



## โครงการประกวด

### สุดยอดคนเบาหวาน: ชีวิตยืนยาว สุขภาพดี มีความสุขกับเบาหวาน "Ultimate Diabetes: Live Strong Long Life with Diabetes"

#### หลักการและเหตุผล

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ จากสถิติปีพ.ศ. 2557 พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 8.9 ความก้าวหน้าในการรักษาโรคทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวขึ้น สมาคมโรคเบาหวานฯ จึงจัดทำโครงการ "สุดยอดคนเบาหวาน: ชีวิตยืนยาว สุขภาพดี มีความสุขกับเบาหวาน" เพื่อยกย่องเชิดชูผู้เป็นเบาหวานที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงจากการรับการรักษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สามารถดูแลตนเองตามคำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักวิชาการจากบุคลากรทางการแพทย์ มีอายุยืนยาว และดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ให้เป็นบุคคลตัวอย่าง

บุคคลดังกล่าวจะเป็นตัวอย่างในการสื่อสารไปยังสังคม ประชาชนทั่วไปและผู้เป็นเบาหวาน ให้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สามารถควบคุมโรคเบาหวานได้โดยไม่เกิดอาการจากโรคเบาหวาน ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน มีสุขภาพแข็งแรง ทำงานและกิจวัตรประจำวันได้ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขในสังคม

#### วัตถุประสงค์: เพื่อ

1. สร้างขวัญและกำลังใจให้กับผู้เป็นเบาหวานในการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข
2. สร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตให้มีสุขภาพแข็งแรง ลดการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
3. ส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานให้มีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (self efficacy) ของผู้เป็นเบาหวานยุค 4.0 (รู้จักเบาหวานเพื่อป้องกันโรค รู้ทันเบาหวานเพื่อควบคุมโรคให้ดี ลดการเกิดแทรกซ้อนจากเบาหวาน) โดยมีแนวปฏิบัติในการจัดการเบาหวานด้วยตนเองอย่างมีสุขภาพ (diabetes self-management in a healthy lifestyle)

#### คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ:

ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือ ชนิดที่ 2 ที่ได้รับการวินิจฉัยมานานตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ควบคุมเบาหวานได้ดี สุขภาพดี สามารถทำงานหรือทำกิจวัตรประจำวันได้ ไม่เป็นภาระพึ่งพิงของผู้อื่น

#### วิธีการสมัคร: ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี่

1. สมัครด้วยตนเองพร้อมหลักฐานยืนยันจากสถานพยาบาลว่าเป็นมานานเท่าใด ผลการควบคุมเบาหวาน และปัจจัยเสี่ยง มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานหรือไม่ พร้อมผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการครั้งล่าสุดและย้อนหลังไม่เกินระยะเวลา 2 ปี (อย่างน้อย 3 ครั้ง)
2. หน่วยงาน, โรงพยาบาล, ชมรมฯ ฯลฯ ส่งเข้าประกวด (พร้อมหลักฐานเช่นเดียวกับข้อ 1.)

#### วิธีดำเนินการ:

1. แต่งตั้งกรรมการ
2. กำหนดกระบวนการในการประกวด
  - เกณฑ์การให้คะแนนและการตัดสิน
  - กำหนดระยะเวลาในการดำเนินการ
  - กำหนดรางวัล ประเภทรางวัล
3. กำหนดกิจกรรมเพื่อการประชาสัมพันธ์
  - ประกาศเชิญชวนและประชาสัมพันธ์

- กิจกรรมประกวดบุคคล (ประเมิน) และประชาสัมพันธ์
- การประกาศผลและการมอบรางวัล

#### เอกสารประกอบการสมัคร:

1. ใบสมัครการประกวดสำหรับผู้เป็นเบาหวานกรอก (เอกสารแนบ 1)
2. ใบสมัครการประกวดสำหรับบุคลากรการแพทย์กรอก (เอกสารแนบ 2)
3. ผลการตรวจร่างกายและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (เอกสารแนบ 3)
4. รูปถ่ายเต็มตัวของผู้เป็นเบาหวาน (ทำหน้าตรงและด้านข้าง)

#### การสมัคร:

ส่งใบสมัครพร้อมเอกสารประกอบทางอีเมล [info@dmthai.org](mailto:info@dmthai.org) ภายในวันที่ **29 ธันวาคม 2560**

#### การคัดเลือก

1. เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือ ชนิดที่ 2 นานไม่น้อยกว่า 25 ปี
2. สุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี
3. เกณฑ์ทางคลินิกได้แก่ ประวัติเคยนอนโรงพยาบาลเนื่องจากภาวะฉุกเฉินของโรคเบาหวาน ได้แก่ น้ำตาลต่ำรุนแรง น้ำตาลสูงและมีภาวะเลือดเป็นกรด (Diabetic ketoacidosis: DKA) หรือ น้ำตาลสูงมากและเลือดข้น (กลุ่มอาการไฮเปอร์ออสโมลาร์, Hyperglycemic Hyperosmolar syndrome: HHS) ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังได้แก่ เบาหวานจอตา โรคไตจากเบาหวาน โรคระบบประสาทส่วนปลาย โรคหัวใจและหลอดเลือด ตับนิ่วมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลสะสมเอวันซี (A1C) ระดับไขมันในเลือด
4. พฤติกรรมการจัดการตนเอง ได้แก่ อาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย ยารักษาเบาหวาน การมาตรวจตามนัด
5. สภาพจิตใจประเมินโดย แบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต หรือ WHO QOL (short form)
6. ลักษณะครอบครัว มีการแสดงถึงการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในครอบครัว

#### วิธีการคัดเลือก:

คัดรอบแรก จากใบสมัคร เอกสาร ประวัติและข้อมูลสุขภาพ

คัดรอบสุดท้าย ตรวจสอบสุขภาพ ทำแบบทดสอบ (WHO QOL, แบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต) และสัมภาษณ์

ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเป็น "ต้นแบบคนเบาหวานสุขภาพดี" จะต้องมาแสดงตน นำเสนอกลยุทธ์นโยบายที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ให้ผู้อื่นนำไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี และรับประกาศนียบัตรพร้อมรางวัล ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 ของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

**การประกาศผล:** กำหนดประกาศผล **วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2561** โดย

1. ประกาศผลทาง Website สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ
2. จดหมายแจ้งถึงผู้ได้รับการคัดเลือก

#### การมอบรางวัล:

เงินรางวัลบุคคลต้นแบบ 30,000 บาท (ไม่เกิน 3 รางวัล)

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

1. มีบุคคลต้นแบบเบาหวานสุขภาพดีของสมาคมฯ เพื่อเป็น แบบอย่าง สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นเตือนให้ประชาคมผู้เป็นเบาหวานดูแลและจัดการเบาหวานให้ตนเองมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตดี
2. มีแนวคิดและเกิดกระแส "คุณทำได้ เราทำได้" เป็นแนวทางในการพัฒนา "แนวปฏิบัติสำหรับผู้เป็นเบาหวานสุขภาพดี" (Healthy diabetes: self-management guidelines) ของสมาคมฯ