

# รู้ทัน ก่อนสาย สุดท้ายแห่งชีวิต

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2557 ณ ห้องบรรยาย 3-4 อาคารศูนย์อุบัติเหตุและเวชศาสตร์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลรามาริบัติ มีกิจกรรมบรรยายในหัวข้อ “รู้ทันก่อนสาย สุดท้ายแห่งชีวิต” ซึ่งเป็นการบรรยายที่ให้ข้อมูลความรู้แก่ผู้ป่วยและญาติผู้ใกล้ชิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและการเตรียมตัวก่อนที่วันนั้นจะมาถึง

เชื่อเหลือเกินว่า “ความตาย” นำมาซึ่ง “ความสูญเสีย” และ “ความเศร้าโศก” สำหรับผมเอง ขณะที่กำลังเขียนต้นฉบับอยู่นี้ก็เพิ่งสูญเสียคุณย่าอันเป็นที่รักไปหมาดๆ เลยค่อนข้างเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของ “ความสูญเสีย” อันเกิดจาก “ความตาย” เป็นอย่างดี

คุณย่าของผมจากไปไม่นานด้วยโรครุมเร้ามากมาย โดยที่ท่านเองไม่เคยได้สังเสียดอะไรไว้ในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต คุณย่าจากไปอย่างสงบขณะอยู่ที่โรงพยาบาล ไม่มีภาวะอาการทรมานทรมานใดๆ ถือเป็นความโชคดีของคุณย่าในช่วงสุดท้ายของชีวิต

จาก “ความตาย” สู่การเกิดแนวคิดที่ผมเองได้รับทราบจากในงาน “รู้ทันก่อนสาย สุดท้ายแห่งชีวิต” ว่า..เราจะทำตัวเองอย่างไรดีเมื่อช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตมาถึง และเราควรเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรดีเมื่อรู้ว่าช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตมาถึง

แน่นอนว่าไม่มีใครสามารถล่วงรู้ได้ว่าวันใดคือวันสุดท้ายของชีวิต จึงควรมีการตระเตรียมตัวและหัวใจให้พร้อม ซึ่ง **คุณศากุล ปวีณวัฒน์ พยาบาลชำนาญการ** เล่าให้ฟังว่า

การจัดงานในครั้งนี้ เรามุ่งเน้นว่าจะทำยังไงให้ผู้ดูแลหรือแม้แต่ตัวคนไข้เองที่เข้ามาร่วมฟังจะได้รู้จักการดูแลตนเอง หรือจะรู้ว่าต้องดำเนินชีวิตอย่างไรเมื่อวันนั้นจะมาถึง กิจกรรมที่เราจัดจะเน้นให้เกิดความเข้าใจว่าการที่คนไข้คนหนึ่งจะจากไปอย่างสงบ จะมีปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง โดยเราจะทำกิจกรรมจำลองขึ้นมา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมองเห็นภาพว่า สมมุติว่าวันสุดท้ายนั้นมาถึง เขาคิดถึงเรื่องอะไร ความสำคัญของการวางแผนล่วงหน้า ถ้าสมมุติว่าใกล้จะเสียชีวิต เขาจะมีการวางแผนอย่างไร จะให้ยื้อชีวิตเลยหรือเปล่า หรือต้องการไปอย่างสงบ และก็มีประเด็นอะไรต่างๆ เป็นเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยให้กับเขา จะได้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองหรือแม้แต่ดูแลคนไข้ใกล้ชิดได้ในอนาคต

ต้องบอกว่า เรื่องใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ร่างกายก็เป็นส่วนสำคัญ เพราะว่าถ้ากายทุกข์ ใจมันสงบไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าเราจะต้องจากไป เราต้องไม่เจ็บไม่ป่วย จิตใจเราจึงจะสงบได้ ซึ่งเราก็จะต้องมีการปล่อยวาง ถ้าเรายังมีห่วงเยอะ กังวลเยอะ เราคงไปอย่างสงบไม่ได้

ในมุมของการเป็นผู้ปฏิบัติดูแลคนไข้ที่วันนั้นใกล้จะมาถึง ก็ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจอย่างมากเหมือนกัน เพราะลำพังเพียงการดูแลที่เท่ากับการทุ่มแรงกายแรงใจไปมากแล้ว ก็ยังต้องดูแลกาย ดูแลใจของตนเองอยู่ไม่น้อย ฉะนั้น จึงไม่ละเลยให้ความสำคัญกับตัวเองด้วย

..เพราะการดูแลกาย ดูแลใจ มีส่วนสำคัญกับทุกชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชีวิตบั้นปลาย และช่วงลมหายใจสุดท้ายของการมีชีวิต..