

糖兄弟姐妹聯誼會-晨間運動班

成效分析

■ 郭昭岑 衛生福利部桃園醫院糖尿病衛教師

運動對於糖尿病控制是不可或缺的一環，運動的好處有降低血糖、血脂、血壓、促進血液循環、減輕體重與增強心肺耐力…等。但對於糖友來說卻常是知易行難，為了幫助糖友們建立良好運動習慣，桃園醫院糖兄弟姐妹聯誼會成立糖兄弟姐妹晨間運動班，希望透過團隊力量，鼓勵糖友建立運動習慣，並於過程中經由體重與血糖的測量，讓糖友運動的同時，也能了解血糖控制情況，得到正向回饋。

同時成立糖兄弟姐妹路跑隊，將我們的觸角與國內體育活動接軌，希望落實運動概念於生活之中，培養病友與團隊人員運動習慣，提升糖尿病友的自我管理效能，達到積極改善血糖的目標，並提升病人之生活品質。

選定每月最後一周星期六清晨六點鐘，於鄰近大學校園辦理晨間活動，由測量血糖、體重拉開活動序幕。透由BMI娃娃紀錄糖友BMI值，運動教練指導關節操與慢跑暖身運動，並說明快走與慢跑的注意事項後，糖友自由練跑30分鐘，再由教練指導緩和運動。活動結束後糖友黏貼健康管理單，內容包含血糖、BMI、體重與糖化血色素，給予即時回饋。積極參與馬拉松路跑活動，與台灣體育活動接軌，增加病友運動機會。

運動班總參與人次239次，總辦理次數8次，參加路跑活動共4次，活動期11個月，其中BMI>24者且完成前測、中測、後測人數共20人，糖友男性7人佔35%、女性13人佔65%。活動前平均糖化血色素9.6%(SD1.8)，活動後降至8.6%(SD1.2)，P值0.008。活動前平均體重73.4公斤(SD13.5)，活動後降至71.3公斤(SD13.6)，P值0.000。活動結束後仍持續自主運動者達70.9%，總共減少42公斤。

本院糖兄弟姐妹聯誼會在辦理運動班前，糖友主動運動每週150分鐘以上者，僅佔42%。所以鼓勵糖友運動之餘，如能提供方法與技巧，並運用團隊的力量陪伴糖友進行運動，對糖友身心健康之促進，實有相當的助益。

