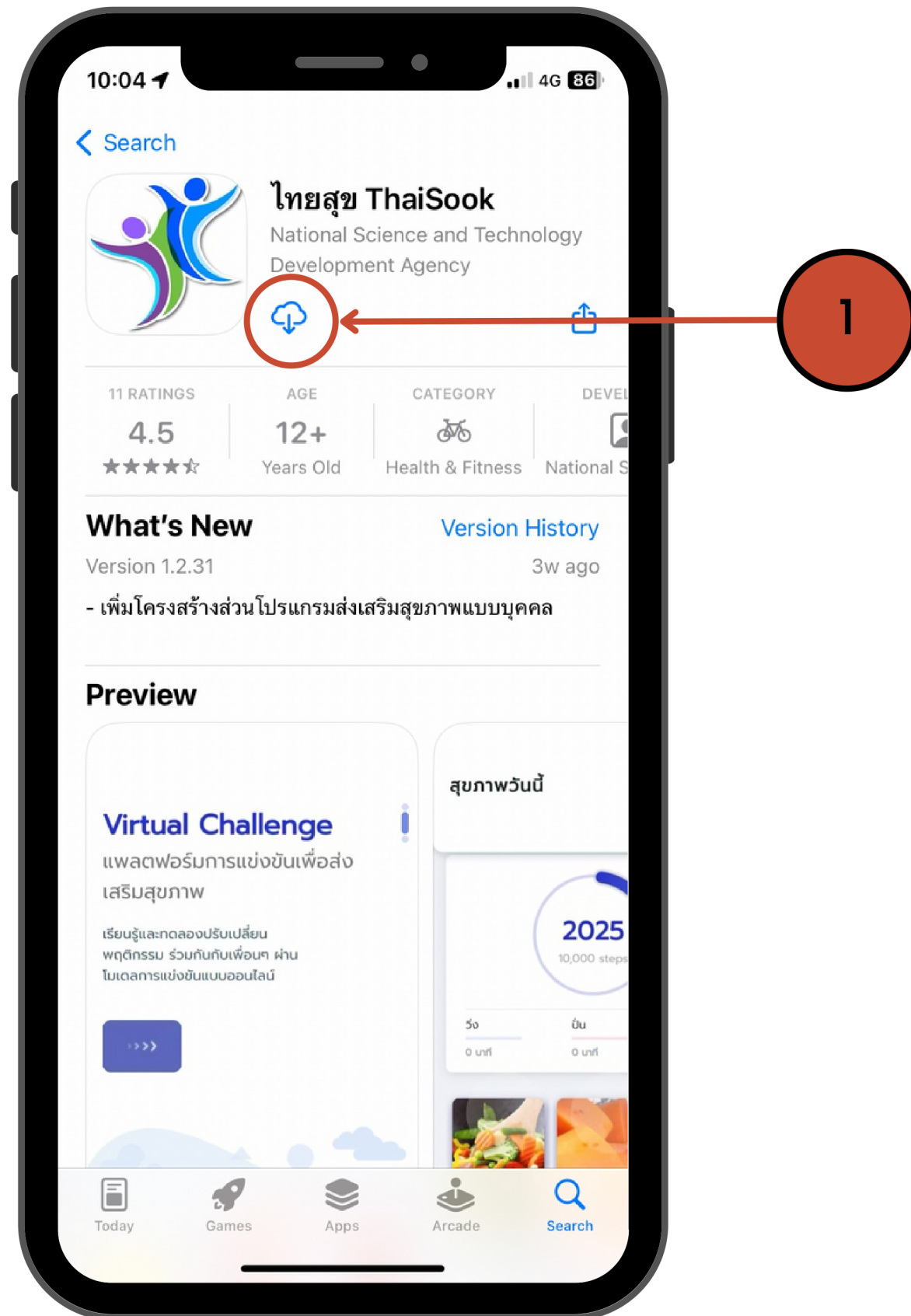


คู่มือการใช้งานระบบไทยสุข PILM

สำหรับโค้ช

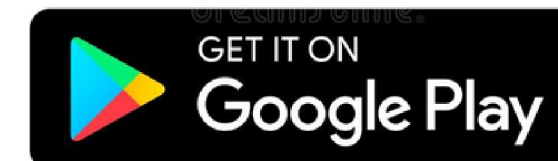
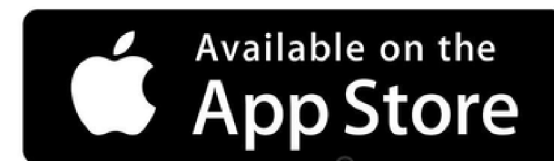


ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook (1)



1. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiSook

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



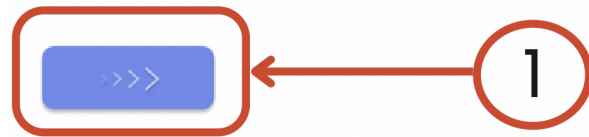
ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook (2)

2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ThaiSook ไทยสุข

เพื่อให้คนไทย สุขภาพดีมีความสุข

ติดตามสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยวิธีง่ายๆ ให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

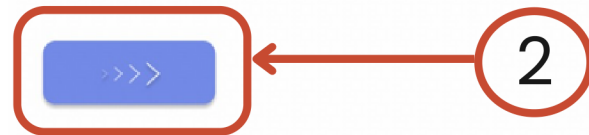


1. หน้าแรกของแอปพลิเคชัน

Virtual Challenge

แพลตฟอร์มการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

เรียนรู้และทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกันกับเพื่อนๆ ผ่านโมเดลการแข่งขันแบบออนไลน์

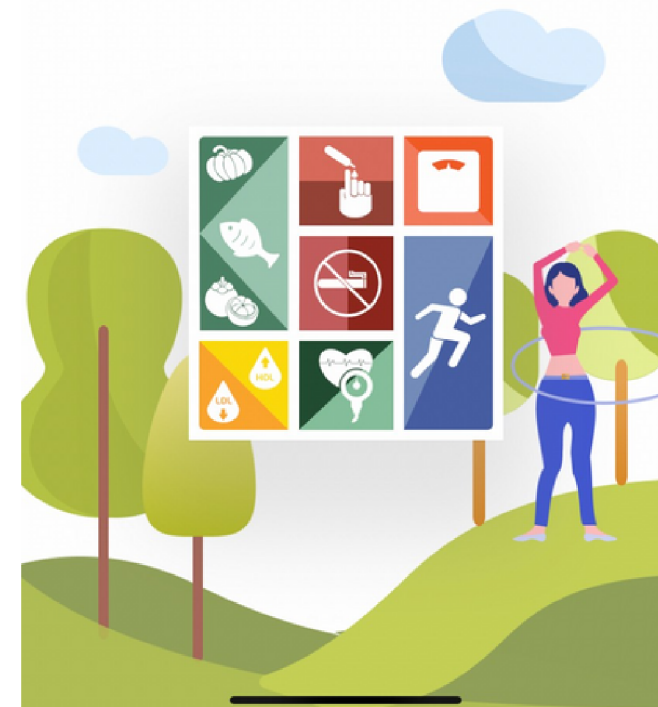
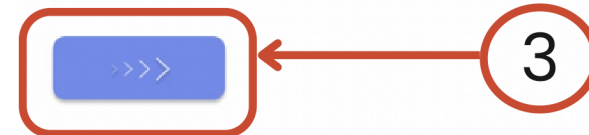


2. หน้าอธิบาย กดปุ่ม "ถัดไป"

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ใช้เวลาวันละนิดเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป

อ้างอิงหลักการง่ายๆ จากสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา ที่ยืนยันว่าสามารถลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้



3. หน้าอธิบาย กดปุ่ม "ถัดไป"

Disclaimer

ใช้งานได้ หากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นคุณอาจถูกระงับบัญชีและอาจได้รับโทษตามกฎหมาย

โทษของการละเมิดข้อตกลง

ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ของเราตรวจสอบพบว่า ผู้นำสุขภาพเข้าข่ายละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบนระบบไทยสุข ThaiSook จะมีการแจ้งเตือนผ่านช่องทางต่าง ๆ ของระบบ โดยผู้นำสุขภาพอาจได้แจ้งข้อกล่าวหาและแสดงหลักฐานเพื่อยืนยันเจตนาในการกระทำนั้นต่อเจ้าหน้าที่ของเราได้ภายในเวลาที่กำหนด หากเจ้าหน้าที่ของเราไม่ได้รับคำร้อง ข้อโต้แย้ง และ/หรือหลักฐานใด ๆ เพิ่มเติมจากผู้นำสุขภาพ และยืนยันได้ว่าผู้นำสุขภาพกระทำการละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบนระบบไทยสุข ThaiSook จริง เจ้าหน้าที่ของเราอาจพิจารณาตัดเดือน ลงโทษตามลำดับขั้น เรียกค่าเสียหาย และ/หรือระงับสิทธิ์ต่าง ๆ 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](#)

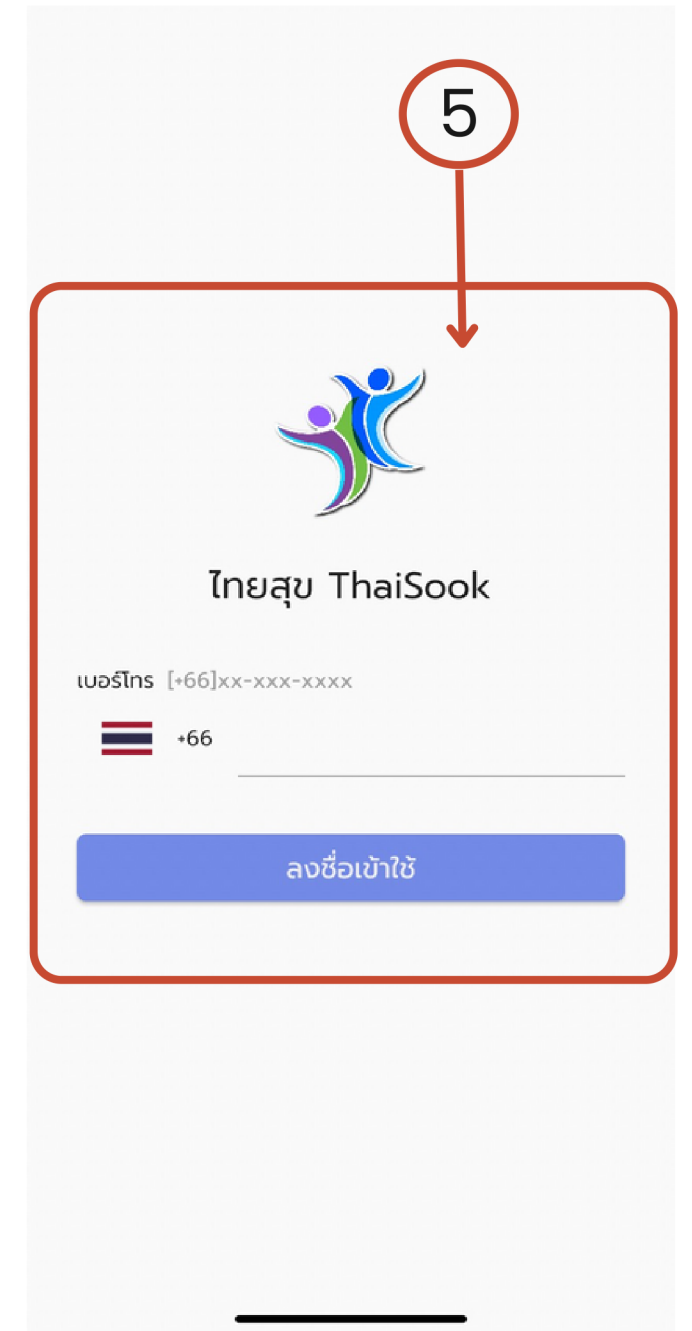
[Research Agreement](#)

ยินยอมและเข้าสู่โปรแกรม

ไม่ยินยอม

4. หน้าอธิบาย Disclaimer กดปุ่ม "ยินยอมและเข้าสู่โปรแกรม"

5



5. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook (3)

2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

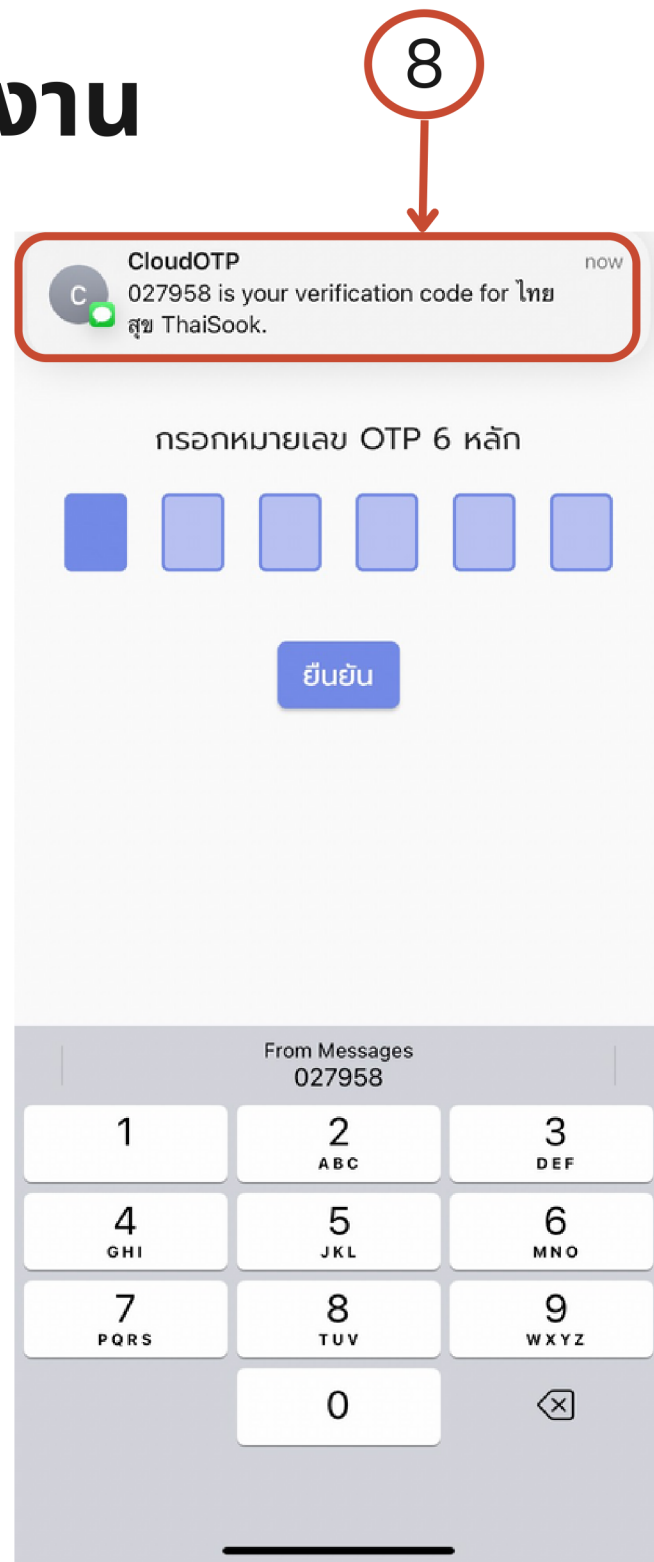


6.กรอกเบอร์โทรศัพท์

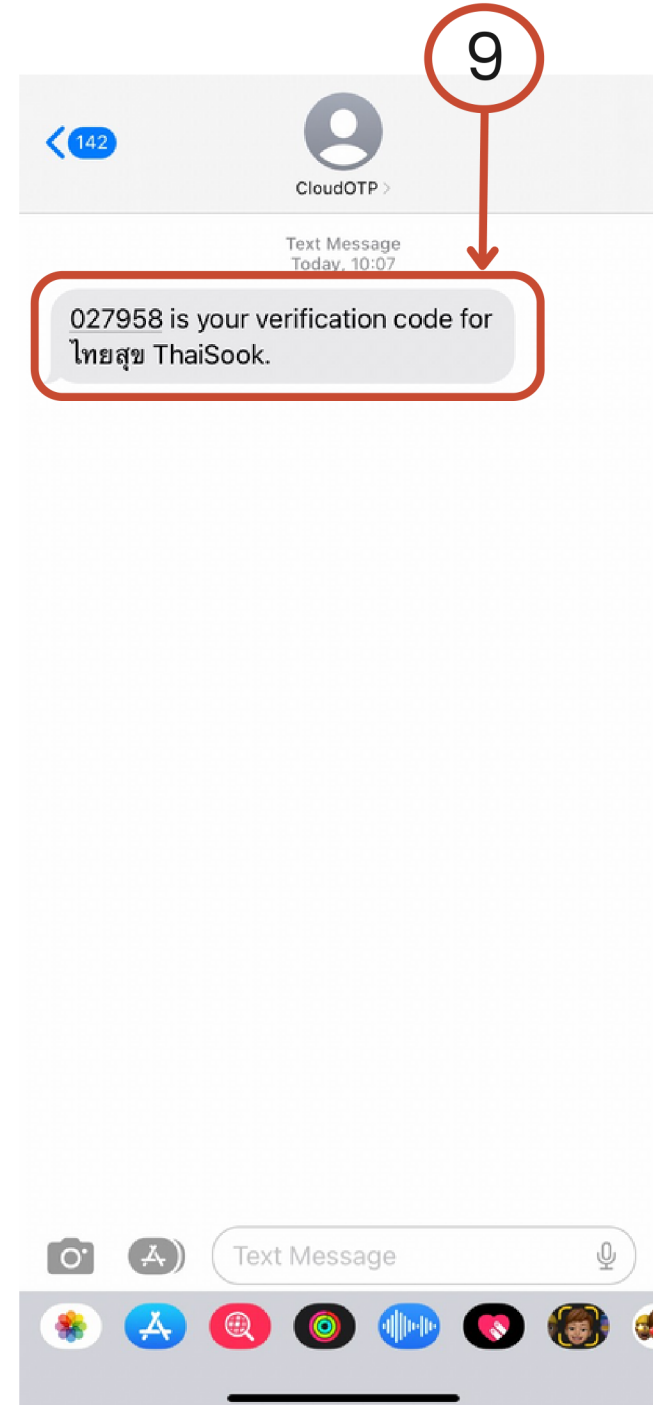
EX เบอร์ 0800201233

กรอก 800201233

7.กดปุ่ม "ลงชื่อเข้าใช้"



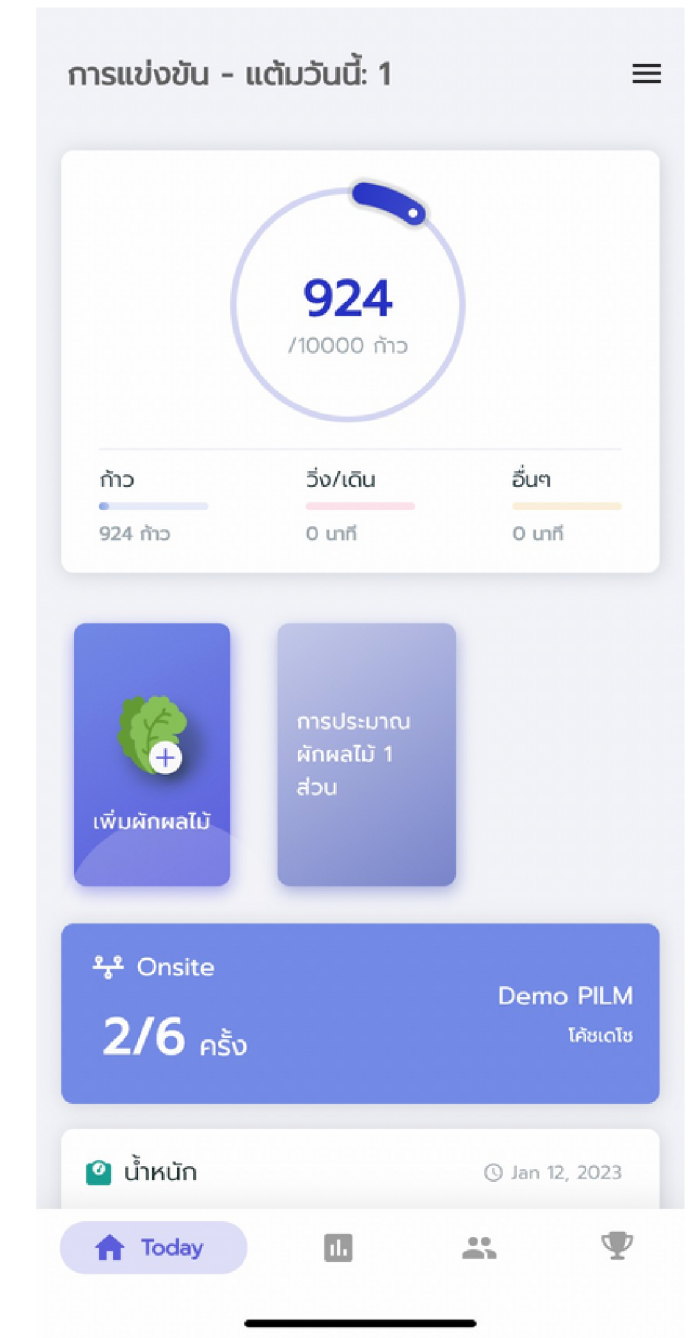
8.ระบบจะส่งรหัส OTP



9.สามารถเข้าไปดูได้ที่ "กล่องข้อความ"



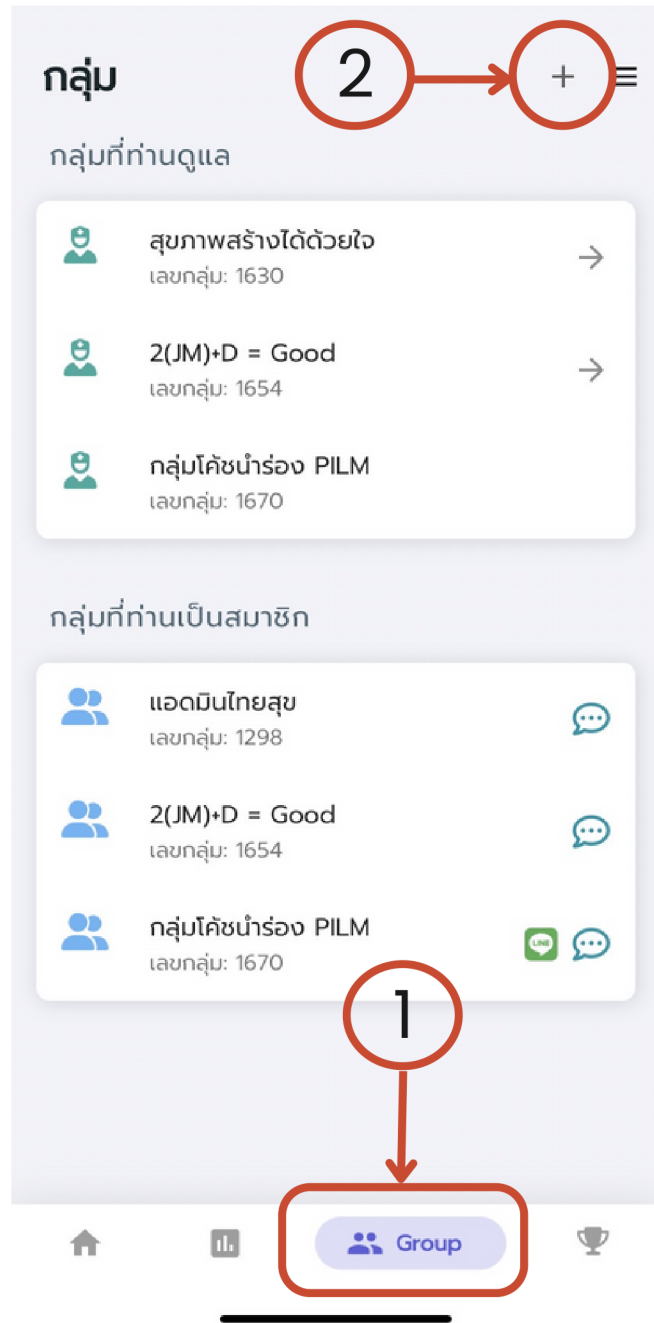
10.นำเลข OTP มากรอก
11.กดยืนยัน



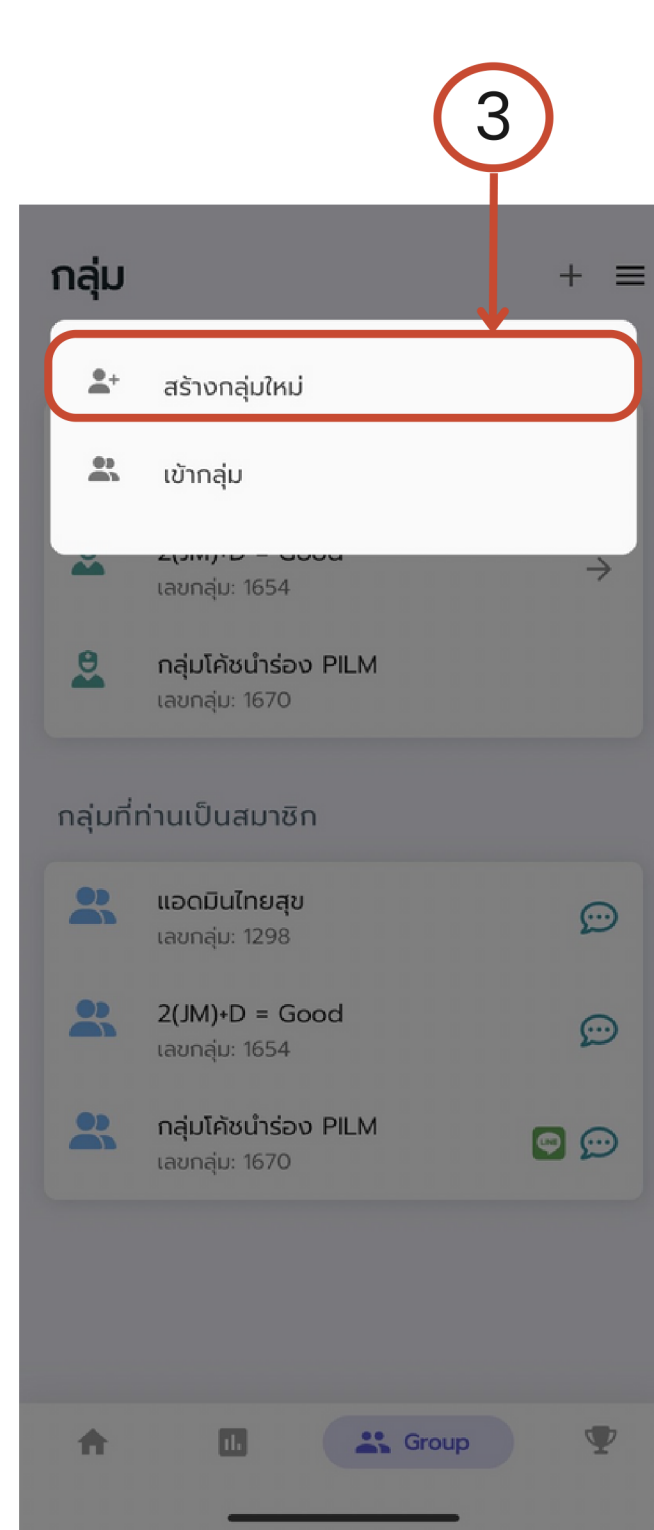
12.สามารถใช้งานได้แล้ว

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม (1)

A. การสร้างกลุ่ม



1.คลิกที่ "Group" เพื่อสร้างกลุ่ม
2.คลิกปุ่ม + ด้านบน



3.คลิก "สร้างกลุ่มใหม่"

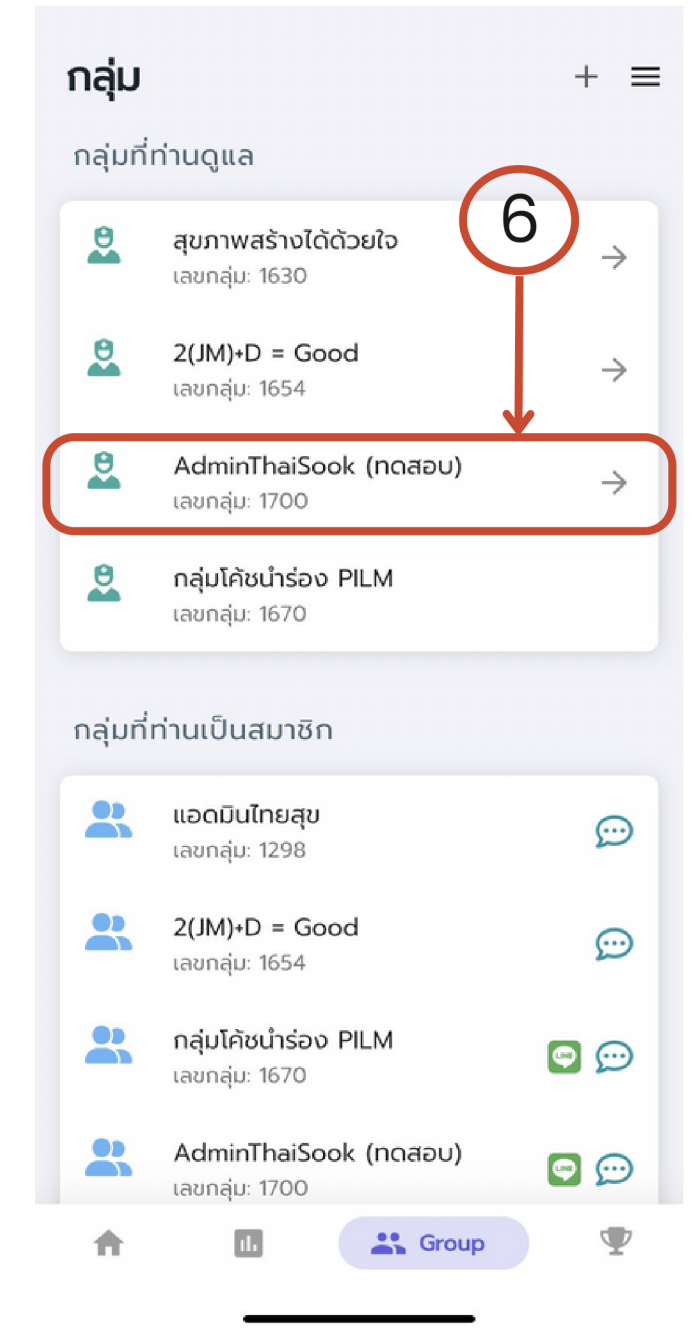


4.กรอกข้อมูล

*ไลน์กลุ่ม ไม่จำเป็นต้องกรอก
**แต่ถ้าผู้ใช้งานต้องการกรอกสามารถดูวิธี
ทำได้ที่นี่ถัดไป



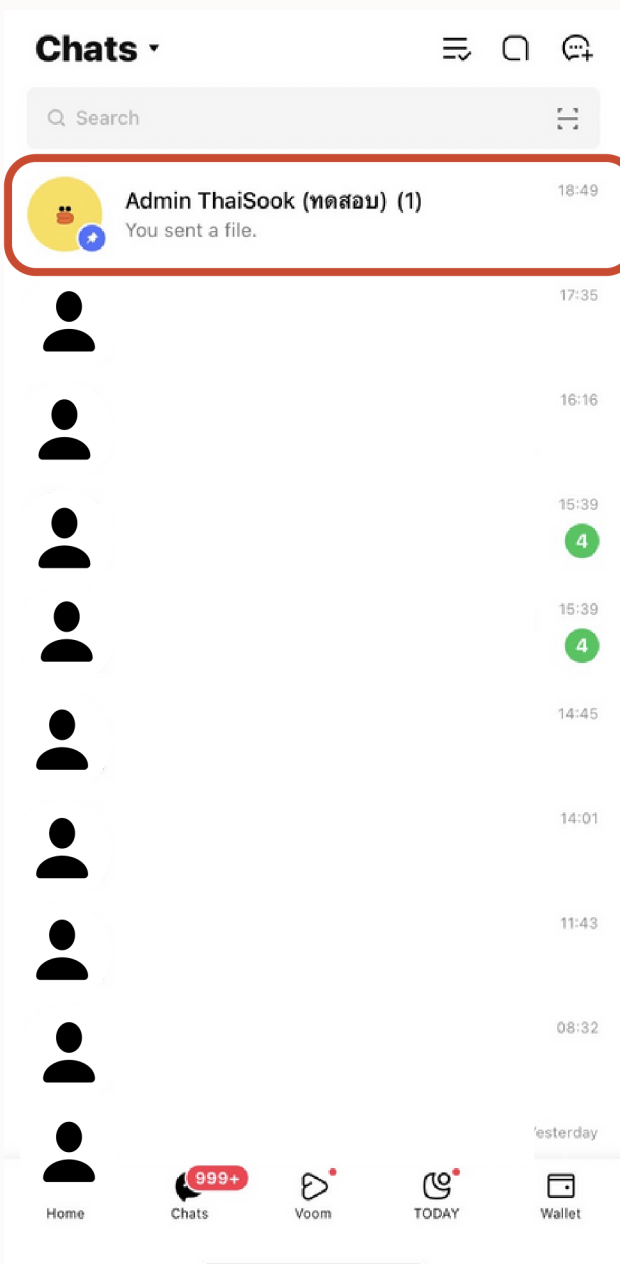
5.กด Save เพื่อบันทึกข้อมูล



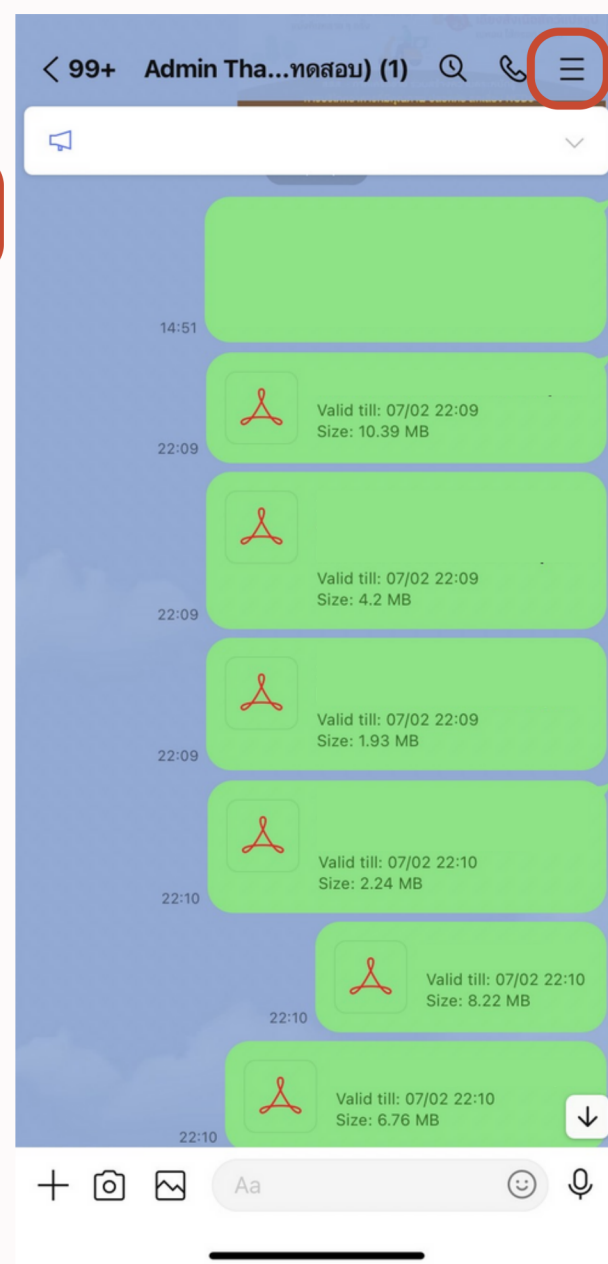
6.สร้างกลุ่มสำเร็จ

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม (2)

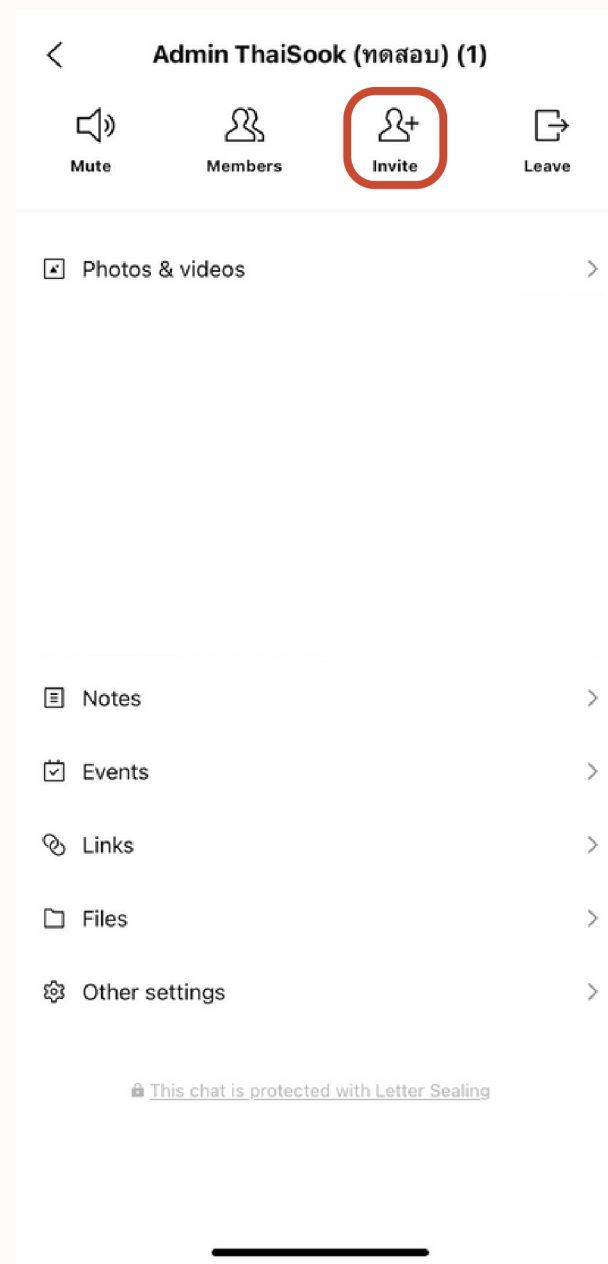
A. การสร้างกลุ่ม - การคัดลอกลิงค์ไลน์กลุ่ม



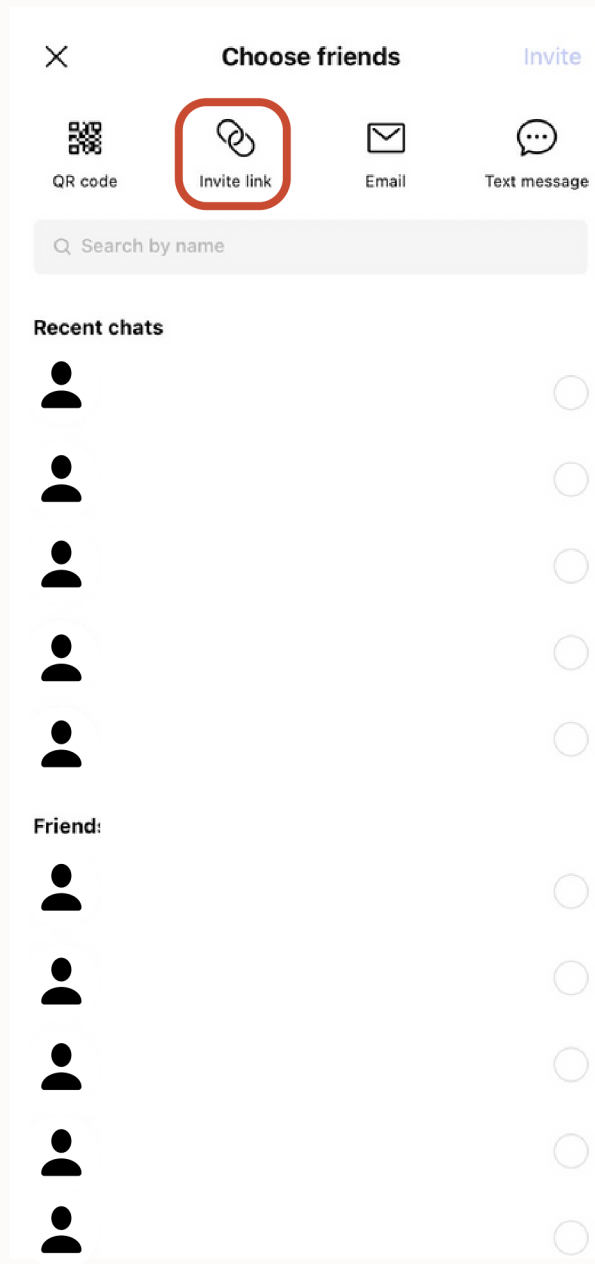
1.เข้าไปในแอป Line เลือกกลุ่มที่เราต้องการใช้



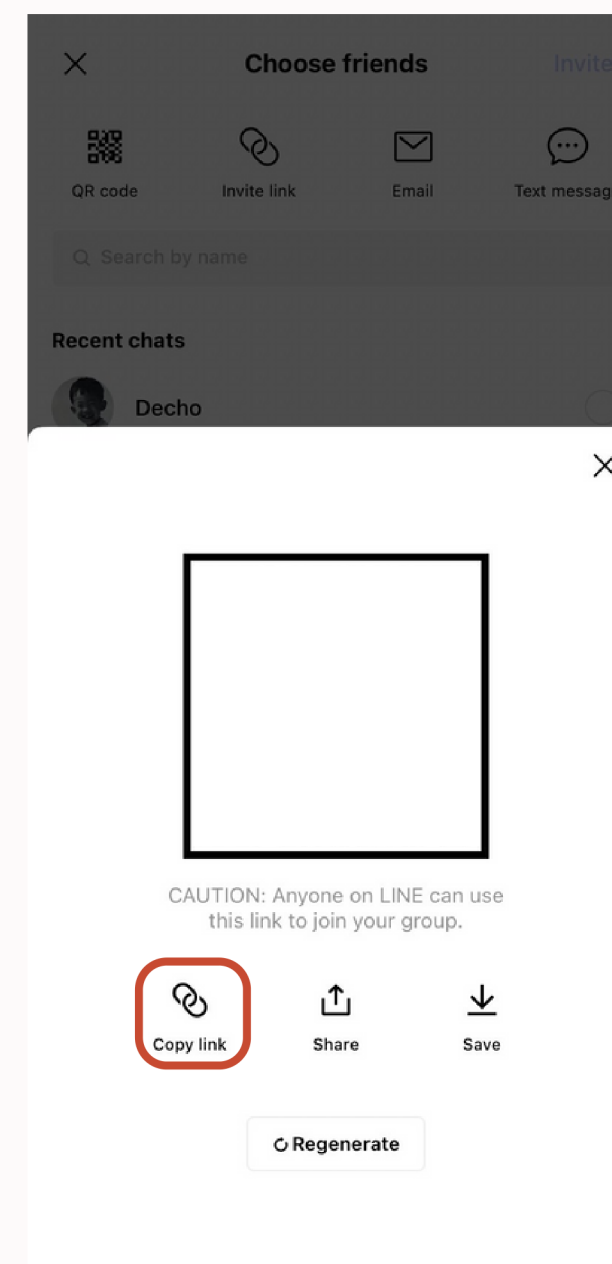
2.กด  ที่ด้านบนขวามือ



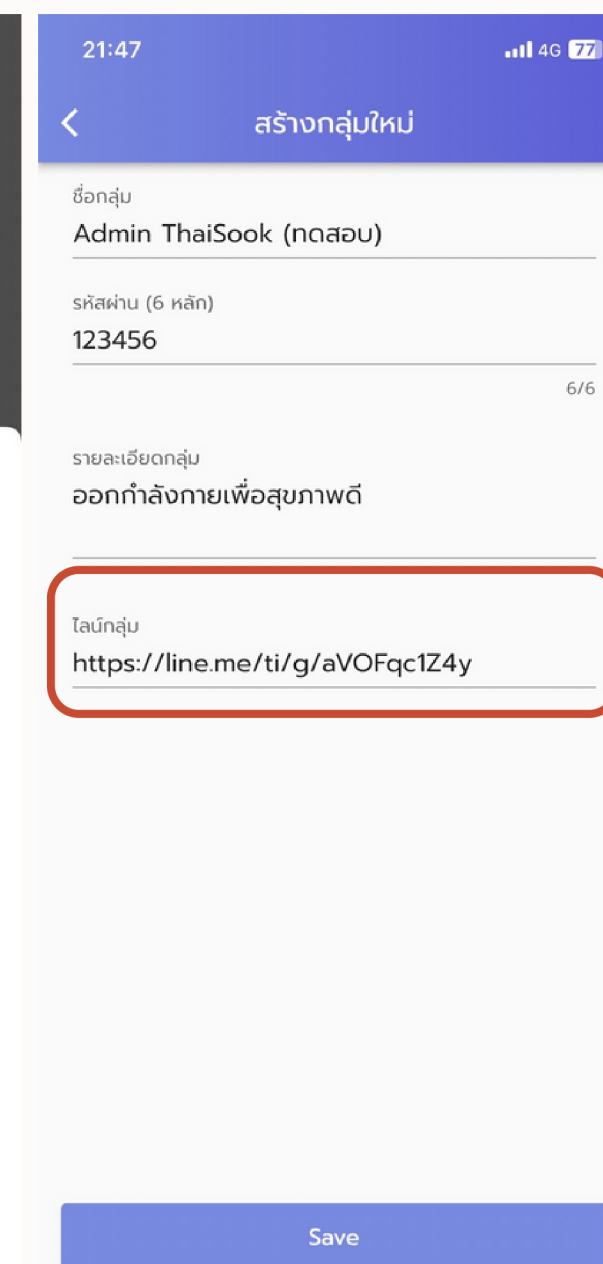
3.กดปุ่ม Invite



4.กดปุ่ม Invite link



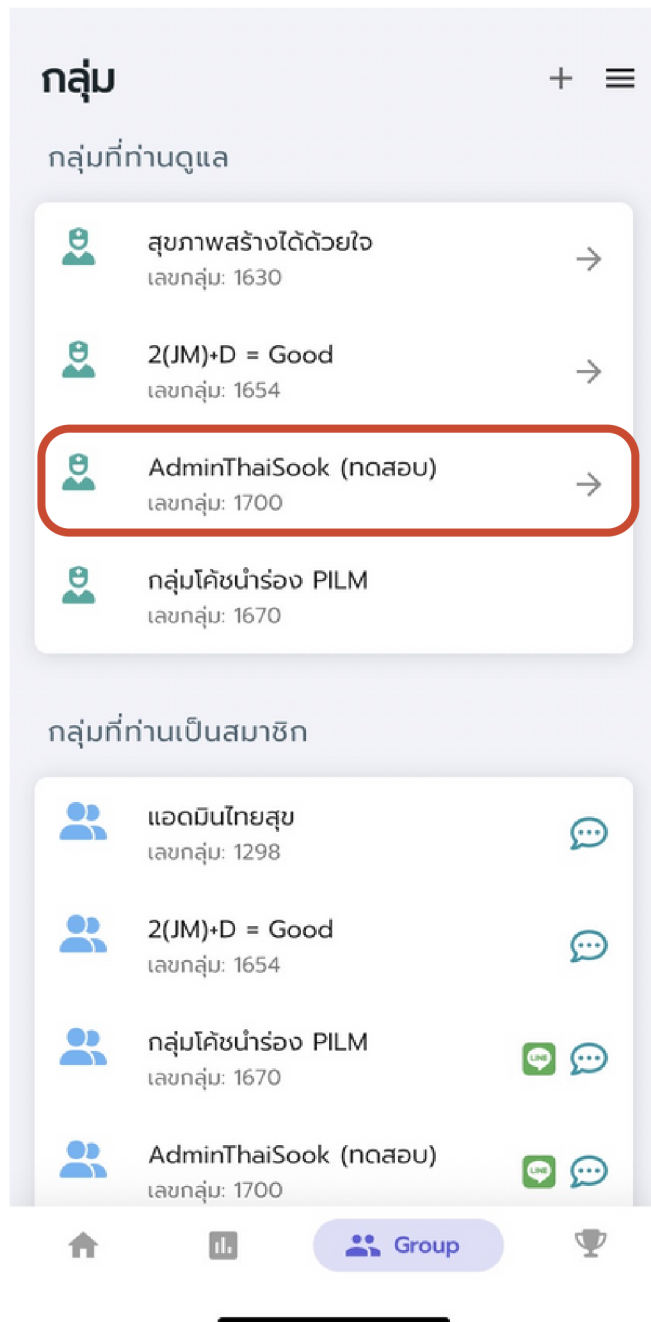
5.กดปุ่ม Copy link



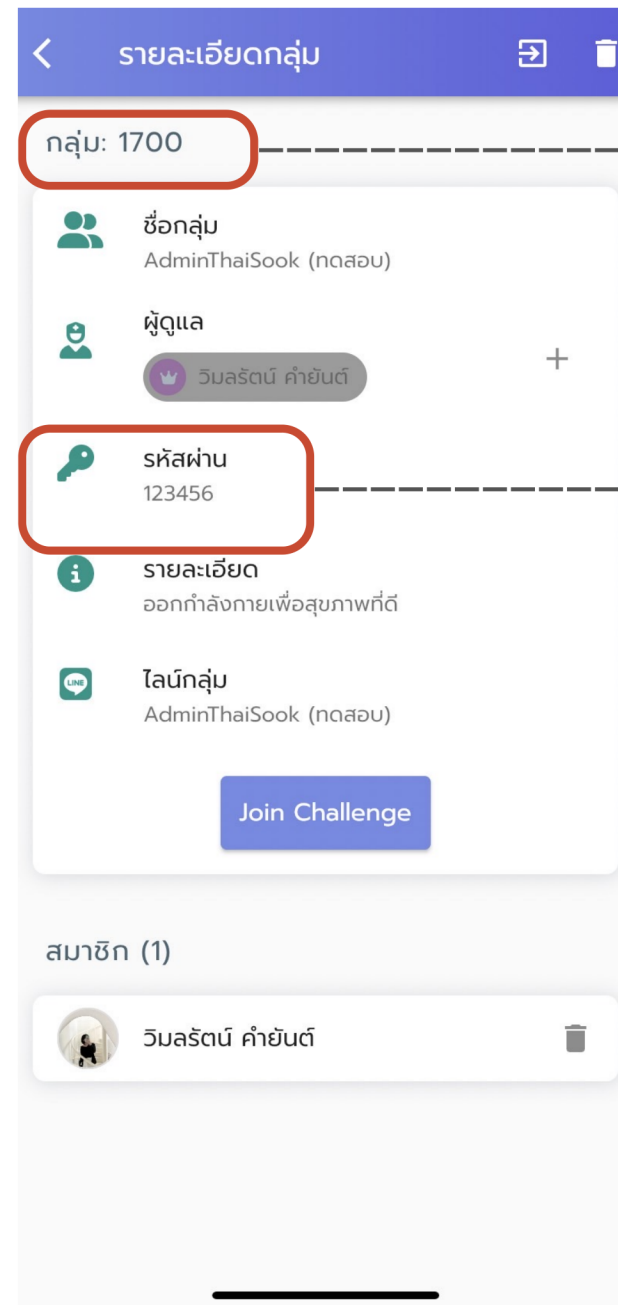
6.นำ Link มาวางในช่องไลน์กลุ่ม

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม (3)

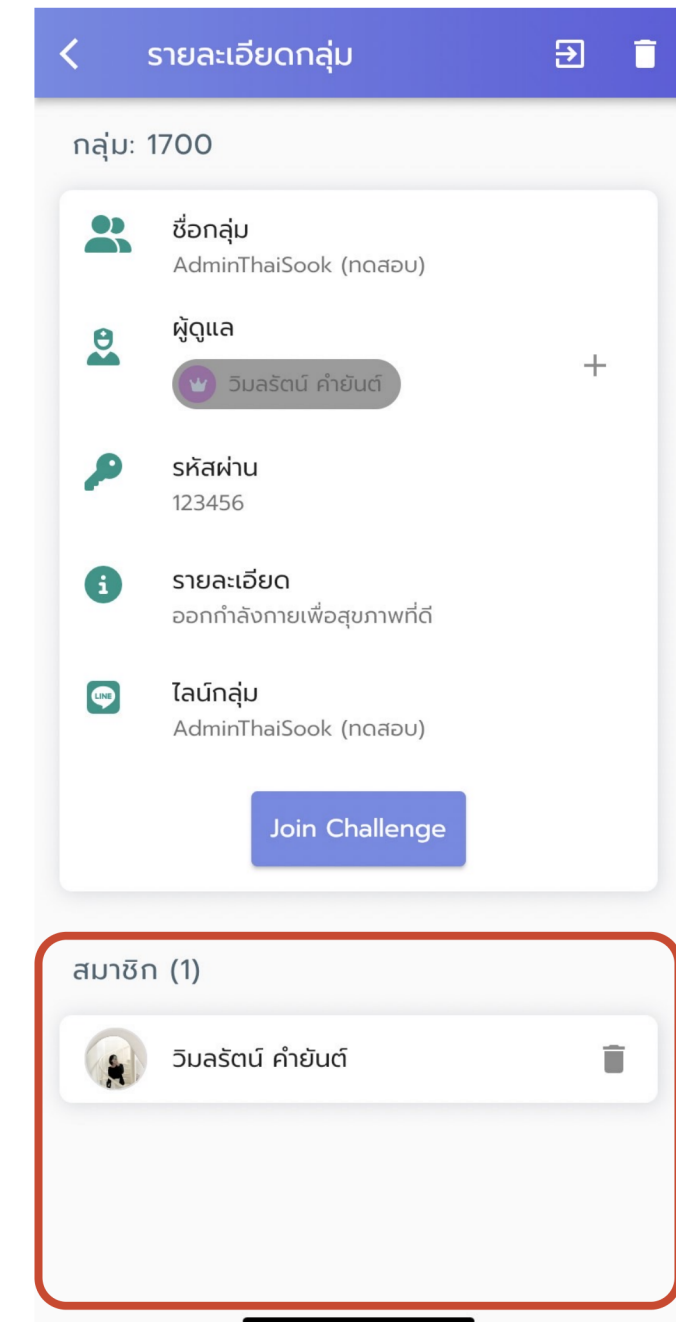
B. แชร์กลุ่มให้ลูกทีม



1.คลิกกลุ่มที่ผู้ใช้เป็นโค้ช



2.การเพิ่มลูกทีมต้องบอก **รหัสกลุ่ม** และ **รหัสผ่าน** ให้ลูกทีม

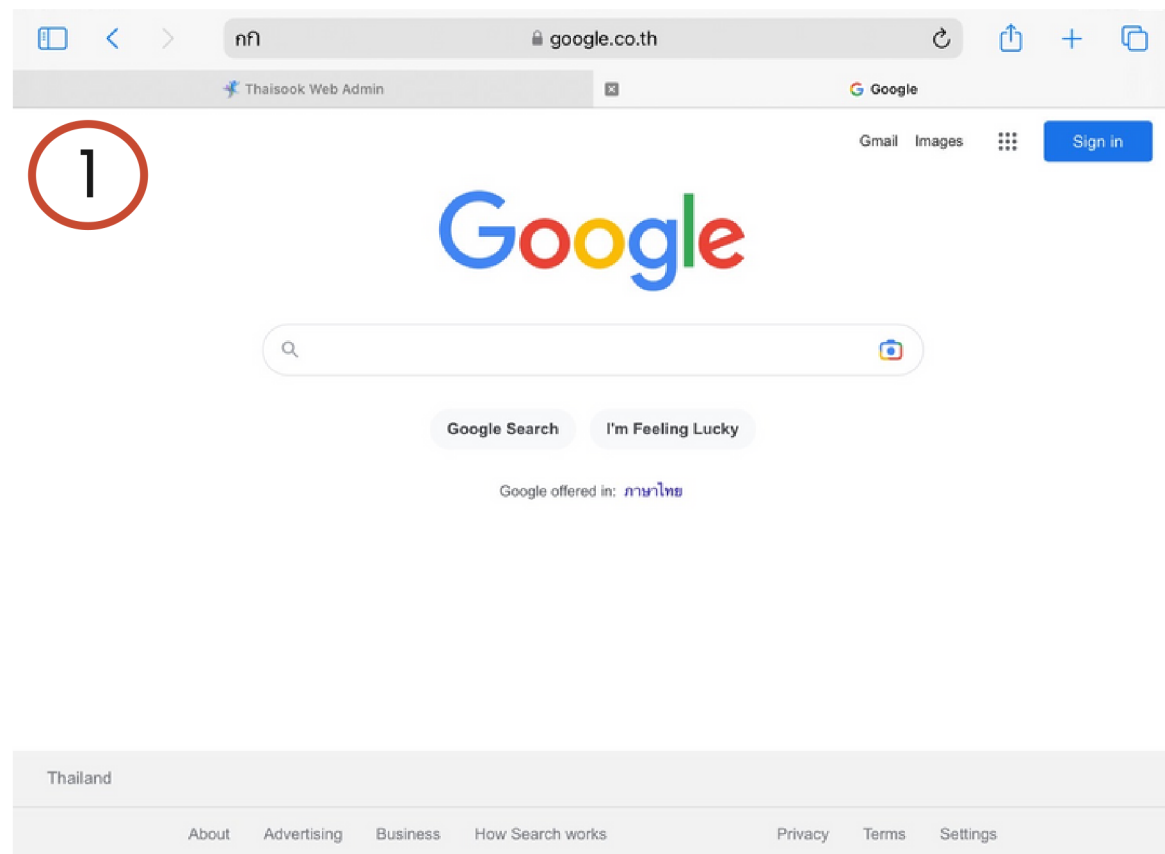


3.เมื่อลูกทีมเข้ากลุ่มแล้ว สามารถตรวจสอบได้ตรงช่องสมาชิก

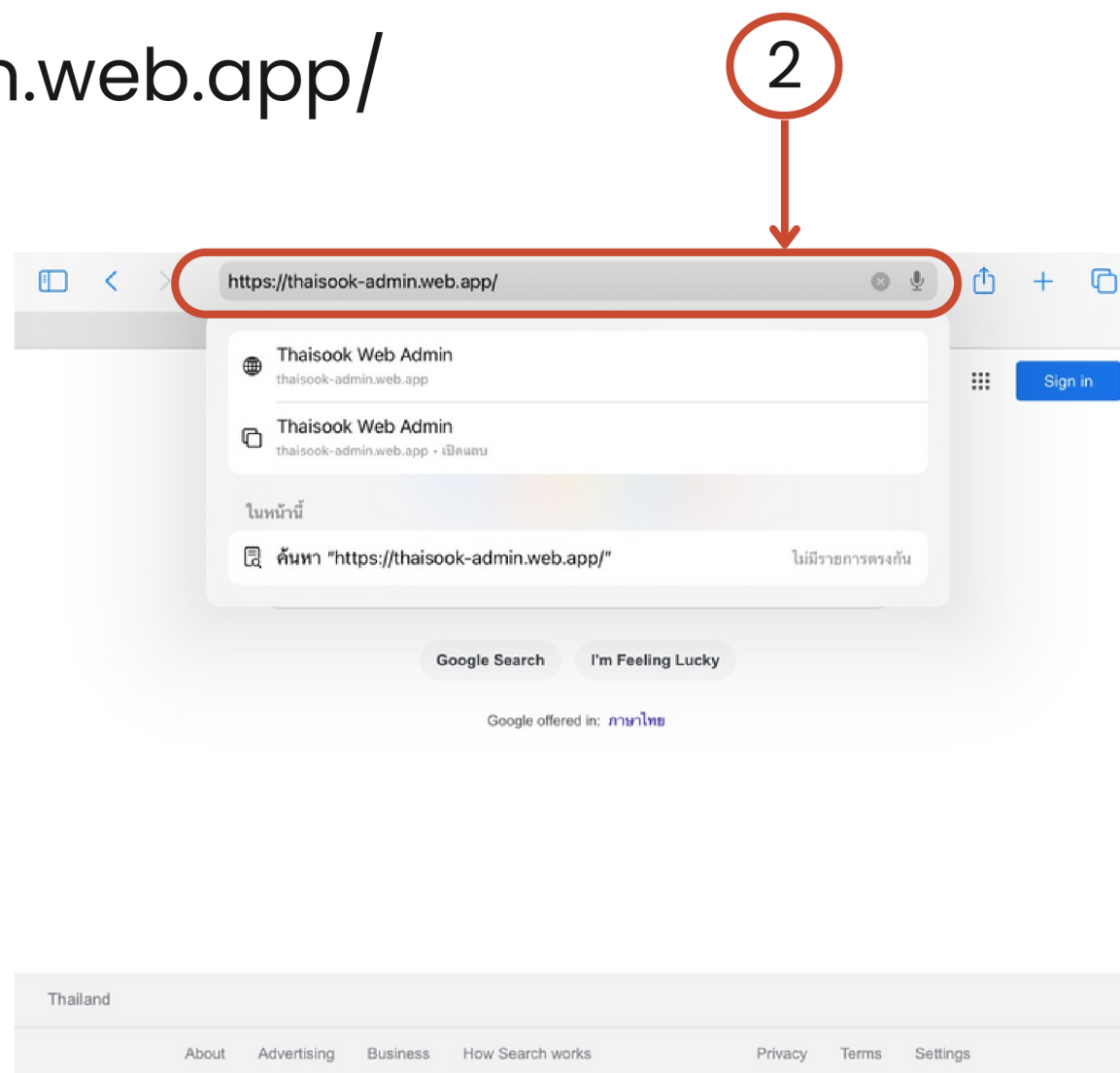
วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (1)

3. สร้างโปรแกรมโค้ช

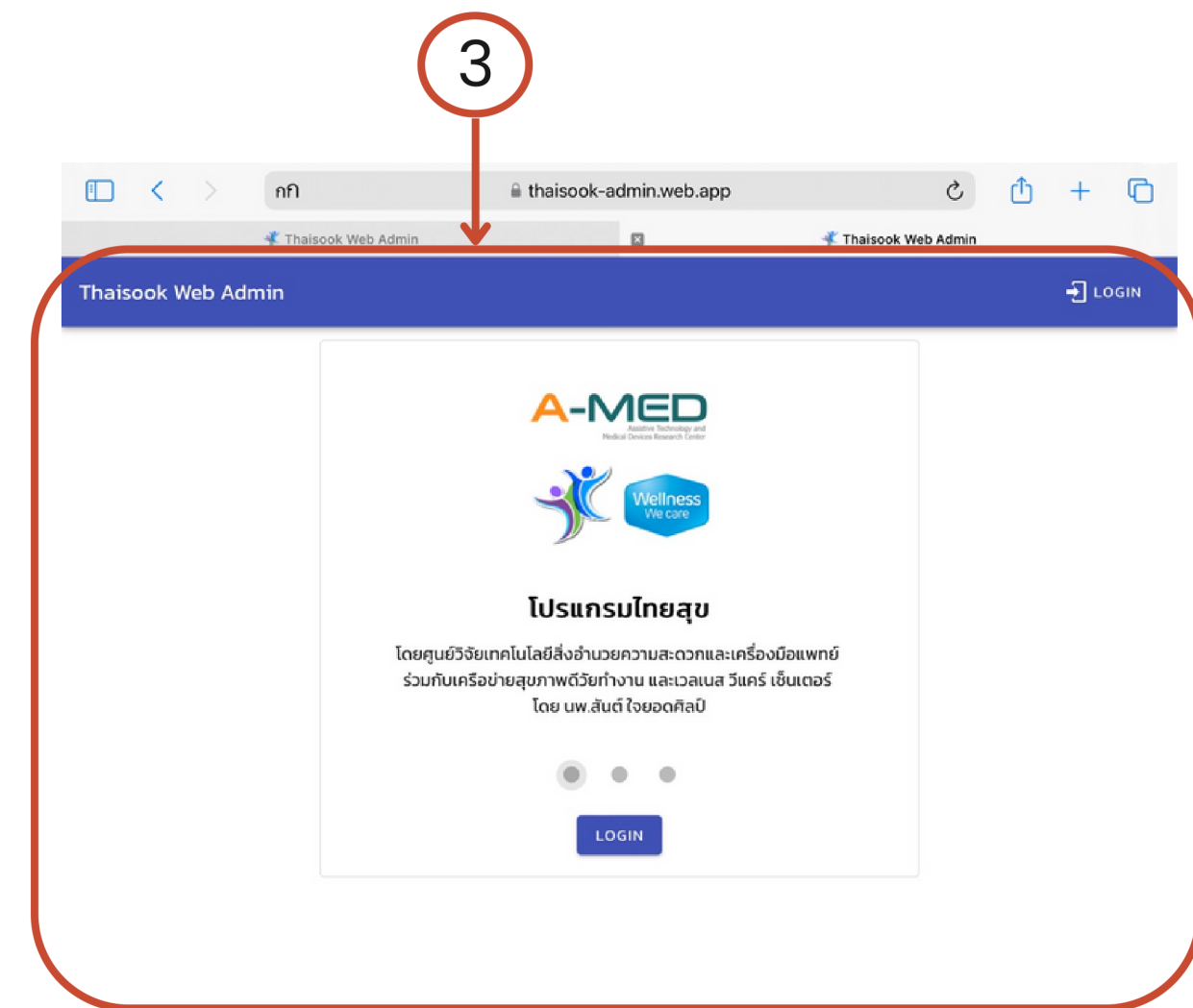
เข้าไปที่เว็บ : <https://thaisook-admin.web.app/>



1. เข้ามาที่ Google



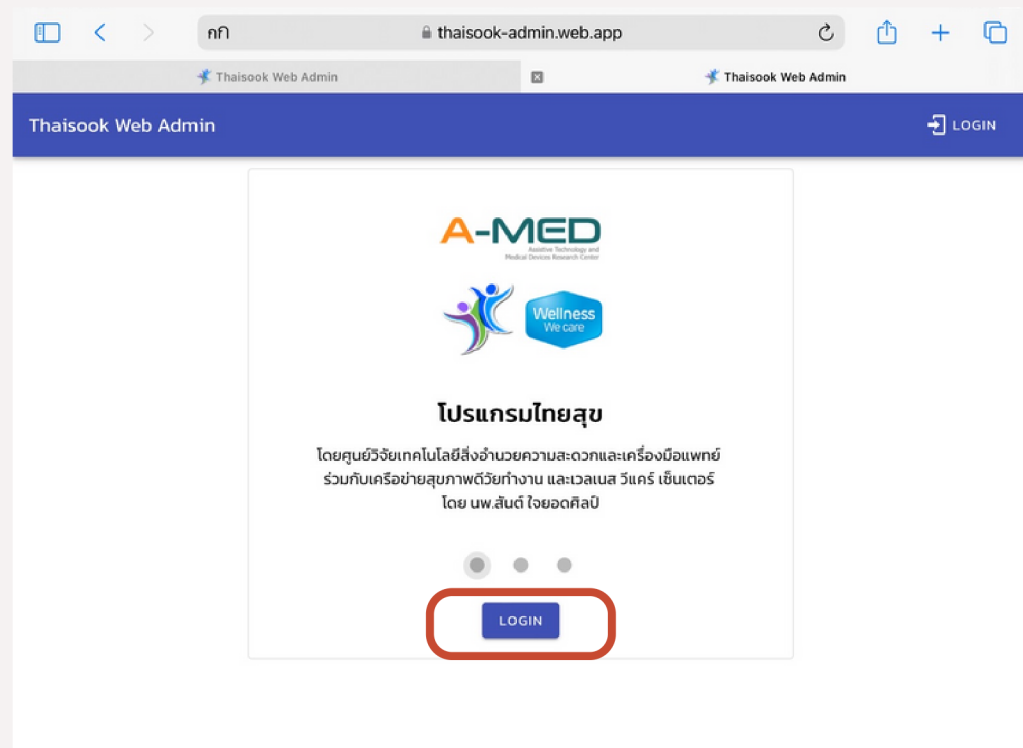
2. พิมพ์ <https://thaisook-admin.web.app/> ที่แถบค้นหา



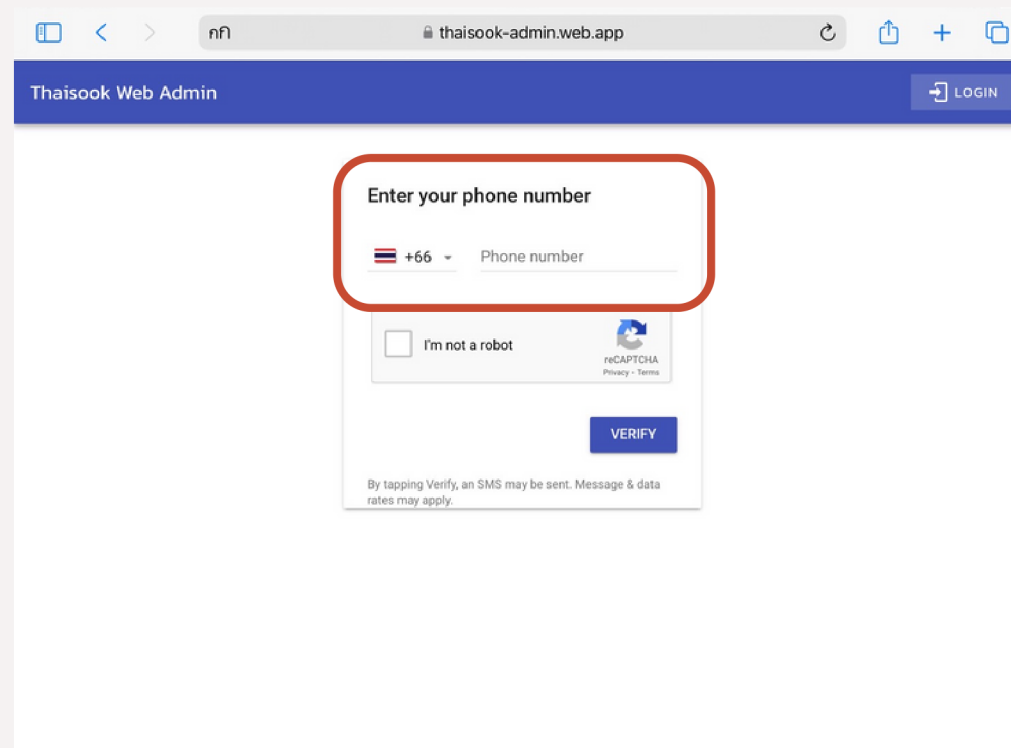
3. หน้าเว็บของระบบเว็บ ThaiSook Admin

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (2)

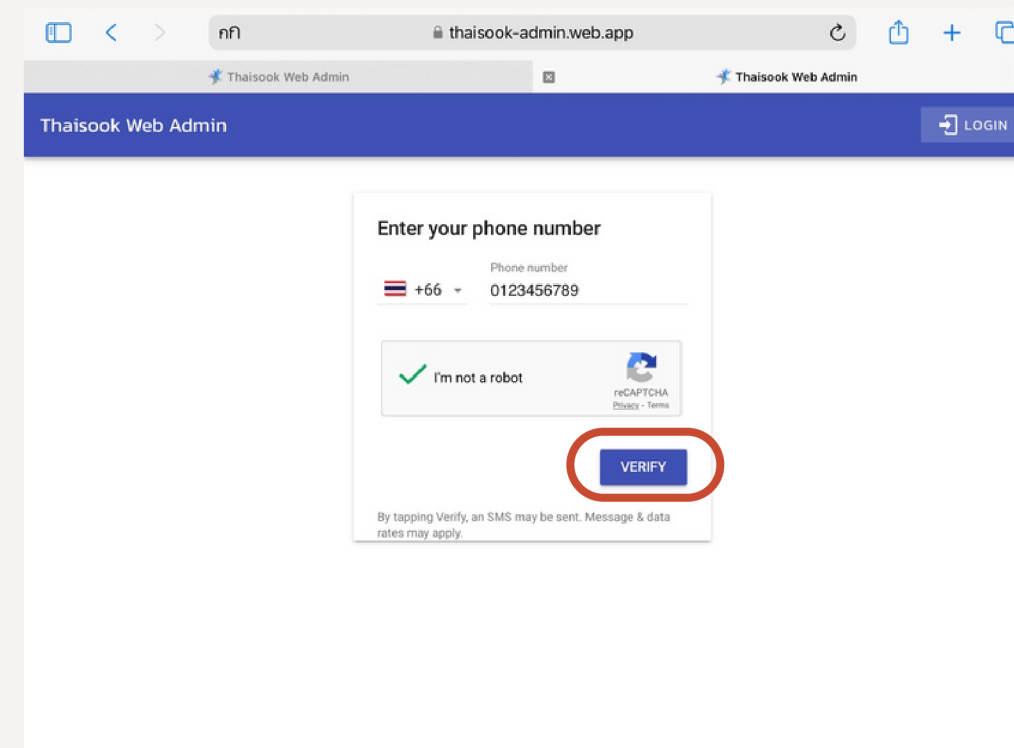
การเข้าใช้เว็บ ThaiSook Admin เว็บ : <https://thaisook-admin.web.app/>



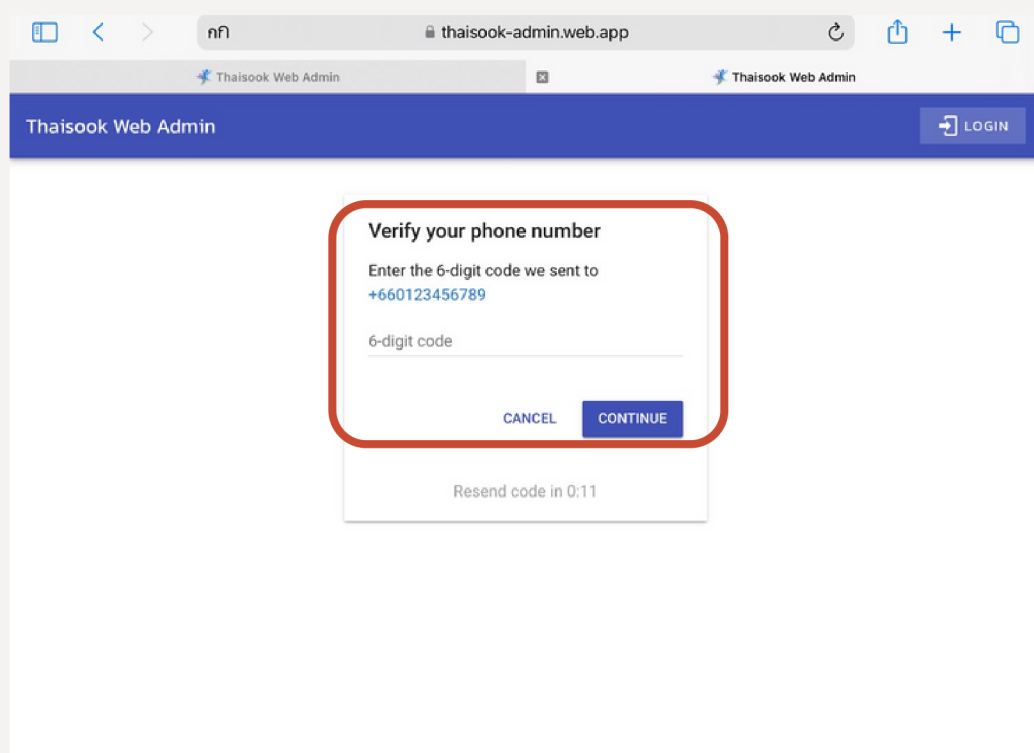
1.กด "LOGIN" เพื่อเข้าใช้งาน



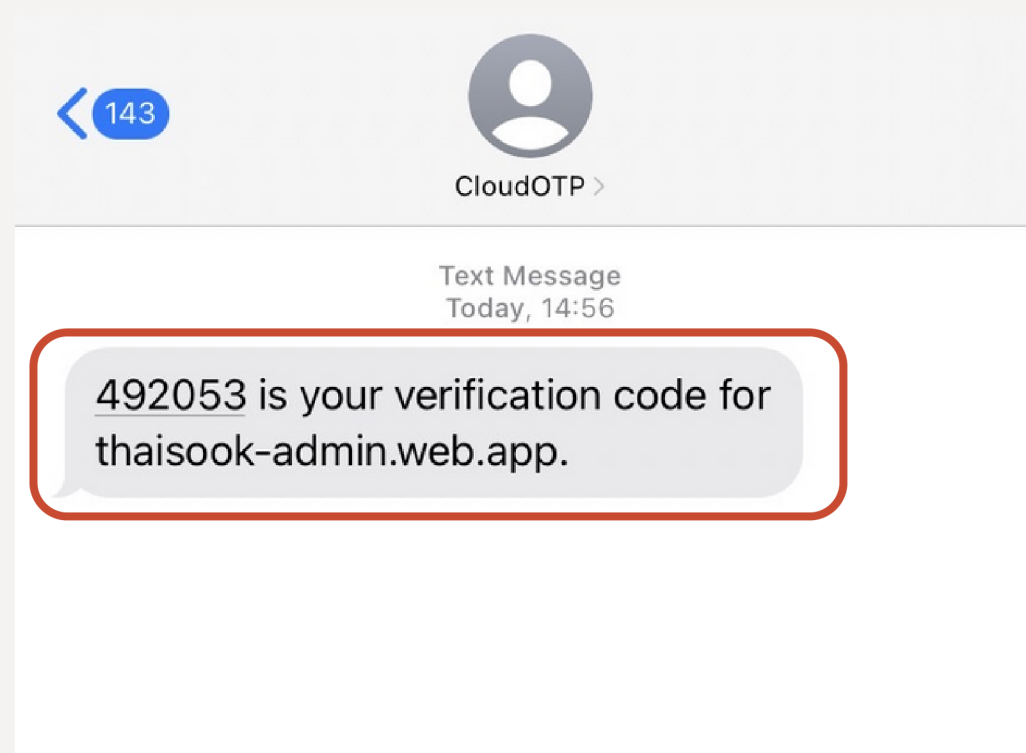
2.กรอกเบอร์โทรศัพท์ที่ใช้สมัครไทยสุข



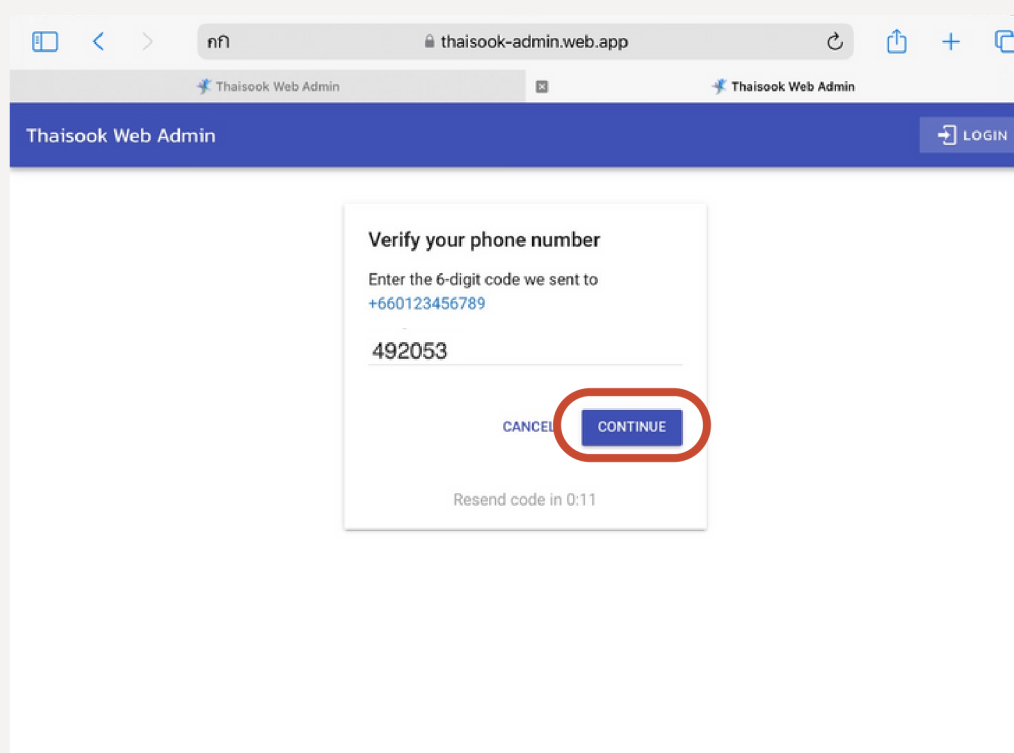
3.กด "VERIFY"



4.ระบบจะทำการส่งรหัส OTP ไปตามเบอร์ที่ท่านกรอก



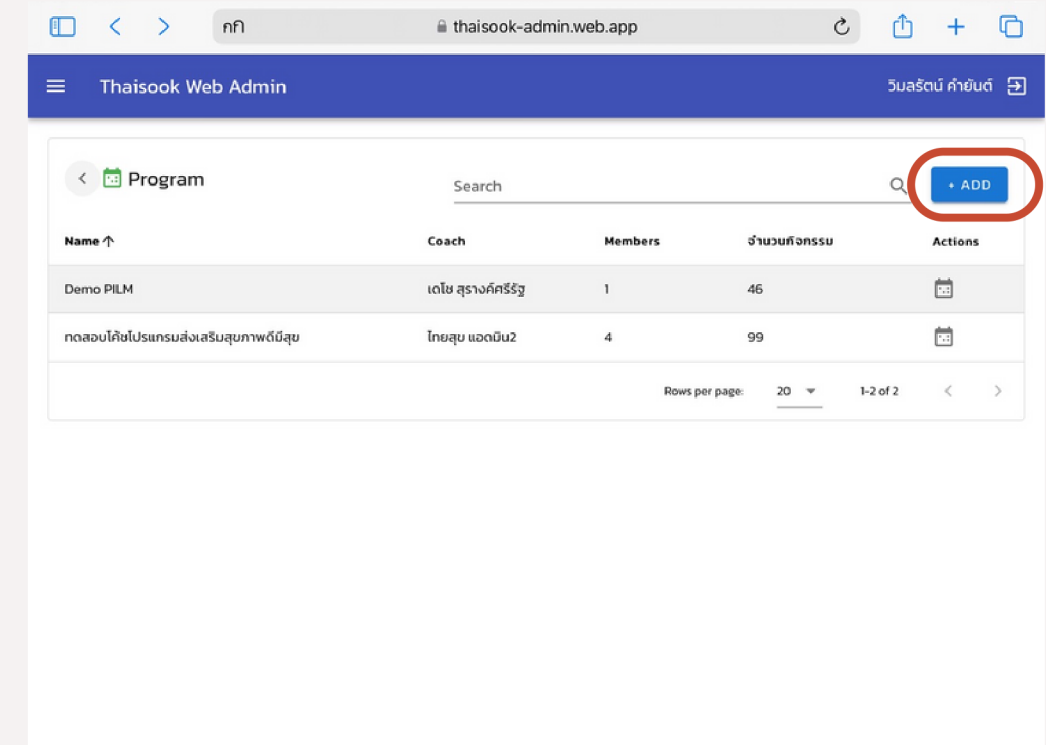
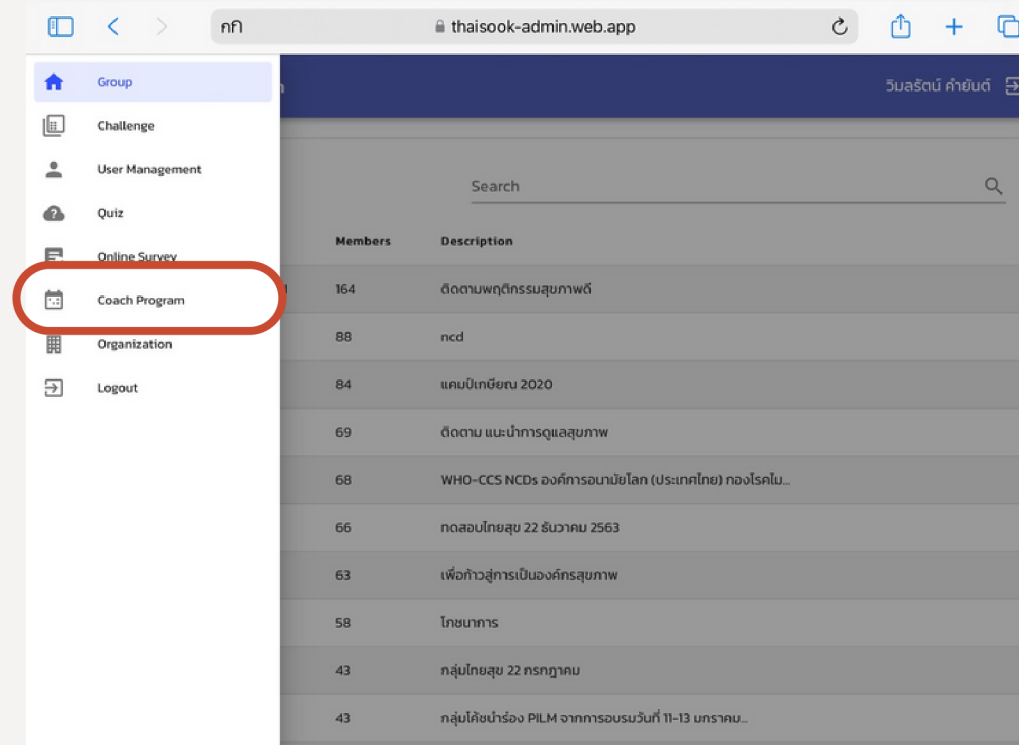
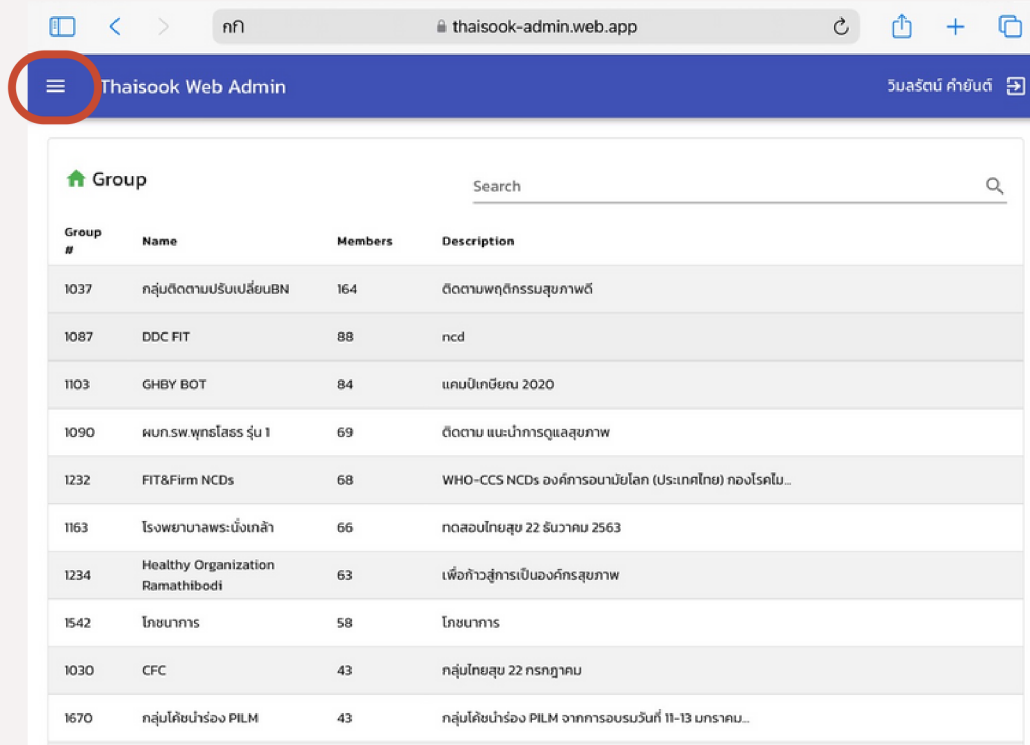
5.สามารถตรวจสอบ OTP ได้ที่ กล่องข้อความ



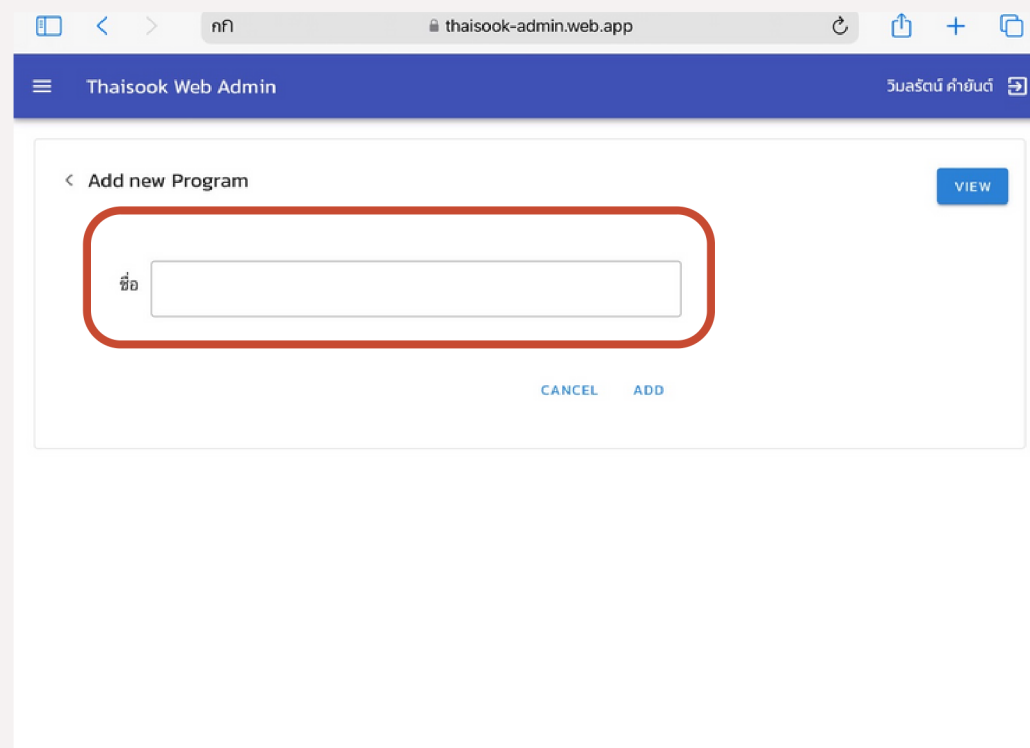
6.นำเลข OTP มากกรอกแล้วกด "CONTINUE"

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (3)

การสร้างโปรแกรมโค้ช

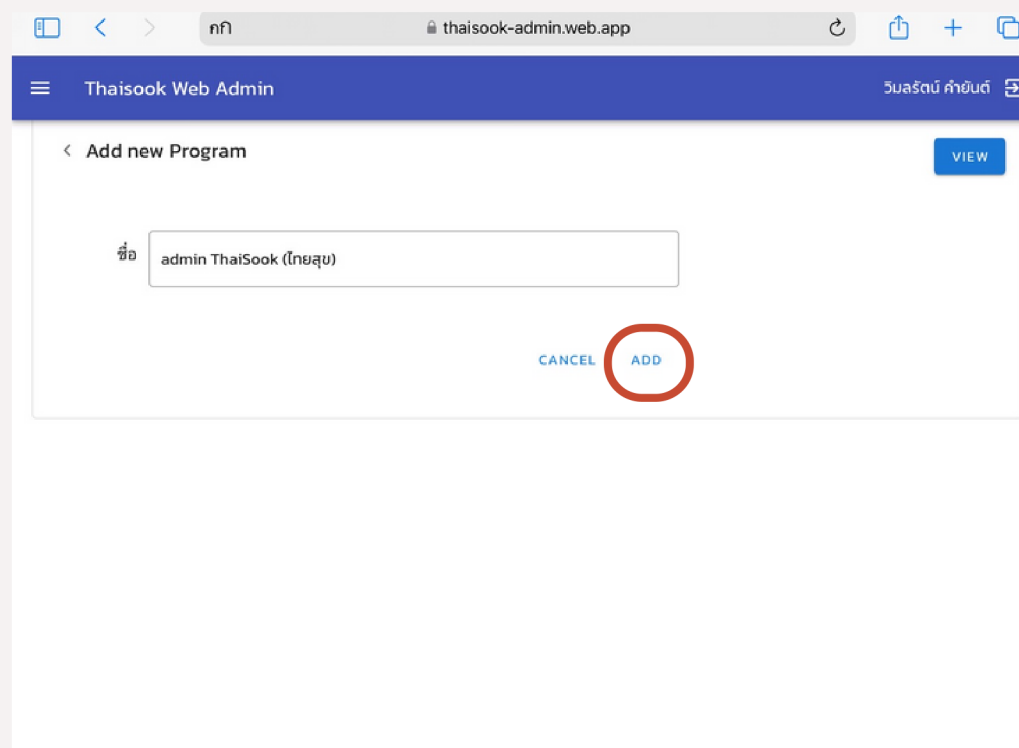


1. กด ตรงมุมซ้าย



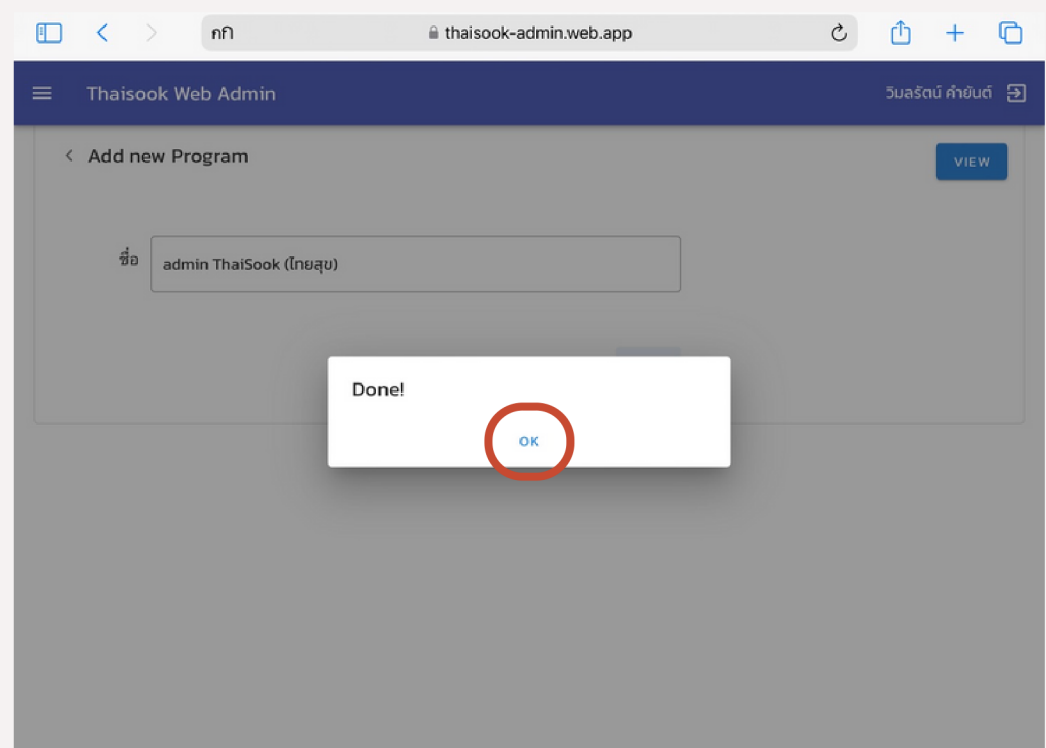
4. ตั้งชื่อโปรแกรมโค้ช

2. กด "Coach Program"



5. กด "ADD" เพื่อสร้างโปรแกรมโค้ช

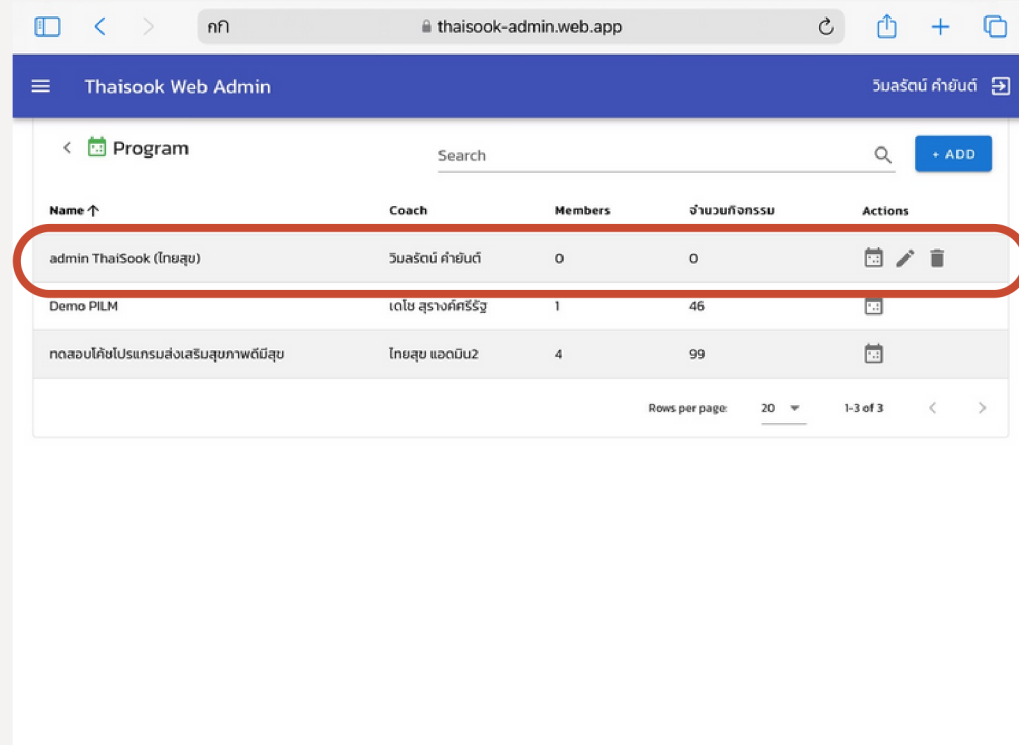
3. กด "+ADD" เพื่อสร้างโปรแกรมโค้ช



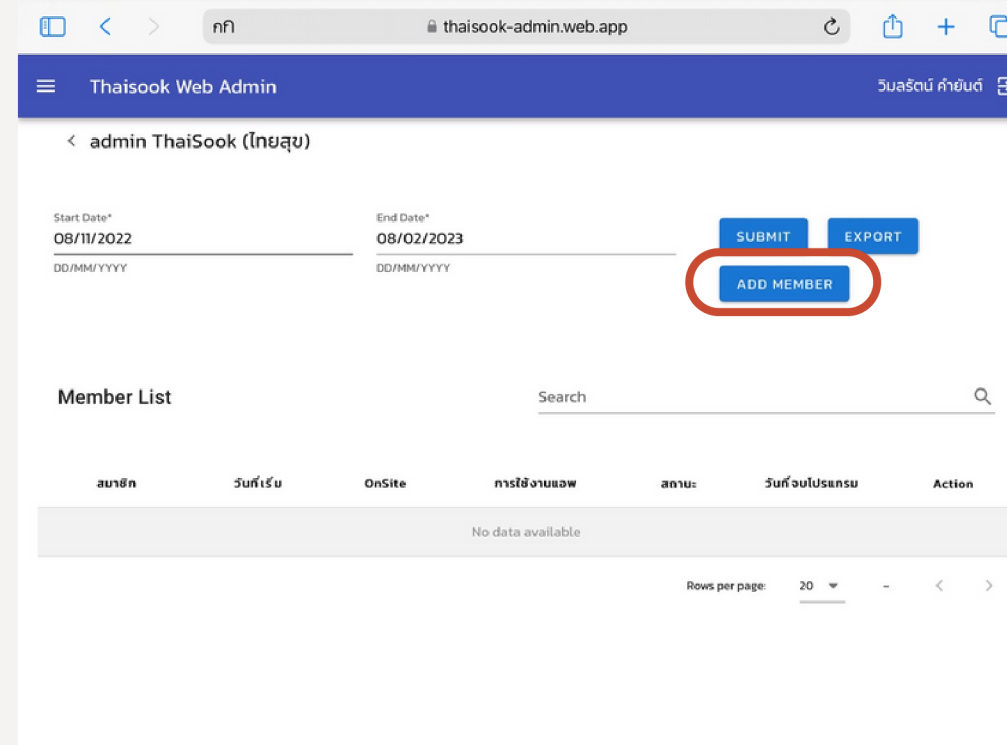
6. กด "OK" เพื่อยืนยัน

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (4)

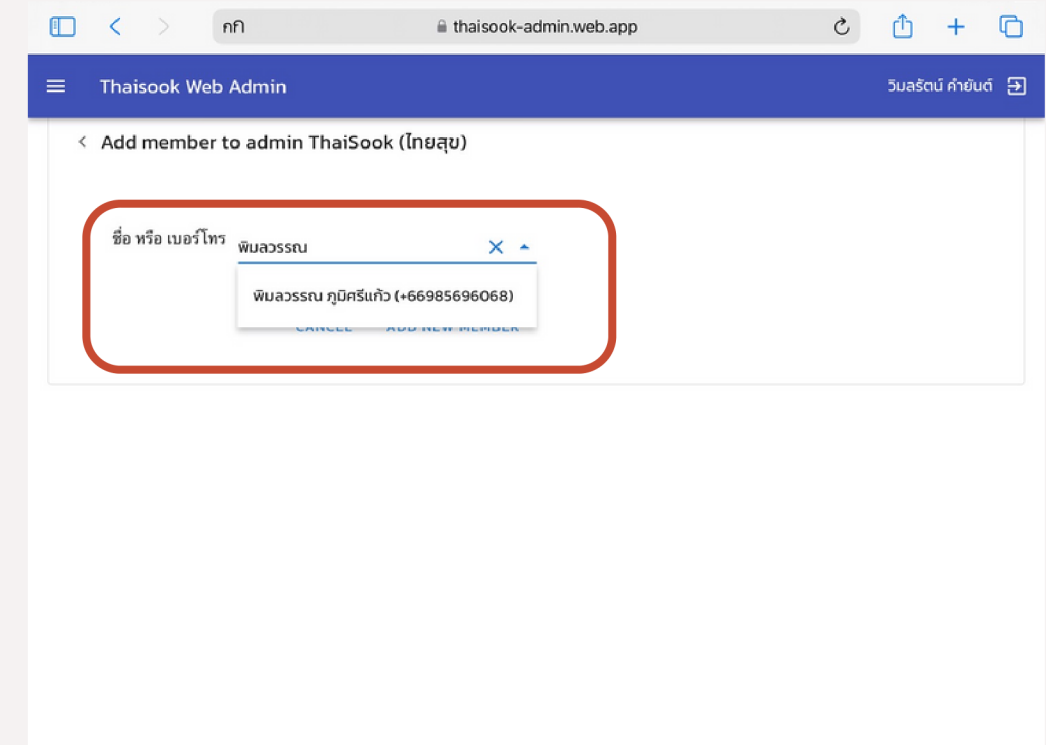
4. การดึงลูกทีมเข้าโปรแกรม



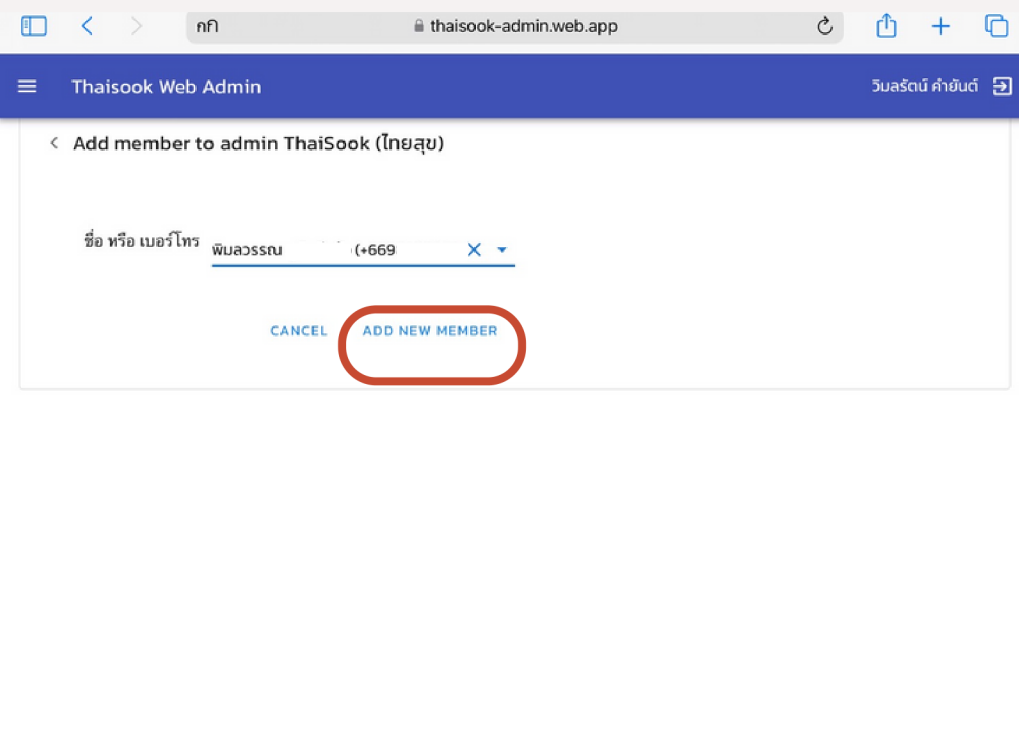
1. กดที่โปรแกรมโค้ชของตนเอง



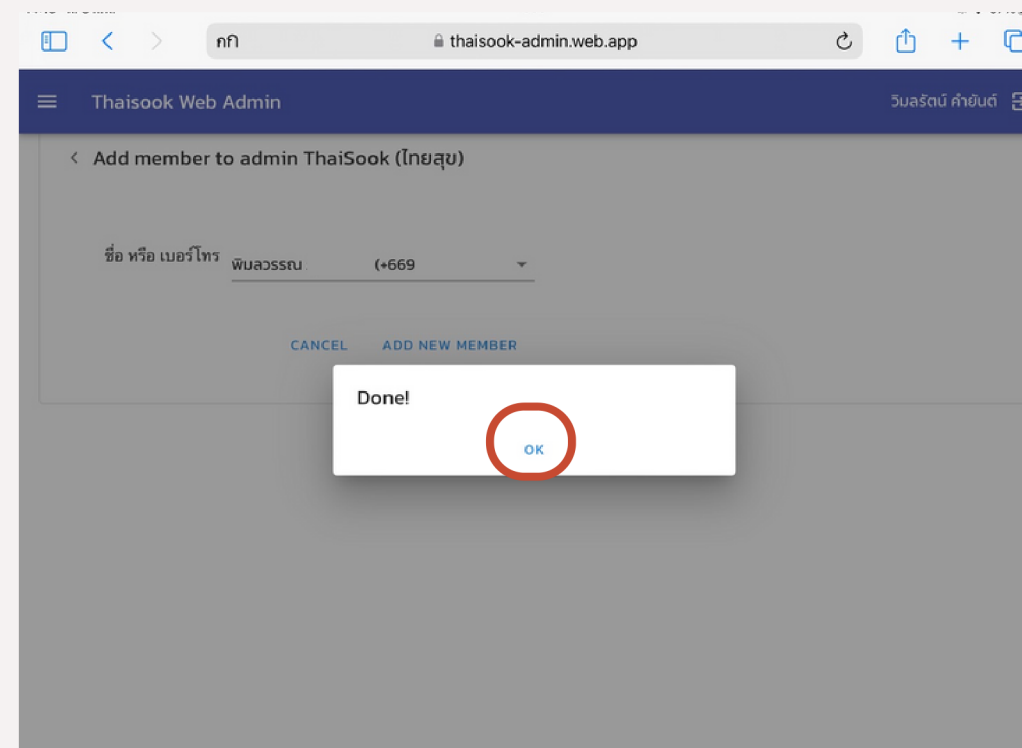
2. กด "ADD MEMBER" เพื่อเพิ่มสมาชิก



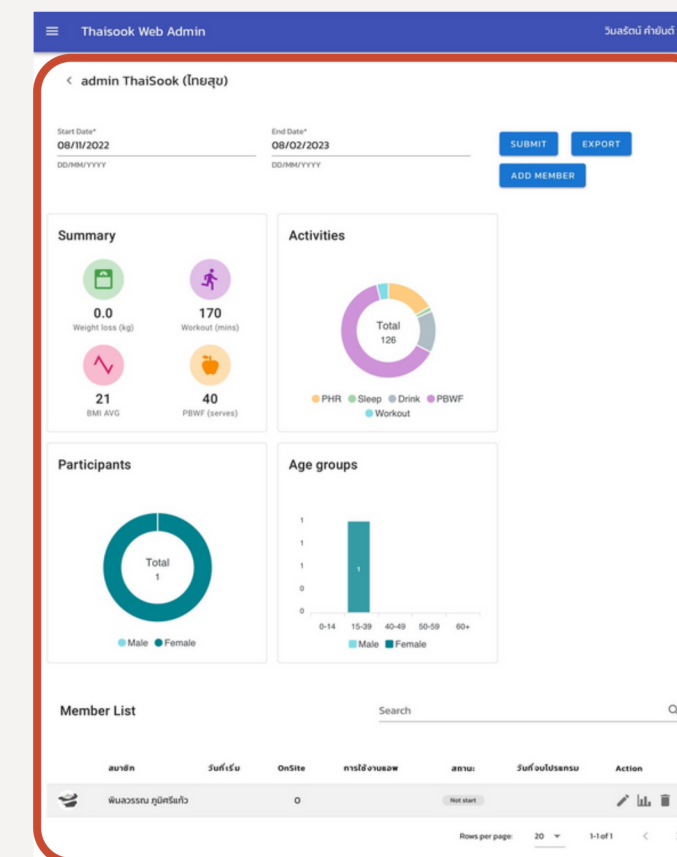
3. พิมพ์ชื่อลูกทีมลงไปในกลุ่มข้อความ
*ลูกทีมสามารถเข้าโปรแกรมโค้ชได้เพียง 1 คน ต่อ 1 โปรแกรมเท่านั้น



4. กด "ADD NEW MEMBER" เพื่อเพิ่มลูกทีม



5. กด "OK" เพื่อยืนยัน



6. โค้ชสามารถดูข้อมูลภาพรวม
ของลูกทีมทั้งหมดได้

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (5)

5. การบันทึกข้อมูลโปรแกรม และการ on-site ของลูกทีม : ส่วนที่ 1

Thaisook Web Admin | วัลรัตน์ คำยงค์

Participants

Total: 1

Age groups: 0-14, 15-39, 40-49, 50-59, 60+

Member List

สมาชิก	วันที่เริ่ม	OnSite	การใช้งานแอด	สถานะ	วันที่จบโปรแกรม	Action
พินลวรรณ ภูมิศรีแก้ว		0		Not start		[Edit] [Print] [Delete]

1. มาที่ Member List คลิกเลือก ลูกทีมที่ต้องการกรอกข้อมูล

Thaisook Web Admin | วัลรัตน์ คำยงค์

< พินลวรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข))

วันที่เริ่ม: - วันที่จบ โปรแกรม: -

เป้าหมาย: -

แผนการปรับเปลี่ยน: -

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	[Edit]
2	-	-	-	-	-	-	[Edit]
3	-	-	-	-	-	-	[Edit]
4	-	-	-	-	-	-	[Edit]
5	-	-	-	-	-	-	[Edit]
6	-	-	-	-	-	-	[Edit]

2. ต้องกรอกข้อมูลในส่วน A ก่อน ถึง จะสามารถกรอกข้อมูลในส่วน B ได้

Thaisook Web Admin | วัลรัตน์ คำยงค์

< พินลวรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข))

EDIT จบโปรแกรม

วันที่เริ่ม: - วันที่จบ โปรแกรม: -

เป้าหมาย: -

แผนการปรับเปลี่ยน: -

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	[Edit]
2	-	-	-	-	-	-	[Edit]
3	-	-	-	-	-	-	[Edit]
4	-	-	-	-	-	-	[Edit]
5	-	-	-	-	-	-	[Edit]
6	-	-	-	-	-	-	[Edit]

3. กด "EDIT" เพื่อกรอกข้อมูล

Thaisook Web Admin | วัลรัตน์ คำยงค์

< พินลวรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข))

วันที่เริ่ม: วันที่จบ โปรแกรม: -

DD/MM/YYYY

เป้าหมาย:

แผนการปรับเปลี่ยน:

CANCEL UPDATE

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	[Edit]
2	-	-	-	-	-	-	[Edit]

4. กรอกข้อมูล

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (6)

5. การบันทึกข้อมูลโปรแกรม และการ on-site ของลูกทีม : ส่วนที่ 1

Thaisook Web Admin วิมลรัตน์ คำยงค์

< พิมพ์วรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข)) EDIT จบโปรแกรม

วันที่เริ่ม: 07/02/2023 DD/MM/YYYY วันที่จบ โปรแกรม: 07/08/2023

เป้าหมาย: สร้างความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อ

แผนการปรับเปลี่ยน: ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์

CANCEL UPDATE

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	

5.เมื่อกรอกข้อมูลเสร็จให้กด "UPDATE"

Thaisook Web Admin วิมลรัตน์ คำยงค์

< พิมพ์วรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข)) EDIT จบโปรแกรม

วันที่เริ่ม: 07/02/2023 วันที่จบ โปรแกรม: 07/08/2023

เป้าหมาย: สร้างความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อ

แผนการปรับเปลี่ยน: ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	
4	-	-	-	-	-	-	
5	-	-	-	-	-	-	
6	-	-	-	-	-	-	

Thaisook Web Admin วิมลรัตน์ คำยงค์

< พิมพ์วรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข)) EDIT จบโปรแกรม

วันที่เริ่ม: 07/02/2023 วันที่จบ โปรแกรม: 07/08/2023

เป้าหมาย: สร้างความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อ

แผนการปรับเปลี่ยน: ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์

Done!

OK

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	
4	-	-	-	-	-	-	
5	-	-	-	-	-	-	
6	-	-	-	-	-	-	

6.กด "OK" เพื่อยืนยัน

7.เมื่อบันทึกข้อมูลเสร็จแล้วข้อมูลจะมาแสดงผลดังรูป

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (7)

5. การบันทึกข้อมูลโปรแกรม และการ on-site ของลูกทีม : ส่วนที่ 2

Thaisook Web Admin วันจันทร์ ๕ กันยายน ๒๕๖๕

< พิมพ์ชื่อ (admin ThaiSook (ไทยสุข)) EDIT จบโปรแกรม

วันที่เริ่ม: 07/02/2023 วันที่จบ โปรแกรม: 07/08/2023

เป้าหมาย: สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

แผนการปรับเปลี่ยน: ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	
4	-	-	-	-	-	-	
5	-	-	-	-	-	-	
6	-	-	-	-	-	-	

8. กด เพื่อเข้าไปกรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

Thaisook Web Admin วันจันทร์ ๕ กันยายน ๒๕๖๕

< Onsite #1: พิมพ์ชื่อ ภูมิศรีแก้ว

วันที่

	ค่าที่วัดได้	เป้าหมาย
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	<input type="text"/>	120
ความดันโลหิตล่าง (มม.ปรอท)	<input type="text"/>	80
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	<input type="text"/>	80
น้ำหนักตัว (กก.)	<input type="text"/>	57.42
BMI	<input type="text"/>	23
รอบเอว (ซม.)	<input type="text"/>	80
รอบสะโพก (ซม.)	<input type="text"/>	103.9
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	<input type="text"/>	0.77
ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle strength and durance fitness)		
ผลการทดสอบ Sit-to-stand (ครั้ง)	<input type="text"/>	38
ผลการทดสอบ push-up test (ครั้ง)	<input type="text"/>	43
สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Cardiovascular endurance)		
ระยะทาง (เมตร)	<input type="text"/>	494
VO2 Max	<input type="text"/>	0
อัตราการเต้นของหัวใจตอนหยุด (ครั้ง/นาที)	<input type="text"/>	0
ความอ่อนตัว (Flexibility)		
การทดสอบ YMCA หรือ V-sit-and-reach (ซม.)	<input type="text"/>	20
ผลการทดสอบ Back-scratch test มือขวา (ซม.)	<input type="text"/>	0
ผลการทดสอบ Back-scratch test มือซ้าย (ซม.)	<input type="text"/>	0
การทรงตัว (Balance)		
ผลการทดสอบ ยืนขาเดียว (วินาที)	<input type="text"/>	43

CANCEL UPDATE

Thaisook Web Admin วันจันทร์ ๕ กันยายน ๒๕๖๕

< Onsite #1: พิมพ์ชื่อ ภูมิศรีแก้ว

วันที่ DD/MM/YYYY

	ค่าที่วัดได้	เป้าหมาย
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	<input type="text" value="121"/>	120
ความดันโลหิตล่าง (มม.ปรอท)	<input type="text" value="68"/>	80
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	<input type="text"/>	80
น้ำหนักตัว (กก.)	<input type="text" value="49.8"/>	57.42
BMI	<input type="text" value="19.95"/>	23
รอบเอว (ซม.)	<input type="text" value="28"/>	80
รอบสะโพก (ซม.)	<input type="text" value="36"/>	103.9
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	<input type="text" value="0.78"/>	0.77
ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle strength and durance fitness)		
ผลการทดสอบ Sit-to-stand (ครั้ง)	<input type="text" value="39"/>	38
ผลการทดสอบ push-up test (ครั้ง)	<input type="text" value="5"/>	43
สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Cardiovascular endurance)		
ระยะทาง (เมตร)	<input type="text" value="660"/>	494
VO2 Max	<input type="text"/>	0
อัตราการเต้นของหัวใจตอนหยุด (ครั้ง/นาที)	<input type="text"/>	0
ความอ่อนตัว (Flexibility)		
การทดสอบ YMCA หรือ V-sit-and-reach (ซม.)	<input type="text" value="20.5"/>	20
ผลการทดสอบ Back-scratch test มือขวา (ซม.)	<input type="text" value="0"/>	0
ผลการทดสอบ Back-scratch test มือซ้าย (ซม.)	<input type="text" value="0"/>	0
การทรงตัว (Balance)		
ผลการทดสอบ ยืนขาเดียว (วินาที)	<input type="text" value="45"/>	43

CANCEL **UPDATE**

ตัวอย่างการกรอก

9. เมื่อกรอกข้อมูลครบแล้วให้กด "UPDATE" เพื่อบันทึกข้อมูล

วิธีสร้างโปรแกรมโค้ชของตนเองในระบบเว็บ ThaiSook Admin (8)

5. การบันทึกข้อมูลโปรแกรม และการ on-site ของลูกทีม : ส่วนที่ 2

Thaisook Web Admin

อัตราการเดินทางของหัวใจตอนหยุด (ครั้ง/นาที)

ความอ่อนตัว (Flexibility)

การทดสอบ YMCA หรือ V-sit-and-reach

(ชม.)

ผลการทดสอบ Back-scratch test มือ

อยู่บน (ชม.)

ผลการทดสอบ Back-scratch test มือซ้าย

อยู่บน (ชม.)

การทรงตัว (Balance)

ผลการทดสอบ ยืนขาเดียว (วินาที)

CANCEL UPDATE

Done!

OK

10.กด "OK" เพื่อยืนยัน

Thaisook Web Admin

< พิมลวรรณ ภูมิศรีแก้ว (admin ThaiSook (ไทยสุข))

EDIT จบโปรแกรม

วันที่เริ่ม: 07/02/2023 วันที่จบ โปรแกรม: 07/08/2023

เป้าหมาย: สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

แผนการปรับเปลี่ยน: ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์

ครั้งที่	วันที่	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว	รอบสะโพก	WHR	Actions
1	07/02/2023	49.8	19.95	28	36	0.78	
2	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	
4	-	-	-	-	-	-	
5	-	-	-	-	-	-	
6	-	-	-	-	-	-	

11.เมื่อบันทึกข้อมูลเสร็จแล้วข้อมูลจะมาแสดงดังภาพด้านบน

12.ถ้าต้องการแก้ไขข้อมูลสามารถกด แก้ไขได้เลย

วิธีการดูข้อมูลแบบทดสอบของลูกทีมใน ThaiSook Admin (1)

6. ดูข้อมูลแบบทดสอบของลูกทีม

Thaisook Web Admin

Thaisook Web Admin

Program

Search + ADD

Name ↑	Coach	Members	จำนวนกิจกรรม	Actions
admin ThaiSook (ไทยสุข)	วิมลรัตน์ คำยันท	2	6	
Demo PILM	เดโช สุรางค์ศรีรัฐ	1	46	
ทดสอบโค้ชโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีสุข	ไทยสุข แอดมิน2	4	99	

Rows per page: 20 1-3 of 3

1. เข้ามาที่ Program แล้วกดเลือกโปรแกรมโค้ชของตนเอง

Thaisook Web Admin

Thaisook Web Admin

Participants

Age groups

Member List

Search

สมาชิก	วันที่เริ่ม	OnSite	การใช้งานแอฟ	สถานะ	วันที่จบโปรแกรม	Action
พิมลวรรณ ภูมิศรีแก้ว	07/02/2023	1	3	Inprogress	07/08/2023	
ภิญโญ แจงจิตร	07/02/2023	1	3	Inprogress	07/08/2023	

Rows per page: 20 1-2 of 2

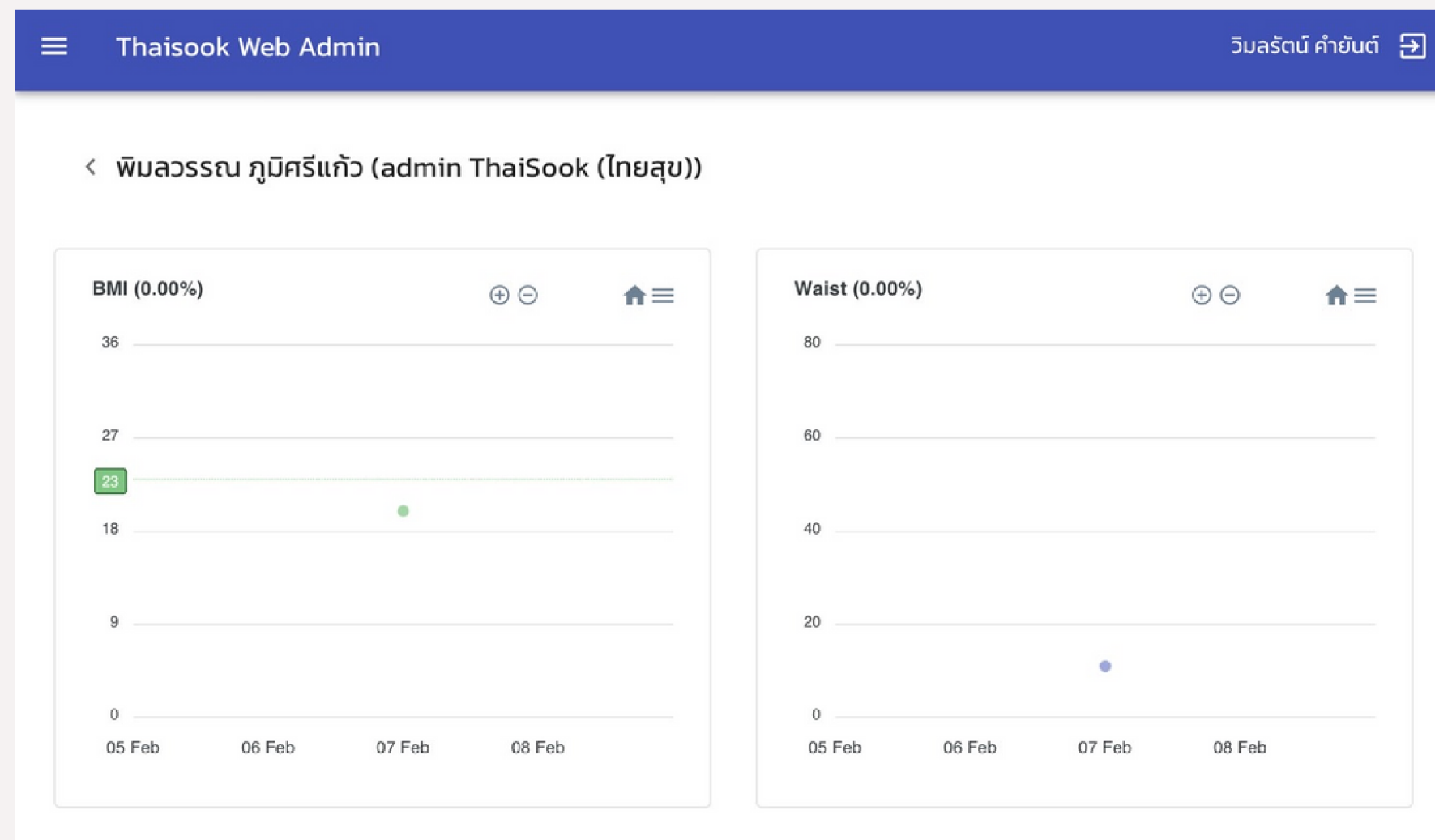
2. เลือกลูกทีมที่โค้ชต้องการดูข้อมูล กดปุ่ม เพื่อเข้าไปดูข้อมูล

วิธีการดูข้อมูลแบบทดสอบของลูกทีมใน ThaiSook Admin (2)

6. ดูข้อมูลแบบทดสอบของลูกทีม

3.เมื่อกดเข้ามาสามารถดูข้อมูลได้ ดังนี้

- ค่า BMI และ รอบเอว



- ผลการทดสอบ

The screenshot shows the 'ผลการทดสอบ' (Test Results) section of the ThaiSook Web Admin interface. It features a table with the following columns: name, onsite 1, onsite 2, onsite 3, onsite 4, onsite 5, onsite 6, เป้าหมาย (Target), and % เทียบก่อนหลัง (Comparison %).

name	onsite 1	onsite 2	onsite 3	onsite 4	onsite 5	onsite 6	เป้าหมาย	% เทียบก่อนหลัง
ความดันตัวบน (มม.ปรอท)	121	-	-	-	-	-	120	-
ความดันตัวล่าง (มม.ปรอท)	68	-	-	-	-	-	80	-
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-	-	-	-	-	-	80	-
น้ำหนักตัว (กก.)	49.8	-	-	-	-	-	57.42	-
BMI	19.95	-	-	-	-	-	23	-
รอบเอว (ซม.)	28	-	-	-	-	-	80	-
รอบสะโพก (ซม.)	36	-	-	-	-	-	103.9	-
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	0.78	-	-	-	-	-	0.77	-
ประเมินปริมาณพลังงานเข้าจากอาหาร (แคลอรี)	-	-	-	-	-	-	-	-
ประเมินปริมาณพลังงานที่ใช้ (แคลอรี)	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลการทดสอบ Sit-to-stand (ครั้ง)	39	-	-	-	-	-	38	-
ผลการทดสอบ push-up test (ครั้ง)	5	-	-	-	-	-	43	-
ระยะทาง (เมตร)	660	-	-	-	-	-	494	-
VO2 Max	-	-	-	-	-	-	-	-
อัตราการเต้นของหัวใจตอนหยุด (ครั้ง/นาที)	-	-	-	-	-	-	-	-
การทดสอบ YMCA หรือ V-sit-and-reach (ซม.)	20.5	-	-	-	-	-	20	-
ผลการทดสอบ Back-scratch test มือขวาอยู่บน (ซม.)	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลการทดสอบ Back-scratch test มือซ้ายอยู่บน (ซม.)	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลการทดสอบ ยืนขาเดียว (วินาที)	45	-	-	-	-	-	43	-

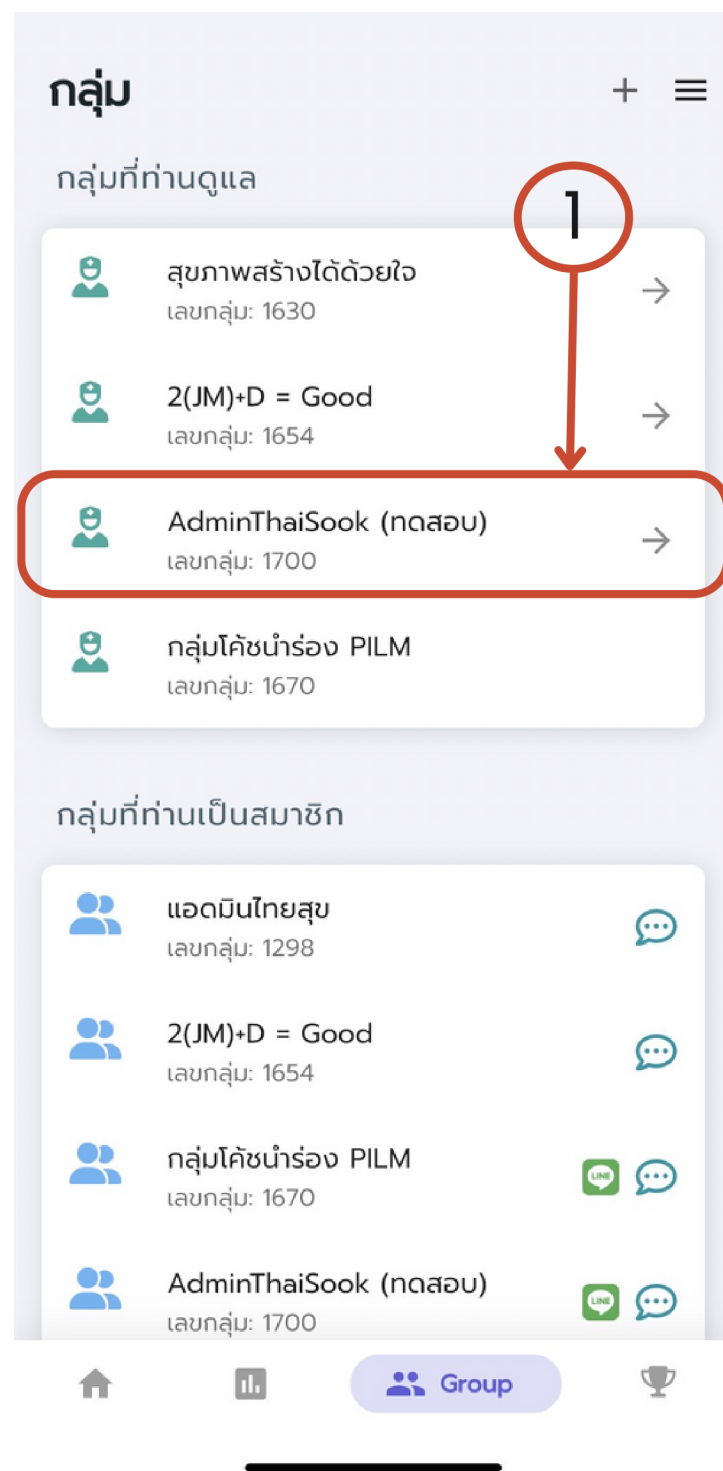
6. ดูข้อมูลแบบทดสอบของลูกทีม

- แบบประเมิน

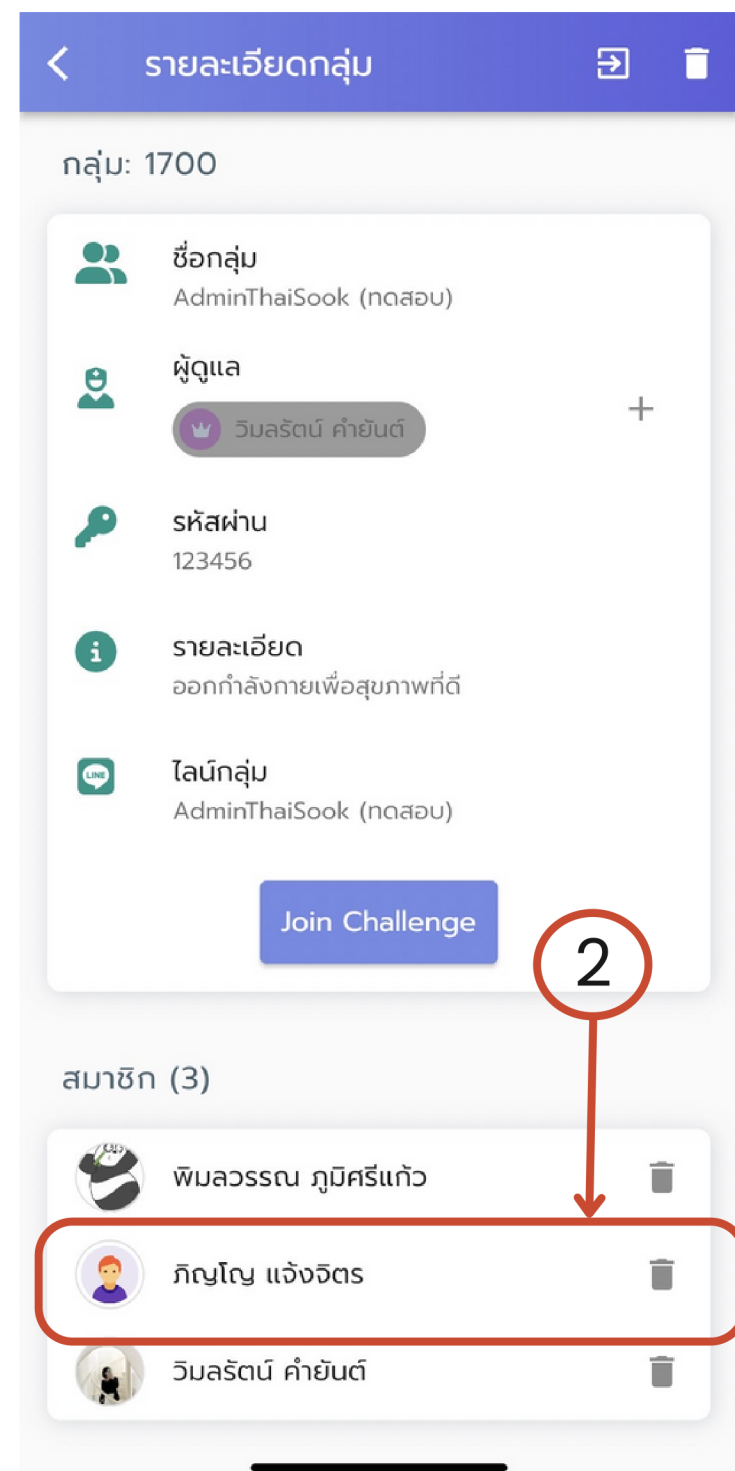
แบบประเมิน

	ก่อนโปรแกรม	ความเสี่ยง	หลังโปรแกรม	ความเสี่ยง	% เปลี่ยนแปลง
กินหวาน	10	เสี่ยงสูง	-	-	-
กินไขมัน	11	เสี่ยงสูง	-	-	-
กินโซเดียม	9	เสี่ยงปานกลาง	-	-	-
กินผักผลไม้	3	เสี่ยงสูง	-	-	-
ดื่มเหล้า	8	ปกติ	-	-	-
ความถี่ดื่มเหล้า	เคย	-	-	-	-
สูบบุหรี่	0	ปกติ	-	-	-
ความถี่สูบบุหรี่	ไม่เคยสูบ	-	-	-	-
ความเครียด	6	เสี่ยงปานกลาง	-	-	-
การรับรู้ในตน	29	ปกติ	-	-	-

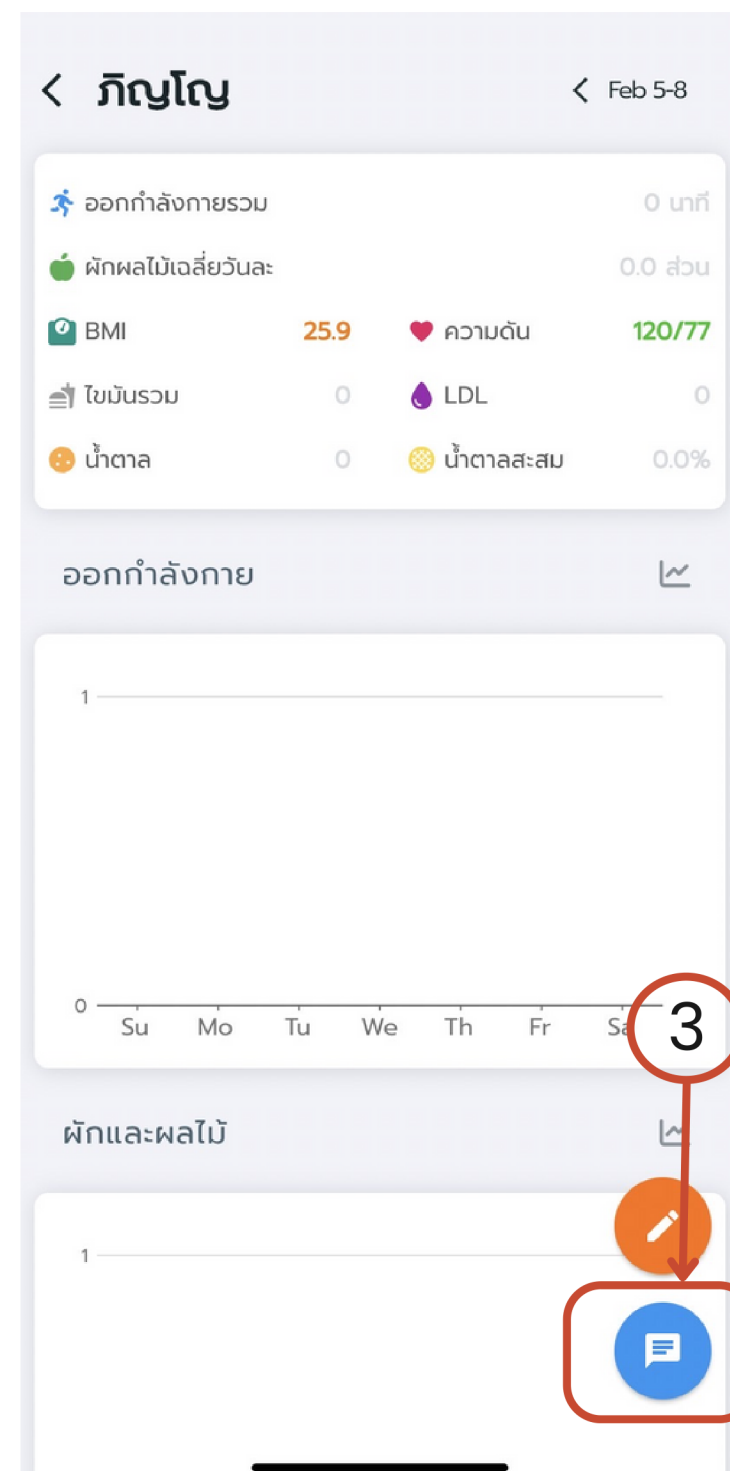
7. การพูดคุยและตอบข้อความ



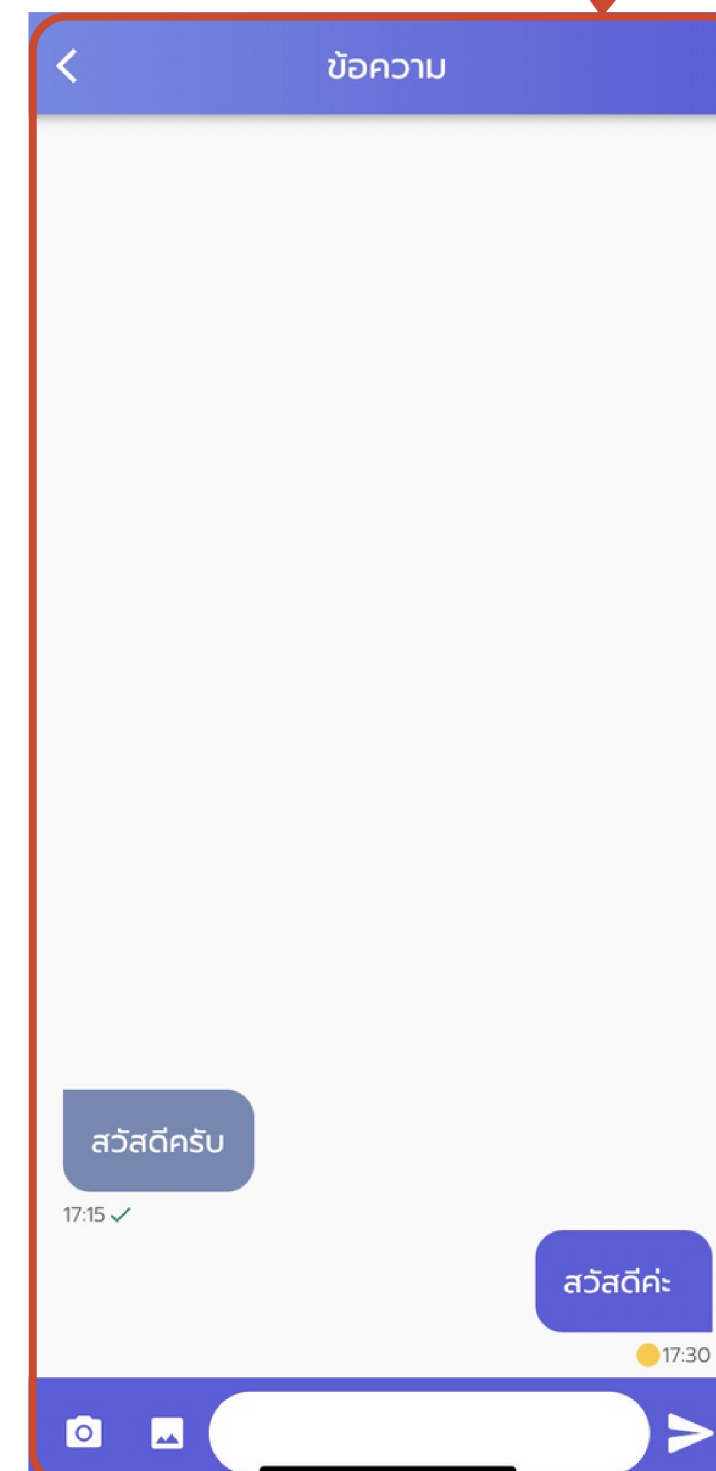
1.เข้าไปในกลุ่มที่ผู้ใช้เป็นโค้ช



2.เลือกลูกทีมที่ต้องการ Chat

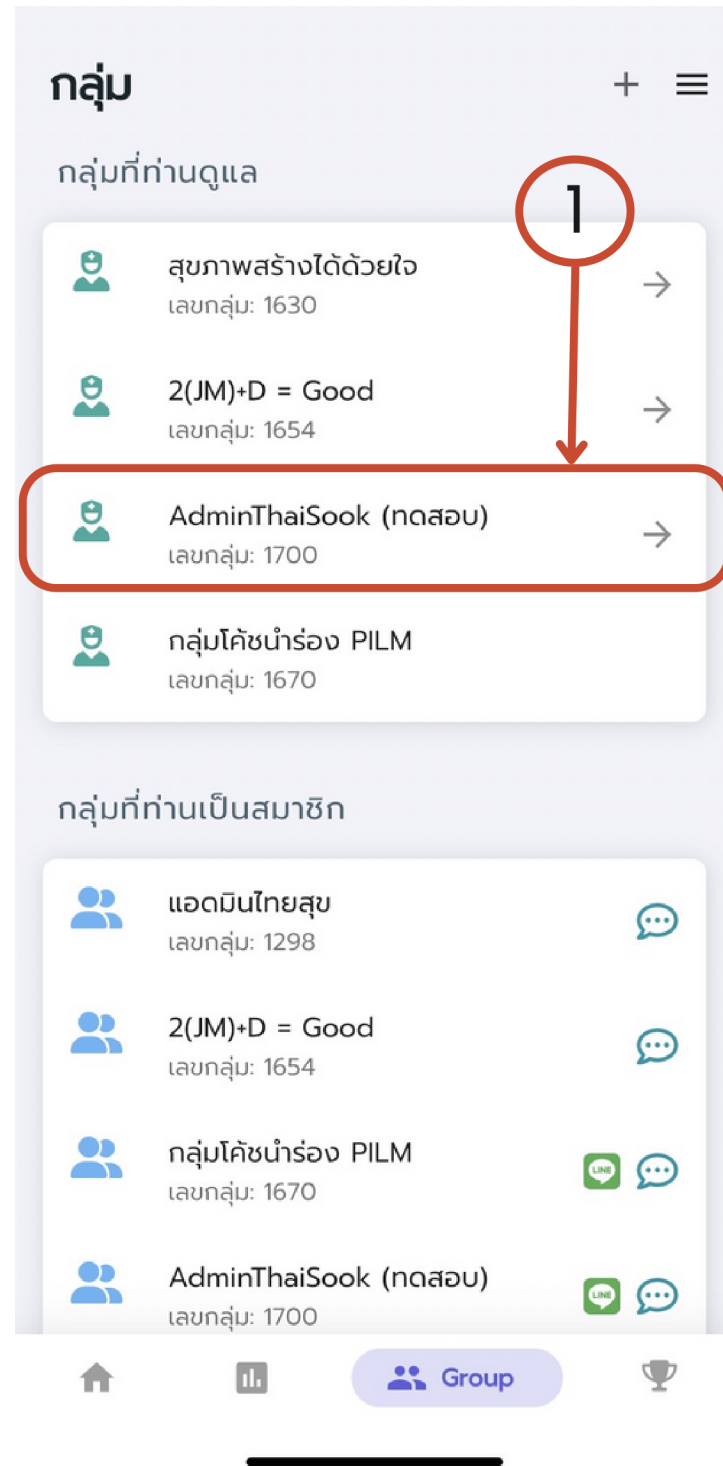


3.กดปุ่ม  ตรงขวามือเพื่อ Chat

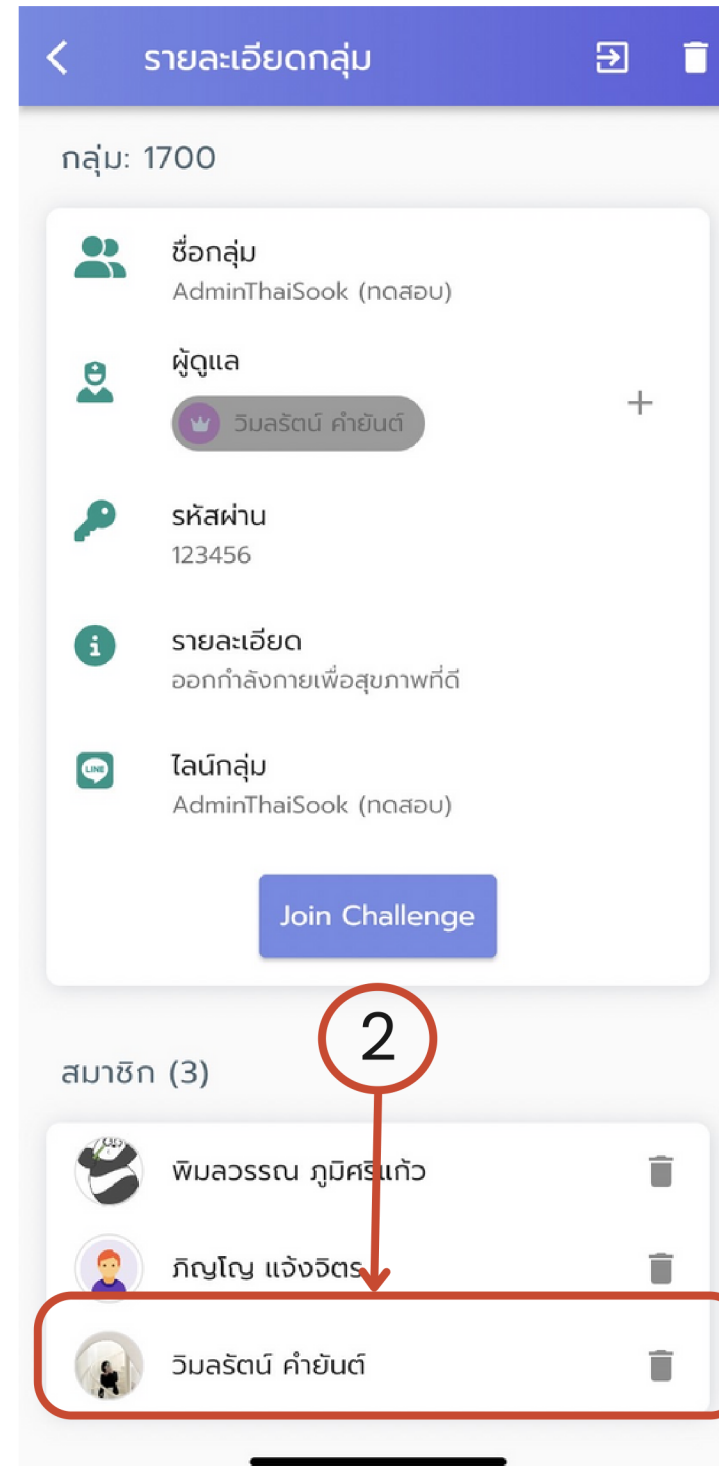


4.จะเข้ามาที่ช่องแชท และสามารถพิมพ์พูดคุย ตอบกลับลูกทีมได้

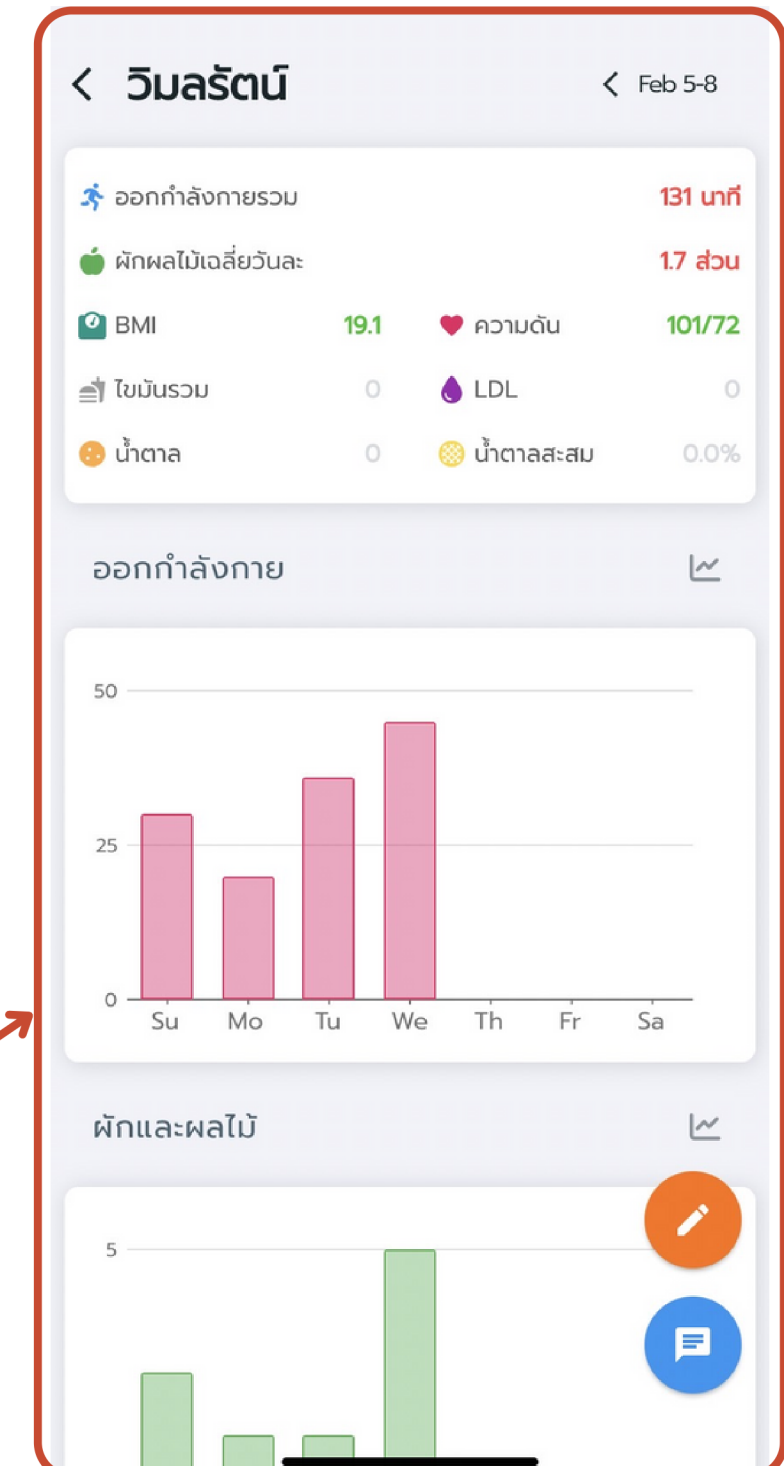
7. การดูข้อมูลของลูกทีม



1. เข้าไปในกลุ่มที่ผู้ใช้เป็นโค้ช



2. เลือกลูกทีมที่ต้องการดูข้อมูล



3. เมื่อกดเข้ามาสามารถดูข้อมูลสรุปของลูกทีมได้ทั้งหมด

7. การดูข้อมูลของลูกทีม

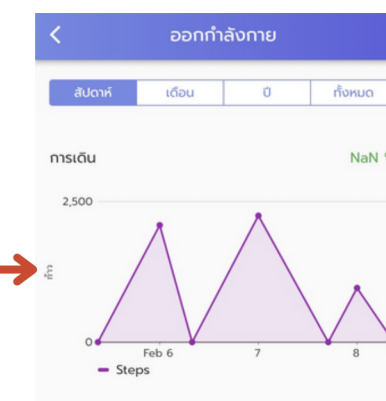
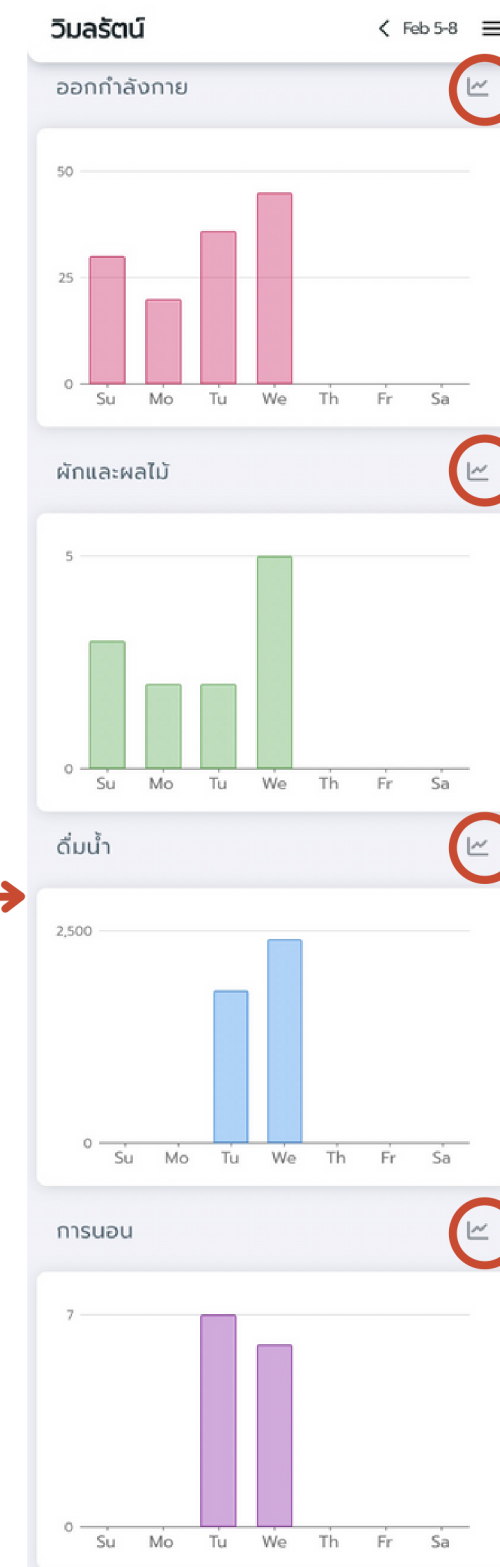
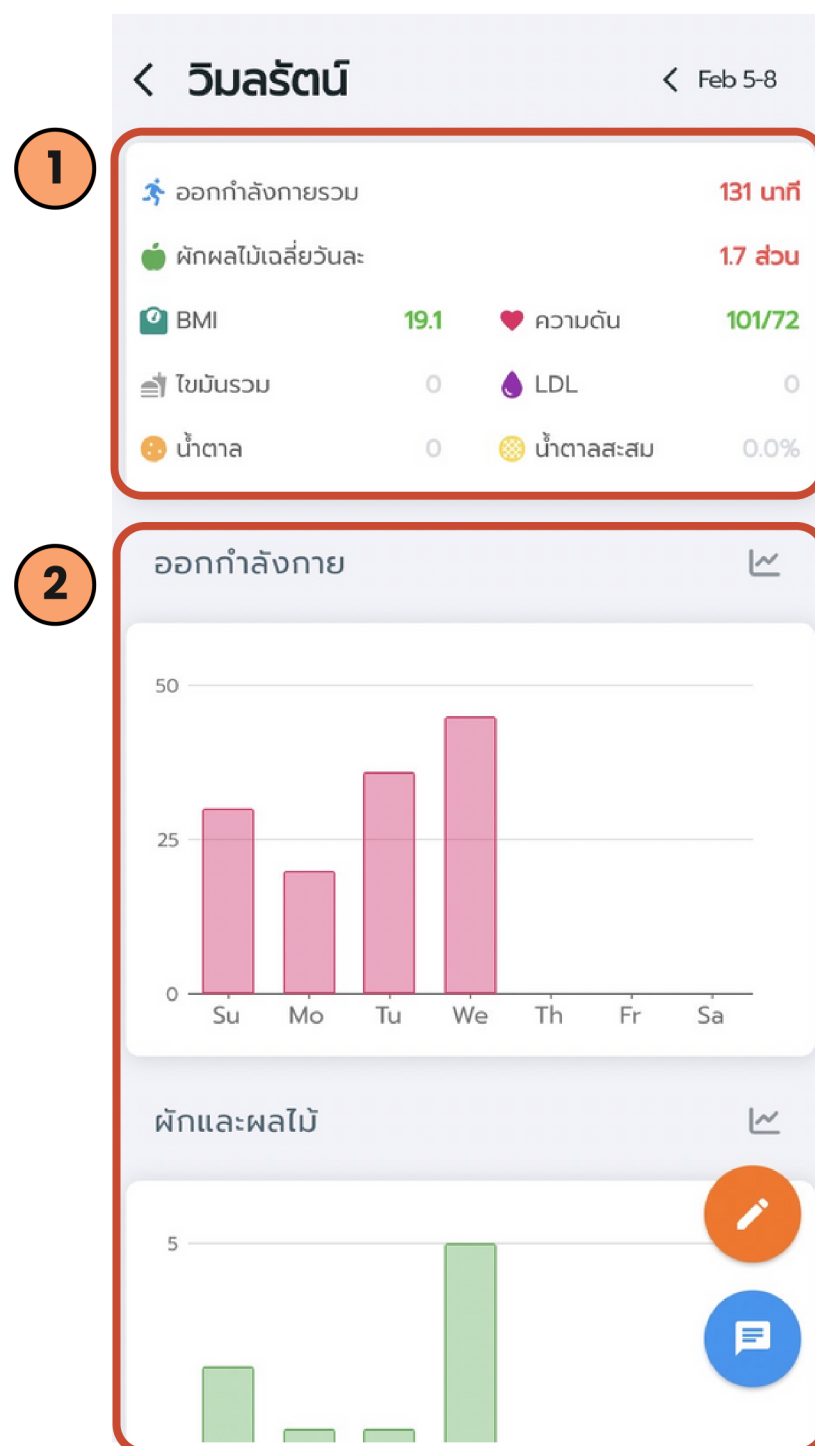
4. ข้อมูลลูกทีมจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 บอกข้อมูลสรุปทั้งหมด

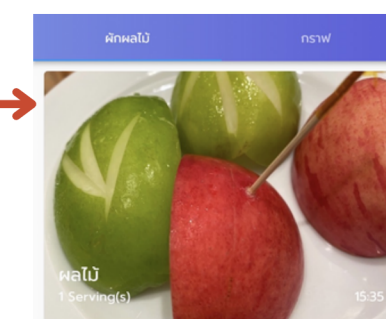
- สามารถคลิก "ไอคอนรูปต่างๆ" เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมได้

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลในรูปแบบกราฟประกอบไปด้วย

- การออกกำลังกาย
- ผักและผลไม้
- ดื่มน้ำ
- การนอน



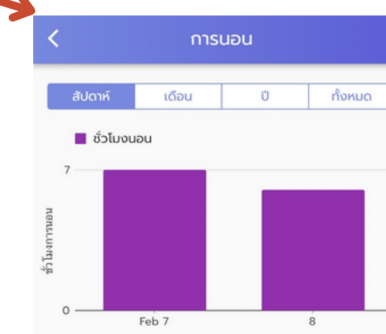
- ข้อมูลการออกกำลังกายทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลผักผลไม้ทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลดื่มน้ำทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลการนอนทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก