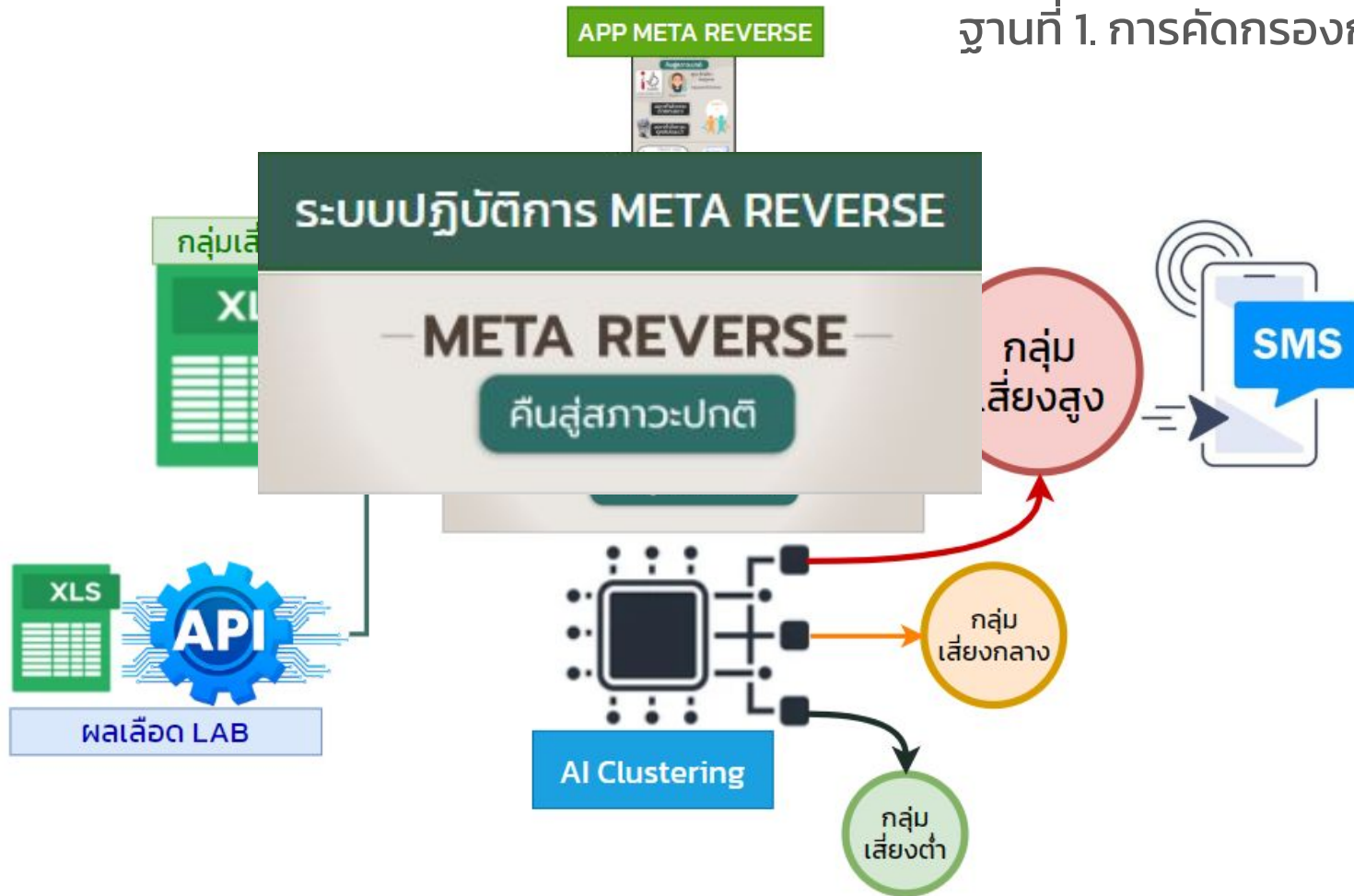


ฐานที่ 1

การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง

ฐานที่ 1. การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง



วิธีการนำเข้าข้อมูล

1. จัดหัวเอกสารให้พร้อมก่อนเข้าระบบ
2. โหลด เอกสารต้นแบบ (EXCEL)
3. กด AI Clustering เพื่อทราบจำนวน
กลุ่มเสี่ยงสูง / กลุ่มเสี่ยงกลาง / กลุ่มเสี่ยงต่ำ

1. จัดตารางเอกสารให้ได้ลำดับตามนี้

[illegible]

โหลดตารางเอกสารเข้าระบบ

META REVERSE
คืนสู่สภาวะปกติ

Menu

logout

คัดกรองกลุ่มเสี่ยง (Pre-screening)

Format File

Show 30 rows ▾ Excel

วันที่คัดกรอง	
15/09/2025	เหวามาตสุข เบอร์โทร : 9999479200 หมายเลขบัตร : 9999200188586 เพศ : - อายุ : 60 BMI : 23.2 น้ำหนัก : 58 ส่วนสูง : 158
15/09/2025	กาญจนา จันทร์ไรรัตน์ เบอร์โทร : 9999397622 หมายเลขบัตร : 9999499009732 เพศ : - อายุ : 37 BMI : 27.3 น้ำหนัก : 70 ส่วนสูง : 160
15/09/2025	ประภาพร มะรินหา เบอร์โทร : 9999734672 หมายเลขบัตร : 9999200153529 เพศ : - อายุ : 51 BMI : 29.4 น้ำหนัก : 68 ส่วนสูง : 152

อัปโหลด

นำเข้ารายชื่อ Pre Screen

Choose File No file chosen

Import (อัปโหลดไฟล์)

- รองรับไฟล์ Excel
- กรุณาตรวจสอบรูปแบบไฟล์หรือคอลัมน์ ให้ถูกต้อง

* เมื่อกดปุ่ม "Import (อัปโหลดไฟล์)" แล้วกรุณารอข้อความแจ้งเตือนอีกครั้ง

อัปโหลด Pre Screen AI Clustering ส่ง SMS

ทุกรายการ (อายุ) ▾ เลือกทุกรายการ (BMI) ▾

ยินยอม เข้าโครงการ	ใบส่งออกค่าส่งกาย
✓	
✓	
✓	

กดปุ่ม AI Clustering และ Reload หน้าจออีกครั้ง

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

Menu

logout

คัดกรองกลุ่มเสี่ยง (Pre-screen)

Format File

Reload

อัปเดต Pre Screen

AI Clustering

ส่ง SMS

Show 30 rows

Excel

Search:

กลุ่มเสี่ยงสูง

เลือกทุกรายการ (โควิด)

เลือกทุกรายการ (อายุ)

เลือกทุกรายการ (BMI)

วันที่คัดกรอง	ชื่อ-สกุล	เคยติด โควิด	BMI	อายุ >=20 ปี	อาสาสมัคร ไม่เป็นเบาหวาน	AI Clustering	ยืนยัน เข้าโครงการ	ใบส่งออกกำลังกาย
15/09/2025	<u>กาญจนา จันทร์ไตรรัตน์</u> เบอร์โทร : 9999397622 หมายเลขบัตร : 9999499009732 เพศ : - อายุ : 37 BMI : 27.3 น้ำหนัก : 70 ส่วนสูง : 160	—	27.3	37	—	 กลุ่มเสี่ยงสูง	✓	
15/09/2025	<u>ประภาพร มะรินทร์</u> เบอร์โทร : 9999734672 หมายเลขบัตร : 9999200153529 เพศ : - อายุ : 51 BMI : 29.4 น้ำหนัก : 68 ส่วนสูง : 152	—	29.4	51	—	 กลุ่มเสี่ยงสูง	✓	

Showing 1 to 2 of 2 entries (filtered from 11 total entries)

Previous

1

Next

คำอธิบาย

ฐานที่ 2

จัดการวันนัด /SMS แจ้งวันนัด

ฐานที่ 2. การจัดการวันนัด





- ☒ วันที่ 1
- ☐ วันที่ 2
- ☐ วันที่ 3

กำหนดวันนัดเจาะเลือด ในระบบ
ก่อนส่ง SMS

ระบบส่ง SMS แจ้งกลุ่มเสี่ยง
นัดพบแพทย์ให้การวินิจฉัยโดยแพทย์หรือจนท.สวส.

"ท่านเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นเบาหวาน
ขอให้ท่านไปพบเจ้าหน้าที่เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความ
เสี่ยงและป้องกันเบาหวานที่ คลินิกสวส พรีเมียม ในวันจันทร์
ที่ 1 กันยายน 2568
ติดต่อสอบถามได้ที่ (คุณ)
กดที่นี่.....เพื่อยืนยันวันนัด

ระบบส่ง SMS แจ้งกลุ่มเสี่ยง
ก่อนถึงวันนัด 2 วัน.

"แจ้งยืนยันการนัดหมาย และการเตรียมตัว
เพื่อเข้ารับการเจาะเลือด โดยอดอาหารและน้ำอย่าง
น้อย 8 ชม เพื่อตรวจน้ำตาลในเลือด (FBS)"

วิธีการ กำหนดวันให้ผู้เสี่ยงสูง

1. เลือกวัดที่จะนัดเจาะเลือดครั้งที่ 1
(สามารถกำหนดได้ 3 วัน)
2. กดปุ่มยืนยันการส่ง SMS

บริหารจัดการวันนัด เพื่อรอส่ง sms

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

Menu

logout

พื้นที่ : รพ.สต.เกาะแก้ว

จัดการวันนัด

เพิ่มวันนัด

อบจ. ภูเก็ต : นัดเจาะเลือดครั้งที่ 1 : (จำนวน

วันที่	สภ	แก้ไข
25/09/2025	อบจ.	
21/09/2025	อบจ. ภูเก็ต	null
15/09/2025	อบจ. ภูเก็ต	null

แก้ไขวันนัด

×

วันนัด 15/09/2025

ครั้ง นัดเจาะเลือดครั้งที่ 1

รายละเอียด

Detail

☒ ใช้งาน

Close

บันทึกข้อมูล

ใช้งาน

ใช้งาน

กลับไปทีกลุ่มเสียงสูง แล้วกด ส่ง sms

META REVERSE

คืนสู่ภาวะปกติ

Menu

logout

คัดกรองกลุ่มเสียง (Pre-screen)

Format File

Reload

อัปเดต Pre Screen

AI Clustering

ส่ง SMS

Show 30 rows

Excel

Search:

กลุ่มเสียงสูง

เลือกทุกรายการ (โควิด)

เลือกทุกรายการ (อายุ)

เลือกทุกรายการ (BMI)

วันที่คัดกรอง	ชื่อ-สกุล	เคยติด โควิด	BMI	อายุ >=20 ปี	อาสาสมัคร ไม่เป็นเบาหวาน	AI Clustering	ยินยอม เข้าโครงการ	ส่งออกกำลังกาย
15/09/2025	<u>กาญจนา จันทร์ไตรรัตน์</u> เบอร์โทร : 9999397622 หมายเลขบัตร : 9999499009732 เพศ : - อายุ : 37 BMI : 27.3 น้ำหนัก : 70 ส่วนสูง : 160	—	27.3	37	—	 กลุ่มเสียงสูง	✓	
15/09/2025	<u>ประภาพร มะรินทร์</u> เบอร์โทร : 9999734672 หมายเลขบัตร : 9999200153529 เพศ : - อายุ : 51 BMI : 29.4 น้ำหนัก : 68 ส่วนสูง : 152	—	29.4	51	—	 กลุ่มเสียงสูง	✓	

Showing 1 to 2 of 2 entries (filtered from 11 total entries)

Previous

1

Next

คำอธิบาย

ฐานที่ 3

การออกกำลังกาย Exccercise's dose
(ใบสั่งสุขภาพ)

วิธีการ

1. เลือกรายชื่อผู้เสี่ยงสูง
2. กดออกใบสั่งออกกำลังกาย
- 3 เริ่มกำหนดรูปแบบการออกกำลังกาย แล้วบันทึก

ฐานที่ 4. การเข้า app ออกกำลังกาย

S วางน๊อยแต่ตั้งใจ

- S1A
- S2R

M เต็มใจแบบพอเพียง

- M1A
- M2R
- M3AR

L หุ่นเทสุดกำลัง

- L1AR
- L2AR

N เรื่อย ๆ แต่หวังผล



กลับไปทีกลุ่มเสี่ยงสูง แล้วกดใบส่งออกกำลังกาย แล้ว Print

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

Menu

logout

คัดกรองกลุ่มเสี่ยง (Pre-screen)

Format File

Show 30 rows ▾

Excel

Search:

กลุ่มเสี่ยง

วันที่คัดกรอง	ชื่อ-สกุล	เคยติดเชื้อโควิด	BMI
15/09/2568	กาญจนา จันทร์ไตรรัตน์ เบอร์โทร : 9999397622 หมายเลขบัตร : 9999499009732 เพศ : - อายุ : 37 BMI : 27.3 น้ำหนัก : 70 ส่วนสูง : 160	—	27.3
15/09/2568	ประภาพร มะรินหา เบอร์โทร : 9999734672 หมายเลขบัตร : 9999200153529 เพศ : - อายุ : 51 BMI : 29.4 น้ำหนัก : 68 ส่วนสูง : 152	—	29.4

Showing 1 to 2 of 2 entries (filtered from 11 total entries)

คำอธิบาย

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

ใบส่งออกกำลังกายคนภาวะดื้ออินซูลิน

แบบฟอร์มสำหรับคลินิกโรคไม่ติดต่อ / โปรแกรม META REVERSE

คลินิก
คลินิกโรคไม่ติดต่อ

ชื่อ-นามสกุล
คุณศิริรัตน์ สุขหัตถ์

HN
382567

วันที่ส่ง
1 กันยายน 2568

แพทย์ผู้ส่ง
นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์

คำสั่งออกกำลังกาย Exercise's dose
ออกกำลังกายตามแอปพลิเคชัน META REVERSE เป็นเวลา 12 สัปดาห์
ออกกำลังกาย ให้ได้สัปดาห์ละ 150 นาที
(เริ่ม 1 กันยายน 2568 ถึง 31 ธันวาคม 2568)

Doctor's Note : ชั่งน้ำหนักเพิ่มเติม
ออกกำลังกายเพียงพอที่กล่าวหาแล้ว อย่างสม่ำเสมอ

วันที่ติดตามผล
วันจันทร์ที่ 15 ตุลาคม 2568
หมายเหตุ: ติดตามผลการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์

การนัดเจาะเลือด
☐ ไม่มี
☒ มี
Fasting Blood Sugar
C-peptide
วันที่นัดเจาะ: 15 ตุลาคม 2568

การปฏิบัติ เมื่อได้รับใบส่งออกกำลังกาย

1. กรุณาทราบใบส่งออกกำลังกาย ที่ Line @metareverse META REVERSE
2. ออกกำลังกายตามคำแนะนำ และบันทึกเวลาการออกกำลังกายทุกครั้ง
3. เมื่อครบวันนัดเจาะเลือด ครั้งที่ 2 จะมีการแจ้งเตือนผ่านเบอร์ที่ลงทะเบียนไว้

Screen

AI Clustering

ส่ง SMS

เลือกทุกรายการ (BMI) ▾

เลือกทุกรายการ (BMI) ▾

ใบส่งออกกำลังกาย



Previous

1

Next

ฐานที่ 4

การเลือก อสม.ผู้ดูแล (Buddy)

META REVERSE

ค้นสู่ภาวะปกติ

ng (Pre-scre

el

ชิตตรา ละเหลา
ประวัติ: -
หมายเลขบัตร: 1409900085978
เพศ: - อายุ: 41 BMI: 35.9
น้ำหนัก: 92 ส่วนสูง: 160

ระพาส ลาสนน
ประวัติ: -
หมายเลขบัตร: 3400200159357
เพศ: - อายุ: 60 BMI: 26
น้ำหนัก: 65 ส่วนสูง: 158

นดิชัย พยกระเดื่อง
ประวัติ: -
หมายเลขบัตร: 3421000296165
เพศ: - อายุ: 52 BMI: 29.3
น้ำหนัก: 80 ส่วนสูง: 165

รายชื่อ กลุ่มเสี่ยง

รายชื่อ Buddy

Show 20 entries

ชื่อ

ลลิตตรา ละเหลา

ระพาส ลาสนน

สันติชัย พยกระเดื่อง

ชัยวัฒน์ จันเส

หนูไฟ อินทรกักหา

คำผาง ฟองวิธิ

นิพล วงษ์ธรรม

ดาวเรือง สุสินแก่น

คำวู สุสินแก่น

คมขร สัมผัส

ชื่อ Buddy

อรรถชัย น้อยวัน (A-010)

ปิด

บันทึกข้อมูล

RootNumber

สันติชัย พยกระเดื่อง	3421000296165	กลุ่มเสี่ยงสูง		
ชัยวัฒน์ จันเส	3400200168607	กลุ่มเสี่ยงสูง		
หนูไฟ อินทรกักหา	3400200191056	กลุ่มเสี่ยงสูง		
คำผาง ฟองวิธิ	3469900191294	กลุ่มเสี่ยงสูง		
นิพล วงษ์ธรรม	3400400002877	กลุ่มเสี่ยงสูง		
ดาวเรือง สุสินแก่น	1409900084122	กลุ่มเสี่ยงสูง		
คำวู สุสินแก่น	3400200196155	กลุ่มเสี่ยงสูง		
คมขร สัมผัส	3400200194926	กลุ่มเสี่ยงสูง		

logout

screen AI Clustering

ทุกรายการ (อายุ) ▼

ยินยอม
เข้าโครงการ

✓

✓

✓

ฐานที่ 5

การติดตาม

วิธีการ

1. การเลือกรายงานต่าง ๆ ในหน้าระบบ

ระบบ เริ่มแสดงข้อมูล การวิเคราะห์ ความต่อเนื่อง และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ตาม ใบสั่งออกกำลังกาย ออกเป็น todo list และ solution เพื่อเป็นแนวทางการช่วยเหลือ



ความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย (กลุ่มไม่มีแผนออกกำลังกาย)

ต่อเนื่อง 8 Week	ต่อเนื่อง 6 Week เว้นไม่เกิน 2 Week	ต่อเนื่อง 6 Week เว้นเกิน 2 Week	น้อยกว่า 6 Week เว้นไม่เกิน 1 Week	น้อยกว่า 6 Week เว้นเกิน 1 Week	ไม่ได้ตามแผน (มีปรับแผน)	ไม่มีความตั้งใจ
21	7	4	2	26	0	106

มีแนวโน้มสูง
ที่จะไม่ประสบผลสำเร็จ

มีแนวโน้ม
ที่จะไม่ประสบผลสำเร็จ

ทำได้ดีแล้ว



Todo List

1. แจ้งผู้ออกกำลังกายให้ปรับแผนการออกกำลังกาย
2. ระบบดูว่ามีการออกกำลังกายหลังปรับแผนในกรณีที่ไม่มีการออกกำลังกายหลังปรับแผน
3. swst ส่งสอไปเยี่ยมเยียนที่บ้านและติดตามให้ออกกำลังกายต่อ .สอบถามปัญหาที่ไม่ออกกำลังกา
4. swstให้คำปรึกษา แก่ ผู้เสี่ยงสูงตามปัญหาที่พบ และติดตามต่อ

solution แยกตาม Gen

ฐาน อสม

การติดตาม ดูแลกลุ่มเสี่ยง

ฐานที่ 4. การเข้า app ออกกำลังกาย

META REVERSE
คืนสู่สภาวะปกติ

คุณ ศิริรัตน์
ศุภคิตติ์

กลุ่มออกกำลังกายแบบ
แอโรบิก พละสมรรถภาพ

META REVERSE - โปรแกรมออกกำลังกายที่อิงข้อมูล
แบบเรียลไทม์จากสมิทธิปัญญา / โปรแกรม META REVERSE

ชื่อ
สมิทธิปัญญา นิลโคตร

ชื่อ นามสกุล
คุณศิริรัตน์ ศุภคิตติ์

โทร
382567

วันที่
1 กันยายน 2568

สถานที่
นางเอกวิทยะ เทียนแก้ว

สำหรับออกกำลังกายแบบ
ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 12 สัปดาห์
ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 150 นาที
(หรือ 1 ชั่วโมง 25 นาที ถึง 31 ชั่วโมง 25 นาที)

Doctor's Note: เขียนด้วยแพทย์
ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 150 นาที

วันที่แพทย์
วันที่ 15 กันยายน 2568
(Date: 15 September 2025)

การออกกำลังกาย
☐ ไม่มี
☒ มี
☒ Fasting Blood Sugar
☒ C-peptide
วันที่แพทย์: 15 กันยายน 2568

การปฏิบัติ: มีผลเป็นผลของการออกกำลังกาย
1. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก 150 นาที
2. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก 150 นาที
3. เมื่อครบวันออกกำลังกายแล้ว 2 ชั่วโมงแล้วเขียนแบบบันทึกผลการออกกำลังกาย

META REVERSE
คืนสู่สภาวะปกติ

คุณ รัชชิตา
ธมภูวน

กลุ่มออกกำลังกาย
กลุ่มออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย
ด้วยตนเอง

ออกกำลังกาย
ดูคลิปแนะนำ

Heart rate
00:00
อังคาร

วางแผน

A. สปริงตัน | R. อยุธยา

พบจนท. เพื่อโค้ช การเข้าแอป
และโคจรูปแบบการออกกำลังกาย
ทดลองการออกกำลังกายโดยเจ้าตัว
เพื่อทดลองบันทึกผล
และประมวลผลต่อหน้าจนท.

แจ้งเพิ่มเติม
คุณจะได้รับแต้มคะแนนสะสม 30 คะแนน
เมื่อออกกำลังกายครบ 3 สัปดาห์
คะแนนสะสมครบตามเกณฑ์
จะได้รับสิทธิ์ เจาะเลือด เพื่อติดตามผล

ระบบ สะสมเวลาการออกกำลังกาย
เพื่อแปลงค่าเป็นคะแนน

your
buddy ID
B-015

ระบบ แสดง Buddy ผู้ดูแลส่วนตัว
และแจ้ง Buddy ให้ทราบ จำนวนที่ถูกต้องดูแล