

ได้เวลาเตรียมความพร้อมกันแล้ว

1

เพราะการเป็นผู้สูงอายุ
เป็นช่วงชีวิตมนุษย์
ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

2

เพราะไม่อยากเป็นภาระ
และมีความสุข
ในช่วงบั้นปลายชีวิต

5 เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น “ผู้สูงวัย”

5

เพราะมีการเปลี่ยนแปลง
ของสภาพการทำงาน
และการใช้ชีวิตในสังคม

4

เพราะชีวิตมีการจากลา
พลัดพราก และสูญเสีย
ของคนใกล้ชิด

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. เข้าถึงวิธีการใช้สิทธิ 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”

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หาดูความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ
ของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อม
ด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ

3. ทาวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง
ด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ

4. วางแผนในการสร้างเสริม
สุขภาพทางร่างกาย

5. เตรียมความพร้อมในการ
สร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

ร่างกาย สมบูรณ์
เคลื่อนไหวได้ตามปกติ

สังคม เปิดใจ เปิดรับ
และมีกิจกรรมกับส่วนรวม
ทั้งครอบครัวและสังคม

“A sound mind in a sound body”

จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

จิตใจ สดใส ปรับตัวได้
ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี

ปัญญา ไม่ปิดกั้น
รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน

Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อม ด้านสังคม สู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรก เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิธีการใช้สิทธิ 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 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. หาดูความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยี และฉ้อโกง
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม ให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

5 เรื่องสำคัญ ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี
และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์
รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอกลวง



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
อาคารมหาเศรษฐินันท์ ชั้น 21 โซน B
เลขที่ 539/2 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

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



การเตรียมความพร้อม สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



66

ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์
หากช่วงวัยต้นๆ มีความไม่สมบูรณ์
ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม
สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่วัยในครรภ์มารดา

99

กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

