การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วย“Chatbot ”

1.นางสาวเสาวลักษณ์ ท้วมเจริญ นักวิชาการสาธารณสุข

2.นางอารยา เกษมสำราญกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

3.นางศกลณัฏฐ์ คณะบูรณ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

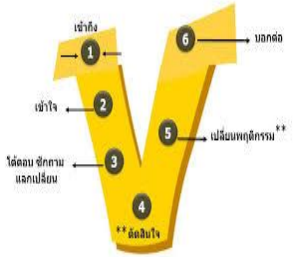
4.นายณัฐวุฒิ การุณเกียรติกุล นักวิชาการคอมพิวเตอร์

ศูนย์อนามัยที่ 6

ที่มาและความสำคัญ

1

- **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ** V Shape กรมอนามัย (เข้าถึง/ เข้าใจ/ โต้ตอบซักถาม แลกเปลี่ยน/ ตัดสินใจ เปลี่ยนพฤติกรรม/ บอกต่อ)
- การส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนด้วยหลัก4 C (Class Camp Club COPs) โดยยึดหลักของการ **Show, Share, Shop**ของข้อมูลที่มีคุณภาพ (นพ.อภิชาติ รอดสม เอกสารประกอบการประชุม Health Promotion วันที่ 26 ก.ย. 2562 รร.โกลเด้น จ.ระยอง)



2

- กฎกระทรวงหลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสุขภาพของลูกจ้างและส่งผลการตรวจแก่พนักงานตรวจแรงงาน พ.ศ. 2547 (กระทรวงแรงงาน) **“การตรวจสุขภาพ”**

กฎกระทรวง

3

- ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคคนวัยทำงานในสถานประกอบการ **(10 packages)** ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยและสมาคมโรงพยาบาลเอกชน (วันที่ 12 ก.ย. 2562 ณ รร.มิราเคิล กทม.) และ(วันที่ 13 ธ.ค. 2562 ณ บริษัทออโต้อัลลายแอนซ์(ประเทศไทย)จำกัด อ.ปลวกแดง จ.ระยอง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของประชาชนในพื้นที่EEC
2. เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนที่ถูกต้อง รวดเร็ว และทันสมัย

ประชากร

ประชากร

คือ บุคลากรในสถานประกอบการที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการสสส. ศูนย์อนามัยที่ 6 จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

คือ บุคลากรในสถานประกอบการจำนวน 30 คน

-ศึกษาปัญหา

-รวบรวมข้อมูล

ต.ค.

- ทดลองใช้Chatbot

ธ.ค.

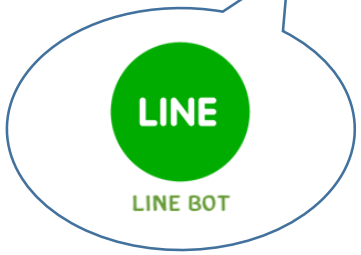
-นำไปใช้และขยายเครือข่าย

- ประเมินความพึงพอใจ

ก.พ.

ระยะเวลาดำเนินการ

พ.ย.



- สร้าง Chatbot

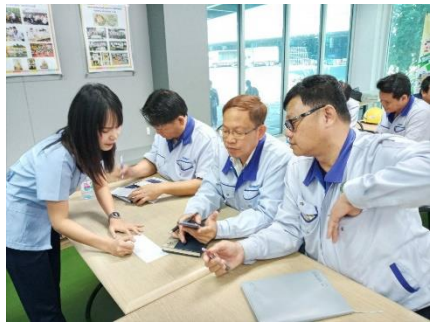
ม.ค.

-พัฒนา/ปรับปรุง

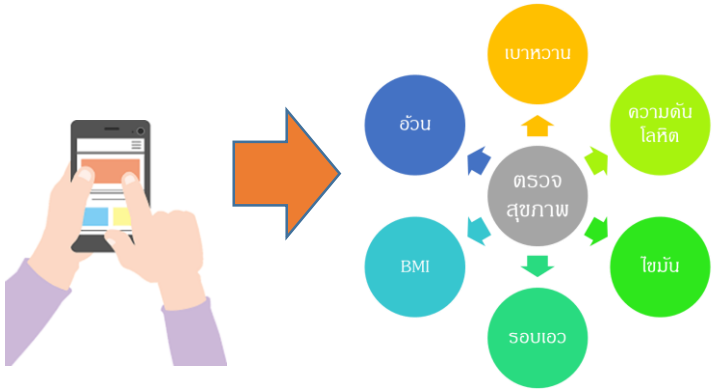
มี.ค.

-สรุปผลการใช้Chatbot

การดำเนินการ



ภาพกิจกรรมการเป็นวิทยากร
ให้ความรู้(วัดรอบเอว/BMI)
สถานประกอบการในพื้นที่
EEC



ภาพกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการบูรณาการแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 6 ประจำปีงบประมาณ 2563 (กลุ่มวัยทำงาน)
วันที่ 17-18 ตุลาคม 2562
ณ ห้องประชุมแสงเพชร 3 โรงแรมโกลเด้น ซิตี้ ระยอง

"Chatbot"

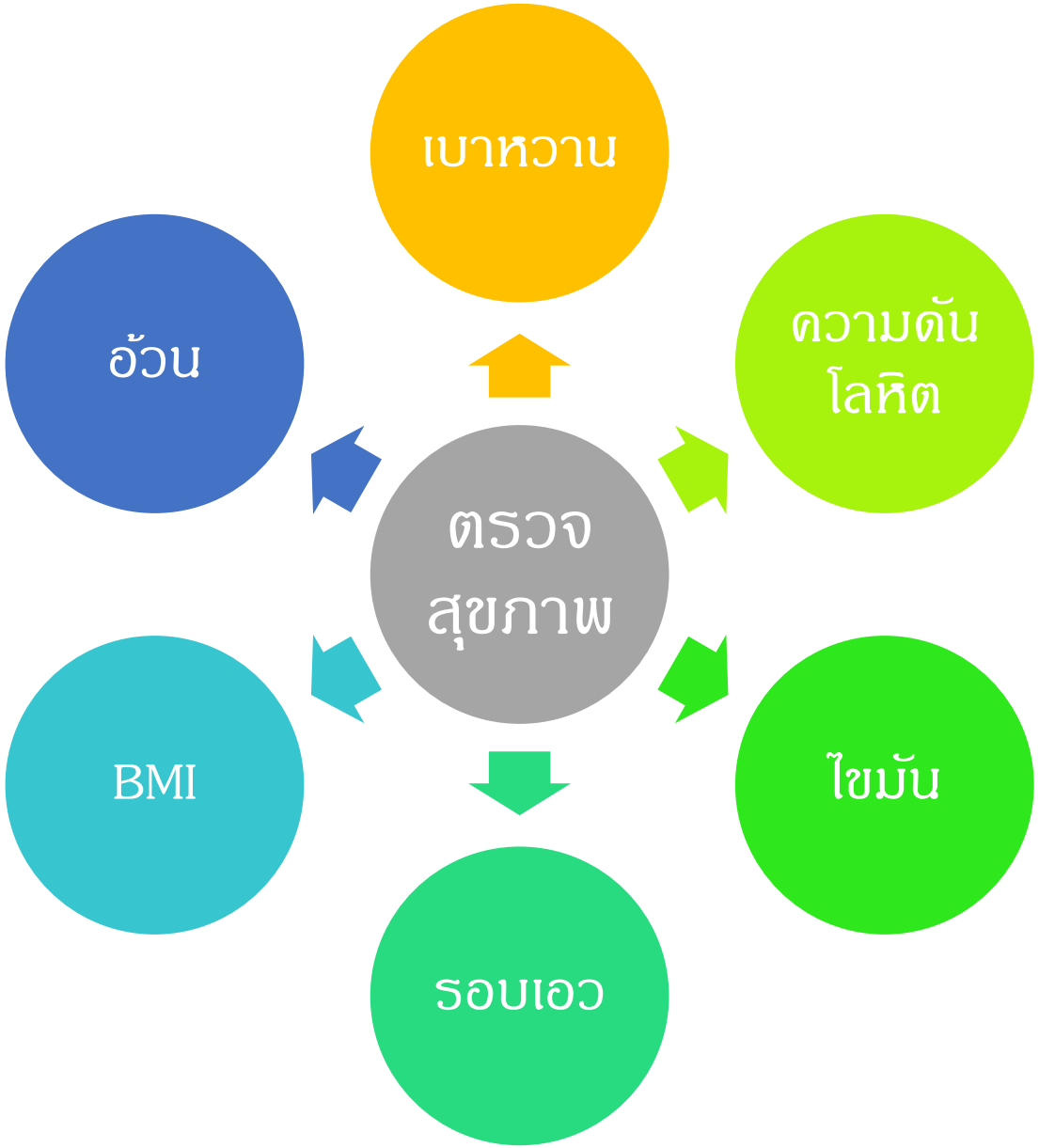
QR Code สำหรับเข้าใช้งาน Application ตรวจสุขภาพประจำปี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี คะ

ความพึงพอใจ

กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการแนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ วัยทำงาน
วันที่ 23-25 ธันวาคม 2562
ณ โรงแรมโกลเด้น ซิตี้ ระยอง
ชี้แจงและส่งข้อมูลให้พื้นที่นำไปใช้ต่อ
เช่น สสจ., รพ., อสม.,อปท.

วิธีดำเนินการ

chatbot



ตัวอย่าง BMI และรอบเอว

รอบเอวเกิน หรือป่าว...?

การวัดเส้นรอบเอว (Abdominal fat)

เพศ

รอบเอว

หญิง/ชาย

เซนติเมตร

คำนวณเส้นรอบเอว

แปรผล → ปกติ/เสี่ยง/เสี่ยงสูง

หญิง	ชาย
< 80 ซม. = ปกติ	< 90 ซม. = ปกติ
80 – 88 ซม. = เสี่ยง	90 – 102 ซม. = เสี่ยง
> 88 ซม. = เสี่ยงสูง	> 102 ซม. = เสี่ยงสูง

หัวข้อ	แปรผล	คำแนะนำ
รอบเอว → ประเมินความเสี่ยง → ชาย → ปกติ	<90 ซม.	รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ท่านห่างไกลจากภาวะอ้วนลงพุงได้
ชาย → เสี่ยง	90-102ซม.	ควรเริ่มควบคุมอาหาร ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันในอาหาร จำกัดปริมาณอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ไขมันบริเวณพุงลดลงได้
ชาย → เสี่ยงสูง	>102ซม.	ต้องควบคุมอาหาร ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันในอาหาร จำกัดปริมาณอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ไขมันบริเวณพุงลดลงได้
หญิง → ปกติ	<80 ซม.	รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ท่านห่างไกลจากภาวะอ้วนลงพุงได้
หญิง → เสี่ยง	80-88 ซม.	ควรเริ่มควบคุมอาหาร ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันในอาหาร จำกัดปริมาณอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ไขมันบริเวณพุงลดลงได้
หญิง → เสี่ยงสูง	>88 ซม.	ต้องควบคุมอาหาร ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันในอาหาร จำกัดปริมาณอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ไขมันบริเวณพุงลดลงได้

อ้วนลงพุง หรือป่าว...?

คำนวณค่าBMI ดัชนีมวลกาย

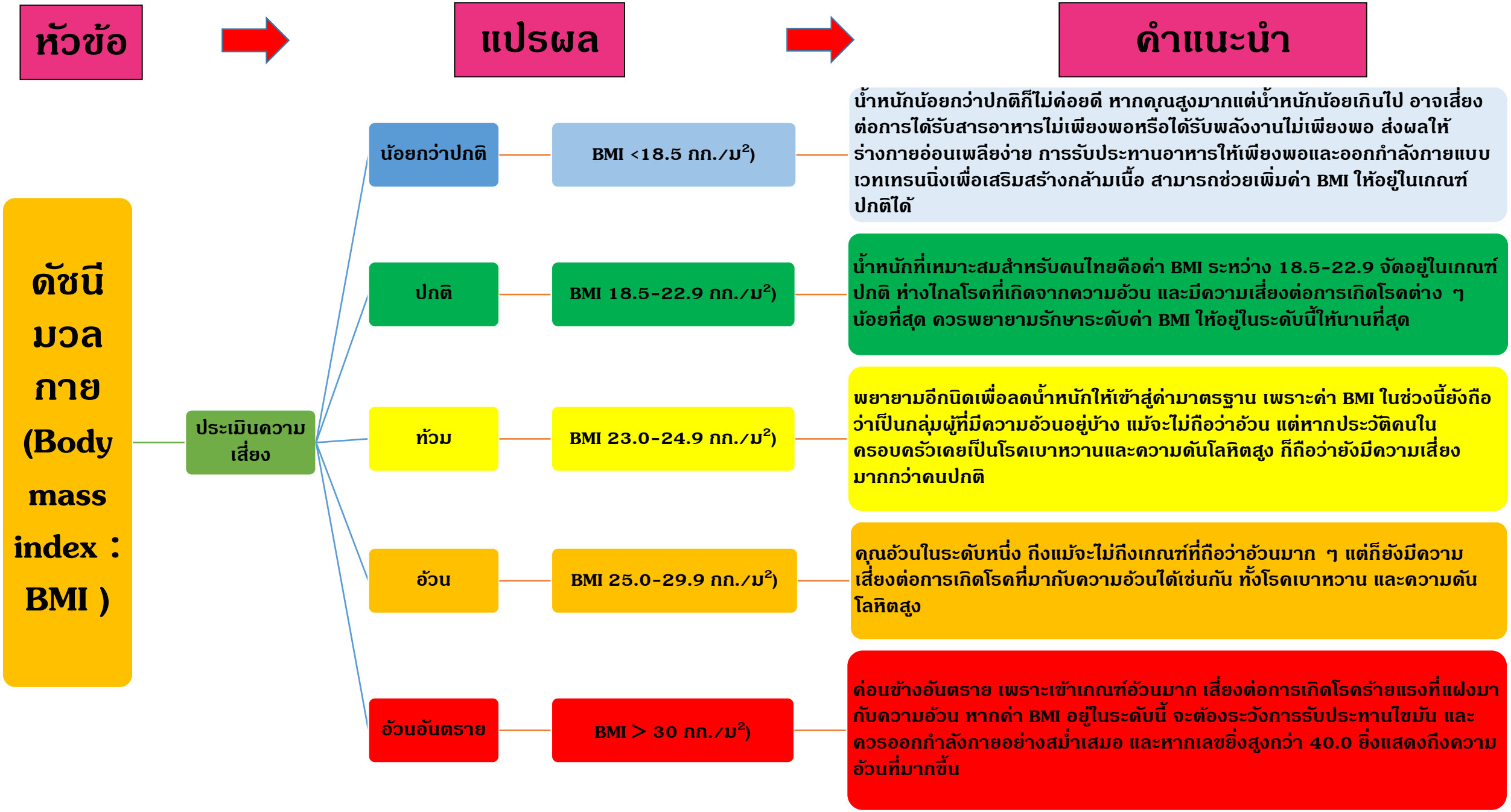
1. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
2. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

กรุณากรอกข้อมูลทุกช่อง

คำนวณค่าBMI

ค่าที่ได้ _____

อ้วนลงพุง เสี่ยงสารพัดโรค


หัวข้อ
แปรผล
คำแนะนำ
ดัชนีมวลกาย (Body mass index : BMI)
ประเมินความเสี่ยง
น้อยกว่าปกติ
BMI <18.5 กก./ม2)
น้ำหนักน้อยกว่าปกติก็ไม่ค่อยดี หากคุณสูงมากแต่น้ำหนักน้อยเกินไป อาจเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย การรับประทานอาหารให้เพียงพอและออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สามารถช่วยเพิ่มค่า BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้
ปกติ
BMI 18.5-22.9 กก./ม2)
น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับคนไทยคือค่า BMI ระหว่าง 18.5-22.9 จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ห่างไกลโรคที่เกิดจากความอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยที่สุด ควรพยายามรักษาระดับค่า BMI ให้อยู่ในระดับนี้ให้นานที่สุด
ท้วม
BMI 23.0-24.9 กก./ม2)
พยายามอีกนิดเพื่อลดน้ำหนักให้เข้าสู่ค่ามาตรฐาน เพราะค่า BMI ในช่วงนี้ยังถือว่าเป็นกลุ่มผู้ที่มีความอ้วนอยู่บ้าง แม้จะไม่ถือว่าอ้วน แต่หากประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ก็ถือว่ายังมีความเสี่ยงมากกว่าคนปกติ
อ้วน
BMI 25.0-29.9 กก./ม2)
คุณอ้วนในระดับหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่ถือว่าอ้วนมาก ๆ แต่ก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มากับความอ้วนได้เช่นกัน ทั้งโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
อ้วนอันตราย
BMI > 30 กก./ม2)
ค่อนข้างอันตราย เพราะเข้าเกณฑ์อ้วนมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงที่แฝงมากับความอ้วน หากค่า BMI อยู่ในระดับนี้ จะต้องระวังการรับประทานไขมัน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหากเลขยิ่งสูงกว่า 40.0 ยิ่งแสดงถึงความอ้วนที่มากขึ้น

คุณลองประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์และอัมพาต

ความดันโลหิต	130/85	มิลลิกรัม/ เดซิลิตร
น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร	>100	มิลลิกรัม/ เดซิลิตร
ระดับไขมันไตรกลีเซอร์ไรด์	>150	มิลลิกรัม/ เดซิลิตร
ระดับไขมัน เอช-ดี-แอล คอเลสเตอรอลในผู้ชาย	<40	มิลลิกรัม/ เดซิลิตร
ระดับไขมัน เอช-ดี-แอล คอเลสเตอรอลในผู้หญิง	<50	มิลลิกรัม/ เดซิลิตร

แปรผล

ตอบ1 ข้อ (คุณควรพยายามรักษาให้อยู่ในระดับไม่เสี่ยงนี้ให้นานที่สุด)

ตอบ2-4ข้อ (คุณเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์และอัมพาต)

LINE@

QR Code สำหรับเข้าใช้งาน Application ตรวจสุขภาพประจำปี
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ค่ะ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

"การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วย "Chatbot"

Tue, 8/6

ยินดีต้อนรับคุณANN ค่ะ เรามาคุยกันเรื่องสุขภาพนะคะ 9:31 AM

Read 9:33 AM
น้ำหนัก45 ส่วนสูง157 BMI เท่าไรค่ะ

โปรดระบุน้ำหนักเป็น กก และส่วนสูงเป็น ซม มานะคะ เช่น 70/180 9:33 AM

Read 9:34 AM
น้ำหนัก45 กิโลกรัม ส่วนสูง157 เซนติเมตร BMI เท่าไรค่ะ

โปรดระบุน้ำหนักเป็น kg และส่วนสูงเป็น cm มานะคะ เช่น 70/180 9:34 AM

Read 9:34 AM
น้ำหนัก45 kg ส่วนสูง157 cm BMI เท่าไรค่ะ

ส่งน้ำหนักเป็น กิโลกรัม และส่วนสูงเป็น เซ็นติเมตร คะ เช่น 70/180 9:34 AM

Read 9:35 AM
น้ำหนัก45 kg ส่วนสูง157 cm BMI เท่าไรค่ะ 45/157

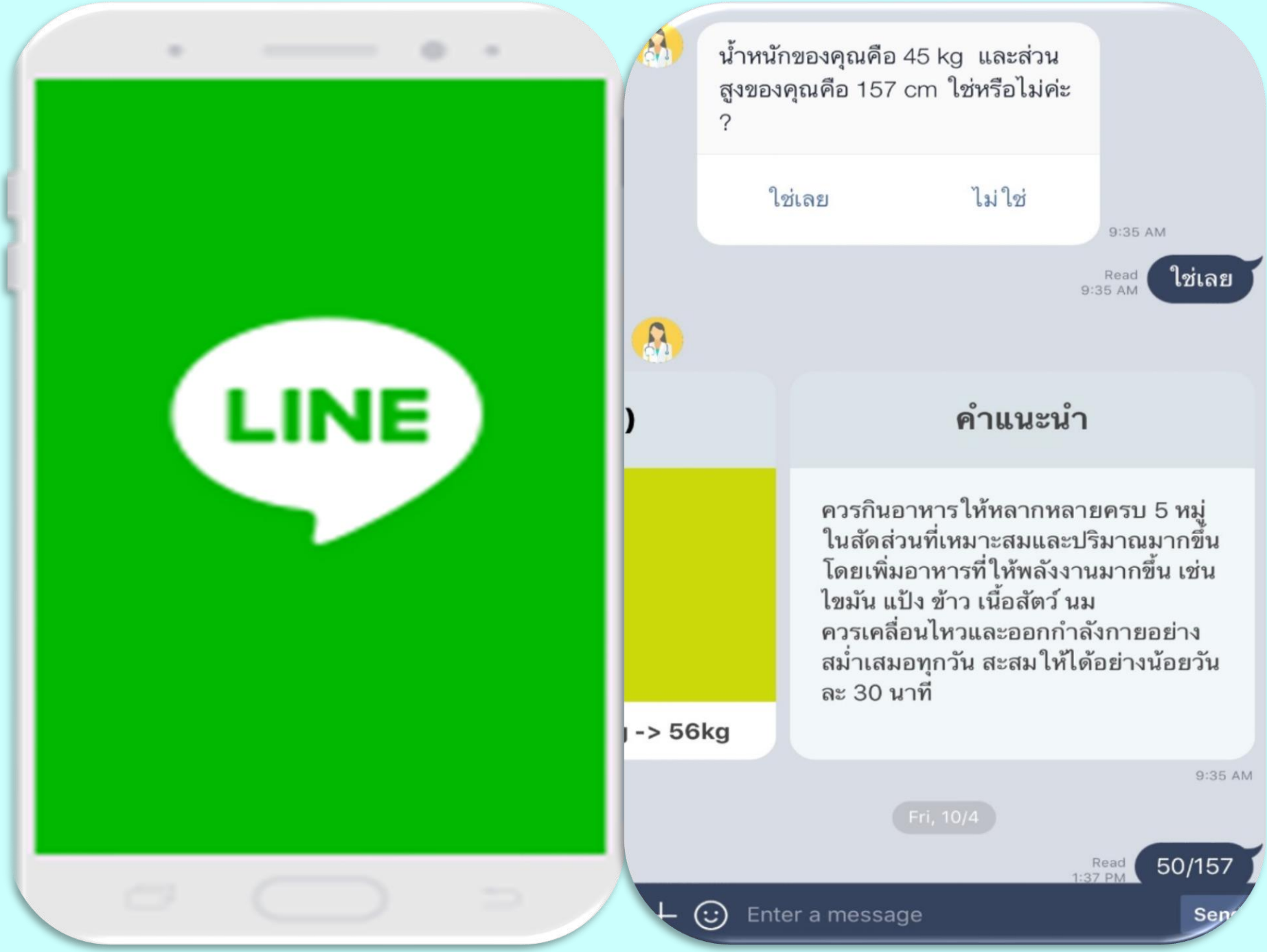
ส่งน้ำหนักเป็น กิโลกรัม และส่วนสูงเป็น เซ็นติเมตร คะ เช่น 70/180 9:35 AM

Read 9:35 AM
45/157

Enter a message

LINE

น้ำหนักของคุณคือ 45 kg และส่วนสูงของคุณคือ 157 cm ใช่หรือไม่ค่ะ ?
ใช่เลย
ไม่ใช่
9:35 AM
Read 9:35 AM
ใช่เลย
BMI (18.26)
ผอม
น้ำหนักที่เหมาะสม: 46kg -> 56kg
ควรกินอาหา
ในสัดส่วนที่
โดยเพิ่มอาห
ไขมัน แป้ง ข
ควรเคลื่อนไ
สม่ำเสมอทุก
ละ 30 นาที
9:35 AM
Fri, 10/4
Read 1:37 PM
50/157
Enter a message


LINE
น้ำหนักของคุณคือ 45 kg และส่วนสูงของคุณคือ 157 cm ใช่หรือไม่ค่ะ ?
ใช่เลย
ไม่ใช่
9:35 AM
Read 9:35 AM
ใช่เลย
-> 56kg
คำแนะนำ
ควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมและปริมาณมากขึ้น โดยเพิ่มอาหารที่ให้พลังงานมากขึ้น เช่น ไขมัน แป้ง ข้าว เนื้อสัตว์ นม ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที
9:35 AM
Fri, 10/4
Read 1:37 PM
50/157
Enter a message

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนสามารถรับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลสารสนเทศที่จำเป็น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการส่งเสริม เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค ผ่านบริการ Smart Health

2. เป็นต้นแบบการพัฒนาระบบการส่งออกข้อมูลจากระบบสารสนเทศของศูนย์วิชาการเพื่อนำคลังข้อมูลทางด้านการแพทย์และสุขภาพไปใช้ประโยชน์

3. ประชาชนสามารถเข้าถึงสื่อ รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ถูกต้อง **Show, Share, Shop** ของข้อมูลที่มีคุณภาพ

4. ระบบสามารถตอบคำถามแทนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ตลอด 24 ชม. และช่วยประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ที่มีคุณภาพ

THANK
YOU