลผู้พิการในชุมชน 4. ประชาชนผู้พิการสามารถเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึงมากขึ้น 5. ผู้พิการในชุมชนได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเป็นระบบและต่อเนื่องมากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการเยี่ยมผู้ป่วยพิการหรืออัมพาตอย่างต่อเนื่อง

และการฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ถึงแม้จะมีอุปสรรคมากมาย แต่สมาชิกในกลุ่มก็ร่วมกันแก้ปัญหาในทางที่ถูก บ้า ผิดบ้าง แต่ทุกคนก็ร่วมมือกันดี ต่างช่วยเหลือกัน สามัคคีกัน ทำให้การฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ผ่านไปด้วยดี

ถอดบทเรียน โดยอภิสร่า

กรณีศึกษา นายहन ทวีกุล

กรณีศึกษาประสบอุบัติเหตุไฟดูด ตกหลังคาบ้าน เมื่อ 4 ปีก่อน ทำให้ไขกระดูกสันหลังได้รับบาดเจ็บ และเป็นอัมพาตส่วนล่าง

วันที่ 1 พฤศจิกายน 2559 นักศึกษาได้ไปแนะนำตัวอย่างเป็นทางการกับทางครอบครัว และบอกวัตถุประสงค์ว่านักศึกษาจะมาช่วยดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับกรณีศึกษา ได้พูดคุยสร้างสัมพันธ์กับพ่อहन และได้ถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตกิจวัตรประจำวัน ซึ่งพ่อहनเล่าว่า “ปกติจะตื่นนอนประมาณ 07.30 น. แม่พินบางครั้งก็ลูกชายช่วยพยุงลงจากเตียง จะแปรงฟันเอง ลูกชายช่วยอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ แม่พินจะทำกับข้าวไว้รอ จะกินข้าวประมาณ 08.00 น. แล้วก็กินยาหลังอาหาร กินข้าวกินยาตัวเอง หลังจากนั้นก็นั่งเล่นเข้าบ้านดูทีวีบ้าง ออกมอยุ่ข้างนอกบ้าง เคลื่อนรถเข็นรอบๆ ใต้ถุนบ้าน จะกินข้าวเที่ยงประมาณ 12.00 น. แล้วก็กินยาหลังอาหาร อาหารเที่ยงบางครั้งจะเป็นผลไม้ไม่ค่อยหวานมาก แล้วก็อยู่รอบๆ บ้าน เล่นกับหมาบ้าง ดูทีวี ฟังเพลง ประมาณ 16.30-17.00 น. ลูกชายจะช่วยอาบน้ำสระผมเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ ประมาณ 18.00 น.

กินข้าวเย็น แล้วก็กินยา ประมาณ 20.00 น. จะขึ้นเตียงนอนลูกชายจะช่วยพยุงและอยู่เป็นเพื่อนก่อน โดยนอนอยู่ในบ้านชั้นล่าง แม่และลูกจะนอนบนบ้าน”

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2559 วันนี้นักศึกษาได้นำเก้าอี้สุขาเคลื่อนที่ไปให้กับพ่อहन และมีช่างซ่อมรถที่สามารถปรับนอนได้ การปรับตัวของสมาชิกในครอบครัวแม่พันบอกว่า “จำเป็นต้องดูแลกัน ครอบครัวปรับตัวได้แล้ว ช่วยกันดูแลให้กำลังใจกัน” บริเวณรอบๆ บ้านสะอาดร่มรื่น มีแสงสว่างเพียงพอ มีต้นไม้รอบๆ บริเวณบ้าน ห้องน้ำ ห้องครัวแยกเป็นสัดส่วน พื้นบ้านเป็นพื้นกระเบื้องไม้สีน้ ้นล่างแบ่งเป็นห้องนอนของพ่อहन มีโทรทัศน์ มีบริเวณใต้ถุนบ้านไว้ทำกิจกรรมต่างๆ รายได้หลักของครอบครัวมาจากลูกสาวคนโตซึ่งเป็นพยาบาลที่จังหวัดนนทบุรี จะส่งมาให้ทุกเดือนๆละ 5,000 บาท ซึ่งเพียงพอเพราะไม่ค่อยมีค่าใช้จ่ายมาก และลูกสาวคนโตจะกลับมาเยี่ยมเดือนละครั้ง พ่อहनบอกว่า “ในช่วงปีแรกก็ทำใจไม่ได้ เศร้า เสียใจ อยากตายแต่ทำไม่ได้ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เหมือนเดิม แต่ทุกวันนี้ ไม่ได้คิดอะไรแล้ว อยู่ของเราไปเรื่อยๆ ซินแล้ว ไม่เหงา ไม่เศร้าแล้ว”

วันที่ 3 พฤศจิกายน 2559 วันนี้นักศึกษาได้ไปเยี่ยมกรณีศึกษากับอาจารย์ อาจารย์ได้สอบถามการดำเนินชีวิตประจำวัน พ่อहनเล่าว่า “เคยมีนักศึกษามาดูแลทุกปี และมีนักกายภาพบำบัดให้ออกกำลังแขนขา แต่ทำไม่ได้เส้นมันยึด ถ้าทำได้ก็อยากทำ อยากหายเหมือนกันแต่ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ปล่อยไว้แบบนี้ เพราะรู้ว่าไม่มีทางหาย พอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้แล้ว” จะใช้คำว่า “ช่างมันเถอะ” เป็นแรงผลักดันให้ไม่คิดมาก คิดว่าเป็นคราวเคราะห์ของเรามีเส้นกำหนดชีวิตไว้แล้ว เคยกินสมุนไพรแต่ก็ไม่ดีขึ้น ช่วงปีแรกๆที่เป็นจะขยับแขนขาไม่ได้ แต่ปีหลังๆ ขยับร่างกาย แขน ขา ได้มากขึ้น สีหน้าสดชื่นขึ้น “มีสวดมนต์บ้างแต่ก็ไม่ได้ยึดติดกับอะไรมาก ปล่อยให้ตามสิ่งที่ เป็น อยู่ไปเรื่อยๆ ซินแล้ว”

วันที่ 4 พฤศจิกายน 2559 นักศึกษาอยู่เวรจึงออกเยี่ยมในช่วง 15.30 น. แม่พันกำลังมัดผักสะเดา เพื่อที่จะนำไปขายในตลาดเช้าพุงนี้ วันนี้นักศึกษาได้ประเมินร่างกายพ่อहन ซึ่งพบว่าแขนและขาข้างขวามีกำลังน้อยกว่าข้างซ้ายเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้าง motor power grade 3 ระบบทางเดินอาหารทำงานปกติ ระบบหายใจปกติ ระบบขับถ่ายต้องสวนอุจจาระ ระบบทางเดินปัสสาวะคาสายสวนปัสสาวะ เปลี่ยนทุก 2 สัปดาห์ ปัสสาวะสีเหลืองใส ไม่มีตะกอน ระบบประสาทบริเวณใต้ราวนมลงมาจะรู้สึกชาๆ รับรู้สัมผัส แต่ไม่รับรู้ อุณหภูมิ หรือเจ็บปวด การมองเห็นอืดบ้าง แขนทั้ง 2 ข้างยกเหนือศีรษะไม่ได้ มองสิ่งทำแต่ร่างกายทำไม่ได้ พ่อहनบอกว่าซินแล้ว ปล่อยไว้ไม่คิดมาก

ในช่วงแรกที่รู้สึกท้อถอย เคยคิดอยากฆ่าตัวตายแต่ทำไม่ได้ก็เลยปล่อยไว้ ทำใจให้ซิน มีกำลังใจจากครอบครัว มีบ้างที่ตัวเองไม่ได้บอกให้คนอื่นทำให้แล้วไม่ได้ตั้งใจก็มีหงุดหงิดอยู่บ้าง เข้าใจ ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2559 วันนี้นักศึกษาได้ไปเยี่ยมกรณีศึกษาและมีฝนตกลงมา วันนี้ได้สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เพราะจากการเป็นอัมพาตส่วนล่างแล้วไม่เกิดแผลกดทับและไม่มีการติดเชื้อจากการใส่สายสวนปัสสาวะ พ่อहनบอกว่า “ก็ดูแลความสะอาดร่างกาย เทปัสสาวะทิ้งเมื่อใกล้เต็มถุง ก่อนและหลังเทจะล้างมือ อาบน้ำทุกวัน มีเจ้าหน้าที่ รพ.สต.มาเปลี่ยนชุดใหม่ประมาณทุก 14-15 วัน แล้วก็ขยับตัวบนรถบ่อยๆ กลางคืนก็พลิกตะแคงตัว จะค่อยๆ ทำใช้มือจับที่ก้นเตียงค่อยๆ ยกขามา ในช่วงแรกที่ออกโรงพยาบาลใหม่ๆ มีแผลกดทับอยู่ มีรอยแดงที่ก้นกบแล้วก็หายเอง” จากกการดูแลตนเองและครอบครัวใส่ใจดูแล การรักษาความสะอาดร่างกาย การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์เมื่ออาบน้ำและหลังขับถ่าย การล้างมือก่อนและหลังเทปัสสาวะ ทำให้ไม่มีการติดเชื้อจากการใส่สายสวนปัสสาวะ และการพยายามขยับตัวและพลิกตะแคงตัวบ่อยๆ ทำให้ไม่เกิดแผลกดทับ

และได้สอบถามแม่พันว่ามีความเครียดบ้างหรือไม่ แม่พันบอกว่า “ก็มีเครียดบ้างเพราะแม่ต้องรับภาระหน้าที่ส่วนใหญ่ ต้องดูแลทุกคนในบ้าน จัดการทุกอย่าง เครียดก็มีบ่นให้กันฟังสักพักก็หาย แต่เราก็กต้องทำ เพราะเป็นคนในครอบครัวเราเราก็กต้องดูแลกันให้ดีที่สุด”

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2559 วันนี้นักศึกษาได้ออกเยี่ยมกรณีศึกษาเวลา 15.00 น. พ่อहनกำลังดูโทรทัศน์อยู่ในบ้าน แม่พันไม่อยู่ วันนี้ได้เห็นห้องที่มีที่นอนและมีโทรทัศน์ ซึ่งเตียงนอนพ่อहनบอกว่า “เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ติดต่อกับโรงพยาบาลพะเยาให้เมื่อต้นปี 2559 สะดวกสบายกว่าเตียงเดิมมีที่กันเตียงให้จับ ปรับเตียงได้” เมื่อก่อนจะเป็นใต้ถุนบ้านทุกคนจะนอนบนบ้าน เมื่อพ่อहनป่วยจึงสร้างห้องนี้ขึ้นมาไว้สำหรับให้พ่อहनนอนและดูโทรทัศน์ ฟังเพลง มีมุ้งลวดติดทั้งประตูและหน้าต่าง

และได้สอบถามเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่ไม่เกิดการติดเชื้ออีกครั้ง พ่อहनบอกว่า “อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย ถ้าอากาศหนาวจะเช็ดตัวเอา ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ไม่รอยแป้งบริเวณสายสวนจะทาแป้งเฉพาะช่วงบนตัว เวลาเทปัสสาวะทิ้งลูกและภรรยาจะล้างมือทุกครั้ง ทำแบบนี้มาตลอดก็ไม่ติดเชื้อ ไม่มีไข้” การขับถ่ายอุจจาระ “สวนอุจจาระโดยภรรยาช่วยทำ จะใช้ผ้าอ้อมผู้ใหญ่รอง เมื่อเสร็จก็ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์”

ด้านจิตใจ “ไม่เครียดไม่กังวลอะไรแล้ว คิดว่ายังมีอีกหลายครอบครัวที่เขาทุกข์กว่าเรา ครอบครัวเราก็กดูแลดี พยายามช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด เช่น กินข้าว แปรงฟัน กินยา เพื่อจะได้ไม่ลำบากครอบครัวมาก”

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2559 วันนี้นักศึกษาและอาจารย์ได้ไปเปลี่ยนชุดสายสวนปัสสาวะให้กับพ่อहन ซึ่งจะมีการเปลี่ยนทุก 14-15 วัน โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านต๋อม วันนี้เป็นโอกาสที่ดีที่นักศึกษาได้ฝึกทำ ซึ่งจะเปลี่ยนอยู่ในบ้านพ่อहनอยู่บนรถปรับนอนใช้เก้าอี้รองขาเหยียดตรง นักศึกษาช่วยกันกับเพื่อน 2 คน อาจารย์ช่วยควบคุมดูแลอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยของกรณีศึกษา ซึ่งที่ผ่านมามาตลอด 4 ปี ไม่มีการเกิดการติดเชื้อจากการใส่สายสวนปัสสาวะ

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2559 วันนี้นักศึกษาออกเยี่ยมบ้านคืนข้อมูลและให้การพยาบาลตามที่วางแผนไว้พร้อมด้วยอาจารย์ โดยวันนี้ได้ส่งเสริมให้กำลังใจให้กรณีศึกษาเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มมากขึ้นได้มีหลากหลายมุมมอง นักศึกษาได้คืนข้อมูลจากที่ได้เรียนรู้ร่วมกันมา ตรวจร่างกายตามระบบที่เกี่ยวข้องพบว่า แขนทั้ง 2 ข้างยกเหนือศีรษะไม่ได้ มืออเข้าทั้ง 2 ข้าง motor power grade 5 ทั้ง 2 ข้าง ขาทั้ง 2 ข้างอ่อนแรงข้างซ้ายจะต้านแรงได้มากกว่าข้างขวา motor power grade 3 ทั้ง 2 ข้าง ประเมินท้อง ท้องนุ่ม Bowel sound 20 ครั้ง/นาที Retained Foley’s cath ปัสสาวะสีเหลืองใส ไม่มีตะกอน นักศึกษาได้ให้กำลังใจ ซึ่นชมในสิ่งที่กรณีศึกษาทำได้ด้วยตัวเอง ให้คำแนะนำแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยได้เล่าเรื่องของอาจารย์กำพล บุญทองนุ่ม “จิตสไตน์ แม่กายพิการ” พ่อहनบอกว่า มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น ไม่ได้คิดวิตกกังวลเรื่องใดๆ ปล่อยให้ชีวิตเดินไปตามที่ลูกกำหนดไว้ “ทุกอย่างมีเกิด ก็ยอมมีดับไป” พ่อहनใช้คำว่า “ช่างมันเถอะ” เป็นแรงผลักดัน จากคำว่า “กายพิการ จิตไม่พิการ” พ่อहनบอกว่า จิตเราปกติ แต่กายเราก็กยังพิการอยู่ยังทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ได้เหมือนคนปกติ แต่ไม่ได้ทุกข์ใจเศร้าใจ มีกำลังใจดี ครอบครัวดูแลดี ยังมีอีกหลายครอบครัวที่ทุกข์กว่าเราก็กมี

ทางศาสนาพ่อहनบอกว่า “บาบุญอยู่ที่ใจ ไม่จำเป็นต้องไปวัด ใจเราบริสุทธิ์ ไม่เดือดร้อนใครก็พอ” พ่อहनมีจิตที่อดทนสูง เช่น มดกัดรู้สึกคัน อยากรู้อให้หายคันแต่เกาไม่ได้ คิดว่าคันได้ก็หายได้ ไม่ยึดติดกับอะไรปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามที่กำหนด พ่อहनสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตัวเองบางส่วน เช่น แปรงฟัน รับประทานอาหาร ต้มน้ำ รับประทานยา เคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้น พลิกตะแคงตัวได้ และสมาชิกในครอบครัวดูแลช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ได้เหมาะสม

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2559 วันนี้ได้คืนข้อมูลและแนะนำการดูแลร่างกายการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับภรรยาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสายสวนปัสสาวะเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการใส่สายสวนปัสสาวะ พ่อหวนจะมีการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งหลังขับถ่าย ไม่โรยแป้งบริเวณสายสวนปัสสาวะ ล้างมือก่อนและหลังเทปัสสาวะทิ้ง ให้ถุงปัสสาวะอยู่ในระบบปิดตลอดเวลา และอยู่ต่ำกว่าระดับเอว ดื่มน้ำวันละ 2-3 เหยือก (2,000-3,000 ml) แนะนำอาหารผักผลไม้ เพื่อป้องกันการท้องผูก การใช้ยาสวน ใช้ 1 หลอด/ครั้ง ไม่ควรใช้เกิน 3 หลอด bowel sound 16 ครั้ง/นาที แนะนำการใช้ยาการรับประทานยาให้สม่ำเสมอ ไม่หยุดยาเอง ไม่ปรับขนาดยาเอง เก็บรักษายาไม่ให้สัมผัสน้ำหรือแสงแดดเพื่อรักษาคุณภาพของยา ยาคลายกล้ามเนื้อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ และยารักษากระเพาะปัสสาวะ พ่อหวนเข้าใจและได้ปฏิบัติตามโดยตลอด

และได้พูดคุยกับลูกสาวและลูกชายสอบถามการดูแลพ่อหวนและบทบาทต่างๆ มีการช่วยเหลือกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า และได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มสัมพันธภาพและมีบทบาทที่เหมาะสมในการดูแลผู้ป่วยอัมพาต การดูแลอย่างใกล้ชิด การมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว การช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ สมาชิกในครอบครัวดูแลพ่อหวนได้เป็นอย่างดีมีสัมพันธภาพที่ดีมีบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2559 วันนี้ได้ออกเยี่ยมภรรยาศึกษาคืนข้อมูลและให้การพยาบาลกับแม่พิน แม่พินมีการดูแลสุขภาพของตนเองดี เพราะรับรู้และเข้าใจสภาวะการเจ็บป่วยของตนเอง ดูแลและควบคุมโรคได้ไม่รับประทานยาอื่น หากปวดเมื่อยจะใช้วิธีการนวด มีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง หลีกเลียงอาหารรสเค็ม จะรับประทานอาหารรสจืด หลีกเลียงอาหารไขมันสูง ไม่ดื่มชา กาแฟ ไม่กลืนปัสสาวะ สวม L-S Support เวลาทำงานเป็นบางครั้ง มีความเครียดลดลง จะเข้าวัดปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ สวดมนต์ เจริญภาวนาจิต เพื่อให้จิตใจสงบ

วันที่ 24 พฤศจิกายน 2559

ผลการให้การพยาบาลจากการเยี่ยมบ้านภรรยาให้ความร่วมมือดี ให้ข้อมูลเป็นอย่างดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและจากการให้การพยาบาล ภรรยาบอกว่ามีกำลังใจมากขึ้น และจะพยายามดูแลตนเอง ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด จะไม่คิดกังวลหรือเศร้า จะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่า ครอบครัวดูแลให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกิจวัตรประจำวัน และได้ให้ข้อคิดกับนักศึกษาให้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท และนักศึกษาได้ไปเยี่ยมเพื่อญาติความสัมพันธ์ เนื่องจากเป็นการฝึกในสัปดาห์สุดท้าย นักศึกษาได้กล่าวขอบคุณครอบครัวพ่อหวน ทวีกุล ที่ได้เป็นครูให้กับนักศึกษาได้เรียนรู้ เรื่องโรค การดำเนินชีวิต และอื่นๆ ที่ไม่มีในตำราเรียน หลังจากนั้นนักศึกษาก็ได้มอบนมกล่องให้กับพ่อหวนและถ่ายรูปพร้อมกันกับพ่อหวนและแม่พิน พ่อหวนและแม่พินได้อวยพรให้กับนักศึกษาให้โชคดี เดินทางปลอดภัย และถ้าว่างก็แวะมาเยี่ยมได้ หลังจากนั้นนักศึกษาก็ได้ขอลากลับ

กาย : สุขภาพกายมีภาวะเป็นอัมพาตส่วนล่างจากอุบัติเหตุตกหลังคาบ้านเมื่อ 4 ปีก่อน มีสิ่งแวดล้อมดี สมาชิกในครอบครัวดูแลอย่างใกล้ชิด

จิต : มีจิตใจดี มีเมตตา ไม่คิดกังวล มีสติ

สังคม : ครอบครัวอบอุ่นดูแลช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีในชุมชน ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

อารมณ์ : อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีหงุดหงิดบ้างบางครั้งในกรณีที่ไม่สามารถทำได้เอง

จิตวิญญาณ : มีจิตวิญญาณสูงเข้าใจถึงอนิจจัง มีเกียติย้อมมีดับ เช่นเดียวกับเมื่อค้นได้ก็หายค้นได้เช่นกัน กำหนดจิตได้

๑. นักศึกษาคนที่ ๑

บันทึก Reflective journal เรื่องการเยี่ยมบ้านลุงหวน

ในการเยี่ยมบ้านลุงหวน ซึ่งเป็น case ที่ผู้ป่วยเป็นอัมพาตท่อนล่าง จากการประสบอุบัติเหตุ จากการทำงานในการที่นักศึกษาเข้าไปเยี่ยมก็จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ของลุงหวน หลังจากเกิดอุบัติเหตุที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างเดิม ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง จึงทราบว่าเมื่อก่อนหลังจากเกิดอุบัติเหตุใหม่ๆเคยคิดฆ่าตัวตาย จากการที่ตนเองไม่สามารถทำงานทุกอย่างได้ตามปกติ แต่ตอนนี้ลุงหวนสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่คิดฆ่าตัวตายอีก เนื่องจากได้รับการดูแลจากภรรยาและบุตรที่คอยให้กำลังใจอยู่ตลอด จึงทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ โดยไม่คิดฆ่าตัวตาย

ความรู้สึต่อการเยี่ยมบ้านในครั้งนี้ นักศึกษารู้สึก เห็นถึงความสำคัญในการที่ครอบครัวมีส่วนช่วยดูแลสนับสนุนในการดำเนินชีวิตของคุณลุงเพื่อให้คุณลุง อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป นักศึกษารู้สึกดีใจกับเหตุการณ์ที่ว่าคุณลุงเคยคิดฆ่าตัวตายและในปัจจุบันคุณลุงไม่มีความคิดแบบนั้นอีก เนื่องจากการได้กำลังใจจากครอบครัว

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเยี่ยมบ้านครั้งนี้คือ บทบาทของคนในครอบครัว ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในครอบครัว หากมีผู้ใดผู้หนึ่งในครอบครัวที่ล้มป่วย ครอบครัวจะเป็นที่พึ่งหลัก ในการดูแลเพื่อที่จะให้บุคคลนั้นให้หายจากการเจ็บป่วยไม่ว่าทางร่างกายหรือว่าจิตใจ ดังนั้นบทบาทของครอบครัวในการดูแลลุงหวนจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่อยากให้ดูหมามีกำลังใจในการใช้ชีวิตอยู่ต่อโดยไม่กลับไปคิดฆ่าตัวตายอีก หากลุงหวนได้รับการดูแลที่ดีได้กำลังใจที่ดีจากภรรยาและบุตรก็จะสามารถทำให้คนในครอบครัวดำเนินชีวิตได้โดยปกติสุขอย่างเช่นทุกวัน

สิ่งที่นักศึกษาสามารถนำไปใช้ได้ในการนำบทบาทพยาบาลเข้ามาเกี่ยวข้องคือการเป็นผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) พยาบาลเป็นผู้ให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาทุกฝ่ายทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งให้คำปรึกษาทางสุขภาพกับทีมสหสาขาวิชาชีพอื่นๆด้วย คือนักศึกษาสามารถนำสถานการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการให้คำปรึกษากับบุคคลในครอบครัวในเรื่องการดูแล การให้กำลังใจ การให้คนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล รวมถึงเป็นที่ปรึกษาหากผู้ดูแลมีข้อสงสัยในการดูแลผู้ป่วย และต้องการได้รับความช่วยเหลือในเรื่องใดบ้าง

๒. นักศึกษาคนที่ ๒

จากการฝึกปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านต่อม ๔ สัปดาห์ที่ผ่านมา นักศึกษาได้มีโอกาสไปเยี่ยมครอบครัวของพ่อหวน ทวีกุล นักศึกษารู้สึกดีใจที่ได้มีส่วนร่วมในการให้กำลังใจกับครอบครัว

พ่อहन ทวีกุล ในการไปเยี่ยมไม่กี่ครั้งรับรู้ได้ถึงทำให้ความร่วมมือของพ่อहनและแม่พันเป็นอย่างดี มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อนักศึกษา การให้ข้อมูล ทำให้นักศึกษารับรู้ได้ถึงความรู้สึกของการสูญเสียและการเปลี่ยนครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่จากเดิมเป็นหัวหน้าครอบครัว หลังจากเกิดอุบัติเหตุไม่สามารถทำได้เหมือนเมื่อก่อน และหน้าที่ทุกอย่างภายในบ้านตกไปอยู่ที่แม่พัน

ได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตของพ่อहन การทำกิจกรรมต่างๆ การดูแลตนเอง และได้เรียนรู้กับแม่พันในการดูแลผู้ป่วยอัมพาต สิ่งที่สำคัญคือการทำให้ยอมรับกับบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนไป ทำให้เห็นการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว การดูแลซึ่งกันและกัน ความรักความเข้าใจที่มีต่อกันในครอบครัว เพราะการที่เราสูญเสียความสามารถด้านร่างกายจะส่งผลต่อจิตใจ หรือแม้แต่สูญเสียบทบาทสำคัญของครอบครัวไป มันอาจทำให้เรารู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ถึงแม้จะพยายามแค่ไหนก็ไม่สามารถถึงสิ่งที่สูญเสียไปกลับมาคืนได้ สิ่งเดียวที่ทำได้คือการทำให้ยอมรับและปล่อยวาง แค่นี้ชีวิตของเราก็จะมีความสุข

จากการได้ศึกษารณศึกษาของพ่อहनและแม่พัน สามารถนำไปปรับใช้ใช้เข้ากับผู้พิการอื่นๆได้ โดยการนำเอาหลักการดำเนินชีวิตกิจกรรมต่างๆ ของผู้ป่วย บทบาทของสมาชิกในครอบครัวมาวิเคราะห์และให้การช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัว การดูแลด้านร่างกายและจิตใจ การนำไปใช้ในบทบาทพยาบาลการพัฒนา รูปแบบการติดตามเยี่ยมบ้านผู้พิการโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และเครือข่ายอาสาสมัครดูแลผู้พิการในชุมชน โดยเน้นการให้การพยาบาลแบบองค์รวมที่ครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างต่อเนื่อง สามารถส่งเสริมให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้พิการซึ่งเป็นกลุ่มด้อยโอกาสในชุมชนซึ่งไม่สามารถเข้าถึงบริการด้วยตนเอง

๓. นักศึกษาคนที่ ๓

จากการลงศึกษาภาคปฏิบัติในชุมชน ในอาทิตย์ที่ ๔ สิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นคือ กรณีศึกษาพ่อहन ทวีกุล เป็นผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง จากการประสบอุบัติเหตุจากการทำงาน ซึ่งเป็นกรณีศึกษาของเพื่อนในกลุ่ม นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปเยี่ยม ได้เห็นสภาพร่างกายของกรณีศึกษา นั่งรถเข็นตลอดเวลา มือสามารถใช้งานได้ บางเช่นการรับประทานอาหาร จับโทรศัพท์มือถือ จับสิ่งของได้ แต่ไม่สามารถถือของหนักได้ สามารถทำกิจวัตรได้บ้างแต่ต้องอาศัยภรรยาและลูกชายในการช่วยเหลือ บางครั้งจะมีลูกสาวซึ่งเป็นพยาบาลทำงานอยู่ต่างจังหวัดมาช่วยดูแลด้วย

นักศึกษาได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนดำเนินชีวิตของกรณีศึกษา การทำกิจกรรมต่างๆ การดูแลตนเอง จากเมื่อก่อนกรณีศึกษามีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว คอยทำงานหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว แต่ปัจจุบันไม่สามารถมีบทบาทแบบเดิมได้ กรณีศึกษาเล่าว่า เมื่อก่อนเคยคิดที่จะฆ่าตัวตายเพราะทำอะไรก็ได้สักอย่างแต่ตอนนี้ไม่ได้คิดแบบนั้นแล้ว อยากจะอยู่กับภรรยาและลูกๆ และกรณีได้บอกว่ามีนักศึกษาหลายรุ่นแล้วที่เข้ามาช่วยมาให้คำแนะนำ แต่เมื่อทำแล้วก็ไม่ดีขึ้น รับประทานยาทุกอย่างที่มีคนมาแนะนำก็ไม่หายเลยไม่อยากจะทำอะไรแล้ว ปัจจุบันกรณีศึกษาได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ รับประทานยาเป็นประจำ ออกกำลังกาย และสามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับครอบครัว โดยมีภรรยา และลูกคอยให้กำลังใจ

อาทิตย์สุดท้ายของการฝึกนักศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปเยี่ยม กรณีศึกษาพ่อहनอีกครั้งพบว่า มีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม พูดคุยกับนักศึกษามากขึ้น เนื่องด้วยนักศึกษาได้ประสบอุบัติเหตุ คุณพ่อहनได้สอบถามการเกิดอุบัติเหตุด้วยความเป็นห่วงและได้พูดให้กำลังใจว่า”ไม่เป็นอะไรมากก็ดีแล้ว ขอให้หายไวๆนะ”เมื่อนักศึกษาได้ยินทำให้รู้สึกว่าคุณพ่อहनสามารถจัดการกับอคติที่เกิดจากอุบัติเหตุได้ สามารถที่จะดำเนินชีวิตในอย่างมีความสุข

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเยี่ยมบ้านครั้งนี้คือ บทบาทของคนในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการดูแลสมาชิกเมื่อป่วยหรือไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ซึ่งกำลังใจของทุกคนในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการดูแลผู้ป่วยและต้องมีความรัก การเอาใจใส่ การให้ความอบอุ่น ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ โดยพยาบาลจะมีบทบาทเป็นผู้กระตุ้นให้คนในครอบครัวได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวนั้นๆ เพราะการรักษาและการทำให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนสามารถดูแลตนเองต้องอาศัยความร่วมมือของแพทย์ พยาบาล และครอบครัว จึงจะทำให้การรักษามีประสิทธิภาพและทำให้ผู้ป่วยสามารถเดินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๔. นักศึกษา

จากการที่นักศึกษาได้ติดตามไปเยี่ยมพ่อหวน ทวีกุล นักศึกษารู้สึกว่าคุณพ่อหวนเป็นบุคคลที่เข้มแข็ง เพราะคุณพ่อหวนเคยได้รับอุบัติเหตุ จนเป็นเหตุให้ต้องเป็นอัมพาตในช่วงกลาง ไม่สามารถเดินได้ ต้องนั่งรถเข็นไปตลอดชีวิต ซึ่งคุณพ่อหวนบอกว่าเคยคิดที่อยากตายเพราะคิดว่าตนจะเป็นภาระของภรรยาและลูกๆ รู้สึกห่วงภรรยา กลัวภรรยาจะทิ้ง ต้องปรับเปลี่ยนบทบาทจากหัวหน้าครอบครัวมาเป็นคนที่ทำอะไรไม่ได้ รู้สึกท้อแท้ ไม่อยากที่จะอยู่ต่อไป แต่ภรรยาของคุณพ่อหวนก็ดูแลเป็นอย่างดีตลอดมา

จากการเยี่ยมบ้านดิฉันได้เรียนรู้วิธีการคิดใหม่ๆ จากคุณพ่อหวน เช่น มันจะเป็นอะไรก็ปล่อยให้ผ่านไป เช่นรู้สึกคันก็จะวางเฉย ไม่จำเป็นต้องไปเกา เพราะทำไม่ได้ ก็วางเฉยจนในที่สุดก็หายคันไปเอง

คุณพ่อหวนบอกอีกว่าคนเราเกิดมาก็เพื่อชดใช้กรรม อาจเป็นเพราะเวรหรือกรรมที่เคยสร้างไว้ก็ได้ ไม่ต้องคิดมาก ปล่อยให้มันผ่านไป

ด้านภรรยาของคุณลุงบอกว่ารู้สึกเครียดบ้างบางครั้ง รู้สึกน้อยใจที่สามีของตน ชอบดุด่า ว่าตน แต่ก็ไม่เคยคิดจะทิ้งกัน แม่บอกว่าถ้าแม่ไม่ดูแล แล้วใครจะดูแล แม่ต้องดูแล ยก แบก คุณพ่อจนมีอาการปวดหลังปวดเอว จนต้องได้รับยาเป็นประจำ

จากการเข้ามาเยี่ยมและศึกษาชีวิตของคุณลุงหวน แม้จะไม่ได้ไปบ่อยนัก ก็ทำให้ทราบได้ว่าลุงเป็นคนอดทน สู้ชีวิต และคิดในแง่บวก ซึ่งปัจจุบันก็ไม่มีปัญหาในชีวิต นอกจากอาการที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

๕. วรารณณ์

ในสัปดาห์นี้นักศึกษาได้สะท้อนคิดวิถีการดำเนินชีวิตของคุณลุงหวนซึ่งคุณลุงหวนเป็นกรณีศึกษาของเพื่อนซึ่งนักศึกษาเคยมีโอกาสดำเนินไปเยี่ยมบ้านด้วยอยู่หลายครั้งซึ่งคุณลุงหวนนั้นได้ประสบอุบัติเหตุจากการซ่อมแซมบ้านพลัดตกจากหลังคาทำให้เป็นอัมพาตช่วงล่าง ซึ่งจากเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวคุณพ่อทำงานไม่ได้ทำให้คุณพ่อเครียดและน้อยใจในตนเองที่ไม่สามารถทำอะไรได้จึงเคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายซึ่ง

จากการได้ไปสัมผัสพูดคุยกับคุณพ่อหวนและครอบครัวมานักศึกษาก็พอจะสรุปได้ว่า คุณพ่อหวนมีการรับรู้
 ความเจ็บป่วยของตนเองดีขึ้นจากเมื่อก่อนที่มีความคิดท้อแท้อยากฆ่าตัวตายก็ดีขึ้นเข้าใจชีวิตมากขึ้นคุณพ่อ
 มีการเรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคอยู่กับปัจจุบันไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยทำได้เข้าใจว่าไม่สามารถกลับไปเป็น
 เหมือนเดิมได้อีกแล้วต้องอยู่กับปัจจุบันให้ได้ คุณพ่อพยายามที่จะเรียนรู้การพึ่งพาตนเองเล็กๆน้อยๆเช่นการ
 ใช้รีโมท การควบคุมอารมณ์ตนเองเวลาที่คันตามร่างกายแล้วไม่สามารถเกาได้ ครอบครัวของคุณลุงหวน
 อาศัยอยู่ 3 คนเพราะลูกสาวคนโตทำงานรพ.ที่กรุงเทพ ผู้ดูแลหลักคือคุณแม่ที่ต้องดูแลทุกอย่างให้คุณพ่อ
 และจะมีลูกชายคนเล็กคอยช่วยแบ่งเบาเวลาอาบน้ำและขึ้นลงเตียงคุณแม่มีโรคประจำตัวด้วยแต่คุณแม่มี
 จิตใจที่ยิ่งใหญ่มากในการดูแลครอบครัวเข้าใจและไม่เคยบ่นว่าเหนื่อยปฏิบัติต่อคุณพ่อด้วยใจ นอกจากนี้คุณ
 พ่อยังมีการใช้ธรรมะเข้าช่วยในการบำบัดจิตใจอีกด้วยช่วยให้คุณพ่อมีสุขภาพจิตดีขึ้นมาก

