

การจัดกิจกรรม “เติมความรู้ เตรียมความพร้อม ก่อนสู่งวัย”
สำหรับนักบริหาร โดยดำเนินการจัดประชุมชี้แจงทำความเข้าใจ ให้แก่นักบริหาร
เมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยป่าหวาย



การเตรียมความพร้อม ด้านสังคม

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และ แสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้าน สังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการรู้สิทธิ การเข้าร่วม กิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุ สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียม ความพร้อมด้านสังคมมีดังนี้

1. การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (การเปลี่ยนแปลงของ วัยผู้สูงอายุสิทธิข้อมูล ข่าวสาร)
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนใน ครอบครัวและสังคม
3. กิจกรรม งานอดิเรก และงานจิตอาสา
4. สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. กฎหมายอื่นที่ควรรู้



การเตรียมความพร้อมด้าน

เศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึงการมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะวัยสูงอายุ เป็นวัยมีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล สวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพ้นเกณฑ์อายุการจ้างงานหรือ มีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้การทำงาน และการวางแผน ทางการเงิน จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

1. การทำงาน
2. การวางแผนทางการเงิน



การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการ ตระหนักรู้ให้ ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัย ที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึง บริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม มีดังนี้

1. ลักษณะการอยู่อาศัย
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย

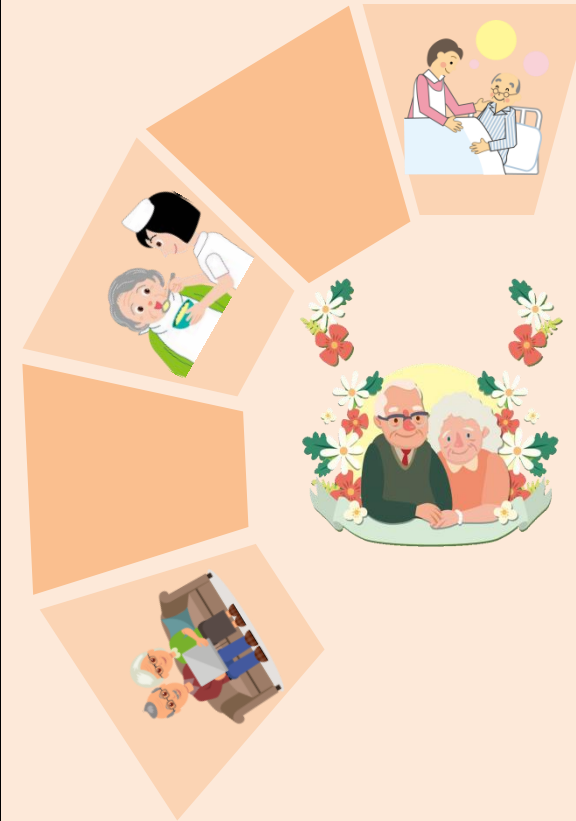
เรื่องที่ต้องเตรียมพร้อม ประกอบด้วย

เรื่องใดบ้าง

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย

1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม
3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ
4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม
5. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

เติมความรู้ เตรียมความพร้อม ก่อนสูงวัย



จัดทำโดย
เทศบาลห้วยป่าหวาย

เหตุผลของการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

- ความสูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- เมื่อสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่สามารถเตรียมการล่วงหน้าได้
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากตัวผู้สูงอายุเองและปัจจัยสภาพแวดล้อม

ความต้องการเมื่อเป็นผู้สูงอายุ

การเป็น ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจและเป็นไปตามความปรารถนาของตน ประกอบด้วยการมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเตรียมการล่วงหน้าได้หรือไม่

- การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถเตรียมการล่วงหน้าได้อย่างแน่นอน
- การรู้ก่อน เตรียมการได้ก่อน นำไปสู่ความมั่นคงในชีวิตเมื่อสูงอายุ

ควรเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่เมื่อไหร่

มีทฤษฎีอธิบายไว้ว่า “ความสูงวัยเป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากพัฒนาการ ตั้งแต่ช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวัยสุดท้ายคือ วัยสูงอายุ” ดังนั้น จึงเป็นคำตอบว่า มนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา



การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม หมายถึงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้อง การตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิจฉาชีพ สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีมีดังนี้ 1. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองในปัจจุบัน และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 2. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อ จากมิจฉาชีพ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ หมายถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ควรรับรู้ ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพมีดังนี้

1. องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่างๆ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย
5. การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ



สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพ.ศ. 2550)