

ลดโรค..เพิ่มสุข..กับนวัตกรรมออกกำลังกาย...เก้าอี้..ขี้พุง

To reduce of disease and improvement of happiness with innovative Aerobic on chair; kaew-iee-ka-yee-phung

นักสบงกช ศุภะพิชน์, ษนิษฐา ระโหลฐาน และณัฐฉิ ทองแย้ม
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

การทำกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดียังคงเป็นปัญหาที่แพร่หลายในระบบสาธารณสุขไทย และทั่วโลกมาช้านานจึงเป็นความท้าทายความสามารถบุคลากรด้านสาธารณสุข ในการคิดค้นกลวิธีจูงใจ และขับเคลื่อน ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย “เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพ” ตามบริบทของบุคคลและวิถีการดำเนินชีวิต การพัฒนานวัตกรรมเก้าอี้ขี้พุงจึงเริ่มต้นในปี พ.ศ 2549 และปรับปรุงพัฒนาเรื่อยมา ปี พ.ศ. 2558 จดลิขสิทธิ์ ทางปัญญา และขยายผลอย่างเป็นระบบในปี 2559 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างและพัฒนาชุดนวัตกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้มีข้อจำกัด 2) สร้างและพัฒนาเครื่องมือแก้ไขปัญหาโรคติดต่อไม่เรื้อรัง 3) สร้างและพัฒนาเครื่องมือส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน 4) สร้างและพัฒนาเครื่องมือลดปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยทำงาน ผลการนำไปใช้พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ดัชนีมวลกาย และความยาวเส้นรอบเอวพัฒนาดีขึ้น จึงมีการยกระดับนวัตกรรมโดยพัฒนาต่อยอดเข้าสู่การบูรณาการกับนวัตกรรมจำนวน 4 ชนิดเข้าด้วยกัน เป็นชุดนวัตกรรมใหม่ ชื่อ ชุดนวัตกรรม ChOPA & ChiPA ผลการพัฒนาตอบสนองต่อนโยบายสำคัญของประเทศในการแก้ไขปัญหาโรคอ้วน และจากผลลัพธ์ที่ชัดเจน จึงเกิดการขยายนวัตกรรมสู่ทุกกลุ่มทั้งปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่น และวัยสูงอายุ ภาครัฐีเครือข่ายมีความพึงพอใจในการนำนวัตกรรมไปใช้ระดับดีถึงดีมากสูงถึงร้อยละ 93 จึงเสนอแนะให้พัฒนานโยบายและกลไกติดตามประเมินผลเชิงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสร้างและขยายเครือข่ายทั้งภายในและต่างประเทศ เพื่อให้เกิดเวทีของการส่งต่อการแลกเปลี่ยนนวัตกรรม และเสริมพลังให้เครือข่ายสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ : เก้าอี้ขี้พุง, innovative Aerobic on chair, kaew-iee-ka-yee-phung