

App BSE เครื่องมือส่งเสริมการตรวจด้านมด้วยตนเอง

เนื้อหาในบทเรียน

จากการดำเนินงานโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้านม พบว่า การใช้ อสม.และสมุดบันทึกการตรวจด้านมด้วยตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สำคัญในการส่งเสริมการตรวจด้านมด้วยตนเอง การระบาดของโควิด 19 ในปี 2563 ทำให้ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จึงได้มีการพัฒนา App BSE และเริ่มใช้ในวันที่ 1 มิถุนายน ณ.วันที่ 26 มค.65 มีผู้ลงทะเบียนสมัครเป็นสมาชิก 327,472 คน ทำรายการบันทึกไปแล้ว 730,333 ครั้ง พบความผิดปกติ 3,796 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 0.5 ของจำนวนครั้งที่ตรวจ ในจำนวนที่ตรวจด้านมผิดปกติ ได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 154 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 4.3 (เนื่องจากเพิ่งเริ่มพัฒนา App ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขบันทึกการติดตาม) ใน 154 ครั้งที่ไปทำการติดตาม จำเป็นต้องส่งต่อจำนวน 40 ราย คิดเป็นร้อยละ 26

App BSE มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจาก เริ่มจากเป็น App เพื่อให้ความรู้ในรูปของบทความ และ Video และสอนการตรวจด้านมด้วยตนเอง ไปสู่การให้สมัครเป็นสมาชิก และบันทึกการตรวจด้านมด้วยตนเอง พัฒนาต่อยอดเป็นการเชื่อมข้อมูลการตรวจด้านมด้วยตนเองที่ผิดปกติ ไปยังสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อติดตามให้มาตรวจยืนยัน และในรายที่ตรวจโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแล้วผิดปกติจะส่งต่อเพื่อการวินิจฉัยต่อไป เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย “ค้นพบ มะเร็งด้านมตั้งแต่เริ่มแรก เพราะมะเร็งด้านม รู้เร็ว รักษาได้ “ App BSE จึงเป็น App ที่ส่งเสริมการตรวจด้านมด้วยตนเองที่สตรีไทยอายุ 20 ปีขึ้นไปควรใช้

เนื้อหาประกอบด้วย

1. แนวคิดในการพัฒนา App BSE
2. การขยายจำนวนผู้ใช้ App
3. ขั้นตอนการใช้ App
 - 3.1. ขั้นตอนการและวิธีการใช้ App
 - 3.2. การลงทะเบียนสมัครสมาชิกใหม่ (Register) และ การ Login เข้าสู่ระบบ
 - 3.3. การปรับปรุงข้อมูลส่วนตัวและปรับปรุงข้อมูลความเสี่ยง
 - 3.4. การตรวจด้านมด้วยตนเองและการบันทึกข้อมูลผ่าน App
 - 3.5. บันทึกการตรวจด้านมด้วยตนเองระบบ Digital
4. บทสรุป

แนวคิดในการพัฒนา App BSE

1. App BSE พัฒนาโดย มูลนิธิธัญรักษ์ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ร่วมกับ กรมอนามัย ผู้เขียนโดย นพ.ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล
2. BSE App จะเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือให้สามารถตรวจด้านมด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น เนื่องจากมีรูปประกอบ โดยทำการตรวจด้านมไปตามขั้นตอนที่โปรแกรมกำหนด
3. BSE App จะใช้แทนสมุดบันทึกการตรวจด้านมตนเอง ทำให้ประหยัดค่าพิมพ์ และ ข้อมูลที่ผู้ตรวจด้านมบันทึก จะนำไปสู่การประมวลผล ถ้าประมวลว่าปกติโปรแกรมก็จะแจ้งให้ทำการตรวจในเดือนต่อไป ถ้าผิดปกติก็จะแจ้งให้ไปตรวจยืนยันโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านภายใน 1 อาทิตย์
4. สามารถเชื่อมข้อมูลระหว่าง BSE App ที่บันทึกโดยประชาชน และ App BSE ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ (ทั้ง 2 Apps มีระบบรักษาความปลอดภัยของแต่ละ App) เพื่อประโยชน์ในทางการแพทย์ (ทุกครั้งที่ Login เข้าระบบ จะขอความยินยอมในการเชื่อมโยงข้อมูล กรณีที่ไม่ต้องการให้เชื่อมโยงข้อมูลให้ระบุว่าไม่ยินยอมก็จะมีไม่มีการเชื่อมโยงข้อมูล)
5. ทั้งกลุ่มเดิมที่ได้ลงทะเบียนกับสถานบริการสาธารณสุขและกลุ่มใหม่ที่จะสมัครลงทะเบียนผ่าน App มา จะมีการระบุสถานบริการใกล้บ้าน (รพ.สต.หรือ รพช.) ที่มีที่ตั้งอยู่ที่ตำบลนั้น ด้วยรหัสสถานบริการ (Hospcode) ทำให้สามารถเชื่อมโยงผลการตรวจด้านมด้วยตนเองไปสู่สถานบริการได้ เพื่อประโยชน์ในการติดตามเพื่อมาตรวจยืนยันในรายที่ตรวจพบผิดปกติ เพื่อนำสู่กระบวนการวินิจฉัยที่เร็วที่สุด เพราะผลการรักษามะเร็งเต้านมระยะแรกได้ผลดีกว่า อัตราการรอดชีวิตสูงกว่า และค่ารักษาและผลแทรกซ้อนต่ำกว่า
6. สามารถนำข้อมูลที่บ้านที่ที่ไม่ใช่ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น รหัสพื้นที่ (ประกอบด้วยเลข 8 หลัก โดย 6 หลักแรกเป็นรหัสตำบลตามด้วย 2 หลักสุดท้ายเป็นลำดับของหมู่บ้าน) ทำให้ทราบจำนวนของการตรวจด้านมด้วยตนเองจำแนกรายเขต จังหวัด อำเภอ และตำบลได้ เพื่อสามารถใช้ในการควบคุมกำกับได้
7. ไม่ได้คิดจะนำ App BSE มาทดแทนสมุดบันทึกการตรวจด้านมทั้งหมด แต่นำมาใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่มีมือถือในระบบตั้งแต่ 4G ขึ้นไป เพิ่มอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่มดังกล่าว ส่วนกลุ่มที่ยังไม่พร้อมเนื่องจากขาดมือถือหรือขาดทักษะในการใช้มือถือ ก็ใช้วิธีการเดิมที่เคยใช้ ซึ่งยังพิสูจน์ได้ว่ามีประสิทธิภาพอยู่

การขยายจำนวนผู้ใช้ App

1. การขยายผ่านเครือข่ายสาธารณสุข จาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ไปยังสถานบริการสาธารณสุข ได้แก่ รพ.สต. หรือสถานบริการปฐมภูมิของโรงพยาบาล (รพช/รพศ/รพท.) หรือของท้องถิ่น (อบต/เทศบาล/อบจ.) โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะสอน อสม. ในเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการใช้ App BSE จากกนั้น อสม. จะกลับไปสอนสตรีในพื้นที่รับผิดชอบต่อไป ตั้งแต่ปี 2562 ในเรื่องมะเร็งเต้านมได้บูรณาการร่วมกับมูลนิธิ พอ.สว. โดยในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พอ.สว. ก็จะมีหน่วยไปให้บริการและสอนในเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมถึงการใช้ App BSE อีกด้วย เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ห่างไกล สามารถเข้าถึงเรื่องการตรวจเต้านมเพื่อคัดกรองมะเร็งเต้านม



การอบรม อสม. ในเรื่องกานตรวจเต้านมด้วยตนเองและการใช้ BSE App



การสอนและตรวจเต้านมแก่สตรี พร้อมกับการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พอ.สว

2. การขยายผ่านช่องทางอื่นๆ เดิมเขตเมืองจำกัด เฉพาะ กทม.และปริมณฑล และเมืองใหญ่ๆในต่างจังหวัด ปัจจุบันเขตเมืองได้ขยายเพิ่มขึ้นทั้งเขตเมืองเชิงภูมิศาสตร์และวิถีชีวิตของคนเมือง สังคมในชนบทเริ่มเปลี่ยนไปจากเดิมที่คนในหมู่บ้านจะรู้จักกันหมด แต่พอเปลี่ยนมาเป็นวิถีชีวิตคนเมือง บางที่ข้างบ้านก็ไม่ได้รู้จักกัน รูปแบบที่ใช้ อสม.ไปเคาะประตูบ้านสอนตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีประสิทธิภาพในพื้นที่ชนบท แต่ในเขตเมืองจำเป็นต้องหาวิธีการและช่องทางใหม่ ๆ รวมถึงการสร้างอาสาสมัครในรูปแบบอื่นๆ เพื่อสามารถเพิ่มการเข้าถึงคนเมืองได้มากขึ้น

ขั้นตอนและวิธีการในการใช้ BSE App

1. ตรวจสอบรายชื่อว่าอยู่ในฐานข้อมูลหรือไม่
2. ถ้าไม่พบ ให้ทำการลงทะเบียนสมัครสมาชิกใหม่
3. Login เข้าสู่ระบบ
 - 3.1. username = "เลขที่บัตรประชาชน 13 หลัก"
หรือจะใช้ "ชื่อ นามสกุล" ก็ได้ (สมาชิกเดิมที่โครงการเคยลงทะเบียนให้ก่อนหน้านั้น)
 - 3.2. password = เบอร์โทรศัพท์ (ไม่ต้องใส่ขีดคั่น)
หรือจะใช้วันเดือนปีเกิดก็ได้ เช่น เกิดวันที่ 1 กพ.2512 = 01022512 (กรณีเป็นสมาชิกเดิม)
4. ทำรายการตรวจเต้านมในแต่ละเดือน
5. ดูบันทึกการตรวจเต้านม

หมายเหตุ เพื่อป้องกันการบันทึกข้อมูลมากกว่า 1 ครั้งใน 1 เดือน กรณีที่บันทึกมากกว่า 1 ครั้งในเดือนนั้น โปรแกรมจะบันทึกเฉพาะครั้งสุดท้ายเท่านั้น ทำให้ในเดือนเดียวกัน แม้จะทำรายการกี่ครั้งจะบันทึกครั้งเดียว โดย update ข้อมูลโดยใช้ข้อมูลครั้งหลังสุดที่ทำรายการในเดือนนั้น

วิธีการใช้ BSE App

1. App นี้เหมาะสำหรับใช้ในโทรศัพท์มือถือแนวดิ่ง



รูปที่ 1 หน้าหลักยังไม่ได้แตะ Icon Menu

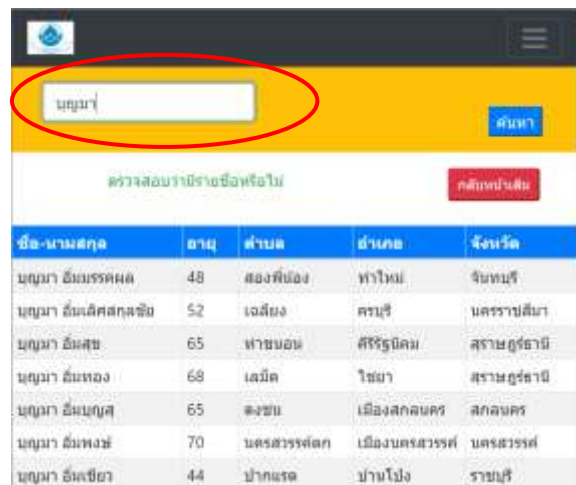
รูปที่ 2 หน้าหลักหลังแตะ Icon Menu จะปรากฏ menu

2. แต่ที่ Icon Menu ดังรูปที่ 1 จะเห็น Menu ปรากฏให้เห็น ได้แก่ Menu
 - 2.1. **บันทึกการตรวจ** จะแสดงรายการตรวจเต้านมของเดือนต่างๆ
 - 2.2. **วิดีโอ** สอนการตรวจเต้านม จะ Link ไปวิดีโอสอนการตรวจเต้านมของมูลนิธิกันยรักษ์ฯ บน You Tube
 - 2.3. **ความรู้** เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม
 - 2.4. **FAQ** คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม
 - 2.5. **เอกสาร** จะให้ Download เอกสาร เน้นหนักเอกสารสำหรับประชาชน
 - 2.6. **เข้าสู่ระบบ** ต้อง login เพื่อยืนยันตัวตน ก่อนที่จะเข้าระบบได้
3. การ login สำหรับโปรแกรม BSE App สำหรับประชาชน
 - 3.1. Username จะใช้ “เลขบัตรประชาชน 13 หลัก” หรือ “ชื่อและนามสกุล” ก็ได้ แต่อยากให้ใช้ เลข 13 หลักก่อน ในกรณีที่เลข 13 หลักใช้ไม่ได้ ถึงจะใช้ชื่อและนามสกุล
 - 3.2. Password ใช้ “หมายเลขโทรศัพท์” ก่อน ถ้าไม่ได้ ให้ใช้ “วันเดือนปีเกิด” โดยวันเดือนปีเกิด เช่น เกิดวันที่ 1 กพ. 2512 password เป็น 01022512 เป็นต้น

5 ขั้นตอนในการใช้โปรแกรม



รูปที่ 3 แต่ที่ link ในส่วนตรวจสอบรายชื่อ



รูปที่ 4 key ชื่อ +/- นามสกุล แล้วแต่ค้นหา

1. เลื่อนไปที่รูปในส่วนของ 5 ขั้นตอนในการใช้โปรแกรม (รูปที่ 3) ในขั้นตอนที่ 1 ตรวจสอบรายชื่อ ให้แต่ที่ link จะไป page รูปที่ 4 ให้ใส่ชื่อและนามสกุลของคุณ และแต่ที่ค้นหา (จะใส่แค่ชื่อเหมือนตัวอย่างก็ได้ แต่โปรแกรมจะแสดงรายชื่อเดียวกันมาหลายคน) ถ้ามีชื่ออยู่ในตรวจสอบรายชื่อและที่อยู่ด้วยว่า ใช้อายุและที่อยู่ของคุณหรือไม่ เพราะอาจจะมีชื่อและนามสกุลซ้ำกันได้ เนื่องจากเป็นฐานข้อมูล 4.7 ล้านคน
2. ถ้าพบก็ไปสู่กระบวนการ login ถ้าไม่พบก็ต้องไปลงทะเบียนสมัครสมาชิก

การลงทะเบียนสมัครสมาชิกใหม่ (ในกรณีที่ไม่มีพบบรายชื่อ)

รูปที่ 5 Form การสมัครสมาชิกใหม่

1. บันทึกข้อมูลตามที่ระบุ
2. ในส่วนของเลข 13 หลัก เบอร์โทรศัพท์ และ e mail โปรแกรมจะตรวจสอบความถูกต้องของ format ไม่เช่นนั้นโปรแกรมจะไม่บันทึก
3. ในส่วนของเลข 13 หลัก ให้ใส่ตามความเป็นจริง เนื่องจากถ้าไปซ้ำ กับที่มีอยู่เดิม โปรแกรมจะไม่ยอมบันทึก ต้องทำรายการใหม่
4. วันเดือนปีเกิด ให้ระบุตามแบบที่กำหนด
5. ในส่วนของที่อยู่นั้น ให้ระบุ หมู่บ้านว่าหมู่ที่เท่าไร (ถ้าไม่มีหมู่ให้ระบุหมู่ 0) หลังจากเลือก จังหวัด จากนั้นเลือก อำเภอ และ ตำบลตามลำดับ
6. จากตำบลและหมู่บ้านจะไปกำหนด areacode ด้วยเลข 8 หลัก 6 หลักแรกจะเป็นรหัสตำบล 2 หลักสุดท้ายเป็นลำดับของหมู่บ้าน
7. จากระหัสตำบลจะเชื่อมโยงไปรหัสสถานบริการที่อยู่ในตำบลนั้น

การ login เข้าสู่ระบบ

รูปที่ 6 Form การ Login

รูปที่ 6.1 การขอความยินยอม

รูปที่ 7 login เปลี่ยนเป็น menu ชื่อคน login

ทำการ login ด้วย username = เลขบัตรประชาชน 13 หลัก และ Password ด้วย เบอร์โทรศัพท์ จากนั้น แตะที่ login ถ้าถูกต้องโปรแกรมจะถามความยินยอมในการจะเชื่อมโยงข้อมูลไปยังสถานบริการใกล้บ้านหรือไม่ เพื่อที่จะได้ติดตามในกรณีที่บันทึกการตรวจแล้วพบผิดปกติ เพื่อที่จะได้ให้การวินิจฉัยอย่างรวดเร็ว (รูปที่ 6.1) ถ้าแสดงความยินยอมหรือไม่ยินยอม จะกลับมาที่หน้าหลัก Menu login จะเปลี่ยนชื่อเป็น เมนู ชื่อและนามสกุล คนที่ login เข้ามา และมี 3 submenu คือ ปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว ปรับปรุงปัจจัยเสี่ยง และ Logout

การปรับปรุงข้อมูลส่วนตัวและปรับปรุงข้อมูลความเสี่ยง

ปรับปรุงข้อมูลสมาชิก

คำนำหน้า นพ

ชื่อ ชลทิศ

นามสกุล อุไรฤกษ์กุล

บัตรประชาชน 33333333333333

โทรศัพท์ 0888888888

eMail chonlatit_u@yahoo.com

วันเกิด 01

เดือน มกราคม

พศ 2501

ที่อยู่ หมู่ 01 ต.บ้านไร่ อ.เมือง จ.ราชบุรี

ต้องการเปลี่ยน ไม่ต้องการเปลี่ยน

สถานบริการที่รับผิดชอบ * รพ.วิมวาร์

สิทธิบัตร 191202

โทร 036359134

emailweeraya_dee35@outlook.co.th

เปลี่ยนสถานบริการ

บันทึกการแก้ไข

ลบ

รูปที่ 8 การปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว

1. ปรับปรุงข้อมูลส่วนตัวให้ถูกต้อง อยากให้ระบุเลข 13 หลักและ เบอร์โทรตามความเป็นจริง เพราะจะทำให้ไม่ลืม (สามารถระบุ 13 หลัก หรือเบอร์โทรที่ไม่จริงก็ได้) ซึ่งต่อไประบบ login จะใช้เลข 13 หลัก และเบอร์โทรศัพท์ จะยกเลิกชื่อและวันเดือนปีเกิด
2. ฐานข้อมูลมี 2 ฐานข้อมูล ส่วนที่เกี่ยวกับการตรวจเต้านม จะมีเพียง เลขลำดับที่หรือ id โดยไม่มีข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนฐานข้อมูลเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคลตามที่เห็น ได้ถูกเก็บโดยมีระบบรักษาความปลอดภัย อย่างดี มีเพียงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าถึงได้เท่านั้น
3. กรณีที่ต้องการเปลี่ยนที่อยู่ ก็ระบุว่าการเปลี่ยนจากนั้น ทำการเปลี่ยนข้อมูล โดยรหัสตำบลจะนำไปใช้ในการแจ้งเตือน การทำรายการ จำแนกรายเขต/จังหวัด/อำเภอ/ตำบล
4. รหัสสถานบริการ ตอนสมัครสมาชิก โปรแกรมจะเลือกสถานบริการที่เป็น รพ.สต.หรือสถานบริการปฐมภูมิของโรงพยาบาลในตำบลนั้นโดยอัตโนมัติ ถ้ามีสถานบริการมากกว่า 1 แห่ง จะเลือกสถานบริการแรกที่เราพบ ถ้าสถานบริการไม่ตรง ให้ Click ที่เปลี่ยนสถานบริการแล้วเลือกใหม่ โดยจะเน้นสถานบริการในตำบลนั้นที่ เป็น รพ.สต.หรือบริการปฐมภูมิ
5. ทำการแก้ไขเสร็จแล้วให้บันทึกการแก้ไข

** การแก้ไขปัจจัยเสี่ยงก็ทำดำเนินการในทำนองเดียวกัน จะไปลงในราย

การตรวจเต้านมตนเองและการบันทึกข้อมูลผ่าน App



ภาพที่ 9



รูปที่ 9.1

1. หลังจากที่ได้ทำการ Login เข้าระบบแล้ว ให้พิจารณาว่า Menu Login ได้เปลี่ยนชื่อเป็น Menu ชื่อ คุณ "ที่ Login เข้ามา" (ลูกศรสีขาว) แล้ว ให้แตะที่วิดีโอสอนตรวจเต้านม เพื่อดูการสอนวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (รูปที่ 9)
2. หลังจากดูวิดีโอจนมั่นใจว่า ตรวจได้แล้วให้แตะที่ Menu ที่ชื่อว่า **บันทึกการตรวจ** (ลูกศรสีขาว 2) จะไปยัง page ตามรูปที่ 9.1 Click ที่เพิ่มข้อมูล (ลูกศรสีแดง) จะเข้าไปที่ ฟอรม์ การตรวจเต้านมตนเอง ดังรูปที่ 10
3. เมื่อตรวจเสร็จให้ทำการเช็คทั้ง 10 รายการของการตรวจเต้านม จากนั้นแตะที่ส่งข้อมูล

หมายเหตุ

1. การตรวจเต้านมตนเอง คือ การตรวจเพื่อทำความเข้าใจกับเต้านมตนเองว่าปกติเป็นอย่างไร ถ้าตรวจพบสิ่งที่แตกต่างกันจากปกติที่เคยตรวจได้ ถือว่า ผิดปกติ เพราะฉะนั้นเจ้าของเต้านมจะเป็นรู้จักเต้านมปกติของตน มากที่สุด
2. ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตรวจเต้านมคือ 5-7 วันหลังหมดประจำเดือน คนที่ประจำเดือนหมดถาวรแล้วจะตรวจวันใดก็ได้ แต่ตรวจที่วันไหน ก็ให้ใช้วันนั้นในเดือนต่อไป เพื่อจะได้ไม่ลืม

รูปที่ 10 Form การตรวจเต้านมตนเอง (BSE)

เลือกใบที่ตรงกับภาพตรวจเต้านมของคุณ

การดูหน้ากระจก หายใจเข้า-ออกจนหน้าแดงแล้วไปยืนหน้ากระจก

1. ดูหน้าอกทั้ง 2 ด้าน

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

2. ดูหน้าอกด้วยมือทั้งสองข้าง

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

3. ดูหน้าอกขณะยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

4. ดูหน้าอกขณะก้มตัวไปข้างหน้า

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

5. การคลำเต้านมด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

6. ดูหน้าอกในกระจก

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

7. การคลำเต้านมด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้

 ☐ ไม่ผิดปกติ ☐ ผิดปกติ

การคลำเต้านมด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ 3 ครั้ง คลำเต้านม 3 ครั้ง

8. ดูหน้าอกในกระจก

 ☐ ไม่พบความผิดปกติ ☐ พบความผิดปกติ

9. การคลำเต้านมด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้

 ☐ ไม่พบความผิดปกติ ☐ พบความผิดปกติ

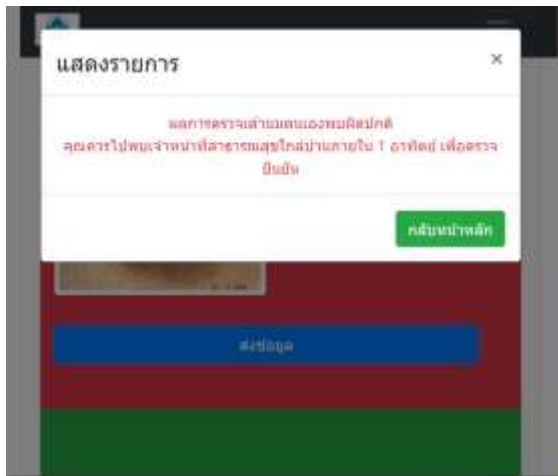
10. การคลำเต้านมด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้

 ☐ ไม่พบความผิดปกติ ☐ พบความผิดปกติ

ส่งข้อมูล

1. ดูวิธีการตรวจเต้านม วิดีโอสอนการตรวจเต้านม จนกระทั่งมั่นใจว่าสามารถทำเองได้ มีปัญหาให้ปรึกษา อสม.ที่รับผิดชอบละแวกบ้านนั้น
2. การตรวจเต้านมจะใช้รูปประกอบ โดยประกอบ การดูด้วยตาผ่านกระจก และการคลำ โดยให้เลือกว่าเห็น หรือ คลำพบความผิดปกติ หรือไม่ โดยโปรแกรมจะตั้งค่าเริ่มต้นว่า ไม่เห็น หรือไม่พบก่อน ถ้าเห็นหรือพบสิ่งผิดปกติ ให้ทำการเลือกใหม่ โดยประกอบด้วย 10 รายการ
3. ในส่วนของการดู ประกอบด้วย
 - 3.1. เห็นก้อนที่เต้านมหรือไม่
 - 3.2. เห็นรอยดั่งรังหรือไม่เวลายกแขนทั้ง 2 ขึ้น
 - 3.3. เห็นรอบนมเหมือนลักยิ้มที่เต้านมหรือไม่
 - 3.4. เห็นสีผิวหนังบริเวณเต้านมเปลี่ยนแปลงหรือไม่
 - 3.5. เห็นการอักเสบบริเวณเต้านมในรายที่ไม่เลี้ยงนมบุตรหรือไม่
 - 3.6. เห็นก้อนที่รักแร้หรือไม่
 - 3.7. สังเกตเห็นสิ่งผิดปกติอื่นๆ นอกจาก 6 ข้อด้านบนหรือไม่
4. ในส่วนของการคลำประกอบด้วย
 - 4.1. ใช้เทคนิค 3 นิ้ว 3 สัมผัสคลำไปให้ทั่วเต้านมทั้ง 2 ข้าง ได้คลำพบสิ่งผิดปกติเช่นก้อนที่เต้านมหรือไม่
 - 4.2. คลำพบก้อนที่รักแร้หรือไม่
 - 4.3. ปีบหัวนมมีเลือดหรือของเหลวอื่นๆ ออกจากหัวนมหรือไม่
5. ถ้าไม่พบความผิดปกติ ทั้งจากการดูและคลำ ก็แต่ที่ส่งข้อมูล ถ้าพบก็ทำการเปลี่ยนแปลงที่รายการนั้น จากนั้นก็ทำการส่งข้อมูล
6. ถ้าทำรายการมากกว่า 1 ครั้งต่อเดือน โปรแกรมจะบันทึกเพียงครั้งเดียว โดยจะทำการปรับปรุงข้อมูลหลังสุดที่ส่งเข้ามาในเดือนนั้น
7. ข้อมูลที่ส่งไปจะไปเก็บที่ฐานข้อมูล ซึ่งเจ้าตัวสามารถดูเฉพาะข้อมูลของตัวเองได้
8. ข้อมูลที่ตรวจพบผิดปกติ จะส่งไปยังสถานบริการ (รหัสสถานบริการ) ที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ที่สถานบริการนั้น หรือถ้าเป็นการลงทะเบียนใหม่ โปรแกรมจะกำหนดให้ จากสถานบริการสาธารณสุขที่รับผิดชอบตำบลนั้น
9. บุคลากรสาธารณสุข สามารถเข้าถึงข้อมูลในส่วนของสตรีที่ขึ้นทะเบียนที่สถานบริการนั้น โดยต้อง login เข้าไปใน App BSE ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อติดตามมารับการตรวจยืนยัน

บันทึกการตรวจด้านตนเองแบบ Digital



รูปที่ 11 การแจ้งผลหลังส่งข้อมูล



รูปที่ 12 เมนูบันทึกการตรวจด้าน

เมื่อแตะที่ Icon Menu (ลูกศรสีขาว) ในรูปที่ 12 จะไปสู่ page บันทึก BSE (ชื่อผู้ Login) ดังรูปที่ 13 โดยแสดงรายการตรวจด้าน พร้อมวันที่และผลการตรวจ พร้อมปุ่มอีก 2 ปุ่ม ปุ่มสีแดง คือ ลบทั้ง กรณีที่ไม่ต้องการ ส่วนปุ่มสีฟ้า จะเป็นปุ่มแสดงรายการ ผลการบันทึกในวันนั้น

1. ถ้าตรวจแล้วปกติ โปรแกรมจะแจ้งว่าปกติ อย่าลืมตรวจในเดือนถัดไป
2. ถ้าผิดปกติ ก็จะรายงานอีกอย่างหนึ่ง จากตัวอย่างได้บันทึกความผิดปกติไป 3 รายการคือ มองเห็นก้อนที่เต้านม เห็นสีของผิวหนังบริเวณเต้านมเปลี่ยนแปลงไป และคลำได้ก้อนที่เต้านม (ก้อนที่เห็น) จึงรายงานว่าผลการตรวจด้านตนเองพบผิดปกติ ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านภายใน 1 อาทิตย์เพื่อตรวจยืนยัน (สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน คือสถานบริการสาธารณสุขที่ได้ลงทะเบียนไว้ก่อนหน้านี้)

บันทึก BSE (ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล)

เพิ่มข้อมูล

วันที่	ผลตรวจ	แสดง	ลบ
6 ต.ค. 64	ผิดปกติ	แสดง	ลบ
31 มี.ค. 64	ผิดปกติ	แสดง	ลบ
18 ก.พ. 64	ผิดปกติ	แสดง	ลบ
25 ม.ค. 64	ผิดปกติ	แสดง	ลบ
18 ธ.ค. 63	ผิดปกติ	แสดง	ลบ

**** ตรวจมากกว่า 1 ครั้ง ในเดือนเดียวกัน จะบันทึกเฉพาะครั้งหลังสุด**

รูปที่ 13 Page บันทึกการตรวจด้าน (ชื่อผู้ login)



รูปที่ 14 แสดงรายการ ผลการตรวจเต้านมตนเอง

1. เมื่อแตะปุ่มสีฟ้า ในรูปที่ 13 จะมีการแสดงรายการ Popupออกมา เพื่อแจ้งผลการตรวจในวันนั้น ว่าพบสิ่งผิดปกติอะไรบ้าง และแนะนำว่าควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านภายใน 1 อาทิตย์ เพื่อตรวจยืนยัน
2. ข้อมูลการตรวจเต้านมที่ผิดปกติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เปิด App BSE สำหรับเจ้าหน้าที่ก็จะเห็นผลการตรวจเช่นกัน (ถ้าเปิดดูโปรแกรม) ทำให้สามารถที่จะติดตามเพื่อมารับการตรวจยืนยันได้ ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการวินิจฉัยทำได้เร็วขึ้น

บทสรุป

มูลนิธิธันยรักษ์ฯ ร่วมกับกรมอนามัย ได้พัฒนา BSE App ขึ้น เพื่อให้สตรีไทยทำการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดย Web Application ดังกล่าวได้เตรียมวิดีโอ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง และคู่มือการตรวจเต้านมด้วยตนเองให้อ่าน ประกอบ การตรวจเต้านมตนเอง หรือ Brest Self Examination หรือเรียกชื่อย่อว่า BSE นั้นโดยนิยาม คือ การทำความเข้าใจความคุ้นเคยกับเต้านมตนเองว่าปกติเป็นอย่างไร โดยกระทำอย่างสม่ำเสมอ (เดือนละครั้ง) เมื่อพบว่าแตกต่างจากปกติที่เคยตรวจ ให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน (รพ.สต. หรือ รพช.) โดยไม่ชักช้า ซึ่งการตรวจเต้านมตนเอง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนใหญ่คือ การดูเต้านมที่กระจก และการคลำ โดยได้นำรูปมาประกอบว่า ถ้าเห็นก้อนที่เต้านม เต้านมถูกดึงรั้ง เห็นรอยบุ๋มเหมือนลักยิ้มที่เต้านม สีของผิวหนังบริเวณเต้านมเปลี่ยนแปลงไป พบก้อนที่รักแร้ ส่วนการคลำ ไม่สามารถมีรูปประกอบได้ เนื่องจากต้องสัมผัสด้วย 3 นิ้ว 3 สัมผัสของตัวเอง ว่าพบก้อนที่เต้านมหรือที่รักแร้หรือไม่ เมื่อบีบที่หัวนมในรายที่ไม่ได้ให้นมบุตร มีเลือดหรือของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่ โดยมีทั้งหมด 10 รายการ ถ้าไม่พบปกติทั้ง 10 รายการก็จะรายงานว่าปกติ พร้อมแนะนำว่าอย่าลืมตรวจในเดือนหน้า ถ้ามีรายการใดรายการหนึ่งผิดปกติ ก็จะรายงานว่าผิดปกติ พร้อมระบุว่าผิดปกติที่รายการใด พร้อมแนะนำให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านภายใน 1 อาทิตย์ เพื่อตรวจยืนยัน โดย App จะทำการบันทึกวันที่ที่ตรวจ ผลการตรวจ และถ้าผิดปกติ รายการใดที่ผิดปกติ

สตรีที่เข้าร่วมโครงการ เมื่อ Scan QR Code แล้ว ทำการ login เข้าสู่ระบบ เมื่อบันทึกผลการตรวจเต้านมแล้ว BSE App ก็จะทำการบันทึกข้อมูลในแต่ละเดือนที่ทำการตรวจแทนการใช้สมุดบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง เนื่องจาก g เนื่องจากมีการบันทึก รหัสสถานพยาบาลไว้ ทำให้ทราบจำนวนรายการที่ทำการบันทึกผ่าน Web Application กระจายตามสถานบริการ ตำบล อำเภอ จังหวัดและเขตได้ และในรายที่ผิดปกติ สถานบริการนั้นก็สามารถติดตามสตรีคนนั้นมารับการตรวจยืนยันและการวินิจฉัยที่รวดเร็วขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อสตรีเหล่านั้น เพราะยิ่งวินิจฉัยได้เร็วเท่าไร ผลการรักษาจะยิ่งดีเท่านั้น รวมถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาต่ำกว่า

สำหรับความปลอดภัยของระบบข้อมูลนั้น โปรแกรม ได้นำแค่เลข id (pid) ,รหัสสถานบริการ (hospcode) และรหัสตำบลหมู่บ้าน (areacode) ในช่วง Login เข้ามา จากฐานข้อมูลของสตรีที่ลงทะเบียนมาเท่านั้น โดยไม่ได้นำข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เลข 13 หลัก, ชื่อ นามสกุล, หมายเลขโทรศัพท์ ,Email Address มา (ดังภาพด้านล่าง) ซึ่งสถานบริการในเซิร์ฟเวอร์ที่บันทึกข้อมูลที่สามารถที่จะ Match ข้อมูล id กับฐานข้อมูลที่ได้ทำการขึ้นทะเบียนก่อนหน้านี้ เพื่อผลประโยชน์ในการติดตามเพื่อเข้าสู่กระบวนการวินิจฉัยที่เร็วขึ้น ในกรณีที่ตรวจเต้านมตนเองแล้วพบผิดปกติ ซึ่งคนที่จะเข้าไปดูเฉพาะผู้รับผิดชอบที่ต้องเข้ารหัสถึงจะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้

รูปที่ 15 ตารางฐานข้อมูลที่เก็บข้อมูลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ไม่มีตัวแปรใดที่เก็บข้อมูลส่วนตัว

id	pid	result	detail	date_exam	hospcode	areacode
38	10	0	0000000000	2020-06-01	09186	84040604