

# 5 เรื่องสำคัญ

## ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

### “ก่อนสูงวัย”



**5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม**  
เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกล่อลวง



**1. ด้านสุขภาพ**  
ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง



**2. ด้านสังคม**  
รับรู้ และแสวงหาแนวทาง ในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ



**4. ด้านที่อยู่อาศัย**  
มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย




**3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง**  
วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม และต่อยอดให้ตัวเอง

## เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

**วัยเรียนรู้ ปูพื้นฐาน (อายุ 0-17 ปี)**  
เรียนรู้ทักษะชีวิต รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวฝึกนิสัยการออม มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

**วัยผจญภัย ตามหา Passion (อายุ 18-25 ปี)**  
ตั้งเป้าหมายในชีวิต เปิดรับมิตรภาพใหม่ ใฝ่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ วางแผนการใช้เงิน และการออม สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

**วัยเสริมสร้าง ความมั่นคง (อายุ 26-59 ปี)**  
ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สนใจเรื่องสุขภาพ การวางแผนการออม การลงทุน การบริหารหนี้ วางแผนการเกษียณ ศึกษาสิทธิต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

**วัย Strong Together (อายุ 60 ปีขึ้นไป)**  
รักษาสุขภาพกายดูแลสุขภาพจิต เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ เสริมศักยภาพความสามารถ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความอึดสรในการใช้ชีวิต มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร



## การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



## เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



**66 ความสูงวัย**  
เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้นๆ มีความไม่สมบูรณ์ ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม ผู้การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา



กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

# ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว



**1** เพราะการเป็นผู้สูงอายุ เป็นช่วงชีวิตมนุษย์ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

**2** เพราะไม่อยากเป็นภาระ และมีความสุข ในช่วงบั้นปลายชีวิต

**5 เหตุผล ที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น "ผู้สูงวัย"**

**3** เพราะร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมสภาพ

**4** เพราะชีวิตมีการจากลา พลัดพราก และสูญเสีย ของคนใกล้ตัว

**5** เพราะมีการเปลี่ยนแปลง ของสถานภาพทั้งการทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคม

# Check point 1 5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น "ผู้สูงอายุ" สิ่งที่คุณควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หาความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ ของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
3. พยายามรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. วางแผนในการสร้างเสริม สุขภาพทางร่างกาย
5. เตรียมความพร้อมในการ สร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

**ร่างกาย สมบูรณ์ เคลื่อนไหวได้ตามปกติ**

**จิตใจ สดใส ปรับตัวได้ ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี**

**สังคม เปิดใจ เปิดรับ และมีกิจกรรมกับส่วนรวม ทั้งครอบครัวและสังคม**

**"A sound mind in a sound body"**

**ปัญหา ไม่ปิดกั้น รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน**

**จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์**

## Check point 2

### 5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น "ผู้สูงอายุ"

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรก เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิธีการใช้สิทธิ 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. ลักษณะการอยู่อาศัยที่เหมาะสม
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 และมีจรรยาบรรณ
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม ให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทาง ในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

