บทที่ 5
ภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพ

จากภูมิหลังก่อนตัดสินใจข้ามชาติ ที่ผ่านวิกฤตทางเศรษฐกิจและทางสังคมในประเทศของแรงงานข้ามชาติชาวลาว ทำให้หลายครอบครัวต้องหย่าร้าง หนุ่มสาวต้องมุ่งหน้ารับจ้างหารายได้เพื่อเลี่ยงดูครอบครัวและต้องเสี่ยงต่อการทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม แม้ว่าบางคนจะมีชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นในต่างแดน (ในทัศนะของแรงงานข้ามชาติ) แต่ด้วยความเป็นผู้ที่ต้องอาศัยอยู่ต่างถิ่น ในขณะเดียวกันเป็นผู้ที่ต้องถือบัตรคนต่างด้าวที่ไม่ใช่เจ้าของแผ่นดิน ยังต้องเผชิญกับอุปสรรคมากมายในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยขอนำเสนอภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของแรงงานข้ามชาติชาวลาวและบทบาทในการดูแลสุขภาพของเครือข่ายแรงงานข้ามชาติดังนี้

1. ภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

การดูแลสุขภาพภายใต้ข้อจำกัดในสิทธิ ได้แก่ สิทธิตาม พ.ร.บ.คุ้มครองแรงงาน สิทธิด้านสุขภาพ เช่น สิทธิในการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ และสิทธิมนุษยชน ประกอบกับเป็นแรงงานข้ามชาติ ไม่มีเอกสารสิทธิ์ที่จะแสดงตนเมื่อเจ็บป่วยและยังต้องหลบซ่อนตัว บางครั้งจำเป็นจะต้องให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองเป็นอย่างดี

จากเป้าหมายของแรงงานข้ามชาติเพื่อความคาดหวังที่จะสร้างรายได้ ส่งเงินกลับคืนให้ครอบครัว แต่หากส่วนใหญ่จะเป็นแรงงานข้ามชาติที่ผิดกฎหมาย ที่เข้ามาในประเทศไทยทั้งที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามพระราชบัญญัติคนเข้าเมืองและไม่ได้รับใบอนุญาตทำงานหรือได้รับใบอนุญาตทำงาน ทำงานไม่ตรงอาชีพหรือไม่ตรงสถานที่หรือไม่ตรงตามระยะเวลาที่ได้รับการอนุญาต ซึ่งแรงงานประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นแรงงานไร้ฝีมือ (Unskilled Labor) เป็นแรงงานระดับล่าง เช่น กรรมกรก่อสร้าง ประมง การเกษตร เป็นต้น ซึ่งภาครัฐไม่อาจควบคุมดูแลได้อย่างทั่วถึงและไม่ทราบจำนวนที่แท้จริง ดังนั้นระบบสุขภาพที่จะเข้าไป การส่งเสริมและป้องกันการเจ็บป่วย ตลอดจนการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยและการฟื้นฟูสภาพหลังเจ็บป่วยนั้นไม่สามารถที่จะดำเนินการได้อย่างครอบคลุม ทั้งสุขภาพทางร่างกาย ทางจิตใจ สังคม และทางปัญญา

จากการสัมภาษณ์แรงงานข้ามชาติชาวลาว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ค่อยป่วยร่างกายแข็งแรงดี เวลาว่างก็ออกกำลังกาย เช่น เดินเล่น ร่วมกับชุมชนออกกำลังกาย ถ้าป่วยหรือไม่สบายก็จะหาซื้อยากินเอง หรือได้มาจากนายจ้าง หากเป็นมากก็ไปที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล ก็สามารถขอรับบริการสุขภาพได้เพียงแต่แสดงบัตรประจำตัวคนต่างด้าวหรือหนังสือเดินทางประจำตัว เจ้าหน้าที่ในสถานบริการก็ให้บริการสุขภาพเป็นอย่างดี

จากการสัมภาษณ์ ***นางสาวน้อย*** พบว่า ความจริงก็ไม่ค่อยเป็นอะไรมาก แต่ถ้าไม่สบายก็ไปหาหมอ ก็ถูกถามประวัติส่วนตัว ถามเฉพาะที่พักอาศัย แล้วก็ได้รับสิทธิเท่าเทียมกับคนไทยและหมอที่นี้รักษาเก่งหายเร็ว สะท้อนให้เห็นว่า แรงงานชาวลาวสามารถประเมินสุขภาพตนเองและสามารถเลือกใช้วิธีการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมหรือมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เช่นเดียวกันหากบุคคลใดมีพฤติกรรมเชิงลบหรือพฤติกรรมเสี่ยง (Negative Behavior) ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรค ดังเช่นนางจันที แรงงานชาวลาว เมื่อครั้งที่อยู่ประเทศลาวไม่ค่อยป่วย แต่ก็เคยผ่าตัดลำไส้และทำให้ไม่สามารถมีลูกได้อีก เมื่อย้ายถิ่นมาทำงานในประเทศไทย มีปวดท้องเพียงครั้งเดียวและมีปัญหาเรื่องความอ้วน (น้ำหนักประมาณ 76 กก.) เนื่องจากอาหารที่เมืองไทยอุดมสมบูรณ์ ได้กินดีอยู่ดี มีพฤติกรรมการกินที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน คือ กินข้าวเพียง 2 มื้อก็จริง แต่ไปทานหนักในมื้อเย็น รวมทั้งเป็นคนชอบทานของหวานผสมกะทิ บางครั้งทานครั้งละ 2 ถ้วย ถือได้ว่ามีพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งตามหลักแล้วไม่ควรทานอาหารมื้อเย็นให้หนัก ควรทานจำนวนมาก ๆ ในตอนเช้า เพราะตอนเช้าร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารเพื่อที่จะไปกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความพร้อมที่จะทำงาน ในขณะเดียวกันร่างกายก็มีโอกาสเผาผลาญอาหารได้อย่างเต็มที่มากกว่าตอนเย็น

อย่างไรก็ตามนายจ้างและเพื่อนร่วมงานได้แนะนำเสมอว่าให้ลดความอ้วน เพราะทำให้สุขภาพไม่แข็งแรงและออกกำลังกาย ด้วยการทำงานบ้าน ควบคุมอาหาร ฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย การป้องกันการเจ็บป่วย ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน แต่ไม่ได้คำนึงถึงการป้องกันก่อนการเจ็บป่วยอย่างจริงจัง แต่ก็ไม่ดื่มสุรา ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วเพศ (แต่ไม่มีความรู้เรื่องการป้องกันโรคทางเพศ) ไม่มีโอกาสได้แสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเอง แม้ว่าฟังข่าวสารทางวิทยุเป็นประจำ แต่สนใจข่าวการเมือง ข่าวทั่วไปมากกว่า แต่ก็มีการตรวจสุขภาพประจำทุกปี เนื่องจากต้องเอาผลไปต่อใบอนุญาต แต่ใจจริงคิดว่าเป็นการเสียเงินทิ้งเฉย ๆ (ค่าตรวจ 1,900 บาท) เพราะไม่ค่อยป่วยและไปหาหมอแล้วก็ได้เฉพาะยาพาราเซตามอนเท่านั้นเอง ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมการเสาะหาข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา การดูแลตนเองยังให้ความสำคัญค่อนข้างน้อย

นอกจากนี้มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล/สิทธิประโยชน์ในการรักษาพยาบาล สามารถรับการรักษาที่สถานบริการของรัฐ/เอกชน เคยรับการรักษาที่โรงพยาบาลเวชประสิทธิ์ ซึ่งเป็นสิทธิการรักษาของแรงงานต่างด้าวขึ้นทะเบียน (ค่าใช้จ่าย 30 บาท) เช่นเดียวกับนางเดือนเคยไปถอนฟันที่โรงพยาบาลเวชประสิทธิ์ ซึ่งเป็นสิทธิการรักษาของแรงงานต่างด้าวขึ้นทะเบียน (ค่าใช้จ่าย 30 บาท) ถือได้ว่าแรงงานข้ามชาติสามารถเข้าถึงบริการหลักประกันสุขภาพได้อย่างเท่าเทียมกัน ตามที่ข้อเสนอขององค์กรพัฒนาเอกชนอาทิ คณะกรรมการสมานฉันท์แรงงานไทย เครือข่ายปฏิบัติการเพื่อแรงงาข้ามชาติ (ANM) องค์กรชุมชนและแรงงานข้ามชาติในประเทศไทย ที่ได้ร่วมแถลงข่าวและเสนอต่อภาครัฐคือ แรงงานทั้งไทยและแรงงานข้ามชาติทุกคนต้องเข้าถึงหลักประกันสุขภาพ หลักประกันสังคม การศึกษา ความปลอดภัยในชีวิตและมี

เสรีภาพในการเดินทาง พร้อมเสนอว่าการจดทะเบียนแรงงานข้ามชาติ รวมถึงบุตร ผู้ติดตาม จะเป็นหลักประกันในชีวิต การดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีส่วนร่วมและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ต่อไป

นอกจากนี้ ***นางเดือน*** ยังมีรูปแบบการดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วยโดยการนอนพักผ่อนวันละ 7 ชั่วโมง (3 ทุ่ม – ตี 4) ส่วนรูปแบบการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยนั้น นางเดือนเองไม่ค่อยไปโรงพยาบาล แต่ใช้การซื้อยากินเอง เพราะสะดวก ไม่ต้องเดินทางและการป้องกันการเจ็บป่วย อาศัยทานอาหารครบทั้งสามมื้อ ไม่กินกะทิ ไม่กินเผ็ด ชอบแสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเอง เคยฟังรายการทางสุขภาพทางวิทยุและตรวจสุขภาพ ก่อนเข้าทำงานในเมืองไทย มีการตรวจสุขภาพ (ตรวจเลือด ปัสสาวะ เอ็กซเรย์ ค่าใช้จ่าย 1,800 บาท จ่ายเอง) แต่ตอนนี้ไม่ได้ไปแล้วและนายจ้างเองก็ไม่ได้ข้อบังคับ ปัจจุบันก็ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่ค่อยไปรับบริการในสถานพยาบาลใช้วิธีซื้อยากินเอง สะท้อนให้เห็นว่า แรงงานข้ามชาติชาวลาว มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ (Promotion Behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญไม่ให้เจ็บป่วย คือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม พฤติกรรมการออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์ ***นางแต๋ว*** พบว่า มีการเจ็บป่วยน้อยมาก เช่น เมื่อปวดหัวก็กินยา พาราแก้ปวดลดไข้ หรือซื้อจากร้านค้า ใกล้ ๆ บ้าน กินแล้วก็หาย ถ้าไม่หายก็ไปสถานีอนามัยก็ไม่เสียเงิน เพราะเจ้าหน้าที่รู้ว่าเป็นชาวลาวไม่มีบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าเจ้าหน้าที่ก็สงสารนอกจากนี้นางแต๋วมีรูปแบบการดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วย คือ วิ่งออกกำลังกายบ้าง บางวันหอกระจายข่าวผู้ใหญ่บ้านประกาศให้มาออกกำลังกาย “เต้นแอโรบิด” ก็มา ชี้ให้เห็นว่า แรงงานชาวลาว มีสุขภาพทั้งทางกาย (เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย) ทางจิตใจ (ออกกำลังกายเต้นแอโรบิด) ทางสังคม (ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย) แต่ก็ยังชอบดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดงหรือ M-100 ในการตัดอ้อย จะได้มีแรงตัดมากจะได้เงินมาก ทานเหล้าเบียร์บ้างในงานบุญในหมู่บ้าน ถือได้ว่ายังมีพฤติกรรมเชิงลบหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่ปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ด้วย

การป้องกันการเจ็บป่วย ก็ใช้การระวังในการตัดอ้อย ให้มีสติ อย่างอื่นก็ไม่ได้ป้องกันอะไร ในส่วนการแสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเองหอกระจายข่าวบ้านผู้ใหญ่บ้าน โทรทัศน์มีข่าวเรื่องสุขภาพได้ฟังตลอด ตอนไปอนามัยโรงพยาบาล หมอก็แนะนำหลายเรื่อง เช่น ไข้หวัด 2009 ไข้เลือดออก ไข้หวัดนกก็รู้ แต่ที่สนใจคือ โรคเบาหวาน เพราะแม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ก็เลยกลัว เป็นเบาหวานตามแม่ เพราะหมอที่ฝากท้องบอกว่ามีโอกาสเป็นเบาหวานเหมือนแม่ ถือได้ว่าแรงงานข้ามชาติชาวลาว มีความรู้และมีความสนใจในสุขภาพได้เป็นอย่างดี

> ในส่วนการตรวจสุขภาพ นางแต๋ว เล่าว่า *“...ตอนนั้นจ่าย 50 บาทคือ ค่าตรวจเยี่ยว นางไปตรวจว่าท้อง (ตั้งครรภ์) หรือไม่เพราะเลือดประจำเดือนขาดไป 2 เดือน อยากกินเปรี้ยว ส้ม มีวินหน้าบ่อย ๆ (วิงเวียน) เอากันก็ไม่ได้คุม ไม่รู้ว่าจะคุมผัวก็บอกว่าไม่*

ต้องคุม คงไม่มีง่าย ๆ เพื่อนบ้าน จึงพาไปตรวจเยี่ยว จึงไปอนามัยห่างจากหมู่บ้านประมาณ 2 กิโล หมอบอกว่า ที่อนามัยไม่มีแนวตรวจ แต่หมอซื้อมาไว้เลยจ่ายเงินไป 50 บาท แต่นางก็พอมีเงินอยู่ ถามคนอื่น (คนไทย) ก็ต้องจ่ายเงินค่าตรวจเยี่ยว ตรวจแล้วก็พบว่า มีลูกแล้วหมออนามัยบอกว่า ครั้งแรกต้องไปฝากท้องที่โรงพยาบาลเพราะต้องตรวจท้องหลายอย่าง เช่น เจาะเลือด ไปครั้งแรกหมออนามัยบอกไปที่ห้องบัตรทอง โรงบาล ไปบอกว่า เราเป็นคนลาวมาฝากท้อง ช่วยลดค่าฝากท้องได้ไหม แต่หมอบอกว่าเป็นคนลาวต้องจ่ายเงิน ครั้งแรกจ่ายไป 500 กว่าบาท ก็ถือว่ามากอยู่ เพราะถ้าเป็นคนไทย มีบัตรทองก็ไม่ต้องจ่ายเงิน หมอโรงบาลบอกว่า ไปฝากท้องครั้งต่อไปที่อนามัย แล้วหมออนามัยจะส่งตัวมาคลอดที่โรงบาลอีกที หลังจากนั้นก็ฝากท้องที่อนามัย หมอเขาก็ไม่ได้เก็บเงิน ตามที่บอกไปว่าเขาคงสงสาร...(เจ้าหน้าที่อนามัยบอกว่า...ตามจริงแล้วการให้บริการคนลาว จะนับเป็นผู้รับบริการไม่ได้ เพราะ สปสช. (สำนักงานหลักประกันสุขภาพ) ซึ่งเป็นผู้ซื้อบริการและจ่ายเงิน จะจ่ายเงินหรือสนับสนุนเงิน เฉพาะผู้ที่มีเลขประจำตัวประชาชน 13 ตัวเท่านั้น...) ค่าคลอดที่จ่ายค่าหมอ จำนวน 2,800 บาท นอนโรงบาลอยู่ 3 คืน ไปคลอดลุง ทองลีข้างบ้านพาไป เอารถกระบะ ไป แม่และพ่อดำรง จึงให้น้ำใจ 500 บาทตอนไปคลอด ไปถึงโรงบาลก็ออกเลย เพราะน้ำแตกตั้งแต่ออกจากบ้านแล้ว โต้ง ตัวหนักมากเพราะหมอบอกว่า น้ำหนักตั้ง 3 กิโล ครึ่ง"

สำหรับการไปใช้บริการด้านสุขภาพที่สถานีอนามัยนั้นไม่มีปัญหาอะไร

แต๋วเล่าว่า *"...ขับรถมอเตอร์ไซด์ไปเองได้เพราะไม่ได้ผ่านถนนใหญ่ ไปถนนผ่านหมู่บ้าน ไม่นานถึงอนามัย แต่ตอนไปฝากท้องที่อนามัยผัวเป็นคนพาไป ค่าน้ำมันรถไปกลับประมาณ 20 บาท ที่เมืองลาวฝากท้องไม่หลายครั้งเท่านี้ ตรวจท้องตรวจเลือดละเอียดก็รู้สึกดีเพราะไม่มีประสบการณ์เรื่องท้อง แต่ก็ถามแม่ ตลอดเวลาว่า "จะมีอาการอะไรบ้าง" การพูดการถามกับหมอที่นี้ ก็ไม่มีปัญหาเพราะใช้ภาษาลาวเหมือนกัน หมอชมว่า ภาษานางเพราะพูดช้าไม่เหมือนที่นี้ ค่ายาค่าฝากท้องที่อนามัยก็ไม่ได้เสียเงิน หมอเขาสงสารมากกว่ามีแต่ถามว่า เมื่อไหร่จะทำใบเป็นคนไทยสักที ถามเรื่องเมืองลาวว่าน่าอยู่ แต่นางว่าคนลาวอยากมาอยู่เมืองไทยมากกว่า..."*

ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมเสี่ยงของแรงงานข้ามชาติ ในการเข้าถึงบริการสุขภาพ ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพตามสภาพเงื่อนไขทางสังคม หรือปัจจัยทางสังคมแต่ละตัวที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของแรงงานข้ามชาตินั้น มีค่อนข้างจะน้อยมาก

นอกจากนี้ก็มีรูปแบบการดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วย เช่น หลังเลิกงานก็เตะฟุตบอล เล่นตระกร้อกับเพื่อนคนไทยในหมู่บ้าน เพื่อให้เกิดการขับถ่ายให้เป็นเวลา พักผ่อนด้วยการนอนดูทีวีที่บ้าน

อย่างไรก็แรงงานข้ามชาติยังไม่มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ ได้แก่ ต้องตื่นตีตั้งแต่ตีสาม มาเข้าคิวอาบน้ำ แปรงฟัน มีห้องส้วมเพียงห้องเดียว บางครั้งก็ไปใช้ที่ข้างหน้าในไร่อ้อย ไม่ได้ทานข้าวเช้าเพราะยังมืด พอถึงไร่อ้อยก็ตัดอ้อยจนถึงเที่ยง ต้องพกน้ำ นมกล่อง กาแฟกระป๋อง ติดตัวไปด้วยเพื่อประทังความหิว ได้ทานข้าวอีกทีก็ตอนพักเที่ยง นึ่งข้าวกินเอง เถ้าแก่ทำกับข้าวมาส่งให้ อร่อยมาก เพราะคนแถวนี้ชอบกินผงชูรสกันทั้งนั้น กินแล้วก็นอนพักสักหน่อย แล้วตัดอ้อยต่อ บางวัน ช่วงบ่ายมีความรู้สึกไม่ไหว ไม่มีแรง ก็ต้องใช้เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M-150 อาจกล่าวได้ว่า แรงงานข้ามชาติชาวลาวยังมีพฤติกรรมเชิงลบหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่ปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือป่วยเป็นโรค

นอกจากนี้ยังดื่มเหล้าเบียร์บ้างในแต่ละวันกับแรงงานที่บ้าน ประมาณอาทิตย์ละครั้ง ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าไม่เมามากจนทำงานไม่ได้ ไม่โวยวายกลัวรบกวนชาวบ้านและไม่มีรถจักรยานยนต์ให้ไปเที่ยวที่ไหน ยกเว้นมีงานที่ในหมู่บ้านก็ได้เที่ยวบ้าง และในชุมชนมีแรงงานไทยของเถ้าแก่อื่นเกือบ 10 คนที่กินยาม้า เขาให้ลองแต่ไม่ลองเพราะเป็นคนลาวต้องระวังตัวเป็นพิเศษ อะไรผิดกฎหมายจะไม่ทำ ไม่อยากโดนจับ ติดคุกเป็นคดี ไม่ได้เงินกลับบ้านและยาม้ามันไม่ดีต่อสุขภาพ ทั้งตนเองและครอบครัวและผู้อื่น มีข่าวออกมาเรื่อย ๆ เมื่อตอนอยู่เมืองลาวก็ไม่เคยยุ้ง หากวันไหนที่เถ้าแก่ให้ขึ้นอ้อยคราวละมาก ๆ จะพากลุ่มผู้ชายมาเที่ยวที่ชุมแพ มาเลี้ยงข้าว เลี้ยงสุรา แล้วพาไปเที่ยวผู้หญิง ส่วนใหญ่ก็ซื้อบริการทางเพศ แต่ตนเองไม่ใช้บริการเพราะแฟนเขาบอกว่า “อย่าเที่ยวผู้หญิงเดี๋ยวจะติดเอดส์ ตายลูกเดียว” ตนก็ไม่คิดจะเที่ยวถึงมีถุงยางก็คงจะไม่เที่ยวกลัวติดโรคเอดส์ดังกล่าว เลยขอเถ้าแก่เฝ้ารถดีใจไม่ได้จ่ายเงินด้วยเพราะใครเที่ยวให้จ่ายเอง ถือได้ว่าแรงงานข้ามชาติ ยังถูกมองเป็นชนชั้นกรรมกรในภาคเกษตรกรรม มีสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ยาบ้า ดื่มสุราและเที่ยวหญิงขายบริการ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ในการทำงานมีการป้องกันการเจ็บป่วย ระวังอุบัติเหตุตอนตัดอ้อย ไม่ประมาทเพราะมีดมันคม ไม่เคยโดน แต่ก็มีบ้างเมื่อเกิดอุบัติเหตุโดนมีดบาด ต้องไปล้างแผลเป็นอาทิตย์ ตัดอ้อยได้น้อยลงเพราะไม่สะดวก ต้องระวังเจ็บตัวและเสียเงิน นอกจากนี้ต้องระวังไม่รีบตอนขึ้นอ้อย จัดวางอ้อยต้องระวัง การอยู่บนรถอ้อย การรับส่งอ้อยเพราะจะเป็นเหมือนเหตุการณ์ที่ผ่านมา เพราะเสี่ยงต่อการเกิดแขน-ขาหัก

ในส่วนของการแสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเองนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้รับฟังจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน รวมทั้งเมืองไทยมีข่าวสารเรื่องสุขภาพมากมาย เช่น ความรู้เรื่องโรคไข้เลือดออก เบาหวาน โรคต่าง ๆ ให้ฟังแทบทุกวัน มีข่าวเรื่องสุขภาพใหม่ ๆ ก็ได้ยินก็ฟังทันที และบ้างครั้งก็ได้ฟังจากโรงพยาบาลเมื่อตอนเหตุการณ์ตกรถอ้อยก็ได้ฟัง

สำหรับนางจันทร์ ก็เช่นเดียวกับชาวลาวอื่น ๆ คือ ไม่ค่อยมีการเจ็บป่วย นางจันทร์เล่าว่า

> *"...ตอนมาอยู่เมืองไทยครั้งแรกกับผัวเก่าไปที่คลินิกหมอใกล้แถวก่อสร้างสักยาคุมสักไปครั้งหนึ่งค่าสักยา 80 บาท ตอนผัวคนแรกทิ้ง มีกินข้าวไม่ได้ หน้ามืดเวียนหัว ไปหาคลินิกหมอใกล้แถวก่อสร้างได้สรงน้ำ (ให้น้ำเกลือ) และได้ยากินพักงาน 3 วันอาการก็หาย ...ตอนอยู่กับสามีใหม่ (ฉัตร) ประจำเดือนขาดเหมือนจะมีลูกเพราะนางเคยมีแล้ว จึงชวนกันไปซื้อแนวตรวจเยี่ยวที่ร้านสะดวกซื้อเสียเงิน 40 บาท..."*

สะท้อนให้เห็นว่าชาวลาวมีความรู้เบื้องต้นเพียงพอ ในการดูแลสุขภาพตนเอง ที่จะเลือกใช้หรือซื้อบริการด้านสุขภาพอย่างเสรี

สำหรับรูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อไม่ป่วยนั้น นางจันทร์เล่าว่า

> *"พยายามออกกำลังกาย โดยการทำงานบ้าน ไม่ชอบนั่ง ๆ นอน ๆ ดูแลบ้านเรือนให้สะอาด ของใช้ในครัว เช่นจาน ถ้วยล้างให้สะอาด ใส่ตู้กับข้าว อย่าให้แมลงวันตอม จะทำให้ท้องเสีย ดูแลไม่ให้มีลูกน้ำยุงลาย เตือนสามีไว้ว่าถ้าอยากเที่ยวผู้หญิงให้ใส่ถุงยางอนามัย ป้องกันกลัวเป็นเอดส์ แต่ตอนไปฝากท้องที่โรงบาล เขาให้ฉัตรและนางตรวจก็พบว่า ไม่มีเลือดบวก และฉัตรเขาบอกว่าไม่เที่ยวผู้หญิงหรอก นางก็รู้แต่ก็บอกไว้"*

นั้นหมายถึงว่า ครอบครัวแรงงานชาวลาวมีความรู้เบื้องต้นเพียงพอ ในการดูแลสุขภาพตนเอง ที่จะเลือกใช้หรือซื้อบริการด้านสุขภาพอย่างเสรี ถ้ารู้สึกไม่สบายก็พัก ไม่ทำงานหนัก เป็นหวัดก็หายากิน กินน้ำอุ่น ๆ ให้มากก็ไม่ป่วยหนัก เพราะไม่อยากเสียเงิน เพราะไม่มีบัตรทอง เหมือนคนไทย นางเป็นคนลาวคนต่างด้าวต้องพยายามดูแลมากกว่าคนอื่น ๆ กินข้าวให้ตรงเวลา หิวไม่หิวก็ต้องกิน ยิ่งมีลูกยิ่งต้องกินเยอะ บำรุงด้วยการดื่มนมและผลไม้ อีกอย่างสามีก็ไม่ดื่มสุรา กาแฟและไม่สูบบุหรี่ ไปช่วยงานบุญในหมู่บ้านก็ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำอัดลม ไม่ดื่มของมึนเมา

จากการสัมภาษณ์นางจันทร์ถึงวิธีการแสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเอง พบว่า ส่วนมากไปหาหมอที่อนามัยห่างจากบ้าน ไม่ถึงกิโล ได้ความรู้เรื่องการดูแลสำหรับคนท้อง เช่น เรื่องอาหาร การโภชนาการ การดูแลสภาวะทางอารมณ์ เรื่องนมแม่ การฉีดวัคซีน การตรวจเลือด การบำรุงครรภ์ตนเอง เมื่อครั้งไปฝากท้องครั้งแรกที่โรงพยาบาล ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านไปประมาณ 3 กิโล หมอก็แนะนำเหมือนกับหมออนามัยว่า ให้เตรียมตัวมาคลอด ถ้าการสังเกตว่าจะใกล้คลอด เช่น การค่าใช้จ่าย 500 กว่าบาท ค่าคลอดประมาณ 2,800 บาท (คลอดปกติ) ลูกน้ำหนัก 3,500 กรัม แข็งแรงไม่ได้อบ ค่าหมันถ้าแบบธรรมดา 700 บาท แต่ถ้ามีการขูดมดลูกด้วย 1,200 บาท ทั้งฉัตรและนาง ตกลงกันว่าจะให้นางทำหมันหญิง เพราะนางมี

ลูก 3 คน แล้ว นอกจากนี้ได้ฟังความรู้ต่าง ๆ จากหอกระจายข่าวบ้านผู้ใหญ่ มีความรู้ใหม่ ๆ เช่น โรคเบาหวาน ไข้เลือดออก ออกกำลังกาย หวัดนก ฉี่หนูและได้ฟังเกือบทุกวัน รวมทั้งดูรายการทางโทรทัศน์ มีหลายรายการที่เกี่ยวกับสุขภาพ ถือได้ว่าชาวลาวสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เหมือนกับคนทั่ว ๆ ไป เพราะสามารถรับรู้การสื่อสารได้อย่างเต็มที่ นั้นหมายถึงการการรับรู้ (P = Perception) การเข้าใจสถานการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะที่อาจเหมือนหรือแตกต่างไปจากการมองเห็น หรือความเข้าใจของคนอื่น ทั้งนี้เพราะเป็นการตีความจากมุมมอง จากประสาทสัมผัส และประสบการณ์ของตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ สรุปแล้วค่าฝากท้อง ค่าคลอดรวมแล้วเกือบ 3 พัน ก็รู้ว่าไม่แพงเพราะเรามีข้อมูลทำงานเตรียมเงิน ไว้รู้ว่าไม่ใช่คนไทย ไม่มีบัตรทองที่ไม่ต้องจ่ายค่าคลอด ค่าหมอและค่ายา แต่ถ้าที่ลาวก็ได้จ่าย ไม่ได้ให้ฟรีทุกอย่างแบบเมืองไทย การสื่อสารก็เข้าใจไม่มีปัญหา

นอกจากนี้นางวันสี ก็มีภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการดูแลสุขภาพผ่านบัตรประกันสุขภาพในช่วงที่มีการซื้อบัตรสุขภาพ 500 บาท สมัยนายกชวนและใช้เพียงชื่อ-นามสกุล ลงในบัตรก็ใช้บัตรในการคลอดน้องทิมที่โรงพยาบาลจังหวัดเลยได้ แต่พอมากรุงเทพเมื่อไม่สบายจะเข้าคลินิกตลอด แพงมากครั้งละ 200-300 บาท บางครั้งจึงต้องซื้อยากินเองด้วยเครียดมาก กินข้าวไม่เป็นเวลานอนน้อย จึงแสบท้องเป็นโรคกระเพาะชอบกินเผ็ดด้วย ซื้อยาธาตุน้ำขาวกินเอง ขวดประมาณ 30 บาทกินก็หาย แต่ก็พยายามดูแลตนเองด้านอาหารไปด้วย

สำหรับรูปแบบการดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วย ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะต้องตื่นตีสามและกับสามทุ่มทุกวัน ต้องดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง M-150 กาแฟ จะได้มีแรง แก้ง่วงขับรถได้ กินผงชูรสขาดไม่ได้ ไม่อร่อย อยู่สองคนก็กินแกงที่ร้าน ส่วนน้อยทำเองซื้อเขาต้องใส่ผงชูรส แต่เนื้อปลาดิบเนื้อดิบ ลาบเลือดไม่กินกลัวพยาธิ กลัวเป็นโรคตับ ดื่มเหล้าเบียร์บ้าง เฉพาะงานบุญ พยายามกินผักกินน้ำมาก กินน้ำใบยานางทำให้แข็งแรงสดชื่น นอนหลับดี ปกตินอนไม่หลับคิดมาก คิดหลายเรื่อง ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ เช่น คิดเรื่องไปต่อบัตรข้ามแดน คิดถึงแม่ พี่ น้องและลูก ที่เมืองลาว เรื่องผ่อนรถ การอยู่การกินประจำวัน เป็นต้น จึงต้องพึ่งยานอนหลับตลอด

นอกจากนี้การป้องกันการเจ็บป่วย ที่บ้านปลูกผักกินเองและขาย ไม่ฉีดยาฆ่าแมลง เพราะสงสารคนกินและก็ป้องกัน สารพิษเข้าเราด้วย เป็นการป้องกันโรคมะเร็งมาก น่าจะเกิดจากสารเคมี นอกจากนี้ก็สนใจตรวจมะเร็งปากมดลูก โดยฟังผ่านหอกระจายข่าว ประกาศคนที่อายุ 35 40 45 55 และ60 ปี เป็นกลุ่มรายชื่อให้ไปตรวจที่อนามัยฟรี บางคนประกาศแล้วประกาศอีก ไม่ไปตรวจ แต่ก็ไม่มีรายชื่ออยากไปตรวจมาก

จากการสัมภาษณ์แรงงานข้ามชาติบางคนก็ป่วยเป็นเบาหวาน เจ้าหน้าที่ก็ได้ให้สุขศึกษาให้ปฏิบัติตาม หากปฏิบัติตามหมอไม่ได้ จะมีอาการอ่อนเพลียบ่อย หายใจไม่ค่อยอิ่ม ขาดยา หมอก็เตือน แต่เราทำไม่ได้ต้องทำงาน ไปรับจ้างไกล ๆ ตลอด กินยาบ้างหยุดกินยาบ้าง สามีก็เตือนเพราะก็เป็นเบาหวาน ถ้าขาดยาบ่อย ๆ เดี๋ยวไตไม่ดีจะได้ฟอกไต

การไปใช้บริการด้านสุขภาพก็ได้รับความสะดวก ไม่มีปัญหา ไม่หนักใจ การรักษาตนเอง เรื่องโรคเบาหวาน รับยาทุกเดือนที่คลินิกแพทย์ในตัวอำเภอภูเขียว เสียค่าใช้จ่ายเดือนละ 200 บาท แต่ถ้ามีการตรวจเลือดด้วย ก็ 600 ถึง 700 บาท หาเงินเพื่อมาจ่ายค่ายาด้วย ไม่รู้ว่าจะมีใครช่วยได้ แต่ต้องช่วยตนเอง เพราะเป็นคนลาว วันข้างหน้าคิดว่าถ้าป่วยมากได้นอนโรงพยาบาล จะเอาเงินจากไหนมาจ่ายค่ายาก็ไม่รู้เหมือนกัน

2. เครือข่ายทางสังคม

นอกจากนี้บทบาทของเครือข่ายแรงงานข้ามชาติชาวลาวรวมทั้งนายจ้าง ก็มีความสำคัญ ในการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติ ซึ่งจะเห็นได้จากเหตุการณ์ที่แม้วตกรถอ้อย คือ วันหนึ่งประมาณ 4 ทุ่ม แม้วแรงงานข้ามชาติชาวลาวตกรถอ้อย รู้สึกปวดมือเพราะเอามือลงพื้น เถ้าแก่พาไปโรงพยาบาลที่อำเภอชุมแพ

> ผู้วิจัยถามว่า *"ทำไมไม่ไปโรงบาลภูเขียว 12 กม.ใกล้กว่าชุมแพ 18 กม."* แม้วบอกว่า *"...ไม่ทราบ ทราบเพียงว่า คนงานเป็นอะไรเถ้าแก่ จะพาไปคลินิกหมอที่ชุมแพ แต่ถ้าดึก ๆ ไม่เปิดก็เข้าโรงพยาบาลชุมแพ"หลังจากนั้นหมอตรวจก็ไม่เป็นอะไรมาก ให้ยากิน ยานวด ค่าใช้จ่าย เถ้าแก่จ่ายให้โดยไม่หักเงินรายได้ และให้พัก 1 วัน ที่มากไปกว่านั้นคือให้เงินพิเศษวันที่ไม่ได้ทำงานอีก 200 บาท...เถ้าแก่ใจดีมากและบอกว่าดีแล้วไม่เป็นอะไรมาก เราก็พลาดจริง ๆ ต้องระวัง โชคดีกระดูกไม่หัก...พอกลับบ้านพักก็มีผู้ใหญ่และแรงงานตัดอ้อยด้วยกัน มาเป่าคาถาให้ ก็รู้สึกบรรเทาอาการปวดได้..."*

นอกจากนี้อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ เช่น เป็นหวัด เป็นไข้หรือท้องร่วงไม่ค่อยมี มีบ้างคืออาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหลังทำงาน เมื่อขึ้นอ้อยติดต่อกันเพราะเถ้าแก่อ้อยขอร้อง เพื่อไปเข้าหีบให้กันคิวอ้อยกลับบ้านแม่ก็ซื้อยาให้กิน (ยาประดงร้อยแปด) และให้นอนพัก ตื่นเช้าก็หาย

> แม่น้อยเล่าว่า *"ซื้อยาชุดนี้ที่ร้านค้า เฮาเคยกินแล้วว่า มันดีเลยเอาให้ลูกกิน บอกว่าซื้อยานี้แหละมีประมาณ 6-7 เม็ด กินครั้งเดียวชุดละ 15 บาท"*

นอกจากนี้บทบาทเครือข่ายทางสังคมในการให้คำแนะนำการรักษาพยาบาล จะไม่มีรูปธรรมที่ชัดเจน มีเพื่อนและครอบครัวชาวลาว ที่คอยเตือนให้พักผ่อนบ้าง อย่าโหมทำงานหนักมากเกินไป เช่น มีแม่ของฉัตรพามาคลอด แนะนำเรื่องต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันตลอดเวลา บางครั้งมีแม่ที่เมืองลาว โทรถาม

ข่าวและอวยพรให้โชคดี ญาติ พี่น้อง ที่หมู่บ้านและเพื่อนที่กรุงเทพ ก็โทรมา มาคุยกัน แนะนำการเลี้ยงลูก รวมทั้ง อสม. ก็มาเยี่ยมเยือนและสำรวจข้อมูล การเยี่ยมบ้าน แนะนำความรู้เรื่องสุขภาพ

สะท้อนให้เห็นว่า บทบาทของเครือข่ายทางสังคมของแรงงานข้ามชาติชาวลาว รวมทั้งนายจ้าง ได้มีบทบาทในการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี ทำให้กลุ่มแรงงานข้ามชาติชาวลาว สามารถดูแลตนเองได้ ถึงแม้นว่าบางครั้งต้องอาศัยยาชุดตามร้านชำในหมู่บ้านในการบรรเทาอาการเจ็บป่วย นั้นก็เป็นเพียงสุขภาพกายเท่านั้น ในขณะเดียวกันสุขภาพด้านจิตใจและด้านสังคม แรงงานข้ามชาติชาวลาวกลุ่มนี้ ยังคงแสดงให้เห็นว่ามีมากพอที่จะดูแลกันเองได้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าส่วนหนึ่งเมื่อมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดี สามารถเลือกที่จะดูและสุขภาพตนเอง และจะมีเครือข่ายทางสังคม ให้การสนับสนุนดูแลและช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพด้วย (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพ

มิติสุขภาพ	ภาวะสุขภาพ	การดูแลตนเอง	ผ่านเครือข่ายทางสังคม	ผ่านโครงสร้างระบบสุขภาพของรัฐ
ด้านร่างกาย	- ภาวะอ้วน	- ควบคุมอาหาร - พยายามออกกำลังกาย โดยการทำงานบ้าน	- นายจ้างและเพื่อนร่วมงานแนะนำให้ลดความอ้วน - เตือนเรื่องการทานอาหาร	- จัดกิจกรรมออกกำลังกาย
	- อาการปวดหัว	- ซื้อยาชุดกินเองจากร้านขายยา - นอนพักผ่อน	- นายจ้างมียาแก้ปวดสำรองไว้ให้ทาน - เพื่อนแรงงานลาวมียาให้ทาน	- ให้การรักษา (จ่าย 30 บาท)
	- อาการปวดท้อง หรือ แสบท้อง เป็นโรคกระเพาะ	- อาศัยทานอาหารครบทั้งสามมื้อ ไม่กินกะทิ ไม่กินเผ็ด - กินข้าวให้ตรงเวลา - ซื้อยาธาตุน้ำขาวกินเอง	- เพื่อนบ้านมาเยี่ยม - ญาติทำน้ำยานางให้ดื่มเป็นสมุนไพร	-
	- ภาวะเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ	- เพิ่มความระวัง ไม่ประมาท	- ที่คอยเตือนให้พักผ่อนบ้าง อย่าโหมทำงานหนักมากเกินไป	- ให้บริการตามโครงการหลักประกันสุขภาพ (จ่ายเอง)
	- ภาวะเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง	- ปลูกผักกินเองและขาย	- ประชาสัมพันธ์ให้รู้จักปลูกผักกินเอง	- ให้ความรู้เรื่องการเลือกซื้ออาหารในมุมสุขศึกษา
	- ภาวะเสี่ยงต่อมะเร็งปากมดลูก	- ไปตรวจที่อนามัยตามหมอนัด	- ผู้ใหญ่บ้านประกาศประชาสัมพันธ์	- ให้บริการตรวจมะเร็งปากมดลูกฟรี
	- โรคเบาหวาน	- ปฏิบัติตามหมอแนะนำ	- อสม. ก็มาเยี่ยมเยือนให้คำแนะนำการรักษาพยาบาล	- จัดกิจกรรมออกกำลังกาย - จ่ายยา / ติดตามการกินยา

ตารางที่ 6 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

มิติสุขภาพ	ภาวะสุขภาพ	การดูแลตนเอง	ผ่านเครือข่ายทางสังคม	ผ่านโครงสร้างระบบสุขภาพของรัฐ
ด้านร่างกาย	- ปวดเมื่อยจากทำงาน	- อาศัยยาชุดตามร้านชำในหมู่บ้าน - อาศัยเครื่องดื่มชูกำลัง (เกลือแร่)	- โทรถามข่าวและอวยพรให้โชคดี - ญาติพี่น้องเยี่ยมบ้าน แนะนำความรู้	- สถานีอนามัยให้ยาบรรเทาอาการ
	- ภาวะเสี่ยงต่อเอดส์	- ไม่เที่ยวหญิงบริการ - สวมถุงยางอนามัย	- ครอบครัวแนะนำให้สวมถุงยางอนามัย	- ให้ความรู้ผ่านสื่อในโรงพยาบาล
ด้านจิตใจ	- ภาวะเครียด	- เวลาว่างก็ออกกำลังกาย - ฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย - ดูภาพยนตร์ในหมู่บ้าน	- ชุมชนร่วมออกกำลังกาย - ผู้นำชุมชนประกาศให้มาออกกำลังกาย - ญาติพี่น้องโทรถามข่าว - อวยพรให้โชคดี	-
ด้านสังคม	- ขาดความมั่นคงด้านครอบครัว	- ไม่กระทำผิดประเพณีไทย	- แนะนำคู่ครองให้แต่งงานกับชาวไทย	- ต่ออายุบัตรแรงงานข้ามชาติ
	- ความกลัว	- เคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น	- ให้กำลังใจ แสดงความชื่นชม	- รับขึ้นทะเบียนคนต่างด้าว
	- ความอดอยาก	- หาของป่าเป็นอาหาร	- แบ่งปัน / ให้ยืม / เกื้อกูลกัน	-
ด้านปัญญา	- ขาดความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	- ซักถาม / เรียนรู้ตลอดเวลา	- การขัดเกลาทางสังคม	- ให้สุขศึกษาผ่าน อสม.
	- ไม่เข้าใจความหมายการสื่อสาร	- คบหาเพื่อนชาวไทย	- การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของกลุ่มแรงงาน	- ให้ความรู้ในโรงพยาบาล