



รายงานผลการดำเนินงาน
คลินิกออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

การดำเนินงาน

เริ่มให้บริการตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม 2562

ให้บริการทุกวันอังคาร และวันศุกร์ ณ ห้องสอนแสดง อาคาร ภปร. ชั้น 3

การให้บริการ

1. วัดองค์ประกอบร่างกาย (BIA)
2. วัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart rate monitor)
3. วัดแรงบีบมือ (Hand grip)
4. วัดแรงเหยียดขาและหลัง (Back and leg strength)
5. วัดความอ่อนตัว (Sit and reach)
6. แนะนำโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล

การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด

การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาทีเป็นประจำทุกวัน เพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดแบบค้างไว้ 10-15 วินาที หรือแบบเคลื่อนไหว โดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้เป็นประจำทุกวัน อย่างน้อย 1 ท่า ท่าละ 15-30 วินาทีต่อรอบ ท่าท่าละ 3 รอบ โดยยืดให้ถึงความรู้สึกตึงเล็กน้อย ไม่รู้สึกเจ็บ โดยพักระหว่างรอบๆ ละ 1 นาที ทำเป็นประจำทุกวัน

ประโยชน์ : เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ

ท่าที่ 8 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและบ่า



ท่าที่ 9 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ ท่าที่ 10 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน



ท่าที่ 11 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว



ท่าที่ 12 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาและเท้า



การออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



คำขวัญ : สดชื่นแจ่มใสอย่างสม่ำเสมอ
โดยกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงวัฒนธรรม
คณะกรรมการโรคไม่ติดต่อแห่งชาติ กระทรวงการคลัง และศูนย์พัฒนา
เป็นเลิศการออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย (ACSM) ได้แนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาล อธิปไตยในร่างกาย ลดความเสี่ยงของโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น และให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยแบ่งรูปแบบการออกกำลังกายออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้



การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ใช้เวลานานกว่า 30 นาทีเป็นประจำทุกวัน เช่น เดิน ปั่นจักรยาน หรือ ว่ายน้ำ เป็นต้น ระยะทางการออกกำลังกายไม่ควรน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ที่มีความหนักปานกลางถึงความหนักมาก (ความหนักปานกลาง = ความถี่สัปดาห์ละ 4-6, ความหนักปานกลาง = 7-8 จังหวะต่อนาที 0-100 หรือค่าต่อเนื่องครั้งละไม่ต่ำกว่า 10 นาทีโดยสามารถประเมินเวลาการออกกำลังกายได้ ทำเป็นประจำอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ : เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด

ท่าที่ 1 ยืนขา



ท่าที่ 2 ยืนขาด้วยเขย่ง



ท่าที่ 3 ยืนขาหน้าหลัง



การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน

การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพื่อเพิ่มพลังของร่างกาย เช่น ยกน้ำหนัก แอโรบิก เป็นต้น ซึ่งสามารถใช้แรงต้านจากน้ำหนักตัว หรือแรงต้านจากอุปกรณ์ออกกำลังกาย หรืออาจเป็นแรงต้านที่มีน้ำหนักได้ น้ำหนักของแรงต้านเป็นความหนักที่สามารถทำได้ 12-15 ครั้งต่อรอบแล้วพัก 1 นาที ทำเป็นประจำท่าละ 3 รอบต่อสัปดาห์ โดยพักระหว่างรอบๆ ละ 1 นาที ทำเป็นประจำท่าละ 3 วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ : เพื่อเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างกระดูก

ท่าที่ 4 ยืนขาหน้าหลัง



ท่าที่ 5 ยืนขาหน้าหลัง



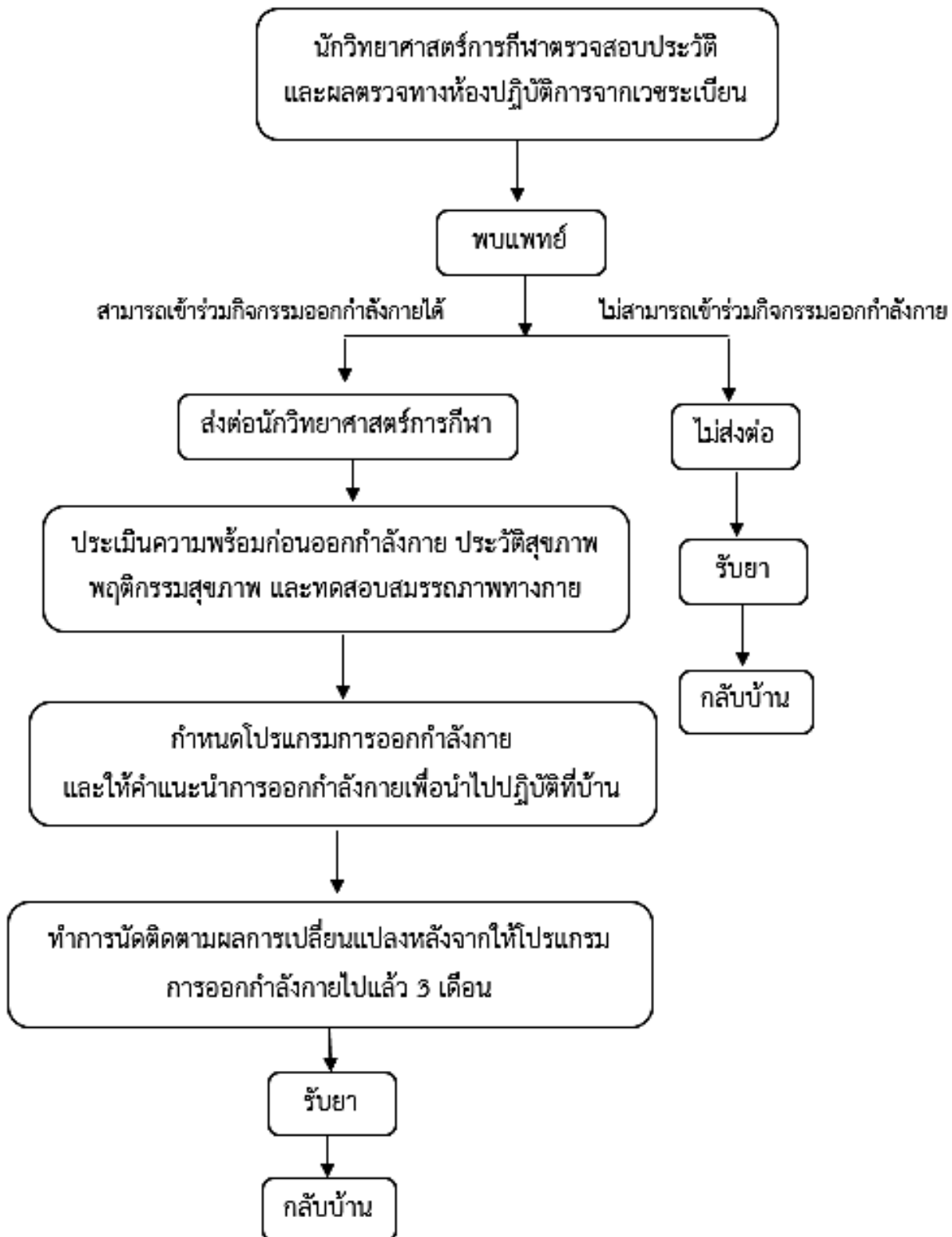
ท่าที่ 6 ยืนขาหน้าหลัง



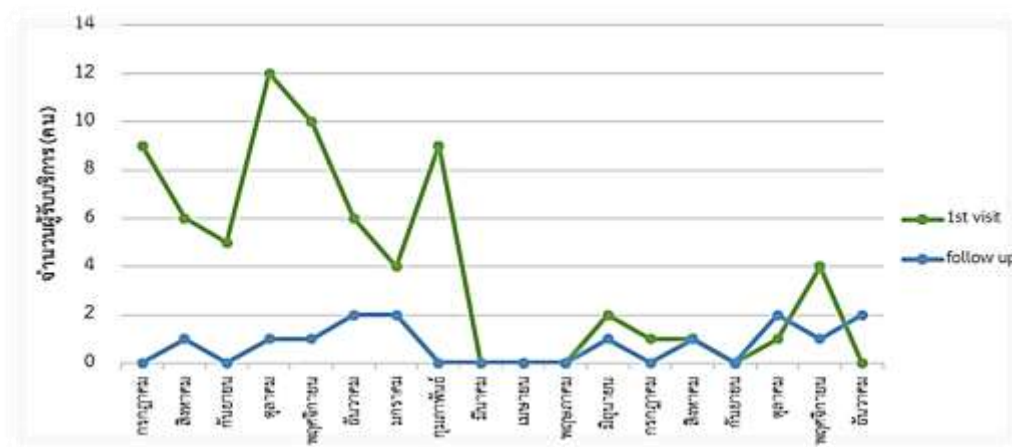
ท่าที่ 7 ยืนขาหน้าหลัง



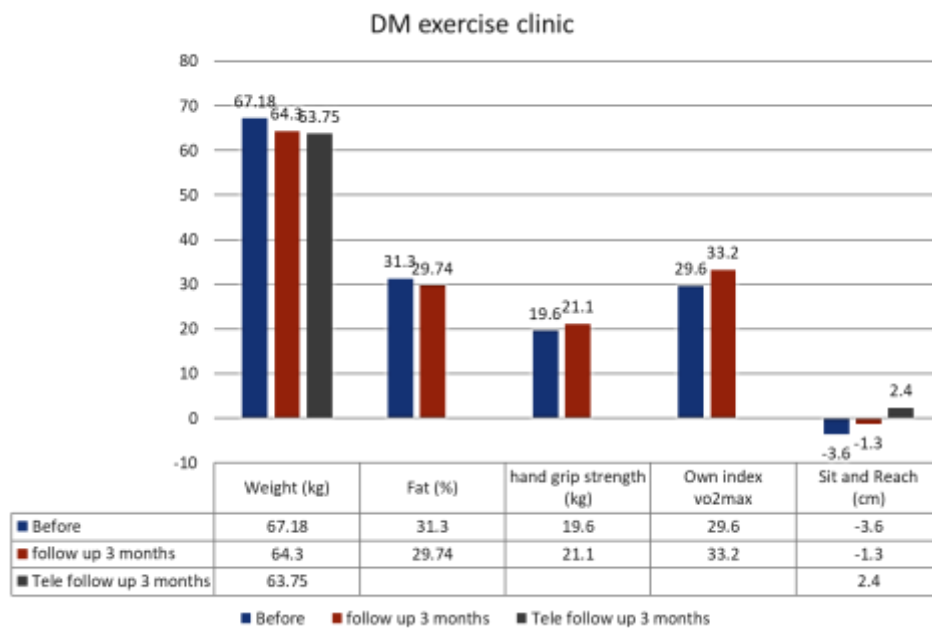
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน



ผลการดำเนินงาน



ภาพที่ 1 แสดงจำนวนผู้เข้ารับบริการ



ภาพที่ 2 แสดงผลสมรรถภาพทางกายของผู้เข้ารับบริการ

ภาคผนวก

ประมวลภาพการจัดกิจกรรม





