

**BÁO CÁO ĐẦU VÀO HỌC VIÊN**

Họ & Tên : Lê Thành Cao

Tuổi : 53

Nơi sinh sống : Đà Nẵng

Phân loại bệnh : 0 (Từ năm 2022)

**Nội dung báo cáo**

Giới Thiệu Chung Đề Xuất & Khuyến Nghị

Báo Cáo Tổng Quan Hướng dẫn các Thuật Ngữ

Báo Cáo Chi Tiết Gói Dịch Vụ Tham Khảo

# Giới thiệu chung

## Thư từ diaB

***Chào anh Lê Thành Cao***

*diaB vô cùng hân hạnh khi nhận được sự quan tâm của anh Thành Cao cũng như rất vui vì anh Thành Cao vừa hoàn tất bài đánh giá ban đầu của mình để chuẩn bị cho hành trình thay đổi sắp đến cùng chúng tôi.*

*Bộ tiêu chí đánh giá được dựa trên những nghiên cứu khoa học hành vi cập nhật nhất tại Mỹ và các quốc gia tiên tiến về chăm sóc cho người bệnh mắc bệnh Đái Tháo Đường (ĐTĐ) Típ 2. Đây là bộ công cụ để diaB cũng như chính bản thân anh Thành Cao có thông tin toàn diện về tình trạng sức khỏe, tinh thần, kiến thức và đặc biệt là sự sẵn sàng của mình trước khi bước vào chương trình thay đổi hành vi, hướng tới cuộc sống lành mạnh hơn, an lành hơn.*

*Ngoài các thông tin cá nhân và các chỉ số sức khỏe ban đầu, Bộ công cụ đánh giá gồm 05 phần:*

* *Kiến thức bệnh lý*
* *Khả năng tự chăm sóc bản thân*
* *Mức độ các rào cản*
* *Khả năng điều chỉnh tâm lý*
* *Động lực thay đổi*

*Theo sau kết quả đánh giá ban đầu này, một chương trình học hỏi và tập luyên sẽ được xây dựng phù hợp với cá nhân anh Thành Cao bởi đội ngũ bác sĩ, huấn luyện viên và giáo dục viên bệnh ĐTĐ của diaB. Xin lưu ý rằng, vào mỗi cuối khóa học, anh Thành Cao sẽ thực hiện bài đánh giá tương tự.*

*Hẹn gặp lại anh Thành Cao trong báo cáo sau chương trình với các kết quả cải thiện mà chính anh Thành Cao đã thực hiện được.*

*diaB chân thành cảm ơn và mến chúc anh Thành Cao thành công*

## Đội ngũ chuyện gia



**BS. CKI; BS Dinh dưỡng**

**Trần Vũ Lan Hương**

**TS. BS.Lý Đại Lương**



**Chuyên gia Đỗ Mai**

**ThS. Hồng Hà**

**ThS. Thanh Nghị**

*Với nền tảng là chương trình “Giáo dục và hỗ trợ tự chăm sóc người bệnh đái tháo đường – DSMES” của Hoa Kỳ, cùng với kiến thức & kinh nghiệm của mình, chúng tôi những bác sĩ, huấn luyện viên sức khoẻ, chuyên gia trong các lĩnh vực của mình đã Việt hoá chương trình này cùng với một khát khao “đem lại chất lượng cuộc sống tốt hơn mỗi ngày cho người bệnh đái tháo đường Việt Nam”.*

*Cùng với nền tảng công nghệ diaB APP, các bài học được chuyền hoá thành các video 5-7 phút để cô/chú/anh/chị theo dõi được mọi lúc, mọi nới. Song song đó các buổi thực hành giúp cô/chú/anh/chị áp dụng kiến thức vào cuộc sống hằng ngày của mình. Và đặc biệt hơn những lúc khó khăn, trở ngại khi áp dụng đội ngũ Huấn luyện viên sức khoẻ của diaB sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ.*

## Thông tin cá nhân

Tuổi: 53

Giới tính: Nam

Nghề nghiệp: Khác

Tình trạng sức khỏe: 0 (Từ năm 2022)

**Câu chuyện người dùng:**

* Anh Cao là giáo viên dạy cấp 3 môn toán. ANh sống cùng vợ và 2 con, anh phát hiện bị tiểu đường khi chỉ số HbA1C > 7% vào năm 2019. Hiện anh vẫn uống thuốc, thay đổi lối sống: biết tập thể dục, vận động, và ăn uống hợp lý (buổi sáng ăn phở cùng với rau xanh tự trồng, buổi trưa tối ăn cá và rau,...)
  Hiện hàng ngày anh đi bộ 30p, đạp xe đạp 60p
  Anh là người tự nấu ăn, anh biết cách hít thở bụng
  Chỉ số gần đây nhất 18/5 đo HbA1C = 5.5%
  Anh cao 1m76 nặng 70kg --> muốn ổn định cân nặng

**Mục tiêu tham gia chương trình:**

Cố gắng thực hành tốt để duy trì HbA1C< 5.5%

# Báo Cáo Tổng Quan

**HbA1C**

Chỉ số tối ưu: < 7%

Phân loại: **Bình thường**

**5.5%**

**BMI**

Chỉ số tối ưu: 18 - 23

Phân loại: **Bình thường**

**20.8**

**Kiến thức**

Chỉ số tối ưu: 9 – 10

Phân loại: **Kiến thức rất tốt**

**8.8**

**Khả năng tự chăm sóc**

Chỉ số tối ưu: 5-10

Phân loại: **Tốt**

**4.8**

**Mức độ rào cản**

Chỉ số tối ưu: 2-5

Phân loại: **Thường xuyên**

**8.3**

**Khả năng điều chỉnh tâm lý**

Chỉ số tối ưu: 1-3

Phân loại: **Thường xuyên**

**5.6**



LỆCH khuyến nghị mức 1 (Cảnh bảo)

ĐẠT hoặc TỐT HƠN mức Khuyến Nghị

LỆCH khuyến nghị mức 2 (Rủi ro) hoặc

không cung cấp thông tin

*Dựa vào tỷ lệ người bắc bệnh ĐTĐ theo đổ tuổi ở*

*Việt Nam, Anh Thành Cao đang thuộc nhóm này.*

*Dựa vào tỷ lệ người bắc bệnh ĐTĐ theo đổ tuổi ở*

*Việt Nam, Anh Thành Cao đang thuộc nhóm này.*

*Dựa vào tỷ lệ người bắc bệnh ĐTĐ theo đổ tuổi ở*

*Việt Nam, Anh Thành Cao đang thuộc nhóm này.*

*Dựa vào tỷ lệ người bắc bệnh ĐTĐ theo đổ tuổi ở*

*Việt Nam, Anh Thành Cao đang thuộc nhóm này.*

*Dựa vào tỷ lệ người bắc bệnh ĐTĐ theo đổ tuổi ở*

*Việt Nam, Anh Thành Cao đang thuộc nhóm này.*

*Dựa vào tỷ lệ người bắc bệnh ĐTĐ theo đổ tuổi ở*

*Việt Nam, Anh Thành Cao đang thuộc nhóm này.*

**Nhận định chung:**

* Bạn đang BMI\_BMI\_Bình thường
* Bạn đang HbA1C\_HbA1C\_Bình thường
* Bạn đang Kiến thức\_Kiến thức\_Kiến thức rất tốt
* Bạn đang Khả năng tự chăm sóc\_Khả năng tự chăm sóc\_Tốt
* Bạn đang Mức độ rào cản\_Mức độ rào cản\_Thường xuyên
* Bạn đang Khả năng điều chỉnh tâm lý\_Khả năng điều chỉnh tâm lý\_Stress mức độ cao/nặng

# Báo Cáo Chi Tiết

## Kiến thức

**Điểm tổng thể: 8.8/10**

**Điểm chi tiết từng chủ đề:**

**Nhận định:**

* Bạn đang Kiến thức\_Bệnh lý\_Kiến thức rất tốt
* Bạn đang Kiến thức\_Theo dõi chỉ số\_Kiến thức rất tốt
* Bạn đang Kiến thức\_Dinh dưỡng\_Kiến thức rất tốt
* Bạn đang Kiến thức\_Vận động\_Kiến thức trung bình

## Khả năng tự chăm sóc

**Điểm tổng thể: 4.8/10**

**Điểm chi tiết từng chủ đề:**

**Nhận định:**

* Bạn đang Khả năng tự chăm sóc\_Chế độ ăn uống\_Rất tốt
* Bạn đang Khả năng tự chăm sóc\_Chế độ vận động\_Rất tốt
* Bạn đang Khả năng tự chăm sóc\_Theo dõi đường huyết\_Tốt
* Bạn đang Khả năng tự chăm sóc\_Chăm sóc bàn chân\_Tốt

## Mức độ rào cản

**Điểm tổng thể: 8.3/10**

**Điểm chi tiết từng chủ đề:**

**Nhận định:**

* Bạn đang Mức độ rào cản\_Chế độ ăn uống\_Đôi khi
* Bạn đang Mức độ rào cản\_Chế độ vận động\_Thường xuyên
* Bạn đang Mức độ rào cản\_Dùng thuốc\_Luôn luôn
* Bạn đang Mức độ rào cản\_Đường huyết\_Luôn luôn

## Khả năng điều chỉnh tâm lý

**Điểm tổng thể: 5.2/10**

**Điểm chi tiết từng chủ đề:**

**Nhận định:**

* Bạn đang Khả năng điều chỉnh tâm lý\_Gánh nặng cảm xúc\_Stress mức độ trung bình
* Bạn đang Khả năng điều chỉnh tâm lý\_Căng thẳng liên quan đến bác sĩ\_Stress mức độ cao/nặng
* Bạn đang Khả năng điều chỉnh tâm lý\_Gánh nặng về tuân thủ điều trị\_Stress mức độ cao/nặng
* Bạn đang Khả năng điều chỉnh tâm lý\_Căng thẳng trong các mối quan hệ\_Stress mức độ cao/nặng

## Động lực thay đổi

**Động lực thay đổi từ bện trong: 4.2/10**

**Động lực thay đổi từ bên ngoài: 6.1/10**

**Nhận định:**

* Bạn đang Động lực thay đổi\_Động lực thay đổi bên trong\_Hơi đúng
* Bạn đang Động lực thay đổi\_Động lực thay đổi bên ngoài\_Hơi đúng

# Đề xuất & Khuyến nghị

|  |  |
| --- | --- |
| **Đề xuất & mục tiêu cần đạt được:** | **Kế hoạch hành động:** |

“Có diaB đồng hành, sống chung với Đái tháo đường trở nên dễ dàng hơn!”

“**Sức khỏe** mới chính là sự **Giàu có** thực sự”

—*Mahatma Gandhi*

# Hướng dẫn các thuật ngữ

* **Huấn luyện viên sức khỏe (Health Coach):** là nhà chuyên môn về chuyển hoá sức khoẻ con người thông qua các chiến lược dinh dưỡng và lối sống. Thay vì chỉ định dùng thuốc, chế độ ăn kiêng hay cách tập thể dục cố định, Health Coach thiết kế và cá nhân hoá lộ trình sức khoẻ để phù hợp với nhu cầu mỗi người
* **Chuyên viên giáo dục sức khỏe (Health Educator)**:
* **Khoa học hành vi (Behavioral Science):** là ngành nghiên cứu hành vi của con người, bao gồm việc ra quyết định và giao tiếp giữa các cá nhân. Tâm lý học, di truyền học hành vi và khoa học nhận thức là một số ví dụ cho khoa học hành vi.
* **Ứng dụng mobile app diaB:** là công cụ trực quan để theo dõi diến biến các chỉ số sức khỏe vật lý lẫn tinh thần của học viên diaB trước – trong và sau khi hoàn tất chương trình thay đổi lối sống. Đây cũng là phương tiện để các bác sĩ, chuyên gia diaB theo dõi từng học viên và nhận định, khuyến nghị các điều chỉnh nếu có cho một sức khỏe ổn định, lành mạnh hơn.
* **BMI (Body Mass Index) :** hay còn gọi là chỉ số khối cơ thể là chỉ số đo khối lương cơ thể so với chiều cao. Đây là một chỉ số quan trọng để đo lượng mỡ trong cơ thể.
* **HbA1C:** là phương pháp kiểm tra máu (xét nghiệm máu) để biết chỉ số đường huyết trung bình của bạn trong vòng 2-3 tháng qua.

# Khuyến cáo:

**diaB** cung cấp bộ công cụ đánh giá người bệnh đái tháo đường típ 2 trên các khía cạnh từ kiến thức đến năng lực tự chăm sóc bản thân, động lực thay đổi, từ đó xây dựng các chương trình hành động, chăm sóc cụ thể trong ngắn hạn và dài hạn. Tuy nhiên, kết quả đánh giá và chương trình hành động hoàn toàn không thay thế cho các chẩn đoán và chỉ định điều trị của đội ngũ y tế.

**diaB** không chịu trách nhiệm cho các thiếu sót, nhầm lẫn của người trả lời bộ câu hỏi. Kết quả của bộ tiêu chí và khuyến nghị kèm theo sẽ được tiếp tục nghiên cứu, phát triển dựa trên độ lớn của dữ liệu khách hàng Việt Nam. Theo đó, toàn bộ nội dung này và chương trình huấn luyện kèm theo là phương tiện hỗ trợ chuyên sâu hơn trong công tác lâm sàng tại các bệnh viện, phòng khám.

***diaB*** *xin cảm ơn sự có mặt của bạn để hiện thực hóa* khát *vọng chăm sóc nhiều hơn, tích cực hơn, lành ạnh hơn đến mỗi người bệnh Đái tháo đường Việt Nam.*

\*\*\*\*\*