

การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
ด้านสุขภาพ

หากคุณไม่เตรียมตัวเดี๋ยวนี้
อนาคตคุณอาจเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง
ต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
อัลไซเมอร์ สมองเสื่อม และโรคมะเร็งอื่นๆ

ด้านสุขภาพ

1. ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุยังน้อย ๆ
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม งดเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
5. ตรวจร่างกายประจำปี
 - ตรวจร่างกายทุก 5 ปี สำหรับผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
 - ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้ที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป

เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
ด้านสังคม

“สูงวัยไม่ไร้ค่า
เพราะมีภูมิปัญญาและประสบการณ์”

ด้านสังคม

1. ให้ความปรึกษา และคอยถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่
2. ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย เพื่อสร้างรายได้
3. ร่วมกิจกรรมกับส่วนร่วมเพื่อพัฒนาตัวเอง
4. ทำกิจกรรมเกี่ยวกับจิตอาสาเพื่อประโยชน์ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
5. เปิดรับมุมมองใหม่ ๆ และรู้จักใช้เทคโนโลยี

เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
เทคนิคการออม เพื่อเตรียมความพร้อม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะหนี้สิน คือสิ่งที่ขัดขวางการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

เทคนิคการออม เพื่อเตรียมความพร้อม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะหนี้สิน คือสิ่งที่ขัดขวางการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
ด้านจิตใจ

1. ฝึกทำสมาธิ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

2. เปิดใจ เปิดรับ มีกิจกรรมกับครอบครัว และชุมชน

3. พยายามปรับตัว ควบคุมอารมณ์ หนักแน่นจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน

4. คบหาเพื่อนต่างวัย


5. หา Passion ใหม่ ๆ เพื่อทำขายตัวเอง

“สิ่งที่ทำให้คนสูงวัยเหงา คือ การปล่อยให้ตัวเองว่างเกินไป”


Dr. อรุณี แสงจันทร์ อดีตนางงามและอาจารย์ใจดี



**การเตรียมความพร้อม
ผู้วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ**



"A Sound Mind is in a Sound Body"
จิตที่สดใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง




วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ
“ยื่นมือที่ถูรู้จัก”
ออกจากบ้านเพื่อมาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเปิดรับเพื่อนใหม่ที่ต่างวัย



“โลกเรานี้เจริญไปไกลมากถ้าเราหยุดอยู่กับที่เราก็จะตามโลกไม่ทัน
ถ้าเราได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และได้บอกคนต่างอายุถึงจะสร้างความสุขให้เรายังยืนต่อไป”
ต้นแบบชีวิตที่ดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ
ไพฑูริย์ วัฒนฤกษ์ อายุ 71 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ
“วิชา Facebook 101”
ทักษะรู้ใหม่ ๆ ด้วยการออกไปเรียนรู้และทำกิจกรรมนอกบ้าน



“โอกาสที่ได้ออกไปทำงานข้างนอกมันจะมีสิ่งคนอีกรูปแบบหนึ่ง
ชีวิตจะรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญไม่ขึ้นตรา”
ต้นแบบชีวิตที่ดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ
ไพฑูริย์ วัฒนฤกษ์ อายุ 67 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ
“จิตอาสาสุขภาพผู้ล้นดี”
กิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือผู้เปราะบางที่โรงพยาบาล



“ถ้าไม่รู้อะไรจะทำอะไรก็ช่วยสังคม... พมทำงานเป็นจิตอาสาพมภูมิใจ พมสบายใจ
วัน ๆ พมออกไปอยู่ที่โรงพยาบาลพมได้ช่วยคนตั้ง 20-30 คน”
ต้นแบบชีวิตที่ดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ
ณัฐยา สันติธรรม อายุ 83 ปี สภ.วัด รัตนธรรม อายุ 73 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ
“Safe my life”
บางครั้งการมีชีวิตของเรามีความหมายนะ อย่าปล่อยให้มันผ่านไปแบบ
เสียดำเราไม่รู้ถึงวางแผนตัดสินใจทำให้จิตใจสงบรอบน้อม สรทจะมีปัญหาอะไร



“เราจะสร้างหนี้ สร้างสิน เราต้องดูว่าไอ้หนี้สินที่เราอยากได้
มันพอกับรายได้เราไหม ถ้ามันไม่พอเราหักหัวก่อน”
ต้นแบบชีวิตที่ดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ
สมภา วัฒนฤกษ์ อายุ 69 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ