สบายดี

Chat With Me, Free Good Life

แอปพลิเคชันที่ส่งเสริมให้เราใส่ใจตัวเองและโลก
ด้วยการทักมาให้บันทึกสุขภาพ และเตรียมเรื่องราวดีๆ ให้อ่านผ่านแชตบอต

“แชตบอตเล่าสตอรี่ ให้สบายดีทั้งโลกและเรา”

opendream

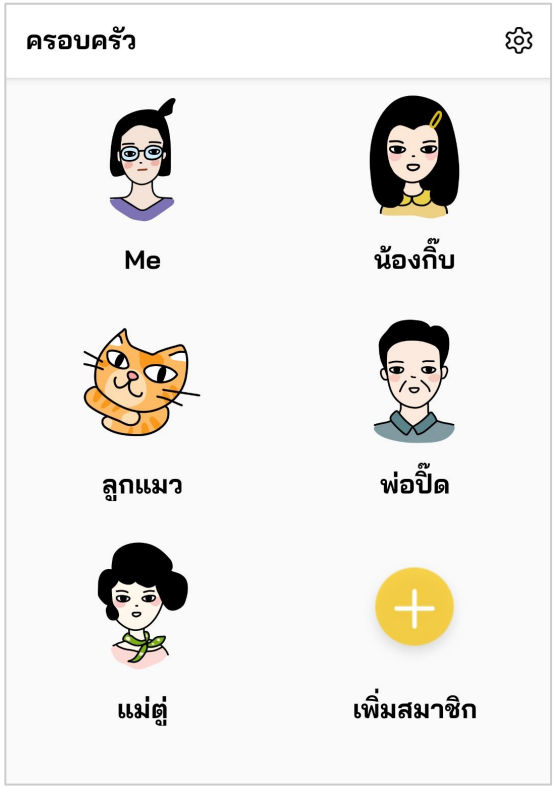
วันนี้เป็นยังไงบ้าง
สบายดีมั้ยคะ

สบายดี | มีอาการ

ใส่ใจตนเองด้วยการบันทึกสุขภาพ

การบันทึกสุขภาพทำให้เราสังเกตอาการตัวเองทุกวัน เมื่อมีอาการผิดปกติจะทำให้ตระหนักได้ตั้งแต่เริ่มมีอาการ นอกจากนี้อาการที่บันทึกไว้ยังเป็นข้อมูลที่เอาไว้ดูย้อนหลังประกอบเมื่อต้องปรึกษาแพทย์ได้

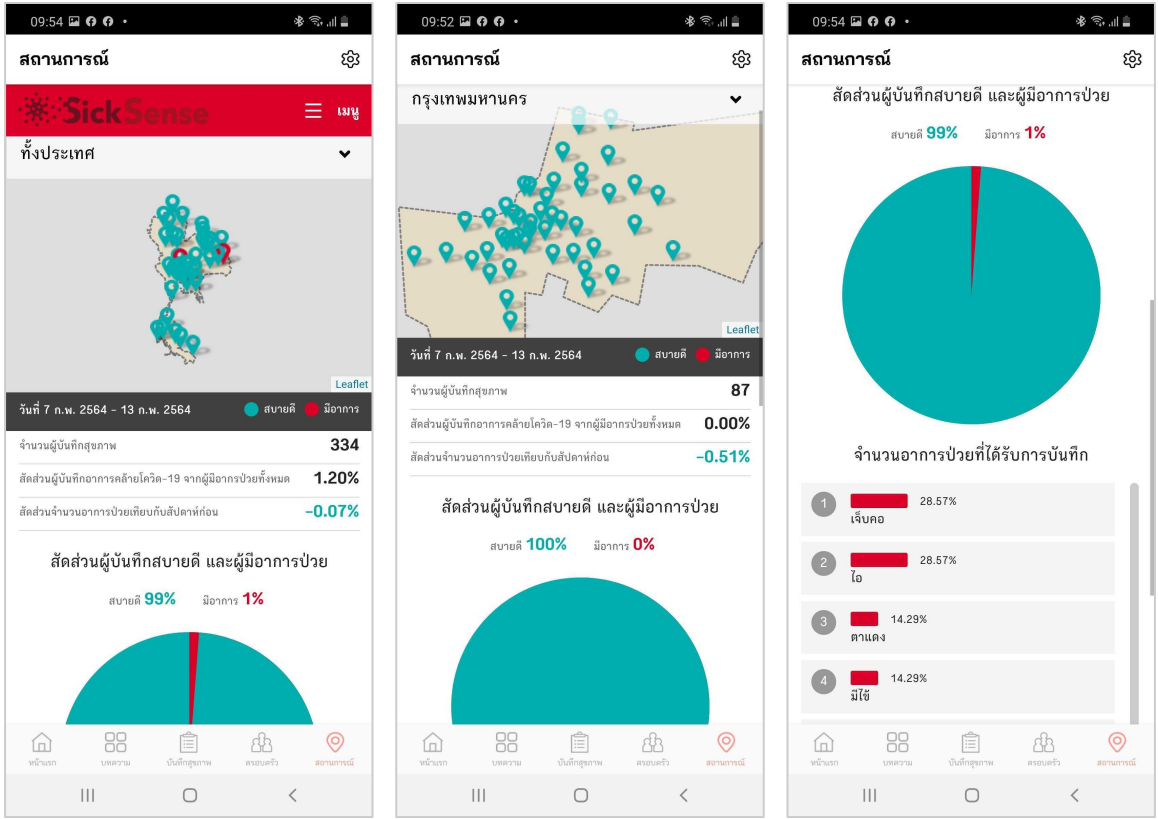
โดยเฉพาะในช่วงเวลาของโรคระบาด การมีบันทึกสุขภาพที่เราบันทึกรายละเอียดอาการ พฤติกรรม หรือสถานที่ที่เราไป จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการสืบสวนโรคได้



สบายดี จะถามถึงอาการของเราทุกวันเหมือนเป็นเพื่อนที่คอยถามไถ่ และเตือนให้บันทึกสุขภาพ
นอกจากนี้เรายังบันทึกสุขภาพให้คนที่เราใส่ใจได้ด้วย

เลือกบันทึกอาการทั้งร่างกาย จิตใจ และรายละเอียดต่างๆ เช่นน้ำหนัก อุณหภูมิ จำนวนครั้งที่มีอาการได้
นอกจากนี้ **สบายดี** จะเสนอการดูแลเบื้องต้นตามอาการต่างๆ ที่เราได้บันทึกไปด้วย

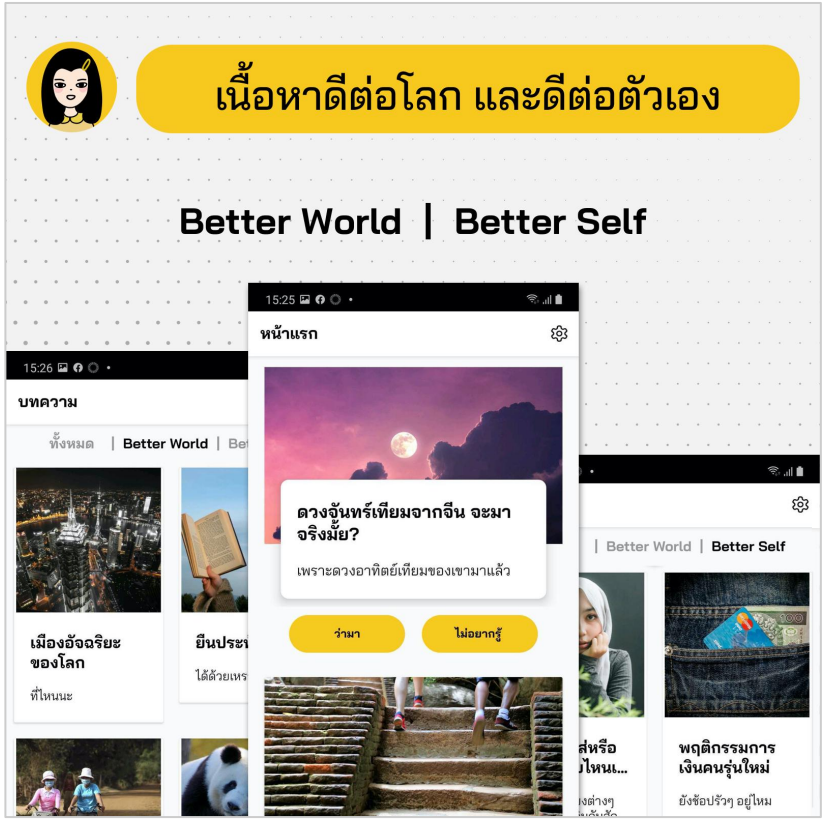
ดูบันทึกสุขภาพย้อนหลังได้ ทั้งอาการ และข้อความรายละเอียดที่ได้บันทึกไว้



ใส่ใจตนเอง = ใส่ใจส่วนรวม

สบายดี จะขอรับบริจาคข้อมูลบันทึกสุขภาพแบบไม่ระบุตัวตนเพื่อแสดงเป็นสถานการณ์สุขภาพโดยรวมของชุมชน
เป็นการช่วยกันเฝ้าระวังอาการที่คล้ายไข้ หรือโรคระบาดในพื้นที่ของเรา

สบายดี จะสรุปผลอาการที่เราบันทึกบ่อยที่สุดในรอบ 7 วัน ทำให้เราได้ทบทวนและสังเกตอาการของเรา โดยสามารถเลือกแชร์ให้เพื่อนๆ เห็นบน social media ได้

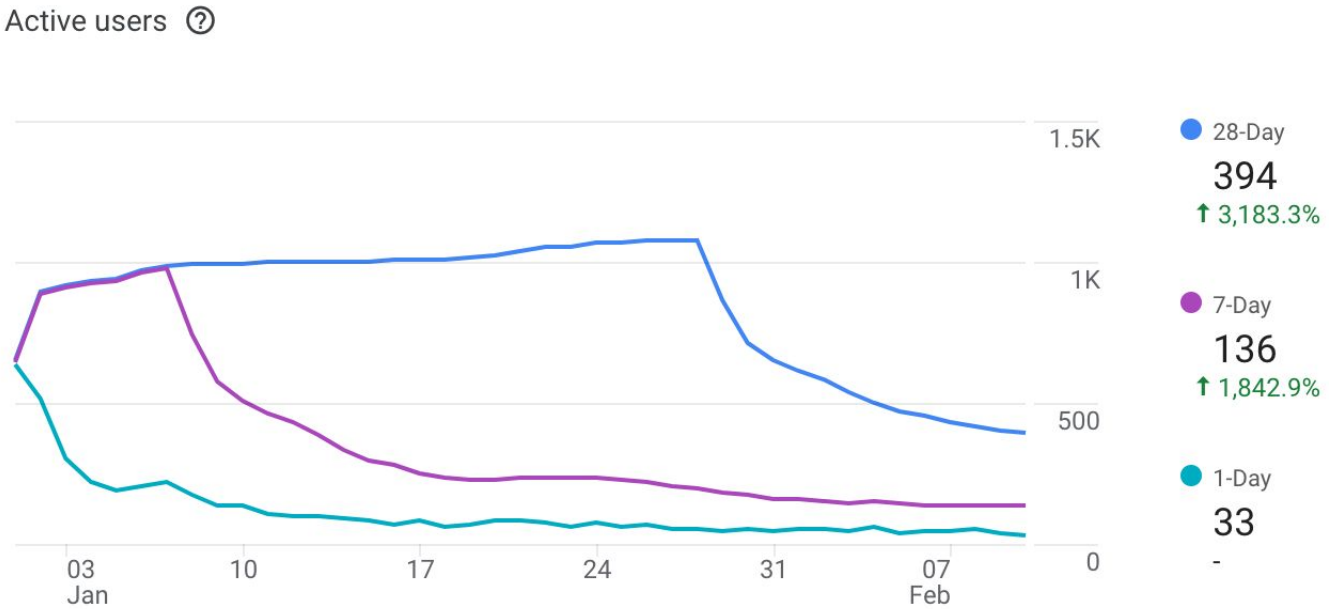


นอกจาก feature บันทึกสุขภาพแล้ว **สบายดี** ยังมีเรื่องราวมาชวนให้อ่านทุกวัน ที่ทำให้เราใส่ใจตนเองและโลก ในรูปแบบแชตบอต เหมือนได้คุยกับเพื่อน และในตอนท้าย **สบายดี** จะชวนให้บันทึกสุขภาพ

Google Play

ดาวน์โหลด สบายดี ผ่านทาง Play Store

ผลลัพธ์ของโครงการที่ผ่านมา



สบายดี เริ่มประชาสัมพันธ์ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมเป็นต้นมา มีการส่ง press release ไปตามสื่อต่างๆ และโพสท์ประชาสัมพันธ์บนเพจโอเพ่นดรีม

Influencer Storytelling Canvas

AUDIENCE

- คนที่ต้องการข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม เพื่อสุขภาวะที่ดีของชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ
- ชาย-หญิง อายุปลายยี่สิบเป็นต้นไป
- ใช้โทรศัพท์ระบบ Android

GOAL

- ให้คนได้ใส่ใจตนเอง ด้วยการดูแล (จากความรู้ที่แอปพลิเคชันมีให้) และสังเกตสุขภาพ อาการของตนเอง และบันทึกสุขภาพเพื่อตนเองและเพื่อส่วนรวม
- สร้างการรับรู้ถึง "สบายดี" และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน เพื่อคุยกับสบายดี บันทึกสุขภาพ แชร์ผลการบันทึก

BEFORE

- สนใจสังเกตอาการตนเองต่อเมื่อไม่สบายหรือมีอาการเท่านั้น
- เข้าใจว่าสุขภาพของตนเอง ไม่ได้เกี่ยวกับสุขภาพส่วนรวม

BEGINNING

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

END

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

AFTER

เข้าใจว่าการดูแลสุขภาพตัวเองเป็นการดูแลสุขภาพส่วนรวมด้วย เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบถึงกัน

การบันทึกสุขภาพ เป็นการใส่ใจดูแลตัวเองอย่างหนึ่ง แม้เราจะสบายดี เราก็สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพอื่นๆ ประจำวันเพิ่มเติมได้ เพื่อเอาไว้สังเกตตัวเอง เป็นข้อมูลสุขภาพส่วนตัวของเรา

เมื่อสนใจที่จะดูแลตัวเองแล้วก็อยากใส่ใจดูแลโลกด้วย เพราะถ้าโลกดี เราก็ดีด้วย

สิ่งที่คาดหวังจากการเผยแพร่ผ่าน Micro Influencer

- เพิ่มยอดดาวน์โหลดแอปพลิเคชันสบายดี (เป้าหมาย 1 หมื่น ดาวน์โหลด)
- สร้างบทสนทนาและเพิ่มการตระหนักรู้ในความสำคัญของการสังเกตและดูแลสุขภาพตัวเอง ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพส่วนรวม