

3. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

การเตรียมพร้อมบ้าน
ปลอดภัยจะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น และ
ลดการเกิดอุบัติเหตุ

- ระวังพื้นภายในบ้านมีความเท่ากัน (หลีกเลี่ยงพื้นต่างระดับ)
- ติดตั้งราวจับบริเวณจุดต่าง ๆ อย่างแข็งแรง เพื่อช่วยพยุงตัว ห้องนอน ห้องน้ำ ทางเดิน
- พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น
- จัดบ้านให้อากาศถ่ายเท ปลอดภัย
- จัดบ้านให้แสงสว่างเข้าถึงอย่างเพียงพอ
- ติดไฟในบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่ใช้ประจำ เช่น ประตู บันได

บ้านคือที่พักผ่อนที่ดีที่สุดของเรา

4. การเตรียมตัวด้านสังคม และงานอดิเรก

ผู้สูงอายุเกือบทุก
บุคคลของชุมชน

- ★ ขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จักเพื่อนต่างวัย
- ★ ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น
- ★ ร่วมกิจกรรมสังคมต่าง ๆ เช่น นันทนาการ
- ★ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- ★ เป็นอาสาสมัคร
- ★ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
- ★ ทำงานอดิเรก

เราจะถ่ายทอดประสบการณ์
และเป็นประโยชน์ต่อสังคม



เรื่อนำรู้...

เมื่อกำลังเข้าสู่ช่วงสูงวัย

เพราะสูงวัย

เข้ามาใกล้คนไทยขึ้นทุกวัน



ด้วยความท่วงโย คณะชุมชนสู่การเข้าสู่สังคมสูงวัย
องค์การบริหารส่วนตำบลไทรทอง

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรผู้สูงอายุ
เพิ่มขึ้น ในขณะที่วัยแรงงานลดลง ส่งผลให้เกิดการแบก
รับภาระการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย

ปัญหาด้านสุขภาพ

ร่างกาย ซึ่งผู้สูงอายุมี
อายุมากขึ้นจึงมีความ
เสี่ยงของสุขภาพที่
ลดลง ทั้งการมองเห็น
การเคลื่อนไหว ที่ลด
น้อยลง ปวดเมื่อยตาม
ตัว ปวดกระดูก

ปัญหาด้านสุขภาพ

จิต เกิดการเปลี่ยน
แปลงของอารมณ์
ความคิด ความจำเริ่ม
ถดถอย เสรีซึม เหงา
เครียด วิตกกังวล การ
หลับนอนผิดปกติ

สามารถเตรียม รับมือได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพกายและจิตใจ

- ☀ รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่
- ☀ งดเว้นอาหารรสจัด
- ☀ งดเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ชา หรือกาแฟ
- ☀ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ☀ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างเหมาะสม
- ☀ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ☀ ยอมรับความจริงของชีวิตและการเปลี่ยนแปลง
- ☀ ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา
- ☀ รู้จักปล่อยวาง

ดูแล้วก็ได้ยาก ทำได้แน่นอน !!!
เพื่อตัวเรา และคนที่เรารัก

2. การเตรียมตัวด้านการเงิน

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีการ
เปลี่ยนแปลงทั้งรายรับและรายจ่าย
ดังนั้นการวางแผนการเงินจึงเป็น
สิ่งจำเป็นและสามารถทำได้ดังนี้

- ☑ การประเมินรายรับ และรายจ่ายของตนเอง
- ☑ วางแผนการใช้จ่ายที่เหมาะสม
- ☑ เตรียมพร้อมสำหรับรายจ่ายค่ารักษาพยาบาล
- ☑ เตรียมพร้อมสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน
- ☑ สำรองเรื่องเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- ☑ เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการออมเงิน
- ☑ ลงทุนซื้อหลักประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ
- ☑ หารายได้เสริมตามความสามารถ หรือสนใจ

เราจะไม่เป็นภาระของลูกหลาน
อย่างแน่นอน !!!