

กิจกรรมรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ

ประเทศไทยมีการเปลี่ยนโครงสร้างทางประชากรจะเข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ปี 2548 และจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2563 ซึ่งจะมีผู้สูงอายุมากถึง ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด อันเป็นผลสืบเนื่องจากปริมาณผู้สูงอายุมากขึ้น และมีอายุยืนยาวยิ่งขึ้น ในขณะที่จำนวนเด็กเกิดใหม่น้อยลง

องค์การบริหารส่วนตำบลนาเลียง และกรมกิจการผู้สูงอายุ มีบทบาทส่งเสริมการเตรียมความพร้อมการผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือหลักสูตรการเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่ผู้สูงอายุ ขึ้น

องค์การบริหารส่วนตำบลนาเลียง และกรมกิจการผู้สูงอายุ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ภาคประชาสังคมต่าง ๆ จะเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมบุคคลให้มีความตระหนักรู้ถึงความจำเป็นของการเตรียมการด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นผู้สูงอายุ ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างร่มเย็น ผาสุก และนำไปขยายผลในชุมชน เพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต

<https://drive.google.com/file/d/1XVuUp4r4G0W2rk5lcF-kr5mOpKYBTY0J/view>

Start (จุดเริ่มต้น)

5 เรื่องสำคัญที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”

5. ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอกลวง

1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง

2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ

4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย

3. ด้านเศรษฐกิจ

วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม และทยอยอดให้ตัวเอง

แผนทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรู้พื้นฐาน (อายุ 0-17 ปี)

วัยเจริญวัย (อายุ 18-25 ปี)

วัยเสริมสร้าง (อายุ 26-59 ปี)

วัย Strong Together (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

เรียนรู้ทักษะชีวิต รักษาความแข็งแรงในครอบครัว มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ฝึกทำใจพบปะในสังคมและในครอบครัว

ตั้งเป้าหมายในชีวิต เปิดรับความรู้ใหม่ ใช้โอกาสสุขภาพอย่างเหมาะสม วางแผนการเงิน และเกษียณ สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

พัฒนาเป้าหมายชีวิตและแผนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สนใจเรื่องสุขภาพ การวางแผนการเกษียณ การดูแลสุขภาพ การบริการทางสังคม การศึกษาเชิงต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ เสริมศักยภาพความแข็งแรง มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขในการใช้ชีวิต มีข้อมูลเพียงพอและเหมาะสม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

การเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เตรียมพร้อมพร้อมก่อนสูงวัย

66

ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยนี้ ๆ มีความไม่สมบูรณ์ ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายหรือผู้สูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำล่อบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อมผู้การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อายุในครอบครัวมา

99

กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลนาเลียง กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว



Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อมด้านสังคมสู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

1. เริ่มต้นเขียนเรื่อง นิทาน เรื่องเล่าขำขัน
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรกเป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าใจวิถีการใช้ชีวิต และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. พยายามเรียนรู้กับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุที่ควรรู้



Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจใน "วัยสูงอายุ"

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคงทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนลดหย่อนภาษีเงินได้ เพื่อใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า



Check point 1

5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

สิ่งที่คุณควรรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หากอายุเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
3. หากมีโรคที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. วางแผนในการจัดการเสริมสุขภาพทางกาย
5. เตรียมความพร้อมในการจัดการเสริมสุขภาพทางจิตใจ



Check point 4

5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึงที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. ลักษณะการอยู่อาศัยที่เหมาะสม
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดการบ้าน และสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดี
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย
5. สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย



Check point 5

5 วิธีเข้าถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรมเมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. หากอายุรู้ ความเข้าใจในการปรับตัวเพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและฉ้อโกง
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างเสริมผลงานและเสริมสร้างศักดิ์ศรีของตนเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

