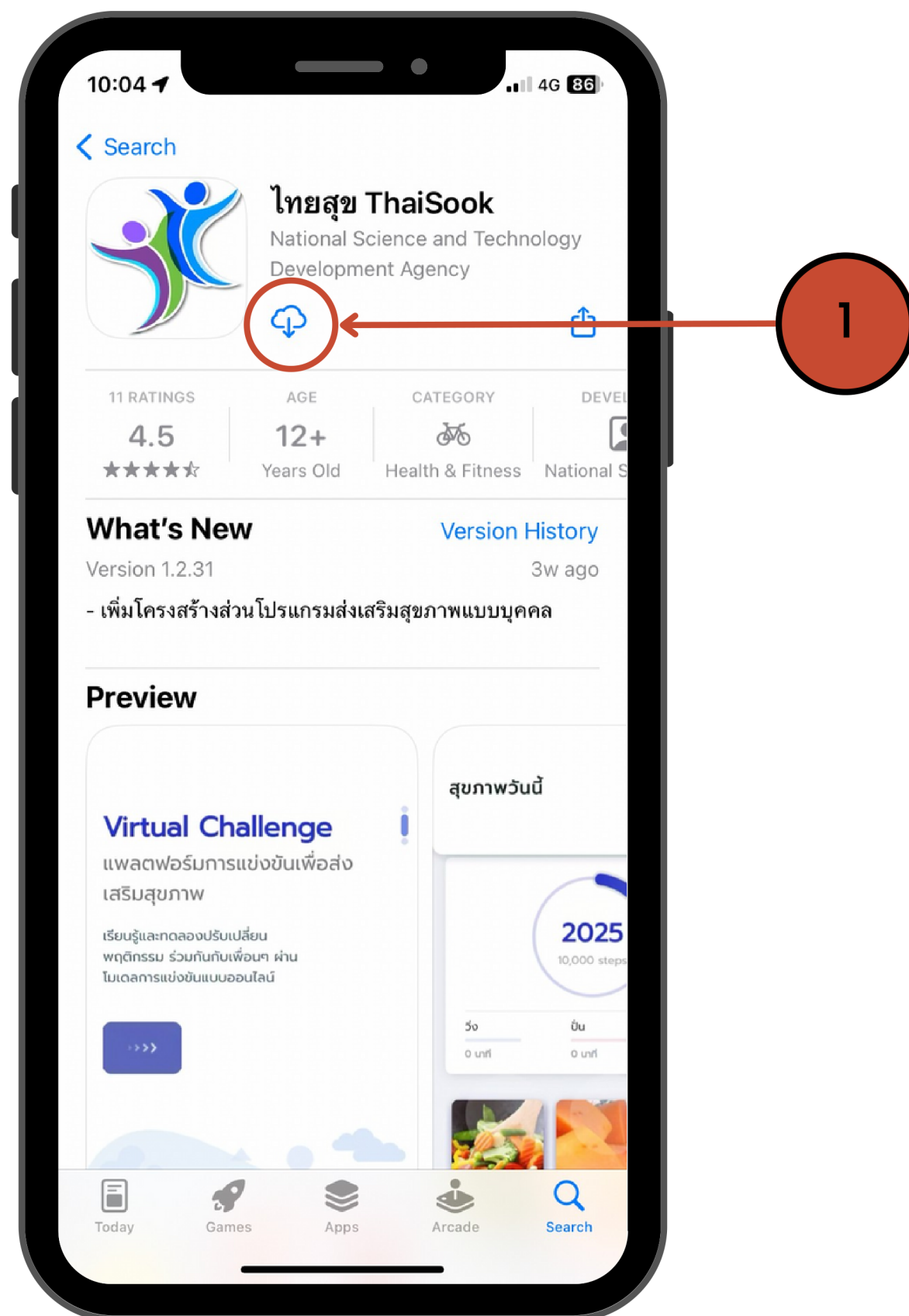


คู่มือการใช้งานระบบไทยสุข PILM สำหรับผู้รับบริการ (ลูกทีม)

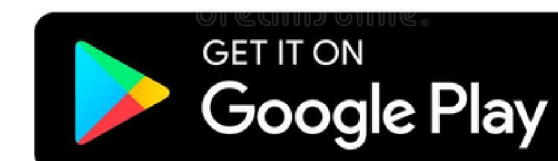
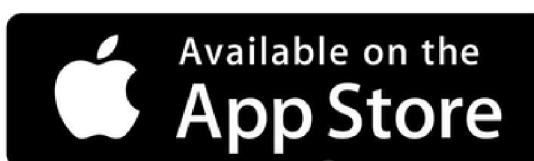


ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook (1)



1. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiSook

- iOS โหลดได้ที่ App Store
- Android โหลดได้ที่ Google Play
- ค้นหา ไทยสุข หรือ thaisook





ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook (2)

2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ThaiSook ไทยสุข

เพื่อให้คนไทย สุขภาพดีมีความสุข

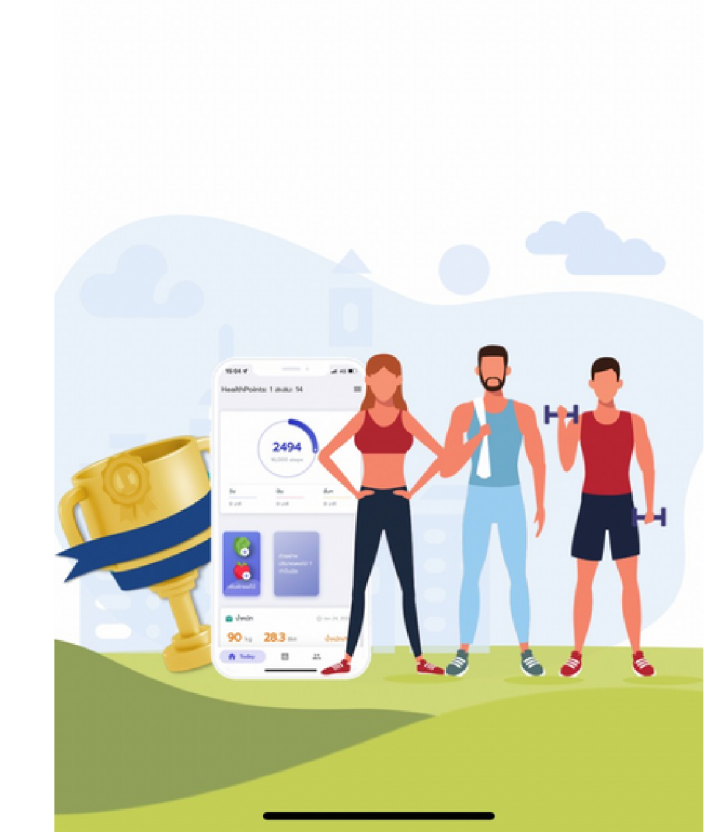
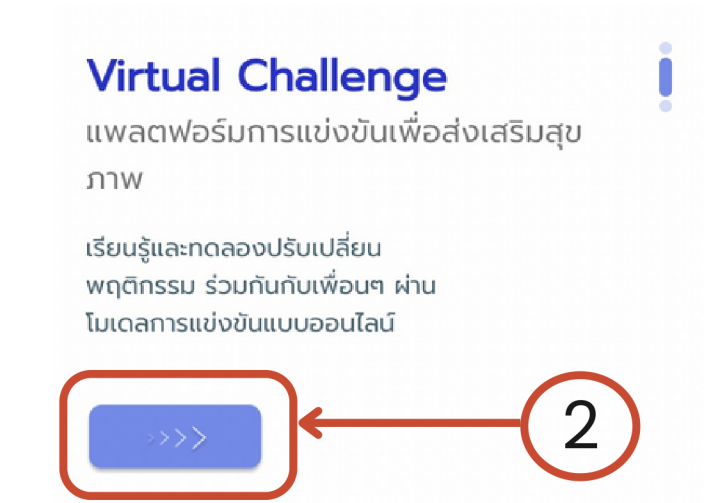
ติดตามสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยวิธีง่ายๆ ให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



Virtual Challenge

แพลตฟอร์มการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

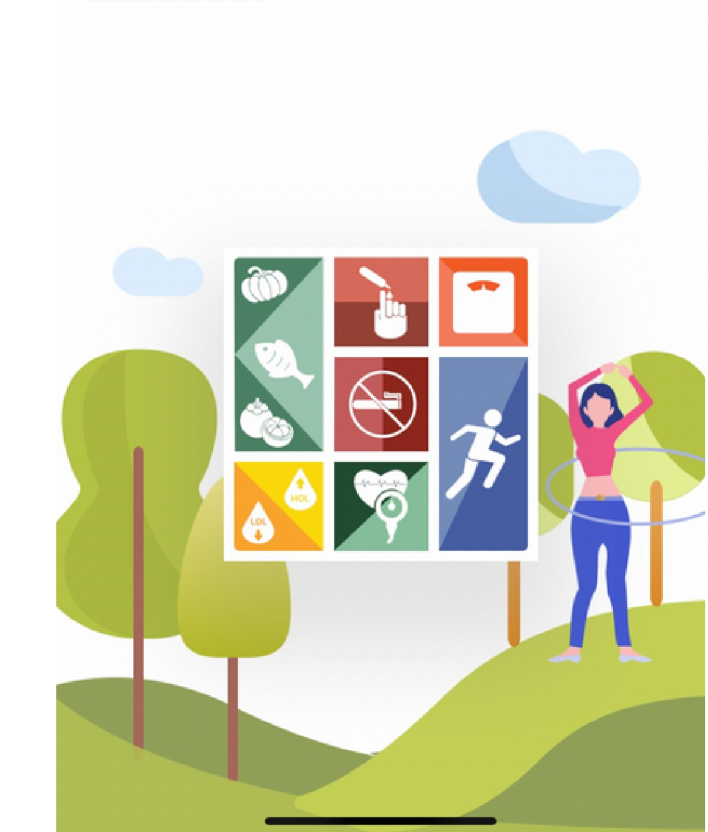

เรียนรู้และทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกันกับเพื่อนๆ ผ่านโมเดลการแข่งขันแบบออนไลน์



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ใช้เวลาวันละนิดเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป

อ้างอิงหลักการง่ายๆ จากสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา ที่ยืนยันว่าสามารถลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้



Disclaimer

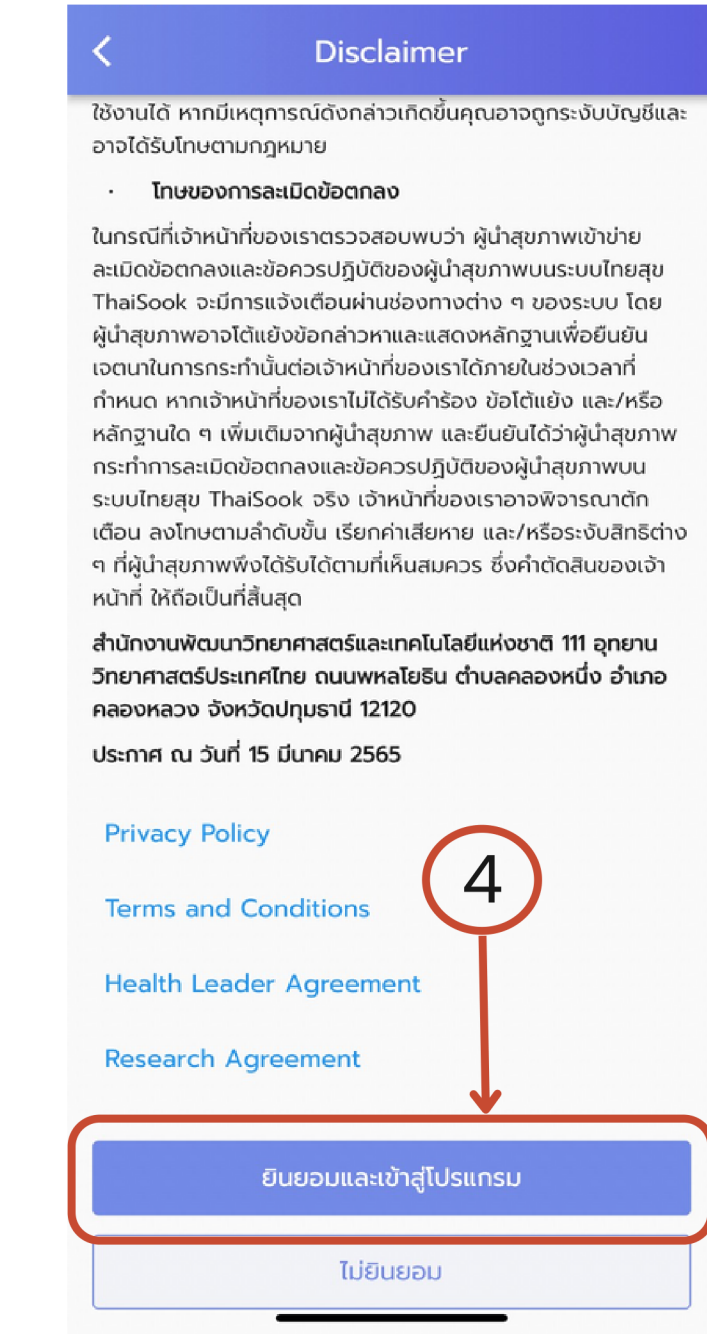
ใช้งานได้ หากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นคุณอาจถูกระงับบัญชีและอาจได้รับโทษตามกฎหมาย

- โทษของการละเมิดข้อตกลง

ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ของเราตรวจสอบพบว่า ผู้นำสุขภาพเข้าข่ายละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบนระบบไทยสุข ThaiSook จะมีการแจ้งเตือนผ่านช่องทางต่าง ๆ ของระบบ โดยผู้นำสุขภาพอาจโต้แย้งข้อกล่าวหาและแสดงหลักฐานเพื่อยืนยันเจตนาในการกระทำนั้นต่อเจ้าหน้าที่ของเราได้ภายในเวลาที่กำหนด หากเจ้าหน้าที่ของเราไม่ได้รับคำร้อง ข้อโต้แย้ง และ/หรือหลักฐานใด ๆ เพิ่มเติมจากผู้นำสุขภาพ และยืนยันได้ว่าผู้นำสุขภาพกระทำการละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบนระบบไทยสุข ThaiSook จริง เจ้าหน้าที่ของเราอาจพิจารณาตัดเดือน ลงโทษตามลำดับขั้น เรียกค่าเสียหาย และ/หรือระงับสิทธิ์ต่างๆ ที่ผู้นำสุขภาพพึงได้รับได้ตามที่เห็นสมควร ซึ่งคำตัดสินของเจ้าหน้าที่ ให้ถือเป็นที่สุด

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ 111 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120
ประกาศ ณ วันที่ 15 มีนาคม 2565

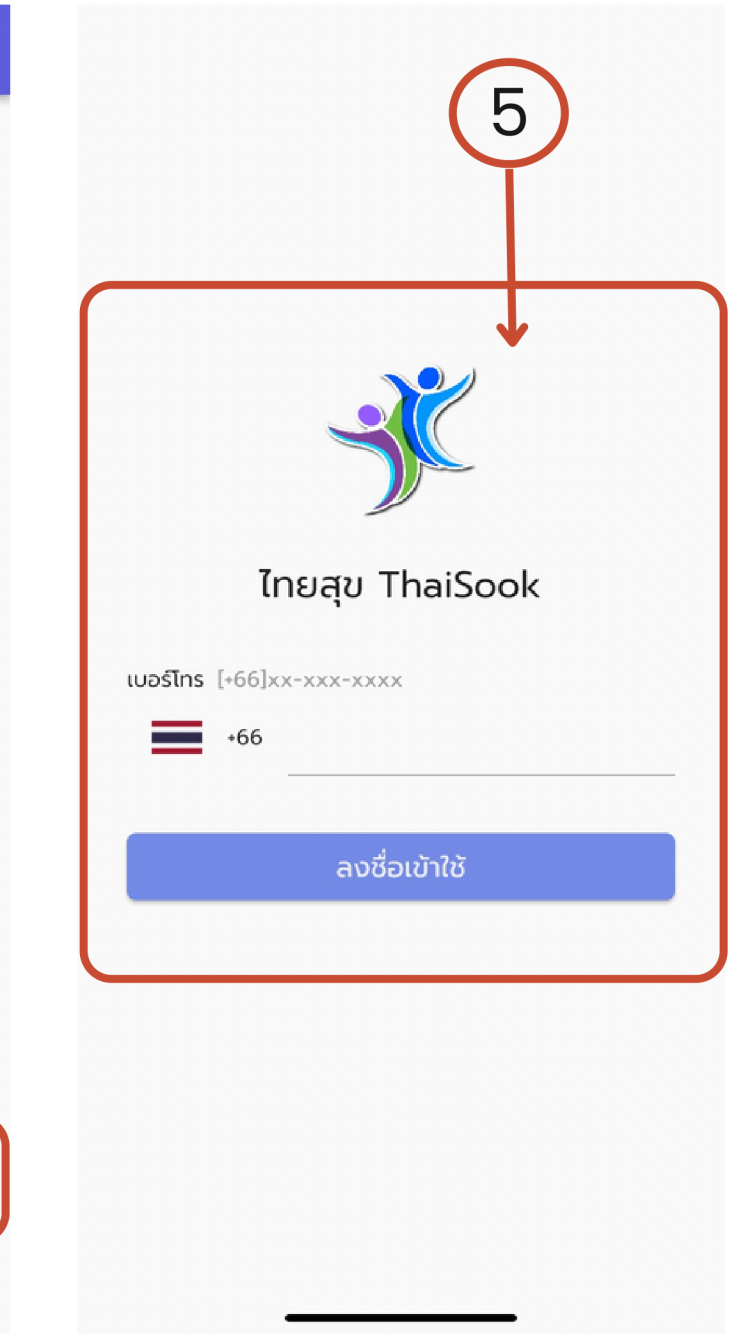
[Privacy Policy](#)
[Terms and Conditions](#)
[Health Leader Agreement](#)
[Research Agreement](#)



ไทยสุข ThaiSook

เบอร์โทร [+66]xx-xxx-xxxx

+66



1. หน้าแรกของแอปพลิเคชัน

2. หน้าอธิบาย กฎป้อม "ถัดไป"

3. หน้าอธิบาย กฎป้อม "ถัดไป"

4. หน้าอธิบาย Disclaimer กฎป้อม "ยินยอมและเข้าสู่โปรแกรม"

5. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook (3)

2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

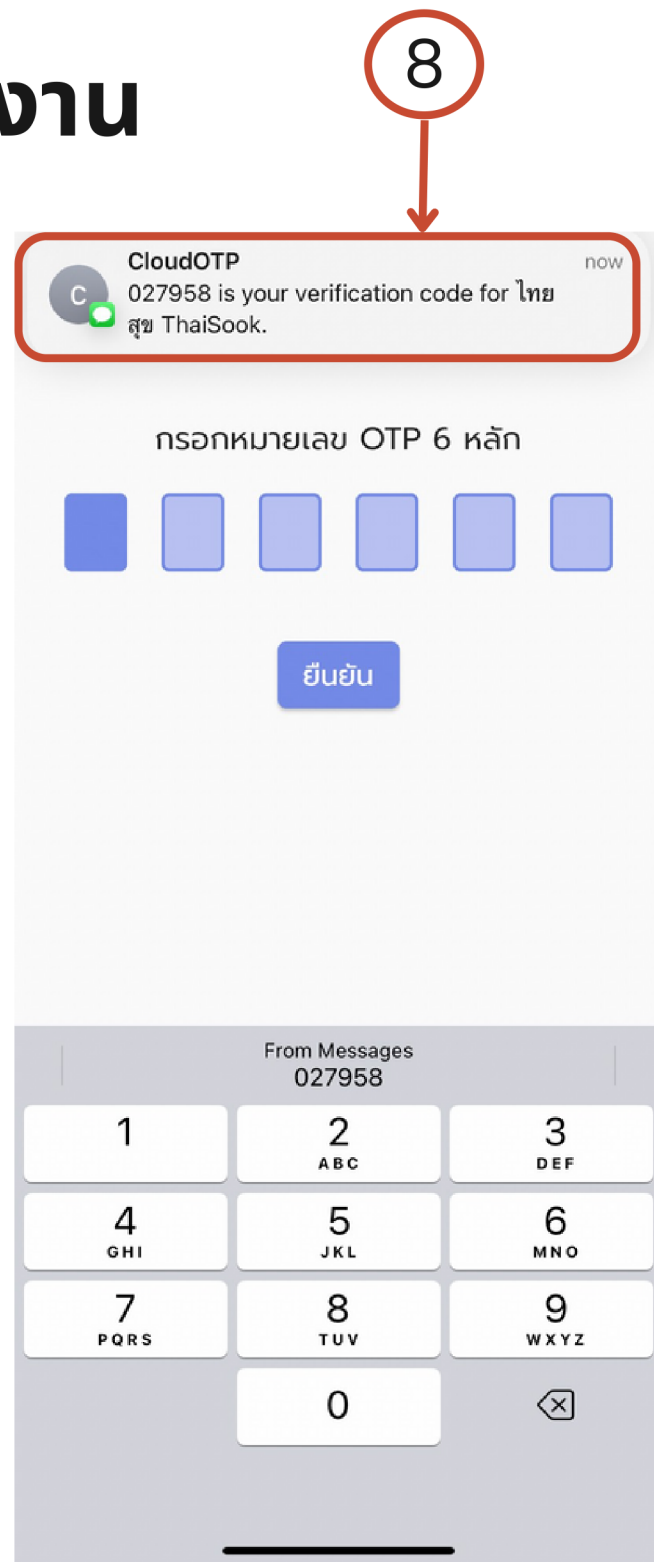


6.กรอกเบอร์โทรศัพท์

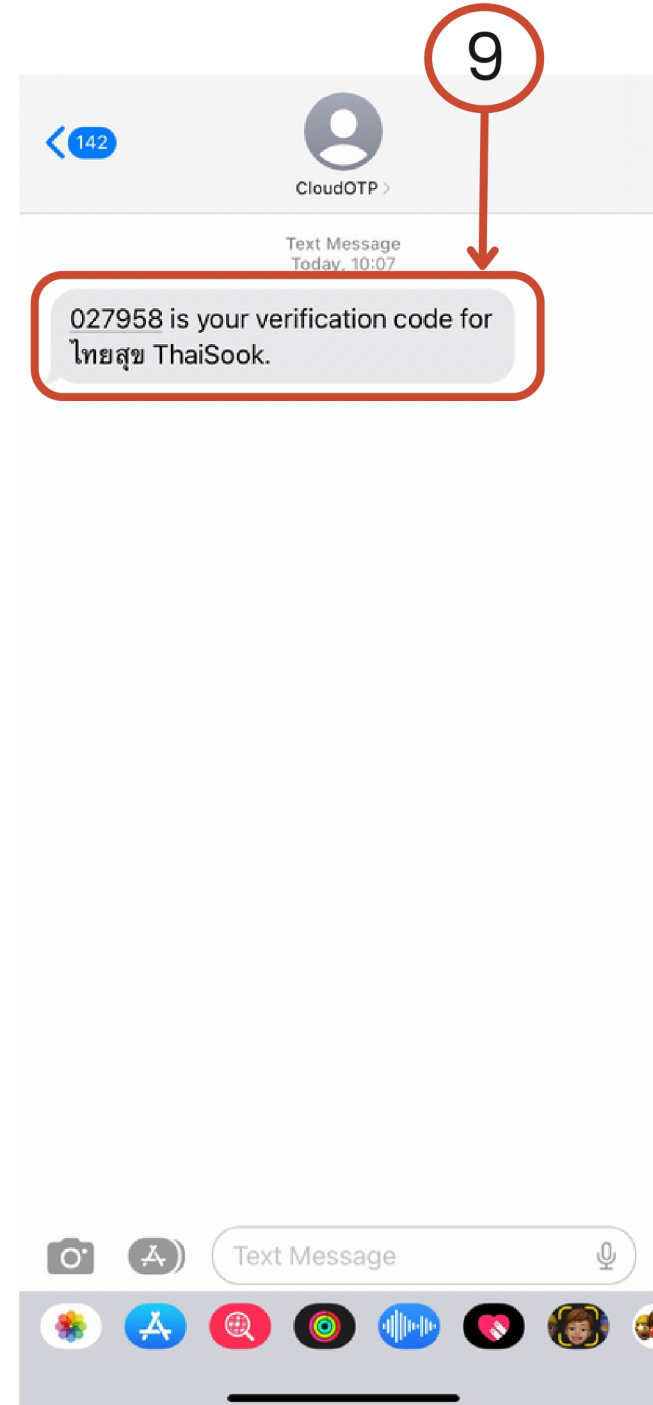
EX เบอร์ 0800201233

กรอก 800201233

7.กดปุ่ม "ลงชื่อเข้าใช้"



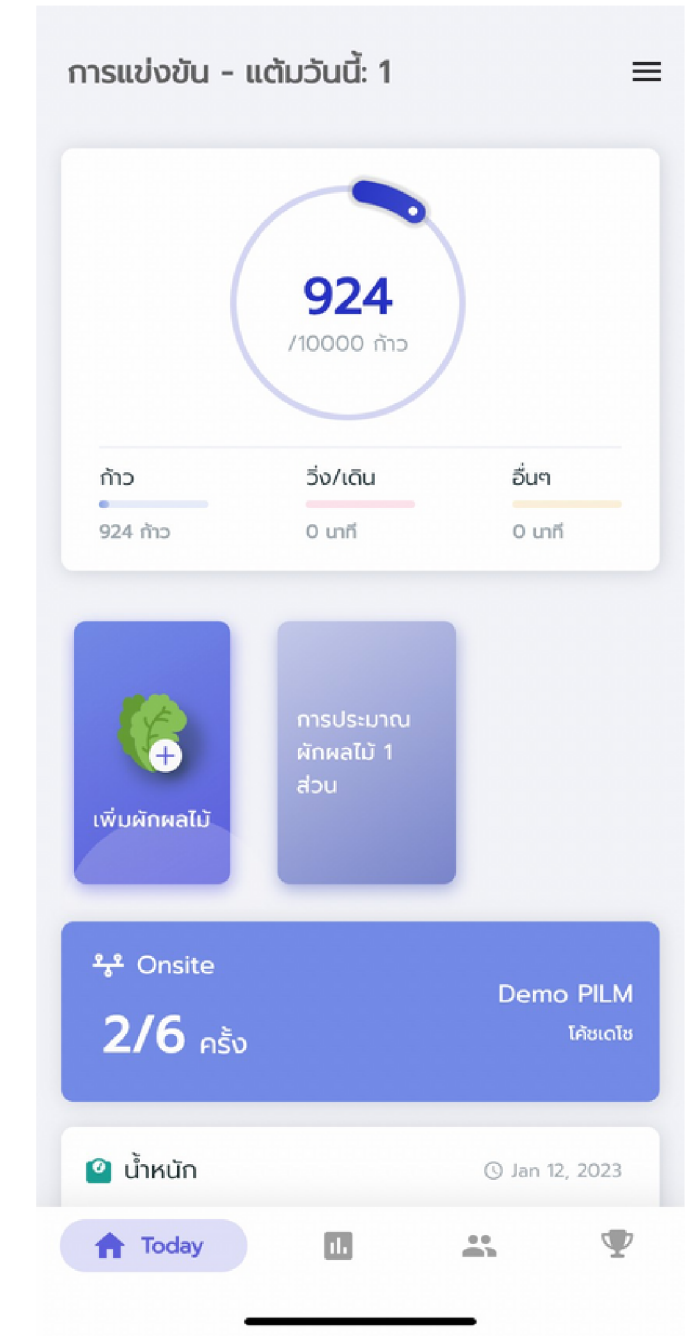
8.ระบบจะส่งรหัส OTP



9.สามารถเข้าไปดูได้ที่ "กล่องข้อความ"

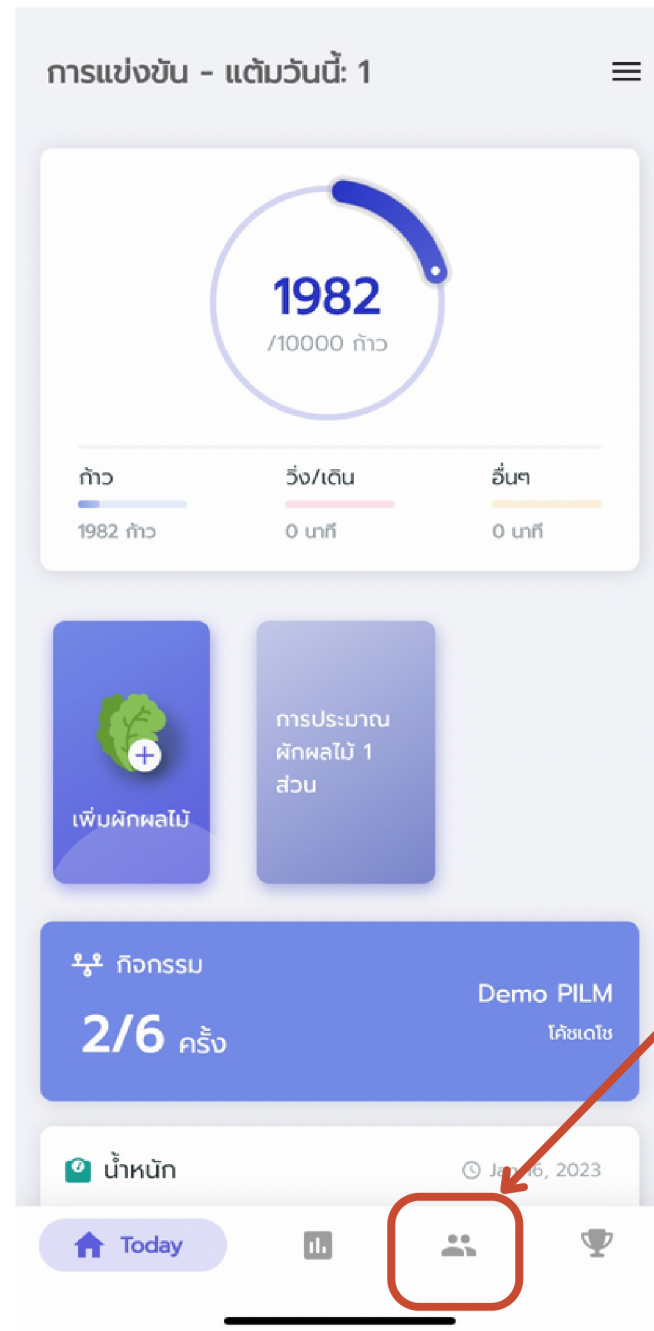


10.นำเลข OTP มากรอก
11.กดยืนยัน

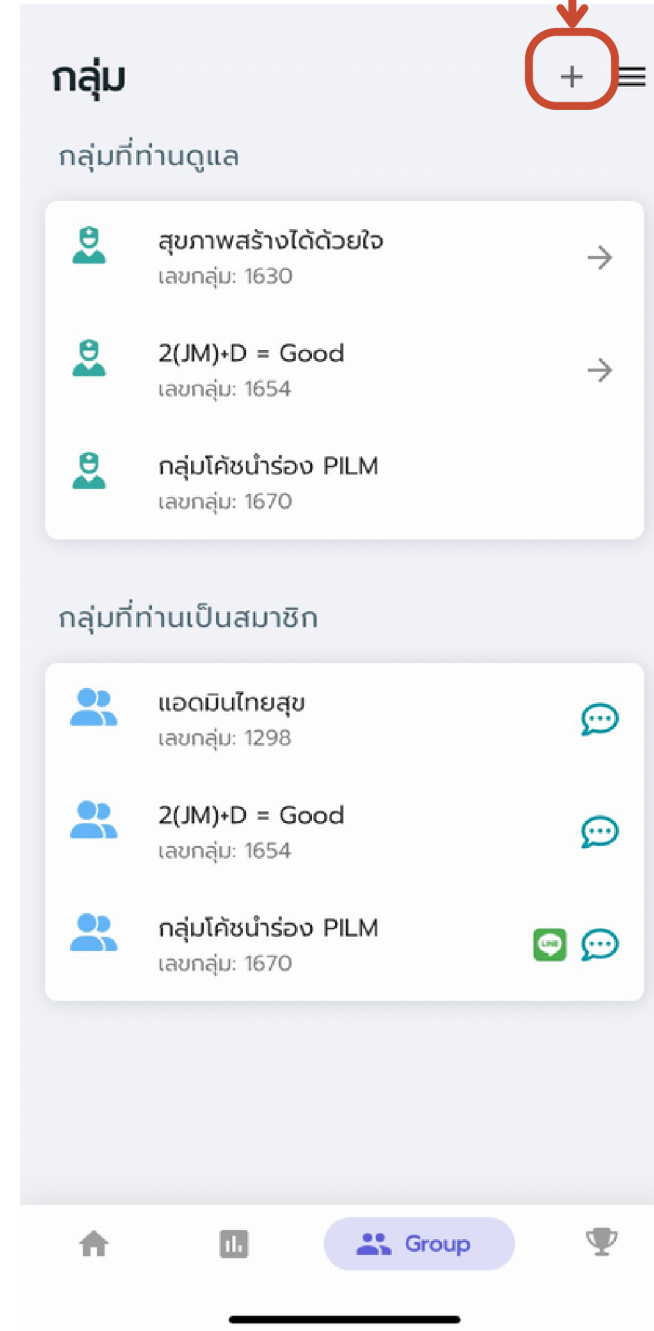


12.สามารถใช้งานได้แล้ว

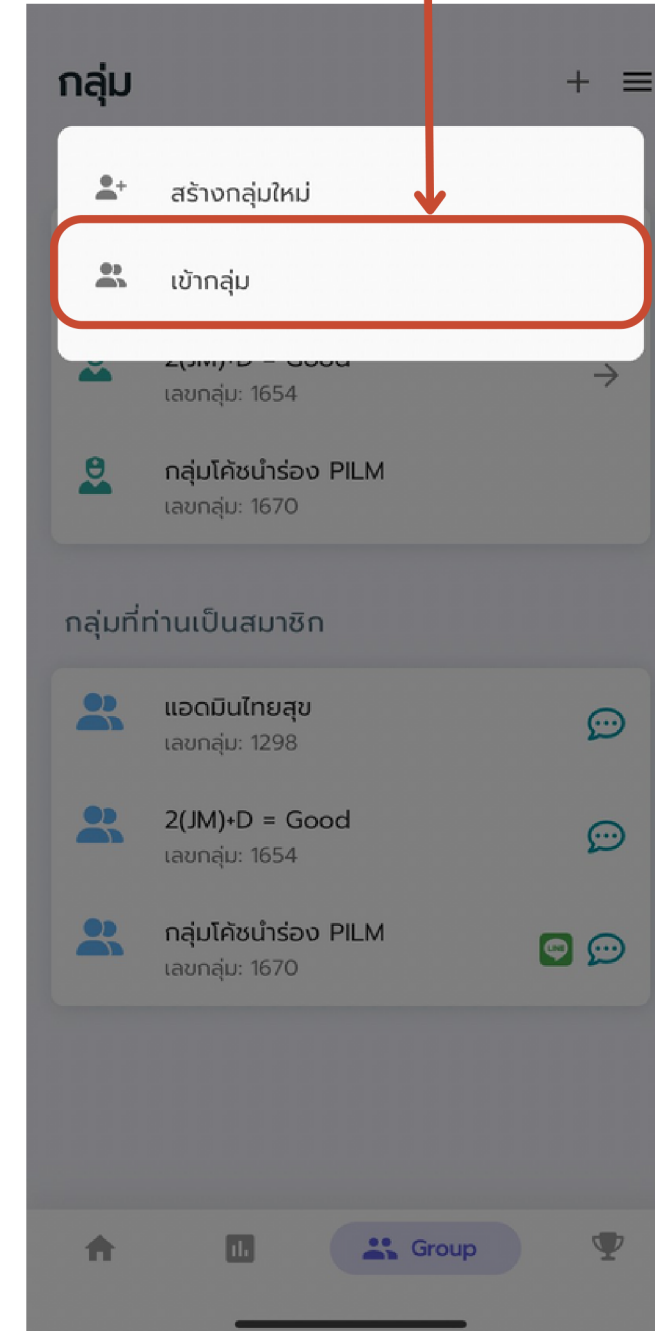
3. เข้าร่วมกลุ่ม



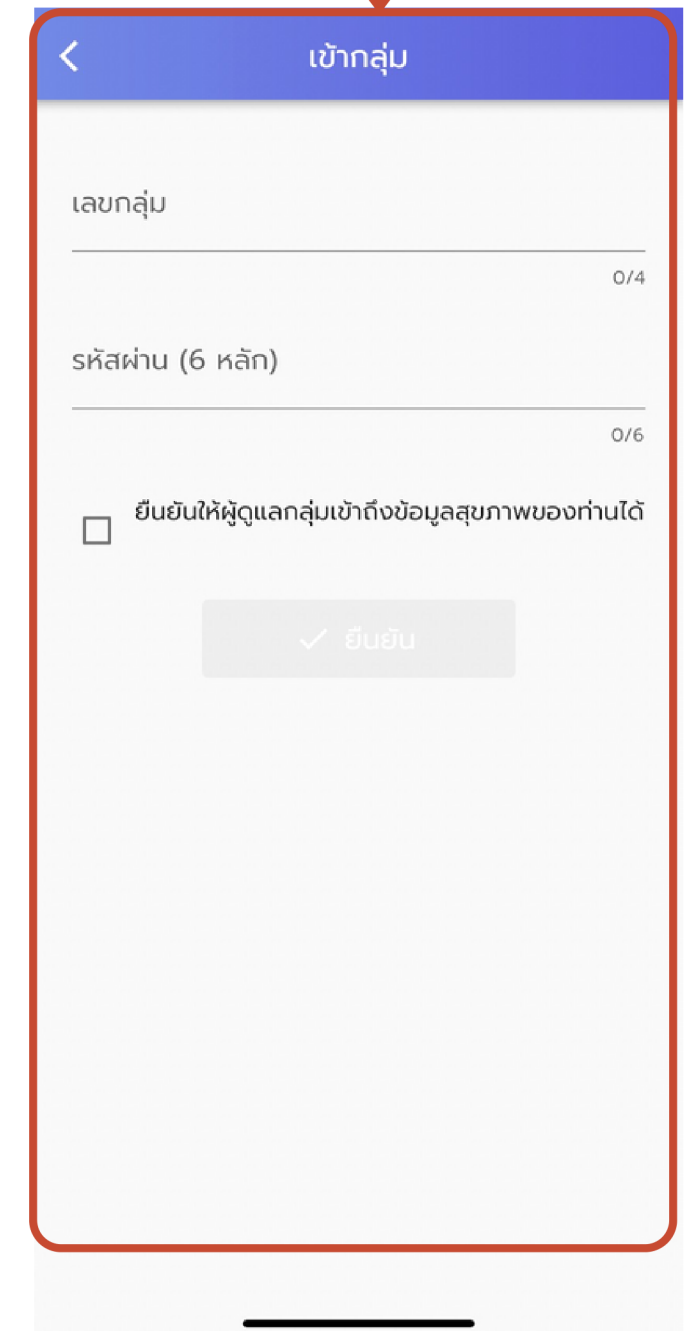
1. หน้าหลักไทยสุข



2. กดปุ่ม + ด้านบน

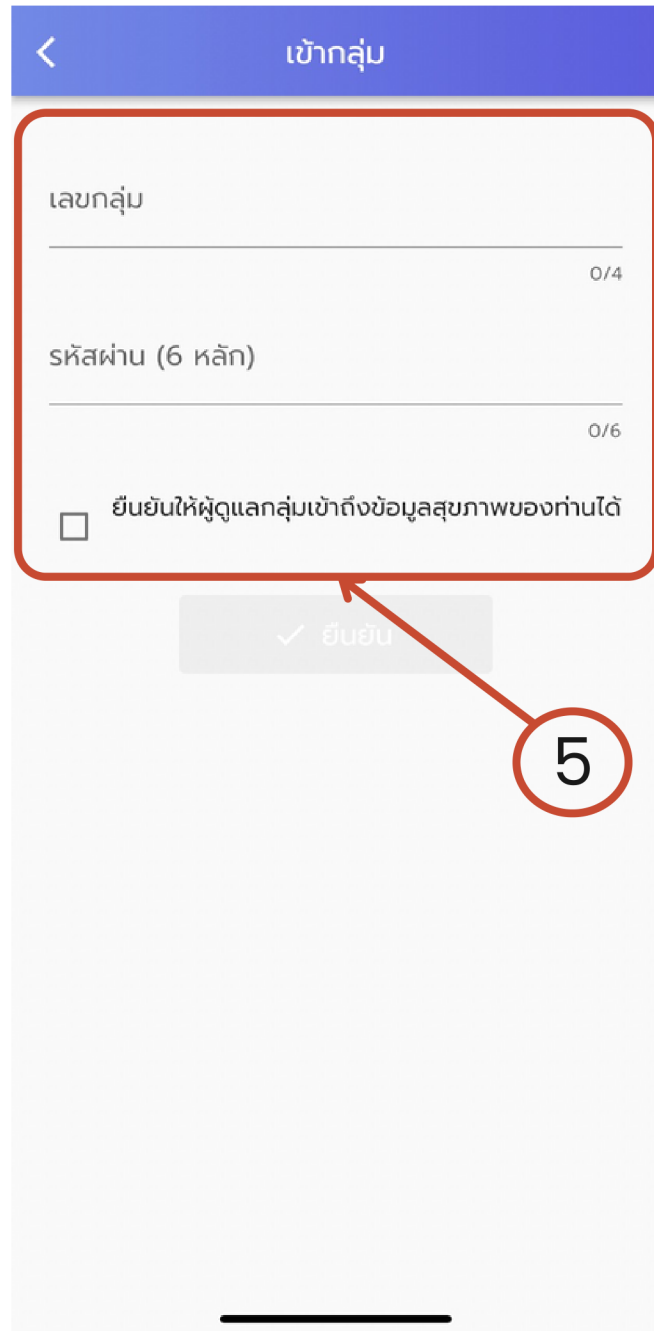


3. กดปุ่ม "เข้าร่วมกลุ่ม"

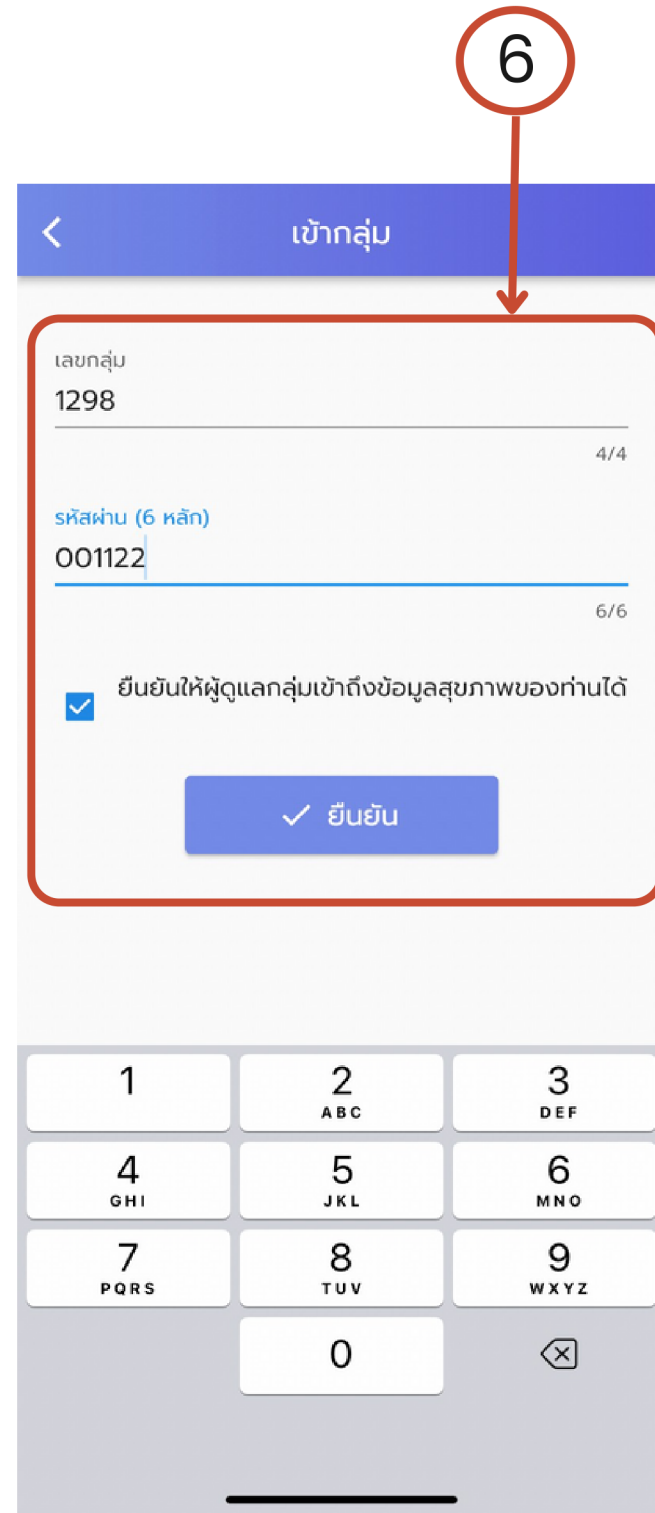


4. จะมาที่หน้า เข้าร่วมกลุ่ม

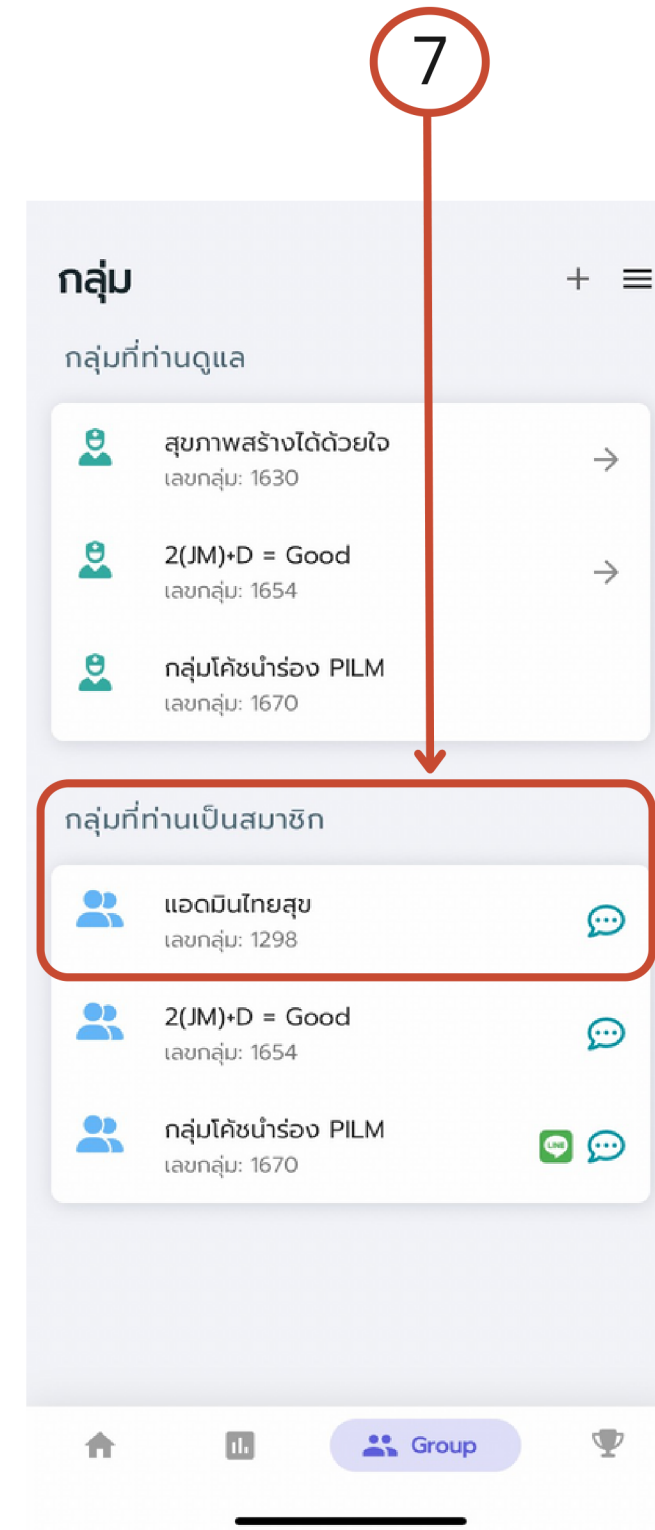
3. เข้าร่วมกลุ่ม



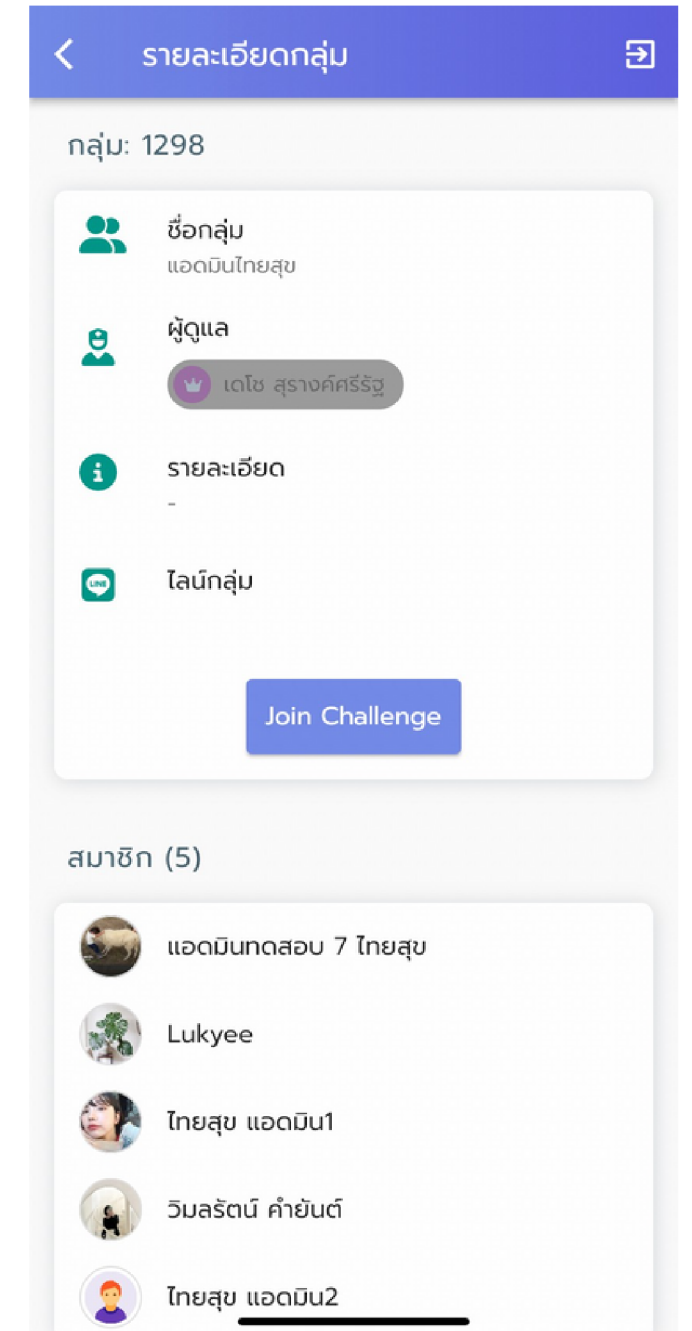
5.กรอกเลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน
**ได้จะให้ เลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน



6.กรอกข้อมูลเสร็จแล้ว
กด "ยืนยัน"



7.ดูกลุ่มที่ท่านเข้าร่วมได้ที่
กลุ่มที่ท่านเป็นสมาชิก



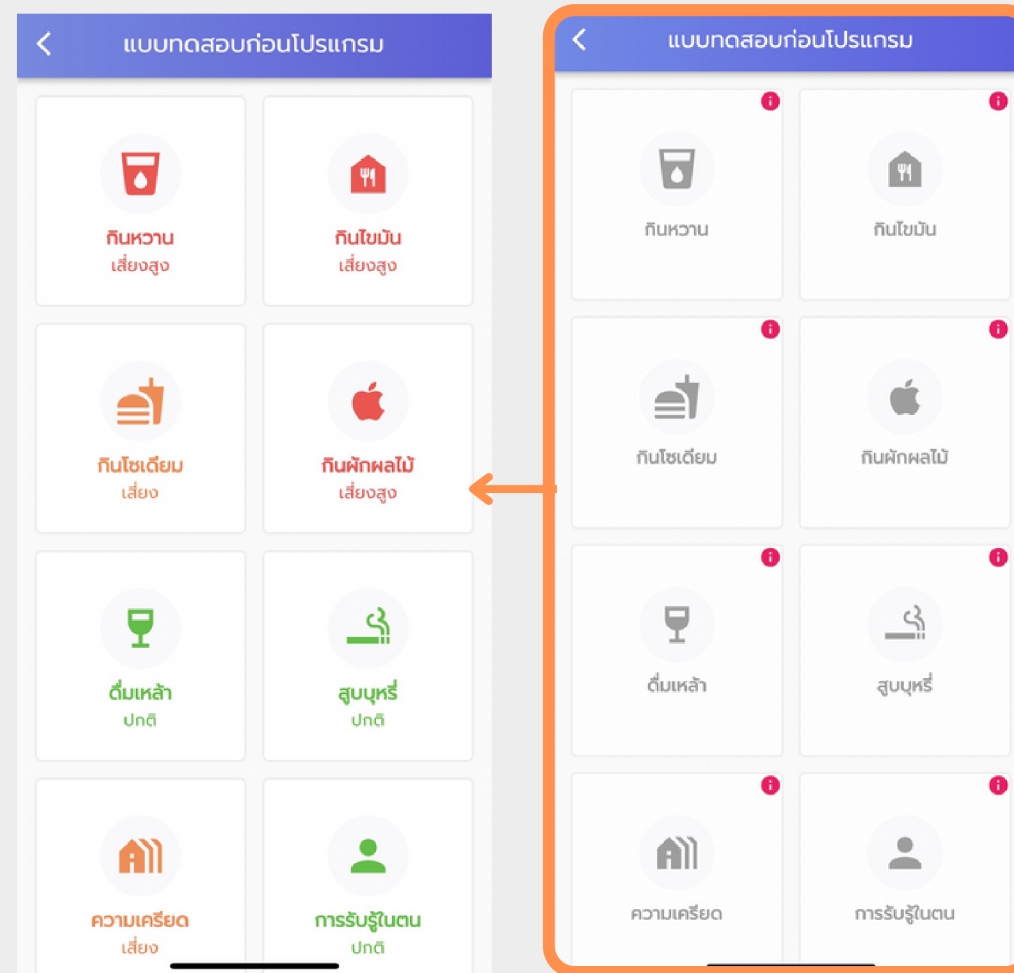
8.สามารถคลิกที่กลุ่มของ
ท่านเพื่อดูรายละเอียดกลุ่ม

4. เข้าร่วมโปรแกรม PILM

- โค้ชจะเป็นคนเพิ่มผู้ใช้งานเข้าโปรแกรม PILM
- เมื่อโค้ชเพิ่มเข้าโปรแกรม PILM แอปพลิเคชัน ThaiSook ของผู้ใช้งานจะมีช่อง PILM เพิ่มในหน้า home

ในส่วนของโปรแกรม PILM จะประกอบด้วย

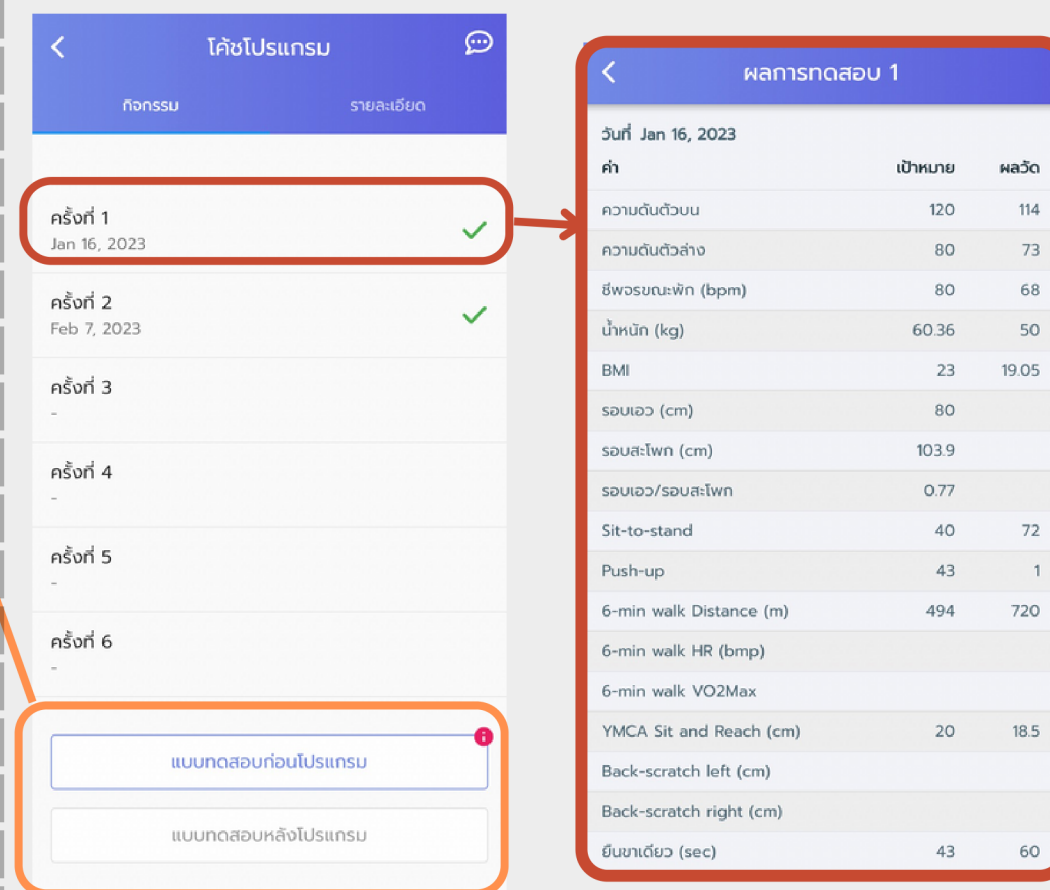
A. การทำแบบทดสอบสำหรับการรับบริการ on-site



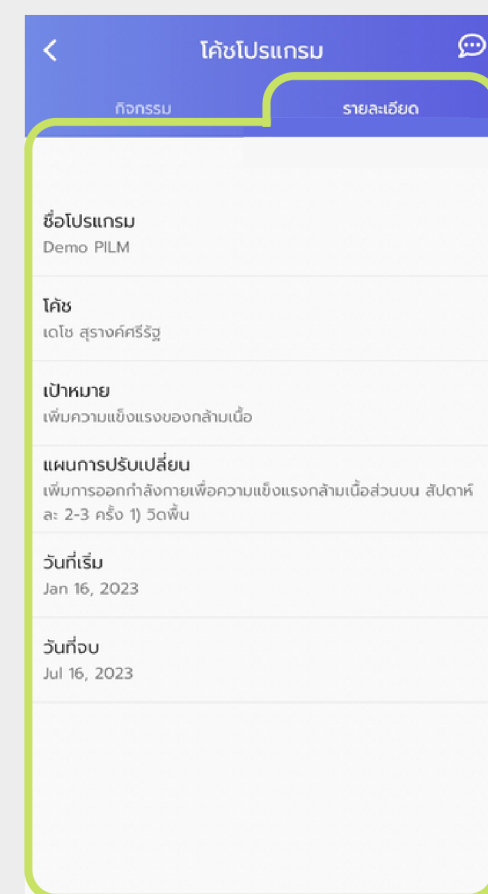
• ตัวอย่าง การทำแบบทดสอบครบทั้งหมด

• ผู้ใช้งานต้องทำแบบทดสอบเพื่อเข้ารับบริการ

B. รายละเอียดกิจกรรม (ผลการทดสอบ)



• ผู้ใช้งานสามารถดูรายละเอียดบริการแต่ละครั้ง (on-site) ได้ที่หน้าโค้ชโปรแกรม



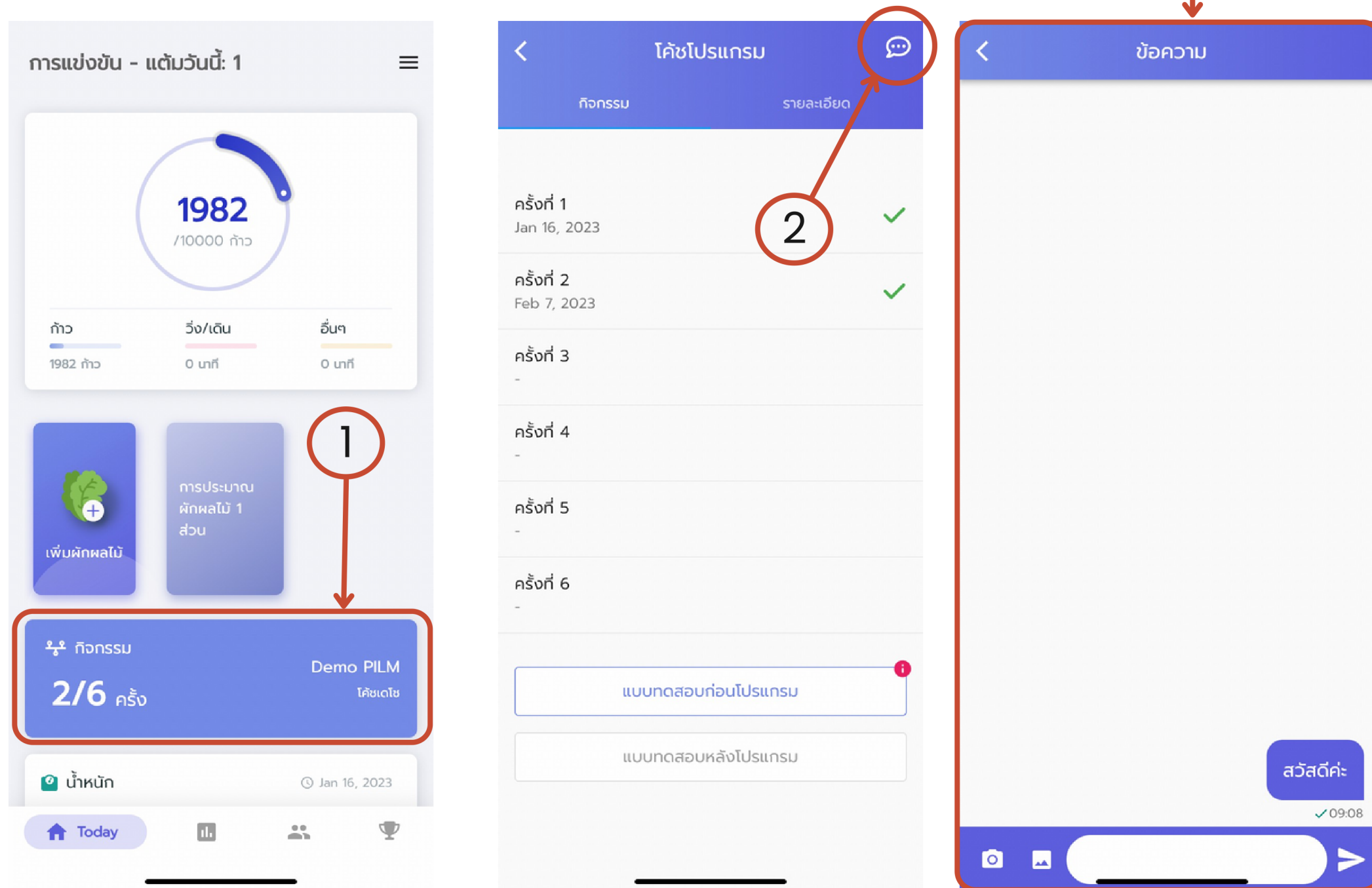
• รายละเอียดโปรแกรมของท่าน



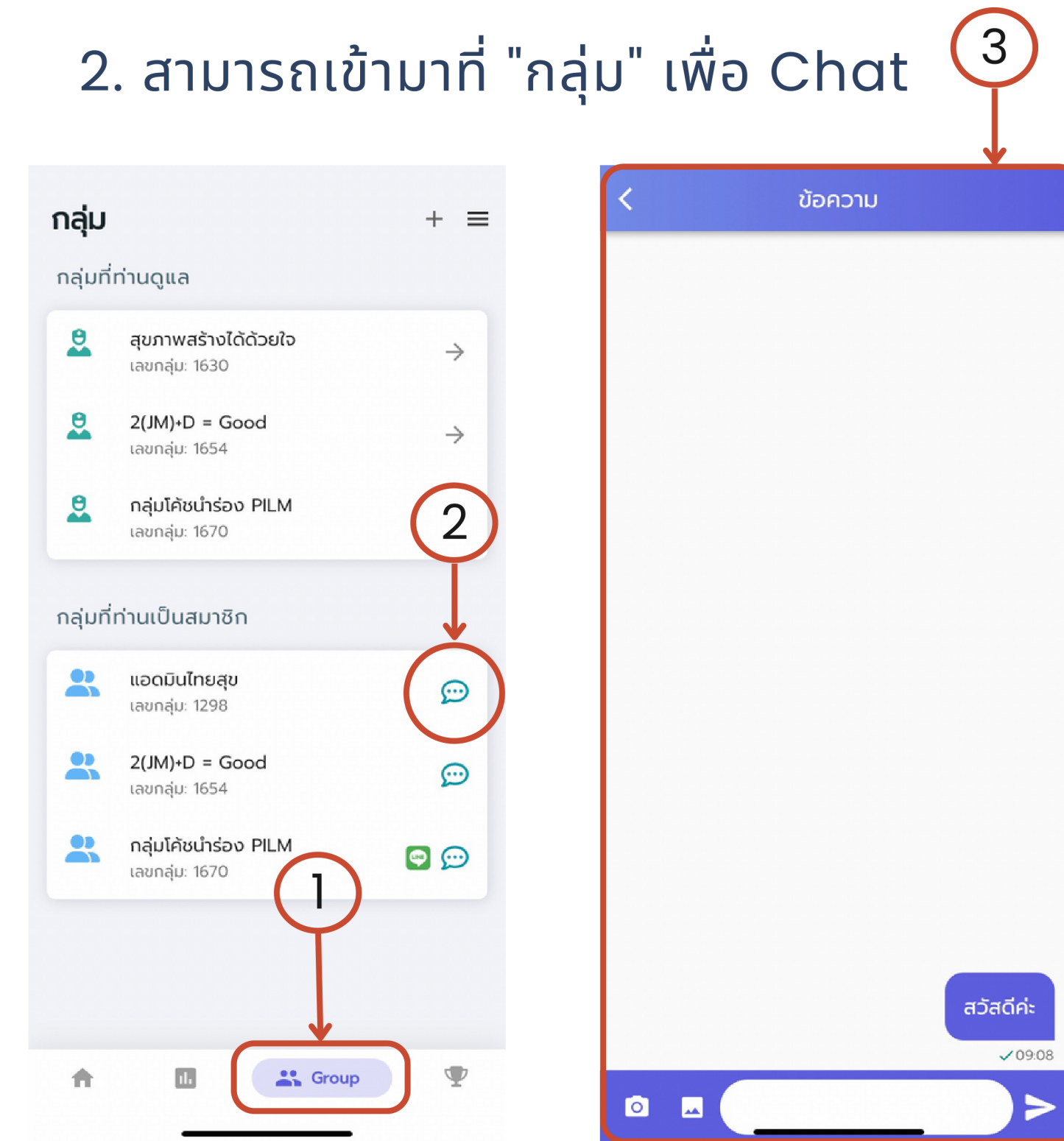
พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช (ส่วนตัว)

5. พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช สามารถ Chat ได้ 2 วิธี

1. สามารถเข้ามาที่ "โค้ชโปรแกรม" เพื่อ Chat



2. สามารถเข้ามาที่ "กลุ่ม" เพื่อ Chat

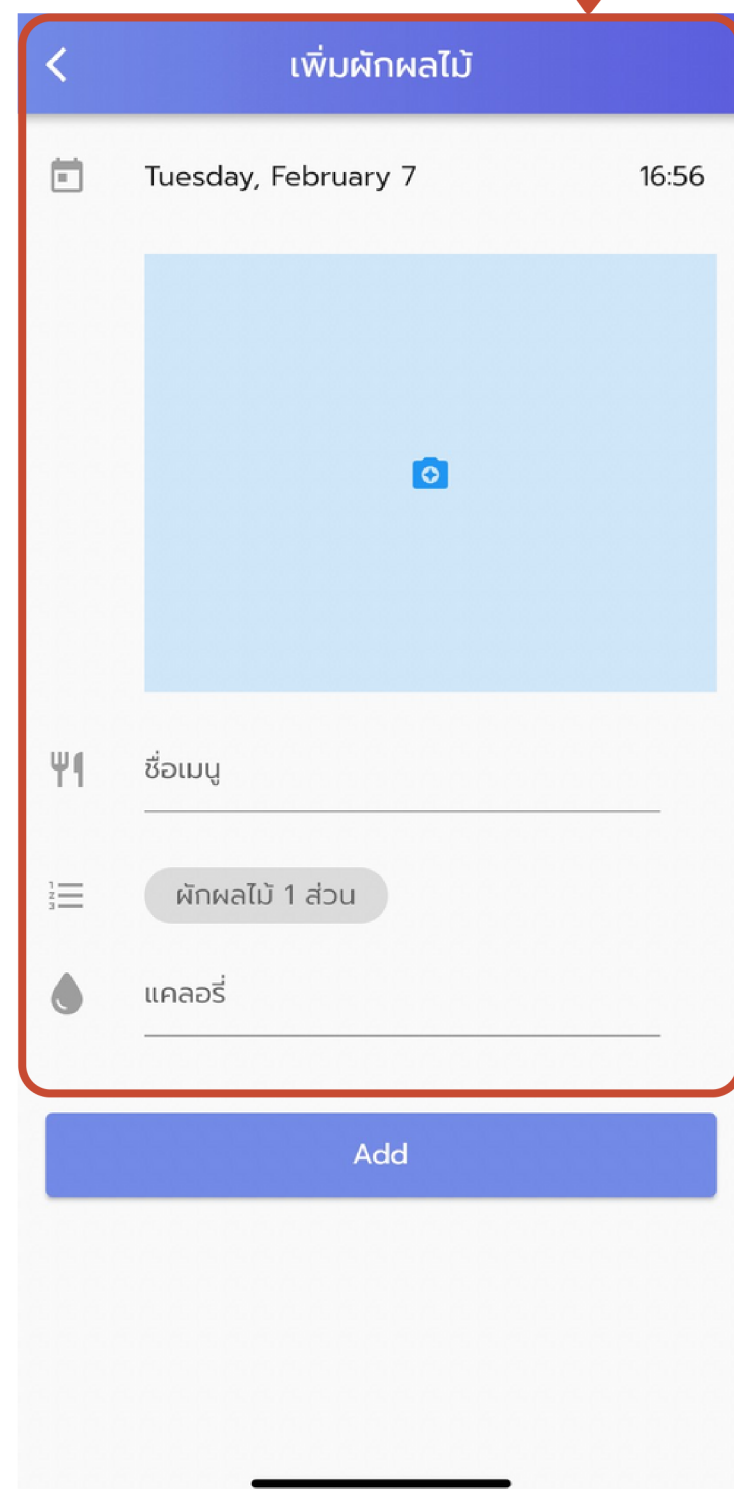


การกรอกข้อมูล (1)

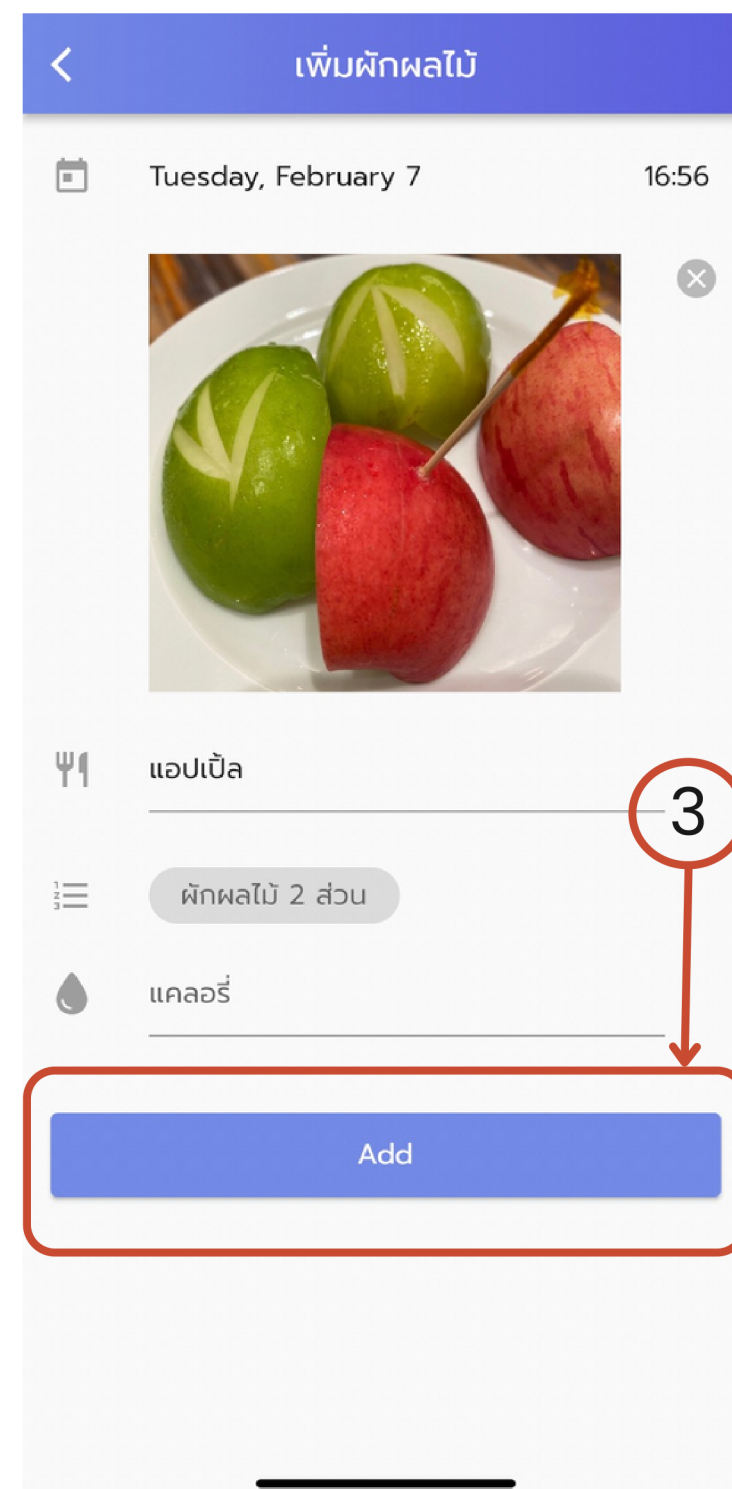
A. การกรอกข้อมูลผักผลไม้



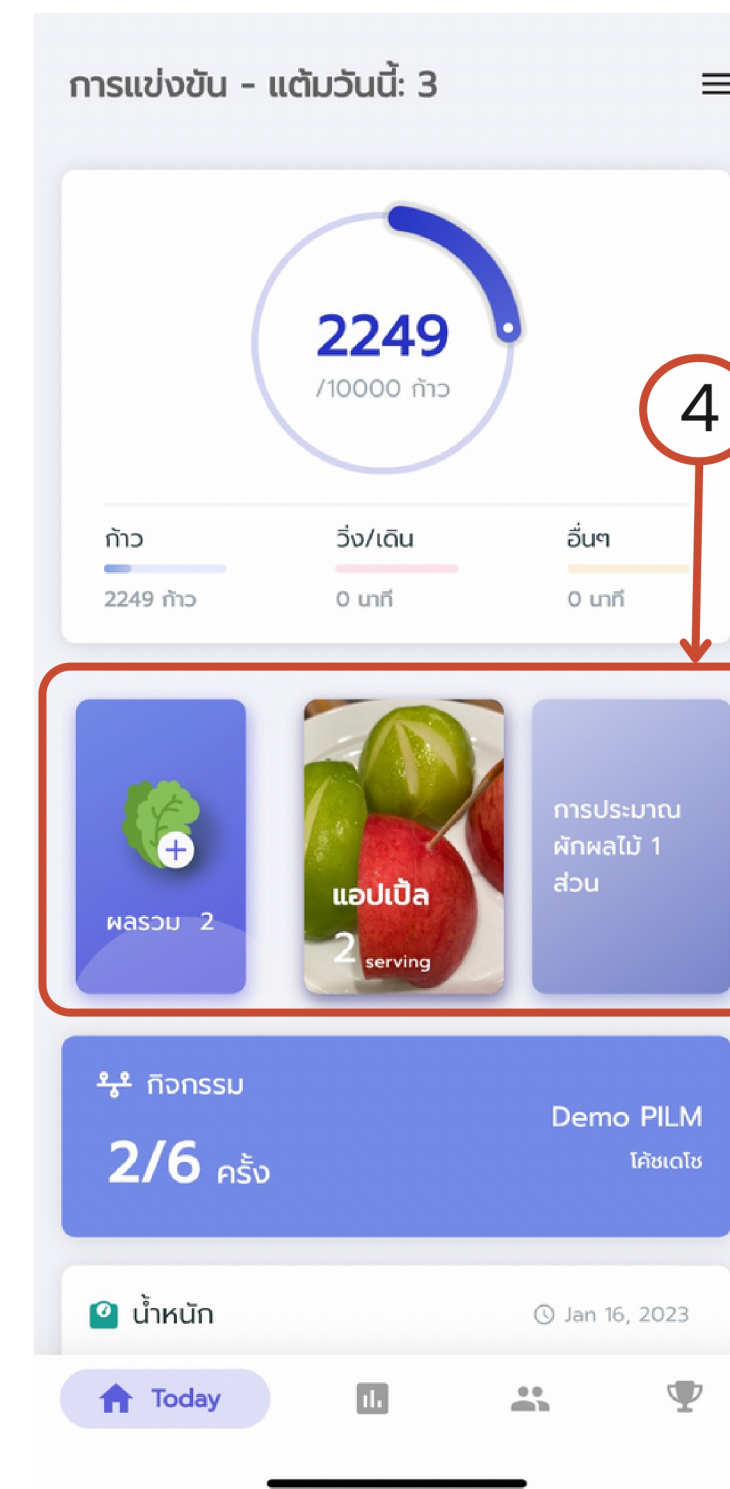
1.คลิก "เพิ่มผักผลไม้"



2.จะเข้ามาที่หน้าเพิ่มผักผลไม้



3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Add"



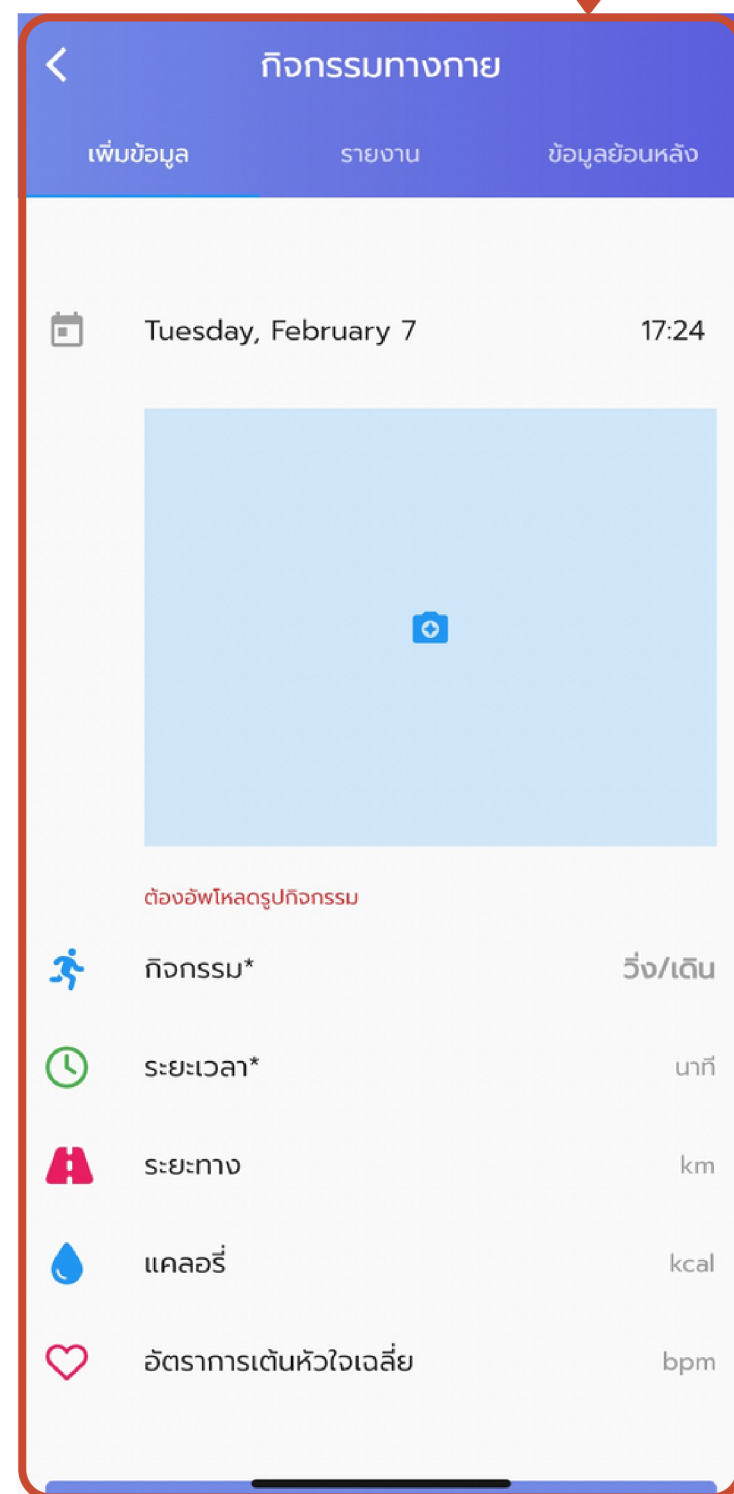
4.บันทึกสำเร็จ

การกรอกข้อมูล (2)

B. ออกกำลังกาย



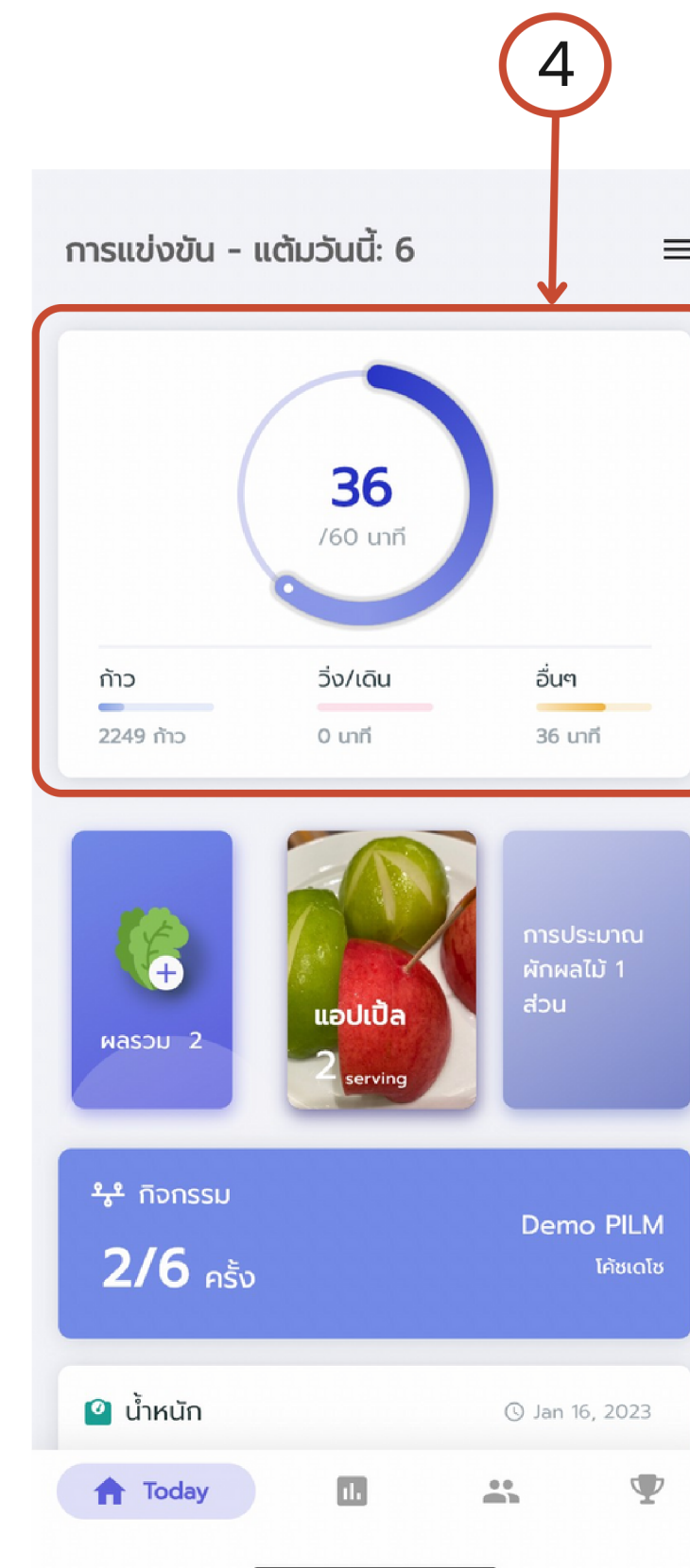
1.คลิกช่อง "กิจกรรมทางกาย"



2.จะเข้ามาที่หน้ากิจกรรมทางกาย



3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Save"



4.บันทึกสำเร็จ

C. กรอกกิจกรรมอื่นๆ

การแข่งขัน - แต่วันนี้: 8

กิจกรรม Demo PILM
โค้ชเดโช

2/6 ครั้ง

น้ำหนัก Jan 16, 2023

50.0 kg 19.1 BMI ปกติ

องค์ประกอบร่างกาย ไม่มีข้อมูล

Body Fat 0 Waist 0 ไม่มีข้อมูล

ความดันโลหิต Nov 1, 2022

101/72 mmHg 87 bpm

ค่าผลเลือด ไม่มีข้อมูล

Cholesterol 0 LDL 0 Glucose 0.0 HbA1c 0.0

Today

น้ำหนัก

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:03

น้ำหนัก 50.0 kg

BMI ค่าดัชนีมวลกาย 19.05

รอบเอว 26.0 นิ้ว

Save

ความดันและหัวใจ

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:38

ความดันเลือด mmHg

อัตราการเต้นของหัวใจ bpm

Save

1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกข้อมูล
3. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

องค์ประกอบร่างกาย

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:04

Body Fat %

Visceral Fat

Muscle Mass kg

Body Age ปี

รอบเอว นิ้ว

ไขมัน

Save

C.กรอกกิจกรรมอื่นๆ

การแข่งขัน - แต่วันนี้: 12

0 Body Fat 26.0 Waist ปกติ

❤️ ความดันโลหิต **K** Nov 1, 2022
101/72 mmHg 87 bpm


🩸 ค่าผลเลือด ไม่มีข้อมูล

0 Cholesterol 0 LDL 0 Glucose 0.0 HbA1c

🚰 ดื่มน้ำ 100%
2400 ml ดื่มน้ำล่าสุด 09:06

🏠 นอนหลับ 01:00 - 07:00
6 ชั่วโมง

Today 📊 👤 🏆

1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล
3. เพิ่มการดื่มน้ำ กด  เพื่อเพิ่มน้ำ 1 แก้วได้เลย

< เพิ่มข้อมูลการนอน

📅 วันที่เข้านอน Wednesday, February 8

🕒 เวลาเข้านอน

🕒 เวลาตื่น

Save

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

📅 Wednesday, February 8 10:55

🗑️ Glucose mg/dL

💡 HbA1c %

📊 Cholesterol mg/dL

⚙️ HDL mg/dL

📉 LDL mg/dL

▲ Triglycerides mg/dL

▶ Creatinine mg/dL

▲ eGFR

📊 Uric Acid mg/dL

ALT ALT/SGPT U/L

ALP ALP U/L

AST AST/SGOT U/L

รูปผลตรวจ

Save

7. ข้อมูลสรุปรายสัปดาห์

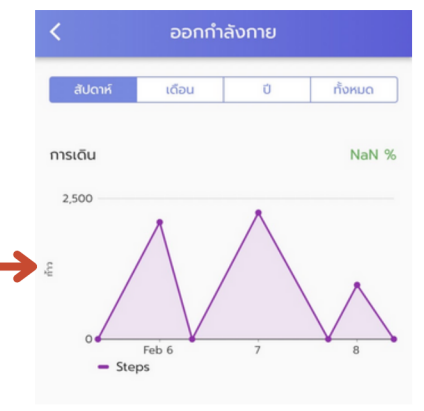
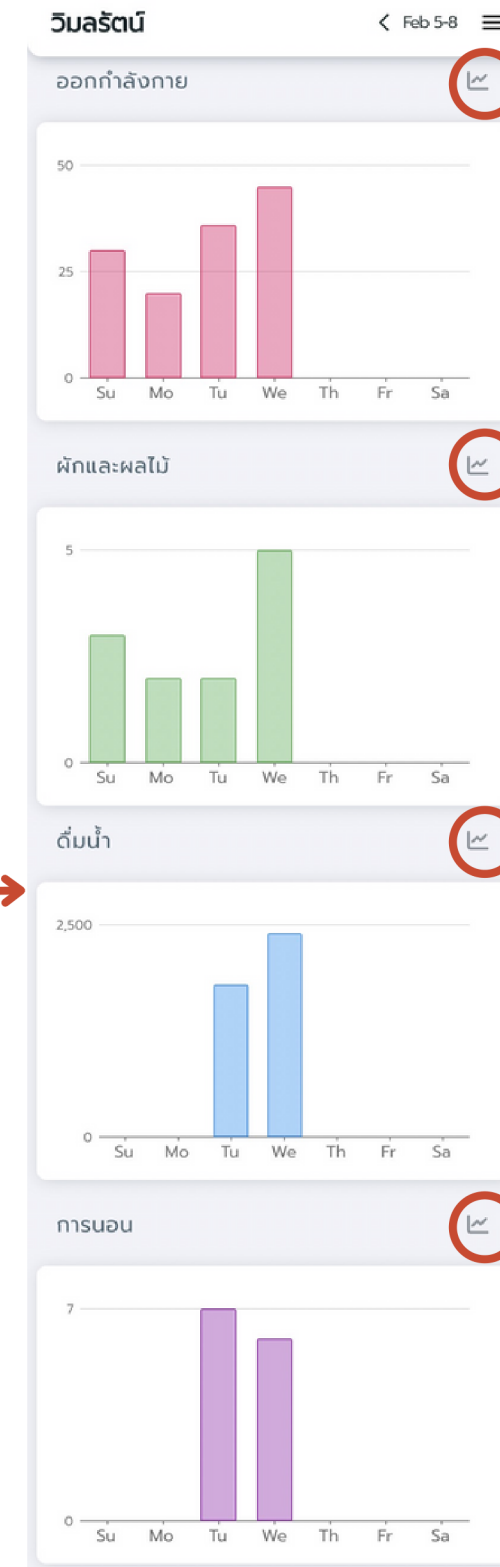
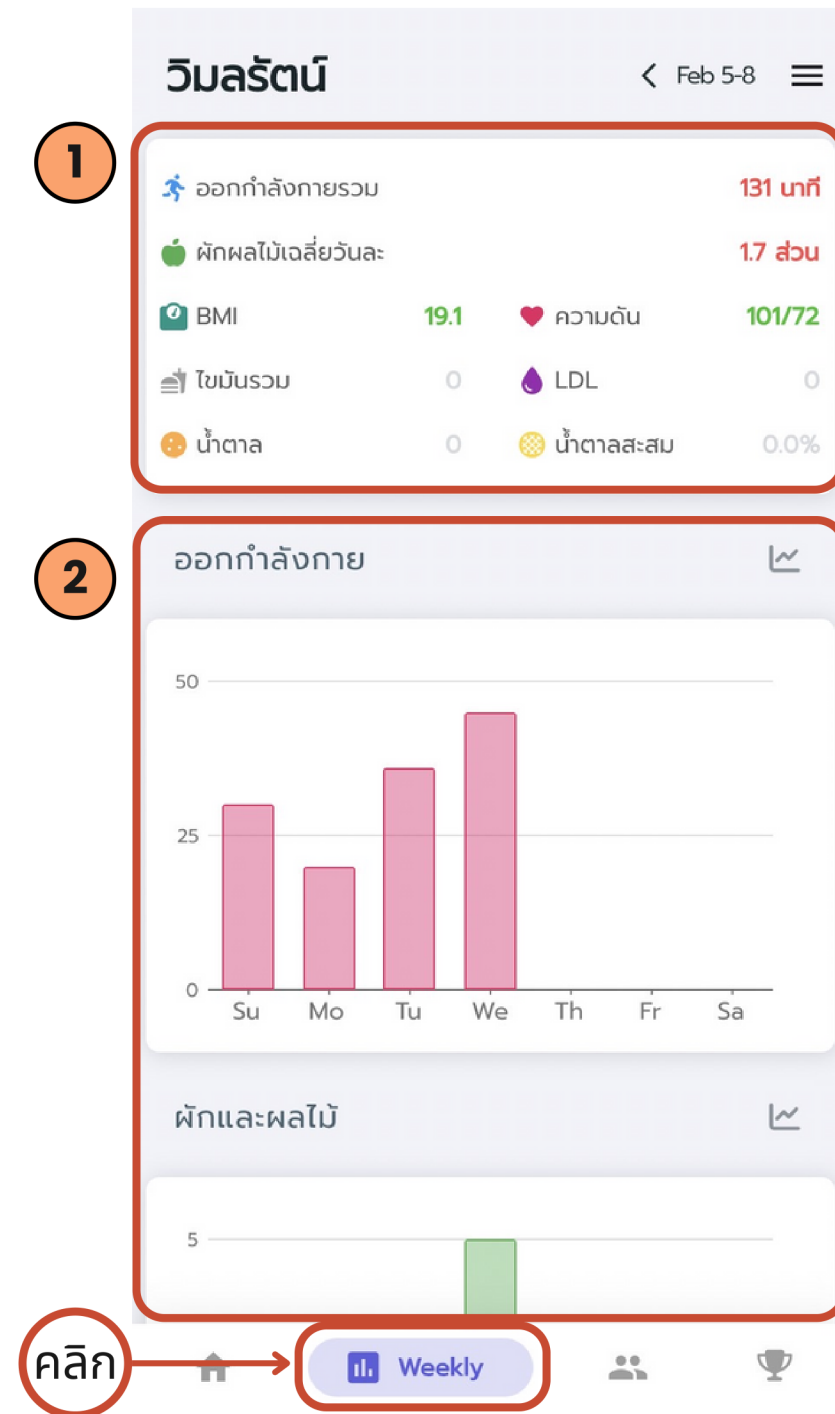
คลิก "Weekly" เพื่อดูข้อมูลสรุป

ส่วนที่ 1 บอกข้อมูลสรุปทั้งหมด

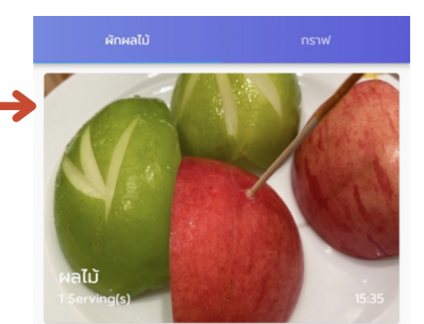
- สามารถคลิก "ไอคอนรูปต่างๆ" เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมได้

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลในรูปแบบกราฟประกอบไปด้วย

- การออกกำลังกาย
- ผักและผลไม้
- ดื่มน้ำ
- การนอน



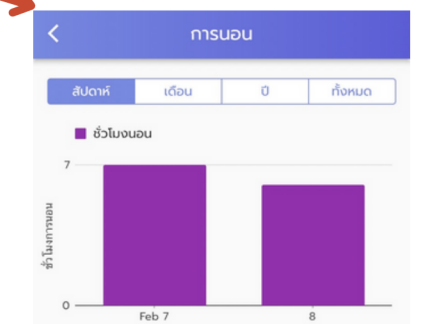
- ข้อมูลการออกกำลังกายทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลผักผลไม้ทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลดื่มน้ำทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลการนอนทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก