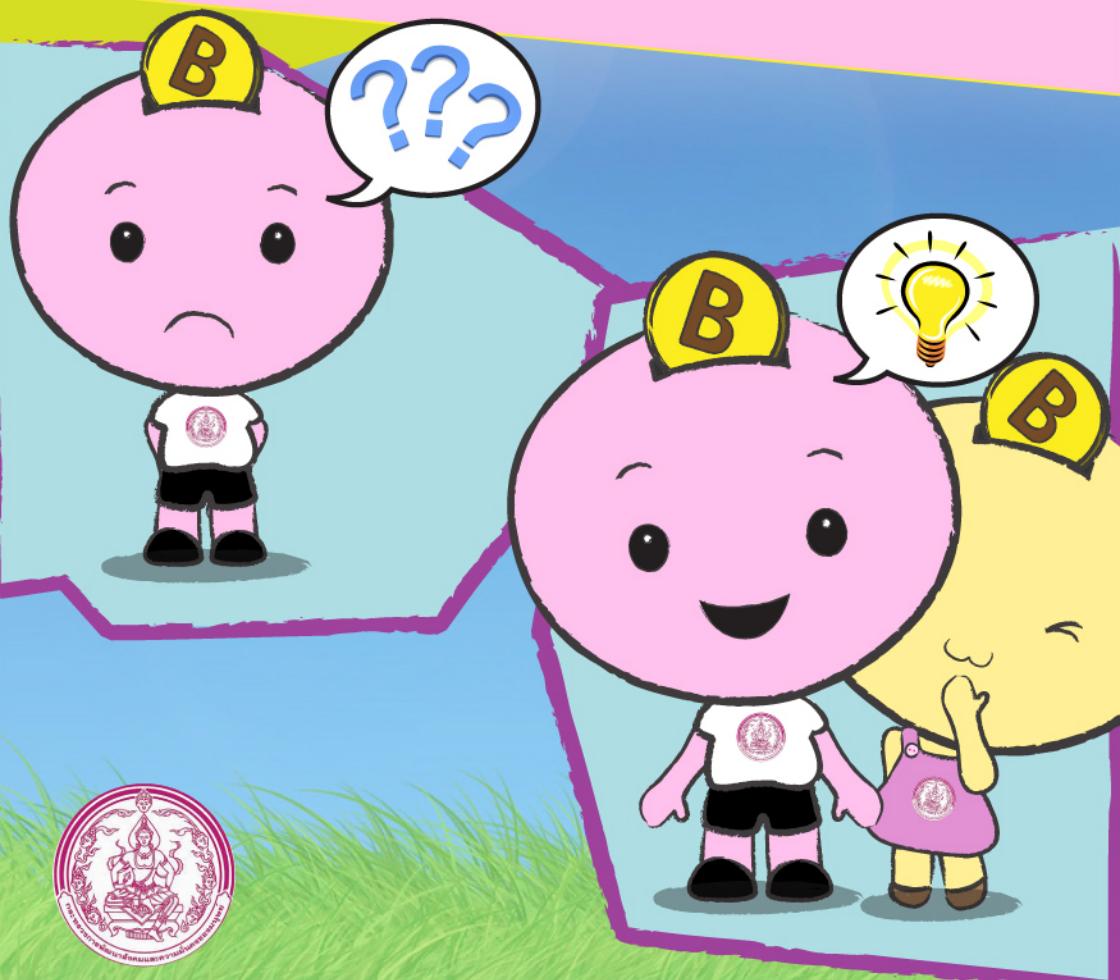


เตรียมความพร้อมไม่ต้องเดี่ยว เมื่อเป็นเด็กสูงวัย



เตรียมพร้อมตั้งแต่วันนี้ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในวันหน้า

ສຕານກາຮັດຜູ້ສູງອາຍຸ

ປະຊາມອາເຊີຍກຳລັງເຮີມເຂົ້າສູ່ສັງຄມສູງອາຍຸ

ແຕ່

ສັງຄມໄທຍເຂົ້າສູ່ສັງຄມຜູ້ສູງອາຍຸແລ້ວ

ບໍລິຫາສຳຄັນທີ່ພບ ດືອ ປະຊາກົດຜູ້ສູງອາຍຸເພີ່ມເຂົ້າ ໃນນະທີ່ວຍແຮງອານລດລົງ ກຳໃຫ້
ມີຜລກະກບຕ່ອເຕຣະສູກິຈ ແລກກາຮັດຜູ້ສູງອາຍຸເພີ່ມສູງເຂົ້າ
ອໝ່າງເໜີນໄດ້ຮັດ

ພ.ສ. 2553



ພ.ສ. 2563



ຫົມາ : ສ້ານກົງຈານຄອນແກຣມກາຮັດຜູ້ສູງອາຍຸເຕຣະສູກິຈ ແລະ ສັງຄມແກ່ໜ້າ

ຄຸນຮູ້ໂໜ່ມ... ຄຸນຈະເປັນຫົນໃນນັ້ນ
ຢຶ່ງເຕີເຮີມຕົວລ່ວງໜ້າໄດ້ນານເກົ່າໄຮກີຢຶ່ງດີເກຳນັ້ນ



4. เรื่อง ที่คุณต้องเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

“สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปล่อยภัย เตรียมกายใจสู่วัยสูงอายุ”

เรื่องที่ 1 สุขภาพดี

เตรียมตัวอย่างไรถึงจะพร้อม

ต้องเตรียม ดังนี้

- ✿ ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ
- ✿ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ✿ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ✿ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- ✿ การตรวจร่างกายประจำปี
 - สำหรับผู้ที่มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายทุก 5 ปี
 - ผู้ที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ✿ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่



หากคุณไม่เตรียมตัวเดียวนี้

อนาคตคุณจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรค

- ✿ หัวใจ
- ✿ เบาหวาน
- ✿ ความดันโลหิตสูง
- ✿ อัมพฤกษ์ – อัมพาต
- ✿ โรคเรื้อรังอื่น ๆ

เรื่องที่ 2 มีเงินออม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกัน
ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ



เทคนิคการออม

- ช่วงอายุ ก่อน 30 ปี เป็นช่วงที่มีโอกาสในการเก็บออมสูง จึงควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 50% ของรายได้
 - ช่วงอายุ 30-40 ปี เป็นช่วงมีภาระค่าใช้จ่ายสูง เพราะเป็นระยะต่อของชีวิตคู่และมีครอบครัว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 35% ของรายได้
 - ช่วงอายุ 40-50 ปี เป็นช่วงวัยที่มีรายจ่ายค่อนข้างมากกว่าช่วงอื่น ๆ แต่ก็ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 30% ของรายได้
- ช่วงอายุ 50-60 ปี เป็นช่วงวัยที่เหลือเวลาทำงานไม่นาน ควรเน้นการนำเงินส่วนใหญ่ที่ได้ไปเก็บออม โดยควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 70% ของรายได้
- ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 25 % ของรายได้

การมีหนี้สิน



เป็นการขัดขวางการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

เรื่องที่ 3 เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

ทำไมต้องเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

เพราะเมื่อเป็นผู้สูงอายุคุณจะมีร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น กระดูกพรุน กระดูกล้มเหลว โคงงอ ข้อเข่าเสื่อม สายตาพร่ามัวจากโรคต้อกระจก ต้อหิน หูตึง การรับรู้กลิ่นหรือเสียงช้าลง เป็นต้น

“การเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัยจะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น และลดการเกิดอุบัติเหตุ”

บ้านที่เหมาะสมสำหรับคุณจนกระทั่งเป็นผู้สูงอายุ



ເຕີຍມັນປານປລອດກົຍກຳວ່າງໄຮ

- ຕິດໄຟໃນບັນໃຫ້ສ່ວງເຂົ້າ ໂດຍແພະບຣິເວນປະຕູ ບັນໄດ
ບຣິເວນທີ່ໃຫ້ເປັນປະຈຳ
- ໄມ່ຄວຣີໃຫ້ເໜືອຫລອດໄຟໂດຍຕຽງ ເພຣະຈະກຳໃຫ້ຕາພຣ່າ
- ວັດຖຸທີ່ໃໝ່ໄມ່ຄວຣເປັນວັດຖຸທີ່ສະກັນແສງ
- ພຶ້ນຜົວໄມ່ລື່ນ
- ທລິກາເລີ່ຍງພື້ນທີ່ຕ່າງຮະດັບ
- ໃຊ້ປຸ່ມສັນລັກໝົດນາດໃຫຍ່
- ທລິກາເລີ່ຍງກາຣີເສີຟ້າ ມ່ວງ ເຊີວ ເພຣະກຳໃຫ້ກາຣມອງເຫັນໄມ່ເຊັດເຈັນ
- ໃຊັດຕັກນັ່ນເພື່ອໃໝ່ມອງເຫັນໄດ້ເຊັດເຈັນ ແ່ນ ຂອບບັນໄດ ຂອບໂຕີ່
- ກຳຮາວຈັບຫຼືຮາວເກະໜ່ວຍພຸ່ງຕົວ ບຣິເວນຫ້ອນນອນ ຫ້ອນນັ້ນເລັນ
ທາງເດີນເປົ່າຫອນນໍ້າ ແລະ ໄນຫອນນໍ້າ
- ປຽບໜາດຄວາມສູງຂອງບັນໄດໃຫ້ໄມ່ສູງແລະຫັນ ມີໜານພັກ
- ໃຊ້ວັດຖຸປັ້ງກັນເລີ່ຍງຮັບກວນ
- ເລືອກໃຊ້ເສີຍກິຮີງໂກຮັດພົມທີ່ມີເສີຍຫຸ້ມ ແລະ ຕົ້ງເສີຍງໃຫ້ດັ່ງເຂົ້າ
- ຫ້ອນນໍ້າເປັນແບບໜັກໂຄຣາ ອູ້ໄກລ້າຫ້ອນນອນ



เรื่องที่ 4 เตรียมกายใจสู่วัยสูงอายุ



เตรียมใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อจะเป็นวัยสูงอายุ

ด้านสุขภาพกาย

- ดูแลสุขภาพให้ดี อย่าปล่อยให้เจ็บป่วยเรื้อรัง
- ดูแลสุขภาพห้องปากเป็นพิเศษ รักษาฟันและเหงือกให้ดี
- ดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้แข็งแรง เพื่อให้เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ด้านสุขภาพจิต

- ทำจิตใจ เตรียมรับมือและยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย
- หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใส่เบิกบาน
- ศึกษาธรรมหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา รู้จักปล่อยวาง

ด้านลังค์

- เป็นผู้สูงวัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่
- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย สภาพร่างกาย นิสัยความชอบของตนเอง และมีรายได้เพียงพอ
- ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเป็นอาสาสมัคร เป็นสมาชิกมูลนิธิสูงอายุ ทำงานอดิเรก เป็นต้น
- การขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จักเพื่อนต่างวัย ทำให้คลายเหงา มีชีวิตรื้ิำมากขึ้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอจะทำให้อายุยืน



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ติดต่อสอบถาม โทร 0-2651-6936 , 0-2651-6783

www oppo opp go th