

## 桃園醫院辦理 團隊競賽減重班經驗分享



◎衛生福利部桃園醫院糖尿病中心 郭昭岑護理師

桃園醫院糖尿病共同照護網收案個案中高達 65% 都有體重過重的問題(身體質量指數 BMI>24), 體重上升會加重血壓、血脂及血糖的異常, 控制體重對糖尿病人來說是維持健康重要的一環, 因此桃園醫院糖尿病中心, 連續三年辦理全方位糖友減重班, 集合營養師、醫師、護理師、復健治療師及有氧韻律老師教導大家健康減重的方法, 並透過實作的課程教導糖友製作輕鬆無負擔點心, 帶領糖友們健康減重。

為了讓減重班更加生動活潑, 並提供團隊交流與經驗分享的機會, 105 年減重班邀請 BMI>24 糖友共 27 人, 參加為期 7 週的糖友減重班, 並隨機將參加的糖友分成四組(芒果、蘋果、西瓜、鳳梨), 每組 6-7 人, 每週減重最多的組別, 整組頒發減重團隊獎, 激發團隊間良性競爭與組員間的相互支持, 鼓勵糖友爭取團隊榮譽之外, 也希望糖友追求個人減重目標, 特別設立減重最多者頒發減重達人獎, 減除腰圍最多者頒發最佳腰瘦獎, 減除體脂肪最多者頒發最佳油切獎, 另外減重三公斤者可以免費參加價值 500 元的午餐餐盤蝶谷巴特, 因此糖友們除了正式的課程認真聽講, 運動課程也特別賣力, 課程之餘紛紛互相分享減重秘方, 好不熱鬧。

105 年減重班共 27 人參加, (男:33%;

女:67%), 因為加入更多的減重誘因, 在七週的課程中, 全勤率高達 81%, 總共減少 59.7 公斤, 平均體重 71.6kg(SD13.2) 降至 69.4kg(SD13.3) 平均減少 2.2kg, P=0.000; 平均糖化血色素(糖尿病友理想控制 <7.0%)7.9%(SD1.6) 降至 7.4%(SD1.3), P=0.056; 減重達人獎:減重 8.4 公斤; 最佳腰瘦獎:減少 9 公分; 最佳油切獎:體脂肪減少 8%; 減重 3 公斤以上共 9 人, 成績表現是歷年新高, 除此之外滿意度方面也提升至 9.5 分(滿分 10 分)。

減重是糖尿病控制重要一環, 如何運用生動活潑的方式, 促進糖友控制理想體重是衛教團隊的目標, 此次以分組競賽的方式辦理減重班, 不僅提供團員分享交流機會, 提升滿意度, 對短期減重成效亦有實質幫助。

~ 守護健康! 控制體重, 大家一起來 ~