

KNOWLEDGE ASSET

Explicit knowledge

ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยอาศัยหลักทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจและการให้คำปรึกษา

3 Self & PROMISE Model

PROMISE Model

<u>Positive reinforcement</u>	การเสริมแรงทางบวก
<u>Result based management</u>	บริหารมุ่งผลสัมฤทธิ์
<u>Optimism</u>	มองโลกแง่ดี
<u>Motivatopn</u>	สร้างแรงจูงใจ
<u>Individual/client center</u>	ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง
<u>Self- Esteem</u>	เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

พฤติกรรมสุขภาพ 3 Self

Self efficacy	การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
Self regulation	การกำกับตนเอง
Self care	การดูแลตัวเอง

Tacit knowledge

- การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของตนเองและการตั้งเป้าหมายสุขภาพของตนเอง
 1. การให้ผู้เข้าร่วม โครงการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของตนเองทั้งที่ดีและไม่ดี และสิ่งที่คาดหวังเกี่ยวกับสุขภาพของตน เขียนออกมาเป็นส่วน ๆ แล้วนำมาประกอบเป็นต้นไม้แห่งความหวัง เชื่อมโยงภาวะสุขภาพและพฤติกรรมที่น่าจะต้องปรับเปลี่ยนเป็นอย่างใด จึงจะเกิดผลตามที่คาดหวังไว้
 2. การตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตนเอง โดยประเมินจากภาวะปัจจุบันและความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ และบันทึกเป็นหลักฐานไว้ นำมาเทียบกับสิ่งที่ทำได้ในแต่ละครั้งที่ติดตามผล
 3. การปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้เหมาะสมกับตนเองในกรณีที่มีปัจจัยที่เพิ่มเติมเข้ามาหรือที่เราไม่ได้นึกถึง เพื่อให้สามารถทำได้จริง
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง
 1. ให้แต่ละคนนำเสนอการปฏิบัติของตนเองในช่วงที่ผ่านมาว่าเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไร และผลการปฏิบัติดังกล่าวทำให้มีสิ่งที่ดีขึ้นอย่างไร มีปัจจัยอะไรที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ
 2. การนำเสนอแต่ละคนเป็นการกระตุ้นให้เห็นว่ามีทั้งคนที่ทำได้สำเร็จและไม่สำเร็จ คนที่สำเร็จทำได้อย่างไร ต้องใช้อะไรในการทำให้ประสบความสำเร็จ คนที่ไม่สำเร็จยังขาดอะไรที่ยังไม่ได้ทำ นำมาปรับใช้กับตนเองให้พัฒนาความสามารถขึ้นเรื่อย ๆ

- การหาปัจจัยความสำเร็จร่วมของกลุ่ม
 1. แต่ละกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องความสำเร็จและปัจจัยความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำมารวบรวมเป็นปัจจัยความสำเร็จร่วม
 2. มีการสอบถามรายละเอียดของปัจจัยและวิธีการต่าง ๆ ให้เข้าใจและสามารถนำไปใช้ในบริบทของตนเอง
 3. ใช้ความเห็นของกลุ่มในการช่วยแก้ปัญหาของแต่ละคนในกลุ่มและทั้งหมด เพื่อให้เกิดการพัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเอง

- การสร้างบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นตัวแทนในชุมชน
 1. การมอบประกาศิให้แต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการเสริมกำลังใจและเป็นสิ่งย้ำเตือนให้ระลึกถึงความรู้และความสำคัญในการปฏิบัติควบคุมตนเอง
 2. การมอบรางวัลคนต้นแบบ เพื่อให้มีการกระตุ้นให้มีการแข่งขันและมีการพัฒนาเป็นหมู่คณะ และผู้ที่ได้เป็นต้นแบบมีภาระที่จะต้องเผยแพร่ความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องให้คนในชุมชน

Consultant

1. สมพร ใจสมุทร	หมายเลขโทรศัพท์	0817259919
2. เขมิกา โรจน์ทั้งคำ		022443275
3. ไพลิน สันติวรนนท์		022416521
4. บุญนิศา บวรนนทเดช		025431973
5. ศุภลักษณ์ โล่ห์ชัยยะกุล		0868862851
6. ศิรดา วิจิตรกำธร		0895040583