

5 เรื่องสำคัญ

ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”

Discover the
Magic of
Reading

เส้นทางการเตรียมความพร้อม
เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

การเตรียมความพร้อม
สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี
และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์
รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอวง



1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ
ให้สดใสแข็งแรง



2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง
ในการทำให้ตัวเอง
มีคุณค่าอยู่เสมอ



4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง
มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้
อย่างสะดวกสบาย



3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงิน
รู้จักออม
และต่อยอดให้ตัวเอง

วัยเด็กและ
ปฐมวัย
(อายุ 0-17 ปี)

เรียนรู้ทักษะชีวิต
รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยหนุ่มวัย
ตามหา Passion
(อายุ 18-25 ปี)

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับมิตรภาพใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
วางแผนการใช้จ่าย และการออม
สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัยเสริมสร้าง
ความมั่นคง
(อายุ 26-59 ปี)

กำหนดเป้าหมายสร้างความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ
การวางแผนการออม การลงทุน
การบริหารหนี้
วางแผนการเกษียณ
ศึกษาสิทธิต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ
ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

วัย Strong
Together
(อายุ 60 ปีขึ้นไป)

รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ
เสริมศักยภาพความสามารถ
มีความพึงพอใจในชีวิต
มีความอิสระในการใช้ชีวิต
มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



66

ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์
หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์
ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม
สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อายุในครรภ์มารดา

99



ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว



Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อมด้านสังคมสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรกเป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิธีการใช้สิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุที่ควรรู้



Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจใน “วัยสูงอายุ”

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคงทางรายได้
4. การบริหารจัดการหนี้สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เมื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน



Check point 1

5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

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

ร่างกาย 1 บุรณ เคฉอนไหวได้ตามปกติ

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 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึงที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

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



Check point 5

5 วิธีเข้าถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรมเมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

1. หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยี และมีฉ้อฉล
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

