

## การดำรงชีวิตอิสระ

### ความหมาย

การดำรงชีวิตอิสระ (Independent living) หมายถึง ความสามารถของคนพิการที่จะกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยอาศัยการบริการความช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่ว่าระดับความพิการจะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงไร ยกเว้นในกรณีที่มีความพิการรุนแรงจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จำเป็นต้องได้รับการบริการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นอย่างเลียงไม่ได้

### ประวัติความเป็นมา

ศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการแห่งแรกตั้งขึ้น ในปีคริสต์ศักราช 1972 ที่เบิร์กลีย์ รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย เอ็ด โรเบิร์ต (Ed Roberts) หลังจากนั้นก็มีการจัดตั้งศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการในลักษณะเดียวกันที่ อูสตัน และบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ศูนย์การดำรงชีวิตอิสระมีการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไป ในระยะแรกการให้บริการในชุมชนมีเพียงเล็กน้อย คนพิการจำนวนมากได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว จากสถานพยาบาล หรือจากที่รัฐจัดให้ ซึ่งคนพิการที่รุนแรงมีทางเลือกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม จากปรัชญาของการดำรงชีวิตอิสระส่งผลให้โปรแกรม ได้รับการสนับสนุนมากขึ้น คนพิการไม่ได้ถูกแยกออกจากคนปกติทั่วไป แต่ก็ยังไม่ถึงกับได้รับการสนับสนุนในเรื่องการอยู่รวมกันอย่างสมบูรณ์ ไม่มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสังคมให้คนพิการอย่างเป็นระบบ จนคนพิการกลายเป็นชนกลุ่มน้อยในสังคม จนกระทั่งก่อให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคม

อย่างไรก็ตามการให้บริการแก่คนพิการมีการขยายจากศูนย์หนึ่งไปยังศูนย์ต่าง ๆ และแต่ละศูนย์

ก็จะได้รับงบประมาณสนับสนุนตามพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งจะต้องจัดบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ 4 อย่าง ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารและการส่งต่อ การให้คำปรึกษาขั้นเพื่อน การฝึกทักษะการดำรงชีวิตอิสระ และระบบการพิทักษ์สิทธิ โปรแกรมการให้บริการเพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของคนพิการนี้ได้พัฒนาโดยคนพิการและเพื่อคนพิการซึ่งตรงกับหลักปรัชญาการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ คือ ความต้องการในการช่วยเหลือตนเองโดยได้รับการสนับสนุนเป็นรายบุคคลและกลุ่ม ซึ่งโปรแกรมการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการจะให้การสนับสนุนแก่ผู้ที่ต้องการช่วยเหลือตนเองในการใช้ชีวิตได้เหมือนกับคนปกติทั่วไป

### หลักการจัดบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ

ในการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักในการจัดบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ ซึ่งประกอบด้วยหลักสำคัญต่าง ๆ 4 อย่าง ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารและการส่งต่อ การให้คำปรึกษาขั้นเพื่อน การฝึกทักษะการดำรงชีวิตอิสระ และระบบการพิทักษ์สิทธิ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ข้อมูลข่าวสารและการส่งต่อ (information and referral)

ศูนย์บริการขนาดใหญ่จะติดต่อประสานงานกับศูนย์บริการขนาดเล็กทั้งในด้านบุคลากรและงบประมาณ จัดบริการข้อมูลเกี่ยวกับบ้านพัก การส่งต่อ โปรแกรมการสนับสนุนรายได้ และโปรแกรมการให้บริการอื่น ๆ ตามความต้องการของผู้พิการที่มีความรู้จำกัดหรือไม่ได้รับการบริการ การจัดฝึกทักษะการ

ดำรงชีวิตอิสระจะจัดโดยศูนย์บริการเพื่อช่วยให้คนพิการพัฒนาศักยภาพในการดำรงชีวิตในสังคม

## 2. การให้คำปรึกษาฉันเพื่อน (peer counseling)

การให้คำปรึกษาฉันเพื่อน เป็นกระบวนการเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการช่วยเหลือด้านจิตใจ และเป็นรากฐานสำคัญในการสนับสนุน คนพิการที่ต้องการดำรงชีวิตอิสระ ศูนย์บริการดำรงชีวิตอิสระจะมีทีมบุคลากรที่ให้การสนับสนุนโดยมีวิธีการให้คำปรึกษาฉันเพื่อนซึ่งเป็นวิธีที่เอ็ดเวิร์ด วี โรเบิร์ต (Edward V. Roberts, 1979) เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการของคนพิการ และวิธีการทำให้คนพิการค้นพบความต้องการด้วยตนเอง

ปัจจุบันคุณค่าของการให้คำปรึกษาฉันเพื่อนกลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ปรับมาใช้เพื่อเก็บบันทึกข้อมูลประกอบการพิจารณาข้อบกพร่องต่างๆ และความต้องการในการรับบริการด้านการให้คำปรึกษาหลักสำคัญในการให้บริการของศูนย์การดำรงชีวิตอิสระคือ สิ่งชีวิตของข้อตกลงของวิธีนี้ด้วยการสนับสนุนด้านงบประมาณจากรัฐบาล

## 3. การฝึกทักษะการดำรงชีวิตอิสระ (independent living skills training)

การฝึกทักษะการดำรงชีวิตอิสระ คือ การฝึกให้คนพิการมีทักษะในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การดูแลสุขภาพอนามัย การเดินทาง การจัดการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย และการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น การฝึกทักษะต่างๆ เป็นการช่วยให้คนพิการมีความสามารถ ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อคนพิการสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขเช่นเดียวกับคนปกติ

## 4. ระบบการพิทักษ์สิทธิ (individual and systems advocacy)

การพิทักษ์สิทธิเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิให้กับคนพิการและสังคม รวมทั้งการช่วยเหลือให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้ที่ถูกละเมิดสิทธิ รวมทั้งการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง

ระบบการพิทักษ์สิทธิที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีองค์ประกอบต่อไปนี้

4.1 การศึกษาเรื่องสิทธิและโอกาสของคนพิการ และมีความตระหนักในสิทธิและโอกาสของคนพิการ

4.2 การศึกษากฎหมายและกฎหมายต่างๆ รวมทั้งการติดตามข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ

4.3 การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ของคนพิการ องค์กรคนพิการ เพื่อส่งต่อ แลกเปลี่ยนข่าวสารความคิดเห็นต่าง ๆ

ศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการจัดให้บริการสนับสนุนที่หลากหลาย บางศูนย์ให้การสนับสนุนเกี่ยวกับล่ามภาษามือ การอ่านหนังสือสำหรับคนตาบอด บางศูนย์ก็จัดโปรแกรมต่างๆ เพื่อให้บริการตามความต้องการแก่คนพิการ นอกจากนี้ยังให้บริการครอบคลุมถึงพื้นที่ในชนบทอีกด้วย จุดเด่นอีกประการหนึ่งของศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการก็คือ ความสามารถในการให้บริการที่ตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลในชุมชนที่หลากหลาย

สำหรับประเทศไทยมีโครงการการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเริ่มต้นจากการรวมตัวกันของผู้สนใจในแนวคิดการดำรงชีวิตอิสระ โดยที่ได้รับการสนับสนุนจากสภาศูนย์การดำรงชีวิตอิสระคนพิการ ประเทศไทย โดยได้ทดลองจัดบริการแก่คนพิการในเขตกรุงเทพมหานคร การจัดบริการของโครงการการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ กรุงเทพมหานคร มีการให้บริการดังนี้

1. บริการข้อมูลข่าวสารและการส่งต่อ
  2. บริการฝึกทักษะการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ
  3. บริการให้คำปรึกษาฉันเพื่อนในรูปแบบกลุ่มสนับสนุน
  4. บริการให้คำปรึกษาฉันเพื่อนในรูปแบบหนึ่งต่อหนึ่ง
  5. บริการด้านพิทักษ์สิทธิ
- ดังนั้นการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการไม่ได้

หมายความว่าคนพิการจะต้องเป็นอิสระในทุกเรื่อง เหมือนคนปกติ ช่วยตนเองทุกอย่าง โดยปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น หากแต่ต้องขึ้นอยู่กับสภาพ ของ ความพิการของแต่ละบุคคล ประเด็นสำคัญก็คือ คน พิการต้องมีอิสระทางด้านความคิด จิตใจ สามารถ เลือกหรือมีส่วนในการเลือกทางดำเนินชีวิต โดยได้ รับบริการดังนี้

1. บริการความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม (ap- propriate supportive services)

2. สภาพแวดล้อมที่เข้าถึงได้ (accessible en- vironment)

3. ได้รับข้อมูลข่าวสารหรือทักษะที่ถูกต้องตรง กับลักษณะความพิการและความต้องการ (pertinent information & skill)

ธารณี ศักดิ์ศิริผล

## บรรณานุกรม

- การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ, โครงการการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ. สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2551, จาก <http://bangkokil.igetweb.com>
- การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ. ศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน 2551, จาก <http://www.forfriend2000.com>
- คณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ. การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ. กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์, แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2550-2554
- ต่อพงษ์ กุลกรรชิต. แนวคิดเรื่องการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน 2551, จาก <http://www.flyingwheelchair.org/council/fwfree.php>
- ๓ นาที กับ ไอ-แอล. การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ. สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2551, จาก <http://www.braille-cet.in.th>
- Wikipedia. (2008). **Independent Living**. Retrieved. April 10, 2008, from <http://www.answers.com>
- Quentin W. Smith & Lex Frieden and Laurel Richards. **Independent Living**. 2nd ed., new York: John Wiley & Sons., 2000.