

5 เรื่องสำคัญ

ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอวง



1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง



2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง ในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ



4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย



3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม และต่อยอดให้ตัวเอง



เส้นทางเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรู้ พื้นฐาน (อายุ 0-17 ปี)

เรียนรู้ทักษะชีวิต จัดหาความรู้ในวัยเรียน เสริมสร้างวินัย การออม มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ฝึกฝนคุณลักษณะทางกายใจใจ รู้จักใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน

วัยผจญภัย ตามหา Passion (อายุ 18-25 ปี)

ตั้งเป้าหมายในชีวิต เปิดรับสิ่งใหม่ๆ ใฝ่ใจคุณลักษณะอย่างสม่ำเสมอ วางแผนการใช้จ่าย และการออม สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัยเสริมสร้าง ความมั่นคง (อายุ 26-50 ปี)

ทำงานเป็นนายจ้างมีความมั่นคง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สนใจเรื่องสุขภาพ การวางแผนการออม การลงทุน การบริหารหนี้ วรรณแผนการเกษียณ ศึกษาสิ่งต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

วัย Strong Together (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

รักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจ เห็นคุณค่าการตกเป็นของผู้สูงอายุ เสริมสร้างการความสามัคคี มีความพึงพอใจในชีวิต มีความยืดหยุ่นการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร



การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด เทศบาลตำบลหนองแวง อำเภอวารินพิบูลย์ จังหวัดสุรินทร์



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



66

ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม ผู้การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว

1

เพราะการเป็นผู้สูงอายุ เป็นช่วงชีวิตมนุษย์ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้



2

เพราะไม่อาจเป็นภาระ และมีความสุข ในช่วงบั้นปลายชีวิต

5 เหตุผล ที่ต้องเตรียมความพร้อม ผู้สูงวัย

5

เพราะมีการเปลี่ยนแปลง ของสภาพทั้งการทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคม

4

เพราะชีวิตมีการจากลา พลัดพราก และสูญเสีย ของคนใกล้ชิด

3

เพราะร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมสภาพ

Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม ผู้สูงวัย

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรก เป็นจิตอาสา ช่วยคนแก่ให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิถีการใช้สิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ที่ควรรู้

Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ใน "วัยสูงอายุ"

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคงทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เมื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน

Check point 1

5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพผู้สูงวัยเป็น "ผู้สูงอายุ"

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หาความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่างๆ
3. หาวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. วางแผนในการใช้ชีวิตประจำวันทางร่างกาย
5. เตรียมความพร้อมในการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

ร่างกาย สมบูรณ์ เหมือนโหลได้ตามปกติ



จิตใจ สดใส ปรับตัวได้ ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี



สังคม เปิดใจ เปิดรับ และมีกิจกรรมกับส่วนรวม ทั้งครอบครัวและสังคม



"A sound mind in a sound body"

ปัญญา ไม่ปิดกั้น รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน



จิตใจที่ดีซ่อนอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์



Check point 4

5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. มีกฎหมายการอยู่อาศัยที่เหมาะสม
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดบ้าน และสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดี
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย
5. สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย



Check point 5

5 วิธีเข้าถึง เทคโนโลยีและนวัตกรรม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและฉ้อโกง
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างสรรคผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

