

# คู่มือขั้นตอนการเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ

## Guide to receiving health checkup services



ศูนย์สุขภาพพร้อม คณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



## คู่มือขั้นตอน : การเข้ารับบริการของศูนย์สุขภาพพร้อม

### 1. ความเป็นมา / ความจำเป็น / ความสำคัญ

การตรวจสุขภาพเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ช่วยประเมินภาวะสุขภาพโดยรวม ค้นหาความเสี่ยงของโรคที่อาจเกิดขึ้นโดยยังไม่แสดงอาการ และสนับสนุนให้ประชาชนสามารถวางแผนดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมตั้งแต่เนิ่น ๆ ทั้งในด้านการปรับพฤติกรรม การรับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ ตลอดจนการติดตามผลอย่างต่อเนื่องเมื่อพบความผิดปกติ

อย่างไรก็ตาม ผู้เข้ารับบริการจำนวนหนึ่งอาจยังไม่ทราบขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนตรวจ รายการเอกสารที่จำเป็น ลำดับการเข้ารับบริการ หรือข้อควรปฏิบัติหลังการตรวจ ซึ่งอาจทำให้เกิดความล่าช้าในการรับบริการ หรือส่งผลกระทบต่อความถูกต้องของผลตรวจบางรายการ เช่น การตรวจที่ต้องงดอาหารหรืองดเครื่องดื่มก่อนเข้ารับบริการ

คู่มือการเข้ารับบริการตรวจสุขภาพของ ศูนย์สุขภาพพร้อม ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้รับบริการให้สามารถเข้ารับบริการได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และถูกต้อง ตั้งแต่การนัดหมาย/ลงทะเบียน การเตรียมตัวก่อนวันตรวจ ขั้นตอนการตรวจตามรายการพื้นฐาน การรับผลตรวจ และแนวทางการติดตามคำแนะนำหลังการตรวจ โดยศูนย์ฯ มุ่งหวังให้ผู้เข้ารับบริการได้รับข้อมูลที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อให้การตรวจสุขภาพเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพของทุกคน

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปเข้าใจขั้นตอนและกระบวนการเข้ารับบริการตรวจสุขภาพทั่วไปของศูนย์สุขภาพพร้อมอย่างถูกต้อง ชัดเจน และเป็นระบบ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ เช่น การงดอาหาร/เครื่องดื่ม การเตรียมเอกสาร และการแจ้งข้อมูลสุขภาพที่จำเป็น เพื่อช่วยให้ผลตรวจมีความถูกต้อง
3. เพื่ออธิบายลำดับการรับบริการ ตั้งแต่การลงทะเบียน การเข้ารับบริการตรวจในแต่ละรายการ ไปจนถึงการรับผลตรวจ เพื่อลดความสับสนและระยะเวลาการคอย
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการทราบข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังระหว่างและหลังการตรวจ รวมถึงการติดตามผลเมื่อพบความผิดปกติ
5. เพื่อยกระดับคุณภาพการให้บริการของศูนย์สุขภาพพร้อมให้มีมาตรฐานเดียวกัน สะดวก รวดเร็ว และสร้างความพึงพอใจแก่ผู้รับบริการ

### 3. ขอบเขต

คู่มือการเข้ารับบริการตรวจสุขภาพทั่วไปของศูนย์สุขภาพพร้อมฉบับนี้ ครอบคลุมแนวทางและขั้นตอนสำหรับประชาชนทั่วไปที่ต้องการเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ, งานบริการของคลินิกกิจกรรมบำบัด คลินิกกายภาพบำบัด คลินิกธาราบำบัด และนวดไทย ที่ศูนย์สุขภาพพร้อมทุกสาขา

### 4. หน่วยงานที่รับผิดชอบ/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

- หน่วยการเงิน บัญชีและพัสดุ
- หน่วยการตลาด
- คลินิกเทคนิคการแพทย์
- คลินิกกิจกรรมบำบัด
- คลินิกกายภาพบำบัด และธาราบำบัด
- คลินิกรังสีเทคนิค

### 5. ขั้นตอนการขอรับบริการ

#### 5.1 การเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ

ผังกระบวนการ	รายละเอียด	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
ขั้นตอนที่ 1	ก.ได้รับบัตรคิวที่หน้าจอเครื่องคืออส (คิว A)	-	เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า
ขั้นตอนที่ 2	ลงทะเบียน / กรอกข้อมูลในเอกสารใบรายการตรวจ - กรอกข้อมูล เลือกรายการตรวจในแบบฟอร์ม - กรณีที่มีใบส่งตรวจจากแพทย์มาแล้ว ไม่ต้องกรอกข้อมูล	3-5 นาที	เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า
ขั้นตอนที่ 3	รอเรียกคิวเพื่อลงทะเบียนตามรายการตรวจ และตรวจสอบข้อมูล (คิว A) ณ เคาน์เตอร์บริการ	3-5 นาที	เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า
ขั้นตอนที่ 4	ก.ดคิวชำระเงิน (ถ้ามี) คิว D หากไม่มีรายการชำระเงินสามารถเข้ารับบริการได้ตามใบนำทาง	3-5 นาที	เจ้าหน้าที่การเงิน
ขั้นตอนที่ 5	เข้ารับบริการตามจุด/ห้องตรวจ ตามใบนำทางที่แจ้ง	ระยะเวลาขึ้นอยู่กับรายการที่ขอส่งตรวจ	เจ้าหน้าที่ประจำคลินิก
ขั้นตอนที่ 6	รับผลการตรวจ โดยเจ้าหน้าที่ประจำคลินิกจะเป็นผู้แจ้งนัดวันรับผลให้ทราบ	3 ชม. – 3 วันทำการ	เจ้าหน้าที่ประจำคลินิก

## ข้อแนะนำสำหรับผู้เข้ารับบริการตรวจสุขภาพ

### 1. การรับผลการตรวจ

สามารถรับผลตรวจได้ตามเวลาที่นัดหมาย โดยให้นำใบนัดรับผล และบัตรประชาชนฉบับจริง หากผู้ตรวจไม่สามารถมารับผลการตรวจเองได้ สามารถมอบฉันทะให้ผู้อื่นดำเนินการรับผลแทนได้ โดยแนบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน และให้ผู้รับมอบฉันทะแสดงบัตรประจำตัวประชาชนด้วยทุกครั้ง

### 2. การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ

2.1 การงดน้ำและอาหารงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด : อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงก่อนตรวจ (สามารถจิบน้ำเปล่าได้เล็กน้อย) งดแอลกอฮอล์: อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนเข้ารับบริการตรวจ เพราะมีผลต่อค่าตับ ไชมัน และน้ำตาลในเลือด

2.2 งดวิตามินและอาหารเสริม : ควรงดในวันก่อนตรวจและวันตรวจ (ยกเว้นยาประจำตัว)

2.3 ยาและโรคประจำตัว : หากมียาที่ต้องทานเป็นประจำ (เช่น ยาลดความดันโลหิต) สามารถทานได้พร้อมน้ำเปล่าเล็กน้อย แต่ควรแจ้งแพทย์หรือพยาบาลให้ทราบ

2.4 การพักผ่อนและกิจกรรมนอนหลับ : พักผ่อนให้เต็มที่อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ป้องกันค่าความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจสูงผิดปกติ

2.5 การออกกำลังกาย : งดการออกกำลังกายอย่างหนักในวันก่อนตรวจ

2.6 การสูบบุหรี่ : ควรงดสูบบุหรี่ก่อนตรวจอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

2.7 การแต่งกายสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย ใส่และถอดง่าย หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีโลหะหรือรัดรูป แนะนำเสื้อที่พับแขนเสื้อขึ้นได้สะดวกเพื่อเตรียมเจาะเลือด

2.8 ข้อควรระวังเฉพาะสำหรับผู้หญิงช่วงมีประจำเดือน : ควรมาตรวจหลังหมดประจำเดือนแล้วอย่างน้อย 7 วัน (ทั้งการตรวจปัสสาวะและตรวจมะเร็งเต้านม/มะเร็งปากมดลูก)

2.9 การตั้งครรภ์ : หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่องดการเอกซเรย์

2.10 ผู้ที่มาถึงก่อนเวลา 07:30 น. กรุณารับ บัตรคิวพลาสติก ก่อนดำเนินการ

2.11 สามารถติดต่อสอบถามอัตราค่าบริการได้ที่เบอร์โทร. 0-5393-6027 หรือที่เว็บไซต์ของศูนย์สุขภาพพร้อม <https://www.prompthealthcenter.com/>

## 5.2 การเข้ารับการตรวจทางคลินิกกายภาพบำบัด และธาราบำบัด คลินิกกิจกรรมบำบัด

ผังกระบวนการ	รายละเอียด	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
ขั้นตอนที่ 1	กตรับบัตรคิวที่หน้าจอเครื่องคืออส (คิว A)	-	เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า
ขั้นตอนที่ 2	รอเรียกคิวเพื่อยืนยันข้อมูลและลงทะเบียน - นั่งรอที่บริเวณรอรับบริการ - เมื่อถึงคิว ให้ไปที่ช่องบริการ/เคาน์เตอร์ตามที่ระบบเรียก - ยืนยันบัตรประชาชน (และใบนัด ถ้ามี) เพื่อตรวจสอบข้อมูล ผู้รับบริการ - ลงทะเบียน/ยืนยันสิทธิ์ (ถ้ามี) - รับคำแนะนำเบื้องต้นก่อนเข้าตรวจ	3-5 นาที	เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า
ขั้นตอนที่ 3	เข้ารับการตรวจตามเวลานัดหมาย/ตามลำดับคิว	3-5 นาที	เจ้าหน้าที่ประจำคลินิก
ขั้นตอนที่ 4	- เมื่อรับบริการเสร็จ ให้กลับมาที่จุดคิวเพื่อชำระเงิน/รับเอกสาร (ถ้ามี) - กดปุ่มคิวชำระเงิน (สีม่วง) คิว D	3-5 นาที	เจ้าหน้าที่ประจำคลินิก/ เจ้าหน้าที่บริการลูกค้า
ขั้นตอนที่ 5	ชำระค่าบริการ	1-3 นาที	เจ้าหน้าที่การเงิน

### ข้อแนะนำสำหรับผู้เข้ารับการตรวจทางกายภาพบำบัด

#### 1. การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการรักษา

1.1 เตรียมเอกสารสำคัญ : นำบัตรประจำตัวประชาชน ใบส่งตัวจากแพทย์ (ถ้ามี) ผลตรวจ X-ray หรือ MRI เดิม และรายการยาที่รับประทานประจำติดตัวมาด้วย

1.2 สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม : เลือกชุดที่สวมใส่สบาย เนื้อผ้ายืดหยุ่น และเปิดจุดที่ต้องการบำบัดได้ง่าย เช่น เสื้อแขนสั้นหรือกางเกงขาสั้น

1.3 รับประทานอาหารให้พอดี : ทานอาหารก่อนมาทำกายภาพบำบัดอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันอาการหน้ามืดหรืออ่อนเพลีย แต่ควรหลีกเลี่ยงการทานมื้อหนักจนเกินไป

1.4 สังเกตอาการตัวเอง : จดจำจุดที่ปวด ระยะเวลาที่เป็น และพฤติกรรมหรือท่าทางที่ทำให้แล้วอาการแยลง เพื่อเป็นข้อมูลให้ นักกายภาพบำบัด ประเมินอาการได้อย่างแม่นยำ

2. ควรไปถึงก่อนเวลานัดหมายอย่างน้อย 15 นาที เพื่อทำการลงทะเบียน และตรวจวัดความดัน

3. การดูแลตนเองหลังการรักษาควรดื่มน้ำเปล่าให้มาก หากมีอาการบวมแดงหรือปวดรุนแรงขึ้นผิดปกติ ควรแจ้งผู้ดูแล หรือนักกายภาพบำบัดทันที

## 6. ค่าธรรมเนียมการให้บริการ

ผู้รับบริการสามารถสอบถามอัตราค่าบริการได้ที่สาขาใกล้บ้านท่าน ดังนี้

1. ศูนย์สุขภาพพร้อม คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร. 0-5393-6027
2. ศูนย์สุขภาพพร้อม สาขามือซิค โทร. 0-5323-0121
3. ศูนย์สุขภาพพร้อม สาขาลำปาง โทร. 0-5422-3177
4. ศูนย์สุขภาพพร้อม สาขาศูนย์สุขภาพ มช. โทร. 0-5394-9325
5. ศูนย์สุขภาพพร้อม สาขาแม่ริม โทร. 0-5200-5256
6. ศูนย์สุขภาพพร้อม สาขาภาคฝรั่ง-หางดง โทร. 0-5310-6999

หมายเหตุ : อัตราค่าบริการแตกต่างกันตามแต่ละสาขา และขึ้นอยู่กับรายการที่ต้องการตรวจ หรือขอใช้บริการ