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

## เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

**วัยเรียนรู้ ปูพื้นฐาน (อายุ 0-17 ปี)**
- เรียนรู้ทักษะชีวิต
- รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- มีกิจกิจการออม
- 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

อบต.มาบ อบต.มาบ อำเภอเมือง จ.สกลนคร

## การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

**ความสูงวัย**
เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา


กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว

**5 เหตุผล ที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น "ผู้สูงวัย"**

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

## 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 และมีกิจกรรมกับสังคมรวมทั้งครอบครัวและสังคม

**ปัญญา** ไม่ปิดกั้น รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน

"A sound mind in a sound body"

**จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์**

## Check point 2

### 5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น"ผู้สูงอายุ"

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

## Check point 3

### 5 วิธีที่จะทำให้มีความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ใน"วัยสูงอายุ"

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคงทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรอง เผื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน

## Check point 4

### 5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

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

## Check point 5

### 5 วิธีเข้าถึง เทคโนโลยีและนวัตกรรม เมื่อเข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

1. หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและมิจฉาชีพ
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย