



## ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว

1

เพราะการเป็นผู้สูงอายุ  
เป็นช่วงชีวิตมนุษย์  
ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้



2

เพราะไม่อยากเป็นภาระ  
และมีความสุข  
ในช่วงบั้นปลายชีวิต

5 เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อม  
สู่การเป็น “ผู้สูงวัย”

5

เพราะมีการเปลี่ยนแปลง  
ของสภาพการทำงาน  
และการใช้ชีวิตในสังคม

4

เพราะชีวิตมีการจากลา  
พลัดพราก และสูญเสีย  
ของคนใกล้ตัว

3

เพราะร่างกาย  
มีการเปลี่ยนแปลง  
และเสื่อมสภาพ

## Check point 2

### 5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรก เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิถีการใช้สิทธิ 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 เมื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน



## Check point 1

### 5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

สิ่งที่คุณควรรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

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

ร่างกาย สมบูรณ์  
เคลื่อนไหวได้ตามปกติ



สังคม เปิดใจ เปิดรับ  
และมีกิจกรรมกับส่วนรวม  
ทั้งครอบครัวและสังคม



“A sound mind in a sound body”

จิตใจ สดใส ปรับตัวได้  
ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี



ปัญญา ไม่ปิดกั้น  
รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน



จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์



## Check point 5

### 5 วิธีเข้าถึง เทคโนโลยีและนวัตกรรม เมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

1. หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยี และมิจฉาชีพ
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม ให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย



## Check point 4

### 5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

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



# 5 เรื่องสำคัญ

## ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

### “ก่อนสูงวัย”



#### 5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกล่อลวง



#### 1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง



#### 2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง ในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ



#### 4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้ อย่างสะดวกสบาย



#### 3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม และต่อยอดให้ตัวเอง



กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
อาคารมหาเศรษฐี ชั้น 21 โซน B  
เลขที่ 599/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ : 0-2642-4336 โทรสาร : 0-2642-4307  
เว็บไซต์ : www.dop.go.th

## เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรู้  
ปูพื้นฐาน  
(อายุ 0-17 ปี)

เรียนรู้ทักษะชีวิต  
รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ฝึกนิสัยการออม  
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ  
หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ  
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยเจริญวัย  
ตามหา Passion  
(อายุ 18-25 ปี)

ตั้งเป้าหมายในชีวิต  
เปิดรับมิตรภาพใหม่  
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ  
วางแผนการใช้จ่าย 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



## การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



## เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



### 66

#### ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์  
หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์  
ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม  
สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อายุในครรภ์มารดา

99

กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ  
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

