

**แผนการจัดการความรู้โรงพยาบาลตาคลี เรื่องโครงการแสงสว่างหลังความมืดในตำบลตาคลี**

**แบบฟอร์มที่ 1** การจำแนกองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการผลักดันตามประเด็นยุทธศาสตร์ของราชการ

ชื่อส่วนราชการ : โรงพยาบาลตาคลี			หน้าที่ : 1	
ประเด็นยุทธศาสตร์	เป้าประสงค์(Objective)	ตัวชี้วัด (KPI)ตามคำรับรอง	เป้าหมายของตัวชี้วัด	องค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติราชการตามประเด็นยุทธศาสตร์
พัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐานครอบคลุม ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้	เสริมสร้างความรู้ทักษะพัฒนาความเข้มแข็งของภาคีเครือข่ายความยั่งยืน การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง	1.ภาคีเครือข่ายการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองมีส่วนร่วมในการดูแล (11หมู่บ้าน) 2.ความพึงพอใจผู้ป่วย/ครอบครัว	1. 100% 2.>80%	1.การพัฒนาระบบการบริการรักษาพยาบาลให้ครอบคลุมองค์รวม 2.การเสริมสร้างพลังอำนาจกับผู้ดูแล 3.การพัฒนาระบบบริการ ขยายเครือข่ายโดยชุมชนมีส่วนร่วม

องค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติราชการตามประเด็นยุทธศาสตร์ที่เลือกมาจัดทำแผนการจัดการความรู้ คือ

<b>แผนการจัดการความรู้แผนที่ 1.</b>	ประเด็นยุทธศาสตร์ : การพัฒนาระบบการบริการรักษาพยาบาลให้ครอบคลุมองค์รวม
	องค์ความรู้ที่จำเป็น : พัฒนาคณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง และภาคีเครือข่ายในการดูแลผู้ป่วย และวางแผนการดูแลครอบคลุมองค์รวม ขยายเครือข่ายโดยชุมชนมีส่วนร่วม
	เหตุผลที่เลือกองค์ความรู้ : เพื่อพัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้
	ตัวชี้วัดตามคำรับรองและเป้าหมายที่เลือกใช้วัดการทำKM : 1.ได้รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเฉพาะราย(เรื่องเล่า) ทุกราย 2. ผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายในเครือข่ายบริการสุขภาพได้รับการดูแล/เยียวยาจิตใจ>80% 3. ความพึงพอใจของผู้ป่วย / ญาติ >80%

<b>ผู้รับผิดชอบ :</b>  (นางผอบทิพย์ สุธารณ์) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้รับผิดชอบงานการจัดการความรู้	<b>ผู้ทบทวน :</b>  (.....) (นางสาวศรุตตา ช่อใส) ผู้บริหารสูงสุดด้านการจัดการความรู้(CKO)	<b>ผู้อนุมัติ</b>  (.....) (นางสาวศรุตตา ช่อใส) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาคลี
--	--	---

แบบฟอร์มที่ 2. แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan) โครงการแสงสว่างหลังความมืดในตำบลตาคลี

ชื่อส่วนราชการ : โรงพยาบาลตาคลี หน้าที่ 1

ประเด็นยุทธศาสตร์ : การพัฒนาระบบการบริการรักษาพยาบาลให้ครอบคลุมองค์รวม

องค์ความรู้ที่จำเป็น (K) : พัฒนาคณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง และภาคีเครือข่าย ในการดูแลผู้ป่วย และวางแผนการดูแลครอบคลุมองค์รวม ชุมชนมีส่วนร่วม

ตัวชี้วัดตามคำรับรอง (KPI) : ได้รูปแบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเฉพาะรายในตำบลตาคลี(เรื่องเล่า) 11 หมู่บ้าน

เป้าหมายของตัวชี้วัดตามคำรับรอง : โรงพยาบาลตาคลีมีรูปแบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเฉพาะรายในตำบลตาคลี(เรื่องเล่า) 11 หมู่บ้าน

ลำดับ	กิจกรรมการจัดการความรู้	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	สถานะ	หมายเหตุ
1	การบ่งชี้ความรู้..... รวบรวมวิเคราะห์ปัญหาการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในเขตพื้นที่ตำบลตาคลี (11หมู่บ้าน)	ต.ค.59- ก.ย.60	การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการเข้ารับการประชุมอบรมฟื้นฟู	11 หมู่บ้าน	คณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองของโรงพยาบาลตาคลี อ.สม ผู้นำชุมชน/สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลตาคลี จำนวนรวม40คน	นางผอบทิพย์ สุธาภรณ์	ดำเนินการแล้ว	30 มีนาคม 2560
2	การสร้างและแสวงหาความรู้..... การอบรมฟื้นฟูการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง และการถอดบทเรียนการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองของภาคีเครือข่าย	ต.ค.59- ก.ย.60	การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการเข้ารับการประชุมอบรมฟื้นฟู (11หมู่บ้าน)	100%	คณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองของโรงพยาบาลตาคลี อ.สม ผู้นำชุมชน/สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลตาคลี จำนวนรวม40คน	นางผอบทิพย์ สุธาภรณ์	ดำเนินการแล้ว	30 มีนาคม 2560
3	การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ..... จัดทำเอกสารรูปแบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเฉพาะราย(เรื่องเล่า) ของแต่ละหมู่บ้านที่เข้าเยี่ยม (ทีมสหสาขาวิชาชีพ)	ต.ค.59- ก.ย.60	มีเอกสารเรื่องเล่าของหมู่บ้านที่เข้าเยี่ยม (ทีมสหสาขาวิชาชีพ)	1 เรื่อง /1 หมู่บ้าน	ผู้ป่วยแบบประคับประคอง ในหมู่บ้านที่เข้าเยี่ยม (ทีมสหสาขาวิชาชีพ)	คณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองของโรงพยาบาลตาคลี ทีมจิตอาสาในชุมชน	ดำเนินการแล้ว	17 สิงหาคม 2560

ลำดับ	กิจกรรมการจัดการความรู้	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	สถานะ	หมายเหตุ
4	<b>การประมวลผลและกลั่นกรองความรู้...</b> มีการแลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลผู้ป่วยแบบ ประคับประคองในตำบลตาคลีโดยชุมชนมีส่วนร่วม (ทีมสหสาขา) ออกเยี่ยมผู้ป่วยแบบ ประคับประคอง	ต.ค.59 - ก.ย.60	กิจกรรมการเยี่ยมในแต่ละ หมู่บ้าน (11หมู่บ้าน)	100%	ผู้ป่วยแบบ ประคับประคองที่อยู่ใน ชุมชน (11หมู่บ้าน)	ทีมสหสาขาในการ ดูแลผู้ป่วยแบบ ประคับประคองใน ตำบลตาคลี	ดำเนินการ แล้ว	5พ.ค.60- 20มิ.ย60
5	<b>การเข้าถึงความรู้...</b> มีการบันทึกประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบ ประคับประคองผ่านเรื่องเล่าของแต่ละหมู่บ้าน	ต.ค.59 - ก.ย.60	เรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วย แบบประคับประคองในแต่ละ หมู่บ้าน	1เรื่อง/1หมู่บ้าน	ผู้ป่วยแบบ ประคับประคองที่อยู่ใน ชุมชน (11หมู่บ้าน)	ทีมสหสาขาในการ ดูแลผู้ป่วยแบบ ประคับประคองใน ตำบลตาคลี	ดำเนินการ แล้ว	10 สิงหาคม 2560
6	<b>การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้...</b> -จัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้และถอดบทเรียนโดย ผ่านมหรณมเรื่องเล่าของแต่ละหมู่บ้านนำเสนอ แบบโปสเตอร์และวาจา	ต.ค.59 - ก.ย.60	เรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วย แบบประคับประคองในแต่ละ หมู่บ้าน	1เรื่อง/1หมู่บ้าน	ผู้ป่วยแบบ ประคับประคองที่อยู่ใน ชุมชน (11หมู่บ้าน)	นางผอบทิพย์ สุธา ภรณ์ และ คณะทำงานการดูแล ผู้ป่วยแบบ ประคับประคอง	ดำเนินการ แล้ว	10 สิงหาคม 2560
7	<b>การเรียนรู้...</b> -จัดทำหนังสือเรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วย แบบประคับประคองของแต่ละหมู่บ้าน	ต.ค.59 - ก.ย.60	เรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วย แบบประคับประคองในแต่ละ หมู่บ้าน	1เรื่อง/1หมู่บ้าน	ผู้ป่วยแบบ ประคับประคองที่อยู่ใน ชุมชน (11หมู่บ้าน)	นางผอบทิพย์ สุธา ภรณ์ และ คณะทำงานการดูแล ผู้ป่วยแบบ ประคับประคอง	ดำเนินการ แล้ว	17 สิงหาคม 2560
ผู้รับผิดชอบ :					ผู้ทบทวน :		ผู้อนุมัติ	
(นางผอบทิพย์ สุธาภรณ์) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้รับผิดชอบงานการจัดการความรู้					(.....) (นางสาวศรุตดา ช่อไสว) ผู้บริหารสูงสุดด้านการจัดการความรู้(CKO)		(.....) (นางสาวศรุตดา ช่อไสว) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาคลี	

การจัดการความรู้เรื่อง  
แสงสว่างหลังความมืดในตำบลตากลี

โดย

นางผอบทิพย์ สุธารณ์  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอตากลี จ.นครสวรรค์

พ.ศ. ๒๕๖๐

## คำนำ

การจัดการความรู้( Knowledge Management ) เป็นกระบวนการในการทำให้บุคลากรทุกคนขององค์กรมีความรู้ และนำความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการดำเนินการจัดการความรู้ที่ดี จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันในองค์กรตั้งแต่ระดับ CKO (Chief Knowledge Officer) , KF (Knowledge Facilitator : ทีมพี่เลี้ยง) รวมถึงทีมผู้ปฏิบัติงาน หรือทีมพัฒนา (Knowledge Practitioner) ที่เกี่ยวข้องกับทุกคน

เอกสารการจัดการความรู้เรื่องความยั่งยืนการดูแลผู้ป่วยแบบระดับประคองด้านการเยียวยาจิตใจสู่ชุมชนในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอตากาลี ของฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อ ส่งเสริมคณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคองประคองให้มีทัศนคติ ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง/ผู้ป่วยระยะสุดท้าย รวมทั้งเรื่องการสื่อสาร สร้างเสริมพลังให้กับผู้มีส่วนได้เสีย ที่เกี่ยวข้อง ประสานการดูแลต่อเนื่องถึงชุมชน

คณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนราชการอื่นๆ ในการพัฒนาองค์ความรู้ที่จำเป็นต้องมีในงานได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ต่อไป

ผอ.บพิศ สุธารณ์

คณะทำงานการจัดการความรู้

เครือข่ายบริการสุขภาพตากาลี

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

# โครงการแสงสว่างหลังความมืดในตำบลตากลิ

**ผู้ป่วยเรื้อรัง/ Palliative Care** เป็นการดูแลแบบประคับประคอง มุ่งให้มีความสุขสบายแก่ผู้ป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานจากความปวดรบกวนถึงจิตวิญญาณ และตระหนักถึงการตายอย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (dignified death) รวมถึงครอบครัวที่มีผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย และหลังเสียชีวิตแล้ว

## หลักการและเหตุผล

การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง เป็นรูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิต ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เปรียบเสมือน ความมืด เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วย ผ่านกระบวนการป้องกันและบรรเทาความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด ซึ่งมีใช่เป็นเพียงอาการของความผิดปกติทางร่างกายเท่านั้น แต่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากสภาวะทางด้านจิตใจ/จิตวิญญาณของผู้ป่วยด้วย รวมทั้งการให้คำแนะนำต่อญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วย ในการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่เกิดจากสภาวะทางด้านจิตใจของผู้ป่วยด้วย รวมทั้งการให้คำแนะนำต่อญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วย ในการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดตามบริบทของปัจเจกบุคคล เท่าที่จะทำได้ในเวลาที่เหมาะสมอยู่การบรรเทาอาการสำหรับผู้ป่วยแบบประคับประคอง (เปรียบเสมือนแสงสว่าง) โดยเฉพาะอาการปวด องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญและประกาศว่าเป็นสิทธิมนุษยชนพื้นฐานที่ผู้ป่วยทุกคนพึงได้รับก็ตาม จากสถิติพบว่าวงการแพทย์ไทยใช้ยามอร์ฟินในปริมาณที่น้อยมาก สำหรับจำนวนผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ไม่ได้เป็นมะเร็งอีกจำนวนมากที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการปวดเพราะไม่ได้รับยาด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ จึงส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว

โรงพยาบาลตากลิ ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงจัดให้มีโครงการการพัฒนาแบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในการเยียวยาจิตใจสู่ชุมชนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในอำเภอดตากลิในปี พ.ศ.๒๕๕๘ และเพื่อความยั่งยืนในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ทางโรงพยาบาลตากลิในปีพ.ศ.๒๕๕๙ได้จัดโครงการความยั่งยืนการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในการเยียวยาจิตใจสู่ชุมชนในอำเภอดตากลิ ดังนั้นในปีพ.ศ.๒๕๖๐จึงได้จัดโครงการแสงสว่างหลังความมืดในตำบลตากลิ

## วัตถุประสงค์

๑. เพื่อการเสริมสร้างความรู้และทักษะของเจ้าหน้าที่รวมทั้งประชาชนในการเยียวยาด้านจิตใจจิตวิญญาณ
๒. เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของภาคีเครือข่ายสร้างความยั่งยืนการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในการเยียวยาด้านจิตใจ/จิตวิญญาณสู่ชุมชนในตำบลตาคลี
๓. เพื่อให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยและครอบครัวดีตามอัตภาพ

**ตัวชี้วัดความสำเร็จ**๑. ภาคีเครือข่ายการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วย๑๐๐%

๒. ความพึงพอใจของผู้ป่วย/ครอบครัวที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ ๘๐

## วิธีดำเนินการกิจกรรมการจัดการความรู้

๑. การบ่งชี้ความรู้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมดังนี้  
รวบรวมข้อมูลปัญหา การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในตำบลตาคลี ๑๑หมู่บ้าน  
๑.๒. ประสานบุคลากร ผู้นำชุมชน อ.สม เจ้าหน้าที่สาธารณสุข คณะทำงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง
- ๒ การสร้างและแสวงหาความรู้

จัดประชุมอบรมฟื้นฟูเพิ่มทักษะการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในการเยียวยาด้านจิตใจสู่ชุมชน และถอดบทเรียนในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในตำบลตาคลี

๓. การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ

จัดทำเอกสารรูปแบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองเฉพาะราย(เรื่องเล่า) ของแต่ละหมู่บ้านที่เข้าเยี่ยม (ทีมสหสาขาวิชาชีพ)

#### ๔. การประมวลผลและการกลั่นกรองความรู้

๔.๑ มีทีมติดตามเยี่ยมผู้ป่วยแบบประคับประคอง โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ ของโรงพยาบาลและในชุมชนตำบลตากลี

#### ๕. การเข้าถึงความรู้

๕.๑ จัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้และถอดบทเรียนโดยผ่านมหกรรมเรื่องเล่าของแต่ละหมู่บ้านนำเสนอแบบโปสเตอร์และวาจา

๕.๒ มีการบันทึกประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองผ่านเรื่องเล่าของแต่ละหมู่บ้าน

#### ๖. การแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๖.๑ จัดเวทีแลกเปลี่ยนในที่มีการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง/ผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยทีมที่เยี่ยมผู้ป่วยในตำบลตากลี ๑๑หมู่บ้าน นำเสนอผ่านเราองเล่า โดยจัดเป็นโปสเตอร์ และนำเสนอด้วยวาจา

#### ๗. การเรียนรู้

จัดทำหนังสือเรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองของแต่ละหมู่บ้าน



## สรุปผลการดำเนินงาน

การประเมินผลการดำเนินงาน/ผลลัพธ์ที่ได้ (ตามตัวชี้วัด)

- ภาศึ่เครือช่ยการดูแลผู้ป่วยแบบประคั้บประคองได้เข้าร่วมอบรมฟื้นฟู ๑๐๐%
- มีเรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วยแบบประคั้บประคองในตำบลตาศลึ ๑๑หมู่บ้าน

หมายเหตุ ผลงาน ณ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

## บทสรุป

### ๑. บทเรียนที่ได้จากการดำเนินงาน

- ๑.๑ ทีมชุมชนที่เข้าทำการดูแลผู้ป่วยมาด้วยความรัก การเสียสละ ทำด้วยใจ
- ๑.๒ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเครือข่ายในตำบลตาศลึ ๑๑หมู่บ้าน
- ๑.๓ มีคณะทำงานที่มีศักยภาพ และมีความมุ่งมั่น
- ๑.๔ มีการนิเทศติดตามอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง
- ๑.๕ การดูแลผู้ป่วย Palliative Care ไม่ได้เป็นหน้าที่ของใคร คนใดคนหนึ่งแต่เป็นหน้าที่ของทุกคน เริ่มจากตัวผู้ป่วยต้องยอมรับความเป็นจริง และคนในครอบครัวต้องรวมตัวกันรวมการวางแผนการรักษากับทีมสุขภาพ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือกำลังใจ
- ๑.๖ การเปิดพื้นที่ให้องค์กรศาสนาเข้ามาช่วยเสริมความแข็งแกร่งด้านจิตใจ และจิตวิญญาณให้ผู้ป่วยและครอบครัว
- ๑.๗ ทีมสุขภาพมีการประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะการดูแลผู้ป่วยและครอบครัวแบบประคั้บประคอง เข้าใจ เปิดใจ ฟังผู้ป่วยและครอบครัวมากขึ้น มีการอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้ลดปัญหาข้อร้องเรียน

### ๒. นวัตกรรมใหม่ด้านการดูแลผู้ป่วยแบบประคั้บประคอง

- หนังสือเรื่องเล่าในการดูแลผู้ป่วยแบบประคั้บประคองในตำบลตาศลึ ๑๑หมู่บ้าน

### ๓. ปัญหา/อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

- เรื่องการประชุมงานยังไม่ต่อเนื่องชัดเจน
- ทีมงานมีความรับผิดชอบหลายด้าน

**ข้อเสนอแนะ**

-สร้างเครือข่ายการดูแลผู้ป่วย Palliative Network มีเบอร์โทรศัพท์ ทั้ง รพสต. และพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ

-สร้าง Face book Palliative Care เครือข่ายอำเภอตากลีเพื่อเผยแพร่ในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเครือข่ายมากขึ้น

\*\*\*\*\*