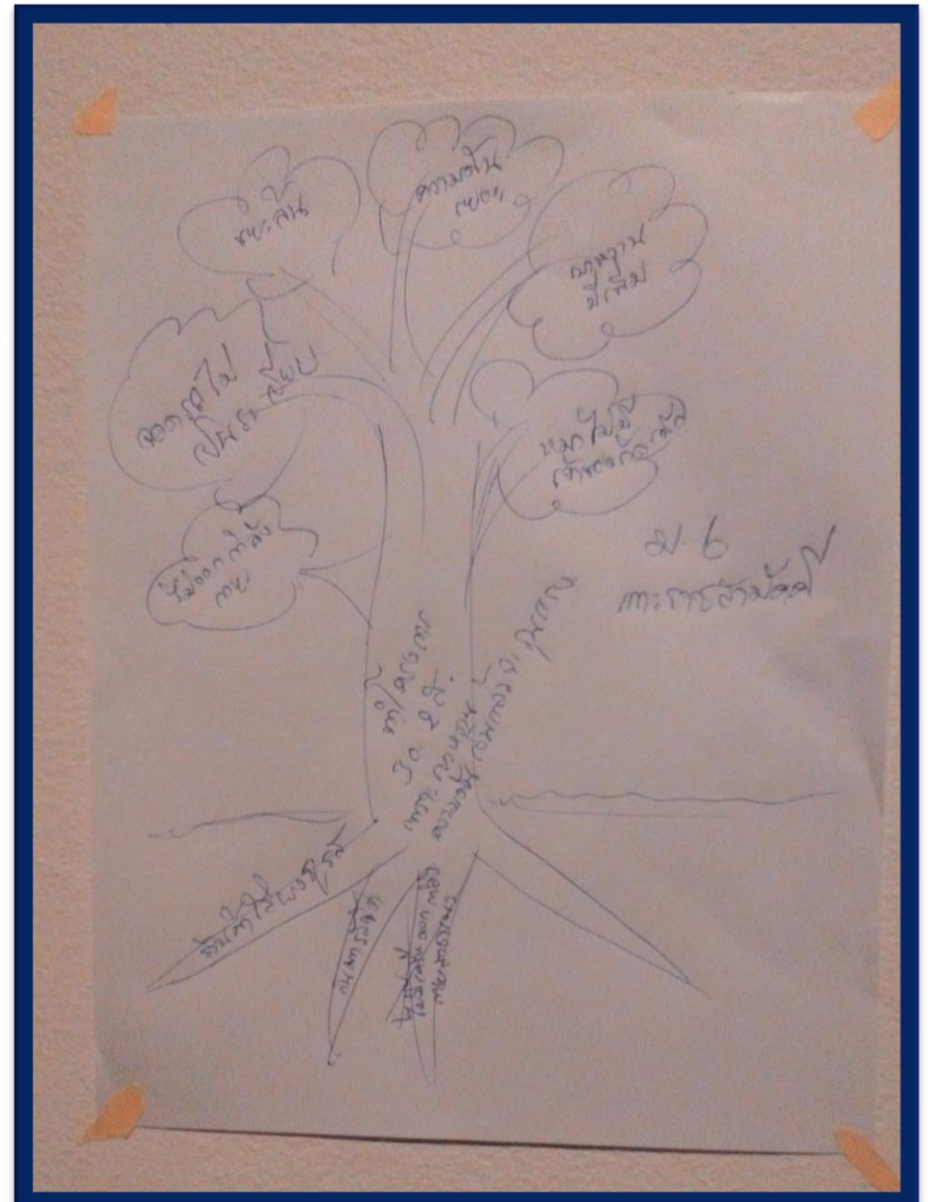


ทำ SWOT อย่างง่าย





คืนข้อมูลและข้อมูลที่ได้
จากการทำSWOTให้
ชุมชน



เข้าแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน
NCD Forum

กลุ่มเป้าหมาย ๔,๕๔๗คน มีความเป็นเอกบุคคล

ความเสี่ยง

ก่อน

การดำเนินงานกิจกรรม(คน)

รอบเอวเกินBMIเกิน

๕๐๖(๑๑.๑๓%)

เสี่ยงโรคเบาหวาน

๖๕๔(๑๔.๓๘%)

เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

๗๘๘(๑๗.๓๓%)

กินรสหวาน/มัน/เค็ม

๓,๙๖๘(๘๗.๒๗%)

ลดหวาน มัน เค็ม ด้วยความเต็มใจ ห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๑. รู้จักตนเองด้วยคนสี่ทิศ

พิชิต

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



ทิศเหนือ	กระทิง	ศูนย์ทอง - สัญลักษณ์
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น		จุดอ่อน
บุคลิก ลงมือทำไม่ลังเล ทำอะไรรวดเร็ว กล้าได้กล้าเสีย เด็ดขาดกล้าตัดสินใจ ชอบท้าทายความสามารถ รักความยุติธรรม รักพวกพ้อง ชอบนำ ยืนยันทิของตนและกลุ่ม กระตือรือร้น มุ่งมั่น รักอิสระ เปิดเผย ตรงไปตรงมา		ใจร้อน ขาดความรอบคอบ หุนหันุนใจง่าย ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล แข่งขัน เอาชนะ ถือตนเป็นใหญ่ โต้แย้งและปกป้องตนเองเมื่อถูกวิจารณ์ ชอบผลักดันให้มีการตัดสินใจก่อน
N		

ทิศตะวันตก	หมี	ศูนย์หัว - ความคิดที่เป็นระบบ
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น		จุดอ่อน
ใฝ่รู้ เก็บข้อมูล สุขุมรอบคอบ ลงรายละเอียด มีหลักการ ชัดเจน นักวิเคราะห์ ยึดหลักเหตุผล-ผล ความเหมาะสม ตัดสินใจถูกต้องตามหลักการ รักษาศักดิ์ภาพ คำพูด เอาใจจริง รับผิดชอบสูง ทำอะไรอย่างต่อเนื่องและลึก เปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีเหตุผลที่ดี มีโลกส่วนตัว		คือ เอาแต่เหตุผลของตัวเอง เชื้อหรือยอมรับคนอื่นยาก ไม่ยืดหยุ่น ปรับตัวยาก ยึดติดในหลักการสูง คิดในกรอบ ตัดสินใจช้า เย็นชา มองข้ามเรื่องความรู้สึก เก็บตัวไม่ยุ่งกับใคร คาดหวังสูง กลัวความผิดพลาด
W		

ทิศตะวันออก	เหยี่ยว	ศูนย์หัว - ความคิดสร้างสรรค์
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น		จุดอ่อน
มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ มองการณ์ไกล มีไหวพริบ (เน้นเป้าหมายในอนาคต) คิดเร็ว ชอบทดลอง ประดิษฐ์ คิดค้น ชอบของแปลกใหม่ มีโครงการใหม่ๆ ยึดหยุ่นสูง ไม่ยึดติด รักการเรียนรู้แบบกว้างๆ		เบื่อง่าย สมาธิสั้น ขาดความอดทน รอบคอบ ไม่ลงรายละเอียด คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ ไม่จริงจัง ข้างแรกจะกระตือรือร้น ช่วงหลังหมดไฟ ไร้หลัก ไม่อยู่กับปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับความคิดมากกว่าข้อมูล เพื่อนๆ ตามความคิดไม่ค่อยทัน
E		

ทิศใต้	หนู	ศูนย์ใจ - ความรู้สึก
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น		จุดอ่อน
ใส่ใจความรู้สึกของคน ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นที่พึ่งพิง รับฟัง ให้กำลังใจ ชื่อ ไว้วางใจคน (บนพื้นฐานของความเปิดเผยจริงใจ) มองโลกในแง่ดี อ่อนโยน เปิดโอกาสให้คนอื่นมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็นผู้ประสานกลุ่ม เป็นนักไกลเกลี่ยที่ดี รักสันติ		ขี้เกรงใจ เก็บกด ไม่กล้าตัดสินใจ ลังเล ไม่มั่นใจในตนเอง วิตกกังวล ไม่ยืนยันทิของของตน ไม่กล้าปฏิเสธหรือขัดแย้ง- เมื่อมีความเห็นที่แตกต่าง ลำบากใจเมื่ออยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง อ่อนไหว ไว้วางใจง่าย ไม่ชอบนำ
S		



๒. พรอทอาหารมณั



ความเสี่ยง	ก่อน การดำเนินงาน (คน)	หลัง การดำเนินงาน (คน)
รอบเอวเกิน/BMIเกิน	๕๐๖(๑๑.๑๓%)	๒๔๒(๕.๓๒%)
เสี่ยงโรคเบาหวาน	๖๕๔(๑๔.๓๘%)	๒๑(๐.๔๖%)
เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	๗๘๘(๑๗.๓๓%)	๑๐๖(๒.๓๓%)
กินรสหวาน/มัน/เค็ม	๓,๙๖๘(๘๗.๒๗%)	๑๑๓(๒.๙๓%)



ขนมในชุมชนที่ใช้หญ้าหวานแทนน้ำตาล
และลดปริมาณความหวานลง



ขอขอบพระคุณในน้ำใจที่งดงามค่ะ