



โครงการประกวด

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

หลักการและเหตุผล

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ จากสถิติปี พ.ศ. 2557 พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 8.9 ความก้าวหน้าในการรักษาโรคทำให้ผู้ป่วยมีชีวิที่ยืนยาวขึ้น สมาคมโรคเบาหวานฯ จึงจัดทำโครงการ "สุดยอดคนเบาหวาน : ชีวียืนยาว 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 (รู้จักเบาหวาน เพื่อป้องกันโรค 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 ภายในวันที่ 24 ตุลาคม 2560

การคัดเลือก

1. เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือ ชนิดที่ 2 นานไม่น้อยกว่า 25 ปี
2. สุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี
3. เกณฑ์ทางคลินิกได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังได้แก่ เบาหวานจอตา โรคไตจากเบาหวาน โรคระบบประสาทส่วนปลาย โรคหัวใจและหลอดเลือด 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 ของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ

การประกาศผล : กำหนดประกาศผล วันที่ 14 พฤศจิกายน 2560 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

งบประมาณดำเนินการ : ประชาสัมพันธ์และประชุม 60,000 บาท + รางวัล 90,000 บาท

แหล่งทุน : สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ