

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ



บุคคลที่จะเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ต้องเตรียมการด้านสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม โดยรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ตรวจสอบสุขภาพ ประจำปอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หลีกเลี่ยงสารเสพติด หลีกเลี่ยงภาวะความเครียด และมองโลกในแง่บวกทำจิตใจให้แจ่มใส

2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม



บุคคลที่จะเตรียมความพร้อมทางด้านสังคม จะต้องแสวงหาแนวทางที่ทำให้ตนเองมีความพร้อม ทางด้านสังคมและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ คือ สร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สังคม และมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมต่างๆ ในสังคมหรือการหารกิจกรรม/งาน อุดมคติที่ตนเองชอบทำเพื่อสร้างคุณค่าให้ตนเอง



3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ



1. **การออม** คือ การเก็บสะสมเงินที่ละเล็กละน้อยให้พอกพูนขึ้น เพื่อมีเงินใช้ในวัยเกษียณ

2. **การจัดการหนี้** คือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้หนี้สินลดลง หรือหมดไป เพื่อความมั่นคงทางการเงิน ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

3. **การบริหาร ค่าใช้จ่าย** คือการบริหารจัดการเงินหรือรายได้ที่ได้มา และ ใช้เงินนั้นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

4. **การลงทุน** คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุน เพื่อให้ได้ ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มขึ้น

4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม



ด้านที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการ สังคมได้อย่างสะดวกสบาย มีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะอยู่กับใครหรืออยู่ลำพังในบ้านตนเอง หรือสถาน บริการของรัฐ/เอกชน



5. การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม



การศึกษาเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยีจะทำให้บุคคลคุ้นเคยและสามารถนำปรับใช้ในการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุในอนาคตในด้านต่าง ๆ ได้ โดย มีการเปิดใจเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง รู้เท่าทันเทคโนโลยีเพื่อป้องกันการถูกล่อลวงหรือตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพ

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุในสถานการณ์โควิด-19



ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีโรคประจำตัวซึ่งหากติดเชื้อโควิด-19 อาจทำให้มีอาการรุนแรงมากกว่าคนปกติ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติตามนี้ คือ ทานยาตามแพทย์สั่งตามโรคประจำตัวของตนเอง สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และฉีดวัคซีน



Kev npaj yus tus kheej thaum hnub nyoog 60 xyoo

1. Kev noj qab haus huv

Cov neeg uas yog muaj hnub nyoog 60 xyoo yuav tsum tau npaj kev noj qab haus huv yuav tsum noj zaub mov zoo rau lub cev. Ib huab haus dej yam tsawg 10 khob dej. kev kuaj mob txhua xyoo yam tsawg kawg ib xyoo ib zaug. Tsis txhob haus cawv thiab tshuaj yeeb Zam kev ntxhov siab Thiab ua kom koj lub siab ntshiab.

2. Kev sib raug zoo

Cov neeg uas yog mugj hnub nyoog 60 xyoo yuav tsum tau npaj kev sib raug zoo yuav tsum nrhiav txoj hauv kev sib raug zoo ran yus tsev neeg thiab cov neeg sab nrauv. Thiab koom kev nrog lwm tus yus thiaj muaj nqis



3. Kev nyiaj txiaj

Yuav tsum tau khaws nyiaj thaum yav laus thiaj li siv thaum muaj mob muaj zkeeg



4. Lub chaw nyob

Thaum yav laus yuav tsum muaj lub tsev ruaj khov. Muaj ib puag ncig haum rau yus nyob. Thiab muaj hom npaj ran yav tom ntej tias yuav nroog leej twg nyob los yog mus nyob tsev laus



5. Theu Naus laus yis thiab kev vam meej

Yuav tsum kawm theu naus laus yis. Thiaj li tivthaiv kev dag ntxias hauv is tws sem



Kev tiv Thais khau vjs ntawm neeg laus

cov laus uas muaj mob yog tias raug tus kab mob khau vjs yuav mob hnyav bua cov neeg hluas. Cov laus yuav tsum noj tshuaj raws li kws kho mob qhja. yuav tsum npog ntaub qhov ncuaj. Ntxuav tes txua lub sij hwm thaum uas koj twm mus nraum zoov los. Nyob kom nrugleb. Nkaug cov tshuaj tiv thajv cov kab mob khau vjs.

