



3. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

- ระดับพื้นภายในบ้านมีความเท่ากัน (หลีกเลี่ยงพื้นต่างระดับ)
- ติดตั้งราวจับบริเวณจุดต่างๆ อย่างแข็งแรง เพื่อช่วยพยุงตัว
- พื้นผิวทางลาดต้องมีวัตถุไม่ลื่น
- จัดบ้านให้มีอากาศถ่ายเท ปลอดโปร่ง
- จัดบ้านให้แสงสว่างเข้าถึงอย่างเพียงพอ
- ติดไฟหน้าบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่ใช้ประจำ

4. การเตรียมตัวด้านสังคมและงานอดิเรก

- ขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จักเพื่อนต่างวัย
- ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น
- ร่วมกิจกรรมสังคมต่าง ๆ เช่น นันทนาการ
- การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- เป็นอาสาสมัคร
- เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
- ทำงานอดิเรก
- ขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จักเพื่อนต่างวัย

ติดต่อเรา

200 หมู่ 3 ตำบลสันเป๋อง อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่ 50180

www.sanpong.go.th



เรื่องน่ารู้

การเตรียมความพร้อมสู่ช่วงสูงวัย



งานพัฒนาชุมชน
เทศบาลตำบลสันเป๋อง

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรผู้สูงอายุ
เยอะขึ้น ในขณะที่วัยแรงงานลดลง ส่งผลให้เกิดการแบก
รับภาระการดูแลผู้สูงอายุเยอะขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



~ ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย ~

ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ยิ่งผู้สูงอายุมีอายุ
มากขึ้นยิ่งมีความเสี่ยงของสุขภาพที่ลดลง ทั้งการ
มองเห็น การเคลื่อนไหว ที่ลดน้อยลง ปวดเมื่อย
ตามตัว ปวดกระดูก

ปัญหาด้านสุขภาพจิต เกิดการเปลี่ยนแปลงของ
อารมณ์ ความคิด ความจำเริ่มถดถอย เศร้าซึม แหงา
เครียด วิตกกังวล การหลับนอนผิดปกติ

สามารถเตรียมรับมือได้ด้วยนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและจิตใจ

- รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่
- งดเว้นอาหารรสจัด
- งดเครื่องดื่มมีนิโคติน ชา หรือกาแฟ
- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างเหมาะสม
- ตรวจสุขภาพประจำปี
- ยอมรับความจริงของชีวิตและการเปลี่ยนแปลง
- ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา
- รู้จักปล่อยวาง



2. การเตรียมตัวด้านการเงิน

- การประเมินรายรับและรายจ่ายของตนเอง
- วางแผนการใช้อย่างเหมาะสม
- เตรียมพร้อมสำหรับรายจ่ายค่ารักษาพยาบาล
- เตรียมพร้อมสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน
- สำรองเรื่องเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการออมเงิน
- ลงทุนซื้อหลักประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ
- ทารายได้เสริมตามความสามารถ หรือสนใจ

