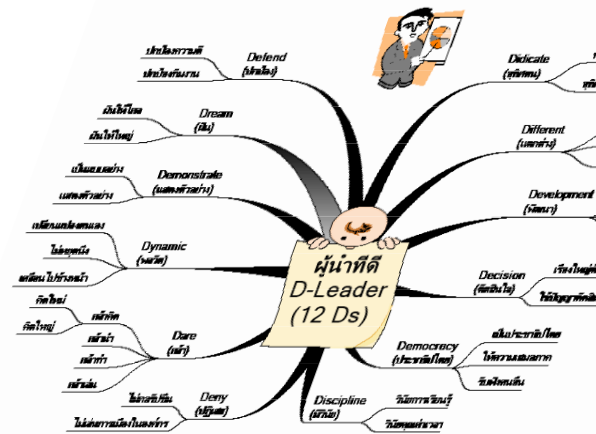
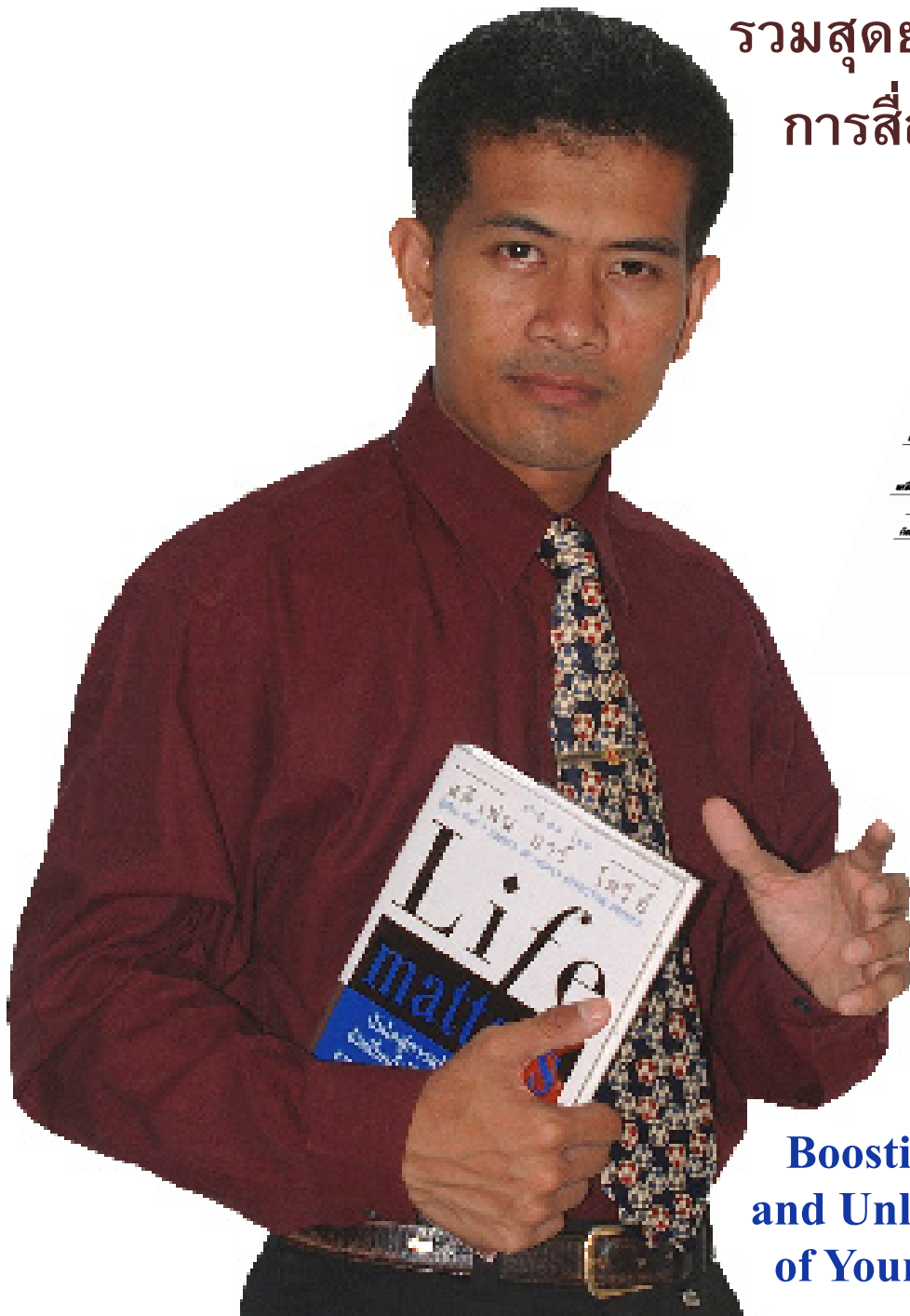


# Mind Maps

สื่อเสียงสื่อสารสุขภาพ

รวมสุดยอดแผนที่ความคิด  
การสื่อสารเพื่อสุขภาพ



Boosting Your Brainpower  
and Unleashing the Miracles  
of Your Mind

ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี  
Glocalization Training Center



**คุณภาพแห่งชีวิต ปฏิทินแห่งความหวัง  
จากครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน  
มรดกวรรณกรรม ศ.ดร.ป๋วย อึ๊งภากรณ์**

เมื่อผมอยู่ในครรภ์ของแม่ ผมต้องการให้แม่ได้รับประทานอาหารที่เป็นคุณประโยชน์ และได้รับความเอาใจใส่ และบริการอันดีในเรื่องสวัสดิภาพของแม่และเด็ก ผมไม่ต้องการมีพี่น้อง มากอย่างที่พ่อแม่ผมมีอยู่ และแม่จะต้องไม่มีลูกที่หนัก

พ่อกับแม่จะแต่งงานกันถูกกฎหมาย หรือธรรมเนียมประเพณีหรือไม่สำคัญ แต่สำคัญที่พ่อ กับแม่ต้องอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ทำความอบอุ่นให้ผมและพี่น้อง

ในระหว่าง 2-3 ขวบแรกของผม ซึ่งร่างกายและสมองผมกำลังเติบโตในระยะที่สำคัญ ผมต้องการให้แม่ผมกับตัวผมได้รับประทานอาหารที่เป็นคุณประโยชน์

ผมต้องการไปโรงเรียน พี่สาวหรือน้องสาวผมก็ต้องการไปโรงเรียน จะได้มีความรู้หากินได้ และจะได้รู้จักคุณธรรม แห่งชีวิต ถ้าผมสติปัญญาเรียนชั้นสูงๆ ขึ้นไป ก็ให้มีโอกาสเรียนได้ ไม่ว่าจะพ่อแม่ผมจะรวยหรือจน จะอยู่ในเมือง หรือชนบทแค้นแค้น

เมื่อออกจากโรงเรียนแล้ว ผมต้องการงานอาชีพที่มีความหมาย ทำให้ได้รับความพอใจว่าตนได้ทำงานเป็นประโยชน์แก่สังคม

บ้านเมืองที่ผมอาศัยอยู่จะต้องมีชื่อ มีแป ไม่มีการข่มขู่ กดขี่ หรือประทุษร้ายกัน ประเทศของผมควรจะมีความสัมพันธ์อันชอบธรรมและเป็นประโยชน์กับโลกภายนอก ผมจะได้มีโอกาสเรียนรู้ถึง ความคิดและวิชาของมนุษย์ทั้งโลก และประเทศของผมจะได้มีโอกาสรับเงินทุนจากต่างประเทศมาใช้เป็น ประโยชน์แก่ส่วนรวม

ผมต้องการให้ชาติของผมได้ขายผลิตผลแก่ต่างประเทศด้วยราคาอันเป็นธรรม ในฐานะที่ผมเป็นชาวไร่ชาวนา ผมก็อยากมีที่ดินของผมพอสมควรสำหรับทำมาหากิน มีช่องทางได้กู้ยืมเงินมา ขยายงาน มีโอกาสรู้วิธีการทำกินแบบใหม่ๆ มีตลาดดี และขายสินค้าได้ราคา ยุติธรรม

ในฐานะที่ผมเป็นกรรมกร ผมก็ควรจะมีหุ้นมีสวนในโรงงาน บริษัท ห้างร้านที่ผมทำอยู่ ในฐานะที่ผมเป็นมนุษย์ ผมก็ต้องการอ่านหนังสือพิมพ์ และหนังสืออื่นๆ ที่ไม่แพงนัก จะฟังวิทยุดูโทรทัศน์ ก็ได้โดยไม่ต้องทนรบกวนจากการโฆษณามากนัก

ผมต้องการสุขภาพอนามัยอันดี และรัฐบาลจะต้องให้บริการป้องกันโรคแก่ผมฟรีกับบริการการแพทย์รักษาพยาบาล อย่างถูกอย่างดี เจ็บป่วยเมื่อใดหาหมอพยาบาลได้สะดวก

ผมจำเป็นต้องมีเวลาว่างสำหรับเฟลิตเฟลินกับครอบครัว มีสวนสาธารณะที่เขียวชะอุ่ม สามารถมีบทบาทและชม ศิลปะ วรรณคดี นาฏศิลป์ ดนตรี วัฒนธรรมต่างๆ เทียวงานวัน งานลอยกระทง งานนกขั้ตฤกษ์ งานกุศลอะไร ก็ได้พอสมควร

ผมต้องการอากาศบริสุทธิ์สำหรับหายใจ น้ำดื่มบริสุทธิ์สำหรับดื่ม เรื่องอะไรที่ผมเองไม่ได้ หรือได้แต่ของไม่ดี ผมก็จะขอความร่วมมือกับเพื่อนฝูงในรูป สหกรณ์ หรือสโมสร หรือสหภาพ จะได้ช่วยซึ่งกันและกัน

เรื่องที่ผมจะเรียกร้องข้างต้นนี้ ผมไม่เรียกร้องเปล่า ผมยินดีเสียภาษีอากรให้ส่วนรวม ตามอัตราภาพ

ผมต้องการโอกาสที่มีส่วนในสังคมรอบตัวผม ต้องการมีส่วนในการวินิจฉัยชดชะตาทางการเมืองเศรษฐกิจ และสังคมของชาติ

เมียผมก็ต้องการโอกาสต่างๆ เช่นเดียวกับผม และเราสองคนควรจะได้รับความรู้และวิธีการวางแผนครอบครัว

เมื่อแก่ ผมและเมียก็ควรได้ประโยชน์ตอบแทนจากการประกันสังคม ซึ่งผมได้จ่ายบำรุงตลอดมา

เมื่อจะตาย ก็ขอย่าให้ตายอย่างโง่ๆ อย่างบ้าๆ คือตายในสงครามที่คนอื่นก่อให้เกิดขึ้น ตายในสงครามกลางเมือง ตายเพราะอุบัติเหตุรถยนต์ ตายเพราะน้ำหรืออากาศเป็นพิษ หรือตายเพราะการเมืองเป็นพิษ

เมื่อตายแล้ว ยังมีทรัพย์สินสมบัติเหลืออยู่ เก็บไว้ให้เมียผมพอใจในชีวิตของเธอ ถ้าลูกยังเล็กอยู่ก็เก็บไว้เลี้ยงให้โต แต่ลูกที่โตแล้วไม่ให้ นอกนั้นรัฐบาลควรเก็บไปหมด จะได้ใช้เป็นประโยชน์ในการบำรุงชีวิตของคนอื่นๆ บ้าง

ตายแล้ว เผาผมเกิด อย่างฝั่ง คนอื่นจะได้มีที่ดินอาศัยและทำกิน และอย่าทำพิธีรีตองในงาสศพให้วุ่นวายไป

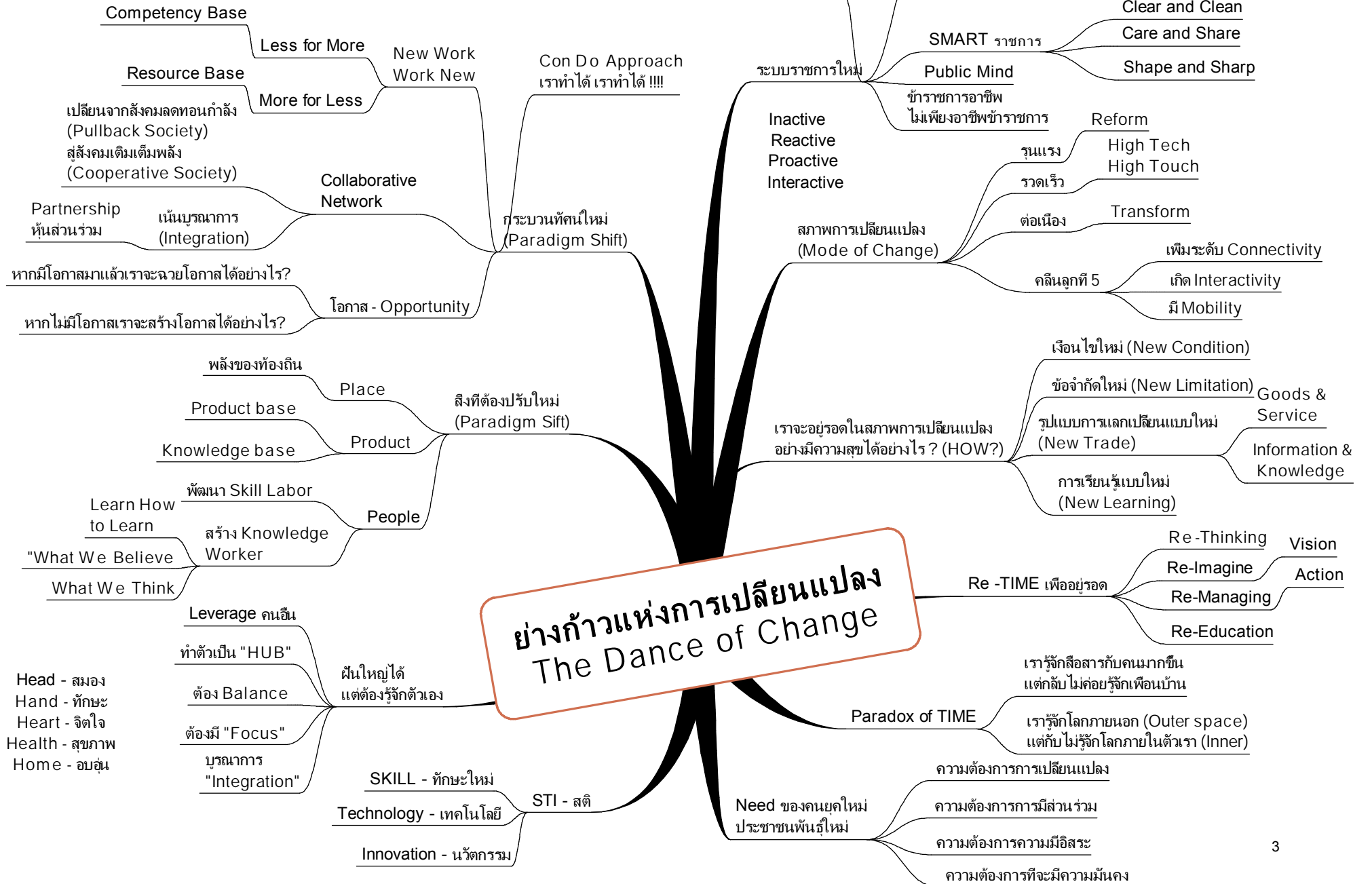
นี่แหละคือความหมายของชีวิต นี่แหละคือการพัฒนาที่จะควรให้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ของคน

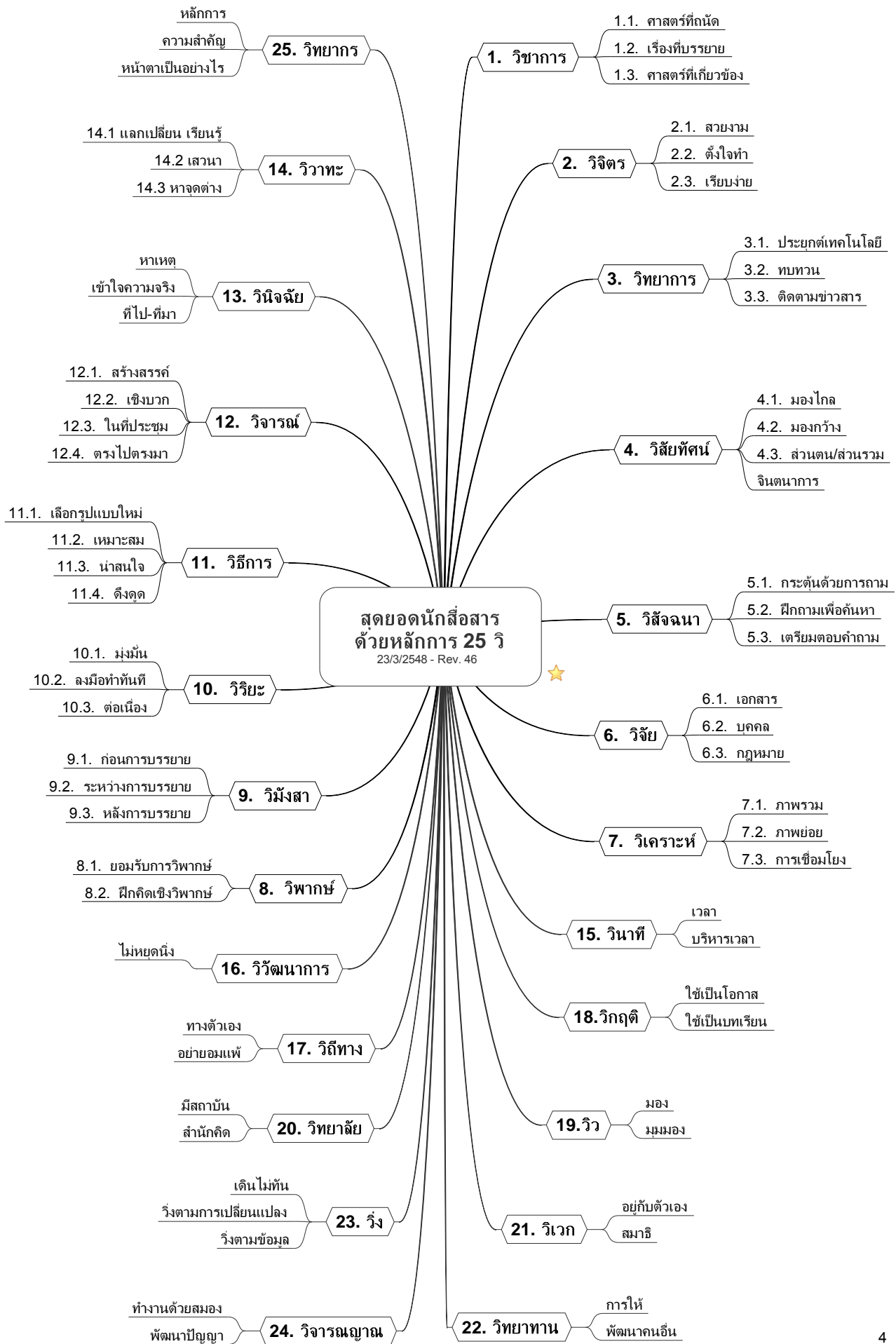
สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณท่านทั้งหลายที่อุตส่าห์อ่านมาจนจบ ขอความสุขสวัสดิ์และสันติสุขจงเป็นของท่านทั้งหลาย และพระท่านกล่าวไว้ดังนี้เกี่ยวกับความสวัสดิ์

"เราดถาคตไม่เห็นความสวัสดิ์อื่นใดของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากปัญญา เรื่องตรัสรู้ ความเพียร ความสำเร็จอินทรีย์ และความเสียสละ"

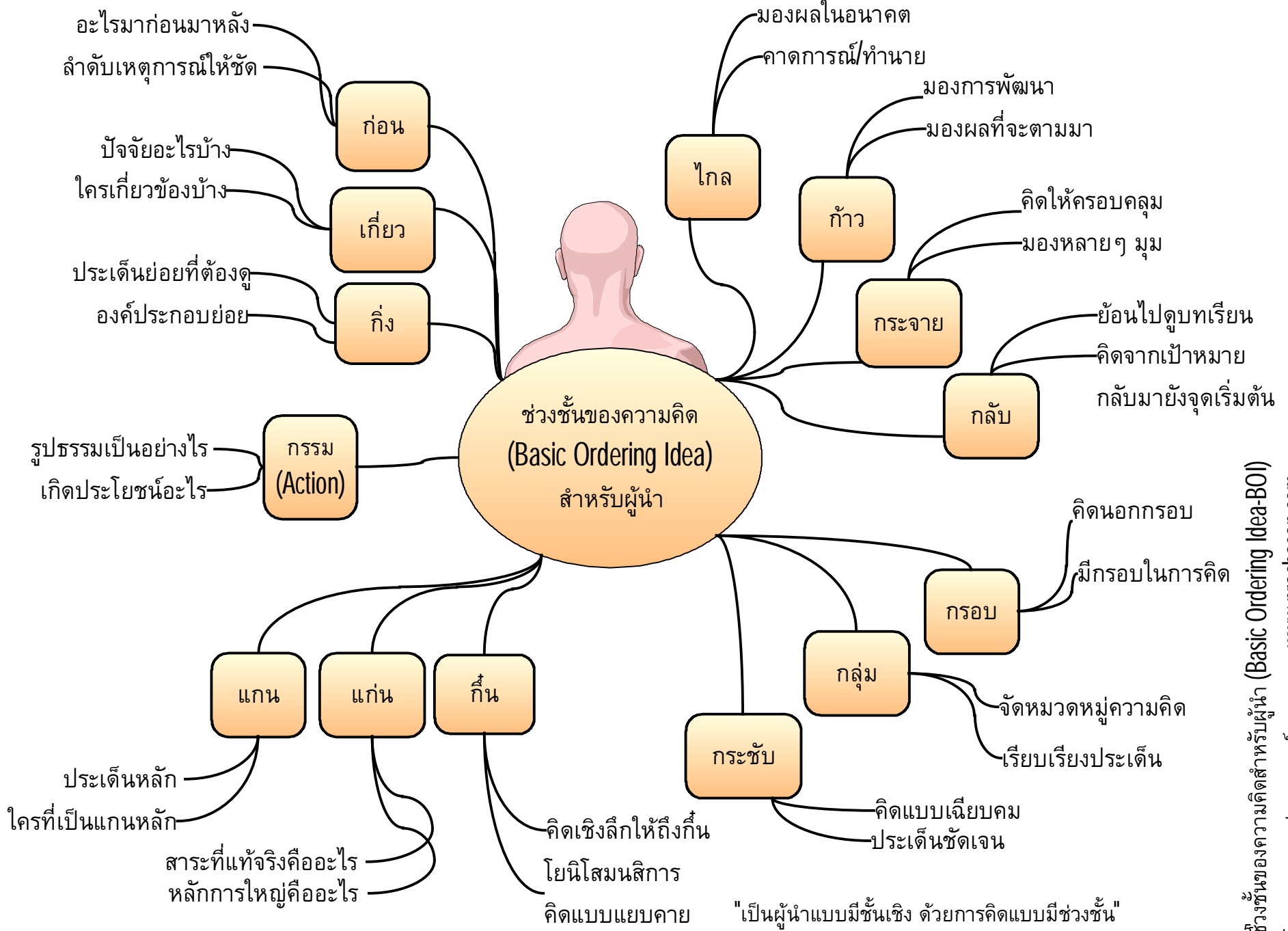
เอกสารประกอบการบรรยาย "ต้นกล้าชีวิต" เกษัตริ์ ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี Ph.D.  
[www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)

เอกสารประกอบการบรรยายพิเศษ การพัฒนาองค์กรแห่งการเรียนรู้  
 ภก.ประชาสวรรณ แสนภักดี [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)  
 อังอิงกรอบแนวคิดจาก : THAILAND STAND-UP ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์





มองปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาด้วยหลักการ 14 ก ปรับประยุกต์ใช้สำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสารเพื่อเข้าถึงใจผู้รับสาร

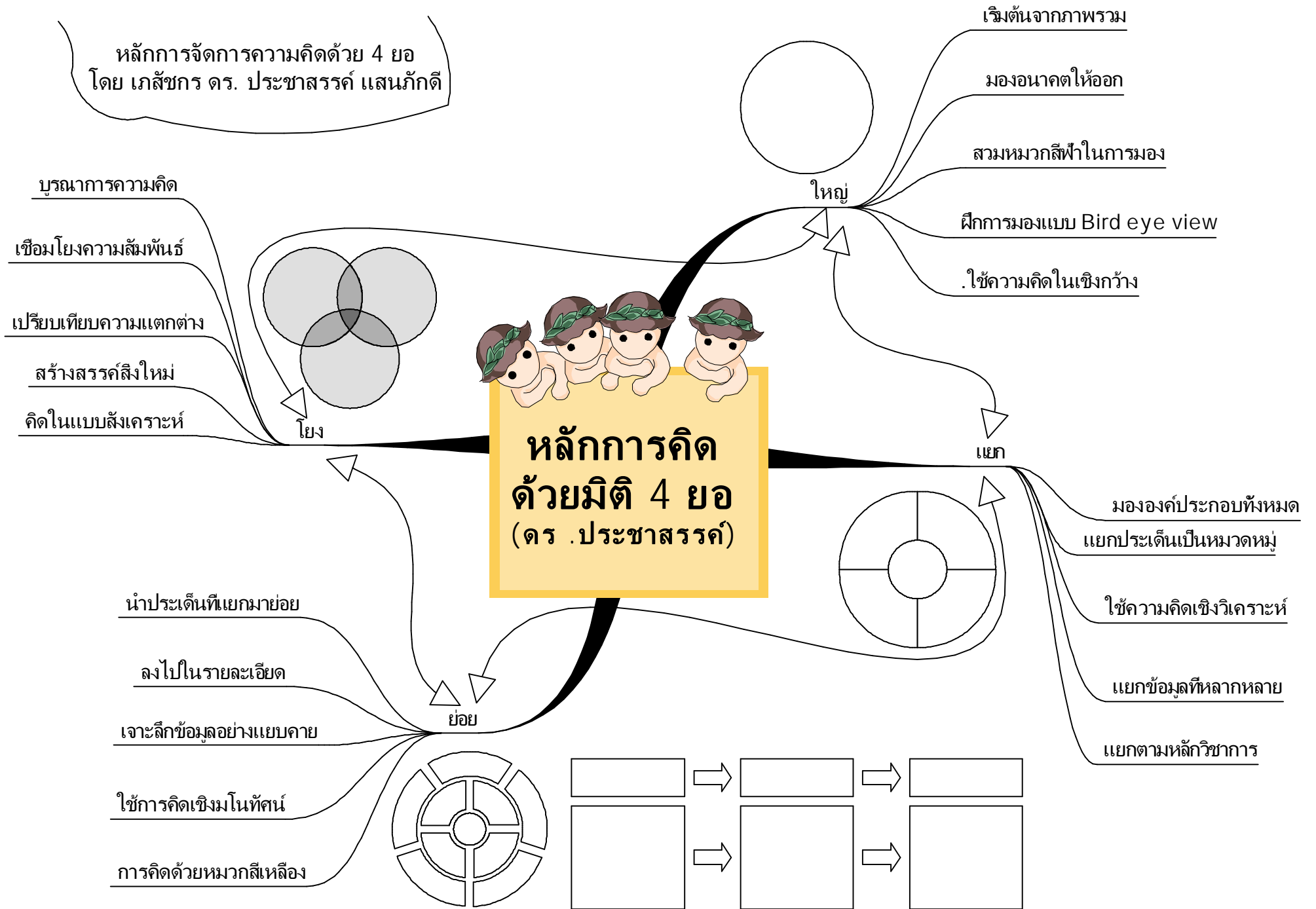


ช่วงชั้นของความคิดสำหรับผู้นำ (Basic Ordering Idea-BOI)

โดย . ดร. ประชาสรรค์

www.prachasan.com

หลักการจัดการความคิดด้วย 4 ยอ  
โดย เกษัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี





คล้ำด้านข้าง  
เข้าใจว่าเป็นกำแพง

1. กำแพง

5. พัด

คล้ำที่หู  
ดูคล้ายพัด

2. ทวน

คล้ำที่งวง  
เข้าใจว่าทวน



3. งู

คล้ำที่วงม้วน  
เปรียบได้ตั้งงู

Oak Cork (Quercus Occidentalis)

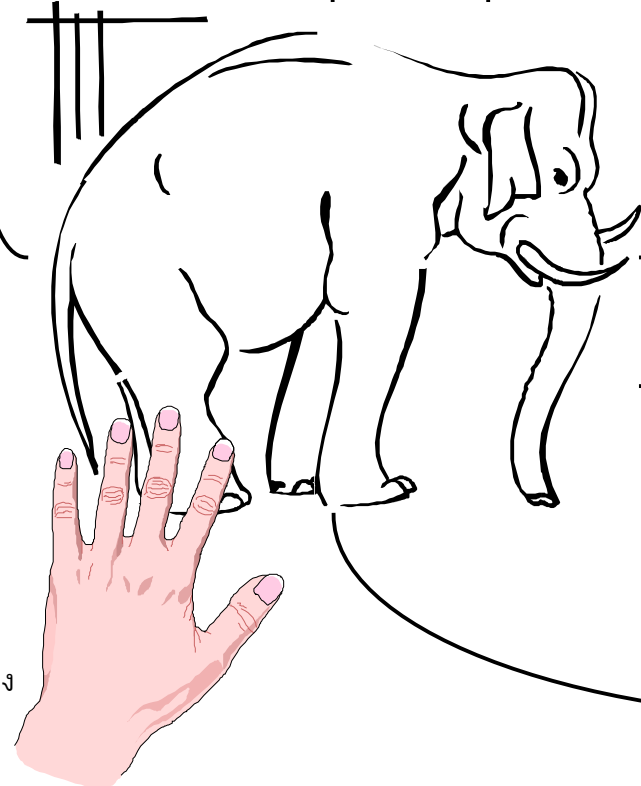


4. ต้นไม้

คล้ำที่เข่า  
นึกไปคล้ายต้นไม้

คล้ำได้หาง  
ข้างก็คล้ายเชือก

6. เชือก



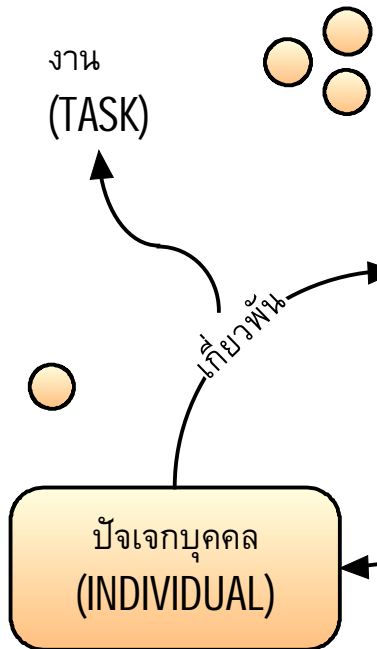
- การนำหลักการไปใช้ในชีวิตจริง
1. คิดเชิงระบบ (System thinking) เพื่อเชื่อมโยงระบบย่อยเข้าด้วยกัน
  2. เป็นบุคคลองค์รวม (Holistic person) สุขภาพการทำงาน ครอบครัวยุติธรรม ต้องไม่แยกส่วน
  3. เปรียบข้างคือทีมงาน (TEAM) มันจะต้องอาศัยหลายส่วนประกอบก็คือ หลายคน หลากความสามารถ
  4. ตามอดได้ แต่ใจอย่างบอด สิ่งที่จะทำให้ผู้นำไม่เป็นเหมือนตามอดคล้ำข้างก็คือ การเรียนรู้ตลอดเวลา (Learning) จะทำให้ผู้นำพร้อมที่จะปรับกรอบคิดของตัวเอง ไม่ติดกรอบเดิมๆ ของตนเอง

แนวคิดสำหรับผู้ผู้นำ : การจะเป็นผู้นำต้องฝึกมองภาพรวม (the whole) มองรอบด้าน ไม่ด่วนสร้างภาพในใจแล้วสรุปเพียงเพราะได้ยิน ได้เห็น ควรจะฟังด้วยใจ เห็นด้วยปัญญา การด่วนสรุปอะไรที่ยังไม่ได้ศึกษาอย่างเข้าใจ มันจะนำพาผู้นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด ซึ่งส่งผลต่อคนรอบข้าง เอกสารประกอบการบรรยาย การพัฒนาภาวะผู้นำ (Leadership Development) เกสัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล

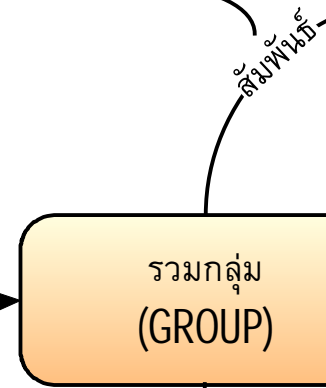
ย่างก้าวแห่งการเปลี่ยนแปลง

# The DANCE of CHANGE

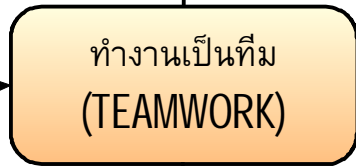
การเปลี่ยนผ่านแต่ละขั้นที่ต้องอาศัยภาวะผู้นำ  
(LEADERSHIP LADDER)



เป้าหมาย  
(GOALS)



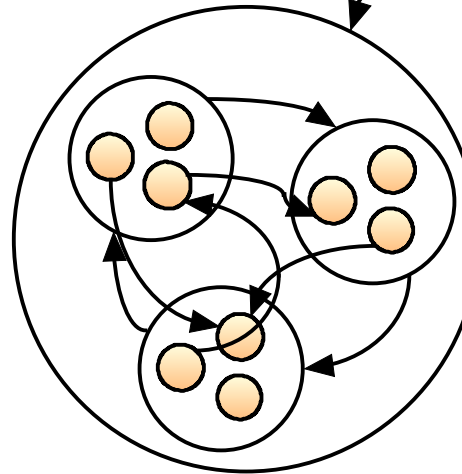
วิสัยทัศน์  
(VISION)



อนาคต  
(FUTURE)



ก้าวสู่ภาคีหุ้นส่วน  
(PARTNERSHIP)



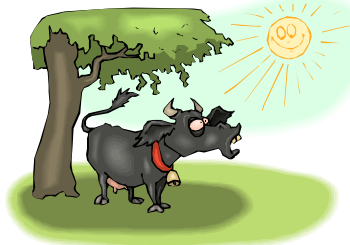
แนวคิดและเขียนแผนทีมโน้ตทัศน์โดย เกษัชกร ดร.ประชาสรรค์ แสนภักดี



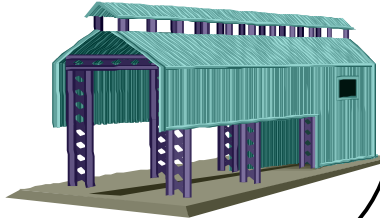
# ผู้นำต้องทันการเปลี่ยนแปลง เข้าใจยุคสมัยเพื่อทำตัวให้ถูก



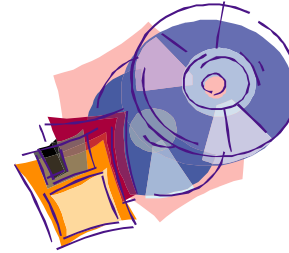
ยุคของการล่าสัตว์  
และเก็บหาอาหาร



ยุคเกษตรกรรม



ยุคอุตสาหกรรม

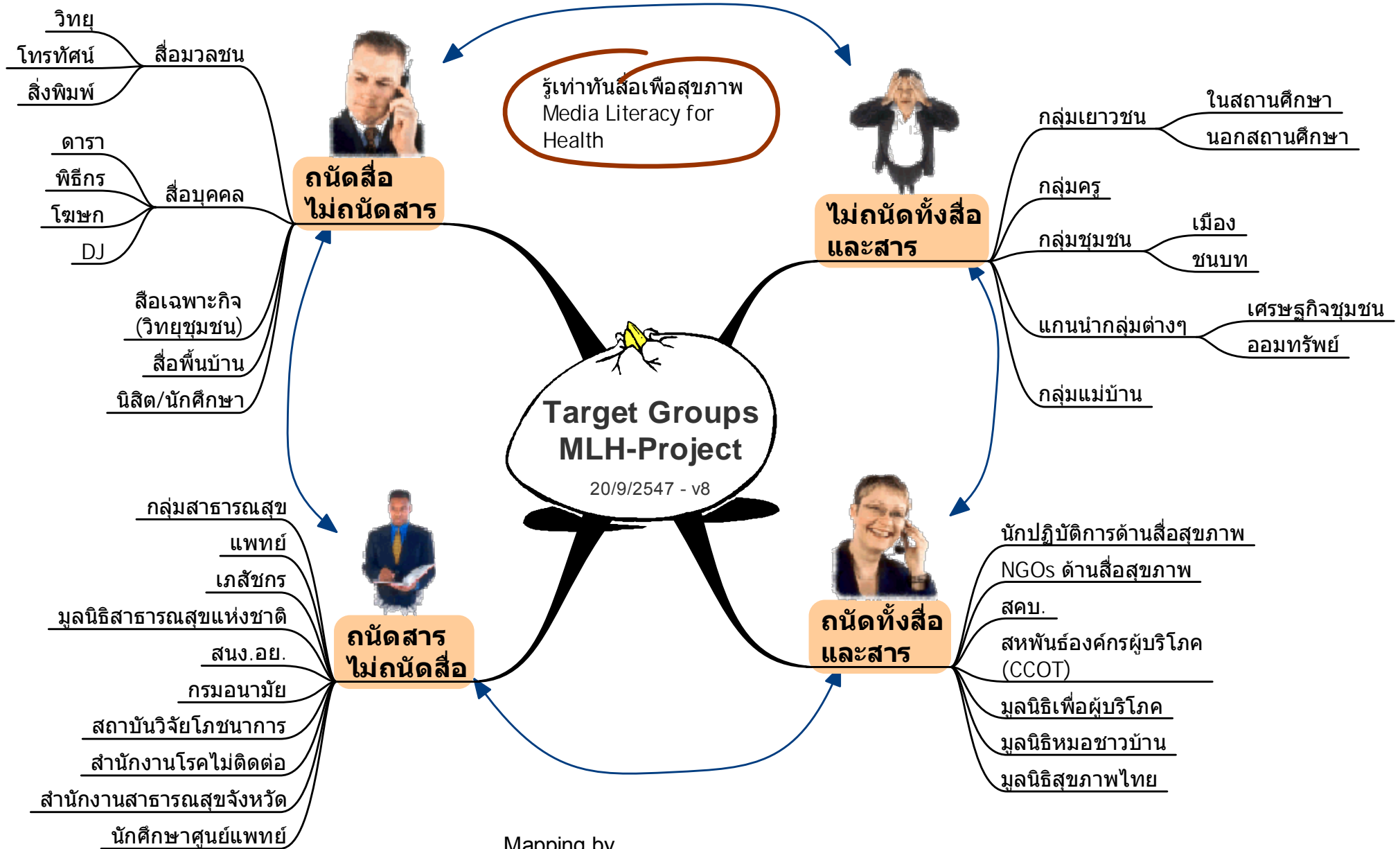


ยุคคนทำงานโดยอาศัย  
ข้อมูลและความรู้

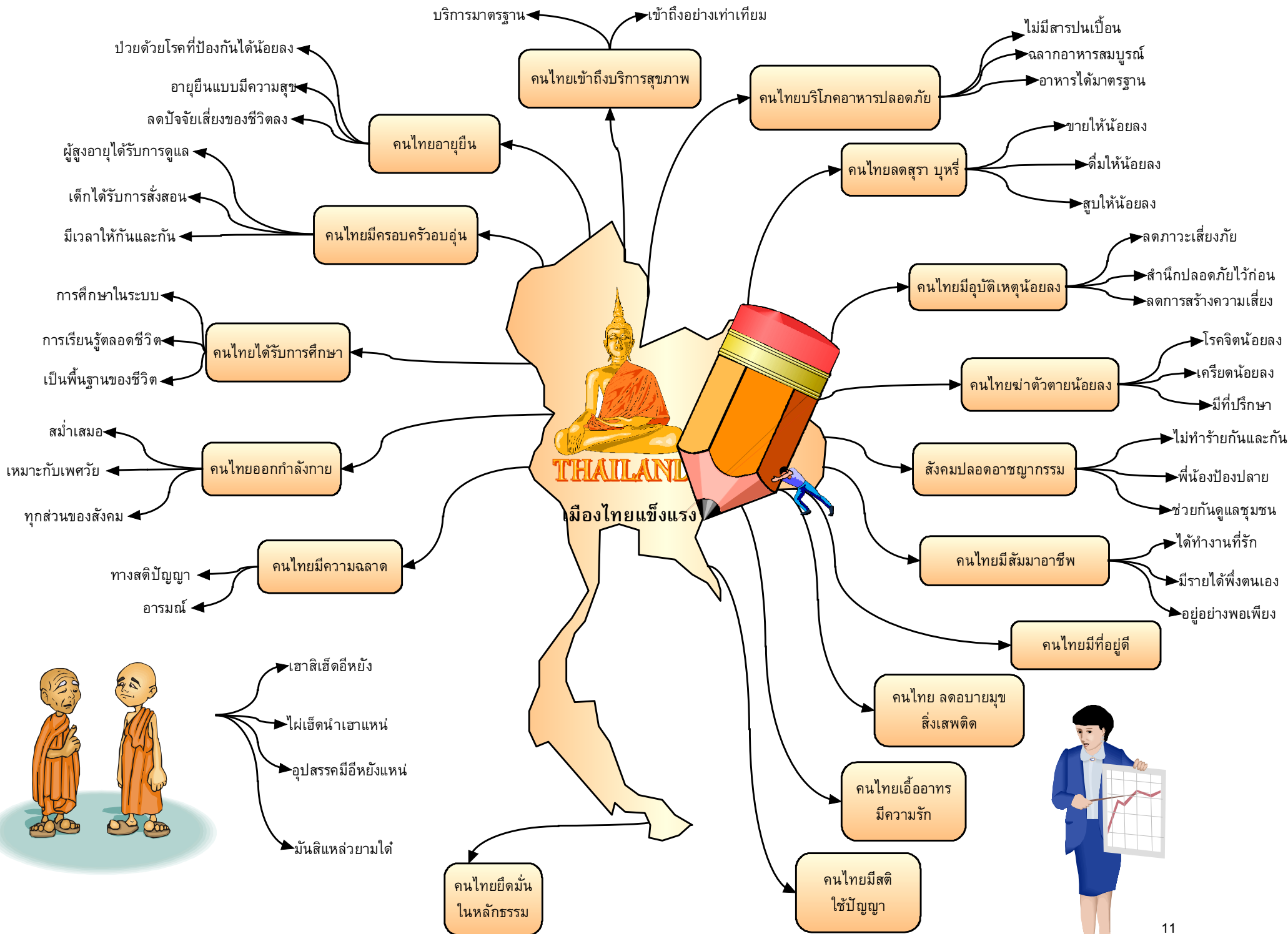


ยุคแห่งปัญญา





Mapping by  
Mr.Prachasan Saenpakdee  
www.prachasan.com





หลักสำคัญและกลยุทธ์การขับเคลื่อน ระบบสุขภาพภาคประชาชน จากหนังสือ สิทธิ หน้าที่ พลเมือง ระบบสุขภาพภาคประชาชน กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
เขียนแผนที่ความคิดโดย เกลาชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล - ขอนแก่น เอกสารแผ่นนี้ download ได้จากเว็บไซต์ [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)



เข้าใจปัญหา

# กรณีศึกษา สถานการณ์ โรคหัวใจ

- ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย
- ลดค่าใช้จ่ายลงได้
- ส่งผลดีต่อฐานะการเงิน
- อายุยืนยาว
- ลดโอกาสตายก่อนวัยอันควร

ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของหัวใจ

ข้อมูลสถานโรค อัตราป่วยเพิ่มขึ้น



สถิติ พ.ศ. 2545

- สาเหตุการตายอันดับ 4
- โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง



อัตราการตาย

- 3.1 ต่อ 100,000 (2540)
- 15.1 ต่อ 100,000 (2546)



- สาเหตุมาจาก
  - การเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยการรับประทานอาหาร
  - บริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น
  - อาหารขยะ เป็นอาหารหลัก
  - การแข่งขัน
  - การเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต
  - ความเครียดสูงขึ้น

ผลิตเพลินกับชีวิตได้มากขึ้น

คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะลดความเสี่ยงต่อการป่วยได้ถึงหนึ่ง

ข้อเท็จจริงจากการวิจัย

โรคหลอดเลือดหัวใจ

- คนที่เลิกสูบบุหรี่สามารถความเสี่ยงลงได้เกือบปกติภายในระยะเวลา 5 ปี

โรคหลอดเลือดสมอง

- จะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
- คนที่น้ำหนักเกินซึ่งสามารถลดน้ำหนักตัวลง 5-10 %
- ความดันโลหิตสูง

ในผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

- การปรับเปลี่ยนความเสี่ยง
- ขาดการออกกำลังกาย
- น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ
- ลดโอกาสการผ่าตัด
- ช่วยชีวิตให้ยืนยาว

วัยหลังหมดประจำเดือน มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจวายมากขึ้น

ผู้หญิง

ผู้หญิงมีสัญญาณเตือนการเกิดภาวะหัวใจวายน้อยกว่าผู้ชาย

- ผู้หญิงสูบบุหรี่มีความเสี่ยงมากกว่าไม่สูบ 6 เท่า
- ผู้หญิงกลัวมะเร็งเต้านม (1:27) มากกว่า โรคหัวใจ (1:2)

กลุ่มคนที่ควรระสนใจและเรียนรู้โรคหัวใจ



คนสูงอายุ

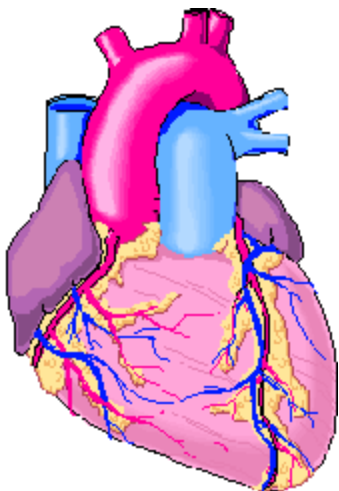
84% ของผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจอายุ > 65 ปี

หลังอายุ > 65 ปี อุบัติการณ์เกิดโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นสองเท่าทุกช่วง 10 ปี

สาเหตุการเข้าโรงพยาบาลในผู้ป่วย > 65 ปี คือ ภาวะหัวใจล้มเหลว เนื่องจากมีน้ำคั่ง

พฤติกรรมดูแลตนเองหลังการรักษา

- ความตระหนักในความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ลดพฤติกรรมเสี่ยง
- ปรับตัวสู่สุขภาพที่ดี
- การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค
- การดูแลร่างกายหลังการรักษา



การบริโภคสมคูล

- กินอาหารที่มีคุณค่า
- ปลูกนิสัยที่ดีให้กับเด็ก
- พ่อแม่
- การออกกำลังกาย
- พฤติกรรมที่ดี
- วิถีชีวิตที่เหมาะสม
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

เอกสารประกอบการบรรยาย "การสัมมนาแกนนำเพื่อนโรคหัวใจ" โดย เกสัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

# แผนที่ความจริง อาหารปลอดภัย

แผนที่ความจริง อาหารปลอดภัย  
โดย เกษัชกรประชาสรรณ์ แสนภักดี  
หัวหน้างานประสานรัฐและท้องถิ่น  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น



เส้นทางสู่ความปลอดภัย

- จากแปรงสूपาก
- จากฟาร์มสूपาก
- จากตลาดสู่ครัว



ทางออกของปัญหา

- ผู้ประกอบการมีสำนึก
  - ส่งมอบสิ่งที่ดี
  - สู่ผู้บริโภค/เพื่อนบ้าน
  - มีมาตรฐานการผลิต
- รัฐควบคุมกำกับ
  - รับเรื่อง ร้องทุกข์
  - ให้ความรู้ต่อเนื่อง
  - หุฟังโฆษณา
  - ตาอ่านฉลาก
  - ปากร้องเรียน
- ประชาชนเฝ้าระวังปัญหา



ใครเกี่ยวข้องบ้าง

- ผู้ประกอบการ
  - ผู้นำเข้าสินค้า
  - ผู้ผลิตสินค้า
  - ผู้จำหน่ายสินค้า
  - ผู้โฆษณาสินค้า
- ภาคประชาชน
  - ชุมชน
  - หมู่บ้าน
  - มหาวิทยาลัย
- ภาควิชาการ
  - กระแสนหลัก
  - วิทย
- สื่อมวลชน
  - โทรทัศน์
  - หนังสือพิมพ์
- ท้องถิ่น/การเมือง
  - อบต.
  - เทศบาล
  - อบจ.
- องค์กรพัฒนาเอกชน (NGOs)

- สาธารณสุข
  - โรงเรียน
- เกษตร
  - วิทยาลัย
- อุตสาหกรรม
  - มหาวิทยาลัย
- ศึกษาศึกษา
  - มหาวิทยาลัย

- อาหารสด
  - เนื้อสัตว์
  - ผัก/ผลไม้
- อาหารพร้อมบริโภค
  - ร้านอาหาร
  - โรงแรม
  - ภัตตาคาร
- อาหารแปรรูป
  - อย.
  - จี เอ็ม พี
  - OTOP (ผลิตภัณฑ์ชุมชน)

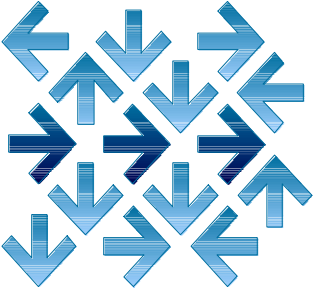
ประเด็นปัญหา

- สารเร่งเนื้อแดง
- บอร์แรกซ์
- สารกันเชื้อรา
- ยาฆ่าแมลง
- ฟอสฟอรัส
- สารฟอกขาว
- เรา อีฟฟลาทอกซิน
- น้ำมันทอดซ้ำ

นโยบายอาหารปลอดภัย

- สู่การเป็นครัวของโลก
- สถานที่ผลิต
- พัฒนามาตรฐานสถานที่
  - สถานที่จำหน่าย
  - สถานที่แปรรูป
- ถนนอาหารปลอดภัย
- โครงการ อย.น้อย
  - ในโรงเรียน

ดาวน์โหลดเอกสารแผนที่ได้จาก [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)



# บริโภคแบบใช้ปัญญา (Wisdom Consumer)

โดย เกษัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี  
หัวหน้างานประสานรัฐและท้องถิ่น  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

## บริโภคแบบใช้ปัญญา

- รู้เขา
- รู้เรา
- รู้เท่า
- รู้ทัน
- รู้กัน
- รู้แก่

### รู้ให้ครบถ้วน



เรียนรู้ตลอดชีวิต



ลด ละ เลิก

ซื้อเพราะโฆษณา

- โอ้อวด
- เกินจริง
- หลอกลวง

ซื้อเพราะดูดี

สนใจเฉพาะเปลือก

ซื้อเพราะมีของแถม

- ไม่มีคุณภาพ
- ไม่เป็นธรรม
- ไม่ปลอดภัย
- ไม่ประหยัด

### กีดกันสินค้าที่



รวมพลังสร้างสรรค์

- ปากต่อปาก
- แลกเปลี่ยนข้อมูล

- ครบถ้วน
- สมบูรณ์
- ให้ข้อมูลจริง

### อ่านฉลาก

- ประเมินประโยชน์
- วิเคราะห์โฆษณา
- ศึกษาผลิตภัณฑ์
- ประเมินความคุ้มค่า



ประเมินก่อนบริโภค

เปรียบเทียบหลายยี่ห้อ



ยึดมั่นในหลักการ

ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

- บริโภคอย่างพอเพียง
- คนรุ่นหน้าอยู่ดี
- คนรุ่นนี้อยู่ได้
- ส่งเสริมความเป็นไทย
- สนับสนุนท้องถิ่น



รวบรวมข้อมูล/ความรู้

จากผู้ประกอบการ

- ฉลาก
- แผ่นปลิว

จากสื่อมวลชน

- หนังสือพิมพ์
- เอกสารวิชาการ

จากหน่วยงานภาครัฐ

จากองค์กรเอกชน (NGOs)

อ่านหนังสือ

ศึกษาด้วยตนเอง

- ร่วมประชุมวิชาการ
- ร่วมสัมมนา

ดาวน์โหลดเอกสารแผ่นนี้ได้จาก [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)

# สิทธิ และหน้าที่ ของผู้บริโภครุ่นใหม่

สิทธิ และ หน้าที่ของผู้บริโภครุ่นใหม่  
โดย เกษัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนศักดิ์  
หัวหน้างานประสานรัฐและท้องถิ่น  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

## สิทธิผู้บริโภค

สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร  
รวมทั้งคำพรณนาคุณภาพ  
ที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับ  
สินค้า หรือ บริการ

สิทธิที่จะมีอิสระในการ  
เลือกหาสินค้าหรือบริการ

สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย  
จากการใช้สินค้าหรือบริการ

สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรม  
ในการทำสัญญา

สิทธิที่จะได้รับการพิจารณา  
และชดเชยความเสียหาย

1556

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ  
และบริการสุขภาพ

สายด่วน อย.

1569

ราคา/คุณภาพ

สายด้วย พาณิชย์

1166

ฉลาก/โฆษณา/สัญญา

สายด่วน สคบ.

1669

อุบัติเหตุ/สุขภาพ

สายด่วนสุขภาพ

1330

สิทธิ การชดเชย

สายด่วนหลักประกันสุขภาพ



## ช่องทางใช้สิทธิ และแสดงหน้าที่



## คำมย้าเตือน

ร้องทุกข์หนึ่งครั้ง  
ดีกว่าบนพันครั้ง

มีสิทธิแต่ไม่ทำหน้าที่  
เหมือนมีกระบี่แต่  
ไม่ยอมฟาดฟัน



## หน้าที่ผู้บริโภค



## ใช้หลักการ ททท.

ทำทันที

ทำทุกที่

ทำทุกทาง

ทำทั้งทีม

ทำทนทาน

ทำแท้แท้

ทำทั่วไทย

## บริโภคแบบใช้ปัญญา

ตามจำเป็น

มีจิตสาธารณะ

ห่วงใยสิ่งแวดล้อม

ใช้ของไทย

นิยมไทย

## การประเมินสินค้า และบริการ

ราคา

ฉลาก

โฆษณา

บรรจุภัณฑ์

## ร้องทุกข์/ ร้องเรียน

หน่วยงานภาครัฐ

เอกชน/ธุรกิจ

ผู้ผลิต/ผู้จำหน่าย

สื่อมวลชน

## เข้าร่วมกิจกรรม คุ้มครองผู้บริโภค

เวทีวิชาการ

การรณรงค์

เข้าชื่อเสนอกฎหมาย

## ติดตามข้อมูล ข่าวสารใหม่ๆ

จากผู้ผลิต/ผู้จำหน่าย

จากสื่อมวลชน

จากราชการ

องค์กรผู้บริโภค

## รวมกลุ่มผู้บริโภค

ระเวกบ้าน

ชมรมผู้บริโภค

ระดับท้องถิ่น

ระดับประเทศ

## เฝ้าระวังปัญหาของตนเอง

ห่วงใยโฆษณา

สินค้าผิดกฎหมาย

ละเมิดสิทธิ

เอกสารประกอบการสัมมนา "สื่อเสียงสื่อสารสุข" ภาคเหนือตอนล่าง 26-27 สิงหาคม 2549 โดย ดร. ประชาสรรค์ แสนศักดิ์ ตาวานโหลดเอกสารแผ่นนี้ได้จาก [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)



ตัวอย่างผังกำกับการดำเนินรายการ "สื่อสารสร้างสุข" สวท. 99.5 mHz  
 ขอนแก่น ดำเนินรายการโดย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

