

## มาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

<b>ชื่อหน่วยงาน</b> <b>กองส่งเสริมความรอบรู้</b> <b>และสื่อสารสุขภาพ</b>	<b>คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด</b>  <b>ตัวชี้วัด 2.2</b> ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
--	---

### 1. วัตถุประสงค์ (Objectives)

1. เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของบุคลากรในหน่วยงานให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน
2. เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานรับทราบถึงขั้นตอน แผนการดำเนินงาน และแนวทางปฏิบัติตามตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
3. เพื่อให้บริการ สนับสนุน การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่บุคลากรในหน่วยงาน

### 2. ขอบเขต (Scope)

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพได้ให้ความสำคัญกับการการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยสื่อสารกับบุคลากรในหน่วยงานผ่านมาตรการ ๔ สร้างสร้างทีมงานดี : สร้างที่ทำงานให้น่าทำงาน : สร้างสุขภาพดี : สร้างสุข สนุกสนาน ซึ่งครอบคลุมทุกมิติทั้งด้านสุขภาพที่ดี สภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี และสภาพจิตใจที่แข็งแรง ดังนี้

1. วิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 และผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน การเปรียบเทียบ / แนวโน้ม / ผลการดำเนินการในปัจจุบัน
2. วิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัดการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เกี่ยวกับความต้องการและความคาดหวังของบุคลากรภายในหน่วยงาน
3. ทำเนียบผู้รับบริการ (C) ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย (SH) และ/หรือเครือข่ายฯ ที่อยู่ในพื้นที่สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
4. มาตรการและกลวิธีการดำเนินงาน ที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์และกลยุทธ์ PIRAB
5. ประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH)
6. แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2564 - กุมภาพันธ์ 2565)
7. ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน
8. รายงานผู้บังคับบัญชา รายงานการติดตามผลการดำเนินงานตัวชี้วัดตามคำรับรองฯ ทุกเดือน และนำขึ้นเว็บไซต์ของหน่วยงาน ภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป
9. เตรียมพร้อมรับการตรวจประเมินตามเกณฑ์การประเมิน 5 ส.
10. เตรียมความพร้อมรับการตรวจประเมิน Healthy Workplace Happy for Life
11. การวัดค่าดัชนีมวลกาย BMI ของบุคลากรในหน่วยงาน
12. บุคลากรในหน่วยงานตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย
13. บุคลากรในหน่วยงานตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรกรมอนามัย

14. ทบทวนการดำเนินงานรอบ 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2564 - กุมภาพันธ์ 2565) เพื่อปรับแผนฯ
15. ทบทวนมาตรการและประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH)
16. ทบทวนและจัดทำแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงาน นำอยู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 5 เดือนหลัง (มีนาคม - กรกฎาคม 2565)
17. สรุปผลการดำเนินงานความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2565

### 3. คำจำกัดความ (Definition)

**สถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน** หมายถึง หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัยมีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคน และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้บุคลากรในกรมอนามัยเกิดความสุขกายสบายใจในการทำงาน (Healthy workplace Happy for life) โดยในปีงบประมาณ 2565 มุ่งเน้นให้บุคลากร กรมอนามัยตระหนักและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

**สถานที่ทำงานมีชีวิตชีวา** หมายถึง สถานที่ทำงานที่มีการส่งเสริมและพัฒนาคนในองค์กรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด สดชื่น เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

**การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต** หมายถึง สภาพการทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัยและการส่งเสริมสุขภาพ อันนำมาซึ่งความสุข ความมั่นคง ความก้าวหน้าในการทำงานของบุคลากร

**บุคลากร** หมายถึง ข้าราชการ พนักงานราชการ พนักงานกระทรวงสาธารณสุข และลูกจ้างประจำในกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

### 4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2565 กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ


## 5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
1		<p>จัดทำคำสั่งคณะกรรมการ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คณะทำงานขับเคลื่อนการมีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิตของกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ</li> <li>- คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงาน นำอยู่ นำทำงาน กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ ประจำปี 2565</li> </ul>	ตุลาคม 2564	กลุ่มสื่อสารสุขภาพ	คำสั่งคณะกรรมการของกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564</li> <li>2. วิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน</li> <li>3. ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์</li> <li>4. วิเคราะห์ความต้องการ/ความคาดหวังของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย</li> <li>5. ทำเนียบผู้รับบริการ (C) ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH) และ/หรือเครือข่ายฯ ที่อยู่ในพื้นที่สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม</li> <li>6. วิเคราะห์มาตรการและการดำเนินงานที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ PIRAB</li> <li>7. ประเด็นความรู้ประกอบการวิเคราะห์</li> <li>8. แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต</li> </ol>	ตุลาคม - พฤศจิกายน 2564	กลุ่มสื่อสารสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564</li> <li>2. ผลวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน</li> <li>3. ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์</li> <li>4. ผลวิเคราะห์ความต้องการ/ความคาดหวังของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย</li> <li>5. ทำเนียบผู้รับบริการ (C) ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย (SH) และ/หรือเครือข่ายฯ ที่อยู่ในพื้นที่สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม</li> <li>5. ผลวิเคราะห์มาตรการและการดำเนินงานที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ PIRAB</li> <li>6. ประเด็นความรู้ประกอบการวิเคราะห์</li> <li>7. ประเด็นความรู้</li> </ol>

					<p>ประกอบกรวิเคราะห์</p> <p>8.แผนปฏิบัติการ</p> <p>ขับเคลื่อนการ</p> <p>ดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2</p> <p>การพัฒนาสถานที่</p> <p>ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน</p> <p>มีชีวิตชีวา และ</p> <p>เสริมสร้างคุณภาพชีวิต</p>
3		<p>1. เสนอนโยบายสถานที่ทำงานน่าอยู่</p> <p>นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ</p> <p>ความสุขของบุคลากรในหน่วยงาน</p> <p>(Healthy Workplace Happy for</p> <p>Life) เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป็น</p> <p>องค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพอย่าง</p> <p>ยั่งยืน โดยได้กำหนดมาตรการสำคัญ</p> <p>(Key Activity) เพื่อยึดถือเป็น</p> <p>แนวทางในการปฏิบัติร่วมกัน</p> <p>2. รายงานการดำเนินงานบนระบบ</p> <p>Doc ภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป</p>	พฤศจิกายน 2564	กลุ่มสื่อสาร สุขภาพ	<p>1.นโยบายสถานที่</p> <p>ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน</p> <p>เสริมสร้างคุณภาพชีวิต</p> <p>และมีความสุขของ</p> <p>บุคลากรในหน่วยงาน</p> <p>(Healthy Workplace</p> <p>Happy for Life) 4</p> <p>สร้าง สร้างที่ทำงานให้</p> <p>น่าทำงาน : สร้าง</p> <p>สุขภาพดี : สร้างสุข</p> <p>สนุกสนาน</p> <p>2.</p> <p>2.1 Assessment</p> <p>2.2 Advocacy/</p> <p>Intervention</p> <p>2.3 Management</p> <p>and Governance</p>
4		<p>1. ประกาศนโยบายสถานที่ทำงาน</p> <p>น่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพ</p> <p>ชีวิตและมีความสุขของบุคลากรใน</p> <p>หน่วยงาน (Healthy Workplace</p> <p>Happy for Life)</p> <p>2. เสนอแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการ</p> <p>ดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 กิจกรรมที่ต้อง</p> <p>ทำร่วมกัน</p>	ธันวาคม 2564	กลุ่มสื่อสาร สุขภาพ	<p>1.นโยบายสถานที่</p> <p>ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน</p> <p>เสริมสร้างคุณภาพชีวิต</p> <p>และมีความสุขของ</p> <p>บุคลากรในหน่วยงาน</p> <p>(Healthy Workplace</p> <p>Happy for Life) 4</p> <p>สร้าง สร้างที่ทำงานให้</p> <p>น่าทำงาน : สร้าง</p> <p>สุขภาพดี : สร้างสุข</p> <p>สนุกสนาน</p> <p>2. เสนอแผนปฏิบัติการ</p> <p>ขับเคลื่อนการ</p> <p>ดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2</p> <p>กิจกรรมที่ต้องทำร่วมกัน</p>

5	<p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">         ดำเนินกิจกรรมตามแผนฯ และรายงานบนระบบ DOC       </div> <p style="text-align: center;">↓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรม สร้างทีมงานดี “เรื่องเล่าของเรา เข้าใจไปด้วยกัน”</li> <li>2. กิจกรรม สร้างที่ทำงานให้น่า ทำงาน "5 ส.สร้างที่ทำงาน น่ายุ่ น่าย่าน"</li> <li>3. กิจกรรม สร้างสุขภาพดี           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้ารับการตรวจสุขภาพ</li> <li>2. ตรวจหาค่า BMI</li> <li>3. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิด โรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด (อายุ 35 ปี ขึ้นไป)</li> </ol> </li> <li>4. กิจกรรม สร้างสุข สนุกสนาน "สร้างสุข บริจาคด้วยใจ"</li> <li>5. รายงานการดำเนินงานลงระบบ DOC ภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป</li> </ol>	ธันวาคม 2564 – กุมภาพันธ์ 2565	กลุ่มสื่อสาร สุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผลการดำเนินงาน การเล่าเรื่องปัญหาของ บุคลากรในหน่วยงาน</li> <li>2. ผลการประเมิน 5 ส./ HWP</li> <li>3. ผลการตรวจสุขภาพ</li> <li>4. ผลของการตรวจหา ค่า BMI</li> <li>5. ผลการประเมินความ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้น เลือดหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>6. ผลการดำเนินงาน สร้างสุข บริจาคด้วยใจ รูปภาพกิจกรรม</li> <li>7. รายงานการ ดำเนินงาน</li> </ol>
6	<p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">         เข้ารับการตรวจประเมิน ครั้งที่ 1 (ปลายเดือนธันวาคม 2564)       </div> <p style="text-align: center;">↓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับตรวจประเมินจากคณะกรรมการ กรมอนามัย</li> <li>2. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามที่ ได้รับคำแนะนำ</li> <li>3. สรุปผลการตรวจประเมิน</li> </ol>	ธันวาคม 2564	คณะทำงาน ตรวจ ประเมิน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ภาพกิจกรรม</li> <li>2. สรุปผลการตรวจ ประเมิน</li> <li>3. หนังสือแจ้งเวียน</li> </ol>
7	<p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">         ทบทวน ตรวจสอบ ปรับแผน/กิจกรรม / กระบวนการ       </div> <p style="text-align: center;">↓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชุมคณะทำงานเพื่อทบทวน แผนฯ</li> <li>2. ปรับแผนตามที่คณะทำงานได้ ประชุมร่วมกัน</li> </ol>	มกราคม 2565	กลุ่มสื่อสาร สุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รายงานการประชุม คณะทำงาน</li> <li>2. แผนฯที่มีการ ปรับปรุงแก้ไข</li> </ol>
8	<p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">         เข้ารับการตรวจประเมิน ครั้งที่ 2 (กุมภาพันธ์ 2565)       </div> <p style="text-align: center;">↓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับตรวจประเมินจากคณะกรรมการ กรมอนามัย</li> <li>2. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามที่ ได้รับคำแนะนำ</li> <li>3. สรุปผลการตรวจประเมิน</li> </ol>	กุมภาพันธ์ 2565	คณะทำงาน ตรวจ ประเมิน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ภาพกิจกรรม</li> <li>2. สรุปผลการตรวจ ประเมิน</li> <li>3. หนังสือแจ้งเวียน</li> </ol>
9	<p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">         ทบทวน ตรวจสอบ ปรับแผน/กิจกรรม / กระบวนการ 5 เดือนหลัง       </div> <p style="text-align: center;">↓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชุมคณะทำงานเพื่อทบทวน แผนฯ</li> <li>2. ปรับแผนฯ 5 เดือนหลัง ตามที่ คณะทำงานได้ประชุมร่วมกัน</li> </ol>	มีนาคม 2565	กลุ่มสื่อสาร สุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รายงานการประชุม คณะทำงาน</li> <li>2. แผนฯ 5 เดือนหลัง</li> </ol>

10		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสนอแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 ของรอบ 5 เดือนหลัง</li> <li>2. วิเคราะห์คะแนนการประเมินต่างๆ ในรอบ 5 เดือนแรก เพื่อปรับแก้ไขในดัชนีพร้อมรับการประเมินรอบ 5 เดือนหลัง</li> </ol>	มีนาคม 2565	กลุ่มสื่อสารสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 ของรอบ 5 เดือนหลัง</li> <li>2. ผลวิเคราะห์คะแนนการประเมินต่างๆ ในรอบ 5 เดือนแรก เพื่อปรับแก้ไขในดัชนีพร้อมรับการประเมินรอบ 5 เดือนหลัง</li> </ol>
11		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสนอแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 ของรอบ 5 เดือนหลัง</li> <li>2. แจกผลคะแนนต่างๆ ให้บุคลากรในหน่วยงานทราบ</li> </ol>	เมษายน 2565	กลุ่มสื่อสารสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 ของรอบ 5 เดือนหลัง</li> <li>2. ผลวิเคราะห์คะแนนการประเมินต่างๆ ในรอบ 5 เดือนแรก เพื่อปรับแก้ไขในดัชนีพร้อมรับการประเมินรอบ 5 เดือนหลัง</li> </ol>
12		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 ของรอบ 5 เดือนหลัง</li> <li>2. รายงานการดำเนินงานลงระบบ DOC ภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป</li> </ol>	เมษายน – กรกฎาคม 2565	กลุ่มสื่อสารสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผลการดำเนินงาน เช่น ภาพกิจกรรม One page</li> <li>2. รายงานการดำเนินงาน</li> </ol>
13		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับตรวจประเมินจากคณะกรรมการกรมอนามัย</li> <li>2. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้รับคำแนะนำ</li> <li>3. สรุปผลการตรวจประเมิน</li> </ol>	มิถุนายน 2565	คณะทำงานตรวจประเมิน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ภาพกิจกรรม</li> <li>2. สรุปผลการตรวจประเมิน</li> <li>3. หนังสือแจ้งเวียน</li> </ol>

14	 <p>การประเมินผล</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานผ่านเกณฑ์ประเมิน 5 ส./HWP</li> <li>2. ร้อยละบุคลากรที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ</li> <li>3. รายงานสุขภาพประจำปีของบุคลากรในหน่วยงาน</li> <li>4. ผลการดำเนินงาน ภาพกิจกรรม</li> </ol>	กรกฎาคม 2565	กลุ่มสื่อสารสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลักฐานแสดงผลการผ่านเกณฑ์ประเมิน 5 ส./HWP</li> <li>2. หลักฐานแสดงผลร้อยละบุคลากรที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ</li> <li>3. รายงานสุขภาพประจำปีของบุคลากรในหน่วยงาน</li> <li>4. สรุปผลการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2</li> </ol>
----	---	--	--------------	--------------------	---

หมายเหตุ รายละเอียดและเอกสารที่เกี่ยวข้องอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม