



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH



ĐẠI HỌC COPENHAGEN



ĐẠI HỌC NAM ĐÀN MẠCH

“MANG THAI KHỎE MẠNH”

TỔ CHỨC MÔ HÌNH ĐỒNG HÀNH CÙNG THAI PHỤ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ

- HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NHÂN VIÊN Y TẾ -



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



Trường Đại học Y Dược Thái Bình



Đại học Copenhagen



Đại học Nam Đan Mạch

“MANG THAI KHỎE MẠNH”
TỔ CHỨC MÔ HÌNH ĐỒNG HÀNH CÙNG
THAI PHỤ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ
HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NHÂN VIÊN Y TẾ

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



**“SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH – HỖ TRỢ TỪ
GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG TRONG QUẢN LÝ BỆNH ĐÁI
THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM -
ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ TẠI VIỆT NAM
(VALID II)”**



Dự án “**Sống chung với bệnh mạn tính: Hỗ trợ từ gia đình và cộng đồng trong quản lý bệnh đái tháo đường tại Việt Nam**” (VALID) là một sáng kiến hợp tác nghiên cứu giữa Trường Đại học Y Dược Thái Bình (Việt Nam) với Đại học Copenhagen và Đại học Nam Đan Mạch (Đan Mạch), được tài trợ bởi Cơ quan Phát triển Quốc tế Đan Mạch - Bộ Ngoại giao Đan Mạch (DANIDA).

VALID II (Giai đoạn 2 của dự án): Tập trung nghiên cứu và thử nghiệm mô hình can thiệp hỗ trợ thai phụ mắc đái tháo đường thai kỳ thực hành tự chăm sóc sức khỏe trong thời đại công nghệ số, đồng thời phát huy vai trò hỗ trợ đồng hành trong quá trình mang thai.

Để biết thêm thông tin chi tiết về dự án VALID cũng như các tài liệu thông tin liên quan, quý vị vui lòng tham khảo tại:

<https://www.babaukhoemanh.com/en>

[https://anthropology.ku.dk/research/research-projects/current-projects/ living-together-with-chronic-disease-part-ii/](https://anthropology.ku.dk/research/research-projects/current-projects/living-together-with-chronic-disease-part-ii/)

Gợi ý trích dẫn

VALID II. “*Mang thai khỏe mạnh*” – Tổ chức mô hình đồng hành cùng thai phụ đái tháo đường thai kỳ: Hướng dẫn dành cho nhân viên y tế. tỉnh Hưng Yên, Việt Nam, 2026.



Chủ biên

PGS.TS. Nguyễn Duy Cường

Trường Đại học Y Dược Thái Bình, Việt Nam

Biên soạn chính:

ThS. Đặng Thị Ngọc Anh

Trường Đại học Y Dược Thái Bình, Việt Nam

GS. Tine Mette Gammeltoft

Đại học Copenhagen, Đan Mạch

Tham gia biên soạn:

Trường Đại học Y Dược Thái Bình, Việt Nam:

PGS. TS. Nguyễn Đức Thanh

ThS. Vũ Thị Kim Dung

ThS. Nguyễn Thị Ái

ThS. Lê Minh Hiếu

TS. Nguyễn Đăng Kiên

ThS. Nguyễn Thị Minh Phương

ThS. Trần Thị Hương

Đại học Copenhagen, Đan Mạch:

GS. Ib C. Bygbjerg

GS. Dan W. Meyrowitsch

Đại học Nam Đan Mạch, Đan Mạch:

GS. Jens Søndergaard

GS. Christina A. Vinter

GS. Vibeke Rasch

PGS. Ditte S. Linde

LỜI CẢM ƠN

Nhóm biên soạn xin chân thành cảm ơn Cơ quan Phát triển Quốc tế Đan Mạch (DANIDA) đã tài trợ và đồng hành cùng dự án VALID II để tạo nên cuốn sổ tay này.

Chúng tôi trân trọng tri ân sự đóng góp trí tuệ và tâm huyết từ đội ngũ nghiên cứu Trường Đại học Y Dược Thái Bình, Đại học Copenhagen và Đại học Nam Đan Mạch. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến Cục Bà mẹ và Trẻ em (Bộ Y tế), Tổ chức Alive & Thrive (A&T) thuộc FHI 360; Đại sứ quán Đan Mạch tại Việt Nam; Công ty Novo Nordisk Đan Mạch tại Việt Nam và đội ngũ nhân viên y tế tham gia quản lý, điều trị bệnh đái tháo đường thai kỳ tại tỉnh Hưng Yên đã dành thời gian đóng góp chuyên môn.

Cuối cùng, chúng tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến thai phụ và người thân đã đóng góp ý kiến thực tế, giúp cuốn sổ tay trở nên gần gũi và hữu ích hơn cho cộng đồng.

LỜI GIỚI THIỆU

Đái tháo đường thai kỳ (ĐTĐTK) là một thách thức y tế toàn cầu, ảnh hưởng đến sức khỏe của thai phụ và thai nhi. Việc quản lý tốt ĐTĐTK đòi hỏi thai phụ có kiến thức, tuân thủ điều trị và năng lực tự chăm sóc trong bối cảnh nguồn thông tin chính thống hạn chế và sự hỗ trợ liên tục từ nhân viên y tế (NVYT) còn chưa đầy đủ.

Xuất phát từ thực tiễn đó, dự án VALID II biên soạn cuốn sổ tay này nhằm giới thiệu và hướng dẫn NVYT tổ chức mô hình can thiệp hỗ trợ đồng hành cùng thai phụ mắc ĐTĐTK qua y tế số. Đây là cách tiếp cận hiện đại, lấy người bệnh làm trung tâm, góp phần tăng cường hỗ trợ và giảm cảm giác đơn độc của thai phụ trong quá trình tự chăm sóc thai kỳ.

Chúng tôi tin rằng việc **ứng dụng y tế số và hỗ trợ đồng hành** sẽ là chìa khóa góp phần nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe cộng đồng theo hướng hiệu quả, linh hoạt và bền vững, đồng thời xóa bỏ rào cản địa lý và bổ sung cho hệ thống y tế truyền thống. Cuốn sổ tay được kỳ vọng là cơ sở để các đơn vị y tế và NVYT vận dụng, điều chỉnh và triển khai trong công tác chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em tại Việt Nam.

Mặc dù đã rất tâm huyết trong quá trình biên soạn, tài liệu khó tránh khỏi những thiếu sót. Nhóm biên soạn mong nhận được các ý kiến quý báu của quý đồng nghiệp và bạn đọc để tiếp tục hoàn thiện trong những lần tái bản sau.

Nhóm biên soạn

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỔ TAY

Cuốn sổ tay này được thiết kế như **tài liệu hướng dẫn thực hành** dành cho NVYT làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Để khai thác tối đa giá trị của tài liệu, quý đồng nghiệp và bạn đọc vui lòng lưu ý các hướng dẫn sau:

1. Phạm vi và giá trị pháp lý:

- Cuốn sổ tay **không thay thế** các phác đồ điều trị và hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế.
- Đây là **tài liệu bổ trợ**, cung cấp các bằng chứng khoa học cập nhật và các giải pháp can thiệp phi lâm sàng.

Do đó, sổ tay cần được sử dụng song hành với các văn bản quy định của Bộ Y tế nhằm đảm bảo tính pháp lý và chuyên môn trong chẩn đoán, điều trị, đồng thời hỗ trợ bổ sung các nội dung về thông tin và hỗ trợ liên tục mà hệ thống y tế truyền thống có thể chưa bao phủ đầy đủ.

2. Trọng tâm khai thác

Để mô hình can thiệp được triển khai hiệu quả, NVYT cần tập trung vào hai nội dung then chốt:

- **Mô hình hỗ trợ đồng hành:** NVYT cần tham khảo kỹ quy trình triển khai mô hình, bao gồm vai trò của NVYT và sự tham gia của những thai phụ cùng mắc ĐTĐTK, cũng như các kỹ năng ứng phó các tình huống có thể xảy ra. Việc áp dụng các hướng dẫn này sẽ giúp thai phụ không chỉ tuân thủ điều trị mà còn tìm thấy sự thấu hiểu, giảm thiểu lo lắng và nâng cao năng lực tự chăm sóc bản thân.

- **Ứng dụng Y tế số:** Tham khảo quy trình thiết lập các kênh liên lạc (Zalo, Zoom, Facebook) được trình bày tại Phụ lục 5 nhằm duy trì sự kết nối và tư vấn kịp thời cho thai phụ.

Để thuận tiện cho việc tra cứu và sử dụng linh hoạt trong thực hành khám, chữa bệnh, quý đồng nghiệp có thể sử dụng bản in và/hoặc truy cập phiên bản điện tử của sổ tay thông qua mã QR dưới đây.

MỤC LỤC

PHẦN 1. TỔNG QUAN	1
1.1. Đái tháo đường thai kỳ	1
1.2. Tầm quan trọng của chăm sóc ĐTĐTK	4
PHẦN 2: TÓM TẮT	5
PHẦN 3: MÔ HÌNH CAN THIỆP	7
3.1. Mục tiêu	7
3.2. Mô hình hỗ trợ đồng hành qua y tế số	7
3.3. Hướng dẫn triển khai mô hình can thiệp ĐTĐTK tại cộng đồng	11
PHẦN 4. BÀI HỌC KINH NGHIỆM	20
4.1. Bài học kinh nghiệm	20
4.2. Khuyến nghị lồng ghép mô hình vào y tế cơ sở	22
PHỤ LỤC	24

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

CSYT	Cơ sở y tế
ĐTĐ	Đái tháo đường
ĐTĐTK	Đái tháo đường thai kỳ
NVYT	Nhân viên y tế
OGTT	Oral Glucose Tolerance Test Nghiệm pháp dung nạp glucose đường uống
WHO	World Health Organization Tổ chức Y tế thế giới

PHẦN 1. TỔNG QUAN

1.1. Đái tháo đường thai kỳ

1.1.1. Khái niệm

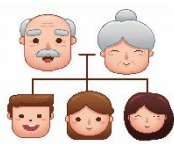
Đái tháo đường thai kỳ (ĐTĐTK) là tình trạng **rối loạn dung nạp glucose** khởi phát hoặc được phát hiện lần đầu trong thai kỳ, thường trong ba tháng giữa hoặc ba tháng cuối thai kỳ, không đủ tiêu chuẩn để chẩn đoán đái tháo đường rõ ràng (típ 1 hoặc típ 2), nhưng vẫn có thể gây nguy cơ cao cho thai phụ và thai nhi nếu không được kiểm soát tốt¹.

1.1.2. Sàng lọc và chẩn đoán ĐTĐTK

Có một số yếu tố nguy cơ khiến phụ nữ mang thai mắc tiểu đường thai kỳ, như được nêu dưới đây:



Tiền sử ĐTĐTK



Gia đình có người mắc ĐTĐ



Thừa cân/
Béo phì



Tiền sử sinh con
≥ 4000 g



Tuổi ≥ 35



Hội chứng Nội
tiết - Chuyển
hóa - Buồng
trứng



Tăng huyết áp



Thai IVF



Tiền sử sản
khoa bất
thường

¹ Tổ chức Y tế Thế giới (2013), *Diagnostic criteria and classification of hyperglycaemia first detected in pregnancy*, tr63.

Thực hiện xét nghiệm glucose huyết tương tĩnh mạch lúc đói hoặc bất kỳ ngay trong **lần khám thai đầu tiên** và đưa ra biện pháp xử trí phù hợp:

Bảng 1. Khuyến nghị xử trí dựa trên kết quả xét nghiệm²

Tiêu chí xét nghiệm	Ngưỡng giá trị	Khuyến nghị
Bình thường		
Glucose huyết tương lúc đói	3,9-5,0 mmol/L	Sàng lọc tuần thai 24-28
Glucose huyết tương bất kỳ	≤ 11,0 mmol/L	
Nghi ngờ		
Glucose huyết tương lúc đói	5,1-6,9 mmol/L	Sàng lọc ngay
HbA1c	5,7- 6,4%	
Đái tháo đườngmang thai		
Glucose huyết tương lúc đói	≥ 7,0 mmol/L	Giới thiệu chuyên khoa Nội tiết
Glucose huyết tương bất kỳ	≥ 11,1 mmol/L	
HbA1c	≥ 6,5%	
Triệu chứng tăng glucose huyết điển hình hoặc cơn tăng glucose cấp		

² Bộ Y tế (2024). *Quyết định số 1470/QĐ-BYT - Hướng dẫn quốc gia về sàng lọc và quản lý đái tháo đường thai kỳ*.

Sàng lọc thường quy ĐTĐTK đối với tất cả thai phụ bằng nghiệm pháp dung nạp glucose đường uống với 75 g glucose sau 2 giờ (OGTT) tại **tuần thứ 24-28**.

Tiêu chuẩn chẩn đoán ĐTĐTK dựa trên kết quả OGTT:



Bảng 2. Tham số glucose huyết tương tĩnh mạch

Thời điểm	Glucose huyết tương tĩnh mạch	
	mg/dL	mmol/L
Lúc đói	≥ 92	$\geq 5,1$
Sau ăn 1 giờ	≥ 180	$\geq 10,0$
Sau ăn 2 giờ	≥ 153	$\geq 8,5$

Nếu có từ 1 tiêu chuẩn trở lên là chẩn đoán ĐTĐTK²³.

1.1.3. Mục tiêu điều trị

Thai phụ mắc ĐTĐTK cần được bác sĩ Sản khoa (được tập huấn về ĐTĐTK) và/hoặc bác sĩ chuyên khoa Nội tiết – Đái tháo đường **hướng dẫn điều chỉnh lối sống và theo dõi glucose huyết tương mao mạch tại nhà**:



Kiểm soát glucose huyết tương mao mạch đạt hoặc càng gần mục tiêu càng tốt, nhưng không gây nguy cơ hạ đường huyết.

³ American Diabetes Association (2025), Management of diabetes in pregnancy: Standards of care in diabetes-2025. Diabetes Care, 48(1 Suppl 1): S306-S320. <https://doi.org/10.2337/dc25-S015>

Bảng 3. Mục tiêu điều trị

Thời điểm	Glucose huyết tương mao mạch	
	mg/dL	mmol/L
Lúc đói	< 95	< 5,3
Sau ăn 1 giờ	< 140	< 7,8
Sau ăn 2 giờ	< 120	< 6,7

1.2. Tầm quan trọng của chăm sóc ĐTĐTK

ĐTĐTK là một thách thức y tế cộng đồng tại Việt Nam, ảnh hưởng đến khoảng 10-20% số thai phụ^{4 5}. Nếu không kiểm soát tốt, ĐTĐTK có thể gây hậu quả nghiêm trọng cho cả thai phụ và thai nhi.

Tuy nhiên, nhiều thai phụ còn thiếu kiến thức, kỹ năng và sự hỗ trợ để quản lý bệnh hiệu quả, đặc biệt tại cộng đồng và tuyến y tế cơ sở^{6 7}.

⁴Wang H và cộng sự (2022), *IDF Diabetes Atlas: Estimation of Global and Regional Gestational Diabetes Mellitus Prevalence for 2021 by International Association of Diabetes in Pregnancy Study Group's Criteria*. Diabetes Research and Clinical Practice, 183:109050.

⁵ Lê HM và cộng sự (2025), *Prevalence and risk factors of gestational diabetes mellitus among pregnant women in northern Vietnam: a cross-sectional study*. Global Health Action, 18(1):2460339.

⁶ Trần Thị Việt Hà và cộng sự (2022), *Khảo sát kiến thức phòng bệnh đái tháo đường thai kỳ của thai phụ đến khám thai tại khoa Khám bệnh Bệnh viện Phụ sản tỉnh Nam Định năm 2021*. Tạp chí Y học Việt Nam, 515 (1): tr. 139-142.

⁷ Nguyễn Thị Ái và cộng sự (2024), *Những khó khăn của thai phụ gặp phải trong cuộc sống hàng ngày khi sống với bệnh đái tháo đường thai kỳ: Nghiên cứu định tính tại tỉnh Thái Bình*. Tạp chí Y học Dự phòng, 34(2):125–32.

PHẦN 2: TÓM TẮT

Mang thai khỏe mạnh là mô hình can thiệp hỗ trợ đồng hành qua y tế số được triển khai từ tháng 3/2024 tới tháng 6/2025, thông qua sự phối hợp của dự án VALID II, nhân viên y tế - các chuyên gia của Trường Đại học Y Dược Thái Bình và các thai phụ mắc ĐTĐTK.

Chương trình can thiệp đã hỗ trợ đồng hành cho 202 thai phụ mắc ĐTĐTK trong suốt thai kỳ và 4 tháng sau sinh.

Sau đây là **5 bước chuẩn bị đơn giản** để các cơ sở y tế (CSYT) và NVYT có thể triển khai mô hình can thiệp hỗ trợ đồng hành thai phụ mắc ĐTĐTK qua nền tảng số (Zalo, Zoom Meeting và Facebook).

Các bước	Hoạt động	Người thực hiện	Vai trò
1	Xác định địa điểm, đối tượng	Lãnh đạo CSYT	Ra quyết định
2	Xác định các nền tảng số chính	NVYT tại CSYT VALID II	Thực hiện Tư vấn
3	Tuyển chọn cán bộ tham gia	Lãnh đạo CSYT VALID II	Ra quyết định Tư vấn
4	Tài liệu truyền thông giáo dục	VALID II	Sản xuất
5	Tập huấn đội ngũ triển khai	Lãnh đạo CSYT VALID II	Ra quyết định Tư vấn

Một mô hình can thiệp mang lại nhiều lợi ích:

Hệ thống y tế	Nhân viên y tế	Thai phụ mắc ĐTĐTK
- Giảm gánh nặng và chi phí cho hệ thống y tế. - Mở rộng khả năng tiếp cận hỗ trợ y tế từ xa, đặc biệt khu vực khó khăn.	- Hỗ trợ theo dõi, quản lý thai phụ liên tục. - Giảm áp lực công việc trực tiếp - Nâng cao hiệu quả tư vấn, giáo dục sức khỏe.	- Chủ động tham gia vào chương trình. - Nhận hỗ trợ chuyên môn và nhắc nhở định kỳ. - Nâng cao khả năng tự chăm sóc và kết cục thai kỳ. - Kết nối, chia sẻ kinh nghiệm, duy trì hành vi lành mạnh và nâng cao sức khỏe tinh thần.

"Câu hỏi từ nhóm giúp tôi biết thêm những vấn đề thực tế mà thai phụ gặp phải – điều mà khám trực tiếp đôi khi không thể hiện hết".

Nhân viên y tế V.T.K.D

"Ban đầu mình cũng hơi ngại vào nhóm vì sợ không quen ai, nhưng sau vài ngày thấy mọi người chia sẻ thoải mái nên mình bắt đầu hỏi nhiều hơn".

Phản hồi từ thai phụ N.T.N

PHẦN 3: MÔ HÌNH CAN THIỆP HỖ TRỢ ĐỒNG HÀNH QUA Y TẾ SỐ

3.1. Mục tiêu

Mục tiêu chung:

Nâng cao khả năng tự chăm sóc và trao quyền cho phụ nữ về sức khỏe, quyền sinh sản và tình dục, từ đó góp phần cải thiện các chỉ số sức khỏe lâm sàng và sức khỏe tâm thần.



Mục tiêu cụ thể:

Tạo lập không gian hỗ trợ đồng hành để thai phụ mắc ĐTĐTK có thể chia sẻ, kết nối và học hỏi lẫn nhau.

Cung cấp thông tin giáo dục sức khỏe phù hợp, chính xác và dễ tiếp cận về ĐTĐTK cho thai phụ và người thân.

3.2. Mô hình hỗ trợ đồng hành qua y tế số



Hình 1. Mô hình hỗ trợ đồng hành qua y tế số

3.2.1. Khả năng tự chăm sóc

Tự chăm sóc (self-care) là khả năng của các cá nhân, gia đình và cộng đồng trong việc tăng cường và duy trì sức khỏe, ngăn ngừa và đối phó với bệnh tật, khuyết tật mà không hoặc có sự hỗ trợ của nhân viên y tế (NVYT)⁸.



Thực hiện thường xuyên và điều chỉnh linh hoạt các hoạt động tự chăm sóc giúp kiểm soát tốt đường huyết, đảm bảo thai kỳ an toàn và ngăn ngừa biến chứng.

3.2.2. Hỗ trợ đồng hành

Hỗ trợ đồng hành (Peer support) là hình thức hỗ trợ giữa những người có trải nghiệm tương đồng trong việc sống chung với một tình trạng sức khỏe, với mục tiêu thúc đẩy sức khỏe, trao quyền, cải thiện khả năng tự quản lý và tăng cường chất lượng cuộc sống⁹.

Sức mạnh từ sự thấu hiểu, sẻ chia và đồng hành giúp thai phụ cảm thấy tự tin trong quá trình tự chăm sóc bản thân.



⁸ World Health Organization. (2022), *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being*.

⁹ World Health Organization. (2019). Peer support groups by and for people with lived experience: WHO QualityRights guidance module: module slides.

Nhóm hỗ trợ đồng hành trực tuyến là một hình thức kết nối các cá nhân có chung mối quan tâm bằng các nền tảng kỹ thuật số (diễn đàn, mạng xã hội, ứng dụng nhắn tin hoặc nền tảng họp trực tuyến), nhằm chia sẻ thông tin, động viên và hỗ trợ lẫn nhau, mà không bị giới hạn bởi thời gian hay không gian địa lý¹⁰.

3.2.3. Hướng dẫn từ nhân viên y tế qua y tế số

Y tế số (Digital health) là việc ứng dụng có hệ thống các công nghệ thông tin và truyền thông, khoa học máy tính và dữ liệu để hỗ trợ việc ra quyết định sáng suốt của các cá nhân, lực lượng lao động y tế và hệ thống y tế nhằm tăng cường khả năng phục hồi trước bệnh tật và cải thiện sức khỏe và hạnh phúc¹¹.

Ứng dụng y tế số hiện là giải pháp cấp thiết, nhằm tăng cường hỗ trợ y tế từ xa từ đó làm giảm áp lực cho hệ thống y tế, đặc biệt trong hoàn cảnh bị giới hạn về thời gian, địa lý hoặc nguồn lực y tế^{12 13}.

Sự đồng hành và hướng dẫn của NVYT là mắt xích quan trọng đảm bảo mô hình hỗ trợ vận hành an toàn, bền vững và đúng định hướng.



¹⁰ Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1867-1883.

¹¹ World Health Organization. (2024). *Global strategy on digital health 2020-2025*.

¹² Takashima, K., Wada, K., Tra, T. T., & Smith, D. R. (2017). A review of Vietnam's healthcare reform through the Direction of Healthcare Activities (DOHA). *Environ Health Prev Med*, 22(1), 74.

¹³ Chương trình Phát triển Liên hợp quốc (UNDP). (2023). *Telehealth in Vietnam: Lessons from COVID-19 and opportunities ahead*.

Bảng 4. Tổng quan 3 trụ cột trong mô hình hỗ trợ đồng hành qua y tế số

Trụ cột	Vai trò chính	Ý nghĩa
Hỗ trợ đồng hành	- Kết nối các thai phụ. - Chia sẻ, đồng cảm và khích lệ. - Tạo cộng đồng hỗ trợ tích cực.	- Tăng tự tin và giảm căng thẳng. - Cải thiện kết quả thai kỳ. - Thúc đẩy văn hóa hỗ trợ lẫn nhau.
Khả năng tự chăm sóc	- Chủ động theo dõi, điều chỉnh linh hoạt các hành vi tự chăm sóc. - Nhận biết dấu hiệu bất thường. - Duy trì thói quen sống lành mạnh.	- Giảm biến chứng thai kỳ. - Giảm phụ thuộc hệ thống y tế. - Nâng cao sức khỏe lâu dài.
Hướng dẫn từ NVYT qua y tế số	- Cung cấp hỗ trợ chuyên môn chính xác, kịp thời. - Tư vấn và hướng dẫn xử trí các vấn đề sức khỏe.	- Xóa bỏ rào cản địa lý. - Giảm quá tải hệ thống y tế. - Tiết kiệm chi phí điều trị. - Xử trí kịp thời các vấn đề sức khỏe.

3.3. Hướng dẫn triển khai mô hình can thiệp ĐTĐTK tại cộng đồng

3.3.1. Lập kế hoạch triển khai mô hình can thiệp

Bước 1 Xác định địa bàn và đối tượng tham gia

- **Địa bàn triển khai:** CSYT sản phụ khoa công lập hoặc tư nhân, đồng thời có sự sẵn sàng phối hợp từ phía lãnh đạo và NVYT.
- **Đối tượng tham gia:** Các thai phụ được chẩn đoán mắc ĐTĐTK tại CSYT và các thành viên trong gia đình thai phụ (nếu có).

Bước 2 Xác định và chuẩn bị các nền tảng số chính*

- **Nền tảng số chính:** Ưu tiên các nền tảng số miễn phí, phổ biến tại địa bàn và thiết lập cài đặt.
- **Đảm bảo kết nối:** Khuyến nghị người tham gia sử dụng điện thoại thông minh với kết nối Internet ổn định.
- **Hướng dẫn ban đầu:** Đối với những người còn hạn chế về kỹ năng số, nhân viên cần hỗ trợ kỹ thuật ban đầu thông qua các video hướng dẫn, tờ rơi thông tin hoặc hướng dẫn trực tiếp.

**Xem thêm chi tiết tại phụ lục 4*

Bước 3

Tuyển chọn đội ngũ cán bộ tham gia*

Thành phần	Vai trò
Quản lý chung	
Quản trị viên	Quản lý nhóm Zalo, đăng tải nội dung, điều phối thành viên, lên kế hoạch các buổi Zoom và nội dung trang Facebook.
Quan sát viên	Theo dõi sự tham gia, tổng hợp phản hồi và đề xuất điều chỉnh.
Nhóm hỗ trợ đồng hành	
Thành viên tích cực	Là hình mẫu trong việc tự chăm sóc, khuyến khích các thành viên khác.
NVYT	Cung cấp lời khuyên, chỉnh sửa thông tin sai lệch và hỗ trợ đồng hành.
Tư vấn trực tuyến	
Bác sĩ nội tiết	Giải thích về ĐTĐTK, trả lời câu hỏi, thúc đẩy việc tuân thủ và tăng cường sự tự tin.
Chuyên gia dinh dưỡng	Hướng dẫn chế độ ăn, trả lời câu hỏi liên quan đến thực phẩm và điều chỉnh thực đơn theo từng giai đoạn thai kỳ.
Bác sĩ sản khoa	Cung cấp hướng dẫn tiền sản, lập kế hoạch sinh và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.

**Xem thêm quy trình thiết kế và triển khai mô hình tại phụ lục 1*

Bước 4**Chuẩn bị tài liệu truyền thông giáo dục**

Bộ tờ rơi và video hướng dẫn nhằm nâng cao nhận thức và thực hành tự chăm sóc của thai phụ mắc ĐTĐTK và người thân của họ.

Tài liệu được phát cho thai phụ mắc ĐTĐTK ngay từ thời điểm chẩn đoán và theo chủ đề từng tuần thảo luận trong nhóm Zalo.

Để biết thêm chi tiết vui lòng truy cập Phụ lục 2



Bộ 8 tờ rơi



Bộ 8 video

Bước 5 Tập huấn đội ngũ triển khai

• Quy trình chuẩn hóa (Quản trị viên):

- Sàng lọc và tuyển chọn: Tiêu chí, cách tiếp cận, quy trình đồng ý tham gia.
- Giới thiệu nền tảng số: Hướng dẫn cài đặt và sử dụng cơ bản (Zalo, Zoom, Facebook).
- Quản lý nhóm Zalo/Zoom/Facebook: Lên sẵn lịch đăng bài, lịch họp Zoom (chủ đề, người hướng dẫn), tạo tương tác hàng ngày bằng cách trả lời câu hỏi, khuyến khích chia sẻ qua Zalo, chuẩn bị sẵn các phương án giải quyết vấn đề thường gặp (lên kịch bản sẵn và hành động).

• Kỹ năng giao tiếp & tư vấn (NVYT, bác sĩ chuyên khoa):

- Giao tiếp qua tin nhắn/video: Rõ ràng, ngắn gọn, dễ hiểu, chuyên nghiệp và thân thiện.
- Lắng nghe chủ động: thấu hiểu nhu cầu của thai phụ mắc ĐTĐTK.
- Tư vấn và tạo động lực: Khuyến khích tự chăm sóc và tuân thủ điều trị.

• Theo dõi và đánh giá (Quan sát viên):

- Theo dõi: Số lượt tương tác và mức độ hài lòng trong nhóm Zalo, buổi tư vấn qua Zoom.
- Ghi nhận dữ liệu: Quy trình, chất lượng thông tin và sự hỗ trợ, kỹ năng giao tiếp, thời gian phản hồi, mức độ tương tác nhóm.

3.3.2. Tiến hành triển khai thực tế

➤ **Nhóm hỗ trợ đồng hành trên Zalo*:**

1. Thành lập nhóm:

- Các thai phụ có tuần thai tương đồng.



2. Tiếp nhận thành viên mới:

- Thành viên mới tham gia qua mã QR.
- Quản trị viên gửi tin nhắn chào mừng thân thiện, kèm theo việc cung cấp tờ rơi/video trong nhóm.



3. Thảo luận chủ đề hàng tuần:

- Giới thiệu chủ đề cụ thể hoặc theo nhu cầu.
- Thành viên tích cực được khuyến khích chia sẻ.



4. Xử lý câu hỏi y tế/thông tin sai lệch:

- NVYT cung cấp/chỉnh sửa thông tin sai lệch bằng ngôn ngữ thân thiện, dễ hiểu.
- Khuyến khích thành viên tiếp tục trao đổi.



5. Thúc đẩy tương tác liên tục:

- Quản trị viên và thành viên tích cực liên tục thúc đẩy tương tác trong nhóm.



6. Giám sát và ghi nhận định kỳ:

- Người quan sát định kỳ ghi nhận các chỉ số: số lượng câu hỏi, mức độ tương tác, nội dung thảo luận, mức độ thân thiện.

**Xem thêm quy trình thiết kế và triển khai mô hình tại phụ lục 1*

➤ **Nhóm tư vấn trực tuyến qua Zoom:**

- Trước buổi Zoom:
 - Gửi thông báo buổi tư vấn qua Zoom trước 2 ngày*.
 - Gửi tin nhắn nhắc lại trước 1 ngày và 1 giờ.
 - Thu thập câu hỏi gửi cho chuyên gia y tế.
 - Hỗ trợ kỹ thuật cho thai phụ chưa quen dùng Zoom bằng ảnh/video hướng dẫn và hỗ trợ trực tiếp.

**Xem thêm chi tiết tại phụ lục 4*

- Trong buổi Zoom:
Thành phần tham dự
 - Bác sĩ chuyên khoa phù hợp với chủ đề
 - Thai phụ mắc ĐTĐTK trong nhóm Zalo
 - Người thân của thai phụ (nếu có)
 - 01 quản trị viên điều hành.
 - 01 quan sát viên.



*Quy trình buổi Zoom***Bảng 5. Quy trình buổi Zoom (40 phút)**

Hoạt động	Thời gian	Ghi chú
Phần chào hỏi, giới thiệu chuyên gia và chủ đề. Mời các thai phụ giới thiệu về bản thân.	5 phút	Các thai phụ đều có thể mời người thân tham gia buổi Zoom.
Chuyên gia đưa ra các nội dung chính thai phụ cần quan tâm.	5 – 10 phút	Không giảng bài thụ động.
Các chuyên gia trả lời câu hỏi của thai phụ	15 – 20 phút	Luôn khuyến khích thai phụ chia sẻ, đặt câu hỏi trong suốt buổi Zoom.
Kết thúc	5 phút	Cảm ơn thai phụ và chuyên gia đã tham gia vào buổi Zoom. Chúc buổi tối vui vẻ.

- Sau buổi Zoom: Đăng bài tổng kết ngắn trên nhóm Zalo (tóm tắt nội dung chính, cảm ơn sự tham gia của thai phụ, hẹn gặp lại lần sau).

3.3.3. Ứng phó với một số tình huống có thể xảy ra

Nhiều tình huống, sự cố có thể xảy ra trong quá trình thực hiện mô hình can thiệp. Sau đây chúng tôi xin đưa ra một số tình huống có thể xảy ra và hành động xử trí:

Tình huống 1: Khi có thông tin sai lệch được chia sẻ

Ví dụ:

Một thành viên chia sẻ thông tin dân gian sai lệch về cách chăm sóc thai kỳ hoặc kiểm soát đường máu.

Hành động:

- Quản trị viên hoặc NVYT kiểm tra nguồn gốc thông tin, giọng điệu của người chia sẻ thông tin đó.
- Nếu thông tin sai lệch, NVYT **nhẹ nhàng đính chính** thông tin đúng với **1 - 2 minh chứng khoa học**, giải thích lí do dẫn tới lầm tưởng hoặc thông tin sai lệch.
- Quản trị viên đăng bài nhắc lại thông điệp.



Tình huống 2: Khi có xung đột xảy ra trong nhóm

Ví dụ: Trong nhóm đang thảo luận về vận động trong thai kỳ và có 2 luồng ý kiến khác nhau. Hai bên tranh luận khá căng thẳng và đôi khi sử dụng những ngôn từ không thích hợp.

Hành động: Quản trị viên hoặc NVYT cần

- **Làm dịu không khí và đưa ra thông tin một cách nhẹ nhàng.**

Theo các tổ chức y khoa uy tín (WHO): Vận động nhẹ đến vừa phải an toàn và có lợi cho hầu hết thai phụ không có chống chỉ định. Không nên tập các bài cường độ cao, nguy cơ ngã hoặc gây chấn thương vùng bụng.

- Quản trị viên đăng bài với thông điệp tích cực, nhắc lại nguyên tắc (tôn trọng, hỗ trợ lẫn nhau và không công kích cá nhân).



Tình huống 3: Nhân viên y tế phản hồi thông tin chưa kịp thời**Ví dụ:**

Một thành viên đưa ra thắc mắc trong ngày nhưng hết ngày vẫn chưa có sự phản hồi của NVYT.

**Hành động:**

- Quản trị viên nhấn biểu tượng  hoặc , và gửi tin nhắn thông báo: ***“Cảm ơn chị/em. NVYT đã nhận câu hỏi và sẽ trả lời sớm nhất có thể.”***
- Quản trị viên thông báo NVYT cần trả lời câu hỏi của thai phụ sớm nhất có thể (chậm nhất là ngày hôm sau).
- Trong thời gian này, các thai phụ tích cực chia sẻ kinh nghiệm của bản thân nếu có để gia tăng tương tác trong nhóm.

**Tình huống 4: Nhóm giảm tương tác, người tham gia thụ động****Dấu hiệu:**

Chủ đề đưa ra nhưng không nhận được sự tương tác và thảo luận.

**Hành động:**

- Quản trị viên nhắn tin tới **2 thành viên tích cực** để hỏi thăm tình hình và khích lệ họ tham gia và khuấy động không khí trong nhóm.
- NVYT linh hoạt điều chỉnh chủ đề hoặc đưa ra 1 vài thông tin liên quan tới quá trình mang thai như:

“Các mom có gặp khó khăn khi thử đường máu tại nhà không?”

“Các mom làm gì khi thèm ăn ngọt?”

**3.3.4. Giám sát hoạt động**

- Quan sát viên sử dụng bảng kiểm 2 lần/tuần, bao gồm:
 - Các tin nhắn, tài liệu, video đã gửi.
 - Số lượng thành viên tương tác trong tuần.
 - Các vấn đề nổi bật, thắc mắc thường gặp.
 - Đánh giá mức độ thân thiện, gắn kết của nhóm.
- Tập hợp các câu hỏi và gửi cho các thành viên dự án.

PHẦN 4. BÀI HỌC KINH NGHIỆM

4.1. Bài học kinh nghiệm

4.1.1. Quá trình chuẩn bị

Để mô hình hoạt động đúng mục tiêu và mang lại hiệu quả cao, cần đảm bảo quá trình chuẩn bị kỹ lưỡng, bao gồm:

Sự đồng thuận từ lãnh đạo cơ sở y tế:



Đây là yếu tố nền tảng để hỗ trợ về nhân lực, thời gian và tổ chức thực hiện mô hình.

Tập huấn kỹ lưỡng đội ngũ cán bộ tham gia:



NVYT, quản trị viên, quan sát viên và các thai phụ tích cực cần hiểu rõ vai trò, quy trình và cách giao tiếp phù hợp trên môi trường trực tuyến.

Chuẩn bị sẵn tài liệu truyền thông:



Tờ rơi, video và nội dung tin nhắn dễ hiểu, sinh động và phù hợp với văn hóa địa phương.

Đảm bảo hạ tầng công nghệ cơ bản:



Đảm bảo điện thoại thông minh, kết nối internet ổn định và tài khoản Zalo/Zoom/Facebook cho các thành viên tham gia.

4.1.2. Quá trình triển khai

Xây dựng niềm tin	- Giới thiệu mục tiêu và lợi ích của mô hình đối với thai phụ. - Giải thích các biện pháp đảm bảo quyền riêng tư. - Phản hồi kịp thời trong vòng 24 giờ để thể hiện sự quan tâm.
Tạo dựng môi trường thân thiện	- Sử dụng ngôn ngữ tích cực, đồng cảm. - Nhấn mạnh vai trò “cầu nối” tương tác của các thai phụ tích cực trong nhóm.
Duy trì tương tác	- Thúc đẩy sự gắn kết trong nhóm. - Đảm bảo các hoạt động chia sẻ trong nhóm diễn ra đều đặn (các chủ đề liên quan, các mẹ nhỏ và phản hồi đáp).
Sự phối hợp và linh hoạt	- Đảm bảo sự phối hợp liên tục giữa quản trị viên, quan sát viên và NVYT để các hoạt động diễn ra suôn sẻ. - Ưu tiên tạo nhóm thai phụ có gần tuần thai để tăng sự đồng cảm. - Điều chỉnh nội dung trao đổi linh hoạt tùy theo nhu cầu của nhóm.

4.2. Khuyến nghị lồng ghép mô hình vào y tế cơ sở

Để mô hình có tính bền vững và lan tỏa rộng rãi, chúng tôi khuyến nghị lồng ghép, tích hợp mô hình can thiệp vào các hoạt động thường quy của y tế cơ sở qua các hình thức sau:



Lồng ghép vào chương trình quản lý thai nghén tại tuyến y tế cơ sở



Địa điểm: Trạm y tế xã/phường, phòng khám sản phụ khoa.

Nhân viên: NVYT, nữ hộ sinh, y tế thôn.

Các hoạt động:

- Giới thiệu mô hình khi thai phụ khám thai lần đầu.
- Hỗ trợ thai phụ mắc ĐTĐTK bên cạnh các dịch vụ y tế thường quy.
- Vận động thai phụ tham gia và duy trì tương tác.
- Kết nối từ xa thai phụ với chuyên gia y tế tuyến trên.



Kết hợp hoạt động truyền thông giáo dục sức khỏe và phối hợp mạng lưới địa phương



Địa điểm: Trạm y tế xã/phường.

Nhân viên: NVYT, nữ hộ sinh, y tế thôn, hội phụ nữ, hội nông dân.

Các hoạt động:

- Tích hợp vào các buổi tư vấn nhóm hoặc chương trình về dinh dưỡng, chăm sóc thai kỳ và quản lý bệnh mạn tính.
- Mở rộng mô hình với thai phụ mắc nhóm bệnh khác như tăng huyết áp thai kỳ, thiếu máu, có nguy cơ sinh non.

PHỤ LỤC

Phụ lục 1. Tóm tắt quy trình thiết kế và triển khai thực hiện mô hình can thiệp của VALID II

1. Quy trình thiết kế mô hình can thiệp

Để đảm bảo tính khả thi và thiết thực của mô hình can thiệp hỗ trợ đồng hành qua y tế số, dự án VALID II đã tiến hành quy trình thiết kế như sau:

Giai đoạn 1: Tìm hiểu bằng chứng khoa học và thực tiễn

➤ *Tổng quan nghiên cứu:*

Y tế số có tiềm năng trong các can thiệp tự chăm sóc để cải thiện sự tuân thủ và kết quả sản khoa của phụ nữ mang thai mắc ĐTĐTK. Tuy nhiên, các chương trình can thiệp còn tồn tại nhiều khoảng trống như thiếu sự đồng hành của gia đình và chưa chú trọng đến giai đoạn sau sinh. Bên cạnh đó, vẫn còn thiếu các nghiên cứu thực hiện tại Việt Nam¹⁴.

➤ *Nghiên cứu dân tộc học:*

Nghiên cứu dân tộc học là một phương pháp nghiên cứu định tính chuyên sâu, dài hạn, cho phép chúng tôi quan sát, phỏng vấn và tìm hiểu cách các thai phụ mắc ĐTĐTK suy nghĩ, trải nghiệm và thực hiện hành vi tự chăm sóc trong bối cảnh đời sống thường ngày của họ.



¹⁴ Ngọc-Anh Thi Dang và cộng sự (2025). *Self-care interventions among women with gestational diabetes mellitus in low and middle-income countries: a scoping review*. BMC Systematic Reviews, 14(1):1-28.

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

- Khi được chẩn đoán mắc ĐTĐTK, hầu hết các thai phụ cảm thấy lo lắng, thiếu kiến thức về ĐTĐTK và đơn độc^{15 16}.
- Sự hỗ trợ của gia đình còn hạn chế trong hành trình quản lý ĐTĐTK^{17 18}.

➤ **Hội thảo chuyên gia liên ngành:**

Dựa trên các kết quả nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tổ chức hội thảo với các chuyên gia liên ngành để hệ thống và biên soạn những biện pháp can thiệp tiềm năng phù hợp với hoàn cảnh địa phương và nhu cầu của thai phụ mắc ĐTĐTK bao gồm:

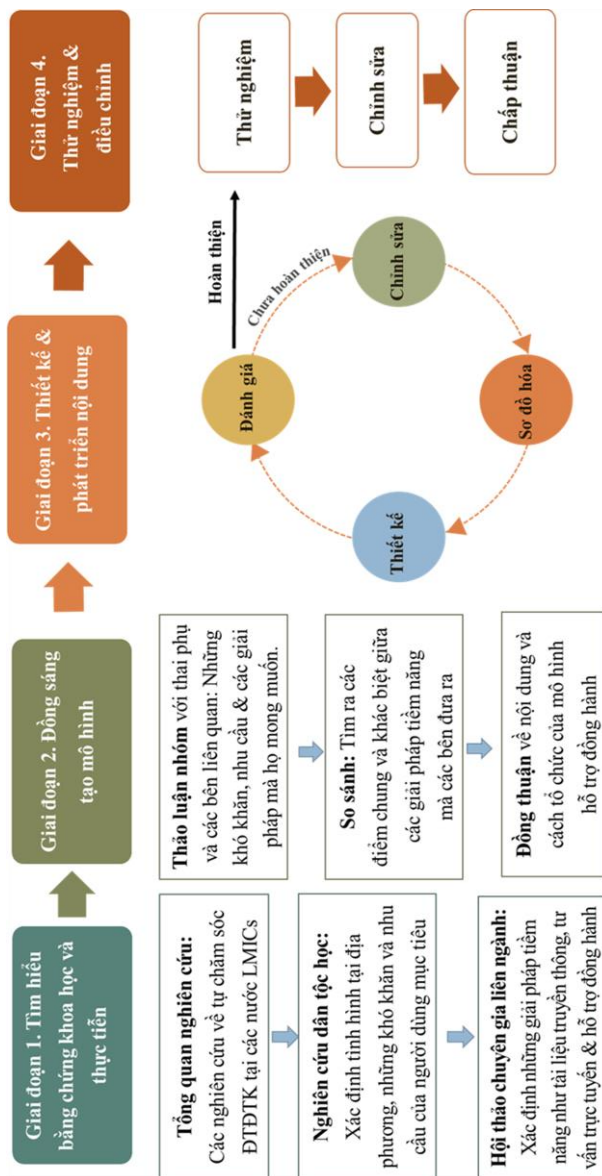
- Xác định một số hình thức can thiệp tiềm năng qua nền tảng số (Zalo, Zoom, Facebook).
- Nhân mạnh tầm quan trọng của sự hỗ trợ đồng hành.
- Đề xuất phát triển bộ tài liệu truyền thông đơn giản, dễ hiểu và giàu tính minh họa.

¹⁵Gammeltoft TM và cộng sự (2024). *The pioneers of Vietnam's epidemiological transition: an ethnographic study of pregnant women's experiences of gestational diabetes*. Global Health Action, 17(1):2341521.

¹⁶ Vũ Thị Kim Dung và cộng sự (2024). *Phản ứng của thai phụ và gia đình khi thai phụ chẩn đoán mắc đái tháo đường thai kỳ: nghiên cứu định tính tại tỉnh Thái Bình*. Tạp Chí Y học Việt Nam, 541 (1):165-71.

¹⁷ Nguyễn Văn Tiến và cộng sự (2024). *Những trải nghiệm của phụ nữ mắc đái tháo đường thai kỳ trong việc sử dụng mạng xã hội để tự chăm sóc sức khỏe ở miền Bắc, Việt Nam: Một nghiên cứu định tính*. Tạp chí y tế công cộng, 67 (6):28-39.

¹⁸ Nguyễn Thị Minh Phương và cộng sự (2024). *Sự hỗ trợ của chồng khi vợ mắc đái tháo đường thai kỳ: Một nghiên cứu định tính*. Tạp chí Y học Dự phòng, 34(2):116–24.



Hình 2. Các giai đoạn thiết kế mô hình hỗ trợ đồng hành qua y tế số

Giai đoạn 2: Đồng sáng tạo mô hình

Đồng sáng tạo mô hình can thiệp là quá trình hợp tác có cấu trúc giữa nhà nghiên cứu và các bên liên quan (ví dụ: người bệnh, NVYT, nhà quản lý, cộng đồng), nhằm cùng xác định vấn đề, thiết kế giải pháp, tinh chỉnh nội dung can thiệp để đảm bảo tính phù hợp, khả thi và bền vững của mô hình trong bối cảnh thực tế.

➤ *Thành phần tham gia hội thảo đồng sáng tạo:*

- Thai phụ mắc ĐTĐTK và người thân của họ.
- Nhân viên y tế từ các chuyên khoa khác nhau: Sản khoa, nội tiết, dinh dưỡng...).
- Thành viên nhóm nghiên cứu.

➤ *Kết quả hội thảo:*

Các bên tham gia hội thảo đồng sáng tạo cùng nhau **so sánh các ý kiến và thống nhất** các thành phần của mô hình can thiệp gồm:

Thành phần trong mô hình can thiệp

Nhóm hỗ trợ đồng hành qua Zalo

Tư vấn ĐTĐTK trực tiếp qua Zoom meeting

Trang Facebook chính thức của dự án

Bộ tài liệu truyền thông (tờ rơi, video)

Khóa đào tạo ngắn về ĐTĐTK dành cho NVYT

Giai đoạn 3: Thiết kế và phát triển nội dung

- **Tài liệu giáo dục:** Bao gồm 8 tờ rơi và 8 video thực hành, đơn giản, dễ hiểu, được đánh giá bởi chuyên gia trong nhiều nhiều lĩnh vực: sản khoa, dinh dưỡng, nội tiết, truyền thông, ...
- **Quy trình triển khai mô hình:** Thai phụ mắc ĐTĐTK được mời vào nhóm Zalo nhỏ gồm 15 – 20 thành viên, nhận tài liệu giáo dục, tham gia thảo luận trên nhóm Zalo, các buổi Zoom cũng như trang Facebook riêng của dự án.

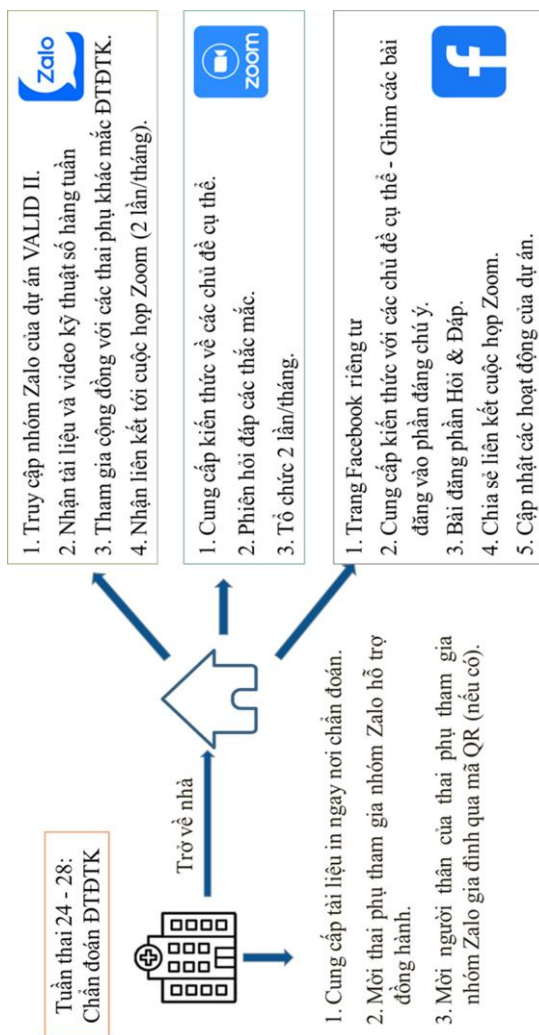
Giai đoạn 4: Thử nghiệm và điều chỉnh

Mô hình được thử nghiệm trên nhóm nhỏ (bao gồm thai phụ mắc ĐTĐTK và phụ nữ có tiền sử mắc ĐTĐTK). Các ý kiến góp ý được thu thập và sử dụng để điều chỉnh, hoàn thiện quy trình trước khi đưa vào áp dụng thực tế.

2. Quy trình triển khai thực tế

- **Sau khi chẩn đoán mắc ĐTĐTK:**
 - Thai phụ được giới thiệu về chương trình can thiệp, giải thích mục tiêu, nội dung và trả lời thắc mắc về dự án.
 - Được mời tham gia nhóm Zalo thông qua mã QR.
 - Một mã QR mới cho nhóm Zalo mới sẽ được tạo ra mỗi khi một nhóm đạt khoảng 20 người tham gia.

Lưu ý: Số lượng **20 người tham gia** là số lượng được quyết định sau hội thảo đồng sáng tạo mô hình và giai đoạn thử nghiệm của dự án *VALID II*. Trên thực tế, quý đồng nghiệp có thể mở rộng số lượng thành viên tùy theo nhu cầu và nguồn lực thực tế của đơn vị.



Hình 3. Quy trình can thiệp hoàn chỉnh

➤ **Trong nhóm Zalo:**

- Mỗi thai phụ khi tham gia sẽ nhận được "**lời chào mừng**" cùng một bộ tờ rơi và video hướng dẫn tự chăm sóc ĐTĐTK.
- Nhận thông báo về một chủ đề tự chăm sóc cụ thể hàng tuần và được khuyến khích đặt câu hỏi, bình luận hoặc chia sẻ kinh nghiệm với những thành viên khác hàng ngày.
- Mời **thành viên tích cực**: 1–2 thai phụ/nhóm; họ là những người quan tâm đến ĐTĐTK và tích cực tham gia các hoạt động trong nhóm. Những thai phụ này được hỗ trợ hàng tháng 200.000 đồng/người.
- Nếu các câu hỏi về trường hợp khẩn cấp hoặc vấn đề phức tạp không được trả lời hoặc trả lời không chính xác, **một NVYT** sẽ trả lời, bổ sung thêm thông tin cho tờ rơi, video và bình luận của các thành viên khác trong nhóm.

Lưu ý: Thành viên tích cực:

- Có thể lựa chọn thai phụ đang hoặc đã từng mắc ĐTĐTK. Ưu tiên các thai phụ quan tâm tới ĐTĐTK, tích cực và mong muốn chia sẻ kinh nghiệm bản thân.
- Hỗ trợ hàng tháng dành cho thành viên tích cực có thể tăng/giảm (tùy thực tế) hoặc không cần nếu họ tình nguyện chia sẻ. Trên thực tế, một số thai phụ tích cực tham gia vì mong muốn chia sẻ cảm xúc và các trải nghiệm cũng như sau quá trình thân quen trong nhóm hỗ trợ Zalo.

➤ **Tư vấn trực tiếp qua Zoom:**

- Tổ chức 2 lần/tháng vào mỗi tối thứ sáu để đảm bảo thai phụ có thể được tư vấn chuyên môn từ các chuyên gia và chia sẻ kinh nghiệm "trực tiếp".

➤ **Trang Facebook chính thức của dự án:**

- Thiết lập trang Facebook chính thức để đăng tải những thông tin liên quan tới từng chủ đề của ĐTĐTK.
- Thường xuyên cập nhật những hoạt động, đường link cuộc họp Zoom và phản hồi đáp.

3. Hiệu quả bước đầu của mô hình hỗ trợ đồng hành qua y tế số



Tỷ lệ duy trì tham gia cao

Phần lớn thai phụ duy trì tham gia nhóm Zalo từ thời điểm chẩn đoán đến khi sinh¹⁹.

¹⁹ Dang Kien Nguyen và cộng sự (2025). *A Digital Health Intervention to Enhance Self-care Capacities and Social Support for Women with Gestational Diabetes Mellitus in Northern Vietnam: A Mixed Method Feasibility Study (VALID-II)*. Pilot and Feasibility Studies. Đang phân biện.

Cải thiện cảm xúc, giảm sự đơn độc

Thai phụ cảm thấy “bớt lo lắng hơn” khi có sự đồng hành và nhận được phản hồi nhanh, thân thiện từ thai phụ khác và NVYT²⁰.



Tăng cường nhận thức và thực hành tự chăm sóc

Nhiều thai phụ cho biết họ bắt đầu kiểm tra đường máu đều hơn, ghi nhật ký ăn uống và chủ động hỏi khi gặp khó khăn^{20 21}.

²⁰ Vũ Thị Kim Dung và cộng sự (2026). *Nghiên cứu định tính về trải nghiệm can thiệp trực tuyến cho thai phụ mắc đái tháo đường thai kỳ tại Thái Bình*. Tạp chí Y học dự phòng. Đang quá trình xuất bản

²¹ Lê Minh Hiếu và cộng sự (2026). *Hiệu quả can thiệp dựa trên y tế số trong thay đổi hành vi tự chăm sóc và kiểm soát đường huyết ở người bệnh đái tháo đường thai kỳ*. Journal of Medical Research. Đang quá trình xuất bản.

Lôi kéo được sự đồng hành hỗ trợ của gia đình

Thai phụ chia sẻ các thông tin từ chương trình can thiệp với người thân nên nhận được sự đồng hành, hỗ trợ tốt hơn, đặc biệt là chồng trong việc quản lý ĐTĐTK^{22 23}.



²² Nguyễn Thị Ái và cộng sự (2026). *Pregnant women's experiences with an online self-care intervention for gestational diabetes mellitus: A qualitative study in Vietnam*. BMC pregnancy and childbirth. Đang phân biện.

²³ Gammeltoft TM và cộng sự (2026). *The 5-C model of digital health accompaniment: Empowering women through a gestational diabetes self-care intervention in Vietnam*. Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare. Đang quá trình xuất bản.

Phụ lục 2. Sản phẩm truyền thông của VALID II

Dự án VALID II đã xây dựng và cung cấp **bộ tài liệu truyền thông – giáo dục sức khỏe** hỗ trợ thai phụ nâng cao hiểu biết và kỹ năng thực hành tự chăm sóc ĐTĐTK.

1. Bộ 8 tờ rơi truyền thông

Vui lòng truy cập qua mã QR



2. Bộ 8 video hướng dẫn kĩ năng

Vui lòng truy cập qua mã QR



3. Kênh Zalo OA của dự án

Vui lòng truy cập qua mã QR

Dự án VALID Trường ĐH Y Dược Thái Bình
Tài khoản OA



Phụ lục 3. Một số nguồn tham khảo

Ngoài ra, quý vị có thêm tham khảo thêm hướng dẫn quốc gia và ứng dụng công nghệ số sau:

Quyết định số 1470/QĐ-BYT



Ứng dụng: Sổ mẹ và bé

Cục Bà Mẹ và Trẻ Em - Bộ Y Tế



Phụ lục 4. Mẫu tin nhắn sử dụng trong nhóm Zalo

(Mẫu tin nhắn tham khảo dành cho nhân viên y tế)

Mẫu tin nhắn	Tài liệu kèm theo
Chào mừng chị/em tham gia vào chương trình can thiệp “Mang thai khỏe mạnh” – Dự án đái tháo đường thai kỳ tại Việt Nam. Khi tham gia vào chương trình dự án, chị/em sẽ nhận được những thông tin, kiến thức hữu ích về bệnh thông qua tờ rơi, video, và cuộc họp zoom hàng tuần. Vui lòng để lại câu hỏi cho chúng tôi nếu chị/em có bất kỳ thắc mắc nào. Cảm ơn chị/em đã đọc tin nhắn này. Trân trọng!	Tờ rơi và video
Có thể chị/em đang lo lắng về sức khỏe của mẹ và thai nhi sau khi được chẩn đoán mắc đái tháo đường thai kỳ. Kính mời chị/em tham khảo thông tin qua tờ rơi và video “Đái tháo đường thai kỳ - những điều cần biết”.	Tờ rơi và video Đái tháo đường thai kỳ - những điều cần biết
Xin chào! Chúc chị/em một ngày tốt lành! Sức khỏe tinh thần của mẹ vui vẻ khi mang thai sẽ giúp thai nhi có sự phát triển tốt nhất. Hãy bình tĩnh, lạc quan và dành thời gian thư giãn cho bản thân của chị/em. Chị/em có thể tập thể dục để thư giãn, yoga, ngồi thiền, đi bộ hoặc nghe nhạc ... để giúp ổn định tinh thần và tăng cường sức khỏe. Chị/em cũng có thể nói chuyện với những phụ nữ mang thai khác về các trải nghiệm mang thai. Kính mời chị/em tham gia bài tập Thiền – Thở cùng huấn luyện viên Yoga! Bài tập có thể áp dụng trong suốt thai kỳ. Chúc chị/em khỏe mạnh và vui vẻ! Xin cảm ơn!	Tờ rơi Nâng cao sức khỏe tinh thần và video Thiền thở

Chúc chị/em một ngày tốt lành và nhiều niềm vui! Đái tháo đường thai kỳ là bệnh xảy ra trong thai kỳ và thường được xác định vào 24-28 tuần. Bệnh có thể gây những biến chứng ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và thai nhi. Tuy nhiên, chị/em có thể ngăn ngừa các biến chứng này thông qua điều chỉnh chế độ ăn hợp lý và tập luyện phù hợp. Cảm ơn chị/em đã đọc tin nhắn này. Trân trọng! Nhân viên y tế dự án VALID II.	
Xin chào chị/em! Một tuần vừa qua chắc hẳn chị/em đang dần làm quen với bệnh đái tháo đường thai kỳ và có nhiều thắc mắc về bệnh. Kính mời chị em tham gia buổi họp Zoom với chuyên gia nội tiết để có thêm các thông tin hữu ích.	Thời gian: Link zoom: Meeting ID: Passcode:
Chúc chị/em ngày mới vui vẻ! Chế độ dinh dưỡng trong thai kỳ là yếu tố quan trọng giúp thai nhi khỏe mạnh. Đối với mẹ bầu bị đái tháo đường thai kỳ, chế độ dinh dưỡng còn đóng vai trò quan trọng giúp ổn định đường huyết và ngăn ngừa các biến chứng ở mẹ và thai nhi. Vì vậy, chị/em hãy lựa chọn những thực phẩm phù hợp để đảm bảo sức khỏe cho mẹ và sự phát triển của thai nhi. Để biết thêm chi tiết, kính mời chị/em xem video hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng dưới đây. Xin cảm ơn! Nhân viên y tế dự án VALID II.	Tờ rơi và video Chế độ dinh dưỡng
Xin chào! Chúc chị/em một ngày tốt lành! Chị/em nên có một chế độ ăn uống lành mạnh và cân đối, phải đủ 4 nhóm thực phẩm: tinh bột, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Chị/em nên tránh các thức ăn nhiều đường (như: hoa quả sấy, bánh kem, kem...) và nên ăn thành nhiều bữa nhỏ trong ngày thay vì ăn thành ít bữa lớn. Kính mời chị/em tìm hiểu thông tin về chế	Tờ rơi và video Xây dựng khẩu phần

độ dinh dưỡng lành mạnh dành cho mẹ mắc ĐTĐTK qua tờ rơi và video sau đây. Trân trọng! Nhân viên y tế dự án VALID II.	
Xin chào chị/em! Sau khi chẩn đoán mắc đái tháo đường thai kỳ, chắc hẳn chị/em có nhiều lo lắng và phân vân khi thực hiện chế độ ăn uống mới. Kính mời chị em tham gia buổi zoom chia sẻ kiến thức cùng chuyên gia dinh dưỡng để có thêm các thông tin hữu ích, đặc biệt là chế độ ăn uống trong những ngày Tết sắp tới! Xin cảm ơn!	Thời gian: Link zoom: Meeting ID: Passcode:
Xin chào! Chúc chị/em một ngày tốt lành và nhiều niềm vui! Gia đình là nguồn hỗ trợ quan trọng đối với mỗi thai phụ. Để giúp các thành viên trong gia đình hiểu thêm về bệnh đái tháo đường thai kỳ, chương trình dự án đã chuẩn bị 1 nhóm Zalo dành riêng cho người thân của quý chị/em. Kính mời chị/em mời người thân quét mã QR code dưới đây để tham gia vào nhóm và nhận được những thông tin hữu ích. Xin cảm ơn!	Mã QR code nhóm gia đình
Dự án Đái tháo đường thai kỳ Việt Nam – VALID II kính chúc chị/em và gia đình năm mới HẠNH PHÚC, KHỎE MẠNH, THÀNH CÔNG, VẠN SỰ NHƯ Ý. Cảm ơn chị/em đã đồng hành cùng dự án!	Tin nhắn chúc mừng năm mới
Chúc chị/em một ngày tốt lành với nhiều niềm vui! Hoạt động thể chất là nền tảng của việc điều trị bệnh đái tháo đường thai kỳ. Điều này giúp giữ cho lượng đường trong máu của chị/em được kiểm soát. Bắt đầu và duy trì thói quen tập thể dục là một lựa chọn lành mạnh cho chị/em và em bé. Trong tờ rơi của dự án VALID II, chị/em có thể tìm thấy các ví dụ về các loại	Tờ rơi và video Hoạt động thể lực

bài tập khác nhau. Cảm ơn chị/em đã dành thời gian để đọc tin nhắn này. Trân trọng cảm ơn!	
Luyện tập yoga trong thời gian mang thai có thể mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và tinh thần cho chị/em. Kính mời chị/em tham gia tập luyện bài Yoga bầu cùng huấn luyện viên Yoga!	Video Yoga bầu
Xin chào chị/em! Hoạt động thể chất là một trong những chìa khóa quan trọng giúp chị/em ổn định đường máu. Kính mời chị em tham gia buổi zoom chia sẻ cùng chuyên gia nội tiết để có thêm các thông tin hữu ích. Xin cảm ơn!	Thời gian: Link zoom: Meeting ID: Passcode:
Xin chào! Chúc chị/em một ngày tốt lành! Quản lý tốt đái tháo đường thai kỳ giúp giảm nguy cơ biến chứng cho mẹ và thai nhi. Để ngăn ngừa các biến chứng của bệnh đái tháo đường thai kỳ, chị/em có thể kiểm soát đường máu bằng cách kiểm tra đường huyết thường xuyên để có phương pháp điều trị phù hợp với tình trạng bệnh. Chị/em có thể mua máy đo đường huyết để theo dõi lượng đường trong máu tại nhà hoặc đến các cơ sở y tế để được kiểm tra. Để biết thêm chi tiết, kính mời chị/em tham khảo thông tin trên tờ rơi và video dưới đây. Xin cảm ơn!	Tờ rơi và video Theo dõi đường máu tại nhà
Xin chào chị/em! Theo dõi đường máu tại nhà sẽ giúp chị/em có thể chủ động hơn trong kiểm soát đường máu. Kính mời chị em tham gia buổi zoom chia sẻ cùng chuyên gia nội tiết để có thêm các thông tin hữu ích. Xin cảm ơn!	Thời gian: Link zoom: Meeting ID: Passcode:

Xin chào! Chị/em không đơn độc trong hành trình mang thai của mình! Mang thai là một hành trình thiêng liêng, nó cần sự chung tay của cả gia đình và xã hội. Chị/em hãy chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc và khó khăn của chị/em với những người xung quanh. Chị/em cũng có thể chia sẻ suy nghĩ của mình với những mẹ bị đại tháo đường khác trong “nhóm zalo của dự án VALID II”. Hãy nhờ đến sự giúp đỡ của gia đình và những người xung quanh khi cần. Cảm ơn chị/em đã dành thời gian để đọc tin nhắn này.	Tờ rơi Vai trò hỗ trợ gia đình
Xin chào chị/em! Chắc hẳn chị/em đang bắt đầu chuẩn bị hành trang để đón chào thiên thần bé nhỏ của cả gia đình. Hãy cùng tham gia buổi zoom chia sẻ kiến thức cùng bác sĩ sản khoa để có thêm các thông tin hữu ích trong quá trình chuyển dạ và sinh nở tại viện! Xin cảm ơn!	Thời gian: Link zoom: Meeting ID: Passcode:
Xin chào! Chúc chị/em một ngày vui vẻ! Như chị/em đã biết, ĐTĐTK có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và thai nhi. Ngoài việc thay đổi lối sống khi mang thai, kiểm tra đường máu của chị/em và em bé lúc sinh là rất quan trọng. Điều này làm cơ sở để chúng tôi cung cấp cho chị/em sự hỗ trợ phù hợp nhất. Vui lòng thông báo cho nhóm nghiên cứu của dự án VALID II khi chị/em đến bệnh viện sinh để chúng tôi có thể hỗ trợ chị/em tốt nhất. Chúc chị/em vượt cạn thành công và em bé chào đời an toàn. Cảm ơn chị/em đã đọc tin nhắn này.	
Xin chào! Chúc chị/em tuần mới tốt lành! Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ dưới 6 tháng tuổi. Sữa mẹ rất giàu dưỡng chất và	Tờ rơi Sinh và chăm sóc sau sinh

kháng thể tự nhiên mà không loại dinh dưỡng nào có thể cung cấp được. Vì vậy, nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời sẽ giúp trẻ khỏe mạnh và phát triển toàn diện. Nếu chị/em có vấn đề liên quan đến việc cho con bú sữa mẹ, chị/em có thể xem video về cho trẻ bú sữa mẹ trong dự án VALID II hoặc chia sẻ trải nghiệm của mình trong nhóm Zalo của dự án để nhận những lời khuyên phù hợp. Cảm ơn chị/em đã dành thời gian để đọc tin nhắn này.	
Các chị em mình ơi! Trong nhóm mình đã có chị/em nào tìm hiểu về các biến chứng ĐTĐTK và nguy cơ mắc tiểu đường típ 2 sau sinh của bản thân chưa ạ? Trong buổi Zoom thứ 6 tuần này, bác sĩ sản khoa sẽ cùng các chị em chia sẻ những lưu ý trước và sau sinh. Kính mời chị em tham gia buổi zoom! Em cảm ơn các chị/em mình!	Thời gian: Link zoom: Meeting ID: Passcode:
Xin chào! Chúc chị/em một ngày tốt lành! Phụ nữ mắc bệnh đái tháo đường thai kỳ có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường típ 2 cao hơn. Do đó, chị/em nên làm xét nghiệm dung nạp glucose đường uống trong 2 giờ trong khoảng thời gian 6 - 12 tuần sau sinh. Đây là tin nhắn cuối cùng. Cảm ơn chị/em rất nhiều! Nhân viên y tế dự án VALID II.	Tờ rơi và video Sinh và chăm sóc sau sinh

Phụ lục 5. Thiết lập và quản lý một số nền tảng số

I. Tạo và quản lý nhóm Zalo

1. Tạo nhóm mới

- Mở Zalo, chọn biểu tượng + → **Tạo nhóm**.
- Chọn thành viên từ danh bạ (tối thiểu 3 thành viên).
- Nhấn **Tạo nhóm** để hoàn tất.

2. Thêm thành viên mới

- Trong trò chuyện nhóm, chọn biểu tượng ≡.
- Chọn **Thêm thành viên**.
- Tìm và chọn người cần thêm, sau đó nhấn **Xong**.

3. Gán vai trò quản lý cho thành viên đáng tin cậy.

- Vào **Quản lý nhóm** → **Danh sách thành viên**.
- Chọn thành viên bạn muốn gán vai trò.
- Chỉ định làm phó nhóm trưởng hoặc chuyển giao quyền nhóm trưởng.

4. Thêm mô tả để giới thiệu mục tiêu và quy tắc của nhóm.

- Trong trò chuyện nhóm, chọn biểu tượng ≡,
- **Thêm mô tả**, nhập nội dung. Nhấn **Lưu** để cập nhật.

5. Thay đổi ảnh đại diện

- Trong trò chuyện nhóm, chọn biểu tượng ≡,
- Nhấn vào **ảnh đại diện Nhóm**.
- Tải ảnh mới từ thiết bị của bạn hoặc chụp ảnh mới.

6. Chia sẻ liên kết hoặc mã QR để mọi người tham gia.

- Trong trò chuyện nhóm, chọn biểu tượng ≡

- Chọn **liên kết mời** hoặc **mã QR**.
- Gửi liên kết/mã để chia sẻ với người khác.

7. Kiểm soát thành viên để đảm bảo an toàn và chất lượng của nhóm.

- Trong trò chuyện nhóm, chọn biểu tượng ☰,
- Vào **Quản lý nhóm** → **Cài đặt nhóm**.
- Bật cài đặt "**Thành viên mới cần được phê duyệt**".
- Trưởng/Phó nhóm sẽ phê duyệt yêu cầu tham gia.

8. Đăng bài, gửi hình và tài liệu

- Nhấn biểu tượng "+" → Chọn Ảnh, File hoặc Link để gửi tài liệu học tập, video hướng dẫn.
- Chọn tin nhắn cần ghim, nhấn và giữ.
- Chọn "**Ghim lên đầu nhóm.**"

💡 Mẹo nhỏ cho nhóm hiệu quả

- Đặt quy định nhóm rõ ràng ngay từ đầu: Không quảng cáo, không bình luận nhạy cảm hoặc thông tin không chính xác, tôn trọng lẫn nhau.
- Duy trì 1–2 bài chia sẻ hoặc thông tin hữu ích/tuần.
- Khuyến khích phản hồi bằng biểu tượng cảm xúc (❤️👍) để tăng gắn kết.
- Nếu nhóm đông, chia nhóm nhỏ theo khu vực hoặc tuần thai.

II. Tạo và quản lý Zoom Meeting

1. Tạo tài khoản Zoom

- Truy cập: <https://zoom.us/> hoặc tải ứng dụng **Zoom** trên điện thoại/máy tính.

- Nhấn **Sign Up, It's Free**.
- Đăng ký bằng email hoặc tài khoản Google.
- Xác nhận email để kích hoạt tài khoản.

2. Tải và đăng nhập ứng dụng

- Tải ứng dụng **Zoom Client for Meetings** (máy tính) hoặc **Zoom Cloud Meetings** (điện thoại).
- Đăng nhập bằng email hoặc tài khoản Google.

3. Tạo cuộc họp ngay (New Meeting)

- Mở Zoom → chọn **New Meeting**.
- Mời người tham gia bằng:
 - **Link mời** (Copy Invitation)
 - Hoặc **Meeting ID + Passcode**.

4. Lên lịch Zoom Meeting

- Trên giao diện chính → Chọn **Schedule**.
- Điền thông tin:
 - **Topic** (Tên cuộc họp)
 - **Date & Time** (Ngày, giờ)
 - **Duration** (Thời lượng)
 - **Recurring meeting** nếu họp định kỳ.
- Bật **Meeting ID** (tạo ID tự động hoặc ID cá nhân).
- Đặt **Passcode** để bảo mật.
- Nhấn **Save** → Copy link mời gửi tới người tham gia.

5. Quản lý trong khi họp

- **Mute/Unmute**: Tắt hoặc mở micro.

- **Start/Stop Video:** Bật/tắt camera.
- **Participants:** Quản lý thành viên, cho phép/mời ra.
- **Share Screen:** Chia sẻ màn hình thuyết trình.
- **Chat:** Gửi tin nhắn cho cả nhóm hoặc cá nhân.
- **Record:** Ghi lại buổi họp (nếu cần).

III. Tạo và quản lý trang Facebook riêng tư dành cho cộng đồng thai phụ mắc ĐTĐTK

1. Mở ứng dụng Facebook

- **Đăng nhập** vào tài khoản Facebook cá nhân của bạn trên điện thoại hoặc máy tính.
- Nhấn vào biểu tượng **Menu** ☰ → chọn **Trang (Pages)** → **Tạo trang mới (Create new page)**.

2. Đặt tên và giới thiệu trang

- **Tên trang:** Nên ngắn gọn, dễ nhớ, ví dụ:

Cùng nhau chăm sóc ĐTĐTK – Dự án VALID II

- **Ảnh đại diện:** Có thể chọn ảnh đại diện là ảnh logo dự án hoặc hình ảnh liên quan tới thai phụ
- **Ảnh bìa:** Nên thể hiện chủ đề (mẹ bầu, sức khỏe)
- **Mô tả ngắn:** Giới thiệu mục đích của trang, ví dụ:

“Trang dành cho các mẹ bầu mắc ĐTĐTK chia sẻ kinh nghiệm và nhận hỗ trợ từ nhân viên y tế.”

3. Thiết lập quyền riêng tư

- Mở phần **Cài đặt Trang (Page Settings)** → **Quyền riêng tư (Privacy)** và chọn:

- Ai có thể xem trang: **Chỉ thành viên được duyệt.**
- Ai có thể đăng bài: **Chỉ Quản trị viên (Admin) hoặc thành viên được phép.**

4. Mời và duyệt thành viên

- Chọn **Mời thai phụ/NVYT tham gia** hoặc chia sẻ **đường link mời** qua Zalo.
- Bật chế độ **Duyệt thủ công thành viên mới**, để **chỉ Admin/Moderator** mới có quyền duyệt người mới, đảm bảo nhóm chỉ gồm thai phụ và NVYT.
- Yêu cầu người xin tham gia nhóm trả lời 1-2 câu hỏi ngắn (VD: “Bạn là cán bộ y tế?”/ “Bạn đang quan tâm đến ĐTĐTK?”).
- Admin xem và kiểm tra câu trả lời của họ trước khi phê duyệt.

5. Quản lý và chia sẻ bài viết

- Duy trì không khí thân thiện: Khuyến khích chia sẻ kinh nghiệm, động viên lẫn nhau.
- Không cho phép chia sẻ thông tin cá nhân hoặc quảng cáo, bán hàng.
- Bài viết phải có nguồn đáng tin cậy (ưu tiên WHO, Bộ Y tế, hoặc dự án VALID II).
- **Các dạng bài đăng:**
 - 🍹 Mẹo ăn uống, vận động an toàn.
 - 💬 Câu chuyện thật của mẹ bầu truyền cảm hứng.
 - 📅 Lịch họp Zoom trực tuyến.
 - 📺 Các tờ rơi, video của dự án.
 - 📖 Kiến thức y khoa cập nhật.
- **Lịch đăng bài:** Duy trì tần suất 2–3 bài/tuần và xen kẽ các nội dung

- Phản hồi & quản trị

- Trả lời bình luận trong vòng **24h**.
- Theo dõi mục Insights (Phân tích tương tác) để đánh giá hiệu quả.
- Xóa bài sai lệch thông tin hoặc vi phạm nội quy.

6. Bảo mật và duy trì

- Bật xác thực 2 lớp (**Two-factor authentication**) cho tất cả Admin.
- Sao lưu quyền quản trị cho ít nhất 2 người (tránh mất quyền khi tài khoản bị khóa).
- Định kỳ (1 tháng/lần): rà soát danh sách thành viên, loại bỏ tài khoản không hoạt động.

💡 Gợi ý bổ sung:

- Kết hợp song song cùng Zalo nhóm để chia sẻ nhanh link Facebook/Zoom.
- Nếu dùng cho dự án hoặc bệnh viện, nên lập email quản trị riêng (VD: gdm-support.tbump@gmail.com) để đăng ký Page, tránh dùng tài khoản cá nhân.
- Hãy bật thông báo nhóm để không bỏ lỡ bài viết mới.

IV. Tạo và quản lý Zalo OA (Official Account)

1. Truy cập trang quản trị OA

- Mở trình duyệt → truy cập <https://oa.zalo.me>
- Chọn **Tạo Official Account**.

2. Chọn loại tài khoản

- **Doanh nghiệp:** nếu thuộc đơn vị y tế chính thức (bệnh viện, trung tâm y tế).

- **Cộng đồng:** nếu là nhóm hỗ trợ đồng hành hoặc dự án truyền thông sức khỏe.

3. Điền thông tin cơ bản

- **Tên Zalo OA:** Dễ nhớ, đại diện cơ sở

Ví dụ: **Đồng hành cùng mẹ bầu GDM – Thái Bình**

- **Danh mục:** chọn *Tổ chức xã hội / Cộng đồng / Y tế – sức khỏe*
- **Mô tả:** ngắn gọn, rõ ràng về mục tiêu của OA.
- **Ảnh đại diện & ảnh bìa:** dùng logo hoặc hình ảnh nhẹ nhàng, thân thiện.

4. Xác minh tài khoản: Cung cấp giấy tờ xác thực (nếu thuộc cơ quan, bệnh viện, dự án).

Sau khi xác minh, OA sẽ hiển thị với dấu ✓.

5. Quản lý và vận hành OA

- Đăng bài viết

- Vào menu **Bài viết** → **Tạo bài mới**, có thể thêm hình ảnh, video, hoặc link.
- Nội dung nên ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp mẹ bầu.

Ví dụ: **“5 lưu ý ăn sáng giúp kiểm soát tốt đường huyết”**

- Gửi tin nhắn chăm sóc

- Vào **Tin nhắn broadcast** → **Gửi tin hàng loạt** cho người theo dõi.
- Dùng cho các thông báo như:
 - 🗨 Nhắc lịch đo đường huyết.
 - 🗨 Thông tin buổi tư vấn Zoom.
 - 💖 Lời chúc, động viên mẹ bầu.

- **Quản lý người theo dõi:**

Chọn **Quản lý người dùng** → **Danh sách người theo dõi**.

6. Mẹo duy trì OA hiệu quả

- Duy trì **2–3 bài đăng/tuần**.
- Dùng ngôn ngữ gần gũi, hình ảnh minh họa hấp dẫn.
- Phản hồi tin nhắn trong vòng **24h**.
- Theo dõi **báo cáo tương tác (Analytics)** để đánh giá hiệu quả truyền thông.

💡 Mẹo nhỏ

- Có thể liên kết Zalo OA với **Facebook Page hoặc nhóm Zalo** để chia sẻ đồng thời nội dung.
- Nếu nhóm hỗ trợ lớn, nên có 1 - 2 NVYT phụ trách Zalo OA hàng ngày.

Tài trợ bởi



**Cơ quan Phát triển Quốc tế
Đan Mạch (DANIDA)**

DỰ ÁN

**“SỐNG CHUNG VỚI BỆNH MẠN TÍNH - HỖ TRỢ TỪ GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG TRONG QUẢN LÝ
BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI VIỆT NAM - ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ TẠI VIỆT NAM (VALID II)”**

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Địa chỉ: Số 352 - Đội Cấn - Ngọc Hà - Hà Nội

Email: xuatbanyhoc@fpt.vn

Website: www.xuatbanyhoc.vn

Số điện thoại: 024.37628832

“MANG THAI KHỎE MẠNH” TỔ CHỨC MÔ HÌNH ĐỒNG HÀNH CÙNG THAI PHỤ ĐẠI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NHÂN VIÊN Y TẾ

Chịu trách nhiệm xuất bản

TỔNG GIÁM ĐỐC

Chu Hùng Cường

Chịu trách nhiệm nội dung

TỔNG BIÊN TẬP

BSCKI. Nguyễn Tiến Dũng

Đối tác liên kết xuất bản: Trường Đại học Y dược Thái Bình

Biên tập:

BS. Nguyễn Thị Hạnh

Sửa bản in:

Nguyễn Thị Hạnh

Trình bày bìa:

Nguyệt Thu

Kt vi tính:

Nguyễn Thị Hạnh

In 150 cuốn, khổ 14 x 20 cm tại Công ty TNHH MTV Nhà xuất bản Y học.

Địa chỉ: Số 352 Đội Cấn - Ngọc Hà - Hà Nội.

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 2527-2026/CXBIPH/4-156/YH.

Quyết định xuất bản số: 306/QĐ-XBYH ngày 17 tháng 9 năm 2026.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2026.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế - ISBN: 978-604-66-8087-1

“MANG THAI KHỎE MẠNH”

TỔ CHỨC MÔ HÌNH ĐỒNG HÀNH CÙNG THAI PHỤ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ

- HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NHÂN VIÊN Y TẾ -



Giá: 000đ

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế

ISBN: 978-604-66-...-

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC - BỘ Y TẾ

Website: xuatbanyhoc.vn - Email: xuatbanyhoc@fpt.vn

Địa chỉ: 352 phố Đội Cấn, phường Ngọc Hà, TP. Hà Nội

Hotline: 0934 547 168 - Cửa hàng sách: 024 37627 816

Chi nhánh: 139A Triệu Quang Phục, phường Chợ Lớn, TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 028 39235 648