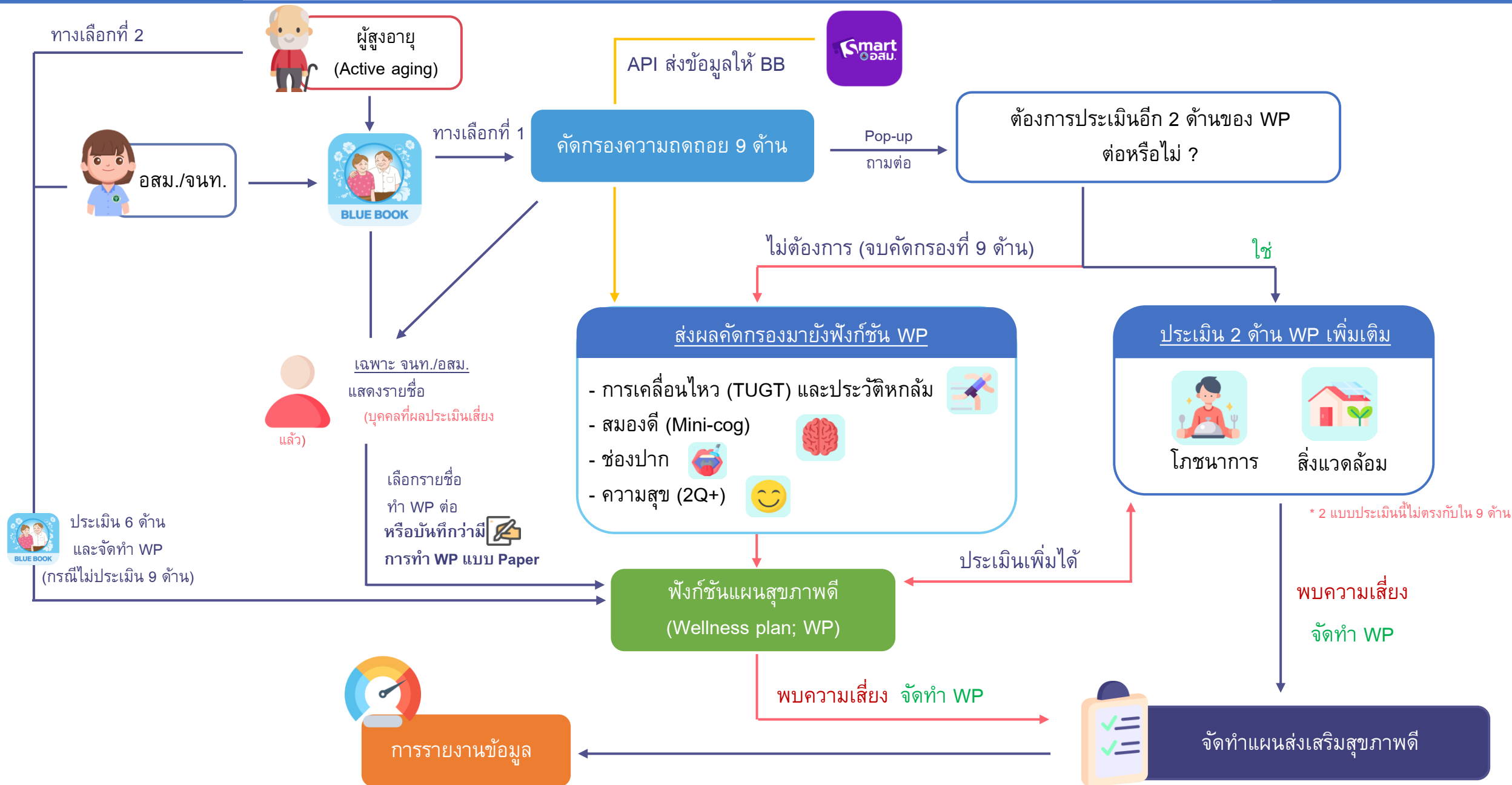




การจัดแผนสุขภาพดี (Wellness plan+) ผ่าน Blue Book Application

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

แนวทางการจัดแผนสุขภาพดี (Wellness plan) ผ่าน Blue Book Application



การประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan+)

ผ่านระบบ Blue Book Application

สำหรับเจ้าหน้าที่



ช่องทางการเข้าใช้งานระบบ Blue Book Application

เข้าผ่าน Browser (แนะนำ)



bluebook.anamai.moph.go.th

หรือพิมพ์ใน Google ว่า

BlueBook

เข้าผ่าน Application



การทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan+)

ผ่านการคัดกรอง 9 ด้าน

สำหรับเจ้าหน้าที่





สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ BLUE BOOK APPLICATION

[เข้าใช้งาน](#)

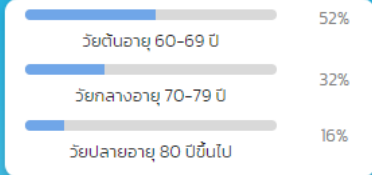


กดปุ่ม “เข้าใช้งาน”
เพื่อทำการเข้าสู่ระบบ

ภาพรวม รายงานข้อมูลแผนส่งเสริมสุขภาพดี การคัดกรอง พฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ ประวัติสุขภาพ ผู้ใช้งาน

ผู้สูงอายุทั้งหมด
8,209,119 คน

ชาย **3,571,441** คน
หญิง **4,566,294** คน



กลุ่มผู้สูงอายุ ตามการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ADL)

ปี 2567 ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง **3,722** คน ร้อยละ **0.05**

- กลุ่มดีดสังคม **3,485** คน ร้อยละ **93.63**
- กลุ่มดีดปาน **161** คน ร้อยละ **4.33**
- กลุ่มดีดเตียง **76** คน ร้อยละ **2.04**

ผลการคัดกรอง ปี 2567 คัดกรองแล้ว **5,710/8,209,119** คน **0.07%**

ความถดถอยของร่างกาย	ปกติ	เสี่ยง
1. ด้านความคิดความจำ (Mini-Cog)	4,799	910
2. ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย	4,987	723
3. ด้านการขาดสารอาหาร	5,013	697
4. ด้านการมองเห็น	4,875	835
5. ด้านการไต่ยืน (Finger rub test)	5,253	457
6. ด้านซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Qplus)	5,246	464
7. ด้านการกลืนปัสสาวะ	5,270	440
8. *ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL)	5,253	457
9. ด้านสุขภาพช่องปาก	4,714	996

*หมายเหตุ : ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) เป็นการสอบถามความสามารถในการช่วยเหลือตัวเอง ในการทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น สดลง หรือไม่ (มีใช้การประเมินโดยละเอียด)

จำนวนการคัดกรอง 9 ด้าน

เขตสุขภาพ : จังหวัด : อำเภอ :

ปีงบประมาณ :

เขตสุขภาพ	จำนวนการคัดกรองทั้งหมด (คน) (จากทุก Platform)			จำนวนการคัดกรองทั้งหมด (คน) (เมื่อตัดความซ้ำซ้อนของข้อมูล)	การส่งรายงานใน HDC		
	Bluebook	Smart อสม	รวม		รวมทั้งหมด	ยื่นยื่น	ยังไม่ยื่นยื่น
เขตสุขภาพที่ 01	79	0	79	73	1	72	0
เขตสุขภาพที่ 02	780	0	780	719	1	718	0
เขตสุขภาพที่ 03	176	0	176	174	0	174	0
เขตสุขภาพที่ 04	254	0	254	231	1	230	0
เขตสุขภาพที่ 05	297	0	297	293	46	247	0
เขตสุขภาพที่ 06	279	0	279	272	246	26	0
เขตสุขภาพที่ 07	339	0	339	337	326	11	0
เขตสุขภาพที่ 08	11	0	11	9	1	8	0



สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ
เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ลงทะเบียน

เข้าใช้งาน



กรอกรหัสที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่

กดปุ่ม “เข้าใช้งาน”
เพื่อเข้าสู่หน้า Login



ชื่อผู้ใช้งาน

รหัสผ่าน

หรือ เข้าสู่ระบบด้วย



[ลิ้นรหัสผ่าน](#)

หมายเหตุ : Care manager เข้าสู่ระบบโดยใช้รหัสผ่านเดียวกันกับระบบโปรแกรม LTC (3C)

เข้าสู่ระบบ

ยกเลิก

กรอกข้อมูลชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน
ที่ได้ทำการลงทะเบียนไว้
และกดปุ่ม “เข้าสู่ระบบ”
เพื่อเข้าใช้งานระบบ BlueBook





สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ



นางกตสอบ22 ทดสอบ22

อายุ : 66 ปี 10 เดือน 9 วัน

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

รพ.สต.บ้านพญาขมภู ตำบลขมภู

ข้อมูลส่วนตัว

ผลการประเมินสุขภาพ

เมนูหลัก

กลุ่มฟังก์ชัน (LTC)



รายงานสุขภาพผู้สูงอายุ



รายชื่อผู้สูงอายุ



รายชื่ออาสาสมัคร



ประวัติสุขภาพ



สแกนเพื่อให้บริการ



ความรู้ดูแลสุขภาพ



อสม./เทศบาล



ตรวจสอบรายชื่อ
ขอย้ายหน่วยงาน



ยืนยันผลคัดกรอง 9 ด้าน HDC



แผนการส่งเสริมสุขภาพดี

เลือก ICON “รายชื่อผู้สูงอายุ”
เพื่อเข้าไปดูรายชื่อผู้สูงอายุ
ในพื้นที่ของตนเอง



sw.สต.บ้านพญาชมภู ตำบลชมภู

+ เพิ่มผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

กลุ่มวัยอื่น

เสียชีวิต

ค้นหา

ค้นหา

เลือกทั้งหมด	ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ให้บริการ	ADL	ยืนยัน ADL	
<input type="checkbox"/>						
(ลบ พล.)						
<input type="checkbox"/>	1	นายทดสอบ21 ทดสอบ21 อายุ 66 ปี		20		
<input type="checkbox"/>	2	นางทดสอบ22 ทดสอบ22 อายุ 66 ปี				
<input type="checkbox"/>	3	นายชัยยุทธ กาญจนสาวิตรี อายุ 72 ปี				
<input type="checkbox"/>	4	นายไสว แก้วสวัสดิ์ อายุ 74 ปี				
<input type="checkbox"/>	5	นายคำพล สุนทรคารกุล อายุ 73 ปี				
<input type="checkbox"/>	6	นางญาฐิตา ประเสริฐศรีวงศ์ อายุ 61 ปี				
<input type="checkbox"/>	7	นายฉัตรชัย ประเสริฐศรีวงศ์ อายุ 69 ปี				
<input type="checkbox"/>	8	นายศักดิ์ชัย ศุภเมธี อายุ 65 ปี				
<input type="checkbox"/>	9	นางสีดา ทศดร อายุ 62 ปี				
<input type="checkbox"/>	10	นายเสนาะ ขวดสอาด อายุ 76 ปี				

เลือก ICON “ให้บริการ”
เพื่อเข้าไปทำแบบประเมิน



สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ



ทดสอบ21 ทดสอบ21
อายุ 66 ปี 10 เดือน 9 วัน
รพ.สต.บ้านพญาชมภู ตำบลชมภู

ข้อมูลส่วนตัว

ผลการประเมินสุขภาพ

ประวัติสุขภาพ

น้ำหนัก

-
กิโลกรัม

ส่วนสูง

-
เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย

-
กก./ม2

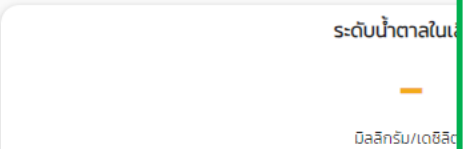
หมู่เลือด

-

รอบเอว

- เซนติเมตร
รอบเอวที่เหมาะสม
ไม่ควรเกินส่วนสูง (เซนติเมตร) หาร 2

อยู่ในเกณฑ์:



ผล:

เลือก ผลการประเมินสุขภาพ
เพื่อเข้าไปประเมินคัดกรอง 9 ด้าน
ของผู้สูงอายุท่านนั้นๆ

แปลผล:

ความดันโลหิต

โตเล็ก
โตแอตโตเล็ก
-
มม.ปรอท

โรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง

จำนวนฟันและสุขภาพช่องปาก (สำหรับเจ้าหน้าที่)

ฟันปกติ	0	ความผิดปกติ
อุด/ครอบฟัน	0	
ไม่พบซี่ฟัน	32	
ฟันผุ	0	
ฟันสึก	0	
สรุป : ฟันที่ใช้งานได้ 0 ซี่ จำนวนคู่สบ 0 คู่สบ		

การได้รับวัคซีน



ยังไม่มีข้อมูล

ประวัติการแพ้ยา/อาหาร

บันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี



สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ



นางกตสอบผล กตสอบผล

อายุ : 66 ปี 9 เดือน 3 วัน

(ผู้สูงอายุ)

รพ.สต.บ้านพญาขม หมู่ ตำบลขมกู่

ข้อมูลส่วนตัว

ผลการประเมินสุขภาพ

เมนูหลัก

สภาวะเสี่ยง



วันที่ล่าสุด ผู้ประเมิน

ไม่มีข้อมูล

สภาวะปกติ



วันที่ล่าสุด ผู้ประเมิน

ไม่มีข้อมูล



การประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan)

สถานะ ผู้ประเมิน

ประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี **ประเมิน**

รอทำแผน

กดเลือกคัดกรองกลุ่มอาการ 9 ด้าน



ผลการประเมิน



ผู้สูงอายุร่วมกับญาติ/ผู้ดูแล/อาสาสมัคร

ประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

คัดกรองกลุ่มอาการ 9 ด้าน **ประเมิน**

ประเมินช่องปากและการกลืน

ปัญหาการนอนหลับ

ความเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน: OSTA index

โอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด: Thai CVD risk

ข้อเข้าเสื่อมเบื้องต้น

ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับที่พักอาศัย

พฤติกรรมการกินอาหาร


บันทึกการตรวจเต้านม

อาสาสมัคร/เจ้าหน้าที่

การทำกิจวัตรประจำวัน (ADL)

เจ้าหน้าที่



 เริ่มทำการประเมินคัดกรอง

ประวัติการประเมินสุขภาพด้วยกลุ่มผู้สูงอายุ



กดเลือกปุ่ม “เริ่มทำการประเมินคัดกรอง”

ยังไม่มีข้อมูล



1 ด้านความคิดความจำ



• ให้ทำการทดสอบด้านความคิดความจำ (Mini-Cog)
 (*ควรมีญาติ/ผู้ดูแลร่วมทดสอบด้วย)

1.1 ตั้งใจฟังให้ดีฯ เดี่ยวจะบอก 3 คำ เมื่อฟังจบให้พูดตามและจำไว้เดี๋ยวจะกลับมาถามซ้ำ



• หลานสาว • สวรรค์ • ภูเขา

1.2 ให้ผู้สูงอายุหรือผู้ถูกทดสอบวาดรูปนาฬิกาโดยใช้ตัวเลขและเข็มนาฬิกาที่เวลา 11.10 น.

- ทำได้ถึง 2 ข้อ
- ทำไม่ได้

1.3 บอก 3 คำที่ให้จำเมื่อสักครู่ว่ามีอะไรบ้าง

- ตอบได้ 1 คำ
- ตอบได้ 2 คำ
- ตอบได้ครบทั้ง 3 คำ
- จำไม่ได้ / ตอบไม่ได้

คำตอบ

ทำแบบประเมิน
คัดกรอง 9 ด้าน
ให้ครบทุกข้อ

การแปลผล

ด้านความคิดความจำ	
สมรรถภาพมอง	ผิดปกติ
ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย	
เดินไปและเดินกลับ	สามารถทำได้
ประวัติการหกล้ม	ไม่มี
ด้านการขาดสารอาหาร	
น้ำหนักลดลงมากกว่า 3 กิโลกรัม	มี
ความอยากอาหารลดลง	มี
ด้านการมองเห็น	
ปัญหาดวงตา	มี
ด้านการได้ยิน	
ได้ยินทั้งหูซ้ายและหูขวา	ไม่ได้ยินทั้ง 2 ข้าง
คัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	
หตุ เศร้า กังแก็ สิ้นหวัง	ไม่มี
เขื่อ ทำอะไรไม่เพลิดเพลิน	ไม่มี
มีความรู้สึกทุกขใจจนไม่อยากรมีชีวิตอยู่	มี
ด้านการกลืนปัสสาวะ	
มีปัสสาวะเลือดหรือปัสสาวะราด	มี
ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	
ความสามารถช่วยเหลือตนเองได้	ผิดปกติ
ด้านสุขภาพช่องปาก	
ความยากลำบากในการเคี้ยวอาหาร	ไม่มี
อาหารเจ็บปวดในช่องปาก	มี

ยืนยัน

ความรู้ดูแลสุขภาพ

เมื่อทำการประเมินเสร็จแล้วกดปุ่ม
“ยืนยัน”

ด้านความคิดความจำ	
สมรรถภาพสมอง	ผิดปกติ
ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย	
เดินไปและเดินกลับ	สามารถทำได้
ประวัติการหกล้ม	ไม่มี
ด้านการขาดสารอาหาร	
น้ำหนักลดลงมากกว่า 3 กิโลกรัม	มี
ความอยากอาหารลดลง	มี
ด้านการมองเห็น	
	มี
	ไม่ได้ยินทั้ง 2 ข้าง
	ไม่มี
	ไม่มี
เมื่อทำอะไรไม่เพลิดเพลิน	ไม่มี
มีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่	มี
ด้านการกลั้นปัสสาวะ	
มีปัสสาวะเล็ดหรือปัสสาวะราด	มี
ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	
ความสามารถช่วยเหลือตนเองได้	ผิดปกติ
ด้านสุขภาพช่องปาก	
ความยากลำบากในการเคี้ยวอาหาร	ไม่มี
อาหารเจ็บปวดในช่องปาก	มี

เมื่อกดปุ่ม “ต้องการ” ระบบจะ
นำไปหน้าตารางการประเมิน
Wellness Plan
อีก 2 องค์กรประกอบ

ต้องการประเมิน Wellness Plan ด้าน
โภชนาการ , สิ่งแวดล้อม ต่อหรือไม่

ต้องการ ไม่ต้องการ



นางกตสอบพล กตสอบพล อายุ 66 ปี 9 เดือน 3 วัน

เริ่มทำการประเมินคัดกรอง

ประวัติการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ครั้งที่							ประเมินเพิ่ม	แก้ไข	ลบ	Wellness Plan
1/67	เสียง (04/10/66)		เสียง (04/10/66)	เสียง (04/10/66)	เสียง (04/10/66)					

! ชุดความรู้

กดปุ่ม ICON “ประเมินเพิ่ม”
เพื่อเข้าไปหน้าประเมิน Wellness Plan
อีก 2 องค์กรประกอบ



องค์ประกอบที่ 1 การเคลื่อนไหว

วันที่

04/10/2566

กดปุ่ม ICON
“การประเมินองค์ประกอบที่ 2 โภชนาการ”



1. ท่านสามารถเดินไปและเดินกลับด้วยตัวเอง 6 เมตรด้วยความเร็วปกติ (ไป 3 เมตร กลับ 3 เมตร) ภายในระยะเวลา 12 วินาที

วิธีการทดสอบ

- ไม่สามารถทำได้
- สามารถทำได้



2. ท่านมีประวัติหกล้มภายใน 6 เดือน อย่างน้อย 1 ครั้ง

- มี
- ไม่มี



องค์ประกอบที่ 2
โภชนาการ



องค์ประกอบที่ 2 โภชนาการ

วันที่

25/10/2566

1. ทานกินข้าว-แป้ง (เช่น ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน รุ้นเส้น ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน) **วันละ 7-9 ทัพพี** หรือไม่



- ใช่ วันละ 7-9 ทัพพี
- ไม่ใช่ วันละ 7-9 ทัพพี

ประเมินให้ครบทุกข้อ



1/6



เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด



องค์ประกอบที่ 2 โภชนาการ

การแปลผล



อยู่ในเกณฑ์เสี่ยง

เมื่อได้ผลการประเมินองค์ประกอบที่ 2 โภชนาการ แล้ว กดเลือกที่ icon “การประเมินองค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อม”



6/6

ประเมินองค์ประกอบที่ 3 →

เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด



องค์ประกอบที่ 6
สิ่งแวดล้อม

องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อม

วันที่

04/10/2566

1. พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน แห้งและไม่ลื่น ไม่มีตะไคร่น้ำ



- ใช่
- ไม่ใช่



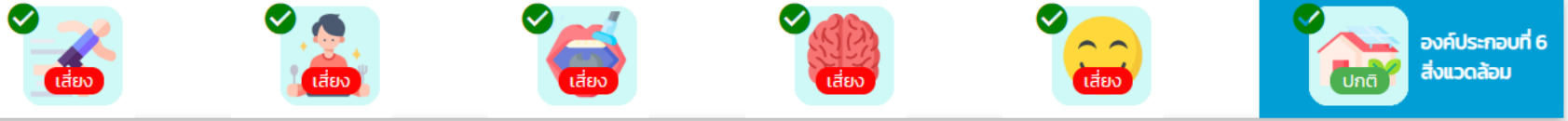
ประเมินให้ครบทุกข้อ



1/7



เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด



องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อม

การแปลผล



ปกติ (ไม่เสียง)



7/7

เมื่อได้ผลการประเมิน
องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อม
แล้วให้กดปุ่ม
“เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด”
เพื่อบันทึกผลการประเมินทั้งหมด











เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด



นางกตสอบพล กตสอบพล อายุ 66 ปี 9 เดือน 3 วัน

เริ่มทำการประเมินคัดกรอง

ประวัติการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ครั้งที่	 การเคลื่อนไหว	 โภชนาการ	 สุขภาพช่องปาก	 สมองดี	 ความสุข	 สิ่งแวดล้อม	ประเมินเพิ่ม	แก้ไข	ลบ	Wellness Plan
1/67	เสียง (04/10/66)	เสียง (04/10/66)	เสียง (04/10/66)	เสียง (04/10/66)	เสียง (04/10/66)	ปกติ (04/10/66)				

! ชูดความรู้

หลังจากได้ผลการประเมินทั้งหมดแล้ว กดปุ่ม ICON “ทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี”



ชื่อ : นางทดสอบผล ทดสอบผล

ประวัติ Wellness Plan



การประเมินครั้งที่ 1/67

ฉบับที่	วันที่	ผู้จัดทำ	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
ไม่มีข้อมูล					



กดปุ่ม “เพิ่ม Wellness Plan”
เพื่อเข้าไปทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี



ชื่อ : นางทดสอบพล ทดสอบพล

อายุ : 66 ปี 9 เดือน 3 วัน

ข้อมูลส่วนตัว



ข้อมูลสุขภาพ



การประเมินสุขภาพ



1. การเคลื่อนไหว

เสี่ยง



2. โภชนาการ

เสี่ยง



3. สุขภาพช่องปาก

เสี่ยง



4. สมองดี

เสี่ยง



5. ความสุข

เสี่ยง



ทำแผนสุขภาพดี

สามารถเลือกทำ
แผนของแต่ละ
องค์ประกอบที่
เสี่ยงได้



ปัญหาอื่นๆ



ความคาดหวังด้านสุขภาพ / ผลลัพธ์ที่ต้องการในระยะเวลา



ด้านล่างมีต่อ





1. การเคลื่อนไหว **เสี่ยง**



กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง/กล้ามเนื้อไม่ทนทาน/การทรงตัวไม่ดี

เลือกกิจกรรมที่ต้องการ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ วิตพื้น บอดี้เวท โยคะ ออกกำลังกายโดยการไต่ยางยืด ทำท่าละ 3 เซต เซตละ 10 – 15 ครั้ง อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด (แบบคาร์ดิโอ) ควรออกกำลังกายระดับเหนื่อยปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ สามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ) สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่
 - กิจกรรมการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ
 - กิจกรรมการเดินทาง เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได
 - กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยาน รังเหยาะ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ
- ออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัว เช่น เดินบาสโลบ เดินแอโรบิก พ้อนรำ รำวง รำไท้ชีกง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



2. โภชนาการ **เสี่ยง**



- กินข้าว-แป้ง (เช่น ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน รุ้นเส้น ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน) วันละ 7-9 ถ้วย
- กินเนื้อสัตว์ (ปลา ไก่ หมู อาหารทะเล) ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง วันละ 7-9 ช้อนกินข้าว
- กินผัก อย่างน้อยวันละ 4 ถ้วย
- กินผลไม้ วันละ 1-3 ส่วน (1 ส่วน = 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ)
- ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม (เช่น นมวัว โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง เสริมแคลเซียม) วันละ 1-2 แก้ว
- ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้วต่อวัน



เลือกกิจกรรมที่ต้องการ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- จัดให้มีมือว่าง เช่น ซาลาเปา ปอเปี๊ยะ ข้าวโพดต้ม
- กินข้าวขาวผสมข้าวกล้อง หรือข้าวกล้องอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
- เพิ่มเนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง ในเมนูอาหารทุกมื้อ
- เลือกอาหารอื่น ๆ ที่เป็นแหล่งโปรตีน เช่น ไข่ เต้าหู้ ถั่ว
- หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก เลือกอาหารชนิดอ่อนนุ่ม หรือ ทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก (ช่วยให้กินเนื้อสัตว์ได้มากขึ้น)
- เพิ่มเมนูมือว่างที่มีถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง เป็นต้น เป็นส่วนประกอบสลัดกินไป เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วแปบ เต้าส่วน ถั่วกวน ถั่วดำ แกงบวด ข้าวเหนียวถั่วดำ เป็นต้น
- ในกรณีที่ไม่กินถั่วเมล็ดแห้ง แนะนำให้กินผักอย่างน้อยวันละ 6 ถ้วย โดยเพิ่มการจัดเมนูผักในแต่ละมื้อ เช่น น้ำพริกผักลวก บวบผัดไข่ ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง ต้มจับฉ่าย แกงเปรอะ แกงเสียง แกงส้มผักรวม ข้าวย่ำปอกซีตี้ สุกี้ สลัดโรล เป็นต้น
- เพิ่มการจัดเมนูผักในแต่ละมื้อ เช่น น้ำพริกผักลวก บวบผัดไข่ ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง ต้มจับฉ่าย แกงเปรอะ แกงเสียง แกงส้มผักรวม ข้าวย่ำปอกซีตี้ สุกี้ สลัดโรล เป็นต้น
- เพิ่มการกินผลไม้ หรือเมนูที่ทำจากผลไม้ อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ เช่น พุดรสสด ยำมะม่วง ยำส้มโอ สลัดผลไม้รวม น้ำผลไม้ปั่นสูตรหวานน้อย ผลไม้ลอยแก้ว เป็นต้น
- เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ชมพู ฝรั่ง มะละกอ



5. ความสุข **เสียง**



- ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ รู้สึกไม่สบายใจ เชิง ทุกข์ใจ เศร้า กังวล ซึม หงอย
- ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ รู้สึกเบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลิน
- ใน 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ รู้สึกมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ พบปะพูดคุยกับผู้อื่น
- นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม
- ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ (ผสม.เขียนชื่อกิจกรรมที่จะทำ) เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้/ทำสวน อ่านหนังสือ เลี้ยงดูบุตรหลาน
- เข้าวัดทำบุญ/เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา



6. สิ่งแวดล้อม **เสียง**



- พื้นบ้านพื้นห้องน้ำพื้นครัวและบริเวณรอบบ้านแห้งและไม่ลื่นไม่มีตะไคร่น้ำ
- ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดินและจัดสิ่งของเป็นระเบียบ
- มีราวจับในบริเวณบ้าน เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน บันได ทางเดิน เฉลียง/ชานบ้าน บริเวณรอบบ้าน
- แสงสว่างในบ้านเพียงพอ มองเห็นได้ชัดเจนหรือสามารถอ่านหนังสือได้
- เตี้ยงนอน/พูก มีความยาวพอดีกับสรีระของผู้สูงอายุ มีความสูงพอดีข้อพับเข่า/ไม่สูงเกินไป
- ส้วมที่บ้านเป็นแบบชักโครก

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- ทำความสะอาดบ้าน พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ พื้นครัว และบริเวณรอบบ้าน และเก็บของให้เป็นระเบียบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- มีอุปกรณ์ช่วยพยุงผู้สูงอายุ (มีราวจับ/อุปกรณ์ หรือไม้เท้าช่วยพยุง ราวจับไม้ไฟ) บริเวณจุดเสี่ยงหรือผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน บันได เป็นต้น และมีการตรวจสอบอุปกรณ์อยู่เสมอเพื่อป้องกันอุปกรณ์ชำรุดที่อาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ แสงสว่างในบ้านเพียงพอ มองเห็นได้ชัดเจนหรือสามารถอ่านหนังสือได้
- เปิดประตู-หน้าต่างต่างเพื่อเพิ่มแสงสว่างและระบายอากาศ ในกรณีที่ไม่มียาต่างให้เพิ่มหลอดไฟให้แสงสว่าง เตี้ยงนอน/พูก มีความยาวพอดีกับสรีระของผู้สูงอายุ มีความสูงพอดีข้อพับเข่า/ไม่สูงเกินไป
- ปรับความสูงของเตี้ยงให้พอเหมาะกับผู้สูงอายุ (หย่อนขาแล้วเก้าแตะพื้น)

ผู้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ทดสอบ

ผู้เห็นชอบ/ผู้สนับสนุนการดำเนินกิจกรรมตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ทดสอบ

ใส่ชื่อผู้จัดทำแผน
ผู้เห็นชอบแผน
และกดปุ่ม “บันทึก”



บันทึก



ชื่อ : นายทดสอบ21 ทดสอบ21

ประวัติ Wellness Plan

[+ เพิ่ม Wellness Plan](#)

การประเมินครั้งที่ 1/67

ฉบับที่	วันที่	ผู้จัดทำ	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
7/67	6/10/2566	ทดสอบ			



หลังจากกดบันทึกจะ
แสดงตารางทำแผน
ส่งเสริมสุขภาพดี



ชื่อ : นายทดสอบ21 ทดสอบ21

ประวัติ Wellness Plan

[+ เพิ่ม Wellness Plan](#)

การประเมินครั้งที่ 1/67

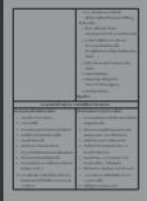
ฉบับที่	วันที่	ผู้จัดทำ	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
7/67	6/10/2566	ทดสอบ			



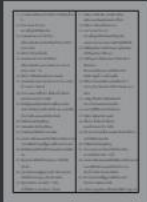
กด ICON “พิมพ์แผน”
เพื่อพิมพ์แผนหรือดาวน์โหลดแผน



1



2



3



4



5

แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

ฉบับที่ 7/67 วันที่จัดทำแผน 06/10/2566

<p>ชื่อ-สกุล : นายทดสอบ21 ทดสอบ21</p> <p>วันเกิด : 01/01/2500 อายุ : 66 ปี</p> <p>สิทธิ์การรักษา :</p>	<p>ที่อยู่ : ตำบลขมภู อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>หมายเลขโทรศัพท์ : 0804512542</p>
<p>ข้อมูลสุขภาพ</p> <p>โรคประจำตัว :</p> <p>1. โรคความดันโลหิตสูง</p> <p>ยาประจำตัว :</p> <p>1. ยาลดความดันโลหิตสูง</p> <p>ส่วนสูง : 160 เซนติเมตร, น้ำหนัก : 60 กิโลกรัม</p> <p>เส้นรอบเอว : เซนติเมตร, ADL : 20 คะแนน</p> <p>ความดันโลหิต : mmHg</p>	<p>ปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยง :</p> <ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหว <ol style="list-style-type: none"> 1. กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง/กล้ามเนื้อไม่ทนทาน/ การทรงตัวไม่ดี • โภชนาการ <ol style="list-style-type: none"> 1. กินเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง น้อยกว่า วันละ 7-9 ช้อนกินข้าว 2. กินผลไม้ น้อยกว่าหรือมากกว่าวันละ 1-3 ส่วน 3. ไม่ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม หรือดื่มน้อยกว่าวันละ 1-2 แก้ว 4. ดื่มน้ำเปล่า น้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน • สุขภาพช่องปาก <ol style="list-style-type: none"> 1. มีอาการผิดปกติในช่องปาก เช่น เจ็บปวด เสียฟัน ปวดฟัน ฟันโยก เหงือกบวม มีแผลในช่องปากเรื้อรัง เป็นต้น 2. มีความยากลำบากในการเคี้ยวอาหารแข็ง • สมองดี <ol style="list-style-type: none"> 1. เสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม • ความสุข <ol style="list-style-type: none"> 1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ รู้สึกไม่สบายใจ เศ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย 2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ รู้สึกเบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลิน

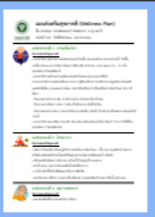
แสดงผลการจัดทำแผน
ส่งเสริมสุขภาพดี



5



6



7



8



9



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

ชื่อ-นามสกุล: นายทดสอบ21 ทดสอบ21 อายุ: 66 ปี

ฉบับที่ 7/67 วันที่จัดทำแผน 06/10/2566



องค์ประกอบที่ 1 : การเคลื่อนไหว

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ วิดพื้น บอดี้เวท โยคะ ออกกำลังกายโดยการใช้ยางยืด ทำท่าละ 3 เซต เซตละ 10 – 15 ครั้ง อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด (แบบคาร์ดิโอ) ควรออกกำลังกายระดับเหนื่อยปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ) สม่ำเสมออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่
 - กิจกรรมการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ
 - กิจกรรมการเดินทาง เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได
 - กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยานวิ่งเหยาะ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ
- ออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัว เช่น เดินบาสโลบเดินแอโรบิก ฟ้อนรำ รำวง จำไทจี้ซึ้ง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



องค์ประกอบที่ 2 : โภชนาการ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- เพิ่มการกินผลไม้ หรือเมนูที่ทำจากผลไม้อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ เช่น ผลสด สลัด ยำมะม่วง ยำส้มโอ สลัดผลไม้รวม น้ำผลไม้ปั่นสูตรหวานน้อย ผลไม้ลอยแก้ว เป็นต้น
- เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วย น้ำว้า ชมพู่ ฝรั่ง มะละกอ
- จิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างวันและดื่มน้ำหลังมื้ออาหาร
- วางน้ำเปล่าไว้ใกล้ๆ เพื่อสะดวกในการหยิบดื่ม
- ลดปริมาณการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มรสหวานและเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำเปล่าแทน



องค์ประกอบที่ 3 : สุขภาพช่องปาก

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดี

- พบหมอฟันเพื่อตรวจและรับการรักษา

แสดงผลการจัดทำแผน
ส่งเสริมสุขภาพดี



สามารถดาวน์โหลด
และพิมพ์ได้



คำแนะนำ

นายทดสอบ21 ทดสอบ21 อายุ 66 ปี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

หัวข้อ : การเคลื่อนไหว

ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ทำท่าละ 3 เซต เซตละ 10 - 15 ครั้ง อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

ก่อนและหลังออกกำลังกาย ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด



ควรออกกำลังกายระดับเหนื่อยปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ สามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ)

สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที

ก่อนและหลังออกกำลังกาย ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัว อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



การทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan+)

ผ่านแบบประเมิน Wellness Plan+

สำหรับเจ้าหน้าที่





สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ BLUE BOOK APPLICATION

[เข้าใช้งาน](#)

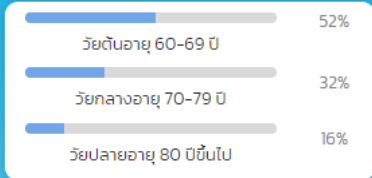


กดปุ่ม “เข้าใช้งาน”
เพื่อทำการเข้าสู่ระบบ

ภาพรวม รายงานข้อมูลแผนส่งเสริมสุขภาพดี การคัดกรอง พฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ ประวัติสุขภาพ ผู้ใช้งาน

ผู้สูงอายุทั้งหมด
8,209,119 คน

ชาย **3,571,441** คน | หญิง **4,566,294** คน



กลุ่มผู้สูงอายุ ตามการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ADL)

ปี 2567 ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรอง **3,722** คน ร้อยละ **0.05**

- กลุ่มติดสังคม **3,485** คน ร้อยละ **93.63**
- กลุ่มติดบ้าน **161** คน ร้อยละ **4.33**
- กลุ่มติดเตียง **76** คน ร้อยละ **2.04**

ผลการคัดกรอง ปี 2567 คัดกรองแล้ว **5,710/8,209,119** คน **0.07%**

ความถดถอยของร่างกาย	ปกติ	เสี่ยง
1. ด้านความคิดความจำ (Mini-Cog)	4,799	910
2. ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย	4,987	723
3. ด้านการขาดสารอาหาร	5,013	697
4. ด้านการมองเห็น	4,875	835
5. ด้านการได้ยิน (Finger rub test)	5,253	457
6. ด้านซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Qplus)	5,246	464
7. ด้านการกลืนปัสสาวะ	5,270	440
8. *ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL)	5,253	457
9. ด้านสุขภาพช่องปาก	4,714	996

*หมายเหตุ : ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) เป็นการสอบถามความสามารถในการช่วยเหลือตัวเอง ในการทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น สดลง หรือไม่ (มีใช้การประเมินโดยละเอียด)

จำนวนการคัดกรอง 9 ด้าน

เขตสุขภาพ : จังหวัด : อำเภอ :

ปีงบประมาณ :

เขตสุขภาพ	จำนวนการคัดกรองทั้งหมด (คน) (จากทุก Platform)			จำนวนการคัดกรองทั้งหมด (คน) (เมื่อตัดความซ้ำซ้อนของข้อมูล)	การส่งรายงานใน HDC		
	Bluebook	Smart อสม	รวม		รวมทั้งหมด	ยื่นยื่น	ยังไม่ยื่นยื่น
เขตสุขภาพที่ 01	79	0	79	73	1	72	0
เขตสุขภาพที่ 02	780	0	780	719	1	718	0
เขตสุขภาพที่ 03	176	0	176	174	0	174	0
เขตสุขภาพที่ 04	254	0	254	231	1	230	0
เขตสุขภาพที่ 05	297	0	297	293	46	247	0
เขตสุขภาพที่ 06	279	0	279	272	246	26	0
เขตสุขภาพที่ 07	339	0	339	337	326	11	0
เขตสุขภาพที่ 08	11	0	11	9	1	8	0



สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ
เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ลงทะเบียน

เข้าใช้งาน



กรอกรหัสที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่

กดปุ่ม “เข้าใช้งาน”
เพื่อเข้าสู่หน้า Login



ชื่อผู้ใช้งาน

รหัสผ่าน

หรือ เข้าสู่ระบบด้วย



[ลิ้นรหัสผ่าน](#)

หมายเหตุ : Care manager เข้าสู่ระบบโดยใช้รหัสผ่านเดียวกันกับระบบโปรแกรม LTC (3C)

เข้าสู่ระบบ

ยกเลิก

กรอกข้อมูลชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน
ที่ได้ทำการลงทะเบียนไว้
และกดปุ่ม “เข้าสู่ระบบ”
เพื่อเข้าใช้งานระบบ BlueBook





สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ



นางทดสอบ22 ทดสอบ22

อายุ : 66 ปี 10 เดือน 9 วัน

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

รพ.สต.บ้านพญาขมภู ตำบลขมภู

ข้อมูลส่วนตัว

ผลการประเมินสุขภาพ

เมนูหลัก

กลุ่มฟังก์ (LTC)



รายงานสุขภาพผู้สูงอายุ



รายชื่อผู้สูงอายุ



รายชื่ออาสาสมัคร



ประวัติสุขภาพ



สแกนเพื่อให้บริการ



ความรู้ดูแลสุขภาพ



หน่วยงานในพื้นที่



ตรวจสอบรายชื่อ
ขอย้ายหน่วยงาน



ยืนยันผลคัดกรอง 9 ด้าน HDC



แผนการส่งเสริมสุขภาพดี



เลือก ICON “แผนการส่งเสริมสุขภาพดี”
เพื่อเข้าไปดูรายชื่อผู้สูงอายุในระบบ
Wellness Plan
ในพื้นที่ของตนเอง



เขตสุขภาพที่ 1

จังหวัด เชียงใหม่

อำเภอ สาทิง

หน่วยบริการ sw.สต.บ้านพญาชมภู ตำบลชมภู

ปีงบประมาณ 2567

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนทั้งหมด
663 คน

จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีแล้ว
1 คน (100%)

ยังไม่ได้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
0 คน (0%)

ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน 1 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม ปกติ 0 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม เสี่ยง 1 คน

ดาวน์โหลด

ผลการประเมิน	องค์ประกอบ					
	1 การเคลื่อนไหว	2 โภชนาการ	3 สุขภาพช่องปาก	4 สมอင့်	5 ความสุข	6 สิ่งแวดล้อม
ปกติ	0	0	0	0	0	1
เสี่ยง	1	1	1	1	1	0
รวม	1	1	1	1	1	1

ทั้งหมด ยังไม่ได้รับการประเมิน ปกติ เสี่ยง

ค้นหา

ค้นหา

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	องค์ประกอบ						ทำแบบประเมิน	ทำแผนในระบบ	ทำแผนเป็น paper
		1	2	3	4	5	6			
1	นายทดสอบ21 ทดสอบ21	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	ปกติ		<input type="radio"/>	



กดปุ่ม ICON “ทำแบบประเมิน”
เพื่อเข้าไปทำแบบประเมินให้
ผู้สูงอายุท่านนั้น



บางทดสอบผล ทดสอบผล อายุ 66 ปี 9 เดือน 10 วัน

เริ่มทำการประเมินคัดกรอง

ประวัติการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ครั้งที่							ประเมินเพิ่ม	แก้ไข	ลบ	
1/67	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)				



ชุดความรู้

กดปุ่ม “เริ่มทำการประเมินคัดกรอง”

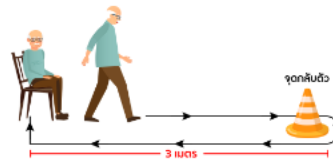


องค์ประกอบที่ 1
การเคลื่อนไหว

องค์ประกอบที่ 1 การเคลื่อนไหว

วันที่

25/10/2566



1. ท่านสามารถเดินไปและเดินกลับด้วยตัวเอง 6 เมตรด้วยความเร็วปกติ (ไป 3 เมตร กลับ 3 เมตร) ภายในระยะเวลา 12 วินาที

วิธีการทดสอบ

- ไม่สามารถทำได้
- สามารถทำได้



2. ท่านมีประวัติหกล้มภายใน 6 เดือน อย่างน้อย 1 ครั้ง

- มี
- ไม่มี

บันทึกการประเมิน



1/2



เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด

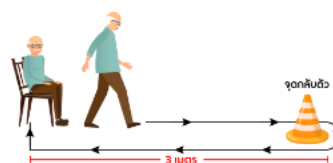
สามารถเลือก ICON
องค์ประกอบ
ที่ต้องการประเมิน

องค์ประกอบที่ 1
การเคลื่อนไหว

องค์ประกอบที่ 1 การเคลื่อนไหว

วันที่

25/10/2566



1. ท่านสามารถเดินไปและเดินกลับด้วยตัวเอง 6 เมตรด้วยความเร็วปกติ (ไป 3 เมตร กลับ 3 เมตร) ภายในระยะเวลา 12 วินาที

วิธีการทดสอบ

- ไม่สามารถทำได้
- สามารถทำได้

ทำแบบประเมินให้ครบ

2. ท่านมีประวัติหกล้มภายใน 6 เดือน หรือ 1 ครั้ง

- มี
- ไม่มี

บันทึกการประเมิน



1/2



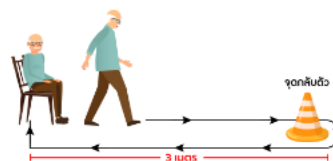
เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด

องค์ประกอบที่ 1
การเคลื่อนไหว

องค์ประกอบที่ 1 การเคลื่อนไหว

วันที่

25/10/2566



1. ท่านสามารถเดินไปและเดินกลับด้วยตัวเอง 6 เมตรด้วยความเร็วปกติ (ไป 3 เมตร กลับ 3 เมตร) ภายในระยะเวลา 12 วินาที

วิธีการทดสอบ

- ไม่สามารถทำได้
- สามารถทำได้



2. ท่านมีประวัติหกล้มภายใน 6 เดือน อย่างน้อย 1 ครั้ง

- มี
- ไม่มี

บันทึกการประเมิน



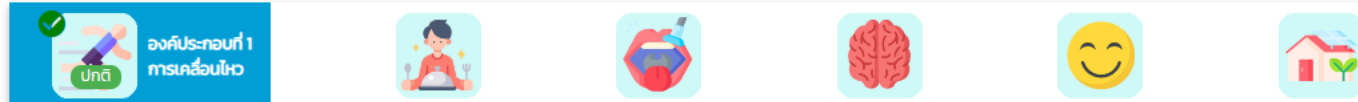
1/2



เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด

กดปุ่ม “บันทึกการประเมิน”
เพื่อบันทึกผลการประเมิน
ขององค์ประกอบนั้นๆ





องค์ประกอบที่ 1 การเคลื่อนไหว

การแปลผล

ปกติ

← 2/2 →

แสดงผลการประเมิน
องค์ประกอบที่ 1

ประเมินองค์ประกอบที่ 2 →

เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด

✔  **องค์ประกอบที่ 2 โภชนาการ**    

องค์ประกอบที่ 2 โภชนาการ

วันที่
25/10/2566

1. **ทานกินข้าว-แป้ง** (เช่น ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน) **วันละ 7-9 ทัพพี** หรือไม่



ใช่ วันละ 7-9 ทัพพี

ไม่ใช่ วันละ 7-9 ทัพพี

← 1/6 →

ประเมินให้ครบทุก
องค์ประกอบ

เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด



Wellnes Plan interface showing a progress bar with 6 items, all marked as completed (ปกติ). The current item is "องค์ประกอบที่ 6 สิ่งแวดล้อม" (Component 6: Environment). Below the progress bar, there is a section titled "การแปลผล" (Interpretation) with a green smiley face icon and the text "ปกติ (ไม่เสี่ยง)" (Normal (not risky)). At the bottom, there is a green button labeled "เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด" (Complete all evaluations).



หลังจากประเมินครบทุกองค์ประกอบ หรือ องค์ประกอบที่
เราต้องการประเมินแล้ว
กดปุ่ม “เสร็จสิ้นการประเมินทั้งหมด”
เพื่อบันทึกผลการประเมินทุกองค์ประกอบที่เราได้
ดำเนินการประเมินเข้ามา



นางทดสอบพล ทดสอบพล อายุ 66 ปี 9 เดือน 10 วัน

ประวัติการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ครั้งที่	การเคลื่อนไหว	โภชนาการ	สุขภาพช่องปาก	สมองดี	ความสุข	สิ่งแวดล้อม	ประเมินเพิ่ม	แก้ไข	ลบ	Wellness Plan
1/67	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)				
2/67	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)				



แสดงภาพรวมผลการประเมินทั้งหมด



นางทดสอบพล ทดสอบพล อายุ 66 ปี 9 เดือน 10 วัน

ประวัติการประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี

ครั้งที่	การเคลื่อนไหว	โภชนาการ	สุขภาพช่องปาก	สมองดี	ความสุข	สิ่งแวดล้อม	ประเมินเพิ่ม	แก้ไข	ลบ	Wellness Plan
1/67	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)	เสียง (05/10/66)				
2/67	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)	ปกติ (11/10/66)				

[ชุดความรู้](#)



หากผลการประเมินเป็นปกติทั้งหมด
ปุ่มทำแผนจะแสดงสีเทาและไม่สามารถกดได้

เขตสุขภาพที่ 1

จังหวัด

เชียงใหม่

อำเภอ

สารภี

หน่วยบริการ

sw.สว.บ้านพญาขามภู ตำบลขมภู

ปีงบประมาณ

2567

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนทั้งหมด
663 คน

จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีแล้ว
0 คน (0%)

ยังไม่ได้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
1 คน (100%)

ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน 2 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม ปกติ 1 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม เสี่ยง 1 คน

ดาวน์โหลด

ผลการประเมิน	องค์ประกอบ					
	1 การเคลื่อนไหว	2 โภชนาการ	3 สุขภาพช่องปาก	4 สมองดี	5 ความสุข	6 สิ่งแวดล้อม
ปกติ	1	1	1	1	1	1
เสี่ยง	1	0	1	1	1	0
รวม	2	1	2			

ทั้งหมด ยังไม่ได้รับการประเมิน ปกติ เสี่ยง

ค้นหา

ปุ่ม“ทำแผนในระบบ”
หน้าที่ คือสามารถเข้าไปทำแผนของ
ผู้สูงอายุท่านนั้นๆ
สถานะยังไม่ทำแผน จะมีสัญลักษณ์ +

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	องค์ประกอบ						ทำแบบประเมิน	ทำแผนในระบบ	ทำแผนเป็น paper
		1	2	3	4	5	6			
1	นายทดสอบ21ทดสอบ21	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ			
2	นายชัยยุทธ กาญจนสาวิตรี	เสี่ยง		เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง			<input type="radio"/>
3	นายไผ่แดงสาวิตรี									<input type="radio"/>

เขตสุขภาพที่ 1

จังหวัด

เชียงใหม่

อำเภอ

สารภี

หน่วยบริการ

sw.สด.บ้านพญาขมภู ตำบลขมภู

ปีงบประมาณ

2567

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนทั้งหมด
663 คน

จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีแล้ว
0 คน (0%)

ยังไม่ได้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
1 คน (100%)

ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน 2 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม **ปกติ** 1 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม **เสี่ยง** 1 คน

ดาวน์โหลด

ผลการประเมิน	องค์ประกอบ					
	1 การเคลื่อนไหว	2 โภชนาการ	3 สุขภาพช่องปาก	4 สมองดี	5 ความสุข	6 สิ่งแวดล้อม
ปกติ	1	1	1	1	1	1
เสี่ยง	1	0	1	1	1	0
รวม	2	1	2	2	2	1

ทั้งหมด ยังไม่ได้รับการประเมิน ปกติ เสี่ยง

ค้นหา

สถานะเมื่อจัดทำแผนแล้ว จะมีสัญลักษณ์

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	องค์ประกอบ						ทำแบบประเมิน	ทำแผนในระบบ	ทำแผนเป็น paper
		1	2	3	4	5	6			
1	นายทดสอบ21ทดสอบ21	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ			
2	นายชัยยุทธ กาญจนสาวิตรี	เสี่ยง		เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง				<input type="radio"/>
3	นายไฉฉวี									<input type="radio"/>

เขตสุขภาพที่ 1

จังหวัด

เชียงใหม่

อำเภอ

สารภี

หน่วยบริการ

sw.สด.บ้านพญาขมภู ตำบลขมภู

ปีงบประมาณ

2567

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนทั้งหมด
663 คน

จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีแล้ว
0 คน (0%)

ยังไม่ได้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
1 คน (100%)

ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน 2 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม **ปกติ 1 คน**
ผู้สูงอายุกลุ่ม **เสี่ยง 1 คน**

ดาวน์โหลด

ผลการประเมิน	องค์ประกอบ					
	1 การเคลื่อนไหว	2 โภชนาการ	3 สุขภาพช่องปาก	4 สมองดี	5 ความสุข	6 สิ่งแวดล้อม
ปกติ	1	1	1	1	1	1
เสี่ยง	1	0	1			
รวม	2	1	2			

ทั้งหมด ยังไม่ได้รับการประเมิน ปกติ เสี่ยง

ค้นหา

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	องค์ประกอบ						ทำแบบประเมิน	ทำแผนในระบบ	ทำแผนเป็น paper
		1	2	3	4	5	6			
1	นายทดสอบ21ทดสอบ21	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ			<input type="radio"/>
2	นายชัยยุทธ กาญจนสาวิตรี	เสี่ยง		เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง				<input type="radio"/>

ปุ่ม“ทำแผนเป็นpaper”
หน้าที่ คือสามารถเลือกเพื่อยืนยันว่าได้มีการทำแผน
ด้วย paper แล้ว
****เงื่อนไขต้องมีผลการประเมินในระบบก่อน
จึงจะสามารถเลือก “ทำแผนด้วยpaper” ได้****



ศูนย์อนามัยที่ 01

จังหวัด เชียงใหม่

อำเภอ สารภี

หน่วยบริการ sw.สต.บ้านพญาขามภู ตำบลขมภู

ปีงบประมาณ 2567

เรียบร้อย

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนทั้งหมด
663 คน

จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีแล้ว
1 คน (100%)

ยังไม่ได้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
0 คน (0%)

ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน 1 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม ปกติ 0 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม เสี่ยง 1 คน

ผลการประเมิน	องค์ประกอบ					
	1 การเคลื่อนไหว	2 โภชนาการ	3 สุขภาพช่องปาก	4 สมอင့်ดี	5 ความสุข	6 สิ่งแวดล้อม
ปกติ	0	0	0	0	0	0
เสี่ยง	1	1	1	1	1	1
รวม	1	1	1	1	1	1

แสดงการแจ้งเตือน
การบันทึกข้อมูล
และสถานะ
ทำแผนด้วย paper

ทั้งหมด ยังไม่ได้รับการประเมิน ปกติ เสี่ยง

ค้นหา

ค้นหา

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	องค์ประกอบ						ทำแบบประเมิน	ทำแผนในระบบ	ทำแผนเป็น paper
		1	2	3	4	5	6			
1	นายทดสอบ21 ทดสอบ21	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง			
2	นายชัยยุทธ กาญจนสารินทร์									<input type="radio"/>

เขตสุขภาพที่ 1

จังหวัด

เชียงใหม่

อำเภอ

สารภี

หน่วยบริการ

sw.สด.บ้านพญาขมภู ตำบลขมภู

ปีงบประมาณ

2567

ผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนทั้งหมด
663 คน

จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีแล้ว
0 คน (0%)

ยังไม่ได้จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
1 คน (100%)

ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน 2 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม **ปกติ** 1 คน
ผู้สูงอายุกลุ่ม **เสี่ยง** 1 คน

ดาวน์โหลด

ผลการประเมิน	องค์ประกอบ					
	1 การเคลื่อนไหว	2 โภชนาการ	3 สุขภาพช่องปาก	4 สมองดี	5 ความสุข	6 สิ่งแวดล้อม
ปกติ	1	1	1	1	1	1
เสี่ยง	1	0	1	1	1	0
รวม	2	1	2	2	2	1

ทั้งหมด ยังไม่ได้รับการประเมิน ปกติ เสี่ยง

ค้นหา

ค้นหา

ดาวน์โหลด

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	องค์ประกอบ						ทำแบบประเมิน	ทำแผนในระบบ	ทำแผนเป็น paper
		1	2	3	4	5	6			
1	นายทดสอบ21 ทดสอบ21	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ			<input type="radio"/>
2	นายชัยยุทธ กาญจนสาวิตรี	เสี่ยง		เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง				<input type="radio"/>
3	นายไผ่แดงสาวิตรี									<input type="radio"/>

ปุ่ม“ดาวน์โหลด” สามารถ
ดึงข้อมูลในตารางออกมา
เป็น Excel ได้ทั้งสองปุ่ม



THANKYOU