



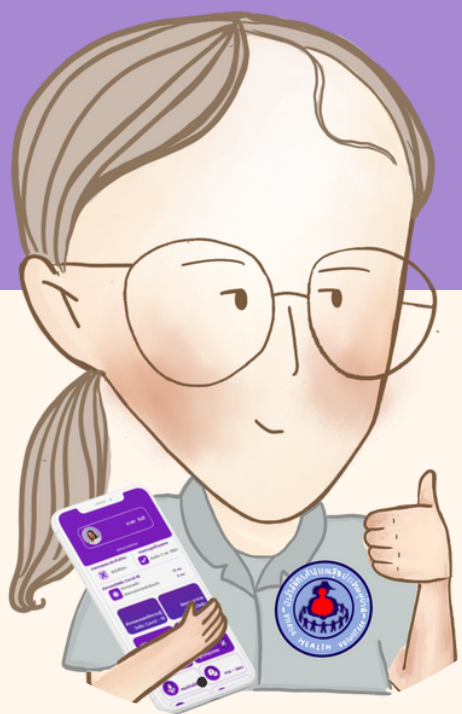
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 2

แนวทางการบันทึกข้อมูล การตรวจสุขภาพตนเอง ของ อสม.

วันที่ 25 เมษายน 2567 เวลา 09.00 - 16.30 น.
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 2



อสม. ใช้แอปพลิเคชัน SMART อสม.



01.

ประเมินสุขภาพตนเอง
เบื้องต้น



02.

ปฏิบัติงานและ
รายงานผล อสม.1



03.

คัดกรองภาวะถดถอย
9 ด้าน ให้ผู้สูงอายุ



04.

ติดตามหญิงตั้งครรภ์
ให้ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน

อสม. ใช้แอปพลิเคชัน SMART อสม.

ในการประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น



การดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน SMART อสม.

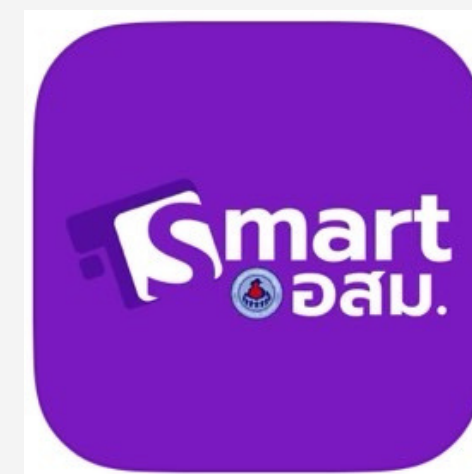
โดยพิมพ์คำว่า “Smart อสม” “สมาร์ท อสม” หรือสแกน QR Code ด้านล่างนี้



ใน App Store
ของระบบ IOS



ใน Play Store
ของระบบ Android





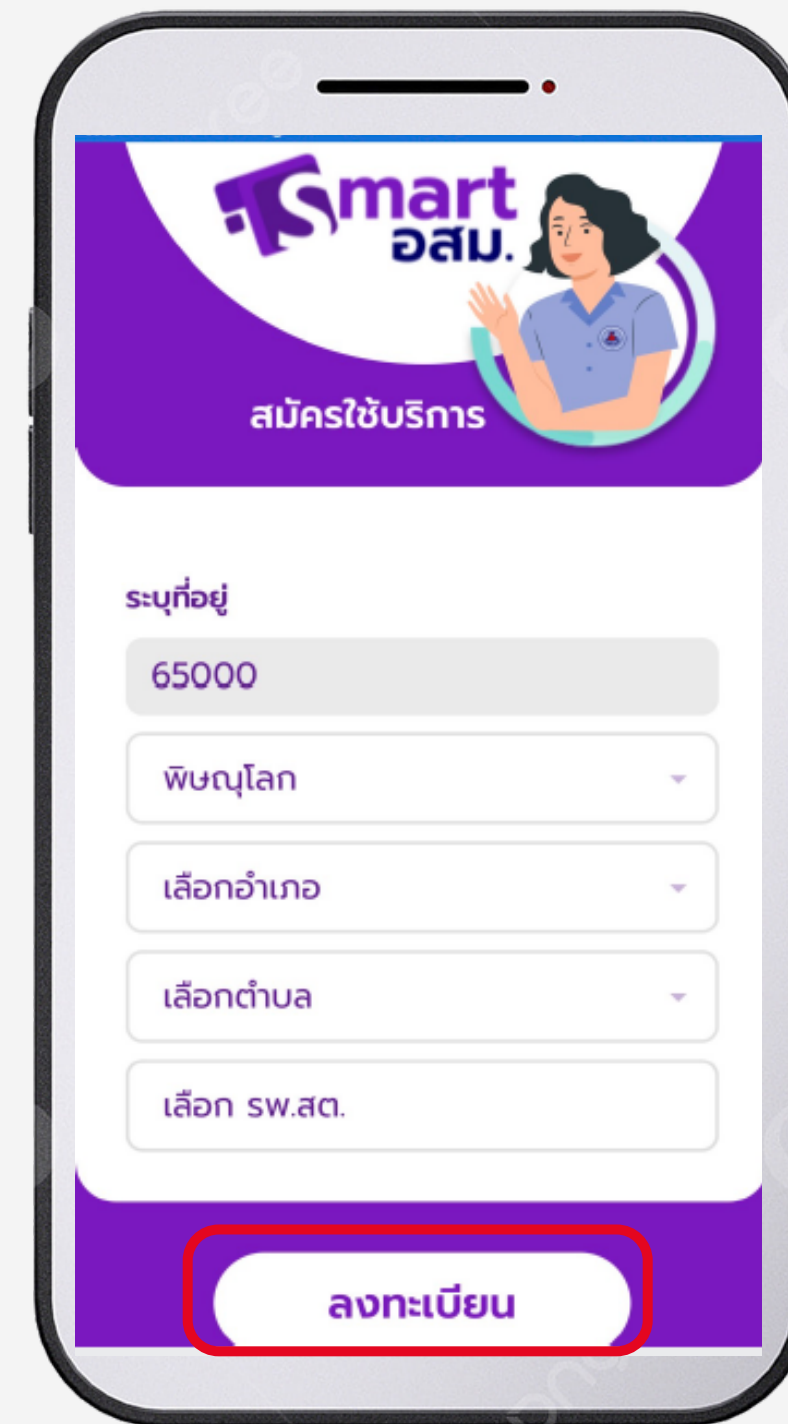
อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น



อสม. เข้าแอปพลิเคชัน
SMART อสม.



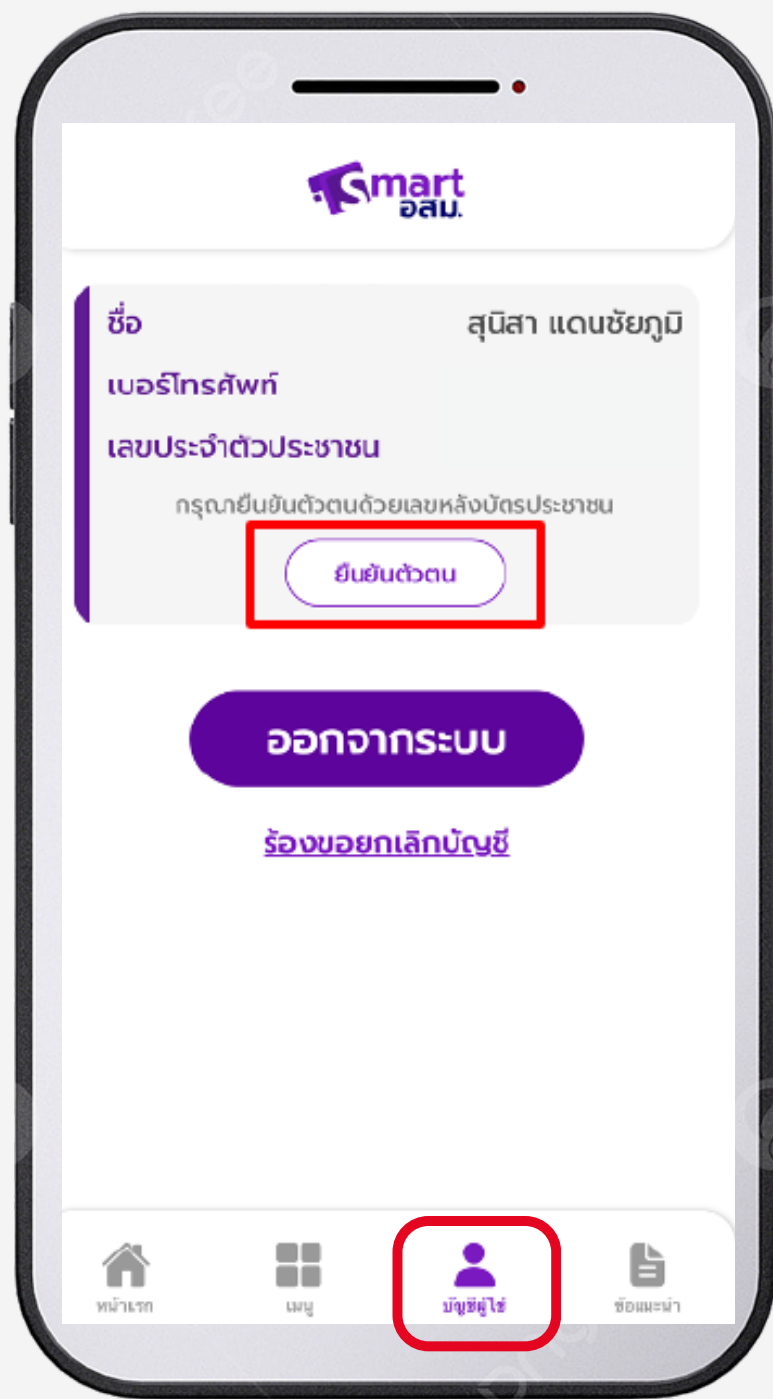
เลือก “สมัครใช้บริการ”



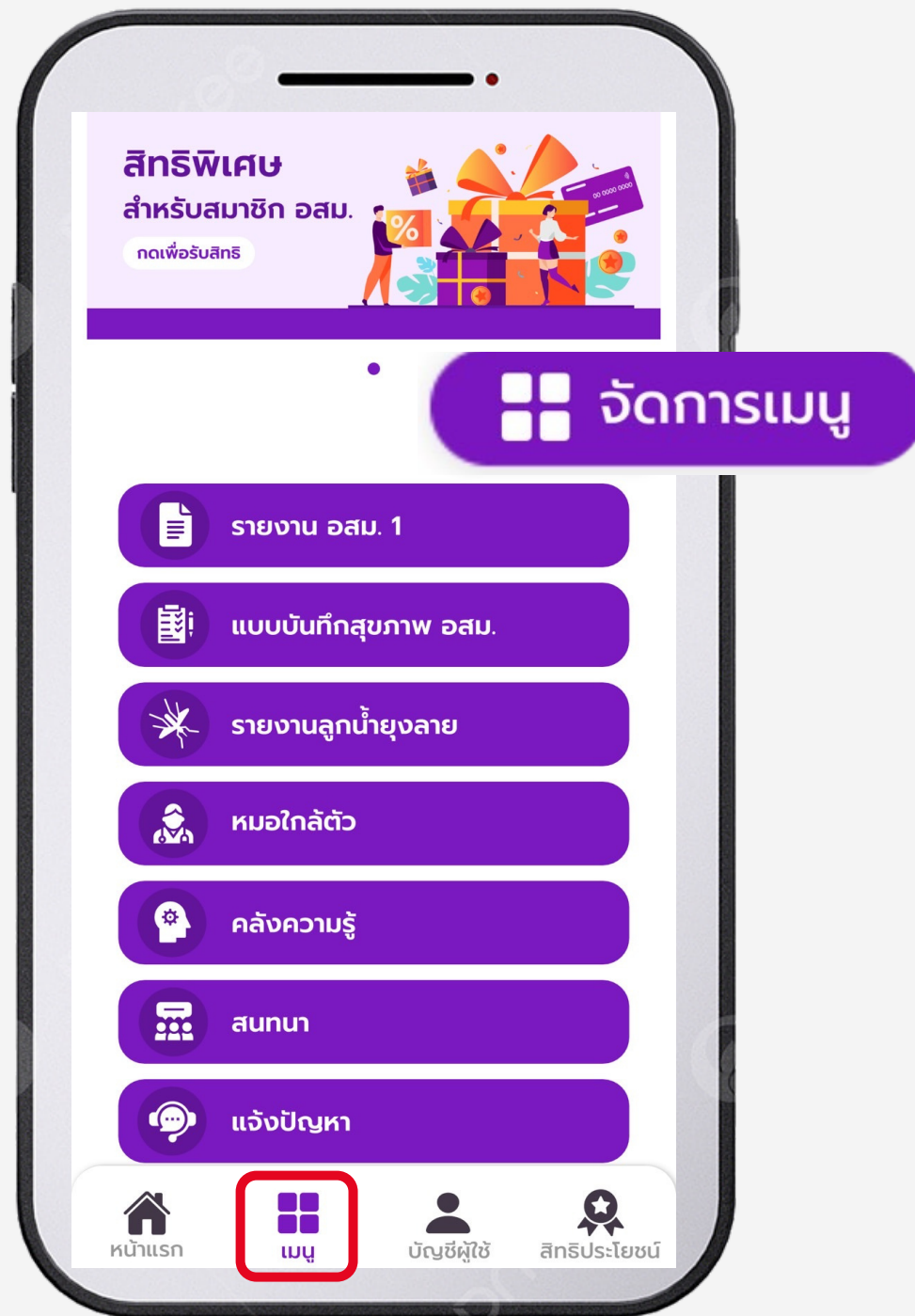
กรอกข้อมูลส่วนตัว และระบุ SW.สต.
ที่สังกัด และกด “ลงทะเบียน”



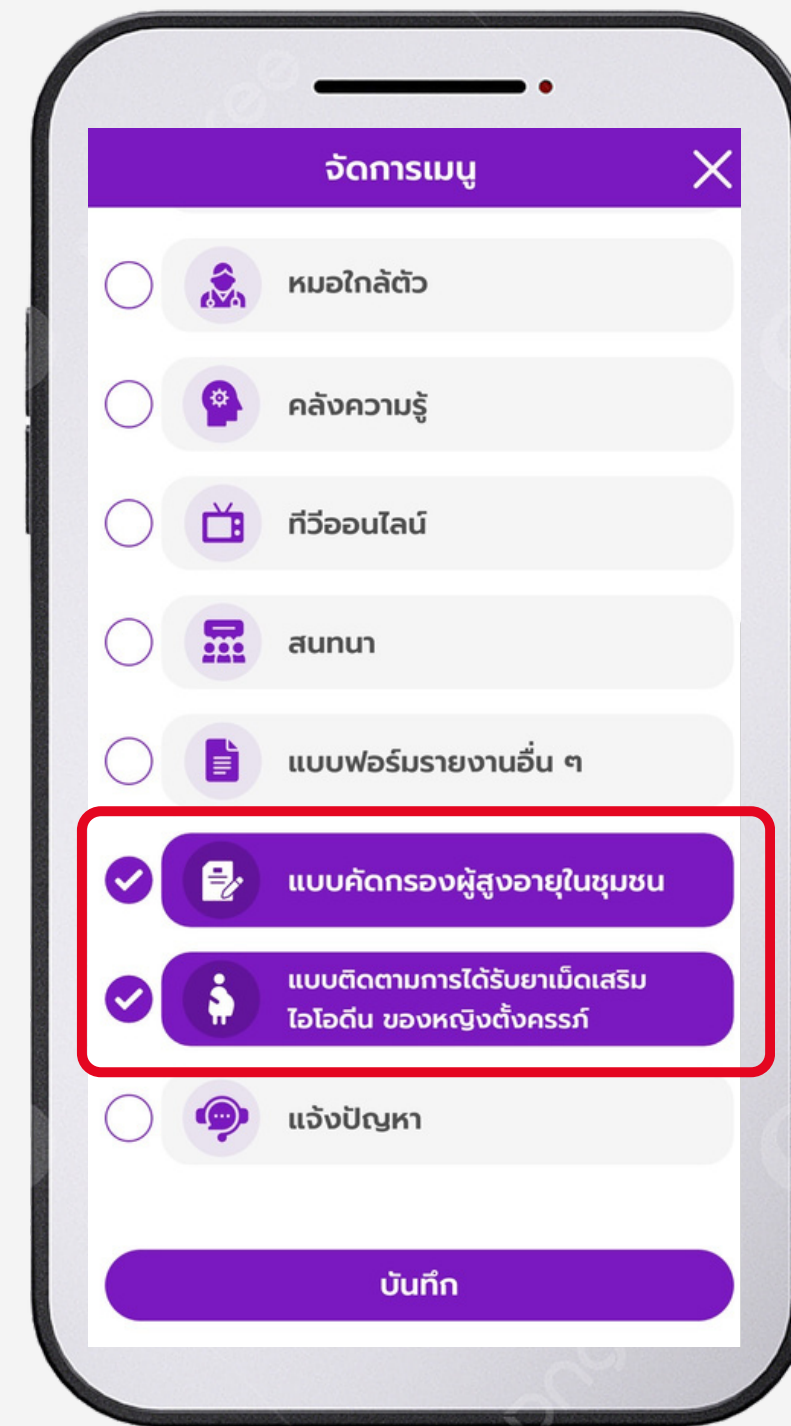
อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น



เข้าสู่ระบบ ไปที่เมนู “บัญชีผู้ใช้”
และกด “ยืนยันตัวตน” เพื่อเข้าใช้งาน



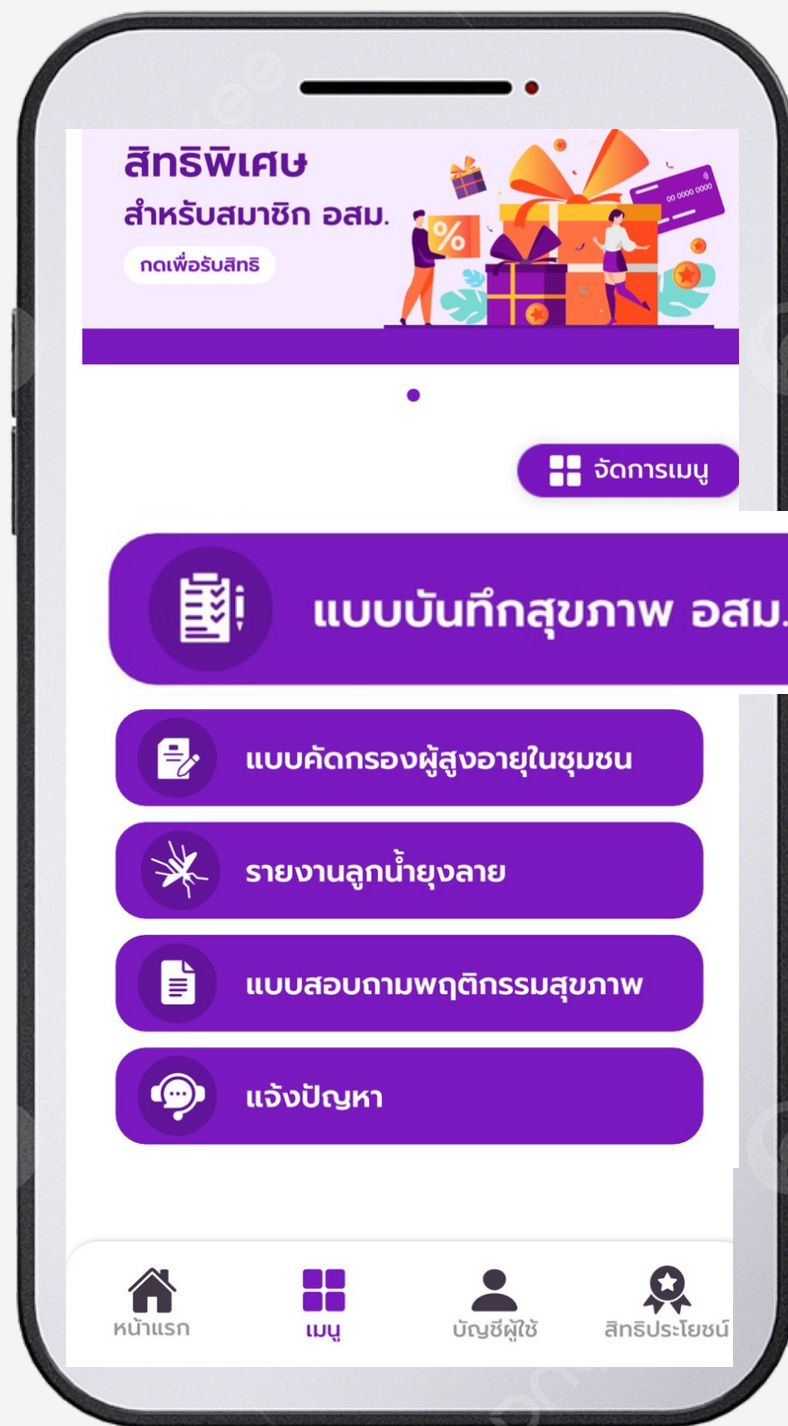
จากนั้นไปที่ “เมนู” ถ้าต้องการเพิ่มเมนู
เลือก “จัดการเมนู”



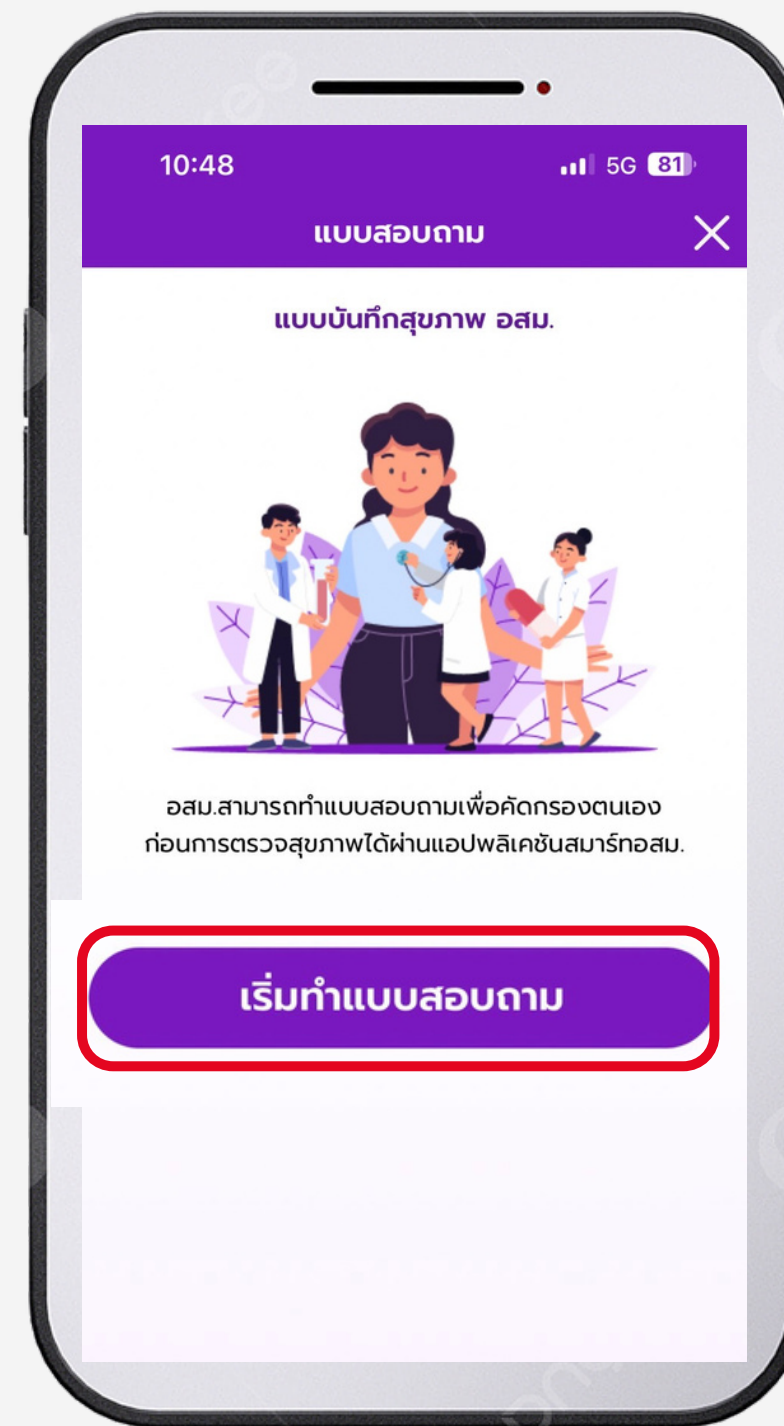
เลือกเมนูที่ต้องการให้แสดง
ที่หน้าจอแล้วกด “บันทึก”



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น



เลือกเมนู
“แบบบันทึกสุขภาพ อสม.”



กด “เริ่มทำแบบสอบถาม”



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลส่วนตัว

เลขประจำตัวประชาชน

คำนำหน้าชื่อ

ชื่อ

นามสกุล

เพศ ชาย หญิง

เบอร์โทรศัพท์

สถานภาพ

รหัสไปรษณีย์

ถัดไป

ย้อนกลับ

บันทึก “ข้อมูลทั่วไป”
และกด “ถัดไป”

ประวัติสุขภาพ

ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

ระบุโรคประจำตัว (ถ้าไม่มีให้ใส่ -)

ท่านมีประวัติแพ้ยาหรือไม่

ระบุยาที่แพ้ (ถ้าไม่มีให้ใส่ -)

ท่านมีประวัติแพ้อาหารหรือไม่

ระบุอาหารที่แพ้ (ถ้าไม่มีให้ใส่ -)

ถัดไป

ย้อนกลับ

บันทึก “ประวัติสุขภาพ” 3 ข้อ
และกด “ถัดไป”

ประวัติครอบครัว

ท่านมีบิดา/ มารดา/ ญาติสายตรงป่วยหรือเสียชีวิตด้วยโรคดังต่อไปนี้หรือไม่

1. โรคมะเร็ง

☐ มี

☒ ไม่มี

☐ ไม่ทราบ

2. โรคเบาหวาน

☒ มี

☐ ไม่มี

☐ ไม่ทราบ

ถัดไป

ย้อนกลับ

บันทึก “ประวัติครอบครัว” 5 ข้อ
และกด “ถัดไป”



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

ประเมินและคัดกรองตนเอง

ข้อมูลการคัดกรอง

	ค่าบน	ค่าล่าง
ค่าความดันโลหิต	112 mmHg	73 mmHg
น้ำหนัก	65 กิโลกรัม	
ส่วนสูง	165 เซนติเมตร	
ค่า BMI (คำนวณให้โดยอัตโนมัติ)	อวบ 23.88	
ค่ารอบเอว	81.2 เซนติเมตร	

ถัดไป

ย้อนกลับ

ข้อมูลการคัดกรอง

- ค่าความดันโลหิต (ค่าบน-ล่าง)
- น้ำหนัก
- ส่วนสูง (เซนติเมตร)
- ค่า BMI (ระบบคำนวณให้)
- ค่ารอบเอว (เซนติเมตร)

“คัดกรองสุขภาพตนเอง”
และกด “ถัดไป”

ประเมินและคัดกรองตนเอง

ข้อมูลการคัดกรอง

1. ตรวจดูตามด้วยตนเอง (เฉพาะเพศหญิง)

☒ ปกติ

☐ ไม่ปกติ

2. ตรวจประเมินความเสี่ยงโรคเส้นเลือดหัวใจและ หลอดเลือด (ThaiCV Risk score)

☒ เสี่ยงต่ำ

☐ เสี่ยงปานกลาง

☐ เสี่ยงสูง

☐ เสี่ยงสูงมาก

☐ เสี่ยงสูงอันตราย

ถัดไป

ย้อนกลับ

“คัดกรองสุขภาพตนเอง”
ต่ออีก 4 ข้อ และกด “ถัดไป”

(ตั้งแต่หน้านี้ไป ข้อไหนไม่ได้ตรวจ
สามารถกดข้ามได้)

ข้อมูลการคัดกรอง

1. ตรวจดูตาม (เฉพาะเพศหญิง)
2. ตรวจประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจ
และหลอดเลือด (ThaiCV Risk score)
3. คัดกรองภาวะเครียด (ST-5)
4. คัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q)



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

1. วิธีการตรวจเต้านม

ดู



คลำ



กด



สังเกตเต้านมตนเอง

หน้ากระจก

ดูหัวนม ฐานหัวนม

ผิวเต้านม ระดับและ

ขนาดหัวนม

ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วนาง และนิ้วกลาง

คลำเบาๆ หาคความผิดปกติ

ให้ทั่วเต้านม ทั้งหมด 3 ท่า

กดบริเวณลานหัวนม สังเกตว่า

มีของเหลวไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่



ประเมินและคัดกรองตนเอง



ข้อมูลการคัดกรอง

1. ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (เฉพาะเพศหญิง)



ปกติ



ไม่ปกติ



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

2. วิธีการประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด (Thai CV Risk Score)

- อสม. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน **“Thai CV Risk Calculator”** หรือสแกนตาม OR Code ด้านล่าง



ใน App Store
ของระบบ IOS



ใน Play Store
ของระบบ Android



- เข้าไปประเมินความเสี่ยง **จัดการแปลผลไว้** เพื่อนำข้อมูลไปกรอกในแอปฯ สมาร์ท อสม.

อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

Thai CV Risk Score แสดงผล

อายุ

35

—

+

เพศ

หญิง

ชาย

สูบบุหรี่อยู่

ไม่ใช่

ใช่

เป็นเบาหวาน

ไม่เป็น

เป็น

ค่าความดันตัวบน

118

—

+

ไม่ใช่ผลเลือด

ใช้ผลตรวจเลือด

วัดรอบเอวเป็น นิ้ว ?

25

—

+

ส่วนสูงเป็น ซม

155

—

+

โคเลสเตอรอลรวม

250

—

+

โคเลสเตอรอลเลว (LDL)

188

—

+

โคเลสเตอรอลดี (HDL)

54

—

+

< Back

ผลการประเมิน

ระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดในระยะเวลา 10 ปีของท่านเท่ากับ 0.71% **จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงน้อย** ซึ่งระดับความเสี่ยงของท่านสูงเป็น 1.1 เท่าของคนไทยเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน และปราศจากปัจจัยเสี่ยง

ข้อแนะนำเบื้องต้น

เพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดในอนาคต ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ เข้ารับการรักษาลดโคเลสเตอรอลในเลือด และตรวจสุขภาพประจำปี

หมายเหตุ: ผลลัพธ์ที่ได้ เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันและโรคเส้นเลือดสมองตีบตันในระยะเวลา 10 ปีข้างหน้า ผลการประเมินและคำแนะนำที่ได้รับจากโปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการตัดสินใจของแพทย์ได้ การตรวจรักษาเพิ่มเติมหรือการให้ยารักษาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์และการปรึกษากันระหว่างแพทย์และตัวท่าน รวมทั้งผลการประเมินนี้ห้ามนำไปใช้อ้างอิงในการค้า เช่น การทำประกันชีวิต และไม่สามารถใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจหรือผู้ป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะได้

ประเมินและคัดกรองตนเอง

2. ตรวจประเมินความเสี่ยงโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด (ThaiCVriskscore)



เสี่ยงต่ำ



เสี่ยงปานกลาง



เสี่ยงสูง



เสี่ยงสูงมาก



เสี่ยงสูงอันตราย



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

3. การคัดกรองภาวะเครียด (ST-5)

- อสม. ประเมินการคัดกรองภาวะเครียด (ST-5)
- จัดการแปลผลไว้ เพื่อข้อมูลนำไปกรอกในแอปฯ สมาร์ท อสม. ต่อไป

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	คะแนน			
		๐	๑	๒	๓
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
๒	มีสมาธิน้อยลง				
๓	หงุดหงิด / กระทบกระวายเป็น / ว้าวุ่นใจ				
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

คะแนนอาการ/ความรู้สึก

คะแนน 0 = เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
คะแนน 1 = เป็นบางครั้ง
คะแนน 2 = เป็นบ่อยครั้ง
คะแนน 3 = เป็นประจำ

การแปลผล

คะแนน 0-4 = ความเครียดน้อย
คะแนน 5-7 = ความเครียดปานกลาง
คะแนน 8-15 = ความเครียดมาก
ถึงมากที่สุด



ประเมินและคัดกรองตนเอง



3. คัดกรองภาวะเครียด (ST-5)



ไม่มีความเครียด



เครียดปานกลาง



เครียดสูง



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

4. การคัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q)

- อสม. ประเมินการคัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q)
- จดการแปลผลไว้ เพื่อข้อมูลนำไปกรอกในแอปฯ สมาร์ท อสม. ต่อไป

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผล

ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม = **ปกติ** ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่ง/ทั้ง 2 ข้อ = **"เป็นผู้มีความเสี่ยง"** หรือ **"มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า"**



ประเมินและคัดกรองตนเอง

4. คัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q)



ปกติ



เสี่ยงซึมเศร้า



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

อสม. ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป จะให้ประเมินผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ตรวจโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
2. ตรวจอุจจาระ (เฉพาะพื้นที่เสี่ยงโรคพยาธิใบไม้ในตับ)
3. ตรวจอุจจาระคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ (อายุ 50-70 ปี)
4. ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกด้วยวิธี HPV DNA Test (เพศหญิงอายุ 35-60 ปี)

**บันทึกข้อมูลเรียบร้อย
แล้วกด “ยืนยัน”**



อสม. ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (อสม. อายุ 35 ปีขึ้นไป)

1. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง (ค่าปกติอยู่ระหว่าง 75-100 mg/dl)

ระบุค่าระดับน้ำตาล

90

2. ตรวจอุจจาระ (ในต้น)

บันทึกแบบสอบถาม
ต้องการบันทึกแบบสอบถาม ใช่หรือไม่

☒ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ยกเลิก **บันทึก**

3. ตรวจอุจจาระคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ (สำหรับผู้มีอายุ 50-70 ปี)

☐ ผลเป็นลบ

ยืนยัน

ย้อนกลับ

กด “บันทึก” แบบสอบถาม

ส่งแบบสอบถาม
ตรวจสุขภาพ อสม. สำเร็จ

ปิดหน้านี้

เสร็จสิ้น การประเมินสุขภาพ
กด “ปิดหน้านี้”

คู่มือโดยละเอียด

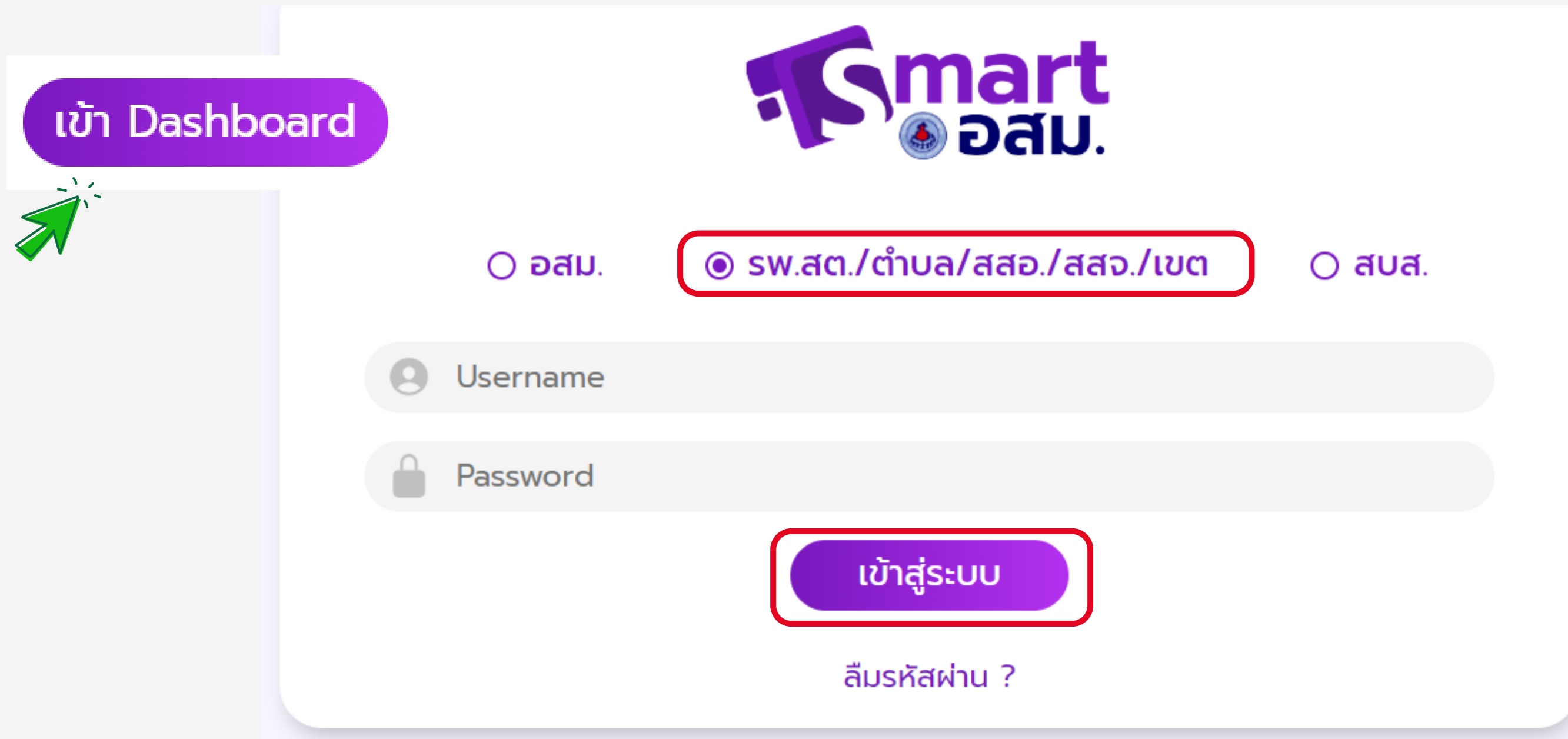


แนวทางการตรวจสุขภาพ
สำหรับ อสม.



การดูรายงานผลการดำเนินงานของ อสม. โดยเจ้าหน้าที่ระดับตำบล/อำเภอ/จังหวัด

เข้าสู่ระบบ “Dashboard Smart อสม.” ได้ที่  smart-osm.com/dashboard



เข้า Dashboard



☐ อสม. ☒ SW.สต./ตำบล/สสอ./สสจ./เขต ☐ สบส.

Username

Password

เข้าสู่ระบบ

[ลืมรหัสผ่าน ?](#)

เลือกผู้ใช้งานที่จะเข้าสู่ระบบ กรอกข้อมูล Username และ Password จากนั้นกด “เข้าสู่ระบบ”



การดูรายงานผลการดำเนินงานของ อสม. โดยเจ้าหน้าที่ระดับตำบล/อำเภอ/จังหวัด



หน้าหลัก

รายชื่อผู้ใช้งาน แอปพลิเคชัน

ข้อมูล อสม. Thai Phc

รายงาน อสม.1

รายงานลูกน้ำยุงลาย

รายงาน HI,CI

ผลตรวจสุขภาพ อสม.

ดาวน์โหลดรายงานผลตรวจ ATK

ข้อมูลอัพเดท เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2567

อำเภอ เมืองอุดรดิต

Logout



ผลตรวจ
สุขภาพ อสม.

เดือน

เมษายน

ปี

2567

Export Excel

วันที่	ชื่อ - นามสกุล	ดาวน์โหลดผลตรวจ
24 เมษายน 2567	นาง สำเภา เล็กประเสริฐสุข	
24 เมษายน 2567	นางสาว ศิริกานต์ กว้างยาว	
24 เมษายน 2567	นาง จลวย อันเก้	
24 เมษายน 2567	นาง ชไมพร สมแจ้ง	
24 เมษายน 2567	นาง ชันน้ำ ยิ้มเหม็ง	
24 เมษายน 2567	นาย ประพล เกียนเอี่ยม	
24 เมษายน 2567	นาง อารมณี คล้ายศรี	

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



การดูรายงานผลการดำเนินงานของ อสม. โดยเจ้าหน้าที่ระดับตำบล/อำเภอ/จังหวัด

แบบบันทึกผลการตรวจสุขภาพ อสม.

ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประจำตัวประชาชน 3-5301-00218-58-0 วัน/เดือน/ปีเกิด 1961-07-16 อายุ 62

☐ นาย ☒ นาง ☐ นางสาว ชื่อ สำเนา นามสกุล เล็กประเสริฐสุข สถานภาพ ☒ โสด ☐ สมรส ☐ หย่าร้าง

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 7/1 หมู่ที่ 5 ตรอก/ซอย - ถนน - ตำบล/แขวง บ้านดำน อำเภอ/เขต อำเภอเมืองอุดรดิตถ์ จังหวัด อุดรดิตถ์

เบอร์โทรศัพท์ 0859039251

ประวัติสุขภาพ โรคประจำตัว ไ้หมัน ประวัติแพ้ยา ประวัติแพ้อาหาร

ประวัติครอบครัว (บิดา/มารดา/ญาติสายตรง ป่วยหรือเสียชีวิตด้วยโรคดังต่อไปนี้หรือไม่)

1. โรคมะเร็ง ☐ มี ☒ ไม่มี ☐ ไม่ทราบ 2. โรคเบาหวาน ☐ มี ☒ ไม่มี ☐ ไม่ทราบ 3. โรคความดันโลหิตสูง ☒ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่ทราบ
4. โรคหัวใจหลอดเลือด ☐ มี ☒ ไม่มี ☐ ไม่ทราบ 5. โรคหลอดเลือดสมอง ☐ มี ☒ ไม่มี ☐ ไม่ทราบ

ประเมินและคัดกรองตนเอง ความดันโลหิต 70 / 65 น้ำหนัก 62 กก. ส่วนสูง 156 ซม. ดัชนีมวลกาย (BMI) 25.48 รอบเอว 94 ซม.

- ความดันโลหิต ค่าปกติคือ 120 – 129/80 – 84 กรณีมากกว่า 139/89 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง

- ดัชนีมวลกาย ค่าปกติคือ 18.50 – 22.90 กรณีต่ำกว่า 18.50 หมายถึง ผอม กรณีมากกว่า 22.90 หมายถึง อ้วน - อ้วน

- รอบเอว เพศชาย ไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หรือ 35.4 นิ้ว / เพศหญิง ไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร หรือ 31.5 นิ้ว

1. ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (เฉพาะเพศหญิง) ☒ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ...

- กรณีพบความผิดปกติ >> พบแพทย์ ultrasound/ mammogram >> ตรวจชิ้นเนื้อ >> วินิจฉัยโรคมะเร็งเต้านม >> รักษาด้วยยา/ผ่าตัด

2. ตรวจประเมินความเสี่ยงโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด (Thai CV risk score) ☐ เสี่ยงต่ำ ☒ เสี่ยงปานกลาง ☐ เสี่ยงสูง

☐ เสี่ยงสูงมาก ☐ เสี่ยงอันตราย

- กรณีพบความเสี่ยงสูง/สูงมาก/สูงอันตราย >> ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม >> พบแพทย์

3. คัดกรองภาวะเครียด (ST-5) ☒ ไม่มีความเครียด ☐ เครียดปานกลาง ☐ เครียดสูง

- กรณีมีภาวะเครียดสูง >> รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข >> คัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรอง 2Q

4. คัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q) ☒ ปกติ ☐ เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า

- กรณีเสี่ยงภาวะซึมเศร้า >> รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข >> คัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรอง 9Q

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (อสม. อายุ 35 ปีขึ้นไป)

1. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง 99 mg/dl (ค่าปกติอยู่ระหว่าง 75-100 mg/dl)

- กรณีค่ามากกว่า 100 mg/dl >> ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม >> พบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคเบาหวาน

2. ตรวจอุจจาระ (เฉพาะพื้นที่เสี่ยงโรคพยาธิใบไม้ในตับ) ☒ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ...



ช่องทางการแจ้งปัญหาการใช้งาน



แอปพลิเคชัน SMART อสม.



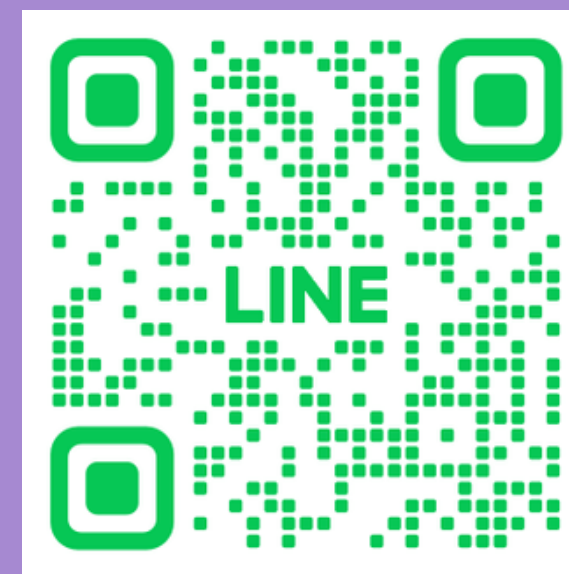
LINE



FACEBOOK



ระบบ 3 หมอรู้จักคุณ



LINE



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 2

THANK YOU

