



การเตรียมความพร้อม
ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย



“ความสูงวัย”
เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้นๆ มีความไม่สมบูรณ์ย่อมจะส่งผล ไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลหนองปล่อง อำเภอขามเฒ่า จังหวัดบุรีรัมย์
โทร 0-4418-8021
โทรสาร 0-4418-8021
www.nongplong.go.th

5 เรื่องสำคัญ ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”



1. ด้านสุขภาพ
ดูแลร่างกายและจิตใจ
ให้สดใสแข็งแรง



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม
เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี
และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์
รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอวง



2. ด้านสังคม
รับรู้ และแสวงหาแนวทาง
ในการทำให้ตัวเองมีคุณค่า
อยู่เสมอ

4. ด้านที่อยู่อาศัย
มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสมสามารถเข้าถึงบริการสังคมได้
อย่างสะดวก

**3. ด้านเศรษฐกิจ
ความมั่นคง**
วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม
และต่อยอดให้ตัวเอง





เส้นทางการเตรียมความพร้อม
เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ



Start (จุดเริ่มต้น)

วัยเรียนรู้พื้นฐาน
อายุ 0-17 ปี

เรียนรู้เส้นทางชีวิต
รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
ฝึกนิสัยการออม
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยผจญภัย
ตามหา Passion
อายุ 18 - 25 ปี

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับมิตรภาพใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
วางแผนการใช้เงินและการออม
สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
รู้เท่าทันเทคโนโลยีและนวัตกรรม



วัย Strong Together
อายุ 60 ปีขึ้นไป

รักษาสุขภาพการดูแลสุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
เสริมศักยภาพความสามารถ
มีความพึงพอใจในชีวิต
มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่เป็นมิตร

วัยเสริมสร้างความ
มั่นคง
อายุ 26 - 50 ปี

ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ
การวางแผนการออม และการลงทุน
การบริหารนี้
การวางแผนการเกษียณ
ศึกษาสิทธิต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ
ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่



เตรียมพร้อม
ก่อนสูงวัย

