

ชื่อนวัตกรรม “ จักรยานสร้างสุข”

ทีมหมอครอบครัวตำบลหนองหงษ์ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจและการคมนาคมที่เปลี่ยนไป ซึ่งพบว่าปัญหาของคนในชุมชนที่ต้องดิ้นรนในการประกอบอาชีพไม่ค่อยใส่ใจเรื่องสุขภาพและสภาวะสิ่งแวดล้อม ทำให้ปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมามากมาย เช่นความดัน เบาหวาน ภาวะโภชนาการเกินตลอดจนถึงโรคอ้วน และสภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ซึ่งคุณลุงมีชัย ที่ อสม.และเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงเป็นเรื้อรัง อดีตเคยปั่นจักรยานขายของและออกกำลังกายในหมู่บ้าน ไม่กล้าที่ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกายอีกก็เป็นหนึ่งในผู้ได้รับผลกระทบนี้เช่นกัน จึงร่วมพูดคุยกับแกนนำในชุมชน มีแนวคิดว่าจะทำอย่างไร จึงจะทำให้คนในชุมชนหันกลับมาดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายไปด้วยพร้อมๆกับการไม่เสียเวลาในการประกอบอาชีพ ในบางช่วงเวลา ประหยัดพลังงาน ประหยัดค่าใช้จ่าย และดึงคนในครอบครัวมาออกกำลังกายร่วมกัน เป็นการสร้างความอบอุ่นในครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย จึงได้ทำนวัตกรรม “ จักรยานสร้างสุข” ขึ้นเพื่อเป็นต้นแบบ ซึ่งการปั่นจักรยานยังใช้ได้กับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากการปั่นจักรยานไม่ได้ส่งผลให้เกิดแรงกระแทกของกล้ามเนื้อและข้อเหมือนการออกกำลังกายชนิดอื่น เช่นการวิ่ง การกระโดดเชือก เป็นต้น

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลดพุงและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ส่งเสริมความอบอุ่นในครอบครัว

กลวิธีดำเนินงาน

๑ จัดหาจักรยานที่ไม่ใช้แล้วแต่สภาพยังดี จำนวน 1 คัน แล้วนำมาประกอบกับแทนเหล็ก เพิ่มแรงต้านทานแบบจักรยานปั่นออกกำลังกาย โดยทดลองใช้ที่บ้านคุณลุงมีชัย อสม.ก่อน และขยายออกไปในชุมชน

๑ ประเมินผลการดำเนินงาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ใช้ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตที่แข็งแรง ห่างไกลโรคที่ป้องกันได้
2. อสม.และประชาชนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 7 คนที่เข้ามาใช้นวัตกรรม มีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 2 กิโลกรัม ใน 1 เดือน และมีสุขภาพร่างกายที่สดชื่นและแข็งแรง
3. ผู้ป่วยเรื้อรัง สามารถควบคุมโรคให้อยู่ในเกณฑ์สภาวะแทรกซ้อนได้
4. ความพึงพอใจในนวัตกรรม คิดเป็นร้อยละ 95

ข้อเสนอแนะ

- พัฒนาเป็นจักรยานปั่นเพื่อร่น้ำต้นไม้ และพืชผักสวนครัว ซึ่งจะได้ทั้งสุขภาพที่ดี ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ชื่อนวัตกรรม “ จักรยานสร้างสุข”
ทีมหมอครอบครัวตำบลหนองหงษ์ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี



