

Start (จุดเริ่มต้น)

5 เรื่องสำคัญ

ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ให้เทคโนโลยี และนวัตกรรมได้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอฉ้อ



1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง



2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง ในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ



4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย



3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม และต่อยอดให้ตัวเอง

กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
อาคารสงเคราะห์ ชั้น 5/2 โทร. 0-2642-5100
เลขที่ 510/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10000
โทรสาร : 0-2642-4332 โทรสาร : 0-2642-4331
เว็บไซต์ : www.dca.go.th

เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรู้
ปูพื้นฐาน
(อายุ 0-17 ปี)

เรียนรู้ทักษะชีวิต
รักษาความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง
ฝึกนิสัยการออม
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยผจญภัย
ตามหา Passion
(อายุ 18-25 ปี)

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับโอกาสใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
วางแผนการเงิน และการออม
สร้างทักษะชีวิตบวกต่อผู้สูงอายุ
รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัยเตรียมสร้าง
ความมั่นคง
(อายุ 26-50 ปี)

วางแผนเป้าหมายสร้างความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ
การวางแผนการออม การลงทุน
การบริหารหนี้
วางแผนการเกษียณ
มีทักษะชีวิตต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ
ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัย Strong
Together
(อายุ 60 ปีขึ้นไป)

รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ
เสริมศักยภาพความสามารถ
มีความพึงพอใจในชีวิต
มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี
มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



เตรียมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



66 **ความสูงวัย**
เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นคำเตือนว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม ผู้การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อายุในครรภ์มารดา

99

กลยุทธ์เตรียมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ
กองส่งเสริมกิจการผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว



1
เพราะการเป็นผู้สูงอายุ
เป็นช่วงชีวิตมนุษย์
ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

2
เพราะไม่อยากเป็นภาระ
และมีความสุข
ในช่วงบั้นปลายชีวิต

5 เหตุผล ที่ต้องเตรียมความพร้อม
สู่การเป็น **"ผู้สูงวัย"**

5
เพราะมีการเปลี่ยนแปลง
ของสถานภาพทั้งการทำงาน
และการใช้ชีวิตในสังคม

4
เพราะชีวิตมีการจากลา
พลัดพราก และสูญเสีย
ของคนใกล้ตัว

3
เพราะร่างกาย
มีการเปลี่ยนแปลง
และเสื่อมสภาพ

Check point 1

5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพผู้การเป็น "ผู้สูงอายุ"

สิ่งที่คุณควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หาความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ
ของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อม
ด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
3. หาวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง
ด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. วางแผนในการชำระหนี้
สุขภาพทางร่างกาย
5. เตรียมความพร้อมในการ
สร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

ร่างกาย สมบูรณ์
เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

สังคม เปิดใจ เปิดรับ
และมีกิจกรรมกับส่วนรวม
ทั้งครอบครัวและสังคม



"A sound mind in a sound body"

จิตใจ สดใส ปรับตัวได้
ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี

ปัญญา ไม่ปิดกั้น
รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน

จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

1. เริ่มต้นเขียนบัญชีเรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว
และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหาทางออกคือ
เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิธีการใช้ชีวิต และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ
ที่ควรรู้



Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ใน "วัยสูงอายุ"

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย
และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคง
ทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เมื่อไว้
ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน



Check point 4

5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. มีลักษณะการอยู่อาศัยที่เหมาะสม
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดบ้าน และสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดี
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร
กับคนทุกวัย
5. สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่าง
สะดวกสบาย



Check point 5

5 วิธีเข้าถึง เทคโนโลยีและนวัตกรรม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้
เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน
เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยี
และมิจฉาชีพ
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม
ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างรายได้
และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทาง
ในการสร้างสรรค์ผลงานเชิงเสริมสร้างศักยภาพตนเอง
5. เปิดรับการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ
เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

