



การประกวดโครงการรณรงค์วันเบาหวานโลก ๒๕๖๐ ภายใต้หัวข้อ “นานามิติของผู้หญิงกับเบาหวาน”

หลักเกณฑ์การตัดสิน

1. องค์ประกอบเนื้อหาเข้าเกณฑ์ 4 มิติ ดังนี้.-

1.1 มิติของผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานจากปัญหาน้ำหนักมากเกินไป การตั้งครรภ์ ภาวะเครียดจากภาระหน้าที่การทำงาน และงานบ้าน รวมทั้งการเลี้ยงดูบุตรหลาน ในมิตินี้ความสามารถและศักยภาพที่ผู้หญิงพึงมีคือ

- ✓ ประเมินและลดหรือป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานแก่ตนเองและบุคคลข้างเคียง
- ✓ มีทักษะในการจัดการตนเองเพื่อลดหรือป้องกันโรคเบาหวาน
- ✓ มีทักษะในการถ่ายทอดความรู้และวิธีจัดการตนเองให้บุคคลข้างเคียงเพื่อลดหรือป้องกันโรคเบาหวาน
- ✓ สามารถติดตามและประเมินผลลัพธ์

1.2 มิติของผู้อาจเป็นหรือเป็นเบาหวานเอง

- ✓ หญิงที่ไม่เป็นเบาหวานแต่ก็มีโอกาสเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ต้องเรียนรู้ปัจจัยเสี่ยงและรับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์
- ✓ หญิงที่เป็นเบาหวานต้องการมีบุตร ควรเข้าใจ รู้วิธีการ และสามารถเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อการตั้งครรภ์ได้ตามคำแนะนำ
- ✓ หญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์และหญิงเป็นเบาหวานที่มีครรภ์ทุกรายเข้าใจและสามารถดูแลการรับประทานอาหาร การมีกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้อง และหลีกเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพต่อตนเองและทารกในครรภ์อย่างมีประสิทธิภาพ
- ✓ ขณะตั้งครรภ์ เมื่อต้องเข้ารับการรักษาโรคเบาหวาน ยาที่ใช้คืออินซูลิน ดังนั้น การฉีดยา การติดตามและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะต้องเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์และทีมงานอย่างเคร่งครัดควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและปัจจัยอื่นตลอดการตั้งครรภ์
- ✓ มีความเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์และการคลอดสูงขึ้นต้องได้รับการติดตามและดูแลใกล้ชิด
- ✓ การเลี้ยงดูบุตรที่เกิดมาต้องมีเป้าหมายเพื่อลดโอกาสการเกิดโรคเบาหวานของบุตรด้วย
- ✓ การดูแลตนเองหลังคลอดมีความสำคัญมาก ในหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ดูแลตนเองเพื่อไม่ให้เกิดโรคเบาหวานในหญิงที่เป็นเบาหวานแล้วเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนและสามารถดูแลบุตรที่เกิดมาอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนหลังหมดประจำเดือน อาจทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในเลือดเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดมากยิ่งขึ้น

1.3 มิติของความเป็นแม่บ้านแม่เรือนรับผิดชอบการกินอยู่ในบ้าน

- ✓ เตรียมหรือจัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (อาหารมีความหลากหลาย สารอาหารครบทุกหมู่) สำหรับทุกคนในครอบครัวปริมาณอาหารพอเหมาะ(ไม่เตรียมอาหารมากเกินไป)
- ✓ ให้สมาชิกในครอบครัวสนใจการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆในบ้าน
- ✓ ให้บ้านปลอดจากปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (non-communicable diseases)

1.4 มิติของความเป็นแม่และภรรยาที่ต้องดูแลเมื่อบุตรสามี และบุคคลในบ้านที่เป็นเบาหวาน

- ✓ ไม่แยกอาหารของผู้เป็นเบาหวานออกจาก
- ✓ กรณีที่ลูกเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ซึ่งมักจะเป็นในเด็กเล็กและต้องรักษาด้วยการฉีดยาอินซูลินวันละ 3-4 ครั้ง แม่ก็ต้องทำหน้าที่ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดทั้งในเรื่องการรับประทานอาหารและการฉีดยาอินซูลินตามมื้ออาหารมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพื่อจัดการปัญหาและให้คำแนะนำได้อย่างเหมาะสม เป็นที่พึ่งของลูก และเป็นผู้ประสานที่ดีระหว่างลูกและทีมรักษาเบาหวาน
- ✓ กรณีที่สามีหรือผู้ใหญ่ในบ้านเป็นเบาหวานภรรยามีหน้าที่สำคัญในการจัดการอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นเบาหวานและสมาชิกในครอบครัวช่วยกำกับกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เหมาะสม รวมถึงยาที่ใช้การรักษา

2. กลุ่มเป้าหมาย :

กรณีมิติ ข้อ 1.1 กรณีทำในชุมชนหรือในสถานบริการ 80% ควรเป็นผู้หญิง
กรณีมิติ ข้อ 1.2 , 1.3 และ 1.4 กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้หญิงเท่านั้น

3. ระยะเวลาดำเนินการ ไม่น้อยกว่า 3 เดือน

4. ผลดำเนินงานเป็นรูปธรรม

5. สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

วิธีการส่งผลงานสามารถดำเนินการดังนี้.-

ส่งรายงานผลการดำเนินงาน จำนวนไม่เกิน 5 หน้ากระดาษ A4 โดยมีรูปภาพประกอบ จำนวน 5 ภาพ ในรายงานหรือคลิป VDO ความยาวไม่เกิน 5 นาที โดย Upload ขึ้น You tube พร้อมแจ้ง URL ระบุเรื่อง (subject) ประกวดโครงการฯ (หน่วยงาน) มายัง email: info@dmthai.org **ภายในวันที่ 15 มกราคม 2561**

รางวัล

รางวัลที่1 เงินสด 50,000 บาท พร้อมโล่รางวัล และของรางวัลจากสมาคมฯ

รางวัลที่ 2 เงินสด 30,000 บาท พร้อมโล่รางวัล และของรางวัลจากสมาคมฯ

รางวัลที่ 3 เงินสด 20,000 บาท พร้อมโล่รางวัล และของรางวัลจากสมาคมฯ

รางวัลชมเชย 3 รางวัล ๆ ละ 5,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร

การประกาศผล

ประกาศผลโครงการที่ชนะการประกวด **วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2561** ทางเว็บไซต์สมาคมฯ www.dmthai.org

การรับรางวัล

ร่วมพิธีมอบรางวัลในวันประชุมใหญ่สามัญประจำปีสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ **วันที่ 9 มีนาคม 2561**

โดยต้องนำเสนอผลงานในรูปแบบ PowerPoint ความยาวไม่เกิน 8 นาที (เวลา และสถานที่ จะประกาศให้ทราบต่อไป)

เงื่อนไขอื่น ๆ

ผู้ส่งผลงานอนุญาตให้สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ เผยแพร่ผลงานที่ส่งเข้าร่วมประกวด ทางสื่อสิ่งพิมพ์ เว็บไซต์ของสมาคมฯ หรือสื่อสารมวลชนอื่น ๆ
