เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรู้ ปูพื้นฐาน (อายุ 0-17 ปี)

- เรียนรู้ทักษะชีวิต
- รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ฝึกนิสัยการออม
- มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
- รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยผจญภัย ตามหา Passion (อายุ 18-25 ปี)

- ตั้งเป้าหมายในชีวิต
- เปิดรับมิตรภาพใหม่
- ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- วางแผนการใช้เงิน และการออม
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัยเสริมสร้าง ความมั่นคง (อายุ 26-59 ปี)

- ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- สนใจเรื่องสุขภาพ
- การวางแผนการออม การลงทุน
- การบริหารหนี้
- วางแผนการเกษียณ
- ศึกษาสิทธิต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ
- ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

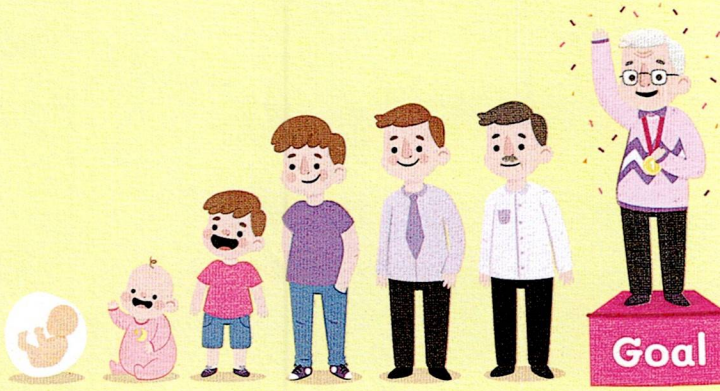
วัย Strong Together (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

- รักษาสุขภาพกายดูแลสุขภาพจิต
- เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
- เสริมศักยภาพความสามารถ
- มีความพึงพอใจในชีวิต
- มีความอิสระในการใช้ชีวิต
- มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
- อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

QR Code หนังสือเติมรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย

การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์
หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์
ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม
สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

เตรียมความพร้อมกันเถอะ

5 เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น “ผู้สูงวัย”

1. เพราะการเป็นผู้สูงอายุ เป็นช่วงชีวิตมนุษย์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
2. เพราะไม่อยากเป็นภาระ และมีความสุข ในช่วงบั้นปลายชีวิต
3. เพราะร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมสภาพ
4. เพราะชีวิตมีการจากลา พลัดพราก และสูญเสีย ของคนใกล้ตัว
5. เพราะมีการเปลี่ยนแปลง ของสถานภาพทั้งการทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคม

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 มีความมั่นคงทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เผื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน

Check point 1

5 เคล็ด (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หาความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
3. หาวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. วางแผนในการสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย
5. เตรียมความพร้อมในการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

ร่างกาย สมบูรณ์ เคลื่อนไหวได้ตามปกติ

จิตใจ สดใส ปรับตัวได้ ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี

สังคม เปิดใจ เปิดรับ และมีกิจกรรมกับส่วนรวม ทั้งครอบครัวและสังคม

ปัญญา ไม่ปิดกั้น รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน

“A sound mind in a sound body”

จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

Check point 4

5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึง ถึง

ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

เมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

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

Check point 5

5 วิธีเข้าถึง

เทคโนโลยีและนวัตกรรม

เมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

1. หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอ ง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทันเพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและมิจฉาชีพ
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

Start (จุดเริ่มต้น)

5 เรื่องสำคัญ ที่ต้องเตรียมให้พร้อม "ก่อนสูงวัย"

1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ
ให้สดใสแข็งแรง

2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง
ในการทำให้ตัวเอง
มีคุณค่าอยู่เสมอ

3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงิน
รู้จักออม
และต่อยอดให้ตัวเอง

4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง
มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้
อย่างสะดวกสบาย

5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี
และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์
รู้เท่าทันป้องกันการถูกล่อลวง

กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
อาคารมหานครยิบซั่ม ชั้น 21 โซน B
เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ : 0-2642-4336 โทรสาร : 0-2642-4307
เว็บไซต์ : www.dop.go.th