

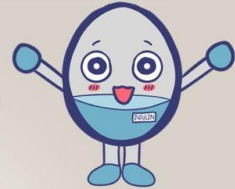


Design by Miss Palin Chaiwan Uthaiyos



ออกกำลังกายลดดี้อ

ลดอุบัติการณ์ โรคเบาหวาน



กลุ่มเสี่ยง ออกกำลังกายด้วย
เคยติดโควิท อ้วนท้วม ไม่ค่อยเคลื่อนไหว

— META REVERSE —

คืนสู่สภาวะปกติ

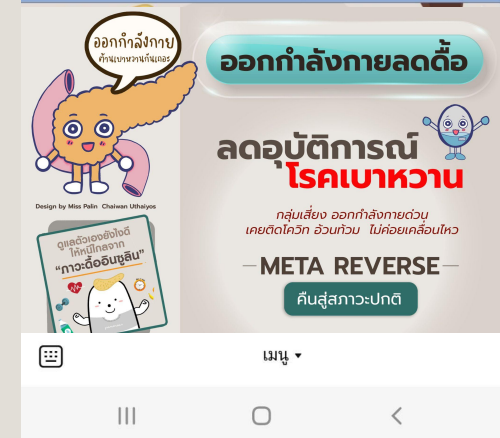
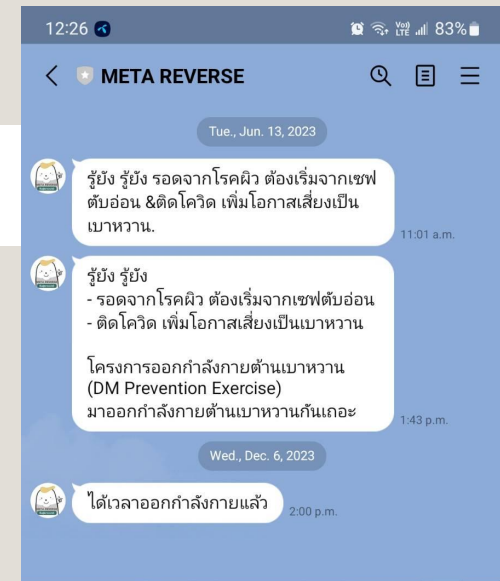
การใช้งาน META REVERSE



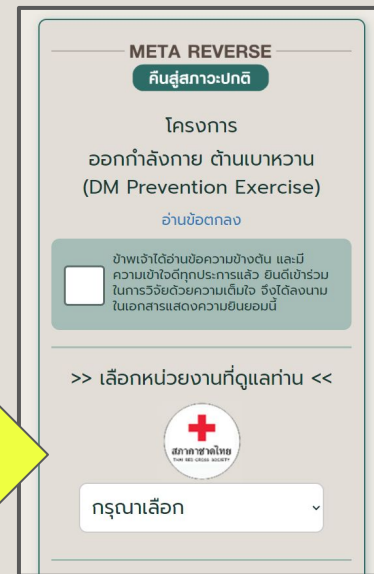
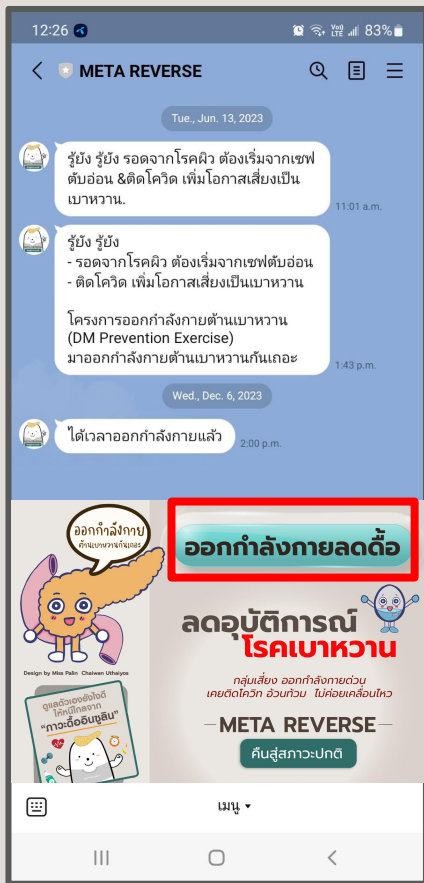
1. อสม. ใช้งานผ่าน Smart อสม

การใช้งาน META REVERSE

2. ประชาชนทั่วไป องค์กรต่าง ๆ



การใช้งาน META REVERSE ประชาชนทั่วไป องค์กรต่าง ๆ



การใช้งาน META REVERSE การลงทะเบียน

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

โครงการ

ออกกำลังกาย ด้านเบาหวาน
(DM Prevention Exercise)

อ่านข้อตกลง

☐

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมี
ความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วม
ในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนาม
ในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

>> เลือกหน่วยงานที่ดูแลท่าน <<



กรุณาเลือก



* เบอร์โทรศัพท์ ใช้ในการเข้าสู่ระบบ *

เบอร์โทร..

ชื่อ-สกุล

ชื่อ..

นามสกุล..

ปี-เดือน-วัน

[กรุณาระบุวันเกิดของท่าน]

ปี



เดือน



วัน

☐

ท่านไม่เป็นเบาหวาน

☐

ท่านเคยติดโควิด

ตรวจสอบค่า BMI

☐

ชาย

☐

หญิง

น้ำหนัก

กก.

ส่วนสูง

ซม.

คำนวณ BMI

ลงทะเบียน

การใช้งาน META REVERSE การออกกำลังกาย

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

โครงการออกกำลังกาย ต้านเบาหวาน
(DM Prevention Exercise)

กรุณาเข้าสู่ระบบ

เบอร์โทรศัพท์ ที่ลงทะเบียน

ต่อไป

หรือ

เข้าสู่ระบบด้วยไลน์ (Line Application)

[หน้าเริ่มต้น](#)

© 2023 PAN Rajdhevee Group

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ



ผลตรวจเลือด/ผิว



คุณ ศิริรัตน์
สุภหัตถ์

กลุ่มออกกำลังกาย

ข้อมูลสุขภาพ

ออกกำลังกาย
ด้วยตนเอง



ออกกำลังกาย
ดูคลิปแนะนำ

buddy ID
A-002



A : แอโรบิก | R : แรงดัน



วางแผน



version 2.0

ออกกำลังกาย
ด้วยตนเอง



ออกกำลังกาย
ดูคลิปแนะนำ

buddy ID
A-002



A : แอโรบิก | R : แรงดัน



วางแผน

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

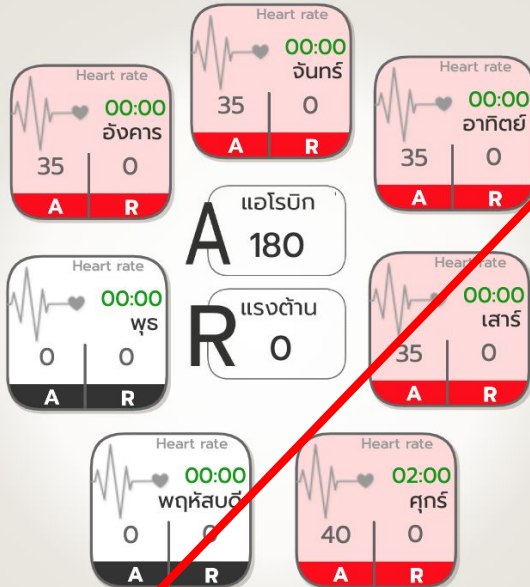
แผนการออกกำลังกาย

เวลาสะสม(สัปดาห์) : 180 นาที

เฉลี่ยต่อวัน : 36.00 นาที

ออกกำลังกาย 5 วัน ต่อสัปดาห์

ควรออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์



PATTERN

AI

1

2

3

4

5

6

7

8

แผนการออกกำลังกายแนะนำ

1 แอโรบิก 15-20 นาที ต่อวัน
แรงต้าน ทำหนักก็ได้หลายท่าก็ได้ 15-20 ต่อวัน

2 ออกแอโรบิก 30-40 นาที 1 วัน วันต่อไป
ออกแบบแรงต้าน อย่างเดียว 30-40 นาที

ควรออกกำลังกายแบบแรงต้าน 1-2 วันต่อสัปดาห์
ประมาณ 40 นาที/สัปดาห์ เป็นอย่างต่ำ

META REVERSE

รูปแบบการออกกำลังกายตาม PATTERN

ขั้นตอนที่ 1 :
เลือกรูปแบบการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมกับท่าน

ว่างน้อย แต่ตั้งใจ

AI

S-1

A

S-2

AR

เต็มใจ แบบพอเพียง

M-1

A

M-2

A

M-3

AR

ทุ่มเท สุดกำลัง

L-1

AR

L-2

A

N : เรื่อย ๆ แต่หวังผล

รูปแบบที่ AI แนะนำจะมีสัญลักษณ์

AI

META REVERSE

รูปแบบการออกกำลังกายตาม PATTERN

ขั้นตอนที่ 2 :

ว่างน้อย แต่ตั้งใจ

A

60

R

0

ออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน

ออกกำลังกาย 60 นาทีต่อสัปดาห์

ท่านสามารถปรับวันออกกำลังกายได้
ตามสะดวก

จันทร

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

เสาร์

อาทิตย์

บันทึกแผน

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ



ผลตรวจเลือด/ผิว



ข้อมูลสุขภาพ

คุณ ศิริรัตน์
ศุภหัตถิ

กลุ่มออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย
ด้วยตนเอง



ออกกำลังกาย
ดูคลิปแนะนำ

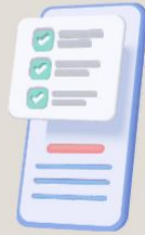


buddy ID
A-002



A : แอโรบิก | R : แรงต้าน

วางแผน



version 2.0



META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ



วิ่ง / เดิน



คาร์ดิโอ (Cardio)



อื่น ๆ



เริ่ม

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

แผน

0 นาที

เริ่ม

รวมเวลา
7
นาที

เลื่อนหน้าจอเพื่อเลือก วิธีออกกำลังกาย

Warm Up

วอร์มอัพ อบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียด



Aerobics : แอโรบิก

ครั้งละไม่ต่ำกว่า 15 นาที (รวม40 นาทีต่อวัน)



Resistance : แรงต้าน

ออกแบบแรงต้านอย่างเดียว 30-40นาที ต่อวัน

พร้อมแล้ว ออกกำลังกายกันเลย

การใช้งาน META REVERSE

3. แพทย์ / ผู้ดูแล / sw.สต

แพทย์ วางแผน Exercise 's dose

- กำหนดรูปแบบการออกกำลังกาย
- วางแผนการออกกำลังกาย
- ติดตามการออกกำลังกาย
- Alarm , Alert

ระบบหลังบ้าน คอยติดตาม

- Alarm , Alert
- การออกกำลังกายเป็นไปตาม Exercise's dose หรือไม่
- ความต่อเนื่องการออกกำลังกาย
- การนัดเจาะเลือด
- การประเมินผล
- การออกใบประกาศ

Doctor's Note : ข้อแนะนำ

รักษาความต่อเนื่องให้สม่ำเสมอ

เพิ่มเวลาการออกกำลังกายวันละ นาที

การออกกำลังกาย ให้ได้สัปดาห์ละ 150 นาที

กำหนดรูปแบบการออกกำลังกาย

แอโรบิก นาที /
ก วัน
แรง นาที /
ต้าน วัน
วิ่ง/
เดิน นาที /
คาร์ดิโอ วัน
อ วัน

..... นาที / วัน นาที/สัปดาห์

ระดับความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย
อยู่ในเกณฑ์ ดี เว้นห่างเพียง 1 อาทิตย์

- 01-06-2568 ติดตามผล

S-1A

ว่างน้อย แต่ตั้งใจ

ออกกำลังกายต่อเนื่อง 12 สัปดาห์

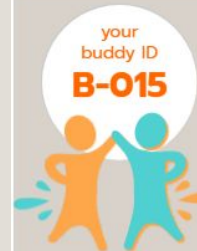
A แอโรบิก 30 R แรงต้าน 0

ออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน

ออกกำลังกาย 60 นาทีต่อสัปดาห์

ท่านสามารถปรับวันออกกำลังกายได้
ตามสะดวก



อบจ.ขอนแก่น

04275

รหัสผู้ดูแล : A-013

คุณ นายสมยศ วงชาเลื้อน

อายุ : 56 ปี BMI : 20.76

น้ำหนัก : 60 กก. ส่วนสูง : 170 ซม.

Exercise's dose

รูปแบบการออกกำลังกาย



S-1 A

S-2 AR

M-1 A

M-2 A

M-3 AR

L-1 AR

L-2 A

N : เรื่อย ๆ แต่วังผล

รูปแบบที่ AI แนะนำจะมีสัญลักษณ์ AI

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ



ผลตรวจเลือด/ผิว



ข้อมูลสุขภาพ

คุณ ศิริรัตน์
ศุภหัตถ์

กลุ่มออกกำลังกายแบบ
แอโรบิก ผสมแรงต้าน

กดเพื่อยอมรับ
Exercise's dose
ในสิ่งออกกำลังกาย
สัปดาห์ละ 150 นาที
2 วันต่อสัปดาห์
75 นาทีต่อวัน
โดยแบ่งเป็น
- แอโรบิก 30 นาที
- แรงต้าน 5 นาที

จากคุณหมอ.....

เพื่อสุขภาพที่ดี
กรุณาออกกำลังกายตามคำแนะนำ
อย่างต่อเนื่องค่ะ

ยืนยันปฏิบัติตามคำแนะนำ

META REVERSE

คืนสู่สภาวะปกติ

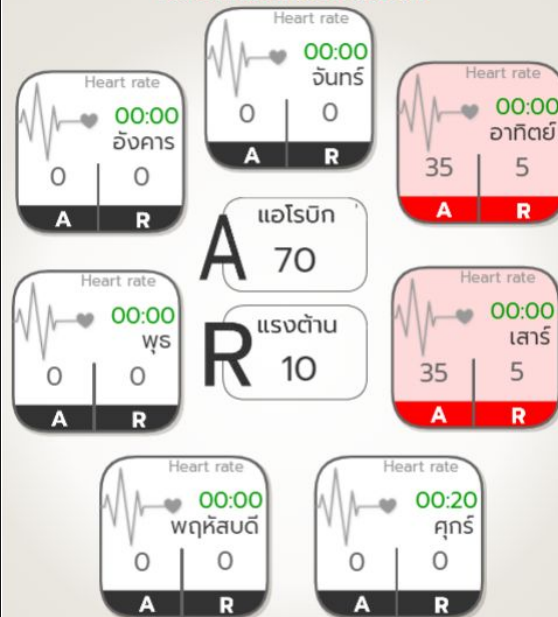
แผนการออกกำลังกาย

เวลาสะสม(สัปดาห์) : 80 นาที

เฉลี่ยต่อวัน : 40.00 นาที

ออกกำลังกาย 2 วัน ต่อสัปดาห์

ควรออกกำลังกาย3-5 วัน/สัปดาห์



PATTERN AI

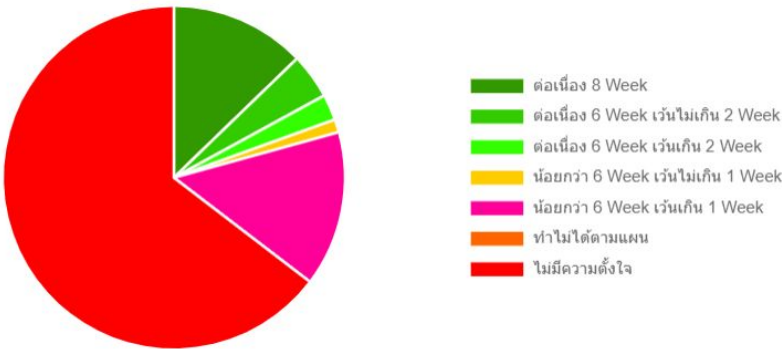


แผนการออกกำลังกายแนะนำ

- 1 แอโรบิก 15-20 นาที ต่อวัน
แรงต้าน ทำไหนดก็ได้หลายท่าก็ได้ 15-20 ต่อวัน
- 2 ออกแอโรบิก 30-40 นาที 1 วัน วันต่อไป
ออกแบบแรงต้าน อย่างเดียว 30-40 นาที

ควรออกกำลังกายแบบแรงต้าน 1-2 วันต่อสัปดาห์
ประมาณ 40 นาที/สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย

กลุ่มไม่มีแผนออกกำลังกาย



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	24	0	106

รายละเอียดกลุ่ม : น้อยกว่า 6 Week เว้นเกิน 1 Week



Gen B	Gen X	Gen Y	Gen Z	Unknown
7	13	4	0	0
- แรงจูงใจเพื่อสุขภาพระยะยาว	- การดูแลสุขภาพระยะยาว - การคงความเขาวีรยและความแข็งแรง	- ด้านรูปลักษณ์ - เทรนรักสุขภาพ - การพัฒนาคุณภาพชีวิต - การทำหายดยเอง	- คำแนะนำแรงจูงใจ - ข้อความเพิ่มเติม - ปรับ ใบสั่งบริการ	

[1] ▶ พิศมัย วาทยธธา [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



Exercise 's dose

[2] ▶ บังอร สายสิงห์ [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



[3] ▶ นลวัน คุ่มโสภ [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



Exercise 's dose

[4] ▶ วิจิตร สขวิเวก [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



[5] ▶ นกน้อย สุดนับ [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



[6] ▶ นางอุบลรัตน์ สุภาสาย [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



[7] ▶ นางอารีย์ พันธุ์ไม้ [กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกผสมแรงต้าน]



Exercise 's dose

Dashboard

การแจ้งเตือน / การแยกการประเมินความสำเร็จ รายงานที่

ไปที่ระบบแจ้งเตือน กลุ่ม ผู้มีความเสี่ยงจะล้มเหลว
เพื่อให้ข้อแนะนำเบื้องต้น กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ

เริ่มแจ้งเตือน

ช่องทางการแจ้งเตือน

- แจ้งเตือนผ่านทางอีเมล ส่งไปแล้ว คน
- แจ้งเตือนผ่าน Line ส่งไปแล้ว คน
- แจ้งเตือนผ่าน SMS ส่งไปแล้ว คน

** สามารถตรวจสอบได้ว่า ใครถูกแจ้งเตือนแล้ว เป็นจำนวนกี่ครั้ง