

โครงการปรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานด้วยวิถีโยคะ สถานีนอนามัยตลาดบึง ศรีราชา ชลบุรี

หลักการและเหตุผล

ความเจ็บป่วยเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัยของมนุษย์ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวในทุกด้านแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศด้วย จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) กล่าวว่า คนไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งการบริโภคและการใช้ชีวิต ทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้เพิ่มขึ้น ทั้งการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และมะเร็ง มีอัตราการเพิ่มร้อยละ 18.4 14.2 13.4 และ 4 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการเจ็บป่วยของจังหวัดชลบุรีที่พบว่าโรคเบาหวาน อยู่ในลำดับต้นๆของการเจ็บป่วย หากผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ก็จะมีชีวิตเหมือนคนปกติได้ แต่ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาจส่งผลให้เบาหวานรุนแรงขึ้น และเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาอัน จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลง

การออกกำลังกายด้วยโยคะ หมายถึง การดูแลจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับร่างกายทุกขณะ นั่นคือ จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ร่างกายกำลังกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ โดยไม่บังคับหรือฝืนร่างกายจะทำให้ร่างกายรู้สึกสุขสบายขึ้น กระบวนการของโยคะเป็นศิลปะในการประยุกต์การฝึกให้เหมาะกับความเป็นของแต่ละบุคคล การพัฒนาความเอาใจใส่ในร่างกายทั้งหมด รวมทั้งเครื่องมือในการรับรู้ของร่างกายคือจิตใจและประสาทสัมผัส โยคะจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้ชายและผู้หญิงธรรมดา สามารถตระหนักในศักยภาพของตนเองได้ (ที.เค.วี เทสิกาจารย์ , 2550)

จากการสอบถามผู้ป่วยเบาหวานในสถานีนอนามัยตลาดบึง พบว่า ร้อยละ 80 ไม่มีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผลจากการสำรวจนี้ แสดงถึงผู้ป่วยขาดทางเลือกเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายแบบโยคะแล้วสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกเพศ ทุกวัย หากเข้าใจศาสตร์โยคะอย่างแท้จริง ประกอบกับผู้ทำงานได้ผ่านการอบรมหลักสูตรโยคะ เพื่อสุขภาพมาแล้ว จึงต้องการนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์

ดังนั้น สถานีนอนามัยตลาดบึง จึงได้จัดทำโครงการปรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานด้วยวิถีโยคะ ซึ่งคาดว่าจะเส้นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้ป่วยใน ชุมชน ที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยโยคะอย่างถูกต้อง
2. เพื่อปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ของผู้ป่วยเบาหวาน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถนำความรู้เรื่องโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ของผู้ป่วยเบาหวาน
2. การนำเรื่องโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการรักษาที่สถานีนอนามัยตลาดบึง จำนวน 20 คน เป็นเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน (ระดับน้ำตาลอยู่ระหว่าง 180 – 250 mg/dl) ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

วิธีการดำเนินงาน

1. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
3. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. รับสมัครผู้ป่วยเบาหวานที่มารักษาที่สถานีอนามัยตลาดบึงที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการ
5. ดำเนินกิจกรรมในรูปแบบการจัดอบรม จัดอบรม 2 ครั้ง ครั้งละ 2 วัน
ครั้งที่ 1 ประเมินความรู้เกี่ยวกับโยคะ (Pre-Test)
เรื่องที่สอน ความรู้เกี่ยวกับโยคะที่ถูกต้อง
สอน/สาธิต โยคะอาสนะ พื้นฐาน 14 ท่า
ฝึกปฏิบัติ
สนทนา/พูดคุย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและประโยชน์ที่ได้รับ
ทำ Post – Test และแบบประเมินความพึงพอใจ
ครั้งที่ 2 ประเมินทักษะ
เรื่องที่สอน โยคะและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ทบทวนโยคะอาสนะพื้นฐาน 14 ท่า
สอบปฏิบัติทำโยคะพื้นฐาน
สนทนา/พูดคุย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและประโยชน์ที่ได้รับ
ทำแบบประเมินความพึงพอใจ
6. ประเมินผลความก้าวหน้าโดยการติดตามผู้ป่วยทุกเดือน (นัดพบเดือนละครั้ง)
7. สรุปประเมินผลโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ กรกฎาคม – ธันวาคม 2551

สถานที่ดำเนินงาน ที่สถานีอนามัยตลาดบึง

การประเมินผล

1. ผลการทดสอบหลังการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยโยคะเพิ่มขึ้นจากการทดสอบก่อนการให้ความรู้ เป็นร้อยละ 80
2. ผู้ป่วยเบาหวานมีความพึงพอใจหลังการอบรม ร้อยละ 80
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการอบรมสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ร้อยละ 60

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ป่วยเบาหวานได้รับความรู้เรื่องโยคะและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้ทำโครงการได้เพิ่มพูนความรู้และทักษะในเรื่องโยคะเพิ่มขึ้น
3. เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในชุมชนต่อไป