

รายงานการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายที่บ้าน ประจำ มิถุนายน 2564

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายในบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา เล็งเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายจึงได้ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร นอกจากนี้ยังได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าเท่ากับ 30 กก/ม² ต้านภัยโควิด ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้าน

กิจกรรม

1.1 ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรที่ออกกำลังกายที่บ้านส่งภาพการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้น และชวนเพื่อนออกกำลังกายผ่านกลุ่มไลน์ชมรมขยับกายสบายชีวา และผ่าน Face book

1.2 ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน

ผลการดำเนินงาน

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละการออกกำลังกายที่บ้านของบุคลากร

รายการ	พฤษภาคม 2564		มิถุนายน 2564	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายในที่ทำงาน	10	6.10	15	8.93
ออกกำลังกายที่บ้าน	22	13.41	38	22.62
ไม่ออกกำลังกาย	132	80.49	115	60.45

เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มากขึ้นทำให้ไม่สามารถไปออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆได้ การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายที่บ้านจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งควรมีการกระตุ้นส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง และอาจต้องหากกลยุทธ์ในการกระตุ้นให้บุคลากรมีความตระหนักกับออกกำลังกายมากขึ้น

ภาพกิจกรรม



Face book



Line group



2. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าเท่ากับ 30 กก/ม² ด้านภัยโควิด

กิจกรรม

1. จัดตั้งกลุ่มไลน์ เพื่อติดต่อให้คำปรึกษาแนะนำ กระตุ้นส่งเสริม
2. โหวตตั้งชื่อกลุ่ม
3. นัดประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ และแนวทางการดำเนินกิจกรรม
4. ดำเนินการตามแผน
 - 4.1 ส่งเสริมความรอบรู้ เรื่อง“ภาวะอ้วนกับโควิด -19” ผ่านระบบ Zoom
 - 4.2 การตั้งเป้าหมายเพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยให้ลดน้ำหนัก 0.5kg/สัปดาห์
 - 4.3 บันทึกว่พฤติกรรมกรเข้า-ออก
 - 4.4 ส่งเสริมความรอบรู้ เรื่อง“ 3 อ 2 ส”
 - 4.5 ส่งเสริมความรอบรู้เรื่อง“โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองภัยเงียบในตัวเรา”
 - 4.6 ติดตามสรุปผลการติดตามน้ำหนักทุกสัปดาห์
 - 4.7 ติดตามน้ำหนักและตรวจวิเคราะห์มวลร่างกายก่อนหลัง
5. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์
6. สรุปผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานมิถุนายน

1. ประเมินตามเป้าหมาย

จากการดำเนินกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนักในเจ้าหน้าที่ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30 kg/m² มีบุคลากรกลุ่มเป้าหมาย 22 ราย แต่เนื่องจาก 1 รายไม่ได้รับการประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม จึงตัดออกจากโครงการ เหลือกลุ่มเป้าหมาย 21 ราย ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมาย 0.5 kg/สัปดาห์ ในระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 3 รายคิดเป็นร้อยละ 14.29 แสดงดังตารางที่ 2 ตารางที่ 2 แสดงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก(kg)	จำนวน n=21	ร้อยละ
น้ำหนักเพิ่ม	8	38.09
ลด 0.1-0.9	5	23.81
ลด 1-1.9	5	23.81
ลด 2 ขึ้นไป	3	14.29

2. เปรียบเทียบผลการตรวจวิเคราะห์มวลร่างกาย

จากผลการตรวจวิเคราะห์มวลร่างกายก่อนและหลัง พบว่า น้ำหนักตัว มวลไขมัน % ไขมัน และไขมันในช่องท้องลดลง ส่วนมวลของกล้ามเนื้อลดลงเล็กน้อย แสดง ดังตารางที่ 3 ตารางที่ 3 แสดงผลการตรวจวิเคราะห์มวลร่างกาย

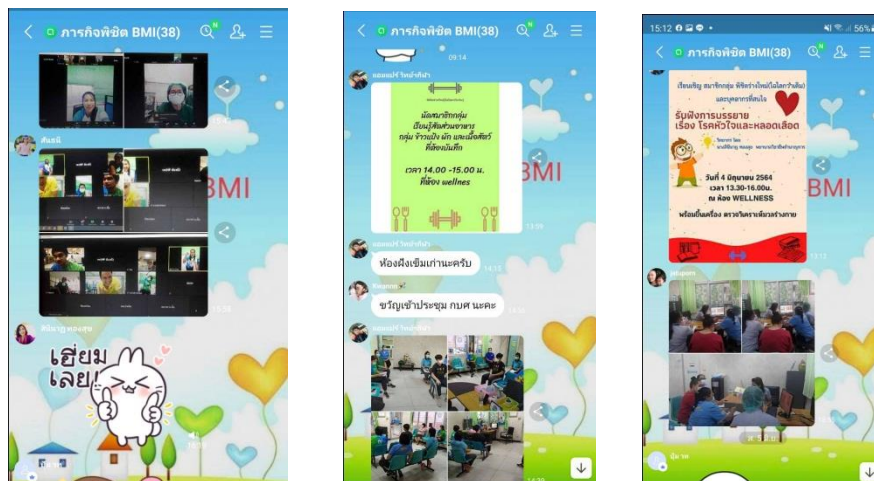
รายการ	ก่อน	หลัง	การเปลี่ยนแปลง
น้ำหนัก	1859.9	1850.2	9.7
มวลกล้ามเนื้อ	618.0	616.1	1.9
มวลไขมัน	724.3	7.7.7	6.6
%ไขมัน	816.4	813.7	2.7
ไขมันในช่องท้อง	3702	3483	219

ซึ่งกิจกรรมนี้ดำเนินกิจกรรมในระยะเวลาอันสั้น และมีปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องเนื่องจากการระบาดของโรคโควิด -19 จึงควรเพิ่มระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมและกระตุ้นส่งเสริมกลุ่มให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบยั่งยืนต่อไป

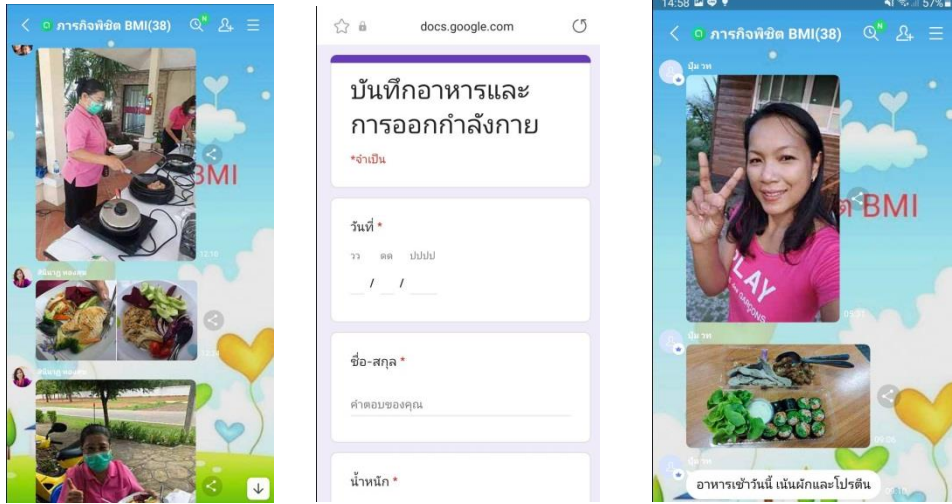
3. แผนการดำเนินการต่อไป

- เพิ่มระยะเวลาการจัดกิจกรรม
- กระตุ้นการปรับพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
- ติดตามทุก 1 เดือน
- มอบเสื้อผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายทุกเดือน

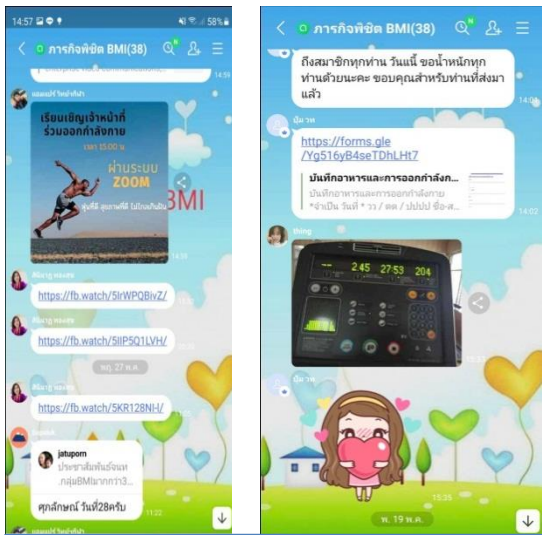
ภาพกิจกรรม



- อ.อารมณ - เพิ่มความรอบรู้ 3 อ 2 ส และ สร้างแรงจูงใจ
- ภาวะอ้วนกับโควิด 19
 - รอบรู้ 3 อ 2 ส
 - โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองภัยเงียบในตัว



อ.อาหาร - สาธิตการทำเมนูสุขภาพง่ายๆด้วยตัวเรา
 - บันทึกวีดิทัศน์กิจกรรมเข้า-ออก “บันทึกรายการอาหารและการออกกำลังกาย”
 - เมนูสุขภาพเพื่อบ้านออนไลน์



อ.ออกกำลังกาย
 - กิจกรรมออกกำลังกายผ่าน Zoom
 - ออกกำลังกายที่บ้าน



การติดตามน้ำหนัก

จตุพร แก้วมณี สรุปรายงาน
 ภารภัทร ซอมตะคุ ตรวจสอบ
 10 กรกฎาคม 2564