

เมื่อเข้าสู่



สังคมผู้สูงอายุ

ต้องเตรียมความพร้อมด้านใดบ้าง?



เตรียมวันนี้
เพื่ออนาคตที่มั่นคง
และมีคุณภาพ



ด้านสุขภาพ



- ดูแลสุขภาพกายและใจ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ป้องกันโรคเรื้อรัง



ด้านสังคม



- สร้างปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคม
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคุณค่า
- มีเครือข่ายและเพื่อนที่ดี



ด้านเศรษฐกิจ



- วางแผนการเงินอย่างรอบคอบ
- มีรายได้และเงินออมเพียงพอ
- เตรียมแผนรับมือค่าใช้จ่ายในอนาคต



ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม



- ที่อยู่อาศัยปลอดภัยเหมาะสม
- สิ่งอำนวยความสะดวกและการเข้าถึงที่ดี
- สภาพแวดล้อมสะอาดและเป็นมิตร



ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม



- เรียนรู้และใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม
- ใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อความสะดวกและปลอดภัย
- เปิดรับนวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เตรียมพร้อมรอบด้าน ใช้ชีวิตอย่างมั่นใจ มีคุณภาพ และมีความสุขในทุกวัย



เมื่อเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ

ต้องเตรียมความพร้อมด้านใดบ้าง



ด้านสุขภาพ



การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึง ควรเตรียม ความพร้อมด้านสุขภาพ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต



ด้านสังคม



การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหา แนวทางในการทำให้ ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น

- การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
- การรู้สิทธิ
- การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ ของตนเอง และผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ



ด้านเศรษฐกิจ



การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ คือ การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยมีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้ง ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล ส่วนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพันแค้นที่อายุ การจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ

ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้ การทำงาน และการวางแผนทางการเงิน ซึ่งจะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ



ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม



การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักรู้ ให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียม การด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวัน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคม ได้อย่างสะดวกสบาย



ปลอดภัย



สะดวกสบาย



เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม



การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม คือ การมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ต่อการนำเทคโนโลยีและ นวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของ เทคโนโลยีและมิจฉาชีพ



เรียนรู้ ใช้งาน เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม



ตรวจสอบข้อมูล ก่อนเชื่อ



ปกป้องข้อมูลส่วนตัว



ระวังกลโกงออนไลน์ และมิจฉาชีพ

เตรียมพร้อมวันนี้ เพื่อชีวิตที่มั่นคง มีคุณภาพ และมีความสุขในวัยสูงอายุ