

- ใช้วัสดุป้องกันเสียงรบกวน
- เลือกใช้เสียงกริ่งโทรศัพท์ที่มีเสียงทุ้ม และดังเสียงให้ชัดเจน
- ห้องน้ำเป็นแบบชักโครก อยู่ใกล้ห้องนอน

#### เรื่องที่ 4 เตรียมกายใจผู้สูงอายุ

เตรียมใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อจะเป็นวัยสูงอายุ

##### ด้านสุขภาพกาย

- ดูแลสุขภาพให้ดี อย่าปล่อยให้อายุเข้าวัยสูงอายุ
- ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ รักษาฟันและเหงือกให้ดี
- ดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้แข็งแรง เพื่อให้เดินได้สะดวกตนเองไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

##### ด้านสุขภาพจิต

- ทำจิตใจ เตรียมรับมือและยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย
- หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน
- ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา รู้จักปล่อยวาง



## เตรียมความพร้อมไม่ท้องเดียว

### แผนฉบับพิเศษวัย



##### ด้านสังคม

- เป็นผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่
- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย สภาพร่างกาย นิยชมความชอบของตนเองและมีรายได้เพียงพอ
- ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเป็นอาสาสมัคร เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทำงานอดิเรก เป็นต้น
- การขยายวงสังคมช่วยให้รู้จักเพื่อนต่างวัย ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอจะทำให้อายุยืน

## คุณจะมีไหม...คุณจะเป็นหนึ่งในนั้น

### ซึ่งเตรียมตัวล่วงหน้ามานานเท่าไรก็ยังไม่ทัน

สำนักงานสถิติ เทศบาลตำบลนครราชสีมา

โทร. 074-842190

โทรสาร. 074-842192

### สถานการณ์ผู้สูงอายุ

ประชากรอาเซียนกำลังเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

แต่

สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว

ปัญหาคำคัญที่พบ คือ ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในขณะที่วัย

แรงงานลดลง ทำให้มีผลกระทบต่อการเศรษฐกิจ และการแบก

รับภาระการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

### 4 เรื่องที่ผู้ดูแลต้องเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ

“สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เตรียมกายใจ  
ผู้สูงอายุ”

#### เรื่องที่ 1 สุขภาพดี

เตรียมตัวอย่างไรจึงจะพร้อม ดังนี้

- \* ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงแต่อายุน้อยๆ
- \* รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- \* ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- \* ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป
- \* การตรวจร่างกายประจำปี
- \* จัดเครื่องใช้ที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

หากคุณไม่เตรียมตัวดีแล้วในอนาคตคุณจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความ

### เสี่ยงสูงต่อโรค

- \* หัวใจ
- \* เบาหวาน
- \* ความดันโลหิตสูง
- \* อัมพฤกษ์ – อัมพาต
- \* โรคเรื้อรังอื่นๆ

### เรื่องที่ 2 มีเงินออม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกันให้คุณภาพชีวิตที่ดี

เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ

- ช่วงอายุ ก่อน 30 ปี เป็นช่วงที่มีโอกาสในการเก็บออมสูง จึงควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 50 % ของรายได้
- ช่วงอายุ 40 -50 ปี เป็นช่วงวัยที่มีรายจ่ายค่อนข้างมากกว่าช่วงอื่นๆแต่ก็ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 30 % ของ

รายได้

- ช่วง 50 -60 ปี เป็นช่วงวัยที่เหลืเวลาทำงานไม่นานควรเน้นการนำเงินส่วนใหญ่ที่ได้ไปเก็บออม โดยควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 70 % ของรายได้
- ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 25 % ของรายได้

### เรื่องที่ 3 เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

ทำไมต้องเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เพราะเมื่อเป็นผู้สูงอายุคุณจะมีร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น กระดูกพรุน กระดูกสันหลังโค้งงอ ข้อเข่าเสื่อม สายตาพร่ามัวจากโรคต้อกระจก ต้อหิน หูตึง การรับรู้กลิ่นหรือเสียรสชาติ เป็นต้น

“การเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัยจะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น และลดการเกิดอุบัติเหตุ”

### เตรียมบ้านปลอดภัยอย่างไร

- ติดไฟในบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะบริเวณประตู บันได บริเวณที่ใช้เป็นประจำ
- ไม่ควรให้เห็นหลอดไฟโดยตรง เพราะจะทำให้ตาพร่า
- วัสดุที่ใช้ไม่ควรเป็นวัสดุที่สะท้อนแสง
- พื้นผิวไม่ลื่น
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ต่างระดับ
- ใช้ไม้สัญลักษณ์ขนาดใหญ่
- หลีกเลี่ยงการใช้ไฟฟ้า ม่วง เขียว เพราะทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน
- วัสดุติดกันเพื่อให้องค์เห็นได้ชัดเจน เช่น ขอบบันได ขอบโต๊ะ
- ทำราวจับหรือราวเกาะช่วยพยุงตัว บริเวณห้องนอน ห้องนั่งเล่น ทางเดินไปห้องน้ำ และในห้องน้ำ
- ปรับขนาดความสูงของบันไดให้ไม่สูงและชัน มีตามัก