



แบบเสนอผลงาน KM AWARD ประเภท Best KM

ชื่อเรื่อง: การพัฒนาองค์ความรู้ การให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง (DSMES) สู่หนังสือเรื่อง “รวมความรู้ สู่เบาหวาน”	
ชื่อ-สกุล : นางสาวฉัตรวรา อารีวุฒิ	รหัสบุคคล: 014161
หน่วยงาน: สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม ภาควิชา: อายุรศาสตร์	เบอร์โทรศัพท์: 090 292 1505
โปรดเขียน (✓) ในช่อง (✓) อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทาง Website ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทาง Website	
บริบทขององค์กรหรือบริบทของหน่วยงาน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โดยอายุรแพทย์สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม ภาควิชาอายุรศาสตร์ และทีมสหสาขาวิชาชีพจากหน่วยงานต่างๆ ในโรงพยาบาลรามาธิบดี เช่น สังกัดฝ่ายการพยาบาล (งานการพยาบาลอายุรศาสตร์ งานการพยาบาลศัลยศาสตร์ งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก) ฝ่ายโภชนาการ (งานโภชนบำบัดและโภชนศึกษา) ฝ่ายเภสัชกรรม ฝ่ายทันตกรรม และภาควิชาจุลชีววิทยา ได้ร่วมมือกันในการสร้างกระบวนการการทำงานในการดูแลและให้ความรู้โรคเบาหวานแก่ผู้เป็นเบาหวานร่วมกันแบบบูรณาการ โดยร่วมกันพัฒนาคลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES) เบาหวานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 จนถึงปัจจุบัน โดยใช้หลักการในการเสริมสร้างศักยภาพในการสนับสนุนให้ผู้เป็นเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี และเน้นการให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวานรายบุคคลและเสริมทักษะในการช่วยสนับสนุนให้ผู้เป็นเบาหวาน ตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม อายุรแพทย์สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อฯ และทีมสหสาขาวิชาชีพ มีหน้าที่ในการกำหนดเป้าหมาย สื่อสารความรู้สู่ผู้ปฏิบัติ ติดตาม ทบทวน ปรับปรุงการปฏิบัติงานของทีม ให้เป็นไปตามเป้าหมายหรือข้อกำหนดที่วางไว้ เพื่อตอบสนองความต้องการและปัญหาตามประเภทของผู้เป็นเบาหวานที่เข้ามารับบริการ โดยเน้นผู้เป็นศูนย์กลาง ภายใต้การดูแลของผู้ให้บริการจากทีมสหสาขาวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะสาขาร่วมกัน รวมทั้งการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพกับทีมสนับสนุน โดยทีมผู้บริหารและทีมผู้ปฏิบัติงานมีการกำหนดยุทธศาสตร์ในการทำงาน ดังนี้ วิสัยทัศน์ : เป็นต้นแบบของประเทศในการดูแลผู้เป็นเบาหวานด้วยมาตรฐานสากล โดยผู้เป็นเบาหวานมีส่วนร่วม เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน พันธกิจ : เพื่อให้ความรู้ ฝึกทักษะการดูแลตนเองของผู้เป็นเบาหวานและครอบครัว โดยทีมสหสาขาวิชาชีพที่มีบริการที่เป็นมาตรฐานระดับสากล และเป็นหนึ่งในต้นแบบของประเทศ สอดคล้องกับพันธกิจหลักของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีด้านการบริการสุขภาพที่สนับสนุนด้านการศึกษาและด้านการวิจัย ค่านิยม: “PUT” Patient focused: มุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดต่อผู้เป็นเบาหวาน Up to Date: มุ่งแสวงหาความรู้ให้เป็นปัจจุบัน และมีการทบทวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับปรุงคุณภาพโดยใช้ ตัวชี้วัดที่เป็นมาตรฐาน Teamwork: มีการทำงานร่วมกันเป็นทีมโดยใช้ความรู้ความชำนาญของสหสาขาวิชาชีพ การช่วยเหลือกันและถ่ายทอดความรู้ภายใน ทีมเพื่อเพิ่มคุณภาพของบุคลากรและการบริการ ซึ่งมีความสอดคล้องกับค่านิยมของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีที่ว่า มุ่งเรียนรู้ คู่คุณธรรม ใฝ่คุณภาพ ร่วมสานภารกิจ คิดนอกกรอบ รับผิดชอบสังคม อายุรแพทย์สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อฯ และทีมสหสาขาวิชาชีพได้ร่วมมือกันในการพัฒนาระบบการให้ความรู้ฯ โดยเน้นผู้เป็นเบาหวานเป็นจุดศูนย์กลาง (patient center) และร่วมกันพัฒนาเนื้อหาในการให้ความรู้โดยอ้างอิงมาตรฐานการให้ความรู้ระดับสากล	

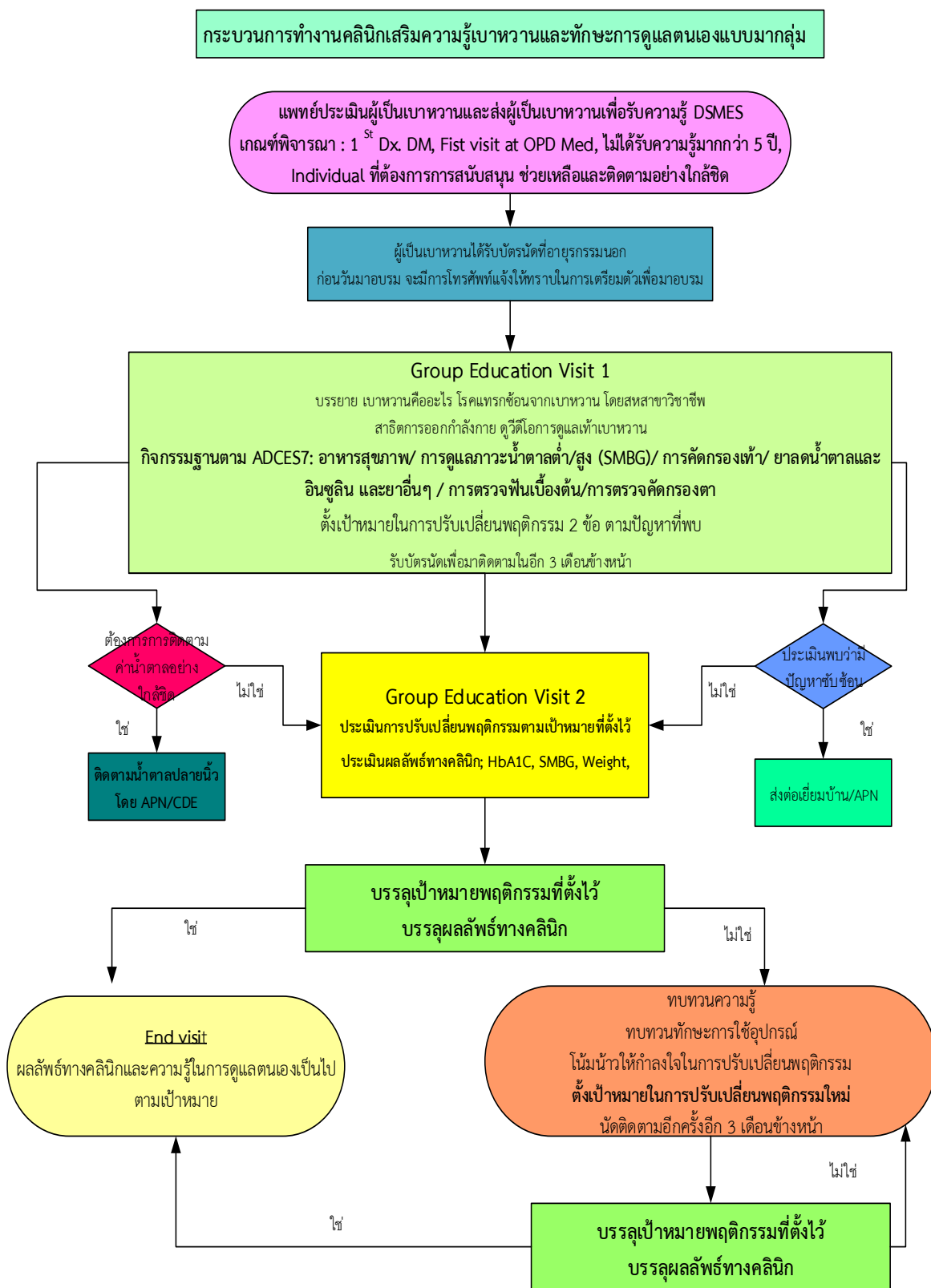
ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 7 ประการ (ADCES-7) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับการยอมรับตามมาตรฐานสากล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความรู้การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy eating)
2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อวัย และสภาวะของโรค (Being active)
3. ความรู้เรื่องการกินยาลดน้ำตาล เทคนิคการกินยาสม่ำเสมอ ผลข้างเคียงของยา การเก็บอินซูลิน การ ฉีดอินซูลินที่ถูกต้อง ทราบชนิดและการออกฤทธิ์ของอินซูลิน ทราบการบริหารจัดการมื้ออาหารให้สอดคล้องกับการออกฤทธิ์ของอินซูลิน (Taking medication)
4. ให้คำแนะนำต่อผู้เป็นเบาหวานในการบริหารจัดการทางด้านสุขภาพ เมื่อมีความเครียด หรือพบกับสิ่ง ที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพ ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานจะใช้ทักษะ **Motivational Interviewing** ในการให้คำปรึกษา และช่วยสนับสนุนให้ผู้เป็นเบาหวานมาดูแลสุขภาพ (Healthy coping)
5. การสนับสนุนให้ผู้เป็นเบาหวานเจาะน้ำตาลเพื่อวัดค่าน้ำตาลปลายนิ้วอย่างสม่ำเสมอ การวัดค่าน้ำตาลปลายนิ้วจะช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานเรียนรู้การบริหารจัดการชนิด ปริมาณอาหาร มื้ออาหาร และการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และในกลุ่มผู้เป็นเบาหวานที่มีความเสี่ยงต่อน้ำตาลต่ำหรือสูง การเจาะน้ำตาลปลายนิ้วจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน และสามารถบริหารจัดการได้ทันทั่วทั้ง (Monitoring)
6. แนะนำการบริหารจัดการแก่ผู้เป็นเบาหวานในการเพิ่มทักษะในการดูแลตนเอง เช่น การเตรียมตัวเมื่อต้องเดินทาง การแก้ไข ปัญหาเมื่อลืมนำอินซูลินที่ต้องฉีดก่อนมื้ออาหารติดตัวไปด้วย การดูแลตนเองเมื่อป่วย การจัดการตนเองเมื่อมีความเครียด (Problem solving)
7. แนะนำ ส่งเสริมให้ผู้เป็นเบาหวานทราบว่าต้องมีการตรวจคัดกรองประจำปี ตา ไต เท้า เพื่อลดการเกิดโรคแทรกซ้อนจากหลอดเลือด การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปี และการพบทันตแพทย์ทุก ๆ 6 เดือน (Reducing risk)

นอกจากการให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวานแล้ว **คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMEs)** ยังมีการติดตามเพื่อทบทวน สนับสนุน ให้ผู้เป็นเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นผลลัพธ์ในการดำเนินงาน ดังนี้

1. **ผลลัพธ์ระยะสั้นคือ** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อบริบทของผู้เป็นเบาหวานรายบุคคล
2. **ผลลัพธ์ระยะกลางคือ** ค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมที่ได้ตามเป้าหมาย
3. **ผลลัพธ์ระยะยาวคือ** มีสุขภาพที่ดีของผู้เป็นเบาหวานและจุดคุ้มค่า คุ่มทุน
4. เป็นแหล่งเรียนรู้ และพัฒนาทักษะต่างๆ สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ นักศึกษาแพทย์ แพทย์ประจำบ้าน

แผนภาพกระบวนการปฏิบัติการ คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง
(Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES) โรงพยาบาลรามาริบัติ



กิจกรรมการให้คำปรึกษาที่คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง
(Diabetes Self-Management Education and Support: DSMEs)

เวลา	หัวข้อการทำงาน
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
09.00 - 09.30 น.	ฟังการบรรยายเรื่อง “เบาหวานคืออะไร?” โดยผู้บรรยายทีมสหสาขาวิชาชีพประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล ปฏิบัติการขั้นสูง (APN) พยาบาล และนักกำหนดอาหาร เนื้อหาเน้นพยาธิสภาพของโรคเบาหวานและการดูแลการ
09.30 - 09.50 น.	ผู้เป็นเบาหวานดู VDO การดูแลเท้าเบาหวานด้วยตนเอง
10.00 - 12.00 น.	สาธิตและฝึกปฏิบัติผู้เป็นเบาหวานและครอบครัวเป็นรายบุคคล 5 ฐาน

ฐาน	รายละเอียดการทำงาน
ฐานที่ 1: Monitoring Blood glucose	• สอนการตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว (SMBG) • เมื่อไหร่ที่ต้องตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว • อาการน้ำตาลในเลือดต่ำและการแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือด ต่ำ/สูง • การแปลผล การจดบันทึก • จัดหาเครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้วในรายที่เหมาะสม การดูแลตนเองวันที่ป่วย
ฐานที่ 2: Taking Medication and Insulin injection	• การใช้ยาชนิดระดับน้ำตาลในเลือดและการฉีดอินซูลิน • เทคนิคการกินยาสม่ำเสมอ การสร้างแรงจูงใจในการกินยา • ฉีดอินซูลิน การเก็บอินซูลินที่ถูกต้อง • การดูวันที่อินซูลินหมดอายุ • สอนความรู้การออกฤทธิ์ของอินซูลินเป็นรายบุคคล • การเตรียมตัวเมื่อต้องเดินทาง • การดูแลตนเองวันที่ป่วย • ผลข้างเคียงของยาชนิดต่าง ๆ
ฐานที่ 3: Foot screening	• การตรวจหลอดเลือดและระบบประสาทเท้าเบาหวาน • การดูแลเท้าด้วยตนเอง • กรณีพบปัญหาที่เท้า ส่งต่อคลินิกออสโตมีและแผล หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกคัดสรรตามระบบ
ฐานที่ 4: Healthy Eating	• การเตรียมมื้ออาหารให้สัมพันธ์กับการออกฤทธิ์ของยาหรืออินซูลิน • อาหารในหมวดคาร์โบไฮเดรต • อาหารที่มีการเดินทางของน้ำตาลสูง กลาง ต่ำ • อาหารแลกเปลี่ยน (food exchange) • อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

ฐาน	รายละเอียดการทำงาน
	• อาหารที่มีกากใยสูง • จานอาหารสุขภาพ • การเลือกซื้ออาหาร
ฐาน	รายละเอียดการทำงาน
ฐานที่ 5: Reducing risk	• การตรวจสุขภาพเหงือกและฟันแก่ผู้เป็นเบาหวานที่มารับการอบรมเมื่อไหร่ที่ต้องตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว • ส่งพบพยาบาลเพื่อได้รับการตรวจคัดกรองตา ด้วยเครื่อง Fundus camera
ฐาน	รายละเอียดการทำงาน
ฐานการติดตามในผู้เป็นเบาหวานที่นัดมาติดตาม (Goal Met)	• ฐานติดตามผู้เป็นเบาหวานหลังจากได้รับความรู้ในครั้งที่ 1 (Goal Met) • พบนักกำหนดอาหารหรือพยาบาลปฏิบัติการขั้นสูง (APN) เพื่อประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด • ทบทวนความรู้การฉีดอินซูลิน ยาลดน้ำตาล การใช้อุปกรณ์ตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว • ในรายที่มีปัญหาความซับซ้อน จะมีการติดตามอย่างใกล้ชิด เพื่อประสานงานกับอายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อเพื่อปรับอินซูลิน • ในรายที่มีปัญหาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะนำเทคนิค Motivational Interviewing มาสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้เป็นเบาหวานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป และนัดมาเพื่อติดตามอย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มให้ความรู้ผู้เป็นเบาหวาน

"ทุกอย่างครบ จบที่เดียว ไม่เสียเงิน"

 ณ ห้องให้ความรู้กลุ่ม ชั้น2
ใกล้ร้านอาหารสัฟฟ
อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์
ทุกวันอังคารและพฤหัสบดี
เวลา 8.30 - 12.00 น.

สิ่งที่ได้:

- เข้าใจโรคเบาหวานมากขึ้น
- ดูแลตัวเองเกี่ยวกับเบาหวานได้ดีขึ้น
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานได้



1.การให้ยาเบาหวาน และฉีดอินซูลิน



2.การเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว

กิจกรรม



4.การตรวจฟันโดยทันตแพทย์ (เฉพาะวันพฤหัสบดี)



3.การตรวจเท้าเบาหวาน



5.การตรวจตาด้วยเครื่องถ่ายภาพจอประสาทตา



6.การให้ความรู้โภชนาการ

แพทย์ทุกแผนกสามารถเขียน "นัดกลุ่มเบาหวาน" ได้เอง

ผู้เป็นเบาหวานทุกคนควรได้รับความรู้ โดยเฉพาะผู้เป็นเบาหวานใหม่และเบาหวานที่คุ้ยได้ยาก

กิจกรรมกลุ่มให้ความรู้โรคเบาหวาน ฯ



บรรยาย เบาหวานคืออะไร



Being Active



Self-monitoring



Reducing risk



Healthy eating



Insulin injection/Taking medications

กิจกรรมความร่วมมือกับจักษุแพทย์ และแผนกทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี



การตรวจคัดกรองตาด้วยกล้อง fundus camera

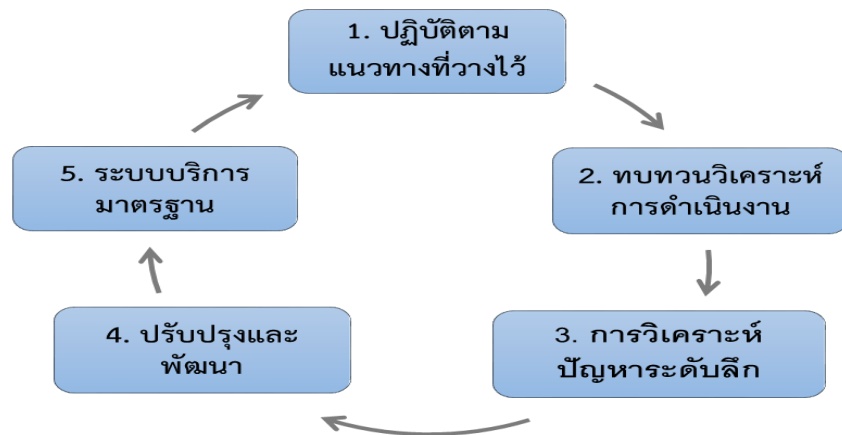


การให้ความรู้พื้นฐานในการดูแลช่องปากของผู้เป็นเบาหวาน

การนำ KM มาใช้ในการปรับกระบวนการหลัก (สภาพปัญหา ผลกระทบ)

ในช่วงการดำเนินงานที่คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMEs) อายุรแพทย์สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อฯ และทีมสหสาขาวิชาชีพซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงาน ได้มีการประชุมอย่างต่อเนื่อง เพื่อทบทวน วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ในการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างแนวทางในการแก้ปัญหา และพัฒนางานร่วมกันอย่างเป็นระบบ

กระบวนการปรับปรุงและพัฒนากระบวนการและจัดทำระบบตรวจสอบคุณภาพ PDSA



โดยทีมผู้ปฏิบัติงานได้พบปัญหา อุปสรรคต่างๆ ดังนี้

1. ผู้เป็นเบาหวาน ไม่สามารถจดจำขั้นตอนต่างๆ อย่างครบถ้วน เนื่องจากเป็นผู้สูงวัย การเรียนรู้ช้า และลืมนง่าย โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์ในการดูแลระดับน้ำตาล เช่น เครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ปากกาฉีดอินซูลิน เป็นต้น ทำให้เมื่อได้รับความรู้แล้วไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงที่บ้าน ในบางราย ต้องกลับมาโรงพยาบาล เพื่อมารับการสอนและทบทวนใหม่อีกครั้ง
2. ในการให้คำปรึกษามีข้อจำกัดเรื่องเวลา จำนวนบุคลากรที่ให้ความรู้มีจำกัด ผู้เป็นเบาหวานที่มารับบริการมีจำนวนมากทำให้ไม่สามารถใช้เวลาในการสอนและทบทวนความรู้ ได้อย่างเต็มที่
3. ผู้เป็นเบาหวานและญาติขาดข้อมูลเชิงลึกในโรคเบาหวาน และโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน เช่น กลไกการเกิดโรคเบื้องต้น ความรู้เกี่ยวกับโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน การแก้ปัญหาเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน เช่น น้ำตาลสูง/ต่ำ จากการใช้อยาลดน้ำตาล/อินซูลิน การออกฤทธิ์ของยาลดน้ำตาลและผลข้างเคียง อาหารสุขภาพ การนอนที่ดี สุขภาพเหงือกและฟัน ความผิดปกติจากการมองเห็น การดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วย การเตรียมตัวเมื่อต้องเดินทาง และเป้าหมายในการคุมระดับน้ำตาลเพื่อลดโรคแทรกซ้อน การขาดข้อมูลเหล่านี้ จะส่งผลให้ขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเบาหวานด้วยตนเอง
4. ญาติของผู้เป็นเบาหวาน โดยเฉพาะผู้สูงวัยไม่สามารถมาโรงพยาบาลกับผู้ป่วยได้ทุกครั้ง ทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจในปัญหาของผู้ป่วย เช่น เมื่อผู้ป่วยมีอาการน้ำตาลต่ำ ไม่เข้าใจบริบทในการบริหารจัดการอย่างถูกต้อง ทำให้ส่งผลต่อการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการนำส่งผู้ป่วยมาฉุกเฉิน และสิ้นเปลืองทรัพยากรโดยไม่จำเป็น
5. ผู้เป็นเบาหวานได้รับข้อมูลจากสื่อโซเชียลที่ไม่ถูกต้องและในบางรายได้นำไปปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านั้นหรือซื้อสินค้าต่าง ๆ เพื่อช่วยคุมระดับน้ำตาล ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวาน และในบางรายอาจต้องได้รับการล้างไตจากไตวายเฉียบพลัน

กระบวนการปรับปรุงในรูปแบบในการทำงานที่ คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง
(Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES) PDCA

การดำเนินงานบริหารงานโดยอายุร
แพทย์ต่อมไร้ท่อฯ

ปัญหาที่พบเจอในช่วง
ปฏิบัติงาน

แนวทางการแก้ไข

- สร้างทีมแบบสหสาขาวิชาชีพ ในปี 2557 ได้มีการประสานความร่วมมือกับบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วย โดยสร้างทีมสหสาขาวิชาชีพให้ได้รับความรู้อย่างเป็นระบบและได้มาตรฐาน โดยการสนับสนุนและผลักดันให้สมาชิกในทีมเข้ารับการอบรมความรู้และเสริมทักษะต่างๆ เพื่อสอบ **ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานที่ผ่านการรับรอง (certified diabetes educator)**
- สร้างระบบการให้ความรู้ที่มีมาตรฐาน โดยเน้นผู้เป็นเบาหวานเป็นศูนย์กลาง มีการสร้างระบบการดูแลผู้เป็นเบาหวานแบบกลุ่ม ชื่อว่า “**คลินิกเสริมความรู้เบาหวานและทักษะการดูแลตนเอง**” สำหรับผู้เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 โดย สอน/ทบทวน/เสริมพลัง ทักษะการดูแลเบาหวานด้วยตนเองตามหลักการ (ADCES 7 Self-Care Behavior) พฤติกรรมที่ดี 7 ประการ

- บุคลากรที่ให้ความรู้มีจำนวนจำกัด ไม่เพียงพอต่อจำนวนประชากรของผู้เป็นเบาหวาน และผู้เป็นเบาหวานส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการในการให้คำปรึกษาส่วนใหญ่สูงวัย เรียนรู้ช้า และบางท่านลืมง่าย ต้องใช้เวลานานในการสอนและทบทวน
- ผู้เป็นเบาหวานโดยเฉพาะญาติขาดข้อมูลเชิงลึกในโรคเบาหวาน และโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน ส่งผลให้ไม่เข้าใจบริบทในการดูแลตนเอง เช่นการแก้ไขน้ำตาลสูง/ต่ำ การดูแลวันที่ป่วย เป็นต้น
- ญาติของผู้เป็นเบาหวาน โดยเฉพาะผู้สูงวัยไม่สามารถมาโรงพยาบาลกับผู้ป่วยได้ทุกครั้ง ทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจในปัญหาของผู้ป่วย เช่นภาวะน้ำตาลสูง/ต่ำ ภาวะเบื่ออาหาร ซึ่งจะส่งผลต่อเป้าหมายในการคุมระดับน้ำตาล

- ทีมบริหารโดยอายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อฯ ร่วมมือกับทีมสหสาขาวิชาชีพเพื่อทบทวนปัญหาดังกล่าว โดยมีการร่วมมือกันในการที่จะจัดทำหนังสือเพื่อเผยแพร่ความรู้โรคเบาหวาน โรคแทรกซ้อน และองค์ความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องในการดูแลโรคเบาหวานด้วยตนเองสู่สาธารณชน โดยใช้ชื่อหนังสือ “**รวมความรู้ สู้เบาหวาน**”
- ในเนื้อหาของหนังสือ มีองค์ความรู้ที่ทันสมัย ข้อมูลเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ และประพันธ์โดยผู้เชี่ยวชาญผู้ซึ่งมีประสบการณ์ ความรู้ในสาขาวิชาชีพของตนเอง

ผลลัพธ์จากการนำ KM ลงสู่การปฏิบัติในระดับหน่วยงาน/คณะฯ (ลดต้นทุน ลดเวลา เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน เพิ่มอัตราการรอดชีวิต ลดภาวะแทรกซ้อน เพิ่มรายได้ หรืออื่นๆ โดยบอกเป็นจำนวนหรืออัตรา)

อายุรแพทย์สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อฯ และทีมสหสาขาวิชาชีพ ได้ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบดังที่ได้กล่าวมา จึงร่วมมือในการผลิตหนังสือ **รวมความรู้ สู่เบาหวาน** โดยทีมผู้ประพันธ์ เป็นทีมสหสาขาวิชาชีพ อันประกอบด้วย อายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อฯ จักษุแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลวิชาชีพชั้นสูงเบาหวาน เภสัชกร นักกำหนดอาหาร ทีมผู้ประพันธ์มีความเชี่ยวชาญทางด้านวิชาชีพของตนเองและเชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อน ได้ร่วมกันจัดทำหนังสือ เพื่อให้ผู้เป็นเบาหวาน ญาติ และผู้ดูแลได้รับความรู้โรคเบาหวาน ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือโดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์

เนื้อหาข้อมูลหนังสือ “รวมความรู้ สู่เบาหวาน” ท่านสามารถใช้คิวอาร์ โค้ด ด้านล่างเพื่อดาวน์โหลดหนังสือ

คิวอาร์โค้ดหนังสือ “รวมความรู้ สู่เบาหวาน”



รายชื่อทีมผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงาน **คลินิกกลุ่มผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง**

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวัลยา จงเจริญประเสริฐ | หัวหน้าสาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม |
| 2. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสิริมนต์ ธีวตระกูล ประเทืองธรรม | อาจารย์ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ |
| 3. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงชุดินธร ศรีพระประแดง | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 4. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงธาริกานต์ สุจิระกุล | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 5. อาจารย์ ทันตแพทย์หญิงธนพร ทองจุต | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 6. พว.น้ำเพชร สายบัวทอง | พยาบาลปฏิบัติการชั้นสูง |
| 7. พว.รัตนภรณ์ จีระวัฒนะ | พยาบาลปฏิบัติการชั้นสูง |
| 8. พว.สารภี พุ่มคง | พยาบาลปฏิบัติการวิชาชีพ |
| 9. พว.พรทิพย์ เตชะนิเวศน์ | พยาบาลปฏิบัติการชั้นสูง |
| 10. พว.สาวิตรี ชาญชาติ | พยาบาลวิชาชีพ |
| 11. พว.จันทร์จิรพร สิงห์ขาว | พยาบาลวิชาชีพ |
| 12. นางสาวฉัตรวรา อาริวิทย์ | นักกำหนดอาหาร (ผู้ชำนาญการพิเศษ) |
| 13. นางสาววรรณพร แพเมื่อง | นักกำหนดอาหาร |
| 14. นางสาวกนกนันท์ วิทยาเกษมสันต์ | นักโภชนาการบำบัด |
| 15. นางสาววาสนา ภูเกตุ | นักโภชนาการบำบัด |
| 16. ญญ.ภัทราพร กำเนิดสิทธิเสรี | ผู้ปฏิบัติงาน |
| 17. ญญ.ฉัตรสุดา โชว์พานิช | ผู้ปฏิบัติงาน |

ผลลัพธ์จากการทำหนังสือ เพื่อเผยแพร่ความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้องและทักษะต่างๆ ให้กับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแล

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มารับความรู้ ที่คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMEs) ได้ทบทวนความรู้ ความเข้าใจในโรคเบาหวาน โรคแทรกซ้อน และเพิ่มการฝึกฝนทักษะต่างๆ ในการใช้อุปกรณ์ในการดูแลระดับน้ำตาลด้วยตนเองที่บ้าน เช่น การใช้เครื่องเจาะน้ำตาล ปากกาฉีดอินซูลิน เพื่อลดการมาโรงพยาบาลซ้ำในการมาทบทวนการใช้อุปกรณ์ดังกล่าว
2. ช่วยสนับสนุนให้ญาติและผู้ดูแล ได้รับความรู้ที่ถูกต้องและข้อมูลที่น่าเชื่อถือและถูกต้อง เพื่อความเข้าใจในโรคเบาหวานและเพิ่มศักยภาพในการช่วยเหลือและดูแลผู้ป่วยด้วยตนเองที่บ้าน
3. สร้างความมั่นใจให้กับผู้ป่วยเบาหวานในการใช้ชีวิตในกิจกรรมต่างๆ เช่น การเตรียมตัวเมื่อต้องเดินทาง การดูแลตนเองเมื่อถือศีลอด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การแก้น้ำตาลสูง/ต่ำ อย่างถูกต้อง เป็นต้น
4. สร้างความมั่นใจให้กับผู้ป่วยเบาหวานในการรับข้อมูลที่ถูกต้องและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ ในบริบทอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน เช่น การจัดการความเครียด การลดความเสี่ยงต่างๆ เช่น การฉีดวัคซีน การคัดกรองตา ไต เท้า ประจำปี
5. ช่วยลดภาระของบุคลากรทางการแพทย์ ในกรณีที่พบปัญหาผู้ป่วยเรียนรู้ช้า หรือต้องใช้เวลาในการทบทวนหลายครั้ง ผู้ให้ความรู้สามารถประสานกับผู้ดูแล ในการให้ข้อมูลตามบริบทที่เป็นปัญหาของผู้ป่วย โดยใช้หนังสือเป็นแหล่งข้อมูลในการเรียนรู้

การเชื่อมโยงกับเครื่องมือคุณภาพ/มิติคุณภาพอย่างไร (Safety, Timely, Efficiency Effectiveness, Equity, Patient Center)

หนังสือ รวมความรู้ ผู้เบาหวาน มีการเชื่อมโยงกับมิติคุณภาพ ดังนี้

1. **Patient Center:** ช่วยตอบโจทย์ความต้องการในการเรียนรู้รายบุคคล ซึ่งจะช่วยตอบสนองความต้องการเรียนรู้ของผู้เป็นเบาหวานตามวิถีชีวิต ปัญหาและข้อจำกัดต่างๆ โดยเนื้อหาที่ผู้ประพันธ์เรียบเรียงในหนังสือมีข้อมูลและความรู้การดูแลเบาหวานแบบองค์ครบถ้วน
2. **Timeliness:** ผู้เป็นเบาหวานสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องได้ด้วยตนเองได้ทุกเมื่อที่ตนเองต้องการ และถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ผู้เป็นเบาหวานสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ทันที
3. **Effectiveness:** ผู้เป็นเบาหวานมีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวานและเป็นการเข้าใจที่ถูกต้อง จะช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานทราบปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อระดับน้ำตาล และสามารถนำความรู้ ความเข้าใจเหล่านี้มาดูแลตนเองและสร้างพฤติกรรมที่ดีในการดูแลตนเอง เพื่อให้ผลลัพธ์ในการรักษาได้ตรงตามเป้าหมายมากยิ่งขึ้น และจะช่วยลดโรคแทรกซ้อนและเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น
4. **Efficiency:** ช่วยลดภาระของบุคลากรทางการแพทย์ที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา และช่วยลดการมารับบริการที่โรงพยาบาลโดยไม่จำเป็นของผู้เป็นเบาหวาน
5. **Equity:** ช่วยกระจายความรู้ และข้อมูลที่ถูกต้องสู่สาธารณชน ในการได้รับความรู้ และลดช่องว่างในการเข้าถึงข้อมูลในการดูแลสุขภาพ
6. **Safety:** ข้อมูลที่ถูกต้องโดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ ทำให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติได้อย่างเข้าใจและสร้างความปลอดภัยในการนำความรู้ไปใช้ในการดูแลตนเอง

การเผยแพร่/ขยายผลไปสู่หน่วยงานอื่นๆ ภายใน/ภายนอกคณะฯ (พร้อมแนบหลักฐานการนำไปใช้)

หนังสือ รวบรวมความรู้ ผู้เบาหวาน ได้มีการเผยแพร่สู่สาธารณชนให้กับบุคลากรทางการแพทย์ ดังนี้:

1. HA National Forum ครั้งที่ 25 วันที่ 18 - 21 มีนาคม 2568 ณ อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี จำนวน 100 เล่ม
2. IDF World Diabetes congress 2025 วันที่ 7 - 10 เมษายน 2568 ณ ไบเทค บางนา จ.สมุทรปราการ จำนวน 100 เล่ม
3. เผยแพร่สู่ผู้มาปฏิบัติงานที่คลินิกฯ สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์ ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง สาขาศัลยศาสตร์: ออสโตมี และแผล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 50 เล่ม
4. เผยแพร่สู่งานอบรม มิตรภาพบำบัด ให้แก่ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) จำนวน 45 เล่ม
5. เผยแพร่ให้ผู้เข้ารับการอบรมที่คลินิกให้ความรู้โรคเบาหวานและเสริมทักษะการดูแลตนเอง (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES จำนวน 50 เล่ม
6. เผยแพร่ให้ผู้เป็นเบาหวานที่มารับคำปรึกษาที่อายุรกรรมผู้ป่วยนอก อาคารสมเด็จพระเทพรัตนฯ จำนวน 100 เล่ม

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน)



(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวัลยา จงเจริญประเสริฐ)

หัวหน้าสาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม

ภาควิชาอายุรศาสตร์

วันที่ 24 เดือนมิถุนายน 2568

เผยแพร่หนังสือ รวมความรู้ สู้เบาหวาน
ในงาน HA National Forum ครั้งที่ 25 วันที่ 18-21 มีนาคม 2568



เผยแพร่หนังสือ รวมความรู้ สู้เบาหวาน
ในงาน IDF World Diabetes congress 2025 จัดที่กรุงเทพฯ ในวันที่ 7-10 เมษายน 2565



เผยแพร่สู่ผู้มาทำงานที่คลินิกฯ สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์ ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง สาขาศัลยศาสตร์ :
ออสโม่และแมล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามารับติ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารับติ มหาวิทยาลัยมหิดล

