

การใช้ Social media เพื่อสนับสนุน การเป็นองค์กรที่น่าไว้วางใจ

กรณีศึกษา: GotoKnow.org

นำเสนอโดย ดร.จันทวรรณ ปิยะวัฒน์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ความหมายขององค์กรที่น่าไว้วางใจ

- ผู้เชี่ยวชาญหลากหลายที่ทำงานร่วมกัน
- เพื่อความถูกต้องแม่นยำและความปลอดภัยของชีวิตมนุษย์และสิ่งแวดล้อม
- ออกแบบมาเพื่อความไม่ผิดพลาด เพราะผลของการผิดพลาดนั้นยิ่งใหญ่

ประเภทขององค์กรที่น่าไว้ใจ

- การบังคับอากาศยาน
- การจัดการการสู้รบ
- โรงไฟฟ้านิวเคลียร์
- สถานพยาบาล

คุณลักษณะขององค์กรที่น่าไว้ วางใจ

อ้างอิง: นพ.อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล มหกรรมคุณภาพ HACCP รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์

- ซ้ำซ้อนเหลือล้ำ ทำงานด้วยทีมสหวิชาชีพ
- ประสานแนบแน่นข้ามทีม
- แยกแยะบทบาทตามลำดับชั้น แต่ครั้นวิกฤติให้ผู้รู้ดีที่สุดในทีม
ตัดสินใจ
- ผู้ตัดสินใจมากมาย ภายใต้เครือข่ายการสื่อสารที่ดี
- ต้องรับผิดชอบสูง มุ่งความปลอดภัยแก่ชีวิต
- ต้องรับเสียงสะท้อนกลับกันตลอดเวลา นำมาปรับก่อนจะเกิดวิกฤติ
- ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำทุกอย่างให้สมบูรณ์

ปัจจัยส่งเสริมองค์กรที่น่าไว้วางใจ

- โครงสร้างองค์กร
- วัฒนธรรมการเรียนรู้
- การสื่อสารสองทาง
- ความไว้วางใจ

Social media



<http://www.hongkiat.com/blog/55-interesting-social-media-infographics/>

คุณลักษณะของโซเชี่ยลมีเดีย

- เครื่องมือหรือบริการออนไลน์ช่วยให้ผู้ใช้สร้างและแบ่งปันเนื้อหาได้เองโดยตรง
- อาทิ Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Instagram
- บริการ อาทิ crowdsourcing, blog-photo-vdo posting, wiki

ข้อดีของโซเชี่ยลมีเดีย

- ยกกระตักการเรี่ยนรู้ของสาธารณชน
- เพิ่มการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร
- เพิ่มการทำงานร่วมกัน
- เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข้อมูลองค์กร
- เพิ่มความโปร่งใสขององค์กร

สถานพยาบาลใช้โซเชียลมีเดียอย่างไร

- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลความรู้
- ติดตามข้อมูลล่าสุดในวงการ
- ให้ความรู้และสื่อสารกับผู้ป่วยและชุมชน
- สร้างความตระหนักของสถานการณ์ที่ต้องเฝ้าระวัง
- ติดตามข้อมูลของสถานการณ์ภัยพิบัติ
- ติดตามข้อมูลเพื่อจัดการความเสี่ยง

ความเสี่ยงของโซเชียลมีเดีย

- ความเป็นส่วนตัวของผู้ป่วย
- การขัดกันของผลประโยชน์
- ความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของเนื้อหา
- เนื้อหาที่นำไปสู่ความขัดแย้ง

การใช้โซเชียลมีเดียที่เหมาะสม

- นโยบายและกฎกติกา มารยาท
- ความสม่ำเสมอ
- ความโปร่งใส
- ความน่าเชื่อถือ

GotoKnow.org

GotoKnow

[อ่าน](#) [ค้นหา](#) [สมัครสมาชิก](#) [เข้าสู่ระบบ](#)
[เส้นทาง](#) → [หน้าแรก](#)


ตอบแบบสอบถาม
ลุ้นรับรางวัล

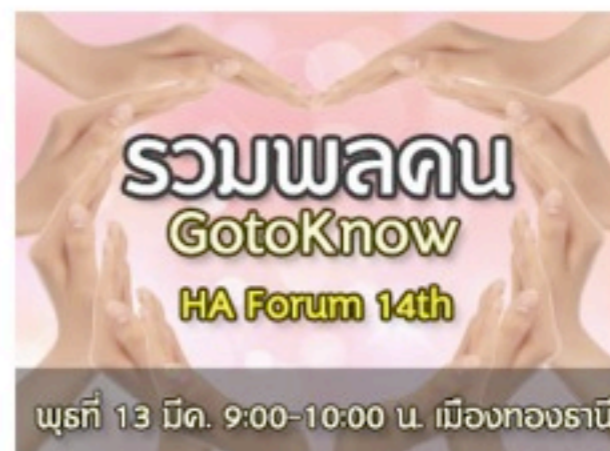
มูลค่า 20,000 บาท หมวดขต 31 มีค.



ร่วมบันทึก
สื่อออนไลน์เพื่อ
การส่งเสริมสุขภาพ

Media
Technology




หมดเขต 15 มีค. ลุ้น 2,500 บาท 2 รางวัล



รวมพลคน
GotoKnow
HA Forum 14th





พุธที่ 13 มีค. 9:00-10:00 น. เมืองทองธานี

happy ba

-  [ไปวัดป่าบ้านคาด และวัดภูมา...](#)
-  [happy ba ==> พาไปอ่านเรื่อ...](#)
-  [JJ2013V3 4 กระตุมเม็ดแรก...](#)
-  [ศรัทธา...ทรัพย์สินแท้ของมนุษย์](#)
-  [เวลาที่เหลืออยู่ 1](#)

มีต่อ -

อาหารเพื่อสุขภาพ

-  [ขามะละกอเพื่อสุขภาพดี ล้างไ...](#)
-  [ไขมันอาหารที่ต้องระวังเพื่อไม่...](#)
-  [ปลาชนิดกินหญ้า...คนกินปลานิล](#)
-  [น้ำมันมะพร้าว..ของดีจึงบอกด...](#)
-  [หนูน้อยบึงปลา](#)

มีต่อ -

กิจกรรมบำบัด

-  [Go to Know ทำให้คนไทยรู้จัก...](#)
-  [Therapeutic Lifestyle Chan...](#)
-  [Costello syndrome กับนักกี...](#)
-  [คศน. พื้นที่กลางพัฒนาคนดิ...](#)
-  [คุณคิดอย่างไรเมื่อชีวิตยืดยาว \(...](#)

มีต่อ -

เขาวชนจิตอาสา

-  [การจัดการความรู้สู่ผู้นำองค์กร...](#)
-  [บันทึกน้อย...น่ารัก...น่ารัก](#)
-  [นิติตจิตอาสาโรงเรียนบ้านราง...](#)
-  [สนับสนุนการจัดซื้อรถสามล้อโ...](#)
-  [International Harmonious ...](#)

มีต่อ -

เนื้อหา

- [หน้าแรก](#)
- [สมุด](#)
 - [บันทึกล่าสุด](#)
 - [บันทึกที่ได้รับความนิยม](#)
[ล่าสุด](#)
- [อนุทิน](#)

GotoKnow คือชุมชนออนไลน์เพื่อการจัดการความรู้ (Knowledge Management) ของคนทำงานภาครัฐและภาคสังคม สมาชิก GotoKnow ถ่ายทอดความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) อันเกิดจากประสบการณ์ที่สั่งสมจากการทำงานและชีวิต ผ่าน การเขียนบันทึกลงในสมุด (หรือเรียกว่าบล็อก) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกคนอื่นๆ รวมทั้งเป็นวิทยาทานแก่สาธารณชน และเพื่อเป็นประวัติศาสตร์แก่ชนรุ่นหลังต่อไป

นอกจากนี้สมาชิกยังบอกเล่าการทำงานแบบฉบับผ่านอนุทิน เพื่อสื่อสารความคิดและเรื่องงานอย่างโปร่งใสกับสังคมวงกว้างอีกด้วย

บันทึกแนะนำ

 [KM \(แนวปฏิบัติ\) วันละคำ : 109. คุยกับตัว](#)

คำสำคัญแนะนำ: สุขภาพ

 [\(11\) ประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพตนเอง ตอนที่ 2](#)

GotoKnow.org

- ก้าวสู่ปีที่ 8 ชุมชนออนไลน์เพื่อการจัดการความรู้
- มูลนิธิสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.) สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (มอ.)
- สำนักงานรัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์ (สรอ.)

GotoKnow.org

- ฟรีการเป็นสมาชิก
- ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ
- ไม่จำกัดเนื้อหาที่ในการทำงานทั้งบันทึกและไฟล์
- ไม่จำกัดเนื้อหาที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร
- พัฒนาและดูแลด้วยทีมงานมืออาชีพ
- ปลอดภัยและพร้อมเป็นคลังความรู้ของไทย

สถิติ GotoKnow.org

- เว็บไซต์อันดับประมาณ 25 ของประเทศไทย
- เว็บไซต์อันดับ 1 ของประเทศไทยด้านการศึกษา
- สมาชิกพร้อม 200,000 คน
- ที่ผลิตเนื้อหาความรู้กว่า 500,000 บันทึก ไฟล์กว่า 800,000 รายการ
- มีปริมาณการเข้าชมเว็บไซต์เฉลี่ยต่อเดือนมากถึง 4.5 ล้านครั้ง
- มีจำนวนหน้าเพจที่ถูกเข้าชมเดือนละเฉลี่ย 7.5 ล้านหน้าเพจ

สมาชิก GotoKnow.org

7,641 บันทึก



ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช
ชื่อในระบบ : Prof. Vicharn Panich

อาชีพ : อาจารย์แพทย์
หน่วยงาน : มูลนิธิสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.)
เป็นสมาชิกเมื่อ : 30 พฤษภาคม 2548
<http://gotoknow.org/blog/thaikm>

4,339 บันทึก



รศ.นพ.จิตเจริญ ไชยคำ
ชื่อในระบบ : JJ

อาชีพ : อาจารย์แพทย์
หน่วยงาน : ที่ปรึกษาสรพ.
เป็นสมาชิกเมื่อ : 08 กรกฎาคม 2548
<http://gotoknow.org/blog/uackku>

912 บันทึก



อุบล จ๋วงพานิช
ชื่อในระบบ : แก้ว..อุบล จ๋วงพานิช

อาชีพ : พยาบาลชำนาญการ
หน่วยงาน : โรงพยาบาลศรีนครินทร์
เป็นสมาชิกเมื่อ : 21 พฤศจิกายน 2549
<http://gotoknow.org/blog/ubolapn>

ความสามารถของ GotoKnow.org

- ระบบสมุดบันทึกหรือบล็อก
- ระบบแผงจัดการ
- ระบบข้อมูลประวัติสมาชิก
- ระบบเชื่อมโยง Twitter
- ระบบแพลนเน็ต
- ระบบแชร์ไฟล์และรูป
- ระบบถามตอบ
- ระบบเครือข่ายทางสังคม
- ระบบอนุทินหรือไมโครบล็อก
- ระบบข่าว
- ระบบให้กำลังใจ
- ระบบชุมชนนักปฏิบัติ

การจัดการความรู้ใน GotoKnow.org



รางวัลของ GotoKnow.org

- โครงการการสร้าง CoPs และชุดความรู้
 - 100,000 บาท ต่อปี
- รางวัลสุดคะนึง (Writer of the Month) รางวัลแห่งตำนานชีวิต
 - 10,000 บาทต่อเดือน และ เกียรติบัตรจาก สรช.
- รางวัล “สรช. ขอความรู้” (Crowdsourcing)
 - 2,500 บาทจากการสุ่มจับ 2 รางวัลต่อเดือน

การใช้ GotoKnow.org เพื่อการ เป็นองค์กรที่น่าไว้วางใจ

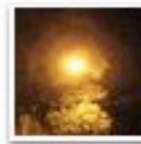
- เพื่องานพัฒนา
นวัตกรรมเพื่อผู้ป่วย
- เพื่อการระดมความ
เห็นในประเด็นที่
สำคัญ
- เพื่อการถ่ายทอด
ความรู้ในสิ่งที่ตนมี
ความเชี่ยวชาญ
- เพื่อเป็นช่องทางใน
การรับคำถามจากผู้
ป่วย
- เพื่อการแลกเปลี่ยน
เรียนรู้จากผู้ป่วยและ
ครอบครัวของผู้ป่วย
- เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
กับข้ามหน่วยงานและ
ข้ามองค์กร

การใช้ GotoKnow.org เพื่อการ เป็นองค์กรที่น่าไว้วางใจ

- เพื่อเป็นช่องทางรับประเด็นจากผู้ป่วยทั้งแบบส่วนตัวผ่านระบบอีเมลติดต่อและแบบสาธารณะผ่านทางบล็อก
- เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์งานและองค์กร
- เพื่อรณรงค์กิจกรรมความร่วมมือต่างๆ
- เพื่อถ่ายทอดการปฏิบัติงานความร่วมมือทุกข์ร่วมสุขขององค์กร สภาวะแวดล้อมขององค์กร
- เพื่อค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ
- เพื่อสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ข้ามหน่วยงานและองค์กร
- เพื่อการกระจายข่าวสารการเฝ้าระวังภัยพิบัติ

GotoKnow – ระดมความเห็น

บันทึกที่มีค่าสำคัญ: องค์กรที่น่าไว้วางใจ



[อาจารย์ที่น่าไว้วางใจ...](#)

[ปภังกร วงศ์ชิดวรรณ](#) ใน [การศึกษาและวิจัยไทย](#)

อ่าน: 41 · ดอกไม้: 6 · ความเห็น: 4



[JJ2013V3 3 ดอกอะไร Dialogue เครื่องมือเสริมสุขภาพ](#)

[JJ](#) ใน [จากใจของJJ ฮาเฮ ร่วมสร้างสรรค์](#)

อ่าน: 87 · ดอกไม้: 10 · ความเห็น: 8



[องค์กรที่น่าไว้วางใจ ควรใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสื่อสังคมออนไลน์อย่างไร](#)

[pa_daeng](#) ใน [My Happy Life : พื้นที่ความสุข](#)

อ่าน: 43 · ดอกไม้: 9 · ความเห็น: 5



[ศน. พื้นที่กลางพัฒนาคนดีของสังคม](#)

[Dr. Pop](#) ใน [กิจกรรมบำบัดชีวิต](#)

อ่าน: 132 · ดอกไม้: 12 · ความเห็น: 22



[เทคนิคการจดยาในโรงพยาบาล](#)

[คุณชาย3](#) ใน [บันทึกของสมชาย ชัยรินทร์](#)

GotoKnow – ระดมความเห็น

- เทคนิคการเลิกบุหรี่
 - 141 บันทึก 1,030 ความเห็น 48K อ่าน
- บัตรประชาชนในฝัน
 - 83 บันทึก 794 ความเห็น 57K อ่าน
- การศึกษาไทย 2020
 - 82 บันทึก 844 ความเห็น 24K อ่าน

GotoKnow-เวทีสาธารณะ

- เป็นเวทีสาธารณะต่อประเด็นปัญหาเร่งด่วนระดับประเทศ
 - ใช้หวัดใหญ่ 2009 (1,500 บันทึกและไฟล์)
 - น้ำท่วม 2553 (3,000 บันทึกและไฟล์)
- พัฒนาปัญญาสาธารณะของประเทศผ่านการผลักดัน Creative Commons (CC)
- เป็นเวทีสาธารณะต่อการพัฒนาประเทศ
 - การจัดการความรู้, ครูเพื่อศิษย์, R2R, สุขภาพ

GotoKnow-สื่อสารกับผู้ป่วย



Dr. Pop

อาจารย์ ดร. ...

✉ อีเมล

สมาชิก

- [ติดตาม](#): 239
- [ผู้ติดตาม](#): 124

- เลิกติดตาม

เขียน

- [สมุด](#) → [บันทึก](#)

[เส้นทาง](#) → [หน้าแรก](#) → [Dr. Pop](#) → [สมุด](#) → [กิจกรรมบำบัดชีวิต](#) → [กิจกรรมบำบัดศึกษา...](#)

กิจกรรมบำบัดศึกษา - GotoKnow เป็นสื่อ

ขอขอบคุณหลายๆ ที่ GotoKnow ช่วยเป็นสื่อกลางให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การถามตอบเรื่องราวของกิจกรรมบำบัดศึกษาจากคุณพ่อคุณแม่ ผู้ดูแล ญาติ ที่มีผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย และ/หรือ จิตสังคม ในเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เช่น ภาวะกลืนลำบาก ภาวะกระตุก ภาวะเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะการพัฒนาทักษะชีวิต ฯลฯ

นอกจากนี้การนัดหมายผู้ที่สนใจมาคลินิกกิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด ม.มหิดล ศาลายา หลังจากได้ประเมินและฝึกกิจกรรมบำบัดผ่านทางออนไลน์ที่เชื่อมโยงมาจากการถามตอบใน GotoKnow

ทั้งนี้จะเห็นว่า การบันทึกความรู้ที่มีประเด็นด้านความปลอดภัยในการดูแลสุขภาพและสภาวะของผู้รับบริการทางกิจกรรมบำบัดผ่าน GotoKnow ทำให้ผู้ปกครอง ผู้ดูแล และผู้รับบริการฯ ตระหนักรู้ ตื่นรู้ รับรู้ และเรียนรู้กระบวนการจัดการความเสี่ยงบนภาวะความบกพร่องทางร่างกาย และ/หรือ จิตสังคม เบื้องต้นได้ทุกราย

นอกจากที่บันทึก "กิจกรรมบำบัดชีวิต" และชุมชนนักปฏิบัติ "กิจกรรมบำบัด" ได้สะท้อนแง่คิด ให้ความรู้ และรวบรวมประเด็นจากนักศึกษา อาจารย์ และผู้สนใจกิจกรรมบำบัดศึกษา แล้ว ยังทำให้เกิดการสร้างเครือข่ายสภาวะร่วมกับผู้ที่เข้ารับการอบรมกิจกรรมบำบัดเพื่อสภาวะ โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก GotoKnow อีกด้วย

ตัวอย่างคำถามตอบที่เกิดขึ้นอย่างน่าสนใจ

From: XXXX

To: RRRR

Subject: RE: เรียนคุณหมอ ช่วยด้วยครับ

Date: Thu, 14 Feb 2013 01:05:33 +0700

GotoKnow-บันทึกไม่เปิดเผย



นพ. วีรพัฒน์...

✉ อีเมล

สมาชิก

- [ติดตาม: 3](#)
- [ผู้ติดตาม: 38](#)

– เลิกติดตาม

เขียน

- [สมุด → บันทึก](#)
- [อนุทิน](#)
- [ไฟล์](#)

[เส้นทาง](#) → [หน้าแรก](#) → [นพ. วีรพัฒน์ เ...](#) → [สมุด](#) → [ก้าว\(อย่าง ง่าย\)ไทย](#) → [ผมใช้ gotoknow กั...](#)

ผมใช้ gotoknow กับ การเพิ่ม ความปลอดภัย ของผบ.อย่างไร

มีสองประเด็นใหญ่ ของ การเรียนรู้ ที่ผ่านมา

1 การสื่อสาร ความรู้ ด้านสุขภาพ และ การแก้ปัญหา ความไม่ปลอดภัย จากการใช้ยามาตรฐาน ดังเช่น กรณี แพ้ หรือ เกิดอาการไม่พึงประสงค์ จาก ยาต้านวัณโรค

กรณี ปัญหา นิ้ว ในถุงน้ำดี

ผมได้แลกเปลี่ยนความรู้ และ แนะนำ ผบ. และญาติ ได้รับข้อมูล เพิ่มความมั่นใจ มากมาย หลายราย

นอกจากนี้ ผมยังได้สื่อสาร การใช้สมุนไพร อย่างพอดี ให้ปลอดภัย

2 การติดตาม ผบ. ด้วยการบันทึก รายละเอียด และ การใช้ยา ของผบ. ที่มีความเสี่ยง และ ติดตามผบ.ได้ดี

ทดแทน การบันทึก ในสมุดกระดาษ และ ต้องพกพาไปมา การบันทึกใน gotoknow แบบ ไม่เปิดเผย ช่วยรักษา ความลับ ผบ. และ ทำให้ สื่อสาร ส่งต่อ ข้อมูลผบ. ได้ดี สะดวก เพิ่มเติมข้อมูลใหม่ได้ง่าย

บางครั้ง สามารถ copy ผลการตรวจใหม่ ลงในบันทึกด้วย ทำให้เรียนรู้ และ เกิดองค์ความรู้ใหม่ มาถ่ายทอดกันต่อไป ดังเช่น กรณี ปัญหาเกร็ดเลือดต่ำ สามารถใช้สมุนไพร อย่างง่าย ผลข้างเคียงน้อย แทน การใช้ยามาตรฐานที่มีผลข้างเคียง สูงกว่า

ผมได้สื่อสาร ทางเลือก ทางใหม่ และ บันทึก เก็บรวบรวมข้อมูลใหม่ ที่ได้ผลดี และ ปลอดภัยต่อผบ. สังเคราะห์ประมวลผล เผยแพร่ต่อไป ทดแทน การมุ่งเผยแพร่ในวารสารทางการแพทย์ ที่อาจจะถูกปฏิเสธการตีพิมพ์ และ การบันทึกเผยแพร่ที่ gotoknow อาจจะเพิ่มโอกาสเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารให้กับผู้อ่านจำนวนหนึ่งที่สนใจ หรือ กำลังเผชิญปัญหา ได้ทดลองปรึกษาหารือ ทางเลือกใหม่ที่ปลอดภัยและ ได้ผล

GotoKnow-สื่อสารองค์กร

... ขอให้กำลังใจทุกคนค่ะ..."



กฤษฎา สำเร็จ...

ท้ายที่สุดนี้

ขอขอบคุณ GotoKnow และเพื่อนๆใน GotoKnow ที่เป็นส่วนสำคัญ ทำให้ผู้เขียนสามารถสื่อสารถึงผู้อื่นได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยขอนแก่น สถาบันของผู้เขียน ที่ทำให้บุคลากรตัวเล็กๆคนนี้มีพลังในการทำงานเพื่อสังคมต่อไป

กฤษฎา สำเร็จ

18 มกราคม 2556

GotoKnow-เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง



JJ

JJ จิต จะ Learn

 อีเมล

สมาชิก

- ติดตาม: 229
- ผู้ติดตาม: 94

 เลิกติดตาม

เขียน

- สมุด → บันทึก

เส้นทาง → [หน้าแรก](#) → [JJ](#) → [สมุด](#) → [จากใจของJJ ฮาเฮ ร...](#) → [JJ2013V3_1 เครื่องมือ...](#)

JJ2013V3_1 เครื่องมือเสริม KM สร้างสรรค์ให้องค์กรได้รับการ

Action Learning เรียนรู้จากเรื่องจริง

การฝึกฝนเรียนรู้ เพื่อใช้ เครื่องมือ KM มาเต็มงานประจำ ยังต้องฝึกฝน หมั่นเพียร เรียนรู้ จากการนำกิจกรรมจริง มาสะท้อนย้อนกลับ เพื่อพัฒนา "สมรรถนะ ที่พึงมี"



GotoKnow-ส่งเสริมสุขภาพ



อานาจ ศรีรัตนบัลล์

✉ อีเมล

สมาชิก

- [ติดตาม](#): 0
- [ผู้ติดตาม](#): 10

– เลิกติดตาม

เขียน

- [สมุด](#) → [บันทึก](#)
- [ฉบับ](#)

[เส้นทาง](#) → [หน้าแรก](#) → [อานาจ ศรีรัตนบัลล์](#) → [สมุด](#) → [การดูแลสุขภาพตนเอง](#) → [สะอึก](#)

สะอึก

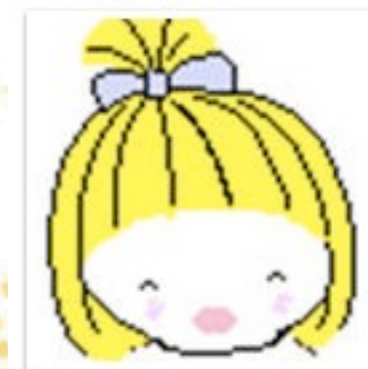
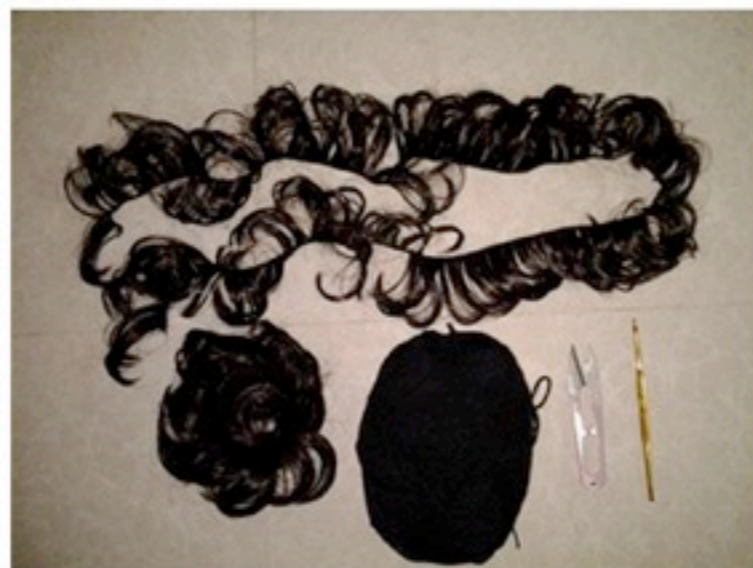
มีบางกรณีที่อาการสะอึกอยู่นานเป็นชั่วโมงหรือหลายวัน
กรณีเหล่านี้เกือบทั้งหมดทำให้หยุดสะอึกได้ด้วยการกลืน
น้ำตาลทรายคำโตๆเพียงคำเดียว

เรื่องนี้ เป็นเรื่องหนึ่งในชุดการดูแลสุขภาพตนเอง ที่ปรับปรุงจาก
เรื่องที่เคยนำเสนอตั้งแต่ยุคต้นๆของอินเทอร์เน็ต

เรียนคุณหมอ

สามีดิฉันเป็นโรคเบาหวานขณะนี้อยู่ระหว่างรักษาตัว โดยกินยาตามที่หมอสั่งมาโดยตลอด น้ำตาลประมาณ 160 ค่ะ ข้อมูลส่วนตัว อายุ 65 ปีแล้วค่ะ เมื่อ 2 วันมานี้เขามีอาการสะอึกทั้งวันทั้งคืน เฉลี่ย 5 วินาทีต่อครั้ง ดิฉันไม่ทราบจะช่วยเหลือเขาได้อย่างไร จะไปหาหมอที่โรงพยาบาลก็ต้องใช้เวลาในการเดินทางไกลมาก เนื่องจากอยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ ดิฉันตั้งใจว่าจะพาเขาเข้ารับการรักษาตัวที่กรุงเทพฯ แต่ยังไม่สามารถเดินทางเข้ากรุงเทพฯ ในขณะนี้ได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือเขาในเบื้องต้น ดิฉันใคร่ขอทราบอาการสะอึกเกิดจากสาเหตุอะไรเกี่ยวข้องกับอาการของโรคเบาหวานหรือไม่ เวลาที่ก่อนสะอึกขึ้นมาถึงลำคอเขาจะหายใจไม่ทัน กรุณาแนะนำด้วยค่ะว่าดิฉันควรทำอย่างไร วิธีการรักษาด้วยนะค่ะ

GotoKnow-นวัตกรรมสุขภาพ



ชลัญธร



พี่หนูชอบ กิจกรรมนี้มากจึงสนับสนุนไหมพรมเพื่อมาใช้กับผู้ป่วย ซึ่งถือเป็นความกรุณามาก เพราะไหมพรมของพี่หนูย่นั้น ทำจากขนแกะ ที่มีคุณภาพ สูง ซึ่งเป็นประโยชน์ของมิตรภาพออนไลน์ที่เกิดขึ้นเพียงช่วงวัน โดยมี GTK เป็นสื่อกลาง ให้ได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดความศรัทธา ความพึงพอใจ การอยากมีส่วนร่วม การแบ่งปัน และ อีกมากมายในความรู้สึกตามมา

GotoKnow-แบ่งปันความรู้ใหม่ๆ

เร็วๆ นี้มีการใช้ IT เพื่อประเมินและเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง เช่น www.lumosity.com โดยเปิดให้คนทั่วไปเข้าไปเล่นเกมที่ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญระบบประสาท นักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ของเราเป็นส่วนหนึ่งของฐานข้อมูล แล้วเอาฐานข้อมูลนั้นเองมาเป็น 'ตัวตัดเกรด' ว่า 'Brain Performance Index- BPI' เราอยู่ระดับไหนเมื่อเทียบกับคนอายุ เพศ เดียวกัน



ป.

hcp.lumosity.com/get_involved

THE HUMAN COGNITION PROJECT

Get Involved Overview

Join a neuroscientist, Ashwin's researcher at Duke University, and collaborator in the HCP - MURALI GOVINDARAJU, M.D.

University-based researchers, educators, clinicians, and study volunteers have joined the HCP network to better understand the human mind. HCP members benefit from free access to Lumosity's tools and database on human cognition, and Lumosity benefits by gaining insights into its training tools through unbiased research. Get involved today by choosing the group that applies to you.

- Researcher**
As a researcher, you can gain access to the largest database on human cognition.
- Educator**
As an educator, you can receive free Lumosity subscriptions for students. Enrich.
- Clinician**
As a clinician, you can access free Lumosity subscriptions to assist your clinic.
- Volunteer**
No matter what your background, you can sign up as a voluntary participant in our.

GotoKnow-เรียนรู้การทำงาน



ทิมดาบ

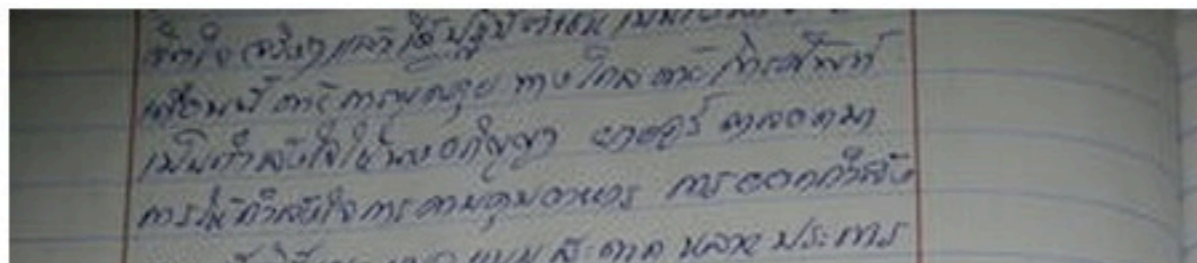
“คนไข้ไปทำงานที่พระประแดง ไปทำงานหากินที่โน่น ด้วยการเอาใจใส่ดูแลภาวะจิตใจ...ทำมาสองสามเดือน คุยทางไกลด้วยโทรศัพท์ เป็นกำลังใจให้กันตลอดมา การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย มีวิธีแนะแนวแบบ ประการด้วยกัน

...กระตุ้นให้ผู้ป่วยตื่นตัวในการที่ผลักดันให้สู้กับโรคร้าย เพื่อจะได้อยู่กับโรคร้าย เพื่อจะได้อยู่บนโลกนี้ยืดระยะได้อีก โดยไม่ อนุาทรบั่นทอนจิตใจให้ลดลงต่ำกว่าโรคร้ายที่กำลังคุกคามร่างกายอยู่ในขณะนี้

...ด้วยกำลังใจพูดคุยเป็นเพื่อนยอมเสียสละทรัพย์บางส่วน กับการปฏิบัติภาระหรือกิจกรรมในครั้งนี่ เป็นจำนวนไม่น้อยหาก จะเปรียบเทียบกับรายรับ อสม. ในกาครั้งนี้...แต่เมื่อเห็นกำลังใจของผู้ป่วยดีขึ้น กำลังใจของผู้ดูแลก็พลอยมีพลังที่จะคอยขับเคลื่อนให้ไปสู่จุดหมายที่รออยู่ข้างหน้า

...หากไม่ไกลเกินฝัน เป็นสิ่งที่น่าติดตาม เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ

...จากการเมื่อก่อนที่ได้นั่งร้องไห้ด้วยกัน วันนี่ยังพอมีหนทางให้ อสม. พลเมืองคนหนึ่ง ได้แสดงอนุภาพและได้เอาวิชาความรู้ที่ได้มาใช้เกิดประโยชน์สูงสุด กับบุคลากรหนึ่งคนได้เป็นที่ประจักษ์แก่จิตวิญญาณจิตอาสาโดยสายเลือด....”



GotoKnow-โปร่งใสในการทำงาน



[วอญา-ผ...](#)

นาย นเรศ ทอมทวล

แต่เดือนนี้ภารกิจของ
สภาฯ คณะกรรมการชุดที่ 2 ต้องการทำความเข้าใจกับ
หน่วยงานเครือข่ายในพื้นที่ ในเรื่องของ พรบ.สภาองค์กร
ชุมชน ในเรื่องของการระดมความคิดในการวางแผนแก้
ปัญหาและพัฒนาชุมชนร่วมกัน จึงได้ทำหนังสือเชิญหน่วย
งานในพื้นที่ คนพื้นที่มาพบกันในวันหยุดวันแห่งครอบครัวจึง
เชิญหน่วยงานราชการเช่น ประมงอำเภอ สาธารณสุข
เกษตร ธนาคาร ธกส. เครือข่ายการท่องเที่ยว เครือข่ายสื่อ
วิทยุ เครือข่ายออมทรัพย์ เครือข่ายเกษตร อสม ผู้สูงอายุ
ประธานคนพิการ อปพร. ผู้นำศาสนา ผู้ใหญ่บ้าน รองนายก
เทศมนตรี ตัวแทนกรรมการชุมชน ตัวแทนของสปสช. ครู
ครอบครัวเกือบทุกองค์กรในชุมชน จำนวน 25 คน แต่พอ
ถึงเวลาประชุม คนที่เชิญมาประชุมไม่ถึงครึ่งของที่เชิญมา

GotoKnow-เครือข่ายนักปฏิบัติ

happy ba



[ศิษย์เก่ากลับบ้าน](#)



[เวลาที่เหลืออยู่ 2](#)



[ลด ละ อัดตา](#)



[อาบน้ำแร่แช่น้ำร้อน....วาริบำ...](#)



[ไปวัดป่าบ้านตาด และวัดภูผา...](#)

มีต่อ »

อาหารเพื่อสุขภาพ



[ชามะละกอเพื่อสุขภาพดี ล้าง...](#)



[ไขมันอาหารที่ต้องระวังเพื่อไ...](#)



[ปลานิลกินหญ้า...คนกินปลานิล](#)



[น้ำมันมะพร้าว..ของดีจึงบอก...](#)



[หนูน้อยปังปลา](#)

มีต่อ »

กิจกรรมบำบัด



[Go to Know ทำให้คนไทยรู้...](#)



[Therapeutic Lifestyle Cha...](#)



[Costello syndrome กับนัก...](#)



[คศน. พื้นที่กลางพัฒนาคนดีช...](#)



[คุณคิดอย่างไรเมื่อชีวิตยึดได้...](#)

มีต่อ »

เทคนิคการสร้างความน่าเชื่อถือทางออนไลน์

- ระบุตัวตนชัดเจน
- แสดงแหล่งที่มาของข้อมูลที่ใช้อ้างอิง
- บันทึกให้เห็นความเป็นต้นฉบับ
- ทำความรู้จักกับสมาชิกในชุมชน
- แก้ไขข้อมูลที่บันทึกไปแล้วในอดีตที่อาจมีความคลาดเคลื่อนให้ถูกต้อง
- ตอบความเห็นที่ฝากไว้ทั้งด้านบวกและลบ
- สื่อสารด้วยความซื่อสัตย์จริงใจ