

โครงการ “มวล. กะหรรวมใจ พลังกายคลายปวด” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การตรวจประเมินสุขภาพทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อแก่ประชาชน ผู้ป่วยติดเตียง และแรงงานต่างด้าวในชุมชนตำบลกะหรอ อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน ประกอบด้วยประชาชนทั่วไป 26 คน แรงงานต่างด้าวชาวลาว 2 คน และผู้ป่วยติดเตียง 1 คน เป็นผู้หญิงจำนวน 21 คน (คิดเป็นร้อยละ 30) ผู้ชายจำนวน 9 คน (คิดเป็นร้อยละ 70) ประชาชนส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 60.33 ± 16.29 ปี (อยู่ในช่วง 16-91 ปี) และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวนยางพารา คิดเป็นร้อยละ 56.7 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 93.3 คิดว่าได้นอนหลับในเวลากลางคืนเพียงพอ ร้อยละ 63.4 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 73.3 การจัดกิจกรรมครั้งนี้ นอกจากจะตรวจประเมินสุขภาพทางด้านร่างกายยังเน้นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองและการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

ผลการประเมินประชาชนในโครงการพบว่า:

- ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 18.5-24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร หมายถึงมีรูปร่างปกติถึงท้วม
- ร้อยละ 42.86 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน
- การทดสอบแรงบีบมือพบว่าร้อยละ 35.71 มีค่าต่ำกว่ามาตรฐาน
- การทดสอบการลุกนั่ง 1 นาที พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 19.68 ครั้ง ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานของคนทั่วไป หมายถึง ความแข็งแรงและทนทานของหัวใจและปอดอยู่ในระดับต่ำ
- ร้อยละ 21.43 มีค่าความยืดหยุ่นของหลังและขาต่ำกว่ามาตรฐาน แต่ความยืดหยุ่นของแขนอยู่ในระดับดี
- ประชาชนส่วนใหญ่ที่เข้ารับการตรวจประเมินสุขภาพทางกาย มีความยืดหยุ่นของแขนในระดับดี

หลังการทดสอบ ประชาชนทุกคนได้รับคำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคลในการแก้ปัญหาสุขภาพ โดยเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเพื่อให้ประชาชนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งการทำกิจวัตรประจำวัน และการประกอบอาชีพได้อย่างแข็งแรง และสามารถถ่ายทอดความรู้การดูแลสุขภาพแก่บุคคลอื่นในครอบครัวหรือชุมชนได้ ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ในระยะยาว ทั้งนี้ในผู้ป่วยติดเตียงซึ่งมีกำลังกล้ามเนื้อของแขนทั้งสองข้างอ่อนแรง ได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของแขน คงการเคลื่อนไหวของขา และฝึกการลุกนั่งจากเตียงเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด

ทั้งนี้โครงการนี้ได้ตอบสนองจากการขอรับบริการแสดงเจตจำนงขอรับบริการจากตัวแทนชุมชนมีความต้องการจะนำความรู้ทางวิชาการเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาพื้นที่ชุมชนและยกระดับคุณภาพชีวิต ในการป้องกันการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ต้องการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และแนะนำในการส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง ครอบคลุมทุกปัญหาความต้องการจากชุมชน ซึ่งตอบสนองจากการขอรับบริการแสดงเจตจำนงขอรับบริการ

จากตัวแทนชุมชนมีความต้องการจะนำความรู้ทางวิชาการเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาพื้นที่ชุมชนและยกระดับคุณภาพชีวิต ในการป้องกันการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ต้องการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และแนะนำในการส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง

นอกจากนี้ การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการพบว่ามีความพึงพอใจในกระบวนการให้บริการถึงร้อยละ 94 พึงพอใจต่อความรู้ความสามารถของวิทยากร ร้อยละ 96 และเนื้อหาที่ได้รับถือว่าคุ้มค่ามากกว่าค่าใช้จ่าย ร้อยละ 91.2 ทั้งนี้ร้อยละ 100 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความต้องการให้จัดกิจกรรมลักษณะนี้ต่อเนื่องไปในอนาคต