

โครงการโอลิมปิก อยุรยา เฮลท์ดี แชมป์เปียน

ประกาศผลแชมป์คนรุ่นใหม่สุขภาพดีแห่งปี ครั้งที่ 1

ประจำปี 2555



กรุงเทพฯ – พฤศจิกายน 2555 – ประสบความสำเร็จอย่างท่วมท้นไปอีกหนึ่งโครงการ สำหรับ บมจ. โอลิมปิก อยุรยา ประกันชีวิต ที่ได้ถูกประกาศผลผู้ชนะเลิศว่าตำแหน่งคนรุ่นใหม่สุขภาพดีแห่งปี ครั้งที่ 1 ประจำปี 2555 กับโครงการโอลิมปิก อยุรยา เฮลท์ดี แชมป์เปียน อีกหนึ่งสุดยอดแคมเปญเพื่อตอกย้ำจุดยืน “การบริการเป็นเลิศ” โดยจัดร่วมกับโรงพยาบาลเปาโล เมโมเรียล พหลโยธิน ภายใต้คอนเซ็ปต์ “สุขทั้งกาย สมายทั้งใจ” ด้วยทฤษฎี 3 อ คือ อาหาร อารมณ์ และ ออกกำลังกาย ซึ่งจัดขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย ด้วยการเชิญชวนลูกค้าอายุระหว่าง 30 – 60 ปี ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ มาปฏิบัติภารกิจพิชิตฝันก้าวสู่วิถีแห่งการมีสุขภาพที่ดี ด้วยการเข้าคอร์สปฏิบัติสุขภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาล เปาโล เมโมเรียล พหลโยธิน ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 3 เดือน ผู้ชนะเลิศคือผู้ที่สามารถฟื้นฟูจากสุขภาพที่ไม่ดีให้กลายเป็นผู้มีสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดและวัดผลได้ โดยวัดจาก น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย น้ำตาลในเลือด และไขมันในเลือด

นางสาวพัชรา ทวีชัยวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ฝ่ายบริหารการตลาดและสื่อสาร

องค์กร บมจ. โอลิมปิก อยุรยา ประกันชีวิต เปิดเผยว่า โครงการ “โอลิมปิก อยุรยา เฮลท์ดี แชมป์เปียน” นับว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากสำหรับกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นปีแรก มีลูกค้าให้ความสนใจสมัครเข้าร่วมแข่งขันเกินความคาดหมาย มีผู้สมัครเข้าแข่งขันรวมกว่า 80 ราย จากการแข่งขัน 2 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มอายุ 30-45 ปี และกลุ่มอายุ 46-60 ปี โดยผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดจะได้ร่วมกิจกรรมมากมายที่โรงพยาบาลจัดให้ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงรอบด้านแบบยั่งยืน ภายใต้คอนเซ็ปต์ “สุขทั้งกาย สมายทั้งใจ” เป็นโครงการที่มีระยะเวลาถึง 3 เดือน (1 สิงหาคม – 31 ตุลาคม 2555) มีกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง ซึ่งกิจกรรมทุกครั้งมีผู้เข้าร่วมมากกว่า 85% แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่านให้ความสำคัญและมีความตั้งใจอยากจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นจริงๆ ซึ่งเราเชื่อว่าความตั้งใจนี้จะทำให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และนำไปบอกต่อๆ กันไป จนกลายเป็นแรงบันดาลใจให้คนรอบข้างหันมาสนใจและให้ความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

นางบุบผา กุ์ทอง ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ โรงพยาบาลเปาโล เมโมเรียล พหลโยธิน

เปิดเผยว่า ทางโรงพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโครงการประเภทนี้ และมีหน้าที่หลักในการออกแบบ

กิจกรรมเพื่อที่จะส่งเสริมสุขภาพที่ดีรอบด้านแบบยั่งยืน ด้วยทฤษฎี 3 อ คือ อาหาร อารมณ์ และ ออกกำลังกาย ในเบื้องต้นผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดจะต้องมีปัญหาด้านสุขภาพข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ ผู้ชายมีรอบเอวเกิน 90 ซม. ผู้หญิง รอบเอวเกิน 80 ซม. ความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์และไม่ได้รับประทานยา ดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 23.0 น้ำตาลในเลือดสูงกว่า 100 และไม่ได้รับประทานยา ไขมันในเลือด (Cholesterol) สูงกว่า 200 ผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดจะได้เข้าร่วมกิจกรรมมากมายเป็นระยะเวลา 3 เดือน จำนวน 6 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะเป็นการให้สาระความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เริ่มตั้งแต่การตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อนเข้าคอร์ส การอบรมเกี่ยวกับความรู้ในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเรา และการทำอารมณ์และจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เป็นต้น สำหรับภารกิจแต่ละสัปดาห์ ก็จะหลากหลายแตกต่างกันไป เช่น **สัปดาห์แรก** กิจกรรม Getting to Know you ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น **สัปดาห์ที่ 2** Eating My Calories การเลือกอาหารประจำวันและจัดบันทึกรับประทานอาหารที่รับประทาน ตามด้วยกิจกรรมออกกำลังกายแบบง่ายๆด้วยการใช้ผ้าขนหนู และฝึกอารมณ์ให้แจ่มใส **สัปดาห์ที่ 3** Aerobic & Dancercise เต้นรำสนุกๆ ตามด้วยกิจกรรม Shopping & Cooking วิธีการดูฉลากคุณค่าโภชนาการทางอาหาร และการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารอย่างถูกต้อง ปิดท้ายด้วยการหัดทำสมาธิพร้อมเทคนิคแบบง่ายๆ ไม่ให้หลับ โดยทุกกิจกรรมมีผู้เชี่ยวชาญ คุณหมอ นักวิชาการ และนักโภชนาการ คอยดูแลอย่างใกล้ชิด และกิจกรรมสุดท้ายคือตรวจสุขภาพอีกครั้งก่อนจบการแข่งขัน ผู้ชนะเลิศคือผู้ที่สามารถฟื้นฟูจากสุขภาพที่ไม่ดีให้กลายเป็นผู้มีสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดและวัดผลได้ โดยใช้ตัวชี้วัด อาทิ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย น้ำตาลในเลือด และไขมันในเลือด ซึ่งเห็นผลมากกว่าการแข่งขันการลดน้ำหนักทั่วไป

“โครงการนี้ได้รับผลตอบรับที่ดีจากผู้เข้าร่วมโครงการ ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็นโครงการที่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ แถมยังได้รับความสนุกสนาน ที่สำคัญผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่านสามารถลดน้ำหนักและดัชนีมวลกายได้ทุกคน โดยทั้งโครงการวัดผลได้ดังนี้ น้ำหนักทั้งหมดลดได้ 165.20 กิโลกรัม รอบเอวลดได้ 272 เซนติเมตร รวมถึงทุกท่านมีสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ถือว่าเป็นโครงการเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงเป็นมากกว่าเรื่องของการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักในแบบที่เคยนิยมทำกัน เชื่อว่าการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นจะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำหลักการรักษาสุขภาพที่ดีได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนตลอดไป” นางสาวพัชรา กล่าวทิ้งท้าย