

ภาพสื่อประชาสัมพันธ์การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุ



เต็มรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

เต็มรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย
ด้านจิตใจ

ด้านสุขภาพ

หากคุณไม่เตรียมตัวเดี๋ยวนี้
อนาคตคุณอาจเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง
ต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคเรื้อรังอื่น ๆ

- ✓ 1. ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ
- ✓ 2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
ในปริมาณที่เหมาะสม
งดเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์
และงดสูบบุหรี่
- ✓ 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ✓ 4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- ✓ 5. ตรวจร่างกายประจำปี
 - ตรวจร่างกายทุก 5 ปี
สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
 - ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
สำหรับผู้มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป



เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
ด้านสังคม

“สูงวัยไม่ไร้ค่า เพราะมีภูมิปัญญาและประสบการณ์”

ด้านสังคม

1



ให้คำปรึกษา และคอยถ่ายทอด
ประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่

2



ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย
เพื่อสร้างรายได้

3



ร่วมกิจกรรมกับส่วนร่วมเพื่อพัฒนาตัวเอง

4



หาข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์
และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

5



เปิดรับมุมมองใหม่ ๆ และรู้จักใช้เทคโนโลยี



เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
เทคนิคการออม เพื่อเตรียมความพร้อม



การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
เพราะหนี้สิน คือสิ่งที่ขัดขวางการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย
ด้านจิตใจ



1. ศึกษาธรรมะ หรือทำกิจกรรม
ที่ทำให้รู้สึกปล่อยวาง



5. หาPassionใหม่ ๆ
เพื่อท้าทายตัวเอง



2. เปิดใจ เปิดรับ
มีกิจกรรมกับครอบครัว
และชุมชน



ความฝันของคนรักเกษียณ
“สิ่งที่ทำให้คนสูงวัยเหงา
คือ การปล่อยให้ตัวเอง
ว่างเกินไป”
Dr. จอห์น เบอห์นเฟลด์ ฮอว์ก นักเขียนบทละครชาวอังกฤษ



4. ค้นหาเพื่อนต่างวัย



3. พยายามปรับตัว ควบคุมอารมณ์
หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย
ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



หลีกเลี่ยงเนินต่างระดับ
ปรับความชันของบันไดให้พอดี



มีแสงสว่างเพียงพอ



ติดตั้งราวจับช่วยพยุงตัว



อยู่ในทำเลที่เหมาะสม
และเดินทางสะดวก



ห้องน้ำควรเป็นแบบชักโครก
และโถล้างห้องนอน

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“ปลูกต้นไม้กับเพื่อน ๆ”

ทุกปีในวันสิ่งแวดล้อมโลก ชาวสวนศาสตร์เกษตรรุ่น 29 นำโดยสุภสมพร ไชยอริส อดีตข้าราชการกรมป่าไม้ จะชวนเพื่อน ๆ ในรุ่นมาช่วยกันปลูกต้นไม้ที่สาธารณะ เพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวให้โลกใบนี้



“คนเราจะมีประโยชน์ นอกจากดูแลสุขภาพกาย



สุขภาพใจให้ตัวเองแล้ว ยังต้องรู้จักทำประโยชน์ให้สังคมด้วย ”

อีกหนึ่งเคล็ดลับดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวันสูงอายุ
สมพร ไชยอริส อายุ 69 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“ยีนส์ที่ได้รู้จัก”

ออกจากบ้านเพื่อมาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเปิดรับเพื่อนใหม่ที่ต่างวัย



“โลกเรานี่เจริญไปไกลมากถ้าเราหยุดอยู่กับที่เราก็จะตามโลกไม่ทัน

ถ้าเราได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และได้คบหาคนต่างอายุมันก็จะสร้างความสุขให้เรายังยืนต่อไป”



อีกหนึ่งเคล็ดลับดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวันสูงอายุ
ไพฑูริย์ วัฒนภักตมวธ อายุ 71 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“จิตอาสาพาสุนัข”

กิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือผู้มาติดต่อที่โรงพยาบาล



“ถ้าไม่รู้ว่าจะทำอะไรก็ช่วยสังคม... ผมทำงานเป็นจิตอาสาพามือใจ พมสบายใจ



วัน ๆ ผมออกไปอยู่ที่โรงพยาบาลผมได้ช่วยคนตั้ง 20-30 คน”

อีกหนึ่งเคล็ดลับ ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ

อรัณ สัตย์ธรรม อายุ 83 ปี และวิชรี สัตย์ธรรม อายุ 73 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“วิชา Facebook 101”

หาความรู้ใหม่ ๆ ด้วยการออกไปเรียนรู้และทำกิจกรรมนอกบ้าน



“โอกาสที่ได้ออกไปทำงานข้างนอกมันก็มีสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง

ชีวิตจะรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญไม่ซึมเศร้า”



อีกหนึ่งเคล็ดลับ ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ

ไพเราะ สุดสว่าง อายุ 67 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“Safe my life”

บางครั้งการใช้ชีวิตของเรามีความอยากนะ อยากได้บุนนี่เต็มไปหมด
แต่ถ้าเราไม่รู้จักรางแผนตัดสินใจทำโดยไม่ได้คิดถึงรอบคอบเนี่ย เรายังจะมีปัญหาในระยะยาว



“เราจะสร้างหนี้ สร้างสิน เราต้องดูว่าไอ้หนี้สินที่เราอยากได้

มันพอกับรายได้ที่เราหม ถ้ามันไม่พอเราก็หยุดไว้ก่อน”



อีกเรื่องหลักคิดสั้นๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ
คนฆ่า ตัวงา อายุ 69 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ



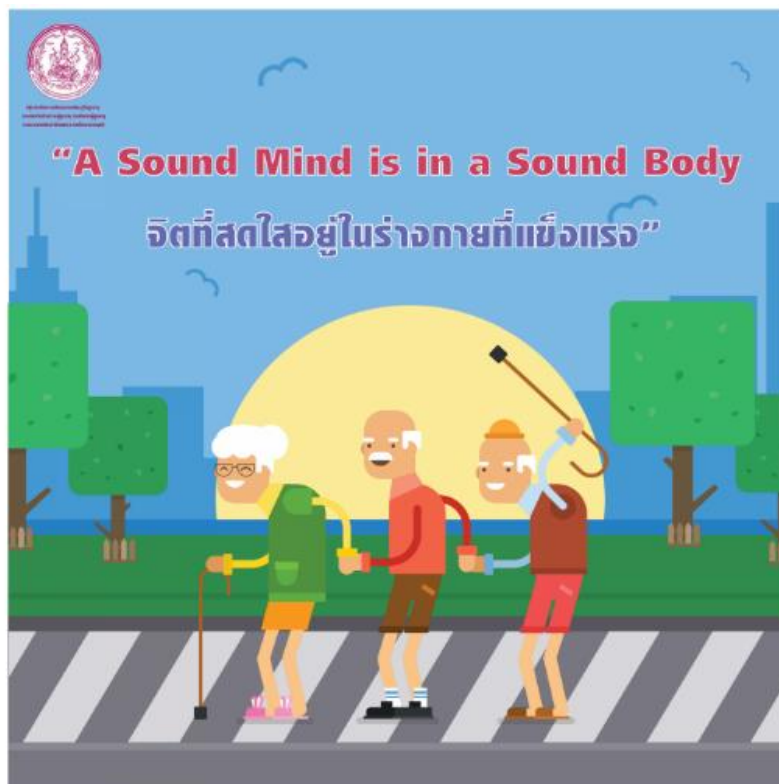


“วันเวลาล่วงผ่าน
เป็นเพียงการเพิ่มความชรา
แต่**ความจดจำ**และ**คุณค่า**
เพิ่มได้ตลอดเวลาในขณะที่ยังมีชีวิต”



“สูงวัยหัวใจแกร่ง
Young มีเร็วแรง และกำลัง”





ด้วยความปรารถนาดีจาก...

องค์การบริหารส่วนตำบลร้อนทอง อำเภอบางสะพาน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน)

