



วารสาร

สมาคมวิชาชีพสุขภาพ

Journal of The Health Education Professional Association

ISSN 2730-1915



ปีที่ 36 ฉบับที่ 1

Vol. 36 No. 1



มกราคม - มิถุนายน 2564

January - June 2021

วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ

Journal of The Health Education Professional Association

<http://hepa.or.th/journal.php>

ISSN 2730-1915 (Online)

วัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและผลงานวิจัยด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค อันเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานและผู้สนใจทั่วไป รวมทั้งเป็นสื่อสร้างเสริม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

เจ้าของ สมาคมวิชาชีพสุขภาพ <http://hepa.or.th>

เลขที่ 420/1 อาคาร 3 ชั้น 7 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 02-3548553 อีเมล hepathai@gmail.com

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ เดือนมกราคม-มิถุนายน และ เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม รูปแบบออนไลน์

คณะที่ปรึกษา

ศ.ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์

ศ.พิเศษ ดร.นพ.วิชัย เทียนถาวร

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์

รศ.ดร.นพ.พิทยา จารุพูนผล

รศ.สุพัฒน์ อีระเวชเจริญชัย

ผู้อำนวยการกองสุขภาพ

บรรณาธิการ

รศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางนลินี มกรเสน

นายสรรงค์กฤษณ์ ดวงคำสวัสดิ์

นางจรรณี ชัยชาญชีพ

กองบรรณาธิการ

รศ.ดร.สุรีย์ จันทน์โมลี

รศ.ดร.อดิศักดิ์ สัตย์ธรรม

ศ.ดร.เอมอชมา วัฒนบูรานนท์

รศ.ดร.เฉลิมพล ต้นสกุล

รศ.ดร.สุปรียา ต้นสกุล

รศ.ดร.พานี สีตกะลิน

กองบรรณาธิการ

รศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย

รศ.ดร.พรรณณี ปัญชรทัตถกิจ

รศ.ดร.นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์

ผศ.ดร.จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์

ผศ.ดร.ดุชนิ ศุภวรรธนะกุล

ผศ.ดร.มลินี สมภพเจริญ

ผศ.ดร.ดวงเนตร ธรรมกุล

นางสาวสมบุญม์ ขอสกุล

ดร.กันยารัตน์ กุญสุวรรณ

นายยุทธพงษ์ ขวัญขึ้น

นายปรีชา สุสันทัด

นายชัยสิทธิ์ ลูกรักษ์

นางเพ็ญศรี เกิดนาค

นางจริยากร ดิษจินดา

นางวิลาวัลย์ ตั้งสัตยาธิษฐาน

นางพรทิพย์ เรืองมี

นางธิดารัตน์ บุญทรง

นางพรทิพย์ เอกสุวีรวงษ์

นางอวาทิพย์ แว

กรรมการบริหารสมาคม ชุดที่ 16

วาระ 28 กันยายน 2562 ถึง 27 กันยายน 2566

ศ.ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์	นายกสมาคม
รศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย	อุปนายกสมาคม
รศ.ดร.เฉลิมพล ต้นสกุล	เลขาธิการ
นายปรีชา สุสันต์	รองเลขาธิการ
รศ.ดร.สุปรียา ต้นสกุล	วิชาการ
รศ.ดร.พาณี สีตกะลิน	วิเทศสัมพันธ์
รศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง	แผนงานโครงการ
นางเพ็ญศรี เกิดนาค	ปฎิคม
นายสรรงค์ภรณ์ ดวงคำสวัสดิ์	สื่อสารองค์กร
ผู้อำนวยการกองสุขศึกษาหรือผู้แทน	ประชาสัมพันธ์
นางนลินี มกรเสน	นายทะเบียน
นางจริยากร ดิษจินดา	สวัสดิการ
นายชัยสิทธิ์ ลูกרךษ์	ส่งเสริมรายได้
นางนภาพร ม่วงสกุล	เหรียญก
นางจรรุณี ชัยชาญชีพ	บรรณาธิการ
รศ.สุวัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย	กรรมการกลาง
รศ.ดร.สุรีย์ จันทรมาลี	กรรมการกลาง
ผศ.ดร.จันทร์วิภา ติลกสัมพันธ์	กรรมการกลาง
นางสาวสมบูรณ์ ขอสกุล	กรรมการกลาง

บทบรรณาธิการ



วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพฉบับนี้ มีบทความวิชาการ บทความวิจัย และผลงานเด่นที่น่าสนใจศึกษา โดยได้รับความอนุเคราะห์จากท่านผู้ทรงคุณวุฒิทั้งภายในกองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ให้ความกรุณาและเอื้อเฟื้อเป็นอย่างดี ทั้งนี้ ขอความกรุณาทุกท่านได้ช่วยกันส่งต่อต้นฉบับวารสารฯ และที่อยู่เผยแพร่ไปสู่อุบัติการในหน่วยงานและนิสิตนักศึกษาด้วยช่องทางต่าง ๆ โดยดาวโหลดวารสารฯ ต้นฉบับได้ที่ <http://hepa.or.th/journal.php> และขอเชิญชวนเข้าใช้บริการ “ชั้นหนังสือ ครอบรู้ ทันสมัย น่าอ่าน” ซึ่งให้บริการหนังสือวิชาการแก่สมาชิกและประชาชนทั่วไป สมาชิกสามารถร่วมบริจาคหนังสือที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมมาเผยแพร่ได้ที่ hepathai@gmail.com

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสังคมไทยลุกลามหลายระลอกรุนแรงกว่าปี 2563 มีผู้เสียชีวิตเพิ่มนับสิบรายต่อวันติดต่อกัน และมีแนวโน้มว่าสถานการณ์จะไม่สิ้นสุดอย่างน้อยก็ภายในปีนี้ ผลของการมีโรคระบาดเกิดขึ้นเห็นได้ชัดว่ากระทบต่อคนจนอย่างรุนแรง และขยายช่องว่างให้ห่างกับคนรวยมากขึ้น โดยอาจต้องใช้เวลาทำงานพัฒนาอีกนานปี กว่าจะสามารถลดช่องว่างได้เท่าที่เคยทำมาแล้ว ในขณะที่คนรวยจะลำบากก็ตรงที่ออกไปท่องเที่ยวใช้จ่ายในต่างประเทศไม่ได้ ซึ่งน่าจะประหยดงบประมาณนี้มาบริจาคกันมากๆ คงจะช่วยลดช่องว่างที่เกิดขึ้นเพราะสถานการณ์นี้ลงไปได้บ้าง ส่วนมาตรการป้องกันโรคของหน่วยงานสาธารณสุข ได้รับการปฏิบัติแบบการ์ดสูงในคนบางกลุ่มและลดหรือไม่ตั้งการ์ดเลยในคนบางกลุ่ม อันว่ากลุ่มคนที่ไม่รู้ร้อนรู้หนาวกับสังคม ก็มักจะสร้างปัญหาให้กับคนอื่นกลุ่มหนึ่ง เป็นเช่นนี้เลยหนอ

กิจกรรมของสมาคมวิชาชีพสุขภาพ มีความจำเป็นต้องเลื่อนออกไปทั้งการประชุมวิชาการสุขภาพแห่งชาติ และการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2564 สำหรับกิจกรรมอื่นในช่วงครึ่งปีหลัง คงต้องติดตามสถานการณ์ต่อไป อย่างไรก็ตาม วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพจะพยายามทำหน้าที่เป็นเวทีเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและเป็นสื่อสัมพันธ์กับสมาชิกและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อเติมคุณค่าให้กับการพัฒนาสังคมไทยต่อไป.. ช่วยกันไปนะครับ



(รศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง)

บรรณาธิการ



สาร จาก นายกสมาคมนักวิชาชีพศึกษา

เรียน สมาชิกสมาคมนักวิชาชีพศึกษาและท่านผู้อ่านวารสารทุกท่าน

วารสารฉบับนี้ก็อยู่ในช่วงที่ประเทศชาติกำลังประสบปัญหาสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ซึ่งทุกท่านก็คงทราบดีว่าคือ ปัญหาโรคโควิด 19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลทุกอาชีพ ทุกครัวเรือน บริษัท ห้างร้าน องค์กร หน่วยราชการ สถาบันการศึกษาทุกแห่ง ต่างก็ได้รับผลกระทบไม่มากก็น้อย ซึ่งสภาพการณ์เช่นนี้ไม่เคยเกิดขึ้นมาในประเทศในรอบ 100 ปี

วารสารฉบับนี้ มีบทความให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจวิถีชีวิตของประชาชนในช่วงเผชิญภาวะวิกฤตโควิด 19 นอกจากนี้ มีบทความทางวิชาการเรื่องการพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งน่าจะเป็นบทความที่น่าสนใจสำหรับนักศึกษศึกษา งานวิจัยก็มีอยู่ด้วยกันหลายเรื่อง ซึ่งล้วนเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับผู้ทำงานด้านสาธารณสุขและการศึกษา สำหรับผู้ที่รักการพักผ่อนก็สามารถอ่านได้จากรายการการท่องเที่ยว “อ้อมกอดทรายกับทะเล” เสนอให้เป็นทางเลือกในการไปพักผ่อน เพื่อคลายความเครียดจากปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ในขณะนี้ ชาวในแวดวงศึกษาก็มีเสนอไม่เสนอความเคลื่อนไหวในวงการศึกษาก็ให้สมาชิกได้ทราบ ท่านผู้อ่านสามารถส่งข่าวความเคลื่อนไหวของบุคคลหรือหน่วยงานให้ทางบรรณาธิการรวบรวมเผยแพร่ในฉบับต่อไป

การประชุมวิชาการครั้งที่ 20 ซึ่งกำหนดไว้ในครั้งแรกจะจัดให้มีระหว่างวันที่ 20 ถึง 23 พฤษภาคม 2564 ก็เลื่อนไปโดยปัญหาโรคโควิด สมาคมฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าในปีหน้า สถานการณ์ของโรคคงได้บรรเทาลง ทางสมาคมฯ จะได้มีการจัดประชุมวิชาการศึกษาแห่งชาติครั้งที่ 20 ต่อไป ขอให้สมาชิกได้โปรดติดตามข่าวจากสมาคมนักวิชาชีพศึกษาต่อไปครับ

สมาคมฯ ขอเชิญชวนท่านที่ยังไม่เป็นสมาชิกสมาคมนักฯ ได้สมัครเป็นสมาชิก ตลอดจนให้ความร่วมมือในการส่งบทความและผลงานวิจัยโครงการพัฒนาวิชาการที่ดำเนินงานประสบผลสำเร็จมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับผู้ที่ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขได้ทราบโดยทั่วกัน

ขอขอบคุณบรรณาธิการวารสารฯ และทีมงานที่ผลิตวารสารออกมาตามกำหนดเวลา ท่ามกลางอุปสรรคจากโรคโควิด 19 พบกันใหม่ในฉบับต่อไปครับ

ด้วยความปรารถนาดี

(ศ.ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์)

นายกสมาคมนักวิชาชีพศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทบรรณาธิการ	3
สารจากนายกสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา	4
สร้างสุขขึ้นปลายชีวิต	6
วิถีชีวิตของประชาชนในช่วงเผชิญภาวะวิกฤติ COVID-19	10
ข้อเสนอการพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ	20
การประยุกต์ใช้แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพในการสื่อสารความเสี่ยง ลดเค็มในอาหาร สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ จังหวัดสุโขทัย	24
กระบวนการพัฒนาและทดลองใช้เครื่องมือประเมินองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ	36
ความเครียดและผลกระทบจากมาตรการภาครัฐช่วงการระบาดของโควิด 19 ในกลุ่มประชาชน ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช	52
โครงการพัฒนาระบบบริการตรวจรักษาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในชุมชน ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	64
ผลงานเรื่องการลดการสูญเสียการได้ยินจากการใช้ยาในกลุ่ม Aminoglycoside	71
ผลงานเรื่องการผ่าตัดระบายฝีที่เต้านมในผู้ป่วยระยะให้นมบุตร ด้วยวิธีใช้เครื่องดูดสุญญากาศ	78
สรรหามาฝาก: Clubhouse แอปน้องใหม่ และการใช้ชีวิตแบบพอเพียง	81
สะพานกล้องทองทั่วไทย สุขใจได้ท่องเที่ยว “อ้อมกอดทรายกับทะเล”	86
แวดวงสุขศึกษา	92
ข่าวประชาสัมพันธ์: การประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 20	107
ใบสมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา	108
คำแนะนำการเตรียมต้นฉบับสำหรับการส่งเผยแพร่	109

สร้างสุขบนปลายชีวิต

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์ จันทรมโนลี

สมาคมวิชาชีพสุขภาพ

เกริ่นนำ

โลกยุคที่กำลังเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย การเติบโตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง แต่ชีวิตของผู้สูงอายุ ยิ่งอายุมากขึ้น ชีวิตก็เผชิญกับการเสื่อมถอย การเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายถดถอย ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ลดน้อยลง สิ่งเพิ่มขึ้นคือยิ่งอายุมากขึ้น จำนวนการเกิดโรคเรื้อรังได้เพิ่มจำนวนโรคมามากขึ้น

ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะมีความสุขในสภาพ สถานการณ์ที่บ้านเมืองไม่สงบสุข สังคมมีความแตกแยกและขัดแย้ง ใช้ชีวิตท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง การปกครอง สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามา ผลกระทบจากพิษภัยของสิ่งแวดล้อม ภัยวิบัติ ภัยแล้ง น้ำท่วม อากาศเปลี่ยนแปลงจากภาวะโลกร้อน ส่วนเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อวิกฤติสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้ง่ายและตลอดเวลา

หลังจากที่ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตทำงานมาตลอด บางคนทำงานหนักสร้างครอบครัว รับผิดชอบภารกิจพัฒนาประเทศชาติ เป็นผู้ให้มาตลอด ในช่วงชีวิตเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เมื่อประสบความสำเร็จทุกอย่าง แต่บางคนก็รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความสุข หลายคนเครียดกังวล กลัวกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น กลัวความชราภาพ กังวลเกี่ยวกับสุขภาพ การเจ็บป่วยที่เข้ามาเยือน กลัวลูกหลานไม่รัก ไม่ใส่ใจ กลัวถูกทอดทิ้ง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ผู้สูงอายุบางครั้งคิดมาก ขอบยกระดับปัญหาให้รุนแรง ถนัดในการขยายเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ คิดเล็กคิดน้อย ย้ำคิดย้ำทำ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขจากพฤติกรรมที่ตัวเองเป็นคนก่อ

วิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง

วิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง เพิ่มระดับความสุขให้ตนเอง วิธีที่ดีและง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกคนคือการมองตน การวิเคราะห์ตัวเอง ศึกษาตัวเอง ศึกษาว่าปัญหาอยู่ที่ไหน ฝ่าสังเกตพฤติกรรมตนเองให้ได้ก่อน คุณต้องค้นหาความทุกข์ กังวล สิ่งที่ทำให้คุณขาดความสุข (ท่ามกลางสิ่งที่มีพร้อมหรือมีความขาดแคลน) ความทุกข์ซ่อนอยู่ที่ไหน หน้าตาเป็นอย่างไร ต้องมาทำความรู้จักกันก่อน ตัวอย่างการปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อสร้างสุขบนปลายชีวิต (ที่เหลือน้อย) ผู้เขียนมีข้อเสนอแนวคิด 9 ข้อ ดังนี้

1. การลดอัตตา ผู้สูงอายุบางคนเคยมีอำนาจ มีบารมี มีอิทธิพล มีศักดิ์ศรี เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งใหญ่โต ยังยึดติดพฤติกรรมการใช้อำนาจ ต้องมีคนเอาใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย คิดมากน้อยใจเมื่อไม่ได้รับความสนใจ ทำตัวเป็นคนมีทุกข์ ขี้บ่น ลูกหลานไม่ยอมเข้าใกล้ ไร้ค่า ไร้คุณค่า แนะนำว่า ถ้าอยากให้มีชีวิตมีความสุข ต้องลดอัตตา (ตัวกู ของกู) อย่าเป็นคนแก่ที่นั่งอมทุกข์ ต้องพร้อมจะเบิกบาน ความเครียด

เป็นศัตรูร้ายแรงของผู้สูงอายุ ต้องปรับอารมณ์ให้แจ่มใส สิ่งเหล่านี้พูดง่ายแต่ปฏิบัติยาก ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีวิธีคิดและแก้ปัญหาต่างกัน เพื่อเป้าหมายเดียวกัน คือ มีความสุข บางคนพึงธรรมชาติ บางคนต้องการกำลังใจ การให้กำลังใจตัวเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่สุด เราสามารถให้ได้บ่อย และตลอดเวลา ต้องฝึกการให้กำลังใจตัวเองให้เป็น

2. การสร้างอารมณ์ขัน ทุกคนสามารถฝึกได้ เริ่มด้วยการฝึกทักษะการสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งรอบข้าง มองโลกให้สดใส มองแง่ดี แง่บวก หาจุดดีของคนอื่น และคนรอบข้างมากกว่าจุดด้อย การสร้างอารมณ์ขันมีหลายวิธี แล้วแต่จะเลือก ตัวอย่างเช่น

* **การหัวเราะ** การหัวเราะเป็นยาวิเศษ ขณะที่เราหัวเราะกล้ามเนื้อบนใบหน้าและร่างกายจะหดยึดและคลายตัว ส่งผลให้ความตึงเครียดลดลง การเพิ่มความมีสุนทรียศาสตร์ มีจินตนาการ มองโลกในแง่ดี เพิ่มรอยยิ้ม เสริมพลัง มองทุกอย่างรอบตัวด้วยความรัก เพิ่มประสิทธิภาพการหายใจที่ถูกวิธี ใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

* **การสร้างความพึงพอใจในกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน** การหาเรื่องสนุกให้กับตัวเอง การทำงานร่วมกับคนอื่น มองหาจุดดีมากกว่าจับผิด มีความสุขที่ได้ทำงานร่วมทีมกัน อย่าใช้ชีวิตอยู่กับความโศกเศร้าเสียใจ ความแค้นอาฆาต สถาบันออกซ์ฟอร์ดได้จัดทำโครงการความสุข โดยเริ่มจากตัวเราที่จะชอบพอใจ แสวงหาการสร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ดี ทำสิ่งที่สบายใจ มองเห็นมุมซ้ำซ้อนที่คนอื่นคิดไม่ถึง การเปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนวิธีปฏิบัติ การหาเรื่องสนุกมาคุยกันในครอบครัว ในกลุ่มเพื่อน หรือดูหนัง ดูละคร ดูรายการตลกคลายเครียด หรืออ่านเรื่องเบาสมอง

* **การใช้ชีวิตให้มีความสุข** อายุมากแล้วให้มีความสุขกับตัวเองกับการบันเทิง เช่น ฝึกร้องเพลง เรียนร้องเพลง คาราโอเกะ ฟังดนตรี ฟังเพลง เสียงดนตรีจะช่วยกล่อมเกลารับคลื่นสมอง ดนตรีช่วยปรับระบบการทำงานของร่างกาย ช่วยคลายเครียด ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

* **เมื่อใดที่คุณเกิดมีอารมณ์ไม่พอใจ โหมโท น้อยใจ ระวัง หงุดหงิด เครียด ใครทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ** ช่วงมีอารมณ์เหล่านี้ เรามักจะแสดงอารมณ์ออกทางสีหน้า ช่วงที่หน้าตาของคุณกำลังเปลี่ยนเป็นหน้ายักษ์ ให้รีบส่องกระจกดูหน้าตาตัวเอง คุณจะได้เห็นหน้ายายแก่ ตาแก่ เป็นตัวตลก น่าเกลียดที่สุด หน้าตาจะแก่เพิ่มขึ้นเป็น 10 ปีหรือมากกว่า คุณจะมองเห็นตัวเองในกระจก แล้วจะหัวเราะออกมาได้ บอกกับตัวเองว่าโธ่เอ๊ย...แก่จนปานนี้ ยังคิดมาก ชี้งอนเป็นเด็ก เอาแต่ใจตัวเอง ว่าตัวเองให้มาก ๆ เราจะฆ่าตัวเองปลงได้

* **การปล่อยวางอารมณ์** ใช้หลายวิธี ควรหาวิธีระบายอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่เดือดร้อนผู้อื่น หรือสัตว์เลี้ยง เช่น คุยกับเพื่อนสนิท เล่นกีฬา ออกกำลังกาย อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือที่ชอบ ทำสวน รดน้ำ ต้นไม้ทำงานที่ชอบ เล่นกีฬาหรือเรื่องสนุกให้ลูกหลานฟัง ข้อสำคัญ ต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่แยะ ๆ ของตัวเอง ถามตัวเองว่า ทำไม่จึงโกรธ ไม่พอใจ เพราะเรานิสัยไม่ดี ใช้อารมณ์จนเสียนิสัย อย่าพยายามหาเหตุผลมาแก้ตัว ถ้าเราคิดจะปรับปรุงนิสัยตัวเอง (ยามแก่ชรา) เราจะใช้วิธีอะไรดี ทำอย่างไร จะปรับพฤติกรรมตัวเองในเรื่องอะไร มีข้อบกพร่องเรื่องใด เราต้องคิดเสมอว่า การมีอารมณ์ร้าย ตัวเราก็คือต้นตอของมลพิษ อารมณ์ร้ายคือพายุที่จะขับไล่พัดพาสิ่งดี ๆ รอบตัวเราออกไป พัดพาให้ลูกหลานออกห่างไกลจากเรา เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

3. ปรับปรุงการสื่อสาร การแสดงพฤติกรรมการพูด ธรรมชาติของผู้สูงอายุคือการสื่อสารแบบบ่น พูดมาก จุกจิก จู้จี้ พูดซ้ำซาก เล่าแต่เรื่องในอดีตที่ซ้ำซาก ผู้สูงอายุต้องรู้ว่า บางครั้ง ไม่มีใครอยากฟัง อยากเข้าใจ คนแก่ขี้บ่น ลูกหลานจะบ่นว่า น่าเบื่อ เซ็ง รำคาญ ผู้สูงอายุที่วัดฟังคำสอนธรรมะ ทำใจสงบ แต่ลูกหลานบอกว่า คุณตา-คุณยาย-คุณย่า-คุณปู่ ไปวัดประจำ กลับถึงบ้านยังเป็นคนอารมณ์ร้าย ขี้โมโห ถ้าไม่พอใจยังขว้างข้าวของ ยังขี้บ่น ทำให้ภาพการไปศึกษาธรรมะเสียหาย ทำไมนะเกิดมาตั้งนาน อายุก็มากแล้ว ยังไม่สามารถควบคุมการพูด การสื่อสารให้น่าฟัง เราควรตระหนักว่า ผู้สูงอายุนี้แหละเป็นตัวธรรมะ พุทธดี คิดดี ทำดี มีเหตุผล ให้ลูกหลานได้เห็น ได้เรียนรู้ เป็นแบบอย่างที่ดี ในช่วงสังคมไทยมีจำนวนคนก้าวร้าว คนรุนแรง (คนหัวร้อน) ยกระดับมากขึ้น ผู้สูงอายุจะช่วยสังคมนี้ได้อย่างไร ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า เป็นปูชนียบุคคล ไม่ใช่เป็นปู ไม่ใช่เป็นชนนี

4. การปรับบุคลิกภาพ ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองในเรื่องการแต่งตัว ปรับปรุงตัวเอง ถึงจะอายุมากก็สวยสมวัย (ไม่ปล่อยตัว ไม่ปล่อยแก่) การแต่งตัว มารยาท ความประพฤติ ต้องคำนึงถึงกาลเทศะความเหมาะสม ไม่ปล่อยตัวเกินไป เป็นผู้สูงอายุที่น่าเข้าหา น่าพูดคุยด้วย

5. การป้องกันอุบัติเหตุ รวมถึงการป้องกันภัยพิบัติต่าง ๆ สีนามิ น้ำท่วม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน จัดบ้านให้เป็นบ้านอารมณ์ดี เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ป้องกันอุบัติเหตุ จัดบ้านให้คำนึงถึงความปลอดภัย อำนวยความสะดวก วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดกับผู้สูงอายุในบ้าน มีจุดใดบ้าง เช่น บันไดทางขึ้นลง ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องนอน การล้มลื่นในห้องน้ำ การหกล้ม การเตรียมห้องนอนยามเจ็บป่วย จะใช้จุดใด สิ่งอำนวยความสะดวกต้องเตรียมล่วงหน้า สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนทำให้สบายใจ มีความสุขในการป้องกันภัยล่วงหน้า

6. การให้คุณค่ากับชีวิตตัวเอง ผู้สูงอายุกnowsว่าตัวเองยังมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นหลักยึดของลูกหลาน สร้างความรัก ความผูกพันในครอบครัว เสริมสร้างคุณค่าตัวเอง สามารถพึ่งพาตัวเอง และช่วยตัวเองได้ มีคุณภาพทางอารมณ์ที่ดีเป็นพื้นฐาน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคม ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ยอมรับความขัดแย้งของครอบครัว สังคม การเมือง เศรษฐกิจ สามารถปรับตัว ปรับใจ ปรับความคิดเห็น ปรับพฤติกรรมตัวเอง ให้มีชีวิตที่มีความสุข และสมดุล

7. การวางแผนชีวิตในช่วงเวลาที่เหลือ เพื่อเป็นการไม่ประมาท ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะต้องพึ่งพิง จึงต้องใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ มีภูมิด้านทานวางแผนการเงิน การออม การใช้จ่าย การดำเนินชีวิตในอนาคต

8. การถอดบทเรียนชีวิต ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ประสบการณ์ชีวิตทั้งทางบวกและทางลบ ได้ทำเกียรติประวัติ ความดี ความชอบ ผลงานสร้างสรรค์สังคม ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญในวิชาการ อาชีพ ตกผลึกความรู้ ภูมิปัญญา บทเรียนชีวิตที่หลากหลาย น่าจะได้มีการรวบรวมสิ่งมีคุณค่า ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตความสามารถให้กับกลุ่มที่ต้องการ ให้ลูกหลาน สังคมได้เรียนรู้ อริสโตเติล กล่าวว่า ไม่มีอะไรในตัวมนุษย์

ที่จะมีค่ามากกว่าความรู้ ประสบการณ์ชีวิต ที่สะสมมา ได้ตกตะกอน ตกผลึก มีความสวยงาม เป็นภูมิปัญญาชีวิต เราได้ชื่อว่าแก่ออย่างมีคุณค่า (ไม่ใช่แก่เพราะเกิดมานาน หรือแก่เพราะกินข้าว)

9. ผู้สูงอายุควรสนใจศึกษาหลักธรรม ธรรมะ ผีกทำสมาธิ สวดมนต์ เข้าใจสังขารชีวิต รู้ไตรลักษณ์ ระลึกถึงมรณานุสติ ความจริงของชีวิต ชีวิตช่วงวัยทอง ชีวิตช่วงสุดท้ายที่มีความสวยงามที่แท้จริงของชีวิต เปรียบเสมือนช่วงพระอาทิตย์กำลังตกดิน เป็นความสงบ ร่มเย็น สบาย ๆ เป็นช่วงเวลาที่สั้นที่เหลืออยู่ ที่เราต้องยอมรับ เป็นช่วงที่ต้องรำลึกถึงความดีที่ได้ทำมา พยายามคิดถึงรวบรวมสิ่งดี ๆ ที่ได้ทำมา ควรจดบันทึกความดีไว้ เช่น การทำบุญกุศล ช่วยชีวิตคน เป็นประธานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างกุศล บำรุงศาสนา ทบถวณ และจดจำ ก่อนตายก่อนวิญญาณออกจากร่าง พระท่านสอนว่า เราควรคิดถึงสิ่งที่ดีงามหรือบุญกุศลที่ได้ทำมา จิตจะได้เป็นกุศล นำวิญญาณเราไปสู่ที่ดีงาม

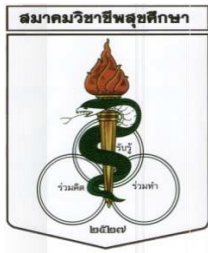
ส่งท้าย

การสร้างสุขุขบั้นปลายชีวิต เป็นทางเลือกของผู้สูงอายุทุกคน เราเลือกที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ถึงแม้จะมีความสุข แต่เราก็สามารถแสวงหาความสุขในกองความทุกข์ได้ เราอยู่ในสังคมวุ่นวายสังคมแตกแยกขัดแย้ง เราไม่วุ่นวาย เราทำใจสงบได้ เราเลือกจะเป็นผู้สูงอายุที่อารมณ์ดี และมีความสามารถในการสร้างสุขุขบั้นปลายชีวิตได้

“รู้จักปล่อยวาง เป็นวิถีทางสงบสุข บุคคลที่กลัวความทุกข์ จะเป็นทุกข์เพราะความกลัว”

แหล่งข้อมูล

สุรีย์ จันทรมณี. (2554). สร้างสุขุขบั้นปลายชีวิต. สารานุกรมผู้สูงอายุ. ฝ่ายการศึกษา สภาสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์.



สมาคมนักวิชาชีพสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ 420/1 ถนนราชเทวี กทม. 10400 โทรศัพท์ (02) 354-8553, โทรสาร (02) 644-8999

เลขประจำตัวสมาชิก

(สมาคมกำหนดให้ภายหลัง)

ใบสมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมนักวิชาชีพสุขภาพ

1. ข้าพเจ้าชื่อ นาย / นาง / นางสาว / ยศนามสกุล
2. สถานภาพสมรส () คู่ () โสด
3. การศึกษาระดับสูงสุดปีการศึกษาที่สำเร็จ
วุฒิทางสุขภาพ คือ จากสถาบัน
4. อายุ ปี (กรณีสามารถเปิดเผย วัน เดือน ปีเกิด ได้ โปรดระบุ)
เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.
5. ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน..... กรณีเกษียณ ตำแหน่งสุดท้าย.....
6. หน่วยงานที่ทำในปัจจุบัน (โปรดระบุให้ละเอียด เช่น แผนก กอง กรม กระทรวง)
.....
.....
7. ที่อยู่ของสถานที่ทำงาน เลขที่ ซอย/ถนน แขวง/ตำบล
เขต/อำเภอ จังหวัด รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....
อีเมล
8. บ้านที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ ซอย/ถนน แขวง/ตำบล
เขต/อำเภอ จังหวัด รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....
9. การติดต่อเอกสารต้องการส่งที่ () บ้าน () ที่ทำงาน
10. ขอสมัครเป็นสมาชิกสมาคมนักวิชาชีพสุขภาพ ประเภท
() สมาชิกกิตติมศักดิ์ จำนวน บาท
() สามัญตลอดชีพ 1,000 บาท จำนวน บาท
ผู้สมัคร
วันที่รับสมัคร/...../.....
ผู้รับสมัคร

วิธีชำระค่าสมัครสมาชิก

โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมนักวิชาชีพสุขภาพ” ธนาคารไทยพาณิชย์ ประเภทออมทรัพย์

สาขา โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน กรุงเทพฯ

เลขที่บัญชี 254 - 211090 - 7

คำแนะนำการเตรียมต้นฉบับสำหรับการส่งเผยแพร่
วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ

Journal of The Health Education Professional Association

<http://hepa.or.th/journal.php>

อีเมล hepathai@gmail.com, kmkaeo@gmail.com

วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและผลงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานและผู้สนใจทั่วไป ทั้งนี้ บทความทุกอย่างจะได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะสาขาก่อนการเผยแพร่ กองบรรณาธิการฯ มีความยินดีที่จะรับบทความวิชาการ งานวิจัย และสาระความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค จากสมาชิกสมาคมฯ ผู้ปฏิบัติงาน และบุคคลทั่วไป เพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ โดยมีแนวทางการจัดเตรียมต้นฉบับ ดังนี้

ลักษณะของบทความที่ส่งเผยแพร่

1. เป็นบทความวิชาการด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรคในรูปแบบ บทความทางวิชาการ สาระความรู้/เรื่องเล่าจากประสบการณ์/สรุปบทเรียน หรือ ผลงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานและการนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิต
2. เป็นบทความที่ไม่เคยตีพิมพ์มาก่อนทั้งในประเทศและต่างประเทศ
3. เป็นบทความที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการพิจารณาของสื่อสิ่งพิมพ์อื่น ๆ
4. เป็นบทความที่ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ของผู้อื่น
5. ระบุชื่อเจ้าของบทความและรายละเอียดการติดต่อ

รูปแบบการจัดเตรียมต้นฉบับ

บทความวิชาการ ต้นฉบับจัดพิมพ์ ขนาด A4 ด้วยตัวอักษรแบบ TH SarabunPSK ขนาด 16 ระบุชื่อเรื่องไว้บรรทัดแรก กึ่งกลางหน้า บรรทัดถัดมาระบุชื่อเจ้าของบทความและสถานที่ทำงาน จัดหัวข้อตามความเหมาะสม ควรระบุแหล่งข้อมูลที่น่ามาใช้อ้างอิงประกอบไว้ด้วย ความยาวเรื่องไม่เกิน 12 หน้า

ผลงานวิจัย ต้นฉบับจัดพิมพ์ ขนาด A4 ด้วยตัวอักษรแบบ TH SarabunPSK ขนาด 16 ความยาวเรื่องไม่เกิน 12 หน้า จัดหัวข้อตามลำดับดังนี้

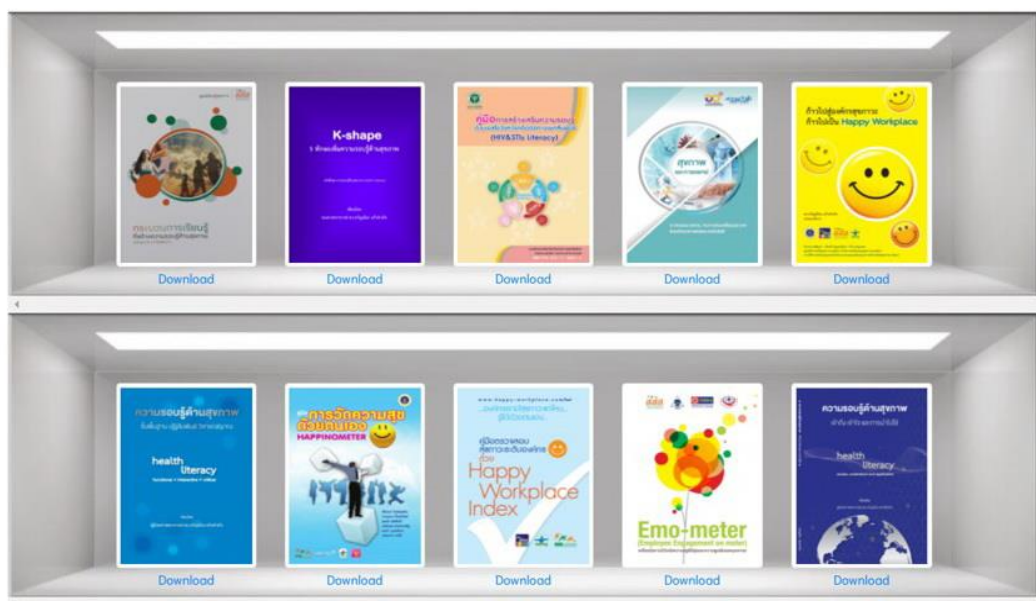
1. ชื่อเรื่อง (ภาษาไทย จัดกลางหน้ากระดาษ ใช้ตัวหนา)
2. ระบุชื่อผู้วิจัย ผู้ร่วมวิจัย และสถานที่ทำงาน
3. บทคัดย่อภาษาไทย และภาษาอังกฤษ (ไม่เกิน 250 คำ) โดยระบุคำสำคัญที่บรรทัดสุดท้าย
4. เนื้อหา ประกอบด้วย บทนำ วัตถุประสงค์ วิธีการศึกษา ผลการศึกษา สรุปและอภิปรายผล
ข้อเสนอแนะจากการศึกษา เอกสารอ้างอิง
5. ระบบการอ้างอิง ใช้การอ้างอิงตามรูปแบบ APA style หรือระบบ นาม-ปี ของ Publication Manual of the American Psychological Association

ผู้สนใจสามารถส่งต้นฉบับในรูปอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ ที่อีเมลล์ kmkao@gmail.com; hepathai@gmail.com
ส่ง บรรณาธิการวารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ อาคาร 3 ชั้น 7 คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 420/1 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

สมาคมวิชาชีพสุขภาพ จัดบริการเพื่อสังคม
เผยแพร่ชั้นหนังสือ “รอบรู้ ทันสมัย น่าอ่าน”
ดาวน์โหลดได้ฟรี ที่ <http://hepa.or.th/journal.php>

หน้าแรก เกี่ยวกับสมาคม กิจกรรมสมาคม ประชุมวิชาการสุขภาพแห่งชาติ [วารสารสมาคม](#) นักสุขภาพดีเด่น มาตรฐานสุขภาพ ติดต่อเรา

ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการสร้างสุขอย่างสมดุล ได้ที่หน้าหลักของเว็บไซต์ [คลิกที่นี่](#)



การประชาสัมพันธ์ธุรกิจวารสารและอัตราค่าบริการ

วารสารฯ ได้จัดหน้าประชาสัมพันธ์ธุรกิจ สำหรับสมาชิกและบุคคลทั่วไป เพื่อการเผยแพร่ข้อความและภาพโฆษณา ซึ่งกองบรรณาธิการพิจารณาแล้วว่าไม่มีอันตรายต่อสุขภาพและการปฏิบัติตัวของประชาชน

อัตราค่าบริการ มีดังนี้

1. พื้นที่หน้าก่อนปกหลัง เต็มหน้า ราคา 2,000 บาท
2. พื้นที่หน้าก่อนปกหลัง ครึ่งหน้า ราคา 1,000 บาท
3. พื้นที่อื่นหรือการจัดวางสอดแทรกเนื้อหาในรูปแบบอื่นๆ ราคาตามการตกลงเป็นรายกรณี

ผู้ประสงค์จะใช้พื้นที่ของวารสารฯ นี้ ในการประชาสัมพันธ์ธุรกิจ หรือโฆษณาสินค้าและบริการ สามารถส่งข้อความเผยแพร่และภาพโฆษณาในรูปแบบของ pdf, ppt, JPEG, PNG, .doc มาที่ กองบรรณาธิการวารสารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา อีเมลล์ hepathai@gmail.com, kmkaeo@gmail.com โทรศัพท์ 081-6840109

วิธีชำระค่าบริการ

1. โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมวิชาชีพสุขศึกษา” ธนาคารไทยพาณิชย์ ประเภทออมทรัพย์ สาขา โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน กรุงเทพฯ เลขที่บัญชี 254 - 211090 - 7
2. ส่งหลักฐานการโอน/ชำระเงิน มาที่อีเมลล์ hepathai@gmail.com, kmkaeo@gmail.com หรือ LINE และตรวจสอบการเผยแพร่ได้ที่ <http://hepa.or.th/journal.php>



** ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา **



ขายนา 102 ไร่ ๆ ละ 150,000 บาท

อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี

ติดถนน ด้าน หลังติดคลองชลประทาน

ห่างรถไฟรางคู่ 60 เมตร ใกล้ชุมชน โรงเรียน

ติดต่อ ชัยสิทธิ์ โทรศัพท์ 081-484-4030

คุณปรีชา-คุณเกษร สุสันต์

โทร. 081-637-9709

สนับสนุนการจัดทำ

วารสารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษาออนไลน์

** ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา **

* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา *

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน ผลงานลำดับที่ 3 เขียนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง



เนื้อหา 285 หน้า ราคา 270 บาท ประกอบด้วย
 บทที่ 1 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 2 การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 3 การเลือกใช้กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 4 ปฏิบัติการและบทเรียนภาคสนาม
 บทที่ 5 การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 6 เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 7 ถาม-ตอบ เพิ่มความรอบรู้
 บทที่ 8 บทสรุปส่งท้าย

หนังสือ มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือจุฬาทุกสาขา, ร้านนายอินทร์, ร้านซีเอ็ดบุ๊ค, ร้านหนังสือชั้นนำ
 eBook สั่งซื้อได้ที่ www.chulabook.com, www.naiin.com, www.se-edbook.com

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยรณญาณ (ผลงานลำดับที่ 2)



เนื้อหา 180 หน้า ราคา 170 บาท ประกอบด้วย
 บทที่ 1 แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 2 หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 3 ระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 4 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน
 บทที่ 5 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์
 บทที่ 6 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจัยรณญาณ
 บทที่ 7 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์
 บทที่ 8 Health Literate Organization & Happy Workplace
 บทที่ 9 บทสรุปส่งท้าย

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้ (ผลงานลำดับที่ 1)



เนื้อหา 228 หน้า ราคา 220 บาท ประกอบด้วย
ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน
 บทที่ 1 พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 2 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 3 การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล
 บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร
 บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล
ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร
 บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)
 บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ก็กับการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปส่งท้าย
 บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 10 บทสรุปส่งท้าย



* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา *

วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ

Journal of The Health Education Professional Association

<http://hepa.or.th/journal.php>

ISSN 2730-1915