

4 เรื่องที่คุณต้องเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

"สุขภาพดี มีเงินออม
เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย
เตรียมกายใจสู่วัยสูงอายุ"

เรื่องที่ 1 สุขภาพดี

เตรียมตัวอย่างไรถึงจะพร้อม
ต้องเตรียม ดังนี้

- 👉 ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อยๆ
- 👉 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- 👉 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 👉 ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- 👉 การตรวจร่างกายประจำปี
- 👉 งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

ประชาคมอาเซียนกำลังเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุ
แต่
สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว

ปัญหาสำคัญที่พบ คือ
ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
ในขณะที่วัยแรงงานลดลง
ทำให้มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ
และการแบกรับภาระการดูแลผู้สูงอายุ
เพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ



เตรียมความพร้อม การเป็นผู้สูงอายุ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลท่างาม
อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี
โทรศัพท์ : 037-216-120
<http://www.thangam.go.th/index.php>

ກາຍໃຈສູ່ວັຍສູງອາຍຸ

เตรียมใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อจะเป็นวัยผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาพกาย

- ดูแลสุขภาพให้ดี
อย่าปล่อยให้เจ็บป่วยเรื้อรัง
- ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ
รักษาฟันและเหงือกให้ดี
- ดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้
แข็งแรง เพื่อให้เดินได้
ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ด้านสุขภาพจิต

- ทำจิตใจ เตรียมรับมือและยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย
- หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน
- ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา รู้จักปล่อยวาง

ด้านสังคม

- เป็นผู้สูงวัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่
- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย สภาพ
ร่างกาย
- ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ
เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
- การขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จัก
เพื่อนต่างวัย

เรื่องที่ 3 เตรียมพร้อม บ้านปลอดภัย

ทำไมต้องเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

เพราะเมื่อเป็นผู้สูงอายุคุณจะมี
ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น
กระดูกพรุน กระดูกสันหลังโค้งงอ
ข้อเข่าเสื่อม สายตาพร่ามัว
จากโรคต่อกระจาก
ต่อหิณ หูตึง การรับรู้กลืน
หรือเสียงซ้าลง เป็นต้น

**"การเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย
จะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น
และลดการเกิดอุบัติเหตุ"**



เรื่องที่ 2 มีเงินออม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกัน
ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

เทคนิคการออม

- ช่วงอายุ **ก่อน 30 ปี** เป็นช่วงที่มีโอกาสในการเก็บออมสูง จึงควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 50 % ของรายได้
- ช่วงอายุ **30 -40 ปี** เป็นช่วงมีภาระค่าใช้จ่ายสูง เพราะเป็นรอยต่อของชีวิตคู่และมีครอบครัว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 35 % ของรายได้
- ช่วงอายุ **40 -50 ปี** เป็นช่วงวัยที่มีรายจ่ายค่อนข้างมากกว่าช่วงอื่นๆ แต่ก็ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 30 % ของรายได้
- ช่วงอายุ **50 -60 ปี** เป็นช่วงวัยที่เหลือนเวลาทำงานไม่นาน ควรเน้นการนำเงินส่วนใหญ่ที่ได้ไปเก็บออม โดยควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 70 % ของรายได้
- ช่วงอายุ **60 ปีขึ้นไป** เป็นช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนหย่อนช่่งเที่ยว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 25 % ของรายได้