

**การเขียนบทความ “วิธีหรือแนวทางปฏิบัติที่เป็นเลิศ” สำหรับ นขต.พร. และหน่วยแพทย์ ทร.
เพื่อส่งประกวดในงานมหกรรมการจัดการความรู้ พร. ปี ๖๘**

ชื่อผลงาน (Best Practice) สายรัดห่วงใยใส่ใจสุขภาพ (Wrist bands scan for health)

คำสำคัญ Wrist bands สายรัดข้อมือ คือ สายรัดข้อมือ ที่เป็นกระดาษฉีกไม่ขาดง่าย นำไปใช้ในโรงพยาบาล รัดข้อมือผู้ป่วย หรือหน่วยงาน ห้าง ร้าน บริษัท เหมาะสำหรับใช้จัดกิจกรรมกลางแจ้ง สันทนาการ กีฬา งาน อีเว้นท์ต่างๆ



ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) หมายถึง การวัดระดับความสามารถ ของ ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

1. ความสำคัญและความเป็นมาของวิธีหรือแนวทางปฏิบัติที่เป็นเลิศ

คำอธิบาย

โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ปฏิบัติหน้าที่ตามวัตถุประสงค์ กรมแพทย์ทหารเรือ 1.กำลังพล กองทัพเรือมีสุขภาพดี เหมาะสมกับการปฏิบัติหน้าที่ 2.มีความพร้อมและสามารถสนับสนุนการปฏิบัติทาง ทหารได้อย่างเหมาะสม 3.การบริการทางการแพทย์มีคุณภาพ และผู้รับบริการมีความพึงพอใจ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกำลังพลกองทัพเรือ เป็นการวัดระดับความสามารถของร่างกาย ซึ่งเป็นตัววัดระดับความพร้อมของร่างกายอย่างง่าย ต่อการปฏิบัติหน้าที่ กำลังพลของกองทัพเรือทุกนายต้อง ทำการทดสอบ ปีละ 2 ครั้ง เป็นประจำ โดยมีกรมแพทย์ทหารเรือเป็นผู้รับผิดชอบ

ที่ผ่านมาการจัดเก็บข้อมูล การบันทึกผล ใช้ระบบ PRT ซึ่งกรมแพทย์ทหารเรือจัดทำขึ้นมา แต่ระบบ การบันทึกเอกสาร และการลงข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผ่านระบบ PRT เดิมเป็นระบบบันทึก ลงกระดาษ แล้วจึงนำมาKeyลงข้อมูล ขั้นตอนการดำเนินงานหลายขั้นตอน และต้องใช้บุคลากรเป็นจำนวนมาก ไม่สามารถนำไปโปรแกรมไปใช้ภายนอกอาคาร หรือนอกหน่วยโรงพยาบาลได้ เกิดความล่าช้าในการ รวบรวม และจัดเก็บข้อมูล รวมถึงต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินการนานกว่า 2 สัปดาห์ กลุ่มงานอาชีพ เวชกรรม รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พร.และทีม จึงได้พัฒนาโปรแกรม PRT โดยพัฒนาจากโปรแกรมเดิม ของกรมแพทย์ทหารเรือ ให้มีความง่ายต่อการใช้งาน และสามารถนำไปใช้งานนอกสถานที่ได้ โดยนำ ระบบ IT เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา ให้มีการบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นแบบ Real time สามารถบันทึกผล และส่งผลเข้าระบบ PRT ได้ทันทีหลังสิ้นสุดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และไม่ต้องใช้กระดาษในการบันทึกผล

2. วัตถุประสงค์ของวิธีหรือแนวทางปฏิบัติที่เป็นเลิศ

- 2.1 พัฒนาระบบทดสอบสมรรถภาพให้มีความสะดวกต่อผู้ทดสอบ
- 2.2 ลดขั้นตอนและระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูลของเจ้าหน้าที่สามารถรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทาง กายให้กับกรมแพทย์ และกองทัพเรือได้อย่างรวดเร็ว
- 2.3 ลดการใช้ทรัพยากรสิ้นเปลืองจากการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามความมุ่งมั่น นโยบายกองทัพเรือ Green NAVY

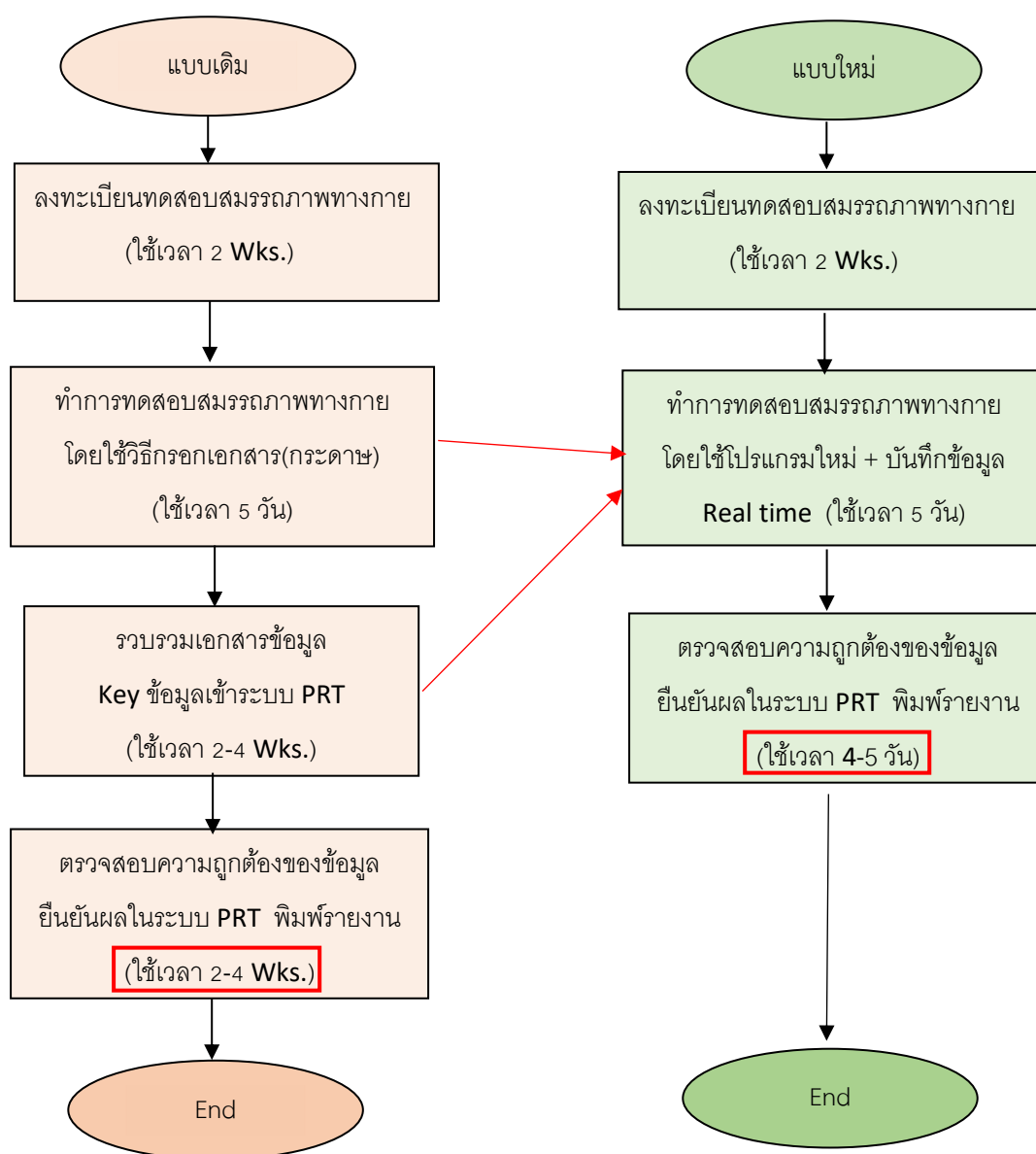
ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

- 1.อัตราความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรม สายรัดข้อมือ $\geq 80\%$
- 2.ระยะเวลาในการรวบรวมจัดเก็บข้อมูลลดลง อย่างน้อย 50%

ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ

- 1.โปรแกรมมีความเสถียร สามารถนำไปใช้นอกอาคาร หรือนอกหน่วยงานได้
- 2.ข้อมูลมีความจำเพาะบุคคล ไม่เกิดการรั่วไหลของข้อมูล (PDPA)
- 3.ข้อมูลมีความถูกต้องแม่นยำ
- 4.สามารถช่วยอนุรักษ์พลังงาน และลดก๊าซเรือนกระจกได้

Flow Chart (แผนภูมิ) เปรียบเทียบวิธีหรือแนวทางปฏิบัติแบบเดิม และแบบใหม่ (สำคัญ)



3. กระบวนการผลิตผลงาน หรือขั้นตอนการดำเนินงาน

1.ขั้นเตรียมการ เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลแบบย้อนกลับ และทบทวนวรรณกรรม หาความเป็นไปได้ในการดำเนินการ วิเคราะห์ปัญหาที่ผ่านมา รวมถึงการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยี

2.ขั้นดำเนินงาน

- ประชุมจัดหาผู้ร่วมโครงการ นักพัฒนาโปรแกรม และผู้ที่มีส่วนร่วมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อประมาณการค่าใช้จ่าย และวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้
- ขออนุมัติหลักการดำเนินโครงการเพื่อจัดหางบประมาณในการดำเนินการ
- เขียนข้อมูล และรายละเอียดการทดสอบสมรรถภาพ โดยอ้างอิงหลักเกณฑ์จากคู่มือการทดสอบสมรรถภาพกรมแพทยทหารเรือ และจากสถาบันอื่น ๆ เพื่อมาเขียนเป็นข้อมูลในการสร้าง CODE โปรแกรม
- นักพัฒนาโปรแกรมดำเนินการเขียนโปรแกรมตามข้อมูลที่สร้างขึ้น
- ดำเนินการจัดหาอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ตัวส่งสัญญาณ (Wifi Router) วัสดุ อุปกรณ์ อื่นๆ
- เริ่มทำการทดสอบระบบ และความพร้อมของอุปกรณ์ (ทำการทดสอบทั้งหมด 7 ครั้ง)

3.จัดทำ Flow

- ประชุมกำหนดแนวทาง กระบวนการ และขั้นตอน ในการทดสอบสมรรถภาพอย่างชัดเจน
- เขียน Flow แนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแจกจ่าย เพื่อให้ปฏิบัติเป็นแนวทางเดียวกัน
- กำหนดขั้นตอนการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพของผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จัดทำเป็นคู่มือ แนวทางปฏิบัติ (ตามผนวกแนบ ก.)

4.ทำสื่อประชาสัมพันธ์

- จัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติของผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยทำหนังสือเวียนแจ้งผ่าน Intranet รพ.สก.
- จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบ VDO และสามารถสแกน QR Code เพื่อเข้าสู่สื่อต่าง ๆ ได้



การเตรียมตัวก่อน
การทดสอบ
สมรรถภาพ



แนะนำขั้นตอนการ
ลงทะเบียนทดสอบ
สมรรถภาพ



ลงทะเบียนทดสอบ
สมรรถภาพ



สื่อประชาสัมพันธ์

5.จัดดำเนินการทดสอบ

- นำโปรแกรมไปดำเนินการใช้งานจริงในวันที่ 21 – 24 มกราคม 2568 โดยดำเนินการทดสอบใช้งานกับบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พร. ผู้เข้ารับการทดสอบทั้งหมด จำนวน 1978 นาย

6.ขั้นสรุปผลโครงการ

สามารถวิเคราะห์ และสรุปผลโครงการได้ภายใน 4 วัน

4. ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

สามารถสรุปผลการดำเนินการได้ดังนี้

ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

วัตถุประสงค์	สรุปผลการพัฒนา		
พัฒนาระบบการทดสอบสมรรถภาพให้มีความสะดวกและง่ายต่อผู้เข้ารับการทดสอบ	โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพสามารถใช้งานง่าย Wrist bands พร้อม QR CODE มีความจำเพาะเฉพาะรายบุคคล (PDPA) ใช้งานได้ทั้งภายในและภายนอกอาคาร สะดวก พกพาง่าย		
ลดขั้นตอนการดำเนินการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลของเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมการทดสอบ	ระบบเดิม	ใช้เวลาในการบันทึกข้อมูล 2 - 4 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการทดสอบสมรรถภาพ	
	ระบบใหม่	บันทึกข้อมูลได้ทันทีหลังสิ้นสุดการทดสอบสมรรถภาพ	
ลดการใช้ทรัพยากรสิ้นเปลืองจากการดำเนินโครงการ	ระบบเดิม	ใช้กระดาษในการจัดทำรายงานจำนวนและรวบรวมผลต่อครั้งอยู่ที่ 2000 - 2500 แผ่นหรือ 5000 แผ่นต่อปี	
	ระบบใหม่	ไม่ได้ใช้กระดาษในการทดสอบสมรรถภาพ	
ความพึงพอใจ	ระดับปานกลาง 6.93%	ระดับดี 21.31%	ระดับดีมากที่สุด 68.19%

ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ

สามารถตอบสนองต่อนโยบายกองทัพเรือ และกรมแพทย์ทหารเรือ ในการอนุรักษ์พลังงาน Green NAVY ซึ่งจากการใช้โปรแกรมดังกล่าว ช่วยลดการใช้กระดาษไปได้ 5000 แผ่น/ปี สามารถช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ CO₂ emission = 73.25 KgCO₂/Kg และการจัดเก็บข้อมูลมีความถูกต้อง แม่นยำ มีความจำเพาะของบุคคล ไม่เกิดปัญหาด้าน PDPA

ภายใต้สถานการณ์การขาดแคลนบุคลากร การนำโปรแกรม PRT ใหม่มาใช้ยังสามารถสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากช่วยลดขั้นตอน ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม และระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูล

5. ปัจจัยความสำเร็จ

5.1 การวางแผนที่ดี เนื่องจากปัญหาจากอัตรากำลังพลภายในหน่วยที่มีจำนวนจำกัดไม่สอดคล้องกับภาระงาน แต่ด้วยบทบาท และหน้าที่ทำให้ต้องพยายามดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จึงต้องมีการวางแผนการดำเนินงานที่ดี และตรงกับมาตรฐานกำหนด เป็นที่ยอมรับ โดยการพยายามนำระบบ IT เข้ามาช่วยในการทำงาน เพื่อลดขั้นตอน และ ลดระยะเวลาในการปฏิบัติ

5.2 การสื่อสารที่เหมาะสม เนื่องจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องมีการทำงานร่วมกับหลายฝ่าย ทั้งเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมการทดสอบ และผู้เข้าร่วมการทดสอบ ดังนั้นการสื่อสารจึงถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญ เนื่องจากหากการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน อาจทำให้เกิดความผิดพลาดได้ตั้งแต่ขั้นตอนการปฏิบัติ ความผิดพลาดคลาดเคลื่อนในการบันทึกข้อมูล ไปจนถึงความไม่พึงพอใจ ต่อระบบที่นำมาใช้งาน

5.3 ระบบการวัดประสิทธิภาพที่ดี เนื่องจากการนำระบบ IT มาใช้งานจำเป็นต้องมีการตรวจสอบมาตรฐานของอุปกรณ์เครื่องมือที่นำมาใช้ เพื่อลดปัญหาข้อขัดข้องขณะนำไปใช้งานจริง โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อ จัดหาอุปกรณ์ ที่ได้มาตรฐานมีเอกสารรับรอง มีการทดลองการส่งสัญญาณก่อนการปฏิบัติงาน โดยเจ้าหน้าที่เฉพาะทาง

5.4 มีการสำรวจความคิดเห็นต่อโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง ที่ผ่านมาโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรภายในหน่วยงาน ปีละ 2 ครั้งมาโดยตลอด และได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดสอบและผู้ควบคุมการทดสอบมาโดยตลอด ทำให้รับทราบถึงปัญหาข้อขัดข้องของทั้งสองส่วน และได้ดำเนินการพัฒนาปรับปรุงระบบ และรูปแบบ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันได้พัฒนาเป็นระบบโปรแกรม PRT Version สายรัดข้อมือ (Wrist bands scan for health)

5.5 การตรวจสอบข้อกำหนด กฎระเบียบ/กฎหมายที่เกี่ยวข้อง ก่อนการนำโปรแกรม PRT Version สายรัดข้อมือ (Wrist bands scan for health) ได้มีการศึกษาข้อมูลในทุกรูปแบบ ตั้งแต่ ระเบียบของ กองทัพเรือในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และเกณฑ์ในการวัดผล รวมไปถึงกฎหมาย PDPA และ พ.ร.บ.ว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ.2544 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่3) ปี พ.ศ.2562 เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินงาน

6. บทเรียนที่ได้รับ

6.1 ได้เรียนรู้ที่จะดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานอย่างเป็นระบบ การคิด การวิเคราะห์อย่างเป็นขั้นตอน

6.2 เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การให้กำลังใจ การเสริมพลังเชิงบวก เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมไปได้ตามจุดมุ่งหมาย

6.3 เรียนรู้ที่จะมีวินัยในตนเอง มีความมุ่งมั่น พยายามในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ และ/หรือรางวัลที่ได้รับ

7.1 รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 SRK Innovation 2025 ชื่อผลงาน สายรัดข้อมือใส่ใจสุขภาพ(Wrist bands scan for health)



7.2 การนำโปรแกรมมาใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากร รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ได้รับความยอมรับ และอัตราความพึงพอใจในระดับ ดีมาก 68.19% ในระดับดี 21.31%

7.3 วางแผนการนำโปรแกรมไปใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับข้าราชการ อร.ในช่วง เดือน กรกฎาคม 2568 รวมถึงนำไปใช้ในกรมแพทยทหารเรือ

ผนวกแนบ

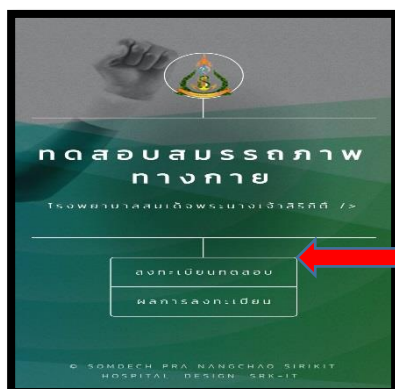
ขั้นตอนลงทะเบียนทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กำลังพล รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระครั้งที่ ๑/๖๘

๑.การลงทะเบียนล่วงหน้าเป็นการลงข้อมูลส่วนบุคคลและประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น (ทำด้วยตนเองสามารถทำล่วงหน้าเพื่อความรวดเร็วในวันทดสอบ) ขั้นตอนในการลงข้อมูลทำโดยใช้ โทรศัพท์มือถือพร้อมเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ตของท่าน เปิดแอปพลิเคชัน line เพื่อเตรียมสแกน QR CODE

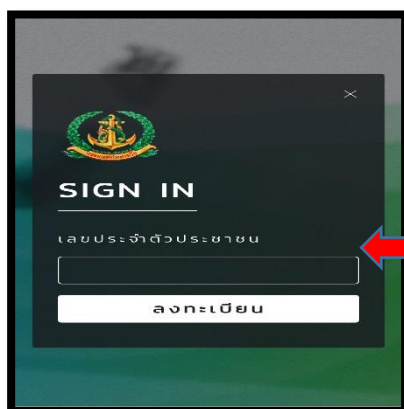


☉ เมื่อสแกน QR CODE กดลงทะเบียนทดสอบ



กดลงทะเบียนทดสอบ

☉ เข้าสู่ระบบด้วยเลขบัตรประจำตัวประชาชน



กรอกเลขบัตรประจำตัวประชาชน

๒. ระบบจะเข้าสู่หน้าผู้ทดสอบ

- ตรวจสอบความถูกต้องของชื่อ-นามสกุล
- กรอกหน่วยงานผู้ทำการทดสอบ
- กรอกเบอร์โทรที่ติดต่อ
- เลือกวันที่มาทำทดสอบ
- ความถี่ในการออกกำลังกาย
- ข้อคำถามเกี่ยวกับความเสี่ยงก่อนทำการทดสอบ
- รายการที่ท่านต้องการทดสอบ อ่อนตัว ลูกนั่ง ดันพื้น วิ่ง/เดิน
- น้ำหนัก/ส่วนสูง
- กดส่งคำตอบ ถือว่าเป็นการลงทะเบียนทดสอบล่วงหน้าสำเร็จ

เมื่อท่านลงทะเบียนล่วงหน้าสำเร็จ ท่านจะได้รับสายรัดข้อมือพร้อม QR Code เพื่อนำไปทำการทดสอบสมรรถภาพ โดยท่านจะได้รับล่วงหน้าก่อนถึงวันทดสอบ กรณีท่านไม่ได้ทำการลงทะเบียน สามารถไปลงทะเบียนหน้างานได้ แต่อาจเกิดความล่าช้า (จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ทุกท่านลงทะเบียนล่วงหน้าก่อนมาทำการทดสอบเพื่อความรวดเร็ว สามารถศึกษาการลงทะเบียนทดสอบสมรรถภาพล่วงหน้าได้ทางคลิปวิดีโอ แนะนำการลงทะเบียนล่วงหน้าได้อีกช่องทางหนึ่ง)



คลิปวิดีโอคำแนะนำลงทะเบียนทดสอบสมรรถภาพ

หมายเหตุ

- ในวันทำการทดสอบสมรรถภาพท่านต้องนำโทรศัพท์มือถือมาทำการเชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ตของตนเอง นำ wrist band ที่แจกจ่ายของแต่ละบุคคลมาด้วยเพื่อสแกนเข้าระบบและกรอกข้อมูลในแต่ละส่วน
- กรณีท่านไม่ได้ลงทะเบียนล่วงหน้ามา ในวันทดสอบกรุณาติดต่อโต๊ะจุดลงทะเบียนก่อนทุกครั้ง เพื่อเริ่มสแกนข้อมูลลงทะเบียนและทำการ Print Wrist band ให้ท่าน ในการเข้าระบบจะใช้เลขบัตรประชาชน ๑๓ หลัก ถ้าท่านจำไม่ได้กรุณานำมาด้วย (อาจเกิดความล่าช้า ควรลงทะเบียนล่วงหน้ามาก่อน)
- เนื่องจากการทดลองใช้ระบบครั้งแรกแนะนำให้ท่านศึกษาคู่มือการใช้งานระบบให้เข้าใจ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทุกครั้งก่อนกดส่งหากมีข้อสงสัยติดต่อเจ้าหน้าที่จุดลงทะเบียน
- กรณีที่ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น เนื่องจากต้องใช้โทรศัพท์ในการเข้าระบบ กรุณานำแว่นสายตาไปด้วย

ขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระ.



ลงทะเบียนผ่านระบบ QR CODE กรอกข้อมูลส่วนบุคคลและประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น
(จัดทำหนังสือเวียนแจกจ่าย QR CODE ตามหน่วยงานเพื่อสแกนลงข้อมูลล่วงหน้า ทำด้วยตนเอง/กรุณาทำล่วงหน้า)

จุดที่ 1 จุดลงทะเบียน ในวันที่มาทำการทดสอบตรวจสอบข้อมูลการลงทะเบียนล่วงหน้ากับเจ้าหน้าที่
(ตรวจเช็คจากการสแกนผ่าน Wrist band ของผู้ทดสอบ กรุณานำมาด้วย)

ลงทะเบียนล่วงหน้า

ไม่ได้ลงทะเบียนล่วงหน้า

จุดที่ 2 พบเจ้าหน้าที่ประเมินภาวะสุขภาพ

ติดต่อเจ้าหน้าที่จุดที่ 1 ให้ผู้ทดสอบลงทะเบียนผ่านระบบ QR CODE กรอกข้อมูลส่วนบุคคล print QR CODE ติด Wrist band

ทำการทดสอบได้ทั้งหมด/อย่างใดอย่างหนึ่ง

(ตามที่ได้เลือกทำตอนลงทะเบียนไว้)

กดยืนยันข้อมูลทั้งสองฝ่ายด้วยเครื่องสแกน QR CODE

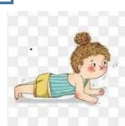
ทำการทดสอบไม่ได้

กดยืนยันข้อมูลทั้งสองฝ่าย

-วัดความดันโลหิต
-ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
-วัดรอบเอว

เริ่มทดสอบ

จุดที่ 3 วัดความอ่อนตัว , จุดที่ 4 ลูกนั่ง-ดันพื้น



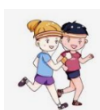
จุดที่ 5 วิ่ง 2.4 กม./เดิน 3.2 กม.

เส้นท

จุดที่ 6 ประเมินความพึงพอใจ

กดยืนยันข้อมูลกับเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลอีกครั้ง

บันทึกผลการประเมินแต่ละจุดผ่านระบบ
Scan QR Code บน Wrist band รายบุคคล
(สามารถทำด้วยตนเอง/เจ้าหน้าที่ช่วยทำให้)



เสร็จสิ้นการทดสอบ



สามารถขอผลการทดสอบได้

