

ยางยืด.....ชีวิต

จัดทำโดย

นางสาวลวิตรา พิราวุฒิก

**กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข**

BANGRAK STI'S CENTER
02-2862-465
LAWITRA.P@GMAIL.COM

๑. เรื่อง ยางยืด.....ชีวิต

๒. ระยะเวลาการดำเนินการ ธันวาคม ๒๕๖๒ – มีนาคม ๒๕๖๕

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๓.๑ ความรู้ทางวิชาการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด

การออกกำลังกายด้วยยางยืด หมายถึง การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยยางยืด โดยอาศัยหลักการการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ ของร่างกาย ส่งผลต่อการกระตุ้นระบบประสาทการรับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อให้มีการตอบสนอง โดยทุกครั้งที่ยางยืดออกจะมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับมีผลต่อการพัฒนาและบำบัด รักษาระบบการทำงานของกล้ามเนื้อได้

หลักการออกกำลังกายด้วยยางยืด ยึดหลักการของ American College of Sports Medicine (ACSM) ได้แก่ ๑.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดโลหิต ระบบการทำงานของระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจ ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Cardiorespiratory endurance) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเพิ่มออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ ๒. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strength or resistance training) ช่วยเพิ่มแรงและความทนของกล้ามเนื้อ ป้องกันการได้รับบาดเจ็บของข้อต่อ เพิ่มมวลกระดูก ๓. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นการยืดกล้ามเนื้อ ให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว และลดอาการเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย^{๑-๒}

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืดของเจริญ กบวรรัตน์ กล่าวไว้ว่า ยางยืดสามารถช่วยเรื่องต่างๆ ดังนี้

๑. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังช่วยป้องกัน บำบัดอาการข้อเสื่อม ข้อติด กระดูกบางได้

๒. ช่วยกระตุ้นและเพิ่มการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มความสมดุล การทรงตัวให้กับร่างกาย

๓. ช่วยในเรื่องกระบวนการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ความดันโลหิตปกติ ช่วยการทำงานของระบบหัวใจ ให้สามารถสูดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้ดีขึ้น

๔. ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย จากการที่ทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

๕. ช่วยให้จิตใจเบิกบาน หน้าตาสดใส ลดภาวะเครียด ร่างกายได้ผ่อนคลาย

๖. เป็นการเสริมสร้างให้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความรัก สมัคสมานสามัคคีกัน ทำให้มีเพื่อน และพบปะ สังคม เพื่อนฝูง และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้น ควรออกสัปดาห์ละ ๕ วัน อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน^{๓,๔}

๓.๒ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสำหรับการออกกำลังกายด้วยยางยืด มีหลายงานวิจัยพบว่าการออกกำลังกายชนิดนี้ส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังการศึกษาของ

ฉัตรกมล และคณะ ทำการศึกษาการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไป มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่มีอาการออกกำลังกายในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา จำนวน ๑๙ ราย รูปแบบการศึกษาเป็นวิจัยเชิงพัฒนา (Development and research) ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลดีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ช่วยลดค่าความดันโลหิตสูงตัวบน ลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ลดค่าดัชนีมวลกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ^๕

ทิพรัตน์ ล้อมแพน และหทัยรัตน์ ราชนาวิ ศึกษาความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายด้วยยางยืดในผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุสถานีกาชาด ๔ อายุ ๖๐-๗๙ ปี จำนวน ๔๐ ราย แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมใช้กิจวัตรประจำวันตามปกติ และกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดออกกำลังกาย โดยออกกำลังกาย อาทิตย์ละ ๓ วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังออกกำลังกาย ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มทดลองพบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อนและหลังได้รับโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^๖

จันทร์เพ็ญ เลิศวันวัฒนา และคณะ ศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยยางยืด และการควบคุมอาหารต่อสตรีวัยผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จังหวัดตรัง รูปแบบการศึกษาเป็นวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือสตรีวัยผู้ใหญ่ อายุ ๓๕-๕๕ ปี มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ ๒๓ กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป จำนวน ๕๐ ราย โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๕ ราย โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ประกอบด้วยคู่มือการควบคุมอาหารด้วยธงโภชนาการ และคู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด แบบบันทึกการออกกำลังกายและแบบบันทึกการควบคุมอาหาร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดและพฤติกรรมการควบคุมอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^๗

นัยต์ชนก ถิ่นจะนะ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านโดยใช้ยางยืดต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ รูปแบบการศึกษาเป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบอนุกรมเวลา (Time series design) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน ๒๘ ราย แบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ ระยะควบคุมและระยะทดลอง ใช้ระยะเวลาในการศึกษาทั้งหมด ๑๒ สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น ความทนทานของปอดและหัวใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านด้วยยางยืดสูงกว่าก่อนการเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)^๘

๓.๓ แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson) เป็นทฤษฎีที่ผลักดันให้บุคคลเกิดพลัง มีกำลังใจ สามารถที่จะทำทุกวิถีทางในการแก้ไขปัญหา อุปสรรค เพื่อให้ตนเองได้มาซึ่งสิ่งที่ดีที่สุด แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน ๑.การค้นพบสภาพการจริง (Discovering Reality) ๒.การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical Reflection) ๓.การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง (Taking Charge) ๔.การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on)^๙

๓.๔ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) หนึ่งในแผนพัฒนาที่กำหนดเป้าหมายในด้านการพัฒนา โดยยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี วางรากฐานของระบบสุขภาพในระยะ ๕ ปี ให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงสามารถสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม^{๑๐}

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินการ และเป้าหมายของงาน^{๑๑}

๔.๑ สรุปสาระสำคัญ

จากการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปี พ.ศ ๒๕๖๒ จำนวน ๖๖ ราย พบว่าบุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับเกิน คือมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) มากกว่า ๒๓ และมีจำนวนถึง ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๘๗ อีกทั้งในศูนย์การแพทย์บางรักฯยังไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานซึ่งเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคลากรในศูนย์การแพทย์บางรักฯได้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน นำมาซึ่งการสร้างมิตรไมตรีและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งขององค์กรในเรื่องของความผาสุก

การออกกำลังกายโดยวิธียืดเหยียดและการเคลื่อนไหว มีประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องของการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและทำให้บุคคลากรมีสุขภาพที่ดี การจัดทำโครงการการออกกำลังกายอย่างยืดหยุ่นใช้หลักของ American College of sport Medicine (ACSM) ได้แก่ ๑) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจและหายใจหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการออกกำลังกายชนิดนี้จะช่วยเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกาย เพิ่มการใช้ออกซิเจนในร่างกาย เพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ ๒) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strength or resistance training) โดยการออกกำลังกายชนิดนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนของกล้ามเนื้อ ป้องกันการได้รับบาดเจ็บของข้อต่อ เพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกและช่วยเพิ่มความทนในการทำกิจกรรม และ ๓) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น มีการเพิ่มการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยืดเหยียด (Flexibility)^{๑๑} ซึ่งกิจกรรมการใช้อย่างยืดหยุ่นนี้ใช้ได้กับทุก ๆ วัย เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ โดยให้ออกครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน เป็นอย่างน้อย^{๑๒-๑๔}

การนำมายืดมาตัดแปลงเป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสำหรับบุคคลากร เนื่องจากอุปกรณ์ชนิดนี้มีความสะดวก ประหยัด สามารถทำได้ด้วยตนเอง มีความปลอดภัย และสามารถนำมาประยุกต์เป็นการออกกำลังกายได้ โดยคุณสมบัติของยางยืดนั้น มีความยืดหยุ่นคล้ายกับการทำงานของกล้ามเนื้อและแรงปฏิกิริยาสะท้อนกลับหรือมีแรงดึงกลับจากการถูกดึงให้ยืดออก (Stretch reflex) โดยทุกครั้งที่ยางถูกกระตุ้นให้ดึงยืดออกจะส่งผลต่อการช่วยกระตุ้นระบบประสาท ทำให้มีการรับรู้การทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เกิดการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดความทนทานของปอดและระบบหายใจดีขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ เจริญ กระบวนการ^{๑๕} จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดพบว่า การออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้สุขภาพดีขึ้น ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายการใช้ยางยืดต่อสรีระร่างกาย ผลทำให้เพิ่มสรีระทางกายและทำให้ผู้ป่วยได้มีกิจกรรมร่วมกัน และนอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายชนิดนี้ถูกนำไปพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยเรื้อรัง หรือแม้กระทั่งในกลุ่มคนที่มีน้ำหนักเกิน ผลช่วยให้ความดันโลหิตลดลงและค่าดัชนีมวลกายลดลงและเป็นไปในแนวที่ดีขึ้น^{๑๖-๑๘}

ผู้จัดทำได้นำแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของก๊ิบสัน มาจัดการและดึงศักยภาพของบุคคลโดยให้บุคคลใช้ความรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกคับข้องขัดแย้งหรือคิดว่าเป็นปัญหาขาดความสมดุลให้มีความคิดหวังเกิดขึ้น สิ่งดังกล่าวนี้จึงเป็นปัจจัยชักนำทำให้บุคคลเกิดกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจซึ่งประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การค้นพบสภาพการณ์จริง ๒) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ๓) การตัดสินใจและลงมือปฏิบัติ และ ๔) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีคุณค่า^{๑๙} โดยการประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังให้บุคคลได้ประเมินสถานะการณ์ของตนเองว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ได้ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือสิ่งที่บุคคลได้ประสบด้วยตนเอง จากนั้นชี้แนวทางที่ถูกต้องบนหลักของวิชาการให้บุคคลได้เรียนรู้และเห็นภาพของความเป็นไปได้ เกิดพลังในตนเอง ซึ่งเป็นความคิดที่ยั่งยืนและเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดการปฏิบัติ ดังนั้นผู้จัดทำจึงคาดหวังว่าการนำทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจมาใช้กับกับบุคคลากรในศูนย์การแพทย์บางรักฯ จะทำให้ทุกคนได้ออกกำลังกายและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต ลดภาวะเสี่ยงของโรคอันจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพที่จะตามมาได้ในอนาคต อีกทั้งเป็นการสอดคล้องกับนโยบายแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับ ๑๒ ใช้หลักยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาเพื่อคนไทยมีสุขภาพที่ดี^{๒๐}

จากเหตุผลข้างต้น จึงเป็นประเด็นและเหตุผลที่สำคัญของการนำเอา การออกกำลังกายด้วยยางยืด มาเชิญชวนให้บุคคลากรในศูนย์การแพทย์บางรักฯ ได้มีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและการมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างหน่วยงาน

ผลจากการออกกำลังกายด้วยยางยืด บุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักฯ ได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันภายในองค์กร เกิดความรักใคร่ สมัคสมานสามัคคีกัน บุคลากรมีภาวะความดันโลหิตต่ำ ดัชนีมวลกาย น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์คงที่ หรือปกติ การออกกำลังกายชนิดนี้สามารถนำไปใช้กับบุคคลในครอบครัว ได้มีการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ทุกคนในศูนย์การแพทย์บางรักฯ มีความสุขที่ได้ออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการจัดทำโครงการ

๑) เพื่อให้บุคลากรกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ออกกำลังกายและทำกิจกรรมร่วมกัน
๒) เพื่อวัดระดับความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยยางยืดของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักฯ ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยระดับความพึงพอใจของบุคลากรต้องมากกว่า ๘๐%

๓) เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักฯ ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓.๑) ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือคงที่

๓.๒) ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือคงที่

กลุ่มเป้าหมาย

๑) บุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักฯ ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๒) กลุ่มเป้าหมายรอง คือ บุคคลในครอบครัวของศูนย์การแพทย์บางรักฯ ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔.๒ ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินการ และขั้นตอนประเมินผล

๔.๒.๑ ขั้นตอนเตรียมการ

๔.๒.๑.๑ ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยยางยืด โดยการทบทวนงานวิชาการ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

๔.๒.๑.๒ นำเสนอโครงการต่อหัวหน้าศูนย์การแพทย์บางรักฯ ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และขออนุญาตใช้สถานที่ที่จะทำโครงการออกกำลังกาย

๔.๒.๑.๓ ติดต่อประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้อง และจัดเตรียมสถานที่ เช่น ฝ้ายโสด

๔.๒.๑.๔ จัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์ เช่น ตัดต่อวิดีโอเพลงสำหรับนำมาใช้เป็นจังหวะประกอบการออกกำลังกายด้วยยางยืด

๔.๒.๑.๕ เชิญชวนบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักฯ ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ร่วมออกกำลังกายด้วยยางยืด

๔.๒.๑.๖ สร้างไลน์ Group สำหรับกลุ่มออกกำลังกาย โดยมีการนัดหมายวันเวลาและเชิญชวนการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์

๔.๒.๑.๗ สร้างอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น หนังสายวงใหญ่ สำหรับทำเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย โดยใช้ยางยืดจำนวน ๓๐ ห่วง ห่วงละ ๘ เส้น มาร้อยเป็นอุปกรณ์ใช้ในการออกกำลังกาย

๔.๒.๒ ขั้นตอนดำเนินการ

๔.๒.๒.๑ สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรและดำเนินการออกกำลังกายต่อเนื่อง

๔.๒.๒.๒ ให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความหมายของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย ข้อดี-ข้อเสีย ของการออกกำลังกาย โดยการสอดแทรกหลักการบนพื้นฐานของทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑) ค้นพบสภาพการณ์จริง

ให้บุคลากรได้ทบทวนถึงการกระทำ ความรู้สึก ความคิดเห็น หรือสิ่งที่เป็นประเด็นต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคหรือต่อปัญหาทางสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกายที่ผ่านมาในอดีต เพื่อให้บุคลากรได้ทบทวนประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านความสำเร็จหรือด้านปัญหาอุปสรรคย้อนหลังไป ๑ ปีที่ผ่านมา

๒) สะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ให้บุคลากรได้สะท้อนความคิด ถึงการออกกำลังกายด้วยยางยืดว่าตนเองสามารถทำได้หรือไม่ คิดว่ามีปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายด้วยยางยืดหรือไม่ เพื่อให้บุคลากรได้มองเห็นปัญหาสุขภาพของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

๓) การตัดสินใจและลงมือปฏิบัติ

นำเอาปัญหาและอุปสรรคในการสะท้อนคิดมาหาแนวทางแก้ไขภาวะสุขภาพของตนเอง ให้บุคลากรได้เป็นผู้ตัดสินใจเลือกช่วงเวลาการออกกำลังกายด้วยตนเองตามความเหมาะสมของตนเองโดยสร้างบรรยากาศอบอุ่นและเอื้ออาทร เกิดการเสริมสร้างพลังอำนาจในตัวของบุคลากรเอง

๔) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีคุณค่า

ให้บุคลากรกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายด้วยตัวเองทั้งที่ทำได้และทำไม่ได้พร้อมระบุเหตุผลด้วยตัวของบุคลากรเอง และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตามความเหมาะสมของตนเอง

๔.๒.๓ ชั้นประเมินผล

๔.๒.๓.๑. ประเมินผลการออกกำลังกายและการออกกำลังกายด้วยยางยืดของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ออกกำลังกายและทำกิจกรรมร่วมกัน จากระยะเวลาที่ได้มีการออกกำลังกายด้วยยางยืด

๔.๒.๓.๒. ประเมินผลจากการวัดระดับความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยยางยืดของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต่อความพึงพอใจจำนวน ๕ ด้าน ได้แก่ ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกาย ความเหมาะสมของเวลา ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพลงที่ใช้ในการออกกำลังกาย ความเหมาะสมของสถานที่

๔.๒.๓.๓. ประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ อายุ เพศ ประวัติโรคประจำตัว ค่าดัชนีมวลกาย ค่าระดับความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยยางยืด

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด จัดทุกวันพุธ ช่วงเวลาหลังเลิกงานเป็นต้นไป โดยดำเนินกิจกรรมตั้งแต่เดือน ธันวาคม ๒๕๖๒ - มีนาคม ๒๕๖๕ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมมากกว่า ๖๐ สัปดาห์ ในการจัดกิจกรรม บุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ร่วมกันออกกำลังกายหลังเลิกงาน

สมาชิกชมรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดมีทั้งหมดจำนวน ๑๕ ราย เป็นเพศหญิงทั้งหมด อายุอยู่ในช่วง ๓๓-๖๐ ปี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ ๕๓.๓) และมีโรคประจำตัวทั้งหมด ๗ ราย ได้แก่ ไชมันในเลือดสูง (ร้อยละ ๖.๗) ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ ๖.๗) ภูมิแพ้ (ร้อยละ ๑๓.๓) ไทรอยด์ (ร้อยละ ๑๓.๓) และกรดไหลย้อน (ร้อยละ ๖.๗) ประเมินผลด้านสุขภาพร่างกายของสมาชิกในชมรมพบหลังได้รับการออกกำลังกายด้วยยางยืด พบว่าค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure; SBP) ลดลง อยู่ในช่วง ๑๐๖-๑๔๐ mm.Hg ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๒๐.๒๐ mm.Hg ระดับความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic blood pressure; DBP) ลดลง ระหว่างช่วง ๖๐-๘๙ mm.Hg ค่าดัชนีมวลกายเมื่อเทียบกับก่อนการได้รับการออกกำลังกายด้วยยางยืด พบว่า

สมาชิกในชมรมออกกำลังกายมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น สมาชิกส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (BMI = ๑๘.๕-๒๒.๙) ร้อยละ ๖๖.๗

ตารางที่ ๑ แสดงข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน ร้อยละ ของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก่อนออกกำลังกายด้วยยางยืด เดือน ธันวาคม พ.ศ ๒๕๖๒ - มีนาคม พ.ศ ๒๕๖๕ (N=๑๕)

ข้อมูลสุขภาพ	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
ข้อมูลส่วนบุคคล		
เพศหญิง	๑๕	๑๐๐
อายุ (ปี) Max-Min=๓๓-๕๙		
๓๐-๔๐	๓	๒๐.๑
๔๑-๕๐	๔	๒๖.๗
๕๑-๖๐	๘	๕๓.๓
ประวัติโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	๘	๕๓.๓
ไขมันในเลือดสูง (DLP)	๑	๖.๗
ความดันโลหิตสูง (HT)	๑	๖.๗
ภูมิแพ้ (Allergy)	๒	๑๓.๓
ไทรอยด์ (Thyroid)	๒	๑๓.๓
กรดไหลย้อน (GERD)	๑	๖.๗

ตารางที่ ๒ แสดงค่าความดันโลหิต และค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยยางยืดของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ธันวาคม พ.ศ ๒๕๖๒ - มีนาคม พ.ศ ๒๕๖๕

ข้อมูลสุขภาพ	ก่อนออกกำลังกาย จำนวน (N)	ร้อยละ (%)	หลังออกกำลังกาย จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
ค่าความดันโลหิต				
ค่าความดันโลหิตตัวบน (SBP)	Mean = ๑๒๒.๒๐, SD = ๑๕.๖๙๙ Max-Min = ๑๕๓-๑๐๖ mm.Hg		Mean = ๑๒๐.๒๐, SD = ๑๒.๒๑๘ Max-Min = ๑๔๐-๑๐๖ mm.Hg	
๑๐๑ - ๑๑๐ mm.Hg	๔	๒๖.๗	๔	๒๖.๗
๑๑๑ - ๑๒๐ mm.Hg	๕	๓๓.๕	๕	๓๓.๕
๑๒๑ - ๑๓๐ mm.Hg	๒	๑๓.๔	๒	๑๓.๑
๑๓๑ - ๑๔๐ mm.Hg	๑	๖.๗	๔	๒๖.๗
๑๔๑ - ๑๕๐ mm.Hg	๒	๑๓.๔	-	-
๑๕๑ - ๑๖๐ mm.Hg	๑	๖.๗	-	-
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (DBP)	Mean = ๗๕.๕ SD = ๘.๑๐๕ Max-Min = ๙๐-๖๐ mm.Hg		Mean = ๗๔.๖ SD = ๗.๙๕๒ Max-Min = ๘๙-๖๐ mm.Hg	
๖๑ - ๗๐ mm.Hg	๓	๒๐.๐	๔	๒๖.๗
๗๑ - ๘๐ mm.Hg	๘	๕๓.๓	๘	๕๓.๓
๘๑ - ๙๐ mm.Hg	๔	๒๖.๗	๓	๒๐.๐
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI < ๑๘.๕)	๑	๖.๗	๑	๖.๗
ปกติ (BMI= ๑๘.๕ - ๒๒.๙)	๔	๒๖.๗	๑๐	๖๖.๗
น้ำหนักเกิน (BMI= ๒๓ - ๒๔.๙)	๗	๔๖.๗	๔	๒๖.๗
โรคอ้วน (BMI= ๒๕ - ๒๙.๙)	๓	๒๐.๐	-	-

ผลการสำรวจระดับคะแนนความพึงพอใจของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จำนวน ๑๕ ราย พบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การประเมิน ๘๐ %

ตารางที่ ๒ แสดงผลการสำรวจระดับคะแนนความพึงพอใจของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน ๑๕ ราย

ด้าน	ระดับความพึงพอใจ					คะแนนรวม	เปอร์เซ็นต์ (%)	หมายเหตุ
	๕	๔	๓	๒	๑			
ทำออกกำลังกาย	๑๒	๓				๓๖	๘๖%	
ความเหมาะสมของเวลา	๖	๘	๑			๖๕	๘๐.๒%	
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	๑๔	๑				๓๕	๘๘.๖%	
เพลงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกาย	๑๑	๒	๒			๖๖	๘๘%	
อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	๑๓	๒				๓๓	๘๗.๓%	
ความเหมาะสมของสถานที่	๑๕					๓๕	๑๐๐%	

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๖.๑. บุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันภายในองค์กร เกิดความรักใคร่ สัมผัสกันสามัคคีกัน

๖.๒. บุคลากรมีภาวะความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

๖.๓. บุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

๖.๔. สามารถนำไปใช้กับบุคคลในครอบครัว ได้มีการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

๖.๕. ทุกคนในศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีความสุขที่ได้ออกกำลังกาย

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

การรวบรวมบุคลากรให้มาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นสิ่งที่ยาก เนื่องจากต้องสร้างพลังความเชื่อมั่น ความเชื่อใจให้บุคคล ส่งผลให้เกิดการรวมกลุ่มในการจัดกิจกรรมเกิดขึ้นได้ยาก ช่วงแรก ๆ นั้นต้องสร้างความเชื่อมั่นเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด ว่าการออกกำลังกายชนิดนี้สามารถออกได้กับทุกคน ทุกช่วงอายุ ช่วงแรกมีสมาชิกค่อนข้างน้อย

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

เวลาการปฏิบัติงาน หน้าที่รับผิดชอบต่างกัน ทำให้ไม่สามารถมาออกกำลังกายอย่างพร้อมเพรียงกันได้ ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของสมาชิกบางท่านอาจไม่เป็นไปตามเป้าหมาย

๙. ข้อเสนอแนะ

๙.๑. เครื่องเสียงเบาไป ไม่ค่อยได้ยินเสียง เพลงและเสียงควรปรับปรุงให้ดังต่อเนื่อง

๙.๒ ให้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายตลอดไป

๙.๓ ควรมีการประชาสัมพันธ์หรือเพิ่มช่องทางให้กับสมาชิกที่มีความสนใจในการทำรูปแบบการออกกำลังกายแบบออนไลน์ ผ่าน link เพื่อที่จะบุคลากรที่ไม่ได้อยู่ในชมรมออกกำลังสามารถที่จะทำผ่านสื่อการออกกำลังกายได้

ภาคผนวก

คำอธิบายประกอบการออกกำลังกายด้วยยางยืด

การออกกำลังกายด้วยยางยืดมีทั้งหมด ๘ ท่า ซึ่งแต่ละท่าที่นำมาใช้ออกกำลังกายมีส่วนช่วยพัฒนาเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย

ท่าที่ ๑ บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก และกล้ามเนื้อส่วนบน

จับหนังยางให้มั่นอยู่ในระบบหน้าอกด้วยมือทั้งสองข้าง กางขาออกเล็กน้อย จากนั้นดึงหนังยางยืดเหยียดออกให้ขนานกันในระดับไหล่ทั้งสองข้าง ขณะที่ดึงหนังยางออกให้กำหนดลมหายใจโดยการหายใจเข้า เมื่อดึงหนังยางหดกลับให้ผ่อนลมหายใจโดยค่อย ๆ หายใจออก การดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ โดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ



ท่าที่ ๒ บริหารกล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อส่วนบน

นำหนังยางไปด้านหลัง จับหนังยางในระดับหู จากนั้นดึงหนังยางเหยียดออก ในขณะที่หนังยางถูกเหยียดออกให้กำหนดลมหายใจโดยการหายใจเข้า จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยหนังยางหดกลับค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก การ

ดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพโดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ



ท่าที่ ๓ บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และแขน

จับหนังยางให้มั่นด้วยมือทั้งสองข้างคล้องไว้ด้านหลัง จากนั้นดึงหนังยางเหยียดไปด้านหน้าให้สุดแขน ค่อย ๆ กำหนดลมหายใจด้วยการหายใจเข้า แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจพร้อมกลับดึงหนังยางหดกลับ การดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ โดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ



ท่าที่ ๔ บริหารกล้ามเนื้อต้นแขน

จับหนังยางด้วยมือทั้งสองข้าง มือข้างซ้ายอยู่ในระดับสะดือ มือข้างขวายกในระดับหู จากนั้นเหยียดหนังยางดึงออกให้สุด พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้า จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจและดึงหนังยางกลับการดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ โดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ (จากนั้นสลับข้าง)





ท่าที่ ๕ บริหารกล้ามเนื้อซี่กซ้ายและกล้ามเนื้อซี่กขวา (สลับซ้าย ขวา อย่างละ ๓ รอบ รอบละ ๘ ครั้ง)

ใช้เท้าซ้ายเหยียบหนังยางให้มั่น ใช้มือซ้ายจับหนังยางทำมุม ๔๕ องศา จากนั้นค่อย ๆ เหยียดหนังยางให้สุดพร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้า และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับดึงหนังยางกลับ การดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ จะทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ (จากนั้นสลับข้าง)



ท่าที่ ๖ บริหารกล้ามเนื้อต้นขา สะโพก

เหยียดหนังยางด้วยเท้าทั้งสองข้าง ทำนี้ระวังหนังยางติดกลับ จากนั้นย่อเข้าหลังตรง ค่อย ๆ ดึงเหยียดหนังยางขึ้นให้ขนานกับลำตัว ดึงและเหยียดขึ้นให้กำหนดลมหายใจด้วยการหายใจเข้า เสร็จแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจพร้อมกับดึงหนังยางกลับ การดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ โดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ



ท่าที่ ๗ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาและหน้าท้อง

ใช้หนังยางเกี่ยวเท้าทั้งสองข้าง จับให้มั่นระวังหนังยางติด จากนั้นดึงหนังยางเข้าหาลำตัว ให้กำหนดลมหายใจเมื่อหนังยางดึงเหยียดเข้าหาลำตัวต่อมาให้หายใจเข้า เสร็จแล้วเมื่อดึงหนังยางกลับให้หายใจออก การดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ โดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ



ท่าที่ ๘ บริหารกล้ามเนื้อ และหน้าท้อง (สลับซ้าย ขวา อย่างละ ๓ รอบ รอบละ ๘ ครั้ง)

เกี่ยวหนังยางด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาทำมุมเป็นสามเหลี่ยม จากนั้นจับหนังยางให้มั่น ยึดหนังยางเข้าหาลำตัว จากนั้นกำหนดลมหายใจให้หายใจเข้า เสร็จแล้วดึงหนังยางหดกลับให้หายใจออก การดึงเหยียดและหดกลับของหนังยางแต่ละครั้งให้นับ ๑ จะทำทั้งหมด ๘ ครั้ง เท่ากับ ๑ รอบ เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ โดยทำแต่ละท่า ๓ - ๕ รอบ



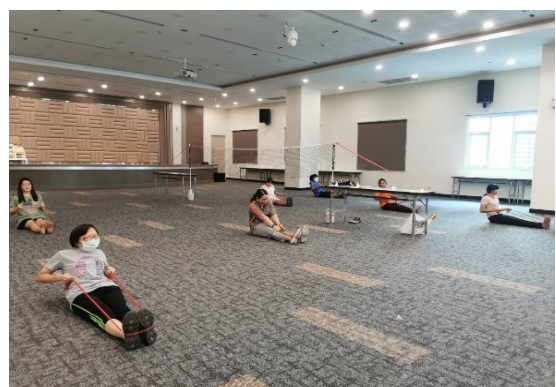
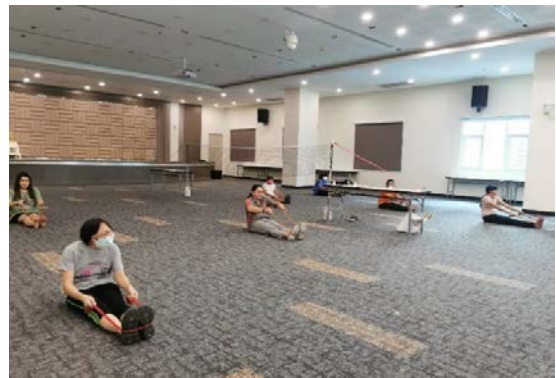
หมายเหตุ: การออกกำลังกายด้วยยางยืดแต่ละท่า ควรใช้แรงที่เหมาะสมกับแรงดึงของตนเอง ที่สามารถทำได้ แต่ละท่าต้องระมัดระวัง หนึ่งยางดีดกลับ ดังนั้นควรจับอุปกรณ์หนึ่งยางให้มั่นเพื่อป้องกันไม่ให้หนึ่งยางดีดกลับ

ภาพกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด

ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ - ๒๕๖๓
ณ สถาบันราชประชาสมาสัย จังหวัดสมุทรปราการ



ปี พ.ศ ๒๕๖๔ - ๒๕๖๕
ณ ศูนย์การแพทย์บางรักด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรุงเทพฯ



มากกว่าการได้ออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์การแพทย์บางรักฯ

คือ การได้เห็นรอยยิ้ม และการได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน

