

ระบบการดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคม โรงพยาบาลพุทธโสธร

ภายใต้โครงการศูนย์จัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคม
ในระบบสาธารณสุข



จังหวัดฉะเชิงเทรา



โรงพยาบาลพุทธโสธร
Buddhasothorn Hospital



การเข้าร่วมโครงการ

พุทธโสธรเป็นโรงพยาบาลขยายผล ๑ ใน ๖ ของ รพ. พนมสารคาม
โดยผู้อำนวยการและหัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการพยาบาลและผู้บริหาร
เห็นคุณค่าของ BPSC จึงเข้าร่วมโครงการ BPSC 3 ในครั้งนี้



ระบบการดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคม โรงพยาบาลพุทธโสธร



นายแพทย์ สุธเทพ เพชรมาก
ผู้ตรวจราชการ เขตสุขภาพที่ 6



โรงพยาบาลพุทธโสธร
Buddhasothorn Hospital

ระบบการดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคม โรงพยาบาลพุทธโสธร



พ.ญ. นาทยา มิสต์ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลพุทธโสธร
และรองผู้อำนวยการภารกิจด้านการพยาบาล พว. จิราภรณ์ ฉลาณุวัฒน์

วิสัยทัศน์ : ศูนย์การแพทย์ชั้นเลิศและการสร้างสุขภาพแห่งภาคตะวันออก

ค่านิยมหลัก BSH : Service “By Hearts Smart and Harmony”
ดูแลด้วยใจ ผู้รับบริการปลอดภัย นวัตกรรมนำสมัย ร่วมใจสามัคคี

1

พันธกิจ 1

พัฒนาศูนย์ความเป็น
เลิศทางการแพทย์

2

พันธกิจ 2

พัฒนาสถาบันร่วมผลิต
วิจัยและพัฒนาบุคลากร
ทางการแพทย์ การ
สาธารณสุข และการ
บริหารจัดการ

3

พันธกิจ 3

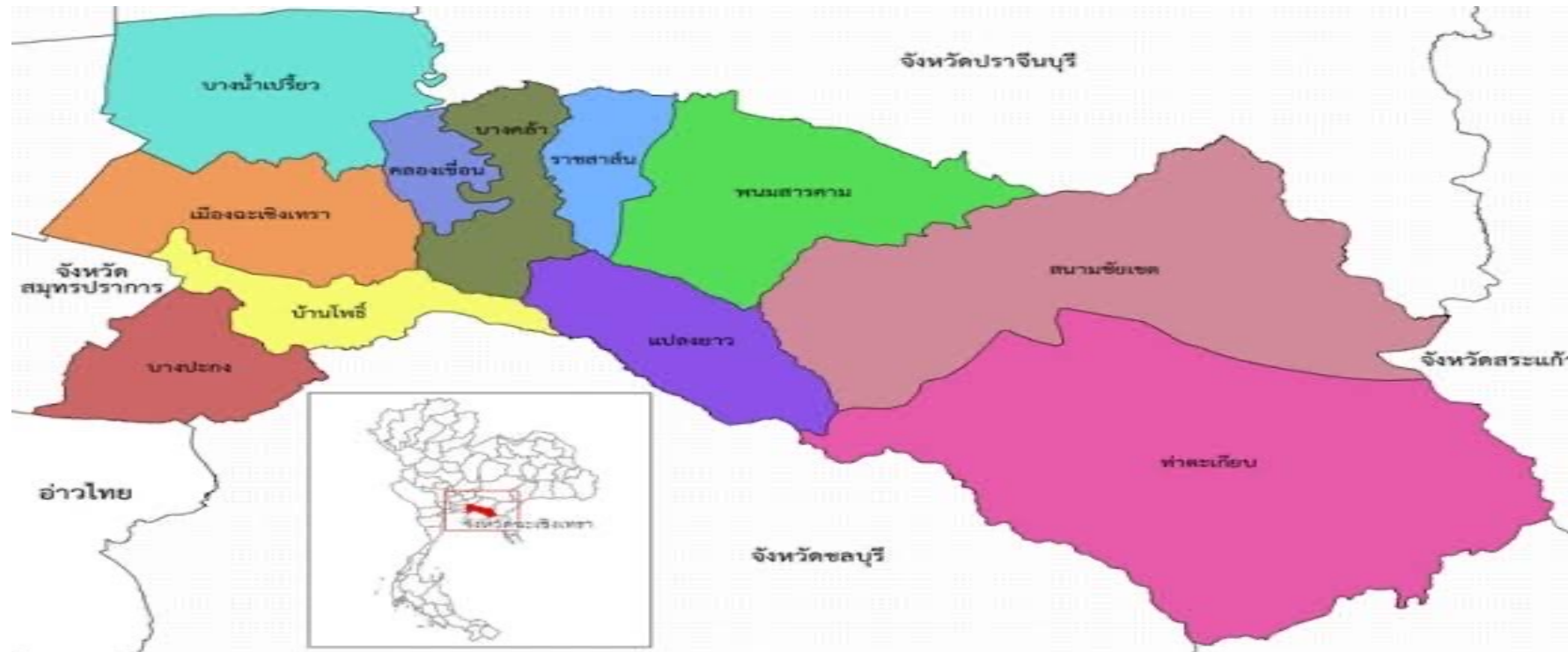
พัฒนาคุณภาพบริการ
สร้างสุขภาพอย่างยั่งยืน
ทุกระดับ

4

พันธกิจ 4

พัฒนาระบบการบริหาร
จัดการโรงพยาบาลและ
เครือข่ายให้เป็นองค์กร
สมรรถนะสูง

ฉะเชิงเทรา จังหวัดในภาคตะวันออกอาณาเขตติดต่อกับ กรุงเทพฯ ปทุมธานี นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว จันทบุรี ชลบุรี และสมุทรปราการ



รูป แผนที่อาณาเขตติดต่อ จังหวัดฉะเชิงเทรา

โรงพยาบาลพุทธโสธร เป็น รพ.ศูนย์ ระดับ A ขนาด 595 เตียง จำนวนเตียงที่ให้บริการ 650 เตียง
อัตราครองเตียง 86.39 OPD วันละ 1677 ราย. บุคลากร 1,826 คน



โรงพยาบาลพุทธโสธร
Buddhasothorn Hospital

บริบทที่สำคัญ เป็นโรงพยาบาลศูนย์ที่ต้องรับผิดชอบ พื้นที่อำเภอเมือง เนื่องจากไม่มีโรงพยาบาลชุมชน



ข้อมูลทั่วไป

วัด 49 แห่ง



มัสยิด 9 แห่ง



โบสถ์คริสต์ 8 แห่ง



มหาวิทยาลัย 1 แห่ง

วิทยาลัย 6 แห่ง



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 38 แห่ง

โรงเรียนประถม 45 แห่ง

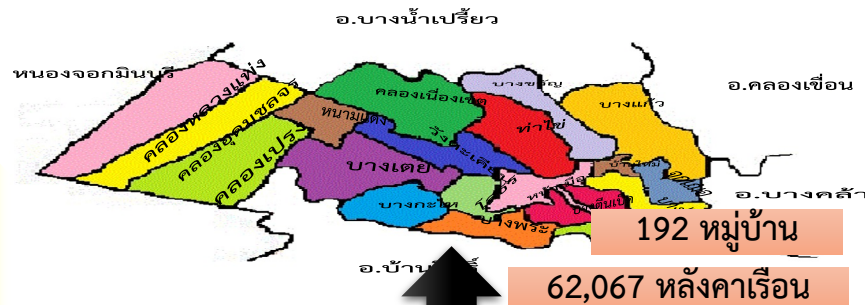
โรงเรียนมัธยม 14 แห่ง



ศูนย์การเรียนรู้
KCC 1 แห่ง



11 อำเภอ/19 ตำบล



192 หมู่บ้าน

62,067 หลังคาเรือน

เครือข่ายสุขภาพอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

รพ.พุทธโสธรระดับ A ขนาด 595 เตียง อัตราครองเตียง 86.39

บุคลากรรพ. 1,826 คน/ 2 ศสม./รพ.วัดสมาน 1 แห่ง

/DHB / DHS / คปสอ. / พชอ.

- แพทย์ Fammed 18 คน

(Inservice training 6 คน)

- บุคลากรปฐมภูมิ 69 คน

สสอ.เมืองฉะเชิงเทรา

21 รพ.สต.

บุคลากร สสอ. 147 คน

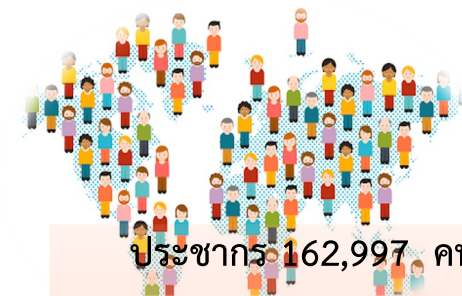
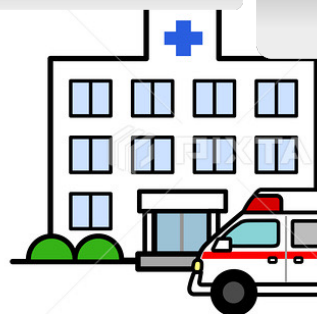
รพ.เอกชน 2 แห่ง

คลินิกเอกชน

146 แห่ง

ร้านขายยา

224 แห่ง



ประชากร 162,997 คน

ความหนาแน่น 444 คน/ตร.กม.

เทศบาล 2 แห่ง

อบต. 18

แห่ง

กลุ่ม/ชมรมเข้มแข็ง 16 ชมรม



อสม.อำเภอเมือง 1,832 คน

อสม.ต.หน้าเมือง 219 คน



สัดส่วน อสม. 1 : 35 หลังคาเรือน (เกณฑ์ 1:15-20)

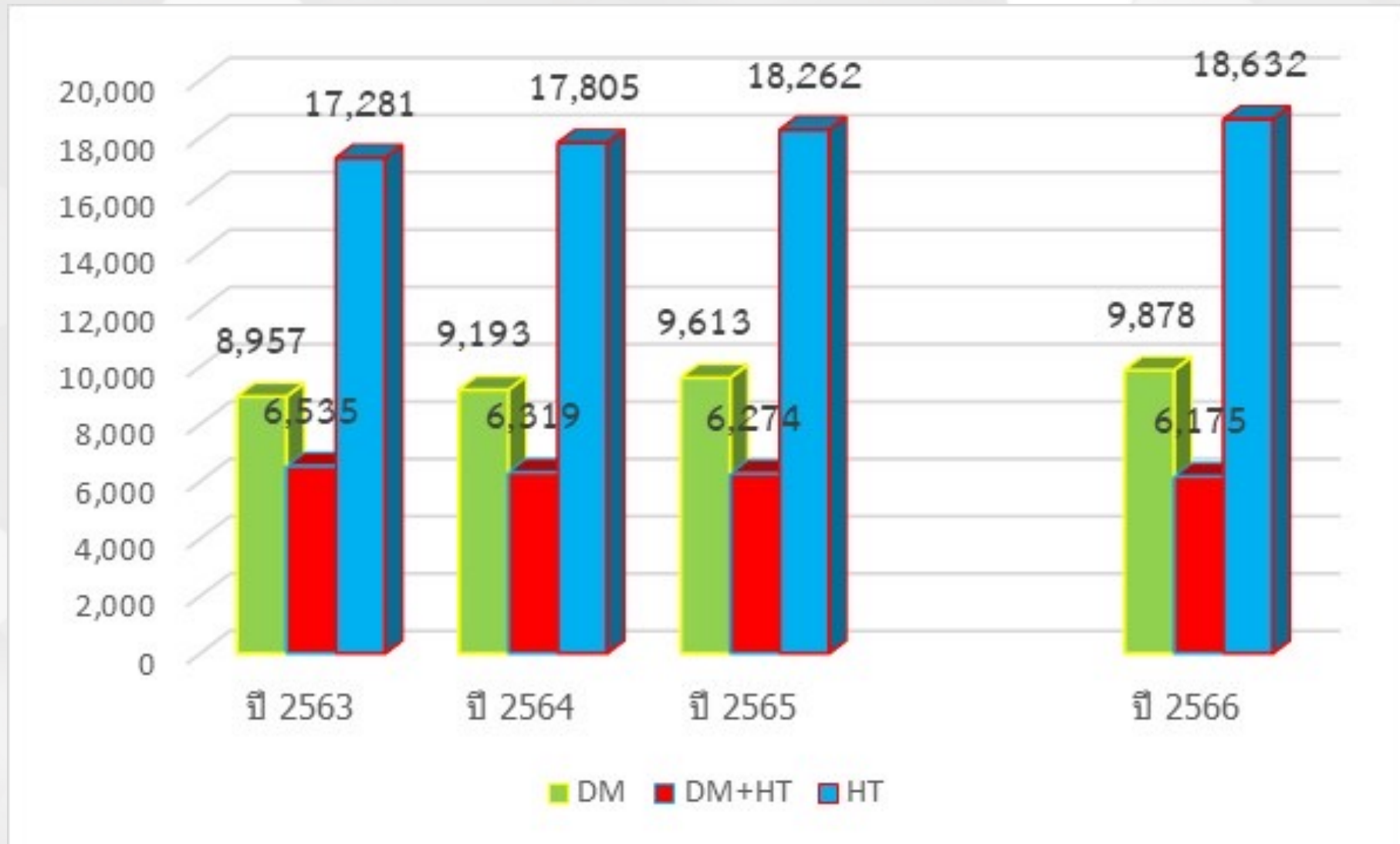
Top 10 diseases OPD

2564			2565		ต.ค.65-มี.ค.66	
ลำดับ	ชื่อโรค	จำนวน ครั้ง	ชื่อโรค	จำนวน ครั้ง	ชื่อโรค	จำนวน ครั้ง
1	Hypertension	47,121	Hypertension	55,180	Hypertension	31,220
2	Diabetes Mellitus	30,049	Diabetes Mellitus	35,221	Diabetes Mellitus	23,468
3	Renal failure	19,440	Renal failure	20,642	Malignant neoplasms	13,661
4	Malignant neoplasms	17,630	Malignant neoplasms	19,390	Renal failure	10,765
5	Cerebro vascular diseases	8,188	HIV infection	8,156	Cerebro vascular diseases	5,157
6	Myalgia	8,132	Disorders of muscle	6,757	HIV infection	4,780
7	HIV infection	7,725	Dyspepsia	6,537	Covid 19	4,264
8	Disorders of muscle	6,711	Allergic rhinitis	5,913	Ischaemic heart diseases	4,057
9	Ischaemic heart diseases	6,574	Cerebro vascular diseases	5,728	Myalgia	4,037
10	Dyspepsia	5,764	Depressive	5,106	Disorders of muscle	3,911

Top 10 diseases IPD

2564			2565			ต.ค.65-มี.ค.66		
1	Covid 19	6,799	Covid 19	4,134	Malignant neoplasms	1,413		
2	Malignant neoplasms	2,860	Malignant neoplasms	2,557	Cerebrovascular diseases(Stroke)	846		
3	Cerebrovascular diseases(Stroke)	1,493	Cerebrovascular diseases(Stroke)	1,440	Cataract	799		
4	Pneumonia	767	Cataract	1,207	Pneumonia	533		
5	Acute Appendicitis	739	Ischaemic heart diseases	756	Diarrhea	379		
6	Cataract	733	Pneumonia	743	Ischaemic heart diseases	349		
7	Renal failure	720	Acute Appendicitis	656	Acute Appendicitis	344		
8	Ischaemic heart diseases	712	Intracranial Injury	580	Intracranial Injury	337		
9	Intracranial Injury	592	Renal failure	528	Acute tubulo-interstitial nephritis	301		
10	Acute tubulo-interstitial nephritis	564	Acute tubulo-interstitial nephritis	500	Renal failure	269		

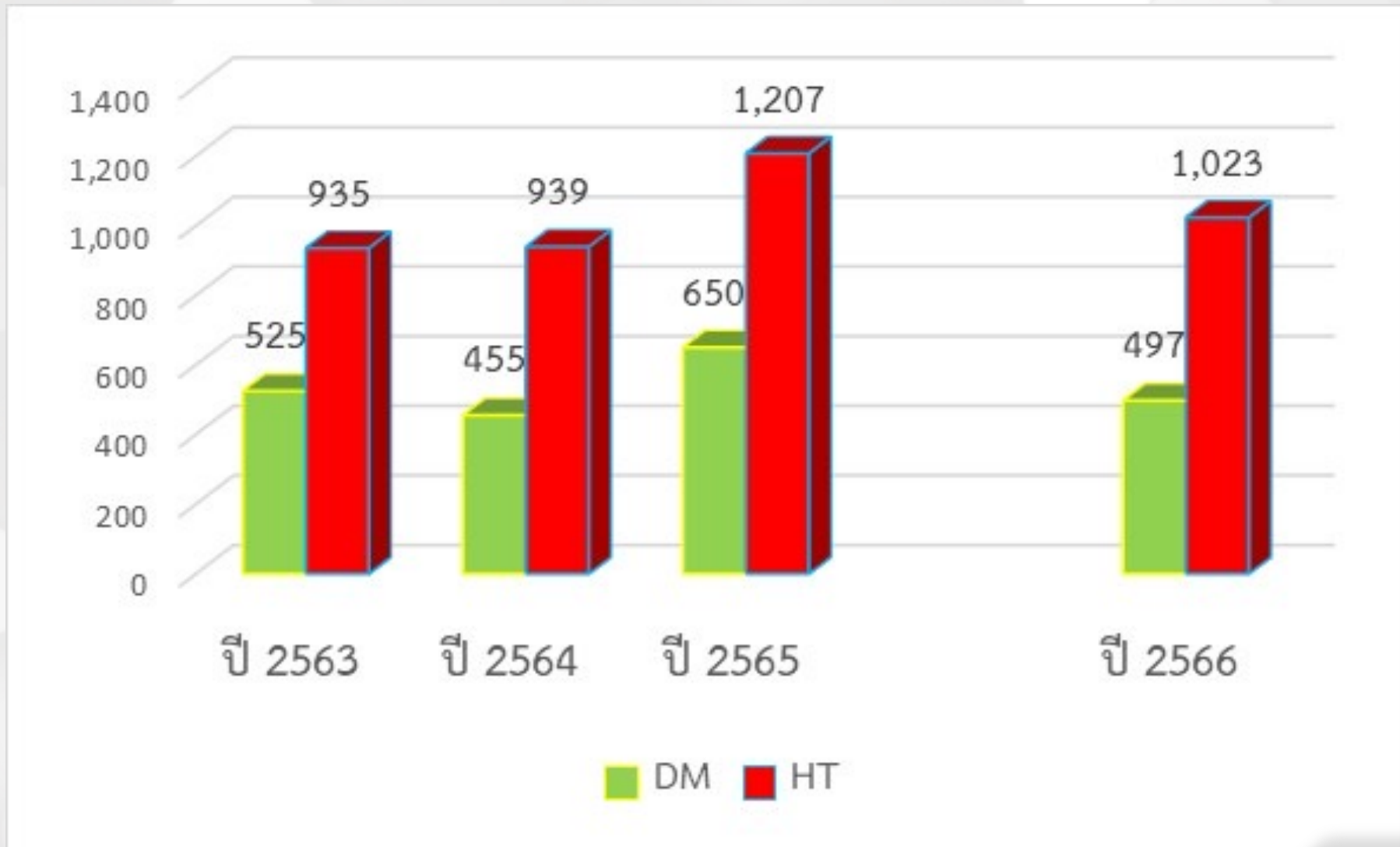
จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, เบาหวานและความดันโลหิตสูง



โรงพยาบาลพุทธโสธร
Buddhasothorn Hospital

ข้อมูล ณ 25 มิ.ย. 2566

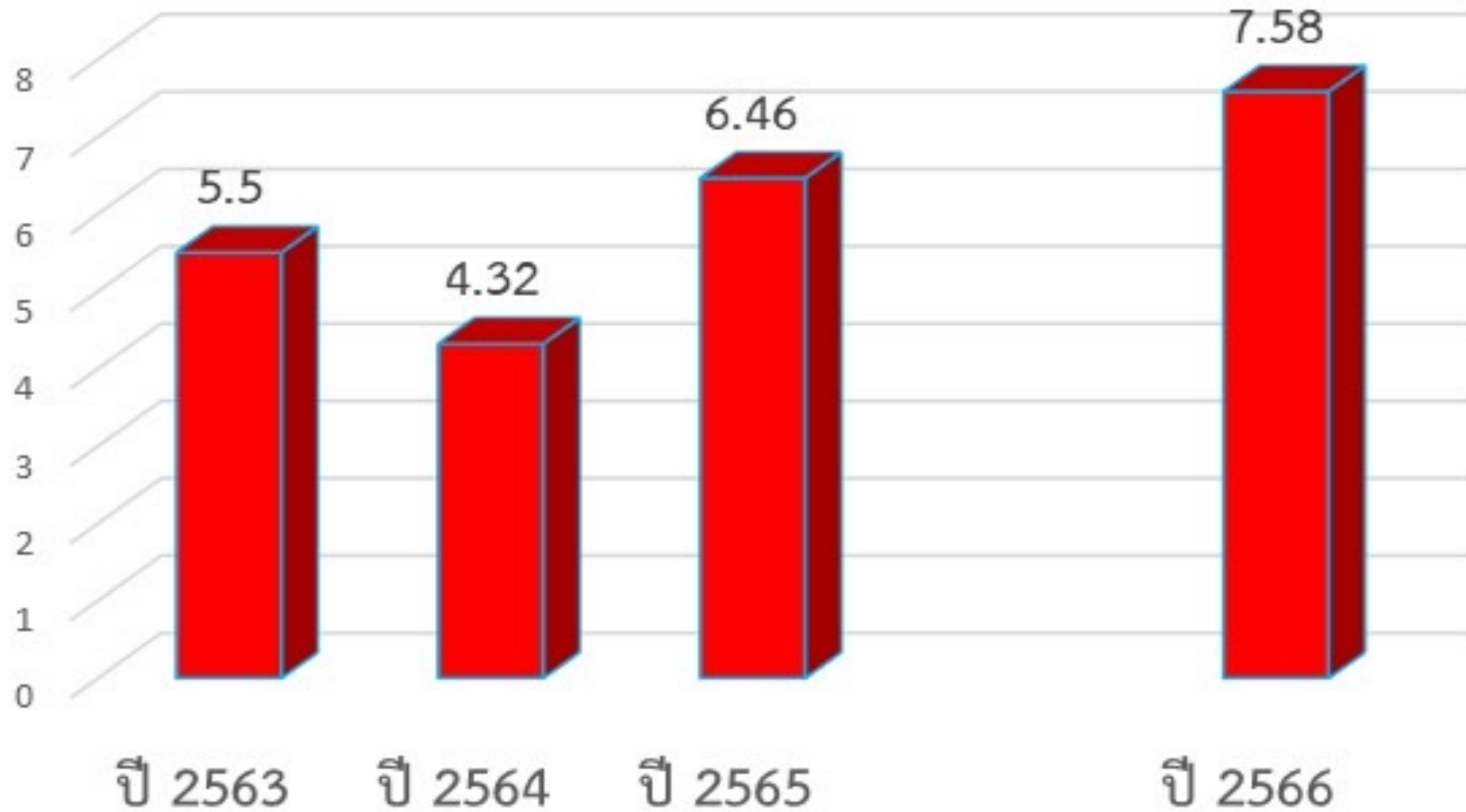
อัตราผู้ป่วยใหม่ของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต่อแสนประชากร



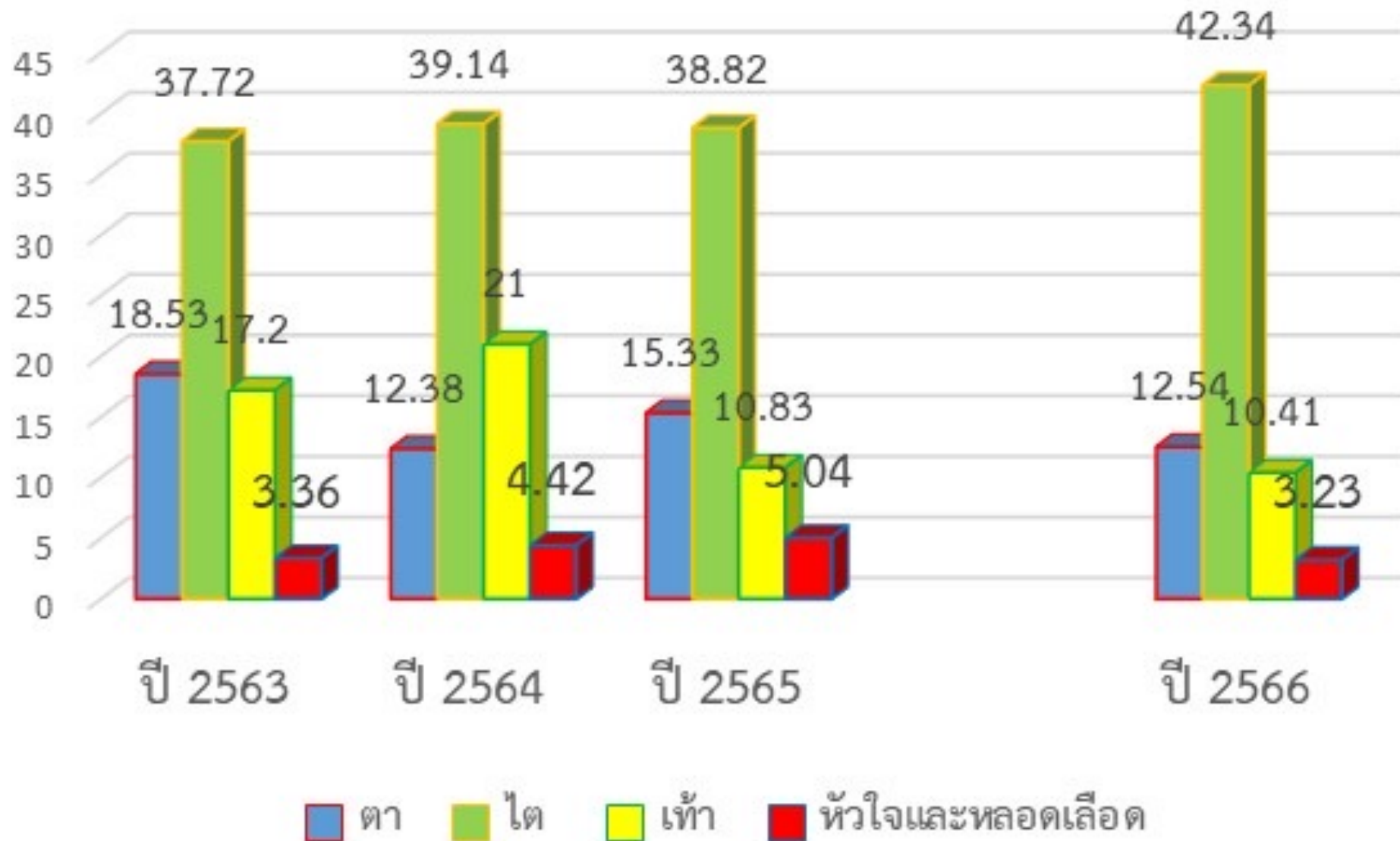
โรงพยาบาลพุทธโสธร
Buddhasothorn Hospital

ข้อมูล ณ 25 มิ.ย. 2566

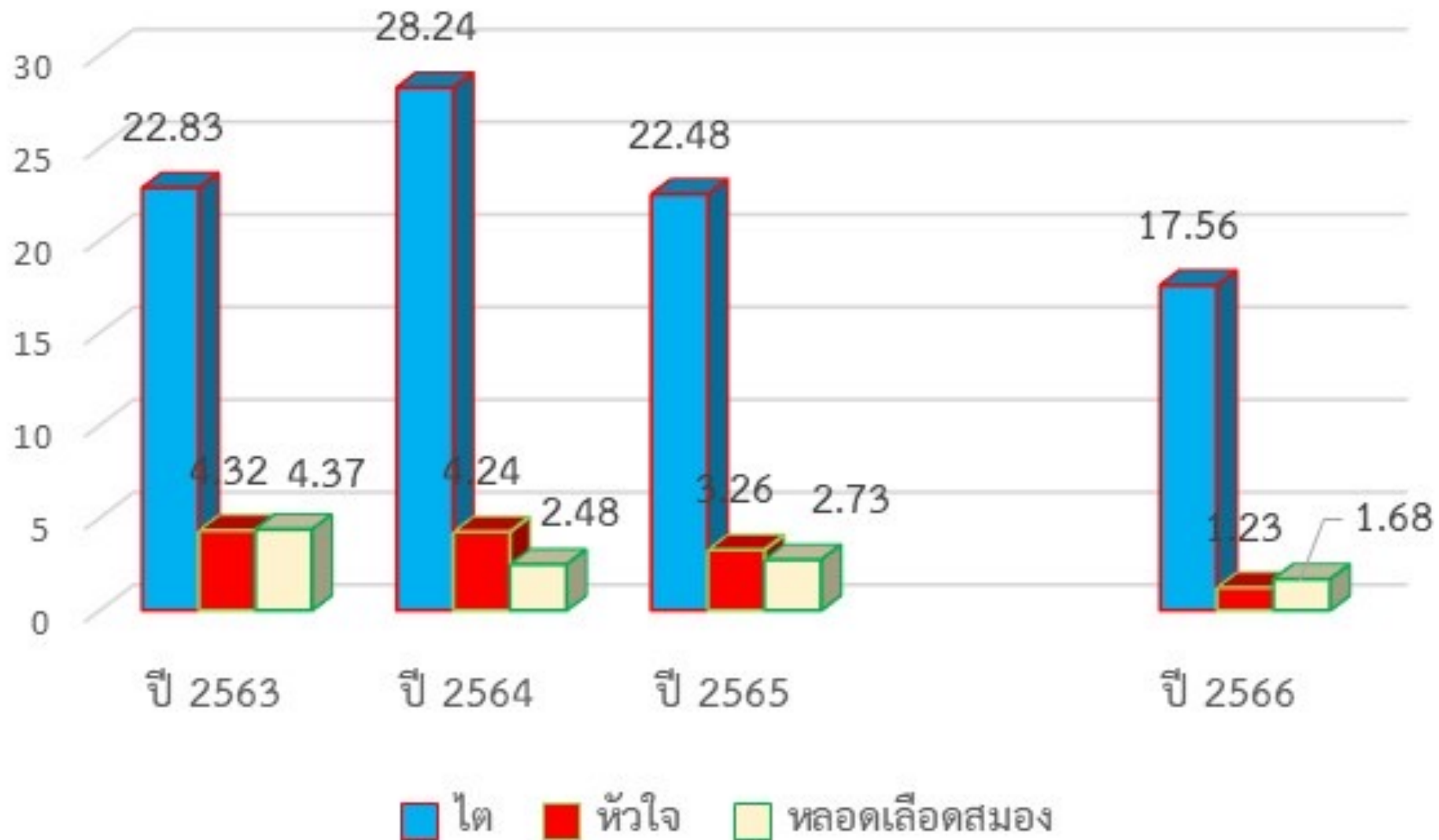
อัตราตายจากภาวะแทรกซ้อน



อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน



อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาด้านสุขภาพปี 2566

ลำดับ	ปัญหาสุขภาพ	ขนาดของปัญหา (Size of problem) (4)			ความรุนแรงของปัญหา (Severity of problem) (3)			ความตระหนักในการแก้ไข ปัญหาของชุมชน (Community concern) (5)			ความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา (Feasibility or Ease) (5)			ความเสียหายในอนาคต (ผลกระทบในระยะยาว : Impact) (3)			คะแนนรวม (บวก)
		Weight	Mean	Score	Weight	Mean	Score	Weight	Mean	Score	Weight	Mean	Score	Weight	Mean	Score	
1	โรคเบาหวาน,ความดันโลหิตสูง, ภาวะแทรกซ้อนทางไต	4.00	5.00	20.00	3.00	4.00	12.00	4.00	3.69	14.78	5.00	3.00	15.00	3.00	4.33	13.00	74.78
2	โรคอุบัติใหม่ โควิด 19	4.00	3.00	12.00	3.00	5.00	15.00	5.00	4.03	20.14	5.00	3.50	17.50	3.00	3.25	9.75	74.39
3	อนามัยสิ่งแวดล้อม/ขยะ	4.00	5.00	20.00	3.00	2.00	6.00	5.00	3.14	15.69	5.00	3.33	16.67	3.00	3.25	9.75	68.11
4	อุบัติเหตุจราจร	4.00	3.00	12.00	3.00	5.00	15.00	5.00	2.72	13.61	5.00	3.14	15.69	3.00	3.89	11.67	67.97
5	LTC (การดูแลผู้สูงอายุ)	4.00	3.00	12.00	3.00	3.00	9.00	5.00	3.53	17.64	5.00	3.28	16.39	3.00	3.67	11.00	66.03
6	โรคหลอดเลือดสมอง	4.00	2.00	8.00	3.00	4.00	12.00	5.00	3.17	15.83	5.00	2.81	14.03	3.00	4.39	13.17	63.03
7	โรคหัวใจและหลอดเลือด	4.00	2.00	8.00	3.00	4.00	12.00	5.00	3.00	15.00	5.00	2.75	13.75	3.00	4.36	13.08	61.83
8	โรคไข้เลือดออก	4.00	2.00	8.00	3.00	3.00	9.00	5.00	3.53	17.64	5.00	3.58	17.92	3.00	2.81	8.42	60.97
9	ปัญหาสุขภาพช่องปากในทุกกลุ่มวัย	4.00	4.00	16.00	3.00	2.00	6.00	5.00	2.72	13.61	5.00	2.86	14.31	3.00	3.06	9.17	59.08
10	ปัญหายาเสพติด,เหล้า,บุหรี่	4.00	3.00	12.00	3.00	3.00	9.00	5.00	2.53	12.64	5.00	2.64	13.19	3.00	4.00	12.00	58.83

ปัญหา และวิกฤติของโรงพยาบาลพุทธโสธร ปี2566

- 1.ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการลดลงเหลือร้อยละ 68 จากค่ามาตรฐานกำหนดร้อยละ 85
- 2.ข้อร้องเรียนด้านพฤติกรรมบริการ น้ำเสียง หน้าอ หงุดหงิดง่าย สื่อสารไม่เข้าใจในงานบริการด้านหน้า ร้อยละ 66
- 3.สถานที่แออัด คับแคบ ขาดการจัดระบบ /ขาดการสื่อสารที่ดี



เข้าร่วมโครงการระบบการดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคมในงานประจำ

- 3 พค 2566 ผู้บริหารรับฟังการชี้แจง
- 23 - 26 พฤษภาคม 2566 ส่งแกนนำอบรม BPSC ร.พ. ขยายผล เขต 6 และกลับมาขยายผล



การดำเนินงานที่ผ่านมา

	กิจกรรม	พ.ค.	มิ.ย	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1	ตั้งคณะกรรมการและคณะทำงาน BPSC โรงพยาบาลพุทธโสธร	↔							
2	เสนอผู้อำนวยการอนุมัติ	↔							
3	วางแผนจัดประชุม การสื่อสารสร้างแรงจูงใจ ให้ทุกวิชาชีพเข้าร่วม	↔							
4	ประสานงานและจัดประชุม ระยะเวลาอบรม 1 วัน 2 รุ่น 100 คน		26 มิย. ↔						
5	ติดตามการนำความรู้ไปใช้ในองค์กร กลุ่มผู้ได้รับการอบรม ชมเป็น ถามเป็น เนะเป็นและการนำเทคนิคฝึกสมาธิ/สติพื้นฐานไปใช้			6กค.	พี่เลี้ยงตรวจเยี่ยม				
6	บริการคลินิก MBI ที่ NCDs (โรคเบาหวาน) 1 แบบส่งต่อจากแผนกอื่น กรณี น้ำตาล> 180 mg% HbA1C >7 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้ 2 แบบดำเนินการคัดกรองจากหน่วยงาน NCDs หลัง BA /BI แล้วพบว่ายังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้ส่ง MBI								
7	นำเทคนิค BA/ BI มาใช้ในในหอผู้ป่วย Stroke เพื่อเลิกบุหรี่								
8	ประเมินผล สรุปปัญหาอุปสรรค และวางแผนการจัดการข้อมูล								

โปรแกรมฝึกอบรมสำหรับบุคลากร

ชั่วโมงการอบรม	โปรแกรมการฝึกอบรม
ชั่วโมงที่ 1	เรื่องสมาธิ การจัดการความว้าวุ่นใจ
ชั่วโมงที่ 2	เรื่องฝึกสติพื้นฐาน สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ
ชั่วโมงที่ 3	BA, BI และความเข้าใจเรื่องการสนทนาสร้างแรงจูงใจ
ชั่วโมงที่ 4	เรื่องสติเป็นวิถีชีวิต ช่วยให้เราสุขภาพกายและจิตดี

ฝึกสมาธิ การจัดการความวุ่นใจ

ไม่เชื่อว่า แคฝึกสติ จะทำให้เปลี่ยนตัวเองได้
ทุกวันนี้ โกรธ น้อยลง ใจเย็นขึ้น

ไม่น่าเชื่อว่าเรามีเครื่องมือที่ง่ายที่สุด คือลม
หายใจของเราเอง



ดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอนคู่มือวิทยากรทำให้การง่ายต่อการเรียนรู้



ภาพผู้เข้าประชุมการสื่อสารสร้างแรงจูงใจและฝึกสติแบบสั้น

26 มิถุนายน 2566 จำนวน 2 รุ่นละ 50 คน รวม 100 คน



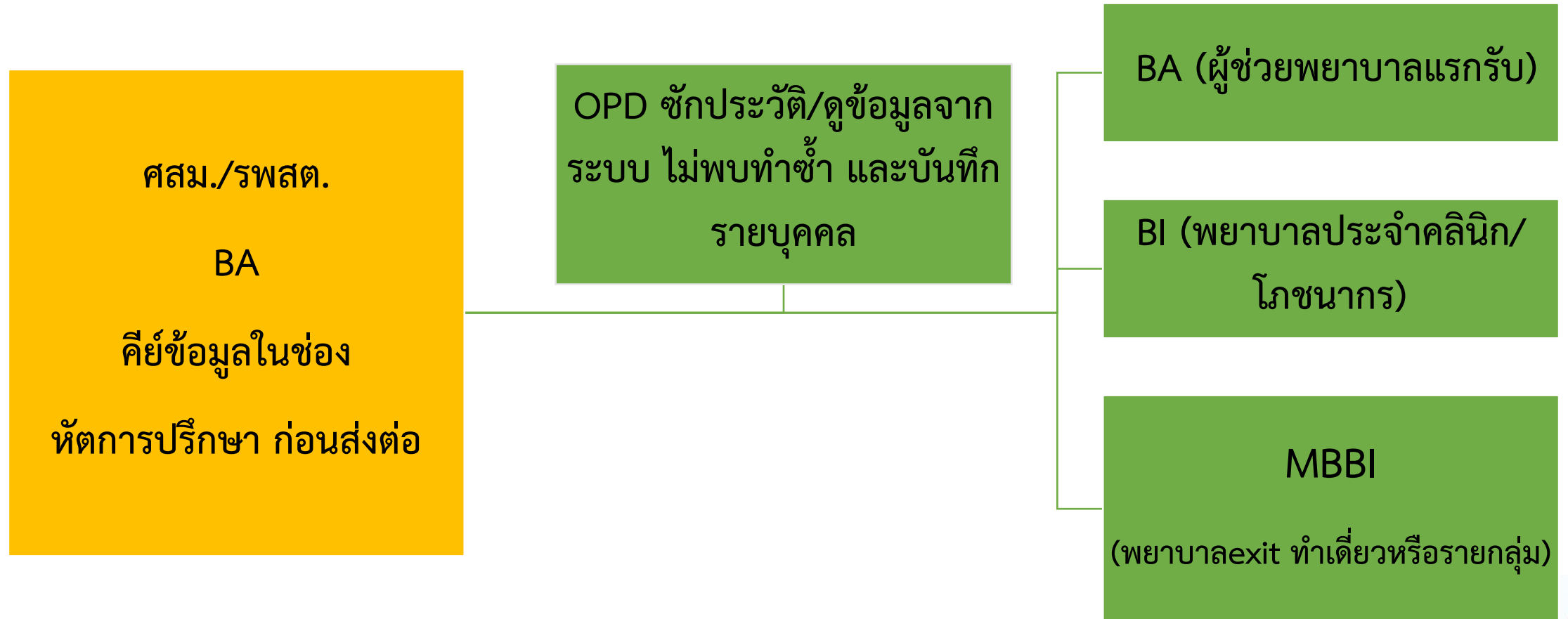
แกนนำกลุ่มใหม่ กลุ่มงานจิตเวช เน้นเตรียมบุคลากรทุกระดับ

อบรม BPSC ร.พ. ขยายผล เขต 6 อบรมเพิ่ม 2 คน เดือนสิงหาคม 66เพื่อกลับมาขยายผลที่รพ.



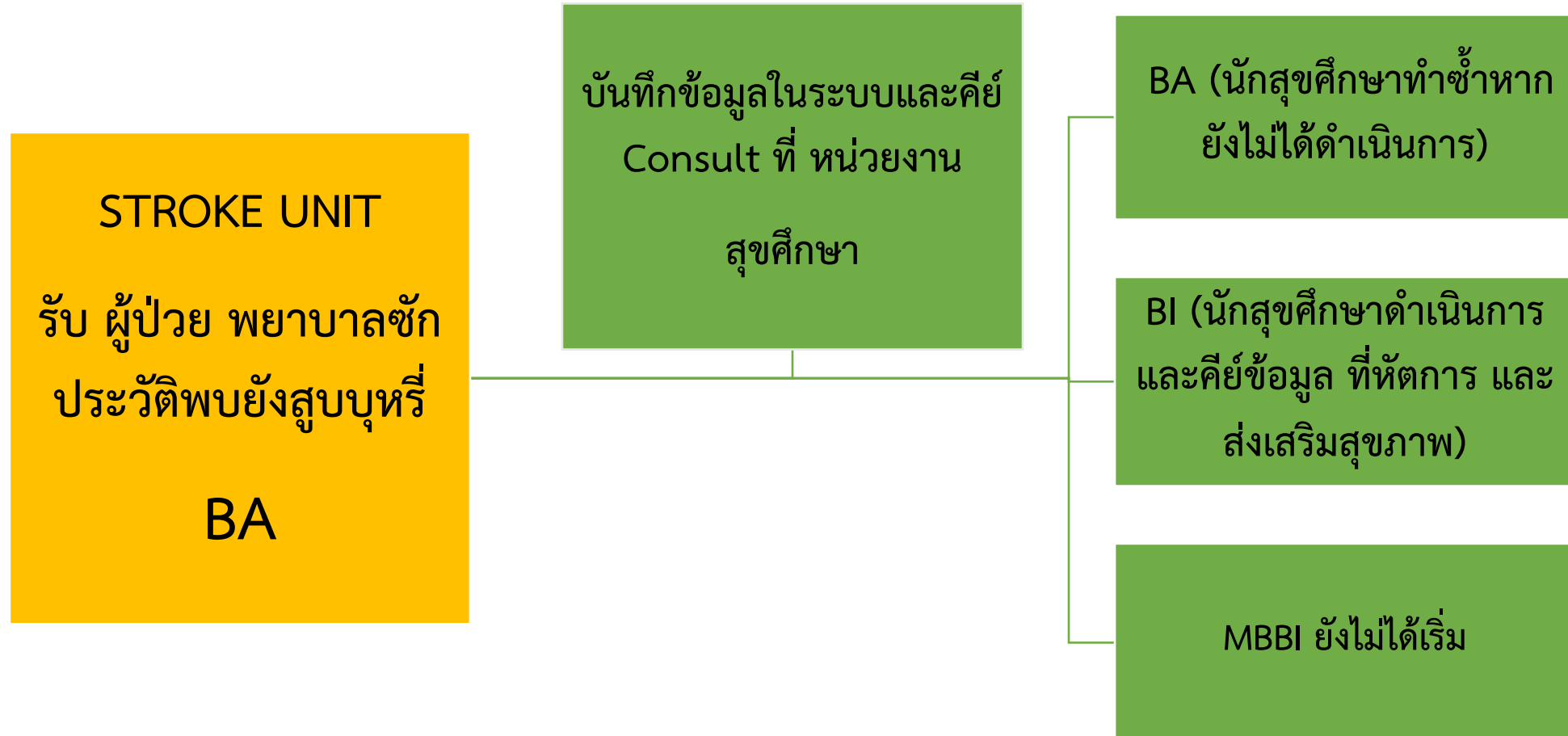
การนำ BPSC ไปใช้ : เริ่มกับผู้ป่วย NCDs เชื่อมโยงระบบโดยใช้ HosXP 4.0 (Smart Hospital)

OPD เริ่มใช้กับผู้ป่วย โรคเบาหวาน



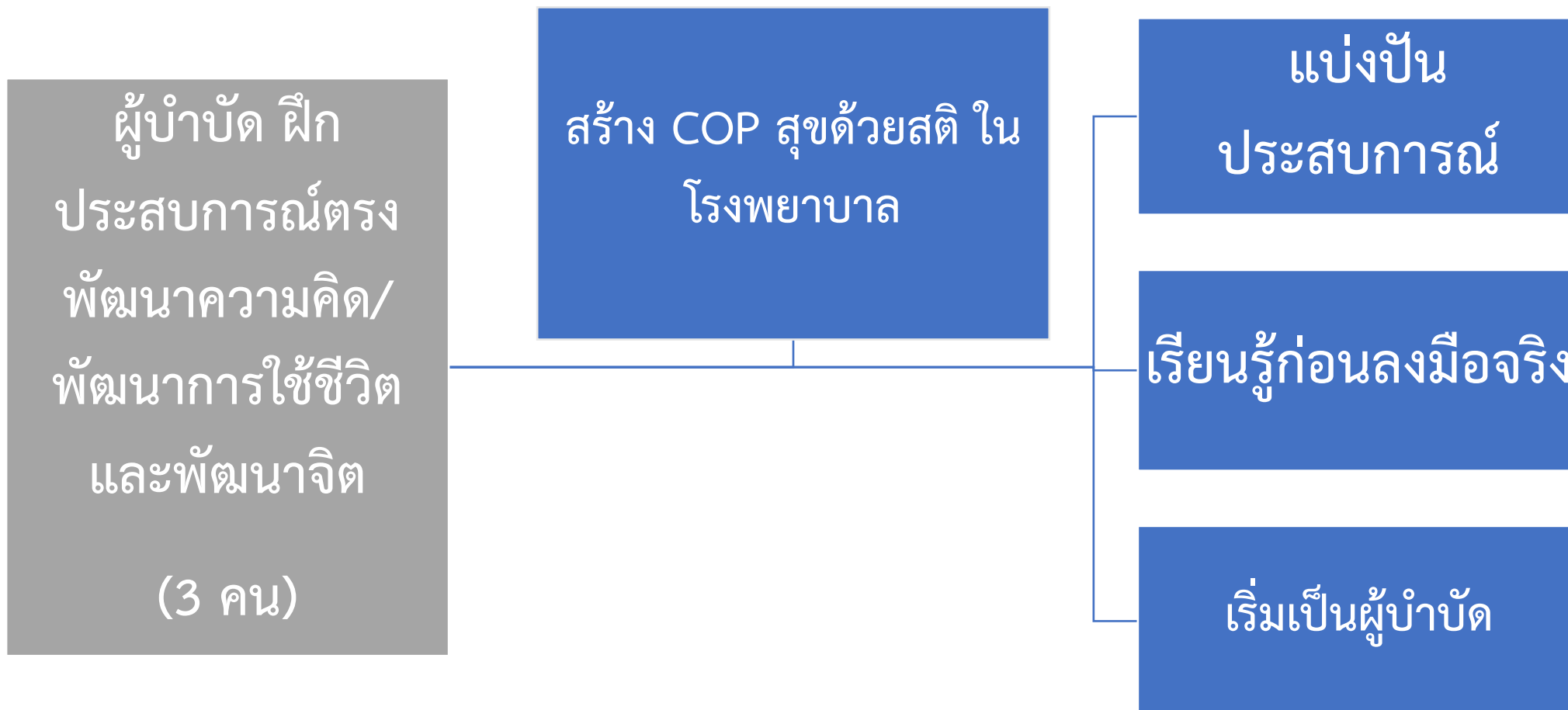
การนำ BPSC ไปใช้ : เริ่มกับผู้ป่วย NCDs เชื่อมโยงระบบโดยใช้ HosXP 4.0 (Smart Hospital)

IPD เริ่มใช้ในผู้ป่วย STROKE ที่สูบบุหรี่



การนำ BPSC ไปใช้ : การวางแผน MBTC ในปี 2567

ดำเนินการ 2 กลุ่ม 1ผู้ป่วย NCDs ที่ ปรับพฤติกรรมสุขภาพไม่ได้ 2.บุคลากรที่มีภาวะ หมดไฟ



ผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังนำ BPSC ไปใช้

เจ้าหน้าที่ BA ได้ ชมเป็น ถามเป็น แนะเป็น สามารถควบคุมสติรู้ตัวขณะปฏิบัติงานได้ดีขึ้น
ความพึงพอใจการบริการผู้ป่วยนอกเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 88 ข้อร้องเรียนการพูดจาไม่ดี เป็น 0



ผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังนำ BPSC ไปใช้

รูปแบบการนำนวัตกรรม BA / BI / MBBI มาใช้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



จุดที่ 1 v/s

BA (3A)

ชมเป็น ถามเป็น เนะเป็น พุดคุย
ขึ้นชม ถามปลายเปิดกระตุ้นคิด
แนะนำข้อมูล

จุดที่ 2

จุดซักประวัติ ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

BI (5A)

ขึ้นชม/ ถามให้คิด/ ประเมินแรงจูงใจ ความรู้
ทักษะ /แนะนำแบบมีทางเลือก /วางแผน

จุดที่ 3 Exited Nurse รายที่ปรับไม่ได้

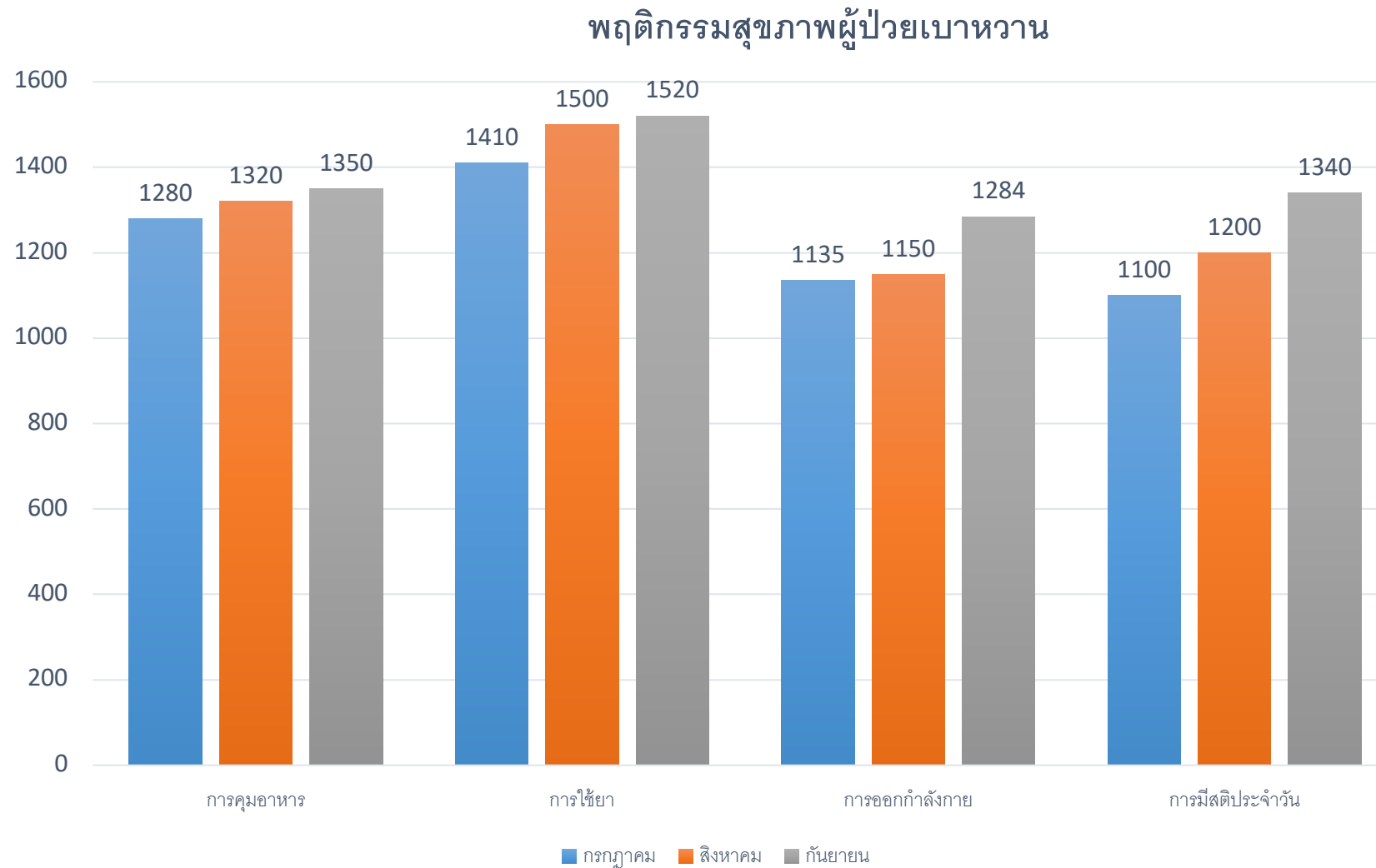
MBBI (ฝึกสติแบบสั้น)

เน้นทักษะฝึกสมาธิ สติในการเคลื่อนไหว
สติในการกิน สติควบคุมอารมณ์ และสติ
เป็นวิถีชีวิต



โรงพยาบาลพุทธโสธร
Buddhasothorn Hospital

ผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังทำ BA/BI (ผู้ป่วยเบาหวาน)



ผลลัพธ์จากการพูดคุยหลังทำ MBBI (ผู้ป่วยเบาหวาน)

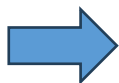
- พยาบาล : หลังลืมตาแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ
- ผู้ป่วย : รู้สึกสบาย สงบ
- พยาบาล : หลังกลับไปฝึก ๑ เดือนเป็นอย่างไบ้าง
- ผู้ป่วย : หลังฝึกรู้สึกเบาๆ และสงบนิ่ง ตอนนี้พอจะกินยานี้ถึงหน้าพยาบาล ก็จะไม่ลืมกินยา ตั้งแต่ฝึกสติมาก็ไม่ได้ซื้อชาน้ำผึ้งกินอีกเลย

ผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังนำ BPSC ไปใช้

รูปแบบการนำนวัตกรรม BA / BI มาใช้สำหรับผู้ป่วยSTROKE เลิกบุหรี่



135 ราย



ครั้งที่ 1 พูดคุย สัมพันธภาพ
BA (3A)

ชมเป็น ถามเป็น แนะนำเป็น พูดคุย
ชื่นชม ถามปลายเปิดกระตุ้นคิด
แนะนำข้อมูล

ครั้งที่ 2

ติดตามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

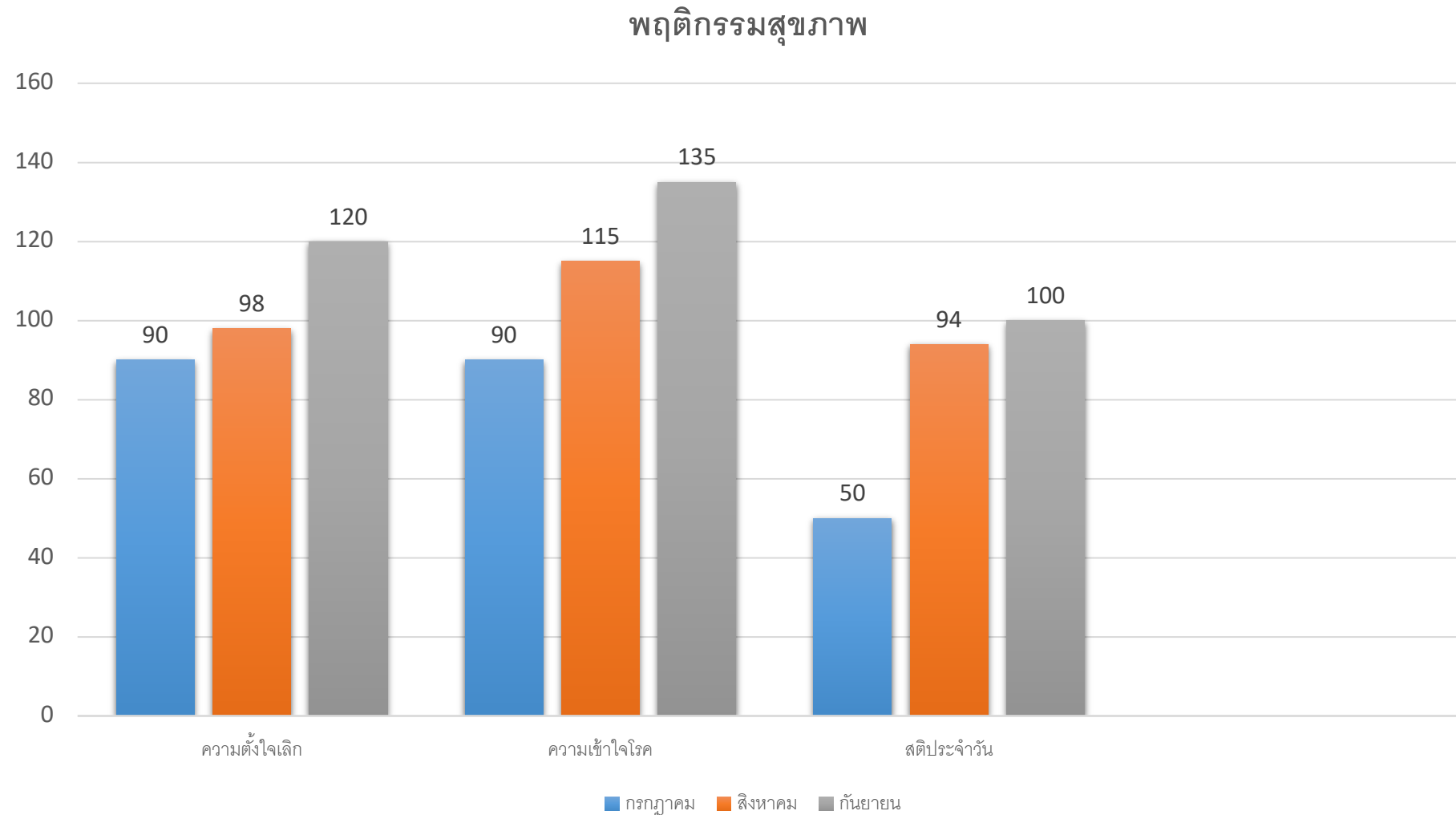
BI (5A)

ชื่นชม/ ถามให้คิด/ ประเมินแรงจูงใจ ความรู้
ทักษะ /แนะนำแบบมีทางเลือก /วางแผน

ครั้งที่ 3

โทรติดตามหากยังไม่สามารถ
ปรับได้ เตรียมMBBI (ฝึกสติแบบ
สั้น)

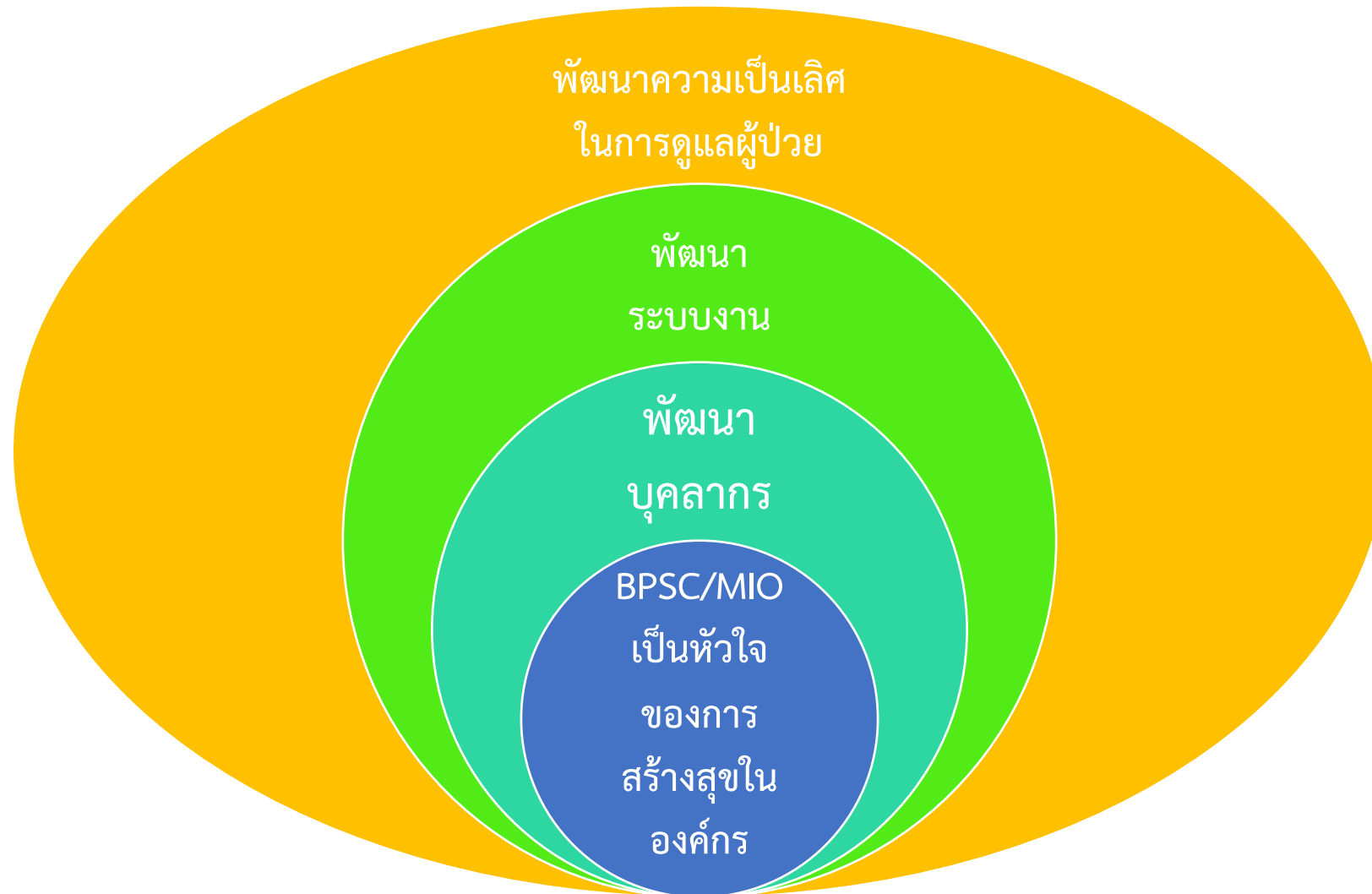
ผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังทำ BA/BI (ผู้ป่วย Stroke เล็กๆ)



ผลลัพธ์จากการพูดคุยหลังทำ BA /BI (ผู้ป่วยstroke)

- ดีใจที่เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่
- มีกำลังใจในการเลิกบุหรี่
- อยากเลิกให้ได้ ขอขอบคุณที่ช่วยแนะนำ
- จะเลิกเพื่อตนเองและครอบครัว

การเชื่อมโยง BPSC ในโรงพยาบาล
สามารถต่อยอดโครงการได้เพราะหัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่ม เป็นคณะกรรมการ BPSC



ความสำเร็จในการดำเนินงาน BPSC เกิดจาก 4 ประเด็นหลัก

ผู้อำนวยการให้
ความสำคัญและให้
โอกาสการเรียนรู้
ให้นำเสนองานใน
กก.บริหาร / เป็นที่
ปรึกษา คกก.

หัวหน้าพยาบาล
เป็นประธาน คกก.
BPSC ติดตาม
ข้อมูลทุกเดือน

ทีมงานเข้าใจใน
ความเป็นจริงของ
หลักการพัฒนาจิต
และไม่ย่อท้อที่จะ
ทบทวนตนเองอยู่
เสมอมาประชุมทีม
ทุกเดือน / พูดคุย
ไลน์กลุ่มเป็นประจำ

ผู้ป่วย ให้ความ
สนใจและยินดี
ทดลองปฏิบัติตาม

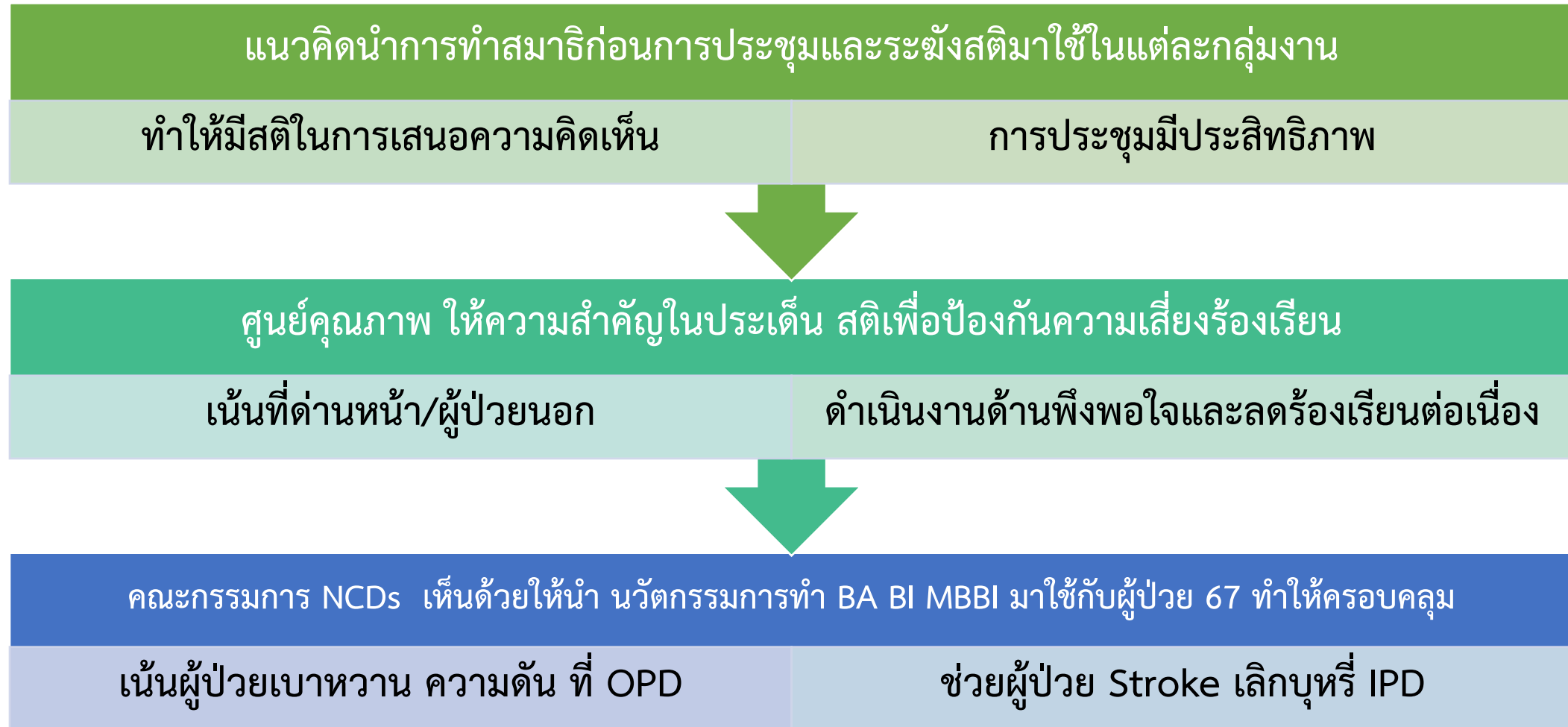


การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน ทีม ผู้ดำเนินงาน BPSC (AAR)

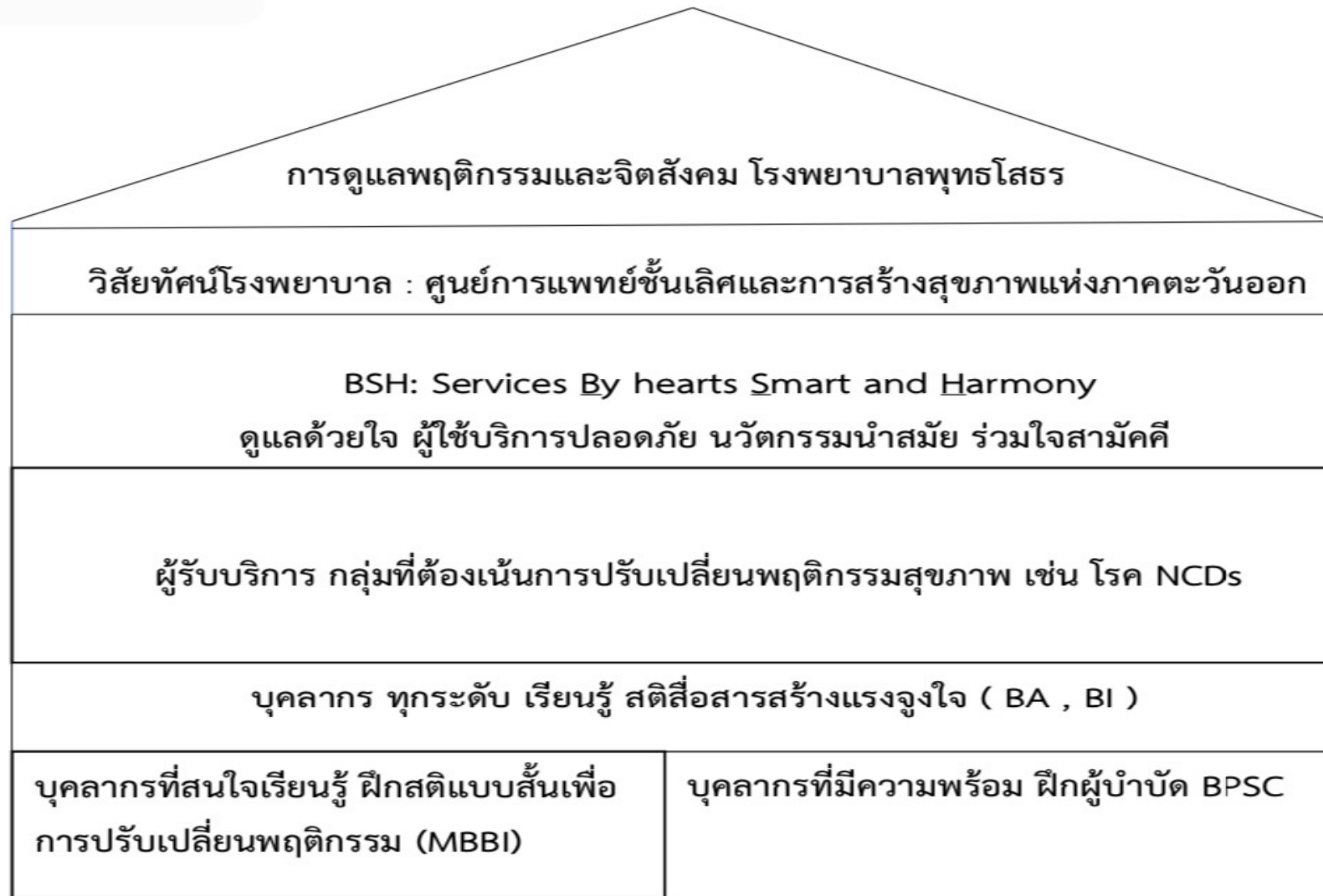
- หลังทำการนั่งสมาธิก่อนเริ่มงานทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น
- รู้สึกใจเย็นมากขึ้น และตอนทำงานสามารถจัดการกับกระบวนการต่าง ๆ ได้ดี
- ดีมากทำให้เตรียมตัวและเตรียมสมาธิก่อนทำงาน
- เป็นการใช้เวลาสั้น ๆ ก่อนเริ่มทำงานแต่รู้สึกว่ามีสมาธิขึ้นมาก
- ได้ประโยชน์นำไปใช้กับตนเอง และครอบครัวได้
- การใช้เทคนิค BA/ BI /MBBI ต้องฝึกต่อเนื่อง เมื่อคล่องก็จะทำได้อัตโนมัติ
- ได้ประโยชน์กับผู้ป่วยและตัวเราเอง



การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโรงพยาบาล หลังดำเนินงาน



บทสรุป การดำเนินงาน ระบบการดูแลพฤติกรรมและจิตสังคม รพ พุทธโสธร



ก้าวต่อไปของการดูแลระบบฯ : ด้านผู้ป่วย

- 1) การบริการผู้ป่วยนอก เพิ่มผู้ป่วยเรื้อรังที่เป็นปัญหาพื้นที่ เช่น ผู้ป่วยโรคไต ผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 2) การบริการผู้ป่วยใน เน้นการใช้ นวัตกรรม BA BI MBBI เพื่อเลิกระบุน้ำ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง เพิ่มหอผู้ป่วยอื่นๆ นอกจาก Stroke unit
- 3) ประสาน HosXP 4.0 เพิ่มรูปแบบการคีย์ข้อมูลที่ง่ายและสะดวกต่อการใช้งาน

ARANG Model (อะราง ดอกไม้ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา) เรียนรู้ ฝึกสติ สะท้อนตนเอง กล้าเสนอ
ความคิด รู้จัก BA BI ทำให้เป็นเรื่องปกติธรรมดา นำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย

A: Active Learning

จัดอบรมบุคลากรเพิ่มศสม.และรพสต.

G: Goal นำพาไปสู่
เป้าหมายองค์กรแห่ง
ความสุข

R: Reflex & Discussion ฝึกการ
สะท้อนตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น

N: Nature/Normal

ทำให้การเรียนรู้เรื่องสติเป็นวิถีชีวิต

3A:Affirm/Ask/Advice

5A:Affirm/Ask/Assess/Advice/Assist

ศึกษา BA BI MBBI



ขอบคุณค่ะ

