

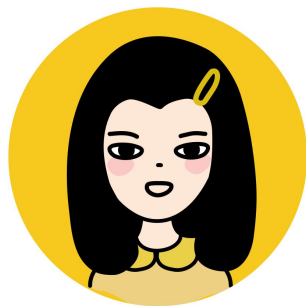
# สบายดี

Chat With Me, Free Good Life

แอปพลิเคชันที่ส่งเสริมให้เราใส่ใจตัวเองและโลก  
ด้วยการทักมาให้บันทึกสุขภาพ และเตรียมเรื่องราวดีๆ ให้อ่านผ่านแชตบอต

“แชตบอตเล่าสตอรี่ให้สบายดีทั้งโลกและเรา”

opendream



วันนี้เป็นยังไงบ้าง  
สบายดีมั๊ยะคะ

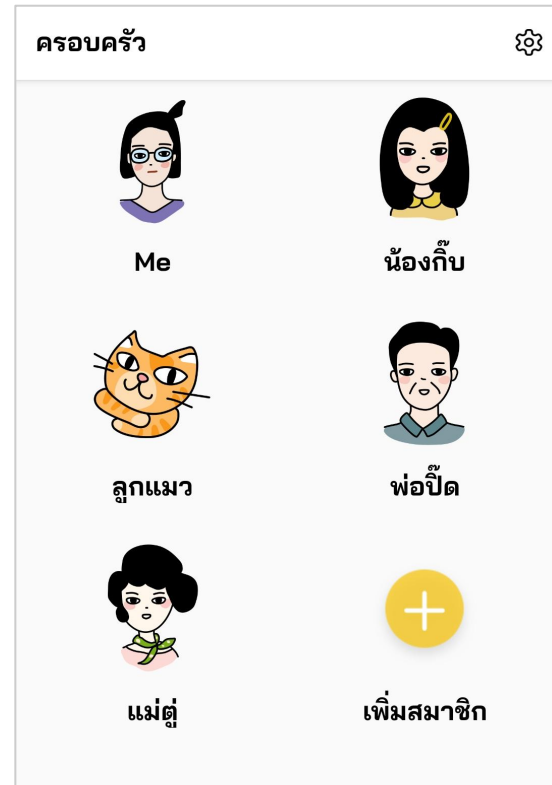
สบายดี

มีอาการ

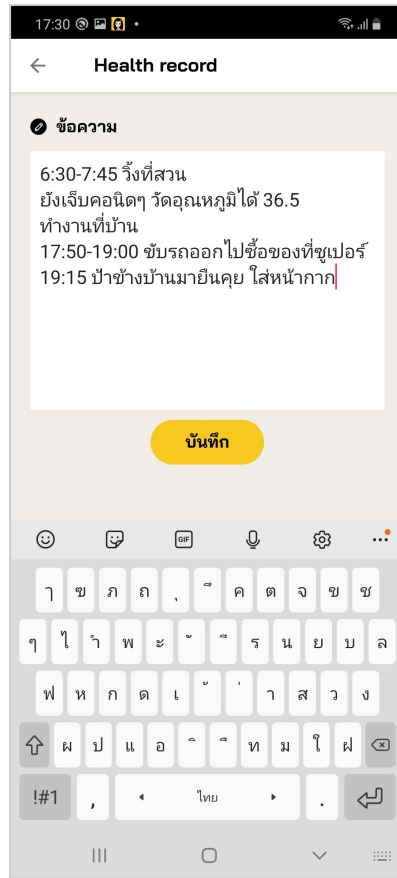
## ใส่ใจตนเองด้วยการบันทึกสุขภาพ

การบันทึกสุขภาพทำให้เราสังเกตอาการตัวเองทุกวัน เมื่อมีอาการผิดปกติจะทำให้ตระหนักได้ตั้งแต่เริ่มมีอาการ นอกจากนี้อาการที่บันทึกไว้ยังเป็นข้อมูลที่เอาไว้ดูย้อนหลังประกอบเมื่อต้องปรึกษาแพทย์ได้

โดยเฉพาะในช่วงเวลาของโรคระบาด การมีบันทึกสุขภาพที่เราบันทึกรายละเอียดอาการ พฤติกรรม หรือสถานที่ที่เราไป จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการสืบสวนโรคได้



สบายดี จะถามถึงอาการของเราทุกวันเหมือนเป็นเพื่อนที่คอยถามไถ่ และเตือนให้บันทึกสุขภาพ นอกจากนี้เรายังบันทึกสุขภาพให้คนที่เราใส่ใจได้ด้วย



เลือกบันทึกอาการทั้งร่างกาย จิตใจ และรายละเอียดต่างๆ เช่น น้ำหนัก อุณหภูมิ จำนวนครั้งที่มีอาการได้ นอกจากนี้ **สบายดี** จะเสนอการดูแลเบื้องต้นตามอาการต่างๆ ที่เราได้บันทึกไปด้วย



## ดูประวัติบันทึกย้อนหลังได้

บันทึกสุขภาพ						
อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28			31		
มกราคม 2564						
					1	2
3	4	5				

บันทึกสุขภาพ

9 มกราคม 2564

Me  
**มีอาการ** เพิ่มรายละเอียด

เจ็บคอ, ไข้  
เวียน, เบื่อ, ปวด  
เมื่อยตามตัว

**เจ็บคอ**  
ดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยการ...

**เวียนศีรษะ**  
ดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยการ...

**ปวดเมื่อยตามตัว**  
ดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยการ...

← แชรบันทึกวันนี้

หน้าแรก บันทึกสุขภาพ ครอบครัว สถานการณ์

บันทึกสุขภาพ

10 มกราคม 2564

Me  
**มีอาการ** เพิ่มรายละเอียด

หยุดหายใจ, เบื่อ, เจ็บ  
คอ

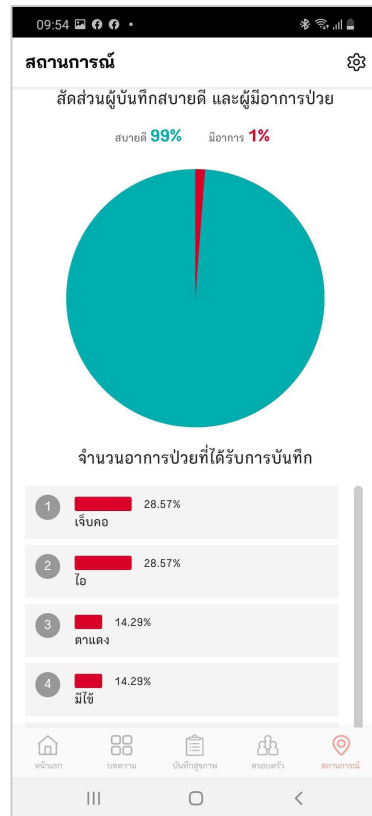
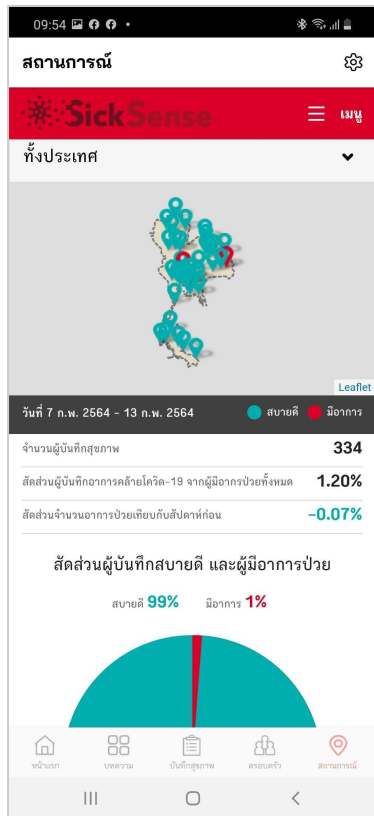
ทำงานอยู่บ้านทั้งวัน  
เจ็บคอนิดๆ มีน้ำมูกไหลตอนกินข้าว  
นิดหน่อย

**เจ็บคอ**  
ดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยการ...

← แชรบันทึกวันนี้

หน้าแรก บันทึกสุขภาพ ครอบครัว สถานการณ์

ดูบันทึกสุขภาพย้อนหลังได้ ทั้งอาการ และข้อความรายละเอียดที่ได้บันทึกไว้



## ใส่ใจตนเอง = ใส่ใจส่วนรวม

สบายดี จะขอรับบริจาคข้อมูลบันทึกสุขภาพแบบไม่ระบุตัวตนเพื่อแสดงเป็นสถานะการณ์สุขภาพโดยรวมของชุมชน เป็นการช่วยกันเฝ้าระวังอาการที่คล้ายไข้ หรือโรคระบาดในพื้นที่ของเรา



## แชร์สุขภาพให้เพื่อนๆ ได้

### อาการย้อนหลัง 7 วัน



เจ็บคอ



ปวด

3



ปวดเมื่อย

2



หงุดหงิด

2



กังวล

2

ใส่ใจโลกและตัวเองกับสบายดี



ร่างกาย



ใจ



แชร์ประวัติย้อนหลัง

18:56



ปิด

สุขภาพวันนี้



วันนี้ น้องกับ สบายดี

ใส่ใจโลกและตัวเองกับสบายดี



แชร์บันทึกวันนี้

18:56



ปิด

สุขภาพวันนี้



หงุดหงิด



เบื่อ



เจ็บคอ

ใส่ใจโลกและตัวเองกับสบายดี



ร่างกาย



ใจ



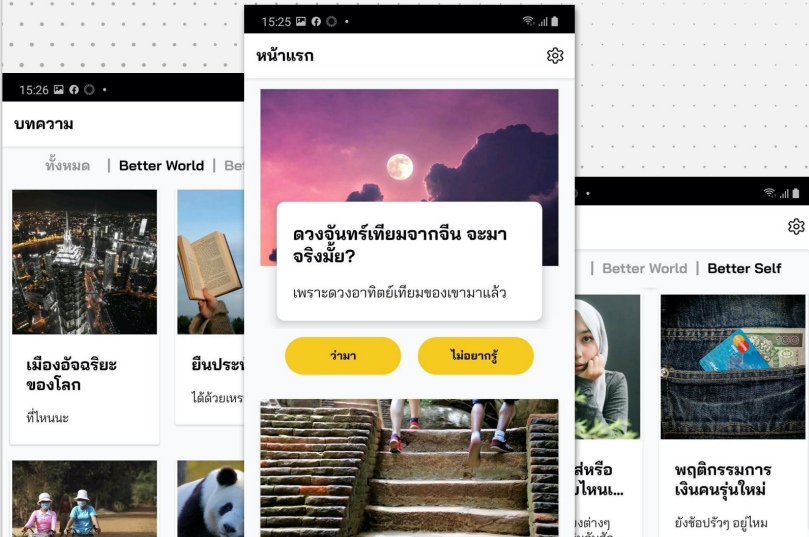
แชร์บันทึกวันนี้

สบายดี จะสรุปผลอาการที่เราบันทึกบ่อยที่สุดในรอบ 7 วัน ทำให้เราได้ทบทวนและสังเกตอาการของเรา โดยสามารถเลือกแชร์ให้เพื่อนๆ เห็นบน social media ได้



## เนื้อหาดีต่อโลก และดีต่อตัวเอง

### Better World | Better Self



## เนื้อหาดีๆ ในรูปแบบแชตบอต



แดดเมืองไทยแรงขนาดนี้ เราก็ก็น่าต้องมีแว่นกันแดดกันบ้างล่ะ



แน่นอนว่าเรตราคาก็มีตั้งแต่หลักร้อยต้นๆ ไปจนถึงหลักหมื่น



แล้วทีนี้ ถ้าเราจะเน้นประหยัดไว้ก่อนมันจะดีมั้ย?

ดี

ไม่ดี

นอกจาก feature บันทึกรูปภาพแล้ว **สบายดี** ยังมีเรื่องราวมาชวนให้อ่านทุกวัน ที่ทำให้เราใส่ใจตนเองและโลก ในรูปแบบแชตบอต เหมือนได้คุยกับเพื่อน และในตอนท้าย **สบายดี** จะชวนให้บันทึกสุขภาพ

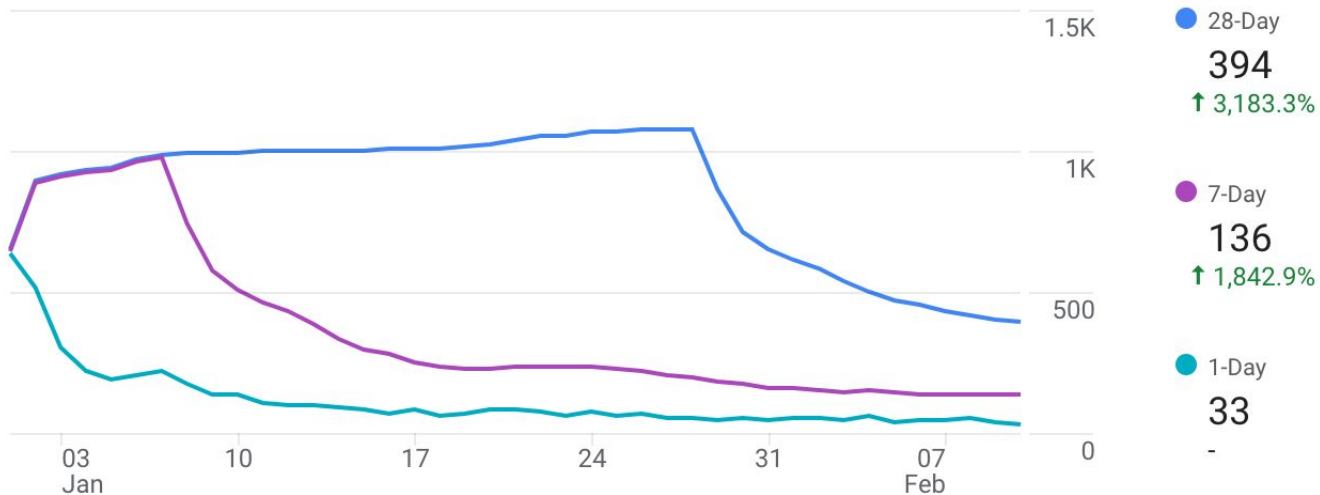




ดาวน์โหลด สบายดี ผ่านทาง Play Store

# ผลลัพธ์ของโครงการที่ผ่านมา

Active users ?



สบายดี เริ่มประชาสัมพันธ์ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมเป็นต้นมา มีการส่ง press release ไปตามสื่อต่างๆ และโพสต์ประชาสัมพันธ์บนเพจโอเพ่นดริม

# Influencer Storytelling Canvas

## AUDIENCE

- คนที่ต้องการข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม เพื่อสุขภาวะที่ดีของชีวิต ทั้งร่างกายและจิตใจ
- ชาย-หญิง อายุปลายวัยสิบเป็นต้นไป
- ใช้โทรศัพท์ระบบ Android

## GOAL

- ให้คนได้ใส่ใจตนเอง ด้วยการดูแล (จากความรู้ที่แอปพลิเคชันมีให้) และสิ่งเกิดสุขภาพ อารมณ์ของตนเอง และบันทึกสุขภาพเพื่อตนเอง และเพื่อส่วนรวม
- สร้างการรับรู้ถึง "สบายดี" และดาวนโหลดแอปพลิเคชัน เพื่อคุยกับสบายดี บันทึกสุขภาพ แชร์ผลการบันทึก

## BEFORE

- สนใจสิ่งเกิดอาการตนเองต่อเมื่อไม่สบายหรือมีอาการเท่านั้น
- เข้าใจว่าสุขภาพของตนเอง ไม่ได้เกี่ยวกับสุขภาพส่วนรวม

## BEGINNING

1. เป็นเหมือนสมุดบันทึกสุขภาพ ที่เราสามารถบันทึกรายละเอียดประจำวัน เอาไว้ดูย้อนหลังได้ รวมถึงมีคำแนะนำการดูแลตนเองตามอาการเบื้องต้น
2. หลายครั้งที่เมื่อต้องไปหาหมอ แล้วเราตอบคำถามหมอไม่ได้ ว่าเริ่มมีอาการตั้งแต่เมื่อไหร่ ปวดยังงั้น กินยาอะไรไปบ้าง การมีบันทึกสุขภาพที่เอาไว้ดูย้อนหลัง จะทำให้เราใส่ใจและสังเกตตัวเองทุกวัน และหากมีการระบาดของโรคติดต่อ เราสามารถบันทึกรายละเอียดกิจกรรมที่ทำ สถานที่ที่ไป หรือคนที่พบในแต่ละวัน เพื่อไว้ตรวจสอบได้
3. ใส่ใจตัวเองด้วยการสังเกตและบันทึกสุขภาพ

## END

1. ดาวนโหลดสบายดี และบันทึกสุขภาพทุกวัน / อ่านและได้แรงบันดาลใจจากเนื้อหาที่ feed ให้ทุกวัน
2. ได้สังเกตตัวเองมากขึ้น รู้สถานการณ์สุขภาพ อาการเจ็บป่วยของคนรอบๆ ตัว ทำให้ระมัดระวังมากขึ้น

## AFTER

เข้าใจว่าการดูแลสุขภาพตัวเองเป็นการดูแลสุขภาพส่วนรวมด้วย เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อถึงกัน

การบันทึกสุขภาพ เป็นการใส่ใจดูแลตัวเองอย่างหนึ่ง แม้เราจะสบายดี เราก็สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพอื่นๆ ประจำวันเพิ่มเติมได้ เพื่อเอาไว้สังเกตตัวเอง เป็นข้อมูลสุขภาพส่วนตัวของเรา

เมื่อสนใจที่จะดูแลตัวเองแล้วก็อยากใส่ใจดูแลโลกด้วย เพราะถ้าโลกดี เราก็ดีด้วย

# สิ่งที่คาดหวังจากการเผยแพร่ผ่าน Micro Influencer

- เพิ่มยอดดาวนโหลดแอปพลิเคชันสบายดี (เป้าหมาย 1 หมื่น ดาวนโหลด)
- สร้างบทสนทนาและเพิ่มการตระหนักรู้ในความสำคัญของการสังเกตและดูแลสุขภาพตัวเอง  
ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพส่วนรวม