

## องค์ประกอบที่ 3

การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน  
(Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES)

ศ.คลินิก นพ.วีระศักดิ์ ศรีนนภากร  
นสยกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน  
นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ หัวหน้างานต่อมไร้ท่อ  
กลุ่มงานอายุรศาสตร์  
โรงพยาบาลราชวิถี

## ประโยชน์ของ DSMES

1. Average A1C reduction of **0.45–0.57%** when compared with usual care for people with type 2 diabetes<sup>1-4</sup>
2. **Reduction in the onset and/or worsening** of diabetes-related complications<sup>5-6</sup>
3. Reduction of all-cause **mortality**<sup>7</sup>
4. DSMES **improves quality of life**<sup>8-11</sup>

These improvements clearly **affirm the importance and benefits** of utilizing DSMES and justify efforts to facilitate participation as a **necessary part** of quality diabetes care

1. Steinsbekk A, et al. Health Serv Res 2012;12:213 14. 2. Tshiananga JKT, et al. Diabetes Educ 2012; 38:108–123 15. 3. Deakin T, et al. Cochrane Database Syst Rev 2005;(2):CD003417 16. 4. Chvala CA, et al. Patient Educ Couns 2016;99:926–943
5. Powers Maet al. Diabetes Care 2016;39:2101–2107 18. 6. Nathan DM, Genuth S, Lachin J, et al. N Engl J Med 1993;329:977–986 19.
7. Stratton IM, et al. BMJ 2000;321:405–412 20.
8. He X, Li J, Wang B, et al. Endocrine 2017;55: 712–731 21. 9. Cooke D, et al. Diabetes Care 2013;36:270–272 22. 10. Cochran J, Conn VS. Diabetes Educ 2008;34:815–823 23. 11. Toobert DJ, et al. Diabetes Care 2003;26:2288–2293

ถ้าแพทย์หรือพยาบาล 2 ท่าน แนะนำผู้ป่วย

ให้ควบคุมอาหาร

ให้ออกกำลังกาย

ให้รับประทานยาสม่ำเสมอ



ทำไมผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาลท่าน 1 และ ท่านที่ 2 ต่างกัน?

ปัญหาของแพทย์หรือพยาบาลไม่ทราบวิธีที่ให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำ

# องค์ประกอบที่ 3

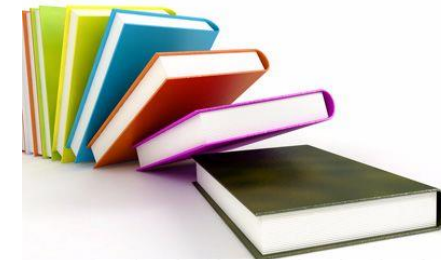
## การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES)



1. สถานพยาบาล



2. ทีมผู้ให้ความรู้



3. หลักสูตร

4. วิธีการให้ความรู้



5. ระบบสนับสนุน

## สถานพยาบาล (1)



1. มีวิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์ ของการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการโรคเบาหวาน
2. ผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญและสนับสนุนการจัดตั้งโปรแกรมการให้ความรู้โรคเบาหวานโดยยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของพันธกิจขององค์กรและมีหลักฐานการสนับสนุนชัดเจน
3. มีการระบุกลุ่มประชากรเป้าหมายที่ชัดเจนมีการพิจารณาข้อจำกัดของกลุ่มประชากรที่ดูแลอยู่เพื่อนำมาจัดการให้ Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES ที่เหมาะสมและช่วยให้เข้าถึงประชากรเป้าหมายได้

## สถานพยาบาล (2)



4. มีการเก็บข้อมูลตัวชี้วัดตามผลการดำเนินงาน ได้แก่ behavior outcome, biological outcome, progress outcome และ long term outcome ซึ่งควรจะสามารถเชื่อมโยงกับ Health Data Center (HDC) หรือสามารถเปรียบเทียบข้อมูลการรักษากับโรงพยาบาลอื่น ๆ ที่มีความถูกต้อง เพื่อการพัฒนาและสามารถทำได้ตามเป้าหมาย
5. ในกรณีที่ควบคุมระดับ A1C และ/หรือ ระดับความดันโลหิตไม่ได้ตามเป้าหมาย มีการวางแผนระยะสั้นและระยะยาวเพื่อปรับปรุงพัฒนาให้ได้ตามเป้าหมาย (Plan, Do, Check, Act; PDCA)
6. มีการตรวจสอบคุณภาพที่ผ่าน Hospital Accreditation (HA) ควรได้รับการประเมินว่าได้รับมาตรฐานการให้ความรู้และสนับสนุนในการจัดการโรคเบาหวาน (DSMES)

## ทีมผู้ให้ความรู้



1. ทีมผู้ให้ความรู้ที่เป็นผู้รับผิดชอบหลักอย่างน้อย 1 คน จะต้องเป็นผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานที่ได้ผ่านการรับการรับรองมาตรฐาน (Certified Diabetes Educator: CDE)\* และเป็นผู้ให้คำแนะนำผู้ให้ความรู้ในทีม
2. ในกรณีที่ยังไม่มี CDE ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ควรได้รับการอบรมและ/หรือเข้าประชุมวิชาการที่ได้รับหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่องในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับเบาหวาน อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่าปีละ 15 ชั่วโมง
3. ประกอบด้วยทีมสหสาขาวิชาชีพที่มีความรู้ครบทุกด้าน เช่น พยาบาล นักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร เภสัชกร แต่หากไม่มีบุคลากรครบทุกด้าน ต้องมีแหล่งที่สามารถส่งให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถได้รับความรู้เหล่านี้ได้ครบ

# ทีมผู้ให้ความรู้

## DIABETES: NURSES MAKE THE DIFFERENCE

Have a look at our materials  
available for use in awareness  
activities!

**Find out more:**

<https://worlddiabetesday.org/resources>  
[#NursesMakeTheDifference](#)

**59%**  
of health  
professionals  
are nurses



International  
Diabetes  
Federation



world diabetes day  
14 November





## Certified Diabetes Educator: CDE\*

### การได้มาซึ่ง CDE

1. ผ่านการรับรองจากสมาคมวิชาชีพซึ่งสมาคมวิชาชีพจะต้องมีการจัดสอบทุกปีอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง หรือ
2. ผ่านการเรียนหลักสูตร Certified Diabetes Educator ระดับหลังปริญญาจากสถาบันการศึกษา

### การต่อเนื่องของ CDE

1. ผู้ให้ความรู้ทุกคนที่มี CDE ต้องมีการต่ออายุการรับรอง ตามเกณฑ์กำหนด
2. ผู้ให้ความรู้ทุกคนได้รับการอบรมและ/หรือประชุมวิชาการเกี่ยวกับโรคเบาหวานและ DSMES ต่อเนื่องอย่างน้อย 15 ชั่วโมงต่อปี

## วิธีการสอบ

- สอบข้อเขียน : ข้อสอบปรนัยจำนวน 100 ข้อ และสอบปฏิบัติจำนวน 2 ข้อ
- สอบสัมภาษณ์: โดยเลือกจากรายงานกรณีศึกษาที่ได้ยื่นไว้

## ขอบเขตเนื้อหาการทดสอบ

ขอบเขตเนื้อหาการทดสอบประกอบด้วยการใช้องค์ความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ที่เป็นส่วนสำคัญในการประยุกต์ให้เกิดคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวานโดยมีขอบเขตเนื้อหาดังต่อไปนี้

Education process

Type 1 diabetes

Theoretical and behavioral approach

Type 2 diabetes

Healthy eating

Pharmacotherapy

Being active

HTN

Taking medication

dyslipidemia

Monitoring

hyperglycemia

Problem solving

pregnancy

Healthy coping

complication: macrovascular disease

Reducing risk

complication: microvascular disease

กำหนดรับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 16 ตุลาคม 2563

กำหนดการสอบข้อเขียน วันที่ 7 พฤศจิกายน 2563

กำหนดการสอบปฏิบัติ วันที่ 28 พฤศจิกายน 2563 (ในผู้ที่สอบผ่านข้อเขียน)

ราคาค่าสมัครสอบ ค่าสมัครเพื่อเข้ารับการสอบข้อเขียนราคา 1,000 บาท และการสอบปฏิบัติราคา 1,500 บาท

**สามารถสอบถามข้อมูลและเอกสารการรับ  
สมัครสอบเพิ่มเติม**

**ได้ทาง website : <http://www.thaide.org>**

# หลักสูตร



1. มีการใช้หลักสูตรการสอนที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ชัดเจน ทันท่วงที และเป็นไปตามแนวทางเวชปฏิบัติ (practice guideline) โดยหลักสูตรต้องมีความครบถ้วน\* แต่มีความยืดหยุ่นในแต่ละสถานพยาบาลและผู้เป็นเบาหวานแต่ละราย
2. มีการให้ความรู้ เสริมสร้างทักษะ และเจตคติเพื่อการดูแลตนเองตั้งแต่เริ่มวินิจฉัยโรคเบาหวาน และต่อเนื่อง รวมถึงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการรักษา เช่น สถานพยาบาล การรับไว้ในโรงพยาบาล
3. มีการให้ความรู้ เสริมสร้างทักษะ และเจตคติแก่ผู้เป็นเบาหวาน ครอบครัวและผู้ดูแล เพื่อชะลอภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
4. มีการให้ความรู้ร่วมกับมีการประเมินสภาพจิตใจของผู้เป็นเบาหวาน ครอบครัวและผู้ดูแล

# ความครบถ้วนของหลักสูตร

มีเนื้อหาครอบคลุมครบทั้ง 9 ประเด็นคือ

1. พยาธิสภาพของเบาหวานและการรักษา (Pathogenesis)
2. อาหารสุขภาพ (Healthy eating)
3. การออกกำลังกาย (Being active)
4. การใช้ยา (Taking medicine)
5. การป้องกัน การค้นหาและการรักษาภาวะฉุกเฉินและโรคแทรกซ้อนเบาหวานชนิดเฉียบพลันที่สำคัญ (Prevention of acute complication)
6. การป้องกัน การค้นหาและการรักษาโรคแทรกซ้อนเบาหวานชนิดเรื้อรัง รวมทั้งสุขภาพช่องปากและฟัน การรับวัคซีนที่เหมาะสม (Prevention of chronic complication)
7. การจัดการความเครียด (Healthy coping)
8. การประเมินตนเองและหากลวิธีในการจัดการตนเอง รวมทั้งการเฝ้าระวังโดยสามารถใช้ในการประเมินที่ทำได้ด้วยตนเองมาช่วยในการตัดสินใจ เช่น ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่บ้าน ค่าความดันโลหิต เป็นต้น (Monitoring)
9. การแก้ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น (Problem solving+ Reduce risks)

# The four critical times to provide and modify diabetes self-management education and support.





## การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ยากต่อการรักษา



กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี  
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรังสิต

บรรณาธิการ  
รศ.(คลินิก) นพ.วีระศักดิ์ ศรีนนท์



สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

## หลักสูตรพื้นฐาน ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน



# การให้ความรู้



1. มีการคำนึงถึงความต้องการรายบุคคลและมีเกณฑ์การประเมินผลหรือผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามกรอบของ DSMES ที่ชัดเจน เหมาะสม
2. มีวิธีการให้ความรู้ที่หลากหลายเหมาะสมกับผู้เป็นเบาหวานตามกลุ่มอายุ ผู้ที่มีความเสี่ยงครอบครัว/ผู้ดูแล รวมทั้งมีการใช้เทคนิคที่ได้รับการยอมรับ\*
3. มีการตั้งเป้าหมายทางพฤติกรรมร่วมกับผู้เป็นเบาหวาน
4. มีระบบการติดตามผู้เป็นเบาหวานอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยแก้ไขอุปสรรคในการบรรลุเป้าหมาย และสนับสนุนการจัดการตนเอง





## การใช้เทคนิคที่ได้รับการยอมรับ

- **motivational interviewing**
- **cognitive behavioral therapy**
- **Stage of change model**
- การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (**Participatory learning**)
- การสอนแสดงกลับ
- และการสอนที่มีการสื่อสารสองทาง
- รวมถึงอาจจะมีการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการสอน เช่น **LINE, YOUTUBE** หรืออื่น ๆ

# ระบบสนับสนุน



1. การสนับสนุนสื่อให้ความรู้ การสนับสนุน อุปกรณ์ในกรณีที่เป็น เช่น เครื่องตรวจและแถบตรวจน้ำตาลในผู้เป็นเบาหวานตามความเหมาะสม 
2. มีการจัดตั้งชมรมเบาหวาน หรือกลุ่มสนับสนุนช่วยเหลือผู้เป็นเบาหวานที่ผู้เป็นเบาหวานมีส่วนร่วมในรูปแบบอื่น ๆ 
3. มีการจัดค่ายผู้เป็นเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น หรือเบาหวานกลุ่มเฉพาะอื่น ๆ (รวมทั้งค่ายที่พักค้างแรม และไม่ค้างแรม) เพื่อสร้างศักยภาพ และทบทวน DSMES หรือแนะนำ สนับสนุนให้ผู้เป็นเบาหวานกลุ่มดังกล่าวได้เข้าค่ายที่จัดขึ้นภายในประเทศ หรือต่างประเทศ
4. มีการศึกษาวิจัย R2R งานวิจัย และมีนวัตกรรม เพื่อการดูแลโรคเบาหวาน

# SUMMARY องค์ประกอบที่ 3

การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน  
(Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES)



1. สถานพยาบาล



2. ทีมผู้ให้ความรู้

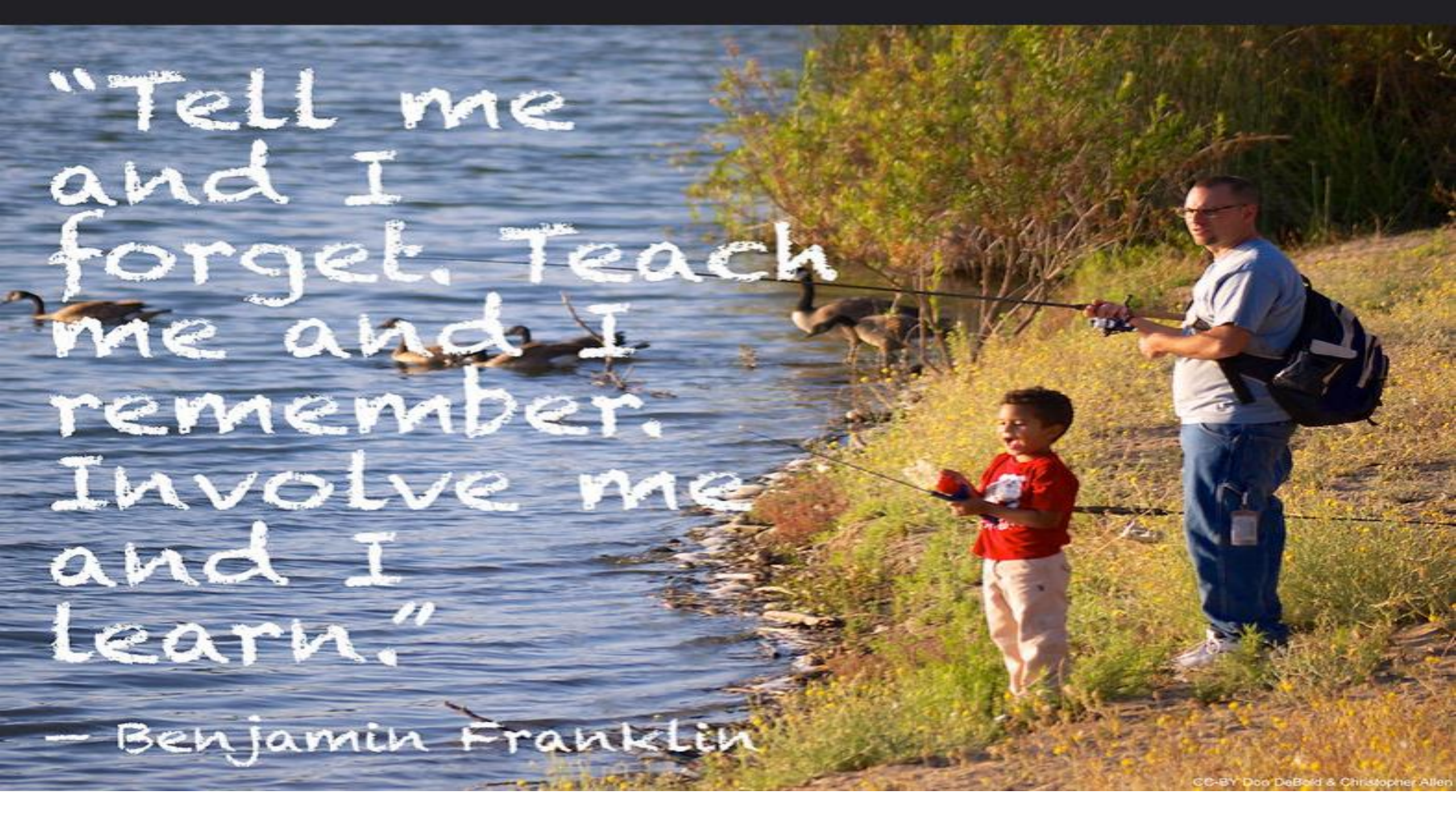


3. หลักสูตร

4. วิธีการให้ความรู้



5. ระบบสนับสนุน

A photograph of a man and a young boy fishing by a lake. The man, wearing a light blue t-shirt, blue pants, glasses, and a backpack, stands on the right, holding a fishing rod. The boy, wearing a red t-shirt and light-colored pants, stands in the middle ground, also holding a fishing rod. In the background, several geese are visible on the water and the shore. The scene is set in a natural, outdoor environment with green grass and trees.

"Tell me  
and I  
forget. Teach  
me and I  
remember.  
Involve me  
and I  
learn."

— Benjamin Franklin

Thank  
you!!!  
...

