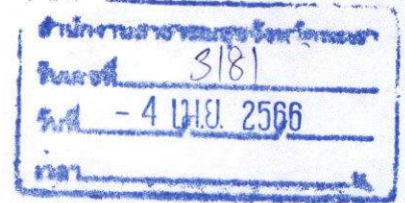




ที่ สผบ.158/2566

วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2566



เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง DSMES : From Theory to Practice และขออนุญาตประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่างๆของสมาคมฯ ล่วงหน้า  
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / ผู้อำนวยการโรงพยาบาล  
สิ่งที่ส่งมาด้วย

- 1) โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “DSMES” วันที่ 3-4 กรกฎาคม 2566 (Onsite)
- 2) หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน วันที่ 19-21 กรกฎาคม 2566 (Online)
- 3) อบรมระยะสั้น เรื่อง “Diabetes and Sleep” วันที่ 18 สิงหาคม 2566 (Online)
- 4) การสอบ CDE ประจำปี 2566 วันอาทิตย์ที่ 8 ตุลาคม 2566 (Onsite)

ด้วยสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ได้กำหนดจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง DSMES : From Theory to Practice ซึ่งเป็นการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวานและเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดูแลรักษาผู้เป็นเบาหวานทุกคน เพราะหากผู้เป็นเบาหวานและครอบครัวที่มีความรู้เพียงพอก็จะสามารถตัดสินใจและดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองโดยเน้นผู้เป็นเบาหวานเป็นศูนย์กลาง และมีกระบวนการดำเนินการประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือการประเมิน การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การนำแผนไปปฏิบัติ และการประเมินผล/ติดตาม ผู้ให้ความรู้จำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการดำเนินการแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างดี สมาคมฯ เห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง DSMES : From Theory to Practice ขึ้น โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคอล์บ (Kolb’s Theory of Experiential Learning) เป็นแนวทาง และเน้นการให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการปฏิบัติทุกขั้นตอน (รายละเอียดตามโครงการแนบ)

พร้อมกันนี้ทางสมาคมฯ ขออนุญาตประชาสัมพันธ์ให้ทราบล่วงหน้าอีก 3 โครงการ ได้แก่

- 1) หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน วันที่ 19-21 กรกฎาคม 2566 (Online)
- 2) อบรมระยะสั้นครั้งที่ 2 Diabetes and sleep วันที่ 18 สิงหาคม 2566 (Online)
- 3) การจัดสอบ CDE (Certified Diabetes Educator) ประจำปี 2566 วันอาทิตย์ที่ 8 ตุลาคม 2566 (Onsite)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาส่งบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมในโครงการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น จักเป็นพระคุณยิ่ง และท่านสามารถติดตามรายละเอียดต่างๆของหลักสูตรผ่านทาง) และสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารการอบรมของสมาคมผ่านทาง Website สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน WWW.thaide.org หรือแอดไลน์ไปที่ Line Official ของสมาคมฯ โดยการสแกน QR Code ด้านล่างนี้



~~สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน~~  
เมื่อไปทราบ  
เมื่อไปพิจารณา  
- สยบ. งดอบรมเชิงปฏิบัติการ  
จังหวัด ๖ โครงการ  
- ผนวก โทร. ทาง Internet

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย) (นายสมภพ เมืองชื่น)

นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน  
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ(ด้านเวชกรรม)

ปฏิบัติหน้าที่นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ผู้ประสานงาน: เจ้าหน้าที่สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน นางสาววรรณกมล พลชาติรักษาการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา  
โทรศัพท์ 02-348-7071 หรือ 089-898-6667 โทรสาร 0-2348-7070 E-mail : thaide1998@yahoo.co.th

4 เม.ย. 2566

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ  
4 เม.ย. 2566





## โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

DSMES : From Theory to Practice

วันที่ 3 – 4 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมชั้น 17 อาคาร Lifestyle Building โรงพยาบาลเทวารินทร์ กรุงเทพมหานคร

### หลักการและเหตุผล

การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน (Diabetes Self-management Education and Support, DSMES) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการดูแลรักษาผู้เป็นเบาหวานทุกคน ผู้เป็นเบาหวานและ/หรือครอบครัวที่มีความรู้เพียงพอก็จะสามารถตัดสินใจและดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองเน้นผู้เป็นเบาหวานเป็นศูนย์กลาง (person-centered) และใช้ปรัชญาการเอื้ออำนาจ (empowerment) เป็นพื้นฐาน กระบวนการดำเนินการประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ การประเมิน (assessment) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) การวางแผน (planning) การนำไปปฏิบัติ (implementation) และการประเมินผล/ติดตาม (evaluation/monitoring) ผู้ให้ความรู้จำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการดำเนินการแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างดี สม่ำเสมอ เห็นความสำคัญของเรื่องดังกล่าวจึงได้กำหนดจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการในเรื่องนี้ โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคอล์บ (Kolb's Theory of Experiential Learning) เป็นแนวทาง และเน้นการให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการปฏิบัติทุกขั้นตอน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกทักษะการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวานทุกขั้นตอน
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ระหว่างกัน

### กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรด้านสุขภาพสหสาขาวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด นักวิชาการสาธารณสุข ฯลฯ

และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับกระบวนการให้ความรู้ผู้เป็นเบาหวานมาแล้ว ซึ่งต้องการฝึกเรียนรู้ต่อยอดเทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้แบบสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวานให้ลึกซึ้งมากขึ้น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานดังกล่าว รับจำนวนจำกัด 60 คน

**หมายเหตุ** ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องศึกษาเอกสารเรื่อง DSMES และตัวอย่างการวางแผนการให้ความรู้มาก่อนล่วงหน้า (สมาคมฯจะดำเนินจัดส่งเอกสารให้ภายหลัง ตามรายชื่อผู้สมัคร)

### วิธีการดำเนินการ

เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการตามแนวทางของทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคอล์บ (Kolb's Theory of Experiential Learning) เน้นผู้เข้าอบรมเป็นศูนย์กลาง

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าอบรมสามารถนำการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน (Diabetes Self-management Education and Support, DSMES) ไปให้บริการแก่ผู้เป็นเบาหวานและครอบครัวได้

### ค่าลงทะเบียน

- 1) สมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท
- 2) ผู้ที่เคยผ่านการอบรมหลักสูตร Holistic Diabetes Management and DSMES  
ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท
- 3) ผู้สนใจทั่วไป ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท

### วิทยากร

1. ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย
2. ศ.พญ.สิริมนต์ รุ่งตระกูล ประเทืองธรรม
3. พญ.สกวเดือน นำแสงกุล
4. นางสาวธิดา กิจจาชาญชัยกุล
5. นางสาวรัตนภรณ์ จีระวัฒน์นะ
6. นางหรรษมน ประสาทแก้ว
7. นางสาวฉัตรวรา อารีวุฒิ
8. นางสาวณัฐภััสสร เดิมขุนทด
9. ดร.ปัทมา ศรีชมชัย
10. ภญ. ปราณี ลีคนาจันทโชติ



**กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ**  
**เรื่อง DSMES : From Theory to Practice**

**วันจันทร์ที่ 3 กรกฎาคม 2566**

เวลา	กิจกรรม
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	เปิดการอบรม แนะนำกิจกรรมและวิทยากร โดย ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน Pre-test ชิงรางวัล
09.00 – 10.00 น.	Check in : Let body talk แบ่งกลุ่มย่อย : ทบทวนและแบ่งปันประสบการณ์การให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวาน
10.00 – 10.15 น.	พัก
10.15 – 11.30 น.	นำเสนอผ่านละครสั้น
11.30 – 12.00 น.	ทบทวนขั้นตอน DSMES และการจัดทำแผนการเรียนรู้ เลือกสถานการณ์ของผู้เป็นเบาหวานสำหรับการทำงานกลุ่มย่อย
12.00 – 13.00 น.	พัก
13.00 – 14.30 น.	ทำงานกลุ่มย่อย วางแผนการให้ความรู้ตามขั้นตอนของ DSMES : Assessment, Goal Setting, Planning, Implementation และ Evaluation
14.30 – 14.45 น.	พัก
14.45 – 16.30 น.	ทำงานกลุ่มย่อย วางแผนการให้ความรู้ตามขั้นตอนของ DSMES (ต่อ)

**วันอังคารที่ 4 กรกฎาคม 2566**

เวลา	กิจกรรม
08.00 – 09.00 น.	ทำงานกลุ่มย่อย วางแผนการให้ความรู้ตามขั้นตอนของ DSMES (ต่อ)
09.00 – 09.30 น.	พัก
09.30 -15.30 น.	ฝึกให้ความรู้ฯ ตามเนื้อหาและกระบวนการที่แต่ละกลุ่มวางแผนไว้ (12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน) บริการเครื่องดื่มและอาหารว่างในห้องประชุม
15.30 – 16.30 น.	สะท้อนคิด สรุป และ After Action Review Post test ปิดการอบรม

**หมายเหตุ** เวลาและกิจกรรมอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม





## โครงการอบรม

### หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน

#### หลักการและเหตุผล

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานร่วมกับสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย กำหนดให้มีการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานในหลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อนขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานให้มีความรู้ความเข้าใจ และฝึกทักษะเกี่ยวกับการให้ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษาด้านโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อนอย่างเข้มข้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานมีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน อันจะเป็นผลให้การให้ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษาดำเนินไปอย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐานและเกิดประโยชน์ต่อผลการรักษาพยาบาลผู้เป็นเบาหวานมากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับหลักการให้โภชนบำบัดแก่ผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน
2. ผู้เข้าอบรมเกิดทักษะในการให้ความรู้ คำแนะนำและการให้คำปรึกษาด้านโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน
3. ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานจริง จากการเข้าอบรมการประชุมเชิงปฏิบัติการ

หัวข้อการอบรม ควรกำหนดให้สอดคล้องกับหัวข้อการอบรมที่เจาะจงในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน

1. คาร์โบไฮเดรตกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
2. การปรับอินซูลินตาม Carbohydrate counting และ SMBG
3. การดูแลเบาหวานในภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะเจ็บป่วย ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง การออกกำลังกาย งานเลี้ยงหรือการรับประทานอาหารนอกบ้าน การเตรียมตัวเดินทางไกลโดยเครื่องบิน เป็นต้น
4. โภชนบำบัดในโรคหัวใจและไขมันในเลือดสูง
5. โภชนบำบัดในโรคไตและความดันโลหิตสูง
6. โภชนบำบัดในโรคอัมพาตและอาหารทางสายยาง
7. โภชนบำบัด และการจัดการด้านอาหารในชุมชน
8. การนำโภชนบำบัดมาใช้ทางคลินิกในผู้เป็นเบาหวานตาม Chronic care model
9. เทคนิคการให้คำปรึกษาด้านอาหารและโภชนาการ (Motivational Interviewing & Mindful Eating)

หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน	
คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม	แพทย์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข เกษีกร นักกายภาพบำบัด และบุคลากรอื่น ๆ ที่มีบทบาทในการดูแลและให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวาน ผู้เป็นเบาหวานที่จะเป็น good role model
จำนวน	250 คน
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับหลักการให้โภชนบำบัดแก่ผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน</li> <li>2. ผู้เข้าอบรมเกิดทักษะในการให้ความรู้ คำแนะนำและการให้คำปรึกษาด้านโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน</li> <li>3. ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานจริง จากการเข้าอบรมการประชุมเชิงปฏิบัติการ</li> </ol>
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน และสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
สิ่งที่ผู้เข้าอบรมจะได้รับ	เอกสารรับรองการเข้าอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน
รูปแบบการอบรม	เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วยการบรรยายภาคทฤษฎีโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีประสบการณ์การดูแลผู้เป็นเบาหวาน ร่วมกับจัดกิจกรรมเรียนรู้ผ่าน workshop และเวทีเสวนา ผ่านการประชุมแบบ Virtual โดยใช้ระบบ Zoom meeting
กำหนดวันที่ และเวลา	วันที่ 19-21 กรกฎาคม 2566 (หมดเขตรับสมัครวันที่ 12 กรกฎาคม 2566) เวลา 8:30 - 16:30 น.
สถานที่	ถ่ายทอดสัญญาณจากสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ชั้น 16 อาคาร Lifestyle Building โรงพยาบาลเทพธารินทร์ 3850 ถนนพระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร
การเบิกค่าลงทะเบียน	ผู้เข้ารับการอบรมภาครัฐ สามารถเบิกค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 โดยไม่ต้องมีหนังสือรับรองจากกรมบัญชีกลาง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการอนุมัติจากต้นสังกัด
อัตราค่าลงทะเบียน สำหรับสมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและ/หรือสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย	ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท
อัตราค่าลงทะเบียน สำหรับผู้สนใจทั่วไป	ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท



แบบฟอร์มการสมัครเข้าอบรมหลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน

วันที่ 19-21 กรกฎาคม 2566 ถ่ายทอดสด ณ สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

ท่านสามารถสแกน QR code ด้านล่างนี้เพื่อสมัครเข้าอบรม



หมายเหตุ: โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพระราม 4 (อาคารสิรินรัตน์) ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 096-228-242-1 (เมื่อท่านชำระเงินเรียบร้อยแล้วส่งสำเนาการชำระเงินมาที่ E-MAIL : [thaide1998@yahoo.co.th](mailto:thaide1998@yahoo.co.th))

ติดต่อผู้ประสานงาน : นางสาววรรณกมล พลชาติ โทรศัพท์ 0-2348-7071, 089-898-6667



หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน วันที่ 19-21 กรกฎาคม 2566

เวลา	วันที่ 19 กรกฎาคม 2566	วันที่ 20 กรกฎาคม 2566	วันที่ 21 กรกฎาคม 2566
8.30-9.15 น.	เสวนา: เรื่องหวานๆ กับคำถามยอดฮิต - คาร์โบไฮเดรต (นับคาร์บ) กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด - ดัชนีน้ำตาลในอาหาร - ความปลอดภัยในการใช้สารทดแทนความหวาน	โภชนบำบัดสำหรับผู้เป็นเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง <i>อ. ภวันท์พล โชติวรรณวิรัช</i>	การนำโภชนบำบัดมาใช้ทางคลินิกในผู้เป็นเบาหวานตาม chronic care model <i>ศ.คลินิก นพ. วีระศักดิ์ ศรีนภากร</i>
9.15-10.00 น.	- ไขข้อข้องใจประเด็นด้านการควบคุมอาหารในผู้เป็นเบาหวาน <i>อ. อมรรัตน์ หทัยเดชะคุชฎี</i> ผู้ดำเนินรายการ: <i>ดร. บัณฑิตา ศรีชมเชย</i>		เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) <i>อ. กฤษฏี โพธิ์ทัด</i>
10.00-10.15 น.	Break	Break	
10.15-11.00 น.	การดูแลเบาหวานในภาวะต่างๆ - ภาวะเจ็บป่วย - ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง - การออกกำลังกายที่เหมาะสม - งานเลี้ยงหรือรับประทานอาหารนอกบ้าน - การเตรียมตัวเดินทางโดยเครื่องบิน <i>นพ. เอกสิทธิ์ วัฒนโรจน์</i>	เสวนา: กินอย่างไร ไตไม่พัง <i>ผศ. ดร. ชนิศา ปโชติการ</i> ผู้ดำเนินรายการ: <i>พันตรีหญิงดร. กรกต วีระเชียร</i>	Break (10.15-10.20)  อภัณฑสุตรอาหารทางการแพทย์ อาหารปั่นผสม และอาหารทางสายยาง <i>พันตรีหญิงดร. กรกต วีระเชียร</i> (10.20-11.00)
11.00-11.45 น.	การปรับอินซูลินตาม Carb counting และ SMBG <i>ศ.พญ. สิริมนต์ วีระตระกูล</i> <i>ประเทืองธรรม</i>		การจัดการด้านอาหารในชุมชน ในสถานการณ์ โควิด-19: การเยี่ยมบ้าน การประเมินและติดตามผลด้านโภชนาการของผู้เป็นเบาหวาน <i>อ. ยุทธนา พรหมอัฐ</i>
11.45-12.45 น.	Symposium-I	Symposium-II	Symposium-III
12.45-13.00 น.	Break	Break	Break
13.00-14.30 น.	<u>Workshop 1: Carb counting</u> - อาหารจานเดียว <i>อ. สุภาพร สมหวัง</i> - อาหารฟาสต์ฟู้ด <i>อ. จันทร์ดาณี ศักดิ์มานะฤทธิ์</i> - น้ำตาลในผลไม้ <i>อ. อมรรัตน์ หทัยเดชะคุชฎี</i> - เบเกอรี่และขนมไทย <i>อ. วิณา หัตถการวิริยะ</i> - น้ำตาลแฝงในเครื่องดื่ม <i>อ. อัมภ์ปัทม์ จันทะวัน</i> - นับคาร์บจากฉลากโภชนาการ <i>อ. นฤทัย ใจหา</i>	เสวนา: ถามมา ตอบไปกับการจัดการด้านอาหารผู้ป่วย CKD ในระดับชุมชน <i>อ. เอื้อชัยญา กาลสัมฤทธิ์</i> ผู้ดำเนินรายการ: <i>ดร. บัณฑิตา ศรีชมเชย</i>	<u>Workshop 4:</u> เทคนิคการให้คำปรึกษา (Counseling technique) <i>อ. ทรชนม ประสาทแก้ว</i> <i>อ. กฤษฏี โพธิ์ทัด</i> <i>ศ.คลินิก นพ. วีระศักดิ์ ศรีนภากร</i>
14.30-14.45 น.	Break	Break	ปิดการอบรม
14.45-16.15 น.	<u>Workshop 2:</u> อาหารและการปรับอินซูลิน - Type 1 <i>ศ.พญ. สิริมนต์ วีระตระกูล ประเทืองธรรม</i> - Type 2 <i>ศ.คลินิก นพ. วีระศักดิ์ ศรีนภากร</i> - GDM <i>อ. เกวลิน วัฒนะวิรุณ</i>	<u>Workshop 3:</u> รู้จักไขมันในอาหาร - เลือกให้คุ้ม <i>อ. กัญชวลี ทิมมารณ์; พันตรีหญิงดร. กรกต วีระเชียร</i> - ดูให้ดี <i>อ. ดวงสมร สุขะศุณานนท์; อ. กุลวดี บุญยทรัพย์ากร</i> - ปรงให้ถูก <i>อ. กุหลาบ แสงจงเจริญ; อ. อรุณศรี ตั้งวงศ์วิวัฒนา</i>	



## การอบรมระยะสั้น สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

วันที่ 18 สิงหาคม 2566

Virtual conference

\*\*\*\*\*

### หลักการและเหตุผล

จำนวนผู้เป็นเบาหวานเพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจากพันธุกรรม พฤติกรรมในการใช้ชีวิต คุณภาพการนอนหลับ ขาดการออกกำลังกาย มีดัชนีมวลกายที่เกินมาตรฐาน ปัจจัยเหล่านี้นำมาซึ่งภาวะความผิดปกติของเมแทบอลิซึม ภาวะดื้ออินซูลิน และโรคเบาหวานในที่สุด

งานวิจัยพบว่าคุณภาพของการนอนที่ไม่ดี โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ นอนดึกตื่นสาย ซึ่งเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตที่สวนทางกับนาฬิกาชีวิต หรือผู้ที่นอนน้อย นอนไม่หลับ ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของเมแทบอลิซึมในร่างกาย ปัจจุบันมีสถิติของผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนสูงขึ้น เช่น ผู้ที่นอนกรนหรือมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบการหายใจและระดับออกซิเจนในเลือด ระดับออกซิเจนในเลือดที่น้อยจะส่งผลต่อการเกิดภาวะดื้ออินซูลินและเป็นโรคเบาหวานในที่สุด

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพการนอนที่มีผลต่อภาวะเบาหวาน จึงได้กำหนดจัดการประชุมระยะสั้นในวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2566 ในหัวข้อเรื่อง "Diabetes and Sleep" ในรูปแบบ Virtual meeting โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจได้เรียนรู้ความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการนอนที่ไม่ดีกับความผิดปกติของเมแทบอลิซึมและการเกิดโรคเบาหวาน รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการนอน เช่น คุณภาพของการนอน การนอนกับนาฬิกาชีวิต การนอนกรน และการนอนไม่หลับ เป็นต้น

การจัดประชุมดังกล่าวมุ่งหวังให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งเป็นกลุ่มสหสาขาวิชาชีพทั่วประเทศ เป็นการช่วยกระตุ้น เติมพลัง และเสริมแนวความคิดใหม่ ๆ อันจะก่อประโยชน์ต่องานที่รับผิดชอบในการดูแลผู้เป็นเบาหวานและครอบครัว

### วัตถุประสงค์

ภายหลังสิ้นสุดการประชุม ผู้เข้าร่วมประชุม

1. มีความรู้ในเรื่องความสัมพันธ์ของการนอนหลับที่ผิดปกติและภาวะความผิดปกติของเมแทบอลิซึม
2. มีความรู้ในเรื่องความผิดปกติของการอุดกั้นระบบการหายใจส่วนบนที่ส่งผลต่อการนอนและการดื้ออินซูลิน
3. มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างการนอนที่มีคุณภาพ

### กิจกรรม

ประกอบด้วย การบรรยาย อภิปราย เกี่ยวกับเรื่องคุณภาพของการนอนที่ส่งผลต่อโรคเบาหวาน ภาวะการนอนกรนที่ส่งผลต่อความผิดปกติของเมแทบอลิซึมและการรักษา การรักษาภาวะนอนไม่หลับด้วยเทคนิค cognitive behavioral therapy และการทำงานเป็นกะและคุณภาพของการนอน โดยทีมวิทยากรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องกับการนอน เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้ในกลุ่มสมาชิก



## ผู้เข้าประชุม

ประกอบด้วยสมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและผู้สนใจ สหสาขาวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นักสุขศึกษา นักวิชาการสาธารณสุข และผู้สนใจอื่น ๆ จำนวน ประมาณ 1,000 คน

## ค่าลงทะเบียน

สมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานไม่เสียค่าใช้จ่าย จำกัดจำนวน 700 คน

บุคคลทั่วไป 500 บาท

การประชุมแบบ virtual สามารถร่วมประชุม online ในวันที่มีการบรรยาย และสามารถรับฟังและการบรรยายย้อนหลังได้เป็นเวลา 3 เดือนหลังจากนั้น

## สถานที่ในการจัดการประชุม

ถ่ายทอดสด ณ ห้องประชุมสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ชั้น 16 โรงพยาบาลเทพธารินทร์

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าประชุมได้รับความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับการนอนและภาวะเบาหวาน และเกิดแรงบันดาลใจในการนำความรู้ไปใช้พัฒนาการทำงานในหน่วยบริการสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้น

## หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

## แบบฟอร์มการสมัคร

ท่านสามารถสแกน QR code ด้านล่างนี้เพื่อสมัครเข้าอบรม



หมายเหตุ : โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพระราม 4 (อาคารสิรินรัตน์) ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 096-228-242-1 (เมื่อท่านชำระเงินเรียบร้อยแล้วส่งสำเนาการชำระเงิน มาที่ E-MAIL : thaide1998@yahoo.co.th)

ติดต่อผู้ประสานงาน : นางสาววรรณกมล พลชาติ โทรศัพท์ : 02-348-7071, 089-898-6667

E-MAIL : thaide1998@yahoo.co.th



กำหนดการอบรมระยะสั้นครั้งที่ 2 พ.ศ. 2566

Theme "Diabetes and Sleep"

วันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2566

รูปแบบการประชุม virtual meeting สามารถเข้าฟังประชุมย้อนหลังได้ 90 วัน

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.00-08.20 น.	รับชมลิงก์วิดีโอหัวข้อที่น่าสนใจของสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน และ virtual booth	
08.20-08.30 น.	พิธีเปิด	ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
08.30-09.15 น.	Sleep health and glucose metabolism	ศ.พญ.สิริมนต์ รวิตรีกุล ประเทืองธรรม
09.15-10.00 น.	Sleep disordered breathing	รศ.พญ.นฤชา จิรกาลวสาน
10.00-10.15 น.	Break	
10.15-11.00 น.	Insomnia: cognitive behavioral therapy	ผศ.พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล
11.00-11.30 น.	Shift work and sleep	อ.พญ.ปณิตริก ศรีสวาท
11.30-12.15 น.	Sponsor symposium I	บริษัท เอไซ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด
12.15-13.00น.	Sponsor symposium II	บริษัท เรสท์ เมดิคอล (ประเทศไทย) จำกัด
13.00-13.10 น.	พิธีปิด	ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน





ประชาสัมพันธ์การจัดสอบสำหรับ Certified Diabetes Educator ปี 2566

ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้เป็นเบาหวานจำนวนมากถึงเกือบ 5 ล้านคน เป็นที่ทราบกันดีว่าหากผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี จะก่อให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมา ทั้งภาวะสูญเสียอวัยวะ คุณภาพชีวิตที่ลดลง และรวมถึงการเสียชีวิต นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อมตามมามากมาย นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว ผู้เป็นเบาหวานต้องมีความรู้และเข้าใจโรคของตนเองเป็นอย่างดี สามารถจัดการกับภาวะต่าง ๆ ของตนเองได้ บุคลากรด้านสุขภาพจึงมีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้ และสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้เป็นเบาหวาน ที่เรียกว่า diabetes self-management education and support (DSMES) การให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวานในประเทศไทยนั้น ทำโดยบุคลากรสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งต่างมีความรู้ความสามารถ แต่ยังคงไม่มีมาตรฐานไปทางเดียวกัน และยังไม่ได้มีกระบวนการรับรองบุคลากรที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หรือ diabetes educator

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้บุคลากรสหสาขาวิชาชีพให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวานตามขอบเขตหน้าที่ของแต่ละวิชาชีพ และสามารถเสริมเติมการให้ความรู้พื้นฐานทดแทนในสาขาวิชาชีพที่ขาด จึงได้ริเริ่มกระบวนการรับรองหรือ certify ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานเพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน จึงได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินการและเชิญตัวแทนสมาคมและองค์กรวิชาชีพที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล สมาคมนักกำหนดอาหาร สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สภาการพยาบาล สภาเภสัชกรรม เข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงหลักการและการดำเนินการในเรื่องดังกล่าว สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานได้จัดการสอบความรู้และให้การรับรองผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน (Certified Diabetes Educator) รุ่นแรก เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 และกำหนดให้มีการสอบรุ่นต่อไปทุกปี โดยในปี พ.ศ. 2566 กำหนดให้มีการสอบข้อเขียน สอบภาคปฏิบัติและสัมภาษณ์ ระหว่างเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2566

**บุคคลผู้มีสิทธิสอบ** คือ บุคลากรทางการแพทย์ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกำหนดอาหาร นักกายภาพบำบัด นักวิชาการสาธารณสุข นักจิตวิทยา และอื่นๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ ผู้เป็นเบาหวานที่มีวุฒิการศึกษาขั้นต่ำระดับปริญญาตรี และมีประสบการณ์การทำงานในสาขาที่ตนจบมา อย่างน้อย 2 ปี

**คุณสมบัติผู้มีสิทธิสมัครสอบ**

- เป็นผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพื้นฐานของสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หรือผ่านการอบรมจากหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้เป็นเบาหวานที่ได้รับการรับรองหลักสูตรจากสภาวิชาชีพอย่างน้อย 15 หน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง





- เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานโดยตรงกับผู้เป็นเบาหวานอย่างน้อย 1,000 ชั่วโมง และ ในปีก่อนสมัครสอบมีประสบการณ์การทำงานโดยตรงกับผู้เป็นเบาหวานอย่างน้อย 300 ชั่วโมง
- เป็นสมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
- มีหนังสือรับรองจากผู้บริหารถึงประสบการณ์ทำงานตามที่ได้กำหนดไว้
- มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ (ตามสาขาวิชาชีพ) ที่ไม่หมดอายุ

### ขั้นตอนและวิธีการสอบ

1. ตรวจสอบคุณสมบัติผู้มีสิทธิสอบตามที่สมาคมฯ ได้กำหนดไว้
2. กรอกรายละเอียดและส่งใบสมัคร พร้อมเอกสารประกอบการสมัครที่ระบุไว้ในใบสมัคร และชำระค่าลงทะเบียนสอบข้อเขียน จำนวน 1,000 บาท
3. ตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิสอบข้อเขียนจาก website ของสมาคมฯ ได้ที่ <http://www.thaide.org>
4. สอบข้อเขียน โดยเป็นการสอบด้วยข้อสอบปรนัยจำนวน 100 ข้อ
5. ตรวจสอบรายชื่อผู้สอบผ่านข้อเขียนจาก website ของสมาคมฯ ได้ที่ <http://www.thaide.org>
6. กรณีท่านสอบผ่านข้อเขียน ให้ส่งรายงานกรณีศึกษา (Case report) ตามแบบฟอร์มที่กำหนดหลังประกาศผลผ่านสอบข้อเขียนภายใน 1 สัปดาห์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการสอบสัมภาษณ์ โดยกรณีศึกษาที่เลือกมานั้นต้องมีการติดตามผู้ป่วยต่อเนื่องอย่างน้อย 3 ครั้ง ในระยะเวลา 1 ปี โดยทั้ง 3 ราย มีประเด็นที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การจัดการดูแลในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ผู้เป็นเบาหวานเด็ก หญิงตั้งครรภ์ หรือในภาวะวิกฤติ เป็นต้น  
หมายเหตุ: กรณีที่ท่านสอบผ่านข้อเขียน แต่ยังไม่ส่งรายงานกรณีศึกษาหรือยังไม่พร้อมสอบปฏิบัติ ท่านสามารถเก็บผลการสอบผ่านข้อเขียนไว้ได้เป็นเวลา 2 ปี โดยจะต้องส่งรายงานกรณีศึกษาในช่วงเวลาตามประกาศของสมาคมฯ ในปีถัด ๆ ไป
7. ส่งรายงานกรณีศึกษา (Case report) 3 ราย พร้อมชำระค่าลงทะเบียนสอบภาคปฏิบัติและสัมภาษณ์ จำนวน 1,500 บาท  
หมายเหตุ: สำหรับรายงานกรณีศึกษา ให้ท่านที่สอบผ่านข้อเขียนสแกนเอกสารเป็นไฟล์ pdf ส่งมายัง email: [thaide1998@yahoo.co.th](mailto:thaide1998@yahoo.co.th) พร้อมส่งรายงานฉบับจริงมาทางไปรษณีย์ ได้ที่ สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ชั้น 16 โรงพยาบาลเทพธารินทร์ 3850 ถ.พระรามสี่ แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 (ประทับตราไปรษณีย์ภายในวันศุกร์ที่ 27 ตุลาคม 2566)
8. ตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิสอบปฏิบัติจาก website ของสมาคมฯ ได้ที่ <http://www.thaide.org>
9. สอบภาคปฏิบัติและสัมภาษณ์ (โดยเลือกจากรายงานกรณีศึกษาที่ยื่นไว้ จำนวน 1 ราย)
10. ตรวจสอบรายชื่อผู้สอบผ่านภาคปฏิบัติ ซึ่งจะได้รับการรับรองเป็น Certified Diabetes Educator จาก website ของสมาคมฯ ได้ที่ <http://www.thaide.org>



### ขอบเขตเนื้อหาการทดสอบ

ขอบเขตเนื้อหาของชุดข้อสอบปรนัยประกอบด้วยความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ที่เป็นส่วนสำคัญในการประยุกต์ให้เกิดคุณภาพการดูแลผู้เป็นเบาหวาน ดังต่อไปนี้

Education process	Type 1 diabetes
Theoretical and behavioral approach	Type 2 diabetes
Healthy eating	Pharmacotherapy
Being active	Hypertension
Taking medication	Dyslipidemia
Monitoring	Hyperglycemia
Problem solving	Pregnancy
Healthy coping	Complication: Macrovascular disease
Reducing risk	Complication: Microvascular disease
Education program management	

### เกณฑ์การตัดสินผลการสอบ

- ผู้สอบผ่านคือ ผู้ที่มีคะแนนการสอบข้อเขียนผ่านร้อยละ 70 และผ่านการสอบปฏิบัติและสัมภาษณ์ตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

### เกณฑ์การต่ออายุใบเกียรติบัตรรับรองว่าเป็น certified diabetes educator (ทุก 5 ปี)

- เป็นผู้ที่ได้รับใบเกียรติบัตรผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานที่ผ่านการรับรอง หรือได้รับการต่ออายุใบเกียรติบัตรมาไม่เกิน 5 ปี
- มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ (ตามสาขาวิชาชีพ) ที่ไม่หมดอายุ
- ทำงานด้านการดูแลผู้เป็นเบาหวานอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 1,000 ชั่วโมง ภายในระยะเวลา 5 ปี
- มีหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่องตามสาขาวิชาชีพไม่ต่ำกว่า 50 หน่วย (โดยเป็นหน่วยคะแนนที่เกี่ยวข้องกับเบาหวาน 25 หน่วยขึ้นไป)





<u>กำหนดรับสมัคร</u>	ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันพฤหัสบดีที่ 30 กันยายน 2566
<u>กำหนดการสอบข้อเขียน</u>	วันอาทิตย์ที่ 8 ตุลาคม 2566
<u>ประกาศผลสอบข้อเขียน</u>	วันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566
<u>กำหนดส่ง CASE STUDY</u>	วันศุกร์ที่ 27 ตุลาคม 2566
<u>กำหนดการสอบปฏิบัติและสัมภาษณ์</u>	วันเสาร์/อาทิตย์ 11-12 พฤศจิกายน 2566 (เฉพาะผู้ที่สอบผ่านข้อเขียน)
<u>ราคาค่าสมัครสอบ</u>	ค่าสมัครเพื่อเข้ารับการสอบข้อเขียน 1,000 บาท และการสอบภาคปฏิบัติและสัมภาษณ์ 1,500 บาท
<u>ช่องทางการชำระเงิน</u>	โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพระราม 4 (อาคารสิรินรัตน์) ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 096-228-242-1 (เมื่อท่านชำระเงินเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งสำเนาการชำระเงินมาที่ email: thaide1998@yahoo.co.th)

สามารถสอบถามข้อมูลและเอกสารการรับสมัครสอบเพิ่มเติม

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

หรือ โทร 02-348-7071, 089-898-6667





