# การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

## สถานการณ์ผู้สูงอายุ

ประชาคมอาเซียนกำลังเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุ แต่สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ปัญหาสำคัญที่พบ คือ ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในขณะที่วัยแรงงานลดลง ทำให้มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และการแบกรับภาระการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

## สี่เรื่องที่ต้องเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุ

## เรื่องที่ ๑ สุขภาพดี

เตรียมตัวอย่างไรถึงจะพร้อมต้องเตรียม ดังนี้

- ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อยๆ
- รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- การตรวจร่างกายประจำปี

- สำหรับผู้ที่มีอายุ ๒๐ ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายทุก ๕ ปี
- ผู้ที่มีอาย ๓๐ ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

## เรื่องที่ ๒ มีเงินออม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

**เทคนิคการออม**

- ช่วงอายุ ก่อน ๓๐ ปี เป็นช่วงที่มีโอกาสในการเก็บออมสูง จึงควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า ๕๐% ของรายได้
- ช่วงอาย ๓๐-๔๐ ปี เป็นช่วงมีภาระคำใช้จ่ายสูง เพราะเป็นรอยต่อของชีวิตคู่และมีครอบครัว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า ๓๕% ของรายได้
- ช่วงอาย ๔๐-๕๐ ปี เป็นช่วงวัยที่มีรายจ่ายค่อนข้างมากกว่าช่วงอื่น ๆแต่ก็ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า ๓๐% ของรายได้
- ช่วงอายุ ๕๐-๖๐ ปี เป็นช่วงวัยที่เหลือเวลาทำงานไม่นาน ควรเน้นการนำเงินส่วนใหญ่ที่ได้ไปเก็บออม โดยควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า ๗๐% ของรายได้
- ช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า ๒๕ % ของรายได้

## เรื่องที่ ๓ เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

ทำไมต้องเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัยเพราะเมื่อเป็นผู้สูงอายุคุณจะมีร้างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น กระดูกพรุน กระดูกส้นหลังโค้งงอ ข้อเข่าเสื่อม สายตาพร่ามัว จากโรคต่อกระจก ต้อหิน หูตึง การรับรู้กลิ่นหรือเสียงช้าลง เป็นต้น

"การเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัยจะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น และลดการเกิดอุบัติเหตุ"

**เตรียมบ้านปลอดภัยทำอย่างไร**

- ติดไฟในบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะบริเวณประตู บันไดบริเวณที่ใช้เป็นประจำ
- ไม่ควรให้เห็นหลอดไฟโดยตรง เพราะจะทำให้ตาพร่า
- วัสดุที่ใช้ไม่ควรเป็นวัสดุที่สะท้อนแสง
- พื้นผิวไม่ลื่น
- หลีกเลี้ยงพื้นที่ต่างระดับ
- ใช้ปุ่มสัญลักษณ์ขนาดใหญ่
- หลีกเลี่ยงการใช้สีฟ้า ม่วง เขียว เพราะทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน

-ใช้สีตัดกันเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน เช่น ขอบบันได ขอบโต๊ะ

- ทำราวจับหรือราวเกาะช่วยพยุงตัว บริเวณห้องนอน ห้องนั่งเล่น ทางเดินไปห้องน้ำ และในห้องน้ำ
- ปรับขนาดความสูงของบันไดให้ไม่สูงและชัน มีชานพัก
- ใช้วัสดุป้องกันเสียงรบกวน
- เลือกใช้เสียงกริ่งโทรศัพท์ที่มีเสียงทุ้ม และตั้งเสียงให้ดังขึ้น
- ห้องน้ำเป็นแบบชักโครก อยู่ใกล้ห้องนอน

## เรื่องที่ ๔ เตรียมกายใจสู่วัยสูงอายุ

**ด้านสุขภาพกาย**

- ดูแลสุขภาพให้ดี อย่าปล่อยให้เจ็บป่วยเรื่อรัง
- ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ รักษาฟันและเหงือกให้ดี
- ดูแลเท้า ขา และหัวเขาให้แข็งแรง เพื่อให้เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

**ด้านสุขภาพจิต**

- ทำจิตใจ เตรียมรับมือและยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย
- หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน
- ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา รู้จักปล่อยวาง

**ด้านสังคม**

- เป็นผู้สูงวัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่
- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย สภาพร่างกาย นิสัย ความชอบของตนเอง และมีรายได้เพียงพอ
- ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเป็นอาสาสมัคร เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทำงานอดิเรก เป็นต้น
- การขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จักเพื่อนต่างวัย ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอจะทำให้อายุยืน

**เตรียมความพร้อมไม่ต้องเดียว**

**เผลอแป๊ปเดียวก็สูงวัย**

Elder and Child

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม**

**องค์การบริหารส่วนตำบลในควน**

**โทร. ๐๗๕-๕๗๖๒๑๕**

# การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

**โดย**

**งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด**

**องค์การบริหารส่วนตำบลในควน**

**อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง**