

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ค้นข้อมูลสรุปและส่งต่องานโครงการ
“สันกลางใสใจ ออกกำลังกาย ห่างไกลโรค” แก่ชุมชน



เมื่อวันพุธที่ 11 ธันวาคม 2562 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา โดยอาจารย์ วิมลมาศ จันทรเชื้อ และนิสิตพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน ได้แก่ นายบุญชรัตน์ ชัยนาถ นายปกรณ์ ขอบจิตร นางสาวน้ำฝน ชาลิวลัย นางสาวศิริพร สุจาริยาชีพ นางสาวพรนภา อานาทร นางสาวธัญรดา ชันแข่งบุญ นางสาวกนกวรรณ แซ่ลี นางสาวทิพย์ธิดา โพธิ์ทิพย์ ได้สรุปและส่งต่อโครงการ “สันกลางใสใจ ออกกำลังกาย ห่างไกลโรค” ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำป่าหวาย นายยงยุทธ มิ่งขวัญ ผู้ใหญ่บ้าน นางวรัญรัตน์ รำไพ ประธาน อสม. พร้อมทั้ง อสม. และประชาชน บ้านสันกลาง หมู่ที่ 8 ตำบลจำป่าหวาย อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

การจัดกิจกรรมโครงการประกอบด้วย การสอนการเดินบาสโลป ร่วมกับการให้ความรู้ โดยผลจากการให้ความรู้เรื่องข้อดี ข้อเสีย ของการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน พบว่าในภาพรวมก่อนเข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64.0) หลังเข้าร่วมโครงการมีความรู้ในระดับสูง (ร้อยละ 84.8) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้แพทย์แผนไทย ในภาพรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการมีความรู้ในระดับสูง (ร้อยละ 88.58 เพิ่มขึ้น ร้อยละ 92.38) การผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการฝึกหายใจ ในภาพรวมก่อนเข้าร่วมโครงการมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 79.05) หลังเข้าร่วมโครงการมีความรู้ในระดับสูง (ร้อยละ 87.62) นอกจากนี้ได้มีการมอบเกียรติบัตรให้ผู้ได้คะแนนสูงสุดของการทดสอบความรู้แต่ละหัวข้อและผู้เข้าร่วมโครงการ อีกทั้งได้มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายการเดินบาสโลป “สันกลางใสใจ ออกกำลังกาย ห่างไกลโรค” เป็นวันแรก

ภาพ : นิสิตพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4

ข้อมูล/ข่าว : อาจารย์วิมลมาศ จันทรเชื้อ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา คืบข้อมูลสรุปและส่งต่องานโครงการ
“สันกลางใสใจ ออกกำลังกาย ห่างไกลโรค” แก่ชุมชน

